



शिवाई, उदयपुर : सम्माननीय राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी नीरा ।



शान्तिवन, माउन्ट आबू : प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयद्वारा आयोजित अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा सम्बोधन गर्नुहुँदै भारतमा नेपालका माननीय राजदूत दीपकुमार उपाध्याय ।



वीरगञ्ज : सांस्कृतिक तथा प्रवचन कार्यक्रममा मञ्चासीन माननीय सांसद जयप्रकाश थारु, समाजसेवी लाल ब. श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी रवीणा दिदी तथा अन्य ।



सातदोबाटो : ललितपुर जिल्लामा नव आगन्तुक निर्वाचन आयुक्त ईश्वरी पौडेल एवं प्र.जि.अ. दीपक काफ्लेलाई स्वागतपश्चात् समूह चित्रमा, ब्र.कु. कुमारी, ब्र.कु. विश्वनाथ तथा अन्य ।



शान्तिवन आबूरोड, भारत : लायन्स क्लब इन्टर्नेसनल ३२५ बी टु नेपालका लायन्सका लागि आयोजित राजयोग शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै राजयोगीनी राज दिदीज्यू, वरिष्ठ राजयोगी अभिरचन्द, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर घनश्याम भट्टराई, ब्र.कु. अर्जुन श्रेष्ठ, ब्र.कु. ओमकार तथा अन्य ।

अन्तर्मनको अजीव शब्दकोश

✍ ब्रह्माकुमार किसनदत्त, शान्तिवन आबू

जीवनलाई अनेक प्रकारले परिभाषित गरिएको छ । आ-आफ्नो चिन्तन मनन वा दर्शनका आधारमा जीवनको व्याख्या गरिएको छ । योगीहरू भन्छन्- जीवन परमानन्दको अनुभवको नाम हो । दार्शनिकहरूका दृष्टिमा जीवन एउटा हार-जितको खेल हो । उत्सव हो । पुरुष र प्रकृतिको संयोग नै जीवन हो इत्यादि-इत्यादि । कर्मयोगीहरू भन्छन्- जीवन सुख-दुःखको अनुभूतिमात्र हो ।

सामान्यतया हामी उपर्युक्त सबै परिभाषा र मान्यतासँग सहमत हुन्छौं । हामी कुनै पनि दृष्टिकोणलाई यथार्थ अर्थबोध गरेर स्वीकार गर्दछौं । जीवनका विषयमा एउटा नयाँ गुढतम परिभाषालाई अभिव्यक्त गरिरहेका हुन्छौं । 'जीवन एउटा शब्दकोश हो । अब हेरौं जीवन कसरी एउटा शब्दकोश हो ।

संस्कार आत्माको आफ्नो शक्ति हो । संस्कारमा अनेक मान्यताको रेकर्ड आफ्ना नयाँ-नयाँ शब्दका रूपमा रहेको हुन्छ । अनेक शब्दहरू संस्कारका रूपमा निहित छन् । यसरी हाम्रो सञ्चित स्मृति र संस्कार नै हाम्रो आफ्नो निजी शब्दकोश हो । अन्तर्मनको यसै शब्दकोशबाट जाने नजाने, चाहे नचाहेको समय परिस्थितिको प्रभावका कारण मानसपटलमा अनेक शब्द आफ्नो भाषा एवं चित्रका रूपमा प्रकट हुन्छन् ।

शब्दकोशको उपयोग

अलग-अलग भाषाहरूका अलग-अलग शब्दकोश हुन्छन् । शब्दकोशमा शब्दको अर्को अन्य भाषामा अर्थ दर्शाइन्छ । एउटा शब्दको अर्को पर्याय पनि देखाइएको हुन्छ । शब्दकोशमा आफ्नो भाषाका शब्द हुन्छन् । संज्ञा, सर्वनाम, विशेषण आदि पनि स्पष्ट्याइएको हुन्छ । शब्दलाई क्रमबद्ध बनाएर लेखेको हुन्छ । लयबद्ध हिसाबले राखेर अनुक्रम शुरु गरिन्छ ।

हामी आत्माहरूले पनि आफ्नो पूर्व जन्ममा जति पनि भाषा सिकेका छौं ती क्रमबद्ध हाम्रो अन्तर्मनमा अंकित छन् । मानौं पूर्व जन्ममा जर्मनीको भाषा कुनै आत्माले सिकेको, बोलेको छ । उसको अन्तश्चेतनाको स्मृतिपटलमा ती शब्दहरू र त्यो भाषा अंकित भएको हुन्छ । सम्मोहनको विधिद्वारा त्यस कुरालाई जान्न र देख्न सकिन्छ ।

व्यक्ति पूर्व जन्ममा एउटा भाषामा पारंगत थियो भने अहिले अर्कै भाषामा पारंगत हनसक्छ । त्यसैले के भन्न सकिन्छ भने एउटै आत्माले चेतन र अचेतनको स्मृतिको योग्यता अनुसार एउटा शब्दका धेरै पर्याय जान्दछ । यसैले यो पनि स्पष्ट छ- आत्मा र आत्माको जीवन एउटा शब्दकोश हो ।

कुनचाहिँ अनुभव वस्तुनिष्ठ र कुनचाहिँ अनुभव आत्मनिष्ठ छ, यो पनि सबै आत्माको संस्काररूपी शब्दकोशमा सञ्चित वा अंकित हुन्छ । आत्माले यी अनुभवलाई शब्दको अर्थ अर्को भाषामा के हुन्छ, यसलाई जान्दछ । एउटा भाषाबाट अर्को भाषामा अनुवाद गर्नु पनि आत्मा संस्कारमा शब्दकोश हुनुको द्योतक हो ।

अमुक शब्दको के अर्थ हुन्छ? अमुक स्थिति परिस्थितिको के अर्थ लाग्छ? अमुक अनुभवको के कारण हो? यी सबै प्रश्नहरूको उत्तर आत्माको शब्दकोशमा अंकित छ । कसरी देख्न सकिन्छ आत्माको यस शब्दकोशलाई? कसरी उपयोग गर्ने यस शब्दकोशलाई? वर्तमान जीवनमा



शिव भगवानुवाच

ज्ञानी योगी त बनेका छै। अब ज्ञान योगलाई प्रयोगमा ल्याउने प्रयोगी आत्मा बना। जसरी विज्ञानका साधनहरूको प्रयोग लाइटद्वारा हुन्छ, त्यसैगरी परमात्मा लाइट, आत्मिक लाइट र साथ साथै प्राक्विकल स्थिति पनि लाइट। जब कुनै प्रयोग गर्न चाहन्छौ भने चेक गर- लाइट छ कि छैन? यदि स्थिति र स्वरूप उबल लाइट छ भने प्रयोगको सफलता सहज हुन्छ।



सम्पादकीय



स्पर्श

प्रेम नैसर्गिक स्वभाव हो, प्राणीमात्रका लागि। कुनै न कुनै विधि, तरिका वा माध्यमबाट त्यसको अभिव्यक्ति गरिन्छ मानव, यद्यपि उपाय अनेकौं हुन सक्लान्, व्यक्त कहिले काहौं अव्यक्त पनि। गटेर हुने कुरा पनि होइन, प्रेम भन्ने कुरा। घटित हुने अवस्था हो। दुई वा दुईभन्दा बढी बीचको तालमेल, भावको आकर्षण र स्वभावको समानताको उपज हो। दूरीले यसलाई कुनै फरक पार्दैन। दूर देशमा रहेकासँग पल-पल भावनात्मक प्रेमालाप भइरहेको हुनसक्छ भने अर्कातर्फ शारीरिक रूपमा एउटै घानामुनि अहोरात्रसँगै रहेको अवस्थामा कुनै निकटता नरहन पनि सक्छ।

प्रसंग हो प्रेमको अभिव्यक्ति। सोचौं, हामी क-कसरी प्रेमको अभिव्यक्ति गर्छौं होला? रुचि संस्कृति, सामाजिक प्रचलन, अनुरूप सबैको एउटै नहुन पनि सक्छ र पनि अभिव्यक्त नगरी प्राणी रहनै सक्दैन एकपल। समान अवस्थामा रहेका छौं भने प्रेमभाव देखाउनका लागि कसैसँग हात मिलाउँछौं, अग्रज हो भने शिर भुकाएर हातको स्पर्श शिरमाथि होस् भन्ने रहन्छ। अति निकटता व्यक्त गर्नुपर्दा अंकमाल पनि गर्न भ्याइरहेका हुन्छौं। आफ्नो निधार कसैको पाउमाथि स्पर्श गराएर भक्तिभाव व्यक्त गरी पनि हाल्छौं।

अतः प्रेमको अन्तिम उत्कर्ष अवस्था नै स्पर्श हो। अनायास स्पर्शले प्रेमको एकाकार रूप प्रकट गर्दछ। पनगत मानिसमात्रमा यो नियम लागु हुँदैन, जनावरमा पनि स्पष्ट यो अवस्था महसुस गर्न सक्छौं। कयौं प्राणीले सन्तानको जन्मपश्चात् बच्चालाई चाटी-चाटी सफा गर्ने, मुखले च्यापेर सन्तानको सुरक्षार्थ हुर्काउने, पक्षी हो भने आफ्नो पखेटाभित्र राखेर सुरक्षाको प्रत्याभूति दिइरहेका हुन्छन्।

निकटताको सीमारहित अवस्था नै स्पर्श हो। ज्ञानमा पनि यसको प्रसंग धेरै स्थानमा लाक्षणिक तरिकाबाट व्यक्त गरिएको पाइन्छ। श्रीमद्भगवद्गीतामा एउटा सुन्दर दृश्य पटक-पटक देखिरहेका हुन्छौं। बालक श्रीकृष्ण आमाको काखमा स्तनपान गरिरहेको चित्रण यसैको प्रतीकात्मक अवस्था हो।

यसैगरी पिताश्री ब्रह्मा बाबा सम्पूर्ण अवस्थाबाट गुज्रिदै गर्दा मौजुदा अवस्थामा बाबाले दादी प्रकाशमणिज्यूको हात समातेर तीनवटा शब्द मन्त्र उच्चारण गर्नुभएको थियो। हातमाथि हात राख्नु नै पर्ने अवस्था त्यस्तो के थियो होला? अलौकिक प्रेमालापको सुन्दर अवस्था हो यो।

भौतिक शरीरमा रहँदा स्पर्श गर्नु नै पर्ने सीमितता हुनसक्छ, अर्को विकल्प पनि के नै हुन्छ र? अभिव्यक्तिको एउटा रूप हो र पनि बुझ्नै पर्ने अर्को ध्रुव सत्य कुरा के हो भने इन्द्रियजन्य सुखका लागि स्पर्श सर्वोपरि रूप हो। क्रमशः यसको औसत घट्टै जानसक्छ। स्पर्शपछि यसको बढोत्तरीमा रोकावट हुनसक्ने सम्भावना प्रबल हुन्छ। इन्द्रियजन्य सुखका लागि स्पर्श एउटा माध्यम हो भने अतीन्द्रिय सुखका लागि, अलौकिक प्रेमालापका लागि, ईश्वरीय स्पर्शमा भने जति-जति समीपता बढ्दै जान्छ यसको उत्कर्ष अवस्था असीमित हुन थाल्दछ। ईश्वरीय स्पर्श कहिल्यै घट्टै नै। जति जति प्रभु स्पर्श घनिभूत हुन थाल्दछ, यसको राग बढ्दछ क्रमशः जीवन नै व्यतीत भएको मानिसले चालै पाउँदैन।

परमात्मा शिवबाबाले हामी सम्पूर्ण सन्तानलाई आफ्नो दिव्य पालनाको स्पर्शले देवत्व गुणलाई पुनः स्मृति दिलाइरहनु भएको छ। स्पर्शको अनुभूति सबैलाई एकनाश हुनसक्छ भन्ने हुँदैन। बुद्धि जति-जति दिव्य, शुद्ध र निश्चल हुन्छ, स्पर्श त्यति नै बढी हुन्छ। ईश्वरीय स्पर्शका लागि को? कुन स्थानमा बस्नेको छ? भन्दा पनि आन्तरिक स्थिति कति निश्चयबुद्धिको छ भन्ने कुराले निर्धारण गरिरेको हुन्छ।

दैहिक स्पर्शले अनायास थकावट निम्ताउँछ, दुःखलाई आह्वान गर्दछ,

अरुमाथि विश्वास

- दिव्यबुद्धिकी धनी ढाढी जानकी जीको 'भगवान् का साथी' बाट साभार

यदि तपाईंले कुनै कार्यको जिम्मेवारी लिनुपर्ने भयो भने अवश्य लिनुहोस्। तर यदि यो तपाईंको कार्य होइन अथवा यसको जिम्मेवारी कोही अरूको हो भने यसमा नअलिभनुहोस्। यदि तपाईं सहायता गर्न चाहनुहुन्छ भने अधिक सूक्ष्म ढंगले, विश्वासको आधारमा पनि तपाईं आफ्नो सहयोग दिनसक्नुहुन्छ।

अरुमाथि विश्वास राख्नाले धेरै काम हुन्छ। यसको अर्थ यस्तो अन्धविश्वास होइन कि तपाईं हातमाथि हात राख्नुहोस्, निस्सहाय भएर हेरिरहनुहोस्, होइन। यसको अर्थ हो घटित भइरहेको घटनाप्रति सावधान रहँदा-रहँदै, अरुमाथि यस हदसम्म आफ्नो विश्वासको शक्ति भरिदेऔं कि उसले जे गर्न चाहन्छ, त्यसलाई गर्ने सामर्थ्य स्वयंमा अनुभव गरौं। यसलाई भनिन्छ- विश्वास गर्नु, वास्तवमा यो आफ्नो विश्वासको शक्ति दान गर्नु पनि हो। यदि अर्को व्यक्ति इमानदार तथा सच्चा छ भने तपाईंको विश्वासले उसका लागि काम गर्दछ। यसरी हामी एक अर्कालाई सही सहायता गर्न सिक्दछौं।

जीवनमा तित्तता बढाउन थाल्दछ। पीडालाई जन्म दिन्छ। क्षणिक आनन्दका लागि स्पर्श माध्यम बने पनि कालान्तरमा यो नै दुःखको जड भइदिन पुग्छ। लौकिक पीडाबाट मुक्तिका लागि ईश्वरीय स्पर्शको औसतलाई बढाउनु बुद्धिमानी हुन जान्छ।

पिताश्री ब्रह्मा बाबालाई अलौकिक दृश्यको स्पर्श गराएर नरबाट नारायण बन्ने आत्मिक बल भरिदिनुभयो परमात्मा शिवबाबाले। साधारण जीवन व्यतीत गरिरेकेका हीरा व्यापारी दादा लेखराजको जीवनमा अलौकिक क्रान्ति घटित हुनपुग्यो। यो नै अलौकिक स्पर्शको चरमोत्कर्षको क्षण हो।

जसमाथि ईश्वरीय स्पर्श रहन्छ, उसको हृदय स्वतः सन्तुष्ट हुन थाल्दछ। सन्तुष्टताले समृद्धिलाई स्वतः आपूर्तिर आकर्षण गरिरेहन सक्छ। समृद्धिले भरिपूर्ण आत्मालाई आफ्नो मूल स्वरूपमा टिकिरहन सहज हुन्छ। आत्मिक बलद्वारा, अलौकिक जीवन शैलीका कारण आत्मिक प्रभावले अन्ततः जीवन ईश्वर समान हुन थाल्दछ। अनि महानताको समीपता बढ्ने कुरामा कुनै सन्देह रहँदैन।

भौतिक स्पर्श प्रेमालापको एउटा माध्यम हो जसले एउटा उचाइ प्राप्त गरेपछि यसको प्रभाव क्रमशः घट्न थाल्दछ र अर्कातर्फ आध्यात्मिक स्पर्शको न कुनै गहिराइ हुन्छ न त कुनै उचाइको सीमा।

अतः सीमारहित स्पर्श जीवनको ज्ञान बन्न सकोस्।

- ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

सबैको आशीर्वाद प्राप्त गर्नेवाला नै सन्तुष्टमणि हुन्छ।

शिवबाबा



सुखद २१ औं शताब्दीका लागि राजयोग

ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, काठमाण्डौ

विश्वका सबै चिन्तक र सुधारकहरूको एउटै साभा चाहना छ कि आउने २१ औं शताब्दीलाई सुख, शान्ति र समृद्धिको युगका रूपमा रूपान्तरण गरौं। मानवको व्यक्तिगत जीवनमा देखा परेको खिन्नता, शोक, चिन्ता र तनावग्रस्त मनस्थिति समाजमा बढ्दै गरेको हिंसा, हत्या र अनेक प्रकारका विकृति र अपराधहरू तथा राष्ट्रहरूका बीचको सम्बन्धमा बढ्दै गरेको कठोरता, शंका र लडाइ-युद्धको स्थिति साथै अमापीय हिसाबले बढ्दै गरेको वातावरणीय प्रदूषण तथा भूमण्डलीय असन्तुलन र अनेक प्रजातिको अस्तित्व समाप्त भइरहेको अवस्थामा मानव जातिका लागि थप चिन्ता र पीडाको विषय बनेको छ। साथै समय प्रति समय अनायास घट्ने गरेका प्राकृतिक आपत, भूकम्प, ज्वालामुखी, सुनामी आदिले धनजनको ठूलो क्षति हुने अवस्थासमेत वृद्धि हुँदै गइरहेको देखिन्छ। नयाँ प्रकारका शारीरिक, मानसिक, पेशागत र पारिवारिक तथा सामाजिक समस्याहरूसमेत चुलिँदै गइरहेका तमाम संकेतहरूसमेत हामीमाथि विद्यमान छन्। यस्तो जटिल र विरोधाभासको वर्तमान परिस्थितिलाई परिवर्तन गरी एक सुखद, सभ्य, शान्त, हत्या-हिंसा मुक्त, प्राकृतिक विपत्ति र अभावमुक्त समाज र संसारको पुनर्स्थापना गर्नु त्यसका लागि आवश्यक योजना तर्जुमा गर्नु सबैको साभा दायित्व र जिमेवारी भएको कुरालाई नकार्न मिल्दैन होला।

निश्चित रूपमा प्रगतिको अग्रगतिर गतिशील मानव जातिले अनेक क्षेत्रको विकास र प्रगतिमा फड्को मारेको छ। १८ औं शदीबाट विज्ञान र आधुनिक टेक्नोलोजीको युगमा प्रवेश गरेको विश्व उन्नाइसौं शदीमा प्रशस्त औद्योगीकरण, कृषि, चिकित्सा शास्त्र तथा सूचनाको क्षेत्रमा विद्युतीय गतिमा प्रगति गर्न सफल भएको छ। मानिसले अनेक प्रकारका सुख, सुविधाका वस्तुहरूको उपभोग गर्नुका साथै छिटो छरितो कार्य सम्पादन गर्न विज्ञानका अत्याधुनिक उपकरणहरू समेत प्रयोग गरी कार्य गरिरहेको छ। प्रशस्त कुराहरू सहज र सुगम भएका छन्। विश्वसंग मानिसको सम्बन्ध, कार्यव्यवहार, आवत-जावत, सूचना सुसूचित हुन चुटकीको खेल भएको छ। मानिसको रहन-सहन, लवाई-खुवाई, आय आर्जनको स्तर बढेको छ। सडक, शहर, जलमार्ग र आकाशमार्गको प्रयोग भइरहेको छ। मान्छे आफ्नो कार्यमा र पेशामा यति व्यस्त छ कि आफ्ना परिवारजनलाई समेत चाहिँदो समय दिन नसक्ने अवस्थामा पुगेको छ। यसरी व्यस्थता, विकास र आधुनिकताका दौडमा मानिसले अति महत्त्वपूर्ण कुराहरूबाट आफूलाई वन्चित गरेको छ। सफलता र विकासको संगसंगै विनाशकारी कुरासमेत उत्पन्न भएका छन्।

पूर्वीय दर्शनको सशक्त मान्यता छ कि जीवनमा सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त गर्न, जीवनलाई स्फूर्त बनाउन, समृद्ध, संयमशील, स्वअनुशासित र दीर्घजीवी बनाउन योग साधनाको अहम् भूमिका हुन्छ। त्यस पक्षमा हाम्रा प्राचीन ऋषि, मुनि, तपस्वी, आध्यात्मिक क्षेत्रका शोधकर्ता, प्राचार्यहरूले प्रशस्त खोज-अनुसन्धान गरी योगका अनेक विधिहरू पूर्यौली सम्पत्तिका रूपमा प्रदान गरेका छन्। कालान्तरमा तिनीहरूको महत्त्व र प्रयोगलाई वास्ता नगर्दा त्यसको अथाह चैतर्फी लाभबाट मानव समाज वन्चित रहेको छ। केही वर्षयता पश्चिमा मुलुकका बहुसंख्यक व्यक्तिहरूको समेत योग साधनाप्रति चासो बढ्नु र त्यसको अभ्यासले जीवनमा आश्रय पाउनुले आउने युगका लागि सकारात्मक शुभ सन्देश दिएको छ। निश्चितरूपमा योगको सत्य पक्ष, सिद्धान्त र मर्मलाई बुझेर त्यसको निरन्तर अभ्यास गरेको खण्डमा मानवको सोच, भावना, बोल, कर्म र व्यवहारमा नवीनता आउने छ र मानिस मनसा, वाचा र कर्मणाका क्षेत्रमा सकारात्मक सुधारको बाटोतिर लाग्ने छ।

योगका विषयमा सरसर्ती विचार गर्दा मानिसले यसलाई विविध प्रकारका शारीरिक आसन क्रियाहरू, कमलासन, मयुरासन, शिर्षासन, भुजंगासन, प्रणायाम, सूर्यनमस्कार, शवासन, कपालभौंती, कुण्डलिनी जागरण आदिसंग आबद्ध गरी अभ्यास गरेको पाइन्छ। यिनीहरूबाट मानव जीवनमा विविध शारीरिक, मानसिक फाइदा हुन्छन् त्यसमा दुई मत छैन। तर यस विधाको अति महत्त्वपूर्ण सूत्र सहज राजयोग अभ्यास मानव जीवनबाट छुट्न गएको

कुरालाई महसुस गरी त्यसलाई स्पष्ट गर्ने प्रयास गरिएको छ। योग शब्दले दुइटा बीचको जोड, सम्बन्ध अर्थात् मिलन प्रक्रियालाई स्पष्ट गर्दछ। योग वास्तवमा दुइटा सत्ताको बीचको घनिष्ठ मनोमिलन र गाढा सम्बन्धलाई पुनर्स्थापन गर्ने विधि हो, जसमा कुनै प्रकारको शारीरिक आसनभन्दा पनि मनको स्थिरता र एकाग्रताको विशेष खाँचो पर्दछ। मानसिक स्थिरता र एकाग्रता विना राजयोग अभ्यास फलदायी हुन सक्दैन। मनको एकाग्रता बलपूर्वक गर्ने कुरा पनि होइन। यो एउटा भावविभोर र प्यारविभोरको मनस्थितिबाट गरिने अभ्यास हो। सहज राजयोग अभ्यास आध्यात्मिक ज्ञानको स्पष्ट बोधबाट मात्रै गर्न सकिने तरिका हो। अतः यसका लागि प्रत्येक अभ्यासीले प्रथमतः आफ्नो शाश्वतस्वरूप अविनाशी आत्माको ज्ञान हासिल गर्नुपर्दछ तथा जससंग मन एकाग्र गर्नुपर्ने हो त्यस परमसत्ता, परम प्रकाशमय परमात्माको सत्य स्वरूपको पनि पहिचान हुनै पर्दछ। त्यसपछि चैतन्यशक्ति आत्माको पारलौकिक पिता परमात्मासंग अविनाशी सर्वसम्बन्ध छ भन्ने सत्य कुरालाई ज्ञानका आधारमा स्वतःस्फूर्त स्वीकार गर्नुपर्दछ। त्यसपछि परमात्मासंगको एकाग्रता र मनोमिलनबाट मलाई अथाह सुख, शान्ति, खुशी, शक्ति र पवित्रता प्राप्त हुन्छ भन्ने निश्चयका साथ यस योगको अभ्यास गरिनु पर्दछ। अनिमात्र यस योगको अभ्यासबाट पूरा लाभ प्राप्त गरी जीवनमा नवीन र सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ।

सहज राजयोगको अभ्यास गर्दा आफूलाई सहज आसनमा स्थित गरी आलस्यबाट मुक्त गरेर स्वयंलाई सांसारिक विचारबाट केही समयका लागि स्वतन्त्र गरिदिनु पर्दछ। यसबाट विचारको तीव्र गति कम हुनगई मानिस अन्तर्मुखता अर्थात् अन्तरदर्शनतिर उन्मुख हुन्छ। त्यसपछि आफ्ना संकल्पलाई एक निश्चित दिशा निर्देश गरी सकारात्मक, शुद्ध र शक्तिशाली संकल्पको मन्थन र चिन्तन गर्नुपर्दछ। केवल सकारात्मक संकल्पमात्रै गरेर पुग्दैन ती संकल्पहरूलाई बुद्धिरूपी नेत्रबाट चित्रणरूपमा दर्शन गर्नुपर्दछ। यसबाट मानिसको दायौं मस्तिष्क सक्रिय हुनगई भावनात्मक तरंगहरू उत्पन्न हुन्छन् र संकल्प तथा भावनाको तालमेलबाट एक शक्तिशाली मनोवृत्ति निर्माण हुन्छ। अब यसपछि आन्तरिक शक्तिको दिव्यीकरणका लागि योग अभ्यासीले आफूलाई निधारका बीचमा एक स्वप्रकाशित आत्मिक स्वरूपमा स्मरण गरी मन र बुद्धिको बलले आध्यात्मिक ऊर्जाको श्रोत परम तेजोमय प्रकाश स्वरूप परमात्मासंग एकाग्र हुनु पर्दछ अर्थात् स्वयंलाई कनेक्सन गर्नुपर्दछ। त्यसपछि सर्वशक्तिमान् सत्य स्वरूप परमज्योतिर्मय शिव परमात्माबाट आफूमा अथाह शक्तिका किरणहरू प्रवाहित भएको महसुस गर्नुपर्दछ। परमात्माका शक्तिहरू स्वयंभित्र ग्रहण गर्नुपर्दछ। त्यसपछि प्रत्यक्ष रूपमा आफू परमात्म-शक्तिको छहारीमुनी अथाह शान्ति, शक्ति, खुशी र पवित्रताको प्रत्यक्ष रूपमा प्राप्त गरिरहेको महसुस गर्नुपर्दछ तथा आफूभित्र भएका सम्पूर्ण नकारात्मक आसुरी संस्कारहरू भष्म भएको अनुभव गर्नुपर्दछ। मानौं म भित्रका सम्पूर्ण विकारी र कलुसित संस्कारहरूको विलय तथा मेरा आफ्ना शाश्वत् सतोगुणी संस्कारहरू उदय भएको अनुभव गर्नुपर्दछ। अब यो अनुभव मेरो आफ्नो अविनाशी सम्पत्तिका रूपमा जीवनको अभिन्न हिस्सा बन्नपुग्दछ। यो अनुभवले मेरो दैनिक जीवनमा मलाई साथ दिन पुग्दछ। जीवनको अभिन्न शक्ति र अंगका रूपमा मलाई निरन्तर साथ दिने आधार बन्दछ। साँच्चै मेरो आन्तरिक व्यक्तित्व बेदाग हीरासमान स्वच्छ तथा शुद्ध हुनपुग्दछ।

निश्चित रूपमा सहज राजयोगको कला र विज्ञानले चिरकालका लागि मानिस आफ्ना विचार, भावना, चित्तवृत्ति, संस्कार र स्वभावलाई पूर्णरूपमा परिवर्तन गर्ने हैसियत राख्दछ जसबाट उसको मन, वचन, व्यवहार र कर्ममा शुद्धि आउन थाल्दछ। व्यक्ति कदाचित कुनै प्रकारको स्वार्थमा नआइकन सर्वहीत र परोपकारको कार्यमा संलग्न र समर्पण हुन्छ। संस्कार रूपमा पनि हत्या, हिंसा, लडाइ, भ्रगडा, ईर्ष्या, घृणाजस्ता कुकृत्यबाट ऊ मुक्त हुन्छ। एक सुशील, सभ्य, शालीन, सदाचारी, इमानदार, चरित्रवान् र दयावान् व्यक्तित्वको विकास हुन्छ। सहज राजयोग साधनाबाट मानिसले दीर्घकालीन परिवर्तन प्राप्त गर्दछ। यस्तो महान् व्यक्तित्वको विकासबाट आउने युग सबै प्रकारले विकृति र विसंगतीबाट मुक्त हुने छ तथा २१ औं शताब्दी एक सुखद युगका रूपमा उदय हुनेछ। सम्पूर्ण शाश्वत् परिवर्तनका लागि सहज राजयोग एक अनुपम आधार भएको हुँदा सबैले यसको अभ्यास गर्नु जरुरी छ। ✨

मूल्यांकन निर्णय गर्नुलाई सूचना प्रदान गर्ने विज्ञान हो।

— स्टूली



गतांकको क्रमशः.....

म को हूँ?

ब्रह्माकुमारी कला, नारायणगढ

सुवास- जीवन दुई चीजहरूबाट बनेको छ, एक हो जीव (शरीर), दोस्रो हो आत्मा। केवल आत्मामात्रै पनि जीवन होइन र शरीरमात्रै पनि जीवन होइन।

तिनोद- त्यसोभए के दुईवटैको महत्त्व छ होइन त जीवनमा?

सुवास- हो। शरीरको वास्तविकता हो पाँच तत्त्व। यो शरीर पाँच तत्त्व मिलेर बनेको हुन्छ— जल, वायु, पृथ्वी अग्नि र आकाश। शरीर जिउनका लागि अक्सिजन चाहिन्छ। अक्सिजनको बदलामा अरू ग्यास चल्दैन। पानीको बदलामा डिजल, मट्टीतेल, पेट्रोल चल्दैन किनकि शरीरको रचनामा ७०% भन्दा बढी पानीको हिस्सा छ। भन्नुको मतलब हो— शरीरले त्यही पाँच तत्त्वलाई भोग गर्दछ जसबाट यस शरीरको रचना भएको छ। यो नै शरीरको वास्तविकता हो।

तिनोद- त्यसोभए अब आत्मालाई के चाहिन्छ, आत्माको वास्तविकता के हो त?

सुवास- जसरी शरीरको वास्तविकता पाँच तत्त्व हो त्यसै प्रकार शरीरभित्र जुन चैतन्य शक्ति छ त्यसमा सातवटा गुण छन्। ती सात गुण हुन्— ज्ञान, पवित्रता, प्रेम, शान्ति, सुख, आनन्द र शक्ति। आत्माको चैतन्यताको अभिव्यक्ति यिनै गुणहरूका माध्यमबाट हुन्छ। जसले जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाइदिन्छ। यो सात गुण नै आत्माको वास्तविकता हो।

तिनोद- यी सातवटा गुणहरूको अनुभव म कसरी गर्न सक्छु? यसको बारेमा पनि बताऊ न त!

सुवास- आत्माले आफ्ना सातगुणको अनुभव तीनवटा शक्तिको माध्यमबाट गर्न सक्छ। आत्माको तीनवटा सूक्ष्म शक्तिहरू छन्— मन, बुद्धि र संस्कार। यी तीन शक्तिहरू आत्मामा निहित छन्। आत्माको साथमा शरीरमा प्रविष्ट हुन्छन् र शरीर छोड्दा आत्माको साथमा जान्छन्।

तिनोद- कसैले गाली गर्दा मन दुख्यो भन्दछौं नि त्यसोभए आत्मालाई दुखेको हो त?

सुवास- आत्माको सोच्ने वा विचार गर्ने शक्तिलाई मन भनिन्छ। हो कसैले केही भन्दा वा शरीरमा कतै चोट लाग्दा शरीरको माध्यम भएर आत्माले दुःखको अनुभूति गर्छ किनकि मन आत्मामा हुन्छ। मन अलग चीज होइन यो आत्मामा छ। शरीरलाई दुख्ने भए त लाश जलाउँदा दुख्यो, पोल्थे भनेर चिच्याउनपर्ने हो। त्यस्तो त हुँदैन किनकि शरीरबाट आत्मा निस्केर गएपछि त मात्र जड वस्तु रहन्छ।

तिनोद- त्यसोभए बुद्धि र संस्कार के हुन्?

सुवास- आत्माको निर्णय गर्ने शक्तिलाई बुद्धि भनिन्छ भने जब विचार कर्ममा आउँछ त्यो कर्मले आत्मामा आफ्नो प्रभाव छोड्दछ, त्यसैलाई संस्कार भनिन्छ। *

क्रमशः.....

आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गरौं

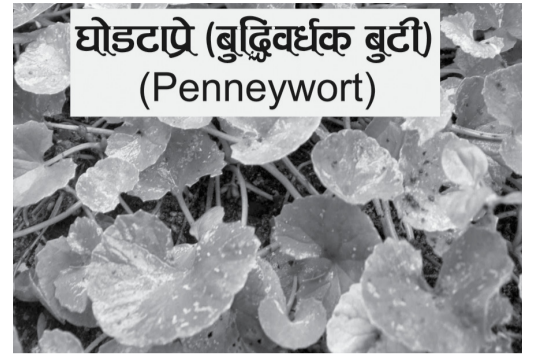
एक पटकको कुरा हो— एउटा बाजको अण्डा कुखुराको अण्डा भएको ठाउँमा आइपुगेछ। केही दिनपछि ती अण्डाहरूमध्येबाट चला निस्किए। बाजको चला पनि तिनीहरूमध्येमा एउटा थियो। त्यो तिनीहरूसँगै हुर्किन थाल्यो। उसले पनि त्यही गर्छ जो बाँकी चल्लाले गरिरहेका छन्, माटोमा, यहाँ-त्यहाँ खेल्दछ, दाना टिप्छ र तिनीहरूजस्तै चुँ-चुँ गर्दछ। अरू चल्लालेजस्तै ऊ पनि केवल थोरै माथिमात्र उड्न सक्दछ, र प्वाँख फड्फडाउँदै तल आइहाल्छ। फेरि एकदिन उसले एउटा बाजलाई खुल्ला आकाशमा उड्दै गरेको देख्यो। बाज बडो शानदार तरिकाले उडिरहेको थियो। तब उसले अरू चल्लालाई सोध्यो— यति माथि-माथि उड्नेवाला त्यो शानदार पक्षी कुन हो? त्यतिखेर चल्लाले भने— अरे त्यो त बाज हो, पक्षीहरूको राजा, त्यो धेरै शक्तिशाली र विशाल हुन्छ, तर तिमी ऊजस्तै उड्न सक्दैनौं किनकि तिमी त एउटा कुखुराको चला हो।

बाजको बच्चाले त्यही कुरालाई सत्य ठान्यो अनि कहिल्यै त्यस्तो बन्ने सोच्न सकेन। ऊ जिन्दगी भरी नै कुखुराको चल्लाजस्तै रट्यो र एकदिन आफ्नो असली ताकतको बारेमा थाहै नपाइकन मर्न्यो।

हामीहरूमध्ये धेरै त्यही बाजको चल्लाले जस्तै आफ्नो असली तागत नजानी एक साधारण जिन्दगी जिउँदै अन्त्यमा त्यत्तिकै मर्नपुग्छौं। हामी अरूलाई देखेर पनि प्रायः गरी यस्तो ठान्दछौं— हामी उनीहरूजस्ता बन्न सक्दैनौं। वास्तविकता यो हो— हामीभन्दा पहिले ज-जसले कुनै विशेष काम गरेका छन् त्यस्तो काम हामी पनि गर्न सक्छौं। बस, अवश्य आफ्नो तागतलाई जान्ने, आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गर्ने। एक पटक यदि आफूले आफ्नो तागतलाई, आफ्नो प्रतिभालाई, आफ्नो क्षमतालाई चिन्न सक्यौं भने लक्ष्यसम्म पुग्नबाट कसैले रोक्न सक्दैन।

हामी चल्लाजस्तो नबनौं। आफूले आफैँमाथि, आफ्नो विशेषतामाथि भरोसा गरौं। जहाँ भए पनि, जुन परिवेशमा भए पनि, आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गरौं र आकाशको उचाइमा उडेर देखाऔं किनकि यही हाम्रो वास्तविकता हो।

साभार : Facebook, BK Devram



ब्रह्मी बुद्धिवर्धक बुटी घोडटाप्रे

चिनारी : यो १-३ फिट लामो भुइँमा पसारिएर फैलने, डाँठ रातो, पात गोलाकार घोडाको टाप आकारको, एक हातको लम्पसार जरा हुन्छ। यो सदा र सर्वत्र पाइन्छ।

प्रयोग हुने अङ्ग : सबै भाग।

स्वाद : मिठो हल्का तितो।

स्वभाव : शीतल।

गुण-धर्म : यो बुद्धिदायक, रक्तशोधक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मस्तिष्क पौष्टिक, रक्तविकार नाशक, आयुवर्धक, अग्निहीपक, अर्बुदहर, कण्ठशोधक, मृगौला र हृदय हितकारी, ज्वरघ्न, स्मरणशक्ति प्रदायक, मूत्रल, पागलपन-उन्माद र तनावमा अत्यन्त उपयोगी रसायन मानिन्छ।

औषधीय उपयोग : यसले पित्तज्वर, पित्तवृद्धि-अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्तपित्त, मूत्रकृच्छ, मस्तिष्क जलन-ताप/चाप, मृगौलापत्थरी, पित्तपत्थरी, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अर्श, आन्द्राका घाउ-खटिरा, शरीरमा निस्कने विभिन्न अङ्कुर/गाँठा-गिर्खा/गाँण, पागलता-उन्माद मानसिक रोग, प्रदर, प्रमेह, रक्त श्राव, हात-गोडा झम्झमाउने/पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ।

मात्रा : रस/लेदो ५-१५ ग्राम, चूर्ण ५-७ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ४०-५० ग्राम, पेय १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो २-३ ग्राम, चट्नी ५-१० ग्राम, चुस्ने ३-५ पटक।

साभार- जडीबुटी चिकित्सा,

धर्ममहारस

शक्ति कम हुनु

सामान्य दिनचर्या चलिरहेका बेला, हामी जान्दछौं— हाम्रा विचारहरू कहाँ गइरहेका छन्? के हामीसँग ती विचारहरूलाई कुनै विशेष दिशा दिएर तिनमा एकाग्र हुने शक्ति छ? हामी हाम्रा एक एक विचारमा निहित शक्तिका बारेमा अनभिज्ञ नै रहेका हुन्छौं। यदि हामी जागृत् हुन्थ्यौं भने हामी तिनीहरूमाथि ध्यान केन्द्रित गर्थ्यौं र कुनै कल्याणकारी कार्यका लागि प्रयोजन गर्थ्यौं। जब संसारका सबै स्रोतहरू समाप्त हुँदै जान्छन् त्यतिखेर हामी विचारका अथाह संख्यालाई त्यत्तिकै नकारात्मक वा व्यर्थ विचारका रूपमा गुमाइरहेका हुन्छौं। स्थूल शक्तिलाई प्रयोग गरिसकेपछि जसरी शरीर थक्कन्छ, त्यसरी नै हतोत्साह, आलस्य र तनाव आदिबाट मन लखतरान हुन्छ। समय समयमा हामीले हाम्रो मनलाई जाँच गरी हाम्रो शक्ति कसरी लुप्त भइरहेको त्यसलाई हेरौं।



सच्चा गीता- २३

कल्पको चार युगको अन्त्यको युग कलियुग जुन अति तमोप्रधानताको समय हो। धर्मको अति ग्लानि, साधु सन्त नै नरहेको तमोप्रधान अवस्था, तमोप्रधानताले सम्पूर्ण प्रायः मानवको मन मस्तिष्कमा असत् र तमसले मात्र घेरेको समय। भक्तिको नाममात्र। मात्र भगवान्को वाणीको प्रचार प्रसार र वाणीको ठेली बोकी सिन्दुर जात्रा नै गर्ने तर वाणी (श्रीमत)को धारणा कसैबाट पनि नहुने, अलंकारधारीहरू मात्र, परमात्मा भगवान्को समेत अति ग्लानि रहेको कलिकालको अन्त्यकाल, (प्रयाणकाल, अन्तिम समय) र सत्ययुगको प्रारम्भको समय यानि कलि र सत्ययुगको संगम वा संगमयुगको समयमा परमपिता शिव एक वृद्ध मानव तनमा (बूढो गोरु, बसाहामा) अवतरण भई विगत ८१ वर्षदेखि गुप्त रूपमा पतित आत्माहरूलाई पावन र तमोप्रधानलाई सतोप्रधान बनाई विश्वकर्माको रूपमा तमोप्रधान धर्तीलाई सतोप्रधान बनाउन अहोरात्र अनवरत शिव शक्ति सेनारूपी ब्राह्मणहरूको साथ लिई लागि रहनुभएको छ। जुन दिव्य कर्म परमात्माबाट मात्र सम्भव छ, अन्य कोही कसैबाट सम्भव छैन जसकारण “श्रीकृष्ण”को जन्म भई महाभारत युद्धपछि पनि साधुहरूको परित्राण भएन र कोही पतितहरू पावन बनेन भन्नु असत र तमसतर्फ नै अग्रसरताले भगवानुवाच भनी शब्द अर्थले अर्थ्याइएको ४:७ र ४:८को वचन सच्चा वा सत्य रहेन। भाव अर्थ वा मर्म अर्थ कसैले बुझेको पाइएन र ज्ञान गंगा र ज्ञान जलले आत्मालाई नुहाई पतित आत्माबाट पावन आत्मा वा पवित्र आत्मा बन्न छोडी नदीको संगम स्थान वा गंगा जमुना, सरस्वती नदीका स्थूल पानीमा कुम्भ मेला लगाई सदा असत रहने शरीरलाई पावन बनाउन तँछ्छाड मछ्छाड वा होड बाजीमा परम्परा भन्दै समय, स्वास, संकल्प धन तन सबै द्वापरदेखि नै असत र तमसमा गुमाए। कलियुग र सत्ययुगको सन्धीकाल कल्पको एकपटक आउने संगमयुगमा परमात्मा अवतरण भई निकृष्ट पुरुष (आत्मा) लाई उत्कृष्ट पुरुष वा पुरुष मध्ये उत्तम बनाउन प्रकट वा अवतरण हुनेलाई बुझाउन दिनुभएको ४:७ र ४:८ को वचनलाई अनर्थले शब्द अर्थ लगाई गीता प्रकाशनमा ल्याइयो।



यथार्थमा परमात्मा परमपिता शिवबाट त जब-जब सत धर्मको अति ग्लानि अधर्मको अति वृद्धि हुन्छ तब-तब म (यस धरामा, साकाररूपमा एक मानव तनमा) प्रकट गर्दछु ॥४:७॥ साधुहरूको परित्राण रक्षार्थ दुष्ट वा दुष्टकर्मीहरूको विनाश र सत्धर्मको स्थापनार्थ युग-युगमा प्रकट हुने गर्दछु ॥४:८॥ किनकि कल्प दोहोरिने क्रममा कलिको अन्त्यकाल वा प्रयाण गर्ने समयमा सतोबाट तमो बनेको संसारलाई सतो बनाउन परमपिता परमात्मा शिवमात्र सक्षम हुनुभएको र अरू कोही सक्षम नहुने कारण दिव्य अवतरणको अवस्था र समय हो पुरुषोत्तम संगमयुग जसमा सत्ययुगमा जाने आत्माहरू जो जसले परमात्माको दिव्य जन्म र दिव्य कर्मलाई तत्त्वतः जानी पूरा निश्चयका साथ मान्ने आत्माले शरीर त्याग्नेको मुक्ति, जीवनमुक्ति वा मोक्ष प्राप्त गर्दछ। अरू त भक्ति-भक्ति भन्दै लिलाको वर्णन श्रवण, पठन र गायनमात्र गर्दै-गारउँदै ८४ लाखको चक्करमा भौतारिरहन्छन्। जसले परमात्मा शिवको दिव्य जन्म र दिव्य कर्मलाई तत्त्वतः जानी पूर्ण निश्चय गर्दै शरीर त्याग्दछ उसले नै आत्मा अमरत्व वा मुक्ति जीवनमुक्ति अथवा (मोक्ष) मलाई प्राप्त गर्दछ ॥४:९॥ मेरो दिव्य जन्म र कर्म जान्ने आत्मा- राग, भय र क्रोधबाट सर्वथारहित ममा तल्लीन (पूरा निश्चयात्मा) ममा नै आश्रित ज्ञान र तपले पवित्र (ब्रह्मचारी) बनी मेरो स्वरूप (ज्योतिर्बिन्दु) आत्मा परमात्मा बिन्दु परमात्माको वंश आत्मा

बिन्दु) मा रहन्छ ॥४:१०॥

यस्ता आत्मा जो (३:४१) कामरूपी ज्ञान विज्ञान नाशक, महापापी (३:४३) दुर्जय शत्रुमाथि विजय प्राप्त गरी राग, भय र क्रोधबाट सर्वथा अलग (४:१०) तिनै भावयुक्त आत्मा जसरी मेरो शरणमा आश्रित सबै पुरुष सबै प्रकारले मेरै मार्गको अनुसरण गर्दछ ॥४:११॥ अन्य आत्मा जसले परमात्मालाई यथार्थ जान्दैन वा परमात्माको दिव्य जन्म र कर्मलाई तत्त्वतः नजानी, पूजा पाठ, श्रवण, भजन वा गायनमात्र गर्ने (तर अनुशरण कर्मको नगर्ने) भक्त वा भक्तिमा मात्र लाग्नेको परिणाम बारे परमात्मा शिव भगवानुवाच- यस मनुष्य लोकमा कर्मको सिद्धि यथाशीघ्र प्राप्त हुनेकारण कर्मको फल चाहनेले देवताको उपासना गर्दछन् ॥४:१२॥

चारयुग मध्ये त्रेतापछिको द्वापरदेखि नै मनुष्य देवताहरूमध्ये उत्कृष्ट वा उत्तम देवता “श्रीकृष्ण”को ४:१२ अनुसार कर्मको फल यथाशीघ्र प्राप्त गर्न उपासना वा भक्ति गर्न थाले। परमात्मा कृष्णलाई तत्त्वतः जानेनन् र कामरूपी ज्ञान विज्ञान नाशक, महापापी, दुर्जय शत्रु साथै राग, भय र क्रोधसहित हुनेहरू ती महाभक्षी, महावैरीसंग विजयी बन्न सकेनन्। त्यही रजोबाट उत्पन्न काम र क्रोधको बसमा रहनाको कारण नै द्वापरपछि घोर कलिजस्तो तमोप्रधान अवस्थाको सामना गर्न पुगे। अझ “श्रीकृष्ण”को पनि यथार्थ परिचय विना राग र भयको साथै भक्ति गर्दै भक्त बने र १६ कला सम्पूर्ण, सम्पूर्ण निर्विकारी मर्यादा पुरुषोत्तम पूर्ण अहिंसक श्री कृष्णलाई प्रेम र भक्तिको नाममा चोर र कामुक व्यक्तित्वको रूपमा पुज्दै अनि ग्लानि गरे र गर्दैछन्, जसकारण यस्तो भक्ति पूर्ण तमस र पूर्ण अन्धकारको बन्यो र मनुष्य, प्रकृति वातावरण पनि तामसी बन्यो। सतोको कहीं कतै नामो निशान रहेन। जहाँ पनि र जतासुकै तामसी वातावरणमात्रै जसकारण २:१६को ‘नाभावो विद्यते सत’लाई पनि असत देखाउन पुगे र गीता पनि शरीर अर्थ र पूर्ण हिंसक शास्त्रको बनाई प्रकाशन र वितरण हुनपुग्यो। यसैले गीता सच्चा र कल्याणको पनि बनेन।

मनुष्यबाट हुने कर्मको गुण अनुसार चार वर्गमा विभाजन वा रचना भयो जसको कारक भएर पनि म अविनाशीलाई अकर्ता जाने ॥४:१३॥ कर्म फलमा मेरो कुनै आसक्ति ममता वा कामना छैन, यसैले कर्ममा लिप्त म बन्दिनँ, मलाई तत्त्वतः जान्ने पनि मसमान कर्म बन्धनमुक्त बन्दछ ॥४:१४॥

मनुष्यको हरेक कर्म सूक्ष्म होस् वा स्थूल सबैको कारक ऊ आफै हुन्छ। श्रीमत (परमात्माको आदेश) अनुसार उत्कृष्ट कर्मले उत्तम आत्मा ब्राह्मण बन्ने हो र कर्मकै गुणअनुसार मध्यम, क्षत्री वा वैश्य अथवा कनिष्ठ कर्मले शूद्र बन्ने हो। त्यही मनुष्य कर्मको गुणले उच्च ब्राह्मण नै निचो शूद्र बन्न पुग्दछ भने फेरि कर्मको गुणबाट शूद्र, उच्च ब्राह्मण पनि निच शूद्र बन्न सक्दछ। जो जसले परमात्मा अविनाशीलाई यथार्थ तत्त्वतः जानी मन नित्य परमात्मामा लगाउने शूद्र पनि ब्राह्मण बन्दछ वा सर्वथा परमात्माको शरणले परमगति प्राप्त गर्दछ (९:३२)।

.....कृतशः

पद्मी श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी
फोन नं : ९८४५१४२५२०



जीवनमूल्य- प्रसन्नता

ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

कुरै कुरामा प्रश्न गर्ने वा मलीन भएर उदास चेहरा लिएर घुम्ने मान्छे कसलाई राम्रो लाग्दो हो र। जो सदा कम बोल्दछ र चेहरालाई मीठो मुस्कानले भरिदछ ऊ सदा प्रसन्नचित्त रहन्छ, उसले सहजै आफूतर्फ खिचिदछ। वास्तवमा प्रसन्नता त्यो जादूको छडी हो, जसबाट व्यक्तिको चेहरा महकाउँदो गुलाब फूलजस्तै खिचिदछ। प्रसन्नता अर्थात् उदासीलाई त्याग्नु एवं खुशीको अनुभवलाई सदा कायम गर्नु। चेहरामा मन्द-मन्द मुस्कान फैलाउनु, मुखमण्डलमा थोरै हास्य प्रकट गर्दै रहनु तथा प्रश्नहरूबाट मुक्त रहनु नै प्रसन्नतालाई धारण गर्नु हो। वास्तवमा यो अद्भुत शक्तिशाली चुम्बकसमान हुन्छ। यसै कारण प्रसन्न चेहराले सबैलाई आकर्षित गर्दछ।

प्रसन्नचित्त व्यक्तिको एउटा प्यारो मुस्कानले पनि कति आनन्द दिएर जान्छ। चेहरालाई मनको स्थितिको दर्पण भनिन्छ। मनको भाव चेहरामा सहजै देखिन्छ। यदि मनमा थोरैमात्र पनि अल्फन पैदा भयो भने प्रसन्नता हराइहाल्छ। मन दुःखी भयो भने चेहरा मायुस हुन्छ। फेरि सबै कुरा फिक्का-फिक्का लाग्दछ। तर यदि सुखद समाचार मिल्यो भने मन मयुर भै खुशीले नाचिदछ र पलभरमा चेहरामा प्रसन्नताको रङ्ग भरिन्छ। प्रसन्नतासँग तन-मनको सबै स्वाद फर्किएर आउँछ। मन्दिरको मूर्तिको प्रसन्नचित्त चेहराले क्षणभरमा आनन्दित बनाइदिन्छ। चिन्ता मेटिएर जान्छ र हृदय पुलकित भएर आउँछ। निर्दोष बालक सदा मुस्कुराइरहन्छ र प्रसन्न मुस्कानका कारण सबैलाई आकर्षित गर्छ साथै सबैको प्रेम प्राप्त गर्छ। यस्तै प्रसन्नताको धनीले सबैलाई आकर्षित गर्छ र ऊ सबैको प्रिय लाग्दछ। प्रसन्नताले सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ। प्रसन्नताद्वारा फक्केको चेहराले गुलाबको पुष्पले जस्तै आन्तरिक गुणको खुस्बू फैलाउँछ र वातावरणलाई महकाइदिन्छ।

एक व्यापारीले आफ्नो पुत्रलाई प्रसन्नताको रहस्य बुझ्नका लागि एउटा बुद्धिमान् वृद्धको पासमा पठायो। चालीस दिन र चालीस रात मरुभूमिमा हिँडेपछि युवक अन्ततः एउटा पर्वतको शिखरमा बनेको सुन्दर किल्लामा पुग्यो। त्यो बुद्धिमान् व्यक्ति त्यहीं बस्दथ्यो। आफ्नो पालो पाउनका लागि युवकले दुई घण्टा कुर्नुपुन्यो। वृद्धले जब त्यो युवकलाई भेट दिए तब उनले भने— एक दुई घण्टा किल्लाको वरिपरि घुमेर आऊ। जानुभन्दा पहिले मेरो लागि एउटा सानो काम गर। वृद्धले युवकलाई एक चम्चीमा दुई थोपा तेल राखेर दिए र भने— बाहिर घुम्ने फिर्ने समयमा यस चम्चीलाई आफ्नो हातमा राखिरहनु र यसमा भएको तेलको थोपा गिर्न नदिनु। युवकले त्यस चम्चीलाई धेरै सावधानीसँग आफ्नो हातमा थमाएर किल्लाको धेरै सीढीहरू चढ्ने र ओर्ल्ने गर्‍यो। अन्त्यमा ऊ दशौं कोठामा पुग्यो। उसको नजर हमेसा चम्चीमा भएको तेलमा नै टिकिरहन्थ्यो। दुई घण्टापछि त्यो वृद्धले युवकसँग भन्यो— के तिमीले मेरो भोजन कक्षमा टाँगिएका अति सुन्दर तथा महंगा पर्दाहरू देख्यौ। तिमीले त्यो वगैचा त देख्यौ नै होला जसलाई रेखदेख गर्नका लागि हाम्रा सबैभन्दा सिपालु मालीहरूलाई पनि धेरै खटिनुपर्छ। साथै तिमीले किताब घरमा राखिएका भव्य किताबहरू देख्यौ? युवकले अल्मलिदै भन्यो— मैले त्यो सबै कुरा देखिनँ। मेरो मनमा त तेलका थोपाहरू गिर्नबाट बचाउने धुनमात्र चलिरहेको थियो। वृद्धले भने— प्रसन्नताको रहस्य यसै कुरामा छ— तिमी यस दुनियाँको सारा सुन्दरतालाई हेर, साथै तेलका ती थोपालाई चम्चीबाट छुचल्किन पनि नदेऊ।

प्रसन्नता उसैलाई प्राप्त हुन्छ जो दुनियाँमा रहँदा रहँदै पनि आफ्नो आन्तरिक आत्म स्वरूपमा नजर पुऱ्याइरहन्छ। प्रसन्नताले वास्तवमा व्यक्तिलाई प्रतिकूल वातावरणमा पनि स्थिर रहन तथा स्वयंलाई उदासीबाट मुक्त गर्ने कला सिकाउँछ। प्रसन्नतालाई अपनाऔं, जीवन वगैचालाई सुगन्धित बनाऔं। ❀

सत्कर्मद्वारा सुरक्षित जीवन

ब्रह्माकुमार भागवत, नारायणगढ

ठूला-ठूला भवन बनाएर, विभिन्न तारका घेरा लगाएर, शक्तिशाली सैन्य शक्ति तयार गरेर पनि मानिसको सुरक्षाको प्रत्याभूति गरिएको हुन्छ। यी सबै तरिकाद्वारा पनि हामीले आफ्नो सुरक्षाको व्यवस्था गर्नसक्छौं। यी सबै तौर तरिका क्षणिकमात्र एवं सूक्ष्ममा भय भड्काने खालका हुन्छन्। तर जति हामी मानिससँग प्रेमपूर्ण व्यवहार गर्दछौं त्यति हामीप्रति मानिसको व्यवहार प्रेमपूर्ण हुँदै जान्छ। खराब संकल्प राखेर हामीतर्फ आउँदै गरेको शत्रु नै भए पनि जति-जति नजिक आउँदै जान्छ त्यति-त्यति प्रेमका प्रकम्पनले वैरी संकल्पहरूलाई निष्क्रिय बनाउँदै लैजान्छ। उसले हामीप्रति राखेका भावहरूमा स्वतः सकारात्मक परिवर्तन आउँदै जान्छ।

सही अर्थमा हाम्रो सुरक्षा भड्काने, एकलै भए पनि, सबैसँग भए पनि, आफन्तसँग भए पनि, पराईसँग भए पनि, जहाँ पनि, जति खेर पनि निर्भय स्थिति रहोस्, त्यसका लागि हामीबाट सत्कर्म भड्काने जरुरी हुन्छ। सत्कर्म यस्तो कवच हो जसका बलले मानिसको सुरक्षा गरिरहन्छ। आफ्ना लागि वा अन्यका लागि क्षणिक वा सर्वथाका लागि भलो हुने कार्य गर्नु नै सत्कर्म हो।

साना-साना कुराहरू गरेर पनि सत्कर्ममा भागी बन्न सकिन्छ। विद्यालयमा एउटा विद्यार्थीले ल्याएको बिस्कुटबाट दुई पीसमात्र एउटा खाजा ल्याउन नसकेको वा नल्याएको भाइ/बहिनीलाई दिइयो भने उसले लामो समय सहजै खेलन-डुलन र अध्ययन गर्न सक्ने शक्ति प्राप्त गर्दछ। दिनेप्रति ऊ स्वतः आभारी हुनपुग्छ।

जंगलमा रहेको इनारमा डुबेको व्यक्तिलाई यसो एउटा बाँसलाई तल फारेर उसको जीवन बचाउँदा बचाउनेवालाको त धेरै मेहनत लाग्दैन र खर्च पनि हुँदैन तर बाँच्नेवालालाई जीवन दान हुन्छ।

समयमा सानो काम गर्ने मौका लिन सक्थौं भने पछि गएर त्यसले निकै ठूलो फल दिन्छ। आफ्नो कोशिलाई समयमा यसो माटोभित्र पुर्न भ्याइयो भने पछि गएर धेरै मीठो फल दिन्छ।

एकदिन एउटा बालक पत्रिका बेच्दै घुमिरहेको रहेछ, टन्टलापुर घाम लागेका हुनाले ऊ पसिनाले निथुक्क भिजिसकेको थियो। उसले एउटा घरमा पस्यो, पत्रिका छोड्यो र निस्कन लाग्यो। यत्तिकैमा घर धनी नारीले उसलाई एकै छिन रोकन भनिन्। बालकलाई देखेर उनलाई निकै दया लागेछ, फ्रिजबाट एक ग्लास चिसो जुस ल्याएर दिइन्। उसले चेहरामा मुस्कान छचल्काउँदै जुस पियो। गोजीतिर हात हाल्दै जुसको दाम सोध्यो। नारीले भनिन्— मैले तिमीलाई जुस बेचेकी होइन, मैले तिमीलाई स्नेहवस दिएकीमात्र हुँ, पैसा दिनुपर्दैन। त्यो बालक ती नारीलाई धन्यवाद भन्दै, खुशी हुँदै आफ्नो बाटो लाग्यो। दिनहरू बित्दै गए, वर्षहरू दित्दै गए। एकदिन ती महिला मुटुको रोगी भएर हस्पिटल पुगिन्छन्, निकै बूढी भइसकेकी थिइन्। प्रक्रियागत उनको सही सलामत उपचार सम्पन्न भयो। अब बील चुक्ता गर्नुपर्ने थियो। लगभग दुई लाखको बील बनेको थियो। आफन्तहरू कसरी पैसा जम्मा गर्ने भनी अष्टेरोको महसुस गरिरहेका थिए। कसो कसो जम्मा पनि गर्दै नै थिए। अन्त्यमा जब डाक्टर छुट्टी दिन भनी आयो तब उनलाई पैसा दिने तयारी भड्कानेको थियो। पैसा दिनै लाग्दा उसले भन्यो— बिलका पछिपट्टि हेरेर त्यसै अनुसार गर्नुहोला भनेर ऊ हतार भएजस्तै गरी आफ्नो कक्षतिर लाग्यो। त्यस बीलको पछिपट्टी लेखिएको स्टेटमेन्टले सबैलाई अचम्मित बनायो। त्यहाँ लेखिएको थियो— “एक ग्लास चिसो जुसका सट्टामा”। तिनी बूढी महिलाले अलि नियालेर त्यो डाक्टरलाई हेरिन्, उनले ठप्पाइन् उस दिन पत्रिका बेच्ने ठीठ लाग्दो केटो नै आज डाक्टर बनेको रहेछ।

समयमा गरेको सानो कामले पनि कति ठूलो अड्को फुकाइदिन्छ। त्यसैले जति सक्दो सत्कर्ममा भागी बनौं। अनेकौं गुणा फल बढ्ने क्रममा हाम्रो जीवन आफैँ निश्चिन्त, सुरक्षित र सुखी बन्दै जान्छ। तर गरेको कर्मलाई जति भुल्न सक्छौं त्यति त्यसको फल बढी तथा मीठो हुनजान्छ। सत्कर्म नै मनुष्यको साँचो साथी हो जसले मरेपछि पनि साथ दिइरहन्छ। ❀



परमात्मा अनुभूति

ब्रह्माकुमारी सरिता, लक्ष्मीपुर, चितवन

अनुभव जीवनको अमूल्य सम्पत्ति हो। जसरी फूलको महत्त्व सुगन्धबाट हुन्छ, त्यस्तै जीवनको महत्त्व पनि उसले जम्मा गरेका कैयौं अनुभवका खजानाहरूबाट हुन्छ। अनुभव सत्यलाई सिद्ध गर्ने साधन पनि हो। जीवनमा अनुभव बटुलेर अनुभवी त थुप्रै बन्नुहुन्छ। कोही सुनेर अनुभवी बन्नुहुन्छ त कोही देखेर अनुभवी बन्नुहुन्छ अनि कोही भोगेर। जसरी-जसरी अनुभव गरे पनि जीवन खाली-खाली नै महसुस हुन्छ किनकि सत्य परमात्माको अनुभूति गर्न सकेको हुँदैन। साधनाको बाटोमा लागि सकेपछि मात्र हामीलाई परमात्माबाट गहिरो ज्ञान प्राप्त हुन्छ अनिमात्र हामी सम्पूर्ण तवरले अनुभवी बन्छौं। जब हामी भगवान्को सन्तान बन्छौं तब जीवनमा शान्ति अनि खुशी भरपूर हुन्छ। फलतः भित्रैदेखि शक्तिको सञ्चार हुन्छ। मन शीतल हुनपुग्छ। जब हामी परमात्माबाट प्राप्त शक्तिहरूको अनुभूति गर्न सक्छौं तब यही अनुभूति नै जीवनको बलियो आधार बन्न पुग्छ। परमात्मा अनुभूति गर्नका लागि हाम्रो मन-बुद्धि शुद्ध अनि स्वच्छ हुन जरुरी छ। जसरी बघिनीको दूध राख्न सुनको नै भाँडा चाहिन्छ त्यस्तै शुद्ध र पवित्र बुद्धिमा मात्रै परमात्माको ज्ञान खजाना अडिन सक्छ। तेरो मेरोमा अल्झिएको बुद्धि, व्यर्थमा जाने बुद्धिमा कहिल्यै सुखद र आनन्दमय तवरले परमात्माको याद र शक्तिको अनुभूति गर्न सक्दैन।

जतिसुकै किताबहरूका ठेली पढे पनि, अनुसन्धानको उच्च शिखरमा पुगे पनि वास्तविक सत्य म को हुँ? भन्ने प्रश्न नै सुल्झाउन सकिरहेको छैन अर्थात् स्व अनुभूति नै गर्न सकेको छैन। जबसम्म आफूले आफूलाई चिन्न सक्दैनौं तबसम्म सम्पूर्ण अनुभवी बन्न सक्दैनौं। त्यसैले चिन्तन गरौं एकाग्रतालाई बढाऔं अनि आफैलाई प्रश्न गरौं— म को हुँ? वास्तवमा आजसम्म जीवनमा के के अनुभव बटुलें त? यो जीवनको सार के छ? साधारण रितिबाट नै जीवन चलिरहेको छ भने जीवन हुनुको औचित्य नै के रह्यो र! त्यसैले हे मानव आत्माहरू!

परमात्माको आवाजलाई सुनौं! स्वयम् स्वयंमा नै डुबौ र सोचौं— जीवनको मूल स्रोत के हो? तब हामी सच्चा अनुभवी बन्न सक्छौं। भगवान्को आवाजलाई सुनेर र स्वयंको अस्तित्वाइ थाहा पाएर पनि स्वीकार गरी अनुभव गर्दैनौं भने त्यसको नतिजा सामान्य हुन जान्छ। जीवन त डुब्ल लागेको सूर्य जस्तै हो त्यसैले यो शरीर मृत्युको शैयामा विश्राम गर्नुपूर्व नै स्वयंको वास्तविकतालाई महसुस गरौं। अर्थात् स्वयं र परमात्मा अनुभूति गरौं। अनुभव त जीवनको कठोर सत्यसंग जोडिएको हुन्छ जुन हरपलमा प्राप्त हुन्छ जसको कुनै निर्धारित समय र स्थान हुँदैन त्यसैले जीवनका हर परिस्थिति र विघ्नहरूलाई पार गर्दै अगाडि बढौं र साधनाको बाटोमा चलि नै रहन्छौं भने अन्ततः हामीलाई अथाह सुख शान्ति, खुशी, शक्ति अनुभव र आशीर्वादरूपी थुप्रै खजानाहरू प्राप्त हुनेछ। साधनाको बाटो त उसले नै रोज्नसक्छ जसले दृढ संकल्पबाट परमात्मालाई याद गर्ने अठोट राखेको हुन्छ साथै उसले आफ्नो लक्ष्यलाई देख्दछ। जसरी दुई तोला सुन निकाल्न टनका टन माटोलाई प्रशोधन गर्नुपर्छ, लक्ष्य हुन्छ सुन निकाल्ने माटोको ख्याल गरिँदैन। त्यस्तै साधकले पनि त्यागलाई होइन प्राप्तिलाई देख्दछ। साधा जीवन उच्च विचारको भावनाले नै जीवनमा परिवर्तन आउँछ परिवर्तित जीवनले साधनाको बाटोमा हिँड्न कुनै मुस्किल अनुभव गर्दैन। त्यसैले जीवनमा धेरै अनुभव बटुलौं र सच्चा अनुभवी बनेर हामी सबै आत्माहरूको पिता शिवबाबाको यादको शक्तिबाट स्व एवं परमात्मा अनुभवी बनौं। यसको आधारमा आफ्नो जीवनलाई उदाहरणीय बनाऔं। खुल्ला किताब बनेस् हाम्रो जीवन ताकि सबैको कल्याण होस्। त्यसैले आजै परमात्मा अनुभूति गरौं। ✨

ज्ञान र योग

ब्रह्माकुमार लक्ष्मण पन्त, भरतपुर

आत्माको भोजन भनेको ज्ञान हो
ज्ञानलाई धारण गर्ने शक्ति योगबल हो।
ज्ञान तलबार हो भने योग यसको धार हो।
जसको अनेकौं भ्रन्भट बोकेर हिँड्ने आदत हुन्छ
ऊ कहिल्यै स्थिर भएर योगमा रहन सक्दैन।
किनकि उसलाई ती भ्रन्भटहरूले बारम्बार
भ्रन्टिरहेका हुन्छन्।
त्यसैले शिवबाबा मुरलीद्वारा भनिरहनुहुन्छ—
मेरा प्यारा बच्चाहरू हो सधैं स्वदर्शन चक्र
फिराइराख अनि ज्ञान योगका धुप बत्ति बालिराख।
जसकारण अनेकौं भ्रन्भटहरू बोकेर हिँड्ने तिम्रा
पुराना आदत अनि पाँच विकाररूपी भूतहरू
स्वतः समाप्त भएर जानेछन्।

अन्तर्मनको अजीव

जुन शब्द अनुभव, भाषाहरू हाम्रो अन्तर्मन वा बाह्य मनको पटलमा अंकित छन् ती पृष्ठलाई त सहजै उल्टा-सुल्टा पार्न सकिन्छ। आफूलाई उपयोगी हुने भाषा वा शब्दलाई जाँच र हेर्न सकिन्छ। तर आत्माको शब्दकोशका ती पृष्ठ जसमा पूर्व जन्मको स्मृति अंकित छ, तिनलाई कसरी हेर्ने?

कार्य कठिन अवश्य छ तर असम्भव भने छैन। अभ्यासको विषय हो। जीवनरूपी शब्दकोशमा सबै कुरा अधिपछिको रेकर्ड चलिरहेको छ। त्यहाँ जीवनका हर प्रश्नको उत्तर छ। त्यसमा जीवनको हर समस्याको समाधान छ। त्यस शब्दकोशमा अमुक-अमुक घटना, स्थिति, परिस्थितिलाई हेर्ने हजाराँ दृष्टिहरू छन्। दृष्टिको सृष्टि सबै यस आत्मिक शब्दकोशमा छ। मनलाई सबैतर्फबाट, व्यर्थ, साधारण र नकारात्मक विचारलाई पूर्ण विराम दिएर सकारात्मक, श्रेष्ठ विचारलाई मनमा स्थान दिऔं। विचारहरूलाई साकारात्मक बनाएर चेतन मनले अन्तर्मनको अन्तर्यात्रा गरौं। अन्तर्यात्रा गर्दा-गर्दै अर्धचेतनको स्थितिमा अन्तर्मनले प्रश्नको उत्तर पनि दिन्छ। समस्याको समाधान पनि सुल्झाइदिन्छ। अन्तर्मनको शब्दकोशको कुन चाहिँ पृष्ठमा कुन शब्दको के अर्थ छ, कुन चाहिँ पृष्ठमा समाधान छ, यो सोच्ने पनि आवश्यकता छैन। अन्तर्यात्राको यस स्थितिमा अन्तर्मनले यो कार्य स्वतः नै गरिदिन्छ। अन्तर्मनलाई आदेश दिनेबित्तिकै उसले अति शीघ्र त्रैकालिक समाधान खोज्दछ। मनोविज्ञानको गहन तथ्य के छ भने जहाँ समस्या छ, वा प्रश्न छ त्यहीँ समाधान पनि छ र उत्तर पनि। प्रश्न वा समस्या पैदा आदि बिन्दु मनुष्यको अन्तर्मन नै हो।

अमुक-अमुक भाषाको शब्दकोशमा हर वर्ष केही नयाँ शब्द पनि सामेल गर्न सकिन्छ, नयाँ शब्द, नयाँ अर्थलाई स्पष्ट गर्नेवाला होस् तब नै तिनलाई शब्दकोशमा स्थान दिइन्छ। हामीले पनि आफ्नो अन्तर्मनको शब्दकोशमा केही संस्कारलाई स्थान दिनु र केही नकारात्मक संस्कारलाई निष्कासित गरिदिनु छ। शान्तिको सागर परमात्माको प्रेमले भरिएको यादमा शान्तिको गहन अनुभूति गर्नका लागि शान्तिको शक्ति जम्मा हुँदै जान्छ। यही शान्तिको शक्तिले पुरानो तमोप्रधान स्मृतिलाई मेटाइदिन्छ। श्रेष्ठ विचार र मान्यताहरू अन्तर्मनमा निर्माण गरिराखौं। हामी स्वयं नै स्वयंको निर्माण जानी-नजानी गरिरहेका हुन्छौं। यसैले भनाइ छ— मनुष्य स्वयं नै आफ्नो भाग्यको निर्माता हो। ✨



प्रेम कि आसक्ति?

ब्रह्माकुमारी विना, नारायणगढ

प्रेम आत्माको नीजि गुण हो। प्रेम मानव जीवनको श्रृंगार हो, मिठास हो। सर्वप्राप्ति भए तापनि प्रेमबिहीन जीवन निरस बन्न पुग्दछ, तसर्थ प्रेम जीवनको वास्तविक रस हो। जहाँ प्रेम हुन्छ, त्यहाँ कुनै पनि कुरा असम्भव हुँदैन। कार्यप्रतिको प्रेमले जीवनमा सफलता दिलाउँछ। कर्तव्यप्रतिको प्रेमले मानवलाई जागरुक एवं मूल्यनिष्ठ बनाइदिन्छ। प्रेमपूर्ण व्यवहारले लोकप्रिय एवं प्रभुप्रिय बनाइदिन्छ। प्रेमको महिमा यति महान् छ, त्यसैले गायन गरिएको छ, “पोथी (शास्त्रका श्लोक) पढ पढकर पण्डित भय न कोई, ढाई अक्षर प्रेम पढे सो पण्डित होइ।” तसर्थ जसले ढाई अक्षर प्रेमको महत्त्वलाई बुझ्दछ उसले आफ्नो जीवनलाई सारयुक्त एवं सार्थक बनाउँदछ।

समयको प्रभाव संगसंगै कलियुगी दुनियाँमा प्रेम पनि तमोप्रधान एवं विकृत अवस्थामा पुगेको छ। वर्तमान समयमा कुनै पनि वस्तु या व्यक्तिप्रतिको आसक्ति या वासनालाई प्रेमको नाम दिइन्छ। प्रेमको यस परिभाषाले प्रेमको पवित्रतालाई पूर्णतः विलुप्त गरेर प्रेमलाई कलंकित बनाइदिएको छ। हालसालै प्रकाशित एउटा समाचार अनुसार आफूले मन पराएको एउटी केटीले विवाह गर्न अस्वीकार गरिसकेपछि ती आफूलाई प्रेमी भन्नेले ती बहिनीमाथि एसिड खन्याइदिए। हस्पिटल लैजांदा लैजाँदै ती बहिनीको बाटोमै मृत्यु भयो। यस्ता कैयौं घटनाहरू हरेक दिन पत्रिकाहरूमा प्रकाशित भइ नै रहन्छन्। के यो त्यही प्रेम हो जसको महिमा सबैले गाउने गर्छन्? के कसैले प्रेम पात्रलाई त्यस्तो पीडा या चोट दिन सक्छ होला? त्यसकारण त्यो प्रेम नभइकन प्रेमको मुकुण्डो पहिरिएको आसक्ति थियो। जुन चीज मलाई प्रिय छ, त्यो केवल मेरो हुनुपर्छ। अरू कसैले पनि त्यो चीजको

आदरणीय पाठकवृन्द,

आध्यात्मिक ज्ञानद्वारा सबैलाई आलोकित गर्ने शुभ इच्छालाई साकार रूप दिने क्रममा ज्ञानज्योति मासिक पत्रिकालाई विगत सत्र 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 अझै स्तरीयता तथा गुणात्मक संख्या बढाई परमपिता परमात्माको सन्देशलाई जन-जनसमक्ष पुऱ्याउन यहाँहरूको ठुलो योगदान रहने कुरामा विश्वस्त छौं। हामीलाई विश्वास छ, श्रावण महिनाबाट नयाँ अडक सुरु हुने भएकोले आवश्यक संख्या समयमा नै टिपाइदिनु भएमा त्यसै अनुसार पत्रिका उपलब्ध गराउन सजिलो हुनेछ।

सहयोगको लागि धन्यवाद।

—ज्ञानज्योति परिवार

उपभोग गर्न नपाओस्। जसलाई भन्न मिल्छ बिरालो प्रवृत्ति। जसरी जब बिरालो आफूले दुध खान पाएन भने भाँडो नै घोप्ट्याएर भाग्छ अर्थात् मैले खान पाइन भने अरू कसैले पनि खान नपाओस्।

यसरी कुनै पनि चीजप्रतिको आसक्तिले न त स्वयंलाई फाइदा हुन्छ न त अन्य कसैलाई। भोजनप्रतिको आसक्तिले ग्यास्ट्रिक, अपच या भाडा-बान्त हुन सक्छ। यसैगरी जब डुंगाको पानीसंग आसक्ति भएर आफूभित्र आउन दिइयो भने आफै पानीमा डुब्नुपुग्नु। कमिलाको मिठाइसँगको आसक्तिले गर्दा चाशनीमा डुबेर आफ्नो इहलीला समाप्त गर्न पुग्छ। यसरी आखिर आसक्तिको अन्तिम परिणाम या प्राप्ति हो केवल दुःख। जब दुई व्यक्तिहरूबीच आसक्ति हुन्छ, दुवै नजिक हुन चाहन्छन् र यदि नजिकिन पाएन भने त्यहाँ दुःख हुन्छ। दुवै एक आपसमा बाँधिन पुग्छन्। कारणवश एउटा अरू कसैसँग नजिकियो भने अर्कोमा ईर्ष्या या घृणाको भाव उत्पत्ति हुन्छ। गीतामा भगवानले अर्जुनसँग भन्नुभएको छ, “हे अर्जुन! यदि केही क्षण पनि मैले कर्म गरिनँ भने सारा विश्व नष्ट हुन सक्छ, जब कि कर्म गर्नाले मलाई कुनै प्रकारको लाभ हुँदैन। म नै जगत्को एक मात्र प्रभु हुँ। फेरि पनि म कर्म गर्छु किनकि मेरो संसारसंग प्रेम छ।” यसरी ईश्वर सच्चा प्रेमी हुनुहुन्छ किनकि ईश्वर अनासक्त हुनुहुन्छ। प्रेम केवल दिन जान्दछ। जहाँ लिने आशा हुन्छ, स्वार्थ हुन्छ, त्यसलाई प्रेम होइन व्यापार भनिन्छ।

यसरी प्रेम पूजा हो भने आसक्ति अपराध हो। आसक्तिबाट नै आपराधिक वृत्तिको जन्म हुन्छ, जहाँ आसक्ति हुन्छ त्यहाँ केवल भौतिक आकर्षणमात्र हुन्छ। आसक्ति सीमित हुन्छ भने प्रेम सीमातीत हुन्छ। आसक्तिको अन्त्य दुःख हो भने प्रेमको अन्त्य प्रेम या सुख हो। आसक्ति आसुरी गुण हो भने प्रेम ईश्वरीय सम्पदा हो। आसक्तिको उत्पत्ति देह-अभिमानमा रहनाले हुन्छ भने प्रेम आत्माअभिमानि स्थितिको उपज हो।

यसरी प्रेमद्वारा प्रेम मिल्दछ भने आसक्तिबाट घृणा र ईर्ष्या बाहेक केही मिल्न सक्दैन। आसक्तिले जीवनलाई दुःखद् एवं नारकीय बनाइदिन्छ। तसर्थ प्रेमका सागर परमात्माले आत्माको आफ्नो प्रेमस्वरूपको स्मृति दिलाउँदै जीवनलाई प्रेममय, सुखमय, एवं शा(न्तमय बनाउने प्रेरणा दिइरहनुभएको छ। तसर्थ प्रेम एवं आसक्तिको भिन्नतालाई जानेर आसक्तिको त्याग गरौं। स्वयं र विश्वलाई प्रेमपूर्ण बनाऔं। ✽



प्रापक :



चौघडा, मकवानपुर : नववर्ष २०७४को अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै क्षेत्रीय शिक्षा निर्देशक दिनेशकुमार श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी सुशीला दिदी, ब्र.कु. रेवती, ब्र.कु. विष्णु तथा अन्य।



पीसपार्क, गैडाकोट : भण्डोतोलन गर्नुहुँदै ब्र.कु. अम्बिका, ब्रह्माकुमारी कमला, ब्रह्माकुमार राजु, समाजसेवी टोलनाथ घिमिरे तथा अन्य।



हर्कपुर : भण्डोतोलन गर्नुहुँदै सहकारी डिभिजन कार्यालय अधिकृत पुण्य प्र. पौडेल, समाजसेवी शान्ति कोइराला, ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. सरस्वती तथा अन्य।



रामनगर, चितवन : भण्डोतोलन गर्नुहुँदै समाजसेवी जीवनाथ पराजुली ब्रह्माकुमारी अम्बिका, ब्रह्माकुमार अर्जुन, समाजसेवी मना श्रेष्ठ तथा अन्य।



गाईघाट, उदयपुर : भवानी दलगणमा सात अरब सत्कर्म कार्यक्रमपश्चात् सेनानी सुमन खड्कालाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी ललिता साथमा ब्रह्माकुमार भागवत तथा अन्य।

✽ संरक्षक : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ✽ सल्लाहकार : ब्रह्माकुमार रामसिंह श्रेष्ठ ✽ 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, वार्षिक शुल्क : रु १२५। E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com,

www.brahmakumaris.com ✽ मुद्रक : मल्लि ग्राफिक प्रा. लि., बाफ्ल, काठमाण्डौ।