

# ॐ शान्ति सन्देश

द्विमासिक



Dr. Mulmi - NEPAL



१



२



३



४



५



६



७



८



९



१०



११



१२

१) इलाम : राजयोग शिविर कार्यक्रम पश्चात् पुनरावेदन अदालतका मुख्य न्यायाधीश रमेश पोखरेललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी, ब्रह्माकुमारी यमुना बहिनी, ब्र. कु. राजु घले । २) तेह्रथुम : स्नेह मिलन कार्यक्रमको समुद्घाटन गर्नुहुँदै प्रमुख जिल्ला अदालतका मुख्य न्यायाधीश मातृका प्रसाद आचार्य, प्र. जि. अ. मुरारि ओस्ती, सहायक प्र. जि. अ. रामप्रसाद जवाली, जि. शि. अ. दीर्घध्वज चापागाईं, ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी, ब्रह्माकुमारी शक्ति बहिनी, ब्र. कु. राजु घले तथा अन्य । ३) सिन्धुली : स्नेह मिलनमा आयोजित प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै जिल्ला न्यायाधीश देवेन्द्र प्रसाद पौडेल, साथमा वाहिनीपति प्रदीप अधिकारी, ब्रह्माकुमारी गंगामाता । ४) नारायणगढ : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको उपलक्ष्यमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै जिल्ला न्यायाधीश अनन्तराज दुम्रे, एस.एस.पी रमेश खरेल, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी बहिनी, भरतपुर व्याारेकका प्रमुख प्रशान्त विक्रम राणा, चितवन उ. वा संघका अध्यक्ष कल्याण जोशी, ब्रह्माकुमार अर्जुन भाइ, ब्रह्माकुमार नवराज भाइ तथा अन्य । ५) हेटौडा : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको उपलक्ष्यमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै सभासद अनन्त पौडेल, जिल्ला न्यायाधीश विश्वम्भर श्रेष्ठ, प्र.जि.अ. रामप्रसाद थपलिया, एल.डि.ओ भोजराज खतिवडा, ब्रह्माकुमारी सुशीला बहिनी, ब्रह्माकुमारी रेवती बहिनी । ६) जनकपुर : प्र.जि.अ. कृष्णप्रसाद ढुङ्गालाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गंगामाता साथमा ब्रह्माकुमारी सृजना बहिनी । ७) नारायणगढ : प्र.जि.अ. विनोद प्रकाश सिंहलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी बहिनी साथमा समाजसेवी के.एल. भूषण, ब्रह्माकुमारी अम्बिका बहिनी । ८) वीरगंज : विश्व दुर्व्यसन मुक्ति दिवस कार्यक्रम पश्चात् प्र.जि.अ. केशव राज धिमिरेलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी रविना बहिनी । ९) भक्तपुर : विश्व योग दिवसको उपलक्ष्यमा प्र.जि.अ. तोयम रायालाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी बाबामैया बहिनी साथमा ब्रह्माकुमार गुणराज भाइ । १०) काठमाण्डौ : नेपाल मेडिकल एसोसियसनका महासचिव डा. मुक्तिराम श्रेष्ठलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नु हुँदै वरिष्ठ राजयोगी ब्रह्माकुमार कर्णना भाइ तथा ग्लोबल हस्पिटलका सुपरिटेन्डेन्ट डा. प्रताप मिठा । ११) मन्थली(रामेछाप): अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसमा प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्र. जि. अ. बासुदेव दाहाल साथमा प्रहरी नायव उपरीक्षक दीपक साह, मन्थली सहिद स्मृति बहुमुखी क्याम्पसका प्रमुख गुन्जबहादुर श्रेष्ठ, नेपाली काङ्ग्रेसका नेता भूपट्ट भण्डारी, ब्रह्माकुमारी विष्णु बहिनी तथा ब्र.कु. भरत भाइ । १२) दिक्तेल : स्नेह मिलन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्र. जि. अ. गोविन्द सापकोटा, साथमा मेजर राजु पुडासैनी, ब्रह्माकुमारी भगवती बहिनी, ब्रह्माकुमार जगदीश भाइ, ब्रह्माकुमार दीपक भाइ तथा अन्य ।



# ॐ शान्ति सन्देश

वर्ष १५, अंक ३, २०७२, भाद्र-आश्विन

का. जि. द. नं ६५/०५७/०५८

## मङ्गलमय शुभकामना

नयनमा पवित्रताको भ्रलक र मुखमा पवित्रताको मुस्कुराहट हुनु सच्चा रूहानी राखी बाँध्नु हो । यसले नै जीवनमा अलौकिक खुशी, प्रसन्नता र दिव्यता ल्याउँछ । पवित्रताको प्रतीक राखीको महिमा महान् छ, अपरम्पार छ तसर्थ पवित्र बनौं, राजयोगी बनौं । हामी सबैको पवित्र मन-वचन-कर्म बाट नै सुख-शान्तिको पवित्र दुनियाँ आउँदै छ र दुःखमय अपवित्र दुनियाँ जाँदै छ । अतः पवित्र राखी बाँध्नु अशुद्ध रहन-सहन, स्वभाव-संस्कार र बोली-व्यवहार परिवर्तन गर्नु र पवित्रताको ब्रत धारण गर्नु हो । सर्वको कल्याणकारी पवित्र रक्षा बन्धनको शुभ मुहूर्तमा सर्व आत्माहरूको उन्नति, प्रगति र समृद्धिको मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

## अमृत सूची

विषय	पृष्ठ
१ सुखमय जीवनको आधार	२
२ कार्यक्रम योग भट्टी (कविता)	५
३ कुरा शोकलाइ शक्ति र शक्तिलाई....	६
४ पवित्रता	१०
५ कर्म गर्नु भन्दा पहिले....	१२
६ सन्दर्भ प्रेमको	१४
७ सच्चा हीरा (चित्र कथा)	१६
८ दृढ निश्चयता	१८
९ गोधुली साँझको ....	२१
१० महिला सशक्तिकरण...	२४
११ योग र यसको वास्तविक अर्थ	२८
१२ मूल्य शिक्षा	३०
१३ सबै भन्दा शुभकार्य (कविता)	३२

संरक्षक

निर्देशक, ब्रह्माकुमारी राजदिदी

सम्पादक

ब्रह्माकुमार तिलक बहादुर शाही

प्रकाशक

**ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र**

विश्व शान्ति भवन, ब्रह्माकुमारी मार्ग, ज्याठा, ठमेल, काठमाण्डौ

फोन : ४२४९०५८, ४२६२३३०

E-mail : omshantisandesh@gmail.com, rajyoga@ecomail.com.np

कला निर्देशक

प्रा. राधेश्याम मुल्मी

कम्प्युटर डिजाइन एण्ड सेटिङ्ग

ब्रह्माकुमार बाल कृष्ण श्रेष्ठ

मुद्रण

मल्टी ग्राफिक प्रेस प्रा. लि.

वाफल, काठमाण्डौ फोन : ४२७४६५९

सम्पादकीय



# सुखमय जीवनको आधार

वास्तवमा सुख सुख नै हो, सुखले सुखी बनाउँछ । सुख मानवको स्वधर्म हो, स्वरूप हो अनि स्वसंस्कार हो । सुख मानवको सच्चा धरोहर हो, सुख मानवको अमूल्य निधि हो, सुख मानव हृदयको आवाज हो । सुखको महिमा महान् छ, गरिमा अपरम्पार छ, विशेषता बेजोड छ । सुख कसलाई आवश्यक छैन, सुख कसलाई मन पर्दैन, सुख कसलाई चाहिन्छ सबैलाई चाहिन्छ । राजादेखि रंकसम्म, विद्वानदेखि मूर्खसम्म, देवदेखि दैत्यसम्म, आध्यात्मवादीदेखि भौतिकवादीसम्म सबैलाई सुखको खाँचो छ । सुखको उचाइ र गहिराइको मापन गर्न नसके पनि हर मानव सुखको पछि दौडिरहेका छन्, सुखको पछि पौडिरहेका छन्, सुखको पछि उडिरहेका छन् । आज सबै मानवको प्रयास, पुरुषार्थ र प्रयत्न सुखको लागि नै छ । मानिसको अन्य पक्षतिरको दृष्टि र दृष्टिकोण, भाव र भावना बेग्लै भए पनि सुख प्रतिको खोज सबैको समान छ । काँटामा टेक्दा, काँटा विज्दा सबैलाई दुख्छ, फूलमा टेक्दा सबैलाई सकुनको अनुभव हुन्छ । यो आदर्श होइन, व्यावहारिकता हो, सिद्धान्त होइन अनुभव हो ।

सुखको प्रसंगलाई लिँदा कसैले धन र दौलतमा सुख देखे, कसैले सामान र सामग्रीमा सुख देखे, कसैले मान र सम्मानमा सुख देखे, कसैले त्याग र तपमा सुख देखे । सुख जहाँ

देखे त्यहाँ गए, जेमा देखे त्यही गरे । कसैले संसार सुखमय भने, कसैले संसार दुःखमय भने कसैले काग विष्टा समान सुख भने । कसैले पवित्रतामा सुख देखे र भने पवित्रता नै सुख र शान्तिकी जननी हुन् । कसैले सुख अरूको भलाइमा छ भन्दै भने—खोज्छन् सबै सुख भनी सुख त्यो कहाँ छ, आफू मिटाई अरूलाई दिनु जहाँ छ । कसैले भने स्वधर्ममा सुख छ परधर्ममा दुःख छ । कसैले सुमिरण गर्दा पाइन्छ भन्दै भने— दुःख में सुमिरण सब करे सुख में करे न कोई यदि सुख में सुमिरण करे तो दुःख काय को होए । कसैले भने सुमिर-सुमिर सुख पाउँ । एक संगीतकारले भने— बाबा तेरा बन्ने में सुख मिलता ही इलाही है । अरू कसैले भने सुखको आधार प्राप्ति हो जहाँ प्राप्ति छ त्यहाँ सुख छ जहाँ अप्राप्ति छ त्यहाँ दुःख छ ।

सुख धेरै प्रकारले विभाजन गरेर व्याख्या र वर्णन गर्न सकिन्छ तर यहाँ सुगमताको लागि दुई पक्षमा विभाजन गरेर व्याख्या गर्ने कोशिस गरिएको छ ।

## १) इन्द्रिय सुख २) अतीन्द्रिय सुख

इन्द्रिय सुख अर्थात् हाम्रा ज्ञानेन्द्रियहरू र कर्मेन्द्रियहरूद्वारा गरिने सुख । यो बाह्य जगतको सुख हो जुन अत्यन्त क्षणिक हुन्छ । यसका पनि पाँच आधार छन् ।

**तनको सुख :** हरेक मानवको लागि तन एक

महत्वपूर्ण साधन हो, एक महत्वपूर्ण औजार हो, एक महत्वपूर्ण अवयव हो । तन भएन भने यो संसार असार हुन्छ । तन नै सर्व प्राप्तिको आधार हो । तनमा मौजूद भएका सबै अंग यथास्थितिमा उचित रूपले संचालनमा छन् भने सुख हुन्छ । यदि विचलन छ भने दुःख हुन्छ । जस्तै आँखाको कार्य देख्नु हो हेर्दा जुन आनन्द आउँछ त्यो आनन्द आँखा नहुँदाको अवस्थामा मिल्दैन । उसको लागि जगत अन्धकारमय नै हुन्छ । हेरेर आनन्द लिनु आँखारूपी इन्द्रियको सुख हो । आँखा भएन भने दुःख भयो । सबै अंगहरू मौजूद हुनु मात्र पर्याप्तता होइन वरु सबै अंग तन्दुरुस्त, स्वस्थ र निरोगी हुनु महत्वपूर्ण हो । स्वस्थ जीवन सुखको आधार हो । स्वस्थता मात्र पर्याप्तता होइन । व्यक्ति स्वस्थ छ तर अति कुरूप छ भने पनि सुख हुँदैन । यसको लागि सुन्दरता पनि त्यत्तिकै आवश्यक छ । सुन्दरताले मात्र पुग्दैन दीर्घजीवी पनि रहनु पर्छ । अल्पायु मै तन विसर्जन गर्नु प्यो भने सुखको अर्थ नै रहँदैन । अतः स्वस्थ शरीर, सुन्दर शरीर र दीर्घजीवी शरीर भयो भने सुखको अनुभव हुन्छ ।

**मनको सुख :** तन मात्र तन्दुरुस्त हुँदा सुख हुँदैन । यसको लागि मन पनि स्वस्थ हुनुपर्छ । मनमा हलचल, ज्वारभाटा चलिरहेको छ, मन चारैतिर दौडिरहेको छ, वेचैन छ, नेगेटिभ संकल्पको तुफान चलिरहेको छ भने दुःख हुन्छ । मनमा सकारात्मक विचार, श्रेष्ठ विचार, शुभ विचार चलिरहेको छ, मन स्थिर छ, शान्त छ, उच्च मनोबलमा छ, मनमा रचनात्मक र सिर्जनात्मक विचार चलिरहेको छ भने मन

सुखी छ ।

**धनको सुख :** धनबाट प्राप्त पहिलो सुख भन्नु नै गास, वास र कपास हो । मानवको प्राथमिक आवश्यकता नै यी हुन् । यसको लागि मानव आफ्नो अथक मेहनत गर्दछ, धन उपार्जन गर्दछ । यहाँ बाट अगाडि बढेर वस्तु-वैभव, सामान-सामग्रीको संकलन गर्दै जान्छ । धन अवश्य सुखको साधन हो तर अनुचित कार्य बाट संकलन गरिएको धन दुःखको कारण बन्दछ ।

**जनको सुख :** व्यक्ति एकलै आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न सक्दैन । उसलाई समाज, सम्बन्ध, समुदाय सबै आवश्यक पर्छ । जनको सुख पनि दुई प्रकारले प्राप्त गर्दछ । पारिवारिक सम्बन्ध र सामाजिक सम्बन्धबाट ।

पारिवारिक सम्बन्ध तब मात्र सुखदायी हुन्छ जब परिवारका सबै सदस्य स्नेही छन्, सहयोगी छन्, स्वस्थ छन् । पति-पत्नी बीच सोहार्दता छ, पुत्र-पुत्री आफ्नो रचनात्मक कार्य तिर छन्, परिवारका अन्य सबै सदस्य बीच आपसी मेल-मिलाप छ भने त्यहाँ सुख हुन्छ । सामाजिक सम्बन्ध पनि आवश्यक छ । मानिस सामाजिक प्राणी भएकोले उसले समाज संग व्यापक सम्बन्ध कायम गर्न चाहन्छ । समाजबाट उसलाई स्नेह, सहयोग र सद्भाव मिल्छ भने ऊ सुखी हुन्छ ।

**प्रकृतिको सुख :** हामी सबै प्रकृतिको कोखमा बसेका छौं । प्रकृतिबाट नै हाम्रो शरीरको निर्माण भएको छ । यस शरीरको पालना पनि प्रकृतिबाट नै हुन्छ । जल, वायु, अग्नि, आकाश, पृथ्वी सबैको संयोजन नै प्राणीको शरीर हो ।

पञ्चतत्त्वले निर्मित शरीरको लागि पञ्चतत्त्व कै आवश्यकता पर्छ । यी पाँच वटै तत्त्वको राम्रो तालमेल मिल्यो भने सुख हुन्छ । एउटाको कमी भयो, एउटामा मात्र विचलन आयो भने दुःख हुन्छ । पृथ्वीमा हलचल भयो वा भूकम्प आयो भने मानिसको बेहाल हुन्छ । १०० तलाको भव्य आरामदायी भवन तासको पत्ता सरह खस्न थाल्छ । सुख एकैछिनमा दुःखमा बदलिन्छ । घर बनाउँदा पनि प्राकृतिक तत्त्वहरूको अनुकूलता अनुसार निर्मित गरिन्छ ।

निश्चय पनि तन, मन, धन, जन र प्रकृति यी पाँच कुराहरू सुखमय जीवनका आधार हुन् । तर यिनले सदा काल सुख दिन सकिरहेका छैनन् । यिनको अवस्था परिवर्तन भएको छ किनकि यिनमा विकृति, विवृति र विकार आएको छ ।

संसारमा सधैं एकै किसिमको अवस्था, वातावरण, परिस्थिति रहँदैन । संसार परिवर्तनशील छ । यहाँका सबै कुराहरू निरन्तर परिवर्तन भइ नै रहन्छन् । परिवर्तनको शृङ्खला नयाँबाट पुरानो, राम्रोबाट नराम्रो, Waste to Best, सतोबाट तमो तिर अभिमुख भएको पाइन्छ । जस्तै कुनै पनि कपडा कारखानाले पुरानो कपडा उत्पादन गर्दैन विस्तारै पुरानो बन्छ, कुनैपनि इन्जिनियरले पुरानो घर बनाउँदैन, त्यो विस्तारै पुरानो हुन्छ, कुनै पनि आमाले ताजा रोटी बनाउँछिन् त्यो विस्तारै बासी बन्छ । यस्तै आदि कालमा प्रकृतिका तत्त्वहरू पनि सतोप्रधान, पावन र निर्विकार थिए । यी तत्त्वहरूले मानवलाई सम्पूर्ण सुख दिएका थिए । भनिन्छ भगवान्ले पहिला

मानवलाई बनाउँदा आफू जस्तै बनाएका थिए । ती मानवलाई देवी-देवता भनिन्थ्यो । ती सम्पूर्ण संयमशील, सतोप्रधान, पावन र निर्विकार थिए । तिनमा आत्म-भाव, आत्म-जागृति र उच्च आध्यात्मिक स्थिति थियो । तिनमा आपसी सद्भाव, पारस्परिक सहयोग र सच्चा स्नेह थियो । जहाँ भौतिकता र आध्यात्मिकता दुवैको उत्कर्ष विकास र आपसी घनिष्ट तालमेल थियो । हर वस्तु, वैभव र सामग्री यति प्रचुर मात्रामा थिए जसको प्राप्तिको लागि इच्छा समेत गर्नु पर्दैनथ्यो । इच्छा मात्रम् अविद्याको स्थिति थियो । जहाँ विकार, विकृति र दुर्गुणको नाम निशान समेत थिएन । जहाँ सुख मात्र थिएन सुखको चरमोत्कर्ष थियो । त्यस बेलाको संसारलाई सुखधाम भनिन्थ्यो ।

त्यस सुखधामलाई वैकुण्ठ, स्वर्ग, हेभन, स्वर्णयुग जस्ता मनोरम नामले आज पनि सम्झना गरिन्छ । जुन स्वयं विश्वमहाराजा-विश्वमहारानी श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायणको पावन धाम थियो । स्वर्ग एक आश्चर्यजनक दुनियाँ हो जसको महिमा अवर्णनीय छ, अतुलनीय छ, अनुपम छ । यसै सुन्दर दुनियाँको रचना स्वयं नव सृष्टिका रचयिता, सर्वशक्तिमान्, दुःख-हर्ता सुख-कर्ता, सुखका महासागर निराकार शिव परमात्माले गर्नुभएको हो । जहाँ सुख, शान्ति, आनन्दको पारावार हुन्छ, भरपूर हुन्छ । दुई युग अर्थात् आधा कल्प सम्म सुख त के अकल्पनीय सुख हुन्छ, सुखको पराकाष्ठा हुन्छ, सुखको एक छत्र राज्य हुन्छ । यो कल्पना होइन यथार्थ हो, स्वयं सत्यं शिवम् सुन्दरम् परमात्माको सत्य रचना सत्ययुग हो । हर धर्म, हर शास्त्रमा

यसको वर्णन आज पनि पाइन्छ र गरिन्छ ।

तर आज दुःखको पराकाष्ठा छ । दुःखको कुनै सीमा छैन । हर व्यक्ति दुःखी छन्, हर प्राणी दुःखी छन्, प्रकृतिका तत्व-तत्व दुःखी छन्, त्यैसैले अहिले सुखको धेरै आवश्यक छ, खाचो छ र जरुरत छ । तर विडम्बना सुख पाइँदैन । जसरी रातमा सूर्यको उज्यालो खोजेर पाइँदैन रात पूरा गर्ने पर्छ । रातको समाप्ति पछि झलमल्ल भानुको उदय हुन्छ । त्यस्तै दुःखधाममा सुख पाइँदैन, दुःखधाम पूरा गर्नेपर्छ । दुःखधामको समाप्ति पछि स्वतः सुखको सूर्य उदय हुन्छ ।

अन्त्यमा यो संसार सुख र दुःखको खेल हो, हार र जितको खेल हो, मिलन र विछोडको खेल हो । यो एक विशाल बेहदको नाटक हो । हामी केवल यसका पात्र मात्र हौं । यसलाई निमित्त भएर हेरौं, साक्षी भएर हेरौं, टूट्टी भएर हेरौं अनि एक परमात्माको लगनमा मगन बनौं तब सुख त के अतीन्द्रिय सुखको अनुभूति हुन्छ ।



## कार्यक्रम योग-भट्ठी

तुलसी प्रसाद घिमिरे, सरस्वतीनगर

तीन कुने केन्द्रबाट, सञ्चालित योग भट्ठी  
३३ जन्मको मयल अनि, खाद गर्नु छ कट्टी  
कर्मचारीलाई राम्रो अवसर, शनिवारको छुट्टी  
मनको उपचार गर्नलाई, लगाऊँ मलमपट्टी

बापदादा दुवैबाट लिनु छ हामीले शक्ति  
द्वार देखि तइपिछर, गन्धौ ठूलो भक्ति  
विश्वपरिवर्तनको आह्वान गर्दै, बाबा अवतरण  
बाबा सिवाय यस धर्तीमा कसले दिन्छ शरण ?

देह-भान हो हाम्रो शत्रु, दुश्मन पञ्च विकार  
८४ चक्र भोग्दै जाँदा, जीवन बन्यो धिक्कार  
यो पुरुषोत्तम संगमकालमा, गरौं पुरुषार्थ  
एक सेकेण्डको बाजी हारे, जान्छ जीवन व्यर्थ

क्रोधी मान्छे क्रोध गर्छन्, त्यसबाट पर्छ इफेक्ट  
आफै भित्र नियालेर, खोज्नु छ डिफेक्ट  
वाचिङ्ग, क्याचिङ्ग, क्याचिङ्ग बाट  
बन्छ जीवन परफेक्ट

“मनमना भव” मन्त्र जपी, बनीं सहज योगी  
आहार, विहार, विचार मिले, हुने छैनीं रोगी  
महमा डुबेको भर्तीगा जस्तै, किन हुने भोगी ?  
यो विश्वमा शान्ति ल्याउने, बनीं नयाँ प्रयोगी ।

# कुरा शोकलाई शक्ति र शक्तिलाई पुनर्निर्माणमा रूपान्तरणको

भनिन्छ विपत्तिले मानिसलाई बलियो बनाउँछ तथा अति संकटको घडीले महापुरुषलाई जन्म दिन्छ । यस सोचबाट विपत्तिमा भएको नोक्सान भित्र ठूलो लाभ र नवीनताको उदय हुने सत्य कुरालाई ग्रहण गर्न सकिन्छ । अनेक प्रकारका चुनौती, ठक्कर र प्रहारले मानिसलाई गुणवान र पूज्य समेत बनाउन सक्दछ । एउटा पहाडको चुचुरो तिर रहेको अनेक कोणवाला खस्रो ढुंगा नदीमा बग्नु जादा हजारौं ठक्कर खादै, ठोकिदै एक चिप्लो र स्मूथ (Smooth) शालीग्राम बन्न पुग्दछ । जसलाई आस्थावान मानिसहरूले श्रद्धाका साथ पुज्ने गर्दछन् । पहाडमा रहेको खस्रो ढुंगाको खासै मूल्य थिएन तर अनेक बल्ड्याङ्ग र धक्का खादा पूजनीय शालीग्राम बन्न पुग्यो । अतः जीवनमा विविध प्रकारका समस्यारूपी घटनाहरू मानिसलाई खार्न, तिखार्न र सहनशील, देव पुरुष बनाउनका लागि आउने गर्दछन् । यस हिसाबले जीवनमा आइ पर्ने समस्या र विपतलाई स्वीकार गर्नाले मानिस आन्तरिक रूपमा सशक्त एवं सुदृढ बन्न पुग्दछ जसबाट व्यक्ति दुःखद भन्दा दुःखद घडीका बीच पनि विचलन र बेचैन हुन सक्दैन । उसमा जागृत भएको आत्मबल जस्तो सुकै जटिल परिस्थितिलाई पनि सामना गर्न सक्षम हुन्छ । उसमा आत्तिने, भयभीत हुने वा अशान्त हुने आदि जस्ता कमजोरीहरू हुँदैनन् । यद्यपि उसलाई सबै प्रकारका परिस्थितिसँग

ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर जुधिनु पर्ने हुन्छ तथापि ऊ सबैका लागि धैर्य र स्थिर अवस्थाको नमुना भएर प्रेरणाको आधार बन्न सक्दछ ।

शोकलाई शक्तिमा परिवर्तन गर्ने बहादुरी भौतिक स्रोत, साधन, धन-सम्पत्ति वा अन्य पद-पोजिसन र अधिकारले हुने कुरा होइन । हो भौतिक स्रोत साधन विपतका बेला राहतका रूपमा आवश्यकता परिपूर्तिका लागि तत्काल न भइ नहुने हुन्छन् । त्यसको जोहो र व्यवस्थापन सम्बद्ध निकाय, संघ-संस्था तथा आम नागरिकबाट बेलामा नै हुनुपर्दछ । यस कर्तव्यमा चुक्नु वा विलम्ब गर्न हुँदैन । तुरुन्तै उद्धारको कार्य जोखिमपूर्ण हुँदा हुँदै पनि आफ्नो जिम्मेवारी र दायित्व सम्भन्धी गर्नुपर्दछ । समयमा नै निर्णय लिएर त्यस कार्यमा जुटी परोपकार र उद्धारको कार्य हुनुपर्दछ । जसबाट कतिपयले प्राणदान प्राप्त गर्दछन् । तत्पश्चात् आवश्यक उपचार एवं राहत सामग्रीको सेवा जरुरी हुन्छ । यी सबै थोक गर्दा गर्दै पनि मानिसमा परेको मानसिक पीडा अति नै दर्दनाक र असह्य हुन्छ । किनकि कतिले परिवारका परिवार गुमाइएको अवस्था हुन्छ । साथै आजीवन लगाएर बनाएको घर-द्वार नै समूल रूपमा नष्ट भएको हुन्छ । यी सबै कुराले मनमा खिन्नता, निराशा र हरेस खाएको हुन्छ । त्यस अवस्थामा मानसिक शक्तिलाई नै सशक्त गर्नुपर्ने आवश्यकता पर्दछ । जसबाट व्यक्ति



यी सबै शोक चिन्ताका कुरालाई विसेर आफू भित्रको रचनात्मक शक्तिलाई सक्रिय गरी नयाँ निर्माणको कार्यमा स्फूर्तिका साथ संलग्न हुन सकोस् ।

विपत्तिको इतिहासलाई पुनरावलोकन गर्दा देशमा भएको ठूलो दुर्घटना र क्षतिबाट त्यस मुलुकका नागरिकहरूले नयाँ जोश, जाँगर दृढताका साथ कार्य गरी क्षतिलाई परिपूर्ति गर्दै प्रगतितिर अगाडि बढेर सफलता प्राप्त गरेको पाइन्छ । सन १९४५ को विनाशकारी अटम बमको प्रहारबाट नागासाकी र हिरोसिमा जस्ता शहर र त्यहाँको अमूल्य जन शक्तिलाई गुमाएको जापानले उद्योग, व्यापार र Quality Management का आधार विश्वकै समृद्ध राष्ट्र (Developed nation) का रूपमा उभ्याउन सफल भएको छ । अवर्णनीय क्षति र शोक सन्तप्त स्थितिलाई छिचोल्दै जापान प्रगतिको शिखर चुम्न सफल भयो । केही वर्ष अघि आएको भयंकर सुनामीबाट प्रभावित राष्ट्रहरूले पनि पुनर्निर्माणको पक्षमा प्रशस्त प्रगति हासिल गरेका छन् । भारतको गुजरात राज्यमा सन २००१ मा आएको प्रलयकारी भूकम्पका कारण शहर गाउँ ध्वस्त भएको कथा व्यथा कम थिएन । तर तत्-पश्चात् त्यस राज्यमा भएको पुनर्निर्माण नमुना बनेको छ । त्यहाँ विकासले नयाँ मोड लिएको छ । यसबाट के सिद्ध हुन्छ भने कहिले काहीँ मुलुकमा घटेको अनिष्ट पनि नयाँ मार्ग प्रदर्शन गर्नका लागि आएको हुन्छ, जसले त्यहाँका मानिसहरूलाई नयाँ तरीकाले अग्रगमनतिर लम्किनका लागि उत्प्रेरित गरेको हुन्छ । त्यो अवस्था नै वास्तवमा शोकलाई शक्तिमा रूपान्तरण गर्ने अवस्था मान्न सकिन्छ ।

नेपाल भूमिको इतिहासमा पनि वि.सं.

१९९० को दशकमा आएको विनाशकारी भूकम्पले ठूलो जनधनको क्षति गरेको थियो र त्यस धक्काबाट सचेत भई तत्कालीन साधन, स्रोत र प्रविधि अनुसारको पुनर्निर्माण तदात्कताका साथ भएको थियो । त्यस पछिका साना साना भूकम्प त्यति उल्लेखनीय न भए पनि २०४५ सालमा भूकम्पको ठूलै धक्का व्यहोर्नु परेको थियो । त्यतिबेला पूर्वाञ्चलमा बढी प्रभाव परेको देखिन्छ । धरान शहरको विजयपुर डाँडा करीब करीब सम्पूर्ण रूपमा ध्वस्त नै भएको थियो । सायद १४०० को संख्यामा मानिहरू आहत पनि भएका थिए । त्यस पछि धरान शहरमा गरिएको निर्माण कार्य मजबुत भएको प्रमाणित हुन्छ । यसपालीको भूकम्पबाट अप्रभावित हुनाले सिद्ध गरेको छ । यस वर्ष २०७२ वैशाख १२ गते आएको ७.८ magnitude स्केलको विनाशकारी भूकम्प र बीच बीचका अनेक ठूला साना पराकम्पन तथा वैशाख २९ गते आएको ६.८ magnitude को भूकम्पको पराकम्पनले मुलुकका १४ जिल्लालाई नराम्रो गरी नष्ट भ्रष्ट गरेको छ । जन, धन, अनेक संरचना तथा विश्व सम्पदामा सूचीकृत भएका ऐतिहासिक सम्पदा, सुन्दर हिमाली पर्यटकीय स्थलहरू समेत ध्वस्त हुन पुगेका छन् । मानिसको जीवन गाँस, वास, कपास बिहीन हुन पुगेको छ । नेपालका लागि यस वर्षको भूकम्पले ठूलो संकट निम्त्याएको छ । कतिपय बाल, युवा, प्रौढ, भौतिक रूपमा विपन्न हुनुका साथै मानसिक trauma का शिकार भएका छन । उनीहरूको मानसिक स्थितिलाई सामान्य बनाउन प्रशस्त मनोपारामर्शको खाँचो परेको छ । अतः यस विकराल परिस्थितिका बेला मानिसमा प्रशस्त धैर्य, साहस, संयम र

सकारात्मक सोचलाई सशक्त पार्न नयाँ चिन्तन र जागृतिको पहल हुनु जरुरी छ । यी सबै दुःखद घटनालाई सुखद रूपमा परिवर्तन गर्न गीताको त्यस श्लोकलाई गहन चिन्तनमा ल्याउनु छ । जो भयो राम्रै भयो । प्रकृतिको खेल भित्र त्यही कुरा नुदिएको थियो, जो भयो । अब भावनात्मक बनेर त्यस दुःखद दृश्य र घटनाक्रमलाई स्वयंमा बोकि राख्नु भन्दा नयाँ निर्माण र पुनर्निर्माणको अभियानमा जुटनु पर्दछ । यसमा सबैको साझा प्रयासको जरुरी छ । पुनः निर्माणको कार्यमा जुट्नाले सबै दुःखद घटनाका विस्मृत हुनेछ ।

नेपालका लागि पुनर्निर्माण गर्ने ठूलो शुभ अवसरका रूपमा समेत स्पष्ट भएको छ । किनकि मित्र राष्ट्रहरूबाट निकै हार्दिक स्नेह र सहानुभूतिका साथ ठूलो धन राशिले सहयोग दिने प्रतिबद्धता जाहेर भएको छ । साथै राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय गैर सरकारी संघ- संस्था तथा आम व्यक्तिबाट समेत स्वस्फूर्त रूपमा पुनर्निर्माणमा हर प्रकारले सघाउने प्रतिबद्धता साथ कार्य थालनी गरिसकेका छन् । यसमा नेतृत्ववर्ग, प्रशासनिक संयन्त्र तथा अन्य सम्बद्ध निकायले छिटो छरितो मुलुक र मुलुकवासीको सुख, समृद्धि र हितलाई सर्वोपरि ठानी दलगत स्वार्थ, वैचारिक स्वार्थबाट माथि उठेर निःस्वार्थ भावले इमानदारी साथ व्यवस्थापन गरेको खण्डमा पुनर्निर्माणको कार्य सम्पन्न हुन धेरै समय लाग्ने छैन । विध्वंस भएका भौतिक संरचनाका ठाउँमा सुन्दर नयाँ प्रविधि र डिजाइनले परिस्कृत संरचनाहरू प्रकट हुनेछन् । यसका लागि सबैको तर्फबाट महान् सोच, उदार चिन्त र सफा हृदयका साथ काम गर्ने वातावरण बनाउन कति पनि कसर राखिनु हुँदैन

भनिन्छ एक पटक एक जना बृद्ध व्यक्तिले सडक छेउ फल दिने र छाँया दिने वृक्ष रोपिरहेका थिए । एक जना युवाले उनको उमेर देखेर प्रश्न गरेछन् । बुवा हजुरको उमेरको आकलन गर्दा लाग्दछ के तपाईं यी रुखबाट फल्ने फल खाने र शीतल छाँया लिने अवसर पाउनु हुन्छ होला र ? प्रति उत्तरमा ती बृद्ध मानिसले मीठो जवाफ दिएछन्, बाबु मैले आफ्नो जीवन कालमा म भन्दा अगाडिका व्यक्तिहरूले रोपेका वृक्षको फल खाएँ । शीतल छाँयाको आनन्द लिएँ । अरूले बनाएका कतिपय अन्य कुराहरू उपयोग गरें । त्यस्तै मैले रोप्ने गरेको वृक्ष मेरा लागि भनेर होइन भविष्यमा तिम्री जस्तै नयाँ पीढीहरूले यसको आनन्द र फाइदा लिन सकून् भन्ने शुभ मनसायले यो कार्य गरिरहेको छु बाबु । युवालाई ठूलो प्रेरणा मिल्यो र आफ्नो जीवनलाई यस्तै महान् कार्यमा अर्पण गर्ने अठोट गरेछ । नेपालको वर्तमान पुनर्निर्माणको सन्दर्भ पनि यस्तै हो । अबको निर्माणमा, म मेरा लागि मात्रै बचेको होइन, अरूका लागि मेरो जीवन प्रभुको उपहार हो, नासो हो भन्ने सोचका साथ कार्य गरेमा यस भगीरथ कार्यले चाडै सम्पूर्णता प्राप्त गर्नेछ । यसका लागि सबैले सहृदयले हातेमालो गर्ने प्रण गर्नुपर्ने छ ।

वास्तवमा भौतिक रूपमा संरचनालाई गुणस्तरीय, सुन्दर, सुविधाजन्य र सहज बनाउन मानिसले आफ्नो आन्तरिक आध्यात्मिक स्थितिलाई ठोस, सवल, स्वच्छ, शुद्ध र सदाचारी बनाउनु जरुरी छ । तसर्थ पुनः निर्माणको कुरा गर्दा मानिसको आत्मिक पुनः उद्धार (revitalization) हुनु जरुरी छ । मानिसको अन्तरमनको सुधार हुनु जरुरी छ । मानिस भित्र तिरोहित अवस्थामा

रहेका शान्ति, प्रेम, दया, क्षमा, परोपकार जस्ता गुणहरू फक्रिने र फस्टाउने गर्दछन् । जब मानिसको व्यक्तित्व उच्च मूल्य र गुणहरूबाट आलोकित हुन्छ, त्यस अवस्था उसको मन, वचन र कर्म सर्वहित र सर्व कल्याणका लागि समर्पित हुने गर्दछ । व्यक्ति कदाचित् निहित स्वार्थको वशमा आएर लोभ, लालचको फन्दामा परी अन्याय, अत्याचार र पक्षपात जस्ता जघन्य कर्महरू गर्न सक्दैन । वर्तमान समाजमा देखा परेका सबै प्रकार अनिष्ट, हत्या, हिंसा, अपहरण, चोर, डकैती वा अन्य कृतघ्नका घटनाहरू मानिसको दूषित र राक्षसी प्रवृत्तिका नै उपज हुन् । त्यसैले नष्ट, भ्रष्ट भएको मनलाई नै सुधार गरी शुद्ध, शान्त र शीतल गर्नु परेको छ । त्यस अवस्थामा मात्रै बाह्य निर्माणले पनि सही गति पाउनेछ । किनकि वर्तमान परिवेशमा काम गर्ने कुशल व्यक्तिका साथ साथै कार्य क्षेत्रमा इमान्दार, र निःस्वार्थ व्यक्तिको औधी आवश्यकता छ । यस्तो व्यक्तित्व विकास का लागि नै आध्यात्मिक ज्ञान र योगको शिक्षा चाहिएको छ ।

विपत्ति व्यवस्थापन (disaster management) गर्ने विविध प्रक्रिया र प्रणाली अवलम्बन गरी समस्या समाधान गर्ने प्रयास निश्चित रूपमा परिणाम मुखी हुनेछ । मानिसलाई र दीर्घकालसम्म धैर्य, साहस र स्थिरता तथा चिन्तारहित अवस्था प्रदान गर्न अन्ततः आध्यात्मिकको सत्य समझ नै चाहिन्छ । जसले ब्यक्तिलाई कर्म सिद्धान्तको यथार्थ ज्ञान दिई दुःख र सुखको कारणलाई छर्लंग पारि दिन्छ । जसबाट ब्यक्ति कसैलाई कारण मानी दोष दिनु र गुनासो गर्नुको सट्टा आफूलाई नै समस्या र दुःखको मूल कारण महसुस

गरी आफ्नो संकल्प, भावना, वृत्ति र कृति को सुधारको लागि बढी सचेत हुनेछ । व्यक्तिले सहृदय स्वीकार गर्दछ कि उसको जीवनमा आइ पर्ने राम्रा नराम्रा घटनाहरू उसले विगतमा गरेका कर्मका नै प्रतिफल हुन् । अतः आफूले गरेको कर्मको जिम्मेवार आफै बन्नु पर्दछ, नकि आफ्नो कर्मको दोष अरूको थाप्लोमा राख्ने गर्नु पर्दछ । व्यक्ति स्वयंलाई सुसंस्कारित गर्ने दिशामा पुरुषार्थ गर्दछ । यसबाट निश्चित रूपमा अन्यमा समेत सकारात्मक परिवर्तन आउन थाल्दछ । किनकि शाश्वत सिद्धान्त अनुसार स्व परिवर्तन नै विश्व परिवर्तनको कोसे ढुंगा हो । आफू राम्रो बने जगतै राम्रो बन्दछ । आफू भलो त जगत नै भलो हुने (Good Mind Good Find) कुराले मूर्तता प्राप्त गर्दछ । अतः वर्तमान दुःख, चिन्ता, शोक र मानसिक पीडालाई आध्यात्मिक ज्ञान, योग तथा परमात्मा शिवको सानिध्य र स्मरणबाट साहस, धैर्य, शक्ति र आन्तरिक उर्जाका रूपमा रूपान्तरण गरी भौतिक सरचनाको पुनर्निर्माण तथा व्यक्तित्वभित्र आन्तरिक मूल्य र मान्यताको विकास गरी सूक्ष्म एवं स्थूल निर्माणको कार्यलाई सम्पन्न गर्नुपर्ने कुरा सबैको साझा जिम्मेवारी बनेको छ । यस सत्यलाई स्वीकारौं तथा आ-आफ्नो हैसियत अनुसार पुनर्निर्माणको कार्यमा सहयोगी बनौं ।





# पवित्रता

प्रा. गोपीकृष्ण शर्मा, ज्ञानेश्वर

पवित्रता सबभन्दा ठूलो सम्पत्ति हो । मानव मात्रको शृङ्गार हो पवित्रता । पवित्रता दैवी गुण हो । मधुरता, प्रसन्नता, उदारता र पवित्रता दैवी गुण हुन् । यिनले कमलपुष्प समान अनासक्त हुने शक्ति प्रदान गर्छन् । गीतामा दैवी गुणको विशेष महत्व बताइएको छ । गीता ज्ञानका अनुसार दैवी गुणहरू हुन्—सत्यता, शान्ति, इन्द्रियनिग्रह, दया, उदारता, पवित्रता, ज्ञान-योगयुक्तता, अहिंसा, धैर्य, अभिमान रहितता आदि । यी सबै दैवी सम्पत्ति पनि हुन् । यसको विपरीत आसुरी गुणहरू हुन् । गीताका अनुसार आसुरी गुण हुन्— दम्भ, अभिमान, क्रोध, कठोरता, ईर्ष्या, अज्ञानता, लोभ, द्रोह आदि । यी आसुरी सम्पत्ति पनि हुन् । गीता ज्ञानमा यी दुवै गुणहरूका बारेमा स्पष्ट व्याख्या गरिएको छ ।

## दैवी सम्पद् विमोक्षाय निबन्धायासुरी मता

यी दैवी गुण वा सम्पत्तिले मानवलाई बन्धनबाट मुक्त गराउँछन् । मुक्ति र जीवनमुक्ति प्रदान गर्छन् । आसुरी गुण वा सम्पत्तिले भने मानिसलाई माया-मोहमा फसाउँछन् । संसारको बन्धनमा पार्छन् । त्यसैले गीतामा दैवी सम्पत्ति मोक्ष वा मुक्तिका लागि र आसुरी सम्पत्ति माया-मोह बन्धनका लागि भनिएको हो । दैवी गुण भएको मानव पवित्र हुन्छ ।

अर्को तर्फ आसुरी गुण छ भने त्यस्तो व्यक्ति पतित हुन्छ । त्यसो हुनाले पनि संगम युगमा पवित्र आत्मालाई पावन बनाउन भगवान्को अवतरण भएको हो । पवित्रता भनेको काम, क्रोध, लोभ यी त्रिदोषबाट छुटकारा पाउनु पनि हो । कामुक होस्, क्रोधी होस्, अथवा लोभी कुनैले पनि शान्ति र सन्तुष्टता पाउन सक्दैन । काम महाशत्रु हो । यसले मानवलाई अधःपतन गराउँछ । रीसले आफैलाई खान्छ । लोभले उभो लाग्न दिदैन । त्यस कारण गीता ज्ञानमा यी तीन काम, क्रोध र लोभलाई नरकको द्वार भनिएको हो । यिनले नरकमा पुऱ्याउँछन्, आफ्नै विनाश गराउँछन् । स्वर्गको बाटो अवरुद्ध हुन्छ । गीता ज्ञानमा स्पष्ट भनिएको छ —

**त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः**

**कामः क्रौधस्तथा लोभस्तस्मात् एतत् त्रयं जयेत्**  
नरकका तीन द्वार छन्— काम, क्रोध र लोभ । यिनले आफ्नै विनाश गर्दछन् । त्यसो हुनाले यी तीन प्रवृत्ति माथि विजय प्राप्त गर्नुपर्छ ।

पवित्रताका मोटामोटी तीन तह छन्—

१) **मनको पवित्रता** , २) **वचनको पवित्रता** र ३) **कर्मको पवित्रता** । यसरी मनसा, वाचा, कर्मणा पवित्रता प्रमुख पक्ष हुन् ।

मनको पवित्रता भनेको मनलाई संकल्प-विकल्प रहित, स्वच्छ, सफा तुल्याउनु

हो । मन ज्यादै चञ्चल छ । कहाँ-कहाँ भागिरहन्छ । विहानै अमृतबेलामा योगमा बस्दा मनले यता उता नाता-गोता, लेनदेन, बानी-व्यवहार सम्भन कहाँ कहाँ पुग्छ । गीता ज्ञान क्लासमा पनि मन भागेर घर-व्यवहार र ईर्ष्या-डाहका फन्दामा चक्कर लगाउन थाल्छ । त्यसैले गीता ज्ञानमा मन चञ्चल छ, बलियो गरी नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ भनिएको छ । यसरी मनलाई बाहिर तिर भट्कन नदिएर “मेरा त एक शिवबाबा दुसरा न कोही” गरी परमात्मामा लगाउनु मनको पवित्रता हो । सकारात्मक सोच राख्नु दिन-रात अरूको भलाई सोच्नु मनको पवित्रता हो ।

वचनको पवित्रता भनेको अरूलाई घोच्ने रुखो बोली कहिल्यै नगर्नु र सबै संग मिठो बोली बोल्नु हो । असल मानिसको जिभामा मह हुन्छ भनिएको छ । सरकारी सेवामा पनि मुस्कानयुक्त सेवा दिनुपर्छ भनेर एक किसिमले अभियान चलाइएको छ । भनिएको पनि छ – वचने का दरिद्रता । अर्थात् वचनमा किन दरिद्र हुनु ? मीठो वचनले शत्रुको पनि मन जित्न सकिन्छ । यसरी मीठो बोली भन्दैमा असत्य चाहिँ बोल्नु हुँदैन । प्रसिद्ध सूक्ति छ—

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यम् अप्रियम्  
प्रियं च नानृतं ब्रूयात् एष धर्मः सनातनः

सत्य बोलोस्, प्रिय बोलोस्, अप्रिय छ भने सत्य पनि नबोलोस् । झुटो छ भने प्रिय पनि नबोलोस्, यही नै सनातन धर्म हो । यस प्रकार संयमित भएर मीठो बोल्नु वचनको पवित्रता हो । यही कारणले नै भनिएको छ—

कम बोलो, धीरे बोलो, मीठा बोलो, सत्य बोलो ।

कर्मको पवित्रता भनेको व्यवहार र आचरणमा गरिने पवित्रता हो । मनले शुद्ध सोच्ने, वचनले शुद्ध बोल्ने र कर्मले पनि शुद्ध काम गर्ने व्यवहार कर्मको पवित्रता हो । आफ्ना कर्मेन्द्रियहरूबाट अरूलाई दुःख-कष्ट दिने काम कहिल्यै नहोस् । बरु विशेष सेवाधारी भएर अरूका दुःख-दर्दमा मलहम पट्टी लगाउनु र आपद परेको बेलामा सहयोग पुऱ्याउन सकियोस् । गोर्खा भूकम्प २०७२ ले विध्वंस गरेको समयमा उद्धार टोलीले निःस्वार्थ भएर मानवहरूको उद्धार गरेर कर्मको पवित्रता देखाएका हुन् । मौका आउँछ पखदैन । कुन बेला कस्तो सेवा गर्ने पहिचान गरेर कर्म गर्नु पर्दछ । यथार्थमा मन, वचन र कर्ममा राम्रोको लागि एक रूप हुनु महात्माको लक्षण हो । यिनमा भिन्न रूप हुनु चाहिँ पापात्माहरूको निशानी हो । श्रीमतका महावाक्यहरूमा पनि योगी बनो पवित्र बनो भनेर विशेष जोड दिइएको छ । यही पवित्रताको प्रतीक रक्षा बन्धन जस्तो महान् पर्व पनि मनाउने गरिएको छ । अन्तमा पवित्रताको विशेष रूपले प्रसिद्ध भएको पङ्क्ति प्रस्तुत गर्दछु—

सबसे बढी पुँजी है पवित्रता





## कर्म गर्नुभन्दा पहिले त्यसको परिणाम सोचौं

ब्र. कु. भगवान भाइ, शान्ति वन

एक राजा धेरै दानी एवं उदार दिलका थिए, उनी धेरै पराक्रमी पनि थिए, प्रजा राजासँग धेरै खुशी थिए । राजा पनि आफ्ना सुखी प्रजालाई देखेर धेरै खुशी थिए । राजा शिकार खेलन र घुम्न त जान्छन् नै । एक दिन राजा आफ्नो साथमा मन्त्रीलाई लिएर घोडामा सवार भएर शिकार खेलन गए । केही टाढा बाटोको छेउमा बसेर एक महात्मा जोर जोरले कराइरहेको थियो – एक पर्चाको लाख रूपैया भनेर । यो आवाज राजाको कानमा पयो र त्यहाँ उभिएर राजाले मन्त्रीलाई भने महात्माको कुरा सुन त्यसले के भनिरहेको छ ? के बेचिरहेको छ ? मन्त्रीले महात्मालाई भने बाबा के बेचिरहनु भएको छ ? महात्माले भने कुनै एक पर्चा लेऊ एक लाख रूपैया देऊ ।

हरेक पर्चामा कुनै न कुनै राम्रो कुरा मिल्नेछ । जुन जीवनमा धेरै काम आउनेछ । यो सुनेर मन्त्रीले राजालाई भन्यो सरकार यो कुनै ठग बसेको छ जो एक पर्चामा लेखेको स्लोगनको एक लाख रूपैया मागिरहेको छ । सरकार पाल्नुहोस् यहाँबाट जाऔं । यस ठगलाई छोडौं । मन्त्रीले राजालाई धेरै

सम्झाए तर राजाले मानेनन् । राजाले मन्त्रीलाई भने एक लाख दिएर एक पर्चा लेऊ ।

शिकार सकेर राजा दरवारमा फर्के र आदेश दिए पर्चामा लेखेका कुरा पढेर सुनाऊ । पर्चामा लेखेको थियो – कर्म गर्नुभन्दा पहिले त्यसको परिणाम सोचौं । राजाले जब यो स्लोगन सुने तब उनलाई धेरै खुशी लाग्यो । राजाले मन्त्रीलाई तुरुन्त आदेश दिए यो स्लोगन दरवारको हरेक ठाउँमा लगाइयोस् । भाडा वर्तन, कपडा आदि कुनै ठाउँ नछुटून् । आदेशको पालन भयो । राजा जहाँ गए पनि यो स्लोगन नजरमा आउथ्यो ।

यसरी राजाको खुशीले भरिएको जीवन लामो समयसम्म बित्दै गयो । समयले कोल्टो फेयो । राजा अचानक विमार भए । धेरै उपचार गराए तरपनि ठीक भएन । डाक्टर, वैद्य सबै आश्चर्य मान्न थाले । अब राजालाई ठीक हुने कुनै उपाय वा आशा नरहे पछि राजाको मुख्यमन्त्रीको नियतमा केही परिवर्तन आउन थाल्यो । ऊ सोचन थाल्यो राजा मयो भने म गद्दीमा बस्नेछु । किनकि राजाका कुनै सन्तान नै छैनन् ।

यो विचार आउने बित्तिकै उसले डाक्टरको सल्लाह लियो । यदि राजालाई विषको सुई लगाइ दियो भने राजा मर्नेछन् र म गद्दीमा बस्नेछु । अनि राजकोषबाट केही भाग तपाईंलाई पनि दिनेछु । यो सुनेर डाक्टर खुशी भयो । उसले राजालाई लगाउनको लागि विषले इन्जेक्सन भयो । तुरुन्त उनको ध्यान सामुन्नेको स्लोगनमा पयो । स्लोगन पढेर डाक्टरको हात रोकियो । उनले फेरि मन्त्रीलाई हेर्ने बित्तिकै हात अगाडि बढाए । यसरी धेरै लामो समय सम्म डाक्टरले सुइ लगाउन हात अगाडि बढाउछ फेरि पछि गर्छ । राजाले यो देखेर सोधे आखिर कारण के हो ? यदि सुइ लगाउनु छ भने किन लगाउदैनौ । बारम्बार हात अगाडि पछाडि किन गर्छौं के कुरा छ ? सत्य सत्य बताऊ । तब डाक्टर नम्र, शान्त र धैर्य भएर भने – सरकार गल्तीको लागि माफ गर्नुहोस् । हजुरको मन्त्रीको हजुर प्रतिको नियत खराब भएको छ । उनले भन्दैछन् राजालाई विषको इन्जेक्सन लगाइदेऊ । राजा मर्छन् अनि म राजा बन्छु । मलाई पनि राजकोषबाट केही रकम दिनेछु भन्छन् ।

यो कुरा सुनेर राजा चकित भए । अब राजा ठीक पनि भइसके । राजाले आवेशमा आएर अर्को मन्त्रीलाई आदेश दिए – यस नमकहराम मन्त्रीलाई फाँसीमा भुण्ड्याइ देऊ । नभन्दै मुख्यमन्त्रीलाई फाँसीमा भुण्ड्याइयो । अनि त्यस डाक्टरलाई मुख्यमन्त्री नियुक्त गरियो । यो हो कर्मको

परिणाम ।

हामी भगवान्का बच्चा बनेका छौं तर हामी कर्मको गहन गतिलाई जान्दैनौ । कर्म अकर्म विकर्मलाई पनि जान्दैनौ । सूक्ष्म र मोटो रूपका पाप के-के हुन्छन् तिनलाई पनि हामी जान्दछौं । हामी यो जान्दछौं राम्रो कर्मको परिणाम राम्रो हुन्छ, नराम्रो कर्मको परिणाम नराम्रो हुन्छ । फेरि पनि कुनै संस्कार वश यदि कुनै पाप कर्म हुन्छ भने परमपिता परमात्माको यादबाट त्यसलाई कम गर्न सकिन्छ । परमात्माको यादमा गरिएको कर्म सुकर्म हुन्छ । त्यसलाई नै श्रेष्ठ कर्म भनिन्छ । त्यसैले जति हामी परमात्माको यादमा र श्रीमतको आधारमा कर्म गर्छौं त्यो हाम्रो श्रेष्ठ कर्मको खाताको पुँजी जम्मा हुँदै रहन्छ । यस पुरुषोत्तम संगमयुगमा जति हामी श्रेष्ठ कर्मको पुँजी जम्मा गर्छौं त्यसको आधारमा भविष्यमा पनि उच्च पद मिल्दछ ।

अब हामीले के चेक गर्नुपर्छ भने हामी जुन कर्म गरिरहेका छौं त्यसको परिणाम के हुन्छ ? यस्तो कर्म नहोस् जसबाट पश्चात्ताप गर्नुपरोस् । कसैले भनेका छन्

**कर्म करो ना, ऐसा भाइ जो पडे ना फिर पछताना ।**

**एक दिन त धर्मराज को पडेगा मुख दिखलाना । ।**





# सन्दर्भ प्रेमको

धन्यवाद प्रविधि - छोटो-छोटो भए पनि कहिले काहीं मनको हृदयलाई स्पर्श गर्ने खालका सन्देश मूलक शिक्षाले व्युत्पन्न थप सहयोग गर्दछ। सन्दर्भ हो फेसबुकको। मीठो अनि चोटिलो लाग्यो। अनुत्तरित जिज्ञासाको समाधान पाएँ।

सभामा एउटा गुरुले आफ्ना शिष्यहरूलाई सोध्नु भएछ। भौतिक रूपमा नजिकै बसिरहेका मानिसहरू स-सानो मनमुटावमा किन जोडले चिच्चाउने, दोषारोपण गर्ने, गाली गलोज सम्म पनि गर्न पछि नपर्ने, अनि अर्को तर्फ परिस्थिति जतिसुकै प्रतिकूल किन नहोस्, भौतिक दूरी निकै टाढा किन नहोस्, र पनि सानो आवाजले सम्वाद गर्दा पनि हुने। यस्तो विरोधाभास परिणामको कारण के हुन सक्छ?

मिश्रित प्रतिउत्तरहरू आए। अन्ततः गुरुले नै रहस्योद्घाटन गर्नुपर्ने भयो। मनमुटावका समय मन सुटुक्क त्यहाँबाट बाहिरिन्छ, हृदयको दूरी त्वात्तै बढ्न पुग्छ, शरीर नजिकै भएपनि आवाज सुन्ने हृदयले त्यो स्थान छाडिदिन्छ। नजिकै बसेको मानिसको मनले सुन्दैन होला भन्ठानेर बोल्ने मानिस जोड-जोडले कराउन पर्ने हुँदोरहेछ। श्रवण गर्ने शरीरले होइन, मनले हो। सुनाउन वा बुझेन भनेर चिच्चाउन पर्ने बाध्यता हुने रहेछ। हृदयतापूर्वक सम्वादमा सुन्ने मन पनि नजिकै हुने भएकाले आवाजको

ब्रह्माकुमार विजयराज सिदेल, हेटौँडा धेरै सहयोग लिन नपर्ने हुँदो रहेछ। सहजताका साथ सुस्तरी भन्दा पनि भावलाई भाषाको सहयोगले बुझ्न सकिदो रहेछ।

श्रद्धा, प्रेम, विश्वास, स्नेह, सहयोग, पालना एवं आफ्नो पनको महसुसताले भौतिक रूपमा धेरै टाढा भएपनि निरन्तर सम्वाद भइरहदो रहेछ। अझ आवाजमा आएर कुरा गर्दा अमुक व्यक्तिलाई कुनै कठिनाइ पर्ला भनेर पनि विशेष कार्य नहुन्जेल हामी कुरा पनि गर्न चाहन्थौं। निरन्तर सम्वाद भइ नै रहेको हुन्छ। एकआपसमा कुनै कारणवश कुरा भइ नै हाल्यो भने धारा प्रवाह मनका वेगहरू फुट्न थाल्दछन्। हृदयले आवाजमा नआए पनि आफ्नो बुझ्न पर्ने कुरा बुझिसकेको हुन्छ। यो हो हृदयको भाषा।

सामान्यतया: तीन प्रकारका सम्वाद हुने गर्दछन्।

१) **हावा सम्वाद** : अनायास अगाडि देखा परेको अवस्थामा सामान्य औपचारिकता पुऱ्याउन हात हावामा हल्लाएर, मुसुकक मुस्कुराएर वा सामान्य अभिवादनमै सबै कुरा समाप्त भइ नै हाल्दछ। आतिथ्यताको कुनै लेनदेन नहुन सक्छ। दिनभरीमा धेरै पटक यो नाटक गर्नुपर्ने रहन्छ।

२) **मौसमी सम्वाद** : कारणवश कुनै कार्य सल्टाउन पऱ्यो, अमुक व्यक्तिको उपस्थिति



महत्वपूर्ण छ, भन्ने लाग्यो भने आफ्नो पनको महसुस गराएर एकाध स्वार्थ पूरा भएपछि सम्बन्ध समाप्त । दिमाकी प्रेम । सम्बन्ध विच्छेद यसैको परिणाम हो । विकसित मुलुकमा यो एउटा फेसन नै बनेको छ । तुलनात्मक रूपमा यसको समयावधि अलिक लामो हुन पनि सक्छ । स-स्वार्थ सम्बन्ध ।

३) **हार्दिक सम्वाद** : हृदयतापूर्वक सम्बन्ध । निःस्वार्थ प्रेम । नाफा र घाटा भन्दा परको स्नेह । फगतः दिनु नै दिनु । चिच्चाउनु पर्दैन, छिपाउनु पर्दैन, कमजोरीका कुरै हुँदैनन् विशेषता नै विशेषतामात्र देखापर्दछ । आखाँ बोल्छ, हृदय रसाउँछ, भाव सल्वलाउन्छ, निरन्तरताको धारा प्रवाह हुन्छ । दूरीले जतिसुकै टाढा किन नहोस्, उपस्थिति अति करिव भएको महसुस हुन्छ । पलपलमा उसको प्रेम प्रतीत हुन्छ । उसको खुशी नै आफ्नो रोजाइ हो भने जस्तो लाग्दछ । आपसमा सच्चा हृदयले सम्वाद गरिरहेको हुन्छ । उसको प्रगति, खुशी अनि सुख नै आफ्नो चाहना हो भन्ने प्रतीत हुन्छ ।

अतः हृदयको दूरीलाई कम गरौं । एउटै छानामुनि बसेका हामी किन नहोऔं, एउटै लक्ष्य लिएर अगाडि बढिरहेका किन नहोऔं, अहोरात्र सहयात्रा गर्नेहरूको बीचमा मनमुटाव हुनुपर्ने, चिच्चाउन पर्ने, कराउन पर्ने कारणहरूको एउटै कारण छ, शरीर छ, हृदय छैन । परको देवताभन्दा नजिककै जाती भन्ने उक्तिलाई ख्याल राखौं । स्नेहको अभावले अन्ततः शारीरिक व्याधिलाई पनि निम्ताउन सक्दछ ।

विश्वास गरौं, सम्भव छ, आफ्नो अनुकूलको हिसावकिताव बन्द गरिदिऊँ । हरेक समस्याको समाधान स्वतः आउनेछ ।

नियन्त्रणभन्दा परको कुरामा सम्भौता बाहेक अरु त के नै होला र ?

सबै कुरा तपाईं आफै गर्न सक्नुहुन्न । संगठन हो सबैको आ-आफ्नै विशेषता र खुबी हुने गर्दछन् । विशेषताको सदुपयोग गर्दै जसलाई जुन कुरामा रुचि छ उही कुरामा हौसला दिदै विशेषताको सदुपयोग गर्न सक्नु नै स्वयम् विशेष बन्नु हो । जिम्मेवारी दिए पछि विश्वास पनि गर्न सक्नु पर्छ, गर्दै जादा थोरै तलमाथि वा भूलहरू पनि हुन सक्लान यसलाई पनि धेरै पहाड नबनाऔं । आफ्नो नेतृत्वमा कार्यरत सहयात्रीको आलोचना गर्नु नेतृत्व कर्ताकै कमजोरी हो । सहयात्रीको हृदयलाई जित्ने भरपूर प्रयास गर्दै जाऊँ । फगत एउटा मात्र उपाय कारगर हुन सक्छ, उसको स्वभावप्रदत व्यवहारको औसतलाई बढाउदै लैजाऊँ ।

आफ्नो कर्तव्यको घेरालाई अलिक फराकिलो बनाउनु अति आवश्यक हुन्छ । अधिकारको रेल चढ्नका लागि कर्तव्यको तेल हाल्ने कुरामा सम्भौता नगरौं । आफू भरेको सिक्को नभाच्ने, अनि अरूलाई मात्र शासन लगाउन खोज्दा आजको समयमा कसैले तपाईंका कुरालाई स्वीकार गर्ने छैनन् । कारणवश तपाईंको पदीय हैसियतले तत्काल बोल्न नसके पनि हृदयले सद्भाव व्यक्त गर्दैन ।

तपाईंले आफ्नो मान्छेलाई हमेशा आफ्नो हुनुको आभास दिलाउदै जानुस्, अन्यथा समयले तपाईंको मान्छेलाई तपाईं विना नै बाँच्न सिकाउँछ ।



# सच्चा हीरा

एक हीरा व्यापारी राजाको दरबारमा आयो र राजालाई भेट्न अनुरोध गर्‍यो ।



राजासँग हीरा व्यापारीको दर्शन भेट भयो ।



हीरा व्यापारीले राजालाई दुईवटा उस्तै-उस्तै हीरा देखायो ।



राजाले हीराको सबै तिर हेर्दा उस्तै लायो ।



व्यापारीले भन्‍यो -



व्यापारीले राजालाई भन्‍यो ।

तपाईंको दरबारमा यसलाई जसले चिन्न सक्छ त्यसको मालिक त्यही हुन्छ ।



राजाले आफ्ना सबै भाइ भारदार, जनता जनार्दन सबैलाई बोलाए र हीराको बारेमा बताए ।

सबैले आश्चर्यले हेरे तर छुट्याउन सक्ने चुनौती कसैले उठाएनन् ।



अन्तमा एक अन्धा मान्छेले त्यो चुनौती स्वीकार गर्‍यो र हीरा छोएर यो सक्कली यो नक्कली भन्यो ।

सबै जिल्ल परे .....



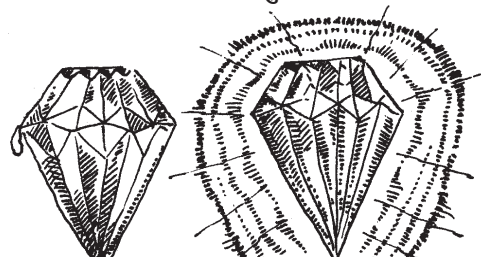
कसरी पता लगाउनु भयो ?

अन्धाले भन्यो .....

यो ठूलो कुरा होइन सच्चा हीरा प्रकृतिको गरम वातावरणले न गरम, न ठण्डा हुन्छ तर नक्कली गरम र ठण्डा हुन्छ ।

आत्मा रूपी सच्चा हीरा त्यो हो जो प्रकृति, वायुमण्डल, वातावरण र विकारको प्रभावबाट प्रभावित हुँदैन ।

सबैले अन्धालाई हीराको मालिक बनाए





## दृढ निश्चयता : सफलताको उत्प्रेरक आधार

दामोदर रेग्मी,

बसुन्धरा, काठमाण्डौ

दृढ निश्चयता एउटा यस्तो भावनात्मक पक्ष हो जसमा आफ्ना सारा प्रयासहरू उद्देश्य प्राप्तिको लागि केन्द्रित गरिन्छ। उद्देश्य प्राप्तिको क्रममा गरिने प्रयासका क्रममा आउने बाधा, विरोध र अवरोधलाई सामना गर्न सक्ने शक्ति दृढ निश्चयी व्यक्तिमा विकास भएको हुन्छ। दृढ निश्चयता उद्देश्य प्राप्त पूर्व व्यक्ति भित्र स्व स्फूर्त रूपमा विकसित हुने उत्प्रेरणाको त्यो भावनात्मक पक्ष हो जसले एकातर्फ आफ्नो उद्देश्य प्राप्तिको लागि स्व स्फूर्त रूपमा विकसित उत्प्रेरणाको भावनात्मक पक्ष लाई कार्यरूपमा रूपान्तरण गर्न सहयोग पुर्याउने मात्र होइन कि यसले कुनै कारणले विपरीत वा नकारात्मक परिणाम प्राप्त भए पनि सहज रूपमा स्वीकार्ने र उद्देश्य प्राप्तिको प्रयासलाई निरन्तरता दिन थप उत्प्रेरणा प्रदान गर्दछ। प्रत्येक व्यक्ति विशेषमा एउटा निश्चित उद्देश्य, लक्ष्य या सपना रहेको हुन्छ, दृढ निश्चयता सहितको समर्पणभाव र आत्म-अनुशासनले परिणाम सकारात्मक बनाउन सहयोग गर्दछ।

सर्व प्राप्तिको हरेकको जीवनमा चारैतर्फ सेवाप्रति चक्कर लगाइरहन्छन्। भविष्य जीवनको सबै संस्कार यो जीवनबाट नै आरम्भ हुन्छ। तसर्थ दृढ संकल्पद्वारा कमजोरी रूपी

अवरोधहरूलाई समाप्त गर्ने समर्थ स्वरूप बन्नु हाम्रो दायित्व हो। दृढताले असंभवलाई पनि संभव बनाइदिन्छ। हामीले दृढ संकल्पको बेल्ट बाध्यौं भने हाम्रो अवस्था हलचलयुक्त हुँदैन। आफ्नो अवस्थालाई एकरस बनाउनको लागि देहको अभिमानवाट मुक्त बनेर देही-अभिमानी बन्ने पुरुषार्थ गर्नु पर्दछ। दृढ निश्चयताको एउटा प्रमुख आधार देहको अभिमानवाट मुक्त बनेर देही-अभिमानी बन्ने पुरुषार्थ गर्नु हो।

असहज परिस्थितिलाई अवसर सम्भरेर आफ्नो निश्चयको आधार स्तम्भ मजबूत बनाउन सक्नु दृढ निश्चयताको अर्को आधार हो। समस्या र असहजतालाई कारणमा खोज्ने होइन निवारणमा परिवर्तन गर्ने शक्तिले सफलता तर्फको मार्ग प्रशस्त गराउँदछ। शुभ भावनाले कारणलाई निवारणमा परिवर्तन गर्ने शक्ति दिन्छ। कारण र निवारणको द्विविधामा नपरेर हरेक नकारात्मकतालाई सकारात्मकतामा परिवर्तन गर्न अटल ईच्छाशक्ति र दृढ संकल्पको आवश्यकता पर्दछ। यस्ता विशेषतायुक्त व्यक्ति नै विश्व परिवर्तनको संवाहक बन्न सक्दछन्।

यश र ऐश्वर्य प्रतिको अनावश्यक आसक्तिले व्यक्ति नजानिदो रूपमा विकारयुक्त बन्दै जाने र अन्ततः विकारको अधीनस्थ हुन

पुग्दछ । वास्तवमा साधन हाम्रा कार्यहरूमा सहजता ल्याउने सहयोगी हुन्, साधन सेवाको लागि हो, विलासिताको लागि होइन । साधन आराम अर्थात् सुख प्राप्तिको एउटा सानो तत्व हो सुख प्राप्तिको सम्पूर्णता होइन । मन र आत्माको निश्चिन्तता नै आराम हो भन्ने यथार्थ निश्चयताको प्रवेश आफूभित्र गराउन सक्नु पर्दछ । यसर्थ हृदका वस्तु वा वैभव प्रतिको अनासक्तताबाट मुक्त भएर यस्ता वस्तु हाम्रा जीवनका दैनन्दिनी का लागी सहयोगीको रूपमा लिनु पर्दछ । हृदका वस्तु, वैभव, सम्बन्धहरूको महत्व आ-आफ्नो ठाउँमा पक्कै छ, तथापि यसै भौतिक परिवेश भित्रै रहेर आत्मिक वस्तु, वैभव, सम्बन्धहरू प्रतिको सम्मान यस्ता गुणहरूको आर्जन गर्ने प्रयासले दृढ निश्चयी वन्नमा सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

निराश हुनु कुनै पनि संस्कार वा परिस्थितिको वशीभूत हुनु व्यक्ति वा वैभवहरू तर्फ आकर्षित हुनु यी सबै कमजोरीहरूलाई समाप्त गरेर दृढ संकल्पको बलद्वारा सदाकालको लागि विजयी बन्ने प्रयास गर्नु पर्दछ । किनकि विजय हाम्रो अधिकारको पक्ष हो र सफलता निरन्तर परिश्रमको उपज हो । निरन्तर परिश्रमीहरू कठिन अवस्था र विभिन्न अवरोधहरूलाई सामना गर्न सक्ने अदम्य साहसले पूर्ण र दृढ संकल्पले युक्त र दृढ निश्चयी हुन्छन् ।

पवित्रताको चालचलनको अवलम्बनले व्यक्तिलाई सकारात्मक बनाउन सहयोग गर्दछ ।

पवित्रताको अवलम्बन भन्नाले नराम्रो दृष्टि, नराम्रो ख्याल समाप्त गर्नको लागि आफूलाई यी कर्मेन्द्रियका नकारात्मक पक्षहरूबाट अलग बनाउनु हो । कांडाजन्य अवगुणहरूको त्याग कांडाहरूको परिवेशमा रहेर सुगन्धित फूल बन्नु नै परिस्थितिको वशमा नरही विषम परिस्थितिलाई आफ्नो अनुकूल बनाउनु हो । दृढ निश्चयी व्यक्तिहरूमा विषम परिस्थितिलाई पनि आफ्नो अनुकूल बनाउने सामर्थ्य रहेको हुन्छ । यस असहज अवस्थामा पनि बोलाइ सोचाइ र गराइ तीनै पक्षलाई समान बनाउने व्यक्तिहरू नै यथार्थ रूपमा ज्ञानी, पुरुषार्थी र दृढ निश्चयी हुन् ।

हर कर्मलाई सेवाको रूपमा लिने र कर्मलाई मनोरञ्जनको उमंगमा रमाउनाले साना-तिना अवरोध मात्र होइन ठूलै असहजताहरूपनि प्रभावहीन बन्न पुग्दछन् केवल आवश्यकता निश्चयता सहितको निरन्तरताको रहेको हुन्छ ।

हामीमा ईर्ष्या, घृणा, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, द्वेष जस्ता अस्वस्थ भावनाहरू विकसित हुन्छन् भने त्यस्तो अवस्थामा सदाचार, सद्द्विवेक र सकारात्मक सोचको विकास हुन सक्दैन । तसर्थ बाह्य परिवेश माथिको जितले मात्र निश्चयता दिन सक्दैन आफू भित्र विद्यमान गलत, कमजोर परिस्थिति र नकारात्मकता माथिको विजय पहिलो अपरिहार्यता हो ।

सकारात्मक चिन्तन व्यक्तिमा अन्तरनिहित ऊर्जाको रचनात्मक र निर्माणात्मक रूपमा प्रयोग गर्न सकिने भावनात्मक व्यवहार

हो । यो मनको यस्तो उर्जा हो जसको प्रयोगले हामी हाम्रो वैचारिक प्रणालीलाई सदैव सकारात्मकता तर्फ बदल्न सक्दछौं । सकारात्मक चिन्तनको प्रयोगले विभिन्न परिस्थिति, अवस्था, सम्बन्ध, व्यवहारको कारणले उत्पन्न हुन सक्ने तनाव र असहज अवस्थाको सामना गर्न र दृढ निश्चयी बन्न सामर्थ्य बनाउँछ ।

हामी जति आफ्नो सकारात्मक विशेषतालाई प्रयोगमा ल्याउँछौं त्यतिनै हाम्रो विचार व्यवहार, संकल्प, कर्म मजबूत हुँदै जान्छ र सकारात्मक चिन्तनको प्रयोगले विभिन्न परिस्थितिको कारणले उत्पन्न हुन सक्ने तनाव र असहज अवस्थाको सामना गर्न सामर्थ्य बनाउँछ । विद्यमान परिवेशलाई नकारात्मकताको भावनाबाट सकारात्मकतामा परिवर्तन गर्न सक्नु नै सकारात्मक विचार तर्फ आफूलाई अग्रसर बनाउनु हो ।

मूल्य तथा मान्यता गुण र अपेक्षित स्तरको आवश्यकीय आदर्श सैद्धान्तिक आधार हो । यो स्व प्रयोगमा आधारित नियम तथा नैतिकताको आधारशिला हो जसले जीवनको स्पष्ट र सहजयात्रामा सहयोग पुऱ्याउँछ । मूल्य मान्यताको अवलम्बनको सैद्धान्तिक धरातलमा नैतिकता सहितको हरेक कदमले एउटा व्यक्तिलाई उन्नत, परिस्कृत र पूर्ण व्यक्तिमा दिगो रूपमा रूपान्तरण गर्नमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

विचार मानसिक ऊर्जाको एउटा रूप हो जसले शरीरद्वारा कर्ममा बदलिदिन सक्दछ । एक शक्तिशाली विचारमा अधिक उर्जा

हुन्छ यही ऊर्जायुक्त विचार नै सही कर्ममा रूपान्तरण हुन्छ । कमजोर विचारमा कम ऊर्जा हुन्छ । यदि विचार सकारात्मक छ तर कमजोर छ भने त्यसलाई सकारात्मक कर्ममा बदल्ने संभावना न्यून रहन्छ । सकारात्मक विचारले दृढ निश्चयता प्रबर्द्धनमा सहयोग गरिरहेको हुन्छ ।

वास्तवमा दृढ निश्चयता, सकारात्मकता अमूर्त भावनात्मक पक्ष हुन् तर जब यिनीहरू कर्मक्षेत्रमा प्रयोगमा आउन थाल्दछन् यिनीहरू क्रमशः मूर्त रूपमा प्रकट हुन थाल्दछन् अर्थात् यिनीहरूबाट निस्किएको परिणाम सकारात्मक र मूर्त हुन पुग्दछ । वर्तमान समयको माग यो हो कि मानिसले आफ्नो आन्तरिक शक्तिको विकास आफैबाट गर्न सक्नु पर्दछ । मानिसले जीवनको सार्थकता, मूल्य र महत्व आफ्नो जीवनमा निरन्तर आत्मविश्लेषण र परीक्षणबाट मात्र स्थापित गराउन सक्दछ किनकि कठिनाइ र समस्याहरूले जीवनको यात्रालाई कठिन बनाउँछ तर समाधान आफैबाट खोजिनु पर्दछ । यात्रा जति कठिन नै किन नहोस् असम्भव पक्कै पनि हुँदैन । यो प्रसंग दृढ निश्चयताको प्रबर्द्धनमा पनि सोही रूपमै लागु हुन पुग्दछ ।



# गोधुलीसाँभको उपयोगिता

हेम शर्मा पोखरेल, काठमाण्डौ

यस संगमयुगमा बाबाले हामी बच्चाहरूलाई आफ्नो पुरुषार्थ वृद्धि गर्नका लागि पुरुषार्थको गति बढाउने मात्रै होइन, छलांग लगाएर पनि नपुग्ने भएकाले अब त उड्नु पर्ने तथ्य उपर बारम्बार संकेत गरिरहनुभएको छ। हुन त बाबाले हामीहरूलाई प्रातः अमृतवेलाको यादको यात्रा, विहानी ईश्वरीय महावाक्य मुरली श्रवण, घण्टा-घण्टामा आफ्नो स्थिति उच्च बनाउनका लागि ट्राफिक कन्ट्रोल, साँभ सबैरै ब्रह्माभोजन, दिनमा अल्पाहार, विश्व कल्याणका लागि मनसा सेवा, कर्मयोगको बृहत् अभ्यास आदि विभिन्न प्रकारका अत्यन्तै सरल तथा प्रभावकारी उपायहरू अवलम्बन गर्न सिकाइरहनुभएको छ, प्रेरित गरिरहनुभएको छ, आदेश दिइरहनुभएको छ। यी अनमोल मणिहरूका खजानालाई हामीले कति उपयोग गरेका छौं, आफ्ना अनुभवहरू कति बाँडेका छौं, यसबाट कति लाभ प्राप्त गरेका छौं र गराएका छौं आदि विषयमा घोट्लिन मन लागेकोले उपर्युक्त विभिन्न अवसरहरू मध्ये यस आलेखमा गोधुलीसाँभको यादको यात्राका विषयमा संक्षिप्त चर्चा गर्ने जमर्को गरिएको छ।

गत वर्ष मधुवन गएका बखत साउण्ड डिपार्टमेन्टबाट केही श्रव्य सामग्री संकलन गर्ने क्रममा त्यहाँ एक ब्रह्माकुमार भाइजीसँग कुरा हुँदा उहाँले सेवाका लागि राती १० बजे पछि पनि बस्न सकिने तर गोधुलीसाँभको यादको

यात्रा भने छोड्न नहुने कुरा बताउनुभएको थियो। आफू स्वयम्का लागि पनि त्यतिन्जेलसम्म गोधुलीसाँभमा बाबाको यादमा रहने कुरा त्यति प्राथमिकतामा नपरेको अवस्थामा ती अभिव्यक्तिहरू मेरा लागि प्रेरणाका स्रोतहरू रहेका छन्।

दिनभरीको कार्य व्यवहार पश्चात् गोधुली साँभ अर्थात् गाईहरू चरनबाट फर्कने बेलामा गाईका खुरका पदचापबाट उठ्को धुलोले भरिएको वातावरण र गौमाताहरूको गोबर र दूधको सुगन्धले आल्हादित परिवेशमा अस्ताचलमा पुगेका सूर्यबाट प्रवाहित रक्त किरणहरूले राताम्मे भएको साँभपखको वातावरणमा आफ्ना माउ गाईहरूलाई पर्खिरहेका बाच्छा-बाच्छीहरू र स्तन पान गराउन आतुर माउ गाईहरूको मनोदशा, स्नेह, प्यार र वात्सल्य छताछुल्ल भएको अवस्था जस्तै आफ्ना प्यारा बच्चाहरूलाई प्रेम, शान्ति र पवित्रताका किरणहरूद्वारा सिंचन गर्न सदा व्यग्र रहने परमपिता परमात्माको स्नेह र प्यारमा लवलीन हुने अमृत वेला जित्तिकै अव्वल समय हो गोधुलीसाँभ। यस समयलाई हामीले कति उपयोग गरेका छौं ? यो बाबाका बच्चाहरूका लागि एक अहम् प्रश्न हो जस्तो लाग्दछ।

आफ्नो अवस्था सदा उड्तीकलामा पुऱ्याउनका लागि यस बेलाको योगलाई बढि भन्दा बढी प्रभावकारी तवरले उपयोग

गर्न सकिन्छ, भन्ने पंक्तिकारको ठम्याइ खास गरी गोधुली साँझको समय साँझ ६.३० देखि ७.३० बजे सम्म सबैजसो सेवाकेन्द्रहरूमा योगको कार्यक्रम राखिएको हुन्छ, र आश्रममा रहने आत्माहरूका अतिरिक्त प्रवृत्तिमा रहने कैयौं आत्माहरू सँगै योग गरेर संगठनको योगको अभ्यास प्रभावकारी बनाएका पनि कैयन् उदाहरणहरू छन्। यतिवेलाको समयको सदुपयोग गर्नका लागि सेवाकेन्द्रमा हुने सन्ध्या योगमा सामेल हुने र संभव नभए घरमै भए पनि बाबाको यादमा रहने, कर्मक्षेत्रमा भए कर्मयोगीको भूमिका निर्वाह गर्ने, भान्सामा सेवा गर्नुपर्ने भए विशेष शक्तिशाली स्थितिमा रहेर बाबाको यादमा ब्रह्माभोजन तयार गर्ने अभ्यास गर्नु उपयोगी हुन्छ।

यतिवेलाको योगलाई लाभप्रद बनाउका लागि साँझको यो एक घण्टाको समयमा कुनै पनि ब्रह्माकुमार-ब्रह्माकुमारीले आपसमा भरिसक्के कुराकानी नगर्ने, योगमै मौनमा रहने, टेलिफोन नगर्ने र नउठाउने, यताउति घुम्न वा भेटघाट गर्न नजाने र अमृतवेला समानको यो अवधिमा बाबाको यादमा शक्तिशाली स्थितिमा रहने गरेमा लाभै लाभ छ। यदि बाबाको ज्ञानमा नचलेका आत्माहरू सेवा केन्द्रमा आउनुभयो भने पनि यति वेला उहाँहरूसँगको भेटघाट, संवाद र कुराकानीलाई सम्मानपूर्वक अधि पछि सार्ने वा पन्छाउने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ। सेवाकेन्द्रमा रहने समर्पित भाइ-बहिनीजीहरूले आफूले त यस समयको पूरा-पूरा सदुपयोग गरि नै हाल्नुहुन्छ, उहाँहरूबाट सेवाकेन्द्रमा आउने बाबाका बच्चाहरूलाई पनि योगमा रहन अभिप्रेरित गर्ने मनसा सेवा पनि गर्न सकिन्छ। साँझको यादलाई शक्तिशाली रूपमा व्यवस्थित

बनाउनका लागि आ-आफ्नै शैलीहरू हुन सक्लान्। तर प्रेम, पवित्रता तथा आनन्द र वेहदको वैराग्यका संगीतहरू वा सान्दर्भिक कमेन्ट्रीहरू वा साइलेन्स म्यूजिक बजाउँदा योगको आनन्द लिन सकिन्छ। विना संगीत गहन साइलेन्समा योग गर्दाको आनन्द फेरि अर्कै हुन्छ। यी सबै कुरा आफ्नो रुचि, साधनको उपलब्धता तथा आवश्यकताका आधारमा आफुखुशी चयन गर्न सकिन्छ। सामान्यतया सातबजे सम्म स्थूलवतन, मधुवनको यात्रा, सूक्ष्मवतनको यात्रा र त्यसपछिको समयमा मूलवतनको विचरण आदि प्रसंग सान्दर्भिक मान्न सकिन्छ।

खासगरी विगत महिना सञ्चालन गरिएको जादुइ मुरली कार्यक्रमले पनि केही महिना पहिला सञ्चालित अमृतोलोजीले त्यस दिनको मुरलीलाई आधार बनाएर अमृतवेलाको यादमा रहने अभ्यास गराएको थियो। राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा धेरै जसो सेवाकेन्द्रहरूमा त्यस अमृतोलोजीको सफलता पूर्वक अभ्यास पनि गराइएको नै हो। केही दिन पहिला सञ्चालित जादुइ मुरली कार्यक्रमले पनि प्रत्येक दिनको ईश्वरीय महावाक्य मुरलीको आधारमा गोधुली साँझको योगका लागि सामग्री पस्किदिएर धेरै ठूलो गुन लगाएको थियो। मुरलीलाई आधार बनाएर प्रत्येक दिन योग साधना गर्नु सहज तथा उपयोगी पद्यति हो। ब्रह्माकुमारीजमा योग साधनाका बखत सिर्जना गरिएका शक्तिशाली प्रकम्पनहरूले प्रकृति र पुरुष (आत्मा)लाई सकारात्मक ऊर्जा दिने र दिनहुँ चौविसै घण्टा मुरलीको अभ्यास सारा संसारभरी एक किसिमको चक्रको रूपमा घुमिरहने भएकाले यस्ता मुरलीका विषयमा नै



विचार सागर मन्थन गर्ने वा योग साधनाको विषय बनाउनाले निश्चय पनि विश्व परिवर्तनका लागि अवस्था परिपक्व बनाउन ठोस सहयोग पुग्दछ । यस दृष्टिकोणलाई मध्यनजर राखी प्रत्येक दिनको मुरलीका प्रमुख बुँदाहरूलाई आधार बनाएर साँझको योगाभ्यास गर्दा दोहोरो लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ, योग साधना र मुरली ज्ञानको संगमका रूपमा ।

साँझको योगका प्रत्यक्ष फाइदाहरू पनि छन् । दिनभरिको थकान हटाउन साँझको योगाभ्यास अचुक साधन बन्दछ । अमृतवेला निद्रा लाग्न सक्ने संभावना रहे पनि साँझ भने निद्रा लाग्ने संभावना प्रायः रहँदैन । यसबाट साँझको योगाभ्यासलाई शक्तिशाली बनाउन सहयोग पुग्दछ । साँझको योग पश्चात् बेलुकीको ब्रह्माभोजन गर्दाको अवस्था शक्तिशाली बन्ने कुरामा द्विविधा छैन । यसबाट ब्रह्माभोजनमा थप तागत भरिन्छ । रात्री विश्राम गर्नुपूर्व गरिने Good night meditation कालागि पनि गोधुलीसाँझको योगले सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्दछ । रात र दिनको संगम विहान अमृतवेला भए जस्तै दिन र रातको संगम गोधुली साँझको यादको यात्राले चौविसै घण्टा श्रेष्ठ स्थिति बनाउन ठोस सहयोग पुग्दछ ।

यस्तो योगाभ्यासलाई प्रभावकारी बनाउन सेवाकेन्द्रमा भए कम से कम सेवा केन्द्र सञ्चालिका ब्राह्मणीहरू वा अन्य अनन्य आत्माहरू गोधुली साँझको एक घण्टा समयमा योग साधनामा नै लाग्नु उपयुक्त मात्रै होइन अत्यावश्यक पनि छ । यस्तै अवसरको पूर्ण प्रयोगबाटै आत्माहरूले स्वस्थिति शक्तिशाली बनाउन सक्ने भएकाले यस योगसाधनालाई अमूल्य अवसरका रूपमा उपयोग गर्न पछि पर्नु

हुँदैन । भरिसक्के साँझको यादको यात्रा छोड्नु पर्ने अवस्था आउने नदिने र कथम् विशेष परिस्थिति परेर साँझको योग गर्न नसकिने अवस्थामा कर्मयोगीको भूमिका निर्वाह गर्ने वा मनसा सेवालालाई शक्तिशाली रूपमा अगाडि बढाएर पनि क्षतिपूर्ति गर्न प्रयत्न गर्न सकिन्छ । केही वर्ष पहिला अन्तर्राष्ट्रिय योगको दिन बाबाको बेहद घर ठमेलमा भएको आन्तरिक बैठक पश्चात् अन्तर्राष्ट्रिय योगको अभ्यास गर्ने अवसर प्राप्त भएको थियो । त्यो दिन आदरणीय बडीदिदीजी योगको समय भरी शुरुवाटै पूरा बस्नु भएको थियो । त्यस दिनको योगमा वास्तवमा अपूर्व अनुभूति भएको थियो । गोधुली साँझमा मधुवनमा दादीजीहरूको समुपस्थितिमा गरिने योगाभ्यासको हाराहारीकै अनुभव गराउने त्यस सन्ध्यामा सारा अवधिभरी अशरीरीपन, फरिस्ता स्वरूप, उड्तीकलाको अनुभव सँगै लामै समय विजरूपको अनुभव पनि भएको थियो । हुनपनि किन नहोस् त्यस दिन नेपालको सर्वाधिक शक्तिशाली पवित्र, शान्त तथा करुणामूर्त आत्माको सामुन्ने त्यो योगाभ्यास भएको थियो । यसै वस्तुतथ्यलाई हृदयंगम गरी सेवाकेन्द्रका शक्तिशाली आत्माहरूले अखण्डित रूपमा साँझको योगाभ्यासलाई अगाडि बढाउन उदाहरणीय कार्य गर्न अग्रसर हुन पछि पर्नु हुँदैन भन्ने योगाभ्यासको एक चात्रकको रूपमा मेरो पनि जिजिविसा एवं आग्रह रहेको छ ।

आफूलाई आत्मा संभेर बाबा तथा सृष्टिचक्रलाई याद गर भन्ने बाबाको अति महत्वपूर्ण तथा ईश्वरीय ज्ञानको पहिलो पाठको रूपमा रहेको महावाक्यलाई अक्षरशः अनुभव गर्ने यस्तो सुवर्ण अवसरलाई वारम्बार आफ्नो बाँकी अंश पेज २७ मा...

# महिला सशक्तीकरणको विम्ब : माउण्ट आबू



यज्ञराज प्रसाई, क्याम्पस प्रमुख, काकरभिट्टा बहुमुखी क्याम्पस

यसपटक प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, माउण्ट आबूले आयोजना गरेको महासम्मेलनमा म आफू पनि सहभागी हुने अवसर प्राप्त गरें । यो संस्थालाई आजको द्वन्द्वरत तथा विरोधाभासी मानसिकतामा रुमलिइरहेका मानिसहरूलाई सकारात्मक सोच तथा नयाँ जीवन मूल्य दिने संस्थाको रूपमा मैले अध्ययन गरेको थिएँ । हामी सबै मानिसहरू जीवन बाँचिरहेका छौं तर वास्तवमा जीवन के हो ? हामी किन बाँचिरहेका छौं ? मात्र जीवन निर्वाहका लागि, केही अध्ययन र डिग्री हासिल गरेर जागिर खान र व्यवसाय सञ्चालनका लागि, बच्चा जन्माउनका लागि के यही हो जीवन ? माथिल्लो पद, प्रतिष्ठा, धनको सम्पन्नता, रवाफी नेतागिरी, धनले खरिद गरेको कृत्रिम नाम, विदेशको ढोंगी सैर इत्यादि तपाईं हामीले प्राप्त गरेर के हुन्छ ? यी सबै कुराहरू प्राप्त गर्ने दौडहरूमा यदि हाम्रो मन, भय, चिन्ता, तनाव, उदासी र कुण्ठाले भरिएको छ भने जीवनमा यी माथिका उपलब्धिहरूको हामीलाई के अर्थ रहन्छ ? अहिले हामी जुनसुकै उमेर, अवस्था र व्यवस्थामा रहे पनि हामीले तनाव र चिन्ता रहित यस्तो जीवनको खोजी गर्नुपर्छ जसमा असीम आनन्द, शाश्वत शान्ति, सकारात्मक सोच र प्रेमको संसार होस् । मानिसले जीवनका सबै सम्बन्धहरूमा समाजमा रहँदा-रहँदै

पनि विना पलायन विना संघर्ष जीवनको यो अद्भुत विलक्षण र अगाध साम्राज्य प्राप्त गर्न मानिसले आफ्नो अन्तर्विवेक र आध्यात्मिक दृष्टिकोणलाई जगाउनु पर्छ र उठाउनु पर्छ ज्ञानको यथार्थ समझलाई ।

मैले राजयोग सेवा केन्द्र, काकरभिट्टाबाट त्यस केन्द्रकी प्रशिक्षिका रमा बहिनीबाट सिकेको यो खुराकले मलाई माउण्ट आबू जान प्रेरित गरिरहेको थियो । उहाँ र दुर्गा बहिनी समेतको प्रेरणामा म पनि २०७१ साल फागुन १२ गते मंगलबार तीर्थयात्रामा सामेल भएँ – माउण्ट आबू तिर । तीर्थयात्रामा म सहित हामी ७ जना थियौं – शिक्षक मित्रहरू हिम्मत कार्की, मीरा, मदन, सरिता, हेमराज घिमिरे र ऋषिकेश खतिवडा र सुरुङ्गाबाट शिक्षिका राधा आचार्य ।

त्यसदिन काकरभिट्टाबाट यात्रा शुरु भयो । विराटनगर सेवाकेन्द्रको स्वागत पछि हामी जोगवनी तिर लाग्यौं अनि कटिहार हुँदै दिल्लीको अवलोकन गर्दै ब्रह्माकुमारीजको अन्तर्राष्ट्रिय मुख्यालय माउण्ट आबूको शान्ति वन पुग्यौं र साततले भव्य आकर्षक त्रिलोक भवनमा ४ दिनको लागि आश्रय लियौं । त्यसबेला शान्ति वनमा केही ठण्डा चिसोको अनुभव भइरहेको थियो ।

त्रिलोक भवन बाहिर परिसरमा पानीको फोहरा विभिन्न रङ्गमा आकाश ताकिरहेको

थियो । सुन्दर सडक र सडकका छेउका हरिया रूखहरू । सडकमा हिड्दा मीठो फूलको वासना आइरहेको । रूखहरूको बीच-बीचमा फूलदार बोटहरू । ४/५ तले आध्यात्मिकता भत्काउने नाम भएका भवनहरू – दिव्यलोक, ब्रह्मलोक, मुक्तिधाम, ऋषिलोक, आदि । यस्तो अनुर्वर जमिनमा हरियालीको साम्राज्य देख्दा आश्चर्यचकित भइरहेका थियौं । शान्ति वन विश्वविद्यालयको सबैभन्दा ठूलो परिसर रहेछ । विशाल ढुङ्गा र अनुर्वर जमिनहरूको बीचमा 'शान्तिवन' वगैचा जस्तै थियो । यसको क्षेत्रफल ७० हेक्टरको रहेछ ।

शान्तिवनमा डायमण्ड जुब्ली हल', डायमण्ड हाउस, कन्फरेन्स हल छन् । डायमण्ड जुब्ली हलमा २०/२० हजार मानिसहरू एकपटकमा सेमिनार तथा प्रशिक्षणमा बस्न सक्छन् । यहाँ एकपटकमा तीन तलाको २० हजार व्यक्तिहरूलाई भोजन गराउने भोलेनाथ भोजनालय रहेको छ । डायमण्ड जुब्ली हल यो संस्थाको हीरक जयन्तीको अवसरमा निर्माण गरिएको थियो र यो हल विना पिलरको छ । यो एशियाकै ठूलो सभाहल मध्येको मानिन्छ । यसमा विशाल चारवटा टेलिभिजन स्क्रिन जडान गरिएको छ र यसमा हिटिङ्ग, कुलिङ्ग दुवैको व्यवस्था भएकाले सुविधाजनक रहेको छ । यहाँ आकर्षक वृहदाकारका चित्रहरू र प्रतिमाहरू छन् र ट्रान्सलाइट्सको माध्यमबाट कलियुग चाडै जाने र सत्ययुग आउनेछ, जुन पवित्रता, सुख र शान्तिले सम्पन्न हुनेछ, भन्ने देख्न सकिन्छ । माउण्ट आवू पर्वतमा रहेको आध्यात्मिक संग्रहालयले मानिसमा आन्तरिक शान्तिको अनुभूति गराउँछ । शान्तिवनमा सबैभन्दा पहिला निर्माण भएको 'तपस्या धाम' छ

र यो कमलको फूलको आकारमा बनेको सुन्दर र मनमोहक छ । यस शान्तिवन परिसरमा १० हजार मानिसहरू बसोबास गर्न सक्छन् । शान्तिवनको 'ज्ञानामृत' भवनमा आधुनिक प्रेस छ र यसले विश्वविद्यालयका सबै प्रकाशनहरूको काम पूरा गर्छ । विश्वविद्यालयका दुइवटा मासिक पत्रिकाहरू – ज्ञानामृत ( हिन्दी) र The World renewable (English) प्रकाशित हुन्छन् । यहाँ विश्वविद्यालयको आफ्नै रेडियो स्टेशन Peace of mind पनि रहेछ । दैनिक प्रयोग हुने फोहोर पानी प्रशोधन गर्ने र मल बनाई बोट विरुवामा प्रयोग गरिदो रहेछ । मिनेरल वाटर तयार गर्ने यन्त्र जडानले शुद्ध पिउने चिसो र तातो पानीको व्यवस्था पाउन सकिन्छ ।

हामी ओम शान्तिको गाडीमा डायमण्ड हलतिर लाग्यौं । त्यहाँ आज २९ फेब्रुअरीबाट ३ मार्चसम्म महासम्मेलन शुरु भएको थियो । यो आध्यात्मिक महासम्मेलन थियो । समाज सेवकहरूको लागि महासम्मेलन एवं मेडिटेशन रिट्रिट (Retreat) समाज सेवाद्वारा परमात्मा प्यार वा शक्तिको अनुभूति ।'

ब्रह्माकुमारी सन्तोष दिदी प्रवचन दिइरहनु भएको थियो । त्यसपछि ब्रह्माकुमारी आशा दिदीले प्रवचन दिनु भयो । प्रवचनको सार थियो – व्यक्ति समाजको असल सेवक हो । सेवाको माध्यमले परमात्माको अनुभव गर्न सकिन्छ । सेवा साँचो प्रेमबाट शुरु हुन्छ । यो सम्मेलनको प्रमुख अतिथि पञ्जावका राज्यपाल कप्तान सिंह थिए । २८ फरवरीमा ब्रह्माकुमारी गीता दिदीबाट प्रवचन भयो । अहिलेको युग संगम युग हो र हामी सबै आत्मा हौं । आत्माका तीन शक्ति छन् – मन, बुद्धि, संस्कार । आत्मालाई

परमात्मासँग Meditation र सच्चरित्रवाद जोडनु पर्दछ । सात्विक व्यवहार काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकारबाट टाढा रहेर प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

त्यस्तै सुरज भाइ, भ्राता वृजमोहनजी, प्रेम भाइजी, बी.के. जयन्ती दिदी (वेलायत), बी.के. राधा दिदी आदिले ४ फरवरी/५ फरवरीमा समाजसेवा र समाजसेवीलाई ईश्वर प्राप्ति र शान्तिसँग जोडेर प्रवचन दिनुभएको थियो । समाज सेवाले ईश्वर खुशी र सेवापछि दुःखीको हाँसोले हामीमा असिम आनन्द प्राप्त हुन्छ । प्रत्येक प्रवचन अत्यन्त ओजपूर्ण र शालीन हुन्थे तथा सुनि नै रहौं जस्ता ।

खानपिन र चिया पिउने काम असाध्य सहज थियो । भण्डै २५ हजारको जमातमा तँछाड मछाड थिएन । ब्रह्माकुमारी दादीजीहरूको अतिथि व्यवस्था अत्यन्त सुव्यवस्थित थियो र अत्यन्त शान्तिमय । प्रशिक्षण तथा सेमिनारमा मानव समुदाय अत्यन्त शान्त र अनुशासित । दादीजीहरूको जीवन समर्पण, अनुशासन, सामाजिक निष्ठा तथा मूल्य निष्ठाको वातावरण नै आत्मीय थियो अनि आफ्नै घर जस्तो थियो । चोक-चोकमा मेडिटेशन गर्ने मन्दिर आकारका संरचना र त्यसमा ब्रह्माबाबाको तस्वीर ।

दादीहरूले प्रवचनमा भन्नु भएको थियो – मानिस भौतिक मात्र होइन, अभौतिक पनि हो । मानिसभित्र रहेको संवेदना, सहानुभूति, प्रेम, परोपकार अभौतिक पक्ष हो । गणितशास्त्री एड्रियोडोस्कले एक नयाँ सिद्धान्तको प्रतिपादन गरेका छन् र न्यूटन कणको भै उनले साइसोन कणहरूको कल्पना गरेका छन् जुन मस्तिष्कका न्यूरोन कणहरूसँग जोडिएर पराचेतनको मार्ग

प्रशस्त गर्दछ । त्यस्तै भौतिक शास्त्री रादरफोर्डले भनेका छन् – मानिस नाडी व्यवस्थामा न्यूटन कणहरूको महासागरले प्रभाव पार्छ । न्यूटन कणको भै माइनडरीनो कणहरूको पनि खोजि गरिएको छ । यो वैज्ञानिक व्याख्याले भन्छ – आध्यात्मिक जागरुकता विना सफल र सुखद जीवन सम्भव छैन । यसरी प्रत्येक प्रवचनले विज्ञान र आध्यात्मिकताको समन्वयबाट जीवन सुन्दर बन्छ भन्ने आशय व्यक्त गरेका थिए । गौतम बुद्ध, रामकृष्ण परमहंस, विनोवा भावे, महात्मा गान्धी आदि विज्ञान र अध्यात्मका समन्वित चिन्तक थिए र महान् थिए । उनीहरूको मार्ग अहिंसाको थियो र अहिंसा विश्वमा सबैको सम्मान जनक मार्ग हो । अहिंसा दीर्घजीवी हुन्छ इतिहासमा ।

वास्तवमा ब्रह्माकुमारी संस्था नारीहरूको पूर्ण व्यवस्थापन र सञ्चालनमा जीवन्त छ । यसैले यसलाई नारी सशक्तीकरणको विम्बको रूप मानिन्छ । यस विश्वविद्यालयको मुख्यालयलाई पाण्डव भवन भनिन्छ र प्यारले यसलाई मधुवन भनिन्छ । शीतल माउण्ट आबूको काखमा रहेको मधुवन मधुरता र वैराग्यको अनौठो संगम रहन गएको छ । यो मानिसलाई इन्सानियतमा रूपान्तरण गर्ने संस्था हो एवं सामाजिक प्रयोगशाला हो । विश्वको नव-निर्माणका लागि आत्मनिर्भर मनीषीहरूको समुदाय हो ।

त्यस्तै हामीले फागुन १७ गते आइतबार पिस पार्क पनि हेर्‍यौं । यो असाध्य सुन्दर र स्वप्निल उपवन हो । यो मधुवनबाट ८ कि.मी. टाढा स्थित छ । यहाँ विडियोद्वारा राजयोगका शिक्षाप्रति आकर्षित गरिन्छ । यहाँ बाबाको बाँसले बनेको मनमोहक भूपडी

छ । बाबाले लगाएका अंगुर, सतिवयर, आँप फुलिरहेको देखिन्छ । मैले सतिवयर टिपेर खाएँ र बाबाप्रति श्रद्धा व्यक्त गरें । यहाँ राँक गार्डन (Rock Garden) पनि रहेछ । यो १२ एकड क्षेत्रमा फैलिएको रहेछ ।

बाबाको आफ्नो जमिन ८८ हेक्टरको पनि परिभ्रमण गरियो । ठाउँ-ठाउँमा हरिया गहुँ जौं का केही गराहरू । ठाउँ-ठाउँमा पानीका टैंडर पनि थिए शायद पानी छिटनको लागि होला । हामी तपोवन तिर पनि पुग्यौं । अनि Solar power plant को विशाल निर्माण संरचना हेरियो र यो जर्मन प्रविधिमा आधारित थियो । यो एशियाको पहिलो ठूलो plant भनेर अर्थ लाइयो । त्यसपछि ब्रह्माकुमारीले सञ्चालन गरेको गौशाला हेरियो जहाँ ६०/७० वटा असल जातका गाई तथा साढे पालिएको रहेछ ।

शदियौ देखि उत्पीडनमा परेका महिलाहरूको सम्मानको लागि ब्रह्माबाबाले गरेको आत्मत्यागलाई माउण्ट आवूमा प्रत्यक्ष देख्न सकिन्छ र उहाँ प्रति ठूलो श्रद्धा जागेर आउँछ । आफ्नो जवाहरत कारोबार छोडेर उहाँ र सबै परिवार सदस्यहरू आमा - बहिनीहरूको आध्यात्मिक विकासको लागि / नेतृत्व विकासको लागि आफ्नो सम्पूर्ण सम्पत्ति समर्पण गरेर होमिनु भएको थियो ।

माउण्ट आवू पहाडको त्यो सुन्दर संरचना र सञ्चालन महिलाहरूको पहलमा भएको छ । म अत्यन्त मन्त्रमुग्ध बनें त्यो स्वर्ग स्थलमा पुग्दा । ६५ वर्षमा निर्माण भएको त्यो विशाल संरचना र त्यो पनि सुन्दर बगैचा जस्तो आकर्षक र मनमोहक स्थल । म ब्रह्माबाबा, मम्मा सरस्वती, दादी प्रकाशमणि, दादी जानकी, दादी गुल्जार तथा संसार भरका

सबै ब्रह्माकुमारीहरू तथा ब्रह्माकुमारहरू प्रति हार्दिक सम्मान जाहेर गर्छु । मलाई लाग्छ, २० हजार ब्रह्माकुमारी र सहयोगी ब्रह्माकुमार हरूको समन्वित प्रयासको प्रतिफल हो Mount Abu । यसैले मलाई भन्न मन लाग्छ नारी शक्तिकी स्रोत हुन् । एकल व्यवस्थापन र सञ्चालनमा Mount Abu मनमोहक तीर्थस्थल बनेर स्थापित छ, महिला सशक्तीकरण विम्ब बनेर हाम्रो सुन्दर तीर्थस्थलको रूपमा खडा छ राजस्थान प्रान्तको सिरोही जिल्लामा । मलाई फेरि पनि अर्को पल्ट पुग्ने तिर्खा लागेको छ । ब्रह्माबाबाको सानो आशीर्वाद भए पक्कै पनि पुगिएला । मलाई खालि आशीर्वाद र अनुकम्पाको खाँचो छ प्यारा बाबाको ।



### २३ पेजको बाँकी अंश ....

घर गृहस्थ, सेवाकेन्द्र वा उपयुक्त अन्य स्थानमा उपयोग गर्नु भनेको वास्तवमा स्वस्थितिलाई सतोप्रधान सम्पूर्ण सम्पन्नतातिर अग्रसर गराउने एक कडिको सफल उपयोग हो । यस तथ्यलाई मनैदेखि अंगिकार गरी आफ्ना अवस्था सदा एकरस बनाउन मायारूपी छिद्रवाट जोगिन आफूलाई सदा बाबाको यादमा लवलीनद्वारा एयर टाइट गर्ने यस उपायलाई प्रयोग गरी यस बेहदको यादको यात्रालाई संगमयुगको महान् वरदानका रूपमा लिई बाबाको छत्रछायाँ र अत्यन्तै समीपता कायम गर्ने नाफाको समयको सदुपयोगका रूपमा उपयोग गरेर बाबा समान बन्ने अवसरका रूपमा गोधुली साँझको यादको यात्रालाई उपयोग गरौं । पद्मापद्म भाग्यशाली बनेौं ।





# योग र यसको वास्तविक अर्थ

ब्र.कृ. आचार्य : खेमराज नेपाल, उर्लावारी (पथरी शनिश्चरे)

“युजिर योगे” धातुबाट बनेको योग शब्दको अर्थ हुन आउँछ, जोडनु वा सम्बन्ध स्थापित गर्नु। गीतामा भनिएको छ - आत्मिक स्वरूपमा स्थित भएर परमात्मसँग मनको तारलाई जोड्ने आन्तरिक सुखको अवस्थामा अवस्थित हुनु नै योग हो। विधिपूर्वक गरिने योगाभ्यास द्वारा नै आसुरी दृष्टि, वृत्ति, कृति, तथा स्वभाव संस्कारको आमूल परिवर्तन हुन सक्दछ। राजयोगको अभ्यासद्वारा आत्मिक ऊर्जा जागृत हुनगई शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गहरूमा प्रवाहित हुनथाल्दछ। जसरी अग्निले काठलाई जलाएर भष्म पार्दछ, सोही अनुरूप योगाग्निले पनि जन्म जन्मान्तरका विकर्मको ग्रन्थिलाई जलाई भष्म पार्दछ। योगका पनि विविध रूपहरू छन् : सन्यास योग, भक्तियोग, कुण्डलिनी योग, वासिष्ठयोग, पाताञ्जलीयोग आदि। यी हठयोगहरू शरीरिक अङ्गहरूको सबलीकरणको लागि धेरै उपयोगी छन्। सहज राजयोग बुद्धिको योग हो जसले विषयरूपी वासनामा भङ्किरहेको मनरूपी घोडालाई नियन्त्रण गर्ने सहज विधि सिकाउँछ। जसको निरन्तर प्रयोगले सम्पूर्ण विकारमाथि विजय हासिल गर्न सकिन्छ। आत्मचिन्तन द्वारा आत्मानुभूति तथा परमात्मानुभूति हुनुका साथै आसुरी स्वभाव, संस्कारको परिवर्तन हुनथाल्दछ। जुन योगाभ्यासले आसुरी स्वभाव, संस्कारको परिवर्तन हुन सक्दैन त्यो वास्तवमा योग

होइन। नयन बन्द गर्नुको अर्थ हो, मायाको आह्वान गर्नु। सहज राजयोगमा न कुनै आसन वा नयन नै बन्द गर्नुपर्ने हुन्छ। आफूलाई जुन आसन सहज लाग्दछ, त्यही आसनमा बसेर योगाभ्यास गर्न सकिन्छ। स्तुतिगर्नु, प्रार्थनागर्नु वा निःसंकल्प स्थितिमा रहनु यो पनि यथार्थ योग होइन। योगको अर्थ हो आत्मा र परमात्माको बीचमा सम्बन्ध स्थापित गर्नु। स्तुति वा प्रार्थना गर्नु यो एकतर्फीमात्र आलाप हुनजान्छ, जसले सम्बन्ध स्थापित गर्न सक्दैन। ती प्रार्थना वा स्तुतिका पङ्क्तिहरूमा हाम्रा मनका अन्तर्भावनाहरू प्रस्फुटित हुँदैनन्। त्यहाँ त रचनाकारका भावनाहरू प्रतिध्वनित हुन्छन्। सम्बन्ध स्थापनको निम्ति दुवै पक्षबीच सम्वाद आवश्यक हुन्छ। मन्त्रजाप गर्नु यो पनि यथार्थ योग होइन। केही समयको लागि पवित्र वाणीको उच्चारण गर्नु यो धेरै माङ्गलिक कार्य हो, तर यसले जीवनशैलीको परिवर्तन हुन सक्दैन। एउटै मन्त्रको बारम्बार उच्चारण गरिरहँदा मनको एकाग्रता बिना नै मुखले सहजै उच्चारण गरिहाल्छ, मन चाहि अन्यत्रै भौतारिन थाल्दछ। योगको उद्देश्य भनेको विषय-वासनामा ६३ जन्मदेखि भङ्किरहेको चञ्चल मनलाई वश गरी आफू आत्मामा केन्द्रित गर्नु र आत्मिक ऊर्जा जागृत गरी त्यसको स्वयं अनुभूति र अन्य आत्मालाई समेत गराउनु हो। आज आत्मा शक्तिहीन र बुद्धि कमजोर भएको

छ । यसर्थ ऊ बारम्बार विकर्म नगर्ने प्रतिज्ञा गर्दछ, फेरि पनि उसबाट विकर्म भइरहन्छ । यसको लागि सर्वप्रथम आत्म परिचय, परमात्म परिचयको आवश्यकता छ, जुन विना आत्मिक शक्ति जागृत हुनसक्दैन । मानव आत्मामा सातवटा मौलिक गुणहरू विद्यमान छन् ।

१) **प्रेम** : जसको सम्बन्ध हृदयग्रन्थीसँग छ । प्रेमको उद्गमस्थल आत्मा हो । जसबाट प्रवाहित ऊर्जा हृदयग्रन्थीसम्म आउँदछ । मनको नकारात्मक संकल्प, व्यर्थ संकल्प तथा विषालु संकल्पहरूको उत्पादन बढी मात्रामा भए हृदयाघात तथा दम जस्ता रोगहरूको शिकार हुनुपर्दछ । २) **पवित्रता** : यस दिव्यगुणको प्रभाव दश इन्द्रियहरू सहित चेहरामा पर्दछ । केन्द्रविन्दुबाट उक्त शक्तिको प्रवाह न्यून हुनगए तत्तद् इन्द्रियहरूमा रोगको समस्या देखापर्दछ । ३) **सुख** : यसको सम्बन्ध आमाशय प्रणालीसँग आबद्ध छ । जसको प्रवाह आत्मविन्दुबाट कम हुनगए विविध समस्याहरू देखापर्छन् । ४) **शान्ति** : जसको सम्बन्ध श्वास-प्रश्वास तथा रक्तसंचार प्रणालीसँग रहेको छ । यस गुणको मात्रा अल्प हुनगए सम्बन्धित प्रणालीमा अवरोध सृजना हुनथाल्दछ । ५) **आनन्द** : यस गुणको सीधा सम्बन्ध उत्पादन प्रणालीसँग रहेको छ । शरीरको लागि आवश्यक ऊर्जाको उत्पादन गर्नु यस गुणको कार्य हो । यस गुणको अल्पता हुनगए ऊर्जाको उत्पादनमा रोकामा हुन जान्छ । ६) **ज्ञान** : यस गुणको सम्बन्ध मस्तिष्क प्रणालीसँग आबद्ध छ । उक्त गुणमा न्यूनता हुनगए बौद्धिक क्षमता तथा स्मरणशक्तिको ह्रास हुनुको साथै मस्तिष्क चक्कराउने, र शिरोवेदना जस्ता दीर्घरोगहरूको जन्म हुनजान्छ । ७) **शक्ति** : यस ऊर्जाको सम्बन्ध मांसपेशी एवं ढाँचा प्रणालीसँग

सम्बन्धित छ । जुन ऊर्जाको कमीको कारण तत्तद् अङ्गहरू शनैः शनैः शिथिल हुनथाल्दछ ।

यसरी यी आत्मिक गुणहरू शारीरिक अङ्ग प्रणालीहरूसँग अङ्गाङ्गीरूपमा सम्बन्धित छन्, जुन शक्तिहरूको प्रवाह सम्बन्धित अङ्गहरूमा निरन्तर भइरहन आवश्यक छ । एउटा पनि शक्तिको प्रवाह अवरुद्ध हुनगए सम्बन्धित अङ्ग शिथिल हुनथाल्दछ । यसर्थ यी आत्मिक गुणहरूको प्रवाहलाई यथावत्-क्रियाशिल बनाई राख्न सहज राजयोगको अभ्यास अनिवार्य छ ।

आत्मिक ऊर्जा जागृत गर्न सर्वप्रथम मन बुद्धिलाई भृकुटीको बीच सिंहासनमा केन्द्रित गरी निम्न प्रकार चिन्तन-मनन गर्नुपर्दछ : “म भृकुटीको बीचमा बस्ने ज्योतिविन्दुरूप शक्तिशाली आत्मा हूँ । म प्रकृतिको मालिक हूँ । म संकल्पको रचयिता हूँ । म जस्तो चाहूँ त्यस्तै संकल्प रचन सक्दछु । संकल्प मेरो सृजना हो । म प्रेम, पवित्रता, सुख, शान्ति, आनन्द, ज्ञान र शक्तिस्वरूप आत्मा हूँ । यी दिव्य गुणहरू म आत्माका मौलिक स्वरूप हुन् । आज यी गुणहरूमा धेरै ठूलो ह्रास आएको छ । अब मैले यस रिक्ततालाई परिपूर्ति गर्नु छ । म यस वेहद विश्वनाटकको एक सक्रिय पात्रको रूपमा हूँ । परमपिता परमात्मा शिव यस ड्रामाको निर्देशक (Director) हुनुहुन्छ । अन्य मानव आत्माहरू पनि यस ड्रामाका पात्रहरू हुन् । हरेकको पार्ट भिन्न भिन्न छ । एकको पार्ट अर्कोसँग मिल्न सक्दैन । हरेक पात्रमा विविधता (variety) छ, यही नै यस ड्रामाको विशेषता हो । ”

यस प्रकार दैनिक राजयोगको अभ्यासले आत्मिक स्थिति परिवर्तन भई विश्वपरिवर्तनको वेहद कार्यमा ठूलो सहयोग पुग्ने निश्चित छ ।





# मूल्य शिक्षा

अवधारणा:

आदर्श समाजलाई नैतिक, सामाजिक र आध्यात्मिक मूल्यहरूले मार्गदर्शन गरेका हुन्छन्। ती मूल्यहरूको समाजमा उच्च सम्मान हुन्छ। मूल्यले धर्म एवं दर्शनको उद्देश्य लाई प्रतिबिम्बित गर्दछ। त्यसको लक्ष्य हुन्छ, सुखमय जीवनका लागि मार्ग प्रशस्त गर्नु। आज मानिसको जीवन लोभ, मोह, स्वार्थ, भ्रम जस्ता नकारात्मकताले भरिएको हुनाले उसलाई यी कमजोरीहरूले आफ्नै नैतिकताका विरुद्ध आचरण गर्न उक्साउँछन्। तर जसले जीवनमा मूल्यहरूलाई अपनाउँछ, उसमा आन्तरिक शक्तिहरूको प्रस्फुटन हुन्छ र उसले ती मानवीय कमजोरीहरूको सफलतापूर्वक सामना गर्न सक्दछ। लोभ मोह जस्ता विकारलाई परास्त गरेर हामीले केवल आत्म सन्तुष्टी प्राप्त गर्दैनौं बरू मानिसको मनलाई जित्न र प्रशंसा पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ। “मूल्य” मानव जीवनको अनुपम सुन्दरता एवं विपुल वरदान हो, सभ्यताको अत्यावश्यक तत्व हो, चरित्रको चोतक हो। यसले हाम्रो श्रेष्ठ नैतिकताको निर्धारण गर्दछ।

समाजलाई अग्र गतिमा डोच्याउनका लागि मूल्यको आवश्यकताका विषयमा विभिन्न मत रहेका छन्। राजयोगिनी ब्र.कु दादी जानकीज्यूका अनुसार “मूल्य” जीवनको अमूल्य निधि हो जसले हामीलाई सम्पन्न बनाउँछ। मूल्य जीवनमा खुशी प्रदान गर्ने सच्चा मित्र पनि हो। मूल्यबाट आत्मा, परमात्माको नजिक

पुग्न योग्य बन्दछ र जीवन वास्तविक र सार्थक बन्दछ। मूल्यले हामीलाई निर्बन्धन तथा स्वावलम्बी बनाउँछ एवं बाहिरी समस्याहरूबाट हाम्रो रक्षा गर्दछ।

डा. के. चिदानन्द गौडाले त कम्प्युटरको चकाचक भएको आजको परिवेशमा वाँचेर पनि जीवनलाई सार्थक एवं उद्देश्यमूलक बनाउनका लागि आध्यात्मिक मूल्यहरूको धारणा गर्न आवश्यक छ भन्ने विचार प्रस्तुत गरेका छन्। डा. मोहम्मद बशिरले पनि वर्तमानमा सारा संसार मूल्यहरूको हासको तीव्र संकटवाट ग्रस्त छ। घातक हतियार, लागु पदार्थ र देह व्यापार जस्ता चुत्था कारोवारले समाजलाई आक्रान्त पारेको छ। यो धेरै खतरनाक परिस्थिति हो। नैतिक संकटको अवस्थालाई पार गर्नका लागि आजको पुस्तालाई आध्यात्मिक मूल्य विषयमा शिक्षित गर्नु आवश्यक छ, भनी सचेत गराएका छन्। Dr. Bill Robb ले त मूल्य शिक्षालाई मातृभाषा जत्तिकै महत्व दिएर पढाउनु पर्छ भनेका छन् भने विद्यालयमा पाठ्यक्रममा समावेश गरेर, महाविद्यालय, विश्वविद्यालयहरूमा अतिरिक्त कृयाकलापका रूपमा र अन्य व्यवसायिक क्षेत्रमा नैतिक शिक्षाका रूपमा तालिम दिइनु पर्ने पनि उनको राय छ।

**आयोग र समितिका निष्कर्षहरू:**

भनिन्छ, वर्तमान विश्वका शिक्षा पद्धतिहरूले सक्षम चिकित्सक, इन्जिनियर, कानून व्यवसायी, प्रशासक वा विभिन्न व्यवसायीहरू उत्पादन गर्न सफल भए पनि



असल मानिस सिर्जना गर्न सकेको छैन । यसै सन्दर्भमा संयुक्त राष्ट्र संघीय शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन (UNESCO) ले Jacques Delores को अध्यक्षतामा संसारभरका शिक्षाविद् हरूलाई समावेश गरी एउटा अन्तर्राष्ट्रिय आयोगको गठन गरेको थियो । आयोगले शिक्षाकालागि learning to know, learning to do, learning to be र learning to leave together गरी चार स्तम्भहरूको पहिचान गरेको थियो । पहिलो स्तम्भका लागि बौद्धिक क्षमता, दोस्रो स्तम्भकालागि सीपको प्राप्ति तथा तेस्रो र चौथो स्तम्भकालागि मूल्यहरूको धारणा आवश्यक पर्दछ । मूल्य शिक्षाले यी दुई पक्षलाई सम्बोधन गर्दछ । यसका अतिरिक्त देश विदेशमा राष्ट्रिय स्तरमा गठित विभिन्न आयोग समितिहरूले पनि मूल्य शिक्षाको महत्व दर्शाएकै छन् ।

#### मूल्यहरूको पतन:

मूल्यहरूको पतन किन भएको छ ? यसको एक धेरै प्रमुख कारण मूल्यहरूको स्पष्ट व्याख्या नहुनु पनि हो । स्पष्ट व्याख्याको अभावमा गैर मूल्य सिद्धान्तहरूलाई पनि चलाकीपूर्वक नैतिकताको जामा पहिराएर युक्ति संगत बताउने यत्न गरिएको पाइन्छ । यसबाट नैतिक भ्रम पैदा भएको छ र मूल्यमा आधारित कार्यको सर्वथा विपरीत कार्य पनि भएको छ । “जस्तो म भन्दछु त्यस्तै गर जस्तो म गर्दछु त्यस्तो होइन” भन्ने व्यवहार सर्वथा अस्वीकार्य हुनुपर्छ । मूल्यको नाममा गराइने कतिपय कार्यहरू वास्तवमा स्वार्थ, नकारात्मकता एवं अहंकारजनित पनि देखिन्छन् । तिनको पहिचान गर्नु आवश्यक छ ।

यसलाई पूर्ण रूपले स्पष्ट गर्नको लागि हामीलाई एक सन्दर्भ बिन्दुको आवश्यकता हुन्छ, जुन अपरिवर्तनशील हुन्छ । जसरी सामुद्रिक

जहाजको परिचालनमा हामी ध्रुव तारा (Pole Star) को मद्दत लिन्छौं त्यस्तै मूल्यहरूको परिचालनमा पनि हामीलाई एक तारा (Star) को आवश्यकता हुन्छ । यो एक आध्यात्मिक तारा (सर्वोच्च सत्ता) नै हुन सक्छ । हामी दृश्य वा मूर्त भौतिक संसारबाट प्रभावित हुने व्यक्ति हौं । अतः हामी कुनै मनुष्यलाई उसको शरीर र भौतिक स्थितिको आधारमा नै देख्छौं । मनुष्यलाई स्थूल आधारमा मात्र हेर्ने हाम्रो मानसिकताले हामीलाई हाम्रो अस्तित्वको अदृश्य एवं अमूर्त आयामलाई हेर्न र सम्झन असमर्थ बनाइ दिएको छ । त्यसैले त्यस सर्वोच्च सत्ता बाट हाम्रो सम्पर्क टुटेको छ । मूल्यहरूलाई सम्झनको लागि परमात्मानुभूति आवश्यक छ । कालान्तरमा हामी स्थूलताबाट प्रभावित भइरहन्छौं । त्यसैमाथि त्यही भाव हावी हुँदै जान्छ र मानवीय मूल्य पतन हुँदै जान्छ । यसै कारणले पनि सर्वोच्च सत्तालाई जान्न तथा आध्यात्मिक जागृति प्राप्त गर्न आवश्यक छ । स्थूलताबाट प्रभावित भएर पदार्थहरूको पछाडि भाग्ने मनोदशालाई क्रमशः भुल्दै सूक्ष्ममा जाने अभ्यास गर्नुपर्छ ।

#### मूल्यहरूको आधार हो विवेक:

हाम्रो विवेकको उत्पत्ति आत्मामा हुन्छ र यो भौतिक स्वरूपद्वारा प्रकट हुन्छ । यस समय भौतिकवादको प्रभावको कारणले हाम्रो चेतना पदार्थहरूको साथ एकीकृत भइ सकेको छ । अतः हाम्रो सम्पर्क हाम्रा मूल्यहरूको स्रोत सर्वोच्च सत्ताबाट टुटेको छ । भौतिकवादले हाम्रा मूल्यहरूलाई भ्रष्ट बनाई दिएको छ । अतः आफ्ना मूल्यको पुनः प्राप्तिकालागि भौतिकवादको प्रभावबाट मुक्त भएर आध्यात्मिक भावमा स्थित हुनु आध्यात्मिकताको आधारसँग सम्पर्क स्थापित गर्ने दिशामा हाम्रो पहिलो कदम

हुनु पर्दछ । हामीले शाश्वत, सत्य एवं नैतिकताको अविनाशी स्रोत परमात्मा संग एक सुमधुर एवं टिकाउ सम्बन्ध कायम गर्न सकेमा मानव जीवन सहज र सुखमय बन्दछ । स्थूल देहमा आधारित पहिचानले नै भौतिक मूल्यहरूबाट प्रभावित बनाएको छ, भने आत्मिक दृष्टिको आधारले भने आध्यात्मिक मूल्यहरूबाट प्रभावी बन्ने छौं । भौतिक मूल्यहरूको तुलनामा आध्यात्मिक मूल्यहरू अधिक महत्वपूर्ण हुन गएमा एक सकारात्मक शक्तिको उदय हुन्छ । आफ्ना नैतिक मूल्यहरूको बारेमा जान्न र त्यसको अबलम्बनका लागि हामीलाई आफ्नो आध्यात्मिक स्वरूपको पहिचान गर्न आवश्यक पर्दछ, किनकि सबै श्रेष्ठ मूल्य हाम्रो मन, विचार र आध्यात्मिक स्वरूपमा निहित हुन्छन् भौतिक स्वरूपमा होइन ।

(ओम् शान्ति सन्देश व्यूरो)

(ब्रह्माकुमारीजद्वारा सञ्चालित अन्नामलाई विश्वविद्यालयको मूल्य शिक्षा एवं आध्यात्मिकता विषयको पाठ्यक्रममा आधारित)



## सबैभन्दा शुभकार्य

रामकाजी भाइ, सिमरा, बारा

यो सुन्दर विशाल, साकार जग भरि उदाए शक्ति स्वरूपा, देवी ब्रह्मा कुमारी लगाउन सबैलाई, शिव श्रीमतको पगारी बनाउन पावन देव पुर, यो पृथ्वी नगरी

बताउन मानवहरूलाई, स्वधर्मको राज पहिराउन हामीहरूलाई, पवित्रताको ताज बनाई साथी शिवबाबा, यी देवीहरू आज छन् प्रत्यक्ष यो विश्वभरि, तपाईं हाम्रो माऊ

बरदानी माँ यी देवीहरू, छन् सबैसँग टुस्टी बनी फरिशता जगभरी, बसिउँछन् ज्ञानको वृष्टि तपेर सधैं परमात्मा यादमा, बनाए पावन दृष्टि बनाई सबै देव सम्मान, ल्याउँदैछन् नयाँ सृष्टि

निभेको आत्मिक ज्योति, हर मानवमा जगाउन प्यारो पारलौकिक पितासँग, उच्च मिलन मनाउन आए फरिशता देवी हामीलाई, पावन राखी लगाउन आउने नवीन दुनियाँको, सच्चा नारायण बनाउन

पावन राखी लगाएर, स्वीकारौं हाम्रो सौभाग्य हुँदैछ पूरा ब्रमाकुमारीद्वारा, परमात्माको दिव्य कर्तव्य भगवान् वाचा अटल छ भाइ, पर्दछ मान्नु अनिवार्य लागेर राजयोगमा आजै देखि, गरौं सबै भन्दा शुभ कार्य



१



२



३



४



५



६



७



८



९



१०



११



१२

१) धनकुटा : राजयोग शिविर कार्यक्रमको समुद्घाटन गर्नुहुँदै प्र. जि. अ. विनय नारायण मानन्धर, नेपाली सेना श्री मेयर गणका गणपति रोजराज राना, ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी, ब्रह्माकुमारी निर्मला बहिनी, ब्र.क. तुलसी भाइ, ब्र.क. राजु घले तथा अन्य । २) ओखलढुङ्गा : स्नेह मिलन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्र. जि. अ. गणेश प्रसाद भट्टराई, एल.डी.ओ शत्रुघ्न पुडासैनी, कर्णेल रत्न बहादुर गोदार, ब्रह्माकुमारी भगवती बहिनी तथा अन्य । ३) सोलु, सल्लेरी : प्र.जि.अ भूमकनाथ ढकाललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी भगवती बहिनी साथमा ब्रह्माकुमार दीपक भाइ । ४) कौसलटार : १०८ कुमारी सम्मान कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै मध्यपुर थिमी नगरपालिका नागरिक मञ्चका संयोजक नकुल बस्नेत, ब्रह्माकुमारी राजदिदी, ब्रह्माकुमारी बाबामैया बहिनी, ब्रह्माकुमारी तिमीला बहिनी तथा अन्य । ५) जनकपुर : विश्व योग दिवसको उपलक्ष्यमा आयोजित शान्ति पद यात्रामा सहभागी ब्रह्माकुमारी गंगामाता, समाजसेवी अमर चन्द्र अनिल तथा बी.के. भाइ बहिनीहरू । ६) धरान : राजयोग शिविर कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै माडवारी महिला मञ्चकी अध्यक्ष अनिता अग्रवाल, ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी, ब्रह्माकुमारी नानीमैया बहिनी, ब्र.क. तुलसी भाइ तथा अन्य । ७) उर्लाबारी : उर्लाबारी नगरपालिकालाई व्यवस्थित बनाउन विशेष योगदान पुऱ्याउनु हुने महानुभावहरूको सम्मान कार्यक्रममा मञ्चासिन अतिथिज्यूहरू एवं ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी, ब्रह्माकुमारी मीरा बहिनी, ब्रह्माकुमारी पुर्णिमा बहिनी । ८) जनकपुर : क्याप्टेन कौशल कार्कीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गंगामाता । ९) नारायणगढ : राजयोग शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी बहिनी, नागरिक समाज चितवनका अध्यक्ष केदार मल्ल, समाजसेवी रामकृष्ण गुरुङ्ग, समाजसेवी गौरीदेवी प्रधान, ब्रह्माकुमार राजु घले, ब्रह्माकुमार अर्जुन भाइ । १०) दार्जीलिङ : विश्व योग दिवस कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै हिमालय बुद्धिष्ट कल्चरका प्रमुख वी.टी भुटिया, पूर्व काउन्सलर एन.के. ठकुरी, ब्रह्माकुमारी मुना बहिनी तथा अन्य । ११) टाँडी : वृक्षारोपण कार्यक्रम पश्चात प्राकृतिक संरक्षण कोष सौराहाका प्रमुख डा. चिरञ्जीवी प्रसाद पोखरेललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी शर्मिला बहिनी । १२) अमरवह : राजयोग शिविर पश्चात् समाजसेवी भैरव प्रसाद राजवंशीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी मीरा बहिनी साथमा ब्रह्माकुमार अर्जुन भाइ ।



१) काठमाण्डौ : महामहिम उपराष्ट्रपति परमानन्द भ्ना लाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै माउण्ट आबूबाट पाल्नु भएका वरिष्ठ राजयोगी ब्रह्माकुमार करुणा भाइ, ग्लोबल हस्पिटल माउण्ट आबूका सुपरिटेन्डेण्ट डा. प्रताप मिठा । २) जनकपुर : प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालालाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गंगामाता । ३) वीरगंज : प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालालाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी रविना बहिनी ४) बानेश्वर : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको उपलक्ष्यमा आयोजित प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै उपप्रधानमन्त्री तथा स्थानीय विकास मन्त्री प्रकाशमान सिंह साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी, पूर्व सचिव हरिप्रसाद नेपाल । ५) बुटवलनिकण्ठ : सेवाकेन्द्रको नवनिर्मित भवनको उद्घाटनको अवसरमा आयोजित प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै पूर्व प्रधानमन्त्री तथा सभासद सेर बहादुर देउवा साथमा पूर्व सभामुख तारानाथ रानाभाट, ब्रह्माकुमारी राज दिदी तथा अन्य । ६) काठमाण्डौ : स्वास्थ्य तथा वातावरण मन्त्री खगराज अधिकारीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै माउण्ट आबूबाट पाल्नु भएका वरिष्ठ राजयोगी ब्रह्माकुमार करुणा भाइ साथमा ग्लोबल हस्पिटल माउण्ट आबूका सुपरिटेन्डेण्ट डा. प्रताप मिठा । ७) कुलेश्वर : सुखमय जीवनका लागि आध्यात्मिक जागरण विषयक प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै पूर्व प्रधानन्यायाधीश रामकुमार प्रसाद साह साथमा पूर्व मन्त्री कृष्ण गोपाल श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी कविता बहिनी, ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर । ८) जनकपुर : पूर्वमन्त्री तथा सभासद लीला कोइरालालाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गंगामाता । ९) कुलेश्वर : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा आयोजित प्रवचन कार्यक्रममा संविधान सभाका सदस्य द्वय ध्यान गोविन्द रन्जित तथा जे.वि टुहुरे, पूर्व मन्त्री तीर्थ राम डंगोल, ब्रह्माकुमारी मार्ग टोल सुधार समितिका अध्यक्ष टंक नेउपाने तथा समाजसेवी हेम शर्मा पोखरेल, ब्रह्माकुमारी कविता बहिनी । १०) नारायणगढ : प्राकृतिक प्रकोपको अवस्थामा शान्तिका लागि आध्यात्मिकताको आवश्यकता प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै सभासद रामकृष्ण घिमिरे, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी बहिनी, प्याक्सन चितवनका अध्यक्ष बेल बहादुर गुरुङ्ग, रामपुर क्याम्पसका डीन आई. पी ढकाल, ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर । ११) मिर्रीक (दार्जीलिङ) : गोर्खा जनमुक्ति मोर्चाद्वारा आयोजित "सर्व धर्म प्रार्थना सभा" पश्चात् ग्रुप फोटोमा सभासद द्वय फुवी राई, अरुण घिसिङ, नारी मोर्चा टाउन कमिटी अध्यक्ष ललिता क्षेत्री, सौरेनी समस्टी संयोजक विनोद खालिङ्ग, ब्रह्माकुमारी पूर्णिमा बहिनी, ब्रह्माकुमारी विमला बहिनी, ब्रह्माकुमार दुर्गा भाइ, तथा अन्य । १२) पाटन : प्रवचन कार्यक्रम पश्चात् सभासद चन्द्र महर्जनलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी कुसुम बहिनी साथमा ब्रह्माकुमारी बबिता बहिनी तथा अन्य ।