

# ॐ शान्ति सन्देश

द्विमासिक





१. ठमेल, काठमाण्डौ : भूकम्प पीडितलाई राहत सामग्री प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी साथमा ब्रह्माकुमारी किरण बहिनी, ब्रह्माकुमारी कुसुम बहिनी, ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ तथा अन्य । २. हेटौडा : सात अरब सत्कर्मको महायोजना कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै एपिलेट कोर्टका न्यायाधीश हरिप्रसाद पोखरेल साथमा प्र.जि.अ रामप्रसाद थपलिया, अमेरिकाबाट आउनु भएका ब्रह्माकुमार रामप्रकाश भाइ, ब्रह्माकुमारी सुशीला बहिनी तथा अन्य । ३. इलाम : राजयोग मेडिटेशन शिविर कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्र.जि.अ बासुदेव दाहाल साथमा ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी, ब्रह्माकुमारी यमुना बहिनी, प्रशिक्षक राजु घले तथा अन्य । ४. विदुर, नुवाकोट : प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय माउण्ट आबू, भारतबाट भूकम्प पीडितलाई राहत स्वरूप पठाइएको सामग्री प्र.जि.अ कोषहरि निरौलालाई हस्तान्तरण गर्दै ब्रह्माकुमार किशोर भाइ, रामनाथ भाइ, विष्णु भाइ, समाजसेवी सुशील सिंघानिया, समाजसेवी हरि शर्मा तथा अन्य । ५. काठमाण्डौ : भूकम्प पीडितका लागि शान्ति प्रदान गर्न १०८ घण्टे योग शिविर कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी किरण बहिनी, कुसुम बहिनी, मेनुका बहिनी, मधुवनबाट आउनु भएका ब्रह्माकुमार संजय भाइ, तिलक भाइ, रामसिंह भाइ तथा अन्य । ६. रामेछाप (मन्थली) : भूकम्प पीडितहरूको लागि राहत सामग्री रामेछाप जिल्लाका प्र.जि.अ शम्भुप्रसाद मरासिनीलाई हस्तान्तरण गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी विष्णु बहिनी साथमा भरत भाइ तथा अन्य । ७. वीरगंज : पत्रकारहरूका लागि स्नेह मिलन कार्यक्रममा सम्बोधन गर्नुहुँदै पत्रकार महासंघ पर्सा शाखाका अध्यक्ष श्याम बंजारा साथमा उपाध्यक्ष ध्रुवकुमार साह, ब्रह्माकुमारी रविणा बहिनी तथा अन्य ८. गैँडाकोट : सकारात्मक नेतृत्व कला विकास कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी बहिनी साथमा भिडीआरसीका अध्यक्ष हरि सापकोटा तथा अन्य । ९. चौघडा : सात अरब सत्कर्मको महायोजना कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी विष्णु बहिनी साथमा ब्रह्माकुमारी सुशीला, अमेरिकाबाट आउनु भएका ब्रह्माकुमार रामप्रकाश भाइ तथा अन्य । १०. बालाजु, काठमाण्डौ : प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय तथा ग्लोबल हस्पिटल रिसर्च सेन्टरले नेपालका भूकम्प पीडितहरूका लागि पठाइएको राहत सामग्री हस्तान्तरण गरिदैं । ११. अमरदाह, उर्लावारी : राजयोग मेडिटेशन शिविर कार्यक्रममा समाजसेवी भैरव प्रसाद राजवंशीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी मीरा बहिनी साथमा प्रशिक्षक अर्जुन थपलिया । १२. बट्टार, नुवाकोट : प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय तथा ग्लोबल हस्पिटल रिसर्च सेन्टरले नेपालका भूकम्प पीडितहरूका लागि पठाइएको राहत सामग्री हस्तान्तरण गरिदैं ।





# ॐ शान्ति सन्देश

वर्ष १५, अंक २, २०७२, आषाढ - श्रावण

का. जि. द. नं ६५/०५७/०५८

## भगवानुवाच

विजयी आत्मा ती हुन् जसले विकाररूपी दुश्मनको रूपलाई परिवर्तन गर्छन् । विकाररूपी दुश्मन परिवर्तन भए भने तिनले विजयी रत्नहरूलाई नमन गर्नेछन् । विजयी आत्माले काम विकारलाई शुभ भावनाको रूपमा, क्रोधलाई आत्मिक नशाको रूपमा, लोभलाई अनासक्त वृत्तिको रूपमा, मोहलाई स्नेहको रूपमा र देहाभिमानलाई स्वाभिमानको रूपमा परिवर्तन गर्नेछन् । तब नै विजयी आत्मा मायाजित, जगत्जित कहलाउने छन् ।

## अमृत सूची

विषय	पृष्ठ
१. विपदका सच्चा सहारा....	२
२. आपत, विपत र दृढ मनोबल	६
३. शान्ति र महाभूकम्प	१०
४. प्राचीन योग राजयोग	१३
५. खुशीको बाटो (चित्र कथा)	१६
६. बोलीमा संयम राख्नु पनि तप हो	१८
७. साक्षा जीवनको नियति .....	२०
८. भूकम्प, मनोदशा र राजयोग	२३
९. श्रेष्ठ कर्म र संकल्प...	२६
१०. आध्यात्मिक सशक्तिकरण .....	२८
११. सृष्टिको सुन्दर यात्रा (कविता)	३२

संरक्षक

निर्देशक, ब्रह्माकुमारी राजदिदी

सम्पादक

ब्रह्माकुमार तिलक बहादुर शाही

प्रकाशक

**ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र**

विश्व शान्ति भवन, ब्रह्माकुमारी मार्ग, ज्याठा, ठमेल, काठमाण्डौ

फोन : ४२४९०५८, ४२६२३३०

E-mail : omshantisandesh@gmail.com, rajyoga@ecomail.com.np

कला निर्देशक

प्रा. राधेश्याम मुल्मी

कम्प्युटर डिजाइन एण्ड सेटिङ्ग

बी.के. बाल कृष्ण श्रेष्ठ

मुद्रण

मल्टी ग्राफिक प्रेस प्रा. लि.

वाफल, काठमाण्डौ फोन : ४२७४६५९

सम्पादकीय



## विपदका सच्चा सहारा : एक परमात्मा

संसार परिवर्तनशील छ । परिवर्तनशील संसारका सबै चीज निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छन् । एउटै वातावरण, एउटै परिस्थिति, एउटै परिवेश कहिल्यै रहँदैन । सृष्टिको आदिकालदेखि सिंहावलोकन गर्ने हो भने प्रशस्त परिवर्तन भएको छ । कहिले आँधी-तुफान आउँछ, कहिले ज्वालामुखी फाट्छ, कहिले बाढी-पहिरो जान्छ, कहिले भूकम्प जान्छ । प्रकृति, परिस्थिति र परिवेश परिवर्तन भइ नै रहन्छ । यही यसको नियम र नियति हो । यी सबै विघ्न-बाधालाई छिचोल्दै हामी विकासको सिंहासनमा आरूढ भएका हौं ।

भूकम्प आयो, घरबार लग्यो, ठूलो क्षति पुग्यो, पीडा हुन सम्म भयो भनी आत्तिनु, डराउनु र दुःखित हुनु भन्दा यो विपदलाई ठूलो अवसरको रूपमा, शोकलाई शक्तिको रूपमा परिवर्तन गरेर हिम्मतवान्, बलवान् र सामर्थ्यवान् बन्नु वर्तमान समयको माग हो अनि हाँक पनि हो ।

निःसन्देह मानवले प्रकृतिलाई चुनौती दिएका हुन् । आज उसले असह्य पीडा खप्न नसकी थर-थर काप्दै मानवलाई चुनौती दिएका छ । प्रकृतिले मानवलाई चुनौती भन्दा पनि ठूलो पाठ पढाएको छ । त्यो के भने तिमीले

नयाँ जीवन, नयाँ समाज, नयाँ नेपाल र नयाँ संसारको सिर्जना गर्नुपर्छ ।

यो हिम्मत, यो हौसला, यो जागरण केवल तिमीमा छ । तिमी बाहेक अरू कसैले गर्न सक्दैन । अब हात बाँधेर होइन हातेमालो गरेर, फुटेर होइन जुटेर, भेदभाव होइन ऐक्यबद्ध भएर, असहयोग होइन सहयोगको हात बढाएर, परचिन्तन होइन बीस नङ्गा खियाएर नयाँ नेपाल र नयाँ संसारको सिर्जना गर्नु छ ।

हामी स्वावलम्बी छौं, स्वाभिमानी छौं, स्वनिर्भर छौं । हाम्रो विश्व समुदायसँग अति घनिष्ठ सम्बन्ध छ, गहिरो प्रेम छ अनि सच्चा सद्भाव छ । यही घनिष्ठताकै प्रतिफल हाम्रा मित्रहरूले खुला दिलले, उदार दिलले र विशाल दिलले सहयोगको हात बढाएका हुन् । हामी उहाँहरू प्रति गहिरो आभार प्रकट गर्दछौं । यो हाम्रो कुनै औपचारिकता र मर्यादा होइन बरु स्नेह र सद्भावको प्रतिविम्ब हो ।

अब वर्तमानको आवश्यकता, यथार्थता र वास्तविकता पुनर्निर्माण हो, पुनरुद्धार हो र पुनरुत्थान हो । तर यस्तो विपदको बेला, दुःखको बेला, आहतको बेला ठूलो मनोबल, आत्मबल र परमात्मबलको खाँचो पर्छ जुन एक पारलौकिक परमपिता परमात्माको सुमिरण गर्दा

प्राप्त हुन्छ । भनिन्छ – हिम्मते मर्दा मदते खुदा अर्थात् हिम्मतको एक कदम मदतको हजार कदमको गायन छ । यसबाट हाम्रो हिम्मत, जोस, जाँगर र साहस कैयौँ गुणा अधिक हुन्छ र सफलता पनि उत्तिकै हुन्छ । एक परमात्मा नै सर्वोच्च, सर्वोत्तम, सर्वश्रेष्ठ र सर्वोपरि हुनुहुन्छ । उहाँबाट नै हामीहरूलाई सदा सर्वदा हिम्मत, साहस र उत्साह प्राप्त हुन्छ । उहाँको सहारा, सम्भना र यादले हाम्रो सदाचार, सद्विचार र सत्कर्ममा ठूलो बल पुग्दछ । परमात्माको सम्भना गर्दा कर्म छोड्नुपर्ने कदापि होइन बरु हात कर्ममा र दिल परमात्मामा लगाउनुपर्ने हुन्छ ।

एउटा दृष्टान्त बडो मननीय छ । एक समयको कुरा हो, केही मानिस लिएर गएको डुङ्गा नदीको बीचमा पुग्दा तुफान आयो । त्यो डुङ्गा उलट-पुलट हुन थाल्यो । त्यसमा बसेका सबै मानिसहरू डरले थर-थर काँप्न थाले । बडो भयभीत भएर भगवान् बचाऊ, ईश्वर बचाऊ, प्रभु बचाऊ भन्न थाले । तर बडो अचम्मको कुरा के थियो भने त्यही डुङ्गामा बसेकी एक सानी बच्ची बडो निर्भय थिई । उसलाई रत्ती पनि डर लागेको थिएन बरु मुस्कुराएर बसेकी थिई । केही समय पछि तुफान रोकियो । सबैले उनलाई हेर्दै भने तिमीलाई डर लागेन । उनले भनिन् अहँ अलिकति पनि लागेन किनकि यो डुङ्गा चलाउने व्यक्ति मेरो आफ्नै बुवा हुनुहुन्छ । उहाँ कस्तै आँधी तुफान आउँदा पनि पार लगाउनुहुन्छ । मलाई पूर्ण विश्वास छ ।

त्यस्तै यस भवसागरबाट मुक्ति-

जीवनमुक्तिमा लिएर जाने नाविक हामी सबैका पिता परमात्मा हुनुहुन्छ । उहाँ यति निपुण हुनुहुन्छ जसको कल्पना समेत गर्न सकिदैन । हामी अमर आत्माको कुनै पनि अवस्थामा असुरक्षा हुँदैन भने हामीले डराउनुपर्ने, विचलित हुनुपर्ने र भयभीत हुनुपर्ने आवश्यकता नै छैन ।

तर भूकम्पमा परी हाम्रा कैयौँ दाजु-भाइ, दिदी-बहिनीहरूले आफ्नो देह गुमाउनु पयो । विछोडको बेदनाबाट हामी सबैलाई मर्माहत तुल्याएको छ । तर गहिरिएर वास्तविक रूपमा हेर्ने हो भने ती सबैले आफ्नो पुरानो देह विसर्जन गरेर नयाँ लिन गएका छन् । काया-कलेवर लिएर यस विश्व रङ्गमञ्चमा खेल खेल्ने आत्मा सदा अमर छ, अविनाशी छ, सत्य छ, शाश्वत छ, संसारको कुनै पनि कालले आत्मालाई खान सक्दैन, लान सक्दैन र नाश गर्न सक्दैन । आत्माले केवल देहरूपी कपडा फेर्दै अर्को लिदै पार्ट खेल्दै जान्छ । यो यथार्थतालाई मनन गर्दै दिवंगत आत्माहरूको शान्ति-शक्तिको कामना गर्नु हाम्रो साभ्ना दायित्व हो ।

यस्तै परमात्मा पनि अजर, अमर, अविनाशी, शाश्वत अत्यन्त सूक्ष्म जाज्वल्य ज्योतिर्विन्दु स्वरूप हुनुहुन्छ । उहाँ ज्योतिको धाम परमधाम, शान्तिधाम, निर्वाणधाम, मुक्तिधाममा निवास गर्ने पवित्र महाज्योति, परमज्योति र दिव्य ज्योति हुनुहुन्छ । उहाँ साकार र आकार भन्दा पर ज्योतिको संसारमा रहने निराकार हुनुहुन्छ । निराकार ज्योति स्वरूप परमात्माका स्थूल यादगार शिवलिङ्गको रूपमा जता ततै पाइन्छन् । उहाँ हामी

आत्माका जन्म-जन्मान्तर, कल्प-कल्पान्तर र युग-युगान्तरका पारलौकिक पिता हुनुहुन्छ । उहाँ सर्व आत्माहरू, सर्व धर्मगुरुहरू र सर्व धर्मपिताहरूका आफ्नै माता-पिता हुनुहुन्छ । उहाँ हामी आत्माहरू समान देहरूपी कलेवर कहिल्यै लिनुहुन्न । उहाँ जन्म-मृत्युको अथवा पुनर्जन्मको चक्रबाट रहित हुनुहुन्छ । त्यसैले उहाँका गुण, विशेषता, स्वभाव र संस्कार सबै शाश्वत रहन्छन् । परमात्मा सदा सबैका उपकारी, परोपकारी र सर्वोपकारी हुनुहुन्छ । जसरी मिश्रीको गुण र विशेषता सदा मीठोपन हुन्छ, मीठोपन मिश्रीबाट अलग गर्न सकिदैन त्यस्तै परमात्मा अति शुभकारी, मंगलकारी र कल्याणकारी हुनुहुन्छ । सदा कल्याणकारी भएकोले उहाँलाई सत्यम् शिवम् सुन्दरम्, सदा शिव भनिन्छ । जसरी सांसारिक माता-पिता आफ्ना सन्ततिको सदा शुभ र कल्याण चाहन्छन् र आफूले बडो कडा परिश्रम गरेर भए पनि आफ्ना बाल-बच्चाको लालन-पालन र संरक्षण गर्दछन् । त्यस्तै पारलौकिक माता-पिता पनि हामी सबै आत्माको सदा शुभ, श्रेष्ठ र कल्याण मात्र गर्नुहुन्छ । उहाँ सर्वश्रेष्ठ पालनहार हुनुहुन्छ । उहाँको प्यार, पालना र संरक्षणको वर्णन गर्न सकिदैन त्यो अवर्णनीय छ, अतुलनीय छ र अकथनीय छ ।

यस भूतलमा समय-समयमा आउने आपद-विपदका जिम्मेवार, कारक तत्व र आधार परमात्मा कदापि होइन । ती आपद-विपद कि त प्राकृतिक असन्तुलनका कारणले हुन्छन् अथवा मानवका दूषित एवं विकारयुक्त कर्मका

प्रतिफल हुन्छन् । आज पनि वैज्ञानिकहरू तथा भूगर्भ शास्त्रीहरूले भूकम्पको कारण केवल प्राकृतिक असन्तुलनलाई नै मानेका छन् न कि परमात्मालाई ।

परमात्मा सर्व आत्माका दुःख-हर्ता सुख-कर्ता हुनुहुन्छ । जब यस संसारमा दुःख, कष्ट, पीडा बढ्छ तब यी चीजबाट मुक्त गर्न परमात्माको यस बसुन्धरामा दिव्य अवतरण हुने गर्दछ । कुनै पनि आत्मा आफ्नो सुख-समृद्धि-शान्तिको अवस्थामा भगवान्लाई कहिल्यै पनि सम्झिदैनन् तर दुःख, पीडा, आपद, विपद हुने बित्तिकै परमात्मालाई याद गर्छन्, पुकार्छन्, प्रार्थना गर्छन्, पूजा गर्छन्, कोटिहोम गर्छन् । यथार्थमा हामी सबै दुःखी भएको बेला परमात्माले सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त गरेर सुख दिनुभएको थियो । दुःखधामबाट सुखधाममा लिएर जानुभएको थियो ।

त्यसैले भनिन्छ—

**दुःख में सुमिरण सब करे सुख में करे न कोइ ।  
यदि सुख में सुमिरण करे तो दुःख काय को  
होय ॥**

परमात्मा पतित-पावन हुनुहुन्छ । जब आत्मामा पाप चढ्छ, संसारमा पाप बढ्छ, धर्मको अति ग्लानि हुन्छ तब सबैलाई पापबाट मुक्त गरी पावन बनाउने कार्य एक शिव परमात्माको नै हुन्छ । एक परमात्मा नै परम पवित्र, परम हितैषी र परम पावन हुनुहुन्छ । उहाँ बाहेक अरू कुनैले पनि आत्मालाई पावन बनाउन सक्दैनन् । जब आत्माहरू काम-कोध-लोभ-मोह-अहंकार रूपी विकारका अधीन भएर

पतित बन्छन्, दुःखी बन्छन्, निर्बल बन्छन् अनि दुनियाँ घोर नरक, कुम्भीपाक नरक र रौरव नरक बन्छ। त्यसबाट मुक्त गरेर मुक्ति, जीवनमुक्ति एवं गति, सद्गतिमा लिएर जाने सच्चा-सच्चा पथप्रदर्शक एक परमात्मा नै हुनुहुन्छ।

परमात्मा प्यारका सागर हुनुहुन्छ। भनिन्छ- तु प्यारका सागर है तेरे एक बूँद के प्यासे हम। जसरी परमात्मा कुनै सीमित व्यक्तिका मात्र सहोदर होइन सम्पूर्ण आत्माका साक्षा धरोहर हो त्यस्तै उहाँको प्यार, पालना र प्राप्ति सबैकोलागि समान छ। जसरी सूर्य-चन्द्रले कहिल्यै कसैलाई भेदभाव गर्दैनन् सबैको घरमा समान उज्यालो छर्छन्। त्यस्तै परमात्माले पनि कसैलाई भेदभाव गर्नुहुन्न। कसैले भगवान्को ग्लानि गरे पनि, अपहेलना गरे पनि, तिरस्कार गरे पनि उनीहरूको पनि उपकार गर्नुहुन्छ। परमात्माको प्यार परम पवित्र छ, निर्मल छ, निःस्वार्थ छ र निःसर्त छ। उहाँमा कुनै लेन-देन छैन, भेदभाव छैन र किन-मेल छैन। उहाँ दया, क्षमा र करुणाका अजस्र स्रोत हुनुहुन्छ। उहाँ अकाया, अभोक्ता, अव्यक्त हुनुहुन्छ। दुःखीलाई सुखी बनाउनु, निर्बललाई बलवान बनाउनु, पतितलाई पावन बनाउनु, मृत्युलोकलाई अमरलोक बनाउनु कति ठूलो कार्य हो जुन केवल एक परमात्माले मात्र गर्नुहुन्छ र यही उहाँको प्यार पनि हो। परमात्मालाई भनिन्छ -

भोलेनाथ से निराला और कोइ नही  
ऐसी विगडीको बनाने वाला और कोइ नही ॥

परमात्मा ज्ञान-चक्षु दाता, दिव्य-चक्षु विधाता र प्रज्ञा-चक्षु वरदाता हुनुहुन्छ। सर्वका सर्व सम्बन्धी पनि उहाँ नै हुनुहुन्छ। यस्ता दयालु, कृपालु, स्नेहालु परमात्मालाई जति याद गयो, जति सुमिरण गयो, जति सम्झना गयो त्यति आत्मा पावन बन्छ, विकर्म विनाश हुन्छ, तमोगुण समाप्त हुन्छ, आत्मा पावन बन्छ। आत्मा हीरा समान कञ्चन बन्छ, नरक स्वर्ग बन्छ, मानव देवता बन्छन्। अनि मानवको सुख-शान्ति-आनन्द-शक्ति सबै चाहना, कामना र भावना स्वतः पूरा हुन्छ।

निसन्देह वर्तमान दुनियाँ अशान्त छ, कोलाहल छ, भयावह छ यहाँ शान्ति स्थापना गर्नु असम्भव प्रायः छ तर असम्भवलाई सम्भव बनाउने परमात्माले एक सत्य, स्वच्छ र शान्तिमय संसारको स्थापना गर्नुहुन्छ। त्यसैले परमात्मालाई नवसृष्टिका स्रष्टा भनिन्छ, स्वर्णिम सत्ययुगका संस्थापक भनिन्छ र नवयुगका रचयिता भनिन्छ। वर्तमान काल महापरिवर्तन र महान् प्राप्तिको पुरुषोत्तम संगमको काल चलिरहेको छ। यही संगम कालमा स्वयं साक्षात् परमात्मा यस धरतीमा दिव्य अवतरण भएर सबैलाई पावन बनाई रहनुभएको छ। उहाँ सँगको स्नेहयुक्त स्मृति नै सच्चा-सच्चा सुरक्षा कवच हो। हामी सबै हातले कर्म गर्दा-गर्दै पनि दिल-मन एक परमात्मामा लगाएर घनीभूत प्राप्ति गर्न सक्छौं। यही वर्तमान हलचल, कोलाहल र भयावह कालमा एक परमात्माबाट सहाराको प्रत्याभूति हुने मूल आधार हो।



# आपत, विपत र दृढ मनोबल

-ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर

वर्तमान कालखण्ड परिवर्तनको नयाँ मोडतिर अगाडि बढिरहेको छ। स्वाभाविक रूपमा एउटा अवस्थाबाट अर्को अवस्थामा रूपान्तरण हुँदा त्यहाँ अनेक प्रकारका द्वन्द्व, घर्षण, र समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन्। वर्तमान कालखण्डमा रहेका हामी मानव जातिले यस्तै प्रकारका चुनौती, आपद-विपदसँग सामना गर्नुपर्ने, समाधान गर्नुपर्ने तथा स्वीकार गर्नुपर्ने अवस्था छ। यस घडीमा अनेक प्रकारका तर्क-वितर्क, विविध प्रश्नावलीका शृङ्खला खडा गर्नु भन्दा पनि एक शान्त, शीतल, निर्मल र स्थिर मनस्थितिको आवश्यकता छ। विषय र वस्तुस्थितिलाई ज्ञानयुक्त, योगयुक्त स्थितिबाट सम्भन्नु, बुझ्नु र त्यसको नकारात्मक प्रभावबाट स्वयंलाई मुक्त गर्नु नै बुद्धिमानी हुनेछ।

नेपाल राष्ट्रले २०७२ साल वैशाख १२ गते दिउँसो ११:५६ बजेको ७.८ रेक्टरको भूकम्पबाट अतुलनीय र अमापीय जन-धनको क्षति खेप्नुपर्थो। त्यस पछिका २ ओटा ठूला पराकम्पन र वैशाख २९ गते १२:५० मा आएको ६.८ रेक्टरको भूकम्पले अझ क्षति माथि क्षति थपिदियो। यस विनाशकारी भूकम्पका भट्काबाट लाखौं मानिसहरू घरबार विहीन हुन पुगेका छन्। सरकारी आँकडा अनुसार ८,२०० भन्दा बढी जनताले ज्यान गुमाएका छन् भने १७ हजार भन्दा बढी संख्यामा कोही गम्भीर चोटपटक लागि उपचारमा रहेका छन्। महाविनाशकारी भूकम्पमा परिवारका परिवार

सखाप भएका छन्। भूकम्पको यस विनाशकारी ताण्डव लीलाबाट मानिसहरू भौतिक, शारीरिक र मानसिक रूपमा पीडित, दुःखी र अभावग्रस्त बनेका छन्। साच्चै यस प्राकृतिक विपदाले सन्तुलनलाई खलबल्याइदिएको छ, डामाडोल र चौपट अवस्थामा पुऱ्याइदिएको छ। मानिसमा पीडा, छटपटी, भय, त्रास र शंका-उपशंकाको अन्यौलपूर्ण वातावरण पैदा गरिदिएको छ। महाभूकम्प पछिको यही यथार्थता हामी माझ विद्यमान छ।

विनाशकारी भूकम्पका कारण अरबौंका संरचनाहरू घर, भवन, पाटी, मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा तथा प्राचीन ऐतिहासिक दरवार जस्ता विश्व सम्पदाको सूचीमा परेका राष्ट्रकै गौरव र पर्यटकीय महत्वका धरोहर नष्ट र ध्वस्त भएका छन्। जसबाट आवास, निवासको समस्या एकातिर परेको छ भने अर्कोतिर पर्यटकीय आकर्षणका संरचनाहरू नष्ट हुनाले राष्ट्रको अर्थतन्त्रमा समेत ठूलो धक्का पर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ। साथै भूकम्पका दौरान पहाडी भेक तथा हिमाली शृङ्खलामा आएको पहिरोका कारण त्यहाँ बस्तीका बस्तीनै सखाप वा विस्थापित भएका छन्। स्थानहरू मानव बसोवास विहीन भएका छन्। भूकम्पका कारण कतिपय सडकहरू समेत चिरा परी धाजा धाजा भएका छन्। यस महाभूकम्पका दौरान मृत्यु भएका घेरै मनिसहरूका शवहरू भग्नावशेषबाट उद्धारमा खटेका नेपाली सेना,



सशस्त्र प्रहरी, नेपाल प्रहरी, स्थानीय समाज सेवी लगायत अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रबाट आएका टोलीहरूले निकाल्दै तिनीहरूको सनाखत गरी, पहिचान गर्दै अन्त्येष्टि गर्ने कार्य गरिएको छ। तथापि विकट पहाडी भेक, आवत जावतमा कठिनाईका कारण उद्धार कार्यमा व्यवधानहरू खडा भएका छन्। अचानक मृत्यु भएका कारण व्यक्तिका शव, चौपाया आदि सड्नाले दुर्गन्ध फैलिई विषाक्त वातावरणका कारण महामारी फैलिने अवस्था समेत खडा भएको छ। यसका लागि सम्बन्धित निकायले समयमा नै पहल गरिरहेको कुरा सकारात्मक रूपमा लिन सकिन्छ। यस विनाशकारी भूकम्पका कारण मानिसहरू आडन, बारी, खेत, शहरी भेकमा खुला चौर, सडक छेउमा त्रिपाल टाँगी बसोबास गर्न बाध्य भएका छन्। कतिपय घरहरू बस्न योग्य भएर पनि भूकम्पको पराकम्पन जारी रहँदा भय त्रासले बाहिरै बसेर रात गुजारिरहेको अवस्था छ। यसबाट स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्ने सम्भावना पनि त्यत्ति कै छ। भूकम्पले यावत समस्या निम्त्याएको छ।

वर्षायामको केही अगाडि मात्रै आएको महाभूकम्पले एक पछि अर्को समस्यालाई साथै गाँसेर ल्याएको जस्तो प्रतीत हुन्छ। घरवार विहीन अवस्थामा रहेका व्यक्तिहरूलाई पुनर्वास गराउन नयाँ संरचना निर्माण गर्नुपर्ने छ। पक्की संरचना तयार गर्न केही समय लाग्ने भएकोले मनसुन भन्दा पहिले नै निर्माण कार्यमा सम्पन्न हुनुपर्ने छ। सरकारका तर्फबाट नयाँ रचना निर्माण कार्यमा ढिलाइ हुँदा समयमा नै कार्य सम्पन्न हुन न सके भन् विचल्ली हुने कुरा निश्चित छ। कतिपय दातृ राष्ट्रले छिटो छरितो, सहज रूपमा निर्माण हुन सक्ने आवास घरहरूका विषयमा राखेको प्रस्ताव आफ्नो

राष्ट्रिय स्वाभिमान, राष्ट्रिय अखण्डताको समेत ख्याल गरी अविजम्ब निर्णय लिनुपर्ने भएको छ। यस पक्षमा सरकारले सबै राजनैतिक पार्टी, आम नागरिक समाजलाई समेत आत्मसात् गर्दै राष्ट्रिय पुँजी तथा दातृ राष्ट्रबाट हुने अनुदानलाई यथाशीघ्र परिचालन, कार्यान्वयन र सुपरिवेक्षण गर्नुपर्नेछ। यस स्थितिमा मात्रै वर्षायाममा भोग्नुपर्ने अर्को विपत्तिबाट पीडित व्यक्तिहरूलाई राहत दिन सकिने छ। १४ जिल्ला मध्ये अति प्रभावित जिल्ला सिन्धुपाल्चोक, गोर्खा, दोलखा, नुवाकोट, रसुवा, धादिङ्ग आदिमा पुनर्वास निर्माणमा बढी केन्द्रित हुनुपर्ने देखिन्छ। छोटो समयमा निर्माण कार्य सम्पन्न हुने र बस्न योग्य पनि हुने नयाँ प्रविधिको प्रयोग स्वदेशी तथा विदेशी प्रविधिज्ञको सहकार्यबाट हुन सक्ने प्रशस्त सम्भावना छ। यस कार्यमा विलम्ब भने हुनु हुँदैन।

भावनात्मक रूपमा पृथ्वी तत्वलाई हेरौं। पृथ्वी जसलाई भावनात्मक भाषामा धरती माता भनिन्छ, जसमाथि मानव प्राणी, अन्य प्राणी तथा वनस्पति, जगत्, जल आदि आधारित छन्। मानिसले आफ्ना सम्पूर्ण क्रियाकलाप पृथ्वीमाथि नै गर्दछ। ठूलाठूला भवन निर्माण गरी सुख सुविधासँग बस्ने, वाणिज्य व्यापार गर्न व्यापारिक केन्द्र निर्माण गर्ने, मिल, फेक्ट्री, शिक्षण केन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्र, मनोरञ्जनका केन्द्र, रोड, रेलमार्ग, हवाई मार्ग, खेती-कृषि, पशुपालन आदि सबै कुरा पृथ्वीमाथि नै हुने गर्दछन्। आवश्यक पिउने पानी, सिंचाई तथा हाइड्रोपावर उत्पादनको पानी पनि जमीनले नै दिने गरेको छ। मीठा रसिला फल, रङ्गी-विरङ्गी सुगन्धित फूलहरू पनि यही पृथ्वीमा उब्जने गर्दछन्। सुन्दर पर्यटकीय स्थल, पाठ-पूजा दान, अर्चना, यज्ञ, हवन, मन्दिर, गुम्बा, चर्च

आदि पनि यही धर्तीमाथि निर्माण हुने गर्दछन् । यसका अतिरिक्त अमूल्य खनिज पदार्थ (सुन, हीरा, मोती) आदि पनि पृथ्वीको गर्भबाट नै प्राप्त हुन्छन् । मानिसले पृथ्वी र प्रकृतिको अमापीय ढंगले शोषण गरेको छ । अति स्वार्थवृत्ति र लोभवृत्तिको तथा वासना वृत्तिको वशमा आएर उसले पृथ्वी र यसका तत्वहरूको क्रूर तरिकाले शोषण गरेको छ ।

जुन प्रकृतिका तत्वहरू हाम्रा प्राणीका प्राणाधार, सुखकारी रूपमा कुदरतले उपहारका रूपमा प्रदान गरेको थियो तिनीहरू नै आज प्रलयकारी र प्राणघाती बनेका छन् । किन यस प्रकारको अवस्था र स्थितिको सिर्जना हुन पुग्यो ? यसमा को दोषी छ । कसको गल्ती र गलत कर्मका कारण यस प्रकारले दुःख भोग्नुपरेको छ । यद्यपि जे जति र जे जस्तो हुन्छ त्यो बेहद सृष्टिको अनादि ड्रामाको नूँध अनुसार नै हुन्छ । अन्ततः यसमा कोही पनि दोषी छैन । अनादि बेहद सृष्टि रूपी नाटकका सबै दृश्यहरूको पुनरावृत्ति नै भइरहेको छ । यो अत्यन्तै बुभुत्तुपर्ने गहन रहस्य हो तथापि जगत्को सर्वश्रेष्ठ विवेकशील प्राणीका नाताले मानव आत्माद्वारा गरिएको भूल र उसमा आएको घोर अज्ञानताको नै यो सम्पूर्ण परिणाम हो भन्न आपत्ति हुनेछैन । मानव प्राणीमा आएको विकृति, देहअभिमानरूपी अज्ञान र त्यसबाट उत्पन्न भएका पाँच विकारहरू काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकारले नै सम्पूर्ण जगत्को सन्तुलन खल्बल्याउने कार्य भएको छ । जे जति पनि प्रकृतिमा प्रदूषण र पृथ्वीमा असन्तुलन भएको छ त्यो मानवको स्वार्थजन्य र विकार जन्य दुष्मनोवृत्ति र गलत क्रियाकलापको दुष्परिणाम हो । जबसम्म मानव प्राणी शुद्ध, पवित्र, गुणवान, मूल्यवान, दयावान र उच्च

चरित्रको धनी रहन्छ किंमार्थ पनि यी तत्वहरू दुःखदायी हुन सक्दैनन् । प्रकृति पुरुष (आत्मा) को आज्ञाकारी सेवाधारीका रूपमा निरन्तर हाजिर रहन्छ । अतः यदि पुनः प्रकृतिलाई सुखदायी बनाउनु छ भने मानव आत्मा उच्च आध्यात्मिक चेतना र योग साधनका माध्ययबाट मायाजित र प्रकृतिजित बन्नुपर्दछ ।

मानव मन जब शुद्ध, शक्तिशाली, सकारात्मक र निर्मल हुन्छ तथा निरन्तर उच्च र श्रेष्ठ विचारमा विचरण गर्दछ त्यसबाट उस भित्र सम्पूर्ण समरसता पैदा हुन्छ, जसको फलस्वरूप उसको चारैतिर एक शक्तिशाली आभामण्डल निर्माण हुन्छ । आधुनिक विज्ञानले बनाएको Kirlian Camera ले त्यसको छायाँचित्र समेत खिच्न सकिन्छ । यहाँसम्म कि यस औराको सीमारेखा भित्र कुनै ग्रह-नक्षत्रको प्रभाव पर्न सक्तैन, न त कुनै प्रदूषणको नै प्रभाव पर्दछ । साथै न कुनै पनि दूषित मनोवृत्ति भएका मानिसहरूको कुभाव नै पर्न सक्दछ तथा प्रकृतिको उद्दण्ड रूप समेत शान्त हुन पुग्दछ । मानौं त्यो एउटा आध्यात्मिक शक्तिको लक्ष्मण रेखा हो जहाँ रावणरूपी कमजोरीको प्रवेशता हुन सक्दैन । योगबलद्वारा प्राप्त दृढमनोबलबाट प्रकृतिलाई आफूले चाहे अनुसार आह्वान गर्न सकिने छोटो प्रसंग उल्लेख गरौं । धेरै वर्ष पहिलेको कुरा हो, एक क्षेत्रमा २,३ सिजन वर्षा नहुँदा त्यहाँ पानीका कुवा सुकिसकेका थिए । खेतहरू चिरा-चिरा परी बञ्जड अवस्थामा पुगेका थिए । सारा गाउँ क्षेत्र काकाकुल भएर निरास थियो । कहीं कतै केही उपाय थिएन । संयोगले त्यस गाउँमा एक जना सिद्ध योगी सन्त पुगेछन् । सबै गाउँलेहरूले मिलेर उनीसँग आफ्नो दुखेसो पोखेछन् र सहयोगको भिक्षा मागेछन् । सन्तले

पनि दयाभाव राखी गाउँको बीचमा एक मञ्च बनाउन लगाएछन् र सबैलाई चारैतिर एकत्रित भएर बस्न भनेछन् । ती सन्त स्टेजको बीचमा बसेर केही क्षणका लागि ध्यानमग्न भएछन् । न भन्दै दुई घण्टाको अन्तराल मै बादलको गडगडाहटका साथ भारी वर्षा भएछ । पानीका कुवा भरिएछन्, खेतका चिरा पुरिएछन् । सर्वत्र खुशियाली छाएछ । गाउँवासीको प्रसन्नताको सीमा नै रहेन । अन्तमा सबैले सन्तलाई कृतज्ञता जाहेर गर्दै विनम्रता पूर्वक आग्रह गरेछन् महाराज यस्तो अचम्मको कुरा कसरी सम्भव भयो । उत्तरमा सन्तले भनेछन् । सर्वप्रथम मैले आफ्नो मन शान्त र एकाग्र गरे । मनको एकाग्रता र एकरसताबाट शरीरका सबै तत्वहरू पनि शान्त र शीतल भए अनि प्रकृतिसँग harmony बनाउन समर्थ भए । त्यस पछि मैले जल तत्वलाई आह्वान गरें र वर्षादिन भनैं । प्रेमले आज्ञा पालन गरी उसले आफ्नो काम गयो र तपाईंहरूको चाहना पूर्ति हुन पुग्यो । अर्थात् सबै कमाल मानव मनको हो, मानव चेतनाको हो । त्यसैले भनिन्छ Human consciousness controls the cosmos अर्थात् ब्रह्माण्ड र प्रकृति जगत् मानव चेतनाको नियन्त्रणमा हुन्छ तर त्यसका लागि अन्तर चेतना अति शुद्ध, पवित्र, शक्तिशाली र सकारात्मक हुनु जरूरी छ ।

जीवन रूपी यात्रामा महाप्रलयकारी प्राकृतिक प्रकोप, महायुद्ध, तथा महामारी आदिबाट हुने अनेक आपत्ति र विपत्तिबाट मानिसलाई पार हुनुपर्ने हुन्छ । यस्तो घडीमा मानिसलाई निक्कै मानसिक दबाव, पीडा आन्तरिक वेदना, चिन्ता आदिले पिरोल्ने गर्दछ । मानिसको जीवनबाट भोक, निन्द्रा नै समाप्त हुन्छ । तर जीवन वाचुञ्जेलसम्म जीवनलाई

चाहिने आवश्यकताबाट पनि बञ्चित गर्न पनि सकिदैन । यस्तो विकट घडीमा धैर्य, साहस र स्थिर मनस्थिति बनाई राख्नका लागि दृढमनोबलको आवश्यकता पर्दछ, जसले गर्दा विकट भन्दा विकट परिस्थितिलाई पनि सहज रूपमा स्वीकार गर्न सकियोस् । यसका लागि आत्माको अन्तर्निहित शाश्वत शक्ति सक्रिय हुनुपर्दछ । यसका लागि मानिसलाई आफ्नो अनादि शाश्वत आत्मस्वरूपको बोध हुनु जरूरी हुन्छ, जसबाट उसमा निश्चय हुन्छ कि म लगायत सबै मानवहरू वास्तवमा अविनाशी आत्माहरू हुन् । विनाश त केवल शरीरको मात्रै हुन्छ । आत्मा पुनः शरीररूपी नयाँ वस्त्र धारण गर्न पुग्दछ । निर्भय र चिन्तारहित हुने यो एउटा सुन्दर र सत्य विधा र मान्यता हो ।

मानसिकरूपमा बलवान बन्नका लागि आध्यात्मिक विज्ञान अर्थात् राजयोगको नित्य अभ्यासको आवश्यकता पर्दछ । जब व्यक्ति नित्य विधिपूर्वक आत्म अनुभूतिका साथ परमज्योतिमय सर्वशक्तिमान् परमात्मा पिता शिव कल्याणकारीसँग योगयुक्त र एकाग्र हुन्छ उसका कमजोरीहरू कमवद्ध रूपमा ताकतवान र वरकतवान बन्दै जान्छन् । अर्थात् उसको अन्तर मन दरो र सबल बन्दै जान्छ । उसको आत्मशक्ति सहज रूपमा जागृत हुन पुग्दछ । तसर्थ प्राकृतिक मानवकृत तथा अन्य रूपबाट बह्रदै गरेको आपत-विपत्तिलाई सामना गर्न मानिसले आध्यात्मिक चिन्तन र राजयोग अभ्यासबाट शुद्ध मनोबलको विकास गर्नु आवश्यक छ ।



# शान्ति र महाभूकम्प

प्रा. गोपीकृष्ण शर्मा, ज्ञानेश्वर

**शा**न्ति प्राणी मात्रको कामना हो । मानव आत्माको स्वधर्म हो शान्ति । मानवले शान्ति चाहन्छन् नै, पशु-पक्षी, कीट-पतङ्ग, स्थावर-जङ्गम सबैले शान्ति चाहेका हुन्छन् । बाढी-पहिरो, हावा-हुरी, अतिवृष्टि, खडेरी, भूकम्प, सुनामी आदि पृथ्वीमा देखिने अशान्ति हुन् । परस्पर कलह, मनमुटाव, लडाईं-भगडा, युद्ध जस्ता मानव समुदायले बेहोरेका अशान्त वातावरणले पनि शान्तिलाई खलबल्याएका हुन्छन् । त्यसैले सर्वत्र शान्ति होस् भनेर कामना गरिएको प्रसिद्ध मन्त्रमा भनिएको छ ।

**द्यौः शान्तिः पृथिवी शान्तिः आपः**

**शान्तिः ओषधयः शान्तिः वनस्पतयः शान्तिः ।** यस मन्त्रले आकाशमा, पृथ्वीमा, जलमा, जडीबुटीमा र वनस्पतिमा शान्तिको प्रार्थना गरेको छ । समाजमा शान्तिका लागि पूजा-पाठ गर्ने, विश्वशान्ति महायज्ञ गर्ने र सामूहिक प्रार्थना गर्ने परम्परा पनि देखिएको छ । धार्मिक तथा आध्यात्मिक संस्थाहरू विश्वशान्तिका लागि विभिन्न कार्यक्रम गरिरहेकै छन् । यस क्रममा अन्तर्राष्ट्रिय आध्यात्मिक संस्था प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयका विश्वभर संचालित सेवाकेन्द्रहरूबाट भएका गीताज्ञान, ध्यान, योग तथा ईश्वरीय क्लासहरूले विश्वशान्ति तथा चरित्र निर्माणमा पुऱ्याएको योगदान विशेष उल्लेखनीय छ । साथै दैवी

गीतका केही पङ्क्तिले स्पष्ट भनेका पनि छन् ।

**शान्तिका आएका जब सबेरा**

**दूर हो जाएगा सब अँधेरा**

शान्ति प्रकाश हो र यस प्रकाशले अशान्तिको अन्धकार हट्दै जान्छ । शान्तिको उज्यालो छाएपछि अशान्तिको अँध्यारो कहाँ टिक्न सक्छ र ! जति-जति शान्तिका प्रयास हुँदै रहन्छन्, उति-उति अशान्तिका काला बादल फाट्दै जान्छन् । अनि त मनमा शान्ति, व्यवहारमा शान्ति, पृथ्वीमा शान्ति, आकाशमा शान्ति, सर्वत्र शान्ति हुन पुग्छ ।

सबभन्दा पहिले मनमा शान्ति आउनुपर्छ । मन निकै चञ्चल छ । मन पल-पलमा कहाँबाट कहाँ पुगिसकेको हुन्छ । मनको यो चलायमान स्थिति अशान्ति हो । मनमा व्यर्थ संकल्प उठ्न थाल्छन् र तिनले पनि अशान्त तुल्याउँछन् । सूक्ष्म मनलाई भौँतारिने स्थितिबाट रोक्ने साधन हो मन्मना भव स्थिति । भगवान् भन्नुहुन्छ मन ममा लगाऊ । मन भगवान्मा तब मात्र लाग्छ जब यी पाँच तत्वले बनेको जगत्बाट वैराग्य हुन्छ । यसरी देह र देहसँग सम्बन्धित वस्तुबाट आकर्षण कम हुनासाथ मन भगवान्तर्फ केन्द्रित हुन्छ । एकाग्र मनले परमपिता शिव परमात्माप्रति योगयुक्त हुनु भनेको मन्मनाभवको स्थिति हो, शान्तिको अवस्था हो । मनमा शान्ति भए पछि बाहिरी व्यवहारमा पनि शान्तिको स्थिति हुन्छ ।



मनमा व्यर्थ सङ्कल्प चलु हुँदैन । कल्याणकारी समर्थ सङ्कल्प मात्र मनमा आउनुपर्छ । मनमा सकारात्मक सोचाइ र राम्रा विचार आए भने सुख हुन्छ, शान्ति मिल्छ । नकारात्मक चिन्तनले मनलाई छियाछिया पार्छन् । वेदमा पनि भनिएका छ—

तद् मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु

यो मेरो मन सदा-सर्वदा शिव वा कल्याणकारी समर्थ सङ्कल्प गर्ने होस् । मेरो मन एक मात्र शिव परमात्मामा लागोस् । गीताज्ञानले भनेको मन्मना भव महावाक्यको आशय पनि यही हो । यसरी आन्तरिक शान्तिले बाह्य शान्ति पनि ल्याएको हुन्छ । स्व-शान्तिबाट विश्वशान्तिमा पनि मद्दत पुग्छ । स्वपरिवर्तनबाट विश्वपरिवर्तन ल्याउन सकिन्छ ।

प्रसङ्गवश भर्खरै नेपालमा गएको महाभूकम्प जनित अशान्ति र त्यस पछिका शान्ति स्थापनाका गतिविधिबारे संक्षेपमा चर्चा गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ । गत २०७२ साल वैशाख १२ गते शनिबार, दिउँसो १२ बजेको समयमा गोरखाको वारपाक गाउँलाई केन्द्र बिन्दु बनाएर करीब १४० कि.मि. पूर्व दोलखाभन्दा परसम्म जमिनको सतहभन्दा लगभग १४ कि.मि. तल भित्री भूगर्भमा चिरा पर्ने गरी ७.८ मेगिनच्युट (रेक्टर स्केल) को निकै शक्तिशाली भूकम्प गयो । लगभग एक मिनट लामो होराइजेन्टल र भर्टिकल कम्पनले यस भेगमा महाविनाश निम्त्यायो । भक्तपुर कौशलटारको मूल सडक र वरपर पनि धर्ती फाटे । पृथ्वीमा अशान्ति छायो । नेपाल भूमि नै प्राकृतिक प्रकोपको निशाना बन्यो । निकै मात्रामा मानवीय क्षति र भौतिक क्षति भए । यो गोरखा भूकम्प २०७२ पछि पनि

वैशाख १३ र वैशाख २९ गते दिउँसोको समयमा त्यो भन्दा साना तर शक्तिशाली भूकम्प गए । पहलो महाभूकम्पले चर्काएका र नढलिसकेका बाँकी घरहरूलाई पनि १८ दिन पछि आएको वैशाख २९ गतेको (दोलखा केन्द्र रहेको ) ६.८ रेक्टरको विनाशकारी भूकम्पले गर्ल्यामगुर्लुम ढलायो । भूकम्प पछिका पराकम्पनहरू एक महिना पछिसम्म पनि प्रतिदिन गइरहेका छन् । यस प्रकार गएका महाविनाशकारी भूकम्पहरूले गोरखा, नुवाकोट, धादिङ, काभ्रे, सिन्धुपालचोक, रसुवा, काठमाडौं, ललितपुर, भक्तपुर लगायत चौध जिल्लालाई अत्यधिक क्षति पुऱ्याए । कैयौं घर-परिवारको उठवास भयो । कतिका बाबु-आमा परे, कतिका छोरा-छोरी । श्रीमान् वा श्रीमती गुमाउनेहरूको लेखो रहेन । महाकालले ताण्डव नृत्य मच्चायो । खास गरी पहाडी जिल्लाहरू बढी क्षतिग्रस्त भए । गाउँ-गाउँका कच्ची घरहरू कतै बाँकी रहेनन् सबै ध्वस्त हुन पुगे । कतिपय अग्ला पक्की भवनहरू पनि धराशायी बने । धरहरा ढल्यो । मठ-मन्दिरहरू क्षत-विक्षत भए । सरकारी तथा संस्थागत कार्यालयहरू र विद्यालय, महाविद्यालयका भवनहरूमा पनि ठूलो क्षति पुग्यो । हजारौं मानिसले ज्यान गुमाए । हजारौंको सङ्ख्यामा घाइते भए । १९९० साल माघ २ गते दिनको २ बजे सोमबारे औंसीका दिन यस क्षेत्रमा यसरी नै ८.४ रेक्टरको विनाशकारी महाभूकम्प गएको थियो । त्यसको ८२ वर्षपछि नेपालमा २०७२ साल वैशाख १२ गते त्यस्तै विध्वंसकारी महाभूकम्प गयो ।

भूकम्पपछि जनजीवनलाई सामान्यतर्फ ल्याउन शान्तिपूर्ण उद्धारका विभिन्न चरणहरू सम्पादित भएका छन् । भूकम्प पछि शान्ति

कायम गर्न मोटामोटी तीन चरणमा कार्यक्रम भएका हुन्छन् - १) उद्धार, २) राहत र ३) पुनर्निर्माण । यो पनि परिवर्तनको प्रक्रिया हो । चुनौती र अवसर दुवै हो । विनाश चुनौती हो भने नव निर्माण अवसर हो । प्रकृतिले चाहेको परिवर्तन हो यो ।

भूकम्प पीडितहरूको उद्धारका लागि सरकारी र निजी स्तर सक्रिय भए । स्वदेशका सेना, प्रहरी, नागरिक समाज, राजनैतिक दल र सर्वसाधारण जनताले धुलो माटोसँग लडेर घाइतेहरूको उद्धार गरे । विदेशबाट समेत सेना र प्रहरीको उद्धार टोली स्वतःस्फूर्त रूपमा आएर सहयोग पुऱ्यायो । भारत, चीन, अमेरिका लगायत देशहरूबाट दर्जनौं हेलिकोप्टर उद्धारका लागि सामेल भए । पृथ्वीमा परेको हलचल शान्त पार्न विदेशबाट धुम्ती अस्पताल समेत आएर सेवा गरे । भूकम्पले घरबार विहीन भएका पीडितहरूलाई खुल्ला चौरमा पाल टांगेर राख्ने व्यवस्था मिलाइयो । राहत स्वरूप खाद्यान्न र ब्लाङ्केटहरूको वितरण भयो । अस्थायी टहरा बनाउन जस्ता पाता उपलब्ध गराउने कार्यको थालनी भयो । शिक्षक-प्राध्यापक, कर्मचारी, सांसद र संघसंस्थाहरूले सहयोग स्वरूप आर्थिक रकम नगदमा नै प्रधानमन्त्री दैवी प्रकोप उद्धार कोषमा जम्मा गर्दै रहे । संस्थागत रूपमा ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र, नेपालका तर्फबाट गाउँ-गाउँमा पुगेर पीडितहरूलाई खाद्यान्न, कपडा, कम्बल आदि राहत सामग्री वितरण गर्ने काम भयो । यस बाहेक सेवाकेन्द्रद्वारा संस्थाका तर्फबाट केही राहत रकम प्रधानमन्त्री दैवी प्रकोप उद्धार कोषमा जम्मा पनि गरियो । प्रजापिता

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, माउण्ट आबू राजस्थानबाट भूकम्प पीडितहरूको लागि नेपालमा पठाइएका राहत सामग्रीहरू सेवाकेन्द्र मार्फत र सरकारी उद्धार टोली मार्फत पनि पीडितहरूमा वितरण गरियो । यसरी पृथ्वीमा अशान्ति भएको ठाउँमा शान्तिका लागि ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र ओम शान्ति परिवारले पनि सहयोग पुऱ्याएको प्रसङ्ग यहाँ उल्लेखनीय छ ।

त्यति ठूलो महाविनाशकारी भूकम्प, त्यसले पुऱ्याएको मानवीय तथा भौतिक क्षति र शान्ति स्थापनार्थ भए-गरेका उद्धार तथा राहत कार्यहरूलाई यति सानो लेखले समेट्न सक्ने स्थिति रहेन । त्यसो हुनाले संक्षेपमा प्रकाश पार्ने प्रयास मात्र गरिएको हो । यो प्राकृतिक प्रकोप हो, पृथ्वीमा आएको अशान्ति हो । त्यसलाई भौतिक रूपमा शान्त तुल्याउन आन्तरिक र बाह्य सहयोग जुटिरहेका छन् । भावनात्मक रूपमा शान्ति स्थापना गर्न टोल-टोलका मन्दिरहरूमा क्षमापूजा वा पृथ्वीपूजा र देव-देवीको पूजापाठ र यज्ञ- हवनहरू भइरहेका छन् । ब्रह्मावत्स आत्माहरूले विश्वव्यापी रूपमा प्रत्येक दिन केही समय भूकम्प पीडितको मनःशान्तिका लागि योग, तपस्या र साधना गरिरहेका छन् । यसरी भए-गरेका प्रयासहरूबाट पीडित समाजमा शान्ति र सुखको सञ्चार हुनेछ । देशले अमन चैन प्राप्त गर्नेछ ।





# प्राचीन योग राजयोग

ब्रह्माकुमार रामलखन, शान्तिवन

हामी चैतन्य प्राणी हौं र हाम्रो चेतना शरीरमा होइन, आत्मामा छ। अविनाशी आत्मा शरीरबाट निस्कने बित्तिकै जड शरीरलाई जलाइन्छ। परम चैतन्य परमात्मा पनि आत्मा जस्तै यति सूक्ष्म छ जो यी आँखाले देख्न सकिदैन। हो बुद्धिरूपी नेत्रबाट अनुभव गर्न सकिन्छ। विशाल सृष्टिमा हामी आत्माहरूको परम पिता परमात्माको साथमा कल्प-कल्यान्तर खेल चल्दछ नै। योग त अनेक प्रकारका छन् तर प्राचीन राजयोगको महिमा सारा विश्वमा छ। परमात्माको साथमा हामी आत्माहरू योग-युक्त हुनाले तमोप्रधान दुःखदायी दुनियाँ पुनः सतोप्रधान परम सुखदायी बन्दछ। योग शब्दको प्रयोग विश्व भरमा भिन्न-भिन्न प्रकारले गरिन्छ। तर आज यो प्राचीन राजयोग प्रायः लोप भएको छ। योगशास्त्र भनिने सर्व शास्त्र शिरोमणि गीतामा आसन-प्राणायाम, ब्रत-उपवास वा मुद्रालाई कहीं पनि योग भनिदैन। गीतामा आत्मा र परमात्माको विस्तृत वर्णन छ। सद्गुणी जीवन, शुद्ध भोजन, ब्रह्मचर्य तथा कार्य व्यवहारमा उपरामताको लागि निर्देश दिएको छ। नष्टोमोहा बनेर ईश्वरीय स्मृतिबाट परमानन्दमय जीवन बनाउने युक्ति बताइएको छ। हरेकले आफूद्वारा सिकाइएको योगलाई सर्वश्रेष्ठ घोषित गरिरहेका छन्। तर जुन गीतामा वर्णित राजयोगको फल छ त्यसलाई व्यावहारिक जीवनमा उतार्नका लागि ब्रह्माकुमारी संस्था दिन-रात प्रयत्नशील छ। अन्य योग त शरीरलाई नै सुन्दर र स्वस्थ

बनाउनमा नै प्रयत्नशील छन्।

योग ऋषि पतञ्जलि आफ्ना योग साधकका लागि कैयौं स्थानमा योगको आध्यात्मिक अर्थ पवित्रता बताउँछन्। परमात्मालाई नै सारा दुनियाँले पतितबाट पावन बनाउनको लागि पुकार्दछन्। अति धर्म ग्लानि हुनाले कलियुग अन्त्यमा परम सद्गुरु शिव नै पतितबाट पावन बनाउनका लागि सर्व आत्माहरूलाई 'मन्मनाभव' को महामन्त्र दिइरहनुभएको छ। जसरी शिवलिङ्गमा निरन्तर जलधारा चढाइन्छ त्यस्तै अब मनको धारा, धरामा अवतरित हुनुभएका शिव भगवान् सँग नै लगाउनुपर्छ। परमात्म लगनमा मगन हुनाले नै आत्मा पतितबाट पावन बनेर वैकुण्ठ धाममा जान योग्य बन्दछ। त्यहाँ खुशी नै खुशी हुन्छ। रोग, अशान्तिको नामोनिशान हुँदैन। त्यसै पनि पिता-पुत्रको नाताले आत्माको परमपिता सँग स्वाभाविक सम्बन्ध छ त्यसैले सुखका सागरका सन्तान परम सुखी हुन्छन् नै। फलस्वरूप राजयोगबाट राजपदको उत्तराधिकारी बनाउन सकिन्छ।

आजको कलियुगी दुनियाँलाई परम दुःखदायी भनिन्छ। योग लगाएर पतितबाट पावन बन्ने आत्माहरूको लागि निकट भविष्यमा परमसुखदायी दुनियाँ आउँदै छ। महर्षि पतञ्जलिद्वारा योगको आध्यात्मिक अर्थ पवित्रता भन्नुको भाव हो योगबाट कुसंस्कारी आत्माहरूको चित्तको सारा मैल धुलाएर सर्व गुण सम्पन्न, सम्पूर्ण निर्विकारी, अहिंसा परमो-

धर्म जस्तो १६ कला सम्पन्नता आउँछ । पावन बनाउने यस प्राचीन राजयोगलाई सारा संसारमा महिमा गरिन्छ । जसरी अलिकति जोरन राख्नाले सारा दूध दही बनेर मख्वन निकाल्न लायक बन्दछ । यसै प्रकार परमात्माद्वारा सिकाइएको राजयोगबाट केही आत्माहरू पावन बन्दाखेरि नै सारा सृष्टि पावन वैकुण्ठधाम कहलाउँछ । यसैले वैकुण्ठ धामको श्री कृष्णको मुखमा सदा मख्वन देखाइन्छ ।

आत्माको सर्वाङ्गीण उत्थान चाहन्छौं भने अब देही अभिमानी बन्ने उच्च आध्यात्मिक साधना गर्नुपर्छ । पञ्च तत्वबाट निर्मित शरीरद्वारा गरिने हठ क्रियाबाट शारीरिक कमजोरी मेटिन्छ । तर आत्मा र परमात्मा जडतत्वबाट बन्दैनन् । ज्ञान-गुण-शक्तिका सागर शिवबाबा सँग हामी सद्बिचार र सद्भावद्वारा नै मिलन मनाउन सक्छौं । हो, ज्ञानी योगी आत्मा बन्न शारीरिक क्रियाको पनि सहयोग लिएर स्वस्थ रहन सकिन्छ । शक्तिका सागरबाट लाभ तब नै मिल्छ जब हामी आत्मिक वृत्ति बनाएर परम-चैतन्य सँग जुड्दछौं । भावनामा सदा उहाँलाई नै बसाइराख्नका लागि प्रयत्नशील रहन्छौं । उहाँले नै बताएका सिद्धान्तमा कटिबद्ध भएर चल्दछौं । जन्म-जन्मान्तरदेखि मनमा छाएका मनोविकार तब नै दूर हुन सक्छन् । फलस्वरूप आत्मा निज-आनन्द स्वरूपमा टिकेर परम सुखको अनुभव गर्दै रहन्छ ।

योगको अर्थ नै हो जोड, सम्बन्ध वा मिलन । दुनियाँका सम्बन्धको लाभ-हानिबाट त सबै परिचित छन् । यथार्थमा परमात्मासँग आत्माको मिलन नै सर्वोच्च लाभ हो । यसैबाट आत्माहरू परमात्मा समान विश्व हितकारी बन्न सक्छन् । सारा कामनाहरू उहाँबाट नै मेटिन सक्छन् । गुणका सागरसँग योग लगाउनाले

हाम्रो शुभ मनको तनमा पनि सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । यसै प्राचीन योगमा मगन रहनाले नै पावर हाउसबाट व्याट्री चार्ज भए जस्तै सुप्रिम पावर हाउस शिवबाबाबाट आत्माहरू चार्ज हुन्छन् । पतित-पावन परमात्मासँग योगयुक्त भएर आत्मा जति पावन बन्दछ, त्यति नै पवित्रता सुख-शान्ति-आनन्द उसको गलाको हार बन्दछ । अनि अन्य अनेकौं ऋद्धि-सिद्धिहरू पनि उसको हात लाग्न सक्छन् । व्याट्रीको नेगेटिभ-पोजेटिभ जति समय पावर हाउस सँग जोडिएको हुन्छ, त्यति नै चार्ज हुन्छ । यसै गरी मन-बुद्धि रूपी तार जति-जति परमपिता परमात्माको यादमा मगन रहन्छ, त्यति आत्मा पनि गुण-शक्ति सम्पन्न भएर उच्च पद प्राप्त गर्दछ ।

परम चैतन्य परमात्मा सँग जोडिने बित्तिकै परम प्रकाशको धारा हाम्रो नशा-नशा, नाडी, ग्रन्थी जस्ता सम्बेदनशील अंगमा प्रवाहित हुन थाल्छ । फलस्वरूप आन्तरिक खुशी भइ नै रहन्छ । यस्ता आत्माहरू बुद्धि रूपी विमानमा बसेर विश्व ब्रह्माण्डमा विचरण गर्दै कसैलाई पनि सकाश-प्रकाश दिदै आफू समान बनाउन सक्छन् । देह, देहका सम्बन्ध, पदार्थलाई विस्मृत गरेर यस्ता आत्माहरू सदा स्वमा स्थित हुनाले सम्पूर्ण स्वस्थ बन्न सक्छन् । फलस्वरूप अंग-प्रत्यग पनि सुचारु रूपले कार्य गर्न थाल्छ । आत्मिक प्रकाशबाट जगलाई प्रकाशित गर्दै रहनु नै सच्चा स्वस्थ हुनु भनिन्छ । देह-अभिमानी बन्नुको बदला विदेही बनेमा नै रोग-शोकबाट मुक्त हुन जान्छन् । भोगी, आँखाको लागि दृश्य, कानको लागि स्वर, नाकको लागि गन्ध, स्वाद तथा स्पर्श सुख पाउनको लागि जीवनको सारा पुँजी खतम गर्छन् । तर इन्द्रियहरूको सुप्त अग्नि चाहना, कामना तिर भड्काउँदै उनलाई



भोगी-रोगी बनाउँदै जान्छ । भोगी इन्द्रिय सुखको पछि लाग्छन् भने योगी भगवान्मा रमाएर उहाँका गुण-शक्तिबाट परिपूर्ण रहन्छन् । इन्द्रियको रस लिप्तता प्रभु प्यारको परमानन्दमा मगन हुनाले मेटिदै जान्छ । शब्द-स्पर्श-रूप-गन्ध रूपी विषय पन्थमा भाग्दै रहनाले भोगीका विकारी बानी उसलाई विवश गर्दै रहन्छन् । फलस्वरूप उनीहरूबाट दिव्य धारणा नै हुन सक्दैन । ईश्वरीय एकाग्रताबाट नै इन्द्रियहरू शान्त, शितल, सम्पन्न बनेर उपराम कमल समान हुन सक्छ । रोगी पनि संयमका सुरिलो संगीतबाट सम्पूर्ण मुक्त र योगयुक्त हुन सक्छन् ।

आत्म परिमार्जनको अर्को नाम नै साधना हो । अध्यात्ममा स्व को साथ-साथै विश्वको कल्याण स्वतः समाहित हुन्छ । सरिता समान निर्वाध रूपले अगाडि बढ्दै सुख बाँड्दै जानु नै योग हो । श्रम-साधन सम्पदा लाई ईश्वरीय कार्यमा लगाउने निष्ठा नै काम-क्रोधादि विकारलाई नियन्त्रण गर्ने तपस्या हो । योगी अरूलाई खुशी दिनको लागि न्यौछावर रहन्छन् । हीरा समान यस्ता चम्किला आत्माहरू उदार उदात्त र सम्बेदनशील हुन्छन् । लोक मंगलको लागि ती सधैं जाग्दै रहन्छन् । योगी जीवनबाट परम विश्राम मिल्दछ । योग निद्राबाट टुटेका शक्तिको पनि मर्मत हुन्छ । योगी निरन्तर स्फूर्त र ताजा भइ रहन्छन् । योगी जीवन सद्गुण र सत्कर्मले सम्पन्न जीवन हो । हामी सबै देवी-देवताका सन्तान हौं । यसैले वसुधैव कुटुम्बकम्को भावना नै योगीको पहिचान हो । शान्ति स्वधर्म नै दैवी धर्मको मूल हो ।

योगको सरल अर्थ हो याद गर्नु, परमात्माका सर्व सम्बन्धको सुख उहाँको याद बाट नै लिनु । योगी आत्माहरू आफ्ना

इच्छाहरूको ध्यान नराखेर सधैं सधैं भन्छन् भगवान् ! हामी हजुरका हुकुमका गुलाम हौं । गास-वास-कपास मिल्दै रहोस् बाँकी त सबै उनीहरू भगवान्मा न्यौछावर गर्छन् । जीवनमा लिनको बदला उनीहरू सधैं दिने वृत्तिलाई धारण गर्छन् । देवता त्यसलाई भनिन्छ जो लोक मंगलको लागि सर्वस्व न्यौछावर गर्छन् र शान्तिधाममा रहने शान्तिका सागरसँग योगयुक्त भएर सारा सृष्टिको लागि गुणको वर्षात गर्दै रहन्छन् । जुन योगबाट तन-मन-धन-श्वास-संकल्प-भाइब्रे सन-वायुमण्डल सबैमा सर्वोच्चता आउँछ त्यसैलाई राजयोग भनिन्छ । यो घर-गृहस्थ कार्य-व्यवहारमा गर्न सकिन्छ । यसैले आँखा बन्द गर्नुपर्ने वा आसन-प्राणायाम गर्नुपर्ने कुरा छैन । नेत्र खुला भएर पनि मन-बुद्धिका नेत्रमा भगवान्लाई बसाइराख्नु । राजयोगको लागि एकान्तमा बसेर स्वच्छ सुगन्धित र परमधामको जस्तै रातो प्रकाशको वातावरणमा हलुका संगीतको लाभ लिन सकिन्छ । पवित्रता-सुख-शान्ति-आनन्द-प्रेम र दया-सत्यताका सागर सँग मन-बुद्धिको लगन लागिर्हयो भने मन स्वतः शीतल-सुखदायी बनेर विश्व हितकारी चिन्तनमा मगन रहन थाल्छ । तब हाम्रो सोच अनुसार कर्म पनि श्रेष्ठ हुन थाल्छ । हठयोगबाट त केवल जीवनको लागि शारीरिक लाभ हुन्छ । तर श्रेष्ठ संस्कार हुनाले राजयोगी आत्माहरू २१ जन्मको लागि दिव्य बनेर देवी-देवता जस्ता प्रसन्न जीवन प्राप्त गर्छन् ।



# खुशीको बाटा

लेखन: राधेश्याम गुल्मी, चित्र: हरि नेपाली



सन्तोष एकदिन धेरै समयदेखि विछोडिएको साथी अन्धोललाई बजारमा भेटेछन् ।

हेलो साथी अन्धोल तिमी कहाँ ?

यस्सो सजाउने सामान बजारमा देखेर ल्याएको तिमी कहाँ नि ? धेरै पछि भेट भयो ज्यादै खुशी लाग्यो ।

तिमीलाई अचानक भेटदा खुशी लाग्यो ।

हो, मलाई पनि धेरै खुशी लागिरहेको छ । एक पटक घर आइजान गफ सप गारौला ।

जरुर ! भाउजुलाई पनि सोधेको छ भनी दिनु ल । वाइ

हेलो मित्र म त आए नि के छ हालचाल !

वेचैन छु आज के भन्नु र सै मैले त्यो दिनमा धेरै पैसा तिरेर ल्याएको सजाउने सामान फूट्यो नि त्यसैले विहान देखि मुड अफमा छु ।

मित्र । दुःख नमान सामान फूट्यो फेरि पाइन्छ । तर दिललाई फुटाउनु हुँदैन जोडन गान्हो पर्छ ।

के गरु त, विसनै सविदन । परिवारहरुसँग पनि सिटपिट भयो । तिनीहरुलाई पनि दुःखी बनाएँ ।



त्यो सामानसँग  
तिमी एट्याच भयो । त्यसैले तिमिलार्ई  
दुःख लाग्यो जसरी तिम्रो शरीरको  
कुनै पनि अंगमा काट्यो भने  
दुःख त्यसरी नै यो पनि  
तिमीसँग जोडीयो त्यसैले  
पीडा भयो ।

त्यसो भए म  
यस दुःखबाट  
कसरी छुटन  
सक्छु त ?

निमित्त भएर जसरी  
अफिसमा काम गर्छौ त्यस्तै  
निमित्त भएर मात्र  
बाचुन्जेल सम्हाल्नु  
छ ।

मित्र तिमिले यस्ता  
कुराहरु कहाँ सिक्छौ  
साँचै म अन्यालमा  
परेको छु ।

थाहा छैन ! ब्रह्माकुमारीमा स्वयं भगवान्ले  
ज्ञान दिदै हुनुहुन्छ नि । एक-एक घण्टा  
साप्ताहिक कोर्षबाटै तिमिले थाहा  
पाउने छौ । प्रवेश निःशुल्क  
लेखिएको छ ।

धन्य भए मित्र  
खुशी लाग्यो ।  
मित्र भनेको त्यो  
हो जसले दुःखमा  
साथ दिन्छ ।

मित्र जे भयो त्यो राम्रो थियो, राम्रो  
हुन्छ र राम्रै हुनेछ, चिन्ता नलेऊ  
भनेर जीतामा पनि भनिएको छ नि  
हैन र ! फेरि भेटौला वाइ ।

केही महिना पछि बिहानी हिडाइमा दुवैको भेट हुन्छ ।

हेलो मित्र । आज बिहानै यो  
सेतो पोशाकमा बाबाको व्याज  
यो मुहारमा खुशीको चमक  
ज्यादै खुशी लाग्यो ।

सै, उनै परमात्माको  
हात र साथले होला ।  
अथाह, अनमोल हीरामोती  
को खुल्ला विशाल  
बजार पो रहेछ ।

मित्र । जति सक्दो  
टिप्पै जानु

धन्यवाद छ तिमिलार्ई, बल्ल  
थाहा भयो संसार हाको एउटै  
परिवार रहेछ । जिउने कला सिक्न  
र आत्मालार्ई सही रूपमा सिंगार्ने ठाउँमा  
आइ पुगौं । त्यसैले फेरि पनि धन्य बाबा  
धन्यवाद मित्र । फेरि भेटौला  
वाह वाह सन्तोष ।



# बोलीमा संयम राख्नु

## पनि तप हो

ब्र.कृ. भगवान भाइ, शान्तिवन

**स**म्बन्धलाई जोड्न र तोड्नमा बोलीले अहम् भूमिका निर्वाह गर्दछ । बोली सम्वादको माध्यम मात्र होइन बरु यसले हाम्रो सम्पूर्ण व्यक्तित्व र संस्कारलाई पनि परिशोधित गर्दछ । बोलीले मनुष्यलाई कहाँबाट कहाँसम्म पुऱ्याइदिन्छ, यस कुरामा सबै परिचित छन् । जुन बेला द्रौपदीको मुखबाट दुर्योधन प्रति प्रतिशोध भएका बोली निस्के अन्धाको छोरा अन्धा त्यसले महाभारत रच्यो । परिवार र समाजको सौहार्दता तहस-नहस भयो । बोलीले मनलाई टुक्रा-टुक्रा पनि गर्छ, भने टुटेको मनलाई जोडी पनि दिन्छ । यो सबै बोलीको उच्चारण, लय र तालमा निर्भर गर्छ । मधुर बोलीबाट सहयोगात्मक भावनालाई बल मिल्छ, अनि दिव्यगुणको फूलदानीमा आपसी प्रेमको सुवासना फैलाउन सक्छ । गरम बोली भएका व्यक्ति सँग नम्रतापूर्वक मधुर बोलीको साथमा व्यवहार गर्नाले ऊ पनि नतमस्तक हुन जान्छ । वरदानी बोली नै बुद्धिमान् व्यक्तिको निशानी हो । मुखबाट निस्केका ज्ञान रत्न हीरा-मोती

हामी हरेक दिनको शुरुआत परमपिता परमात्मा शिवको अमूल्य शिक्षाको अनुसरणको साथ सुखद, सन्तुष्ट र सुखी दृष्टिकोणले गर्नुपर्छ । जसबाट दिन सुखद, प्रेरणादायी र शान्तिले बित्नेछ । अमृतबेला आँखा खुल्ने वित्तिकै प्रभु सिमरणको साथ दिनको शुरुआत गर्नुपर्छ । आफ्नो मनमा शान्तिपूर्ण विचारको अमूल्य खजाना भई सम्बन्ध-सम्पर्कमा आउँदै बोलीमा ध्यान दिनुपर्छ, ताकि हामी शान्तिको

वातावरण निर्मित गरेर अन्य आत्माहरूलाई पनि शान्तिको अलौकिक अनुभव गराउन सकौं । हामी परमपिता परमात्माका वच्चाहरू हौं । जसरी परमात्माका श्रीमुखबाट सधैं सत् वचन वरदानी महावाक्यका हीरा-मोती वर्षिन्छन्, त्यसै प्रकार हाम्रो मुखबाट पनि वरदानी बोली निस्किनुपर्छ । बोलीमा संयम राख्नु पनि तप हो

बोलीमा संयम राख्नु कुनै तप अथक साधना भन्दा कम हुँदैन । बोलीको संयम, मौन र बोलीको बीचको पुल हो । बोलीको स्तर उच्च बनाउन विचारको स्तरमा पनि साधना आवश्यक छ । आवश्यक पर्दा मधुर बोलीको साथै अधिकांश रूपमा मौन रह्यो भने परिणाम सुखद हुन्छ । मौनको स्थितिमा मानव अन्तर्मुखी भएर आत्माको महसुसता र स्वयंको मूल्याङ्कन गर्दछ । आत्मबोधको साथै ऊ सत्यप्रति प्रेरित हुन्छ । बोलीलाई संयमित राख्ने स्थितिमा गल्लीको महसुस गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

### मुखबाट निस्केको अमृतवचनको सुख

भनिन्छ, जिब्रोमा सरस्वतीले वास गर्छिन् । मुखबाट निस्केको अमृतवचन कसैको हृदयलाई शीतल सुख दिन सक्छ । परमपिता शिव परमात्माका अमूल्य महावाक्य “कम बोलौं, विस्तारै बोलौं, मीठो बोलौं” लाई प्रयोगमा ल्याउनाले अलौकिक र अतीन्द्रिय सुखको गहन अनुभूति गराउँछ । ईश्वरको अमूल्य शान्तिदायिनी शिक्षा हामी सबै आत्माहरूका लागि वरदानको कार्य गर्छ, हामीलाई



उन्नतिको मार्गमा अग्रसर गराउँछ, अवनतितिर जानबाट रोक्छ, बिग्रेको कामलाई बनाउन धेरै मदत गर्छ । एक भिखारी पनि मधुर बोली सुन्न अपेक्षा राख्छ । भनिन्छ, यदि गुड दिन सक्दैनौं भने नदेऊ, तर गड जस्तो मीठो त बोल ।

### आशीर्वाद जम्मा गर्ने साधन मधुर वाणी

भाग-दौडको जिन्दगीमा परमात्मशिक्षाबाट परिपूर्ण सुखदायी बोली अविनाशी प्राप्तिको अनुभूति गराएर राहत प्रदान गर्छ । परिणाम स्वरूप उनको मनबाट आशीर्वादको प्रसारण हुनाले पुण्यको जम्मा खाता बढ्दै जान्छ । भनिन्छ, यस्तो बोली बोलौं जसबाट अरूलाई शीतल गरौं र आफूलाई शीतल होस् । अरूलाई शीतलता दिनको साथै स्वयंको हृदयमा पनि शीतलताको महसुसता हुन्छ । अरूबाट आशीर्वाद मिल्नुको कारण स्थायी खुशी भइरहन्छ ।

### घातक हुन्छ प्रतिशोध भरिएको व्यङ्ग्य

कर्कश बोली अथवा कठोर वाणी घोर कलहको कारण बन्दछ । भनिन्छ - यदि द्रौपदीले दुर्योधनलाई प्रतिशोध भरिएको व्यङ्ग्य न कसेको भए त महाभारतको कुरै आउँदैनथ्यो । वाणीको संयम सबैको लागि अति आवश्यक छ । जब वाणीले आफ्नो संयम हराउँछ, तब आफ्ना पनि पराइ हुन्छन् । तीखो वचनको कटु प्रक्रियाको परिपाटीले कैयौं व्यक्तिलाई दिल शिकिस्त त के आत्महत्या गर्नमा पनि प्रेरित गर्दछ । जसले न केवल सम्बन्धमा दरार आउँछ, बरु पारिवारिक सम्बन्ध टुटफुट भएर टुकिन्छ ।

### बोलीबाट हुन्छ भावनाहरूको प्रकट

जसरी कोइली र कागको पहिचान उनको बोलीबाट नै हुन्छ । त्यसै प्रकार मनुष्यको बोली पनि उसको मानसिकतालाई दर्शाउँछ । हामी कुन

प्रकारका शब्दको प्रयोग गर्दछौं र त्यसलाई कुन प्रकारले बोल्छौं यसबाट हाम्रो मनस्थिति, अरू प्रतिको दृष्टिकोण, भावना व्यावहारिक जीवनशैली प्रकट हुन्छ । हाम्रो बोलीले हाम्रो भावनालाई दर्शाउँछ । हामीले अरू प्रति आफ्नो मनमा के पालेर राखेका छौं । हरेकको यही अपेक्षा रहन्छ, हाम्रो मुखबाट यस्ता बोली निस्कियून् जो उनलाई उमंग-उत्साहबाट प्रेरित गर्दै सुख, शान्तिको अनुभव गराओस्, अगाडि बढाओस् ।

### उपहारमा मिलेको बोलीलाई उपहासमा नउडाऔं

बोलीबाट जहाँ व्यवहार हुन्छ, त्यहाँ बोलीको दुरुपयोगबाट व्यक्ति हासौं र उपहासको पात्र पनि बन्दछ । ईश्वरले बोलीलाई दिव्य शक्तिको रूपमा मनुष्यलाई प्रदान गर्नुभएको छ । ईश्वरबाट उपहारमा मिलेको बोलीबाट हामीले कुनै पनि मूल्यमा कसैको उपहासमा उडाउनु हुँदैन । कैयौं पटक अनायास मुखबाट निस्केको उपहास भरिएको बोलीले व्यक्तिको मनलाई कुण्ठित गरिदिन्छ । जसबाट सम्बन्धमा दरार आउँछ ।

### मधुर बोलीमा बाधक हुन्छ स्वार्थ वृत्ति

स्वार्थ वृत्ति पनि मधुर बोलीमा बाधक हुन्छ । मानव आफ्नो स्वार्थ पूर्तिको लागि जब क्रोधको सहारा लिन्छ, तब उसको मुखबाट निस्केको विध्वंसक बोलीबाट तनावजन्य परिस्थितिको वातावरण निर्मित हुन्छ । यसबाट मनुष्य लडाईं-भगडा गर्न उतारु भएर एक अर्कालाई मार्न र मर्न पनि संकोच गर्दैन । एक सेकेण्डको क्रोधयुक्त बोली नै मृत्युको कारण बन्दछ । क्रोधलाई वशमा गर्दै संयमी बन्नु नै बुद्धिमान् व्यक्तिको महानता हो ।

### अनावश्यक बोल्नु पनि हानिकारक

अनावश्यक बोलीबाट हाम्रो आन्तरिक बाँकी अंश पेज २२ मा...

# साभ्ना जीवनको नियति...

रोक्नुस्, रोक्नुस् । साइड, साइड । कर्कस् चट्याङ्ग । एकैचोटि दुवै गएछ क्यारे । ढोका खोलेर साइडमा हेरें । चिच्चाहटको सुनामी फुटिहाल्यो । अलमल्लिए जस्तो भएँ । अनि पो थाहा भयो, प्रकृतिले कोल्टे फेर्न खोजेकी रहिछन् । अगाडि तिर धुवाँको मुसुलो, पछाडि ठ्याक्कै बडेमानको हाँगा । डगडग कार हल्लिएकै हल्यै । सयौं मनुवा बेसुरमा राजमार्गमा । एक बित्ताको फरकमा मधुवनबाट पाल्नुभएकी राजयोगिनी रुक्मणी दिदी, पछाडिको आसनमा ब्र. कु किरण दिदी र सेवा साथी । मोवाइलमा घण्टिका ताँति, बज्यैको बज्यै । वीरगंज सम्मको यात्रामा थियौं हामी चार । अभै फर्किन सक्छ, रोक्नुस्, भयंकरको आदेश बेसुरे युवाको । मनमनै खित्का छुटिरहेछ, अनि अलिअलि गम्भीर भइदिनु पत्या छ । पाहुना दिदी सामान्य अवस्थामा । अबोध बोलीमा, क्या कुछ हिल रहा है ? हाँ हाँ भूकम्प जा रहा है, बोली मिसाइदिएँ । दश मिनेट भित्र आफ्नो उपद्रो देखाइन् माताले । तर पनि आदरणीय राजयोगिनी रुक्मणी दिदीको निश्चिन्त अवस्थाको अर्को भूकम्प गयो पो म भित्र । भूकम्प त बहाना मात्र रहेछ, चाहना त बाँच्ने पो । अर्को सत्य मृत्युको अस्वीकारोक्ति । डर भूकम्प सँग होइन रहेछ, मरि पो हाल्छु कि भन्ने हो । हुनसक्छ जानेहरूका लागि बहाना पनि बन्यो, र पनि रहनेहरूको बाच्ने चाहना अठ्ठयासलाग्दो रह्यो । अनगिन्ति संख्या बाटोको दुवै छेऊ छेऊमा । थरथराउँदै

ब्रह्माकुमार विजयराज सिग्देल आफन्तको हालखबर मोवाइलमा व्यस्त, नेटवर्कले माफ माग्यामाग्यै । भयको बादल मडारियो । स्पिड गर्नुस् अब जाऊ, दिदीहरूको आग्रहलाई स्वीकार गरें । घरी-घरी स्पिड ह्वात्तै बढि हाल्दो रहेछ, छिटो पुऱ्याइदिऊँ भन्ने लाग्यो, बुझाइको डिग्री फरक परेछ, गन्तव्यमा पुगेपछि पो चाल पाएँ ।

बाल्यकालदेखि नै आध्यात्मिक पथिक दिदी रुक्मणीजीको अनुहारमा भूकम्प जान्छ कि भनी खुवै नियालिरहेँ । वीरगंज पुगेको चालै पाइनेँ । अँह । शान्त । समाचार यहाँ र वहाँको, अलिअलि चर्किएको, अलिअलि फर्किएको । डेढघण्टा फोनले फुर्सत पाए जस्तो लागेन । गाडी एउटै, मौजुदा अवस्था फरक फरक । लाग्यो, भावनाको इनारमा भएको पानी जे जति छ, बाहनाको भाँडोमा त्यति नै पानी बाहिर निस्कने रहेछ । भूकम्प निर्दोष, जड छ विचारो । आइदियो सबैकालागि । र पनि गति र मति कत्रो फरक । सुकेको इनारमा विचरो, भाँडोको आकारले के गर्छ, बोतल डुवाउनुस् कि बाल्टी । उही आउँछ, जे छ । भए त आउने हो । भूकम्प कसैकालागि ड्रम बनेर आयो, कसैकालागि बिको लगाएको बोतल ।

धेरै पटक मन हल्लियो । सधैं साथी बन्ने शयनकक्ष पनि आफैलाई देखेर हल्लिए भै पो लाग्नथाल्यो दोस्रो दिनदेखि । पटक-पटक राजमार्गमा, दौडाहा । हुँदा हुँदै चन्द्रमा पनि उल्टो हुनथाल्यो । २०७२ सालको पहिलो दिन नै

अशुभ पो परेछ कत्तिलाई । उफ, मनगै रहस्यको ज्वालामुखी फुट्यो यस पालि । आत्मघाती यो भूकम्पले, मेरो आफन्तलाई खपलक्क निल्यो, निष्ठुरी, थुइक्क । पल्लाघरकी बुढीआमा भतभताइरहेको भ्यालबाट सुनें ।

यो घरका मानिस कस्ता रैछन्, दुनियाँ बाटाभरि छरिल्लिएका छन्, कसरी निदाउन सकेका होलान्, हुँदा हुँदा आश्रमतिर फर्केर मनको बह पोखिन् आमैले । ७४ वर्षकी आमा, कानको जालीपनि टालिएको छ कि जस्तो लाग्छ । होस् न त भन्दै भोलिपल्ट बाटोतिर यसो निस्किएको, अर्को छेऊको छिमेकी, उफ, तपाईं राजयोगी पनि डराएपछि, अनि हामी अधकच्चाको कस्तो हविगति होला नि ? निधार खुम्चाइहाले ।

**साभ्ना जीवनको यस्तै हुन्छ होला नियति ।**

साधकको परीक्षणको घडी यस्तै समयमा हुन्छ होला । दुःखका पहाड त खस्ने बाँकी छ । अवस्था र बहाना फरक फरक पर्लान्, यथार्थ भने हाम्रो आन्तरिक अवस्था नै बलवान हुँदो रहेछ । धन्यवाद दिदी रुम्मणीजी, थोरै भए पनि नजिकबाट नियाल्ने अवसर पाएँ ।

अनि तीन दिन, ढुक्क । न बत्ती, न पानी । फगत ७२ घण्टाभित्र ९ रेक्टरको अर्को चर्को भूकम्पको प्रतीक्षा देशबासी, बेवारिसे अवस्थामा । कोही पार्कमा त कोही राजमार्गमा । प्रधानमन्त्री एउटा देश नै नघुमी आफ्नै देशमा फर्किए रे । पछि पो थाहालाग्यो, ९ रेक्टरको भूकम्प त दुर्लभले जादौं रहेछ ।

मृत्यु सत्य हो अनि स्वाभाविक । जीवनको सुरक्षा त आवश्यक छ र पनि सुरक्षाको नाममा कायरताको प्रदर्शनीले दंगदास बनायो ।

लागै थियो यसरी नै होला मृत्युलाई हराइदिने विधि । कराएका छन्, चिच्चाएका छन्, अलाप र विलाप । कोलाहलमय नै बन्यो । लाग्यो, अस्वीकार गर्नु बाहेक अरू तरिका के नै हुन सक्छ होला र पूर्व तयारी विनाको मृत्युलाई ? अनि जतिजति अस्वीकार, उति नै स्वीकार । जुनको डर मनमा पालेर बसिएको छ, उसैको तरङ्गले आफ्नो कार्य गरिरहँदो रहेछ । एक त पृथ्वी नै काँपिरहेछ, भन् मन नै काँपेपछि के रह्यो र बाँकी ।

भौतिक सावधानी आवश्यक छ, नजरअन्दाज गर्नु बहादुरी पक्कै होइन । समझदारीका कुरा हुन यी । र पनि मानसिक अवस्थाले भवितव्यलाई एउटा आकार दिन सक्दो रहेछ । लामो समयको साधना, संयमता, आत्मिक अभ्यास, निष्ठापूर्वक गरिएको प्रभुचिन्तन, प्रकृतिलाई गरिएको प्रेमभावले कवचको कार्य गर्दो रहेछ । साधनापूर्व तयारी हो मृत्युको ।

सत्य पूर्वनिश्चित छ । हुने हुनामी टारेर टर्नेन । धरहरा चढेका दुई साथी मध्ये एकजनालाई सामान्य चक्कर लागेर ओर्लिहालेछ, अर्को मित्र मोवाइलमा काठमाण्डौलाई कैद गर्न मस्त भएकै बेला एकाएक थरथराएछ र अनि सधैका लागि विदा भए मित्र । सयौं यस्ता घटना साक्षी छन् । ४८ घण्टा पछि बच्चाको उद्धार अनि सँगै पुरिएकी आमा, च्वाट ।

दिनमा एक पटक नै सही । मनलाई मनाउने गरौं, मलाई एकदिन यो धर्तीबाट ओझल पर्नु छ । मृत्यु मेरो अभिन्न मित्र हो, सहजतापूर्वक स्वीकार गर्नेछु । जसलाई जुन कुरासँग डर छ, उसैसँग प्रेमपूर्वक सम्वाद गरौं ।

कमजोरीलाई प्रेमपूर्वक विदाई दिन सकिन्छ ।

अन्ततः एकाएक चुनौतीको सामना गर्नुपर्थो हामी नेपालीले । भाग्न चाहेर पनि सकेनौं । कराएर, चिच्चाएर पनि पुकार सुनिनन् धर्तीआमाले । अभ्र पाँचै तत्वले आफ्नो विकराल रूप धारण गर्न त बाँकी नै छ । हेरौ, त्यो प्रकृतिको शंकर नृत्य कस्तो हुने हो ? पिता परमात्मा शिवबाबाले दिव्य परकाया प्रवेश गरी आजभन्दा ७९ वर्ष अघि नै महावाक्य उच्चारण गर्नुभएको थियो । यो धरा परिवर्तनको संघारमा छ, युग परिवर्तनको अन्तिम मोडमा पुगेको छ । सत्य, त्रेता, द्वापर हुँदै कलियुगको पनि अन्त्यको सन्निकालमा छौं । परिवर्तन अंशयम्भावी भएकाले सत्ययुग पूर्व पञ्चप्रकृतिको सफाई हुनेछ । देवी-देवताको राज्य पुनः सञ्चालन हुनेछ र पूर्णतयाः संसारमा शान्ति साम्राज्य स्थापना हुनेछ ।

परिवर्तन भनौ वा महाविनाश । पूर्व सर्त हुन् सत्ययुग स्थापनार्थ । झलक एउटा सामान्य देखा पर्थो नेपाल भूमिमा । आफूलाई नपर्दा सम्म ऐया गर्ने स्वभाव कसको पो हुँदो रैछ र ?

हरपल हरक्षण पञ्चप्रकृतिलाई शुद्ध भाईब्रेसन (तरङ्ग) दिने अभ्यास गरौं । म आफूबाट के गर्दा प्रकृतिमातालाई सहयोग पुग्छ, विचार गरौं । पलपल एकान्तमा रहँदा बस्दा प्रेमपूर्वक मनमा सम्वाद थालौं । मनको कुन्तराबाट उज्जिएको शुद्ध भावले प्रकृतिलाई ठूलो सघाउ पुग्दो रहेछ । धर्तीमाताको अस्मिता लुटिएको बेला छ । हरेक कुराको दुरुपयोग भइरहेको छ । प्रेमभावलाई प्रश्रय दिऔं । दिनेले पाउने यो जगतको नियम भएकाले आज जस-

जसले उनीलाई साथ दिएको छ, संकटमा कर्मको नियमले पनि सघाउन सहयोग गर्दछ । म के गर्न सक्छु ? आफैले सोधौं आफैलाई ।

राम गयो, रावण गयो, जान नै आएका हौं, जानै पर्छ, फगत हासेर वा रोएर, मात्र फरक यही हो । सत्कर्म माध्यम बनेर देखापर्नेछ, अन्त्य क्षणमा । सत्कर्मले सिञ्चित हृदय हताश मनस्थितिबाट माथि उठेको पाइन्छ । भरिएको गाग्रोमा आवाजको गुञ्जन सुनिदैन, जतिजति खाली उतिउति बढी आवाज । दाता बनौं ।



१९ पेजको बाँकी अंश ...

शक्ति क्षीण हुन जान्छ । अरूको मनमा हाम्रो प्रति कूट वृत्ति बन्दछ । अपेक्षित र विवेकपूर्वक बोलीको अभाव, उच्च स्वरमा बोल्नाले अरूमा विक्षोभ हुन्छ । सामान्य व्यवहारमा पनि कटु र कर्कश शब्दको प्रयोग गर्नको बदला मितभाषी बन्नुपर्छ । सफलताको साँचो हो मधुर बोली

जीवनमा सफलता हासिल गर्नको लागि वाक्चातुर्य हुनु आवश्यक छ । कर्मक्षेत्रमा कैयौं प्रकारको सकारात्मक-नकारात्मक वैचारिक वृत्ति र कडा स्वभाव-संस्कारका व्यक्तिसँग सम्पर्क हुन्छ । तिनीहरू सँग मधुर बोली र सौम्य व्यवहारको साथमा तालमेल बसायो भने सफलता निश्चय नै आफ्नो कदम चुम्नेछ । बोलीलाई व्यावहारिक सन्दर्भमा सफलताको साँचो भन्यो भने कुनै अतिशयोक्ति नहोला ।



# भूकम्प, मनोदशा र राजयोग

ब्रह्माकुमार सुदीप

वर्तमान समय सम्पूर्ण सृष्टिमा एक प्रकारको हलचल देखिनमा आउँछ । कतै सामाजिक अवस्था, व्यवस्थाको कारण हलचल, कतै आर्थिक अवस्था, व्यवस्थाको कारण हलचल, कतै राज्य व्यवस्थाको कारण हलचल, कतै युद्ध, लडाईं, भूगडाको कारण हलचल भने कतै प्राकृतिक प्रकोपका कारण हलचल । जसले मनुष्यको मनमा विविध प्रकारका कम्पनहरू उत्पन्न गरिरहेको छ । जसको कारण भय, डर, त्रास, निराशा, हताशा, तनाव, दबाव जस्ता मनोदशाहरू मानव मनमा बढ्दै गइरहेको स्पष्ट देख्नमा आउँछ, अनुभव हुन्छ । नेपाल कै सन्दर्भमा कुरा गर्ने हो भने पनि वर्तमानमा बाँचिरहेका पीढीले आजसम्म अनुभव नगरेको अनुभव गर्न पाएका छन् । लोकतन्त्र, माओवादी हिंसात्मक आन्दोलन, गणतन्त्र, राजदरबार हत्या काण्ड देखि भर्खरै वैशाख १२ गते आएको ७.८ रेक्टरको महाभूकम्प र महिना दिनसम्मको त्रासदीपूर्ण ६.७, ६.७, ७.३ रेक्टर (स्रोत:यू.एस.जि.स) लगायत अन्य तीसौं हजार साना तिना पराकम्पनको भूटका । जसले अन्यको जस्तै नेपालीहरूको मनमा नजानिदो एक प्रकारको डर, त्रास, भय र वेचैनी जस्ता मनोदशाहरूले मन कम्पन भइरहेको हामी सबैले अनुभव गरैकै कुरा हो ।

वैज्ञानिकहरू ठूलो भूकम्प पछि सानातिना पराकम्पनहरू जानु स्वाभाविक कुरा हो भन्छन् । तर हरेक पराकम्पन पछि नेपालीको मनमा डर, त्रासको कम्पन गुञ्जन शुरू भइहाल्छ । नहोस्

पनि कसरी यत्रो ठूलो भूकम्प जसले दशौं हजारको ज्यान लियो, लाखौं घरलाई ध्वस्त बनाइदियो, जसले हजारौं घाइते तथा अंगभंग हुन पुगे, जसले गाउँका गाउँ सखाप बनाइदियो यस्तो दुःखद महाविपत तथा महाआपतको अनुभव हाम्रो पीढीले कहिल्यै गरेकै थिएन । काठमाण्डौ जस्तो महानगरीमा एकदमै पक्की-पक्की घरमा बस्ने बासिन्दालाई त महिनौं टेन्टमा सुताइदिन, काठमाण्डौ जस्तो महानगरीलाई महिनौसम्म ठप्प बनाइदिन सफल भएको भूकम्प चानचुने हुने कुरै भएन । चार दशको यो जीवनमा लेखकले पनि यस्तो दुःखद, विचित्र र आश्चर्यजनक घटनाको अनुभव कहिल्यै गरेको नै थिएन । कतिपय करोडपति रातारात रोडपति भए भने कतिपय करोडपति न करोडौंको महलमा सुत्न सके न सडक वा चौरको त्रिपालमा । हिजोसम्म त्यही घर ज्यानभन्दा पनि प्यारो थियो आज त्यही घरमा भित्र छिर्न पनि डराइरहेका छौं, यो कस्तो विडम्बना । हो यो विशेष प्रकारको अत्यन्तै दुःखद, विकट र जटिल घडीमा मनको स्थितिमा असामान्य परिवर्तन हुनु पनि कुनै नौलो कुरा होइन जस्तो लाग्दछ र यसमा मनोवैज्ञानिकहरू पनि सहमत देखिन्छन् ।

यस प्रकारको मनोदशालाई परिवर्तन गर्ने कुनै उपाय छ कि भनेर खोजी गर्नु पनि समय सान्दर्भिक नै हो । मानिसहरूले खेलकुद, नाचगान, विभिन्न अन्य मनोरञ्जनात्मक साधनहरूको साथै मनोवेत्ताहरूबाट परामर्श गरी भडकिएको,



असन्तुलित भएको मनोदशालाई सामान्य स्थितिमा ल्याउने उपायहरू अवलम्बन गरिरहेका छन् । जुन समय अनुसार अत्यन्तै सकारात्मक कदम हो । तर यस्तो समयमा मनोवेत्ताहरू कै मानसिक स्थितिको अवस्था के छ ! त्यो पनि सोचनीय विषय छ । अझ खोजीको विषय के हुन सक्छ भने के त्यस्तो कुनै दीर्घकालिन उपाय छ जसद्वारा यस्तो असामान्य परिस्थिति वा विकट परिस्थितिमा पनि आफ्नो मनको स्थितिलाई सामान्य नै बनाइराख्न सकियोस् ?

किन नहुनु, अवश्य पनि छन् र प्रशस्त उपायहरू छन् । तर ती सबै मध्ये एउटा सर्वोत्तम उपाय जो स्तम्भकार आफैले विगत दुई दशकदेखि अभ्यास गरिरहेको पाठक सामुन्ने बाँड्न मन लागेर नै यो कोर्न मन लाग्यो । त्यो हो राजयोग ध्यान साधना । महाभूकम्प र त्यसपछि बितेका एक महिनाको अत्यन्तै त्रासदीपूर्ण घडीमा स्तम्भकारले जुन एक प्रकारको निश्चिन्तता, मानसिक शान्ति, स्थिरता एवं डर, त्रास र भयमुक्त अवस्थाको अनुभव भयो त्यो यहाँहरूसँग पनि पोखिहालुं जस्तो लाग्यो किनकि सकारात्मक अनुभवको सेयरिंगले अरूलाई पनि प्रेरणा जाग्न सक्छ । वैशाख १२ गते गएको महाभूकम्पकै दिन राजयोग सेवा केन्द्र ठमेलमा भूकम्पका कारण दिग्वंगत भएका आत्माहरूलाई शान्तिको दान तथा सम्पूर्ण पीडित नेपालीहरूलाई शान्ति, धैर्यता र सहनशक्तिको सहयोग दिनका लागि राजयोगको प्रयोग रातभरी चलिनै रह्यो । यही सकारात्मक सोचले नै बाँकीका दिनहरूलाई एउटा बाटो दिन सफल भयो ।

यहाँहरूको मनमा अवश्य पनि संकल्प उठेको होला यो राजयोग के हो ? कसरी गर्ने ? राजयोग स्वयं पुरुष विशेष, परमपुरुष, परमपिता,

परमात्मा योगेश्वर शिवले ब्रह्माको साकार मानवीय तनमा अवतरित भएर वर्तमान समय (संगमयुगमा) सिकाइरहेको एकदमै गुह्यभन्दा गुह्य राज विद्या हो । यो वर्तमान समय जति पनि चलेका अनेक थरिका योग विद्या भन्दा सर्वोत्तम योग प्रणाली हो । किनकि यसका प्रणेता डाइरेक्ट शिव हुनुहुन्छ । त्यही भएर नामै योगहरूमा सर्वश्रेष्ठ योग राज+योग राखिएको । यो अत्यन्तै सहज योगक्रिया हो र सबैले घर गृहस्थमा बसेर कर्म गर्दा-गर्दै अभ्यास गर्न सकिने कर्मयोग हो । यसमा खाली स्वयंलाई अजर, अमर, अविनाशी, चैतन्य अति सूक्ष्मातीत स्वप्रकाशित ज्योतिर्बिन्दु आत्मा सम्भेर उनै निराकार, निरञ्जन परमपिता परमात्मा शिवको ज्योतिर्बिन्दु स्वरूपमा मन, बुद्धिलाई स्थिर गर्ने अभ्यास गरिन्छ । परमपिता परमात्मा शिवसँग सर्व सम्बन्ध जोड्ने अभ्यास गरिन्छ र उनैसँग एकाकार हुने यसमा अभ्यास गरिन्छ । जसले गर्दा परमात्माका शक्तिहरू अर्थात् ज्ञान, गुण, शक्ति (इनर्जी जहिले पनि हाइएर पोटेन्सियलबाट लोअर पोटेन्सियलमा बग्छ भन्ने प्राकृतिक सिद्धान्त अनुरूप) आत्मामा भरिन थाल्दछ । यो आध्यात्मिक उर्जाले स्वयंलाई भरेर फेरि त्यो उर्जालाई संकल्प शक्तिको प्रयोग गरेर अन्य आत्माहरूलाई पनि प्रेषित गर्न सकिन्छ वा प्रकृतिलाई पनि दिन सकिन्छ । यसरी मानसिक शक्तिलाई प्रक्षेपण गर्ने कार्यलाई नै राजयोगको प्रयोग भन्ने गरिन्छ । यसरी हामी कसैलाई पनि योगद्वारा सहयोग गर्न सक्दछौं ।

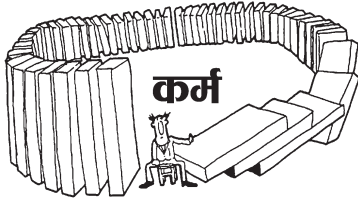
यही सहयोगको सिलसिलामा भौतिक कुराहरूको सहयोग गर्ने त संसारमा धेरै नै हुन्छन् र यस्तो महाविपतको घडीमा त्यसको पनि अत्यन्तै आवश्यकता रहन्छ । तर योग विनाको सहयोग कसरी हुन सक्छ, योग विनाको प्रयोग

कसरी हुन सक्छ र योग विनाको उपयोग कसरी हुन सक्छ ! सायद त्यसैले होला यी शब्दको बनावटमा नै योग मूल अक्षरको रूपमा रहेका छन् । मनमा बार-बार एउटै संकल्प चल्थ्यो कि जति पनि भूकम्प पीडित आत्माहरूलाई यो महाविपतको घडीमा सबैभन्दा आवश्यक कुरा मानसिक शान्ति, धैर्य र सहनशक्तिको हो र हामी राजयोगीले राजयोगको प्रयोगद्वारा यी शक्तिहरू मानसिक रूपमा ती आत्माहरूलाई प्रेषित गर्न सक्दछौं भन्ने हामीलाई थाहा थियो । तसर्थ बिहान अमृतवेला देखि लिएर बेलुका सम्मको राजयोग ध्यान साधनाको बेलामा संकल्प शक्तिलाई प्रयोग गरेर सूक्ष्म शरीरमा बाबासँगै ती ठाउँहरू माथि बसेर सम्पूर्ण आत्माहरूलाई परमात्मा शिव बाबाबाट प्राप्त शान्तिको किरण दिने अभ्यास चलिनै रह्यो । जसले गर्दा मानसिक स्थिति दिनभरी नै एकदमै शान्त र स्थिर रहिरहेको अनुभव भयो । त्यतिमात्र होइन घरबाट सेवा केन्द्र आउँदा जाँदा बाटोमा पनि यही अभ्यासलाई जारी राख्यौं । फरिश्ता स्वरूप अर्थात् प्रकाशको लुगा लगाएर सम्पूर्ण भूकम्प पीडित आत्माहरूलाई परमात्माबाट शक्ति लिदै प्रेषित गरिरहेको भिजन र संकल्प राख्दै राजयोगको प्रयोग गर्दै जाने आउने सिलसिला हाल पनि चलिनै रहेको छ । जेल भित्र राजयोगको क्लास गराउन जाँदा पनि सबैलाई यही राजयोगको प्रयोग गर्न सिकाउँथे । जसले गर्दा एउटा शक्तिशाली मानसिक स्थिति र मन शान्त, शीतल भइरहेको आभास हुन्थ्यो । त्यो बीचमा निकै ठूलूला पराकम्पन पनि आए र गए तर मनमा न कुनै पनि प्रकारको हलचल नै थियो न कुनै डर, न कुनै त्रास, न कुनै भय नै । बाबाले भिन्न भिन्न समयमा भनेका महावाक्यहरू मनमा नाचिरहन्थ्यो र पचासौं

वर्ष अगाडि भनेका महावाक्यहरू आँखा अगाडि घटिरहेका देख्दा बाबाका महावाक्य कालातीत छ भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्थ्यो र जसले गर्दा भित्र-भित्रै मन खुशीमा नाचिराख्थ्यो । सामान्य मान्छेलाई के, किन, कसरी जस्ता प्रश्नहरूको जालोले मनमा वेचैनी उत्पन्न गरिदिन्थ्यो भने राजयोगीलाई बाबाले तीनै कालको स्पष्ट ज्ञान दिनुभएकाले के, किन, कसरी लगायतका प्रश्नहरू उब्जने कुरा नै भएन । त्यसले पनि एक प्रकारको निश्चिन्तता र मानसिक स्थिरता कायम राखिराख्न मद्दत गर्थ्यो ।

तसर्थ राजयोगको ज्ञान, अभ्यास र प्रयोग मानसिक शान्ति प्राप्त गर्ने एउटा दीर्घकालिन उपाय हो र जस्तोसुकै परिस्थितिमा मनोदशालाई सामान्य राख्दै अझ अन्यका लागि सहयोगी, उपयोगी बन्न सक्नेछौं । अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले पनि योगको महत्त्वलाई बुझ्दै, जान्दै, मान्दै २१ जुनलाई विश्व योग दिवसको रूपमा मनाउने घोषणा राष्ट्र संघद्वारा गरेको सन्दर्भमा पनि योगको महत्त्व अझ बढ्न गएको कुरामा दुई मत नहोला । त्यसमा पनि माथि चर्चा गरिएको स्वयम् परमात्मा पिताले आत्माहरूको सर्वांगीण कल्याणका लागि वर्तमानमा सिकाइरहनुभएको राजयोगको महत्त्व अझ पद्मगुणा बढेको छ । तसर्थ २१ जुनको दिन नजिक आउँदै जाँदा सम्पूर्ण विश्ववासी र विशेष नेपाल निवासी सम्पूर्ण आत्माहरूलाई राजयोग सिकेर आफ्नो जीवनलाई शान्तमय, सुखमय र आनन्दमय बनाउनका लागि नजिकका ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्रहरूमा सम्पर्क राख्न अनुरोध गर्दछु ।





## श्रेष्ठ कर्म र संकल्प सकारात्मकताको आधार

दामोदर रेग्मी, वसुन्धारा

**स**कारात्मक चिन्तन व्यक्तिमा अन्तर्निहित उर्जाको रचनात्मक र निर्माणात्मक रूपमा प्रयोग गर्न सकिने भावनात्मक व्यवहार हो । यो मनको यस्तो ऊर्जा हो जसको प्रयोगले हामी हाम्रो वैचारिक प्रणालीलाई सदैव सकारात्मकता तर्फ बढ्न सक्दछौं । सकारात्मक चिन्तनको प्रयोगले विभिन्न परिस्थिति, अवस्था, सम्बन्ध, व्यवहारको कारणले उत्पन्न हुन सक्ने तनाव र असहज अवस्थाको सामना गर्न सामर्थ्य बनाउँदछ । हामी जति आफ्नो सकारात्मक विशेषतालाई प्रयोगमा ल्याउँछौं त्यति नै हाम्रो विचार व्यवहार, संकल्प, कर्म मजबुत हुँदै जान्छ, र हाम्रो आफ्नो क्षमता र विश्वासको दृढता बढ्दै जान्छ । हाम्रो विचार हाम्रो अनुभूति, वृत्ति, व्यवहार, व्यक्तित्व, स्वास्थ्य, सम्बन्ध र भविष्यको आधार हो । हामी हाम्रा विचारका रचनाकर्ता हौं । आफ्नो विचार प्रणाली र विचार प्रणालीका श्रृंखलाका अवयवहरू प्रति अनभिज्ञ रहँदा र यो श्रृंखलाका सम्बन्धहरूमा नियन्त्रण राख्न नसक्दा विचारले सकारात्मकता प्राप्त नगर्न पनि सक्दछ । विचार हाम्रो जीवनमा एउटा वृक्षको रूपमा रहेको हुन्छ । विचारबाट भावनाको जन्म हुन्छ, भावना वृत्तिमा परिवर्तन हुन्छ, वृत्ति शब्द कार्य र व्यवहारमा परिवर्तन हुन्छन्, शब्द र कार्य व्यवहारले व्यक्तित्व र चरित्रको जन्म गराउँछ, व्यक्तित्व र चरित्रले असल र सकारात्मक सम्बन्धको निर्माण गर्दछ । विचार आठ प्रकारका हुन्छन् जसमा दूषित विचार, नकारात्मक विचार, व्यर्थ विचार, आवश्यक विचार, सकारात्मक विचार, सही विचार, श्रेष्ठ विचार, तटस्थ विचार पर्दछन् ।

हाम्रो विचारको प्रवाह मूलतः तीन क्षेत्रको परिधिमा घुमिरहेको हुन्छ । पहिलो आफ्नै परिवेश, दोस्रो अरूको परिवेश र तेस्रो परिस्थितिको परिवेश । यी तीनै परिवेशलाई हेर्ने हाम्रो दृष्टिकोणको सकारात्मकता वा नकारात्मकताको आधारमा सकारात्मक वा नकारात्मक विचारहरू उत्पन्न हुन्छन् । यसैले जुन परिवेशबाट हामी नकारात्मकताको भावनाले ग्रसित छौं त्यसलाई सकारात्मकतामा परिवर्तन गर्न सक्नु नै सकारात्मक विचार तर्फ आफूलाई अग्रसर बनाउनु हो ।

### कर्म, संकल्प र सकारात्मकता

श्रेष्ठ कर्मको खाता बढाउन सकेमा विकर्मको खाता समाप्त हुन्छ । सारा दिन हरेक आत्मा प्रति शुभ भावना र श्रेष्ठ भावनालाई धारण गर्ने तथा यस कार्यमा विशेष सजग भएर अशुभ भावलाई शुभ भावमा, अशुभ भावनालाई शुभ भावनामा परिवर्तन गर्न सक्ने हो भने स्थिति हर्षितमुख बन्न पुग्दछ । पूरा दिन सबै प्रति कल्याणको भावना सदा स्नेह र सहयोग दिने भावना, हिम्मत उल्लास बढाउने भावना आफ्नैपनको भावना र आत्मिक स्वरूपको भावना विकसित गराउने यो नै अव्यक्त स्थिति बनाउने आधार हो । सदा खुशी रहनु र खुशी बाँड्नु यहि नै सबैभन्दा ठूलो शान हो । निराशामा पनि आशा पैदा गर्ने सच्चा परोपकारी सन्तुष्टमणि बन्ने व्यक्ति नै सकारात्मक बन्न सक्दछ । रूहानियतको स्थितिद्वारा व्यर्थ कुरा व्यर्थ सोचाइ व्यर्थ संकल्प र व्यर्थ कर्म तर्फको अग्रसरतालाई हटाउँदै खुशीको खजानाबाट आफूलाई सम्पन्न बनाउने तथा हर एकको विशेषतालाई स्मृतिमा राख्दै विश्वास र

शुभ चिन्तकका भावद्वारा अगाडि बढ्ने चाहनाले सकारात्मकता तर्फ अग्रसर बनाउँछ ।

श्रेष्ठ संकल्प र स्नेह यस्तो चुम्बक हो जसले ग्लानि गर्नेहरूलाई पनि समीप ल्याउन सक्दछ, र सकारात्मक साभा उद्देश्य प्राप्तिको लागि अभिप्रेरित गर्न सक्दछ । शान्तिको शक्ति नै मनसा सेवाको सहज साधन हो जहाँ शान्तिको शक्ति छ त्यहाँ सदैव सन्तुष्टता हुन्छ, सन्तुष्टता नै सकारात्मकताको आधार हो । यसर्थ बेहदको दृष्टि, वृत्ति नै मानसिक र वैचारिक एकता र सकारात्मकताको आधार हो । आफ्नो मनसा वृत्ति सदा सकारात्मक र शक्तिशाली बनाउन सकेमा प्रतिफल सदा सकारात्मक बन्न पुग्दछ ।

#### सकारात्मक सोच विकास गर्ने आधारहरू

- १) आफ्नो, अरूको र वातावरण तथा परिवेशको बारेमा सकारात्मक दृष्टिकोण राख्ने ।
- २) प्रसन्नता हाम्रो अधिकार हो तसर्थ सधैं प्रसन्न रहने ।
- ३) हामी जसरी चाहन्छौ त्यसरी आफ्नो लागि सरल र सहज जीवनशैली अपनाउने ।
- ४) लक्ष्य प्राप्तिको लागि आफ्नो सकारात्मक चाहना प्रति दृढ रहने ।
- ५) आफ्नो मन र बुद्धिलाई अनुशासित बनाउने
- ६) समस्याहरूलाई सिक्ने र सामना गर्ने अवसरको रूपमा लिने ।
- ७) कृतज्ञताको वृत्ति राख्ने ।
- ८) वर्तमान समयको महत्वलाई आत्मसात् गर्दै व्यवहारोपयोगी कार्य योजना बनाउने, भविष्यप्रति आशावादी रहने, बितेका क्षणहरूबाट सुखद शिक्षा लिने ।
- ९) हर अवसर अवस्था परिवेश र क्षणलाई सुखद अवसरको रूपमा लिने, सकारात्मक सम्भावना देख्ने र सफलता प्राप्तिको लागि प्रयासरत रहने ।
- १०) समय मिलाएर ध्यान, योग गर्ने, कर्मयोगी

बन्ने ।

११) आफूलाई सकारात्मक मानिस र वातावरणको परिवेश सँग घुलमिल बनाउने ।

१२) नकारात्मक विचारको प्रवेश हुन नदिने नकारात्मकतालाई सकारात्मकतामा परिवर्तन गर्न प्रयास गर्ने ।

१३) उत्तरदायित्व वहन गर्न अग्रसर रहने ।

१४) सहयोगी भावनाको विकास गर्ने ।

१५) आफूमा पूर्णता वा कमी-कमजोरीको खोजी नगर्ने, कुनै पनि व्यक्ति पूर्ण हुँदैन कमजोरी हरेकमा हुन्छ, कमजोरीहरूबाट शिक्षा लिदै अगाडि बढ्न सकिन्छ, भन्ने तथ्यलाई आत्मसात् गर्दै अगाडि बढ्ने ।

हामी जति आफ्नो सकारात्मक विशेषतालाई प्रयोगमा ल्याउँछौं त्यति नै हाम्रो विचार, व्यवहार, संकल्प, कर्म मजबुत हुँदै जान्छ, र सकारात्मक चिन्तनको प्रयोगले विभिन्न परिस्थितिको कारणले उत्पन्न हुन सक्ने तनाव र असहज अवस्थाको सामना गर्न समर्थ बनाउँछ । श्रेष्ठ कर्म र संकल्पको खाता बढाउनसकेमा विकर्मको खाता समाप्त हुन्छ, यसले हामीलाई सकारात्मकता तर्फ अग्रसर हुन अभिप्रेरित गर्दछ । यसर्थ अशुभ भावलाई शुभ भावमा, अशुभ भावनालाई शुभ भावनामा परिवर्तन गर्न सक्ने हो भने स्थिति हर्षितमुख बन्न पुग्दछ, जसबाट सारा दिन सबैप्रति कल्याणको भावना सदा स्नेह र सहयोग दिने भावना, हिम्मत उल्लास बढाउने भावना आफ्नैपनको भावना र आत्मिक स्वरूपको भावना विकास हुन जान्छ, जसले हाम्रा हर कर्म संकल्प र व्यवहार क्रमशः सकारात्मक बन्दै जान्छन् । यसर्थ श्रेष्ठ संकल्प, श्रेष्ठ कर्म र श्रेष्ठ व्यवहारको अवलम्बनले हामी थप सकारात्मक बन्दै जान सक्दछौं यही नै वर्तमान समयको आवश्यकता हो ।



## आध्यात्मिक सशक्तीकरणद्वारा प्राकृतिक विपद्को सामना

— हेम शर्मा पोखरेल

हालै गएको विनाशकारी महाभूकम्पले हजारौंको संख्यामा धनजन तथा पशुपंक्षीहरूको नोक्सानी गरेको र लाखौंको संख्यामा घरवारविहीन बनाएको छ । त्यसको तत्कालीन राहतका लागि संसारभरिका पुण्यात्माहरू अत्यन्तै सम्बेदशीलताका साथ अग्रसर भइरहेका छन् । यसरी तत्काल राहत उपलब्ध गराउने कार्य तीव्र गतिमा भएकोले पीडितहरूलाई बिहान बेलुकीको गाँस जोर्न सहयोग पुगेको छ, छहारीको अस्थायी व्यवस्था भएको छ, उपचारको प्राथमिक व्यवस्था भएको छ । भूकम्पबाट धन-जनको क्षति भएका आत्माहरूको पुनःस्थापनाका लागि विभिन्न योजना तथा कार्ययोजनाका प्रस्तावहरू पनि चर्चामा आएका छन्, कतिपय स्थानमा यस्ता परोपकारी कार्यहरू आरम्भ भइसकेका छन् ।

हाल आएर भूकम्पका झड्काहरू मत्थर हुँदै गएका छन् र अब क्रमशः सबै मनुष्यहरू आफ्ना भत्किएका वा सङ्घे रहेका आवास-निवासमा फर्कने क्रम पनि विस्तारै वृद्धि भइरहेको छ र यो क्रमले निरन्तरता पाएमा केही दिन पछि सबै नेपालीहरू जे जस्तो अवस्थामा भए पनि आफ्नो महल, भवन, घर, भुपडी, टहरा, त्रिपाल आदिमा फर्कनेछन् ।

भूकम्प गइरहेको बेला कतिपय बालबालिका तथा युवाहरू मात्रै होइन बयस्क मानिसहरू पनि अत्यन्तै भयभीत भइरहेको र भूकम्पका स-साना प्रकम्पन तथा पराकम्पनबाट पनि त्रसित भएको स्थिति सामान्य रूपमा जहाँतहीं यत्रतत्र देखिएको

थियो । बरोबर कम्पन भएको महशुश गर्नु, घर नजिक जान नचाहनु, भूकम्पका धक्का महशुश गरिएका स्थानहरू भन्दा टाढा जान चाहनु आदि पनि स्वाभाविक रूपमा देखिएका दृश्यहरू हुन् । त्यसैले त काठमाण्डौबाट रात-दिन गरेर लाखौं मानिसहरू अस्थायी रूपमा पलायन भएर तराईका जिल्लाहरू तथा मध्यपहाडी जिल्लातिर लर्कन लागेर गएको पनि प्रत्यक्ष देखिएकै हो । अभ्र गाउँघरमा रहने भूकम्प पीडित नेपालीहरू जसको न तराई-मधेसतिर अतिरिक्त थात-थलो थियो वा न अन्य कुनै सुरक्षित क्षेत्रमा जान सकिने सम्भावना थियो उनीहरू भने भूकम्पबाट हुन सक्ने भयावह त्रासदीका बीच आफ्नै भग्नावशेष भएका गाउँघरका तुलनात्मक रूपमा सुरक्षित स्थानमा भय र त्रासका बीच रहन बाध्य थिए । यस भूकम्पबाट सबै मानिसहरूमा परेको यति कठोर मनोवैज्ञानिक प्रभावका विषयमा भने अलि कमै चर्चा भएको हो कि जस्तो महशुश भएकोले यस विषयमा संक्षिप्त चर्चा गर्ने प्रयत्न गरिएको छ ।

उद्धार कार्यमा मनोवैज्ञानिक पक्षको उद्धारको हिस्सा कति छ भन्ने छुट्टै खोजको विषय होला । तर भौतिक क्षतिपूर्तिका लागि जति महत्व दिएर उद्धार कार्य गरिन्छ त्यति मनोवैज्ञानिक प्रभावका लागि महत्व दिएको भने पाइएको छैन । मानिसको जीवनमा पार्ने मनोवैज्ञानिक प्रभावको भार अवश्य पनि भौतिक प्रभाव भन्दा बढी हुन्छ जुन दीर्घकालीन र दूरगामी हुन सक्दछ । यस



विषयमा कमै महत्व दिएको कुरा भने नकार्न सकिदैन ।

प्राकृतिक विपद व्यवस्थापनका सन्दर्भमा राजनैतिक, कानूनी एवं अन्य विविध पक्षमा विवेचना भएको भए पनि नैतिक तथा आचारसँग सम्बन्धित विषयमा भने कमै चर्चा गरिएको पाइन्छ । भनिन्छ विपद व्यवस्थापन नीति निर्धारणमा सम्बद्ध समुदायले नैतिक आधारलाई राम्ररी उपयोग गर्न पछि पर्नु हुँदैन (Timothy Beatly, *Towards a moral Philosophy of natural disaster mitigation, School of Architecture Campbell Hall University of Virginia, USA, International Journal of Mass Emergencies and Disasters, March 1989, Vol 7, NO.1, pp 5-32* ) । सन् २००९ मा भारतको भुजमा आएको ७.९ रेक्टर स्केलको भूकम्प प्रभावित क्षेत्रमा भएको उद्धार कार्यमा दमकल संचालक, उद्धार विशेषज्ञ, संकटकालीन चिकित्सकहरू, स्वास्थ्यकर्मीहरू, स्ट्रक्चरल इन्जिनियरहरू, गद्दौ सवारी चालकहरू, हानिकारक रासायनिक पदार्थ व्यवस्थापन प्राविधिकहरू, संचार विशेषज्ञहरू तथा आवश्यक सामग्री वितरकहरू जस्ता विशेषज्ञहरूको सहभागिता व्यापक रूपमा भएको पाइन्छ (http://civildigital.com/response-rescue-operation-bhuj-earthquake-india/ visited on 22 05 2015 ) भने मानिसको मनमा परेको प्रभावलाई मलम लगाउन सक्ने आध्यात्मिक क्षेत्रका विशेषज्ञको संलग्नता पाइँदैन । भूकम्पबाट बचेका बालबालिकाहरूमा हीनताभास, चिन्ता, अस्वाभाविक व्यवहार जस्ता तनावपूर्ण स्थितिहरू विद्यमान रहेको पाइन्छ (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2859846/Giannopoulou, Dikaiakou & Yule, 2006; Goenjian et al.,

1995; Şahin, Batigün, & Yilmaz, 2007 visited on 23 05 15) । जापानमा सन् २०११ मा गएको ९ रेक्टर स्केलको भूकम्पको प्रभाव सँगै आएको सुनामी र फुकुसिमा डाइचि न्यूक्लियर पावर प्लान्टमा उत्पन्न समस्याका सन्दर्भमा सबैभन्दा बढी प्रभावित टोहोक्कु क्षेत्रमा शिन्तो समुदायले निर्वाह गरेको भूमिकाबाट समुदायलाई एकत्रित गर्न मदत मिलेको पाइएकोले समुदायलाई पुनःस्थापन गर्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक परम्पराबाट पनि मदत मिलेको निचोड निकालिएको पाइन्छ (https://www.ifrc.org/publications-and-reports/world-disasters-report/world-disasters-report-2014/world-disasters-report-2014--chapter-2/ visited on 0206 15) । त्यतिखेरै पानीमा विचारको प्रभावको विषयमा अध्ययन गरिरहेका जापानी प्रा. टोमाटोको आह्वानमा विश्वव्यापी रूपमा गरिएको आह्वान अनुसार त्यस क्षेत्रको पानीलाई शान्तिका प्रकम्पनहरू पठाउने गरी ब्रह्माकुमारीज संस्था समेतको सहभागितामा गरिएको ध्यान, योग, तपस्या पनि स्मरणीय रहेको छ । नैतिक सिद्धान्तहरूको बारेमा उत्कृष्ट चेतना भएको खण्डमा विपदको अवस्थामा गरिने निर्णयका लागि निर्णायक हुन सक्दछ र विपदको वेलामा आध्यात्मिकताको शक्तिले पीडितलाई समस्यासँग जुभन मदत गर्दछ । (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21095559 visited on 02 06 15) । सँस्कृति एक महान् धरोहर हो, शक्ति हो, यसलाई Gross National Happiness को एक महत्वपूर्ण आधार स्तम्भ मानिन्छ (Vijaya Kumar Shrotria, *Cultural, Gross National Happiness and Disaster: Strategiles fpr pt=preparedness and Management of Disasters in Bhutan, Juirmanal of*

*Integreted Disaster Risk Management, 30/06/2013*)।

वास्तवमा यस महाविनाशकारी महाभूकम्पबाट परेको मानसिक प्रभावका विषयमा चर्चा गर्दा यसलाई आध्यात्मिक दृष्टिकोणबाट पनि हेर्नु उपयुक्त हुनेछ। यो सृष्टिचक्रको यथार्थतालाई दृष्टिगत गर्दा सत्ययुग र त्रेता युगलाई सुखमय दुनियाँ र द्वापर र कलियुगलाई दुःखमय संसारका रूपमा चित्रित गरिएको पाइन्छ। जाडो-गर्मी, दिन-रात, औंसी-पूर्णमा, राम्रो-नराम्रो, प्रेम-घृणा, शान्ति-अशान्ति, सुख-दुःख, ज्ञान-अज्ञान, पवित्रता-अपवित्रता, शक्ति-निर्वलता आदि विभिन्न परस्पर विरोधी अवस्था जीवनका यथार्थता हुन्। हामीले यसलाई एक पाटोबाट मात्र हेर्दा सदा अनुकूल पक्षबाट हेर्ने स्वभाव भएकाले जीवनमा सदा सुखको आशा गर्ने गरिएको हो। तर जीवनको यथार्थतालाई अंगीकार गर्ने हो भने जीवन भनेको सुख-दुःखको संयोग हो। हो त्यसलाई हेर्ने दृष्टिकोणको आधारमा सुख-दुःखलाई अनुभव गरिने हो।

पहिलो त कर्म सिद्धान्त अनुसार आफूले विगतमा गरेका कर्मका आधारमा वर्तमानमा सुख-दुःख भोगिने कुरा कटु यथार्थ हो। माथि भनिए भैं सृष्टिको नियम अनुसार दुई परस्पर विरोधी अवस्था विद्यमान हुनु सृष्टिको नियम वा यथार्थता पनि हो। तर यस यथार्थतालाई स्वीकार गरेर अनुकूल प्रतिकूल परिस्थितिलाई जीवन र जगतको स्वाभाविक प्रक्रियाका रूपमा अंगीकार गरेमा सुख र दुःख पनि स्वाभाविक रूपमा ग्रहण गर्न सकिन्छ। जीवनमा आउने ठूला-ठूला हुरी तुफानलाई पनि जीवनका स्वाभाविक अंगका रूपमा स्वीकार्न कठिनाइ हुँदैन। अझ भन्ने हो भने त बाबाले हामी बच्चाहरूलाई सदा विपद वा परीक्षालाई अवसरका रूपमा प्रयोग गरेर आफ्नो अवस्थाको परीक्षण गर्ने,

विपदलाई मनमनाभव र मध्याजी भवको उपयोग र प्रयोगलाई उत्कृष्ट बनाउने अवसरका रूपमा स्वीकार गर्ने तथा आफ्नो अवस्थालाई भोली आउने अझ कठिन परिस्थितिहरूलाई समाधान गर्न सक्ने बनाउन प्रयत्न गर्ने अवसर पनि हो भनिरहनुभएको छ। वास्तवमा महाभूकम्प आएको बेलामा मेरो मन कति शान्त रह्यो ? बाबाको याद रहि नै रहेको थियो वा केही समय पछि मात्र बाबालाई याद गर्न सकियो ? पछि मात्र बाबाको याद आयो भने कति बेर पछि बाबाको याद आयो ? यस घटनाक्रमलाई सृष्टिचक्रको याद गर्दै विश्व परिवर्तनका लागि भइरहेको पूर्वाभ्यासका रूपमा लिइयो वा एक भयंकर प्राकृतिक प्रकोपका रूपमा ? यी प्रश्नहरूको यथार्थ जवाफबाट हामीले आफ्नो अवस्थाको परीक्षण गर्ने अवसर पनि हो यो।

वास्तवमा महाभूकम्प होस् वा सुनामी होस् वा आगलागी होस् वा जुनसुकै किसिमको प्राकृतिक विपद होस् त्यसको सामना गर्न तत्काल गरिने भौतिक राहतका साथसाथै आत्मिक वा आध्यात्मिक सशक्तीकरण पनि उत्तिकै र भनौं भने अझ बढि आवश्यक र प्रभावकारी हुन्छ। स्वयम् भौतिक व्यवस्थापनमा पनि आध्यात्मिक सशक्तीकरणले मनगो सहयोग पुऱ्याउँछ। अझ राम्ररी केलाउने हो भने भौतिक सशक्तीकरणलाई आध्यात्मिक सशक्तीकरणको एक प्रमुख अंगका रूपमा लिएर विपद व्यवस्थापन गरिएको खण्डमा त्यो निःसन्देह रूपमा प्रभावकारी हुन सक्दछ।

आध्यात्मिक सशक्तीकरण भनेको अरु कुनै कुरा नभएर उच्च स्तरको आध्यात्मिक चेतना सहित केवल आत्मामा रहने आध्यात्मिक शक्तिहरूको जागरण गर्नु नै हो। आज हामी

समाजमा दुर्गालाई अष्टशक्तिहरूले सुसज्जित देखाइन्छ। ती शक्तिहरू कुनै स्थूल हतियार आदि नभई समेट्ने, सहने, समाहित गर्ने, पहिचान गर्ने, निर्णय गर्ने, सामना गर्ने, सहयोग गर्ने तथा विस्तारलाई सारमा ल्याउने शक्तिहरू हुन्। यी शक्तिहरूको प्रतीकका रूपमा नै दुर्गाका आठ भुजा र विभिन्न हतियारहरू देखाइएका हुन्। यी शक्तिहरूका अतिरिक्त एकाग्रता, महसुसता, सत्यता, दृढता, पवित्रता, निर्भयता, शीतलता, स्नेह आदि शक्तिलाई पनि विपद व्यवस्थापनका क्रममा सान्दर्भिक ठानिन्छ।

उल्लिखित शक्तिहरू एक अर्कामा घनिष्ठ रूपले सम्बन्धित हुन्छन्। बाबाले बार-बार भन्नुभएको छ सम्मान सहित सफल हुनका लागि एउटा मात्रै शक्तिमा पनि कमी हुनु हुँदैन। हामीलाई वरदान प्राप्त भएको छ 'सबै कर्मेन्द्रियहरूलाई मर्यादा अनुरूप चलाउने मास्टर सर्वशक्तिमान् भव'। यस वरदानलाई स्मृतिमा राखेर व्यावहारिक जीवनमा धारण गरेमा प्राकृतिक विपदको सामना गर्न सहज हुन्छ। तर यी शक्तिहरू एक अर्कामा परस्परमा सम्बन्धित हुने भएकाले एक वा दुई शक्तिहरूको धारण गर्न जुटेको खण्डमा अरू शक्तिहरू पनि सहयोगी बन्दछन् (विघ्नोपर विजय, स्पार्क-SpARC, ज्ञानसरोवर, आबू पर्वत, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय पाण्डव भवन, आबू पर्वत, राजस्थान, पृष्ठ ४३)।

यी अष्ट शक्तिहरूमा मूलतः समेट्ने शक्ति (power to pack up) र विस्तारलाई संकीर्ण गर्ने शक्ति (power to withdraw) अर्थात् विस्तारलाई सारमा ल्याउने शक्ति विपद व्यवस्थापनमा सान्दर्भिक देखिन्छन्। हामी बाबाका बच्चाहरू मधुवन यात्रामा जानु पूर्व आफूलाई आवश्यक

सामानहरू समेट्न थाल्छौं। सबैसँग लेनदेन आदि आवश्यक व्यवहार गरेर विदा भएर यात्रा आरम्भ गर्छौं। यही हो समेट्ने शक्तिको पालना। तर घर जानुभन्दा पूर्व हामी अन्तिम परीक्षामा सम्मान सहित पास हुनका लागि अन्तिम घडिमा पाँच तत्वको विकराल रूप, तमोगुणी आत्माहरू, आफ्ना पुराना संस्कार, विकारको अंश वंश, आलस्य आदिका अनेक प्रकारले हुने आक्रमणमा विजयी हुनका लागि तयार हुनुपर्छ। त्यसैले त स्वामी विवेकानन्दले पनि उपनिषदमा भनिए भैं उत्तिष्ठत, जाग्रत प्राप्य वरान् निवोधत भने भैं Arise, awake and stop not till goal is reached भन्नु भएको छ। त्यसैले अन्तरमुखी बनेर आफ्ना कमी कमजोरीहरूलाई केलाउँदै कर्मातीत बन्ने उपक्रममा लाग्नु छ।

यसैगरी विपद व्यवस्थापनमा विस्तारलाई संकीर्ण गर्ने अर्थात् विस्तारलाई सारमा ल्याउने शक्तिको उपयोग गर्नु पनि त्यत्तिकै आवश्यक देखिन्छ। देह र देहको सम्बन्ध, विकर्म, कर्मभोग आदि सबैबाट उपराम भएर बिन्दु रूपमा स्थित हुनु, सेवा, सेवाकेन्द्र, जिज्ञासु, लौकिक अलौकिक परिवार, कार्य आदिको विस्तारमा नगई न्यारा प्यारा रहनु र कुनै पनि प्रकारको लगावबाट मुक्त रहेर यस शक्तिलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ। वास्तवमा कछुवा सच्चा योगीको प्रतीक हो। श्रीमद्भगवद्गीतामा स्थितप्रज्ञ भनेर बताइएको योगी कछुवा जस्तै आफ्ना कर्मेन्द्रियहरूलाई समेटेर आफैभित्र समावेश गराउन सफल हुन्छन्। हामीले विशेषतः योगाभ्यासका समयमा अनेक कुरा, विचार, आकृतिको विस्तारबाट हटेर मीठा प्यारा बाबाको प्यारमा लवलीन हुनु नै विस्तारलाई संकीर्ण गर्नु हो।

बाबामा अटल विश्वास राखेर जीवनमा आइपने हरेक घटनालाई विश्व नाटक योजनाका अंशका रूपमा स्वीकार गरी हरेक कठिन परिस्थितिबाट पनि पाठ सिक्ने र कल्याण देख्ने मानसिकतामा रहेमा मानिसलाई आइपने जस्तासुकै पर्वत जस्ता विपदहरू पनि कपास समान हुन्छन् । अतः मूलतः परमात्माप्रतिको सम्पूर्ण समर्पण र भरोसामा ड्रामाको कल्याणकारिताका भरले हामीलाई सफलता चुम्न सक्ने बनाउँछ, विपदबाट आत्तिनुपर्ने वा हताश हुनुपर्ने केही कारण छैन ।

पत्तिकार सहित ब्रह्माकुमारीजको सानो समूहले नेपालका हालका तीन प्रमुख दलका प्रमुखलाई भिन्दा भिन्दै भेट्दा उहाँहरूले यस्तो विपदको घडीमा ब्रह्माकुमारीजबाट भएको स्थूल एवं सूक्ष्म सहयोगका लागि व्यक्त कृतज्ञ भाव र तीनै नेताहरूले योग साधनाको आवश्यकता र सान्दर्भिकता महशुश गरेको प्रसंगले यस विपदको घडीमा राजयोगको साधनाद्वारा विश्वमा सुख शान्ति र सम्पन्नताको नयाँ दुनियाँ स्थापनामा लागि रहेका राजयोगीहरूलाई अरू उत्साह र उमंग भरिएको छ ।



## सृष्टिको सुन्दर यात्रा

रामकाजी भाइ, सिमरा (बारा)

हुँदै छ स्वयं शिवद्वारा, सर्व धर्महरूको समायोजन ।  
खुलीसके नवनिर्माणका गेटहरू, गर्न सृष्टि परिवर्तन ।  
परमात्मा ज्योतिमा लगाएर मन, गरौं ग्रहण दैवीपन ।  
जगत जननी ब्रह्माकुमारी, यो संसार भरी उदाएका छन् ।

भगवानुवाच बोल्दै यी देवीहरूले, छन् दिइरहेका सूचना ।  
सातै अरब आत्मीय भाइहरूलाई, आओस् अब चेतना ।  
परिवर्तनको छालमा बग्नु नै छ, हुँदैन गाउनु वेदना ।  
भएर शिवबाबा सँग समर्पित, हामी बनाऔं दैवी भावना ।

दिइरहेछ प्रकृतिले पटकपटक, महा विनाशको चेतावनी ।  
भइरहेछ गराउनु शिवबाबाले, ब्रह्माकुमारीद्वारा सावधानी ।  
मनाइरहेछौं परमात्मा मिलन हामीले, छौं कति भाग्यमानी ।  
हुन्छ अब शुरु देवपदबाट, हाम्रो चौरासीको कहानी ।

जलिरहेछन् परमात्माद्वारा पावन दीपहरू, यो धरामा सर्वत्र ।  
मनाऊ मिलन शिवबाबा सँग, नभगाऔं मन अन्यत्र ।  
शिव श्रीमत नै सत् मार्ग हो, संसारमा सबभन्दा पवित्र ।  
हुन्छ पूरा यही मार्गबाट अब, सृष्टिको सुन्दर यात्रा ।







१. जनकपुर : चौतारा, सिन्धुपाल्चोकका भूकम्प पीडितका लागि एक ट्रक राहत सामग्री पठाउनु हुँदै ब्रह्माकुमारी गंगा माता साथमा पत्रकार रामाशिष यादव, ब्रह्माकुमार जगदीश भाइ तथा अन्य । २. भ्रामरी गाऊँ, ललितपुर : भूकम्प पीडितलाई राहत सामग्री प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी कुमारी वहिनी साथमा अन्य । ३. बनेपा अस्पताल : भूकम्प पीडित विरामीलाई राहत सामग्री प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी वहिनी साथमा अन्य । ४. भक्तपुर : भूकम्प पीडितलाई भोजन खुवाउने कार्यक्रम गर्दै ब्रह्माकुमारी वहिनीहरू साथमा अन्य । ५. देऊपुर, काभ्रे : भूकम्प पीडितलाई राहत सामग्री प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमार तिलक भाइ साथमा अन्य । ६. सिन्धुपाल्चोक : भूकम्प पीडितलाई राहत सामग्री प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ साथमा अन्य । ७. नल्लु, ललितपुर : गाविस सचिवलाई राहत सामग्री प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी कुमारी वहिनी साथमा अन्य । ८. नवलपुर, सिन्धुपाल्चोक : भूकम्प पीडितलाई राहत सामग्री प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमार गम्भीर भाइ साथमा किशोर भाइ तथा अन्य । ९. बाहुन डाँडा, नुवाकोट : भूकम्प पीडितलाई राहत सामग्री प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लीला वहिनी साथमा ब्रह्माकुमार किशोर भाइ, रामनाथ भाइ, सुरेश भाइ, हरि शर्मा भाइ, सुशील भाइ तथा अन्य । १०. तीनपिप्ले, काठमाण्डौ : भूकम्प पीडितलाई राहत सामग्री प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ, किशोर भाइ, समाजसेवी दिलप्रसाद पोखरेल, समाजसेवी हरि शर्मा तथा अन्य । ११. जनकपुर : प्रसिद्ध मौनी बाबालाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गंगा माता साथमा अन्य । १२. गेरगाऊँ, सुनखानी, नुवाकोट : भूकम्प पीडितलाई राहत सामग्री प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमार सुदीप भाइ ।





१. काठमाण्डौ : प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालालाई भूकम्प पीडितका लागि दैवीप्रकोप राहत कोषमा नगद सहयोग प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी साथमा ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ तथा ब्रह्माकुमारी तारा बहिनी ।
२. काठमाण्डौ : पूर्व प्रधानमन्त्री तथा नेकपा, एमाओमादीका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल (प्रचण्ड) लाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी साथमा ब्रह्माकुमार तिलक बहादुर शाही तथा अन्य ।
३. काठमाण्डौ : नेकपा, एमालेका अध्यक्ष के.पी. शर्मा ओलीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी साथमा ब्रह्माकुमार किशोर भाइ तथा अन्य ।
४. हेटौडा : भूकम्प पीडितहरूका लागि तनाव व्यवस्थापन परामर्श कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै सभासद अनन्त पौडेल साथमा ब्रह्माकुमारी सुशीला बहिनी तथा अन्य ।
५. दार्जीलिङ : स्वामी रामदेवलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी मुना बहिनी, ब्रह्माकुमारी बबिता बहिनी साथमा ब्रह्माकुमार रोहित भाइ, राज भाइ, देवराज भाइ तथा जीटीए का प्रमुख विमल गुरुङ्ग ।
६. काठमाण्डौ : प्रसिद्ध सिने कलाकार शिव श्रेष्ठलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी साथमा ब्रह्माकुमारी किरण बहिनी, ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ, किशोर भाइ तथा अन्य ।