



विष्णुको कमल नाभीबाट ब्रह्माको उत्पत्ति भएको मानिन्छ । ब्रह्माबाट ब्राह्मणको पनि उत्पत्तिको गायन छ । ब्रह्माका चार मुख के कुराका प्रतीक हुन् ? नव सृष्टिको सृजनहार स्वयं-भू शिव पिताले नै ब्रह्मा मुख कमलबाट भन्नुभयो- ब्रह्मा मुखबाट निस्किएको शिवको गीता ज्ञान विश्वको चारै दिशामा फैलिएको छ जसको परिणामस्वरूप चित्रकारले ब्रह्माका चार मुख देखाउँछन् । कमलको प्रतीक हो- ब्रह्मा एक सांसारिक गृहस्थ व्यवहार भएका सामान्य व्यापारी एउटा व्यावहारिक व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । परन्तु जब परमात्माले उहाँको तनको आधार लिनुभयो तब उहाँमा सम्पूर्ण निर्लिप्तता अर्थात् कमलवत उपरामता स्थिति प्राप्त भयो । उहाँको कलियुगी कायाबाट पनि कमलको नै सुगन्ध आउन थाल्यो । अकल्याण गर्नेहरूप्रति पनि उहाँभित्र सदा सद्भावना बनिरह्यो । शरीर वृद्ध भएर पनि उहाँ अबोध बच्चालेजस्तै हाउ-भाउ देखाउन थाल्नुभयो । जवान ठूला बडा वा बूढा जो उहाँसामु पुग्दथे सबैलाई लाग्थ्यो आफ्नै काका वा मामा हुन् । यस्तो भावनाले प्रायः सबै ओत प्रोत हुन थाले । अन्तर्मनमा उहाँले सारा सृष्टिको पालनाको दृढ संकल्प लिनुभएको थियो त्यसैले ब्रह्मा कहलाइनुभयो ।

प्रजापिता ब्रह्मा बाबा सामान्य हुनुहुन्थ्यो बरु सर्वोच्च दैवी संस्कृतिको कर्णधार हुनुहुन्थ्यो । आसुरी वृत्तिलाई सारा संसारबाट मेटाउनका लागि उहाँले सफल सेनानीजस्तै आध्यात्मिक संग्रामद्वारा विजय हासिल गर्नुभयो । देखिनमा मानव हुनुहुन्थ्यो परन्तु आफ्नो अटुट पुरुषार्थमा उहाँले लुप्त भइ सकेको आदि सनातन देवी देवता धर्मको यस्तो कलमी लगाउनुभयो जसका शाखा-प्रशाखाहरू वट वृक्षसमान सारा संसारमा फैलिँदै गइरहेका छन् । यसैले प्रवृत्ति मार्गमा श्रेष्ठताको स्थापना गर्नेवाला प्रजापिता ब्रह्मा र जगदम्बा सरस्वतीलाई सारा दुनियाँमा एडम एवं ईव, आदम हौवा, मम्मा बाबा वा आदम बीवी भनी मानिसहरू श्रद्धापूर्वक याद गर्ने गर्दछन् ।

ब्रह्मा मुख कमलबाट शिव बाबाले सृष्टि चक्रको हुबहु पुनरावृत्तिको यस्तो ज्ञान दिनुभयो जसका बारेमा कसैले सोचेका थिएनन् । सृष्टिको कल्प वृक्षको समयानुसार कसरी विस्तार हुन्छ र कल्पको अन्त्यमा सबै आत्माहरू परमात्मको साथमा कसरी परमधाम जान्छन्, यस्तो गूढ रहस्य न कसैले सुनेका थिए, न कसैले बताएको नै थियो । आत्मा-आत्मा त सबैले भन्छन् परन्तु आत्मिक वृत्ति बनाएर परमात्म स्मृतिद्वारा सर्वोच्च पदको प्राप्ति कसरी हुन्छ ? गीताको यस्तो व्यावहारिक सच्चा ज्ञान आजसम्म कसैले सुनाएको

प्रजापिता ब्रह्मा एवं ब्राह्मण

ब्रह्माकुमार रामलखन, आबुरोड थिएन । देवताहरूको दिव्यता र उनीहरूको क्रियाकलापको सही परिचय अहिलेसम्म कसैसँग छैन । केही मानिसले अहिले भन्न सुरु गरेका छन्- कलियुग गइरहेको छ परन्तु कलियुग त जानेवाला छँदैछ, निकट भविष्यमा सत्ययुग कुन प्रकारले आउनेवाला छ यसको स्पष्ट रूपरेखा र लक्ष्य ब्रह्माकुमारीहरूले मात्र दिन सक्दछन् । ब्रह्मा शब्दको उत्पत्ति संस्कृतको वृह धातुबाट भएको हो जसको शाब्दिक अर्थ मुखद्वारा उत्पत्ति गर्नेवाला भन्ने हुन्छ । परमपिता शिव निराकारले ब्रह्मा मुख कमलको आधार लिएर जब सच्चा गीता ज्ञान सुनाउन शुरु गर्नुभयो त्यहाँदेखि एक दुई सय हुँदै अहिले लाखौंको संख्यामा ब्रह्मा मुख वंशावली सच्चा ब्राह्मण दुनियाँका हर कुनामा ईश्वरीय ज्ञानको बिगुल फुकिरहेका पाउन सकिन्छ ।

ब्रह्मा मुख वंशावली ब्राह्मण नै त्याग तपस्या सेवामा फरिस्ता फेरि सत्ययुगमा देवी देवता पदको अधिकारी बन्छन् । यस्तो रहस्ययुक्त ज्ञान धरामा कसैले पनि बताउनेवाला छैन । ब्रह्माको आचरण र शिव बाबाको उच्चारण अनुसार चलने वाला बुद्धिले समर्पित त थ ।



ब्रह्मचर्य व, त क ि निष्ठापूर्वक पालन गर्नेहरू नै सच्चा ब्राह्मण कहलाउन हकदार हुन्छन् । ब्राह्मण कुलमा शरीरको जन्म लिँदामात्र कोही ब्राह्मण कहलाउन हकदार बन्दैन । शास्त्रका अनुसार पनि हरेक मानिस जन्मदा शूद्र हुन्छ । द्विजको संस्कारले संस्कारित भएपछि मात्र ऊ ब्राह्मण भनिन लायक बन्दछ । जसरी वेदको अध्ययन वा अभ्यास गर्नेहरू विप्र कहलाउँछन् । परमपिताको ज्ञानलाई ब्रह्मा

मुख कमलद्वारा सुनेर जसले आफ्नो जीवनलाई दिव्य बनाउँछन्, वास्तवमा उनीहरू नै ब्राह्मण हुन् । ब्राह्मणको लागि शास्त्रमा भनिएको छ- नव सृष्टिको निर्माणमा जसले आफ्नो तन, मन, धन, सम्बन्ध, स्वास वा शुभ संकल्पको प्रयोग गर्छ, सारा संसारलाई आध्यात्मिक दिशा दिएर पढाउने वा पालना गर्नमा प्रयत्नशील रहन्छ, ऊ नै सच्चा ब्राह्मण हो । ब्रह्माद्वारा ब्राह्मणहरूको मात्र उत्पत्तिको गायन होइन । मनुस्मृतिका अनुसार जगदम्बा सरस्वती, नारद आदि पनि उहाँकै पुत्र-पुत्री थिए । ब्रह्मा मुखबाट निस्किएको सद्ज्ञानद्वारा जसले पापलाई धोएर बगाइदिए तथा समता वा स्नेह पूर्वक आचरण गर्न थाले, उनीहरू नै ब्राह्मण हुन् अर्थात् जसको मन, वचन, कर्म वा तन, मन, भन, स्वास संकल्पद्वारा पाप हुन दिएनन् उनीहरू ब्राह्मण कहलाउन योग्य बने । गोत्रका कारणले वा जटा राखेर कोही ब्राह्मण बन्दैन बरु पवित्रता, शान्ति, सत्य, धर्माचरण हुनेहरू नै ब्राह्मण भनिन योग्य हुन्छन् । जसले ज्ञानको गहिराइमा गएर त्यसलाई जीवनमा उतारे अर्थात् जसमा तप, त्याग, क्षमा, दया, दान सत्य शील आदि गुण छन्, उनीहरू सच्चा ब्राह्मण हुन् । यी सद्गुण कुनै पनि नामधारी जाति सम्प्रदायमा छन् भने उनीहरू नै निःशन्देह सच्चा ब्राह्मण हुन् ।

सभ्यताको सर्वोत्तम शिखर अर्थात् सतोप्रधान सत्ययुगी दुनियाँमा सबै आत्माहरू दैवी सम्पदाले सम्पन्न थिए । उनीहरूलाई नै सर्वगुण सम्पन्न, सम्पूर्ण निर्विकारी, डबल अहिंसक १६ कला अवतार भनिन्थ्यो । यसभन्दा पनि पहिले जब परमपिताले ब्रह्मा मुखद्वारा आदि सृष्टिको संरचना गर्नुभयो तिनीहरूलाई ब्राह्मण कुल भूषण भनिन्थ्यो । उनीहरू विकारबाट पैदा भएका थिएनन्, मुखबाट पैदा भएका थिए । भोगी विलासी सृष्टि होइन, अमैथुनी सृष्टि थियो । त्यहाँ कुनै प्रकारको वर्ण विभाग वा जाति वर्ग थिएन । जैन तीर्थंकर महावीर स्वामी वा बुद्ध दुवै राजघरानामा उत्पन्न भएका थिए । पछि गएर आ-आफ्नो तपस्याद्वारा उनीहरू धर्मात्मा कहलाइए । बाल्मिकी जन्मजात शूद्र थिए परन्तु डकैतीबाट महापरिवर्तन भएपछि उनलाई मुनि वा महर्षि भनियो । फेरि आजका विकारी ब्राह्मणहरूको कोखबाट जन्म लिनेबित्तिकै उनीहरू कसरी ब्राह्मण कहलाउँछन् ? यदि शूद्र कुलमा जन्मिएको व्यक्तिमा सैकडौं गुण छन् तर ब्राह्मण कुलमा पैदा भएको व्यक्ति अवगुणको खानी छ भने कसलाई ब्राह्मण भन्ने ? ❀



शिव भगवानुवाच

उन्नति गर्नका लागि बाबाको यही शिक्षा छ- प्यारा बच्चाहरू! स्वयंलाई परिवर्तन गर। स्वयंलाई परिवर्तन गर्नुको साटो परिस्थितिलाई वा अन्य आत्माहरूलाई परिवर्तन गर्ने सोच्दछौ वा संकल्प आउँछ- यो सुविधा मिलोस्, सहयोग वा सहारा मिलोस् अनि परिवर्तन हुन्छौ- यसरी कुनै पनि आधारमा परिवर्तन हुनेको प्रारम्भ पनि आधारमा नै रहन्छ किनकि जतिको आधार लिन्छौ उति बचतको हिसाब झेरमा बाँडिन्छ। त्यसैले सदा लक्ष्य राख- स्वयं परिवर्तन हुनु छ। म स्वयं विह्वको आधारमूर्त हुँ ।



सम्पादकीय



अनन्त खोज

थोरै भए पनि सही । पुज हो अनुभवको यो जीवन । समयले अनुरोध गरेजस्तो लाग्यो । अर्को छ- जबरजस्त प्रविधि, संकेतको घण्टी बजाउन तमतयार । समग्रमा गुगलको सफल प्रयास । केही निश्चित अवधिपछि के कसको कस्तो चरित्र वा आन्तरिक व्यक्तित्व छ, अब गुगलले प्रोफाइल आफै बनाइदिनसक्ने भएछ । जजब प्रयास । धन्यवाद छ जन्मदाता तिमीलाई, गुगलको अनन्त प्रयासपछिको अव्यक्त सफलता ।

हामीले प्रयोग गर्दै आएको आधुनिक प्रविधि, हातहातमा खेलौना सरी प्रयोगमा आउने, आधुनिक जीवनको एउटा अभिन्न अङ्ग, मोवाइलमा बोलिने शब्द, भाव, बाह्य-आन्तरिक सन्वादको गहन मूल्यांकन गरिसकेपछि गुगलले आफ्नै विवेकको प्रयोग गरेर व्यक्तित्वगत प्रोफाइल तयार गरिदिने भयो । अब कसैले कसैलाई आफू कस्तो हुँ भनेर परिचय गराइरहनु नपर्ने भयो । कसैका बारेमा उसको व्यक्तित्वको सम्पूर्ण जानकारी पनि उसैको प्रोफाइलमा हेरेपछि अब अमूकसँग कुन तरिकाले, कुन शैली वा माध्यम अपनाउन पर्ने हो, शुभारम्भमा थाहा पाएर नै गर्न पाउने जादूसरी अवसर प्राप्त भयो ।

गुगलको, पर्यायवाची शब्द हो अनन्त । काउण्टलेस शब्दलाई गुगल भन्ने शब्दको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । अनन्त सञ्जाल । विश्वब्रह्माण्डलाई एक सूत्रमा बाँधिदिन सक्ने प्रविधि । हत्केलामा विश्व । एक मिमिकको यो संसार । अचम्म !

के कुरा लुक्ने भयो र अब । चोक चोकमा भुण्ड्याइएका सिमि क्यामेरा, हातहातमा राखिएका गुगल क्यामेरा, पलपलमा गरिएका कर्मका बारेमा देखिने पिमि क्यामेरा । स्टेज एउटा अनि तीन-तीनवटा अत्यन्त शक्तिशाली क्यामेरा ।

सम्भावना छ, सिमि क्यामेरा अनि गुगल क्यामेराबाट उठ्कन । परन्तु पिमि क्यामेरा अर्थात् परमात्माशिव, सम्पूर्ण चराचर जगतका पिता, हजार हात र आखाँका अजस्र शक्तिका मूल, आखिर उहाँको क्यामेराबाट त कल्पनासम्म गर्न सकिँदैन उठ्कने भन्ने कुराको ।

हरेक कर्मको भाव, अनि प्रभावको लेखाजोखा हुने गर्दछ अन्ततः जीवनको । संस्कारको प्रोफाइल भर्नेछौ स्वयम् हामीले । यसैका आधारमा अब जन्म-जन्मको सिरियल शुरु हुन्छ यहाँबाट । परमात्मीय विराट सफ्ट वेयरले हरेकले गरेको कर्मका आधारमा फाइल बनाउन सघाउने छ, यहाँ कसैको नातावाद, कृपावाद, अनुरोध वा धम्कीले किंचितमात्र पनि कार्य गर्ने छैन । फगत संस्कार प्रधान हुनेछ, ऊ नै उसैको प्रमाणमात्र रहनेछ । केवल ऊ अनि म ।

सुन्दर अनि पारदर्शी । निष्पक्षताको यथार्थ प्रयोग । भौतिक प्रविधिको अनन्त अनि आध्यात्मिकताको पनि अनन्त शक्तिका बीच संगम । उठ्कने कुरा अब कतैबाट सम्भव रहेन । अतः बुद्धिमताको प्रयोग गर्ने बेला भयो । एकाएक हामी हाम्रो अविष्यलाई परिवर्तन गर्न नसकौला परन्तु स-साना स्व-सिर्जित स्वभाव, अनि बानीप्रति थोरै भए पनि सही, अब सजकता अपनाउन थाल्नुपर्छ होला ।

संभावना अर्थात् जीवित छ । शुरु आजैबाट गरौं । स-साना बानीहरूको परिवर्तनले हाम्रो सुन्दर अविष्य स्वतः परिवर्तन भएको आभाष हुन थाल्नेछ ।

जीवनको उत्तरार्द्धमा आएर महसुस गर्नुभएछ क्यार स्वर्गीय अटुल कलामजीले ।

आप अपना अविष्य नहीं बदल सकते, पर आप अपनी आदतें बदल सकते हैं ।

और निश्चित रूप से आप की आदतें आप का अविष्य बदल देंगी ।

कति हृदयस्पर्शी जीवनको सूत्र । कलामजी सत-सत नमन अनि सलाम । प्रेरणै प्रेरणाका आधार स्तम्भ बन्थो जगतमा । भौतिकता र आध्यात्मिकताको सेतुको भूमिका निर्वाह गरिरहे कलामजीले जीवन पर्यन्त । यी दुवै 'कता' मानवमनका सिर्जित क्षितिज हुन् । 'कता'लाई जताजता लैजान चाहन्छौ, स्वतन्त्र छौ हामी ।

मात्र विचार पुन्याओ, अतिमा यी दुवै 'कता' हानिकारक छन् । समझदारी पूर्वक गरिएको प्रयोगमा दुवै 'कता'ले जीवनको गरीमालाई उचाइमा अवश्य पुन्याउने छ ।

अन्ततः दुवै 'कता'को खोज सापेक्षतामा आधारित छ ।

- ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

सकारात्मक सोचाइ

भनिन्छ ब्रह्माको संकल्पले यो सृष्टिको रचना भयो । वास्तवमा हामी जे छौं जस्ता छौं हाम्रो संकल्पको नै परिणाम हो । जे सोचिन्छ त्यही हुन्छ । हाम्रो संकल्पमा ठूलो शक्ति हुन्छ ।

मानिसले आज जे जस्तो प्रगति हरेक क्षेत्रमा गरेका छन् त्यसलाई व्यवहारमा ल्याउनुभन्दा पहिले मनमा नै कल्पना गरे । मनको जमीनलाई चारैतिर उम्रेको अनावश्यक भारपात बोट-बुट्यान आदि फँडानी गरी एकदम खेती योग्य बनाएर त्यस संकल्पको बीउलाई रोपे । त्यसको निरन्तर संरक्षण र हेरचाह गरे । अन्य बाहिरी कुराहरूको आक्रमण हुन नदिन विभिन्न उपायहरू निकाले । त्यसबाट जसरी भए पनि मनोचित फल निकाल्ने प्रयत्न गरे । त्यसैले आज जुन भौतिक प्रगति वैज्ञानिकहरूले गरेका छन् त्यो उनीहरूको संकल्प, लगन र कठोर परिश्रमकै परिणाम हो भन्न अत्युक्ति नहोला ।

हामी जो कोही पनि सुखी भएर बाँच्न चाहन्छौं, यसलाई सबैले मान्छन् । सबैको सामुन्ने परिस्थिति आउँछ यो पनि सत्य हो । तर सबै सुखी रहन सक्दैनन् । कोही विषम परिस्थितिमा पनि हाँसेर बाचेका हुन्छन् भने कोही हडबडाउँछन्, निराश हुन्छन्, आत्तिन्छन् । मुख्य कुरा हो परिस्थितिप्रति हेर्ने दृष्टिकोण । कसैले उही परिस्थितिलाई सकारात्मक दृष्टिले हेर्छ भने कसैले नकारात्मक । जीवनमा सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाउनु जीवन जिउने एउटा मुख्य कला हो ।

प्रस्तुत कथा वस्तुले यही कुरा भन्न खोजेको छ :

जेरीलाई सबैले मन पराउँथे । उनी जहिले पनि राम्रो मूडमा हुन्थे र अरुलाई केही सकारात्मक कुरा सुनाउँथे । यदि कसैले उनलाई उनको बारेमा सोध्यो भने उनको जबाफ हुन्थ्यो, "म जे छु त्योभन्दा पनि अझ राम्रो हुन चाहन्छु ।"

उनी विचित्र खालको मैनेजर थिए किनकि उनले रेस्टुराँमा काम गर्ने धेरै कामदारहरू(वैटर्स) लाई आफ्नो बनाएका थिए । उनीसंग काम गरेका वैटरसले उनलाई सम्भि(नइरहन्थे र पछ्याइरहन्थे । यसको मूल कारण उनको अचम्म खालको प्रवृत्ति नै थियो । उनी स्वाभाविक प्रेरक थिए । आफूसँगै काम गर्ने कुनै कामदारलाई अप्ठ्यारो परेको अवस्थामा उनले नआत्तिन र सधैं परिस्थितिप्रति सकारात्मक विचार राख्ने प्रेरणा दिन्थे ।

उनको यही विशेषताले गर्दा मलाई उनको बारेमा जान्ने कौतुहल भयो । यसैले म एकदिन उनीकहाँ गएर सोधें, "तपाईं कठिन परिस्थितिमा पनि कसरी सकारात्मक रहन सक्नुहुन्छ ?" जेरीले जवाफ दिए, "प्रत्येक बिहान म उठ्ने बित्तिकै आफैलाई सोध्छु, जेरी, आज तिमीले दुइटा कुराहरू मध्ये एउटा रोज्नु पर्छ । या त तिमी राम्रो मूडमा रहन सक्छौ या तिमी नराम्रो मूडमा रहनसक्छौ । म राम्रो मूडमा रहने कुरा रोज्दछु । हरेक पल्ट केही नराम्रो घटना घट्दा पनि मेरो अगाडि दुईवटा रोजाई हुन्छन् । त्यसको सिकार (प्रभावित) हुने कि त्यसबाट केही पाठ सिक्ने । म त्यसबाट केही सिक्ने कुरालाई रोज्दछु । प्रत्येक पल्ट जब कोही मसँग गुनासो पोख्न आउँछन्, त्यतिबेला पनि मैले दुइटा कुरामध्ये एउटा रोज्नु छुट पाउँछु । उनीहरूको गुनासोलाई स्वीकार गर्ने कि त्यसको सकारात्मक पक्षतिर संकेत गर्ने । म सकारात्मक पक्षलाई अपनाउने कुरा रोज्छु ।" "हो, ठीकै छ तर त्यो त्यति सजिलो छैन," मैले प्रतिकार गरें ।

हो, जेरीले भने, "जीवन नै रोजाई हो । यदि तिमीले सबै किसिमको व्यर्थलाई हटाउँछौ भने प्रत्येक परिस्थिति रोजाई

पृष्ठ संख्या ८

स्थिति सदा खजानाहरूले सम्पन्न र सन्तुष्ट रह्यो भने परिस्थिति बदलिन्छ ।



शिवबाबा



प्रकृतिको सन्तुलनमा आध्यात्मिकता

ब्रह्माकुमार रामसिंह डेर, काठमाण्डौ

विज्ञहरूले मिडिया मार्फत आफ्ना अध्ययनमा देखिएका तथ्यहरू जनसमक्ष प्रस्तुत गरिरहेका छन् । निरन्तर विश्वव्यापीरूपमा वृद्धि भइरहेको उच्च तापक्रमका कारण ध्रुवीय क्षेत्रको हिउँ पग्लिँदा धेरै फिटले समुद्र सतह बढ्न गई आधुनिक सभ्यताले अलंकारित तथा अत्याधुनिक सुविधाले सम्पन्न सुन्दर सामुद्रिक तटवर्तीय शहरहरू र त्यहाँ बसोवास गर्ने ६० करोड जनसंख्याको अस्तित्व समाप्त हुने अवस्था सिर्जना भएको छ । यिनै कुराहरूलाई मध्यनजर राखी हालै फ्रान्सको पेरिसमा भएको जलवायु सम्मेलन समेत सम्पन्न भएको छ । विकसित राष्ट्रले गरेका प्रतिबद्धता हामी '२ डिग्री सेन्टिग्रेट तापक्रम बढ्न दिदैनौं' यसको कति कार्यान्वयन हुन्छ हेर्न बाँकी नै छ ।

यस युगको विडम्बना नै भन्नु पर्दछ कि मानिसको सोचाइ, बोलाइ र कर्म व्यवहारका बीचमा रात दिनको फरक पाइन्छ । मानिसको सोच समझबाट समस्याको विषय वस्तुलाई व्याख्या गर्ने, त्यसका लागि आवश्यक दस्तावेज तैयार गर्ने कुरामा कहीं कतै कमी देखिँदैन । तर ती सबै पक्षको कार्यान्वयन भने अति नै न्यून देखिन्छ । किनकि मानिसभित्र अल्पकालीन चाहनाको निहित स्वार्थ बढी पाइन्छ । क्षणिक सुखभोग, भौतिकताको राग, लोभ र आकर्षणमा नै डुबेको प्रतीत हुन्छ । यस अवस्थामा उसमा त्यागको भावना, सर्वहित हुने कल्याणकारी तथा परोपकारी भावना प्रायः शून्य अवस्थामा नै रहन्छ । त्यसैले गर्दा मानव जीवनमा त्रिपक्षीय शक्तिहरू सोच, बोल र कर्मका बीचमा तारतम्य हुन सकेको छैन । फलतः कागजी रूपमा राम्रा योजना र कार्यविधि तयार भए पनि व्यावहारिक पक्षमा उत्रिन सकेका हुँदैनन् । यसका लागि मानिसले भित्रैबाट आफ्नो आधुनिक जीवन शैलीमा परिवर्तन ल्याउनु पर्ने आवश्यकता महसुस गरिएको छ । प्रश्न के भने इन्द्रिय सुख लिप्सामा लिप्त मानव स्वभाव, संस्कारलाई

कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ ? यसका लागि कुन विधा र प्रविधिको आवश्यकता पर्दछ ? मानिसलाई बलपूर्वक परिवर्तन गर्न सकिने कुरा पनि हुँदैन र बलपूर्वक गरिएको परिवर्तन दिगो र स्वाभाविक हुँदैन पनि । अतः यसका लागि एउटा उपयुक्त यन्त्र र मन्त्र एकमात्र आध्यात्मिक ज्ञान र योग नै हो भन्न अतियुक्ति हुने छैन ।

आध्यात्मिक जागृतिले मानव जीवनमा प्राप्त हुने सकारात्मक चिन्तनबाट उसको जीवनशैली स्वाभाविकरूपमा स्व-अनुशासित र सदाचारी बन्न पुग्दछ किनकि उसले निरन्तर आत्मचिन्तन परमसत्ताको चिन्तनबाट शुद्ध र शक्तिशाली तरङ्गहरूको ऊर्जा प्रवाह गर्ने कार्य गरिरहेको हुन्छ । अर्को कुरा आत्मचिन्तन र योगाभ्यासबाट मानिस सबैप्रति मानवजगत, वनस्पति तथा प्रकृतिका तत्त्वहरूलाई समेत सतोगुणी, सतोप्रधान गर्ने कार्यमा मद्दत दिइरहेको हुन्छ । उसका अशुद्ध इच्छा, आकांक्षा समाप्त हुन्छन् । उसमा भोगवाद मनिस्थिति समाप्त भई त्यागवाद र सादगी जीवन शैलीको प्रादुर्भाव हुन्छ । जीवनशैली कमभन्दा कम आवश्यकतामा पनि सन्तुष्ट र आनन्ददायी हुन्छ । उसले आफ्ना आवश्यकता पूर्तिका लागि अरूको अहित हुने कार्य गर्न सक्दैन । प्राणी बध र प्रकृतिको औधि दोहन वा शोषणको कार्य गर्न सक्दैन । सबैप्रति प्रेम, दया, करुणा, सम्मानको भावना र व्यवहार रहन्छ । आध्यात्मिक चेतनाले ओतप्रोत व्यक्तित्व साँच्चै विश्वका लागि नै एक वरदान बन्न पुग्दछ तथा प्रकृतिको सन्तुलनलाई स्थायित्व दिन ठूलो योगदान दिन सक्दछ ।

आध्यात्मिकताले मानिसलाई विकासको कार्य गर्नमा शिथिल र निष्क्रिय गर्ने कार्य कहिल्यै पनि गर्दैन । अग्रगतिका लागि निरन्तर प्रोत्साहित गर्ने र उत्प्रेरणा दिने कार्यमा बल दिन्छ तर साथ-साथै विवेकको प्रयोगका साथ कार्य गर्न पनि सचेत गराउँदछ । विवेकको प्रयोग नगरी गरिएको कार्य तत्कालका लागि लाभकारी र फलदायी भएता पनि कालान्तरमा अभिसाप र जटील

पृष्ठ संख्या ६

उदार्थ, वनस्पति, प्राणी जगत् र प्रकृति आफ्नो मौलिक संरचनामा पूर्णरूपले सन्तुलित, संयोजित र व्यवस्थित रहेको थियो । जसले गर्दा प्रकृति र प्राणी एक अर्काका सहयोगी, सुखकारी र परिपूरक रहेको तथ्य स्पष्ट हुन्छ । सन्तुलनको अवस्थामा कुनै पनि प्राणी विशेषतः मानव जातिलाई कुनै प्रकारको अभाव र अप्ठ्यारो थिएन । सन्तुलित अवस्थामा रहेको प्रकृतिमा कहीं कतै विप्लव (choas) थिएन । सबै प्राणीहरूले प्रकृतिबाट प्रचुर मात्रामा आफ्ना विविध आवश्यकता परिपूर्ति गरिरहेका थिए तथापि प्रकृतिको भण्डार जहिल्यै पनि भरपुर रहन्थ्यो । प्रकृतिले अखुट खजाना सबैलाई प्रदान गरिरहेको थियो । मानौं प्रकृतिका सबै तत्त्व वनस्पति आदि मानव सेवामा आज्ञाकारी सेवकका रूपमा हाजिर र तैनाथ थिए । सूक्ष्म तथा स्थूल रूपमा घटना, समस्या आदिको नाम निसान थिएन । त्यस बखतमा मानव जगत् सधैं हर्ष, खुशी, निर्भय र निश्चिन्त जीवन व्यतीत गरिरहेको थियो । स्वप्नमा पनि कुनै प्रकारको अनिष्ट थिएन ।

प्रकृति, ग्रह तथा नक्षत्र समेत सन्तुलित रहेका बेला मानव आत्मा अझ बढी सन्तुलित, सशक्त र सदाचारी थियो । मानवका सूक्ष्म शक्तिहरू— स्वभाव, संस्कार, संकल्प र भावनाहरू शुद्ध, सकारात्मक, दिव्य र उच्च कोटीका थिए जसले गर्दा मानवबाट कुनै पनि शाश्वत मूल्य र मर्यादाको उल्लंघन हुँदैनथ्यो । मानिसको मनिस्थिति ठोस, स्वअनुशासित र संयमित हुनाका कारण उसका सबै क्रियाकलाप, कर्म-व्यवहार पनि अरूका लागि सुखकारी, परोपकारी र प्रेरणा दिने खालका नै हुन्थे । मानिस लोभ-लालच, भोग-विलास वृत्तिबाट निवृत्त रहेर आफ्ना काम-कर्तव्य गर्ने गर्दथ्यो । प्रकृतिको अन्यायपूर्ण ढंगले शोषण तथा बढी दोहन गर्ने कार्य हुँदैनथ्यो । त्यसबाट प्रकृति पनि पूर्णरूपमा प्रदूषण रहित एवं शुद्ध र सुखकारी थियो । क्रमबद्ध रूपमा मानव प्राणीमा आएको विकृति, विकार र व्यभिचारका कारण प्रकृति पनि क्रूद्ध र दुःखदायी बनेको छ । मानिसबाट औधि शोषण हुने भएकाले प्रकृतिको सन्तुलन खल्बलिएको छ । त्यसको परिणाम प्रकृतिका विध्वंशकारी प्रहारहरू देखा परिरहेका छन् तथा दिनहुँ जसो प्रकृतिबाट उत्पन्न हुने गरेका समस्याहरू अभिशाप बन्न पुगेका छन् ।

वास्तवमा दिगो र दूरदर्शितालाई बेवास्ता गरी गरिएको भौतिक विकासको होडबाजी संसारकै महाविनाशको कारण बनेका लक्षणहरू हामी माझ विद्यमान छन् । भोग-विलास, मुनाफावाद र शक्तिशाली बन्ने विकासको दौडले आज वातावरणीय विकट समस्या पैदा भएको छ । यस क्षेत्रका विज्ञहरूले दिएका जानकारी र चुनौति (threats) अनुसार विश्वव्यापी रूपमा आएको जलवायु परिवर्तन मानव नियन्त्रणभन्दा बाहिर गइसकेको छ । यद्यपि यस क्षेत्रको सुधार र संरक्षणका लागि प्रशस्त प्रयत्नहरू भइरहेका छन् । विश्वका सबै जसो राष्ट्रहरूले वातावरणीय समस्यालाई हृदयंगम् गरी त्यसको समाधान खोज्न धेरै प्रयास गरेका छन् । ती महासम्मेलनमा जलवायु बचावका लागि विविध सहमतिका साथ घोषणापत्रहरू पनि पारित भएका छन् तथापि सुधारको अवस्था भने हुन सकेको देखिँदैन । अझ विश्व तापमानमा वृद्धि थपिँदो छ ।



जब धन बोल्न थाल्छ सत्य मौन हुन्छ ।

— फ्रांसिस बेकन



मेथी (Fenugreek)

हामीले प्रयोग गरिने उच्च स्थान छ । यसको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । ग्लास पानीमा भिजाएर, छानेर अंकुरित गरी खाने



स्वास्थ्य रहस्य

HEALTH

मसलाहरूमध्ये मेथीको बीजलाई मसलाको २५ ग्राम मेथी आधा १२ घण्टापछि मेथीलाई र पानीलाई तताएर

पिउने । यो मेथीको श्रेष्ठतम उपयोग हो । खानाको १० मिनटपूर्व मेथीको धुलोको एक फ्वाँक लिने । दानामेथी र मेथीका हरिया पातको समान गुण हुन्छ । यी दुईमा जुनलाई पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सावधानी— जसको शरीरको प्रकृति गरम छ, गरम चीज सहन हुँदैन, शरीरको कुनै अंगबाट रगत गिर्दछ, जस्तै— रक्तस्रावी बवासीर, नकसीर, पिशावमा रगत आउँदा, मासिक धर्ममा बढी रगत आउँदा, आइरहँदा, उनीहरूले धेरै गर्मी बढेका मौसममा मेथीको प्रयोग कम एवं सावधानी अपनाउनु पर्ने हुन्छ । मेथीको प्रभावले गर्मी हुन्छ । यसैले यसलाई जाडोको मौसममा सेवन गर्नु धेरै लाभदायक हुन्छ ।

मधुमेह— दुई चम्ची कूटेको मेथी र एक चम्ची सौप राती पानीमा भिजाएर प्रातः पानी छानेर पिउने । गर्मी प्रकृतिको रोगीले यसरी मेथीको सेवन गर्न सकिन्छ ।

सर्वगुण सम्पन्न— मेथी दानाको प्रतिदिन सेवन गर्ने व्यक्तिलाई निम्न रोग कहिल्यै लाग्दैनन् । यसका लागि नित्य दुई चम्ची मेथी र खैरो चिनीको फ्वाँक लिने । पक्षाघात, पोलियो, हृदय रोग, निम्न एवं उच्च रक्तचाप, मधुमेह, सुगर, गाँठे वाथ, सासको बिमारी, हड्डीको ज्वरो, बवासीर एवं जोनीको दुखाई इत्यादि । यसको प्रयोगको कुनै दुष्प्रभाव हुँदैन तथा परहेज पनि केही छैन । मेथी दानाको सेवनले नसा नाडीको अवरोध समाप्त हुन्छ । तीन चम्ची दाना मेथीलाई दुई कप पानीमा दिउँसो भिजाइदिने । बेलुका यही पानीलाई उमालेर एक कप रहेपछि छानेर स्वादानुसार मह मिसाएर सुत्ने समयमा नित्य केही सप्ताह पिउने । यसबाट कफ, दम, मुटुको रोग, टी.बी., कलेजो सुक्ने, कुपोषण, गाँठा, आमवात, जलोदर, पहेँले, रक्ताल्पता (एनिमिया) कम्मर दुखाई, अति नयमित मासिक धर्म, आदिमा लाभ हुन्छ ।

कोलेस्टेरोल— मेथीले राम्रो कोलेस्टेरोल— एच.डी.एल. मा कुनै प्रकारको परिवर्तन नगरिकन सीरम टोटल कोलेस्टेरोल, एल.डी.एल./वी.एल.डी. एल. कोलेस्टेरोल र ट्राइग्लाइसेराइडलाई कम गर्दछ । मेथीमा पाइने डायस्जेनिम रसायन कोलेस्टेरोलको स्तर कम गर्नमा उपयोगी हुन्छ । यसरी यो हृदयरोगीहरूको प्रिय खाद्य हो । मेथीको सब्जी बनाएर खाइरहने ।

अनिद्रा— दाना मेथीको एक इन्च मोटो सिरानी बनाएर आफ्नो सिरानीमा यो सिरानी राख्ने । यसमा सिर राखेर सुत्ने । गहिरो निद्रा आउँछ ।

घुँडाको दुखाइ— १) बेसार, सखर, पिँधेको मेथीलाई पानीमा मिसाएर गरम गरी यसको लेप सुत्ने बेलामा घुँडामा लगाउने । पट्टी बाँधेर रातभरी बाँधिराख्ने ।

२) पिँधेको दाना मेथी मन तातो पानीसँग खालि पेटमा नित्य सेवन गरौं । लाभ हुन्छ ।

३) मेथीको लड्डू खानाले जोनीको दुखाइ, हात खुट्टाको दुखाइमा लाभ हुन्छ ।

आमवात— १) एक ग्लास पानीमा तीन चम्ची दानामेथी बेलुका भिजाइदिने । प्रातः यसलाई राम्ररी उमालेर, छानेर पानी पिउने । यसबाट आउँ बाहिर निस्कन्छ र आमवात (जोनीको दुखाइ)मा लाभ हुन्छ । २) एक चम्ची दाना मेथीको फ्वाँक गरम दूधसँग लिनाले पेटको चिप्लोपन सफा भएर वायुको प्रकोप कम हुन्छ ।

खाँसी— दुई चम्ची दाना मेथी दुई कप पानीमा उमालेर, पानी छानेर त्यसमा चार चम्ची मह मिसाएर पिउनाले कफ भएको खाँसीमा लाभ हुन्छ ।

ज्वरो— तेज ज्वरो, १०२ डिग्रीभन्दा माथि आयो भने तीन चम्ची दानामेथी दुई कप पानीमा उमाल्ने । आधा पानी रहेपछि छानेर नित्य तीन पटक पिउने । तेज ज्वरो ठीक हुन्छ । यो मेथीको चियाले पनि ज्वरोलाई ठीक गर्दछ ।

हड्डी फुट्नु वात— मेथी दानामा, हाम्रो शरीरभित्र कुनै पनि भाग फुटेको भागलाई जोड्ने सामर्थ्य छ । यसले हात र खुट्टाको जोनी-जोनीको दुखाइलाई ठीक गर्न सक्छ । दाना मेथी पिँधेर आँटामा मिसाएर हलुवा बनाएर खाने । फ्वाँक पनि लिन सकिन्छ ।

चोट— मेथीको पातको पुल्टिस बनाएर बाँधनाले चोटमा सुनिएको ठीक हुन्छ । मेथीले ज्वरोलाई दूर गरिदिन्छ । कपाल सेतो हुनबाट रोक्दछ । कब्जियत छ भने मेथीको पातको सब्जी खाने ।

बहुमूत्र— दाना मेथी र बेसार समान मात्रामा पिसेर दुई-दुई चम्ची दुई पटक फ्वाँक लिनाले लाभ हुन्छ ।

मधुमेह— दाना मेथीको सेवनले मधुमेह ठीक हुन्छ । यसको सेवनको मात्रा २५ देखि १०० ग्रामसम्म प्रति खुराक हो । यसलाई कुनै पनि प्रकारले सब्जी बनाएर, पिँधेर आँटामा मिसाई रोटी बनाएर, दानाको फ्वाँक कुनै पनि प्रकारले लिन सकिन्छ । मेथी रेसादार भोज्य पदार्थ हो । चार चम्ची दाना मेथीलाई नित्य तीन पटक लिनाले रगतमा बढी मात्रामा भएको ग्लुकोजलाई नियन्त्रण गर्दछ । यदि मधुमेहको कुनै औषधि लिइरहेको छ भने त्यससँग दाना मेथी लिनाले लाभ हुन्छ ।

दुखाइ— दाना मेथी २० ग्राम, बेसार, सोंठ १०-१० ग्राम मिसाएर एक एक चम्ची बिहान बेलुका पानीसँग लिनाले दुखाइमा लाभ हुन्छ ।

बाबासमान बन्ने विधि

गायत्री श्रेष्ठ, तारायणगढ

पोहोर साल १८ जनवरी २०१४को दिन थियो । बिहान अमृतवेलामा बाबासँग कुराकानी गर्न बसें । आत्मा उत्साहित थियो तर शरीरले साथ दिइरहेको थिएन । चिसोको प्रभावले घाँटी दुखी रहेको थियो तर वर्षमा एकपटक आउने यो समर्थी दिवस अति नै महत्त्वपूर्ण छ भनेर बाबासँग बाबासमान बन्न के कस्तो पुरुषार्थ गर्नुपर्ला भन्ने जिज्ञासा राखेकिरहेकी थिएँ ।

मलाई बाबाले टच गराउनुभयो (इसारा गर्नुभयो) —

१) ज्ञानको स्मृति स्वरूपमा रहनु

२) आत्मा सम्झिएर परमात्माको याद गर्नु

३) सधैं खुशीमा रहनु र

४) आत्मा र परमात्माको दुनियाँमा (परमधाममा) रमण गर्नु ।

यसरी बाबाले इसारा गर्नुभएको बाबासमान बन्नेहरूका लागि ज्ञानको स्मृतिमा रहनु नै शिव बन्नु अर्थात् कल्याणकारी बन्नु हो । आदि मध्य, अन्त्यको ज्ञानले जीवनलाई प्रकाशित गर्नु र आत्मज्योति प्रकाश पुञ्जको स्मृतिमा रहनु, सत्यमा अडिग भई चित्त शान्त गरी सम्पूर्ण मानव मात्रमा शुभ भावना शुभ कामनाको भाव उत्पन्न भइरहनु पनि कल्याणकारी बन्नु हो । निज स्वरूप अर्थात् भौतिक देह र पदार्थभन्दा अलग अर्थात् आत्मा र परमात्माको अलौकिक दुनियाँमा आनन्दित भइरहनु नै निर्वाकारी बन्नु हो । भौतिक संसारमा देह र देहका दुनियाँमा रहेर पनि आफ्नो चित्तलाई परमार्थतर्फ लगाइरहँदा नै आत्मा सतोप्रधान बन्दै जाने हुँदा साररूपमा भौतिकतामा रहेर भौतिक आँखाले देख्न नसकिने दुनियाँमा रमण गर्दा हामी अविनाशी खुशी प्राप्त गर्न सक्छौं ।

बाबा हामीलाई आफूजस्तै बन्ने इसारा दिनुहुन्छ । धेरै चतुर भएर बुद्धि चलाउने बच्चा बाबालाई मन पर्दैन । एकदम अनविज्ञ अबोधपन भएका बच्चाहरूको नै वास्तवमा विचारमा पवित्र, कर्ममा सरलता, व्यवहारमा समानता हुन्छ । कोही पराई हुँदैन, कोही आफ्नो पनि हुँदैन । आत्माले विभिन्न जन्म लिने क्रममा हामी कसैको आफन्त थियौं भने कहीं कसैको दुश्मन । त्यसैले यहाँ न कोही आफन्त बन्थो भनेर खुशी हुनु छ न कसैले साथ छोड्दा चिन्तित हुनु छ । यसरी मान अपमान, निन्दा स्तुति वा नाफा र घाटामा पनि समान स्थिति बनाउन सक्ने मानिस नै अनेक अनुकूल र प्रतिकूल परिस्थितिमा निश्चिन्त बन्न सक्छ । मैले पनि यस्तै अभ्यास गर्ने प्रतिज्ञा बाबासँग गरेकी थिएँ । यो प्रतिज्ञा अनुसार मैले आफूलाई धेरै सुधार गरेको अनुभव मलाई भएको छ । यसपाली पनि बाबाले मलाई केही विशेष प्रेरणा दिनुहुनेछ जसद्वारा जीवनलाई सहजै लक्ष्यतर्फ उन्मुख गर्न सकूँ । ✨

साभार : श्रीजान द्वारा चिकित्सा

धैर्य वीरताबो उत्तम र मूल्यवान् अंग हो ।

— रस्किन



सच्चा गीता- ८

एकता

ब्र.कु. पद्म पाणि, भरतपुर

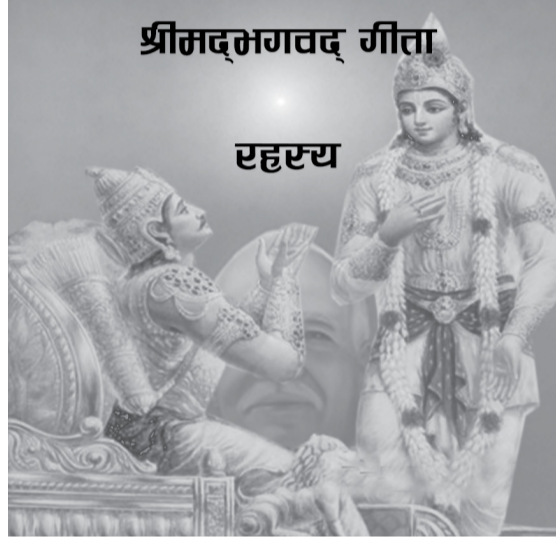
परमपिता परमात्मा शिव भगवानुवाचको २:१७ देखि २:३०सम्मका श्लोकहरूमा सत्य, शाश्वत, अविनाशी, नित्य, अनादि आत्मालाई आफू मान्न दिनुभएको ज्ञान हो । आत्मालाई आफू मान्नाले नै मोक्ष, मुक्ति-जीवनमुक्ति तत्काल प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसै असत् नाशवान् शरीरलाई आफू मान्दा १:२८ देखि ३० मा अर्जुनले व्यहोरेको शारीरिक अवस्थाबाट कहिल्यै छुट्न सकिदैन र मोक्ष वा मुक्ति उनका लागि आकाशको फल समान बन्दछ, जुन कहिल्यै प्राप्त हुँदैन ।

यस असत् शरीरलाई आफू होइन, आत्मालाई आफू मान्दा असतो मा सत्गमयको वरदान सिद्ध हुन्छ । अर्थात् असत् शरीर नै आफू मानी आइएकोमा शरीर आफू नभई आत्मा सत्लाई आफू मान्नाले असत्बाट सतोतर्फ उन्मुख भई मुक्ति र मोक्ष प्राप्त गरी अमरत्व प्राप्त हुन्छ- यसै कारणले पनि ज्ञानलाई ज्ञानामृत भनिन्छ । यसको ज्ञान रसको पान गर्नाले मृत्युतर्फको शरीर मान्ने आफू आत्मातर्फको अजर अमर अविनाशी बनी मृत्योर्मा अमृतम् गमयको वरदान पाई आयुद्रोण सुते अथवा चिरञ्जीवी बन्दछ अन्यथा जतिसुकै आशीष पाओस् असत् शरीरलाई आफू मान्नेले कदापि अमरत्वको अनुभव गर्न सक्दैन । जहिले पनि जति जन्म पनि असत्को असत् नै । सतो गमय गीता पूरै घोट्टे पिए पनि सत् बन्दैन । यसर्थ परमपिता परमात्मा शिव भगवानुवाच २:१७मा असत् नाशवान् शरीरमा चेतन स्वरूप अविनाशी आत्मा सत्को विनाश गर्न कोही पनि समर्थ हुँदैन । किनकि नाभावो विद्यते सतः । २:१८मा शिव भगवानुवाच- अनाशिनः अप्रमेय नित्य सत् आत्माको असत् देह नाशवान् हो । आत्मा यसै शरीरमा रती (स्थिति-परिस्थिति, शीत-उष्ण, सुख-दुःख, मान-अपमान, जय-पराजय, लाभ-हानी, निन्दा-स्तुति र प्रिय-अप्रियबाट) पर्ने असरको सामना गर्न वा जुध्न देही बन्ने प्रयत्नरत बन् । यस नमर्ने (नाश नहुने, सत्), नमारिने अविनाशी आत्मालाई शरीर जो मर्ने र मारिने मान्ने मानवले शरीर तथा आत्मा दुवैलाई जान्दैन । यो आत्मा नमर्छ, नमारिन्छ । २:१९- यो आत्मा न त कहिल्यै जन्मन्छ न त मर्दछ, यो जन्मरहित, वा उत्पत्तिरहित, नित्य-निरन्तर रहने, शाश्वत र अनादि छ । असत् नाशवान् शरीर मारिए पनि नमर्ने, यो सत् आत्मा हो । ११२:२०॥ “आत्मा न जायते मृत्ये वा कदाचित्, न हन्यते हन्य माने शरीरे, नायम् भुत्वा भविता वा न भूयः, अजो नित्यः शाश्वतोय पुराणो” हो । जो मानवले शरीर नाशवान् र आत्मा अविनाशी, नित्य, जन्मरहित अव्यय भनी जान्दछ उसले न त कसैलाई मार्दछ न कसैद्वारा मारिन सक्छ । ११२:२१॥

पुरानो वा जीर्ण शरीर त्यागनुलाई मर्नु र नयाँ शरीर धारणा गर्नुलाई जन्मनु भनेर बुझ्नेकाले शरीरमा लगाइने वस्त्र पुरानो वा थोत्रिएपछि त्यसलाई त्यागी नयाँ वस्त्र लगाए सरह आत्माले जीर्ण काम नलाग्ने शरीरलाई त्यागी वा छोडी नयाँ शरीरमा सर्दछ । ११२:२२॥ यसैले कृष्णलाई जन्मनु र मर्नु भनिएको हो । स्थूल आँखा (चर्म चक्षु)को दृष्टिमा नआउने आत्मा (सत्) जसको आयातन कपालको टुप्पालाई सय भाग गरी त्यसमध्येको एक भागलाई फेरि सयभाग गरी आउने एक भागको आयातनभन्दा सूक्ष्म चीजलाई न

त कुनै स्थूल शस्त्रले काट्न, न हावा-घामले सुकाउन सक्छ । ११२:२३॥ यस्तो अच्छेद्य- अकाट्य, अदाह्य, अक्लेद्य, अशोष्य, नित्य, अचल, अनादि सम्पूर्ण शरीरमा चेतन स्वरूप व्याप्त स्थिर रहने हो आत्मा (देही, सत्) ११२:२४॥

यसरी स्थूल नेत्रको दृष्टिमा नआउने अव्यक्त, अचिन्त्य अनुमान रहित वा चिन्तनमा नआउने, अविकार्य, विकाररहित आत्मा (देही)लाई जान्नेवाला शरीर व्याधिबाट शोक रहित बन्ने पक्का छ ११२:२५॥ शरीरसहितको आफू (आत्मा)लाई जान्ने महाबलशालीका लागि शरीर त्याग्ने (मर्ने) र नित्य, जन्म लिने वा अर्को नयाँ शरीर धारण गर्ने (जन्मने) मान्नेवाला त्यागिने शरीरप्रति मोहरहित वा शोकरहित बन्दछ ११२:२६॥ जन्म लिने वा जन्मने कारण मृत्यु



श्रीमद्भगवद् गीता

रहस्य

हुने (उत्पत्ति पछि विनाश हुने) ध्रुव सत्य हो र मृत्यु वरण गरेकाले नयाँ चोला (शरीर) लिने वा जन्मने यस अपरिहार्य विषयलाई जान्ने (आत्मा) देही मानवले कुनै शोक गर्दैन ११२:२७॥

जन्म लिने र मर्ने क्रममा, जन्म लिनु अघि अव्यक्त आत्मा शरीरको मृत्युपछि पनि अव्यक्त नै रहन्छ । जन्म लिइसके पछि र मृत्यु अघि मध्यमा मात्र व्यक्त रहने शरीर (असत्, नाशवान्) प्रति शोकको कुनै औचित्य छैन ११२:२८॥ यसैले असत् शरीरको साथमा हामीहरू (आत्माहरू) को नित्य वियोग नै हो भने आत्मा सत्को साथ परमात्मा सत्सँग हाम्रो (आत्माको) नित्य योग रहने हो ।

आत्मा (सत्) अव्यक्त हुने भएका कारण आश्चर्यवत् सुन्ने, वर्णन गर्ने, तर सुनेर जान्ने वा अनुभूति गराउन कोही समर्थ छैन ११२:२९॥ यसरी आत्मा बारे नै आश्चर्य मान्ने मानवले परमात्माको कल्पना पनि गर्न सक्दैन । शरीरकै साथ रहने शरीरी (आत्मा) नित्य अभेद्य नै छ । यस अव्यक्त आत्माको उपस्थिति शरीरको साथमा रहने भएकाले कुनै पनि जीवात्माप्रति कहिल्यै शोक गर्दैन ११२:३०॥ यति स्पष्ट एवम् छर्लङ्ग आत्माको बारेमा परमपिता परमात्मा शिवको श्रेष्ठ मत सहितको श्रीमद्भगवद्गीता यस जगत्का मानवले पाउनु ब्रह्माण्डका जीवहरूमध्ये अति भाग्यमानी बन्नु हो । ✨

-----कृतशः

पद्मी श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी
फोन नं : ९८४७१४२५२०

परमपिता परमात्मा शिवबाबा भन्नुहुन्छ बच्चे, पवित्रता नै सबै गुणहरूको खानी हो । पवित्रता नै सुख, शान्ति, आनन्द, प्रेमको जननी हो । जहाँ जननी हुन्छन्, त्यहाँ बच्चा हुन्छन् नै । यदि हामीले केवल पवित्रतालाई मनसा, वाचा, कर्मणामा सम्पूर्ण रूपबाट जीवनमा अपनाउँछौं भने अरू दिव्य गुण र शक्तिहरू स्वतः नै जीवनमा आउँछन् । किनकि यी दिव्य गुणहरूको आपसमा धेरै एकता हुन्छ । सम्पूर्ण पवित्रता तब आउँछ जब एक परमात्मा शिवको याद गरिन्छ तर याद ठहर्नेका लागि शिवबाबासँग स्नेह भरिएको सम्बन्ध जोड्नु पर्दछ ।

अतः आज स्वयं निराकार सच्चिदानन्द, सर्वगुण सम्पन्न, सर्वशक्तिमान्, परमपिता, परमशिक्षक वा परम सद्गुरु, शान्ति, प्रेम, सुख, ज्ञान, आनन्दको सागर शिवबाबाले हामी सबैलाई भनिरहनु भएको छ- बच्चे तिमीले अरूको गुणलाई मात्र लिनुको साथ-साथै दयालु, नम्रता, कोमलता, निर्भयता, सहनशीलता, हर्षितमुखता, धैर्यता, अन्तर मुखता, मधुरता, गम्भीरता र पवित्रता जस्ता श्रेष्ठ दैवीगुणहरूलाई आफ्नो जीवनमा धारण गर्नु छ । यसको साथै ब्रह्मचर्य, सत्संग र शुद्ध अन्नलाई पनि आफ्नो योगी जीवनको आधार बनाउनु छ । तबमात्र तिमी यस जन्ममा सुख-शान्ति, पवित्रताको आनन्द त पाउने नै छौं साथै भविष्यमा पनि श्रेष्ठभन्दा श्रेष्ठ मनुष्यभन्दा पनि उच्च महान् सर्वगुण सम्पन्न देवी देवता बन्नेछौ ।

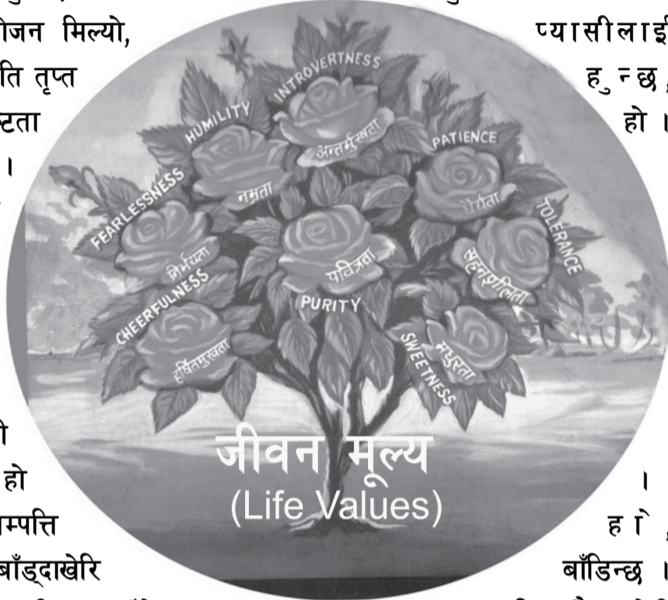
तर जसरी दिव्य गुणहरूको आपसी एकता हुन्छ, त्यसैगरी विकारहरूको पनि ठूलो आपसी एकता हुन्छ । एउटा विकार मानौं काम विकार जसलाई नर्कको द्वार भनिन्छ । जुन मन बुद्धि वा कर्ममा आयो भने क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष स्वतः नै पछि-पछि आउँछन् । सानो गल्लीले पनि हथौडीको काम गर्दछ । अलिकति मात्र प्रवेश हुन पायो भने यो सानो विकारले पूरै जीवनमा कब्जा जमाउँछ । जसरी एउटा आक्रमणकारी भित्र पस्नेबित्तिकै अरू आक्रमणकारी पनि आँधी जस्तै भित्र घुस्दछन्, त्यस्तै जीवनमा कुनै पनि एउटा विकार, नराम्रो बानी, कमी या कमजोरी भित्र आयो भने अन्य विकारहरू स्वतः आउने मार्ग खुल्दछ । विचार गरौं- जतिखेर कुनै व्यक्ति धर्म भ्रष्ट, कर्म भ्रष्ट हुन्छ भने मृत्यु त उसको त्यसै वखतभएको हुन्छ । ऊ भ्रष्ट भएपछि जिउँदै भए पनि केवल बाँचेको मात्र हुन्छ । जीवनमा हामी सबैको सामुन्ने हरेक समस्या परीक्षा बनेर आउँछन् तर याद गरौं दृढ रहनेहरूसँग विकार हाँछ भने हारको संकल्प गर्नेहरूका अगाडि विकार दृढ बनेर खडा हुन्छ । अतः हर परिस्थितिमा प्यारो शिवबाबाको श्रीमतको स्मरण गर्दै आफ्नो मूल्य, धारणाहरूमा दृढ रहौं, नत्र भने पश्चात्ताप सिवाय अरू केही हात लाग्ने छैन । ✨

सन्तुष्टताको सीटमा बसेर परिस्थितिहरूको खेल हेर्नेहरू नै सन्तुष्टमणि हुन्छन् । ✨ शिवबाबा



जीवन मूल्य- (५) सन्तुष्टता

आज चारैतर्फ भागदौड नै भागदौड छ । कोही पैसा पाउने दौडमा छन् भने कोही प्रेम पाउने दौडमा छन् । कोही नाम मान शान कमाउने धूनमा छन् त कोही वैभव पाउने धूनमा छन् । तर कति आश्चर्य! आवश्यकता भन्दा बढी प्राप्त गरेपछि पनि मानिसलाई न तृप्ति हुन्छ, न आनन्द, न सुख नै । यसको कारण हो असन्तुष्टता । वास्तवमा हेर्ने हो भने सन्तोषमा सुख छ र असन्तोषमा दुःख । सन्तोष त्यो परम धन हो, जुन भएपछि सबै धन फिका लाग्दछन् । कुनै स्थूल वा सूक्ष्म प्राप्त हुँदा हृदयमा उब्जिएको तृप्तिको मधुर अनुभव नै सन्तुष्टता हो । कीर्ति, यश, पद, प्रतिष्ठा वा प्राप्तिबाट हृदयकुञ्जमा पुष्पिएको प्रसन्नताको पुष्प नै सन्तोष हो । जसरी भोकालाई मनपर्दो भोजन मिल्यो, चिसो पानी मिल्यो भने ऊ कति तृप्त वास्तवमा यही तृप्ती नै सन्तुष्टता सन्तुष्टता अनौठो अनुभूति हो । जसलाई सीमा रेखाभित्र बाँध्न सकिँदैन । विनाशी साधन, धन दौलतबाट यसलाई पाइँदैन । श्रेष्ठ विचार वा निःस्वार्थ भावनाले सन्तोषलाई जन्म दिन्छ । यसको जननी सेवा हो भने त्याग जनक हो यो आत्माको अविनाशी सम्पत्ति यसलाई चोर्न सकिँदैन, तर बाँड्दाखेरि सन्तुष्टता भनेको यो होइन- हामी हात बाँधेर नगरौं, यस्तो होइन, कर्म त अवश्य गरौं तर फलको चिन्ता नगरौं, कर्म फललाई खुशी खुशी स्वीकार गरौं, जसबाट सदा सन्तुष्टता रहन सरल होओस् । याद राखौं कर्म सिद्धान्त अनुसार गरिएको कार्य व्यर्थ जाँदैन । जो भलाईको काम गर्दै जान्छन्, उनीहरूको मन आफैँ प्रसन्न रहन्छ । उसको जीवन आशीर्वादले भरिन्छ । जहाँ परिश्रम छ साथै अनेकको आशीर्वाद मिल्दछ त्यहाँ विना निम्तो सन्तोष आइहाल्छ ।



जोसँग सन्तुष्टता छ उसलाई दुनियाँको दौलतले हल्लाउन सक्दैन । सन्तोषी सन्तको कथा बडो बोधप्रद छ । एउटा जंगलमा एउटा सन्त तपस्यामा लिन थिए, एक दिन एक जना धनी व्यक्ति त्यही बाटो हुँदै गए । तपस्वीलाई देखेर प्रभावित भए र सन्तको ध्यान पूरा हुने प्रतीक्षा गर्न थाले, जब सन्तले आँखा खोले तब थैलाबाट सुनका हजारौं सिक्का निकालेर सन्तलाई दिँदै भने- 'यस तुच्छ उपहारलाई स्वीकार गरेर यसलाई सेवामा लगाइदिनुहोला ।' त्यतिखेर सन्तले भने- तिमी धेरै धनी बन्न चाहन्छौ ? हो हजुर, म दुनियाँमा सबैभन्दा धनवान् बन्न चाहन्छु । उसको इच्छा सुनेर सन्तले भने- लौ लैजाऊ तिम्रो सिक्का, म भिकारीबाट केही लिन, जो मागिरहेको छ ऊ धन भएर पनि मनले धनी होइन अपितु भिकारी हुन्छ, मसँग जे जति छ पर्याप्त छ, म त्यससँग पूर्ण सन्तुष्ट छु । उत्तर सुनेर धनी लाजले भुक्त्यो । वास्तवमा दुनियाँमा सबैभन्दा धनी त्यही हो, जोसँग सन्तुष्टताको सम्पत्ति छ ।

सन्तुष्टता रहनुको अर्थ यो कदापि होइन- प्राप्तिका लागि पुरुषार्थ नै नगर्ने वा पाउनका लागि प्रयत्न नै नगर्ने । तर जीवनको मूल आवश्यकतालाई बुझेर जति जरुरी हुन्छ त्यति पाउँदा प्रसन्न रहनु हो । एउटा आत्म सन्तोषीले पेटका लागि त कमाउँछ तर पेटिका लागि कमाउँदैन अर्थात् ऊ फजुल वा व्यर्थको जम्मा गरेर लोभलाई आमन्त्रित गर्दैन । समाज वा संसारलाई लोभका कारण उब्जिएको भ्रष्टाचारबाट केवल सन्तोषीहरूले नै मुक्ति दिलाउन सक्छन् । आवश्यक मात्र चीजहरूलाई एकत्र गर्नु प्राकृतिक, स्वाभाविक, नैतिकजस्तो लाग्छ । भविष्यको आपत्तिका लागि काम लाग्ने चीज एकत्र गर्नु दूरदर्शिता हो तर जुन चीज थुप्रिँरहोस् अनि सडिएर जाओस् यस्तो चीज, वस्तु वा पदार्थ हुनु उचित होइन । जब सन्तोषद्वारा तृप्तिलाई खिचिन्छ तब लोभबाट मुक्ति मिल्छ । इच्छालाई लगाम लगाऔं, सादगीलाई अपनाऔं । भौतिक साधनाको भोग विलासी सुखको क्षणभंगुरतालाई बुझ्यौं भने सन्तुष्ट रहन अप्ठ्यारो लाग्दैन परन्तु परम सुखदायी बन्न सकिन्छ । अतः सन्तोषको महत्त्वलाई बुझेर सुखको भण्डार खोलौं । ❀

❀ ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

कोटी कोटी नमन-ब्रह्मा बाबा

जगत्का आधार मूर्त ब्रह्माबाबा, दिव्य गुण धारी ।
लाग्दैन अव्यक्त घुमिरहेछौं, मेरै नयनको वरिपरि ।
बन्यौ भगवानको भगिरथ बाबा, छ यो जगत् आभारी ।
गन्यौ ज्ञान यज्ञको विस्तार तिमीले, सारा संसार भरी ।

उदायौ यो धर्तीमा तिमी, ज्ञानको विशाल ज्वाला बनी ।
बसायौ हाम्रो लागि, ज्ञान प्रकाश पुञ्जका दिव्य मणि ।
नाचिरहेछ खुशीमा यो मन सधैं, बन्न पाउँदा ज्ञानको धनी ।
गन्छौ कल्याण जगत्को बाबा, बनेर दिव्य ज्ञानको महादानी ।

संसारमै दुर्लभ जन्म तिम्रो, स्वयम शिवको भगीरथ भयौ ।
मानवहरूको प्रभु प्यास, आज तिमीले नै मेटाइदियौ ।
प्यारो पारलौकिक पितासँग, हामी सबैलाई भेटाइदियौ ।
दिलमा सधैं ब्रह्माबाबा, खुशीको बहार ल्याइदियौ ।

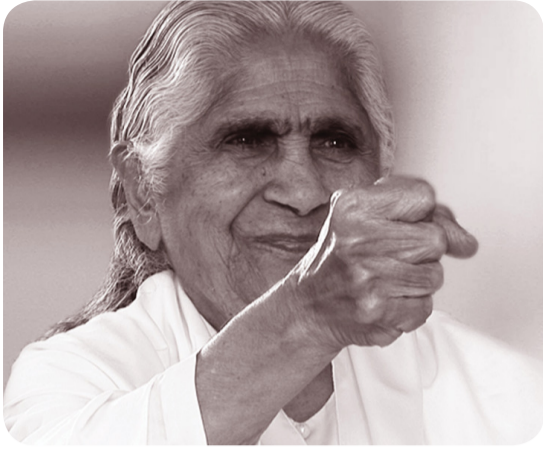
पाएर तिम्रो ज्ञान प्रकाश यहाँ, सबै रमाएका छन् ।
आइरहेछ रूप तिम्रो हृदयमा, अति नजिक भन् भन् ।
तिम्रो प्रेमको सागरमा निरन्तर, मारी रहेछ डुबुल्की यो मन ।
दिव्य ज्ञानका उज्ज्वल तारा ब्रह्माबाबा कोटी नमन हजुरलाई ॥

❀ रामकाजी, सिमरा, बारा

प्रकृति.....

समस्याका रूपमा प्रकट हुन पुग्दछ । त्यस अवस्थामा त्यसको समाधान र रोकथामका लागि प्रशस्त समय, शक्ति तथा धन राशी व्यय गर्नु पर्ने बाध्यता हुन्छ तथापि समाधान त्यति सहज हुँदैन । वर्तमान विश्व जलवायुको स्थिति यस्तै हुन पुगेको छ । हरितगृह प्रभाव गर्ने ग्यासको औधि उत्सर्जनले अति विकारालरूप लिएको छ कि त्यसलाई कटौती र कम गर्नु हम्मै हम्मै परिरहेको छ । पेरिसमा १९५ राष्ट्रहरूको उपस्थितिमा सम्पन्न जलवायु सम्मेलनबाट उल्लेखित तथ्य स्पष्ट भएको छ । जलवायु सन्तुलनका लागि कम विकसित मुलुकहरूलाई १०० अर्ब डलरको धन राशी प्रत्येक वर्ष सहयोग दिने निधो भएको छ । यो कार्य अत्यन्तै सकारात्मक रूपमा लिन सकिन्छ । आधुनिक विकासले निम्त्याएको जलवायु र प्रकृतिको असन्तुलनको समस्या आध्यात्मिक विवेकको अभावको उपज हो भन्नु आपत्ति वा अन्यथा हुने छैन । विवेकको प्रयोगबाट गरिने विकास वास्तवमा दिगो र सुखकारी हुन्छ । यसले एउटा उपलब्धीबाट अर्को समस्या उत्पन्न हुन नदिने पक्षमा सुझबुझ दिने कार्य गर्दछ ।

अतः २१ औं शताब्दीको सुखद उदय तथा भावि पिढीको उज्ज्वल भविष्यका लागि आध्यात्मिक जागृति हुनु आवश्यक छ । बाह्य प्रकृतिलाई सन्तुलित बनाउन मानिसको आन्तरिक प्रकृति अति शुद्ध, शालीन र दिव्य हुनु जरुरी छ । आध्यात्मिक चिन्तन, मनन र अभ्यासविना भित्री प्रवृत्तिमा परिवर्तन आउन सक्दैन र आन्तरिक परिवर्तन विना बाह्यरूपमा गरिने परिवर्तन दीर्घकालका लागि प्रभावकारी हुन सक्दैनन् । तसर्थ आन्तरिक रूपमा ठोस सकारात्मक परिवर्तनका लागि मानव जीवन आध्यात्मिकीकरणतिर अग्रसर हुनु पर्दछ, अन्यथा दस्तावेजका खाकाहरू कागजी र सैद्धान्तिक रूपमामात्र सीमित रहने छन् र परिस्थिति ज्यूँ का त्यूँ रहने तथा अझ जटील बन्दै जानेछन् । आउनुस् आध्यात्मिक विधाको मार्गमा सहकार्य गरौं, सहभागी बनौं तथा प्रकृति, जलवायु र प्राणी जगतमा सन्तुलन र सामञ्जस्य (balance & harmony) लाई स्थायित्व प्रदान गरौं । ❀



दादी जानकी जीको सय वर्ष

ब.क. कृष्णहरि श्रेष्ठ, भरतपुर

पवित्र प्रेम

ब.क. लक्ष्मी पौडेल, भरतपुर

वर्तमान कालमा प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, पाण्डव भवन, माउण्ट आबू (राजस्थानका) मुख्य प्रशासिका हुनुहुन्छ बाल ब्रह्मचारिणी राजयोगिनी आदरणीया दादी जानकी जी । उहाँको जन्म उत्तरी भारतको एक जिल्ला सिन्धको कराँचीमा (जुन हाल पाकिस्तानमा पर्छ) १ जनवरी, सन् १९१६ मा भएको थियो । सन् १९३७ मा ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयमा प्रवेश गर्नुभयो । यस संस्थामा प्रवेश पूर्व उहाँ एक नर्सको रूपमा चिनिनुहुन्थ्यो । तत्कालीन मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणीजू अव्यक्त हुनु भएपछि बापदादाले राजयोगिनी दादी जानकीलाई यस संस्थाको प्रमुख प्रशासिकाको रूपमा पदस्थापना गर्नुभयो । सन् २००७ अगस्ट २७ देखि उहाँले भारतमा प्रमुख प्रशासिकाको पद सम्हालेर प्राचीन राजयोगलाई आधुनिक रूप दिएर एक अगुवाको रूपमा आफ्नो कार्य अधि बढाउनु भयो ।

सन् १९७४ मा उहाँ सर्वप्रथम ईश्वरीय सन्देशको प्रचार प्रसारको लागि बापदादाको आदेश अनुसार बेलायतमा जानुभएको थियो । यद्यपि त्यसबेला उहाँ अंग्रेजी भाषा बोल्न जान्नु हुन्थ्यो, तथापि बापदादाले उहाँलाई वैदेशिक सेवाको लागि रोज्नु भयो । यज्ञको बेगरी पार्टको समयमा बेलायत गएर उहाँले आफ्नो विशाल सेवाको साम्राज्य स्थापना गर्नु भयो । सन् १९९७ मा उहाँको सम्मानमा लण्डनमा जानकी फाउण्डेशन ग्लोबल हेल्थ केयरको स्थापना भएको थियो । यसले माउण्ट आबू, राजस्थानमा स्थित ग्लोबल हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेण्टरको लागि काम गर्छ । उहाँ वर्ल्ड कांग्रेस अफ फेथ र मेम्बर अफ ग्लोबल पिस इनिशिएटिभ अफ विमेन रिलिजियस एण्ड स्पिरिचुअल लिडर्स (World Congress of Faiths and a member of the Global Peace Initiative of Women Religious and Spiritual Leaders) को संरक्षक पनि हुनुहुन्छ । सन् २००३ डिसेम्बरमा उहाँले एक धार्मिक प्रतिनिधि मण्डलको नेतृत्व गर्दै जेरूसलेम, गाजा र रामल्लाहमा धार्मिक प्रवचन पनि दिनुभयो । सन् २००४ मा जोर्डानका राजा महामहिम अब्दुल्ला दोस्रो (HM King Abdullah II) बाट ग्रान्ड कोर्डोन अफ द फर्स्ट अर्डर अफ अल इस्टिकलाल (Grand Cordon of the first order of Al Istiklal—the Medal of Independence) को उपाधिले सम्मानित हुनु भएको थियो । यस बाहेक उहाँले कैयौं अन्य देश एवं विदेशमा सञ्चालित सभा तथा सेमिनारहरूमा भाग लिएर प्रवचन दिनु भयो र कैयौं विभूषणहरू प्राप्त गर्नु भयो । उहाँको प्रवचनहरूको संग्रहको रूपमा थुप्रै पुस्तकहरू प्रकाशित भएका छन् ।

जीवनको सयौं वसन्तको प्रवेशद्वारमा उभिँदै पनि उहाँ समय समयमा बेलायत एवं विभिन्न देश

विदेशको भ्रमणमा जानु हुन्छ । आजसम्म पनि उहाँ संस्थाको मुख्य निर्णयहरू लिन सक्षम हुनुहुन्छ । उहाँ दिव्य बुद्धिको वरदान द्वारा पनि विभूषित हुनुहुन्छ । आज पनि उहाँ हरेक प्रकारको प्रश्नहरूको सटिक उत्तर दिएर प्रश्नकर्ताहरूको आत्मालाई सन्तुष्ट पारिदिनु हुन्छ । उहाँ अनेकौं कठीन समस्याहरूलाई पनि आफ्नो बुद्धिमत्ताद्वारा समाधान गरिदिनु हुन्छ । उहाँको सम्पूर्ण जीवनको ७५ वर्ष भन्दा पनि बढी समय ईश्वरीय साधनामा समर्पित छ । उहाँको जीवनबाट हामी अनेकौं अनुकरणीय शिक्षा हासिल गर्न सक्छौं । बाबाबाट प्राप्त शिक्षाहरूको उहाँ साकार स्वरूप हुनुहुन्छ । उहाँ स्वयं आत्मसम्मानले भरपुर हुनुहुन्छ र अरुको सम्मान गर्ने कलामा पनि प्रवीण हुनुहुन्छ । उहाँ ईच्छा मात्रम् अविद्याको नमूना हुनुहुन्छ । उहाँ कसैबाट पनि कुनै कुराको चाहना राख्नुहुन्न । उहाँ बाबासंग असीम प्यार गर्नु हुन्छ । बाबा नै उहाँको जीवन बनेको छ । उहाँ सबैलाई स्नेह एवं प्यार दिनुहुन्छ । भेदभावको भावनाबाट मुक्त उहाँ सबैमा समदृष्टि राख्नुहुन्छ । उहाँको दृष्टिमा ज्ञानी-अज्ञानी, देशी-विदेशी आदिप्रति कुनै अन्तर रहन्न । उहाँ भन्नुहुन्छ— सबै मेरा बाबाका बच्चा हुन्, मेरै समान छन् । 'सच्चा दिल पर साहेब राजी' भन्ने बाबाको यो मन्त्र उहाँको जीवनको संगीत बनेको छ । सच्चा दिलले सबैको सेवा गरेर सबैलाई आफू समान सच्चा बनाउनु हुन्छ । सच्चाई सफाईलाई नै आफ्नो पूंजी सम्झनु हुन्छ । यज्ञको सामग्रीहरूलाई आफ्नो लागि कमभन्दा कम मात्रामा प्रयोग गरेर अरुलाई पनि त्यसै गर्न प्रेरित गर्नुहुन्छ । एकनामी र इकोनामी (मीतव्ययीता) को उहाँ अद्वितीय नमूना हुनुहुन्छ । बाबा, बाबा भनेर सदैव बाबाकै नाम लिएर उहाँले सारालाई अज्ञान अन्धकारको निद्राबाट व्युँझाउनु भयो । सबै को भलाईको कामना राख्दै उहाँ राजयोगको चारै विषयको पढाईमा सदा तल्लीन रहनु हुन्छ । अमृत बेलादेखि राती अबेरसम्म पनि उहाँ आफ्नो ध्यानमा मस्त रहनुहुन्छ । बेहदको वैराग्य वृत्ति र सर्वको कल्याण नै उहाँको प्रमुख उद्देश्य हो । काँडाले भरिएको जङ्गलमा कल्पवृक्ष रोपेर उहाँले मनोवाञ्छित फल फलाउनु भयो । ज्ञान सेवा र यज्ञ सेवामा उहाँ सदा समर्पित हुनुहुन्छ । शारीरिक रूपले अस्वस्थ हुँदा पनि उहाँ आफ्नो सेवा कार्यमा लागि रहनुहुन्छ, मनमा सधैं उमंग र उत्साह भरिएको देखिन्छ । आज पनि उहाँ नित्य क्लास गराउनुहुन्छ । व्हील चेरमा बसेरै पनि शान्तिवनमा आयोजना हुने विभिन्न कार्यक्रममा सरिक हुनुहुन्छ । सदैव ईश्वरीय ज्ञानको चिन्तन मननमा लागि रहनु हुने दादी जानकीजी उच्च र श्रेष्ठ विचारहरूको धनी हुनुहुन्छ र सबैसंग उहाँ ज्ञानपूर्ण विचारहरूको आदान प्रदान गर्नमा व्यस्त रहनुहुन्छ । कुशल व्यवहारको धनी दादी जानकी अति मिलनसार पनि हुनुहुन्छ । यस्ती गुणहरूको खानी दादी जानकीजीको सयौं जन्मोत्सव यही २९ जनवरी २०१६देखि ३१ जनवरी २०१६सम्म गरी तीन दिनसम्म बडो धुमधामसंग मनाइँदै छ, यसमा प्रमुख अतिथिको रूपमा नेपालका पूर्व राष्ट्रपति रामवरण यादवको उपस्थिति रहने भएको छ ।

आफू नारी भई, सय वर्षको उमेर हुँदासम्म पनि विश्वका १४० भन्दा बढी राष्ट्रहरूमा फैलिएका ८,५००भन्दा बढी सेवाकेन्द्रहरूको सफल नेतृत्व गर्दै लाखौं आत्माहरूको आध्यात्मिक उन्नती गराउने दादी जानकीमा मेरो शत शत प्रणाम । ❀

आत्माका सात गुणहरू हुन्छन् । ती हुन्— प्रेम, शान्ति, सुख, आनन्द, शक्ति, ज्ञान र पवित्रता । यी सात गुणहरूमा सबैभन्दा मुख्य गुण हो "पवित्र प्रेम" । यो प्रेम भन्ने विषय सृष्टिको आदि कालदेखि नै विद्यमान छ । सत्य र त्रेतायुगको स्वर्णिम समयमा सर्वत्र पवित्र प्रेम थियो । तर आजको यस कलियुगमा त मिलावटी खाद्यान्य भैं प्रेम पनि मिलावटी बन्दै गइरहेको छ । सायद यसै भएर पनि होला भुटो माया भुटो काया भुटो सारा संसार भनेर गाइएको । आजको यस दुनियाँमा आत्मासंग होइन, रूप र रूपैयासंग नै मानिसको बढी प्यार भइरहेको हुन्छ । तर स्वार्थ पूरा भएपछि, प्रेमको नाटक प्रायः वियोगमा परिणत हुन्छ । आज त मानिसहरू भगवानसँग पनि ठूला ठूला इच्छा आकांक्षा राख्दै म यो चढाउँछु, त्यो चढाउँछु भन्दै सौदाबाजी गर्छन् । तर ती इच्छा पूरा भएपछि भगवानलाई पनि बिर्सिन्छन् । पवित्र प्रेममा यस्तो विकार वा विकृतिको कुनै गन्ध हुँदैन । किनकि हामीले आफूलाई आत्मा सम्झेर आत्मिक दृष्टिले हेर्दा हाम्रो दृष्टिमा पवित्र प्रेम जागृत हुन्छ । यो पवित्र प्रेमले हामीलाई भुक्न, मर्यादित हुन र स्वानुशासित बन्न सिकाउँदछ, मदत गर्छ । अहम भाव आउँदैन । तर यदि हामीमा म धेरै ठूलो मान्छे हुँ भन्ने भाव आयो भने पवित्र प्रेममा विकृति आइहाल्छ । किनकि सबैलाई निःस्वार्थ रूपले आदर सम्मान गर्नु नै पवित्र प्रेमको निशानी हो । पवित्र प्रेम भनेको एउटा दैवी शक्ति अथवा दैवी गुण हो जसले पत्थरलाई पनि पगालेर मडन बनाइदिन्छ । पवित्र प्रेम एउटा यस्तो सहारा हो जसले गिरेकालाई पनि उठाइदिन सक्छ । जति जति हामी आफूलाई आत्मा सम्झेर शिव भगवानलाई याद गर्छौं त्यति नै हाम्रो जीवनमा पवित्र प्रेमका फूलहरू फुल्न थाल्दछन् । किसानलाई आफ्नो खेतसँग, मालीलाई आफ्नो बगैँचासँग प्रेम भएजस्तै हामीलाई पनि हाम्रो जीवनरूपी बगैँचासँग प्रेम हुन जरुरी हुन्छ । हामीले हाम्रो बगैँचामा पनि दिव्य गुणहरूका सुन्दर सुन्दर फूलहरू फुलाउन सक्नुपर्छ । हाम्रो जीवनरूपी बगैँचामा मलजल दिने प्यारो पिता शिव परमात्मा हुनुहुन्छ, जसको छत्रछायाँमा हामी आत्माहरूलाई सर्वशक्ति एवं पवित्र प्रेमको पनि अनुभूति सधैं भइरहन्छ । ❀

घनिष्टताले मानिसप्रति घृणा उत्पन्न नगरे पनि प्रशंसा चाहिँ गुमाउँदछ ।

— हेजलिट



गैडाकोट, नवलपरासी : सफल महिला समूह, गैडाकोटको तर्फबाट अध्यक्ष अमृता शर्मा कंडेलद्वारा अभिनन्दन पत्र ग्रहण गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी साथमा समाज सेवी ओम सापकोटा ।



मलेसु : राष्ट्रिय व्यापार मेला महोत्सवको समापन समारोहमा माननीय संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्री आनन्द प्रसाद पोखरेललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी जया ।



हेटौडा : मकवानपुर होटेल एसोसिएसनका नवनिर्वाचित सदस्यहरूलाई चिल्ड्रन पार्कमा स्वागतपश्चात् समूह चित्रमा ब्र.कु. सुशीला दिदी एवं ब्र.कु. रेवती ।



वीरगञ्ज : योग साधना कार्यक्रमको दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै नेपाल रेडक्रस सोसाइटी पर्सा शाखाकी उप-सभापति मधु राणा, ब्रह्माकुमारी रवीणा दिदी, ठाकुरराम क्याम्पसका प्रोफेसर मञ्जु श्रेष्ठ तथा अन्य ।



पीसपार्क, गैडाकोट : गैडाकोट नगरपालिकाका कार्यकारी प्रमुख बद्रि प्रसाद तिवारीलाई ईश्वरी उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी साथमा ब्रह्माकुमारी अम्बिका, ब्रह्माकुमार मणि शशीधर कंडेल तथा अन्य ।

सकारात्मक

भइदिन्छ । त्यस परिस्थितिप्रति कसरी प्रतिक्रिया गर्ने तिमी रोज्न पाउँछौ, तिमीलाई छुट हुन्छ । प्रत्येक परिस्थितिले हामीलाई दुईमध्ये एक रोज्ने अवसर दिन्छ । तिमीले या त राम्रो मूडमा रहने या नराम्रो मूडमा रहने कुरा रोज्न पाउँछौ । आधारभूत कुरा हो “जीवनमा कसरी बाँच्ने रोज्न तिमीलाई छुट छ ” । जेरीले भनेको कुरामा मैले प्रत्युत्तर गरें । त्यसको लगत्तै मैले रेस्टुराँलाई छोडें र आफ्नो कामतिर लागें । हाम्रो सम्पर्क टुट्यो, र त्यसपछि जब मेरो अगाडि परिस्थिति आउँथ्यो र मैले पनि परिस्थितिप्रति प्रतिक्रिया गर्नुभन्दा आफ्नै जीवनको बारेमा छनोट गर्न थालें । त्यस्तो बेलामा मैले जेरीलाई सम्झिइरहन्थे । त्यसको धेरै वर्षपछि, मैले सुनें कि आफ्नो एउटा सानो भूलले गर्दा जेरीले ठूलो क्षति भोग्नुपरेछ । उनले रेस्टुराँको पछाडिको ढोका भुकिएर खुलै छोड्न पुगेछन् । बस के थियो मौका छोपी तीनजना बन्दुक लिएका डाँकाहरू उसमाथि बन्दुक तेर्स्याउँदै भित्र पसे । सेफलार्ड खोल्लाग्दा खेर उनको हात चिप्ल्यो र डाँकाहरूले उनमाथि गोली प्रहार गरे । भाग्यवस जेरीलाई अस्पताल पुऱ्याइयो । १८ घण्टाको सर्जरी र हप्तौंसम्म इन्टेन्सिभ केयरको उपचारपछि जेरीलाई डिस्चार्ज गरियो । गोलीका केही छर्छरी अझै जेरीको शरीरमा विद्यमान थिए । त्यस दुर्घटनाको करीब ६ महिनापछि मैले जेरीलाई भेटें । जब मैले उनलाई कस्तो छ भनी सोधें उसको जबाफ थियो, “म जे छु त्यसभन्दा अझ राम्रो हुन चाहन्छु, के तिमीले मेरो घाउ हेर्न चाहँदैनौ ?” मैले हेरें, त्यो एकदमै गहिरो थियो । मलाई डकैती हुँदा र उनको त्यस्तो डरलाग्दो अवस्था हुँदा उनको मनमा कस्तो विचार चल्थोहोला त्यो जान्ने इच्छा भयो । “पहिलो कुरा त मैले पछाडिको ढोका बन्द गरेर निस्केको भए घटना घट्दैनथ्यो भन्ने लाग्यो, जेरीले

जवाफ दियो । अनि जब म भुईँमा लडें मेरो अगाडि दुई वटा रोजाई थिए । म बाँच्न रोज्ने कि मर्न रोज्ने । मैले बाँच्ने कुरा रोजें ।” “के तपाईँलाई डर लागेन ? के तपाईँ बेहोस हुनुभयो ? मैले सोधें । उनी भन्दै गए, “मेरो प्राथमिक उपचारमा संलग्न टोलीले एकदमै राम्रो तरिकाले उपचार गरे । म छिट्टै ठीक हुँदैछु भन्दै मलाई सान्त्वना दिदै गए । तर जब उनीहरूले मलाई व्हील चेयरमा राखेर आपतकालीन वार्डमा लिएर गए मैले डाक्टर र नर्सहरूको चेहरामा देखिएको अभिव्यक्ति हेर्दा म एकदमै डराएँ । उनीहरूको आँखामा, मैले पढें, ‘ऊ मरिसकेको छ’ । अनि मलाई लाग्यो मैले केही कदम अवश्य उठाउनुपर्छ ।” “तपाईँले के गर्नुभयो ?” भन्नुस्, भन्नुस्, उत्सुकताका साथ मैले सोधें । “त्यहाँ भएकी एउटी मोटी-घाटी नर्सले मलाई प्रश्न गरिन्”, जेरीले भने । के तपाईँलाई कुनै कुराबाट फोबिया छ ।” “हो, छ” मैले जबाफ दिएँ । डाक्टर र नर्स मतिर हेर्दै जवाफको प्रतीक्षामा बसे । मैले गहिरो साँस लिएँ र भनें, गोलीबाट । उनीहरू सबैजना गिलिल्ला हाँसे । उनीहरूको हाँसोको बिचमा मैले उनीहरूलाई भनें, “मैले बाँच्न रोजेको छु । अतः यस किसिमले उपचार गर्नुहोस् कि म बाँचेकै छु मरेको छैन ।” यसरी जेरी डाक्टरहरूको सीपको साथै उनको आफ्नै अचम्मको सकारात्मक स्वभावको कारणले बाँच्न सफल भए । मैले उनबाट यो कुरा सिकें कि प्रत्येक दिन हामीलाई पूर्ण तथा स्वतन्त्र रूपले खुसी भएर बाँच्ने कि दुःखी भएर बाँच्ने यो रोज्ने मौका मिल्छ । मौकामा हीरा फोड्ने वा ढुंगा यो हाम्रो हातको कुरा हो । ❀

साभार:

Link:<http://academictips.org/blogs/positive-thinking//> (Francie Baltazar-Schwartz)

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

—ज्ञानज्योति परिवार

प्रापक :



धादिङ : खुशी एक कला कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय जिल्ला न्यायाधीश ठाकुर प्र. शर्मा, प्र.जि.अ. विश्वप्रकाश सुवेदी, ब्र.कु. नन्दा, , एल.डी.ओ. भगवान् अर्याल, ब्र.कु. सुशीला दिदी एवं ब्र.कु. विजय राज सिग्देल ।