ज्ञानज्योति

आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १७ अंक : ०२ मासिक २०७३ भाद्र

अर्धनारीश्वर अर्थात् नारी प्रधानता

✍ ब्रह्माकुमार रामलखन आबु

प्रकृति र पुरुषका संयुक्त प्रयासद्वारा नै सृष्टिको सृजना भएको छ । पुरुषहरूको सफलतामा नारीको हात हुन्छ भने महिला उत्थानमा पनि पुरुषको योगदान छ । पुरुषको स्वाभिमानलाई नारीले नै माथि उठाउँछिन् । जीवनरूपी यज्ञमा स्त्री पुरुष दुवैविना अधुरो नै मानिन्छ । दुवैको संयुक्त श्रमले जीवनको हर कोण मंगलमय बनाइदिन्छ । त्यसमा पनि नारीको करुण भावना वा उदात्तपनले पुरुषको प्रतिष्ठामा अझै वृद्धि हुन्छ । उसको प्रतिष्ठालाई बढाउँदै स्त्रीले उन्नतिको शिखरमा पुऱ्याउन सक्छिन् । परमपिताको अनुपम कृति मानव हो त्यसैले स्त्री र पुरुष यस सृष्टिरूपी गाडीका दुई चक्का समान छन् । संसारलाई सुन्दरतम बनाउनका लागि दुवैको गति र प्रगति सन्तुलित राख्नु आवश्यक हुन्छ । दैवी संस्कृतिका पुरुषले, महिलालाई अघि राख्दथे यसैले भनिएको छ– "यत्र नार्यस्तु पुज्यन्ते तत्र रमन्ते देवता:" ।

केही यस्तै अति महान् महिलाहरू हुन्छन् जो जीवनलाई वासनाको लागि मात्र होइन, उनीहरूको जीवनबाट वासनाको भासना पनि आउँदैन । यसै कारण उनीहरूको कीर्ति स्वत: फैलिइरहन्छ । यो आन्तरिक सौन्दर्य युग-स्रष्टा नारीको नै अलौकिकता हो । उनीहरूको दर्शन र महिमाको श्रवणमात्रले पनि अरूको वासना शीतल, शान्त हुन जान्छ । यस्ता यशश्वी महिलाहरूको सम्बन्ध संसर्ग वा कार्य व्यवहारबाट जगत् जननी जगदम्बा सरस्वतीले जस्तै सबैलाई आनन्द मिल्दछ । देवी देवतालाई पनि पुजनीय वन्दनीय बनाउने यही गहिरो साधना हो । जसकारण मानिसमा भएका विषय विकार तिरोहित हुँदै जान्छन् । यस्ता योगी वा तपस्वी महिलाहरूबाट नै स्त्रीको विकास हुन्छ । यो अपार्थिव सौन्दर्य त्याग तपस्या गहन साधना गर्नेवाला महिलाहरूको साहचर्य र शुभ भावना शुभ कामनाद्वारा स्वत: प्राप्त हुन्छ ।

कलियुगमा सही अर्थमा यश कीर्तिलाई पाउनु अति दुर्लभ छ जसकारण कुनै पनि श्री भनिन योग्य छैन । सत्ययुगमा श्री लक्ष्मी, श्री नारायण र त्रेतायुगी श्री सीता श्री रामको दिव्यता महिलाहरूप्रति सद्व्यवहारबाट नै प्राप्त भएको थियो किनकि नारीको दिव्यताको अभिव्यक्तिले पुरुषलाई स्वत: श्रीको योग्य बनाउँछ । त्यसैले त स्वर्णिम दुनियाँमा सर्वत्र माता प्रधानताको झण्डा फहरिन्थ्यो । सर्वथा दिव्य बनेका हुनाले महिलाको स्त्रैण भाव तिरोहित हुँदै जान्छ । फलस्वरूप दिगदिगान्तमा उनीहरूको कीर्ति फैलन्छ । धरामा स्वयं सर्वशक्तिमान् भगवान्को अवतरित भएपछि जब महिलाहरू आध्यात्मिक मौनको माध्यमबाट वाणीमा आउँछन् तब उनीहरूको हर शब्द महान् बन्दै जान्छ । प्रभु स्मृतिमा सदा मग्न रहनेहरूका शब्द समूह वाक्यमात्र होइन महावाक्य बन्दछन् । उनीहरूको जीवनको गरिमाले उनीहरूका संकल्प, वचन र कर्मद्वारा सारा अस्तित्वलाई अलौकिक बनाउँदै जान्छन् । फलत: उनीहरूको दिव्य जीवन सारा समाजकै लागि पथ प्रदर्शकको काम गर्दछन् । ईश्वरीय स्मृतिमा बस्नेबित्तिकै परम साजनसँग एकनिष्ठ भएर उनीहरूले नै अर्धनारीश्वरको रूप धारणा गर्दछन् । उनीहरूको अनुसरण गर्दै कोही पनि रसमग्न भयो भने ऊ पनि सुफल प्राप्त गर्न सक्षम हुन्छ । यस्ता आत्माहरूको उच्चारणबाट मात्र होइन अपितु हर धड्कन अनुभूति विभूति अनुभव गर्न सकिन्छ । अस्तित्वले मात्र परमात्मा स्मरण दिलाउनुका साथै अनेकलाई धन्य-धन्य पनि बनाइदिन्छन् ।

स्वभावैले नारी प्राय: धारणायुक्त हुन्छिन् । मेधावी महिलाहरू त नैसर्गिक रूपबाट धारणा प्रधान हुन्छन् । आफ्नो उच्च व्यक्तित्वबाट सृष्टिको नव सृजन पनि गर्न सक्छन् । किनकि उनीहरूको हर सम्वेदनामा धैर्यता वा क्षमा भावना भरिएको हुन्छ । धैर्यता यति बेजोड हुन्छ– जुन दिकदारीबाट पुरुष डगमगाउन सक्छ तर नारीले सहजै सम्हाल्दछिन् । धर्ती माताजस्तै हुने भएकाले नै उनले अप्रतीम गौरव प्राप्त गरेकी छन् । नव सृष्टिको सृजनमा जुन जुन दैवी गुण चाहिन्छ ती महिलामा पाउन सकिन्छ । प्रेम स्वरूपा देवीहरू क्षमाका प्रतिमूर्ति पनि हुन्छन् । यसैले स्वयंभू शिव धरामा अवतरित हुँदा उनीहरूद्वारा नै भगवान्को अनुभूति विभूति सबैलाई मिल्दछ ।

महिलाहरूको ईश्वरीय गुण र शक्तिको समुचित विकासद्वारा नै स्वर्णिम दुनियाँको शीघ्र शुभागमन हुनेछ । अज्ञान अन्धकारलाई मेटाउनमा महिलाहरू नै परम ज्योतिसँग निरन्तर स्मृतिमा रहन्छन् । उनीहरूद्वारा नै गुणवत्ता तथा सकारात्मकताको प्रचार प्रसार हुन्छ । इतिहास साक्षी छ– जब-जब नारी सम्मानित, सुशिक्षित र व्यवस्थित भइन् तब-तब परिवार समाजले साथै देशले पनि प्रगति गरेका छन् । उनीहरूको शुभागमनद्वारा चारैतर्फ सुख, चैन र सुव्यवस्थ कायम भएको छ । महिलाहरू नै पुरुषको माता-पत्नी-छोरी-बहिनीका रूपमा सच्चा मार्ग दर्शिका बनेको छन् । उनीहरू नै गृहस्थ आश्रमका रीडका अड्डी हुन्छन् । उनीहरू विना कुनै पनि पुरुषार्थ अधुरो वा अपूरो लाग्दछन् ।

मध्यकालमा महिलालाई पूज्य मान्नको सट्टा भोग विलासको सामाग्रीसमान प्रयोग गरिन थालियो । कालान्तरमा त उनीहरुलाई शारीरिक,

........पेज ७मा

काठमाण्डौ : खुशी एक कला कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय सभासद् विनोद श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी किरण दिदी, ब्रह्माकुमारी अञ्जु, ब्रह्माकुमार विजय तथा अन्य ।

ज्ञानसरोवर : ब्रह्माकुमारी राजयोग एजुकेसन एन्ड रिसर्च फाउन्डेसनको सोसल विङ्गद्वारा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्र.कु सन्तोष दिदी, ब्र.कु. अमिरचन्द, लायन्स क्लब Intel. ३२५ B1 नेपालका रिजन चेयरपर्सन गोदिन्द कुमार श्रेष्ठ तथा अन्य ।

नारायणगढ : उमाशंकर ट्रस्ट नेपालद्वारा सञ्चालित केदारनाथ गीतादेवी अतिथि सदनको समुद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी साथमा उमाशंकर अग्रवाल तथा अन्य ।

मनोहरी : पीसपार्क निर्माणका लागि वृक्षारोपण गर्नुहुँदै माननीय सभासद् अनन्त पौडेल, ब्रह्माकुमारी सुशीला दिदी, ब्रह्माकुमार विजय तथा अन्य ।

गाई घाट : 'खुशी एक कला' कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै समाजसेवी ईश्वरमणि रावत, ब्रह्माकुमारी ललिता, ब्रह्माकुमार विजय तथा अन्य ।

सच्चा समाजसेवी ऊ हो जसको सोचाइ र बोलाई समान हुन्छ । ❋ शिवबाबा

शिव भगवानुवाच

वर्तमान समयमा मानसिक कमजोरीको आक्रमण आलस्यको रूपमा भिन्न-भिन्न तरिकाबाट हुन्छ । यो आलस्य पनि विशेष विकार हो, यसलाई खतम गर्नको लागि सदा उल्लासमा रहने गर। जब कमाई गर्ने उल्लास हुन्छ, आलस्य खतम हुन्छ। त्यसैले कहिल्यै पनि उल्लासलाई कम नगर। सोच्नेछु, गर्नेछु, गरिहाल्छु नि, भइहाल्छ नि... यी सबै आलस्यका लक्षणहरू हुन्। यस्ता आलस्यका निर्बल संकल्पहरूलाई समाप्त गरेर यही सोच– जे गर्नु छ, जति गर्नु छ अहिले नै गर्नु छ, उसलाई नै भनिन्छ प्रगतिशील ।

सम्पादकीय

ईश्वरको हस्ताक्षर

'एउटा कागजको टुक्रा गवर्नरको हस्ताक्षरले नोट बन्दछ जुन नोट तोड, मोड, फोहर एवम् जर्जर भए पनि त्यसको मूल्यमा कुनै कमि आउँदैन । हामी मनुष्य पनि ईश्वरका हस्ताक्षर हौं जबसम्म हामी स्वयम्ले चाहन्नौं हाम्रो मूल्य कम हुनै सक्दैन हामी अनमोल हौं हामी आफ्नो मूल्यलाई जानौं ।'

हृदयस्पर्षी भावलाई आत्मसात गरौं । हामी स्वयम् को हौ ? स्वयम्ले दिएको पहिचानले निर्धारण गर्दछ । जीवनलाई दिएको मान्यताले मूल्यलाई निर्धारण गर्दछ । दृष्टिकोण त्याग हो जीवनको । महत्वपूर्ण सामान किन्नुपर्दा शुरुमा हामी आफैं टाँसिएको त्यागमा मुल्य हेर्न थालिहाल्छौं । पहिलो निर्धारक हामी बन्छौं, समान लिने वा नलिने । सरदरमा छ भनेमात्र मोलतोल गर्ने जमर्को गर्छौं । अचेल फिक्स रेटको चलन-चल्तीले त्यो दुस्प्रयास पनि गर्दैनन् ग्राहकहरू । अनायास भावना जागृत् भएको छ, मूल्यवान् चीजको मूल्यमा बार्गेनिङ्ग हुँदैन ।

ईश्वरले मानिसलाई निर्माण गर्दा आफैं समान बनाएको प्रसङ्ग धेरै पटक सुनेकै छौं । असीमित सम्भावनाका गरगहनाले छपक्क छापेर, पवित्रताको प्रकम्पनले छताछुल्ल बनाइदिएर, आरोग्यताको उपहार दिएर, दीर्घायु, चीरायु र समृद्धिको सानदार कवच पहिराइदिएर स्वर्गमय धर्तीमा खेल्न पठाइदिएका देव-मानव, हामी । क्रमशः हामीमाथिको हस्ताक्षर पनि मिटाइदियौं । पहिचान विहीन अवस्थामा अवतरण गर्न पुग्यौं । म को हुँ? जवाफ विहीन । हस्ताक्षर विहीन नोट । कस्तो अचम्म । मानव जीवनमाथिको हस्ताक्षर कसैले मेटाउन चाहेर मेटिने पनि होइन । फगत कहीं कतै अलि धुलो-मैलोले धुमिलमात्र भएको हो । ईश्वरको नजर आज पनि मौजुद छ । विस्मृत त यहाँ भो । क्रमशः मूल्यको स्खलन भयो । अधिकारसम्पन्न मानव भिखारीको अवस्थामा विचलन हुन थाल्यो । ईश्वरद्धारा हस्ताक्षरित मनुवा, ईश्वरमाथि हस्ताक्षर गरेर बजारका चोक-चोकमा सजाउँदै विक्रि पो गर्न थाल्यो । जसले बनायो, उसैलाई बनाउन सक्ने, मनुष्य । अचम्म ।

दुई वटा हस्ताक्षर चल्दैनन्, एउटै नोटमा । धुमिल हस्ताक्षरलाई ज्ञानको हतौडा, अनि योग तपस्याको छिनेले, अलि-अलि गर्दै सफा गर्ने प्रयत्न स्वयम्ले गर्नुपर्ने हुन्छ । बीच-बीचमा सेवारुपी पानीले पखाल्दै, धारणाको रुमाल प्रयोग गर्न पछि पर्न हुँदैन । ज्ञान, योग, धारणा अनि सेवा यी शस्त्र अस्त्रले धुमिल हस्ताक्षरलाई टिलिक्क टल्काउन पुनः अनुरोध गर्दै हुनुहुन्छ गभर्नर परमात्मा शिवबाबा । विगत ८ दशकदेखि यही महान् कार्य चल्दैछ पुनःयस धर्तीमा । आह्वान गर्दै हुनुहुन्छ, पवित्र बन, योगी बन । हजारौं स्वमानले सजाउँदै हुनुहुन्छ बाबाले हामी बच्चाहरुलाई । बारम्बार स्मृतिपटलमा दोहोऱ्याइ रहौं, महसुस गरौं परमात्मा वाणी, मेरा लागि अमर छन् अनि धारणायोग्य छन् भन्ने विश्वासलाई संस्थागत गरौं ।

ज्ञान फगत बुद्धिमा मात्र सीमित छ भने जीवनमा यो बोझ बन्दछ, व्यवहारमा उत्रियो भने आचरण बन्दछ । विस्मृत आचरणलाई उत्खनन् गर्दै जीवनका महत्वपूर्ण हीरा र मोतीलाई जीवनमा अपनाउन सकौं ।

आफ्नो नश्वर कायालाई
यति न सम्हाल
यसले त माटोमा मिलेर जान छ
सम्हाल्नु छ भने आत्मालाई सम्हाल
उसैले नै भगवान्को पासमा जानु छ ।

– ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

सेवा नै धर्म

कृष्णहरि श्रेष्ठ, भरतपुर

एकपल्ट एउटा स्कूलमा गुरुले आफ्ना शिष्यहरूलाई सेवाको बारेमा सम्झाउँदै भनेछन्– बुझ्यौ तिमीहरूले– सेवा नै धर्म हो । सेवाबाट नै हाम्रो भविष्य राम्रो हुन्छ । एकजना शिष्यले प्रश्न गरे– गुरुजी, कस्तो काम गऱ्यो भने सेवा हुन्छ ? गुरुजीले भने– कुनै अशक्त बुढीआमा वा बुढाबालाई सडक पार गराइदिनु पनि सेवा कार्य हो भने भोकोलाई खाना खुवाइदिनु पनि सेवा हो । अरूको भलो हुने कार्य गर्नाले सेवा हुन्छ । शिष्यहरूले भने– बुझ्यौं गुरुजी । हामीले जरुर सेवा कार्य गर्नेछौं ।

अर्को दिन तीनजना शिष्यहरू ढिलो गरी स्कुलमा आइपुगे । कक्षामा पस्न लाग्दा गुरुजीले उनीहरूसँग ढिलो गरी स्कूल आउनाको कारण सोधे । एउटा शिष्यले भन्यो– गुरुजी, स्कूलमा आउँदै गर्दा एउटी बुढीआमालाई सडक पार गराउँदै गर्दा स्कूल आउन ढिलो भयो । उसको सेवा कार्यको लागि धन्यबाद दिँदै गुरुजीले अर्को शिष्यसँग पनि ढिलो गरी स्कूल आउनाको कारण सोधे । उसले पनि एउटी बुढी आमालाई सडक पार गराउन लाग्दा नै स्कूल आउन ढिलो भएको बतायो । उसको जवाफ सुनेर गुरुजीलाई अलि अनौठो लाग्यो । तैपनि उनले सोचे, शायद उसलाई पनि कुनै बूढी आमा भेटिनुभयो होला सडक पार गराइदिनको लागि । यत्रो संसारमा बुढी आमाहरूको कुनै कमी त छैन नि । अनि उनले दोश्रो शिष्यलाई पनि धन्यवाद दिँदै तेश्रो शिष्यसँग ढिलो गरी स्कूल आउनाको कारण सोधे । तेश्रो शिष्यले पनि एउटी बुढी आमालाई सडक पार गराउँदा नै स्कूल आउन ढिलो भएको कारण बताए । गुरुजीलाई बडो आश्चर्य लाग्यो उनीहरूको कुरा सुनेर । गुरुजीले अलि रिसाउँदै तिनीहरूसँग सोधे– के तिमीहरू तीनैजनालाई भिन्नाभिन्नै तीनजना बुढीआमा भेटिनुभएको हो त सडक पार गराइदिनको लागि ? तीनै जना शिष्यहरूले एकै साथ भने– होइन गुरुजी, बुढीआमा त एउटै मात्रै थिइन् । गुरुजीले फेरि सोधे– के ती बुढी आमा साच्चै नै बुढी थिइन् कि असाध्यै विरामी थिइन् हिंड्नै नसक्ने गरी ? शिष्यहरूले भने– होइन गुरुजी, ती बुढी आमा त असाध्यै बलियो रहिछिन् । तिनी त सडकपारी जानै चाहँदैन थिइन् । तिनीलाई अन्तै कतै जान हतार भएको बताउँदै थिइन् । हामी तीनजनाले मिलेर बल्लबल्ल झ्याइँकुटी पार्दै उचालेर सडक पार गराइ दियौं । ती बुढी आमाले त हामीलाई के-के भनेर सराप्दै गाली गर्दै थिइन् । कस्ती बुढी रहिछिन् ? हामीलाई स्कूल आउनमात्रै ढिलो भयो । हामीले सेवा गरेको ठिक भएन त गुरुजी ?

उनीहरूको कुरा सुनेर गुरुजीले आफ्नो निधारमा हात राख्दै भने– धत्तेरिका मूर्खहरू ।

हो, आज संसारमा यस्तै सेवाकार्य भइरहेका छन् । कुनै धर्मगुरुहरू अरू धर्मका मानिसहरूलाई धर्म परिवर्तन गराई आफ्नो धर्ममा ल्याई तिनीहरूको खुबै भलो गऱ्यौं भनेर सोचिरहेका छन् भने कुनै समाजसेवी भनाउँदाहरू समाज सेवाको नाममा, कुनै सुधारकहरू देश सेवाको नाममा आफ्नो दुनो सोझ्याइरहेका छन् । कुनै विद्वान् राजनीतिज्ञ भनाउँदाहरू देश र जनताको भलाइको नाममा जनताकै रगत बगाउँदै छन् र जनताकै घरबारको उठीबास लगाइरहेछन्, जनताको गाँस, बास र कपास छिन्दै छन् । सेवा नै धर्म भनेर नारा लगाउँदै भित्रभित्रै आफ्नो ढुकुटी भर्दैछन् । फेरि पनि गर्वका साथ भन्दैछन्– हामी देशको सेवा गर्दैछौं, जनताको भविष्य उज्यालो बनाउँदै छौं । हे परमात्मा, यिनीहरूको बुद्धिमा कहिले घाम लाग्ला ?

दक्षता, प्रवीणता र अध्यात्म

✍ ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, काठमाण्डौ

दक्षता, प्रवीणता, उत्कृष्टता, विज्ञान, प्रविधि र कलाको यस युगमा मानव यिनै विद्याको सेरोफेरोमा तल्लीन छ, व्यस्त रही अगाडि बढिरहेको छ । रात दिन मेहनत र पुरुषार्थ गरिहेको छ । अनेकौं महत्त्वकांक्षाका साथ आफ्नो समय, संकल्प, बुद्धि, बल र शक्तिको लगानी लगाइरहेको छ । कुनै लक्ष्य निर्धारण गरी त्यसको परिणाम प्राप्तिका लागि निरन्तर प्रयत्नशील रहँदा जस्तोसुकै चुनौतीहरूलाई पनि स्वीकार गर्न ऊ तैयार छ । निश्चिय नै यस प्रकारको सतत् प्रयासले तत् क्षेत्रमा सफलता र उपलब्धी प्राप्त हुनु स्वभाविकै हो । वर्तमान युगमा अनेक क्षेत्रमा उपलब्ध भएको विद्युतीय प्रगति मानिसको विज्ञान र प्रविधिप्रतिको निष्ठा एवं निरन्तर लगनशीलताको परिणाम हो । अझै यस क्षेत्रको यात्रामा मानव नवीनताको नयाँ-नयाँ सूत्रको खोजीमा छ र भविष्यमा योभन्दा पनि बढी शुद्धता, प्रवीणता र दक्षताको विकास हुने छ ।

आज मानिस उड्न, गुड्न, पौडिन र संसारभरी नै सम्बन्ध स्थापना गर्न सफल भएको छ । प्राय: सबै असम्भव कुरा सम्भव गर्न सक्ने भएको छ । धर्ती, आकास र अन्तरीक्षको सम्बन्ध नजिक भएको छ । यो अत्यन्तै खुशी र हर्षको सकारात्मक पक्ष हो । मानव मन बुद्धिको कमाल हो । महिनौं लगाएर सक्ने काम घण्टौंको खेल बनेको छ । अनगिन्ती आविष्कारले नयाँ-नयाँ साधन र सुविधा प्रदान गरेको छ । मानवको रहन-सहन, लवाइ-खुवाइ तथा अन्य जीवन पद्धती बदलिएका छन् । सँगसँगै विडम्बना पनि पैदा भएको छ । विकासका साथै विनासकारी अस्त्र-शस्त्रको निर्माण पनि भएको छ । विमानसँगै वेइमानहरूको पनि वृद्धि भएको छ । विजुलीको उज्यालो साथै मनको खुजली पनि बढेको छ । तनाव, चिन्ता, भय, त्रास र अशान्ति सर्वत्र छाएको छ । मानिसले मानिसलाई विश्वास गर्न नसकिने परिस्थिति सिर्जना भएको छ । मानव मन साह्रो र क्रूर बन्दै गइरहेको प्रतीत हुन्छ । मानवतापूर्ण मैत्री प्राय: लोप भएको जस्तो लाग्दछ ।

अमापीय र अवर्णनीय विकासका बीच किन यस्ता विरोधाभासका कुराहरू ओइरिएका छन् । अत्यन्तै गम्भीर र सोचनीय विषय बनेको छ । कुन कुराको अभाव वा गल्तीका कारण यस्ता अवाञ्छनीय कुराहरू बढिरहेका छन् । मानिस कहाँ चुक्न पुगेको छ, कुन आवश्यक कुरामा ध्यान पुर्‍याउँन सकिरहेको छैन । जबकि आधुनिक मानिसको दिमागले सर्वत्र आफ्नो पहुँच पुर्‍याएको छ । कुन विधामा आधुनिक मानिस अनविज्ञ छ ? बुद्धिको उच्चतम विकास गर्न सफल व्यक्तिलाई अब कुन कुराप्रति सजग र सतर्क हुनु जरुरी छ ?

आजका सम्पूर्ण प्रयास भौतिक उपलब्धीलाई प्रधानता प्रदान गरी अगाडि बढिहेको छ । मानवका सम्पूर्ण प्रयासहरू पञ्च ज्ञानेन्द्रियका आधारमा मात्र गर्ने गरिन्छन् । यी इद्रियका माध्यमबाट जानिने कुराको आफ्नै सीमा रेखा छ । विज्ञानपरक विश्लेषणात्मक बुद्धिले इन्द्रियहरूको पकडमा रहने र थाहा हुने कुरालाई मात्रै सत्य मान्ने गर्दछ । जो कुरा ज्ञानेन्द्रियहरूको पकडभन्दा बाहिर हुन्छ त्यसलाई सत्य मान्न नसकिने तर्क दिने गरेको पाइन्छ । निश्चित रूपमा इन्द्रियका माध्यमबाट भौतिक वस्तु र पदार्थको विषयमा सत्य-तथ्य त जान्न सकिन्छ तर पराभौतिक तथ्यलाई कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ? यो नै सबैका लागि प्रश्न अहम् रहेको छ । केवल इन्द्रियको माध्यमबाट थाहा पाउने कुराहरू मात्रै सत्य हुन्छन् वा सत्यलाई जान्ने अर्को माध्यम पनि छ ?

वास्तवमा अभौतिक, अलौकिक र पारलौकिक अस्तित्वको सत्य जानकारी र अनुभव छैठौं इन्द्रियको माध्यमबाट मात्र हुन्छ । मानवभित्रको अन्तरमन वा प्रेरित मन अथवा शुद्ध विवेक जसले पाँच इन्द्रियभन्दा पनि परको सत्यलाई थाहा पाउँदछ । यद्यपि चेतन सत्ताको सत्यलाई भौतिक वस्तुजस्तै स्थुल रूपमा देख्न सकिँदैन तर ज्ञानको तेस्रो नेत्रले तिनीहरूलाई स्पष्टरूपमा जान्न र देख्न सकिन्छ । कुनै कुरालाई थाहा पाउनु मतलब देख्नु नै हो । कतिपय अवस्थामा चर्म चक्षुले देखेका कुराहरू भ्रमित पनि हुन सक्दछन् तर ज्ञान नेत्रबाट थाहा पाएको कुरा पूर्ण सत्य हुन्छ । वर्तमान युगको दौड तर्क, विश्लेषण, व्याख्यान र भौतिकरूपमा प्रमाणित हुने सत्यलाई मात्रै स्वीकार गर्ने मान्यताबाट अगाडि बढिरहेको छ । सत्यको खोज गर्ने पुरातन तरिकालाई मानिसले करिब-करिब बिर्सिइसकेको छ । पछिल्लो चरणमा प्राप्त भएको उन्नति, प्रगति र उपलब्धी, भौतिक प्रविधि, प्रवीणता र विज्ञानको नै प्रतिफल भएका कारण मानिस बाह्य चमत्कारप्रति आकर्षित भएको छ । त्यसैलाई सर्वोपरी ठानी त्यसैको तौर तरिकाहरूलाई प्रत्येक क्षेत्रमा प्रयोग गरिरहेको छ । तर पनि मानव जीवन जुन रूपमा सुख, शान्ति र समृद्धिले आलोकित हुनुपर्ने हो त्यो भइरहेको छैन । जीवन झन्-झन् अनेक प्रकारका जटीलता र कुटीलतातिर धसिँदै गइरहेको छ ।

वस्तुत: आध्यात्मिक विद्याले मानवको शाश्वत् अस्तित्वको बोध गराइ उसभित्र रहेको मौलिक शक्ति, गुण र विशेषताको भण्डारलाई उजार गर्दछ । मानव जीवनलाई सार्थक, सुखी र मूल्यवान् बनाउने अमूल्य सम्पत्तिहरू व्यक्तिभित्रै तिरोहित छन् । बाह्यमुखी हुनाका कारण ती सबै ओझेलमा परेको छन् । आध्यात्मिक चिन्तन र राजयोगको साधनाले त्यस सम्भाव्य शक्तिलाई सशक्त गरिदिन्छ तथा सुसुप्तमा रहेका शक्तिलाई बाह्य प्रवाहित गरिदिन्छ । शाश्वत् मूल्य र गुणहरू मानव जीवनमा स्वाभाविक स्वभाव बन्न पुग्दछन् । उदाहणार्थ शान्ति सबैका लागि अति आवश्यक छ । शान्ति विना जीवन सुविधाले खचाखच भए पनि अमन चयन र आनन्दबाट वञ्चित नै रहन्छ । अनि शान्तिको खजाना बाह्य बजारबाट सामाग्री वस्तु झैं रकम तिरेर किन्ने कुरा होइन । यसका लागि आफूभित्रको शान्तिको भण्डारको ताला खोल्नु पर्ने हुन्छ । यस भण्डारको ताल्चालाई आधुनिक विज्ञान, प्रविधि र प्रवीणताले खोल्न सक्दैन । त्यसका लागि आध्यात्मिक प्रविधिको साँचोको नै प्रयोग गर्नु पर्दछ । तबमात्रै सफलता प्राप्त हुनेछ ।

अत: मानव जीवनका लागि आवश्यक अन्य मूल्यहरू सत्य ज्ञान, प्रेम, खुशी, पवित्रता, आन्तरिक शक्ति र आनन्दलाई जीवनमा प्राप्त गर्न आध्यात्मिक प्रविधिको नै प्रयोग गर्नुपर्दछ । स्वयंको सत्य, अविनाशी आत्मिक अस्तित्वलाई यथार्थ रूपमा जानी त्यसका मौलिक गुण, विशेषता र पछिल्ला विकृत स्वभाव संस्कारको समेत पहिचान गरी स्व-परिवर्तनमा निरन्तरता दिनुपर्दछ । किनकि भौतिक गुण र स्वभावलाई सक्रिय गर्दा कमजोर र विकृत संस्कारले बाधा र व्यवधान उत्पन्न गर्दछन् । त्यसको निरूपण र समाधानका लागि आध्यात्मिक चिन्तनको निरन्तरता चाहिन्छ । यस अभ्यास र चिन्तनमा आत्माको सत्य अस्तित्वका साथ-साथै आध्यत्मिक विद्या र ऊर्जाको मूल स्रोत सर्वोच्च सत्ताको समेत यथोचित ज्ञान हुनु जरुरी छ । वास्तवमा परम सत्ता परमात्मा पनि अति सूक्ष्म प्रकाश स्वरूप नै हुनुहुन्छ तर शक्ति र गुणको अमापीय भण्डार हुनुहुन्छ । मानव आत्माको उहाँसँग अत्यन्तै घनिष्ठ सम्बन्ध छ । जो वर्तमानमा देह चेतनाको कारण विच्छेद भएको छ । फलस्वरूप प्रत्येक मानव आत्माहरू जीवनका लागि चाहिने वास्तविक सार तत्त्वको अभावमा छन् ।

आध्यात्मिक विद्याको प्रविधि राजयोगले मानव आत्मा र परमसत्ता परमात्मा बीचको टुटेर छिन्न-भिन्न भएको सम्बन्धलाई पुन: जोडेर सौहार्दमय र सुमधुर बनाइ दिन्छ । यस विधिमा मानिस स्वयंलाई आत्मा सम्झी परमात्मा परम ज्योतिलाई प्यार विभोरका साथ याद गर्दछ अर्थात् मन-बुद्धिले परम ज्योतिमा एकाग्र हुन्छ । यस प्रकारको एकाग्रता र मिलनबाट आत्माका सबै कमजोर संस्कार स्वभाव भष्मिभूत हुन्छन् तथा भित्रका शाश्वत मूल्य र गुणहरू सशक्त र सक्रिय हुन पुग्दछन् । जीवनमा दृढ मनोबल, संयम र स्व-अनुशासनको विकास हुन्छ । यसबाट भौतिक सुख सुविधा तथा आध्यात्मिक मूल्य र गुणहरू बीच सही ढंगले तालमेल हुन पुग्दछ । परिणाम स्वरूप प्रवीणता, दक्षता र प्रविधिका बीच आध्यात्मिकता समेत फस्टाउने, गर्दछ । मानव जीवनले सुख, शान्ति र समृद्धि प्राप्त गर्दछ तथा चिरकालसम्मका लागि एक सुन्दर, सुखद्, सत्यनिष्ठ र सभ्य समाजको स्थापना हुन्छ ।

जब तिमीसँग बोलिन्छ तब बोल, जब तिमीलाई बोलाइन्छ तब आऊ । – जोन रे

तपाईं हामीमध्ये धेरैले तौल घटाउने अनेक प्रयत्न गरेका छौं । यस क्रममा धेरै मूल्य पनि चुकाएका छौं । तर, तौल घटाउने अभियानमा कति सफल भयौं त ? तौल घटाएर हामी कति स्वस्थ र खुशी भयौं त ?

निश्चय नै छैनौं । हामी मध्ये धेरैले जोशका साथ तौल घटाउने यात्रा तय गर्छौं । तर बिस्तारै हतोत्साहित हुन्छौं । केही दिनमै हामी उही एउटै ठाउँमा दिनभर बसिरहने वा भिडियो गेम खेल्ने र टेलिभिजन हेरेर बस्ने उही दैनिकीमा फर्किन्छौं । यही बानीले हामीमा मोटोपन निम्त्याएको छ । मोटोपनले मुटुसँग सम्बन्धित रोगमात्र होइन, निद्राको स्तर, मुडलगायत स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य समस्या निम्त्याउँछ ।

अस्वस्थ जीवन शैलीका कारण हामीमा असन्तोष र दुःख पनि बढ्दछ ।

एक पटक मनन गरौं– तौल घटाउन हाम्रा कुनै पनि पूर्खाले व्यायाम र डाइटको तालिका बनाएनन् । किनकि उनीहरू दैनिक ६ देखि १० माइल हिँड्ने वा कामको सिलसिलामा हतार-हतार हिँड्ने गर्थे । आधुनिक समयमा मानिस औसतमा दैनिक २ माइल भन्दा हिँड्दैनन् ।

अझ उदेक लाग्दो पक्ष त के छ भने स्वास्थ्यका कथित रोलमोडल स्वस्थ भएर जीउन संघर्ष गरिरहेका छन् । धेरै नर्स, चिकित्सक र अन्य स्वास्थ्यकर्मी वास्तवमै मोटा छन् । उनीहरूले दिएका सुझाव सर्व साधारणले कसरी मान्छन् ?

तौल घटाउने विषयमा भ्रम

तौल घटाउने क्रममा आफ्नो दैनिक भोजन घटाएको भन्ने धेरै मानिसको भनाइले मलाई दिक्क पार्ने गरेको छ । भोकै बस्दा तनाब बढाउने हर्मन जस्तै कोर्टिसोल र इन्सुलिन बढाउने हर्मन निस्कासन हुन्छ । यी हर्मन निस्कासन हुनु भनेको झन् असन्तुलित तौल बढ्नु हो ।

हामीमध्ये धेरै मानिस भुँडी बाहेकको शरीरमा गर्व गर्छौं । भुँडी घटाउने केही अभ्यास पनि गर्छौं । यो त एउटा एकादेशको कथामात्र हो । शरीर घटाउन समग्र व्यायाम गर्नुपर्छ । एउटा भुँडी घटाउने व्यायामले मात्र तौल घट्दैन ।

बर्षौंदेखि मानिसहरू एउटा भ्रममा बाँचेका छन् । त्यो के भने मोटो खराब हो । यो वास्तवमा सत्य होइन । सबै मोटो खराब होइन । हट डग्स, दुध, आइसक्रिम, चकलेटका सन्तृप्त (Saturated Fat) फ्याट अस्वस्थ हुन्छन् । तर, एभोकेडो, जैतुनको तेल, बदाम, मकैको तेल, सूर्यमुखीको तेल, ओमेगा ३ (Flaxseed, walnut मा पाइने) स्वस्थकर फ्याट हुन् ।

भर्खर जिमहलमा जाने नयाँ मानिसको तुजुकै बेग्लै हुन्छ । जसका कारण उसको मासंपेसीमा पीडा हुने र निको हुन नै केही दिन लाग्छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा यो सहयोगीभन्दा पनि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ । सातामा दुई-तीन पटक यस्तो अभ्यास गरेर वा दैनिक दुईदेखि तीन माइल कुद्दा मेरो सम्पूर्ण लक्ष्य प्राप्त भयो जस्तो लाग्छ ।

उचित डाइट र व्यायामका बाबजुद पनि तौल नघट्नुमा धेरै कारण छन् । अपर्याप्त निद्रा, तनाब, डिप्रेसन, अत्यधिक एन्टिबायोटिकको प्रयोगले तौलको अप्रत्यक्ष वृद्धि गरेको हुन्छ । त्यसैले हाम्रो जिउने अवस्थाले पनि स्वास्थ्यमा ठूलो प्रभाव पारेको पाइन्छ । जस्तै एउटै परिवारमा बस्ने मानिसमध्ये कुनै एउटाले अत्यधिक धेरै खाने वा अन्य अस्वस्थ जीवनशैली अपनाउँदा पनि अरूलाई यसको असर हुन्छ ।

तौल घटाउने उपाय

वैज्ञानिकहरूका अनुसार तौल घटाउन व्यायाम, पोषण र स्वभाव परिवर्तन गर्न आवश्यक छ ।

तौल कम हुनेहरूलाई मुटु रोगको खतरा र टाइप टु डायबिटिज नहुने वैज्ञानिकहरू बताउँछन् । तसर्थ तौल घटाउने सजिलो तरिका भनेको हामीले लिने क्यालोरीको मात्राभन्दा पनि शरीरको क्यालोरी उपयोग गर्नु हो । व्यायाम गरेर वाक्यालोरीको मात्रा रोकेर यो सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ । एक पछिल्लो अध्ययन अनुसार क्यालोरीको मात्रा घटाउन भन्दा पनि व्यायाम प्रभावकारी हुन्छ । डाइटसँग सम्बन्धी नियम पालन गरेर जो कोहीले पनि तौल घटाउन सक्छ । तर यसले अर्को स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या ल्याउन सक्छ ।

व्यायामका बावजुद दैनिक तीन घन्टाभन्दा बढी एकोहोरो बस्दा समय नपुग्दै मृत्यु हुने गरेको तथ्य ५४ देशहरूबाट सँग्रह गरिएको अध्ययनले देखाएको छ । दौड, वाइकिङ, भऱ्याङ चढ्ने जस्ता व्यायामले तौल घटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् ।

इन्टरनेट र एप्स भर्सनमा पाइने ७ मिनेट वर्कआउट थोरै समय हुनेका लागि एउटा उपयोगी व्यायाम हुनसक्छ । यस नयाँ आविस्कारले समय थोरै भएको बहानामा व्यायाम नगर्नेलाई सहयोग गर्ने वैज्ञानिकहरूको भनाइ छ ।

मोटोपन

खराब प्रकारका खानेकुराहरू जस्तै चिनी, प्रशोधित गेडागुडी, कार्बोहाइड्रेटको उपभोगपछि झन् आशक्ति बढ्ने र भोक बढ्ने हुन्छ । हामीले खाइरहेको खानाको बारेमा थाहा पाइराख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । परिष्कृत र प्याक गरिएका खानेकुरा जस्तै मोनोसोडियम ग्लुटामेटले छातीको पीडा बढ्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने र श्वास फेर्न गाह्रो हुने गर्छ । दैनिक चार-पाँच पटक थोरै-थोरै गरेर खाना खानुपर्छ । फलफूल, गेडागुडी, बदाम, जैतुनको तेल, ओमेगा ३, न्यून फ्याट भएका खानेकुराले तौल घटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

स्वभाव परिवर्तन

सामान्य स्वभाव परिवर्तनले पनि स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण असर गर्छ । खाना खानु अगाडि एक दुई गिलास पानी पिउने, शरीरलाई हाइड्रेड बनाउने र थोरै तर पटक-पटक खाना र प्रशस्त फलफुल तथा तरकारीले पनि तौल घटाउन सहयोग गर्छ ।

खानेकुरामा स्वस्थ तरिका अपनाउनुका अतिरिक्त शारीरिक गतिविधिलाई पनि बढाउनुपर्छ । जस्तै गाडीलाई पार्किङ लटभन्दा टाढा राख्ने, अफिसको डेस्कबाट टाढा पानीको बोतल राख्ने, बारम्बार उभिने इत्यादि । यसले तपाईंको ऊर्जा खपत गर्न सहयोग गर्छ ।

घरभित्र गर्ने शारीरिक गतिविधि, भऱ्याङ चढ्ने झर्ने, हिँड्ने, जस्ता कार्यले पनि व्यायाम हुने विज्ञहरू बताउँछन् । व्यायामले १२ घन्टासम्म मुड ताजा बनाउँछ । बिहानी व्यायाम स्वास्थ्यका लागि धेरै फाइदा जनक हुन्छ ।

डा. भट्टराई अमेरिकास्थित ब्राउन युनिभर्सिटीका नेफ्रोलोजिस्ट र जेरियाट्रिक अनुसन्धानकर्ता हुन् ।

साभार, Net: http://swasthyakhabar.com/2016/07/52843.html#sthash.v4eFjC8G.v6Hd7Qy5.dpuf

सच्चा गीता- १५

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निस्पृहः । गीता २:७१को प्रथम पदको निःस्पृह शब्दले मानवको सर्वोच्च आत्मिक अवस्थाको वर्णन गरेको पाउँदछौं । यही निःस्पृहा रहनु वा प्राप्त नभएको वा नहुने कुनै पनि वस्तुमा इच्छा, कामना वा आसक्ति नरहने अवस्था अथवा सम्पूर्ण इन्द्रिय जन्य कामनाहरू त्यागिएको अवस्था नै हो देही अभिमानी वा आत्मा स्वरूपको स्थिति । यही ब्राह्मी स्थिति हो जसलाई प्राप्त भएर मोहित नबनी कलिकाल (अन्त्यकाल)मा पनि त्यसै अवस्थाले ब्रह्म निर्वाण (पूर्ण शान्ति) लाई प्राप्त गर्दछ । २:७२ निःस्पृहाको अवस्थाले नै सिद्धार्थ गौतम, महावीर जैन, गुरु नानकहरू मानवबाट महामानव वा महान् बनेर भगवान् नै कहलाइए पूजित बनेर सबैले पुज्दैछन् पनि ।

संसारका सम्पूर्ण मानवलाई सच्चा गीता ज्ञानद्वारा निस्पृहाः स्थितिको स्थितप्रज्ञ वा स्थिरबुद्धिबाहक प्रज्ञा प्रतिष्ठिता अवस्थाको बनाउन परमपिता परमात्मा शिव भगवान् यस धरामा एक वृद्ध मानवको तनमा अवतरण हुनुभई विगत ८० वर्षदेखि महान् कार्य सम्पादन गर्दै हुनुहुन्छ । यस अवस्थालाई जान्ने, चिन्ने र मान्ने यस संसारमा बिरलै पाइन्छ । तिनै बिरलै मानवमा पर्नुहुने सम्पूर्ण आदरणीय पाठक वृन्दलाई पंक्तिकारको विनम्र अनुरोध छ ।

श्रीमद्भगवद्गीता रूपी परमपिता परमात्मा शिव (कृष्ण)को दिव्य उपदेशरूपी भगवानुवाचका श्लोकहरूले ज्ञान आरम्भ गर्नुभन्दा अगाडि (दोस्रो अध्यायमा) स्पष्ट गर्नुभयो कि शरीर र आत्मा (शरीरी, देही, स्व) एक अर्कोमा सर्वथा भिन्न हुन्छ । शरीर अनित्य, असत् र नाशवान् हो तथा आत्मा नित्य सत्य र अविनाशी हो । पहिलो यस पाठमा पक्का निश्चयपछि नै अरू अगाडिको पाठमा निश्चय हुन जान्छ । अन्यथा गीता ज्ञान गीतमा नै सीमित रहने हुन्छ, लागु कसैमा हुन सक्दैन र आजसम्म भएको पनि यही हो ।

ममतारहित, निरहंकारी र निःस्पृहा (आसक्तिरहित) नै सत्य, नित्य वा सत्को सान्निध्यमा हरदम रहने ब्राह्मी स्थिति हुनेवाला नै परमात्मामा तत्पर रहने ज्ञान नै गीता ज्ञान हो । दोस्रो अध्यायलगायतका ज्ञानमय श्रीमतमा चल्नाले चल्नेवालाको जीवनको त कल्याण हुन्छ नै साथ-साथै अन्य चराचर जगत् र प्रकृतिको पनि कल्याण हुन गई सुखमय संसार वा स्वर्णिम युगको आगमन सहज हुन्छ । हरेक मानव अज्ञानतावश षट्रिपुरूपी विकारका वश भई जीवन गुजारिरहेको अवस्थाबाट उम्कन ज्ञान प्रकाशको अत्यावश्यक हुन्छ, यसै ज्ञानबाट ती षट्रिपुमाथि विजयी बन्न, ज्ञान तरबारद्वारा युद्धले विजयी बनी कर्म बन्धनबाट मुक्त बन्न सल्लाह वा श्रीमत हो ३:३ र ४– जिज्ञासु (साधक)हरूको कल्याण हुने निश्चय सहितको श्रेष्ठ मत । यसबाट बुद्धि मोहित हुनबाट बच्दछ भने यसले घोर पाप कर्मबाट बचाउँदछ त्यसैले ज्ञान कर्मभन्दा पनि श्रेष्ठ मानिन्छ । मानव शरीर एउटामात्र साधन हो जसद्वारा जीवात्मा र प्रकृतिमा सन्तुलन बनाई हरेकको कल्याण गर्न सक्दछ । अन्य जीवात्माबाट सम्भव नभएकोले नै मनुष्य र लोकको कल्याणको निमित्त दुई निष्ठा मार्ग छन्– एक ज्ञानयोग सांख्ययोगीहरूको र अर्को योगी जन (सत्य, नित्य वा सतमा लाग्ने ज्ञानी)हरूको कर्मयोगको । ३:३ हरेक आत्मा (पुरुष)ले न त कर्म नगरी निष्कर्मको अनुभव गर्छ, न त कर्म त्याग मात्रले सिद्धि प्राप्त हुन्छ । ।।३:४।।

३:३ मा देखाइएको दुई निष्ठा जुन सनातन छन्, तीमध्ये 'कर्मयोग' मात्र कर्म गर्नेको अर्थ होइन अपितु अनासक्त भई कर्म गरिनुलाई कर्मयोग भनिन्छ जसलाई निष्काम कर्म र फलाशारहित कर्म पनि भनिन्छ । अर्को राजयोगका साथ रहने ज्ञान योग हो जसमा कर्मयोग पनि साथमा रहन्छ । तर श्रीकृष्णले अर्जुन शरीर (क्षेत्र) सहितको आत्मा (क्षेत्री)लाई पूर्ण हिंसाको युद्धजस्तो अन्तयन्त क्रूर कर्म वा घोर विकर्म जसमा दिनभरी मनुष्यहरूको हत्या गर्न ज्ञान दिएर जुन श्रीमत अथवा श्रेष्ठ मत र गीता ज्ञान कदापि हुन सक्दैन । मानव हत्याजस्तो घोर एवम् क्रूर कर्ममा लाग्ने ज्ञान कर्मयोग पनि होइन र ज्ञानयोग पनि, न त सांख्य योग नै । युद्ध न निष्काम कर्ममा पर्दछ न त अनासक्त कर्ममा न फलाशारहित कर्ममा नै । युद्ध पूरा फलाशासहितको कर्म, कामना र आसक्तसहितको घोर पाप कर्म हो, जुन कर्म गर्न नै "श्री कृष्ण"ले ज्ञान दिए महाभारतमा, भने सच्चिदानन्द शिव परमात्मा ज्योतिर्बिन्दु, सम्पूर्ण निर्विकारी, निरहंकारी, अजन्मा, अभोक्ताको गीता ज्ञान हो । पूर्ण अहिंसकको ज्ञान तरबारलाई

ज्ञानयोग साथै अनासक्त, फलाशारहितको निष्काम कर्म गर्न जुन हरेक शरीर (क्षेत्र)धारी आत्मा (क्षेत्री)हरू मानवलाई जीवनमा व्यहोर्नु पर्दा आइपर्ने आँधि व्याधि, स्थिति परिस्थितिसँग ज्ञानरूपी अस्त्र-शस्त्रका साथ प्रज्ञा प्रतिष्ठित, स्थितप्रज्ञ, स्थिरबुद्धि बनी पूरा जीवन भरी महाभारतरूपी पहाडजस्तो जीवन सहज चलाउन वा जीवनमुक्तिका साथै मुक्ति पाउने खालको युद्ध गर्न दिनुभएको ज्ञान हो । १८ अक्षौहिणी सेनाको १८ अध्यायकै घोर पाप कर्मको ज्ञान गीता ज्ञान होइन । योगयुक्त बनी निष्काम, फलाशारहित र अनासक्त भइ कर्म गर्न दिएको १७ औं अध्यायको मात्र गीता ज्ञान हो जसमा थप पहिलो एक अध्याय ज्ञान दिन (पूर्ण अहिंसक) भुमिका बाँधिएको परमात्मा "कृष्ण"को गीतालाई मात्र श्रीमत– श्रेष्ठ वा उत्तम मत भगवान् शिवको श्रीमदभगवद्गीता हो भन्न सकिन्छ जुन सर्व जीवमात्मा लगायत प्रकृतिको पनि कल्याण समाहित छ । एक कौरव वंशी पाण्डु पुत्र अर्जुनको मात्र कल्याणको होइन ।

कर्मको त्यागमात्रले सिद्धि प्राप्ति नहुने उक्ती ३:४ पछिको शिव भगवानुवाच– कुनै पनि मानव आत्मा (क्षेत्री) कुनै पनि अवस्थामा (क्षण) निमेषमात्र पनि कर्म नगरिकन रहन सक्दैन, किनकि शरीर (क्षेत्र) रूपी प्रकृतिको वशमा रहेका सबै प्राणी प्रकृतिजन्य गुणले कर्म गराई छोड्दछ । ३:५ जसले ती कर्मेन्द्रियहरू (जानेन्द्रिय सहित) लाई (अज्ञानता वा हठपूर्वक) रोकी मनले इन्द्रिय अर्थको विषयमा चिन्तन गर्ने ती विमूढात्मा (मन्दबुद्धि, अज्ञानी)को मिथ्याचारी आचरण हो ।।३:६।।

.........क्रमशः

✍ पद्मवी श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी
फोन नं : ९८४५१४२५२०

मधुवनको सम्झनामा

कहाँबाट कसरी बयान गरूँ मैले देखेको त्यहाँ
आत्मा उडि गयो मधुवनमा शरीरमात्रै यहाँ ।

मन वचन कर्ममा विश्वास गर्ने रहेछन् त्यहाँ
रिस, डाहा, खुट्टा तानातान गरिरहन्छन् यहाँ ।

ढुङ्गामाथि हरियाली लतालहरा त्यहाँ
डुबाउ पहिरो पानी-पानी लथालिङ्ग यहाँ ।

सुन्दर प्राकृतिक सम्पदा कसरी पैदा भो त्यहाँ
भएको नि मासिँदैछ चारैतिर यहाँ ।

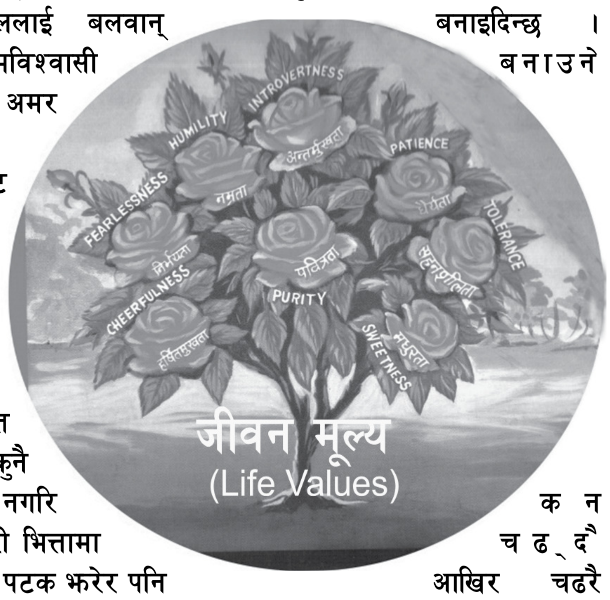
थोरै अनि विस्तारै आत्मा बोलेथे त्यहाँ
मान्छेबीच कुरा काट्ने चलन चल्याछ यहाँ ।

सत्य, नम्र अनि शिष्ट आत्मा बोलेथे त्यहाँ
त्यस्तै संसार बनाऔं हामी सबै मिली यहाँ ।।

✍ ध्रुव रेग्मी, भरतपुर-१२

जीवन मूल्य– (१२) दृढता

संसारको हर व्यक्ति केही न केही पाउने प्रयत्न गरिरहेको हुन्छ । परन्तु यदि चाहेको फल प्राप्त भएन भने ऊ उदास हुन्छ । कुनै बेला इज्जतसँग डराएर व्यक्तिले जीवन लीला नै समाप्त गरिदिन्छ । परन्तु के यसो गर्नु उचित हो ? अवश्य होइन......। पटक पटक हुने हार वा असफलताहरूको मूल कारण हो दृढताको कमी । यदि मानवले दृढताको डोरी समातिरहने हो भने नयाँ बिहानी आउन निश्चित छ । किनकि वास्तवमा यो यस्तो चमत्कारी छडी हो जसले असम्भवलाई पनि सम्भाव्यतामा बदलिदिन्छ । यो नै विजयश्रीलाई वरण गर्ने योद्धाको एउटा शक्तिशाली हतियार हो । यसलाई अपनाउनाले असमर्थबाट समर्थ बन्दछन्, यो एउटा चमत्कारी गुण हो जसले शक्तिहीनलाई सर्वशक्तिमान् वा निर्बललाई बलवान् बनाइदिन्छ । यसले हिम्मतहिनलाई आत्मविश्वासी बनाउने एउटा जादूको बूटी वा अमर औषधिको काम गर्छ ।



वास्तवमा दृढताबाट असम्भव लाग्ने कार्य सम्भव हुन सक्छन् । यसैले पटक-पटकको हारबाट थाकिँदैन । परन्तु त्यसबाट शिक्षा लिएर लगातार मेहनत गरिराखिन्छ । कार्यलाई कुनै पनि प्रतिफलको इच्छा नगरि निरन्तर लागिरहौं । जसरी भित्तामा कन चढ्दै गरेको सानो माकुरो अनेक पटक झरेर पनि आखिर चढरै छोड्दछ । यसरी नै विपरीत कुराहरूमा पनि सतत् प्रयत्न गर्नेवाला नै सफल हुनपुग्छ, यही दृढता हो । जबसम्म लक्ष्य प्राप्त हुँदैन तबसम्म कार्य गरिरहनु नै दृढता हो । बाधाहरूसँग हार नमान्नु दृढता हो । जीवनका हर परीक्षालाई हाँसी-हाँसी अन्त्यसम्म सामना गर्नु दृढता हो । सदा उमंग उत्साहले भरपूर भएर कार्यलाई कुनै पनि मूल्यमा पूरा गर्नु दृढता हो । वास्तवमा दृढता सफलताको चाबी हो । महान् वैज्ञानिक थोमस अल्बा एडिसन विजुलीको बल्ब बनाउँदा ९९९ पटक असफल भए तर हजारौं पटकमा दृढताको बलमा बल्ब बनाउनमा सफल भएरै छाडे । यदि दृढ इच्छा शक्ति छ भने हारलाई पनि जितमा, असफलतालाई सफलतामा, अपयशलाई यशमा बदल्नु दाइने हातको खेल लाग्दछ ।

दृढ इच्छा शक्तिको बलका कारण सफलता हासिल गर्नेवाला सफलतम् विश्वविख्यात रुसी लेखक मैक्सिम गोर्कीको दृढताको कहानी बडो मार्मिक छ । उनी अति गरिब परिवारमा जन्मिएका थिए । विषम आर्थिक परिस्थितिमा पिताको इच्छा थियो छोराले काम धन्दा गरेर पैसा कमाओस् । परन्तु शिक्षामा रुची राख्ने बालक गोर्कीको मन कामको सट्टा पढ्नमा लाग्दथ्यो, तर पढ्दा त सिधै पैसा त प्राप्त हुँदन यसैले पितालाई समय दिनु अनुचित लाग्दथ्यो । जब-जब गोर्की पढ्दै गरेको देखिन्थ्यो, पितालाई पीडा बोध हुन्थ्यो, रिसाएर उनले गोर्कीलाई खुब पिटाइ गर्दथे । परन्तु जहाँ इच्छा त्यहाँ उपाय अवश्य मिल्दछ । विषम परिस्थितिमा मैक्सिम गोर्कीको पढ्ने इच्छा अझ बलियो हुँदै गयो । अन्त्यमा एउटा कबाडीको पसलमा गोर्कीलाई काम मिल्यो । पितालाई “काम मतलब पैसा” र बच्चाको “काम मतलब पढाइ” हुनेभयो । बालक खुब मेहनत गर्दछ र समय समयमा फाटेका पुस्तकबाट पढ्ने प्रयत्न गर्दछ । विना शिक्षक । किताबको कुरा बुझ्न त बच्चालाई धेरै गाह्रो भयो परन्तु उसले कहिल्यै हार खाएन । ग्राहकहरूसँग सोध्दै, पहिले अक्षर फेरि शब्द र अन्त्यमा वाक्य पढ्न र लेख्न सिकेरै छाड्यो ।

अन्त्यमा उसको दृढताले रंग लिन पुग्यो । उसलाई पढ्न लेख्न आउन थाल्यो । एक दिन एउटा लेख लेख्यो र प्रकाशकलाई पठायो । जब प्रकाशकको पत्र आयो तब उसलाई खुशीको सीमा रहेन, किनकि प्रकाशकले उसको प्रशंसामात्र गरेन, उसको लेख प्रकाशन गरेर पुरस्कारको रूपमा केही पैसा पनि पठाइदियो । यही कबाडीको पसलमा काम गर्नेवाला गोर्कीले “मदर” नामक विश्व प्रसिद्ध किताब लेखेर दुनियाँको महानतम् लेखकहरूमा नाम लेखाए । यो थियो दृढताको कमाल ।

✍ ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

श्री कृष्ण जन्माष्टमीको आध्यात्मिक रहस्य

✍ ब्रह्माकुमार भगवान, शान्तिवन, आबु

मनाउन त जयन्ती अनेक महापुरुषहरूको मनाइन्छन् । नेहरू जयन्ती, विवेकानन्द जयन्ती, रामतीर्थ जयन्ती आदि । जयन्ती उनीहरूको मनाइन्छ जसको जीवन जन साधारणबाट उच्च हुन्छ, जसले आफ्नो जीवनमा देश, धर्म र समाजप्रति कुनै महान् कर्तव्य गरेको हुन्छ ।

कुनै व्यक्तिहरूको कार्य राजनैतिक क्षेत्रमा भयो, कसैको सामाजिक क्षेत्रमा, कसैको आध्यात्मिक क्षेत्रमा भयो । तर यस्तो प्रभावशाली व्यक्तित्व कोही छैन जसको प्रतिष्ठा समाजका सबै क्षेत्रमा भएको होस् । यदि कोही छ भने पनि उसको पूजा हुँदैन । उसलाई मात्र महात्मा वा महान् व्यक्ति भनेर पुकारिन्छ । तर श्रीकृष्ण तीनै पक्षमा प्रभावशाली थिए । उनी केवल गायन योग्यमात्र थिएनन् पुजनयोग्य पनि थिए । यसको कारण यही हो– उनी सम्पूर्ण निर्विकारी थिए, १६ कला सम्पूर्ण थिए, मर्यादा पुरुषोत्तम थिए ।

कोही पवित्र पनि रहन्छन् तर जन्म पवित्र तरिकाले भएको हुँदैन । यसैले पूजन योग्य बन्न सक्दैनन् । उनीहरूको जयन्ती जन्मैबाट हुँदैन, ठूलो भएपछि उनीहरूले गर्ने कर्मका आधारमा महिमा गाइन्छ । तर श्री कृष्ण जन्मदेखि नै गायनयोग्य पुजनयोग्य छन् । यसैकारण उनको बाल्यरूपलाई कति प्रेमसँग झुलामा झुलाउँछन् । श्रीकृष्ण जन्मदेखि नै पवित्र थिए, यसैले उनकी मातालाई विष्णु चतुर्भजको साक्षात्कार भएको थियो । श्रीकृष्णको बाल्यरूपको चित्रमा पनि पवित्रताको प्रतीक प्रभामण्डल देखाइन्छ । उनका मुकुटमा पवित्रताको प्रतीक मयुरको प्वाँख देखाउँछन् । किनकि मयुरलाई पवित्र मानिन्छ । यसबाट सिद्ध हुन्छ– श्रीकृष्ण सम्पूर्ण पवित्र थिए ।

श्रीकृष्णको जन्म कहानीमा भनिन्छ– उनको जन्म कंसको जेलमा भयो । त्यतिखेर सबै सुतिरहेका थिए । उनकी मातालाई विष्णुको साक्षात्कार भयो । उनैले बाल रूप धारण गरे । वास्तवमा यो अहिले कलियुगको अन्तिम समयको कुरा हो जब संसार एउटा जेलसमान भएको हुन्छ किनकि हरेक प्राणी ५ विकारका अधिनमा छन्, दुःखी छन् ।

सारा सृष्टिमा कंस अर्थात् विकर्मको नै राज्य छ । आज ठाउँ-ठाउँमा त्राहि-त्राहि मच्चिएको छ । साना-साना बच्चा वा युवाहरू पनि काम विकारमा काटिएर आत्मघात गरिरहेका छन् । ५ विकारको हरेक व्यक्तिमा पहरा चलिरहेको छ । यही समयमा परमपिता परमात्मा गुप्तरूपमा आएर यी विकाररूपी कंसको जेलबाट मुक्त गरिरहनुभएको छ । विषय वैतरणी पार गराएर श्रेष्ठ दुनियाँमा लिएर गइरहनुभएको छ । वास्तवमा श्रीकृष्ण त वैकुण्ठको प्रथम राजकुमार थिए । श्रीकृष्ण नै श्री नारायणको बाल्य रूप हो ।

यसैले गाइन्छ– श्रीकृष्ण गोविन्द हरे मुरारे हे नाथ नारायण वासुदेव ।

यसबाट स्पष्ट हुन्छ– श्रीकृष्ण नारायण बन्छन् । यसैले नारायणको कुनै जन्मदिन बनाइँदैन, न बाल रूप नै देखाउँछन् । श्री कृष्ण सत्ययुगमा थिए किनकि श्रीकृष्णलाई वैकुण्ठनाथ भनिन्छ । द्वापरलाई त वैकुण्ठ भनिदैन । श्रीकृष्ण सुखमय सत्ययुगमा भएको थियो । त्यसैले श्रीकृष्ण जसलाई हामी पूजा गर्छौं उहाँ यति महान् कसरी बन्नुभयो ? अवश्य पूर्व जन्ममा यस्तो कुनै पुरुषार्थ गरेको हुनुपर्छ । तब त जन्मदेखि नै उनको गुण गाउँछन् । उनलाई योगीराज पनि भनिन्छ । उनले अवश्य योगाभ्यास गरेको हुनुपर्छ । योगाभ्यास अप्राप्त वस्तुलाई पाउनका लागि गरिन्छ । त्यसैले उनले आफ्नो पूर्व जन्ममा योगाभ्यास गरेको हुनुपर्छ । किनकि सत्ययुगमा अर्थात् वैकुण्ठमा कुनै पनि चीज अप्राप्त हुँदैन । उनलाई श्याम सुन्दर अर्थात् कालो पनि, गोरो पनि छन् भन्छन् । गोरो भनेको निर्विकारी, कालो भनेको विकारी । भन्छन्, श्रीकृष्ण कालो दहमा हाम फालेर सर्पले डस्यो । वास्तवमा द्वापर युगमा विकाररूपी कालो दहमा हाम फाले जसकारण उनी कालो बन्न पुगे । नागलाई मारेर ल्याए अर्थात् जब परमात्माले ज्ञान योग सिकाउनुभयो तब विकारमाथि जित पाएर फेरि सुख शान्तिमय विश्वको बादशाही प्राप्त गरे ।

प्रकाशमणि दादीजी

✍ ब्रह्माकुमारी सरिता, लक्ष्मीपुर, चितवन

समय समयमा विश्व धरातलमा अनेक महान् आत्माहरू आउँछन् । अनि समाजमा यस्तो कर्म गर्छन् जुन कर्मको कारण आफ्नो नाम अमर बनाएर जान्छन् । त्यस्तै यस विशाल रंगमञ्चमा महान् व्यक्तित्वकी धनी वा वात्सल्यकी प्रतिमूर्ति दादी प्रकाशमणि जो यस कलियुगी संसारमा आध्यात्मिक प्रज्ञाकी स्वामिनी हुनुहुन्थ्यो । आध्यात्मिक जगत्को उँचाइमा पुग्न सफल दादीजीले नारी शक्तिलाई जागृत् गराउनुभयो । नारीभित्र भएको शक्तिलाई, अध्यात्मद्वारा पुनर्जागृत गरी आध्यात्मिक ज्ञान र राजयोगद्वारा नारी नै शीतला देवी, दुर्गा, सरस्वती एवम् सन्तोषी माँ बन्न सक्छन् भन्ने कुरा देखाउनुभयो । विश्वको कैयौं देशका लाखौं भाइ-बहिनीहरूको जीवनमा अद्भुत परिवर्तन ल्याएर विश्वको सेवामा समर्पित गराउनुभयो । मन-वचन-कर्मबाट सम्पूर्ण पवित्रता र जीवनमा नम्रता, सरलता, सत्यता र करुणाको झरनाहरू झर-झर गर्दथे ।

शिवशक्ति स्वरूपा प्रकाशमणि दादीजीको जन्म सन् १९२२मा हैदरावादमा भएको थियो । सानै उमेरदेखि नै दिव्य आभाबाट आलोकित हुनुहुन्थ्यो । सन् १९३७ सालमा विश्वपिता निराकार परमात्माले यस कलियुगी संसारमा एक साधारण मानव तन दादा लेखराख जसको दिव्य अलौकिक नाम "प्रजापिता ब्रह्मा" राख्नुभयो । उहाँकै माध्यमबाट प्रजापिता ईश्वरीय विश्व विद्यालयको स्थापना गर्नुभयो । यसै क्रममा दादीजी पनि १४ वर्षको सानै उमेरमा विश्व कल्याणार्थ आफ्नो सम्पूर्ण जीवन यस महायात्रामा स्वाहा गर्नुभयो । १४ वर्षको गहन तपस्यापछि दादीजी विभिन्न स्थानमा सेवामा रहनुभयो । विश्व कल्याणको भावना देखेर अन्तिम क्षणमा यज्ञ संस्थापक साकार ब्रह्मा बाबाले दादीजीलाई यस ब्रह्माकुमारी संस्थाको सारा कार्यभार सुम्पिदिनुभयो । त्यसपछि परमपिता शिव अनि पिताश्री ब्रह्माको निर्देशन अनुसार दादीजीले खुब मेहनतका साथ यज्ञलाई अगाडि बढाउनुभयो ।

सेवाकी प्रतिमूर्ति दादीजीको दिव्यता एउटा विशाल वृक्षसमान थियो जसको शीतल छायामा सबैलाई सन्तुष्टी र खुशी मिल्दथ्यो । दादीजीको सम्पूर्ण व्यक्तित्व सागरजस्तो गम्भीरता, शीतलता, शालिनताका साथै उच्च पनि थियो । उहाँको दिल सदा धर्तीजस्तो धैर्यशील थियो । विश्वको सबै आत्माप्रति दादीजीको एकदम प्रेम थियो तर लगाव थिएन । यसै कारण पनि उहाँ सबैप्रति समभाव व्यवहार गर्नुहुन्थ्यो । सत्य प्रिया दादीजीले जीवनमा कहिल्यै झुटो बोल्नुभएन । निमित्त भाव निर्माण भाव र निर्मल वाणीका कारण उहाँको प्रभाव चारैतिर फैलिएको थियो ।

मम्मा बाबाको साकार पालनाको भासना अनुभव गराउने दादीजी सदा विश्व-कल्याणको मार्गमा निस्वार्थ भावले जुट्नुहुन्थ्यो । मरुभूमि जस्तो स्थानमा पनि दादीजीले शीतलता प्रदान गर्नुहुन्थ्यो । दादीजीको अंग अंगबाट दिव्य गुणको सुगन्ध सधैं अनुभव गर्न पाइन्थ्यो । अंग-अंगबाट गुणको सुगन्ध निस्कन्थ्यो । नयनमा सधैं आत्मिक भाव हुन्थ्यो । यति विशाल संस्थाको प्रमुख प्रशासिका हुँदा पनि कुनै कर्ताको भाव देखिँदैनथ्यो । हरेकलाई दादीजीले सम्मानको दृष्टिले हेर्नुहुन्थ्यो प्यार दिनुहुन्छ । चाहे बच्चा होस्, चाहे युवा, चाहे वृद्ध सबैको दिलमा प्रेम एवं शुभभावनाको माध्यमले अटल एवं अखण्डरूपमा राज गर्नुभएको थियो । चाहे वकिल होस्, चाहे न्यायाधीश होस्, चाहे सन्त, महन्त राष्ट्रपति सबैले भन्ने गर्दथे दादी प्रकाशमणिजीले आफ्नो बुद्धिमत्ता निष्ठा र आध्यात्मिक शक्तिबाट सारा विश्वमा प्रकाश फैलाउनुभएको छ । यसरी दादीजीका यस्ता अद्भुत विशेषताका कारण उहाँ कैयौं रष्ट्रिय अन्तर र्ष्ट्रिय पुरस्कारबाट सम्मानित हुनुभएको थियो र साथमा दादीजीलाई राजस्थानका तत्कालीन राज्यपाल डा. एम चेन्नरेडीबाट डाक्टरेटको मानक उपाधिद्वारा विभूषित गरिएको थियो ।

सर्वगुण सम्पन्न दादीजीको बारेमा गुल्जार दादीजी भन्नुहुन्छ– दादीजीले जति विश्व सेवाकार्य जिम्मा लिनुभएको थियो त्यति नै डबल लाइट रहनुहुन्थ्यो । दादीजी स्थूल कर्मणा सेवामा खट्नुहुन्थ्यो भने शुद्ध स्नेह उदारता निष्ठा एवं सद्भावको एक जीवन्त उदाहरण हुनुहुन्थ्यो । दादीजीले सिँचेका साना साना बिरुवा आज विशाल वृक्ष बन्न पुगेका छन् । देश विदेशमा कयौं सेवाकेन्द्रहरू खुलिसकेका छन् । यज्ञको विशाल विस्तार भएको छ । तर पनि दादीजी आफूलाई निमित्त मात्र सम्झनुहुन्थ्यो । भन्नुहुन्थ्यो– गर्ने-गराउने शिवबाबा हुनुहुन्छ । बाबा (भगवान्)प्रति दादीजीको यति धेरै दृढ विश्वास र निश्चय थियो– दादीजी सधैं परमात्माको महावाक्यलाई कैयौं पटक पढ्नुहुन्थ्यो ।

उहाँले आफूलाई कर्मातीत बन्ने लक्ष्यमा अभ्यस्त राख्नुहुन्थ्यो भने अरूको लागि पनि भन्नुहुन्थ्यो– मेरो अगाडि जो आउँछ, ऊ पनि विदेही बनोस् । यसरी दादीजीका जीवन चरित्रका गाथा जति गाए पनि कमै हुन्छन् । प्रकाशमणि दादीजी सारा जगत्कै एक अलौकिक माँ हुनुहुन्छ जसको स्नेह भरी दृष्टि र सद्गुणहरूलाई कसैले भुल्नसक्दैन । जब २५ अगस्तको दिन नजिक आउँछ तब विश्व सेवामा संलग्न रहने दादीजीलाई केवल ब्राह्मणमात्र नभई अन्य कयौं मानव जसले एकपल्ट दादीजीको स्नेही दृष्टि पाएका छन् उनीहरूको मनमा पनि दादीजीको याद त्यो स्नेही दृष्टि, मधुर प्रेमले भरिएका वाणी, त्यो दिव्य आभा मण्डल भएकी तेजस्वी छवी स्मृतिमा घुम्न थाल्दछ ।

यसरी आफ्नो जीवनको ७१ वर्ष लामो समय साधनामा र ३८ वर्ष कुशल नेतृत्व कालमा बिताउने अलौकिक व्यक्तित्वकी धनी दादीजीले २५ अगस्त २००७ मा आफ्नो भौतिक देह त्याग गरी अव्यक्त बन्नुभयो । दादीजीले जीवनकालमा हरेकलाई हिम्मतवान बनाउन उमङ्ग र उत्साह पनि भरिदिनुभयो । साथमा दयावान्, उदार दिल र विशाल दिलबाट सबैलाई स्नेह र सहयोग दिनुभयो र आफ्नो स्वास, संकल्प र जीवन विश्व-कल्याण र सेवाको कार्यमा सफल गर्नुभयो । यसरी आफ्नो जीवनको लक्ष्य "कर्मातीत अवस्था"लाई प्राप्त गर्नुभयो । यसरी नै हामी पनि दादीजीको दिव्य जीवनबाट प्रेरणा लिएर उहाँको शिक्षालाई स्मरण गर्दै आफ्नो जीवनलाई श्रेष्ठ र महान् बनाउनु छ । हाम्रो सेवाको संकल्प नै वास्तवमा दादीजी प्रति सच्चा श्रद्धाञ्जली हुनेछ ।

अर्धनारीश्वर ....

मानसिक आर्थिक र शैक्षिणिक रूपमा पंगु बनाएर अबलामात्र नभई नर्कका द्वारसम्म भन्न पुगे । परवश भई चुला चौकामा मात्र सीमित बनाइयो । परन्तु साकार सृष्टिमा मुक्तेश्वर-पापकटेश्वर शिवको प्रजापिता ब्रह्मा तनमा अवतरित भएर ब्रह्माकुमारी संस्थाको स्थापना गरी उनीहरूको स्वाभिमान र गरिमा गौरवलाई फेरि महाबलेस्वरको बल मिल्न पुगेको छ । यसैले सरकारमात्र नभई समाज र कानुनी व्यवस्था पनि पुन: महिला उत्थानका लागि सोच्न थालिसकेका छन् । कुनै पनि राष्ट्र र संस्कृतिको सर्वाङ्गीण विकासबाट जागृति सम्भव हुन्छ । समाजको सुचारु सञ्चालनमा पुरुषभन्दा धेरै गुणा बढी महिलाहरूको योगदान हुने गर्दछ । बाल्यकालको प्रथम गुरु, यौवनको सहचारी र वृद्धावस्थाकी सहाराको रूपमा महिलाहरू नै अग्रगण्य मानिन्छ । महिला उत्थानविना परिवारको संज्ञा नै अधुरो रहन्छ । यसबाट पुरुषको नैतिक विकास पनि सम्भव हुँदैन ।

गर्ने गराउने सृष्टिको सृजनहार नवसृष्टि सृजन जस्तो महानतम कार्य ब्रह्माकुमारीको सिरमा ज्ञान कलश राखेर उत्तरोत्तर बढाउँदै गइरहनुभएको छ । दादी जानकीजी, दादी हृदयमोहिनीजस्ता आध्यात्मिक वीरंगनाहरूलाई निमित्त बनाएर स्वर्गको द्वार खोल्नेवाला हुनुहुन्छ । आजका अधिकांश महिलाहरू ममता दया कोमलता, शील करुणा जस्ता जीवनमूल्यलाई छोडेर पाश्चत्यलाई अनुसरण गर्दै नग्नता, भ्रूणहत्या, व्यसन खराबी र अपराधिक प्रवृत्तिहरूमा संलग्न हुँदै गइरहेका छन् । यसैमा उनीहरूको पूर्वीय सभ्यता र संस्कृतिभएकी जननी वा धारिणी स्वरूप धुमिल हुँदै गइरहेको छ । यदि नारी चरित्र सुरक्षित भएन भने सृष्टिको सत्ता पनि असुरक्षित हुँदै जान्छ । किनकि नारी नै सृष्टिको बीज भगवान् शिवका सर्वोच्च कृति हुन् । त्याग मूर्त नारीहरू कुनै पनि कार्यमा शुभ वा शुद्ध भावनाले जुटे भने हिमालयजस्तो शिखरलाई हल्लाउन सक्छन् ।

धर्तीमा जति पनि धार्मिक वा पवित्र छन् वास्तवमा महिलाहरू नै त्यसका संरक्षिका छन् । गान्धीले पनि भनेका छन्– यदि बलको अभिप्राय पशुबलसँग हो भने निश्चय नै नारी कम बलशाली छन् परन्तु नैतिक बलमा नारी नरभन्दा धेरै बलशाली छन् । लज्जा नारीको धेरै मूल्यवान आभूषण हो । गरिब घरकी लज्जावती नारीले नै घरलाई स्वर्गसमान सुभाषित गरिदिन्छिन् । यसैले हाम्रो संस्कृतिमा नारीको नारीत्व अत्यन्त महान् मानिन्छ । शीलवती नारीको सम्पर्कमा आएर नै पुरुष धैर्यवान्, चरित्रवान्, तेवश्वी र महान् बन्दछ । यिनै नारीहरूलाई भगवान्ले आफ्नो सिरका ताज बनाएर मणिका रूपमा स्वीकार गरेको छ । पर्दापछि अहिले माता बहिनीहरू पनि अघि बढिरहेका छन् ।

हाँस खेलमा पनि कटु वचनले मानिसको मनलाई घोच्दछ । – महात्मा गान्धी

उज्ज्वल रूप दादीजी

परमज्योतिको प्रकाशले उज्वल रूप दादीजी
रदीप काफियाको मेल जस्तै गजल रूप दादीजी

लक्ष्य विहीन यो मनमा आगमन हजुरको
हरपल प्रगति पथ दर्शाउने नवल रूप दादीजी

सर्वगुणले सम्पन्न मास्टर सर्व शक्तिमान
दुर्गुण विकार नाश गर्ने सबल रूप दादीजी

धीर बीर गंभीर हर्षित मुखमण्डल मृदुभाषी
सँगठनमा रही न्यारा-प्यारा कमल रूप दादीजी

मनमनाभव मन्त्रले हर विघ्नमा विजयी बनी
शिव प्रीत बुद्धि अंगद समान अचल रूप दादीजी

मन वाणी कर्म सदा समर्पण रुद्र ज्ञान यज्ञमा
ईश्वरीय विद्यालयको पठनमा अब्बल रूप दादीजी

✍ ब्रह्माकुमारी निरु, गीतानगर, चितवन

तिज पर्व २०७३

यस्तो मौका नआउन सक्छ नाँचौं तिज पर्वमा
देहभानलाई त्यागी कमर भाँचौं तिज पर्वमा ।

आत्मा पार्वती हामी, स्वामी हाम्रा शिव पिता
उनैलाई पायौं खुशीको गाना गाऔं तिज पर्वमा ।

जीवन सिङ्गै व्रत हो यो, मात्र दुई दिन किन
हर सेकेन्ड प्रभुसँगै बाँच्ने कसम खाऔं तिज पर्वमा ।

सबै दिव्य आत्मा एकसाथ भेट भयौं यही बेला
दिल खोली पेट मिची हाँसौं तिज पर्वमा ।

कठोर तप शिखा हाम्रो, गन्तव्यसम्म पुग्ने
प्रभुको यादबाट आनन्द पाऔं तिज पर्वमा ।

साधा जीवन उच्च सोच विचार भन्छन्
उच्छृङ्खलता त्यागी गुणको गहना लाऔं तिज पर्वमा ।

✍ ब्रह्माकुमारी ईश्वरी, बूढानिलकण्ठ

प्रापक :

द्वन्द्व र विरोधाभास हुँदा के गर्ने ?

✍ ब्रह्माकुमार किसनदत्त, आबूरोड, शान्तिवन

मनुष्य एउटा सामाजिक प्राणी हो । समूहमा जीवन जिउनु उसको नियती हो । जबसम्म जीवन छ तबसम्म व्यवहार हुन्छ । हामी सबै स्वतन्त्र हुँदा हुँदै पनि अरूमा निर्भर हुन्छौं । व्यवहारिकताको हाम्रो एउटा सभ्यता हुन्छ । सबैले चाहन्छन्– परस्पर सदाचारिता र सद्व्यवहार बौद्धिक र सामाजिक दृष्टिले ठीक हुनुपर्छ । यो अपेक्षा हुनु एउटा स्वाभाविक कुरा हो । परन्तु यदि भएन भने ? यसैले हर चिजलाई व्यापक दृष्टिकोणले हेर्न जरुरी हुन्छ । सबै पक्षमा विचार गर्नुपर्दछ ।

अधिक अपेक्षाको जाल : यो व्यक्तिले मैलेजस्तो सोच्दछु त्यस्तै गर्दैन । यसलाई के गर्ने, के नगर्ने । परिस्थिति नै यस्तो छ । मैले के गर्ने के नगर्ने ? एउटाले यसो भन्छ, अर्कोले उसो, तेस्रो के त चौथोले अर्कै । यस्ता अनेक विरोधाभासलाई देखेर द्वन्द्वको स्थिति किन ? के यो द्वन्द्वात्मक स्थिति अधिक अपेक्षाको परिणाम हो ?

जीवनको एउटा आध्यात्मिक पक्ष पनि छ : धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ यसलाई बुझ्नलाई । यसलाई बुझ्न सकियो भने त जीवनका अनेक द्वन्द्व समाप्त हुन सक्छन् । यो सृष्टिको अविनाशी नाटक बनेको छ । यसमा जति पनि घटनाहरू घट्दछन्, जति पनि स्थिति बन्छन्, जे जति हुन्छ ती सबै कुरा यस बेहद नाटकमा निश्चित नै छन् । सब-सबैकुरा निश्चितै छ भने द्वन्द्वको मानसिकता नै किन रहनुपर्‍यो । जब सबैकुरा आफ्नो स्वभावमा जस्तो हुनुपर्थ्यो त्यस्तै छ । त्यसैले जस्तो हामी सोच्दछौं त्यस्तै सबै कुरा होस्– यस्तो कसरी हुन सक्छ ? जो छ त्यो स्वभावत: छ । यसलाई स्वीकार गर्‍यौं भने कुनै द्वन्द्वात्मक स्थिति हुनै सक्दैन । अध्यात्मलाई स्वीकार गरौं । यसमा पारदर्शी, निर्द्वन्द्व र सहज स्वाभाविक बनाउने शक्ति छ ।

अल्पकालीनलाई पनि स्वीकार गरौं : प्रकाश हो त्यसैले छ । त्यसको अस्तित्व छ । अन्धकारको कुनै आफ्नो अस्तित्व हुँदैन । तरै पनि अन्धकार हुन्छ । यसलाई छैन भन्न सकिँदैन । यदि हामीलाई अन्धकार नै देखिन्छ भने अवश्य हाम्रो प्रकाशलाई देख्ने आँखा बन्द छन् वा कमजोर । सबैका आ-आफ्ना विचार हुन्छन् । सबैको संस्कार आ-आफ्ना छन् । सबैका गुण र विशेषताहरू आ-आफ्ना छन् । हरेकको जीवनको परिस्थिति आ-आफ्नो छ । ती जति छन्, सबै छन् । ती सबै ठ्याक्क त्यसरी नै छन् जसरी तिनीहरू यस विशाल नाटकमा हुनुपर्नेथ्यो । हर आत्माको पनि जीवन ठीक त्यसरी नै छ जसरी बेहदको नाटक अनुसार नियत छ । यसमा प्रश्न गर्न सकिँदैन ? यी भिन्नता र द्वन्द्व त थिए, छन् र हुनेछन् ।

स्वीकार गरौं अघि बढौं : जे छ त्यो छ । जे जस्तो छ त्यो त्यस्तै छ । मानौं विषय वस्तु सकारात्मक छैन, व्यवहारिक मूल्यका आधारमा खरो उत्रिएका छैनन् उनीहरूका जीवनमा पनि आध्यात्मिकताको किरण लैजाने प्रयास अवश्य गर्नु छ, र परिस्थितिलाई त्यस्तै स्वीकार गरौं, जस्तो छ । आध्यात्मिक सिद्धान्त एउटा अकाट्य सत्य हो– हर आत्माले कुनै पनि विषय-वस्तु-व्यक्ति-स्थान-परिस्थितिलाई त्यसरी नै बुझ्दछ जस्तो उसको अन्तर्संस्कारको चश्मा हुन्छ । द्वन्द्वात्मक स्थितिको चक्रव्यूहमा अलमलिनाले नवीनता र श्रेष्ठताको द्वार अवरुद्ध हुन्छ । यसैले धैर्य गर्नुहोस्, जानकारी लिनुहोस्, र निष्कर्षसम्म पुग्नुहोस् । बुझेर स्वीकार गर्दै अघि बढ्नुहोस् ।

जीवन जिउने कलाको विकास : यस बेहदको नाटकका सम्पूर्ण ज्ञानलाई चिन्तन गरौं । हामीले विरोधाभास र द्वन्द्वात्मकताको दृष्टिलाई समाप्त गर्नु छ । विरोधाभास र द्वन्द्वमा आफ्नो ऊर्जा व्यर्थ गुमाउनु छैन । सबैको सबैकुरा आ-आफ्नो छ । हामीले यो भुल्नु छैन– हामी सम्बन्धमा रहँदा-रहँदै पनि नितान्त आफ्नो निजतामा हुन्छौं । सर्वप्रथम हामी आफ्नो जीवनको जिम्मेवार छौं । कहीं यस्तो नहोस्– यी भिन्नता, विरोधाभास र द्वन्द्वमा हामी स्वयंको श्रेष्ठतालाई भूलौं । आफ्नो जीवनको लक्ष्यलाई दृढ बनाएर अगाडि बढौं । ❋

नारायणगढ : लायन्स क्लब इन्टरनेसनल ३२५ B2 का डिस्ट्रिक्ट गवर्नर घनश्याम भट्टराईलाई आश्रममा स्वागत तथा सम्मान कार्यक्रमपश्चात् ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी साथमा ब्रह्माकुमार अर्जुन ।

❋ संरक्षक : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ❋ सल्लाहकार : ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर ❋ प्रधान सम्पादक : ब्रह्माकुमार अर्जुन श्रेष्ठ ❋ सम्पादक : ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल ❋ सह-सम्पादक : ब्रह्माकुमार भागवत नेपाल ❋ प्रकाशक : ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र, ॐ शान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन । फोन : ०५६-५२०५४७, वार्षिक शुल्क : रु १२५ । E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com, www.brahmakumaris.com ❋ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक प्रा. लि., बाफल, काठमाण्डौ ।