



ज्ञानज्योति



आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १६ अंक : ०८

मासिक

२०७२ फाल्गुण

दिनानुदिन आज मानव भौतिकता र भोग विलासमा चुर्लम्म डुब्दै गइरहेको छ । आजको समाज केवल देखावटी, शो, आडम्बर र बनावटीमा मात्रै अडिइरहेको छ । अध्यात्मिकता त कता हराउँदै गइरहेको छ । धर्म, संस्कृति र परम्परालाई मानवले बिर्सिँदै गइरहेको छ । यिनै कारणले गर्दा मानव भित्रैदेखि खोक्रो बन्दै गइरहेको छ । अध्यात्म अर्थात् सत्य ज्ञानको अभावमा मानव दुःखी छ । दिनप्रतिदिन लोप हुँदै गइरहेको धर्म संस्कृतिलाई हाम्रा अगाडि आउने विविध प्रकारका चाडपर्वले स्मरण गराएको हुन्छ र केही न केही आध्यात्मिक रहस्यको सन्देश पनि दिइराखेको हुन्छ तर यस्ता आध्यात्मिक रहस्यहरूबाट पनि मानव अनविज्ञ नै छन् त्यसैले यसको रहस्यको स्पष्टीकरण हुनु अति जरुरी छ । विभिन्न चाडपर्वले हामीलाई केही न केही ज्ञानरूपी उपहार दिन खोजिरहेका हुन्छन् । विविध प्रकारका चाडपर्व मध्ये अध्यात्मको गहिरो रहस्य बोकेको परम पावन पर्व हो महाशिवरात्रि ।

समय परिवर्तनशील छ । परिवर्तनको क्रममा सृष्टिको कहिले उत्थान हुन्छ त कहिले पतन हुन्छ । जब मानव भोग विलासितामा डुब्छ तब आत्माको सम्पूर्ण शक्तिको हास हुनपग्छ फलतः मानव दुःख, शोक, पीडा, अशान्ति, रोगबाट पीडित हुन पुग्दछ अनि सृष्टिमा सङ्कट सङ्कटको कालो बादल मडारिन थाल्दछ । पुनः यस पावन सृष्टिलाई उत्थान गर्ने उद्देश्यले स्वयं जगतपिता परमात्मा परम सद्गुरु, सर्वशक्तिमान्, ज्ञानका सागर ज्योतिर्बिन्दु परमात्मा शिव यस वसुन्धरामा अवतरित हुनुहुन्छ । यही अवतरण भएको एक स्मरणोत्सव पर्व नै वास्तवमा महाशिवरात्री पर्व हो । जब धर्तीमा धर्मको ग्लानि हुन्छ तब सद्धर्म स्थापनार्थ भगवान्को अवतरण हुन्छ । भगवान् धर्तीमा आई समस्त मानव जातिलाई आध्यात्मिक ज्ञानबाट पुनः चार्ज गर्नुहुन्छ अर्थात् समस्त मानव जातिको कल्याण गर्नुहुन्छ । आजको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने चारैतिर धर्मको ग्लानि भइरहेको छ । पाप र असत्यको बिगबिगी बढिरहेको छ । हो, यही समयमा नै भगवान् अवतरण हुनुभएको थियो जसको यादगार पर्व हामी महाशिवरात्री मनाउँदै आइरहेका छौं । शिवरात्रि अर्थात् शिवको जन्मोत्सव । महान् कर्तव्य गर्नेहरूको जन्मोत्सव धूमधामसँग मनाइन्छ । अब प्रश्न उठ्छ— शिव जो अजन्मा हुनुहुन्छ उहाँको जन्म किन र कसरी ? अनि शिव जन्मदिन नभनी किन शिवरात्री भनिएको हो ? उहाँले के कर्तव्य गर्नुभयो जसको यति महिमा

परम पावन पर्व शिवरात्री

ब्रह्माकुमारी सरिता, लक्ष्मीपुर

गरिन्छ ? वास्तवमा यी समस्त प्रश्नहरूको उत्तर खोज्नुभन्दा पहिला त हामी शिव को हुनुहुन्छ ? यो कुरा बुझ्नु जरुरी छ । शिव अर्थात् कल्याणकारी, मंगलकारी, शुभकारी । ब्रह्मा, विष्णु, शंकरका पनि रचयिता, त्रिमूर्ति शिव, तीनै लोकका मालिक, परमधाम निवासी समस्त मानव मात्रका पारलौकिक पिता हुनुहुन्छ ।

जसको प्रतिमाको रूपमा शिवलिंग देखाइन्छ । वास्तवमा परमात्माको जन्मलाई रात्रिसँग तुलना गरिन्छ । किनकि परमात्माको अवतरण त्यो

पुगेका छन् । वास्तवमा सबै धर्मावलम्बीहरूले परमात्मालाई ज्योति रूपमा नै याद गरिरहेका छन् ।

मुसलमानहरूले अल्लाह भन्दछन् । क्राइस्टले God is light भनेका छन् । त्यस्तै हिन्दुले ज्योतिर्लिङ्ग भनेर ज्योतिर्बिन्दु निराकार शिवको नै याद गर्छन् । त्यसैले पूजापाठ गर्नुभन्दा पहिले दियोको पूजा गर्ने गर्दछन् मतलब परमात्मा ज्योति प्रकाश हुनुहुन्छ । रूपमा बिन्दु भए पनि गुणमा सिन्धुसमान हुनुहुन्छ । भगवान्का अनेकानेक कर्तव्यहरू छन्, अनेक कर्तव्य गर्नुहुने भएकाले

भगवान्का कर्तव्य वाचक नाम पनि धेरै छन् । जस्तै रामेश्वर, मुक्तेश्वर, बबुलनाथ, सोमेश्वर, पाप कटेश्वर, अमरनाथ, महा कालेश्वर ।

त्यसैले त परमात्माको गुण गाउँदा भन्ने गरिन्छ— उँचा तेरा नाम, उँचा तेरा धाम, अनि उँचा तेरा काम । शिव नै जन्म मरणबाट अलग अजन्मा अभोक्त, अकाया हुनुहुन्छ त्यसैले उहाँलाई स्वयंभू पनि भन्ने गरिन्छ ।



विषय विकारको कालो रात्रीमा हुन्छ जहाँ समस्त मानव अज्ञानताको निद्रामा सुतिरहेका हुन्छन् अर्थात् पापाचार अत्याचार तमोप्रधान सृष्टिको घोर अज्ञान रात्रिमा परमात्माको दिव्य अलौकिक जन्म हुन्छ । शिवलाई त अजन्मा मृत्युञ्जय भनिएको छ । उहाँ त देवहरूका पनि देव सर्वेश्वर हुनुहुन्छ । अतः उहाँको जन्म कुनै देवता वा मनुष्यको रूपमा हुँदैन । सत्ययुगी पावन सृष्टिको रचना गर्नका लागि उहाँ कलियुगको अन्त्यमा एउटा साधारण मनुष्यको तनमा परकाया प्रवेश गर्नुहुन्छ । उहाँको मुखद्वारा ईश्वरीय ज्ञान र सहज राजयोगको शिक्षा दिएर उहाँले मनुष्यलाई देवता बनाउनुहुन्छ । हामीले वास्तवमा यहाँ शिव भनेर कुनै जटाधारी, देहधारी शंकरको महिमा गरेका हैनौं । वास्तवमा यहाँ शिव र शंकरमा त्यति नै अन्तर छ जति पिता र पुत्रमा अन्तर हुन्छ । शंकरको आकारी शरीर देखाइन्छ । शंकर त परमात्मा शिवको रचना हुनुहुन्छ । त्यसैले शंकरलाई सधैं शिवलिंगको नजिकै तपस्या गर्दै गरेको देखाइन्छ । यदि शंकर स्वयं परमात्मा हुनुभएको भए उहाँले ध्यान गर्नुपर्ने आवश्यकता हुने थिएन । ध्यान मग्न शंकर र ज्योतिर्बिन्दु परमात्मालाई एउटै मानिदिएको हुनाले मानव परमात्मा प्राप्तिबाट वञ्चित रहन

यी सम्पूर्ण रहस्यहरूलाई यथार्थसँग जानिसकेपछि मात्र शिवरात्रिलाई वास्तविक रूपमा मनाउन सकिन्छ अनि मुक्ति र जीवनमुक्तिलाई प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यस्तै हामीले यो पनि बुझ्नु आवश्यक छ— शिवरात्रिमा जो शिवमाथि आँकको फूल र धतुरो चढाइन्छ, वास्तवमा यी पदार्थ त हामीमा नै व्याप्त विषय विकारहरूका प्रतीक हुन् । जब यस्ता विषय विकारहरूलाई शिवमा चढाउँछौं तब हामीलाई मुक्ति मिल्दछ । केवल एक रात खान-पिउन बन्द गरी व्रत राख्दामात्र सबै कुरा ठीक हुने होइन रहेछ । शिवरात्रि त कलियुगको अन्त्य र सत्ययुगको आरम्भको सारा संगमकालको नाम हो । त्यसैले यस संगम युगभरी हामी आत्माले म आत्मा हुँ भनेर जागनु छ, जागरण बस्नु छ र पवित्रता, शुद्धताको व्रत राख्नु छ । आसुरी संस्कार स्वभाव अनि पाप कर्म र विकर्मलाई ज्ञान र परमात्माको यादबाट भस्म गरी आत्माको ज्योति सदा जगाइरहनु छ । केवल एकदिन शिवरात्रि मनाई अन्य दिन विष रात्री मनाउँछौं भने हाम्रो जीवनको कल्याण हुन सक्दैन । त्यसैले हे मानव आत्मन्, समयको महत्त्वलाई जानौं शिवरात्रिको यथार्थ अर्थलाई बुझौं अनि जीवनलाई ज्ञान योगबाट पवित्र बनाई सत्ययुगी स्वर्णिम संसारको लायक बनौं । ✨

कसैको विशेषताका कारण उसँग विशेष स्नेह हुनु- यो पनि मोह हो ।

शिवबाबा



शिव भगवानुवाच

जसले पछिको लागि पुरानो संस्कारको सम्पत्तिलाई छुट्याएर राख्ने गर्छन्, उनीहरूलाई मायाले कुनै न कुनै तरिकाले पकिडन्छ । पुरानो रमिष्टरको सानो टुक्राबाट पनि पत्रिन्छ, माया धेरै तेज छ, उसको क्याचिङ्ग पावर कुनै कम छैन, त्यसैले विकारको वंशको अंशलाई पनि समाप्त गर । अलिकति पनि कुनै कुनामा पुरानो खजानाको निशानी नरहोस्— यसलाई भनिन्छ सर्व समर्पण, ट्रस्टी वा यज्ञको स्नेही एवम् सहयोगी ।



सम्पादकीय



एक अनुपम शतवार्षिकी

दादीमा । जगतकी आमा । आध्यात्मिक नक्षत्र अनि अकल्पनीय शतवार्षिकी । विगत ८० वर्षदेखि निरन्तररूपमा ज्ञान, योग, सेवा र देवी गुण धारणामा अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्दै जगतभरी नै ईश्वरीय सन्देशको बिगुल बजाइरहन सफल एक महान् तपस्वीनी दादीमा, जसको भौतिक शरीरको आयु नै सय वर्ष पार हुने क्रममा छ र सक्रियता आज पनि तरोताजा छ । विश्व परिक्रमा लगाउनु उहाँका लागि आज पनि सामान्य दिनचर्या नै बनिरहेको छ ।

जनवरी २९, ३०, र ३१मा उहाँको जन्म दिवश एक मठ्य समारोहका बीच सम्पन्न भयो । स्वेत वस्त्र धारिणी, ज्ञानकी रानी, धारणाकी प्रतिमूर्ति अनि तपस्याकी ज्वलन्त नमुना दादीमा, लाखौं लाख देवी वत्सहरूका लागि मुटुको धड्कन बनिरहनुभएको छ ।

उहाँको शतवार्षिकी सम्पन्न गर्नका लागि विश्वभरिबाट अत्यन्त सम्मानित महानुभाव, जगत गुरुहरू, प्रशासनिक निकायका महान् हस्तिहरू, विश्व विख्यात कलाकारहरू, नेपालका सम्माननीय पूर्व राष्ट्रपति रामवरण यादव लगाएत हजारौं हजार श्रद्धालुहरूको घुइँचोले शान्तिवनको परिसर धपकक बलेको थियो । पिस अफ माइण्ड लगायत विभिन्न च्यानलबाट प्रत्यक्ष प्रसारण पनि गरिएको थियो यस अनुपम ऐतिहासिक कार्यक्रमको प्रत्यक्ष आनन्द कसै आत्माहरूले लिनुभएको होला, सहजै अनुमान पनि लगाउन सकिदैन ।

ज्ञानकारहरूले दादीमाँको योगदान, दीर्घायु जीवनका सारसूत्र तथा विश्व व्यापीरूपमा आध्यात्मिक मसाललाई जनजनसम्म पुऱ्याउन गर्नुभएको अनन्त मेहनतको भारी महिमा गाइरहनु भएको थियो । साधा जीवन, देवी आचरण, संगठन विस्तार एवम् दीर्घायु जीवनको गाथालाई जति महिमा गरे पनि दादीमाका बारेमा शब्द फिका पर्न सक्दछन् । शास्त्रीय शब्दमा भनिन्छ सागरलाई मसी बनाएर साक्षात् सरस्वतीले महिमा गाए पनि असम्भवजस्तो लाग्ने दादीमा विश्व जगत्मा ज्वलन्त उदारहणीय व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । ज्ञानकि प्रतिबिम्ब दादीमा साक्षात् सरस्वतीकै भूमिका निर्वाह गरिरहनु भएको छ । विश्वमा एकमात्र अति स्थिर मन भएकै महिलाका रूपमा परिचित दादीमा निरन्तर एकसय वर्षसम्म दीर्घायु जीवन यापन गर्ने पनि मात्र एक महिलाका रूपमा पनि सम्मानित हुनु भएको छ ।

समय समयमा विभिन्न विश्वविद्यालयहरूले डक्टरेट पदबाट पनि सम्मान गरिसकेका छन् भने अर्कातिर उहाँका विषयमा शोध गर्नेहरूको संख्या बढ्दै जाइरहेका छ । दादीमा रहस्यको पुञ्ज बन्न भो भन्दा अतिसयुवती नहोला ।

भौतिक विज्ञानमा विख्यात चिकित्सकहरू जसले सम्पूर्ण स्वास्थ्यमा आफ्नो दरिलो नियन्त्रण प्राप्त गरेका छन्, शरीरलाई आफ्नो अनूकूल चलाउन सक्ने हठयोगीका बारेमा चियाउँदा, क्षेत्र र नक्षत्रमा वर्चश्व जमाइसेकका वैज्ञानिकहरू लगाएत रंगिन जगतका शिखरहरूसमेतको जीवनलाई अध्ययन गर्दा आजसम्म निर्वाध रूपमा स्वस्थ, दीर्घायु जीवन व्यतीत गरेका मानिसहरूको इतिहास भेटिदैन । दादीमा फगत अपवाद बन्न भो । श्त् श्त् नमन दादीमा ।

१०० वर्ष पुगेपछि अब आउने आयुलाई पुनः १ बाट गन्न शुरु गर्न पर्दो रहेछ, अझ १०० वर्ष बाँच्नका लागि शुभकामना अर्पण गरे, कसैले इच्छा मरणका लागि प्रार्थना गरे, अनि कसैले आफ्नो आयु पनि दादीमाका लागि होस् भनेर शिवबाबासँग अनुनय गर्न पछि परेनन् । र पनि दादीमा निश्चिन्त । अवरथा कर्मातीत, रूप फरिस्ता, चलन पूर्णतया देवी अनि स्वभाव बालक । कस्तो मीठो सम्योग दादीजी ।

निश्चय पनि लामो समयको राजयोग अभ्यास, ज्ञानद्वारा प्राप्त आर्शावाद, निष्ठापूर्वक गरिएको ब्रह्मचर्य, सादगी जीवन, सेवाभाव, विश्वलाई पुनः स्वर्ग स्थापना गर्नका लागि सम्पूर्णरूपमा समर्पण आदिले दादीजीको जीवनको गाथालाई शिखरसम्म पुऱ्याएको हो । शिवबाबा स्वयम्ले सधैं राजा जनकको उपमा दिनुहुने दादी जानकीजी प्रति फगत नमन ।

— ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

मनुष्य जीवनमा

दुःखका कारणहरू

— छिरेडि लामा, भरतपुर सुधारगृह

मनुष्यको जीवनमा सबैले सुख, शान्ति, खुशी समृद्धि पाउन चाहेका हुन्छन् । ज्ञानी, योगी महान् बन्ने पनि चाहना राखेको हुन्छ । तर यसलाई प्राप्त गर्न नदिने मुख्य कारण हुन् पाँच विकार । ज्ञानीहरूको ज्ञान स्वरूप आचरणमा धारणा हुन नदिनु । योगीहरूको योगमा मनलाई एकाग्र हुन नदिनु । सुख शान्तिको ठाउँमा दुःख अशान्ति हुनु । मानिसहरूभित्र जुन मौलिक गुणहरू थिए पवित्रता, सुख, शान्ति, ज्ञान, प्रेम, आनन्द र शक्ति आत्माका अनादि सम्पत्ति हुन् । सत्ययुगमा हर मानव देवी देवता थिए, त्यतिखेर देव आत्माहरू एउटा शरीर छोडेर अर्को लिदा अर्थात् जन्म र पुनर्जन्मको चक्रमा आउँदा आधाकल्प बितेपछि मनुष्यको रूपमा परिवर्तित भए । मन दुषित भयो । गीतामा भनिएको छ— काम, क्रोध, लोभ, मोह नर्कका द्वार हुन् । कुरान र बाइबलमा यी विकारलाई सैतान भनिएको छ । यिनै विकारका कारण मनुष्य पतन भएको हो । भनिन्छ पनि— पापीसँग होइन पापसँग डराउनु । यी विकारहरूलाई स्थूल वा सूक्ष्म रूपमा राम्ररी पहिचान गरी भित्रैबाट निकाल्न सकेको खण्डमा आफ्ना मौलिक गुणहरू स्वतः प्रकट हुन पुग्दछन् । अमृतको घडामा एक थोपा विष पन्यो भने त्यो अमृत नै विष बन्दछ । काम विकारका कारण अस्मिता लुटिने । क्रोध विकारका कारण भ्रगडा हुने, हत्या हिंसा बढ्ने । लोभका कारण चोरी ठगी, लुटपाट, भ्रष्टाचार, बढ्ने । मोहका कारण तेरो-मेरो, आफ्नो-पराईको भेद भाव बढ्ने । अहंकारका कारण म ठूलो जातको, तँ सानो जातको, म धनी, गरिब, पढेको न पढेको यी आदि अभिमानले गर्दा एक अर्कामा सहयोगी भावना टुटेको छ, समाज बाँडिएको छ, भाँडिएको छ ।

यिनै विकारले भित्रको सत्यलाई लुकाउने र परम सत्यलाई दबाउने गर्दछ । वास्तवमा सारा संसारका मानवहरू एक परम पिता शिवकै सन्तान हुन्, संसार नाटकशालामा कर्म-क्षेत्रमा पार्ट बजाउँदा-बजाउँदै आफूलाई पनि बिर्सिँद, आफ्नो असली ठेगानालाई बिर्सिँद, सत्य पितालाई पनि बिर्सिन पुगेका छन् । हामी सबै आत्माहरूले शरीररूपी चोला धारण गरेका छौं, एकदिन यो पार्ट पूरा हुन्छ, यस संसारलाई छोडेर जानुपर्ने हुन्छ । संसारलाई छोड्दा कुनै पनि भौतिक सम्बन्धी र साधन साथमा जाँदैनन् ।

पृष्ठ संख्या ५

पवित्रता नै नवीनता हो र यही ज्ञानको आधार हो ।

शिवबाबा



राजयोग- आत्म-शोधनको विज्ञान

ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, काठमाण्डौ

हुने हार्मोन(hormone), अन्य सबै क्रियाहरू सन्तुलनमा रहन्छन् । शरीरमा उत्पन्न हुने सबै प्रकारका टक्सिन (toxins) समाप्त भएर जान्छन् । यसबाट भौतिक स्वास्थ्यलाई पनि स्वस्थ रहन ठूलो मद्दत मिल्दछ । चिकित्सा विज्ञानले परीक्षणमा जुन तथ्य हासिल गरेको छ की ७० देखि ८० प्रतिशत रोग मनोशारीरिक (psychosomatic) हुन्छन् । त्यस्तो अवस्थामा योगको निरन्तर अभ्यासबाट प्रशस्त सुधार गर्न सकिन्छ ।

राजयोगले अन्य सबै प्रकारका मन्त्र, जप, ध्यान, प्रणायाम, हठ क्रियाभन्दा केही पृथक स्थान राख्दछ । वर्तमान समयमा प्रचलनमा ल्याइने विविध आसन, प्राणायाम, त्राटक तथा अन्य ध्यानका विधिहरूले निश्चित रूपमा मानव जीवनमा फाइदा गराएको छ, हर प्रकारले सघाउने काम गरेको छ । जीवनमा मानिसले यिनीहरूको अभ्यास गर्नु पर्दछ । यसको अभ्यास नर्ग आलस्य गर्नु हुँदैन, यसमा दुई मत छैन । तर राजयोग साधनाले अल्पकालभन्दा पनि दीर्घकालको उपलब्धीलाई दृष्टिगत गरी तदानुसारको कार्यविधिका साथ अभ्यास गर्नुका साथै उच्च कोटीको गुण र मूल्यहरूको धारणामा जोड दिने गर्दछ । यसमा खासै शारीरिक आसनभन्दा पनि मानसिक एकाग्रता र संकल्पको शुद्धिलाई विशेष स्थान दिइन्छ । साथै राजयोग सत्य ज्ञानमा आधारित भएका कारण ज्ञानको स्पष्टीकरणका साथ यसको अभ्यास गर्दा बढी फलदायी हुन्छ ।

राजयोगमा मानिसले आफूलाई आफ्नो शाश्वत स्वरूप- म निधारको बीचमा विराजमान एक दिव्य चैतन्य प्रकाशको पुञ्ज ज्योतिस्वरूप आत्मा हूँ, भौतिक शरीरभन्दा अलग्गै अभौतिक शक्ति हूँ तथा परमपिता सर्वोच्च सत्ताको अमर सन्तान हूँ भन्ने चेतनाका आधारमा परम पवित्र ज्ञान, गुण र शक्तिको अतुल भण्डार ज्योतिमा पनि महाज्योति सत्यम्-शिवम्-सुन्दरम्को सत्य पहिचानबाट निश्चयका साथ उसैसंग प्यार विभोर भई एकाकार हुनु अर्थात् उसमा मन-बुद्धिलाई एकाग्र गरी गर्ने गरिन्छ । यसरी आत्मा परमात्माको यथार्थ ज्ञानका आधारमा मात्रै राजयोग अभ्यास सफल हुन सक्दछ । किनकि यो प्रक्रिया आत्मा र परमसत्ता बीचको दोहरो वार्तालाप (Double way communication) को प्रक्रिया हो । आत्मा र परमात्म सत्ताको सही ज्ञान भएमा मात्र राजयोग अभ्यास सार्थक हुन्छ । अन्यथा सही ठेगाना बिना पठाएको पत्र सम्बन्धित व्यक्ति कहाँ नपुगी अन्यत्र पुग्न सक्दछ । त्यस्तै केवल मानेर मात्रै याद गरेर हुँदैन जानेर याद गर्दा चाहेभन्दा बढी उपलब्धी हासिल गर्न सकिन्छ ।

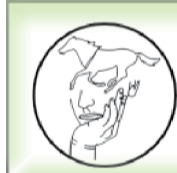
राजयोग विज्ञान वास्तवमा आत्म-शोधन, आत्म शुद्धीकरण एवं आत्माको निर्मलीकरणको विज्ञान हो । यसको निरन्तर अभ्यासबाट बेलगामी रूपमा रहेको चञ्चल मन स्थिर हुन पुग्दछ । नाना थरिका सांसारिक भोग, वासना, देह आकर्षणसंग सरोकार राख्ने संकल्प विकल्पहरू परिवर्तन भई आत्मभाव भएका उच्च विचार, भावना, मनोवृत्तिका रूपमा फस्टाउने वा तरंगित हुने गर्दछन् । यसबाट बुद्धिमा दिव्यताको विकास हुन्छ, बुद्धिको मलीनपना र कुमति समाप्त हुन्छ । बुद्धि विवेकसंगत बन्दछ, जसबाट सदा सही निर्णय दिन सक्दछ । साथै अर्धचेतन र अवचेतन मनभित्र गहिरोसंग वा कडा (rigid) रूपमा तिरोहित रहेका कुसंस्कार, विकारजन्य संस्कार समाप्त हुँदै जान्छन् तथा मानिसको आत्माभित्र रहेको अति उच्च चेतनाको जागृती प्रस्फुटन हुन्छ । यसबाट मानिसका शाश्वत् गुण, स्वभाव र मूल्यहरू फकिन्न पुग्दछन् ।

यस प्रकारले मन, बुद्धि र संस्कार सहितको आत्मा आन्तरिक रूपमा नै सफा, स्वच्छ, निर्विकार, बेदाग हीरा समान बन्दछ । आत्माले सम्पूर्णतालाई प्राप्त गर्दछ । पूर्णमाको चन्द्रमा अति शोभायमान र पूर्ण भए भई आत्माको सर्वगुण सम्पन्न, सोह्र कला सम्पूर्ण, सम्पूर्ण निर्विकारी स्थितिले मानवलाई देव बनाइदिन्छ । आत्माको भित्री सुन्दरता र पूर्णता उसको चेहेरा, चलन र चरित्रमामा स्पष्ट रूपमा झल्किन्छ अर्थात् उसका प्रत्येक अङ्ग-अङ्ग समेत शान्त, शीतल, निर्मल र पवित्र बन्दछन् । उसको मनसा, वाचा र कर्मणाका बीच पूर्ण तारतम्य हुन्छ । उसको कर्म र व्यवहार सबैका लागि सुखकारी र प्रेरणादायी हुन्छन् । उसको संकल्पमा शुद्धि, बोलीमा मधुरता तथा कर्म व्यवहारमा सदाचारजस्ता गुण-स्वभावहरू देखा पर्दै जान्छन् । मानौं उसको सम्पूर्ण व्यक्तित्व नै सबै मूल्य र गुणहरूको एक चैतन्य संग्रहालय बन्न पुग्दछ । फलतः सम्पूर्ण संसारका मानवजाति, अन्य प्राणीजगत् र प्रकृतिका सम्पूर्ण तत्त्वहरू समेत अन्त्यमा सतोगुणी बनी उच्चतम स्थितिलाई प्राप्त गर्दछन् । यसरी व्यष्टि (Micro Level) बाट आत्म-शोधनका लागि गरिएको राजयोग विज्ञानको प्रभाव समष्टी (Macro Level) मा पर्न गई सुख, शान्ति, समृद्धिले सम्पन्न सभ्य समाज र सभ्य संसारका रूपमा रूपान्तरण हुन पुग्दछ । विज्ञान र आध्यात्मको सुखद संसार निर्माण गर्ने साक्षा आशयले पूर्णता प्राप्त गर्दछ । ❀

योग विद्याले पाएको राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता र महत्त्वको वर्तमान सन्दर्भलाई सकारात्मक तथा उज्ज्वल भविष्यका रूपमा स्वीकार गर्न सकिन्छ । २१ जुनलाई अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका रूपमा घोषणा गरिनुले यस विद्याप्रतिको चासोले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा एक प्रकारको तरंग पैदा गरिदिएको छ । यस दिवसलाई विश्वव्यापी रूपमा सभ्य र भव्यताका साथ विविध योगका विधि र आसनका प्रस्तुति सहित मनाउने तथा जनस्तरसम्म योग विद्याको आवश्यकता र बहुआयामिक फाइदाबारे जागृति गराउने कार्य भएको छ । त्यस अवसरमा ब्रह्माकुमारीहरूले पनि अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रका आफ्ना १४० राष्ट्रका सेवा केन्द्र, उपसेवा केन्द्रमा योगसँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरू संचालन गरेका थिए । जसमध्ये भारतको दिल्लीस्थित लाल किल्ला प्राङ्गणमा तथा इन्डिया गेटमा ब्रह्माकुमारीजका करिब ६० हजार राजयागका अभ्यासीहरूले राजयोगको माध्यमाबाट विश्वकल्याणका लागि शान्ति, पवित्रता र शक्तिका किरणहरू र प्रकम्पनहरू प्रवाह गरेको कार्य उल्लेखनीय छ ।

योग विद्याको सर्वपक्षीय र सर्वकालीन महत्त्व र आवश्यकतालाई महसुस गरी नेपाल सरकारले पनि "सबैका लागि, सधैँका लागि योग" मूल आदर्श नाराकासाथ माघ १ गते मकर संक्रान्तीको पावन दिनलाई राष्ट्रिय योग दिवसका रूपमा मनाउने निर्णय गर्‍यो । सरकारको यो कदम वास्तवमा अत्यन्तै स्वागत योग्य हुनुका साथै प्रेरणादायी र नयाँ आयामका रूपमा ग्रहण गरिएको छ । अझ यस दिवसलाई तत्काल र दीर्घकालसम्म कार्यान्वयन गर्ने जिम्मा शिक्षा क्षेत्रको व्यापक जिम्मेवारी लिएको शिक्षा मन्त्रालयलाई सुम्पिनु अझ थप उत्साहवर्धक र परिणाममुखी बनेको छ । किनकि योग विद्याको शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक पक्षलाई यस मन्त्रालयले भोलिका दिनमा विद्यालय, महाविद्यालय, विश्व विद्यालय तहमा समेत विधिवत रूपमा पाठ्यक्रममा नै समावेश गरी व्यापक रूपमा लागु गर्न सक्दछ । २०७२ माघ १ गते प्रथम राष्ट्रिय योग दिवस प्रभातफेरि, शान्ति यात्रा तथा प्रवचन कार्यक्रम आदिको आयोजना गरी अनेक योग साधनामा लागेका, नैतिक एवं चारित्रिक मूल्य र मान्यतालाई जनस्तरसम्म पुऱ्याउने कार्यमा समर्पित रहेका आध्यात्मिक, सामाजिक र शैक्षिक संघ, संस्था, संगठन तथा शिक्षा मन्त्रालयको सहभागितामा सौहार्दमय वातावरणमा सम्पन्न गरियो ।

योगलाई अचेल अंग्रेजीमा वा आम प्रयोगको भाषामा मेडिटेशन भनिन्छ । चिकित्सा विज्ञानमा शारीरिक रोग-व्याधीलाई निको पार्न औषधि अर्थात् मेडिसिन दिइन्छ । यी दुवै शब्द मेडिसिन र मेडिटेशन (Medicine & Meditation) लेटिन भाषाको मेडिरि (MEDERI) शब्दबाट उत्पन्न भएका हुन् । दुवैको अर्थ हुन्छ उपचार गर्नु । औषधिले शरीरको उपचार गर्दछ भने ध्यान योगले आन्तरिक शक्ति आत्मालाई उपचार गर्दछ । परिणाम, मन र तन दुवै स्वस्थ बन्दछन् । मेडिटेशनले मानिसको मनलाई शान्त, शीतल, शालीन र निर्मल पार्दछ । मनले एक अलौकिक खुशी र आनन्दको अनुभूति गर्दछ । योग अभ्यासका दौरानमा मन र बुद्धिका बीचमा सामञ्जस्यता कायम गर्न सकिन्छ जसले गर्दा स्थिर र एकरस मनस्थिति र मनोवृत्तिको निर्माण हुन्छ । यसबाट शरीरका सम्पूर्ण प्रणालीहरूले सुचारु रूपले कार्य गर्दछन् । प्राकृतिक रूपमा अन्तःश्रावित प्रणालीबाट उत्पन्न



अध्यात्म-विज्ञान

बुद्धिमान् मानिसलाई मात्र सच्चा सुख प्राप्त हुन्छ ।

— भागवत गीता



शाकाहार (Vegetarian Food)



दिन रात काम गरिरहँदा हाम्रो शरीरको शक्ति खर्च भइरहेको हुन्छ । स्वस्थ रहन र यस कमीलाई पूरा गर्नका लागि भोजनको आवश्यकता हुन्छ ।

भोजनको कार्य—

- १) शरीर निर्माण एवं तन्तु क्षयको पूर्ती ।
- २) उष्मा, ऊर्जा तथा जीवन क्रियाको निर्माण
- ३) स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग अवरोधक शक्तिको सञ्चय ।

भोजनका आवश्यक तत्त्वहरू—
प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फ्याट, भिटामिन, खनिज र पानी हुन् ।

उपर्युक्त तत्त्व सबै प्रकारका सब्जी, फल, अनाज, दाल, दूधमा पाइन्छ । मांसहारी भोजनमा यिनीहरूमध्ये कुनै तत्त्व बिलकुल पाइँदैन, केही नगण्य हुन्छन् र कुनै आवश्यकताभन्दा बढी हुन्छन् जसले पाचन प्रणालीलाई प्रभावित गर्छ । यसैले शाकाहार भोजनमात्र सम्पूर्ण भोजन हो ।

शाकाहारी शब्दको अर्थ अंग्रेजी पर्याय, “वेजिटेरियन” लेटिन शब्द ‘वेजिटस’बाट व्युत्पन्न भएको हो, जसको अर्थ हुन्छ— ‘सक्रिय’ अथवा ‘ओजपूर्ण’ । यसरी यो शब्द ‘वेजिटेबल’बाट बनेको होइन । बुझ्न सामान्यतया यस्तै बुझिन्छ, तर यसको अर्थ हो— त्यो व्यक्ति जसले मासु खाँदैन ।

सन् १९६१सम्म अमेरिकामा आँतको क्यान्सर सर्वाधिक थियो । जाँच गर्दा मांसाहार नै यसको मुख्य कारण पाइएको थियो । यसबाट बच्नका लागि सन् १९७०बाट त्यहाँका निवासीहरूले आफ्नो भोजन व्यवस्थामा परिवर्तन ल्याए । मांसाहार कम गरेर उनीहरूले प्राकृतिक आहार, सलाद आदि बढी लिन थाले । शाकाहारप्रति मानिसको दृष्टिमा धेरै परिवर्तन आयो । अमेरिका र युरोपका समृद्ध देशमा पनि सागसहितको आहारप्रति धेरै नै रुचि बढेको छ ।

सागयुक्त आहारमा प्रोटीन : शरीरको वृद्धि, समस्त एवं नयाँ कोश बन्नका लागि प्रोटीन महत्त्वपूर्ण निर्माणकारी इकाइ हो । आज यो ज्ञात भएको छ— प्रोटीनको घटक एमिनो अम्ललाई भनिन्छ । शरीरका सामान्य कार्यहरूका लागि यसलाई २३ वटा एमिनो एसिडको आवश्यकता पर्दछ । जसमध्ये आठ वटा अनिवार्य हुन्छन् मतलब आहारद्वारा यसको आपूर्ति अवश्य हुनुपर्छ । यदि सबै अनिवार्य एमिनो एसिड आदर्श अनुपातमा विद्यमान रहने हो भने स्वस्थ शरीरले अधिकांश प्रोटीनको उपयोग गर्न सक्छ । उचित योजनाद्वारा शाकाहारी व्यक्तिले पनि आफ्नो आहारमा उच्च गुण र दक्षता भएको प्रोटीन प्राप्त गर्न सक्दछ । यसका लागि व्यक्तिलाई प्रोटीनसँग सम्बन्धित सिद्धान्तहरूको पूरा पूरा जानकारी हुनु जरुरी हुन्छ ।

उदाहरणका लागि फली (सानो बीज भएको लामो र चेटो फल) मा एउटा अनिवार्य एमिनो एसिड मैथियोनिन कम मात्रामा हुन्छ । तर यसमा अरु एमिनो एसिड लाइसिन यथेष्ट मात्रामा पाइन्छ । यसबाट जुन प्रोटीनको मिश्रण प्राप्त हुन्छ त्यो पर्याप्त हुन्छ । हामीमा हुने आहारमध्ये दाल भातको संयोजन यसको आदर्श उदाहरण हो । धान, दाल, सब्जी र दूधका चीजहरूको मिश्रणबाट सन्तुलित



स्वास्थ्य रहस्य HEALTH

आहार सुनिश्चित हुन्छ ।

कार्बोहाइड्रेट— मानव आहारमा कार्बोहाइड्रेटले सबैभन्दा अधिक ऊर्जा प्रदान गर्दछ । शाकाहारी मानिस मुख्यतया धान, दाल र विविध प्रकारका कन्दमूलबाट स्टार्चका रूपमा प्रसस्त मात्रामा कार्बोहाइड्रेट प्राप्त गर्छ ।

बोसो (फ्याट) : बोसो र तेल ऊर्जाका सबैभन्दा गाढा स्रोत हुन् । वनस्पति बोसोमा (नरिवलको तेल आदि), वनस्पति आदिलाई छोडेर अधिकांश असन्तृप्त बोसो हुन्छ, कोलेस्टेरोल हुँदैन साथै अनिवार्य एसिड धेरै मात्रामा हुन्छ । यो एउटा मान्य तथ्य— असन्तृप्त (अनसेचुरेटेड) बोसोले सिरम कोलेस्टेरोलको स्तरलाई कम गरिदिन्छ । रगतमा कोलेस्टेरोल बढ्नाले परिहद धमनी रोकिनसक्छ । वनस्पतिको बोसोको उपयोग गर्नाले हृदयको गडबडि हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

भिटामिन: भिटामिन बी-१२ को सम्भवलाई छोडेर शाकाहारी व्यक्तिको भोजनले सबै अनिवार्य भिटामिनको आपूर्ति गर्न सक्छ । भिटामिन बी-१२ रगत कोशीकाको रूपमा बन्न र तन्त्रिकाको सामान्य कार्यान्वयनका लागि आवश्यक हुन्छ । यस भिटामिनको कमीले तन्त्रिकालाई क्षति पुग्दछ । दूध र पनीर तथा पत्तेदार सब्जीहरूद्वारा यस भिटामिनको आपूर्ति गरिन्छ ।

खनिज : मानव शरीरलाई करिब २४ खनिजको आवश्यकता हुन्छ । शरीरको वृद्धि, मर्मत र आवश्यक कार्य नियमनका लागि खनिज जरुरी हुन्छ । आहारमा धान, ज्वार, बाजरा (जुनेलोजस्तै अन्न) र दाल खानाले शाकाहारी व्यक्तिलाई सबै अनिवार्य खनिज प्राप्त हुन्छ ।

जल: मनुष्यलाई जीवित रहनका लागि जल अत्यन्त आवश्यक तत्त्व हो । हाम्रो शरीरको लगभग दुई तिहाई भाग पानीबाट नै निर्मित हुन्छ । पानीको आवश्यकता यसै कुराबाट सिद्ध हुन्छ— मनुष्य भोजनविना केही दिन जीवित रहन सक्छ, परन्तु पानीविना सक्दैन ।

जो मानिसले मांस आहार गर्छन् उनीहरू प्रकृतिको संरचनाको विरुद्ध कार्य गर्छन् र आफ्नै पाचन क्रियामाथि अन्याय गर्छन् । उनीहरूको ठूलो आँत काममै आउँदैन यसैले उनीहरू शिथिल र निष्क्रिय भएर सुकँदै जान्छन् र अन्त्यमा पूरै सुकँछन् । यही कारणले गर्दा मांसहारीहरूमा ठूलो आँत

र मलाशयको क्यान्सर धेरै व्याप्त छ । मांसहारी भोजनमा धेरै चर्बी (बोसोयुक्त तत्त्व) हुन्छ, जसलाई मांसहारी जीवले भेल्दछन्, तर शाकाहारी व्यक्तिले भेल्न सक्दैन । यही कारण हो— मांसहारी मनुष्यमा रक्तचाप धेरै बढ्दछ ।

माछालाई छोडेर अरु मांसहारमा (माछामा भिटामिन ‘ए’ र ‘डी’ हुन्छ) भिटामिन बिलकुलै हुँदैन, जसकारण मनुष्यमा रोग निरोधक शक्ति बिलकुल क्षिण हुन्छ ।

यसै प्रकार मांसाहार भोजनमा रेशा बिलकुल हुँदैन, जसले आमाशयमा भाडुको काम गर्छ । त्यसैले मांसाहारी विभिन्न रोगले ग्रसित हुन्छन् ।

शाकाहारबाट लाभ

१) शाकाहारले जीवनलाई दीर्घायु, शुद्ध, बलवान एवं स्वस्थ बनाउँछ ।

२) शाकाहारले बाँच र बचाऊ को सिद्धान्तलाई कार्यान्वयन गर्दछ ।

३) शाकाहारीले मांसहारीका तुलनामा अधिक मात्रामा उष्णता, भिटामिन, प्रोटीन एवं धातु प्राप्त गर्छ ।

४) शाकाहारी व्यक्ति पशुहरूको सडे गलेको मासु सेवनबाट बचिरहन्छ ।

५) सस्युको तेल, दाल, हरियो सब्जी वा चनाको उपयोगले शरीरमा विद्यमान कोलेस्टेरोलमा कमी गर्दछ ।

६) शाकाहारी भोजनले मनमा दया, समानता, आपसी स्नेह र सहनशीलता उत्पन्न गर्दछ ।

७) शाकाहारी व्यक्ति संकल्प-हिंसाको दोषबाट मुक्त रहन्छ ।

८) नैतिक तथा आध्यात्मिक सबै दृष्टिले शाकाहार भोजनका लागि सर्वोत्तम हुन्छ ।

९) शाकाहारी अधिक उत्पादक हुन्छ र कम भन्दा कम अपव्ययी हुन्छ ।

१०) सात्विक भोजनबाट नै मनुष्य अध्यात्म मार्गमा चलनसक्छौं ।

११) ९९ प्रतिशत सहरी नागरिकलाई कब्जियत वा टाउको दुख्छ, यसबाट बच्नका लागि फल वा सब्जीको सहारा लिनुपर्छ ।

१२) फलाहारबाट भिटामिनको कमीको कारण हुने रोगबाट छुटकारा मिल्छ ।

१३) दुर्बल रोगीले फल अथवा सब्जीको रसको उपयोग गरेर स्वास्थ्य लाभ गर्न सक्छ ।

१४) एक मुठ्ठी भुटेको चनाले मनुष्यले प्रातः कालमा खायो भने उसलाई क्षय वा प्लुरिसीको बिमारी जन्म भरी हुँदैन ।

१५) प्रकृतिले मनुष्यको दाँत र आँतको शाकाहारी भोजनका लागि रचना गरेको हो । मांशाहार त हिंसक पशुको आहार हो ।

१६) शाकाहारी भोजनले मधुमेह रोगीको गुर्दा र तन्त्रिका तन्त्रलाई स्वस्थ राख्दछ । यसले ओजन घटाउन सघाउँछ । फल र सब्जी खानाले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढ्दछ । शाकाहारी हुनु मानवीय हो । शाकाहारी भोजन स्मार्ट फूड हो । ✨

सामार : मीजल द्वारा चिकित्सा

सच्चा गीता- ८

गीता २:१२देखि २:३०सम्मका शिव भगवानुवाच श्लोकहरूबाट यथार्थ सत्यको बोध गराउने प्रयत्न भएको छ । हरेक मानवले यस सत्यलाई स्वीकार गर्नु नै पर्दछ- म शरीर होइन, शरीर मेरो होइन र शरीर केही निश्चित अवधि वा समयका लागि मेरो हुने हो किनकि म अशरीरी आत्मा हुँ र मेरो स्वरूप अव्यक्त छ । यही आफ्नै स्वरूपलाई आफू नमानी अनित्य, विनाशी, असत् शरीरलाई नै आफू मान्दै आएका कारण शरीरमाथि आइपर्ने व्याधी आदिले शृजना हुने शारीरिक तथा मानसिक अवस्थाहरूमा विचलित बनी दुःख र सुख, भय र शोकको स्थिति आउँदछ । यसरी आत्मा र शरीरको सम्बन्ध मूल बन्धनको कारण बन्दछ, यही नै सम्पूर्ण दोषको उत्पत्तिको कारण भएपछि 'स्व' (आत्मा)को धर्म "स्वधर्मलाई" पनि भुल्दछ अनि शरीरको धर्मलाई नै "स्वधर्म" मान्न पुग्दछ । कालान्तरमा स्वधर्मलाई आत्माको धर्म नमानी शरीरको कर्म र कर्तव्यलाई नै स्वधर्म बनाउन पुग्दछ । आजसम्म उपलब्ध हरेक गीता शरीरले गर्ने हरेक कर्म कर्तव्यलाई नै स्वधर्म भनी गीताका श्लोकहरूको भाष्य, टीका, अनुवाद हुँदै त्यही शरीरको कर्म र कर्तव्यलाई नै स्वधर्म भनी बुझाएर जन मानस (असत्) शरीररूपी असत्को धर्मलाई नै स्वधर्म भनी बुझे र संसारका साथै हरेक मानव मस्तिष्क पनि असत्को नै बन्न पुग्यो । जसकारण "गीता ज्ञान"बाट सतोमा (सत्) जाने कोही बनेन भन्नु तमो (असत्)बाट घोर तमोतर्फ नै उन्मुख बनिरहेको अवस्था छ ।

जो कोही मानवले आफूलाई आत्मा नै मान्ने र "स्वधर्म"लाई आत्मा (सत्)को धर्म नै हो, शरीरद्वारा गरिने कर्मलाई स्वधर्म भनिदैन भन्ने बुझ्नु जरुरी छ, यही स्पष्ट गर्न शिव भगवानुवाच २:३१ देखि माथिका हरेक श्लोकको स्वधर्मको अर्थ सबैले आत्माको धर्म भनी बुझी आत्मा (सत्)मा सबैलाई रहन नै "श्री" मत हो भगवानको । यसै "श्री" मत (श्रेष्ठ मत) को पालना गर्दा मात्र हरेक साधकको शरीर साथै, समय, स्वास, संकल्प सबै सार्थक बनी जीवन अतीन्द्रिय सुख सहितको अवस्था बन्दछ नै । नारायणी नशामा आनन्दको भुलामा आत्मा भुल्नेमा निमेष पनि शंका रहँदैन । जो जसले आत्माको धर्मलाई नै "स्वधर्म" मानी जीवन चलाउँछ उसको मुक्ति हुनेमा वारेन्टीमात्र होइन १६ आना ग्यारेन्टी छ । गीता ३:२० श्लोकमा "जनकादयः संसिद्धिम् आस्थिता" भनी स्वधर्मलाई आत्माको धर्म मानी जीवन जिउने राजा जनकको उदाहरण दिएको छ । जस अनुसार शरीरी (आत्मा) नै शरीर नभएको र शरीरद्वारा गरिने कुनै धर्म (शरीर अर्थको) पनि स्वधर्म नभएको अर्थले "स्व" को अर्थ आत्मा नै हो र स्वको पछि जोडिने कर्तव्य वाचक शब्दले आत्माकै कर्म वा क्रियालाई सम्बोधन गरिएका शब्द जस्तै स्वजन, स्वतन्त्र, स्वास्थ्य, स्वभाव, स्व-अस्तित्व, स्वदर्शन, स्वामी, स्वयम्, स्वस्थानी आदि । यिनमा रहेको स्वलाई आत्माको अर्थले बुझ्दा हरेक शब्दको अर्थ यथार्थ वा चरितार्थ हुने अन्यथा "स्व"लाई शरीर बुझ्नाले संसारसहित मानव पनि विना अर्थको बन्ने रहेछ । पाँच तत्त्व पनि तमोप्रधान बन्यो अथवा सतोको कोही र केही रहेन । जति नै गीता, वेद, वेदान्त, पुराण, ग्रन्थहरू बनून् सबै तमोतिर नै वा असत्को आधारका मात्र देखिए ।

कुनै पनि मानवको कर्म, क्रिया वा कर्तव्यलाई "स्वधर्म" भनी अर्थ लगाउनु नै सबैभन्दा ठूलो वा भयंकर भूल

हो । किनकि हरेक मानव वा जीवात्मामा दुई अस्तित्व विद्यमान छन् । एक जीव र अर्को आत्मा । जीवबाट आत्मा अलग बन्नेबित्तिकै जीवको शरीरलाई मृत शरीर भनिन्छ । यसरी अलग बुझ्दा जीवनको लागि आत्मा परको र आत्माको लागि शरीर परको बन्ने भएकोले आत्मा "स्व" हुने र शरीर परको बन्न पुग्दछ । गीता २:१२देखि २:३०सम्मका सबै श्लोकले बुझाउने प्रयास नै आत्माको अस्तित्व, शक्ति स्वरूप, कर्म, आयतन, सबै शरीरभन्दा एकदम फरक एवम् नितान्त अलग हो । शरीर जुन नश्वर, विनाशी र असत्य (असत्) छ त्यो आफू होइन, जुन सत्य (सत्) नित्य अजर, अमर, शाश्वत, अविनाशी अव्यय छ त्यो नै आफू हो भनी दिएको ज्ञान (अमृत) लाई लत्याएर आत्माको लागि परको शरीरलाई नै आफू मान्नु भनेको श्री भगवानुवाचलाई अमान्य, अवमूल्यन वा भयङ्कर ग्लानि गरिएको पक्कै हो । चाहे त्यो वर्ण आश्रम आदिको कर्तव्यलाई धर्म भनियोस्, चाहे विभिन्न दर्शनलाई



श्रीमद्भगवद् गीता

रहस्य

बोकी अलग-अलग सम्प्रदाय बनी निस्केका हिन्दु, इस्लाम, इसाई, यहूदी सिक्ख, बौद्ध, जैन आदि वा यिनीहरूबाट पनि निस्केका विभिन्न अलग-अलग दर्शनहरू नै किन नहुन् सबै शरीरकै हुन् किनकि त्यहाँ आत्मा र शारीरिक भिन्नताका साथ प्रस्तुत भएन, सबै शरीरकै मात्र । शरीर त सबैको आत्मा सहितको नै छ । यही आत्मा (आफू)लाई नमान्नाले हालसम्म अलग-अलग धर्म भनी ४०२० को संख्यामा प्रादुर्भाव भएको सुन्न र पढ्न पाइन्छ । यही क्रमको अन्त्य कहिल्यै हुनेवाला छैन, जबसम्म म शरीर सहितको आत्मा हुँ तर शरीर नै चाहिँ म होइन भनी बुझिँदैन । जबकि ती ४०२० संख्यामा निस्किएका त एक अर्कासँग अलग मत राख्ने अलग सम्प्रदाय वा दर्शनमात्र हुन्, धर्म कुनै होइनन् । धर्म त सबैको एउटै सत्य (सत्) नित्य, अखण्ड, अविनाशी नै हुन्छ जुन न त द्वैत मतको हुन्छ न त खण्डित नै । गीताबाट प्राप्त सत्य ज्ञान अनुसार शरीरलाई पर मानी आफू आत्मालाई "स्व" स्थानमा राखी सबै आत्मा स्वरूपमा टिक्ने, स्वधर्मको बनेपछि मात्र गीता पूर्ण सार्थक, उत्कृष्ट एवम् सच्चा गीता बन्दछ । यसको विपरीत आफू शरीर मान्दा सम्पूर्ण अहिंसक गीता- महाभारत युद्धको हिंसक गीता बनेको ध्रुव सत्य हो ।

गीता २:३१-स्वधर्ममपि चावेक्ष्य न विकम्पितुमर्हसि धर्म्याद्धि युद्धाच्छ्रयोऽन्यत्क्षत्रियस्य न विद्यते ।

.....कृतशः

पढवी श्रेष्ठ, रत्नानगर, टाँडी
फोन नं : ९८४५१४२५२०

दुःखका.....

आफूले जीवनभर गरेको कर्म पाप-पुण्यको खातामात्र साथमा जान्छ । मानिस मर्ने भनेको केवल चोला परिवर्तन मात्र हो । बोली चाली भाषामा भन्ने गरिन्छ- नाङ्गै आयौं, नाङ्गै जान्छौं लानु केही छैन । शिवबाबाले ब्रह्मा मुखद्वारा सम्झाउनुभएको छ- शरीरमा कपडा नभएर भएको नाङ्गो नभई, यसको अर्थ त- यस संसारमा आउँदा हामी आत्माहरू आफ्नो संस्कार एवं कर्मको हिसाब किताबमात्र लिएर आउँछौं, अंग वा शरीर त यहीं प्राप्त गरिने चीज हो । न+अङ्ग=नाङ्गो, त्यसैले आत्मा आउँदा ऊसँग केवल संस्कार एवं कर्मानुसारको फलमात्र लिएर आउँछ । यिनै कारणहरूले गर्दा मानिसको मृत्युपछि कस्तो कुलमा जन्म हुने हो, यही जीवनको अन्त्यसम्ममा नै निर्धारण भइसकेको हुन्छ । त्यसैले यहाँ जस्तो कर्म गरेको छ त्यसै अनुसारको फल स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ । जस्तो बीऊ त्यस्तै फल फल्छ । हामीले कति ठाउँ देखेका छौं- एउटै आमाका जुम्ल्याहा छोराहरूबीच पनि एउटा राजासमान सुख सुविधाले सम्पन्न बन्न पुग्दछ भने अर्को आमाको कोखबाट निस्कनेबित्तिकै कन्टेनरमा पनि पर्याँकिन पुग्छ, नारकीय जीवन जिउनुपर्ने हुन्छ, रंक बन्न पुग्दछ । यस्तो वास्तवमा उनीहरूले पूर्व जन्ममा कस्तो-कस्तो कर्म गरेका गए त्यही अनुसारको फल प्राप्त भएको हो । अब यसै जन्ममा दुवै बच्चाले कर्म त केही पनि गरेका छैनन् । यो सबै पूर्व जन्मकै फलअनुसार प्राप्त हुने हो ।

म लेखक पनि जेलमा पर्नुको स्पष्ट कारण थाहा नपाइकन जेल जीवन बिताइरहेको छु । जबसम्म परमपिता परमात्माले ब्रह्माको तनमा परकाय प्रवेश गरी दिनुभएको सत्य ज्ञान पाएको थिइन तबसम्म चिन्तित र दुःखी नै थिएँ । जब यो ज्ञानद्वारा कर्मको गतिलाई जान्ने मौका प्राप्त भयो तबदेखि मैले यही जेल जीवनमा पनि फाइदै-फाइदा देख्न थालेको छु, ज्ञानलाई बुझेर शुभ चिन्तन चलन थालेपछि जीवनको अर्थलाई बुझेको छु, जीवन खुशी खुशीले छाएको छ । जीवनमा आवश्यक हुने- सुख, शान्ति, आनन्द, ज्ञानजस्ता कुरा शिवबाबाबाट पाएर धन्य भएको छु । जेल जीवनबाट मुक्त भएपछि पनि बाबाकै सेवामा लागी सबैलाई शिवबाबाको परिचय दिने संकल्प लिएको छु ।



जीवन मूल्य- (६) आज्ञाकारिता

संसारमा सम्बन्धको बढो महत्त्व छ । पिता-पुत्र, शिक्षक-विद्यार्थी एवं गुरु-शिष्य इत्यादि सम्बन्ध जीवनमा सर्वोच्च प्राप्ति गराउनेवाला मानिएका छन् । जसको मजबुतीको आधार आज्ञा पालन हो । यदि पुत्रले पिताको, छात्रले शिक्षक र शिष्यले गुरुको आज्ञा पालन गर्दछ, भने उसले पिताबाट अंसको हक, शिक्षकको शिक्षाबाट उच्च पद र गुरुबाट मुक्ति र प्रगतिको पथ प्राप्त गर्दछ । पिता दशरथको आज्ञा पालन गरेर रामले जुन समाजमा आदर्श प्रस्तुत गरे त्यसलाई कसले नजान्ला ? जीवनमा आशीर्वादभन्दा महान् गुण हो आज्ञाकारिता ।

आज्ञाकारिता अर्थात् मात-पिता, शिक्षक, गुरुजन एवम् आफूभन्दा ठूला बनेका कार्यलाई खुशी-खुशीले गर्नु, आमा बुवा वरिष्ठ जन वा मालिकको आदेशको पूरा-पूरा पालन गर्नु । सदा “हुन्छ हजुर”को पाठ पढ्नु पनि आज्ञाकारी व्यक्ति ठूलाको आज्ञापालनमा सहज बन्न पुगिन्छ । कार्यक्षेत्रमा यस महान् गुणका कारण दिन दुई गुणा, रात चार गुणा प्रगति हुन्छ । पदमा बढोत्तरी वा पदोन्नति चाहियो भने यस महान् गुणलाई अपनाउनु पर्छ । यस दिव्य गुणद्वारा सबैको प्यारो बन्न सकिन्छ उसलाई सहजै सबैको आशीर्वाद प्राप्त हुन्छ । आज्ञाकारीलाई अनेक गर्ने अवसर आफैँ मिल्न थाल्दछन् र द्वार सहजै खुल्दछ । आज्ञाकारी बालक वा पिताको निश्छल वा निस्वार्थ प्रेम वसिँइरहन्छ । मात पिताले आज्ञाकारीलाई नै आफ्नो सम्पत्तिको वारिस बनाउँछन् । आज्ञाकारी विद्यार्थीमाथि शिक्षकको विशेष ध्यान वा उसलाई पढाउने खास रुचि रहन्छ । बालक श्रवण कुमारले आमा बुवाको आज्ञानुसार प्राणको बलिदान पनि दिए ।

धेरै समय पहिले एक गुरु मावानन्दको आश्रममा टाढा-टाढाबाट विद्यार्थी अध्ययनका लागि आउने गर्दथे । एक दिन गुरुले आफ्ना शिष्यहरूमध्येबाट चार जनालाई छानेर एउटा पाठ पढाउनुभयो, त्यसपछि उनीहरूलाई भन्नुभयो- ‘अब तिमी यस पाठलाई पटक-पटक पढेर याद गर । चार घण्टापछि यसका बारेमा तिमीहरूलाई प्रश्न गरूँला । ध्यान रहोस्- यस अवधिभरी तिमीहरू कोही बोल्ने छैनौ’ । यसपछि चारैजना अलग-अलग स्थानमा बसेर पाठ याद गर्न थाले । अचानक मौसम परिवर्तन भयो र वर्षा हुने अवस्था देखियो । कालो बादल देखेपछि एउटा विद्यार्थी त बोलिहाल्यो- भ्रूषण पानी पर्न आँट्यो । यो सुन्ने बित्तिकै अर्को पनि बोल्थो- तिमीलाई नबोल्न भनिएको थियो । बोल्नु हुँदैन थियो । तेस्रो विद्यार्थीले पनि थाम्न सकेन- ऊ पनि बोल्थो, भन्यो- तिमीहरू दुवैले गुरुको आज्ञालाई अवज्ञा गर्नु । चौथो शिष्यले उनीहरूको कुरातर्फ कुनै ध्यानै दिएन । उसले पूर्ण एकाग्रताचिन्त भएर पाठ पढिरह्यो । त्यतिखेरै गुरु त्यहाँ आइपुग्नुभयो । एउटा शिष्य बोल्थो, गुरुजी हजुर गएपछि यो बोल्थो । गुरुजी, यसले हजुरको आज्ञा भंग गर्नु । चौथोले अहिले पनि आफ्नो पाठ पढिरहेको थियो । यो देखेर गुरु बोल्नुभयो- तिमी चारै विद्यार्थीहरूमध्ये यसले मात्र आज्ञा पालन गर्नु । निश्चित नै यसले पछि गएर विशेष केही गर्नेछ । किनकि यसभित्र धैर्य तथा एकाग्रता छ । यो कसैको बहकाइमा बहकौँदैन, न कुनै कुराबाट विचलित हुन्छ । म त तिमीहरू ती नै जनाको भविष्यलाई देखेर चिन्तित भएँ किनकि तिमीहरू ती नै जना एक अर्काको दोष निकाल्ने गल्तीमात्र गरिरहन्छौ ।

ठूला व्यक्तिको आज्ञालाई पालन गर्नुमा सफलताको रहस्य समाहित भएको हुन्छ । हुन त आज्ञापालनमा कष्ट, बोझ वा अप्ठ्यारो पनि अनुभव हुनसक्छ तर आज्ञापालनबाट सधैं अमर सिद्धि वा प्रखर प्रसिद्धि मिल्दछ । श्रीराम चरितमानसमा श्रीराम चन्द्रलाई मिलेको वनवासको आज्ञालाई पालन गर्नाले त्यस्तो बने साथै जीवनलाई श्रेष्ठ उपलब्धीमूलक, मर्यादा पुरुषोत्तम बनी भगवान्सम्म पनि कहलाइन पुगे । वास्तवमा जसले आज्ञापालन गर्दछ ऊ उनीहरूको आशीर्वादको पात्र बनेर सदा सफलताको भण्डार भरिरहेको हुन्छ । आज्ञाकारिताले नै व्यक्तिलाई हर प्राप्तिले भरपूर गराउँछ । अतः आज्ञाकारिताको महत्त्वलाई जानौँ एवं प्राप्तिको भोली भरो, यही मेरो शुभकामना छ । ❀

ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

शिवरात्री

पावन गीतामा जनाएको, प्रतिवद्धता अनुसार प्यारा बच्चाहरूले पाएको, दुःखलाई सम्भेर एक शताब्दी समयको, शुभ योजना बनाएर जग भरी ब्रह्माकुमारी, विद्यालयहरू खोलेर ।

भल्लमल्ल यो धरामा, ज्ञान सूर्य उदायो प्रजापिता ब्रह्मा तनमा, शिव अवतरण भयो बुझी यथार्थ जो, राजयोग शिविर आयो अनन्त कालसम्म, जीवन मुक्तिमा रमायो ।

अज्ञानले अँध्यारो संसार, बनाउन अब उज्यालो ब्रह्माकुमारीद्वारा शिवले, बालनुभो ज्ञानको दियालो उनै परमात्माको यादमा, फालौँ आत्माको मैलो गरी पुरुषार्थमा प्रतिस्पर्धा, बनौँ सुखधामको पहिलो ।

भागदैछ हामीबाट टाढा, अज्ञानको कालरात्री खुलिरहेछन् नरनारीका, दिव्य ज्योति भित्री भगवानुवाच- धरा स्वर्ग बन्दछ, बुझ अब यात्री परमात्मा धरामा आगमन नै, हो पावन शिवरात्री ।

रातकाजी, सिमरा, बारा

पर्ख पर्ख हे यात्री

पर्ख पर्ख हे यात्री तिमीले बाटो भुल्यौ कि कतै परमात्मा चिनाउँछु म, आउन एकैछिन बसन यतै ।

अन्धकारमा हैन यात्री अब उज्यालोमा हिँड्नु छ सही बाटो पहिल्याउन ज्ञानको कुरा सुन्नु छ जताततै परमपिताको ज्ञान गुञ्जिन थालिसक्यो ओम् शान्ति आऊ यात्री धेरै ढिलो भइसक्यो ।

बिन्दु रूप ज्योति स्वरूप पिता रहेछन् हाम्रा बाबा भनी बोलाउँछन् सबैले हेर न कति राम्रा राजयोगी बनन यात्री तिमी देवता बन्नेछौ पाइला पछि सायौ भने पश्चातापमा जल्नेछौ ।

बिसिँदैऊ सारा व्यथा सत्य के हो जानन बाबाको याद गरेर यात्री जीवन सफल पारन ।

नवीना रिजाल, कलंकी

गजल

उत्साह र उमंगले जगाउनु आफैँलाई सच्चाइ र भलाइमा लगाउनु आफैँलाई ।

समयको बर्बादी हो जिन्दगीको ठूलो भूल कर्म नै भाग्य आफ्नो सघाउनु आफैँलाई ।

घात गर्ने हुन्छन् आफ्नै राग-द्वेष ईर्ष्याहरू मनभित्र मैलो पस्ला बचाउनु आफैँलाई ।

स्वालम्बीपन जस्तो छैन मित्र दुनियाँमा तृष्णा तरङ्ग ती घुस्लान् भगाउनु आफैँलाई ।

सर्वोत्तम दिन आजै अहिल्यैको क्षण सम्झी शान्ति सन्देशको धारा मगाउनु आफैँलाई ।।

कपिल अज्ञात, भरतपुर

आफ्नो संस्कारलाई दिव्य बनाउनको लागि मन-बुद्धिलाई परमात्मामा समर्पित गरिदेऊ ।

शिवबाबा

अचम्मको भन्याङ्ग

ब्र.कु. कृष्णहरि श्रेष्ठ, भरतपुर

समाप्त हुन्छ र त्रेतायुगको शुरुवात हुन्छ । त्रेतायुगमा राजा राम-सीताको वंशमा १२ वटा राजा हुन्छन्, १२ जन्म हुन्छ अर्थात् १२ खुट्किलाहरू ओर्लिन्छ । त्रेता युगमा पनि त्यस बेलाका मानिसहरू सतोप्रधान हुन्छन् यद्यपि तिनीहरू केवल १२ कलायुक्त मात्र हुन्छन् । यसरी सृष्टिचक्रको २५०० वर्ष व्यतीत हुन्छ अनि जम्मा २० वटा खुट्किलाहरू तल भर्न पुगिन्छ । त्रेतायुगपछि द्वापरयुगको आरम्भ हुन्छ । दैवी गुणको कलामा हास आएर ८ कलामात्र

पूरा हुन्छ । कली धपक्क बलेपछि संसारमा अन्याय, अत्याचार, दुःख, कष्ट, रोग, शोकले सम्पूर्ण पृथ्वी आक्रान्त बन्दछ, मानिसहरू आर्तनाद गर्दै भगवान्को पुकार गर्न थाल्छन् । यस दुःखको सागरबाट पार जान ईश्वरको भक्ति, पूजा, प्रार्थना गर्न थाल्छन् । अज्ञानताले ग्रस्त हुनाले उनीहरू सर्वेश्वर परमपिता परमात्मा शिवलाई जान्न सक्दैनन्, अतः ३३ करोड देवी देवताहरूको पूजा आराधना गर्न शुरु गर्छन् । यस प्रकारको व्यभिचारी भक्तिको कारण उनीहरू उन्नतिको सट्टा भन् अवनतितिर उन्मुख हुन्छन् । यसरी अज्ञानतायुक्त ४२ जन्म लिइसकेपछि उनीहरू कलियुगको घोर अन्धकारमा डुबेर न्याय-अन्याय, पाप-पुण्यलाई बिसेर स्वार्थी, दुष्ट

बन्छन् । विश्व बन्धुत्वको भावनालाई बिर्सिएर “मै खाऊँ, मै लाऊँ, सख सयलमा मोज मै गरूँ”को भावनाले भ्रष्टाचारी बनी चोरी, डकैती लुटपाट गर्न थाल्छन् । धर्म-कर्म पनि स्वार्थ भावले गर्छन् । मानवहरूमा आएको भ्रष्टताले गर्दा प्राकृतिक सन्तुलन पनि बिग्रन जान्छ र प्राकृतिक प्रकोपले सारा संसारमा उत्पात मच्चाउन थाल्दछ । अन्याय, अत्याचार, दुःख, कष्ट एवं उत्पीडनले ग्रस्त प्राणीहरूको आर्तनादले सारा संसार आक्रान्त बन्छ । फलस्वरूप विश्व नाटकको पूर्व निर्धारित नियम अनुसार प्राणीमात्रलाई दुःख कष्ट एवं अज्ञानरूपी अन्धकारबाट मुक्त गरी पुनः सतोगुण प्रधान, दैवी राज्य स्थापना गर्न परमपिता परमात्मा परमेश्वर भगवान् शिवको यस धर्तीमा महाशिवरात्रीको पावन अवसरमा अवतरण हुन्छ । परमपिता परमात्मा शिव भगवान्ले नयाँ स्वर्गीय दैवी राज्यको स्थापना गर्न जुन ज्ञान प्रदान गर्नुभएको छ त्यसलाई राजयोग भनिन्छ र यसमा ज्ञान, योग, धारणा र सेवा गरी चार स्तम्भहरू छन् । आत्मा, परमात्मा र ड्रामा सम्बन्धी सम्पूर्ण शिक्षा ज्ञानमा प्राप्त हुन्छ । एकमात्र परमपिता परमात्मा शिवको अव्यभिचारी याद नै योग हो । सम्पूर्ण विकारहरूबाट मुक्त भई दैवी गुणहरूलाई अपनाउनु नै धारणा हो र तन,

मन, धनले दत्तचित्त भई मन, वचन र कर्मले जन-जनमा परमात्मा प्रदत्त ज्ञानको प्रचार-प्रसार गरी उनीहरूलाई तमोप्रधानबाट सतोप्रधान दैवी गुणयुक्त बनाएर स्वर्गीय राज्यको स्थापनामा सहयोगी बनाउनु नै सेवा हो । यस प्रकारले सत्ययुगबाट कलियुगको अन्त्यसम्म पुग्न ८४ जन्मको खुट्किलाहरूबाट तल भर्न ५००० वर्ष लाग्छ । अब परमपिता परमात्मा परमेश्वर शिवबाबाले ब्रह्माबाबाद्वारा जुन राजयोगको ज्ञान दिनुभयो त्यसको सम्पूर्ण पालना हुने बित्तिकै यो संसार एक सेकेण्डमै कलियुगबाट स्वर्णयुग, सत्ययुगमा पदार्पण गर्न पुग्दछ । यस प्रकार ५००० वर्षको लामो बाटो राजयोगको अलौकिक ज्ञानमार्गबाट एक सेकेण्डमै पार गर्न सकिने भएकोले यो राजयोगलाई अचम्मको भन्याङ्ग भन्नु अत्युक्ति नहोला । ❀

माथिल्लो तलाबाट तल ओर्लनलाई वा तल्लो तलाबाट माथि उक्लनलाई प्रयोग गरिने साधन हो- भन्याङ्ग । यसलाई सिंढी पनि भनिन्छ । भन्याङ्गमा खुट्किलाहरू हुन्छन् । यी खुट्किलाहरू काठका पनि बनेका हुन सक्छन् भने ढुङ्गाका पनि हुन सक्छन् । वर्तमान समयमा विज्ञानले बिना खुट्किलाको सिंढीको आविष्कार गरेको छ जसलाई लिफ्ट भनिन्छ । विद्युत् शक्तिबाट यो लिफ्ट तल माथि गर्छ । माथि उक्लिन वा तल भर्न सिंढीको प्रयोग गरे पनि वा लिफ्टको प्रयोग गरे पनि केही न केही समय त जरुर लाग्छ नै । तर म यहाँ यस्तो सिंढीको चर्चा गर्न गइरहेको छु जसबाट तल ओर्लन पाँच हजार वर्ष लाग्छ तर माथि उक्लिन सिर्फ एक सेकेण्डमात्र लाग्छ । अनि यो सिंढीमा छन जम्मा चौरासी खुट्किलाहरू मात्र । लौ भन्नुस, होइन त यो अचम्मको भन्याङ्ग ?

सृष्टिचक्रमा पाँच हजार वर्षको समयावधि हुन्छ । यसलाई चार भागमा बाँडिएको छ- सत्ययुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग र कलियुग । प्रत्येक युग १२५० वर्षको हुने गर्दछ । यी चार युगको अतिरिक्त पनि परमपिता परमात्मा शिवबाबाले अर्को एउटा युग बताउनु भएको छ, त्यो हो संगमयुग । कलियुगको अन्तिम ५० वर्ष र सत्ययुगको सुरुको ५० वर्ष मिलाएर यो १०० वर्षको संगमयुग बनेको छ । यसलाई पुरुषोत्तम संगमयुग पनि भनिन्छ ।

अचम्मको भन्याङ्गको ८४ खुट्किलाहरूमध्ये ८ खुट्किलाहरू सत्ययुगमा पर्छन्, १२ खुट्किलाहरू त्रेतायुगमा पर्छन्, २१ खुट्किलाहरू द्वापर युगमा पर्छन् र बाँकी ४२ खुट्किलाहरू कलियुगमा पर्छन् । अनि बाँकी १ खुट्किलो संगमयुगमा पर्छ । यसरी यो अचम्मको भन्याङ्ग सत्ययुगको शुरुवात शुरु हुन्छ र कलियुगको अन्त्यमा टुङ्गिन्छ । सत्ययुगमा मानिसहरू सत्त्वगुणी हुन्छन् । त्यहाँ पाँच विकारहरूको नाम निशान पनि हुँदैन । काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकार अनि ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, निन्दा र हिंसा आदि दुर्गुणहरूले रहित हुनाले त्यहाँ चोरी, डकैती, लुटपाट आदि हुँदैन । त्यसैले त्यहाँ प्रहरी, न्यायालय, मन्त्रीहरू आदिको पनि आवश्यकता पर्दैन । खानपिन तथा रहन सहन सबै शुद्ध र स्वच्छ हुनाले कोही पनि बिरामी, रोगी हुँदैनन् । सत्ययुगमा सबै मनुष्यहरू सत्त्वगुणी दैवी गुण सम्पन्न हुनाले तिनीहरू देवता कहलाउँछन् । उनीहरू १६ कला युक्त हुन्छन् । सत्ययुगमा शासन गर्ने राजा रानीलाई देवताहरूमा पनि श्रेष्ठ नारायण र नारीहरूमा श्रेष्ठ लक्ष्मी भनिन्छ । सत्ययुगी महाराजा महारानी लक्ष्मी-नारायणको वंशमा योगबलद्वारा ८ जन्म पश्चात् अर्थात् ८ खुट्किलाहरू ओर्लिएपछि सत्ययुगको



बाँकी हुन्छ र देवताहरूमा काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि विकारहरूले प्रवेश गर्छ र उनीहरू अब मनुष्य कहलाउँछन् । द्वापरयुगको शुरुवातमा राजा विक्रमादित्यको शासन शुरु हुन्छ । सर्वप्रथम राजा विक्रमादित्यले हीराको शिवलिंग स्थापना गरेर पुजा गरी भक्तिकाल शुरु गर्छन् । द्वापर युगमा मनुष्यहरूले २१ जन्म लिन्छन् । यसरी सृष्टिचक्रको ४१ जन्म लिएपछि ४१ खुट्किलाहरू तल भर्छन् । यहाँसम्म आइपुग्न ३७५० वर्ष लाग्छ । द्वापर युग पश्चात् कलियुग प्रारम्भ हुन्छ । यसबेला मानिसहरूमा कुनै पनि दैवी कलाहरू बाँकी रहेका हुँदैनन् । समय बित्दै जानुको साथसाथै मानिसहरूमात्र होइन प्रकृतिमा पनि विकारहरूको मात्रा बढ्दै जान्छ । यस कलियुगमा मानिसहरूले बढीमा ४२ जन्मसम्म लिन सक्छन् । यसरी सृष्टिचक्र पूरा होउञ्जेलसम्ममा ८४ जन्मको चक्र



काठमाण्डौ : पिता श्री ब्रह्माबाबाको ४७ औं स्मृति दिवस तथा विश्व शान्ति दिवसका उपलक्ष्यमा प्रवचन कार्यक्रममा श्रद्धा सुमनपश्चात् दीप प्रज्वलित गरी उद्घाटन गर्नुहुँदै माननीय शान्ति तथा पुनर्निर्माण राज्य मन्त्री दिपनारायण साह एवम् राजयोग सेवाकेन्द्र नेपालका निर्देशक राजयोगीनी राज दिदीजू साथमा ब्रह्माकुमारी किरण दिदी ।



गीतानगर, चितवन : प्रजापिता ब्रह्मा बाबाको ४७ औं स्मृति दिवसको अवसरमा आयोजित विश्व शान्ति दिवस कार्यक्रममा बोल्नुहुँदै माननीय सभासद राम कृष्ण घिमिरे, मञ्चासिन ब्र.कु. सुवर्ण, अरुणोदय उ.मा.वि.का प्राचार्य रत्न प्र. सापकोटा, समाजसेवी नारायण प्र. कोइराला, प्राध्यापक भरत दवाडी एवं पूर्व सहायक डीन सन्त बहादुर गुरुङ ।



हेटौडा : पुष्पलाल स्मृति पीसपार्क पोखरीमा ढुङ्गा उद्घाटनपछि स्थानीयवासीलाई शुभकामना दिनुहुँदै ब्र.कु. लक्ष्मी दिदी साथमा सभासद अनन्त पौड्याल, ढुङ्गा सौजन्य कर्ता बट्टी चौलागाईं, ब्र.कु. रेवती तथा अन्य ।



कावासोती, शाना : श्रीमद् भागवत वाचक ईश्वर कृष्ण महाराजलाई ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्रमा स्वागतपश्चात् ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी जमुना ।



सिमरा, बारा : ज्ञान चर्चा पश्चात ग्रुप फोटोमा गढीमाई नगरपालिकाका कार्यकारी प्रमुख नाथु शाह, समाजसेवि यज्ञ बहादुर आले, ब्रह्माकुमारी मधु, ब्रह्माकुमार गुणराज तथा अन्य ।

एक जना रानी आफ्नो गलाको हीराको हार निकालेर चोकेमा टाँग्न लागेकी थिइन्, एउटा बाज उडेर आयो र हीराको हार टपक्क टिपेर लिएर उड्यो ।

चम्किएको हीरालाई देखेर बाजले सोच्यो होला— कुनै खाने कुरा हो । ऊ एउटा रुखको हाँगामा गएर बस्यो अनि खान खोज्यो ।

हीरा त चाप्नो हुन्छ, उसले जति ठुँग्यो त्यति उसको चुच्चो दुख्न थाल्यो, उसको बुद्धिमा आयो कि यो काम लाग्ने चीज होइन । ऊ त्यस हारलाई त्यही रुखको हाँगामा छोडेर उड्यो । हार भुण्डिइरह्यो । रानीलाई त्यो हार प्राणभन्दा पनि अति प्यारो थियो । उनले राजासँग भनिन्— तुरुन्त हारको बारेमा पत्ता लगाउनुहोस् नत्रभए म खान पिउन छोडिदिन्छु, राजाले भने— अर्को हार बनाइदिन्छु । तर रानी धेरै हठी रहिछिन् उनले जिद्दी गरिरहिन्— मलाई त्यही हार चाहिन्छ ।

सबैतिर खोजिसक्दा पनि त्यो हार पाइएन । रानी त कोप भवनमा (व्यक्ति रिसाएपछि बस्ने भवनमा) गइसकेकी थिइन्, केही नलागेर राजाले यहाँसम्मको हुकुम दिए— जसले त्यो हीराको हार भेट्दछ उसलाई आधा राज्यको अधिकारी बनाइदिन्छु ।

अब होड लागिहाल्यो, राजाका अधिकारी एवं प्रजा सबै आधा राज्य पाउने लालचमा हारको खोजिमा निस्किए ।

अचानक एउटा फोहोरी नालीमा त्यो हार देखियो, परन्तु त्यो नालीबाट दुर्गन्ध पनि नाकै भाँचिने खालको आइरहेको थियो । तर आधा राज्यको लोभमा परेको एउटा सिपाहीले हाम फालिहाल्यो । धेरै पौडियो, मेहनत गर्‍यो तर हार भेटाएन, नालीभित्र पसिसकेपछि हार देखिएन, ऊ बाहिर निस्कियो । त्यपछि सेनापतिले पनि देख्यो अनि ऊ पनि हाम फाल्यो । यी दुवैलाई जस्तै अरु सामान्य मानिसले पनि हाम फाल्न थाले, त्यसपछि लोभले मन्त्रीको पनि पदीय मर्यादालाई तोड्यो, उनले पनि हाम फाले ।

यसरी जति मानिस नालीभन्दा बाहिर थिए त्योभन्दा बढी मानिसहरू नालीभित्र पौडिरहेका थिए, मानिसहरू आइरहे र हाम फालि नै रहे तर हार

हीराको हार

कसैले पनि भेटाएन ।

जब-जब कोही नालीमा हामफाल्दथे उनीहरूले हार देख्दैनथे, थाकेर उनीहरू बाहिर आएर अर्कोतर्फ उभिनथे ।

आधा राज्यको लालच यति मचियो— ठूला-ठूला ज्ञानी, राजाका मन्त्री, प्रधानमन्त्री सबै हाम फाल्न थाले, सबै लडाईं गरिरहेका थिए— पहिले म नालीमा हामफालौं, अनौठो वातावरण बन्दैगयो । यतिकैमा राजालाई खबर पुग्यो, राजालाई भय भयो— आधा राज्य हातबाट नगुमोस्, उनलाई सोच चल्‍यो— कतै मबाट नै पो यो भेटिनु छ कि । राजा पनि गएर हाम फाले ।

त्यसै समयमा एकजना सन्त त्यहाँ आइपुगे— उनले देखे— राजा, प्रजा, मन्त्री, प्रधानमन्त्री, सिपाही सबै त्यो फोहोरी पानीमा हाम फालिरहेका छन् त कोही पौडिरहेका छन् । कोही पुरै फोहोरी भएर बाहिर उभिरहेका छन् ।

सन्त हाँस्न थाले— अरे भाइहरू, कसैले माथि पनि त हेर्‍यो ? माथि हेर— त्यो त माथि सुकेको रुखको हाँगामा भुण्डिइरहेको छ । तिमीहरू तल जो देखिरहेका छौ, त्यो त त्यसको छायाँमात्र हो । राजालाई बडो अप्ठ्यारो लाग्यो, सबै सर्भिन्दा भए ।

हामी सबै पनि त्यो राज्यका मानिसहरू सरह अलमल्लिइरहेका त छैनौं । हामी जुन सांसारिक चीजमा सुख शान्ति र आनन्द देख्दछौं अक्सर त्यो त्यही हारजस्तै क्षणिक सुखको रूपमा छायाँजस्तै लाग्दछ ।

हामी भ्रममा रहन्छौं— यदि अमुक चीज मिल्यो भने जीवन बदलिन्छ, सबैभन्दा राम्रो हुनेछ, तर यो सिलसिला त अन्त्यहीन हुन्छ ।

सांसारिक चीजले सम्पूर्ण सुख दिनै सक्दैन । हीराको हार त हो तर त्यसबाट परमात्म-प्रेमबाट पाइने सुख कहिल्यै प्राप्त हुन सक्दैन । ✨

साभार: Facebook, Sanjay Mahajan

सिनर्जी युफ.युम. भरतपुर तथा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नारायणगढको संयुक्त प्रस्तुतिमा 'मूल्य जागृति' मंगलबार बिहान ५:१५ बजे सिनर्जी युफ.युम. ११.६द्वारा प्रसारण भइरहेको कुरा सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

—ज्ञानज्योति परिवार



प्रापक :

✨ संरक्षक : निर्देशक ब्रह्माकुमारी राजदिदी ✨ सल्लाहकार : ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर ✨ प्रधान सम्पादक : ब्रह्माकुमार अर्जुन श्रेष्ठ

✨ सम्पादक : ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल ✨ सह-सम्पादक : ब्रह्माकुमार भागवत नेपाल ✨ प्रकाशक : ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र, ॐ ज्ञान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन । फोन : ०५६-५२०५४७, E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com,

www.brahmakumaris.com ✨ मुद्रक : मल्लि ग्राफिक प्रा. लि., बापल, काठमाण्डौ ।