

ॐ शान्ति सन्देश

द्विमासिक





१



२



३



४



५



६



७



८



९



१०

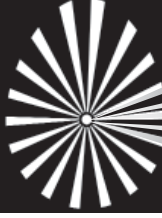


११



१२

१. चतरा : बराह क्षेत्रमा लागेको पूर्ण कुम्भ मेलाको समापन सत्रमा भारतवर्षका चर्चित गुरु पाइलट बाबालाई दोशल्ला ओढाइ सम्मान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी । २. चतरा : चतराधाममा लागेको पूर्ण कुम्भ मेलाको अवसरमा अनन्त श्री विभूषित जगद्गुरु मेहनशरण देवाचार्य महाराजलाई दोशल्ला ओढाइ सम्मान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी । ३. काठमाण्डौ : ब्रह्माकुमारी अन्तर्राष्ट्रिय संस्था ग्रामिण प्रभागका अध्यक्ष ब्रह्माकुमारी मोहिनी दिदीलाई सम्मान-पत्र प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी । ४. धनुकुटा : स्नेह मिलन कार्यक्रम पश्चात ग्रुप फोटोमा उपप्रधानमन्त्री र सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्री प्रकाशमान सिंह, ब्रह्माकुमार रोहित भाइ, ब्रह्माकुमारी चन्द्रकला बहिनी, सभासद मनोहर नारायण श्रेष्ठ, एस.पी तथा नि.प्र.जि.अ. । ५. तीनकुने : पूर्व मन्त्री शंकर पोखरेल लाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी ज्योती बहिनी, ब्रह्माकुमारी सति बहिनी । ६. शंखमूल : स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै पूर्व मन्त्री पम्फा भुसाल साथमा ब्रह्माकुमारी राजदिदी, ब्रह्माकुमारी सति बहिनी । ७. कलैया, बारा : प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै पूर्व मन्त्री ऋषिकेश गौतम, बारा जिल्लाका पूर्व उपसभापति ध्रुव गतौला, पूर्व मेयर भरत, ब्रह्माकुमारी मीना बहिनी । ८. खाँदवारी, संखुवासभा : सभासद तारामान गुरुङ्गलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी रचना बहिनी साथमा ब्र.कु सुभद्रा बहिनी, सोहन भाइ तथा पत्रकार दिपेन्द्र शाक्य । ९. महेन्द्रचोक चितवन : मन, जीवन र स्वास्थ्य कार्यशाला गोष्ठीको उद्घाटन गर्नुहुँदै सभासद विष्णु परियार, ब्रह्माकुमारी सुवर्ण बहिनी, ब्रह्माकुमार विजय भाइ तथा अन्य । १०. विराटनगर : परमात्म-शक्ति द्वारा महापरिवर्तन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै जिल्ला न्यायाधीश शेखर पौडेल, नर्वेजियन युनिभर्सिटीका प्रा. विशाल सिटौला, ब्रह्माकुमारी राजदिदी, ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी । ११. जनकपुर : परमात्मा-शक्तिद्वारा महापरिवर्तनको समय कार्यक्रम पश्चात ग्रुप फोटोमा जिल्ला न्यायाधीश लोकजंग शाह, एस. एस. पी शिव लामिछाने, ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमारी गंगा माता, पूर्व मेयर बजरंग प्र. साह तथा अन्य । १२. भक्तपुर : शिवरात्रिमा आयोजित शान्ति यात्राको शुभारम्भ पश्चात ग्रुप फोटोमा भक्तपुरका प्र.जि.अ हिमनाथ दवाडी, धनुकुटाका प्र.जि.अ रामेश्वर दंगाल, ब्रह्माकुमारी राजदिदी, ब्रह्माकुमारी बाबामैया बहिनी, ब्रह्माकुमार रतन दादा तथा अन्य ।



ॐ शान्ति सन्देश

वर्ष १४, अंक २, २०७१, आषाढ - श्रावण

का. जि. द. नं ६५/०५७/०५८

शिव भगवानुवाच

अमृत सूची

विश्व कल्याणकारी आत्माको कर्म,
कर्मयोगी हुनाको कारण हर कर्म चरित्रको
समान गायनयोग्य हुन्छ । हर कर्मको महिमा
कीर्तनयोग्य हुन्छ । यस्ता विश्व कल्याणकारी
आत्माको हर सेकेण्डको सम्पर्क आत्मालाई
सर्व कामनाहरूको प्राप्तिको अनुभव गराउँछ ।
कुनै आत्मालाई शक्तिको, कुनैलाई शान्तिको,
कुनैलाई खुशीको अनुभव गराउँछ । यसरी
विश्व कल्याणकारी महान् आत्माको सम्पर्क सदा
उमंग र उत्साह दिलाउँछ, परिवर्तनको अनुभव
गराउँछ, छत्रछायाँको अनुभव गराउँछ ।

विषय	पृष्ठ
१. परमात्म-शक्ति द्वारा	२
२. प्यारो भोलेबाबा (कविता)	५
३. सुखद जीवनका लागि.....	६
४. जीता-ज्ञान र योग	१०
५. भाग्य, भगवान् तथा विधि.....	१३
६. कर्मको फल (चित्रकथा)	१६
७. जसको मन स्वस्थ	१८
८. क्षमा.....	२१
९. नव वर्षको उपहार....	२५
१०. गोधुली साँझको एक क्षण	२९

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



परमात्म-शक्ति द्वारा महापरिवर्तनको समय

परमात्मा सर्व शक्तिका अजस्र स्रोत हुनुहुन्छ । उहाँमा असीमित, अपरिमित र अकल्पनीय शक्ति छ । जसरी परमात्माको कर्तव्य अतुलनीय, अकथनीय र अनिर्वचनीय छ, त्यस्तै उहाँको शक्ति पनि अद्भुत, अवर्णनीय र अनुपम छ । यस संसारमा कुनैमा त्यो बेजोडको शक्ति, अद्वितीय शक्ति र जबरदस्त शक्ति छ भने एक परमात्मामा नै छ । उहाँ सर्व शक्तिका धनी हुनुहुन्छ, भण्डार हुनुहुन्छ र मूल स्रोत हुनुहुन्छ । परमात्मा समान ओजस्वी, तेजस्वी र ऊर्जस्वी अरू भेटाउन दुर्लभ छ । परमात्माको यही विलक्षण शक्ति, चमत्कारिक शक्ति, अपूर्व शक्तिकै कारण जगत भरि उहाँको पूजन हुन्छ, गायन हुन्छ, अनि महिमा हुन्छ । परमात्माको महिमा अपरम्पार छ, पारावार छ, अद्वितीय छ । जति धेरै पूजा परमात्माको हुन्छ, त्यति अरूको हुँदैन, जति धेरै परमात्माका स्मरण चिह्नहरू छन्, त्यति अरू कसैका पनि छैनन्, जति परमात्मा प्रति श्रद्धा छ, त्यति अरू कसै प्रति छैन । परमात्मा निर्बलका बल, निराशाका आशा, हिम्मतहीनका हिम्मत हुनुहुन्छ ।

आत्माहरूको शक्ति वर्सातको बाढी जस्तो वा गर्मीको प्रचण्ड ताप जस्तो अल्पकालीन मात्र हुन्छ, भने परमात्माको शक्ति सदाकाल, सदाबहार र सदा-सर्वदा रहन्छ । परमात्मा क्षणिक शक्तिका केन्द्रबिन्दु होइनन् अपितु सर्व शक्तिका मूल स्रोत हुनुहुन्छ । आत्माहरू

चन्द्रमाको कला समान घट-बढ हुन्छन् । तर परमात्मा सूर्य समान अपरिवर्तन, अविनाशी र शाश्वत रहनुहुन्छ । परमात्मामा जुन शक्ति छ, त्यो कुनै भौतिक, क्षणिक र अल्पकालीन होइन अपितु आध्यात्मिक, अविनाशी र सदाकालको लागि हो । आत्माहरू जन्म-मरणको चक्रमा आउँछन्, कर्म-फलको अधीनमा हुन्छन्, प्रकृतिको सतो-रजो-तमोको चक्रमा फस्छन्, त्यसैले उनीहरूको शक्ति परिवर्तन हुँदै रहन्छ भने परमात्मा यी सबै चक्रबाट पर रहने परात्पर भएकाले उहाँका सर्व शक्तिहरू सदा मौजुद रहन्छन् । जसरी सूर्य अनन्त उर्जाको स्रोत भएकोले सौर्य शक्तिको महत्व छ, त्यस्तै परमात्मा पनि अनन्त ऊर्जाका स्रोत भएकाले उहाँबाट अपार शक्ति, क्षमता र ऊर्जा प्राप्त गर्न आवश्यक छ । आज हर आत्मा आन्तरिक रूपबाट निर्बल छन्, कमजोर छन्, अनि अशक्त छन् ।

आत्माहरूको अति निर्बलताको काल वर्तमान कलियुग अति तमोप्रधान, अति पापाचार र अति धर्मग्लानिको काल हो । यहाँ पाप र अधर्म चरम सीमामा छ । मनुष्य आत्माहरू दैहिक स्मृतिको कारण उनका दृष्टि, वृत्ति विचार, व्यवहार र कर्म सबै विषय-विकारबाट प्रेरित छन् । आज सारा संसारमा काम र कामनाको कारण, भोग र वासनाको कारण, लोभ र लिप्साको कारण, लगाव र मोहको

ॐ शान्ति सन्देश

कारण मनुष्य बेचैन र विचलित छन् । समाजमा पापाचार, भ्रष्टाचार, अन्याय, अत्याचार, चोरी, हिंसा दुष्कर्म आदि अनेक समस्याहरूको उत्पत्ति यी विकारहरूको कारण नै भइरहेका छन् । आसुरी शक्ति, तमोगुणी शक्ति एवं मायावी शक्तिकै कारण आज चारैतिर दुःख, अशान्ति, चिन्ता, भयको वातावरण छ । आज दैहिक, दैहिक र भौतिक ताप कै कारण सबै पीडित छन् । मरुभूमिमा पानीको झलक देखेर त्यसकै पछि दौडिरहेको मृग जस्तै अल्पकालीन सुखको झलक देखेर त्यतैतिर आजका मानव सर्वस्व लुटाइरहेका छन् । विकाराधीन मानव आफ्नो शक्ति, समृद्धि र सम्पत्ति गुमाएर अन्त्यमा प्रभुको पुकार गर्छन् – हे प्रभु ! शक्ति देऊ, शान्ति देऊ, दर्शन देऊ । चारैतिर अशान्तिको यस्तो विकराल, विभत्स र भयावह स्थितिमा समस्त धर्मवादी, ईश्वरवादी, अध्यात्म वादीहरू सत्धर्मको उत्थान र विश्व कल्याणको लागि एक परमात्मालाई आह्वान गरिरहेका छन् । अब संसारको कल्याण एक परमात्माले नै गर्न सक्नुहुन्छ, भन्ने विश्वास सबैमा छ । गीतामा दिएका आफ्ना वचन अनुसार “गीता-ज्ञान दाता” परमात्मा ब्रह्मा तनमा अवतरित भएर पुनः यस सृष्टिमा आउनुभएको छ । अब पुनः हामी सबैले जागृत हुनुपर्ने आवश्यकता छ । किनकि वर्तमानमा सृष्टि परिवर्तनको युग, परमात्म-अवतरणको युग, कल्याणकारी पुरुषोत्तम संगमयुग चलिरहेको छ । अब विश्वका समस्त आत्माहरूले दैहिक वृत्ति त्यागेर, अज्ञान निद्रा त्यागेर, मायावी संस्कारलाई त्यागेर देवत्वको स्थापनाको कार्यमा सहभागी बन्नुपर्ने बेला आएको छ । अन्त्यमा सत्यको नै जय हुन्छ,

विजय हुन्छ, अनि जित हुन्छ । ती आत्माहरू जसले परमात्मालाई आफ्नो साथी बनाएका छन् तिनीहरू अन्त्यमा आसुरी संस्कार माथि विजयी बनेर यस कलियुगी दुनियाँ पश्चात् सत्ययुगी दुनियाँमा प्रवेश गर्नेछन् । परिवर्तनको कालमा भन्ने गरिन्छ—

**असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय,
मृत्योर्मा अमृतम गमय ।**

एक परमात्मामा नै त्यो सम्पूर्ण अमोघ शक्ति छ जसले सारा संसारमा छाएको तमोलाई समाप्त गर्न सक्छ । अज्ञान अन्धकारमा भट्केका, रुमलिएका, ठक्कर खाएका सम्पूर्ण आत्माहरूलाई ज्ञानको ज्योति छर्नुहुन्छ । परमात्म-ज्ञानमा असीम, अपार र अद्भुत शक्ति छ जो कस्तै कमजोर, हिम्मतहीन र निरुत्सायी आत्मामा आत्म-बल, आत्म-जागृति र आत्म-चेतना छाउन थाल्छ । उसमा विद्यमान कुसंस्कार नष्ट भएर सत्मार्गमा प्रेरित हुन थाल्छ । त्यसैले एक परमात्मालाई नै सत्यम् शिवम् सुन्दरम् भनिन्छ । सारा संसारको कल्याणकारी, मंगलकारी, शुभकारी, परोपकारी एक परमात्मा सिवाय अरू कोही हुन सक्तैन । आत्माहरू कस्तै दुर्गुणी, अपकारी, दुराचारी किन नहुन् ती सबै माथि कल्याण गर्ने, शुभ गर्ने कार्य एक परमात्माले नै गर्नुहुन्छ । किनकि एक परमात्मा नै सर्व आत्माका आफ्नै पारलौकिक परमपिता, परम शिक्षक, परम रक्षक, परम सद्गुरु र परम हितैषी हुनुहुन्छ । परमात्मा सबैका दुःखहर्ता सुखकर्ता, पतित-पावन, गति-सद्गतिदाता हुनुहुन्छ । परमात्मा सर्व गुण, सर्व शक्ति र सर्व विशेषताका मूल धरोहर हुनुहुन्छ, सागर हुनुहुन्छ, अनि अजस्र

ॐ शान्ति सन्देश

स्रोत हुनुहुन्छ । उहाँ नै मनुष्य सृष्टिका चैतन्य बीज हुनुहुन्छ, नव सृष्टिका रचयिता हुनुहुन्छ, अनि स्वर्णिम संसारका संस्थापक हुनुहुन्छ । उहाँ सत्धर्मको स्थापना र अनेक आसुरी अधर्मको विनाश गराउनुहुन्छ । उहाँले नै नर्कलाई स्वर्ग, पतितलाई पावन, दुःखीलाई सुखी, तमोलाई सतो, असम्भवलाई सम्भव गर्नुहुन्छ । परमात्म-ज्ञानमा त्यो जादू छ, जसले आत्मा सम्पूर्ण दैहिक वृत्तिलाई समाप्त गरेर आत्मिक दृष्टि, आत्मिक वृत्ति, आत्मिक कृति सम्पन्न बन्न पुग्छ । व्यक्तिको सोचाइ, बोलाइ, गराइमा आमूल परिवर्तन आउन थाल्छ । व्यक्तिमा रहेको नकारात्मक जीवनशैली पूर्ण परिवर्तन भएर सकारात्मक बन्न पुग्छ । एक अशान्त व्यक्ति असीम शान्तिको अनुभूत गर्न थाल्छ, एक अपवित्र व्यक्तिमा पवित्रताको चमक आउन थाल्छ, एक असन्तुष्ट व्यक्तिमा सन्तोषको परम सुख प्राप्त हुन थाल्छ । यसरी हर व्यक्तिको परिवर्तन नै संसार परिवर्तनको मूल आधार हो । हर व्यक्ति संसार र समाजका एकाइ हुन् । उनको सकारात्मक परिवर्तन नै एक सुखी, समृद्ध र सकारात्मक दुनियाँको आधार स्तम्भ हो । विगत ७८ वर्षदेखि स्वयम् निराकार शिव परमात्मा यस नवीन कार्यमा जुटिरहनुभएको छ, साथै परमात्म-सत्यज्ञान सुनेर, धारण गरेर लाखौं पवित्र राजयोगी आत्माहरू अन्य आत्माहरूलाई तमोको गहिरो निद्राबाट जगाउन परमात्म सन्देश दिइरहेका छन्, यसरी परिवर्तनको लहर चलिरहेको छ । तर अब त्यो महत्वपूर्ण घडी, शुभ घडी, शुभ मुहूर्त आइपुगेको छ महापरिवर्तनको । जसरी सबैको संयुक्त आहुति पश्चात् यज्ञको समाप्ति

हुन्छ त्यस्तै पुरानो जर्जर दुनियाँको महापरिवर्तन पश्चात् नै पावन दुनियाँको पुनर्स्थापना हुनेछ । आज महापरिवर्तनको सोच चारैतिर गुञ्जिन थालेको छ । अब सामान्य परिवर्तन होइन आमूल परिवर्तन, सम्पूर्ण परिवर्तन, महापरिवर्तनको त्यो शुभ सोच जगतभरि फैलिदै छ । परमात्म-शक्ति नै विश्व परिवर्तन वा महापरिवर्तनको मूल आधार हो । परमात्मा नै महापरिवर्तनका सम्वाहक हुन् ।

विश्वको इतिहासलाई पुनरावलोकन गर्ने हो भने सदा ईश्वरीय शक्तिको नै विजय भएको पाइन्छ । अन्त्यमा यही पाइन्छ - असत्यमाथि सत्यको विजय, रावणमाथि रामको विजय, आसुरी शक्तिमाथि दैवी शक्तिको विजय, तमोगुणमाथि सतोगुणको विजय, अज्ञानमाथि सत्ज्ञानको विजय, अन्धकारमाथि प्रकाशको विजय, मृत्युमाथि अमरत्वको विजय ।

आज आत्माको संस्कारमात्र तमोगुणी भएको होइन प्रकृतिका सम्पूर्ण तत्व-तत्व समेत दूषित बनेका छन् । आज प्रकृति प्रदूषणको विकराल समस्याले मानवलाई त्रसित, ग्रसित र भयभीत तुल्याएको छ । आज ओजन तहमा छिद्र, हरित-गृह प्रभाव, अम्लिय वर्षाको प्रभाव जुन रूपमा अगाडि बढेको छ त्यसले मानव मस्तिष्कमा प्रश्न खडा गरेको छ भने वैज्ञानिकहरूलाई त चिन्तित नै तुल्याएको छ । अब प्रकृतिको समूल सफाई पनि आवश्यक भइसकेको छ । परमात्माका महावाक्य अनुसार यस संसारको महापरिवर्तन मूलतः तीन प्रकारले हुँदैछ । १. गृहयुद्ध २. आणविक युद्ध ३. प्राकृतिक प्रकोप ।

जसरी महाभारत युद्ध रोक्नका लागि

कैयौं प्रयत्नहरू गरिएका थिए तर ती सबै प्रयास निष्फल रहे अन्त्यमा युद्ध भएर नै छोड्यो । त्यस्तै आज संसार त्यही मोडमा आइपुगेको छ । अब सृष्टिको महापरिवर्तन सुनिश्चित छ । सृष्टिको महापरिवर्तन अगावै हामी सबै आ-आफ्नो संस्कारको महापरिवर्तन गरौं । यही वर्तमान समयको माग हो, पुकार हो अनि आवाज हो ।

यही समयको पुकारलाई विश्वको कुना-कुनासम्म पुऱ्याउन ब्रह्माकुमारी संस्थाले यस वर्ष “परमात्म शक्तिद्वारा महापरिवर्तनको समय” विषयक मूल उद्देश्य राखेर आफ्ना विभिन्न जन-जागरण मूलक कार्यक्रमहरू संचालन गरिरहेको छ । यस महान् कार्यमा संलग्न भई लाभान्वित हुन ब्रह्माकुमारी संस्था सबैलाई विनम्र आमन्त्रण गर्दछ । अन्त्यमा यस महान् कार्यको पूर्ण सफलताको कामना गर्दछौं ।



प्यारो भोलेबाबा

भवानीप्रसाद पोखरेल, विराटनगर

परमपिता परमात्मा दयालु शिवबाबा
दुःखहर्ता सुखकर्ता उनै शिवबाबा
भक्तहरूको भावनालाई पूरा गर्ने बाबा
ज्ञानरूपी गंगा बगाई ज्ञान दिने बाबा

प्रेमका सागर, प्राणीका रक्षक हाम्रै शिवबाबा
सुखका सागर, आनन्दका सागर उनै शिवबाबा
अज्ञान अन्धकार विनाशक गर्ने उनै भोलेबाबा
पतितलाई पावन गर्ने हाम्रा प्यारा बाबा

ज्योति स्वरूप परमपिता शिव हाम्रा बाबा
पिताहरूका परम पिता तिमी नै सबैका बाबा
मृत्युपश्चात् कहाँ जान्छौ ? यसको ज्ञान दिने
ज्ञानका सागर पितालाई बल्ल मैले चिने

जस्तो कर्म गर्छ मानव त्यस्तै फल भोग्छ
शिवबाबाको ज्ञानले सबै कुकर्मलाई रोक्छ
नयाँ सृष्टि रचना गर्ने शिव बाबाको काम
भोलेबाबा भेट्न आउनुभाछ ओम् शान्तिमा जाम



सुखद जीवनका लागि आध्यात्मिक

नियम-कानून

ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर

यस जगत्का प्रत्येक प्रणालीहरू नैसर्गिक नियम मर्यादाका आधारमा संचालन हुने गर्दछन् । प्रकृतिले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डीय क्रियाहरू विधि-विधानसँग regulate हुने तरिका अनादि कालदेखि निर्माण गरेको छ, जसको परिधिभिन्न रही संचालन हुँदा प्रत्येक कुरामा सुमधुर सम्बन्ध र समरसता रहन्छ । कदाचित् यिनीहरूको नियम रेखा टुट्न गयो वा उल्लङ्घन भयो भने ठूलो संकट र उपद्रवको उत्पत्ति हुन पुग्दछ, जो जगतका समग्र मानव जाति, प्राणी, बनस्पति तथा पञ्च तत्वका लागि समेत हानिकारक र दुःखदायी हुन्छ । नियम र मर्यादाको लक्ष्मणरेखा सबैका लागि सुरक्षा कवचको काम गर्दछ, र त्यसलाई मिचाले अथाह कष्ट र दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । समाजका प्रत्येक व्यक्तिलाई नियम र मर्यादाभिन्न सधैंका लागि बस्न मेहेनत र अभ्यास भने गर्नुपर्दछ ।

विश्वव्यापी रूपमा देखा परेका परिस्थिति र परिवेशको अवलोकन, विश्लेषण र मूल्याङ्कन गर्दा बाह्य रूपमा निर्धारण गरिएका नियम कानूनले केही हदसम्म नियन्त्रण र समाधान गरेको देखिएता पनि समाजमा पूर्ण रूपमा परिवर्तन र सकारात्मक सुधारको अवस्था भने सन्तोषजनक देखिदैन । दण्ड सजाय पाएका व्यक्तिहरूको स्वभाव र संस्कार वा मनोपरिवर्तन भएको देखिदैन । जबसम्म मन र भावनाको परिवर्तन हुँदैन तबसम्म यस्ता बबण्डर पैदा गर्ने गतिविधिहरूको निरूपणको परिकल्पना पनि गर्न सकिदैन । अतः यस्तो स्थितिमा केही बैकल्पिक विधि-विधानको खोज तलास हुनु जरूरी

छ । जसबाट मानवको आन्तरिक विचारधारा र मनोवृत्तिमा रूपान्तरण गर्न सकियोस् । ऊ स्वयम् पनि सुखी र खुशी रहोस् तथा मनसा, वाचा, कर्मणा र व्यवहारबाट अरूलाई पनि खुशी र सुख दिन सकोस् । सुख दिने र सुख लिने संस्कृतिको समाजमा स्वाभाविक रूपमा स्थापना हुन सकोस् । यसका लागि विशिष्ट उपाय वा आधार आध्यात्मिक नियम मर्यादाको परिपालन र कार्यान्वयन नै फलदायी सिद्ध हुन्छ । थोरै समय र शक्ति व्यय गरी सन्तोषजनक परिणाम हासिल गर्न सकिन्छ । त्यसैले पुनः ईश्वरीय नियम मर्यादालाई परिपालन गर्ने पक्षमा समग्र मानव जातिको ध्यान जानुपर्ने यथार्थतालाई समयले माग गरिरहेको छ । तसर्थ यिनै ईश्वरीय नियम मर्यादाको लालन पालन, धारण, अभ्यास र कार्यान्वयनका विषयमा केही चर्चा र विवेचना गर्नेछौं ।

आध्यात्मिक नियम कानूनले सबभन्दा पहिले व्यक्तिलाई स्वयम्ले स्वयम्लाई स्वअनुशासित र स्वनियन्त्रित गर्ने कला सिखाउने गर्दछ । जब व्यक्ति स्वयम् नै स्वयम्को शासक बनेर आफ्ना इन्द्रिय र कर्मन्द्रियहरूलाई संयमित गर्दछ, भने कदाचित्, इन्द्रियहरू चञ्चल भएर गलत कर्मका लागि उद्दत हुन सक्दैनन् । साथै आन्तरिक सूक्ष्म शक्ति मन, बुद्धि र संस्कार पनि नियमबद्ध बन्न पुग्दछन् । आध्यात्मिक नियम कानूनले प्रत्येक नरनारीलाई सर्वप्रथम आफैँलाई मर्यादित र शुद्ध आचरणमा आबद्ध भएर अगाडि बढ्न र दैनिक जीवनमा कुशल व्यवहारमा आउन प्रेरित गर्दछ । मानिसको संकल्प शक्ति

ॐ शान्ति सन्देश

नै जीवनपद्धतिलाई परिचालन गर्ने मूल कारण भएकोले आध्यात्मिक अनुष्ठानमा यसलाई सुदृढ र व्यवस्थित गर्न बढी जोड दिइन्छ ।

आध्यात्मिक जीवनपद्धतिमा सर्व प्रथम व्यक्तिले स्वयमलाई आत्मचेतनामा पूर्ण रूपमा स्थित गर्नु पर्दछ । किनकि आत्मचेतनाबाट परिचालित हुँदा व्यक्ति स्वाभाविक रूपमा गुण र मूल्यहरूलाई व्यावहारिक जीवनमा सजिलैसँग धारण गर्न सक्दछ । अर्थात् व्यक्ति शुद्ध, पवित्र र संयमशील मनोवृत्ति र आचरणलाई आत्मसात् गर्न थाल्दछ । यस चेतनाले आन्तरिक शुद्धिका साथै बाह्य जीवनलाई समेत गुणवान्, चरित्रवान्, शीतल र निर्मल बनाउन सक्दछ । ठीक त्यसको विपरीत देहभानको प्रभावबाट जीवन र जगतमा आउंदा अनेक प्रकारका मनोविकार र व्यावहारिक अशुद्धि र कुरीतिले जन्म लिन्छ । देह अहंकारका कारण नै मानिस काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकार जस्ता विकारहरूको वशमा पर्न जान्छ । विकाराधीन व्यक्तिको आन्तरिक मनमा चञ्चलता, बुद्धिमा मलिनता र वृत्तिमा वासना-भोगको कुचेष्टा हुन्छ । फलतः उसको दृष्टि दोषदृष्टि, बोलीमा कटुता तथा कर्म र व्यवहारमा स्वार्थ र लोभ लालचले स्थान लिएको हुन्छ । देहभानमा रहने व्यक्ति आध्यात्मिक, मर्यादा र मूल्यलाई धारण गर्न निकै कमजोर हुन्छ । न चाहेर पनि देहभानको प्रभावबाट पुनः पुनः कुचकको फन्दामा नै पर्दछ । अतः आध्यात्मिक विद्याको पहिलो मर्यादा हो स्वयमलाई देही - अभिमानी अर्थात् आत्म चेतनामा स्थित गर्नु ।

बाह्य कर्म-व्यवहार भित्री व्यक्तित्वको नै प्रतिबिम्ब भएकोले आध्यात्मिक नियमले प्रत्येक व्यक्तिलाई भित्री सुधार र शृङ्गार मा सजग र अभ्यस्त हुन जोड दिन्छ । यथार्थमा हामी भित्रको टीम (Team) लाई सही सलामत राख्न सकियोस् । सधैं संकल्प शुद्ध र शक्तिशाली उत्पन्न होस्,

भावना निरन्तर सबै प्रति शुभ र कल्याणकारी, परोपकारी होस्, वृत्ति निरन्तर सकारात्मक रहोस् तथा स्मृति समर्थ र जीवनलाई उत्साहित गर्ने खालको होस् । यदि यस प्रकारले आन्तरिक टीमको टीमवर्क सही ढंगले विधिपूर्वक चल्दछ भन्ने बाह्य जिन्दगीका क्रियाकलापहरूमा त्रुटी हुने प्रश्नै उठदैन । तर वर्तमान परिवेशमा बाह्य जगतमा जे जति र जे जस्ता घटना परिघटना र दर्दनाक कर्तुत भइरहेका छन् ती सबैको मूल उपज आन्तरिक रूपमा आएको विकृतिको नै प्रतिफल हो । तसर्थ आन्तरिक टीमलाई नै सशक्त र सबल बनाउनमा नै बढीभन्दा बढी सम्बेदनशील हुनुपर्दछ, भन्ने आध्यात्मिक नियमका जिकिर हो ।

आन्तरिक एवं बाह्य अवस्था र व्यवहारलाई श्रेष्ठ एवं कुशल बनाउनका लागि ज्ञान र योगको दैनिक अभ्यास गर्नुपर्दछ । आध्यात्मिक व्यक्तित्व विकास गर्दै जीवनमा खुशी, आनन्द, शान्ति र सन्तुष्टि प्राप्त गर्नु जादूको छडी होइन । यसका लागि आध्यात्मिकताको विधिवत् गहन चिन्तनको खाँचो पर्दछ । जसले महत्व र चासोका साथ अभ्यास गर्दछ उसले नै स्थायी रूपमा जीवनमा सुख, शान्ति प्राप्तमा सफलता पाउन सक्दछ । खासगरी प्रत्येक दिन अमृतवेला (ब्रह्ममुहूर्त) मा निद्रा त्याग गरी ताजा तन र मन राखी सुख, शान्ति र पवित्रताको मूलस्रोत परमज्योतिर्मय परमात्मा शिवलाई प्यारविभोर र भावविभोर भएर याद गर्नुपर्दछ । दिनको यो प्रहर वरदानी समय भएकोले जसले यस अवसरलाई अन्य सबै काम-कुराबाट विमुख गरी प्रभु स्मृतिमा लगानी गर्दछ, निश्चित रूपमा आन्तरिक सशक्तीकरणका साथै खुशी र अतीन्द्रिय सुखको अनुभव गर्दछ । त्यस पछि नित्य क्रिया प्रश्चात् परमात्म महावाक्य अर्थात् सत्य आध्यात्मिक ज्ञानको श्रवण, पठन, पाठनकालागि कम्तीमा पनि एक घण्टाको समय दिनु पर्दछ । बुद्धिलाई ज्ञानको पौष्टिक आहार

ॐ शान्ति सन्देश

दिनुपर्दछ, जसको बलबाट व्यक्ति दिनभरिको आफ्नो व्यावहारिक र पेशागत जीवनमा आइपर्ने विविध चुनौती र समस्याहरूलाई धैर्य, साहस र सकारात्मक दृष्टिकोण का साथ सम्पादन गर्न सफल हुन्छ। कुनै पनि घटनालाई reactive mood मा न भएर response मनस्थितिबाट हल गर्ने कला र सक्षमता प्राप्त गर्न सक्दछ। एकासबेरै मनलाई चिन्तित तुल्याउने, धक्का लाग्ने वा परेशान गर्ने खालका दुनियावी समाचार आदि सुन्नु हुँदैन। प्रथम चरणमा आध्यात्मिक विद्याको अभ्यास र अध्ययन पछि मात्र समाचार, सूचना सुन्नु र पढ्नु उचित हुनेछ। अन्यथा एकासबेरै मनोबललाई खलल गर्ने, डामाडोल र नकारात्मक प्रभाव पार्ने वस्तुहरू बुद्धिलाई खुराकका रूपमा दियो भने आन्तरिक शक्ति क्षय हुनाका कारण आइपर्ने समस्यासँग जुध्न र समाधान गर्न निक्कै मुश्किल र अप्ठ्यारो अनुभव हुनेछ। संसार रूपी कर्म क्षेत्रमा कर्मबाट पलायन हुन सकिँदैन न पलायन हुने सोच नै राख्नु पर्दछ तर प्रत्येक कार्यलाई उत्प्रेरणा र खुशीका साथ स्वीकार्न र सम्पन्न गर्न भने आध्यात्मिक शक्तिको अहम् भूमिका हुन्छ।

त्यसै गरी सुखद र सन्तुष्टमय जीवनका लागि आध्यात्मिक नियम, मर्यादाले दिशा निर्देश गरेको जीवनपद्धति र जीवनशैली अपनाउनु उपयुक्त हुनेछ। मानव आत्मा मौलिक रूपमा ज्ञान, शान्ति, प्रेम, सुख, पवित्रता, शक्ति र आनन्दको अथाह सम्भाव्य भण्डार हो तर कालान्तरमा बाह्य वातावरण र देह भानको प्रभावबाट यी शाश्वत मूल्य र गुणबाट रिक्त भएको अवस्था छ। तसर्थ मौलिक गुण र मूल्यहरूको पुनर्उत्थानका लागि जीवनलाई सात्विकता र सद्आचरणले परिमार्जन गर्नु पर्दछ। यस पक्षमा मानिसको आहार शुद्ध शाकाहारी हुनुपर्दछ। किनकि अन्नको मनमा

सिधै प्रभाव पर्ने हुँदा मनको खुशी, शान्ति र शीतलताका लागि मानिसले शुद्ध सात्विक भोजन लिनुपर्दछ। फलफूल, अन्न, सागपात, दाल, दूध आदि सत्विक भोजन मानिसका लागि प्रकृतिले प्रचुर मात्रामा प्रदान गरेको छ। कुनै पनि अवस्थामा मानिस माछा, मासु अण्डा, धूम्रपान, मद्यपान सेवन गर्न योग्य छैन। यी सबै तामसिक आहारको वर्गमा पर्दछन्। यस्ता खाद्य सेवनले मानिसको मन उत्तेजित तथा मनोवृत्ति उच्छृङ्खल र अशुद्ध हुन जान्छ। मानिस भित्र काम, क्रोधगद जस्ता वृत्तिहरू हावी हुन थाल्दछन्। वास्तवमा प्राकृतिक शरीर संरचना अनुसार पनि मानव प्राणी मांसाहार गर्न योग्य छैन। उसका दात, नड, पेटको आन्द्रा र पचाउने सेलिवा (Seliva) hormones ले कुनै हालतमा मानिसलाई मांसाहार गर्ने स्वीकृति दिँदैनन्। मांसाहारी प्राणीको शरीर समरचना मानव शरीरसँग मेल खाँदैन। तसर्थ आध्यात्मिक नियमले मानिसलाई शाकाहारी भोजन गर्न स्वीकृति प्रदान गरेको छ। यस नियमको सहर्ष पालन गरेको खण्डमा मानव जीवन खुशी र आनन्दले भरपुर हुनेछ।

आध्यात्मिक ज्ञान र योगका कुराहरू केवल सुन्न सुनाउन वा चर्चा परिचर्चाका लागि मात्रै न भएर जीवनमा अंगीकार गरी बन्नका लागि हुन्। त्यसैले ज्ञानले प्रतिपादन गरेको सिद्धान्तलाई जीवनको धरातलमा धारण गरी जीवन्त उदाहरण बन्नु महानता हो। शान्ति, पवित्रता, हर्षितमुखता, अन्तर्मुखता, सहनशीलता, मधुरता, नम्रता, इमानदारी, सत्यता र परोपकार आदि दैवी गुणहरूको अनन्य मूर्ति बन्नका लागि आध्यात्मिक विधानले हामीलाई उत्प्रेरित गरेको हुन्छ। जसले उल्लेखित गुण र मूल्यहरूलाई आफ्नो जीवनको अभिन्न अंग बनाउँदछ, त्यो व्यक्ति नै सुखद, समृद्ध र अमनचयनमय जिन्दगी जिउन

ॐ शान्ति सन्देश

सकदछ । आध्यात्मिक ज्ञानले मानवलाई निःस्वार्थ बनी अरूको कल्याण र हित हुने परोपकारी सेवाको कार्य गर्न प्रेरित गरेको हुन्छ । अतः ईश्वरीय नियम प्रमाण जुन व्यक्तिले अरूलाई सुख हुने खुशी प्राप्त हुने कर्म र व्यवहार गर्दछ त्यस व्यक्तिले निश्चित रूपमा आफ्नो जीवनमा त्यस्तै प्राप्ति गर्दछ । यो एउटा अकाट्य शाश्वत कर्म सिद्धान्त पनि हो जसले जस्तो कर्म गर्दछ त्यस्तै फल पाउने गर्दछ, केवल ढिलो र चाँडो मात्रै हो । तर कर्म अनुसारको उपहार वा दण्ड प्रत्येकले भोग्नु नै पर्दछ । यसबाट कोही पनि छुटकारा पाउन सक्दैन । कर्म गर्नु भन्दा पूर्व त्यसको परिणामको समेत ख्याल राखी सत्कर्म गराउन योग्य बनाउनु नै ईश्वरीय ज्ञानको उद्देश्य हो ।

आध्यात्मिक ज्ञानको अति सूक्ष्म नियम र रहस्य के हो भने मानिसले प्रत्येक कर्म प्रभु अर्पण गरी निष्काम भावले र निःस्वार्थ भावले गर्नुपर्दछ । करनकरावनहार परमात्मा हुनुहुन्छ, म त केवल निमित्त मात्र हुँ । यस प्रकारको भावबाट कर्म गर्नाले मानिसमा कहिल्यै पनि मिथ्या अहंकार आउन सक्दैन ॐ ईश्वरीय श्रीमतको घेरा भित्र रहेर प्रत्येक कर्म गर्दछ । किनकि मानव आत्मा अल्पज्ञ हुनाका कारण उसको आफ्नो मनमत वा अर्काको परमत आफैँमा अपूर्ण हुन्छ । आफ्नै मनमतका आधारमा कार्य गर्दा पुण्यको खाता हुनुको सट्टा पापको खाता बन्न जान्छ । फलतः खुशी हुन सक्दैन । जसले निरन्तर परमात्माको आज्ञा अनुसार कार्य गर्दछ, उसको एकको लाख गुणा वा पदमगुणाको हिसाबले पुण्यको खाता जम्मा हुन्छ, र जीवनमा स्वाभाविक रूपले सुख, शान्ति र खुशीको अनुभूति बढ्दै जान्छ ।

समग्रमा वा सार संक्षेपमा भन्नुपर्दा जुन व्यक्तिले आध्यात्मिक नियम, कानून वा

मर्यादालाई जीवनमा पालना गर्दछ, उसले निश्चित रूपमा राज्यले निर्धारण गरेका नियम, कानूनको पनि उल्लङ्घन गर्दैन । किनकि आध्यात्मिक ज्ञानको चिन्तन गर्ने व्यक्तिको सोच, संकल्प र भावनामा कहिल्यै पनि कसैको अहित हुने खालको हुँदैन । राजयोग साधनाको अभ्यासबाट व्यक्तिले आफूलाई शान्ति, प्रेम, दया, क्षमा, सम्मान र सहयोग जस्ता अमूल्य गुणहरूको धनी बनाएको हुन्छ । त्यस्तो व्यक्तिले अपराधिक गतिविधि गर्ने कुरा संकल्प र स्वप्नमा पनि सोच्न सक्दैन । आफ्ना तर्फबाट अरूलाई सुख, शान्ति र खुशी दिउं भन्ने दाताको भावना भएको व्यक्तिमा महान् त्यागको भावना हुन्छ । तसर्थ उसमा लोभ लालच वा मोह ममताका कारण पक्षपात गर्ने प्रवृत्ति पनि हुँदैन । साथै स्वपरिवर्तनबाट विश्व परिवर्तन हुने सिद्धान्तलाई आत्मसाथ गर्दै उसले कसैका अवगुण र दोषको चिन्ता र चिन्तन गरेर आफ्नो अमूल्य समय र शक्ति खेर फाल्दैन । बरु प्रत्येकबाट गुण ग्रहण गरी शुभ चिन्तन र शुभभावनाले स्वयम्मा शुद्ध र सकारात्मक शक्ति संचित गर्ने गर्दछ । मेरो कारण कोही दुःखी न बननु र कसैलाई अप्ठ्यारो न परोस् बरु सबैलाई सहयोग र सुख प्राप्त होस् भन्ने विशाल भावना र हृदयको धनी हुन्छ । तसर्थ आध्यात्मिक नियम-कानूनलाई विश्वव्यापी रूपमा सबै मानव जातिले धारण र पालन गरेको खण्डमा राज्यले निर्धारण गरेका नियम-कानूनको पनि थिचोमिचो हुनेछैन, मानव सत्यनिष्ठ बन्नेछ, र समग्र जगतमा सुख, शान्ति र अमनचयनको सुखद वातावरण बन्नेछ ।



गीता-ज्ञान र योग

प्रा. गोपीकृष्ण शर्मा, ज्ञानेश्वर

१) योगको अर्थ

गीताको प्रमुख विषय हो योग । यही योगको शिक्षा दिनका लागि स्वयं परमात्मालाई धर्मग्लानिको समयमा अवतरित हुनुपर्छ । परमात्मा स्वयं यस धर्तीमा अवतरण नभएसम्म मानिसले यस योगलाई सिकाउन सक्दैन । किनभने यही योग नै राजयोग हो र तीन काल र तीन लोकका ज्ञानमा आधारित बुद्धियोग पनि हो । यस किसिमको ज्ञान त्रिकालदर्शी र त्रिलोकीनाथ परमपिता परमात्मा स्वयं मात्र दिन सक्नुहुन्छ ।

गीतामा 'योग' शब्दको अर्थ जोड्नु वा परस्पर मिल्नु हो । गीतामा भनिएको छ— आत्मामा स्थित भएर सहज नै परमात्मसँग मन जोड्नु अथवा परमात्मसँग सम्पर्क गरेर आन्तरिक सुखमा स्थित हुनु नै योग हो ।

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः

सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं मुखमश्नुते ॥गीता ६।२८॥

जसरी हावाबाट सुरक्षित भएपछि बत्तीको ज्वाला आफ्नो ठाउँमा स्थिर-अचल हुन्छ, त्यसरी नै योगसाधना गर्ने पुरुषार्थीले आफ्नो मनलाई अन्य संकल्प-विकल्पबाट सुरक्षित पारेर परमात्माको स्मृतिमा यसरी एकचित्त टिकिरहन्छ, भने आत्माको स्वरूपमा स्थित हुन्छ र योगी हुन पुग्छ । मनलाई परमात्मसँग यसरी स्थित गराउने अथवा जोड्ने योगीले शान्ति पाउँछ र अन्तमा परमात्माको धाममा सामीप्य प्राप्त गर्दछ । यही तथ्यलाई गीतामा स्पष्ट शब्दमा भगवान्ले भन्नुभएको छ — “हे वत्स, जसले मलाई अनन्य भावले याद गर्छ,

त्यही योगी हो । जसले प्यार गर्छ, निकै श्रद्धाले ममा नै मन टिकाउँछ र ममै आश्रित रहन्छ, त्यही योगी हो । साथै मेरो श्रीमतमा चल्ने पुरुषार्थी योगी हो”

यसरी गीतामा भगवान्ले चित्त भगवान्मा नै टिकाउन र अरूलाई पनि भगवान्को महिमाबारे परिचय गराउन भन्नुभएको छ । यसमा योगयुक्त हुने सल्लाह पनि दिइएको छ । योगयुक्त हुनु भनेको ईश्वरीय स्मृतिमा स्थित भएर अचल-अडोल हुने अवस्था हो । मनलाई समर्पण भावले परमात्मसँग सम्पर्कित गराउनु नै योगयुक्तता हो ।

२ योगका लागि आवश्यक नियम

वास्तवमा मन वा बुद्धिलाई समर्पण भावले परमात्माको स्मृति एवं प्रीतिमा स्थित रहनु नै योग हो । अब भगवान् भन्नुहुन्छ — ईश्वरीय स्मृतिमा बुद्धि तब मात्र स्थिर हुन सक्छ जब मानिसले आफ्ना इन्द्रियहरूलाई वश वा अधीनमा राखेको हुन्छ । यदि कर्मेन्द्रियलाई वशमा राखिएन र संयम पनि भएन भने तिनले मनलाई चञ्चल बनाइदिन्छन् र विवेक पनि हराउँछ । भगवान्ले गीतामा स्पष्ट भन्नुभएको छ — “यदि कर्मेन्द्रियलाई वशमा राखिएन भने परमात्मा स्मृतिको अभ्यास गर्ने समयमा उल्टै इन्द्रियका विषयको याद आउन थाल्छ । यसरी नाना संकल्पमा भुल्ने व्यक्ति योगी हुँदैन बरु त्यो मूढात्मा वा मिथ्याचारी बन्न पुग्दछ ।” त्यस कारणले पनि असंयमी व्यक्तिले सही रूपमा योगको अभ्यास गर्न सक्दैन ।

इन्द्रियको नियन्त्रणमा ब्रह्मचर्यको विशेष

ॐ शान्ति सन्देश

स्थान छ । भगवान्‌ले ब्रह्मचर्यको पालनमा विशेष जोड दिनुभएको छ । साथै काम विकारलाई आसुरी लक्षण बताइएको छ । योगद्वारा ईश्वरीय अनुभूति गर्न चाहने व्यक्तिले ब्रह्मचर्य नियमको पालन अनिवार्य रूपले गर्नुपर्दछ । भगवान्‌को महावाक्य छ – “हे वत्स, काम, क्रोध र मोह चाहिँ नरकका प्रवेशद्वार हुन्, त्यसैले यिनलाई छाड्नुपर्छ ।”

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।

कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मात् एतत् त्रयं त्यजेत् ॥ गीता १६।२१॥

गीतामा कामलाई महावैरी भनिएको छ । कामशत्रुबाट टाढा रहनुपर्छ । यस शत्रुलाई ज्ञानरूपी तरवारले मार्नुपर्दछ । गीतामा अगाडि भनिएको छ – “काम विकारबाट क्रोध पैदा हुन्छ, क्रोधबाट मानिसको स्मृति भ्रष्ट हुन्छ, स्मृति नरहे पछि बुद्धि नाश हुन्छ र आफै पनि नष्ट हुन्छ ।” त्यस कारण कामरूपी अग्निबाट रहित व्यक्ति नै सुखी हुन्छ र परमधाम ब्रह्मलोकमा फर्कन सक्दछ ।

योगीका लागि सात्विक आहार आवश्यक हुन्छ । भनाइ पनि छ जस्तो अन्न उस्तै मन । वास्तवमा योगीको पुरुषार्थ मुख्य रूपमा मानसिक हुन्छ । योगीले मनलाई परमात्मासँग योगयुक्त गर्ने पुरुषार्थ गरेको हुन्छ । त्यसो हुनाले उसले यस काममा सहायक हुने भोजन खानुपर्दछ । भगवान्‌ले पनि भन्नुभएको छ– “योगीको आहार र विहार युक्तियुक्त र संयमयुक्त होस् ।” वास्तवमा योगको अभ्यास त्यही व्यक्तिले ठीकसँग गर्न सक्छ जसले खानपानमा न अति गर्दछ, न त खानपान नै बिलकुल छोडिदिन्छ । जसले आचार-व्यवहार र कर्म-विधान पनि युक्तियुक्त तथा संयमित गरेको हुन्छ । जसले रातमा आराम गर्ने अनि सबैरे जाग्ने मामलामा सन्तुलन राखेको हुन्छ । यस्तो व्यक्तिको लागि योग सहज हुन्छ र दुःख हर्ता पनि हुन्छ ।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

गीता ६।१७ ॥

भगवान्‌ले गीतामा तीन प्रकारको आहार बताउनुभएका छ – सात्विक, राजस र तामस आहार । तामस आहार भनेको बासी, सडे-गलेको र मद्य-मांसको आहार हो । योगी व्यक्तिले यस्तो खाना छुनु पनि हुँदैन । टाढा रहनुपर्छ । अर्कोतर्फ राजस आहार भनेको निकै पीरो, अमिलो, चर्को नून भएको, घिउ-तेलमा बढी भुटेको र उत्तेजना बढाउने खालको आहार हो । यस्तो खानपान पनि योगीका लागि सुहाउँदैन । योगीले त सात्विक आहार भोजन गर्नुपर्छ । सात्विक आहार भनेको ताजा, दूषित भाँडाको सम्पर्क नभएको, पवित्र स्थानमा भगवान्‌को याद गर्दै पवित्र सामानले तत्काल बनाएको स्वस्थकर आहार हो । “योगी बनौं, पवित्र बनौं” भन्ने श्रीमत्‌ले पनि यही पवित्रतामा जोड दिएको छ । त्यसो हुनाले योगीहरूका लागि भगवान्‌को यादमा बनाइएको र भगवान्‌मा भोग चढाएको सात्विक आहार नै चाहिन्छ । सात्विक पवित्र अन्नले मन पनि सात्विक बन्दछ अनि मात्र योगयुक्त स्थितिमा रहेर राजयोगको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

भोजनको शुद्धिका अतिरिक्त योगाभ्यासीका लागि सङ्गको शुद्धि तथा वैचारिक शुद्धिको पनि पालन गर्नु आवश्यक हुन्छ । जस्तो सङ्ग उस्तै रङ्ग भन्ने तथ्य जगजाहेर नै छ । सज्जनको, योगी आत्माको र प्रभुसमर्पित आत्माको सङ्गत नै योगाभ्यासीका लागि उपयुक्त हुन्छ । अशुद्ध भाव र आसुरी बुद्धि भएका मानिससँग सङ्ग भयो भने योगाभ्यासीलाई परमात्माको स्मृतिमा स्थित रहन बाधा-व्यवधान हुन्छ । मनलाई पनि यस्तो सङ्गतबाट जोगाएर राख्नुपर्छ । तनको जोगी

ॐ शान्ति सन्देश

होइन मनको जोगी हुन सक्नुपर्छ । कुसङ्गत र खराब सङ्कल्पबाट बचाउका लागि भगवान्ले सद्गुण र दैवी भाव अपनाउने शिक्षा दिनुभएको छ । जुन मानिसले सद्गुण र दैवी भाव अँगाल्दैन भने उसको मन विक्षिप्त वा चञ्चल हुन्छ र यो स्थिति योगाभ्यासका लागि अनुकूल मानिँदैन । मन शान्त अवस्थामा राख्नका लागि भगवान्ले योगाभिलाषीलाई शिक्षा दिनुभएको छ— (१) योगाभ्यासीले उपराम वृत्तिको धारण गरौस् अर्थात् उसको मनमा यो भाव रहोस् कि – मैले जे पाउनु थियो पाइसकें, अब मलाई कुनै वस्तुको आकाङ्क्षा छैन । (२) मेरो परमपिता परमात्मामा नै आसक्ति रहोस्, याद प्यार होस् साथै अन्य वस्तु प्रति आसक्ति नरहोस् । (३) जे गरिन्छ परमात्मामा नै अर्पण गरेर मत्परायण भएर गरियोस् । (४) सबैसँग मैत्री भाव राखोस् कसैसँग पनि द्वेष नगरोस् । (५) योगाभ्यासी सबै परिस्थितिमा सन्तुष्ट रहन सक्नुपर्छ । कसैलाई पनि दुःख नदिओस् र आफूले पनि दुःख न लेओस् ।

३) योगाभ्यासको विधि

योगाभ्यासका लागि हामीले विशेष आसनमा स्थिर हुन आवश्यक पर्दैन बरु शरीरलाई भुल्ल सक्नुपर्छ र यसका लागि के सम्झनुपर्छ भने “म आत्मा हुँ ।” योगमा स्थित रहनका लागि आत्माको आसन स्थिर हुनुपर्छ अर्थात् हाम्रो मन शान्त हुनुपर्छ । वास्तवमा भगवान्ले विशेष आसन भन्नुभएको छैन । भगवान्का अनुसार अनन्य प्रेमले बुद्धिलाई परमात्माको यादमा एकाग्र गराउनु नै योग हो । यसका लागि शारीरिक आसन अनिवार्य छैन । योगीले त हिंङ्दा, घुम्दा र कुनै कार्य गर्दा पनि परमात्माको याद गर्न सक्छ । यस बाहेक भगवान्ले यो पनि भन्नुभएको छ कि जसले शरीरलाई कष्ट दिन्छ त्यो आसुरी भावको दम्भी,

घमन्डी व्यक्ति हो । भगवान्ले त सहज रीतिले मलाई याद गर, आफूलाई आत्मा सम्भेर मलाई याद गर भन्नुभएको छ । योगाभ्यासमा हठ क्रिया आवश्यक छैन । भगवान्ले हठयोग होइन सहज राजयोग सिकाउनुहुन्छ । हो, जब विशेष रूपले परमपिता परमात्मामा मनलाई एकाग्र तुल्याउन हामी बस्छौं भने सुखासनमा सिधा भएर बस्नु नै राम्रो हुन्छ ।

योगाभ्यासका लागि स्थान तथा वातावरण यथासम्भव पवित्र हुनुपर्छ । मानसिक प्रकम्पन पनि शुद्ध हुनुपर्छ । पवित्र स्थानमा रहेर योगाभ्यासीले मनमनै भनोस् – म ज्योतिर्विन्दु आत्मा हुँ, ज्योतिको एक तारा हुँ, अजर, अमर, अविनाशी हुँ, ब्रह्मलोकको निवासी हुँ, र यस संसाररूपी यात्रीनिवासमा आएको हुँ । परमात्मा त म आत्माको माता-पिता, परम शिक्षक, परम सद्गुरु, साथी र सर्वस्व हुनुहुन्छ । यहाँ परमात्मा सर्वशक्तिमान्, सुख-शान्तिका दाता र पतितपावन हुनुहुन्छ । परमपिता परमात्मालाई पाएर मैले सबै कुरा पाएको छु । अब मलाई कुनै वस्तुको चाहना छैन । मेरो मोह नष्ट भएको छ र संशय मेटिएको छ । परमात्मा स्मृति पाएर म धन्य भएको छु । म अब श्रीमत्तमा नै रहन्छु । परमात्मा स्वरूपलाई जानेर मलाई निकै शक्ति प्राप्त भएको छ ।

यसरी योगाभ्यासीले सहज रीतिबाट बुद्धिलाई आत्मामा स्थिर गरौस्, अरू केही नसोचोस् । परमात्मा सिवाय अरू कुनै याद नरहोस् । यसरी दिनमा धेरै पटक अभ्यास गर्नाले मन उपराम अवस्थामा पुग्छ र राजयोगको गहन अनुभूति हुन्छ ।



भाग्य, भगवान् तथा विधि विधान

ब्रह्माकुमार रामलखन, माउण्ट आबू

आजको समाज प्रगतिशील भएर पनि भक्तहरूको मुखबाट “म मूर्ख खल कामी पाप हरो देवा” जस्ता हीन भावनाका प्रार्थना सुनेर विवेकवान् व्यक्ति घबराउँछन्। कतिका प्रख्यात विद्वान, लाखौं करोडौं द्वारा माननीय मठाधीश सम्म पनि यस्ता गीत गाउँछन्। तर गलत मार्ग लाई छोडन र छुटाउनको लागि कहिल्यै पनि दृढ संकल्पधारी बन्दैनन् यस्तो हिनताको संसार सागरमा डुबेको मानवतालाई परमपिता परमात्मा विशाल बाहु फैलाएर आह्वान गरिरहनुभएको छ “तिमी मेरा हौ”। गुण-शक्ति-मूल्यको भण्डारका प्रिय सन्तान हौ। महान् परमात्मा समान हौ। उठ स्वयम्लाई सौभाग्यको तिलक लगाऊ। तिमी पूर्वज आत्माहरूको पदचिह्नको नै अनुसरण गर्दै आएका छन्। तिमी द्वारा उपयोग गरिएको सम्पूर्ण सतोप्रधान सम्पदाहरू र तन- मन- धन सम्बन्धको भक्त र अन्य आत्माहरू आधाकल्पपछि रजो अवस्थामा आएर स्वाद लिन थाल्छन्। परमपिताको प्रत्यक्ष सन्तान हुनाको कारण शालिग्राम र देवी-देवताको रूपमा दुई प्रकारले तिम्रो पूजा बन्दना हुन्छ। स्वयम् भाग्यविधाता भगवान् तिम्रो नाम प्रख्यात गर्न आउनुभएको छ।

भुइँमा होइन आकाशमा रहौं :- भगवान् अर्थात् दाता- विधाता - वरदाता बनेर भाग्य बनाउने, यसैले उँहाका बच्चा बन्ने बित्तिकै भाग्यको

वर्षा ईश्वरीय अधिकारको रूपमा प्राप्त हुन थाल्दछ। त्यस उत्तराधिकारलाई सेवामा लगाउनाले भाग्यको रेखा स्पष्ट देखिन थाल्दछ। यस्ता आत्माहरू स्वयम् त भाग्यवान् बन्छन् तर आफ्नो चेहरा र जीवनबाट अरूको पनि भाग्यको द्वार खोल्दै रहन्छन्। यस ईश्वरीय जन्मदेखि एउटा होइन अनेकौं जन्मको वर्सा जन्मसिद्ध अधिकारको रूपमा प्राप्त हुन्छ। भाग्यशाली आत्माहरू देह अभिमानको माटोमा पाउँ राख्दैनन् तर रूहानी गोद-गलैचा र खुशीको पालनामा भुल्दछन्। बुद्धिरूपी पाउबाट भुइँको बदला फरिस्ताको दुनियाँमा विचरण गर्दै रहनाले उनको जीवन कहिल्यै मैलो हुँदैन। ती ज्ञान रत्नबाट खेल्दै सधैं मालामाल अनुभव गर्छन् न कि देहरूपी माटोमा उल्झिदै-उल्झिदै रहन्छन्।

यस्ता व्यक्ति सदा स्वयम्लाई ताज, तिलक, तख्तधारी अनुभव गर्दै रहन्छन्। त्याग, तपस्याबाट नै उनको भाग्य स्पष्ट देखापर्छ। महान् भाग्यशाली आत्माहरूलाई उनको निरहंकारिता र निराकारी स्थिति स्वतः चिन्न सकिन्छ।

भाग्य विधाता भाग्यमा मिले :- पुरुषोत्तम संगमयुगको हर घडी हाम्रो लागि बृहस्पतिको दशा हो। हामी नै नयाँ दुनियाँका अधिकारी अरूको भाग्य बनाउने श्रेष्ठ भाग्यवान् आत्माहरू हौं। परमात्मा साथ हुनाले सर्वको

ॐ शान्ति सन्देश

सहयोग सहज रीतिले मिल्दै रहन्छ । स्वयम् भाग्य विधाता नै हाम्रो भाग्यमा मिल्नुभएको छ भने यस भन्दा ठूलो भाग्य अरू के हुन सक्छ ? हाम्रो जन्म नै भगवान्को आशीर्वादबाट भएको छ । शुभ भावना, शुभ कामना सम्पन्न नयाँ जीवन उहाँद्वारा नै मिलेको छ । हामी त थियौं नै बिन्दु आत्मा अब सधैं त्यसै स्थितिमा रहेर सागर समान बिन्दु बाबाबाट मिलन मनाउँदै रहनुपर्छ । हाम्रो नयन, निधार र मुखाकृति आत्मा र मुस्कुराहटबाट विशेष तकदिरको तस्वीर सबैलाई अनुभव हुँदै रहन्छ । अतः हर कदम श्रीमत अनुसार कर्म गर्नु नै भाग्यको सर्वश्रेष्ठ तस्वीर बनाउनु हो ।

विधिद्वारा वृद्धि पाउँदै सबैलाई अधि बढाऔः- मनसा शक्ति द्वारा सृष्टिको परिवर्तन रूहानी दृष्टिद्वारा डबल ताजधारी स्थिति तथा सर्व प्राप्त स्वरूपबाट सन्तुष्ट आत्मा बन्नु यो सबै स्वयम्मा निर्भर गर्दछ । बाबाद्वारा श्रेष्ठ वर्सा नै विधिद्वारा वृद्धि पाएर लाख भाग्यवान् त कोही कोही पदमापदम भाग्यवान् बन्दछन् । ईश्वरीय खजानालाई विधिपूर्वक कार्यमा लगाउनेवाला नै वृद्धि प्राप्त गर्दछन् । जति खर्च गर्छन् खान्छन् त्यति दाना मालामाल बनाउँदै जाने छन् । पदमापदम भाग्यशाली त्यही बन्छन् जो आफ्नो हर संकल्प, बोल, कर्म, सम्बन्ध, सम्पर्कमा उदारदिल बनेर सेवामा लगाउँछन् । समय, प्रोग्राम र साधनअनुसार सेवाधारी होइन अखण्ड महादानी बनेर अखुट खजाना द्वारा निरन्तर सेवाधारी बन्छन् ।

सेवाको स्वरूप अनेक प्रकारको हुन

सक्छ तर सेवाको लंगर सधैं चल्दै रहनाले त्यसको मेवा सधैं खादै खुवाउदै रहने छन् । हदको प्राप्तिलाई स्वीकार गर्नबाट अलग रह्यो भने बापदादा ब्राह्मण परिवार तथा संसारका प्यारा बन्नेछौ । यस्ता आत्मा माथि अन्य आत्माहरू खुशीका साथ पुष्पमात्र चढाउँदै नभएर अपितु यस्ता पदमापदम भाग्यशाली आत्मा माथि बापदादा पनि स्नेहका स्वर्णपुष्प वर्षाउँदै रहनुहुन्छ । यस्ता व्यक्ति आफ्ना चमक-धमक भाग्यद्वारा अन्य आत्माहरूलाई पनि प्रकाशित गर्दै रहन्छन् ।

वाह मेरो भाग्य :- दुनियाँका तमोगुणी आत्माको तुलनामा हामी कति महान् छौं ? उनीहरूलाई दुनियाँका जतिसुकै वस्तु प्राप्त हुन् तर सर्व प्राप्ति सागर बच्चाहरूलाई अप्राप्त कुनै वस्तु छैन । उनीहरू अल्पकालका साधन सुख, वैभवका अधिकारी नभएर पनि कौडी विनाका बादशाह हुन् । यस्ता व्यक्ति मायाजित, प्रकृतिजित, स्वराज्य अधिकारी बन्दै सधैं अतीन्द्रिय सुखमा भुल्ल र ईश्वरीय पालनामा पालिने आत्मा बन्दै रत्न जडित मुकुट नभएर पनि परमात्मा शिरका ताज बन्दछन्, सधैं ज्ञान, गुणका रत्न र शक्तिबाट शृङ्गारित मूर्त बन्दछन् । सधैं प्रभुका गलाका हार बन्नाले पदमको हार पनि उनको लागि तुच्छ बन्छ । उनीहरू द्वारा स्वीकार गरिने डाइरेक्ट भगवान्लाई स्वीकार गराएको ब्रह्मा भोजनको अगाडि ३६ प्रकारको भोजन पनि केही होइन । किनकि प्रभु प्रसादका एक एक दाना पनि बहु मूल्यवान् छन् । साकार स्वरूपमा साकार सृष्टिमा सर्व सम्बन्धबाट

ॐ शान्ति सन्देश

परमात्मा मिलन हामी ब्राह्मण आत्मालाई नै प्राप्त हुन्छ । साकारी नेत्रबाट बापदादालाई देख्न, उहाँको साथमा घुम्नु-फिर्नु, खानु, पिउनु, हास्नु, बोल्नु यो श्रेष्ठभन्दा श्रेष्ठ भाग्य अरू कसको हुन सक्छ ? तब त हामीहरू उहाँलाई माता, पिता, बन्धु, सखा, साजन, सजनीको रूपमा स्वीकार्दै खुशी मनाउँदै रहन्छौं ।

जसको महिमा गाएर ऋषिमुनि आचार्य शास्त्री शंकराचार्य आदि पनि नेति-नेति भन्छन् । भक्त आत्माहरू उहाँको एक झलकको लागि लालायित रहन्छन् । यही हामी सधैं प्रभु मिलनको गीत गाउँदै रहन्छौं । हाम्रो नै गीत हो “हामीले देख्यौं हामीले पायौं शिव भोला भगवान्” विचित्रलाई चित्रमा देख्नु यो भाग्य हामी ब्राह्मण आत्माहरूको नै हो । भक्त आत्माहरू कहिले आउनुहुन्छ, कसरी आउनुहुन्छ, कसरी मिल्नुहुन्छ ? यस पर्खाइमा जन्म-जन्मातर चक्र लगाउँछन् । तर हामी भाग्यवान् आत्माहरू भन्छौं । “हाम्रा बाबा मिली सक्नु भयो” उनीहरू खोजी गर्ने अनाथ र हामी मिलन मनाउने सधैं सनाथपनको अनुभूतिमा नै हराइरहन्छौं ।

हर कदममा चढ्ती कला :- भाग्यवान् आत्माहरूको जीवनमा कुनै वस्तु अप्राप्त छैन । हर श्वास, संकल्प र सेकेण्डमा अखुट खजाना प्राप्त गर्ने आत्माहरूको जीवनमा हर कदममा चढ्तीकलाको अनुभव भइ नै रहन्छ । उनलाई सर्वत्र खजाना नै खजाना देखा पर्दछ । उनको सधैं यही शुभ भावना रहन्छ सबैलाई सुख, शान्तिको अनुभव होस् । वेहदको सम्बन्ध, वृत्ति

तथा रुहानी स्नेह दुःखलाई भुलाएर सधैं सुख स्वरूप बनाइदिन्छ । कुन बेला न्यारा बन्नुपर्छ र कहिले प्यारो बन्नु छ यस ज्ञानबाट सबैलाई सुखी र शान्त बनाउँदै रहन्छन् । यस्ता आत्माहरू हर संकल्प बोल कर्मलाई त्रिकालदर्शीको स्थितिमा स्थित भएर देख्छन् । यसले सधैं पूर्ण विराम लगाउँदै रहनाले यो आश्चर्य हुँदैन— के भयो, के गर्नु छ ? यो हो नम्बर १ भाग्यवान्को निशानी ।

जे पाउनु थियो पाई सकें :- जुन परमपिताको अवतरणको मिति हो त्यहि हाम्रो पनि जन्म मिति हो । ब्रह्माको साथमा नै ब्राह्मणको जन्म भयो । यसैले उनी आदि रत्न हुन् । हाम्रो जन्मको समय संगम युगको सुनौलो ब्रह्ममुहूर्त हो । राशि हाम्रो विश्व कल्याणकारी र दशा वृहस्पतिको हो । डाइरेक्ट ईश्वरीय कुलमा जन्म हुनाले मास्टर सर्वशक्तिमान्को पद मिलेको छ । ब्राह्मण शिखाको हाम्रो धर्म तथा अखुट ज्ञान रत्न नै सम्पत्तिहरू हुन्छ । वृद्धि विशाल त्रिकालदर्शी तथा निरन्तर कर्मयोगी, राजयोगी, सहजयोगीको भाग्यरेखा छ । भाग्य शिखाको रूपमा ताज र तख्त सधैं देखापर्छ । सधैं अमृतवेला नै वरदाता भाग्यविधाताका भण्डारबाट प्रारब्धको भोली भर्दछन् । चाहे ८ वा १०८ वा १६१०८ को जुन मालामा आउन चाह्यो त्यसको लागि खुला निमन्त्रण दिँदै रहन्छन् ।



कर्मको फल

धृतराष्ट्र
जन्मै
देखि अन्धा
थिए ।
उनी केही
देख्दैनथे ।



एक पटक श्रीकृष्ण धृतराष्ट्रलाई भेटन गए ।
हालखबर सोधे ।



धृतराष्ट्रले भने -

हे कृष्ण अरु

सबै ठीक छ तर मेरो कुन
पापले म जन्मान्ध भएँ ?

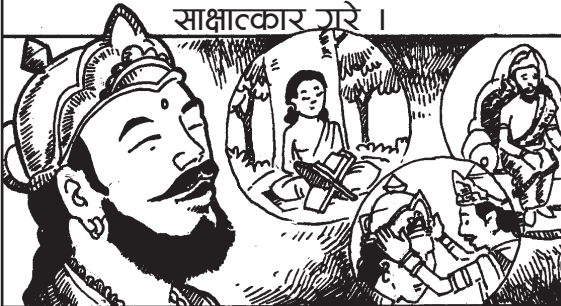


श्रीकृष्णले भने -

म तपाईंलाई विगत जन्मको
साक्षात्कार गराउँछु हेरेर
विचार गर्नुहोस ।



धृतराष्ट्रले विगत जन्मको एक-एक गरी
साक्षात्कार गरे ।



त्यस जन्ममा अरु सबैकुरा ठीक थियो ।
सुशी र सम्पन्नता थियो ।



जीवन यात्रामा एक पटक उनले जिउँदो पंखीलाई समातेको देखे ।



त्यस बेला पंखीको आँखामा एक तीखो सियोले घोचे ।



उनले बडो निर्दयका साथ त्यो पंखीको आँखा घोची-घोची मारे ।

पंखी पीडाले धेरै छटपटाउँदै थियो ।



श्रीकृष्णले भने -

तपाईंको यही पाप कर्मको परिणाम जन्मै देखि अन्धा हुनु भयो ।

जस्तो कर्म त्यस्तै फल भोज्नु पर्छ ।





जसको मन स्वस्थ उसको नै तन स्वस्थ

ब्र.कु. भगवान भाइ,
शान्तिवन

वर्तमान समय सृष्टि-चक्रमा जति जति अन्त्यको समय नजिक आइरहेको छ, त्यति अन्तरमनमा लुकेका पाप कर्म समस्याहरू विमारीको रूपमा सामुन्ने आइरहेका छन्। दुनियाँमा अनेकानेक पेशिहरू छन्। जस्तै एलोपेथी होमोपेथी, नेचुरल पेथी, फिजियो थेरापी, म्याग्नेट थेरापी आदि। ती सबै भएर पनि शारीरिक, मानसिक रोग बढ्दै गइरहेका छन्। आजका बुद्धिमान् मानव विमारी यति किन बढिरहेको छ भन्ने कुरा सम्झन सकिरहेका छैनन्।

रोग शरीरमा किन र कसरी आउँछ : मनुष्यको शरीर आत्माको मन्दिर हो भने रोगको कारण कमजोर मानसिकता हो। मानव देहमा, जब सन्तुलन विग्रिन्छ, तब ऊर्जाको प्रवाह बदलिन्छ। ऊर्जाको अनिश्चितता एवं निर्धारित मार्गबाट भिन्दै दिशामा बहनाले शरीरका आन्तरिक अंगमा विकृति आउन थाल्छ, यसबाट नै शरीरमा रोग बढ्छ। मनुष्य स्थूल देहलाई जान्दछ र मान्दछ, तर ऊ आफ्नो सूक्ष्म देहको प्रति सजग हुँदैन र त्यसबाट प्रवाहित हुने ऊर्जालाई वास्ता गर्दैन। जबकि हाम्रो सूक्ष्म देह स्थूल देहको निर्माण गर्दछ।

अवाच्छित तनावबाट शारीरिक अंग विकृत हुन्छ, यसको कारण अन्तःस्रावी ग्रन्थिबाट स्टेस हार्मोन बन्छन्। जस्तै डर, भय, क्रोध आउनाले जिब्रो सुक्न थाल्छ, अर्थात् मुखद्वारा स्रावित पाचक हार्मोन बन्न कम हुन जान्छ,

जसबाट पाचन क्रिया रुक्दछ, फलस्वरूप पेटमा भोजन पूरा पचन सक्तैन त्यसैले त्यो ठूलो आन्द्रामा पठाउँछ, अपच भोजनको कारण व्यक्ति लाई ग्यास एसिडिटी बढ्छ। यसै प्रकार अन्तःस्रावी ग्रन्थिको असन्तुलित हुनुको कारण हाम्रा मुख्य अंग हृदय, मस्तिष्क, लीवर, फोक्सो, प्रभावित रहन्छन्। यस्तोमा शारीरिक अंग सुचारु रूपबाट आफ्नो कार्य गर्न पाउँदैनन् र व्यक्ति विमार पर्छन्।

रोगको कारण स्वयम् नै हो : हामीलाई जब कुनै रोग लाग्छ, तब त्यसको दोष अरूमा दिन्छौं, रोगको लागि स्वयम्का विचार जिम्मेवार हुन्छन्। मेरो नकारात्मक विचारले यो विमारीलाई पैदा गरेको हो जसबाट रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्छ, तब नै कुनै जीवाणुको संक्रमण फैलिन्छ। कुनै पनि गम्भीर विमारी एक दिनमा हुँदैन। कयान्तर जस्तो विमारी हुन १० देखि २० वर्ष लाग्छ। चेतन मन अरूलाई दोष दिएर आफ्नो जिम्मेवारीबाट बच्दछ, तर अवचेतन मनले हामीलाई छोड्दैन यसबाट रोगी भइरहने सम्भावना बढ्छ। रोगको लागि हाम्रो दिनचर्या, खान-पान, सोच एवं दृष्टिकोण जिम्मेवार हुन्छ।

विमारी के हो ? : वास्तवमा विमारीको बीज हो भय। विमारी अर्थात् भय भइरहनु। भय वा डर भइरहनु पनि सबै विमारीको जड हो। जब हाम्रो सोचमा शंका भय आउछ, तब त्यसलाई बारम्बार सोचनाले त्यो विमारी हाम्रो तनमा पैदा हुन थाल्छ। हाम्रो स्वास्थ्य २५ प्रतिशत

ॐ शान्ति सन्देश

यस कुरामा निर्भर गर्दछ - हामी के गर्छौं ? तर हामी के सोच्दछौं यसमा ७५ प्रतिशत निर्भर गर्दछ । मन यदि कमजोर छ भने शरीर कमजोर हुन जान्छ । डाक्टर नार्मन कुजाप्सका अनुसार रोगी ठीक हुनको लागि ५० प्रतिशत औषधी जिम्मेवार हो भने ५० प्रतिशत रोग ठीक हुनको लागि स्वयम्को विचार नै हो ।

सामान्यतः रोग पहिले हाम्रो विचारमा आउँछ अनि हाम्रो भावना बन्छ जो सूक्ष्म देहमा प्रकट हुन्छ । जसरी किरिलियन फोटोग्राफीले आज यसलाई प्रमाणित गर्दछ कि हाम्रो भावशरीर अर्थात् आभा मण्डलमा रोगका लक्षण ६ महिना पहिले देख्न थाल्छन् । जब किरिलियन फोटोग्राफीले हाम्रो भावशरीरको फोटो खिच्छ तब भौतिक शरीरमा हुने रोग गाठोको ६ महिना पूर्व भाव शरीरको चित्रमा गाठोको स्थानमा कालो धब्बाको रूपमा देख्न सकिन्छ । सूक्ष्म शरीरको विचार तरङ्ग र सम्बेदना बाधित हुन्छन् भने शरीरको तलमा अनेक रोग उत्पन्न हुन्छन् ।

रोगको महत्त्व : हाम्रो शरीर तन्त्र हामीलाई फिडव्याक दिनको लागि विमारी उत्पन्न गर्छ, यसको माध्यमबाट हामीलाई बताउँछ - हाम्रो दृष्टिकोण सन्तुलित छैन । डा. जान डेमार्टिनीका अनुसार हाम्रो शरीर एक स्वतः प्राकृतिक मेसनरी जस्तो कार्य गर्छ । जसरी रात पछि दिन र गर्मी पछि वर्षा । तर शरीरमा प्रकृति आफ्नो कार्य स्वतः गर्दछ भने हामी यो सम्भिन सक्तैनौं यो यस्तो किन भइरहेको छ जबकि प्रकृतिले शरीरको सफाइ गरिरहेको छ भने हामीलाई यी लक्षणबाट ज्वरो, खोकी, बन्ता, हाच्छ्यू आउनु नाकबाट पानी बग्नु कानमा दुखाइ, चिलाउने,

खोकी आउनु, फोका, टाउको भारी हुनु, पसिना, रगत बग्नु चक्कर आउनु एडी फाटनु पेसावमा जलन, आँखामा चेप्रा आउनु आदिबाट भयभीत हुनु पर्दैन बरु हामीलाई ज्ञान हुनुपर्छ हाम्रो शरीर स्वस्थ हुँदै गइरहेको छ । यसैले कुनै पनि पीडा निवारक ट्याब्लेट लिनाले रोग घटनुको बदला बढ्न थाल्छ । रोग हुनुको पनि कुनै प्रयोजन छ त्यसबाट घबराउनुपर्ने आवश्यकता छैन विमारीले नयाँ दृष्टि दिन्छ र आफूलाई चिन्ने अवसर दिन्छ ।

नार्मन कुंजिन्सले लेखेका छन् - आपद्-विपद् आउनाले नै व्यक्ति आफ्नो आदत बदल्छ । महामारी (असाध्य) विमारीको नामले नै रोगी एवं सम्बन्धीहरूलाई डर पैदा गर्छ । अवचेतन मनमा बसेको भयले नै रोगीलाई गम्भीर बनाइदिन्छ ।

रोगको सामना कसरी गर्ने ? : रोगको सामना गर्नको लागि मानसिक रूपबाट स्वस्थ हुनु आवश्यक छ हाम्रो सबैभन्दा ठूलो समस्या रोग होइन बरु त्यसद्वारा हुने प्रतिक्रिया एवं प्रतिरोध र कमजोर सोच हो । यसको अर्थ हो भयभीत हुने विमारी यदि ठीक भएन भने- भएन भने - भएन भनेको विमारी त सारा विश्वमा प्रत्येक मनुष्यलाई लागेको छ वा यस्तो भनौं धेरै सोच्नु । आकर्षणको सिद्धान्तले भन्छ, जुन विषयमा हामी धेरै सोच्छौं त्यसलाई हामी आफूतिर आकर्षित गरिरहेका हुन्छौं । जीवनमा हामी जो व्यक्ति, वस्तु, समस्याको बारेमा बारम्बार सोच्छौं त्यसलाई आफू ति र आकर्षित गरिरहेका हुन्छौं ।

कहिल्यै पनि विमारीको त्यति दर्द हुँदैन जति रोगको प्रति प्रतिक्रियामा हुन्छ,

ॐ शान्ति सन्देश

हामी रोगबाट डराउँछौं । आशंकाले सताउन थाल्छ । हामी आफ्नो विश्वासलाई गुमाउँछौं, हाम्रो आत्मबल कमजोर हुन जान्छ, हामी चिन्तामा डुब्छौं । रोग भन्दा अधिक पीडा त्यसको चिन्ता गर्नाले हुन्छ । वास्तविक पीडा रोगबाट होइन रोगको भयबाट हुन्छ ।

विज्ञानले यो सिद्ध गरेको छ, मस्तिष्क बाहेक हाम्रो पूरा शरीरका अंग, हड्डी, केश केही महिनामा पूरा बदलिन्छ, फेरि यस्तो किन हुन्छ जो विमारी हाम्रो शरीरमा वर्षौं सम्म रहन्छ ? यसको अर्थ हो यो केवल विचारको कारण नै मौजुद हुन्छ किनकि रोगीको मन लगातार देखिरहेको हुन्छ । त्यसमा लगातार ध्यान केन्द्रित गरिरहेको हुन्छ ।

कुनै पनि रोगलाई मानसिक शक्तिबाट ठीक गर्न सकिन्छ । मानसिक शक्ति भौतिक शक्तिभन्दा अधिक शक्तिशाली हुन्छ । सूक्ष्म सधैं स्थूल भन्दा धेरै शक्तिशाली हुन्छ । आध्यात्मिक शक्तिद्वारा शमन हुन सक्छ । यी माथि जसको विश्वास हुन्छ त्यो रोगको भयबाट डराउँदैन । विश्वास एक ठूलो शक्ति हो जसमा चमत्कारिक परिवर्तन हुन थाल्छ । तर वास्तविकता अरु नै छ त्यो के भने व्यक्तिलाई आफ्नो विश्वासमा शंका छ र शंकामा विश्वास छ अर्थात् विमारीमा विश्वास यस्तो हुन्छ यो ठीक हुन्छ वा हुँदैन । स्वयम्लाई ठीक हुने स्वयम्मा स्वयम् भरोसा चाहिन्छ । मजबूत मनोबलबाट असाध्य रोग पनि ठीक हुन्छ । स्वामी योगानन्दले भनेका छन् सबै रोगको उपचार छ तर सबै रोगीहरूको छैन किनकि देह मा धैर्य, शान्ति हुँदैन । दादी जानकी भन्नुहुन्छ, धैर्य, शान्ति (पेशन्स, पीस) भयो भने कहिल्यै विमार (पेशेन्ट) बन्दैनौं ।

अव्यक्त बापदादाले भन्नुभएको छ चिन्ता छैन भने विमारी पनि छैन । सधैं खुशी र बेफिक्र रहने टयाब्लेट खानाले रोगको असर कम हुन थाल्छ ।

मनोबल बाहेक हामी कुनै पनि क्षेत्रमा सफल हुन सक्तैनौं त्यसै प्रकार विमारीबाट पनि मुक्त हुन सक्छौं । हामी जति पनि औषधी लिऔं, डा. लाई देखाऔं जतिसुकै उपचार गराऔं, तर ठीक हुँदैनौं जबसम्म हामीमा ठीक हुने इच्छा शक्ति हुँदैन । अर्को तर्फ इच्छा मात्रले हामी ठीक हुन सक्छौं जबकि हामीले औषधी पनि खाएका छैनौं ।

यो दृढ संकल्प गरौं “म स्वस्थ हुँ” म हुँ नै स्वस्थ कुनै पनि विमारीको अचुक उपचार हो । अव्यक्त बापदादाले भन्नुभएको छ विमारीको विचार नै विमारीलाई बढाउँछ । विमार हुँ भन्यो भने तपाईं विमारीको सत्कार(खातिरी) गरिरहनुभएको छ । यसैले साक्षी भएर विमारीलाई हेर्नु भने रोगको पीडा पनि हुँदैन र रोग पनि छिट्टै खतम हुनेछ ।

कुनै पनि चीजको विरोध गरेर हामी त्यसलाई शक्ति दिन्छौं रोगको ज्ञान भए त्यसबाट बच्ने उपाय गरौं न कि रोगको विरोध । अन्त्यमा मानौं हामीलाई कुनै विमारी छ, अब यदि उसमा ध्यान केन्द्रित गरिरहेका छौं र मान्छे सँग त्यसको बारेमा कुरा गरिरहेका छौं भने हामी अधिक रोगी कोशिकाहरू उत्पन्न गरिरहेका छौं । हामी पूर्णतः स्वस्थ शरीरको तस्वीर हेरौं । विमारीको उपचार डाक्टरका हातमा छोड्यौं भने रोग ठीक हुन छिटो सफलता मिल्न थाल्छ ।

‘क्षमा’ – बहु आयामी चिन्तन

व्यावहारिक जगतमा यदि कहिले कुनै व्यक्ति सँग भाव-विचार-बोल-कर्मले शिष्टाचार वा नियमको विरुद्ध केही कर्म हुन्छ । यदि कसैको कर्मबाट कसैको भावनालाई ठेस पुग्छ । हामी परस्पर एक अर्कालाई ‘कृपया मलाई माफ गर्नुहोस्’, ‘म क्षमा चाहन्छु’ यस्ता-यस्ता शब्द भन्छौं । तब त्यसको भावार्थ हुन्छ म आफ्नो गल्तीलाई दिलले महसुस गर्छु । यो त्रुटि मबाट अनजानमा भएको हो । मलाई यसको वास्तविकताको थाहा थियो यसैले यो त्रुटि भयो । मलाई यस कुराको दुःख छ, अनजानमा तपाईंलाई यो हानि भएको छ । मलाई आफ्नो गल्तीको अफसोच छ ।

नीतिशास्त्रमा भनिएको छ - आफ्नो रजोगुणी र तमोगुणी स्वभाव वश, परवश व्यक्ति, बालक, भोकले तडफेको व्यक्ति, अनजानमा भूल गर्ने मनुष्य यी सबै क्षमाका पात्र हुन्छन् । कोही गल्ती गरिसकेपछि आफ्नो गल्तीमा पश्चात्तर्पण गर्छन् वा क्षमा माग्छन् भने त्यो व्यक्ति पनि क्षमाको पात्र हुन्छ । क्षमा गर्न योग्य व्यक्तिलाई यदि सताइयो भने त्यसको असर विपरीत हुन्छ ।

क्षमाको प्रत्यक्ष सम्बन्ध सहनशक्तिसँग हुन्छ । क्षमा दुई प्रकारका छन् । एक व्यावहारिक अर्को मानसिक । क्रोध नगर्नु मात्र क्षमा होइन । यदि आफ्नो भूल छैन भने पनि कसैको दुई शब्दमा कुनै प्रतिक्रिया नगर्नु । शान्तभावले सहन गर्नु । क्रोध गर्नेलाई पनि क्रोध नगर्नु ।

वी.के. किशनदत्त अनुदर्शी, शान्तिवन, आबूरोड
क्षमावान् त्यो हुन्छ जसको मनमा पनि कसैप्रति द्वेष वैर भाव न जन्मेको होस् ।

समयको चक्र अनवरत चल्दै रहन्छ । समयको चक्रमा व्यक्तिको वर्तमान स्थिति अपूर्णताको छ । त्यो आन्तरिक रूपले अपूर्ण छ । अपूर्णताको स्थितिबाट यो कल्पना गर्न सकिदैन कि सधैं सबैकुरा श्रेष्ठ हुँदै रहन्छ । सम्पूर्णताको स्थितिबाट कुनै गल्ती हुन सक्तैन । सृष्टि चक्रको आरम्भका दुई युगमा पनि कुनै गल्ती हुँदैन । सबैकुरा आफ्नो सन्तुलित अवस्थामा रहन्छ । विगत दुई युग (द्वापर र कलियुग) मा ऊर्जामा असन्तुलन आउनाले त्रुटिको मार्ग खुल्यो । जीवन स्तरमा तीव्र रूपमा गिरावट आयो । हामी कलियुगको अन्तिम अवस्थामा पुगेका छौं । वैज्ञानिकहरू मान्दछन् मनुष्यका हर स्थूल-सूक्ष्म कर्मका प्रभाव प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा पर्छ । व्यावहारिक जगतमा जब हामी एक अर्काको सम्बन्धमा आउँछौं तब हर कर्मको व्यवहारमा पनि प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष असरपर्छ । ध्यान पूर्वक सबै कुरा गरेर पनि कतै कुनै त्रुटि रहने पनि सम्भावना रहन सक्छ । इतिहासले बताउँछ तत्कालीन विशेष व्यक्तिहरूबाट अज्ञानतामा केही गल्ती भए भने त्यसको फल पूरा समाजले भोग्नुपर्ने हुन्छ । यसैले भनिन्छ -“मनुष्य गल्तीको पुतला हो ।” अपूर्णताको स्थितिमा गल्ती बच्चा, बूढा र युवा कुनैबाट पनि हुन सक्छ । त्रुटिको तात्पर्य हो व्यावहारिक जीवनमा यस्तो गरिनु समय,

ॐ शान्ति सन्देश

स्थान र परिस्थितिको प्रतिकूल हो । मन-वचन-कर्म र भावनाबाट यस्तो केही हुनु जसबाट प्रत्यक्ष परोक्ष स्वयम् वा अन्यलाई केहि हानी वा अप्रियताको अनुभव हुनु ।

गल्ती गर्नमा केही परोक्ष बनावटी विचार पनि हुन सक्छ । कसैलाई तल देखाउनको लागि वा हानि पुऱ्याउनको लागि जानी बुझी केही त्रुटि गर्नु । फेरि भन्छन् यदि मेरो कुराको गलत महसुस गरिन्छ भने हामीलाई माफ गर्नुहोला भन्छन् । कुरा समाप्त हुन्छ । यो कुरा त यस्तो भयो जसको लागि भनिन्छ मुसा मारेर गोबर सुघाउनु । पहिले ठेस लगाउनु फेरि थपथपाउनु । पहिले घाउ गर्नु फेरि त्यसलाई भर्नमा समय र उर्जाको व्यय गर्नु । अंग्रेजीमा यसलाई यसरी भन्छ - (He breaks his wife's head buys plaster for it).

हामीद्वारा गरिएको कुनै भावयुक्त कर्म चाहे हाँसो ठट्टामा गरिएको होस् वा कुनै नियतले गरिएको होस् त्यसका दुई प्रभाव हुन्छन् । पहिलो जुन आत्मा प्रति कर्म गरिन्छ यदि त्यो व्यक्ति त्यसलाई स्वीकार गर्ने स्थितिमा छैन भने त्यस कर्मको प्रकम्पन फर्केर त्यसै सँग आउनेछ जसले कर्म गरेको थियो । उदाहरणको रूपमा यदि कुनै व्यक्ति आफ्नो आत्मिक स्थितिमा छ भने उसको आभामण्डल कुनै अरुद्वारा पठाइएको नकारात्मक भावयुक्त कर्मको प्रकम्पन स्वीकार नै गर्दैन । त्यो ऊर्जा टाढैबाट चक्कर लगाएर पुनः आफ्नो स्रोत तिर फर्किन्छ । जुन स्रोतबाट निस्केको थियो त्यस माथि नै प्रहार हुने छ । उसलाई समान्य महसुस हुनेछ । दोस्रो - यदि त्यस कर्मको ऊर्जालाई स्वीकार गरिन्छ भने त्यो कालान्तरमा आफ्नो समयमा कर्मको फलको रूपमा पुनः फर्केर आफै सँग आउँछ । हामीलाई त्यस्तै अनुभव

गराउनेछ जस्तो नियतले शक्ति पठाएको थियो । दुवै स्थितिमा ऊर्जाको परावर्तित नियम आफ्नो काम अवश्य गर्नेछ । यसको तात्पर्य हो जो कर्म हामी गर्छौं त्यसका परमाणु पुनः फर्केर हामीसँग नै आउँछन् ।

यदि हामीलाई महसुस भयो कसैद्वारा कुनै अनुचित कार्य भइरहेको छ भने के गर्ने ? के त्यसलाई सुधार्ने केही श्रेष्ठ तरीका हुन सक्छ ? सकारात्मक उपाय त हरेक चीजको हुन्छ तर त्यो श्रेष्ठ तरीका हाम्रो मानस पटलमा कसरी आउन सक्छ ? यदि नकारात्मक दृष्टिकोण छ भने श्रेष्ठ तरीका बुद्धिमा आउँदैन त्यही नकारात्मक तरीका मानस पटलमा आउँदै रहन्छ जसबाट त्रुटि हुँदै रहन्छ । तोरीको दानाबाट पहाड बन्दै जान्छ । यस प्रक्रियामा हामी त्राणको बदला त्रास दिनेवाला बन्छौं । नकारात्मक दृष्टिकोण राखेर महसुस गराउने वृत्ति (विधि) बाट हामी व्यक्तिलाई उसको गल्तीको अनुभव गराउँदैनौं बरु त्रासको अनुभव गराउँछौं । मन-बुद्धिमा आत्मिक स्नेह भाव होस् निर्मल स्थितिको अनुभव गर्न सकिन्छ । निर्मलताले कुनै आत्मालाई सकारात्मक गर्न सकिन्छ ।

कहिले-कहिले परिस्थिति केही यस्तो पनि हुन्छ जुनमा त्रुटि जस्तो केही हुँदैन । त्यसमा त केवल वस्तुस्थितिलाई सम्भरेर आफ्नो दृष्टिकोण र निर्णयलाई एक मोड दिनुपर्छ । मोड दिने बित्तिकै तत्काल यो अनुभव हुन्छ, यसमा त कुनै त्रुटि जस्तो केही थिएन । जस्तै स्थिति सकारात्मक हुन्छ त्यति बेला नै व्यक्तिलाई आफ्नो गल्ती स्पष्ट नजर आउँछ । ऊ आफ्नो गल्तीलाई अनुभव गर्छ ।

कहिले-कहिले नकारात्मक दृष्टिकोणको कारण व्यक्तिले आफ्नो त्रुटिलाई बुझ्न सक्तैन ।

ॐ शान्ति सन्देश

कहिले-कहिले स्वयम्को भयको कारण अरूको बनावटी राग अलापु पनि व्यक्तिको स्वभाव बन्छ । अरूलाई बनावटी त्रुटि थोपनु अर्थात् उनीहरूलाई नकारात्मक पठाउनु हो । यसबाट ऊ व्यक्ति सकारात्मक भए पनि नकारात्मक बन्न सक्छ । यस्तो स्थितिमा गल्ती नगर्नेले पनि गल्ती गर्न सक्छ । अरूको त्रुटिको राग जप्नाले पनि विकर्म नै हुन्छ । यसरी गल्तीको लामो शृंखला निर्माण हुन्छ ।

मनोवैज्ञानिकता यति गहिरो छ जसलाई बुझ्न कुनै साधारण कुरा छैन । हामीले यो पनि बुझ्नुपर्छ जुन व्यावहारिक समझ भन्दा पर अर्थात् हाम्रो बुद्धिको सीमा भन्दा पर हुन्छ । अक्सर गरेर व्यक्ति हर अन्य व्यक्तिलाई आफ्नै चशमाले देख्ने प्रयास गर्छन् । उनको अनिर्णयको मनोदशाको परोक्षमा यो मनोवैज्ञानिकताले पनि कार्य गरिरहेको हुन्छ ।

कैयौं गम्भीर गल्ती पनि अपराधको रूप लिइन्छ । यस्तोमा माफ गर्ने वा दण्ड दिने ? यसमा गम्भीर गल्ती गर्नेलाई दण्ड मिल्नु नै पर्छ र प्रकृतिको नियम अनुसार पनि मिल्छ नै । दण्ड दिनुको अर्थ हो व्यक्तिले आफ्नो कर्ममा सुधार ल्याओस् । तर कसैलाई शारीरिक वा मानसिक सजाय दिइसके पछि के ऊ पक्कै सुधिन्छ ? हाम्रो पूरा न्याय व्यवस्था यसै सिद्धान्तमा कार्य गरिरहेको छ -दण्ड दिनाले व्यक्ति सुधिन्छ । बेग्ला-बेग्लै गल्तीको सजाय दिनको लागि बेग्ला-बेग्लै धारा बनेका छन् । तर प्रायः देखिएको छ, सजाय दिइसके पनि व्यक्ति पुनः पुनः त्यही गल्ती दोहर्‍याउँछ । यस्तो किन हुन्छ ?

यस्तो लाग्छ हाम्रो न्याय व्यवस्थामा कहीं न कहीं कुनै कमी अवश्य छ । हाम्रो भाव यो पनि होइन हामी न्याय व्यवस्थालाई असंगत

गरिरहेका छौं । हाम्रो भनाइको भावार्थ यो हो, अधिकतर बाह्य स्तरमा चोट लगाउने प्रयास गरिन्छ । व्यक्तिको व्यवहारको जिम्मेवार त्यसको अन्तर्जगत् (संस्कार) हो । व्यक्तिको अन्तर्जगतको सुधारमा कुनै कार्य गरिदैन । अन्तर्जगत् सुधर्‍यो भने बाह्य जगत् आफै सुधिन्छ । ज्ञानको शक्तिले अन्तर्जगतलाई सुधार्न सकिन्छ । व्यक्तिलाई एक विशेष प्रक्रियाबाट लगियो भने व्यक्तिको अन्तर्जगत् परिवर्तन हुन सक्छ । यो आन्तरिक सुधारको प्रक्रियाबाट लानु पनि एक प्रकारको अन्तर्जगतलाई प्रहार गर्नु जस्तो हो । अन्तर्जगतको सुधारबाट भविष्यमा यस्तो गलत कार्य हुन सक्तैन । जो अरूलाई कुनै पनि प्रकारबाट आघात पुगोस् ।

यदि अन्तर्जगत् सुधार्ने उपाय गरेर पनि प्रश्न जस्ताको त्यस्तै रह्यो ता कि व्यक्तिले जो गल्ती गरेको थियो त्यसको सजाय त उसलाई मिलेन । होइन, हामी मान्दैनौ उसलाई उसको गल्तीको सजाय हाम्रा सामुन्ने नै मिल्नुपर्छ । यसको उत्तर हो मनुष्यको कुनै पनि कर्मको फल ढिलो-चाँडो उसलाई अवश्य मिल्छ । यसको अर्को पहलु पनि बुझौं, जो व्यक्ति क्षमा याचना गरिरहेको छ उसले आफूले गरेको गल्तीको लागि कतिका मानसिक सन्ताप अनुभव गरेको होला । माथि-माथि क्षमा माग्नु बेग्लै कुरा हो । तर यदि कोही आफ्नो अन्तर्मनको महसुसताबाट माफी माग्छ भने यस प्रक्रियामा ऊ जुन मानसिक सन्तापबाट गइरहेको छ त्यो पनि उसको लागि एक सजाय भन्दा कम हुँदैन । यसैले हामीले आफ्नो सकारात्मक कर्तव्य नै गर्‍यौं भने धेरै असल हुन्छ । यसबाट वर्तमान र भविष्यलाई श्रेष्ठ बनाउन सकिन्छ ।

वर्तमान समय अज्ञानताको तमस आफ्नो चरम सीमामा छ । त्यसैले हामीले धेरै

ॐ शान्ति सन्देश

जागरुक रहनुपर्छ । हामी जहाँ छौं, जुन स्थितिमा छौं, जे कार्य गरिरहेका छौं, जुनसुकै स्थानमा रहे पनि अरूको गल्तीलाई क्षमा गर्ने स्वभाव बनाउनुपर्छ । साथै आत्माको सम्पूर्णताको लागि पुरुषार्थ पनि जारी राख्नुपर्छ । होइन भने अरूको गल्तीको राग अलाप्नुमा नै जीवन बित्छ । क्षमा गर्नु कमजोरी होइन । क्षमालाई वीरहरूको आभूषण भनिन्छ । हरेकले क्षमा गर्न सक्तैन महाभारतमा युधिष्ठिरलाई क्षमाको मूर्ति मानिएको छ । गुप्तवासमा द्रौपदीले युधिष्ठिरलाई उत्तेजित गर्नको लागि भन्छन् । तपाईंलाई म, आफ्ना भाइ र आमाको पनि दया आउँदैन ? तपाईंमा क्रोधको मात्रा शुन्य छ, यसैले तेजको अभाव छ । कसैले भूलले वा अज्ञानताबाट कुनै गल्ती गर्छ भने उसलाई क्षमा गर्नु क्षत्रिय धर्म हो । तर कोही जानी-बुझी बारम्बार अपराध गर्छ भने उसलाई क्षमा गर्नु क्षत्रिय धर्म होइन । तपाईंले धृतराष्ट्रका छोराहरूलाई दण्ड दिनैपर्छ । यसको उत्तरमा युधिष्ठिर भन्छन् - “द्रौपदी तिमी ठीक भन्छ्यौ । तर जो मनुष्य क्रोधको पात्र व्यक्तिलाई पनि क्षमा गर्छ त्यो स्वयम् र ऊ दुवैलाई संकटबाट बचाउँछ । क्रोधबाट अनिष्ट हुन्छ । यसैले हे द्रौपदी तिमी नै बताऊ यति ठूलो अनर्थको भूल ‘क्रोध’ लाई म आफ्नो मनमा कसरी आश्रय दिन सक्छु । तिमी क्रोधलाई तेज भन्छ्यौ । शास्त्र र ज्ञानी पुरुष भन्छन्- जो क्रोधको पात्रलाई पनि क्षमा गर्छ - त्यही तेज हो ।” क्षमा गर्नाले स्वयम् र भूल गर्नेलाई संकटबाट बचाउँछ । बदला लिने आनन्द क्षणिक हो, तर क्षमा गर्ने व्यक्ति चिरायु सम्म कीर्तिमान फैलाउँछ ।

क्षमा गर्नको लागि पनि आत्मिक-शक्ति चाहिन्छ । क्षमा गर्ने प्रक्रियामा अरूको नकारात्मक कर्म द्वारा पठाएको ऊर्जालाई

आभामण्डलको क्षेत्रबाट अव्यक्त आकाशमा पठाउने ताकत चाहिन्छ । यस्तो गर्नाले त्यो शक्ति अव्यक्त आकाशमा स्थानान्तरित हुन जान्छ । जो जहिले पनि आफ्नो समयमा फर्केर आउछ त्यसबेला मेरो कुनै प्रतिक्रिया हुँदैन ।

आफ्नो गल्तीलाई महसुस गरेर त्यसको क्षमा माग्नु पनि सबैको लागि त्यति सजिलो छैन । गल्ती महसुस गर्नुको साथ-साथै आफ्नो कर्मक्षेत्रको सृजनात्मकतामा कुनै असर आउनु हुँदैन । कर्म क्षेत्रमा नित्य नयाँ आयाम आउँदै रहन्छन् । अपराधिक चेतना उसलाई समात्छ, जो स्वयम्लाई कमजोर मानेर आफ्नो भित्र निम्नताको ग्रन्थि बनाउँछन् ।

आफ्नो गल्तीलाई महसुस गर्नमा एक गहिरो मनोवैज्ञानिकताले कार्य गर्छ । जब कसैले आफ्नो गल्ती दिलले महसुस गर्छ, तब ऊ आफ्नो पुरुषार्थलाई एक नयाँ मोड दिन सक्छ । यदि गल्ती गयो तर महसुस गरेन भने व्यक्ति पुनः त्यही रेखामा चल्छ । अनि उसको जीवनमा कुनै त्यस्तो नयाँ कुरा हुँदैन जसबाट ऊ आत्म-सन्तोष प्राप्त गर्न सकोस् । कृपया मलाई माफ गर्नुहोस्, मेरो भाव यो थिएन भनेर आफ्नो भावनालाई प्रकट गर्नुपर्छ । आफ्नो गल्तीलाई महसुस गरेर अरूबाट क्षमा लिनुपर्छ । अरूलाई उनको गल्तीको लागि क्षमा दान दिऔं । क्षमा माग्नु र दिनुले वर्तमानको जगमा भविष्यको स्वस्थ विरुवा उमार्न सकिन्छ । वर्तमानलाई सहज स्वस्थ बनाउन सकिन्छ ।



गताङ्कको बाँकी अंश...

नव वर्षको उपहार – निर्विघ्न भव, सफल भव

ब्रह्माकुमार सुदीप

हामीले गत अङ्कको लेखमा बाबाको 'निर्विघ्न भव, सफल भवको' वरदान र त्यसको प्रयोजनको साथै राजयोगका अभ्यासी, पुरुषार्थीको मार्गमा वा भनौं अध्यात्मको पथमा आउने विघ्नहरूको बारेमा चर्चा गरेका थियौं । जसमा विशेष ८ प्रकारका विघ्नहरू सबै पुरुषार्थीको जीवनमा आउने कुरामा प्रकाश पार्ने जमर्को गरिएको थियो जसमध्ये लापरवाही (अलवेलापन)को हामीले चर्चा गरिसकेका छौं । बाँकी सात प्रकारका विघ्नका बारेमा केही चर्चा यहाँ गर्ने कोशिश गर्दैछौं ।

२. संशय

यो मार्गमा चल्दा-चल्दै ज्ञानका कुनै पनि विषयमा वा योगका विषयमा वा सेवाको विषयमा वा धारणाको विषयमा संशय उत्पन्न हुनु पनि ठूलै विघ्न हो । त्यति मात्र नभएर आफ्नै सामर्थ्य वा अग्रज, पथप्रदर्शक माथि संशय उत्पन्न हुनु पनि विघ्न नै हो । किनकि संशयले पुरुषार्थीलाई दिग्भ्रमित गरिदिन्छ र अवगुण वा दोषदृष्टि उत्पन्न हुन पुग्दछ । अवगुण र कमजोरी मात्रै देखनाले ज्ञान र योग सम्बन्धी नियम, मर्यादा प्रति विस्तारै विश्वास घट्दै जान्छ र ती नियम मर्यादालाई विस्तारै वास्ता नगर्ने वानीको विकास हुँदै जान्छ । फलस्वरूप त्यो पुरुषार्थीको पतन हुन शुरू हुन्छ । तसर्थ गीतामा पनि भनिएको छ – “संशयात्मा

विनश्यन्ति ।” केही कुरामा संशय आउँछ भने ज्ञानी, योगी आत्मा वा निमित्त आत्मालाई सोधेर त्यसको स्पष्टीकरण लिन सकिन्छ वा निवारण खोज्न सकिन्छ । साथै मुरली कक्षामा जान छोड्ने तर्फ उद्यत नभई अर्भ नियमित आउनाले मुरलीबाट ती कुराहरूको स्पष्टीकरण पनि मिल्न सक्छ । अतएव: ज्ञान-योगको मार्गमा विचलित नभई अगाडि बढिरहनाले अवश्य पनि संशयको निवारण हुने नै छ ।

३. व्यर्थ संकल्प वा खराब संस्कारको उदय

आध्यात्मिक पथिकको जीवनमा कहिलेकाहीं पुरानो आसुरी संस्कार उदय हुन पुग्दछ । विभिन्न प्रकारका विषय-भोग, वासना, इच्छा, आकांक्षाहरू मनको धरातलमा उत्पन्न भएर आवेग, संवेगको रूप धारण गर्दछ जसले गर्दा पुरुषार्थीको मन विचलित हुने गर्दछ । फलस्वरूप उसको मनमा व्यर्थ र नकारात्मक संकल्प तीव्र गतिले चलन थाल्दछ । उसको दृष्टि, वृत्ति र भावनामा परिवर्तन आउन पुग्दछ र आध्यात्मिक मार्गबाट नै दिग्भ्रमित हुने अवस्था सृजना हुन पुग्दछ । हिजोसम्म परमात्मा प्राप्तिको एक अतीन्द्रिय सुख र ईश्वरीय आनन्दको अनुभूति र योगमा परमानन्दको अनुभव भइरहेको थियो अचानक आलस्य, काम-भोग, उत्तेजना जस्ता पुराना संस्कारका उदयले पुरुषार्थी आत्तिन, डराउन पुग्दछ । यी

दूषित संस्कारको विघ्नले मन योगमा लाग्नै छोड्छ । मनमा संकल्प चल थाल्छ, के राखेको छ, यो योग-ध्यानमा, म त एकदमै हैरान, परेशान भइसकेको छु, योग त लाग्दैन, लाग्दैन, उल्टै अनेक वासनाको दृश्यको आँधीले मनलाई उडाइदिन्छ । यसरी उसको मन परमात्मामा टिक्नै सक्दैन, स्व-स्वरूपस्थ हुनै सक्दैन ।

तसर्थ गीतामा पनि भगवान्‌ले वैराग्य र अभ्यासद्वारा नै मनलाई वशीभूत गर्न सकिन्छ भनी सिकाउनुभएको छ । त्यति मात्र होइन यस्ता कुसंस्कार माथि विजय प्राप्त गर्नका लागि युद्ध नै गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुभएको छ । अवश्य पनि यदि यस्तो दूषित संस्कारको उदय हुन्छ भने हामी हताश, निराश नभएर, हारेको मनोवृत्ति नराखी विकारमाथि विजय प्राप्त गर्ने हेतुले अझ ज्ञान-योगको अस्त्र, शस्त्रले लेस भएर पराक्रम गर्नुपर्छ । यस्तो दृढता र अठोट मनमा ल्याउनुपर्छ कि म जसरी भए पनि यसमाथि विजय प्राप्त गरेर छोड्छु किनकि स्वयम् सर्वशक्तिमान् भगवान् मेरो रक्षक हुनुहुन्छ, मेरो मार्गदर्शक हुनुहुन्छ र उहाँको मार्गदर्शनमा मैले अवश्य विजय प्राप्त गर्नेछु भन्ने अठोटका साथ, उमंग-उत्साहको साथ योगको मार्गमा अझ तत्परताको साथ लाग्नुपर्ने हुन्छ । जसरी सुन आगोमा हाल्नाले नै शुद्ध हुन्छ त्यस्तै योगाग्निमा तपाउनाले नै यी संस्कार पनि शुद्ध हुनेछन् तसर्थ योगरूपी साधनलाई छोड्नुहुँदैन साथै मनसा, वाचा, कर्मणा सेवामा वा ज्ञानमा मन लगाएर मनलाई यी कुराहरूबाट मोड्नुपर्ने हुन्छ ।

४. विकट परिस्थिति वा समस्याहरू

आध्यात्मिक पुरुषार्थीको जीवनमा अनायासै कुनै यस्तो परिस्थिति आइदिन्छ, जसले उसको ध्यान त्यसतर्फ खिँचिदिन्छ, जसले गर्दा उसको मनमा दुःख, अशान्तिको लहर उत्पन्न हुन पुग्दछ । मन ती समस्यामा अल्झेर उदास, निराश, हताश अवस्थामा पुग्दछ । यस्तो अवस्थामा पनि ज्ञान-योग स्वतः छुट्न थाल्दछ । यस्तो अवस्थामा होइन, दैनिक मुरली कक्षामा आउनुहोस्, योग गर्न नछोड्नुहोस्... भनेमा उसले भन्छ, के गर्ने मेरो परिस्थिति नै यस्तो छ ।

शिव बाबा भन्नुहुन्छ परिस्थितिमाथि स्वस्थितिद्वारा नै विजय प्राप्त गर्न सकिन्छ । तसर्थ भन् परिस्थितिको समयमा अझ ज्ञान, योगमा अडिग भएर लाग्नुपर्ने हुन्छ । परमार्थद्वारा नै व्यवहार पनि सुध्निन्छ । तसर्थ कर्म गर्दा पनि आफ्नो धर्मलाई छोड्नुहुँदैन । ती परिस्थितिको सामना गर्न योगबल, मनोबल, ईश्वरीय शक्ति, आन्तरिक शक्ति पनि ज्ञान-योगद्वारा नै प्राप्त हुन्छ । अतएव: तुफानलाई उपहार मान्दै, सहनशक्तिको विकासको अवसर मान्दै अगाडि बढ्नुमा कल्याण हुनेछ ।

पुरुषार्थीको अगाडि हानि, निन्दा, प्राकृतिक प्रकोपद्वारा तोडफोड, सम्बन्धीजनको मृत्यु जस्ता दुःखदायी परिस्थिति आउँछ । यस्तो अवस्थामा ज्ञानबल र ज्ञानको गूढ रहस्यलाई मनन गरेर मनलाई स्थिर, शान्त बनाउनु आवश्यक हुन्छ । ज्ञानीजनको सङ्गत गरेर समाधान निकाल्नुपर्ने हुन्छ । बाबाले मुरलीहरूमा हरेक परिस्थितिको लागि स्पष्ट मार्गप्रदर्शन गर्नु

नै भएको छ ।

५. थकावट, उत्साहको कमी वा अरुची

आध्यात्मिक मार्गमा चल्दा-चल्दै कहिलेकाहीं पथिकको मनमा वाक्क लाग्न थाल्दछ, बोर लाग्न थाल्छ । अब ज्ञानमा मजा आउँदैन, योगमा मन लाग्दैन । नित्य अमृतवेला उठेर योग गर्न मन लाग्दैन, मुरली प्रति उदासीनता आउँछ । थाकेको बोभिल अनुभव गर्छ र मनमा प्रश्न उठ्न थाल्छ— “आखिर कहिलेसम्म म यस्तो गरिरहनेछु... , मेरा साथीभाइहरू कार चढेर हिड्ने भइसके, घर बनाइसके, मचाहिँ जहाँको त्यहीं... ।” अर्कोतर्फ विचार आउँछ- “यतिका समयदेखि काम, क्रोध आदि विकारलाई जित्ने पुरुषार्थ गर्दै आइरहेको छु तर पनि सफल भएको छैन, यी विकारहरू माथि पार पाउनै गाह्रो छ जस्तो छ, खै बाबा पनि माथि बसेर के हेरिरहनुहुन्छ, केही सहयोग पनि गर्नुहुँदैन... ।” यस्ता कमजोर विचारले ऊ आफैँलाई कमजोर, असमर्थ ठान्छ र हात, खुट्टा नै छोडिदिन्छ ।

तर सोच्नुपर्छ कि स्वयम् भगवान् बाबा परमधाम छोडेर हरेक दिन मलाई वरदान दिन, पढाउन आइरहनुभएको छ । यही नै त समय हो भगवान्सँग साकारमा मंगल मिलन मनाउने समय । परमात्मा मिलनको सुख, ज्ञानस्नानको सुख, योगको सुख अहिले अनुभव नगरेर कहिले गर्ने ? यो सृष्टि त यसै पनि पुरानो जडजडीभूत भएको छ । यसमा किन मन अल्झाउने । पुरानो कलियुगी संसार त हो नै समस्याको तर मलाई त आफ्नो जन्म-जन्मान्तरको भाग्य निर्माण गर्नु छ । यस्ता सानातिना, भिना-मसिना समस्या

त आइने रहन्छ तर म भगवान्को सहायताले आफ्नो लक्ष्यमा पुगिछाड्नेछु भन्ने विचार गरेमा पुनर्ताजगी जीवनमा आउनेछ । विचार गर्नुपर्छ हिजोभन्दा आज ममा केही सुधार त भएकै छ । ज्ञानी-योगी पनि केही मात्रामा बनेकै छु, यदि मैले नित्य प्रति मन लगाएर अभ्यास गरेमा अवश्य सफल हुनेछु, “जिसका साथी है भगवान् उसको क्या रोकेगा आँधी और तुफान” । यस्ता शुभ विचारले अवश्य पनि समस्या कपास समान हुनेछन् र हामी समस्यामथि उडेर पार गर्नेछौं ।

६. पूर्व कर्महरूको हिसाब-किताब

जीवनमा कतिपय समय पूर्व जन्मका हिसाब-किताबहरू उदय भएर आउँछन् । जसले विघ्न रूप धारण गर्छ । कार्य गर्दा-गर्दै पनि कुनै कार्यमा सफलता मिल्दैन, साथीभाइ, इष्टमित्र सम्बन्धीले साथ दिदैनन्, लौकिक, अलौकिक परिवारको प्यारको सट्टा उल्टै गाली, गलौज सुन्नुपर्दछ, जसलाई विश्वास गरेको थियो उसले नै विश्वासघात गरिदिन्छ, यसै भन्फट आइलाग्छ, परिश्रम गरे अनुसारको फल आउँदैन, अवसर हातबाट निस्केर जान्छ, साधन र सहयोग मिल्दैन, उसको राम्रो योजना पनि कार्यान्वयन हुँदैन भने त्यही योजना अनुरूप अरूले कार्य गरेर यश लिन्छ । जे काम शुरू गर्थ्यो त्यसमा बाधा आउँछ । अलौकिक दैवी परिवारले त भन् यस्तो अप्ठ्यारो वेलामा साथ देला भनेको कसैले साथ दिदैनन् । यी सबै कुराले पुरुषार्थीको मन थकित हुन पुग्दछ र या त यो सोच थाल्छ कि भगवान् हजुर नै मेरो एक सहारा हुनुहुन्छ वा उल्टो सोच चलेर

भगवान् हजुरले पनि यस्तो परिस्थितिमा मेरो सहयोग गर्नुभएन ।

तर भगवान्ले पनि के गर्ने यो त सबै उसकै विगतको कर्मको फल सम्मुख आइरहेको छ । जस्तो कर्म मैले गर्छु त्यस्तै फल भोग्नु पनि पर्ने हुन्छ । तसर्थ यस्तो समय विचार गर्नुपर्ने हुन्छ कि सत्ययुगी राज्यभाग्यको स्थापनाको कार्यमा आलोचना त सुन्नै पर्ने हुन्छ । मूर्ति पनि मन्दिर लायक तब नै बन्छ, जब उसले हजारौं घन चोट खान्छ । धर्म स्थापनाको कार्यमा विघ्न त अवश्य नै पर्छ । काइष्टलाई शूलीमा चढाइएको थियो, बुद्धको पनि कति घोर विरोध भएको थियो । विगतको कर्म परिणामलाई ज्ञान-योगको साधनद्वारा सहजीकरण गर्दै, स्वीकार्दै अब वर्तमानमा मैले आफ्नो कर्ममा ध्यान दिनुपर्दछ, भन्ने कुरालाई हृदयंगम गरेर कर्मको नीति, विधि-विधानलाई अगाडि राख्दै स्व पुरुषार्थमा लागि रहनुपर्दछ ।

७. मानसिक दण्ड

जब पुरुषार्थीले परमात्माको आज्ञालाई उल्लङ्घन गर्छ, दैवी मर्यादालाई तोड्छ वा ज्ञानको अभिमान गर्दछ, लोकसंग्रहलाई ध्यान दिदैन वा पवित्र व्यक्तिको निन्दा गर्दछ, ईश्वरीय यज्ञको कुनै प्रकारले हानि नोक्सानी पुऱ्याउँछ, भने उसको बुद्धि ज्ञान-योगबाट हटेर उल्झनमा फस्न पुग्छ । उसको उन्नति रोकिन्छ, खुशी हराउँछ र विकर्मको बोझको कारण जीवनमा नैराश्य आउन पुग्दछ । यो पनि पुरुषार्थी जीवनमा आउने निकै ठूलो विघ्न हो ।

यसबाट योगरूपी कमाईमा घाटा पर्छ । यसबाट मुक्त हुन शिवबाबा वा निमित्त

ज्ञानवान् आत्मा समक्ष प्रायश्चित्त गर्ने भावनाले आफ्नो भूललाई राखेर मनलाई हल्का गर्नुपर्दछ र विशेष योगाभ्यास गरेर गल्लीको असरलाई निकाल्नुपर्दछ । अन्तर्मुखी भएर स्वयम्को राम्रोसँग जाँच गरी ज्ञानयुक्त, योगयुक्त रहने पुरुषार्थ गर्नुपर्दछ । साथै परमात्माको श्रीमतमा चलन सतत प्रयत्न गरिरहेमा अवश्य पनि यो विघ्नबाट माथि उठ्न सकिनेछ ।

८. रोगव्याध

शारीरिक वा मानसिक रोग, शारीरिक कमजोरी आदिले पनि पुरुषार्थीको मनमा कमजोरी, आलस्य आउँछ । ज्ञानयोगको मार्गमा चलन समस्या पैदा भइदिन्छ । यी सबैको उपचार त गर्नु नै पर्दछ तर मनलाई दुःखी तुल्याउनुहुँदैन । मनमा खुशीका विचार उत्पन्न गर्नुपर्दछ । मेरो त चाँडै हिसाब-किताब चुक्ता हुँदैन, धर्मराजपुरीमा भन्दा यहीं हिसाब-किताब चुक्ता गर्नु भन्ने राम्रो, म त जन्म-जन्मान्तरको ऋणको बोझबाट मुक्त भइरहेको छु । भविष्यमा त सम्पूर्ण निरोगी काया प्राप्त हुनेवाला नै छ, जस्ता सकारात्मक विचारहरूको प्रवाह गरेर खुशीमा रहने अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

यसरी बाबाले पुरुषार्थको मार्गमा आउने विघ्नवाधाको बारेमा र त्यसमाथि विजय प्राप्त गर्ने तरिका वा त्यसको निवारणको ब्रह्माबाबाको सुन्दर अनुभव मुरलीको माध्यमबाट हामीसँग हरेक दिन साटिनै रहनुभएको छ र भविष्यमा पनि साटिरहनुहुनेछ । तसर्थ मुरलीको अध्ययन नै विघ्नबाट बच्ने उपाय प्राप्त गर्ने सर्वोत्तम तरिका हो भन्ने लाग्दछ ।



गोधूली साँझको एक क्षण

हेम शर्मा पोखरेल, काठमाण्डौ

गोधूली साँझका सुनौला किरणहरू हिमवत् खण्डमा रहेको नेपाल भूमिमा छरपष्ट भएका छन् । चारैतिरको वातावरण शान्त र शीतल बनेको छ, बाटोमा मानिसहरू ओहोरदोहोर गरेका पदचापहरू र चराचुरुङ्गीका चीरवीरले वातावरणलाई संगीतमय बनाइदिएको छ । दिनभरी चरनमा चर्न गएका लैना-वकेर्ना गौमाताहरू साँझपख आफ्ना बाच्छा-बाच्छीहरूलाई दूध खुवाउन फर्किने बेलामा गाईका टापबाट उडेको धुलोमा अस्ताउन लागेको सूर्यको रातो प्रकाशको लालिमा भरिएको गोधूली साँझमा आफ्नी जननीबाट तातो तातो दूध पान गर्न आतुर बाच्छा-बाच्छीहरूको बीच आशा, विश्वास, भरोसा, मातृत्व, स्नेह र वात्सल्य छताछुल्ल भए भैं यस सृष्टिका रचयिता परमपिता परमात्माको याद गर्न आतुर राजयोगीहरू पनि सवेरै अमृतबेला भैं गोधूली साँझमा पनि प्यारा बाबाको मधुर यादमा रहने अभ्यास गर्न लालायित छन् । गोधूली साँझ वस्तुतः प्यारा बाबाको स्नेहभरी तथा शक्तिशाली याद सँगै दिनभरीको दिनचर्या बाबालाई सुनाउने उपयुक्त अवसर पनि हो

यद्यपि करिब १२-१३ वर्ष पहिला बाबाको ज्ञान हाम्रो परिवारले प्राप्त गरे पछि आफ्नो परिचय देह नभएर निराकार ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप आत्माका रूपमा भए पछि हाम्रा पुरातन मान्यताहरूमा सशक्त परिवर्तन आएको छ । आत्मिक स्थितिमा रहेर ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप परमपिता परमात्माको

याद गर्ने अभ्यास पनि परिवारमा क्रमिक रूपमा वृद्धि भइरहेको छ । यस सृष्टिका सम्पूर्ण आत्माका पिता परमपिता परमात्माको यादमा हामी एकै ठाउँमा छौं । मेरा लौकिक पिता, माता, युगल, पुत्र, पुत्रवधू, पुत्री, प्रपुत्रीहरू एक परमपिता परमात्माको यादमा बसिरहन पाउनु आफैमा एक सुखद अनुभूति हो । यस अर्थमा जति पनि हामी सम्बन्धी आत्माहरू छौं सबै भाइ-भाइ रहेछौं, कस्तो अनौठो अवस्था, कस्तो मृदुल सम्बन्ध, कस्तो पृथक स्मृति ! एक राजयोगीको चिन्तनमा आउने नवीनताबाट संसारलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिमार्जन भई भोगीबाट योगी र पतितबाट पावन जीवनको आरम्भ हुनेहुँदा खानपान, चिन्तन र यावत् जीवनशैलीमा आमूल परिवर्तन हुन्छ । जुन अन्ततः सफल भएरै छाड्नेछ । लौकिक कर्तव्यका रूपमा, परिवारको सम्बन्धका रूपमा, व्यावसायिक कर्तव्य निर्वाहका रूपमा, सामाजिक व्यवहारका रूपमा हामीले आफ्ना कर्तव्यहरू अभै पनि लौकिक र अलौकिकताको सन्तुलनद्वारा प्रभावकारी तरिकाले सम्पादन गरिरहेकै छौं । गरिरहने छौं ।

हो, प्यारा शिवबाबाले हामीलाई लौकिक कर्तव्य पनि निर्वाह गर र अलौकिक पुरुषार्थ पनि तीव्र रूपमा अगाडि बढाऊ भनी अह्वाउनुभएको छ । मलाई लौकिक कर्तव्य र तीव्र पुरुषार्थ बीचको सन्तुलन बिन्दुको पहिचान गर्दै त्यसै अवस्थामा आफ्नो कर्तव्यलाई स्थापित गर्ने कार्यमा यदाकदा मेहनत गर्न गरिरहेको महसुस

ॐ शान्ति सन्देश

हुन्छ । वास्तवमा म यस्तो वातावरणमा आफ्ना दिनचर्याहरू सञ्चालित भएको हेर्न चाहन्छु जहाँ ज्ञान, योग, सेवा, धारणाका पाठहरूको सन्तुलित अभ्यास निरन्तर रूपमा चलिरहोस् र त्यहाँ आत्मिक स्थिति, रूहानी दृष्टि, वृत्ति, कीर्ति र पवित्र परिवेश होस् । जहाँ बाबाको याद र प्यारमा विचार सागर मन्थन, रूहरिहान, संवाद, चर्चा र परिचर्चामा रूहानी सेवा होस् । जसबाट आत्मा स्वयम्को र सर्वकल्याणको मार्ग मनगो रूपमा प्रशस्त होस् । यसरी नै बाबाको याद र सेवा गर्दा गर्दै प्यारा ब्रह्माबाबा र ममतामयी मम्माले भैं सहज तवरबाट यो देहलाई त्याग गरेर परमप्रिय शिवबाबाको काखमा हाँसी हाँसी जान पाइयोस्, यो भन्दा राम्रो अवसर र विश्राम कुन हुन सक्ला ? यिनै मृदु परिकल्पनाहरूले मनलाई स्थिर बनाइरहन्छ ।

लौकिक कार्य गर्दा प्राण प्यारा शिवबाबाको याद, अति प्यारा ब्रह्मा बाबाको त्याग, तपस्या र पुरुषार्थको स्मरण र मातृत्वको विशाल हृदयकी धनी, अलौकिक स्नेह र वात्सल्यकी प्रतिमूर्ति मम्माका विगतका इतिहासहरू एवम् अव्यक्त पालना आरम्भ भएपछि, परमप्रिय बाबाले प्रदान गरिरहनुभएको अव्यक्त पालनाको प्रत्यक्ष अनुभवबाट मन पुलकित हुन्छ, हर्ष विभोर हुन्छ, धन्य बाबा ! धन्य हाम्रो भाग्य !! धन्य यो विश्व नाटक !!!

सदा बाबाको याद र साथ भइरह्यो भने आफू सुरक्षित भइरहेको अनुभूति हुन्छ । त्यसैले सदा बाबाको साथमा रहनका लागि बाबाको छत्रछायाँको अनुभूति अविरल रूपमा भइरहोस् भन्ने तीव्र चाहना पनि भइरहन्छ मनमा । आज अमृतवेला मधुवन बाबाको कोठामा मैले बाबासँग प्रस्ताव गरें, बाबा हजूर अबदेखि सदा मसँग-सँगै

रहनुहोस्- यो तपाईंको प्यारो लाडलो बच्चाले प्रेमपूर्ण एवम् श्रद्धापूर्वक गरेको आदेश हो । नभन्दै आज दिनभर बिहानैदेखि त्यो सङ्कल्प भएदेखि नै बापदादा मेरो वरिपरि साथसाथै भएको अनुभूति भइरह्यो, त्यतिमात्रै होइन मम्माको पनि सदा स्नेहयुक्त साथको अनुभव भइरह्यो । खास गरी जब मनमा एक प्रकारको वैराग्यले स्नेह र करुणाको चाहना हुन्छ तब मम्माको स्मृति प्रखर हुन्छ । उहाँको उपस्थितिले परिस्थितिलाई शीतल बनाइदिन्छ । आज खाँदा, हिंड्दा, डुल्दा, बस्दा, अरूसँग कुरा गर्दा बापदादाको साथ र शक्तिशाली हातको नरम स्पर्श शिरमाथि भइरहेको र आशीर्वाद अविरल रूपमा प्रवाहित भइरहेको अनुभव भयो ।

यो ८४ औं जन्मको अन्त्यकाल । वास्तवमा सृष्टिचक्रको यस कल्पका अन्तिम दिनहरू हुन् यी । ६३ जन्म सम्म आफूले गरेका विकर्महरूको हिसाब-कितावहरू सबै यहीं चुक्ता भुक्तान गरेर जाने हो । त्यसैले यथार्थवादी भएर हेर्ने हो भने शरीरको कर्मभोग, मनको विचलन, व्यवसायका चुनौतीहरू, परिवारबाट उत्पन्न हुने जटिलताहरू, मित्र सम्बन्धीहरूबाट आउने समस्याहरू, ब्राह्मण परिवारबाटै आउने परीक्षाहरू आदि सबै त हिसाब-किताब चुक्ता गर्ने अवसरहरू हुन् । बाबा भन्नुहुन्छ परीक्षा अर्थात् समस्याहरू आत्मालाई शक्तिशाली बनाउनका लागि आउँछन् । हुन पनि हो जति परीक्षा आयो त्यति बाबाको याद तीव्र हुँदो रहेछ । बाबासँग रूहरिहान गर्ने, उहाँको शक्तिशाली याद गर्ने, बाबाको यादमा परीक्षाबाट उत्रिने उपाय सुझाउने आदि कार्य गर्दा बाबाको याद मात्र भइरहने होइन त्यो याद निरन्तर रूपमा भइरहने र त्यसबाट आफ्नो कमाई पनि भइरहने रहेछ । यसको मतलब परीक्षाहरू

ॐ शान्ति सन्देश

आइरहून् भनेको कदापि होइन । परीक्षा आउँदा मनमा एक प्रकारको वैराग्य आउने र सत्यको खोजी गरिने रहेछ । यी सबै परीक्षाहरूलाई पार गरी कर्मातीत नभइन्जेल तथा हामी संसार र यसको तमोप्रधान स्थितिबाट उपराम नभइन्जेल हाम्रो यो यात्रा, नयाँ दुनियाँ, नयाँ परिवेश, नयाँ समाज र नयाँ जहानहरू सम्म पुग्न अविचल रूपमा चलिरहनेछ, रोकिनेछैन । यही अविचल प्रवाहमा भेटिने जटिलताहरू, विप्लवहरू, कठिनाइहरू, समस्याहरू जसलाई हामी परीक्षा पनि भन्छौं, यी नै परीक्षाहरूलाई पार गरेर त हामी नयाँ दुनियाँ स्वर्गमा जाने हो । ती सबै जटिलताहरूलाई पार गर्ने महामन्त्र, मन्मनाभव र मध्याजीभव नै रहेछ । त्यसैले त बाबाले आजको महावाक्यमा पनि योगबलबाटै यो तमोप्रधान नुनिलो सागरलाई पार गरी परम शान्ति मात्र हुने आफ्नो घर परमधाम जाने भन्नुभएको छ । त्यहाँ आफु आत्मा र परमात्मा पिता एक साथ आफ्नो सक्कली ज्योतिर्बिन्दु स्वरूपमा रहन सक्दछौं अनि यो अहिलेको त्यहाँ शान्तिधाममा जाने अभ्याससँगै नियत समयमा स्वर्गको स्थापना अर्थात् नवनिर्माण पनि भइरहेको छ । तसर्थ जीवनका विभिन्न घुम्तीहरूमा प्रकट हुने समस्याहरू र त्यसका लागि निमित्त बन्ने विचरा आत्माहरू प्रति प्रेम र करुणा भाव जागृत भएर आफ्नो अकल्याणका लागि निमित्त ती आत्माहरूप्रति शुभ भावना र शुभकामनाका प्रकम्पनहरू सम्प्रेषण गर्न पाउँदा अत्यन्त खुशी पनि लाग्ने रहेछ । गत ३० मार्चका अव्यक्त बापदादाका महावाक्यहरू अब बाबा आउने समय सम्मका लागि महत्वपूर्ण अन्तिम खुराक हुन् । कुनै पनि वायुमण्डल अर्थात् परिवेशलाई हेर्दै बाबाको स्नेह र सहयोगबाट

अगाडि बढिराख, हरेकका विशेषता देख, स्वयम् तीव्र पुरुषार्थको उमङ्ग-उत्साहमा बस र साथीहरूलाई पनि उमङ्ग-उत्साह दिलाऊ भन्ने ती शुभभावनायुक्त सन्देशलाई पालना गर्दै परिस्थितिको वशमा नपरी बाबाबाट अविचल रूपमा प्रवाहित स्नेह, गुण र शक्तिबाट उन्नति गर्दै जाने, जीवनमा आउने विविध परीक्षाहरूमा पनि अरूका अवगुणहरू नदेखी विशेषताहरूको मात्र खोजी गर्ने, ग्रहण गर्ने, आफू अनि अरू उमङ्ग उत्साहमा रहन तीव्र पुरुषार्थ गर्ने प्रेरणा प्राप्त भएको छ । बाबाको याद र श्रीमतको पालना नै मोहको जालोबाट बाहिर आएर लौकिक कर्तव्य निर्वाह गर्ने र अलौकिक प्राप्तिका लागि तीव्र पुरुषार्थ गर्ने अचुक अस्त्र रहेछ । यसैबाट आफ्नो र विश्वका सम्पूर्ण आत्माहरूको कल्याण हुने हो । यही अग्रगामी दिशामा अग्रसर हुन सदा बाबाको साथ र सत्मार्ग प्राप्त भइरहोस्, प्राण रहिन्जेल बाबाले प्रदान गरिरहनुभएको अविनाशी ज्ञानरत्नको प्राप्ति, एक मात्र सत्य बाबाको याद, बाबाको ज्ञानको यथार्थ धारणा र निःस्वार्थ सेवा गरिरहन पाइयोस् । घरी-घरी मनमनै धन्यवादको भाव आइरहन्छ उनै परमपिता परमात्मा प्रति जसले मेरो वा मैपनको कठिन तथा कहालीलाग्दो उकालो यात्राबाट छुटकारा दिलाएर निमित्त भावको शीतल भन्ज्याङ्गको चौतारीमा विश्राम गर्ने सुअवसर प्रदान गर्नुभयो । काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकारको कठिन हुङ्ग्यान मार्गबाट मुक्त भएर प्रेम, शान्ति, सुख, ज्ञान, पवित्रता, आनन्द र शक्तिको समथर मैदानमा यात्रा गरेर सदा स्वस्थ, सदा सम्पन्न र सदा सुखभरी जीवन बिताउन राजयोगको यही अचुक अस्त्र प्रदान गर्नुभयो । राजयोग नै सम्पूर्ण आत्माहरूको सर्वौषधी र सर्व समाधान रहेछ जुन बाबाले

ॐ शान्ति सन्देश

हाम्रो पोल्टाभरि राखिदिनुभएको छ । यसैले सबै राजयोगीहरूलाई बधाईको वर्षा गर्न मन लाग्दछ, शुभकामना प्रदान गर्न मन लाग्दछ नवयुगका उच्चतम् प्राप्तहरूका लागि । वास्तवमा एक राजयोगीका लागि लौकिक दुनियाँको खोक्रोपन भन्दा अलौकिकताको रसिलो दुनियाँमा बढी रमणीयताको अनुभव हुन्छ र त्यसैमा ऊ रमाउँछ पनि । तर यो अलौकिक दुनियाँमा प्रवेश गर्नका लागि पनि यही लौकिक परिवेश नै माध्यम बन्दछ । जसले हामीलाई यस जन्ममा जन्म दिनुभयो, जसको पालनामा हामीहरू दैनिक बाँचिरहेका छौं, जसको सहयोगबाट हाम्रो लौकिक र अलौकिक यात्रा सञ्चालन भइरहेको छ सबै प्रति धन्यवादको भाव स्वतः आइरहन्छ—जन्म दिने लौकिक माता-पिता, जीवनलाई हिजो र आज पनि सञ्चालन गर्न साथ दिने युगल, पुत्र, पुत्रवधू, पुत्री, प्रपुत्रीहरू, सम्बन्धीहरू आदिका प्रति ।

चुनौतीहरू त जीवनमा आइ नै रहन्छन् । यस्तो लाग्दछ लामो राजपथमा यात्रा गरिरहँदा उकाली, ओराली, समथर मैदान, भीर, पाखा, कुना, कन्दरा, मनोरम प्रकृति, हरियाली सबै दृश्यहरू आइरहन्छन् गइरहन्छन्, वश यस्तै त रहेछ यो जीवन सुख र दुःखको यात्रा । तर यी उकाली र ओरालीहरूलाई जीवनका स्वाभाविक अङ्गका रूपमा स्वीकार गरी सदा बाबाको याद र साथमा रमाउने शक्ति जुन राजयोगले प्रदान गरिरहेको छ, त्यसका लागि प्यारा बाबा प्रति मनभरि कृतज्ञताका भावहरू मडारिएर आइरहन्छन् अनि बेलाबेलामा सुखद अश्रुधाराका रूपमा पनि प्रवाहित भइरहन्छन् ।

कतिपय साथीहरू, अग्रजहरू, सहयोगीहरू, सहकर्मीहरू लौकिक जीवनमा

उच्च सफलता हासिल गरेर वा नगरेर पनि अभै कैयौं गुह्य प्रश्नहरूमै अल्झिएका छन् । तर बाबा स्ययम्ले हामीलाई तिमी आत्मा हौ, म तिमी आत्माको पिता परमात्मा हुँ, तिम्रो कर्तव्य म परमपिता परमात्माले दिएको श्रीमत्तमा पतितबाट पावन बनेर यो तमोप्रधान दुनियाँलाई सतोप्रधान सुखमय संसार बनाउने महान् कार्यमा सहयोगी बन्नु हो भनी सिकाउनुभएको छ । तिमिले मेरो भनेर हिंडेका वस्तु, वैभव, सम्बन्धी, पद, प्रतिष्ठा सबै विनाशी हुन्, तिमी आत्मा, परमात्मा, यो विश्व नाटक र अहिले सर्वकल्याणका लागि गरेका पुण्य कार्यहरू अविनाशी हुन् । यी सबै विनाशी चीजबाट मोह निकालेर अविनाशी श्रीसम्पत्तिमा समय, श्वास, सङ्कल्प लगाऊ । बाबाले दिनुभएका यी नै अमूल्य खजानाबाट हामीले जीवनलाई धन्य-धन्य बनाउने अवसर प्राप्त भएको छ । जीवनमा मान-अपमान, जय-पराजय, लाभ-हानि, सुख-दुःख सबै परिस्थितिमा सदा एकरस अवस्थामा मग्न रहने उनै प्यारा बाबाको मनोहरकारी यादको मधुर मसला प्राप्त भएको छ, यस्ता बाबा, आफ्नो सौभाग्य र कल्याणकारी यो विश्व नाटक प्रति पुनः पुनः खुशी अनि गर्व गर्न मन लाग्दछ ।

अपराह्नतिर योगी बन ज्ञानी बन भन्ने मधुर संगीत सँगै आरम्भ भएको बेलुकीको यादको यात्राले गोधूली साँझका यिनै सुमधुर अनुभूतिहरू र विचारसागर मन्थनका नूतन अनुभवहरू सहित विश्राम लिएको छु ।





१



२



३



४



५



६



७



८



९



१०



११



१२

१. काठमाण्डौ : माउण्ट आवूबाट आउनुभएका प्र.पि.ब्र.ई.वि.वि. का मिडिया प्रभागका अध्यक्ष ब्र.कु करुणालाई स्वागत गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी ।
२. कंचनवारी : मेरो नेपाल व्यसन मुक्त नेपाल कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै मोरङ जिल्लाका न्यायाधीश शेखर पौडेल, ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी, प्रा. नीता पोखरेल तथा ब्र.कु रोमा बहिनी । ३. इटहरी : स्नेह मिलन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै पूर्व क्षेत्रीय सशस्त्र प्रहरी बलका नायव महानिरीक्षक पुष्पराम के.सी, ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी, ब्रह्माकुमारी शारदा बहिनी तथा अन्य । ४. दुहवी : शिवजयन्तीको अवसरमा प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै राष्ट्रिय फुटबल महासंघका अध्यक्ष गणेश थापा, ब्रह्माकुमारी गीता दिदी, ब्रह्माकुमारी बोध कुमारी बहिनी, ब्रह्माकुमार तुलसी भाइ तथा अन्य । ५. दार्जीलिङ्ग : जेलको कार्यक्रम पश्चात गुप फोटोमा जेलर टि. आर भुटिया, ब्रह्माकुमारी मुना बहिनी, ब्रह्माकुमार भगवान भाइ, ब्र.कु राज भाइ ब्र.कु देवराज भाइ तथा अन्य । ६. धनकुटा : २ नं बाहिनीमा तनाव व्यवस्थापन शिविर पश्चात् ग्रुप फोटोमा ब्रह्माकुमारी चन्द्रकला बहिनी, ब्र.कु रोहित भाइ तथा सैनिक जवानहरू । ७. मंथली : पतंजली योग समिति नेपालका केन्द्रीय अध्यक्ष शम्भु दाहाललाई ईश्वरीय उपहार दिनुहुँदै ब्रह्माकुमारी विष्णु बहिनी साथमा रामहरि सुवेदी, कृष्ण प्रसाद ढुंगेल तथा ब्र.कु तारा बहिनी । ८. दधीकोट, भक्तपुर : सकारात्मक जीवन शैली कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै काठमाण्डौ स्कूल आफ ल कलेजका कार्यकारी निर्देशक गीता पाठक संग्रौला, ब्रह्माकुमारी रुजिला बहिनी, ब्रह्माकुमारी श्रीमिला बहिनी, ब्र.कु रामसिंह भाइ, प्रशिक्षक ब्र.कु विजय भाइ तथा अन्य । ९. कावासोटी : वार्षिकोत्सव तथा शिव भण्डोत्तोलन समारोहमा केक काटेर उद्घाटन गर्नुहुँदै नवलपुर एकेडेमीका प्रा. हरिहर अधिकारी, वाइज भिजन बोर्डिङ्गका प्रिन्सिपल तिलकचन सापकोटा, ब्रह्माकुमारी शर्मिला बहिनी, ब्र.कु जमुना तथा अन्य ।
१०. धुलावारी : स्नेह मिलन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै इन्टरनेशनल नेपाल धुलावारी शाखाका पूर्व अध्यक्ष हेम खडका, ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी, ब्र.कु अनिशा बहिनी, ब्र.कु रामसिंह तथा अन्य । ११. पदमपुर चितवन : प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै भीमवली सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष विष्णु प्र.मिश्र, ब्रह्माकुमारी सुवर्ण, ब्र.कु सुशीला तथा अन्य । १२. सिजुवा : नवनिर्मित भवनको गृहप्रवेशको रिवन काटेर उद्घाटन गर्नुहुँदै समाजसेवी देउमान सुब्बा, ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी, ब्र.कु लीला भाइ, ब्र.कु तुलसी भाइ तथा अन्य ।



१. काठमाण्डौ : परमात्म-शक्ति द्वारा महापरिवर्तनको समय कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै महामहिम उपराष्ट्रपति परमानन्द भ्ना, साथमा माउण्ट आबूवाट पाल्नु भएका ब्रह्माकुमारी मुन्नी दिदी, ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र नेपालका निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी, निर्वाचन आयुक्त डा. रामभक्त ठाकुर तथा अन्य । २. राजविराज : महामहिम उपराष्ट्रपति परमानन्द भ्ना लाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी भगवती बहिनी । ३. शंखमूल : स्वस्थ जीवन शैली कार्यक्रमको उद्घाटन पश्चात् सम्बोधन गर्नुहुँदै उपप्रधानमन्त्री सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्री प्रकाशमान सिंह, साथमा ब्रह्माकुमारी राजदिदी, ब्रह्माकुमारी सति बहिनी । ४. रानीवारी : उपसेवा केन्द्रको नवनिर्मित भवनको शिलान्यास पश्चात् प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै कानून, न्याय, संविधान सभा तथा संसदीय मामिला र शान्ति तथा पुनर्निर्माण मन्त्री नरहरि आचार्य, ब्रह्माकुमारी राजदिदी, ब्रह्माकुमारी बावामैया बहिनी, ब्रह्माकुमारी सृजना बहिनी तथा अन्य । ५. ओमबहाल : शिव ध्वजारोहण पश्चात् प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै सभासद तथा पूर्व मन्त्री नवीन्द्रराज जोशी साथमा ब्रह्माकुमारी किरण बहिनी, ब्रह्माकुमारी श्रीलक्ष्मी बहिनी तथा अन्य । ६. तोरीखेत, चितवन : मन, जीवन र स्वास्थ्य कार्यशाला गोष्ठीको उद्घाटन गर्नुहुँदै सभासद शिवकुमारी गोतामे, पूर्व सभासद उमा रेग्मी, ब्रह्माकुमारी सुवर्ण बहिनी, प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार विजय भाइ तथा अन्य ।