

ज्ञानज्योति



आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १६ अंक : ०६

मासिक

२०७२ पौष

सकारात्मक चिन्तन

ब्रह्माकुमार रामलखन, आबुरोड

श्रेष्ठतम पुरुषार्थका लागि जागौं, उठौं र दौडौं । जीवनलाई पुनः ईश्वरीय मूल्यका आधारमा सर्वोच्च बनाऔं । साहसका साथ पुरुषार्थमा अगाडि बढ्यौं भने सफलताले कदम चुम्नसक्छ । निकट भविष्यमा सत्ययुगी संसारको आगमन हुँदैछ जहाँ सत्य, शान्ति र आनन्दको अचल भण्डार प्राप्त हुन्छ । यहाँ त दुःख अशान्तिमा अल्भिइरहनु पर्दछ तर वहाँ सत्यको जय-जयकार भइरहनाले कुनै वेदनाको सम्भावना हुँदैन । यस्तो जीवन पाउनका लागि अन्तर्मुखताको गुफामा बसेर, ज्ञान-योगको प्वाँखद्वारा उडौं, सद्गुणलाई समेटेी राखौं । पवित्रता, सुख शान्तिको सिंहासनमा विराजमान रहनका लागि प्रभु स्मृतिमा मनको तारलाई जोडिराखौं । आध्यात्मिकतामा सबै कर्मलाई बाँध्दै जानु छ । त्यसैले ईश्वरीय मूल्यद्वारा स्वतः भरपुर हुनुपर्छ ।

हाम्रै मनको मलिनता, दुर्बलता र लालचले हामीलाई गिराउँदछ । प्रचण्ड पुरुषार्थका लागि कम्मर कसेर लाग्नाले मुक्त हुन सकिन्छ । निर्भयतासँग कदम बढाउनका लागि स्वतन्त्रता एकदम आवश्यक हुन्छ । सागरको मूल धारमा डगमगाइरहेको जीवनरूपी नाउलाई पार लगाउन पूर्ण समर्थ बन्नु छ । परमात्माले अखुट भण्डारको द्वार खुल्ला राख्नुभएको छ । विकारको बन्धनलाई तोडेरमात्र हामी मनले चाहेको जस्तो प्राप्त गर्न सक्छौं । असम्भवलाई सम्भव गरेर देखाउनेहरूसँग सफलता आफैँ आउँदछ । पात्रताको सत्परिणाम लिनका लागि हामी आत्मामा विकासका सम्पूर्ण सम्भावनाहरू छुन । प्रयत्न र सतत पुरुषार्थद्वारा हामीले नै विजयको झण्डालाई उच्च शिखरमा लहराउन सक्छौं । विकारबाट मुख मोड्नेबित्तिकै जीवनमा खुशीका फूल फकिन थाल्दछन् । सांसारिक भट्काइबाट छुटकारा पाउनेबित्तिकै हाम्रो सात्त्विक सौन्दर्य प्रस्फुटन हुन थाल्दछन् ।

राम्रो हुन्छ सबै कुरा राम्रो, राम्रो भए यदि अन्तर्मन शुभ मनमाथि आधारित वाणी, कर्ममा पनि राम्रोपन ।

अति आधुनिक देशहरूमा आधाभन्दा पनि बढी जनसंख्या तनावजन्य बिमारीमा फँसेका हुन्छन् । यस्ता मानिसहरूको ओइलाएको चेहराबाट बेचैन र अत्तालिएको अवस्था स्पष्ट देखिन्छ । कोही दबावबाट चिन्तित छ भने कोही कुनै काम



रत्ननगर, टाँडी : सम्माननीय प्रधानमन्त्री के.पी. शर्मा ओलीलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गरेपश्चात् ब्रह्माकुमारी शर्मिला एवं ब्रह्माकुमारी श्री लक्ष्मी ।



काठमाण्डौ : “तनावमुक्त जीवन तथा सकारात्मक जीवन शैली” कार्यशाला गोष्ठीको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय सभासद् जनक राज जोशी, प्रशिक्षक रामसिंह ऐर, पूर्व ए.आइ.जी. श्याम सिंह थापा, डा.विनोदमान श्रेष्ठ तथा ब्र. कु. गंगा ।



हेटौंडा : चिल्ड्रन पार्कमा E-Library को उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय सभासद् अनन्त पौडेल, NRNA का युरोपियन को-अर्डिनेटर सोम सापकोटा, एस.एस.पी. रमेश खरेल, ब्रह्माकुमार रामसिंह, ब्रह्माकुमारी सुशीला दिदी, ब्रह्माकुमारी विष्णु तथा अन्य ।



पर्सा, वितवण : स्व-सशक्तीकरण एवं स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै वरिष्ठ समाजसेवी राजेन्द्र बुलाकोटी, पर्सा उ.वा.संघका अध्यक्ष गुणराज श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्र.कु. सुनिता, प्रशिक्षक ब्र.कु. एल.पी. पोखेल, समाजसेवी लक्ष्मण निरौला तथा अन्य ।

नपाएर चिन्तित छ । कोही कुनै फ्याक्ट्रीमा ताला बन्दी लागेकाले दुःखी छन् भने कोही पारिवारिक माहौललाई देखेर उद्विग्न छन् । कोही सपनाका भवन तोडिएको देखेर आधा बिमारी हुन्छन् । कोही हीन भावनाका कारण चिन्ता शोकको बोझ उठाएर हिँडिरहन्छन् । वैज्ञानिक विश्लेषणद्वारा ज्ञात हुन्छ— स्वाभाविक सन्तुलन डगमगाएका कारण नै शारीरिक वा मानसिक बिमारीहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

हरेक चुनौतीको सामना गर्नका लागि एकान्त, शान्त स्थितिमा निर्णय लिनु राम्रो हुन्छ । दिलको धड्कन बढेका बेला तपाईंको मुख मुद्रा वा स्वास्थ्यबाट हैरान भएको स्वतः देखिन्छ । तन्त्रमा अत्यधिक दबाव परिरहनाले कुनै पनि अंगद्वारा कुनै ठूलो कार्य, सुचारु रीतिले गर्न सकिँदैन । शारीरिक मानसिकको साथै आध्यात्मिक रूपले रुग्ण रहने भएकाले नै अल्सर, उच्च रक्तचाप, गाँठा, पहेंले रोग, मधुमेहमात्र होइन, हृदय रोग, क्यान्सर, किडनी, एड्सजस्ता ज्यान लिने खालका बिमारीहरू उत्पन्न हुँदै जान्छन् । पहिले-पहिले मानिस निश्चिन्त बनेर कार्यलाई कुशल तरिकाले गर्ने भएकाले खुशी रहन्थे तर अहिले त अनेक बाध्यता र हेल्चेक्याईका कारण कमजोर बनेका छन् ।

जसरी फूलमा पुतली, मौरी खेलिरहन्छन् त्यसरी नै सकारात्मक वृत्तिले भरपूर हुने बित्तिकै हाम्रो सात्त्विक सौन्दर्य स्वतः प्रकट हुँदै जान्छ । उब्जाऊ भूमिमा बीज रोप्नाले सहजै फल दिन थाल्दछ । अन्तस्थलमा छिपेको दैवी शक्ति सदा जागरुक रहने भएकाले स्वतः परिपक्व बनेर, असाधारण कार्य गर्दै जान्छ । आध्यात्मिक साधनाद्वारा नै पुरुषार्थको श्रेष्ठतम उचाइलाई छुन सकिन्छ ।

अभावग्रस्त मानिसहरू समस्या बन्दैनन् तर धनवान्— राजनीतिज्ञ कथाकारहरू आफैँले आफ्नो कूसीको गलत प्रयोग गर्छन् । साधनसम्पन्न मानिस पतनतर्फ गएका कारण नै समाजमा गरिबी, रुग्णता, असुरक्षाजस्ता दुर्बलता बढ्दै गएका हुन् । अध्यात्म प्रेमी मानिसलाई जति महाविनाशका सम्भावनाहरू देखिन्छ त्यसबाट हजार गुणा धेरै उज्ज्वल भविष्यको सुखद् नजर देखापर्दछ । साधन सामग्रीहरूको पर्याप्तताद्वारा मात्र २१औं सदीको भविष्य उज्ज्वल हुँदैन । यसका लागि त मानवको पवित्रता र प्रखरताद्वारा नै हामी संसारको

पृष्ठ संख्या ७

अब प्रयत्नको समय बित्यो, त्यसैले दिलबाट प्रतिज्ञा गरेर जीवनलाई परिवर्तन गर ।

शिवबाबा



शिव भगवानुवाच

हृदेकमा जुन आफ्नो मूल संस्कार छ, जसलाई स्वभाव (नेचर) भन्छौं, जसले समय समयमा उन्नति गर्नमा बाधा पार्छ, त्यो मूल संस्कारलाई परिवर्तन गर्ने उदाहरण स्वरूप बन, तब सम्पूर्ण विष्टवको परिवर्तन हुन्छ । अब यस्तो परिवर्तन गर जसले गर्दा कसैले पनि यो वर्णन नगरोस् – यिनको यो संस्कार त शुरुदेखि नै छ। जब प्रतिष्ठतमा, अंशमात्र पनि पुरानो संस्कार देखिँदैन, वर्णन हुँदैन तब भनिन्छ– यिनी सम्पूर्ण परिवर्तनको उदाहरण स्वरूप हुन् ।



सम्पादकीय



अपेक्षा र मानसिक स्वतन्त्रता

आफूसँग भएको सुन्दर परखेटाका कारण, निश्चिन्तपूर्वक विश्राम गर्दछ पक्षी डालीमा । आफूसँग हुनुको फाइदा लिन्छ, उडान भरिरहेको पक्षीले सठभवतः आफ्नो परखेटालाई पूर्णतया स्मृतिमा राखेको हुन्छ । उसलाई स्मृति र कहिले-काहीँ विस्मृतिको व्यथाले सताउँदैन । बचपनमा अति तीक्ष्ण र वृद्ध अवस्थामा अलि कम भनेर उसलाई बहाना बनाउन आउँदैन र त ऊ पूर्णतया स्वतन्त्र छ, खुल्ला जगनमा ।

अनि, बुढेस कालमा सहाराको आवश्यकता पर्दछ भनेर जन्माइएका सन्तानसँग अपेक्षा पनि राखेको हुँदैन, विरामी पर्छु कि भनेर विमा जराएर वा लुकाएर बैकमा रकम संग्रह नगरेकै कारण मानिसलाई जस्तो घरी घरी अस्पताल पनि घाउन नपरेको होला ।

प्रकृतिले दिएको सुन्दर एकजोर वस्त्र नै उसका लागि पर्याप्त छ र त, दिनहुँ कपडाको लफडाले पनि सताउँदैन उसलाई । आहा....कति सुन्दर स्वतन्त्रता !

न घर न त घडेरी । फगत आनन्दै आनन्द ।

अर्कातर्फ अनुपम नमूना, सर्वोत्कृष्ट रचना, चेतनाको शिखर महामानव, अपेक्षै अपेक्षाको भुमरीमा रुमल्लिइएको छ । पाइला पाइलामा नाफा र घाटाको घनचक्करमा जीवनलाई हिसाब किताबको कितामा बाँडेको छ । पलपल सठभौतामा जीवनलाई साटिरहेको छ । विवस मानव । उफ !

कसैसँग अपेक्षा राख्नुस, आवश्यकता पूरा हुनसक्छ । सापेक्षतामा अडिइएको छ समाज । सबैकुरा सबैसँग परिपूर्ण त हुँदैन । अन्तरंग हो यो दुनियाँ । अन्तरसठबन्धित हुनुपर्छ । जीवन र समाज एकाङ्गी रहन सक्दैन । यो सत्यता सँगसँगै अपेक्षाले मानसिक स्वतन्त्रतालाई भने बन्धक राखिदिने गर्दछ । अनायास अपेक्षाले उपेक्षालाई सँगसँगै भरपोषण पनि गर्न थाल्दछ ।

मानसिक स्वतन्त्रतालाई जीवनको आधार बनाउन चाहेका साधकलाई अत्यन्त खबरदारी अपनाउनु पर्ने हुन्छ । अपेक्षालाई पूरा गरेर मानसिक बन्दी बनाउन उत्कण्ठा राख्नेहरूको हुल सत्रिय छ यहाँ । लगानी गरिदिन्छ तपाईंका लागि । यस्तो लाग्छ जगतमा तपाईंमात्र यस्तो विश्वासिलो र भरपर्दो मानिस हुनुहुन्छ जसका लागि शंकाको नजरले हेर्नुपर्ने कुनै आवश्यकता नै छैन । यो विश्वासको घुमाउरो घुमती हो जतिबेला जीवनको गाडी पछि फर्कनै सक्दैन, नत दायाँ-बायाँ नै गर्न सक्छ । एकोहोरिन्छ मन र बुद्धि । सहज भएकै प्रतीत हुन्छ । हुन्छ पनि केही समयका लागि । कालान्तरमा लगानीको प्रतिफल बुझाउन खोज्दा मन यति बन्धक बनिसकेको हुन्छ अब उसभित्रको स्वतन्त्रता फगत मुकदर्शक बन्न थाल्दछ ।

यसैले पनि होला विश्वासिलो मानिस नपाएर नै मानिसहरू मूर्तिको पूजा गर्ने गर्दछन् । उसले नचाहेर पनि खाइदिनु पर्ने हुन्छ, धन सम्पत्ति स्वीकार गरिदिनुपर्ने हुन्छ । मूर्ति अपेक्षातीत छ । चाहँदैन त्यो मूर्तिले, र त मानिसहरू श्रद्धा र समर्पण गर्छन् । मूर्ति किन्न परे पनि पछि पर्दैनन् र किनेको मूर्तिसँग अहोरात्र

सच्चा नाता पैल्याऔं

परमात्माले चुनेका सुन्दर फूल हुन्, निमित्तहरूले ज्ञानको सुवास छुँदैछन् । शिवबाबासँगको अगाध प्रेमले संसारभरि, रुहानी रङ्ग भुँदैछन् । धरालाई स्वर्ग बनाउने महान् कार्यमा, यिनीहरू निरन्तर जुटि रहेछन् । चिनाएर पारलौकिक पिता सबैलाई, एकताको बिगुल फुकि रहेछन् । सुन्दर संसारको निर्माण गर्न सृष्टिकर्ताले, यी चैतन्य देवी रोजेको छ । ठीक ठाउँमा सुन्दर फूल सजाउन ऊ आफैँले, कल्पौँदेखि खोजेको छ । सिकाएर देवी गुण ब्रह्माकुमारीद्वारा सबैलाई, सतमार्गमा मोडेको छ । निरन्तर परमात्माले हामीसँग, अलौकिक सम्बन्ध जोडेको छ । ब्रह्माकुमारीका अनमोल बोल र संकल्प, अब प्रत्यक्ष हुँदै छन् । गराउनुपर्छ सफल रूद्र यज्ञमा हामीले, आफ्नो तन, मन र धन । सौभाग्यको समय छ मित्र उठ अब, यो धर्तीका हर एक जन । सृष्टि परिवर्तनको शुभ घडीमा परमात्मामा, लगाऊ सधैं आफ्नो मन । देवी दुनियाँ निर्माणका निमित्तहरूलाई प्यारा मित्र, हामी सबैले सगाऔं । भगवानुवाच छ- यो पवित्र सतमार्गमा विश्वका, सबै धर्महरू एक हौंऔं । धार्मिक सहिष्णुतामा एक भएर अब, एकताको ज्योति फैलाऔं । सबै आत्माका पिता शिवबाबा चिनेर सबैसँग, सच्चा नाता पैलाऔं ।

- रामकाजी सितारा, बारा

भिख मागिरहन्छ मानिस, धन र शान्तिको ।

परमात्मा शिवबाबा भन्नुहुन्छ- माउनुभन्दा मर्नु वेश । हजार भुजा भएका परमात्मा जसले मनुष्यलाई सम्पूर्ण शक्तिप्रदान गरिसक्नु भएको हुन्छ । आफू समान सम्पन्न बनाएर यस धरामा राज गर्न पठाउनुभएको छ, सत्यतालाई बिर्सियो मनुवाले ।

समय पुनः दोहोरिएको छ । फगत धरामा परमात्माको विशेष भूमिका चलिरहेको छ । उहाँ भन्नुहुन्छ- मेरो भरपुर प्रयोग गर । स्वतन्त्रताको उडान भर । पलप्रतिपल आफू सम्पूर्ण शक्ति सम्पन्न भएको, ईश्वरीय पालनामा भरपुर भएको र सबै कुरा समयानुकूल घटित भइरहेको सत्यतालाई मनमा स्थापित नै गरिदेऊ ।

स्मरणले शक्तिलाई आह्वान गर्दछ र जीवन शक्तिशाली बन्ने कडीमा अगाडि बढ्न थाल्दछ । सर्वशक्तिमान् परमात्मको साथ र हातले जीवन क्षितिजलाई अझ फराकिलो बनाउने कुरामा कुनै सन्देह रहँदैन ।

दोहो-याइरहुँ परमात्माले मलाई जे जति दिनुपर्ने हो, दिइने सक्नु भएको छ । म आफैँमा भरपुर छु । शक्तिले शक्तिलाई नै आफूतिर आह्वान गर्ने गर्दछ यस सत्यतालाई स्वीकार गरौं ।

साधकको यस्तो अवस्था होस, आवाजमै नआइकनै साविध्यमा रहनेले मनको आवश्यकतालाई महसुस गर्न सकोस, दिनेलाई दिन पाएकोमा गौरव लागोस, पाउनेलाई आफ्नो कर्तव्यको बोध होस, आहा ! कति मीठो संगम, मानसिक स्वतन्त्रता ।

जगतका पक्षी, हे हामी मानव, आफ्नो परखेटाको शक्तिलाई विश्वास गरौं । पुरै निर्भर हुँदा कतै मविकएको अवस्था हुनसक्छ, डालीको । कतै परखेटा खुल्दा अति ढिलो नभइसकोस ।

होसियार ! भोगाई र बोलाई सापेक्ष कुरा हुन् ।

- ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल





इच्छा शक्ति र मानसिक चित्रण शक्तिद्वारा सफलता

ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, काठमाण्डौ

सगरमाथाको चुचुरोमा चढ्न लक्ष्य राख्ने व्यक्तिले त्योभन्दा पूर्व प्रशस्त अभ्यास गर्नु जरुरी हुन्छ तथा त्यो सर्वोच्च शिखरमा चढ्न कस्तो पोसाक, जुता तथा अन्य कतिपय आवश्यक उपकरण प्रयोग र परिचालनको विधि सिक्नु पर्दछ तथा भित्री मनमा भने म अवश्य पनि सफल हुन्छु भन्ने दृढता कायम राख्नु पर्दछ ।

निर्धारित लक्ष्यको पूर्ण सफलताका लागि एकलै दृढइच्छा शक्ति मात्रै आफैमा पूर्ण हुन सक्दैन साथै त्यसलाई सहज गर्न व्यक्तिसंग दृश्यावलोकन शक्ति अर्थात् (visualization power) हुनु अति जरुरी छ । जस्तो एउटा फ्याक्ट्रीको निर्माण कार्यको मास्टर प्लानसंगै भविष्यको लोगो (logo) अर्थात् चित्र तैयार गरिन्छ । एउटा विशिष्ट चित्र मार्फत कुन वस्तुको उत्पादन गर्ने फ्याक्ट्री हो चित्र

मार्फत उत्पादन भइरहेको चित्र चित्रण गरिन्छ । जबकि त्यो कार्यले प्राक्टिकल स्वरूप पाउन अझै बाँकी नै हुन्छ, तर त्यसको लोगोलाई निरन्तर हेर्नाले मानिसको मन मस्तिष्कमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । भित्री मन, बुद्धि

तथा स्मृतिमा तिरोहित रहेको ताकतलाई संयुक्त रूपमा कार्य सम्पन्न गर्नका लागि केन्द्रीकृत गरिदिन्छ । अर्थात् मन जसले संकल्प उत्पन्न गर्ने इच्छा शक्ति पैदा गर्ने काम गरेको त्यसको आफ्नो बल हुन्छ भने बुद्धि जसलाई पर्यायवाची शब्दमा बुद्धिरूपी नेत्र भनिन्छ त्यसले भविष्यको निर्धारित लक्ष्यलाई चित्रका रूपमा निरन्तर दृश्यावलोकन (visualize) गर्ने गर्दछ । यसरी मन र बुद्धिको शक्ति विशेष लक्ष्यका लागि संयुक्त सहकार्यमा केन्द्रित हुँदा क्षमता तीन गुणा वृद्धि हुन पुग्दछ । खोज अनुसन्धानबाट के सिद्ध भएको छ भने दृश्यावलोकन शक्ति (Visualization power), इच्छा शक्ति (will power) भन्दा दुई गुणाले बढी शक्तिशाली हुन्छ । त्यसैले आधुनिक प्रशिक्षण पद्धतिमा मानिसलाई कुनै पनि क्षेत्रमा सफलता दिलाउनु छ भने दृश्यावलोकन शक्ति, इच्छा शक्तिलाई प्रयोग गर्ने बारे उत्प्रेरणा सहित प्रशिक्षण दिने कार्य हुने गरेको छ ।

बाह्य क्षेत्रको उपलब्धीका लागि आज भोलि मानिसले यी दुवै विशेषतालाई प्रयोग गरी तत्-तत् क्षेत्रमा प्रशस्त सफलता प्राप्त गरी आफ्नो, अर्थिक, भौतिक, पेशागत तथा बौद्धिक स्तरलाई वृद्धि गर्न र समृद्ध पार्न सकेका छन् । तर अति महत्त्वपूर्ण कुरा के भने चिरकाल अर्थात् जन्मजन्मान्तरको सफलता र प्राप्तिका लागि आध्यात्मिक विधामा पनि यी विशेषताहरू प्रयोग हुनसके यसले अद्वितीय उपलब्धी र सफलता प्राप्त गराउने छ ।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय अन्तर्राष्ट्रिय आध्यात्मिक संस्थाका साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्माबाबा जसलाई परमात्मा, निराकार शिवले नयाँ सृष्टिको रचनाका लागि आफ्नो माध्यम बनाउनुभयो । उहाँ वास्तवमा महान् दूरदृष्टा हुनुहुन्थ्यो । जसले ज्ञानको स्पष्टीकरणबाट आफ्नो दृढइच्छा शक्तिलाई सुदृढ बनाउनका अतिरिक्त दृश्यावलोकन शक्ति को पनि पूर्ण प्रयोग गर्नुभयो । ब्रह्मा बाबालाई ज्ञान मार्फत परमात्माले नरबाट नारायण बन्ने मानव उपलब्धीको सर्वोच्च पदको लक्ष्य दिनु भएको थियो । उहाँले त्यसका लागि निरन्तर दृढइच्छा शक्तिका साथ श्री नारायणको चित्रलाई निरन्तर दृश्यावलोकन गरी तदनुसारको गुण, विशेषता, आचरण, कला, शक्ति र मूल्यहरूलाई जीवनमा धारण गर्नु भयो तथा निरन्तर लक्ष्यको चित्रलाई आफ्नो बुद्धिद्वारा दृश्यावलोकन गरी आफूलाई मन-मस्तिष्कमा राख्ने नारायणी

पृष्ठ संख्या ६

कुनै पनि क्षेत्रमा आफूले निधारण गरेको लक्ष्य र उद्देश्यमा व्यक्ति पूर्ण रूपमा सफलता प्राप्त गर्न चाहन्छ । आफूले अङ्गीकार गरेको कार्यप्रति व्यक्ति स्फूर्त, सचेत र लगनशील रही निरन्तर परिश्रम र मेहेनत गरिरहन्छ । कुनै पनि महान् लक्ष्यको उपलब्धी जादूको छडी भै हुन सक्दैन । इतिहास कालमा भएका र वर्तमान युगका प्रेरणादायी व्यक्तित्व (inspiring personalities) को जीवन गाथाबाट हामीले यही पाठ सिक्छौं कि उहाँहरूले सफलताको शिखर चुम्नुपूर्व प्रशस्त समय, सोच र शक्तिको लगानीका साथ आफूलाई समर्पण गरेको पाइन्छ । साथै लक्ष्य उपलब्धीका दौरान उहाँहरूले सयकडौं-हजारौं बाधा, व्यवधान, वैर, विरोध तथा अन्य समस्याहरूको सामना गर्नु परेको देखिन्छ । सफल र प्रेरणादायी विभूतिहरूको अनुपम विशेषता नै हो कठिनभन्दा कठिन परिस्थिति र समस्याहरूप्रति पनि सकारात्मक दृष्टिकोण राखी सहज रूपमा स्वीकार गर्दै धैर्य, संयम र निर्भयताका साथ पास गर्नु । उहाँहरूले विपत्तिका बेला कति पनि नआत्तिइकन शालीनता पूर्वक प्रत्येक प्रतिकूल अवस्थालाई विजय प्राप्त गरेको पाइन्छ ।

सफलताको सिद्धि प्राप्तिभन्दा पूर्व अनेकौं असफलताहरूलाई समेत सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ । ग्यारन्टी हुँदैन कि व्यक्ति एकै पटकको दौडमा नै सफलता प्राप्त गर्दछ । मानिसका लागि असफलताको बेला अति दुःखद क्षण हुने गर्दछ । तर असफलतामा समेत सकारात्मक सोच राख्न सकेको खण्डमा मानिसको लगनशीलता र प्रयत्न गर्ने कार्यमा आलस्य र नैराश्यता आउन सक्दैन । ऊ रुचीपूर्वक आफ्नो लक्ष्यमा निरन्तर क्रियाशील रहन्छ । यसका लागि व्यक्तिमा अदम्य साहस तथा आशावादी मनस्थितिको खाँचो पर्दछ । हिम्मत, हौसला, रुची, मानिसलाई अथक रूपमा अग्रगति प्रदान गर्ने उच्च र विशिष्ट गुणका रूपमा लिन सकिन्छ । यस्ता गुणहरूलाई आधार बनाएर, लक्ष्य प्राप्तिमा संलग्न व्यक्तिले निश्चित रूपमा एक दिन सफलतालाई प्राप्त गर्दछ नै । ठोस आत्मविश्वास र सम्भाव्य शक्तिले गुप्त रूपमा कार्य गरिरहेको हुन्छ । अर्थात् चेतन मनले पूर्ण विश्वासका साथ अर्ध चेतन मनलाई प्रोग्राम र लक्ष्य दिएको खण्डमा त्यसलाई प्राप्त गर्न अवचेतन मनले अद्भूत रूपमा कार्य गर्दछ ।

कुनै पनि कार्य गर्न सर्व प्रथम इच्छा नै हुनु पर्दछ । त्यो पनि सामान्य रूपमा इच्छामात्रै नभएर दृढ इच्छा हुनु जरुरी छ । जस्तो भनिन्छ- जहाँ इच्छा त्यहाँ उपाय (way) अवश्य प्राप्त हुन्छ । आफूले चाहना गरेको लक्ष्यमा कहाँ कतै शंका, उप-शंका भएको अवस्थामा एकाग्रता भंग हुन्छ र जुन तेज गतिमा अन्तर शक्तिले काम गर्नु पर्ने हो गर्न सक्दैन । तसर्थ: पूर्ण रूपमा इच्छा शक्तिलाई अंगद समान अचल, अडोल, स्थिर राख्नु पर्दछ । अलिकति मात्रै पनि दुविधा हुनाले सफलताको मार्गमा ठूलो प्रभाव पर्न जान्छ । कार्यान्वयन पक्षभन्दा पनि प्रथमतः दृढमनोबल सशक्त हुनु जरुरी हुन्छ, इच्छा शक्ति मात्रैले पनि हुँदैन । आवश्यक कार्यान्वयन र रणनीतिको पनि व्यवस्थापन हुनु पर्दछ ।

पुरानो काठ, पुरानो लेखक र पुरानो साथी भरपर्दो हुन्छ ।

— फ्रांसिस बेकन



स्वास्थ्य रहस्य

HEALTH

केरा फल नै रोगसँग युद्ध गर्ने योद्धा हो । यसबाट मस्तिष्कलाई सेरोटोनिन तत्त्व मिल्दछ । मानसिक रूपबाट हैरान भएका व्यक्तिहरूको मस्तिष्कमा सेरोटोनिनको कमी हुन्छ । केरामा यो कमीलाई पूरा गर्ने क्षमता हुन्छ ।

केराले मोटोपन बढाउँदैन । केरामा सोडियम धेरै कम हुन्छ । कोलेस्टेरोल त बिलकुलै हुँदैन । अतः यसैले डाइटिंग गर्नेहरूले यसको सेवन गर्न सकिन्छ । केरामा आवश्यक पोटासियम हुन्छ जुन उच्च रक्तचापको नियन्त्रण गर्न तथा अन्य हृदय रोगमा फाइदाजनक हुन्छ । केराको क्याल्सियमले आँतको सफाइ गर्नमा अत्यन्त प्रभावकारी भूमिका खेल्दछ ।

केराको नियमित सेवनले अनिद्रा र कब्जियतलाई हटाई पिसाब पोल्नेमा पनि ठीक गर्दछ । यसले अतिसार, आँत र कुष्ठ तथा हृदयरोगको प्राकृतिक उपचार गर्दछ । यो सजिलै पचिन्छ, अतः यसले वायु विकार उत्पन्न गर्दैन । केरा शीतल, पौष्टिक, बलवर्धक, कान्तिवर्धक, मधुर, स्निग्ध, वातपित्तनाशक र कफकारक हुन्छ । यसले तृष्णा एवं दाहलाई ठीक गर्दछ ।

केरा पौष्टिक तत्त्वहरूले भरपूर रहन्छ । हरियो केरामा स्टार्च पर्याप्त मात्रा (६४-७४ प्रतिशत)मा तथा शर्करा कम (२%) रहन्छ, तर पाकेपछि स्टार्च शर्करा (७-२५%) सम्म बढ्दछ । पाकेको केरामा एमाइल एसिटेट तत्त्वको कारण गन्ध आउँछ । काँचो केरामा क्लोरोफिन हुने भएकाले हरियो हुन्छ । तर पाकेपछि इन्जाइमको क्रियाले जैन्थोफिल तथा क्यारोटिन नामक पहेँलो रसायनमा बदलिन्छ ।

पाकेको केरामा ७०% पानी, १.२ % प्रोटीन, ०.२ % बोसो, २२-२५ % शर्करा तथा १ % रेसा हुन्छ । यसमा क्याल्सियम १७ मिलिग्राम, फोस्फोरस ३६ मिलिग्राम तथा फलाम ०.९ मिलिग्राम प्रति ग्राम पाइन्छ । यसमा भिटामिन 'ए' ४३० मिलिग्राम, थायामिन ०.०६ मिलिग्राम राइबोफ्लोबिन ०.०६ मिलिग्राम, नायसिन ०.६ मिलिग्राम तथा भिटामिन 'सी' १० मिलिग्राम प्रति १०० ग्राममा हुन्छ । सय ग्राम केरामा ९९ क्यालोरी ऊर्जा पाइन्छ ।

केराको बोक्राको भिन्नपट्टि भिटामिन 'सी' हुन्छ, जुन केरा पाकेपछि त्यसको गुदीमा जान्छ, बोक्रो पातलो हुँदै जान्छ ।

पाकेको केरा चिसो, रुचिकर, गुलियो, स्वादिलो, पुष्टिकारक, रक्तविकारनाशक, पथरी, रक्तपित्तलाई कम गर्न सक्छ । यसले आँखालाई पनि फाइदा गर्छ ।

केरामा फोस्फोरस बढी हुन्छ जसले मस्तिष्कलाई शक्ति प्रदान गर्दछ । केरामा प्रोबिटेन नामक एउटा पदार्थ हुन्छ जसले मललाई नरम बनाएर पेट साफ गर्दछ । केराको बोक्राको भित्री भागको पातलो नरम रेशाले कब्जियतलाई टाढा राख्छ र आँखालाई ठीक गर्छ ।

केरा क्षारधर्मी फल हुने भएकाले रगतको अम्लतालाई हटाई क्षारीयतालाई बढाउँछ । केराको सेवन गर्नाले बच्चाको वजन छिटै बढ्दछ । पाचन शक्तिलाई ठीक गर्दछ । धेरै भोक लाग्छ फलतः हृष्ट पुष्ट बन्न सकिन्छ ।

बच्चाहरूलाई दूधसँग केरा खुवाउनाले स्वास्थ्यवर्धक, पुष्टिकारक र सुपाच्य हुन्छ । यसमा थोरै मह मिसाएर खुवाउने हो भने संक्रामक रोगहरूले आक्रमण गर्दैनन् ।

बिहान खाजामा केरा खाएर दूध पिउनु सन्तुलित आहार मानिन्छ । यसबाट पित्तविकार नाश हुन्छ ।

केरा उच्च रक्तचापको नियन्त्रक हो । यो हृदयरोग, अतिसार र आँखाको प्राकृतिक औषधी हो । स्कर्वीमा पाकेको केरा नित्य सेवन रामबाण औषधी हो ।

यसले विजातीय पदार्थलाई रोक्दछ । दहीसँग केरा खानाले दस्त बन्द हुन्छ यसले आँतको प्रवाहमा आराम दिन्छ । यो एउटा मात्र यस्तो फल हो जुन पेटको जखम रोगीहरूलाई दिइन्छ । यसले अल्सरलाई पनि ठीक गर्दछ ।

मुखमा छाला छ भने केरा खानाले लाभ हुन्छ । पाकेको केरालाई मन्द आगोमा पकाएर नून, मरिच मिसाएर दमको रोगीलाई खुवाउनाले लाभ हुन्छ ।

पटक-पटक लघुसका जानुपर्छ भने बार बार केरा खानु राम्रो हुन्छ । टाइफाइड ज्वरो कम भएपछि अलाइचीको धुलोसँग पाकेको केरा खुवाउँदा ठीक हुन्छ । यसबाट ज्वालाका कारण भएको दुर्बलता हट्दछ ।

पेटमा जलन छ भने पाकेको केरा खाऔं । बिहान दूधमा पाकेको केरा सेवन गर्दा पुष्टिकारक एवं तृप्तिदायक आहार हुन्छ । दुब्लो व्यक्तिको ओजन बढाउन पनि यसले मदत गर्छ ।

पाकेको केरा महमा मिसाएर बिहानै खानाले हृदय बलवान् बन्छ, मुटुको धड्कन, तथा मुटुको दुखाइमा लाभ हुन्छ ।

लगातार पाकेको केरा खानाले सुक्खा खाँसी, गलाको खराबीलाई ठीक गर्दछ । पाकेको केरा कृमी रोग नाशक हुन्छ । रक्त खराबी दूर भएर त्वचाको रोग नष्ट हुन्छ ।

इच्छा शक्ति.....

नशामा मस्त राख्नुभयो । जसका कारण उहाँको वर्तमान जीवनमा भविष्य पदका लागि चाहिने सम्पूर्ण लक्षणहरू उजागर र प्रस्फुटन हुन पुगे । उहाँ सम्पूर्णता र सम्पन्नता प्राप्त गरी अव्यक्त फरिश्ता बन्नुभयो तथा भविष्यका लागि नारायण पद सुरक्षित राख्न सफल हुनुभयो ।

दृश्यावलोकन शक्ति, इच्छा शक्ति मानवको बाह्य सरोकार वा इन्द्रियजन्य ज्ञानको पहुँच होइन यो अन्तरमन र ज्ञान चक्षुसंग सम्बन्धको विषय हो जो बाहिर देख्नमा आउँदैन तर भिन्न-भिन्न यसले दुरदृष्टा बनेर अनौठो कार्य गरिरहेको हुन्छ । यसै सन्दर्भमा पाठक वर्गमा विनम्र आग्रह के भने अहिले सत्य आध्यात्मिक ज्ञानका माध्यमबाट स्पष्ट भए अनुसार हामी मानव प्राणीका लागि परमात्माले नयाँ युग, सत्ययुगको भाग्य निर्माणको शुभअवसर प्रदान गर्नुभएको छ । अतः त्यसको लागि योग्य बनेर हकदार बन्नका लागि एक मूल्यनिष्ठ, गुणवान्, चरित्रवान् तथा सदाचारी व्यक्तित्व विकास गर्न दृढ संकल्प गर्नु जरुरी छ भने नयाँ दुनियाँको सुन्दर चित्रलाई निरन्तर (visualize) गरी स्वयंमा उमंग, उत्साह र उत्प्रेरणाका साथ शक्तिशाली स्थितिमा स्थित गर्नु छ । अखण्ड रूपमा दृढमनोबलका साथमा नयाँ दुनियाँको दृश्यलाई (visualize) गर्नाले वर्तमान जीवनमा नै त्यस युगका लागि चाहिने दिव्य संस्कार र योग्यता-विशेषताले आफ्नो आत्मा भरपूर गर्न सक्दछौं । तसर्थ आध्यात्मिक उच्च उपलब्धीका लागि र भविष्य उच्च पदका लागि समेत आध्यात्मिक ज्ञान र राजयोगको अभ्यासद्वारा यी दुवै शक्तिको निरन्तर प्रयोग गरौं । ❀

ढडेको ठाउँमा पाकेको केरालाई मलहमजस्तै गरेर लगाऔं ।

पाकेको केरामा आँटा मिसाएर पानीसँग घोलेर उमालेर सुनिएको ठाउँमा लगाउनाले सुनिएको बस्दछ ।

चोट परेको ठाउँमा केराको बोक्रो लगाउनाले आराम मिल्दछ । घाउमा केराको पानी लगाएर पट्टी बाँध्दा घाउ छिटै भरिन्छ ।

बच्चाको माटो खाने बानी छ भने पाकेको केरामा मह मिसाएर प्रतिदिन खुवाउँदा माटो खाने आदत पनि रोकिन्छ साथै भिन्न गएको माटो पनि बाहिर निस्कन्छ ।

बच्चाले सीसा आदि खायो भने केरा खुवाउनुपर्छ ।

रक्त मासी तथा आँउमा दिनमा तीन पटक केराको थामको रस दुई दुई चम्मच पिउँदा लाभ हुन्छ ।

केराको जड कृमिनाशक, पौष्टिक, भोक बढाउने, पथरी, आँउमा लाभकारी, मासिक धर्म शोधक, मधुमेह तथा कुष्ठ रोगलाई नाश गर्नेवाला हो ।



सच्चा गीता- ७

सदा आत्मा स्वरूपमा स्थित रहनेको दृष्टिमा संसारका हरेक मनुष्य साथै जीवहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण समान हुन्छ तर गीताका एक पात्र अर्जुनको दृष्टि आत्मिक बन्न नसकेका कारण गीता २:४ देखि ८सम्ममा अर्जुनको भाव दैहिक रहेको देखिन्छ । २:४ हरेकलाई आत्मा देखेले द्वेषसहितको युद्ध कदापि गर्दैन, भनौं कुनै युद्ध नै हुँदैन ।

२:५ श्रद्धेय अग्रज आत्माहरूसँग द्वेषयुक्त द्वन्द्वको स्थानमा भिक्षाटनको अन्नमा जीवन जिउनु श्रेय हुने त्यसमाथि रक्त रञ्जित स्थूल धनको उपभोगले आत्मा पनि भोगी बन्ने कुरा प्रष्ट्याएको छ ।

२:६ मानसिक तनाव (१:२८-३० गीता)को अवस्थाले अनिर्णयको बन्दी आत्मा स्थिति परिस्थितिसँग सामना वा सम्भौता गर्ने क्षमता ह्रास हुने कारण सामना गर्दा हार हुने वा विजयी बन्ने हो असमन्जस बन्दछ । जसकारण स्वजनप्रतिको मोहबाट जित हुन समर्थ नहुनु नै आत्माको अस्तित्वमा घात हुनु हो । हरेक देह स्वरूपमा रहनेलाई कल्पना नै नगरिएको परिस्थिति सामुन्ने आउँदा परिस्थितिलाई सामान्य बनाउन अति कठिन अनुभव हुन्छ ।

२:७ तनावी स्वभावले दोष सहितको मूढावस्थाले धर्म सम्मतको निश्चित कल्याणको श्रीमत भगवान्बाट अपेक्षा ।

२:८ इन्द्रिय सुख भोगले आत्मा निस्तेज र निर्बल बन्ने हो चाहे पृथ्वीको सम्पूर्ण राज्य भाग्य साथै स्वर्गको अधिपत्य प्राप्त नै किन नहोस् ।

गुडाकेशी आत्माले धर्म सम्मत दोषरहित रहन गीतामा पाएका श्री शिव भगवानुवाचका हरेक श्लोक राजयोगको माध्यमले गहन अध्ययन चिन्तनको आवश्यक ।

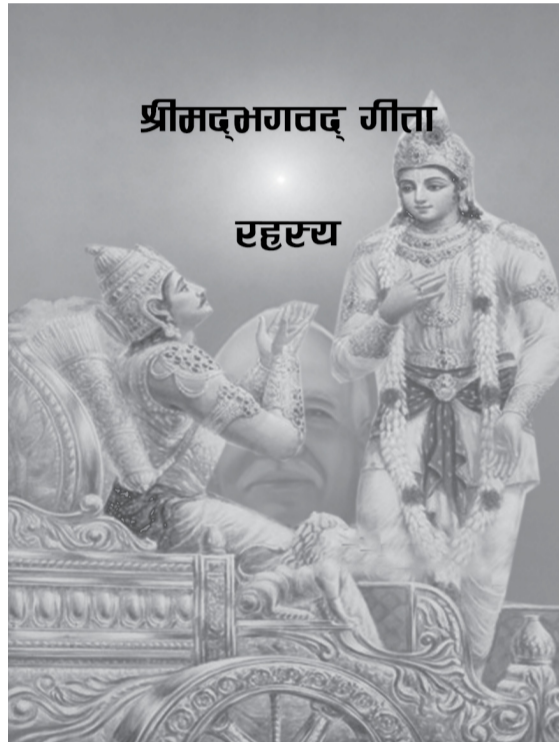
२:१६:

नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः ।

उभयोरपि दृष्टो...तस्त्वनयोस्तत्त्वदर्शिभी ॥

यस २:१६को पहिलो पदको पंक्तिलाई स्पष्ट बुझनाले गीताको सम्पूर्ण श्री भगवानुवाच श्लोकहरू स्पष्ट एवं छर्लङ्ग हुन जान्छन् । यसैले होला अगाडिका श्लोक (यसपछि आउने) हरूबाट अझ बुझाउने प्रयत्न गर्नुभएको छ भगवान्ले । संसाररूपी यस नाटकशालामा (मृत्युलोकमा) नै मानवले धर्मको क्षेत्रभित्र रहेर कर्म गर्ने हो त्यसैले यसलाई कुरु क्षेत्र भनिएको छ । पृथ्वीको परिधिभन्दा बाहिर (अन्तरिक्षमा) आफ्नो शरीर साथमै रहनुजेल पनि कर्मको कुनै अर्थ नै रहँदैन, शरीरको अवसानपछि त कर्म नै रहने भएन । यस असार संसारभित्र कर्म गर्ने क्रममा हरेक मानवको स्थिति गीता १:२८देखि ३०सम्मको लक्षणसँग कसैले जीवनभरि व्यहोर्दछ भने कोहीमध्ये कोहीमात्र त्यस लक्षणबाट मुक्त बन्दछ । जसले तत्त्वतः आत्मालाई जान्दछ, मान्दछ, आत्मरती बनी परमात्माको रतमा लाग्न अग्रसर हुन्छ, अन्यथा हरेक मानव शरीरलाई नै सबै ठीक वा षड्रिपु रूपी

काम (वासना), क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार र मत्सरमा नै रम्ने र ती विकारसामु घुँडा टेकी १:२८-३० का लक्षणमा अथवा मानसिक असन्तुलनमा रहन पुग्दछ । तिनै लक्षणमा रहने हरेक मानवको लागि आत्यावश्यक हुन्छ सच्चा गीताको ज्ञान । यही सच्चा सत्य ज्ञानबाट नै ती षड्रिपु र १:२८-३०को लक्षणबाट बिलकुल मुक्त बनी जीवनमुक्तिको अधिकारी आत्मा बन्दछ, ऊ नै मोक्ष प्राप्त गर्न सक्षम पनि हुन्छ । यसको लागि भगवान्बाट गीताको सार वा तत्त्वतः पहिलो पाठ वा ज्ञान २:१६को नासतो विद्यते भावले असत (नाशवान्) भाव नविद्यतेलाई बुझाउँदछ- अर्थात् असत सत्ता विद्यमान छैन, नाशवान्



श्रीमद्भगवद् गीता

रहस्य

हरेक वस्तु, जीव, जुन हरपल परिवर्तनशील छन् अथवा सत्य जुन उत्पत्तिको साथ नाश (परिवर्तन)तर्फ अग्रसर हरेक असत् हुन्, सत्य शाश्वत होइन् । यसैले शरीर (जीव)+आत्मा, जीव शरीर उत्पन्न हुने भएकाले नाशवान् वा असत् हो जुन सत्ता चीरस्थायी वा विद्यमान हुँदैन भने जीवात्मामा जीवको साथ रहने आत्मा- सत्य, शाश्वत् र अविनाशी छ । यसको कहिल्यै नाश हुँदैन, जो सदा विद्यमान छ जो शरीर सरह नाशवान् नहुने कारण आत्मा सत्य हो यसैले “ना भावो विद्यते सतः” अर्थात् सत् अभाव न विद्यते, सत्को अभाव विद्यमान छैन मतलब सत्को सत्ता सदा रहन्छ । तत्त्वदर्शी विद्वान्हरूले यी दुवै सत् र असत्को तथ्यलाई स्पष्ट बुझे वा देखे । यसै सत्यलाई अझ स्पष्ट बुझाउनु हुँदै परमपिता परमात्मा शिव भगवानुवाचको २:१७ देखि २:३०सम्मका श्लोकहरू जुन अविनाशी सत्य, शाश्वत, नित्य, अनादि आत्मालाई नै आफू मान्न दिनुभएको ज्ञान जसलाई आफू मान्नाले नै मोक्ष, मुक्ति, जीवनमुक्ति पद तत्कालै प्राप्त गर्न सकिन्छ । ✿

.....कृतशः

पढवी श्रेष्ठ, रत्नानगर, टाँडी
फोन नं : ९८४५१४२५२०

बाबासँग जाऔं

जागौं जागौं जाने दिन भइसक्यो
बेर नगरौं अबेला भइसक्यो ।

हामी सबै बाबाकै सन्तान
सँगै जान नगरौं आनकान ।

भयौं हामी बाबा भैं समान
आइसक्यो लौ लिन विमान ।

शुद्ध भयो अन्तर आत्मा
लिन भनी आउनु भो परमात्मा ।

शरीर हाम्रो खोलमात्र रहेछ
आत्मामात्र जाँदो पो रहेछ ।

अशरीरी भएर जानु छ
शुद्ध बन्न साकाहार खानु छ ।

शुद्ध बन बाहिर भित्र
श्रीमत माने भइहाल्छौं पवित्र ।

पायौं तिम्ले बाबाको वर्सा
अरूलाई नि सुनाउनु यो चर्चा ।

आफूमात्र गएर के गर्नु
सबलाई भन्नु बाबाकै भर पर्नु ।

अलंकार बुझ्दछौं आँ गर्दा
जाने इच्छा गर्दैनन् नामर्द ।

जसको मनमा हुँदैन स्वार्थ
उसैले नै गर्नु छ पुरुषार्थ ।

घर हाम्रो रहेछ परमधाम
पावन बनौं बाबासँग सँगै जाऔं ।

जागौं जागौं दिन आइसक्यो
संकट हाम्रो निकट नै आइसक्यो ।

जाने दिन आइसक्यो आउनलाई
बेर नगरौं ओम् शान्ति धाउनलाई ।

फेरिने छ मुखमा कान्ति
भनौं सबै खुशीले ओम् शान्ति ॥

✿ वासुदेव मण्डारी, क्षेत्रपुर, चितवन

जीवन

जीवनै हो पुस्तक जीवनमै पढूँ
जीवनै हो प्राप्त जीवनमै अडूँ ।
जीवनभन्दा प्रिय छैन कुनै अरू वस्तु
जीवनै हो सत्ता जीवनमै चढूँ ।
जीवनै हो सुख जीवनै हो शान्ति
जीवनको लक्ष्य जीवनमै बढूँ ।
जीवनको हारजित जीवनमै हुन्छ
जीवनै हो युद्ध जीवनमै लडूँ ॥

✿ कपिल अज्ञात, भरतपुर

आत्मालाई उज्ज्वल बनाउनको लागि परमात्म स्मृतिद्वारा मनको दुविधालाई समाप्त गर ।

✿ शिवबाबा



गतीको कथा

पूर्णविराम

११. सेकेण्डमा व्यर्थ सोचन, व्यर्थ देखन, व्यर्थ बोल्न र व्यर्थ गर्नबाट आफू (स्व) लाई पूर्णविराम लगाएर परिवर्तन गर्नु । सुखको अनुभूति गर्नमा यही कमजोरीले नै अन्तर ल्याउँदछ, शक्तिस्वरूप बन्नमा वा बाबा समान बन्नमा विघ्न स्वरूप बन्छ भन्ने कुरा थाहा पनि छ, फेरि पनि के हुन्छ त ? स्वयं आफूलाई परिवर्तन गर्न सक्दैनौ, पूर्णविराम लगाउन सक्दैनौ । अर्ध विराम (.) लगाई दिन्छौ वा अरूलाई हेरेर आश्चर्यको निशानी लगाइदिन्छौ कि यस्तो पनि हुन्छ र ? यस्तो हुनु पर्ने हो र ? जस्ता प्रश्नात्मक चिन्हहरूको लाइन नै लगाइदिन्छौ, “किन” को क्यू लगाइ दिन्छौ ।

पवित्रताको अर्थ नै हो- सदा संकल्प, बोल, कर्म, सम्बन्ध र सम्पर्कमा तीन बिन्दुको महत्त्व हर समय धारणा गर्नु । कुनै पनि यस्तो परिस्थिति आएमा सेकेण्डमा फुलस्टाप लगाउनलाई स्वयं आफूलाई अधि सार्नु- मैले नै गर्नु छ । यसरी आफूलाई अधि सार्दा तीन प्रकारका शुभकामना प्राप्त हुन्छन् । पहिलो त आफूलाई स्वयम् आफ्नै शुभकामना प्राप्त हुन्छ, खुशी प्राप्त हुन्छ । दोश्रो बाबाद्वारा शुभ आशीष प्राप्त हुन्छ । अनि तेश्रो जति पनि ब्राह्मण परिवारका श्रेष्ठ आत्माहरू छन् उनीहरूद्वारा पनि शुभकामना प्राप्त हुन्छ । तब (जीउदै मर्नाले) मरियो कि पाइयो ? पाइयो हैन त ? अतः पूर्णविराम लगाउने पुरुषार्थलाई कन्ट्रोलिंग पावरद्वारा परिवर्तन शक्तिलाई तीव्र गतिले अगाडि बढाऊ । यस्तो त भई हाल्छ नी .. यस्तो त हुनु नै छ नि जस्ता हेल्चक्याईको संकल्प गरेर बिचैमा नअल्मलिन । हेल्चक्याईलाई परिवर्तन गरेर सावधान (एलर्ट) होऊ ।

१२. जसलाई बिन्दु लगाउन आउँछ, उसले बाबा पनि बिन्दुस्वरूप हुनुहुन्छ भनेर बाबालाई कहिल्यै पनि बिसदैन । स्वयं आफू आत्मा पनि बिन्दु नै हो । अतः उसलाई सबै कुरा याद रहन्छ । पूर्ण विराम (.), क्वेश्चन मार्क (?), आश्चर्यको मात्रा (!) या कमा (; अल्प विराम) आदि लगाउँदैन, पूर्ण विराम (फुल स्टाप .) लगाउँछ । फुल स्टापको मात्रा लगाउन सजिलो छ हैन त ?

कुनै पनि काममा सान्धै नै व्यस्त छ, मन बुद्धि कर्मको सम्बन्धमा संलग्न भइरहेको छ, बन्धनमा हैन कि सम्बन्धमा, तर निर्देशन प्राप्त भएको छ पूर्ण विराम लगाउने । कर्मको संकल्प चल्दै रहन्छ भनेर पूर्ण विराम लगाउन भयो त ? यो गर्नु छ, यो गर्नु हुँदैन, यो यस्तो छ, यो त्यस्तो छ यस्तो अभ्यास एक सेकेण्ड कै लागि किन नहोस् तर अभ्यास गर्दै जाऊ । किनकि अन्तिम प्रमाणपत्र एक सेकेण्डमा फुल स्टाप (पूर्ण विराम .) लगाउन सकेमा मात्रै प्राप्त हुन्छ ।

यस्तो अभ्यास स्वयं आफूले नै गर्नु । अरू कसैलाई गराइ रहनु जरुरी छैन । किनकि नयाँ वा पुराना सबैले यो विधि जानेकै छन् । धेरै समयसम्म अभ्यास गर्नु आवश्यक छ । त्यही बेला बिन्दु लगाई दिइहाल्छु नि भनेर नसोचे हुन्छ । किनकि त्यतिखेर सेकेण्डमा बिन्दु लगाउनै सकिन्न, यो कुरा पहिल्यै जाने हुन्छ । त्यतिखेर (अन्तिम बेलामा) समय अनुसार गरि हाल्छु नि नभन । किनकि त्यतिखेर हुनै सक्दैन । धेरै लामो समयसम्म अभ्यास गर्नाले नै अन्तिम समयमा काम लाग्छ । यस्तै अभ्यास गर्नेहरू मात्र पास विद् अनर हुन सक्छन् । यही नै अन्तिम कर्मातीत अवस्था हो ।

१३. मानिसहरू धनवान् बन्नको लागि कति धेरै मेहनत गर्छन्, अनि तिमीहरू कति सजिलैसंग मालामाल बन्न सक्छौ । विधि त थाहा छ नि ? सिर्फ सानो बिन्दु (पूर्ण विराम .) लगाउनु छ, बस । थोप्ला लगायो, कमाई भयो । आत्मा पनि बिन्दु, बाबा पनि बिन्दु र ड्रामामा पनि पूर्ण विराम लगाउनु, त्यो पनि बिन्दु नै हो । त्यसैले यी तिनै बिन्दुहरूलाई सधैं उपयोग गर । ✽

सकारात्मक.....

स्वर्णिम सुख प्राप्त गर्न सक्छौ । कोही मानिस अथाह महत्वाकांक्षी र प्रतिस्पर्धी स्वभावका हुन्छन् । उनीहरू केही न केही पाउन यति तीव्र इच्छाले सताइएका हुन्छन् कि उनीहरू आफ्नो सम्बन्ध सम्पर्कद्वारा पनि युद्ध गरिरहन्छन् । उचित अनुचित मनोकामनाहरू पूरा गर्नका लागि कर्म काण्डद्वारा देवी देवताहरूको महिमामात्र गरिरहन्छन् ।

तर आत्मा सोधनद्वारा नै सर्वोच्च उचाइलाई छुन सकिन्छ । उनीहरूको गलत मार्गमा थोरै पनि बाधा आयो भने एकदम अलमलिन थाल्दछन् । आफ्नो वर्चस्व नगुमोस् भन्ने डरले सधैं आशंकित रहेर आन्तरिक आत्म विस्वास जमा गर्न सक्दैनन् । उनीहरूको अणुवंशिकतालाई त बदलन सकिदैन तर स्वयंमा परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ । हाम्रै आकांक्षा-अपेक्षाका अनेक ताँतीहरू परिस्थितिको कारण बन्न सक्छन् । हर मौकामा वाह वाह ! लुट्ने र प्यार सराहना पाउने प्यासको सीधा असर हाम्रो सोच, बोली र कर्ममा पर्दछ ।

आत्मविस्वास र प्रेम बढाउनले विवादमा पनि अधि बढ्ने हाम्रो क्षमतामा विकास हुन्छ । बिवाह हुँदा, पदोन्नति हुँदा हामी खुशीको अनुभव गर्दछौ जबकि प्रियजनको मृत्यु हुँदा, जागिर छुट्दा जीवनलाई भट्टका आइपर्छ, यस्तो अनुभव हुन्छ । यस्ता परिस्थितिहरूले हामीलाई क्रियाशील हुनका लागि उत्साहित हुने प्रेरणा दिइरहन्छन् । परिस्थितिबाट मुक्ति पाउनका लागि चिन्तित रहनेहरूको जीवन नै बेहाल हुनजान्छ । परिस्थिति आउँदा चिन्तित भएर, कमजोर हुँदा अनेक रोगहरू हाम्रा अतिथी बन्न थाल्छन् । समस्याहरूमा पनि सक्रिय र कर्मठ जीवन जिउनेहरूले सफलताको सिंढीलाई खिचेर समीप ल्याउँदछन् । भावुक मानिसहरू भड्किइरहने भएकाले भगडालु बनेर घृणाको पात्र बन्दछन् । यसै कारण उनीहरूलाई प्रेम वा आफ्नोपनको सहारा मिल्दैन, जसकारण उल्झनमा परेर साना-साना कुरामा अल्मलिइरहन्छन् । आत्मा विस्वासको कमी भएपछि सम्बन्धमा अनिश्चितता भल्किन्छ । पूर्ण क्षमता प्रदर्शित गर्न नसकेका कारण नकारात्मक वृत्ति बन्दछ । टाल्ने स्वभाव भएकाहरूले कुनै पनि काम सुचारु ढंगले नगरिकन सदा सत्य सावित गर्ने धुनमा व्यस्त रहन्छन् । विषय परिस्थितिमा सदा स्वस्थ-सन्तुष्ट-संमृद्ध रहनु नै उच्च व्यक्तिको पहिचान हो । त्यसैले आउनुहोस् नकारात्मक जीवनबाट सकारात्मक जीवनतर्फ लागौ । ✽

नकारात्मक विचारबाट मुक्ति

हर सेकेण्ड जीवन ऊर्जा हाम्रो सामु आइरहेको हुन्छ । प्रायःजसो आफ्नै रुममा भएका मान्छेहरूबाट आउँछ । धेरैजसो ऊर्जा सकारात्मक हुँदैनन् । त्यसैले नकारात्मक परिस्थितिलाई खेलाउन गाह्रो हुन्छ, चाहे यो कसैको दृष्टिकोण होस्, चाहे उसको पीडादायी प्रतिक्रिया । यस्तै आजको दुनियाँको आतंक, हिंसा वा अन्योल । यसका लागि मुख्यगरी तीनवटा नियम छन् । पहिलो- त्यसतर्फ ध्यान नदिनुहोस्, भावनात्मक स्पन्ज (पानी सोस्ने वस्तु) नबन्नुहोस् । दोस्रो- पछि फर्किएर नहेर्नुहोस्, नत्र भावनात्मक लेनदेन सुरु हुनथाल्छ, जुन लामो समयसम्म चलन सक्छ । तेस्रो- बुद्धिमान् बन्नुहोस्- हटाइदिनुहोस् । यदि दृश्य भयानक लाग्दो छ, अप्रिय छ भने पनि कहीं कतै फाइदा लिएर आएको हुन सक्छ । यदि दुई व्यक्ति एकापसमा आ-आफना विचारका कारण छलफल गर्दछन्, हिंसाको अवस्थामा नै पुग्न लागेका छन् भने पनि कुनै एकाको पक्ष लिइ नहाल्नुहोस् । बरु समाधान तर्फ लाग्नुहोस्, भएन भने पछि हट्नुहोस् । कसैले तपाईंलाई घृणा गर्छ भने उसको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्नुहोस् र प्रेमका किरणहरू उसतर्फ प्रवाह गर्नुहोस् । समय बित्दै जान्छ, धैर्य गर्न सकियो भने, यसले अन्धकारमा उज्यालो आउनेछ, कैयौं गुणा बढी भएर तपाईंसमक्ष फर्किनेछ । मात्र धैर्य गर्नुहोस् । दिनुहोस्, दिइरहनुहोस् ।



नैकाप, काठमाण्डौ : आध्यात्मिक प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय सभासद् श्रीमती अष्टलक्ष्मी शाक्य, सह-सचिव गोपाल प्रसाद रिजाल एवं ब्रह्माकुमारी पुष्पा ।



गजुरी, धादिङ : जिल्ला अदालतका माननीय न्यायाधीश मुकुन्द प्रसाद शर्मालाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी जमुना साथमा ब्रह्माकुमारी सीता ।



नारायणगढ : Neuro Linguistic Programming कार्यक्रमका प्रशिक्षक इन्द्र गुरुङ्गलाई कार्यक्रम पश्चात् ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी साथमा ब्रह्माकुमार विजयराज ।



धरान : राजयोग मेडिटेशन शिविर समुद्घाटन कार्यक्रममा एस.एस.पी. पवन प्रसाद खरेललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्र.कु. नानी मैया, साथमा ब्र.कु. गीता दिदी, प्रशिक्षक ब्र.कु. राजु घले तथा अन्य ।



गजुरी : भारतीय राज दूतावासका डी.एम.सी. महामहिम विनय कुमारलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी जमुना साथमा ब्रह्माकुमारी जया ।



भोजाड, भरतपुर : उप-सेवाकेन्द्रको बोर्ड अनावरण गर्नुहुँदै योजना अधिकृत भरत कुमार थापा, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्रह्माकुमारी गंगा, ब्रह्माकुमारी सुशीला तथा अन्य ।



धरान : राजयोग शिविरमा उपस्थित सम्पूर्ण महानुभवहरूलाई स्वागत गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी नानी मैयाँ, मञ्चमा मान्यजनहरू ।



सिमरा, बारा : आध्यात्मिक ज्ञान चर्चापश्चात् समूह चित्रमा रेडियो सिमरा साहित्य सरोवर कार्यक्रम संचालक रामप्रसाद पोखेल, ब्रह्माकुमारी मधु तथा अन्य ।



लामीटार, हेटौडा : भवन शिलान्यास कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै वरिष्ठ समाजसेवी गोविन्द खतिवडा, ब्र.कु. सुशीला दिदी तथा अन्य ।



भरतपुर सुधारगृह : ब्रह्माकुमारी गीतापाठशालाको बोर्ड अनावरण पश्चात् जेलर कमल प्र. काफ्ले, ब्र.कु. लक्ष्मी दिदी, ब्र.कु. अम्बिका, ब्र.कु. गंगा, समाजसेवी बाबुराम दवाडी, ब्र.कु. अर्जुन, ब्र.कु. राजु तथा अन्य ।

सिनर्जी एफ.एम. भरतपुर तथा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नारायणगढको संयुक्त प्रस्तुतिमा 'मूल्य जागृति' मंगलबार बिहान ५:१५ बजे सिनर्जी एफ.एम. ९१.६द्वारा प्रसारण भइरहेको कुरा सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

-ज्ञानज्योति परिवार

समर्पणको नियम

तपाईंको मनले निरन्तर जे र जसका बारेमा सोच्छ वा जसप्रति तपाईंको मन समर्पित भएको छ तपाईं त्यही चीज वा व्यक्तिजस्तै बन्दै जानुहुन्छ । यो कुरा हामी बच्चाहरूमा देख्न सक्छौं- जब उनीहरूले आफ्नो मनलाई कुनै टी.भी.मा देखिएको कलाकारमा एकाग्र गर्छन्, तब उनीहरू त्यही कलाकार जस्तो व्यवहार गर्न थाल्दछन् ।

अध्यात्मले यस्तै प्रश्नहरूको उत्तर दिन्छ- म को हुँ ? परमत्मा को हुनुहुन्छ ? मेरो उहाँसँगको सम्बन्ध के हो ? म कहाँबाट आएको हुँ ? म कहाँ गइरहेको छु ? मेरो अस्तित्वको औचित्य के हो ? वर्तमान समयको महत्त्व के हो ? वर्तमान समयमा परमात्माले कसरी म आत्मालाई सशक्त गर्नुहुन्छ ?

यी सबै प्रश्नहरूको उत्तरले हामीलाई हाम्रो मन परमात्मामा अर्पण गर्नमा लक्षित गर्दछ, अर्पण हुनका लागि यो नै सर्वोच्च सत्ता हो । जब हामी यसरी अर्पण हुन्छौं बिस्तारै हामी उहाँको ज्ञान, गुण र शक्तिले रङ्गिदै जान्छौं ।



प्रापक :

✽ संरक्षक : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ✽ सल्लाहकार : ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर ✽ प्रधान सम्पादक : ब्रह्माकुमार अर्जुन श्रेष्ठ ✽ सम्पादक : ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल ✽ सह-सम्पादक : ब्रह्माकुमार भागवत नेपाल ✽ प्रकाशक : ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र, ॐ शान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन। फोन: ०९६-५२०५४७, E-mail: gyanjyoti.monthly@gmail.com, Website: www.bkchitwan.org,

www.brahmakumaris.com ✽ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक्स प्रा. लि., बाफल, काठमाण्डौ