ज्ञानज्योति

आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १७ अंक : १० मासिक २०७४ वैशाख

दुःखका कारण

✍ ब्रह्माकुमारी विना, नारायणगढ

दुःखसँग अपरिचित सायद दुनियाँमा कोही पनि छैन होला। चाहे ठूलो, चाहे सानो, चाहे धनी, चाहे गरीब, चाहे मुस्लिम, चाहे हिन्दु, चाहे राजा, चाहे प्रजा, कोही पनि यसको अनुभवबाट वन्चित छैन। जब कि हर कोही यसबाट टाढा रहन खोज्दछन्, यसलाई भगाउन खोज्दछन् तर अफसोस झन् झन् यसको भुमरीमा पर्दै जान्छन्।

सानो बच्चा जब दुःखी हुन्छ तब रोएर त्यसको अभिव्यक्ति दिन्छ। त्यसैगरी हरेकले आफ्नै प्रकारले दुःखको अभिव्यक्ति दिइरहेको हुन्छ। कसैको हाउभाउ या शारीरिक एवं मानसिक अवस्थालाई हेरेर अनुमान लगाउन सकिन्छ कि व्यक्ति दुःखी छ या सुखी छ।

हुन त सबै जना दुःखबाट टाढा हुनको लागि प्रयासरत रहन्छन्। रातदिन मेहनत गर्छन् जीवनलाई सुखी एवं शान्त बनाउन। तर परिणाम ठीक विपरीत हुन्छ। मानव जीवनबाट दिनानुदिन सुख, शान्ति एवं आपसी स्नेह समाप्त हुँदै गएर जीवन झन्-झन् दुःखदायक एवं कष्टकर बन्दै गइरहेको छ। तसर्थ हामीले जान्नु अति आवश्यक छ– जीवनमा आउने दुःखका कारणहरू, भनौं दुःखको प्रवेशद्वार। किन कि कारणभित्र नै निवारण समाहित हुन्छ।

दुःखका मुख्य कारणहरू मध्ये एक हो– अज्ञानता। जबसम्म अज्ञानताको पर्दा हट्दैन अर्थात् प्रकाश आउँदैन तबसम्म अन्धकार अर्थात् दुःखको समाप्ति हुन सक्दैन। जहाँ ज्ञान हुन्छ, त्यहाँ हर कुरा स्पष्ट हुन्छ, त्यसैले कुनै कुराको खोजीमा भौतारिन पर्दैन। जब स्वयम्को पहिचान एवं सुख, शान्तिका स्रोत परमात्माको पहिचान एवं परमात्मासँग सम्बन्ध जोड्ने विधिको ज्ञान हुन्छ, तब जीवन सुखी नहोस्, असम्भव छ, जसरी जहाँ प्रकाश छ त्यहाँ अन्धकार असम्भव हुन्छ।

अर्को कारण हो– अपेक्षा। मानव आशै आशामा बाँचिरहेको हुन्छ। अनेकौंलाई आफूसँग बाँध्न चाहन्छ, आफ्नो बनाउन चाहन्छ। कति आशाहरू बटुलेको हुन्छ, कति सपनाहरू जीवनमा सजाएको हुन्छ, तर विधिको विधान अनौठो छ। गीत पनि प्रसिद्ध छ, "सोचे जस्तो हुन्न जीवन, जस्तो भोग्यो उस्तै हुन्छ .....''यसरी जब अपेक्षित कुरा पूर्ण हुँदैन, आशा निराशामा परिणत हुन्छ, तब मानव दुःखको सागरमा यसरी डुब्न पुग्छ कि त्यसबाट पार पाउन धेरै मेहनत गर्नुपर्छ कंयौंलाई त सदाकालको लागि मानसिक आघात पनि लाग्नपुग्छ। गीतामा पनि भनिएको छ, "तिमीले के लिएर आएका थियौ, के लिएर जानु छ, जे आज तिम्रो छ, भोलि अरू कसैको हुनेछ, जसलाई तिमी आफ्नो मानिरहका छौ, त्यही प्रसन्नता नै तिम्रो दुःखको कारण हो।" यसरी गीताले निष्काम भावको शिक्षा दिएको छ। कर्म गर तर फलको आशा नगर। बाँकी कर्म गर्छौ भने फल त अवश्य मिल्छ नै। यो कर्मको नियम हो। तर धैर्यताको अभावमा पूर्ण प्राप्तिबाट वञ्चित हुनपुग्छौं। भनिन्छ पनि– धैर्यताको फल मीठो हुन्छ। त्यसैले कसैबाट कुनै कुराको अपेक्षा नराखिकन कर्म गर्दै जाऔं, हाम्रो खाता सदा भरपुर रहनेछ।

अर्को कारण हो साक्षीपनको अभाव:– सिनेमा हेर्दा दर्शकहरूले मनोरन्जनको अनुभव गर्छन् जब कि त्यसमा मारकाटको सिन, अपहरणको सिन, हत्याको सिन हुन्छ, कोही रोइरहेका हुन्छन्। यही घटना जब उसको जीवनमा आइपर्छ तब ऊ कति दुःखी हुन्छ। यसरी घटना एउटै हो तर दुःखी र खुशी हुनुको पछाडिको कारण हो साक्षी हुनु र नहुनु। यसरी सिनेमा हेर्दा साक्षी अथवा दर्शक भएको कारणले दुःखको दृश्यमा पनि मनोरन्जनको अनुभूति हुन्छ।

......पेज ७ मा

देवीघाट, त्रिशूली : नव निर्मित ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र भवनको समुद्घाटन गर्नुहुँदै राजयोगिनी राज दिदी, साथमा माननीय शहरी विकास मन्त्री अर्जुन नरसिंह के.सी., श्रीमती प्रतिमा के.सी.तथा अन्य।

भरतपुर : महाशिवरात्रिको अवसरमा आयोजित कार्यक्रममा दीप प्रज्ज्वलन गर्नुहुँदै माननीय सांसद् रामकृष्ण घिमिरे, ब्रह्माकुमारी गंगा, एल.डी.ओ कृष्णप्रसाद सुवेदी तथा अन्य।

हेटौंडा : स्नेहमिलन कार्यक्रममा दीप प्रज्ज्वलन गर्नुहुँदै क्षेत्रीय प्रशासक शम्भु कोइराला, ब्रह्माकुमारी सुशीला दिदी, ब्रह्माकुमारी रेवती तथा अन्य।

विराटनगर : महाशिवरात्रिको अवसरमा महेन्द्र मोरङ्ग आदर्श बहुमुखी क्याम्पस प्रमुख प्राध्यापक महेन्द्रनारायण यादव, ब्रह्माकुमारी गीता दिदी, उद्योगपति, समाजसेवी तथा अन्य विशिष्ट महानुभावहरू।

पदमपुर, चितवन : महाशिवरात्रिको अवसरमा झण्डोतोलन गर्नुहुँदै ब्र.कु. सुवर्ण, ब्र.कु. गंगा, ब्र.कु. सुशीला, वरिष्ठ समाजसेवी गोमा सिंखडा, शीला बस्नेत, मच्छिन्द्र पाण्डे साथमा अन्य।

शिव भगवानुवाच

सफल बन्ने साधन हो– हर संकल्पलाई, हर खजानालाई, हर स्वासलाई सफल गर्नु। यदि संकल्प, बोल, कर्म, सम्बन्ध–सम्पर्कमा सर्व प्रकारको सफलता प्राप्त गर्न चाहन्छौ भने सफल गर्दै जाऊ, व्यर्थ नजाओस्। चाहे स्वप्रति सफल गर्छौ वा अन्य आत्मप्रति सफल गर्छौ सफल हुनेभएकाले खुशीको अनुभव गरिरहन्छौ किनकि वर्तमानमा सफल गर्नु अर्थात् भविष्यका लागि जम्मा गर्नु ।

सम्पादकीय

स्वीकार, सहकार्य र समझदारी

स–साना समझदारीले जीवनको क्षितिजलाई अरू प्रगाढ, स्पष्ट सँगसँगै फराकिलो पनि बनाउँदै लैजान्छ। जीवन पूर्णतया समझदारी, सहकार्य एवम् सम्झौताको दस्तावेज हो। रहनु, बस्नु एवम् आफ्नो जीवनको ऊर्जा प्रयोग गर्नु पनि छ, छायाँजस्तै बनी आउँछ आफ्नै स्वभाव पनि, सहकार्य गर्नेहरूको पनि पृथक–पृथक स्वभाव संस्कार हुन्छन् नै। एक आपसको भाव, स्वभाव र प्रभावबाट बचेर एउटा विराट् गन्तव्यसम्म पुग्न आफैँमा चुनौतीको विषय हो। चुनौतीलाई आत्मसात गर्नुबाहेक निरापद उपाय सम्भवतः अरू के नै होला र?

ताल बेतालका बीचमा आफ्नो हृदयलाई फेवातालजस्तो फराकिलो बनाउन पनि कला नै चाहिँदो रहेछ। सबै सन्दर्भ आफैंले सोचेजस्तो हुनुपर्छ भन्ने नहुन पनि सक्छ अनि अर्कालाई आफूले नसोचेजस्तो हुनु नै हुँदैन भन्ने पनि हुँदो रहेनछ । यी दुवै अतिवादबाट बच्न केही आन्तरिक तरिकाहरू अपनाउँदा खुसी जीवनको अधिकार भएर आउँछ ।

१) कोही कहिल्यै पनि गलत हुँदैनन्, केवल फरक विचारमात्र हो भनी बुझ्नु पर्दो रहेछ। फरक मत राख्न सबैलाई अधिकार छ। आफू सही अनि अरू गलत छ भन्ने लाग्ने बित्तिकै मनमा द्वन्द्व चलिहाल्छ। मनलाई आन्तरिक द्वन्द्वबाट बचाउन सक्नु आध्यात्मिक यात्रामा महत्त्वपूर्ण अर्थ राख्दछ। विविधताले भरिपूर्ण यो जगत्मा कोही कसैसंग कुनै अर्थमा कहिल्यै एक हुनैसक्दैन भन्ने बुझेपछि "फरक" भन्ने शब्दले मन्त्रको जादुगरी कार्य गर्दछ। जसले जुन कार्य गर्दछ, उसका लागि त ठीक लागेर नै गरेको हुन्छ । अरूले ठीक / बेठीक के कसरी लिन्छन् भन्ने त कसले पो जान्न सक्छ र?

२) सुखको चाहना नै नगर्नु। कामनालाई यथार्थ धरातलमा उभिएर हेरौं जहाँ मेरो कारणले परिवर्तन सम्भव छ भने प्रयासरत रहौं, त्यसले श्रृजनालाई आव्हान गर्दछ, नवीनता जीवनको परछायाँ भएर टुप्लुक्क आइपुग्छ। क्रियाशीलता बनिरहन्छ। अन्यथा तत्काललाई आफ्नो वशमा छैन भने अब त्यसको परिधिलाई घटाउँदै लैजानु पर्दछ। चाहनाले मानसिक कामनालाई पछ्याउन खोज्दछ। जसको क्षितिज अन्त्यहिन छ। मृगतृष्णा सरी हुने गर्दछ। प्राप्त कुरा नै मेरा लागि पर्याप्त छ भनी जान्नु सुखको मूलद्वारसम्म पुग्नु हो।

३) अरूको नक्कल गर्नुभन्दा आफ्नै अक्कललाई प्रयोग गर्दै अगाडि बढ्नु तर्कसंगत हुने गर्दछ। अक्कल सहितको नक्कलले राम्रो गर्दछ। नक्कलका लागिमात्र नक्कल गर्दा कतिखेर आफ्नो यथार्थता पुरस्किसक्छ, थैरैलाई चाल नै हुँदोरहेनछ।

अतः परमपिता परमात्मा शिवबाबा विगत ८१ औं वर्षदेखि यस धरामा अवतरित भएर निरन्तर प्रेरणा दिइरहनुभएको छ, आफ्ना वाणीद्वारा। हे वत्सहरूः सुख तिम्रो नैसर्गिक अधिकार हो। स्मृति स्वरूप बन। बारम्बार स्मृति पटलमा स्वमानको चन्दन घोटिराख। म आत्मा सुख सागरको सन्तान सुखदेव हुँ। सबैको सुखमा मेरो पनि खुसी निहीत छ।

यो जगत् स्मृति र विस्मृतिको खेल हो। विस्मृति दुःखको कारण हो भने स्मृति पूर्णतयाः खुसीको मूल हो। जसले जसरी आफूलाई स्वीकार गर्न सक्यो उसभित्रको सौन्दर्यता प्रस्फुटित हुन थालिहाल्छ।

स्वीकार, सहकार्य र समझदारी जीवनरूपी प्रोग्रामका फाइलहरू हुन्, समय–समयमा यसलाई अप्डेट गर्न जान्नु र समय निकाली इडिट गरिरहनुपर्ने नै हुन्छ। स्वमान समेतको गहन ध्यानले मात्र एन्टिभाइरस प्रोग्रामलाई एक्टिभ गरिरहन सक्दछ। जीवन एउटा ट्याव हो, बीच–बीचमा रिफ्रेस गरिरहनसक्दा उत्साह, उमंग र खुसी–खुसीमा जीवन प्रगति पथमा लम्किरहने कुरामा कुनै सन्देह रहँदैन ।

– ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

नयाँ वर्ष २०७४

✍ ब्रह्माकुमार भागवत, नारायणगढ

नयाँ वर्षको सम्बन्धमा परमात्मा शिव भन्नुहुन्छ– "नयाँ वर्षको बधाइ त सबैले दिन्छन् नै तर नयाँ वर्षमा सदा तीव्र गतिले उन्नति गरून् भन्ने चाहन्छु। नयाँ संस्कार, नयाँ स्वभाव, नयाँ उमंग उत्साह, विश्वलाई नयाँ बनाउने श्रेष्ठ संकल्पको लागि नवीनता होस् यसको कामना गर्दछु। पुरानो संस्कार, पुरानो चाल, पुरानालाई विदाइको बधाइ दिन्छु।"

"यसरी कर्ममा परिवर्तन शक्तिद्वारा स्व परिवर्तन गर्न, हर सेकेण्ड, हर संकल्प, हर कर्म नयाँ अर्थात् स्वर्णिमयुगको तयारी गर्न, नयाँ वर्षमा आफूमा साथै विश्वमा नयाँ चमत्कार देखाउन जुन अहिलेसम्म असम्भव सम्झिरहेका थियौ, अब त्यसलाई सम्भव बनाऊ।"

यही वैशाख महिनादेखि नयाँ वर्षको शुभारम्भ हुन गइरहेको छ। वसन्त ऋतुमा पर्ने यही महिनादेखि नै नयाँ पालुवाहरू पल्लवित हुन्छन् भने नयाँ आँकुरा पनि यही महिनामा पलाउन थाल्दछन्।

कुनै बीजलाई अंकुरित हुनका लागि उसको भित्री भाग (दिउल) सहीसलामत हुनुपर्दछ। नत्र उपज हुन सक्दैन। फोस्रो दाना वा भुसमात्र छ भने अंकुरित हुनसक्दैन। अर्को कुरा– मानौं बीज पनि सहीसलामत छ अनि धर्तीमा पनि छरियो तर पुरिएन, माटोभित्र परेन भने अंकुरित हुन सक्दैन। उम्रन सक्दैन। उम्रनका लागि धर्तीभित्रै पर्नुपर्ने हुन्छ। यसरी नै हामीभित्र पनि शान्ति त छ तर त्यसलाई व्यावहारिकतामा उतार्नलाई आन्तरिक यात्रा हुन जरुरी हुन्छ, भित्री चिन्तन हुन हुनुपर्‍यो। आन्तरिक शक्ति र गुणका बारेमा चिन्तन भएमा शान्तिको सहजै अनुभूति हुन थाल्दछ।

एउटा बन्द तालालाई खोल्नका लागि प्रयोग गरिने हतौडा र चाबीको फरक किसिमको नतिजा निस्कन जान्छ। हतौडाले बन्द तालालाई खोल्ने क्रममा तालालाई पटक पटक ठोकेर फुटाउँछ र ताला खोलिन्छ भने चाबीले तालाभित्र पसेर खोल्दछ। हामीले हाम्रा गुण विशेषतालाई व्यावहारिक रूपमा खोल्न वा प्रकट गराउनका लागि राजयोगको विधिलाई काममा ल्याउनसक्छौं। हामीभित्र भएको खुशी, शान्ति एवम् सुखको खानीलाई आन्तरिक चिन्तनद्वारा खोजी-खोजी, भित्र भित्रै घुमाएर, सहजै, कुनै पनि कुरालाई नतोडिकन प्रकट गराउन सकिन्छ। तालालाई फोरेर समाप्तै गर्नुभन्दा त यसो चाबी घुमाउन त सजिलै हुन्छ नि। चाबी घुमाउन पनि जान्नैपर्ने त हुन्छ, विधिवत गर्नुपर्ने हुन्छ, भित्र पसाएर दायाँ घुमाइयो भने खोलिँदैन, चाबीलाई बायाँ घुमाएमात्र ताला खोलिन्छ। यसरी नै राजयोगको शिक्षाद्वारा सामान्य कुरामा ध्यान दिने हो भने हामीभित्र रहेका अथाह शक्ति र गुणको भण्डारमा सहजै प्रवेश गर्न सकिन्छ।

स्थूल कुरामा मात्र ध्यान केन्द्रित गरी आज मानिस मनको रोगी हुन पगेको अवस्थामा राजयोगको अभ्यास गरी भित्रैबाट शान्त र शीतल भई खुशी र सुखको अनुभूतिलाई सहज बनाऔं भन्दै नयाँ वर्ष २०७४ को अवसरमा शुभकामना प्रदान गर्न चाहन्छु।

नयाँ वर्षमा नयाँपन

✍ ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, काठमाण्डौ

विज्ञान र अध्यात्म निरन्तर नयाँ खोज र अनुभूतिका लागि गतिशील रहन्छन्। यी विधाहरू पुरानै कुरामा अड्किएर बसिरहँदैनन्। अन्तरमनमा नयाँ सोच, कल्पना र अनुसन्धानका विचार र तरंगहरू प्रवाहित भइरहन्छन्। स्वयम्मा नयाँ अनुभव र अनुभूति गरी जीवनमा अझ बढी खुसी उत्साह, उमङ्ग र हौसला बढाउने पक्षमा अध्यात्मले घचघच्याउने गर्दछ। जीवनमा निरन्तर उत्प्रेरणा र अभिरुचिका साथ कर्म गरी सार्थक बनोस् भन्ने चाहना अध्यात्मले राख्दछ। कदाचित कुनै पनि प्रकारको निराशा, चिन्ता दिक्दारी, भय र असुरक्षाको नकारात्मक मनस्थिति नबनोस् यो आध्यात्मिक विद्याको लक्ष्य रहन्छ। साथै विज्ञान मानव समाजका लागि, भावी पिढीका लागि नयाँ-नयाँ सुख-सुविधाका साधन प्रदान गर्ने पक्षमा दत्तचित्त रहन्छ। अथक रूपमा प्रयत्नशील रही आविस्कारका नयाँ उपलब्धी प्राप्त गर्दछ। दुवैको सोचको समीकरण सन्तुलित रूपमा हुनसके साँच्चै एक सुखद् परिणाम मानव समाजले प्राप्त गर्ने थियो। यस नयाँ वर्ष २०७४ मा यही नवीनता प्राप्त होस् भन्ने सबैमा मंगलमय सुभकामना।

अध्यात्म र विज्ञान एक अर्काका परिपूरक हुन्। दुवैका प्रगतिका लागि दुवैका बिचमा सुमेल र समरसता हुनुपर्दछ। एक अर्काप्रतिको विश्वास र सहकार्य नै मानव समाजका लागि लाभकारी र कल्याणकारी हुनेछ। वर्तमान परिवेशमा विज्ञान सुख र दु:खको कारण बनेको कुरा जग जाहेर नै छ। विज्ञान केवल रचानात्मक आविष्कार गरी सुखकारी बन्नु पर्दछ। विनाशकारी आविष्कारले समग्र संरचानालाई नै एक छिनमा विनास र चकनाचुर गरिदिने छ। विज्ञानले गरेका विनाशकारी हातहतियारको आविष्कारले मानव समाज भयभीत छ। अत: आउँदा दिनहरूमा विज्ञान केवल सुखकारी भूमिकामा रहोस्। अध्यात्म पनि नाना थरीका रीति, रिवाज एंव अन्धश्रद्धाबाट माथि उठेर मानव जीवनमा केवल शाश्वत् मूल्य र गुणहरूको विकास गर्ने कार्यमा संलग्न रहनुपर्दछ। विज्ञान दिन प्रतिदिन अति परिष्कृत हुँदै गइरहेको अवस्थामा सत्य आध्यात्मिक यात्राका अग्रणीमा पूर्ण अन्तष्करणको शुद्धिको आवश्यकता अपरिहार्य भएको छ। सूक्ष्मरूपमा देखिने आन्तरिक चेतना र चित्तवृत्तिको सशक्तीकरण हुनु जरुरी छ। जसबाट विज्ञानलाई समेत सूक्ष्म पवित्र बल प्राप्त हुनेछ तथा विज्ञान दुर्घटनारहित स्थितिलाई प्राप्त गर्दछ।

अध्यात्म-विज्ञान

आध्यात्मिक नवीकरणले पुन: चेतनाको स्तरलाई पूर्ण आत्माभिमानी बनाउँछ जसबाट सांकल्पिक शुद्धि, वृत्तिमा निर्मलता तथा दृष्टिकोणमा सकारात्मकताले विशिष्टता पाउँदछ। चेतनाको तर्फबाट निरन्तर शुद्ध, शक्तिशाली प्रकम्पनहरूको प्रवाह हुन्छ जसले चराचर जगत्का निर्जीव, सजीव प्राणी तथा तत्त्वहरूलाई समेत सतोगुणी बन्नमा मद्दत पुग्दछ। चेतनाको उच्चतम् जागृतिमा बाह्य इन्द्रियहरू दृष्टिको सभ्यता अर्थात् आत्मिक दृष्टिको व्यवहार हुनेछ। प्रत्येक नर-नारीप्रति भाइ-भाइको व्यापक दृष्टिकोण हुन गई विश्व बन्धुत्वको वातावरण निर्माण हुन्छ। सबैप्रति कल्याणकारी र समग्र हितको भावना उत्पन्न हुन्छ। दृष्टि निश्चल र निस्कपट हुँदा कुनै पनि प्रकारको चञ्चलताले प्रोत्साहित पाउँदैन। साथै, सभ्य, शिष्ट र सम्मानपूर्ण वाणीको प्रयोग हुनेछ। प्रत्येक व्यक्तिलाई आत्मसम्मान दिने हौसला र प्रेरणा प्रदान गर्ने छ, ज्ञानरत्नका वचनहरू नै मुखबाट विनिसृत हुनेछन्। साथै थोरै शब्दमा धेरै महत्त्वपूर्ण सार समाहित हुनेछ। तथा सारगर्भित अमृत वाणी र वरदानी वाणीको नै हमेशा प्रयोग गरिने छ। वाणीमा मिठास तथा सत्यताको सुगन्ध रहने छ। आन्तरिक चेतनाको निरन्तर परिस्कृत स्थितिको परिणाम स्वरूप सबै कर्मेन्द्रियमा सकारात्मक र स्वच्छता आउनेछ।

चेतना जति-जति आत्मभावबाट विभूषित हुँदै जान्छ त्यति नै व्यक्तिको जीवनमा स्व-अनुशासन स्व-नियन्त्रण र सत्यनिष्ठजस्ता गुणहरू विकसित हुँदै जान्छन्। खुशी, हर्ष र सन्तुष्टी जीवनको हर कदम र व्यवहारमा स्पष्ट रूपमा झल्किने छन्। चेतनाको कुरा गर्दा उच्च आध्यात्मिक विवेक जागृति भएको सम्झनु पर्दछ। जहाँ व्यक्ति आत्म स्वरूपमा स्थित रही परम सत्य परमात्मामा एकाग्र र योगयुक्त रहन्छ एवं निरन्तर स्वयंको शुद्धीकरण र स्वरूप नियन्त्रणमा छ भनेर सम्झनु पर्दछ। यस अभ्यासमा आत्मा आन्तरिक रूपमा शक्तिशाली बन्दै जान्छ। संकल्प शक्ति र समय जो व्यक्तिको अति मूल्यवान् सम्पत्ति हुन् ती व्यर्थ जाँदैनन्। साधारणतया अनजान र अलवेलाको अवस्थामा आध्यात्मिक अभ्यासीले पनि यस्ता महत्त्वपूर्ण शक्तिहरूलाई व्यर्थ गुमाउने गरेको देखिन्छ। बुद्धिमानी र तीव्र पुरुषार्थीको सिटमा आरुढ हुन स्वयं स्वयंको शिक्षक बनेर आफ्ना सूक्ष्म शक्तिलाई संचित गर्नु जरुरी देखिन्छ। लामो समयको अभ्यास, सेवा र संलग्नताका बाबजुद पनि वेला बखत, काल परिस्थितिमा हुने गरेका प्रतिक्रियावादी एवं आक्रोश र असन्तुष्टताले चेतनाको कनिष्ट स्थितिलाई प्रदर्शित गर्दछ।

सचेतनाको उच्चतम स्थितिको कुरा गर्दा व्यक्तिको आफ्नो शाश्वत मौलिक गुण स्वाभाविक रूपमा प्रकट हुनु हो। अर्थात् व्यक्तिमा स्वाभाविक ज्ञान, शान्ति, प्रेम, खुशी पवित्रता शक्ति र आनन्द अखण्ड रूपमा देखा पर्नु हो। व्यक्ति पूर्ण रूपमा सम्पन्न र सम्पूर्णताको स्थितिमा पुग्नु हो। विश्वव्यापी रूपमा बिग्रिदै गएको वातावरण, परिस्थिति तथा प्रदूषण र तनावका बीच ती सबैको प्रभावबाट स्वयं पनि अछुतो रहेर त्यस्तो अवस्थामा समेत शान्ति, धैर्य र साहसलाई कायम राख्नु चेतनाको उच्चतम स्थितिलाई प्राप्त गरेको मान्नु पर्दछ। वाणीभन्दा पनि कर्म तथा कर्मभन्दा पनि गुणवान् व्यक्तिको समयनुसार बढी आवश्यकता महसुस गरिएको छ। अबका दिनहरूमा व्यक्तिको दिव्यगुणले शृंगारित व्यक्तित्व नै सबैका लागि प्रेरणाको आधार बन्ने छ। आफूलाई नै सबै गुण, ज्ञान, शक्तिको चैतन्य मूर्तिका रूपमा पेश गर्नुपर्ने छ। आध्यात्मिक क्षेत्रको यो उच्चतम स्थिति नै नवीनता र नयाँ युगको उदयमा पूर्ण सहयोगी सिद्ध हुनेछ। आउँदा दिन मानिसले ज्वलन्त उदारणलाई अनुसरण गर्ने छन्। सुन्ने, सुनाउने तथा अनेक प्रकारका जानकारी र सूचनाको अतिको बेलामा मानिस सुन्ने पक्षमा छैनन्। केवल सहजरूपमा अनुभूति गर्न चाहन्छन्। त्यो प्रत्याभूति गराउन सक्नु नै अध्यात्मको नवीनता मानिने छ। आध्यात्मिक चेतनाको नवीनताको विषयमा गम्भीर भएर विचार गर्दा विश्व नाटक पुनरावृत्तिको अन्तिम चरणको पनि अन्तिम समयमा पुगेको प्रतीत हुन्छ तथा समयको गति अति तीव्ररूपमा परिवर्तनतर्फ अग्रसर भइरहेको छ। यस अवस्थामा अब कुनै प्रकारको सूक्ष्म एंव स्थूल कमजोरीलाई सेकेन्डको समयमा परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ। किनकि अन्तिम परीक्षा नै सेकेन्डको हुनेछ। अत: आन्तरिक रूपमा व्यक्ति सबल, सक्षम र सामर्थ्यवान् होस् की ऊ जस्तोसुकै असहज परिस्थितिलाई पनि सहज रूपमा स्थिर र धैर्यका साथ पास गर्न सकोस्। व्यक्तिले लामो समयसम्म आर्जन गरेको आध्यात्मिक ऊर्जा परिस्थितिमाथि विजयी बनाउन सक्षम होस्। अब प्रत्येक आध्यात्मिक राहीले आफ्नो आन्तरिक अवस्थालाई परीक्षण र निरीक्षण गरी समय सापेक्ष स्वयंलाई तैयार गर्नु छ। अनिमात्र सपुतको सबूद दिएर आध्यात्मिक विज्ञानको विशिष्टतालाई सबैमा प्रत्यक्ष गर्न सकिने छ। तथा सबैको मुखबाट यही बोल निस्कने छ की प्रभु तिम्रो गति मति निराला छ। सबैले आध्यात्मिक सत्यलाई स्वीकार गर्ने छन् तथा नवयुगको प्रादुर्भाव हुनेछ। ❋

वातावरणमा मानवले बनाएको एउटा भाग हो संस्कृति! – एम जे विटस

केल (चाइनिज साग) (Kale)

केल एउटा विभिन्न आवश्यक तत्त्व र शक्तिले भरपूर उत्तम भोजन हो। यो बन्दा कोपीजस्तै हुन्छ तर यसको टाउको हुँदैन। गाढा, हरियो पात भएको हुन्छ। हुन त यो बन्द कोपीकै वर्गमा पर्दछ। बन्द कोपीको वर्गमा ब्रोकौली, काउली र कोलार्ड पनि पर्छन्।

केलका फाइदाहरू

घुम्रिएका पात भएको केल एक कप खायो भने एक हप्तासम्म खानुपर्ने बराबरको भिटामिन दिन्छ, सधैं लिने भिटामिन 'के' ६८४%:, भिटामिन 'ए'को २०६% र १३४% भिटामिन 'सी' पाइन्छ।

स्वस्थ रहनका लागि शरीरमा चाहिने ओमेगा फ्याट्टी एसिड निकै जरुरी हुन्छ जुन शरीर बाहिरबाट लिनुपर्ने हुन्छः केल यसका लागि राम्रो स्रोत हो। यो ओमेगा फ्याट्टी एसिडका बारेमा मानिसले धेरै कुरा त गर्छन् तर बुझेका हुँदैनन्, वास्तवमा यसले रगत जानबाट बचाउँदछ, कोषको मेम्ब्रेनको विकासमा ठूलो भूमिका निर्वाह गर्दछ, फलत: यसले मुटुरोग एवम् हृदयघात हुनबाट बचाउँछ।

यसले अटोइम्युन डिजिज, जस्तै :– लुपुस र ऱ्युमेटोइड आर्थ्रीटिसलाई पनि समाप्त गरिदिन्छ। एक पटक केल खाँदा १२१ मिलिग्राम ओमेगा-३ फ्याट्टी एसिड र ९२.४ मिलिग्राम ओमेगा-६ फ्याट्टी एसिड पाइन्छ।

एक कप काँचो केलमा (३३ क्यालोरीमा)

३ ग्राम प्रोटिन पाइन्छ

२.५ ग्राम फाइबर (जसले मधुमेहको सन्तुलन गराउँछ र शक्तिशाली अनुभूति गराउँछ)

भिटामिन 'ए', 'सी' र 'के' पाइन्छ।

फोलेट, भिटामिन 'बी' जुन चाहिँ दिमागको विकासमा काम आउँछ, त्यो पाइन्छ।

अल्फा, लिनियोलेनिक एसिड, ओमेगा-३ फेट्टी एसिड (केल एउटा स्वस्थ फ्याट प्राप्त गर्ने स्रोत हो)

लुटिन र जिक्सान्थिन, जसले केललाई गाढा हरियो बनाएको छ जसले मेकुलर डिजेनरेसन (सेल मर्दै जाने) हुनबाट र मोति बिन्दु हुनबाट बचाउँछ।

मिनेरल जस्तै फोस्फोरस, पोटासियम, क्याल्सियम र जिंक पनि पाइन्छन्।

केलका प्रकार:

केल घुम्रेको पनि, साधा पनि, हरियोमा निलो मिस्सिएको पनि हुन्छ। हरेकमा फरक-फरक स्वाद हुन्छ त्यसैले सबैलाई खान सक्नुहुन्छ।

बजारमा धेरै किसानले धेरै प्रकारका केल बेचिरहेका हुन्छन्, हरेक सब्जी पसलमा एउटा प्रकार हुनुर्पछ। यदि तपाईंसँग प्राङ्गण छ भने अथवा थोरै खुल्ला ठाउँमा गमला आदिमा पनि रोप्न सक्नुहुन्छ।

बजारबाट किने पनि, आफ्नै करेसाबाट टिपे पनि विशेष गरी कालो र छिप्पिएको पात लिनुहोस्। खानेबेलामा डाँक्लाबाट पात छुट्याउनुहोस्।

केललाई कसरी पकाउने

घोलेर सस वा रस बनाएर खान सकिन्छ। अथवा

१) थोरै जैतुनको तेल मिसाएर एकै छिन पकाएपछि खान सकिन्छ। रायोको सागको पातभन्दा यसको पात अलि कडा हुन्छ।

सलाद : केललाई काँचै लिएर सलाद बनाउन सकिन्छ। राम्ररी मिचेर बनाउन सकिन्छ।

तर थाइराइड भएका व्यक्तिले यसको प्रयोग धेरै मात्रामा गर्नु अवश्य हुँदैन। हाइपोथाइरोडिजम छ भने डाक्टरसँग लिएरमात्र लिन सकिन्छ।

– नेटबाट लिइएको

वीरबलको कथा

एकदिन बादशाह अकबरको दरबारमा निकै जोडसँग कोलाहल मच्चिएको सुनियो। सबै मानिस वीरबलको विरोद्धमा नारा लगाइरहेका थिए– वीरबल बदमास हो, पापी हो, यसलाई दण्ड दिइयोस्। बादशाहले ठूलो जनमत वीरबलको विरुद्धमा देखेर वीरबललाई सुली चढाइयोस् भनी आदेश दिए। दिन तय भयो। वीरबलले आफ्नो अन्तिम कुरा भन्नका लागि आज्ञा मागे।

आज्ञा पाएपछि उनले भने– मैले सारा कुरा त तपाईंलाई बताइदिएँ, तर मोती रोप्ने कला सिकाउन भ्याइँन। अकबरले भने– साँच्चै ? के तिमी त्यस्तो जान्दछौ ? त्यसो भए ठीक छ, जबसम्म मैले त्यो सिक्दिनँ, तिमीलाई जिउने अवसर दिइन्छ।

वीरबलले केही विशेष महलतिर इसारा गर्दै भने– यी भवनहरूलाई आगो लगाइयोस् किनकि यसै भूमिमा उत्तम मोती पैदा हुने देखिन्छ। महललाई डढाइयो। यी महलहरू वीरबललाई झुटो बनाउन खोज्ने दरबारियाहरूका थिए। त्यही ठाउँमा वीरबलले जौ रोपिदिए र केही दिनपछि वीरबलले सबैलाई भने– भोलि बिहानै यी बिरुवाले मोती पैदा गर्नेछन्।

अघिल्लो दिन सबै आएर जम्मा भए। शीतका थोपा जौका बिरुवामा मोतीजस्तै चम्किइरहेका थिए। वीरबलले भने– तपाईंहरूमध्येबाट जो निरपराधी, उसले यी मोतीलाई काटोस्। तर यदि कसैले एउटा पनि अपराध गरेको छ भने यी मोती पानी भएर धर्तीमा गिर्नेछन्।

कोही पनि अगाडि बढेन, तर अकबरले बुझे– गल्ती त सबैबाट हुँदा रहेछन्। बादशाहले वीरबललाई मुक्त गरिदिए।

बलि चढौं

वर्षौंदेखि पुजेका छौं शिव भगवान
उनकै सन्देश भैरा'को छ दिनुपर्छ ध्यान
राम्रोसँग चिन्या छैनौं पूजामात्र गर्छौं
दर्शन दिनुस् हे प्रभु भन्नेमात्र गर्छौं।

दर्शन दिन आउनुभा'छ हेर्नोस् आँखा खोली
आजै मौका मिलेको छ नभन्नुस् है भोलि
दु:ख हर्ता सुख कर्ता शिव भगवान
यो धर्तीमा आउनु भा'छ दिन गीता ज्ञान।

ब्रह्मा विष्णु शंकरका पनि उनै पिता
यो धर्तीमा पाइला टेकी सुना'का छन् गीता
माया मोह धन सम्पत्ति यी मायाका जाल
मेरो मेरो भन्दा-भन्दै लिन आउँछ काल।

नाता गोता धन सम्पत्ति किन प्यारो लाग्छ
लाने कुरा के छ भन्नुस् आउँदा के ल्या'को छ
फुर्सद छैन हामीलाई शिव नाम लिन
थाहै नलिई आउँदा काल हामीलाई लिन।

धेरै गऱ्यौं पूजा-आजा कति पढ्यौं शास्त्र
अब छाड्ने बेला भयो यो पुरानो वस्त्र।

कर्मेन्द्रिय वसमा राखी आफ्नै बनौं राजा
आफूभित्रै रम्ने गरौं बजाऔं ज्ञानको बाजा
सच्चा सेवाधारी बनौं श्रीमतमा चली
खुसी हुँदै चढौं अब शिवबाबामा बलि ।।

उमा न्यौपाने, चनौली

जो बुद्धिमान् छ, उसलाई सबै प्रकारको बल प्राप्त हुन्छ। – कौटिल्य

सच्चा गीता– २२

गीता ज्ञान भगवान्‌बाट पाएका सूर्यको उदाहरण दिँदै ४:१मा उल्लेख प्रसंगलाई चिन्तनको क्रममा सौर्य मण्डलको एउटा प्रमुख अग्नि पिण्ड जसलाई शास्त्र पुराणका आख्यानहरूमा मानव शरीरसहितकै देखाई भक्तिमा भगवान्‌को स्थान सहितको कयौं कथाहरू पस्किएको पाइन्छ। गीता ज्ञान अनुसार विवेकवानमा गनिएका प्राणीमध्ये उत्कृष्ट मानवबीच कोही उदाहरणीय नभएकोले होला निष्काम कर्ममा सदा नित्य निरन्तर, समभाव (समान दृष्टिले) रिस, राग, द्वेषरहित कर्म फलको आसक्तिरहित, कर्तव्य कर्ममा, अर्को तिनै सूर्यका असीम अनुकम्पाका कारण यस सौर्यमण्डलका सम्पूर्ण प्राणी, वनस्पति, जीव सबैको प्राणदाता, विधाता अथवा आधार हुने भएकाले भगवान् पनि देखिए जसकारण त्यस कर्मयोगी, सांख्य योगी, स्थितप्रज्ञ, स्थिरबुद्धिको स्थानमा सूर्यलाई प्रस्तुत गरिएको हो। यिनै उदाहरणीय विवेकवान् क्रियाका कारण सूर्यलाई विवस्वते र यसलाई जान्नेलाई पुत्र स्वरूप विवस्वान मनु, साथै ज्ञानको पिपाशु वा इच्छा गर्ने (इक्ष्वाकु) मानव र यस गुह्य रहस्य वा राजलाई जान्ने योगीलाई राजर्षि भनियो भने सूर्यसमान कोही नभएकोले किटानका साथ सूर्यमात्र देखिए अरू सुन्ने र जान्नेमात्र, व्यवहारमा नल्याउनेले सुन्ने परम्परामात्र भई कालान्तरमा ज्ञान नै लोप प्राय: भयो (४:२)।

४:३मा परमात्माबाट मानवलाई भक्त र सखाको सम्बोधन गर्नुभएको छ– जो जसले तत्त्वत: परमात्मालाई जान्दछ र उसले नै निष्काम कर्मसहितको भक्ति गरी भक्त बन्दछ। परमात्माको स्तुति वा प्रार्थनामा त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव, भनी सम्बोधन गरिएकै हो। जसले तत्त्वत: परमात्मालाई जाने, जसले गीता ज्ञानलाई जीवनमा अवलम्बन गरे उनीहरू नै भक्त पनि सखा पनि।

सृष्टिको आरम्भका सूर्यलाई यस योगको बारेमा सुनाउने वा दिनेको जन्म अहिले (द्वापर)को भनिएको छ जुन बुझ्नयोग्य छ।।४:४।। गीता ज्ञान द्वापरमा वा आजभन्दा ५१५१ वर्ष अगाडि दिइएको भन्ने बुझाइमा यो जिज्ञासा सान्दर्भिक पनि छ। ४:१ अनुसार गीता ज्ञान उक्त समय (द्वापर)को होइन। सृष्टिको आरम्भकै पुरातन सनातन अथवा जबदेखि सूर्य थियो तबदेखि नै यस जगत्‌मा विद्यमान भनी बुझ्दा जिज्ञासा वा कसैमा कौतुहल रहन्न। ४:५ को भगवानुवाच श्लोकको लगत्तै ४:६मा परमात्मा (अज:) अजन्मा हो। मानवको कयौं जन्मका बारेमा परमात्मालाई ज्ञात हुने, जन्म मरणको चक्रमा आउने मानवमात्रको शरीर सहितको जन्मने मानवलाई ज्ञात नुहने। ४:५ जस अनुसार श्रीकृष्ण शरीर सहितको जन्म अनुसार अज: (अजन्मा) नभएकोले एक मानवरूपमा प्रस्तुत कथा अनुसार कृष्ण परमात्मा होइन। जसको पुष्टि भगवानुवाचको (४:६) श्लोक–

अजोऽपि सन्नव्यायात्मा भूतानामीश्वरोऽपि सन्।
प्रकृतिं स्वामधिष्ठाय सम्भवाम्यात्ममायया।।६।।

अजन्मा अविनाशी आत्मा 'म' सर्व प्राणीहरूको ईश्वर भएर पनि प्रकृतिलाई अधिन राख्दै आफ्नो मायाद्वारा प्रकट हुने गर्दछु।।४:६।। जन्म लिने नभई प्रकट हुने हो ईश्वर अथवा भगवान्। तर श्रीकृष्ण अष्टमीको निष्पट्ट अन्धकार रात्रीमा देवकीको कोखबाट शरीर सहितको जन्म नै देखाइयो, भगवान् त अजन्मा हुनुहुन्छ, जसको पुष्टि गीताकै अनेक श्लोकहरूबाट उल्लेख भएको पाइन्छ। अव्ययमबारे गीतामा यस्तो उल्लेख छ– ७:२४, २५ र ९:१३, अज बारे ४:६ र १०:३ र ईश्वर बारे ५:२९, ९:११ र १०:३।

अजोऽपि सन्नव्ययात्मा यस पदबाट भगवान् ईश्वर साधारण मानव सरह न त जन्म हुने हो न मृत्यु नै। भगवान् जन्म लिँदै मर्दछ भने मानव र भगवान्‌मा फरक के रह्यो र? अज हुनाको कारण प्रकट वा अवतार हुने हो भगवान् जसकारण जन्म हुने र मृत्यु हुने भगवान्, ईश्वर, परमात्मा होइन। त्यही अज अविनाशी आत्मा नै सर्व प्राणीको ईश्वर हो, अरू होइन। यस पदलाई अझ प्रष्ट बुझाउन र आफ्नो कर्तव्य, कर्म र प्रकट हुने अवस्थालाई उजागर गर्नुहुँदै जब-जब धर्मको ग्लानि (अति अवमूल्यन) र अधर्मको असीम वृद्धि वा उत्थान हुने गर्दछ तब-तब नै 'मेरो' प्रकट हुने गर्दछ।।४:७।। भगवान्‌को अवतार भनी भक्तिमा मुख्य दश र अन्य समेत २४ अवतारको कथा पुराणहरूमा उल्लेख पाइन्छ। कल्पको चार युगमा सत्ययुगमा कति पटक भगवान् प्रकट हुनुभयो। सत्ययुग कुन अवस्थाको हो जहाँ युग नै सत्य छ। हरेक जीव प्रकृति वातावरण सबै सत्य नै सत्य थिए भने सत परमात्माको उपस्थिति सदा रहेको समयमा, सदा धर्मको उदय नै भइरहने, कहिल्यै कसैबाट ग्लानि वा अधर्म नहुने समय अवस्थालाई सत्ययुगको अर्थ लाग्ने हो। त्रेतायुगीन रामको अवतारले त्रेतायुगमा अन्य कोही देखाएको पाइएन, रामपछिका कृष्ण भनी श्री कृष्णलाई द्वापरको भनी प्रस्तुत गरे यसर्थ रामको मृत्युपछि अति लामो समयको अन्तराल किनकि त्रेतायुगको अवधि १२ लाख ९६ हजार वर्षको उल्लेख गरिएको पाइन्छ। श्रीरामको आयु यति लामो पनि देखाइएन। एक युगमा एक पटकमात्र भगवान्‌को प्रकटता हो भने चार युगमा चार अवतारमात्र हुनुपर्ने किनकि भगवानुवाच, साधुहरूको परित्राण (त्राण दिन), दुष्ट (अन्यायी, अत्याचारी, दुराचारी)हरूको नाश अर्थ र धर्म (सद्भाव, सद्व्यवहार, मात्र सत्कर्म)को स्थापना अर्थ युग युगमा प्रकट हुने गर्दछ।।४:८।। श्लोकको शब्दार्थानुसार यस मृत्युलोकमा दुष्ट र पापी कोही नरहने र साधु र धर्मावलम्बी अथवा धर्मका आचरणका बाहेक अन्यको उपस्थिति नै नरहने देखिन्छ। जस अर्थ हरेक भगवान्‌को प्रकटपछि सत्ययुग नै आउनुपर्ने र चार युग वा एक कल्पमा जब-जब भगवान्‌को अवतरण हुन्छ तब-तब सत्ययुगले अनेक पटक सत्ययुग (स्वर्ग) पाउनुपर्ने देखिन्छ। जसकारण ४:७ र ४:८ लाई बुझ्न अथवा भगवान्‌को वचनको मर्म अर्थ वा भाव अर्थको अस्पष्टताले भगवान्‌लाई कसैले चिनेको देखिएन। यसैले परं भावमजानन्तो ममाव्ययमनुत्तमम् (७:२४), मूढोऽयम् नाभिजानाति लोको मामजमव्ययम् (७:२५)। अवजानन्ती मां मूढ मानुषिं तनुमाश्रितम् (९:११) र अरू पनि कयौं वचनहरू गीता ग्रन्थमा उल्लेख छन्। जुन अर्थले जब-जबलाई प्रस्तुतअनुसार तब-तबमात्र भगवान्‌को यस धरामा उपस्थिति र अन्य समय भगवान् नरहने वा अवतरण नहुने अर्थ देखियो र भगवान्‌को प्रकटपछि पनि धर्मको स्थापना देखिएन द्वापरको अवतरण झनै दुष्ट, पापी, अत्याचरी, अन्यायी, दुराचारी र भ्रष्ट आत्माहरूको संख्या दिन दुई गुणा रात चार गुणाले बढ्दै तमोप्रधानताले आधिपत्य जमायो। सत्य र धर्म कुन कुनामा पुगे थाहा भएन। सत्य र धर्म नै नरहेको अवस्थाले जो साधु देखिन्छन् ती नै यौवन र सैतानको रूपमा प्रकट भए र यही समय हो धर्मको अति ग्लानि, पापी, भ्रष्टाचारीको चरम उच्च अवस्था वा श्रेष्ठाचार सत्यको नामो निशान न भेटिने अवस्थारूपी घोर कलि। जुन धर्मका रक्षकदेखि नै प्रयास गर्दछन्, तिनै धर्मका भक्षक, साधु सन्तको परित्राण त होइन, साधु सन्त नै नरहेको समय हो यो घोर कलि।

......क्रमश:

पद्मवी श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी
फोन नं : ९८४५१४२५२०

साहस

✍ ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

जसले नडराइकन काम गर्दछ, भय भन्ने चीज ऊबाट चार हात टाढा भाग्दछ। यस्तो व्यक्तिले निडर भएर चुनौतीको सामना गर्दछ र जिन्दगीको यात्रा सफलतापूर्वक पूरा गर्दछ। यस्तो व्यक्ति साहसी कहलाउँछ। ऊ सम्मानको पात्र बन्दछ। दिल्लीमा गणतन्त्र दिवसको परेडमा साहसी सुरक्षा कर्मीलाई सम्मानसहित सम्मिलित गरिन्छ। उसको अदम्य साहसले भरिएको कामका लागि राष्ट्रपतिद्वारा उसको सम्मान गरिन्छ। यस्ता मानिसले अरूलाई पनि प्रेरित गर्दछन्। सत्य त यो हो कि यस अद्भुत गुणमा विकरालभन्दा विकराल परिस्थितिको सामना गर्ने बल हुन्छ। साहस अर्थात् तीव्र इच्छा शक्तिले मुस्किल कामको चुनौती स्वीकार गर्नु र आत्मविश्वासका साथ जित प्राप्त गर्नु। हर परिस्थितिको सामना गर्ने शक्तिलाई धारणा गर्नु नै साहस हो। हारको डरबाट स्वयम्लाई मुक्त गर्नु र उमंगले भरपूर भएर विनासंशय कार्यलाई स्वागत गर्नु साहस हो।

आज चारैतिर चुनौती नै चुनौती छ। दैनिक रूपमा हुने साना-तिना काम गर्नु पनि कुनै समयमा चुनौती बन्दछ। यस्ता चुनौतीले भरिएको जमानामा अगाडि बढ्नका लागि साहस अति आवश्यक छ। साहसले मनलाई बल दिन्छ। जसबाट व्यक्ति सदा निर्भय रहन्छ। यदि चुनौतीको सामना गर्नु छ भने निर्भय हुनु आवश्यक छ। इतिहास रच्नेहरू शुरवीर र अतुलनीय साहस भएको कुरा हामी देख्न सक्दछौं। छत्रपति शिवाजी महाराजसँग सेनाको सानो टुकुडीमात्र हुँदा उनी शत्रुसँग टक्कर लिने साहस गर्दथे फलत: दुस्मनलाई परास्त पनि गर्दथे। साहसको गुण पुरुषको त्यो असल साथी हो जसले विजय यात्रामा सदा साथ निर्वाह गर्दछ। साहसीलाई पहाडजस्तो कार्य पनि रुईसमान लाग्दछ। आधुनिक युगमा साहसका आधारमा मानव चन्द्रमासम्म पुगेको छ। विज्ञानका अनेक आविष्कार पनि साहसका कारणले नै सम्भव भएका छन्।

एउटा लोककथा छ। एउटा किसान खेतमा हलो जोतिरहेको थियो, त्यहाँ अचानक एउटा सिंह आयो। उसले घुर्र..... गर्दै भन्यो– ए किसान! तिमी आफ्नो गोरु मलाई देऊ, अन्यथा म तिमीलाई नै खाइदिन्छु। किसान थर-थर काम्दै भन्नथाल्यो– महाराज! हजुर यहीं रोकिनुहोस्, म घरमा गएर गाई लिएर आउँछु। हजुरले त्यसलाई खानुहोला, किनकि गोरुद्वारा मेरो आजीविका चलेको छ। सिंहले कुरा मान्यो। उसले घरमा गएर सारा कुरा आफ्नी पत्नीलाई सुनायो। ती साहसी महिलाले पतिसँग भनिन्– त्यस सिंहलाई भन्नुहोस् कि मेरी पत्नी तपाईंका लागि घोडा लिएर आइरहेकी छे। गाईबाट तिम्रो पेट भरिँदैन। किसानले यसै गऱ्यो। यत्तिकैमा उनले कमरमा तलबार बाँधेर घोडा दौडाउँदै खेतमा आईन् र किसानसँग ठूलो आवाजमा भन्न थालिन्– तपाईंले त चार सिंह भएको कुरा बताउनुहुन्थ्यो त अरू कहाँ गए? ठीकै छ, मेरो नास्ताको लागि यो एउटा नै काफी छ। सिंह उसको रौद्र रूप देखेर डराएर भाग्यो। एउटा भेडाले यो सबै कुरा हेरिरहेको थियो। उसले सिंहलाई रोक्दै भन्यो– जसलाई तिमी राक्षसनी सम्झिएर भागिरहेका छौ त्यो सामान्य महिला हो। फेरि कोसिस गर, तिमीलाई गोरु मिल्ने छ। तर सिंह डराइसकेको थियो। यस सर्तका साथ भेडासँग जानको लागि तयार भयो– भेढाको पुछरमा ऊ बाँधिएर जानेछ। भेडाले यो कुरा मान्यो। दुवै आफ्ना पुच्छर बाँधेर गए। जब खेतमा पुगे तब ती निडर महिलाले भनिन्– तिमीले आफ्नो पुच्छरमा चार सिंह ल्याउँछु भनेका थियौ। यो एटाले त मेरो भोक मेटिँदैन। यति सुनेपछि त सिंह यति तीव्रगतिले भाग्यो– उसले घिस्याएका कारण भेडो घायल हुँदै उसको मृत्यु पनि हुनपुग्यो।

विपरीत परिस्थितिमा हिम्मत हारेपछि प्रतिकूल परिणाम मिल्दछ, तब यस्तो अवस्थामा साहसलाई कायम राख्नाले संघर्षको सट्टा अन्ततोगत्वा सफलता प्राप्त हुन्छ।

साहसले व्यक्तिमा अद्भुत अक्षय शक्ति जगाउँछ। आत्मबलमा वृद्धि गराउँछ। आत्मविश्वासी बनाएर आत्मनिर्भर बनाउनमा अहम् भूमिका निर्वाह गर्दछ। अत: साहसी बनौं र विजयलाई वरण गरौं। यही छ नयाँ वर्ष बिक्रम सम्बत २०७४को शुभकामना। ✺

आत्मिक दृष्टि

✍ ब्रह्माकुमारी सरिता, लक्ष्मीपुर

आजको मानव साधनको प्रयोगमा यसरी व्यस्त बनेको छ कि साधना भनेको के हो? यो सत्यबाट विमेख भएको छ। वास्तवमा साधना भनेको त मानव आत्माको खुराक हो । जसबाट सुख-शान्ति र आनन्दमय जीवन बन्दछ। म शरीर होइन, म त आत्मा हुँ र सबै देहभन्दा अलग आत्मा हुन् भन्ने आत्मिक दृष्टिको साधनाबाट नै विश्वमा शान्ति सम्भव हुन्छ त्यसैले आत्मिक स्वरूपमा स्वधर्मलाई जानेर यही साधना गरौं। आत्मामा प्रेम र प्यारको शक्ति भरौं। वास्तवमा हामी को हौं? सबै एकै पिता परमात्माका बच्चा हौं।

जब एकै पिताका सन्तान हौं र एकै परमात्माको यो संसार हो भने यो तेरो-मेरोको झगडा अनेक समय, स्वास र संकल्परूपी खजाना व्यर्थ गइरहेको छ, त्यो बचत हन्छ। त्यसैले अब दैहिक दृष्टिलाई छोडेर आत्मिक दृष्टि स्वरूप बनौं किनकि आत्मिक दृष्टिमा सबै आफ्नो लाग्छ कोही पराइ छैन, दैहिक दृष्टिमा भेद्भावको भावना उत्पन्न हुन्छ अनि त फेरि तेरो-मेरोमा आइहालिन्छ। भनिन्छ पनि जस्तो दृष्टि त्यस्तै सृष्टि। जब हामी आत्मिक दृष्टिलाई छोडेर दैहिक दृष्टिले हेर्छौं अनि उच्च निच, आफ्नो पराइ, राम्रो नराम्रो तेरो मेरोतर्फ नजर जान्छ। फलत: दृष्टि नै अशुद्ध बन्न जान्छ। जब दृष्टिलाई शुद्ध बनाउँछौं अर्थात् आत्मिक दृष्टि बनाउँछौ तब विश्व परिवर्तन सम्भव छ। आत्मिक दृष्टिबाट साधारण संकल्पबाट पर विशेष संकल्प, उच्च संकल्प उत्पन्न हुन्छ। तर देहलाई हेर्दा ईर्ष्या-द्वेष, बदलाको भावना, अशुद्ध भावना आउँछ। आत्मालाई हेर्छौं भने यी सबैबाट पर प्रेम, शुभभावना, शुभकामना, कल्याण र आफ्नोपनको भावना उत्पन्न हुन्छ।

आज सबै चाहन्छन् कि सृष्टि सुख शान्ति र आनन्दमय बनोस् अर्थात् स्वर्ग बनोस्। त्यसको लागि भौतिकतामा खोजिरहेका छन् र कैयौं भौतिक सुख सुविधाका साधनहरूको निर्माण र आविष्कार गरिरहेका छन्। साँच्चै सृष्टि स्वर्गजस्तै बनेको छ तर पनि मानव आज खालि-खालि नै महसुस गरिरहेको छ, किनकि यी साधनहरूबाट क्षणिक दैहिक सुख त मिल्छ तर आत्मिक स्थायी सुख छैन। त्यसैले आज स्वयम् सर्वशक्तिमान् विश्वपिता सुख शान्तिका सागर परमात्मा पिता यस धरामा आएर राजयोगको माध्यमबाट हामीलाई आत्माको पहिचान गराउनुभयो, भन्नुभयो– वास्तवमा सुख त आत्मिक दृष्टिमा छ । आत्मिक दृष्टिबाट विकारहरूको नाश हुन्छ अनि सुख-शान्ति-आनन्द, प्रेमको भावना पैदा हुन्छ। आत्मिक दृष्टिको भावनाले बेहदको (असीमित) वैराग्य वृत्ति आउँछ, नष्टोमोहा स्मृतिर्लब्धाको स्थिति बन्दछ, संकल्पमा श्रेष्ठता आउँछ, दया र दयाको भानवा उत्पन्न हुन्छ। जम्माको खाता बढ्दै जान्छ, परिस्थितिमाथि विजय प्राप्त गर्न सकिन्छ, हाम्रो नजर केवल लक्ष्यमा रहन्छ। अरूको अवगुणतर्फ होइन। अरूको अवगुणको वर्णनमात्र गर्नेले कहिल्यै गुण देख्दैन। दृष्टि नै दैहिक बन्छ। दैहिक दृष्टिवालाले भारीपनको अनुभव गर्छ। आत्मिक दृष्टि भएकाले सदा स्वमानमा रहेर सम्मान दिन सक्छ। त्यसैले आफ्नो पनि कल्याण गर्दै अरूको पनि कल्याण गरी सदा आत्मिक दृष्टिको अभ्यासी बनौं। ✺

खुसी

दुनियाँमा यस्तो एउटा पनि चेहरा छैन जो मुस्कुराउँदा सुन्दर नदेखियोस्। सफल मानिसहरू खुशी रहून्-नरहून् तर खुशी हुने मानिस अवश्य सफल हुन्छन्। त्यसैले सधैं खुशी होऔं। भाग्यशाली ऊ होइन, जसको भाग्य राम्रो हुन्छ, भाग्यशाली ऊ हो, जो आफ्नो भाग्यमा खुशी छ। खुशीका लागि काम गर्दैमा खुसी मिल्ने होइन, तर खुसी भएर काम गर्छौं भने खुसी अवश्य मिल्छ। प्रसन्नचित्त बन्नाले सबै प्रश्न समाप्त हुन जान्छन्। अरूलाई खुसी दिनु सबैभन्दा पुण्यको काम हो। खुसीभन्दा ठूलो कुनै खुराक छैन।

उदारता

✍ ब्रह्माकुमारी वर्षा, बेलचोक, नारायणगढ

मानव जीवन परमात्माले दिएको एउटा सुन्दर उपहार हो। यस उपहारमा परमात्माले अनेक दिव्य गुणरूपी रंग भरेर हामीलाई दिनुभएको छ। जुन दिव्यगुणहरू यस सृष्टिरूपी रंगमञ्चमा शीतलता, पवित्रता, धैर्यता.... आदि यी गुणहरूमध्ये आज हामी उदारताका बारेमा सोच्नसक्छौं। के मभित्र त्यो गुण छ? के म उदार दिल भएको व्यक्ति हुँ?

नि:स्वार्थ भावले अरूका लागि दिल खोलेर गरिने सहयोगको भावना नै उदारता हो। उदारता अर्थात् विशाल दिल। दिलरूपी द्वारमा सधैं सबैप्रति समान व्यवहार रहोस्। उदारता अर्थात् खुल्ला नि:स्वार्थ मन होस्। ईश्वरीय स्नेहले भरिएको हृदय होस्। जुन हृदय छल, कपट, ईर्ष्या र घृणारहित शुद्ध छ त्यस हृदयलाई नै उदार दिल भनिन्छ।

जो नातावाद र कृपावादको संकुचित विचारधाराभन्दा माथि उठेर "मै लाऊँ, मैं खाऊँ" भन्ने परम्परालाई त्यागी सबैप्रति समानताको भावना राख्ने हुन्छ। सबैको सन्तुष्टिमा स्वयम्को सन्तुष्टि सम्झिने भावना भएको हुन्छ। स्वयम्का लागिभन्दा पनि विश्व कल्याणको भावनाको संकल्प भन्न सकिन्छ? जब हामीलाई महसुस हुन्छ, मेरो जीवन सेवाको लागि हो, सबैको सहयोग गर्नका लागि हो, सबैको सेवा गर्नको लागि हो। कुनै पनि जाति, धर्म, सम्प्रदाय, भाषाभेद, रंगभेद्भन्दा माथि उठेर सबैको लागि र सधैंका लागि सहयोगको भावना र गुणलाई आफूमा समेट्नु पर्दछ। उदारता अर्थात् जसको हृदयको द्वार सदा प्रेम, करुणा र परोपकारले भरपूर होस्। उदारता अर्थात् हर समय स्वास संकल्पमा पनि दिनु हो। जसको आफ्नो कुनै स्वार्थी चाहना र कामना हुँदैन।

हर समय हर परिस्थितिमा पनि जसको स्थिति एकरस हुन्छ ऊ नै उदारता सम्पन्न बन्न सक्दछ। हामीले संसारका यस्ता व्यक्तिका बारेमा जीवनी पढ्छौं र सुन्छौं जो आफ्नो लागि नभएर अरूका लागि बाँच्ने र जिउने गर्दछन्। यस्ता महान् हस्तीहरूमध्ये एक हुनुहुन्थ्यो दादी प्रकाशमणि जसले बाल्यकालदेखि नै आफ्नो जीवनमा आध्यत्मको दियो जगाउनुभयो। उहाँले विश्वका अनेकौं आत्माहरूमा आध्यात्मिक नैतिक मूल्यको उजागर गर्नुभयो। जसका समीपमा दया, करुणा, उदारताको भाव मनमा अंकुरित हुन्छ, जसमा उदारताको गुण हुन्छ उसको सम्बन्धमा आउनेजति सबैलाई तृप्ति र सन्तुष्टीको अनुभूति हुन्छ।

जब हामीमा उदारता हुन्छ तब सेवा भाव जागृत हुन्छ। "विश्व एउटा परिवारको नारा" गुञ्जिने छ संसार एउटा वसुधैव कुटुम्बकम् बन्ने छ। तब हर एकले ईश्वरीय छत्रछायामा सुरक्षाको महसुस गर्नेछन्।

जसरी सागरले चारैतिर बाढी आएको नदी, नाला, खोलालाई आफ्नो आँचलमा अटाएको हुन्छ। सागरमा जसले जे फाले पनि उसको एकरस स्थिति हुन्छ। उसलाई कुनै पनि कुराको असर हुँदैन। सागर सधैं र सबैको सेवाको लागि नै उपस्थित हुन्छ। त्यस्तै हामी पनि उदार दिल बनेर सधैंका लागि सबैको सेवामा तत्पर रहनु छ।

ईश्वरीय स्नेहमा डुब्ने विधिलाई जीवनमा धारणा गरेर जीवन धन्य हुनेछ र धर्ती स्वर्ग बन्ने छ। यो ईश्वरीय मिसनमा खुल्ला दिलले सेवा गरौं। ❋

जेल जीवनमा मेरो अलौकिक अनुभव

✍ दलबहादुर चेपाङ, कोराक चितवन
(हाल भरतपुर कारागार)

म लौकिकमा एक पिछडिएको जातिको कोखमा जन्मिएको एउटा चेपाङ्ग हुँ। गिट्ठा, भ्याकुरदेखि लिएर साग सिस्नु साथै वनका कन्दमूल खोजेर खाने जातिको हुँ। मैले खेती पाती गर्न पनि राम्रोसँग जानेको छैन, किनकि यससम्बन्धि मलाई अनुभव नै छैन। नयाँ मानिससँग बोलचाल गर्न डर लाग्थ्यो। भगवान् को हुनुहुन्छ, कहाँ बस्नुहुन्छ, भगवान्को कर्तव्य के हो, थाहा नै थिएन। अरूले गरेको देखेरमात्र मन्दिरमा पूजा गर्दथेँ। तर आज यो मेरो जिन्दगीमा हुनै नसक्ने झुटो आरोपमा म जेल जीवन यापन गरिरहेको छु। तर यसै समयमा आफूले आफू आत्माको बारेमा र परमपिता परमात्माको बारेमा बुझ्न र उहाँलाई चिन्ने मौका पाएँ। वास्तवमा चेपाङ्ग त मेरो एउटा जन्मको थरमात्र रहेछ। म त अविनाशी आत्मा पो रहेँछु। हामी त शिवबाबाका बच्चा पो रहेछौं।

आमाको रूप अमृत पिलाउने, बुवाको रूपमा आशीर्वाद दिने, शिक्षकको रूपमा शिक्षा दिने भगवान् पाएँ। आफू निर्दोष हुँदा-हुँदै पनि कारागारमा आउनुपरेकोमा अति नै दु:खी निराशा हुने गर्दथेँ तर जब बाबालाई पाएँ म आज अति नै खुशी छु। बाबालाई पाउनलाई नै कारागारमा आएको रहेँछु भन्ने लागेर खुशी भएको छ। आज जेलभित्र पनि बाबाको सच्चा ज्ञान सुन्न पाएँ यही कुराले जेल जीवनमा पनि गर्व गर्देछु।

परमपिता शिव बाबा भन्नुहुन्छ– बच्चा तिमीहरू मरजीवा बन। अगाडि हेर्दा यो संसार संघर्षको मैदानजस्तो, पछाडि फर्किएर हेर्दा यो कलिको संसार– रोइरहेको चिच्याइरहेको, माथि हेर्दा धुलो धुवाँले कुइरीमण्डल भएको, तल हेर्दा रगतको खोला बगिरहेको। यो कलिको संसार जताततै दु:खै दु:ख, रावण नै रावण छ। यी ५ विकाररूपी रावण काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकारलाई जित्दै आफूमा रहेका दिव्य गुण– आनन्द, शान्ति, प्रेम, शक्ति, ज्ञान, पवित्रता, सुखलाई जागृत गर्दै जाँदा आफूमा परमपिताको अनुभव गर्न सकिने रहेछ भन्ने अनुभव हुँदै गइरहेको छ। मनमा यति उत्साह आइरहेको छ– यस जेलबाट निस्किसकेपछि पनि आफ्नो जन्म थलो, आफ्नो गाउँ बस्तीमा हरेक आत्मालाई सच्चा बाबाको सन्देश दिनको लागि निमित्त बन्ने छु। ❋

दु:खका ....

त्यसकारण परमशिक्षक परमात्माले यही शिक्षा दिनुभएको छ– यो सृष्टि पनि बेहद ड्रामा हो, जसमा हर आत्मारूपी कलाकारको आ-आफ्नो पार्ट छ। तसर्थ आफ्नो एवं हरेकको पार्टलाई साक्षी भएर हेर्नु छ। जसरी एउटा कलाकारले नाटकको स्क्रिप्ट पाइसकेपछि आफ्नो व्यक्तित्वलाई पूर्णत: त्यसै अनुरूप ढाल्दछ, फेरि पनि उभित्र यस कुराको स्मृति रहन्छ कि ऊ एउटा कलाकारमात्र हो र जे खेल्दैछ केवल नाटक हो, वास्तविकता होइन, र यदि उसले साक्षी हो भन्ने बिर्सियो भने अर्काको पार्टलाई सच्याउन थाल्दछ र अर्कोलाई सिकाउन थाल्दछ र सम्भवत: उसले आफूले गर्नुपर्ने कुरा बिर्सिनपुग्छ। अब हामी कल्पना गरौं, त्यो नाटक हेर्दा दर्शकहरूलाई कस्तो अनुभूति होला? यसरी यही साक्षीपनको अभाव भनौं वा विस्मृतिको कारण यो नाटक एक दु:खद नाटक बन्न पुगेको छ।

परमपिता परमात्मा शिवबाबाले आफ्ना प्रिय सन्तानहरूका लागि दु:खको दुनियाँ त रच्नुभएको होइन तर आफ्नै अज्ञानता एवं स्वभाव संस्कारका कारण हामी मनुष्य आत्माहरूले त्यो स्वर्गिक दुनियाँलाई घोर नर्कमा परिणत गरी दु:खको दलदलमा फंसिरहेका छौं र अब सुखका सागर परमात्माले पुन: दु:खका कारणहरूलाई समाप्त गरेर सुखको वर्षा लिने प्रेरणा दिइरहनु भएको छ। ❋

राजविराज: शिवरात्रि महोत्सवको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारी उदय तिमल्सिना, समाजसेवी हरि बाबु, ब्र.कु. भगवती तथा अन्य।

धादिङ: महाशिवरात्रिका अवसरमा झण्डोतोलन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी नन्दा दिदी, समाजसेवी गोविन्द श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमार अर्जुन तथा अन्य।

हाकिमचोक: महाशिवरात्रिका अवसरमा आध्यात्मिक प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्र.कु. अम्बिका, समाजसेवी तुल्सी न्यौपाने, समाजसेवी ओम् गौचन तथा अन्य।

कुमरोज, पर्सा : महाशिवरात्रिका अवसरमा झण्डोतोलन गर्नुहुँदै ब्र.कु. शर्मिला, ब्र.कु. सुनिता समाजसेवी अजित चौधरी, रामचन्द्र डल्लाकोटी तथा अन्य।

नौरङ्गे, भरतपुर : महाशिवरात्रिका अवसरमा झण्डोतोलन गर्नुहुँदै भागवत वाचक बुद्धिसागर भण्डारी, ब्र.कु. गंगा, सुशीला, प्रतिमा, समाजसेवी भरत सुवेदी तथा अन्य।

भोजनका लागि देवता पनि लालायित हुन्थे

✍ ब्रह्माकुमार रामलखन, शान्तिवन

नव सृष्टिका सृजनहार योग योगेश्वर शिव भगवान् अहिले धर्तीमा अवतरित भएर योगयुक्त भई कर्म गर्न सिकाइरहनुभएको छ। यस्ता राजऋषि-राजयोगीद्वारा बनाइएको ब्रह्मा भोजनमा त्यो शक्ति भरिन्छ जसद्वारा तमोप्रधान कलियुगी मनुष्यमा पनि देवत्वको जागृति गर्न सकिन्छ। यस्तो दिव्य भोजन स्वीकार्नाले काम क्रोधादि विकार जलेर नष्टमात्र हुँदैनन् बरु हाम्रो अंगबाट जीवन-मूल्य तथा सद्‌गुण झंकृत हुन थाल्दछन्। फलत: आउनै लागेको सत्ययुगी दुनियाँमा उनीहरूका अंगको तुलना कमलसँग गरिन्छ। जस्तै:– कमल-मुख, कमल नयन आदि।

आगोबाट भोजनमात्र बन्दैन अपितु आधुनिक दुनियाँका सबैकुरा चल्छन् पनि तर भीषण आगो लाग्यो भने सबैकुरा जलेर स्वाहा पनि हुनसक्छ। समुद्रको पानी बडवाग्निद्वारा बाफ बनेर बर्सिन्छ, जसलाई जीवनको आधार भनिन्छ तर भीषण बाढी आयो भने सबैकुरा बर्बाद पनि हुन्छ। खाएको भोजन पचेर रगत बन्दछ। तीन स्थूल अग्निसँग त सबै परिचित छन् तर कामाग्नि-क्रोधाग्नि र योगाग्निको जीवनमा ती चीजहरूभन्दा पनि ठूलो स्थान छ। जसरी जलले आगो एवम् पेटको जलनलाई शान्त गरिन्छ। त्यसरी नै योगाग्निद्वारा सारा संसारलाई झोस्ने काम-क्रोधादि विकारलाई पनि शीतल-शान्त-सुखदायी बनाउन सकिन्छ।

कामाग्निले नै संसारलाई पतन गरेर जलाइदिएको छ। जसकारण दुनियाँ मूल्यहीन, पापाचारी, भ्रष्टाचारी भएको छ। क्रोधाग्निका कारण दुनियाँका आधाभन्दा पनि बढी सम्पदा त सुरक्षासँग सम्बन्धित कारणहरूमा नै खर्च भइरहेको छ। काम क्रोधादिले दीन हीन भएका कारण नै मानिसहरू "मै मुरख खल कामी पाप हरो देवा" भनेर नित्य देवस्थानहरूमा शिर झुकाइरहेका छन्। ब्रह्माकुमारीहरूका माध्यमबाट प्रभु प्रसादको रूपमा अहिले जुन राजयोगद्वारा योगाग्नि प्राप्त भइरहेको छ, त्यसले सबै विकार तथा खराबीलाई नष्ट गरिदिन्छ। फलस्वरूप निकट भविष्यको स्वर्णिम दुनियाँमा सबै कलाहरूले भरपूर, सम्पूर्ण निर्विकारी, देवी देवताहरूको राज्य हुनेछ। त्यस दुनियाँलाई सुनको बगैंचा, वैकुण्ठ, सुखधाम भनिन्छ। सम्पूर्ण प्रकृति मनुष्यको दासी बन्दछ। यति धेरै सम्पदाले देवी-देवता सम्पन्न हुन्छन्। इच्छा मात्रम् अविद्या पनि भनिन्छ।

यस्तो स्वर्णिम दुनियाँको निर्माणको समयमा परमात्मा पिताको यादमा बनेको शिव भोलानाथको भण्डाराको सात्विक ब्रह्मा भोजन मनलाई शक्तिशाली बनाउने कार्यमा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। तपस्वी, राजयोगीहरूले जब भगवान्‌को यादमा भोजन वा प्रसाद बनाउँछन् त्यसलाई पाउनका लागि देवी-देवताहरू पनि लालायित हुने गर्दथे। यसैले राजयोगीले भगवान्‌को यादमा कमाएको धनद्वारा योगयुक्त अवस्थामा जब अन्न पाक्दछ तब बडो श्रद्धा-प्रेमसँग पहिले शिव भगवान्‌लाई अर्पित गरेर, फेरि उहाँकै यादमा प्रसन्नतापूर्वक खाइन्छ। यसैले ब्रह्मा वत्सका हर कार्य-व्यवहारमा उनीहरूको मन बुद्धिको तार सृष्टिको सृजनहारसँग जोडिएको हुन्छ। स्वर्गका देवी-देवताहरू पनि अहिले पुरुषोत्तम संगमयुगमा भोग लगाइएको ब्रह्मा भोजनका लागि लालायित हुन्छन् र धरामा भगवान्‌को अवतरणको यस समयको सम्पूर्ण लाभ लिनका लागि पनि लालायित छन्, किनकि ब्रह्माकुमारी संस्थानमा जति पनि भोजन मिष्ठान्न र पक्वान्न बनाइन्छन्, ती राजयोगी, ब्रह्माचारीहरूद्वारा नै बनाइन्छन्। शत-प्रतिशत सात्विक वस्तुको नै प्रयोग हुन्छ। लौकिक दुनियाँमा पनि नित्य भोजन बन्दछ तर तिनै माता-बहिनीले कहिले काहिँ भगवान्‌का लागि भोग प्रसाद बनाए भने त्यसको महत्त्व कति धेरै हुन्छ। यदि एउटा सिता पनि खस्यो भने त्यसलाई उठाएर सबैले मिलेर खाइन्छ। यदि यसैगरी नित्य भगवान्‌लाई भोग लगाउनका लागि भोजन बनाउने हो भने नित्य भोजन प्रसादजस्तै अमृतमय बन्दछ। "जस्तो अन्न त्यस्तै मन"को अनुसार भोजन बनाउने खाने साथै खुवाउनेवाला सबैको तन मन शुद्ध हुँदै जान्छ, घर नै मन्दिर समान बन्दछ। धर्ती पुन: वैकुण्ठधाम बन्दछ। ✵

प्रापक :

नेपाल टेलिभिजन (NTV)द्वारा "नयाँ दिग्दर्शन" कार्यक्रम हरेक हप्ता आइतबार र सोमबार बिहान ५:३०–५:५५ बजे, मुकुन्दसेन टेलिभिजन(MTV)द्वारा "दिव्य अनुभूति" कार्यक्रम शनिबार बिहान ६:००–६:३० बजे एवम् सिनर्जी एफ एम. ९१.६द्वारा "मूल्य जागृति" कार्यक्रम मंगलबार बिहान ५:१५ बजे प्रसारण भइरहेको कुरा सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

–ज्ञानज्योति परिवार

✵ 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 : ०५६-५२०५४७, वार्षिक शुल्क : रु १२५। E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com, www.brahmakumaris.com ✵ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक्स प्रा. लि., बाफल, काठमाण्डौ।