



सर्वोच्च शक्ति परमात्मा

✍ ब्रह्माकुमार भगवान् आबूरोड

हामीसँग यो प्रथा प्रचलित छ- कुनै पनि विशेष कार्य गर्नेको यादगाररूप कुनै विशेष दिन वा उत्सवको रूपमा मनाइन्छ । हरेक राम्रो कर्म गर्नेवालाको महिमा वा गायन हमेसाका लागि एउटा यादगार दिन बन्दछ । संसारमा अनेक सन्त, महात्मा, ऋषि, धर्म पिता, वा क्रान्तिकारी वीरहरूले जन्म लिएर केही विशेष कार्य गरेर गए । उनीहरूका कर्मको गायन सधैं हाम्रो जिभ्रोले गाइरहन्छ । उनीहरूको जन्मदिन वा मृत्यु वा कर्मको गायन कुनै विशेष दिनमा गाउँछौं । दिनको विशेष नाम पनि हुन्छ जस्तै- बाल्मीकि जयन्ती, गान्धी जयन्ती, गुरुनानक जयन्ती, बाल दिवस, स्वतन्त्रता दिवस, शिक्षक दिवस, आदि.... ।

मन्नुको तात्पर्य यो हो- कोही यस धर्तीमा आएर श्रेष्ठ कार्य गरे त्यसैले त यी विशेष दिन मनाइन्छन् । फेरि यी सबैभन्दा उच्च जसलाई यी सबै महान् आत्माहरूले आफ्नो आधार बनाए र सधैं आफ्नो हर कर्मको श्रेय उसलाई नै दिए उसैबाट शक्ति लिएर आफ्नो कार्यमा सफलता प्राप्त गरे, जसको गायन, पुजन, महिमा र गुणगान हर घर-घरमा हर दिन हुन्छ । सोच्नुपर्ने कुरा छ । जसको हर दिन गायन, पुजन भइरहेको छ, उनै सर्वोच्च शक्तिको पनि त यस धरामा अवतरण भएको होला र उहाँको कर्तव्य सामान्य होइन विशेष नै हुनुपर्छ ।

परमात्माको आउने समय- आफ्नो नाम अनुसार (कल्याणकारी, पतित-पावन, दुःखहर्ता, सर्वशक्तिमान) त परमात्माको अवतरण त वर्तमानमा नै हुनुपर्ने हो किनकि यी सबै कर्तव्यहरू गर्ने समय त यही हो । यस समय समाजमा पाप, दुःख, अकल्याण व्याप्त छ ।

परमात्माबाट प्राप्ति : परमात्माबाट हामीलाई कुनै स्थूल प्राप्ति हुँदैन, जस्तै- पैसा, बच्चा, नोकरी, आदि । परमात्माबाट त ती प्राप्तिहरू हुन्छन्, जसबाट मनुष्य आत्माले आफूलाई शक्तिशाली महसुस गर्न सकोस् । व्यक्तिलाई हर परिस्थितिमा बलियो बन्न सिकाउने जस्तै- निन्दा-स्तुति, मान-अपमान, लाभ-हानि,

सबै समय समान रहोस् । जसरी कुनै बच्चालाई स्कुलबाट होम वर्क दिइन्छ । यदि आमा-बुवाले बच्चाको होम वर्क आफैँ गरिदिए भने त बच्चा मजबुत बन्दैन, कमजोर बन्दै जान्छ, तर आमा बुवाले उसलाई होम वर्क गर्न सिकाएर अगाडि बढाए भने बच्चा मजबुत बन्दै जान्छ । ठीक यसैगरी परमात्माले हामीलाई परिस्थितिसँग सामना गर्न सिकाएर मजबुत बनाएर हाम्रो इच्छाहरूको पूर्ति गर्नुहुन्छ । आज दुनियाँमा कोही मानिसहरू यो सम्झन्छन्- भगवान् हाम्रो साथमा हुनुहुन्न, हाम्रो भाग्यमा त दुःख नै लेखेको छ । तर सोच्ने कुरा छ- परमात्मा त हामी सबैका पिता हुनुहुन्छ । माता पिताले यही चाहेको हुन्छ- सधैं बच्चासँग नै रहूँ, तर बच्चाले वास्ता गर्दैन भने चाहेर पनि उनीहरूसँग बस्न सक्दैनन् यसरी नै हामी पनि भगवान्ले बताउनुभएको मार्गमा चल्दैनौं भने उहाँले चाहेर पनि हाम्रो साथमा रहन सक्नुहुन्न । उहाँले दिइ त रहनुभएको छ तर हामीले नै लिने ढोका बन्द गरेका हुन्छौं ।

परमात्माबाट यसरी मिल्छ शक्ति : कुनै डाक्टरको छोराले आफ्नो पिताको प्रेमको महसुस तब गर्छ जब उसले उनलाई डाक्टर नभनी पिता, पापा वा डेडी भनेर बोलाउँछ । उसले डाक्टर साहेब भन्दैन । भगवान्सँग पनि मनुष्यको यस्तै सम्बन्ध छ । उसले यस सम्बन्धबाट याद नगरी, भगवान्, ईश्वर, गड, खुदा, प्रभु भनेर बोलाउँछ । परमात्मासँग धेरै नजिकको नाताले बिहान बेलुकामात्र होइन, हर समय याद आओस्, तमाम प्राप्तिको महसुस भइरहोस् । जुन शक्ति उहाँ सर्वोच्च शक्तिसँग छ, उहाँ हाम्रो माता पिता बन्धु सखा सबै हुनुहुन्छ ।

दुनियाँको कुनै पनि खराब माहोलले हामीलाई नोक्सान पुऱ्याउन सक्दैन । जब हामी स्वयं उहाँ सर्वोच्च शक्तिसँग हर कार्यको सुरुवात गर्दछौं वा कुनै व्यक्ति वस्तुको सम्पर्कमा आउँछौं भने यस्ता खराब वातावरणहरूबाट पनि बच्न सक्दछौं ।

परमात्माको कर्तव्य- आजको समयमा अधिकतम मानिसहरू यो सोच्छन्- परमात्माले

पेज नं २ मा.....



टाँडी : सम्माननीय राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी साथमा माननीय उद्योग मन्त्री सोमप्रसाद पाण्डे ।



रजहर : जनज्योति सांस्कृतिक मेलामा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्रद्वारा प्रदर्शित भाँकीको उद्घाटन गर्नुहुँदै पूर्व प्रधान मन्त्री माधव कुमार नेपाल, ब्रह्माकुमारी सरस्वती, ब्र.कु. जमुना तथा अन्य ।



सानेपा : स्वर्णिम संसारका लागि मूल्यनिष्ठ शिक्षा कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी राज दिदी, लक्ष्मी बहादुर श्रेष्ठ (एन.बी.गुपका सी.इ ओ), ब्र.कु. रामसिंह, ब्र.कु. गङ्गा तथा अन्य ।



वीरगञ्ज : नव निर्मित ब्रह्माकुमारी पाठशालाको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय सभासद् बलवीर चौधरी, ब्रह्माकुमारी रवीणा दिदी तथा अन्य ।



शिव भगवानुवाच

कुनै पनि पेपर परिपक्व बनाउनको लागि, जगलाई बलियो बनाउनको लागि आउँछ, त्यसमा नआत्तेऊ । बाहिर हलचल भए पनि एक सेकेण्डमा विराम लगाउने अभ्यास गर, जतिसुकै विस्तार होस्, एक सेकेण्डमा समेट । भोक-प्यास, ठण्डी-गर्मी सबै भएर पनि संस्कार प्रकट नहोस्, समेट्ने शक्तिद्वारा विराम लगाऊ । थेरै समयको यही अभ्यासले पास विद अनर बनाउँछ ।



सम्पादकीय



फर्किर हेरौ

प्रत्येक पूर्णिमाको मध्ये १२ बजे चन्द्रमाको सम्पूर्ण सुन्दरताको उनमादमा समुद्रको ज्वारभाटाले मानौं चन्द्रमालाई आलिङ्गन गरी पो हाल्छ कि जसो गरी आफ्नो स्वीकार्यताको परिचय दिन्छ । सम्पूर्ण स्वीकार्यताको सुन्दरता बडो अनुपम हुने गर्दछ । उत्कृष्टताको परिचय हो ज्वारभाटा । नियम मानव मनको खुसीमा पनि यही लाग्नु हुने गर्दछ । खुसीको ज्वारभाटा प्रस्फुटन भएपछि मानौं जीवन सम्पूर्णतामा पुग्यो । ज्वारभाटा र खुसी सापेक्ष हुने गर्दा रहेछन् । जति जति खुसीको बेग अनियन्त्रित हुन थाल्दछ, प्रकम्पनको प्रभाव मानव स्वास्थ्यमा तत्काल देखा पर्दछ । खुसी र स्वास्थ्य एक रथका दुई पाङ्गा हुन् । खुसीको सघनता र प्रगाढताको औसत नै आन्तरिक स्वास्थ्यमा प्रतिछायाँ बन्न थालिहाल्दछ । स्वास्थ्यलाई आफ्नो अनुकूलतामा रहेको देख्न चाहनेले खुसीको स्रोतहरूलाई ध्यान दिनुपर्दोरहेछ ।

खुसी र सुख फरक विद्या हुन् । खुसीको मार्गमा अनायास सुखले आफ्नो परिभाषा देखाउन खोज्दछ, बडो विचार पु-याउन पर्ने हुन्छ । खुसी मनसँग सम्बन्धित हुन्छ भने सुख शरीरसँग हुने गर्दछ । शरीरलाई आराम दिनुपर्दछ दुविधा रहेन तर सुविधाको घनचक्करमा परेर खुसीलाई दुविधाको छायाँ पार्न हुँदैन । स-साना कुराहरूमा हेर्ने मानव दृष्टिकोणले खुसीलाई अन्ततः स्वभावमा बदली दिँदो रहेछ । स्वभाव र अभाव मानव दृष्टिकोणका दुई सिक्का हुन् । अभावको विकल्प खोज्न सकिन्छ परन्तु स्वभाव स्व-सिर्जित मान्यता र आदतहरू हुन् । भएर पनि अभावको महसुस गर्नेहरूको जमात मनगो बढ्न थालिसकेको छ ।

खुसीलाई जीवनको निधि बनाउनका लागि विविध उपाय प्रयुक्त होलान्, समयको पुकारले आफ्नो परिभाषा दिदै जानेछ अपितु आजका दिनसम्म आइपुग्दा सर्वमान्य, सहज र सुलभ मान्यताको चर्चा गर्नु उपयुक्त होला ।

जीवनलाई फर्केर हेर्दा स्वर्णिम समय बालपन र बच्चाको समय अत्यन्त रहरलाग्दो मानिन्छो छ । निद्राको समयमा समेत खुसीले जग्दग्द हुँदै गर्दा दिनभरीमा सातसय पटक मुस्कुराउँछ छुटा बालक । यथार्थमा निश्चिन्त, निर्विकार र निश्चयको प्रतिमूर्ति बचपना, जीवनको उद्गम हो खुसीको लागि ।

जति जति बेला अवसर मिल्दछ, जीवनका अधिकतम सुन्दर क्षणको सम्वेदनालाई वर्तमानमा बिम्ब गर्न सक्नु, अति उत्तम तरिका हुन पुग्दो रहेछ । पछि पक्केर एक नजर हेर्ने प्रवृत्ति आज चौतर्फी प्रयोग गरिन थालिन्छो छ ।

ध्यानका लागि यो प्रारम्भिक अवस्था हो । पछाडि पक्केर हेर्दा कतिसम्म पछाडि बचपनामा जान सकिन्छ, मनलाई डो-याउँदै लैजानु अति उत्तम उपाय हो । बचपन प्रायः हरेक मानिसका लागि खुसी, सफल र असल हुने गर्दछ । संकल्पका आधारमा त्यो पछिल्लो अवस्थामा पुगेर सम्पूर्ण खुसीको अनुभूतिका साथ वर्तमानमा फर्का हेर्ने अभ्यासले अनायास मानसिक अवस्था सशक्त हुन थाल्दछ । बचपनको स्मृति बनिरहन्छ, परिणाम जीवन हरियालीमय बन्न पुग्दछ ।

अभ्यासको सघनतामा पूर्व जन्महरूका स्मृतिहरू पनि आइदिन सक्ने हुन्छन् ।

सर्वोच्च

सृष्टिमा आएर कुनै असुरको विनाश गर्नुभएको हो, भनौं कुनै शरीरलाई समाप्त गर्नुभएको हो तर बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने शरीरलाई समाप्त गर्दा सुख शान्तिको दुनियाँ स्थापना हुँदैन । शरीरभित्र जुन चैतन्य आत्मा शक्ति छ त्यसभित्र रहेका शक्तिमा खराब बानी, स्वभाव र चरित्र मिसिएका छन् । यसलाई ज्ञान शस्त्रद्वारा सफाई गरेर खराबी हटाउने कार्य गर्नुहुन्छ । पापीलाई होइन अपितु पापलाई समाप्त गर्दा फाइदा होला । आफ्नो सुख शान्तिका प्रकम्पनद्वारा आत्मालाई सफा गर्ने कर्तव्य परमात्माको हो । यस पतित आसुरी सृष्टिको परिवर्तन तबमात्र हुन सम्भव हुन्छ ।

उहाँ सर्वोच्च शक्तिको परिचय : यी स्थूल आँखाले देखिनेवाला महान् आत्मा, पुण्य आत्मा, देव आत्मा, धर्म आत्मा, मनुष्य आत्माहरूभन्दा उच्च जसलाई सर्वधर्मले मान्दछ, जो सर्व धर्म आत्माहरूका पिता हुनुहुन्छ । उहाँ ज्योति बिन्दू, गड इज लाइट, खुदा ए नूर, एकोकार, नाम- शिव (कल्याणकारी), रूप- ज्योतिस्वरूप, घर- परलोक । ❀

यसका लागि अति गहिराइ र सूक्ष्मताको खाँचो हुने गर्दछ । यसो नगर्ौं । खतराको घण्टी बज्न सक्ने पनि हुन्छ । यही जीवनको बचपनको स्मृति पनि पर्याप्त हुने गर्दछ, खुसीको ज्वारभाटाका लागि ।

खुसी हुनका लागि कुनै कार्य गरिरहेका छौं भने सम्भावना अन्ततः दुःख हात लाग्दछ । मानव मन विकल्पको सागर हो । अपितु खुसी भएर हरेक कर्मलाई गर्ने स्वभाव बसाल्दै जाऔं । खुसी जीवनको लक्ष्य नबनोस्, परन्तु यात्रा भने अवश्य बनाउन सको । पलपलको आनन्द लिऔं । जहाँ छौं, यथार्थको धरातलमा रहने कोसिस गरौं । अनुमानको सिकार बन्नबाट बचौं । अनुमानले हनुमान हुनबाट रोकिदिन्छ । शक्तिको प्रतीक हो हनुमान ।

अनुमान खुसीको जहर हो, सर्वनाश गराइदिन्छ । एक प्रसङ्ग । २४ वर्षको छोरालाई लिएर बुवा बसमा सवार गर्दै गर्दा सामुन्नेमा एक भद्र जोडी पनि रहेछन् । बेला त्यही थियो, छोराले बाबुलाई भनेछ, बुवा, जङ्गलका रुखहरूले छोडी पछाडि दौडिरहेका छन् । आकाशका बादलले अनि हामीलाई छोडि अगाडि दौडिरहेका छन् । के भो ? समीपमा रहेका जोडीले बालक मानसिक विमारी भएको अनुमान गरेर, बाबुलाई तत्काल मानसिक अस्पतालमा भर्ना गराउन सुझाव दिइन्छन् । मुस्कुराउँदै बाबुले छोराको २४ वर्षपछि आज नै आँखाको अपरेसन सफल भएका कारण खुल्ला संसार देखिरहेको रहस्योदघाटन गरिदियो । भद्र जोडी निस्तब्ध ! यथार्थता हो यो जीवनको !

- ब्रह्माकुमार विजयराम सिग्देल

आफ्नो चलन र चेहराबाट सत्यताको सभ्यताको अनुभव गराउनु नै श्रेष्ठता हो ।



शिवबाबा



आध्यात्मिक चेतना र जागृतिले मानिसमा सद्दिवेक जागृत हुन्छ । सद्दिवेक जागृत हुनु आध्यात्मिकताको पराकाष्ठा स्थिति मान्न सकिन्छ । किनकि सद्दिवेकले मानिसमा जहिले पनि सकारात्मक सोच, चिन्तन र उत्कृष्ट भावनाहरू पैदा गरिदिन्छ । सद्दिवेक जागृत रहँदा बुद्धि दिव्य बन्दछ तथा संकल्प, संस्कार र शक्तिलाई सही दिशा निर्देश गर्न सक्दछ र बुद्धिको निर्णायक शक्ति सही

हुन्छ । सद्दिवेक जागृत हुँदा बुद्धिको एकाग्रताको शक्ति सशक्त हुन्छ । सत्य र असत्यको पहिचानका साथै निर्णय लिँदा त्रिकालदर्शी बनी कर्मको परिणामको आदि, मध्ये र अन्त्यको ख्याल राखी निर्णय लिइन्छ । बुद्धि कुनै प्रकारको दोधारे अवस्थामा हुँदैन । अन्तस्करणमा निहित स्वार्थ नभएर बेहद कल्याणको भावनाले ओतप्रोत रहन्छ । आध्यात्मिक चेतनाले जागृत व्यक्ति सभ्य, शालीन र समभावले सम्पन्न हुन्छ ।

आध्यात्मिक चेतनामा मानिसले सर्व प्रथम आफ्नो सुधार र परिवर्तनको पक्षलाई प्रधानता दिन्छ । उसको चिन्तन आत्मनिरीक्षण, र स्वविश्लेषणमा केन्द्रित रहन्छ । उसले यस तथ्यलाई गहिराइसङ्ग बुझ्नेको हुन्छ कि बाह्य सुधारको मूलाधार नै आन्तरिक शुद्धी हो । आध्यात्मिक चिन्तनमा शान्तिसँग र एकन्तमा बसेर आफ्ना विचार, भावना र स्वभाव-संस्कारलाई घनिभूत भएर राम्रोसङ्ग निरीक्षण गरी आफ्ना सबल पक्ष र कमजोर पक्षको यथार्थ जानकारी गरिन्छ तथा सकारात्मक पक्षलाई अझ विकसित र सशक्त गर्ने तथा कमजोर पक्षलाई निरूपण र समाप्त गर्दै जाने आन्तरिक पुरुषार्थ गरिन्छ । कतिपय संस्कारजन्य सूक्ष्म कमजोरीहरू अर्धचेतन तथा अचेतन मनको गहिरो भागमा सुसुप्त तर सशक्त अवस्थामा विद्यमान रहन्छन् । तिनीहरूलाई स्पष्ट रूपमा बुझ्न र महसुस गर्न आध्यात्मिक चेतना र चिन्तनले छर्लङ्ग गरिदिन्छ । मानिसलाई भित्रैबाट महसुस गराई तिनीहरूको परिवर्तन र सुधारका लागि हौसला र प्रेरणा दिने गर्दछ । मानिस गम्भीरतापूर्वक आफ्नो आन्तरिक परिवर्तनमा प्रयत्न गर्न थाल्दछ ।

आध्यात्मिक चेतनाले मानिसलाई स्वअनुभूति र स्वधर्मका विषयमा चिन्तन गर्ने, सम्झने र त्यसलाई पछिल्ला समयमा व्यावहारिक पक्षमा कार्यान्वयन गर्ने कुरामा उत्प्रेरित गर्ने गर्दछ । वर्तमान युगमा मानिसको स्वयंप्रतिको अवधारण नै गलत छ भन्न आपत्ति न होला । आफूलाई विनाशी शरीरमात्रै हुँ र शरीर परित्यागपछि आत्मिक अस्तित्वको निरन्तरता काल्पनिक वा मान्यतामात्रै हो भन्ने बुझाई छ । सबभन्दा ठूलो धोका यही भएको छ । साथै मानिसमा रहेका काम, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, घृणा उसका स्वाभाविक र नैसर्गिक कमजोरी हुन् भन्ने बुझाई छ । यस मनस्थिति र मान्यताका बीच आध्यात्मिक ज्ञानले नयाँ तरिकाले सोच्ने र विचार गर्ने मार्ग प्रशस्त गर्दछ । जसबाट मानिस स्वयंको अविनाशी अस्तित्वलाई यथार्थ रूपमा बुझ्न सफल हुन्छ । आफ्ना मौलिक गुण, धर्म र स्वभाव वास्तवमा शान्ति, प्रेम, पवित्रता, खुसी र आनन्द हुन् बरु विकारजन्य कमजोरी पछिल्ला आत्मिक विकृति हुन् भन्ने सत्य निक्कैलमा व्यक्ति पुग्दछ । यसका अतिरिक्त आत्मालाई पुनः उसको मौलिक अवस्था र गुणस्वरूपमा पुनर्स्थापित गर्न परमात्म सत्ता अर्थात् सर्वोपरि सत्ताको आवश्यकता पर्दछ । यसका लागि मानव आत्मालाई परम सत्तासङ्ग योग्युक्त हुनै पर्दछ । आत्मिक ब्याट्रीको डिस्चार्ज स्थितिलाई रिचार्ज गर्न आध्यात्मिक ऊर्जाको परमश्रोतसङ्ग कनेक्सन र कम्युनिकेसन हुने राजयोग

आध्यात्मिक चेतना र व्यावहारिक पक्ष

ब्रह्माकुमार रामसिंह डेर, काठमाण्डौ

विधिको अभ्यास गर्नु पर्दछ । आध्यात्मिक चेतनाले व्यक्तिलाई यस प्रकारको उच्च कोटीको चिन्तन र अभ्यास गर्न स्वतस्फूर्त उत्प्रेरणा दिन्छ ।

आध्यात्मिक चिन्तन र चेतनाबाट परिचालित व्यक्ति व्यवहारिक रूपमा पनि कुशल, योग्य, मिलनसार, सत्कर्म र सत्व्यवहारको धनी हुन्छ । उसको सम्पर्क, सम्बन्ध र सान्निध्य पनि मानिसको लागि लाभकारी र प्रेरणाको आधार बन्दछ किनकि आध्यात्मिक चिन्तन र जागृतिमा रहने व्यक्तिका प्रत्येक बोल युक्तियुक्त, ज्ञानयुक्त र राजयुक्त हुन्छन् । उसका प्रत्येक शब्दमा मानिसलाई हौसला, उमङ्ग र उत्साह दिने बल रहेको हुन्छ । उसबाट कदाचित फाल्नु र व्यर्थ बोली निस्कन सक्दैनन् । वचन र वाणीमा माधुर्य, शालीनता, शिष्टता र सम्मानको भाव रहन्छ । अहंकारजन्य वाणीको प्रयोग गरेर कसैको चित्त दुखाउने, अरूको हृदयमा चोट लाने खालका तिता शब्द प्रयोग हुँदैनन् । प्रत्येकको मनोबललाई बढाउने, निराशामा पनि आशा पैदा गरिदिने, चिन्ता, भय र अशान्त मनस्थितिलाई समेत निश्चिन्त, निर्भय र शान्त बन्न बल दिने खालका सत् वचनहरू प्रवाहित हुन्छन् । उसले आफ्नो सिद्धान्त बनाएको हुन्छ कि कसैले अपमानजनक र आलोचना गर्ने खालका कटु वचन र वाणीको प्रयोग गरेता पनि आफ्नो तर्फबाट कदाचित त्यस प्रकारको वचनको प्रयोग गरिने छैन । अरूका कारण आफ्नो वाणीको शिष्टता, सभ्यता र सदाचारलाई तिलाञ्जली दिइने छैन । आफ्नो वाणीको धर्म र मर्मलाई हर परिस्थिति र अवस्थामा शालीन र सम्यक नै राखिने छ । अरूले गाली गरे पनि आफूबाट स्नेह र महिमाको बोल नै प्रयोग हुनेछ ।

आध्यात्मिक ऊर्जाले ऊर्जाशील व्यक्ति व्यावहारिक कर्मको कसौटीमा कुशल र सत्यनिष्ठ रहन्छ । ऊ कुनै पनि प्रकारको प्रलोभनको प्रभावमा नआई सत्य, इमानदारी तथा निःस्वार्थभावका साथ आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गर्दछ । उसमा कुनै प्रकारको छल, कपट, लोभ-लालच वा चलाखी र चतुःपाईको धूर्तपना हुँदैन । ऊ मनसा, वाचा र कर्मणामा समान रहन्छ । ऊ कहिल्यै पनि वचनले एउटा कर्म र व्यवहार अलग्गै हुने दोधारे मापदण्ड नीतिवाला हुँदैन । भित्र र बाहिर समान रहन्छ तथा सबैको विश्वासपात्र हुन्छ । कहिल्यै पनि अवस्था र परिस्थितिमा उसले विश्वास गुमाउने वा छल्ने कार्य गर्न सक्दैन । अनेक प्रकारका डर, धम्की र चुनौतीका बीचमा पनि ऊ आफ्नो सत्य सिद्धान्तसङ्ग सम्भ्रौता गर्न सक्दैन । अध्यात्म चेतनाले उसमा अथाह नैतिक बल प्रदान गरेको हुन्छ । यद्यपि वर्तमान तमोगुणी, असत्य र अत्याचारको यस कालखण्डमा यस प्रकारको सदाचार र व्यवहारलाई बनाइ राख्न वा आत्मसात गर्न कठिन र चुनौतिपूर्ण छ तथापि आध्यात्मिक ऊर्जा र बलको सहाराले उल्लिखित सत्य व्यवहार र कर्मलाई स्थायी रूपमा बनाइ राख्न असम्भव भने छैन ।

आध्यात्मिक चिन्तनले निष्क्रिय जीवनलाई कदाचित स्वीकार गर्दैन । आफ्नो काम, कर्तव्यमा दत्तचित्त भएर अभिरुचीका साथ परिश्रमी बन्न जागरुक गराउँदछ । आफ्नो कर्ममा दक्षता र कुशलता प्राप्त गर्न समेत उत्प्रेरणा दिने गर्दछ । कुनै कार्य गर्दा हुने सफलता र असफलताका बीच सन्तुलित रहने सीप र कलाको विकास गर्दछ । सफलतामा हाँस्ने र मात्तिने तथा असफलतामा रुने र आत्तिने दुवै प्रकारको असन्तुलित मनस्थिति र व्यवहारलाई परिवर्तन गरी समभाव र स्थिरभावको व्यक्तित्वको निर्माण गर्दछ । व्यक्तिगत उन्नति र प्रगतिका लागि आफ्नो योग्यता र दक्षताको प्रयोग गरी सुख, सुविधाका साधन आर्जन गर्न र तिनीहरूको प्रयोग गर्न आध्यात्मिकताले कुनै प्रकारको छेकबार गर्दैन तर तिनीहरूमा अनासक्त भाव राखी प्रयोग गर्ने शिक्षा दिन भने चुक्दैन । असीमित सांसारिक इच्छा आकांक्षाबाट आफूलाई सुरक्षित रहन भने आध्यात्मिक विद्याले सजक गराउन खोजिरहेको हुन्छ ।



मुड (Green Gram)

कसरी स्वयम्लाई सकारात्मक राख्ने

एउटा मान्छे एउटा सेठका पसलमा नोकरी गर्दथ्यो । ऊ धेरै इमानदारी र लगनशीलताका साथमा काम गर्दथ्यो । उसको कामबाट सेठ धेरै प्रसन्न थियो र सेठद्वारा मिल्ने तलबबाट त्यस व्यक्तिको गुजारा आरामसँग चल्दथ्यो । यसरी नै दिनहरू गुजिरिरहेका थिए । एकदिन त्यो मानिस आफ्नो मालिकलाई नभनिकनै कामबाट बिदामा बस्यो । त्यो व्यक्ति नआउँदा सेठको काम रोकियो । त्यतिखेर उसले सोचेको थियो— यस व्यक्तिले यति धेरै दिनदेखि इमानदारीतासँग काम गरिरहेको छ । मैले धेरै दिनदेखि यसको तलब बढाएको छैन । यति कम पैसाबाट यसको कसरी गुजारा चल्दो हो ? सेठले सोच्यो, यदि यस व्यक्तिको तलब बढाइदिउँ भने यसले अझै लगनशीलताका साथ काम गर्नेथियो । उसले अर्को दिनबाट नै त्यस मानिसको तलब बढाइदियो । जब त्यस व्यक्तिलाई एक तारिकबाट बढेको पैसा प्राप्त भयो, तब ऊ हैरान भयो । तर उसले कसैलाई केही भनेन पनि र चुपचापसँग पैसा राख्यो । बिस्तारै बिस्तारै कुरा आयो गयो । कहीं चर्चा भएन । धेरै महिना बितेपछि त्यो व्यक्ति फेरि एकदिन काममा अनुपस्थित भयो । यो देखेर सेठलाई धेरै रिस उठ्यो । उसले सोचनथाल्यो, कस्तो कृतघ्न मानिस रहेछ । मैले यसको तलब बढाइदिउँ, त्यसपछि न त यसले धन्यवाद भन्यो, न यसले सही रूपमा आफ्नो कामको जिम्मेवारीलाई बुझ्यो । यसको तलब बढाउनुको के फाइदा मलाई ? यो भन् बिप्रियो, मातियो, सुधिने त छनक नै छैन । त्यसै दिनबाट सेठले बढाइएको तलब घटाइदिने निर्णय गर्‍यो ।

अर्को एक तारिकमा त्यस व्यक्तिलाई त्यही पुरानै तलब दिइयो । तर आश्चर्य लाग्ने कुरा के भने यस पटक पनि त्यो व्यक्ति चुपचाप रह्यो । न चिन्ता, न प्रश्न । सेठले सोचेको थियो, यो व्यक्ति मसँग रिसाउँदै प्रश्न गर्न आउनेछ तर त्यस्तो भएन । उसले सेठसँग कुनै पनि गुनासो गरेन । यो देखेर सेठ धैर्य भएर धेरै समय बस्न सकेन, उसले सोधेर छाड्यो— बडो आश्चर्यको मान्छे रहेछौं भाइ तिमी । पहिले जब मैले तिमी अनुपस्थित हुँदा तिम्रो तलब बढाइदिउँ, त्यतिखेर पनि तिमिले केही भनेनौ । र फेरि अहिले जब मैले तिमी अनुपस्थित हुँदा तलब पहिलेकै सरह घटाएर दिएँ तब पनि तिमी चुपचाप बस्छौ । यसको के कारण छ तिमीसँग ?

त्यस व्यक्तिले प्रतिक्रियामा भन्यो— जब म पहिलो पटक अनुपस्थित भएको थिएँ त्यतिखेर मेरो घरमा एउटा बच्चा जन्मिएको थियो । तपाईंले मेरो तलब बढाउँदा मैले सोचें— ईश्वरले त्यस बच्चाको पोषणको हिस्सा पठाउनुभएको हो । त्यही सोचेर मैले मेरो अरू खुसी कसैसँग पनि प्रकट गरिनँ । दोस्रो दिन जब म अनुपस्थित भएँ, त्यस दिन मेरी आमाले निधन भएको थियो । तपाईंले मेरो तलब कम गरिदिनुभयो तब मैले सोचें— मेरी आमाले आफ्नो हिस्सा साथै लिएर जानुभयो । त्यसैले म यस तलबका कारण चिन्तित हुने कारणै छैन । यो सुनेर सेठ खुसीले गद्गद् भयो । उसले फेरि त्यो व्यक्तिसँग अंकमाल गर्‍यो र आफ्नो व्यवहारप्रति क्षमा माग्यो । त्यसपछि उसले व्यक्तिको तलबमात्र बढाएन, उसलाई अझ बढी सम्मान दिन थाल्यो र आफैँ नजिकिन पनि थाल्यो ।

निष्कर्ष : हाम्रो जीवनमा सामान्यतया सकारात्मक र नकारात्मक दुवै प्रकारका घटनाहरू भइरहन्छन् । जो मानिस एउटा राम्रो घटनाले खुसी भएर अनावश्यक उक्ताउलो भइरहँदैन, र नकारात्मक घटनाहरूमा पनि अनावश्यक दुःख मान्दैन हर दशामा आफ्नो सोचलाई सकारात्मक बनाउँदै सच्चा लगन र इमानदारीपूर्वक कार्य गरिरहन्छ त्यही व्यक्तिले जीवनमा स्थायी सफलता प्राप्त गर्दछ । ❀



ज्वरो— ज्वरोमा मुडको दाल खानु उत्तम पथ्य हो । यसलाई बोक्रासहित प्रयोग गर्नुपर्छ । ज्वरो आएको बेलामा मुडको दालमा सुकेको अमला राखेर पकाउने र नित्य बिहान-बेलुका दुई पटक लिने । यसबाट ज्वरो ठीक हुन्छ, दिसा सफा आउँछ । मुड आँखाको लागि लाभकारी हुन्छ ।

शक्तिबर्धक— १) लामो समयसम्म बिमारी भएपछि ठीक हुनका लागि नित्य मुडको दाल खाने । यसले शक्ति पनि बढाउँछ ।

२) कमजोर रोगीहरू जसलाई अन्न खान मनाहि छ, दाना मुड पानीमा उमालेर पानी छानेर लिने, र पानीमा नून, स्वाद अनुसार मरिच राखेर हीङ्ग मिसाएर थोरै थोरै पटक-पटक पिउने, यो स्वादिष्ट, सुपाच्य र निर्दोष अन्नको पेय हो जसले शक्ति पनि दिन्छ ।

३) मुडको लड्डु खाँदा पनि शक्ति बढ्दछ ।

४) सर्दीको मौसममा पाचन शक्ति बढ्दछ ।

अतः भोजन लाभप्रद हुन्छ । बोक्राविनाको मुडको दाल ५०० ग्राम, मासको

दाल २५० ग्राम, मिसाएर ३ घण्टा पानीमा भिजाएर पिँध्ने तथा ७५० ग्राम

घिउमा यसलाई मन्द

आगोमा तताउने ।

राम्रोसँग तातेपछि

यसलाई चिसो हुन्जेल

छोडिदिने । ५० ग्राम शतावरी चूर्ण र ५० ग्राम अश्वगन्ध चूर्ण तथा ७५० ग्राम

सक्खर राम्ररी मिसाएर पचास-पचास ग्रामको लड्डू बनाएर राख्ने । प्रतिदिन

बिहान दुई वटा लड्डू खाने ।

लाभ : यसको प्रयोगबाट बल, वर्ण तथा रगतको वृद्धि भएर मनुष्यको मुखमा

कान्ती तथा ओजको वृद्धि हुन्छ । निरन्तर प्रयोगबाट मुखका दागहरू, धब्बाहरू,

छालाको चाउरीपना नष्ट भएर जान्छ । आँखाको ज्योति बढ्दछ तथा सम्पूर्ण

शरीर एवं इन्द्रिय शक्तिशाली हुन्छन् । यी सबैका लागि यो मुड उपयोगी हुन्छ ।

यसको सेवनकालमा कुनै प्रकारको परहेज आवश्यक हुँदैन ।

पसिना आउँदा : मुड भुटेर पिस्ने । लेपजस्तै गरेर लगाउनाले पसिना आउन बन्द हुन्छ ।

रतन्धो : दाना मुड उमालेर सक्खर मिसाएर नित्य खानाले रतन्धो ठीक हुन्छ ।

जलेको ठाउँमा : मुडलाई पानी राखेर पिँध्ने जलेको ठाउँमा लेप लगाउने ।

दाद : बोक्रासहित मुडको दाल ठिक्क पानीमा भिजाउने । दुई घण्टापछि त्यसलाई पिँधेर दादमा लगाउनाले लाभ हुन्छ ।

कब्ज : चामल र मुडको खिचडी खानाले कब्ज हट्दछ । दुई भाग मुडको दाल र एक भाग चामलको खिचडी बनाउने, नून र घिउ लगाएर खाँदा कब्जियत हट्दछ । र दिसा सफा आउँछ ।

फूल : मुड, मसुर र मोठ (मुड जस्तै ठूलो दाल) पकाएर यसको रस पिउने ।

पहेंले : मुडको दालमा मिश्री मिसाएर पिउने ।

पखाला : पुरानो वा नयाँ दुवै पखालामा १०० ग्राम मुड तावामा भुटेर पिँधेर राख्ने । यसको दुई चम्ची एक कप दहीमा घोलेर नित्य खानाले पखालामा लाभ हुन्छ ।

मलेरिया : मुड र मोठको दालको रस पिउने ।

**श्रीमद्भगवद्गीताका**

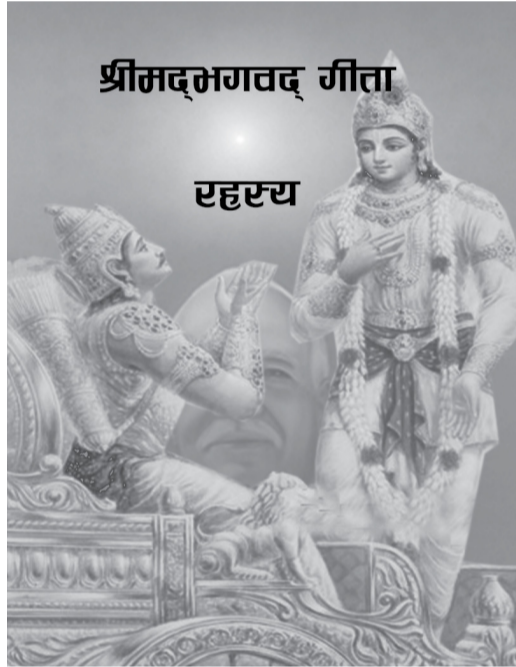
हरेक भगवानुवाच श्लोकलाई आत्मिक अर्थले (पूर्ण अहिंसक वाणी) बुझ्न र बुझाउन सकेमा मात्र सच्चा गीता वा सत्को गीता बन्ने थियो । यही सच्चा अर्थको गीता नै परमपिता परमात्मा “कृष्ण” सत्चिदानन्द स्वरूप, विश्व कल्याणकारी “शिव” को भगवानुवाच हो न कि विश्वका सम्पूर्ण मानव आत्मालाई एकातिर राखी पाण्डव पक्षका एक अर्जुनको मात्र हित वा कल्याणमा लागि परेका “श्री कृष्ण” । पूर्ण हिंसक युद्धका प्रेरकलाई परमात्मा सिद्ध गरी अनुवादित कुनै पनि गीता सच्चा र सबैको कल्याणको लागि आजसम्म न बन्न सकेको छ न बन्नेवाला नै छ । हो यही गीता ज्ञान आर्जनमा सदा तत्पर रहने अर्जुनको रथ रूपी शरीर (क्षेत्र) धारी आत्मा (क्षेत्री)लाई श्रीमतबाट श्रेष्ठ आत्मा, महान् आत्मा बन्ने मतमा चलाउने वा हाँक्ने “कृष्ण” सत् चित आनन्द स्वरूप, विश्व कल्याणकारी “ शिव” भगवानुवाचको विश्व कल्याण अर्थको श्लोक सहितको गीता भने सच्चा एवम् सत्य गीता अवश्य हो । जुन गीता ५१५१ वर्ष अगाडि कौरव पक्षसँग हिंसक युद्धले विजय गराउन नकारात्मक ज्ञान दिएका “श्रीकृष्ण”लाई परमात्माको अर्थले सजिएको गीताबाट आजसम्म कोही कसैको कल्याण भएको देखिएको छैन । गीताको ज्ञान प्रकाशमा वा प्रक्षेपमा आइसकेपछि (द्वापरयुग पछि)को युग वा समय सतोतर्फको बन्नुपर्नेमा कलितर्फ अझ घोर कलि पूर्ण तमोप्रधान अवस्थाले सम्पूर्ण जगत् नै अकल्याणको बन्दा गीताबाट सत्य र सत् ज्ञान जगत्ले नपाएको ज्वलन्त उदाहरण हो ।

देहको भानमा रही अनुवाद गरिएको हरेक गीतामा भगवानुवाचका हरेक श्लोक फरक फरक आ-आफ्नो बुझाई अनुसार अनुवाद गरिएको पाइन्छ । २:३९को श्लोकलाई यथारूप गीताका अनुवादकको नेपाली भाषाका रूपान्तरक नारायण प्रसाद अधिकारीको पृष्ठ संख्या ९८ र उनै यथारूपकै हिन्दी भाषाको रूपान्तरक राजीव गुप्ताले फरक भने स्वामी रामदेवकृत गीतामृतको पृष्ठ संख्या ६२ मा अर्कै, यसरी नै स्वामी राम सुखदासको साधक संजीवनीको पृष्ठ संख्या ११७मा आफ्नै ढङ्गले फरक फरक अनुवाद गरिएको र अन्य विभिन्न विद्वानहरूले पनि आ-आफ्नै शैलीमा संस्कृत वाक्यको अनुवाद पनि भिन्न भिन्न पाउँदछौं । ती देह भान वा परधर्ममा रहेर गरिएको गीताको अनुवादले सत्य सत् (आत्मा)को उद्गारको गीता कुनै रहेनन् । सच्चा, सत्य अर्थ सहितको गीता पाउनका लागि पढ्ने पाठी स्वधर्म वा आत्मा स्वरूपको दृष्टिले सम्पन्न छ भने जोसुकैले जसरी अनुवाद गरिएको भएता पनि बुझ्ने वा लिने त्यही सत्य र सत् अर्थलाई नै हो, जुन अर्थ सम्पूर्ण जीवात्माको र जगत्कै कल्याणको बनोस् । जो-जो देही वा आत्मा स्वरूपमा रहन्छ उसले मात्र सत्यलाई नै देख्छ, सत्य नै सुन्छ र सत्य नै बुझ्दछ ।

जीवात्माको दुई सत्ता, एक शरीर- जड र अर्को शरीरी (आत्मा) चेतन वा शरीरधारी हो । यी दुवै सत्ताको स्वभाव अलग-अलग हुन्छ । एउटा हरेक क्षण नाशवान्, प्रतिक्षण परिवर्तनशील

सच्चा गीता- १२

भङ्गरहने असत्को हो भने अर्को अनादि देखी एउटै अपरिवर्तनशील सत्य, नित्य सत् हो । यत्तिका भिन्नता भएका ती असत् शरीर र सत् शरीरी वा आत्मा दुवैको संयोगले मात्र निश्चित समयको लागि जीवबाट जीवात्मा बन्दछ वा जडमा चेतनको प्रवेशले चेतनप्राणी बन्दछ । असत् शरीरको सम्पर्कमा आत्मा सत्ले गर्ने व्यवहार वा कर्मले नै आत्मा विकारी वा निर्विकारी बन्न पुग्दछ । सच्चा गीताको उपदेश वा श्रीमत नै सर्व मानव प्राणीलाई शरीर र शरीरी (आत्मा)को भेद र त्यही भेदलाई ज्ञानी आफू आत्मा स्वरूपमा नित्य रही शरीरद्वारा सत्कर्म मात्र गर्ने हो । आत्मा र शरीरको भेदमात्र सीमित नबनी दृष्टि र वृत्ति पनि आत्माकै, धर्म पनि त्यही आत्माको (स्वधर्म) मा रही श्रीमतलाई यथार्थ पालन गर्दा विकार युक्त परधर्मको शरीर पनि निर्विकारी बनी राजा जनक सरह जीवनमुक्त बन्न



पुग्दछ । हालसम्म प्राप्त लाखौं करोडौं संख्याको देहभान (परधर्म) अर्थको गीताले सर्व मानवको कल्याण वा जीवनमुक्तिको कारक बन्नु पर्नेमा भनै जीवन बन्धनको मात्र बनेकाले संसार वा दुनियाँ सतोगमय त बन्न सकेन नै भनै तमोगमयतर्फ निरन्तर गइरहेको छ । यस कारण ती गीता असत्का यानि सच्चा गीता कुनै बनेनन् । जबसम्म म देह वा शरीर हुँ को भावनामा रहेर जति पनि उपदेश, प्रवचन, सत्सङ्गको नामले सुनिरहोस् वा सुनाओस् ती सुन्ने, सुनाउने, लेख्ने, साधना गर्नेहरू कसैको पनि कहिल्यै कल्याण भएन र हुँदैन पनि । चाहे भौतिक विकास चरम उच्चतामा पुगेको होस् सबै असत् र नाशवान् मात्र हुन् ।

२:३८को समबुद्धि (सांख्य योगी, स्थिर प्रज्ञ) त्यही बन्ने हो जो “म” शरीर वा देहमा रहने देही (आत्मा) हुँ भनी मान्ने र त्यही अनुसार स्वधर्म (आत्माको धर्म)को कर्ममात्र गर्ने बन्दछ । यसरी २:३९ले समबुद्धि बाहक (सांख्ययोगी)ले नै कर्मयोग अनुसार समबुद्धियुक्त कर्म गर्नेको कर्म बन्धन कहिल्यै बन्दैन । २:४० समबुद्धि सहितको कर्मले धर्मको अभिक्रम नाश (धर्म आरम्भ नै नहुँदै नाश) नभई विपरीत फल (समताको विपरीत

आध्यात्मिक.....

वास्तवमा जीवन र जगत्को सुमधुर र सौहार्दमय परिचालनका लागि आध्यात्मिक चेतना र व्यावहारिक पक्षको सन्तुलन हुनु जरुरी छ । यी दुवै पक्ष जीवनको सुख, शान्ति र समृद्धिका लागि अति आवश्यक हुन्छन् । आध्यात्मिक पक्षले मानिसको आन्तरिक वृत्ति र संस्कारलाई सुन्दर, सबल र सत्यनिष्ठ बनाउँदछ भने त्यसको अभिव्यक्ति हाम्रो दैनिक जीवनको कार्य व्यवहार, क्रियाकलाप र जीवन पद्धतिबाट हुने गर्दछ । वर्तमान युगमा आन्तरिक सोच-विचार आध्यात्मिक चिन्तनका माध्यमबाट परिचालन नहुँदा मानव जीवन र व्यवहारमा मूल्य र गुणहरूको अभाव देखिएको छ, जसले गर्दा अनेक प्रकारका समस्या, व्यावहारिक जटिलता र अप्रिय घटना-परिघटनाहरू घट्ने गरेका छन् । आजको समाज भौतिक विपूलता र प्रचुरताका बावजूद पनि अशान्ति, असंतुष्टी र असामञ्जस्यको चपेटामा परेको यथार्थता सबैका सामु विद्यमान छ । तसर्थ यसको पूर्ण सुधारका लागि समाजका सम्पूर्ण व्यक्तिले व्यक्तिगतरूपमा आफ्नो आन्तरिक शुद्धीकरण र उत्कृष्टतालाई आत्मसात गरी व्यावहारिक कुशलता र सत्यनिष्ठ कर्म गर्नु पर्दछ । यसैमा स्वहित र सर्व कल्याण समाहित छ तथा सर्वत्र व्याप्त रहेका विविध समस्याको सहज समाधान हुनेछ । ✽

विषमता) साथै स्वल्पम्मा रहनेलाई मरणको भय रहँदैन । (स्वल्पम्- क्षणभर भए पनि आत्मा आचरणमा रहने) ।

२:४१ एकमा निश्चय आत्माको समबुद्धिको हुन्छ । एकमा निश्चय नहुनेको बुद्धि अनेक शाखाहरूमा बाँडिन्छ । २:४२-४३ अल्पज्ञ मनुष्यहरू वेदका अलंकारिक वाणीको विषय वासनारूपी कामना तनमयी, स्वर्गलाई श्रेष्ठ मानी ऐश्वर्यको भोगीले जन्म फल क्रिया विशेषकै वर्णन गर्दछन् ।

२:४४ वेदमा वर्णित त्रिगुण र राग द्वेषादि द्वन्द्वबाट रहित नित्य स्वर्गलाई श्रेष्ठ मानी ऐश्वर्य भोगमा आसक्त जसको चेतना अपहृत छन् ती एकको निश्चयमा समाधिस्थ हुँदैनन् ।

२:४५ वेदमा वर्णित त्रिगुण र राग-द्वेषादि द्वन्द्वबाट रहित नित्यसत्यस्थ अनन्त योगी बन ।

२:४६ ज्ञान सागरको प्राप्तपछि सीमित ज्ञानको प्रयोजन कम भएजस्तै तत्त्वतः जान्ने ब्राह्मणलाई सम्पूर्ण वेद प्रयोजन रहँदैन । भक्तिमा प्रयोजन रहने सम्पूर्ण वेद ज्ञान प्राप्तपछि केही अर्थको नरहने रहस्यको उद्गार हो श्लोक २:४६ । ✽

.....कृताशः

पद्मी श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी
फोन नं : ९८४५१४२५२०



सही दिशाको चुनाव

धेरै पटक व्यवहारको व्यापक स्वरूपलाई हामी बुझ्नै सक्दैनौं । मनुष्यलाई स्वभावतः बुद्धि प्राप्त छ । कसैलाई बुद्धिको प्रखरताका कारण बुद्धिमान् भनिन्छ । कसैलाई मन्द बुद्धि हुने भएकाले अल्पबुद्धि भनिन्छ । तर यति त निश्चित हो— बुद्धि हर आत्माको निजी सम्पत्ति हो ।

दृष्टिकोणको शक्ति : मनुष्यमा बौद्धिक क्षमता हुँदा-हुँदै पनि यो सधैं जरुरी हुँदैन— ऊ सम्पूर्ण वस्तुस्थितिलाई यथार्थ बुझ्न सक्षम होस् । जुन बेला हामी कसैलाई सल्लाह दिन्छौं तब यही सम्झिएर दिइरहेका हुन्छौं— म अमुक व्यक्तिभन्दा बढी समझदार छु । वा मेरो जति पनि अनुभव छ त्यो त्रैकालिक रूपबाट बिलकुलै सही छ । हुनसक्छ जसलाई सल्लाह दिइरहिएको हुन्छ उसको परिस्थिति फरक छ । उसको स्वभावतः बुद्धि हुन्छ नै । उसलाई पनि पहिलेबाट नै ज्ञात हुन्छ । भावार्थ यो कि बुझ्ने र बुझाउनेका बीचको दृष्टिकोणमा भिन्नता रहिरहन्छ । यो अकाट्य सत्य हो कि मानिसको दृष्टिकोण आफैमा धेरै शक्तिशाली चीज हो । दृष्टिकोणको निष्ठाकै बलमा सबै प्रकारका विषमतामा पनि अप्रभावित रहेर जीवन बिताउन सकिन्छ । तर दृष्टिकोणको सङ्ग्राममा विरोधाभासी स्थितिले पुरुषार्थको तीव्रतामा जीवन पर्यन्त दिवारको काम गरिरहन्छ । ऊर्जा व्यर्थ खर्च हुनुको अतिरिक्त केही सकारात्मक हुन सक्दैन ।

दृष्टिकोणको व्यापकताको बुझाई : पारस्परिक दृष्टिकोणको भिन्नता यसैले लामो समयसम्म भइरहन्छ, किनकि एक अर्काको दृष्टिकोणको मूल्यलाई बुझ्नमा कमी रहन जान्छ । दृष्टिकोणको व्यावहारिकताले जीवनको त्यस आयाममा खरो उत्रिएको देखिँदैन जुन आयाममा केही विशिष्टतालाई अनुभव गर्न सकिन्थ्यो । केही सकारात्मक उपयोगितालाई साकार गर्न सकिन्छ । हो, हुन सक्छ कुनै एउटा दिशा, कुनै एउटा दृष्टिकोणबाट कुनै कुरा ठीक लाग्दछ तर जीवनको केवल एउटामात्र पक्ष त हुँदैन । हुन सक्थ्यो, अर्को पक्षबाट देखनाले त्यो कुरा सही लाग्नसक्छ । सबै पक्षका मूल्यपरक बौद्धिक क्षमताको अभावमा यस्तो कसमकसको स्थिति निर्मित हुनजान्छ ।

निलम्बनबाट निराकरणको प्रयास : परिवार, समाज, राष्ट्र र वैश्विक स्तरमा अनेक नयाँ पुराना नसुल्भिएका समस्याहरू आफ्ना सिर उठाएर खडा छन् । विचार गरौं, यस्तो स्थिति किन हुन्छ ? यो ज्ञात हुँदा हुँदै पनि— हरेकको भूमिका आ-आफ्नो हुन्छ, तर फेरि पनि, कसैले आफूलाई कम सम्झ्दैन । आ-आफ्नो भूमिकाभन्दा पनि अतिरिक्तरूपले पाउ पसार्ने आतुरता । बिडम्बना यो छ— कुनै पनि मूल्यमा कोही पनि स्वयमलाई कम मान्न तयार छैन । कुनै हल ननिस्किएपछि त्यसलाई निलम्बन गर्नुसिवाय हामीसँग कुनै विकल्प रहँदैन । निलम्बन गर्नु परिस्थितिलाई सुधार्नु होइन । निलम्बनबाट स्वभावतः स्थिति खराबभन्दा अझ खराब बन्दै जान्छ । ऊर्जा व्यर्थ खर्च हुँदा हिसाब बन्दछ नै । के यस प्रकारको स्थिति अझ नबिग्रियोस् यसका लागि केही गर्न सकिन्छ ? यी

ब्र.कु. किसानदत्त, शाण्ठिवन, आबूरोड

कठिनाईहरू विश्वस्तरीय समस्याहरू हुन् । प्रश्न उठ्दछ, यस्ता परिस्थितिको कुनै सटिक हल छ ?

अध्यात्ममा समाधानको शक्ति छ : हामीले तथाकथित ज्ञानका भ्रान्तिहरूलाई तोड्नुपर्छ । हामीले आफ्नो हृदयको द्वार खोल्नु छ ताकि त्यसमा व्यवहारिकताको अन्तःप्रज्ञाको किरण प्रवेश गर्न सकोस् । सच्चा अर्थमा अन्तर्निहित भावनाहरूलाई बुझ्ने र बुझाउने सम्बेदनशीलता व्यक्तित्व बन्नु पर्छ । अध्यात्मको आलोकमा यो स्पष्ट देखिन्छ समस्या कहाँ छ र यसको निराकरण कसरी गर्न सकिन्छ । तर कोही बेला त मूल समस्या नै यो हुन्छ— अध्यात्मको आडमा अयथार्थ मान्यता नै आफ्नो जड जमाएर बसेको हुन्छ । बिडम्बना यो हुन्छ— कुनै परिस्थितिमा अध्यात्मका साधकहरूलाई पनि यो समझमा नै आउँदैन— उनीहरूका पूर्वाग्रहले अहिलेसम्म पनि मानसिक दबाव पारिरहेका छन् । उनीहरूले स्वयमलाई आफ्नो पुरानो साँचो ढाँचोमा नै धेरै सुदृढ मानेर चलिरहेका हुन्छन् ।

स्वयंलाई सही मूल्यांकन गरौं : सामाजिक काम चलाऊ व्यवस्थाको अनुसार स्वयंको सही मूल्यांकन गर्नुपर्छ । आफ्नो विशेषता एवम् विशिष्टताहरूका अनुसार स्वयंको सही पहिचान । स्वयंलाई स्वयंको सही भूमिकामा अनुभव गरौं । आफ्नो निजतामा आन्तरिकतालाई गहनतासँग अनुभूतिमा लिएर आउनु पर्छ । सबैले आ-आफ्नो निजी भूमिकामा अनुभव गर्ने हो भने कसैले कसैसँग युद्ध गर्नु पर्दैन । यो स्वयंको आत्मा मूल्यांकनले हामीलाई आत्म-सन्तोष प्रदान गर्दछ । यसबाट व्यर्थ चिन्तन र वाद विवादबाट बच्न सकिन्छ । निरर्थक र त्वरित प्रक्रिया हुँदैन ।

व्यक्तित्वको सही पहिचान : देश, काल, परिस्थितिलाई ठीकसँग बुझ्नुपर्दछ । सम्बन्धमा अमुक व्यक्तिको व्यक्तित्वलाई पूरै बुझ्नुपर्छ । शुभ भावना, ज्ञानको समझ र राजयोगको अभ्यासद्वारा अन्तःकरणलाई पूर्णतः शुद्ध बनाउनु पर्छ । शुद्धताद्वारा नै दृष्टिकोण स्वतः शुद्ध र श्रेष्ठ बन्दछ । जुन चीज जस्तो छ त्यसलाई त्यस्तै देख्न सकिन्छ । व्यक्तिलाई चिन्ने योग्यता विकसित हुन्छ । आफ्नो दृष्टिकोणको व्याख्या आत्मीयतापूर्वक हुनु राम्रो । कसैलाई निच देखाउने भावनाले नहोस् । स्पष्टीकरण चाहे कुनै पनि विषयको होस् । जीवन विषयक व्यावहारिक पक्षमा आत्मीयताको भावको हुनु अनिवार्य सर्त हो ।

भूतकाल र भविष्यको पारदर्शी चिन्तन : चिन्तनमा पारदर्शीता जरुरी छ । कुनै बेला वर्तमान स्थिति वा भूतकालको स्थितिको अवधारणाद्वारा तार्किकता पैदा हुन जान्छ । फलानो व्यक्तिको वर्तमान समय स्थिति त यस्तो छ । पहिले यो कस्तो व्यक्ति थियो, परिस्थिति कस्तो थियो यो हामी राम्रोसँग जान्दछौं । पूर्वाग्रहले दूरदर्शीतामा अवरोध ल्याउँछ । यो सही हो— भविष्यको जीवनको

आधार वर्तमानको स्थितिको अनुसार नै बन्दछ । तर वर्तमानको कुन पलमा भविष्यको आधार गाढिने हो, यसको अन्दाज कसैले लगाउन सक्दैन । यसैले विचार गरौं— 'तिमी सिंह हो भने म सवा सिंह हुँ भन्ने स्थिति पैदा गरेर के लाभ ! केवल वर्तमान वा अतीतलाई मात्र नहेरौं । दूरदर्शी भएर सोचौं । आध्यात्मिक बनेर पनि पारदर्शी चिन्तनबाट यथार्थको बोध भएन भने आध्यात्मिक बन्नुमा के लाभ ! चिन्तनको दूरदर्शीताद्वारा बुद्धि विशाल हुन्छ । जसले वर्तमान स्थितिलाई ठोस प्रमाण मानिरहेका हुन्छन्, समयले उनीहरूलाई यस्तो महसुस गराउने छ । उनीहरू एकाएक भन्न थाल्छन्— वास्तवमा वस्तुस्थिति यस्तो कति पनि थिएन जस्तो कि मैले सोचेको थिएँ । एकातर्फ लक्ष्य केन्द्रित भएर उन्नतिको सिँढीहरू चढ्दै जाने स्थिति र अर्कोतर्फ केवल पूर्वाग्रहको दृढता । बिस्तारै-बिस्तारै वर्तमान भूतकाल हुन जान्छ । भविष्यकाल वर्तमानमा बदलिँदै जान्छ । स्थिति केको के बन्दै जान्छ ।

बुद्धिबलमात्र होइन. हृदयको

उदारवितता पनि चाहिन्छ : यो सत्य हो — यस विश्व नाटकमा बुद्धि बलद्वारा धेरै कुरा घटित हुन्छन् । तर जीवनमा हर समय सबै कार्य केवल बुद्धिबलद्वारा मात्र हुँदैन । सीमित चेतनाद्वारा उत्पन्न तथाकथित बुद्धिको स्वभाव हुन्छ— ऊ मार्गबाट हट्दै-हट्दै नयाँ-नयाँ विचार पैदा गरिरहन्छ र संघर्ष गरिरहन्छ । दिव्यताको मार्गमा अघि बढ्ने व्यक्ति व्यर्थको अलमलमा पर्दैन । भावना र विवेक दुवै पक्ष मजबुत होऊन् । हृदयको भावनाले तीव्रतम गतिबाट कार्य गर्दछ । अन्तःसम्बन्धहरूमा अन्तःस्थलको गहिराइबाट उठेको भावनाको मूक भाषालाई सुन्ने क्षमताको विकाश गर्नुपर्छ । आत्माको भावजगत् पनि सक्रीय छ । भावनाको पवित्रताद्वारा भाव जगत्को उदात्तीकरण हुन्छ । विश्लेषण विवेचनद्वारा यो स्पष्ट त हुन्छ, परिस्थितिको निर्मित हुनमा त्यो कुन चाहिँ पक्ष हो जसलाई व्यावहारिकतामा उपयोग गरिएको छैन । तर फेरि पनि विषमताभन्दा माथि उठ्ने सुरुवात त स्वयंले नै गर्नुपर्छ । सही दिशाको चुनाव त स्वयंले नै गर्नु पर्छ ।

आमक चक्रको पहिचान र सही दिशाको

चुनाव : साहसी व्यक्तिले परिस्थितिलाई डटेर सामना गर्दछ । तर जब स्थितिले अझ बढी गम्भीर रूप धारण गर्दै जान्छ, जब समयको सीमा हुन्छ र दृष्टिकोण (पूर्वाग्रह)को टकराव हुन्छ, तब बुद्धिमानी यसैमा हुन्छ कि कुनै अन्य विषयमा चिन्तन गरियोस् । केही सकारात्मक, सृजनात्मक होस् । यो परिस्थितिबाट पलायन हुनु होइन । अपितु, यो त सही दिशाको चुनाव हो । चुनाव गरेपछि नै केही हल निस्कन सक्छ । परिस्थितिमा डटिरहेर व्यर्थ समय गुमाउनुको सट्टा केही सृजनात्मक गर्नु नै राम्रो हो । भावार्थ हो कि त्यही सार्थक गरियोस् जहाँ कुनै उपयोगिता होस् । जहाँ व्यक्तित्वको नितान्त निजतालाई बुझेर हार्दिक स्वीकार भाव रहोस् । अध्यात्मको अभिव्यक्तिले त्यहीँ शोभा दिन्छ जहाँ निजानन्द रसमा चुर्लुम्म हुनेहरूको जिज्ञासा जागृत होस् । ✨



लक्ष्मीपुर, चितवन : मेडिटेसन शिविर शुभारम्भ समारोहका मुख्य अतिथि स्थानीय विकास अधिकारी श्रवण कुमार पोखरेललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्र.कु. सरिता साथमा वरिष्ठ समाजसेवी देवी ज्ञवाली ।



धादिङ : विश्व हिन्दू महासंघ नेपालका केन्द्रिय सभापति नील प्रसाद भण्डारीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी नन्दा दिदी ।



कांग्रेसचोक, नवलपरासी : ब्रह्माकुमारी पाठशालामा भण्डोतोलन गर्नुहुँदै गैडाकोट नगरपालिकाका कार्यकारी प्रमुख श्रीकृष्ण नेपाल, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार राजु, ब्रह्माकुमार मणि तथा अन्य ।



ब्रह्मपुर, चितवन : मेडिटेसन शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष केशव कुमार पाण्डे, प्रशिक्षक ब्र.कु. राजु, ब्र.कु. सुनिता तथा अन्य ।



लंकु, चितवन : मेडिटेसन शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै वरिष्ठ समाजसेवी भूपति सापकोटा, ब्रह्माकुमारी अम्बिका, ब्रह्माकुमारी सविना, प्रशिक्षक ब्र.कु. राजु घले तथा अन्य ।



टाउन, भरतपुर : खुसियाली जीवन तथा स्वस्थ समाजका लागि मेडिटेसन शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै डा. तिलचन्द्र भट्टराई, ब्र.कु. सुवर्ण, ब्र.कु. सीता, प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार राजु घले तथा अन्य ।



हेटौडा : पुष्पलाल पीसपार्कमा शंकरको मूर्ति अनावरण गर्नुहुँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारी डा. मान बहादुर बी.के., ब्र.कु. सुशीला दिदी तथा अन्य ।



उर्लाबारी, मोरङ : आध्यात्मिक कार्यक्रमपश्चात् कवयित्री वैजयन्ती मिश्रलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी मीरा ।



मंगलपुर, चितवन : मेडिटेसन शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका केन्द्रिय उप-महामन्त्री हरि न्यौपाने, डा. होम बहादुर बस्नेत, ब्र.कु. सुनिता, ब्र.कु. सविता तथा अन्य ।



रत्ननगर, टाँडी : “मिस नेपाल” घोषित (२०१६) अस्मी श्रेष्ठलाई ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्रमा ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी शर्मिला साथमा सरस्वती श्रेष्ठ ।

आदरणीय पाठकवृन्द,

आध्यात्मिक ज्ञानद्वारा सबैलाई आलोकित गर्ने शुभ इच्छालाई साकार रूप दिने क्रममा ज्ञानज्योति मासिक पत्रिकालाई विगत सोह्र वर्षदेखि हजुरहरू समक्ष पठाउने मौका पाएका छौं । हजुरहरूको न्यानो सहयोगले हामीलाई अझ उमङ्ग उत्साह र हौसला प्रदान गरेको छ । हजुरहरूको यो सहयोगप्रति ज्ञानज्योति परिवार हृदयदेखि नै आभार व्यक्त गर्न चाहन्छ । यसैगरी आगामी दिनहरूमा यो पत्रिकाले अभै स्तरीयता तथा गुणात्मक संख्या बढाई परमपिता परमात्माको सन्देशलाई जन-जनसमक्ष पुऱ्याउन यहाँहरूको ठुलो योगदान रहने कुरामा विश्वस्त छौं । हामीलाई विश्वास छ, श्रावण महिनाबाट नयाँ अङ्क सुरु हुने भएकोले आवश्यक संख्या समयमा नै टिपाइदिनु भएमा त्यसै अनुसार पत्रिका उपलब्ध गराउन सजिलो हुनेछ । सहयोगको लागि धन्यवाद ।

द्रष्टव्य : ज्ञानज्योति पत्रिकाको वार्षिक शुल्क हालसम्म रु१००/- भएकोमा पत्रिकाको आगामी वर्ष (वर्ष १७)को नयाँ अङ्कबाट रु१२५/- हुने व्यहोरा पनि जानकारीका लागि अनुरोध गर्दछौं ।

—ज्ञानज्योति परिवार



प्रापक :

सिनर्जी एफ.एम. भरतपुर तथा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नारायणगढको संयुक्त प्रस्तुतिमा ‘मूल्य जागृति’ मङ्गलबार बिहान ५:१५ बजे सिनर्जी एफ.एम. ९९.६द्वारा प्रसारण भइरहेको कुरा सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।
—ज्ञानज्योति परिवार

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