



सत्य ज्ञानको प्रकाशले समस्त पाठकवृन्दमा निरन्तर ज्ञानामृत प्रवाह गरी सेवा दिइरहेको ज्ञानज्योति मासिक पत्रिकाले आफ्नो ईश्वरीय सेवाको सफलतापूर्वक १६ वर्षको कार्यावधि पूरा गरेर १७ औं वर्षमा प्रवेश गरेको यस सुखद घडीमा अत्यन्तै हर्ष एवं खुशी अनुभूति भइरहेको छ । सूचना-सञ्चारको वर्तमान युगमा सत्य आध्यात्मिक ज्ञान र राजयोगको श्रेष्ठतम विधिलाई जन-जनसम्म पुऱ्याउन ज्ञानज्योति पत्रिका एक सशक्त माध्यम बनेको कुरा सिद्ध हुँदै गइरहेको छ । आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित रहने उद्देश्य अनुरूप पत्रिकामा प्रकाशन हुने गरेका लेखहरू विषय वस्तुलाई परिपूर्ण गर्न प्रतिबद्धताका साथ प्रयत्नशील रहेको प्रतीत हुन्छ ।

सूचना प्रवाह विस्फोटनको यस युगमा

शुभकामना सन्देश

मिडिया मार्फत सकारात्मक एवं नकारात्मक दुवै पक्ष विस्तृत रूपमा प्रकाशन हुने वर्तमान परिवेशमा ज्ञानज्योति पत्रिकाले केवल सकारात्मक पक्ष र शाश्वत मूल्यहरूलाई मात्रै प्रधानता दिएर आफ्नो सेवा दिइरहेको यथार्थले महानता र गौरवको अनुभव हुने गर्दछ । वास्तवमा समाजमा व्याप्त नकारात्मक पक्षहरूको परिवर्तनका लागि सकारात्मक ज्ञान, जागृति र चेतनाका पक्षलाई निरन्तर प्रकाशन र प्रसारण गर्नाले नै दिगो कालका लागि उत्कृष्ट परिवर्तन सम्भव हुनेछ ।

आगामी दिनहरूमा ज्ञानज्योति पत्रिकाले ज्ञान र राजयोगका गहनतम र विशिष्ट कुराहरूलाई संगाली राम्रा-राम्रा गुणस्तरीय लेख, कविता आदि

प्रकाशन गरी समाजका सबै वर्ग एवं आम नागरिकलाई आत्मबोध र परमात्मअनुभूति गराई जीवनलाई संयमित र स्वअनुशासित बनाउँदै जाओस्



तथा जन चेतनाको कार्यलाई बढी व्यापक र सेवामुखी बनाउन सकोस् भन्ने शुभेच्छा राख्दै त्यसको उत्तरोत्तर प्रगतिको शुभकामना समेत व्यक्त गर्दछु ।

राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी राज दिदी, निर्देशक-ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र काठमाण्डौ, नेपाल

परमात्म-शक्ति अनुभूति

ब्रह्माकुमार भगवान, आबूरोड

परमात्मा शक्तिको अनुभूति गर्नाले आत्म-बल र मनोबल बढ्दछ । जीवनमा दैवी सदगुणहरूको धारणा सहजै हुन्छ । ईर्ष्या, घृणा, परचिन्तन, वैर विरोध आदि सूक्ष्म र स्थूल विकारमाथि सहजै जित पाउन सकिन्छ । परमात्म शक्तिको अनुभूति गर्नाले यस कलियुगी मायावी संसारको आकर्षणबाट मुक्त कमल पुष्प समान मनमोहक तथा पानीबाट अलग्नै भएजस्तै अलग हुन सम्भव हुन्छ । यस्ता साधकहरूका जीवनमा केही पनि पाउने, व्यर्थ कुरा हेर्ने वा सोच्ने, सुन्ने इच्छा रहँदैन । जसले उहाँ परमात्म-शक्तिको अनुभूति गरेका छन् उनीहरू स्वयम्मा सन्तुष्टताको, भरपूरताको, उपराम स्थितिको साथै बेहद वैराग्य वृत्तिको अनुभव गर्दछन् । यस्तो साधक देह र दैहिक सर्व सम्बन्धको आकर्षणबाट पर प्राप्त भएको परमात्मा शक्तिको परमात्मा अनुभूतिको नशामा लिन रहन्छ ।

जुन साधकले परमात्म-शक्तिको अनुभूति गर्दछ, यसलाई यस सांसारका सुख-दुःख, शान्ति-अशान्ति, मान-अपमान, निन्दा-स्तुति, हार-जित, जय-पराजयले छुन पनि सक्दैन ।

यस्ता साधकलाई यस संसारको हर घटना, प्रिय अनुभूति हुन्छ । उसलाई कुनै पनि व्यक्तिमा अवगुण वा खराबी देखिनमा आउँदैन । जसले परमात्मा शक्तिको अनुभूति गरेका छन् उसका जीवनमा कुनै पनि समस्या आउँदैन । समस्या आइ नै हाले पनि यस्तो साधकले जहाँबाट भएपनि समाधान निकाल्न सक्दछ । परमात्म-शक्तिहरूको अनुभूति गर्नाले मनमा सकारात्मक सोचको भरना बग्न थाल्दछ, अर्थात् नकारात्मक दृष्टि र दृष्टिकोण समाप्त हुन्छन् । यसैले आजको यस समस्याको युगमा,



तनाव, दुःख, अशान्तिको युगमा आफ्नो जीवनलाई सफल बनाउनका लागि वा जीवनमा सच्चा सुख शान्तिको अनुभूति गर्नका लागि परमात्मा शक्तिको अनुभूति गर्नु आवश्यक भएको छ । आज यदि जीवनमा दुःख, अशान्ति, विघ्न, समस्याहरू वा विपरीत परिस्थिति अनुभव हुन्छ भने त्यसको मूल कारण हो हामीसँग परमात्मा शक्तिको अनुभूति कम छ । परमात्म-शक्ति भएको छैन भने आत्म-विश्वासमा कमी आउँछ । भविष्यमा आउने विघ्नहरू वा समस्याहरूको सहज सामना गर्न सकौं यसका लागि परमात्म-शक्तिले भरपूर बन्न जरुरी छ ।

हुन त हामी सबै परम पिता परमात्मा शिवका आत्मिक सन्तान भएकाले उहाँको शक्तिको अनुभव गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो परन्तु जो आत्माले उहाँ परमात्मालाई चिन्दछ, समयलाई चिन्दछ उसले नै अनुभूति गर्न पाउँछ । परमात्म-शक्तिको अनुभूति गरेर जसले आफ्नो संस्कारलाई दिव्य एवम् दैवी बनाएका छन् तिनै आत्माहरू भविष्यमा परमपिता परमात्माद्वारा रचित सत्ययुगी दैवी सृष्टिको अनुभूतिद्वारा आन्तरिक शक्तिहरू जागृत भएर ऊ देव पद प्राप्त गर्न लायक बन्दछ । स्वर्गको प्राप्ति गर्दै जन्म जन्मान्तरको भौतिक सुख सुविधा पनि प्राप्त गर्न सक्दछ । परमात्म-शक्ति अनेक जन्मका लागि भाग्य बनाउने आधार बन्छ । ❀



शिव भगवानुवाच

जस्तै कुनै साधारण चीज यदि स्वच्छ छ भने त्यसले आफूतर्फ आकर्षित अवश्य गर्दछ । यस्तै मनसाको संकल्पमा, सम्बन्धमा, व्यवहारमा, रहन-सहनमा जो साधारण स्वच्छ रहन्छ, उसले नमूना बनेर सबैलाई आफूतर्फ स्वतः आकर्षित गर्दछ । सिम्पल अर्थात् साधारण । साधारणताद्वारा नै महानता प्रसिद्ध हुन्छ । जो साधारण अर्थात् सिम्पल छैन, ऊ समस्या रूप बन्दछ ।



सम्पादकीय



नियतीको पुनरावृत्ति

समय र समाज, सापेक्षिक अर्कातर्फ गतिशीलता र जड पनि । समयको गतिशीलतासँग साभेदारी गरौं भन्ने लाग्यो । सम्पूर्णरूपमा एकाग्र भएर जीवन सामाजिक सेवामा अर्पित गर्न पुग्यौं । एउटा कुनाबाट यो जगत्लाई सुन्दर बनाउन आफ्नो तर्फबाट हुन सक्ने योगदान क्रमबद्धरूपमा गर्दै पनि रहेका छौं, गर्नुपर्छ पनि । यही समाजको बगैँचाबाट फकिएका केही विशेष सुन्दर फूलहरूका कारण समाजमा बगैँचाको बस्नान अनि महत्त्व हुने गर्दछ । सामान्यतया क्रम यही हो । र पनि समाज आज जड बन्न उद्यत भएको आभास हुन लाग्यो । व्यक्तिपरक, समाजको पहिचान बन्ने भो । फगत स्वयम्को फाइदामा समाज छाउँदा पर्ने कुरामा कुनै दुविधा रहेन ।

समाज पहिला अनि व्यक्ति हुनु पर्ने हो, घर नै नभए कोठाको कल्पनासम्म गर्न सकिन्न, शास्त्र नियम हो यो । कोठामा घर खोजनुपर्दा कति अनौठो लाग्छ । आज यही नियती संस्थागत हुँदैछ । थालमा रहेको खानाभित्र आफ्नो एक गाँस लुकाउनपर्दाको दृश्य कल्पनासम्म गर्न सकिदैन, र पनि देख्नु परिरहेको छ । निरीह हुँदैछ सज्जनता अनि विरहको सुस्केरा लगाउँदैछ इमान्दारीले । मुकदर्शक बाहेक अब अरु दर्शक प्रतीक्षा गर्न नसक्ने अवस्था छन्, कहाँ पुग्यो त्यो समयको गतिशीलता ?

सज्जनता माथिको खेलबाडमा बेइमानीको जन्म हुन्छ भन्ने कुरामा जानकारहरू एकमत हुन्छन् । चौतर्फी बेइमानीको हुरीमा इमानको बति जोगाउन हम्मे-हम्मे हुँदोरहेछ । अधिकार सम्पन्न अधिकारीहरू कहाँ कतै निर्लज्ज भिखारीको स्वरूपमा पनि सम्मानित भइरहेको देख्दा, पटक-पटक स्वाभिमान स्तब्ध भएको पाउँछु । छटपटाहट हुन्छ, छरिन्छ विस्कृति अनि, अनिफगत सम्भौता आफैँसँग र अनि सामाजिक जडता छ अर्कातर्फ । क्रम अब यो बाविलन लागेको छ ।

आफन्तले आफन्तसँगैको विश्वासमा घात, प्रतिघात पो चलायमान हुनलागेको देख्न थालिएको छ आजभोलि । विश्वासको बीजमा अविश्वासको फूल फकिने भो । संकटमा छ विचरा, त्यो सज्जनता । जरोस् पनि के र ? आफ्नो अनुहारको मैलालाई ऐनामा सफा गर्न पर्ने भएपछि ।

”जीवन भर एक ही भूल करते रहे,

दाज चेहेरे पर थी, और

आइना साफ करते रहे ।” मर्मस्पर्शी भाव ।

दुर्जनता, यही समाजको उपज हो । बारम्बार सज्जनता र सदाचारलाई टुक्र्याइदिइ पछि स्वतः यसको जन्म हुनपुग्दछ । सज्जनता आत्माको मौलिक स्वभाव हो, जन्मजात संस्कार हो । आन्तरिक शक्ति हो । समयको बेगसँग बेइमानको पानी घुलमिल गर्न पर्ने भएपछि दुर्जनता नै मौलिक भएर देखिन थाल्दछ । दुःख दिनु, दोषारोपण गरिरहनु, आशंकाको घेरामा हेर्नु, अनि आफ्नै मतलाई सर्वमान्य ठान्नु बेइमानीको फल हो जुन अत्यधिक जहरिलो हुने गर्दछ ।

औंशीको चकमन्न रातमा पूर्णिमाको चन्द्रमाको महत्त्व हुन्छ । प्यारो लाग्छ, जगत् आज यही अवस्थामा अवतरण गरेको छ । कलिको चकमन्न बेइमानीको रातमा, सत्यको चन्द्रमाको पनि महत्त्वहुने क्षण आउने छ । चन्द्रमाले आफ्नो वर्णन आफैँले गर्नु पर्दैन, स्वाभाविक सुन्दरताको महिमा गर्ने कुरा नै होइन । सत्यको चन्द्रमा धर्तीमा जगमगाइरहेको छ । त्यो रातमा होइन, उज्यालो संसारमै चम्किरहेको छ । सत्यम् शिवम् सुन्दरम् परमपिता शिव, कलियुगको यो चौकाचौधमा, आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्न, दिव्य परकाया प्रवेश गरेर सत्यको बिगुल बजाइरहनु भएको छ । सत्यको दीप जलिरहेको छ, यसका लागि रात कुर्नु पर्दैन । देख्न सक्नुपर्छ, रान चक्षुले । सत्यको विजय, सुनिश्चित छ नै ।

धैर्यतालाई बनाइरहौं । रावणको राज्यमा विभिषणलाई समयले फरक पारेन, रामको राज्यमा कैकेयीलाई परिवर्तन हुनु नै थिएन, नियतीको पुनरावृत्ति हुनु नै छ ।

— ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

टाउकोको मूल्य

कृष्णहरि श्रेष्ठ, भरतपुर

सम्राट अशोकको पालाको कुरा हो । एक पटक महान् सम्राट अशोक आफ्नो अमात्यलाई साथै लिएर कतै जाँदै थिए । साथमा अरू कोही थिएन । अनायास बाटोमा एक भिक्षु भेटिए । महान् सम्राट अशोकले भटपट ती संन्यासी भिक्षुको चरणमा आफ्नो शिर राखेर प्रणाम गरे । उनको साथैमा गएका ती प्रमुख अमात्यलाई यो कुरा पटककै मन परेन । कहाँ चक्रवर्ती महान् सम्राट अशोक अनि कहाँ ती पीत वस्त्रधारी संन्यासी भिक्षु । कुनै तुलाना नै हुन सक्दैनथ्यो । तर त्यसबेला ती प्रधान अमात्यमा सम्राट अशोकका अगाडि केही बोल्ने साहस भएन । कुशल मंगल पश्चात् भिक्षु आफ्नो बाटो लागे अनि सम्राट पनि आफ्नो बाटो लागे । सम्राट अशोक बुद्धिमान् थिए । प्रमुख अमात्यको अनुहारलाई हेरेरै उनले अमात्यको मनको कुरालाई बुझिसकेका थिए । उनी चुपचाप हिंड्दै गए । तर प्रधान अमात्यको मनमा अहंकारको बादल मडारि नै रहेको थियो ।

कार्य समाप्ति पश्चात् सम्राट अशोक आफ्नो महलमा फर्किए । साथै प्रधान अमात्य पनि पछि-पछि आएका थिए । महलभित्र पसेपछि कुनै एकान्त स्थानमा प्रधान अमात्यले महान् सम्राट अशोक समक्ष आफ्नो मनमा कुल्बुलाई रहेको प्रश्न राखिहाले— महान् सम्राट ! हजुर एक चक्रवर्ती सम्राट होइ बक्सेर पनि त्यस मामुली भिक्षुको खुटामा आफ्नो शिर राखिबक्सियो, मलाई त यो पटककै मन परेन । हजुर जस्तो विश्व विख्यात चक्रवर्ती सम्राटले, जसको अगाडि कोही पनि शिर समेत उठाउन सक्दैन, यसरी एउटा साधारण गरिब भिक्षुको खुटामा आफ्नो शिर राख्नु पटककै सुहाएन ।

आफ्नो प्रधान अमात्यको कुरो सुनेर सम्राट अशोक मुस्कुराए, तर मुखले केही बोलेनन् । चुपचाप आफ्नो शयन कक्षतिर लागे । अनि प्रधान अमात्य पनि आफ्नो घरतिर लागे । उनको मनमा उठेको अहंकारको भुमरी शान्त हुन सकेन । यसरी नै दिनहरू बित्दै गए भन्डै दुई-तीन महिनापछि एकदिन सम्राट अशोकले आफ्नो प्रमुख अमात्यलाई बोलाएर भने— यहाँ केही सामान राखिएको छ, यसलाई आजै बजारमा लगेर बिक्री गर्नु छ, लिएर गइहाल । अमात्यले सामानहरू राखिएको बोरा खोलेर हेरे । सामानहरू देखेर उनी भस्किए, किनकि बोराभित्र अरू सामान होइन मान्छेका खप्पर तथा अन्य विभिन्न जनावरहरूका टाउकाहरू थिए । सम्राटको आज्ञा पालन गर्नु उनको प्रमुख कर्तव्य थियो त्यसैले ती सामानहरू लिएर उनी बजारमा गए र बजारको एकछेउमा बसेर ती जनावरहरूको टाउकाहरू एवम् मानिसका खप्पर भुईँमा फैलाएर बेचन बसे । समय बित्दै गयो, उनले बेचन राखेका सामानहरू एक-एक गरेर बिक्रि गर्दै गए । मध्याह्नसम्ममा सबै जन्तुहरूको टाउकाहरू बिक्री भए तर मानिसको खप्परलाई कसैले किनेन । आखिरमा त्यस नबिकेको मानव खप्परलाई लिएर प्रधान अमात्य सम्राट अशोकका अगाडि उपस्थित हुन पुगे । उनले भने— सम्राट ! सबै जनावरहरूका टाउकाहरू बिक्री भए तर यो मानव खप्परलाई कसैले

.....ताँकी ४ पेजमा



अध्यात्म र विज्ञानको सेतु राजयोग

ब्रह्माकुमार रातसिंह ऐर, काठमाण्डौ

२१ औं शताब्दीतिर तीव्रगामी रूपमा अगाडि बढिरहेको मानव जातिमा चेतना र अभिरुचिका नयाँ संकेतहरू सोचन र सम्भन लायक छन् । भौतिक विकास र समृद्धिप्रति एकोहोरिएको वर्तमान मानव जाति पुनः पुरातन अध्यात्म र योग साधनाप्रति आकर्षित हुँदै गइरहेको छ । अध्यात्म प्रदत्त योग-साधनाको अभ्यासबाट हुने शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक उपलब्धीका विषयमा मानिस सचेत भएको छ । २१ जुनलाई संयुक्त राष्ट्र संघले १७७ राष्ट्रका प्रतिनिधिहरूको सर्वसम्मतिबाट अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस घोषणा हुनु आध्यात्मिक क्षेत्रका लागि गौरव एवं सम्मानको विषय हो । अत्याधुनिक उत्कृष्ट विज्ञान र प्रविधिबाट उपलब्ध विविध सुख, सुविधाका साधन सामग्रीको उपभोग र प्रचुरताका बावजुद पनि जीवनमा पूर्णता र सन्तुष्टताको अनुभव नहुनु र यसका लागि आध्यात्मिक जागृति र योग साधनाको बाटो अवलम्बन गर्नुले स्वतः सावित हुन्छ कि राजयोग मानव जीवन र जगत्का लागि अपरिहार्य साधन र विधि हो । वास्तवमा राजयोग साधनाले मानव जीवनमा अन्तर्नीहित, शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक ऊर्जाका बीच सामञ्जस्य कायम गर्दछ । जब मानिस यी तीनै शक्तिहरूबीच पूर्ण समरसता (Harmony) कायम गर्न सफल हुन्छ, त्यस अवस्थामा उसको व्यक्तित्व, मूल्य, गुण र शक्तिको ज्वलन्त उदाहरण बन्दछ । व्यक्ति जस्तोसुकै समस्या, परिस्थिति र चुनौतिहरूलाई सहजरूपमा ग्रहण गर्ने र त्यसको नकारात्मक प्रभावबाट स्वयंलाई अप्रभावित राख्ने हैसियत राख्दछ । यी तीनै शक्तिलाई स्व-कल्याण तथा सर्व कल्याणका लागि सदुपयोग गर्न र फलदायी परिणाम हासिल गर्न आध्यात्मिक ऊर्जाको मूल श्रोत परमात्मासँग व्यक्तिको मन र बुद्धिको सूक्ष्म सम्बन्ध हुनै पर्दछ । यद्यपि व्यक्तिलाई संचालन गर्ने चेतन आत्माभित्र आफैमा अथाह सम्भाव्य क्षमता हुँदाहुँदै पनि वर्तमानमा आत्मा अनेक नकारात्मक संस्कार, स्वभाव, कमजोर र अशुद्ध स्मृतिका कारण शक्तिहीन हुन पुगेको छ । यस अवस्थामा उसको पुनः सशक्तीकरणका लागि शाश्वत शक्तिको श्रोत परमात्माको आवश्यकता पर्दछ, ताकि उसको सान्निध्य र सम्पर्कबाट स्वयंभित्रका सम्भाव्य शक्तिहरूलाई सक्रिय र सशक्त गर्न सकियोस् ।

प्रचलित, वर्तमान योग पद्धतिमा अध्यात्मिक ज्ञानको सूक्ष्म र गहन चिन्तनबाट मन एकाग्र गरी शुद्ध, संयमित, गुणवान् र अखण्ड सदाचारी व्यक्तित्वको विकास गर्ने प्रयासभन्दा पनि शारीरिक व्यायामसँग सरोकार भएका विविध आसन क्रियाहरूलाई प्रधानता दिई तिनीहरूको नै अभ्यास गर्ने गरिन्छ । निश्चित रूपमा यी आसन क्रियाले शारीरिक स्वास्थ्यमा त लाभ हुन्छ नै, यसमा दुई मत छैन तर स्वस्थ र समर्थ मनस्थिति निर्माण गरी आन्तरिक रूपमा नै मानिसलाई मानसिक प्रदुषणबाट मुक्त गर्ने र आत्मालाई निर्विकार र निर्विकल्प समाधीसम्म पुऱ्याउने तथ्य भने यी आसन क्रियाले सम्बोधन गरेको देखिदैन । सकारात्मक चिन्तन, शुद्ध भावना र सकारात्मक चित्तवृत्तिका लागि मानसिक रूपमा समर्थ र सजक हुनुपर्ने कुरामा चर्चा त हुन्छ, तर साँच्चै स्वतस्फूर्त रूपमा व्यक्तभित्रका शाश्वत मूल्य र गुणहरूलाई जीवन दर्शनमा स्वाभाविक स्वभाव (Natural Nature) का रूपमा निरन्तरता दिनको लागि उल्लिखित अभ्यासले मात्रै पुग्दैन । अतः यस स्थितिका शारीरिक र मानसिक ऊर्जालाई सन्तुलित रूपमा सुमधुर बनाउनका लागि शुद्ध आत्मिक चिन्तन नितान्त आवश्यक हुन्छ । यसका लागि योगासनका क्रियामात्रै होइन, राजयोग साधनाको अभ्यास

योग पिपासु मानिसहरूले गर्नुपर्ने हुन्छ ।

राजयोग साधनाको अभ्यासमा दुइटा शाश्वत सत्ताको यथोचित ज्ञान हुनुका साथै दुवै बीचको अन्योन्याश्रित सुमधुर सम्बन्धलाई स्थायी बनाइराख्नु पर्दछ । जबसम्म मानिस स्थूल चेतनामा रहन्छ र स्वयंलाई केवल विनाशी भौतिक देह नै हुँ भन्ने भानमा रहन्छ राजयोग अभ्यासको सृखला सही अर्थमा अगाडि बढ्न सक्दैन । योग अभ्यास प्राक्टिकल हुन सक्दैन । तसर्थ प्रत्येक अभ्यासीले आफ्नो सूक्ष्म चेतना आत्मिक स्वरूपको स्थितिको चिन्तन गर्नुपर्दछ कि म एक अभौतिक प्रकाशको पुञ्ज अजर, अमर आत्मा हुँ । त्यसैगरी संसारका सम्पूर्ण नर-नारी अन्ततः आत्मा ज्योति नै हुन् । अर्को पक्ष, हामी सबै आत्माहरूमा परम आत्मा (Supreme Soul) जो परम प्रकाशमय तथा सधैंका लागि आध्यात्मिक र वैश्विक मूल्यको अखण्ड श्रोत हुनुहुन्छ उहाँको ज्ञान पनि हुनुपर्दछ । साथै मानिस यस कुरामा पनि स्पष्ट हुनु पर्दछ कि अरु सबै सांसारिक नाता सम्बन्ध अल्पकालीन र नाशवान् हुन् । केवल परमसत्तासँगको सम्बन्धमात्र सदाकालीन र अविनाशी छ । यस चेतनाका आधारमा प्यारविभोर र भावविभोर

भएर परमसत्ताको याद गर्नु तथा उहाँसँग सर्व सम्बन्धको र सर्व शक्तिको प्राप्तिको अनुभव गर्नु नै राजयोग अभ्यास हो । यस अभ्यासलाई विधिपूर्वक जीवनको दिनचर्याभित्र समावेश गरी अभ्यास गर्नाले मानिस सदा

स्वस्थ, समृद्ध र सुखी बन्न सक्दछ । प्रत्येक मानिसको जीवनको लक्ष्य यही हुन्छ कि ऊ सदा स्वस्थ, समृद्ध र खुशीको जिन्दगी बाँच्न सकोस् । राजयोग त्यही लक्ष्य पूर्तिको एक सशक्त माध्यम हो ।

विज्ञानको आविष्कार पनि मानिसलाई नयाँ-नयाँ सुख सुविधाका साधनहरू उपलब्ध गराएर मानव जीवनलाई सुखी र सन्तुष्टी प्रदान गर्नका लागि भएको हो । निर्विवाद रूपमा विज्ञानले मानवजातिलाई अनगिन्ती सुख, सुविधाका साधनहरू उपलब्ध गराएको छ जसलाई आधुनिक मानिसले उपभोग र उपयोग गरिरहेको छ । तर परिणाममा यी यावत सुख सुविधाका साधनहरूको प्रयोजनका बावजुद पनि मानिस सुखी र सन्तुष्ट हुन सकेको छैन । उसका सांसारिक इच्छा आकांक्षाहरू भन् भन् अकाशिदै गइरहेका छन् । कहिल्यै पूर्ण नहुने चाहना, तृष्णा र कामनाको पछि मानिस अन्धो दौडमा दौडिरहेको प्रतीत हुन्छ । मानौं मृगतृष्णा समान दौडमा नै उसले अन्तिम स्वास लिन्छ, उसको प्राणान्त हुन्छ । जीवनमा न सुख, न शान्ति, न सन्तुष्टीको अनुभूति गर्दछ । बाह्य उपलब्धीका लागि रात दिन खट्ने, परिश्रम गर्ने, अनेक प्रकारका उल्झन र अल्झनमा रहेर चिन्ताग्रस्त जीवन व्यतीत गर्नु जीवनको खासै उपादेयता हुँदैन । तसर्थ यस परिस्थितिमा यी सबै प्रकारका समस्या, चुनौति र विषमताका बीच समरसता र सौहार्दमय जीवन शैलीका लागि आधुनिक युगमा अब राजयोग विद्याको आवश्यकता परेको छ । यसका लागि फूसत छैन भन्ने बहानाबाजी नगरी प्रत्येक व्यक्तिले समय व्यवस्थापन गर्दै राजयोगको अभ्यास गर्नु जरुरी छ ।

विज्ञानको विद्याले हरेक कुराको प्राक्टिकलमा परिणाम खोज्दछ । जुन कुरा गरिन्छ, त्यसले फल दिनुपर्दछ, अर्थात् त्यसको नतिजा आउनुपर्दछ । जसबाट केही परिणाम प्राप्त हुँदैन केवल अभ्यास र परिश्रम गर्ने काममात्रै हुन्छ, विज्ञान त्यसलाई स्वीकार गर्नु चाहँदैन । कुनै पनि कुरा तथ्यगत वस्तुमा आधारित हुनुपर्दछ ता कि त्यसलाई सबैले स्वीकार गर्न सक्नु । राजयोग विज्ञानले पनि त्यही सत्यलाई जोड दिन्छ । राजयोग अभ्यासलाई विधिवत रूपमा अभ्यास गरियो भने अभ्यासीलाई त्यसको परिणाम प्राप्त भएरै छोड्दछ । यदि कुनै संकल्प लिएर त्यसको अभ्यास गरिन्छ भने त्यो संकल्प पूर्ण



तुलसीको रसले मलेरिया, कृमि, उल्टी, हिचकी, राम्ररी भोक नलाग्ने, मृगौलाको कार्यशक्ति बढाउनु, ब्लड कोलेस्टेरोल कम गर्न, अम्लपित्त, पेट दुखाइ, कोलाइटिस, स्नायविक दुखाइ, रुगा, टाउको दुखाइ, मेद (बोसो) वृद्धि, बच्चाहरूको रोग,

हृदय रोग, आदि सबैमा लाभ हुन्छ । आधा चम्चा रस वा तुलसीका दश पातलाई नित्य लिने ।

खाँसी : तुलसीका २५ पात, १० वटा मरिच पिसेर २०० ग्राम पानीमा राखेर यति उमाल्ने कि १५० ग्राममात्र पानी बँचोस् । यसलाई सेलाउन दिएर छानेर बतलमा भर्ने । यसबाट तीन-तीन चम्ची नित्य तीन पटक पिउने । खाँसी ठीक हुनेछ । पुरानो खाँसी जुन कुनै पनि हालतमा ठीक भइरहेको छैन, त्यो पनि ठीक हुन्छ ।

रुघा खाँसी : अदुवाको रस आधा चम्ची, तुलसीको रस आधा चम्ची, मह एक चम्ची मिसाएर नित्य तीन पटक चाट्ने त्यसपछि मन तातो पानी पिउने । रुघा खाँसी ठीक हुनेछ ।

कफ : तुलसी रसले कफ निस्कन्छ साथै स्वास नली पनि सफा हुन्छ ।

शक्तिवर्धक : खाली पेटमा नित्य तुलसीको रस आधा चम्ची चार चम्ची पानीमा मिसाएर पिउने हो भने तेज र स्मरण शक्ति बढ्दछ ।

तुलसीको पत्तीको एक चम्ची रसमा एक चम्ची कागतीको रस मिसाएर कोढ (एक प्रकारको छालाको रोग), एरिजमा तथा दाद भएको ठाउँमा लगाउने । यी रोगहरूमा यसबाट लाभ पुग्दछ ।



स्वास्थ्य रहस्य

HEALTH

स्वास्थ्यवर्धक : केन्द्रिय सुगन्ध पौध अनुसन्धान (सीमेन) लखनऊमा विशेषज्ञहरूले तुलसीको एउटा विशेष प्रजाति ओसिमम सेंकटमबाट चिया तयार गरेका छन् । यो चियामा एन्टी अक्सिडेन्ट तत्त्व प्रचुर मात्रामा उपलब्ध हुन्छ जुन शरीरका लागि लाभकारी मानिन्छ । खास गरी शरीरमा रगतलाई शुद्ध गर्नमा यसको विशेष योगदान हुनेछ ।

सीमेनका वैज्ञानिकहरूले चियाको क्लिनिकल ट्रायल पनि गरेका छन् र ठोकुवा गरेका छन् कि यो स्वास्थ्यवर्धक सावित हुन्छ र यसले ताजगी, स्फूर्ति र ऊर्जा प्राप्त हुनेछ । यो कुनै पनि दुष्प्रभावबाट मुक्त छ ।

चिया : तुलसीका १० वटा हरिया पात एक कप पानीमा राखेर उमालेर छान्ने अनि पिउने । स्वादका लागि चिनी राख्न पनि सकिन्छ । तुलसीको हरियो पातलाई सुकाएर पिसेर पाउडर बनाएर पनि राख्न सकिन्छ । यसलाई चियाको रूपमा पिउन सकिन्छ ।

सर्वगुण सम्पन्न : ३० वटा तुलसीको सफा पातलाई पिसेर नअभिलिएको २० ग्राम दही वा एक दुई चम्ची महका साथमा सेवन गर्न सकिन्छ । यसको दुई घण्टा अघि र पछि केही खानु हुँदैन ।

यसको तीन मासको प्रयोगले खाँसी, चिसो लागेको, नयाँ र पुरानो रुघा, जन्मजात रुघा, स्वास रोग, स्मरण शक्तिको कमी, शिर वा नेत्र दुखाइ, पेट दुखाइ, उच्च वा निम्न रक्तचाप, हृदय रोग, मोटोपन, अम्लता, मन्दाग्नि, कब्ज, ग्यास, मृगौलाको कमजोरी, पथरी वा मृगौलाको अरू कमजोरी, गाँठा, भिटामिन 'ए' र 'सी'को कमी आदिबाट हुने रोग, सेतो दाग, कुष्ठ, चर्म रोग, ज्वरो तथा दिदी बहिनीलाई हुने धेरै रोगहरू यसले दूर हुन्छन् ।

खाँसी, रुघा र ज्वरो : १० वटा तुलसीका पात तथा ४ वटा ल्वाङ्ग लिएर एक ग्लास पानीमा उमाल्ने । तुलसी पात र ल्वाङ्गलाई टुक्याउने । पानीमा उमालेर जब आधा पानी बच्दछ, तब अलिकति सीधे नून राखेर ताताउने । यो काढा पिएर केही समय कपडा उडेर पसिना आउन्जेल छोपिरहने । यस काढालाई दिनमा दुई पटक तीन दिनसम्म पिउने ।

सामार : मीजन द्वारा चिकित्सा

आफूले आफैसँग सोध

(ज्येष्ठ १२ गतेको गुरुली) बढी कोइरावा, गैडाकोट

कर्मेन्द्रिय जित म हुँ, भन्ने ख्याल छ कि धोका दिने कर्मेन्द्रिय यिनै मलाई हुन् कि भनी कहिल्यै सोधेका छौ आफैसँग बच्चे ? नढाँटी नै बाबालाई भन सत्ये तत्ये ।

आफूसँग प्रतिज्ञा पो कुन चाहिँ गछौ कर्मातीत बन्नलाई के के गर्ने गछौ आफैसँग प्रतिज्ञा यो गर्ने गर सदा कर्मेन्द्रिय कहिल्यै पनि हुने छैनन् कडा ।

यिनका वशमा म त छैन मेरा वशमा यी छन् हुनुपर्छ कर्मेन्द्रिय ख्याल गर्नु अनि निर्देशन शिवबाबाका व्यवहारमा ल्याऊ कर्मातीत बन्ने भए विकर्ममा नजाऊ ।

माया बडो कडा हुन्छ जित्छ सबैलाई आँखा धोकेबाज हुन्छन्, सम्हाल है तिनलाई मुख पनि छुरासमान कुरा काट्ने गर्ला कान होलान अपवित्र नराम्रो पो सुन्लान् ।

यी सम्पूर्ण ख्याल गर बाबा भन्नुहुन्छ आफ्नो कुरा आफै सोध अरू कसले भन्छ आत्माऽभिमानी भई बसेको छु म त बाबाको नै गर्छु याद जाँदा जता तता ।

टाउकोको

किनेन । सम्राटले भने— हैन, यो मानव खप्परलाई पनि बेच्नुपर्छ, यदि बिक्दैन भने— सित्तैमा भएपनि दिएर आऊ । हवस् सम्राट् ! भनेर प्रधान अमात्य त्यो मानव खप्पर लिएर पुनः बजारतिर लागे । त्यो मानव खप्परलाई बेच्न उनले भरमग्दुर कोशिश गरे तर सफल हुन सकेनन् । अनि उनले त्यस खप्परलाई सित्तैमा दिने घोषणा गरे । तब पनि त्यो खप्पर लिन कोही आएन । अनि उनी त्यस खप्परलाई लिएर देशवासीहरूका घर-घरमा गएर दिन खोजे तर मानिसहरूले त्यस मानव खप्परलाई लिन त के आफ्नो घरभित्र हुलन समेत तयार भएनन् । आखिर उनी विवस भएर त्यो मानव खप्परलाई लिएर सम्राटसमक्ष उपस्थित भए र भने— सम्राट् ! यो मानव खप्पर कसै गर्दा पनि बिक्री हुन सकेन र मानिसहरूको घर-घरमा गएर सित्तैमा दिन खोज्दा पनि कसैले आफ्नो घरभित्र हुलन समेत मानेनन् ।

सम्राट अशोक मुस्कुराए । उनले भने— यदि म मरौं र मेरो यो टाउकोलाई बजारमा लगेर बेच्न खोज्यौ भने कसैले किन्ला त ? अमात्यले केही भयभीत भएर भने— सम्राट् कसैले पनि किन्ने छैन । किन्ने त के कुरा आफ्नो घरमा समेत पस्न दिने छैनन् । अनि महान् सम्राट अशोकले भने— जुन मानव खप्परलाई मानिसहरूले सित्तैमा समेत लिन चाहँदैनन् त्यस्तो मूल्यहीन यो मेरो खप्परलाई मैले त्यो भिक्षुको खुट्टामा राखिदिँ भन्दैमा तिमी किन दुःखी हुन्छौ ? जब मजस्तो चक्रवर्ती सम्राटको शिरको त कुनै मूल्य छैन भने अरूको शिरको के मूल्य रहला ? सम्राटको उत्तर सुनेर अमात्य लज्जित भए, उनको चित्त बुझ्यो ।

वास्तवमा यो शिर मानिसको अहंकारको प्रतीक हो । जसरी मानिसको खप्पर मूल्यहीन छ त्यसरी नै मानिसको अहंकार पनि मूल्यहीन छ । आज मानिस आफ्नो पदको घमण्ड, आफ्नो श्री सम्पत्तिको घमण्ड, आफ्नो विद्वताको घमण्ड अनि आफ्नो योग्यताको घमण्डमा चूर्लुम्म डुबेर अरूलाई नगन्य ठान्छन् । तर तिनीहरूको पद, प्रतिष्ठा, ऐश्वर्य, विद्या एवम् विद्वताको जुन अहंकार छ, जसको घमण्डले तिनीहरू आफ्नो टाउको उठाएर हिंड्छन् त्यो पनि आखिरमा एकदिन मूल्यहीन मानव खप्परमा परिणत हुनेछ । ❀

गहिरो नदीमा पानी विस्तारै बग्दछ ।

— विलियम सेक्सपियर



अगाडिको अङ्कमा प्राज्ञ आत्मा वा स्थिर बुद्धि अथवा स्थितप्रज्ञ आत्माको वर्णनबाट मुक्ति जीवनमुक्ति वा मोक्ष हुने उपायको स्पष्टी भगवानबाट पायौं । २:५५देखि २:५८को निस्पृहः अवस्थामा रहन दिनुभएको परमपिता परमात्मा, भगवान्, प्रभु, ईश्वरको श्रीमतले नै हरेक मानव आत्मा (जीवात्मा) लाई सुख, शान्ति, आनन्द, शक्ति निरन्तर वा नित्य पाइने हो । यसै कारण भगवान्लाई कल्याणकारी, मंगलकारी (शिव), शुभकारी भनी पुकारियो जसलाई अज्ञानतावस, मूर्खता वा पाखण्डी वश सुख दुःख दुवै दिने वा दाता, विनाशकारी, प्रसन्न गराउनुपर्ने वा अप्रसन्न रहने अफ्नै सर्वव्यापी पनि भन्ने पनि गरिन्छ भक्तिमा । शास्त्र पुराणहरू शब्द अनुवादको मात्र प्रकाशमा आए न मर्म, न अर्थ, न त तात्पर्य नै । अनुवादित हरेक शास्त्र पुराणहरू शरीर अर्थका मात्र । शरीरलाई नै सुद्धार गर्ने, शरीरलाई नै सजाउने, यसैले होला देवताहरू गर-गहना, श्रीपेच, मुकुट र मालाले भरपुर वा सजिएका मात्र पाउँदछौं । आत्मालाई ज्ञान, गुण, शक्तिले भरपुर वा श्रृंगार गर्न दिएको शास्त्र पुराणहरूलाई शरीर सजाउने अर्थले पस्किएका वा अनुवाद गरिएका शास्त्र पुराणले जगतको कल्याण नभएको ज्वलन्त उदाहरण हामी सबैका सामु छ ।

२:५७ को शुभाशुभको मर्म अर्थलाई गौण राखी शब्द अर्थमात्र प्रकाशमा आयो यसै गरी २:५९निराहारीको कर्म अर्थ (तात्पर्य) पनि गुम भएको र शब्द अर्थलेमात्र सजिएको पाइयो । भोग्य वस्तु वा इन्द्रियहरूको विषयको रस समेत निवृत्त हुने आत्माको संज्ञा हो निराहारी, आहार विहारको रस निवृत्त नहुनुलाई होइन । २:५९ (साधारण) निराहारी(इन्द्रिय विषयहरूबाट हटेका) शरीरमा विषय निवृत्त भएपनि रस त्यागेको हुँदैन, परम तत्त्वका अनुभवी (स्थितप्रज्ञ)लाई रस पनि निवृत्त हुन जान्छ । रसबुद्धि निवृत्त नभएका वा गर्न प्रयत्नरतहरू (देहभानमा रहने) जसलाई साधारण निराहारी (भनी सम्बोधन) ती प्रमथनशील यानि निवृत्त रहन प्रयत्नरत साधक (वा विद्वान)को मन इन्द्रिय (रसतर्फ) बलपूर्वक हरिएको हुन्छ ॥२:६०॥

२:६० श्लोकमा “यततो ह्यपि पुरुषस्य विपश्चित” पदलाई धेरै जसोमा साधारणतः अनुवाद गरी शब्द अर्थले मात्र सजाए अर्थात् यस्तो विवेकी पुरुष जसले हरेक कर्म (काम)लाई विवेक पूर्वक गर्दछ, आसक्ति र फलेच्छा त्यागदछ, जसले अरूका हित हुने, सुख र कल्याणको भाव राख्ने र त्यस्तै कर्म गर्ने, जसलाई कर्तव्य-अकर्तव्य, सार-असार जान्ने,

सच्चा गीता- १४

कर्म सिद्धान्तको ज्ञान सहितको विद्वान् पुरुष जसलाई आजका पीढीहरूले, नकारात्मक सोच राख्नेले मूर्ख मानव र सकारात्मक सोच बाहकले “देवता” वा अफ्नै उच्च भावले पुकार्दा “भगवान्” कै संज्ञा दिने गर्दछन् र अति दुर्लभ पनि मान्दछन् । “गीता”को उद्देश्य पनि यस्तै विपश्चित पुरुषहरूको निर्माण गर्नु हो जसले यस मृत्युलोकलाई अमरलोक, तमोप्रधान संसारलाई सतोप्रधान, असार संसारलाई सारयुक्त स्वर्णिम संसार बनाउन सहज हुन्छ । यसैले गीतालाई माता भनिएको छ । तब नै “मृत्योर्मा अमृतम् गमय” सार्थक बन्दछ । तर आज आएर संसारमा रहेको सत्य पनि हासोन्मुख नै छ । अफ्नै विपश्चित पुरुषको भाव विवेकपूर्ण आत्मा भावको विद्वान् हो, देह भानको मानव होइन । यस संसारमा देह भावको विपश्चित आत्मा पाउन अति दुर्लभ भनै आत्मा भाव सहितको कल्पना पनि गर्न सकिएन । शब्द अर्थले सजिएको गीताले कहाँ जानु पर्ने संसारलाई कहाँ पुऱ्याए, यसकारण आजको कहाली लाग्दो संसारलाई अत्यावश्यक छ सच्चा अर्थको गीता अनि सच्चा देही स्वरूप विपश्चित पुरुषहरूको र स्थिरबुद्धि एवम् स्थितप्रज्ञहरूको । २:६०को पुरुषस्य शब्दले आत्मा स्वरूपमा अवस्थित वा देही अभिमानी स्थितिलाई इसारा गरिएअनुसार देही अवस्थाको मन र इन्द्रिय प्रमाथिनि वा उत्तेजित कदापि बन्दैन । यसैले २:६१-अप्रमाथिनि पुरुष (संयमी पुरुष) नित्य परमात्मा परायण रहनेको बुद्धि र इन्द्रियहरू स्थिर हुन्छ (प्रज्ञा प्रतिष्ठिता) । २:६१को ठीक विपरीतपरमात्मा परायण नरहने मानव काम वासना, क्रोध, मोह, लोभ र अहंकाररूपी विकारमा फँस्ने कारणलाई स्पष्ट गर्नु हुँदै शिवभगवानुवाच को २:६२ र ६३- विषयमा आसक्तिले काम वासना उत्पन्न हुन्छ, कामबाट नै क्रोधको उत्पत्ति हुन्छ, क्रोधबाट मोहको प्राप्ति, मोहबाट स्मृति भ्रम, (आत्म स्मृतिबाट पतन)का कारण विवेक नष्ट, विवेक नष्ट भएपछि विकारयुक्त पतनतिर वा पतित (पशुसमान) बन्दछ । आजका हरेक मानवको अवस्थाको वर्णन हुन् ६२ र ६३ श्लोकहरू ।

२:६१का प्राज्ञ आत्मा जो परमात्मा परायण वा आत्मरती अथवा देही मनुष्यको स्थितिको वर्णन २:६४ र ६५- विधेयात्मा वा देही मानव राग-द्वेष रहित बनी इन्द्रिय विषयमा विचरण गर्दै प्रसन्न चित्तले सम्पूर्ण दुःख नाश गर्दै प्रसादम् (आन्तरिक निर्मलता) प्राप्ति गर्दै बुद्धि परमात्मामा स्थिर

अध्यात्म

हुनु पर्दछ । विज्ञानले बाह्य उपलब्धीको रिजल्ट खोज्दछ, भने आध्यात्मले आन्तरिक स्थितिको रिजल्ट माग्दछ । जीवनको सम्पूर्णता बाहिरी र भित्री दुवैको सन्तुलनतामा मात्र प्राप्त हुन्छ ।

मानव समाजलाई चीरकालसम्म भौतिकरूपमा समृद्ध गर्न विज्ञानको आवश्यकतालाई नकार्न सकिँदैन तर त्यसलाई मानवहीत र कल्याणकारी कार्यमा समर्पित गराउन आध्यात्मिक चिन्तनले दिशा निर्देश गर्नुपर्दछ । यस तथ्यलाई हृदयङ्गम् गरी दुवै पक्षको सहकार्य नै परिणाममूखी हुन सक्दछ । यस उच्च र साफ्फा चाहनालाई पूर्ण गर्न राजयोगले सेतुको भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछ । समयले वैज्ञानिक क्षेत्रका महान् विभूतिहरूलाई समेत योग साधना गर्न आह्वान गरिरहेको छ । अतः समयको जोडदार मागलाई स्वीकार गर्दै सबै तप्का र तहका मानिसहरूले राजयोग अभ्यास गर्नु जरुरी छ । यसबाट अध्यात्म र विज्ञान एक अर्काका परिपूरक बन्न गई एक स्वर्गिक संसारको उदय हुनेछ । ✨

हुन्छ । देही मानव बन्न नसक्दा शान्ति र सुख दुवै गुम्ने कुरालाई स्पष्ट पाउँ - २: ६६ असंयमित मानवको बुद्धि भावना पनि अयुक्त (असंयमित) हुने र गलत भावयुक्त हुने भएकाले शान्ति प्राप्त हुँदैन, अशान्त रहनेलाई सुख मिल्दछ कसरी ! २:६७- इन्द्रिय विषयमा अनुबन्धित र विचरित मनलाई पानीमा रहेको डुंगालाई हावाले एकातिर हुत्याएसरह बुद्धिलाई हर्दछ । परमात्मातिर लाग्न दिँदैन- यसै कारण जसको इन्द्रिय विषयबाट सर्वथा वशमा हुन्छ उसैको बुद्धि स्थिर रहन्छ । ॥२:६८॥ स्थिर बुद्धि बाहक प्राज्ञ अन्य समस्त मानवको रातमा जागृत रहन्छ । ती सबै प्राणी (भोग र संग्रहमा) जागेको समय मुनि (प्राज्ञ) को दृष्टिमा रात हो । ॥२:६९॥ प्राज्ञको लागि “भक्ति” असंयमित मन भएकाले भोग विलासका सामग्री प्राप्ति र संग्रहका निमित्त गरिने भक्तिको समय निष्पट्ट अँध्यारो रात जहाँ प्रकाशको सानो झिल्लो पनि देखिँदैन ।

जसरी सर्वत्र स्थानबाट बगेका नदीहरू सागरमा समाहित हुँदा पनि सागर स्थिर रहन्छ, त्यसरी नै (संयमी वा प्राज्ञले) सबै भोग पदार्थ उपयोग गर्दै-गर्दा पनि शान्त वा शान्तिमा रहन्छ । काम कामी (उपभोगी)को लागि (शान्ति) होइन ॥२:७०॥ निरन्तर शान्ति प्राप्तिमा वा अतीन्द्रिय सुखमा रहने स्थिरबुद्धिको अवस्थालाई वर्णन गर्नुहुँदै परमात्मा शिव भगवानुवाच २:७१ जो पुरुष (आत्मा) समस्त कामनाहरू त्यागी निःस्पृहः (स्पृहा रहित), मोहरहित र निरहंकारी रही आचरित रहन्छ उसैलाई शान्ति प्राप्त हुन्छ ।

.....कृताशः



पढवी श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी
फोन नं : ९८४५१४२५२०

मेला र भ्रमेलामा हल्का हरनेवाला नै धारणामूर्त हो ।



शिवबाबा



जीवन मूल्य- (११) सुभबुभ

मानव जीवन एउटा नबुभिएको अट्को समान हुन्छ, थाहै छैन- कहिले कुनचाहिँ नहुने कुरा हुनजान्छ, त्यसैले मनुष्यहरू समस्याहरूसँग अलमलिनन्छन् । यसरी अचानक हुने दुर्घटनाबाट बच्नका लागि सुभबुभ चाहिन्छ । हो सुभबुभबाट काम लिने व्यक्ति भयानक चुनौतीहरूको सामना गर्न सक्षम हुन्छ । बुद्धिको सुभबुभबाट ठूलाभन्दा ठूला क्लिष्ट वा कठिन विपत्तिहरूलाई हटाउन सकिन्छ । समस्याको अचुक समाधान गर्ने कुनै रामबाण उपाय छ भने त्यो हो सुभबुभ ।

जीवन एउटा संग्राम हो, त्यसलाई जित्नु छ भने सुभबुभरूपी सेनापति चाहिन्छ, यस सुभबुभरूपी सेनापतिको पछि अनेक गुणशक्तिको सेना आफैँ आउँछ र हार जितमा बदलिन्छ । दुर्घटना चाहे आगलागीको होस्, कुनै चोर लुटेरो घरमा घुसेको होस्, वा कुनै जंगली जनावरसँग सामना गर्नुपर्ने होस् आत्तिर के लाभ हुन्छ ? यस्तो अवस्थामा सुभबुभबाट काम लिनुपर्ने हुन्छ । सुभबुभबाट विकराल भन्दा विकराल संकट पनि यसरी टालिन जान्छ, जस्तो नौ कपालको त्यान्द्रो निकाल्नुपरोस् । यस बुद्धिमानीले भरिएको गुणलाई अपनाउनाले जिउ ज्यान धन माल सम्पत्तिका साथै मान इज्जतको पनि रक्षा हुन्छ । सुभबुभको जन्म बुद्धिमानीबाट हुन्छ । जो सदा सचेत रहन्छ उसले हर कार्य सुभबुभका साथ गर्दछ, ऊ अपयश वा हानिबाट बच्दछ । जसकारण समाजमा उसलाई प्रतिष्ठा पनि मिलिरहन्छ, सुभबुभबाट कार्यकुशलता पलाउँछ । वीरबलजस्तै बुद्धिमान बुद्धिको सुभबुभद्वारा हर समस्याको चुटकीको भरमा समाधान निकाल्न सक्षम हुन्छ । इनामका साथै सम्पत्ति पनि कमाउँछ ।



एउटा व्यापारी कपडाको थान लिएर अर्को नगरमा बेचन भनी गइरहेको थियो । बाटैमा एक ठाउँमा रोकियो । एकैछिन थकाइ मार्न भनी रुखका फेदमा बस्यो । त्यही रुखका छायाँमा बुद्धको एउटा प्रतिमा पनि राखिएको रहेछ । व्यापारीलाई बस्दा-बस्दै निद्रा लाग्यो । केही समय निदाएर उठ्दा उसका कपडा चोरी भइसकेका थिए । ऊ पुलिस थानामा गयो र रिपोर्ट गर्‍यो । मामला अदालतमा पुग्यो । अदालतले निष्कर्ष निकाल्यो- रुखमुनि भएको बुद्धको प्रतिमाको मूर्तिले नै चोरी गरेको हो । त्यसको कार्य त त्यहाँ मानिसको उपकार गर्नु हो, तर उसले आफ्नो कर्तव्य पालनमा हेलचेक्र्याई गरेको छ । प्रतिमालाई बन्दी बनाइयोस्, आदेश भयो । पुलिसले बुद्धको प्रतिमालाई बन्दी बनायो । अदालतमा लगियो । त्यसका पछि पछि मानिसको भीड पनि अदालतमा आइपुग्यो ।

सबै जान्न चाहन्थे- न्यायाधीशले कस्तो निर्णय सुनाउँछन् ? जब न्यायाधीश कुसीमा आएर बसे, तब अदालत परिसरमा होहल्ला मच्चिइरहेको थियो । न्यायाधीशले रिसाउँदै भने, यसरी हाँस्नु र आवाज निकाल्नु अदालतको अनादर गर्नु हो । यसका लागि सबैलाई दण्ड दिइन्छ । मानिसहरू माफी माग्नु थाले । न्यायाधीशले भने, म तिमीहरू सबैलाई जरिमाना लगाउँछु । तर यो जरिमाना पछि फर्काइनेछ, यदि यहाँ उपस्थित प्रत्येक व्यक्ति आफ्ना घरबाट कपडाको एउटा थान लिएर आउँछौ भने । जो व्यक्ति कपडाको थान लिएर आउँदैन उसलाई मृत्युदण्ड दिइन्छ । अधिल्लो दिन सबै मानिसले एउटा-एउटा थान लिएर आए । त्यसमध्येको एउटा थानलाई व्यापारीले चिनिहाल्यो र यसरी न्यायाधीशको सुभबुभका कारण चोर समातियो । अन्य मानिसलाई उनीहरूको थान फर्काइदिइयो । बुद्धको प्रतिमालाई पनि यथास्थानमा नै राखियो । समयमा प्रयोग गरेको सुभबुभले न्यायको न्याय पनि भयो र अपराधी पनि समातियो । वास्तवमा समयमा सुभबुभ देखाउनाले हर भयानक समस्याको सामना गर्न सकिन्छ । ❀

ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

शुभकामना

बनी फरिश्ता तीव्र वेगमा, उडिरहेछौ ज्ञान ज्योति ।
दुबेर ज्ञानको सागरमा, निकाल्दैछौ सुन्दर मूर्ति ।
तिम्रै माध्यमले साक्षात देवी, बीज ज्ञानको रोपी ।
बनाऊ सबै देव समान, दिव्य गुणहरूले छोपी ।

मध्य तराईको ज्वाला बनी, प्रकाश तिमी फैलाऊ ।
छिटै अब दैवी राज्य ल्याउने, कुन सत्मार्ग हो पैल्याऊ ।
नयनको नुर, भई दिलको रानी, हात हातमा आऊ ।
धरामा स्वर्ग ल्याउने प्रण, वक्ष्यस्थलमा सजाऊ ।

बन तिमी सर्वव्यापी, देखाऊ स्वरूप जताततै ।
पार निर्मूल पञ्च विकारको, नहोस् यहाँ कहीं कतै ।
छाओस् पावनताको मिठास सर्वत्र, तिम्रो उपस्थितिमै ।
पाउँछौ तिमी स्वयम् शिवबाबाद्वारा, अथाहा वरदान र बधाई ।

सहकार्यमा स्वर्ग निर्माण गर्ने, छ हाम्रो अटल चाहना ।
हो भगवानुवाच हुन्छ पूरा, हाम्रो पवित्र भावना ।
छ साथ सर्वशक्तिमानको, एकलो कदापि नठान ।
सत्रौं वर्ष प्रवेशको उपलक्ष्यमा, हार्दिक शुभकामना ।

रामकाजी, सिमरा

गजल

कोटीमा कोही त्यसमा पनि कोही भन्दै मलाई छान्यौ बाबा
नतमस्तक भएँ म त ज्ञान बाण हान्यौ बाबा ।

अमृतवेला एकान्तमा कुराकानी गर्न बस्छु
संसार नै बिर्सिन्छु आफ्नै काखमा तान्छौ बाबा ।

आफैलाई नचिनेर कयौं जन्म धोका खाएँ
अनायासै पथ मोडिए नि आफ्नै बच्चा ठान्यौ बाबा ।

सांसारिक पिञ्जडामा कहीं कतै अल्भिएकी
मेरो बाबामात्र के भने थैं सबै बन्धन काट्यौ बाबा ।

सबै कुरा भए पनि अपुग खालि लागिरन्थ्यो
तिम्रो हात समाएँछु तृप्तीको अमृत पिलायौ बाबा ।

ब्रह्माकुमारी लीला अर्याल, रजहर

बुद्धलाई आखिरी क्षणमा जब ज्ञान भयो तब कसैले सोध्यो
हजुरलाई जे मिल्यो त्यो हातीलाई पनि बताउनुहोला ।
बुद्धले भने- मिल्न त केही पनि मिलेको
छैन, जुन कुरा मसँगै थियो, त्यसका
बारेमा थाहा मात्रै भएको हो । जुन
कुरा मसँगै थियो नै तर अहिले केवल
तलाई जानकारी भयो कि यो त मसँगै
पो रहेछ ।



व्यर्थ संकल्प गर्नु वा अरुलाई व्यर्थ संकल्प चलाउने निमित्त बन्नु, यो पनि अपवित्रता हो ।

शिवबाबा



व्यसनमुक्त नेपाल

ब्र.कु. रामलखन, शांतिवन, आबूरोड

दश रूपयाँबाट दश हजार रूपयाँसम्म नित्य खर्च गर्ने लगभग डेढ करोडभन्दा पनि बढी नेपालीहरू रक्सी, सिग्रेट, बिँडी, गुट्का, गाँजा, भांग, पान, मसला, ब्राउन सुगर, चरस, हिरोइन जस्ता चीजका आदती छन् । नशामा आदती भइसकेका मान्छेले कम्तीमा पनि दश रूपयाँ खर्च गरिदिन्छ । योभन्दा माथि पचास, सय, दुई सय खर्च गर्नेको संख्या पनि धेरै नै छ । दुई चार हजारसम्म हरेक दिन खर्च गर्नेहरू पनि कम छैनन् । यदि सबै व्यसनीको प्रतिव्यक्ति सरदर खर्च १०० रूपयाँ नै मान्ने हो भने पनि नेपालका डेढ करोड व्यसनीले डेढ अरब रकम दैनिक रूपमा नालीमा फ्याँकिदिन्छन् । यति खर्चले त नेपालको कुनै एउटा विभागको सम्पूर्ण खर्च थाम्न सक्नेथ्यो । फेरि यसबाट उत्पन्न हुने बिमारी, एक्सिडेन्ट, घरेलु कलह-क्लेश, अश्लीलता, प्रदूषण, फोहोर, मुद्दा-मामिला, आदिलाई ठीक गर्नमा पनि देशको यति नै धन नष्ट हुन्छ । व्यसनमा शिकार मानिसको एकाग्रता त भद्रगोल हुन्छ नै हुन्छ । फलस्वरूप उनीहरू दुई घण्टाको कार्यलाई चार घण्टामा पनि राम्रोसँग गर्न सक्दैनन् । योभन्दा बढी यस्ता मानिसहरू बहाना बनाउने, बिमारी, कामचोर, कालो बजारी, अलछ्ठी, आदिका कारण योभन्दा पनि बढी देशलाई घाटा पुग्दछ ।

नशापानको मृगमरीचिका : नशासँग जोडिएका मानिसको कमजोरीलाई ध्यान दिएर उनीहरूको नशाको पराधीनताबाट मुक्त गर्नका लागि नयाँ जागृति ल्याउने हो भने हाम्रो देश शिरपेच समान बन्ने थियो । राणा शासनको अन्त्य, प्रजातन्त्रको बहाली र लोक तन्त्र प्राप्तमा जसरी एक जुट भएका थियौं त्यसरी नै यस मानसिक पराधीनताको आदतलाई पनि युद्ध स्तरमा आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक आधार दिने हो भने सजिलै जित्न सकिन्छ । नत्र भए व्यसनजस्तो खराब आदतमा जकडिएका मानिसले कसरी अरूको दुःख हटाउन सक्छ, कसरी देशको भलो गर्न सक्छन् ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार हर वर्ष लाखौं मानिस नशालु पदार्थको सेवनका कारण कालको मुखमा परिरहन्छन् । परिणामतः कति मानिसको पारिवारिक जीवन रित्तिन्छ । तथा उनीहरूसँग आश्रित मानिस नर्कभन्दा खराब अवस्थामा बाँच्न विवश हुन्छन् । नशाको सिकार भएका धेरै गर्भवती महिलाहरूका गर्भस्थ शिशुहरूको विकासमा बाधा पुग्दछ । बच्चाहरूमा अपांगता, सुस्तताको सबैभन्दा ठूलो कारण नशा पनि हो । दुनियाँको धेरैजसो विमारीको जननी मद्यपान नै मानिएको छ । संसारका सम्पूर्ण सेना र हतियारमा जति सम्पदा खर्च हुन्छ, त्योभन्दा पनि धेरै अनावश्यक खर्च मादक पदार्थमा हुन्छ । यस्ता धन्दामा लागेका मानिसहरूले नै आतंकवाद, चोरी, डकैती, अपहरण, बलात्कारजस्ता काममा मुख्य भूमिका खेल्दछन् । जसको रोकथाममा देशका अनेक जवानहरू शहीद हुन पुग्दछन् ।

सबै नशालु पदार्थ मानिसको सर्वनाशका लागि नै बनेका हुन्छन्, तर रक्सीको स्थान सबैभन्दा

सर्वोच्च मानिन्छ । विकसित देशहरूमा नशालु पदार्थमाथि कठोर प्रतिबन्ध लगाएका कारण तिनका उत्पादक कम्पनीहरू विकासशील वा अविकसित देशतर्फ लक्षित भइरहेका छन् ।

मद्यपान यस्तो मृगमरीचिका हो जसका पछि दौडने व्यक्तिले आफ्नो सम्पत्ति, स्वास्थ्य, समय, ऊर्जा, नष्ट गर्नु सिवाय अरू केही पनि पाउँदैन । अतृप्तिको यस्तो दलदल हो, जसबाट मनुष्यले केही पनि पाउँदैन बरु धेरै पाउने गर्तमा डुब्दै गइरहन्छ । मादक वासनामा इन्द्रियको लोलुपताको यस्तो प्रतीत हुन्छ जसलाई पाएपछि इन्द्रिय कहिल्यै तृप्त हुँदैन । बरु इच्छाले विकराल रूप धारण गर्दै जान्छ । कुनै देशलाई नष्ट गर्न वा विनाश हुनुमा देशका युवा पिँढी व्यशनी बनाइएको हुन्छ वा भएका हुन्छन् ।

स्वास्थ्यमा दुष्प्रभाव : प्राकृतिक पोषक पदार्थलाई सडाएर तयार गरिने रक्सी पिएको केही समयपछि यसको अलकोहल रगतमा मिसिएर कोशिकाको माध्यम हुँदै सारा शरीरमा फैलिन्छ । यसका विजातीय विषलाई बाहिर निकाल्नका लागि शरीरका सम्पूर्ण तन्त्रहरूलाई धेरै मेहनत गर्नु पर्ने हुन्छ । किडनीमा अतिरिक्त बोझ बढ्दछ । विषलाई पिसाबको रूपमा बाहिर निकाल्नका लागि यसले तीव्र गतिमा काम गर्नुपर्छ । सर्वाधिक सम्वेदनशील नशा र नाडीमा नशालु पदार्थ पुगेर मानिसलाई पेटको रोगी बनाइदिन्छ । मस्तिष्कको कोषलाई निष्क्रिय गरी त्यसलाई नष्ट गरिदिन्छ । मस्तिष्कको सूक्ष्म कोष एक पटक क्षतिग्रस्त भएपछि कहिल्यै पनि सुचारु हुन सक्दैन । स्नायु मण्डल यति कमजोर वा शिथिल हुन्छ जसकारण उसले वासनाका अगाडि चुँडा टेक्नै पर्छ । अनि गिर्ने सिलसिला बढ्दै गएर रोकिन बडो मुस्किल हुन जान्छ ।

रक्सीले स्फूर्ति र प्रेरणा दिन्छ भन्ने धारणा निराधार : मदिरापान गर्नेवित्तकै व्यक्ति मानसिक तथा शारीरिक गतिविधिमा संयम राख्नमा अक्षम हुन थाल्दछ । फलस्वरूप ऊ उन्मत्त व्यवहार गर्दै आत्म नियन्त्रणहीन भएर ढलन पुग्दछ । स्मृति ह्रास भएर उसमा निर्णय शक्तिको कमी हुन्छ । कमजोरी, चिडचिडापनका कारण ऊ अपराधिक वृत्तितर्फ उन्मुख हुन्छ । उसको रक्त सञ्चरण क्रियामा अस्त व्यस्तता आउँछ । यस्ता क्रियाको सिधा असर दिमागमा पर्न जान्छ । रक्त अल्पता, रक्तचाप जस्ता विमारीले घेर्न पुग्दछ । मद्यपानको निरन्तरताले पेट, यकृत, मुटुजस्ता अति सम्वेदनशील अंगलाई बिगारेर नपुंसकतातर्फ धकेल्दछ । यस्ता खोक्रा व्यक्तिहरू गृह कलह, आर्थिक विपत्ति, रोग, सन्तानमा अपांगता, पागलपनका सिकार हुन्छन् । देखिएको छ करोडौं मानिस रक्सीका बोतलमा बगेर डुबेर मरेका छन् ।

हामीले के गर्न सक्छौं ? देशमा मादक द्रव्यको पूर्ण बहिष्कारका लागि सबै युवा जिउ ज्यान लगाएर जुटनुपर्दछ । सबै जिल्ला, गाउँ, शहरका गल्ली गल्लीमा जागरुकता ल्याउने अभियान चलाउन

सक्छौं । पैदल, साइकल, दुई चक्के, चार चक्के आदि द्वारा जन-जनसमक्ष नशा मुक्तिको सन्देश पुऱ्याऔं । साथै उनीहरूमा विश्वास पैदा गरौं—योग प्राणायाम, सात्विक आहारयुक्त जीवनशैलीले पुरानो व्यसनको लतलाई सहजै छोड्न सकिन्छ । व्यसनमुक्तिद्वारा घर परिवारमात्र होइन, पूरा राष्ट्र नैतिक सम्पदासम्पन्न राष्ट्र बन्नेछ । व्यसनबाट मुक्त व्यक्तिमा कार्यक्षमता, र ओजशिवता बढ्दछ । तब नै स्वर्णिम तथा स्वस्थ नेपालको निर्माण गर्न सकिन्छ । दिव्य नेपालको मार्ग प्रशस्त हुँदै जान्छ ।

केही वर्ष अघिसम्म “अफिम चिनमा” भनिन्थ्यो भने अहिले चीनले मद्यनिषेध गरेपछि चीन महाशक्तिको रूपमा गनिन थालेको छ ।

नशालु पदार्थबाट बचनका लागि बलियो इच्छा शक्ति हुन जरुरी हुन्छ । यसैका आधारमा समाजको विकास हुन्छ र समुन्नत राष्ट्रको निर्माण पनि । अन्यथा अधिक राजस्व जम्मा गर्ने लालचमा उत्तम कार्यको सफलता असम्भव छ । सरकार यदि स्वस्थ र समुन्नत राष्ट्रको निर्माण गर्न चाहन्छ भने उसले त्याग, तपस्या र बलिदानको साथै मेरो नेपाल व्यसनमुक्त नेपालको शंखनाद गरौं ।

मादक पदार्थको उत्पादन, विज्ञापन र वितरणमा प्रशासनले नै लाइसेन्स दिएर बढावा दिएको छ । हर गाउँ, गल्लीमा यसका दोकान बढि नै रहेका छन् । तिनीहरूमा अब लगाम लाग्नुपर्दछ । प्रजातान्त्रिक प्रणालीमा सरकार विकासलाई बढावा दिनका लागि चुनिन्छ । यदि नागरिकको उत्थान चाहने हो भने नेपालमा भएका परम्परा अनुसार उत्थानको संकल्प लिनु छ । पूर्ण इच्छा शक्तिसहित मादक पदार्थमाथि पूर्ण प्रतिबन्ध लगाइयोस् । जुन उत्पादनले सबैको स्वास्थ्य, सम्पत्ति, सम्बन्ध र सौन्दर्यलाई नोक्सान पुऱ्याउँछ त्यसको बन्देजका लागि मूलभूत अधिकारजस्तै देशमा अध्यादेश लागु गरिनुपर्छ । सूती, गुट्का, अफीमजस्ता उत्पादहरूलाई सरकारी नियन्त्रणको फ्याक्ट्रीमा नै प्रोसेसिंग गरियोस् । अन्यथा सर्वनाशको जड नशाले दिनानुदिन अझै दुःखदायी स्वरूप धारण गर्दै देशलाई देवालयबाट रोगालय बनाइदिन्छ ।

अथिति देवो भवको संस्कृति हुनेहरूको आहार विहार सम्पूर्ण सात्विक प्राकृतिक र विश्व हितकारी थियो । त्यही नेपाललाई सुनको बगैँचा भनिन्थ्यो । अब आवश्यकता छ सरकार, सन्तगण, संगठन र देशका सबै नर-नारीले एक साथ नशामुक्तिको संकल्प लिऔं, नेपाललाई पुनः स्वर्ग बनाऔं ।

जहाँ-जहाँ टुरिजमको सम्भावना छ त्यहाँ होटलले पनि यस्तो सुविधा देओस् । कसले कति सेवन गर्छ त्यसको पनि रजिस्टर राखियोस् । त्यसपछि त नेपालका अनेकौं प्रगतिशील योजनाहरू बडो सहजतासँग पूरा हुन थाल्दछन् । ✨



सानेपा : “वाह मेरो जीवन वाह” कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमार हरगोविन्द, ब्रह्माकुमार रामसिंह, लक्ष्मीप्रसाद श्रेष्ठ (NB गुपका सी.इ.ओ), समाजसेवी नरेन्द्र बस्नेत तथा अन्य ।



नारायणगढ : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्र.जि.अ. विनोद प्रकाश सिंह, उ.वा.सं चितवनका अध्यक्ष राजन गौतम, भारतीय महावाणिज्य दूत अब्जु रञ्जन, ब्र.कु. लक्ष्मी दिदी, एस.पी. वसन्त ब. कुँवर साथमा अन्य ।



हेटौडा : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै क्षेत्रिय प्रशासक मुकुन्द प्रकाश शर्मा, प्र.जि.अ. मान बहादुर विश्व कर्मा, ब्रह्माकुमारी सुशीला दिदी तथा अन्य विशिष्ट समाज सेवीहरू ।



भरतपुर : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारी विनोद प्रकाश सिंह, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्रह्माकुमार हर गोविन्द एवम् ब्रह्माकुमारी गंगा ।



वीरगञ्ज : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा आयोजित कार्यक्रममा शुभकामना व्यक्त गर्नुहुँदै भारतीय महावाणिज्यदूत अब्जु रञ्जन, मञ्चासिन ब्रह्माकुमारी रविना दिदी तथा अन्य ।



विराटनगर : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै वरिष्ठ समाजसेवी तेरेन्द्र सिंह प्रधान, पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयका निर्देशक महानन्द मिश्र, ब्रह्माकुमारी गीता दिदी साथमा अन्य ।



सिमरा. बारा : जगदम्बा सरस्वतीको ५१ औं पुण्य स्मृति दिवसका अवसरमा आयोजित स्व-अनुभूति योग कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै इलाका प्रशासन कार्यलयका प्रमुख चोवेन्द्र न्यौपाने, ब्र.कु. मधु तथा अन्य ।



टाँडी. रत्ननगर : योग तपस्या कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्रह्माकुमारी शर्मिला, ब्रह्माकुमारी सुनिता, ब्रह्माकुमार हर गोविन्द एवम् ब्रह्माकुमार अर्जुन ।



धादिङ : त्रि-दिवसीय तपस्या कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी नन्दा दिदी, ब्रह्माकुमार हर गोविन्द, ब्रह्माकुमारी जया, एवम् ब्रह्माकुमारी सरिता ।



बटार. नुवाकोट : महापरिवर्तन योग प्रशिक्षण कार्यक्रमको उद्घाटनपश्चात् समूह चित्रमा ब्रह्माकुमार हर गोविन्द, ब्रह्माकुमारी लिला, ब्र.कु. अस्मिता, ब्रह्माकुमार रामनाथ तथा अन्य ।

आदरणीय पाठकवृन्द,

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

सहयोगको लागि धन्यवाद ।

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

—ज्ञानज्योति परिवार



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, अँ ज्ञान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन । फोन : ०५६-५२०५४७, वार्षिक शुल्क : रु १२५ । E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com,

www.brahmakumaris.com ✽ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक प्रा. लि., बापनल, काठमाण्डौ ।

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

—ज्ञानज्योति परिवार