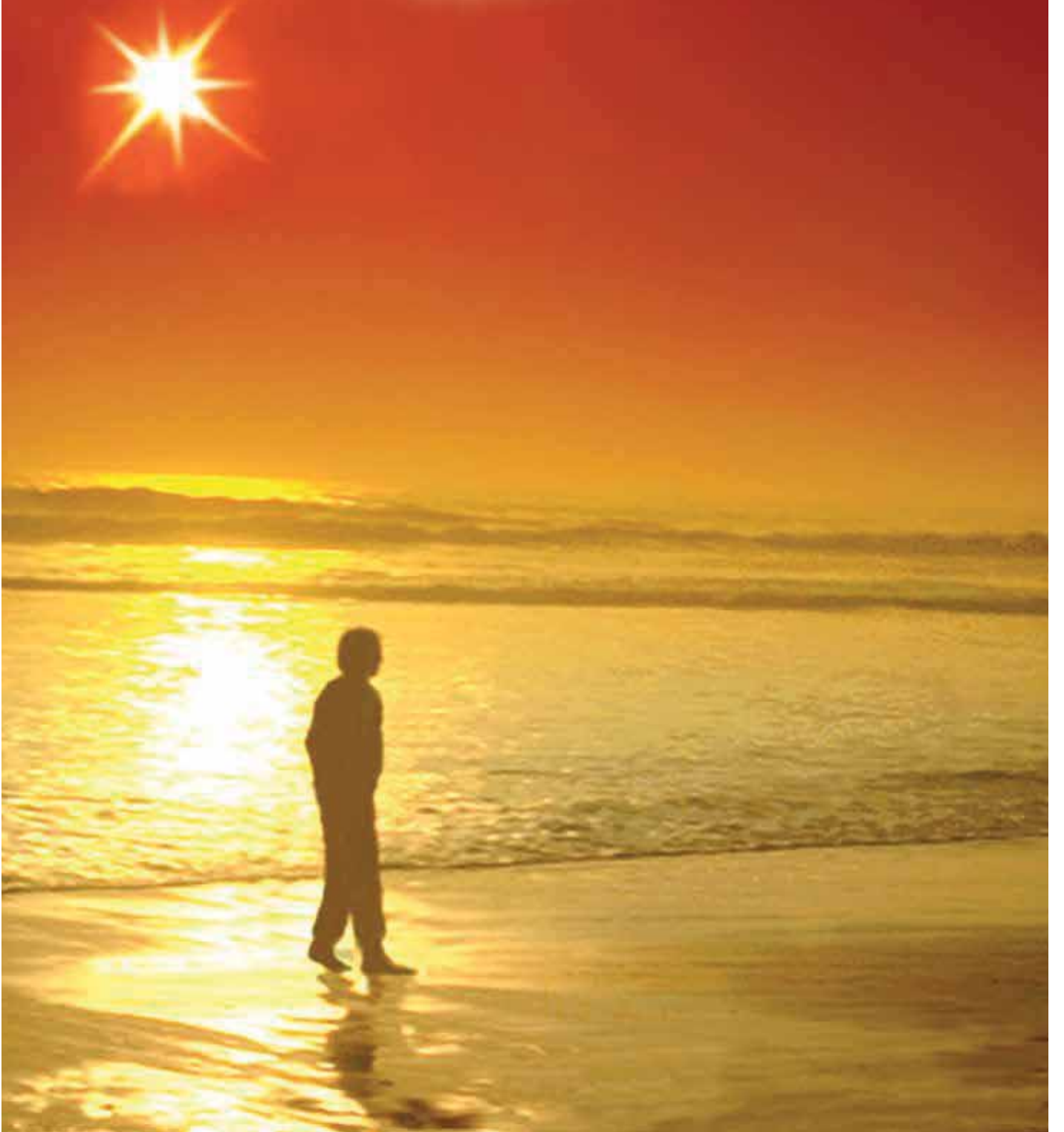


ईश्वरीय उपहार



वर्ष ७, अंक ६, वैशाख/जेठ २०७३

द्वैमासिक आध्यात्मिक पत्रिका





पोखरा: सम्माननीय प्रधानमन्त्री के.पी. ओलीलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्नुहुँदै राजयोगिनी ब्र.कु. परिणिता दिदी ।



काठमाण्डौं: सम्माननीय राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीसँग ईश्वरीय ज्ञानचर्चा पश्चात् राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दिदी, ब्र.कु. नारायण, समाजसेवी तेजप्रसाद विश्वकर्मा एवं अन्य ।



दाङ: सम्माननीय सभामुख ओम्बेरी घर्ति मगरलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्नुहुँदै राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दिदी ।



धनगढी: सम्माननीय उप-राष्ट्रपति नन्दबहादुर पुनलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्दै ब्र.कु. महेन्द्र खनाल ।



पोखरा: माननीय गृह मन्त्री शक्ति बस्नेतलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्दै ब्र.कु. अप्सरा बहिनी ।



भैरहवा :-माननीय अर्थमन्त्री विष्णु पौडेललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्र.कु.शान्ति बहिनी र ब्र.कु.भूपेन्द्र अधिकारी ।



भैरहवा :- माननीय श्रम तथा रोजगार मन्त्री दिपक बोहरासँग ईश्वरीय ज्ञान चर्चा गर्दै ब्र.कु.शान्ति बहिनी ।



दमौली : माननीय विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्री शिवलाल थापालाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्दै ब्र.कु. यमुना बहिनी साथमा ब्र.कु. राजु खड्का ।



पादी, पोखरा: सांसद एवं संसदीय विकास समितिका सभापति रविन्द्र अधिकारीलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्नुहुँदै राजयोगिनी ब्र.कु. परिणीता दिदी ।



नयाँबजार, पोखरा: कालिका गणका गणपति एस.पि. फणिन्द्र पौडेललाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्नुहुँदै राजयोगिनी ब्र.कु. परिणीता दिदी ।



धनगढी: अनन्त विभूषित जगतगुरू शंकराचार्य ओमकारानन्द सरस्वतीजी महाराजलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्नुहुँदै ब्र.कु. हीरा बहिनी ।



फलेवास, पर्वत : ज्ञान चर्चा पश्चात् श्री श्री १००८ डा. स्वामी केशव प्रपन्नाचार्यलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्दै ब्र.कु. जानकी बहिनी ।



पादी, पोखरा: शान्ति तथा पुनर्निमाण मन्त्रालयका सचिव ईश्वरीय पौडेललाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्दै ब्र.कु. अप्सरा बहिनी ।



विरेन्द्रनगर: प्र.जि.अ. राजकुमार श्रेष्ठलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्दै ब्र.कु. विष्णु बहिनी ।



जोमसोम: प्र.जि.अ. गणेश अधिकारीलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्दै ब्र.कु. चन्द्र श्रेष्ठ ।



कालिका, कास्की: लेखनाथ नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत लोक बहादुर भण्डारीलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्दै ब्र.कु. टीका साथमा ब्र.कु. ममता ।



पाद्री, पोखरा: सात दिवसीय श्रीमद्भागवद्गीता ज्ञान महायज्ञको उद्घाटन गर्दै माननीय सांसद रविन्द्र अधिकारी, क्षेत्रीय प्रशासक शंकर कोइराला, डि.आई.जी. त्रय मिड्यार लामा, नरेन्द्रकुमार सिंह, यादव रेग्मी, पो.उ.म.न.पा.का प्रमुख भलकराम अधिकारी, राजयोगिनी ब्र.कु. परिणीता दिदी, राजयोगी ब्र.कु. शैलेशराज बराल, वक्ता ब्र.कु. अप्सरा बहिनी एवं अन्य ।



बुटवल: पूर्व मन्त्री सांसद बालकृष्ण खांडसँग स्नेह मिलन पश्चात् राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दिदी, ब्र.कु. नारायण एवं अन्य ।



धनगढी: गोदावरी कुम्भ मेलामा आयोजित सर्वधर्म चैतन्य भाकीको अवलोकन पश्चात् जगत आचार्य ब्रह्मन्नाथि श्री १००८ स्वामी गौरीशंकर महाराज, ब्र.कु. हीरा बहिनी, ब्र.कु. जानकी बहिनी एवं अन्य ।



डोटी: शाखाको दशौं वार्षिकोत्सवको उद्घाटन गर्दै पुनरावेदन अदालतका माननीय मुख्य न्यायाधीस टीका बहादुर हमाल, डि.एस.पि. नरेशराज सुवेदी, पत्रकार महासंघ डोटीका अध्यक्ष मिन वम, ब्र.कु. जानकी एवं अन्य ।



तानसेन पाल्पा : राजयोगद्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज प्रशिक्षण पश्चात् माननीय जिल्ला न्यायाधिश डिल्लीराम अर्याल, पूर्व सांसद यादव ब. रायमाभी, स्थानीय विकास अधिकारी कृष्ण प्र.पाण्डे, डी.इ. भीमानुज पाण्डे, कर्णेल दिर्घ ब. चन्द्र, ब्र.कु. प्रेमा दिदी, ब्र.कु. भानु प्रकाश पौडेल, ब्र.कु. राजु खड्का एवं अन्य



रामपुर, पाल्पा : शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूलाई मूल्य शिक्षा विषयमा प्रशिक्षण पश्चात् सहभागीहरूका साथमा प्रशिक्षक ब्र.कु. राजु खड्का



दिव्यशान्ति रिट्रिट सेन्टर, भैरहवा :- सेवाकेन्द्रद्वारा आयोजित मृगीला रोग सम्बन्धि निशुल्क स्वास्थ्य शिविर उद्घाटन कार्यक्रममा स्थानीय विकास अधिकारी युवराज सुवेदी, एस. एस. पी. शेर बहादुर बस्नेत, समाजसेवी दिवीप भट्टराई, विपक अेपी न्यौपाने, हुतात्मन् खनाल, भरत प्रमुख विष्णुजन्त गौतम, ब्र.कु. शान्ति बहिनी, ब्र.कु. भूपेन्द्र अधिकारी एवम अन्य ।



बारसुङ: प्र.जि.अ. भगिरथ पाण्डेसँग ईश्वरीय ज्ञानचर्चा पश्चात् राजयोगिनी ब्र.कु. सावित्री दिदी एवं अन्य ।

- शिव भगवानुवाच -



प्रिय वत्स, दृढ निश्चयले भाग्यलाई निश्चित गरिदिन्छ। मलाई जसरी पनि फस्ट डिभिजनमा आउनुनै छ भन्ने दृढ निश्चय होस्। ड्रामामा हरेक बच्चालाई यो गोल्डेन चान्स छ, केवल अभ्यासमा अटेन्सन होस् तब नम्बर लिन सक्छौ। त्यसैले मास्टर नलेज फुल बनेर हर कर्म गर्दै जाऊ। जसको साथमा स्वयं सर्व शक्तिवान परमात्मा हुनुहुन्छ, उसको अगाडि माया पेपर टाइगर हो।

ईश्वरीय उपहार

द्वैमासिक आध्यात्मिक पत्रिका

वर्ष ७, अंक ६, वैशाख/जेठ २०७३ (April, 2016 – June, 2016)

जि.प्र.का. कास्की द नं. २४३/०६५/०६६

मूल्य रु. २५/-

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय एवं राजयोग
प्रशिक्षण केन्द्र भैरहवाद्वारा प्रकाशित
ईश्वरीय उपहारका लागि

संरक्षक

राजयोगिनी ब्र. कु. सुरेन्द्र दिदी
राजयोगिनी ब्र. कु. परिणीता दिदी

प्रबन्ध निर्देशक

ब्र. कु. शैलेशराज बराल

प्रधान सम्पादक

ब्र. कु. भानुप्रकाश पौडेल

सम्पादक

ब्र. कु. शिशिर रेग्मी

पत्रव्यवहार:

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय एवं राजयोग

प्रशिक्षण केन्द्र, नयाँबजार, पोखरा

फोन: ०६१-५२२२६५, ५३५१३३

E-mail : iuphar@gmail.com

Website: www.brahmakumaris.com

मुद्रण

पश्चिमाञ्चल अफसेट प्रेस, न्यूरोड, पोखरा

फोन : ०६१-५२०१०७

उपहार-सूची

विषय	पृष्ठ
■ सम्पादकीय	२
■ अव्यक्त ईशारा	४
■ दादीजीको आशीर्वचन	५
■ मनुष्य मत एवं ईश्वरीय मत	६
■ स्मृतिको चमत्कार	७
■ नारी तिमि नारायणी	१०
■ राजयोग मेडिटेशनको विधि ...	१४
■ सबैको सहयोगबाट सुखमय संसार	१७
■ आध्यात्मिकताबाट मुस्कुराउने बानी.....	२१
■ त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव	२५
■ सन्तुलित जीवन.....	२७
■ सचित्र सेवा समाचार	३०



सर्वश्रेष्ठ चिन्तन

एक स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने क्रममा इसीजी एवं इको मार्फत मुटुको रिपोर्ट कम्प्युटर ग्राफिकलाइनहरु मध्ये यदि सिधा हुन्छन् भने सन्तुलित अवस्था मानिन्छ । तर बक्राकार वा टेढो अवस्थाका लाइनहरु बढी देखिन्छन् भने अस्वस्थ अवस्था छ भनेर मेडिकल क्षेत्रका मुटु विशेषज्ञद्वारा जानकारी प्राप्त हुन्छ । विरामी वा उनका आफन्तजनहरुले परामर्श लिँदा चिकित्सकद्वारा उनीहरुलाई तत्सम्बन्धी बिमारीबाट बच्नको लागि टेन्सनमा नआउनुहोस्, ठिक हुन्छ भनेर सहानुभूति दिदै औषधी सेवन गर्ने सल्लाह दिन्छन् । डाक्टरको इसारा अनुसार गर्दछन् भने विरामी स्वस्थ हुन्छन् । यदि अटेरी गरी ध्यान नदिएमा आफ्नो जीवनलाई असन्तुलित र दुःखी बनाइरहेको अवस्था हामी सबैले देखेका वा भोगेका छौं ।

उपर्युक्त यथार्थलाई हाम्रो मनोभावनासँग तुलना गर्दा सूक्ष्म र चारित्रिक स्वास्थ्यको उदाहरणसँग लिन पनि सकिन्छ, जुन कुरा अध्यात्म विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ । भौतिक विज्ञानद्वारा जीवन र जगतको अनुसन्धान हुन्छ । स्वस्थ तथा सन्तुलित जीवन कसरी व्यतित गर्ने भन्ने बारे अहोरात्र भौतिक चिकित्सकहरु विभिन्न नवीनतम अनुसन्धान गर्दै आफ्ना अवधारणाहरुलाई सर्वमान्य तुल्याउन दिनानुदिन लागि परेका छन् । प्रगतिको मूल्याङ्कन गर्ने हो भने विभिन्न महामारी रोगहरुको लागि औषधिको आविष्कार भई रोगको निदान भएका ज्वलन्त उदाहरणहरु पनि छन् । तथापि पूर्णरूपमा मानसिक एवं शारीरिक रूपले स्वस्थ हुन भने सकेका छैनन् । उदाहरणको लागि क्यान्सर एवं मुटुका रोगीहरुले लामो समयसम्म औषधी वा सूई मार्फत उपचार लिइरहँदा आन्तरिक रूपमा उनीहरुको मस्तिष्कमा डर तथा चिन्ताजनक मनोरोगहरु संगसँगै उत्पन्न भएका कैयौं उदाहरणहरु समाजमा देखिएका छन् । अब मेडिकल औषधिको पनि नकारात्मक प्रभावबाट बच्न मनलाई सदैव खुशी र ताजगी बनाइन्छ भने विभिन्न चिन्ता र डरजस्ता मनोरोगहरु हटेर व्यक्ति रोगबाट समेत बच्न सफल भई एक स्वस्थ एवं आनन्दित जीवन बनाउन सफल भएका छन् । मनोचिकित्सकको अनुसन्धान अनुसार यो पनि प्रमाणित भइसकेको छ कि शंका, अहंवादी प्रवृत्तिजस्ता ज्यादा नकारात्मक सोच तथा अनावश्यक विचारहरुले हाम्रो सन्तुलित रक्तसञ्चार प्रक्रियामा अवरोध खडा गरी उच्च रक्तचाप जस्ता रोग बढेर पक्षघात समेतका समस्याहरुले ग्रसित भएको अवस्था पनि देखिएको हुँदा डाक्टरहरुले विरामीहरुलाई सदैव शान्त मन एवं मिलनसार व्यवहार र सहयोगी एवं स्नेही बन्नुहोस् भनेर सल्लाह दिएको पाउँदछौं । वास्तवमा यो हामी सबैको लागि यथार्थ सल्लाह हो ।

यी भनाइलाई आत्मसाथ गर्दै स्वस्थ वा खुशीयालीपूर्ण जीवन व्यतित गर्न हामीले आफ्नो चिन्तनको शैलीलाई उच्च र सभ्य बनाउनु जरूरी छ । जति मनमा छाडा, अशिलल र अभिमानयुक्त तरंगहरु फैलाउँछौं,

त्यति मात्रामा हाम्रो शरीरमा विभिन्न विषाक्त रस उत्पन्न हुन गई प्रतिक्रियात्मक रूपमा मनमा उत्तेजना प्रकट भई नजिकको व्यक्तिसँग पनि ठाडो र दुर्वाच्य व्यवहार प्रदर्शित हुँदा सम्बन्धमा तीतो र एकलो महशुस गर्नुपर्ने अवस्था बन्दछ । तसर्थ स्मरणयोग्य कुरा यही छ कि हाम्रो जीवन अमूल्य छ, थोरै समयका लागि हामी यस सृष्टिका कलाकार हौं । हरेकसँग हामीले सुमधुर व्यवहार गर्दै, धोका उपशंका, असहयोग, छलकपट एवं कुनै पनि प्रलोभनमा आएर मौकामा गुन लगाउने, सहयोग पुऱ्याउने वा कल्याण गर्ने व्यक्ति वा संस्था, समूह वा वर्गलाई उपेक्षा र घृणा नगरी आपसी सद्भावको सोच राख्दै कर्मद्वारा मद्धत पुऱ्याउने सद्व्यवहार गरौं । कसैले तपाईंलाई मद्धत पुऱ्याउँछ भने उसको अस्तित्व र स्वामित्वप्रति आदरभाव, निस्वार्थ भाव राख्ने बानीको विकास गरौं । कसैको कमी कमजोरीको बखान गरेर संगठनको सूत्रलाई कमजोर बनाउनुभन्दा विशेषता र योगदानको स्मरण गरी सके सहयोग, नसके शुभचिन्तक बन्ने आदत बसालौं ।

वास्तवमा यस्तै सद्व्यवहार गर्ने व्यक्तिलाई नै समाजमा देव-देवीको उपमा दिने गर्दछन् । हामीलाई सदावहार देव देवी बन्नु छ । एक दुई दिनको मात्र देव-देवी वा आदर्श व्यवहार होइन, लामो समयसम्म सच्चरित्रयुक्त व्यवहार गर्नुछ । यसको लागि सदैव आफ्नो कर्मको मूल्याङ्कन दिनहुँ गरौं । कहीं मैले आज कसैप्रति कुविचार र कुकर्मयुक्त व्यवहार त गरिन । यस्तो आत्मिक समीक्षा गर्ने बानी बसालौं । यसबाट हामीले आफूलाई आफ्नै सत्कार्यबाट असल बनाउने पवित्र कार्य गर्न सकिन्छ । साथै उनको सम्मान पनि सबैले गर्दछन् । यदि कथम कदाचित हामीले छलकपट र व्यक्ति केन्द्रित स्वार्थ विचार व्यक्त गर्दा कसैले तपाईंलाई यो गलत कदम हो, महसुस गरी सकारात्मक बन्नुहोस् भन्दछन् भने आफूलाई शान्त मन बनाई, भूल स्वीकार गरी क्षमा माग्ने बानी बसालौं । यस किसिमको अभ्यासले कुनै पनि पहाडजस्तो समस्या पनि सबैको भलो हुने गरी समाधान भएर जान्छ । यसको लागि सर्वप्रथम हामीमा विश्वास र आदर भाव चाहिन्छ । यदि कसैप्रति तीव्र तिरस्कार र अर्कोतिर एकोहोरो लगाव राख्दछौं भने अशान्तिको आगोले हामीलाई पोलिरहन्छ । यस्तो व्यवहारलाई परिवर्तन गर्न जब हामी सक्छौं तब नै सबैबाट हामीलाई सत्कार एवं सम्मान मिल्दछ ।

निष्कर्षमा भन्नुपर्दा पूर्ण स्वस्थ जीवन यापनको लागि मनलाई हामीले सदैव श्रेष्ठ तथा पवित्र विचार रूपी भोजन दिनुपर्दछ । विचारको आधारमा हाम्रो कर्मको श्रृङ्खला बन्दछ । त्यस्तै कर्म जस्तो गर्दछौं, त्यसको प्रतिक्रिया वा प्रतिविम्ब मनमा पर्ने हुँदा सदैव सत्कर्म नै गर्नु जरूरी हुन्छ । सत्कर्म अन्तर्गत आत्मिक ज्ञान, राजयोग साधना र सेवाभाव पर्दछन् । स्मरण रहोस् सेवाले मात्र साधना र ज्ञानको विकास हुँदैन । तीनै चिजको सन्तुलित विकासबाट नै जीवन दिव्य र महान् हुन्छ । साधनको प्रसंगमा भन्नुपर्दा ईश्वरप्रदत्त चिन्तन वा शिवमय चिन्तन, जोर्तिमय चिन्तनलाई श्रेष्ठ चिन्तन भनिन्छ । यदि हरेकले हरेकलाई ज्योर्तिमय रूपमा हेर्दै समानताको व्यवहार गर्दछौं भने एक आपसमा पवित्र प्रेम सिर्जना हुनुको साथै डर र शंकाहरु हटेर जान्छन् । अतः जति उनै दयासिन्धु, ज्ञानका सागर सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् परमात्मा शिवलाई स्मरण गर्दै कार्य गर्दछौं, त्यति नै हामीमा सर्वश्रेष्ठ चिन्तनको विकास हुन गई जीवन स्वस्थ र भयरहित हुन पुग्दछ ।

- ब्र.कु. भानु प्रकाश पौडेल



अत्यक्त ईशारा

दृढताको चाबीद्वारा सफल बन

- ◆ जसरी ब्रह्मा बाबाले दृढ संकल्पद्वारा हरेक कार्यमा सफलता प्राप्त गर्नु भयो त्यसरी नै बाबाको अनुशरण गर । कहिलेकाँही विचार त छ, गर्नु त पर्ने हो भन्ने वाणी प्रयोग गर्छौं । यसलाई दृढ संकल्प भनिदैन । बन्नु नै छ, गर्नु नै छ भन्ने लक्ष्य राख्यौ भने ब्रह्मा बाबा समान नम्बरवन बन्नेछौं ।
- ◆ दृढताले नै सम्पूर्णतालाई समीप ल्याउँदछ । कुनै कुरालाई सोचेर, योजना बनाएर यदि व्यवहारमा ल्याउनमा कुनै परिस्थिति सामुन्ने आएमा संकल्पमा दृढता ल्याउ कि गर्नु नै छ । यस्तो दृढता भयो भने योजना व्यवहारमा आउँदछ । स्वयंप्रति जुन कुरामा मुस्किल लाग्दछ त्यो सहज अनुभव गर्न सक्छौ, केवल प्रश्न चिन्हलाई समाप्त गर । दृढता सफलताको चाँबी हो, यस चाँबीलाई प्रयोग गर ।
- ◆ लगनको अग्निलाई पैदा गर्ने युक्ति हो दृढ संकल्प । दृढता अर्थात् मेटिनेछु, मर्नेछु, खट्ने छु तर गरेरै छोड्नेछु । गर्नु त पर्ने हो, हुनु त पर्ने हो, गरिरहेकै छु, भइहाल्छ नि, ध्यान त दिएकै छु आदि सोच्नु अर्थात् दीपक निभ्नु हो, जहाँ अग्नि प्रज्वलित हुँदैन । त्यसैले संकल्प रूपी बीजलाई दृढता रूपी सारबाट सम्पन्न बनायौ भने सफलता जन्मसिद्ध अधिकार हुने छ ।
- ◆ जो नलेजफुल (ज्ञानी) छ, अर्थात् जसमा लाइट र माइट दुवै छ, उ कहिल्यै पनि मायाबाट हार खान सक्दैन । हार खानुको कारण हो संकल्पमा दृढताको कमी । यस्तो यस्तो गर्दछु भनेर संकल्प त गर्दछौ तर दृढता नहुनाको कारणले सोच्नु र गर्नुमा अन्तर देखिन्छ । संकल्पमा दृढता भयो भने सोच्नु र गर्नु दुवै समान हुन्छन् । यी दुवैमा समानता नै तीव्र पुरुषार्थ हो ।
- ◆ दृढताले सफलतालाई निम्त्याउँछ । जहाँ दृढता छ, त्यहाँ सफलता अवश्य हुन्छ । अर्को कुरा कहिल्यै पनि सेवामा दिलशिकस्त (निराश) हुनुहुँदैन, किनकि अविनाशी बाबाको अविनाशी सेवा हो । सफलता पनि अविनाशी नै छ । सेवाको फल प्राप्त भएरै छोड्दछ । कुनै त्यही समयमा प्राप्त हुन्छ भने कुनै केही समयपछि प्राप्त हुन्छ । त्यसैले कहिल्यै पनि कमजोर संकल्प नगर ।
- ◆ शक्तिशाली से आत्मा सदैव दृढताको शक्तिले सफलताको खजानाको अनुभव गर्दछ । सदैव सर्वप्राप्तिहरूको भुलामा भुलिरहन्छ । सदैव आफ्नो श्रेष्ठ भाग्यको गीत गाइरहन्छ । सदैव रूहानी नशामा हुनाको कारण पुरानो संसारको आकर्षणबाट सहजै पर रहन्छ ।
- ◆ यदि मन-बुद्धि थोरै विचलित भयो भने दृढतापूर्वक त्यसलाई एकाग्र गर । गर्ने पछ, हुने पछ । स्वयंभित्र जति पनि कमजोरीहरू छन्, तिनीहरूलाई तपस्याको योग अग्निमा भष्म गर । दृढ प्रतिज्ञा त्यसलाई भनिन्छ, जुन जस्तोसुकै परिस्थिति होस् तर पर-स्थितिले स्व-स्थितिलाई हलचल गर्न नसकोस् । कुनै पनि हालतमा हार नहोस् त्यसैले 'दृढता' शब्दलाई अण्डरलाईन अर्थात् ध्यान देउ ।



राजयोगिनी दादी जानकी जी

परिवर्तन नआओस् । आजकाल कतिले ईर्ष्यावश सुखी व्यक्तिलाई देख्न सक्दैनन् भने दुःखीलाई महत्त पनि गर्दैनन् । सारा विश्वमा यस प्रकारको व्यवहारले व्यक्तिलाई दुःख, अशान्ति र हिंसातर्फ धकेलिरहेको छ । यसको लागि जो सुख हामीले पाएका छौं, त्यो वायब्रेशन चारैतर्फ सबै ठाउँमा पुगोस् । बुद्धि बेहदमा होस्, मन, मान-शानबाट टाढा होस् । दिल ठूलो होस्, बदलामा कसैले केही देओस् भन्ने आशा नहोस् । त्यसैले बाबा भन्नुहुन्छ, तिमी सेवा गर्दै जाऊ ।

हामी सबै बीच विनाशको दृश्य बुद्धिमा स्पष्ट हुनुपर्दछ । जसमा विनाशको दृश्य सामुन्ने रहन्छ, उ विश्वमा जहाँ गए पनि शान्तिको अनुभव गर्दछ । आत्मा अविनाशी छ, बाबा अविनाशी हुनुहुन्छ । उहाँबाट जो खजाना मिल्दछ, त्यो पनि अविनाशी छ । त्यसैले नशा रहोस् कि म परमात्माको हुँ र यहाँ सेवाको लागि केवल निमित्त मात्र हुँ । अतः ब्रह्मा बाबा समान गृहस्थीबाट टूट्टी तथा निस्काम बन्न सिकनु पर्दछ । तब नै सच्चा स्वतन्त्रता मिल्न सक्छ ।

दादीजीको आशीर्षक

निष्काम सेवाधारी उ हो, जसको कुनै आशा हुँदैन

यस जीवन यात्रामा हरेकले अनेकौं प्रकारका अनुभव गर्दछन् । वास्तवमा कसैले पनि कुनै पनि अनुभवलाई छोड्नु हुँदैन किनकि परोक्ष वा अपरोक्ष रूपले साक्षातकारमूर्त र सफलतामूर्त बन्नमा यी अनुभवले महत्त गर्दछन् ।

विशेष गरी शान्तिमा रहनको लागि कुनै पनि पुरानो व्यर्थ कुराको संकल्प याद नआओस् किनकि व्यर्थ संकल्पको वायब्रेशन पनि अति शक्तिशाली हुन्छ । त्यसैले कदम कदममा सावधान हुनुपर्दछ ।

जीवनमा हरेक कुरालाई एसेप्ट गर, एक्सपेक्ट नगर (स्वीकार गर तर आशा नराख) । मैले कसैको लागि केही आशा राख्छु तर उसले पूरा गर्दैन भने म सन्तुष्ट रहन सक्दिन । तसर्थ आत्मा सम्मानमा रहन वा सन्तुष्टताको अनावश्यक आशालाई छोड्नु पर्दछ । तब खुसी मिल्दछ ।

यदि म आफ्नो सिटमा सेट हुन्छु भने कहिल्यै पनि अपसेट हुनुपर्दैन । अलिकति पनि मेरो अनुहारमा

परिवर्तन नआओस् । आजकाल कतिले ईर्ष्यावश सुखी व्यक्तिलाई देख्न सक्दैनन् भने दुःखीलाई महत्त पनि गर्दैनन् । सारा विश्वमा यस प्रकारको व्यवहारले व्यक्तिलाई दुःख, अशान्ति र हिंसातर्फ धकेलिरहेको छ । यसको लागि जो सुख हामीले पाएका छौं, त्यो वायब्रेशन चारैतर्फ सबै ठाउँमा पुगोस् । बुद्धि बेहदमा होस्, मन, मान-शानबाट टाढा होस् । दिल ठूलो होस्, बदलामा कसैले केही देओस् भन्ने आशा नहोस् । त्यसैले बाबा भन्नुहुन्छ, तिमी सेवा गर्दै जाऊ ।

हामी सबै बीच विनाशको दृश्य बुद्धिमा स्पष्ट हुनुपर्दछ । जसमा विनाशको दृश्य सामुन्ने रहन्छ, उ विश्वमा जहाँ गए पनि शान्तिको अनुभव गर्दछ । आत्मा अविनाशी छ, बाबा अविनाशी हुनुहुन्छ । उहाँबाट जो खजाना मिल्दछ, त्यो पनि अविनाशी छ । त्यसैले नशा रहोस् कि म परमात्माको हुँ र यहाँ सेवाको लागि केवल निमित्त मात्र हुँ । अतः ब्रह्मा बाबा समान गृहस्थीबाट टूट्टी तथा निस्काम बन्न सिकनु पर्दछ । तब नै सच्चा स्वतन्त्रता मिल्न सक्छ ।

मनुष्य मत एवं ईश्वरीय मत

मन र बुद्धि आत्माभन्दा अलग या प्रकृति निर्मित होइनन्

मानिसले के मान्दै र भन्दै आएका छन भने आत्मा र परमात्मामा केवल मन बुद्धि अथवा संस्कार को मात्र फरक छ। यी मन बुद्धि आदि प्रकृतिका हुन र आत्मा यी भन्दा भिन्दै वा अलग हो। जब आत्मा, मन, बुद्धि, अहंकार आदिबाट अलग (मुक्त) हुन्छ भने आत्मा र परमात्मामा केही भिन्नता रहँदैन।

प्रश्नः

माथि लेखिएको मतको असत्यता र तल ले खिएको मतको सत्यतालाई बुझ्नको लागि निम्न लिखित प्रश्नहरूमा विचार गर्नुहोस्।

- १) यदि मन र बुद्धि आत्माभन्दा छुट्टै (भिन्न) प्रकृतिबाट निर्मित हो भने आत्माको चेतना तथा अनुभव शक्ति के चिज हो ?
- २) यदि मन आत्माभन्दा अलगगै हो भने इच्छा, प्रयत्न आदिलाई आत्माको लक्षण कसरी मान्ने ? के परमात्मसँग मिल्ने इच्छा या मुक्तिको इच्छा आत्माको हुन्छ भने फेरि आत्मालाई मन (संकल्प वा इच्छा) भन्दा अलग कसरी मान्न सकिन्छ ?
- ३) के शान्ति, आनन्द, प्रेम, द्वेष वा दुःख को संकल्प तथा अनुभव आत्मालाई हुँदैन ? यदि हुन्छ भने आत्मालाई मन बुद्धिभन्दा अलगगै वा मन बुद्धिलाई प्रकृति निर्मित कसरी मान्न सकिन्छ ?
- ४) यदि प्रकृति जड हो भने संकल्प वा अनुभव प्रकृतिको कार्य कसरी हुन सक्छ ?
- ५) यदि मन प्रकृतिबाट निर्मित हो भने भगवानले मनमनाभवको आज्ञा किन गर्नुहुन्छ ?

अब परमपिता परमात्मा शिव के

सम्भाइरहनु भएको छ ?

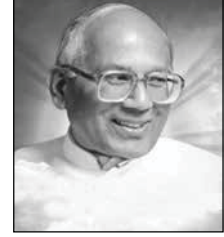
वत्स, मन र बुद्धि आत्माभन्दा अलग या प्रकृतिले बनाएको होइन तथापि स्वयं आत्माको

संकल्प शक्तिको नाम मन र निर्णय शक्तिको नाम नै बुद्धि हो। वत्स, मन र बुद्धिलाई आत्माभन्दा अलग अथवा प्रकृतिबाट निर्मित मान्नु त केवल आत्मालाई अचेतन मान्नु हो। किनकि वास्तवमा यो नै त आत्माको चेतनता अथवा अनुभवको योग्यताको सूचक हो।

वत्स यो पृथ्वी रंगमञ्चमा हरेक आत्मा ब्रह्मलोकमा आउने बेलामा आफ्नो पहिलो जन्मदेखि लिएर मुक्ति प्राप्त गर्ने बेलामम्म जुन रोल खेल्छ, ती सबै आत्मा नै अव्यक्त रूपमा स्थित हुन्छन् र त्यही संकल्प विचार आदि जब आत्मामा उल्पन्न हुन्छ। उनैको मन वा बुद्धिलाई चलेको भनिन्छ।

वत्स, जसरी एउटा टेपरेकर्डरमा गीत अदृश्य रूपमा निहित हुन्छ, ठीक त्यस्तै हरेक आत्माको रोल एक पटक पूरा भएपछि आत्मा मुक्तिधाम जान्छ र त्यहाँ यो रोल अव्यक्त रूपमा आत्मामा निहित हुन्छ। अधिल्लो जन्ममा फेरि जब आत्मा यो सृष्टिमा आउँछ, तब त्यो रोल हुवहु (जस्ताको तस्तै) पुनरावृत्त हुन्छ। अतः मुक्ति प्राप्त भएपछि आत्मा मन बुद्धिबाट मुक्त हुन्छ भन्नु गलति हो। हो मुक्त अवस्थामा कुनै रोल नहुनाले मन र बुद्धि अव्यक्त अवस्थामा रहन्छ। अतः कहिल्यै पनि आत्मा र परमात्मा समान हुँदैन किनकि हरेक आत्माको लागि मुक्ति र जीवन मुक्तिको मञ्च भिन्दाभिन्दै हुन्छ।

अतः हे वत्स, अब तिमी आत्माको मन, बुद्धि, संस्कारसहित मानेर ईश्वरीय ज्ञान र योगद्वारा पवित्र बन र बुद्धिको योग मसँग जोड।



राजयोगी ब्रह्माकुमार
जगदिशचन्द्र जी

स्मृतिको चमत्कार

✍ राजयोगी ब्रह्माकुमार सूर्य, मधुवन

कोही मानिसहरू बितेका स्मृतिमा हराइरहन्छन् भने कोही भविष्यका कल्पनामा डुबिरहन्छन् । स्मृतिले मनुष्यको मानस पटलमा अमीट छाप छोड्ने गर्दछ, केही स्मृतिहरू दबेर लोप हुँदै जान्छन् केही सधैंका लागि ताजा रहन्छन् ।

स्मृतिले मनुष्यको भविष्य निर्माणमा मुख्य भूमिका निभाउँदै चिन्तनलाई नवीन दिशा प्रदान गर्दछ । प्रायः मनुष्यलाई एक जन्मको मात्र केही स्मृति रहन्छ तर यस संगमयुगमा स्वयं त्रिकालदर्शी भगवानले हामीलाई जन्म-जन्मको स्मृति दिलाउनुभएको छ । गीताको चौथो अध्यायको महावाक्यमा उल्लेखित छ कि हे अर्जुन ! तिम्रा र मेरा अनेक जन्म भइसकेका छन्, तिमीले तिनलाई जान्दैनौ, तर म जान्दछु । अर्थात् स्वयं भगवानले हामीलाई चिन्नुहुन्छ, जसले हाम्रो शक्ति र महानतालाई जान्नुहुन्छ, उहाँले ती सबै स्मृतिहरूको याद दिलाउनुहुन्छ । स्वयं भगवानले हामीलाई आदि मध्य र अन्तमा संगमयुगमा वरदानहरूको स्मृति दिलाउनुभएको छ । यी स्मृतिले हाम्रो मुल संस्कारलाई जागृत गर्दछन्, हामीलाई आफूमा निहित शक्तिको याद दिलाउँछन् र हाम्रो मोह नष्ट गर्दछन् ।

ज्ञान सागर शिवले हामीलाई याद दिलाउनुभयो कि हामी आदिकालमा सम्पूर्ण पवित्र देवी देवता थियौं । यो याद आउनेबित्तिकै हामीमा पवित्रताको संस्कारको उदय भयो । उहाँले हामीलाई याद दिलाउनुभयो कि जुन शक्तिहरूको मन्दिरमा पूजा भइरहेको छ, त्यो तिमी नै हो । हामीलाई आफ्ना विस्मृत शक्तिहरूको

याद आयो र हामी विश्व कल्याणको कार्यमा लाग्न थाल्यौं ।

जस्तो स्मृति, त्यस्तै स्थिति

हामी सबैलाई थाहा छ कि, यदि कसैलाई उसको जीवनका दस वर्ष पूर्वका कुनै दुःखद घटनाको याद आउँछ भने उसको वर्तमान स्वरूप पनि त्यस्तै नै हुन्छ र यस्तै तरिकाले वर्षौं पूर्वको कुनै सुखद घटनाको याद आउनेबित्तिकै मन खुशीले भरिन्छ । हरेक दिनको दिनचर्यामा मानिस हिजो गरिएका र घटेका घटनाहरूको बारेमा सोच्दासोच्दै दुःखी हुन थाल्दछन् । वास्तवमा स्मृतिले नै मनको स्थितिको निर्माण गर्दछ । यदि कसैले आफ्नो स्थितिलाई महान् बनाउन चाहन्छ भने उसले स्मृतिलाई महान बनाउनुपर्ने हुन्छ ।

जस्तो स्मृति त्यस्तै समर्थी

स्मृति शक्तिशाली छ भने स्थिति पनि शक्तिशाली हुन्छ । तर यदि स्मृति पनि याद दिलाएपछि मात्र कहिलेकाँही आउँछ भने त्यति समर्थीको अनुभव हुँदैन । यदि सर्वशक्तिवान भगवान मसँग साथसाथै हुनुहुन्छ भन्ने स्मृति रहन्छ भने निर्बलता या भय कहिल्यै आउँदैन । जो व्यक्तिले स्वयंलाई शक्तिशाली बनाउन चाहन्छ, उसले आफ्नो स्मृतिलाई निरन्तर समर्थ बनाउनु अत्यावश्यक छ । यस बाहेक परमात्माले हामीलाई अनेक प्रकारका स्मृति दिलाउनुभएको छ, जसको प्रभाव अद्वितीय छन् ।

उदाहरणका लागि यहाँ हामी केही स्मृतिको वर्णन गर्दछौं, जसको अभ्यासले हामी आफ्नो जीवनलाई श्रेष्ठ बनाउन सक्दछौं।

सफलता मेरो जन्मसिद्ध अधिकार हो

जबदेखि हामी ईश्वरीय सन्तान बन्छौं, तबदेखि मानौं सफलता हामीलाई वरदानकै रूपमा मिल्दछ। कर्ममा सफलता र पुरुषार्थमा सफलता सहज अनुभव हुन लाग्दछ। हामी सबैको लागि यिनलाई प्रयोग गरेर सफलताको आह्वान गर्ने ईश्वरीय वरदान छ। कुनै पनि कर्मलाई प्रारम्भ गर्नुपूर्व एक मिनेट योगयुक्त भएर यस वरदानलाई स्मृतिमा ल्यायौं भने सफलता सहज अनुभव हुने गर्दछ। यसको प्रयोग अनेक आत्माहरूले पछिल्ला दिनहरूमा गरेर अत्याधिक सफलता प्राप्त भएको छ तर हामी यस कुरालाई नबिसौं कि यस वरदानको स्मृतिको साथ-साथै यथार्थ पुरुषार्थ गर्नु पनि अनिवार्य हुन्छ।

म विजयी रत्न हूँ

यो गहन स्मृतिले हामीभित्र लुकेका शक्तिहरूलाई जागृत गरिदिन्छ र हाम्रो विजयको मार्गमा जुन बाधाहरू छन् तिनलाई नष्ट गरिदिन्छ। फलतः हाम्रो हार पनि जीतमा बदलिन थाल्दछ। कल्प-कल्प मैले नै विजय प्राप्त गरेको हुँ, म विजयी नबने को बन्छ। वैजयन्ती माला मेरो नै यादगार हो, मेरो साथ भगवान हुनुहुन्छ, उहाँको सर्वश्रेष्ठ ज्ञान मसँग भएकाले विजय त मेरो गलाको हार हो.....आदि। यस प्रकारका संकल्पले विजयी भवको मार्ग खोलिदिन्छन्।

जहाँ भगवान हुनुहुन्छ त्यहाँ विजय हुन्छ, जहाँ सत्य हुन्छ त्यही नै विजय हुन्छ, हामीलाई यी स्मृतिहरूको साथ स्वयंमा विश्वास बढाउनुपर्ने हुन्छ। यसबाट हर स्थानमा, हर घडि हाम्रो विजयको मार्ग

खुला रहन्छ। यस प्रकारले दिनहुँ पटक-पटक यो स्मृति राख्नाले सधैं विजयको अनुभव हुनेछ। हारेका र निराशाका क्षणले आत्मिक शक्तिलाई कमजोर गर्ने छैनन् अन्तमा हामी विजयी रत्नको रूपको प्रसिद्ध हुनेछौं।

म विघ्न विनाशक हूँ

संसारमा प्रायः सबै मनुष्यलाई कुनै न कुनै विघ्नको सामना प्रतिदिन गर्नुपर्ने नै हुन्छ र विघ्नले मनुष्यलाई कटु अनुभव दिएर आन्तरिक शक्ति र खुशी लिएर जान्छन्। कुनै विघ्नले सहज नै बिदाई लिएर जाने खालका हुन्छन् भने कुनैले पुरै जीवनलाई नै हल्लाइदिन्छन्। प्रत्येक मनुष्यले आफ्नो जीवन विघ्नहरूबाट मुक्त रहोस् भन्ने कामना राख्दछ किनकि विघ्नरहित जीवनमा नै मनुष्यले जीवनको सम्पूर्ण सुख अनुभव गर्दछन्। मानव नै आज विघ्न मुक्त हुनको लागि आफ्नो तन, मन, धन, बुद्धि, सम्बन्ध-सम्पर्क र शक्तिको प्रयोग गर्दछन् ता योगीजनहरूका लागि केवल “म विघ्न विनाशक हूँ” भन्ने महान् मन्त्रको स्मृतिले हरेक विघ्नबाट मुक्त हुनका लागि सहयोग पुऱ्याउँदछ।

आज विघ्न त चारैतर्फ छन्। तर मनुष्यले आफ्ना निर्बल संकल्पहरूले या धेरै सोच्ने बानीले समस्यालाई बढाउने गर्दछन्। सत्य त के हो भने कमजोर स्थिति, गलत संकल्प र अशुभ भावनाहरूले अनेक विघ्नहरूलाई जन्म दिन्छन्। त्यसैले यदि तपाईं विघ्नहरूले घेरिनुभएको छ भने नआत्तिनुहोस्, अलिकति शान्तिसँग आधा घण्टा योग गर्नुस् स्वयंलाई शुद्ध संकल्पहरूको भोजन खुवाउनुहोस्। के, कसरी, किन जस्ता प्रश्नहरूलाई समाप्त गर्दिनुस् र फेरि यस स्मृतिमा स्थित हुनुस् कि म एक विघ्न विनाशक आत्मा हूँ। मन्दिरहरूमा देखिने गणेशको मूर्ति मेरो नै

यादगार हो, मेरो दर्शनले नै भक्तहरूको विघ्न नष्ट हुन्छ भने मेरो अगाडि विघ्न कसरी अडिन सक्छ ? स्वयं सर्वशक्तिवानको छत्रछाया मेरो शिरमाथि छ, म त आत्माहरूको विघ्न नष्ट गर्नेवाला हूँ । यस प्रकार योगयुक्त भएर स्मृतिमा ल्याऔं र चमत्कार हेरौं विघ्न कसरी बादल जस्तै छिन्न-भिन्न हुन्छ ।

म मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ

कमजोर आत्माका मनमा कमजोर संकल्पहरू उठनु स्वाभाविक हो । जहाँ निर्बलता हुन्छ, त्यहाँ कठिनाईहरू त निश्चित हुन्छन् । स्वयं सर्वशक्तिवानले हामीलाई वरदान स्वरूप आफ्ना सर्व शक्तिहरूको सौगात दिनुभएको छ । आफ्नो बच्चा बनाउनेवित्तिकै हामीलाई सर्वशक्तिहरूको सौगात दिनुहुन्छ । अर्थात् प्रत्येक ब्रह्मा-वत्ससंग सर्व शक्तिहरूका शस्त्र छन् । हामीले यस सत्यलाई चिनेर स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि तपाईंले म मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ भन्ने सत्यलाई जानेर यसै स्मृतिमा रहनुहुन्छ भने स्वयंलाई शक्तिशाली अनुभव गर्नुहुनेछ । जसले स्वयंलाई सम्पूर्ण शक्तिशाली बनाउनु छ, उनीहरूले पटक पटक यसै स्मृतिमा स्थित रहनुपर्ने हुन्छ । ईश्वरीय महावाक्य याद रहोस्, जहाँ सर्वशक्तिवान र शिवशक्ति कम्बाइन्ड छन्, उनीहरूका अगाडि कुनै पनि शक्तिले अडिरहन सक्दैन । अर्को महावाक्य अनुसार जो आत्माहरू सधैं म मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ भन्ने स्मृतिमा रहन्छन्, उनीहरू आफ्ना संकल्प शक्तिले जे चाह्यो, त्यो गर्न समर्थ रहन्छन् । त्यसैले हामीले परमात्मा वरदानलाई दैनिक जीवनमा प्रयोग गरेर लाभ उठाउनु नै बुद्धिमानी हुन्छ ।

याद रहोस् शक्तिशाली आत्मा समक्ष भूत प्रेतको शक्तिले पनि काम गर्दैन । वास्तवमा ती आसुरी शक्तिहरू शक्ति होइनन् र निर्बल रहन्छन् । जब

आत्माहरू मास्टर सर्वशक्तिमानको स्मृतिमा रहन्छन्, उनीहरूसँग त भूत पनि डराएर टाढा भाग्छन् । यदि कसैमा यस्तो खालको प्रभाव देखिन्छ भने उसको साथीले पनि उक्त स्मृतिको अभ्यास गरेर भूतको प्रभावबाट मुक्त बनाउन सक्षम हुन्छन् । तसर्थ यस सर्वश्रेष्ठ स्मृतिमा अनन्त शक्तिहरू निहित छन् । यसको प्रभावलाई बुझेर दिनभर पटक-पटक यसको अभ्यास गरियो भने जीवन र सर्व कार्य खेल बन्दछन् र हामी संकल्प शक्तिको प्रयोगले नै आफ्ना समस्त कारोबार गर्न सक्छौं ।

म मास्टर शान्ति दाता हूँ

आज घर-घरमा अशान्ति र दुःखको माहौल छ । प्रत्येक घरमा कुनै न कुनै व्यक्ति अशान्तिको कारण बनि नै रहेका छन्, उनीहरूलाई कुनै उपदेश दिएर फाइदा देखिन्न । तर तीप्रति श्रेष्ठ वायब्रेशन फैलाएर शान्त बनाउन सकिन्छ । सर्वप्रथम त म पिस हाउस हूँ वा मास्टर शान्तिदाता हूँ भन्ने स्मृतिबाट स्वयंमा गहन शान्तिको अनुभव हुनेछ । हाम्रो स्मृति अनुसार नै वायब्रेशन फैलिन्छ र यसरी घरमा शान्ति फैलिन थाल्दछ । अशान्ति फैलाउनेहरूलाई आफ्नो कटु स्वभावको महसुसता आउँछ र त्यसलाई बदल्नको लागि तयार हुन्छन् । यदि तपाईंको घरमा अशान्ति छ भने त्यस घरमा तपाईं कम से कम आधा घण्टा प्रतिदिन योग अभ्यास गर्नुहोस् र यसै स्मृतिमा रहनुहोस् कि म मास्टर शान्ति दाता हूँ । फलस्वरूप तपाईंको घरमा पनि शान्ति स्थापित हुन थाल्दछ ।

म परमपवित्र आत्मा हूँ

कलियुगको तमोप्रधान वातावरणमा सृष्टिका पावनकर्ता शिवले पवित्रताको भ्याली पिटाउनुभएको छ । जो आत्माहरू पवित्र बन्न चाहन्छन्, उनीहरूलाई

बाँकी पृष्ठ नं. १३ मा

नारी तिमी नारायणी

ब्रह्माकुमारी उर्मिला, शान्तिवन

जसरी कुनै पनि पंक्षी एक पखेटाले मात्र उड्न सक्दैन, त्यस्तै प्रकारले कुनै पनि समाज या देश, स्त्री या पुरुष दुई मध्ये कुनै एक वर्गद्वारा मात्र संचालन हुन सक्दैन । वास्तवमा नर-नारीमा केही भिन्नताहरू छन् भने पनि ती एक आपसका विरोधी नभएर परिपूरक नै हुन् । वैदिक पुरातन संस्कृतिमा यस पारस्परिक पूरक स्वरूपलाई विष्णु चतुर्भुज तथा महालक्ष्मीको रूपमा देखाइन्छ । चतुर्भुज तथा महालक्ष्मीका चार-चार भुजाहरू क्रमशः नारी र नरका दुई-दुई भुजाहरूका प्रतीक हुन् ।

आत्मा लिङ्गरहित हुन्छ

खास गरी शरीरको उत्पत्ति नारीको गर्भबाट हुन्छ । आत्माको उत्पत्तिको प्रश्न नै आउँदैन । किनकि यो अनादि-अविनाशी छ । लिङ्ग-भेद पनि शरीरमा आधारित हुन्छ । आत्मा त लिङ्गरहित हुन्छ । कुनै आत्मा पुरुषको र कुनै स्त्रीको भन्ने कुरै हुँदैन । सबै आत्माहरू कर्मानुसार पटक पटक नारी चोला या नर चोला धारण गर्दछन् ।

आत्मा र शरीर दुवैको विकास जरूरी

के हामी शरीरका भौतिक आँखामा भिन्नता गर्न सक्दछौं र दाँया आँखा धेरै महत्वपूर्ण छ, बाँया छैन वा बाँया श्रेष्ठ छ, दाँया छैन भनेर ? दुवैको महत्व उत्तिकै महान हुन्छ । दुवैको संयोगले शरीरको सुन्दरता बन्दछ र दुवैको सहयोगबाट नै देख्ने प्रक्रिया पूर्ण हुन्छ । जसरी एउटा मात्र आँखा भएको व्यक्तिलाई कानो वा अपाङ्ग भनिन्छ, त्यसै प्रकारले स्त्री या पुरुष दुई मध्ये यदि एक वर्गको पनि सही विकास भएन

भने समाज र देश पनि कानो वा अपाङ्ग बन्दछ ।

नारी रक्षणीय छन् उपेक्षणीय होइनन्

पुरातन धर्मशास्त्रहरूमा नारीलाई नरकी अर्धाङ्गिनी भनिएको छ । स्कन्द पुराणमा लेखिए अनुसार पतिले जे पनि दान, सेवा, सत्कार र धर्म-पुण्य आदि गर्दछन् त्यसको आधा फल स्त्रीहरू पुरुषकी अर्धाङ्गिनी भएकाले बिना पुरुषार्थ उनीहरूलाई प्राप्त हुन्छ भनेर उल्लेख छ । त्यसैले निर्णयामृतमा लेखिएको छ, भार्या पत्युर्व्रतं कुर्यादि भार्याश्च पतिव्रतम्” अर्थात् पत्नी पतिको लागि व्रत राखून् र पति पत्तिको लागि । हाम्रा पूर्वजले नारीलाई अर्धाङ्गिनी भने, यसको यो तात्पर्य कहीं पनि छैन कि पति उनका मौलिक गुणमा आकर्षित होउन्, उनको उन्नतिमा बाधक बनून्, उनका सद्दृष्टालाई उन्मूलन गरून्, उनलाई असहाय छोडून्, उनलाई आध्यात्मिक तथा धार्मिक उन्नतिबाट वञ्चित गरून् र सात तहभित्र ढाकेर राखून् । यदि कसैले यस्तो गर्छ भने स्वयं आफ्नो आधा अङ्गलाई कमजोर बनाइरहेको हुन्छ । नारीहरू रक्षणीय अवश्य हुन् तर उपेक्षणीय या शोषणीय होइनन् ।

जबसम्म शरीरका दुवै अंग (दुई हात, दुई कान आदि) मिलेर काम गर्छन्, तबसम्म कुनै समस्या हुँदैन तर यदि कुनै पनि विपत्तिका कारण दुई मध्ये कुनै एक अंग खराब हुन्छन्, असहयोगी हुन्छन् भने अर्को सक्षम अंगमा स्वतः नै दुवै अंगको बराबर कार्य गर्ने शक्ति आउँदछ । यदि आउँदैन भने पनि कम से कम त्यसको अभावलाई भर्ने शक्ति आइहाल्छ । यसरी

परस्परका पूरक हुँदाहुँदै पनि नारी र नर एक आपसका पराधीन होइनन् । एकोको अनुपस्थितिमा अर्कोले, दुवैको बराबरको कार्य गरेर देखाउँछन् । शिवाजीकी पिताद्वारा उपेक्षित शिवाजीको आमाले उनलाई महान शूरवीर र चरित्रवान बनाइन् । त्यस्तै पितृ प्रेमबाट वञ्चित ध्रुवलाई उनकी आमाले महान् ईश्वर-भक्त बनाइन् ।

गृहस्थ आश्रम नै सर्वश्रेष्ठ आश्रम

गृहस्थ आश्रमलाई अन्य सबै आश्रमहरू (ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ र सन्यास) मध्ये महान मानिएको छ, किन ? किनकि उक्त शेष तीन आश्रमहरूका भरण-पोषण यसैद्वारा हुन्छन् । त्यसैले भारतमा प्राचिन कालबाटै गृहस्थीजनले कुल कमाईको १० प्रतिशत दान-पुण्यमा लगाइरहन्छन् । प्रजापिता ब्रह्माले पनि आफ्नो लौकिक जीवनमा नियमपूर्वक धर्मार्थ १० प्रतिशत निकाल्नुहुन्थ्यो । अतः सच्चा अर्थमा गृहस्थ पनि एक तपोवन हो जहाँ जीवन तपस्यामय रहन सक्छ । हर प्रकारका परिस्थितिहरूमा तालमेल, सेवा, परोपकार, धर्म, परमार्थ मार्गमा चल्दा चल्दै त्याग, सहनशीलता, धैर्यता, जागरूकता तथा दूरदर्शितालाई अपनाएर घरलाई सुखी बनाउन सकिन्छ ।

आध्यात्मिक दृष्टिकोणबाट नारीको श्रेष्ठता

यदि आध्यात्मिक दृष्टिकोणबाट हेर्ने हो भने नारी पुरुषको अपेक्षा श्रेष्ठ सिद्ध हुन्छन् किनकि परमात्मालाई परमपुरुषको रूपमा स्मरण गरेर, स्वयंलाई उहाँको प्रेमिका ठानेर, उहाँको प्रेमालिङ्गन पाउन उनको लागि सहज हुन्छ । तर पुरुषलाई परमपुरुषको प्रेमालिङ्गन पाउनको लागि नारी बन्नुपर्ने हुन्छ र पौरुषीय गर्वको परित्याग गर्नुपर्ने हुन्छ । जबकि देहको अभिमान दुवैले छोड्नुपर्ने हुन्छ,

आत्मास्वरूपमा दुवैलाई टिक्नुपर्ने हुन्छ, फेरि पनि परमपुरुष समक्ष सर्वस्व समर्पण गर्नु नारीको लागि स्वभावानुसार सहज नै हुन्छ । पुरुषमा जब महिलाका गुण आउँदछन् भने ती पुरुष महात्मा बन्दछन् ।

प्राचीनकालमा कन्या पुत्रसमान

प्राचीनकालमा कन्याको लालन-पालन पुत्रकै समान हुने गर्थ्यो । यादगार शास्त्र रामायणमा लेखिएको छ कि जब राजा जनकले सीतालाई काखमा उठाएका थिए तब उनले अनुभव गरेका थिए कि उनी जस्तो सुखी व्यक्ति संसारमा अर्को कोही छैन । अन्य पौराणिक नारीहरू जस्तै पार्वती, दमयन्ती, द्रौपदी आदि पनि जुन राज घरानामा जन्मिए, त्यहाँ पुत्र पनि भएका थिए होलान् तर यिनको लालन-पालनमा धेरै ध्यान दिइएको देखाइन्छ ।

मध्यकालमा महिलाहरूका काला दिन

सत्ययुग र त्रेतायुगमा उच्च स्थान प्राप्त गरेका नारी वैदिक कालमा पनि सम्मानित थिए तर मध्यकालमा विदेशी शासनले आफ्ना अलग्गै प्रथाहरू लिएर आए । फलस्वरूप भारतीय स्त्रीहरूका नराम्रा दिनहरू आए । उनीहरूको मान घट्दाघट्टै जीवन चल सम्पत्ति समान भयो । बिस्तारै यस्तो समय पनि आयो जहाँ महिलाहरू माथि पाल्नु जनावरलाई जस्तै व्यवहार हुन थाल्यो । वैवाहिक जीवनमा पुरुष त देवता बनेर बसे, तर ती विचारीलाई यति पनि अवसर दिइएन कि उनी सही अर्थमा सहयात्री बन्न सकिन्छन् । उनी खुट्टाको जुत्ता र घरकी मजदुर सरह ठानिइन् । उनको स्वाधिनता समाप्त भयो । जसरी मृतकको कपडा जलाइन्छ, पतिको मृत्यु पछि उनलाई पनि तिनको कपडा जस्तै गरी सति प्रथाको रूपमा जलाउन थालियो । पछि कैयौं समाज सुधारकहरूको अथक

प्रयासद्वारा नारीहरू यस चरम स्थितिबाट बचे । आज उनलाई संविधानबाट पुरै अधिकारहरू प्राप्त छन् तर फेरि पनि मानसिकता नबदलिएका कारण अधिकांश स्थानहरूमा उनलाई कानूनी अधिकारहरूबाट वञ्चित रहनु परेको छ । जस्तै कन्या भ्रुण-हत्या, नारी दहन, दाइजो प्रताडना, लिङ्ग-भेद, कुदृष्टि आदिले आज पनि नारीका पराधीनताको कथा दर्शाइरहेका छन् । विज्ञान आज मंगल ग्रहतर्फ लम्किए पनि संकीर्ण विचारहरूका कारण यहाँका मानव जंगलतर्फ नै लम्किएका देखिन्छन् ।

वास्तवमा कन्याले आभनै भाग्य लिएर आएकी हुन्छिन् एक भनाई छ, पुत्र पिताको भाग्यले बाँचेको हुन्छ, तर कन्या आफ्नो भाग्य लिएर नै संसारमा आउँछिन् । कुनै पनि स्थान, देश, कालमा नारीहरूको अपमान, उपेक्षा, अवनति हुन्छ भने त्यहाँ नारीहरूको हृदयको पुकार प्रकृतिसम्म प्रतिध्वनित हुने गर्दछ । सृष्टिको समस्त वातावरणमा यसको प्रभाव पर्दछ । यिनै कारणहरूले गर्दा प्राकृतिक आपत रूपी विनाशको सिलसिला प्रारम्भ हुन्छ । त्यसैले कुनै पनि देश-प्रदेश, समाज, जाति, परिवार र घरमा खुशीयाली, समृद्धि, प्रगति, शान्ति र स्वास्थ्यको मुलमन्त्र यही हो कि नारीलाई देवी समान आदर-सम्मान होस्, उनलाई आफ्नो नारायणी स्वरूपको साक्षात्कार गराइयोस्, अतः उनलाई आत्मस्वरूपको जागृत गर्ने शिक्षा दिइनुपर्छ ।

सुषुप्त देवत्वलाई जागृत गरौं

आज यदि पुरुष वर्ग दुखद् स्थितिमा छन् भने त्यसको मूल कारण कहीं न कहीं मातृशक्तिलाई तिरस्कार र उनीहरूप्रति गरिएको अन्याय, पक्षपात नै हो । नरको आफ्नो चरित्र, आचरण र व्यवहारको

प्रतिफल नारीबाट नै मिल्दछ । अतः नारीको दैवी स्वरूपको महत्वलाई चिन्ने र त्यसलाई विकसित गर्नले नै कल्याण हुन सक्छ । नारी अब यदि केवल छाला चम्काउने धन्धामा मात्र नलागेर आफूलाई आत्मा मानेर आफ्नो सुषुप्त देवत्वलाई निखार्ने हो भने पुरुष वर्गले स्वतः सम्मान प्रदान गर्नेछन् ।

विवाहको उद्देश्य हो योग न कि भोग

यदि विवाह एक आध्यात्मिक र दैवी सम्बन्ध हो भने दुई आत्माहरूको मिलन पनि हो, जसको प्रधान उद्देश्य योग हो न कि भोग । अध्यात्मले भन्दछ, मानव जीवनको सत्यता भोगप्रधान नभएर योगप्रधान हो । जो नर-नारी गृहस्थमा रहेर पनि परमात्मालाई बीचमा राख्दछन्, उनीहरू नै परम सौभाग्यशाली हुन् । जब काम कटारी बीचमा राख्दछन् भने प्राप्त शुन्य हुने गर्दछ । यो कटारीले सुख-शान्ति तथा उन्नतिलाई काट्ने गर्दछ । र यदि रामलाई बीचमा राख्छौं भने उपलब्धीहरू अथाह हुन्छन् । रामको संगले १०० गुणा त के पदमगुणा सुख प्रदान गर्दछ ।

आत्माका सबै नाता परमात्मासँग

सृष्टि रंगमंचमा शरीररूपी कपडा लगाएर हामीले विभिन्न कलाकारहरूसँग अलग-अलग खेल खेल्छौं । भिन्न-भिन्न नाताहरूसँग जोडिन्छौं तर शरीर भन्दा पर आत्माका सबै नाता एक परमात्मासँगै छन् । त्यसैले हामी भन्दछौं, 'त्वमेव माता च पिता त्वमेव...' । रंगमंचमा पार्ट खेल्दा खेल्दै हुन सक्छ, कुनै नारीको पार्ट पत्नीको रूपमा नहोस् या एक पटक मिलेर फेरि पति छिनियोस् । कुनै पनि आत्माले परमात्मासँग कुनै पनि सम्बन्धको सुख लिनबाट कुनै पनि काल या स्थानमा वञ्चित गर्न सकिदैन । त्यसैले

पति, पिता, पुत्रको अभावमा स्वयंलाई दुर्भाग्यशाली मान्नुको सट्टा परमात्मामा त्यो भाव स्थापित गरेर पदम गुणा भाग्यशाली भएको अनुभव गर्नुहोस् ।

परमात्माको संग छ भने कुनै भय रहँदैन

जसरी बगिरहेको धारा जस्तै सबै सम्बन्ध समयनुसार बग्दछन्, तर अन्तकालसम्म परमपिता परमात्माले नै साथ निभाउनुहुन्छ उहाँले परलोकमा पनि किरणरूपी हातहरू फैलाएर स्वागत गर्नुहुन्छ । पतिको साथ रहेसम्म कुनै भयको निशान रहँदैन । जसरी शरीरका साथीहरूले, शरीर जल्नेबित्तिकै साथ बिर्सिदिन्छन् तर आत्माको सच्चा साथी परमात्माले देहको-आवरणबाट निस्किएपछि पनि आत्माको अभै समीप साथ निभाउनुहुन्छ ।

ज्ञान दर्पणको सौगात

नारीमा दर्पण हेर्ने स्वाभाविक संस्कार हुने गर्दछ, त्यस्तै अब ज्ञान दर्पण हेर्ने संस्कार पनि स्वभाविक रूपमा बनाउन आवश्यक छ । किनकि अब स्वयं परमात्माले परमधामबाट ज्ञानरूपी दर्पणको सौगात हामी सबैलाई दिँदै हुनुहुन्छ, जसमा अति सहज तरिकाले आफ्नो स्वरूप दिनमा पटक-पटक हेर्दै चित्तलाई बेदाग हीरा जस्तो बनाउनु । ताकि भगवानले तपाईंलाई लक्ष्मीको जस्तो शारीरिक परिधान पहिराएर संसार देखाउन सक्नुहुनेछ । अतः प्रत्येक नारी जब तन-मनबाट दिव्य अर्थात् पवित्र बन्छौं, भने संसार स्वर्ग अवश्य बन्नेछ ।



पृष्ठ नं. ५ को बाँकी अंश

पवित्रताको वायब्रेशन अनुभव हुन थाल्दछ । अन्तरचित्तमा समाहित भएका काम वासनाका वृत्तिलाई नष्ट गर्नु साधारण पुरुषार्थ होइन । काम एक अग्नि बनेर मनुष्यलाई भित्रभित्रै जलाइरहेको छ । कर्मेन्द्रियहरूको उत्तेजनाले उसलाई व्यथित गरिदिन्छ र उ विवश भएर वासनातर्फ उन्मुख हुने गर्दछ ।

तपाईं म एक परमपवित्र आत्मा हुँ...भन्ने स्मृतिलाई अभ्यास गरेर हेर्नुस् । यदि यसको गहन अनुभवमा डुबने हो भने तपाईंभित्र पवित्रताका आनन्दकारी अनुभवले पिङ्ग खेलन थाल्दछन् । यस्तो स्मृतिले पवित्रताको शक्ति बढ्न थाल्दछ र चित्त निर्मल हुन थाल्दछ । यस स्मृतिको बलबाट शरीरलाई पनि निरोगी बनाउन सकिन्छ । कैयौंले उक्त अभ्यासलाई प्रयोग गरिसक्नुभएको छ किनकि दैहिक व्याधिहरूबाट मुक्त हुनको लागि यसरी अभ्यास गर्नुपर्छ ... म परमपवित्र आत्मा हुँ...मेरो चारैतर्फ पवित्रताका वायब्रेशनहरू फैलिरहेका छन्... मैले पवित्रताका सागरबाट पवित्रताका किरण प्राप्त गरिरहेको छु ... म आत्माबाट पवित्र वायब्रेशन्स शरीरका ती अगंमा गइरहेका छन्, जहाँ दुखाई र रोगहरू छन्...मेरा पवित्र वायब्रेशन्सले रोगलाई ठीक गरिरहेको छ.. । यस प्रकारले रोग व्याधिहरूबाट पनि मुक्त हुन सकिन्छ ।

यसरी विभिन्न स्मृतिहरूद्वारा जीवनलाई सम्पूर्णताको बाटोमा लैजान सकिन्छ । साच्चै नै पवित्र स्मृतिको अभ्यासहरूमा जादू छ, त्यसैले योग-युक्त रहेर पटक-पटक यी दिव्य स्मृतिलाई अभ्यासमा ल्याउने हो भने जीवनको यात्रा एक खेल बन्नेछ र प्रतिपल नयाँ-नयाँ अनुभवहरूद्वारा जीवन नै अनुभवहरूको खानी बन्नेछ ।

राजयोग मेडिटेशनको विधि र स्वास्थ्यमा हुने लाभ

✍ ब्रह्माकुमारी पुनम, मधुवन

सामान्यतया: योग भन्ने बित्तिकै प्राणायाम, शारीरिक व्यायाम आदि बुझिएतापनि अध्यात्मको उचाईबाट कुरा गर्दा योगको गहिरो अर्थ बुझ्नुपर्ने हुन्छ। प्राणायाम, शारीरिक व्यायाम आदि सबै शरीरको स्वास्थ्यका लागि हुन्। यी पनि अवश्य जरूरी छन्। तर अध्यात्मको सर्वोच्च स्थितिमा योगको अर्थ के हुन्छ त ? गणितमा योगको अर्थ हुन्छ जोड। अर्थात् भन्ने गरिन्छ “संख्याहरूको योगफल”। योग शब्दको वास्तविक अर्थ हुन्छ जोड। यहाँ आत्माको मनको तार जोड्नु छ प्रभु पिता परमात्मासँग। जसरी बिजुलीको तार जोडिन्छ भने विद्युतीय उर्जा प्रवाहित हुन थाल्दछ, त्यसरी नै यदि आत्माको तार परमात्मासँग जुट्दछ भने परमात्मासँग जुन सच्चा शान्ति हुन्छ, सात्त्विक सुख हुन्छ, सच्चा ज्ञान, शक्ति, खुशी हुन्छ, त्यो हामीलाई परमात्माबाट प्राप्त हुन थाल्दछ।

आज मानिसले संसारको भागदौडमा मनको शान्ति, सात्त्विक प्रेम, खुशी, आनन्द खोजिरहेको छ विनाशी साधन, सम्बन्धी, सम्पत्ति र पदार्थमा। विनाशी साधन र पदार्थहरूबाट प्राप्त भएको खुशी, आनन्द पनि अस्थायी र विनाशी नै हुन्छ। सच्चा खुशी, सच्चा सात्त्विक आनन्द केवल हामीलाई राजयोगबाट नै प्राप्त हुन्छ। संसारको सर्वोच्च शक्तिसँग सम्बन्ध जोडिने भएकाले नै यसमा राज शब्द प्रयोग भएको पाइन्छ। यसै सन्दर्भमा ध्यान, योगा, मेडिटेशन लगायतका धेरै शब्दहरू प्रयोग हुने भएकाले हाम्रो मनमा दुविधा आउनु सामान्य हो। साधारण रूपमा

योग वा मेडिटेशन भनेको नै याद हो। जसरी आमालाई बच्चाको, पितालाई पुत्रको याद, साथीलाई साथीको याद स्वतः आउँदछ, जहाँ सम्बन्ध हुन्छ, त्यहाँ याद स्वभाविक रूपमा आउँदछ। जब आत्मालाई आफ्नो सच्चा बेहदको पिताको याद आउँछ त हामी त्यसलाई भन्दछौं योग। अर्थात् आत्माले सच्चा मनले आफ्नो सर्वोच्च पिता परमपितालाई याद गर्दछ।

जसरी भक्तिमा परमात्माको महिमा र गायन गरिन्छ “त्वमेव माता चपिता त्वमेव” तर कसरी उहाँ भगवान हाम्रो माता तथा पिता हुनुहुन्छ त ? राजयोगद्वारा एक परमपितासँग जीवनमा सर्वसम्बन्ध अनुभव गर्न सकिन्छ। तसर्थ योग भनेको विचारशून्य हुनु होइन। योगमा आफ्ना संकल्परूपी उर्जाहरूलाई सही दिशामा निर्देशित गरिन्छ। योगमा सकारात्मक र शक्तिशाली सोचहरूको सृजना हुन्छ। फलस्वरूप हरेक दिन नयाँ विचार, नयाँ उर्जा र नयाँ उत्साह जीवनमा थपिदै जान्छ। अतः ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयमा दिनहुँ एक घण्टा सकारात्मक सोचको भण्डार, परमात्माको वाणी, ज्ञान मुरली सुनाइन्छ, जुन मुरलीको जादुको बारेमा शास्त्रहरूमा समेत वर्णन भएको पाइन्छ। ज्ञान मुरलीद्वारा हरेक दिन मनलाई एक नयाँ खुराक मिल्दछ। अनि आत्मा आफ्नो पिता परमात्मासँग सहज मिलन मनाउँदछ। यो मिलन मनाए पश्चात् आत्माले आफूभित्र परमात्माको सुख र शक्तिको संचार भएको अनुभव गर्दछ। अनि आत्माको मृगतृष्णा जस्तो भट्काई समाप्त हुँदै जान्छ। खास गरी राजयोगको उर्जा स्रोत स्वयं सर्वोच्च परमपिता

हुनुहुन्छ, जसको कुनै शारीरिक रूप छैन । त्यो सर्वोच्च पिताको स्वरूप प्रकाशमय ज्योति बिन्दु छ, जसलाई सबै धर्मले मानेका छन् । उहाँ सत्य हुनुहुन्छ र सर्वोच्च शक्तिका दाता हुनुहुन्छ ।

हामीले विधिपूर्वक आत्माको सम्बन्ध परमात्मासँग नजोडेसम्म आत्मामा त्यो शक्ति संचार हुन सम्भव हुँदैन । हामी आत्मा परमात्माको सन्तान हौं । यहाँ “बाबा” शब्द आत्माको पिता परमात्माको लागि प्रयोग गरिन्छ । किनकि बाबा शब्दले एक यस्तो प्रेमको सागर पिताको याद दिलाउँछ, जसले सम्पूर्ण सुरक्षा र पालना प्रदान गर्नुहुन्छ । बाबा शब्द एक प्रेमको भाषाको शब्द हो, जसलाई जो कोहीले पनि बुझ्न सक्दछ । पिता पुत्रको सम्बन्ध जब जुट्दछ, आत्मा उसको सन्तान भएको नाताले उसको पूरै खुशी, प्रेम, शान्ति, आनन्दको मालिक बन्दछ ।

हाम्रो शरीरमा अरबौं स-साना कोषिकाहरू हुन्छन् । चाहे हामी सकारात्मक सोचौं या नकारात्मक, त्यसको असर ती एक-एक कोषिकामा पर्दछ । यदि नकारात्मक चिन्तन, ईर्ष्यायुक्त विचार मनमा उत्पन्न हुन्छ भने न्यूरोपेप्टाइड हारमन्स् (Neuropeptide Hormones) ले मस्तिष्कमा त्यस्तै रसायनहरू निकाल्दछन् र ती रसायन सेकेण्डभन्दा पनि कम समयमा शरीरभरि पुग्दछन् जसले गर्दा कैयौं विषालु हरमन्स् (Toxic Hormones) बन्दछन् । एड्रेनालीन (Adrenalin), स्टेरोइड्स (Steroids) जस्ता हारमन्सका कारण उक्त रक्तचाप, एसिडीटी, अल्सर, सुगर, मुटुका समस्या, टाउको दुख्नेजस्ता थुप्रै समस्याहरू आउँदछन् । तर यदि हामी सकारात्मक सोच्दछौं, खुशी, शान्ति, आनन्द, निस्वार्थ प्रेमका विचार सोच्दछौं भने शरीरमा फाइदाजनक इन्डोरफिन्स् (Endorphins),

र मेलाटोनीन (Melatonin) जस्ता हारमन्स उत्पन्न हुन्छन् । जब इन्डोरफिन्स् बन्दछ, यसबाट खुशी अभ्र बढ्दै जान्छ, सन्तुलित निद्रा आउँछ र आत्मा विश्वास बढ्दछ । अनि कुनै पनि कार्यलाई उत्साहका साथ गर्न सकिन्छ । यी हारमन्सले प्राकृतिक पेनकिलरको काम पनि गर्दछन् र हाम्रो रोगसँग लड्ने प्रतिक्रियात्मक शक्ति (Immune System) बलियो हुँदै जान्छ । यदि बिहानको समयमा राजयोगको अभ्यास गरिन्छ भने मेलाटोनीन (Melatonin Hormones) बन्दछ र व्यक्ति जीवनमा नयाँ नयाँ खोज गर्न शुरू गर्दछ । पोजिटिभ हारमन्सद्वारा शरीरको रोगप्रतिको प्रतिक्रियात्मक शक्ति बलियो हुन्छ, जसले गर्दा सुगर, रक्तचाप जस्ता रोगहरू सन्तुलित रहन्छन् । तसर्थ मनलाई अब निर्देशन वा आज्ञा दिन सकिन्छ कि तिमिले एउटा पनि नकारात्मक हारमन्स शरीरमा बन्न दिने छैनौं । तसर्थ ध्यान भनेको मनलाई सकारात्मक सोचको तालिम दिनु पनि हो ।

राजयोगको लागि सर्वप्रथम एकै निश्चित समयमा कुनै पनि सहज आसनमा बसेर परमात्मा शिवबाबासँग मानसिक स्तरको योग लगाउनुपर्ने हुन्छ । हाम्रो मनलाई अति सूक्ष्म पराभौतिक चैतन्य उर्जामा एकाग्र गर्नुपर्ने हुन्छ । यसमा आँखा खुला वा बन्द गर्न पनि सकिन्छ । आफूलाई विशेष रूपमा शरीरभन्दा अलग चम्किरहेको ज्योतिको रूपमा दृश्याकन गर्नुपर्ने हुन्छ । राजयोगको अभ्यासमा हामी सोच्दछौं “म शान्त स्वरूप आत्मा हुँ, आत्मा बिन्दु समान चम्किरहेको छ । आत्माबाट शान्तिका तरंगहरू एक फाउन्टेन जस्तै गरी निस्किरहेका छन् र क्रोध मेरो प्रकृति होइन, आत्माको मूल प्रकृति हो शान्ति ।”

जसरी पानीको प्राकृतिक गुण हो चिसोपन ।

त्यस्तै आत्माका मुलभुत गुणहरू हुन् सुख, शान्ति, पवित्रता, ज्ञान, प्रेम, आनन्द, शक्ति । यो दृश्यलाई एक योगीले आत्माका विभिन्न गुणहरू विभिन्न रंगहरू प्रकाशको रूपमा निस्किरहेको दृश्याकन (Visualise) गर्नुपर्ने हुन्छ ।

राजयोगको दोस्रो चरण हो परमात्मा अनुभूति । धर्ती, सूर्य, चन्द्रमा भन्दा धेरै पर सुनौलो सुनौलो प्रकाशको दुनिया छ । परमात्मा ज्योति बिन्दु त्यहाँ चम्किरहनुभएको छ । शिव परमात्मा शान्तिको सागर हुनुहुन्छ, जो शान्तिका सागर हुनुहुन्छ, उहाँ मेरा बाबा हुनुहुन्छ, परमात्माबाट प्रेमका हरिया रंगका किरणहरू पूरै ब्रह्माण्डमा फैलिरहेका छन्, म आत्मा प्रेमको सागरको सन्तान हुँ । परमात्मा प्रेम, सुख, शान्ति, आनन्दको सागर हुनुहुन्छ र उहाँबाट भिन्न भिन्न रंगका किरणहरू निस्किरहेका छन्। यस्तो चिन्तन गर्दागर्दै हामीमा परमात्माको शान्ति र प्रेमको अनुभूति हुन थाल्दछ । यसरी प्राकृतिक रूपमा नै शान्ति प्राप्त हुन थाल्दछ । उहाँभित्र जुन शान्ति छ त्यो निलो रंगको रूपमा, शक्तिको सुनौला रातो रंगका किरणहरू मेरो आत्मामाथि बर्सिरहेका छन् भन्दै दृश्याकन गर्नुपर्दछ । फेरि सोचुस् “म शान्त स्वरूप आत्मा हुँ, परमात्माको शान्तिलाई म आत्माले आफूभित्र भरिरहेको छु । मलाई परमात्माको शान्ति वर्साको रूपमा प्राप्त भइरहेको छ । म भित्रको क्रोध समाप्त हुँदै गइरहेको छ । जीवनका समस्याहरू समाप्त हुँदै गइरहेका छन् ।”

यसैगरी सोचुस्, “परमात्मा शक्तिको सागर हुनुहुन्छ र वहाँबाट शक्तिका किरणहरू एक फहोरा को रूपमा आफू आत्मा माथि बर्सिरहेका छन् । बाबाले मलाई यी शक्तिहरू वर्साको रूपमा

दिइरहनुभएको छ किनकि म वहाँको बच्चा हुँ । सर्वशक्तिमानको शक्तिद्वारा आत्माका भित्रका भय, समस्या र कमजोरीहरू समाप्त भइरहेका छन् ।” आत्माले सुख, शान्ति र आनन्द जस्ता आन्तरिक गुणहरूलाई साधनमा खोजेर प्राप्त हुँदैन राजयोग साधना गर्नुपर्दछ । जस्तै आनन्द चाहियो भने सोचन सकिन्छ, “आनन्दका बैजनी रंगका किरणहरू परमात्माबाट म आत्मामाथि बर्सिरहेका छन् । जब हामी राजयोग गछौं यी किरणहरूलाई आफ्नो घरमा पनि फैलाउन सकिन्छ । वातावरण चार्ज हुँदै जान्छ । शान्ति, प्रेम, खुशीको वायुमण्डल घरमा बनाउनका लागि हरेक दिन बिहान, दिउँसो र रातमा यही अभ्यास गर्नुपर्छ । परमात्माको शान्ति आत्मामा आइरहेको छ र आत्माबाट त्यो शान्ति पूरै घरमा फैलिरहेको छ । यस्तो अभ्यासले घरका भगडा र अनेक विघ्नहरू समाप्त हुन्छन् । त्यस्तै योगाभ्यासमा यस्तो पनि चिन्तन गरौं, “परमात्माबाट पवित्रताका सुन्तला रंगका प्रकाशका किरणहरू आत्मामा आइरहेका छन् र परमात्माबाट सफेद पवित्र उर्जाका किरणहरू दुवै हात, पेट लगायत सम्पूर्ण शरीरमा परिरहेका छन् । जति पनि बिमारीका किटाणुहरू छन् ती जरैबाट समाप्त भइरहेका छन्, म स्वस्थ हुँदै गइरहेको छु ।” यसरी परमात्माका लेजर किरणहरूद्वारा शल्यक्रिया भइरहेको वा स्वस्थ भइरहेको अनुभव गर्न सकिन्छ । यसमा सबैभन्दा आवश्यक हुन्छ विश्वास । जसरी तीर्थस्थलहरूबाट ल्याइएको पानीमा आस्था भएकाले त्यसले पनि केही हदसम्म हिलिङ्ग गर्दछ, त्यसरी नै यो पनि सत्य छ जति सूर्योदय भएपछि अन्धकार

बाँकी पृष्ठ नं. २३ मा

सबैको सहयोगबाट सुखमय संसार

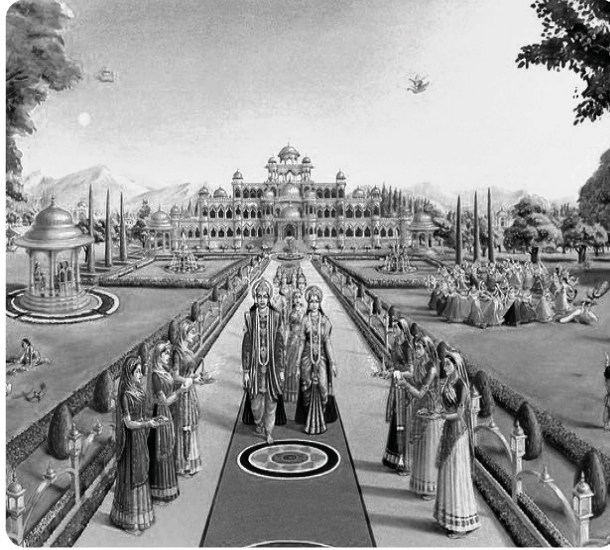
✍ ब्रह्माकुमारी बिष्णु, लामाचौर, पोखरा

वर्तमान विश्व जति विकास र उन्नतिको नाममा माथि आकाशिएको देखिएता पनि दिनानुदिन तीव्र रूपमा अवनति र बिषादको गहिरो खाडलमा खस्न पुगिरहेको छ। जस्तै गरिबी, महंगाई, चिन्ता, जातिवाद, जनसंख्या वृद्धि, नशालु पदार्थको सेवन, वातावरण प्रदूषण, अस्त्र-शस्त्रको होडबाजी, रोग शोक, अशान्ति, अकाल मृत्यु, भय, धर्म भेद, रंग भेद, व्यसन फेशनको होडबाजी, घरेलु हिंसा, जातीय उत्पीडन, शोषण, अत्याचार, घुसखोरी, चरित्रहीन कर्म, नैतिक पतन आदि-आदि समस्याहरूले मानव जीवनको सुख-चैन खोसिएको छ। चारैतर्फ सन्देह, घृणा र असुरक्षाको वातावरण छाएको छ। विश्वको राजनैतिक, आर्थिक र सामाजिक व्यवस्था प्रतिस्पर्धा र वैर विरोधमा आधारित छन्, जसबाट स्वार्थ वा तनाव पैदा भइरहेको छ। फलस्वरूप गरिबी, भोकमरी, नैतिक पतनको साथै अनेकौं रोगको वृद्धि भइरहेको छ।

आजको विश्वमा धन, साधन र प्राकृतिक वस्तुहरू प्रचूर मात्रामा छन् तर यी सबै साधनहरूलाई सुपरिचालन गर्नको लागि आपसी सहयोग, मेलमिलाप र सद्भावनाको आवश्यक पर्दछ। सत्य र अटल

सद्भाव केवल आध्यात्मिक ज्ञानको शक्तिद्वारा नै प्राप्त हुन सक्छ। आध्यात्मिकताले नै आपसमा आत्मिक स्नेह पैदा गर्दछ। परस्पर सामञ्जस्यता एवं मनुष्यको चेतनामा नैतिक मूल्य एवं सहानुभूतिको संस्कार बसाउन सक्दछ।

सुखमय संसारको अभिप्राय के हो भने यस्तो समाज जसमा प्रेम, एकता, मेल-मिलाप, शान्ति, स्वतन्त्रता, ईमान्दारिता र समृद्धि होस् जसमा हर



नागरिक वा हर कर्मका, हर वर्गका सम्मानपूर्वक स्थान होस्, जहाँ कला र संस्कृतिको परिष्कृत रूप होस्। हरेकलाई उन्नति एवं विकासको अवसर प्राप्त होस्। सबैको जीवन पवित्र, स्वस्थ र सुखमय होस्। यसको लागि आज यस्तो शक्तिशाली ज्ञान, व्यवहारिक सद्बिवेक अथवा आध्यात्मिक जीवन दर्शनको जरूरत छ,

जसले हामी मानवको व्यवहारको यस दृढ मान्यतामा आधारित गरोस् कि विश्व सबैको साभा घर हो र मनुष्य, समाज एक वृहद कुटुम्ब हुन् जसमा हामी सबै आपसमा परस्पर भाइ भाइ अथवा भाइ-बहिनी हौं। हाम्रा हरेक सम्बन्ध सुलभाउनमा एकजुट भएर यथाशक्ति सहयोग दिनुपर्छ तब नै समस्याहरूबाट घेरिएको विश्व मुक्त हुन सक्छ। हामी समस्त विश्व निवासीमध्ये चाहे कोही वैज्ञानिक, राजनीतिज्ञ, धार्मिक

नेता, शिक्षाविद्, न्यायविद्, पत्रकार, डाक्टर, व्यापारी, उद्योगपति, प्रशासक, कर्मचारी, मजदुर, कलाकार, युवा, महिला, वृद्ध, व्यवसायी, किसान वा बालबच्चा आदि सबैलाई दुःखबाट मुक्त अवस्था चाहिएको छ । विश्वलाई समुन्नत एवं सुखमय पार्नका लागि हरेकले यथाशक्य योगदान दिन सकौं । यस भगिरथ कार्यमा स्वयं परमपिता परमात्माको सहयोग पनि हामीलाई प्राप्त हुनेछ जो कि ज्ञान, गुण, शक्तिका आधार हुनुहुन्छ । उहाँले आफ्नो पवित्रता, सुख वा शान्तिका किरणहरूद्वारा यस महान कार्यमा सहयोग दिइरहनुभएको छ भने हामी सबै वर्गका व्यक्तिहरूले पनि विभिन्न प्रकारले यस कार्यमा मद्दत गर्न सक्छौं ।

- ◆ जस्तै आफूमा सहनशीलता, नम्रता, सन्तुष्टता आदि सद्गुणहरूको धारणा गरी अरूसँग सद्व्यवहार र सम्बन्ध ठीक हुन सकोस् र आफ्नो मनको अवस्था पनि ठीक हुन सकोस् ।
- ◆ ऋणात्मक वा नकारात्मक विचार जस्तै घृणा, द्वेष आदिबाट युक्त विचार त्याग गरी सदा सुख र खुशीको तरङ्ग अरूप्रति सञ्चार हुन सकोस् ।
- ◆ आफ्नो विशेषता, कला वा योग्यताका केही अंशहरू मात्रै भएपनि मानव कल्याणप्रति लगाउन सकोस् तब नै स्व परिवर्तनबाट विश्व परिवर्तनको अभियान सफल हुन सक्छ ।
- ◆ हरेक वर्ग जस्तै युवा वर्ग, विश्व परिवर्तनको आधारशीला युवाको अपार शक्ति विनाशकारी कार्यमा नभई विश्व नवनिर्माणको कार्यमा लागोस् । वेसन-फेसनमा फँसेर तनाव अशान्तिले घेरिनुको सट्टा हर श्वाँस, संकल्प, तन, मन, धन र लगन समाज एवं विश्वलाई समुन्नत बनाउने सुमधुर स्वप्न देख्न शिव पिताको सुखमय संसार स्थापनाको कार्यमा उपयोगी

बनून् । मानसिक, शारीरिक रूपमा सबल युवाले मनोविकारहरू र पापकर्मलाई शत्रु मानेर त्याग गरून् र सत्कर्मलाई अंगिकार गरी सत्मार्गमा लागून् ।

- ◆ शिक्षाविद्हरूले वर्तमान शिक्षामा अन्य सांसारिक, भौतिक ज्ञानको साथसाथै स्व-धर्म प्रेम, शान्ति, पवित्रता, आनन्द, सुख, ज्ञान र शक्तिको ज्ञान पनि दिन सकून् । गणित सँगसँगै कर्मको हिसाब किताबको ज्ञान दिन सकून् । विज्ञानले संसारलाई छोटो दूरीमा सीमित गरेभैं योगको प्रयोगले दुरदेश परमधाम निवासी सर्वशक्तिमान परमात्मासँग अविनाशी रूपमा चार्ज पनि गराउन सकून् । यसरी आध्यात्मिकताको समावेश हुनुपर्छ । यस्तो शिक्षा नै समाजको लागि मद्दतगार बन्न सक्छ ।

- ◆ चिकित्सा क्षेत्रमा हरेक व्यक्ति शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूपमा स्वस्थ हुनुपर्छ, जसको लागि विचार शुद्धि, दिव्य बुद्धि, दृष्टिमा आत्मीयता, वाणीमा माधुर्यता, कर्ममा श्रेष्ठता, सम्बन्धमा स्नेह, प्यार आदि कुराहरू आध्यात्मिक स्वास्थ्य विना प्राप्त गर्न सकिदैन । चिकित्साको क्षेत्रमा यी मूल्यहरू स्थापित गर्नु नै सुखमय समाज निर्माणमा मद्दतगार बन्नु हो ।

- ◆ इन्जिनियरिङ्ग विज्ञानको क्षेत्रमा इन्जिनियरिङ्ग डिपार्टमेन्टले सम्पूर्ण परिवर्तन गरेको छ । जीवनको हरेक क्षेत्रमा विज्ञान उपयोगी बन्न सकेको छ । यसैगरी यदि हामीले हर परिस्थिति अनुरूप आफूलाई ढाल्न सकियो भने परिस्थितिमाथि विजयी बन्न सकिन्छ । सच्चा प्रविधि के हो भने पुरानो संस्कारलाई परिवर्तन गरी नयाँ दिव्य संस्कार विकास गर्न सकियोस् । यसको आधारमा इन्जिनियरहरूले सुखमय

संसार निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् । हरेक साधारण मानवलाई पनि आध्यात्मिक शक्ति र आत्मिक शक्तिहरूद्वारा समाज उपयोगी पनि बनाउन सक्नु । यही मद्दत चाहिन्छ ।

◆ संचारका साधनहरू पनि सुखमय संसार निर्माणमा यसरी नै मद्दतगार बन्न सक्छन् । मिडियाले व्यक्तिगत स्वार्थमा सीमित भएर समाजलाई नैतिक पतन, जातीय दंगा र हिंसा कार्य आदि मार्गमा बढ्न नदिनु । विश्व शान्ति, प्रेम, अहिंसा, सेवा, सदाचार, त्याग भावना आदिका समाचारहरूलाई उचित स्थान र सम्मान दिनु, जन समक्ष सहि सन्देश पुऱ्याउनु यसरी नै सुखमय संसार निर्माणका लागि समाचारमा सदाचार, आकाशवाणीमा अमृतवाणी, दूरदर्शनमा दिव्य दर्शनको समावेश हुन सकेमा सर्वोत्तम सेवा गरी मिडियाले पनि समाज समुन्नत बनाउनमा सहयोग पुऱ्याउँदछ । प्रशासक वर्गहरूले जसरी अन्य कर्मचारीहरूमाथि प्रशासन गर्छन्, त्यसैगरी हरेक प्रशासकले आफ्ना कर्मेन्द्रियमाथि प्रशासन गर्ने कला जान्नु अति आवश्यक छ । सर्व कर्मेन्द्रियको मालिक आत्मामा मन, बुद्धि, संस्कार सबै माथि शासन गर्ने कला आध्यात्मिकताबाट मात्रै प्राप्त हुन्छ । तब नै सुखमय संसार स्थापनामा मद्दत पुग्न सक्छ ।

◆ कानूनवेत्ताहरूको सहयोग पनि सुखमय संसार निर्माणका लागि अति जरूरी छ । सन्तुलन राखी मानिसहरूको आफ्नो मौलिक अधिकारहरू दिनुको साथै सत्कर्मको पनि ज्ञान दिलाउनु पर्छ । यसरी मानव जीवनमा धर्म र कर्मको सन्तुलन मिलाउन सिकाउनु नै मद्दत गर्नु हो ।

◆ उद्योगपति व्यापारीहरूको आफ्नो कारोवारको

उन्नतिको साथसाथै सद्व्यवहारद्वारा, योगद्वारा आत्मा सन्तोष प्राप्त गरी सबैको विश्वास पात्र बनेर मद्दत गर्न सक्दछन् ।

◆ साहित्यकार, कलाकार, समाज निर्माताहरूले कुमालेले जस्तै जीवनलाई नयाँ मोड दिन सक्छन्, युगलाई बदलिदिन सक्छन्, समाजलाई सुखमय बनाउन सक्छन् । त्यस्तै धर्मसत्ताका प्रमुखहरूले पनि अनेक मतभेद छोडेर धार्मिक सहिष्णुता, भावनात्मक एकता बढाएर सुखमय संसार निर्माणमा मद्दत पुऱ्याउन सक्छन् ।

◆ कलाकारहरूले पनि आफ्नो हर कलामा जसरी प्राण भर्छन् पत्थर समान मृत प्राणीहरूमा नयाँ जीवनको प्राण भर्नु आशाको दीपक जगाउनु नै सुखमय संसार निर्माणमा कलाकारहरूले ठूलो भूमिका खेल्न सक्छन् वा मद्दतगार बन्न सक्छन् ।

◆ सुखमय संसार बनाउनको लागि समाजका साधारण वर्ग किसान, दर्जी, लोहार, कुम्हाले, धोवी आदिको सहयोग पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । सबै वर्ग र तहका मानिसहरूको मन र व्यवहारको परिवर्तनले नै समाज एवं विश्व परिवर्तन हुन सक्छ । अधिक खर्च बिना पनि राजयोग अभ्यासद्वारा धेरै अधि बढ्न सक्छन् । जसलाई निर्धन अशिक्षित भनेर पेक्षित वर्ग मानिन्छ, उनीहरूलाई पनि समाज सेवामा उपयोगी बनाउन सकिन्छ । अन्धा, अपाङ्ग, मजदुर वा पिछडिएका वर्ग सबैले राजयोग ध्यानको हथौडाबाट नफरत, घृणा, क्रोध, ईष्या आदि विकारी संस्काररूपी पत्थरलाई तोडेर तन, मनले शुभ कर्म गरी पापको गठरीलाई छोड्ने पुरुषार्थ गरेमा सुखमय संसारमा मद्दत गर्न सक्दछन् ।

◆ वृद्ध आत्माहरूको सहयोग पनि उत्तिकै

महत्त्वपूर्ण छ । सुखमय संसार बनाउनको लागि वृद्ध र वृद्धालाई पुरानो पुस्तालाई भनेर निकम्मा बनाउनुको सट्टा भावी सन्ततिहरूलाई एकता, संगठन, भातृत्व भाव, परोपकार, आतिथ्यता, दान पुण्य, धनको समुचित उपयोग आदि कार्यमा वृद्धहरूको राय, सल्लाह, सुभाषण र मार्ग निर्देशनमा चल्नु उपयोगी सिद्ध हुन्छ । उनीहरूको आशीर्वादले नै पुस्ता पुस्ताको धर्म रक्षा हुन सक्छ । वृद्ध अवस्थामा देह र देहका सम्बन्धको आशक्ति छोडेर परमात्मा साजनसँग मिलन गर्ने नै उत्कण्ठा होस् । शिरमा जन्म-जन्मान्तरको विकर्मको बोझ हल्का गर्न ज्ञान एवं योगतर्फ प्रज्वलित गर्ने अभिरूचि होस् । तब उनीहरू पनि मद्दतगार बन्न सक्दछन् ।

♦ समाजसेवी संस्थाहरूको पनि सुखमय संसार बनाउनको लागि महत्त्वपूर्ण योगदान हुन्छ । आध्यात्मिक ज्ञानसहित समाजका हर वर्गहरूलाई जीवन जिउने कला सिकाएर दुःखमा पनि सुखी रहन सक्थो भने मद्दतगार बन्न सक्छन् । केवल स्थूल धन र साधन बाँडेर मात्रै हुँदैन, उनीहरूलाई जीवनको यथार्थ ज्ञान दिन आध्यात्मिकतातर्फ उन्मुख गराउनु पर्छ ।

♦ यी सम्पूर्ण वर्ग समुदायका साथै सुखमय संसार निर्माणमा हामी हरेक आत्माको मद्दत महत्त्वपूर्ण छ । शुभ संकल्पको प्रकम्पनको सहयोग सम्बन्धको सहयोग कलाको सहयोग, तनको सहयोग, बुद्धिको सहयोग, धनको सहयोग, साधनको सहयोग, वाणीको सहयोग र शुद्धिको सहयोग आदि । अतः सम्पूर्ण रूपमा सहयोगी बन्नका लागि स्व-अस्तित्व बोध, परमात्मा अस्तित्व बोध, अनि कर्मको अस्तित्व बोध हुनु आवश्यक छ । यसरी सबैको सहयोगबाट

सुखमय संसार बनाउन सकिन्छ ।

♦ अन्तमा पाठक मित्रहरू, शिव पिताले निकट भविष्यमा सुखमय संसार स्थापना गर्दै हुनुहुन्छ । यसमा हरेक वर्गका हरेक व्यक्तिको बराबर योगदानको आवश्यकता त छँदैछ, फेरि पनि ज्ञान प्राप्त गरिसकेको नाताले ज्ञानी आत्माहरूमाथि विश्व नव निर्माणको ठूलो जिम्मेवारी छ । म एकलै भनेर, बदलिएर के हुन्छ र नभनौं । हामी एक एक बदलिएर नै परिवार अनि सिङ्गो विश्व नै परिवर्तन हुन सक्छ । हाम्रो मानसिक र व्यवहारिक परिवर्तनको प्रत्यक्ष एवं परोक्ष प्रभावले नै विश्व वायुमण्डलको सकारात्मक परिवर्तनको वायब्रेसन फैलिन्छ । परिणामस्वरूप समस्त प्रकृति एवं ब्रह्माण्ड नै सुखमय बन्न पुगेर होवनहार सुख समृद्धिले भरपूर सत्ययुगी दैवी दुनिया यसै धरामा उदय हुनेछ, जसको भोग गर्ने मालिक हामी नै बन्नेछौं । तसर्थ, वर्तमान समयमा यस स्थापनाको पूनित कार्यमा आफ्नो श्वाँस, संकल्प, तन, मन, धन लगाएर पुण्यकार्यको सेयर होल्डर बन्यौं भने यसको प्रालब्ध भोग्ने भाग्य पनि हामीलाई जन्मसिद्ध अधिकारको रूपमा इनाम स्वरूप दैवी राज्य भाग्य शिव पिताले स्वतः दिनुहुनेछ । यसै महत्त्वलाई बुझेर हामीले आफ्नो श्रेष्ठतम् भाग्य आर्जन गर्नको लागि शुरू गरी हालौं, अहिले नगरे कहिल्यै हुँदैन, शुभ कार्यमा ढिला नगरौं ।



आध्यात्मिकताबाट मुस्कुराउने बानीको विकास गरौं

✍ ब्र.कृ. अमृता सन्धिखर्क

मुस्कान नै मानव जीवनको सुन्दर गहना हो भने स्वस्थ मनस्थितिको उपज पनि हो। सुखी मानवको प्रमुख लक्षण नै मुस्कुराउनु हो। मुस्कुराउन नसक्नु भनेको आन्तरिक पीडा एवं असन्तुष्टताको संकेत पनि हो। मुस्कुराउन नजान्नेले सम्पूर्ण खुसी र आनन्द पनि लिन सक्दैन। उ स्वयंबाट नै असन्तुष्टतापनको अनुभव गर्दछ। केही कार्य गर्नको लागि पनि हिम्मत गर्न सक्दैन। आफूलाई एकलोपनको महसुस गरेको हुन्छ। उसलाई कसैले पनि मन पराउँदैनन्। तसर्थ सम्बन्धमा मीठासपना ल्याउनका लागि एक अर्का बीच हृदय जित्नका लागि र आध्यात्मिक विकास गर्नका लागि मुस्कुराउनु आवश्यक छ। मुस्कुराउने बानीले गर्दा समस्याहरू पनि स्वतः समाधान भएर जान्छन्। जसले गर्दा समस्या समस्या जस्तो लाग्दैन। यदि हामी सबै खुसीलाई आफ्नो जीवनको अभिन्न अंग बनाउन सिक्छौं भने सफलता प्राप्त गर्नु कुनै ठूलो कुरा होइन। किनकि जहाँ उमंग उत्साह छ त्यहाँ सबैको साथ मिल्छ। सबैको शुभभावना छ भने त्यहाँ सफलता स्वतः मिल्दछ। जो सधैं मुस्कुराउँछ उसको चेहराबाट सुखः शान्तिको किरण चारैतिर फैलिन्छ। जोसँग खुसीको खजाना छ, उसले रोएकालाई पनि हँसाउन सक्छ। उदास चेहरामा आशाको किरण छरिदिन सक्छ। हिम्मतहीनलाई हिम्मत दिलाउन सक्छ। तसर्थ सबैको प्यारो हुने एक मात्र साधन मुस्कुराउनु हो। जहाँ मुस्कान छैन, त्यहाँ जीवन छैन। वास्तवमा भन्ने हो भने यसले औषधीको काम

गरेको हुन्छ। भन्ने हो भने मुस्कुराउनु पनि एक कला हो। जस्तै मुस्कुराएर व्यवहार गर्नु भने सबैसँग राम्रो सम्बन्ध कायम रहन्छ। मुस्कानमा यति शक्ति छ कि जतिसुकै क्रोधी व्यक्ति आवेगमा आएर व्यवहार किन नगरोस तर हामीले मुस्कुराएर व्यवहार गर्दछौं भने उसको रिस शान्त हुन्छ। मुस्कुराउने बानीले गर्दा हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ। पहिला कुरा स्वास्थ्यको लागि फाइदा हुन्छ भने दोस्रो सम्बन्ध पनि राम्रो हुन्छ त्यसकारण किन नमुस्कुराउने त ? मुस्कान पैसाले किन्ने चिज होइन। यो त हाम्रो आन्तरिक शक्ति हो। यो हामी भित्रै छ, यसलाई प्राप्त गर्नको लागि मठ, मन्दिर, पूजा, पाठ गरेर मिल्दैन यसलाई जगेर्ना गर्नको लागि आध्यात्मिकतालाई अपनाउन अत्यन्तै जरूरी छ। किनकि, अध्यात्मिकताले हामीमा हराएको खुसी जागृति गर्छ। तर यस्तो सहज अध्यात्मिक ज्ञानलाई पनि अपनाउन आज मानव असमर्थ बनेका छन्। सर्व प्राप्तिको मूल स्रोतलाई भुलेर दुःख दर्दको चपेटामा फँस्न बाध्य भइरहेका छन्। वर्तमान समयमा हेर्ने हो भने सबैको जीवनमा सुख शान्ति र आनन्दको ठाउँमा दुःख, अशान्ति र डर मात्रै देखा परेको छ। आनन्दले न बस्न सकेका छन् न सुत्न सकेका छन्। आज डरैडरमा जीवन बिताइरहेका छन्। खुसी त कता हो कता उसको जीवनमा खाली दुःख सिवाय अरु केही पनि मिल्न सकेको छैन। यस्तो स्थिति हुँदाहुँदै पनि भगवान्‌ले देखाएको मार्गमा हिँड्नको लागि स्वीकार गर्दैनन्। आनाकानी गर्दछन्। भगवान्‌को नाम लिनको

लागि त शायद फुर्सद छैन, जस्तो देखिन्छ । यस्तो महत्वपूर्ण समयलाई पनि किनारा लगाएर आज मानव भाग, दौड र हताशमा जीवन गुजार्न बाध्य भएका छन् । अतः यस्तो दुःखद् वातावरण हुँदाहुँदै पनि आध्यात्मिक ज्ञानलाई अपनाउनु भनेको ठूलो कुरा हो । किनकि यसबाट हामीमा सकारात्मक भावना उत्पन्न हुन गई हाम्रो संकल्प वाणी, कर्ममा समानता आउँछ । हामीलाई अगाडि बढ्नको लागि प्रेरणा मिल्दछ । वास्तवमा । मुस्कुराउने स्वभावले गर्दा सबैको प्रिय बनिन्छ । मुस्कान नै पवित्र हृदयको प्रतिबिम्ब हो । भनाई पनि छ धार बिनाको हतियार, सौन्दर्य बिनाको प्रकृति, श्रद्धा बिनाको मन्दिर र मुस्कान बिनाको जीवनको कुनै पनि अर्थ रहँदैन । खुसी नै मानव जीवनको बाँच्ने आधार हो । यसको अभाव भएमा जीवन जिउन कठीन हुन्छ । हाम्रो जीवन भनेको भगवानले दिनुभएको उपहार हो । यसलाई सम्भालेर सावधानपूर्वक चल्नु नै उत्तम मानिन्छ । हामीलाई श्रेष्ठ कर्म गर्नको लागि जीवन मिलेको हो । हाम्रो जीवन भनेको अति मूल्यवान छ । यसलाई त्यसै व्यर्थ गुमाउनु हुँदैन । समयको महत्वलाई बुझेर हरेक कार्य गर्दछौं भने यसले हामीलाई सफलताको शिखरमा पुऱ्याउँदछ ।

तर विडम्बना यस्तो महत्वपूर्ण जीवन पाएर पनि मुस्कुराउन जान्दैनौं भने जीवन नै दुःखमा परिणत भएर जान्छ । तसर्थ सबैको प्रिय पात्र बन्नको लागि मुस्कुराउन सिकौं । यसको आम्दानीको स्रोत भनेको नै आध्यात्मिक ज्ञान हो । जसबाट खुसी, आनन्द, शान्ति स्वतः आउँछ जो मानवले आज आध्यात्मिकतालाई अनुशरण गरेको हुन्छ, उसको जीवन सुन्दर फूल

समान बन्दछ । उसले एक अर्काप्रति व्यवहार गर्दा मुस्कुराएर बोल्दछ भने कोही पनि शत्रु हुन सक्दैन । जसले गर्दा सधैंको लागि सम्बन्ध राम्रो हुन्छ । सधैं उसको बोलीमा सकारात्मक भावना उत्पन्न हुन्छ । जसकारण उदेखि सबै सन्तुष्ट रहन्छन् । मुस्कानमा यति शक्ति छ, जसमा अरूको भावना पनि परिणत आउँछ । जब हामीले आध्यात्मिकतालाई जीवनमा ग्रहण गर्दछौं तब स्वतः अरू दिव्य गुण पनि आउँछन् । जीवनमा सबै गुणबाट सजिएर चरित्रवान मानव बन्नको लागि यो आध्यात्मिक ज्ञान लिन अति आवश्यक छ । यसबाट हाम्रो जीवन सदाको लागि सुन्दर बन्दछ । यसले नै जीवनलाई सतमार्गमा लैजानको लागि सहयोग पुऱ्याउँदछ । यसलाई अपनाउनाले जीवन सुखदायी बन्दछ । निस्कर्षमा भन्दा वर्तमान समयमा हेर्ने हो भने कसैको ओठमा मुस्कानको संकेत पनि देखिँदैन केवल दुःखै-दुःखमा जीवन गुजार्न विवश भइरहेका छन् । साथै शान्तिको ठाउँमा दुःख अशान्तिले स्थान जमाएको छ, किनकि आज मानवको मन चारैतिर भड्किरहेको छ । मन एकाग्र हुन नसक्नुको कारणबाट दुःख मिलिरहेको छ । शान्ति पाउने आशामा आज मानव मठ, मन्दिर धाइरहेका छन् तर पनि पाउन सकेका छैनन् किनकि जबसम्म भगवान्को परिचय पाउन सक्दैनन्, तबसम्म केही मिल्नेवाला छैन । तसर्थ हामी सबैको दुःखलाई समाप्त गर्नको लागि ज्योतिर्विन्दु शिव परमात्मा यस धर्तीमा अवतरण भइसक्नु भएको छ । यो ईश्वरीय विश्व विद्यालय भनेको सबैको घर पनि हो । उहाँले ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय मार्फत दिनुहुने आध्यात्मिक ज्ञान दिइरहनु भएको छ । यहाँ निःशुल्क

रूपमा ज्ञान दिइन्छ र सबैलाई ज्ञान सुन्नको लागि बराबर अधिकार छ । यहाँ धनी गरीब सानो ठूलो कोही पनि छैन त्यो त हाम्रो विचार हो । सबैलाई हेर्नको लागि भगवानले हामीलाई विशेषताको चशमा दिनुभएको छ । तसर्थ सबैलाई समानताले हेर्न सिकौं तब नै सुन्दर समाज राष्ट्रको निर्माण हुन्छ । जहाँ एकता, प्रेमको भावना, स्नेहको भावना, सहयोगको भावना हुन्छ, त्यहाँ सधैं संगठनको बल हुन्छ र सदा भरपुर भएको अनुभव हुन्छ । कुनै चिजको पनि अभाव हुँदैन । जीवनमा सोचे जस्तो भने जस्तो हुँदा उमंग उत्साह पनि बढ्दछ । केही कार्य गर्नको लागि कठिन हुँदैन । उसको लागि अन्धकार समाप्त भएर जान्छ । खास गरी जीवन भनेको एउटा अवसर हो, यसलाई प्राप्त गर्नको लागि संघर्ष गर्नु पर्दछ । संघर्ष

गन्यो भने फल अवश्य मिल्दछ । पुरुषार्थ बिना फल खान्छु भन्नु मुखता हो । त्यसरी नै त्यागपछि भाग्य अवश्य मिल्दछ । त्यसकारण सत्कर्म, सत्मार्गलाई कहिल्यै नभुलौं । सत्यको विजय अवश्य हुन्छ । सत्यताको लागि परमात्मा सधैं सहयोगी हुनुहुन्छ । सत्यको हमेशा विजय हुन्छ ।



पृष्ठ नं. १६ को बाँकी अंश

उज्यालोमा परिवर्तन हुन्छ । यही विश्वासका साथ हामी शिवबाबाको शक्तिलाई फैलाउँछौं भने उहाँका शक्तिद्वारा ती समस्याहरू हल हुन्छन् । शारीरिक समस्याहरूमा पनि जब दवाईले काम गर्दैन तब दुआ (आशिर्वाद) ले काम गर्छ भनेको सुनिन्छ । तसर्थ शारीरिक समस्याहरूमा हिलिङ्ग गर्नको लागि पनि राजयोग विधी अति लाभदायी हुन्छ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा सबैभन्दा धेरै हिलिङ्ग शक्ति शिवबाबाका किरणहरूमा हुन्छन् । हुन त राजयोगको सबैभन्दा ठूलो मुख्य प्राप्ति हो मनको शान्ति र कर्मेन्द्रियहरूमा शीतलता, जसले स्वत नै मानिसलाई निरोगी बनाउँदछ । त्यस्तै दोस्रो प्राप्ति, सम्बन्धमा सुमधुरता आउँदै जान्छ । योगाभ्यासीको घरको वायुमण्डल शान्ति, प्रेमले भरिपूर्ण हुँदै जान्छ र उनीहरूको स्वास्थ्यमा पनि सुधार हुँदै जान्छ । अर्को ठूलो प्राप्ति आत्माको जन्म जन्मान्तरको विकर्म दग्ध हुँदै जान्छ आज संसारमा यति धेरै बिना कारण तनाव, डिप्रेसन जस्ता मानसिक समस्याहरू बढिरहेका छन् । यसको पछाडि कारण नै काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार जस्ता गलत संस्कार छन् । राजयोगद्वारा कडाभन्दा कडा संस्कार परिवर्तन भएर दिव्य संस्कारले आत्मा सुसज्जित हुँदै गएपछि मनमा हल्कापन र खुशी स्वतः आउँदै जान्छ ।



गीत

✍ पुरूषोत्तम हेमचुली, बुटवल-१२,
कालिकानगर

बाबा तिम्रो ज्ञानको त्यो ज्योतिलाई,
संसारमा हावा भै फैलाउँला ।
आशीर्वाद पाएमा तिम्रो भन्नु,
संसारलाई स्वर्ग भै बनाउँला ।

पिसपार्कको निर्माण भयो विश्वमा शान्ति फैलाउन,
संसारका सबै आत्मा भाइ-भाइ हुन भनि बुझाउन ।
बाबा तिम्रो

ज्ञानको ज्योति फैलाउन गरौं स्कूल स्थापना,
सुख शान्तिको जननी पवित्रता चिनाउन ।
बाबा तिम्रो

सेन्टर स्थापना गर्छौं ज्ञानको ज्योति फैलाउन,
ज्ञान, योग, धारणा, सेवा मूल मन्त्र बनाउन ।
बाबा तिम्रो

मधुवनमा देखा पन्यो ज्ञानको पहिलो किरण,
देहधारी दुनियालाई देवता बनाउन ।
बाबा तिम्रो

मुरलीको धुन सुनी बनौं ज्ञानी महात्मा,
सधै भरि चलन सिकौं बाबाकै श्रीमतमा ।
बाबा तिम्रो

कविता

✍ मनरूपा सुवेदी
बिरौटा-१७, पोखरा

चेतनाको घण्टी बजाउ ज्ञानको ज्योति बाल,
पाँच विकारलाई ज्ञानद्वारा आत्मैदेखि फाल ।
अहंकारको बादल पन्छाउ ज्ञानयोगी बन,
सबै आत्मा एकै हुन भाइबहिनी ठान ।

सत्य धर्म सत्य कर्म, सत्य व्यवहार गर,
पाँच विकारलाई पन्छाएर ज्ञानको भोला भर ।
सही सत्य काम गरौं नपरौं अरूको भर,
सत्य लोकमा जान पछि कहिल्यै नसर ।

पुरुषार्थ गर्नुपर्छ उच्च पद पाउन,
ढिलासुस्ती गर्नुहुन्न सेन्टरमा आउन ।
सोहसय गोपीनीले नुहाएको तिर्थ,
मुरलीको धुन सुन्ने यही ज्ञानामृत ।

भिन्न मनमा शिवजीलाई राख्छु सजाएर,
अन्धकारको विकर्मलाई टाढै भगाएर ।
हातले मात्र होइन हामीले मनले पूजा गरौं,
उनै शिव बाबाको भर हामी परौं ।

जानु पर्छ एकदिन हामीले शरीर छोडेर,
पाप र पुण्यमात्र साथमा बोकेर ।
छोड्नुपर्छ लोभलाभ मोह अहंकार,
शिव नाम जप्नुपर्छ सधै वारम्बार ।।

त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव

ब्र.कृ. राम प्रसाद हुंगाना, पाल्पा

हिन्दू संस्कारभिन्न अधिकतर भक्तले पुकार गर्ने स्तुति गायन हो 'त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव' । यो गायनमा सम्पूर्णताको भाव समेटिएको छ । यो गायन हरेक मनुष्यलाई सम्पूर्णताले ओतप्रोत महसुस गराउने सर्वमान्य शक्तिको यादगार हो । यो यादगारको प्रतीक सर्वमान्य शक्ति को हो ? एक छन् वा अनेक छन् ? यो स्तुति कसले किन, कसको लागि प्रयोग गरेको हो ? यो अनुत्तरित प्रश्नलाई जान्न आत्मा र परमात्माको वायोग्राफी बुझ्न जरूरी छ ।

मनुष्य आत्मा कर्मभोगको लागि पुनर्जन्ममा आइरहने चेतन सत्ता हो । त्यसैले शरीरधारी मानिस कहिल्यै पनि सम्पूर्णताको प्रतीक बन्न सक्तैन । अजन्मा निराकार शिव बाबा सम्पूर्ण मनुष्य आत्माको आत्मिक पिता सम्पूर्णताको प्रतीक भएर पनि, स्वयं धरतीमा अवतरित भएर आफ्नो परिचय नदिँदासम्म ब्रह्मा बाबा लगायत कसैले जान्न नसक्नु सृष्टिको नियति हो । साकार पिताको खोजीमा यत्र तत्र डुल्दा पनि पहिचान नपाएर निरीह (टुहुरो) बनेको बच्चा आत्मिक पिता शिव बाबाको खोजीमा उनकै दिव्य सन्तान देवी देवताको दर दरमा पुगेर तिमी नै माता पिता हौं कि, भनेर अनेकको अगाडि स्तुति गर्दै हिंड्नु प्रकाश विहिन रातको यात्रा हो । लक्ष्य र उद्देश्य सहित ज्ञान प्रकाशले सजिएर ब्रह्माद्वारा एडाप्ट गरी माता पिताको रूपमा सम्पूर्ण पालना दिने आत्मिक पिता शिव बाबालाई जानेर उनकै यादमा गाइने स्तुति हो त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव ।

पुनर्जन्ममा आउने हरेक मनुष्य आत्माले ८४ जन्ममा ८४ पिता प्राप्त गर्दछन् । आफ्नो पिताको अलावा आफूभन्दा बुझ्नुक व्यक्तित्वलाई सम्मान स्वरूप बुवा, आमा शब्दले सम्बोधन गर्दैमा कुनै पनि बच्चा आफूलाई जन्म दिने बाबु बाहेक अरू कसैको स्थूलधनको अंसियार बन्न सक्तैन । त्यसैगरी निराकार परमात्मा शिव बाबाको स्तुति गर्दा 'त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव' भन्दै उनकै आत्मिक सन्तान देवी देवताको दैलो चाहारेर गरिएको पुकारले एक आध जन्मको लागि केही प्राप्ति हुन सक्छ । तर सत्ययुगी २१ जन्मको राज्य भाग्य सहितको ईश्वरीय कुल प्राप्त गर्न एक मात्र आत्मिक पिता परमात्मा शिव बाबालाई माता, पिता, बन्धु, सखा, विद्या, दौलत सबै जानेर एक नामी भक्ति योगमा समर्पित हुनुपर्दछ । सशरीर सृष्टिमा आएका मनुष्यले, स्वयं ज्ञान सागर परमात्मा शिव बाबाले दिने आत्मा र परमात्माको ज्ञान जान्ने कुरै भएन । यही अज्ञानताका कारण अजन्मा अभोक्ता निराकार परमात्मा शिवको मान मर्दन गर्दै देहधारी श्रीकृष्ण देवतालाई भगवानुवाच उपाधि दिएसँगै परमात्मा शिव बाबाको अति ग्लानि सुरू भयो । यही ग्लानिका कारण द्वापर युगदेखि मानिस काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार रूपी रावण (भूत) को दास बन्नु नियति बन्यो । दास मनोवृत्तिकै कारण कर्म योगको क्रममा रोग, व्याधि, प्राकृतिक, शारीरिक कष्टबाट आत्माले दुःख महसुस गरेसँगै मानिसले भगवान्को भक्ति गर्न थाले । यही क्रममा निराकार परमात्माको

प्रतीक अजन्मा शिवको ज्योतिर्लिङ्ग स्थापना गरी उनैको महिमामा गाइएको गायन हो त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव..... ।

शिव भगवानुवाच यसरी द्वापर युगबाट सुरु भएको भक्ति एकनामी अव्यभिचारी थियो । मानिसले आत्मा र परमात्माको वायोग्राफी नजान्दा शिव र शालिग्रामलाई एउटै स्थान दिएर पूजा गर्ने पद्धतिको विकाससँगै भक्तिमा व्यभिचार सुरु भयो । आत्मा र परमात्मा सबै भगवान् हुन् र सर्वव्यापी छन् भन्ने गलत सन्देश प्रवाह हुन थाल्यो । एक परमात्मालाई सर्वव्यापी छन् भन्ने गलत सन्देशले ईश्वरी भक्तिमा अन्धश्रद्धा हावी भयो । अन्ध श्रद्धामा आधारित तमोगुणी भक्ति नै मानिसलाई सत्य, ईमान र नैतिकताबाट गिराउने माध्यम बन्यो । लक्ष्य र उद्देश्यहीन तमोगुणी भक्तिले मानिसको आचरण दिन प्रतिदिन गिर्दै गयो । मानिसको मन विकार रूपी भूतको अड्डा बन्दै गयो । भगवान्को खोजीमा नौधा भक्ति गर्दै गिर्दै गएर अन्तमा आफ्नो सुन्दर संसारलाई हामीले नै रौरव नर्क बनायौं । रौरव नर्कबाट मुक्ति पाउन अनेक दान पुण्य सहित वैतरणी दान गर्दै तल भर्दै गएर यो संसारलाई कलिले व्याप्त कालो रात बनाउने नायक हामी नै बन्यौ तर पनि यो सांसारिक कालो रातमा ज्ञानको दियो बालेर संसारलाई परिवर्तन गर्ने एक मात्र सर्वमान्य शक्ति परमात्मा शिवलाई माता, पिता सखा, बन्धु सम्पूर्ण तिमी हौ भनी एकमा समर्पित भई परिवर्तनको बाटोमा डोरिन कुम्भकर्णको निन्द्राबाट हाम्रो आँखा खुल्न नसक्नु ठूलो विडम्बना हो ।

जन्म र मृत्युद्वारा प्रायोजित मनुष्य जीवन पतीत र पावन गाथाले सिंगारिएको खेल हो । संगमयुगी पवित्र ब्राह्मण कुलबाट देवकुलमा ट्रान्सफर

भएका मनुष्यहरू कलिकालमा आइपुग्दा सम्पूर्ण पतीत बन्नु सृष्टीको विधान हो । मानिस स्वयं पतीत हुने हुँदा पतीतले पतीतलाई कहिल्यै पावन बनाउन सक्दैन । त्यसैले पुनर्जन्म लिई कर्म योगको क्रममा स्वयं पतीत हुने मानिस कहिल्यै पनि पतीत पावन भगवान् (परमात्मा) हुन सक्तैन । गोरोबाट कालो बनेको पतीत आत्मालाई पवित्र (पावन) बनाउन परमात्मा चाहिन्छ । यदि परमात्मा (शिव) स्वयं पुनर्जन्ममा आउने हो भने तमोप्रधानलाई सतोप्रधान (पतीतलाई पावन) कसले बनाउने ? त्यसर्थ परमात्मा शिव बाबा सधैं रिजर्वमा रहनुहुन्छ । अथवा जन्म मरणमा आउनु हुन्न । हरेक कल्पको संगमयुगमा परकाया प्रवेश भई धरतीमा अवतरित भएर आत्मिक बच्चालाई ब्रह्मामाताद्वारा ज्ञान दुध पिलाएर सत्ययुगी राज्य स्थापना गर्नु उहाँको कर्तव्य हो । के तपाई ब्रह्मामाताद्वारा ज्ञान दुध दिएर अन्धाभक्ति (सर्वव्यापी रावण मत)बाट मुक्त हुन चाहनुहुन्छ ? ६३ जन्म देखि गरेको भक्तिको फल ज्ञानद्वारा आत्माको पिता परमात्मा शिव बाबा (भगवान्) र उहाँको कर्तव्यलाई जान्न चाहनुहुन्छ ? त्यसो हो भने जसको याद उसैको गायनमा रमाउने एक नामी भक्त जो कोहीलाई पनि प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयमा हार्दिक स्वागत छ । त्यहाँ मात्र भक्तिको फल ज्ञानले युक्त भएर पारलौकिक पिता शिक्षक, सदगुरु, परमात्मा शिव बाबालाई आत्माको पिता जानेर त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव ।

त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव

त्वमेव विद्या द्रविडं त्वमेव

त्वमेव सर्वं मम देव देव ।

स्तुति गर्दा जसको गायन उसैको याद हुन जान्छ ।



सन्तुलित जीवन : सुख, शान्तिको आधार

ब्रह्माकुमार यज्ञमूर्ति अर्याल, टीकापुर

परमपिता परमात्मा निराकार शिव बाबाले ब्रह्मा तनको आधार लिएर आफ्ना अति प्यारा मानव आत्मा बच्चाहरूलाई भन्नुहुन्छ- 'तिमीहरूले आधा कल्प (२५००वर्ष) धेरै दुःख भोगेका छौ, धेरै कष्ट सहेका छौ । तिमीले यस अवधिमा ६३ जन्म लिएर यत्रतत्र, मठ, मन्दिर, गिर्जाघर, मस्जिद, विहार, गुरुद्वाराहरूमा मलाई खोज्दै भौतारिएका छौ । मलाई कतै नभेटाएर भनै निराश, मलीन असहाय बनेका छौ । कतिपयले त जन्म जन्मान्तर नवधा-भक्ति गर्दा पनि भगवान भेटिएनन्, भए त अवश्य भेटिनुपर्ने थियो, भगवान् छैनन् होलान्, यो त सिर्फ कल्पना मात्र हुनुपर्छ भन्दै मेरो अस्तित्वमा समेत प्रश्नचिन्ह लगाउन पुगे । नास्तिक बनेर भन् बढी दुःखको खाल्डोमा भासिन पुगे ।

शिव बाबा भन्नुहुन्छ, 'अब म कल्पको अन्तमा मेरा अति प्यारा लामो समय (५००० वर्ष) देखि विछोडिएका बच्चाहरूलाई लाखौं लाखको मानव जमात बिचबाटै एक-एक गरी छुट्याउँदैछु । अनि शास्त्रहरूको भूलभूलैयापूर्ण अन्यायताबाट राजयोगको सच्चा र स्पष्ट ज्ञान-प्रकाशमा ल्याउँदैछु । यस कार्यको लागि ब्रह्मा तनको आधार लिएर मैले स्थापना गरेको परमात्म-छहारी प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयमा ल्याउँदैछु । म तिमीहरूलाई धेरै दुःख दिन चाहन्न, तिमीले गर्दै आएको लौकिक पेशा, घरवार, व्यवसाय पनि छुटाउँदिन । सिर्फ दुईवटा सहज कार्य गर । म ग्यारेण्टी गर्दछु । तिमी आत्मामा जन्म-जन्मान्तरदेखि चढेको पापको गह्रुंगो बोभबाट

मुक्त पार्नेछु, दिव्य गुणहरूद्वारा श्रृंगार गरिदिनेछु । तिमीलाई स्वर्गको लायक स्वभाव, संस्कार र चलनमा अभ्यस्त बनाउनेछु । अनि पवित्र, वेदाग हीरा समान बनाई मूलघर परमधाम लिएर जानेछु । त्यहाँ केही समय आराम दिएर मैले तिमीहरूको लागि स्थापना गरेको स्वर्गमा पूर्ण सुख, शान्ति, ऐश्वर्य र एकताको अद्वैत राज्यमा प्रारब्ध भोग्न क्रमसँग आउनेछौ । शिव बाबा भन्नुहुन्छ, "यस्तो उच्च प्रारब्ध प्राप्त गर्न तिमीले गर्नुपर्ने सहज कार्य हुन्- परमात्म-याद र सन्तुलित जीवन ।"

परमात्मा शिव अगाडि भन्नुहुन्छ, 'फेरि स्वर्गमा (सत्ययुग र त्रेतामा) उच्च पद पाउन, राज्य-भाग्य पाउन भने तेस्रो थप कार्य पनि गर्नुपर्छ । त्यो हो-मेरा कतिपय प्यारा सत्ययुगी बच्चाहरू समेत अभै पनि भूलभूलैयामा अल्मलिरहेका छन्, तिनीहरूलाई मेरो र उनको यथार्थ परिचय दिएर, मेरो सन्देश सुनाएर ईश्वरीय छहारीमा ल्याउन सघाउ पुऱ्याउनु । मेरो परिचय र सन्देश त तिमीले आफ्ना सबै आफन्त र छिमेकीहरूलाई दिनु छ । विश्वास गरून् वा नगरून्, हाँसोमा उडाउन् वा मनगढन्ते कोराकल्पना ठानून्, तर सन्देश त सबैलाई दिनु छ । किनभने अन्त समयमा कसैले भन्न नपाओस कि, भगवान् आउनु भएछ, तिमीहरूलाई थाहा भएछ, हामीलाई खबर समेत दिएनौ ।' फेरि राजा बन्नेले प्रजा पनि त बनाउनु पऱ्यो नि । कसैले सन्देश मात्र प्राप्त गऱ्यो भने पनि द्वापर देखिको तिम्रो पुजारी वा भक्त त पक्कै बन्छ । परमात्म-ज्ञान अमृत सरह छ । अमृतको छिटा

पन्यो भने त्यसको प्रभाव त्यस आत्मामा अंकित हुन्छ, खेर जान सक्तैन ।’

सत्ययुगी दुनियामा पूर्ण सुख, शान्ति, ऐश्वर्य र एकताको दुनियामा आउन बाबा, सुप्रिम फादरले दिएको गृहकार्य मध्ये ‘परमात्म-याद’ बारे त धेरै लेखिएको छ । आज हामी सन्तुलित जीवनमाथि विचार सागर-मन्थन गर्दैछौं ।

परमपिता शिव भन्नुहुन्छ, “सन्तुलित जीवन जीउन तिमिले मूलतः ३ कुरामा सन्तुलन राख्नु पर्दछ ।”

- १) गुणहरूमा सन्तुलन :- Balance in Qualities,
- २) शक्तिहरूमा संतुलन :- Balance of Powers,
- ३) कर्ममा संतुलन :- Balance in actions

अब हामी यी तीनवटै सन्तुलन बारे केही विस्तारमा चर्चा गर्दैछौं ।

१) गुणहरूमा सन्तुलन :- Balance in Qualities
हामी घर सिंगारिने पेन्ट किन्न बजार गयौं भने पचासौं रङ्गहरू मध्ये आफ्नो रूचिको रङ्ग छान्नु पर्ने हुन्छ । मूलतः रङ्ग- रातो, निलो, र पहेँलो गरी तीन मात्र छन् । यिनलाई ‘प्राइमरी कलर’ भनिन्छ । त्यसपछि पहेँलो र रातो मिसाउँदा सुन्तला रङ्ग बन्दछ, रातो र निलो मिसाउँदा वैजनी रङ्ग अनि पहेँलो र निलो मिसाए पछि हरियो गरी ३ थप सेकेन्डरी कलर बन्दछन् । यसरी नै मिसाउँदै जाँदा आज यति धेरै रङ्ग बन्न पुगेका छन् । त्यस्तै नै गुणहरू मूलतः सात वटा छन्, यी सातवटा गुणहरूबाट नै सयौं गुणहरू बन्न जान्छन् । आत्मा गुणको भण्डार हो । आत्मामा मूलतः सात गुणहरू - ज्ञान, प्रेम, पवित्रता, खुशी, शान्ति, आनन्द र शक्ति हुन्छन् । गुणहरू सन्तुलित अवस्थामा रहे भने जीवनका दिव्य-गुण अर्थात् आदर्श

मूल्य (Values) बन्दछन् । यदि यिनीहरू असन्तुलित भएमा विकारहरू (Vices) जन्मन्छन् । उदाहरणतः शान्ति कति प्रिय छ, सबैको चाहना शान्ति हुन्छ । दिनभरि युद्धको मैदानमा वा अशान्त वातावरणमा बस्न अभ्यस्त मानिस पनि साँझ घर फर्केपछि भन्दछ, ‘मलाई एकछिन शान्तिमा बस्न देउ, डिस्टर्ब नगर्नु है’ । शान्तिले मनुष्य आत्माभिन्न थिग्रिन पुगेको थकान मेटिन्छ, पुनः ताजगी प्रदान गर्दछ, थप उत्साहका साथ नौलौं सोच अनुसार उर्जाशील भै कार्य गर्न सक्षम बनाउँछ । तर त्यही शान्ति असन्तुलित भयो भने मूर्दा शान्ति बन्दछ, जस्तो कफर्युको बेलामा वातावरण शान्त त हुन्छ तर त्यो शान्ति प्रिय हुँदैन । बरू अब के हुन्छ ? भन्ने डर, त्रासयुक्त वातावरण हुन्छ, सनसनीपूर्ण स्थिति हुन्छ, होस-हवास गुम हुन्छ, मुस्कान हराउँछ, नाक मुख सुक्दछ, आवाज डराएको, आत्तिको र त्रासदीपूर्ण हुन जान्छ । यही नियम अरू गुणहरूमा पनि देख्न सकिन्छ ।

फेरि गुणहरूको अवस्था (सन्तुलित वा असन्तुलित) Value or Vice ले हाम्रो शरीरका संचालन प्रणालीहरूमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछन् । शान्तिले सर्वप्रथम स्वाँस-प्रस्वाँस प्रणालीमा प्रभाव पार्दछ । फेरि यी गुणहरूको रङ्गसँग पनि सम्बन्ध छ । शान्तिको रङ्ग आकासे निलो हुन्छ, त्यसैले स्वाँस-प्रस्वाँस प्रणालीमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने स्वाँस नलीहरूको रङ्ग पनि हल्का-आकासे निलो हुन्छ । यी कुराहरू चार्टद्वारा देखाइएको छ (चार्ट अर्को पेजमा) ।

शिव बाबाले विकारहरूलाई दशानन रावणको नाम दिनुभएको छ । रावणका दश शिर मध्ये पाँच पुरुषका र पाँच स्त्रीका भन्नुभएको छ । विकार त आत्मामा रहन्छ । आत्मा न त पुरुष हो, न त स्त्री

सन्तुलित गुण Value	असन्तुलित गुण Vice	प्रथम प्रभाव पार्ने प्रणाली Body System	रङ्ग Color
ज्ञान	क्रोध, रोष	स्नायुप्रणाली	गाढा निलो
प्रेम	वासना, मोह	रक्त संचार प्रणाली	हरियो
पवित्रता	घृणा	प्रजनन प्रणाली	सुन्तला रङ्ग
खुशी	लोभ, ईर्ष्या	पाचन प्रणाली	पहेँलो
शान्ति	डर, त्रास, छटपटी	स्वास प्रणाली	आकासे निलो
आनन्द	आलस्य, अलवेलापन	अन्तरासर्गी ग्रन्थी	वैजनी रङ्ग
शक्ति	अहंकार, दम्भ	अस्थिपंजर, मांस प्रणाली	रातो

हो । तब बाबाले स्त्री/पुरुषका अवगुण भन्नुभएको अर्थ के हो ? एकै छिन विचार सागर मन्थन गरौं है ।

बाबाले पुरुष स्त्री भनेको स्वभावलाई भन्नुभएको हो । पुरुष (स्वभाव) भन्नाले अलि उग्र, स्पष्ट देखिने - काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, र स्त्री (स्वभाव) भन्नाले अलि नरम, गुप्त सूक्ष्म-ईर्ष्या, घृणा, डर, आलस्य र परचिन्तन आदि हुन् । फेरि रावणका दुई सेनापति भन्नुहुन्छ, ती हुन्-मधु र कैटभ, यी पनि स्वभाव अनुसार नै नामाकरण गरिएका हुन् । मधु भनेको मह, गुलियो, यी विकारहरूका लहर मनमा उत्पन्न हुँदा प्रिय लाग्ने, रमणिकताको आभास हुने तर लहर शान्त भएपछि पश्चाताप हुने । कैटभ भनेको काँडा, शुरुदेखि नै घोच्ने, भित्र-भित्रै पोल्ने, औडाह हुने विकारहरू पर्दछन् । यसरी मधु अन्तरगत काम, लोभ, मोह, आलस्य र परचिन्तन पर्दछन्, जुन विकारको लहरमा लहराउँदा खुशी, आनन्द र स्वर्ग पुगेको आभास हुन्छ तर लहर शान्त भएपछि पश्चाताप र वितृष्णाले ग्रस्त पार्दछ । फेरि केही छिनपछि पुनः पुनः लहरमा लहराउन मन लाग्दछ । कैटभ अन्तरगत- क्रोध, अहंकार, ईर्ष्या, घृणा, डर पर्दछन्, यी विकारहरू उत्पन्न हुँदा नै चेहराबाट

खुशी र मुस्कान गायब हुन्छ, चेहरा तन्किन्छ, आँखा ठूला-ठूला हुन्छन्, रौं ठाडा हुन्छन्, शरीर काम्न थाल्दछ, अरूले हेर्दा उ भयंकर वा डरलाग्दो देखिन्छ । कैटभको प्रभावमा बढी रहनेहरूको जीवन पनि एकांगी, समाजमा सहजै घुलमिल हुन नसक्ने, तनावग्रस्त रहने बन्न जान्छ । यी उपरोक्त दश विकारहरूका कैयौं शाखा सन्तानहरू छन्, यी सबैलाई बाबा भूत-गण भन्नुहुन्छ । विकारहरूको उद्भव-बिन्दु अर्थात् बाबु-देह अभिमान हो । त्यस्तै दिव्य गुणहरूको उद्भव-बिन्दु 'आत्म-अभिमान' अर्थात् देही अभिमानी स्थिति हो । दुवै नकारात्मक र सकारात्मक स्थिति हाम्रो मानसिक स्थितिका द्योतक हुन् । जसबेला हामी देह-अभिमानको स्थितिमा आउँछौं, हामीलाई विकारहरूले ग्रस्त पार्छन् र जतिवेला हामी देही(आत्मा) अभिमानी बन्दछौं, तब दिव्य-गुणहरूको आन्तरिक जागरण हुन्छ ।

एकतर्फ बाबाले विकारलाई पुरुष नाम-रावण (रूवाउनेवाला) दिनुभएको छ । अर्कोतर्फ स्त्री नाम 'माया' (लोभ्याउने वाला) पनि दिनुभएको छ । क्रमश.....

सचित्र सेवा समाचार



१) मुर्गिया: निर्माण अर्थ कार्य गर्नुहुँदै माननीय सांसद भक्ति पाण्डे, माओवादी जिल्ला सदस्य नारण महद, पर्रीहा बहुमुखी क्याम्पस प्रमुख चित्र के.सी. साथै ब्र.कु. परमेश्वरी र अन्य २) भैरहवा: युव भिजन सुधार केन्द्रमा जीवनमा सकारात्मक परिवर्तनका लागि राजयोग विषयक पाँच दिवसीय प्रशिक्षणको समापनमा ब्र.कु. शान्ति बहिनी, ब्र.कु.भूपेन्द्र अधिकारी एवं अन्य



१) सोतिपसल, लमजुङ: श्री मंगला उच्च मा.वि.का विद्यार्थीहरूका लागि आयोजित सात अरब सत्कर्मको महायोजना विषयक कार्यक्रम पश्चात् सहभागीहरूका साथमा ब्र.कु. रश्मी बहिनी र ब्र.कु. यमुना बहिनी । २) रामपुर, पाल्पा: स्थानीय युवाहरूको लागि आयोजित सकारात्मक सोच विषयक कार्यक्रम पश्चात् सहभागीहरूका साथमा प्रशिक्षक ब्र.कु. राजु खड्का र ब्र.कु. बासुदेव शर्मा ।



१) आवुखैरेनी: सात अरब सत्कर्मको महायोजना विषयक कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै भिलाविद् ऋषि के.सी. ब्र.कु. ईन्दिरा बहिनी एवं अन्य । २) बर्दघाट: स्नेह मिलन कार्यक्रम पश्चात् बर्दघाट नपाका अधिकृत श्री गौरव पन्थी, ब्र.कु. दर्शनी तथा अन्य ।



१) बर्दघाट: नगरप्रमुख बोधराज बस्याल एवं रेडियो दाउन्लेका मेनेजर कृष्ण विष्टलाई स्वागत पश्चात् ब्र.कु. वृन्दा, ब्र.कु. दर्शनी, एवं अन्य । २) बागमारा, कास्की: सात अरब सत्कर्मको महायोजना विषयक कार्यक्रम पश्चात् समूहमा चिरगाँदी बोर्डिङ स्कूलका संचालक गणेश ढकाल, ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. नेहा एवं प्रशिक्षार्थी विद्यार्थीहरू ।

महाशिवरात्रीको अवसरमा संस्थाका विभिन्न सेवाकेन्द्रहरूमा आयोजित विविध कार्यक्रमहरू



नयाँबजार पोखरा, कास्की



नेपालगञ्ज



बाग्लुङ



भैरहवा



कुश्मा, पर्वत



लमही, दाङ



तुल्सीपुर, दाङ



बर्दिया

महाशिवरात्रीको अवसरमा संस्थाका विभिन्न सेवाकेन्द्रहरूमा आयोजित विविध कार्यक्रमहरू



अछाम



विरेन्द्रनगर



तानसेन, पाल्पा



रक्तदान कार्यक्रम, नयाँबजार, पोखरा



दिपायल



कैलाशनगर, पाल्पा



तुराड, मजुवा, गुल्मी



डुम्रे, पाल्पा