

ॐ शान्ति सन्देश

द्विमासिक



दीपावलीको उपलक्ष्यमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना



१. काठमाण्डौ : महामहिम राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवबाट महेन्द्र विद्या भूषण क श्रेणी पदकद्वारा सम्मानित हुनुहुँदै ब्रह्माकुमार अजय भाइ । २. काठमाण्डौ : सभासद आनन्द पौडेललाई ईश्वरीय उपहार दिनुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी साथमा ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ । ३. ओमबहाल : सभासद ध्यानगोविन्द रञ्जितलाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी श्रीलक्ष्मी बहिनी । ४. हेटौडा : सभासद इन्द्र बानियालाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी सुशीला बहिनी साथमा रेवती बहिनी । ५. पनौती : सभासद रामहरि सुवेदीलाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गंगा बहिनी साथमा ब्रह्माकुमारी रेश्मा बहिनी । ६. तीनकुने : पूर्व मन्त्री शंकर पोखरेललाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी सती बहिनी साथमा श्रीमती पोखरेल । ७. गोगबु : पूर्व मन्त्री रामबहादुर गुरुङलाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी रीता बहिनी । ८. कुलेश्वर : गृह मन्त्रालयका सचिव सूर्य सिलवाललाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी कविता बहिनी । ९. राजविराज : विश्व हिन्दु महासंघका अन्तर्राष्ट्रिय अध्यक्ष अशोक सिंघललाई ईश्वरीय उपहार दिनुहुँदै ब्रह्माकुमारी भगवती बहिनी । १०. हेटौडा : कृष्ण जन्माष्टमीको अवसरमा प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै पुनरावेदन अदालतका मुख्य न्यायाधीश पुरुषोत्तम भण्डारी साथमा ब्रह्माकुमारी सुशीला बहिनी तथा अन्य । ११. कलंकी : सशस्त्र प्रहरी बलका अतिरिक्त प्रहरी महानिरीक्षक दुर्जकुमार राईलाई राखी बाँध्ने पश्चात् ईश्वरीय उपहार दिनुहुँदै ब्रह्माकुमारी गौरी बहिनी । १२. जनकपुर : धनुषा जिल्लाका न्यायाधीश लोकजंग शाहलाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गंगा माता ।



ॐ शान्ति सन्देश

वर्ष १४, अंक ४, २०७१, कार्तिक - मंसिर

का. जि. द. नं ६५/०५७/०५८

मङ्गलमय शुभकामना



दीपहरूको महान् पर्व शुभ दीपावली, छठ पर्व र नेपाल सठबत्को पुनीत उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ब्रह्मावत्स भाइ/बहिनीहरू, शुभ चिन्तकहरू तथा समस्त आत्माहरूको उत्तरोत्तर प्रगति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

ब्रह्माकुमारी राजदिदी तथा
सम्पूर्ण दैवी परिवार

अमृत सूची

विषय	पृष्ठ
१. शुभ दीपावली...	२
२. आफ्नो जीवनको साँचो आफ्नै	६
३. मन्मना भव : मदयाजी भव	११
४. तनमा खुशी मनमा खुशी (कविता)	१३
५. पुण्य जन्मा गर्ने समय	१४
६. शिक्षा (चित्र कथा)	१६
७. राजयोग-एक नवीनतम आयाम	१८
८. क्रोध व्यवस्थापन	२२
९. कार्य व्यवहारमा आध्यात्मिकता	२७
१०. अनासक्ति र आसक्तिको प्रभाव	३०
११. सच्चा दीपावली (कविता)	३२

संरक्षक

निर्देशक, ब्रह्माकुमारी राजदिदी

सम्पादक

ब्रह्माकुमार तिलक बहादुर शाही

प्रकाशक

ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र

विश्व शान्ति भवन, ब्रह्माकुमारी मार्ग, ज्याठा, ठमेल, काठमाण्डौ

फोन : ४२४९०५८, ४२६२३३०

E-mail : omshantisandesh@gmail.com, rajyoga@ecomail.com.np

कला निर्देशक

प्रा. राधेश्याम मुल्मी

मुद्रण

शारदा प्रिन्टिङ्ग प्रेस

न्यू प्लाजा, पुतली सडक फोन : ९८५१०६७८८४

सम्पादकीय



शुभ दीपावली

एक ज्ञान-प्रकाश पर्व

पर्वहरू ती धरोहर हुन् जसले सबैमा उमंग, उत्साह र हौसलाको संचार गर्छन् । त्यौहारहरू ती अमूल्य निधि हुन् जसले परम्परालाई जगेर्ना गर्दै अगाडि बढाउँछन् । चाडहरू ती अमानत हुन् जसले हाम्रो संस्कृतिको संरक्षण गर्दछन् । अतः चाड, पर्व र त्यौहारहरू हाम्रा ती पारम्परिक मौलिक सम्पत्ति र सम्पदा हुन् जसले सामाजिक एकतालाई सवल, सुदृढ र सुरक्षित पार्छन् । यिनले व्यक्ति-व्यक्ति बीच आपसी मेल-मिलाप, स्नेह र सहयोग कायम गर्छन् । ती पर्वहरू जसले हाम्रो धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक एकता र मर्यादालाई अक्षुण्ण राख्दै आएका छन् तिनलाई राष्ट्रले समेत राष्ट्रिय गौरवको रूपमा स्वीकार गरी अगाडि बढाएको हुन्छ । हाम्रा राष्ट्रिय गौरवका धरोहर धेरै छन् त्यसमध्ये विजया दशमी, दीपावली, शिवरात्रि आदि प्रमुख छन् । विजया दशमी हामी सबैले बडो धुमधामका साथ मनाइ सकेका छौं । अब हाम्रो घर दैलोमा शुभ दीपावली, भाइटीका यमपञ्चक तथा छठ पर्व आइपुगेका छन् । दशैमा निरीह प्राणीको निर्मम हिंसा गरिने भएकोले त्यहाँ सुखद र दुःखद दुवै क्षणको अनुभव हुन्छ । तर दीपावली साह्रै शुद्ध, स्वच्छ र सात्विक पर्वको रूपमा मनाइने भएकोले अत्यन्तै सुखद क्षण हुन्छ ।

दीपावली पूर्व प्रचण्ड गर्मी र अविरल वर्षाको कारण चारैतिर धुलो, मैलो र हिलोको अवस्था हुन्छ । तर हाम्रो धार्मिक धरोहरको रूपमा रहेको यस दीपावली पर्वले हामी सबैलाई आफ्नो वातावरण स्वच्छ, सफा र सुमधुर राख्न प्रेरणा र प्रोत्साहन दिन्छ । यस बेला सबै आफ्नो घर-आडन सफा-सुगधर गर्न जुटेका हुन्छन् । बाहिर आडन मात्र होइन घरका कोठा-चोटा, सम्म पनि सफा राख्ने प्रयत्न गरिन्छ । घरको कुनै कुना पनि फोहर-मैला रह्यो भने स्वच्छताकी देवी लक्ष्मीको आगमन हुँदैन भन्ने मान्यता अनुरूप सबै सर-सफाइमा तल्लीन हुन्छन् । यो हाम्रो प्रयासले घर-घर मात्र होइन बाह्य वातावरण पनि स्वच्छ हुन पुग्छ । भनिन्छ – Cleanliness is next to godliness भगवान्लाई पनि त्यो स्थान प्रिय हुन्छ जुन स्वच्छ, पवित्र र दिव्य हुन्छ । स्वच्छता लक्ष्मीको पनि मन पसन्दको विषय हो । जहाँ स्वच्छता हुन्छ त्यहाँ देवी-देवताको वास हुन्छ । देवीलाई प्रसन्न गर्न भए पनि टोल समाजको सर-सफाइ गर्नु प्रशंसनीय कार्य हो । अस्वच्छता र गन्दगीबाट समाजमा जुन प्रतिकूल प्रभाव पर्छ त्यो ज्यादै भयावह हुन्छ । अस्वच्छताकै कारण मलेरिया, हैजा जस्ता महामारी रोग फैलिन्छन् । सरसफाइलाई प्रोत्साहन दिन कहिले कहीं समाजका प्रबुद्ध

वर्ग, विशिष्ट वर्ग एवं संघ-संस्थाका प्रमुखहरू सडक सफाइमा जुटेका हुन्छन् ।

घर-समाज स्वच्छ राख्नु साह्रै सराहनीय कार्य हो तर त्यसभन्दा पनि प्रशंसनीय कार्य मानव स्वयम् भित्रको स्वच्छता हो । लक्ष्मीपूजाको अवसरमा बाह्य रूपमा त सफाइ गरिन्छ तर भित्र-भित्रै ईर्ष्या, द्वेष, घृणाको जलन छ, परचिन्तन-परदर्शन-परमतको आसक्ति छ, विषय-विकारको राग छ भने के त्यहाँ लक्ष्मीको आगमन हुन्छ ? कदापि हुँदैन । अतः आन्तरिक स्वच्छता, मनको स्वच्छता र आत्माको स्वच्छता महत्वपूर्ण पक्ष हो । बाह्य स्वच्छताको लागि पनि आन्तरिक स्वच्छताको भूमिका बढी प्रभावकारी रहन्छ । दीपावली दुवै स्वच्छताको पर्याय पर्व हो ।

दीपावलीलाई दीप-मालाको पर्व, दीप-पालाको पर्व, प्रकाशको पर्व पनि भन्ने गरिन्छ । दीपावली अर्थात् दीप+आवली अर्थात् दीपहरूको लहर, पंक्ति र ताँती । अन्धकारमा कहिँ एउटा दीपक बलेको छ भने पनि उज्यालोको कति झलक दिन्छ भने चारैतिर पंक्तिवद्ध दीपहरू बलेका छन् भने त्यसको रमणिकता र सौन्दर्य कति उच्च कोटीको होला ? दीप-लहरले हरेकको मन प्रफुल्लित गरेको हुन्छ, हरेकको हृदय लोभ्याएको हुन्छ अनि हरेकको दिल आकर्षित गरेको हुन्छ । शारदीय कार्तिक अमावस्याको रातलाई वरदान नै मिलेको छ । यो रात, रात नभई झलमल्ल दिन जस्तो प्रतीत हुन्छ ? मोमवती, दीपवती र बिजुली वतीको रौनक र रमणम अत्यन्त आकर्षक,

मनमोहक र रमणिक हुन्छ । यसबेला रात्रि अवेर सम्म पनि सहर-बजारतिर मान्छेहरूको घुइँचो देखिन्छ । अझ भुइँचम्पा, आतसबाजी र पटकाको रौनकता चमत्कारिक नै हुन्छ । यस अवसरमा घर, टोल सबै दीपमाला, फूलमालाले बेहूली समान सजिसजाइएका, शृङ्गारिएका हुन्छन् ।

धनकी देवी, सम्पन्नताकी देवी, समृद्धिकी देवी लक्ष्मीलाई प्रसन्न गर्नाले धनको वर्षा हुन्छ अनि हाम्रो विपन्नता समाप्त हुन्छ भन्ने मान्यता आजको होइन पुरातन, सनातन र परम्परागत नै हो । यस समय देवीको अगाडि फल-फूल, सेल-पुरी र मिठाई-मिष्ठान्न आदि सगुन राखेर भजन-कीर्तन, पूजा-आजाद्वारा देवीको पुकार र अलाप गरिन्छ । यसको साथै भैलो-देउसी आदिको आफ्नै पहिचान छ ।

यसबेला आफ्नो भाग्यलाई अजमाउन कैयौँ व्यक्तिहरू जुवा-तास आदि खेल्ने प्रयास गर्छन् । जुवाबाट घरवारको नाश र जीवन वनवासका घटनाहरू नभएका होइनन् अनि सरकारले समेत अवैध मानेर रोक लगाए तापनि मानिसहरू जुवा-तास खेल्ने दुष्प्रयास गर्छन् । प्रायः यस बेला जुवा खेल्न प्रेरित गरिन्छ र यदि खेलेन भने अधम गति प्राप्त हुन्छ भन्ने मान्यता पनि छ । यस सन्दर्भमा हेर्दा जुवाको धार्मिक र आध्यात्मिक गहन रहस्य वर्तमान जुवा भन्दा वेग्लै छ । यस रहस्यलाई बुझ्ने हो भने यसमा गहिरो मानव सेवा समाहित छ । हामीसँग भएको तन-मन-धनको केही अंश मानव सेवा, समाज सेवा, ईश्वरीय सेवा

ॐ शान्ति सन्देश

अर्थ दाउमा लगाउँछौं जुन कालान्तरमा पुण्य कर्मको रूपमा कैयौं गुणा बढी भई आफैलाई प्राप्त हुन्छ । यो श्रेष्ठ कर्म हो, प्रारब्ध कर्म हो, सञ्चित कर्म हो । कर्मको फल गुह्य छ, अटल छ, अविनाशी छ । गीतामा वर्णन छ— कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

दीपावलीमा मानिसहरू घर सफा गर्छन्, दीप प्रज्वलित गर्छन्, पूजा गर्छन् । देवीको आह्वान गर्छन् तर पनि ती लक्ष्मी न त कसैको घरमा आएकी छन्, न त धन-धान्यले भरपूर गरेकी छन्, न कुनै वरदान दिएकी छन् । व्यक्ति, समाज, संसार दिन-प्रतिदिन विपन्न हुँदै छ । समय-प्रतिसमय आउने प्राकृतिक प्रकोप र आपद-विपदबाट विकसित राष्ट्रहरू समेत भयभीत र त्रसित छन् । सेकेण्डमा धन-जन समाप्त हुन्छ । करोडपति पलभरमा रोडपति बन्छन् ।

शाश्वत सत्य रूपमा गहिरिएर विचार गर्ने हो भने हामी यही भेटाउँछौं — ती लक्ष्मी जसको हामी आह्वान गर्छौं तिनको बाह्य पूजा-पुकार त गर्छौं तर तिनमा भएका लक्षण, तिनले धारण गरेका ज्ञान, गुण, सीप हामी धारण गर्दैनौं । लक्ष्मी सत्यताकी देवी, दिव्यताकी देवी, पवित्रताकी देवी, सतो गुणकी देवी हुन् तर तिनले अपनाएको सतो गुण अपनाएका छैनौं । लक्ष्मी सर्व इन्द्रियकी रानी, वैकुण्ठकी रानी, स्वर्गकी महारानी, र श्री नारायणकी विश्व महारानी हुन् तर हामी आफ्नै इन्द्रियका राजा, रानी बन्न सकेका छैनौं ।

यस वसुन्धरामा जब अलकापुरी,

स्वर्ग पुरी, वैकुण्ठ पुरी हुन्छ तब श्रीलक्ष्मी साकार रूपमा पञ्चतारुको काया धारण गरी आउँछिन् । हामीले द्वापर र कलियुगमा गरेको आह्वान त्यहाँ साकार हुन्छ । वैकुण्ठ सामान्य संसार होइन त्यो त धन-दौलत, वस्तु-वैभव, समृद्धि-सम्पन्नता आदि सबैबाट परिपूर्ण, भरिपूर्ण र सम्पूर्ण संसार हो । सर्वगुण सम्पन्न, १६ कला सम्पूर्ण, सम्पूर्ण निर्विकारी, अहिंसा परमोधर्म जस्ता गुण, मूल्य र विशेषताले विभूषित देवलोक हो । जहाँ बाघ र गाई सँगै पानी पिउँछन्, दूध-घ्यूको नदी बग्छ (प्रयाप्त हुन्छ), वसन्त बहार प्रकृति हुन्छ । जहाँ ज्ञान र विज्ञानको अद्भुत विकास र मिलन हुन्छ, सुख-शान्ति-खुशीका सहनाई बग्छन् । यहाँका दुःख, कष्ट पीडा जस्ता नकारात्मक शब्द, कर्म, संस्कारको नाम निशान नै हुँदैन ।

स्रष्टाले सिर्जना गरेको अकल्पनीय, अवर्णनीय र अतुलनीय संसार वैकुण्ठ पुरी हो । त्यहाँ कुनै पूजा हुँदैनथ्यो स्वयम् पूज्य थिए, त्यहाँ कुनै भक्ति हुँदैनथ्यो स्वयम् भगवान्-भगवती (देवी-देवता) थिए, त्यहाँ कुनै कसैको आह्वान हुँदैनथ्यो स्वयम् साकारमा थिए । त्यहाँ कतै तीर्थाटन गर्न जानु पर्दैनथ्यो सम्पूर्ण जगत् नै तीर्थस्थली थियो । त्यहाँको गंगा-जल गुलाब-जल समान थियो ।

संसार परिवर्तनशील छ । संसारको गति निकै परिवर्तन भएको छ । आज चारैतिर फोहर-मैला-गन्दगीका नाला देखिन्छ । वागमती-विष्णुमती ढलमती बनेका छन्, प्रदूषणले आकाश छोएको छ, विषय-विकारको ज्वाला

दन्किएको छ, अन्याय-अत्याचार-भ्रष्टाचारको बजार गरम छ, दुःख, पीडा र रोगको स्थिति कहालीलाग्दो छ । यसैले यो रौरव नरक समान बनेको छ ।

मानवको उत्थान एवं विकासको पराकाष्ठा देवलोक हो भने उसको पतनको अन्त्य कुम्भीपाक नरक हो । अब हामी सबैले आफ्नो उठान र समाज उत्थान बारे सोच्नुपर्ने बेला आएको छ । दीपावलीमा स्वच्छता अपनाउनु, दीप-जलाउनु, लक्ष्मीको आह्वान गर्नु राम्रो पक्ष हो तर लक्ष्मीका जस्ता ज्ञान-गुण-शक्ति-लक्षण धारण गरेर उहाँ समान पूज्य र पावन बन्नु सर्वोत्तम लक्ष्य हो । लक्ष्मीपूजा, दीपावलीले हामीलाई यही सन्देश दिन्छ, प्रेरणा दिन्छ ।

भनिन्छ-परिस्थितिले पुरुषको जन्म दिन्छ जो परिवर्तनको सम्वाहक बन्दछ । आजको कहालीलाग्दो स्थितिबाट मुक्त गरेर मुक्ति र जीवनमुक्तिको पथ-प्रदर्शकको महत्वपूर्ण भूमिका केवल मुक्तेश्वर निराकार शिव परमात्माले मात्र गर्न सक्नुहुन्छ । खुशीको कुरा उहाँको दिव्य अवतरण यही दिव्य कार्यको लागि यस धरामा भएको छ । उहाँ नै देव-आत्मा, धर्म-आत्मा, महान्-आत्मा, पाप-आत्मा सर्वका सद्गति दाता, पारलौकिक पिता हुनुहुन्छ । उहाँको दिव्य सन्देश लिएर निरन्तर उहाँको स्मृति गर्दै रहेमा हाम्रो दूषित मन स्वच्छ हुन्छ, हाम्रो आत्म-दीप प्रज्वलित हुन्छ, तेस्रो नेत्र खुल्छ । यसरी सम्पूर्ण आत्म-दीप जागृत हुँदै गए, आसुरी शक्ति माथि दिग्विजय प्राप्त गर्दै गए भने जगतबाट अन्धकार (तमो)

हट्दै जान्छ र भिल्लीमिली उज्यालो छाउँदै जान्छ । सबै असत्यबाट सत्यता तिर अग्रसर हुँदै जान्छन् अनि आत्माहरू विस्तारै मृत्युलोकबाट अमरलोक तिर स्थानान्तर हुँदै जान्छन् । जहाँ लक्ष्मी-नारायणको अटल, अखण्ड, निर्विघ्न राज्य हुन्छ । उनको राज्यारोहण, राज्याभिषेक बडो आकर्षक, भव्य र सुन्दर हुन्छ । त्यस विजय उत्सवमा जुन खुशीयाली, शोभावली, सजावली र दीपावली हुन्छ त्यो कल्पकै सर्वोत्तम हुन्छ । त्यसैको पर्यायको रूपमा आजसम्म हाम्रो परिप्रेक्ष्य र सन्दर्भमा दीपावली प्रस्तुत गरिरहेका छौं, मनाउँदै छौं ।

आज हामी संगमको सुन्दर प्रहरमा छौं । संगममा रहेर हामी एक छुट्टै, अलग्गै, भिन्दै दीपावली मनाउँदै छौं । हामी पहिले स्वयम्को आत्म-दीप बाल्दै छौं अनि सबै आत्माको । संसारका सबै आत्म-दीप भिल-मिल, भिल-मिल गरी जले भने त्यो घडी कति चमत्कारिक होला ? यस्तो सुन्दर दीपावली मनाऔं । अतः दीपावलीमा सबैको आत्म-दीप जागृत होस्, सबै स्वच्छ बनून्, सबै निरोगी बनून्, सबै सम्पन्न बनून्, चारैतिर समृद्धि छाओस् । यही दीपावलीको उपहार हो ।

अन्त्यमा शुभ दीपावली, भाइटीका, छठ पर्व र नेपाल सम्वत्को शुभ मुहूर्तमा सम्पूर्ण पाठक वर्ग एवं समस्त आत्माहरूको उत्तरोत्तर प्रगति, समृद्धि, सुख, शान्ति, सुस्वास्थ्यको मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



आफ्नो जीवनको साँचो आफ्नै हातमा



- ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर

बहुआयामिक मानव जीवन यस संसारका विविध क्रिया प्रतिक्रियासँग सम्बद्ध र आबद्ध रही एकै ठाउँमा स्थिर भएर बस्न सक्दैन । अनेक प्रकारका कर्म, व्यवहार र सम्बन्धको मार्ग मानिसले तय गर्नु पर्दछ । जीवन-जगत अथाह विविधताको भण्डार हुनाका कारण व्यक्तिका लागि उसले सोचे जस्तो वा चाहे जस्तो व्यक्ति, परिस्थिति तथा समय सधैं भइदिदैन । अझ वर्तमान संसारको सम्पूर्ण मानचित्रका दृश्य, परिदृश्य र अवस्थालाई निरीक्षण र परीक्षण गर्दा के कुरा स्पष्ट हुन्छ, भने व्यक्तिका सामु उसको अनुकूल भन्दा पनि प्रतिकूल परिस्थिति र समस्याको ताँती लाग्ने गरेको छ । वास्तवमा दुःख-सुख, मान-अपमान, हार-जित, लाभ-हानि आदि नै यस बसुधाको विविधताको सुन्दरता हो, सिर्फ यी सबैलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा सकारात्मकता, दिव्यता हुनुपर्दछ । तब मात्रै प्रत्येक समस्यालाई शुभ अवसरका रूपमा ग्रहण गरी जीवनको आनन्द लिन सकिन्छ, तथा जीवनलाई सार्थक बनाउन सकिन्छ ।

जीवनमा सधैं सुख, शान्ति, समृद्धि र अमनचयन अनुकूल बनिरहोस् यो सबैको मौलिक र शाश्वत इच्छा हो । तर त्यसको विपरीत परिस्थिति भोग्नुपरिरहेको अवस्था चारैतिर देखिन्छ । रोग, शोक, चिन्ता, भय,

त्रास, शंका, हत्या-हिंसा तथा अनेक प्रकारका अन्याय र अत्याचारका घटना र परिस्थितिको निरन्तरताले मानिसको मन-मस्तिष्कमा त्यसको नकारात्मक प्रभाव पर्न गई आन्तरिक रूपमा भन भन चिन्ता र अशान्ति बढ्दै गइरहेको छ । व्यक्तिले आफूलाई सम्भाल्न नसक्ने अवस्था परिरहेको छ । दुःखद र नकारात्मक कुराको चिन्तनबाट मानिस आफूलाई शक्तिहीन र कमजोर महसुस गर्दै जान्छ । अनेकौं प्रश्नको शृङ्खलामा स्वयंलाई परेशान र डामाडोल स्थितिमा पुऱ्याउन पुग्दछ । आखिर यिनीहरूको समाधानको उपाय के त भन्ने विषयमा मनमा नाना थरिका तर्क, वितर्क चल्दछन् । समस्याको कारण अरूलाई मानी दोषारोपण गर्ने कुरा मनमा आउन थाल्छ । तर यस प्रकारको रवैयाले अझ बढी पीडा र खेद मोल लिनु सिवाय अरू केही हात लाग्दैन । तसर्थ जस्तोसुकै कठिनभन्दा कठिन र चुनौतीपूर्ण समस्याका बीच पनि आफूलाई स्थिर, धीर र निश्चिन्त राख्न केही महत्वपूर्ण शाश्वत कुराको चिन्तन, मनन, अर्थात् समझ र त्यसको जीवनमा धारणा र कार्यान्वयन गर्नु जरुरी हुन्छ । अनि मात्र जीवन रूपी यात्रालाई सुगम र उपलब्धि मूलक बनाउन सकिन्छ, तथा आफ्नो संकल्प, शक्ति र समयरूपी सम्पत्तिको सदुपयोग गर्दै यस जीवनलाई अमनचयनका

साथ यापन गरी अनेक जन्मलाई समेत सार्थक बनाउन सकिन्छ ।

मानिसको जीवनमा आइपर्ने विविध प्रकारका उकाली, ओराली र परिस्थितिका बीच स्वस्थितिलाई स्थिर, अचल र अडोल राख्न उसलाई स्वयंको शाश्वत अस्तित्वको बोध हुनुपर्दछ । म एक अजर, अमर अभौतिक शक्ति आत्मा हुँ । मेरा अनादि गुण र मूल्यहरू ज्ञान, शान्ति, प्रेम, सुख पवित्रता, शक्ति र आनन्द हुन् । पुनः तिनीहरूलाई सशक्त गर्नाले म स्वयं शान्त र सकुशल रहन सक्दछु । यदि मैले आध्यात्मिक चिन्तन र योग साधनाका माध्यमबाट आफ्नो शाश्वत शक्तिलाई पुनरुत्थान गर्न सकें भने बाह्य संसारको कुनै पनि भयावह, संकटपूर्ण परिस्थिति र समस्याले मलाई रतिभर पनि डगमग गर्न सक्दैन । परिस्थिति आफ्नो ठाउँमा हुनेछ, मेरो स्वस्थिति आफ्नै स्थानमा हुनेछ । साथै परमात्म सत्ता मेरो साथमा छन् । यस दृढ निश्चय र विश्वासले म स्वयंलाई चिन्तामुक्त, भयमुक्त र तनावमुक्त राख्दै अतीन्द्रिय सुखको अनुभवका साथ सबै प्रकारका परिस्थितिमाथि विजयी बन्न सक्दछु ।

वर्तमान युगको यथार्थता के भने मानिसको बौद्धिक तीक्ष्णता अति उच्च छ । समस्याको विषयमा राम्रो जानकारी छ, उसमा । उसले स्वीकार गर्दछ कि उसको जीवनमा आइपर्ने सबै समस्या घटना, अनिष्टको कारक तत्व पनि प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूपमा उसैबाट गरिएका गल्ती र भूलको प्रतिफल हो । तर ज्ञान हुँदाहुँदै पनि आन्तरिक कमजोरीका कारण काल, परिस्थिति र समस्या आइपरेका बेला परिस्थितिको प्रभावबाट आफूलाई पूर्णरूपमा

अशान्त र परेशान गरी दुःखी बनाउन पुग्दछ । भित्री मनमा उकुस-मुकुस र असह्य पीडाले छटपटी भएको अनुभव गर्दछ । वस्तुस्थिति थाहा हुँदाहुँदै पनि व्यवहार र परिआएका बेला नकारात्मक कुराले नै आफ्नो प्रभाव पार्दछ । केवल ज्ञानको जानकारी, व्याख्यान, वर्णन र चर्चाले मात्रै पुग्दैन । सवाल अन्तर आत्मा भित्र रहेको अथाह सम्भावना र क्षमतालाई जागृत, सशक्त र सक्रिय गर्ने कुराको हो । त्यसका लागि ज्ञानको साथ साथै त्यसको सूक्ष्मतामा गई गहन राजयोग अभ्यासको जरुरत पर्दछ । त्यो पनि निरन्तर रूपमा अभ्यास गर्दा-गर्दै मानिस अन्ततः त्यसमा सफलता र सिद्धि प्राप्त गर्दछ ।

तर विडम्बना के भने मानिस ज्ञानवार्ताको चर्चा, परिचर्चामा जति अभिरुचिका साथ संलग्न हुन्छ, शान्तिमा बसेर योगको अभ्यासमा बहुत कम समय दिन्छ । वास्तवमा जबसम्म योग प्रति भित्री हृदयको अभिरुचि र उत्प्रेरणाका साथ समर्पित भावले तन्मय भइदैन तबसम्म आत्माको आन्तरिक शक्ति जागृत तथा सक्रिय हुन सक्दैन । तसर्थ जीवनमा शक्तिशाली बनेर परिस्थिति माथि विजय हासिल गर्न हिचकिचाहट र अलछ्छी न मानी अभ्यासीले योगको सूक्ष्म गहिराइमा जानुपर्दछ । यसबाट बिकट परिस्थिति माथि निश्चित रूपमा विजय प्राप्त गर्न सकिने छ । यस प्रकारको गहन अभ्यास गर्ने कुरा प्रत्येकको व्यक्तिगत जिम्मेवारी हो । यसमा आलटाल गर्नु आफूलाई घाटा गर्नु हो । किनकि जीन्द्रगीलाई कुन दिशा निर्देशन दिने र कसरी अगाडि बढाउने भन्ने कुराको साँचो प्रत्येकको आफ्नै हातमा हुन्छ ।

ॐ शान्ति सन्देश

आफ्ना जीवनका प्रत्येक कुरालाई सकारात्मक रूपमा ढाल्नु आफ्नै हातमा हुन्छ। जस्तो मीठो वचन बोल्ने वा तीतो र भद्दा वचन बोलीको प्रयोग गर्ने आफैँमा निर्भर हुने कुरा हो। मानिसको मुखबाट निस्कने वचनले कसैको हृदय पगालेर उसको दिल माथि राज्य गर्न सक्दछ र उसलाई नयाँ प्रेरणा दिएर जीवनमा सकारात्मक मोड ल्याउने काम गर्दछ तथा आफ्नो सच्चा मित्र बनाउन सक्दछ। भनिन्छ, मानिसको बोलीले राज्य-सिंहासन प्राप्त गर्न सकिन्छ, भने मृत्युको घाटमा पनि पुऱ्याइदिन सक्छ। साथै मुखबाट निस्कने बोलीको गोलीले मानिसको हृदयमा विर्सन नसकिने चोट लाग्ने र भलाउदै न भलाउने घाउपनि गर्न सक्दछ। बोलीको प्रहारले व्यक्तिमा प्रतिशोधको अग्नि पनि पैदा गरि दिन्छ। वर्षौं पछि पनि त्यो बोली आफूतिर दुश्मनीका रूपमा आक्रमण गर्न पुग्दछ। मुखबाट निस्कने वचन र वाणीलाई संयमशील, मिठासपूर्ण अथवा कटु, अभद्र कस्तो रूपमा प्रस्तुत गर्ने भन्ने कुरा प्रत्येक व्यक्तिको आफ्नै हातको खेल हो।

यसै गरी मानव जीवनमा गरिने कर्म सर्वोपरि सम्पत्ति हुन्। कर्मको फल प्रत्येकले उपहारका रूपमा वा दण्ड, सजायका रूपमा भोग गर्ने पर्दछ। मानिसले गरेको असल कर्मको प्रतिफल ढिलो-चाडो सुख, शान्ति, समृद्धि, यश, कीर्ति र सम्मानका रूपमा प्राप्त हुन्छ नै। यसलाई कसैले पनि हर्न वा लुट्न सक्दैन। ईश्वर अर्थ अर्पण गरी सर्व कल्याणको भावनाले अनासक्त र निःस्वार्थ वृत्तिबाट गरेका कर्म लाखलाख पुण्यका रूपमा मानिसलाई प्राप्त हुन्छन्। यसमा रत्तिभर पनि शंका

गर्नु पर्दैन, यो शाश्वत सत्य ज्ञान र विज्ञान दुवैले पुष्टि गरेको यथार्थता हो। अर्कोतिर निहीत स्वार्थ, अती महत्वाकांक्षा, आसक्ति र ईर्ष्याभावले गरेको दुष्कर्मले तत्काल अल्प कालको सुख र स्यावासीको ताली दिए पनि त्यसले आन्तरिक रूपमा स्वयंलाई कल्पिरहेको हुन्छ तथा अनेक व्यक्तिको हृदयको श्रापले हृदय कतारी रहेको हुन्छ। अन्ततः गलत कर्मको प्रतिफल नाना थरिका दुःख, कष्ट, रोग, व्याधी तथा कंगालीपनाका रूपमा तथा पारिवारिक विखण्डनका रूपमा स्वयंमाथि नै आइ लाग्दछन्। गीताको महावाक्यले पनि स्पष्ट गरेको छ कि मानिस आफ्नै मित्र हो आफ्नै शत्रु हो। कर्मबाट भाग्य निर्माण गर्ने वा दुर्भाग्यलाई आमन्त्रण गर्ने व्यक्तिको आफ्नै हातको कुरा हो। दीगो कालसम्मको सुखद पक्षका लागि मोह-ममत्व, मद-मस्ती र लोभ-लालचबाट मुक्त रहि निःस्काम भावले, कल्याणकारी सोचले कर्म गर्दै जीवनलाई धन्य-धन्य बनाऔं।

काल, परिस्थिति र विपत्तिका बेला आफूले आर्जन गरेको ज्ञान, योग, शक्ति र गुणको समुचित रूपले प्रयोग गर्ने कुरा पनि आफ्नै हातमा छ। तर बेला बखतमा सही प्रयोग गर्न न सक्नाले बाघले बाखा खाए पछि हुलो हाल्ने काम भन्ने उखानमा मात्र चरितार्थ हुन्छ। पछुताएर पुरपुरोमा हात राख्नुको पनि केही अर्थ रहँदैन। तसर्थ जस्तोसुकै व्यक्ति र व्यवहारका बीचमा पनि आफूलाई संयमशील, धैर्य र स्थिर राख्न सक्नु नै महानता हो अर्थात् ज्ञानी र योगीको वास्तविक लक्षण हो। तर प्रायः मानिस यसै कुरामा असफल भएको देखिन्छ। आएको घटना प्रति तुरुन्तै नकारात्मक रूपमा

प्रतिक्रिया व्यक्त गरि हाल्दछ । यसबाट सानो मुद्दा पनि भ्रन जटिल र बृहद रूपलाई प्राप्त गर्दछ । बुद्धिमानी के हो भने पर्वत समान समस्यालाई समेत तोरीको दानामा परिवर्तन गर्नु । तर समयमा होस् नपुग्नाले पछि त्यसको समाधानका लागि ठूलो मूल्य चुकाउनुपर्ने हुन्छ, तैपनि समस्याको प्रभावले मन पिरोलि रहन्छ । यथार्थमा घटना १० प्रतिशत मात्र जटिल हुन्छ, तर त्यसलाई ग्रहण गर्ने नकारात्मक दृष्टिकोणले भ्रन जटिल र पेंचिलो बनाउने गर्दछ ।

समस्यालाई सहज र शिक्षा प्रदान गर्ने सशक्त साधनका रूपमा ग्रहण गर्ने वा तनाव र परेशान गर्ने घटनाका रूपमा सम्भन्ने मानिसको चेतना र सोचको स्तरमा निर्भर हुने कुरा हो । यसका लागि मानिसले उदार चित्त र विशाल हृदय राखी उच्च सोचका आधारमा आफूप्रति नकारात्मकभाव र दृष्टिकोण राख्ने वा अशिष्ट व्यवहार गर्ने, आलोचना गर्ने, दुःख दिने जस्ता कार्य गर्ने व्यक्ति प्रति समेत दया, क्षमा र करुणाको शुभ भावना शुभकामना राख्न सक्नुपर्दछ । यदि कसैले मलाई गाली दिन्छ, दुःख दिन्छ, तथापि म त्यही रूपमा प्रस्तुत हुनु हुँदैन । किनकि मेरो स्वधर्म र जिम्मेवारी मीठो बोल्नु, शुभ बोल्नु, अमृत वाणी बोल्नु हो । साथै दुःख दिनेलाई पनि सुख दिनु र अपकारीलाई पनि उपकार गर्नु हो । यो नै आध्यात्मिक ज्ञानबाट परिमार्जित महान् व्यक्तित्वको पहिचान हो । यस्तो अलौकिक र दिव्य व्यक्तित्व विकासबाट नै चिर कालका लागि संसार सुख, शान्ति र समृद्धिको स्थान बन्नेछ ।

जीवनको दीर्घकालीन सफलताका लागि समयको शुभ मुहूर्तलाई र उपहारलाई

पहिचान गरी त्यसलाई सहीरूपमा cash गर्न सक्नुपर्दछ । समय सापेक्ष मागलाई छनौट गरी यथार्थ निर्णय लिन सक्नुपर्दछ । यदि समयले प्रचलित कार्य शैली र विधि विधान, रीति-रिवाजमा नवीनता चाहेको छ र त्यति खेर आफ्नै सीमित सोचमा अडिएर कार्य गर्न चाहने पुरानोपन्थीपनको अस्तित्व मेटिन सक्ने प्रबल सम्भावना हुन्छ । यो कुरा पेशागत जीवन, व्यवस्थापन क्षेत्र, राजनैतिक क्षेत्र तथा अन्य क्षेत्रमा पनि उत्तिकै लागु हुन्छ । समय अनुसारको नयाँ प्रविधि र जनशक्ति उत्पादन गर्न नसक्दा कतिपय ठूला-ठूला उद्योग धन्दाहरूको टाट पल्टेका घटनाहरू छन् भने ठूला-ठूला शक्तिशाली सत्ताधारीहरूको राज्य भाग्य पनि गुमेको इतिहास छ । त्यस्तै युग परिवर्तनको पूर्व बेलामा मानव आत्माले जुन मार्ग, नीति, ज्ञान र साधना चयन गर्नुपर्ने हो त्यसको यथोचित छिनोफानो गर्न सक्दैन र समयमा नै सही निर्णय लिन सकेन भने अमूल्य प्राप्तिबाट बञ्चित हुनुपर्नेछ ।

उल्लिखित सन्दर्भमा महाभारत कालको एक उपमा उल्लेख गर्न सान्दर्भिक हुन्छ होला । महाभारत युद्ध हुने निश्चित भए पछि त्यसका महापात्र श्री कृष्णलाई भेट्न र सहयोग लिन दुर्योधन र अर्जुन दुवै जना गएका थिए । यद्यपि दुर्योधन पहिले नै पुगेका थिए । त्यति बेला श्रीकृष्ण मस्तसंग निदाएका थिए । स्वभावैले अहंकारी प्रवृत्तिका दुर्योधन श्रीकृष्णको टाउको तिर गएर उभिएछन् । त्यसको केही समय पछि अर्जुन पनि त्यहाँ आइपुगेछन् र कृष्णको पैतलापट्टि उभिएछन् । केही छिन पछि श्री कृष्णको आँखा खुलेछ, पहिलो दृष्टि अर्जुनमाथि

ॐ शान्ति सन्देश

नै परेछ र सोधनुभएछ अर्जुन तपाईं आएको धेरै बेर त भएन ! आत्तिदै दुर्योधनले ठूलो स्वर गर्दै भनेछ अर्जुनभन्दा पहिले म आएको हुँ । त्यस पछि श्री कृष्ण उठ्नुभएछ र दुवैलाई स्वागत सम्मान गर्दै भन्नुभएछ । अब महाभारत युद्ध हुने कुरा त निश्चित नै भयो । यसमा तपाईंहरू दुवैलाई मैले सहयोग गर्नुपर्ने भएको छ । यसमा प्रथम च्वाइस अर्जुनलाई छ कि एक तर्फ मेरो अति बलशाली हात-हतियारले सुसज्जित नारायणी सेना छ अर्को तर्फ म निहत्ता युद्धमा हतियार न उठाउने प्रतिज्ञा गरेको कृष्ण छु । निर्णय गर्नुहोस् युद्धमा तपाईं कसलाई चाहनुहुन्छ । श्री कृष्णको दिव्यशक्तिलाई आक्रन सक्ने सुभ्रबुभ्र हुनाका कारण अर्जुनले तुरुन्तै जवाव दिएछन प्रभू मलाई हजुर नै काफी छ । हजुर भए पुग्दछ । दुर्योधनको खुशीको परवाह नै रहेन । उसले तुरुन्त भन्छ प्रभु मलाई हजुर होइन नारायणी सेना चाहिन्छ । दुर्योधनले अर्जुनलाई मूर्ख सम्भ्रन्छ, आफूलाई चतुर, सुजान सम्भ्रन्छ । श्री कृष्णले त्यही कुरा सदर गर्नु भयो । महाभारतको अन्तिम परिणाम सबैलाई थाह छ जहा स्वयं श्री कृष्ण थिए विजय श्री त्यस तर्फ निश्चित थियो । वास्तवमा सुखद परिणाम समय र व्यक्तिलाई पहिचान गरी तत्काल च्वाइस गर्न सक्ने क्षमतामा भर पर्दछ । यसमा व्यक्तिको बौद्धिक क्षमता, पहिचान गर्ने र निर्णय गर्ने शक्तिको कमाल हुन्छ ।

सम्पूर्ण पाठक वर्गमा कल्याणकारी भाव र शुभकामनाका साथ आग्रह के भने वर्तमान विश्व घडीमा पनि पुरुषोत्तम संगमयुगको शुभ बेला चलिरहेको छ । कलियुगी सभ्यता, संस्कृतिको विलय र सत्ययुगी दैवी नव सभ्यता

र संस्कृतिको उदयको शुभ समय चलिरहेको छ । हामी सम्पूर्ण मानव जातिको पूर्ण कल्याण र सद्गतिका लागि स्वयं साक्षात् परमात्मा शिव कल्याणकारी भगवान् यस धरतीमा अवतरित भइसक्नुभएको छ । ब्रह्माको मानवी कायाको माध्यमबाट हामी ज्ञान आर्जनका पिपासु अर्जुनहरूलाई उहाँले सत्य गीता ज्ञान र अति उच्च सहज राजयोगको विधि सिकाइराख्नुभएको छ । जसको अध्ययन, अभ्यास र चिन्तनबाट हामी मनुष्य आत्माको ज्ञान दीपक जागृत भई सम्पूर्ण अज्ञानको अन्धकार समाप्त हुनेछ तथा जीवनमा सच्चा दीपावली सुख, शान्ति र खुशी प्राप्त हुनेछ । वर्तमान भौतिक जगतमा मानिसलाई आकर्षण गर्ने क्षणभंगुर सुख दिने अनेक मायावी संगी, साथी, साधन र सुविधाहरू छन् । तथापि तिनीहरूबाट जीवनको वास्तविक लक्ष्य प्राप्त हुन सक्दैन । अतः परमात्मा शिवसंग मन, बुद्धिको एकाग्रता प्राप्त गरी सम्पूर्ण ज्ञान, गुण र शक्तिले स्वयंलाई रिचार्ज गर्दै महान् जीवन बनाउनका लागि सबैमा हार्दिक अपिल छ । याद राख्नुहोस् एक परमात्मा शिव कल्याणकारीको साथबाट रावण र असुरका शक्तिशाली सेना काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार माथि विजय प्राप्त गर्न सकिनेछ । तथा सच्चा विजय हासिल गरी नयाँ सत्ययुगी दुनियाँको राज्य भाग्य प्राप्त गर्न सकिने छ । जो अखण्ड, निर्विघ्न र सुख शान्ति सम्पन्न राज्य २१ पिढीसम्म चल्नेछ । यस्तो महान् प्राप्ति गराउने जीवनको साँचो र कलम तपाईंको हातमा छ । त्यसको समयमा नै प्रयोग गर्नुहोस् ।



मन्मना भव : मद्याजी भव

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैस्यसि युक्तवैवमात्मानं मत्परायण : ॥

गीता १२४॥

गीता ज्ञानमा भगवान् ले भन्नुभएको छ
“हे वत्स, मन्मना भव, मद्याजी भव । मेरो
श्रीमतमा योगयुक्त भएर मत्परायण अर्थात्
मेरा त एक मात्र शिव बाबा, दोस्रो कोही छैन
भनेर चल्यौ भने मेरो परमधाममा शान्तिधाममा
प्राप्त हुनेछौ ।”

गीता ज्ञानमा उपर्युक्त दुइटा वाक्य
निकै चर्चित र प्रसिद्ध पनि छन्- १) मन्मना
भव र २) मद्याजी भव । यी श्रीमतहरू
ईश्वरीय महावाक्यमा, मुरलीहरूमा पटक-
पटक आइरहन्छन् । मोटामोटी भाव त हामीले
बुझेका छौ तर प्रयोगमा कति ल्याउन सकेका
छौ ? यो भने जटिल प्रश्न हो । योगका
लागि पनि अन्तर्मुखी मन चाहिन्छ । मनलाई
बाहिर भौतारिन दिनु हुँदैन । त्यसैले मनलाई
नियन्त्रणमा राखेर मेरो (शिव बाबाको) याद गर
भन्ने भाव ‘मन्मना भव’ भन्ने वाक्यले दिएको
छ ।

के हो त ‘मन्मना ’ भनेको ? यसको
शब्दार्थ के हो ? व्याकरणले के अर्थ दिन्छ ?
यस्ता प्रश्नहरू आउनु स्वाभाविक हो । कुनै
विषयको बारेमा जिज्ञासा उठ्नु राम्रो हो -
यसले गर्दा त्यस कुराको गहिराइसम्म पुग्न
सकिन्छ । व्याकरण अनुसार ‘मयि मनो यस्य

प्रा. गोपीकृष्ण शर्मा, ज्ञानेश्वर
सः मन्मनाः’ अर्थात् ममा (शिव परमात्मामा)
जसको मन एकाग्र रूपले लागेको छ, समर्पित
भएको छ त्यो व्यक्ति, ब्रह्मावत्स मन्मना हो ।
‘भव’ को अर्थ ‘होऊ’ हो । यसरी ‘मन्मना भव’
को शब्दार्थ हुन्छ - “बाहिरी विषयहरूबाट
मनलाई मोडेर त्यो मनलाई एक मात्र ममा
(शिव परमात्मामा) लगाउने होऊ ।”

वास्तवमा मन निकै चञ्चल छ ।
एक ठाउँमा स्थिर भएर रहन सक्दैन । नाना
संकल्प-विकल्पहरू मनका क्षेत्र हुन् । त्यसमा
पनि सकारात्मक मन हुनु राम्रो हो, तर त्यही
मन नकारात्मक भइदियो भने त्यसले समस्या
ल्याउँछ अनि शान्ति पाउन पनि कठिन हुन्छ ।
हाम्रो अभीष्ट शान्ति हो । शान्तिको आधार
भनेको प्रेम, धैर्य र नम्रता आदि दैवी गुण
हुन् । भौतारिएको मनले धैर्य कसरी प्राप्त
गरोस् हाम्रो मन सुख-शान्तिको चाहनामा
ऐस-आराम र विलासितातिर दौडिरहेको हुन्छ ।
अनि कहाँबाट शान्ति होस् ? अङ्ग्रेजीमा एउटा
प्रसिद्ध उक्ति छ Lord buddha left the palace
in search of peace and we are all in search
of palace at the cost of peace, अर्थात् बुद्धले
शान्तिको खोजीका लागि महल छोडे भने हामी
शान्ति छोडेर महल खोजिरहेका छौ ।

मनले यस्तै महल खोजेको हुन्छ । क्षणिक
विषयको सुख खोजेको हुन्छ । बस्नलाई राम्रो
भवन होस्, खानलाई वस्तुहरूको पर्याप्तता

(पौल) होस्, विलासिताका साधनहरू भरपूर हुन् । आफूले कर्म नगरीकन सजिलै साधनहरू उपलब्ध होऊन् । मनले यही चाहेको हुन्छ । यसरी बाहिर सुख-सुविधामा भौतारिन खोजेको मनलाई नियन्त्रणमा राख्नु 'मन्मना' हो । नियन्त्रित मनलाई अन्तर्मुखताद्वारा एक मात्र शिवबाबाको यादमा पुऱ्याउनु 'मन्मना' हो । अन्यत्र गएको मनलाई फर्काएर शिवबाबातर्फ उन्मुख गराउनु 'मन्मना' हो । 'मन्मना भव' भन्ने महावाक्यले हामीलाई यही श्रीमत दिएको छ । यसैका लागि नै ब्राह्मण परिवारमा शिव बाबा याद छ ? भनेर प्रश्न गर्ने चलन छ । यसबाट शिव बाबाको याद ताजा हुन्छ र महावाक्य पनि सार्थक बन्छ ।

यो मन एक ठाउँमा टिक्दैन, भागिरहेको हुन्छ । मनलाई नियन्त्रणमा लिनु भनेको हावालाई नियन्त्रणमा लिनु जस्तै कठिन कुरा हो । मनलाई सजिलैसँग निग्रह गर्न, वशमा ल्याउन सकिदैन । यसलाई अधीनमा लिनका लागि विशेष अभ्यास चाहिन्छ । यही कुरा दर्शाउनका लागि गीताज्ञानमा भगवान्‌ले भन्नुभएको छ ।
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥

गीता ६।३५॥

यसको अर्थ हो – हे वत्स, निश्चय पनि चञ्चल मन दुर्निग्रह छ, सजिलै नियन्त्रणमा लिन सकिदैन । ईश्वरीय रूहरिहान गर्ने अभ्यासले र यो संसार सबै नाशवान् छ, मोह गर्न हुँदैन भन्ने वैराग्यले पनि मनलाई विस्तारै निग्रहमा लिन सकिन्छ, अनि ईश्वरीय चिन्तनमा मनलाई पुऱ्याउन सकिन्छ । 'मन्मना भव' भन्ने महावाक्यको सङ्केत पनि यही हो ।

गीताज्ञानमा अर्को महावाक्य छ – 'मद्याजी भव' । यस वाक्यको मोटामोटी तात्पर्य हो – "हे वत्स, मेरो यज्ञ गर्ने, मेरै ध्यान गर्ने होऊ ।" यहाँ 'याजी' भनेको यज्ञ गर्ने भन्ने अर्थ हो । यसको व्याकरणमा 'मां यजति यजते वा इति मद्याजी' हुन्छ । यसैलाई नै 'मध्याजी' पनि भन्ने गरिएको छ । यसको शब्दार्थ हुन्छ – जसले मेरो याद गर्छ, ममा (शिव परमात्मामा) योग लगाउँछ अनि मेरो यज्ञको ट्रस्टी बन्दछ, त्यो व्यक्ति वा ब्रह्मावत्स मद्याजी हो । यसरी मद्याजी भव (होऊ) भनेर भगवान्‌ले यज्ञलाई र वर्षालाई विशेष जोड दिनुभएको छ ।

गीताज्ञानमा यज्ञलाई विशेषतः महत्व दिइएको छ । 'सहयज्ञाः प्रजा सृष्ट्वा' भने अनुसार ब्रह्मामुख वंशावली ब्राह्मण परिवारका साथै यज्ञको पनि सृष्टि भएको हो । त्यसैले यज्ञको महत्व छ । लोक व्यवहारमा पनि भागवत सप्ताह लगाउँदा ज्ञानयज्ञ भन्ने र पितृको श्राद्ध आदि गर्दा पितृयज्ञ भन्ने प्रचलन छ । यस कममा शिव बाबाको यज्ञको यहाँ विशेष महत्व छ । शिव बाबाको वर्षाको, मुक्ति-जीवनमुक्तिको, यज्ञको भोग-प्रसादको महत्वलाई गीतामा बताइएको छ ।

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः ।

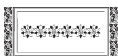
भुञ्जते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात् ॥

गीता ३।१३॥

ज्ञानयज्ञको ब्रह्माभोजन गर्नेहरूको मन पवित्र हुन्छ र पापबाट मुक्त हुन्छन् । जसले यज्ञलाई नबुझेर आफ्नो लागि मात्र भोजन बनाउँछ, भने त्यो क्लुषित हुन्छ र पापको भागीदार हुन्छ ।

दिनुमा जो आनन्द हुन्छ, लिनुमा हुँदैन । नदी, वृक्ष, सूर्य, चन्द्र सबै दिनकै लागि सृष्टि भएका छन् । जल दिएर नदीले, फल-फूल दिएर वृक्षले, ताप दिएर सूर्यले र शीतलता दिएर चन्द्रमाले 'मद्याजी' को कर्तव्य पूरा गरेका छन् । परोपकारको दायित्व निर्वाह गरेका छन् । यथार्थमा ईश्वरीय परिवारको सेवा गर्नु, ईश्वरीय ज्ञान जन-जनमा पुऱ्याउनु र निर्मान भएर योगयुक्त स्थितिमा रहनु यज्ञ नै हो । 'मद्याजी भव' भनेर यही मार्गमा चलन प्रेरणा दिइएको छ ।

यस प्रकार मन्मना भव र मद्याजी भव दुवै भगवान्का महावाक्य हुन् । दुवैले अन्तर्मुखता र समर्पण भावलाई महत्व दिएका छन् । 'मन्मना भव' ले मनलाई परमात्मासँग एकाग्र भएर समर्पित हुन जोड दिएको छ भने 'मद्याजी भव' ले ईश्वरीय ज्ञान यज्ञमा ट्रस्टी भएर सेवाधारी बन्न प्रेरणा दिएको छ । 'मन्मना भव' भनेको बाबालाई एकाग्र मनले याद गर्नु हो । यसै गरी 'मद्याजी भव' भनेको बाबाले जुन मुक्ति-जीवनमुक्तिको वर्षा दिनुभएको छ त्यसको पनि सम्भना गर्नु र समर्पित हुनु हो । यसरी यी दुवै श्रीमतबाट जीवन सार्थक र धन्य-धन्य बन्दछ ।



तनमा खुशी मनमा खुशी

कमला माताजी, बेलबारी, मोरङ

आज संसार दुःखी भयो शान्ति छैन मनमा
सुखशान्ति खुशी मिल्छ शिव बाबाको ज्ञानमा

भुटो माया भुटो काया भुटो सब संसार
सत्य शिव बाबा बाहेक सारा जगत निरुसार

माया मोह त्यागौं अब नष्टो मोहा बनौं
यो धर्तीमा आए भगवान् सबैलाई भनौं ।

बल्ल आयो संगम युग अनि बाबा पाइयो ।
सुखशान्ति आनन्द बाहेक अरु के चाहियो

संगम युग आएपछि बाबा पाइयो बल्ल
नर्कबाट स्वर्ग जाने सिडी बनाऔं अब

पूरै गरौं पुरुषार्थ हामी संगम युग भरी
आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गरौं बाबाको याद गरी

याद गरौं, ध्यान गरौं आउनेछ अनि शक्ति
संगम युगको पुरुषार्थले मिल्नेछ जीवनमुक्ति

तनमा खुशी मनमा खुशी बनाइदिए आज
मोलि मिल्छ हामी सबलाई सत्ययुगी राज





पुण्य जम्मा गर्ने समय

ब्र.कु. भगवान भाइ, शान्तिवन

हाम्रो संस्कृतिमा एक कथन छ—घरको गाग्रोमा पानी कहिल्यै पनि खाली हुनु हुँदैन । गाग्रोमा अलिकलि भए पनि पानी हुनुपर्छ । पानी समाप्त भयो भने अशुभ मानिन्छ । आज पनि उच्च घरमा यस कुराको ध्यान दिइन्छ ।

एक समयको कुरा हो, महात्मा बुद्ध एक पटक कुनै गाउँको बाटो भएर जाँदै थिए । बाटोको किनारामा एक इनार थियो । उनले देखे एक व्यक्ति इनारबाट पानी निकालिरहेको थियो । तर बाल्टिनमा प्वाल थियो, इनार गहिरो थियो त्यसैले जब ऊ डोरीले बाल्टिन माथि तान्दथ्यो तब बाल्टी माथि पुग्दा थोरै पानी मात्र बाँकी रहन्थ्यो र बाँकी रहेको अलिकति पानी गाग्रोमा राख्थ्यो । यसरी बारम्बार कोशिस गरे पनि थोरै पानी मात्र भिकेर गाग्रोमा राख्थ्यो । यो देखेर बुद्धले आफ्ना शिष्यहरू लाई भने, यस कुरालाई ध्यानपूर्वक हेर । उनीहरू सबैले आफ्नो ध्यान त्यतातिर लगाए । अनि महात्मा बुद्धले भने भाइहरू तिमीहरूले केही बुभ्यौ ? सबै शिष्यहरूले बेग्ला-बेग्लै उत्तर दिए तर बुद्ध कसैको उत्तरबाट पनि सन्तुष्ट भएनन् । बुद्धले भने मलाई यस कुराको आध्यात्मिक सार बताऊ । तर ती मध्ये कुनै पनि शिष्यले सन्तोष जनक उत्तर दिन सकेनन् । अनि सबैले एकै स्वरमा भने, महाराज तपाईंले नै यस कुराको रहस्य सम्झाइदिनुहोस् । यस पछि महात्मा बुद्धले भने तिमीहरू मध्ये कसैलाई म संग

२ वर्ष, ५ वर्ष र कसैलाई त १० वर्ष पनि भइसक्यो । तर मलाई लाग्छ तिमीहरूको समय व्यर्थै बितेछ । सबै शिष्यले उत्सुकतापूर्वक बुद्धतिर हेरेर भने महाराज हामीलाई आफ्नो ज्ञानको गहिराइको जानकारी नै छैन । त्यसैले तपाईंसँग हाम्रो प्रार्थना छ, यस गहन रहस्यलाई तपाईं नै भनिदिनुहोस् ।

महात्मा बुद्धले भने तिमीहरूले आफ्नो सामुन्ने देख्यौ त्यहाँ एक इनार छ । इनारको अर्थ हो संसार । इनारमा पानी छ । अर्थात् द्रव्य पदार्थ भौतिक दुनियाँ हो । पानी निकाल्नको लागि डोरी छ अर्थात् कर्मरूपी डोरीबाट पानी भर्नको लागि बाल्टी छ अर्थात् बुद्धि रूपीबाल्टी छ, गाग्रो अर्थात् आत्मारूपी गाग्रो हो ।

मनुष्य संसाररूपी इनारबाट कर्मको डोरीबाट बुद्धिरूपी बाल्टीद्वारा भौतिक दुनियाँबाट केही न केही आत्मामा भर्नको लागि कोशिस गर्छ तर फेरि पनि आत्मारूपी गाग्रो मृत्युको अन्तिम समय सम्म केही अंश मात्र पुण्य कर्म जम्मा गर्न सक्छ तर ऊ पूरा जीवनभर यसै कमाउने पुरुषार्थमा लागि रहन्छ तर बुद्धिरूपी बाल्टीमा प्वाल हुनाले गाग्रोरूपी आत्मा खालीको खाली रहन्छ । केही पनि पुण्य कर्मको प्राप्ति गर्न सक्तैन ।

मनुष्य जुन कर्म गर्छ त्यो एक व्यापार समान छ । जसरी बुवा-आमाले आफ्ना बच्चाहरूलाई पढाउँछन् भने के भयो र, उनका

पनि बुवा-आमाले पनि उनलाई पढाएको हुन्छ, बुवा-आमाले आफ्नो बच्चाहरूको लागि घर बनाउँछन् । त्यसले के भयो र बच्चाहरूले पनि आफ्ना बच्चाहरूको लागि घर त बनाउँछन् नै । बुवा-आमाले आफ्ना बच्चाहरूको विवाह गराउँछन् भने बच्चाहरू पनि अगाडि गएर आफ्ना बच्चाहरूको विवाह गराउँछन् । बुवा-आमाले आफ्ना बच्चाहरूको लालन-पालन गर्छन् भने बच्चाहरू पनि अगाडि गएर आफ्ना बच्चाहरूको लालन-पालन गर्छन् । यो भन्नुको भाव हो, यो जुन हाम्रो कर्म छ त्यो त हाम्रो कर्तव्य हो । यी कर्म गर्दा कुनै पुण्य कर्म जम्मा हुँदैन । किनकि पुण्य कर्म जुन पनि हुन्छ त्यो निमित्त भावले, निमित्त बनेर निःस्वार्थ भावबाट गरिएको कर्म हो । जुन कर्ममा फलको इच्छा हुँदैन त्यही कर्म पुण्य फल भनिन्छ । जुन कर्मद्वारा प्राणी मात्रको भलाइ हुन्छ, जुन कर्मलाई ईश्वरीय मर्यादा र धारणामा रहेर सदाचार, सयम र त्याग द्वारा विश्व कल्याणको लागि गरिन्छ त्यो कर्म नै पुण्य कर्म हो । त्यसै कर्मद्वारा नै हाम्रो आत्मारूपी गाग्रो भरिन्छ, अन्यथा खालीको खाली रहन्छ । बनाई पनि छ - आधा गाग्रो पानी छचल्किन्छ । त्यस्तै जब हामीमा अधुरो ज्ञान वा अधुरो पुरुषार्थ हुन्छ त्यसमा हाम्रो देह-अभिमान भ्रमलिक्छ । भरिपूर्ण गाग्रो अर्थात् प्राप्तिले सम्पन्न आत्मा कहिल्यै पनि देह-अभिमानमा आउँदैन । किनकि गर्ने-गराउनेवाला हामी निमित्त आत्माहरूद्वारा गराइरहनुभएको छ । हामी निमित्त हौ, यही हाम्रो सौभाग्य हो र गौरव हो । एक गीतमा छ -

एक भोलामा फूल छ, एक भोलामा कौडा छ ।
यो त बाँड्नेले बाँड्छ, त्यसमा कुनै कारण छ होला ।

एक बच्चा भिखारीको घरमा जन्म लिन्छ । त्यसै दिन एक बच्चा अरबपतिको घरमा जन्म लिन्छ । अब भन्नुहोस् भिखारीको घरमा जसले जन्म लियो उसको शिरमा (छत) छाता छैन र जुन घरमा बस्नेहरूलाई खानलाई रोटी छैन लगाउनलाई कपडा छैन त्यो बच्चा र अर्को बच्चा जसले सेठको घरमा जन्म लियो ती दुवैले अहिले कर्म भूमिमा खुट्टा टेकेका मात्र छन्, अहिले त यिनीहरूले कर्मको शुरुआत नै गरेका छैनन्, तर यो सत्य हो उनको विगत जन्मको फल उनको साथमा आएको थियो ।

अतः हाम्रो गाग्रोरूपी आत्मा परमात्माको आज्ञामा चलेर केही पुण्य कर्म बाट पुण्यको पानी किन न भर्ने । किनकि हामी कसैलाई पनि आफ्नो अन्तिम श्वासको बारेमा थाहा छैन - हाम्रो अन्तिम श्वास कुन चाहिँ हुन्छ ? यस संसारमा एकभन्दा एक ठूलो वैज्ञानिक भए पनि यस कुराको बारेमा थाहा छैन - कुन घडी अन्तिम घडी हुन्छ । यसैले यस संगमको अमूल्य समयलाई व्यर्थ न गुमाऔं र आफ्नो प्रत्येक घडीलाई अन्तिम घडी सम्भेर हिंडौं अनि आफ्नो आत्मारूपी गाग्रोमा परमात्माको ज्ञान रत्न, सेवा भाव तथा पुण्य कर्म रूपी पानीबाट छिट्टै भरौं । यस्तो कतै नहोस् मर्ने बेला सम्म पनि हाम्रो गाग्रो खाली नरहोस् ।



शिक्षा

एक माताको
छोराले अति
धेरै चीनी
खाँदो रहेछ ।



माताले धेरै सम्भाउँदा पनि चिनी
खान छाडेन ।



माता वाक्क भएर छोरालाई एक महात्मा
कहाँ लिएर गईन् ।



माताले महात्मासँग बडो गुनासो पोखिन्

यस बच्चाले धेरै चिनी
खान्छ छोडाइदिनु
पन्थो ।



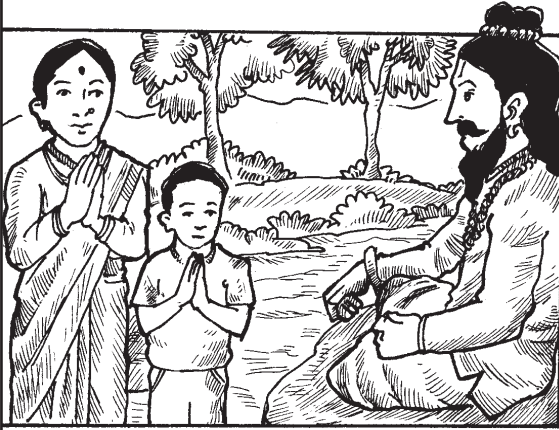
माताले बच्चालाई घरमा फर्काएर लिएर गई ।

महात्माले भने...

यस बच्चालाई एक
महिना पछि लिएर
आउनु ।



एक महिना पछि पुनः माताले बच्चालाई लिएर
महात्मा कहाँ गईन् ।



महात्माले बच्चालाई धेरै संभ्राण-बुभ्राण
अनि लैजाऊ भने ।



महात्माले भने -

एक महिना अघि म आफैँ चिनी
खान्थे र मेरो कुराको असर
पर्देनथ्यो । एक महिना देखि
मैले चिनी छोडेको छु अब
असर पर्छ ।



माताले भनी -

यति भन्नु थियो त
एक महिना पहिले
भने हुन्थ्यो नि ।

नभन्दै, बच्चाले चिनी खान छोड्यो । माता
खुशी भईन् ।



धारणा स्वरूप बनेर शिक्षा दिनु नै
यथार्थ शिक्षा दिनु हो ।



सच्चा साधनाद्वारा हाय-हायलाई वाह-वाहमा परिवर्तन गरौं ।

राजयोग – एक नवीनतम आयाम

ब्रह्माकुमार सुदीप

संसारमा अनेक प्रकारका योग र मेडिटेशन सिकाइन्छ र ती सबै योग र मेडिटेशन कुनै न कुनै लक्ष्य उद्देश्य सहित सिकाइने गरिन्छ । शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य तथा तनाव कम गर्ने भन्ने लक्ष्यले नै आजकाल प्रमुखता पाएको देखिन्छ । तर योग भन्ने विषय स्वयम् परमपिता परमात्माको प्राप्ति वा अनुभूति गर्ने कला र विज्ञान हो भन्ने कुरा सायद कमैले भन्ने गर्छन् । परमात्म सत्ता जो सबैको खोजीको विषय हो, त्यो सत्ताको सीधा अनुभूति गर्ने वा त्यो सत्तासँग एकाकार हुने अभ्यास नै योग हो । यसको मतलब यसभित्र



आत्मा साक्षात्कारको विषय पनि स्वतः नै आइहाल्छ । त्यसैले योग वास्तवमै संसारका सबै विद्याहरूभन्दा महत्वपूर्ण विद्या हो । तर यसको यसरी प्रचार-प्रसार भएको कमै पाइन्छ र आजका मानव यो महत्वपूर्ण विद्याबाट वञ्चित भएका छन् । योग वास्तवमा संस्कार परिवर्तनको विद्या हो । मानवमा रहेका दानवीय अवगुणलाई परिवर्तन गरी देवत्व वा ईश्वरत्वमा पुऱ्याउने अद्भुत विद्या हो । तर हिजोआज सिकाइने योगले वास्तवमा नै मानव संस्कार र चरित्रमा देवत्व वा ईश्वरत्वको विकास भएको कमै पाइन्छ । तसर्थ अवश्य पनि केही कमी-कमजोरी सिकाउने वा सिक्ने पक्षमा देखिन्छ ।

यो पनि भन्न सकिन्छ वास्तविक योग नै प्रायः अपभ्रंसित वा लोप हुन पुगेको छ । नत्र भने विधिपूर्वक गरेको कार्यमा सिद्धि अवश्य हुनुपर्ने हो । जुन भएको यो संसारमा देखिदैन वा सुनिदैन ।

तसर्थ वर्तमान समय त्यही विचित्र, अद्भुत, आश्चर्यजनक र प्रायः लोप भएको योग स्वयम् पुरुष विशेष, परमपुरुष, परमज्योति, परमात्मा शिवले आएर सिकाउँदै हुनुहुन्छ । जसलाई राजयोग अर्थात् सर्वश्रेष्ठ योग, योगहरूको पनि राजा योग भनिन्छ । जसभित्र भगवान्ले आत्मा, परमात्मा, समय, कर्म लगायत सृष्टिको आदि, मध्य,

अन्त्यको गुह्यभन्दा गुह्य रहस्य अर्थात् ज्ञानको गुथी खोल्दै हुनुहुन्छ भने अर्कोतर्फ कसरी आत्माले परमात्मासँग सर्व सम्बन्ध जोड्ने, कसरी एकाकार हुने, कसरी आत्मालाई पतितबाट पावन बनाउने वा रिचार्ज गर्ने भन्ने विज्ञान अर्थात् प्राक्किकल कला पनि सिकाउँदै हुनुहुन्छ । तसर्थ योग ज्ञान-विज्ञानको एक विचित्र समायोजन हो भन्नुमा कुनै अतिशयोक्ति नहोला । त्यही भएर गीतामा ज्ञान, विज्ञान विनाको मानवको कुनै महत्व छैन भनेर उल्लेख गरिएको होला ! एउटा सामान्य उदाहरण लिऊँ जसरी पानी भन्नासाथ विज्ञानले भन्छ त्यो दुई भाग हाइड्रोजन र एक भाग अक्सिजन मिलेर

बनेको छ । तर यसको व्यावहारिक अनुभूति कसरी गर्ने भन्दा प्रयोगशालामा पानीलाई यी दुई ग्यासमा परिवर्तन गरेर हामीले हेर्न सक्छौं । त्यस्तै राजयोगमा पनि पहिलो हाइपोथेसिस हो यो शरीरलाई चलाउने, यो शरीरभन्दा भिन्न एक अजर, अमर, अविनाशी चैतन्य स्वप्रकाशित दिव्य ज्योतिर्बिन्दु आत्मा हो । जसमा मन, बुद्धि र संस्कार रहेको हुन्छ । आत्माको निज स्वभाव वा स्वधर्म हो ज्ञान, पवित्रता, आनन्द, शान्ति, प्रेम, सुख र शक्ति । अर्को हाइपोथेसिस हो परमात्मा पनि आत्मा जस्तै अजर, अमर, अविनाशी चैतन्य दिव्य ज्योतिर्बिन्दु हुनुहुन्छ र उहाँ आत्माको पिता हुनुहुन्छ । ज्ञानको सागर, पवित्रता, सुख, शान्ति, आनन्द आदिको सागर हुनुहुन्छ, साथै सर्व शक्तिमान् पनि हुनुहुन्छ । उहाँ अजन्मा, अभोक्ता र अकाया हुनुहुन्छ । अब यो होपोथेसिसलाई अनुभव कसरी गर्ने ? यसका लागि नै योग विद्या सिकाइएको हो । योगरूपी संयन्त्रको प्रयोग गरी जीवनरूपी प्रयोगशाला भित्र यसको experiment गर्न सकिन्छ र माथि उल्लिखित हाइपोथेसिसलाई वास्तविक तवरमा अनुभूति गर्न सकिन्छ । विगत ७८ वर्षदेखि यसको experiment यस भूमण्डलमा चलिरहेको छ । शुरुमा लगभग ४०० व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्न शुरू गरेका थिए भने वर्तमानमा ९, १० लाख व्यक्तिहरूले यसलाई दैनिक जीवनमा प्रयोग गरेर प्रमाणित गरिसकेका छन् । यत्तिका व्यक्तिहरूले यत्तिका वर्षदेखि प्रयोग गरेर अनुभव गरेको समानान्तर तथ्यलाई नकार्न कसरी सकिन्छ होला ! १० लाख व्यक्तिहरूको जीवनमा देखा परेको परिवर्तन र जीवनमा आएको दिव्यीकरणले नै यो योगको प्रामाणिकतालाई पुष्टि गर्दछ ।

वर्तमान समयमा पश्चिमी देशहरूमा फैलिएको मेडिटेशनको जुन लहर छ त्यो ज्यादै सकारात्मक छ । जसले गर्दा विभिन्न वैज्ञानिकहरूको यस क्षेत्रमा जागरुकता उठेको छ र मेडिटेशनले गर्दा उत्पन्न हुने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक असरहरूको बारेमा पश्चिमी देशहरूमा विभिन्न प्रकारका अध्ययनहरू भइरहेको सबैलाई ज्ञात नै होला । आजसम्म भएका धेरैजसो शोध कार्यमा विभिन्न तरिकाका मेडिटेशनको शारीरिक क्रिया र मानसिक धरातलमा एकदमै सकारात्मक असरहरू देखिनमा आएका छन् । जसले गर्दा नै यसको लोकप्रियता बढ्दो छ । राजयोगको अभ्यासले दैनिक क्रियाकलाप, चालचलन र स्वभाव, संस्कारमा कस्तो असर पर्दछ भन्ने शोध र अध्ययन पनि भइरहेको छ । त्यस्तै एउटा शोध बैंगलोरको निहाम्स (NIHAMS) मा चलिरहेको छ । जसको अध्ययनमा राजयोगीले प्रत्येक घण्टामा गर्ने १ मिनेटको मेडिटेशन भनौ वा ट्राफिक कन्ट्रोलले मानसिक धरातलमा कस्तो असर पर्दछ भनी ब्रेनलाई चेक गर्दा (बिटा) β वेभबाट एकैचोटी (थेटा) θ वेभमा मानसिक तरंग परिवर्तन हुन पुग्यो । थेटा वेभ सामान्यतया (REM Sleep) रेम स्लिपको अवस्थामा मात्र हुन्छ वा गहिरो मेडिटेशनको अवस्थामा । सामान्य १ मिनेटको विचारहरूमाथि नियन्त्रण गरी परमात्माको स्मृतिमा बस्दा त अचम्मको परिणाम देखा परेको छ, भने लामो समय परमात्मामा ध्यानमग्न हुँदा अवश्य पनि डेल्टा तरंगको अवस्था हुनेछ, त्यो पनि आँखा खोलेर नै अभ्यास गर्दा जबकि डेल्टा तरंग गहिरो निद्राको अवस्थामा मात्र हुन्छ । यसले नै देखाउँछ स्वयम् परमात्मा

शिवले सिकाउनुभएको योग कति प्रभावकारी छ भनेर ।

यसको सबैभन्दा उत्तम पक्ष के हो भने यो बहुते सहज र सरल छ । जसरी हाम्रा मित्र, सम्बन्धी, घरद्वार सहजै याद आउँछ । मन स्वतः नै त्यहाँ नचाहेर पनि गइहाल्छ । त्यस्तै परमात्म सत्तासँग हाम्रो बहुते नजिकको सम्बन्ध छ । जसलाई हामीले सदियौंदेखि गाउँदै आएका पनि छौं । तिमी माता-पिता, हामी बालक तिम्रो... । यही सम्बन्ध जसलाई फेरि पुनर्स्थापित गर्नु वा त्यो सम्बन्धको वास्तविक अनुभूति गर्नु नै राजयोग हो । यसरी परमात्म सत्तालाई माता, पिताको रूपमा मनमा बसाउनु वा याद गर्नु नै सहजभन्दा सहज योग विधि हो । किनकि आफ्नो माता, पिताको याद एउटा स्वाभाविक प्रक्रिया हो । यसमा कुनै जबर्दस्ती भन्ने नै हुँदैन । यसमा कुनै पनि प्रकारको अस्वाभाविक क्रिया गर्नुपर्ने आवश्यकता पनि रहँदैन । खाँदा, बस्दा, हिँड्दा, डुल्दा माता, पिताको याद त स्वाभाविक रूपमा आउने नै गर्छ । खाली आवश्यकता छ समझको— स्वयम् परमात्म सत्ता नै मेरो अनादि, शाश्वत, वास्तविक, जन्म-जन्मान्तरको माता, पिता हुन् । यदि यो कुरालाई बुद्धिले स्वीकार गर्छ भने योग त स्वतः र निरन्तर हुन पुग्दछ । यसको सहजताले नै यसको महत्वलाई दर्शाउँछ ।

राजयोग गर्दा बहुत सहज अभ्यास सिकाइन्छ । आफूलाई निराकार ज्योतिर्विन्दु आत्मा सम्भेर उनै निराकार परमपिता परमात्मा शिव बाबालाई प्रेमपूर्वक याद गरिन्छ । वा भनौ मन-बुद्धिलाई उनको दिव्य छविमा स्थिर गरिन्छ र उनकै बारेमा चिन्तन-मनन गरिन्छ । जसले मन-बुद्धि एकाग्र हुन पुग्दछ र परमात्माको

दिव्यानुभूति हुन थाल्दछ । यो दिव्यानुभूतिले नै आत्मामा रहेका फोहोर-मैला सफा हुन पुग्दछ र दिव्य संस्कारको उदय हुन थाल्छ । परमात्मामा रहेको सम्पूर्ण सकारात्मक उर्जाको प्रवाह आत्मामा हुन थाल्दछ । आत्माको इनर्जी लेवल बढ्दै परमात्मा पिता समान हुन पुग्दछ । यो नै राजयोगको कमाल हो जसले आत्मा राजा बनेर कर्मेन्द्रिय माथि शासन गर्न सक्ने क्षमता धारण गर्न पुग्दछ । यसद्वारा नै यसको नाम पनि सिद्ध हुन पुग्दछ । राजयोग अर्थात् राजा बन्ने योग । आऔं हामी केही समय रचनात्मक तरिकामा राजयोग (Creative meditation) को अभ्यास गरौं ।

ढाडलाई सिधा राखेर सुखासनमा बसौं र आफ्नो ध्यानलाई भृकुटीको मध्यमा केन्द्रित गरौं... बुद्धिरूपी नेत्रले आफ्नो स्व-स्वरूपलाई हेरौं र चिन्तन शुरु गरौं... म एक दिव्य चैतन्य सितारा आत्मा भृकुटी सिंहासनमा बसेको छु । राजा बनेर कर्मेन्द्रियलाई संचालन गर्दैछु... म त एक अजर, अमर, अविनाशी चैतन्य ज्योति बिन्दु हुँ... प्रकाशपुञ्ज हुँ... मेरो कानमा परमात्मा पिताको एक दिव्य आवाज गुञ्जिरहेको छ... आऊ बच्चा, आऊ... आफ्नो सम्पूर्णताको गुफामा आऊ... अब बुद्धिरूपी नेत्रले हेर्नुहोस् मेरो अगाडि एक दिव्य अलौकिक गुफा छ... जसबाट दिव्य अलौकिक श्वेत प्रकाशहरू बाहिर आइरहेका छन्... त्यो गुफामा एक प्रकाशको अक्षरमा लेखिएको छ सम्पूर्णताको गुफा... मेरो मस्तिष्कमा परमात्माको सम्पूर्णताको गुफामा आउने आह्वान गुञ्जिरहेको छ... आऊ बच्चा, आऊ... सम्पूर्णताको मंजिल प्राप्त गर्न आऊ... यो मधुर अलौकिक आवाजले खिचिएर म विस्तारै गुफाभित्र प्रवेश गर्दै छु... दिव्य

अलौकिक प्रकाश मेरो शरीरको रोम-रोममा प्रवेश गरिरहेको छ... मेरो यो पञ्च तत्वले बनेको शरीर, हाड, मासु छालाको शरीर शान्त, शीतल र सुगन्धित भइरहेको छ..... जति-जति म अगाडि बढिरहेको छु त्यति-त्यति ती परम पवित्र किरण अझ जाज्वल्यमान भएर मेरो रोम-रोममा प्रवेश गरिरहेको छ... सम्पूर्ण शरीरलाई शुद्ध, पवित्र, सतोप्रधान बनाइरहेको छ..... बाबाको मधुर प्यारले ओतप्रोत आवाजले म खिंचिएर अगाडि बढ्दै गइरहेको छु... ती शक्तिशाली किरणले मेरो हाड माँसु छालाको शरीर नै परिवर्तन भएर प्रकाशमय बन्न पुगेको छ... आहा! कति हल्का-फुल्का अनुभव भइरहेको छ..... सम्पूर्ण प्रकाशमय फरिश्ता कायामा बसेर म आत्मा हीरा समान चम्किरहेको छु... म फरिश्ता स्वरूपमा अगाडि बढ्दै गइरहेको छु... निरन्तर बाबाको मधुर आवाज मेरो मस्तिष्कमा गुञ्जिरहेको छ... म अगाडि बढ्दै गइरहेको छु... बाबाबाट आएका ती शक्तिशाली पवित्रतम किरणहरूले मलाई चार्ज गरिरहेको छ अगाडि बढ्दै जाँदा विस्तारै ती शक्तिशाली किरणहरूले मेरो सूक्ष्म शरीर पनि वाष्पीकरण भएर उडेको छ... वस म त केवल एक दिव्य प्रकाशपुञ्ज, ज्योतिपुञ्ज आत्मा स्वरूपमा स्थित हुन पुगेको छु... त्यो परमज्योति, महाज्योति ज्ञानसूर्य शिवबाबाबाट आएका दिव्य अलौकिक परमपवित्र किरणहरू सीधा म आत्मामा प्रवेश गरिरहेका छन्... म आत्मामा रहेको जन्म-जन्मान्तरका विकृति, नकारात्मकता, विकार र व्यर्थका परतहरू भष्मीभूत भइरहेका छन्... बाबाबाट शक्तिशाली पवित्रताको लेजर किरण, शान्तिको लेजर किरण, आनन्दको लेजर किरण, सुखको लेजर किरण, स्नेहको

लेजर किरण, शक्तिको लेजर किरण एक पछि अर्को गर्दै म आत्मामा प्रवेश भइरहेको छ.... एक दिव्य सुखानुभूतिको अनुभूति भइरहेको छ..... अतीन्द्रिय सुख, परमानन्दको अनुभूति भइरहेको छ... परमात्माको अनन्त-अनन्त ऊर्जा म भित्र समाहित भइरहेको छ... गहन शान्तिको अनुभूति भइरहेको छ... म आत्मा अगाडि बढ्दै त्यो परमज्योतिको अगाडि पुग्दै छु..... ज्ञान सूर्य परमात्मा पिता मेरो अगाडि देदीप्यमान, जाज्वल्यमान स्वरूपमा स्थित हुनुहुन्छ... म आत्मा सत्यम् शिवम् सुन्दरम्को दिव्य छवीलाई निहारिरहेको छु..... वाह ! बाबा वाह ! वाह ! मेरो भाग्य वाह ! आनन्द नै आनन्द.... जसरी फलाम चुम्बकमा तानिन्छ, जसरी पुतली बत्तीमा तानिएर जान्छ त्यस्तै म आत्मा परवाना पनि परमात्मा शमामा खिंचिएर गइरहेको छु... र परमात्मा पितासँग एकाकार हुन पुगेको छु... वस म र बाबा अर्को कोही पनि छैन... बाबाको सम्पूर्ण ऊर्जा म भित्र प्रवेश गरेको छ..... म आत्मा बाबा समान निराकारी, निर्विकारी, निरहंकारी बनेको छु... बाप समान लाइट हाउस, माइट हाउस बनेको छु... बाबा समान सर्वशक्तिमान् बनेको छु... हाम्रो कम्बाइण्ड स्वरूपबाट निस्केको दिव्य किरण सारा विश्वमा फैलिरहेको छ... सारा विश्वको कल्याण भइरहेको छ..... म आत्मा आफ्नो सम्पूर्ण स्वरूपको अनुभवमा डुबिरहेको छु..... ओम शान्ति ।





क्रोध व्यवस्थापन

सामान्यतया मानिसले क्रोधलाई स्वाभाविक भावनाको अभिव्यक्ति भनी व्याख्या गरेको पाइन्छ। क्रोधको अवस्थामा मानिसको मस्तिष्कभन्दा जिभ्रो चाँडो चल्छ भनिन्छ। क्रोध मानिसको नियन्त्रण बाहिर गयो भने यसले कार्य र सम्बन्ध मात्रै होइन सारा जीवनलाई नै चौपट पारिदिन सक्दछ। क्रोधलाई कुनै अनुचित वा हानिकारक कामकुरो देख्दा उत्पन्न हुने मानसिक उग्र उद्वेग, कोप, रीस, रोष भनी अर्थ्याइएको पनि पाइन्छ। (बालचन्द्र शर्मा, नेपाली शब्द-कोष, सृष्टि प्रकाशन, काठमाण्डौ, वि.सं २०५७)। क्रोध व्यवस्थापनका विशेषज्ञ डा. Charles Speilberger का अनुसार क्रोध एक भावनात्मक अवस्था हो जुन सामान्य भर्को मान्ने अवस्थादेखि तीव्र रोष वा भोकसम्म पुग्दछ, <http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx#visited> on 30 sep 2014. प्रसिद्ध अमेरिकन लेखक Mark Twain ले त क्रोधलाई जसमाथि छर्किन्छ, त्यसलाई भन्दा जुन भाँडोमा राखिन्छ, त्यसलाई बढी नोक्सान गर्ने विषादी भनी व्याख्या गरेका छन् (http://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_97.htm visited on 30 09 14). श्रीमद्भगवद् गीतामा क्रोधलाई ठूलो शत्रु र आसुरी स्वभावका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

मानिसलाई अहिले तमोप्रधान बनाउने कारण काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार जस्ता पाँच विकारहरू हुन्, यी विकारहरूबाट मुक्त नभई मनुष्य आत्मा सतोप्रधान बन्न सक्दैन

हेम शर्मा पोखरेल, काठमाण्डौ भन्ने ज्ञान शिवबाबाले हामीलाई दिनुभएको छ। हुनत यी विकारहरू स्वतन्त्र जस्ता देखिन्छन् तर सूक्ष्म अध्ययन र अवलोकन गर्ने हो भने यी पाँच विकारहरू एक अर्कासँग सम्बन्धित पनि देखिन्छन्। कतिपय अवस्थामा काम विकारका कारण क्रोध उत्पन्न भएको पाइन्छ भने कैयौं सन्दर्भमा लोभ, मोहका कारण वा अहंकारवश पनि क्रोध उत्पन्न भएको पाइन्छ।

मानिस भित्र रहेका पाँच विकारहरू मध्ये क्रोध माइलो विकार हो। यसबाट मानिस भित्रको दैवी भाव समाप्त भएर आसुरी भाव जागृत हुन्छ र मानिसले आवाछिन्त कार्य गर्न पुग्दछ। भनिन्छ, क्रोधको कारण भन्दा पनि त्यसको परिणाम भयंकार खतरनाक हुन्छ। अर्थात् सानो कारणबाट उत्पन्न क्रोधले उत्पातकारी परिणाम ल्याउन सक्दछ। भयका आँखा अगाडि र क्रोधका आँखा पछाडि हुन्छन्। क्रोध सदा मुख्याईबाट शुरु हुन्छ र पश्चात्तापमा समाप्त हुन्छ।

क्रोधले गर्दा मानिसले पलपल प्राप्त हुने सुखलाई गुमाइरहेको हुन्छ, मानिस मूर्ख बन्दछ, मानिसको मन र शरीरको मांसपेशी, मुटु, मस्तिष्क र प्रतिरोध क्षमतामा प्रतिकूल प्रभाव पार्दछ, हीनताभास विकास गरिदिन्छ। क्रोधका कारणका बारेमा पनि विभिन्न मतहरू पाइन्छन्। कसैले निराशा, पीडा, हतोत्साह, अन्याय, अस्वस्थ आलोचना, त्रास आदिका कारण उत्पन्न हुन्छ भन्दछन् भने कसैले क्रोधबाट कतिपय अवस्थामा अरूलाई नियन्त्रण गर्न

सकिन्छ भन्ने भ्रमपूर्ण विश्वास पनि राख्दछन् । पहिला सानो-सानो कुराको असहमतिबाट उत्पन्न सोच क्रमशः बढ्दै जाँदा क्रोधको रूप लिन्छ । ईर्ष्या, घृणा, कमजोर स्वभाव, पुराना स्मृतिहरू, व्यर्थ र नकारात्मक संकल्प आदिको संस्कार र कतै अरूबाट सम्मानको अपेक्षा, सम्मान गुम्ने भय, आत्मविश्वासमा कमी, तमोप्रधान भोजन, चिन्ता, क्षति, कसै प्रतिको लगाव, अहंकार, नियमित टिभी सिरीयल हेर्ने आदिलाई पनि क्रोधको कारणका रूपमा अर्थ्याइएको पाइन्छ ।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, SpARC – Spiritual Applications Research Centre, को सहयोगमा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र सुरत बाराछमा गरिएको अनुसन्धान अनुसार मेरोपन, ईर्ष्या, कामना पूरा नहुनु, कमजोर स्वभाव, पुराना स्मृतिहरू, स्नेहपूर्ण सम्बन्धको अभाव, योगको कमी, कार्यमा असफलता, पुरुषार्थमा कमी, मुरलीमा कम ध्यान, कसैको भुटो व्यवहार, व्यक्तिगत मामलामा हस्तक्षेप आदि क्रोधका कारण भनेर पहिचान गरिएको छ (क्रोधमुक्त जीवनशैली, SpARC – Spiritual Applications Research Centre, pp 43_ . कसै कसैले मेरो त बानी नै यस्तो छ कसैले भुटो बोल्थो वा नराम्रो काम गरिरहेको छ भने मलाई त रीस उठिहाल्छ भन्ने गर्छन् । कतिपय बाबाका बच्चाहरू पनि क्रोधमाथि विजय प्राप्त गर्न प्रयासरत रहेकै पाइन्छ । कसै-कसैले भन्ने गर्छन् मेरो त क्रोध नगरौं भन्ने भावना रहन्छ तर अमुक अवस्था वा कारणले मलाई पनि क्रोध उठिहाल्दछ । यस्ता आत्माहरू विशेष परिस्थितिमा रिसाउने गरेको पाइन्छ । कतिले क्रोधमाथि विजय प्राप्त गर्नमा धेरै सफलता पाएका भए पनि

थकान, आफूले अत्यन्तै विश्वास गरेको विचार, स्थिति वा अवस्था प्रतिको अविश्वास, बारम्बार भुटो कुराको अभिव्यक्ति वा व्यवहार आदिको अवस्थामा क्रोध व्यक्त गरेका पाइन्छ । यसलाई पनि उपयुक्त मान्न त सकिँदैन नै । बाबाले त हामीलाई क्रोध मात्रै होइन क्रोधको अंशवंश पनि राख्नुहुँदैन भन्ने सल्लाह दिनुहुन्छ ।

सम्राट् अलेक्जेण्डर महान् भारतबाट ग्रीसतिर फर्कने समयमा एक जना योगीलाई साथैमा लैजाने मनसायले जंगलमा ध्यानरत एक योगी महात्मालाई भेटेर उनलाई असंख्य धनधान्य सेवक आदि दिने आश्वासन सहित आफूसँग जान आग्रह गरे पनि ती महात्माले अनिच्छा व्यक्त गर्दा अलेक्जेण्डरले आफू महान् विजेता भएकाले महात्माले नमानेमा बल प्रयोग गरेर लैजाने बताउँदा पनि टसमस भएनन् र अलेक्जेण्डरले मृत्युदण्ड सम्म दिने धम्की दिए । तर ती महात्माले मुस्कुराउँदै भने प्रथमतः तिमीले मलाई मार्न पनि सक्दैनौ किनकि म अविनाशी अजर, अमर आत्मा हुँ । अनि तिमीले आफूलाई विजयी त भन्थौ तर यथार्थमा तिमी मेरो दासका पनि दास हौ भने । क्रोधी अलेक्जेण्डरले मार्ने मनसायले तरवार निकालेर त्यसको कारण सोधे । ती महात्माले भने मैले योगको अभ्यासले क्रोधमाथि विजय प्राप्त गरेको छु, त्यसैले क्रोध मेरो दास हो तिमी त त्यही क्रोधका दास रहेछौ ।

एक पटक बुद्धलाई एक जना मानिसले अपमान गर्ने मनसायले कपोलकल्पित लाञ्छना लगाए पनि बुद्धले त्यसमा केही प्रतिक्रिया दिनुभएन र उहाँको अनुहारमा पनि कुनै अप्रिय भाव देखिएन । त्यो मानिस गाली गर्दा-गर्दै थाकेर गयो । केही क्षण पछि फर्केर आएर आफूले

ॐ शान्ति सन्देश

त्यति गाली गर्दा पनि बुद्ध नरिसाएको कारण सोधदा उहाँले भन्नुभयो तपाईंले दिनुभएको क्रोधलाई मैले स्वीकार गरिँनँ त्यसैले त्यो क्रोध तपाईंसँगै रहनेछ, भनी अरूले व्यक्त गरेको क्रोधलाई अस्वीकार गर्ने मार्ग बताउनुभएको छ ।

एक पटक श्रीकृष्ण, बलराम र सारथि सुकेतु जंगलको बाटो कतै जाँदा जाँदै बाटैमा रात पच्यो र एक एक जना पालो गरेर पहरा बस्ने गरी जंगलको एक रूखमुनि बास बसे । शुरुमा सुकेतु पालो बसे । जंगलको त्यस रूखमा एक प्रेतात्मा रहन्थ्यो । केही बेर पछि त्यो प्रेतात्मा आएर सुतेकालाई खान्छु भन्न थाल्यो । सुकेतु युद्ध गर्न थाले तर त्यो जति प्रहार गच्यो त्यति ठूलो हुँदै गयो । आखिरमा थाकेर सुकेतु सुते र बलराम पहरा दिन उठे । उनीसँग पनि त्यस प्रेतात्माले युद्ध गर्न थाल्यो र त्यही व्यवहार गच्यो । अन्त्यमा श्रीकृष्णले पहरा दिन थाल्नुभयो । श्रीकृष्ण भने त्यस प्रेतात्मा प्रति क्रोध व्यक्त नगरी मुस्कुराइ मात्र रहनुभयो । केही क्षण पछि त्यो प्रेतात्माको शक्ति पनि कमजोर भयो र आकार पनि सानो लामखुट्टे जत्रै बन्यो । त्यसपछि श्रीकृष्णले त्यसलाई आफ्नो पीताम्बरको फेरोमा बाँधेर राख्नु भयो । यसबाट जटिल परिस्थितिमा पनि शान्तिमा रहनाले समस्या समाधान गर्न सकिन्छ, क्रोध वा आवेगमा आएर होइन भन्ने पाठ सिकिन्छ ।

क्रोध व्यवस्थापनका लागि बोल्नु भन्दा पहिले विचार गर्ने, आत्मविश्वासका साथ अरूका विचारलाई सम्मान गर्दै आफ्ना विचार राख्ने, शारीरिक अभ्यास गर्ने, समय निकालेर दिनमा कैयौं पटक शान्तिमा रहने, लामो श्वास

प्रश्वास लिने, मन र शरीरलाई आरामसँग राख्ने आदि सल्लाह पनि दिइन्छ । अतः क्रोधमाथि विजय प्राप्त गर्नका लागि यसको प्रभावलाई चुलिन दिनुपूर्व होसियार हुनु आवश्यक छ । सबैभन्दा पहिला आफ्नो आन्तरिक स्थितिको स्वयम् अवलोकन गरेर नराम्रा संस्कारहरूमा परिवर्तन गर्ने, हरेक व्यक्तिको भिन्नै परिस्थिति र मानसिक, भावनात्मक तथा बौद्धिक अवस्था रहेको कुरा स्वीकार गर्ने, अरूले आफूले भनेको नमान्दैमा हतास नबन्ने, सके अर्को दिन सम्म र नसके केही क्षणका लागि क्रोधलाई स्थगित गर्ने, पानी पिउने वा टहलिन, नकारात्मक विचारहरू हटाउने, नरिसाउने प्रतिज्ञा गर्ने, सेवा गर्दा कुनै आशाले होइन कर्तव्यबोधले गर्ने, हरेक कुरामा कल्याण देख्ने, अरूसँग तुलना नगर्ने, विगतका गल्तीहरूको स्मरण र भविष्यको चिन्ता नगर्ने, ईर्ष्या नगर्ने, लगाव रहित बन्ने, अरूलाई सहयोग गर्ने, आलोचकलाई शुभचिन्तक ठान्ने, बदलाको भावना नराखी बिसेर क्षमा गरिदिने उपाय लाभदायी हुन सक्दछन् । राजयोगको अभ्यासले क्रोधका सबै कारणहरूलाई निर्मूल गर्न मदत गर्दछ । ब्र.कु. योगश शारदाका अनुसार यो संसार एक नाटक हो भन्ने भाव राख्ने, लगाव रहित अवस्थामा रहने र नियमित राजयोगको अभ्यास गर्नाले ([http://www.bkwsu.org/news-and-media/articles/faq.2007-09-13.6486616846/Anger%20Management visited on 30/10/2014](http://www.bkwsu.org/news-and-media/articles/faq.2007-09-13.6486616846/Anger%20Management%20visited%20on%2030%2F10%2F2014)) क्रोधलाई घटाउन सकिन्छ ।

क्रोध व्यवस्थापनका लागि बाबाका महावाक्य हाम्रा लागि मार्गदर्शक हुने भएकाले त्यस विषयमा केही चर्चा गरिएको छ । सरलता पनि क्रोध मुक्तिको उपाय हो । बाबा

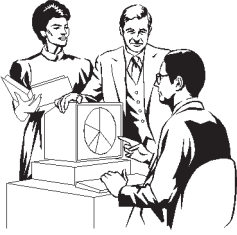
भन्नुहुन्छ— “जो सरल हुन्छ ऊ सुन्दर हुन्छ । सरलता पहिरनमा मात्रै होइन बरु सबै कुरामा हुनुपर्दछ । निरहंकारी बन्नु अर्थात् सरल बन्नु हो । क्रोध रहित अर्थात् सरलता हो । लोभरहित अर्थात् सरलता । यो सरलता पवित्रताको साधन हो” (अव्यक्त बापदादा ११.०३.१९७१) । रोबलाई पनि अहंकार वा क्रोधको वंश भनिन्छ । त्यसैले “रोव देखाउनु हुँदैन रुहाव अर्थात् आत्मिक स्थितिमा अवश्य रहनु छ” (अव्यक्त बापदादा ११.०७.१९७१) । “कसैले गाली गरेमा वा कसैले झुटो आरोप लगाए पनि क्रोध गर्नुहुँदैन । यस्तो अवस्थामा पनि अपकारीमाथि उपकार गर्नु बाबाका बच्चाहरूको कर्तव्य हो” (अव्यक्त बापदादा ०३.१२.१९७९) । “क्रोध विकारलाई सहन शक्तिका रूपमा परिवर्तन गरेमा एक शस्त्र बन्न सक्दछ, यही क्रोध-अग्नि योग-अग्निका रूपमा परिवर्तन हुनेछ, जसले तिमीलाई होइन पापलाई जलाउनेछ । त्यसैले यसलाई परिवर्तन गरेर सहयोगी बनाऊ” (अव्यक्त बापदादा २६.१२.१९७९) । “कामीलाई निष्कामी र क्रोधीलाई क्रोधमुक्त बनाउन सहन शक्तिको प्रयोग गर्नुपर्छ” (अव्यक्त बापदादा १४.०१.१९८०) । “चाहे जस्तोसुकै संस्कारको होस् कृपा वा दयाको भावना वा दृष्टिले पत्थरलाई पनि पानी बनाइदिन्छ । विरोधी आफ्नो ठाउँमा आउँछन् । स्वभाव नमिलेहरू सहयोगी बन्न सक्दछन् । क्रोध-अग्नि योग-ज्वाला बन्ने छ । अनेक जन्मका कडा हिसाब किताब पनि पलभरमा समाप्त भएर नूतन सम्बन्ध जुट्दछ” (अव्यक्त बापदादा २२.१०.१९८१) । “मौनता (साइलेन्स) को शक्तिले क्रोध-अग्निलाई शीतल बनाइदिन्छ” (अव्यक्त बापदादा १३.११.१९८१) । “क्रोध आयो भने एक आपसमा होइन नराम्रा कुराहरू प्रति, आफ्ना

कमजोरीहरू प्रति क्रोध गर सहजै मायाजित बन्नेछौ” (अव्यक्त बापदादा ०७.१२.१९८३) । “अंश रूपमा पनि क्रोधपूर्ण व्यवहार भयो भने पनि त्यसलाई पवित्रताको खण्डन मानिन्छ” (अव्यक्त बापदादा ०७.१०.१९८७) । “पाण्डवहरूमा अहंकारले गर्दा छिट्टै क्रोध आउँछ,कोही-कोहीले भन्छन् क्रोध त होइन जोश आउँछ । त्यो पनि क्रोधको अंश हो । पाण्डव विजयी हुनुपर्छ अर्थात् संकल्पमा पनि शान्त, बोली र कर्ममा पनि शान्त” (अव्यक्त बापदादा २३.११.१९८९) हुनुपर्छ । “सबैसँग स्नेहको स्टक छ है न ? स्नेहका सागर हौ भने क्रोध कहाँबाट आयो ?” (अव्यक्त बापदादा ०९.०१.१९९४) । “क्रोध कसैमा ठूलो क्रोधको रूपमा हुन्छ, कसैमा जोशको रूपमा हुन्छ, कसैमा चिड्चिडापनको रूपमा हुन्छ । त्यो पनि क्रोधको रूप हो । त्यसैले बापदादाले सबै बच्चाहरूबाट क्रोध मात्रै होइन क्रोधको अंश पनि नरहोस् भन्ने उपहार लिन चाहनुहुन्छ” (अव्यक्त बापदादा ०३.०३.२०००) । “अरूलाई मदिरापान गर्न छुटाउँछौ, धूम्रपान गर्न छुटाउँछौ तर बापदादा आज हरेक बच्चालाई क्रोधमुक्त, कामविकारमुक्त बनाएर विश्वलाई देखाउनु चाहनुहुन्छ” (अव्यक्त बापदादा २००५-२००६) । ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र सुरत, बाराछ, भारत र स्पार्कको संयुक्त सहयोगमा क्रोधमुक्त जीवनशैली अपनाउने परियोजना शुरु गरी त्यसबाट प्राप्त परिणाम यहाँ पनि विचारणीय रहेको छ । जीवनमा अनेक परिस्थितिहरूमा राजयोगको चिन्तन एवं मनोबलद्वारा क्रोधमुक्त निर्विघ्न जीवन अपनाउने लक्ष्य रहेको यस परियोजनाका साधन सामग्रीमा साकार एवं अव्यक्त मुरलीहरू, ब्रह्माबाबा, मम्मा तथा

दादीहरूका जीवनप्रसंगहरू, वरिष्ठ आत्माहरूका क्लास एवं लेखहरू, आफ्नै जीवनका अनुभवहरू, समूह छलफल, चार्ट, निमित्त आत्माको सहयोग, अमृतवेला १५ मिनटको याद लिइएको थियो । यस अभ्यासका सहभागीहरू मध्ये तीन वर्षदेखि राजयोगको अभ्यास गरिरहेका सहभागीमा एक कडा विमारीका रूपमा रहेको क्रोध विशेष गरी प्रेमको स्वमानमा रहने अभ्यास गर्नाले समाप्त भएको, अर्का एक सहभागीले मौनता, जीवन एक नाटक भएको स्मृति, साक्षी भावको अभ्यासद्वारा क्रोधमुक्त बन्न सकेको, १३ वर्षदेखि ज्ञानमा रहेका एक सहभागीको समस्याका रूपमा रहेको क्रोध पनि ६ महिनाको अभ्यासबाट धेरै घटेको, अर्का एक सहभागीले भने संस्कारवश आफूमा क्रोध रहेको पहिचान गरी शुभभावना, शुभकामनाको स्वमान प्रयोग गरेर, अप्राप्तिबाट हुने क्रोधभन्दा जीवनको मूल्य धेरै छ, भन्ने भाव राखेर, सडकको ट्राफिक जामबाट आउने क्रोधलाई यात्रापूर्व शान्ति र प्रेमको स्वमानलाई अवलम्बन गरेर, पुरुषार्थमा कमी आउँदामा हुने क्रोध समय व्यवस्थापनद्वारा कम गरेको (क्रोधमुक्त जीवनशैली, SpARC – Spiritual Applications Research Centre, pp 75-78) अनुभव हाम्रा लागि मार्गदर्शन हुन सक्दछ । कतिपय क्रोध व्यवस्थापनका प्रयासहरूमा आध्यात्मिकताको अभाव रहनाले कता-कता त्यसको सम्पूर्ण सफलता नदेखिएको पनि हुन सक्दछ । अतः आध्यात्मिक उपायहरूको अवलम्बन गरी परमात्मा पिताबाट श्रेष्ठ स्वमान र शक्ति प्राप्त गरी निरन्तर उच्च स्थितिमा रहनाले क्रोध व्यवस्थापनमा सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ । निश्चय पनि एक आध्यात्मिक व्यक्तित्व कहिल्यै पनि क्रोधी हुन

सक्दैन । सरलता, आत्मिक स्थिति, परोपकारी भाव, सहनशक्ति, कृपा वा दया भाव, मौनता (साइलेन्स) को शक्ति, पवित्रताको पालना, स्नेहको स्वमान, क्रोधमुक्तको प्रतिबद्धता तथा कमजोरी प्रति क्रोध राख्ने जस्ता अभ्यासले क्रोधमुक्त बनाउने बाबाको आशा पूरा गर्नु हामी सबै बच्चाहरूको कर्तव्य हो । क्रोध व्यवस्थापनका लागि मूलतः प्रेम तथा करुणाको स्वमानमा स्थित भएर अमृतवेला प्यारा बाबाको यादमा रहने र यस स्वमानलाई दिनमा कैयौं पटक स्मृतिमा ल्याउनाले धेरै लाभ भएको अनुभव छ । आत्मा भाइ-भाइको दृष्टि राख्ने, ड्रामाको यथार्थतालाई भित्रैबाट अंगीकार गर्ने गरेमा क्रोधलाई घटाउन प्रत्यक्ष लाभ हुन सक्दछ । क्रोध व्यवस्थापनमा भोजनको ठूलो महत्व रहन्छ । प्यारा बाबाको शक्तिशाली यादमा बनाइएको भोजनले स्वाभाविकका रूपमा मनलाई शान्त बनाउँछ, पवित्रता, स्नेह सद्भाव विकास गर्न मदत गर्दछ । क्रोध हटाउने प्रतिबद्धता सहितको नियमित ज्वालामुखी यादको अभ्यासले शुरुमा क्रोध उत्पन्न भएको केही मिनट पछि मात्र पश्चात्ताप हुने, दोस्रो चरणमा क्रोध उत्पन्न हुँदाहुँदै क्रोध गर्न नहुने अनुभूति हुने, त्यसपछिको चरणमा क्रोध नै नउठ्ने र अन्त्यमा क्रोधी उपर करुणा र स्नेहको भाव उत्पन्न हुने गर्दछ । यसका लागि निरन्तर स्वमानको अभ्यास र परमात्मा प्रति अटल निश्चयको आवश्यकता हुन्छ । राजयोगको निरन्तर अभ्यासले क्रोधमुक्त जीवन बनाउन मदत मिल्छ, भन्ने कुरा हामीले स्वयम् ब्रह्माबाबा, मम्मा, दादी तथा वरिष्ठ राजयोगी भाइ-बहिनीको जीवनबाट सिक्न सक्दछौं ।





कार्य व्यवहारमा आध्यात्मिकताको महत्व

दामोदर रेग्मी, बसुन्धरा

आध्यात्मिकताको जानकारी र प्रयोगले जीवनमा प्रसन्नता ल्याउँछ। वास्तवमा जीवन जीउने कला जान्नु नै आध्यात्मिकता हो। पूजा पाठको पद्धति वा कर्मकाण्ड आध्यात्मिकता होइन। यो स्वयं र अन्य व्यक्तिहरूले अपनाउँदै आएको जीवनप्रतिको संघर्ष समाप्त गर्ने उद्देश्यले अपनाइने एक सकारात्मक दृष्टिकोण हो। यसको अवलम्बनले जीवन खुशी र सुखमय बन्दछ। मानव जीवनका स्वार्थरहित मित्रता, उद्देश्यपूर्ण जीवन र भावनात्मक सन्तुष्टता प्रसन्नताका आधारहरू हुन्। प्रसन्नता प्राप्ति वा यसको अभावको बाह्य कारणको प्रभाव होइन यो आन्तरिक विषय नै हो। उदाहरणको लागि धन न त प्रसन्नता प्रदान गर्ने साधन हो न त अप्रसन्नताको साधन। व्यक्तिको बाह्य साधन वा वस्तुहरू (धन, व्यक्ति, घटना, वस्तुको उपयोग र दुरुपयोग) प्रतिको हेराइको दृष्टिकोणले नै यसको निर्धारण गर्दछ।

वर्तमान समयमा मानिसको ठूलो रोग आन्तरिक व्यक्तिगत मूल्य, प्रवृत्ति, श्रेष्ठ भावनाको लागि बाह्य साधन, व्यक्ति र वस्तुमा खुशीको खोजी गर्नु रहेको छ। राम्रो सोचाइ जीवनशैलीको एक आधार हो तर यो मात्र सम्पूर्ण भने होइन। जति राम्रो सोचाइको आवश्यकता छ त्यति नै श्रेष्ठ कर्मको पनि महत्व हुन्छ। दोस्रो, व्यक्ति वा अन्य वस्तुको

प्राप्तिले मात्र हामीमा स्थायी प्रसन्नता उत्पन्न गर्न सक्दैन। बाह्य पक्षहरूले हाम्रो जीवनमा योगदान, मार्गदर्शन र प्रेरणा त प्रदान गर्न सक्लान् तर प्रसन्नतामा मौलिकता प्रदान गर्ने उत्तरदायित्व व्यक्तिमै निर्भर रहेको हुन्छ। मानिसले जीवनको सार्थकता, मूल्य र महत्व आफ्नो जीवनमा निरन्तर आत्मविश्लेषण र परीक्षणबाट मात्र स्थापित गराउन सक्दछ, किनकि कठिनाइ र समस्याहरूले जीवनको यात्रालाई कठिन बनाउँछ, तर समाधान आफैबाट खोजिनुपर्दछ।

वर्तमान समयमा मानिसको जीवनका प्रत्येक कदमहरू संकट, समस्या र निराशापूर्ण बनेका छन्। यसको समाधान कसरी गर्ने? स्वयंलाई निराश र हतास हुनबाट कसरी बचाउने? यी प्रश्नको समाधान केवल आफै भित्र आध्यात्मिकताको खोजीबाट मात्रै सम्भव छ। आफ्नो चेतना जागृत बनाउन 'स्व'को ज्ञानको आवश्यक हुन्छ। आध्यात्मिक ज्ञानले मानिस भित्र सकारात्मक चिन्तन उत्पन्न हुन्छ, जसले जीवनप्रतिको यथार्थ दृष्टिकोण विकास गर्नमा सहायक सिद्ध बन्दछ। यो नयाँ विकसित आध्यात्मिक ज्ञानले जीवनमा उत्पन्न हुनसक्ने नकारात्मकता र यसबाट सिर्जित हुने कष्टलाई कम गराउनमा सहयोग पुऱ्याउँछ। स्वयंप्रति बढीभन्दा बढी सकारात्मक दृष्टिकोणको उत्पत्ति

ॐ शान्ति सन्देश

गराउँदा हाम्रो मनोवृत्ति अरू व्यक्ति र अन्य परिस्थितिप्रति पनि सकारात्मक बन्न पुग्दछ । वर्तमान समयको माग यो हो कि मानिसले आफ्नो आन्तरिक शक्तिको विकास आफैबाट गर्न सक्नुपर्दछ किनकि जीवनलाई प्रभावित गर्ने बाह्यपक्षले जीवनलाई चुनौती दिँदै भ्रम उत्पन्न गरिरहेका छन् । यसर्थ आन्तरिक शक्ति नै आध्यात्मिक व्यक्तिको लक्षण हो यसबाट जीवनमा सन्तुष्टता मात्र प्राप्त हुने होइन कि जीवनको सार्थकताको समेत स्पष्ट अनुभूति हुन पुग्दछ । आध्यात्मिक शक्तिको कारणले निराशाको क्षणलाई आशा तथा अन्धकारमा सदा प्रकाशको अनुभूति हुन्छ । आध्यात्मिक शक्तिको अनुभवले जीवन र जगतलाई फरक ढंगले हेर्ने र सकारात्मक परिवर्तन गर्ने चाहना राखेको हुन्छ । यो आन्तरिक शक्तिको अनुभूतिले मानवीय सम्बन्धमा प्रेम, शान्ति, प्रसन्नतालाई सत्यतापूर्वक प्रयोग गर्न सक्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ । यसर्थ आध्यात्मिक शक्तिको अनुभवको लागि सत्यता अतिआवश्यक हुन्छ, आचरण र व्यवहारमा देखावटीपन र कृत्रिमताले पूर्णताको अनुभव हुन सक्दैन । बनावटी व्यवहार आन्तरिक रिक्तता र अधिक स्वार्थ वृत्तिको लक्षण हो । कसैको बारेमा एउटा निश्चित आधारमा सोच्ने अधिक चासो लिने बानीले निर्भरता, अभाव आवश्यकता र क्षमा जस्ता प्रवृत्ति उत्पन्न हुन जान्छ ।

आध्यात्मिक जीवनको प्रारम्भ बिन्दु स्वयम्को बारेमा यथार्थ ढंगले सोच्ने र सचेत रहनु हो । आफू भित्र सकारात्मक एवं नकारात्मक संकल्पको परीक्षण र पहिचान गर्नु नै स्वयम्को बारेमा यथार्थ जान्नु हो । स्वयम्मा विद्यमान सत्य आध्यात्मिक पहिचानको स्वीकार गर्न सकेमात्र कुनै बहाना अथवा परिवर्तनको भय

विरुद्ध लड्न सक्ने साहस सहज ढंगबाट आउन थाल्दछ । जीवनमा श्रेष्ठताको लागि प्रवृत्ति, भावना तथा अभिप्रायमा शुद्धता आवश्यक हुन्छ । सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा यो हो कि स्व को मौलिक गुण अविनाशी छ, जसलाई मानिसले प्रायः अस्वीकार गरेको पाइन्छ । स्वमा निहित अविनाशी गुण नै मानिसको मनुष्यताको गरिमाको आधार हो । यो अविनाशी गुण नै दिव्यता हो र यही दिव्यताले नै मानिसलाई महामानव बनाइदिन्छ । यसर्थ आध्यात्मिक व्यक्ति हुनुको अर्थ जीवनको हरेक गतिविधिमा दिव्यताको अवलम्बन गर्नु हो । उत्कृष्ट मानव जीवन नै दिव्यता हो जसका मूल आधार प्रेम, शान्ति प्रसन्नता हुन् । जीवनका उत्कृष्ट वस्तु (प्रेम, शान्ति र प्रसन्नता) निःशुल्क हुन्छन् । तर निःशुल्क चीजहरूको खरीदविक्री हुन सक्दैन यसको व्यापक वितरण भने सम्भव छ । आध्यात्मिकताले जीवनलाई तेजस्वी तथा समस्या र संकटको समयमा आनन्द र प्रेमबाट पूर्णताको अनुभव गराइदिन्छ ।

आध्यात्मिक उन्नतिको लागि अपनाउन सकिने प्रक्रियाहरू

१. स्वयं तथा अन्य व्यक्तिहरू प्रति सकारात्मक चिन्तनबाट दिनचर्याको प्रारम्भ गर्ने ।
२. आफ्नो संकल्प, बोली र कर्मलाई सकारात्मक बनाई सकारात्मक जीवनशैलीको अवलम्बन गर्ने ।
३. पूर्वाग्रह र भेदभाव विना सबै व्यक्तिहरूप्रति आदरभाव प्रकट गर्ने ।
४. विविध विचार, दृष्टिकोण र संस्कृतिको बारेमा सहजतापूर्वक सुन्न सक्ने क्षमताको विकास गर्ने र आग्रह-पूर्वाग्रहको भावनाको त्याग गर्ने ।
५. प्रत्येक दिन आध्यात्मिक तथा नैतिक शक्ति

विकास गर्न तथा आन्तरिक शान्ति अभिवृद्धि गर्न योग/ध्यान गर्ने ।

६. प्रेम, सहनशीलता, नम्रता तथा दया जस्ता आत्माका मूल गुणहरूलाई दैनिक व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्न प्रयत्नशील रहने ।

७. जीवनलाई ईश्वरको अमूल्य उपहारको रूपमा स्वीकार्ने र हर क्षण मुस्कानको अवस्थामा रहने ।

आध्यात्मिक उन्नतिका फाइदाहरू

व्यक्तिगत प्रभाव

आध्यात्मिकताको अवलम्बनले व्यक्ति विशेषमा दैनिक गतिविधि र कार्यसूचीहरूलाई उपयुक्त तबरबाट व्यवस्थापन गर्न सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ । मानसिक एकाग्रताको अभिवृद्धिले लक्ष्य प्राप्तिमा नकारात्मक असर पार्न सक्दैन । आध्यात्मिक शिक्षा र प्रवृत्तिको अवलम्बनले अहम्पनाको समाप्तिको साथै अनुशासित र उत्तरदायीपूर्ण जीवनशैलीको अवलम्बनमा सहयोग पुग्न जान्छ ।

नेतृत्वक्षमताको विकास

नेतृत्वदायी व्यक्तिले आफ्नो असल कर्म र विचारको व्यावहारिक प्रदर्शन गर्न सक्नुपर्दछ । धैर्य, दूरदर्शिता, अनुकूलनको सामयिक व्यवहार नेतृत्वको लागि आवश्यकीय विशेषताहरू हुन् । यी सबै गुणहरू आध्यात्मिकताको अवलम्बन गर्ने व्यक्तिहरूमा बढी मात्रामा पाउन सकिन्छ । आध्यात्मिकताको अवलम्बनले प्रवृत्ति, दृष्टिकोण र कार्य दक्षतामा वृद्धि ल्याइदिनुको साथै यी दक्षताहरूको व्यावहारिक प्रयोगमा ऊर्जा प्रदान गर्दछ जुन कुरा नेतृत्व क्षमताको विकासको लागि अपरिहार्य पक्ष हो ।

व्यावसायिक दक्षताको विकास

व्यावसायिक जीवन विविध अनेक पक्षहरू र आरोह-अवरोहहरूको संगम हो । परिश्रम,

धैर्य, सहनशीलता समस्याहरूसँग भिड्न सक्ने क्षमता, चुनौतीहरू बीच पनि अवसर देख्न सक्ने व्यावसायिक जीवनका अपरिहार्य विषयहरू हुन् । आध्यात्मिकताको विकासले व्यक्तिमा उपरोक्त गुणहरू गहिराईबाट प्रवेश भएका हुन्छन् । आध्यात्मिकताले श्रमलाई सहज रूपमा स्वीकार्ने र शुभभावनायुक्त बनाउनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । जसले व्यक्तिलाई व्यावसायिक सफलता प्राप्त गर्नमा सहयोग पुग्दछ ।

आध्यात्मिकताको अर्थ न त भौतिक जगतसँग भावनात्मक रूपमा बढी नै मात्रामा आवद्ध हुनु हो न त सांसारिक साधनको उपभोगबाट पृथक् भएर बस्नु हो । हाम्रो अर्धचेतन मनलाई सर्वोच्चसत्तासँगको निरन्तर सम्बन्ध र समर्पण भाव नै यथार्थतामा आध्यात्मिकता हो । आध्यात्मिकतालाई आस्तिक वा नास्तिकको सीमारेखाबाट हेरिने तथा कर्मकान्डी वा क्रान्तिकारिताको विभेदको कसीमा हेरिदा पनि आध्यात्मिकताको सही परिभाषा भएको मान्न सकिदैन । आध्यात्मिकताको अर्थ र उद्देश्य सही रूपमा बुझ्न नसक्दा पनि मानव जीवन प्रभावशाली बन्न सकिरहेको छैन । आध्यात्मिकता धर्म भन्दा पनि अलग छ यो आध्यात्मिकता चेतना र व्यवहार बीचको संमिश्रण हो । यसको व्यवहारपरक प्रयोगले हाम्रा नियमित कार्य व्यवहारहरू प्रभावकारी, आदर्श र अनुकरणीय बन्ने मात्र होइन कि यसले हामीमा मानसिक शान्ति, सन्तुलन र स्वस्थताको दिगो आधारस्तम्भ समेत प्रदान गर्दछ ।



अनासक्ति र आसक्तिको प्रभाव

बुद्धलक्ष्मी वज्रिमय, कुलेश्वर

आजको यस विश्वमा जति पनि मानव प्राणिहरू छन् ती सबैमा कुनै न कुनै प्रलोभन वा एक प्रकारको स्वार्थ रहेको पाइन्छ । यस कुरालाई मनोवैज्ञानिकहरूले पनि स्वीकार गरेका छन् । तर मानवले स्वार्थपन जन्मदा नै लिएर आएको हुँदैन । शुरुमा त्यो एक पवित्र, निश्चल, निर्मल, शान्त, एवं प्रेम जस्ता आत्मीय गुणले परिपूर्ण प्राणीको रूपमा जन्मेको हुन्छ तर समय, वातावरण र परिस्थितिको दौरान उसको जीवनमा प्रतिकूल प्रभाव पर्दै जान्छ । जसको प्रभावले उसले आफूलाई आत्मा हुँ भन्ने महत्वपूर्ण विषयलाई नै भुलेर यही पुरानो भौतिक दुनियाँमा रमाउन थाल्दछ । उसले आफ्ना निजी आत्मिक गुणहरूलाई बाक्लो पर्दा भित्र थुनिदिन्छ र आफ्नो व्यक्तिगत इच्छा, स्वार्थ एवं आवश्यकताको परिपूर्तिका लागि जस्तोसुकै अधर्मको कार्य गर्न पनि पछि पर्दैन । ऊ विकारजन्य सांसारिक चक्रव्यूहको भुलभुलैयामा रुमलिरहन्छ । फलस्वरूप मानव क्रमशः लोभ, लालच र स्वार्थमा फस्दै जान्छ । जसले गर्दा पापको दुनियाँ बलवान् हुँदै जान्छ । यस प्रकार बलवान् हुँदै गएको पापको कलियुगी दुनियाँलाई समाप्त पारेर नयाँ सत्ययुगी दुनियाँ एवं संसारको स्थापना गर्नको लागि यस दुनियाँमा परमात्माको अवतरित हुनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । गीतामा पनि भनिएको छ -

“यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।

अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥

यसैको फलस्वरूप आज कलियुगी संसारमा परमात्माको अवतरण प्रकृतिको साहरा लिएर भएको छ । पतितबाट पावन, दुःखीबाट सुखी, पत्थरबाट पारस बनाउनको लागि परमात्मा

छानी-छानी संगम युगमा प्रवेश गराउँदै हुनुहुन्छ । शिव पिताले हामीलाई योगाभ्यास, ज्ञान मुरली जस्तो बहुमूल्य आध्यात्मिक ज्ञानको सागरमा डुबुल्की खेल्न सिकाउँदै आउनुभएको छ ।

जब मनुष्य आफ्नो स्वार्थको भुमरीमा फसेर आसक्त हुन्छ तब त्यसले सकेसम्म स्वार्थमा बशीभूत भएर कार्य गरेको हुन्छ । जसले गर्दा उसको जीवनमा असन्तोष, दुःख, पीडा, क्रोध, घमण्ड, इच्छा, लोभ एवं नकारात्मक सोच जस्ता विकारले घेरेको हुन्छ । यस प्रकार आसक्तिमा रुमलिएको जिन्दगी एक लोभी, तमोगुणी, दुःखी जिन्दगी हो ।

मानव जीवनमा जब परमात्माको श्रीमत एवं आध्यात्मिक ज्ञानको वर्षा हुन्छ तब योगमा बल मिल्छ, यस प्रकारका विशेषताले परिपूर्ण व्यक्तिको स्वभावमा एक प्रकारको अनासक्त भाव प्रकट हुन्छ । यसबाट उसको जीवन एक हल्का फूल समान हुन्छ र होली हँस समान मोती ग्रहण गर्ने क्षमता उसमा निहित हुन्छ । काँडालाई फूलमा परिवर्तन गर्न सक्ने शक्तिको विकास हुँदै जान्छ । जुन विशेषताले गर्दा उसको जीवन एक सफल, सुखमय, प्रसन्नचित्त र महान् बन्दै जान्छ । अनासक्ति जस्तो बहुमूल्य गुण भएको व्यक्तिको कुनै पनि प्रकारको प्रभाव पर्न सक्दैन । बरु अनेक प्रकारका समस्याहरूको समाधान कसरी गर्ने भन्ने मनन-चिन्तन सजिलै गर्न सक्दछ । कुनै पनि समस्यालाई जटिलताको बदला सरलताको रूपमा देख्न सक्ने शक्ति प्रबल मात्रामा हुन्छ । अनासक्त विशेषता भएको व्यक्तिको मुहार दिव्य हुन्छ भने आसक्त व्यक्तिको मुहार मलिन हुन्छ । यस कुरालाई

अभ्र प्रष्ट रूपमा यस प्रकारले प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । जब हामी महाभारत जस्तो महाकाव्यको अध्ययन गर्दछौ । त्यहाँ मुख्यतया धर्म र अधर्मको बीचमा द्वन्द्व भएको पाइन्छ । यो सबै किन भयो भनेर नियालेर गहन मनन, चिन्तन गर्ने हो भने त्यहाँ अनासक्त र आसक्तको गहिरो प्रभाव देखिन्छ । त्यस महाभारत महाकाव्यका मुख्य पात्रको रूपमा श्रीकृष्ण देखिन आएका छन् भने महाभारत जस्तो विध्वंसात्मक लडाईं मुख्य ३ पात्रको आसक्तको कारणले हुन गएको पाइन्छ । कौरव बन्धु-बान्धव त सम्पूर्ण स्वार्थलोलुप नै थिए तर तिनीहरूलाई साथ दिने केही प्राज्ञ व्यक्तिहरूमा समेत आसक्ति देखिन्छ । जस्तै भीष्म पितामह जस्तो महान् पुरुषले “हस्तिनापुरको संरक्षण र सम्बर्धन गर्ने” पितालाई दिएको वचनलाई ख्याल नै नराखी आफ्नो स्वार्थ र आसक्तिको प्रभावमा परेकाले महाभारत लडाईंमा तमाम योद्धा भाइभारदारहरूको क्षति हुन पुग्यो । यदि यस प्रकार आफ्नो स्वार्थमा चुर्लुम्म नडुविकन सर्वकल्याणको भावनालाई आत्मसात् गरेका भए महाभारत जस्तो युद्ध नै हुँदैनथ्यो । जुन युद्धमा हजारौं महावीर योद्धाहरूको मृत्यु भएको थियो । आफ्नो यस प्रकारको स्वार्थमा बशीभूत नभएको भए सत्राज्यको स्थापना गर्न ठूलो या विशेष भूमिका खेल्ने थियो । यसकारण भीष्मपितामह आफ्नो स्वार्थ प्रति आसक्त भएकोले त्यो गति देखिन पुग्यो । यसै महाभारतग्रन्थका अर्का पात्र गुरु द्रोण आफ्ना पुत्र प्रति आसक्त भएका कारणले अधर्मप्रति समर्पित भएर लडाईंमा भाग लिन पुगे । किनकि आफ्नो पुत्र अधर्म प्रतिको पक्षधर थियो । केवल पुत्र प्रतिको आसक्तको प्रभाव परेको हुनाले महान् पुरुष द्रोण अधर्मको पक्षधर भए । यदि आसक्तको पक्षधर नभइकन अनासक्त जस्तो मूल्यको आत्मसात गरेको भए यस प्रकारको बीभत्स घटना हुने थिएन र शान्तमय संसार हुन

जान्थ्यो । यसको साथ-साथ अंगराज कर्णले पनि आसक्तको पक्षधर भएर दुर्योधनको साथ नदिएको भए यो महाभारतले यति विकराल रूप लिन सक्दैन थियो । जब अंगराज कर्णलाई भारी राजसभामा सूतपुत्रको संज्ञा दिएर अपमान गरेर राज्यको कुनै पनि क्रियाकलापमा सामेल हुनबाट वञ्चित गरिएको थियो त्यो समयमा दुर्योधनले मित्रको संज्ञा दिएर आफ्नो अङ्गरक्षक पदमा स्वीकार गरे । यस प्रकार समाज, राज्यबाट अपहेलित एवं अस्वीकार गरेको समय र परिस्थितिमा दुर्योधनले समर्थन एवं आश्रय दिएकोमा आफ्नो स्वार्थ एवं आफूलाई भरिसभामा स्वीकार्य गरेको अभिव्यक्तिलाई मात्र आत्मसात् गरेर अधर्मको साथ दिनले पनि महाभारत जस्तो विघ्न विनाशक लडाईंले प्रश्रय पायो । यदि अङ्गराज कर्णले आसक्त नभइकन अनासक्त जस्तो मूल्यवान मानवीय मूल्यलाई आत्मसात् गरेको भए सूतपुत्र जस्तो अपहेलित शब्दको भोग अन्य व्यक्तिहरूले भैल्नु पर्दैन थियो ।

यसको तात्पर्य यो हो कि महाभारतमा भएका केही महापुरुषहरूमा मायाले आसक्ति र स्वार्थको धुलछायाँ राखिदिएकोले महाभारत जस्तो बीभत्स घटना हुन पुग्यो । तसर्थ विश्वका सम्पूर्ण हामी मानव जातिले आसक्तिबाट बच्नको लागि रोयल मायाबाट बच्नु आवश्यक छ । यसबाट बच्ने मुख्य माध्यम हो आध्यात्मिक ज्ञान, योग, धारणा एवं मुरलीको श्रवण । अन्यथा महाभारत महाकाव्यमा भएका ३ पात्र भीष्म पितामह, गुरु द्रोण र अङ्गराज कर्णको जस्तो गति हुन जानेछ । तसर्थ हामीले अनासक्ति जस्तो बहुमूल्य मानवीय मूल्यलाई आत्मसात् गर्नु नै परमात्माको श्रीमत्ता चल्नु हो । अनि आफ्नो जीवन महान् बनाउनु हो ।





सच्चा दीपावली



रामकाजी भाइ, सिमरा

चालौ पाइलाहरू परमात्म यादमा, पर्दछ पुऽनु त्यहाँ ।
दया, करुणा, प्रेम र शान्तिका फूलहरू, फुलेका छन् जहाँ ।
बागवान स्वयं शिवको दिव्य अवतरण धरामा, भैसकेको छ यहाँ ।
जगमगायो जगत अब असीम खुशीको, सच्चा दीपावली महाँ ।

धर्तीका सबै आत्माहरू आफ्नै प्यारा भाइ हुन् भन्ने सम्झेर ।
बढे अगाडि ब्रह्माकुमारी संसारमा, दैवी गुणको गुलदस्ता बोकेर ।
योग मऽन पावन स्थितिबाट करावनहार, शिवबाबा साथी बनाएर ।
हरपल हरक्षण स्वउन्नति र आत्मिक स्मृतिमा, सँधै नै टिकेर ।

शिवबाबा साक्षी राखी दिदी र भाइको, सच्चा खुशी सादनलाई ।
सधैँ भाइहरूलाई शुभ होस् भनी, स्नेहको माला गाँस्नलाई ।
जरेर विकारबाट सधैँ मुक्त, ईश्वरीय मर्यादामा राख्नलाई ।
नरनारीलाई लक्ष्मी-नारायण बनाई, धरामा स्वर्ग ल्याउनलाई ।

पञ्च विकारका यमदूतहरूले भाइहरूलाई, नसकून् सताउन भनी ।
आए ब्रह्माकुमारी विश्व घेराबन्दी गर्दै, शक्ति स्वरूप बनी ।
खुशीका दीपहरू जल्नेछन् अब मानव मुहारमा, बनेर प्रकाशमणि ।
आउनेछन् सर्वधर्म एकै ठाउँमा, तब बुझेर सत्य कुरा पनि ।

शिव श्रीमतले मानव देव बन्छन्, कल्पमै पूर्ण शक्तिशाली ।
छाउँदछ सर्वत्र पावनताका प्रकाश पुऽजहरू, दुनियाँ धपक्क बली ।
यो धर्ती फेरि स्वर्ग बन्दछ, देखिन्छ सर्व चेहरामा खुशीयाली ।
रमाउँदछ सबै प्राणीको हृदय भेटिन्छ, तब सच्चा दीपावली ।



१



२



३



४



५



६



७



८



९



१०



११



१२

१. **सखडा** : छिन्नमस्ता शक्तिपीठका श्री श्री १००८ पीठाधीश महाकान्त ठाकुरलाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी शशीकला बहिनी ।
२. **भक्तपुर** : भक्तपुर जिल्लाका प्र. जि. अ. अनिलकुमार ठाकुरलाई राखी बाँधे पश्चात् ईश्वरीय उपहार दिनुहुँदै ब्रह्माकुमारी बाबामैया बहिनी साथमा ब्रह्माकुमारी मोहनदेवी बहिनी । ३. **जनकपुर** : धनुषा जिल्लाका प्र. जि. अ. कृष्णप्रसाद ढुंगानालाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गंगा माता ।
४. **सातदोबाटो** : रक्षाबन्धन पश्चात् सशस्त्र प्रहरी बलका डी. आई. जी षडानन्द चौधरी, एस.पी. अरुण कुमार तिमला, ब्रह्माकुमारी कुमारी बहिनी, ब्रह्माकुमारी नवीना बहिनी, खानेपानी विभागका सह सचिव ज्योतिकुमार श्रेष्ठ तथा अन्य । ५. **भक्तपुर** : भक्तपुर नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत राममणि भट्टराईलाई राखी बाँधे पश्चात् ईश्वरीय उपहार दिनुहुँदै ब्रह्माकुमारी मोहनदेवी बहिनी । ६. **वीरगंज** : भारतीय महावाणिज्यदूत रञ्जु रञ्जनलाई राखी बाँधे पश्चात् विजयको तिलक लगाउनुहुँदै ब्रह्माकुमारी रविणा बहिनी । ७. **पिस पार्क, पिलुवा, वारा** : प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्र. जि. अ. परशुराम अर्याल, स्थानीय विकास अधिकारी जितेन्द्रलाल कर्ण, सहायक जिल्ला वन अधिकृत धमेन्द्र साह, ब्रह्माकुमारी मैया बहिनी तथा अन्य । ८. **मन्थली** : रामेछाप जिल्लाका प्र. जि. अ. शम्भुप्रसाद मरासिनीलाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी विष्णु बहिनी साथमा जि. शि. अ. युवराज पौडेल तथा नगर विकास समितिका अध्यक्ष लेखबहादुर कार्की ।
९. **धरान** : बी. पी. कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका डाइरेक्टर अरविन्द सिन्हालाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी नानीमैया बहिनी साथमा अन्य ।
१०. **पाटन** : जावलाखेल प्रहरी परिसरका एस. एस. पी पुष्पचन्द्र रजितलाई राखी बाँध्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी बबिता बहिनी । ११. **राजविराज** : सगरमाथा अञ्चल प्रहरी कार्यालय र गुल्मीका राखी बाँधे पश्चात् ग्रुप फोटोमा प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक श्याम खत्री, ब्रह्माकुमारी भगवती बहिनी, ब्रह्माकुमार दीपक भाइ, रेणुका कर्माचार्य तथा अन्य प्रहरी जवानहरू । १२. **नगरकोट** : रेञ्जर पोष्टमा राखी बाँधे पश्चात् ग्रुप फोटोमा ब्रह्माकुमारी शान्ति बहिनी, ब्रह्माकुमारी मोहनदेवी बहिनी, ब्रह्माकुमार नवराज भाइ, प्रिन्सिपल कमला बहिनी तथा अन्य ।



१. काठमाण्डौ : महामहिम राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवलाई माउण्ट आबू भ्रमणका लागि निम्ता दिनुहुँदै प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयका कार्यकारी सचिव ब्रह्माकुमार मृत्युञ्जय भाइ साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी तथा अन्य । २. काठमाण्डौ : महामहिम उप-राष्ट्रपति परमानन्द भालाई ईश्वरीय उपहार दिनुहुँदै ब्रह्माकुमार मृत्युञ्जय भाइ साथमा दलित आयोग भारतका अध्यक्ष तथा पूर्व न्यायाधीश भी. ईश्वरैया । ३. दामन : उप-प्रधानमन्त्री तथा गृहमन्त्री बामदेव गौतमलाई ईश्वरीय उपहार दिनुहुँदै ब्रह्माकुमारी शर्मिला बहिनी । ४. ठमेल, काठमाण्डौ : विजया दशमीको अवसरमा चैतन्य भाँकी तथा प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै उप-प्रधानमन्त्री तथा संघीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्री प्रकाशमान सिंह साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी तथा अन्य । ५. ठमेल, काठमाण्डौ : ७ अरब शुभ कार्य अभियानको शुभारम्भ गर्नुहुँदै बन तथा भू-संरक्षण मन्त्री महेश आचार्य साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमार मृत्युञ्जय भाइ तथा अन्य । ६. काठमाण्डौ : शिक्षा मन्त्री चित्रलेखा यादवलाई ईश्वरीय उपहार दिनुहुँदै ब्रह्माकुमार मृत्युञ्जय भाइ साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी । ७. ठमेल, काठमाण्डौ : प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयका पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणिजीको पुण्य स्मृतिमा श्रद्धाञ्जली दिनुहुँदै सामान्य प्रशासन मन्त्री लालबाबु पण्डित साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमारी किरण बहिनी तथा अन्य । ८. दधीकोट, थिमी : नवरात्रिको अवसरमा दुगा भवानीको चैतन्य भाँकी तथा प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै उद्योग मन्त्री महेश बस्नेत, ब्रह्माकुमारी रुजिला बहिनी, ब्रह्माकुमारी रमिला बहिनी तथा ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ । ९. काठमाण्डौ : कृष्ण जन्माष्टमीको अवसरमा प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै निर्वाचन आयोगका प्रमुख आयुक्त नीलकण्ठ उप्रेती साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमार मृत्युञ्जय भाइ तथा अन्य । १०. काठमाण्डौ : नेपालका लागि महामहिम भारतीय राजदूत रञ्जित रायलाई ईश्वरीय उपहार दिनुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी तथा ब्रह्माकुमार मृत्युञ्जय भाइ साथमा सचिव शारदा प्रसाद त्रिताल तथा अन्य । ११. कलंकी : कलंकी उपसेवा केन्द्र भवनको शिलान्यास तथा प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै पूर्व मन्त्री तथा सभासद नविन्द्रमान जोशी साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी, धर्मगुरु दामोदर गौतम तथा ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ । १२. खोपासी, काभ्रे : खोपासी उपसेवा केन्द्र भवनको गृह प्रवेश तथा प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै सभासद रामहरि सुवेदी साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमारी बाबासैया बहिनी, ब्रह्माकुमारी जमुना बहिनी तथा अन्य ।