ज्ञानज्योति

आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १६ अंक : १२ | मासिक | २०७३ आषाढ

महिला जगत्‌की उदयीमान नक्षत्र– जगदम्बा सरस्वती

✍ ब्रह्माकुमार रामलखन आबूरोड

मम्मा ! नयनमा स्नेहको आँसु र ओठमा मुस्कान लिएर हामी साकारमा हजुरको साथ र सहारा पाउनका लागि दिलबाट सदा पुकारिरहेका छौं । कति राम्रो हुन्थ्यो– हजुरको प्रेमको छत्रछाया अहिले पनि बनिरहने हो भने ! हाम्रा श्वासका धड्कनहरूले हर-पल सन्देश पठाइरहेका छन्– आउनु न मीठी मम्मा ! कति तड्पिएका छौं हजुर विना हामी ! के संगमको सुन्दर घडीमा अधैर्य भएर हजुरको प्रतीक्षा नै मात्र गरिरहने हो हामीले ? हामी हजुरलाई अनन्त प्रेम गर्छौं । आँसुमा डुबेको संसारलाई स्वर्ग बनाउनमा हामी हजुरको साकारमा साथ र सहयोग खोजिरहेका छौं । दिलको धड्कन हजुरको पद चिह्नमा चल्दा-चल्दै जीवन बिताउन चाहिरहेको छ । हरक्षण केही विशेष गर्नका लागि मनको आशाको लहर पटक-पटक मच्चिरहेको छ । लाखौं ब्रह्मा वत्स हजुरको कदममा कदम राखेर पद्‌मपति बन्नका लागि हतारिइरहेका छन् । थोरै त परिचय बताइदिनुहोस् माँ कि हजुर कहाँ हुनुहुन्छ ? शत-शत प्रणाम हजुरलाई । चमेलीको फूलजस्तै श्वेतवर्णा । शरदपूर्णिमाको ओस कणजस्तै शीतल, उज्ज्वल परिधान भएकी, कच्छपी वीणाले शोभायमान, त्रिदेवसदृश हजुरको दिव्य कमलासनधारी स्वरूप देखेर को चाहिँ सहभागी नबन्ला ? मानवीय मूल्यहरूको मूल स्रोत सर्वगुणहरूले समलंकृत हजुरको जगत् जननी स्वरूपले नै हामी सबै आत्माहरू संतृप्त भएर धन्य-धन्य भइरहन्छौ ।

गहन आध्यात्मिक प्रेरणाले ओतप्रोत शुभा, सरस्वती मैयालाई शास्त्रहरूमा ब्रह्माकी एउटा छातीको हड्डीबाट पैदा भएकी भनेर मानिन्छ । उहाँ हुनुहुन्थ्यो पनि आदि देव ब्रह्माको गोद लिनुभएकी, सदा दिलको नजिक रहनेवाली, अतिप्रिय अलौकिक सन्तान । उहाँले लौकिक आमालेभन्दा पनि सहस्त्र गुणा प्रेम र सत्कार सबैलाई समान रूपले लुटाउने गर्नुहुन्थ्यो । मोह मायाको जञ्जीरबाट छुटाउनेमात्र होइन अपितु ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार दिलाउनमा पनि हरपल प्रयत्नशील रहनुहुन्थ्यो । धेरै कोसिस गरेपछि कसैलाई आध्यात्मिक जागृति भयो भने उहाँलाई धेरै हर्ष हुन्थ्यो । सम्पूर्ण आत्म विश्वास जगाउन र हीन भावनालाई मेटाउनमा उहाँमा अद्भुत युक्ति र शक्ति थियो । त्यसैले त आध्यात्मिक जीवनमा उहाँको छत्रछायामा हुर्के बढेका ब्रह्माकुमार कुमारीहरू स्वयंलाई विजयमालाको दाना सम्झिँदै गीत गाइरहेका छन्–

ब्रह्मा सूर्य, सरस्वती चन्द्रमा, हामी हौं ज्ञानका तारा
सारा जगलाई पावन गर्ने, शिवका नयनका दुई प्यारा
बाबा प्रजापिता कहलिए, तर मम्मा जगम्बा थियौ
शक्ति विना शिवले केही गर्न सक्दैनन्, हामी हौं रत्न प्यारा ।
बाबा लुटाउँछन् प्यार प्रभुको, ममताकी मूर्ती मम्मा थिइन्
ज्ञान सूर्यसमान तेजोमय थिइन्, चन्द्रमा समान शीतल थिइन्
झुपडीतर्फ जबजब जान्छौं, ती पल सम्मुख आइहाल्छन् ।
फल फूल पुतलीहरूले पनि, उनकै गीत सुनाउँछन्
मेरा पनि हात समात्नु माँ, मैले पनि मनमा आशा पालेको छु,
ब्रह्मा सूर्य सरस्वती चन्द्रमा, हामी पनि ज्ञान ताराहरू हौं ।

कलम पनि आज धन्य भयो जसले ज्ञान वीणा वादिनीको स्नेहील यादलाई आफूमा समेट्दै गइरहेको छ । २४ जुन १९६५मा अविनाशी रुद्र गीता ज्ञान यज्ञकी प्रथम सञ्चालिकाले आफ्नो पुरानो कलेवर बदलेर अव्यक्त सेवामा लगाइदिनुभयो । यस ज्ञान यज्ञको सुरुवातबाट उहाँको पदचिह्नको अनुसरण गर्दै आजको विश्वव्यापी ब्रह्माकुमारी संस्थान सारा संसारमा यो झण्डा फहराउँदै गइरहेको छ । ज्ञान सूर्य शिवको प्रथम किरण निकाल्दै उहाँ आफ्नो जगत् जननी स्वरूप धारण गरेर बेहद प्रेमको पाठ पढाउनुहुन्थ्यो । शिवशक्ति पाण्डव सेनाका अनेक आत्माहरूलाई आफूसमान बनाउने सुयश आफ्नो जीवनकालमा नै उहाँले हासिल गर्नुभएको थियो । शिवले जस्तै श्रद्धाको साकार स्वरूप धारण गरेर मम्माले पनि ईश्वरीय ज्ञानको सकाश प्रकाश फैलाइरहने वीणा उठाउनुभएको थियो । मानवतामा अलौकिक मूल्यहरूको बीजारोपण हेतु पिताश्री तन-मन-धनले समर्पित हुनुभयो भने मम्मा शक्तिको साक्षात् स्वरूप धारण गरेर मन-वचन-कर्मले सबैको सम्हाल गरिराख्नुहुन्थ्यो । शिवले नन्दीगणका रूपमा उहाँलाई समर्थ, समान बनाएर संसारको डुब्दै गरेको नौकाको बहना सुम्पनुभयो । सरस्वती मैयाले उहाँको हर आज्ञामा समर्पित भएर जगतमाताको साक्षात् स्वरूप धारण गर्नुभयो । श्रद्धा र विश्वास एकै सिक्काका दुई पाटा हुन्, त्यसरी नै ब्रह्मासँग जगदम्बा सरस्वती हुनुहुन्थ्यो जसले सृष्टिको नवनिर्माणमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुभयो । त्यसैले त श्री नारायणको भन्दा पनि पहिले श्री लक्ष्मीको नाम लिइन्छ ।

सदा मंगलकारी, विश्व हितकारी स्वरूपका कारण नै शिवलाई सहस्त्र गुण वा कर्तव्य वाचक नामले पूजा पुकार गरिन्छ । यसै पनि संसार सागरमा सेवा भावनालाई नै महानताको मापदण्ड मानिन्छ । शिवका सम्पूर्ण गुण स्वयंमा समाहित गरेर सारा संसारमा फैलाउनका लागि महिला जगतको सूर्य मम्मा नै हुनुहुन्थ्यो । ज्ञान सूर्य जस्तै प्रखर र पूर्ण चन्द्रमाजस्तै शीतल र स्निग्ध हुने भएकाले शुरुमा ब्रह्माकुमारीजको प्रवाह उहाँकै वरिपरि घुम्ने गर्दथ्यो । वसुधैव कुटुम्बकम्‌को भावना भर्ने र सबैलाई बहुमूल्य रत्न बनाउनमा मम्माको बेजोड स्थान थियो । उहाँले सिद्ध गरिदिनुभयो– महिलाले श्रेष्ठ नागरिकहरूका साथै समुन्नत राष्ट्रको निर्माणमा पनि अहम् भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन् । आफूद्वारा मूल्यनिष्ठ वीर र वीरङ्गनाहरूको निर्माणमा उहाँले आफ्नो सर्वस्व अर्पण गरेर स्वयंलाई अनुपम बनाउनुभयो । उहाँ जगत माताको आसनबाट बेहदको प्रेम लुटाउँदा लुटाउँदै पनि आफ्नो शिक्षक स्वरूपलाई कायम राख्नुहुन्थ्यो । हतारमा होइन, दूरद्रष्टा-विशाल हृदया बनेर आदि मध्य अन्त्यलाई देख्दै समस्याहरूको समाधान गर्नुहुन्थ्यो । बाबाभन्दा सानी सम्झिइँदै कुराहरू आफूमा समाहित गर्ने शक्ति पनि जम्मा गर्नुभएको थियो । कुराहरूलाई फैलाउने संस्कार उहाँमा थिएन । कमजोर आत्माहरूलाई अलग्गै राखेर सम्झाउनुहुन्थ्यो । कमजोरीलाई बाबासँग पुग्न नपाउँदै समाधान गरिदिनुहुन्थ्यो । यही त सरस्वतीको सर्वश्रेष्ठ महानता हो । ✺

शिव भगवानुवाच

महावीरहरूको विशेष सेवा हो– संकल्प शक्तिद्वारा सेवा । जस्तै पहिले पंक्षीहरूद्वारा सन्देश पठाइन्थ्यो,तिमीले संकल्प शक्तिद्वारा कुनै पनि आत्माको सेवा गर्न सक्छौ । संकल्पको बटन दबायो, सन्देश पुग्यो । जसरी अन्तःवाहक शरीरद्वारा सहयोग दिन सक्छौ, त्यस्तै संकल्पको शक्तिद्वारा अनेक आत्माहरूको समस्यालाई हल गर्न सक्छौ। आफ्नो श्रेष्ठ संकल्पको आधारमा अरूको व्यर्थ वा कमजोर संकल्प परिवर्तन गर्न सक्छौ। यो विशेष सेवा समय अनुसार बढ्दै जान्छ ।

सम्पादकीय

जीवन परिवर्तन

प्रेरणाको चिराग, प्रमाद बन्दछ जिन्दगीमा । कोण आ-आफ्नै, स्वतन्त्र छ जीवनलाई बुझ्ने दृष्टिकोण । अनन्त छन् भोगाइहरू । पुऱ्याउँदो रहेछ, स-साना अन्तरंगले मानव मनलाई सजाउन सहयोग । यधपि प्रसंग सामान्य अनि काल्पनिकजस्ता पनि लाग्दा हुन् कसैका लागि र पनि कथाले जीवनको व्यथालाई आत्मसात गर्दो रहेछ ।

एउटा कुमाले र बन्दै गरेको सुराई, का मार्मिक सम्वादले जीवनको क्षितिजलाई स्पर्श गर्दछ, चिरागलाई उन्मुक्त बनाइहाल्दो रहेछ । योजना रहेछ चिलिम बनाउने, भएछ पानी पिउने सुराई । अनि कुमालेले भनेछ, हेर भाइ, मेरो योजना परिवर्तन भयो, तिमी सुराई बन्न पुग्यौ । मुस्कुराउँदै प्रमादपूर्वक सुराईले आफ्ना भावहरू अविरलरूपमा प्रस्तुत गरेछ । धन्यवाद कुमाले दाई, तिम्रो त योजनामात्र परिवर्तन भयो, मेरो त संसार नै पूर्णतया परिवर्तन भयो । चिलिममै सीमित हुन पुग्या भए जिन्दगीभरी म आफू पनि जलिरहनु पर्थ्यो, राप र तापमा नै जीवन खोज्नु पर्थ्यो, अनि मेरो संगतमा आउनेहरू पनि निरन्तर जलिरहन्थे, आरोग्यतामा खेलबाड गर्थे, कयौंको अल्पायुमा दागबत्ति दिएको देख्नु पर्थ्यो, परिवारका बीच कयन घमासान हुने गर्थ्यो, आज दुनियाँको प्यास मेटाउने सेवामा जीवन बिताउन पाउने भएको छु । आशीर्वादका लागि माध्यम बनेको छु। मेरो त जगत् नै बदलियो । लाख लाख धन्यबाद ।

झल्को लाग्छ, हृदय स्पर्श गर्दछ, काल्पनिक सम्वादले । सम्भवत शिवपिताको सामान्य योजनाको परिवर्तनले हामी कयौं युवा युवती भाई बहिनीको जीवन आज सुराई बनेको छ । उहाँलाई हामी परिवर्तन हुनु र नहुनुमा फरक पर्थ्यो, पर्दैनथ्यो, यसै भन्न त सकिदैन तर हामी युवाको संसार नै कायापलट भएको छ । जीवन पद्धति नै परिवर्तन भएको छ । हिजोसम्म कल्पना लाग्ने स्वर्ग, आज यही धर्तीलाई स्वर्ग बनाउने महान् कार्यमा जोडिन पाएका छौं । लाखौं लाख प्यासी आत्माका लागि यो जीवन सुराई बन्न पाएको छ । प्रमादपूर्ण बन्यो जीवन ।

प्रसंग छ गडली हुड स्टुडियोको । पाँच वर्ष पूर्व स्थापना भएको, ईश्वरीय सन्देश विश्वमाझ पस्कनका लागि निर्माण भएको यो च्यानल आज अत्यन्त लोकप्रिय बन्दै गइरहेको छ । नकुनै एडभरटाइज, नत कुनै व्यापारी सोच, २४/७ नै आध्यात्मिक ज्ञान-गुणका वाणीहरूको झरना । थुप्रै भाषाहरूका माझ, नेपालीको बोली अब जगत्मा फैलिने भएको छ । देशकै गौरव ।

अनि आफूलाई उही सुराईको स्मरण हुँदैछ । संगिन संगतका कारण ईश्वरीय प्रज्ञा पात्र बन्न पाएकोमा आफूलाई धन्य-धन्य महसुस हुँदैछ । शिव पिताको योजनामा थोरै भए पनि आफ्ना तर्फबाट सहयोगका हात बढाउन अवसर जुटेको देख्दा अब त लाग्दछ, जिम्मेवारीका पगरीहरु बेहद (असीमित) हुँदैछन् । कर्तव्यका क्षितिजहरू फराकिला हुन लाग्या हुन् कि ?

प्रकृति उही, प्रवृति फरक । माटो त माटो, र पनि नियति फरक । एउटालाई जल्नु र बल्नु पर्ने, अर्कोलाई हाँस्न र हँसाउन पाउनु पर्ने । फगत् जीवनका रोजाइहरू ।

समयको पुकारलाई आत्मसात गरौं । यो जगत् अब परिवर्तनको संघारमा अवतरण भइसकेको छ । हामी जागौं, नजागौ, युगले कोल्टो फेर्ने छ, रफ्तार तीव्रताका साथ अगाडि बढिरहने छ ।

कसैले भनेका पनि छन्–

जाग जाग, फुत्किनै लागि सक्यो घर तिम्रो, अब पनि उठेनौ भने, अब पनि जागेनौ भने,
अब पनि होस् पुऱ्याएनौ भने, मरेको लाशभन्दा फरक नै के भोर ।

– ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

बाँसको रूख

एक जना सन्त आफ्नो शिष्यको साथमा जंगलमा हिँडिरहेका थिए । ढलानबाट हिँड्दा हिँड्दै अचानक शिष्यको खुट्टा खुस्कियो र ऊ तल झर्न पुग्यो । ऊ खाल्टोमा गिर्ने लागेको थियो त्यति नै खेर उसका हातमा बाँसको एउटा बिरुवा आयो । उसले बाँसको बिरुवालाई बलियोसँग समात्यो र आफूलाई खाल्टोमा गिर्नबाट बचायो ।

बाँस धनुषजस्तो नुहियो, न ऊ जमिनबाट उखेलियो न टुट्यो । शिष्य बाँसलाई बलियो गरी समातेर अडिइरह्यो । एकै छिनपछि गुरु आइपुगे । उनले हातको सहाराले शिष्यलाई माथि खिचे । दुवै जना आफ्नो मार्गमा अगाडि बढे ।

बाटामा सन्तले शिष्यलाई भने– ज्यान बचाउने बाँसले केही भन्यो ? तिमीले केही सुन्यौ ?

शिष्यले भन्यो– सुनिनँ गुरुजी, सायद प्राण संकटमा थियो यसैले मैले ध्यान दिइनँ र मलाई त रुख बिरुवाको भाषा पनि आउँदैन । हजुरले नै बताइदिनु न उसको सन्देश ।

खाल्टोमा गिर्दै गर्दा तिमीले जुन बाँसलाई समातेका थियौ, त्यो पूरै मोडिएको थियो । फेरि पनि उसले तिमीलाई सहारा दियो र तिम्रो ज्यान बचायो । सन्तले बातचितलाई अघि बढाए, बाँसले तिम्रो लागि जुन सन्देश दियो त्यो म तिमीलाई देखाउँछु ।

गुरुले बाटोमा अघि बढ्दै गर्दा एउटा बाँसको घनालाई खिचे अनि छोडिदिए । बाँस एकैछिन हल्लिएर फेरि आफ्नै ठाउँमा फर्कियो । हामीले बाँसको यही लचिलोपनलाई अपनाउनु पर्छ । तेज हावाले बाँसहरूको झ्याङ्गलाई उखेल्ने प्रयास गर्छ तर त्यो अघि-पछि हल्लिँदै बलियोसँग धर्तीमा अडिइरहन्छ ।

बाँसले यही सन्देश दिएको छ कि जीवनमा जब-जब मुस्किल समय आउँछ तब-तब थोरै झुकेर विनम्रताका साथ अघि बढ्नु तर नटुट्नु किनकि खराब समय पार हुनेबित्तिकै पुनः आफ्नो स्थितिमा पुग्न सक्छौ ।

शिष्यले बढो ध्यानले सुनिरह्यो र गुरुले अगाडि भने– बाँसले न केवल तनावलाई झेलिरहन्छ बरु यसले त्यस तनावलाई आफ्नो शक्ति बनाउँदछ र दुई गुणाले माथि उठ्दछ ।

बाँसले भन्यो– तिमी आफ्नो जीवनमा यसरी नै लचिलो बनिरहनू । गुरुले शिष्यलाई भने– पुत्र ! रुख बिरुवाको भाषा त मलाई पनि आउँदैन । जिभ्रै नभएका प्राणी-वनस्पतिले हामीलाई आफ्नो आचरणबाट धेरै कुरा सिकाउँछन् ।

थोरै सोच्नुहोस्– कति ठूलो कुरा छ । हामीलाई सिक्नका लागि ती चिजहरूबाट धेरै अवसर मिल्छ जो आफ्नो प्रवचनबाट होइन कर्मबाट लाखौं रूपयाँको शिक्षा सिकाइरहेका हुन्छन् ।

हामी चिन्न सक्दैनौं भने यो त हाम्रो कमी हो । जीवनमा आपत्ति उसैलाई आउँछ जो हमेसा जिम्मेवारी उठाउने तयारीमा रहन्छन् र जिम्मेवारी लिनेहरू कहिल्यै हार्दैनन्, कि चाहिँ विजयी हुन्छन् कि चाहिँ केही सिक्दछन् ।

साभार : Facebook, https://www.facebook.com/sunil.nahak.7?fref=nf

भावनात्मक परिपक्वताका लागि राजयोग

✍ ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, काठमाण्डौ

चेतन प्राणी मानव आत्माको परिवार, समाज तथा विश्वसँग भावनात्मक सम्बन्ध छ । मानिसमा भएको उच्च चेतनाले भावनात्मक सम्बन्ध स्थापन गर्नमा अहम् भूमिका निर्वाह गर्दछ । भावनाको कारणले नै मानिसमा आपसी प्रेम, एकता, सौहार्दमय सम्बन्ध, सहयोगको भावना र सम्मानको व्यवहार हुने गर्दछ । किनकि भावना आन्तरिक हृदयबाट उत्पन्न हुने एक विशिष्ट विशेषता, गुण, शक्ति हो । भावनाले मानिसलाई क्रियाशील, गतिशील, कर्तव्यप्रति हौसला, प्रेरणा र उमङ्ग प्रदान गर्दछ । भावना विनाको सोच विचार गिएर विना स्टार्ट अवस्थामा रहेको गाडी मोटर समान हुन्छ । गाडी अगाडि गुड्न गियर दिनु पर्ने हुन्छ । गियरविना गाडी चालु अवस्थामा त रहन्छ तर अग्रगति लिन सक्दैन । ठीक त्यस्तै भावना विनाको संकल्प पनि शीथिल र कमजोर हुने गर्दछ । भावनाको बल विना संकल्प सुस्थ र निस्क्रिय हुन पुग्दछ । तसर्थः जीवनमा भावना रूपी शक्तिको आवश्यता महसुस गरिएको छ ।

भावना त्यस्तो ऊर्जा पनि हो जो जसको संगत र सम्पर्कमा आउँछ त्यसैको प्रभावबाट प्रभावित हुन सक्दछ । वास्तवमा भावना शक्तिले प्रत्येक प्रकारको परिस्थिति, अवस्था र सम्बेदनासँग साँठगाँठ गर्न पुक्दछ । यसको अर्थ हो दुःखमा दुःखी बन्ने सुखमा सुखी बन्ने । हर्ष र खुशीमा रमाउने तथा शोक सन्तापमा शोक विह्वल हुने । राम्रो संगत परेमा राम्रै बन्ने र न राम्रो संगतमा परे नराम्रै वा निकम्मा बन्ने प्रशस्त सम्भावना देखिन्छ । भावनाले जता बगायो उतैतिर बग्ने स्थिति हुन्छ जो कतिपय अवस्थामा मानवका लागि ठूलो संकट निम्त्याउने आधार हुन सक्दछ तथा दुःख र अशान्तिको कारण बन्दन्छ । वस्तुतः मानिस भावनात्मक न हुँदा क्रूर, निर्दयी र कठोर बन्न सक्दछ भने अति भावनात्मक बन्दा कार्य व्यवहारमा दरो र ठोस निर्णय गर्न नसकी अनेक प्रकारका कमजोरीले हैरान हुने अवस्थाको सिर्जना हुन सक्दछ । अतः भावनारूपी शक्तिलाई परिपक्व बनाउनु पर्ने कला र क्षमता विकास गर्न जरुरी छ ताकि अनेक किसिमका आरोह अवरोहका बीच पनि आफ्नो स्थितिलाई एकरस, अडोल र नकारात्मक प्रभावबाट मुक्त राख्न सकियोस् ।

भावनाका आधारमा नै मानिसमा दया, क्षमा, करुणा आदि जस्ता शाश्वत् मूल्यहरू उदित हुन्छन् जसको परिणामस्वरूप सम्मान गर्ने, सहयोग गर्ने र सौहार्दमय सम्बन्धका साथ सँगै रहने-बाँच्नेजस्ता मानवीय मूल्यहरूको जीवनमा विकास हुन जान्छ । भावनाको अभावमा मानिस केवल स्वकेन्द्रित भएर स्वार्थको आधार नै प्रत्येक कदम उठाउने तथा त्यही अनुरूप कार्य गर्ने मनसायमा हुन्छ । उसमा मेरो समय, शक्ति र हैसियतले भ्याएसम्म अरूको उत्थान, भलो र कल्याणको लागि पनि कार्य गरौं भन्ने भावना अति न्यून हुन्छ । अर्थात् व्यक्ति महान् पुण्यको कार्य गर्नबाट आफूलाई नै ठग्ने कार्य गरिरहेको हुन्छ । कोही मरोस्, बिग्रयोस, पीडा र कष्टमा होस्, संसारमा जे सुकै होस्, समाज अधो गतिमा जाओस् उसलाई त्यससँग कुनै वास्ता हुँदैन । भावनात्मकरूपमा शुष्क व्यक्तिले बाहिरबाट देखावटी रूपमा सदासयता देखाए पनि भित्री मनमा रुखोपन नै हुने गर्दछ । उसको विनम्रता र शिष्टाचार पनि केवल भूटो औपचारिकताका रूपमा प्रकट भएको हुन्छ ।

भावनात्मक रूपमा व्यक्ति परिपक्व हुनुले ठूलो महत्त्व राख्दछ । खासगरी वर्तमान अनिश्चितता, जटीलता र विडम्बनाको परिवेशमा यसको औधि आवश्यकता छ । चारैतिर दुःख, कष्ट, पीडा, विपत्ति, रोग, शोक र अनायास हुने दुर्घटा, जघन्य पाप, हत्या, हिंसा र युद्ध-लडाई आदिको वातावरण

र परिस्थिति छ । प्रत्येक दुःखद् घटनाको क्रम निरन्तर रूपमा वृद्धि भइरहेको अवस्था छ । यस्तो नाजुक परिस्थितिका बीच सबैप्रति सहानुभूति र समानुभूतिको स्थिति बनाई प्रत्येक चुनौति र घटनालाई सामना गर्नमा आफ्नो सक्रिय भूमिका निवार्ह गर्न भावनात्मक परिपक्वता चाहिन्छ । प्रत्येक समस्या र परिस्थितिलाई समाधान गर्ने पक्षमा आफ्नो सुझाव, सल्लाह दिदै आवश्यक सहयोग गर्दा-गर्दै पनि त्यसको नकारात्मक र दुःखदायी प्रभावबाट स्वयंलाई अलिप्त राख्न सक्नु पदर्छ । स्वयंलाई साक्षी द्रस्टाको भावमा स्थित गर्नु गर्दछ ।

उदाहरणका लागि ठूलो विपत्तिका वेला अमापनीय धन जनको क्षति हुन्छ, हजारौं-लाखौं व्यक्ति घरवारबिहीन हुन्छन् । कतिले ज्यान गुमाएका हुन्छन् भने कतिले आफ्नो छोरा-छोरी वा आमा बुबा, मित्र सम्बन्धी गुमाएको हुन्छन् । कोही गम्भीर घाइते भएर असह्य कष्ट र पीडा भोगिरहेका हुन्छन् । अन्यन्तै विह्वलतापूर्ण अवस्था हुन्छ । अति नै दर्दनाक दृश्य हुन्छ, जुन दृश्यलाई हेर्दा-सुन्दा कतिपय मानिसहरू आफैं मूर्छित हुन्, हार्ट फेल हुने वा डिप्रेसनको स्थितिलाई प्राप्त गर्न पुग्दछन् । यस्तो विकट र विकराल बेलामा नै भावनात्मक परिपक्वताको आवश्यकता पर्दछ । उल्लिखित तमाम अनिस्ट र अप्ठ्याराका बीचमा रही कत्ति पनि न आत्तिई, कुनै प्रकारको आन्तरिक भय, त्रास र अशान्ति नभई धैर्यताका साथ त्यस अवस्थामा आवश्यक सहयोग, उद्धार र राहतको कार्य गर्न सक्नु भावनात्मक परिपक्वता हो । यसका लागि निक्कै ठूलो आन्तरिक दृढता, बल र शक्तिको खाँचो पर्दछ ।

प्रायः नैतिक, चारित्रिक तथा आध्यात्मिक शिक्षा, दीक्षा, सन्देश र उपदेशमा कसैलाई दुःख न दिने, कसैप्रति अन्याय नगर्ने, पीडा र अप्ठ्यारो नपार्ने कुरालाई जोरदार रूपमा भन्ने गरिन्छ तर अरूको दुःख कष्टले स्वयं प्रभावित भई दुःखी हुनु हुँदैन भन्ने शिक्षा प्रायः नै दिइन्छ । दुःखको प्रभावमा स्वयं दुःखी बन्ने व्यक्तिले कसरी दुःख र दर्दमा परेका व्यक्तिहरूको भलो, उद्धार र सघाउने कार्य गर्न सक्दछ । डाक्टर आफैं थला पऱ्यो भने कसरी रोगीको उपचार गर्न सक्दछ । शल्यचिकित्सा गर्ने सर्जन यदि आफैं चिरफार को दृश्य हेरेर भयभीत हुन्छ भने उसले कसरी त्यो कार्य गर्न सक्दछ ? तसर्थः वर्तमान विश्वको विकट, कष्टकर, भद्रगोल र विनाशकारी वातावरणका बीच अनेकौं मानव आत्मालाई सही अर्थमा सघाउन, सहानुभूति दिन र निराशामा आशाको पत्याभूति गराउन मानिसमा भावनात्मक परिपक्वता चाहिएको छ ।

भावनात्मक परिपक्वताको स्थितिलाई व्यवहारिक धरातलमा सशक्त गर्न आध्यात्मिक ज्ञानको चिन्तन र राजयोग साधनाको निरन्तर अभ्यास नै उपयुक्त आधार हुन्छ । किनकि आध्यात्मिक ज्ञानले संसारका प्रत्येक घटना, परिस्थितिका बिषयमा मानिसलाई यथोचित समझ दिन्छ । दुःख, कष्ट एवं समस्याका कारण र त्यसको प्रभावका विषयमा सही कुरा स्पष्ट पारिदिन्छ । जसबाट मानव मनमा उठ्ने गरेका शंकास्पद विविध प्रकारका किन, कसरी र कसको कारण भन्ने प्रश्न नै रहँदैनन् । अनादि सृष्टी चक्रको प्रत्येक दृश्य

पृष्ठ संख्या ५

प्रकृति : गर्मी ।

प्यास : तर्बुजा खाएपछि कम प्यास लाग्दछ ।

मस्तिष्क शक्तिवर्धक : तर्बुजाको बीज मस्तिष्क शक्ति वर्धक हुन्छ ।

क्यान्सर : राता फल सब्जीहरूमा लाइकोपिन हुन्छ । जुनमा जति धेरै रातोपन हुन्छ त्यसमा त्यति धेरै लाइकोपिन हुन्छ । तर्बुजामा क्यान्सररोधी तत्त्व लाइकोपिन टमाटरमाभन्दा ४०% बढी हुन्छ । तरबुजाले क्यान्सरबाट बचाउँदछ ।

टाउको दुखाइ : यदि टाउको दुख्नुको कारण गर्मी हो भने तरबुजाको गुदीलाई मखमलको कपडामा राखेर निचोर्ने र रसलाई काँचको ग्लासमा भर्ने । यसमा मिश्री मिसाएर बिहान-बिहान पिउने ।

शंका : यदि शंकाको तीव्रताका कारण पागलपन भयो भने तरबुजाको रस एक कप, गाईको दूध एक कप, मिश्री तीस ग्राम मिसाएर एउटा सेतो बोतलमा भरेर रातको चन्द्रमाको प्रकाशमा कुनै खाँबोमा झुण्ड्याइदिने । बिहान भोकै पेटमा बिरामीलाई खुवाइदिने । २१ दिनसम्म यसो गरिरहँदा शंकाको रोग ठीक हुँदै जान्छ ।

पागलपन : तरबुजाको बीजको दुई चम्ची बीजलाई बेलुका एउटा कपको एक-चौथाइ पानीमा भिजाइदिने । बिहान यसलाई पिँधेर तीस ग्राम मिस्री, दुई चम्ची घिउ र पाँच वटा पिँधेको मरिच मिसाएर खाली पेटमा खाने । यसले मस्तिष्कको गर्मी निस्किएर जान्छ । पागलपन ठीक हुनपुग्दछ ।

उल्टी : खानापछि कलेजोमा जलन भयो र पहेँलो-पहेँलो उल्टी भयो भने प्रात: एक ग्लास तरबुजाको रस मिश्री मिसाएर पिउने । यसबाट प्यास पनि कम लाग्दछ ।

जोर्नीको दुखाईमा तरबुजाको रस पिउनु लाभकारी हुन्छ ।

कब्ज : ओसिलो ठाउँमा राखिएको तरबुजाको रस निकालेर प्रात: सक्खर मिसाएर पिउनाले कब्जमा लाभ हुन्छ ।

तरबुजा खाने समय : तरबुजा भोजन खाँदा बीचमा वा खाना खाएको एक घण्टापछि खानु पर्छ ।

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) : १) तरबुजाको बीजको रसमा एउटा तत्त्व पाइन्छ जसलाई कुरकुरबोसाइट्रिन भनिन्छ, जसले रक्तकोशिका नली (Capillaries) लाई चौडा गरिदिन्छ । यसको प्रभाव किड्नीमा पर्दछ, जसबाट उच्च रक्तचाप कम हुन जान्छ । कुर्कुच्चाका छेउमा सुनिएको ठीक हुन्छ । (Edema of the Ankles) ठीक हुन्छ ।

तरबुजाको रस बनाउने विधि : छायामा सुकाइएका तरबुजाको दुई चम्ची बीजलाई कुटेर पिँधेर एक कप उम्लिँदै गरेको तातो पानीमा राख्ने, एक घण्टासम्म भिज्न दिने । त्यसपछि चम्चीले घोलेर छानेर पिउने । यसरी नित्य चार खुराक पिउने । तरबुजाको रस पिउनाले पनि लाभ हुन्छ । २) तरबुजाको बीजको दिउल र खसखस दुवैलाई समान मात्रामा मिसाएर पिँधेर नित्य तीन पटक चिसो पानीमा एक-एक फ्वाँक लिने । यसरी नित्य लिइरह्यो भने उच्च रक्तचाप सामान्य रहन्छ । लामो समयसम्म लिइरहनुपर्छ ।

वृक्कशोथ (Nephritis) मा तरबूजा खानाले लाभदायक हुन्छ । –बेन चाल्स हेरिस

नोट : दमका रोगीहरूले तरबुजाको रस पिउनु हुँदैन ।

साभार : भोजन द्वारा चिकित्सा

पिञ्जडा

वास्तवमा के हो त यो पिञ्जडा ? यसको गुह्य रहस्य जान्न तपाईं हामी चेतनशील र चिन्तनशील सभ्य मानव प्राणीको लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण विषय हो । अत: शरीर एउटा पिञ्जडा हो । पिञ्जडा एउटा बन्धन हो । यो वास्तविक एकदमै अन्धकार हुन्छ । अन्धकार नै अज्ञानताको प्रतीक हो । आज मानव १०० मा १०० प्रतिशत शरीरको भानमा ग्रस्त छन् । अभिमान वश आफूलाई यही भन्ने गर्दछ कि म धनवान् व्यक्ति हुँ, म भौतिक शास्त्र, अर्थ शास्त्र, धर्म शास्त्र, विज्ञान शास्त्र, आदिको विज्ञ व्यक्ति हुँ, म एक उत्कृष्ट कलाकार हुँ । यस्तो अभिमान शरीर (देह)द्वारा देखाउने गरेको पाइन्छ । यही देह अभिमानको कारण यस पिञ्जडाभित्र छिपेर बसेको शक्तिलाई चिन्ने सन्दर्भमा देह-अभिमान बाधक बनेको छ । अत: यो पिजंडाभित्र छिपेर बसेको एउटा आध्यात्मिक शक्ति हो । जसलाई आत्मा भनेर चिन्न सकिन्छ । शरीर भन्नाले भौतिक बुझिन्छ, भने शरीरलाई नियन्त्रण गर्ने आत्म (आध्यात्मिक शक्ति) हो ।

वास्तवमा यो शरीररूपी पिञ्जडाको बन्धनमा रहेको आत्माले नै विभिन्न प्रकारको उत्कृष्ट मान प्रतिष्ठा प्राप्त गर्ने गर्दछ । तर अझै रहस्ययुक्त कुरा त सूक्ष्म शक्ति आत्माले शरीरद्वारा श्रेष्ठ कर्म गरेर उत्कृष्ट मान प्रतिष्ठा प्राप्त गर्ने गर्दछ । जबसम्म यो आत्मा शरीरमा विद्यमान छ तबसम्म यो शरीरलाई सोफामा राखेर ईज्जत मान सम्मान गरिन्छ । हिजोसम्म मान सम्मान गरेको शरीरलाई आज त्यही शरीरको मान प्रतिष्ठाको अस्तीत्व कदर किन गरिँदैन ? यदि सबै थोक यही शरीरको भूमिका भएको भए जीवित हुँदा सोफामा राखेर सम्मान गरिएको अवस्था थियो भने मृत्यु हुँदा पनि सोफामा नै राखेर सम्मान किन गरिदैन ? हिजोसम्म फलाना मन्त्रीज्यू, गवर्नरज्यू, आदि आदि भनेर सम्बोधन गरिन्थ्यो भने आज त्यही व्यक्तिको मृत्यु हुँदा त्यही नाम र पदबाट सम्बोधन नगरेर किन मृत शरीर भनेर मुर्दाको रूपको व्यवहार गरिन्छ ? के यस विषयमा केही समय निकालेर मनन चिन्तन गर्ने गरेका छौं ? के जीवनको लागि यसरी समय निकालेर मनन चिन्तन गर्ने फुर्सद निकाल्ने गरेका छौं ? के जीवन भन्नाले धनराशी मात्रै थुपार्नको लागि हो ? जबसम्म पिञ्जडाभित्र छिपेर बसेको शक्तिलाई यथार्थ चिन्ने प्रयास गरिदैन तबसम्म सत्य-असत्य, धर्म-अधर्म, न्याय-अन्याय, नीति, आचरण, ईमान्दार, सद्भाव, दया, प्रेम, संयम-नियम, मर्यादा, धर्म निष्ठा कर्मप्रति उत्तरदायित्वका सम्बन्धमा आत्मिक चेतनाको बोध कहिल्यै हुन सक्दैन ।

आज पिञ्जडाको जालोको कारण धर्म-धर्ममा, वसुधैव कटुम्बकमको ठाउँमा शत्रुभाव, वैरभाव, प्रतिशोध, टक्कर, भेदभाव, वैमनस्यता आदि दानवीय प्रवृत्तिहरू चरम सीमामा पुगेको अवस्था छ । यस दानवको जन्म मुख्य कारक हो शरीररूपी पिञ्जडा अर्थात् देह अभिमान । यस घमण्डलाई तोड्न आत्म-शक्तिको पहिचान हुन अति आवश्यक छ । आत्माको महशुस गर्न अति आवस्यक छ । यदि आध्यात्मिक शक्तिको खोज, अनुसन्धान, अध्ययन र महसुस गर्ने चेष्टा गरेमा आज मानव-मानवको बीचमा दुरी बढाउने पर्खाल, मित्रता र सद्भावको बीचमा दुरी बढाउने खालका तत्त्वहरूको समाप्ति हुने थियो र मानव मानवमा सच्चा मित्रता तथा सद्भावको भावना कायम हुनेछ । "हिन्दु, मुस्लिम, सिख्ख, इसाई सबै आपसमा भाइ भाइ" भन्ने नाराको वास्तविकता व्यवहारमा चरितार्थ हुनेछ ।

✍ किरण प्रधान, दाङ

सच्चा गीता- १३

सांसारिक भोगमा आसक्त भक्तजनका लागिमात्र वेद प्रयोजनमा आउँछ भने तत्वतः जान्ने "ज्ञानी आत्मा" जसले जड्-चेतन, सत्-असत्, नित्य-अनित्य, नाशवान्-अविनाशी, प्रकृति-पुरुष आदिको यथार्थ भेदलाई जान्नेवाला नै सांसारिक विषय भोगबाट विमुख भई परमात्मासँग सम्मुख बन्न पुग्दछ । अनन्त सांसारिक विषय भोगबाट विमुख, निर्द्वन्द्व, समबुद्धि आत्माले शरीरमा रहेर गरिने कर्तव्य कर्मको विस्तार हो

२:४७–मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संङ्गोऽत्वकर्मणि ।

कर्म गर्नेमा अधिकारी तिमी फलमा कहिल्यै होइन, कर्मफलहेतु पनि नबन र कर्म नगर्नेमा आसक्ति नहोऊ ।

गीतामा उपलब्ध ज्ञान शरीरधारी मनुष्यात्मा (क्षेत्री) वा आत्मारति लाई मात्र हो । उनैले मात्र गीता ज्ञान यथार्थ अनुसरण वा धारणा गर्न सक्दछन् अन्यले होइन । जो जसले धारणा गर्दछ उसको लागिमात्र ज्ञान हो नगर्नेको लागि कदापि होइन । यसैले गीता ज्ञानलाई अनुसरण नगरी पाठ वा वाचनमा मात्र सीमित राख्ने मूढ मानुषि, पाखण्डीपन र पातकी मा पर्दछन् जसको काम पण्डित्याईं गर्नुमात्र हो जसको लागि ज्ञानले कुनै अर्थ राख्दैन । उसको पाठ र वाचनमा मात्र सीमित रहन्छ ।

संसारमा कर्मफलकोआसक्ति विना कर्म गर्ने मानव दुलर्भ र महामूर्ख हुन् भनी मान्नेहरूको बिगबिगी छ आज संसारमा, उनीहरूले कर्म नै नगर्दै फलमा दृष्टि पुऱ्याउँछन् । जहाँ निष्काम कर्म वा कर्मफलको आसक्तिविना कर्म गर्नेहरूको जमात (समूह) रह्यो त्यो स्थान यसै मृत्युलोकमा स्वर्ग र सत्ययुग समान बन्छ । कहीं कतै माथितिर स्वर्ग खोज्नु पर्दैन ।

कल्याणकारी, मंगलकारी, परमपिता परमात्मा निरञ्जन निरहंकारी शिव भगवान्को लक्ष्य उद्देश्य पनि गीता ज्ञानबाट यसै जगतलाई स्वर्ग बनाउने हो । जब हरेक मानव निष्काम कर्मयोगी बन्दछ । चाहिन्छ अदम्य चाहत तर असम्भव भने होइन । जीव र आत्माको संयोजनले बन्ने जीवनमा कर्म नै नगरी कर्मातीत रहन सकिँदैन । तर कर्म निष्काम साथै परमार्थमा रही गर्न सकिने र यही कर्मयोगी अवस्थाको जीवन जिउन नै परमात्मा शिवको श्रीमत रूपी निर्देशन हो गीता । गीताका हरेक भगवानुवाच श्लोकहरू जसमध्ये २:४७ परमपिता परमात्मा शिव भगवान् २:४८बाट अगाडि बढाउनु हुँदै सिद्धि असिद्धिमा समान बनी आसक्तिलाई त्याग्दै योगमा स्थित रही कर्म गर्ने (आत्मा) नै समत्व योगी कहलाउँदछ ।

२:४९– बुद्धियोगको तुलनामा (आसक्तिसहितको) कर्म अत्यन्त निकृष्ट हुन्छ र कर्मफलको निमित्त बन्नु दीनहीन पनि । अतः बुद्धिको आश्रय लिनु ।

२:५० बुद्धियुक्त आत्माले शुभ र अशुभ दुवैको कर्मफल त्याग्दछ । अतः समतायोगमा नै लाग किनकि योग सहितको कर्म नै उत्तम वा कुशल कर्म हो ।

२:५१– निर्विकारी (कष्टरहित) पद प्राप्त गर्ने समत्व बुद्धियुक्त ज्ञानी आत्मा कर्मजन्य फललाई त्याग्दै जन्ममरणको बन्धनबाट मुक्त बन्दछ ।

२:५२– जब बुद्धि मोहको दलदलबाट बिलकुलै पार हुनेछ (स्थितप्रज्ञ अवस्था) तब विगत र भविष्यको (भोगबाट) वैराग्य प्राप्त हुनेछ ।

विगत (भूतकाल)मा भएका र भविष्यमा हुने स्थितिबारे उजागर गरिएका कतिपय श्लोकहरूले श्रीमदभगवद्गीता जुन समयमा उदगार भयो भनी इतिहासमा लेखिएन।

२:५२ र अन्य श्लोकका यदा र तदा (जब र तब) शब्दले गलत देखाउँछ वा सिद्ध गर्दछ । स्पष्ट छ गीता द्वापरको नै होइन । मनुष्य आत्मालाई जब मोहको दलदलको ज्ञात हुन्छ तब नै मोहबाट उम्कने प्रयासरत बन्दछ यसकारण जब र तब कुन समयलाई निश्चित गर्ने हो !

२:५३– जुन समयमा (जब) शास्त्रीय मतभेदहरूबाट विचलित (भक्तिमार्ग) भएको बुद्धि निश्चल र स्थिर हुनेछ तब दिव्य चेतना (परमात्मा)मा अचल योग (स्थिरबुद्धि) प्राप्त हुनेछ ।

शास्त्रीय मतभेदमा आउनुको परिणाम हो अनेकको भक्ति जसबाट स्थिरबुद्धि वा स्थितप्रज्ञ अवस्थाको कदापि कोही बन्दैन । यसकारण भक्ति पूर्ण अज्ञान अन्धकार हो भने ज्ञान पूर्ण प्रकाश हो । यस उक्तिलाई प्रकाश पार्दै गरुड पुराणको १६:२५मा जबसम्म यो शरीर छ तबसम्म तत्वज्ञानमा अभ्यासरत रहनु उत्तम । १६:६० मा कर्मकाण्ड (भक्तिमार्ग) रत मनुष्य नाममात्रको फल श्रुतिहरूमा सन्तुष्ट रहने तथा मन्त्रोच्चारण र होमादि कृत्यबाट भ्रमित बन्दै अल्झिइरहन्छ । यसरी नै १६:७८ मा धेरै जसो मानव वेद र शास्त्र पुराणहरू अध्ययन र एकापसमा बोध पनि गराउँछन् । तात्पर्य पनि सम्झाउँछन् तर ती परमतत्वको विषयमा केही जान्दैनन् जसरी कलहीले (अल्छी)लाई पाक कलाबारे थाहा हुँदैन । गरुड पुराणको १६:२४पछिका १६:११० सम्म पूर्ण ज्ञानयुक्त श्लोकहरू छन् जसले भक्तिको परिणाम र ज्ञान प्राप्तिको परिणामलाई छर्लङ्ग गराउँछन् । गीता अध्ययन पनि तत्व ज्ञान प्राप्तिको निमित्त हो । भक्तिको कदापि होइन । यसैले गीता २:५४मा जिज्ञासु (आत्मा)हरूमा उठ्ने स्थिरबुद्धि (स्थितप्रज्ञ) र समाधि स्थल योगीको लक्षण, बोली, चाली र व्यवहारबारे शिव भगवानुवाच २:५५– मनोगत सम्पूर्ण कामना (इन्द्रिय भोग)हरूको बिलकुल त्याग गरी जब आत्मा (सत्य) स्वरूपमा आत्मिक सन्तुष्टिमा रहने गर्दछ तब नै स्थितप्रज्ञ बन्दछ । अझ विस्तारमा २:५६– दुःखमा मन उद्विग्न नहुने र सुखमा स्पृहा वा आसक्ति नहुने तथा राग, भय र क्रोधबाट सर्वथा रहित मुनि (आत्मा) नै स्थिरबुद्धि हो ।

२:५७– हर समय र स्थानमा शुभाशुभ(लाभ-हानि, वा अनुकूल-प्रतिकूल)मा आसक्तिरहित वा न प्रसन्न न विषाद (द्वेष) हुनेको बुद्धि स्थिर रहन्छ । परमात्माबाट प्राप्त श्रीमतरूपी निर्देशन वा आज्ञालाई शिरोपर वा बुद्धिदेखि सम्पूर्ण शरीरमा लागु गर्दा नै जीवनमुक्ति वा मोक्ष पाउने हो । यसैले गीतामा उल्लेख हरेक श्रीमतलाई यथार्थ पालन गर्नेहरूमात्र गीता शिरोधार्य गर्ने वा पूजा गर्नेमा पर्दछन् । अन्यथा पाठ वा वाचनमा मात्र सीमित राख्नेहरू (पाण्डित्याईं गर्नेहरू) मूढमति वा पाखण्डी हुन् ।

२:५८– जसरी कछुवाले आफ्ना अंगहरूलाई सबैतिरबाट समेट्दछ त्यस्तै स्थिरबुद्धि भएकाले आफ्ना सम्पूर्ण इन्द्रियहरूलाई इन्द्रिय विषयबाट समेट्दछ (प्रभावमा आउँदैन) । ✺

.........क्रमशः

✍ पद्‌वी श्रेष्ठ, रत्ननगर, टाँडी
फोन नं : ९८४५१४२५२०

भावनात्मक ....

परिदृष्यको पूर्व निर्धारित रहस्यलाई यथार्थ रूपमा बुझ्ने विवेक प्राप्त हुन्छ । कुनै पनि प्रकारको अलमल, दोधार र अन्धकार रहँदैन । सत्य ज्ञानको प्रकाशले सबै तथ्य छर्लंग पारिदिन्छ ।

राजयोग साधनाले मानिसमा आत्मानुभूतिका साथै आध्यात्मिक ऊर्जाको परम श्रोत सर्वोच्च सत्तासँग सम्बन्ध स्थापना गर्ने अनुपम कार्य गर्दछ । राजयोग साधना गर्ने विधिको तरिका सिकाइदिन्छ । सर्वोच्च सत्तासँग निरन्तर निकट सम्बन्ध स्थापन गरी शक्ति, गुण र विशेषताहरू प्राप्त गर्दै स्वयंलाई अथाह शक्तिशाली र सत्यनिष्ट बनाउने गरिन्छ । अर्थात् राजयोगबाट व्यक्ति भावनात्मक रूपमा स्नेह, करुणा, दया र प्रेमको जीवन्त उदाहरण हुँदाहुँदै पनि आन्तरिक दृढ मनोबलले सर्वाधिक शसक्त बन्दछ जसले गर्दा प्रत्येक परिस्थिति घटनालाई सहजताका साथ सहन गर्ने, समाना गर्ने र समाधान गर्ने हैसियत राख्दछ । संसारको सुखद भविष्यका लागि मानिसले राजयोग अभ्यास एवं आध्यात्मिक ज्ञानको गहन चिन्तनबाट आफूलाई भावनात्मक रूपमा परिपक्व र समझदार बनाउनुपर्ने समयको माग हुन आएको छ । ✺

जीवन मूल्य- (१०) बौद्धिकता वा बुद्धिमत्ता

बाटामा रहेको पत्थरलाई हटाउँदा हट्दैन, फुटाउँदा फुट्दै, भने यसका बारेमा टाउको दुखाएर के फाइदा ? यसमा राम्रो त बुद्धिद्वारा काम लिनुमा हुन्छ । मार्गमा भएका अड्चन, पहाड बनेर मार्ग रोकेर पत्थर खडा भयो भने त्यसलाई घुमेर भएपनि अघि बढ्नुमा नै बुद्धिमानी हुन्छ । जहाँ बाहुबल वा धनबल, जनबल काममा आउँदैन त्यहाँ बुद्धिबलमात्र कामयाब हुन्छ । समस्यारूपी शत्रुलाई समाप्त गरेर विश्व विजेता बनाउनेवाला तेजस्वी तरबार हो बुद्धिमत्ता ।

बुद्धिमत्ता अर्थात् अप्ठ्यारो वा जटिल समस्यालाई सुल्झाउनमा बुद्धिको अद्भूत क्षमता हुनु, विपरीत परिस्थितिमा मनलाई शान्त राखेर उचित निर्णय लिन तीक्ष्ण बुद्धि हुनु, गुह्य गोपनीय रहस्यलाई बुझ्ने बुद्धिमा शक्ति हुनु, भाव-स्वभाव, विषय विशेषता तथा अन्य उद्देश्य वा आशयको अड्कल गर्न योग्य असाधारण बुद्धि हुनु, वर्तमान, भूत भविष्यका विषयमा जानेर असल खराब परिणामहरूको दूरदर्शी बनेर हेरी फैसला गर्न शसक्त हुनु, उत्ताउलोपनलाई छोडेर दिमाग शीतल बनाएर लाभदायी कदम उठाउने विवेक हुनु आदि सबै बुद्धिमत्ताका रूप हुन् ।

बुद्धिमत्ताको सिक्का जोसँग हुन्छ उसले हरेक हारिएका बाजीहरूलाई जितमा बदल्न सक्दछ । किनकि जस्तो सुकै उल्झनमा परेको होस् वा अड्चन होस्, जतिसुकै क्लिष्ट किन नहोस्, बुद्धिमत्ताले सहजै सुल्झाउन सक्दछ । घर परिवार देश चलाउन होस् वा पढ्न, लेख्न, न्याय दिन होस्, लडाईं जित्न वा पुरस्कार पाउन यी सबैमा बुद्धिमत्ताको नै ठूलो हात हुने गर्दछ । लडाईं झगडाको हो-हाल्ला होस् वा वादविवादको कुरा, दुवैको हल नभएको बेलामा त चुप रहनुमा नै बुद्धिमानी हुन्छ । अत: भनाइ छ– एउटा चुपले सयलाई हराइदिन्छ । यो पनि भनिन्छ, एक चुप सय सुख । हार, नोक्सान, अपमान वा पीडाबाट उत्तेजित भएर फैसला लिनुको सट्टा बुद्धिमत्ताले काम लिइयो भने जित, लाभ, सम्मान वा सुखको उपाय मिलि नै हाल्दछ । पहाड टुटोस् वा आकाश फाटोस् हर आपत्तिमा बुद्धिमत्ताद्वारा नै ठीक बनाउन सकिन्छ । अत: बुद्धिमत्ताको बल जानौं र परिस्थितिका छलबाट बचौं यही शुभकामना ।

कुरा धेरै पुरानो हो । एक राज्यको राजकुमारीको स्वयंवरको आयोजन गरिएको थियो । वरको चुनावका लागि राजकुमारीले एउटा सर्त राखिन्– जो व्यक्ति पानीमा हिँड्न सक्दछ उसैसँग विवाह गर्नेछु । राजकुमारीको इच्छानुसार एउटा नदीको किनारामा एउटा मञ्च तयार गरियो । पूरा साम्राज्य एकत्र भयो । एउटा राजकुमारले भन्यो– अरे पानीमा कसरी हिँड्न सकिन्छ । अर्कोले भन्यो– पानीमा हिँड्दा त डुबेर मरिन्छ । तेस्रोले भन्यो– यदि मैले प्रयास गरें र विफल भएँ भने राजकुमारीले सोच्नेछिन्– विचरो लालचका कारण डुबेर मर्न पनि तयार भयो । यसरी जब सबै राजकुमार हिम्मत हार भए तब एउटा युवक जो देखिनमा सामान्य देखिन्थ्यो उसले साहस देखायो । उसले एउटा खालि बाल्टी माग्यो । बाल्टीद्वारा उसले नदीको पानी उघाएर किनारामा घोप्ट्याउन शुरु गर्‍यो । सबै मानिस हाँस्दै उसलाई उल्याउन थाले । भने– के तिमी नदीको पानी निकालेर नदीलाई खालि गरेर त्यसमा हिँड्ने हो ? तर उसले मानिसको हाँसोलाई पर्वाह गरेन । जब बाहिर रहेको खालि ठाउँ पोखरीजस्तै भयो ऊ त्यही पानीमा हिँड्न थाल्यो । सबै त्यो देखेर हतप्रव भए । राजकुमारी आफ्नो ठाउँबाट जुरुक्क उठिन् र युवकलाई माला वरण गर्न पुगिन् र भनिन्– मलाई बुद्धिमान् व्यक्ति चाहिएको थियो । मेरो शर्त त पानीमा हिँड्ने थियो न कि नदीमा हिँड्ने । आशंकाहरूले घेरिएर बस्दैमा समस्या हल हुँदैन । हमेसा बुद्धिमानी देखाउनुपर्छ । सबैले युवकको बुद्धिमानीको प्रशंसा गरे ।

बुद्धिमत्ताले नै सत्ता वा प्रभूताको अधिकारी बनाउँछ । बुद्धिहिनताका कारण व्यक्ति अपार धन सम्पत्तिलाई गुमाउन पुग्दछ र कंगाल बन्दछ । बुद्धिवान् व्यक्तिले शून्यबाट शुरु गरेर कौडी पनि खर्च नगरिकन नयाँ संसार बनाउन सक्छ ।

✍ ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

गजल

मन्दिरका शंख घण्टा बजेर नै शान्ति
जाग्यौं कहाँ दैवी चौता भजेर नै शान्ति ।

अशान्ति यो चित्त थामी भौतारियौं कति
मिल्यो कहाँ वेदपुराण सुनेर नै शान्ति ।

रमाइलो दिल कति भयो यात्रा भरी
सुख सुविधाका गाडी चढेर नै शान्ति ।

दौलतको शिखरले कसलाई के पुग्यो
छायो कति संग्रहमा बढेर नै शान्ति ।

इच्छाहरू जलाएर तृष्णाहरू त्यागी
खोजूँ अब शिव शिव सम्झेर नै शान्ति ।

अर्थहीन लाग्यो जीवन भोगबाट हारें
मिल्ला पक्कै आफैंभित्र जितेर नै शान्ति ।

✍ कपिल अज्ञात, भरतपुर

मम्मा

अनेकको जीवन बनाइदिने दीपक स्तम्भ तिमी नै हौ
परिवर्तनकी तिमी नमूना हौ, उपमा हौ, अद्वितीय हौ ।

पुरुषार्थमा लगनशील तिमी, प्रेरणाकी स्रोत हौ
भित्रै गोरो बाहिरै गोरो, बाह्यान्तर दुवैमा श्वेत हौ ।

ब्रह्माकी प्रिय पुत्री तिमी, आज्ञापालनाकी पर्याय हौ
युवा पुस्ताकी लक्ष्य-उद्देश्य तिमी, पालनाकी जननी हौ ।

बाल, वृद्ध, युवा सबैको इच्छा पूर्ण गर्ने कामधेनु हौ
सकल विश्वको कल्याण गर्ने शुभ कर्मकी खानी हौ ।

एकै दृष्टिले निहाल गर्ने आत्मिक दृष्टिकी धनी तिमी
जादू जस्तै मग्न गराइदिने एकाग्र मनकी साधिका तिमी ।

सत्य निष्ठा, सत्य बोली, सादगी र सच्चाइले
उन्नतिको शिखर चढ्ने प्रथम ब्रह्मापुत्री तिमी ।

ईश्वरीय पढाइमा प्रथम-प्रथम बन्दै जाने
पावन गंगाकी अजस्र धारा निर्मल प्रेमकी अविरल प्रवाह ।

मेहनती, पुरुषार्थी उद्यमशील, पराक्रमी
तीव्र पुरुषार्थी, अथक सेवाधारी ज्ञानकी तिमी महादानी ।

वाणीमा संयम राख्नु पनि तपस्या हो

✍ ब्र.कु. भगवान्, शान्तिवन, आबूरोड

सम्बन्धलाई जोड्न वा तोड्नमा वाणीले अहम् भूमिका खेल्दछ । वाणी न केवल सम्वादको माध्यम हो यसले त हाम्रो सम्पूर्ण व्यक्तित्व, मानसिक र संस्कारलाई समेत परिलक्षित गर्दछ । वाणीले मनुष्यलाइ कहाँदेखि कहाँसम्म पुऱ्याइदिन्छ । यस कुरासँग सबै परिचित छन्– द्रौपदीको मुखबाट दुर्योधनप्रति प्रतिशोधले भरिएको "अन्धाको छोरो अन्धो" भन्ने वाक्य बोलेपछि महाभारत रचिन पुगेको हो । परिवार वा समाजको सौहार्द तहस-नहस भयो । बोलीले मनलाई टुक्रै-टुक्रा पनि गरिदिन सक्छ भने टुक्रिएको मनलाई जोडिदिन पनि सक्छ । यी सबै कुरा बोलीको उच्चारण, लय र तालमा भर पर्दछ । अमृत वाणीले सहयोगात्मक भावनालाई बल मिल्दा दिव्यगुणको मनमोहक फूलगुच्छामा आपसी प्रेमको सुगन्ध छर्न सकिन्छ । छिटै रिसाइहाल्ने मान्छेसँग पनि विनम्रतापूर्वक व्यवहार गर्ने हो भने ऊ पनि नतमस्तक हुन पुग्दछ । शुभभावनापूर्ण बोली नै बुद्धिवान् व्यक्तिको निशानी हो ।

मुखबाट ज्ञान रत्नका हीरा मोती निस्किऊन्

हामीले हरेक दिनलाई परमपिता परमात्मा शिवका अमूल्य शिक्षाको अनुसरण गर्दै सुखद्, सन्तुष्ट र सुखी दृष्टिका साथमा शुरुआत गर्नुपर्छ । यसो गर्दा हाम्रा दिनहरू सुखद्, प्रेरणादायी र शान्तिसँग बित्नेछन् । अमृतवेला आँखा खुल्नेबित्तिकै सुखद् स्मरणका साथै दिनको सुरुआत गर्नुपर्दछ । आफ्नो मनमा शान्तिपूर्ण विचारहरूको अनमोल खजाना भर्दै सम्बन्ध सम्पर्कमा आउँदा बोलीमा ध्यान दिनुपर्छ ताकि हामी शान्तिको माहोल निर्मित गरेर अरू आत्माहरूलाई पनि शान्तिको अलौकिक अनुभव गराउन सकौं । हामी परमपिता परमात्माका बच्चाहरू हौं । जसरी परमात्माको श्रीमुखबाट सदैव सत् वचन, वरदानी महावाक्यका हीरा मोती बिर्सिन्छन् त्यसरी नै हाम्रो मुखबाट पनि वरदानी बोली निस्कनु पर्छ ।

वाणीमा संयम राख्नु पनि तपस्या हो

वाणीमा संयम राख्नु कुनै तप अथवा साधनाभन्दा कम होइन । वाणीको संयम, मौन र वाणीको पूल हो । बोलीको स्तर उच्च बनाउनका लागि विचारको स्तरमा पनि चुप्पी साध्न जरुरी हुन्छ । आवश्यकता पर्दा मधुर बोलीका साथै अधिकांश मौन रहने हो भने परिणाम सुखद हुन जान्छ । मौनको स्थितिमा मानव अन्तर्मुखी भएर आत्माको महसुस र स्वयंको मूल्यांकन गर्दछ । आत्मबोधको साथै ऊ सत्यप्रति प्रेरित हुन्छ । वाणीलाई संयमित राखेको अवस्थामा गल्तीहरूको महसुस गर्न अवसर प्राप्त हुन्छ ।

मुखबाट निस्किएका अमृत वचनले आनन्द दिन्छ

भनिन्छ– जिह्वामा सरस्वतीले बास गर्दछिन् । मुखबाट निस्किएका अमृत वचनले कसैको हृदयलाई शीतलताको महसुस गराउन सक्छ । परमपिता शिव परमात्माका अनमोल महावाक्य– कम बोल, बिस्तारै बोल, मीठो बोल भन्ने कुरालाई व्यवहारिकता दिने हो भने अलौकिक र अतीन्द्रिय सुखको अनुभूति गराउँदछ । ईश्वरको अमूल्य शान्ति दायिनी शिक्षाले हामी सबै आत्माहरूका लागि वरदानको कार्य गर्दछ, हामीलाई उन्नतिको मार्गमा अग्रसर गराउँछ, अवनतिमा जानबाट रोक्दछ, बिग्रिएको कामलाई बनाउनमा प्रसस्त मदत गर्दछ । एउटा भिकारीले पनि मधुर वाणी सुन्ने अपेक्षा राखेको हुन्छ । भनिन्छ, "यदि सखर दिन सक्दैनौ भने नदेऊ तर सखरजस्तै मीठो बोल्न त सक्छौ नि" ।

आशीर्वाद जम्मा गर्ने साधन मधुर वाणी

आजको व्यस्त जीवनशैली भएको अवस्थामा परमात्मा शिक्षाबाट परिपूर्ण सुखदायी बोलले अविनाशी प्राप्तिको अनुभूति गराएर राहत प्रदान गर्दछ । परिणामस्वरूप उसको मनबाट आशीर्वादको प्रसारण भएपछि पुण्यको खाता

बढ्दछ । भनिन्छ– यस्तो वाणी बोल जसले गर्दा मनको विपत्ति नै बिर्सियोस्, अरूलाई पनि शीतल बनाओस् त आफूलाई पनि शीतल राखोस् । अरूलाई शीतलता दिनुका साथै स्वयंको हृदयमा पनि शीतलताको महसुस हुन्छ । अरूबाट आशीर्वाद मिलिरहनाले स्थायी खुसी रहिरहन्छ ।

प्रतिशोधले भरिएको व्यङ्ग्य घातक हुन्छ

कर्कस बोली अथवा कठोर वाणी घोर कलहको कारण बन्दछ । भनिन्छ– यदि द्रौपदीले दुर्योधनमाथि प्रतिशोधले भरिएको व्यङ्ग्य नहानेको भए महाभारतको सुरुवात हुन्थेन । वाणीको संयम सबैका लागि अति आवश्यक हुन्छ । जब वाणीले आफ्नो संयम गुमाउँदछ तब आफ्ना पनि पराय हुन्छन् । तीखा वचनका कटु प्रतिक्रियाको परिपाटीले कति मानिसलाई डिप्रेसन त के आत्म-हत्यासम्म गर्न प्रेरित गरिदिन्छ । जसबाट न केवल सम्बन्धमा भारीपन आउँछ पारिवारिक सम्बन्ध पनि टुट्नसक्छ ।

बोलीबाट नै भावना प्रकट हुन्छ

जसरी कोइली र कागलाई चिन्नका लागि तिनका आवाजलाई सुनिन्छ त्यसरी नै मनुष्यको वाणीले पनि उसको मानसिकतालाई दर्शाउँछ । हामी कुन प्रकारका शब्दहरूको प्रयोग गर्दछौं र तिनलाई कति महत्त्वका साथ बोल्दछौं त्यसले पनि हाम्रो मनोस्थिति, अरूप्रतिको दृष्टिकोण, भावना, व्यवहारिक जीवनशैली प्रकट हुन्छ । हाम्रो बोलीले हाम्रो भावनालाई दर्शाइरहेको हुन्छ जसद्वारा यो थाहा पाइन्छ कि हामी अरूप्रति आफ्नो मनमा के पालेर बसिरहेका हुन्छौं । सबैको यही अपेक्षा रहन्छ– हाम्रो मुखबाट यस्तो बोली निस्कियोस् जसले उनीहरूमा उमंग उत्साहद्वारा प्रेरित गर्दै सुख, शान्तिको अनुभव गराओस्, अघि बढाओस् ।

उपहारमा प्राप्त भएको वाणीबाट उपहास नहोस्

वाणीद्वारा व्यवहार साधिन्छ भने वाणीको दुरूपयोगले व्यक्ति हाँसो उपहासको पात्र पनि बन्न पुग्दछ । ईश्वरले वाणीलाई दिव्य शक्तिको रूपमा मनुष्यलाई प्रदान गरेको छ । ईश्वरबाट उपहारमा मिलेको वाणीद्वारा हामीले कसैको मूल्यमा कुनै उपहास गर्नु छैन । कुनैबेला अनायास मुखबाट निस्किएका उपहासपूर्ण वाणीका कारण अरूको मनलाई कुण्ठित गरिदिन्छ जसबाट सम्बन्धमा तिक्तता पैदा गरिदिन्छ ।

मधुर वाणीमा बाधक हुन्छ स्वार्थवृत्ति

स्वार्थवृत्ति पनि मधुर वाणीमा बाधक हुन्छ । मानव आफ्नो स्वार्थपूर्तिका लागि जब क्रोधको सहारा लिन्छ तब उसका मुखबाट निस्किएका विध्वंशक वाणीले तनावजन्य परिस्थितिको माहौल निर्मित हुन जान्छ । मनुष्य लडाईं झगडामा उतारु भइहाल्छन् । एक अर्कालाई मार्न वा मर्न परे पनि संकोच गर्दैनन् । एक सेकेन्डको रिसले भरिएको बोली नै मृत्युको कारण बन्न पुग्दछ । क्रोधलाई समा राख्दै संयमी भएर चल्नुमा नै बुद्धिमत्ता हुनेछ ।

अनावश्यक बोल्नु पनि हानिकारक

अनावश्यक बोलीले हाम्रो आन्तरिक शक्तिलाई क्षिण गरिदिन्छ । अरूको मनमा हामीप्रति खराब वृत्ति बनिरहन्छ । अपेक्षित वा विवेकपूर्वक बोलीको अभाव, उच्च स्वरमा बोल्दा अरूको विक्षेप हुन्छ । सामान्य व्यवहारमा पनि कटु र कर्कश शब्दको प्रयोग गर्नुको सट्टा मितभाषी बन्नु राम्रो हुन्छ ।

मधुर वाणी सफलताको कुञ्जी हो

जीवनमा सफलता हासिल गर्नका लागि वाकचातुर्य हुनु जरुरी हुन्छ । कर्मक्षेत्रमा कति प्रकारका सकारात्मक र नकारात्मक वैचारिक वृत्ति तथा खराब स्वभाव संस्कार भएका व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क हुन्छ । उनीहरूसँग मधुर वाणी र सौम्य व्यवहारले तालमेल मिलाउने हो भने सफलताले निश्चित नै पछ्याउने छ । वाणीलाई व्यावहारिक सन्दर्भमा सफलताको कुञ्जी भन्दा कुनै अतिशयोक्ति नहोला । ✹

काठमाण्डौ : बुद्धनगर-शंखमूल उपसेवाकेन्द्रको भवन शिलान्यास कार्यक्रमको अवसरमा पूर्व उप-प्रधान मन्त्री प्रकाशमान शिंहलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै राजयोगिनी राज दिदी ।

जुनियर प्रहरी अधिकृत तालिम शिक्षालय, भरतपुर : शिक्षालयमा Art of Living कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्रहरी नायब महानिरीक्षक (डी. आई. जी.) रण बहादुर चन्द, माउन्ट आबूबाट पाल्नुभएका राजयोगी ब्रह्माकुमार हरगोबिन्द, प्रशिक्षक रमण नेपाली, ब्रह्माकुमार अर्जुन तथा अन्य ।

नारायणगढ : Serving Life Through Team Work कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै उद्योग वाणिज्य संघ चितवनका अध्यक्ष राजन गौतम, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, प्रशिक्षक रमण नेपाली तथा अन्य ।

पीसपार्क, गैंडाकोट : गैंडाकोट नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत श्रीकृष्ण नेपाललाई स्वागतपश्चात् ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी साथमा ब्रह्माकुमार अर्जुन तथा अन्य ।

भरतपुर : Art of Effective Communication कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै शिक्षा विद् रमाकान्त सापकोटा, ब्रह्माकुमारी गंगा, प्रशिक्षक रमण नेपाली ब्रह्माकुमार अर्जुन तथा अन्य ।

गजुरी, धादिङ : जीवनका लागि खुसी एक कला कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै आदर्श उच्च मा.वि.का प्रिन्सिपल नवराज अधिकारी, ब्रह्माकुमारी जमुना तथा अन्य ।

नारायणगढ : Power of Positive Thinking कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, डी.एस.पी. प्रेम सिग्देल, मेजर हरि बहादुर खड्का, प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार राजु तथा अन्य ।

सुनसरी : राजयोग मेडिटेसन शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै बजार व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष कृष्ण प्रसाद देव, ब्रह्माकुमारी देवी, पत्रकार जय कृष्ण यादव, ब्रह्माकुमारी नम्रता, ब्रह्माकुमार राजिव तथा अन्य ।

गैंडाकोट : सहमतिको सभाकक्षमा आयोजित Proactive Attitude कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै कार्यकारी अधिकृत श्रीकृष्ण नेपाल, ब्रह्माकुमारी अम्बिका, सहमतिका अध्यक्ष रत्न प्र. सापकोटा ब्रह्माकुमार मणि तथा अन्य ।

आदरणीय पाठकवृन्द,

आध्यात्मिक ज्ञानद्वारा सबैलाई आलोकित गर्ने शुभ इच्छालाई साकार रुप दिने क्रममा ज्ञानज्योति मासिक पत्रिकालाई विगत सोह्र वर्षदेखि हजुरहरु समक्ष पठाउने मौका पाएका छौं । हजुरहरुको न्यानो सहयोगले हामीलाई अझ उमङ्ग उत्साह र हौसला प्रदान गरेको छ । हजुरहरुको यो सहयोगप्रति ज्ञानज्योति परिवार हृदयदेखि नै आभार व्यक्त गर्न चाहन्छ । यसैगरी आगामी दिनहरुमा यो पत्रिकाले अझै स्तरीयता तथा गुणात्मक संख्या बढाई परमपिता परमात्माको सन्देशलाई जन-जनसमक्ष पुऱ्याउन यहाँहरुको ठुलो योगदान रहने कुरामा विश्वस्त छौं । हामीलाई विश्वास छ, श्रावण महिनाबाट नयाँ अङ्क सुरू हुने भएकोले आवश्यक संख्या समयमा नै टिपाइदिनु भएमा त्यसै अनुसार पत्रिका उपलब्ध गराउन सजिलो हुनेछ ।

सहयोगको लागि धन्यवाद ।

द्रष्टव्य : *ज्ञानज्योति पत्रिकाको वार्षिक शुल्क हालसम्म रू१००/- भएकोमा पत्रिकाको आगामी वर्ष (वर्ष १७)को नयाँ अङ्कबाट रू१२५/- हुने व्यहोरा पनि जानकारीका लागि अनुरोध गर्दछौं ।*

–ज्ञानज्योति परिवार

सिनर्जी एफ.एम. भरतपुर तथा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्र नारायणगढको संयुक्त प्रस्तुतिमा 'मूल्य जागृति' मङ्गलबार बिहान ५:१५ बजे सिनर्जी एफ.एम. ९१.६द्वारा 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 शान्ति भवन, नारायणगढ, चितवन । फोन : ०५६-५२०५४७, E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com, www.brahmakumaris.com ✱ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक प्रा. लि., बाफल, काठमाण्डौ ।