ज्ञानज्योति

आध्यात्मिक तथा नैतिक जागृतिका लागि समर्पित

वर्ष : १८ अंक : ०१ मासिक २०७४ श्रावण

पवित्रताको पर्व–रक्षाबन्धन

✍ ब्रह्माकुमारी सरिता, लक्ष्मीपुर, चितवन

आजको यस हतार अनि भागदौडको समयमा कसैलाई एक क्षण पनि फुर्सद छैन– आफन्तजन, प्रियजनसँग बसेर दुःख सुख बाँड्ने। तर हाम्रा अगाडि आउने अनेकानेक चाड पर्वहरूले भने आफन्तहरूलाई एकै स्थानमा समेट्ने कार्य गर्दछन्। हामीले मनाउँदै आएका चाड पर्वहरूले पनि खुशी दिएर दुःखलाई बिर्साउने कार्य गर्दछन्। यतिमात्र होइन हामीले मनाउने गरेका चाडपर्वभित्र त कयौं ज्ञानका रहस्य लुकेका छन्। जुन रहस्यबाट हामी सबै अनभिज्ञ छौं। यदि ज्ञानका रहस्यलाई बुझेर जानेर मनाउने हो भने साँच्चिकै हाम्रो जीवन सदाको लागि सुखमय बन्दछ। यसरी थुप्रै आध्यात्मिक ज्ञानका रहस्यहरूको सन्देश बोकेको रक्षाबन्धन हाम्रो लागि महत्त्वपूर्ण पर्व हो। बन्धन भन्नेबित्तिकै हामीमा कता कता उकुस मुकुस भएजस्तो लाग्छ। बन्धनमा बाँधिन चाहँदैनौ, स्वतन्त्रता मन पर्छ। तर अचम्म एउटा यस्तो बन्धन जसलाई मानव खुशीयालीको रूपमा मनाउन चाहन्छ। चाडको रूपमा मनाउन चाहन्छ, यो कस्तो बन्धन हो जसमा हामी बाँधिन चाहन्छौं? वास्तवमा यो ईश्वरीय बन्धन हो जुन मोह मायाको बन्धनबाट मुक्त छ, जसलाई सुखदायी बन्धन भनिन्छ। त्यसैले सुखको बन्धनमा जो कोही बाँधिन चाहन्छ। विकारबाट मुक्ति दिलाउने पर्व जसलाई रक्षाबन्धन भनेर मनाउँदछौं। परम्परागत चलन अनुसार यस दिनमा दाजु भाइलाई दिदी बहिनीले रक्षाबन्धन अथवा धागो बाँध्ने र रक्षाको लागि प्रार्थना गर्छन्। साथै ब्राह्मणले यजमानका घरमा गएर धागो अर्थात् रक्षा बन्धन बाँध्ने गर्दछन्। वास्तवमा रक्षाबन्धन आत्मालाई पाँच विकारको बन्धनबाट रक्षा गर्ने हेतु बाँधिएको एक पावन पर्व हो। रक्षाबन्धन एक अलौकिक स्नेहको पवित्र बन्धन पनि हो। यस बन्धनबाट त आत्माका गुणहरूको उजागर हुन थाल्दछ।

साँच्चै भन्ने हो भने महत्त्व धागो या कुनै सजिएको राखीको होइन रहेछ। महत्त्व त त्यो राखी बाँध्ने बेलामा गरिएको प्रतिज्ञाको रहेछ। विश्व परिवर्तन गर्नेहेतु परमात्माले आफ्ना प्रिय बच्चाहरूलाई प्रतिज्ञा गराउनुहुन्छ– "पवित्र र सुखमय संसारको स्थापनार्थ पवित्र बन"। त्यसैले पवित्र बन्ने प्रतिज्ञाको पर्व नै रक्षाबन्धन हो। यसको वास्तविक रहस्यलाई बुझेर यो पर्व बनाउँछौ भने यसबाट प्राप्ति नै प्राप्ति हुन्छ। अर्थात् स्वर्गको प्राप्ति हुन्छ। शास्त्रमा वर्णन गरिएको छ– जब इन्द्रले आफ्नो राज्यभाग्य गुमाए त्यतिबेला उनले इन्द्राणीसँग यो रक्षाबन्धन बाँधेका थिए, परिणाम स्वरूप आफ्नो स्वराज्य मिल्यो। त्यस्तै यमराजले बहिनी यमुनासँग रक्षाबन्धन बाँधेका थिए र यमुनाले भनेकी थिइन्– जसले यो बन्धन बाँध्दछ ऊ व्यक्ति यमदूतको सजायबाट मुक्त हुन्छ। यस पर्व मनाउनालाई यति ठूलो प्राप्ति कसरी हुन्छ त? यो पर्वलाई बीष तोडक पर्व, पुण्य प्रदायक पर्व पनि भन्ने गरिन्छ अर्थात् सक्षाबन्धनले पवित्रताको रक्षा गरी पुण्य प्राप्ति गराउँछ साथमा विषय विकारलाई तोड्ने प्रेरणा दिइरहेको हुन्छ।

रक्षाबन्धन एक गहन रहस्यले युक्त पर्व हो। यदि यस पर्वको ज्ञानले युक्त रहस्यलाई जान्ने र बुझ्ने अनि अपनाउने हो भने गति सद्गतिको प्राप्ति हुने थियो मुक्ति जीवनमुक्तिको पद प्राप्त हुने थियो। बहिनीले भाइलाई राखी बाँध्नुको तात्पर्य यही हो– मन, वचन र कर्ममा पवित्र रहेर हर नारीलाई पवित्र दृष्टिले हेरी बहिनीसमान मान्नु भनी प्रतिज्ञा गराइएको हो। त्यस्तै ब्राह्मणले यजमानलाई रक्षा बन्धन बाँध्नुको अर्थ यजमानहरू पवित्रताको व्रत धारण गरून् भन्ने हो। तर आजको समयमा न त कुनै प्रतिज्ञा हुन्छ न त प्रतिज्ञा नै पूरा गरेका हुन्छन्, केवल प्रचलनलाई अपनाउने गर्दछन्। आध्यात्मिक रहस्यलाई नजानी र प्राप्तिलाई नजानी मनाउनाले व्यक्ति र समाजलाई यस पर्वले दिन खोजेको शिक्षा एवं प्रेरणालाई पनि बुझ्न सकेका छैनन्। रक्षा बन्धन पवित्र बन्ने प्रतिज्ञाको पर्व हो। वास्तवमा पवित्रता आत्माको मूल गुण हो, मूल धर्म हो र मूल स्वभाव हो। पवित्रता सुख र शान्तिको जननी हो। पवित्रता समृद्धि र सम्पन्नताको प्रतीक हो। पवित्रताले जीवनमा नवीनता ल्याउँछ। पवित्रता सर्व समस्याको समाधान हो। रक्षा बन्धनको मूल आधार मुख्य शिक्षा नै पवित्रता हो। परमात्मासँग मिलाउने आधार नै पवित्रता हो र रक्षाबन्धन त्यो श्रेष्ठ पर्व हो जसले स्वर्णिम संसारमा परमपद दिलाउँछ। रक्षा बन्धनले विश्व बन्धुत्वको भावनालाई जागृत गर्दछ। त्यसैले यदि यथार्थसँग बुझेर यस पर्वको आध्यात्मिक रहस्यको महत्त्वलाई जानेर मनाउने हो भने समाज र व्यक्तिमा आमूल परिवर्तन आउन सक्ने थियो।

वास्तवमा रक्षाबन्धनले हामी सबैलाई यही सन्देश दिन खोजिरहेको छ– आफूलाई श्रेष्ठ र शक्तिशाली एवं सुखमय बनाउन चाहन्छौ भने मन, वचन र कर्मबाट पवित्र बनौ।

पवित्रताबाट नै एक राज्य, एक भाषा, एकमत एवं एकताको राज्य आउँदछ। साथै रक्षाबन्धनले अध्यात्मलाई अपनाउनुपर्छ र भाइ बहिनीको शुद्ध पवित्र एवं सात्विक दृष्टि र विचारबाट नै संसार एक सूत्रमा बाँधिन सक्छ भन्ने सन्देश दिन्छ। त्यसैले सकारात्मक सोचौं, सत्यतालाई अपनाऔं भन्ने शुभ सन्देश बोकेको यस पवित्र बन्धन स्वयं शिव पिता परमात्माले प्रजापिता ब्रह्माको तनमा प्रविष्ट भएर समस्त ब्राह्मण एवं ब्रह्माकुमार कुमारीको माध्यमद्वारा पवित्रताको प्रतीक रक्षाबन्धन हर मनुष्य आत्मालाई बाँधेर आउने निकट भविष्यको स्वर्णिम सत्ययुगको लायक बनाउँदै हुनुहुन्छ। त्यसैले हे मानव आत्माहरू! परमात्माको यस सन्देशलाई बुझेर आत्मसात गरौं, पवित्र बन्धन रक्षाबन्धनको पर्व वास्तविक अर्थसहित मनाऔं। ❋

विघ्नले व्यक्तिलाई बलवान् बनाउँछ त्यसैले विघ्नसँग नडराऊ। ❋ शिवबाबा

शिव भगवानुवाच

पवित्रताको रोयल्टी अर्थात् रियल्टीवाला आत्माहरू सदा खुसीमा नाच्दछन्। उनीहरूको खुशी कहिले कम, कहिले बढी हुँदैन। दिन प्रतिदिन हर समय खुसी बढिरहन्छ। उनीहरूको भित्र एउटा बाहिर अर्को हुँदैन। वृत्ति, दृष्टि, बोल र चलन सबै सत्य हुन्छ। यस्ता रियल रोयल आत्माहरू चित्तद्वारा पनि र नयनद्वारा पनि सदा हर्षित हुन्छन्। हर्षितचित्त, हर्षितमुख अविनाशी हुन्छ।

सम्पादकीय

सापेक्षित यथार्थता

नदीले नजिकै आएर खुसुक्क कुवासँग प्रश्न गर्न पुग्दछ,"भाइ, तिम्रो हैसियत तिमिलाई थाहा छ?"कुवाले हात जोड्दै विनम्रतापूर्वक भन्छ, "बहिनी, स्थिरता र भइकाइ बीचमा कुनै अन्तर त हुन्छ होला नि? "मात्र भिन्नता यति छ तिमी प्यासीहरूलाई खोज्दै हिँड्छ्यौ र अनि प्यासीहरू भने म भएकै स्थान आइपुग्छन्। तिमी माथिबाट तलतिर बग्दै, भइकिँदै बग्छ्यौ अनि अनायास मिठासता नुनिलोमा परिवर्तित भइदिन्छौ। अनि म गहिराइबाट माथितिर आइपुग्छु अनि निरन्तर मिठो नै बनिरहन्छु। स्थान पनि परिवर्तन गर्दिनँ म, न त स्थिति नै। चोटिलो सम्वाद।

काल्पनिक, संगसँगै यथार्थपरक मनोसम्वाद। साधनाको सघनतामा स्थिरताको चमत्कारिक प्रभाव पर्दछ, स्वयंका लागि अनि वातावरणमा समेत। साधक व्यवस्थाले भन्दा पनि अवस्थाले परिचित हुनुपर्दोरहेछ। स्थानभन्दा पनि स्थितिले उसको पहिचानको उचाइलाई मापन गर्दछ। साधनलाई उचाइले नाप्न सकिन्छ तर साधनालाई भने गहिराइले। कमलको फूल कति माथिसम्म आउन सक्छ भन्ने कुरा उसको जरा कति गहिराइसम्म जाने सम्भावना छ'ले निर्धारित गर्दछ। जगत् हो, सामान्य चलायमान हुनु त पर्छ नै र पनि मानसिक अवस्थामा भने पूर्णतया स्थिरता, अत्यावश्यक हुन्छ। जति-जति प्रगाढता बढ्दै जान्छ स्थितरतामा, अभाव निमिट्यान्न नै हुनपुग्छ। अभावको पूर्णविराम छ तर स्वभावको गति अन्त्यहिन छ। नहुँदा पनि भएको मनोदशामा रहनु पर्ने, कलात्मक जीवन अपनाउनु पर्ने भएर पनि अभावको चक्रव्यूहमा जीवनलाई बाजी लगाउनेको त के नै कुरा गर्नु छ र?

जीवन विज्ञान हो। नियम परक छ। परक भएकै कारणले पनि होला, कसैका लागि यो फरक हुन चाहन्न। जो जस्तो छ, जगत्ले उसैको भावलाई बुझेर नियमसंगत प्रतिफल उपलब्ध गराइदिन्छ। अन्तरंगमा दु:खकै वृति हुनेहरूका लागि सुखको कृतिबाट अगाडि बढ्नै सक्दैन्। गुरुत्व आकर्षणको नियम यसैको चरितार्थ हो। मन मन्दिरमा संकल्पको आरती जसरी उतारिरहेका छौ, ईश्वर पिताले फगत तथास्तु गरिदिने मात्र हो। दु:खी झन् झन् दु:खी हुँदै जान्छ र सुखी हुनेहरु दु:खी भइहाल्नु पर्दैन।

स्थिर हुन सकौं, चित्तलाई फराकिलो बनाउँदै लैजान सकौं, समेट्दै जाऔं, कहीं कतै कहिले-काहीं आफूले चाहेजस्तो भएन भने पनि धैर्यता पूर्वक अगाडि बढिरहन सकौं। आफ्नो नियन्त्रणमा भएका सन्दर्भलाई व्यवस्थापन गर्दै जाऔं। पाकेको फल वा कुहिएकै पनि किन नहोस्, कालान्तरमा हाँगामा अडिइरहँदैन। नियमले झारेरै छाड्छ। मन्दिरमा भएका मूर्तिहरु सम्भवत: स्थिर भएकै कारणले होला पनि, भक्तहरु प्यास मेटाउन आफैं धाउँछन्। घर-घर धाइरहनु पर्ने, व्यक्तिपिच्छे साहनुभूति बटुलिरहनु पर्ने, वेदनाका आँसु बर्षाइरहनु पर्ने अवस्थाले मतिको गतिलाई प्रष्ट्याउँछ। म को हुँ? मेरो को छ? अनि मेरो हैसियत के हो? मापदण्डहरू हुन् यी साधकहरूका लागि। जति-जति मापदण्ड विपरीत कार्य गरिन्छ, माप रहँदैन संगठनमा, केवल दण्ड बाँकी रहन्छ। भएर पनि एक्लोपन, दायित्वहीन, जीम्मेवारीविहीन, निरस जिन्दगीले पौंठाजोरी खेल्न थालिहाल्छ। अरूका अगाडि ठिक्क, आफैंसँग एकान्तमा दिक्क, अरूका अगाडि चिटिक्क, आफैसँग किटिक्क, सभामा साधु, घरभित्र भने डाँकुको प्रवृत्तिले घेर्न पुग्दछ जिन्दगीलाई। मोजमा बित्नु पर्ने जीवन, सबैका लागि बोझ पो हो कि? भन्ने आभास हुन्छ।

आफ्नो हैसियत(लेबल)को अड्कलको अभावमा स्थान छोड्दै जानुपर्ने हुँदोरहेछ। फलत: नदी सागरसम्म पुग्दा नुनिलो भइसक्छ। पहिचान विहीनताको अवस्थामा पुग्दछ। स्थानलाई स्वीकार्दै, मूललाई आत्मसात गरिरहनसक्दा पानीको मीठास अझ प्रगाढ हुँदै जान्छ। महत्व बढ्दै जान्छ, प्रेमका झन्कारहरु सलबलाउन थाल्छन्। एकाध क्षण रहँदा पनि तृप्त भएझैं भान हुन्छ। स्मृति-पटलमा झझल्को लागिरहन्छ। र त आज पनि मूलको, कुवाको महत्व नै बेग्लै छ।
पानीमा मूल, स्वभावमा कुल। सापेक्ष छन यी दुवै यथार्थता।

– ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल

प्रेरणा

– दिव्य बुद्धिकी धनी दादी जानकी जीको
'भगवान् का साथी' बाट साभार

हामी आफ्नो आसपासमा भएका मानिसको सेवा कसरी गर्न सक्छौं। आफ्नो जीवन प्रेरणादायक बनाएर युक्तिले कार्य गर्‍यौं भने अरूलाई प्रेरणा मिल्न सक्छ। यदि वास्तविक वार्तालाप गर्ने अवसर मिलेन भने पनि आपसी उपस्थितिद्वारा राम्रोमात्र कुरालाई ग्रहण गर्न सकिन्छ। उसको श्रेष्ठताबाट सकारात्मक प्रेरणा लिऔं र उसको विशेषतालाई आफ्नो जीवनमा अपनाऔं।

यसबाट प्रेम तथा आदरको वातावरण निर्मित हुन्छ जसकारण आध्यात्मिक अनुभवको लेनदेन गर्न सहज हुन जान्छ। यति हर्षितमुख बनिराखौं अनि हाम्रो जीवन यस्तो उदाहरण बन्न पुगोस्, फलत: मानिसले भनून्– हेर यो हो फरिस्ता।

समय छँदै गरौं

जलालुद्दीन नामका एकजना सुफी फकीर थिए। जब उनी जवान थिए तब परमात्मासँग भन्ने गर्दथे– मलाई यति धेरैशक्ति दिनु कि मैले यस दुनियाँलाई बदलिदिन सकूँ। परमात्माले कुनै प्रतिक्रिया दिनुभएन। समय बित्दै गयो।

जलालुद्दीनले भने– भगवान् यति तागत दिनु– म आफ्ना बच्चाहरूलाई बदल्नसकूँ। परमात्माको कुनै प्रतिक्रिया मिलेन।

उनी जब बूढो भए उनले भगवान्सँग भने– हे भगवान् मलाई यति धेरै शक्ति दिनु– जसद्वारा म स्वयंलाई बदल्न सकूँ। त्यतिखेर भगवान्ले भन्नुभयो– जलालुद्दीन तिमीले यो कुरा जवानी छँदै मागेको भए तिमीले ठूलो क्रान्ती गर्ने थियौ।

दुनियाँमा सबैभन्दा ठूलो समस्या यही छ। पत्नीले आफ्नो पतिलाई बदल्न चाहन्छे, पति आफ्नो पत्नीलाई, आमा बुवा आफ्नो बच्चाहरूलाई, वश यसै लहरमा जीवन बित्दै जान्छ। तर कोही आफूलाई बदल्न चाहँदैन।

प्रकाशजस्तै

दीपावलीमा सधैं एकनासले बलिरहने,
मैन बत्तीको आफ्नो अस्तित्व अलिकति
बाँकी रहे पनि पग्लिदै उज्यालो प्रकाश दिइनै रहने।
यिनै मैन बत्तीजस्तै भएर आज नेपाल लगायत
विश्वका एकसय सत्चालीस राष्ट्रका
ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयमा।
आदरणीय ब्रह्माकुमारी दिदीज्यू तथा
बहिनीज्यूहरूबाट शिव भगवान्का ज्ञान ज्योति
रूपी प्रकाशहरू, आजीवन दिइनै रहनुभएको छ।

– ब्र.कु. नन्दन पन्त, भरतपुर

ज्ञान, ध्यान र दान

✍ ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, काठमाण्डौ

ज्ञानले मानिसको मनभित्रको अज्ञान अन्धकारलाई समाप्त गरी सत्यको बोध गराइदिन्छ। ज्ञान किमार्थ सांसारिक सूचना वा जानकारीमात्रै होइन। मानिसलाई तमाम सांसारिक सूचना प्राप्त हुँदाहुँदै पनि अनेक प्रकारका मानसिक द्वन्द्व र दुविधाले हैरान र दुःखी बनाएको अवस्था छ। सत्य ज्ञानको प्रकाशले सबै प्रकारका शंका उपशंकालाई निदान गरी मानिसलाई ढुक्क बनाइदिन्छ। व्यक्तिको आत्मिक तिर्खा मेटिन्छ तथा अनेक प्रकारका सांसारिक इच्छा आकांक्षाबाट उसको मन उपराम र आकर्षणमुक्त हुन्छ। आन्तरिक चिन्तन धारामा ज्ञानका अनमोल रत्नहरूसंग खेल्ने र मन्थन गर्ने प्रक्रिया चलिरहन्छ। यसबाट रोमरोम हर्षित हुनुका साथै उमंग-उत्साह र हौसलाको मनस्थिति बनिरहन्छ।

ज्ञानको कुरा गर्दा सर्वप्रथम त व्यक्तिलाई आफ्नै सत्यस्वरूपको साक्षात्कार हुनुपर्दछ। स्वयंको अस्तित्वलाई क्षणभंगुर कर्कलाको पानी झैं जिन्दगी ठान्ने मनस्थितिमा नयाँ ज्ञान र जागृति आई आफूलाई एक अजर, अमर, अविनाशी शक्तिका रूपमा महसुस गर्न थाल्दछ। आफ्नो असली अस्तित्वका साथै आफ्ना शाश्वत् मूल्य र गुणहरूका विषयमा समेत स्पष्ट जानकारी हासिल गर्दछ। ज्ञानले अमूर्त तर सर्वोपरी सत्य परमात्माको समेत बोध गराइदिन्छ। यसका अतिरिक्त निरन्तर चलिरहने विश्व नाटकको वा सृष्टिचक्रको उत्थान र पतनको विषयमा पनि स्पष्टीकरण सहित ज्ञान प्रदान गर्दछ। साथै मानव जीवनमा आइपर्ने दुःख-सुखको कारण र तिनीहरूको निवारण तथा अकाट्य कर्म सिद्धान्तको जानकारी दिन्छ। यसप्रकारको सत्य ज्ञानको समझबाट मानिसका विभिन्न प्रकारका उल्झन र प्रश्नावलीका शृंखलाहरू आफैं समाप्त भएर जान्छन् र मानिस सहजै सत्मार्गलाई अवलम्बन गर्नमा स्वतस्फूर्त लागि पर्दछ। यो नै सत्य ज्ञानको समझको परिणाम हो।

ज्ञानले मानव जीवनका लागि लाइट (प्रकाश)को काम गर्दछ जसले मानवका सबै अन्यौललाई समाप्त गरिदिन्छ। तर यतिले मात्रै पुग्दो रहेनछ। अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष योग-ध्यान अर्थात् माइट (शक्ति) प्राप्तिको हो। यो कुनै बाहुबलको शक्ति होइन बरु आन्तरिक दृढ मनोबल निर्माणको आधार हो। ज्ञान र शक्तिको यथार्थ अभ्यासबाट व्यक्ति आन्तरिकरूपमा अन्तस्करण दैदीप्यमान हुन पुग्दछ। परिणामतः मानिसको स्वभाव, संस्कार तथा सम्पूर्ण व्यक्तित्व नै सभ्य, शालीन, गुणवान् र मूल्यवान् बन्दछ। योग साधना र ज्ञान मन्थनबाट व्यक्ति जति-जति गहनतामा जान्छ त्यति आध्यात्मिक ऊर्जाले नै ऊर्जाशील बन्दै जान्छ। यस अभ्यासमा मानवका आन्तरिक कमजोरीहरू तथा नकारात्मक पक्षहरू समाप्त हुँदै जान्छन्। जुन कुरा सामान्य चेतनामा देख्न र महसुस गर्न सकिँदैन तथा आफ्ना आन्तरिक सूक्ष्म दुस्मनहरूलाई पहिचान गर्न सकिँदैन। सूक्ष्म योग साधनामा ती सबै कुराहरू स्पष्ट रूपमा चित्रण गर्नुका साथै महसुस गर्न सकिन्छ। योगबाट प्राप्त पवित्र ऊर्जाले तिनीहरूलाई परिवर्तन गर्न पनि सहज हुन्छ। सामान्य चेतनामा जुन कुरा असम्भव र गर्न नसकिने भन्ने सोच हुन्छ, योगको गहनतामा ती सबै कुरा सम्भव र परिवर्तन गर्न सकिन्छ भन्ने दृढ इच्छा शक्ति जागृत हुन्छ।

ध्यान भन्नाले सावधानीपूर्वक परमसत्तासँग एकाग्रता र आन्तरिक वार्तालाप गर्ने सूत्र हो। यस अभ्यासमा स्वयंलाई आत्म-चेतनामा स्थित गरी देहभान लगायत सांसारिक आकर्षण विकर्षणबाट आफ्नो मनलाई केही समयका लागि उपराम गर्नुपर्दछ। आफ्नो ध्यानको केन्द्रबिन्दु परम प्रकाशमय स्वरूप परमपवित्र सर्व शक्तिमान्लाई बनाउनु पर्छ। ज्ञानले आत्मा र परमात्म सत्ताको सत्य पहिचान तथा यी दुवै बीचको सुमधुर सम्बन्धका विषयमा बढी ध्यान दिई दिशा निर्देश गरेको हुन्छ। योग ध्यानको दौरानमा दुवैको बीचमा दोहोरो वार्तालाप स्थापना गर्नुपर्दछ। साँच्चै यस अभ्यासलाई विना शंका पूर्ण निश्चयका साथ गर्नाले व्यक्ति स्वयं मास्टर लाइट हाउस माइट हाउस बन्न पुग्दछ।

सत्य आध्यात्मिक ज्ञानको स्पष्ट समझ तथा निरन्तर राजयोग ध्यानको अभ्यासले मानव व्यक्तित्वलाई गुणवान्, मूल्यवान् र चरित्रवान् बनाइदिन्छ। मानिसमा स्वाभाविक रूपमा सुख, शान्ति, खुशी र आनन्दको अनुभूति हुन थाल्दछ। अनेक प्रकारका चिन्ता, दुःख, कष्ट र भय, त्रासबाट स्वतन्त्र भएको अनुभव हुन्छ। बाह्य जगत्को वातावरण परिस्थिति, घटना र मानव व्यवहार प्रतिकुल र असहज हुँदाहुँदै पनि सबैप्रति शुभभाव र सकारात्मक दृष्टिकोण राखी नकारात्मक वा दुःखद् प्रभावबाट स्वयंलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ। मनस्थिति स्थिर, धैर्य र संयमशील बनाउनका लागि ज्ञान र ध्यानको निरन्तरताले महत्त्वपूर्ण कार्य गर्दछ। वर्तमान अति विषमता, अनिश्चितता र अनेक प्रकारको विडम्बनाका बीच मानव व्यक्तित्वलाई एकरस र समरस अवस्थामा अखण्ड राख्नु ठूलो कुरा हो। यसमा बाह्य विद्या, बुद्धि, पद, प्रतिष्ठा वा धन दौलतले मात्रै काम गर्दैन। व्यक्तिका लागि अति प्रतिकुल र दुःखद परिस्थितिका बीचमा काम लाग्ने अविनाशी सम्पत्ति नै ज्ञान र ध्यान हो। यस सत्यलाई क्रमबद्ध रूपमा विश्व मानव समुदायले महसुस गर्दै गइरहेको प्रतीत हुन्छ।

वास्तवमा ज्ञान र योगले परिष्कृत र माझिएको ज्ञान, गुण र शक्तिको ज्वलन्त व्यक्तिले नै अनेक दुःखी, अशान्त र सत्य पथ प्राप्त नहुँदा अस्तव्यस्त मनस्थितिमा रहेकाहरूलाई आध्यात्मिक राहत दिने वा सही मार्ग प्रशस्त गर्ने कार्य गर्न सक्दछ। वर्तमान युगमा मानिससँग साधन, सम्पत्ति र सामग्रीको कमी छैन तर मनलाई शान्त, शीतल, सन्तुष्ट र अनेक प्रकारको तनाव तथा पीडाबाट मुक्त गर्ने विशेष साधनको कमी छ। त्यसको परिपूर्ति बाह्य जगत्बाट हुन नसक्ने पक्का नै छ। अतः यस अवस्थामा मानव जीवनका मुख्य आवश्यकता पूर्ति गर्नका लागि आध्यात्मिक अनुष्ठानको नै आवश्यकता पर्दछ। त्यो आवश्यकता परिपूर्ति गर्नमा त्यस्तो व्यक्तिले नै यथार्थ सहयोग दिन सक्दछ जो स्वयं आध्यात्मिक ज्ञान र ध्यानले स्वयंलाई सशक्त र रिचार्ज गर्न सफल भएको छ। अब कुराभन्दा पनि प्राक्टिकल अवस्था र स्थितिले कमजोर आत्मालाई अतिरिक्त शक्ति दिनुपर्ने आवश्यकता छ।

अबको आउने विकराल समयका बेलामा अन्य भौतिक सामग्री र साधनभन्दा पनि सूक्ष्म अध्यात्म शक्तिको सहयोग अति आवश्यक देखिएको छ। अशान्त, शक्तिहीन र भयभीत मानवलाई शान्ति र शक्तिका प्रकम्पनहरू तथा निर्भयताको ढाडस दिनु नै महादान, योगदान वा पुण्यदान हुनेछ। सर्वत्र त्राहिमाम त्राहिमामको र हाहाकारको बेला आफूले ज्ञान योगबाट जम्मा गरेको अलौकिक भण्डारले नै सही अर्थमा सबैलाई राहत दिने छ। अर्थात् त्यसवेला केवल रूहानी राहतले मात्र काम गर्ने छ। यसका लागि आफूले लामो समयसम्म निर्विघ्न अवस्थाका साथ आफूभित्र प्रशस्त शक्ति र गुणहरू जम्मा गरेको हुनुपर्दछ। दाता बनेर दान गर्नका लागि आफैं सक्षम, सम्पन्न र भरपूर हुनुपर्दछ। अन्यथा जो आफैं भिखारी हुन्छ उसले अरूलाई कसरी भिक्षा दिनसक्दछ। जसले बहुकालसम्म स्वयंलाई विजयी रत्नका रूपमा, विश्वकल्याणकारी रूपमा तथा आधारमूर्त र उद्धारमूर्तका रूपमा स्वयं सशक्त गरेको छ, उसले नै यस आपत विपदका बेला सबैलाई बल र भरोसा तथा सहास दिने सेवा गर्न सक्दछ। जो आफैं कमजोर छ तथा समस्या र परिस्थितिमा स्वयं डगमग हुन्छ, हैरान हुन्छ भने उसले कसरी अरूलाई यस्तो अनुपम राहत दिने कार्य गर्नसक्दछ। अनेक प्रकारका दानवीरका बीचमा अब ज्ञान र ध्यानले परिमार्जन योगीहरूको सबैलाई आवश्यक छत्रछाया चाहिएको छ। अतः ज्ञान र योग पथका महान् योगी ज्ञानी जनहरूले आफ्नै यस जिम्मेवारी र उत्तरदायीत्वलाई सहर्ष स्वीकार गरी सच्चा-सच्चा दान र योगदान दिने सेवा गर्ने वेला आएको छ।

खरबुजा (Musk Melon)

यो तृप्तकारक, मूत्रल, बलवर्धक, कब्ज हटाउनेवाला, शीतल हुन्छ। यसले पसिना दिन्छ, पिसाबलाई सफा गर्दछ। यसले दूधलाई बढाउँछ। जलोदर, पहेंलेमा उपयोगी हुन्छ। यसले पेटको गर्मी र खराबी निकाल्दछ। मृगौलाको रोगीलाई सहयोग पुऱ्याउँछ। पथरीलाई निकाल्दछ। छातीको दुखाइ र कलेजो सुनिएकोलाई ठीक पार्दछ। गलाको जलनलाई कम गरिदिन्छ। यसको बीजको लेप चेहरामा लगाउनाले कान्ती बढ्दछ।

पथरी– पथरीका कारण यदि पेटमा दुखाइ छ भने खरबुजाको बोक्रा सुकाएर खाने। यसको तीन चम्ची एक ग्लास पानीमा राम्रोसँग उमाल्ने। त्यसपछि यसलाई छानेर यसमा स्वादानुसार शखर राखेर आधा बिहान र आधा बेलुका नित्य पिउने।

कब्जियत– पाकेको खरबुजा खानाले कब्जियत हट्दछ।

चक्कर– खरबुजा, तरबुजाको बीज (दाना)लाई समान मात्रामा शुद्ध घिउमा मिसाएर तावामा भुट्ने। चार चम्ची नित्य मिस्रीसँग खानाले चक्कर लाग्नेलाई लाभ हुन्छ। मस्तिष्कलाई शीतलता र बल मिल्दछ तथा शरीर पुष्ट हुन्छ।

फोकाहरू निस्कादा– खरबुजाको बीज (दाना)लाई पानीमा पिसेर थोरै घिऊ राखेर तताएर फोकाहरू भएका ठाउँमा लगाउने। फोकाहरू पाकेर फुट्दछन्।

सावधानी– खरबुजालाई धेरै खानाले पेट कमजोर हुन्छ। हैंजाको दिनमा धेरै खानाले हैंजा हुने डर हुन्छ। गरम प्रकृति हुनेहरूले धेरै खाए भने आँखाको समस्या देखिन सक्छ, आँखा दुःख्छन्। खानाभन्दा पहिले र खाना खाएलगत्तै खरबुजा खानु हुँदैन। दुवै खाना खाने समयको मध्यकालमा खानु राम्रो हो।

यदि खरबुजालाई औषधिका रूपमा खाइरहिएको छ भने नित्य तीन वा चार पटक लिने। एकदिनमा डेढ किलोभन्दा बढी खरबुजा नखाने। यो खाएपछि गर्मीको प्रभाव लू आदि लाग्दैन।

साभार : **भोजन के द्वारा चिकित्सा**

पवित्रताको याद दिलाउँछ राखीले

✍ ब्रह्माकुमार भगवान्, शान्तिवन, आबू

रक्षाबन्धन एउटा धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्व हो। यदि यसको आध्यात्मिक पक्षमाथि विचार गर्ने हो भने सबै मनुष्य प्रेम र बन्धुत्वमा बाँधिएर सूक्ष्म विकार र बाहिरी धोकाहरूबाट बच्न सक्दछन्।

स्थूल रूपमा रक्षाबन्धनका अवसरमा बहिनीले आफ्नो भाइलाई र ब्राह्मणले आफ्नो यजमानलाई रक्षा सूत्र बाँध्दछन्। तर यस पर्वको आध्यात्मिक रहस्य अलग्गै छ। कहानी पनि रमाइलो छ– जुन समयमा आसुरी शक्तिसँग हारेर इन्द्रदेव स्वराज्य एवं विना धन सम्पत्तिको भएर बसेका थिए।

त्यस समयमा उनकी पत्नी इन्द्राणीले भगवान्लाई सामुन्ने राखेर पवित्रताको यादगार रक्षाबन्धन इन्द्रदेवलाई बाधिदिएकी थिइन्, जसको बलले उनले आसुरी शक्तिलाई समाप्त गरे त्यसपछि दैवी स्वराज्य र धन सम्पत्ति प्राप्त गरेका थिए।

रक्षा बन्धन बाँध्ने परम्परा केवल हिन्दुहरूमा मात्रै होइन हुमायुजस्तो मुगल सम्राट्ले पनि हिन्दु नारीसँग बहिनीको नाता कायम राख्ने दृढ संकल्प गरेका थिए। समय र परिस्थितिअनुसार वर्तमान समयमा केवल साधारण रूपमा बहिनीद्वारा भाइलाई रक्षाबन्धन बाँधेर तिलक लगाएर मुख मीठो बनाउने रीति बन्न पुगेको छ।

वास्तवमा हेर्ने हो भने ब्राह्मणको एउटा वचनले यजमानको जीवन सुखमय एवं शान्तमय बन्ने कुरा असम्भव छ। यदि यस्तो हुन्थ्यो भने सबै सुखी बन्ने थिए। कहानीअनुसार देवी इन्द्राणीले पति इन्द्रदेवलाई रक्षा बन्धन बाँधिन् अर्थात् यो पर्व केवल बहिनी वा यजमानको मात्रै होइन अपितु पवित्र महान् देवी-देवता पद पाउने कुराको पनि यो प्रतीक हो।

रक्षा बन्धनको पर्वले सबैलाई मनसा-वाचा-कर्मणा पवित्र रहने सन्देश दिन्छ किनकि पवित्रतालाई धारणा गर्नाले नै जीवन, परिवार, समाज र विश्वमा साँचो सुख शान्तिको स्थापना हुन्छ, किनकि पवित्रता नै सुख शान्तिको जननी हो।

वास्तवमा रक्षाबन्धन हामी सबैको रक्षाको प्रतीक हो। यो पर्व केवल एक दिनको मात्र होइन अपितु जबसम्म जिउनु छ तबसम्म यो पवित्रताको धारणा जसरी पनि गरिरहनु छ। ❋

दृढता

✍ ब्रह्माकुमारी वर्षा, बेलचोक

प्रतिस्पर्धात्मक आजको युगमा हर कोही व्यक्ति सफल हुन चाहन्छ। उन्नति गर्न चाहन्छ चाहे त्यो जुनसुकै क्षेत्रमा किन नहोस् ! हर कोहीको चाहना हुन्छ आफ्ना जीवनका लागि कुनै न कुनै क्षेत्रमा सफल व्यक्ति भएर जिउने। तर अफसोस चाहेजति सबै सफल हन सक्दैनन्। आखिर किन? सफलता प्राप्तिको लागि कदम न उठाएको पनि होइन। मेहनत नगरेको पनि होइन। तर फेरि पनि सोचेजस्तो सफल जीवन किन बन्दैन?

सफलता न त कुनै ठूलो सपिंग सेन्टरमा पाइने चीज हो जसलाई खरिद गर्न सकियोस्, न कुनै वैज्ञानिकको प्रयोगशालामा पाइने वस्तु हो। यो त दृढ संकल्पले पुरुषार्थ गरेर प्राप्त गर्ने मन्जिल हो। सफलता प्राप्त गर्नका लागि दृढ संकल्पको साँचो हो। आत्मा विश्वासको साँचो।

हाम्रो संकल्प नै जीवन निर्माण गर्ने आधार हो। जहाँ दृढता हुँदैन त्यहाँ स्थिरता हुँदैन र जहाँ स्थिरता हुँदैन त्यहाँ मनुष्य डटेर काम गर्न सक्दैन। यदि एकदम डटेर आत्मा विश्वासका साथ कार्य गर्न सक्दैनौ भने सफलता मिल्दैन। कुनै पनि कार्यको थालनी गर्दा मनुष्यको अगाडि बाधा अर्चना, समस्या र आलोचना अवश्य आउँछ। यदि मनुष्यमा दृढता नहुने हो भने लडाईंको मैदानमा युद्धदेखी डराएर भोगेको जस्तै आफ्नो लक्ष्यलाई नै छोडिदिन्छ। जब मानिस लक्ष्य विहीन हुन्छ तब जीवनमा सफलता कसरी मिल्छ। जसरी घर बनाउनका लागि सुदृढ नीव अर्थात् जग मजबुत हुन जरुरी हुन्छ। त्यस्तै जीवनमा सफलता प्राप्त गर्नका लागि दृढ संकल्परूपी जग बलियो हुन जरुरी छ। जब हाम्रो संकल्प दृढ हुन्छ तब मनोबल पनि बढ्दै जान्छ। मनोबलको आधारमा हामी यस्तो यस्तो कार्य गर्न सक्षम हुन्छौं, जसलाई असम्भव सम्झिएको हुन्छ दुनियाँले।

अहिलेको आधुनिक युगमा हामी देखिरहेका छौं– दिन प्रतिदिन सुख सुविधाका साधनहरु बड्दै छन्। नयाँ-नयाँ चीज आविष्कार भइरहेको छन्। हर चीज आविष्कार हुनुभन्दा पहिले कुनै वैज्ञानिकको मनमा संकल्प चल्छ। त्यसको चीज तयार हुन्छ अनि निर्माण सुरु हुन्छ। बनाउने क्रममा कयौं पटक बिग्रन्छ फेरि पनि एकाग्रता र दृढ संकल्पको आधारमा सफल भएका छन् तब त आजको युग आधुनिक युग भनिएको हो। मनोबल भनेको एउटा यस्तो अस्त्र हो जसको आधारमा सफलता प्राप्तिमा आउने विघ्न-बाधा, परीक्षासँग सजिलै पार हुन सक्छौं। कुनै पनि कार्यमा दृढ संकल्प नै सहायक हुन्छ। केवल मेहनतले मात्र सफलता मिल्दैन। कुनै पनि कार्यमा सफलता पाउनको लागि दृढता लगन, धैर्यता, एकाग्रता, सरलताजस्ता दैवी गुणहरूको आवश्यकता पर्दछ। जब हामीले यी दैवी गुणहरूलाई जीवनमा अपनाउँछौं आध्यात्ममा विश्वास गर्छौं तब लक्ष्यमा अवश्य पुग्नसक्छौं। आध्यात्मिक शक्ति त्यो तागत हो जुन हर पाइलामा सफलता प्राप्ति गर्ने आधार बन्दछ। तसर्थ यदि हामीले दिलबाट आफ्नो लक्ष्यको प्राप्ति गर्ने चाहना राख्दछौं भने त्यसप्रति पूर्ण समर्पित हुन्छौं अनि सफल भएरै छाड्छौं। ❋

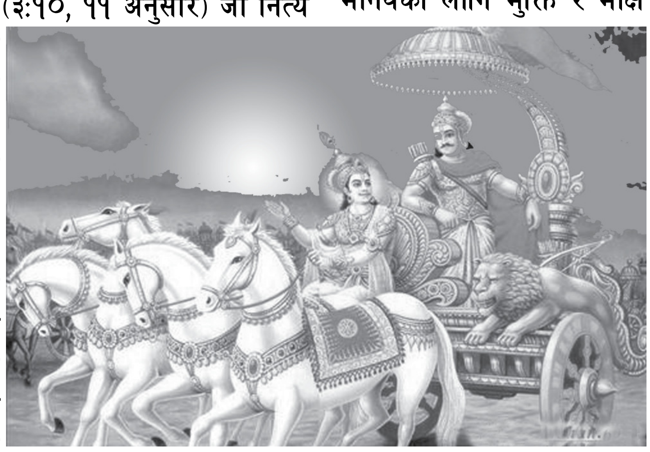
हृदयको विशालता नै उन्नतिको नाम हो। – मनुस्मृति

सच्चा गीता- २५

'**गी**ता'मा वर्णित यज्ञ जसले मुक्ति वा मोक्षको मार्गलाई प्रसस्त गर्दछ भने चार वेदमा वर्णित स्थूल अग्निसहितको यज्ञ र हवनबाट न त कोही आजसम्म मोक्ष वा कर्म बन्धनबाट मुक्त भएन, न त कोही हुनेवाला नै छ। अत्यावश्यक छ ज्ञानाग्निसहितको ज्ञान यज्ञको जसबाट नै कर्मयोगी, सांख्ययोगी, स्थिरप्रज्ञ र विपश्चित स्वाध्यायी आत्माहरूको मात्र कर्मबन्धन मुक्त वा मोक्षको प्राप्ति हुने हो। देह अभिमानलाई मात्र बुझ्ने स्थुल अर्थले दिएको मर्मलाई नबुझी स्थूलमा नै बुझ्दाको परिणाम भयो मनुष्य लोक र यस लोकका वासिन्दाको। मर्म अर्थले बुझी वेदमा विस्तार गरिएका धेरै प्रकारका यज्ञ सबै कर्मजन्य जानी यज्ञ गर्दा कर्म बन्धनबाट मुक्त बन्दछ।।४:३२।। यज्ञहरूमा पनि श्रेष्ठताको क्रमबद्ध वर्णन– द्रव्यमय स्थूल यज्ञभन्दा ज्ञानमय यज्ञ श्रेयष्कर (उत्तम वा श्रेष्ठ) हो, सम्पूर्ण कर्मको प्रयावसान (अन्त्य) तत्त्व ज्ञान (दिव्य ज्ञान)मा नै हुन्छ। यस्तो तत्त्वज्ञानसहितको ज्ञान दिनेले युद्ध जस्तो महाघोर कर्ममा कोही कसैलाई होम्दैन भने झन् अभिन्न मित्र, भक्त, सखा अर्जुनलाई १८ अक्षोहिणी मानवलाई अन्त्य गर्न दिएको ज्ञान गीता होइन र अर्जुनलाई पूर्ण हिंसाको युद्धमा साथ दिने "श्रीकृष्ण" न भगवान् न त परमात्मा नै। जसलाई पुष्टी अगाडिका श्लोकहरूबाट अझ स्पष्ट दिएको पाउँदछौं। किनकि युद्धरूपी घोर कर्ममा होम्नु नै छ भने तत्त्वज्ञान, ज्ञानमय यज्ञको ज्ञान आदिको समक्ष अर्जुनको लागि जरुरी वा आवश्यक किन !

ती (यज्ञ विषयक) ज्ञानलाई जान्न सेवाद्वारा, विनम्रता पूर्वक जिज्ञासा राखेमा तत्त्वदर्शी ज्ञानीबाट त्यस ज्ञानको उपदेश दिने छन्।।४:३४।। जब स्वयं भगवान् परमात्माको सम्बोधनबाट विभूषित 'श्रीकृष्णु जस्तोबाट प्रत्यक्ष ज्ञान सुनिरहेका अर्जुनको लागि संसारमा अन्य मनुष्य ज्ञानी वा तत्त्वदर्शीको कस्तो महत्त्व राख्दछ र के आवश्यक। कुन तत्त्वज्ञानी छ यस लोकमा जो भगवान्भन्दा उच्च होस् र ज्ञान आवश्यक। चिन्तन गरौं यस ४:३४को वचन कति खेर कुन अवस्थाको हो। ती तत्त्वदर्शी वा आत्मा अभिमानी ज्ञानी जो यथार्थमा ज्ञान अनुसार श्रीमतमा जीवन व्यतीत गरिरहेको छन् त्यस्ता तत्त्वदर्शी ज्ञानी आज खोजेर पाउने अवस्था छैन वा अति दुर्लभ जो करोडौंमा कोही, कोहीमा पनि कोहीमात्र, जसले द्रव्यमय यज्ञ होइन ज्ञानमय यज्ञमा लागिरहेका होऊन्।

तत्त्वज्ञानीको लागि द्रव्यमय स्थूल यज्ञले कुनै औचित्य राख्दैन र ज्ञानमय ज्ञानाग्नि सहितको यज्ञलाई नै महत्त्व दिइएको हुन्छ। जुन आदि प्रजापिता ब्रह्माद्वारा रचित यज्ञका साथ प्रजाको सृष्टि गरी ज्ञानमय यज्ञ (३:१०, ११ अनुसार) जो नित्य निरन्तर अनवरत योगरूपी ज्ञान अग्निमा आफैंलाई आहुती दिई पवित्र पावन, शान्तिमय, आनन्दमय संसारको निर्माणमा पवित्र बनी आफैं पनि सुखी र शान्तिका साथ अश्वमेध अविनाशी रुद्र गीता ज्ञान यज्ञ नामको यज्ञ चलिरहेको आज ८१ वर्ष भइसक्यो, जसको नेतृत्व भक्तिमा उपेक्षित गरिएका वर्ग तर सबैभन्दा बढी पुजिने धनकी देवीरूपी लक्ष्मी, शक्तिकी देवी दुर्गा, विद्याकी देवी सरस्वती, मनको कामना पूरा गर्ने भन्दै मनकामना देवीको रूपमा अन्य आदि देवीहरूको रूपमा पुजित नारीहरूको अग्रतामा सञ्चालन भइरहेको विश्वमा प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय र नेपालमा प्रजापिता ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवाकेन्द्रबाट गीतामा वर्णित गुह्य ज्ञान यज्ञमा आफूमा भएको विकार जन्य काम, क्रोधादि स्वाहा गरी यज्ञ संचालन भइरहेको विश्वमा एकमात्र संस्था हो। जहाँ सम्पूर्ण मानवलाई तत्त्व ज्ञान बाहक बनाई कर्मयोगी, सांख्ययोगी, स्थितप्रज्ञ, विपश्चित आत्मा वा स्वाध्यायी आत्मामा परिणत गरी स्वर्णिमयुग यानि सत्ययुगको लायक बनाउने हो अन्यथा क्रमबद्ध सत्ययुग, त्रेता, द्वापर र कलि युगपछिको दोहोरिने सत्ययुग आउन सम्भव वा कल्पना पनि गर्न सकिदैन। किनकि आजका तमोप्रधान बिल्कुल तमस र असत्का मानव र संसारबाट एकसाथ सत्ययुग आउन कल्पना पनि गर्न सकिदैन, कोही कसैमा जादुयी चिराग पनि छैन।



जुन तत्त्व ज्ञानको ज्ञानले मोहको कदापि बन्दैन र सम्पूर्ण जीवात्मालाई आत्मा स्वरूप र मलाई पनि देख्नेछौ।।४:३५।। सम्पूर्ण प्राणीलाई आत्मा देख्न वा देखाउन सक्ने ज्ञान नै आत्मा ज्ञान वा तत्त्वज्ञान हो जसले नै परम आत्मालाई पनि अनुभव गर्न सक्दछ, यसैले ४:३५ श्लोकमा द्रक्ष्यास्यात्मनि र अथोमयि शब्दले सजिएको हो। जो कोही पापीहरूमा अझ पापको भए पनि ज्ञानमय नौकाद्वारा सम्पूर्ण पापमय संसारबाट तर्न सक्दछ।।४:३६।। जुन संसारलाई गरुड पुराणले कुम्भीपाक नरक वा रौरव नरकको संज्ञा दिएर रामायणमा वाल्मीकि ऋषि जो ज्ञान पाउनु अगाडि एक निर्मम डाकु, लुटेराको दृष्टान्त प्रस्तुत भयो। जो कोही पनि ज्ञान प्राप्तिपछि मात्र ज्ञानी बन्ने हो गर्भबाटै ज्ञानी उत्रिने होइन, न गर्भमै रहँदा ज्ञान पाउने हो। अभिमन्यु वा स्वामी सुखदेव जस्तै, जसमा पनि ज्ञान नै लुकेको छ। ज्ञानसहितको दृष्टान्त पस्केको छ हाम्रा पूर्वजहरूले। जुन दृष्यमा आउन तत्त्व ज्ञान वा दिव्य दृष्टिको आवश्यकता हुन्छ।

जसरी प्रज्ज्वलित अग्निले इन्धनलाई सर्वथा भस्म गर्दछ त्यसरी नै ज्ञानाग्निले सम्पूर्ण पाप कर्मलाई सर्वथा भस्म गरिदिन्छ।।४:३७।। यसैले मानवको लागि मुक्ति र मोक्ष प्राप्तिको लागि ज्ञानाग्नि सहितको ज्ञानमय यज्ञ हो। स्थूल अग्निको चरुरूपी जौ, तिल, घ्यू आदि हवी आहुतीको यज्ञ होइन जसले केही हदसम्म वातावरणमा शुद्धता ल्याउने हो। त्यो पनि सकारात्मक एवं स्वार्थवस नभई निस्वार्थले मात्रै। तत्त्वज्ञानी जनले ज्ञान अग्नि सहितको यज्ञमा कर्मयोगको साथ गर्ने गर्दछ र ज्ञान नै मोक्ष र मुक्ति दायक हो भनी स्पष्ट गर्नु हुँदै भगवानुवाच– यस मनुष्यलोकमा ज्ञानसमान पवित्र बनाउने नि:सन्देह अरू कुनै साधन छैन, जसको योग बिलकुलै सिद्ध भएकोलाई ज्ञान स्वत: ज्ञानी आत्मालाई प्राप्त हुन्छ।।४:३८।। यस श्लोकमा उल्लेख पवित्र शब्दलाई यस मृत्युलोकका विद्वान्, शास्त्रज्ञहरूले एकदम हलुका अर्थमा बुझेको पाइयो। भगवान्को महान् वाणीरूपी गीताको मर्मलाई प्रकाशमा ल्याउन नसक्नुको उदाहरण हो यो अर्को भगवान्, ईश्वर परमात्मा को हो? यी कुरा बुझ्न र बुझाउन नसक्नु नै यस गहन गोप्य र गुह्य अर्थसहित भगवानुवाचलाई सही अर्थको दिन नसकेकै हो। ती विद्वान्हरूबाट गीतारूपी भगवान्को अमूल्य महान् वाणीलाई संरक्षण र सम्बर्धन गरी सुरक्षित राखी आजको पिँढीसम्म पुऱ्याउने महान् कार्य गरी सहयोग पुऱ्याउनु भयो जुन अति कल्याणको कार्य हो जसका लागि उहाँहरूप्रति सतत् नमन र आभार साथै साधुवादको पात्र हुनुहुन्छ। ✺

......क्रमश:

✍ पद्वी श्रेष्ठ, रत्नानगर, टाँडी
फोन नं : ९८४५१४२५२०

गजल- राखी

स्थूल धागो बाँधेरमात्र कहाँ हुन्छ र
मायावी शक्तिबाट त्यसै रक्षा कहाँ हुन्छ र
धारणायुक्त जीवनमा सत्यताको धूप चाहिन्छ
सद्‌गुरु विनाको खोक्रो ज्ञान दिक्षा कहाँ हुन्छ र।

बाबा समान बन्ने इच्छा सर्वोत्तम लक्ष हो यो
मान र शानको पछि भाग्नु अपेक्षा कहाँ हुन्छ र
चरित्रको निर्माण गर्नु ज्ञानको ध्येय नै हो
अभिमानी बनाउने ज्ञान सवै शिक्षा कहाँ हुन्छ र।

याचकको झोली भरिदिनुपर्छ ज्ञान सम्पदाले अब
मात्र चामल दाल दिनु भिक्षा कहाँ हुन्छ र
सम्पूर्ण भई सजिनु छ ज्ञान रत्नहरूले अब
कुरेर मात्र विनाशको घडी प्रतीक्षा कहाँ हुन्छ र।

✍ ब्रह्माकुमारी ईश्वरी, बूढानिलकण्ठ

जीवनमूल्य- दयादिल

✍ ब्रह्माकुमार हेमन्त, शान्तिवन, आबूरोड

लडेको व्यक्तिलाई लात मार्दै अघि बढ्न त सजिलो हुन्छ, तर गिरेकालाई अंकमाल गर्दै उसको कल्याण गर्नु धेरै कठिन काम हो। यो महान् काम त उसैले गर्न सक्छ, जो स्वभावैले दयालु छ। दयालुले अरूको दु:ख देख्न सक्दैन, बरु स्वयंसँग भएको सर्वस्व पनि दु:खीका लागि खर्चिन गर्नसक्छ। दिलबाटै प्रेमको गंगा बगाउने वा दु:खको सागरबाट पार लगाउनेवाला महान् परउपकारी गुण हो दयालु।

दिलमा दीन दु:खीहरूकाप्रति अपार प्रेम राख्नु वा उनीहरूका दु:खलाई आफ्नो दु:ख सम्झिएर हर प्रकारले उनीहरूको सहयोग गर्नु, व्यक्तिको वेदना यातना कष्ट-क्लेशलाई देखेर दया उत्पन्न हुनु, यस्ता परवश प्रताडितको तन-मन-धनले सहायता गर्नु उनीहरूलाई दया गर्नु हो। पतित पददलित, दीनहीन, निर्बललाई सहायता दिएर उच्च उठाउनु एवं अपकारीको अपकारलाई भुलेर उसलाई क्षमा गरेर उसमाथि पनि प्रेम वर्षात गर्नु यो सबै दयादिल व्यक्तिको लक्षण हो। ठूलो दिल भएर उसको हृदयमा दयाको श्रेष्ठ भावना हुन्छ, यस्तो व्यक्ति त फरिस्ता हुन्छ। दया वास्तवमा त्यो मल्हम हो, जुनले दु:ख दर्दको घाउलाई भर्छ नै भर्छ साथै परिस्थितिको प्रभावलाई पनि हल्का बनाइदिन्छ। हुन त कुनै पनि व्यक्तिले आफैं गिर्ने कोसिस त किन गर्थ्यो र, कारेण अकारेण कोही परवश भयो भने उसलाई दया गर्नाले कल्याण हुन्छ, जसरी मानौं कुनै नारीलाई जबर्जस्ती करणी गरिदैछ, ती बिचरी अबला त्यतिखेर परवश हुन्छिन् यस्तो अवस्थामा दया वा सहयोग पाउने पात्र हुन्छिन्। जस्तै धोका दिएर शीलभंगका कारण शीला बनेकी अहिल्याको रामले दयादिल बनेर उद्धार गर्नुभएको थियो।

व्यक्ति जतिसुकै ज्ञानी-ध्यानी किन नहोस्, तर यदि उसले ईश्वरको दयाको स्वाद चाखेको छैन भने ऊ उपरी हिसाबले त सन्त सज्जन देखिन सक्ला तर केवल ज्ञान हुनुले मात्र व्यक्तिलाई प्रभुको प्रसन्नता दिदैन। जसरी उपरवालाले धेरै गिरेको वा अपकारीमाथि परम उपकार गरेर दया गर्नुहुन्छ, यस्तै दया गर्नेवाला नै उहाँको दिलमा बस्दछ। एक पटकको कुरा हो– हजरत खलील नामका एकजना व्यक्ति धेरै दयादु र दानी थिए। जबसम्म उनी कुनै भोकोलाई खाना खुवाउँदैन थिए, तबसम्म उनी स्वयं केही खाँदनथे। एक पटक दुई तीन दिनसम्म कुनै याचक उनको घरमा आएन। उनी बडो चिन्तित भए र कुनै भोको व्यक्तिको खोजीमा घरबाट निस्किए। केही टाढा गएपछि एउटा दुब्लो पातलो बूढो व्यक्ति भेटियो। उसले बडो प्रेमसहित आफ्नो घरमा लिएर आयो। आदर सत्कार गरेर उसलाई आफैंसँग बसायो अनि नोकरलाई उसका लागि भोजन तयारी गर्न भन्यो। खानेकुराको थाली आयो। तर खानुभन्दा पहिले बूढा मान्छेले भगवान्को नाम लिएन। हजरतले भन्यो– यो के भयो बूढा मान्छे तपाईंले त भगवान्को नामै लिनुभएन। बूढा मान्छेले भन्यो– म अग्निको उपासना गर्छु। मेरो सम्प्रदायमा भगवान्लाई पुजिदैन। यो सुनेर खलीललाई धेरै नमज्जा लाग्यो। उसले त्यस बूढा मान्छेलाई गालि गरेर घरबाट निकालिदियो। बूढो मान्छे उदास भएर हिँड्यो। त्यसपछि खलीललाई भगवान्को आवाज आयो– खलील, तिमीले यो के गर्यौं। मैले यस बूढोलाई बाल्यकालदेखि लिएर वृद्ध हुँदासम्म दया गरेर जिन्दगी र खाना दिएँ तर तिमीले केही समयका लागि पनि सहारा दिन सकेनौ। उसले अग्निको पूजा गर्छ त के भयो, ऊ त मान्छे हो। तिम्रो दिलमा एउटा व्यक्तिका लागि दया छैन भने तिमीलाई मैले कसरी प्रेम गर्न सक्छु, म उससँग नै प्रसन्न हुन्छु जो दयालु छ। हजरत खलीललाई आफ्नो भूलका बारेमा थाहा भयो र उनले ती बूढा मान्छेलाई खोजेर ल्याए, माफी मागे र प्रेमसँग भोजन गराए।

वास्तवमा दया ईश्वरको सबैभन्दा ठूलो गुण हो। दया हुने भएकाले प्रभुले दु:ख दिन सक्नुहुन्न, यसैले दु:खको पहाडै टुटे पनि सहयोगका लागि तयार हुनुहुन्छ। जसले दयालु बनेर सद्भावना राखेर सेवा गर्दछ ऊ ईश्वरको नै दूत हुन्छ। अत: दयालु बन्नुहोस् र दयाको मल्हमद्वारा दु:खीलाई सुखी बनाउनुहोस्, यही मेरो शुभकामना। ✺

म को हुँ?

✍ ब्रह्माकुमारी कमला, पीसपार्क

विनोद– मन, बुद्धि, संस्कार के हुन्?

सुवास– मन, बुद्धि, संस्कार आत्माका यी तीन सूक्ष्म शक्तिहरू हुन्। मनमा नै विचार गर्ने क्षमता हुन्छ, महसुस गर्ने शक्ति हुन्छ। हाम्रो मनले निरन्तर सोच्ने कार्य गरिरहन्छ। मानौं मन विचार उत्पादन फ्याक्ट्री हो। मनमा विभिन्न प्रकारका विचारहरू उत्पादन हुन्छन्।

विनोद– कति प्रकारका विचारहरू मनमा उत्पादन हुन्छन्?

सुवास– मनोवैज्ञानिकले भनेका छन्– मनुष्यले कमभन्दा कम सोचे पनि एक मिनटमा उसको मनमा २५ देखि ३० विचार चल्दछन्। यदि हामीले एक दिनमा विचारलाई मनभित्र ध्यान दियौं भने पाउँछौं– हाम्रा मनमा चार प्रकारका विचारहरू चल्दछन्।

१) सकारात्मक विचार– सकारात्मक विचार भन्नाले समर्थ संकल्पहरू पर्दछन्। यसमा शुभभावना र शुभकामना पर्दछन्। स्वार्थ र नराम्रो हुँदैन। प्रार्थना गर्नु, भलो चिताउनु, आशीर्वाद दिनु हरेक कुरामा कल्याण देख्नु, आत्माको महसुस गर्नु, परमात्म(लाई याद गर्नु आदि सकारात्मक विचारहरू हुन्। जब हामी सकारात्मक विचार गरिरहेका हुन्छौं तब हामीभित्र उत्साह र उमंगमा रहेका हुन्छौं। शुभ भावनाको संकल्पमा धेरै शक्ति हुन्छ।

२) नकारात्मक विचार– कुनै न कुनै कमजोरी, विकृत मानसिकतावाला विचार नकारात्मक विचार हो। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार ईर्ष्या द्वेष आदिका कारण उत्पन्न हुने सबै विचार नकारात्मक हुन्। जब हामी नकारात्मक विचार गर्दछौं तब हाम्रो सकारात्मक ऊर्जा नष्ट भइरहेको हुन्छ। अनि हामीभित्र उत्साह र उमंग हराएर जान्छ। जीवन निरस लाग्न थाल्दछ।

३) आवश्यक विचार– आवश्यक विचार हाम्रो दिनचर्यासँग सम्बन्धित हुन्छन्। जस्तो आज यो गर्नु छ, त्यहाँ जानु छ, फलानालाई भेट्नु छ। बजार जाने, सामान किन्ने, यो गर्नु छ, त्यो गर्नु छ आदि यी आवश्यक विचार हुन्।

४) व्यर्थ विचार– जुन विचार कुनै कामको छैन त्यो विचार व्यर्थ विचार हो। जस्तो बितेको घटनालाई याद गर्नु, भविष्यको चिन्ता गर्नु व्यर्थ विचार हुन्। प्राय: व्यर्थ विचार भूत र भविष्यसँग सम्बन्धित हुन्छन्। जसले व्यर्थ विचार गर्दछ ऊ वर्तमानमा जिउन सकिरहेको हुँदैन। यस्तो किन भएको होला, यो ठीक भएन, यस्तो नगर्न पाएको भए हुन्थ्यो। यस्ता कुरा सोचेर मनलाई भारी बनाउनु। वर्तमानको समयलाई नसोचेर बितेको कुरालाई सोच्दा समय र शक्ति नष्ट हुन्छ त्यसैले यसलाई व्यर्थ विचार भनिन्छ।

विनोद– यी व्यर्थ र नकारात्मक विचारबाट टाढा रहन के गर्नुपर्छ?

सुवास– आजभोलिको समयमा यदि हामीले विश्लेषण गर्ने हो भने मनमा प्राय:जसो व्यर्थ विचार धेरै र दोस्रो नम्बरमा नकारात्मक विचार चलिरहेका हुन्छन्। सकारात्मक विचार एकदम कम चलिरहेको पाइन्छ। यसरी हाम्रो विचारको गुणवत्ता व्यर्थ र नकारात्मक भएपछि सुख, शान्ति, आनन्द प्रेमको अनुभूति हुन सक्दैन। त्यसैले व्यर्थ र नकारात्मक विचारले मुक्त हुन मनमा सकारात्मक विचार गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ तब स्वाभाविक रूपबाट सकारात्मक विचार मनमा चल्ने गर्दछन्। ✺ ......

प्रियतम प्रभुलाई

शिव प्यारो बाबा मेरो जीवनको सहारा
तिमीलाई पाएदेखि भुलें जग यो सारा।

म जे छु, जस्तो छु, बाबा तर हूँ तिम्रै
तिमीलाई पाएँ सबै पाएँ खुसी छु धेरै ।

बितेका ती पलहरूमा सम्झना बनेर
बनाइदियौ भाग्य मेरो विधाता बनेर ।

दियौ एक पलको यस्तो रुहानी नजर
भयो जागृत् अविनाशी आनन्दको लहर।

जन्मेदेखि बाबा मरणासन्नसम्म
मात्र तिम्रै रहनेछु बाबा अन्त्यकालसम्म।

शब्दकोषमा खोजें शब्दहरूलाई
दिऊँ कि धन्यवाद प्रियतम् प्रभुलाई ।

✍ ब्रह्माकुमारी नीरु, गीतानगर

श्रेष्ठ जीवनका लागि श्रेष्ठ विचार

✍ ब्रह्माकुमारी विना, नारायणगढ

मनरूपी सागरमा क्षणप्रति क्षण उत्पन्न हुने आवेग वा तरंग नै विचार हो। विचार नै चैतन्य आत्माको पहिचान हो। ज्ञानेन्द्रियहरूबाट प्राप्त संकेत या सन्देशले विचार उत्पत्तिमा प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ। मानौ आँखाले कुनै कुरा देख्दछ तब मनमा एकपछि अनेक विचारहरू आउन थाल्छन्। हर क्षणको घटना या दृश्यले नयाँ नयाँ विचारहरू उत्पन्न भइरहन्छ। यसरी विचारहरूको अटुट क्रम चलिरहन्छ। एक मिनेटमा ३० वटासम्म विचारहरू मनमा आउनसक्छन्।

तसर्थ जबसम्म शरीर छ, तबसम्म मानव विचाररहित या कर्मरहित हुन सक्दैन। यदि कसैले सोच्नुहुन्छ, "म विचार गर्दिनँ" तर यो पनि त एक विचार नै हो। यसर्थ मनलाई अमन अर्थात् विचाररहित बनाउन असम्भव छ। केही समयको लागि मनका विचारहरूलाई दमन गरे तापनि केही समयपश्चात् दबिएको स्प्रिडलाई छोडेजस्तै विचारको गति अति तीब्र हुनपुग्छ, जसको दबाबलाई रोक्न अति कठिन प्रतीत हुन्छ।

यसकारण विचारलाई दमन होइन रूपान्तरण गर्न आवश्यक छ। किनकि विचार नै बीज हो श्रेष्ठ कर्मको, अनि श्रेष्ठ जीवनको। विचारविना कुनै पनि कर्मको आरम्भ हुन सक्दैन। कर्म भन्नु नै विचारको व्यवहारिक रूप हो अथवा कर्मको पहिलो खुड्किलो हो। भनिन्छ– युद्ध पहिले मनमा शुरु हुन्छ।" यसरी चाहे युद्ध चाहे शान्ति दुवैको सुरुवात् मनबाट हुन्छ। यसरी श्रेष्ठ विचार नै श्रेष्ठ जीवनको आधारशीला हो।

अनुभवले भन्छ– व्यर्थ या नकारात्मक विचारको गति अति नै तीव्र हुन्छ। जसरी फूल बिरुवा हुर्काउन कति परिश्रम गर्नुपर्छ तर झार आफैं उम्रन्छ आफैं हुर्कन्छ, लगाउनु पर्दैन। जहाँ सकारात्मक सोच हुन्छ, त्यहाँ विचारको गति स्वत: कम हुनपुग्दछ र जहाँ विचारको गति कम हुन्छ, त्यहाँ स्वत: मन शान्त हुन पुग्दछ। जति कम विचारको जन्म हुन्छ, त्यति नै विचारको पालना सहज हुन्छ। यसरी जति कम विचार गर्न सकियो उति विचार शक्तिशाली हुनपुग्छ।

जसरी हामी शास्त्रहरूमा उदाहरण पाउँछौ, कुनै पनि एक इच्छा पूर्तिका लागि ऋषिमुनिहरू या असुरहरू घोर तपस्या गर्थे या मनलाई एक विचारमा स्थिर गर्दथे तब भगवान्ले त्यसको पूर्तिको वरदान दिनुहुन्थ्यो। अर्थात् जहाँ दृढ इच्छाशक्ति या संकल्पशक्ति हुन्छ, त्यहाँ विचारको पुर्ति नहोस्, यो असम्भव छ।

एउटा निक्रिष्ट विचारमा जति ताकत हुन्छ त्योभन्दा कैयौं गुणा बढी ताकत हुन्छ एउटा श्रेष्ठ र शक्तिशाली विचारमा। श्रेष्ठ शक्तिशाली विचारले केवल स्वयंलाई मात्र नभई अन्य मनुष्य आत्मा, जनावर एवं प्राकृतिक तत्त्वहरूलाईसमेत प्रभावित गरेको हुन्छ। भनिन्छ– आजसम्म पनि जहाँ खप्तड बाबाले तपस्या गर्नुभयो त्यो ठाउँमा जनावरहरू हिंस्रक छैनन्। हाम्रो प्रेमयुक्त भावनाको प्रभाव हिंस्रक जनावरहरूमा प्रत्यक्षरूपमा हुन्छ। गौतम बुद्धले प्रेमले बौलाहा हात्तीलाई पनि वशमा पार्नु भएको थियो। स्वामीनारायणले सानै उमेरमा निर्भय रहेर बाघको पैतालामा बिझेको काँडा निकालेका थिए।

यसरी श्रेष्ठ विचारले हिंसक जनावरहरू त प्रभावित हुन्छन् भने के सबैभन्दा समझदार बुद्धिजीवी प्राणी मानव परिवर्तन नहोला? यसरी विचारद्वारा विचार एवं विचारधाराको परिवर्तन अर्थात् विचारद्वारा कर्म अनि संसारको परिवर्तन।

यति मुल्य छ हाम्रो एक विचारको। एक श्रेष्ठ विचार नै सृष्टि परिवर्तनको आधार हो। वर्तमान समयमा विश्वनियन्ता, विश्वपरिवर्तक परमपिता परमात्मा शिवबाबा प्रजापिता ब्रह्मा बाबाको माध्यमबाट विचार परिवर्तनद्वारा सृष्टि परिवर्तनको कार्य गर्दै हुनुहुन्छ। यसैले शास्त्रमा गायन छ ब्रह्माजीले संकल्पद्वारा सृष्टि रच्नुभयो।

यसरी श्रेष्ठ संकल्प वा विचार मानवको सर्वश्रेष्ठ अनमोल खजाना हो। त्यसैले श्रेष्ठ संकल्पको खजाना बाँड्दै जाऔं एवं बढाउँदै जाऔं। पुण्य आत्मा बनौं एवं बनाऔं। ❋

हार्दिक शुभकामना

बोकेर शुभप्रभातको पावनता, ज्ञानज्योति तिमी हरेकको दिलमा आऊ
अज्ञानको निद्रामा मस्त भएका कुम्भकर्णहरूलाई, दिव्यताले घचघच्याऊ।
गर्दै मुक्त दु:ख र पीडाको खाडलहरूबाट, सारा मानवलाई जगाऊ
शुभ कर्तव्य पूराको सन्दर्भमा मिलाई सबै, धरालाई सुन्दर स्वर्ग बनाऊ।
बनी परमात्मा ज्ञानको विशाल ज्वाला, छर्दै ज्ञान प्रकाश बनाऊ झलमल
पञ्चविकारले ग्रसित मानवहरूलाई अब, तिमीले महान् देवात्माहरूमा बदल।
शिवशक्ति-पाण्डव सेनाको सत्व अभियानमा, सदा-सदा खेल भुमिका सफल
बाँड्ने परमात्मा अवतरणको दिव्य सन्देश तिमी, शान्ति दूत सशक्त अटल।
निरन्तर उमंग र उत्साहमा उडीउडी, दीप खुसीको चौतर्फी जलाउनु पर्छ
विश्वभरीबाट जागेका साक्षात् देवीलाई, सबैको सहयोग र साथ दिलाउनु पर्छ।
हर मित्रलाई छोप्ने दु:खका पहाडहरू, निरन्तर भत्काउने प्रबन्ध मिलाउनु पर्छ
बनाई साथी शिव बाबालाई हामी सबैले, धरामा सुन्दर स्वर्गमा ल्याउनु पर्छ।
यी फरिस्ता देवीद्वारा भगवानुवाच, सत्ज्ञानलाई हर दिन सुनेर
सारा संसार भरिका महान् देवात्माहरूका, ज्ञान रत्नहरूलाई चुनेर।
गराऊ प्रण आत्मिक दृष्टिको आपसमा, सदभावको जाल बुनेर
जगाउँदै ज्योति चम्किदै ध्रुवताराझै, लगाउ माला विजयको उनेर।
मानवलाई देवता बनाई दैवी राज्य ल्याउने, ब्रह्माकुमारीको अटल चाहना
पर्दछ गर्नु पूरा ज्ञान ज्योति हामीले, पञ्चविकारको अब डटेर सामना।
बनाऔं प्यारो मित्र ज्ञानज्योतिलाई, भन्ने जागोस् सबै सबैको भावना
चुमून् सगरमाथाका उचाई तिम्रा उमंगका प्वाँखहरूले, हार्दिक शुभकामना।।

✍ रामकाजी सिमरा, बारा

अध्यात्म

भगवान्लाई बाबा भन्ने कस्तो राम्रो कुरा
यस्तै सोचाइ थियो मेरो भयो अहिले पूरा
भगवान् खोज्न मन्दिर मस्जिद अथाह धाउने गर्थौं
देवतालाई नै भगवान् भनी अन्योलमा पर्थौं।
बल्ल अहिले मौका मिल्यो भगवान् चिन्ने
चिन्ने मात्र कहाँ हो र पटक-पटक मिल्ने
संसार रहेछ रंगशाला हामी पार्टधारी
गुप्त कुरा बुझेनौं रावणको वशमा परी।
भगवान्लाई टाढा होइन साथ साथमा राखौं
रावणको वसमा होइन त्यसलाई वशमा पारौं
रावण भन्ने पाँच विकार शत्रु रहेछ हाम्रो
सीता राम सबलाई चिनौ हुन्छ अति राम्रो।
स्थूल घण्टीमात्र होइन मनको घण्टी बजाऔं
यस्ता कुरा नबुझेमा हामी आफैं लजाऔं
पाँच इन्द्रियका होइन हामी छ इन्द्रियका धनी
अविवेकी काम त गर्छन् पशुहरूले पनि।
सृष्टिको आयु अब अन्तिम अन्तिम भा'छ
प्रकृतिले तमो रूप यहाँ देखाउन लाग्या छ
भगवान् एकमात्र छन् देउता ३३ कोटी
मानवबाट देउता बन्ने बनोस् हाम्रो मति।
देव देवीको राज्यलाई भन्दा रहेछन् स्वर्ग
विपरीत बुद्धि बढ्दै जाँदा बन्यो फेरि नर्क।।

✍ कल्पना थापा, प्यूठान

तिम्रो बुद्धि र हृदयलाई जुन कुरा सत्य लाग्छ त्यही तिम्रो कर्तव्य हो। – महात्मा गान्धी

काठमाण्डौ : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसका अवसरमा सुप्रसिद्ध बलिहुड एवं कलिहुड अभिनेत्री मनिसा कोइरालालाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै राजयोगिनी राज दिदीज्यू।

धरान : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै समाजसेवी सरला कायस्थ, धरान नगरपालिका वरिष्ठ इन्जिनियर सुरज श्रेष्ठ, मारवाडी महिला मञ्चका अध्यक्ष अनिता अटल, पतञ्जली योग समिति अध्यक्ष सुमनमान स्थापित, ब्रह्माकुमारी गीता दिदी, ब्रह्माकुमारी ननीमैयाँ तथा अन्य।

हर्कपुर, नवलपरासी : गैंडाकोट नगरपालिकाका वडा नंबर १०, ११, १२, १३ का नव निर्वाचित अध्यक्ष क्रमश: देवी दत्त कंडेल, गोविन्द प्रसाद सुवेदी, थिर बहादुर थनेत, पदमलाल पौडेललाई सम्मानपश्चात्, समूह चित्रमा, समाजसेवी माधव कोइराला, बाबुराम आचार्य, ब्र.कु. उमा एवं ब्र.कु. गौरी।

लाहान : मूल्य शिक्षा एवं अध्यात्म कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै चौधरी आँखा अस्पतालका व्यवस्थापक अभिशेक रोसन ब्रह्माकुमारी सृजना, ब्रह्माकुमार राजिव तथा अन्य।

हेटौंडा : सुख शान्तिका लागि परमात्म-ज्ञान विषयक कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै नगर प्रमुख हरिबोल महत, राजयोगिनी राज दिदीज्यू, उपमेयर मीना लामा तथा अन्य।

भरतपुर : सुख र शान्तिका लागि परमात्म-ज्ञान कार्यक्रमको उद्घाटन समारोहमा मञ्चासीन माननीय सांसद कृष्णभक्त पोखेल, राजयोगिनी राज दिदीज्यू, ब्रह्माकुमारी गंगा, ब्र.कु. रामसिंह तथा अन्य।

धादिङ : नीलकण्ठ नगरपालिकाका नव निर्वाचित मेयर भिमप्रसाद ढुंगाना, उपमेयर मनराज भण्डारी, वडा नं ३ र ४का अध्यक्ष होमनाथ रिजाल र शिव गीरी, सिद्धलेखा गाउँपालिकाका अध्यक्ष प्रेम सिलवाललाई सम्मानपश्चात् समूहचित्रमा ब्र.कु. नन्दा दिदी, ब्र.कु. जमुना तथा अन्य।

नारायणगढ : स्वपरिवर्तनका लागि योग कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी दिदी, ब्रह्माकुमारी अम्बिका, योग प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार हेमन्त, समाजसेवी गौरी प्रधान, सृजना घिमिरे, एवं सकुन्तला पन्त एवं ब्रह्माकुमार अर्जुन।

विराटनगर : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस कार्यक्रममा राजयोगद्वारा विश्व शान्तिको कामना गर्नुहुँदै डिग्री कलेज विराटनगरका कलेज प्रमुख मनोजकुमार राउत, प्राज्ञ दधिराज सुवेदी, सनातन धर्म सेवासमिति विराटनगरका अध्यक्ष शिवदत्त भट्टराई, एबीसी नेपालका अध्यक्ष विष्णु शर्मा, ब्रह्माकुमारी गीता दिदी ब्रह्माकुमार तुलसी उप्रेती, ब्रह्माकुमार डा.अजय भट्टराई तथा अन्य।

गौरीगञ्ज : भरतपुर महानगरपालिका वडा नं. ८का नवनिर्वाचित अध्यक्ष दामोदर न्यौपाने तथा सदस्यहरूलाई सम्मान कार्यक्रममा मञ्चासीन ब्र.कु. मीना, हरिलाल कंडेल तथा अन्य।

टाउन, भरतपुर : भरतपुर महानगरपालिका वडा नं. १२का नवनिर्वाचित अध्यक्ष नरेन्द्र कुमार कन्दंवा तथा सदस्यहरूलाई सम्मानपछि समूह चित्रमा ब्र.कु. शर्मिला, ब्र.कु. सीता, ब्र.कु. राजु, ब्र.कु. नन्दन पन्त, समाजसेवी टीकाराम लामिछाने एवं महेन्द्र पौडेल।

आदरणीय पाठकवृन्द,

आध्यात्मिक ज्ञानद्वारा सबैलाई आलोकित गर्ने शुभ इच्छालाई साकार रुप दिने क्रममा ज्ञानज्योति मासिक पत्रिकालाई विगत सत्र वर्षदेखि हजुरहरू समक्ष पठाउने मौका पाएका छौं। हजुरहरूको न्यानो सहयोगले हामीलाई अभ्र उमङ्ग उत्साह र हौसला प्रदान गरेको छ। हजुरहरूको यो सहयोगप्रति ज्ञानज्योति परिवार हृदयदेखि नै आभार व्यक्त गर्न चाहन्छ। यसैगरी आगामी दिनहरूमा यो पत्रिकाले अभ्रै स्तरीयता तथा गुणात्मक संख्या बढाई परमपिता परमात्माको सन्देशलाई जन-जनसमक्ष पुऱ्याउन यहाँहरूको 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।

–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, वार्षिक शुल्क : रु १२५। E-mail : gyanjyoti.monthly@gmail.com, www.brahmakumaris.com ✱ मुद्रक : मल्टि ग्राफिक्स प्रा. लि., बाफल, काठमाण्डौ।