

# ज्ञानज्योति



आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १६ अंक : १०

मासिक

२०७३ वैशाख



**नारायणगढ** : स्नेह मिलन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै राजयोगिनी राज दिदीज्यू, प्र.जि.अ. विनोद प्रकाश सिंह, जिल्ला प्रहरी कार्यालय भरतपुरका एस पी वसन्त कुँवर, भरतपुर ब्यारेकका प्रमुख सेनानी सुरेन्द्र सापकोटा, ब्र.कु. अम्बिका तथा अन्य ।



**वीरगञ्ज** : महाशिवरात्रिको उपलक्ष्यमा आयोजित सात दिवसीय राजयोग शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै राजयोगिनी राज दिदीज्यू, माननीय सभासद् बलवीर चौधरी, ब्रह्माकुमारी रवीणा दिदी तथा अन्य ।



**चनौली, चितवन** : “सत्य दर्शन भवन” समुद्घाटन समारोहमा दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै राजयोगिनी राजदिदीज्यू, रामपुर कृषि तथा वन विज्ञान विश्व विद्यालयका कृषि संकायका डीन डिल्लीराम बराल, ब्रह्माकुमारी सविता तथा अन्य ।



**मंगलपुर, चितवन** : उप-सेवाकेन्द्रमा भण्डोतोलन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नेपालका निर्देशक राजयोगिनी राज दिदीज्यू, ब्रह्माकुमार रामसिंह, ब्रह्माकुमारी सुनिता तथा अन्य ।



**नारायणगढ** : महाशिवरात्रिको उपलक्ष्यमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्र.कु. लक्ष्मी दिदी, चितवन उ.वा. संघका अध्यक्ष राजन गौतम, चितवन बोर्डिङका प्रिन्सिपल केशव श्रेष्ठ तथा अन्य ।

## दिदै जाऔं

ब्रह्माकुमार किसानदत्त, आबूरोड

**त्यो** कुन चाहिँ चीज हो जुन बाँहदाखेरि पनि सतत् बढि नै रहन्छ । यस्तो चीज त विद्या वा ज्ञानमात्र हुनसक्छ जुन बाँहदाखेरि बढ्न थाल्दछ, कहिल्यै घट्दैन । प्रायः मनुष्यको कृपण दृष्टिकोणले उसलाई यो बुझ्न दिदैन— विद्या दान नगर्दा वा ज्ञानको रहस्योद्घाटन नगर्दा कुन चाहिँ घटना घट्दछ ? अतीतमा केही यस्ता कृपण दृष्टिकोण राख्ने व्यक्तिहरू थिए जो प्रकृतिको रहस्यमय ज्ञानलाई त जान्दथे तर उनीहरूको कृपण मनोवृत्तिका कारण उनीहरूले त्यस जीवन उपयोगी ज्ञानलाई समाजमा उजागर गरेनन् । उनीहरूको यो ज्ञान मनुष्यको जीवनको सकारात्मकता, स्वाभाविकता र सहजतासँग सिधा सम्बन्धित थियो । सैद्धान्तिक ज्ञानको अभावका कारण मानिसले धेरै कठिनाइ र असुविधाहरू भोग्नुपर्थ्यो । लामो समयसम्म सम्पूर्ण मानव जातिले त्रास र विफलताको सामना गर्नमा आफ्नो ऊर्जा खर्च गर्नुपर्थ्यो । अन्ततोगत्वा तथ्यात्मक ज्ञानको रहस्य त खुल्यो, तर त्यतिबेलासम्ममा धेरै ढिलो भइसकेको थियो । जसको फलस्वरूप हाम्रो सभ्यता र संस्कृति धेरै पछि परेको छ । यसमा कुनै सन्देह छैन— समाजको चन्द्रमा, एउटा जानकार मानिसले आफ्नो जीवनको विकास त गर्‍यो, तर उसले त्यसलाई अनन्त गुणा बढाउन सकेन । उसको संकीर्ण मनोवृत्तिले उसलाई सम्पूर्ण विश्वबाट आशीर्वाद लिनबाट वञ्चित गरिदियो । उनीहरूले यस सिद्धान्तलाई बुझ्न सकेनन्— हामी पाउनका लागि दिन्छौं । हामी जे जति दिन्छौं वा बाहिर सम्प्रेषित गर्छौं त्यो धेरै गुणा भएर हाम्रो पासमा फर्किएर आउँछ ।

अर्कोतिर केही यस्ता पनि परोपकारी, उदारचित्त ज्ञानी महापुरुष भएर गएका छन् जसले आफ्नो जीवनको सबै लौकिक, अलौकिक र पारलौकिक अनुभवको सम्पदालाई बाँहदा मात्रै पनि सौहार्द अनुभव गरे । उनीहरूको विद्वताको प्रकाशले विश्वलाई एउटा नयाँ मार्ग देखाइदिएको छ । उनीहरूका वाक्य महावाक्य बने । उनीहरूको एक-एक अनमोल शब्द मानिसको दिलमा

पेज नं ७मा.....



**बेलचोक, नारायणगढ** : ब्रह्माकुमारी राजयोग उप-सेवाकेन्द्रको “गृह प्रवेश कार्यक्रम”मा बोल्नुहुँदै राजयोगिनी राज दिदीज्यू । मञ्चासिन- माननीय सभासद् गीता वाग्ले, चितवन उ.वा.संका अध्यक्ष राजन गौतम, ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर तथा अन्य ।



**भरतपुर** : महाशिवरात्रिको उपलक्ष्यमा आयोजित आध्यात्मिक प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्र.जि.अ. विनोद प्रकाश सिंह, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्रह्माकुमारी गंगा तथा अन्य ।



**विराटनगर** : महाशिवरात्रिको उपलक्ष्यमा आयोजित शान्ति च्यालीको उद्घाटन गर्नुहुँदै पूर्वाञ्चल क्षेत्रिय प्रहरी कार्यालयका डी.आई.जी. केशरी राज घिमिरे, ब्रह्माकुमारी गीता दिदी तथा अन्य ।



**भोजाड, चितवन** : महाशिवरात्रि कार्यक्रम पश्चात् तत्कालीन वरिष्ठ हुलाक अधिकृत श्रीकृष्ण नेपाललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्रह्माकुमारी सुशीला तथा अन्य ।



**कृष्णपुर, चितवन** : महाशिवरात्रिको उपलक्ष्यमा आयोजित आध्यात्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, वरिष्ठ शिक्षाविद् राजकृष्ण कँडेल, ब्र.कु. कविता तथा अन्य ।





## शिव भगवानुवाच

युगाग्रताको आधार अन्तर्मुखता हो। जो अन्तर्मुखी छ, उसले भित्र भित्रै सूक्ष्म शक्तिको लीलाको अनुभव गर्दछ । आत्माहरूलाई आह्वान गर्नु, आत्माहरूसँग कुराकानी गर्नु, आत्माहरूको संस्कार स्वभाव परिवर्तन गर्नु, बाबासँग सम्बन्ध जुटाउनु— यसरी आत्माहरूको दुनियाँमा रूहानी सेवा गर्नको लागि युगाग्रताको शक्ति बढाउनु, यसबाट सबै प्रकारका विघ्न स्वतः समाप्त हुन्छन् ।



## सम्पादकीय



### एक चुप अनेक सुख

धत लाउयो, पहिलो पटक सुने, हृदयस्पर्शी भावना । आफूलाई नै भन्थ्यो कि जरस्तो लाउयाथ्यो । उही कुरा मन पर्छ र बुझ्दछ व्यक्तिले जुन कुरा ऊ सुन्न चाहेर बसेको हुन्छ । कसैलाई कुनै कुरा बुझाउन नै सकिँदैन, बुझाउन खोज्नु एउटा भ्रममात्र हुन पुग्छ । बुझाउन खोजेको कुरा सत्य होला तर बुझिरहेका होलान् भनेर बुझ्नु अवश्य पनि भ्रम हुन पुग्छ । बुझ्ने कुरा नै बुझिन पुग्छ । हुन पनि धेरैजसो मध्ये हामीले अरुलाई बुझाउन र उसभित्रको मनोभावना दोस्रो व्यक्तिले स्वतः बुझिदेओस् भन्ने लालसा र अपेक्षामा जीवन गुजारिरहेका हुँदा रहेछौं । आफूनातर्फबाट गर्नुपर्ने कर्तव्य मानौं सकिँन सक्थ्यो, अब अधिकारको स्वाामी हुँ भन्ने मान्यतामा अगाडि बढिरहेको देखिन्छ । अधिकार र कर्तव्य सापेक्ष कुराहरू हुन् । एउटाको अभावमा अर्कोको स्वभाव लामो समय टिक्न नै सक्दैन । बडो विचित्रको मनोविज्ञान हो यो ।

सक्छौं हामी अरुको महिमा गर्न, अति उत्तम । गर्दै गरौं, उमंग उत्साह दिदै जाऔं, यो मानवीय धर्म बनोस् । सकिँदैन, उसको अनुपस्थितिमा आलोचना, प्रतिआलोचनाबाट बच्न पाए पनि अरु धर्म कमाउन कुनै तरिका अपनाउनु पर्दैन । जसरी आफूलाई काट्ने बन्चरोलाई सुगन्धित बनाइदिन्छ श्रीरसण्डले । आफ्नो प्रभाव पो छोड्ने हो । प्रभावित भएर अरुका बारेमा चिन्तन गर्नु पनि मानसिक रोगीको एउटा लक्षण हो ।

अरुलाई निरुत्साहित गराइदिनु नियति बनेको छ समाजमा आज । कदापि राम्रो स्वभाव होइन यो । आफू पनि गर्न नसक्नेहरू नै अरुको प्रगतिमा छटपटाइरहन विवस हुदाँ रहेछन् । जति-जति छटपट, उति-उति मानसिक खटपट । शक्तिको ह्रास । आन्तरिक खुशीबाट वञ्चित ।

बच्नु नै निरापद उपाय हुन्छ । सम्भव भएसम्म सम्पर्कनै नआउनुस्, कल्याण हुन्छ । एक प्रसंग- ६ वर्षको बालकले ९ वर्षको आफ्नो दाजुलाई इनारभित्रबाट उद्धार गर्नुपर्ने अवस्था आएछ । सुनसान जङ्गलको माझमा कुनै हारगुहारले काम चल्ने अवस्था देखिएन । र त, लगायो आफ्नो सम्पूर्ण ऊर्जा र निकाली छाड्यो आफ्नो दाजुलाई । घरमा आएपछि सबै वृत्तान्त कह्यो बालकले । चकित, कौतुहलता छायो चौतर्फी । कसरी सम्भव भयो होला भनी गहिरो अनुसन्धान गर्दा ६ वर्षको बालकले मेहनत गर्दै-गर्दा तिमीले सक्दैनौ भनिदिने अरु कोही रहेनछन् उसका वरिपरि । परिणाम आफूभित्रको अथाह सम्भावनाको प्रयोग गर्थ्यो बालकले । फगत, चरितार्थ हो यो जीवनको ।

आफूभित्रको शक्तिको आँकलनको साटो अरुले के भन्छन्, सोचछन् भन्नेतिर लाग्ने हो भने हामी कहीं पुग्न सक्दैनौं । आन्तरिक तयारी गरौं । यो समाजमा कसैले कुनै विशेष कार्य गरेका छन् भने केवल ना बहादुरले मात्र गरेका छन् । ना गर्ने कुरा असामान्य कुरा हो, सबैबाट सम्भव पनि हुँदैन । हो मा हो गरिदिन जति सजिलो कार्य अरु कुनै हुँदैन । यो जीवनको सहज राजमार्ग हो जहाँ कुनै घुम्ती नै हुँदैन । बच्न परोस् ।

बचौं एक पटक अरु । सूत्रलाई जीवनमा अपनाउँदै जाऔं, सफलता अवश्य हात लाग्ने छ । सफलतालाई जीवनको अधिकार बनाउनका लागि अरुको जीवनमा विशेष कुनै सफलता देखिरहनु भएको छ भने त्यो सफलताको र सफल हुने व्यक्तिको यति धेरै महिमा र प्रशंसा गरौं, ऊसँग रमाइरहेको सफलता स्वतः लोभियोस् र आफूतिर आकर्षित हुन विवस होस् ।

## बोधको प्रेरक एवम् बौद्धिक स्वरूप

मनोवैज्ञानिकहरूले बोधसँग सम्बन्धित दुई आवश्यक रूपले अलग स्वरूपको खोजी गरेका छन्, एउटा प्रेरक र अर्को बौद्धिक । उनीहरू यस नतिजामा पुगेका छन् कि आधुनिक विज्ञान चेतनाको बौद्धिक स्वरूपको पक्षधर हो भने प्राचीन आध्यात्मिक परम्पराहरू चेतनाका प्रेरक स्वरूपका पक्षधर हुन् । जब पाँचै ज्ञानेन्द्रियहरूको पहुँचभन्दा बाहिरको क्षेत्रको कुरा हुन्छ तब प्रेरक बोधको प्रयोग गरिन्छ । अनुभव एवं ज्ञानको क्षेत्रको सीमा यदि अज्ञात छ भने यस रहस्यको दुनियाँमा भ्रमण गर्न सकिन्छ । आजको भौतिकतामा आधारित सभ्यताको समयमा, चेतनाको बौद्धिक स्वरूपलाई महत्त्व दिइन्छ र प्रेरक स्वरूपको विकासलाई नकारिन्छ । तर पनि प्राचीन समाजको जीवनपद्धति, जस्तै नेपालका सुदूर पहाडमा जीवन व्यतीत गर्ने आदिवासीहरू, अस्ट्रेलियाका कुरिजहरू र अमेरिकाका आदिवासी जन-जातिको जीवनको आधार अलग-अलग हुन्छ । जो मानिसले यी प्राचीन प्रथाहरूलाई मान्दछन् उनीहरू प्रकृतिसँग आफ्नो सामञ्जस्य स्थापना गर्दछन् । कोही बेला त पराप्रकृतिक घटनाहरूसँग पनि संगति हुन जान्छ । यस्तो माहोलमा प्रेरक स्वरूप जीवन जिउने एउटा महत्त्वपूर्ण कौशल बन्न पुग्दछ ।

वैज्ञानिक समुदायमा ब्रह्माण्डको प्रकृतिको बोधमा अन्तर हुने भएकाले प्रसस्त संघर्ष, भगडा एवं विवाद भएका छन् । तर आजभोलि यस कुराको बडो महत्त्वका साथ स्वीकार गरिन थालिएको छ साथै प्रशंसा पनि गरिन थालेको छ— वास्तविकताको सम्बन्धमा हाम्रो विचार, हाम्रो विवेकद्वारा निर्धारित हुन्छ । धेरैभन्दा धेरै शोधकर्ताहरूले दुवै विचारलाई संश्लेषण गर्ने चेष्टा गरेका छन्, साथै कुनै साभ्ना बिन्दू खोज्ने कोशिशमा जुटेका छन् । फ्रिजोप कप्राद्वारा रचित 'द ताओ अप फिजिक्स', माइकल तालबोटद्वारा 'मिस्टिसिजम एंड न्यु फिजिक्स', गैरो जुकोबद्वारा 'डासिंग वू लि मास्टर्स' एवं लायऔल वाटसनद्वारा 'सुपरनेचर' आदि केही यस्ता पुस्तकहरूमा विज्ञान र अध्यात्मलाई एक साथ सन्निहित गरिएको छ । यस कुराप्रति बुझाइ बढ्दै गइरहेको छ— प्रेरक स्वरूप एवम् बौद्धिक स्वरूप एकलै-एकलैले वास्तविकतालाई पूर्ण हिसाब प्रस्तुत गर्न सक्दैनन् । यसै कारण प्राचीन रहस्यवाद र आध्यात्मिक परम्पराहरूको गहिराइसँग अध्ययन गरिनु आवश्यकता महसुस गरिन थालिएको छ । अनेक समाज शास्त्रीहरू, मनोवैज्ञानिकहरू, मनोचिकित्सकहरू एवं केही भौतिक वेत्ताहरूले पनि बौद्ध धर्म, ईसाई धर्म, हिन्दु धर्म एवं सुफिवादसँग सम्बन्धित सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक अन्तर संरचनाका सम्बन्धमा अधिक जानकारी प्राप्त गर्ने कोशिश गरेका छन् । सयकडौं वर्षदेखि जारी अन्धविश्वास-जनित व्यवहारलाई वैज्ञानिक पद्धतिबाट प्रस्तुत गर्नका लागि ईश्वरलाई सर्वव्यापक मान्ने अनेक मनोवैज्ञानिकहरूले आम प्रचलित विचार एवं प्रथाहरूलाई यी परम्पराहरूसँग जोड्न सुरु गरेका छन् ।

विज्ञान र धर्ममा एक फरक त यो छ कि विज्ञान नैतिक

— ब्रह्माकुमार विजयराम सिग्देल

पृष्ठ संख्या ७

आफ्ना सबै खजानालाई सफल गर्ने वाला नै महादानी हो।



शिवबाबा



## नवीनताको विज्ञान- अध्यात्म

ब्रह्माकुमार रामसिंह डेर, काठमाण्डौ



**मा**निसले जीवनका प्रत्येक क्षण, सेकेण्ड र संकल्पहरूमा नवीनता, जागरुकता र रचनात्मक कुराको अनुभव गर्नसक्नु महान् उपलब्धी मानिन्छ । बाह्यरूपमा निरन्तर उन्नति र उपलब्धीको इच्छा गर्ने मानवस्वभाव र चाहनाको सिद्धि उसको आन्तरिक सोच विचार र चिन्तनमा निर्भर गर्दछ । मानिसले उत्पादन गर्ने प्रत्येक

संकल्पमा सकारात्मकता, शुद्धि र श्रेष्ठताको कति उचाइ छ त्यसमा नै सम्पूर्ण सिद्धि समाहित रहन्छ । वास्तवमा अनुभव र अनुभूतिको विषय वस्तु बाह्य होइन आन्तरिक नै हो । तर त्यसको प्रभाव, परिणाम र प्रत्यक्षीकरण भने व्यक्तिको बोली, व्यवहार, हाउ-भाउ, चेहरा, चलन र चरित्रबाट हुने गर्दछ । जसभित्र निरन्तर शुद्ध र सुन्दर विचारहरूको प्रवाह र प्रस्फुटन हुन्छ, निश्चितरूपमा उसका बाह्य क्रियाकलापहरू पनि सभ्य, शालीन, सुखदायी र रचनात्मक हुन्छन् । सुन्दर भावना, विचार र वृत्तिको व्यवहारिक परिणाम उसको सुन्दर र सुखद कीर्ति र कर्मबाट नै झल्किन्छ । तसर्थ नवीनतम विचारले आफ्नो आन्तरिक मनस्थितिलाई ओत-प्रोत एवं सबल गर्ने कला र विधिको विकास गर्नु प्रत्येक व्यक्तिको प्रथम जिम्मेवारी र दायित्व हुन आउँछ ।

चेतन मनको नैसर्गिक स्वभाव निरन्तर चिन्तन, मनन र संकल्प-विकल्पहरू उत्पादन गर्नु हो । मन चुपचाप लागेर स्थिर भएर बस्न सक्दैन । चेतन सत्ताको मन शक्ति निरन्तर क्रियाशील रहन्छ यसलाई निष्क्रिय र सून्यतामा लैजाने प्रयास गर्नु आफैमा अज्ञान हुनेछ । कुनै प्रक्रियाका माध्यमबाट यदि कसैले मनलाई दमन गर्न खोज्दछ वा सून्य पार्ने चेष्टा गर्दछ भने त्यो असफल र व्यर्थ प्रयास हुनेछ । त्यसको परिणाम ध्वंसात्मक रूपमा व्यहोर्नु पर्ने छ । सिर्जनशील मनलाई सही, सकारात्मक र रचनात्मक दिशा र कार्ययोजना प्रदान गरी उसको अथाह सम्भाव्य क्षमतालाई विकसित हुनदिनु पर्दछ । मनलाई प्यारको भाषा मन पर्दछ मार र दमनबाट मन कहिल्यै पनि सुमन र सुविचारको पात्र बन्न सक्दैन र साथै मनलाई दोष र आरोप लगाउने पनि होइन । पापी मन, चंचल मन, बेलगामी घोडा समान मन, भन्ने जस्ता कुराले मनलाई अझ बढी नकारात्मक र कमजोर बनाउने काम पनि गर्नु हुँदैन । बरु मनलाई स्नेह प्यारले उचित आदेश दियो भने मनले आफ्नो क्षमता, विशेषता र खुबीलाई रचनात्मक परिणाममा रूपान्तरण गरेर जीवनको काया कल्प नै परिवर्तन गरिदिन्छ । भनिन्छ “दील खुश तो मुराद हाँसिल” अर्थात् मानिसको भित्री दिल-दिमाग तथा आन्तरिक चित्तवृत्तिमा खुशी छ, हौसला छ, जोश जाँगर छ भने उसको सफलता प्राप्तिको शिखर चुम्ने लक्ष्यलाई कुनै पनि बाधा व्यवधान, अड्चन र तगारोले रोक्न र छेक्न सक्दैन । सफलता उसको जन्म सिद्ध अधिकारका रूपमा साकार हुन्छ । यदि मन नै चिन्ता ग्रस्त छ, नैराश्यता, उदासीनता र भयत्रासले छुटपट्टिएको अवस्थामा छ भने जीवनको यात्रा कसरी प्रगतिको पथतिर अग्रगति लिन सक्दछ ? पक्कै पनि त्यस्तो पीडाजन्य विकृष्ट मनस्थितिले मानिसको जीवन अझ बढी उधोगतितिर नै धकेलिन्छ, यो निश्चित कुरा हो । तसर्थ मानिसले बाह्य सावधानी र सजकताभन्दा पनि भित्री मनस्थितिको सावधानी र सुमधुरतामा बढी सम्बेदनशील हुनु जरुरी छ । बीज र मूललाई सम्हाल्न र सुधार्न सक्यौ भने फल प्राप्त अवश्य हुनेछ । जिन्दगीका मूल नै मन, बुद्धि र संस्काररूपी शक्ति हुन् । अब यिनलाई नै आध्यात्मिकताको पुट दिनुपर्ने समयको आवश्यकता महसुस गरिएको छ ।

आक्रोश, आवेश, ईर्ष्या र डाहले छुटपट्टिएको वा सल्बलाएको मनमा नवीनताको बोध हुन सक्दैन । यस्तो दूषित मनस्थितिमा घोर अज्ञानको अन्धकार हुन्छ एवं विवेकले सून्यतालाई प्राप्त गर्दछ । त्यस अवस्थामा मानिसको सही र गलतलाई यथार्थ रूपमा विश्लेषण र पहिचान गरी निर्णय गर्ने बुद्धि समेत नष्ट-भ्रष्ट अवस्थालाई प्राप्त गर्दछ । यस्तो अवस्थामा गरिने निर्णय अपूर्ण, गलत

र भन्नु समस्यालाई जटिल बनाउने तर्फ धकल्ने काम गर्दछ । मन र बुद्धिको कलुषित र प्रदूषित स्थितिले गलत कर्म, पाप कर्म वा संकुचित स्वार्थले लिप्त भएर कर्म गर्न उद्यत गर्दछ । यस्ता कर्मको खाता विकर्म बन्न गई आसुरी संस्कारको जन्म हुन्छ । फलतः तदनुसार नै संकल्प, वाणी कर्म र संस्कारको कुचक्रको परावृत्ति भइरहन्छ । वर्तमान परिवेशमा बहुप्रतिशत मानिसहरूले यही कुचक्रको खेल खेलि रहेको देखिन्छ । यी कुचक्रहरूको पासोबाट मुक्त हुने उपायको पहल हुनु जरुरी छ ।

अतः आफ्ना सबै प्रकारका पुराना, जीर्ण, तमोगुणी र थोत्रा सोचलाई निरन्तर नवीनतातिर परिवर्तन गर्न आध्यात्मिक विद्याले प्रकाशित गरेको आत्म-चेतनामा स्थित हुने प्रयत्न गरौं । किनकि आत्म-चेतनाको श्रेष्ठ स्मृतिबाट व्यक्तिले आफूभित्रको वास्तविकता, मौलिक मूल्य र गुणहरूको दर्शन गर्न सक्दछ । तिनीहरूको अनुपम र अविनाशी मूल्यलाई बुझ्न र महत्त्व दिन सक्दछ । आफ्नो अन्तस्करणमा तिरोहित अवस्थामा रहेका सतोगुण ज्ञान, शान्ति, प्रेम, खुशी, पवित्रता, दृढता र आनन्दलाई बहुत नजिकबाट निहाल्न सक्दछ तथा तिनीहरूलाई शसक्त पारी जीवनमा उजागर गर्ने स्वतःस्फूर्त अभिरुची सृजना गर्न सक्दछ । आत्मालाई अंग्रेजीमा स्पिरिट (Spirit) भनिन्छ भने जीवनमा नवीनताका लागि मानिसमा स्पिरिट चाहिन्छ भन्ने व्यवहारिक भाषाको प्रयोग गरिन्छ । वास्तवमा आध्यात्मिकतामा स्पिरिट मानिसको शरीरलाई संचालन गर्ने प्राण शक्ति हो जसको अभावमा जीवन निस्प्राण बन्न पुग्दछ । तर आध्यात्मिक जागृतिबाट यो प्राण आफ्नो सतोगुणलाई प्राप्त गर्दछ तथा जीवन निरन्तर नवीनताको अनुभूति गर्दै हर्ष, उल्लास र उमंगले गद्गद बन्न पुग्दछ ।

वास्तवमा सत्य अति सरल र सबै तह, तप्का र स्तरका लागि सुलभ र सुपाच्य हुन्छ, केवल त्यसलाई बुझ्न सकारात्मक सोच र मिथ्या अहंकारमुक्त मनस्थितिको आवश्यकता पर्दछ । यदि मानिस आफ्नो अहंकारपूर्ण सोच र मान्यता वा पूर्वाग्रही तौर तरिकाले नै आध्यात्मिक सत्यलाई बुझ्ने कुचेष्टा गर्दछ भने उसका लागि सत्य भन्नु भ्रम बन्न पुग्दछ । उसले आध्यात्मिकताको महिनता र महानतालाई बुझ्न सक्दैन । उसका लागि आध्यात्मिकता केवल कल्पना, मान्यता र आस्था मात्रै हो भन्ने लाग्दछ । अतः त्यस्तो सोचबाट परिचालित व्यक्ति आध्यात्मिकताको उच्च र मूल्यवान् उपलब्धीबाट वञ्चित रहन्छ ।

जसरी भौतिक संसारको सागरको गहिराइमा जाँदा बहुमूल्य हीरा, मोती, रत्न, मणीहरू प्राप्त हुन्छन् त्यसरी नै अध्यात्म संसारको ज्ञानसागर परमात्मा पिताका गुण, मूल्य, शक्ति र अलौकिक कर्तव्यको गहनता र गहिराइमा जाँदा मानव आत्माले अविनाशी, अमूल्य खजाना र रत्नहरूलाई प्राप्त गर्दछ । उसलाई नयाँ-नयाँ इन्द्रियातीत उच्च कोटीका नवीन अनुभव हुने गर्दछन् । ज्ञान, गुण, शक्ति र पवित्रताको सागर, सर्वशक्तियान् परम ज्योतिर्मय शिव कल्याणकारीसंगको घनिष्ठता, सान्निध्य, प्यारविभोर, भावविभोर र तन्मयताको स्थितिको अभ्यासबाट मानिसलाई आत्मिक सुख, अन्तरमनको शान्ति, पवित्रताको कान्ति, दिव्य आभामण्डल र दृढमनोबल प्राप्त हुन्छ । जसबाट उसका सम्पूर्ण इरादाहरू तृप्त र भरपूर हुन्छन् । उसमा रतिभर पनि इच्छा, आकांक्षा, कामना, याचना आदि रहँदैन । उसमा ‘इच्छा मात्रम् अविद्या’को स्थिति बन्न पुग्दछ । मन सबै प्रकारका बोझ, बन्धन, भ्रमेला र भ्रंभटबाट मुक्त भई स्वतन्त्रतालाई प्राप्त गर्दछ तथा एकदम हलुकापनको अनुभूति गर्दछ । यस्तो सरल, सहज, सुखद र शान्त मनस्थितिमा नै आध्यात्मिकताका नयाँ-नयाँ अनुभवहरू पल्लवित, पुष्पित र सुभाषित हुन पुग्दछन् । जसको परिणाम स्वरूप भौतिक जीवन र जगत् पनि शान्त, सबल, समृद्ध, सद्भावपूर्ण, समरसयुक्त एवं सबै वस्तु वैभवबाट प्रचुर र भरपूर हुन्छ तथा एक सुखद संसारको निर्माण हुन्छ । ❀

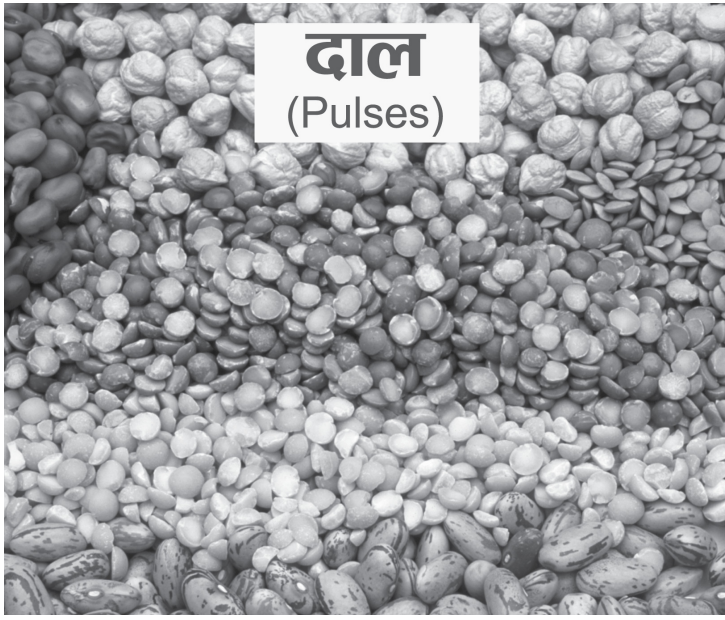


## अध्यात्म-विज्ञान

जहाँ पवित्रता छ त्यहाँ निर्भयता हुन सक्छ ।

— महात्मा गान्धी





## दाल (Pulses)

बन्ने) को स्थिति आउँछ । अरू दालको तुलनामा चनाले अधिक ग्यास बनाउँछ । यी दालहरूमा ओलिंगोसेक राइट नामक केही शर्करा (चिनी)को उपस्थिति ग्यास बन्नमा सम्बन्धित कारक हुन् । मानवमा उपयुक्त पाचन इन्जाइमको अनुपस्थितिका कारण यी शर्कराहरूको अवशोषण हुन पाउँदैन, पचन पाउँदैन । तर ठूलो आँत भएका जीवाणु (बेक्टेरिया)ले यी ग्यास बनाउने शर्करामाथि

दालबाट प्राप्त हुने पौष्टिक तत्त्व दाल पकाउने विधिमा अधिक निर्भर गर्दछ । दाल पकाउनुभन्दा पहिले आठ घण्टा भिजाउने । बोक्रा सहितको दाल भिजाउने । बोक्रा नभएको दालभन्दा बोक्रा भएको दाल अधिक लाभदायक हुन्छ । दाललाई भिजाउँदा त्यसमा भएका विभिन्न इन्जाइम तन्त्रहरू क्रियाशील हुन्छन् जसबाट दालको पोषक तत्त्व बढ्दछ । सुकेको दालमा भिटामिन 'सी' हुँदैन तर अंकुरित दानामा भिटामिन 'सी' अधिक मात्रामा प्रकट हुन्छ । यसै प्रकार सुकेको दानाहरूका अपेक्षा अंकुरित दानाहरूमा फोलिक अम्ल तथा अन्य 'बी' वर्गका भिटामिनहरूको अंश २ वा ३ गुणाले बढोत्तरी हुन्छ । भिजेपछि अंकुरण हुन्छ ।

सुकेको अवस्थामा दालमा केही पोषणरोधी कारक फाइटेट र टैनिन सरीखे जस्ता पदार्थहरू हुन्छन् जसले शरीरलाई कुनै पोषक तत्त्वहरूको उपलब्धी हुनमा नराम्रो प्रभाव पार्दछन् तर अंकुरणपछि यी

हानिकारक पदार्थलाई तोडेर निष्क्रिय गरिएको हुन्छ । यो देखिएको छ— केवल रातभर पानीमा भिजाइदिनाले चना र अरहरमा ५० प्रतिशत टैनिन (हानिकारक तत्त्व) अलग हुन्छन् । यसरी नै मुंग र उडदबाट लगभग २५ प्रतिशत टैनिन निकाल्न सकिन्छ । २४-४८ घण्टासम्म अंकुरण हुँदा टैनिनको अंशमा अझ १०-१५ प्रतिशतले कमी हुन्छ । सुक्खा चनामा फाइटेट नामको एउटा पदार्थ हुन्छ जसमा ६० प्रतिशतभन्दा पनि बढी फोस्फोरस हुन्छ, तर ४८ घण्टासम्म अंकुरणपछि ४४ प्रतिशतमात्र हरन्छ । यसरी फोस्फोरसको गुणमा कुनै परिवर्तन भएको हुँदैन । यिनै लाभकारी प्रभावहरूका कारण दाललाई अंकुरण गरेपछि फलामको मात्रा दुई गुणाले बढ्दछ ।

अंकुरणपछि दानामा रसिलो चीजको मात्रा पनि बदलिन्छ । यसबाट दाल सुपाच्य बन्दछ । यो सबैलाई थाहा छ— दालका कारण उदर वायु (ग्यास

काम गर्दछन् । चना, मुंग, उडद वा अरहर अंकुरित भएपछि यो ओलिंगो शर्करालाई कम गरिदिन्छ । २४ घण्टासम्म अंकुरित भएपछि आरम्भिक मानको तुलनामा ओलिंगो शर्कराको सांद्रता (घनापन) ५० प्रतिशत पाइयो । ४८-७२ घण्टासम्ममा यो २५ प्रतिशतभन्दा पनि कम पाइयो ।

दाल, विशेष गरी चना र मुंगलाई तयार गर्ने दुई प्रकारका पारम्परिक विधि छन्— भुट्टने र फुराउने विधि । यी खाद्य पदार्थहरूलाई भुट्टनाले र फुराउनाले मीठो स्वाद आउँछ । तापद्वारा गरिने यी प्रक्रियामा पोषणरोधी तत्त्वहरूको पनि नाश भएको हुन्छ । यसरी भुटेको दालको प्रयोगद्वारा हाम्रो भोजनको परिणामलाई कम गर्न सकिन्छ, विशेष रूपले साना बच्चाहरूलाई खुवाउनमा ।

दाललाई पकाउने प्रचलित विधि पानीमा उमाल्ने हो ।

## स्वास्थ्य रहस्य HEALTH

उमालेपछि अधिकांश ती पदार्थहरू निष्क्रिय हुन्छन् जसले शरीरका केही पोषक पदार्थलाई सुक्न दिँदैन, तर

केही पोषक पदार्थहरू पकाइने माध्यममा घोलिएर बगेर जान्छ । अरहरको विषयमा पाइएको छ— उमाल्दा रिबोफ्लोबिनको ५-२५ प्रतिशतसम्म हानि हुन्छ । दालको टैनिन अंशसँग सम्बन्धित हालैको खोजअनुसार थाहा भएको छ कि दाललाई पकाउँदा पोषणरोधी कारकको ८० प्रतिशतभन्दा बढी अंश दानाबाट अलग हुन्छ । अरहरको दाल अथवा चामल पकाउँदा फलामको जैव उपलब्धीमा कुनै प्रभाव पर्दैन ।

दालबाट बनेका चीजहरू— पापड, दालमोठ आदिले बिरामी उठेपछि दिँदा शक्तिप्रदान गर्दछन् । मीठाइहरू दिनु हुँदैन । मीठाइहरूमध्य पनि रसगोला दिन सकिन्छ ।

रूप निखार : दाल चामल उमालेपछि माड निकालेर चेहरामा लगाउने, सुक्न दिने । एक घण्टापछि धुने । यसबाट अनुहारको रूप निखारिन्छ ।

सामार : मीठोले हृदय टिकिँत्सा

## कर्मको गहन गति

एकजना राजाले ब्राह्मणहरूलाई आफ्नो आँगनमा सामुहिक भोजन गराउने तयारी गरिरहेका थिए । राजाका भान्सेहरू खुल्ला आकाशमुनि भोजन बनाइरहेका थिए । त्यही समयमा एउटा चील आफ्नो पञ्जामा एउटा जिउँदो सर्प लिएर राजाको महलमाथिबाट उडेरहेको थियो ।

उसको पञ्जामा दबिएको सर्पले आफ्नो आत्म रक्षामा चिलबाट बचनका लागि आफ्नो फणाबाट विष निकाल्यो । भान्सेहरू जो ब्राह्मणहरूका लागि भोजन बनाइरहेका थिए त्यस भोजनमा सर्पको मुखबाट निस्किएका विषका छिटाहरू परे । कसैलाई केही थाहा नै भएन ।

फल स्वरूप ती ब्राह्मण जो भोजन गर्न आएका थिए ती सबैको विषालु खाना खानेबित्तिकै मृत्यु भयो ।

अब जब राजालाई सारा ब्राह्मणको मृत्यु भएको थाहा भयो त्यसपछि ब्रह्महत्या भएकोमा उनलाई ठूलो दुःखको महसुस भयो ।

यस अवस्थामा त अब माथि बसेका यमराजका लागि पनि यो फैसला लिनु मुस्किल भयो— यस पाप कर्मको फल कसका खातामा जान्छ .....

- १) राजा..... जसलाई थाहै छैन— खाना विषालु भएको छ । वा
  - २) भान्से..... जसलाई थाहै छैन— खाना बनाउँदै गर्दा त्यो विषालु बनेको हो । वा
  - ३) त्यो चिल.... जसले विषालु सर्प लिएर राजाको घरमाथि बाट उड्यो । वा
  - ४) त्यो सर्प.... जसले आफ्नो आत्म रक्षाका लागि विष निष्कासन गर्‍यो ?
- धेरै दिनसम्म यो मामला यमराजको फाइलमा अटिकइरह्यो.....

केही समयपछि कोही ब्राह्मणहरू राजासँग मिल्न त्यस राज्यमा आए । उनीहरूले कुनै एउटी महिलासँग महलको बाटो सोधे ।

ती महिलाले महलको बाटो त बताइन् साथ-साथै ब्राह्मणहरूलाई यो पनि भनिदिइन्— हेर भाइहरू— थोरै ध्यान राख्नु .... ती राजाले तपाईंहरूजस्ता ब्राह्मणलाई खानामा विष मिसाएर मारिदिन्छन् ।

बस, जब ती महिलाले यी शब्द भनिन्, त्यही समयमा यमराजले फैसला लिए— ती मृत ब्राह्मणहरूको मृत्युको पापको फल यस महिलाको खातामा जम्मा भयो र उसले यस पापको फल भोग्नुपर्‍यो ।

यमराजका दूतले सोधे— प्रभु यस्तो किन ? जब कि ती मृत ब्राह्मणहरूको हत्यामा ती

बाँकी : पेज ६ मा.....



## सच्चा गीता- ११

परमपिता परमात्मा समस्त मानव मध्येको एउटा वर्ण- क्षेत्री, त्यसमध्ये पनि पाण्डवका एकजना अर्जुनको मात्र कल्याण चाहने होइन । उनी त समस्त मानव लगायत पञ्च महाभूत र ब्रह्माण्डकै कल्याण गर्ने र गराउने परमात्मा (परम आत्मा) हुनुहुन्छ । आजसम्म पनि हामीमाभ्र उपलब्ध हरेक गीता एकै अर्जुनको हित चाहेको र चाहने श्री कृष्णको वचन र श्लोक भएको देखाइन्छ । जब कि परमपिता परमात्मा समस्त विश्वको कल्याण कारक भएको ले नै उनलाई शिव को नामले पुकारिन्छ ।

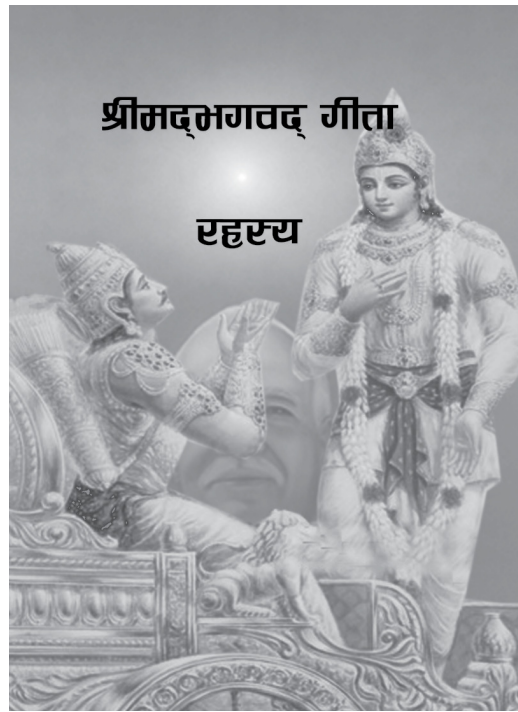
यसरी नै श्रीमद्भगवद्गीता पनि कुनै एक वर्ग, वर्ण वा सम्प्रदायको मात्र कल्याणको निमित्त होइन, यसैले गीतामा एक अर्जुनको मात्र हित चाहनेलाई परमात्माको सम्बोधन गरी अर्थ लगाई प्रकाशमा आएकोले सच्चा गीता नभएको पुष्टि गर्दछ । जोडमा ७४५ श्लोक देखाइएकोमा ७०० श्लोकको गीता प्रकाशमा आउनु र जय नामको ८८०० श्लोक भएको व्यासको रचनालाई वैशम्पायनद्वारा भारत संहिता नामले २४००० श्लोकको बनाउनु, यसै भारत संहितालाई सौती उग्रश्रवाले महाभारत ग्रन्थको नाममा ९७००० श्लोकको बनाई लोकलाई दिनु । यसरी एउटै जयलाई तीन लेखकबाट प्रक्षेप गर्दै आज चौथोले एक लाखभन्दा बढी श्लोकको महाभारत ग्रन्थ पाइने गरेको तथ्यले गीतामा पनि श्लोक घटबढ वा अदल बदल भएको पक्कै छ । गीता महाभारत ग्रन्थकै एक भाग भनी देखाए तापनि महाभारत ग्रन्थलाई सर्वशास्त्रमयी शिरोमणि भन्ने गरिँदैन केवल श्रीमद्भगवद्गीतालाई मात्र लोकले सर्वशास्त्रमयी शिरोमणि भनी स्वीकारेको पाइन्छ । त्यसमा पनि श्रीकृष्णद्वारा एक अर्जुनको मात्र हित चाहेको गीतालाई नभई सम्पूर्ण विश्वका मानव लगायत पञ्च महाभूतको कल्याण अर्थ हुने मात्र शिरोमणि गीता हो ।

आत्मिक दृष्टिले हरेक क्षत्र (शरीर)धारी क्षेत्रीले कर्तव्य कर्मरूपी युद्ध नगरेमा (२:३३) हुने परिणामलाई उजागर गर्दै २:३४मा सबै प्राणीहरूद्वारा तिम्रो (शरीरधारी क्षेत्री आत्माको) अकीर्ति गरिने र अकीर्तिका कारण (देह अभिमानी) मानवको लागि मरणसमानको दुःखदायी बन्दछ । २:३५ र ३६ श्लोक महाभारत ग्रन्थमा देखाइएको हिंसक युद्धसँग मेल हुनेगरी श्रीकृष्णको वाणी प्रस्तुत गरिएको पाइन्छ । सकारात्मक दृष्टिले २:३५ र ३६ श्लोक लगायत सम्पूर्ण भगवानुवाचका श्लोकहरू अहिंसाको अर्थले पस्किने प्रयास हो । सच्चा गीताको महारथी (परधर्म बाहक) हरूले (स्वधर्म बाहक) क्षेत्र (शरीर) धारी क्षेत्रीलाई रणमा हारिने भयका कारण रणक्षेत्रबाट पलायन भएको मानी सामर्थ्यको निन्दा गर्दै तुच्छ वचन बोल्नेछन् । समर्थीलाई यो भन्दा ठूलो दुःख अरू हुँदैन ।। २:३५, ३६ ।।

युद्धमा (परधर्म बाहक वा देह अभिमानीले) विजय भन्दा (स्थूल) पृथ्वीको भोग पाइने संग्रामबाट हट्ने (स्वधर्म बाहक वा देही अभिमानी) वा मर्नेले स्वर्गको भोग (अर्जुनलाई मात्र हो वा अन्यलाई पनि) पाइने कारण युद्ध गर्नु नै सुभाब- २:३७ । समग्रमा आफू शरीर होइन आत्मा हो भनी थाहा हुनेहरूलाई पनि निरन्तर युद्ध, कोलाहल वातावरण, वैमनष्यता,

भगडा गर्नु वा अशान्तिमा आउनु कसैलाई राम्रो लाग्दैन । समाजमा टोलमा वा छिमेकमा अशान्ति फैलाउने क्रोधीको तुलनामा शान्त वा भलादमी व्यक्तिलाई उच्च स्थान दिइन्छ भने सर्व शास्त्रमयी शिरोमणि गीतामा १८ अक्षौहीणी सेना (मानव)को संहार हुने गरी कुनै एक आत्मालाई ज्ञान प्रक्षेप गर्दा गीता सर्वशास्त्रमयी शिरोमणि गीता भनी संबोधन कर्तिको सान्दर्भिक हुन्छ ! युद्ध गर्न नै प्रेरक ती २:३३ देखि ३७ का श्लोकहरू प्रकाशमा आए अनुसार पूरा अज्ञान अन्धकार वा कृष्ण पक्षमा पुऱ्याउने अर्थको देखिन्छ भने २:३८ श्लोकले ज्ञान प्रकाश वा शुक्लपक्षको मार्ग प्रसस्त गरी स्थितप्रज्ञको अवस्थाले सजिन पुग्दछ ।

जो आत्मा २:३८ श्लोकको ज्ञानयुक्त



अवस्थामा रहनेलाई युद्धमा लाग्ने कुनै संकल्प पनि रहँदैन जो जय पराजय, लाभ हानि र सुख दुःखमा समान रही कर्तव्य कर्मरूपी युद्धमा (कुनै हिंसक युद्धमा होइन) लाग्नेलाई पाप प्राप्त हुँदैन (२:३८) । जो समबुद्धिले युक्त सांख्य योगी कुनै कर्म बन्धनमा रहँदैन (२:३९) । यी २:३८ र ३९को अवस्थाको योगी आत्मा सदा शान्त, स्वधर्ममा रहने, सदा धर्ममय पूर्ण-अहिंसक र देही अभिमानीको हो र उक्त वचन परमपिता परमात्मा शिव भगवानुवाच हो भने कसैलाई मार्ने र मर्ने हिंसायुक्त देह अभिमानको कारण अशान्त रहने शत्रु बढाउने र अनगिन्ती मानवलाई मृत्यु शैयामा पुऱ्याउने गरी ज्ञान दिने भनी श्री कृष्णलाई देखाइयो ।

२:३७ श्लोकको अनुवाद अनुसार चार वर्ण मानव मध्येका एक वर्ण क्षेत्रीलाई सहज स्वर्ग पाउने वा स्वर्गमा जाने मार्ग देखाइएको पाइन्छ । यसरी युद्धमा मारिएमा वा मरिएमा स्वर्गको नै प्राप्ति हुने, भए स्वाभाविक मृत्यु प्राप्त गर्नेवालाको गति के हुन्छ ? क्षेत्री बाहेक अन्य वर्ण ब्राह्मण, वैश्य र शूद्रलाई स्वर्ग प्राप्तिको उपाय के हो ? गीता ज्ञानपछि महाभारत युद्धमा मारिएका

दुर्योधन लगायतका सबै क्षेत्री स्वर्ग गए वा अरू कतै ? द्रोणाचार्य लगायतका ब्राह्मणले कुन स्थान ओगटे ? यसरी गीतालाई देह भानको अर्थले अनुवादपछि अनेक प्रश्न आउँछन् । यस कारण गीता कुनै एक वर्ण क्षेत्रीको मात्र कल्याण अर्थको नभई समग्र जीव, प्रकृति वा पञ्च महाभूतको कल्याण समेत निहित भएको ज्ञान सहितको शास्त्र हो । यसैले सर्वशास्त्रमयी शिरोमणि शास्त्र कहलिएको हो ।

गीता १३:२को मर्म अर्थ अनुसार शरीररूपी क्षेत्र धारी आत्मालाई क्षेत्री बुझ्दा हरेक मानव क्षेत्री देखिन्छ तिनै आत्मा (क्षेत्री)लाई शरीर (क्षेत्र) सहितको जीवन व्यहोर्दा आउने आँधी, व्याधी, स्थिति, परिस्थितिरूपी संग्राम वा युद्धमा, देह अभिमानीको अर्थमा भने रथलाई कुशलता पूर्वक स्वप्रिय, जन प्रिय र परमात्मा प्रिय बन्न श्रीमत् अनुसार पुरुषार्थ गर्दछ । कोही कसैसँग शारीरिक युद्धरूपी मल्लयुद्ध वा हतियार सहितको हिंसक युद्धमा निपुणता प्राप्त भएकोलाई होइन । शरीररूपी आत्माको रथलाई परमार्थ कर्ममा कुशलता एवम् निपुणतापूर्वक सञ्चालन गर्ने वा हाँके आत्मा रथीलाई सम्बोधन हुने उपाधि हो महारथी जो पूर्ण वा मनसा, वाचा र कर्मणामा अहिंसक तबमात्र पद र नाम यथार्थमा सफल हुन्छ । शारीरिक बल र हतियारको बलले पदासीन महारथी र आत्मिक शक्ति भएकाहरूको तुलानामा शिथिल र निम्न कोटीमा पर्दछन् । महान् आत्मा वा महारथी त्यो हो जो हरेक आत्माको मन मस्तिष्कलाई सुखी आनन्दित, शीतल र शान्ति दायक हुन्छ । गीता २:३५मा उल्लेख महारथी शारीरिक बल र हतियारको बल सहितलाई देखाउने प्रयास होइन । यसैले २:३८ मा उल्लेख स्थितिको वा सांख्य योगमा रहन देह अर्थको महारथीलाई कहिल्यै सामर्थ्य हुँदैन । मात्र आत्मिक शक्ति बाहक पुरुषार्थी वा महारथीमात्र समर्थ एवम् सक्षम । जय पराजय स्थूल युद्धमा जय वा विजय नै पाउने पराजय वा हारलाई स्वीकार गर्दैन, न दुःखको नै महसुस गर्दछ । जीवनको यात्रामा आइरहने स्थिति परि स्थिति र आँधी व्याधीमा जय जराजय, लाभ हानी र सुख होस् वा दुःख हरेक समय कर्तव्यमा समान रही स्थितप्रज्ञ जीवन बनाउनेलाई नै हो श्रीमत् २:३८ । हिंसा सहितको युद्धमा स्थितप्रज्ञ वा सांख्य योगीको अवस्था कल्पना पनि गर्न सकिन्न । यस अर्थमा २:३२को आफैँ प्राप्त भएको युद्ध जो आफूलाई आत्मा नजानी शरीरमात्र मान्नेलाई जीवनमा आइपर्ने आँधि व्याधिहरू सबै शत्रु वा प्रतिद्वन्द्वीसँग सामना गर्नु युद्ध समानको बन्दछ भने स्वधर्मको आत्मा अभिमानी वा सांख्ययोगी (प्राज्ञ)को लागि स्वर्ग प्राप्त होस् वा पृथ्वीको भोग उसका लागि दुवै अवस्थामा सम वा समान र कीर्ति (२:३३) होस वा अकीर्ति (२:३४) ।

.....कृतशः

पद्मी श्रेष्ठ, रत्ननगर, लौडी  
फोन नं : ९८४५१४२५२०







जब मानिसको मनमा असीमित इच्छाहरू पलाउन थाल्छन् त्यसपछि मानिसका दूरदिन सुरु हुन्छन्, दुःखी हुनुपर्छ । इच्छा अनुसारका सुख भोग्दै जाने क्रममा हिजो भुपडीमा रात बिताएका, सामान्य घरमा, अभावमा जिन्दगी बिताएका तर आज ठुलाठुला महलमा सम्पूर्ण सुविधा सम्पन्न कोठामा सुखसयलपूर्ण जिन्दगी बिताइरहेका छन् तैपनि मानिसको दुःख जस्ताको तस्तै छ किनकि इच्छा बढ्दो छ त्यसमा सन्तुष्टी कहींबाट पनि मिल्दैन ।

इच्छामात्र जागृत गरिरहँदा र सन्तुष्ट नरहँदा एकपटक यस्तो भएछ एउटा सानो प्रसंग जोड्न चाहन्छु । एउटा जंगलमा साधुको कुटी थियो त्यहाँ मूसो पनि बस्दथ्यो । एक दिन साधु फलफूल टिप्न बाहिर गएको बेलामा मुसोलाई बिरालोले भ्रम्टेछ, मुसाले मुस्कीलले ज्यान जोगाएछ । साधु फलफूल लिएर आए, मुसा निन्याउरो भएर बसिरहेको देखेर साधुले मुसालाई के भयो भनेर सोधे । मुसाले भन्यो हजुर नभएको बेलामा मलाई बिरालोले मार्न खोज्छ ज्यानै जोगाउन गाह्रो हुन्छ । साधुले भने- अब मैले के गर्नुपर्ने ? बिरालोले भन्यो मलाई कुरुर बनाइदिनुहोस् । साधुले बिरालो बनाइदिए । भोली पल्ट साधु बाहिर गएको बेलामा बिरालोलाई कुरुरले भ्रम्टयो, धन्न ज्यान जोगाएर निन्याउरो मुख लगाएर बसिरहेको थियो । साधुले फेरि के भयो भनेर सोधे । हजुर बाहिर गएको बेलामा मलाई कुरुरले भ्रम्टे नमारेको । साधुले सोधे अब मैले के गरौं त ? बिरालोले भन्यो मलाई कुरुर बनाइदिनुहोस् । म खुसी भएर बस्नेछु हजुरलाई कहिल्यै दुःख दिने छैन । अनि साधुले कुरुर बनाइदिए र भने आफ्नो औकातभन्दा माथि इच्छा राख्नु राम्रो होइन इच्छा दुखको कारण बन्न पुग्छ । बिरालो कुरुर भयो २/४ दिन खुसी भयो यता-उता घुम्यो ।

डुल्दै जाँदा रुखमा बाँदरले फलफूल खाइरहेको देख्यो अनि कुरुर हुँदाको खुसी धेरै दिन टिक्न सकेन । मनमा बाँदर बन्ने इच्छा जाग्न थाल्यो । कुरुरले बाँदर नै खुसी देख्न थाल्यो र सोच्यो जान्छु एक पटक साधुलाई बिन्ती गर्छु भनेर कुटीतिर गयो । कुरुरलाई साधुले देखे र भने- अहिले त खुसी छौ नि ? कुरुरले भन्यो- बिरालो हुँदा मेरो पेट सानो थियो तपाईंले दिएको खाने कुरुरले पुग्दथ्यो । अहिले कुरुर भएपछि मेरो पेट बढेको छ मलाई तपाईंले दिएको खानाले पेट भर्न गाह्रो भएको छ । अनि साधुले भने- के गर्नुपर्ने ? कुरुरले भन्यो- मलाई बाँदर बनाइदिनुहोस् म जंगलतिरै बस्छु । रुखको फल टिपेर खान्छु हजुरलाई दुःख दिन्न, म खुसी भएर बस्छु । साधुले भने- मैले तिमीलाई पहिले नै भनि सकेँ आफ्नो औकातभन्दा माथिको इच्छा राख्नु हुँदैन । बाँदरलाई चाहिँ सुख छ भन्ने कुरामा के प्रमाण छ ? तैपनि एक चोटी बाँदर बनाइदिन्छु । अब आफू जस्तो छौ त्यसमा रमाउन सिक । कुरुर बाँदर भयो र जंगल पस्यो । रुखमा चढेर मन लागे जति फलफूल खान थाल्यो । बाँदरको जिन्दगीमा रमाइराखेको थियो । एक दिन राजा-रानी हात्तीमा चढेर सिकार गर्न आइरहेको बाँदरले देख्यो । बाँदरको मनमा कुरा खेल्न थाल्यो, हेर त्यो हात्ती कति भाग्यमानी, राजा रानी बोक्नपाउने । म पनि हात्ती हुनपाए पनि हुन्थ्यो । मनमा फेरी

## इच्छाले मृत्युको मुखमा

सावित्री उप्रेती, ठाणोहरी, ठाकवानपुर

इच्छा जाग्यो फेरि उसले तुरुन्तै आफ्नो इच्छालाई परिवर्तन गर्‍यो, बरु हात्ती हुनुभन्दा त रानी हुन पाए राजासँग बस्न पाइन्थ्यो । राजासँग डुल्न पाइन्थ्यो । राजदरबारमा बस्न पाइन्थ्यो । बरु रानी नै बन्ने हो, जान्छु साधुसँग एक चोटी बिन्ती गर्छु भनेर कुटीमा गयो । साधुले भने- के छ, ठिक छ ? बाँदरले भन्यो खडेरी परेकोले जंगलको बोट विरुवा सबै सुकेका छन्, पेट पाल्न सारै गाह्रो भयो । साधुले भने- अब मैले के गर्नु पर्‍यो । बाँदरले भन्यो- मलाई अन्तिम एक चोटी अत्यन्त राम्री सुन्दरी कन्या बनाइदिनुहोस् । साधुले पनि यो अन्तिम पटक हो नि भन्दै एउटी अत्यन्त राम्री सुन्दरी बनाइदिए ।

राजा सिकार गर्न जंगलमा एकलै आइरहेका थिए । त्यो अत्यन्तै राम्री सुन्दरीलाई देखेर राजाले सोधे- तिमी को हो, स्वर्गको अप्सरा भन्दा पनि राम्री छौ ? कहाँबाट आयौ ? उनले आफू राजा भएको कुरा पनि बताए । राजाले ती युवतीलाई आफूसँग विवाह गर्न आग्रह पनि गरे । त्यस सुन्दरीलाई पनि के खोज्छस् कानो, आँखो, भनेजस्तै भयो । दुवै दरबारमा गए राजा त्यही सुन्दरीसँग मात्र घुम्न जाने उहीसँगमात्र बस्ने, जेठी रानीलाई वास्तै नगर्ने भए । राजाको त्यस्तो चाला देखेर जेठी रानी चिन्तित हुन थालिन् । एक दिन मन्त्रीले जेठी रानीलाई सोधे आजकाल हजुरलाई सन्चो छैन कि के हो ? अनि रानीले भनिन्- राजाले कान्छी रानी ल्याएपछि आफूलाई वास्तै गर्न छाड्नुभयो । मन्त्रीले म त्यसको उपाय छिट्टै गर्छु, हजुरले केही चिन्ता मान्नु पर्दैन भन्यो । राजा नभएको बेलामा कान्छी रानीलाई दुधमा विष राखेर खान दियो र कान्छी रानी २/४ दिनको सुख भोग्न नपाइकन मृत्युको सिकार बन्नपुगिन् ।

हामीले हाम्रो जीवनलाई एक अवसर सम्झिएर अगाडि बढ्न सक्यौं भने अवश्य सफलता मिल्नेछ । अरूको सुखमा होइन आफ्नो दुःखमा पनि रमाउन सिकौं । असीमित इच्छाले समस्यामात्र निम्त्याउँछ त्यसैले हामी समस्यास्वरूप हैन समाधान स्वरूप बन्न सिकौं ।

## भित्रीबाट हर्षित रहनुहोस्

जब समस्यासँग सामना गर्नुपर्ने हुन्छ हामीलाई आन्तरिक हर्ष कायम राख्न गाह्रो महसुस हुन्छ । बढीभन्दा बढी नकारात्मकता, भय, चिन्ताले मनलाई जकडेको हुन्छ । जसकारण, समस्या वास्तविकताभन्दा ठूलो जस्तो लाग्न थाल्छ, अनि रचनात्मकता सहित समाधानको क्षमता नष्ट हुँदै जान्छ । जब हामी समस्यालाई चिन्दछौं त्यतिखेर चाल्नुपर्ने पहिलो कदम भनेको आफैँ आफैँसँग मुस्कुराउने हो । जब म भित्रीबाट खुशी छु भन्ने निश्चित हुन्छ, त्यतिखेर हामीलाई यो अनुभूति हुन्छ कि हरेक परिस्थिति पार हुनका लागि आएको हुन्छ र यसले हामीलाई केही पाठ पढाउन खोजिरहेको छ । यस्तो अवस्था भएपछि हामी समाधान खोज्न सहजै जागरुक हुन पुग्दछौं ।

बोध.....

हुँदैन । यसले यस कुराको चिन्ता गर्दैन- चीज नैतिक रूपले सही छ वा गलत छ । यसको लक्ष्य केवल भौतिक वास्तविकताको वर्णन गर्नु एवं ती वास्तविकतासँग सम्बन्धित भौतिक नियमको वर्णन गर्नु हो । अर्कोतर्फ, धर्मले नैतिकता, एवं जीवनको सार्थकतालाई परिभाषित गर्ने कोसिस गर्दछ ।

जीवनको सुन्दरता, मूल्य एवं हर धर्मको रहस्यात्मक एवं आध्यात्मिक आधार हो तथा नैतिक वा मूल्य शिक्षासँग सम्बन्धित नियम निर्धारित गर्ने सन्दर्भ हो । वैज्ञानिक विश्व विचारले इन्द्रिय जनित विचार, मौलिक विचार एवं भौतिक मूल्य जस्तै- धन, साधन, सामाजिक स्तर आदिलाई प्रसस्त महत्त्व प्रदान गर्दछ किनकि ऊ मानव आत्मालाई चिन्नमा एवम् यसको अस्तित्वलाई प्रमाणित गर्नमा पूर्णरूपेण असफल रहेको छ ।

हुन त दुवै वैश्विक विचार एकापसमा पूरै विरोधी छन् तथापि व्यवहारमा हरेकले दुवैलाई नै पालन गरेका हुन्छन् । जो मानिसले स्वयंलाई वैज्ञानिक सम्झन्छ, ऊ आफ्नो परिवारमा, सामाजिक जीवनमा एवम् असैनिक जीवनमा नैतिक तथा आध्यात्मिक मूल्यहरूको प्रयोग गर्दछ । जो सुकै होस्, जब भौतिकवादी सौहार्द प्राप्त गर्नमा असफल रहन्छन् अथवा यस्तो भनौं यसो गर्न निक्कै कठिन काम मान्छन् तब उनीहरू आफ्नो जीवनलाई अलग-अलग विभागमा बाँड्ने कोशिश गर्छन् । वैज्ञानिकले आफ्नो अस्तित्वलाई शोध कार्य अथवा प्रोजेक्टका लागि सुरक्षित राख्दछन् । तर तिनै वैज्ञानिकहरू आफ्नो घरमा, परिवारका सदस्यहरूसँग अथवा समाजमा आफ्नो आन्तरिक मूल्यको आधारमा व्यवहार गर्दछन् । आफ्नो चेतनालाई यसरी विभिन्न विभागमा बाँड्ने क्रिया भयानक हुन्छ किनकि मनुष्यको यो आदत हुन्छ उसले कुनै क्षेत्रमा आफ्ना कमजोरीको सफाई दिनसक्दछ ।

सामार : चेतना का परिदृश्य,  
मूल्य शिक्षा एवम् अध्यात्म

दिउँ.....

उत्रियो । उनीहरूलाई जीवन दर्शनको नयाँ आयाम स्पष्ट भयो । जीवनको आभा नै निखारियो । यस्ता महापुरुषहरूलाई मानिसले आफ्नो आदर्श माने । यस्ता ज्ञानी उदात्त महान् आत्माहरूले अनेक आत्माहरूको आशीर्वाद आर्जित गरे जसको फलस्वरूप आफ्नो आभालाई अनेक गुणा बढाए, विस्तृत गरे ।

भावार्थ यो भयो कि न केवल ज्ञान अपितु हामीसँग जे जति पनि छ त्यसलाई बाँड्नमा नै जीवनको सार तत्त्व छिपेको हुन्छ । अनुकूल समयमा अनुकूल पात्रलाई अनुकूल परिस्थितिमा अनुकूल स्थानमा आफूसँग जे जति छ त्यसलाई बाँडि नै रहनु पर्छ । आफ्ना जीवनका अनुभवका खजानालाई बाँडौं । आफ्नो ज्ञान खजाना बाँडौं । आफ्नो आनन्द बाँडौं । आफ्नो जीवनको अनमोल सम्पदा अन्तर्प्रकाशलाई शुभ भावनासहित बाँडौं ।





**जौजुवा, गैडाकोट :** नवनिर्मित योगकक्षमा प्रवेश गर्नुहुँदै राजयोग सेवाकेन्द्र नेपालका निर्देशक राजयोगिनी राज दिदीज्यू, जग्गा दाता राजकुमार पौडेल, ब्रह्माकुमारी पुष्पिका तथा अन्य ।



**इटहरी :** महाशिवरात्रि कार्यक्रमको समुद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय भूमिसुधार तथा व्यवस्था मन्त्री रामकुमार सुब्बा, माननीय सभासद् रेवतिरमण भण्डारी, ब्रह्माकुमारी शारदा तथा अन्य ।



**पीसपार्क, गैडाकोट :** महाशिवरात्रिको अवसरमा भण्डोतोलन गर्नुहुँदै १००८ स्वामी समानन्द गिरीज्यू, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्रह्माकुमार अर्जुन, ब्रह्माकुमार मणि तथा अन्य ।



**हेटौडा :** ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्रद्वारा व्यवस्थापन गरिएको पुनर्निर्मित बाल उद्यानको समुद्घाटन गर्नुहुँदै राजयोगिनी राज दिदीज्यू, पुनरावेदन अदालतका माननीय न्यायाधीश विश्वम्भर प्रसाद श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी सुशीला दिदी तथा अन्य ।



**बसेनी, भरतपुर :** महाशिवरात्रि पर्वको उपलक्ष्यमा आयोजित कार्यक्रमपश्चात् अतिथि द्वय- मेजर हरि बा. खड्का एवं डीएसपी प्रेम सिग्देललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी एवं ब्रह्माकुमारी मीना ।



**गीतानगर :** महाशिवरात्रि पर्वको उपलक्ष्यमा आयोजित कार्यक्रममा दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै, अरूणोदय उच्च माध्यमिक विद्यालयका प्राचार्य रत्न प्रसाद सापकोटा, ब्रह्माकुमारी सुवर्ण तथा अन्य ।



**हर्कपुर, नवलपरासी :** महाशिवरात्रि पर्वको उपलक्ष्यमा भण्डोतोलन गर्नुहुँदै कैलाश आश्रम शिवालय मन्दिरका अध्यक्ष दुर्गादत्त भूसाल, समाज सेवी माधव कोइराला, ब्र.कु. उमा तथा अन्य ।



**टाँडी, रत्ननगर :** महाशिवरात्रि पर्वको उपलक्ष्यमा आयोजित कार्यक्रममा दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै, जिल्ला प्रहरी कार्यालय भरतपुरका एस पी वसन्त कुँवर, ब्रह्माकुमारी शर्मिला तथा अन्य ।



**टाउन, भरतपुर :** महाशिवरात्रि पर्वको उपलक्ष्यमा आयोजित कार्यक्रममा मञ्चासिन वरिष्ठ समाजसेवी नर बहादुर पिपासा, ब्र.कु. लक्ष्मी दिदी, ब्र.कु. सीता, ब्रह्माकुमार अर्जुन साथमा ब्र.कु. कमला ।



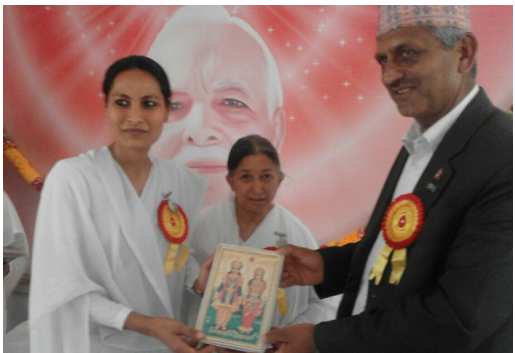
**घादिङ्ग :** महाशिवरात्रि पर्वको उपलक्ष्यमा आयोजित कार्यक्रममा दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी नन्दा, समाजसेवी पार्वती खाँड, मुना भट्ट ब्रह्माकुमारी सरिता तथा अन्य ।



**हाकिमचोक :** महाशिवरात्रि कार्यक्रममा दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै, अर्किड साइन्स कलेजका प्रिन्सिपल खेम प्रसाद आचार्य, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्रह्माकुमारी मीना तथा अन्य ।



**गजुरी, घादिङ्ग :** महाशिवरात्रि पर्वको उपलक्ष्यमा आयोजित कार्यक्रममा दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै, इन्स्पेक्टर दासु गिरी, ब्रह्माकुमारी नन्दा, ब्रह्माकुमारी जमुना तथा अन्य ।



**मलेसु :** महाशिवरात्रि कार्यक्रम पश्चात् राष्ट्रिय सहकारी संस्थाका उपाध्यक्ष मीनराज कँडेललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रकु जया साथमा ब्र.कु. नन्दा ।



प्रापक :

✽ संरक्षक : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ✽ सल्लाहकार : ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर ✽ प्रधान सम्पादक : ब्रह्माकुमार अर्जुन श्रेष्ठ ✽ सम्पादक : ब्रह्माकुमार विजयराम सिग्देल ✽ सह-सम्पादक : ब्रह्माकुमार भागवत नेपाल ✽ प्रकाशक : ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र, ॐ ज्ञान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन । फोन : ०५६-५२०५४७, E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com, www.brahmakumaris.com ✽ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक प्रा. लि., बापल, काठमाण्डौ ।