



## समस्या समाधान शक्ति

ब्रह्माकुमार किशनदत्त, शान्तिवन, आबुरोड

समय सदा एउटै रहँदैन, यो नियतिको नियम हो । स्थिति र परिणाम सदा एउटै रहँदैनन् । समयका चक्रमा अनेक कठिनाइहरू पैदा हुन्छन् । मनुष्य आफ्नो यथा सामर्थ्य (शान्ति, मानसिक र बौद्धिक स्थूल वा सूक्ष्म रूपले) कठिनाइहरूको हल पनि गर्दै रहन्छ, तर पैदा हुने र हल गर्ने आँकडालाई हेर्नै भन्ने थाहा हुन्छ— समस्या कम हुनुको सट्टा वा हल हुनुको सट्टा धेरै गुणा बढ्दै गएका हुन्छन् । समग्र विश्वको यो स्थिति बनेको छ जसलाई भन्न सकिन्छ— जति-जति औषधि उपचार गर्‍यो, रोग भन्ने अभ्रै बढ्दै जान्छ । समस्यालाई यदि गणना गर्ने वा त्यसको विश्लेषण गर्ने हो भने एउटा ग्रन्थ नै बन्न सक्छ ।

**बुझ्ने शक्ति अनिवार्य हुनुपर्छ** : समस्यालाई बुझ्ने शक्ति हुने हो भने समस्या समाप्त हुन सक्छ तर प्रायः गरी के हुन्छ भने हामी समस्यालाई समाप्त गर्नुको साटो तिनलाई एउटा-एउटा गरेर काट्नमामात्र समय र शक्ति खर्च गरिरहन्छौं । प्रायः हरेक समस्या वृक्षको एउटा शाखासमान हुन्छ । त्यो नै जरा भन्ने हुँदैन । जसरी वृक्षको हाँगाहरूलाई जति काटे पनि अरू हाँगा पलाएर तीव्र गतिमा बढ्दै जान्छन् । यसरी नै समस्यारूपी हाँगालाई काट्दा समस्या समाप्त भएजस्तो लाग्छ तर दीर्घकालीन परिणाम भन्ने अर्कै हुन्छ । कालान्तरमा नयाँ प्रकारका समस्यारूपी हाँगा फेरि पलाउन थाल्छन् ।

**पूर्वाग्रह र वितर्कता** : मनोवैज्ञानिक अध्ययनले बताउँछ कि मनुष्य तबसम्म तार्किक बनिरहन्छ जबसम्म आफ्नो आत्म-स्वरूपको साक्षात्कार गर्दैन । मनको एउटा विश्लेषण गर्ने शक्ति हुन्छ । हरेक मानिसले धेरै थोर विश्लेषण गरि नै रहन्छ । निःसन्देह विश्लेषणात्मक शक्ति धेरै उपयोगी हुन्छ । विश्लेषण गर्नु एउटा योग्यता हो । तर विश्लेषण गर्दा-गर्दै जटिलताको मानसिकता पनि बन्नपुग्छ । कालान्तरमा पूर्वाग्रह बन्दछ । पूर्वाग्रहले अस्वीकार भाव पैदा गर्दछ । स्वीकार भाव भएन भने विरोधाभास हुन्छ । यो पूरा प्रक्रियामा विचारको गुणवत्ता समाप्त हुन्छ ।

समस्याको मूल के हो ? मूललाई समाप्त गर्नले नै समस्याबाट मुक्त हुन सकिन्छ । मनोविकार सबै समस्याको मूल हो । राग र द्वेष दुवै विकार हुन् । सबै विकार राग र द्वेषबाट नै पैदा हुन्छन् । मानसिक विकृतिको जड हो आत्म-विस्मृति । आत्म-विस्मृतिबाट विवेक नष्ट हुन्छ । अनेक प्रकारका मानसिक विकृति पैदा हुन्छन् । मानसिक विकृतिका कारण कर्म विकृत हुनपुग्छ । कर्म जब विकर्म बन्दै जान्छ तब समस्याहरू क्रमशः बढ्दै जान्छन् । समस्याको एउटा शृंखला बन्दछ । प्रश्न उठ्छ— आत्म-विस्मृतिका लागि को उत्तरदायी हुन्छ । आत्म-विस्मृति (देह-स्मृति) नियतिको नियमानुसार भएको हो । नियति (समय चक्र) को सामुन्ने कुनै प्रश्न खडा रहँदैन । समय चक्रअनुसार विवेकले भन्छ— जसरी नियतिमा आत्म-स्मृतिको नियम छ, त्यसरी नै आत्म-विस्मृतिको पनि नियम जरुर हुनुपर्दछ ।

**राजयोगको अभ्यासबाट आत्म-स्मृतिको सोपानमा चढनुहोला** : हामीलाई पल पलमा आत्म-स्मृतिको साधना हुनुपर्छ । राजयोगको अभ्यास आत्म-विस्मृतिलाई मेटाउने अचूक उपाय हो । यसद्वारा विचार उच्च बन्दछ । कर्म दिव्य हुन्छ । जीवन सहज र स्वाभाविक बन्दछ । राजयोगबाट सम्पूर्ण आत्म-जागृतिलाई उपलब्ध गर्न सकिन्छ । सम्पूर्ण साक्षी भावको स्थिति बन्न सक्दछ । यस स्थितिबाट जुन चीज जस्तो छ त्यसलाई त्यस्तै बुझ्न सकिन्छ । यसैमा सबै समस्याहरूको हल पनि छ ।

**सम्पूर्ण साक्षी भाव (निष्पक्ष भाव) मा समाधान छ** : विवेकवान भएर मन्थन गरौं । देश-काल-परिस्थिति अनुसार ज्ञानको चिन्तन गरौं । साक्षीपनले समस्याहरूबाट सुरक्षित हुने प्रयास अवश्य हुनसक्छ तर कठिनाइहरूलाई समाप्त भन्ने गर्दैन । वस्तुतः हामी साक्षी र समाधान दुवैमा नै पूर्ण हुँदैनौं । सम्पूर्ण साक्षी भाव (निष्पक्ष भाव) मा त्यो शक्ति छ जो समस्यालाई यथार्थमा बुझ्न सकिन्छ । यदि यथार्थ बुझ्न सकियो भने समाधानमा गर्न सकिन्छ । ✽



**नारायणगढ** : सात अरब सत्कर्म अभियानको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय सभासद रामकृष्ण घिमिरे, माननीय जिल्ला न्यायाधीश द्वय— अनन्तराज डुम्रे एवं हेमलाल बेलबासे, प्र.जि.अ. डा. मान ब. विश्वकर्मा, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, अभियानका निर्देशक राम प्रकाश सिंघल तथा अन्य ।



**हेटौंडा** : सत्कर्म अभियानको दीप प्रज्ज्वलन गर्नुहुँदै माननीय जिल्ला न्यायाधीश हरि पोखेल, कार्यकारी अधिकृत भगवान अर्याल, स्थानीय विकास अधिकारी भोजराज खतिवडा, ब्र.कु. सुशीला दिदी, ब्र.कु. राम प्रकाश तथा अन्य ।



**हाकिमवोक, भरतपुर** : नवनिर्मित भवनमा गृह प्रवेश गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नेपालकी सहनिर्देशिका ब्र.कु. किरण दिदी, माउन्ट आबूबाट पाल्नुभएकी ब्र.कु. रुक्मणी दिदी, ब्र.कु. लक्ष्मी दिदी तथा अन्य ।



**बसेनी, भरतपुर** : निर्माण हुन गइरहेको भवन शिलान्यास समारोहको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नेपालकी सहनिर्देशिका ब्रह्माकुमारी किरण दिदी, माउन्ट आबूबाट पाल्नुभएकी ब्रह्माकुमारी रुक्मणी दिदी, ब्र.कु. लक्ष्मी दिदी तथा अन्य ।





## शिव भगवानुवाच

निरन्तर योगी बन्ने सहज साधन हो- प्रवृत्तिमा रहँदा-रहँदै पर-वृत्तिमा रहनु । पर-वृत्ति अर्थात् आत्मिक रूप । जो आत्मिक रूपमा स्थित रहन्छ ऊ सदा न्यारो(उपराम) र परमात्माको प्यारो बन्दछ । जस्तो सुकै काम गरे पनि जस्तो महसुस हुन्छ कि काम गरेको होइन बरु खेल खेलिरहेको छु । त्यसैले प्रवृत्तिमा रहँदा-रहँदै आत्मिक रूपमा रहनाले सबै कुरा खेल सरह सहज अनुभव हुनेछन् । बन्धन लाग्दैन । केवल स्नेह र सहयोगका साथै शक्तिलाई थप्यौ भने हाई जम्प लगाउनेछौ ।



## सम्पादकीय



### चाहना एक, बहाना अनेक

रोक्नुस, रोक्नुस । साइड, साइड । कर्कस चढ्याइ । एकैचोटि दुवै जाइछन् क्यारे । गाडी ढोका खोलेर साइडमा हेरें । चिच्याहटको सुनामी फुटिहाल्यो । अलमलिलिए जस्तो भएँ । अनि पो थाहा भयो, प्रकृतिले कोल्टे फेर्न खोजेकि रहिछन् । अगाडितिर धुवाँको मुसलो, पछाडि ट्याक्कै बडेमानको हाँगा । डगा डगा डगा... कार हल्लिएको हल्ल्यै । सयौं मनुवा बेसुरमा राजमार्गमा । एक बिक्ताको फरकमा राजयोगिनी रुकमणी दिदी (नेपाल भ्रमणको लागि पहिलो पटक देश दौडहामा), पछाडिको आसनमा ब्र.कु. किरण दिदी (सह निर्देशिका, नेपाल) र सेवा साथी । मोवाइलमा घण्टिका ताँति, बजेका बज्यै । वीरगञ्जसम्मको यात्रामा थियौं हामी चार । अर्को फर्किन सक्छ, रोक्नुस, भयंकरको आदेश बेसुरे युवाको । पाहुना दिदी सामान्य अवस्थामा । अबोध बोलिमा- क्या कूछ हिल रहा है ? हाँ हाँ मुकम्प जा रहा है, बोलि मिसाइदिउँ । एकै छिनमा पो थाहा भो, 'आ रहा' पनि भइरहेको रहेछ । दश मिनेटभित्र आफ्नो उपद्रो देखाइन् माताले । र पनि आदरणीय राजयोगिनी रुकमणी दिदीको निश्चिन्त अवस्थाको अर्को मुकम्प पो गयो मभित्र । मुकम्प त बहानामात्र रहेछ, चाहना त बाँच्ने पो । अर्को सत्य मृत्युको अस्वीकारोक्ति । इर मुकम्पसँग होइन रहेछ, मरी पो हाल्छु कि मन्ने हो । हुनसक्छ जानेहरूका लागि बहाना पनि बन्थो, र पनि रहनेहरूको बाँच्ने चाहना अत्यास लाग्दो रह्यो । अनिगिन्ती संख्या बाटोको दुवै छेउ-छेउमा । थरथराउँदै आफन्तको हाल खबरमा मोबाइलमा व्यस्त, नेटवर्कले माफ माग्छा माग्छै । भयको बादल मझारियो । स्पिड गर्नुस, अब जाऔं, दिदीहरूको आग्रहलाई स्वीकार गरें । घरी-घरी स्पिड हवातै बढि हाल्दो रहेछ, छिटो पर्याइदिउँ मन्ने लाग्यो, बुझाइको डिग्री फरक परेछ, गन्तव्यमा पुगेपछि पो चाल पाउँ ।

बाल्यकालदेखि नै आध्यात्मिक पथिक दिदी रुकमणीजीको अनुहारमा मुकम्प जान्छ कि मनी खुबै नियालिरहें । विरगञ्ज पुगेको चालै पाइएन । अँह । शान्त । समाचार यहाँ र वहाँको, अलि-अलि चर्किएको, अलि-अलि फर्किएको । डेढ घण्टा फोनले फुर्सद पाएजस्तो लागेन । गाडी एउटै, मौजूदा अवस्था फरक फरक । लाग्यो, भावनाको इनारमा भएको पानी जे जति छ, बाहनाको माँडोमा त्यति नै पानि बाहिर निस्कने रहेछ । मुकम्प निर्दोष, जड छ विचरो । आइदियो सबैका लागि । र पनि गति र मति कत्रो फरक । सुकेको इनारमा विचरो, माँडोको आकारले के गर्छ, बोतल डुबाउनुस कि बाल्टी । उही आउँछ, जे छ । भए त आउने हो । मुकम्प कसैका लागि इम बनेर आयो, कसैका लागि विर्को लगाएको बोतल ।

धेरैपटक मन हल्लियो । सधैं साथी बन्ने सयन कक्ष पनि आफैलाई देखेर हलिछभैं पो लाग्न थाल्यो दोस्रो दिनदेखि । पटक पटक राजमार्गमा, दौडहा । हुदाँहुदै चन्द्रमा पनि उल्टो हुनथाल्यो २०७२ सालको पहिलो दिन नै अशुभ पो परेछ कतिलाई । उफ, मनगौ रहस्यको ज्वालामुखी फुट्यो यस पालि । आत्माघाति यो मुकम्पले, मेरो आफन्तलाई खपलकै निल्यो, निष्पुत्री, थुक्क ।

पल्ला घरकी बुढी आमा मत्माताइरहेको भयालबाट सुनें । यो घरका मानिस कस्ता रहेछन्, दुनियाँ बाटाभरि छरिएका छन्, कसरी निदाउन सकेका होलान्, हुदाँ-हुदाँ आश्रमातिर फर्केर मनको बह पोखिन् आमैले । ७४ बर्षकी आमा, कानको जालि पनि टालिएको छ कि ? जस्तो लाग्छ । होस न त मन्दै भोलिपल्ट बाटोतिर यसो निस्किएको, अर्को छेउको छिमेकि, ऊफ, तपाईं राजयोगी पनि इराएपछि, अनि हामी अधकच्चाको कस्तो हविगत होला नि ? निधार खुम्क्याई हाले ।

साक्षा जीवनको यस्तै हुन्छ होला नियति ।

साधकको परीक्षणको घडी यस्तै समयमा हुन्छ होला । दुःखको पहाड त खस्नै बाँकी छ । अवस्था र बहाना फरक-फरक पर्लान्, यथार्थ भने हाम्रो आन्तरिक अवस्था नै बलवान् हुँदो रहेछ । धन्यवाद दिदी रुकमणीजी, थोरै भए पनि नजिकबाट नियाल्ने अवसर पाउँ ।

-ब्रह्माकुमार विजयरज सिग्देल

## नारी दृष्टिकोण

कल्पना थापा, प्यूठान

हामी घरमा नारीहरूको बारेमा भन्ने गरेको सुनिन्छ-  
आइमाई केटा केटी एकलै दोकलै हिँड्नु हुँदैन,  
आइमाई केटा केटी बढी हाँस्नु हुँदैन,  
आइमाई केटाकेटी बढी बोल्नु हुँदैन,  
आइमाई केटा केटी बढी जान्ने हुनुहुँदैन ।

उल्लिखित हरफहरू कून अर्थ समाहित हुनेगरी भनिएका हुन्, स्पष्ट अभिव्यक्त गर्ने व्यक्तिलाई थाहा होला तर नारीलाई भनिएका कुरा भएकाले हरेक नारीले यस्ता भनाइहरूलाई दुई कोणबाट हेर्ने गर्छिन्- १) सकारात्मक दृष्टिकोण र २) नकारात्मक दृष्टिकोण ।

सकारात्मक दृष्टिकोण हुनेहरूले, आइमाई केटाकेटी शब्द नै स्नेही र न्यानो सम्बन्धको रूपमा ठान्दछन् । यस्तो भनाइद्वारा उनमा प्रेम भाव जागेर आउँछ, तर नकारात्मक दृष्टिकोण हुनेहरूले आइमाई केटा केटी शब्द सुन्दा नै हिनताबोध, हेयको दृष्टि, अपमानित र आफू दमित, शोषित भएको महसुस गरी विद्रोहमा उत्रिने गर्दछन् । जस्तोसुकै परिस्थितिलाई सकारात्मक कोणबाट हेर्नसक्नु भनेको मनस्थिति सदा बहार अनुकूल हुनु हो, अनुकूल मनस्थितिले परिस्थितिलाई कदापि प्रतिकूल ठान्दैन । यी भनाइहरूलाई मैले पनि आफ्नै दृष्टिकोणबाट प्रस्तुत गर्न खोजें, तर मेरो दृष्टिकोण पहिलो नम्बरमा पर्दछ वा दोस्रोमा पर्दछ म आफैलाई छुट्याउन अप्ठ्यारो परेको छ । म शत प्रतिशत सकारात्मक हुन पनि नसकेको लाग्छ र भनाइलाई सहजरूपमा स्वीकार गरेकी छु त्यसैले म पूर्ण रूपमा नकारात्मक दृष्टिकोण भएकी मान्छे पनि होइन, किन भने "आइमाई केटाकेटी एकलै दुक्लै हिँड्नु हुँदैन ।" साँच्चै भन्ने हो भने यस भनाइभित्र कति धेरै सुरक्षाभाव र आफ्नोपन खन्याइएको छ । आज हरेक नारी, पुरुष वर्गद्वारा असुरक्षित हुनुपरेका घटनाहरू व्यापक रूपमा सुन्नुपर्दछ । एक आपसमा आत्मिक भाव हास भएको छ । "आइमाई केटा केटी बढी हाँस्नु हुँदैन ।" आदरणीय दिदी, बहिनीहरू यो भनाइ पनि कम सान्दर्भिक छैन । पक्का पनि बढी खित्का छोडी-छोडी हाँस्नु त आसुरी गुण वा असभ्य व्यक्तिको चिनारी हो । हाँस्नु छ भने मुस्कुराउन सिकौं । मुस्कुराहट चेहरा नै सभ्य नारीको प्रतीक वा सौन्दर्य हो । "आइमाई केटाकेटी बढी बोल्नु हुँदैन ।" हो मित्रजन ! बढी बोल्नेको त अस्तित्व पो के हुन्छ र ? त्यसैले त विश्वकल्याणकारी शिव भगवान्ले पनि सोचेर बोल, कम बोल, मीठो बोल भन्नुहुन्छ नि । "आइमाई केटाकेटी बढी जान्ने हुनुहुँदैन ।" यो भनाइ पनि हामीलाई सही मार्गदर्शन गर्ने खालको छ । अहिलेको विश्व समाजमा के जानिसक्नु छ र ! एकजना वृद्ध बुवाले भन्नुभएको कुरा याद आउँछ । उहाँ भन्नुहुन्थ्यो- नजान्नेले त कम बिगार्छ, जान्ने बुझ्ने भनाउँदाले पो सबै थोक बिगारिसके । देशको अवस्था यहाँसम्म ल्याइपुन्याए । सायद नजानेको भए देशले अधोगति लिने थिएन । सबै जान्ने बुझ्ने बढी भएमा प्रतिस्पर्धाको स्थिति पैदा हुँदो रहेछ । यो बुवाको भनाइले केवल अस्थायी केटा केटीलाई मात्र सम्बोधन गरेन । सबैलाई दर्शायो । त्यसकारण बढी जान्नुभन्दा सही सत्य र वास्तविक कुरा कम जान्नु नै राम्रो रहेछ ।

बाँकी ७ पन्ना.....

कुनै पनि विधिले व्यर्थलाई समाप्त गरेर समर्थलाई प्रकट गर ।

शिवबाबा



## समस्यामा शुभ अवसर खोज्ने दृष्टिकोण

ब्रह्माकुमार रामचंद्रिह ऐर, काठमाण्डौ

वर्तमान युगमा सर्वत्र समस्याहरू पङ्क्तीबद्ध रूपमा देखिन्छन् । किनकि यो युग समस्या र कलह क्लेशले स्थान लिएको कलियुग हो । बच्चाले जन्मदेखि नै आफूलाई समस्या, चुनौति र प्रतिस्पर्धाको घेराभित्र पाउने गर्दछ । परिवार, समाज र समग्र विश्व वातावरणमा मौजुदा रहेका विविध समस्या र परिस्थितिले कलिलो शिशुको मन-मगजमा प्रभाव पार्नु स्वभाविकै हो । किनकि उसको व्यक्तित्व विकास गर्नमा बाह्य वातावरणको प्रभावले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्दछ । यो एउटा दृष्टिकोण हो भने अर्कोतिर समस्या र अभावलाई नै शुभ अवसरको मूल द्वारका रूपमा पनि लिन सकिन्छ । केवल व्यक्तिले कसरी कुन कुरालाई ग्रहण गर्दछ वा उसको छनौट र मनस्थिति कता ढल्किन्छ त्यसमा निर्भर गर्दछ । यदि व्यक्तिसँग सकारात्मक दृष्टिकोण छ भने उसले अभावमा पनि प्रशस्त शुभ अवसर खोज्न सक्दछ र आफ्नो जीवनको गन्तव्यलाई तय गर्दै सफलताको शिखर चुम्न सक्दछ ।

विज्ञानका ज्ञानले बढ्दो प्रदूषण, जलको अभाव तथा मानिसबाट प्रयोग भई वेस्टेज (wastage) भएका कतिपय कुराहरूलाई रिसाइक्लिङ (Recycling) प्रविधिका माध्यमबाट वेस्ट (waste) लाई बेस्ट (Best) बनाउने कार्यमा अग्रगति लिइरहेको छ । यस प्रविधिबाट मानवलाई दोहोरो फाइदा हुने गरेको छ । एकातिर फोहोर मैला, सडे-गलेका कुराहरूको उचित व्यवस्थापनबाट जथाभावी दुर्गन्धबाट बच्नु तथा घातक रोगका जीवाणुबाट सुरक्षित रहनु । जस्तो बायोगेस टेक्नोलोजीले दिनहुँ मानिसले घरमा खाना बनाउँदा, खाइसक्दा तथा अन्य कार्यबाट बचेको किचन वेस्टेज (Kitchen Wastage) आदिलाई समेत बायोगेस (bio gas) प्रविधिबाट ऊर्जा प्राप्त गरी सहजै खाना पकाउने ग्यास पैदा गर्न सकिन्छ ।

यसबाट मानिसलाई आर्थिक लाभका साथै स्वास्थ्य लाभका लागि स्वच्छ वातावरण बन्दछ भने बायोगेसबाट प्राप्त हुने तरल पदार्थ कम्पोस्ट मलको रूपमा प्राप्त हुन गई पुनः करेसा बारीका लागि औधि कामयाब हुन्छ । त्यस्तै बाथरूम, टोइलेट आदिको वेस्ट पानीलाई समेत रिसाइक्लिङ प्रक्रियाद्वारा खेतीपाती, बारी, वगैचाका लागि योग्य पानीका रूपमा परिणत गर्न सकिन्छ । यहाँसम्म की रिसाइक्लिङ को उच्च रिफाइन प्रविधिद्वारा त्यस पानीलाई पिउने पानीका रूपमा समेत शद्धीकरण गर्न सकिन्छ । विज्ञानले वेस्ट (waste) लाई बेस्ट (Best) बनाई अभावलाई परिपूर्ति गर्ने दिशामा महान् र लाभदायी कार्य गरिरहेको छ ।

यसै गरी मानवीय स्वभावमा पनि दुई प्रकारका प्रवृत्तिहरू देखा पर्दछन् । एक थरीले जो कसैको पनि कमजोरी पक्ष वा नकारात्मक र समस्यालाई मात्रै हेर्ने गर्दछन् र जहिले पनि अरूका अवगुण र दोषलाई वर्णन, बखान गर्दै आपसमा कमजोर पक्षको लेनदेन बाँड चुड गरी आफ्नो मनस्थिति र अवस्थालाई डामाडोल गर्दछन् भने अरूको पनि माथा पच्चिसे गरिदिन्छन् । समस्याको सानो रूपलाई आफ्नै मनघट्टण्टे तालले ठूलो भयंकर रूपमा खडा गरिदिन्छन् । वातावरणलाई गर्मागर्मी, सनसनीपूर्ण र तनावपूर्ण बनाउने गर्दछन् । परिणामतः स्वयं पनि समस्याग्रस्त बनी दुःखी बन्दछन् भने अरूलाई पनि समस्याको उल्लंघनमा अल्झाई दिने गर्दछन् । उनका मुखबाट जहिले पनि अरूको कमी कमजोरीको गुनासो निस्कने गर्दछ । मानौं उनको बुद्धिरूपी भाँडोमा अरूका नकारात्मक र फोहोर कुराहरूमात्रै भरिएका छन् । यसले गर्दा त्यस्ता व्यक्तिहरूको चिन्तन धारामा जहिले पनि नकारात्मक कुराको बहावमात्र भइरहन्छ । जो अन्ततः अरूलाई भन्दा पनि आफ्नै लागि सर्वाधिक घातक सिद्ध

हुन्छ । बुद्धले एक ठाउँमा भनेका थिए- “तिम्रो खराबभन्दा खराब दुश्मनले तिम्रीलाई त्यति नोक्सान गर्न सक्दैन जति तिम्रा आफ्नै नकारात्मक संकल्पले तिम्रीलाई नोक्सान गर्दछन् । त्यसैले अरूको कमी कमजोरीलाई आमन्त्रण गरेर स्वयं कमजोर नबनौ ।

महान् लक्ष्य लिएर केही गर्छु भन्ने व्यक्तिका अगाडि बाधा, अड्चन र अनेक प्रकारका आरोह र अवरोह आउनु स्वाभाविकै हो । यसलाई अन्यथा नलिइकन शुभ अवसरका रूपमा वा निर्धारित लक्ष्यको चुचुरोमा उक्लिन खुट्किलाका रूपमा स्वीकार गर्नुपर्दछ । वास्तवमा कार्य क्षेत्रमा कम्मर कसेर अगाडि बढ्ने कर्मवीरको क्षमता, योग्यता र कार्य कुशलता तथा चुनौतीलाई सामना गर्न शक्तिको पहिचान गराउँछन् यस्ता समस्या रूपी शुभ अवसरले । जसरी बग्ने नदीका अगाडि जस्तोसुकै पहाड, ढुंगा आदिको अवरोध खडा भए पनि उसले आफ्नो निकास निकालेर निरन्तर गन्तव्यतिर बगिरहेको हुन्छ, ठीक त्यस्तै एक सकारात्मक चिन्तन र दृष्टिकोण भएको व्यक्ति पनि समस्या, बाधा वा व्यक्तिसँग बाभ्ने वा टुक्न्याएर त्यही ठाउँमा रोकिएर रहन सक्दैन उसले आफ्नो निकास निकालेर अग्रगति लिन गर्दछ । आफ्नो रचनात्मक ऊर्जालाई समस्या वा बाधा, विरोध खडा गर्ने व्यक्तिप्रति फाल्नु खर्च नगरी उपलब्धी मूलक कार्यतिर रूपान्तरण गरी परिणाम प्राप्त गर्दछ ।

एक पटक एकजना सफल व्यापारीले एउटा प्रेरणादायी पुस्तक लेख्नुभएको थियो । उहाँले त्यस किताबको प्रस्तावनामा लेख्नुभएको थियो- यो किताब ती व्यक्तिहरूलाई समर्पित गर्दछु जसले मेरो व्यापारको कार्यमा प्रसस्त बाधा, व्यवधान र समस्या खडा गर्नुका साथै खुट्टा तान्ने काम गर्नुभएको थियो । उहाँहरू सबैलाई हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन चाहन्छु जसले मलाई सफलताको शिखरमा पुऱ्याउन बल र सहास प्रदान गर्नुभयो । दृष्टिकोणकै कुरा त हो नि, तर चयन गर्ने कुरा भने आफैमा निर्भर गर्दछ ।

पाठक वृन्दमा निवेदन गर्न खोजेको सन्दर्भ के भने वर्तमान युगमा एकातिर तमाम समस्या, विकृति, प्रदूषण, अत्याचार र पापाचार आदि इत्यादि कुराहरूको बिगबिगी छ भने अर्कोतिर यस्तै अशुद्ध, असत्य तथा धर्मग्लानिका बेला मानिसलाई पुनः मानवताको उच्च शिखर दैवत्व प्राप्त गर्ने अर्थात् उत्तम पुरुष बन्ने शुभ अवसर पनि छ । परमात्मा पिताद्वारा प्रदत्त आध्यात्मिक ज्ञान र राजयोग विज्ञानको निरन्तर चिन्तन र अभ्यासबाट मानिस आफ्ना अन्तरमनका वेस्टेजलाई मूल्य र गुणमा परिवर्तन गर्न सक्दछ । अर्थात् यस अध्यात्म विज्ञानले काम वासनालाई आत्मिक ओज तेजमा, क्रोध ज्वालालाई रचनात्मक कार्यमा, लोभ-लालचलाई परोपकार र पुण्यको कार्यमा, मोह-ममतालाई निस्वार्थसाथ सच्चा स्नेह र प्यारले पालना दिने कार्यमा तथा अहंकार र घमण्डलाई स्वमान, स्वगौरव र आत्मा सम्मानमा रूपान्तरण गरी एक ओजस्वी तेजस्वी व्यक्तित्व निर्माण गर्न सकिन्छ । मानवको मन, बुद्धि र संस्कारको दिव्यता र श्रेष्ठता सबै प्रकारका आन्तरिक र बाह्य व्यर्थ तथा नकारात्मक कुरालाई निरूपान्तरण गर्ने हैसियत राख्दछ । वास्तवमा वर्तमान काल खण्डमा देखापरेका सम्पूर्ण नकारात्मक पक्ष र कमजोरीको सृजन कर्ता मानव मन नै हो । अतः यसको सुधार र परिवर्तनका लागि मानव मनको नै परिवर्तन हुनु जरुरी छ । मानव मनले प्रत्येक कुरालाई सकारात्मक रूपमा ग्रहण गर्न सक्ने क्षमता वृद्धि गर्नका लागि निरन्तर ज्ञान र योगको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले वर्तमान मानवले आफ्नो दैनिक जीवनमा सन्तुलित तरिकाले आध्यात्मिकतालाई समावेश गरेको खण्डमा सबै समस्या र अभावहरू शुभ अवसरका साधन बन्ने छन् तथा सुखद, सम्पन्न नयाँ युगको थालनी हुनेछ । ❀

मानिसलाई जबर्जस्ती खराब कर्म गर्न लगाउने व्यक्ति ठूलो पापी हुन्छ ।

— भागवद्गीता





## तन मनको आरोग्यमा संकल्पको प्रभाव



हाम्रो शरीरको आरोग्यमा हाम्रो संकल्पको महत्त्वपूर्ण प्रभाव रहन्छ । हाम्रा दूषित वा कमजोर संकल्पका कारण शरीरमा अनेक प्रकारका रोग हुन्छन् । अनेक रोगको निदान पनि हाम्रो शक्तिशाली संकल्पद्वारा हुन्छ । जस्तो हाम्रो संकल्प हुन्छ, त्यसै अनुसार शरीरका ग्रन्थीहरूबाट रस स्रावित हुन्छ, जुन हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्यका कारण पनि बन्छन् अर्थात् त्यसबाट अनेकानेक रोगहरू पनि उत्पन्न हुनसक्छन् त्यसैले ती संकल्पहरू अनेक रोगका निदानका आधार पनि बन्छन् । जब मानिस भय, चिन्ता, राग, द्वेष, ईर्ष्या, घृणा, दुःख, अशान्ति, काम-वासना आदिबाट ग्रसित हुन्छ त्यतिखेर जुन चीज स्रावित हुन्छ त्यो अनेक रोगको कारण बन्दछ । जब मानिस विश्व नाटकको यथार्थ ज्ञान, प्रभु-प्यार, प्रभु-स्मृति र योग-साधनामा तल्लीन हुन्छ तब आत्मा आत्मिक शक्तिले सम्पन्न बन्दछ । फलतः ऊ निर्भयता, निश्चिन्तता, शान्ति, पवित्रता, आत्मिक प्रेम आदिले भरपूर हुन्छ । उसका संकल्पद्वारा प्रभावित ग्रन्थीहरूबाट जुन रस स्रावित हुन्छ, त्यसले अनेकानेक रोगको निदान गर्दछ । परन्तु यस सत्यलाई पनि भुल्नु हुँदैन— यो जीवन अनेक जन्मका कर्महरूको फलस्वरूप अस्तित्वमा आएको छ । यसमा हाम्रो अनेक आत्माहरू तथा प्रकृतिसँग पनि हिसाब किताब छ, ती सबै पूरा हुनु छ । ड्रामाको पार्ट पनि छ तथा समयानुसार

वर्तमान वातावरणमा अनेक प्रकारका जो संक्रमण



छन्, वातावरणमा वृत्तिको संक्रमण छ त्यसले पनि आत्मालाई उसको कर्म अनुसार प्रभावित गर्दछ, त्यसैले कुनै व्यक्तिको वा आफ्नो जीवनको रोगलाई देखेर भयभीत हुनु छैन । सत्य सधैं सत्य नै हुन्छ । अति आशावान् पनि हुनुहुँदैन र जीवनलाई निराश पनि बनाउनु हुँदैन । विश्वरूपी नाटकमा देहरूपी वस्त्र बदल्नु अपरिहार्य र स्वाभाविक क्रिया हो जसका लागि कुनै न कुनै निमित्त कारण त बन्नु नै छ । यसैले तमोप्रधान समयअनुसार रोग वा कर्मभोग त आउँछ नै, तर यति हुँदा-हुँदै पनि निदानका लागि यथोचित उपचार त गर्नुपर्छ । योगबलका आधारमा हिसाब किताब चुक्ता पनि गर्नु नै छ । जसरी प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयका संस्थापक ब्रह्मा बाबाले शुद्ध संकल्पद्वारा अनेक प्रकारका रोगलाई ठीक गर्ने गर्नुहुन्थ्यो त्यस्तै हामीले पनि धेरै रोगहरू मन्सा संकल्प विकल्पका कारण उत्पन्न भएका हुन्छन्, निदान पनि संकल्पद्वारा नै गर्न सकिन्छ ।

जसरी वृक्षको विकासमा देश-काल-वातावरण र बीजको गुण-धर्मको महत्त्वपूर्ण योगदान हुन्छ, प्रभाव हुन्छ, यसैगरी आत्माले जुन माता-पिताको पासमा जन्म लिन्छ तिनै माता-पिता, दुवैको ज्ञान-गुण-धर्म र संस्कार बच्चालाई वर्साको रूपमा मिल्छ त्यस्तै हामी जब परमात्माको पासमा ब्रह्माद्वारा एडाप्ट हुन्छौं, ब्रह्मा बाबा एवं शिवबाबा दुवैको ज्ञान-गुण-संस्कार हामीलाई वर्सामा मिलिरहेको हुन्छ, फेरि तिनीहरूलाई विकसित गर्नु आत्माको आफ्नो काम हो ।

व्यक्ति जसका साथमा रहन्छ, जसलाई याद गर्छ, उसको ज्ञान-गुण-धर्म र संस्कारले उसमाथि प्रभाव पर्दछ । परकात्माको यादद्वारा पनि परमात्माका भएका ज्ञान, गुण, शक्ति हाम्रो जीवनमा आउँछन् ।

स्रोत : विधि विधान  
नियम सिद्धान्त

## महाभूकम्प

ब्रह्माकुमार, भागवत, नारयणगढ

वैशाख १२, २०७२ का दिनको ११ बजेर ५६ मिनट जाँदा भएको महाभूकम्पका कारण शरीर छोटिसकेकाको संख्या धेरै हजार पुगिसकेको छ, अझै मृत शरीरहरू भेटिने र त्यो संख्या बढ्ने पनि धेरै सम्भावना छँदैछ । आज देशमा १५ औं हजार घाइते छन्, पचास लाखभन्दा माथि प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष पीडित छन्, करोडौंको मनलाई यस प्रकोपले विचलित गराएको छ । मर्ने मरिहाले त्यो एउटा दुःखद् घटना हो । बाँचेका र सद्दे हुनहरूको पनि समस्या छ, घर छैन, बस्ने ठाउँ छैन, संस्कार अनुसार मर्नेहरूको क्रिया गर्नुपर्ने हो, आफन्तको क्रिया भएकै छैन । सामान्य बिमारी भएर मर्दा पनि ठूलै पीडा हुने हाम्रो मनले अहिले के के सोचिरहेको होला । यी समस्या पनि धेरैका छन् । कति घरका त गर्ने भन्ने मान्छे जति मरिसके बाल-बच्चा र बूढा-बूढीमात्र बाँचेका छन् । कति घरका मानिस पुरिएको थाहा छ, देखेको छ, यही हो, तर निकाल्ने हविगत छैन । गुहारने ठाउँ छैन, सबैको केही न केही समस्या छँदैछ, जसको हेरे पनि उसैको समस्या ठूलो । पहिरोले र ढुङ्गाले गाडी पुरिएका छन्, घर पुरिएका छन् । घरमा एक दुई जना बाँच्नेहरूको त फलानो छ, फलानो छैन भन्नेसम्म रट्यो तर जसका कोही बाँचेनन् उसका बारेमा सोच्ने खोज्ने अहिलेसम्म कसैको ध्यान पुग्न पाएको छैन । यसरी पुरिएका र बाँच्ने सम्भावना हुनेहरूले पनि निरीह मृत्यु स्वीकार्न बाध्य भए । धक्का लाग्यो, पुरियो, मरियो त सजिलै भयो होला, तर कति त मर्दैछु भन्ने थाहा पाइकन निस्सहारा पल-पल मर्दा मर्दा मर्नुपर्नो, यो धेरै सम्भावना छ । किनकि गाउँका गाउँ, जिल्लाका जिल्ला, शहरका शहर सोत्तर भएपछि सोच्ने खोज्ने नै कोही रहेन, रहे पनि आफ्नै मात्रैलाई पनि समय कम भयो । एउटा मान्छे मर्दा गाउँ लागेर सहयोग गर्ने मन भएका नेपालीको यसपाली बडेमानको परीक्षा लियो प्रकृतिले ।

दोष कसैलाई लगाउन नमिल्ने समय हो यो । दोष कसैको होला जो जिम्मेवार ठानिन्छन् । यतिखेर हामी सबैले बुझ्नुपर्ने कुरा के भने जसले गर्न सक्थ्यो, जसमा सामर्थ्य थियो, उसले गरेन भने उसको दोष हो, जिम्मा लिएको होस् वा नलिएको होस् । यो भनेको नैतिक जिम्मेवारीको कुरा हो । प्रकृतिको नियमको हिसाबले जसमा सामर्थ्य छ ऊ नै जिम्मेवार हो । भएर पनि नगर्नेलाई प्रकृतिले सजाय दिनेछिन्, उनमा यो निर्णय शक्ति हामीमा भन्दा धेरै गुणा बढी छ । यसो भनेर दोष देखेर नऔल्याउने पनि होइन । हामीबीच कति यस्ता पनि छन् जो दोष पो लाग्ने हो कि भन्ने डरले मात्रै पनि केही गर्दै हुन्छन् । मात्र पन्छिन्, यो त्यो समय होइन । यसको आफ्नै हिसाब छ । समयले बताउँछ । अहिलेको समय भनेको हाम्रो मौलिक सहयोगी भावले, दिलैदेखि, निःस्वार्थ भावले, विश्व बन्धुत्वको भावले, भाइचाराको दृष्टिले जे भने पनि आफ्नो सम्झिएर सहयोग गर्ने समय हो, सम्हाल्ने समय हो । दोष देख्न थाल्दा हाम्रो मन कमजोर बन्छ, दोष दृष्टि नै कमजोरीहरूको दृष्टि हो । प्रकृतिले यसरी परीक्षा लिएको बेलामा अझ कमजोर बनेर विफल हुनु छैन । कानमा तेल हालेर बस्नेलाई त भन्नैपर्छ तर भए नभएको दोष खोज्ने समय चाहिँ यो होइन । दृष्टिकोणलाई फराकिलो बनाएर क्षेत्रमा उत्रने समय हो ।

भुईँचालो गयो, भुईँमा राखेर हल्लाएको कोक्रोजस्तो धर्ती हलियो, आज त मरिएन भनियो, कति ठाउँमा ठूलो क्षति भयो होला भनियो । समय बित्दै गयो, सञ्चार माध्यमद्वारा अपेक्षित कता-कता अनपेक्षित समाचारहरू सुन्दै गइयो, जति जति समय बित्दै गयो, त्यति त्यति दुर्गम स्थानहरूमा भएका अप्रिय घटनाहरू प्रत्यक्ष हुँदै आए । देश विदेशबाट भएका सहयोगलाई ओइरो लाग्यो भन्थौं तर यस अपूरणीय क्षतिका सामुन्नेमा जति सहयोग पनि हातीका मुखमा जिरासमान नै हुनेछ । एउटा घर ठड्याउन सात-आठ करोड लाग्ने समयमा एक दुई हजार अरब डलरले कति वटा भवन बनाओस्, कति वटा राजमार्ग पुनर्निर्माण गरोस्, लडेको पहिरोलाई कसरी उठाओस् ? अङ्ग-भङ्ग भएका शरीरलाई कसरी दुरुस्त बनाओस् ? यो भन्नुपर्छ अपूरणीय भनेको अपूरणीय नै हो । मतलब जस्तो पहिले थियो त्यस्तै बन्न कदापि सक्दैन । अगाडि जानसम्म सक्ला तर त्यही बाटो भएर त्योभन्दा अगाडि जान सक्दैन । अगाडि जाने सम्भावना हुन्छ तर जुन बाटो पहिले थियो त्यही बाटो भएर अगाडि जान अब बाटै रहेन । अर्कै बाटो, अर्कै विकल्प साँध्नुपर्ने समय हो । देशमा भएका प्रहरी र सेनाको जहाँ जहाँ क्षेत्र पत्रो

बाँकी ७ पेजमा

खराब पुस्तकहरू पढ्नु विषयान गर्नुसमान हो ।

— लियो टोल्स्टोय

## बाबाको सेवामा एउटा अनुभव



मीती प्रसाद सापकोटा, गीतानगर, चितवन

मेरो सानै उमेरदेखि धर्ममा आस्था विश्वास थियो । त्यसकारण मेरा बुवाले मलाई संस्कृत पढाउनेतर्फ इच्छा गर्नुभएको थियो । पछि मेरो अनुरोधमा अंग्रेजी स्कूलमा पढ्न अनुमति दिनुभयो । जब म सर्भिसमा लागें लेखा सम्बन्धी काममा व्यस्त रहन्थे । म सरुवा भएर काठमाण्डुबाट रामपुर क्याम्पसमा आउँदा त्यहाँ पनि भन्नु व्यस्त रहेँ । म त्यहाँ पहिले लेखा अधिकृत र पछि गएर लेखा नियन्त्रकको रूपमा कार्यरत रहेँ ।

रामपुर क्याम्पसका तत्कालीन प्राध्यापक सन्तबहादुर गुरुङ सर मसँग समय-समयमा भेटेर आध्यात्मिक चर्चा गर्नुहुन्थ्यो । आत्मा के हो, परमात्मा को हुनुहुन्छ, ज्ञान भनेको के हो, हामीले हाम्रो जीवनमा भगवानको याद किन गर्नुपर्छ आदि कुराहरू बडो आत्मीय भावमा सुनाउनुहुन्थ्यो । तर त्यस समयमा त्यति वास्ता गरिएन । वहाँका अमृतमय वचनहरू सुन्न र बुझ्नको लागि मानौं भाग्यमा त्यतिखेर ताल्चा नै लागेको थियो, त्यसतर्फ ध्यानै गएन ।

मैले आफ्नो पेशाबाट अनिवार्य अवकाश पाएपछि एकदिन मिति २०७० साल ज्येष्ठ २५ गतेका दिन विष्णुमाया कुमाल (गुप्ता) बहिनी जो ओमशान्तिमा जाने गर्नुहुन्थ्यो, पारसनगरमा गीतापाठशाला भवनको मर्मतको लागि मेरो घरमा बाँस किन्न भनी आउनुभयो । मैले भने जति बाँस चाहिन्छ लानु मलाई त्यसको पैसा तिर्नु पर्दैन । मेरो भगवान्प्रतिको आदर सम्मान भाव देखेर विष्णु बहिनी खुसी हुनुभयो र घरमा गएर ७ दिने कोर्सको किताब ल्याएर मलाई पढ्न दिनुभयो । मैले कोर्सको किताब अध्ययन गरेँ र त्यसपछि मलाई पनि बाबाको बच्चा बन्ने इच्छा जागेर आयो । म पारसनगरमा रहेको गीता पाठशालाको घर हेर्न गएँ । घरको अवस्थालाई हेर्दा मन सानै खिन्न भयो । छाना आधा खरले छाएको आधा बीच-बीचमा प्वाल परेको पुरानो टिनले छाएको घरको भित्तामा तिलको डाँठ, मकैको ढोड, बन्माराको डाँठले बारेको र छाना हावाले उडाउँछ भनेर ढुंगाहरूले च्यापेको सानो भुपडी । आकाशबाट पानीको वर्षा भएमा भित्र चुहिएर हिलाम्मे हुने अवस्था थियो । त्यो घरको छाना बनाउँदा घरको छानाको डाँडाबाट चिप्लेर खस्दा विष्णु बिहिनीको हातै भाँचिएको थियो । त्यसको पनि वास्ता नगरी त्यो घर बनाउने काममा निरन्तर लागि रहेको देखेँ । अरू व्यक्ति भएको भए कति दिन हस्पिटल बसी अप्रेसन नै गर्नु पर्ने अवस्था थियो । तर उनीले कपडाको भुम्पो बेरी कपडाले घाँटीमा भुण्ड्याएर लगातार काममा खटिरहेको देखा आश्चर्य लाग्दथ्यो । कमल छ बाबाको ! हात पछि आफैँ ठीक भयो ।

घरको त्यो अवस्था र विष्णु बहिनीको लगनशीलता देखेर मलाई पनि त्यस पुण्य कार्यमा सहयोगी बन्ने इच्छा जागेर आयो । हामी सबैजना



मिलेर पछि त्यो सानो भुपडीलाई बस्न लायक बनायौं । पछि ब्रह्माकुमारी निर्मलाज्यूले २०७० साल आषाढ ७ गतेदेखि पारसनगर गीता पाठशालामा आएर ७ दिनको कोर्स गराउनुभयो र मलाई बाबाको बच्चा बन्ने सौभाग्य प्राप्त भयो ।

त्यसपछि म लगातार बाबाको ज्ञान मुरली पारसनगर गीता पाठशालामै सुन्दै आइरहेको छु । अनुकूल भएसम्म म गीतानगर सेवाकेन्द्रमा जाने गरेको छु । त्यहाँकी प्रमुख संचालिका ब्र.कु. सुवर्णज्यूबाट उहाँका अनुभवयुक्त मधुर वाणीहरू सुन्दा मन सानै आनन्दविभोर हुन्छ । उहाँको सरल तथा नम्रचित्त स्वभावले कसको मन प्रभावित नहोला । उहाँबाट हामी बाबाका बच्चाहरूले उचित निर्देशन तथा मातृत्व स्नेह एवं पालना पाउनु हाम्रो लागि अहोभाग्य भएको छ ।

बाबाको बच्चा बन्नुभन्दा पहिले मेरो स्वास्थ्य ठीक नभएर बेला-बेलामा अस्पताल गइरहनु पर्दथ्यो । तर अहिले स्वास्थ्यमा पनि सुधार हुँदै आएको छ । मेरो आहार बिहार पनि सात्विक हुँदै गएको छ । जीवन सरल र हलुका भएको छ ।

मिति २०७० साल मंसिर १५ गते राती मैले एउटा डरलाग्दो सपना देखेँ । म कतै घुम्न जाँदै थिएँ । मलाई केही राक्षसजस्ता देखिने विभिन्न स्वरूपका आकृतिहरूले घेरे । आफ्नो हातमा भएका हात-हतियारले तिनीहरू मसँग लड्न लागे । म भाग्ने प्रयास गर्दै थिएँ तर तिनीहरू भन्-भन् वृद्धि हुँदै ममाथि आक्रमण गर्न थाले । मैले आफू बच्ने कुनै उपाय नदेखेपछि उनै भगवान् परमपिता परमात्मा शिवबाबालाई, “भगवान्, भगवान् मलाई बचाउनुस्” भन्दै शिवबाबालाई सम्झन थालें । त्यसपछि एउटा दिव्य ज्योति त्यहाँ देखियो र “बच्चे, तिमी नडराऊ म तिम्रो साथमा छु” भन्ने आवाज सुने । एकैछिनमा ती आकृतिहरू कता गए कता । दिव्य प्रकाशको उज्यालोमा त्यहाँ भव्य महलहरू खडा देखिए जसका भित्ताहरूमा सुनका पाताहरू

## भेदभाव छोडौं

लक्ष्मी, नारायण, राधा कृष्ण महावीर बुद्ध  
अमरनाथ पशुपति शिवबाबा हुन् शुद्ध ।  
कतै युद्ध कतै शान्ति कतै रासलीला  
कहीं धरी शंख चक्र धनु-वाण शीला ।  
धुधिष्ठिर धृतराष्ट्र हरिश्चन्द्र राजा  
चरित्र हो भिन्न-भिन्न आत्मा सबै माझ ।  
अन्धाहरू देख्न थाल्छन् लाटा बोलिदिन्छन्  
शिवबाबाको याद गरे लङ्का हिड्न थाल्छन् ।  
फूल-माला, टिका-बत्ती अक्षता र चन्दन  
पूजा-पाठ, योग-ध्यान, भजनको गुञ्जन ।  
दया-धर्म-सत्य-शान्ति सबमा हुनैपर्छ  
भर्ना लाखौं भएपनि पानी एउटै भर्छ ।  
गुरू-द्वारा, गीर्जाघर, मस्जिद, चैत्य, गुम्बा  
आकार भिन्न भए पनि भारै थाम्छन् खम्बा ।  
माया-मोह, भोक-प्यास, रिस-राग घिन  
सबै सबमा रहेकै छन् तँ-तँ, मँ-मँ किन ।  
बाहिरी आँखामात्र होइन भित्री आँखा खोलौं  
मानवताको माला उनौं भेदभाव छोडौं ॥


 रोजकुमारी रेग्मी,  
गीतानगर, चितवन

टाँसिएका थिए र चारैतिर फलमल्ल उज्यालो थियो । म सपनाबाट ब्यँभिएँ ।

सपनाबाट ब्यँभिएपछि मन यति हर्षित भयो कि साच्चि नै भगवान्सँग भेटेर आएको र स्वर्गका महलहरू देखेर आएको भँ लाग्न थाल्यो । मैले यस्तो दृष्य कहिल्यै देखेको थिइनँ । “बच्चे तिमी नडराऊ म आइसकेँ” यी शब्दहरू अझै पनि मेरा कानमा गुन्जिरहेका छन् ।

त्यसपछि म सही मार्गमा लागेको छु भन्ने विश्वास अझ दरो भएको छ ।

मेरा केही लौकिक दाजु-भाइहरूले मलाई यत्रो अफिसर भैसकेको व्यक्ति किन के देखेर त्यता लागेको होला भनेर भन्ने गर्नुहुन्छ । यसको वास्तविक रहस्य थाहा पाएपछि उहाँहरूले पनि भन्नुहुन्छ- यस्तो मार्गमा उनीहरूलाई मात्र लगेर भगवान्ले हामीलाई किन छोड्नु भएको होला ? उहाँहरू पछुताउनु हुनेछ ।

पारसनगरको उक्त गीता पाठशाला भवन बनाउँदा शुरुमा विघ्न बाधा आए पनि पछि सबै स्थानीय व्यक्तिहरूको सहयोगले उक्त निमाणकार्य सम्पन्न गरियो ।

अन्त्यमा म ब्र.कु. सन्तबहादुर सर जसले मलाई बेला-बेलामा यस आध्यात्मिक मार्गमा लाग्न प्रेरित गर्नुभयो, विष्णु बहिनी, आदरणीय ब्रह्माकुमारी निर्मलाज्यू जसले मलाई ७ दिनको कोर्स गराएर मलाई नयाँ जन्म दिनुभयो, आदरणीय ब्रह्माकुमारी सुवर्ण जसले त्यसमा स्नेह र वात्सल्यरूपी मल जल दिई पालना गरिराख्नु भएको छ उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दै धन्यवाद दिन चाहन्छु । ❀





## टारेर टदैन त्यो



ब्रह्माकुमार कृष्णहरि श्रेष्ठ, भरतपुर

साँच्चै हो, हुने कुरा नभइ छोड्दैन । यतिखेर मलाई एउटा कविताको एक पंक्ति याद आइरहेछ - “आयो टप्प टिप्यो लग्यो मिति पुग्यो टारेर टदैन त्यो” । काल अर्थात् समय बडो बलवान् छ । कालदेखि बच्न जति प्रयास गरिन्छ त्यो प्रयाशले भ्रन कालको नजिक नै पुऱ्याइदिन्छ । जुन कुरोको निश्चित समय पूरा भइसकेको हुन्छ त्यो लक्ष्य वा अन्तिम परिणाममा जसरी पनि पुगेकै हुन्छ, त्यसलाई जोसुकैले जतिसुकै नै बाधा पार्ने कोशिस किन नगरोस् । विधाताले एकपल्ट निधारमा जे लेखिदिएको हुन्छ त्यो जसरी पनि पूरा भइहाल्छ । विधाताले भाग्यमा लेखेको कुरा कसैले मेट्न सक्दैन । जन्मसँगै मृत्यु पछि लागेर आएको हुन्छ । यो शरीर नश्वर छ । यद्यपि आत्मा त अजर अमर छ, तर पनि देह रहेसम्म कता कता मृत्युको भय त भइहाल्छ नी । यहाँ एउटा कथाको स्मरण भइरहेछ ।

एकादेशमा एकजना राजा थिए । एक रात सपनामा राजाले देखे- कुनै एउटा कालो छायाँले उनको काँधमा चिसो हात राखेर उभिइरहेछ । राजाले सोधे- तिमी को हो ? त्यो कालो छायाँले भन्यो- म तिम्रो मृत्यु हुँ । भोली सूर्यास्त हुने बित्तिकै म तिमीलाई लिन आउने छु । तिमी ठीक समयमा ठीक ठाउँमा उपस्थित भइरहनु । यही कुरा तिमीलाई सूचित गर्न म यहाँ आएको हुँ । यति भनेर त्यो कालो छायाँ अदृष्य भयो । राजा निद्राबाट झल्क्याँस भए । सपनाको कुरा सम्भेर राजाको निद्रा हरायो । उनी अत्यन्तै चिन्तित भए । राती नै राजाले राजसभा बोलाए । राज्यमा जति पनि ठूला ठूला ज्योतिषीहरू, स्वप्नविश्लेषकहरू, विद्वान पण्डितहरू थिए सबैलाई सभामा बोलाए र सपनाको सबै कुरा सुनाएर त्यसको अर्थ र समाधान पत्ता लगाउन आदेश दिए । सबैले आ-आफ्नो बुद्धि लडाए, आफूले पढेको शास्त्रबाट समाधान निकालेर राजालाई सुनाए । तर मुण्ड मुण्ड बुद्धि कुण्ड कुण्ड पानी भनेभै सबैको तर्क आ-आफ्नै खालको थियो । कसैको भनाइ अरु कसैसँग मिल्दैनथ्यो । विद्वानहरूको छलफल हुँदाहुँदै सूर्योदय भइसकेको थियो । राजा भ्रन चिन्तित भए । सूर्योदय भएपछि सूर्यास्त पनि भइ नै हाल्छ । सभामा तर्क वितर्कहरू चर्किँदै गए तर विद्वानहरूको मतैक्य हुन सकेन । आखिरमा राजाका एक विश्वस्त नोकरले राजालाई सल्लाह दिए- महाराज यी पण्डितहरूले अन्तिम क्षणसम्म पनि कुनै निष्कर्ष निकाल्न सक्ने छैनन् । त्यसैले हजुरले कुनै एक शिघ्रगामी घोडा चढेर यहाँबाट सकेसम्म टाढा जानु होस् ताकि मृत्युले भेट्टाउन नसकोस् । राजालाई नोकरको यो सल्लाह ठीक लाग्यो । मृत्युको भयले राजाको निद्रा, भोक, प्यास सबै हराइसकेको थियो । राज दरबारमै आएर मृत्युले सन्देश दिएको हुनाले सकेसम्म छिटो राजदरबारबाट टाढिनुमै राजाले उचित ठाने । सभामा पण्डित विद्वानहरू राजाले देखेको सपनाबारे छलफल एवं तर्क वितर्क गर्दै थिए, राजा आफ्नो एक शिघ्रगामी घोडा चढेर सकेसम्म छिटो आफ्नो राज्यबाट टाढा

भाग्दै थिए । यतिखेर उनलाई आफ्नो प्राणप्यारी पत्नी, प्रिय पुत्र तथा मित्र सम्बन्धीहरूको पनि कुनै याद रहेन । मृत्युको क्षणमा कसलाई कसको याद रहन्छ र ? राजाले कसैसँग बिदा माग्न पनि भ्याएनन् । उनलाई न भोक थियो न प्यास । बिना भोजन, बिना पानी राजा घोडामा दौडिरहे दौडिरहे । यसरी राजा साँभ सम्ममा आफ्नो राज्यबाट सयकडौं मिल पर धेरै टाढा एक गाउँको नजिक आइपुगे । घोडाबाट ओर्लिएर राजाले घोडालाई एउटा रुखमा बाँधिदिए । त्यसपछि राजाले एक सुखको श्वाँस पनि फेर्न भ्याएको थिएन राजाले अकस्मात् आफ्नो काँधमा उही पूर्वपरिचित कालो छायाँको चिसो हातको स्पर्श महसुस गरे । को हो तिमी भनेर राजा फरक्क फर्के, अगाडि नै विशालकाय त्यो कालो छायाँलाई देखेर राजा डरले कालो निलो भए । उनको दिनभरीको परिश्रम खेर गएको थियो । भोक प्यासबाट लखतरान भएर राजाले जुन पीडा भोगेका थिए त्यसको कुनै अर्थ रहेन । त्यो कालो छायाँले भन्दै थियो- म तिम्रो मृत्यु हुँ । गएको रातमा मात्रै त मैले तिमीलाई भेटेको थिएँ नी, के मलाई यति छिट्टै बिस्तो र ? यो त्यही निर्दिष्ट ठाउँ हो जहाँबाट म तिमीलाई मृत्युलोकतिर लाँदै छु । ठिक समयमा ठिक ठाउँमा आइपुगेकोमा तिमीलाई धेरै धेरै धन्यवाद, अनि तिम्रो घोडालाई पनि धन्यवाद जसले तिमीलाई दिनभरी बोकेर ठिक समयमा यहाँ ल्याइपुऱ्यायो ।

जुन मृत्युदेखि भयभीत भएर दिनभर राजा भागेका थिए, साँभ उहीसँग भेट भयो । राजाले दरबारबाट भाग्नु नै मृत्युसम्म पुग्ने माध्यम बन्न पुग्यो । यो कथा केवल त्यो राजाको मात्र होइन, हामी सबै मानव मात्रको हो । हामी मृत्युदेखि जति टाढा भाग्ने कोशिस गर्दछौं त्यति नै मृत्युको नजिक पुग्दछौं । यो विश्व नाटकको पूर्वनिर्धारित घटना क्रम नै हो । कुनै नयाँ घटना होइन । चिरञ्जिवी हुने तथा अजर अमर हुने क्रममा पौराणिक कालदेखि अहिलेसम्ममा मानिसहरूले जति पनि प्रयास गरे, नयाँ-नयाँ वस्तुहरू तथा साधनहरूको आविष्कार गरे ती सबैले तिनीहरूलाई मृत्युतिर नजिक्याउनमा नै सहयोग गरे ।

विश्वकल्याणकारी परमपिता परमात्मा शिव बाबाले भन्नुभएको छ- यो विश्व नाटकमा कुनै पनि नयाँ कुरा हुँदैन, जे जति पनि घटनाक्रम हुन्छन् ती सबै पाँच हजार वर्ष पहिले जस्तो भएका थिए, अहिले ठ्याक्कै त्यस्तै हुँदैछन् । अनि अहिले जे हुँदैछ त्यही कुरा पाँच हजार वर्षपछि पुनः जस्ताको तस्तै दोहोरिने छ । विश्व नाटकमा 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 । त्यसैले जे भयो त्यसलाई आफ्नो पूर्व कर्मको फल सम्भेर धैर्य धारण गर्नु छ । न खुशी हुनु छ, न दुःखी नै हुनु छ । बाबा भन्नु हुन्छ- आफूलाई शान्तीस्वरूप आत्मा सम्भेर परमपिता परमात्माको स्मरण गर्नु छ । नष्टोमोहा स्मृतिर्लब्धा बनेर हर कर्ममा साक्षीस्वरूप बन्नु पर्दछ । सधैं शुभ कर्ममात्र गर्नु छ, फलको आशा राख्नु छैन, कर्मको परिणाम प्राप्त हुनु अवश्यम्भावी छ । ✽



ब्र.कु. गढ्ढन पन्त, भरतपुर

## खुशी

मानिसमा हुनुपर्ने धेरै गुणहरूमध्ये एउटा मुख्य गुण हो खुशी । खुशी मानिसको शृङ्गार हो । आत्माको पौष्टिक खुराक हो । भगवान्ले दिनुभएको एउटा ठूलो उपहार हो । जसलाई हामीले गर्भ अवस्थाबाट नै यस सांसारिक रंग-मञ्चमा लिएर आएका हुन्छौं । यसरी हामीले ल्याएको खुशीहरू हाम्रो अन्तर्मनमा सधैं बास गरिरहन्छ । तर आफूसँग भएको कस्तुरीको सुगन्धलाई थाहा नपाएर त्यसैको सुगन्धलाई मात्र थाहा पाएर बाहिर खोजीमा हिंडेको कस्तुरी मृगसमान हामी पनि आफैँभित्र भएको खुशी, शान्ति, आनन्दको खोजी गर्दै बार, रेस्टुराँ, चलचित्र, नाइट क्लब, राम्रा राम्रा वस्त्र आभूषण र मीठा-मीठा परिकारहरू उपभोग गरेर हामी खुशी खोज्ने प्रयास गर्दछौं । हामीलाई यी अल्पकालीन साधनहरूबाट खुशी त मिल्छ तर अल्पकालीन मात्रै, तर जसरी घरको कोठामा अचानक विद्युत लाइन गयो भने घोर अँध्यारो छाउँछ त्यसरी नै यी अल्पकालीन खुशीका साधनहरूबाट मिलेको खुशी गएपछि मनमा अँध्यारो छाउँछ । दीर्घकालीन खुशी प्राप्त गर्नलाई आफू तथा सबैप्रति सकारात्मक चिन्तन गर्नुपर्दछ ।

हाम्रो मनमा जे-जस्तो संकल्प खेलाउँछौं वातावरणमा पनि त्यस्तै प्रभाव पर्दछ । जसरी जाँतोमा जे पिस्यो त्यसैको पीठो निस्कन्छ, त्यसैको सुगन्ध वातावरणमा फैलिन्छ, कोदो पिँदे कोदाकै, फापर पिँदे फापरकै । हाम्रो मनरूपी जाँतोमा पनि जस्तो प्रकारको सोचको मन्थन गन्यो त्यस्तै प्रभाव पर्छ, दुःखको चिन्तन गरे दुःखको, सुखको गरे सुखको नै । जसरी जाँतोमा पिँध्दा पहिले त जाँतोको आसपासमा नै पर्छ । हामीले गरेका सोचको प्रभाव हाम्रै वरिपरि पर्दछ । हामीले सुख, शान्ति, सद्भाव, आनन्द, प्रेम, पवित्रता, दया, सन्तोष, सहनशीलता, नम्रता, क्षमा, त्याग जस्ता सकारात्मक सोचलाई मनरूपी जाँतोमा पिस्यौं भने खुशीको नै प्रभाव पर्दछ । खुशीका सम्बन्धमा एकथरी मानिसको सोच यस्तो छ- कुनै समस्या नहुँदामात्र खुशीमा रमाउन सकिन्छ तर समस्या त आउँछन् जान्छन्, सर्वदा सकारात्मक सोचलाई अपनायौं भने खुशीमा रमाउन सकिन्छ । खुशीलाई दीर्घकालीन बनाइराख्नका लागि आफ्नो लागि साथै अरुका लागि पनि सद्भावको विकास गर्न जरुरी भएको छ । हामी जे सोच्दछौं त्यही पाउँछौं र अरूलाई जे दिन्छौं त्यही पाउँछौं । ✽

सुनेको कुरालाई मनन गर, मनन गरेपछि मात्र अतिशाली बन्नेछौ ।

✽ शिवबाबा



## महाभूकतप.....

त्यो ठाउँका मान्छेले उहाँहरूको प्रसंशा र महिमा नै गरेका छन् किनकि मानवीय कर्तव्य सम्भिएर दिलोज्यान लगाएर काम गर्नुभयो । उहाँहरू कतै पनि चुकेको देखिएन । चार घण्टामात्र आराम गरेर जनताको सेवामा खट्नुभएकै छ । सामाजिक संस्थाहरू पनि त्यति नै तदारुक्ताका साथ खटिएकै छन् । जसले आफ्नो स्वार्थलाई अघि राखेर काम गरे उनीहरूलाई समय अनुसार प्रकृतिले सजाय दिनेछिन् । यसमा हामीले अरुको दोष कोट्याएर अमूल्य समयलाई नखर्चिएकै राम्रो हुनेछ ।

सबैको सहयोग आवश्यक छ, साथै हामी सबै जुटेर पुराना कुरालाई जे हुनु थियो भइहाल्यो अब कर्म गर्दै अघि बढ्नु छ भन्ने नयाँ सोच राखेर नयाँ इतिहास रचिँदै जानु छ । सबैभन्दा ठूलो सहयोग भनेको आफूले आफैँलाई गर्ने सहयोग हो । जापानीहरू यस कुरामा विश्वास गर्छन्— जति अरूलाई सहयोग गर्न थाल्छौं त्यति आफ्नो पीडा कम हुँदै जान्छ । हामी पनि आफ्नो पीडालाई कम गर्न अरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ त्यसको युक्ति खोजौं ।

आफ्नै सहयोगद्वारा मनलाई शान्त बनाउन हामी यस सृष्टिलाई एउटा नाटक सम्भिन सक्छौं । जसरी एउटा फिल्ममा जे-जे सुट गरिएको हुन्छ तिनै कुराहरू देखिँदै जान्छन् । त्यसरी नै यो संसार पनि एउटा नाटक हो । यसमा हुने हरेक दृष्यहरू जो पहिले निश्चित छन्, तिनलाई हामीले परिवर्तन गर्न सम्भव छैन । जे हुनु थियो त्यो भयो ।

यस नाटकका निर्देशक हामी सबैका पिता परमपिता परमात्मा हुनुहुन्छ । उहाँ बिन्दुरूप, प्रकाश स्वरूप हुनुहुन्छ जो शान्तिको, आनन्दको, शक्तिको सागर हुनुहुन्छ । जसरी सूर्यबाट सूर्यका किरणहरू अखुटरूपमा आइरहन्छन् त्यसरी नै परमात्माका किरण पनि निरन्तर धर्तीमा आइरहन्छन् । हाम्रो मन सोलार प्यानलजस्तै हो । जति हाम्रो मन एकाग्र हुन्छ त्यति नै ती किरणहरू हामीतर्फ आकर्षित हुन्छन् । जसरी एउटा पेपरलाई सूर्यको किरणद्वारा जलाउनुपर्छो भने हामी लेन्सलाई एकाग्र गर्दछौं त्यस्तै हाम्रो मनलाई एकाग्र गर्नुपर्छो भने परमात्माबाट विनिश्चित शक्तिले हाम्रो मनलाई शक्तिले भरिदिन्छ ।

हामीमध्ये ज-जसले धन र तनले सहयोग

गर्न सक्छौं, गरौं । त्यसो गर्न तन, साधान र समयको अभाव हुनेहरूले पनि परमात्मा शान्तिको सागरबाट शान्ति र सुखका किरण आफूमा खिचेर ती शक्तिहरूद्वारा गाउँ, शहरहरूमा पीडामा रहनुभएका दाजु-भाइ दिदी-बहिनीको मनलाई शक्तिशाली, शान्त र सामान्य बनाउन सूक्ष्म सोलारको काम गर्न सक्छौं, सहयोग गरौं ।

हाम्रा अग्रजहरूले दिएको आशीर्वादले हाम्रो जीवनमा असर गरेजस्तै हाम्रो संकल्पले पनि उहाँहरूलाई बल अवश्य मिल्छ । त्यसैले यस्तो संकल्प शक्ति दिऔं— उहाँहरूलाई अहिले अगाडि जे छ त्यही गर्ने र्चि बढोस्, पुराना दिनलाई बिसर्ने र नयाँ कुरालाई स्वीकार गर्ने शक्ति प्राप्त होस् । थाकेको शरीरमा राम्रो निद्रा लागोस्, जे मिल्छ त्यसैलाई रुचीसँग खाएर शरीरलाई स्वस्थ राख्ने बल मिलोस् । जे बित्यो त्यसलाई बिसर्ने शक्ति मिलोस् । दुखिरहेका घाउको पीडाको महसुस कम होस् । यस्तो महसुस होस्— कुन शक्तिले काम गर्छो, त्यस्तो परिस्थिति हुँदा हुँदै पनि मन हल्का भइरह्यो । पाखुरामा पौरख जोडेर उच्चमशील भइरहने बल मिलिरहोस् । एकले अर्कोलाई सहयोग गर्दै कोही छैन भन्ने निःसहाराको अनुभव नहोस् । सुख शान्तिका दिन आऊन् ।

नेपालमा आपद आएको तेस्रो दिनदेखि प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयको मुख्यालयबाट दादीजीको मार्गनिर्देशन अनुसार हरेक सेन्टरमा आधा घण्टा योगको सहयोग भइरहेको छ । माउन्ट आबूबाट पनि केही ट्रक सामान र सहयोगी भाइजीहरू आइरहनुभएको छ । नेपाल, काठमाण्डौमा बढी दिदी लगायत सबै दिदी, भाइजीहरू सेवामा खटिइनुभएको छ । नारायणगढमा पनि लक्ष्मी दिदीजी दिन रात एक गरेर सबै भाइजीहरू र बहनीजीहरूको साथमा उद्धार गर्न र उहाँहरूको जीवन छिटोभन्दा छिटो सामान्य बनोस् भन्ने कार्यमा जुट्नुभएको छ । स्थूल तथा सूक्ष्म दुवै सहयोग भइरहेको छ ।

दिवङ्गत आत्माहरूको चीर शान्तिको कामनाका साथै, घाइते तथा सोक सन्तप्त परिवारप्रति सहनशक्ति एवं धैर्यताको शक्तिको कामना । ❀

## नारी दृष्टि.....

हो मित्रहरू आज नारीलाई सुधार्न तपाईंको प्रयत्न महान् छ । नारी एकल रूपमा सुधिन र परिवर्तन हुन कठिन हुनसक्छ । फेरि पनि नारी परिवर्तन नभएसम्म विश्व परिवर्तन हुने सम्भावना छैन । के तपाईं सोच्नुहुन्छ— प्राचीन कालदेखि नै नारीको महिमा चल्दै आएको होइन र ? कुनै पनि क्षेत्रमा ज्यादा देवीको आराधना हुन्छ । आज संसारमा महापुरुषको उपाधि प्राप्त गर्ने ती महापुरुषलाई जन्म दिने पनि नारी नै थिइन् । ती महापुरुषहरूले पनि पहिलो शिक्षा त आमाबाट नै प्राप्त गरेका थिए नि । हर कार्यमा नारीको वन्दना गरिन्छ ।

जस्तै— दुर्गा, काली, लक्ष्मी, सरस्वती पार्वती आदि । आज युद्धमा पुरुष सरिक भए पनि शक्ति दुर्गासँग मागिन्छ । धन कमाउने धन्धामा पुरुष अगाडि दृष्टिए पनि धन ऐश्वर्य लक्ष्मीसँग मागिन्छ । विद्यामा पुरुष अग्र-पङ्क्तीमा भए पनि विद्याको वरदान सरस्वतीसँग नै मागिन्छ । आज यी भनाइलाई सैद्धान्तिक रूपमा वा भनाइमा मात्र सीमित नराखी व्यवहारिक जीवनमा पनि लागु गर्नुपरेको छ । साधारण आइमाइ केटाकेटी बनेर बस्ने अवस्था छैन । शक्तिशाली दुर्गा, काली, सरस्वती र लक्ष्मी सीता बन्नुपरेको छ । संसारमा फेरिइरहेको दुर्गणरूपी कालो बादललाई हटाउनु परेको छ । धर्मशास्त्र पढ्ने बेलाको अब अन्त्य आइसक्यो अब बन्ने बेला आएको छ । यो संसारमा समयानुसार र विभिन्न धर्म स्थापकहरूले जन्म लिए तापनि संसार परिवर्तनको अभिभारा आज नारीहरूकै हातमा आइपुगेको छ । अब नारीहरूले आफ्नो सुसुप्त शक्तिलाई जगाउनुपरेको छ । आफूलाई जगत्की माँ सम्भेर जगत्को परिवर्तन गर्नुपरेको छ । नारी धर्तीजस्तै विशाल दिलकी खानी हुन् । अब नारीले आफूलाई शिवशक्ति सम्भेर महान् चरित्र र गुणको प्रदर्शन गर्ने हिम्मत लिनुपरेको छ । नारी विशाल दिलकी खानी भएकाले त्यो विशालतालाई अब सुःखमय संसार स्थापनामा लगाएर फेरि आफ्नो महानताको परिचय दिने बेला आइरहेको छ ।

यो राष्ट्र र धर्तीले पनि नेपाल आमा र धर्ती मातालाई पनि नारीको रूपमा सम्मान गरेको कुरा हामीले बिसर्नु हुँदैन तर नेपाल सरकारले नारीको यो महिमा वा महानतालाई स्मरण गरेर नै होला ३३ प्रतिशत आरक्षण कोटामा सीमित गरेको । यसको बदला हामी नारीले पनि ३३ प्रतिशत धन्यवाद सरकारलाई दिन करै लाग्छ । ❀

## क्षमा दिन सिकौं, छोडौं र उडौं

जसरी एउटा चराले स्वतन्त्ररूपमा खुल्ला आकाशमा उड्नका लागि वृक्षको हाँगालाई छोड्ने आँट गर्नुपर्ने हुन्छ त्यसरी नै हामी पनि हाम्रो जीवनको सूक्ष्म शक्तिको सर्वोच्चताको आनन्द लिन चाहन्छौं भने हामीले पनि हाम्रा पुराना संस्कार-स्वभावरूपी हाँगालाई छोड्नुपर्दछ ।

हामीले हाम्रा भनेर सम्भिएका सोचाइ, विचार र स्मृति नै हाम्रा आन्तरिक मोहरूपी हाँगा हुन् । फेरि हाम्रो बाहिरी मोह पनि छ त्यो हो— मानिस, आफन्त, पद र सुविधाहरू । तर जबसम्म तिनीहरूलाई छोड्न सक्दैनौं तबसम्म हामी स्वतन्त्र हुन सक्दैनौं ।

हेरौं ती चराहरू कसरी एउटा हाँगालाई छोडेर बाँकी जीवनमा अनेकौं अन्य हाँगाहरूमा हलुकसँग घुमिरहन्छन् । यसरी उनीहरू विभिन्न दृश्यहरूको अवलोकन गर्दै एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँ जान्छन् । के हामी त्यसै गरी जीवनको उचाइमा चढ्दै छौं वा अरू उडेको र चढेको देखेर उनीहरूलाई श्राप दिँदै एउटै हाँगामा मात्र टाँसिइरहेका छौं । ..... अघि बढौं, प्रयास गरौं, क्षमा गरौं र उडौं ।

प्रिय जन र प्रिय वस्तुसँग एकदिन अवश्य नै वियोग हुन्छ ।

—गौतम बुद्ध







**काठमाण्डौ :** भूकम्प पीडितहरूलाई राहत वितरण गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नेपालका निर्देशक राजयोगीनी राज दिदी, साथमा ब्रह्माकुमारी किरण दिदी, ब्र.कु. कुसुम एवं ब्र.कु. राम सिंह ।



**चौघडा, हेटौडा :** सात अरब सत्कर्म अभियान कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै राम प्रकाश सिंघल, ब्रह्माकुमारी सुशीला दिदी, डाक्टर बीबी उप्रेती तथा अन्य ।



**रत्ननगर, टाँडी :** सात अरब सत्कर्म अभियान कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै राम प्रकाश सिंघल, डी.एस.पी. टीका ब. कार्की, उ.वा.सं. रत्ननगरका अध्यक्ष ज्ञान ब. बिसुराल, ब्र.कु.शर्मिला तथा अन्य



**भरतपुर :** चितवन मेडिकल कलेजमा उचपचारार्थ रहनुभएका महाभूकम्पमा परी घाइते हुनुभएका ९८ जना दाजु-भाइ, दिदी-बहिनीहरूलाई सेवा केन्द्रको तर्फबाट एक दिनको खानाको व्यवस्थाका साथै एक जोडी नयाँ कपडा एवं प्रसादी वितरण गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी साथमा अन्य ।



**भरतपुर :** सत्कर्म अभियानको उद्घाटन गर्नुहुँदै शिक्षाविद रमाकान्त सापकोटा, प्राचार्य पूर्ण प्र. दवाडी, चितवन उद्योग संघका अध्यक्ष कृष्ण प्रसाद अधिकारी, ब्रह्माकुमारी गंगा, डा. विवयमान कायस्थ, निर्देशक राम प्रकाश सिंघल तथा अन्य विशिष्ट महानुभावहरू ।



**सामरी भञ्ज्याङ, नुवाकोट :** ब्रह्माकुमारीजको मुख्यालय माउन्ट आबूबाट पठाइएको खाद्यान्न तथा अन्य राहत सामग्री भूकम्प पीडितहरूलाई वितरण गर्नुहुँदै ब्र.कु. लीला, ब्र.कु. रामनथ र ब्र.कु. ज्योति ।



**प्रहरी तालिम केन्द्र, भरतपुर :** सात अरब सत्कर्म अभियान कार्यक्रमपश्चात् समूहचित्रमा निर्देशक राम प्रकाश सिंघल, ब्रह्माकुमार अर्जुन तथा सहभागी महानुभावहरू ।

### अहंकारमा आघात

लगभग हरेक दिन वा हरेक दोस्रो दिन हामी यस्तो परिस्थितिबाट गुज्रन्छौं जहाँ कसैले हामीलाई केही भन्दछ, जुन त्यति प्रिय हुँदैन, वा हामीले यस्तो अपेक्षा गरेका नै हुँदैनौं। जे सुकै भए पनि हामी आफू दमित भएको महसुस गर्छौं, फलतः निराश हुन पुग्छौं, दुःखी हुन्छौं। कति परिस्थितिमा त हामी प्रतिक्रिया दिन्छौं अनि हाम्रो सोचाइ व्यक्त गर्दछौं, कुनै बेला गर्दैनौं पनि, मात्र दबिन्छौं, दबाउँछौं। दुवै परिस्थितिमा हाम्रो खुशीको मात्रा घट्ने गर्दछ। किन यस्तो हुन्छ ? यसो किन हुन्छ भने हामीले आफ्नै बारेमा आफ्नो मनमा एउटा चित्र बनाएका हुन्छौं, अनि यसैमा आफूलाई अनुरक्त गरेका हुन्छौं, परिचित गराएका हुन्छौं— म यही हुँ। अब के हुन्छ भने जसरी अरूले मलाई चिनेका छन् त्यसै अनुसार व्यवहार गर्छन् त्यो व्यवहार मेरो आफ्नो चित्रसँग मेल खाँदैन जसको परिणाम— हामी आफूलाई अपमानित, दमित र निराश सम्भन्छौं।

जतिबेलासम्म अरू मानिसको अडकल हामीले आफूभित्र बनाएको चित्रसँग मेल खाइरहेको हुन्छ त्यति बेलासम्म हामी सन्तुष्ट रहन्छौं तर जब थोरैमात्र पनि यसको विपरीत हुन्छ हामी विचलित भइहाल्छौं किनकि हामी उनीहरूले गर्ने व्यवहारको चित्रभन्दा आफूलाई फरक सम्भिकिरहेका हुन्छौं। अर्को कुरा— जति बढी हामी आफूले रचेको चित्रसँग अनुरक्त भएका हुन्छौं त्यति बढी विचलित हुन्छौं, त्यसरी नै प्रतिकार पनि गर्छौं। हामी यसलाई धेरै समीपबाट नियाल्न सक्छौं, र प्रयास गर्नुभन्ने त्यति नै परिवर्तन पनि। यस प्रकारको अनुरागलाई अहंकार भनिन्छ। त्यसैले माथि उल्लेख गरिएको प्रक्रियालाई अहंकारमा आघात भनिन्छ।

### आदरणीय पाठकवृन्द,

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

सहयोगको लागि धन्यवाद ।।

— ज्ञानज्योति परिवार



प्रापक :

✿ संरक्षक : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ✿ सल्लाहकार : ब्रह्माकुमार रामसिंह डेर ✿ प्रधान सम्पादक : ब्रह्माकुमार अर्जुन श्रेष्ठ

✿ सम्पादक : ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल ✿ सह-सम्पादक : ब्रह्माकुमार भागवत नेपाल ✿ प्रकाशक : ब्रह्माकुमारी राजयाग सेवा केन्द्र, ॐ ज्ञान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन। फोन: ०५६-५२०५४७, E-mail: gyanjyoti.monthly@gmail.com, Website: www.bkchitwan.org,

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