



ज्ञानज्योति



आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १७ अंक : ०८

मासिक

२०७३ फाल्गुण

मनलाई मित्र बनाऔं

ब्रह्माकुमार रामलखन, आबु

मनको शुभ भावना र विश्व हितकारी कामनाको प्रभाव बुद्धिमा रहिरहने हो भने जीवन प्रफुल्लित रहन्छ। त्यस बखतमा त वर्तमान, भूत र भविष्यलाई बुझेर मात्र बुद्धिले निर्णय लिन्छ। मन भ्रमित भएपछि बुद्धि पनि स्वच्छन्द हुन्छ। फलस्वरूप अहंकारको अभिव्यक्ति हुन थाल्दछ। मन र बुद्धि दुवै मिलेर कार्य गर्छन् तर आज मनमा सदा शुभ स्मृति भइ नरहने हुनाले द्वन्द्व भइरहन्छ। यसै कारण ठूला आविष्कारकहरूले पनि सुखी शान्त स्थिति बनाउन सकिरहेका छैनन्। अनेकौं रूप धारण गरेर मायाले सबैको तन मनमा हलचल मचाएको छ। सबैको इन्द्रियमा उच्छृंखलता र स्वभावमा असहिष्णुता आएको हुनाले कलियुगी अँध्यारो छाएको छ।

परमात्मालाई गर्ने गराउनेवाला मान्नुको सट्टा स्वयम्लाई नै सबै कुरा मानेका कारण मानिस भ्रमित भएका छन्। स्वयम्लाई नै अधिष्ठाता सम्झनाले गल्ती गर्न पुग्दछन्। कर्तापनको अहंकारलाई छोडेर परमपिताको भूजामात्र हुँ भन्ने स्वीकारनाले सबै कुरा सरल र सरस हुन थाल्छन्। निर्माणचित्त बनेर आत्मा ईश्वरीय सम्पदाले भरिन्छ। अनेकौं जन्मदेखि आत्मामा रहेको मैपनले अभिमानी बनाइदिएको छ। गर्ने गराउनेले गराइरहेको छ। म त निमित्त हुँ, यस्तो सोचेर हर कर्म गर्नाले आत्म-ज्योति जागिरहन्छ। यस्ता आत्माको मस्तकमा सेवाको भाग्यको तारा चम्किइरहन्छ। सहजै ऊ विश्व सेवाधारी बन्दछ। फरिस्ता बन्दै देवता बन्नमा उसलाई सहजै मदत मिल्दछ। अनेकानेक जिम्मेवारी हुँदा-हुँदै पनि ऊ कमलासनधारी भइरहन्छ। परमात्मा समान स्थितिको अनुभव गर्न थाल्दछ।

परमात्माको आज्ञानुसार जब हामी कर्म गर्छौं भने हामीलाई कर्मयोगी भनिन्छ। तब मनमा ईश्वरीय स्मृति परम सुखदायी रूपमा रहिरहन्छ। अन्यथा इच्छामा अल्झिन पुगिन्छ। स्वयंलाई नै कर्ता मान्नु अहंकारको पहिलो सिंढी हो। यसपछि त नाम-रूप, जाति-धर्म, नाता-सम्बन्धी आदि अनेक मायावी घेरामा पुगी कर्म विकर्म हुन थाल्दछन्। यस्तो भ्रान्तिले स्वयम्को र परमपिताको सत्य ज्ञानलाई भुलाइदिन्छ। फलस्वरूप कमलवत जीवनको साटो तनावग्रस्त भइन्छ अनि भिकारीको जस्तै स्थिति बन्दछ। सृजनकर्तासँगको नाता टुटेपछि नै अरू नाता सम्बन्धीमा पनि भ्रन्फट हुन थाल्दछ। अनिश्चितता आएपछि अव्यक्त भाव-भावना बन्नै पाउँदैन। भ्रमग्रस्त आत्मा मुक्ति जीवनमुक्तिजस्तो परम पदको सट्टा जन्म मरणको भ्रन्फटमा अल्झिरहन्छ। परमपिताको स्मृतिमा कर्म गर्नाले इन्द्रियको आकर्षणद्वारा हामीलाई बाँधनु पर्दैन। ईश्वरीय ज्ञानले अन्तर्मुखी आत्माको अज्ञान अन्धकार मेटिन पुग्दछ। प्रभु प्रीतिद्वारा मनमा स्थिरता एकाग्रता आउँछ। उसको लगनमा मग्न रहनाले तपेर आत्मा कञ्चन हुन्छ। कर्मयोगी आत्मामा असीम ऊर्जा आउँदछ। शक्ति सम्पन्न आत्माहरू मर्यादा अनुसार नै जीवन बिताउँछन्। स्वयम्को अमन चैनले अरूको पनि जीवन धन्य बनाउँदछ।

चेतनाको सुप्त अवस्थामा काम, क्रोध, चिन्ता-निराशा, भय, आशंका आवेश आउँदछन्। विभिन्न प्रकारका कल्पनाहरू मनमा हावी हुन थाल्दछन्। व्यग्रता रहिरह्यो भने व्यक्ति परमात्मालाई भुलेर सम्बन्ध पदार्थमा

.....पेज २ मा



नारायणगढ : चितवन महोत्सव २०७३को उद्घाटन सत्रमा सम्माननीय प्रधान मन्त्री पुष्पकमल दाहाललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी अम्बिका साथमा उ.वा.सं चितवनका अध्यक्ष राजन गौतम ।



काठमाण्डौ : माननीय खानेपानी तथा सरसफाई राज्य मन्त्री दीपक खड्कालाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै राजयोगिनी राज दिदी साथमा ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर ।



महेन्द्रचोक, चितवन : राजयोग मेडिटेशन शिविर कार्यक्रममा माननीय सांसद रामकृष्ण घिमिरेलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी सावित्री साथमा ब्रह्माकुमारी सुवर्ण, ब्र.कृ. सविता एवम् प्रशिक्षक ब्र.कृ. राजु घले ।



शिव भगवानुवाच

सदा यो स्मृति रटोस्- मालिकको साथ साथै बालक पनि हो र बालकको साथ साथै मालिक पनि हो । बालक बनेपछि सदा निश्चिन्त, उबल लाइट रहन्छौ र मालिक अनुभव गर्छौ भने मालिकपनको भित्री नशा रहन्छ । सल्लाह दिने समयमा मालिक र जब धेरैले फाइनाल गर्छन् अनि त्यतिबेला बालक । यो बालक र मालिक बन्नु पनि एउटा सिँडी हो । यो सिँडी कहिले चढ्ने, कहिले उत्रने, कहिले बालक बन्ने, कहिले मालिक बन्ने गर्छौ भने कुनै पनि प्रकारको बोझ रहँदैन ।



सम्पादकीय



आह्वान नै समाधान

आह्वान पछिको परिणाम, यद्यपि होस वा बेहोसमै पनि किन नहोस'ले सरोकार कदापि राख्दैन, आफ्नो क्रिया शुभारम्भ गर्न थाल्दछ । कर्मको नियम न्यायोचित रहने गर्दछ । अमिर हुन् वा भिखारी, वृद्ध हुन् वा बालक हरेकका लागि समभाव रहन्छ नियममा ।

जति-जति स्वस्थ, सुरक्षित रहन चाह्यो, उति-उति रोगको भकारी हुँदै गएको पाइन्छ समाजमा । सानो सहानुभूति बढ्नुका लागि, जस-जसलाई भेट्यो, सानो समस्याको फूल-बुट्टा भर्दै सुनाउन थाल्यो, भन्नु समस्याको पहाड बढ्दै जान्छ । बेहोसीपनको चक्रब्यूहमा फँसदै गइन्छ ।

लुकाई छिपाई, इच्छा कटौती गरी-गरी बैंकमा धन जम्मा गर्नेहरूको संख्या बढिरहेको छ समाजमा आजभोलि । किन यसो गन्या भन्यो भने, सहजरूपमा प्रत्युत्तर आउँछ- बुढेसकालमा रोगी भइन्छ, एकलो भइन्छ, हेरिदिने कोही नहोला, जगतै स्वार्थी छ, के गर्नु, जोहो त गर्न पन्यो नि । आह्वान शुरु भो यति भएपछि ।

बीज नै रोगी हुने रोपेपछि, निरोगी हुन चाहेर पनि कहाँबाट पाउँछ विचारले । आह्वान गरेपछि, प्रकृतिले नियम पूरा गरिदिने पर्दोरहेछ । आफैँसँग भरोसा गर्न नसक्नेहरू, क्रमशः एक्लोपनको शिकार भएको पाइन्छ । सभबन्धलाई भन्दा पनि सभपतिलाई सबथोक सभिकभएर जीवन व्यतीत गर्नेहरू अन्ततः निराशावादको महारोगी हुन पुगेको देखिन्छ । जुन कुराका लागि भनेर बैंकमा जम्मा गरिएको धन हो, जसै त्यसको व्याज बढ्न थाल्छ, यता मूल रोग त छँदैछ, स-साना, खुद्राहरू पनि क्रमशः बढ्न थाल्दछन् ।

सभभना छ मलाई आज पनि- बचपनमा एकजना स्नेही हजुर आमा, धन निकै संग्रह गर्नुपर्ने, कसैले प्रयोगका लागि अनुरोध गन्यो भने, फट्ट भनिहाल्ने- बाबु, भोलि एक्लो भइन्छ कि? हातखुट्टा नै पो नचल्ने हुन् कि? क्रमशः....ले नभन्दै एकल महिला भएर जीवन गुजार्नु भो, बर्षौसम्म रोगले थलिपर हात-खुट्टा भण्डै प्यारालाइसिस कै अवस्थामा पुगेर, अन्ततः अत्यन्त कष्टकर जीवन पार गर्नुभयो । सन्तानहरू हुँदाहुँदै पनि धेरैजसो समय उहाँले एक्लोपनको अवस्था भेल्नुपन्यो । अलिकति रुघा,खोकी सामान्य व्यथाले समात्यो भने पनि, गाउँभरी सुनाउने पर्ने, भण्डै उहाँको स्वभाव थियो । हुन पनि, लाज मिल्ने जति होलसेलमा साना तुला सबै, मानौँ शरीर नै इनसाइक्लोपिडीया हो कि पो भने जस्तो हुनपुग्यो ।

संकल्पको प्रभाव वायुमण्डलमा प्रत्यक्ष देखापर्दछ । आज म खुसी छु वा दुःखी, यसको प्रत्यक्ष जिम्मेवार स्वयम् म नै हुँ । मानौँ मैले तीन जनालाई एक एक गरी दोषी देखेँ भने, तीन जनाले मलाई एकैचोटी दोषी देखा तीन गुणा दोषी त म नै हुन पुग्दछु नि ।

अतः स्वयम्सँग भरोसा गरौँ । पटक-पटक स्मृतिमा दोहो-याइरहौँ- म वर्तमानमा ठीक छु, सन्तुष्ट छु, मेरो लागि प्रकृतिले जुन आवश्यक वस्तुहरू उपलब्ध गराइदिएको छ, त्यो प्राप्त कुरा मेरो लागि पर्याप्त छ । मेरो जन्मपूर्व मेरो लागि सम्पूर्ण कुराको व्यवस्था मिलाइदिने परमात्मा कृपालुले धर्तीमा अस्तव्यस्त छोइन मिल्दैन । ईश्वर पनि एउटा सिस्टममा बाँधिनु भएको छ ।

परमात्मा शिवबाबा स्मृति दिलाउनुहुन्छ, प्यारा वत्सहरू, आफ्नो सम्पूर्णस्वरूपको आह्वान गर । सम्पूर्ण मर्यादा पुरुषोत्तम, सम्पूर्ण निर्विकारी, सम्पूर्ण अहिंसक.....तिम्रो अवस्था थियो । तिम्री नै पवित्र देव स्वरूपमा थियो । तिम्रो नै स्वरूपको आह्वान लाखौँ भक्तहरू आज पनि गरिरहेका छन् । तिम्री महान् हस्ती हो, आदि ।

मनलाई.....

अल्भिन्नपुङ्ख । शारीरिक सम्बन्ध तथा जडवत हुने भएकाले पतन पराभवतर्फ धकेलिन्छ । तर ज्ञानी योगी आत्मा सत्य वृत्तिद्वारा सदा उपराम कमल समान न्यारा-प्यारा भएर रहन्छ । उच्च लक्ष्य अनुसार चल्दा प्रफुल्लता आउँछ जहाँ कि इन्द्रियले विषय, कामनामा नै अल्भाइरहन्छ । कामनाले मनलाई चञ्चल बनाइरहन्छ । मनको स्वभाव हुन्छ- केही नयाँ मनन गरिरहनु । पुरानोको प्राप्ति भइसक्नेबित्तिकै नयाँको खोजीमा निस्कन्छ । अघि बढिरहे पनि तमोवृत्ति भएका कारण निश्चित गन्तव्यसम्म पुग्दैन । कलियुगी कामनाले उसलाई शीतल सन्तुष्ट हुन दिदैन र दुःखतर्फ नै धकेलिइरहन्छ । मन बुद्धि दुवै भ्रमित हुनपुग्छन् । फलस्वरूप विकारका सेनाले मानवलाई दासै बनाइरहन्छन् । बाह्यमुखताको सट्टा मन जिते जगत् जित बन्ने हो भने भ्रान्तिका स्थानमा परम सुख-शान्तिको अनुभव गर्न सकिन्छ ।

आत्मा इन्द्रियको राजा हो भने मन उसको मन्त्री भयो । आत्मा राजाले चाह्यो भने मनको लगामलाई समातेर आफू अनुसार चलाउन सक्दछ । स्वाभाविक रूपले जुनसुकै व्यक्ति वा वस्तु सामुने आयो भने मन त्यसैमा जोडिन पुग्दछ । त्यसबाट हट्नेबित्तिकै यो मन अरू कुनै विषयमा मोडिहाल्छ । कसैमाथि आसक्ति भयो भने यो मन त्यहीँ भट्किरहन्छ । आँखा खुल्ला भए पनि कति पटक त त्यही चीजमात्र देखिन्छ । इन्द्रियको माध्यम भएर अरू विषयलाई चुन्दछ । भट्किएको मन स्पर्श, रूप, रस, गन्धसँग लिप्त भइरहन्छ । प्रभावित भइरहनु यसको स्वभाव बनिस्केको छ । खाना मीठो लाग्यो भने पछि कष्ट भेल्ले पनि भए पनि उसले आवश्यकता भन्दा बढी खान्छ । कलियुगी प्रकृति अनुसार मन आकर्षित भइरहन्छ । सुख दुःखको द्वन्द्वमा लिप्त गराएर राख्नुको सट्टा हे आत्मन् तपाईँ यसलाई प्रभु प्रीतीमा नै डुबाइरहनुहोस् । कार्य व्यवहारमा जब ईश्वरीय स्मृति छाइरहन्छ भने मनको भट्काइ समाप्त भएर ऊ परमानन्द अनुभव गर्न थाल्दछ । प्यारो मित्रसरह बनेर जीवनलाई कमलासनधारी बनाइदिन्छ ।

मात्र दिन

आदतलाई साथ नदिनुहोस्, नत्र इज्जत जानसक्छ । आफूसँग कहिल्यै नहार्नुहोस्, नत्र गन्तव्यमा पुग्न गाह्रो हुन्छ । अरूसँग आफ्नो कमी कमजोरी नसुनाउनुहोस्, नत्र तपाईँ आफ्नो उन्नति गर्न सक्नुहुन्न । "जे दिन्छौ त्यही पाउँछौ" ।

बाबाको महान् वाणीको स्मृतिले जीवनको इन्द्रेणीलाई अर्कै फराकिलो अनि सँगासँगै तेजोमय बनाउँदै लैजान्छ । विचारमा विराटतालाई स्थान दिदै जाँदा जीवन महान् बन्दै जान्छ । यो जगत् नै स्मृति र विस्मृतिको खेल हो । हामी अर्क मानसिक सतर्कतालाई बढाउँदै लैजान सक्ौ । हामी जो छौँ, हाम्रो मनको सूक्ष्म परिकल्पनाको परिणति हो ।

शब्द-शब्दमा सिर्जनशील, सकारात्मक एवम् सद्भावले भरिपूर्ण भएकाहरू प्रयोग गर्ने बानीको विकास गरौँ । स-साना समस्यालाई स्वाभाविक कुराहरू मान्दै सहर्ष स्वीकार गरौँ । स्वीकारमा जीवनको सौन्दर्यता छिपेको हुन्छ ।

विश्वासपूर्वक बोली-चालीमा सतर्कता अपनाउनाले अर्धचेतन मनले जीवनलाई सम्पूर्णतातर्फ उन्मुख गराउन थाल्दछ । आह्वान नै सम्पूर्ण समाधानको चाबी हो ।

- ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

सच्चा राजवृषि उही हो- जसको संकल्पमा मात्र पनि कसैसँग लगाव हुँदैन ।



शिवबाबा



शिक्षा, स्वास्थ्य र सम्पत्ति

ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, काठमाण्डौ

३ ओटा “स” जीवनका आधारभूत आवश्यकता हुन् भन्ने कुरामा सबैको सहमति हुन्छ नै। जीवनलाई सक्षम, सबल, समृद्ध र सुखी बनाउन तीनै कुरा चाहिन्छन् पनि। जब मानिसको व्यक्तित्वमा तीनै कुराको सामञ्जस्यता हुन्छ निश्चय नै जीवन सार्थक र सुखदायी हुन्छ। मानिस बुद्धिमान्, क्षमतावान्, परिस्थिति र अवस्थाको यथार्थतालाई बुझ्नसक्ने हुनुपर्दछ जसबाट समय सापेक्ष नयाँ कार्यशैली र तौरतरिका अपनाउन तथा परिवर्तनलाई स्वीकार गर्न सक्षम होस्। साथै डटेर, खटेर, परिश्रमका साथ कार्य गर्नका लागि स्वस्थ र निरोगी हुनुपर्दछ। जीवनका विभिन्न आवश्यकता परिपूर्तिका लागि धन-सम्पत्ति पनि एउटा अति आवश्यक माध्यम हुन्छ। किनकि धनबाट नै उपयोग र उपभोगका सर-साधनहरूको जोड, जोहो गर्न सकिन्छ। आधुनिक कालमा धन, दौलत र सम्पत्तिप्रति मानिसको औधि लगाव र लालच बढेको देखिन्छ।

शिक्षाले व्यक्तिको बौद्धिक विकास गर्नुका साथै उसमा प्रविधि, कला र कार्यकुशलता जस्ता योग्यताहरू वृद्धि हुने गर्दछन्। शिक्षाका माध्यमबाट नै मानिस लेख्ने, पढ्ने, नयाँ-नयाँ परिकल्पना गर्ने, योजना तर्जुमा गर्ने, समस्याको विश्लेषण गर्ने, चिन्तन र विचार विमर्ष गर्ने हैसियत प्राप्त गर्दछ। जति-जति व्यक्तिले शिक्षा आर्जन गर्दछ त्यति व्यक्तिको ज्ञान र सूचनाको भण्डार बढ्दै जान्छ। मानिसको जिज्ञासा, केही नयाँ कुरा जानौं सिकौं भन्ने अभिलाषाले प्रेरित भएको हुन्छ। व्यक्ति चुपचापसँग निष्क्रिय भएर बस्न चाहँदैन। शिक्षाका माध्यमबाट नै आज संसारमा नयाँ खोज, अनुसन्धान, र आविष्कार भएका छन्। विज्ञान र प्रविधिले विद्युतीय विकास शिक्षाको माध्यमबाट नै गरेको छ। आधुनिक जीवन शैलीमा मानिसले प्रयोग गरिरहेका सर-साधनहरू शिक्षाका नै देन हुन्। प्रविधि, विज्ञान र उद्योगको विद्यालाई प्रधानता दिएर अग्रगमनतिर लागेको मानिस आज मोटर, कार, प्लेन, र स्पेसक्राफ्ट आदिवारा यात्रा गरिरहेको छ। आवत जावत अत्यन्तै सहज र सुगम बनेको छ। सूचना र सञ्चार क्षेत्रको उन्नतिले आकाश, पाताल, धर्तीलाई जोडिदिएको छ। संसारको जुनसुकै कुनाबाट जुनसुकै कुनामा पनि कम्युनिकेसन र वार्ता गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी मेडिकल क्षेत्र, कृषि क्षेत्र तथा अन्य क्षेत्रमा पनि शिक्षाले विकाशका लागि अहम् भूमिका निर्वाह गरेको छ। त्यसैले शिक्षा अध्ययनप्रति सबैको रुची एवं भुकाव छ। शिक्षाले नै मानिस अज्ञानको अँध्यारोलाई समाप्त गरी ज्ञानकै उज्यालो निरन्तर अगाडि बढ्न सक्दछ। निर्विवाद रूपमा शिक्षा आर्जन गर्ने अवसर सबैले पाउनु पर्दछ।

वास्तवमा वर्तमानमा प्रचलित शिक्षा पद्धतिले मानिसको चासो र अभिरुचिलाई भौतिक उपलब्धीतिर बढी आकर्षित गरेको छ। शिक्षा केवल बाहिरी सूचना, सीप र कलाको ज्ञान प्राप्त गरी आर्थिक उपार्जनका लागि मात्रै नभएर आन्तरिक विवेक, ज्ञान, मूल्य र गुणहरूको विकासका लागि पनि हो। मानिसको नैतिक आचरण, स्व-अनुशासन, आन्तरिक शुद्धिका लागि पनि हो। शिक्षाबाट ठूलो व्यक्ति बन्नेमात्र होइन राम्रो र सु-संस्कारित व्यक्तित्व विकास गर्नका लागि पनि हो। जबसम्म मानिसमा शान्ति, प्रेम, खुसी, पवित्रताजस्ता शाश्वत मूल्य र गुणहरूको विकास हुँदैन, मानिसको जिवनले सम्पूर्णता प्राप्त गर्न सक्दैन। शिक्षाको उद्देश्य नै हो निर्मानचित्त, निरहंकारी, सहृदयी, अरूप्रति सम्मान सहयोग भावना राख्ने व्यक्तित्वको निर्माण गर्नु। मौजुदा शिक्षा पद्धतिमा यिनै कुराका अभावले शिक्षित व्यक्ति अति स्वार्थी बन्दै गइरहेको छ। ज्ञान, शिक्षा र गुणले ओतप्रोत एवं अलंकारित व्यक्तिमा सेवाभाव, कल्याणकारीभाव र दयाभाव हुने गर्दछ। तर शिक्षित जीवन शैलीमा

कोमल र करुणाभाव भन्दा कठोर र निस्ठूरपन हावी हुँदै गइरहेका लक्षणहरू देखिएका छन्।

अतः शिक्षाले केवल चलाख, चतुर र अति महत्वाकांक्षी व्यक्ति नबनाओस् अपितु एक शालीन, सभ्य, शान्त, निर्मल र मूल्यनिष्ठ व्यक्तिको निर्माण गरोस्। ईर्ष्या, डाह, आक्रोश र प्रतिक्रियावादी भन्दा पनि मिलनसार, मित्रवत्, सहनशील, धैर्य र हरेक कुरालाई सकारात्मक प्रत्युत्तर दिने व्यक्ति बनाउनमा मद्दत गरोस्। शिक्षाले कर्म सिद्धान्तलाई सर्वोपरि ध्यान दिने सोचको विकास गरोस्। वास्तवमा यस संसाररूपी कर्म भूमिमा कर्मबाट कुनै पनि व्यक्ति विमुख हुन सक्दैन तर मानिसले गर्ने कर्मको पछिलतिरको आशय के हो त्यो महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। मूल्य, गुण तथा अध्यात्मिक विवेकबाट परिचालित व्यक्तिले सदैव आफूलाई सचेत र सावधान राख्दछ— मैले गर्ने कर्मबाट कसैलाई अन्याय र पीडा नहोओस्, कसैको अधिकारका लागि बाधक नबनोस्। भरसक मबाट मानिसले सुख, सहयोग, स्नेह, सम्मान र सेवा प्राप्त गरून्। मेरो संकल्प, वचन, कर्म, तथा चालचलनले कसैलाई पिरोल्ने काम नहोस्। मूल्यनिष्ठ शिक्षा र ज्ञानले जब यस प्रकारको व्यक्तित्व विकास हुन्छ निश्चित रूपमा एउटा सुन्दर समाज र संसारको निर्माण हुन्छ नै।

स्वास्थ्यको प्रथम परिभाषा नै हो स्वयंको सत्य स्थितिमा स्थित भएर स्थिर र शान्त रहनु। शारीरिक स्वास्थ्यको मूल आधार नै मानसिक स्वास्थ्य हो। वास्तवमा स्वस्थ शरीरमा स्वस्थ मन होइन बरु स्वस्थ मनमा स्वस्थ शरीर हो। वर्तमान मेडिकल विज्ञानको निचोड पनि रोग मनोशारीरिक नै हो। ७० देखि ८० प्रतिशत मानव जीवनमा देखा पर्ने रोग मनोशारीरिक नै हुन्छन्। तसर्थ: मनलाई नै स्वस्थ, शालीन, नकारात्मक चिन्तन र अशुद्ध भावनाबाट मुक्त राखेर व्यक्ति जति शुभचिन्तन, आत्म-चिन्तन, परमात्म-चिन्तन तथा संसाररूपी चक्रका गतिविधि र घटनाप्रति साक्षी दृष्टाभाव राख्दछ त्यति नै मानवको मनले प्रसन्नता, हर्ष र आनन्दको अनुभूति गर्न सक्दछ। यस्तो शान्त, शीतल, धैर्य, निर्मलभाव तथा तनावरहित मनस्थितिमा नै शरीरका अन्तःश्रावित प्रणाली अटो स्नायु प्रणाली आदि सुचारुरूपले काम गर्दछन्। शरीरभित्र अनेक लाभकारी हारमोन्सहरू पैदा भई रोग निदान र रोगको आक्रमणबाट सुरक्षा दिने काम गर्दछन्। परिणामतः शारीरिक स्वास्थ्य पनि ठीक हुन्छ। यस बाहेक दिगो स्वास्थ्यका लागि सात्विक, सन्तुलित भोजन, आवश्यक मात्रामा व्यायाम र उचित गहिरो निद्राको आवश्यकता पर्दछ।

वास्तवमा मानसिक स्वास्थ्य र आध्यात्मिक स्वास्थ्यको एक अर्कासंग अन्तर्निहित सम्बन्ध रहन्छ। आध्यात्मिक स्वास्थ्यको विषयमा छोटकरीमा भन्नुपर्दा मानिस आत्मिक स्मृतिमा स्थित रहेर जब सर्वोच्च हिलर वा सर्जन परमात्मालाई प्रेमपूर्वक याद गर्दछ अर्थात् राजयोग ध्यानको विधिपूर्वक अभ्यास गर्दछ उसको मन असीम शान्ति र परम आनन्दको अनुभव गर्न पुग्दछ, परिणामतः व्यक्तिलाई सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त हुन्छ। घर-परिवार, नाता-कुटुम्ब तथा समाजसंग सुमधुर सम्बन्ध कायम गरी एक अर्काको स्नेही, सहयोगी बन्नु र प्रत्येकको आशीर्वादको पात्र बन्नु सामाजिक स्वास्थ्य हो। साथै समाजका विविध जाति, धर्म, रंग, लिङ्ग तथा तह र तप्कासँग सम्मान स्नेह, समभाव र आत्मिक भाव राखेर सम्बन्धमा आउनु सामाजिक स्वास्थ्य हो। विखण्डन हुँदै गइरहेको परिवारमा मेलमिलाप हुनाले राम्रो वातावरणको विकास हुन्छ। यदि परिवार छर-छिमेकीसँग तथा कार्य क्षेत्रमा सम्बन्धमा फाटो र मनमुटाव छ साथै आपसमा ईर्ष्या, घृणा, वैरविरोध तथा आलोचना प्रत्यालोचनाको वातावरण छ भने सामाजिक स्वास्थ्य कमजोर भएको ठान्नु पर्छ। चारैवटा स्वास्थ्यबीच तालमेल हुनु सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त गर्नु हो।

सम्पत्ति मानिसका लागि आवश्यक माध्यम हो। व्यक्तिको गाँस, वास र कपासको व्यवस्थाका लागि सम्पत्ति चाहिन्छ। तर जस्तो कि प्रसिद्ध दार्शनिक

.....पेज ५ मा

मानिस आफैं उभिनुपर्दछ, अरुद्वारा उभ्याइनु हुन्न।

— मारक्युस



जागृति

यस संसारमा धेरै दुःख छ, यो सत्य हो। तर के यसमा डराउनुपर्ने कुरा छ? यदि हामीमा नकारात्मकता छ भने त्यसले हामीलाई असहाय बनाउँदै कमजोर तुल्याउँछ। सुन्दर तथा सत्य कुरा चाहिँ यस संसारमा काममा आउँछन्, साथै अन्धकार पक्ष पनि चलिरहेका त हुन्छन्। जब म मानवमा हुने सकारात्मक गुणप्रतिको स्वचलाई अन गर्दछु, अन्धकारमा प्रकाश लागेजस्तै हुन्छ। भूतले आक्रमण गर्न बन्द गर्दछ अनि भविष्यका बारेमा अतालिन बन्द हुन्छ। दीर्घकालीन खुशी र स्वस्थ रहनका लागि वर्तमानमा के गर्नुपर्छ त्यसमा बढी ध्यान केन्द्रित हुन जान्छ। ❀

प्रकृति- पाचक तर ठण्डी। पालुङ्गोमा दालचिनी राखेपछि यसको ठण्डी प्रकृति बदलिन्छ। पालुङ्गोलाई पकाउनाले यसको गुण नष्ट हुँदैन।

पालुङ्गोमा विटामिन ए, बी, सी, आइरन, क्याल्सियम, एमिनो एसिड, तथा फोलिक एसिड अधिक मात्रामा पाइन्छ। काँचै पालुङ्गो खाँदा तितो तथा अमिलो लाग्दछ, तर गुणकारी हुन्छ। दहीसँग काँचो पालुङ्गोको रायता धेरै स्वादिष्ट र गुणकारी हुन्छ। गुणको हिसाबले पालुङ्गोको साग सागहरूमध्ये धेरै उच्च छ। यदि यसको रस पिउन मन पर्दैन भने यसको रसमा आटा मुछेर रोटी बनाएर खानुपर्छ। पालुङ्गोले रगतमा रक्त कण बढाउँदछ। कब्जियत हट्दछ। पालुङ्गोलाई दाल वा अन्य सब्जी बनाएर वा सब्जीमा मिसाएर खाऔं।

शरीर क्रिया विज्ञान : सम्पूर्ण पाचन तन्त्रको प्रणालीको लागि पालुङ्गोको रस सफाइ कारक एवं पोषण कर्ता हो। काँचो पालुङ्गोको रसमा प्रकृतिले हर प्रकारको शुद्धीकारक तत्त्व राखेको छ। पालुङ्गोले संक्रामक रोग तथा विषाक्त कीटाणुबाट उत्पन्न हुने रोगबाट रक्षा गर्दछ। पालुङ्गोमा पाइने विटामिन “ए” म्युकस मेम्ब्रेनको सुरक्षाका लागि उपयोगी हुन्छ।

कपाल भर्ने : पालुङ्गोमा भिटामिन (ए) विशेष मात्रामा हुन्छ, जुन कपालको लागि अन्त्यन्त जरुरी हुन्छ। जसको टाउकाको कपाल झर्छ उनीहरूले नित्य काँचो पालुङ्गो खानुपर्छ, जसबाट कपाल भर्न बन्द हुन्छ।

खोकी : एक चम्ची काँचो पालुङ्गोको रस, एक चम्ची अदुवाको रस र एक चम्ची मह मिसाएर नित्य तीन पटक पिउनाले खोकी ठीक हुन्छ। दम, खोकी, घाँटी दुखेको छ भने पालुङ्गोको रसले कुल्ला गर्नाले लाभ हुन्छ। यसका साथै दुई चम्ची दाना मेथी पिसेर दुई कप पानीलाई उमालेर एक कप रहेपछि छानेर यसमा एक कप पालुङ्गोको रस र स्वादानुसार तीनै चिजलाई मिसाएर नित्य दुई पटक पिउनाले सबै रोगमा लाभ हुन्छ। मुटुलाई शक्ति पुग्दछ। बलगम (खकार) पातलो भएर बाहिर निस्कन्छ। पालुङ्गोको सेवनबाट रक्त विकार र शरीरको सुस्वापन हट्दछ।

रक्त क्षीणता : आधा ग्लास पालुङ्गोको रसमा दुई चम्ची मह मिसाएर ५० दिन पिऔं। शरीरमा यसले रगतको वृद्धि गराउँदछ।

रक्तक्षय : रगतको कमी हटाउने हेतु पालुङ्गो सर्वोत्तम साग हो। रक्तक्षय सम्बन्धी विकृतिमा यदि पालुङ्गोको रस नित्य ३ पटक १२५ ग्रामको मात्रामा लिने हो भने समस्त विकार हटेर चेहरामा लालिमा, शरीरमा स्फूर्ति, उत्साह एवम् शक्तिको संचार हुन्छ। रक्तभ्रमण (Blood Circulation) छिटो बढ्दछ। निरन्तर सेवनबाट चेहराको रंगमा निखार आउँदछ। रक्त बढ्दछ। यसको रस, काँचो पात

वा बोक्रासहित मुंगको दालमा पालुङ्गोको पात राखेर सब्जी खानुपर्छ। पालुङ्गोले पहेँले, हिस्टिरिया, प्यास, जलन र पित्त ज्वरोमा लाभ गर्दछ।

पायोरिया : पालुङ्गोको रसले दाँत र गीजालाई बलियो बनाउँछ। पायोरियाको रोगीले काँचो पालुङ्गोलाई दाँतले चबाएर खानुपर्दछ। प्रातः भोको पेटमा पालुङ्गोको रस पिउनाले पायोरिया ठीक हुन्छ। यसमा गाजरको रस मिसाउनाले गीजाबाट रक्तस्राव हुन बन्द हुन्छ। पालुङ्गोको रस पिउनाले नेत्रज्योति बढ्दछ।

पत्थरी : कसैले भन्छन् पालुङ्गो खानाले पत्थरी बढ्दछ। तर निश्चित कुरा के भने काँचो पालुङ्गोको रस खानाले कहिल्यै पत्थरी हुँदैन। पालुङ्गोमा अक्जेलिक अम्ल पाइन्छ जुन पानीमा घोलिन्छ। पालुङ्गोमा क्याल्सियम र फोस्फोरस हुन्छ जुन मिलेर क्याल्सियम फोस्फेट बन्दछ जुन पानीमा घोलिँदैन जसबाट पत्थरी बन्ने हो। यसैले पत्थरीका रोगीले केवल पालुङ्गोको सब्जी खानु हुँदैन। पालुङ्गो र हरियो पात भएको मेथी मिसाएर साग सब्जी खानाले पत्थरी बन्दैन।

एडिया (कुर्कच्यो) फुट्नु : कसै-कसैका कुर्कचा फुटेका हुन्छन्, खुट्टामा चिरा-चिरा भएको हुन्छ। पालुङ्गोलाई काँचै पिसेर खुट्टामा लेप लगाऔं। दुई चार घण्टापछि धोऔं, लाभ हुन्छ।

पुरानो घाउ : घाउ जुन महिनौंदेखि भइरहेको छ, राम्रो, प्रभावशाली औषधीले पनि पूर्ण निको भएको हुँदैन, यस्तो पुरानो घाउ शरीरमा आइरन, फोलिक अम्लको कमीले हुन्छ। पालुङ्गोको रस आधा-आधा कप नित्य चार पटक पिउनाले पुरानो घाउ ठीक हुन्छ। शरीरमा शक्तिको सञ्चार हुन्छ।

ग्रहणी रोग (Duodenal Ulcer) : ग्रहणीमा पालुङ्गोको रस लाभप्रद हुन्छ।

पाचन संस्थानको रोग : काँचो पालुङ्गोको रस आधा ग्लास प्रातः पिइरहनाले कब्जियत केही दिनमा ठीक हुन्छ। आँतको रोगमा यसको सब्जी लाभदायक हुन्छ। पालुङ्गो र बेथेको सब्जी खानाले कब्जियत हट्दछ। केही दिन लगातार पालुङ्गो अधिक मात्रामा खानाले पेटको रोगमा लाभ हुन्छ।

पिसाब कम भएमा : शरीरमा पोटासियम र नाइट्रेट पर्याप्त मात्रामा पुग्ने हो भने पिसाब पर्याप्त मात्रामा राम्ररी आउँछ। हरियो नरिवलको पानीमा पालुङ्गोको रस बराबर मात्रामा मिसाएर नित्य दुई पटक पिउनाले पिसाब खुलेर आउँछ। उपर्युक्त बताइएका तत्त्व पाइन्छन्।

राती पटक-पटक पिसाब लाग्नु : साँझ पालुङ्गोको सब्जी खानाले कम हुन्छ।

गलाको दुखाइ- पालुङ्गोको पात उमालेर पानी छान्ने र पात पनि निचोर्ने। यस गरम पानीले कुल्ला गर्नाले गलाको दुखाई ठीक हुन्छ।

साभार : भोजन के द्वारा चिकित्सा



सच्चा गीता- २१

मन, बुद्धि र संस्कारका स्वामी 'आत्मा' बलशाली बन्नाले नै ती रजोगुणीबाट उत्पन्न काम (विषय, वासना, कामना) र क्रोधमाथि सदाका लागि विजयी बन्न दिनुभएको सच्चा गीतारूपी ज्ञान मुरली र श्रीमद्भगवद्गीताको दोस्रो एवम् तेस्रो अध्याय पछिका चौथो अध्याय जसलाई गीतामा ज्ञान कर्म संन्यास योगको नामले नै सजाइएको पाइन्छ। ज्ञान र कर्म संन्यासको योगले हरेक मानव आत्मा सजिनुपर्ने थियो तर गीताको चौथो अध्यायमात्र सजियो। गीतामा उल्लेख परमात्माबाट प्राप्त अनमोल पवित्र, उत्कृष्ट ज्ञानबाट शरीरधारी आत्मा (क्षेत्री)लाई सजाउँदा नै आत्मा (क्षेत्री) महाबाहो बन्ने हो। शरीर अर्थको गीताले शरीरसहितको अर्जुनलाई महाबाहो शब्दले सम्बोधन गरे- "जही शत्रु महाबाहो कामरूपं दुरासदम् (३:४३)" जो महाबाहो बन्न नसकेकोले अनिर्णयको बन्दी बनेर अंग शिथिल बनी, मुख सुक्न थालेर शरीर पनि काम्न थाल्यो (१:२८, २९)। यथार्थमा आत्मा महाबाहो बनी ज्ञान र पवित्रताले सजाउँदा नै ती काम क्रोध जस्ता अत्यन्त बलवान् शत्रु, ज्ञान नाशक, महापापी र नित्य वैरीलाई परास्त गर्न सक्ने हो। यस कारण हरेक मानव जो ज्ञान पिपासु छन् ती सबै आफूलाई आत्मा जानी गीताका ती अनमोल अमूल्य ज्ञानबाट परिष्कृत बनी ज्ञान तरबारको धार (बुद्धि)लाई तीक्ष्ण बनाउँदै सतोगमय, अमृतमगमय र ज्योतिर्गमय बन्न सकिन्छ।

परमपिता परमात्मा शिव भगवानुवाच रूपी गीताको बहुमूल्य अनमोल ज्ञानलाई आत्मा स्वरूपमा जीवनमा अनुशरण गर्दा जुन सुख, शान्ति, आनन्द एवम् पवित्रता ती ब्राह्मणहरू अतीन्द्रिय सुखको भुलामा भुल्दै

छन्, त्यही अतीन्द्रिय सुख संसारका हरेक मानवले पाऊन् भन्ने लक्ष्य एवम् उद्देश्य हो ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्रको। सच्चा गीताको माध्यमले आ-आफ्नो जीवनमा अविरल र अविनाशी सुख, शान्ति र आनन्द हरेक पाठक र हरेक आत्माले पाउन सक्दछ जो जसले यस ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्रबाट निःशुल्क



प्राप्त हुने साप्ताहिक प्रारम्भिक कोर्स (दैनिक एक घण्टा) लिनु भएको छ अन्यथा अतीन्द्रिय सुखको खोजमा नै जीवन गुज्रनेमा दुई मत छैन।

परमपिता परमात्मा भगवान् शिवबाट प्राप्त गीता ज्ञान संसारको लागि उच्चभन्दा उच्चतम र सर्वोत्तम ज्ञान हो, जसमा हरेक तप्का, आयु, वर्ग, लिंगका पुरुष (आत्मा)लाई समेटिएको छ। निकृष्ट जीवनबाट उत्कृष्ट जीवन जिउने मार्ग स्पष्ट भएको सर्व शास्त्र शिरोमणि शास्त्र हो। जुन गीता कुनै दुई शत्रुपक्ष बीच हुन लागेको महाभारत (भयंकर गाह्रो वा गनै नसकिने) स्थूल युद्ध (हिंसक)को सुरुवातमा दिइएको ज्ञान नभई जीवन सहज शान्त, आनन्द र सुखसँग चलाउन जीवनमा आइपर्ने अनेक आँधि व्याधिका साथ हुने आन्तरिक पूर्ण अहिंसक युद्ध त्यो पनि आफैमा भएको जन्मजात शत्रुरूपी काम वासना, क्रोध, मोह, अहंकार लोभजस्ता विकार विकृति र विसंगति अवगुणहरूसँगको (भयंकर ठूलो महाभारत) अहिंसक युद्ध हो, न कि कौरव र पाण्डव पक्षबीच हुन लागेको पूर्णहिंसक युद्धका बीच दिएको "श्रीकृष्ण"को पूर्ण अन्धकारको गीता जसको प्रादुर्भावपछि संसार ओरालो तर्फमात्र अग्रसर भई घोर तमोप्रधान वा घोर कलीमा पुग्यो। अझ ओरालोतर्फ नै लागिरेहेको छ। ठूला ठूला अनुष्ठानहरू भागवत पुराण, कथा वाचन, यज्ञ, होम, पूजा आदि प्रतिस्पर्धीका साथ अटुट चलिरहेको हुँदा पनि सत्यतर्फ एक अंश पनि छैन तमसतर्फ मात्र र दुःख, पीडा, अशान्तिबाट प्रताडित छन् हरेक मानव आत्मा साथमा प्रकृति पनि।

सर्व भूतेषु वा हरेक मानवमा भएको आन्तरिक शत्रुरूपी काम एषः क्रोध एषः साथै मोह लोभ र अहम् पनि दुरासदम् यिनै महापाप्मा, महाशानो, नित्य वैरीणाम् पाप्मानम्, दुष्परेण विमोह्याति आदि संज्ञाले विभूषित महाबलशाली शत्रुहरू माथि विजयी बन्न सक्नु हो महाबाहो। तर ती आफैमा भएका (आन्तरिक) विकार र विसंगतिरूपी शत्रुहरूलाई (महाबाहो) अर्जुनले परास्त गर्न वा त्यसमाथि विजयी बन्ने शक्ति, ज्ञान दिन सकेन हालसम्म उपलब्ध भएको "श्रीकृष्ण" उवाच गीताले। कोलाहल एवम् आतंकित छन्, त्राहि त्राहि छन् सारा जीवात्मा। परमात्मा शिवबाट प्राप्त गीता ज्ञानलाई यथार्थ धारणाले नै ती शत्रुहरूमाथि सदा विजयी रहने त्यसपछि

शिक्षा, स्वास्थ्य.....

सुकुरातले भन्नु भएको छः यस्तो तरिकाले नकमाउनु होस् जसबाट पाप कर्म बन्ने छ र यति धेरै न खानुस् जसबाट रोग लागि हालोस्। अतः त्यस्तो सम्पत्ति मात्र मानिसका लागि सुखदायी, र भयमुक्तको आधार बन्दछ जुन आफ्नो कला, कौशल, परिश्रम र इमानदारी पूर्वक आर्जन गरेको हुन्छ। यदि गलत तरिकाले आर्जन गरेको छ, शोषण, भ्रष्टाचार, अनाचार, मिसावट आदिबाट प्राप्त सम्पत्तिले मानिसको जीवनमा कहिल्यै पनि अमन चयन हुन सक्दैन। यद्यपि उसले सुख सुविधाका अरामदायी साधनको प्रयोग गरेका होस् तर वास्तविक आन्तरिक अमन चयनको अवस्था समाप्त प्रायः हुन्छ। एकातिर यस्ता सम्पत्तिबाट इज्जत पनि वरवाद हुन्छ साथै दुराचारपूर्ण आर्जन गरेको सम्पत्तिले अनेक प्रकारका रोगहरू निम्त्याउने तथा सन्ततिलाई कुलत र कुमार्गका लागि उक्साउने नकारात्मक प्रभाव पर्ने गर्दछ। कर्म सिद्धान्तको यस गुह्य राजलाई पनि थाहा पाउनु पर्दछ। अतः अविनाशी ज्ञान, गुणरूपी सूक्ष्म धनबाट आफूसंग भएको स्थूल धन दौलतको पनि सही सदुपयोग गर्न सकिने हुँदा ज्ञानधनलाई आर्जन गर्न चुक्नु हुँदैन। यस सत्य रहस्यलाई जानी सतोगुण, सत्कर्मी, सहजयोगी तथा कर्मयोगी बनौं। ✨

न बाह्य शत्रु, न त आन्तरिक शत्रु नै रहन्छ। त्यहाँमात्र ज्ञान, पवित्रता, शान्ति, प्रेम, सुख, आनन्द र शक्ति (स्वधर्मका गुणहरू) रहने हो। यिनै ज्ञानले सजिएको गीताको दोस्रो अध्यायपछि कर्मयोग नाम (तेस्रो अध्याय)को ज्ञान प्राप्तिपछि ज्ञान कर्म संन्यास नामको चतुर्थ अध्याय जसमा परमपिता परमात्मा शिव भगवान्बाट गीता ज्ञानको इतिहास दिनुहुँदै- मैले यस अविनाशी योग (कर्मयोगको) सूर्यलाई सुनाएको थिएँ, सूर्यबाट मनुलाई र मनुबाट इक्ष्वाकुलाई भने। १४:१॥ यसै परम्परा अनुरूप कर्मयोगलाई राज ऋषिहरूले जाने र धेरै समयको अन्तरालपछि यो लुप्त भयो। १४:२॥

परमात्मा कुनै एक व्यक्ति विशेषको मात्र मित्र वा कल्याण चाहने होइन, उहाँका लागि सर्व जीवात्मा सम वा समान हुन्छन्। उहाँ सम्पूर्ण ब्रह्माण्डकै कल्याणार्थको हुनुहुन्छ। ती जीवात्मा वा प्राणी जो जसले भावपूर्ण (भक्ति) सम्बन्ध राख्दछन् विशेष उनीहरूको लागि सम्बोधनले- तिमी मेरो भक्त तथा सखालाई त्यही पुरातन योग (को ज्ञान) जुन बडो उत्तम, रहस्यमय छ, तिमीलाई दिइरहेको छु। १४:३॥

चिन्तन गर्न आवश्यक छ- जुन कर्म संन्यास योगको ज्ञान प्राणी मध्येको विवेकवान् र बुद्धिवान् मानवले त व्यहोर्न नसकेका कारण ५१५२ वर्ष गीताजन्म जयन्ती मनाउँदासम्म पनि गीता ज्ञानका धारक वा अनुयायी दुर्लभ बने र जगत् सतोप्रधानतातिर उन्मुख नबनी तमोमा पनि घोर तमोतर्फ नै ओरालो लागेको लाग्यै छ भने कर्मयोगको "दिव्य ज्ञान" क्षितिजमा सदा उदीयमान एक पूर्ण अग्निको पिण्डरूपी सूर्यले कुन प्रयोजन राख्दछ। हो सूर्य जुन कुनै इच्छा, कामना विना सदा नित्य निष्काम कर्ममा सम्पूर्ण प्राणीको प्राणदाता भएका कारण भक्तिमा भगवान्को स्थान ओगटेकोलाई उदाहरण स्वरूप सूर्यको नाम उल्लेख भएको हो। ✨

.....क्रमशः

✍ पद्मी श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी
फोन नं : ९८४५१४२५२०

मनद्वारा सबैप्रति कल्याणको भावना राख्नु नै विद्व कल्याणकारी बन्नु हो।

✨ शिवबाबा



जीवन मूल्य- अनुशासन

ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

एकान्त स्थान होस् वा सार्वजनिक, कुनै कार्यालय होस् वा घर परिवार, यदि साना ठूला संगठनमा अनुशासन नहुने हो भने व्यवस्था नै विचलित हुन जान्छ। कार्यमा बाधा उत्पन्न हुन्छ र सबै कुरा नियन्त्रणभन्दा बाहिर हुन जान्छ। कारण हुन्छ अनुशासनहिनता। व्यवस्थालाई सही रूपमा चलाउनमा अनुशासनको ठूलो महत्त्व हुन्छ। नियमको पालन गर्नु, मर्यादामा रहेर आचरण गर्नु, काइदाले काम गर्नु अनुशासन हो। जब व्यक्ति स्वयम्लाई नियन्त्रणमा राखेर इन्द्रियले सही समयमा कार्य गर्दछ त्यसलाई व्यक्तिगत अनुशासन भनिन्छ, जसरी जागनुपर्ने समयमा जाग्ने, सुत्ने समयमा सुत्ने, भोजनको समयमा भोजन गर्ने, पढाइको समयमा पढ्ने र खेलकुद गर्ने समयमा खेलकुदको आनन्द लिने, यो व्यक्तिगत अनुशासन हो भने समूहमा निश्चित गरिएका नियमको पालन गर्नु सामुहिक अनुशासन हो। बिहान लाइनमा उभिएर दूध लिनु, कक्षामा पढाइको समयमा शान्त रहनु आदि सामुहिक अनुशासन हो।

कुनै पनि कार्यको पूर्ण सफलतामा अनुशासनको बडो महत्ता छ। यो अनमोल गुण हो जसबाट व्यक्ति महान्ताको शिखरमा पुग्दछ। यस गुणलाई अपनाउने बित्तिकै कार्यको बोझ कम हुन थाल्दछ र हल्कापन महसुस हुन जान्छ। व्यवहारमा सन्तुलन आउन थाल्दछ एवम् जीवनरूपी गाडी ठीक चलन थाल्दछ। यस गुणलाई धारण गर्ने बित्तिकै समय र शक्तिको बचत हुन्छ। जसबाट व्यक्तिमा स्वनियन्त्रण कलाको विकास हुन्छ। जो स्वयम्लाई नियन्त्रण गर्न निपूण हुन्छ, उसले अरूलाई नियन्त्रण गर्न सफल सक्षम हुन्छ। मतलब अनुशासन विना प्रशासन वा अरूमाथि राज गर्न सम्भव हुँदैन।

प्रसंग ती दिनको हो, जब बग्दादमा खलिफा उमरको शासन थियो। उनी आफ्ना प्रजाका सही अर्थमा संरक्षक थिए। उनका राज्यमा प्रजा कहिल्यै अत्याचारको शिकार भएनन्। खलिफा असल दिल र न्याय मन पराउने व्यक्ति थिए। नियमको पालन उनको प्रजादेखि लिएर हर विशेष अधिकारीसम्म सबैबाट हुन्थ्यो। उनी स्वयम् पनि नियममा बाँधिएका थिए। अनुशासन प्रियता उनको स्वभावमा थियो।

एक पटक उनलाई गुनासो आयो— राज्यमा रक्सीको उत्पात बढिरहेको छ। खलिफा नैतिक मूल्यका सम्बन्धमा पनि अत्यन्त सजग थिए। उनले आफ्नो राज्यमा रक्सी खाने लत छुटानका लागि घोषणा गरे— यदि कुनै व्यक्ति रक्सी पिउँदै गरेको वा पिएको व्यक्तिलाई पक्रिडयो भने उसलाई दरबारमा सबैका लगाडि कोर्दा लगाइन्छ। उनको यस घोषणाले पूरै राज्यको रक्सीमा खलबली मचाइदियो। व्यसनमा आदती भएको व्यक्तिमा इच्छा शक्तिको अभाव हुन्छ जस कारण आफ्नो व्यसनलाई त्याग्न सकिरहेको हुँदैन, यसैले उनीहरूले खलिफालाई आफ्नो आदेश वापस लिनलाई बाध्य बनाउनका लागि खलिफाको छोरालाई रक्सी पियाएर बजारमा छोडिदिए। सैनिकहरूले उसको यो दशा देखेर उसलाई तुरन्त खलिफासमक्ष दरबारमा पेश गरे। खलिफाले विना संकोच आदेश दिए— अपराधीको नांगो पैतालामा पच्चीस कोर्दा लगाइयोस्। दरबारियाहरूले खलिफालाई सम्झाउने भरपूर कोसिस गरे, तर उनी मानेनन्, छोरालाई सजाय दिएर छोडे।

अन्ततः खलिफाको राज्य रक्सीबाट मुक्त भयो। सबैका लागि समान रूपले नियमको पालन गर्दा गराउँदा अनुशासन कायम रहन्छ अनि अनुशासनबाट सुगठित सामाजिक व्यवस्था स्थापिता हुन्छ।

अनुशासनलाई धारण गर्नाले धैर्यता, सहनशीलता, परिश्रमी वृत्ति वा स्फूर्तिजस्ता गुणको पनि विकास हुन्छ। अतः अनुशासनलाई अपनाएर सन्तुलन बनाऔं यही छ मेरो शुभकामना। ❀

लगावमुक्त अवस्था

ब्रह्माकुमारी विना, नारायणगढ

कुनै व्यक्ति व वस्तुप्रतिको विशेष अनुराग एवं आसक्ति नै लगाव हो। लगाव चाहे व्यक्तिप्रति होस् या वस्तुप्रति आध्यात्मिक पुरुषार्थीहरूका लागि हरतरहबाट घातक छ। जसमा लगाव हुन्छ, उसमा बारम्बार मनबुद्धि गई नै रहन्छ अर्थात् ऊ कुनै कार्यमा एकाग्रता पूर्वक लाग्न सक्दैन। उसको निर्णय शक्ति समाप्त हुनपुग्दछ। यसरी एकाग्रता एवम् निर्णय शक्तिको अभावमा कुनै पनि कार्यमा सफलताको प्राप्ति असम्भव छ। लगावले परमात्मासंगको योगलाई विखण्डित गरिदिन्छ, र सर्व प्राप्तिहरूबाट वञ्चित गराइदिन्छ अर्थात् सारा जीवनको पुरुषार्थ एवं मेहनत यथार्थरूपमा फलीभूत हुँदैन।

जसरी जब दुई व्यक्तिहरू आपसमा बाँधिएका हुन्छन्, भने एकको प्रभाव पूर्णरूपमा अर्कोमाथि परेको हुन्छ। चाहे ऊ कहीं जान चाहोस् या उठ-बस गर्न चाहोस् या अरू नै केही गर्न चाहोस् तर दोस्रो साथीको स्वीकृति या साथविना कुनै पनि कार्य गर्नु उसको लागि पूर्ण असम्भव हुनपुग्दछ। ऊ पूर्णतः पराधीन हुनपुग्दछ। उसको आफ्नो स्वतन्त्र जीवन हुँदैन। यस प्रसंगमा दुई टाउके चराको कथा स्मरणीय छ।

एउटा दुई टाउके चरा थियो। एकदिन ऊ बगैचामा घुमिरहेको थियो। यत्तिकैमा एउटा टाउकोले मीठो फल देख्यो र टिपेर खान खोज्यो। अर्को टाउकाले भन्यो, “मलाई पनि फल खान दिनु” पहिलोले उत्तर दियो, “मुख दुई वटा भए पनि पेट त एउटै हो। आखिर जसले खाए पनि जाने त पेटमा नै हो” भन्दै फल खाइदियो। अर्कोलाई साह्रै नमज्जा लाग्यो र उसले बदला लिने विचार गर्‍यो। अर्को दिन उसले एउटा फल देख्यो र एकैले खान थाल्यो। पहिलो टाउकाले सम्झायो, “त्यो विष फल हो, त्यसलाई खानाले हामी दुवैको मृत्यु हुन्छ।” तर बदला लिने उद्देश्यले उसले त्यो फल खाइदियो। आखिर त्यो चराको मृत्यु भयो।

यसैगरी लगावले एकआपसमा यसरी बाँधिदिएको हुन्छ कि दुवै एक अर्काको प्रभावबाट मुक्त हुनै सक्दैनन्। यस्ता पुरुषार्थीहरू आखिर लक्ष्यबाट बिमुख हुनपुग्छन्।

तसर्थ हर पुरुषार्थीको लागि लगावको सुक्ष्मरूपलाई चिन्न अति आवश्यक छ। वास्तवमा लगावको प्रारम्भिक रूप हो, कुनै पनि व्यक्ति व वस्तुको गुण या विशेषताबाट प्रभावित हुनु या आकर्षित हुनु। जहाँ प्रभाव हुन्छ त्यहाँ विस्तारै भुकाव पैदा हुन्छ र अन्त्यमा त्यसले आसक्ति अर्थात् लगाव वा मोहको रूप लिनपुग्दछ। त्यसपछि ऊ जति हुन्छ, त्यो चीज वा व्यक्तिको सान्निध्यमा रहन रुचाउँछ, उसको हर चीज उसलाई प्रिय लाग्दछ एकछिनको विछोडले पनि छटपटीको अनुभूति हुन्छ उसलाई। विस्तारै उसको निर्णय शक्तिको हास हुनपुग्दछ। भनिन्छ लगाव वा मोहले मनुष्यलाई अन्धो बनाइदिन्छ, बुद्धिलाई दिग्भ्रमित तुल्याइदिन्छ। यसका उदाहरण हुन्— महाभारतका पात्र धृतराष्ट्र र गान्धारी। धृतराष्ट्र त जन्मै अन्धा छुँदै थिए तर गान्धारीले आफैं आँखामा पट्टी बाँधिन् अर्थात् संसारबाट आँखा बन्द गरिन्। आखिर सत्यताको ज्ञान हुँदाहुँदै पनि दुर्योधनको कमी कमजोरीलाई जान्दा-जान्दै पनि पुत्रमोहका कारण उनीहरू दुवै मिलेर पनि उसलाई कुमार्गबाट रोक्न सक्दैनन्। आखिर त्यस्तो महाविध्वंशकारी महाभारतको लडाईंको कारण बन्न पुग्यो धृतराष्ट्र एवं गान्धारीको दुर्योधनप्रतिको लगाव अथवा मोह। गीताको १८औं अध्यायको सार पनि यही हो “नष्टोमोहा स्मृतिर्लब्धा”। जसको श्रवणपश्चात् अर्जुनको मोह नष्ट हुन्छ। तसर्थ हर पुरुषार्थीले यसको विनाशकारी एवं दुःखदायी प्रभावलाई जानेर लगाव, भुकाव र प्रभावबाट सदा टाढा रहन अत्यन्त जरूरी छ।

कसैमा भएको गुण या विशेषता भनेका प्रभु प्रसाद हुन्। परमात्मा शिवबाबा सर्वगुण एवं सर्वशक्तिहरूको अकृत भण्डार हुनुहुन्छ, सबैको स्रोत हुनुहुन्छ। तसर्थ महिमा छ, उस परमात्माको। त्यसैले उहाँसँग प्रभावित हुनु छ, उस परमात्मासँग, जसको सान्निध्यले हामी सर्व प्राप्तिहरूको अनुभूति गर्न सक्छौं। जीवन सदाको लागि सुखमय शान्तिमय बन्न पुग्दछ। परमात्मा त्यो शक्तिशाली चुम्बक हुनुहुन्छ, जसको प्रभावले अन्य सर्व प्रभावहरूलाई समाप्त गरिदिन्छ र अन्य प्राप्तिहरू फिका हुन पुग्दछन् जसरी प्रकाशको उपस्थितिले अन्धकार स्वतः समाप्त हुन्छ। ❀

मन र बुद्धिलाई अनुभवको सिट्टमा सेट गरिदियो भने कहिल्यै अपसेट हुने छैनौं।

❀ शिवबाबा



नकारात्मकलाई समारात्मकमा बदलौं

ब्रह्माकुमार भगवान, शान्तिवन, आबूरोड

मनको व्यर्थ विचारले जीवनको अमूल्य समय व्यर्थ जान्छ। जसका मनमा सदा समर्थ संकल्पको भर्ना बग्दछ ऊ नै कर्मयोगी बनेर स्वयम्को स्वास र संकल्पलाई सफल गर्दछ। वास्तवमा यही तीव्र पुरुषार्थ हो। जसको मनमा समर्थ संकल्प चल्दछन् उसले नै स्वयम्लाई, अरूलाई, वातावरणलाई समर्थ बनाउने गुप्त सेवा गर्दछ। व्यर्थ संकल्पको कीराले मानवलाई भित्रबाट खोक्रो बनाइदिन्छ, जसबाट आत्मा शक्तिहीन बन्दछ। व्यर्थ संकल्पबाट मुक्त बन्नु यही साँचो साधना हो।

व्यर्थ संकल्परूपी छिद्रबाट शक्ति चुहिन्छ

एक पटक एउटा शिष्यले आफ्ना गुरुजीसँग सोध्यो— मेरो अनेक वर्षको साधना अहिलेसम्म सफल भएको छैन, के परमात्मा मसँग रिसाउनुभएको हो? मेरो साधनाको असफलताको मर्म के हो? शिष्यलाई उत्तर दिनका लागि गुरुले एक ज्ञानयुक्त प्रसंग सुनाए। उनले भने— हिजो दिउँसो बगैँचामा गएँ। त्यहाँ केही युवाहरू आए, उनीहरूलाई प्यास लागेको रहेछ, नजिकैको कुवामा गएर पानी निकाल्न थाले। बाल्टी र डोरीको सहायताले पानी निकाल्ने कोसिस गरे तर देखे, बाल्टी खाली आयो किनकि बाल्टीमा प्वाल थियो। यसैले उनीहरू कुवाको नजिकै भएर पनि प्यासी नै रहे। ठीक यसरी नै तिमी पनि साधना गर्ने मेहनत त गरिरहेका छौ। परमात्मा शक्ति दिनका लागि तयार हुनुहुन्छ तर तिम्रा मनमा व्यर्थ संकल्पका छेद भएकाले तिमिले प्राप्तिको अनुभूति गर्न सकिरहेका छैनौ। यसैले मनका व्यर्थ संकल्परूपी छिद्रलाई पहिले बन्द गर, यही साधनाको सफलताको मर्म हो।

जीवन जिउने कला

जसले जीवनको हर परिस्थितिलाई सकारात्मक रूपमा देख्दछ, ऊ नै स्वयंप्रिय, लोकप्रिय र प्रभुप्रिय बन्दछ। यसमा सन्त तुकाराम जीको जीवनको एउटा घटना छ— सन्त तुकाराम श्री विठ्ठलको भक्ति गर्दथे। उनको भक्ति मानिसमा लोकप्रिय हुन थालेको थियो। केही धर्मविरोधी मानिसलाई यो राम्रो लागेन। उनीहरूले उनीप्रति गलत प्रचार गरेर उनको अपमान गर्ने कुरा सोचे। उनीहरूले सन्त तुकारामको सिर मुण्डन गरेर बेसारले पोतिदिए, मुखमा कालो मोसो लगाइदिए, गलामा बैगुन, टमाटर, आलू, निंबू, खोर्सानी आदि सब्जीको माला लगाइदिएर गधामा बसाएर गाउँमा गल्ली-गल्ली घुमाई अपमानित गरे। अन्त्यमा उनका घरको नजिकै उनलाई ल्याए र घरभित्रबाट उनकी पत्नीलाई बोलाए, हेर्नका लागि। यो दृश्य देखेर पत्नीलाई धेरै नराम्रो लाग्यो। उनी सबैलाई गाली गर्न थालिन्। यतिखेर सन्तजीले शान्तिसँग पत्नीलाई सम्झाए र गलामा रहेको सब्जीको मालालाई देखाउँदै भने— यिनीहरूलाई किन गाली गच्छ्यौ, यिनीहरूले त हामीलाई आठ दिनका लागि सब्जी ल्याइदिएका छन्। मेरो टाउकामा फोका उठेका थिए यिनीहरूले सिरको कपाल काटेर बेसार लगाएर उपचार गरेका छन्, अब फोका ठीक हुन्छन्। जब हाम्रो विवाह भएको थियो त्यसताका जन्ती निस्किएका थिएनन्, आज यिनीहरू सबै जन्ती बनेर गल्ली-गल्ली घुमेका छन्। मैले धेरै दिनदेखि आफ्नो गाउँलाई राम्ररी देखेको रहेनछु आज यिनीहरूले गाउँको घर घरमा घुमाइदिए। जब घुमाउन लिएर गए तब बाहिर धेरै गर्मी थियो। यिनीहरूले खुट्टामा केही पनि लगाएका थिएनन्, उनीहरूका खुट्टा फुटे होलान् तर मलाई केही पनि भएन किनकि मलाई गधामा चढाएका थिए। यसैले गाली दिने आवश्यकता छैन बरु यिनीहरूलाई चिया पानी दिएर धन्यवाद देऊ। सन्त तुकारामका यी वचन सुनेर गाउँलेहरूको मन पग्लिएर आयो— हामीले एक महान् आत्मामाथि अन्याय गरेछौं। फलस्वरूप सन्तलाई सबैले क्षमा याचना गर्दै फूल मालासहित सम्मान गरे। ❀

साध्य र असाध्य

सयौं दर्दहरू सहियो अरूलाई पाउन, तिमलाई पाउन सरल भो बलै परेन

कैयौं सद्गुण, विशेषता, शक्ति, सामर्थ्य तिम्रा, अवगुण नगन्यै भो गन्यै परेन।

तिम्रो रूपै चर्को बोली भने मधुर, आकर्षक व्यक्तित्वका धनी भएछौ कुरा भने स्पष्ट रहेछ, यति गुणको खानी, शक्तिको मूल कहाँ छ खन्यै परेन।

बत्तीसै लक्षणले युक्त, पलकै भ्रमकन्, हेरी अघाऊँ भनी टन्न सकिन्न

तिम्रो प्रशंसा गर्दा थुप्रै खर्च भए शब्दहरू, सापटी लिन धन्न परेन।

रोल मोडेल बनौ बन्ने चाहना हाम्रो, बन्यौ, बन्नु त तिमि जस्तो पो अब जागे जाँगर, जोश, उमंग, आत्म विश्वास, हाम्रो सौभाग्य कि अब अल्छी बन्नै परेन।

कहाँ पग्लियो मन, कहाँ भरे आँशु थाह छ मीठो रुवायौ त बाटो चिनायौ, भगवान् चिनायौ, दिलैदेखि आशीर्वाद छ मुखले भन्नै परेन।

ब्रह्माकुमार रुद्र मल्ल, तोरीखेत, चितवन

जीवन

जीवन एक प्रकारको खेती हो

यसमा मानिसले जे रोप्छ त्यही उब्जिन्छ।

जीवन सधैं सुखमय पनि हुँदैन, सधैं दुःखमय पनि हुँदैन।

धैर्य र बुद्धिका पाइलाहरूले अनेक मोडहरू पार गर्नुपर्छ।

अनेक युद्धहरू लड्नुपर्छ किनकि संसार भनेकै असंख्य कठिनाइ,

भीषण समस्या र जटिलताको अन्त्यहीन महाभारत हो।

त्यसैले जीवनमा त्यही मान्छे सफल हुन्छ जो

जस्तोसुकै जटिल, कठिन परिस्थिति भए पनि।

हतास र निराश नभई धैर्य र सुभ्रुभ्रले

त्यसको सामना गर्न सधैं तत्पर हुन्छ।

यिनै समस्याहरूको निरन्तर शृंखलालाई

बुद्धि र पसिनाले गालेर समाधानका पाइलाहरू

लम्काउँदै जानुको नाम नै जीवन हो।

ब्रह्माकुमार नन्दन पन्त, भरतपुर



मित्रताको अद्भूत सत्य घटना



देवघाट, चितवन : माघे संक्रान्तिका अवसरमा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्रद्वारा राखिएको स्तलको अवलोकनपश्चात् माननीय सांसद गीता वाग्ले, वरिष्ठ समाजसेवी श्री भक्त अच्युत वाग्ले, ब्रह्माकुमार अर्जुन, ब्र.कु. दीपक तथा अन्य ।



गाईघाट : स्नेह मिलन कार्यक्रमपश्चात् प्र.जि.अ. कालिप्रसाद सन्जेल, एल.डी.ओ. गणेश प्र. दाहाल, ब्र.कु. सिर्जना, ब्र.कु. ललिता तथा अन्य ।



हनुमाननगर, चितवन : राजयोग मेडिटेसन शिविर कार्यक्रमको समुद्रघाटन गर्नुहुँदै पूर्व सभापति कृष्णलाल सापकोटा, नारायणी विद्या मन्दिर उ.मा.वि.का प्र.अ. खगराज कंडेल, ब्र.कु.सुवर्ण, ब्र.कु. राजु घले तथा अन्य ।

एउटी महिला राचेल कारसोनले एउटा सानो किताब लेखेकी छन्— एउटा सानो बच्चै भएर रहने । ती नारीको उमेर त सत्तरी वर्षको हो । सत्तरी वर्षकी नारीले एउटा सानो प्रयोग गरेकी छन्— एउटा तीन वर्षको बालकलाई साथी बनाउने । धेरै गान्हो छ । तीन वर्षको बच्चाको बुवा हुनु सजिलो छ, आमा हुनु सजिलो छ, भाइ हुनु सजिलो छ, गुरु हुनु सजिलो हुन्छ, तर साथी हुनु धेरै गान्हो छ । कोही आमा, कोही बुवा, साथी बन्न सक्दैन । जुन दिन आमा बुवा बच्चाको साथी बन्न सक्छन् त्यस दिन यो दुनियाँको आमूल परिवर्तन हुन्छ । यो दुनियाँ बिलकुल अर्कै हुनेछ ।

ती महिलाले वास्तवमै अद्भूत प्रयोग गरिन् । उनले दुई वर्षसम्म त्यो प्रयोग गरिरहिन् । एउटा तीन वर्षको बच्चाको साथी बन्न र बनाउन सुरु गरिन् र ऊ ५ वर्षको हुँदासम्म दुई वर्षसम्म निरन्तर ऊसँग सबै हिसाबले दोस्ती निर्वाह गरिन् । उनको दोस्तीको विचार बुझ्नु उपयोगी हुन्छ ।

उनी सत्तरी वर्षकी बूढी महिला त्यो बच्चासँग जो उनको साथी हो ऊसँग समुद्रको किनारामा जान्छिन् । बच्चा दौडिरहेको छ, गिटी ढुङ्गा गनिरहेको छ त उनी पनि दौडिन्छिन्, गिटी ढुङ्गा गनिरहन्छिन् । किनकि बच्चा र उनीबीच जुन उमेरको व्यवधान छ, जुन आयुको ठूलो फरक छ, त्यो कसरी टूटोस् ! फेरि पनि दौडिरहेकी छन्, गिटी ढुङ्गा गनिरहेकी छन् । जम्मा गरिरहेकी छन् केवल दोस्ती बढाउनका लागि । वास्तवमै त्यो गिटी ढुङ्गालाई त्यही आनन्दले हेर्ने कोसिस गरिरहेकी छन्, जसरी बच्चाले हेरिरहेको छ । उनी बच्चाको आँखालाई हेर्छिन्, फेरि आफ्ना आँखालाई पनि त्यस्तै बनाउँछिन्, बच्चाको हातलाई हेर्छिन्, आफ्नो हातलाई पनि हेर्छिन् । बच्चाले जुन पलकले हेर्दैछ, उसले ती पत्थरमा के हेर्दैछ, फेरि उनी बच्चा भएर हेर्ने कोसिस गरिरहेकी

छन् । बच्चा गएर समुद्रमा पानीका फोकालाई समात्न खोजिरहँदा उनी पनि त्यसरी नै पानीको फोकालाई समात्न खोज्दछिन् । बच्चो पुतलीका पछि-पछि दौडिरहँदा उनी पनि पुतलीका पछि-पछि दौडिरहेकी छिन् । वर्षातको समयमा राती दुई बजे बच्चो उठेर आएर उनीसँग भन्यो— जाऔं बाहिर पानी भ्यागुताको मीठो आवाज आइरहेको छ । त्यतिखेर पनि अहिले सुतौँ राती छ भनिनन् । उनी बच्चाको साथमा बच्चै भएर खुशी हुँदै बाहिर गइन् । र फेरि ती भ्यागुताको आवाज नटूटोस् त्यसैले बच्चा धेरै सम्हालिएर हिँडिरहेको छ— एक एक पहिला चाल मारेर हिँडिरहेको छ, त्यतिखेर उनी पनि सम्हालिएर उसैका पछि-पछि लागिरहिन् ।

दुई वर्षको यस दोस्तीले अनौठो परिणाम ल्यायो । र ती महिलाले लेखेकी छन्— मैले म सत्तरी वर्षकी हुँ भन्ने कुरा बिर्सिँँ । जुन कुरा मैले आफू ५ वर्षकी हुँदा जानेकी थिइँँ, त्यो सत्तरी वर्षमा ५ वर्षकी भएर जानें । सारा दुनियाँ एउटा वन्डर ल्यान्ड (आश्चर्यको जगत्) बनेको छ । सारा जगत् परीहरूको जगत् बन्यो । म वास्तवमा दौडन थालें र पत्थर गन्न पुगें अनि पुतली समात्न थालें । त्यस बच्चा र मबीचको सारा आयुको दुरी समाप्त भयो । त्यो मसँग यसरी कुरा गर्न थाल्यो जसरी एउटा बच्चाले अर्को बच्चासँग कुरा गर्छ । म पनि उससँग यसरी कुरा गर्न थालें जसरी एउटा बच्चा अर्को बच्चासँग कुरा गर्दछ । उनले 'सेन्स अफ वन्डर' नामले दुई वर्षका आफ्ना सारा अनुभवलाई समेटेकी छन् । र उनले त्यसमा लेखेकी छन् मैले फेरि आश्चर्य भाव पाएँ । अब म भन्न सक्छु— कुनै पनि महान् सन्तले यदि केही पाएको छ भने त्यो योभन्दा बढी हुन सक्दैन । मैले त्यस्तो अनुभव गरिरहेकी छु । ✨

साभार : <https://www.facebook.com/bk.krish.562?fref=nf>



प्रापक :

नेपाल टेलिभिजन (NTV) द्वारा "नयाँ दिग्दर्शन" कार्यक्रम हरेक हप्ता आइतबार र सोमबार बिहान ५:३०-५:५५ बजे, मुकुन्दसेन टेलिभिजन(MTV) द्वारा "दिव्य अनुभूति" कार्यक्रम शनिबार बिहान ६:००-६:३० बजे एवम् सिनर्जी एफ एम. ९९.६ द्वारा "मूल्य जागृति" कार्यक्रम मंगलबार बिहान ५:१५ बजे प्रसारण भइरहेको कुरा सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

—ज्ञानज्योति परिचार

✨ संरक्षक : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ✨ सल्लाहकार : ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर ✨ प्रधान सम्पादक : ब्रह्माकुमार अर्जुन श्रेष्ठ ✨ सम्पादक : ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल ✨ सह-सम्पादक : ब्रह्माकुमार भागवत नेपाल ✨ प्रकाशक : ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र, अँ ज्ञान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन । फोन : ०५६-५२०५४७, वार्षिक शुल्क : रु १२७९ E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com,

www.brahmakumaris.com ✨ मुद्रक : मल्लि ग्राफिक्स प्रा. लि., बाफ्ल, काठमाण्डौ