

# ज्ञानज्योति



आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १७ अंक : ०६

मासिक

२०७३ पौष

## सकारात्मक विचारद्वारा तनावमुक्ति

ब्रह्माकुमार भगवान् आबु

डा. दौलत सिंह कोठारीले भने- विनाधर्म (विनाअध्यात्म) विज्ञान अन्धो हुन्छ र विज्ञान विनाको अध्यात्म लंगडो हुन्छ । आध्यात्मिक शिक्षाद्वारा हाम्रो जीवनमा सुविचारहरूको आगमन हुन्छ अनि तनावबाट मुक्ति पाउन सम्भव हुन्छ ।

आजको संसारमा कोही तनको दुःखी, कोही मनको दुःखी, त कोही धनको दुःखी छन् । अर्थात् राजा होस् वा रङ्क गरीब होस् वा साहुकार हरेक कुनै न कुनै कारणले चिन्तित देखिन्छन् । आज जसलाई 'के हालचाल छ ?' भनेर सोधियो भने बडो निराश भावले उत्तर दिन्छन्- समय बितिरहेको छ, दिन काटिरहेको छु । आज हरेक मानव मेसिनजस्तै बिहानदेखि बेलुकासम्म दौडिइरहेको छ, खेतमा काम गर्ने गोरुजस्तै खटिइरहेको छ फेरि पनि उसको जीवन अनेक चिन्ता र दुःख अशान्तिले भरिएको छ । यसको मुख्य कारण हो मनको नकारात्मक विचार अर्थात् हर कार्यमा उल्टो सोच राख्नु । यसको सिधा प्रभाव मनमा पर्दछ फलतः मन निराश हुन्छ अनि शरीरको कार्य गर्ने क्षमता घट्न थाल्दछ, हात खुट्टा बिलाएजस्ता हुन्छन् ।

भनाइ पनि छ- मनले हारे हार, मनले जिते जित । हामी हाम्रो अशुभ सोच्ने प्रवृत्तिद्वारा मनलाई दुःखी र चिन्तित बनाइरहन्छौं र यो मनको चिन्ताले हामीलाई भित्रैबाट जलाएर छोड्दछ । यसैले त भनिन्छ चिन्ता चिताभन्दा खतरनाक हुन्छ, चिताले मुर्दालाई मात्र जलाउँछ भने चिन्ताले जीवित मानवलाई नै जलाइदिन्छ । बाहिरी सबै सुख साधन हुँदा-हुँदै पनि हामी मनबाट सुखी नरहने भएकाले ती साधनको उपयोग गर्दा-गर्दै पनि स्वयमलाई दुःखी बनाइरहन्छौं ।

आखिर कसरी मेटाउने यी तनावलाई, कसरी घर परिवारमा सुख शान्ति कायम राख्ने, यसको एउटा मात्र उपाय छ- राजयोग । राजयोग अर्थात् स्वयम्को सत्य ज्ञान, परमात्माको सत्य पहिचान र जीवनमा सकारात्मक विचारहरूको उत्पत्ति गर्नु । जसरी शरीरलाई हृष्ट-पुष्ट बनाउनका लागि कति प्रकारका शुद्ध भोजन, दूध, फल दिनु आवश्यक हुन्छ त्यसरी नै आत्मालाई शक्तिशाली बनाउनका लागि सकारात्मक विचारको भोजन दिनु आवश्यक छ । हर कुरा वा कार्यको सफलताको विचार मनमा उत्पन्न हुन्छ । बितेको कुराको पश्चात्ताप र भविष्यको बारेमा अधिक सोच्ने आदतको त्याग गरौं । आत्मा चिन्तन, परमात्मा चिन्तन र बीच-बीचमा आफ्ना सङ्कल्पको जाँच गरेर हामी आफ्नो मनलाई व्यर्थ र नकारात्मक विचारबाट बचाउन सक्दछौं ।

साररूपमा हामी भन्न सक्छौं- जीवन त पहिले नै छोटो छ, यसलाई तनावग्रस्त पारेर अझ छोटो नबनाऔं । मनको समय सारिणी बनाऔं र मनमा धेरैभन्दा धेरै शुभ र सकारात्मक विचार ल्याऔं । सदा याद राखौं- यस संसारमा हरेक आत्माको आ-आफ्नो भाग छ । हामी कसैलाई पनि देखेर दुःखी नहोऔं । अति आवश्यक छ- प्रतिदिन २४ घण्टामध्येबाट एक घण्टा आध्यात्मिक शिक्षा आत्म-चिन्तन र परमात्म-चिन्तनका लागि पनि अवश्य निकालौं ।

आध्यात्मको शिक्षा प्रदान गर्न र जीवनलाई तनावमुक्त बनाएर साँचो सुख शान्ति ल्याउनका लागि नै प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयमा राजयोगको शिक्षा निःशुल्क प्रदान गरिन्छ । जसका देश विदेशमा रहेका सेवाकेन्द्रहरूमा लाखौं आत्माहरू प्रतिदिन आत्म चिन्तन, परमात्म-चिन्तन गरेर ईश्वरीय महावाक्यद्वारा आफ्नो जीवनको शृंगार गरी जीवनलाई दिव्य गुणद्वारा सम्पन्न बनाइरहनुभएको छ ।

यो पनि सबैलाई निमन्त्रणा छ- हजुरको नजिकै रहेको ईश्वरीय विश्वविद्यालयमा हजुर आफ्नो अनुकूलता अनुसार प्रातः ६ बजेदेखि १० बजेसम्म र साँझ ३ बजेदेखि ६ बजेसम्मको दिनको एक-एक घण्टा तीन दिनसम्म तनाव मुक्तिका लागि सहज राजयोगको निःशुल्क अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ । ❀



**काठमाण्डौ** : परमात्म-ज्ञानद्वारा विश्व परिवर्तन प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ग्रामीण विकास मन्त्री अर्जुन नरसिंह के.सी., राजयोगिनी राज दिदीजू तथा अन्य ।



**नारायणगढ** : पूर्व डी.आई.जी. ज्ञानेन्द्र बिक्रम महतलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी साथमा उमाशङ्कर अग्रवाल, के.एल भूषण एवम् राम वस्ती ।



**मनोहरी** : आमा गृहको शिलान्यासपश्चात् प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै १०७ वर्षीया आमा कृष्ण कुमारी घिमिरे, ब्रह्माकुमारी सुशीला, आर्थिक सहयोगी अनिता सिंह, समाजसेवी मुनु सिग्देल, ब्रह्माकुमारी शर्मिला एवम् ब्रह्माकुमारी संगीता तथा अन्य ।



**गाईघाट** : उदयपुर सिमेन्ट उद्योगका महाप्रबन्धक सुरेन्द्र कुमार पौडेललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी सृजना साथमा प्रबन्धक कोविद कुमार काफ्ले एवम् ब्रह्माकुमारी ललिता ।

स्व-स्थितिमा स्थित रहेर सबै परिस्थितिहरूलाई पार गर्नु नै श्रेष्ठता हो ।

❀ शिवबाबा



## शिव भगवानुवाच

जो अतिश्याली आत्मा हुन्छ, उसले समस्याहरूलाई यसरी पार गर्छ, जसरी कुनै सीधा बाटो सजिलै पार गरिन्छ । समस्या उसको लागि चढ्ती कलाको साधन बन्दछ । हट समस्यालाई जानेको अनुभव हुन्छ । ऊ कहिल्यै पनि आश्चर्यमा पर्दैन, सदा सन्तुष्ट रहन्छ । मुखबाट कहिल्यै कारण शब्द निस्कंदैन, उसले त्यसैबेला कारणलाई निवारणमा परिवर्तन गरिदिन्छ ।



## सम्पादकीय



### लभिकरहौं, बगिरहौं

भट्ट सुन्दा सामान्य लाग्ने प्रसङ्गले पनि जागरणका लागि प्रसस्त कार्य गर्न सक्दछ । जाणका लागि सानो प्रेरणा पनि पर्याप्त हुन सक्दछ । प्रेरणा अनि प्रसङ्गको भिन्नको नै जागरणको आधार भइदिन पुग्दोरहेछ ।

व्यावहारिक आध्यात्मिक जागरणको यात्रामा देखापर्ने, आइपर्ने र भोग्नु पनि पर्ने अनेकौं दृश्यहरूका सन्दर्भमा आफूले भोगिरहेका चोटिला पलहरूलाई साटा साटका क्रममा एक मित्रले अनेका कुराले तत्काल सबै समाधान पाएको भान भयो मलाई । प्रसङ्ग थियो पानीको । नदीको पानी आज पनि गांगा स्नानपछि अमृत सठिभएर सेवन गर्दछन् मानिसहरू । समुद्रको पानी अति नुनिलो भएको कारणले एक घुट्टी पनि पिउन सकिदैन अनि नालाको पानीको त के कुरा गर्नु ।

अन्ततः तीनै स्थानमा रहेको पानीमा यत्रो भिन्नता किन ? सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ नदीमा बगेको पानी, जसलाई गांगा जलका नामले पुकारिन्छ, दिनका लागि अहोरात्र हतारिपकी हुन्छिन् । दिनुमा मात्र उनलाई सन्तुष्टि छ । सन्तुष्टिमा गणितको सूत्र लगाइनु हुँदैन । मैले तिमीलाई गरेको सहयोगका कारणले तिमीले पनि गर्नुपर्छ भन्ने जोड घटाउ हुनुहुँदैन । न त वर्षाँठको कुराले नै कुनै अर्थ राख्छ । जतिसुकै लामो समयदेखि बगिरहेको नदीको गांगा भए पनि, यदि तपाईंको अगाडि बगिरहेको देख्न पाउनुभएको छैन भने, त्यसको कुनै हिसाव आउँदैन । समय लामो हुँदा साधक बगिरहेको नहुन पनि सक्छ । बज्ज नखोज्ने अनि अरुसँग लिनमात्र खोज्नु, आफूले दिनुपर्छ भन्ने कुरा नजान्नेले अन्ततः समुद्रको नुनिलो पानीजस्तो बन्न पुग्दो रहेछ । लिन अपेक्षाको खेतिले जीवनलाई समुद्र त बनाउँला तर पानी पिउन योग्य नहुन सक्छ । सूर्यको प्रचण्ड प्रतापले बाफ बनाउनुपर्ने अवस्थाबाहेक समुद्रले स्वैच्छाले दिन जानेको पाउँदैन । कुरा समुद्रजस्तै भए पनि व्यावहारिक जीवनमा तपाईंको बानीले कसैलाई आत्मसन्तुष्टि दिलाउन सक्नुभएन भने पनि यात्रा जटिल भइदिन सक्छ । संग्रहीत स्वभाव नै दुःखको कारक भइदिन सक्छ । अनि बज्ज नचाहने, कुनै पनि प्रकारका चुनैतिलाई आत्मसात गर्न नचाहने, मूल्य चुकाउन नखोज्ने स्वभावका कारणले नै नालीको फोहोर पानी भइदिन सक्ने सठभावना बढेर जान्छ । रोकिनु नै घातक हो साधकका लागि । स-साना कुरामा पनि मान, सान, अपमानको फोहोरी खेलले जीवन नालाभित्रको पानी भइदिन पुग्दछ । सधैं तपाईंले भनेजस्तै हुन्छ भन्ने पनि हुँदैन, अनि तपाईंले भनेजस्तै हुनु हुँदैन भन्ने नहुन सक्छ । अतः यी दुवै अवस्थामा जो नटुटीकन रहन सक्छ'ले मात्र गांगा माता बन्न पाउँदो रहेछ । मित्रको कुराले मलाई छोटो मित्र ।

बज्ज वा दिनु, संग्रह गर्नु र अडिनुका बीचका फरकले जागरणको यात्रालाई कति महत्त्व राख्दो रहेछ भन्ने बुझ्नेपछि बगिरहन सकौं । जीवन हो, भावना पनि सँगसँगै रहन्छ, कयौं जीवनका संस्कार पनि सँगै बोकेर हिँडिरहेका छौं । बुझ्नेजस्तो गन्या हो, बोध भइनसक्ने पनि हुनसक्छ, लडाइदिन सक्छ कमजोरीले साधकलाई कहिले काहीँ र पनि बगिरहन छोड्नु हुँदैन । बगिरहेको गांगाको पानी सेवन गर्न प्रायः सबैलाई हिचकचाहट नहुन सक्छ । गन्तव्यलाई रूखाल राख्दै बगिरहँदा समुद्रमा समाहित हुन सहज पर्छ । बगिरहेको पानीले साना-तिना कुरालाई समद्वै, समाहित गर्दै आफू पनि अतिरल बगिरहन सकेजस्तै साधकभित्र रहेका स-साना कमीकमजोरीलाई आत्मसात गर्दै अनन्त यात्राको क्रममा लभिकरहन सकौं ।

अनायास चट्टानहरू साधकका अगाडि देखापर्न सक्छन्, कल्पनातीत परिवेशसँग पाँठाजोरी खेलनु पर्ने पनि हुन सक्छ, जसलाई जीवनको सबैभन्दा भरोसा लाग्दो अभिभावक भनेर मान्नुभएकोले तपाईंलाई नबुझेको भन्ने लागेको पनि हुनसक्छ, त्यतिबेला चट्टानलाई उखिनेर माथिबाट पार लाग्न नसक्ने अवस्थामा, बरु तपाईं गांगाजस्तै चट्टानको दुवै छेउबाट बाँडिएर भएपनि अगाडि बढ्नुस्, अलिकति पर पुगेपछि दुवै धार पुनः एक हुनेछन् र महासागरको यात्राको लागि अगाडि बढिरहन पाउनु हुन्छ । आशा गर्नुस् तर भरोसा, केवल आफूभित्र रहेका अदृश्य साहस, अनुभव एवम् ज्ञानको प्रयोग गर्नुस् । कृपालु परमात्माको साथ र सहयोग तपाईंमाथि परिरहेको विश्वासमा कदापि संशय नगरो । समयातीत हुँदै जाँदा सबैकुरा स्वाभाविक रूपमा पूर्ण हुन थाल्दछन् । समय बलवान् गुरु हो जसले सबैलाई न्याय नै गरेको हुन्छ ।

फागतः लभिकरहनुस् ।

— ब्रह्माकुमार विजयराम सिग्देल

## सुन्दरताको खोजीमा काग

जांगलमा एउटा काग बस्दथ्यो । ऊ निकै खुसी थियो । यत्तिकैमा एकदिन उसले एउटा सेतो हाँस देख्यो । हाँसलाई नजिकबाट नियाल्दै उसले सोच्यो, यो हाँस कति सेतो छ, तर म यस्तो कालो । यो त संसारकै सबैभन्दा खुसी र सुन्दर चरा होला ।

उसले हाँसलाई भेटेर यो कुरा सुनायो । कागको कुरा सुनिसकेपछि हाँसले भन्यो, जबसम्म दुई रंगवाला सुगा देखेको थिइन, त्यति बेलासम्म त मलाई पनि म नै संसारको सबैभन्दा खुसी र सुन्दर छु, जस्तो लाग्दथ्यो । तर अहिले मलाई लाग्छ, त्यही सुगा संसारकै सबैभन्दा खुसी र सुन्दर चरा हो ।

त्यसपछि कागले सुगालाई पनि भेट्ने निश्चय गर्‍यो । सुगाको नजिक गएर उसले भन्यो, तिमी त कति खुसी छौ होला है ! सायद संसारकै सबैभन्दा सुन्दर र खुसी रहने पन्छी ।

त्यसपछि सुगाले भन्यो, मयूरलाई देख्नु अघि त म पनि यस्तै सोच्दथेँ । हरेक दिन खुसीसाथ बित्दथ्यो र सुखी पनि थिएँ । तर जब मयूरलाई देखेँ, त्यसपछि लाग्यो, जाबो दुईवटा रंग भएको म त के सुन्दर ! सुन्दर त त्यो मयूर हो, जससँग दर्जनौं रंगहरू छन् । कति खुसी होला मयूर !

सुगाको कुरा सुनिसकेपछि कागले मयूरलाई पनि भेट्ने चेष्टा गर्‍यो । मयूरलाई भेट्ने उद्देश्यले ऊ नजिकैको चिडिया घरमा पुग्यो । मयूरलाई हेर्न त्यहाँ सयौं मानिसहरू भुम्भिएका थिए । देखा पनि निकै सुन्दर थियो त्यो मयूर । कागले एकछिन चुपचाप बसेर सबै गतिविधि नियालेर हेर्‍यो ।

मानिसहरू गइसकेपछि ऊ मयूरको नजिकै गयो । अनि भन्यो, तिमी त कति सुन्दर छौ । यति धेरै रंग तिम्रा शरीरमा छन् । तिमीलाई देख्ने जोसुकै पनि मोहित हुन्छन् । कति खुसी छौ होला है ?

मयूर बोल्‍यो.....मलाई हमेसा लाग्थ्यो म नै संसारको सबैभन्दा खुसी र सुन्दर पन्छी हुँ । तर पछि महसुस भयो, मेरो यही सुन्दरताको कारण नै चिडिया घरमा थुनिएको छु । मैले यो चिडिया घरलाई निकै ध्यानपूर्वक नियालेँ । म जस्तै अन्य धेरै सुन्दर पन्छीहरू यहाँ थुनिएका रहेछन् । तर कौवालाई कतै देखिनँ । माथितिर हेर्ने कौवाहरू आफ्नै संसारमा मस्त थिए । जता मन लाग्थ्यो त्यतै पुग्थे, जे मन लाग्यो त्यही खान्थे ! त्यसपछि आजभोलि मेरो दिमागमा एउटा कुरा घुमिरहन्छ, यदि म पनि कौवा भएर जन्मिएको थिएँ भने कति खुसी हुन्थेँ होला !

मयूरको कुरा सुनिसकेपछि कौवाले निश्चय गर्‍यो...म नै सबैभन्दा खुसी रहने प्राणी हुँ । त्यसपछि खुसी हुँदै फर्किएको कौवाले कहिल्यै पनि अरूसँग आफूलाई तुलना गरेन । अनि पहिलेजस्तै सुखसँग बस्न थाल्यो ।

साभार : facebook.com, Narayan Sigdel



## समयको महत्त्व

ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, काठमाण्डौ

भौतिक समुन्नति, व्यक्तित्व विकास तथा आध्यात्मिक देदिप्यताका लागि व्यक्तिले समयको सदुपयोग र स्वागत गर्नुपर्दछ किनकि समय र सु-अवसरले कसैका लागि पर्खेर बसिरहँदैन । निरन्तर गतिशील समयलाई गतिशील (dynamic) भएर नै आफ्नो लागि अनुकूल बनाउन सक्नुपर्दछ । समयले कुन सु-अवसरको उपहार ल्याएको हो त्यसलाई पहिचान गर्न स्वच्छ बुद्धि र तत्क्षण कुरालाई बुझ्न सक्ने मनको आवश्यकता पर्दछ । समय अत्यन्तै किमती र बलवान् हुन्छ । यसको प्रवाहलाई कसैले रोकेर रोकिदैन र रोक्न खोज्ने चेष्टा गर्नु आफैमा अज्ञान र व्यर्थ प्रयासमात्रै हुन्छ । जसले समयको मूल्यलाई बुझे त्यसको कदर र उपयोग गर्न जानेको हुन्छ समयले पनि उसलाई प्रशस्त मदत गरिरहेको हुन्छ । जुनसुकै क्षेत्रमा सफल र महान् विभूतिहरू प्रख्यात भएका छन् उहाँहरूको जीवन गाथामा समयको सही सदुपयोग भएको पाइन्छ ।

कुदरतले सबैलाई २४ घण्टाको दिन चक्र प्रदान गरेको छ । यसमा कसैलाई पक्षपात गरेको छैन तर त्यसैभित्र कसैले सफलताको शिखर छोएको छ भने कसैको जीवन सामान्य रोजी रोटीमा नै समाप्त हुन्छ । कारण समय र श्वासको सदुपयोग अथवा व्यर्थै गुमाउने कुरामा निर्भर रहेको हुन्छ । समयको प्रवाहमा कहिले सुखद र कहिले दुःखद घटना आउने गर्दछन् । यो यस दुनियाँको नियती नै हो । जसरी दिन र रात अनादि सृष्टि चक्रका शाश्वत पक्ष हुन् त्यसैगरी परिस्थिति र घटनाका क्रम पनि चलिरहन्छ । किन यस्तो हुन्छ भन्ने प्रश्न आफैमा निरर्थक हुन्छ । बरु दुवै पक्ष कर्मका प्रतिफल हुन् । यस शाश्वत कुरालाई स्वीकार गर्दै दुवैको आनन्द लिन जान्नु पर्दछ । त्यस्तै सफलता, मान, सम्मान र प्रशंसामा प्रसन्न हुनु सामान्य कुरा हो तर दुःख, असफलता र अपमानलाई समेत सहर्ष स्वीकार गर्दै त्यसलाई शिक्षक र असल मित्रका रूपमा स्वीकार गर्नु महानता हो । प्रत्येक सफल व्यक्तिले दुःखद क्षण र घटनालाई शुभअवसरका रूपमा स्वीकार गरेर आफ्नो जीवनलाई उदाहरण योग्य तथा प्रेरणाको श्रोत बनाएको इतिहास छ ।

समय निरन्तर परिवर्तनशील हुन्छ । युग, शताब्दी, दशक सबैले परिवर्तनको परिदृश्य ल्याउने गर्दछन् । सत्ययुगको अदिकालमा मानिसको जीवन पद्धति, सोच, संस्कृति, गुण-शक्ति जुन रूपमा थियो मध्यकालमा त्यसमा आमूल परिवर्तन भएको पाइन्छ । सतोगुण, सुसंगठित शक्ति रजोगुणमा रूपान्तरण भएर प्रकृतिमा ठूलो खल्बली मच्चिन पुगदछ । त्यस्तै एक शताब्दीको समयावधि समाप्त हुँदा सामाजिक, आर्थिक, संस्कृतिको ढाँचामा ठूलो परिवर्तन भएको पाइन्छ । मानिसको सोच, कार्यशैली आदिमा ठूलो परिवर्तन भएको देखिन्छ । तीव्रगामी वर्तमान परिवर्तनको शृंखलामा दशकभित्रै नयाँ-नयाँ रूपरेखाका दृश्य परिदृश्य देख्न पाइन्छन् । अबका दिनमा दिनहुँ परिवर्तनका अनेक रूपरंग देखिन थालेका छन् । मानिसको मानसिक अवस्था, सोच, विचार, वचन कर्म र व्यवहारमा फरक भएको पाइन्छ । समयको परिवर्तनसँगै मानिसमा पनि परिवर्तन आउने गर्दछ । आधुनिक जीवन पद्धति कमाऔं, खाऔं र मौज गरौं भन्नेतर्फ बढी आकर्षित भएको देखिन्छ । सुख-सुविधा र भोग-विलासको संस्कृतिको वर्चस्व हुन पुगेको छ । तर यसबाट मानिसले वास्तविक सुख, शान्ति र अमन-चयनको अनुभूति गरिरहेको छैन । मानिस अझ केही नवीनता र पृथक कुराको खोजीमा लागि परेको छ जसबाट उसको जीवनमा वास्तविक सन्तुष्टि र सुख, शान्तिले स्थायित्व पाओस् ।

सर्वत्र संघर्ष, असन्तुष्टि, अशान्ति, असामञ्जस्यताको वर्तमान वातावरणका बीच परिवर्तनको नयाँ दृश्य देखा परिरहेको छ । उल्लिखित स्थिति र अवस्था पनि तीव्र परिवर्तनको मोडमा आएको छ । यी सबै प्रकारका घर्षणले एक नयाँ युगलाई आमन्त्रण गरिरहेको छ । मानिसको सोच र चाहनाभन्दा विपरीतरूपमा घट्ने घटनाहरूले सङ्केत गरिरहेका छन् कि हे मानव प्राणी अब आफ्नो सोच, विचार, व्यवहार र कर्ममा सावधानी

राख । समयको मागलाई पहिचान गर । जुन कुरालाई प्रधानता दिएर समय, सङ्कल्प, श्वास र शक्ति व्यय गरिरहेका छौं त्यसको उपलब्धी अत्यन्तै न्यून स्केलमा प्राप्त हुनेछ । जुनकुरालाई अवमूल्यन गरेका छौं त्यसको महत्त्वलाई गम्भीरता पूर्वक जानेर त्यसलाई प्राथमिकता प्रदान गरी त्यसका खातिर आफ्नो महत्त्वपूर्ण समय, श्वास र सङ्कल्पको ऊर्जालाई स्वाहा गरौं । तत्काल बाह्य रूपमा उलब्धी नदेखिएता पनि आन्तरिकरूपमा मालामाल भएको अनुभूति हुनेछ । तपाईंको स्व-गौरव बढ्ने छ तथा आन्तरिक शक्तिमा वृद्धि हुनेछ । मनमा शान्ति, सन्तुष्टि र आनन्दको अनुभूति हुनेछ । स्वभाव, संस्कारमा श्रेष्ठ र शालीनता आउँदै जानेछ ।

एक प्रसिद्ध भनाई छ— समय र परमात्मा सर्वाधिक शक्तिशाली हुन्छन् । यिनीहरूका अगाडि जतिसुकै बलशाली, बुद्धिमान् र शक्तिशाली पनि नतमप्तक हुन्छन् र आफ्नो अहङ्कार र अहमलाई त्याग्न बाध्य हुन्छ । पैराणिक कालका शक्तिशाली सत्ताधारी रावण, हिरण्यकश्यप, राजा बली, नरकासुर आदिले पनि समय र परमात्मा शक्तिका अगाडि पराजय भोगनुपयो । उनीहरूको प्रचण्ड बल, तीक्ष्ण बुद्धि, अपार शक्तिको केही लागेन तथा आफ्नो यश कीर्तिका साथै आफूलाई गुमाउनु पयो । सम्राट सिकन्दर, मुगल बादशाह, हिटलर, मुसोलिनीजस्ता तानाशाहले पनि दुःखद अन्त्यको अवस्थालाई स्वीकार गर्नुपयो । समयको हुरीले कहिल्यै पनि सूर्य नअस्ताउने

ब्रिटिस साम्राज्यको पनि अन्त्य गरिदियो । जसरी समयको शक्तिशाली धारामा परिवर्तन अवश्यम्भावी सिद्ध भएको छ त्यसैगरी वर्तमान काल खण्डको शक्ति सन्तुलनका नाममा भण्डारण गरिएको अथाह सैन्यबल तथा आणविक हात-हतियार र अस्त्र शस्त्रको बलले पनि समयको प्रवाहमा आफ्नो कोल्टो फेर्ने कुरा निश्चित नै छ । यसमा शक्ति सम्पन्न राष्ट्रहरूले अहम् गर्नुको कुनै औचित्य रहँदैन । कुदरतको सूक्ष्म र गुह्य रहस्यका अगाडि कसैको केही चलन सक्दैन । अतः यस सत्यलाई हृदयंगम् गरी घनीभूत रूपमा सबैले श्रेष्ठ चिन्तन गर्दै आफ्ना सोच,

विचार र कर्ममा नवीनता एवं शुद्धता ल्याउनु जरुरी छ । वर्तमान काल खण्डको यथार्थ जानकारीबाट समयको महत्त्वलाई सबैले स्वीकार गर्ने छन् भन्ने लाग्दछ । वास्तवमा हाल सर्वत्र देखापरेको अतिले एकातिर अतिको अन्त्य र अर्कोतिर नयाँ सत्यको उदयको सङ्केत दिइरहेको छ किनकि सृष्टिको बेहद घडीमा वर्तमानमा पुरुषोत्तम संगमयुगको शुभवेला, चलिरहेको छ । यस बेलामा दुःख, अशान्ति, रोगी, पापाचार, हत्या-हिंसा र छलकपट आदि अनिष्टको विलय तथा सुख, शान्ति, सदाचार, सत्यनिष्ठ, स्नेह, प्रेम तथा अहिंसा परमोधर्मको एवं सत्य, सदाचारको आरम्भ हुनेवाला छ । यसलाई कसैले रोक्न वा छेक्न सक्दैन । समयले मानिसलाई आफ्ना अशुद्ध इच्छा, आकांक्षालाई त्याग गरी शुद्धता, सात्त्विकता र संयमशीलतालाई धारण गर्न आह्वान गरिरहेको छ । यस शुभ समयमा ज्ञानयुक्त, योगयुक्त भई निष्काम भाव, परोपकारी भावले गरेको एउटा कर्मको लाखौं गुणा प्राप्त हुने छ । साथै परमात्म-प्रदत्त सत्य ज्ञानको आधारमा अभ्यास गरिने सहज राजयोगको विधिबाट जन्म जमान्तरका विकर्मका खाताहरूलाई समाप्त गरी ऋण मुक्त हुने अवसर प्राप्त छ । एक जन्मको पुरुषार्थले अनेक जन्मका लागि मालामाल तथा अनेक जन्मको ऋणलाई सहजै चुक्ता गरी हलुका हुने अवसर प्राप्त छ । जसरी थर्मो डायानामिक्सको दोश्रो नियम विध या एन्ट्रोपी (Entropy) अनुसार उपलब्ध ऊर्जा निरन्तररूपमा क्षीण हुँदै समाप्त हुने अवस्थामा छ भने नेगेन्ट्रोपी (Negentropy) को नियम अनुसार पुनः बाह्य शक्तिको सम्बन्धबाट क्षीण भएको ऊर्जालाई पूर्ववत अवस्थामा पुनर्बहाली गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि चाहिने बाह्य शक्ति भनेकै सर्वोच्च परमात्मा शक्ति हो । अतः हामी चैतन्य शक्ति मानव आत्माले आत्मा स्थितिमा स्थित भएर परमात्म शक्तिसंग योगयुक्त भयौं भने हाम्रो तमोगुण समाप्त भई पुनः हामीमा अन्तर निहीत शाश्वत शक्ति उजागर हुने छ तथा हामीबाट निरन्तर प्रसारण हुने शुद्ध शक्तिशाली प्रकम्पनले चराचर जगत्को पाँचै तत्त्वको द्वास भएको तथा प्रदूषित भएको ऊर्जा पुनः शुद्ध र सतोप्रधान बनी सम्पूर्ण भौतिक ऊर्जा आफ्नो उच्च सतोगुणी अवस्थालाई प्राप्त गरी सुखकारी बन्ने छ । अबको समयले साइलेन्सको शक्तिबाट साइन्सको शक्तिलाई समेत उत्कृष्ट र सुखकारी बनाउन बल दिइरहेको छ । तसर्थ यसका लागि हामी सबैको साक्षा दायित्व हुन आएको छ कि समयको यस पुकारलाई सहर्ष स्वीकार गरी सर्व कल्याणको कार्यमा सहयोगी र सहभागी बनौं । ❀



### अध्यात्म-विज्ञान



The Value of Time

नैतिक भ्रष्टताका कारण मानवले दुःखी हुन नपरोस् ।

— गौतम बुद्ध



## बदाम (Ground Nut)

बदामको तेलको धर्म जैतुनको तेलको जस्तै हुन्छ । जैतुनको तेल त धेरै महंगो हुन्छ । त्यसैले यसलाई काममा ल्याउन सकिन्छ । एक मुट्टी भुटेको बदामले आवश्यक पोषक तत्वको पूर्ति गर्दछ । बदाममा प्रोटीन, क्यालोरी र भिटामिन K, E, A, भरपूर पाइन्छ । यसले राम्रो पोषण प्रदान गर्दछ । भुटेको एक किलो बदाममा दश किलो दूध जति नै पोषण हुन्छ । यसको प्रोटीन दूधसँग मिल्दो-जुल्दो हुन्छ । बदाम खानाले दूध र घिउको पूर्ति हुन्छ । यसले शरीरमा गर्मी पैदा गर्दछ, चिसो समयमा यो लाभदायक हुन्छ । फोक्सोलाई बल दिन्छ । थोरै मात्रामा नित्य बदाम खानाले मोटोपन बढाउँदछ । यसलाई भोजनको साथ-सब्जी, खीर, खिचडी, आदिमा राखेर नित्य खानुपर्दछ । बदाममा तेलको अंश हुनाले यसले वायुको रोगलाई ठीक पार्दछ । यसले पाचनशक्तिलाई बढाउँछ । साथै रुचिकर पनि हुन्छ तर गर्मी प्रकृतिको व्यक्तिहरूका लागि, हानिकारक पनि हुनसक्छ । बदाम धेरै खानाले पित्त पनि बढ्दछ ।

**यक्ष्मा (टी.बी) :** बदाममा आर्जिनाइन नामक (रसायन) एमिनो एसिड धेरै मात्रामा पाइन्छ । यो यक्ष्मा रोगलाई हटाउनमा सफल हुन्छ । यसमा नाइट्रिक एसिड हुन्छ जसले रोग प्रतिरोधक प्रणालीलाई चुस्त बनाउँदछ । बदाममा बोसो जस्ता अन्य तत्वहरू पनि पाइन्छन् जसले रोगीमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछन् । रोगीहरूलाई चार हप्तासम्म अरू औषधीका साथै आर्जिनाइनका क्याप्सुल पनि दिइयो । जुन रोगीहरूलाई



**स्वास्थ्य रहस्य**  
**HEALTH**

दिइएको थियो अन्य रोगीहरूको तुलनामा उनीहरूको उपचारमा तीव्रता पाइयो । खोकीको सुधारमा पनि तीव्रता पाइयो । थुकको जाँचमा पनि टी.बी.को जीवाणुको स्तर कम देखियो । विशेषज्ञहरूको भनाइ अनुसार आर्जिनाइन थेरापीको मदतले टी.बी.को चिकित्सामा कमी ल्याउन सकिन्छ । टी.बी.को बिरामीले नित्य बदाम खानु राम्रो हुन्छ ।

**छालाको नरमपना :** जाडोको दिनमा बदामको तेलले मालिस गर्नाले तथा बदाम खाइरहनाले छाला कोमल रहन्छ । हात खुट्टा फुट्दैनन् । छालामा सुखापन आउँदा यसको थोरै तेल, दूध र गुलाबजल मिसाएर मालिस गर्ने । बीस मिनटपछि स्नान गर्ने । यसले छालाको सुखापन ठीक हुन्छ ।

**ओठ फुटेको बेला :** नुहाउनुभन्दा पहिला हातमा थोरै बदामको तेल लिने औलाले हातमा रोग्दने, ओठमा पनि यसको तेलले मालिस गर्ने । लाभप्रद हुन्छ ।

**हृदय :** बदाममा भिटामिन 'बी' भरपूर मात्रामा पाइन्छ । यसलाई शरीरका लागि आवश्यक क्यालोरीको भण्डार भनिन्छ । यसको उपरान्त पनि बदामको प्रयोगमा विशेषता के छ भने हृदयलाई हानि पुऱ्याउने कोलेस्टेरोल नामक पदार्थ हुँदैन । यसमा मोनो अनसेचुरेटेड फेटी एसिड हुन्छ जसले हृदय रोगको खतरालाई कम गरिदिन्छ । यदि ठीक मात्रामा खाने हो भने दुष्प्रभाव पर्दैन । तर अधिक मात्रामा खाइयो भने हानि पनि पुग्न सक्छ ।

**बदामको तेल :** हृदयरोगीहरूका लागि बदामको तेल धेरै लाभप्रद हुन्छ । यसले रगतमा कोलेस्टेरोलको मात्रालाई बढ्न दिदैन । यो तेल पौष्टिक पनि हुन्छ भने स्वास्थ्यप्रद पनि हुन्छ । सजिलैसँग पच्दछ । यो बदाम खाएपछि प्रोटीनका लागि अन्य केही पनि लिने जरुरत हुँदैन । हात, खुट्टा र जोड्नी दुखाइमा पनि यसको तेलले लाभ पुऱ्याउँछ । यसको तेलले मालिस गर्नाले स्नायु बलियो हुन्छ, दुःखाइ पनि कम हुँदै जान्छ । बदामको तेललाई मन तातो बनाएर मालिस गर्दा दाद आदि ठीक हुन्छ ।

साभार : मीजत के द्वारा चिकित्सा

## योग

ब्रह्माकुमार ऋद्धि पन्त, भरतपुर

भनिन्छ ईश्वरीय ज्ञानको चिन्तन मनन नै योग हो । योग भनेको मानसिक र शारीरिक रूपमा हामीलाई सधैं, स्वस्थ बनाई राख्ने एउटा साधना हो । योगको सम्बन्धमा वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्रह्माकुमारी उषा दिदीज्यूबाट व्यक्त प्रेरणादायी महावाक्यहरूलाई, सर्वप्रथम आफ्नो यस लेख रचनामा प्रस्तुत गर्न गइरहेको छु । वहाँ भन्नुहुन्छ- राजयोग भनेको मनमा छरिएर रहेका शक्तिलाई केन्द्रित गर्ने एउटा साधना हो । हामी को हौं ? कहाँबाट आयौं ? सर्वप्रथम आफूलाई चिनेर शिवबाबाको ज्ञान धारणा गर्नसके मात्र शिवबाबासँग सम्बन्ध जोड्न सकिन्छ । योग मतलब जोड अथवा मिलन आत्मा र परमात्मासँग ।

वास्तवमा योग भनेको एउटा वशीकरण मन्त्र हो । जसले हाम्रो यता उति भट्किरहने मनलाई नियन्त्रण गर्छ । आज प्रायः मानिसमा विवेक छ तर सविवेक छैन । ज्ञान छ तर सद्ज्ञान छैन । विद्या छ तर सद्विद्या छैन । त्यसैले पनि आजको यस आधुनिक युगमा राजयोग सिक्नु नितान्त आवश्यक महसुस गरिएको छ । राजयोगद्वारा मनमा शक्ति जम्मा भई निर्णय शक्ति, सामना गर्ने शक्ति, सहन शक्ति, समाहित गर्ने आदि शक्तिको विकास हुन जान्छ । अन्ततः जीवनमा खुशीको मात्रा बढ्न जान्छ र मानसिक स्वास्थ्य एवम् शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि लाभ मिल्दछ । राजयोगद्वारा मनलाई वशमा राख्न सक्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ । मनलाई वशमा राख्न सकिन्छ, नियन्त्रण गर्न सकिन्छ, यसैलाई राज गर्नु भनिन्छ । साथै मनलाई नियन्त्रण गर्ने विधि वास्तवमा सबैभन्दा उच्च साधना हो, जुन यस योगमा अभ्यास गरिन्छ । शक्तिको सर्वोच्च स्रोत परमात्मासँग मनरूपी तारले जोडेर गरिने यस योगबाट शीघ्र नै शक्ति प्राप्त गरी एकाग्रता हासिल गर्न सकिन्छ । यिनै कारणले गर्दा यस योगलाई राजयोग भनिएको हो । आज आफैँभित्रको शक्तिको पहिचान नभएको हुनाले विभिन्न कुलततर्फ मोडिएको देखिन्छ ।

धन सम्पत्तिले मात्र मनमा शान्ति मिल्छजस्तो मानेर जसरी तसरी भए पनि पैसाको होडमा होमिन पुगेको देखिन्छ । तर सुख शान्ति भन्ने कुरा त धेरै धन सम्पत्तिमा भन्दा पनि आफैँभित्र फर्किएर हेर्ने हो भने सजिलै पाउन सकिने रहेछ । यदि आफूलाई आत्मा सम्झिएर ईश्वरीय ज्ञानको सधैं चिन्तन मनन गरिरह्यौं भने हामी स्थायी सुख शान्ति प्राप्त गर्न सक्दछौं । धेरै कुरा गरिसकेका र पाइसकेकाहरू पनि सुख शान्ति प्राप्तिका लागि आज योग सिक्न बढो लगनशीलताका साथ लागेका छन् । जसरी एक जना पिताले 'आफू पिता हुँ' भनेर सम्झिएपछि पिताको अनुभूती गराउन सम्भव हुन्छ, शिक्षकले पनि आफूलाई शिक्षक सम्झिएपछि मात्र सही तरिकाले शिक्षा दिने कुरा खुल्दै जान्छ । त्यसैगरी हामीले पनि आफूलाई 'आत्मा, परमात्माको सन्तान हुँ' भन्ने सम्झिएपछि आफ्नो पिता परमात्तामा मन सहजै टिक्दछ । यी कुरा हुँदा-हुँदै पनि अर्को आवश्यक हुने तत्त्व भनेको पवित्रता हो । त्यसैले योगी बनौं, पवित्र बनौं । यसका साथै ज्ञान मुरलीमा आएका शिक्षालाई धारणा गर्दै जाँदा पनि योगको विषय सहज बन्दै जान्छ । तर अन्तर्सम्बन्धित कुरा के छ भने योग छ भने धारणा हुन्छ र धारणा गरिएको छ भने योग लाग्छ । ❀



## सच्चा गीता- १५

**स्वधर्म** (आत्माको धर्म- शान्ति, सुख, आनन्द, पवित्रता, ज्ञान, प्रेम, र शक्ति)लाई नजानी परधर्ममा रहेका (अज्ञानी) जिज्ञासु वा साधकको प्रश्न हो ३:३६ जो स्वधर्मलाई नजाने पनि पापको भागिदार बन्न चाहँदैन, यसैले परधर्ममा रहनेबाट विकर्म र पाप कर्ममात्र बन्ने कारण परधर्म बिलकुल निषिद्ध छ भने स्वधर्ममात्र श्रेयष्कर र कल्याणकारक छ, यो नै ध्रुव सत्य हो । (पाप कर्म गर्ने) अनिच्छा भएका पुरुषलाई कसको प्रेरणाले बलपूर्वक नियोजित पापको आचरण गर्न पुग्दछ ॥३:३६॥ जवाफमा परमपिता परमात्मा शिव भगवानुवाच-

काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः ।

महाशनो महापाप्मा विद्ध्येनमिह वैरिणाम् ॥३:७॥

परधर्म (शरीरको धर्म- काम, क्रोध, आदि)मा रहने पुरुष (आत्मा) प्रकृतिको त्रयगुण मध्ये रजोगुणबाट उत्पन्न काम, क्रोध बारे रजोगुणबाट उत्पन्न काम (विषय वासना, कामना इच्छा) र क्रोध (अहङ्कार, राग) नै महाशनो (सर्वभक्षी)। महापापी र वैरिणाम (आत्मा उन्नतिमा बाधक अथवा सबैभन्दा ठूलो शत्रु) जान ॥३:७॥

शरीरकै धर्म (परधर्म)मा रहने पुरुष (आत्मा)को लागि आफैँभित्र रहेका ती महाशत्रु, वैरी महापापी वा महाशनोबाट छुट्न गर्नुपर्ने संघर्ष (आन्तरिक)लाई नै महाभारत (कठीनभन्दा कठिन) युद्धको अर्थले बुझाउने प्रयास हो महाभारत ग्रन्थ पनि तर दुर्भाग्य अन्य अर्थ (शरीरको धर्म) ले बुझाएको महाभारत ग्रन्थ मात्र प्रक्षेप भयो ।

आफैँमा भएको नकारात्मक सोच (कौरव

सकारात्मक सोचका (पाण्डव) बीच

आन्तरिक पूर्ण युद्ध हो महाभारत

शरीर (क्षेत्र) धारी आत्मा (क्षेत्री)

कर्मक्षेत्र रूपी कुरुक्षेत्रमा भइरहने

हिंसारहितको अहिंसक धर्मयुद्ध

जसमा ज्ञान तरवार ज्ञान

बाँण र ज्ञानकै अस्त्र शस्त्रमात्र

प्रयोगमा आउनेलाई बुझाउने

वा देखाउने प्रयास हो महाभारत

ग्रन्थ । यसैले पुत्र मोहरूपी

अन्धोको वचन गीता १:१को

श्लोक धर्ममात्र गर्ने उपयुक्त क्षेत्र

(शरीर) धर्मक्षेत्रे, कुरुक्षेत्रे, समवेता (एउटै

रूपी युद्ध युयुत्सव (युद्ध रूपी उत्सव) मा हो

बुझाउन दिएको ज्ञान हो ।

कामरूप एक दोषमात्र देखिए पनि यसभित्र अनन्त दोष, अनन्त विकार र अनन्त पाप भरिएको हुन्छ । जबसम्म मनुष्यमा काम विकार छ तबसम्म सर्वथा निर्दोष, निर्विकारी र निष्पाप बन्न सक्दैन । यसै काम विकारमा नै सबै विकार निहित हुने भएकाले आत्मा (पुरुष)मा पवित्रता रहँदैन । ती नै महापाप, महाभक्षी, महाशत्रु (विकारहरू)सँग ज्ञानको अस्त्र शस्त्रबाट अहिंसक युद्ध गर्न दिएको ज्ञान गीता हो एवम् स्थूल हतियारद्वारा जीवात्मामाथि घात गर्न दिएको गीता ज्ञान कदापि होइन । यसै अर्थले सजिएको कुनै पनि गीता (ज्ञान) सच्चा गीता पनि होइन र ती ज्ञान दिने दाता न भगवान् हुन् न त परमात्मा नै, जो पूर्ण हिंसक भएको देखाइएको छ ।

ती परमधर्म रूपी विकारहरू र स्वधर्मरूपी गुणहरूलाई जबसम्म देख्दैन तबसम्म कुनै पुरुष (आत्मा) को धर्मरूपी स्वधर्ममा टिक्न वा देख्न सकिँदैन र ज्ञान चक्षुरूपी दिव्य दृष्टि खुलेको हुँदैन । आत्माको स्वधर्मलाई देख्न नसके पनि त्यस धर्ममा रमाउने वा चाहना सबै पुरुष (आत्मा)को हुने कारण नै सुख, शान्ति, आनन्द, प्रेम, पवित्रता, ज्ञान र शक्ति सबैको नित्य चाहना नै हो तर पाउन सकेको छैन । कारण- ध्रुवाँले आगोलाई, ध्रुलोले ऐनालाई, र गर्भाशयले भ्रूणलाई जसरी ढाकीराखेको हुन्छ त्यसरी नै काम भावले ज्ञान अर्थात् विवेकलाई ढाकेको हुन्छ ॥ ३:३८॥ कहिल्यै तृप्त नहुने अग्नि समानको यसै काम (वासना) रूपी नित्य वैरी वा शत्रुले ज्ञान र विवेकलाई ढाकेको हुन्छ ॥३:३९॥ इन्द्रियहरू (ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रिय), मन र बुद्धि यस (काम, कामना)को वासस्थान भनिन्छ, काम, कामना यी इन्द्रिय मन र बुद्धिद्वारा ज्ञानलाई ढाकेर देहाभिमान (परधर्ममा रहेका) मनुष्यलाई मोहित तुल्याउँछ ॥३:४०॥ यसैले सबैभन्दा पहिला इन्द्रियहरूलाई (आत्माको) वशमा राखी ज्ञान विज्ञानलाई नाश गर्ने (काम) महापापीलाई दृढतापूर्वक (अवश्यमेव) नाश गर ॥३:४१॥

कुनै पनि मानवको कोही शत्रु वा मित्र अर्को मानव (आत्मा) वा अन्य जीव हुँदैन, यदि हुन्छ नै भने हरेक पुरुष (आत्मा)को अनन्य मित्र वा जन्मजात (जन्मिएदेखिको) शत्रु, महावैरी, नित्य वैरी, महाभक्षी र महापाप्मा आफ्नै इन्द्रियहरूका साथमा रहने काम (विषय वासना, कामना) र क्रोध नै महाशत्रु हुन् । जुन हरेकको आत्मा उत्थान वा आत्मा उन्नतिमा सबैभन्दा ठूलो

## खुशी छु म धेरै

कति खुशी छु म आज प्यारो बाबा पाएँ ।

चुनुभयो बाबाले मलाई आज सम्मुखै आएँ ।

चौरासी जन्मको कहानी मलाई थाहा भयो अहिले

चौरासी लाख जन्म भनीदिए त्यही मान्यौँ पहिले ।

शिवबाबाको यादमा कविता लेख्न बसेँ म

प्यारो बाबा आउनुभएको छ उद्धार गर्न धर्तीमा ।

कस्तो गुप्ती ज्ञान पाएँ बिन्दु भगवान् पनि सिन्धू

उहाँ ज्ञानको सागर र म आत्मा पनि बिन्दु ।

शान्तिको सागर बाबालाई याद गर्छु निश्चय पनि

स्वास स्वासमा प्रेम गर्छु मैले प्यारो परमात्मा भनी ।

मायाको वसमा पर्दिनेँ म जीवनमा म जान्छु स्वर्गमाहाँ

पावन बनेर विजय माला गलामा नलाई छोड्थेँ कहाँ ।

देख्छु दृश्य अमृतबेला त्यो सुन्दर स्वर्ग अनि

सुन्दर फूलहरू फुलिरहेछन्, बगैँचामा आउँछु भोलि म पनि ।

भगवान्को साथमा पार्ट खेल्ने आफ्नो पार्टलाई हेरी

अतीन्द्रिय सुखको र खुशीको अनुभूति हुन्छ फेरि फेरि ।

कोपिला हठाल, गैडाकोट



विचार) मिएको भनी

बाधक हो जसले आत्मालाई पतन र अपवित्रतातर्फ अग्रसर गराउँछ । यसै जन्मजात शत्रुरूपी काम र क्रोधमाथि विजयी बन्न विश्वकल्याणकारी, निरञ्जन, निर्विकारी, अजन्मा, अभोक्ता, अविनाशी, अकालमूर्त परमपिता परमात्मा “कृष्ण” सत्चित् आनन्द स्वरूप “शिव”को भगवानुवाचका श्लोकहरू हुन् । अन्य १८ अध्यायको गीता मध्ये १७ अध्यायमा पाइने “श्री कृष्ण”ले कौरवलाई शत्रु देखाई शस्त्र, अस्त्र सहितको १८ अक्षौहिणी संख्याको काम तमाम (मृत्यु) हुने गरी दिएको पूर्ण हिंसक युद्धको शब्द अर्थको गीता भने सच्चा सत्य गीता मान्न सकिएन र होइन पनि । जुन हालैमात्र ५१५१ वार्षिक उत्सव मनाएको गीतामा शरीर नै शत्रु देखाइ कौरव र पाण्डवबीच भएको युद्ध भनी महाभारत ग्रन्थको स्थूल महासंग्रामलाई प्रकाश गरे । आफ्नै अन्तरंग महाशत्रुलाई देखाएको ज्ञान गौण (अदृश्य) हुन पुग्यो जसकारण गीता हिंसक (श्रीकृष्ण) पनि हिंसक) शास्त्र बन्न पुग्यो । जुन महाबलशाली, अजय, शूरवीर, अतृप्त अग्नि समानको महाभक्षी, महापापी र महावैरी (नित्यवैरी), महाशत्रु काम र क्रोधसँग ज्ञानरूपी अस्त्र शस्त्रको साथ युद्धले विजयी बन्न दिएको अर्थसहितको मात्र सच्चा र सत्य एवम् पूर्ण अहिंसक गीता हो परमपिता परमात्मा शिवको वचन भएको । हिंसाको अर्थले सजिएको “श्रीकृष्ण” को वचन सहितको “गीता”ले संसार घोर तमोमा परिणत बन्न सहायक बनेको उदाहरण हामी सबैको सामु नै छ । जसको परिणाम हो- सर्वे भवन्तु दुःखिनः सर्वे... दुःखमयले सबै आक्रान्त र भयभीत छन् सम्पूर्ण मानव, चाहेर पनि कोही सर्वे भवन्तु सुखिन... बन्न सकिरहेको छैन । चाहे भौतिक विकासमा संसार चरमचुलिमै पुगोस्, आन्तरिक सुख वा आध्यात्मिक उन्नति र आत्मा सन्तुष्टि त आत्मा (पुरुष)को सबलता र शक्तिले हो । यही शक्ति नै शक्तिको श्रोतसँग जोडिन आवश्यक छ तर विडम्बना, न शक्तिको श्रोत वा सागरलाई पहिचान भयो न मर्नु नपर्ने पुरुष (आत्मा) को नै पहिचान भयो । ती जन्मजात महाशत्रु काम र क्रोध माथि सम्पूर्ण विजयी बन्नाले नै संसार सर्वे भवन्तु सुखिन, सर्वे सन्तु निरामया बन्ने हो ।

.....कृतमशः

पद्मी श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी

फोन नं : ९८४५१४२५२०

एकदम स्थितिको श्रेष्ठ आसनमा विराजमान रहनु- यो नै तपस्वीको निशानी हो । ❀ शिवबाबा



## जीवन मूल्य- (१६) ज्ञान

## सादा जीवन उच्च विचार

कृष्णहरि श्रेष्ठ, भरतपुर

जसरी अँध्यारो रातमा यात्री भट्किन्छ र कतै ठोक्किन पुग्यो भने एउटा सानो दियोले पनि कति मज्जाले प्रकाश फैलाइदिन सक्छ, जसबाट यात्रीलाई मार्ग देखिन्छ, त्यो उज्यालोका आधारले लक्ष्यमा सहजै पुगिन्छ । अर्थात् केवल प्रकाशले लक्ष्यमा पुग्न सम्भव हुन्छ । ठीक यसरी नै जीवनमा ज्ञानको महत्त्व छ । किनकि ज्ञान एउटा प्रकाश हो, जसको सहाराविना जीवन अन्धकारमय हुन जान्छ । यसैले कुनै विषयलाई ठीकसँग बुझाउनुलाई त्यस विषयमा प्रकाश पार्नु भनिन्छ ।

ज्ञान अर्थात्, जसले हामीलाई सत्य भुटोको भेद बताउँछ, सही गलतको अन्तर सम्झाउँदछ, कुनै पनि चीज वस्तु वा व्यक्ति विशेषको बारेमा पूर्ण जानकारी हुनु नै ज्ञान हो । यसले हामीलाई दुर्गुणमाथि विजय पाउनमा मदत गर्दछ । वास्तवमा यो एउटा शक्ति पनि हो । विद्या अध्ययनबाट जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ, त्यसबाट जीवन निर्वाहका लागि साधन वा सम्पत्ति मिल्दछ, यसैले ज्ञानलाई कमाइको स्रोत पनि भनिन्छ । योविना त व्यक्ति पछौटेपनको शिकार हुन जान्छ र मानव जीवन अधुरो रहन्छ । आजको समयमा शिक्षाद्वारा भौतिक ज्ञान सहज मिल्न जान्छ ।

तर सुखमय जीवनका लागि स्थूल दुनियाँवी ज्ञानका साथ-साथै आध्यात्मिक ज्ञान पनि अवश्य हुन्छ । स्वयम्को चेतन वा अविनाशी अस्तित्वको बोध नै आध्यात्मिक ज्ञान हो । जसले विवेकलाई जन्म दिन्छ । विवेकशील व्यक्तिले जीवनमा कहिल्यै धोका खान सक्दैन । जिन्दगीको हर मोडमा विवेकवान नै जितको सच्चा दावेदार बन्दछ । यसको विपरीत मनुष्यको अधः पतनको कारण अज्ञान वा त्यसबाट उज्जिएको मिथ्या अभिमान हो । जसबाट मानवको दुर्गति वा अन्त्यमा सर्वनाश हुन जान्छ । तर आत्माको मूल गुण वा शक्तिहरूको ज्ञानले जीवनलाई नयाँ दिशा दिलाउँदछ । त्यसैले परमात्मा ज्ञानले जीवनको विकाशका लागि शक्ति प्रदान गर्दछ ।

ज्ञान आफैमा कहिल्यै समाप्त नहुने सागर हो, जुन कहिल्यै सकिँदैन । जीवनपर्यन्त प्रयत्न गरेर पनि सम्पूर्ण ज्ञान पाउन सम्भव हुँदैन । जसले यो ठान्दछ- म ज्ञानी हुँ वा मैले धेरै ज्ञानार्जन गरेको छु, वास्तवमा त्यो नै भ्रम हो । यसैले पल-पलमा व्यक्ति ज्ञान पिपासु बनेर ज्ञान रत्नबाट स्वयम्लाई भुरपूर गर्ने यत्न-प्रयत्न गरिरहनुपर्छ, यो नै अहङ्कार नाशको एउटा मात्र उपाय हो । यस विषयमा महान् ज्ञानी सुकरातको बडो मार्मिक कहानी छ ।

यूनानमा एक व्यक्ति एकजना सन्तको पासमा ज्ञान सुन्न भनी गयो र भन्यो- महात्मन, जीवनमा केही प्रकाश होस्, यस्तो ज्ञान दिने कृपा गर्नुहोला, “सन्तले भने- भाइ म त एउटा साधारण व्यक्ति हुँ, मसँग कहाँ यस्तो ज्ञान छ र ? सन्तको कुरा सुनेर व्यक्ति हैरान हुँदै भन्छ- मानिसहरू त भन्छन् हजुर धेरै ज्ञानी हुनुहुन्छ” । सन्तले सोधे- तिमीलाई ज्ञान चाहिन्छ भने सुकरातको पासमा जाऊ । उनी बडो ज्ञानी छन् । त्यसपछि त्यो व्यक्ति सुकरातको पासमा पुगेर भन्यो- महात्मा जी मलाई ज्ञान भयो- हजुर बडो ज्ञानी पुरुष हुनुहुन्छ, कृपा गरेर मलाई पनि केही ज्ञान दिनुहोला । त्यतिखेर सुकरातले मुस्कुराउँदै भने- तिमीलाई यो कुरा कसले भन्यो- त्यो व्यक्तिले महात्माको नाम बतायो । सुकरातले भने- म त साधारण ज्ञानी पनि होइन, एक अज्ञानी हुँ । त्यसपछि निराश हुँदै सन्तको पासमा पुगेर त्यो व्यक्तिले सारा कुरा बतायो । यसमा सन्तले हाँस्दै भने- भाइ सुकरातजस्ता व्यक्तिले यो “म अज्ञानी हुँ”, भन्नु यो उनको सबैभन्दा बडो ज्ञानी हुनुको ठोस प्रमाण हो । जसमा आफ्नो ज्ञानको थोरै पनि अभिमान छैन ऊ नै सच्चा ज्ञानी हुन्छ ।

कुरा सय प्रतिशत सत्य हो, सच्चा ज्ञान अभिमानले अन्धकारलाई नष्ट गर्दछ, यसैले नै ज्ञानलाई प्रकाश भनेर गाइएको छ । ❀

ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

यो विशाल संसारमा असंख्य मानिसहरू निवास गर्दछन् । तर सादा जीवन उच्च विचार भएका मानिसहरू औलामा गन्न सकिनेमात्र हुन्छन् । उही व्यक्ति महान् हुन्छ जसको रहन सहन र खानपान सादा हुन्छ, जीवनको हर कर्म सरल र स्वच्छ हुन्छ अनि जसको विचार उच्च हुन्छ । कुनै पनि मनुष्यको महानता उसको सादगीपूर्ण जीवन र सरल एवं स्वच्छ आचार विचार तथा विनम्र व्यवहारबाट नै अभिव्यक्त भइरहन्छ । यस्तै एक उदाहरणीय व्यक्तित्वको बारेमा मैले कतै पढेको थिएँ, जसको म यहाँ वर्णन गर्न चाहन्छु ।

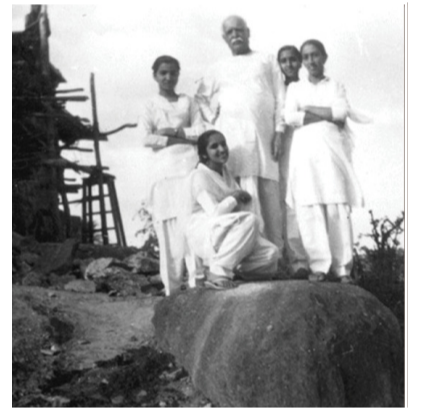
बिगतमा भारतमा रामशास्त्री भन्ने एक व्यक्ति थिए । हुन त उनी पेशवाका माधव रावका गुरु थिए, पेशवा राज्यका मन्त्री अनि प्रधान न्यायाधीश पनि थिए । राज्यका एक यस्ता महत्त्वपूर्ण अनि उच्च पदस्थ व्यक्ति भएर पनि उनी अति सादगीपूर्ण जीवन व्यतीत गर्दथे । अनि राज्यका अन्य साधारण प्रजाहरूजस्तै सामान्य भेषभूषामा मामुली साधारण घरमा निवास गर्दथे ।

एकपल्टको कुरा हो । कुनै एक चाडपर्वको अवसरमा पण्डित राम शास्त्रीकी धर्मपत्नीलाई राजभवनमा जाने काम प्यो । उनी साधारण भेषभूषामै पैदलै राज भवनमा गए । राजगुरु, मन्त्री अनि प्रधान न्यायाधीशजस्ता महान व्यक्तित्वका धर्म पत्नीलाई यति साधारण भेषभूषामा राजभवनमा उपस्थित भएको देखेर पेशवाका महारानीलाई अति आश्चर्य लाग्यो । अतः कार्य समाप्तपश्चात् महारानीले उनीलाई अत्यन्त किमती राजकीय वस्त्राभूषणले सुसज्जित गराएर पाल्कीमा बसालेर घर फर्काइदिइन् । पण्डित रामशास्त्रीको घरमा पुगेर पाल्की बोकेर गएका कहार हरूले उनलाई सूचित गरे । आफ्नी पत्नीलाई राजकीय वस्त्राभूषणले सुसज्जित भएर पाल्कीमा बसेकी देखेर पण्डित राम शास्त्रीले भने- किमती वस्त्राभूषणले सजिएर पाल्कीमा बसेकी यी देवी मेरी पत्नी हुन सकिदैनन्, यीनी कुनै अरू नै देवी होलीन्, तिमीहरूले बिर्सेर मेरो घरमा ल्याएछौ । त्यसैले यिनलाई यिनकै घरमा पुन्याइदेऊ । यति भनेर घरको ढोका बन्द गरिदिए ।

शास्त्रीजीकी धर्म पत्नी आफ्नो पतिको स्वभावसंग राम्रैसित परिचित थिइन् । अतः उनले कहारहरूलाई पाल्की दरबारतिरै फर्काउन आदेश दिइन् । राजदरबारमा फर्केर उनले महारानीलाई भनिन्- यी महंगा वस्त्र एवं बहुमूल्य गहनाहरूले त मेरो घरको ढोका नै मेरो लागि बन्द गरिदियो । यी किमती वस्त्राभूषणहरू यहीं राख्नुहोस् भनेर आफूले लगाई राखेको सबै लुगाहरू एवं गहनाहरू फुकालेर आफ्नै साधारण वस्त्र तथा भेषभूषामा हिंडेरै आफ्नो घरतिर लागिन् ।

सामान्य भेषभूषामा फर्केकी आफ्नी पत्नीलाई देखेर पण्डित राम शास्त्रीले भने- बुझ्यौ, यी महंगा-महंगा गहनाहरू र लुगाहरू भनेको या त राजपरिवारका सदस्यहरूले आफ्नो शोभा बढाउनको लागि लगाउँछन् या मूर्खहरूले आफ्नो मूर्खतालाई लुकाएर ठूला बडा देखाउन लगाउँछन् । सज्जनहरूलाई त तडक-भडक छोडेर साधारण भेषभूषामा रहन नै सुहाउँछ ।

हो, साँच्चै नै उही व्यक्ति महान् हुन्छ जसको रहन सहन र खानपान सादा हुन्छ, जीवनको हर कर्म सरल र स्वच्छ हुन्छ अनि जसको विचार उच्च हुन्छ । परमपिता परमात्मा शिवबाबाबाट राजयोगको ज्ञान प्राप्त भएपछि दादा लेखराज अर्थात् ब्रह्माबाबाले आफ्नो हीराको व्यवसाय त्यागेर आफ्नो सम्पूर्ण सम्पत्ति एक ट्रस्ट बनाएर सेवा केन्द्रको नाममा गरिदिए अनि आफूले साधारण जीवन व्यतीत गरे । उनीले नयाँ भवनहरू बनाएर आफ्ना बच्चाहरूलाई बस्ने व्यवस्था मिलाई दिए । तर स्वयं उनी एक साधारण भुपडीमा बस्दथे । त्यो भुपडीलाई आजसम्म पनि सुरक्षित राखिएको छ, त्यसलाई बाबाको भुपडी भन्ने गरिन्छ । ❀



मनमा सबैप्रति कल्याणको भावना भइरहनु- यही विद्व कल्याणकारीको कर्तव्य हो ।

शिवबाबा



## मानवताको प्रारम्भिक परिचय- दान

ब्रह्माकुमार किसनदत्त, शान्तिवन, आबूरोड

सृष्टिको सृजन कल्पना विनाआदान-प्रदान गर्न सकिँदैन । सृष्टिको आदिकालदेखि नै प्रकृतिको घटनाक्रममा आदान प्रदान एउटा महत्त्वपूर्ण तत्त्व रहिआएको छ । सृष्टिको सृजनमा पालन पोषण एउटा अनिवार्य तत्त्व हो जसमा आदान प्रदान नामक तत्त्वले नै अहम् भूमिका निर्वाह गर्दछ । जीवनमा दिनु र लिनु निरन्तर चल्दै आएको छ । सैद्धान्तिक हिसाबले चल्दै रहन्छ । आदान प्रदान वा लेन-देनमा यति घनिष्ठ सम्बन्ध छ, यति परिपक्वता छ- एउटाविना दोस्रो रहनै सक्दैन र दोस्रो विना पहिलो रहन सक्दैन । क्रियाको प्रतिक्रिया र फेरि प्रतिक्रियाको प्रतिक्रिया, यो कर्मको शृंखला अनवरत चलि नै रहन्छ । दिनु (प्रदान) नहुने हो भने लिनु (आदान)को पनि कुनै प्रयोजन नै रहँदैन । कर्मको गुह्य गतिको व्याख्याले त यसो पनि भन्छ- यदि लिनु (आदान) तत्त्व जीवनबाट निकालिदिने हो भने दिनु (प्रदान) तत्त्व हुने सम्भव हुँदैन ।

भनिन्छ सृष्टिको नवसिर्जनाको आदिकालमा ब्रह्माले तीन 'द'मा बाँडे । देवताहरूका लागि 'द' बाट इन्द्रिय दमन (संयम) गर्ने आदेश दिए । दानवहरूलाई दया भाव राखनका लागि आदेश दिए । मानवका लागि 'द'बाट दान गर्नका लागि आदेश दिए । रहस्यमय कुरा के छ भने यदि मनुष्य आफ्नो स्थूल सूक्ष्म सबै खजानाको दान गर्दै आफ्नो दातापनको संस्कार बनाउँदै आफ्नो दानवी स्वभावलाई परिवर्तन गरी समस्त सृष्टिप्रति दयाभाव राख्दै आफ्ना स्थूल-सूक्ष्म इन्द्रियमाथि संयम र नियन्त्रणद्वारा देव पद प्राप्त गर्न सक्दछ ।

कति सामाजिक र आध्यात्मिक चिन्तकहरूले पूर्वीय संस्कृतिको यस आदान-प्रदानको सिद्धान्तलाई आफ्ना शब्दमा बोलेका छन् । एडिसनले यस सिद्धान्तलाई यसरी दोहोर्‍याएका छन्- दान धर्मको पूर्णता एवम् आभूषण हो । धर्मले हामीभित्र उदात्त भावनालाई पैदा गरिदिन्छ । आत्माको आफ्नो स्वधर्मको अनुभव विशेषबाट दातापन स्वभावैले प्रकट हुन पुग्दछ । यहाँ दिनुको विशेष भावार्थ हो- आवश्यकता अनुसार सहयोग दिनु । स्वयम्को स्थितिबाट आफ्नो स्थूल-सूक्ष्म शक्तिहरूद्वारा सहयोग दिनु दातापनको भाव हो । यो नै एक धार्मिक र आध्यात्मिक व्यक्तिको पूर्णताको पहिचान हुन्छ ।

दानको महत्त्वका बारेमा वेदमा पनि चर्चा गरिएको छ । अथर्ववेदमा भनिएको छ- सयौं हातले जम्मा गर्नु र हजार हातले वितरण गर्नु । उपनिषदले पनि हामीलाई बौद्धिक सम्पूर्णताको इशारा दिएको छ । ईश्वरोपनिषदमा भनिएको छ- संसारमा जे जति छ ती सबै कुरा एक परमात्माको नै देन हो- यसको उपयोग र उपभोग दानबाट गर । सबै धर्ममा पनि दानको बारेमा तथ्यात्मक कुरा भनेको छ । कुरान भन्दछ- अल्लाहले तय गरेकोबाट केही हिस्सा दिइराख । तिमीहरू अल्लाहका लागि जुन खर्च गर्दछौ भने उहाँले तिमीलाई अवश्य दिनुहुन्छ । बाइबलले भन्दछ- तिमीहरूलाई छुट मिलेको छ- दिल खोलेर देऊ । ईश्वरको लागि सर्वस्य अर्पण गर्दछौ भने तिमीहरूलाई अनन्त गुणा मिल्दछ ।

दान मुख्यतः तीन प्रकारका हुन्छन् । सात्विक, राजसिक र तामसिक । सात्विक दान- त्यो दान जुन फलको इच्छारहित परिणामको प्रभावबाट मुक्त रहेर योग्य स्थान र सुपात्रलाई दिइन्छ । राजसिक दान- फलको इच्छाले, विना कुनै भावना कुपात्रलाई दिइने दान । तामसिक दान- विना आदर भाव तिरस्कृत भावले अयोग्य देश कालमा दिइने दान ।

प्रश्न उठ्दछ- दान यदि मानवताको प्रारम्भिक परिचय हो भने सुरुआत दानबाट नै गर्नुपर्छ । तर दानको परोक्षमा हाम्रो मानसिक भावना कस्तो हुनुपर्दछ ? दानका लागि योग्य पात्रता के हो ? दानका लागि यस्तो नीति नियम होस्- जसअनुसार दान दिइन्छ, सेवा र सहयोग गरियोस् । कार्य व्यवहारमा, परिवार समाजमा कसरी विधिवत दान भाव बनाउँदै सुव्यवस्थित रहन सकिन्छ ?

कुनै पनि प्रकारको कर्मको सफलताका लागि आन्तरिक स्थितिको विशेष महत्त्व हुन्छ । दानमा पनि हाम्रो सूक्ष्म भावनाले धेरै गुप्त काम गर्दछ । मेरो हो, मैले दिन्छु, मेरोपनको अहम् भावले बन्धनको निर्माण गर्दछ । बन्धनसहितको मनःस्थितिले गरिएको दानको कर्म अन्ततोगत्वा बन्धनको कारक बन्दछ । अनासक्त भावले दिइएको दानले हामीलाई जीवनमुक्तिको अनुभव गराउँदछ ।

योग्य पात्र र कुपात्रको विवेक पनि आवश्यक हुन्छ । एक पटक एउटा व्यक्तिले अर्को व्यक्तिको गरिबी हालत देखेर उसलाई केही चीज र केही रूपियाँ पनि दानमा दियो । त्यो गरिब व्यक्ति माछा मार्ने पेसा गर्थ्यो । उसले ती पैसाले एउटा ठूलो जाल किन्यो । यसरी उसले दिएको दानबाट हिंसाको कार्य भयो त्यसैले सबै कुरा बुझेर दान दिनु पनि धेरै आवश्यक हुन्छ ।

**सबैभन्दा सुयोग्य पात्रता :** सृष्टिमा कल्पको अन्त्यमा यस्तो पनि समय आउँछ जब नयाँ सृष्टिको स्थापनाको लागि स्वयम् परमात्मालाई पनि सहयोगको आवश्यकता हुन्छ । भगवान् जब सहयोगको अंगुली दिनका लागि इशारा गर्नुहुन्छ जसको अनन्त गुणा फल प्राप्त हुन्छ । यस संगमयुगमा परमात्मा कार्यका लागि तन-मन-धनले सेवा दान गर्नु (दिनु) भनको अनगिन्ती लिनु हो । दान प्रसिद्धिको इच्छाविना नै दिइने हो भने श्रेष्ठ मानिन्छ । दान दिएर त्यसको वर्णन नगरौ । श्रेष्ठ दानवीर उनीहरू नै हुन् जसले आफ्नो दानरूपी पुण्य कर्मको महिमा गर्दैनन्, त्यसलाई आफ्नो मुखबाट वर्णन गर्दैनन् । भनिएको छ- यज्ञ गर्नेले यदि भुटो बोल्दछ भने उसको यज्ञको फल नष्ट हुन जान्छ । तपस्वीले आफ्नो तपको प्रशंसा गर्दछ भने त्यसको तप नष्ट हुन जान्छ ।

शास्त्रहरूमा दानका प्रकारको अझै वर्णन गरिएको छ । वित्तदान, अन्नदान, भूमिदान, विद्यादान र अभयदान (जीवनदान) । हरेक प्रकारको दानको आ-आफ्नो विधान छ । हर प्रकारको दानको आ-आफ्नो विशेष महत्त्व छ । सबैको महत्त्व एक अर्काभन्दा विशेष छ । ध्यान रहोस्- कुनै पनि प्रकारको दान, कुनै पनि तरिकाले कुनै पनि रूपमा यदि स्नेह, सम्मान र उदारचित्तले दिइन्छ भने त्यो सेवा अथवा श्रेष्ठ कर्मको रूपमा परिवर्तित हुन्छ । वित्त, अन्न, भूमि, विद्या (ज्ञान) आदि अन्त्य प्रकारको दान हाम्रो आफ्नो शुभभावनाका कारण सेवा हुन्छ । यही श्रेष्ठ कर्मको पुँजीले नै हामीलाई दानवीर बनाइदिन्छ ।

धर्मार्थ अर्थात् आत्माको सुखार्थ आफ्नो आयको पाँचौ हिस्सा निकालेर दान दिनुपर्छ । यो वित्तदानको विधान हो । जसले पाँच भाग निकाल्न सक्दैन उसले दशौं भाग निकाल्नु पर्छ । कसैलाई आत्मा ज्ञान दिएर उसको जीवन जिउन सिकाउनु- यो विद्या दान साथै अभय दान पनि हो । आध्यात्मिक ज्ञान पवित्र ज्ञान हो । पवित्र जीवन नै जीवनको विराटता हो । आत्म ज्ञान दिएर आत्माको योग परमात्मासँग लगाउन प्रेरणा दिनु, यही अभयदान हो । यो नै जीवनतताको अनुभूति हो ।

कति दिइन्छ, यो महत्त्वपूर्ण हुँदैन । कस्तो स्थितिमा रहेर कुन परिस्थितिमा कस्तो भावनाले दिइन्छ यो महत्त्वपूर्ण हुन्छ । कुनै कर्मको पछाडि हाम्रो भावले धेरै महत्त्व राख्दछ । भावनाको गुणवत्ता नै कर्मको गुणवत्ता हो । मनलाई शुद्ध भावनाले विचारले भरिदेऔं । समस्त जगत तपाईंकै हो- यस्तो भावको विकास गरौं । परमात्मा र उहाँको रचनाप्रति स्वयम्को हृदयको स्नेही भावनालाई प्रकट गरौं । मन (भाव), सङ्कल्पको माध्यमद्वारामात्र पनि हामी उच्चतम सेवा गर्न सक्छौं । आगामी समयमा त हामीले मनसाद्वारा नै आत्माहरूलाई सुख शान्तिको दान दिनु छ । त्यसका लागि अहिलेदेखि नै आफ्नो दानी महादानी वरदानीको संस्कार बनाऔं । पुरुषोत्तम संगमयुगको यस अन्तिम जन्म, अन्तिम समयमा हामी आफ्नो वर्तमान स्थितिले तन-मन-धन समय आदि सबै प्रकारले दान गर्दै जाऔं । यसैमा नै मानवताको प्रारम्भिक परिचय निहित हुन्छ । ✽





## असमर्थ छौं

जेलका पर्खालभन्दा अग्ला छन्  
यी मनो विकारका पर्खालहरू  
फलामे जन्जिरभन्दा बलिया छन्  
यी पुराना संस्कारहरू ।

कैदी पर्खाल नाघी भाग्न सक्ला  
फलामे जन्जिर तोड्न सक्ला  
तर कलियुगी मानव  
असमर्थ छौं,

विकाररूपी पर्खाल नाघ्न  
जन्जिररूपी संस्कार तोड्न

सगरमाथाभन्दा उच्चा छन्  
यी सामाजिक बन्धनहरू  
महासागरभन्दा फैलिएका छन्  
यी दैहिक सम्बन्धहरू ।

एक यात्री सगरमाथा सजिलै चुम्नसक्ला  
विना साधन सागरमा पौडिन सक्ला  
तर संस्कृतिलाई विकृत बनाउनेहरू  
असमर्थ छौं,

सामाजिक अन्धविश्वास हटाउन  
विश्व बन्धुत्वको भावना बढाउन ।

ब्रह्माकुमारी कल्पना थापा, प्यूठान



**सांसु, काठमाण्डौ :** उपसेवा केन्द्रको १५ औं वार्षिकोत्सव कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय सांसद दीपक कुइङ्गेल, राजयोगिनी राज दिदी, ब्रह्माकुमारी बाबा मैया दिदी, ब्र.कु. रबिना दिदी, ब्र.कु. रामसिंह ऐर, कार्यकारी अधिकृत दुर्गानाथ गौतम तथा अन्य ।



**रामेछाप :** माननीय संघीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्री हितराज पाण्डेलाई ईश्वरीय सौगात प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी जानुका, साथमा सांसद श्यामकुमार श्रेष्ठ, प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रकाशचन्द्र अधिकारी तथा स्थानीय विकास अधिकारी दिनेशराज पन्त ।



**सातदोबाटो :** क्यान्सर रोग विषयक सचेतना मूलक कार्यक्रमपश्चात् सामूहिक फोटोमा डाक्टर सुदीप श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी कुमारी तथा अन्य ।



**दमक, कापा :** सेवा केन्द्रद्वारा 'खुशी एक कला' विषयक कार्यक्रममा दीप प्रज्वलन गरी समुद्घाटन गर्नुहुँदै दमक बहुमुखी क्याम्पसका प्रमुख उत्तम भट्टराई, दमक नगरपालिकाका पूर्व मेयर राम थापा, ब्रह्माकुमारी राधा, ब्रह्माकुमार विजय तथा ब्रह्माकुमार अजय ।



**ऊर्लाबारी, मोरङ :** राजयोग सेवा केन्द्रद्वारा आयोजित एक दिवसीय वृहत निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर कार्यक्रममा अरनिको अस्पताल ऊर्लाबारी, कान्तिपुर अस्पताल काठमाण्डौ, पथरी अस्पताल, मदन भण्डारी स्मृति प्रतिष्ठान, न्यू शाक्य मेडिकल'का स्वास्थ्य कर्मीहरूको समूहको एक भ्रमण साथमा ब्र.कु. मीरा तथा अन्य ।

## पीडालाई मुल्ल-ध्यान

तपाईंको मन र शरीर दुवैलाई रिल्याक्स गराउनुहोस्, विचारको गतिलाई कम गर्दै लैजानुहोस्,, अनि तपाईंको मन आफैँ शान्त हुँदै जान्छ । विचार चलाउनुहोस्— म एउटा शान्त स्वरूप चेतन शक्ति आत्मा निधारको बीचमा अवस्थित छु, मबाट सुन्दर किरणहरू फैलिरहेका छन् । शान्तिको शक्तिले तपाईंलाई पूरै छोपिरहेको छ अनि तपाईंको चिन्ता-तनाव आदि सबै पगिएर गइरहेका छन् । शरीरलाई आराम दिनुहोस्, मन शान्त रहोस्... केही कुराले तपाईंको मनमा पीडा दिइरहेको छ, न्यायाधीश नबनिकन तिनलाई नियाल्नुहोस्, प्रश्न नउठाउनुहोस् । शान्तिको शक्तिले त्यस पीडालाई ढाक्न दिनुहोस् तत्पश्चात् पगालोस् त्यसको लागि तपाईं निश्चिन्त छोडिदिनुहोस् । अब म यसलाई भुल्दछु । यसबाट म मुक्त हुन चाहन्छु । शान्ति र मीठो प्रेमको प्रकाशले मलाई घेरिरहेको छ र मेरो पीडालाई पगालिरहेको छ । निर्भयरूपमा मेरो हृदयका प्वाँखहरूलाई खुल्ला पार्दछु । म शक्तिशाली छु, बलियो छु, यसमा विश्वास छ । स्वीकार गर्दछु । यस क्षणको आनन्द लिनका लागि म आफैँलाई स्वतन्त्र बनाउँछु । पीडा गइसक्यो । अब त्यो पीडा मसँग छैन... म स्वतन्त्र भएको अनुभूति भइरहेको छ । शान्ति मेरो धर्म भइसक्यो र हृदय निःस्वार्थ प्रेमका लागि खुल्ला छ । ✨



**गैडाकोट, नवलपरासी :** वरिष्ठ समाजसेवी नन्दलाल भट्टराईको ८४ पूजाको अवसरमा दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, यसोदा भट्टराई साथमा ब्र.कु. सुशीला दिदी तथा अन्य ।



**रतननगर, टाँडी :** गृह प्रवेश कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी शर्मिला, वरिष्ठ समाज सेवी विष्णु प्रसाद अर्याल, राम कुमार अर्याल, गिरधारी चौधरी, रामचन्द्र अधिकारी, जगलाल चौधरी, जग्गा दाता सुखीराम चौधरी तथा अन्य ।



✨ 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 : ०१६-५२०५४७, वार्षिक शुल्क : रु १२५ । E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com,

www.brahmakumaris.com ✨ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक प्रा. लि., बाफ्ल, काठमाण्डौ ।