# ज्ञानज्योति

आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १५ अंक : ०६ | मासिक | २०७१ पौष


## सबैभन्दा ठूलो शक्ति– "पवित्रता"

ब्रह्माकुमार किशनदत्त, शान्तिवन, आबुरोड

धर्मको अधर्ममाथि र सत्यको असत्यमाथि, श्रीरामको रावणमाथि विजयको वर्णन हो– रामायण । भावार्थ हो– नकारात्मक ऊर्जाभन्दा सकारात्मक ऊर्जा अधिक शक्तिशाली हुन्छ । सकारात्मकता (पवित्रता) नकारात्मकताभन्दा शक्तिशाली हुन्छ । यो प्रकृतिको नियम हो । यसमा कुनै पनि हालतमा छुट हुन सक्दैन । अन्त्यमा पवित्रताको शक्तिको विजय हुन्छ । त्यसैले भनाइ छ– सत्यको नाउ हल्लिन सक्छ तर कदापि डुब्दैन । नकारात्मकतामाथि सकारात्मकताको विजय । यो सम्पूर्ण सकारात्मकताको शक्ति नै पवित्रताको शक्ति हो । त्यसैले पवित्रतालाई सबैभन्दा ठूलो शक्ति भनिन्छ ।

अर्को अर्थमा व्यावहारिक हिसाबले पवित्रतालाई परिभाषित गर्ने हो भने भावनाको शुद्धि, विचारको सम्पूर्ण शुद्धि, बोलीको शुद्धि, कर्मको शुद्धि र सम्बन्ध-सम्पर्कको शुद्धि नै सम्पूर्ण पवित्रता हो । सम्पूर्ण शुद्धिको भावार्थ हो शुभ भावना र शुभ कामनाको धारा निरन्तर स्वभावत: प्रवाहित भइरहोस् । आत्माको अनादि-आदि उच्चतम अवस्था । जब आत्मा प्रारम्भमा आफ्नो सम्पूर्ण स्वरूपमा प्रकट हुन्छ तब त्यो आफ्नो सम्पूर्ण पवित्रताको अवस्थामा नै हुन्छ ।

शुद्धि र अशुद्धिको परिभाषालाई जान्नाले मात्रै सम्पूर्ण शुद्धिको पराकाष्ठालाई प्राप्त गर्न सकिदैन । सम्पूर्ण शुद्धिका लागि आफ्नो आत्म-स्वरूप र परमात्म-स्वरूपमा मन-बुद्धिको एकाग्रतालाई चरमोत्कर्षसम्म लिएर गएपछि

बाँकी ७ पजमा ....

## हुने हुनामी टारेर टर्दैन

ब्रह्माकुमार कृष्णहरि श्रेष्ठ, भरतपुर

हुने कुरा नभई छोड्दैन, काल नआइ मर्दैन - यो भनाइ नेपाली समाजमा खुबै प्रचलित छ । हो त, जुन कुरा हुनु पर्ने हो त्यो कसै गरे पनि नभई छोड्दैन । काल अर्थात् समय, जुन कुराको निश्चित समय पूरा भइसकेको हुन्छ त्यो गन्तव्य लक्ष्य वा अन्तिम परिणाममा जसरी पनि पुगेकै हुन्छ, जसलाई जोसुकैले जतिसुकै नै बाधा पार्ने कोशिश किन नगरोस् ? संस्कृतमा एउटा उक्ति छ - 'लिखितमपि ललाटे प्रोज्झितुं क: समर्थ' अर्थात् भावीले निधारमा लेखेको कुरालाई कसले मेट्न सक्छ र ? साँच्चै हो, भावीले अर्थात् विधाताले एकपल्ट जस्को निधारमा जे लेखिदिएको हुन्छ त्यो जसरी पनि पूरा भएरै छाड्छ ।

एकपल्ट जैनमुनि महावीर र गोशालक कुनै एउटा गाउँको बाटो गरी कतै जाँदै थिए । एक्कासि महावीरतिर फर्केर गोशालकले भने - जे हुनुपर्ने हो त्यो जसरी पनि भई हाल्छ नि होइन र ? महावीरले उत्तर दिए - कुरो त्यसै हो, जे हुनुपर्ने हो त्यो जसरी पनि भइ नै हाल्छ । उनीहरू जाँदै गरेको बाटोको छेउमै एउटा फूलको बिरुवा उम्रिएको थियो । त्यसमा स-साना फूलका कोपिलाहरू लागेका थिए, जुन निश्चित समय पुगेपछि सुन्दर फूल भएर फक्रिने प्रतीक्षामा थिए । गोशालकले त्यस बिरुवातिर हेरेर भन्यो - हेर्नुस् त, यसमा लागेका अति राम्रा फूलका कोपिलाहरू चाँडै नै फक्रिएर सुन्दर फूल बन्ने छन् हैन त ? महावीरले भने - निश्चय नै हो, यहाँ चाँडै नै सुन्दर फूलहरू फुल्नेछन् । अचानक गोशालकले त्यो बिरुवालाई जरैसमेत उखेलेर एकातिर फ्याँकिदिए र भने- निश्चय नै त्यस बिरुवामा सुन्दर फूलहरू फुल्ने थिए तर अब कहिल्यै पनि फुल्ने छैनन् । महावीरले केही बोलेनन्, उनमा दिव्यदृष्टि

बाँकी ७ पजमा ....

**नारायणगढ** : तनाव व्यवस्थापन तथा आन्तरिक शान्ति अनुभूति त्रि-दिवसीय शिविरको पहिलो सत्रको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय कृषी मन्त्री हरि प्रसाद पराजुली, ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नेपालका निर्देशक राजयोगिनी राज दिदी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्रह्माकुमारी उषा दिदी, माननीय सभासद् रामकृष्ण घिमिरे, पूर्व सहायक मन्त्री सावित्री बोगटी, वरिष्ठ समाजसेवी टेकप्रसाद गुरुङ्ग, प्र.जि.अ. डा. मन बहादुर वि.क., एस.एस.पी. रमेश खरेल, पूर्व सभासद् प्रल्हाद लामिछाने, रामपुर क्याम्पसका डीन आइ.पी ढकाल, ब्रह्माकुमारी किरण दिदी, ब्रह्माकुमारी गीता दिदी, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी तथा अन्य ।

चेहरा र चाल चलनबाट आफ्नो भाग्यको अनुभव गराऊ । — शिवबाबा

# शिव भगवानुवाच

*महान् बन्ने मुख्य आधार हो "पवित्रता" । यस पवित्रताको व्रतलाई प्रतिज्ञाको रूपमा धारण गर्नु अर्थात् महान् आत्मा बन्नु । दृढ संकल्परूपी व्रतले वृत्तिलाई बदलिदिन्छ । पवित्रताको व्रत लिनु अर्थात् आफ्नो वृत्तिलाई श्रेष्ठ बनाउनु । व्रत राख्नु अर्थात् स्थूल तरिकाले परहेज गर्नु, मनमा दृढ संकल्प लिनु । त्यसैले पावन बन्नका लागि व्रत लिएर हामी आत्मा भाइ-भाइ हौं- यो भाइ -भाइको वृत्ति बनाऊ । यसै वृत्तिद्वारा महान् आत्मा बन्नेछौ ।*

## सम्पादकीय

# सम्बन्धको खोज

स्वामी विवेकानन्द भन्नुहुन्छ :

"जीवनमा कति जनासँग सम्वन्ध छ भन्ने कुरा मुख्य होइन । भएका सम्बन्धहरुमा जीवन छ वा छैन भन्ने तथ्य सर्वोपरि हो ।"

मननयोग्य छ, महान् वाक्य, अन्ततः महसुस हुनथाल्यो, सम्बन्ध कला हो, विज्ञान हो वा भनौं जीवन जिउने अनुपम सूत्र हो । सम्बन्ध क्षितिज पारिको इन्द्रेणीजस्तै हो । जति नियाल्यो उति नियालुँ-नियालुँ लागिरहने । सहजता हो भनौं सम्बन्ध । देखिदैन बाहिर कहीं कतै, सात समुद्रको कहानी पनि हुन सक्छ । दूरिविहीन हृदयको यात्रा हो सम्बन्ध । सँगै रहनै पर्छ भन्ने नै छैन । मनको फ्रिक्वेन्सी (frequency) को चमत्कार हो यो सम्बन्ध वा भनौं अपेक्षारहित खेती हो । केवल दिनुमा आनन्दको प्रतिभूति मात्र होस् यो त्यतिबेलामात्र सम्भव होला जतिखेर समभावको कुरा आउँछ । अल्बर्ट कामुले भनेझैं - "जो न मेरो अघि-अघि हिँडोस् वा पछि-पछि लागोस् । मेरो छेउमा साथ-साथ हिँडोस् ।"

यस्तो सम्बन्धको चाह थियो, जो मेरा विषयमा राम्रो नराम्रो सबथोक थाहा पाएर पनि मलाई स्नेह गरोस् । मनका कुनै भावलाई ओकल्नका लागि ग्रह, दशा, बार, मिति कुर्न नपरोस् । खुल्ला किताब । जसरी पढ्दा पनि उही रहस्य अनि उही अर्थबोधगम्य । सम्बन्ध लिङ्गमा आधारित हुनै पर्छ भन्ने पनि छैन । यसको अर्थ सम्बन्धका लागि मित्र/साथी नै हो, मान्यतामा आधारित नभएको बेस। कसैसँग पनि हुन सक्छ ।

अझ विपरीत लिङ्गसँगको प्रेममय सम्बन्ध त बेजोड पो भएको महसुस हुन थालेको छ आजभोलि । धेरैचोटि घटित हुन थालेपछि, संयोग होला भन्न छाडेको छु । हृदयको निरन्तरता हो, भनौं बोध हुन थालेको छ । बरु सम्बन्धमा आकर्षणको नियम भने स्पष्ट होला । पश्चिमाहरू यसलाई unspoken love भन्न रुचाउँदा रहेछन् । स्वतः घटित हुने पवित्र संगम ।

सम्बन्धलाई शब्दको कसी लगाउँदा सुन्दरतामा कमी हुन सक्छ । एकले अर्कालाई जसरी बुझ्नुपर्ने हो, ठीक त्यसैगरी बुझिनुपर्छ अन्यथा यसको गरिमामा प्रश्नवाचक चिन्ह लाग्न सक्छ । यसको अर्थ अरूका राम्रै-राम्रा गुणको मात्र महिमा गारिरहनु पर्छ भनेको पटक्कै होइन । सम्बन्धले ठीक र बेठिकको समेत आकलन गर्न सक्दछ । यसका लागि अरूका कमजोरीसहितको विशेषतालाई स्वीकार गर्न सक्नुलाई श्रेष्ठ कला भन्नु अत्युक्ति नहोला ।

म आफूलाई सधैं किन मन पराइरहन्छु ? यो प्रश्नले मलाई सधैं झकझक्याइरहन्थ्यो । अनि यही गतिले अरूलाई किन म स्वीकार गर्न सक्दिनँ । यथार्थमा म आफ्ना कमजोरीसहित विशेषताको वर्णन गर्न रुचि राख्दछु । यसैगरी अरूमा पनि यो नियम लगाउन सके यो प्रश्नको सहज उत्तर फेला परिहाल्छ । आफ्नो विशेषता पर्दाअगाडि आउँछ अरूको भने कमजोरी । अचम्मको मानव स्वभाव ।

पक्कै पनि एरिस्टोटलले भनेझैं- 'जो मानिस सबैसित समान सम्बन्ध बनाउन खोज्दछ यथार्थमा ऊ कसैको पनि हुन सक्दैन ।' अरूसँग राम्रो सम्बन्ध बनाएर आफूतिर फर्कनु अलि महंगो यात्रा हुनसक्छ । बरु को मेरा मित्र हुन्? को होइनन्? यी ठूल्ठूला प्रश्न छाडिदिऔं । साधारण कुरा गरौं- के हामी स्वयम् आफ्ना मित्र बन्न सक्या छौं ? खोज यो हो जीवनको ।

खोजौं ! अध्यात्म व्यक्तिगत खोजको यात्रा हो । हरपल हर सेकेण्ड स्वयम्सँगको सम्बन्ध सहितको सम्वाद । प्राप्तिको गहन अनुभूति । तृप्त मनोभाव । स्पष्ट गन्तव्य अनि स्वयम्प्रति अखण्ड प्रेम । प्रेमभावलाई जागृत् हुन देऔं । अरूहरुसँग प्रेम गर्नु सामान्य प्रक्रिया मानिन्छ जति सार्थकता स्वयम्सँग गर्नुमा हुन्छ । प्रेम मनको भाव हो । परमात्मा शिव भन्नुहुन्छ– जतिबेला साधक स्वयम्सँग, दैवी परिवारसँग अनि आफूले गरेको कर्मसँग सम्पूर्ण रूपमा सन्तुष्ट हुनसक्छ त्यतिवेला मात्र ऊ आफैंसँग प्रेमको अनुभूति गर्न सक्छ । भूत र भविष्यको बादलबाट माथि उठेपछि मात्र सफा जीवनको इन्द्रेणी देखापर्छ । स-साना झिना मसिना शंका र उपशंकाको भुमरीका उल्झनमा आइरहने कमजोर मनस्थिति भएकाहरू जीवनमा कहिल्यै खुशी र सुखी भएको पाइँदैन ।

अब भो, छोडौं सब थोक, शुरु गरौं आफ्ना विशेषताको गायन गर्न । सम्बन्धको मिठास स्वयम्बाट शुरु भइ नै हाल्छ । नभएका फल टोकरीमा खोज्नुको साटो बोटमै पाकेको फलको आनन्द लिने स्वभावले सम्बन्धलाई समधुर बनाइ नै हाल्छ ।

- ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्द्वेल

# सबैभन्दा ठूलो दरिद्र

प्रस्तोता : ब्रह्माकुमार प्रेमराज लेखक, गीतानगर

एउटी महारानीले आफ्नो मृत्युपछि चिहानको ढुंगामा निम्न पंक्तिहरू लेख्ने हुकुम दिइन्, " यस चिहानमा अपार धनराशि गाडिएको छ । जो व्यक्ति एकदमै गरीब र निःसहाय छ उसले यसलाई खनेर लिन सक्छ ।" त्यस चिहानबाट हजारौं दरिद्र तथा भिखारीहरू निस्के तर तिनीहरू मध्ये कोही पनि त्यति दरिद्र र निःसहाय थिएनन् जसले धनको लागि मरेको व्यक्तिको चिहान खनोस् । एउटा अत्यन्तै बुढो भिखारी त्यहाँ वर्षौंदेखि बस्दै आइरहेको थियो । उसले दिनहुँ त्यहाँबाट गुज्रने प्रत्येक दरिद्र व्यक्तिलाई चिहानतिर इसारा गर्दथ्यो ।

आखिरमा त्यो व्यक्ति पनि आयो जसको दरिद्रता यति बढी थियो कि आखिर उसले त्यस चिहानलाई खनेरै छोड्यो । तपाईं जान्न चाहनुहुन्छ त्यो व्यक्ति को थियो ? ल सुन्नुहोस्, त्यो व्यक्ति थियो एउटा सम्राट् र उसले त्यस चिहान भएको देशलाई भर्खर-भर्खरै जितेको थियो । उसले आफ्नो विजयको साथ-साथै त्यस चिहानलाई पनि खन्न शुरु गराएको थियो । तर अपसोच उसलाई त्यस चिहानमा एक ढुंगाबाहेक अरू केही पनि मिल्न सकेन । त्यस ढुंगामा लेखिएको थियो, "मित्र, तिमी आफूसँग सोध, के तिमी मनुष्य होऊ ? किनभने धनको लागि चिहानमा गाडिएको मुर्दालाई दुःख दिनेवाला मनुष्य हुनै सक्दैन । सम्राट् जब निराश भएर त्यस चिहानबाट वापस फर्किरहेको थियो त्यस चिहानको पासमा रहनेवाला बूढो भिखारीलाई मनुष्यहरूले बेसरी जोडले हाँसिरहेको देखे । उसले हाँस्दै भनिरहेको थियो, "म कति वर्षदेखि प्रतीक्षा गरिरहेको थिएँ, आखिर आज यस धरतीको सबैभन्दा दरिद्र र असहाय व्यक्तिको दर्शन भएरै छाड्यो ।

वास्तवमा करुणा, दया र प्रेमले विहीन व्यक्तिभन्दा बढी दरिद्र र दीन-दुःखी अरू कोही हुन सक्दैन, जो प्रेमबाहेक अरू कुनै सम्पदाको खोजीमा लागिरहन्छ । एकदिन त्यही सम्पदाले उससँग प्रश्न सोध्दछ- के तिमी मनुष्य हौ ?

स्रोत : कथा सरिता

# आध्यात्मिक तथा मूल्य परिवर्तनको आधार

✍ब्रह्माकुमार रामसिंह, काठमाण्डौ

आध्यात्मिक विज्ञान र मूल्यहरूको एक-अर्कासंग घनिष्ट र अन्तर्निहित सम्बन्ध छ । आध्यात्मिक चिन्तन र अभ्यासले मानिसको अन्तरात्मामा तिरोहित भएका शाश्वत गुण र मूल्यलाई सक्रिय, सशक्त र व्यावहारिक रूप दिनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । यदि व्यक्ति साँच्चै मूल्यवान्, गुणवान् र चरित्रवान् बन्न चाहन्छ भने उसले आध्यात्मिक विद्याको गहन अध्ययन र अभ्यास गर्नु पर्दछ । जहाँसम्म आध्यात्मिक विद्याको सवाल छ, त्यो वास्तवमा समाजमा प्रचलित धार्मिक परम्परा, मान्यता, विश्वास, रीतिरिवाज र श्रद्धामात्रै होइन । अझ साँच्चै निष्पक्षभाव र सत्य अन्वेषकका हिसाबले कुरा गर्ने हो भने यी परम्परागत प्रक्रियामा वास्तविक आध्यात्मिकताको पूट वा सार देखिंदैन । यसमा केवल आस्था र श्रद्धालाई जोगाइराख्ने कुरामात्रै देखिन्छ । परम्परागत रूपमा प्रचलनमा रहेका अभ्यास कति हदसम्म जायज वा नजायज, उपयुक्त र अनुपयुक्त के हुन् भन्ने कुरामा खासै ध्यान दिइँदैन । वर्तमान समयमा यी चलन-प्रचलनमाथि विश्लेषणात्मक टिप्पणी हुने गरेको देखिन्छ । यद्यपि जुन तीव्रता र उत्सुकताले यिनीहरूलाई जानेर, बुझेर परिवर्तन गर्नुपर्ने हो त्यो कुरा सक्रिय रूपमा हुन बाँकी नै छ ।

जब मानिसले मूल्यहरूलाई मूल्य दिन्छ अनिमात्र जीवन मूल्यवान् बन्दछ । मूल्य र गुणबिनाको जीवन जतिसुकै सुन्दर, शृंगारित, सांसारिक योग्यता र दक्षताले परिस्कृत भए पनि शाश्वत मूल्यको अभावमा मानिसको जीवन पूजनीय र सहृदयरूपमा माननीय हुन सक्दैन । तर यी शाश्वत् मूल्यहरूलाई न त कुनै उप्जाउ जमिनमा उमार्न सकिन्छ नत कुनै फ्याक्ट्रीबाट उत्पादन गर्न सकिन्छ न कुनै पनि सुपर मार्केटहरूमा खरिद नै गर्न सकिन्छ । यी गुण र मूल्यरूपी खजानाहरूलाई शान्त, शालीन र निर्मल मनस्थिति तथा विवेकपूर्ण दिव्य बुद्धिका आधारमा फस्टाउन सकिन्छ । वर्तमान युगमा सबैभन्दा संकट शान्त, शालिन र शुद्ध मनस्थिति तथा दया, करुणाले परिपूर्ण बुद्धिको नै छ । यसको लागि मानिसको जीवनमा आध्यात्मिक अनुष्ठान र अनुराग हुनु जरुरी छ । सत्य आध्यात्मिक विद्याविना मूल्यहरूलाई पुनर्जागृत गरी एक सत्यनिष्ठ-सदाचार व्यक्तित्व विकास असम्भव छ । तसर्थ समाजका सबै वर्ग, तह र तप्काका व्यक्तिहरूले यस मूल्यवान् मर्मलाई हृदयंगम गरी प्रत्येकले व्यक्तिगत रूपमा यसको अभ्यास गर्दै जीवनमा धारण गर्नु जरुरी छ ।

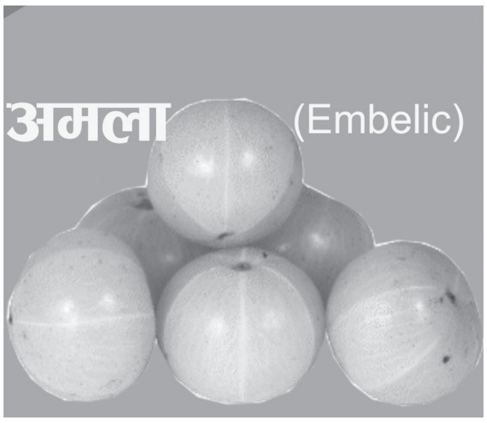
आध्यात्मिक विद्याले ठोस रूपमा मानिसलाई सत्य र स्व-अस्तित्वको स्पष्ट बोध गराइदिन्छ । स्वयंलाई पञ्चतत्त्वको स्थूल शरीर होइन बरु एक चैतन्य पराप्राकृत (metaphysical) शक्ति आत्मा हूँ भन्ने कुरा छर्लंग पारिदिन्छ । यसबाट सबै प्रकारको दोधार मनस्थिति समाप्त हुन जान्छ । तर यस युगको विडम्बना के भने जो सत्य तथ्य हो त्यसलाई, भ्रम र जो भ्रम हो त्यसलाई सत्य मानेर चलिरहेको छ । वास्तवमा मानव प्राणी एक अजर, अमर, अविनाशी चैतन्य शक्ति आत्मा हो । मूल रूपमा यो अति शुद्ध र सतोगुणी ज्ञान, शान्ति, प्रेम, पवित्रता, सुख, शान्ति र आनन्दको पुञ्ज हो । बिस्तारै बाह्य प्रभावमा आई माया काम, क्रोध, लोभादि विकारको वश हुन पुगेको हो । मूल स्वभाव, संस्कार, गुण र मूल्यहरूका ठाउँमा आसुरी विकार, अवगुण र कमजोरीहरूले स्थान लिएका छन् । आध्यात्मिक ज्ञानबाट जब यो सत्य स्पष्ट हुन्छ पुन: व्यक्ति नयाँ जोश, जाँगर र हौसलाका साथ आफ्नो असली गुणरूपी सम्पत्ति प्राप्तिका लागि अग्रता लिन पुग्दछ । त्यस प्रयासमा अथक रूपमा जुटी निरन्तरको अभ्यासबाट आफ्नो मौलिकतालाई हासिल गर्दछ ।

आध्यात्मिक विद्याको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष हो कर्मको गहन गतिको बोध गराउनु । अन्तत: मानिस सुखी वा दु:खी, स्वस्थ वा रोगी, धनवान् वा कंगाल उसको कर्मको नै परिणामले हुने गर्दछ । स्वार्थ, लोभ, लालच र अहंकारको वशमा परेर गरिने कर्महरू पाप कर्मको खातामा पर्दछन् । यस्ता कर्मले कहीं न कहीं अरूलाई पीडा दिने, शोषण गर्ने थिचोमिचो गर्ने, नोक्सान पुऱ्याउने र अहित गर्ने गरेको हुन्छ । यद्यपि त्यस्ता कर्महरूको जीवनमा तुरुन्तै नकारात्मक प्रभाव नदेखिए पनि कर्मको अकाट्य सिद्धान्त अनुसार व्यक्तिले त्यसको दण्ड-सजाय ढिलो-चाँडो अनेक प्रकारका पीडा, कष्ट, रोग, शोक र चिन्ताका रूपमा व्यहोर्नु नै पर्दछ । यसमा किञ्चित् पनि फरक पर्न सक्दैन । तसर्थ यस विद्याले निरन्तर मानिसलाई सत् कर्म, पुण्य कर्म र परोपकारी कर्म गर्न उत्प्रेरित गर्ने गर्दछ । जीवनको वास्तविक आनन्द, खुशी र सुखको अनुभूति पनि सत्कर्म, निष्कामभाव र नि:स्वार्थभावबाट गरिने कर्ममा नै हुने गर्दछ । यस्ता कर्म गर्दा वर्तमान जीवनमा केही परिश्रम गर्नु परे पनि, दु:ख-कष्ट सहन गर्नुपरे पनि, दिगो कालका लागि अपार सुख, शान्ति र खुशी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

आध्यात्मिक विद्याको अध्ययनमा परम सत्य परमात्माको सही पहिचान र ज्ञानले पनि सर्वोपरि महत्त्व राख्दछ, किनकि परमसत्ता परमेश्वर सबै गुण, मूल्य र शक्तिका अतुल भण्डार हुनुहुन्छ । यदि मानव आत्माले जीवनमा शाश्वत मूल्य, गुण र दिव्य शक्तिलाई पुनर्जागृत् गर्न चाहन्छ र जीवनमा नयाँ परिवर्तन ल्याउन चाहन्छ भने परमात्मासँग घनिष्ठ सम्बन्ध र मनबुद्धिको सान्निध्य राख्नु पर्दछ । यस चिन्तन र अभ्यासबाट मानव आत्मा, पूर्ण जानकारी र समझका साथ परमात्मा परमज्योति शिव कल्याणकारीसँग आफ्नो सर्व सम्बन्ध स्थापन गर्न सफल हुन्छ । यसबाट उसभित्र परमात्माको पवित्र शक्ति समाहित हुन पुग्दछ । फलत: उसभित्रका दुर्गुण र दुराचारका कमी कमजोरीहरू समाप्त भएर जान्छन् र तिनका ठाउँमा उच्च मूल्य र गुणहरू स्वाभाविक स्वभावका रूपमा फक्रिने गर्दछन् । परमात्मासँग निरन्तर सम्बन्ध स्थापनाबाट वा उसको शक्तिशाली स्मरण र स्मृत्तिबाट मानिसको जीवनमा असम्भव र परिवर्तन गर्न नसकिने भनी मानिएका कुराहरूमा समेत सहज परिवर्तन हुन जान्छ । जीवन सबै प्रकारका कमी कमजोरीबाट पूर्णरूपमा मुक्त हुन गई सर्वगुण र १६ कलाले सम्पन्न हुन पुग्दछ तथा जीवन गुणमोतीले चम्किलो बन्दछ । जीवनबाट गुण र मूल्यहरूको सुगन्ध नै निरन्तर सुवासित हुने गर्दछ ।

इतिहास कालदेखि हालसम्म समाजमा विविध चेतना र जागृतिका माध्यमबाट सामाजिक परिवर्तन, राजनैतिक परिवर्तन, आर्थिक परिवर्तन, औद्योगिक परिवर्तन एवं संस्कृति र सभ्यता आदिको परिवर्तन हुँदै आइरहेका छन् । परिवर्तन संसारको निरन्तर प्रक्रिया पनि हो । मानिसको शरीरको संरचनादेखि लिएर बाह्य जगत्का प्रत्येक कुराहरू क्रमबद्ध रूपमा परिवर्तन भइरहेका हुन्छन् । तर वर्तमान परिवर्तनको परिचर्चा आध्यात्मिक चेतनाका माध्यमबाट मानिसको जीवनमा अनेक मूल्य र गुणहरूलाई विकसित र पुनर्जागरण गरी सबै प्रकारका कमी कमजोरी र आसुरी संस्कारको निरूपण गर्नु हो । जसबाट मानव जीवन मनसा, वाचा, कर्मणा सबैप्रति शुभ सोच, सभ्य वचन र कुशल व्यवहार गर्न समर्थ हुन सकोस् र कुनै पनि तहमा कसैका लागि दु:खको कारण नबनोस् । आध्यात्मिक विद्याले मानवको अन्तर व्यक्तित्वलाई सम्पूर्ण रूपमा माझ्ने, सफा पार्ने र सुसंस्कृत बनाउने काम गर्दछ । यस्तो अन्तर सुधारबाट नै व्यक्ति समाज, विश्व र समग्र तत्त्वहरूसमेत सतोगुणी बन्न पग्नेछन् । फलत: चिरकालसम्मका लागि एउटा सुखद्, शान्त, समृद्ध र सौहार्दपूर्ण समाज र संसारको संरचना हुनेछ । अत: यस सर्वलोक हितकारी परिवर्तका लागि भने मानिसले पुन: आध्यात्मिक विद्याको छहारीमा आउनै पर्ने समयको जोरदार माग हुन आएको छ ।

*मानिसको विचार उसैको कर्मबाट प्रकाशित हुन्छ ।* – जोन लक




*परिचय :* यो ३०-४० फिट अग्लो, पात सानो फिरिरी परेको हरियो फल गोलो भित्र बीज, हाँगाबिगाहरू, पतझर, मङ्सीर-माघमा फल पाक्छ । यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावा पानीमा सर्वत्र पाइन्छ । *गुण-धर्म :* यो आँखामा उपयोगी पौष्टिक, स्मरण शक्ति दायक, जीवनीयतत्त्व रक्षक, रुचिकर, रक्त शोधक, अर्बुदहर, तृप्तिकारक, पित्तरोग नाशक, आयुर्वर्धक, बल वृद्धिदायक,

मूत्रल, त्रिदोषज विकार निष्कासक, पाचक मानिन्छ । *स्वाद :* अमिलो हल्का मिठो । *स्वभाव :* शीतल । *प्रयोग हुने अङ्ग :* फल, पात, बोक्रा । *औषधीय उपयोग :* यसले सुजाक, रक्तपित्त, वातरक्त, रक्तदोष, आँखा रोग, शरीरको कडापन, आन्द्राको घाउ-सङ्ग्रहणी, ओजक्षय, अरुचि, अजीर्ण, हैजा, रक्तश्राव, कपाल झर्ने, सेतो हुने, शिरमण्डलको गर्मी, पागलपन, अपस्मार, सुक्खा दम-खोकी, रगत खराबी-रक्तअर्बुद, तनाव, उच्च रक्तचाप, मुख सुक्ने, न्याल नआउने, विष-उपविषको असर, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । *मात्रा :* १/१ फल चुसिरहने, लेदो/रस ५-१० ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ३०-५० ग्राम, भस्म १-२ ग्राम, नपाकेको काँचो कलिलो टर्रो अमला ५-१० ग्राम, खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक अनुपान पानी र सहपान महसँग ।

साभा : आधुनिक जडीबुटी विज्ञान

लेखक : योगी धर्म महारस

# परिवर्तनको पूर्वानुभूति

✍ ब्रह्माकुमार भागवत, नारायणगढ

दत्तात्रेयका २४ वटा गुरु थिए, उनले तिनै-तिनै चिजहरूबाट प्रेरणा लिएका थिए ।

यो सृष्टिमा सबैकुरा स्वभावैले परिवर्तनशील छन् । मानिस पनि हरपल परिवर्तन भइरहेको हुन्छ । परिवर्तन हुने क्रममा कुन दिशातर्फ परिवर्तनको मोड छ यस कुरामा व्यक्तिले आफैं ध्यान दियो भने आफूलाई सही मार्गमा डोऱ्याउन सक्दछ । जबसम्म व्यक्ति आफैंले आफ्नो बहकाइको महसुस गर्दैन तबसम्म सकारात्मक परिवर्तन सम्भव हुँदैन । म अहिले कतातर्फ झुकिरहेको छु भन्ने कुरा महसुसमात्र गरियो भने पनि असल मार्गतर्फ मोडिने सम्भावना छुन्छ र बल प्राप्त हुन थाल्दछ । समाज तथा वायुमण्डलको बदलाब अनुसार चल्दै जाँदा पनि मानिस एक प्रकारले परिवर्तन त हुन्छ तर जीवनलाई उत्थानतर्फ मोड्नका लागि कि स्व चिन्तन खरो हुनुपर्दछ कि चाहिँ सबैबाट सकारात्मक प्रेरणा लिने मानसिकता । आफ्नो कल्याणका लागि आफैंले परिवर्तनको महसुस गरी परिवर्तन हुन सकिन्छ ।

सूर्य दक्षिणायणतर्फ भएका कारण अहोरात्रमा थोरै समय सूर्यको ताप र लामो समय अँध्यारो हुने भएकाले बढी चिसो भएर फाल्गुण महिनासम्ममा वृक्षका सबै पातहरू झरिसकेका हुन्छन्, वृक्षहरू उराठ लाग्दा बनेका हुन्छन् । उराठ पनि यहाँसम्मको हुन्छ कि कति ठाउँमा अब हरियाली पलाउने हो कि होइन भनेजस्तो भइसक्छ अनि कतिपय रूखहरू सुकेको दाउरासमान बन्दछन् । तर सूर्यको उत्तरायणतर्फको प्रतिदिनको यात्रा लम्बिदै जाँदा धर्ती तातिन थाल्दछ, यसको बल र प्रेरणाले वृक्षमा मूना अनि टुसा पलाउन थाल्दछन्, उराठ हरियालीमा परिणत हुँदै जान्छ । ती वृक्षहरूमा सकारात्मक परिवर्तनको आशा मरिसकेको हुँदैन । त्यसैले नै नयाँ मुना, टुसा पलाउन सम्भव भएको हुन्छ ।

धर्तीमा भुईंचालो जानु छ भने धेरैजसो पशु-प्राणीलाई पूर्वाभास हुन्छ । उनीहरू आफूलाई बचाउनका लागि हर मेहनत गर्छन् । उनीहरूसँग नाप्नका लागि स्थूल मेसिन आदि छैनन् तैपनि यो सम्भव भएको हुन्छ । यदि उनीहरूले पनि मेसिनको प्रयोग गर्दथे भने यसरी सूक्ष्म इसारा प्राप्त गर्न असमर्थ हुने थिए होला ।

यो संसारको परिवर्तन पनि हुनेवाला छ । यहाँ सूक्ष्म दृष्टिले नियाल्ने हो भने धेरै लक्षणहरूले समय परिवर्तनको छ तिमी पनि परिवर्तन हौ भन्ने इसारा दिइसकेका छन् । तर हाम्रो बुद्धिलाई आजको वैज्ञानिक विकासले अन्तर्मुखीभन्दा बढी बहिर्मुखी बनाइदिएको छ । आफैंले बसेर चिन्तन गर्दा पनि थाहा पाइने कुराहरू भौतिक साधनको माध्यम भएर सुन्न, बुझ्न र त्यसअनुसार चल्न खोज्दछौं, लामै समय भए पनि, पछुताउनै पर्ने भए पनि साधनको प्रतीक्षामा रहन्छौं । सहजै नजिकै प्राप्य वस्तुलाई पनि साधनको पछि लागेर घुमाउरो र टांगिएको यात्रा गर्न खोज्दछौं । दुई किलोमिटरको बाटो, जुन पैदल हिंड्दा आधा घण्टामा पुगिन्छ त्यसका लीगि गाडीको पर्खाइमा धेरै घण्टा रोकिन्छौं ।

अबको समय भनेको भौतिक साधनको मात्र आधार लिनुको सट्टा अन्तर्मुखी बनेर आफ्नो जीवनमा परिआउने घटना र परिघटनाको पूर्वानुभूति गरी त्यसै अनुसार पूर्व तयारी गर्न आवश्यक छ । यसका लागि अन्तर्मुखी स्वभाव हुन जरुरी हुन्छ । साधनमा मात्र निर्भर हुने स्वभावले हामी बहिर्मुखी बन्दै जान्छौं र अन्तर्मुखी रहने अभ्यासले हामी घटित हुने परिस्थितिका बारेमा पहिले नै थाहा पाउन सक्छौं । अनि त्यसै अनुसार आफूलाई मोड्न सके जीवन यात्रा सहज र सरल बन्न सम्भव हुन्छ । प्रकृति र प्रकृतिमा भएका अन्य प्राणीले जस्तै हामी पनि अटल परिस्थितिका लागि सामना गर्ने शक्तिको तयारीमा रहन सक्छौं । ❋

# कविता

खुसी पाएँ, हाँसो पाएँ बल्ल नयाँ दृष्टि पाएँ
खोज्दा-खोज्दै संसारमा बल्ल सुन्दर सृष्टि पाएँ ।

सुख-शान्ति, पवित्रता, ऐश्वर्य सब यहाँ पाएँ
अज्ञानको खडेरीमा बल्ल ज्ञानको वृष्टि पाएँ ।

भुलिएछ आफैलाई, जन्म-पुनर्जन्म हुँदा
प्रश्नमा नै हुन्छ भन्थे विन्दुमा समष्टि पाएँ ।

हराइसकेछ क्यारे पाएको खजाना यहाँ
ज्ञान-चक्षु खुलेपछि लोकमा समृद्धि पाएँ ।

कर्मलाई ईश्वर ठान्छन्, कोही ठान्छन् ढुङ्गालाई
शिव दर्शन गरेपछि बल्ल प्यास तृप्ति पाएँ ।

✍ जनक जोशी, शारदानगर

# अनासक्त भाव

✍ ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबुरोड

धर्तीमा अनेक पशु पन्छी जीव जन्तुले एकै साथ जीवन यापन गर्छन् । जन्मदेखि लिएर मृत्युसम्म नै सजीवमा जीवनका सबै क्रियाहरू लगभग समान नै देखिन्छन् । खानु-पिउनु, चल्नु-फिर्नु, उठ्नु-बस्नु, घुम्नु-फिर्नु, लडाईं झगडा गर्नु यी साधारण क्रियाहरू हुन् । यी आम आदतहरू पशु-पन्छी वा मनुष्य प्राणी सबैमा पाइन्छन् । यसैले कुनै कविले राम्ररी भनेका थिए लड्नु-मर्नु निद्रा भोजन नर तथा पशुमा एक समान..... । फेरि पनि मनुष्यले अन्य प्रजातिहरूभन्दा अलग्गै पहिचान राख्दछ, यसको कारण हो मानव जीवनको महान् लक्ष्य । जनावरसमान जन्म लिनु, मर्नु, पेट भर्नु, शरीरको वृद्धि गर्नु वा वंशवृद्धिका लागि बच्चालाई जन्म दिनु तथा अन्त्यमा मर्नु, यतिमात्र मानवको उद्देश्य होइन ।

प्राणीहरूसमान केवल पेट पूजा गर्नुमात्रै निहित लक्ष्य होइन, परन्तु घरमा आएका अतिथिलाई पेटभर भोजन खुवाएर खानु मानव धर्म हो । खानका लागि जिउनु त प्राणीको पशुता हो, त्यसको तुलनामा जिउनका लागि खानु मानवको महान्ता हो । भनिन्छ पनि विना भोकको भोजन गर्नु विकृति हो, भोक लागेपछि भोजन गर्नु नैसर्गिक कृति हो, भोक हुँदा-हुँदै पनि द्वारमा आएका भोकालाई स्वयं भोकै रहेर खुवाउनु संस्कृति हो । जसले अरूबाट छिनेर वा खोसेर खान्छ ऊ दानव हो, जो स्वयं कमाएर आवश्यकता अनुसार खान्छ ऊ मानव हो । आवश्यकताभन्दा कम खान पाइरहेकाहरूलाई आफ्नो भागबाट भोजनपान गराउँछ, ऊ देवता हो ।

परन्तु देवता बन्न त छोड, आज मानव हुँदा-हुँदै पनि मानिस मानव-धर्मको महान्, लक्ष्यभन्दा टाढा गइरहेका छन् । त्यसको कारण हो आजको जमानाको भोगवादी जीवनशैली । चटपटेजस्ता चीज खानेवालाको जिभ्रो सधैं लालसी हुन्छ । यस्ता चीज बजारमा प्रशस्त हुन्छन् । मानिसका सामुन्नेमा जुन चीज आउँछ, त्यसलाई केही नसोचिकनै मुखमा हालिदिन्छन् । यसरी अनियन्त्रित तरिकाले खाँदा बिरामी हुन्छन् भने धनको पनि बर्बादी हुन्छ । यस्तो पदार्थमा बढी आसक्तिको के काम ? पेटले जति माग्छ त्यति नै खानु स्वास्थ्यका लागि लाभकारी हुन्छ । यो त केवल अनासक्तद्वारा नै सम्भव छ । इन्द्रियहरूको गुलामीबाट मुक्ति दिलाउने महान् गुण हो अनासक्तता ।

अनासक्तता अर्थात् पदार्थको रसमा डुब्नुको सट्टा केवल शरीर निर्वाहका लागि अन्न ग्रहण गर्नु, देहको क्षणभंगुर विनाशी सुन्दरताको प्रभाव वा मोहजालमा नफँस्नु । अल्पकालको सुखको लागि इन्द्रिय रसमा डुब्नबाट मनलाई परावृत्त गर्नु वा वस्तु वैभवको आकर्षणबाट स्वयं बचाएर राख्नु पनि अनासक्तता नै हो । भोग चाहे पदार्थको होस्, देहको होस्, वैभवको होस्, भोगले त अन्ततः मनुष्यलाई विनाशतर्फ नै लिएर जान्छ, जसरी जिभ्रोको व्यञ्जनको स्वादको आसक्ति कब्जको कारण बन्दछ र अनेक रोगहरूलाई निमन्त्रणा दिन्छ, त्यस्तै दैहिक आसक्तिबाट पैदा भएको वासनाले चरित्रलाई जलाएर राख गरिदिन्छ, चीज, वस्तु, वैभवको आसक्तिले लोभलाई जन्म दिन्छ तथा त्यस लोभरूपी बीजबाट केवल भ्रष्टाचार नै फल्दछ, फुल्दछ । त्यही अनासक्तताले इन्द्रियमाथि कुशलतासँग राज्य गर्न सिकाउँछ । प्रलोभन, लालच, आकर्षण र झुटो देखावटीदेखि बचाउनेवाला केही छ भने त्यो हो अनासक्त वृत्ति ।

मानव शरीरका आँखा, नाक, कान, मुख र छाला यी पाँच ज्ञानेन्द्रिय हुन् । जसद्वारा देहलाई चलाउनेवाला आत्माले अनेक रस लिन्छ । जसरी आँखाबाट दृश्य रस, मुखबाट स्वाद रस, नाकबाट गन्ध रस, कानबाट ध्वनिरस तथा छालाबाट स्पर्शसुखको रसपान आत्माले नै गर्दछ । जब आत्मा देहको मालिकपनलाई भुलेर इन्द्रियबाट कर्म गर्दा-गर्दै ज्ञान इन्द्रियबाट रस लिनमा मग्न हुन्छ । वास्तवमा यी इन्द्रिय त आत्माका कर्मचारी हुन् । तर इन्द्रियले नै भौतिक स्थूल अल्पकाल सुखको झुटो महसुस गराउनेवाला अनुभवमा आसक्त गराउँछन् । बिस्तारै बिस्तारै रक्सीको नसासमान आत्मा इन्द्रियको दैहिक सुखको दलदलमा धसिँदै जान्छ । देहजनित इन्द्रिय लोलुपताका कारण विनासी सुखको आसक्तिले आत्मालाई दलदलमा फँसाइदिन्छ । जहाँ आसक्ति हुन्छ, त्यहाँ सारा खराबी (काम, क्रोध, लोभ, मोह तथा अहंकाररूपी कमजोरी) पनि आउन सक्छन् (आसक्ति मतलब आउन सक्छन्) । यदि आत्माका गुण, शक्ति, ज्ञानको दीप जलिरहने हो भने यो मायाको आसक्ति भाग्ने थियो । जसरी उज्यालोमा चोर भाग्छ यस्तै विकाररूपी चोर पनि ज्ञानको प्रकाश फैलाएपछि भाग्दछ ।

देह वा देहको दुनियाँमा रहेर कर्म गर्दा यदि आत्मिक ज्ञानको स्मृति सधैं सह्यो, हर कर्म गर्दा आत्मा मालिक र इन्द्रिय मेरा कर्मचारी हुन्, मैले त्यही कर्म गर्नु छ जुन कर्मले म तथा अन्यलाई मर्यादामा रहेर सुख लिन वा दिनमा मदत गर्दछ, जुन कर्मद्वारा स्वहित र परहित भइरहन्छ, जुन कर्ममा व्यक्ति, वस्तु, वैभव पदार्थमा इन्द्रियको आसक्ति हुँदैन्, यस्तो सम्पूर्ण व्यावहारिक ज्ञानले युक्त कर्मको अभ्यासले अनासक्तिलाई जन्म दिन्छ । सदा अनासक्त बन्नका लागि आवश्यक छ कर्ममा निरन्तर आत्मा सम्झिएर प्रभु पिताको याद एवं कर्मको ज्ञानको सतत् स्मरण । जब आत्मिक अनुभूति वा राजयोगको अनुपम विधिले परमात्मा ज्ञान गुण शक्तिको अनुभव सदा हुन थाल्दछ तब दैहिक आसक्ति स्वतः नष्ट हुनजान्छ । हिलोमा फुलेको कमलसमान देह र दुनियाँमा रहँदा-रहँदै पनि अनासक्त बनिरहन सहज र सरल सम्भव हुन्छ ।

जो अनासक्त भएर देहमा रहन्छ इन्द्रियबाट कर्म गर्छ ऊ जितेन्द्रिय मतलब इन्द्रियलाई जित्नेवाला बन्छ, यस्ता पुरुषको चरणमा सुख सुविधाका साधन र सम्पत्तिको ओइरो लाग्छ । राजा जनक अनासक्तताको दुर्लभ उदाहरण थिए, जो राजसी वैभवको चका-चौधमा रहँदा-रहँदै पनि भोगदेखि अनासक्त रही अनि जीवनमुक्तिको अधिकारी बने । सत्य त यो छ– जीवनमा रहँदा-रहँदै पनि भोगबाट उत्पन्न दुःखबाट केवल अनासक्तताको महान् गुणले बचाउन सक्छ । अतः अनासक्तताको महान् गुणलाई धारण गरौं र जीवनमा रहँदा-रहँदै रोग, शोक वा दुःखबाट मुक्तिको स्वाद लेऔं, यही मेरो शुभकामना । ✺

# आँपको बोट

कुन्तालपुरका राजा धेरै नै न्याय प्रिय थिए । उनी आफ्ना प्रजाको दुःख दर्दमा सर्वदा काममा आउने गर्दथे । प्रजा पनि उनलाई धेरै आदर गर्दथे । एक दिन राजा गुप्त वेषमा आफ्नो राज्यमा घुम्न निस्किए । मार्गमा देख्छन्– एक वृद्ध एउटा सानो बिरुवा रोपिरहेका छन् ।

राजाले कौतूहलवश त्यस व्यक्तिका पासमा गएर भने– "यो तपाईं केको बिरुवा रोप्दै हुनुहुन्छ ?" वृद्धले बिस्तारै सानो स्वरमा भने– "आँपको"

राजाले हिसाब लगाए– "सुन्नुहोस् बुवाजी यो बिरुवा ठूलो हुन र त्यसमा फल आउनमा कति साल लाग्ला, त्यतिखेर तपाईं के जीवित रहनुहुन्छ ? वृद्धले राजातर्फ हेरे राजाको आँखामा केही दयाकोभाव झल्किरहेका थियो । उनका मनमा यो संकल्प चलिरहेको थियो कि यस्तो कर्म गरिरहेका छन् जसको फल खान पाउँदैन ।

यो देखेर वृद्धले भने– तपाईं सोचिरहनुभएको छ– म पागलपनमा काम गरिरहेको छु । जुन चीजमा मानिसलाई फाइदा पुग्दैन, त्यसमा मेहनत गर्नु बेकार हो, तर यो पनि त सोच्न सकिन्छ– यस बूढाले अरू धेरैबाट कति फाइदा लियो । अरूले लगाएका रूखबाट कति फल खाएँ ? के त्यस कर्जालाई चुक्ता गर्नका लागि मैले केही गर्नुपर्दैन । के मैले यस भावनासँग बिरुवा नरोप्ने– मैले लगाएको वृक्षबाट अरूले फल खाऊन् । जो केवल आफ्नो लाभका लागि मात्रै काम गर्दछ, ऊ त स्वार्थी वृत्तिको मनुष्य हो ।

वृद्धको यो तर्क सुनेर राजा प्रसन्न भए, आज उनलाई धेरै राम्रो शिक्षा मिलेको अनुभूति भयो । ✺

साभार : फेसबुक, ज्ञानामृतद्वारा प्रेषित

## मनलाई मंगल पथमा बाँधौं

✍ ब्रह्माकुमार राम लखन, शान्तिवन

रक्षा शब्द मानवको मूल वृत्ति “सर्वभूत हिते रता:” (प्राणीमात्र को कल्याण होस्) को भावनातर्फ इसारा गर्दछ । हितकारी भावना सधैं नै मर्यादित बन्धनसँग अवकुन्ठित भइरहन्छ त्यसैले त स्थूल जगत्मा पनि हात्तीमा अंकुश, घोडामा मोहोरी लगाएर र गोरुमा नत्थीको बन्धन लगाएर तिनीहरूबाट मनोवाञ्छित कार्य लिइन्छ । त्यसो नगर्ने हो भने ती पशुहरू पनि भट्किदै र ठक्कर खाँदै जीवन बिताउँछन् मानिसले पनि आफ्नो कामलाई सरलतासँग गर्न सक्दैन ।

यसरी नै मनको चञ्चल उडानलाई पनि एकाग्रताको बलद्वारा केन्द्रित गरी मनोवाञ्छित फल प्राप्त गर्नका लागि जगत्पिता, जगत् रक्षार्थ मानवमा केही मर्यादाको बीजारोपण गर्न अवतरित हुनुभएको छ । उहाँद्वारा बताइएको गरिमामय साधनामा अग्रगामी बनेर मानव मन अतुलनीय विभूतिमान् बन्दछ । प्रकृतिका हर कोण वा प्रत्येक स्पन्दनमा, मर्यादाको सूत्र हुने भएकाले मनुष्य समुदायले त्यसबाट प्रशस्त सुखपान गरिरहन्छ । जस्तै :–

उत्ताउलो तरंग भएको असीम सागरको तट बन्धनको सहारा लिएर हामी रत्नागरबाट बहुविधि सुखोपयोगको आनन्द लिइरहन्छौं । विशाल मानव समुदायलाई गुणानुसार अनेक वर्ग, संस्कृतिमा बाँधेर सबैको विविध गुणको उपादेयताले वसुन्धरा रङ्गी-विरङ्गी जीवनको गुलदस्ता बनेको छ । इलेक्ट्रोन, प्रोटोन, न्युट्रोनसम्म आफ्नो निश्चित परिधिमा बाँधिएर कति धेरै शक्तिलाई आफूमा समाहित गर्दछन् । यिनै अपरिमित शक्तिका अन्वेषक वैज्ञानिकहरूले यी शक्तिलाई निर्माण तथा विध्वंस दुवै कार्यमा लगाइरहेका छन् । देश आफ्ना नागरिकका लागि आफ्ना विशेषतालाई प्रत्यक्ष गर्ने अवसर दिँदा दिदै पनि एउटा राष्ट्रियताको बन्धनमा बाँधेर कला र विशेषताको केन्द्र बन्दछ । संसारमा कोही पनि व्यक्ति कुनै पनि हितको कार्यमा विघ्न बन्दछ भने जगत् विधानले उसलाई राजदण्ड, प्रकृति दण्ड, भर्त्सना, वा कुटिल दृष्टिद्वारा दण्डित गर्दछ । परन्तु यी सबै बन्धन दृश्यमान् जगत्का हुन् । अदृश्यमान् सत्ता जसले दृश्यमान् जगत्लाई सञ्चालन गर्छ त्यस भाव सत्तामा पनि हितकारी बन्धनहरूको आवश्यकता छ । नत्र भने भ्रष्ट चिन्तनले मानवलाई नर-पिशाचसम्म बनाएर क्रोधाग्निद्वारा जलाइदिन्छ ।

जीवनलाई पवित्र र प्रखर बनाएर लोक मंगलको सेवा साधनामा संलग्न गराउनका लागि स्वयंलाई ईश्वरीय सेवा र विश्व सेवामा जोडेर परम सत्तातर्फ मनलाई ऊर्ध्वगामी बनायौं भने सहजै जस्तो कर्म वा लक्ष्य हुनेछ त्यस्तै फल प्राप्त हुनेछ । संसारका भौतिक पदार्थमा नै मनलाई रमाइरहन दियौं भने त्यसको सम्वेदनशीलता वा अपरिमित जादुजस्तै शक्ति दिनानुदिन स्थूलताको चिहानमा समाहित हुँदै जान्छ, लम्पसार हुनथाल्दछ ।

यो जीवन भावनामय छ । जस्तो कामनामा हामी लिप्त रहन्छौं त्यस्तै नै विचार चल्दछन्, फलत: स्वच्छ शुभ मनरूपी वस्त्र त्यस्तै खालका रंगमा रङ्गिन थाल्दछ । मनको पर्दामा जति पनि घटना आउँछन्, केही न केही प्रभाव अवश्य नै छोडेर जान्छन् । भनिएको पनि छ समुद्र पार गर्नु, हिमालयलाई उखेलेर फ्याँक्नु, आगो खानु सरल हुन्छ परन्तु मनलाई सम्पूर्णरूपमा निग्रह गरेर लोक कल्याणको भावनामा बाँधेर तथा परमात्मा स्नेहमा सदा निमग्न रहेर ईश्वरीय सामीप्य हासिल गर्नु कठिन हुन्छ ।

हुन त बीजरूप अविनाशी आत्मामा मनको विकासको असीम सम्भावना विद्यमान छ, जसद्वारा अहिलेको छरिएको मानव मनलाई ईश्वरीय संरक्षणमा सुदृढ बनाएर नरबाट नारायणसम्म बनाउन सकिन्छ । तर त्यही मन निकृष्ट दिशातर्फ आकृष्ट भयो भने मानिसलाई कमजोर बनाएर पतनको दल-दलमा फँसाइदिन्छ । गिरावटबाट बच्नका लागि पवित्रता सम्पन्न बुद्धि हुनुपर्छ, तबमात्र त्वरित निर्णयका आधारमा मनलाई पवित्र राख्न सकिन्छ । एक आपसमा आत्मा-आत्मा भाइ-भाइको सम्बन्धसहित परमात्मा पितासँग प्रेमपूर्ण सम्बन्ध बन्धनमा बाँधेर सर्वगुण सम्पन्न, तथा सबै कलाहरूले सम्पूर्ण बनी जगत्को लागि आधार बनौं । किनकि पाप कटेश्वरसँग एकाग्रता बढ्नेत्तिकै जीवन खुशीले भरपूर भएर जगमगाउन थाल्दछ । ❋

## अध्यात्मयुक्त व्यवहार

✍ब्र.कु. जीवन रश्मी, तीनकुने, काठमाण्डौ

आध्यात्मिकतालाई व्यवहारमा उतार्नुपूर्व हामीलाई आध्यात्मिकताको साथ-साथै एक आध्यात्मिक व्यक्तिको पहिचान के हो भन्ने बारेमा स्पष्ट हुन आवश्यक छ । इच्छाले हामीलाई बनाउँछ पनि र बिगार्छ पनि । दुनियाँका भौतिक इच्छाहरूले हामीलाई अच्छा (राम्रो) बन्न दिदैनन् तर अच्छा (राम्रो) बन्ने इच्छाले हामीलाई आध्यात्मिक जीवन जीउन सिकाउँछ । आध्यात्मिक जीवन जिउनुको अर्थ यो होइन कि हामी दुनियाँका सारा सुख, सुविधाहरू, दुनियाँका सारा व्यवहार, कारोवार छोडेर बसौं । आध्यात्मिक जीवन जिउनुको अर्थ यो पनि होइन कि हामी कुनै पनि कुरा जो आम मानिसले गर्दछन् त्यो नगरौं, आध्यात्मिकताको अर्थ यो पनि होइन कि हामीमात्र पूजा पाठ गरिरहौं, आध्यात्मिकताको अर्थ यो पनि होइन कि हामी सम्पूर्ण घर परिवार छोडेर कतै टाढा एकान्तमा जाऔं ।

आध्यात्मिक जीवन जिउनुको अर्थ हो- हर एक कार्य जो हामी गरिरहेका छौं, त्यसलाई हामी एक नयाँ तथा परिष्कृत ढंगबाट गरौं जसले हामीलाई आन्तरिक सुख र सन्तुष्टी दिन सकोस् । भनाइ पनि छ, यदि हामी त्यही गर्दछौं जो हामी गर्दै आइरहेका थियौं भने हामी त्यही पाउँछौं जो हामीले पाउँदै आइरहेका छौं अर्थात् कुनै नयाँ प्राप्ति हुँदैन । यदि जीवनमा कुनै नयाँ प्राप्ति गर्नुछ भने हामीले केही न केही नयाँ गर्ने पर्दछ । नयाँ गर्नलाई नयाँ सोच्नुपर्ने हुन्छ । तसर्थ सर्वप्रथम हाम्रो सोचमा परिवर्तन ल्याउनु जरुरी छ । आन्तरिक परिवर्तन हुँदैन भने व्यावहारिक परिवर्तन सम्भव हुँदैन । भन्न त हामी भन्न सक्छौं कि म आध्यत्मिक व्यक्ति हुँ तर के मेरो व्यवहारमा आध्यात्मिकता झल्किन्छ त ? सोच्नुपर्ने कुरा यही नै हो । यदि मेरो व्यवहारमा आध्यात्मिकता झल्किन्छ भने त्यसको आधार के हो ? अर्थात् एक आध्यात्मिक व्यक्तिको पहिलो पहिचान के हो ? सामान्यतया भन्न सकिन्छ, शान्त स्वभाव, हर्षित चेहरा, सादगी, सौम्यता आदि । तर वास्तवमा आध्यात्मिक व्यक्तिको पहिलो पहिचान हो, अन्तर्मुखता । किनकि आध्यात्मिकता भन्नाले कुनै नयाँ सोच अर्थात् स्वयंको आन्तरिक खोज । जो आध्यात्मिक व्यक्तिहरू हुन्छन् उनीहरू धेरै कम बोल्दछन् तर उनीहरू धेरै राम्रो अनि सकारात्मक सोच्दछन् । अर्थात् उनीहरू कम सोच्दछन् अनि कम बोल्दछन् । परमात्माले हामीलाई दुई कान र एक मुख दिनु भएको छ । यसको अर्थ पनि हामी सम्झन सक्छौं कि हामी कम बोलौं अनि धेरै सुनौं । सिकाइको प्रक्रियामा पनि यही कुरा लागु हुन्छ, जो धेरै बोल्दछ, उसले सिक्न सक्दैन । किनकि जो बोल्छ, बोल्छ, बोलिरहन्छ उसले सुन्दैन, जब उसले राम्ररी सुन्दैन, चिन्तन पनि गर्दैन र सिक्दैन पनि । यसरी धेरै सोच्नु र बोल्नुले कार्यमा कुशलता प्राप्त हुँदैन ।

दुनियाँको भौतिक पढाइ अनि आध्यात्मिक पढाईमा धेरै भिन्नता पाइन्छ । आज दुनियाँको पढाइमा धेरै सोच्ने अनि धेरै बोल्ने कार्यलाई महत्त्व दिइन्छ तर आध्यात्मिक पढाइले कम सोच्ने अनि कम बोल्ने कुरामा जोड दिन्छ । स्वाभाविक रूपले धेरै बोल्नु भनेको धेरै सोच्नु नै हो । धेरै सोच्दा मन कमजोर

*बाँकी ७ पेजमा.......*

## अध्यात्म युक्त............

बन्दछ । धेरै सोच्नाले जे हामी सोच्दछौं त्यति हामी गर्न सक्दैनौं किनकि कुनै सोचलाई कार्यमा बदल्नको लागि जो शक्ति, ऊर्जा वा दृढता हामीमा चाहिन्छ, त्यो सोच्नमै सकिन्छ, अनि कार्यमा कुशलता आउँदैन ।

धेरैपटक हामी सोच्दछौं कि हामी जस्तो कार्य पनि गर्न सक्छौं किनकि हामीले धेरै प्रकारको योग्यता हासिल गरेका छौं । कहिले-काहीं हामी आफ्नो शैक्षिक योग्यताको आधारमा सोच्ने गर्छौं कि हामी जति पनि बोल्न सक्छौं अथवा गर्न सक्छौं तर वास्तविकता त्यस्तो हुदैन, बोल्नुमा कार्यकुशलता निर्भर गर्दैन । कार्यकुशलताको लागि आध्यात्मिक सोच अर्थात् गुणात्मक सोचको जरुरत पर्दछ । अर्थात् आध्यात्मिक बन्नको लागि हामीलाई अन्तर मुखी बन्नु जरुरी छ, बाह्यमुखी होइन । हाम्रो यो बाह्य पहिचान म यो, म त्यो, म यस्तो, म त्यस्तो, आदि जो खोल ओढेर हिँडेका हुन्छौं, त्यसलाई खोलेर फ्याँक्न सकेमा मात्र अन्तर्मुखी बन्न सकिन्छ । साथै हामी आध्यात्मिक तथा बुद्धिमान् पनि बन्न सक्छौं । ❋

---

## हुने हुनामी............

थियो, भविष्यमा हुने कुरा जान्दथे, चुप लागेर अगाडि बढे, गोशालकले पनि उनलाई पछ्याए । केही दिनपछि उनीहरू त्यही बाटो भएर फर्किए । उनीहरूले देखे, गोशालकले जरैसहित उखेलेर फालेको त्यो बिरुवामा भएका कोपिलाहरू फक्रिएर सुन्दर फूल भएर फुलि सकेछन् । किनकि उनीहरू गइसकेपछि त्यहाँ पानी परेछ, अनि त्यो फालिएको विरुवा भएको ठाउँको माटो मलिलो भएछ र विरुवाले त्यो मलिलो माटोमा आफ्नो जरा गाडेर पुनर्जीवन पाएछ । उचित वातावरण पाएर त्यसमा भएका कोपिलाहरू फक्रिएर सुन्दर फूल भएछन् । गोशालकतिर फर्केर जैनमुनि महावीरले भने - देख्यौ गोशालक, जे हुनु पर्ने हो त्यो भइ नै हालेछ, होइन त ? गोशालक निरुत्तर भए ।

साँच्चै नै हो, विधाताले भाग्यमा लेखेको कुरा कसैले मेट्न सक्दैन । भाग्यमा छ भने उसले जरुर पुरुषार्थ गर्ने छ र सुन्दर परिणाम हासिल गर्ने नै छ । भाग्यमा लेखेको कुरा पाउन पनि पुरुषार्थ त गर्नै पर्दछ, अनि गर्छ पनि । किनकि त्यो घटना घट्नु विश्व नाटकमा पूर्व निर्धारित थियो ।

परमपिता परमात्मा शिव बाबाले भन्नु भएको छ - यो विश्व नाटकमा कुनै पनि नयाँ कुरा हुँदैन, सबै पहिले जस्तो भएको थियो, अहिले ठ्याक्कै त्यस्तै हुँदैछ । अनि अहिले जे हुँदैछ त्यही कुरा पाँच हजार वर्षपछि पुनः जस्ताको तस्तै दोहोरिने छ । जे हुनु पर्ने हो त्यो पहिले नै निश्चित भइसकेको हुनाले भावी परिणामलाई कसैले बदल्न खोजेर पनि बदल्न सक्दैन । जे भयो त्यो त हुनु नै थियो - कुनै नौलो कुरो भएको होइन (नथिंग न्यू) । त्यसैले जे राम्रो कुरा भयो त्यसप्रति न खुशीले उत्तेजित भएर मात्तिनु छ, न अनपेक्षित नराम्रो कुरो भयो भनेर दुःखी नै हुनु छ । सधैं शुभ कर्म गर्नु छ, फलको आशा राख्नु छैन, कर्मको परिणाम प्राप्त हुनु अवश्यंभावी छ । ❋

# सुख

✍ ब्र.कु. नन्दन पन्त, भरतपुर

भनिन्छ, सुखलाई त्याग गरेपछि मात्र सुख प्राप्त हुन्छ । किनभने जति पनि दुःख प्राप्त हुन्छन्, ती सबै सुखको अभिलाषा गर्दा नै हुने हुन् । हामी आत्माहरूको मुख्य स्वधर्म अथवा गुण नै सुख-शान्ति हो । आत्मा सुख शान्ति स्वरूप हो । आज विकसित एवं चेतनशीलवर्गहरू सुखलाई भरपुर रूपमा उपभोग गर्नका लागि दिनरात अनेकौं प्रकारको व्यवसायमा आफूलाई व्यस्त बनाइरहेका छन् । सुखमय अथवा सम्पन्नशाली जीवन बिताइरहेका धनाढ्य वर्गहरूलाई हामी विभिन्न मानसिक अवस्थामा देख्न सक्छौं । जस्तै कोही चोरीको धन्दा गरेर सुखसयल प्राप्त गरिरहेका हुन्छन् । कोही डकैती गरेर सम्पन्नशाली बनेका हुन्छन् । कोही त सामाजिक र धार्मिक संघ संस्थालाई नै ठगी खाने भाँडो बनाएर सुख प्राप्त गर्दछन् । तर यस्तो अनैतिक कर्म गरेर अरूलाई रुवाएर जोडेको धन सम्पत्तिबाट सुख प्राप्त गर्नु यो एउटा निकृष्ट सुख हो । यस्तो प्राप्तिबाट साँचो सुख अनुभूति हुन सक्दैन ।

आफ्नो स्वच्छ रूपमा आय आर्जनबाट सामाजिक पारिवारिक र भौतिक वस्तुबाट सुखसयल प्राप्त हुनु यो पनि एक प्रकारको क्षणिक सुख नै हो । किन भने यस्तो सांसारिक माया जालको क्षणिक सुखमा जिन्दगीभरि नै डुबुल्की लगाइरहने सुखलाई शास्त्रमा काग बिस्टासमान सुख भनिएको छ । किनभने सर्वोत्कृष्ट सुख त वैराग्य, सन्तुष्टता र इन्द्रियजित् भएर सधैं ईश्वरीय चिन्तनमा मग्न भइरहनु नै हो ।

आज संसारका लाखौं करोडौं मानिसहरू कुनै न कुनै समस्याका कारण चिन्तित छन् । तर ईश्वरीय ज्ञान र योगबाट विश्वका नर नारीहरू दिनप्रति दिन निश्चिन्त हुँदै गइरहेका देख्न पाइन्छ । यो निश्चिन्तताले मानसिक रूपमा सन्तुलित रहने भएकाले समस्याको समाधान पनि सही तरिकाले हुँदै गइरहेको हुन्छ । यसरी ईश्वरीय चिन्तन गर्नेहरू विघ्न-विनाशक बन्दैछन् । भनाइ पनि छ मानिसले जस्तो सोच्दछ ऊ त्यस्तै बन्छ पनि । हामीले जीवनमा भोग्ने सुख र दुःख भन्ने कुरा पनि हामीहरूका आफ्नै कर्मका फल मात्र हुन् । भाग्य छ भन्दैमा डोकामा दूध दुहेर अडिँदैन ।

जीवनमा हामीले भोग्ने सुख अल्पकालीन र दीर्घकालीन दुई प्रकारका हुन्छन् । इन्द्रियको वश भएर प्राप्त गरिएको सुख, अल्पकालीन सुख हो भने ईश्वरीय ज्ञान-योगबाट प्राप्त सुख दीर्घकालीन हो । सुख भन्ने कुरा हाम्रो सोचाइमा भर गर्दछ । हाम्रो मनमा छ । हाम्रो अन्तर्दृष्टिमा छ । शरीरमा, सम्बन्धमा र उपभोग्य वस्तुमा सुख खोज्नु मृग तृष्णासमान हो । अन्तहीन इच्छा र आकांक्षाको जालमा सधैं अल्झिरहनु नै हाम्रो दुःखको कारण हो । अतः यी इच्छा र आकांक्षालाई परित्याग गरी ज्ञान र योगको लगनमा मग्न भएमा सुखको द्वार खोलिनेछ । ❋

---

## सबैभन्दा ठूलो..........

सम्पूर्ण पवित्रताको स्थितिलाई प्राप्त गर्न सकिन्छ । राजयोगको अभ्यासको प्रारम्भिक प्रक्रियामा शुभ तथा श्रेष्ठ चिन्तनलाई आत्माको केन्द्र बिन्दुसम्म लिएर जानु पर्छ । फेरि आत्म-स्वरूप र परमात्म-स्वरूपमा एकाग्र हुने अभ्यास गर्नु छ । जति आत्मा आफ्नो आत्मिक स्वरूपमा स्थित हुँदै जान्छ त्यति उसको भाव, विचार, बोल, सम्बन्ध एवम् कर्ममा शुद्धि आउँदै जान्छ । यस शुद्धिको गूढ अर्थ हो आत्माको ऊर्ध्वीकरणको अवस्था । ऊर्ध्वीकरणको गूढ अर्थ हो बुद्धिको विशालता ।

संकल्पको शक्ति (एकाग्रताको शक्ति) सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो । यहाँ भाव यस्तो एकाग्रतासँग राखिएको छ जसद्वारा सृजन (Constructive/Creative) कार्य सम्पन्न होस् । यस्तो एकाग्रताको लागि पवित्रता (मन-वचन-कर्मको शुद्धीकरण) अनिवार्य शर्त हुन्छ । विना पवित्रताको शक्ति एकाग्रताको उच्चता (पवित्रता)लाई प्राप्त गर्न सकिदैन । पहिलो भाव, विचार र कर्मको पवित्रता भयो भने यसैअनुरूप आत्माले आफ्नो उच्चतम लक्ष्य बनाउन सक्छ । भावार्थ यो भयो कि एकाग्रताको आधार सम्पूर्ण पवित्रता हो । जब सम्पूर्ण एकाग्रता साधिन्छ तब सम्पूर्ण पवित्रताको स्थिति प्राप्त हुनजान्छ । यी दुवै एक-आपसका पूरक हुन् । यसैले परमात्माले राजयोगको साधनामा पवित्रताको महत्त्वलाई प्रथम स्थान दिनुभयो, जसद्वारा सृष्टिको नव सृजनको कार्य सम्पन्न हुन सकोस् । साधक पवित्रताको शक्तिको महत्त्वलाई जानेर राजयोगको साधना गर्न सक्दछ । ❋

*जीवनको अनुकरण नै नाटक हो ।* - अरस्तु

**नारायणगढ** : "तनाव व्यवस्थापन तथा आन्तरिक शान्ति अनुभूति शिविर" अन्तर्गत विभिन्न सत्रका समुद्घाटनका दृश्य तथा उपस्थित महानुभावहरू ।

क्रमश: (१) माननीय सभासद् कृष्ण भक्त पोखरेल, कार्यकारी अधिकृत नारायण प्रसाद सापकोटा, ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र नेपालका निर्देशक राज दिदी, राजयोग प्रशिक्षिका ब्रह्माकुमारी उषा दिदी (२) माननीय सभासद् शेषनाथ अधिकारी, रोटरी इन्टरनेसनल नेपालका सचिव ई. भोजराज कौडाल, ब्रह्माकुमारी किरण दिदी, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी (३) माननीय सभासद् अञ्जनी श्रेष्ठ, कृषि तथा वन विज्ञान विश्व-विद्यालयका रजिस्ट्रार डा. सूर्यकान्त घिमिरे, वीरेन्द्र क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख केशवभक्त सापकोटा, नेपाल यातायात व्यवसायी महासंघका राष्ट्रिय उपाध्यक्ष रामप्रसाद सुवेदी, गैंडाकोट उ.वा.संघका अध्यक्ष अमृत भट्टचन, (४) भरतपुर ब्यारेकका प्रमुख सेनानी प्रसान्त बिक्रम राणा, चितवन उ.वा.संघका अध्यक्ष कल्याण जोशी, शिक्षा विद् राजकृष्ण कंडेल, गीतकार प्रेमविनोद नन्दन, नेपाल जेसिसका पूर्व राष्ट्रिय अध्यक्ष सिनेटर दिनेश कोइराला (५) माननीय जिल्ला न्यायाधीश अनन्त राज डुम्रे, पूर्व सांसद सुश्री मैयादेवी श्रेष्ठ, रेड क्रस सोसाइटीका जिल्ला अध्यक्ष हरिप्रसाद न्यौपाने, वरिष्ठ समाजसेवी महेन्द्र लाल प्रधान, देवघाट क्षेत्र विकाश समितिका अध्यक्ष शैलेन्द्र पिया, सनातन धर्म परिषदका राष्ट्रिय अध्यक्ष पण्डित सोमनाथ गौतम, भरतपुर अस्पताल विकास समितिका अध्यक्ष विजय सुवेदी ।

**हेटौंडा**: तनाव व्यवस्थापन तथा आन्तरिक शान्ति अनुभूति त्रि-दिवसीय शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय सभासद्हरू– इन्द्र बानियाँ, अनन्त पौडेल, राजाराम स्याङ्तान, डिना महालक्ष्मी उपाध्याय, ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नेपालका निर्देशक राजयोगिनी राज दिदी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्रह्माकुमारी उषा दिदी, सी.डी.ओ. केशव घिमिरे, ब्र.कु. किरण दिदी एवं ब्र.कु. सुशीला दिदी ।

**ईश्वरीय सेवामा**

**नाम :**

**ठेगाना :**

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, E-mail:gyanjyoti.monthly@gmail.com, Website:www.bkchitwan.org, www.brahmakumaris.com ❋ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक प्रा. लि., बाफल, काठमाण्डौं