



नारायणगढ : ८१ औं शिवरात्रिको अवसरमा दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै माननीय सांसद कृष्णभक्त पोखरेल, पूर्व जिल्ला सभापति कृष्णलाल सापकोटा, ब्रह्माकुमारी शर्मिला तथा अन्य ।



रतननगर, टाँडी : ८१ औं शिवरात्रिका अवसरमा दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै माननीय सांसद शेषनाथ अधिकारी, ब्रह्माकुमारी शर्मिला, ब्रह्माकुमार अर्जुन तथा अन्य ।



गोजाड, चितवन : भण्डोतोलन कार्यक्रमपश्चात् दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै नारायणी नमूना उच्च मा.वि.का प्राचार्य पूर्णप्रसाद दवाडी, नयाँ किरण मा.वि.का प्राचार्य रामेश्वर अधिकारी, ब्रह्माकुमारी गंगा एवम् ब्रह्माकुमारी सुशीला ।



बसेनी, चितवन : भण्डोतोलन गर्नुहुँदै एस.पी. श्याम कोइराला, समाजसेवी दीपक सिलवाल, यदु भट्टराई, बालचन्द्र खनाल, ब्रह्माकुमारी मीना तथा अन्य ।

पुरुषार्थीको पंख उमंग र उत्साह

✍ ब्रह्माकुमार भगवान, शान्तिवन, आबूरोड

साधकले साधनाको पथमा सतत् चिन्तन मनन र स्मरणद्वारा स्मृति स्वरूप हुने पुरुषार्थ गर्दछ । ऊ प्रकृति जगत्को बन्धनमा रहेर पनि मुक्त भएर वापस मुक्तिधाममा जाने विचार गरिरहन्छ । साधना आत्म-शुद्धीकरणको यस्तो पद्धति हो जसमा हाम्रो वृत्ति सुसंस्कारित र शक्ति संचयित हुन्छ । जसरी एउटा मूर्तिकारले पत्थरलाई आफ्नो कलाको बलमा छिनोद्वारा ताछेर सौन्दर्यमयी मूर्ती रूपमा परिवर्तन गर्छ, कुरूपलाई सुन्दर, पत्थरलाई पुजनीय बनाइदिन्छ । यसरी नै एउटा पुरुषार्थी आत्म-जागरण, संयम, ईश्वरीय अनुभूति र परोपकारद्वारा स्वयम्लाई निर्मल, तेजोमय, शक्तिशाली तथा दिव्य रूपधारी निर्भय बनाउँदछ । साधनाले पुरुषार्थीलाई विकृतिबाट प्रकृति अनि फेरि सुसंस्कृतितर्फ अभिमुख गर्दछ, पुरुषार्थको बडो महत्ता छ । पुरुषार्थले नै सौभाग्यलाई खिचेर ल्याउँदछ र पुरुषार्थीको दाइने हातमा पुरुषार्थ र देब्रे हातमा सफलता हुन्छ । पुरुषार्थले धन, सम्पत्ति, मित्र ऐश्वर्यसहित इन्द्रको सिंहासन पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ, अतः 'एव पुरुषार्थ परमो धर्मः' भनिएको छ ।

उमंग-उत्साह र आत्म-विश्वासको प्वाँख : पुरुषार्थलाई निरन्तर गति दिने ऊर्जा आत्म विश्वास र उमंग-उत्साहबाट मिल्दछ । पुरुषार्थीको आकांक्षा, मनोवेग, केही गर्ने एउटा उत्साहमय पंख हो । शुभ भावना दृढता, आशा, अदम्य साहसका रूपमा आत्मविश्वासको पंख हो । यी दुवै पंखद्वारा पुरुषार्थी आत्म-परिशोधन, कर्मन्द्रियजीत स्वानुशासन र ईश्वरीय अनुभूतितर्फ अभिप्रेरित हुन्छ । उत्साह र आत्म-विश्वासलाई सदैव सशक्त गर्नका लागि सवयम्मा सकारात्मक ऊर्जाले भरिएको, आफ्नो भावनालाई सुखदायी बनाओस् र श्रेष्ठ संकल्पको रचना भइरहोस् । अशरीरीपन, कल्याणकारी स्वरूप, निराकारी स्वरूप र फरिस्ता स्वरूपको स्मृतिद्वारा रहानी उडान भरेर सर्वात्मासहित प्रकृतिको तत्त्वलाई शान्ति, सुख, पवित्रता तथा शुभकामनाको प्रकम्पन फैलाइराखुन् । प्रतिकूल दशामा पनि हिम्मत नहारुन्, स्वयम्को इच्छा शक्तिलाई नयाँ उमंगले भरेर विजयी हुने उत्कण्ठा राखेर पुरुषार्थ गरून् । कहिल्यै पनि उमंग-उत्साह तथा आत्म-विश्वासलाई कम हुन नदिऊन् किनकि जसमा आत्म-विश्वास हुँदैन ऊ मुर्दा हो ।

निर्मय भएर लक्ष्यमा मन बुद्धिलाई केन्द्रित गरौं : साधक जति धेरै तपस्याको गहिराइमा जान्छ विघ्न परिस्थितिले त्यति नै अधिक र तीव्रतासँग प्रहार गर्दछ तर त्यसमा पनि सरलचित्त, उदारभाव, ईश्वरीय स्मृति र साक्षीभावमा रहेर मन बुद्धिलाई लक्ष्यमा केन्द्रित गरौं, वाद-विवाद, नकारात्मक वृत्ति, अनावश्यक क्रिया कलापमा स्वयम्लाई नअल्झाऔं, केवल गर्ने कुरामा मग्न होऔं । स्मृति रहोस्— हाम्रो धैर्य, विश्वास, विवेक र सहनशक्तिको परीक्षा भइरहेको छ, अतः हामीले सदैव सरलचित्त भएर निर्मलता विनम्रतासँग हर विघ्नलाई पार गर्नु छ ।

बेजोड हौसलाका साथ मायालाई आक्रमण गरौं : पुरुषार्थमा अनपेक्षित घटना, मायावी आकर्षण, असामाजिक व्यवहार, कुसंगति आदिमा स्वयम्को मनोदशालाई स्वच्छ, विमल, शुभभावनायुक्त रहनका लागि अति आवश्यक छ— आफ्नो हौसलालाई बढाइराखौं, कुनै पनि मूल्यमा दुर्भावनालाई चित्तमा आउन नदिऔं, ईश्वरीय आस्था, विश्वास अनुकम्पाले निरन्तर मायासँग डटेर आक्रमण गरौं । यदि मायाले पटक-पटक हराइरहेको छ भने पनि नयाँ जोश आत्मविश्वासका साथ पुनः परास्त गर्ने लक्ष्यले तयार रहौं, सजग भएर बुद्धिमानीपूर्वक विजयी हुने प्रयास गरौं, विजय त निश्चितै सत्यको



शिव भगवानुवाच

जुन बच्चालाई बहानाबाजीको खेल आउँछ, उनीहरूले भन्छन्- यस्तो नभएको भए यस्तो हुँदैनथ्यो, यसले यस्तो गर्‍यो, परिस्थिति वा कुट्टै यस्तो थियो.... अब यो बहानाबाजीको भाषा समाप्त गरेर दृढ प्रतिज्ञा गर- जस्तोसुकै भए पनि म त बाबा समान बन्नु छ। अरुले सहयोग दिए भने म सम्पन्न बन्नू, यस्तो होइन। यसरी लिनुको सट्टा मास्टर दाता बनेर सहयोग, स्नेह, सहानुभूति दिनु नै लिनु हो। यस भावनाद्वारा मास्टर दातापनको स्वमानधारी बन्छौ ।



सम्पादकीय



समाधानमुखी हुनसकौ

विद्वान् शिव खेडा हमेशा प्रेरणा दिइरहन्छन्- हामी यदि कसैका लागि समाधान हुन नसके पनि समस्या नभइदिनु पनि एक समाधान हो। क्या गजब जीवनको अनुभव। समयको कालखण्डले आज प्रायः हरेक मानवलाई यस्तो युगमा ल्याइपुऱ्याएको छ, जहाँ कारणवश कुनै दिन मानवलाई तनाव भएन भने अर्को नयाँ तनाव शुरू हुने गर्दछ किनकि उसलाई दिनभरि कुनै तनाव नै भएन। यति सहज र स्वाभाविक बनिसकेको छ आजभोलि तनाव। मानौं जीवनको अभिन्न अङ्ग नै हो। विना तनाव एक पल पनि रहन नै नसक्ने स्वभाव बनिसकेको छ। यस्तो लाग्दछ तनाव मानवको स्वधर्म नै हो। कोही कही शान्तिपूर्ण रूपमा बस्न सक्दछ भन्ने कुराको कल्पनासम्म पनि गर्न नसक्ने अवस्था छ। यसप्रकार अप्राकृतिक रूपमा मनको स्वधर्मलाई मोडेर मानव पल प्रतिपल जीवन काटिरहेको छ। उल्टो दिशामा हिँडेर सही गन्तव्यमा पुग्न चाहिरहेको छ आजको मानव। कस्तो विडम्बना। कहीं जाँदैछु भन्ने नै थाहा नपाउनेले लक्ष्यमा पुगे भनेर कसरी भन्न सक्छ होला र? विचार गरौं।

अतः जानिफकारहरू मान्दछन्- यहाँ समस्याभित्र समस्या होइन अपितु समस्याप्रति हेर्ने दृष्टिकोणमा नै समस्या भइदिइएका कारणले हरेक कुराको सहज विकास निस्किरहेको छैन। साधारण एउटा व्यक्तिको पारिवारिक समस्यादेखि लिएर यस देशका राजनैतिक स्थितिसमेतमा कहीं न कहीं दृष्टिकोणमा समस्या अल्किरहेको आभास हुन्छ। एक अर्काका लागि समाधानको भूमिका निर्वाह गर्नुभन्दापनि समस्या नै बनिदिने कुसंस्कार समाजमा अनायास बढ्दै गइरहेको छ। व्यक्ति-व्यक्ति आज आफ्नो दुःखमा भन्दा पनि अरुको सुखमा बढी दुःखी हुने प्रवृत्ति हावी भइरहेको छ। बदलाको भावले हरेकलाई संकुचित बनाउँदै लगिरहेको सत्यतालाई लुकाउन मिल्दैन। एक अर्कामा अविश्वास, शंका, घृणा, तथा हेय भावले हेर्ने स्वभाव मानौं नियति नै बनिसकेको छ।

अर्कातिर क्षणिक सुख र सुविधाको चंगुलमा फँस्दै गइरहेको मानवले केही हदसम्म सुविधा भोग्न त पाइरहेको छ तर सँग-सँगै मानसिकरूपमा दुविधाग्रस्त पनि हुँदै गइरहेको पर्याप्त घटनाहरू समाजमा विद्यमान छन्। स-साना कुरामा समेत अनिर्णयको बन्दी बन्दै गइरहेको छ आजको मानव। स्वयम्को आत्मिक उन्नति र विश्वकल्याणका निमित्त हेर्ने आँखाहरू निहित स्वार्थ र क्षणिक आनन्दका लागि सँघुरिदै गइरहेको छ। सर्वत्र एक्लोपनको भावले मानवको मनमा डेरा जमाइरहेको छ। समाज, परिवार, वा कार्यक्षेत्रमा थुप्रै-थुप्रै साथी भाइहरूसँग रहँदा बर्दासमेत आफूलाई एक्लोपनको महसूस गर्दछ। रमाउन, हाँस्न वा मनका भावहरूलाई एक अर्कासँग साटासाट गर्ने फुर्सत नै कहाँ छ र आज मानिसलाई? अत्यन्त एक्लो पाहुना बनिरहेको छ। एकले अर्कालाई केवल उपयोग भावले हेरिरहेको छ र अर्कातिर भौतिक साधनलाई भने प्रेम गरिरहेको छ। मानवलाई प्रेम अनि वस्तुवैभवलाई उपयोग गर्नुपर्ने हो तर यसको ठीक विपरीत खडा भएको छ। यो नै अत्यन्त दुःख लाग्दो नियति बन्थ्यो आज समाजमा।

अतः यी हजारौं समस्याको समाधान केवल एउटामात्र छ। समस्यारूपी ताल्चा जतिसुकै ठूलो किन नहोस् त्यसलाई खोल्ने चावी जहिले पनि सानो हुने गर्दछ। केवल चाबीलाई कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा हुन्छ। चाबीलाई आफूतिर मात्रै मोड्नुभयो भने ताल्चा बन्द हुन्छ र यसको ठीक विपरीत तरिकाले अरुहरू भएतिर मोडिदिनु भयो भने खुल्दछ। निहित स्वार्थपूर्वक समस्याको विकास निकाल्न खोज्यो भने समाधान कहिल्यै सम्भव छैन, दृष्टिकोणको दायरालाई अलि फराकिलो बनाउँदै सबैको कल्याणभित्र मेरो पनि कल्याण लुकेको छ भन्ने मनसुवाले ताल्चा खोल्दा सहजै खोलिने गर्दछ।

हेर्दा हेर्दैको टिभीको दृश्य बिग्रीहाल्थ्यो भने छतमा राखेको एन्टिना (कोण) लाई थोरै मिलाइदिनाले पुनः दृश्य स्पष्ट आउँछ। छतमा राखेको कोणलाई मिलाउन सक्छौं हामी तर एउटै कोठाभित्र रहने दुई सदस्यका बिच हृदय मिल्न छाडियो भने अब कुन कोण मिलाउने

मेरो प्यारो बाबा

बल्ल मिल्थो आत्माले चाहेको
चार साल भो बाबालाई पाएको।
ठूलो भाग्य खुल्यो बाबालाई पाएर
व्यर्थ चिन्ता भागिसक्यो ओम् शान्ति धाएर।
सत्य बाबा सत्य रैछन् तपस्विनी दिदी
पाँच विकारलाई भस्म पार्ने सिकाइ दिन्छन् विधि।
कति धेरै मोठ मन्दिर धाइयो
ठूलो भाग्य सत्यको सङ्गत पाइयो।
चट्ट छिन्थ्यो मायाको डोरो
बाबाप्रति मन भयो एकोहोरो।
बल्ल चिने आत्माको पितालाई
चिने मैले शिवको गीतालाई।।

मनकुमारी न्यौपाने, कृष्णपुर

होला? विचार गरौं। स्पष्ट छ हृदयको दिशालाई मिलाउने कोण केवल एउटै छ त्यो हो - सकारात्मक दृष्टिकोण। दृष्टि नै सृष्टिको मूल आधार हो। कस्तो मानसिकतामा रहने भन्ने कुराको मेरुदण्ड नै स्वयंप्रति अपनाइएको दृष्टिमा अडिएको हुन्छ। आफूभित्र निहित संसारको प्रतिविम्बमात्र हो जगत्। मनको वर्णचामा यदि फूल फुलेको छ भने जगतै फुलेको महसूस हुने गर्दछ। फूलको आँखामा फूलै संसारले यसैलाई चरितार्थ गर्दछ।

यसर्थ समस्यालाई केवल समस्याकै रूपमा स्वीकार गर्नुभन्दा पनि अवसरका रूपमा लिने हो भने सम्पूर्ण समस्या एक पलमै समाप्त भएर जान्छ। समस्याको धर्म आउने र इस्ने, हामी मानवको धर्म हो सम्भव भएसम्म लइने, नभए हाँसेर बस्ने। प्रतिक्रिया व्यक्त नगरौं। समस्या आफैभित्र छ।

हरेक समस्या (तुफान) ले एउटा मीठो सन्देश र उपहार (तोहफा) सँगसँगै बोकेर आइरहेको हुन्छ। चङ्गा उडिरहेको छ भने सँगसँगै पुच्छर पनि जोडिएको हुन्छ भनेजस्तै समस्याभित्र स्वतः समाधान पनि निहित छ। केही क्षण पर्खौं र हेरौं हरेक अकल्याणको दृश्यभित्र कल्याणको भाव लुकेको छ। केवल मनस्थितिलाई फराकिलो बनाउँदै लैजाऔं, समस्याको दायरा स्वतः खुम्चिन थाल्दछ। ध्रुवसत्य नियम के छ भने या त समस्यालाई बढाऔं र मानसिक स्थितिलाई खुम्च्याऔं। परिणाम तोरीको दानाजत्रो समस्यालाई पहाड बनाइदिऔं या त मानसिक रूपमा शक्तिशाली बनौं र बाह्य समस्याको दायरालाई खुम्च्याइदिऔं र पहाडजस्तो समस्यालाई तोरीको दाना जत्रो देख्न सकौं। समस्या र समाधान दुवै हामी नै हौं।

समस्या नै नआओस् र म खुसी हुन सकूँ भन्ने कुरा त एउटा फुटबल खेलाडीले खेलमैदानमा गएर आफू सफल खेलाडी हुन पाऊँ तर हे परमात्मा खेल अवधिभर म आफूभएतिर फुटबल नआवोस् भनी प्रार्थना गरेजस्तै मात्र हुन्छ। जुन आफैमा सम्पूर्णरूपले विरोधाभास कुरा हो। खेल मैदानमा खेलाडी भएतिर जति धेरैपटक फुटबल आउँछ उसका लागि यो त अवसर हो भनेजस्तै यो जगत्स्वरूपी खेलमैदानमा हामी प्रत्येक मानवरूपी खेलाडी भएतिर समस्यारूपी फुटबल आउँदा खुसी हुनु पर्ने हैन र? *

- ब्रह्माकुमार विजयराम सिग्देल

निर्मल मन एवम् कर्मठ जीवन

ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, काठमाण्डौ

मन मानव जीवनको एक अद्भुत तथा अद्वितीय शक्ति हो। मनमा अनेक प्रकारका नयाँ-नयाँ परिकल्पना, संकल्प र योजनाहरू उदाहरण गर्दै गर्दछन्। मन निरन्तर केही न केही संकल्प उत्पत्ति गरिरहन्छ। शून्य अवस्थामा मन चुप लागेर बस्न सक्दैन। मनमा पैदा हुने संकल्प र भावनाको गुणवत्ताले मानव जीवनको दिशा र दशा निर्देश गर्दछ। जीवनलाई कुन उचाइमा पुऱ्याउने वा कुन रसातलमा धकेल्ने हो यो मानव संकल्पको परिणति मान्न सकिन्छ। त्यसैले भनिन्छ “मानिस जस्तो सोच्छ त्यस्तै बन्दछ”। अतः जीवनरूपी वृक्षको बीज मानव मनका संकल्प हुने भएकाले मनका संकल्पका स्तर श्रेष्ठ हुनु जरुरी छ। तर विडम्बना के भने— वर्तमान मानव मनको सूक्ष्म शक्तिप्रति चाहेजति सचेत देखिँदैन। यदि मनको स्वच्छता, शुद्धता र निर्मलताप्रति सधैं सचेत र जागृत रहेर त्यसलाई निरन्तरता दिन सकियो भने जीवन मूल्यवान् र गुणवान् बन्न सक्दछ।

निर्मल मनको कुरा गर्दा जब आन्तरिक स्थिति शान्त, धैर्य, शीतल, शुद्ध एवम् श्रेष्ठ अवस्थामा रहन्छ मनमा कुनै पनि प्रकारको चिन्ता भय निराशा र पीडा हुँदैन। जतिखेर मनमा ईर्ष्या, आक्रोश, वैमनस्य, कुसंकल्प र कुविचारबाट मुक्त रहन्छ, कुनै पनि प्रकारको लोभ, लालच, सांसारिक इच्छा, आकांक्षा, वासना र तृष्णाको वशमा हुँदैन। मन स्वतन्त्र रूपमा सबैप्रति प्रेमभाव, स्नेहभाव, कल्याणकारीभाव र सद्भावबाट आलोकित भएको हुन्छ। त्यसलाई नै मनको निर्मल स्थिति भन्न सकिन्छ। सबैको उन्नति र प्रगतिप्रति हृदयबाट नै खुशीको अनुभव हुनु निर्मल मनको निशानी हो। साथै मन एक उच्च सत्तामा एकाग्र र ध्यानास्थ हुनु मनको निर्मलता हो। तर वर्तमान परिवेशमा मानव मन अत्यन्त फितलो र चञ्चल भएको अवस्था छ। विरलै मानिसको मन शान्त, धैर्य र निर्मल रहेको पाइन्छ। मानिसमा पुनः चेतना जागृत भएको खण्डमा मनलाई शान्त र शीतल बनाउन सकिन्छ।

मासिससँगको वार्तालापमा जब मनका विषयमा चर्चा परिचर्चा गरिन्छ प्रायः सबैजसोको गुनासो रहन्छ कि मनको स्थिति चञ्चल छ, यसलाई काबु वा नियन्त्रणमा राख्न सकिँदैन। नियन्त्रण गर्न खोज्नु पनि दुःखी हुनु हो। तसर्थ मनलाई न त दमन नै गर्नु पर्छ न स्वच्छाचारी रूपमा नै छोड्नुपर्दछ। यसलाई सम्मानका साथ संयमशील र प्रगतिशील बनाउनु पर्दछ। संयमशील मन नै आफूभित्रको अथाह संभाव्य क्षमतालाई पूर्णरूपमा बाह्य प्रवाहित गरी शक्तिशाली प्रकम्पनको अनुभूति गराउन सक्दछ। प्राणी तथा प्रकृतिलाई समेत सकारात्मक र सतोगुणी रूपमा परिवर्तन गर्न सक्दछ। सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको नै रूप-रेखालाई परिवर्तन गर्न मानव मनका संकल्पहरूको सशक्त भूमिका हुन्छ, तर प्रश्न उठ्दछ कि मानव मन अखण्डरूपमा निर्मल, स्वच्छ, शान्त र शीतल कहाँसम्म रहन्छ। बीच-बीचमा उत्पन्न हुने अशुद्ध र कनिष्ठ संकल्पहरूले बाह्य संसारलाई प्रभावशालीरूपमा परिणाममुखी हुन दिँदैन।

अर्को सशक्त पक्ष हो—मावन जीवन यस जगत्मा केही न केही लक्ष्य र उद्देश्यका लागि प्रत्यक्ष भएको छ। यो जगत् कर्म-भूमि, धर्म-भूमि र कर्म-फल उपभोग गर्ने स्थल हो। कुनै पनि व्यक्ति यस जगत्मा कर्मविना रहन सक्दैन। व्यक्तिका दैनिक सामान्य गतिविधि पनि कर्मका नै हिस्सा हुन्। जीवात्मा यस शरीरका साथ यात्रामा रहन्जेलसम्म कर्म गरिरहन्छ। कर्मप्रति उदासीन रहेर उदासी-वैरागीको जीवन धर्तीका लागि नै बोझ हुन्छ। कर्मप्रति चासो र अभिरुची राखी लक्ष्यलाई सम्पन्न गर्ने दृढता हुनु यस कर्मभूमिको सच्चा सम्मान गर्नु हो। तर कस्तो कर्म गर्ने त्यसप्रति विवेकशील हुनु जरुरी छ। विवेकको आँखाले सोची सम्झी सत्कर्म गर्नु नै वास्तवमा कर्मठ जीवनका रूपमा स्वीकार गर्न सकिन्छ। जुन कर्म गर्नाले व्यक्ति स्वयं पनि अपराधबोधको अनुभव गर्दछ

तथा अरूलाई समेत दुःखी तुल्याउँदछ त्यो कर्म विकर्मको बोझ बन्दछ।

यो साकार लोक कर्मप्रधान भूमि हो मानिसले गर्ने कर्म नै उसका असल मित्र र खराब दुस्मन पनि बन्दछन्। किनकि मानिसले जीवनमा दुःख-सुख, मान-अपमान, लाभ-हानि स्वास्थ्य र रोग उसले गरेका कर्मको प्रतिफल अनुसार नै आइपर्दछन्। कर्म नै अन्ततः मानिसको संस्कार बन्दछ। त्यो नै बानी आचरण र व्यवहार बनी जीवनको दुःख सुखको आधार बन्दछ। यदि व्यक्ति परमात्म-आज्ञा अनुसार निष्कामभाव, सेवाभावले तथा प्रभुमा समर्पण भावले कुनै पनि सानो वा ठूलो काम गर्दछ त्यो सत्कर्म पुण्य कर्म बनी सुखको आधार बन्दछ। जब मानिस औधी महत्त्वाकांक्षाका साथ लोभ लालचको वशमा परेर काम गर्दछ त्यस कर्मले मानिसको विवेकको हत्या गर्दछ। त्यस कर्ममा निहित स्वार्थ रहने गर्दछ जसले न्याय अन्याय, अरूलाई पर्ने पीर मर्काको छ्यालै गरेको हुँदैन। उसको हृदय अत्यन्त कठोर हुन्छ। यस प्रकारबाट गरिने कर्महरू विकर्म अर्थात् पाप कर्मको खातामा जम्मा हुन्छन् र अन्ततः आफ्नै लागि अभिशाप बनी रोग, सोक र अनेक प्रकारका दुःखका कारण बन्दछन्।

कर्मका आधारमा नै मानव देव र दानव बन्दछ। देवात्मा सदैव अरूलाई सुख दिने, खुशी दिने, प्रेम, स्नेह र सहयोग दिई अरूको हृदय जित्ने कार्य गर्दछ। मनसा-वाचा-कर्मणा अरूको हित र भलो हुने कार्य गर्दछ। अरूको उन्नति र प्रगतिमा स्वयंलाई हर्षविभोरको अनुभूतिमा पाउँदछ। साथै अनेक आत्माहरूको आशीर्वाद पाउँदछ। यस्तो प्रवृत्तिलाई नै देव प्रवृत्ति भन्न सकिन्छ। जब मानिस आसुरी मनोवृत्तिबाट परिचालित हुन्छ अरूलाई दुःख दिने सताउने सोशण गर्ने दमन गर्ने र अपमान गर्ने कार्य गर्दछ। त्यो दानवका रूपमा कुख्यात हुन्छ। उसमा दया-क्षमा-करुणाजस्ता सद्गुणहरूको अभाव हुन्छ। आफ्नो अभिमान अहंकार र शक्तिको दुरुपयोगले समाजमा आतंकको बरबरता फैलाउँदछ। सर्वत्र अशान्ति र भयको वातावरण सृजना गर्दछ।

वास्तवमा निर्मल मन र कर्मठ जीवनले एक अर्कासँग अति नै निकट सम्बन्ध राख्दछन्। साधारणतया मासिनबाट यस्ता अभिव्यक्ति सुनिन्छन् कि कार्य व्यस्तता हुँदा मनमा निकै बोझ पर्ने गर्दछ। अनेक जिम्मेवारी ग्रहण गर्दा मन थिचिएको अनुभव हुन्छ। तथा तनावको स्थिति बन्दछ। कर्मक्षेत्रमा तमाम चुनौती समस्या र घटनालाई सामना गर्दा तथा कार्य सम्पादन गर्दा मनस्थितिलाई शान्त निर्मल र हल्का राख्न निकै कठिन हुन्छ। आदर्शका कुरा गर्न त सकिन्छ तर व्यावहारिक पक्षमा ल्याउन अप्ठ्यारो परिरहेको हुन्छ। व्यावहारिक वास्तविकता यस अनुरूप देखिन्छ पनि। तर कर्म र व्यवहारलाई हामीले कुन रूपमा स्वीकार गरेका छौं त्यसमा मनको स्थिति निर्भर गर्दछ। अर्थात् हामीले गर्ने कर्म र जिम्मेवारीको पछिल्लर कस्तो इरादा छ। यदि मनको इरादा मैले गरेको कर्मको प्रतिफल सबैका लागि सुखकारी र हितकारी होस् भन्ने छ भने निश्चित रूपमा त्यस्तो सोच र भावनाबाट गरिने कर्मले कहिल्यै पनि मनलाई तनाव र बोझको अनुभव गराउँदैन। अझ मन उत्साहित प्रफुल्लित र उत्प्रेरित भएर बढी काम गरौं भन्ने शुभेच्छा राख्छ। यदि कर्म केवल निहित स्वार्थमा मात्र केन्द्रीभूत छ भने मनमा अनेक प्रकारका तनाव र बोझको अनुभव हुनेछ। अतः यस कर्म क्षेत्रमा कर्ममात्र गर्ने होइन अपितु कर्मयोगी भएर कर्म गर्नु जरुरी छ। कर्मयोगी जहिले पनि निष्कामभाव, निःस्वार्थ र निमित्तभाव राखी कर्म गर्दछ। यसबाट कर्म कुशल हुनुको अतिरिक्त सत्कर्मको रूपमा रूपान्तरित हुन्छ। यसका लागि आध्यात्मिक चिन्तन एवं राजयोग ध्यानको अभ्यास जीवनमा हुनु जरुरी छ। जसबाट कामलाई बढी अभिरुचीका साथ गर्न सकिन्छ। प्रसस्त जिम्मेवारी र कार्य व्यस्तता हुँदा-हुँदै पनि मनको स्थितिलाई निर्मल, शान्त र हल्का राख्न सकिन्छ। वर्तमान जीवन पद्धतिमा मानिस कर्म गर्न होसियार त छ तर मन अशान्त र बोझिलो भएको अनुभव गर्दछ। तसर्थ जीवनलाई कर्मयोगी पद्धतिअनुसार चलाउन सकेको खण्डमा निर्मल मन र कर्मठ जीवनलाई सँग-सँगै लैजान सकिनेछ। तथा सार्थक जीवन जिउन सकिनेछ। ❀



अध्यात्म-विज्ञान





म को हूँ?

ब्रह्माकुमारी कमला, नारायणगढ

विनोद- सोचिरहेको छ- म को हूँ? म कहाँबाट आएको हूँ? अब कहाँ जानु छ?
 सुवास- (विनोद टोलाइरहेको देखेर नजिक गएर सोध्दछ) ए विनोद के सोचि रा'को हूँ?
 विनोद- हेर न यार, धेरै दिनदेखि मेरो मनमा एउटैमात्र विचार चलिरहेको छ। यही विचारले मलाई सताइरहेको छ।
 सुवास- कस्तो विचार? तिम्रो मनको कुरा म कसरी जानूँ। सुनाए पो थाहा हुन्छ त।
 विनोद- तिमी त आध्यात्मिक व्यक्ति हो। सायद तिमीले मेरो मनको उत्तर दिन्छौ होलाजस्तो लाग्छ। मलाई विचार चल्छन्- म को हूँ? म कहाँबाट आएको हूँ? फेरि यो संसार छोडेर कहाँ जानु पर्ने होला? यो हातलाई हेर्दछु, यो हात पनि म होइन। यी आँखा, खुट्टा हेर्दछु। यी आँखा आँखा हुन्, खुट्टा खुट्टा हुन्, म त होइन। यस्ता धेरै प्रश्नहरू मेरा मनमा उत्पन्न भइरहन्छन्।
 सुवास- पहिला मलाई पनि यस्तै कुराले सताइरहन्थ्यो तर आज म को हूँ र कहाँबाट आएको हूँ? जीवन के हो? भन्ने कुराको सत्य परिचयले गर्दा म धेरै शान्त र हल्का रहन्छु। म तिमीलाई छोटकरीमा बताउँछु। म तिमीलाई केही प्रश्न पनि सोध्दछु। तिमी दिनभरिमा कति पटक 'म' र 'मेरा'को प्रयोग गर्दछौ र के-के मा?
 विनोद- मेरो घर, मेरो परिवार, मेरा हात, आँखा, सम्पत्ति, मेरो शरीर.... म डाक्टर हूँ, म किसान हूँ, म बुवा, म छोरो गर्दै दिनमा धेरै पटक 'म' र 'मेरो'को प्रयोग गर्दछौ तर यी दुई शब्दमा के अन्तर छ यसलाई जान्दैनौ।
 सुवास- हो म र मेरोमा धेरै अन्तर छ। हामीहरू कति पटकसम्म म र मेरो भन्छौ। हामी भन्छौ- यो मेरो गाडी र म यसको ड्राइभर। यो गाडी एउटा साधनमात्र हो तर यसलाई चलाउने त म यसको ड्राइभर। यो गाडी त मात्र एक साधन हो तर यसलाई चलाउने त म ड्राइभर हूँ। यसैले गाडी र ड्राइभर अलग अलग चीज हुन्। ड्राइभरले भन्छ- म ड्राइभर हूँ यो गाडी मेरो हो। अर्थात् मैले यो गाडीलाई नियन्त्रण गर्छु। त्यसैले म ड्राइभरले यस जड वस्तुलाई चलाउँछु। यस्तै यो हात मेरो हो, यी आँखा मेरा हुन्, यो टाउको मेरो हो तर म यी चिजहरूभन्दा अलग हूँ।
 विनोद- म देख्छु, कति हात नभएका मानिसहरू हुन्छन्। खुट्टा नभएका मानिसहरू पनि बाँचिरहेका हुन्छन्। यिनै कुराले मलाई चिन्तन गराइरहन्छन्।
 सुवास- किनकि हात म होइन, यो त मेरो हात हो। यो खुट्टा तिमी होइनौ, यो खुट्टा नभए पनि तिमी रहन्छौ नि। त्यसैले म र मेरोमा अन्तर छ।
 विनोद- त्यसो भए वास्तवमा म को हूँ त?
 सुवास- यस शरीरलाई मेरो-मेरो भन्ने तिमी एक ऊर्जा हो। जस्तो मेरो मुख बोलिरहेको छ तर के बोल्ने हो यो निर्णय गर्ने म हूँ, म चैतन्य शक्ति जसलाई आध्यात्मिक शब्दावली अनुसार आत्मा भनिन्छ। त्यसैले म आत्मा हूँ, यो मेरो शरीर हो। त्यस कारण तिमी आत्मा हो, शरीर होइनौ।
 विनोद- ए म आत्मा हूँ। म शक्ति हूँ। म त डाक्टर पनि त हूँ नि।
 सुवास- हो, तिमी चैतन्य शक्ति आत्मा हो। जसरी गाडी चलाउने ड्राइभर हुन्छ त्यस्तै यो शरीर पनि एउटा गाडी वा साधन हो भने यसलाई चलाउने तिमी आत्मा ड्राइभर हो। यो शरीरलाई कसरी चलाउने यो निर्णय गर्ने तिमी आत्मा नै हो। यो शरीर त जड हो। यो त केवल साधनमात्र हो। शरीरलाई तिमीले प्रयोग गरिरहेका छौ। डाक्टर त तिमी पछि पढेर बनेका छौ। यो तिम्रो पार्ट हो। तिमी न त डाक्टर हो, न श्रीमान्, न त छोरा हो। यी सबै त तिम्रा सम्बन्ध वा पार्टमात्र हुन्। तिमी वास्तवमा केवल एक आत्मा हो।
 विनोद- त्यसो भए आत्मा कहाँ बसेर यस शरीरलाई चलाउँछ त? आत्मा कस्तो हुन्छ? के देख्न सकिन्छ?
 सुवास- जसरी गाडी चलाउने ड्राइभर अगाडि सिटमा बस्नुपर्छ त्यस्तै यो शरीररूपी गाडीको अगाडिको भाग निधार हो जुन दुईवटा आँखी भौको बीचमा छ त्यस ठाउँलाई भ्रुकुटी भनिन्छ। आत्मा त्यहीं निवास गर्छ अर्थात् दिमागको अग्र भागमा हाइपोथालामस, पिट्यूवरी ग्लैन्ड र पिनियल ग्लैन्डमा रहन्छ। यो नै आत्माको आसन हो।
 आत्मा सानो ताराजस्तै छ। आत्मा ज्योतिर्बिन्दु छ। आत्मा प्रकाश स्वरूप छ। यसलाई यी भौतिक आँखाले देख्न भने सकिँदैन केवल महसुस गर्न सकिन्छ। मनको आँखाले अनुभव गर्न सकिन्छ किनकि आत्मा अति सूक्ष्म छ, अजर-अमर अविनाशी छ। अविनाशी सत्ता भएका कारण यी भौतिक आँखाले देख्न सकिँदैनन्। शरीर त पाँच तत्त्व मिलेर बनेको छ। यो विनाशी छ।
 विनोद- त्यसो भए म आत्मा हूँ, सूक्ष्म ज्योति बिन्दु आत्मा, म शरीर होइन यो त केवल एक वस्त्र मात्र हो।
 सुवास- तिमीले बल्ल राम्ररी कुरा बुझ्यौ। आत्मा एउटा शक्ति हो। यस शक्तिले शरीरलाई चलाउँछ। हामी भन्दछौ- जीव आत्मा। जीव+आत्मा को समीकरणबाट जीवात्मा बन्छ। ❀

बाबा भण्णुहन्छ

ब्रह्माकुमार कृष्णहरि, भरतपुर

द्वापरयुग लागेपछि जब देवताहरू वाममार्गमा लागे अनि पृथ्वीमा रावणले आफ्नो राज्य विस्तार गर्न शुरु गर्‍यो। समय बित्दै जानुका साथसाथै सारा संसार काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, राग, द्वेष, ईर्ष्या आदि विकारहरूले ग्रस्तभएका मानिसहरू दुःखका सागरमा फँसि गए। द्वापरयुगपछि कलियुग आयो। दुःखी मानवात्माहरूको पुकारले दसै दिशा गुञ्जायमान भयो। विकारी मानवहरूको दुर्व्यवहारले पीडित पृथ्वी माता पनि सहस्र अश्रुको धारा बगाउँदै रुन लागिन्। अनि दयामयी प्रकृतिले पनि रौद्र रूप धारण गरिन्। फलस्वरूप सामयिक असामयिक प्राकृतिक प्रकोप हुन लागे। मानवहरू आफू-आफूमा नै विभिन्न मत-मतान्तरमा विभाजित भई एकले अर्कालाई दुःख दिन लडाई भगडा गर्न लागे। यसबाट मानव आत्माहरू भन्नु दुःखी भए र ईश्वरको पुकार गर्न लागे- छोडी पनि देऊ हे प्रभु आकाश सिंहासन यस धर्तीमा आई देऊ। यस्तैमा कलियुगको अन्त्य समय पनि आइपुग्यो। कालचक्र घुम्दै रहयो अनि संगमयुग सुरु भयो। ब्रह्माबाबाको प्रादुर्भाव भएपछि उनीमार्फत् ज्ञानज्योति प्रवाहित गर्दै शिवबाबा भन्नुहुन्छ- मीठे-बच्चे! तिमी बच्चाहरूको प्राण बचाउन ज्ञानको मीठो मुरली सुनाउँदै प्राणेश्वर बाबा अब यस धर्तीमा आउनुभएको छ। मानवहरूले गरेको भक्तिको फल दिन हरेक दिन प्रातःकालदेखि ज्ञानको मुरली सुनाउनुहुन्छ। बाबा अब आफ्ना बच्चाहरूलाई पतितबाट पावन बनाएर पुनः आफूसंग घर फर्काएर लैजान आउनुभएको छ। बाबा बेहदको हुनुहुन्छ, अतः उहाँ बेहदकै मद्दत दिएर आफ्ना प्रिय सिकीलधे बच्चाहरूलाई पवित्र बनाएर आफ्नो पवित्र देश शान्तिधाममा फर्काएर लैजानुहुन्छ अनि पुनः उनीहरूको कर्मफलअनुसार समय-समयमा पृथ्वीमा पठाउनुहुन्छ। भ्रष्टाचारीलाई श्रेष्ठाचारी बनाउने एकमात्र बाबा नै हुनुहुन्छ। आत्माहरू गुप्त छन् अनि शिवबाबा पनि गुप्त हुनुहुन्छ। बाबाको ज्ञान पनि गुप्त नै छ। बाबा सत्यनारायणको कथा सुनाउनुहुन्छ। नरबाट नारायण बन्ने रहस्यमय ज्ञान सुनाउनुहुन्छ। बाबाले सुनाउनुभएको यो रहस्यमय भगवद्गीताको राजयोगको ज्ञानलाई प्राप्त गरेर जुन बच्चाहरू नष्टोमोहा स्मृतिर्लब्धा बनेर कर्मातीत हुन सफल हुन्छन् उनीहरू नै भविष्यमा सत्ययुगी स्वर्गको राज्यमा देवी-देवता बन्छन्। नरबाट नारायण अनि नारीबाट लक्ष्मी बन्न सफल हुन्छन्। यसको लागि आत्म-अभिमानी अवश्य बन्नु छ।

यत्तिखेर सारा दुनियाँ ठूलो भूलभुलैयामा फँसेको छ। आफ्नै विनाशको लागि तयारी गरिरहेका छन्। ड्रामा अनुसार आ-आफ्नो पार्ट खेल्दैछन्। सम्पूर्ण आत्माहरू ड्रामाको बन्धनमा बाँधिएका छन्। बाबा भन्नुहुन्छ- आजकाल विश्वमा धेरै कोलाहल मच्चिएको छ। विनाशकाले विपरीत बुद्धि। तर तिमी बच्चाहरू हो विनाशकाले प्रीतबुद्धि। जो बाबासँग विपरीत बुद्धि भएका छन्, उनीहरूको लागी विनश्यन्ति भनिएको हो। अब यो दुनियाँको परिवर्तन हुनु छ।

.....पेज ५ मा

**बाबा**

परापूर्वकालमा पनि महाभारतको लडाईं भएको थियो। प्रलय त हुनु नै छ। तर सम्पूर्ण विनाश भने हुँदैन। शास्त्रमा यसरी वर्णन गरिएको छ। मार्कण्डेय ऋषिले सम्पूर्ण जलमग्न पृथ्वीमा एउटा पीपलको पातमाथि आफ्नै खुट्टाको बुढी औंला चुस्दै गरेको सुन्दर बालक बग्दै आएको देख्यो। अनि भक्तहरूले पनि भगवान्को लीला अपरम्पार भनी यो कुरालाई श्रद्धापूर्वक विश्वास गरे। वास्तवमा यो कथन यहाँ अति गूढ रहस्यले भरिएको छ, तर जनसाधारणको लागि सुन्दर शैलीमा कथात्मक रूपले व्याख्या गरिएको छ।

सम्पूर्ण पतित आत्माहरूका एकमात्र सद्गति दाता एक शिवबाबामात्र हुनुहुन्छ। यस विशाल जनसागरमा सत्यम् शिवम् सुन्दरम् एकमात्र शिवबाबा यस संगमयुगको पवित्र समयमा ज्ञान गंगाको पवित्र मुरली बजाउँदै आउनुभएको छ। बाबाको ज्ञान मुरली अति नै सरल छ भने रहस्यमय पनि छ। ज्ञानसागरमा जतिजति डुबुल्की माउँ गयो उतिउति सुन्दर ज्ञान रत्नहरू भेटिँदै गइन्छ। परमपिता परमात्मा शिवबाबाको याद नै त्यो पवित्र नौका हो जसद्वारा बेहदको यो सागरमा तर्न सकिन्छ। ज्ञान अमृतको श्रवण मनन गर्दै यो तनलाई छोडेर आत्मारूपी पंछी उडेर जाऊन् तब नै कर्मातीत स्थिति प्राप्त हुन्छ। पतित आत्माहरूलाई पवित्र बनाएर लैजान नै बाबा आउनुभएको छ, तर बच्चाहरूले बाबालाई चिन्न सक्दैनन्। अतः हातमा परिसकेको सुन्दर हीरालाई छोडेर जड पत्थरको पछाडि दौडन्छन्। हुन त ड्रामा प्लानअनुसार आ-आफ्नो कर्मफलअनुसार कोही सतोप्रधान बन्छन् भने कोही सतो, रजो, तमोप्रधान बन्छन्। सबै सतोप्रधान त कहाँ बन्न सक्छन् र? सबै नर-नारी लक्ष्मीनारायण बन्द्यो भने अरू प्रजा र दास-दासी को बन्लान् त?

बाबा भन्नुहुन्छ- प्यारा बच्चाहरू! आफूलाई आत्म-निश्चय गरेर शिवबाबालाई याद गर। शिवबाबामाथि बुद्धियोग लगायौ भने नै शान्तिधाम र सुखधाममा जान पाउँछौ। अब सबैले पवित्र बनेर स्वीट साइलेन्स होममा जानु छ। ज्ञान र योगद्वारा आफ्नो बुद्धिलाई पारस बनाउनु छ। जतिसुकै बिरामी भए पनि, कष्ट भए पनि एकमात्र शिवबाबालाई नै याद गर्नु छ। आफ्नो भाग्यलाई उच्च बनाउनको लागि पूर्णरूपले बाबामाथि निश्चय गरेर आफ्नो बुद्धिलाई स्वीट साइलेन्स होममा लगाउनु छ। आफ्नो संकल्प, व्यवहार र स्मरण शक्तिले सबै किसिमको व्यर्थ कुराहरूलाई समाप्त गरेर सम्पूर्ण रूपले पवित्र सच्चा ब्राह्मण बन्नु छ। सधैं सावधान रहनु छ। सदा बाबाको साथैमा रहनु छ। ✨

चम्ची शक्कर मिसाएर दूधसँग खाने। २) १०० ग्राम सुपलाई कुटेर बोक्रा निकाल्ने। समान मात्रामा धनियाँ, मिर्ची एवम् दशवटा अलैची मिसाएर पिस्ने। बिहान बेलुका दुई-दुई चम्ची दूधसँग लिने। नेत्रज्योति बढ्दछ। यसको नियमित सेवनले मोतियाबिन्दु बढ्न बन्द हुन्छ।

मोतियाबिन्दु (Cataract): ठूलो सुप, धनियाँ र शक्कर समान मात्रामा पिँध्ने। २-२ चम्ची नित्य दुई पटक पानीसँग फवाँक लियो भने मोतियाबिन्दु बढ्न बन्द हुन्छ।

आँखाको फलू : सुप खाने अथवा बेलुका एक कप पानीमा थोरै सुप भिजाएर बिहान त्यो पानी पिउनाले 'आई फ्लू' छिट्टै ठीक हुन्छ। आई फ्लू हुनेले केही दिन टेलिभिजन हेर्नुहुँदैन। आँखामा कुनै बल पर्ने कुरा गर्नु हुँदैन।

गर्मीमा निस्कने फोकाहरू : चार चम्ची सुप र यति नै मिर्ची पिसेर पानीमा घोलेर नित्य पिउनाले वा फवाँक लिनाले गर्मीबाट उठ्ने फोकाहरू ठीक हुन्छन्।

साभार : भोजन के द्वारा चिकित्सा

पेचिश : पखाला, आउँ र पेचिशमा भुटेको सुपलाई समान मात्रामा मिर्चीसँग पिसेर दुई-दुई घण्टामा ६ पटक दुई-दुई चम्ची खुवाउँदा ठीक हुन्छ।

आउँ : २०० ग्राम सुपलाई तताएर पिँध्ने, यसमा त्यति नै मात्रामा पिँध्नेको मिर्ची मिसाउने। बिहान बेलुका खानापछि दुई-दुई चम्ची चिसो पानीसँग फवाँक लिने। आउँ आउन बन्द हुन्छ।

पखाला : १) थोरै-थोरै मलसहित पखाला आउँछ भने ३ ग्राम काँचो र ३ ग्राम भुटेको सुप मिर्चीसँग मिसाएर लिने। २) सुपलाई शक्करसँग समान मात्रामा मिसाएर पिस्ने। यसलाई दुई चम्ची आधा चम्ची घिउ मिसाएर नित्य चार पटक खाने। पखालामा लाभ हुन्छ। सुप र बेलगिरी समान मात्रामा मिसाएर फवाँक नित्य लिनाले पनि पखालामा लाभ हुन्छ।

२५० ग्राम ठूलो सुप लिने आधालाई तताउने, आधालाई काँचै राख्ने। दुवैलाई पिस्ने। यसमा २५० ग्राम मिर्ची पिँधेर मिसाउने। यसको २-२ चम्ची नित्य तीन पटक पानीसँग फवाँक लिनाले एमोपायसिस, पखाला, आउँ, कोलाइटिस आदि रोगमा लाभ हुन्छ।

४ चम्ची सुप र एक चम्ची जीरा, यी दुवैलाई भुट्ने। नित्य खाना खाएपछि २ चम्ची लिएर पानी पिउने। यो खाएपछि हुनेवाला पखाला बन्द हुन्छ।

पुरानो पखाला

: यदि दिनमा ५-६ पटक पखाला लाग्छ भने सुप, जीरा, धनियाँ समान मात्रामा मिलाएर



तताउने। साथै बेलगिरी र सुठो पनि मिसाएर पिस्ने। यसलाई एक एक चम्ची तीन पटक चिसो पानी वा महीसँग फवाँक लिने। २) पुरानो पखालाका लागि नित्य एक चम्ची सुप बिहान बेलुका खाने।

साना बच्चाहरूलाई पखाला लाग्यो भने दूधमा दुई चम्ची सुप राखेर उमाल्ने। यस दूधले पखाला ठीक पार्छ। साना बच्चाको पातलो पखाला, पेचिसमा ६ ग्राम सुप, ८४ ग्राम पानी उमाल्ने। जब पानी आधा रहन्छ तब त्यसमा १ ग्राम नून राख्ने। बच्चालाई १२ ग्राम पानी दिनमा तीन पटक पियाउनाले लाभ हुन्छ।

सरलतासाथ दाँत निकाल्ने : दाँत निकाल्ने समय यदि बच्चा रुन्छ भने गाईको दूधमा ठूलो सुप उमालेर, छानेर बोटलमा भरेर दिनमा एक एक चम्ची चार पटक पिलाउने। तब दाँत सरलतासँग निस्कन्छ।

अपच : एक चम्ची सुप एक कप पानीमा उमालेर, छानेर यो पानी पटक पटक पियाउने। यसलाई दूधमा मिसाएर पनि पियाउन सकिन्छ।

बच्चाको पेट फुल्नु : बेलुका एक चम्ची सुप आधा कप पानीमा भिजाउने। बिहान सुपलाई छान्ने। यस पानीलाई दूधमा मिसाएर पियाउनाले बच्चाको पेट फुल्नु, ग्यास भरिनु, पेट दुःखनु आदि ठीक हुन्छ।

दाद : सुप र धनियाँ समान मात्रामा पिस्ने। यसमा डेढ गुणा घिउ र दुई गुणा चिनी मिसाएर राख्ने। बिहान बेलुका ३०-३० ग्राम खाने। हर प्रकारको खुजलीमा लाभ हुन्छ।

चक्कर : सुप र मिर्ची समान मात्रामा पिँधेर नित्य दुई-दुई चम्ची तीन पटक खाने।

नेत्रज्योति : १) भोजनपछि एक चम्ची सुप खानाले पाचन र नेत्रज्योति बढ्दछ साथै पिसाब खुलेर जान्छ। सुपलाई पिस्ने। राती सुत्ने समयमा आधा चम्ची सुप एक



निश्चिन्तता

ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

आज हर कोही मानव चिन्ताको आगोमा जलिरहेको देखिन्छ। वास्तवमा चिन्ता एउटा ठूलो रोग बनेको छ। जसले जीवन जिउनै अप्ठ्यारो बनाएको छ। भनिन्छ— चिन्ता चितासमान हुन्छ। चिन्ताको चितालाई कम गर्ने एउटा मात्र उपाय छ— निश्चिन्तता। निश्चिन्तता अर्थात् कार्यको बोझ महसुस नहुनु वा कर्म फलको चिन्ताबाट हल्का रहनु। मनलाई शान्त एवम् बुद्धिलाई स्थिर बनाइराख्नु निश्चिन्तता हो। हानी-लाभ र जय-पराजयको प्रभावबाट परको अवस्था नै निश्चिन्तता हो। जीवन एउटा खेल हो। खेलमा सदा जितमात्र होइन कहिले-काहीं हार पनि हुन्छ। जसले यो सत्यलाई स्वीकार गर्दछ ऊ हार, नोक्सान वा अपमानबाट डराउँदैन, हर विपरीत परिस्थितिमा हल्का रहन्छ। किनकि उसलाई थाहा छ— हर रातपछि बिहानी अवश्य हुन्छ मतलब हारपछि जित अवश्य हुन्छ। यही सोचले व्यक्तिलाई चिन्ता र उदासीबाट बचाउँछ अनि निश्चिन्त बनाइदिन्छ।

मनको शान्तिका लागि निश्चिन्त अवस्था एउटा औषधि हो। निश्चिन्त रहनका लागि स्वयमलाई अनुशासित राखौं, कार्यको योजना बनाऔं र आत्मविश्वासले कार्यको शुरुवात गरौं, धैर्यतालाई अपनाऔं र हर कामलाई समयमा पूरा गरौं। ईश्वरमा अटूट श्रद्धा र विश्वास राखौं, कर्म फललाई प्रसाद सम्भिएर स्वीकार गरौं ताकि हल्का रहने आदत बनिरहोस् जसकारण मन चिन्ताबाट मुक्त अर्थात् निश्चिन्त रहन्छ। जसरी बालकले आफ्नो सारा बोझ आमा बुवालाई दिएर हर परिस्थितिमा निश्चिन्त भएर आमाको काखमा चैनसँग सुत्दछ, त्यस्तै जसले विश्वासपूर्वक ईश्वरलाई चिन्ताको पोको सुपुर्दगी गर्दछ ऊ सदा निश्चिन्त रहन्छ। निश्चिन्त रहनाले नै मन स्वस्थ रहन्छ। मन स्वस्थ त तन पनि स्वस्थ। निरोगी तन वा मन सुखी जीवनको आधार हो।

इरानी शासक शाह जुसा यति सरल र परोपकारी थिए— सन्त एवं फकीरले पनि उनको खुब सम्मान गर्दथे। उनकी पुत्री अति सुन्दरी तथा सुशिक्षित थिइन्। अनेक राजाहरूले उनीसँग बिवाहको इच्छा राखेका थिए, तर शाहले ती सबैको प्रस्तावलाई यसो भनेर फर्काइदिन्थे— मलाई पुत्रीका लागि राजा होइन, कुनै त्यागी पुरुष चाहिएको छ। संयोगले केही समयपछि नै शाहका घरमा छोरी माग्नका लागि एकजना युवा साधु आए। बडो सादगीसँग शाहले आफ्नी पुत्रीको बिवाह ती साधुसँग गरिदिए। बिवाह गरेर साधुले शाहकी छोरीलाई आफ्नो भ्रुपडीमा लिएर गए। त्यहाँ पुगेपछि उनले सोधे— तिमि मसँग यस कुटीमा कसरी रहन्छ्यौ? ती युवतीले भनिन्— मेरो त सानैदेखि सादा जीवन बिताउने इच्छा थियो। तर हजुरको भ्रुपडीमा यो रोटीको थुप्रो देखेर मनमा ग्लानि भइरहेको छ। यति धेरै रोटी केका लागि? साधुले उत्तर दिए, सोचें केही रोटी बचाएर राखौं। भोलि काममा आउँछ। त्यतिखेर ती युवतीले भनिन्— के तपाईंलाई भाग्य र भगवानसँग भरोसा छैन? अनि फेरि कर्म गरेपछि जे पनि पाउन सकिन्छ भने रोजी रोटी कति ठूलो कुरा हो र? जो अकर्मण्य हुन्छ वा जसलाई भाग्य वा नियन्तामाथि कति पनि विश्वास छैन उनीहरूलाई भोलिको चिन्ता हुन्छ। तर जो प्रभुका भक्त छन् उनीहरूलाई आफ्नो सत्कर्म, तकदिर एवम् ईश्वरमाथि पूर्ण विश्वास हुन्छ, उनीहरू सदा निश्चिन्त रहन्छन्। यदि हजुर आवश्यकताभन्दा बढी जम्मा गर्न छोडिदिनुहुन्छ भने म हजुरको भ्रुपडीलाई महल सम्भिएर बस्नेछु। साधुले संग्रह नगर्ने प्रतिज्ञा गरे र दुवै सादगीपूर्ण चिन्तारहित जीवन बिताउन थाले।

सुखी जीवनका लागि निश्चिन्तताको गुण ठूलो गुणकारी हुन्छ। यो त्यो अनमोल गुण हो जसबाट स्वस्थ मन र निरोगी तनको सहज प्राप्ति हुन्छ। अतः निश्चिन्तता अपनाऔं अनि चिन्तामुक्त बनौं। ❀

पोस्टम्यान

मोहन काका डाक विभागका कर्मचारी थिए। वर्षौदेखि उनी माधवपुर र आसपासको गाउँमा चिट्ठी बाँढ्ने काम गर्दथे। एक दिन उनलाई चिट्ठी आइपुग्यो, ठेगाना माधवपुरको नजिकको नै थियो तर आजभन्दा पहिले उनले त्यस ठेगानामा कहिल्यै चिट्ठी पुऱ्याएका थिएनन्।

हर दिनजस्तै आज पनि उनले आफ्नो थैलो उठाए र चिट्ठी बाँढ्न निस्किए। सारा चिट्ठी बाँढिसकेपछि उनी त्यस नयाँ ठेगाना भएतिर अघि बढे। ढोकामा पुगेर उनले आवाज दिए— पोस्ट म्यान।

भित्रबाट कुनै एउटी केटीको आवाज आयो— काका, त्यहीं ढोकाको मुनि रहेको सानो प्वालबाट भित्र घुसाइदिनुहोस्।

अचम्मकी फुच्ची रैछे, म यति टाढाबाट चिट्ठी लिएर आउन सक्छु र यो महारानी ढोकासम्म पनि आउन सकिदैन ! काकाले मन-मनै सोचे।

बाहिर आऊ ! रजिस्ट्री आएको छ, हस्ताक्षर गरेपछिमात्रै पाउँछ्यौ, काका भकिकै बोले। आइहाले ! भित्रबाट आवाज आयो।

काकाले पकिरहे, तर दुई मिनट पकिँदा पनि कोही नआएपछि काकाको धैर्यताको बाँध टुट्यो।

यतिमात्र मेरो काम होइन, छिटो गर मेरा अरू पनि चिट्ठी पुऱ्याउनु छ, यसो भनेर काका ढोका ढकढाउन थाले।

एकैछिनपछि ढोका पनि खुल्यो।

नजिकै देखिएको दृश्य देखेर काका अचम्ममा परे।

एक १२-१३ वर्षकी केटी थिइन् जसका दुवै खुट्टा काटिएका थिए। उनलाई आफ्नो अधैर्यतामा शरम भइरहेको थियो।

ती केटीले भनिन्, क्षमा गर्नुहोला मैले आउनमा ढिलो गरें, भन्नुहोला कहाँ हस्ताक्षर गरूँ ?

काकाले हस्ताक्षर गराए चिट्ठी दिए र त्यहाँबाट निस्किए।

यस घटनाको ८-१० दिनपछि काकालाई फेरि त्यही ठेगानाको चिट्ठी आइपुग्यो।

यस पटक पनि सबैतिर चिट्ठी पुऱ्याइसकेपछि त्यस घरमा पुगे।

चिट्ठी आएको छ, हस्ताक्षर गर्ने पनि आवश्यकता छैन, ढोकाको तलबाट छिराइदिऔं ? मोहन काकाले सोधे।

होइन होइन, रोकिनुहोस्, म आइहाले, भित्रबाट तिनै नानीको आवाज आयो।

एक छिनपछि ढोका खुल्यो।

ती नानीका हातमा उपहार भएको एउटा बक्स थियो, पकिङ्ग गरेको।

काका मेरो चिट्ठी दिनु अनि आफ्नो उपहार लिनु भन्दै ती नानी बोलिन्।

यसको किन आवश्यकता थियो र नानी, मोहन काका संकोचवश उपहार लिदै बोले।

बस यत्तिकै काका... हजुर यसलाई घरमा लिएर जानुहोस् अनिमात्र यसलाई खोल्नुहोस् है।

मोहन त्यो बक्स लिएर घरतर्फ लागे, उनले बुझ्न सकिरहेका थिएनन्— त्यो बक्समा के थियो। बाटामा यत्तिकै खोल्न पनि सकेनन्।

घर पुगेबित्तिकै उनले बक्स खोले, उपहार देखेबित्तिकै उनका आँखाबाट आँशु टपकिन थाले।

बक्समा एक जोडी चप्पल थिए। काका वर्षौदेखि खालि खुट्टै हिँडेर चिट्ठी बाँढ्ने गर्दथे, तर आजसम्म कसैले यतातिर ध्यान दिएका थिएनन्।

यो उनको जीवनको सबैभन्दा महंगो उपहार थियो, काका चप्पल पैतालामा लगाएर रुन थाले। उनका मनमा पटक-पटक एउटै विचार आइरहेको थियो— ती नानीले चप्पल त दिइन् तर उनलाई खुट्टा कहाँबाट ल्याएर दिने होला ?

जुन बच्ची स्वयम्का खुट्टा छैन उसलाई अरूका खुट्टा नभएकामा सम्बेदनशील हुनु। यसले निकै ठूलो शिक्षा दिन्छ।

साभार : पेन्सबुक, वन्दे मातरम्

<https://www.facebook.com/sashkttabharat/>



आवश्यक र अनावश्यक

ब्रह्माकुमार किशनदत्त, शान्तिवन, आबू

जीवन बहु-आयामी छ। सामाजिक जीवनको व्यावहारिकताका अनेक आयाम छन्। व्यावहारिक जीवनमा औपचारिकता र अनौपचारिकता दुवैबाट मनुष्य प्रभावित रहन्छ। औपचारिकताको अर्थ हो जुन समय, परिस्थिति र स्थानअनुसार आवश्यक हुनु। अनौपचारिकताको अर्थ हो अनावश्यक, नियमविरुद्ध, जस्तो चाह्यो त्यस्तै व्यवहार गर्नु। आवश्यक र अनावश्यक यी दुवैमा आजको सन्दर्भमा यति निकटता आएको छ— कति पटक यो बुझ्न कठिन लाग्दछ— के आवश्यक हो र के अनावश्यक हो। व्यक्तिको व्यक्तिगत हिसाबले के उचित हो अनि के अनुचित?

जीवनमा औपचारिकतालाई पूरा गर्नु अर्थात् आवश्यकतालाई व्यावहारिक रूप दिनु। तर यहाँ यो बुझ्नु आवश्यक हुन्छ— व्यक्ति, वस्तु, परिस्थिति, काल र स्थानमा परिवर्तन आउँदा औपचारिकतामा पनि परिवर्तन आउँछ। एक योगी (कर्मयोगी) र बेहदको संन्यास धारणा गर्नेवाला र एक सामान्य मनुष्यको विचार धाराहरू र जीवनका व्यावहारिक नियम अलग-अलग हुन्छन्। दुवैको जीवनका धारणाहरू भिन्न-भिन्न हुन्छन्। एउटाले आफ्नो जीवनमा केवल आवश्यक कार्यलाई मात्र गर्दछ र अर्काको जीवनमा आवश्यक र अनावश्यक दुवै क्रियाहरूलाई मिसाइएको रूप हुन्छ।

जन सामान्यको अवधारणालाई अपनाउनेले अध्यात्मको मार्गमा अवरोध पैदा गर्ने प्रयास गर्दछन्। व्यर्थ (अनावश्यक)बाट टाढा रहनाले कति धेरै शक्ति सञ्चय गर्न सकिन्छ, सायद यसको उनीहरूलाई ज्ञान नै हुँदैन। यस्तो पनि हुनसक्छ— उनीहरूलाई आवश्यक र अनावश्यकको भेदको बोध नै छैन। सायद हामीलाई थाहा नै छैन— हामी स्थूल र सूक्ष्मरूपले अनावश्यक कार्यमा आफ्नो ऊर्जाको अपव्यय गरिरहेका हुन्छौं। अध्यात्मको साधकले अनावश्यकबाट उपराम रहेर आफ्नो ऊर्जालाई बचाउँछ। उसले बचेको ऊर्जालाई अन्तर्मुखी बनाउँछ र अलौकिक अनुभवका लागि वरदान सिद्ध हुन्छ।

मनुष्यको इच्छा जब धेरै उच्च हुन्छ तब ऊ अत्यधिक महत्त्वाकांक्षी बन्दछ। ऊ अनावश्यकतालाई पनि महत्त्व दिन थाल्दछ। उसले सोच्दछ— योविना त कार्य चलन सक्दैन। जब प्रायः यस्तो हुन्छ— ती महत्त्वाकांक्षालाई पूर्ण गर्न खोज्दा व्यर्थको दरबाजा खुल्दै जान्छन्। ती दरवाजामा व्यर्थ आउन-जान आरम्भ हुनथाल्छ। प्रारम्भमा त यो व्यर्थ निकै स्वाभाविक र सुहाउँदो लाग्छ तर अन्ततोगत्वा वास्तविकताको अनुभव हुनथाल्दछ। तर तबसम्म त धेरै ढिलो भइसकेको हुन्छ। संस्कार आफ्नो प्रगाढतामा निर्मित भइसकेको हुन्छ। महत्त्वाकांक्षा हुनु राम्रो कुरा हो तर कठिनाइ तब पैदा हुन्छ जब अनावश्यक आवश्यक बन्दछ र आवश्यक अनावश्यक बन्न पुग्दछ। व्यक्ति व्यर्थको देखावटीको आडम्बरमा घेरिँदै जान्छ।

विज्ञानको यस युगमा वैज्ञानिक प्रगतिको प्रभावले मनुष्यको विवेकलाई अलमलाइदिएको छ। उसको इच्छा तीव्रगतिले बढिरहेको छ। भौतिक प्रगतिको होडमा व्यक्ति आफ्नो आवश्यकताको सूचीलाई लामो बनाउँदै गइरहेको छ। उसलाई यो पनि थाहा छैन— यो आवश्यकताले नयाँ-नयाँ इच्छाको रूप लिँदै जान्छ। इच्छाको कुनै अन्त्य हुँदैन। इच्छाको अतिको परिणाम हुन्छ तनाव र अशान्ति। वस्तुतः यी भौतिक इच्छाका पछि दौडनुमात्र मृग मरीचिका हो, अरू केही होइन। चल्दा-चल्दै अनेक इच्छाले मनुष्यलाई यति भट्काउँछ— प्रगतिको कुरा त टाढा रह्यो, ऊ भित्रबाट खालि हुँदै जान्छ।

आवश्यकतामा पनि यही हेर्नुपर्छ— कुन चाहिँ आवश्यकता कम आवश्यक छ र कुन चाहिँ आवश्यकता अति आवश्यक (अनिवार्य) छ। तिनलाई क्रमबद्ध तरिकाले गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ। कहिले कति आवश्यक यो पनि निर्णय गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि प्रातःकाल (अमृतवेला) उठेपछि दुई चार घण्टासम्म बोल्नु आवश्यक छैन। अति आवश्यक अनुभव भयो भने थोरै बोलेर कुरा पूरा गरौं। यसै प्रकारले यो समझ हाम्रो सारा दिनचर्यामा हुनुपर्छ। कहिले, कहाँ र कतिखेर कसरी हामीले आफ्नो मनसा-वाचा-कर्मणा शक्तिको प्रयोग गर्नु

.....पेज ५ मा

पुरुषार्थी

हुन्छ। सत्यलाई साथमा राखौं अनि स्वयम् सर्वशक्तिवान् परम् सत्य परमात्मा पनि तपाईंका साथमा नै हुनुहुन्छ यसैले निर्भय भएर पुरुषार्थमा कदम अगाडि बढाइराखौं।

अति सम्बेदनशीलताबाट बचौं : साधनाको पथमा अन्तर्मुखी, गम्भीर तथा शान्तचित्त भावले व्यवहार गर्नुपर्छ। मान अपमानमा निर्मान रहनु राम्रो हो। साना तिना बिमारी आदिमा अति निराश हुनु अथवा अतिसम्बेदनशीलता, नोकसानकारक हुन सक्छ। लज्जावती भारजस्तै मनोस्थिति विचलित हुन सक्छ यसैले सदैव जागरुक रहौं र वस्तु स्थिति, समस्या जस्तोसुकै भए पनि आक्रमक, उताउलोपन वा आवेशयुक्त व्यवहारबाट पुरुषार्थीले सदैव बचिरहनु पर्छ। स्वयम्लाई शीतल, स्नेहमूर्त, सहनशील बनाऔं र समन्वयसँग कार्य व्यवहारको निर्वाह गर्दै जीवनलाई दिव्य बनाऔं।

आजको कार्य अहिल्यै गर्ने आदत बनाऔं : आत्मपरिष्कार हेतु साधकलाई सूक्ष्म, स्थूल रूपमा केही पुरुषार्थ गर्नु नै छ। हर दिनको कार्य उसै दिन पूर्ण गर्नु सर्वोत्तम हुन्छ र सदा यो ध्यान रहोस्— स्वयम्मा आलस्य नआओस् न कुनै कार्यलाई भोलिका लागि टाँगेर राखियोस्। केही समय अतिरिक्त समय काम गरेर भए पनि कार्यलाई उसै दिन पूरा गरौं। रावणजस्तो विद्वान् पनि भोलि-भोलि भन्दा-भन्दै कति कार्य गर्न पाएन। यसैले आजको कार्य अहिल्यै गर्ने आदत बनाऔं जसले हामीलाई नयाँ आशा, स्फूर्ति दिएर सफल तपस्वी बनाउन सकोस्।

आत्मिक स्वरूपको स्मृतिमा पुरुषार्थीको सफलता : देह र देहधारीका साथ कर्म सम्बन्धमा आउँदा पनि आत्मिक स्वरूपको स्मृतिमा कार्य व्यवहार गर्ने अधिक अभ्यास चाहिन्छ। साधक निरन्तर स्मृति र अनुभूतिमा रहन्छ तर दैहिक आकर्षणले नखिचोस्, सतत् आत्मिक वृत्ति बनिरहोस् तब तपस्या सफल हुन्छ र साधक प्रकृतिजित, मायाजित बन्दछ। साथै सांसारिक प्रभावबाट मुक्त रहन्छ।

बौद्ध भिक्षु आनन्द देशाटनका लागि निस्कनुअघि महात्मा बुद्धसँग उत्साहबस सोधनपुग्दछ— मेरा लागि कुनै शिक्षा छ भने बताउनुहोला। बुद्धले भन्यो— बाटामा कुनै नारी देखिए भने नहेर्नु, आँखा तल गरेर अगाडि बढ्नु।

आनन्द — कुनै कारण हेर्ने पन्यो भने?

बुद्ध— यदि हेर्नेपन्यो भने हेर्नु, तर नछुनु।

आनन्द— यदि एउटी स्त्री बाटामा लडेकी छे अनि हामीसिवाय अरू कोही पनि छैन भने त्यस्तो अवस्थामा उसलाई उठाउने कि नउठाउने?

बुद्ध — यदि यस्तो घडी आयो भने ठीक छ उठाउनु तर होस राख्नु अर्थात् स्मृति राख्नु। असली चीज हो आत्मिक स्मृतिमा रहनु। साधकलाई सांसारिक कर्तव्य, जिम्मेवारीको निर्वाह गर्दै आत्मिक वृत्ति राख्नु अर्थात् स्वयम्लाई साध्नु अति आवश्यक छ। यो सदैव स्मृति रहोस्— आत्मा यस देहमा छ र यसद्वारा कार्य व्यवहार गरिरहेको छ। प्रकृति आकर्षण, समस्या, विपदमा कतै नअल्लिभकन साधकको सर्वोत्तम पुरुषार्थ हो यसको सतत् अभ्यास गर्नु जसले पुरुषार्थीलाई सिद्धिस्वरूप बनाउँछ।

प्रसंगानुसार संक्षिप्त रूपमा यही हो कि पुरुषार्थीले आत्मपरिष्कार हेतु अनवरत आत्म-चिन्तन, आत्मपरिशोधन गरियोस्, आचार व्यवहार शुद्ध सुखदायी बनाउनुका साथ-साथै परोपकार पनि गरियोस्। पुरुषार्थ सर्वश्रेष्ठ र परमतप हो अतः राम्रो यही हुन्छ— आत्म-विश्वास, उमंग-उत्साहले भरपूर भएर आत्मिक वृत्ति, ईश्वरीय स्मृतिमा रहेर सबैलाई शुभकामना शुभभावना दिऔं, मायाको प्रलोभन, तुफानसँग नआत्तौं, बरु निर्भय भएर सामना गरौं, कहिल्यै नरोकियो, कहिल्यै नथाकौं, सतत् अगाडि बढेर दैवी गुणले सजाउँदै जीवनलाई सार्थक बनाऔं। ❀



दुमकौली. नवलपरासी : नवनिर्मित शाश्वत धामको समुद्घाटनका अवसरमा मञ्चासिन सम्माननीय राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारी, श्री श्री रविशंकर, शाश्वत धामका ट्रस्टी उद्योगपति विनोद चौधरी, भूमि सुधार तथा व्यवस्था मन्त्री बिक्रम पाण्डे, ब्रह्माकुमारी राज दिदी तथा अन्य विशिष्ट महानुभावहरू।



भरतपुर : ज्ञान योग शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै समाजसेवी भरत दवाडी, ब्रह्माकुमारी गंगा, ब्रह्माकुमार अर्जुन, ब्रह्माकुमारी सुशीला, पदमपाणी सुवेदी साथमा बाबुराम दवाडी।



धरान : आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी कार्यक्रममा शुभकामना राख्नुहुँदै पिण्डेश्वर मन्दिर व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष गौरिशंकर अग्रवाल साथमा ब्रह्माकुमारी रूपा तथा अन्य।



इटहरी : महाशिवरात्रिमा प्रवचन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी शारदा, मञ्चमा आसीन प्रमुख अतिथि नेपाल रेडक्रस सोसायटि इटहरीका सभापति विमल पौड्याल तथा अन्य।



दामन. मकवानपुर : Art of Happiness कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै समाजसेवी अच्युतम शर्मा, ब्र.कु. रेवती, ब्र.कु. विष्णु, प्रशिक्षक, रमण नेपाली एवम् विजयराज सिग्देल।



कावासोती. नवलपरासी : भण्डोतोलनपश्चात् कावासोती नगरपालिकाका अधिकृत कृष्ण भण्डारीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी जमुना।

आवश्यक र.....

आवश्यक छ, अति आवश्यक छ वा अनावश्यक छ? यसरी हामी आफ्नो शक्ति र समयको प्रबन्ध गर्न सक्छौं। अन्यथा यो समझका अभावमा समय र शक्तिको खजाना व्यर्थ जान्छ।

आवश्यकताभन्दा बढी बोल्नेलाई वाचाल भनिन्छ। यस्ता व्यक्तिका कुरालाई मानिसले ध्यानसँग सुन्दैनन्। यदि उनीहरूले कुनै आवश्यक वा अनिवार्य कुरा नै बोलिहाले भने पनि मानिसलाई उसप्रतिको पुरानै मान्यता रहिरहेको हुन्छ र उसका कुरालाई गम्भीरतासँग लिइँदैन। आवश्यकताभन्दा बढी खानेहरू पनि रोगका सिकारी हुन्छन्। आवश्यकताभन्दा बढी सोच्ने व्यक्ति तनावग्रस्त हुन्छ। आवश्यकताभन्दा बढी शरीरबाट श्रम गर्नेले पनि मन र तनमा अनावश्यक तनाव उत्पन्न गर्छ।

आवश्यकतालाई आफ्नो जीवनमा स्वीकार गर्ने र अनावश्यकबाट किनारा गर्नेहरू प्रायः यस गलत मान्यताको सिकार हुन्छन्— प्रायः मानिसले उसलाई स्व-केन्द्रित वा स्वार्थीको संज्ञा दिन्छन्। “यो त स्वार्थी छ। यसलाई केवल आफ्नोमात्रै बितिरहेको हुन्छ।” वास्तवमा यस्तो सम्झनु सही हुँदैन। आध्यात्मिक व्यक्तिको जीवनमा यदि यो

धारणा छ कि आवश्यकलाई व्यावहारिक रूप दिने र अनावश्यकलाई भुल्ने, यो वास्तवमा सच्चा स्वार्थी हो। सच्चा स्वार्थी अर्थात् स्व (आत्मा)को लागि पुरुषार्थ गर्नेवाला। यस्तो सच्चा स्वार्थी नै सही अर्थमा परमार्थी हो। यसैले यस्तो स्वार्थी हुनु पनि अन्ततोगत्वा राम्रोमात्र होइन अपितु अति उत्तम हो। यस्तो व्यक्तिले त आफ्नो पनि र अन्यको पनि व्यर्थ जाने ऊर्जालाई बचाइदिन्छ।

अतः निष्कर्षको रूपमा यो भन्न सकिन्छ— औपचरिकतालाई पूरा गरौं अनि अनावश्यकताको जीवनमा कुनै स्थान नरहोस्। देश-काल-परिस्थितिलाई थाहा पाउँदै पदार्थ पदार्थ नै हो, यो सम्झिएर भौतिक चेतनाबाट माथि उठेर अनिवार्य, आवश्यक र अनावश्यकको भेद बोध राख्दै अनावश्यक र व्यर्थबाट मुक्त रही आफ्नो आध्यात्मिक व्यक्तित्वको विकासतर्फ अग्रसर हुनुमा नै समझदारी छ। जीवनको उच्चतम लक्ष्य प्राप्तिका लागि आवश्यक र अनावश्यकको तथ्यात्मक र व्यावहारिक दुवै पक्षलाई बुझेर चल्नुमा नै श्रेयस्कर हुन्छ। अतः जीवन व्यवहारमा आवश्यक र अति आवश्यकताको एउटा सूची बनाऔं ताकि अनावश्यकबाट बच्न सकियोस्। ✽

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. ९९.६द्वारा “मूल्य जागृति” कार्यक्रम मंगलबार बिहान ५:१५ बजे प्रसारण भइरहेको कुरा सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

—ज्ञानज्योति परिवार



प्रापक :

✽ संरक्षक : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ✽ सल्लाहकार : ब्रह्माकुमार रामसिंह शेर ✽ प्रधान सम्पादक : ब्रह्माकुमार अर्जुन श्रेष्ठ ✽ सम्पादक : ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल ✽ सह-सम्पादक : ब्रह्माकुमार भागवत नेपाल ✽ प्रकाशक : ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र, ॐ ज्ञान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन। फोन : ०५६-५२०५४७, वार्षिक शुल्क : रु १२७। E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com, www.brahmakumaris.com ✽ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक्स प्रा. लि., बाफ्ल, काठमाण्डौ।