ॐ शान्ति सन्देश

द्विमासिक

१. बातेश्वर : सांसद शत्रुघन महतोलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी तथा ब्रह्माकुमारी गंगा माता साथमा अन्य । २. बेलचोक, नारायणगढ : उपसेवा केन्द्रको गृह प्रवेश कार्यक्रममा सांसद गीता वाग्ले, ब्रह्माकुमारी राज दिदी, चितवन उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष राजन गौतम तथा अन्य । ३.टोखा : सांसद जनकलाल जोशीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी साथमा ब्रह्माकुमारी गंगा बहिनी । ४.कल्याणपुर, सप्तरी : सांसद तेजुलाल चौधरीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी अनिता बहिनी । ५.पातो : प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै सांसद ताराकान्त चौधरी साथमा ब्रह्माकुमारी रञ्जु बहिनी, ब्रह्माकुमारी वैजयन्ती बहिनी तथा अन्य । ६.नारायणगढ : स्नेह मिलन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी, प्रमुख जिल्ला अधिकारी विनोद प्रकाश सिंह, एस.पी वसन्त कुँवर, भरतपुर ब्यारेकका प्रमुख सेनानी सुरेन्द्र सापकोटा ब्रह्माकुमारी अम्बिका बहिनी, ब्रह्माकुमार विजय भाइ तथा अन्य । ७. हेटौडा : पुष्पलाल पार्कमा महादेव शंकरको मूर्ति अनावरण गर्नुहुँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारी मानबहादुर बिक, ब्रह्माकुमारी सुशीला बहिनी, ब्रह्माकुमारी रेवती बहिनी तथा अन्य । ८.चनौली : उप सेवा केन्द्र भवनको उद्घाटन समारोहमा दीप प्रज्वलन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी, रामपुर कृषि तथा वन विज्ञान विश्व विद्यालयका कृषि संकायका डीन डिल्लीराम तथा अन्य । ९.जनकपुर : सात अरब सत्कर्म महायोजना कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारी दिलीप चापागाई साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमारी गंगा माता, ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ तथा अन्य । १०.भरतपुर : जुनियर प्रहरी अधिकृत तालिम शिक्षालयमा आर्ट अफ लिभिङ्ग कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै डी.आई.जी रणबहादुर चन्द, ब्रह्माकुमार हरगोबिन्द, माउण्ट आबू, प्रशिक्षक रमण नेपाली, ब्रह्माकुमार अर्जुन भाइ तथा अन्य । ११.ओखलढुंगा : स्नेह मिलन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारी एकदेव अधिकारी, सहायक प्रजिअ त्रिलोचन रिमाल, ब्रह्माकुमारी मीनु बहिनी, ब्रह्माकुमार जगदीश भाइ तथा दीपक भाइ । १२. दिक्तेल : खोटाङ्ग जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी चन्द्र बहादुर कार्कीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी मञ्जु साथमा ब्रह्माकुमार जगदीश भाइ तथा दीपक भाइ ।

ॐ शान्ति सन्देश

वर्ष १६, अंक २, २०७३, आषाढ-श्रावण

का.जि.द.नं ६५/०५७/०५८

शिव भगवानुवाच

संगमयुगको सबैभन्दा ठूलो खजाना खुशीको खजाना हो । यसै खुशीको खजानाको प्राप्ति र नशा सधैं कायम रहनुपर्छ । खुशी निरन्तर र एकरस रह्यो भने कुनै प्रकारको झमेला आउँदैन । कुनै पनि झमेला नहुनु खुशीको झुलामा झुल्नु हो । संगमयुगको यस विशेषतालाई धारण गरेर पूर्ण लाभ प्राप्त गर्नुपर्छ ।

अमृत सूची

विषय	पृष्ठ
१. मानवको वास्तविक उचाइ	२
२. विश्व परिवर्तनका लागि परमात्म ज्ञान	५
३. मर्यादाको रेखा	९
४. परिवर्तनबाट परमात्मा तिर	११
५. समाधान स्वरूप बनौं	१२
६. भिटामिन महापुराण	१४
७. इमान्दारी (चित्र कथा)	१६
८. आत्म विश्लेषण	१९
९. मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती	२३
१०. आत्मा विरुवा समान	२५
११. नारी जीवन : फूल जस्तो जीवन	२७
१२. मूल्यमाला	३०
१३. ज्ञानको ज्योति छर्दै (कविता)	३१

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, kathmandu.np@bkivv.org

कला निर्देशक

प्रा. राधेश्याम मुल्मी

मुद्रण

मल्टी ग्राफिक प्रेस प्रा. लि.

वाफल, काठमाण्डौ फोन : ४२७४६५१

वार्षिक शुल्क : रु १२५

वास्तवमा उचाइ उचाइ नै हो । उचाइको तुलना नै छैन । पहाडको उचाइ, सगरमाथाको उचाइ, आकाशको उचाइ, ब्रह्म तत्वको उचाइ आदि कति धेरै छन् । यी त भए जड उचाइ । पदका उचाइ हुन्छन्, पढाइका उचाइ हुन्छन्, वर्णका उचाइ हुन्छन् । उचाइका सीमा हुन्छन्, उचाइका पराकाष्ठा हुन्छन् । एउटालाई लागेको उचाइको पराकाष्ठा अर्कोलाई सामान्य लाग्न सक्छ । उचाइमा हुनु र उचाइमा पुग्नुमा फरक छ । उचाइमा भएकाहरूलाई उचाइमा हुनु सामान्य हुन्छ तर नभएकाहरूका लागि रुचिको विषय हुन्छ, उत्सुकताको विषय हुन्छ । मानिसको अनौठो प्रवृत्ति नै यो छ कि ऊ आफू सँग नभएको कुराको इच्छा राख्छ । भएको कुराको वास्ता हुँदैन । हिमालमा बस्ने सेर्पा फेदीमा झर्न खोज्छ, हेर्न चाहन्छ भने फेदीमा बस्नेले हिमालमा चढ्न चाहन्छ र हेर्न चाहन्छ । झर्नको लागिभन्दा चढ्नकोलागि बढी परिश्रम गर्नुपर्छ । होइन भने सबैले सगरमाथा चढ्थे । चढाइ चढ्न, उचाइमा पुग्न बल चाहिन्छ, सामर्थ्य चाहिन्छ । तर कसैले फेदीमा बसेर टाकुरामा चढेको कल्पना मात्र गर्छ भने ऊ कहिल्यै पनि पुग्दैन । कल्पनाको साथै पुरुषार्थ पनि आवश्यक छ ।

कर्म गर्नु बल हो, शक्ति हो, सामर्थ्य हो तर गर्न नसक्नु निर्बलता हो, असमर्थता हो, कमजोरी हो । कर्ममा पनि सुकर्म गर्नु बढी प्रभावकारी हुन्छ । मानिसको जीवनमा समर्थता र असमर्थता कतै बाहिरबाट आउने कुरा होइनन् । यी त मानव आत्माका आन्तरिक धरोहर हुन् । एकै माता-पिताले जन्माएका, हुर्काएका, पढाएका दुई सहोदर छोराहरूमा एक डाँकु बन्छ अर्को डाक्टर बन्छ । डाकुले कैयौलाई दुःख दिन्छ, सताउँछ, मार्छ, अपमानित हुन्छ तर डाक्टरले सबैको उपचार गर्छ, कल्याण गर्छ, सम्मानित हुन्छ । माता-पिताले कुनै भेदभाव गरेका हुँदैनन् न त कुनै दोष नै हुन्छ । कुनै पनि माता-पिताले आफ्नो पुत्रलाई डाँकु भएको हेर्न चाहँदैनन्, जुवाडे भएको हेर्न चाहँदैनन्, दुर्व्यसनी भएको हेर्न चाहँदैनन् । यो व्यक्तिको आफ्नै कर्मको परिणाम हो । डाँकु बन्नु व्यक्तिको कमजोरी हो, असमर्थता हो भने डाक्टर बन्नु जीवनको उचाइ हो, जीवनको सफलता हो ।

शक्ति र निर्वलता न कुनै बाह्य जगतमा छन्, न त परिवारमा छन् न समाजमा नै छन् । ती त केवल मानव मनमा अन्तर्निहित छन् । मानिसहरू भन्ने गर्छन् शक्ति त बाह्य चीजमा छन् । यी त बाहिरी वस्तु पदार्थ आदिमा पाइन्छन् । अस्त्र-शस्त्रको शक्ति, भौतिक शक्ति, सैनिक शक्ति आदि आदि । यस बाहेक तनको शक्ति, धनको शक्ति, समयको शक्ति, सहन शक्ति, जनको शक्ति आदि । यी सबै बाहिरी शक्ति हुन् भन्ने कुरा मान्दछन् तर यी सबै

शक्तिको मूल केन्द्र कुनै कतै छ भने मानव मन नै हो । कुनै व्यक्तिको एक ठूलो तन वा शरीर छ त्यो कसको आज्ञाले उठ्छ, कसको आज्ञाले हिडछ, कसको आज्ञाले कर्म गर्छ ? आफै कर्म गर्छ भनौ भने एक मुर्दा पनि कसैको तन हो नि के त्यसले कुनै केही कर्म गर्न सक्छ कदापि सक्दैन । त्यस्तै कसैको आज्ञा विना कुनै पनि शक्तिले कार्य गर्न सक्दैन । मानवको शक्तिको मूल केन्द्र बिन्दु मन हो । युद्धमा अस्त्र-शस्त्रको प्रयोग गरिन्छ । कसैले भनेका छन्– शक्ति बन्दुकको नालबाट आउँछ (Power comes from barrel of the gun) तर होइन । बन्दुकको नाल चलाउने शक्ति कसले दिन्छ, को सँग हुन्छ ? बन्दुक आफै संग हुँदैन । अस्त्र-शस्त्र आदि कुनैमा शक्ति छैन । एक मननीय कुरा यहाँ उल्लेख गरिन्छ ।

एक पटक राजा अकबरले सबै भाइ भारदार उपस्थित ठूलो सभामा प्रश्न सोधे–युद्ध जित्ने सबैभन्दा ठूलो अस्त्रको नाम के हो ? कसैले तरवार भने, कसैले खुडा भने, कसैले तोप भने कसैले भाला भने, कसैले बम भने । सबैको पालो सकियो । राजाको चित्त बुझिएको छैन । बीरबल चुपचाप बसेका छन् । राजाको नजर बीरबल तिर पर्छ र सोध्छन् अब बीरबल तपाईं नै बताउनुहोस् यसको उत्तर । बीरबल उठे सबैले बडो उत्सुकताले हेरे । उनले कुनै स्थूल अस्त्र-शस्त्र वा हाल-हतियारको नाम बताएनन् । उनले भने युद्ध जित्ने सबैभन्दा ठूलो शक्ति मनोबल हो । सेनामा मनोबल भएन भने हतियार जतिसुकै शक्तिशाली भए पनि जित हुँदैन । यो सुनेर राजा सन्तुष्ट भए, सबै भाइ भारदार पनि सन्तुष्ट भए ।

यस्तै एक समयमा एक जना मोटोघाटो नवयुवक बन्दुक साथमा लिएर जंगलको बाटोमा हिडिरहेको थियो । एकाएक एक डरलाग्दो हिंसक भालु ऊ भएतिर आयो । त्यो देखेर युवक बन्दुक फालेर लड्यो बेहास भयो । संयोगले भालु ऊ भए तिर आएन तर त्यही भालु नजिकमा घाँस काटिरहेकी एक आदिवासी आइमाईलाई चिथार्न पुग्यो । आफ्नी आमालाई चिथर्न थालेको देखेर उसकी छोरी कराउदै त्यो भालुमाथि चढी र भालुलाई भुत्ल्याउन थाली । भालु डराएर भाग्यो । के यहाँ हतियारको कमाल हो, हतियारमा शक्ति छ ? छैन । कमाल मनोबलको हो । छोरीको मनोबलले आमालाई बचायो । शक्ति मनमा छ हतियारमा होइन ।

हरेक प्राणीको शक्ति मनमा हुन्छ । कोही धनी हुन्छन् धनको गर्व गर्छन् । एकै छिनमा घरमा आगजनी हुन्छ धन स्वाहा हुन्छ, खरानी हुन्छ, निराश हुन्छन् । फेरि केही समय पछि सोच्यो धनी बन्छु बन्यो । धन आर्जन गर्ने शक्ति, धनी बन्ने शक्ति मनमा हुन्छ । धनी बन्ने शक्ति मात्र मनमा हुने होइन सबै चीजको स्रोत नै मन हो । हर कर्मको आधार नै मन हो । भनिन्छ–संसार संकल्पको रचना हो ।

मनमा कैयौं सोच विचार चल्छन् तर ती मध्ये मुख्य रूपमा दुई किसिमका विचार महत्वपूर्ण छन् । १) सकारात्मक विचार २) नकारात्मक विचार ।

शुभ विचार, शुद्ध विचार, श्रेष्ठ विचार, समर्थ विचार यी सबै सकारात्मक विचार हुन् । यी विचार उज्ज्वल भविष्यका आधार हुन् । यी मानवका अमूल्य सम्पत्ति हुन्, बहुमूल्य खजाना हुन् । यी मानवका विशेष, महान् र महत्वपूर्ण

शक्ति हुन् । मनमा यतिका शक्ति भएर पनि मानव आज यति कमजोर किन छ त ?

मानवका मनमा उत्पन्न हुने नकारात्मक विचार, व्यर्थ विचार, अशुद्ध विचार नै कमजोरीका कारण हुन् । कमजोरी बाहिर कुनै ठाउँमा नभएर मानव मनमा नै उत्पन्न हुन्छन् । निर्बलता मानव मन कै उपज हो । आज विचारका श्रृंखलालाई हेर्ने हो भने अधिकतर नकारात्मक विचार नै उत्पन्न हुन्छन् । ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, मनमुटाव, छल, कपट, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि सबै कमजोरी नकारात्मक विचारबाट नै उत्पन्न हुन्छन् । आज मानवको मनमा अधिक विचार नकारात्मक नै चल्छन् । उनीहरूको जीवनशैली नै नकारात्मक बनेको छ । हर मानवमा आज दुःख, अशान्ति, चिन्ता, भय आदि कुरा छन् । त्यसैले आजको संसार नै दुःखधाम बनेको छ । मानव आफ्नो सुखमय जीवनको उचाइबाट गिरेर दुःखधामको रसातलमा पुगेको छ । यो निम्नकोटीको स्थितिबाट सुखमय जीवनको उचाइमा आरूढ हुनु आवश्यक मात्र होइन अपरिहार्य आवश्यक भएको छ । यसको लागि बल, तागत, सामर्थ्य र शक्तिको आवश्यकता पर्छ । त्यो वास्तविक बल वा शक्ति हामीले आफ्नै मनमा खोज्नुपर्छ । मनमा शक्ति चार प्रकारले आउँछ ।

१) शक्तिशाली सकारात्मक विचारको रचना रच्नाले

२) स्वमान (Self Esteem) मा रहनाले

३) मन, बुद्धिको सम्बन्ध परमात्मा सँग जोड्नाले

४) विचार सागर मन्थन गर्नाले

राजयोग ध्यान त्यो श्रेष्ठ जीवन पद्धति हो जसले अस्थिर मनलाई स्थिर गर्दछ, नकारात्मक सोच विचारलाई सकारात्मक सोचमा परिवर्तन गर्दछ, निर्वल विचारलाई निर्मल विचारमा ल्याउँछ, कमजोर मन शक्तिशाली बन्दछ, चञ्चल मन एकाग्र बन्छ । दुःखी मानव सुखी बन्छ, विपन्न मानव सम्पन्न बन्छ, अशान्त मानव शान्त बन्छ । मानवको तमोगुणी संस्कार सतोगुणी बन्दछ, अशुद्ध संस्कार शुद्ध बन्दछ, विकारी संस्कार निर्विकारी बन्दछ । सुसंस्कारको उचाइ नै सर्वश्रेष्ठ उचाइ हो । आजको अति कोलाहलको विश्वमा यही सुसंस्कारको आवश्यकता छ ।

जसरी एक फुस्रो कुरूप झुसिलकीरा एक सुन्दर रंगी-चंगी पुतलीमा रूपान्तरण हुन्छ, एक क्याक्टस अत्यन्त मनोरम फूलमा रूपान्तरण हुन्छ त्यस्तै राजयोगको अभ्यास, आध्यात्मिक ज्ञानको पराकाष्ठा र सद्‌गुणको धारणाबाट विस्तार-विस्तारै मानवको रूपान्तरण हुनथाल्छ । एक विषय विकारको अधीन तमोप्रधान मानव सतोप्रधान बन्न थाल्छ, पतित मानव पावन बन्न थाल्छ, दुर्गुणले भरिएको मानव सद्‌गुणले सम्पन्न बन्छ, एक साधारण मानव देवता समान पूजनीय बन्दछ । श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायणको तस्वीर तथा मूर्ति देख्ने वित्तिकै मानव नमन गर्न थाल्छन्, पूजा गर्छन्, सम्मान गर्छन् । देवी-देवतालाई आफूभन्दा ठूला, महान् र उच्च सम्झेका हुनाले नै सम्मान गर्छन् । यही देवी-देवता अर्थात् देव समान बन्नु मानवको सच्चा उचाइ हो । यो संस्कारको उचाइ हो, सद्‌गुणको उचाइ हो, दिव्यताको उचाइ हो । यो उचाइमा आरूढ हुनु नै मानवको ठूलो सफलता हो । भनिन्छ पनि जीवनको लम्बाइभन्दा जीवनको उचाइ महत्वपूर्ण हुन्छ ।

◎

विश्व परिवर्तनका लागि परमात्म ज्ञान

ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर

परमात्म ज्ञानबाट नै मानव चेतनाले सही दिशा प्राप्त गर्दछ । परमात्मा ज्ञानले मानवलाई उसको शाश्वत सत्य स्वरूप आत्मभावमा टिकाउँने गर्दछ र निरन्तर श्रेष्ठ, शुद्ध र शक्तिशाली चिन्तनलाई बनाई राख्न मद्दत गर्दछ । स्वयंका शाश्वत मूल्य र गुणहरूको चिन्तन तथा सबै प्रति आत्मिक पवित्रभावको दृष्टिकोणलाई बनाई राख्न उत्प्रेरित गर्दछ। नित्य यस्तो चिन्तनबाट अनावश्यक व्यर्थ कुराहरू, मानसिक चिन्ता र बन्धनहरू आफै समाप्त हुँदै जान्छन् । आत्म चिन्तनबाट नै बुद्धि स्वच्छ, चित्त शान्त र संस्कारको शुद्धिकरणको श्रृंखला आरम्भ हुन जान्छ । मानसिक बोझ र चिन्ता कम हुँदा आन्तरिक ऊर्जालाई स्वतन्त्र रूपमा प्रवाहित हुन मद्दत मिल्दछ । वर्तमान युगका मानिसहरू व्यर्थ चिन्तनबाट परिचालित हुनाका कारण सांकल्पिक अशुद्धि र मानसिक रूपमा चिन्ताग्रस्त छन् । फलस्वरूप सर्वत्र सबैले दुःख, अशान्ति र असन्तुष्टि प्रायः अनुभव गरिरहनु परिरहेको छ । एउटा प्रसिद्ध भनाइ छ – सर्वश्रेष्ठ ज्ञानी त्यही हो जो आत्म ज्ञानी हुन्छ । वास्तवमा मानव जीवनको भित्री बाहिरी सुन्दरता र सर्बांगीण विकासका लागि आत्मबोध अर्थात् आत्मचेतना स्वाभाविक बनाउन सक्नु नै महान् बुद्धिमानी मान्न सकिन्छ । परमात्म ज्ञानको प्रथम उपहार आत्मचेतनाको प्रकाशबाट प्रत्येक आत्मालाई आलोकित गर्नु हो । देहभानको स्मृतिबाट नै मानव जीवनमा अनेक तमोगुणी तत्वहरू काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, अहंकार आदिको प्रवेशता हुन गएको हो । हाल मानिसको व्यक्तित्व यिनै महा विकारहरूको कुचक्रको घेरा बन्दिमा रहेको अवस्था छ । यसको उन्मुक्तिका लागि आत्मिक चेतना हुनु नितान्त जरुरी छ ।

परमात्म ज्ञानबाट उदित विवेकले मानिसको आत्म सम्मानलाई बढाउने कार्य गर्दछ । उसको चेतना केवल सामान्य कार्य व्यवहारमा मात्रै सीमित रहँदैन । पढ्नु, लेख्नु, आफ्नो व्यवसाय गर्नु, नोकरी गर्नु तथा धन-दौलत आर्जन गरी आफ्नो सुख सुविधाका साधन जोड्नु एवं बाल-बच्चा परिवार बनाउनु र तिनीहरूकै लागि रात-दिन एक गर्नु आम कार्य नै गर्नु हो । जो आम सबैले गरिरहेका छन् र गर्नु आवश्यक हुन्छ पनि । तर परमात्म ज्ञानले मानव जीवनको उच्च उद्देश्य र लक्ष्यलाई बोध गराइ दिन्छ कि मेरो उपस्थिति यस संसारमा केवल सामान्य कार्यका लागि मात्रै होइन । परमात्म ज्ञान अनुरूप गुणवान, चरित्रवान र मूल्यवान बनेर अनेकौं आत्मालाई त्यस्तै उच्च आदर्शको शिखरमा पुऱ्याउनका लागि हो । जीवनको महान् उपलब्धि भन्नु नै जीवनलाई शाश्वत मूल्यको जीवन्त उदाहरण बनाउनु हो । जसबाट सम्पर्क, सम्बन्धमा आउने मानिसहरूलाई समेत रूहानी रुझानको अनुभूति हुन सकोस् तथा त्यो व्यक्ति पनि आध्यात्मिक जीवन पद्धति अपनाउन र मानवको ईश्वरीय सेवा गर्नका लागि लालायित एवं उत्प्रेरित होस् ।

सोच, वाणी र कर्मका बीचमा तारतम्य मिलेमा मात्र मानव जीवन सही अर्थमा सार्थक हुन गई सफलताको फल प्राप्त गर्दछ । तर वर्तमान युगको ठूलो विडम्वना यही नेर अड्केको छ । मानिसको सोच, बोल र कर्ममा निकै ठूलो अन्तर पाइन्छ जसले गर्दा मानिस आन्तरिक रूपमा आफै पनि दुविधामा हुन्छ तथा अरूका लागि पनि अविश्वासको पात्र बन्दछ । अक्सर मानिसको जीवनमा हात्तीका दुइटा दात जस्तै दोहरो मापदण्ड देखा पर्दछ । आजको आलोचनात्मक र समालोचनात्मक चिन्तन गर्ने समाजमा यस प्रकारको भ्रम पैदा गर्ने तरिकाले सफलता पाउन सकिँदैन । मानिस सबै प्रकारको पारदर्शितालाई मन पराउँछ । अतः परमात्म ज्ञानले मानिसको छविलाई पूर्णत बाहिर भित्र एक रूप बनाइ दिन्छ । यदि आध्यात्मिक ज्ञानको नाममा कसैले आफूलाई मनसा, वाचा, कर्मणामा एकरूपता दिन सक्दैन भने स्वयं तथा अरूका लगि समेत समस्याको कारण बन्ने छ तथा ठगीको काम हुनेछ । साथै परमात्म-ज्ञानको अपमान, असम्मान र उल्लंघन गरेको मानिनेछ । अन्ततः आफूलाई नै धोका दिने काम हुनेछ । दोहरो मापदण्डमा रहने व्यक्तिहरू पारिवारिक रूपमा पनि अस्तव्यस्त र अव्यवस्थित अवस्थामा रहन्छन् । यदि आमा-बुबा आफै कुनै न कुनै अवगुण, कुलत र दूर्व्यसनको वशमा छन् । त्यस्ता कुराको पटक पटक अभिव्यक्त गरिरहन्छन् तथा नशालु पदार्थको सेवन गरिरहन्छन् तर आफ्ना बाल-बालिकाहरूलाई भने त्यस्तो नगर्ने उपदेश र निर्देशन दिन्छन् भने ती आफै उपहासका पात्र बन्दछन् । यस्तो रवैयाका कारण आफ्ना सन्ततिहरूलाई कुमार्ग, कुलत र गलत कार्य गर्नका लागि नकारात्मक प्रेरणा दिन्छन् । अतः परमात्म ज्ञानले मानिसलाई जे सोचिन्छ त्यही बोलिन्छ तथा त्यही सिद्धान्तको छहारीमा बसेर त्यस्तै कार्य गर्नका लागि उत्प्रेरित गर्दछ । वर्तमान युग परिवर्तनको वेलामा हर प्रकारले स्वच्छ, चरित्रवान, गुणवान र नैतिकवान व्यक्तित्वको आवश्यकता छ ।

गीता शास्त्रमा परमात्माको अवतरणको विषयमा बिस्तारित रूपमा वर्णन गरिएको छ - जब जब संसारमा धर्मको पूर्ण ग्लानि हुन्छ, असत्यको अति हुन्छ, चारैतिर घोर पापाचार, अत्याचार र अनाचार हुन्छ त्यस विकट परिस्थितिका वेलामा नै सर्वोच्च सत्ता परमात्मा पिताको यस धरतीमा अवतरण अथवा आगमन हुन्छ । अवतरित भएर उहाँले अधर्मको विनाश, दुष्टजनहरूलाई पाखा लगाएर सज्जनहरूको कल्याण तथा सत्धर्मको स्थापनाको दिव्य कर्त्तव्य गर्नुहुन्छ । अर्थात् परमात्माद्वारा प्रदत्त सत्य गीता ज्ञान र सहज राजयोगको माध्यमबाट नै विश्वको नयाँ रूपान्तरण हुन्छ । विश्व अधोगतिबाट सद्गतिलाई प्राप्त गर्दछ । विश्व जगतमा देखा परेका अन्धमान्यता, कुरीति, कुकृति र कुकर्मको अन्त्य हुन्छ । एउटा सुन्दर, सत्यनिष्ट, मर्यादित, सभ्य, भौतिक प्रचुरता र आध्यात्मिक देदिव्यताले सम्पन्न समाजको अभ्युदय हुन्छ । मौजुदा समाज वा संसारको सम्पूर्ण तौर तरिका, जीवन पद्धति, सांस्कृतिक संरचना, प्रकृति लगायत सबै कुरामा नयाँ परिवर्तन हुन पुग्दछ । परमात्म ज्ञान र योगको प्रभाव समस्त विश्व जगतमा नै पर्दछ ।

परमात्म ज्ञानको क्षितिज व्यापक र विशाल हुन्छ । त्यो कुनै विशेष जाति, धर्म, रंग, लिंग समुदाय, सम्प्रदाय वा क्षेत्र र राष्ट्रको साँधुरो घेरामा सीमित हुँदैन । परमात्म ज्ञानको सिद्धान्तले समग्र मानव जातिलाई कुनै पनि प्रकारको भेदभाव न राखी समान र सम्मान रूपमा समेटेको हुन्छ । त्यस ज्ञान र योग विधि-विधानमा परम्परागत

कुनै प्रकारको रीति रिवाज वा कर्मकाण्डी कुराहरू हुँदैनन् । समग्र प्राणी, चराचर जगत, प्रकृतिका तत्वलाई समेत शुद्ध, स्वच्छ र सुखकारी बनाउने उच्च शिक्षा र बल त्यस ज्ञान-योगमा समाहित हुन्छ । परमात्मा कुनै व्यक्ति विशेष वा सम्प्रदाय विशेषको पेवा होइन ऊ सर्व कल्याणकारी, मंगलकारी र हितकारी हो । तसर्थ सबैले उसको सुख, शान्ति र पवित्रताको ईश्वरीय वपौती सम्पत्ति विना खर्च र फीस नैसर्गिकरूपमा लिन सक्दछन् । तर त्यसका लागि ज्ञानको समझ, योगाभ्यास, धारणाको पराकाष्ठा, सात्विक जीवन पद्धति, निष्काम सेवाभाव र नित्य योगाभ्यास हुनु जरुरी छ । परमात्म ज्ञानको सिद्धान्त अनुरूप जीवन शैली प्रत्येक ज्ञान अभिलाषीले अप्नाउनुपर्ने जरुरी हुन्छ ।

परमात्म ज्ञान सुन्न, मनन गर्न र त्यस पछि त्यसलाई जीवनमा अखण्डरूपमा धारण गर्नका लागि हो । ज्ञान अनुसारको जीवन निर्माण गर्न र सबैका साथमा सौहार्दमय सुमधुर सम्बन्धका साथ रहनको लागि हो । यस ज्ञानको प्रथम कार्यान्वयन व्यक्तिगत तहमा हुन्छ र क्रमबद्धरूपमा समष्टिगत यसको प्रभाव विश्वव्यापी हुन्छ । अन्ततः विश्वले नै नयाँ काँचुली फेर्न पुग्दछ । स्व निर्माणद्वारा विश्व निर्माणको कार्यले सिद्धि प्राप्त गर्दछ । यस सन्दर्भमा एउटा सुन्दर प्रसंग राख्न उचित हुन्छ । एक पटक एक जना अनुसन्धान कर्ता पिता आफ्नो कार्यकक्षमा व्यस्त थिए । तर उनको करीब ६-७ वर्षको छोराले बाहिर भित्र गर्दै चकचक गरी कार्यमा बाधा पुऱ्याइरहेको थियो । सम्झाउँदा पनि मान्दैनथ्यो । अन्तमा पिताले एउटा ट्रीक लगाएछन् । उनको कोठामा विश्वको नक्सा थियो र त्यसलाई अनेकौं टुक्रा टुक्रा पारी विश्वको नक्सा बनाएर ल्याउन अर्को कोठामा बच्चालाई लगेर राखी दिएछन् । बुबालाई लागेको थियो कि बच्चा त्यसैमा लामो समयसम्म अलमली रहन्छ होला । तर अचम्म के भयो भने त्यस बच्चाले करीब १० मिनट भित्रै नक्सालाई जस्ताको त्यस्तै बनाएर बुबाको कार्य कक्षमा आइपुग्यो । बुबालाई पनि आश्चर्य लागेछ यस्तो जटिल कार्य बच्चाले यति चाडै कसरी गऱ्यो त । उनले बच्चालाई प्रश्न गरेछन् बाबु यस कामलाई तिमीले यति चाँडै कसरी सम्पन्न गर्न सक्यौं ? बच्चाले जवाफ दिएछ बुबा मैले विश्वको नक्सा बनाएको होइन । बरु विश्व नक्साको पछिल्लतिर मानिसको प्रत्येक अंग देखे तिनीहरूलाई जोड्दै गएँ । मानिस बन्यो अनि हेर्छु त विश्वको नक्सा बन्यो । यस प्रसंगले हामी सबैलाई यही सत्य सन्देश दिन्छ कि संसारलाई परिवर्तन वा सुन्दर बनाउने परिकल्पना र प्रयास गर्ने मानिसहरूले पहिलो मानवलाई बनाउनु पर्दछ । अर्थात् एक चरित्रवान, इमान्दार, शान्ति, प्रेम तथा सद्भाव, सत्कर्मी र सुसंस्कारित मानव निर्माण गर्न सकेमा मात्रै समस्त विश्व राम्रो बन्न सक्दछ । सवाल छ मानिसलाई उत्तम, दिव्य र सुसंस्कृत रूपमा शृङ्गार गर्नु । अब परमात्म ज्ञानबाट यही महान् कार्य भइरहेको छ। मानवको आन्तरिक परिवर्तन जारी छ, निश्चित छ कि यो संसार परिवर्तन हुनेवाला छ ।

परमात्म ज्ञानले मानिसलाई विश्वको बेहद घडीको विषयलाई छर्लंग गरिदिन्छ । जस अनुसार वर्तमान समय सृष्टि रंगमंचको अन्तिम प्रहर चलिरहेको छ । यस बेहद स्टेजका सबै पात्रहरू करिब करिब धरामा ओर्लिसकेका छन् । अब यस विराट् लीलाको परिवर्तनको घडी सामुन्ने आइसकेको छ । यो बेला विविध पक्षबाट हीरा तुल्य छ । किनकि यस संगमको घडीमा नै मानव आत्माहरू कल्याणकारी शिवपिता परमात्मासँग

मिलनको सौभाग्य प्राप्त गरिरहेका छन् तथा एक जन्मको ईश्वरीय पढाइबाट २१ जन्मको लागि स्वर्गिक राज्य भाग्य प्राप्त गर्दैछन्। अखुट, अखण्ड तथा दिगो सुख, शान्ति र समृद्धिको ईश्वरीय सम्पत्तिका अधिकारी बन्न सक्दछन्। साथै आत्माले जन्म-जन्मान्तर अज्ञानवश गरेका तमाम विकर्मको बोझलाई समाप्त गर्ने तथा पुण्यको खाता बनाउने मौका पाएका छन्। यस बेलामा नै एउटा ईश्वरीय ग्लोबल परिवारको महान् संगत प्राप्त हुन्छ। जहाँ विविध संस्कार-स्वभाव, पालन-लालन, अवस्था, स्थिति, बुद्धि र विवेक भएता पनि ईश्वरीय प्यार र मर्यादाको धागोबाट एउटै मालामा उनिएका छन्। एउटा बृहत् अलौकिक परिवारमा संस्कारको रास मिलान गर्दै प्रभुको लाड प्यारमा खुशी, आनन्द र हर्ष विभोर भएर रमाउन पाएका छन्।

यद्यपि बाह्य संसार, समाज, व्यक्ति, परिस्थिति र घटना एक प्रकारले दुःखदायी एवं प्रतिकूलमा ओइरिरहेका छन् तथापि परमात्म ज्ञान तथा योगबलबाट यी सबैका बीचमा रहेर पनि प्रभु मिलन, प्रभु पालना तथा परमात्माको सच्चा संगतबाट खुशी, हर्ष र अतीन्द्रिय सुखको अनुभूतिमा मस्तसँग रहने अवसर प्राप्त हुन्छ। बाह्य संसार पूर्णरूपमा हाम्रो नियन्त्रण रहन्छ भन्न सकिदैन तर परमात्म ज्ञान, गुणले स्वयंलाई पूर्णता नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। सबै परिस्थितिलाई हेर्ने दृष्टिकोण नै सकारात्मक बनाउन सकिन्छ। कुनै पनि अप्रिय घटनाप्रति विस्मय हुने सवालै छैन। बरु ड्रामाको धनात्मक पक्षलाई हेर्ने गरिन्छ। परमात्म ज्ञानको यही उत्कृष्ट उपहार हो। अन्ततः यस कर्म भूमि विश्वलाई धर्म भूमि बनाउन तथा रणभूमिलाई रमणिक भूमि बनाउन परमात्म ज्ञानको सिद्धान्तले दिशाबोध गरे अनुरूप सत्कर्म गर्नु अति आवश्यक हुन्छ। कामना, याचना, इच्छा, अभिलाषाबाट मुक्त भएर निष्काम, निःस्वार्थभाव एवं निमित्तभावका साथ कर्म गर्नु पर्दछ। आफूले गरेका सम्पूर्ण सत्कर्मलाई समेत ईश्वर अर्पण गरी करन करावनहार परमात्मा नै हो भन्ने निर्मान र निर्मल चिन्तनबाट कर्म गर्नु पर्दछ। कर्मको प्रतिफल तत्कालै प्राप्त होस् भन्ने चाहनाबाट आफूलाई उपराम गर्नु पर्दछ। यो नै त्यागको पनि महात्याग हो जसबाट आफूले गरेको सत्कर्मको १०० प्रतिशत पुर्णांकको खाता जम्मा हुन्छ। त्यो संचित भाग्य २१ जन्मसम्म सधैं स्वस्थ, नित्य अखुट सम्पति र सदाबहार खुशीका रूपमा जीवन पर्यत्न स्थायी रहन्छ। प्रकृति र पुरुषका बीच सुमधुर, सुखकारी सम्बन्ध अविभाज्य हुन्छ। वर्तमानमा बेहद आन्तरिक खुशी, आन्तरिक दृढताको शक्ति तथा स्वतन्त्रताको अनुभूति हुन्छ। जीवनमा अनेक जन्मसम्म कडा रूपमा रहेको सम्पूर्ण आसुरी, विकारी संस्कारको परिवर्तन हुन्छ तथा दैवी गुण र शाश्वत मूल्यहरूबाट वर्तमान जीवन मूल्यवान बन्न पुग्दछ। पुरानो स्वभाव, आनी-बानी, जीवन शैली तमोगुणीबाट सतोगुणी बन्दछ। जीवनमा अथाह सन्तुष्टि, तृप्ति र बेहदको उपराम वृत्ति रहन्छ। मन, बुद्धिमा शालीनता र दिव्यता हुन्छ भने सबै इन्द्रिय, कर्मेन्द्रियहरू शान्त शीतल र सभ्य हुन्छन्। मानिस स्वस्फूर्त स्वअनुशासित हुन्छ। यसरी जीवनमा जागृत यसको परमात्म ज्ञान, विवेक र सद्बुद्धिले विश्व परिवर्तनको कार्य पूर्ण भई स्वर्णिम संसार बन्दछ।

मर्यादाको रेखा

प्रा. गोपीकृष्ण शर्मा, ज्ञानेश्वर

हाम्रो पारिवारिक र सामाजिक जीवनमा मर्यादाको विशेष महत्व छ । राज्यको ऐन-कानून पालन गर्नु मात्र मर्यादा भनिंदैन । मर्यादा त घर-परिवारमा, व्यापार-कारोवारमा, मित्रमण्डलीमा, छरछिमेकमा, साथी-सँगातीमा, देश-प्रदेशमा र हरेक कार्यक्षेत्रमा पालन गर्नुपर्छ। हुन त मर्यादा कुनै कानून होइन र पाप-पुण्यमा आधारित कुनै आचार-संहिता पनि होइन । परन्तु पारस्परिक सम्बन्धमा कलह झगडाको स्थिति रोक्नका लागि र समाजमा कामको तालमेल, सामञ्जस्य तथा स्नेह-सद्भावनाको व्यवस्था बनाइराख्नका लागि मर्यादा आवश्यक हुन्छ। यथार्थ के हो भने यदि समाजमा मर्यादा कायम छ भने समाजका लागि कानून र दण्ड-सजाय संहिताको आवश्यकता नै पर्दैन । आपसमा मनमुटाउ, झैझगडा र वैमनस्यको स्थिति पनि आउँदैन । मर्यादा पालनबाट फाइदा नै फाइदा हुन्छ। मर्यादा भनेको एक-अर्कोमा सज्जनता र सम्मान साथ व्यवहार गरिने अलिखित सम्झौता हो । शिष्ट व्यवहार, सेवामुखी आचरण र परस्पर भाइचारामा मर्यादा कायम रहेको हुन्छ। मर्यादाको एक रेखा हुन्छ, खास सीमा हुन्छ । यदि त्यस रेखालाई नाघ्न थालियो भने मर्यादा भङ्ग हुन्छ जीवन नै तहसनहस बन्छ ।

मर्यादाको बारेमा सीताको कथा प्रसङ्ग निकै चर्चित छ। राम-वनवासको समयमा राम सुनौला मृगलाई पक्रेर ल्याउन जङ्गलमा पसेका थिए । एकाएक आत्तिएको चीत्कार सुनियो । सीताले लक्ष्मणलाई दाजुको खोजी गर्न पठाउन चाहिन् । लक्ष्मणले दाजुलाई केही हुँदैन भनी आश्वस्त तुल्याउन थाले । सीताले मानिनन् । अन्ततः लक्ष्मणले खरानीको रेखा कोरेर यसभन्दा बाहिर नजानुहोला भने । त्यो मर्यादाको रेखा थियो । लक्ष्मण निस्केपछि जोगीको भेषमा रावण सीताको हरण गर्न आयो । रेखा बाहिर आएर दिएको भिक्षा मात्र लिन्छु भन्यो । सीता सरल र साधु-योगीको उपकार गर्ने स्वभावकी थिइन् । रेखा नाघेर जोगीलाई भिक्षा दिन थालिन् । एकाएक रावणले आफ्नो रूप देखाएर सीताको हरण गऱ्यो । यसरी सीताले मर्यादाको रेखा नाघेकी हुनाले रावणको फन्दामा परिन् । रामसँग वियोग भयो । यही कथाका आधारमा मर्यादाको रेखा उल्लङ्घन गर्न हुँदैन भन्ने स्थिति बसालिएको हो। यसैलाई लक्ष्मणरेखा पनि भन्ने गरिएका छ ।

मर्यादा विना समाज चल्न सक्दैन । रीति-रिवाज, चालचलन र समाज-व्यवहार ठीक सँग चल्दैन । जसरी मशीनको कलपुर्जालाई सुचारु रूपले चलाउनका लागि ग्रीज अथवा तेल दिनु आवश्यक हुन्छ, त्यसरी नै मानव समाजमा व्यक्तिहरूका बीच सम्बन्धलाई स्निग्ध बनाइराख्नका लागि मर्यादाले त्यस्तै सहायक काम गरेको हुन्छ। मर्यादा विना जीवन बाँच्न योग्य पनि हुँदैन। सत्य कुरा त के हो भने मर्यादा नभएका परिवार र समाजमा पनि मेलमिलाप

तथा सामञ्जस्य मिल्न सक्दैन । जीवनमा सुखका सामग्री भए पनि यदि मर्यादा छैन भने त्यो जीवन तुच्छ र त्याज्य हुन्छ। बाँच्न लायक हुँदैन । जस्तो कि कुनै मानिस झलक्क हेर्दा राम्रो छ, पहिरन आकर्षक छ र भलादमी जस्तो भान हुन्छ तर भित्र कपटी, मैला र चरित्रहीन छ भने त्यो मानिसलाई असल मानिंदैन । यसै गरी देख्नमा कुनै मानिस तिलकधारी पण्डित छ, रामनामी ओडेको छ हातमा धार्मिक पुस्तक र मुखमा सीताराम-सीताराम भन्दै हिडेको छ, परन्तु भित्र मनमा बढी पैसा कमाउने चाहना छ र चरित्रबाट पनि गिरेको छ भने त्यसलाई कसरी तपस्वी पण्डित भन्न सकिन्छ र ?

यो संसार मर्यादामा टिकेको छ । सूर्य चन्द्र आफ्नो मर्यादामा छन्। रात-दिनको मर्यादा छ। समुद्रले मर्यादा तोड्ने हो भने सारा सहर र गाउँहरू नै डुवानमा पर्छन् । त्यसैले नै ऋषि-मुनिहरूले, महात्माहरूले मर्यादामा चल्नुपर्ने शिक्षा दिएका छन् । त्यसमा पनि योगीहरूको मर्यादा, ईश्वरीय मर्यादा वा दैवी मर्यादा चाहिँ त अन्य सभ्यताद्वारा पालन गरिने मर्यादा भन्दा अधिक श्रेष्ठ हुनुपर्छ ।

ईश्वरीय ज्ञानका अनुसार हामी सबै आत्माहरू भाइ-भाइ हौं र ब्रह्मावंशी हुनाका कारणले भाइ-बहिनी हौं । यसरी परस्पर स्नेह-सम्बन्ध भए पनि हरेकको स्थान र कर्तव्यका अनुसार आ-आफ्नो स्वतन्त्र आध्यात्मिक अस्तित्व हुन्छ । सबै आ-आफ्नो मर्यादामा बसेका हुन्छन्। त्यसो हुनाले नै बाबाले भन्नुभएको छ– सबै बच्चाहरू नम्बरवार छन् र कायदामा चलेका छन् ।

यस कारण ईश्वरीय ज्ञान र योगमार्गमा चल्ने भाइ-बहिनीहरूले जहाँ आध्यात्मिक नियमको पालना गर्नुपर्छ त्यहाँ मर्यादाको पनि पालना गर्नुपर्छ । उत्तम मर्यादाले नै हामीलाई 'मर्यादा-पुरुषोत्तम' बनाउँछ । मर्यादा तोडियो भने कलह-क्लेश पैदा हुन्छ, अनुशासन टुट्छ र प्रशासन पनि छिन्नभिन्न हुन्छ । मर्यादा भङ्ग भएपछि समाज नै देख्न लायक हुँदैन। जिम्मेवार व्यक्तिले पनि समाजलाई मर्यादा अनुसार व्यवहार गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ । मर्यादाको रेखा कायम राख्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । आ-आफ्ना स्थान अनुसारको मर्यादा बारे विशेष ख्याल राख्नुपर्ने हुन्छ । जस्तो कि माता-पिता, वरिष्ठ भाइ-बहिनी र अनुजहरूको पनि नम्बरवार स्थान रहेको हुन्छ । यसको जानकारी नहुनु पनि दोष हो । यदि आफ्नो स्थान अनुसारको मर्यादाको पालन भएन र उल्लङ्घन भयो भने भयानक स्थिति आइपर्छ । मर्यादा रहेन भने योगी आत्माहरूको आज्ञा भङ्ग हुन्छ, अपमान हुन्छ र समाज-व्यवस्था नै दुर्घटित हुन पुग्छ । त्यसैले मर्यादामा रहनु मानव मात्रको कर्तव्य हो ।

शिव बाबाको महिमा यस प्रकार छ कि उहाँले हामीलाई यी अमर्यादाहरूको जानकारी गराउँदै उत्तम मर्यादा तर्फ डोऱ्याउँदै हुनुहुन्छ। यी मर्यादाहरूको पालना गर्नु प्रीतबुद्धिको लक्षण हो र पालन नगर्नु चाहिँ विपरीत बुद्धिको लक्षण हो । यो समझ अब ब्रह्मावत्स हामीहरूलाई पनि प्राप्त भएको छ । यस तथ्यलाई ध्यानमा राखेर अब हरेक व्यक्तिले आ-आफ्नो स्थान र सम्बन्ध अनुसार उत्तम मर्यादाको पालना गर्नुपर्छ ।

बाँकी अंश पेज २२ मा...

जो सुखदाता छन् उनको सम्मुख दु:खको लहर आउन सक्दैन ।

परिवर्तनबाट परमात्मा तिर

ब्र. कु. भगवान भाइ, माउण्ट आबू

यदि कोही काठको कार्य गर्ने सिकर्मी छ भने ऊ कुनै बगैचामा जाँदा त्यहाँ आफूले मन परेका काठहरू छान्छ । यदि कोही चित्रकार छ त्यो त्यस बगैचामा जान्छ भने त्यहाँ फूलको सुन्दरता निहार्छ । यदि कुनै कवि बगैचामा गयो भने उसले राम्रो कविता रच्नथाल्छ । यो सबै व्यक्तिको रुचि र कार्यमा निर्भर गर्दछ । त्यस्तै हाम्रो शरीर र हाम्रो शरीरको कर्मेन्द्रिय त्यही गर्दछ जुन आदेश हाम्रो मनले गर्दछ । यस प्रकारले पापी कुनै जेलमा होइन, कुनै आतंककारी शिविरमा होइन बरु हाम्रो भित्र बसेको हुन्छ । त्यो हो हाम्रो मन । जब मन पुण्य कार्यमा लीन हुन्छ तब पुण्य आत्मा बन्दछ । जब मन पाप दशामय हुन्छ तब पापी बन्दछ । यस प्रकार संसारमा न त कोही व्यक्ति पुण्य आत्मा हुन्छ न कोही सनातन पापी । तर जब हामी प्रेमको पक्षमा हुन्छौं तब पुण्य आत्मा हुन्छौं तर जुनबेला सम्म क्रोधमा हुन्छौं त्यतिबेला सम्म पापी हुन्छौं । अतः संसारमा सबै एक समान पुण्यात्मा एक समान पापी हुन्छन् । तर जो आत्माहरू आफ्नो चित्तलाई सुधार्नको लागि, आफ्नो मनलाई सुधार्नको लागि सजग हुन्छ त्यही पुण्यपथको सच्चा यात्री बन्दछ । त्यहाँ न कोही हिन्दु, न कोही मुसलमान, न सिक्ख, न कोही ईसाई हुन्छन् । जसले आफ्नो मनलाई चिने उनले जान्दछन् यी सबै माथि तिरका लेवल मात्र हुन्, रबर स्ट्याम्प मात्र हुन् । व्यक्ति त आफ्नै मनका अनुयायी हुन्छन् र जुन दिनमा उसलाई यो समझ आउँछ त्यस दिन हर व्यक्ति कुनै धर्मको अनुयायी बनु भन्ने कुरामा सजक हुन्छ । एक यस्तो धर्मको अनुयायी जो मेरो आफ्नो स्वधर्म होस्, मेरो प्रकृति र मेरो अस्तित्वको धर्म होस्, त्यसबाट जुन तथ्य निस्किन्छ । त्यसैले हामीले वास्तविक र सच्चा धार्मिक बनाउनु छ, जसको परिणाम हुन्छ सम्पूर्ण शान्ति, सम्पूर्ण आनन्द, जीवनमुक्ति वा निर्वाण ।

जागृत चित्त सधैं सुखदायी हुन्छ र हारेको चित्त दुःखदायी हुन्छ । जित्नु अर्थात् परिवर्तन, चित्त र चैतन्यको परिवर्तन । जसरी गाई भैंसीको गोबरलाई माटोमा मिलाउनाले मल बन्दछ र कुनै पनि बीज त्यसैबाट अंकुरित भएर एक सुन्दर बोट, विरुवा र वृक्ष बन्दछ । त्यसबाट फूल फुल्छ, फल फल्छ । स्वयं पनि आफू सँग आउनेलाई पनि आफ्नो रंग भर्दछ । चारैतिर सुगन्ध फैलाउँछ। एक दिन मुस्कुराउदै त्यसै प्रकृतिको कोखमा सधैंको लागि समाहित हुन्छ । यस प्रकार गाई भैसीको गोबर जसलाई फोहर भन्यौ त्यो सुगन्धमा बदलियो त्यस्तै हामी पनि हाम्रो चित्तमा, मनमा परिवर्तन ल्याएर हाम्रो जीवनमा भरिएको फोहरमा पनि सुगन्ध ल्याउन सक्छौं ।

आज जति पनि महान् आत्माहरू छन् ती पनि जन्मैदेखि कुनै महान् थिएनन् ती पनि कुनै न कुनै कोखबाट यस धरतीमा आएका हुन् ।

बाँकी अंश पेज ३२ मा...

समाधान स्वरूप बनौं

ब्रह्माकुमार विजय राज सिग्देल

भौतिक विज्ञानको चरमोत्कर्ष उन्नतिको परिणामस्वरूप मानव जीवनशैलीमा अकल्पनीय सुखको महसुस गरिदैछ । धराको कुनै पनि एक कन्दरामा रहेको मानव नै किन नहोस्, एकपलमा उससँग प्रत्यक्ष सम्पर्क स्थापित गर्न सकिन्छ । महिनौ वा बर्षौ लाग्ने कठिनतम कार्यलाई अत्यन्त सहजतम पद्धतिबाट निकास दिन सकिने भएको छ । निकै लामो सदप्रयासबाट प्राप्त यसप्रकारको उपलब्धि प्रति हरेक मानव मात्र कृतज्ञ हुनैपर्छ ती महान् विभूति जसले चराचर जगत्का निमित्त आफ्नो सम्पूर्ण जीवनलाई उत्सर्ग गरे । इतिहासका गाथामा यी अमर नामहरू स्वर्णिम अक्षरले कोरिनेछन् । ती महान् आत्माहरू मरणोत्तर वा पश्चात् पनि जीवित हुन्छन् स्मृतिपटलमा बारम्वार स्थापित रहनेछन् । नतमस्तक हुँदै सदा सदा नमन गर्नु नै उनी प्रति यथार्थमा सम्मान व्यक्त गर्नु हो ।

यसो आफ्ना हातलाई पकेटमा हालि हेरौं, सम्भवतः धेरैको पकेटमा सुविधासम्पन्न मोवाइल प्राप्त गर्न सकिन्छ जवकि यस्तो पनि बेला थियो, गाउँमा एउटा मात्र टेलिफोन हुँदा सम्पूर्ण गाउँवासीहरू निकै सहजताको अनुभूति गर्ने गर्थे । एउटा डाँडामा उभिएर अर्को डाडाँसम्म चिच्चाउँदै खवर सम्प्रेषण गर्नुपर्ने हाम्रो प्राचीन समाजको बाध्यता थियो, परेवालाई प्रशिक्षण दिएर चिठ्ठी एउटा देशबाट विदेशसम्म पुर्‍याउन लगाउनु पर्थ्यो, झ्याली पिटाएर सम्पूर्ण गाउँवासीलाई भेला गर्नुपर्ने परिवेश सम्झिदामात्र पनि सपना जस्तो लाग्न थालेको छ आजभोलि । तर पनि यो कटु यथार्थ हो, सहजै नजर अन्दाज गर्न सक्दैनौं हामी ।

विज्ञानले अझै पनि सहजताको पराकाष्ठालाई पछ्याउने घनीभूत कार्यमा समर्पित भएको आभास हुन्छ । जसलाई जुन कुराको आवश्यकता पर्दछ, पलभरमा उपलब्धता गराउने महाअभियानमा अहोरात्र खटिइरहेको छ । प्रायः आजभोलि हरेक घरका छतहरूमा कुनै न कुनै नामको एउटा एन्टिना, टावरको वा यस्तै यस्तै नामका अनेकौ जडान भएका उपकरणहरू सहजै देख्न पाइन्छ । एकपटक आफ्नालागि अत्यावश्यक टावर स्थापित भइसके पश्चात् आफूलाई मनपर्ने च्यानलका माध्यमबाट श्रव्य-दृश्य वा सम्वाद एकाएक स्वाभाविक एवं सहज हुनेगर्दछ । यही नै भौतिक सुखका निमित्त प्रवधिका चमत्कारीक उपलब्धि हो भन्नुपर्ने हुन्छ । अब जीवनको अर्को पक्षलाई पनि नियालौं । बाह्य भौतिक सुखका निमित्त प्रायः हरेक घरका छतहरूमा टावर राखे जस्तै आन्तरिक सुखका निमित्त हरेक मानव मन रूपी छतमा पनि एउटा एउटा टावरको आवश्यकता पर्न सक्छ वा सक्दैन ?

आफै सँग जिज्ञासा राखौं । जानिफकारहरूको अनुभवलाई मध्यनजर राख्दा मनरूपी मन्दिरमा स्नेहरूपी टावर प्रतिस्थापित गर्ने सदिच्छालाई मूर्तरूप दिनका निमित्त केही मूलभुत कुरामा जीवनपर्यन्त सतर्कता अपनाउनु पर्दो रहेछ ।

प्रथमतः हृदयगम गरौं – स्नेहको मूल सूत्रधार स्वयं म नै हुँ भन्ने मूलसूत्रलाई मनमा बारम्बार पुनरावृत्ति गरी राखौं । यो नै पहिलो एवम् अन्तिम उपाय हो भन्ने लाग्दछ । साधारणतया केही मानिसहरू हातको सफाईका सहयोगले जादुवी चमत्कारपूर्ण कार्य प्रदर्शन गर्दछन् र यसैलाई जीविकोपार्जनको माध्यम पनि बनाउने गरेका हुन्छन् असम्भव जस्तो अनुभूत हुने कार्य पनि सहजताका साथ आफ्नो कला प्रदर्शन गर्ने गर्दछन् । हातको सफाई(चलाखी) मा त यत्रो शक्ति निहित छ भने कल्पना गरौ लामो समयको सकंल्प सिद्धिका परिणामस्वरूप जीवनका कुन चमत्कारिक कार्य गर्न नसकिएला र ? यस ईश्वरीय विश्वविद्यालयका संस्थापक पिताश्रीज्यूको जीवन हाम्रो अगाडि ज्वलन्त उदाहरहण रहेको कुरा स्पष्ट छ। उहाँले आफ्नो ३० बर्षसम्म अटुटरूपमा सकंल्पमाथि सजकता अपनाउनु भयो । हरेकलाई आत्मिकरूपमा देख्ने तथा म नर नै भोलिको नारायण हुँ भन्ने भाव र भावनाले उहाँलाई सम्पूर्ण मानव (Perfect personality) का रूपमा परिचित गराउन सक्यो । आज लाखौ मानवले उहाँको पदचिह्नलाई पछ्याउने कार्य भइरहेको छ ।

विचार अन्ततः वस्तुमा परिणत हुने कुरामा अनुभूतिहरूको राय एकमत पाइन्छ । मनमस्तिष्कमा जे जस्ता विचारहरू क्रियाशील छन्, उस्तै उस्तै विचारहरूलाई यस ब्रह्माण्डबाट आह्वान गरिरहेका हुन्छन् । हरेक प्रकारका विचारहरू हाम्रै वरिपरि परिक्रमा लगाइरहेका हुने गर्दछन् आफूसँग तालमेल हुने विचारहरूको आह्वानको प्रतीक्षारत हुने गर्दछन् । आकर्षणको नियम बम्मोजिम जो जस्तो छ उसका निमित्त आवश्यक विचारहरू हरहमेशा मौजुदा अवस्थामा रहने गर्दछन् अतः अनुभवले भन्दछ– विचार गर्नु पूर्व नै विचार गर्नु अति आवश्यक हुन्छ ।

यसैगरी दोस्रो पक्ष छ- मनलाई विचारको कारणमा होइन अपितु परिणाममा एकाग्र गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । केवल मनमा विचार मात्रै गरिरहँदा केही समयपछि मन थाक्दछ । भारीपनको महसुस हुन्छ । यसकारण विचारबाट प्राप्त सुखद परिणामको पूर्वानुमानका साथ पल-पलमा रमाउने प्रयत्न गरौं फलतः निकै लामो समयसम्म पनि एउटै चिन्तनमा डुविरहन सकिन्छ । मानौ यात्रा गरिरहेका छौ यस्तो अवस्थामा यात्राका सम्बन्धमा मनलाई एकाग्र गर्नुभन्दा यात्रा पश्चात् मनले चाहेको सुखको परिकल्पनामा डुब्ने गरौ, परिणाम यात्राका क्रममा आइपर्ने स-साना समस्याप्रति प्रभावित भइरहनु पर्दैन । जीवनका हरेकपल उत्सवमय बन्न थाल्दछ ।

परमात्मा शिवबाबाको महावाक्य नो प्रोवल्म रूपी चाबीलाई नित्य निरन्तर प्रयोग गरिराखौं । आफूबाट हुन सक्ने यथासम्भव प्रयासका ढोकाहरूलाई खोलौं, कुनै पनि प्रकारका बहानाबाजी नगरौं, कार्यसम्पादनका क्रममा कही कतै कुनै व्यवधान देखापर्‍यो भने तत्काल मनलाई स्मृति दिलाइदिऊँ 'नो प्रोबल्म'

बाँकी अंश पेज ३२ मा...

भिटामिन महापुराण

ब्रह्माकुमार सुदीप

आदरणीय पाठकवृन्द आज यो लेखकलाई पनि डाक्टर बन्ने अनौठो रहर जाग्यो। मानिसहरू भन्ने गर्छन् – संगत गुनाको फल मिल्छ ! सायद त्यही भएर होला सुप्रीम सर्जनको संगत गर्दा गर्दा म मा पनि सर्जनको रंग लागेछ ! त्यसैले होला यो गम्भीर विषयवस्तुमा कलम चलाउन पुगेछु ।

वित्थामा के उट्पट्यांग कुरा गर्न लागेको भन्नुहोला । उट्पट्यांग होइन धेरै नै मार्मिक कुरा गर्न लागेको हुँ । यो भिटामिन भन्ने कुरा पनि अजिबको हुँदो रहेछ । खाए पनि नहुने, नखाए पनि नहुने । मलाई पनि चार महिनाका लागि डाक्टरले भिटामिन लेखिदिएका छन् दुई महिना भयो खाएको तात्विक भिन्नता के पऱ्यो भन्न नै गाह्रो छ ।

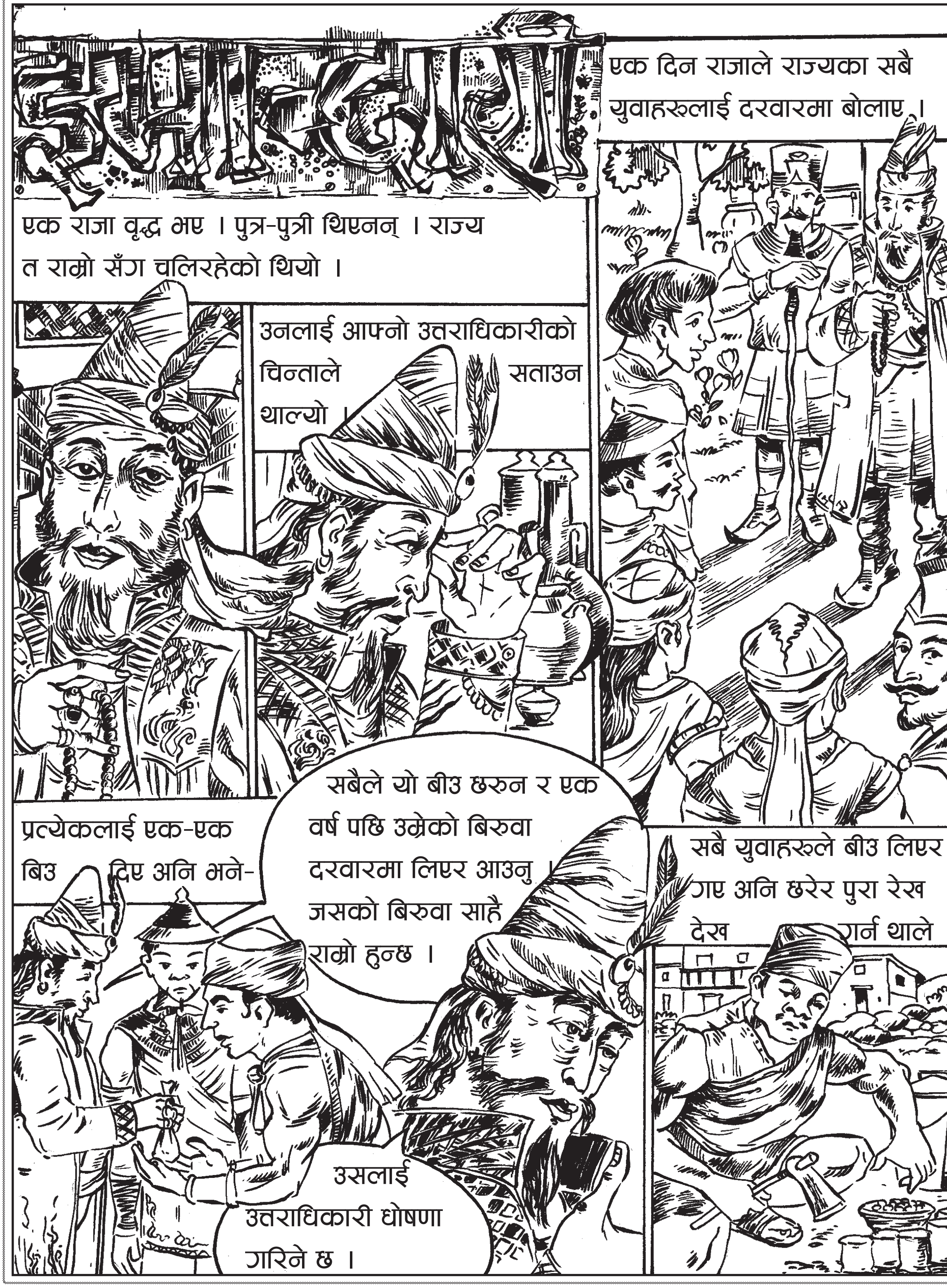
तैपनि विज्ञानको हिसाबले शरीरका लागि नितान्त आवश्यक तत्व मानिन्छ यसलाई। चिकित्सा विज्ञानमा त एउटा छुट्टै भिटामिन महापुराण नै भेटिन्छ। तर म त्यो महापुराणका ८/१० अध्याय यहाँहरूलाई सुनाएर बोर गर्न गइरहेको छैन। भक्तिका १८ पुराण सुन्दा-सुन्दा ओठ, तालु सुकिसकेका होलान् फेरि नयाँ पुराण थपेर तपाईंहरूलाई मरणासन्न बनाउने कदापि मेरो उद्देश्य होइन । तपाईंहरू सबै भिटामिन प्रयोगका भुक्तभोगी नै हुनुहुन्छ । भन्छन् हाम्रो यो शरीरलाई भिटामिन ए, बी, सी, डी आदि आदिको अत्यन्तै आवश्यकता हुन्छ नत्र भने अनेक प्रकारका रोग लाग्छन् । के गर्नु यो दिमाग भन्ने चीज पनि गजबको हुँदो रहेछ बिर्सीहाल्ने रोगले ग्रस्त । हिजो बिहान बाबाले मुरलीमा के भने आज झ्याप्पै। पोलेर खाइस के हो भनेर लौकिक बुबाले हपार्थे । यहाँ त बाबा पनि विचित्रै कै परे कहिल्यै हपार्दैनन् । त्यसैले होला पोलेको पोलै, खाएको खाए ।

त्यही भएर यो भिटामिन महापुराणको रचना गर्नु परेको भन्दा अत्युक्ति नहोला । यो महापुराण वाचन पछि सायद तपाईंको स्मरण शक्ति बढी पो हाल्छ कि ! शरीरमा भिटामिन ए को कमी भयो भने विभिन्न रोग लाग्छ। तसर्थ भिटामिन ए पाइने सागपात, पहेंलो फलफूलहरू दूध आदि चीजहरू खानु पर्दछ भनेर सिकाइन्छ। त्यतिले पनि पुगेन भने डाक्टरले extra dose लेखिदिन्छन् किनेर खानका लागि । त्यस्तै आध्यात्मिक जगतमा पनि भिटामिन ए को कमीले भयंकर खतरनाक रोगले समातिहाल्छ। यो A for Atma को भिटामिन दिनहुँ सेवन गरेन भने देह-अभिमानको खतरनाक रोगले ग्रस्त बनाइदिहाल्छ । त्यहाँ त रतन्धो लाग्छ भन्छन् यहाँ त दिन अन्धो लाग्दछ । यहाँ त रातमा नदेख्ने होइन दिनमा पनि देखिदैन अर्थात् आत्मा नदेखेर शरीर मात्र देखिनमा आउँछ । यो यति खतरनाक रोग हो कि यसबाट नै

काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार जस्ता अन्य त्यति नै खतरनाक रोगको थप संक्रमण हुन पुग्दछ। अब तपाईं सोच्नुहोला आत्माको हालत के होला। इन्तु न चिन्तु। तसर्थ बाले हर दिन आत्म चिन्तनको भिटामिन खाइरहने सल्लाह दिनुभाको।

अर्को भिटामिन B वा B complex भनौ यसको कमीले बेरीबेरी, थकान(fatigue), एनिमिया (anemia), कन्फूजन (confusion), immune system मा कमजोरी, skin rash memory loss आदि आदि रोगहरू ले समात्न पुग्दछ भन्छन्। आध्यात्मिक जगतमा B for Baba भिटामिनको दिनहुँ खाएन भने त बर्बादै भइहाल्छ। बाबासँग अर्थात् परमपिता परमात्मा शिव बाबासँग connection भएन भने no energy। शक्ति नभएपछि आत्मा त स्वतः नै कमजोर हुने नै भयो। जसरी भौतिक भिटामिन बी को कमीले सम्पूर्ण शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिमा नै कमजोरी आउन जान्छ त्यस्तै यहाँ बाबाको भिटामिन नखाएमा आत्मालाई अनेकौं रोगले ग्रसित बनाइहाल्छ। परचिन्तन, परदर्शन, अवगुण दृष्टि, आलस्य, अलवेलापन आदिले ग्रस्त भएर आत्मा पतनोन्मुख हुन पुग्दछ। जसरी भिटामिन बी भित्र एक देखि १२ सम्मको कुरा गरिन्छ त्यस्तै यहाँ पनि निराकारी बाबा, आकारी बाबा र साकारी बाबालाई समय परिस्थिति अनुसार याद गर्नुपर्ने हुन्छ। आफूलाई निराकारी आत्मा सम्झेर निराकारी बाबा अर्थात् आफूलाई ज्योतिबिन्दु आत्मा सम्झेर ज्योतिबिन्दु परमात्मालाई याद गर्नु अर्थात् कनेक्शन जोड्नु नै भिटामिन बी१ को यथार्थ सेवन गर्नु हो। त्यस्तै आफूलाई सूक्ष्म आकारी शरीरमा स्थित गरेर शिव बाबालाई पनि ब्रह्मा बाबाको सूक्ष्म आकारी शरीरमा अनुभव गर्नु पनि भिटामिन बी १० को सेवन गर्नु हो भने बाबालाई हरेक कर्ममा साथ राख्नु र साथको अनुभव गर्नु नै भिटामिन बी १२ को सेवन गर्नु हो।

त्यस्तै अर्को महत्वपूर्ण भिटामिन हो C जसको कमीले पनि अनेकौं रोगहरू लाग्न पुग्दछन्। विशेषतः स्कर्भी (scurvy), गीजा सम्बन्धी समस्याहरू, पाचन सम्बन्धी समस्याहरू, अटो इमून रोगहरू, छाला सम्बन्धी रोगहरू र लामो समयको कमीले क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक जस्ता ठूला समस्याहरू ल्याउँछ भन्छन्। आध्यात्मिक जगतमा पनि C for Cycle(time) भिटामिन दिनहुँ खानु पर्ने हुन्छ। समयको महत्वलाई नबुझ्नाले पुरुषार्थ र सेवामा आलस्य, अलवेलापन, उमंग-उत्साह रहित जीवन बन्न पुग्छ। यस्ता पुरुषार्थी चल्न त चलिरहेका छन्, गर्न त गरिरहेका हुन्छन् तर जीवनमा कुनै रस हुँदैन। भगवान् प्राप्तिको र परमात्माबाट हुने प्राप्तिको नशा हुँदैन। पुण्य जम्मा गर्ने समय, पतितबाट पावन बन्ने समय, मनुष्यबाट देवत्वमा जाने समय, कौडीबाट हीरातुल्य बन्ने समय, परमात्मा मिलनको समय, परमात्मा प्राप्तिको समय, परमात्मासँग सर्व सम्बन्धको अनुभूतिको समय, परमात्माबाट सर्व प्राप्तिको समय नै यो संगमको समय हो भन्ने हेक्का नै रहँदैन। तसर्थ जन्म जन्मान्तरको भाग्य हातबाट खुस्किन पुग्दछ। समयको भिटामिन खानु पर्ने महत्वलाई बुझेमा नै पुरुषार्थमा तीव्रता आउन सक्दछ, श्रेष्ठ कर्म गर्नमा उत्प्रेरणा प्राप्त हुन्छ नत्रभने पुरुषार्थी



“बाबा” शब्दको डाइमण्ड चाबी साथमा भए सर्व खजानाको अनुभूति हुन्छ ।

ती मध्येको एक रमण नामको युवाले राम्रो संग मल-जल राख्छ तर ३/४ हप्तामा पनि बीउ उम्रेन ।
सबै युवाहरुको राम्रा राम्रा बिरुवा भएको देखाउन थाले खुशी भए ।
तर रमण चाहिँ बडो चिन्तित थियो । उसको विरुवा उम्रेन ।
एक सालमा सबैले रंगी-विरङ्गी फूल भएका विरुवा लगे रमणले निराश हुँदै नउम्रेका बिउ लिएर गए ।
रमणलाई राजाले उत्तराधिकारी घोषित गरे । राजाले भने-
सबैलाई उम्लेको बीउ दिएको थिएँ । जुन उम्रिदैनथ्यो । सबैले झुटो काम गरे । सत्य रमणले गरे ।
राजाले आचरणको परीक्षा लिएका थिए । वास्तवमा इमान्दारी को फल मीठो हुन्छ ।

अर्जुन समान हतियार छोडेर मैदानबाट रफुचक्कर हुन बेर छैन ।

अर्को महत्वपूर्ण भिटामिन हो D । जसको कमीले रिकेटस् (rickets), हड्डीहरूको कमजोरी, आलस्य, डिप्रेशन आदि र यति मात्र नभएर क्यान्सर, मुटु सम्बन्धी रोगहरू, डिमेन्सिया जस्ता डरलाग्दा रोगहरू पनि लामो अन्तरालको कमीले लाग्छ भन्छन् । आध्यात्मिक जगतमा D for Drama को भिटामिन हर रोज खानुपर्ने कुरामा सुप्रीम सर्जनले ध्यान खिचाउनुहुन्छ । ५००० हजार वर्षको हुबहू पुनरावृत्त हुने यो ड्रामा, हार र जीतको यो ड्रामा, उत्थान र पतनको यो ड्रामा, सुख र दुःखको खेलको यो ड्रामा कति आश्चर्यजनक, विचित्र र गजबको छ । सात अरब भन्दा बढी मनुष्यात्माको यो सृष्टि रूपी रंगमंचमा चलिरहेको यो नाटक, हरेकको आ-आफ्नै वस्त्र, हरेकको आ-आफ्नै खेल । एकको मिल्दैन अर्को सँग । एकै को खेल पनि हर सेकेण्ड परिवर्तित भइरहेको हुन्छ त्यसैले बाले भन्छन् जे बित्यो त्यो ड्रामा । त्यसलाई फुलस्टप लगाऊ । त्यसको बारेमा अनेकौं संकल्प, विकल्प, व्यर्थ चिन्तन, शंका, उपशंका जस्ता माकुरोको जालोमा आफैं फँसिने रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ । नत्र यसको कमीले जीवनमा खुशी, शान्ति, आनन्द, सन्तुष्टता, धैर्यता जस्ता दिव्यताको अनुभूति गर्न कदापी सकिदैन । बितेका कुरालाई बार बार सोच्नु सुकिसकेको घाउ कोट्याउनु जस्तै हो । तसर्थ ड्रामाको हर दृश्यमा कल्याण छ, हिजो जे भयो राम्रै भयो, आज जे भइरहेको छ राम्रै भइरहेको छ, भोलि जे हुनेवाला छ झन राम्रो हुनेवाला छ भनी पुरुषार्थको मार्गमा अगाडि बढिरहनु नै सर्वोत्तम उपाय हो । ड्रामा न्यायकारी छ, कल्याणकारी छ, मंगलकारी छ, शुभकारी छ यो नै उच्चतम स्थिति प्राप्तिको सर्वोत्तम तरिका हो ।

अर्को त्यति नाम नचलेको वा नसुनेको भिटामिन छ जसलाई K भनिन्छ । जसले विशेष रगत जम्नमा मद्दत गर्छ भन्छन् । जसको कमीले शरीरबाट अनियन्त्रित रगत बग्न सक्दछ भन्ने मान्यता छ । आध्यात्मिक जगतमा पनि K for Karma को भिटामिन त अत्यन्तै महत्वपूर्ण रहेको छ । कर्मको विज्ञानमा नै सारा जगत् र सृष्टि आधारित छ । तसर्थ यसको ज्ञान विना त अध्यात्म अधुरै रहन जान्छ । यसको स्पष्ट ज्ञान र व्यावहारिक प्रयोगले नै जन्म-जन्मान्तरको श्रेष्ठ भाग्यको निर्माण गर्न सकिन्छ । कर्मको गुह्य गतिको ज्ञाता त स्वयं ज्ञानसागर शिव परमात्मा नै हुनुहुन्छ । उहाँले नै आएर वर्तमानमा यो ज्ञान हामी मनुष्यात्मालाई दिइरहनुभएको छ । जस्तो कर्म गरिन्छ त्यस्तै फल प्राप्त गरिन्छ । तसर्थ यो क्रिया प्रतिक्रियाको विज्ञानलाई बुझेर हरेकले श्रेष्ठ कर्म अर्थात् हरेकलाई अजर, अमर, अविनाशी चैतन्य आत्मा सम्झेर र परमात्माका अमर सन्तान मानेर सबैलाई मनसा, वाचा, कर्मणा सुख दिने कार्य गर्नु नै सबैभन्दा श्रेष्ठ कर्म हो भने वर्तमानमा सबैलाई मुक्ति, जीवनमुक्तिको अर्थात् शान्ति र सुख प्राप्तिको बाटो बताइदिनु पनि सर्वोत्तम कर्म हो । कर्म क्षेत्रमा कर्म विना त रहन नै सकिदैन र कर्मले नै भविष्य निर्माण गर्ने भएकोले श्रेष्ठ कर्म गर्नुको कुनै विकल्प नै छैन । तसर्थ परमात्मा शिव बाबाको श्रीमतमा

बाँकी अंश पेज २२ मा...

आत्म विश्लेषाण

-हेम शर्मा पोखरेल,

बाबाका बच्चाहरूले बाबाद्वारा अविनाशी ज्ञान धन आर्जन गर्दै आफूभित्र रहेको जन्म-जन्मको विकारको खियालाई निकाल्नका लागि अहोरात्र पुरुषार्थ गरिरहेका छौं । राजयोगका मूल चार स्तम्भहरू सतसङ्ग, दैवीगुणको धारणा, शुद्ध सात्विकी आहार, ब्रह्मचर्यको पालना पनि भइरहन्छ । यसबाट काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि विकारहरू क्रमिक रूपमा कम हुँदै जान्छन् । तर बाबाले हामी बच्चाहरूलाई संस्कारमा रहने विकारको सूक्ष्म अंश वंश समेत समूल नष्ट गर्नका लागि तीव्र पुरूषार्थ गर्न अह्वाउनुहुन्छ । हाम्रो पुरुषार्थ यसैमा केन्द्रित हुनुपर्छ ।

हिजोको विकारी जीवनबाट माथि उठेर शाकाहारी खानपीन र ब्रह्मचर्यको पालना, एक सत्य बाबा र उहाँद्वारा प्रदान गरिएको सत्य गीता ज्ञानको दैनिक सतसङ्ग चर्चा र त्यसै अनुरूप दैवी गुणको अवलम्बन गर्न थाले पछि कसैलाई एक प्रकारको सन्तुष्टि र आनन्दको अनुभूति हुन थाल्छ । तर सर्व गुण सम्पन्न सोह्र कला सम्पूर्ण अहिंसा परमोधर्म मर्यादा पुरुषोत्तम बन्नका लागि आफू भित्र रहेका विकारलाई समूल नष्ट गर्न आवश्यक छ ।

यसै सन्दर्भमा यस आलेखमा विकारहरूमा माइलो विकार क्रोधलाई समन गर्ने सम्बन्धमा सानो चर्चा गर्ने प्रयत्न गरिएको छ । क्रोध व्यवस्थापनका लागि आधुनिक व्यवस्थापनका माहीरहरूले विभिन्न उपायहरू बताएका छन् । त्यस सम्बन्धमा पनि यहाँ चर्चा नगरी केवल एक राजयोगी पुरुषार्थीले आफूभित्र उत्पन्न हुने क्रोध वा रोबलाई कसरी समन गर्न सक्ला भन्ने विषयमा संक्षेपमा चर्चा गरिने छ ।

कसैले अपशव्द प्रयोग गऱ्यो वा मन नपर्ने कुरा भन्यो भने सामान्य अवस्थामा जस्तालाई त्यस्तै भन्ने सिद्धान्त अनुसार कडा प्रतिक्रिया दिइन्छ वा उसलाई आफ्नो सफाइ सहितको सामान्य प्रतिक्रिया दिइन्छ । तर यस्तो अवस्थामा यदि कसैले काँडा तेर्स्यायो भने तिमीले फूलको वर्सा गर भनी प्यारा शिवबाबाले हामीलाई सिकाउनुभएको श्रीमतलाई पनि यदाकदा बाबाका बच्चाहरूले पनि बिर्सिन्छौं । सामान्यतया क्रोधमा आइ सकेपछि पश्चात्तापको भाव उत्पन्न हुने, क्रोध गर्दा गर्दै गल्ती महशुस हुने, क्रोध गर्नै हुन्न भन्दा भन्दै पनि यस अवस्थामा अलि कडा प्रस्तुति गरौं भन्ने भावले क्रोध व्यक्त गर्ने वा क्रोधै उत्पन्न नगर्ने जस्तो स्थिति पनि विभिन्न अवस्थामा विभिन्न आत्माहरूलाई अनुभव भएकै हो ।

भनिन्छ जसले क्रोध गर्छ त्यो हामीले ग्रहण गरेनौ भने जसले क्रोध व्यक्त गऱ्यो उसैसँग रहन्छ । त्यसलाई आफूले ग्रहण नगरी रहन सकेमा आफ्नो अवस्था पनि अविचलित रहन्छ । तर बाबाले त हामीलाई विश्वकल्याणकारीको पदवी दिनुभएको छ । सदा भोलानाथ सदा शिव अर्थात् सदा कल्याणकारी बाबाका बच्चा हामीले त आफ्नो मात्र कल्याण नहेरी यहाँको

प्रसंगमा क्रोध व्यक्त गर्ने आत्मा प्रति पनि सदा करुणा भाव राख्न सक्नु पर्दछ अनि मात्र हामी सदा शिवका बच्चा सदा कल्याणकारी हुन सक्दछौं ।

हामीले कैयौं यस्ता उदाहरणहरू देखेका सुनेका छौं जसले आफूलाई तथानाम गाली गरिरहँदा पनि उनको मानसमा कुनै परिवर्तन वा उत्तेजनाको भाव उत्पन्न भएन र त्यस आलोचक प्रति उनको मनमा करुणा भाव जागृत भइरह्यो । आलोचना गर्ने त्यस व्यक्तिले पछि आफूले तथानाम गाली गरेको त्यो सौम्य व्यक्तित्व देखेर आफ्नो गल्ती महशुस गर्दै उनकै उपासक बन्यो ।

अझ एक कदम अगाडि गएर विचार गऱ्यो भने यदि त्यो क्रोध व्यक्त गर्ने आत्मा स्वयं बाबाको बच्चा बनिसकेको अलौकिक परिवारको सदस्य हो, नयाँ दुनियाँका लागि होनहार बच्चा हो भने त हामीले त्यस आत्मा प्रति अझ करुणा, स्नेह र सद्भाव व्यक्त गर्ने कर्तव्य टड्कारो रूपमा देखा पर्छ । यस अवस्थामा हामीले कसरी यो परिस्थितिलाई सहजै पार गर्न सक्छौं ? यो अहंम् प्रश्न हो जस्तो लाग्दछ । यस्तो पनि हुनु भएन हामी विश्व कल्याणको लागि समर्पित आत्माहरूमा नै एक आपसमा क्रोध वा रोवको अंश रह्यो र त्यो छताछुल्ल हुने गरी अभिव्यक्त भयो भने विचरा दुनियाँका अबोध आत्माहरूले कता हेर्ने ? त्यसो भए हामी बाबाका बच्चाहरूले हामीबाट कुनै असहज परिस्थिति सिर्जना नहोस् भन्ने विषयमा कति कसरी सजग हुने यो एउटा विचारणीय पक्ष हो ।

बाबाका बच्चाहरूबाट पनि यदाकदा सुनिन्छ, म कहिले काहीँ अलि कडासँग प्रस्तुत भएर समस्या समाधान गर्दछु वा म वास्तवमा रिसाएको त होइन तर ल एण्ड लभको सन्तुलन गर्नका लागि त्यसरी व्यक्त भएको हो वा कसैले भन्न सक्छ मलाई अमुक परिस्थितिमा रीस उठ्छ वा मेरो बानी नै यस्तो छ आदि आदि । बाबाले त हामीलाई श्रीमत दिनुभएको छ पुरानो देह र देहको सम्बन्धलाई मात्रै होइन पुरानो तमोप्रधान संस्कारलाई पनि विर्स । बाबाले दिनुभएको जुन नूतन सतोप्रधान संस्कार छ त्यसलाई धारण गर । बाबाले दिनुभएको श्रीमतले मेरो पुरानो बानी अनुसार मैले क्रोध गरेको हो भन्न छुट दिँदैन । हो बाबा मम्माले बच्चाहरूसँग व्यवहार गर्दा ल एण्ड लभको सन्तुलन गरेर कसरी व्यक्त हुनुहुन्थ्यो त्यो सूक्ष्ममा अवलोकन गर्नु आवश्यक छ । सृष्टि परिवर्तनको महान् अभियानमा आउने लौकिक झमेलाहरूमा मम्मा बाबा कहिल्यै क्रोध वा आवेशका आउनु भयो र ?

मूलतः सबै भन्दा पहिला हामीले आफ्नो गल्ती स्वीकार गर्नुपर्छ । त्यो मनैमनले गर्नुपर्छ र आवश्यकता अनुसार शव्दमा पनि व्यक्त गर्न सकिन्छ । एक कदम अगाडि बसेर विचार गर्ने हो भने खास गरी क्रोध जसले व्यक्त गऱ्यो उसैसँग रहोस् भन्ने भाव पनि नराखी उसबाट पनि त्यो क्रोध सम्पूर्ण रूपमा उन्मुलन होस् भन्ने शुभ भावना नै राख्नुपर्दछ ।

हामी बाबाका होनहार बच्चाहरू किन रिसाउने ? हामी ड्रामामा जे हुनु थियो त्यो भइरहेछ भन्ने बुझ्ने मानिस, नोथिङ्ग न्यू को पाठलाई पक्का निश्चय गरेका आत्मा, एकै

बाबाका सन्तान सबै आत्मा भाइ भाइ हौं भन्ने श्रीमत पालना गर्ने आत्मा, सुखमय संसार नयाँ दुनियाँको निर्माण गरेर त्यसै सुख शान्ति र सम्पन्नताको दुनियाँमा गएर सँगै राज्य भाग्य प्राप्त गर्ने आत्मा किन को सँग रिसाउने ? बाबाले हामीलाई कसैसँग क्रोध व्यक्त गर्ने अधिकार दिनुभएकै छैन । हामी बाबाका बच्चा बनि सकेका श्रेष्ठ पथगामीहरूले किन यो तथ्य कसरी बिर्सिने ? क्रोध हामी बाबाका बच्चाहरूको संस्कार हुन सक्छ र ? त्यो कसको संस्कार हो ?

हो यी सबै कुरा हामीले महशुस गर्दागर्दै पनि यदाकदा थाहै नपाई क्रोध व्यक्त भइहाल्छ । त्यो व्यक्त क्रोध पनि हुन सक्छ र अव्यक्त क्रोध वा रोव पनि हुन सक्छ । यही हो सूक्ष्म विकारको अंश वंश जसलाई समूल नष्ट गर्न बाबाले हामीलाई ज्वालामुखी याद वा बीजरूपको याद गर्ने जस्ता उपायहरू बताउनुभएको छ । अझ याद गर्दा आफूले बाबाद्वारा रूहानी प्यारका प्रकम्पनहरू ग्रहण गरेको अनुभव गर्ने वा क्रोधको अंश वंश समूल नष्ट भएको अनुभव गर्ने गर्नाले धेरै फाइदा हुन्छ । यसबाट एकातिर आत्मामा रूहानी प्यारको अंश भर्न सक्छौं भने अर्कोतिर क्रोधलाई समूल नष्ट गर्न पनि सक्छौं ।

अलौकिक परिवारको सदस्य वा लौकिक परिवारको सदस्य वा कोही अमुक आत्माले आफू प्रति क्रोध व्यक्त गऱ्यो भने एक ज्ञानी आत्माले कस्तो प्रतिक्रिया दिनुपर्ला ? जसले क्रोध व्यक्त गरे पनि त्यस्तो आत्माले अज्ञानतावश वा संस्कारवश वा भूलवश त्यस्तो गल्ती गरेको हो भन्ने भाव राखेर त्यस्तो आत्मा प्रति करुणा भावको वर्षा गर्न पाउनु वास्तवमा एक अभूतपूर्व अवसर रहेछ । प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि आफ्नो अवस्था एकरस, अचल, अडोल बनाएर एक बाबाबाट रूहानी प्यार र करुणाका शक्ति प्राप्त गरेर त्यस आत्मा प्रति प्यार र करुणाका शक्तिशाली प्रकम्पनहरू सम्प्रेषण गर्नु आफैमा एक महान् सेवा हो । यसबाट एकातिर आफ्नो अवस्था उच्च बन्दै जान्छ भने क्रोध व्यक्त गर्ने अमुक व्यक्तिले पनि आफ्नो गल्ती महशुस गर्छ र करुणा भाव व्यक्त गर्ने आत्मा प्रति कृतज्ञता भाव व्यक्त गरिरहन्छ । यस अवस्थामा क्रोध व्यक्त गर्ने आत्माले पनि करुणा र रूहानी प्यार प्राप्त गरेर धन्य धन्य बन्छ भने करुणा र रूहानी प्यार सम्प्रेषण गर्ने आत्मामा पनि एक प्रकारको चरम सन्तुष्टिको अनुभूति हुन्छ ।

हुन पनि हो जति दिनुमा आनन्द आउँछ त्यत्ति लिनुमा आउँदैन । त्यसैले सर्व आत्माहरू प्रति करुणा व्यक्त गरौं, दया कृपा होइन, दया र कृपा भन्दा करुणा श्रेष्ठ हो, व्यापक हो, महान् हो विशाल हो, उत्कृष्ट हो । माथि उल्लेख गरिएको आत्मा प्रति करुणा वा स्नेह वर्सा गरेर प्रकारान्तरले आफूले नै प्राप्त गर्ने हो । किनभने यसमा करुणा व्यक्त गर्ने र पाउने दुवैको कल्याण रहेको छ ।

यदि कुनै आत्मा प्रति स्नेह व्यक्त गर्न चाहन्छौं वा आफूले उसँग श्रेष्ठ व्यवहार गर्न नसकेकोमा पश्चाताप व्यक्त गर्न चाहन्छौं भने उसँग क्षमा माग्ने, आफूले परिस्थिति सम्हाल्न नसकेकोमा परमात्मासँग क्षमा माग्ने र त्यस आत्माले यदि कुनै कमसल कार्य गरेको भए अज्ञानतावस वा संस्कारवस गरेको हो भनी

क्षमा दिने अनि त्यस आत्मालाई स्नेह र प्यारको वर्सा गर्ने । यसो गरेमा यसरी सम्प्रेषण गरिएका प्रकम्पनहरूले उसको अवस्था श्रेष्ठ बन्दै जान्छ र सूक्ष्म सेवाको कार्य पनि सम्पन्न हुन्छ । अनि त्यस आत्माबाट आशीर्वादको वर्सा पनि प्राप्त भइरहन्छ । त्यस आत्माको आफू प्रतिको व्यवहार पनि सकारात्मक, श्रेष्ठ र स्नेहसिक्त हुँदै जान्छ ।

वास्तवमा यसरी कसै प्रति शुभभावना, शुभकामना, स्नेह, करुणा जस्ता भावना सम्प्रेषण गर्नु भनेको आफैमा एक महान् दान हो । बाबाले दिनुभएको खजानाको उपयुक्त वितरण हो । यसरी अविनाशी खजानाहरू दान गर्दा जुन आनन्द आउँछ त्यसको तुलना कुनै स्थूल दान सँग हुनै सक्दैन । यसरी दान दिँदाको मजा नै अर्को हुन्छ । हो यसको परिणाम पाउनका लागि बच्चाहरूमा धैर्य हुनुपर्छ । हरेक आत्माका आ-आफ्ना विशेषताहरू हुन्छन् भन्ने महान् भाव राख्दै शुभ चिन्तकको खास्टो ओढेर परचिन्तनलाई विदाई दिन सकेमा शुभचिन्तकमणिको ठूलो समूहको शक्तिशाली सदस्य बन्न सकिन्छ । शक्तिशाली प्रकम्पन सम्प्रेषण गरेर संस्कार वा संकल्पलाई बिघ्न रूप बन्न नदिने प्रतिज्ञा गरेर जहाँ सुकै भए पनि बेहदको बृत्तिद्वारा सूक्ष्म सेवालाई अहोरात्र बृद्धि गर्दै जानुपर्छ । यसबाट प्राप्ति नै प्राप्ति छ ।

माथि नै भनियो माइलो क्रोध विकारको सूक्ष्म अंशलाई शमन गर्नका लागि गरिने यो सानो आत्म विश्लेषण हो । यसैको आधारमा हामीले अरू भाइ विकारहरूको पनि सूक्ष्म विश्लेषण गरी निदानको उपाय स्वयं सुझाउन सक्छौं ।

१८ पेजको बाँकी अंश ...

चलेर श्रेष्ठ कर्म गर्दै जन्म-जन्मान्तरको श्रेष्ठ भाग्य निर्माण गर्नु नै भिटामिन K खानु हो ।

तसर्थ हर दिन, हर समय, हर क्षण, हर पल यी पाँच भिटामिन खाइरहेमा आत्मा स्वस्थ, बलशाली, शक्तिशाली, गुणवान, कलावान, योग्यतावान बन्न पुग्दछ । जसले हाम्रो पुरुषार्थमा चार चांद लाग्नेछ र तीव्र, समर्थ, शक्तिशाली पुरुषार्थी बनेर बाबा समान कर्मातीत अवस्थालाई प्राप्त गर्न सक्नेछौं ।

अन्त्यमा यो भिटामिन महापुराणको जसले याद मात्र गर्छ त्यसको पनि कल्याणै हुन्छ । यो जन्ममा पनि सुख, शान्तिको प्राप्ति हुन्छ भने भविष्य स्वर्गमा यहाँ उच्च पदको । जसले यसलाई दिनका दिन जप गर्छ उसलाई त यो जन्ममा पनि सुखै, सुख भने भविष्य २१ जन्मका लागि राज्य भाग्यको सुख प्राप्ति हुन्छ । इतिश्री भिटामिन महापुराणम् प्रथम अध्याय समाप्तम् ।

१० पेजको बाँकी अंश...

ईश्वरीय ज्ञान, सहज राजयोग, दिव्य गुणको धारणा तथा ईश्वरीय सेवाका अतिरिक्त समाजमा मर्यादा पालन गराउने सक्रियता तर्फ पनि हामीले ध्यान पुऱ्याउनु परेको छ । वास्तवमा उत्तम मर्यादा पालना विना सत्ययुगमा देवकुल र राजकुलमा राज्य-भाग्य प्राप्त गर्न असम्भव हुन्छ । निर्विकार र दिव्य गुण सम्पन्न बन्नाको साथ साथ मर्यादा-पुरुषोत्तम बन्नु पनि हाम्रो लक्ष्य हो ।

मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती

ब्रह्माकुमार नवराज भण्डारी

माँ शव्द आमा संग सम्बन्धित छ। आमा नारी शव्द संग सम्बन्धित छ। शास्त्रमा भनिएको छ “यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता” जहाँ नारीको सम्मान हुन्छ त्यहाँ देवताहरू रमण गर्छन्। यस उक्तिलाई स्वेत वस्त्र धारिणी, हंसवाहिनी, ज्ञान वीणावादिनी मातेश्वरी जगदम्बाले चरितार्थ गरेर देखाउनुभयो। सिन्ध हैदरावादमा जन्मेर संसारकै आमा बन्ने सौभाग्य उहाँले प्राप्त गर्नुभयो। मम्मा बाल्यकाल देखि नै आफ्नो स्वार्थभन्दा पनि विश्वका सबै आत्माहरूको कल्याण चिताउने निःस्वार्थ स्नेही हुनुहुन्थ्यो। बाबाको सानिध्यमा आउना साथ उहाँले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन मानवको आध्यात्मिक कल्याण गर्ने कार्यमा बिताउने दृढ निश्चय गर्नुभयो। विश्वका सबै आत्माहरूलाई आध्यात्मिक जागृति दिलाएर वसुधैव कुटुम्बकमको पाठ पढाएर सबैलाई एकै परिवारको सूत्रमा गास्ने विश्व पिता र जगत् पिताको आज्ञालाई शिरोधार्य गर्नुभयो। संसारका नारीहरूलाई आध्यात्मिक जागृतिको विगुल फुकेर परमात्मा शिवका शिरका ताज बनाउन अहोरात्र खटनुभयो। मातेश्वरी एक साधारण नारी मात्र नभइ नवयुग स्थापनाकी मुर्धन्य प्रतिभा हुनुहुन्थ्यो। बाल्यकाल देखि नै परमात्माको विश्व कल्याणको कार्यमा आफूलाई सम्पर्ण न्यौछावर गर्नुभयो। उहाँले कैंयौको जीवनमा नयाँ फूल फुलाउनु भयो, नव प्रतिभा सिर्जन गर्नुभयो, कैंयौलाई नवजीवन प्रदान गर्नुभयो।

मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती एक नारी मात्र नभइ नवयुगकी जन्मदात्री हुन्। उनले आफ्नो बाल्यकाल देखि नै यस प्रकृति प्रदत्त शरीर र परमात्म प्रदत्त आत्मालाई विश्व रंगमञ्चमा मञ्चन गर्नुको लागि न्यौछावर गर्नुभयो। आफ्नो कुनै निजि स्वार्थमा नभइ परमार्थमा जीवन समर्पण गरेर ईश्वरीय कार्यमा सफल गर्नुभयो। एउटा नारी जो पर्दा भित्र सीमित रहेर वेदनाका आँशु बगाइरहेका थिए ती आमा दिदी बहिनीहरूको आँशु पुछने कार्य गर्नुभयो। जुन ठूला-ठूला साधु सन्त महन्त पण्डित गुरुहरूलाई पनि असम्भव थियो। उहाँले आफ्नो जीवनकालको अन्तिम क्षणसम्म विश्व नवनिर्माणको प्रशिक्षण गर्नुभयो। विश्व पिता र जगत् पिताबाट प्रेरणा लिएर मम्माले मुलुकका कुना-कुनामा गएर मानव कल्याणको बेहदको सेवा गर्नुभयो। मम्माका ओजस्वी एवं प्रभावकारी आध्यात्मिक प्रवचनबाट अनकौं आत्माहरू लाभान्वित भए।

ब्रह्माबाबाले यस महायज्ञको बागडोर उहाँलाई सुम्पिनु भयो र सबैकी पालनहार बन्नुभयो। उहाँले सबैलाई मातृवत स्नेह दिनुभयो। सदा मुस्कुराइ रहने जगदम्बालाई सबैले मम्मा भनेर सम्बोधन गर्थे। उहाँलाई यज्ञवत्सहरूले मात्र होइन अपितु ब्रह्माबाबा र उहाँकी लौकिक आमाले समेत उहाँलाई मम्मा भन्थे। उहाँमा एक आमामा हुने सम्पूर्ण गुणहरू थिए। उहाँमा परमात्मा प्रति यति अटूट याद र गहिरो स्नेह थियो जो जस्तो सुकै संस्कार भएको

आत्मा पनि उहाँको अगाडि आउँदा उहाँको दृष्टि पर्ने बितिक्कै तृप्त भएर जान्थ्यो । उसलाई देवीको रूपमा साक्षात्कार भएर अनुगृहित भएर जान्थ्यो । मम्मा सर्वगुण, सर्व विशेषता र सर्व शक्तिकी दिव्य मूर्ति हुनुहुन्थ्यो । जसको यादगारमा आज पनि अनेक भक्त आत्माहरूले नवदुर्गाको रूपमा गायन पूजन गर्दछन् । यसको संक्षिप्त वर्णन यस प्रकार छ –

१) **लक्ष्मी देवी** : आज महालक्ष्मीलाई भक्तआत्माहरूले प्रत्येक दिन विहानदेखि वेलुकासम्म पुजा गर्छन् । उनीहरू धनलाई लक्ष्मी मान्छन् । त्यो धनको कति दुरूपयोग भएको छ त्यो मननयोग्य छ तर मम्माले अनेक आत्मालाई स्थूल धनबाट नभइ परमात्म ज्ञानबाट भरपूर गर्नुभयो । लक्ष्मी शव्द लक्षण संग सम्बन्धित छ त्यसैले लक्षण राम्रो भयो भने लक्ष्मी स्वतः प्राप्त हुन्छ ।

२) **मिनाक्षी देवी** : मम्माको नयनबाट मिनाक्षी देवीको साक्षत्कार हुन्थ्यो । दृष्टि विहिन आत्माहरू अर्थात् ईश्वरबाट विमुख भएर भौतारिएका आत्माहरू दर्शनदेऊ भन्दै जप्दै हिड्थे । यस्ता आत्माहरूलाई दिव्यदृष्टि वा ज्ञानको तेस्रो नेत्र दिएर आत्मालोकित गर्नुभएको थियो ।

३) **शितला देवी** : काम क्रोधादी अनेक विकारले जलेर भष्म भएका आत्माहरूलाई ज्ञानको शितल जलबाट मम्माले सिंचित गर्नुभएको थियो । यसैको यादगारबाट उहाँलाई शितलादेवीको गायन गरिएको छ ।

४) **उमा देवी** : सबैलाई उमंग उत्साह पैदा गरी परमात्मातिर सबैको ध्यान आकर्षित गर्नुभएको यादगारमा नै उहाँलाई उमादेवीको गायन गरिन्छ ।

५) **दुर्गा देवी** : आफ्नो बाल्यकाल देखि नै अनेक आत्माहरूको दुर्गुणहरूलाई दूर गर्ने कार्य परमात्माको साथ लिएर गर्नुभएकोले उहाँलाई दुर्गादेवीको गायन गरिएको छ ।

६) **सरस्वती देवी** : परमात्म ज्ञान विणाबाट गुञ्जाएमान गरेर सबैलाई पवित्र हंसको रूपमा शृङ्गार गर्नुभयो । त्यसैको गादगारमा उहाँलाई विद्याकी देवीको रूपमा गायन गरिन्छ ।

७) **गायत्री देवी** : गायत्री अर्थात् तीन पटक गाउनु । मम्माले सबैको मनलाई परमात्मा तिर एकाग्र गराउनु भएको थियो त्यसैले मम्मालाई हरेक आत्माहरूले कैंयौ पल्ट गायन गर्थे । उहाँको अगाडि आएर कोही पनि खाली जार्दैनथे ।

८) **सन्तोषी देवी** : हरेक आत्माहरूलाई सन्तोषम् परमम् सुखम्को अनुभूति दिलाउने हुनाले उहाँलाई सन्तोषी देवीको रूपमा गायन गरिएको छ ।

९) **महाकाली देवी** : अनेक आत्माहरूको कलंक दूर गरेर खुशी र हर्ष दिलाउनु भयो अनि एउटा नवीन जागृति, नवीन विचार, नवीन उर्जा र नवीन भावना ल्याउने महान् कार्य मम्माले गर्नुभयो । यसको यादगार नै महाकालीदेवीको रूपमा गायन गरिएको छ ।

यसरी मम्माले आफ्नो सम्पूर्ण जीवनकाल संसारका मनुष्य आत्माहरूका मन भित्रका दुर्भावनाहरू मेटाएर सत्चरित्रवान्, सद्गुणवान्, शक्तिमान् दयावान, कलावान बनाउनमा समर्पण गर्नुभयो । मम्माले परमात्म श्रीमतलाई अक्षरस् पालन गरेर मर्यादाको रेखालाई आफ्नो अन्तिम श्वास सम्म पनि निर्वाह गर्नुभयो । यस्ता ज्ञानमूर्ति, गुणमूर्ति, निःस्वार्थ स्नेही मम्माले मानवको निस्वार्थ सेवा गरेर जुन २४, १९६५ मा हामी सबैबाट विदा लिनुभयो । मम्माको स्मृति दिवसमा हामी सबैमा समर्थी प्राप्त होस् भन्दै उहाँ प्रति हार्दिक श्रद्धा सुमन व्यक्त गर्दछौं । ◎

आत्मा विरुवा समान

ब्रह्माकुमारी कविता, मनमैजु

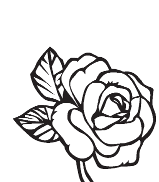
भनिन्छ, आत्मा एक विरुवा समान हो । जसरी एउटा बिरुवा पृथ्वीमा अवतरण हुन्छ, ऊ स्वतः स्फूर्त रूपमा हुर्कने, बढ्ने, फुल्ने, फक्रने गर्छ । उसले प्रकृतिको चक्रलाई अथाह सहयोग गरेको हुन्छ । कसैको नीति निर्देशन विना नै बिरुवाले आफूलाई सेवामा समर्पित गरेको हुन्छ । हरेक बिरुवा आफै जन्मन्छ, हुर्कन्छ र प्रकृतिलाई सन्तुलनमा राख्नको लागि समर्पण गर्दछ । विरुवामा कुनै स्वार्थ हुँदैन, न कुनै इच्छा, न कुनै चाहना, उसले केवल आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गर्दछ । ऊ अविरल रूपमा सेवामा समर्पित रहन्छ । उसले फल, फूल दिन्छ, हरियाली मनोरम वातावरण दिन्छ, सुवास, सुगन्ध दिन्छ, आनन्द दिन्छ, स्वच्छ हावा दिन्छ, यहाँ सम्म कि मानव तथा जैविक जीवनका अत्यावश्यक आवश्यकता परिपूर्ति गर्नको लागि आफ्नो अस्तित्व नै समाप्त गर्न प्रेरित रहन्छ, घाँस, दाउरा तथा काठको रूपमा । कति त्यागी र निरहंकारी छ विरुवा । जीवन भर दिइरहन्छ लिने चाहना गर्दैन । प्रकृतिमा जे सहज उपलब्ध हुन्छ त्यसबाट नै आफ्नो जीवनमा सम्पूर्णताले परिपूर्ण गराउँछ । हामी आत्मा पनि एक विरुवा समान छौ । जसरी विरुवाले आफ्नो प्राकृतिक जीवन सहज रूपमा व्यतीत गर्दछ ठीक त्यसै गरि हाम्रो जीवन पनि चल्न सक्छ । हामीले यस प्रकृयालाई बुझ्न मात्र जरुरी छ । विरुवा र मानव जीवनमा जीवन यापनका सबै प्रकृया समान रूपले चलिरहेको हुन्छ ।

जसरी विरुवा आफ्नो निश्चित अवधी पछि मर्छ र फेरि नयाँ बीजको माध्यमबाट अर्को पटक उम्रन्छ त्यसैगरि हामी आत्माहरू पनि आफ्नो पार्ट सकिएपछि शरीर छाड्छौ र नयाँ शरीर धारण गर्छौं । जसरी विरुवाले फल, पात, फूल, काण्ड र जराको माध्यमबाट यस सृष्टिमा आफूलाई सेवाधारीको रूपमा समर्पित गरेको छ, त्यसै गरि हामी आत्माहरू पनि मन, बुद्धि र संस्कारको माध्यमबाट निःस्वार्थ सेवामा रहेको महसुस गरिरहेका छौं ।

हामी आत्मा पनि विरुवा समान हौं । विरुवा जराको माध्यमबाट खाना संकलन गर्छ, हामी आत्मा मनको माध्यमबाट खाना संकलन गर्छौं । विरुवा जरालाई आफ्नो निश्चित दायराबाट बाहिर जान दिदैन आफ्नो नियन्त्रणमा नियन्त्रित गरेको हुन्छ, त्यस्तै आत्माले पनि मनलाई नियन्त्रण गर्ने गर्दछ । आत्माले मनलाई लोभी र लाचारी बन्नबाट जागाउनुपर्छ किनकि यी विकार हुन्, जसले आत्मालाई रोगी बनाउँछ र आवश्यक खजाना जुटाउनबाट बञ्चित गराउँछ । मन रूपी जराले प्राप्त गरेको खजाना

बुद्धि रूपी काण्डको माध्यमबाट शरीर भरि प्रसारित हुन्छ । यदि बुद्धिले मनबाट प्राप्त गरेको खजाना सही हो वा गलत हो जान्न सकेन भने विषयुक्त खजाना शरीर भरि प्रसारित हुनपुग्छ र प्रतिफल खराब संकल्प र खराब कर्म प्रवाह हुन सक्छ । त्यसैले जसरी विरुवाले जराद्वारा प्राप्त लवणहरूलाई फिल्टर गरेर मात्र शरीरमा प्रसारित गर्दछ, त्यसै गरि हामीले पनि मनद्वारा प्राप्त खजानालाई बुद्धिद्वारा फिल्टर गरि आत्मासम्म पुऱ्याउनु पर्दछ । यसको लागि बुद्धि हरक्षण जागरुक रहनुपर्छ, ड्युटीमा रहेको सिपाही समान । विरुवाको पहिचानको लागि उसको फल, फूल र पात रहन्छ, भने हामीसँग वाणी, व्यवहार र कर्म रहन्छ । विरुवाले जरा र काण्डको गुप्त सेवाको माध्यमबाट फल, फूल र पातलाई हराभरा पारेको हुन्छ, जसको विशेषतालाई देखेर सबै प्राणीहरू विरुवा प्रति आकर्षित हुन्छन् । त्यस्तै हामीमा रहेको मन र बुद्धिको कुशल ड्युटीबाट हाम्रो वाणी, व्यवहार र कर्म संचालित हुनुपर्छ । अनिमात्र हामीले स्वच्छ सेवा गरी आत्मालाई आफूतर्फ आकर्षण गराउन सक्छौं । विरुवाका विभिन्न अंगहरूमा आकर्षण, मिठास, सुवास, सुगन्ध, तथा सुन्दरता लगायतका गुणहरू हुन्छन् । ठीक उसैगरी हाम्रो वाणीमा मधुरता, मिठास, निःस्वार्थ भाव, स्वच्छता, विनम्रता लगायतका सद्‌गुणहरू रहेका हुन्छन् । यस्तै व्यवहारमा, सहयोग, सद्‌भाव, आदर, सत्कार, प्रेम, स्नेह, निरहंकार, लगायतका गुणहरू रहेका हुन्छन् भने कर्ममा सेवा, सहयोग, उदारता, तीव्रता, निरन्तरता जस्ता गुणहरू रहेका हुन्छन् ।

यी सबै हाम्रा जन्मसिद्ध गुणहरू हुन् । हामी सबैमा सात्विक गुणहरू रहेका हुन्छन् । जुन कुरालाई हामीले वेवास्ता गरेका छौं कारण जन्मसिद्ध अधिकारबाट पनि बञ्चित भइरहेका छौं । त्यसैले हरेक मानव आत्माले आफूलाई एक स्वतन्त्र विरुवाको रूपमा स्थापित गर्न सके मात्र सहज योगी जीवनको पूर्ण अनुभूति प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यसैले जीवनरूपी यात्रामा आइपर्ने विकारहरूलाई काँडारूपी प्रतिरोधात्मक क्षमताको माध्यमबाट निराकरण गर्दै जरा रूपी मनले संकलन गरेको खजानालाई काण्ड रूपी बुद्धिको सहायताले संस्कार रूपी फल र फूलहरूको रूपमा सुगन्ध, सहयोग र सेवा आफ्नो जीवनलाई प्रकृतिक रूपमा स्वतन्त्रताको अनूभूति दिलाउने कोशिस गर्दै यसबाट निर्विघ्न योगी जीवन जिउन हामी सबै आत्मालाई प्रेरणा मिल्छ । यस सृष्टि चक्र तथा ब्रह्माण्ड संसारका मालिक हाम्रा परमपुज्य परमपिता परमात्मा शिवको रूहानी प्यारमा रमाउदै योगी जीवनलाई साकार बनाउन सबै योगी आत्माहरूलाई शक्ति प्राप्त भइ रहोस् । सहजता र स्वतन्त्रताको अनूभूतिले जीवनलाई अझै दृढ निश्चयका साथ व्यतीत गर्न परमात्मा पिताबाट असीम प्यार र स्नेहको बर्षा भइरहोस् । सबै आत्माहरू प्रति आभार प्रकट छ ।



जसको सोचाइ र बोलाइ समान छ त्यो सच्चा सेवाधारी हो ।

नारी जीवन : फूल जस्तो जीवन

गंगा थापा, कलैया

फूल चाहे वसन्तमा फुलोस्, चाहे शिशिरमा, चाहे ग्रीष्ममा जुन ऋतुमा फुलोस् । चाहे लेकमा फुलोस्, चाहे पहाडमा फुलोस् र चाहे तराईको सम्म फाँटमा फुलोस् । चाहे भीरमा फुल्ने लालीगुरास होस् चाहे हिलोमा फुल्ने कमल, चाहे काँडाको बीचमा फुल्ने गुलाब होस् त्यो पवित्रताको प्रतीक हो, प्रेमको निशानी हो अनि राष्ट्रको गौरव हो । फूल जुन होस् जस्तो होस् अस्तित्व मेटाउन, भेटाउन र वर्णन गर्न आज सम्म कसैले सकेको छैन । अन्त्य पनि कहिल्यै हुँदैन । फूलको महिमा अपार छ, अपरमअपार छ र अमूल्य छ । वास्तवमा फूल नभए सुभास फैलिदैन, फूल नबनी प्राणी जन्मिदैन, फूल नभई फल फल्दैन, फूल नबनी भगवान् मिल्दैनन् । भनिन्छ फूल-पाती चढाउँदा ढुङ्गामा पनि देवता भेटिन्छ रे । कुनै होला फूल मन नपराउने ? फूलले त संसार स्वर्ग बनाउँछ ।

फूल भन्दा कम छैन नारीको महिमा । आज सम्म नारीको पनि वर्णन गरेर कोही थाकेका छैनन् । कसैले सिध्याएका छैनन् । घरमा पहिलो सन्तान छोरी भए देवीको जन्म भयो भनिन्छ । बुहारी भित्रिए लक्ष्मीको बास भयो भनिन्छ । पुरुष बिग्रे नारी नै उसलाई सुधार्न अघि बढ्छें । अझ भन्ने हो भने हाम्रो समाजमा छोरा बिग्रे भने बिहे गरिदिनु पर्‍यो त्यसको श्रीमतीले सुधार्छे भनी बिहे गरिदिने चलन पनि रहेको छ । तर सोचौं आजको यो कहालीलाग्दो युग, अझ स्पष्टमा भनौं भने लाग्छ दिन रात एकै भएको कालो दिन (कलियुग) मा भुईंको धुलो बनेकी छिन् नारी, बजारको खेलौना झैं फ्यालिन्छिन नारी, झूटो प्रेम र आश्वासनमा लुटिन्छिन् नारी, शरीरको कपडा झैं फेरिन्छिन् नारी, हो भावनात्मक हुन्छिन् कोमल हुन्छिन् नारी त्यसैको फाइदामा भावविभोर भई मनपरि लुटिन्छिन् नारी, दिन-रात एक गरि नारीको विश्वास चाहना, आत्म सम्मान, आत्म विश्वास, दृढता, आशा र अस्तित्व पलभर मै लुटिन्छ । लाग्छ एक सुन्दर फूल टिपेर एक बालक विना मतलब च्यातिदिन्छ । ठिक त्यसै गरी पलभरमै फालिन्छन् नारी । एक पटक सोच्नुस् त त्यो कहालीलाग्दो भीरमा फुल्ने लालीगुरासको अस्तित्व के मा कम छ त्यो त राष्ट्रको शान बनेको छ । फोहोरमा फुल्ने कमल केमा कम छ त्यो पनि पवित्रताको प्रतीक बन्यो । अझ काँडा काँडाको बिचमा फुल्छ गुलाब के त्यसको लोकप्रियता कम छ त्यो पनि प्रेमको प्रतीक छ । सोच्नुस् मान्छेलाई चाहिएको शान, पवित्रता र प्रेम यही हैन । आज धेरै धन छ तर इज्जत छैन, नाम छैन, शान छैन । नाम छ दिल छ

शान छ शुद्धता छैन, पवित्रता छैन र आफ्ना छन् तर साचो प्रेम गर्ने कोही छैनन् वास्तवमै प्यासी छन् भोका छन्, भौतारिएका छन् यही शान, प्रेम र पवित्रताका लागि मरेका छन्। तर साँच्चै प्रेमकी प्रतीक नारी पवित्रताकी प्रतीक नारी, घरको धनको पथको साथ हो नारी आज उसैको सम्मान छैन कसरी मिल्छ शान ! जब जब धरतीमा राक्षस र दैत्यहरूको राज्य भयो नारीले दुर्गा बनेर दैत्यको संहार गरिन् आफ्ना पतिका लागि निर्जला ब्रत बसी लामो आयु र सम्मानको लागि भगवान् सँग प्रार्थना गरिन् आफ्ना दाजु-भाइलाई मृत्युको मुखबाट बचाउन यमराज जस्ता सँग पनि बाठो चाल गरी उसको लामो आयु मागिन्। के गरिनन् नारीले पुरुषको सम्मान राख्न के पाइन् नारीले त्यसको बदला। जति पुरुषले बिर्से नारीको करुणा, प्रेम, त्याग र सर्मपण त्यति नारीलाई सम्मानित बनाई अघि सार्दै हुनुहुन्छ सर्वका परमपिता परमात्मा । नारीको शिरमा ज्ञानको कलश राखी संसार परिर्वनको कार्य गर्दै हुनुहुन्छ । कालो युगको विनाश गरी स्वर्णिम संसारको उजागर गर्दै हुनुहुन्छ ।

वास्तवमा नबिर्स नारी तिमीले पनि आफ्नो अनमोल जीवनको मूल्य तिम्रो त हर श्वास एक उदाहरण बनि संसार हल्लाउँछ । फूल झै बास्ना छर्दै संसार पवित्र प्रेममय बन्ने छ । झुटो माया, मोहको जाल भित्र किन फसिरहन्छौ, भौतिक वैभव, क्षणिक प्राप्तिमा किन अल्झिन्छौ ? वास्तवमा नारी शक्ति पछाडि हुनुको कारण यो पनि हो कि नारी देखावटी शृङ्गार र भौतिक शानलाई विशेष ग्राह्यता दिन्छिन्। भावनात्मक खेलमा खेले झै काल्पनिकता पनि कता उसको ठूलो शत्रु पनि हो । के सुख, शान्ति छ यो भौतिकतामा ? यो त एकै छिनको रंगमञ्च हो । के आनन्द छ विनाशी धनमा एक दिन माटो नै बन्ने हो ? म र मेरो भन्ने शक्ति नरहे के अस्तित्व हुन्छ त्यो पुतलाको। छिनमै मुर्दा बन्छ। तिमी आमा मान्छौ सीतालाई के उसको रूप प्रिय हो ? रूपलाई आमा भनेर पुजेको हो ? आज भृकुटी, अरनिको, पासङलामु शेर्पा र झमक कुमारी जस्ता अन्य व्यक्तित्वहरू देश विदेशका कति लोकप्रिय र प्रख्यात छन् के उसको नाम रूपले चलेको हो, पारिजात हामी सबै धेरै सुन्छौ के रूपले नै हो ? आज सम्म कति नारी मरे होलान् उनको नाम छैन सुनिदैन तर केही त्यस्ता नारी छन् जुन अशक्त पनि छन् शारीरिक रूपले, कति दुःख भोगेका छन् कति संघर्ष गरेका छन्। सुन्छौं उनको पनि नाम इतिहासको पानामा छ। त्यो मिसाल वास्तवमा रूपको हैन कामको हो। विगत जति सुकै कहालीलाग्दो होस् भविष्य फूलझै पवित्र सुगन्धित बनाएका थिए। त्यसैले नाम छ गर्व गर्छौ तर आफू किन त्यस्तो बन्न चाहँदैनौ ? व्यक्ति कि त पढेर कि परेर कि देखेर सिक्छ रे । परेर सिक्नु परोस् हिम्मतको कदम त बढाऊ तिमी फैलिन्छौ, फुल्छौ र फल्छौ संसार परिवर्तक बन्छौ। तर कहिले फर्केर यति अस्तित्व हीन बन्दैनौ किनकि तिमीले बुझेका छौ, भोगका छौ र देखेका छौ हिम्मत गर एक कदम बढाऊ खुदा तिम्रो लागि हजार कदम

दौडेर तिम्रो घर स्वर्ग झै बनाउनुहुन्छ । तिम्रो जीवन हीरा झै चम्काउनुहुन्छ । तिम्रो रूप पूजनीय लायक बनाउनुहुन्छ । तिम्रो शृङ्गार कहिले नझर्ने बनाइ दिनुहुन्छ तिमीलाई हृदयमा राख्नु हुन्छ, गलाको हार बनाउनुहुन्छ । सारा विश्व कल्याणको कार्य तिम्रो नामबाट शुरुवात गर्नुहुन्छ । थोरै विश्वास त गर थोरै कदम त सार, थोरै समय उस परमात्माको याद त गर । अमूल्य बन्छ वाह वाह बन्छौ । रामकी सीता बन्छौ, श्रीकृष्णकी राधा, नारायणकी लक्ष्मी बन्छौ वास्तवमै एक सम्पन्न बन्छौ नारी तिमी ।

त्यागमा प्राप्ति हुन्छ, सफलतामा विश्वास, दृढता, र आशा हुन्छ । खुशी दिनुमा हुन्छ । सुख शान्ति सच्चाई प्रेममा हुन्छ, शान मान आत्मसन्तुष्टिमा हुन्छ । आफू र आफ्नो पहिचान पछिको प्राप्तिमा हुन्छ । जीवनको मूल्य जिए पछि हुन्छ । संघर्ष गरेर पाएको सफलता खुशी, प्रेम र शानको मजा सबैभन्दा प्रिय हुन्छ । बहुमूल्य हुन्छ । प्रेम दिए पछि पाइन्छ त्यस्तै प्रभुको प्रेम उसको बने पछि उसलाई चिने पछि पाइन्छ । संसारमा डिग्री हात लिने लाखौले फूलमाला पहिराउने, करोडौंको माझमा बसि आदर्शवादी कुरागर्ने, ज्ञानका शक्तिका वर्णन गर्ने मात्र महाज्ञानी बन्दैनन् । दिल भए लगन भए तिमी चुलो चौको गर्ने दुई चार अक्षर मात्र चिनेको घरको चौघेरा कहिले ननागेको भए पनि प्रभुप्रिय, लोकप्रिय बन्न सक्छौ । आफ्नो त्यो हुन्छ जसले मार्ग दर्शन गर्छ, खुलेर बोल्छ, बोलाउँछ र प्रेम गर्छ । पराई त्यो हो जो कहिले खुलेर सोध्न पनि डराउँछ । सच्चाई त्यहाँ हुन्छ जहाँ आत्मिक प्रेम हुन्छ । स्व उन्नति तब हुन्छ जब क्वेशन, करेक्शन र कोटेशन न हेरी वा कुनै आश नराखी केवल कनेक्शन ठीक राख्छौ तब मात्र सर्व प्रिय स्वप्रिय बन्नेछौ ।

अत: जीवनलाई कसरी चलाउने त्यसको चाबी हामीहरूको हातमा छ । त्यसलाई खोज्न, पहिचान गर्न समय लाग्ला दृढ विश्वास र निरन्तर प्रयासले सफलता अवश्य जीवनमा मिल्छ । पढेर नसिके के भो देखेर सिकिन्छ, यदि देखेर पनि सिक्न नसके भोगेर सिकिन्छ तर जेमा पनि कल्याण लुकेको हुन्छ । धेरै हिडे शारीरिक कसरत हुन्छ धेरै संघर्ष गरे सफलता अवश्य मिल्छ केवल वास्तविक जीवन बुझेर जिउने, बाटो हेरेर हिड्ने, बोल्दा सोचेर बोल्ने गरे आँखा भएर पनि अन्धो बनिदैन । विधिबाट सिद्धि प्राप्त हुन्छ । आत्माको ज्ञान भए देहको आकर्षण हुँदैन । जीवन सुन्दर बन्छ ।

सुख, शान्ति, आनन्द हाम्रो गहना हुँदा हुँदै त्यसको प्यासी बनिदैन । देवी भए दासी बनिदैन । बस किन जन्मिए ? म को हुँ ? मेरो कर्तव्य के हो ? कसको सन्तान हुँ ? त्यसलाई पहिचान्ने प्रयास गरौं जीवन बहुमूल्य हीरा बन्छ । मरुभूमि तुल्य छ भने पनि रसिलो, हसिलो र जोसिलो बन्छ । फूल झै बन्छ । वासनादार बन्छ । प्रेममय बन्छ । लोकप्रिय बन्छ । वास्तविक बन्छ । प्रभुको बन्छ ।

मूल्यमाला

विश्वमा मूल्यको ह्रास हुनु एक चिन्ताको विषय हो । मुलुकमा विभिन्न समयमा गठन भएका आयोग र समितिहरूले पनि मूल्य र नैतिकता जस्ता विषयमा जोड दिई समाजमा सत्य, शान्ति, प्रेम, सहयोग जस्ता गुणहरू मानिसमा विकास गर्ने कुरामा जोड दिएका छन् । समाजमा भ्रष्टाचार, घुसखोरी, नातावाद, कृपावादका विरुद्ध कानूनी व्यवस्था हुँदा हुँदै पनि यी दुस्प्रवृत्तिहरूले बड्दो रूपमा समाजलाई गँजेटेको छ । यी सवै प्रवृत्तिहरूको मूलमा मानिसको लोभ नै हो जसलाई स्वैच्छिक आत्म संयम एवं प्रेरणादायी नेतृत्वद्वारा मात्र समाप्त गर्न सकिन्छ ।

यथार्थमा आधुनिक शिक्षा पद्धतिले मूलतः भौतिक विकास र धनोपार्जनमा जोड दिएको पाइन्छ । यसै कारण हाम्रो समाजमा मानवीय एवै नैतिक मूल्यहरूको ह्रास भएको देखिन्छ । परिणामस्वरूप मानवीय एवं नैतिक मूल्यको शिक्षाको आवश्यकता नै नरहेको भन्ने जस्ता अवधारणाहरू एवं दृष्टिकोणहरू पनि समाजमा विद्यमान रहेको पाइन्छ । वास्तवमा मूल्य एवं आध्यात्मिक शिक्षाले मानिसको व्यक्तित्व विकासमा मदत गर्दछ । मूल्य शिक्षालाई पाठ्यक्रममा समावेश गर्न सकियो र विना भेदभाव पुरुष तथा महिलालाई समान रूपमा यस्तो शिक्षा प्रदान गर्न सकियो भने राष्ट्रले योग्य एवं सक्षम नागरिक उत्पादन गर्न सक्दछ । यसवाट मुलुकमा सामाजिक रूपमा वञ्चितीकरणमा परेका व्यक्तिहरूमा आत्म विश्वास जागृत गराउन पनि सकिन्छ ।

केटाकेटीहरू एवं युवा युवतीहरूलाई मात्र मूल्य शिक्षा दिन आवश्यक छ भन्ने सामान्य धारणा रहेको पनि पाइन्छ । परन्तु, वयस्कहरूमा पनि व्याप्त भोतिकवादि चिन्तन र अहंकारको भावनाले युवासमुदायमा नकारात्मक प्रवृत्तिहरूको जन्म दिएको पाइन्छ । अतः वयस्कहरूलाई पनि मूल्य शिक्षा दिन अति आवश्यक छ । समाजमा नेतृत्व वर्गले स्वैच्छिक आत्म संयम, मूल्य शिक्षा एवं आध्यात्मिक शिक्षामा रुचि जगाई स्वयंमा नैतिक, आध्यात्मिकता एवं सदाचारयुक्त आचरण प्रस्तुत गर्नु आवश्यक छ। यस्ता मूल्य शिक्षाबाट आम नागरिकहरूलाई दुर्व्यसनबाट हुन सक्ने नोक्सानीका बारेमा प्रभावकारी तवरले सिकाउन सकिन्छ र तनावरहित जीवन जीउन सिकाइन्छ ।

कैयौं परम्परागत कथा तथा पाठ्यसामग्रीहरूले महिलाहरूका अधिकारको सम्मान गर्दैनन् र महिलाहरू प्रति पूर्वाग्रहयुक्त देखिन्छन् । विगत १५० वर्ष देखि विश्वमा नारी जागृतिको प्रयास भए पनि समाजमा महिलाहरू अहिले पनि आफ्नो सामाजिक, राजनैतिक, आर्थिक एवं धार्मिक अधिकारहरूकालागि संघर्षरत छन् । जातको आधारमा भेदभाव गर्न

नपाइने कडा कानूनी व्यवस्था भए पनि परम्परागत रूपमा जाति प्रथा प्रतिको लगाव भने समाजमा कायमै रहेको छ ।

शिक्षाविद् एवं सामाजिक विकास क्षेत्रका अनुसन्धानकर्ताहरूले सूक्ष्मस्तर (micro level) मा गरिएको सामाजिक विकासको प्रयास सफल हुने देखाएका छन् । कानूनी एवं विकास कार्यक्रमका माध्यमबाट गरिने वृहत् स्तर (macro level) का विकास कार्यहरू सफल भएको पाइएको छैन । व्यक्तिगत रूपमा दिइने मूल्य शिक्षाले व्यक्तिमा विकास हुने आन्तरिक शक्तिले समाजलाई सकारात्मक रूपमा प्रभाव पार्दछ । मूल्यनिष्ठ जीवनको उच्च स्तरको उदाहरण प्रस्तुत गर्न सकिएको खण्डमा मानिसहरूले सम्मानजनक जीवन जिउन थाल्दछन् । विश्वका सबै समस्याहरू व्यक्तिगत समस्याहरूको समष्टिगत रूप भएकाले मानिसले व्यक्तिगत स्तरमा आफूलाई सुधार्ने प्रयास गरेको खण्डमा विश्वका सबै समस्याहरू समाप्त भएर जानेछन् ।

ज्ञानको ज्योति छर्दै

रामकाजी भाइ, सिमरा

एक वृद्ध मानवको मुखद्वारा, भावना वाचा शिवध्वनि गुञ्जियो ।
सत्य, आनन्द र प्रकाश स्वरूपम् , तीन पटक शिवोहम् सुनियो ।
फैलियो चौतर्फी लाल प्रकाशै प्रकाशले , निरन्तर घेरिरह्यो ।
यसरी यो धरामा, परमात्मा शिवको दिव्य अवतरण भयो ।

भयो चुन्नु स्वयम् परमात्माले, अनुभवी रथलाई जहाँ ।
राखियो उनै प्रभुद्वारा उनको नाम, प्रजापिता ब्रह्मा ।
गरे जीवन समर्पित हजारौं कुमारीले, यो रुद्र यज्ञमा ।
रह्यो नाम ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय, विश्वविद्यालय यहाँ ।

फैलिए माउण्ट आबुदेखि विश्वभरि, यसका हाँगा र पातहरू ।
उठे जगमगाएर लाखौंलाख, परमात्मा सहयोगी हातहरू ।
सलबलाए विश्वका सबैजसो देशहरूबाट, नवनिर्माणका साथहरू ।
रमाइरहेछन् समस्त परमात्मा अनुभूतिमा, भेटिन्न यहाँ घातहरू ।

बनि आस्थाको धरोहर सदा, सबैको सामु मुस्कुराउदैं ।
प्यारा विश्व वासीहरूको हरपल, मन र मुटुभित्र पस्दै ।
खुद परमात्माले दिएको सत्य, ज्ञान आत्माहरूमा भर्दै ।
उदायो ब्रह्माकुमारी राजयोग, नेपालभरि ज्ञानको ज्योति छर्दै ।

११ पेजको बाँकी अंश ...
जन्मको धरातलमा त हामी सबै एक जस्तै छौं तर फरक पर्दछ जीवनको धरातलमा, जीवनको समझ र परिवर्तनमा । यसको रहस्यको बारेमा केही न केही सबैले जानून् यो हाम्रो निवेदन हो ।

आज मनुष्यहरू आफ्नो अहम् लक्ष्य प्राप्त गर्नको लागि पढाइ पढेर डाक्टर, इन्जिनियर, नेता, अभिनेता, संन्यासी बनेर रहन चाहन्छ तर यति ठूला-ठूला पद प्राप्त गरेर पनि यी सबै जीवनमा सुखी छैनन् । यिनलाई पनि तनको रोग, मनको अशान्ति, धनको कमी, प्रजाको चिन्ता आदिको दुःखबाट पीडित छन् । ठूला-ठूला पद प्राप्त गरेर पनि पूर्ण सुखी यी पनि छैनन् । जीवनको अहम् लक्ष्य सम्म पुग्न सक्दैनन् । जीवनको अहम् लक्ष्य त सम्पूर्ण शान्ति, सम्पूर्ण आनन्द, सम्पूर्ण प्रेम र सम्पूर्ण पवित्रता नै हो अर्थात् श्रीलक्ष्मी श्रीनारायण पदको प्राप्ति नै हो । यहाँ सम्म आजका मानिस पुग्न सकेका छैनन् ।

अतः हामी आफ्नो चित्त र मनमा परिवर्तन ल्याएर विकाररूपी विषलाई जीवनबाट बाहिर निकालेर आफ्नो आत्मामा स्थित आफ्ना अनादि संस्कारलाई प्रकट गरेर आफ्नो जीवनलाई खुशीले भर्न सक्छौं । त्यसैले ईश्वरलाई साक्षी राखेर हामी दृढता लिऔं आत्माका जो स्वधर्म छन् सुख, शान्ति, आनन्द आदि प्रकट गरेर दुनियाँमा बाड्ने छौं । मनमा यो पनि दृढता ल्याऔं हामी एक दिन अवश्य नरबाट नारायण, नारीबाट श्रीलक्ष्मी बनेर नै देखाउनेछौं ।

१३ पेजको बाँकी अंश ...
हरेक अकल्याणको पर्दाभित्र कल्याणको दृश्य अन्तर्निहित हुने भएकोले चिन्ता गर्नुपर्ने हुँदैन । परमात्मा शिवबाबाले भन्नुहुन्छ– चिन्तालाई नचिताऊ, भूलबश एकपटक घटित भइसकेको घटनालाई दोहोराउने स्वभावलाई कम गर्दै जाऊ । न चिन्ता गर न त धेरै चिन्तन गरेर समयलाई बर्वाद गर । स्वाभाविक रूपमा आफूलाई सत्यपथमा, सत्यपिता परमात्मामा समर्पित हुने गर । जसरी एउटा नाबालक आफ्ना बाबुआमासँग यात्रा गरिरहेको छ भने उसलाई यात्रामा आवश्यक टिकटका सम्वन्धमा न चिन्ता गर्दछ न त उसले टिकट कसरी प्राप्त हुन्छ भनेर चिन्तन गर्नुपर्ने हुन्छ ऊ त निश्चिन्त पूर्वक बाबुआमाको काखमा रमाएको हुन्छ । वास्तवमा जगत नियन्ता परमात्मा शिवबाबा यस चराचर जगतका मातापिता पनि भएकाले उहाँप्रति पवित्र भावले समर्पित रहिरहने सकल्प गरौं ।

हामी कसैका निमित्त समाधान हुन सक्दैनौं भने पनि समस्या नभइदिऊँ यथार्थमा यो पनि एक प्रकारको समाधान नै हो । यसप्रकारको शुद्ध भावनारूपी टावरलाई मनमस्तिष्कमा स्थापित गरौ, मात्र यो नै आन्तरिक सुख शान्तिका निमित्त मूल स्रोत भइदिन्छ ।

१.काठमाण्डौ : मौन तपस्या योग भट्टी कार्यक्रको शुभारम्भ गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमारी किरण बहिनी, ब्रह्माकुमारी कुसुम बहिनी, ब्रह्माकुमार हरगोविन्द भाइ माउण्ट आबू, ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ । २.धरान : राजयोग मेडिटेशन शिविर कार्यक्रममा मञ्चासिन ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी, ब्रह्माकुमारी नानीमैंया बहिनी, ब्रह्माकुमार तुलसी भाइ तथा अन्य । ३.टोखा : खुशी एक कला विषयक कार्यशाला गोष्ठीको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गंगा बहिनी साथमा टोखा नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत भोजराज खतिवडा, प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार विजय भाइ तथा अन्य । ४.कुपण्डोल : प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमार हरगोबिन्द भाइ माउण्ट आबू, एन बी ग्रुपका सिइओ लक्ष्मीबहादुर श्रेष्ठ, उद्योगपति नरेन्द्र बस्नेत तथा अन्य । ५.हरिनगर, सुनसरी : राजयोग मेडिटेशन शिविर कार्यक्रममा मन्तव्य राख्नुहुँदै जन स्वास्थ्य अधिकृत माधव देव साथमा बजार व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष कृष्णप्रसाद देव, पत्रकार जयकृष्ण यादव, ब्रह्माकुमारी देवी बहिनी, ब्रह्माकुमारी नम्रता बहिनी तथा अन्य । ६.वीरगंज : विश्व धुम्रपान रहित दिवसका अवसरमा अयोजित विचार गोष्ठी तथा जनचेतनामूलक चित्र प्रदर्शनी कार्यक्रममा मञ्चासिन एन प्याब्सनका केन्द्रीय सदस्य नन्दन यादव, ब्रह्माकुमारी रवीणा तथा अन्य । ७.बुढानिलकण्ठ : नव वर्षको उपलक्ष्यमा आयोजित प्रवचन कार्यक्रमको मैनबत्ती बालेर शुभारम्भ गर्नुहुँदै ध्रुवतारा बोर्डिङ्ग हाई स्कुलका प्रिन्सिपल दिवाकर पौडेल, ब्रह्माकुमारी शोभा बहिनी, ब्रह्माकुमारी रीता बहिनी, माधवी बहिनी, ईश्वरी बहिनी तथा अन्य । ८.रत्ननगर, टाँडी : मीस नेपाल २०१६ अस्मी श्रेष्ठलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी शर्मिला बहिनी साथमा सरस्वती श्रेष्ठ । ९.छिन्नमस्ता : छिन्नमस्ता शक्ति पीठका श्री श्री १००८ पीठाधीश महाकान्त ठाकुरलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी रञ्जु बहिनी तथा अन्य । १०.ब्रह्मनगर : नव निर्मित परमात्म-अनुभूति भवनको उद्घाटन गर्नुहुँदै निर्मल ठोरी वन उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष हरिप्रसाद खनाल, वरिष्ठ समाजसेवी मधु राणा, रामबहादुर श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी रवीणा तथा अन्य । ११.कांग्रेस चोक, नवलपरासी : ब्रह्माकुमारी पाठशालामा शिव झण्डोत्तोलन गर्नुहुँदै गैंडाकोट नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत श्रीकृष्ण नेपाल, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी बहिनी, ब्रह्माकुमार राजु, ब्रह्माकुमार मणि तथा अन्य । १२.सिन्धुली : मालपोत अधिकृत किरण भट्टराईलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी संगीता बहिनी ।

१. रत्ननगर, टाँडी : महामहिम राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी बहिनी साथमा उद्योग मन्त्री सोमप्रसाद पाण्डे तथा अन्य । २.सखडा : सिंचाई मन्त्री उमेशकुमार यादवलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी रञ्जु बहिनी साथमा ब्रह्माकुमारी रेनु बहिनी । ३.जनकपुर : पूर्व प्रधानमन्त्री पुष्प कमल दाहाल (प्रचण्ड) सँग ज्ञान चर्चा गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी गंगा माता । ४.रजहर : जनज्योति सांस्कृतिक मेलामा झाँकीको उद्‍घाटन गर्नुहुँदै पूर्व प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपाल साथमा ब्रह्माकुमारी सरस्वती बहिनी, ब्रह्माकुमारी जमुना बहिनी तथा अन्य । ५.राजविराज : उप सभामुख गंगाप्रसाद यादवलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी साथमा ब्रह्माकुमारी गंगा माता तथा अन्य । ६.कोटेश्वर : प्रवचन कार्यक्रमको उद्‍घाटन गर्नुहुँदै संघीय मामला तथा स्थानीय विकास राज्यमन्त्री कुन्तीकुमारी शाही साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर, ब्रह्माकुमारी सति बहिनी तथा अन्य । ७. शिवाई : तनाव मुक्त जीवन कार्यक्रम पश्चात समूह चित्रमा शहरी विकास राज्यमन्त्री मञ्जु चौधरी, ब्रह्माकुमारी निरा बहिनी तथा अन्य । ८.शंखमूल : उपसेवा केन्द्र भवनको शिलान्यास समारोहको उद्‍घाटन गर्नुहुँदै पूर्व उप प्रधानमन्त्री प्रकाशमान सिंह, शान्ति तथा पुनःनिर्माण राज्यमन्त्री दीपनारायण साह, ब्रह्माकुमारी राज दिदी, ब्रह्माकुमारी बाबामैंया बहिनी, ब्रह्माकुमारी शोभा बहिनी तथा अन्य । ९.रानीबारी : उपसेवा केन्द्रको नव निर्मित भवनमा गृह प्रवेश कार्यक्रमको उद्‍घाटन गर्नुहुँदै पूर्व मन्त्री तथा सांसद नविन्द्रराज जोशी साथमा ब्रह्माकुमारी सृजना बहिनी, ब्रह्माकुमारी मेनुका बहिनी तथा अन्य । १०.जनकपुर : पूर्व मन्त्री तथा सांसद हृदेश त्रिपाठीलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज दिदी साथमा श्रीमती त्रिपाठी । ११.दधीकोट : पूर्व मन्त्री महेश बस्नेतलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी किरण बहिनी साथमा अन्य । १२.गुटुवाजब्दी, वीरगंज : नव निर्मित राजयोग पाठशालाको उद्‍घाटन गर्नुहुँदै सांसद बलबीर चौधरी साथमा ब्रह्माकुमारी रवीणा बहिनी तथा अन्य ।