

ॐ शान्ति सन्देश

द्विमासिक



विजया दशमीको उपलक्ष्यमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना



१



२



३



४



५



६



७



८



९



१०



११



१२



१३



१४



१५

१. **चनौली** : सत्यदर्शन भवनको उद्घाटन गर्नुहुँदै कृषि तथा वन विज्ञान विश्वविद्यालय रामपुरका दिन डिल्लीराम बराल साथमा ब्रह्माकुमारी राज दिदी, समाजसेवी बाबुराम श्रेष्ठ, ब्रह्माकुमारी सविता तथा अन्य । २. **हेटौंडा** : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै क्षेत्रिय प्रशासक मुकुन्दप्रसाद शर्मा साथमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी डा. मानबहादुर विक, ब्रह्माकुमारी सुशीला बहिनी तथा अन्य । ३. **रामेछाप** : १५औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा ओम् शान्ति भवनको समुद्घाटन गर्नुहुँदै जिल्ला न्यायाधीश किरण प्रसाद शिवाकोटी, प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रकाशचन्द्र अधिकारी, ब्रह्माकुमारी किरण बहिनी, गणपति दिवाकर विक्रम राणा, प्रहरी नायव उपरीक्षक मोहनकुमार परिवार, ब्रह्माकुमारी विष्णु बहिनी, ब्रह्माकुमार भरत भाइ तथा अन्य । ४. **सिन्धुली** : स्नेह मिलन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै जिल्ला न्यायाधीश भोलानाथ चौलागाईं साथमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी ताराबहादुर कार्की, एस.पी उमाशंकर पन्थियार, ब्रह्माकुमारी सृजना बहिनी तथा जिल्ला वन अधिकृत नवीन गिरी । ५. **मन्थली** : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा आयोजित कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै जिल्ला न्यायाधीश किरण प्रसाद शिवाकोटी साथमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रकाशचन्द्र अधिकारी, पूर्व सांसद देवशंकर पौडेल, पतञ्जली योग समितिका उपाध्यक्ष जे.एन. दाहाल, ब्रह्माकुमारी विष्णु तथा ब्र.कु. भरतकुमार श्रेष्ठ । ६. **राजविराज** : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै पुनरावेदन अदालतका मुख्य न्यायाधीश उमेश सिंह साथमा ब्रह्माकुमारी भगवती बहिनी तथा अन्य । ७. **हेटौंडा** : योग भट्टी कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारी डा. मानबहादुर विक साथमा ब्रह्माकुमारी सुशीला बहिनी, ब्रह्माकुमारी रेवती बहिनी, हरगोविन्द भाइ, माउण्ट आबु तथा अन्य । ८. **वीरगंज** : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा शुभकामना मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै भारतीय महावाणिज्यदुत अञ्जु रञ्जन साथमा मंचासिन ब्रह्माकुमारी रवीषा बहिनी जेष्ठ नागरिक संघ पसाका अध्यक्ष पशुपति विक्रम शाह, रंगटा वेलफेयर सोसाइटीका अध्यक्ष मुरलीधर रंगटा तथा अन्य । ९. **ओखलढुंगा** : मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वतीजीको पुण्य स्मृति दिवस कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारी एकदेव अधिकारी साथमा ब्रह्माकुमारी मिनु बहिनी तथा स.प्र.जि.अ तिलोचन रिमाल । १०. **राजविराज** : एस.एस.पी उत्तम बहादुर सिंहलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी कौशल्या बहिनी साथमा ब्रह्माकुमार दिपक भाइ । ११. **नारायणगढ** : Power of Positive Thinking कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी बहिनी साथमा डि.एस.पी प्रेम सिग्देल, मेजर हरिबहादुर खडका, प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार राजु भाइ तथा अन्य । १२. **बर्दibas** : राजयोग शिविर कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै बर्दibas नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत रामकुमार कार्की साथमा ब्रह्माकुमार राजु धले, ब्रह्माकुमारी प्रभा बहिनी तथा अन्य । १३. **नारायणगढ** : बी.बी.सी नेपाली कार्यक्रमका प्रोधापर रवीन्द्र मिश्रलाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी बहिनी साथमा ब्रह्माकुमार अर्जुन भाइ, ब्रह्माकुमार विजय भाइ । १४. **लक्ष्मीपुर, चितवन** : मेडिटेशन शिविर कार्यक्रमको शुभारम्भमा एल.डी.ओ श्रवणकुमार पोखरेललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी सरिता बहिनी साथमा वरिष्ठ समाजसेवी देवी ज्वाली । १५. **ब्रह्मपुर, चितवन** : मेडिटेशन शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष केशवकुमार पाण्डे साथमा ब्रह्माकुमारी सुनिता बहिनी, प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार राजु धले तथा अन्य ।



ॐ शान्ति सन्देश

वर्ष १६, अंक ३, २०७३, भाद्र-आश्विन

का.जि.द.नं ६५/०५७/०५८

शिव भगवानुवाच

तिमी बच्चाहरूको हर शक्तिको पूजा देवी-देवताको रूपमा हुन्छ । सूर्य देवता, वायु देवता, पृथ्वी देवता..... यस्तै निर्भयताको शक्तिको पूजा काली देवीको रूपमा हुन्छ, सामना गर्ने शक्तिको पूजा दुर्गाको रूपमा हुन्छ, सन्तुष्ट गर्ने शक्तिको पूजा सन्तोषी माताको रूपमा हुन्छ, वायु समान हलुका बन्ने शक्तिको पूजा पवनपुत्रको रूपमा हुन्छ । आफ्नो यस पूजालाई स्मृतिमा राखेर हर कर्म पूजनीय बनायौ भने परमपूज्य बन्ने छौ ।

अमृत सूची

विषय	पृष्ठ
१. सुख र दुःखको आधार : कर्म	२
२. आध्यात्मिक गहिराइ जीवनको उचाइ	६
३. एकाग्रताको शक्ति	९
४. तनाव मुक्तिको आधार : सकारात्मक...	११
५. विशेषताहरू प्रभु प्रसाद हुन्...	१३
६. विचारको प्रभाव (चित्र कथा)	१६
७. सहज साधनाका सूत्रहरू	१८
८. संस्कार मिलन	२१
९. संगमयुग नै सत्ययुगको...	२५
१०. माउण्ट आबू यात्रा संस्मरणको एक...	२९
११. मूल्यमाला ७	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

कम्प्युटर डिजाइन एण्ड सेटिङ्ग

ब्रह्माकुमार बाल कृष्ण श्रेष्ठ

मुद्रण

मल्टी ग्राफिक प्रेस प्रा. लि.

वार्षिक शुल्क : रु १२५

वाफल, काठमाण्डौ फोन : ४२७४६५९

सम्पादकीय



सुख र दुःखको आधार : कर्म

मानव जीवनका दुई महान्, महत्वपूर्ण र विशेष पाटा हुन् सुख र दुःख । यी एक आपसमा परिपूरक जस्तै छन् जो दिन-रात समान एक पछि अर्को आउँदै जाँदै गर्छन् । संसारमा यस्ता कोही पनि मनुष्य छैनन् जो सधैं सुखी नै सुखी हुन् अथवा दुःखी नै दुःखी हुन् । त्यसैले भन्ने गरिन्छ, सुख मात्र जीवन होइन भने दुःख मात्र पनि होइन । सुख र दुःखको संगम हो जीवन । सुख र दुःख कुनै बाहिरी व्यक्ति, वस्तु र विश्वबाट आउने कुरा होइनन् । यी त मानवका आफ्नै कर्मका उपज हुन्, आफ्नै कर्मका परिणाम हुन्, आफ्नै कर्मका फल हुन् अनि आफ्नै कर्मका प्रारब्ध हुन् । मनुष्यले जे जस्तो कर्म गर्छन् ती सबै सुख-दुःखको प्रारब्धको रूपमा चल्दछन् । सुख र दुःखको सम्बन्ध कर्मसँग नै हुन्छ । संसार कर्मभूमि हो, कर्मक्षेत्र हो, कर्मस्थान हो । जसरी कर्म विना कोही पनि जीवात्मा रहन सक्दैनन् त्यस्तै प्रत्येक कर्म प्रारब्ध विना रहन सक्दैन । प्रारब्ध नै सुख र दुःखको द्योतक हो । कसैले सुख-दुःखलाई भाग्य सँग पनि जोड्ने गर्दछन् तर यी कुरा भाग्य भन्दा पनि कर्मका प्रारब्ध मात्र हुन् । कसैले असल कर्म गर्‍यो, पुण्य कर्म गर्‍यो उसले सुख पाउँछ, भने कसैले खराब वा पाप कर्म गर्‍यो उसले दुःख पाउँछ । यो संसार कर्म र फलको संसार हो, पुरुषार्थ र प्रारब्धको संसार हो अनि दुःख र सुखको संसार हो । मनुष्यले जे जस्तो कर्म गर्छ त्यही अनुसारको

फल पाउँछ । जस्तो रोपिन्छ, त्यस्तै काटिन्छ, जस्तो बीउ त्यस्तै फल मिल्छ । रिद्धा रोपेर आप मिल्दैन । विज्ञानले पनि भन्छ— प्रत्येक कर्मको प्रतिकर्म हुन्छ । गीताले बताएको छ— कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन । जसले जति, जस्तो, जुनबेला कर्म गर्छ त्यति त्यस्तो र त्यसबेला फल प्राप्त गर्दछ । मानिस आफूले उल्टो-सुल्टो कर्म गर्छन् तर दोष अरूलाई दिन्छन् । अरू माथि दोष थोपर्नु आफू कर्मबाट निवृत्त हुनु हो तर त्यसो हुन सक्दैन । यस संसारमा मनुष्यका न त कोही मित्र छन् न त शत्रु नै । यदि मित्र र शत्रु छन् भने उनका कर्म नै मित्र र शत्रु हुन् । मित्रवत् कर्म वा सुकर्म गरे सुख हुन्छ शत्रुवत् कर्म वा कुकर्म गरे दुःख हुन्छ ।

मानिसहरू सुखमा प्रसन्न हुने, रमाउने गर्छन् भने दुःखमा दुःखी हुने गर्छन् । दुःख हुँदा दुःखको दोष अरूलाई लगाउने गर्छन् । स्वयं भगवान्लाई समेत दुःखका कारक तत्व भनी आरोप लगाउन समेत पछि परेका छैनन् । दुःखको सम्पूर्ण जिम्मेवार स्वयं ईश्वरलाई नै मान्ने गर्छन् । दुःख-सुख सबै दिने भगवान् नै हुन् भन्ने मान्यता रहेको छ । यथार्थमा भन्ने हो भने भगवान् कुनै दुःख दिने दुःख दाता, दुःख कर्ता, दुःखका कारण कदापि होइनन् । भगवान्लाई अक्सर गरेर दुःखको समयमा याद गर्नुको तात्पर्य नै हो उहाँले अनेकौंलाई दुःखबाट

दूर गर्नुभएको हुनुपर्छ । भगवान्लाई भन्ने गरिन्छ- दुःख हर्ता सुख कर्ता । जसले दुःख हरेर सुख दिन्छ, उनले कसरी दुःख दिन सक्छन् । भगवान्ले दुःख दिन्छन् भन्नु एक प्रकारको भूल हो, अनभिज्ञता हो, अज्ञानता हो । भगवान्लाई सुखको समयमा भन्दा दुःखको समयमा बढी याद गर्ने गरिन्छ । भनिन्छ पनि- दुःख में सुमिरण सब करे सुख में करे न कोइ, यदि सुख में सुमिरण करे तो दुःख काय को होय । दुःखको समयमा भगवान्लाई याद गर्नुको अर्थ हो दुःखबाट मुक्त हुने चाहना राख्नु । वास्तवमा मनुष्यका सम्पूर्ण दुःख हरेर सुख दिने कोही दुःख-हर्ता सुख-कर्ता छन् भने ती हुन् एक सर्वशक्तिमान् भगवान् । उनी बाहेक अरू कसैले पनि सदा कालका लागि दुःख दूर गर्न सक्दैनन् । मानिसहरू दुःखको समयमा नै जानी नजानी भगवान्लाई नै सम्झने गर्छन् । याद गर्ने मात्र होइनन् बरु अनेकौं आरोप प्रत्यारोप र अपशब्द प्रयोग गर्न पनि पछि पर्दैनन् । निष्ठुरी भगवान्ले मेरो पुत्र लिएर गयो, निर्मोही भगवान्ले मेरो पति छिनेर लग्यो, निर्गुण भगवान्ले विमारीको भारी बोकाइ दियो । मेरा कति राम्रा सुखका दिनहरू थिए भगवान्ले ती हेर्न समेत सकेनन् आदि-आदि । एकातिर यी उपाधि भगवान्लाई भिराउने गर्छन् भने अर्को तर्फ विहान-विहानै फूल फल अक्षता धूप बत्ती नैवेद्य, नगद आदिको थाली बोकेर भगवान्को मन्दिरमा धाउँछन् । दुःख दिने भगवान्को मन्दिरमा धाउन नपर्ने मात्र होइन बरु उनको नाम समेत नलिनुपर्ने हो । तर भगवान् प्रति मानिसको जुन आस्था, श्रद्धा र भक्ति छ त्यो साच्चिकै अनुपम छ । भगवान् कहिल्यै पनि कुनै अवस्थामा पनि दुःख

दिदैनन् ।

यी कुनै भगवान्का कर्तव्य होइनन् । यी त अनादि विश्व नाटकका अटल नियम हुन् । सूर्यको उदय - अस्त हुनु, दिन-रात हुनु, जन्म-मृत्यु हुनु यी सबै विश्व नाटकका अनादि अटल नियम हुन् । भगवान् त सुखका अधिष्ठाता र दुःख निवारक हुन् । भगवान्लाई दुःख दाता भन्नु उहाँको महिमा, गरिमा र महानतालाई भुल्नु हो । दुःखको समयमा मानिसहरू बढी मात्रामा भगवान्लाई याद गर्छन् त्यो दुःख पाउनको लागि होइन बरु दुःखबाट मुक्त भएर सुख प्राप्त गर्नको लागि हो । भगवान् त सबैका शुभ चिन्तक, सुख दाता र विश्व कल्याणकारी हुन् । वास्तवमा जो अरूलाई दुःख दिन्छ, उसलाई कहिल्यै पनि कसैले याद गर्दैनन् । यदि भगवान्ले पनि दुःख दिने भएको भए उहाँलाई याद गर्नुपर्ने, सम्झनुपर्ने आवश्यकता नै थिएन ।

त्यो चीज जुन दुःखको कारण छ, त्यसलाई हटाउने, मेटाउने कुनै उपाय छ, उपचार छ ! दुःख किन भएको छ, त्यो कुरालाई जान्नु पनि धेरै आवश्यक छ । जीवात्माहरू कति धेरै अनभिज्ञ छन् । तर जसले जानेका पनि छन् उनीहरूले भन्ने गर्छन् के गरूँ, कस्तो गरूँ, आफ्नो गृहस्थ-व्यवहार छोडिदिऊँ कि गरूँ ! मनुष्यहरूले बहाना बनाउँछन् त्यसैले आश्चर्य लाग्छ- हेर मनुष्यको बुद्धि जुन यति दुःखी छ, तर पनि सुखको उपाय, सुखको विधि जान्नको लागि समय छैन भन्छन् । यो अनुभवको चीज हो । सुखको प्राप्ति कसरी हुनसक्छ, त्यसको अनुभव छ, त्यसैले त यति भन्न पनि आउँछ । धेरै समयदेखि जसको आश राख्दै आएका छौं, अहिले वहाँ सुखदाता स्वयंले

ॐ शान्ति सन्देश

हामीलाई शिक्षा दिइरहनुभएको छ— हे बच्चाहरू तिमी दुःखी भएका किन हो ? कारण त तिम्रो नै हो तर कुन कुराको कारणले तिमिले दुःख उठाइरहेका छौ, तिम्रो कुनचाहिँ कर्म यस्तो छ जुन दुःखको कारण बन्दै गइरहेको छ। दुःख दिने त्यो कुनचाहिँ कुरा हो, त्यो आएर बुझ। हेर, कति अवसर दिनुहुन्छ तर पनि आश्चर्य लाग्छ यो सुनेर पनि भन्छन् हामीलाई हिम्मत छैन, समय छैन, फुर्सद छैन। त्यसैले यसरी नै चल्छौं जसरी चलिरहेका छौं। यसलाई नै भनिन्छ— अहो मम माया। एकदम माया अजिंगरले समातेर बसेको छ। जुन चीजको प्राप्तिको लागि सारा दिन प्रयास गरिरहेका छन् त्यही चीज भगवान्‌ले बताइ रहनुभएको छ। हे जीवात्माहरू ! तिम्रो सुखको कारण के हो र दुःखको कारण के हो ? भगवान् स्वयं भन्नुहुन्छ— म अहिले आएको छु तिम्रा सबै दुःख हरेर तिम्रीलाई सुख प्राप्त गराउन। म तिम्रीद्वारा यस्तो कर्म गराउँछु जसबाट तिम्रा सबै दुःख नष्ट हुन जान्छन्। मैले जे सिकाउँछु, सम्झाउँछु त्यसलाई सम्झेर कर्म गर त्यसैबाट दुःख नष्ट हुन्छ। म तिम्रो दुःख नष्ट गर्ने शिक्षा दिन्छु। यसलाई धारण गर किनकि यो तिम्रो चीज हो। तर पनि कतिले भन्छन्— समय मिल्यो भने गरौंला। तिम्री एकातर्फ भन्छौ दुःखबाट छुटौं र अर्कोतर्फ यी सबै दुःखहरूबाट छुट्ने मार्ग स्वयं भगवान्‌ले सम्झाइरहनुभएको छ, त्यसलाई सुन्ने र सम्झने फुर्सद छैन भन्छौ। कतिले त सम्झिन्छन् यो धन, सम्पत्ति, शरीर माया हो र यसबाट छुट्ने प्रयास गर्छन्। तर यिनीहरू माया होइनन्। तिम्रो दुःखको कारण यसभन्दा बेग्लै छ। भगवान्‌को जुन अनादि रचना छ त्यो कुनै दुःखको कारण होइन। तिम्रीमा एउटा

बेग्लै अलग कुनै चीज आएको छ जसले दुःख दिइरहेको छ, त्यसलाई नै ५ विकार (माया) भनिन्छ। माया विकारहरूलाई भनिन्छ। विकार कुनै शरीर होइन, संसार विकार होइन, धन सम्पत्ति विकार होइन। विकार हामी आत्मामा भएका कमी कमजोरी हुन्। विकार काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकार हुन्। त्यो आउनाले यी सबै चीजहरू दुःखका कारण बन्दछन्। वास्तवमा वस्तु, वैभव, पदार्थ आत्माका सुखका कारण हुन्। धन, सम्पत्ति आदि जुन छन् ती सबै सुखका कारण हुन्। तर ती सबै कुराको पूर्ण ज्ञान नहुनाले यी सबै चीजहरू दुःखदायी बनेका छन्। भगवान्‌को यो जुन रचना छ त्यो कुनै दुःखको कारण होइन। उहाँले भन्नुहुन्छ तिम्रीमा जुन कुनै अर्को अलग चीज आएको छ त्यही माया ५ विकार हो र तिमिले त्यसलाई निकाल्नुपर्छ। कतिले त भन्ने गर्छन् यो पनि सबै भगवान्‌ले दिएको हो। तर भगवान्‌ले त सुखका चीजहरू दिनुभएको हो त्यसमा तिमिले विकार मिसाएर सबै चीजहरूलाई बिगारिदिएका हो।

भगवान् जो सबैका पिता हुनुहुन्छ, उहाँबाट आफ्नो अधिकार लिनुपर्छ। पिताले पुत्रलाई कहिल्यै पनि दुःख दिदैनन्। उनले त सुख दिन्छन्, सुखको उपाय बताउँछन्। परमात्मा त सर्व आत्माका अति प्यारा पारलौकिक पिता हुन्। सुख प्राप्ति र दुःखबाट छुटकाराको जुन विधि उहाँले बताउनुहुन्छ त्यस अनुसार कर्म गर्नाले सुख त के सुखधामको मालिक बन्न सकिन्छ। परमात्मा सुखका आधार, सुखका सागर, सुखका अजस्र स्रोत हुनुहुन्छ। उहाँबाट हामीलाई जुन प्राप्ति हुन्छ, त्यो अरू कसैबाट

पनि हुन सक्दैन ।

यस सन्दर्भमा एक दृष्टान्त प्रस्तुत छ— एक महिलाबाट एक अपांग पुत्रीको जन्म भयो । उनलाई आफ्नी अपांग छोरीको निराशा र दुःख देखेर असत्य पीडा हुन थाल्यो । उनी परिवार र समाजबाट अपहेलित हुन पुगीन् । एक त छोरीको जन्म त्यसमा पनि अपांग उनलाई दुःख त के दुःखको पहाड खस्न थाल्यो । उनी बारम्बार भगवान्लाई दोष दिन पनि पछि परिनन् । तर भगवान्बाट उनलाई असीम शक्ति प्राप्त भयो । उनमा एक्कासी हिम्मत, उत्साह र उमंग जागेर आयो । उनले एक अपांग समाजको स्थापना गरीन् । देश-विदेशका कैयौं अपांग बाल-बालिकाको जागृतिको केन्द्र बन्यो । कैयौंले स्नेह र सहयोगको हात बढाए । उनले आफ्नी छोरीको मात्र जीवन उज्ज्वल बनाइन् बरु कैयौं अपांग बच्चाहरूको जीवनमा आशा, खुशी र उत्साहको संचार समेत गरीन् । ठाउँ-ठाउँमा अनेक अपांग केन्द्र खुल्न थाले । आफ्नी पुत्रीको जीवन दुःखबाट सुखमा बदलेर स्वयं पनि सुखी भइन् र अरूलाई समेत सुखी बनाइन् । उनलाई अब खुशीको सीमा थिएन । उनले यो हिम्मत नगरेको भए सारा जीवन रुँदै बिताउनुपर्थ्यो । यसैले भनिन्छ, हिम्मतको एक कदम आफ्नो मदतको हजार कदम भगवान्को ।

भगवान्को कार्य विलक्षण छ, भगवान्को सिर्जना अकल्पनीय छ, भगवान्को महिमा महान् छ । भगवान्लाई नव सृष्टिका स्थापक भनिन्छ, स्वर्णिम संसारका रचयिता भनिन्छ, वैकुण्ठका सिर्जनहार भनिन्छ । उहाँद्वारा निर्मित संसार विलक्षण छ, बेजोड छ, अतुलनीय छ, अनुपम छ । उहाँको सिर्जना त्यो हो जहाँ सुखै सुख मात्र

छ, दुःखको नाम निशान छैन । जहाँ सबै सधैं स्वस्थ छन् कुनै डाक्टर, वैद्य, स्वस्थकर्मिको आवश्यकता छैन । सबैको चिरायु छ, अकाल मृत्यु, अपर्भट मृत्यु, अल्पायु मृत्यु छैन । सबैको बीच गहिरो स्नेह, सहयोग, सद्भाव, मैत्रीभाव रहन्छ । दिव्यगुण, सद्गुण र सर्व गुणले विभूषित हुन्छन् । धन धान्य, वस्तु वैभव आदिको यति प्रचुरता हुन्छ जसको इच्छा मात्रम् अविद्या हुन्छ । शुद्धता, स्वच्छता, पवित्रता र दिव्यताको पराकाष्ठा हुन्छ । कुनै पनि प्राणीमा हिंसा नभएको अहिंसा परमोधर्मको दुनियाँ हुन्छ ।

भगवान् असाधारण हुनुहुन्छ, उहाँको कार्य असाधारण छ, उहाँको सिर्जना असाधारण छ, उहाँको प्राप्ति असाधारण छ । उहाँलाई नचिनी नजानी कनै उहाँमा आफ्नो सर्वस्व समर्पण गरेका कैयौं घटनाहरू छन् । मानिसहरूले जुन पूजा, पाठ, भक्ति गरिरहेका छन् त्यो सबै भगवान् प्राप्तिको लागि नै हो । भगवान् प्राप्त भइसकेपछि फेरि प्राप्त गर्नुपर्ने पुरुषार्थ केही रहँदैन भनी साधकहरू भन्छन् । बुद्धले जुन त्याग गरे, तप गरे, समर्पण गरे त्यो भगवत् प्राप्तिको लागि नै थियो ।

भगवान्को आदेश, उपदेश, निर्देश र श्रीमत अनुसार जसले कर्म गर्छ, पुरुषार्थ गर्दछ, उसले परमपद प्राप्त गर्दछ, सच्चा-सच्चा सद्गति प्राप्त गर्दछ, जीवनमुक्तिको उच्च पद प्राप्त गर्दछ । किनकि भगवान्को श्रीमत अनुसार गरेको कर्म सुकर्म बन्दछ । विकारको अधीन गरेको कार्य विकर्म बन्दछ । सुकर्म नै दुःखको मुक्ति र सुखको प्राप्तिको आधार हो ।





आध्यात्मिक गहिराइ

जीवनको उचाइ

ब्रह्माकुमार रामसिंह ऐर

आध्यात्मिक ज्ञानले मानिस भित्र श्रेष्ठ र उच्च कोटीका चिन्तनहरूको धारा प्रवाह गरिदिन्छ। मनमा निरन्तर शुद्ध, शुभ र सकारात्मक चिन्तनहरू उत्पन्न भइरहन्छन्। शुभ, शुद्ध र सकारात्मक चिन्तनले बुद्धिका लागि पौष्टिक आहारको काम गर्दछ। जसबाट बुद्धि शालीन, दिव्य र तीक्ष्ण बन्न पुग्दछ। बुद्धिको निर्णय शक्ति सशक्त र सही हुन जान्छ र यसबाट सत्कर्म गर्ने मार्ग प्रशस्त हुन्छ। किनकि श्रेष्ठ र उच्चकोटीका चिन्तनरूपी खुराकले पोसाएको बुद्धि विवेकपूर्ण हुन्छ। उस भित्रको चित्रण शक्ति समेत प्रबल हुन पुग्दछ। बुद्धि निरन्तर सही, सुखदायी र स्वार्थरहित कर्म गर्नको लागि तत्पर रहन्छ। मानिस कुनै पनि प्रकारको कुचेष्टा र कुसंस्कार-स्वभावको वश हुन सक्दैन। आन्तरिक रूपमा जागरुक र सचेत हुनाका कारण कर्म र व्यवहारमा ऊ सबैका लागि सुखदायी र सहयोगी बन्दछ। आन्तरिक चिन्तनले सही दिशा लिँदा मनसा, वाचा र कर्मणाका बीचमा एक सुन्दर सामञ्जस्य कायम हुन आउँछ।

आध्यात्मिक चिन्तनले मानिसलाई सबै प्रति निरन्तर शुभ सोच, परोपकारी भावना, सर्व हित र सुखद जीवनको कामना गर्ने एक महान् व्यक्तित्व निर्माण गर्नमा मद्दत गर्दछ। आध्यात्मिक चेतना र जागृतिबाट परिचालित व्यक्तिले कुनै पनि अवस्था र परिस्थितिमा

नकारात्मक सोच र कुभलोका भावना पैदा गर्दैन। यदि आध्यात्मिक चिन्तनका नाममा त्यस्ता निम्न कोटीका विचारहरू पैदा हुन्छन् भने त्यसलाई आध्यात्मिक चिन्तनको नाम दिन सकिँदैन। जसले आफूप्रति मित्रवत्भाव राख्दछ, सहयोग दिन्छ, प्रशंसा गर्दछ, सम्मानको दृष्टिले हेर्ने र व्यवहार गर्ने गर्दछ, त्यसलाई मित्र ठान्नु, उसको भलो चिताउनु तथा आफ्ना तर्फबाट पनि सहयोग र स्नेह दिनु कुनै ठूलो कुरा होइन। यस्तो व्यवहार र क्रियाकलाप आम सबैले गरि नै रहेका हुन्छन्। सवाल त के हो भने जसले तपाईं प्रति वैरभाव, विरोधभाव, द्वेष, घृणा र ईर्ष्याभाव राख्दछ, एवं तपाईंको मार्गमा नाना थरीका बाधा, व्यवधान र अवरोध खडा गर्दछ, तथा आलोचना अपमान र मजाक जस्ता शब्दको प्रहार गर्दछ, आक्षेप र लाञ्छना लगाउने कार्य गर्दछ, त्यस प्रति पनि आफ्ना तर्फबाट भलाइ, शुभभाव, दयाभाव तथा क्षमाभाव राखी उसको हर प्रकारको सुख, समृद्धि र कल्याणको कामना गर्नु महानता हो। आध्यात्मिक जागृति र चिन्तनको व्यवहारीक पक्ष पनि यही हो। आध्यात्मिक उचाई साच्चै अनुमप छ, अलौकिक छ, र सामान्य सोच भन्दा धेरै माथिल्लो विशिष्ट स्थान राख्दछ। वर्तमान व्यावहारिक मनस्थितिका मानिसलाई यो महान् पक्षलाई पचाउन र स्वीकार गर्न गाह्रो हुन

सकदछ तर महानताको शिखर चुम्न र प्रेरणाको स्रोत व्यक्तित्व विकास गर्न यस्तै उच्च आध्यात्मिक चेतना र चिन्तनलाई अवलम्बन गर्नु बाहेक अन्य विकल्प छैन ।

आध्यात्मिक चिन्तनको गहिराइको कुरा गर्दा मानव चेतनालाई परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ । यसले मानिसलाई आत्मभानको स्थितिमा स्थित गराइ दिन्छ । साथै आफूभित्रको शाश्वत मौलिक गुण, मूल्य, विशेषता र शक्तिलाई सक्रिय गर्न उत्साहित गरिदिन्छ । आफू प्रतिको हीनबोध भावनालाई समाप्त गरी आफ्नो सर्वोपरी मूल्यको जानकारी गराइ दिन्छ । आफू भित्र रहेको अथाह सम्भाव्य क्षमतालाई उजागर गरी ज्ञान, शक्ति, प्रेम, खुशी, पवित्रता, शक्ति र आनन्दको जीवन्त पुञ्जका रूपमा प्रतिस्थापन गर्न बल दिन्छ । आत्माभित्र सुसुप्त र तिरोहित अवस्थामा रहेका यी आध्यात्मिक शक्तिहरू जीवनको धरातलमा छर्लंग हुन्छन् र जीवनका अभिन्न सम्पत्तिका रूपमा प्राप्त हुन्छन् । तर यी शाश्वत आध्यात्मिक गुण मूल्यलाई जीवनमा दीगो राख्न र सक्रिय बनाउन आध्यात्मिक अनुष्ठानको अभ्यास सधैं जारी राख्नु पर्दछ । आध्यात्मिक विद्याले अल्पकालीन उपलब्धीको क्षणीक खुशी र आनन्द भन्दा पनि दीर्घकालसम्म मूल्यनिष्ठ आचरण, संयमशील जीवन पद्धती र सदाचारबाट प्राप्त हुने सुख, शान्ति, खुशी र आनन्दको लागि उत्प्रेरित गर्ने गर्दछ ।

जब मानिस ज्ञान योगको अखण्ड एवं विधिवत् अभ्यासबाट आफ्ना आन्तरिक सोच, विचार, स्वभाव, संस्कार तथा चित्तवृत्तिलाई शुद्ध, पवित्र र दिव्य बनाउन सफल

हुन्छ । अर्थात् निरन्तर आत्मचेतनलाई अभ्यास गर्दै आफ्नो शाश्वत स्वरूप र गुणहरूलाई स्वाभाविक स्वभावका रूपमा जीवनमा धारण गर्न सफल हुन्छ । निश्चित रूपमा स्वयंमा आमूल परिवर्तन प्राप्त गर्दछ । मानिसको दृष्टिकोण प्रत्येक व्यक्तिप्रति आत्मिकभावले ओतप्रोत रहन्छ । प्रत्येकलाई पवित्र आत्माको सम्मान जनक दृष्टिले हेर्ने र व्यवहार गर्ने गर्दछ । आत्मिक अभ्यासलाई अझ सशक्त गर्न आध्यात्मिक चिन्तनले आध्यात्मिक शक्ति र गुणको परमस्रोत सर्वोच्च सत्तासँगको सांनिध्यलाई बनाइ राख्न मार्ग पशस्त गर्दछ ।

हामी सबैको साझा चाहना छ कि संसार चिरकालसम्म सुख, शान्ति, समृद्धि र सुमधुर सम्बन्धको थलो बनोस् । धरती निवासी सम्पूर्ण मानवजाति कुनै पनि प्रकारको रोग, शोक, भोक, चिन्ता र भय-त्रासले पीडित नहोउन् । सबैले स्वास्थ्य, सम्पत्ति र खुशी सदाका लागि प्राप्त गर्न सकून् । समाजमा कुनै पनि प्रकारको भेदभाव, थिचोमिचो, अन्याय, अत्याचार तथा पापाचारको स्थिति नरहोस् । हत्या, हिंसा, लडाईं, भगडा, युद्ध, संघर्षको वातावरण सदाका लागि समाप्त होस् सबै प्राणीको जीवनचक्र सही ढंगले चलोस् । विविध प्रजाति लुप्त हुने स्थिति, वातावरणीय प्रदूषण तथा असन्तुलनको संकट न रहोस् । प्रकृतिका तत्वहरू समेत आफ्नो मर्यादामा रहेर सधैं सुख दिने काम गरून् । कुनै पनि प्रकारको प्राकृतिक प्रकोपको चपेटामा पर्न न परोस् । प्रकृति सदा वसन्तवहार होस् । मानौं संसार स्वर्ग, पाराडाइज तथा रामराज्य बनोस् । मानिस मानिसका

ॐ शान्ति सन्देश

बीच अत्यन्तै घनिष्ठ र सुमधुर सम्बन्ध कायम होस् । वसुधा भौतिक प्रचुरता, विपुलताका साथै आध्यात्मिक दिव्यता र अखण्डताले भरपूर होस् । यस्तो संसारको परिकल्पनालाई मूर्त रूप दिन साच्चै आध्यात्मिक चिन्तन-ज्ञान र राजयोग साधनाले नै महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । तसर्थ प्रत्येक नर-नारीको प्रयत्न र पुरुषार्थ आध्यात्मिक सुदृढीकरण गर्नुपर्ने रहेको छ । अतः जीवनलाई महानताको शिखरसम्म पुऱ्याउने वास्तविक आधार नै आध्यात्मिकता हो भन्न अत्युक्ति हुनेछैन ।

मानव आत्मा आफ्ना गुण, स्वभाव, कर्म र व्यवहारले नै देवात्मा पनि बन्दछ भने दानव आत्मा पनि बन्दछ । मानव जीवनको उचाइ धन, सम्पत्ति, सत्ता, शक्ति, पद, पोजिसन, विद्या, बुद्धि र सामाजिक प्रतिष्ठाका आधारमा मात्रै आकलन गर्न मिल्दैन । त्यो भन्दा पनि महत्वपूर्ण पक्ष उसको चरित्र, उसमा भएका गुण, इमानदारी, संययशीलता र पवित्रताका आधारमा मापन गर्नुपर्ने हुन्छ । भौतिक मूल्यलाई प्रधानता दिने वर्तमान युगमा विरलै नैतिक र चारित्रिक मूल्यलाई महत्व दिने गरिन्छ । अन्यथा जस्तो कि पुरानो भनाइ छ, यदि धनको हानि भयो भने खास केही भएन, शरीर र स्वास्थ्यको हानि हुनु केही हानिका रूपमा लिन सकिन्छ तर यदि चरित्रको हानि हुन्छ भने उसको जीवनको सबै भन्दा ठूलो क्षति हुन्छ । आध्यात्मिक चिन्तनले पुनः मानव जीवनका ती मूल्यवान चरित्ररूपी सम्पत्तिलाई पुरातनरूपमा नै पुनर्स्थापन गर्न बल दिइरहेको छ ।

आध्यात्मिक चिन्तनले विधिको संसार

निर्माण गर्न चाहन्छ । जहाँ मानिस जन्मजात गुण र मर्यादाको लक्ष्मण रेखामा स्वस्फूर्त रहून् र कुनै पनि प्रकारको मर्यादाको उल्लंघन न होस् । यसका लागि वर्तमान जीवनमा नै त्यस प्रकारको स्वभाव, संस्कार र चरित्रको निर्माण गर्नु पर्दछ । परमात्मज्ञानले मानिसलाई प्रेम, दया, करुणा र क्षमाको चैतन्य मूर्ति बन्न निर्देश गर्दछ । स्वभावैले आध्यात्मिक चिन्तनबाट परिचालित व्यक्ति कठोर, निर्दयी र हिंसात्मक हुनै सक्दैन । उसको हृदयमा सबैका लागि कल्याण र परोपकारको महान् भावना हुन्छ । तर आफ्नो नियम, मर्यादा र आचरणमा भने एकदम कृतसंकल्पका साथ अडीग रहन्छ । कसैको लहलहैमा वा पुत्पुल्याई र लोभ-लालच वा विविध प्रलोभ र डर-धम्कीको प्रभावमा आउन सक्दैन । धरती नै एकातिर भएपनि, बहुसंख्यकको विमति र विरोधका बीचमा पनि आफ्नो शाश्वत मूल्य, मर्यादा र स्वधर्ममा ऊ अडीग र अचल भएर बस्दछ । दृढ मनोबलका साथ आफ्नो प्रतिज्ञामा प्रतिबद्ध रहन्छ । जस्तो भनिन्छ, धरती नै पल्टेर गएपनि आफ्नो स्वधर्मलाई छोड्नु हुँदैन । मूल्य र मर्यादालाई दीर्घजीवी राख्दा अपनाइने दृढता अन्ध हठधर्मीपना होइन । यो त शाश्वत मूल्य, मर्यादा र गुणको अवमूल्यन तथा अधर्मका विरुद्धको सकारात्मक रक्षा आन्दोलन हो अथवा उच्च चेतनाको उत्थान र विकासका लागि भगीरथ प्रयास हो ।

आध्यात्मिक चिन्तनको गहिराइमा एकाग्र भई र एकान्तमा बसी मग्नमय स्थितिको अभ्यास गर्दै जाँदा व्यक्ति भिन्न सूक्ष्मरूपमा बाँकी अंश पेज १२ मा...



एकाग्रताको शक्ति

प्रा. गोपीकृष्ण शर्मा, ज्ञानेश्वर

एक-अग्रता अर्थात् एक वस्तुलाई मात्र अग्रता दिएर दायाँ-बायाँ नहेरी सोच्ने कामलाई एकाग्रता भनिन्छ। कुनै वस्तुलाई मन, वचन, कर्मले सुन्ने, हेर्ने र सोच्ने काम एकाग्रता हो। यसलाई अर्जुनदृष्टि पनि भनिन्छ। एउटा रूखको हांगामा चराको मूर्ति थियो र त्यसको आँखामा बाण प्रहार गर्नु थियो। युद्ध कौशलको पढाइ थियो। अरू भाइले कतै शरीरमा र कतै बाहिर फेर बाण हाने तर अर्जुनले भने चराको आँखामात्र देखे, उसका नाक, मुख, शरीर केही देखेनन्। अर्जुनको दृष्टि एकाग्र रह्यो र चराको आँखामा बाण प्रहार गर्न सके। यही एकाग्र अवस्थालाई अर्जुनदृष्टि भनिएको हो।

एकाग्रतामा मनको एकाग्रतालाई निकै ठूलो शक्ति मानिन्छ। त्यसो त मन आत्माको नै एक शक्ति हो तर मनमा अनेक किसिमका आँधीबेहरी आइरहन्छन्। त्यसैले हामी भन्छौं—मन निकै चञ्चल छ। आत्माले मनद्वारा सोच्छ, र बुद्धिद्वारा निर्णय लिन्छ। बुद्धिलाई नै अन्तरात्माको आवाज भनिन्छ। बेला-बखत मनमा उठेका तूफानलाई शान्त पार्ने प्रयास गर्दा मन र बुद्धिमा संघर्ष पैदा हुन्छ। यसैलाई तनाव वा टेन्सन भनिन्छ। यसको परिणाम हुन्छ—हामी जे सोच्न चाहन्छौं त्यो सोच्न सक्दैनौं र जे सोच्न चाहेका हुँदैनौं त्यो सोच्न पुग्छौं र मनमा अन्योल, बेचैनी र अस्तव्यस्त स्थिति देखिन थाल्छ। यसबाट मुक्ति पाउनका लागि एकाग्रताको शक्ति आवश्यक हुन्छ जुन

आध्यात्मिक ज्ञानबाट प्राप्त हुन्छ। आत्मा, परमात्मा र कर्मको ज्ञानबाट हामी एकाग्रताको शक्ति अनुभव गर्न सक्छौं। परमात्माको ज्ञानको आधारमा हामी परमात्मामा मन लगाएर उसबाट शक्ति प्राप्त गर्न सक्छौं। यसैलाई राजयोग भनिन्छ। कर्म सिद्धान्तबारे जानकारी राखेर कर्मको गहन गति जान्न सक्दछौं।

अब प्रश्न उठ्छ—एकाग्रताको सही परिभाषा के हो? मनलाई एकाग्र कसरी बनाउन सकिन्छ? कुनै खास दिशामा मनलाई लैजानु र त्यही अनुभूतिमा मनलाई टिकाउनु एकाग्रता हो। मन र बुद्धिलाई एउटै संकल्प दिएर त्यसको गहिराइमा जानु र त्यसको अनुभव गर्नु एकाग्रताको शक्ति हो। बुद्धिको एकाग्रता चाहिँ साधनाद्वारा आउन सक्छ। संकल्प शक्तिलाई एकाग्र गरेर हामी जीवनमा अनेक चमत्कार अनुभव गर्न सक्छौं। विभिन्न वैज्ञानिकहरूले एकाग्रताका आधारमा अनेक अविष्कार गरेका छन् जुन हाम्रा सुखका साधन हुन्।

एकाग्रताका बारे एउटा प्रसिद्ध कथा छ। एक जना स्वर्णकारले एकलव्य भएर सुनको गहना बनाइरहेको हुन्छ। उसको मन, वचन, कर्म त्यही गहना बनाउनमा लागेको छ। विवाहको गहना थियो, तुरुन्त दिनु पनि थियो। यस्तैमा उसको पसल अगाडिबाट राजाको सवारी चल्यो। उसले चाल पाएन। केही बेरमा अर्को मानिस आएर स्वर्णकार सँग यो बाटो भएर राजाको सवारी भयो भनेर

सोध्यो । स्वर्णकारले थाहा भएन भनेर जवाफ दियो । वास्तवमा ऊ एकाग्र थियो र अगाडि गएको सवारी पनि चाल पाएन ।

एकाग्रताका लागि त्याग, वैराग्य र निरन्तर अभ्यासको आवश्यकता पर्छ । स्थूल रूपमा केही पनि त्याग गर्नु पर्दैन । हामी स्थूल वस्तु त्याग गर्दैमा उम्कन सक्दैनौ । शरीर निर्वाहका लागि पनि ती साधन आवश्यक हुन्छन् । त्यस कारण संसारमा रहेर साधनको प्रयोग गरेर पनि मनले वैरागी बन्नुपर्छ । हामीलाई थाहै छ संसारका सबै वस्तु नाशवान् हुन्, अल्पकाल मात्र रहन्छन् । विनाशी वस्तुमा मोह राख्नु भनेको ठूलो आज्ञानता हो । त्यसो हुनाले मनको त्याग र वैराग्यको भावनाले साधनको प्रयोग गरौं । यहाँ मनलाई शून्य गराउन भनिएका होइन । मनलाई निःसंकल्प बनाउन खोजिएको पनि होइन । मनलाई शुद्ध संकल्प त दिनु पर्छ । त्यसैले अग्रजहरूले भनेका छन्— तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु (मेरो मन सदा-सर्वदा कल्याणकारी शुद्ध संकल्प गर्ने होस्) । वास्तवमा मन र बुद्धिको खुराक शुद्ध तथा शक्तिशाली संकल्प हो । यदि शक्तिशाली संकल्प रहेनन् भने त्यो ठाउँ व्यर्थ वा अशुद्ध संकल्पले लिन्छ । मानिस तनावग्रस्त हुन्छ र अशान्त स्थिति पैदा हुन्छ ।

एकाग्रताद्वारा हामी अनेक गुण र शक्ति प्राप्त गर्न सक्छौं । सबभन्दा प्रमुख हो पवित्रताको गुण । जति-जति पवित्रताको अनुभूति बढ्दै जान्छ, त्यति-त्यति नै अपवित्र विचार आ-आफै हट्दै जान्छ । जहाँ पवित्रता छ, त्यहाँ शान्ति छ । पवित्रता नै शान्तिको जननी हो । मनमा अपवित्र विचार रहँदा सम्म शान्तिको अनुभव

हुँदैन । पवित्रताको अर्थ हो हाम्रो दृष्टि, वृत्ति र भावनामा आत्मिक स्थितिको अनुभूति होस् । स्वयंलाई आत्माका रूपमा देखोस् र अरूलाई पनि आत्माका रूपमा देखोस् । यसैलाई भाइ-भाइको दृष्टि भनिन्छ । देहभानले भाइ-भाइको दृष्टिमा देख्न दिदैन । त्यसैले प्रत्येकलाई आत्मिक दृष्टिले हेर्नुपर्छ । अनि कहाँको भगडा ? कहाँको अशान्ति ? सुखैसुखको अनुभूति हुन्छ ।

एकाग्रताको शक्ति र राजयोगको अनुभूतिका लागि सर्वप्रथम आफूले आफूलाई सोध्छौं — म को हुँ ? उत्तर मिल्छ— म आत्मा हुँ, ज्योतिस्वरूप हुँ, चम्किरहेको सितारा हुँ, अजर-अमर-अविनाशी हुँ, सत्य हुँ, चैतन्य हुँ, ज्योतिको पुञ्ज हुँ । यस प्रकार जति-जति मनमा यस्तो विचार दिदै जान्छौं उति-उति मनमा हल्कापनको अनुभूति हुँदै रहन्छ । हल्का चीज माथि उत्रन्छ । मन हल्का हुँदै जाँदा हामी देहभानबाट टाढा-टाढा हुन्छौं । फेरि अनुभव हुन थाल्छ — देह अलग हो र यस भन्दा भिन्न म चाहिँ चम्किरहेको सितारा हुँ । भृकुटीको मध्यमा विराजमान भएर सारा शरीरका कर्मेन्द्रियहरूको सञ्चालन गर्छु । म शरीरका इन्द्रियको बन्धनमा छैन । यस प्रकार अभ्यास गर्दै रहे पछि यस्तो स्थिति पैदा हुन्छ— जो देखेर पनि देख्दैनौं, जे सुनेर पनि सुन्दैनौं । आँखा र कान खुला भए पनि मनद्वारा सुन्दर अनुभूतिमा मग्न रहन्छौं । मनमनाभवको उचाइमा पुग्छौं । एकाग्रताको शक्तिले हामीलाई यस्तो आत्मिक अनुभूतिमा पुऱ्याउँछ । विस्तारै नष्टोमोहाको अवस्था हुन्छ र हामी आत्मिक अनुभूतिले ओतप्रोत हुन्छौं ।





तनाव मुक्तिको आधार सकारात्मक चिन्तन

भनिन्छ— अध्यात्म विना विज्ञान अन्धा छ र विज्ञान विना अध्यात्म लंगडो छ । आध्यात्मिक शिक्षाद्वारा हाम्रो जीवनमा सुविचारको आगमन हुन्छ । यसबाट तनाव मुक्ति पाउन सम्भव हुन्छ । आजको संसारमा सबै दुःखी छन्, सबै चिन्तित छन्, सबै अभावग्रस्त छन् । सबैमा भय र त्रास छ ।

कोही तन दुःखी, कोही मन दुःखी, कोही धन दुःखी दुःखैको सबै संसार केही न केही संसारका सबै दुःखी तर सम्पूर्ण सुखी केवल एक प्रभु परिवार

आजको समयमा राजा हुन् वा रंक हुन्, गरीब हुन् वा धनवान हरेक कुनै न कुनै कारणले दुःखी, चिन्तित देखिन्छन् । कसैसंग सोध्यो — भाइ के हालचाल छ ? बडो निराश भएर भन्छ, दिन काटि रहेको छु, समय बिताइ रहेको छु । आज हरेक मानव मसिन समान बिहानदेखि लिएर रातसम्म दौडिरहेको छ, कोलुको गोरु समान लागि रहेको छ, फेरि पनि उसको जीवन अनेक चिन्ता, दुःख, अशान्तिले भरिएको छ । यसको प्रमुख कारण हो मनको नकारात्मक विचार अर्थात् हर कार्यमा उल्टो सोच्नु त्यसको सीधा प्रभाव मनमा पर्छ । यसबाट मन निराश

ब्रह्माकुमार भगवान भाइ, शान्तिवन माउण्ट आब हुन्छ । शरीरको कार्य गर्ने क्षमता घट्छ । हात खुट्टाको शक्ति समाप्त हुन्छ ।

भनिन्छ— मनको हारे हार, मनको जिते जित । हामी हाम्रो अशुभ सोच्ने प्रवृत्तिद्वारा मनलाई दुःखी र चिन्तित बनाउँछौं र यही मनको चिन्ताले नै हामीलाई भित्र भित्रै जलाइराखेको हुन्छ । यसैले भनिन्छ — चिन्ता चिता भन्दा भयानक छ, चिताले त मुर्दालाई जलाउँछ तर चिन्ताले त जीवित मानवलाई नै जलाउँछ । बाहिरी सबै साधन भएर पनि मन सुखी छैन भने ती साधनको उपभोग गरेर पनि स्वयंलाई दुःखी बनाउँछ ।

आखिर कसरी मेटाउने यी तनावलाई, कसरी ल्याउने घर परिवारमा सुख शान्ति । यसको एक मात्र उपाय हो— राजयोग । राजयोग अर्थात् स्वयंको सत्य ज्ञान, परमात्माको सत्य पहिचान र जीवनमा सकारात्मक विचारको उत्पत्ति । जसरी शरीरलाई हृष्ट-पुष्ट बनाउनको लागि शुद्ध भोजन, दूध, फल दिनु जरुरी हुन्छ त्यसै प्रकार आत्मालाई शक्तिशाली बनाउन सकारात्मक विचारको भोजन दिनु आवश्यक छ । हर कार्यको सफलताको विचार मनमा हुन्छ । बितेको कुराको पश्चात्ताप र भविष्यको

बारेमा अधिक सोच्ने विचारको त्याग गर्नुपर्छ । आत्म चिन्तन, परमात्म चिन्तन र बीच-बीचमा आफ्नो संकल्पलाई जाँच गरेर हामी आफ्नो मनको व्यर्थ वा नकारात्मक विचारलाई समाप्त गर्न सक्छौं ।

सार रूपमा भन्ने हो भने जीवन पहिलेदेखि नै छोटो छ, यसलाई तनावग्रस्त गरेर अझ छोटो नगरौं । ठूलो कुरालाई सानो गर्न सिकौं र साना-सानो कुरालाई समाप्त गरौं । मनको टाइम टेवल बनाऔं र मनमा अधिक भन्दा अधिक शुभ र सकारात्मक विचार ल्याऔं । सधैं यो विचार ल्याऔं यस संसारमा हरेक आत्माको आ-आफ्नो पार्ट छ । हामीले कसैलाई देखेर पनि दुःखी हुनु हुँदैन । अति आवश्यक कुरा यो पनि छ हामी प्रतिदिन २४ घण्टामा एक घण्टा आत्म चिन्तन र परमात्म चिन्तनको लागि अवश्य समय निकालौं ।

ब्रह्माकुमारीजले स्थानीय सेवाकेन्द्र मार्फत आध्यात्मिक ज्ञान र राजयोगको शिक्षा निःशुल्क प्रदान गरिरहेको छ । तनावमुक्तिको लागि यो अत्यन्त लाभदायी साधना हो । लाखौं-लाख भाइ-बहिनीहरूले अध्यात्म ज्ञान, परमात्म ज्ञानलाई जीवनमा धारण गरेर दिव्य गुणले सम्पन्न बनिरहेका छन् । सुखी जीवन बनाइरहेका छन् । यहाँ पनि तनावमुक्तिको लागि समय निकालेर अवश्य राजयोगको निःशुल्क कोर्स गर्न सक्नुहुन्छ । त्यहाँ हाम्रा भाइ-बहिनीहरू निःस्वार्थ भावले अथक भएर सेवा गरिरहेका छन् ।



८ पेजको बाँकी अंश

रहेका विकारी र तुच्छ संस्कारहरू समाप्त हुन्छन् तथा यसका मौलिक शुद्ध दैवी संस्कारहरू सक्रिय हुन्छन् । व्यक्तिको व्यक्तित्व मूल्य र गुणहरूको जीवन्त मन्दिर बन्दछ । रूहानीयतको सुगन्धले सम्बन्ध, सम्पर्क आउने कुभावना र कुचेष्टा भएका व्यक्तिहरूलाई समेत परिवर्तन गरिदिन्छ । व्यक्तिमा कुनै पनि प्रकारको सांसारिक लोभ, लालच, भोग, वासना र तृष्णा रहँदैन । साथै सम्पूर्ण जिम्मेवारी र दायित्वलाई रुचिपूर्वक निर्वाह गर्दा गर्दै पनि उसको मनमा कुनै प्रकारको बोझ बन्धन हुँदैन । तटस्थभाव, साक्षीद्रष्टा तथा निमित्तभावले हर कर्तव्यलाई परिपालन वा निर्वाह गरिरहेको हुन्छ । अनेक प्रकारका प्रतिकूल परिस्थिति, समस्या र आँधी तूफानका बीचमा पनि उसको स्वस्थिति आफैमा धैर्य, स्थिर र चिन्तामुक्त रहन्छ । मानौं उसभित्र संसारको जस्तो सुकै विकराल परिस्थितिलाई सामना गर्ने र सहन गर्ने अष्टशक्तिको विकास भएको हुन्छ । समाज, परिवार र सांसारिक कार्य व्यवहारमा रहेर पनि ऊ न्यारो र प्यारो भएर रहन सक्दछ । अबको नयाँयुगको निर्माणमा आध्यात्मिक चिन्तनको गहिराइबाट यस्तै उच्च जीवन दर्शनको व्यावहारिक नमूना बन्नु आवश्यक भएको छ । रक्षा बन्धन पर्व आध्यात्मिक उच्च मूल्यहरूको धारणा गरी ईश्वरीय सुरक्षा कवच प्राप्त गरेको यादगार पर्व हो । यस शुभअवरमा सबैलाई सहृदय कोटीकोटी मंगलमय शुभकामना एवं बधाई ।



विशेषताहरू प्रभु प्रसाद हुन्, विश्व सेवार्थ हुन्

बी. के. किशनदत्त अनुदर्शी, माउण्ट आबू, शान्तिवन

चिन्तनको क्षितिजबाट हेर्दा यस विराट सृष्टिको निर्माण अत्यन्त बुद्धिमानी पूर्वक गरिएको अनुभव हुन्छ। सृष्टि रचनाको आश्चर्यचकित गर्ने विधि व्यवस्थाको चिन्तन गरेर त हेर्दा मानस पटलको अन्तःस्थलमा त्यस रचनाकारको दिव्य छवि देखिन्छ। उहाँ कति अद्भुत हुनुहुन्छ। उहाँले कति बुद्धिमानी पूर्वक बनाउनुभएको होला। अस्तित्व कति सन्तुलनले काम गरिरहेको छ। वैज्ञानिकहरूले पनि अब यो मान्न लागेका छन् सबै प्रकारको बलको बल र सबै प्रकारको कारणको कारण अवश्य छ। जुन अहिले सम्म हाम्रो समझबाट पर छ।

सृष्टिमा हर वस्तु आफूमा नै उपयोगी छन्। प्रकृतिका हर वस्तु एक बेग्लै गुण धर्म भएका छन्। त्यसैले ती चैतन्य सत्ता आत्माको लागि उपयोगी छन्। हरेक आत्मामा केही न केही विशेषता छन्। विशेषताको भावार्थ के हो? हर आत्मामा उसको निजी अन्तर्निहित गुण-शक्ति हुन्छ। आत्मा जब आफ्नो गुण-शक्तिको क्रियान्वित गरेर त्यसमा निपुण बन्दछ तब त्यो नै उसको विशेषता हुन्छ। अर्को शब्दमा आत्मा जब आफ्नो अन्तर्निहित शक्तिको अभ्यासको प्रक्रियाबाट जान्छ र कुनै विशेष प्रकारको ढाँचामा ढाल्दछ तब त्यो ऊर्जा एक विशेषता (गुण) को रूप लिन्छ। उदाहरणको रूपमा यदि कुनै व्यक्ति आफ्नो स्मरण शक्ति आत्मविश्वास आदि गुणको उपयोग गरेर आफ्नो विचारको

विश्लेषण विवेचन गर्दछ। चिन्तनको क्षितिजमा पुग्ने पुरुषार्थ गर्दछ र त्यसको अनुभव पनि गर्दछ। आफ्नो पुरुषार्थको अन्तिम चरणमा ऊ आफ्नो अनुभवको अभिव्यक्ति दिने प्रक्रियाबाट जान्छ। यस प्रकारको अभ्यास गर्दा-गर्दा ऊ एक राम्रो वक्ता बन्दछ। वैज्ञानिक जब वैज्ञानिक अध्ययन गर्दछ तब ऊ आफ्नो कल्पना शक्तिको विश्लेषण र अनुभवको अभ्यास प्रक्रियाबाट जान्छ। ऊ एक निश्चित परिणाम सम्म पुग्दछ। ऊ त्यसमा विशिष्टता हासिल गर्दछ। यही उसको विशेषता बन्दछ। व्यक्ति आफ्नो कल्पना शक्तिलाई सबै गणितीय घटक (जोड-घटाउ-गुणा-भाग) को क्रमबद्ध तरिकाबाट उपयोग गर्दछ। गणितीय रूपरेखाको हल गर्दछ, त्यसै अभ्यासलाई गरेर ऊ गणित विषयमा निपुण बन्दछ। गणितीय विशेषताबाट ऊ सम्पन्न बन्दछ। एक व्यक्ति आफ्नो शब्द भण्डारलाई बढाउँछ। त्यसको अर्थलाई सम्झिन्छ। कुनै विषयमा मनन-चिन्तन गर्ने अभ्यास गर्दछ। पुनः पुनः मनन-चिन्तन गरेर ऊ विश्लेषण विवेचनको प्रक्रियाबाट जान्छ। अनि बुद्धियोगको उडानबाट त्यस विषयको अनुभवको प्रक्रियाबाट जान्छ। गरेको अनुभवमा आस्था बन्दछ। तब पूरा आस्थाबाट आफ्नो अनुभवलाई प्रकट गर्दछ। शब्दलाई विधिवत् व्यवस्थित गर्न सिक्दछ। त्यस प्रकारले ऊ साहित्य वा लेख आदिको लेखनमा निपुण बन्दछ। यही लेखन

उसको विशेषता बन्दछ ।

समाजको पूरा ढाँचा विशेषताको उपयोगितामा खडा भएको छ । सबै आत्माले आ-आफ्नो विशेषता द्वारा समयानुसार उपयुक्त स्थानमा आफ्नो ठीक-ठीक अभिनय गरिरहेको हुन्छ । समाजमा हर व्यक्ति आफ्नो विशेषताद्वारा केही सृजनात्मक कार्य गरिरहेको छ । ऊ आफ्नो विशेषताबाट अन्यान्य रूपमा कैयौंलाई लाभ पुऱ्याउँछ । आ-आफ्नो विशेषताको आधारमा सबै परस्पर पूरक हुन्छन् । केही हामी समाजलाई दिन्छौं र केही समाजबाट लिन्छौं । यो लेन-देन विशेषताको आधारमा नै हुन्छ । हामी आफ्नो विशेषताको आधारमा परस्पर उपयोगी हुन्छौं ।

कुनै पनि व्यक्ति आफ्नो विशेषतालाई पहिचान गरेर उसलाई विकसित गरेर विलक्षण व्यक्तित्वको निर्माण गर्न सक्छन् । केही विशेषताहरू ती हुन् जो नैसर्गिक रूपबाट जन्म-जात पूर्व जन्मको अनुभवबाट प्रकट हुन्छन् । केही विशेषताहरू ती हुन्छन् जसलाई अर्जित गर्न सकिन्छ । अन्तर्मुखी भएर आफ्ना अन्तर्निहित विशेषताहरूलाई पहिचान गर्नुपर्ने आवश्यकता हुन्छ । विशेषता अर्जित गर्नको लागि अप्रकटलाई पुनः प्रकट गर्ने प्रक्रियाबाट जाने अभ्यास गर्नुपर्ने आवश्यकता पर्छ ।

आफ्ना विशेषता अनुसार आत्माहरू भिन्न-भिन्न प्रकारले अभिनय गर्छन् । त्यो प्रभुको नै कृपा वर्षिरहेको हुन्छ, जब हाम्रो स्वयंका अप्रकट गुण-शक्तिहरू प्रकट हुन्छन् । यो परमप्रिय परमात्माको नै आशीर्वाद हुन्छ । जसको प्रभावबाट हाम्रो विशेषतामा निरन्तर निखार आउँछ । यो प्रभुको नै अनुकम्पा हुन्छ, जो हामीलाई विशेषताको उजागर गर्नको लागि

विश्व सेवाको अवसर प्रदान गर्दछ । वास्तवमा यी सबै अदृश्य र सूक्ष्म रूपमा घटित भइरहेका हुन्छन् ।

संवेदनशीलता र आन्तरिक जागृतिबाट नै यो अनुभव गर्न सम्भव हुन्छ, कि मेरा यी-यी विशेषताहरू मलाई ईश्वरीय अनुकम्पाबाट नै प्राप्त भएका हुन् । प्रभुमा आस्थावान् आत्माहरूले यो पनि जान्दछन् परमशक्ति परमात्मामा असीम शक्ति छ । उहाँको पवित्रतम आभाबाट पलभरमा नै असम्भव पनि सम्भव हुन्छ । हामीलाई प्राप्त विशेषताहरू प्रभु प्रसाद हुन् यो कुरामा विश्वास हुनुपर्छ । प्रभु प्रदत्त गुण विशेषताको गर्व कसरी हुन सक्छ । म त केवल निमित्त मात्र हुँ । म केवल निमित्त भावमा रहने आत्मा हँ । अध्यात्म वेत्ता आफ्ना विशेषतालाई प्रभु प्रसाद सम्झिन्छन् । उनको भावनामा यही हुन्छ, यो सबै प्रभुले दिएको हो र उहाँको सेवाको लागि हो ।

प्रसाद शब्दले भक्ति भावनालाई दर्शाउँछ । तर ज्ञानी जन हरेक शब्दको अन्तर्निहित अर्थलाई अनुभव गर्दछन् । प्रसाद अर्थात् केही यस्तो विशेष दिव्य प्राप्ति जसको मनुष्यले स्वरूप बन्नुपर्छ । प्रसाद अर्थात् यस्तो सूक्ष्मतम प्राप्ति जो मानसिक जगतलाई आल्हादित गर्दछ । प्रसाद अर्थात् केही यस्तो अनुभूति जसबाट विश्व कल्याणको प्रेरणा मिल्दछ । यस्तो प्राप्ति जसलाई अरूको सेवामा लगाउनुपर्छ, त्यही प्रसादको स्वरूप हो । हामीलाई विशेषताहरू विश्व सेवाको लागि प्राप्त हुन्छ । आफ्ना ज्ञान-गुण-शक्तिको विशेषतालाई सेवामा लगाउनु हाम्रो लक्ष्य हो । प्रसाद स्वरूप विशेषता बाँड्नको लागि

हुन्छ । यिनीहरूलाई केवल स्वयं सम्म मात्र राख्नु हुँदैन । यिनीहरूलाई जति बाँड्दै जान्छौ त्यति नै वृद्धि हुँदै जान्छ । जीवनको सिद्धान्त नै यही हो जो हामीलाई स्थूल-सूक्ष्म प्राप्ति छ त्यो सेवामा लगाउनको लागि नै प्राप्त भएको हो ।

मानव जीवनको उच्चतम लक्ष्य हो यस्तो दिव्यताले सम्पन्न बन्नु जसमा सर्व गुण र कला आफ्नो पूर्णताको लागि हो । यति लामो सफर हामीले कदम-कदम हिडेर तय गर्नुपर्छ । एक एक विशेषतालाई उपयोग गरेर हिंड्नु पर्छ । एक विशेषताको उचित उपयोगले अन्य विशेषतालाई ल्याउँछ । यसैले विशेषतालाई कार्यमा लगाउनु महापुण्य भनिन्छ । तर विशेषतालाई सेवा कार्यमा लगाउँदा जुन अवरोध हुन्छ त्यसलाई महापाप भनिन्छ । कसैलाई श्रेष्ठ गर्नबाट वञ्चित गर्नु महापापको कर्म हो । किनकि श्रेष्ठ कार्य गर्नबाट वञ्चित गर्नाले कसैको जन्म-जन्मको भाग्य निर्माण गर्नमा रोकिन्छ । उसको तकदिरको तस्वीरमा रेखा खिच्दछन् । उसको प्रतिक्रिया अनुसार हामी आफ्नो तकदिरको तस्वीरलाई विगानको निमित्त बन्दछौ । यस प्रकार प्रकृतिको नियम सिद्धान्त विपरीत हिडेर श्रेष्ठ कर्मको श्रृंखलालाई कायम राख्नमा अवरुद्ध रूप बन्दछ । विशेषतालाई श्रेष्ठ कार्यमा लगाउनु श्रेष्ठ कर्म हो । श्रेष्ठ कर्मको श्रेष्ठ प्राप्ति हुन्छ ।

विशेषतालाई कार्यमा लगाउनाले न केवल आत्म सन्तुष्टिको अनुभव हुन्छ बरु आफ्नो विशेषताद्वारा हामी समाजको लागि उपयोगी बन्दछौ । ती आत्माहरू धेरै भाग्यशाली हुन्छन् जसलाई आफ्ना विशेषता समाज सेवामा लगाउने सुवअवसर प्राप्त हुन्छ । ती आत्माहरू

सृष्टिका कार्यका कारण पनि हुन् र निवारण पनि । यस्ता प्रभु प्रिय आत्माहरू नै प्रभु समान बन्छन् । हामीले आफ्नो गुण कलाको विकासमा सूक्ष्म शक्तिको सहयोग दिए । यति मात्र होइन अपितु उनलाई सेवामा सदुपयोग गर्ने अवसर प्रदान गरे । हामीले प्रतिदिन सदबुद्धिदाता ईश्वर पितामा भाव विभोर भएर आभार प्रकट गर्नुपर्छ ।

अतः हामीलाई जुन पनि विशेषताहरू प्राप्त छन् उनलाई प्रभु प्रसाद सम्भौ । ज्ञान-गुण-शक्ति आदि जुन पनि खजाना प्राप्त छन् तिनलाई खुला दिलले बाँड्नुपर्छ । मन-वचन-कर्म, तन-मन-धनको जुन पनि बौद्धिक, शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक योग्यता छन् तिनलाई जहाँ सम्भव हुन्छ त्यहाँ सेवामा लगाउनुपर्छ । विशेषताको उपयोग गरेर अनेक आत्मालाई पनि योग्य बनाऔं । हामी विशेष आत्मा हौ यस्ता स्वमानको स्मृति हुनुपर्छ । हामी दिव्य विशेषताले सम्पन्न आत्मा हौ । स्वमानबाट जुन पनि कार्य हुन्छ त्यो भलाइको लागि नै हुन्छ । अभिमानको स्मृतिबाट जुन कार्य हुन्छ त्यो अन्ततः दुःखदायी हुन्छ । स्वमानले हाम्रा विशेषतालाई दृढता पूर्वक कार्यमा लगाउनमा प्रेरित गर्दछ । सर्वस्व उसैको हो र उसैको लागि हो । यही शुभ भाव राखौं ।



विचारको सम्मान

चित्र: हरि मोहान

सहरका सबै मानिस खुशी थिए । सबैसँग मिलनसार थियो ।

एक ठूलो मनोवैज्ञानिक र विद्वान थियो । ऊ सबैको सेवा गर्दथ्यो ।



एक दिन सबैले निर्णय गरे यी विद्वानको सम्मान गर्नुपर्छ ।

ठूलो समारोहको बीच उनको सम्मान भयो ।



बिद्वानको आफ्नो विचार राखे ।

आज यो सम्मान मेरो पिता ज्यूको कारणले भएको हो ।



कसरी उहाँ शरावी, जुवाडे आदि थिए हामी दुई भाइलाई वेसरी कुटथे ।

विश्व पुरस्कार २०७२



शरीरलाई हेर्ने आदत छ भने लाइटको शरीरलाई हेरौं ।



सहज साधनाका सूत्रहरू

ब्रह्माकुमार सुदीप

हरेक मार्गको एउटा मंजिल हुन्छ । हरेक मार्गको एउटा उद्देश्य हुन्छ । हरेक मार्गको एउटा लक्ष्य हुन्छ । चाहे त्यो संसारको जुनसुकै मार्ग होस् त्यसको अन्तिम गन्तव्य त अवश्य हुन्छ नै । हरेक कार्यको पछ्याडि केही चीज प्राप्तिकै ध्येय हुन्छ । लक्ष्य, उद्देश्य र गन्तव्य विनाको त कुनै कार्य नै हुँदैन भन्नुमा अत्युक्ति नहोला । तसर्थ यो आध्यात्मिक यात्राको पनि अवश्य कुनै गन्तव्य त हुनु नै पर्दछ । अन्य आध्यात्मिक यात्राको गन्तव्य र यो अलौकिक, दिव्य, अनौठो, असाधारण आध्यात्मिक यात्राको गन्तव्यमा आकाश जमिनको फरक छ भन्नुमा दुई मत नहोला । सामान्यता मान्छेको बुझाई हरेक आध्यात्मिक यात्राको गन्तव्य एउटै नै हो भन्ने रहेको छ । अझ कतिपयको त मंजिल एउटै बाटो फरक-फरक भन्ने अभिमत रहेको पाइन्छ । तर यो अभिमतसँग विमति राख्दै यो यात्राको गन्तव्य, लक्ष्य, उद्देश्य बिल्कुलै अलग रहेको कुरा राख्न चाहन्छु ।

के अर्थमा यो पृथक् छ भने अन्य सबै यात्राको गन्तव्य भगवान् प्राप्ति वा भगवान्को दिदार गर्नु वा साक्षात्कार गर्नु वा मुक्ति वा मोक्ष रहेका पाइन्छ भने यसको गन्तव्य भगवान् प्राप्ति नभई भगवान् समान, सम्पूर्ण र सम्पन्न बन्नु हो । एउटा अनौठो कुरा के भने यो आध्यात्मिक यात्राको शुरुआत चाहिँ भगवान् प्राप्तिबाट हुन्छ । अर्को मुक्ति वा मोक्ष यसको

अन्तिम पडाव नभएर जीवनमुक्ति चाहिँ यसको अन्तिम मुकाम हो ।

अर्को सुखद आश्चर्यको कुरा स्वयं परमपिता परमात्मा शिव भोलानाथको guidance मा नै यस यात्राका हर आध्यात्मिक पथिकको पाइला गन्तव्य तर्फ बढिरहेको छ । सो गन्तव्य प्राप्तिका लागि भगवान्ले बुबा, शिक्षक र सतगुरु बनेर समय-समयमा भिन्न-भिन्न सूत्रहरू दिइरहनुभएको छ । संसारमा पनि मानिसहरूले कुनै पनि कर्तव्यलाई सहज सम्पन्न गर्न तीन सूत्रीय कार्यक्रम, पाँच सूत्रीय कार्यक्रम आदि बनाउँछन् । यहाँ स्वयं निराकार, निरञ्जन ज्योति स्वरूप परमपिता परमात्मा शिव बाबाले अनेक सूत्रीय कार्यक्रमहरू दिँदै हुनुहुन्छ । ती मध्ये जुनसुकै सूत्र प्रयोग गरेर तपाईं गन्तव्यमा पुग्न सक्नुहुन्छ । समयसीमा र स्थानसीमालाई ध्यानमा राख्दै केही सूत्रहरूलाई उल्लेख गर्ने जमर्को गरेको छु ।

सूत्रको कुरा गर्दा सूत्रको चर्चा प्रायःजसो विज्ञान जगतमा हुने गरेको देखिन्छ । सूत्र त्यस्तो विधि हो जसले धेरै जटिल समस्याको समाधान सहज, सरल र सबैभन्दा छोटो विधिबाट निकाल्न मद्दत गर्दछ । तसर्थ सूत्रको प्रयोगबाट धेरै जटिल समस्याहरूको छिटो छरितो सहज समाधान निकाल्न सकिन्छ । भगवान् शिव बाबाले पनि वर्तमान विश्व र मानवात्माको जटिल समस्या हल गर्न विभिन्न छोटो मीठो

सहज र सरल सूत्रहरू दिनुभएको छ, जसलाई हामी विभिन्न सूत्रीय कार्यक्रम भनेर व्याख्या गर्न सक्छौं । उदाहरणका लागि

१) एक सूत्रीय कार्यक्रम

“विन्दु” – यसमा नै सारा ज्ञान, ध्यान आइहाल्छ । म आत्मा विन्दु, बाबा विन्दु र जे भयो, बित्यो त्यो पनि विन्दु । विन्दु बन्नु विन्दुलाई याद गर्नु यो नै सम्पूर्णता एक मात्र सूत्र हो । स्थापनाको शक्ति पनि विन्दु भने विनाशको शक्ति पनि विन्दु । विन्दु बाबाले नयाँ सृष्टिको स्थापना गर्नुहुन्छ भने विन्दु अणुले सृष्टिको विनाश । विन्दुमा नै सम्पूर्ण सिन्धु समेटिएको छ ।

“बीज” – बीज को हो ? बाबा नै बीज हुनुहुन्छ र बीज भित्र सारा सृष्टिको आदि, मध्य र अन्तको रहस्य लुकेको छ । बीजलाई जान्नु र प्राप्त गर्नु अर्थात् सम्पूर्णतालाई प्राप्त गर्नु मुक्ति, जीवनमुक्ति पदलाई प्राप्त गर्नु ।

“बाबा” – बाबा शब्द नै सर्व कारुणको खजानाको चाबी हो । सर्व प्राप्तिको चाबी हो । बाबा छ त सबै छ । सर्व अनुभूति, सर्व प्राप्ति, सर्व गुण, सर्व शक्ति, सर्व ज्ञान प्राप्त गर्ने एउटै अचूक चाबी । तसर्थ बाबा बाबाको स्मृतिले सहजै समानताको लक्ष्यमा पुग्न सक्नेछौं । जे सोचिन्छ त्यही मिल्दछ र त्यस्तै बनिन्छ भन्छन् । वश बाबा बाबा बाबा को अनहद नाद दिलमा गुञ्जिरहोस् बाँकी के चाहियो ।

२) दुई सूत्रीय कार्यक्रम

नरबाट नारायण, नारीबाट लक्ष्मी यही दुई सूत्रीय सम्पूर्णताको मन्त्र हो । यही लक्ष्य हो, उद्देश्य हो र यही गन्तव्य हो । वर्तमान

नर/नारी र बन्नु छ के- नारायण/लक्ष्मी । लक्ष्य उद्देश्यको बार-बारको स्मृतिले नै लक्ष्य भेदन गराउनेछ, र पुरुषोत्तम पद प्राप्त गराउनेछ ।

अर्को सूत्र छ, बेगर टू प्रिन्स (भिखारीबाट राजकुमार) । वर्तमान के ? भिखारी सबैभन्दा गरीब । न त तन आफ्नो छ, न त धन नै आफ्नो छ, न त मन नै आफ्नो छ । सबै समर्पण गरिदियो बाबामा । यो त्याग र समर्पणद्वारा प्राप्ति के हुँदैछ । भविष्य राजकुमार, राजकुमारी पद । सत्ययुगमा सूर्यवंशी राजघरानाको पद । गरीबनिवाज बाबा हामी गरीब बच्चालाई विश्वको मालिक बनाउँदै हुनुहुन्छ । यो स्मृति नै सम्पूर्णताको कडी हो । हेल्थ, वेल्थ र ट्याप्पीनेसबाट सम्पन्न बन्ने सर्वोत्तम उपाय ।

३) तीन सूत्रीय कार्यक्रम

हामी नै थियौं, हामी नै हौं र हामी नै बन्दैछौं । यो हो तीन सूत्रीय मन्त्र । के थियौं ? के हौं ? र के बन्दैछौं ? यही राज भित्र समानताको सोपान छुपेको छ । हामी नै पूज्य देवी-देवता थियौं । १६ कला सम्पूर्ण, सर्व गुण सम्पन्न, सम्पूर्ण निर्विकार, मर्यादा पुरुषोत्तम । नाटक खेल्दा-खेल्दा तल और्लियो र वर्तमान पुजारी, विकारी स्वरूपमा पुगेका छौं । आफ्नै पूज्य स्वरूपको मन्दिर बनाएर पूजा गरिरहेका छौं । फेरि बाबा आएर हामीलाई पुनः देव पदमा प्रतिस्थापित गराउँदै हुनुहुन्छ । पुनः देवत्वको प्राप्ति यो नशा, खुशी, खुमारीले पुनः सम्पूर्णताको मंजिललाई प्राप्त गराउने छ । यसैमा ब्राह्मण सो फरिश्ता सो देवताको महा सूत्र पनि बाबाले दिनु भएको छ । वर्तमान के – सर्वोत्तम ईश्वरीय कुल शिव वंशी ब्रह्मावंशी

ब्राह्मण । वन्दैछौं के – फरिश्ता वाटो हुँदै देवता । निराकारी, निर्विकार र निरहंकारीको सूत्र पनि बाबाले दिनुभएको छ । मनसामा निराकारी स्वरूपको स्मृति, वाचामा निर्विकारी स्वरूपको स्मृति र कर्मणामा निरहंकारी स्वरूपको स्मृतिले नै सहज सम्पूर्णताको मंजिल प्राप्त हुनेछ ।

४) चार सूत्रीय कार्यक्रम

बाबाले गीत, प्रीत, मीत र रीतको चार सूत्र सम्पूर्णताका लागि दिनुभएको छ । आफ्नो भाग्यको गीत गाउनु, प्राप्तिको गीत गाउनु, बाबाको महिमाको गीत गाउनु, यो गाउनुमा नै पाउनु छ, आनन्द नै आनन्द अन्तर्निहित छ । एक बाबा अर्को कोही पनि छैन । यही हो प्रीतिको नीति । बाबासँग सर्व सम्बन्ध, बाबाबाट सर्व प्राप्ति । बाबा नै संसार, बाबा छ त सार छ, नत्र आसार छ । जता हेरे पनि हजुर नै हजुर यो हो परमात्म प्यार, स्नेह र समर्पण भाव । खुदा दोस्त संगमयुगको नै विशेष अनुभूति हो । खुदा खुद आएर यो दोस्तीको अफर गर्दै गर्नुहुन्छ । बाबा नै मेरो मीत यही नै संगीत हो । हर कार्यमा बाबालाई साथी बनाएर अगाडि बढ्नु यो नै सफलताको सूत्र हो । विधिद्वारा सिद्धि यही नै रीति हो । विधि के हो ? आफूलाई ज्योति बिन्दु आत्मा सम्भरेर ज्योति बिन्दु बाबालाई याद गर्नु । छोटो मीठो विधि पस्किनु भएको छ । केही गर्नु पर्ने आवश्यकता नै छैन । भृकुटी सिंहासनमा बसेर निराकार बाबाको स्मृतिमा डुब्नु यही नै तरिका हो । यही नै सर्वोत्तम र रामवाण रीति हो । यही नै सम्पूर्णताको सहजता हो ।

५) पाँच सूत्रीय कार्यक्रम

बाबाले सम्पूर्णता प्राप्तिका लागि पाँच स्वरूपको स्मृतिको अभ्यासको सहज तरिका बताउनु भएको छ । अनादि ज्योति बिन्दु स्वरूप, आदि देव स्वरूप, मध्यमा पूज्य इष्टदेव स्वरूप, वर्तमान तपस्यारत ब्राह्मण पूर्वज स्वरूप र अन्त्यमा फरिश्ता स्वरूप । अनादि निराकारी ज्योति बिन्दु स्वरूपमा स्थित हुने अभ्यास त्यसपछि आदि साकारी देव स्वरूपमा स्थित हुने अभ्यास, त्यसपछि मध्येको पूज्य इष्टदेव स्वरूपमा स्थित हुने अभ्यास र त्यसपछि कल्प वृक्षको जरामा बसेर तपस्यारत ब्राह्मण स्वरूप अर्थात् पूज्य र पूर्वज स्वरूपको स्मृतिको अभ्यास र अन्त्यमा फरिश्ता स्वरूपको अभ्यास । यसलाई सृष्टिको आदि-मध्य-अन्तको चक्करमा स्वयंको दर्शन गर्ने कार्यक्रम पनि भन्न सकिन्छ । यो यस्तो सूत्र हो जसको निरन्तर अभ्यासले सहजै सम्पूर्णताको मंजिललाई प्राप्त गर्न सक्नेछौं । यसको साथै पाँच भिटाभिन ए, बी, सी, डी र के को निरन्तरको सेवन गर्ने सूत्रको बारेमा यो भन्दा अगाडिको लेखमा नै चर्चा भइसकेको छ ।

उल्लेखित सूत्र भनौं वा मुरलीमा उल्लेख हुने हजारौं सूत्र मध्ये कुनै एकलाई प्रयोग गरेर यो आध्यात्मिक यात्रालाई सहज, सरल र रमणिक बनाउँदै गन्तव्य प्राप्त होस् भन्ने शुभकामना राख्दै अन्त्य गर्छु ।





संस्कार मिलन

हेम शर्मा पोखरेल

मन, बुद्धि संस्कार आत्माका तीन शक्तिहरू मध्ये आज संस्कारका विषयमा छोटो चर्चा गर्ने प्रयत्न गरिएको छ । आत्मा यिनै तीन शक्तिहरूका आधारमा क्रियाशील हुन्छ । हामीले केही संकल्प गछौं वा सोच्छौं, त्यस संकल्पलाई बुद्धि एवं विवेकका आधारमा निर्णय गछौं र त्यसै अनुसार कर्म गछौं । निरन्तर रूपमा गरिएको कर्मले आत्मामा प्रभाव छोड्छ, यसैलाई संस्कार भनिन्छ । कर्मको प्रभाव आत्माको सूक्ष्म चेतनामा स्मृतिका रूपमा रहन्छ । त्यसले व्यक्तित्वमा क्रमशः प्रभाव पार्दै जान्छ र व्यक्तिको बानी विकसित हुन्छ । त्यस बानीले मनःस्थितिमा प्रभाव पार्छ र यसैलाई अर्धचेतन मन भनिन्छ ।

संस्कारका आधारमा व्यक्तिको स्वभाव बन्दछ । स्वभाव अनुहार स्वरूप बन्दछ । व्यक्ति व्यक्तिको संस्कार फरक हुने भएकाले एकको स्वरूप अर्कोसँग मिल्दैन । त्यसैले एकको स्वभाव अर्कोसँग मिल्दैन । भनिन्छ, संस्कार मूलतः ५ प्रकारका हुन्छन् । १) आत्मा परमात्माको पासबाट यस दुनियाँमा आउँदा उसको संस्कार मौलिक वा शुद्ध हुन्छ । नवजात शिशुको अनुहार र व्यवहारमा देखिने अलौकिकता, आनन्द, प्रेम, खुशी, पवित्रताले सबैलाई आकर्षित गर्दछ । निद्रामा रहेको बच्चाको अनुहारमा अतुलनीय शान्ति प्रकट भइरहेको हुन्छ । २) सानै उमेरमा

कम्प्युटर चलाउने, श्लोकहरू कण्ठस्थ सुनाउने वा कुनै व्यक्तिको सामान्य स्वभाव अनुसार नहुनु पर्ने अनौठो व्यवहार देखिन्छ । यो सबै पूर्व जन्मको संस्कारका आधारमा हुन्छ । ३) बुवा आमा वा हजुरबुवा आमाको स्वभावसँग मिल्ने संस्कार पनि देखिन्छ । यसलाई आनुवंशिक संस्कार भनिन्छ । ४) कतिपय संस्कारहरू यसै जन्ममा निर्माण गरिन्छ । संगतको प्रभाव पनि प्रभावकारी हुन्छ । त्यसैले कुसंगबाट बच्नु पर्छ भनिन्छ । ५) मानिसका नकारात्मक संस्कारलाई परिवर्तन गर्नका लागि इच्छा शक्तिको संस्कार विकसित गर्न आवश्यक पर्छ । खासगरी सकारात्मक चिन्तनले दृढता विकसित गरिदिन्छ । सकारात्मक संकल्प विकसित गर्नका लागि आध्यात्मिक ज्ञानले मदत गर्दछ ।

यस प्रकार संस्कार विगत जन्मको प्रभावका रूपमा पनि प्रकट हुन्छ भने वर्तमानमा पनि संस्कार निर्माण हुन्छ । फेरि एक आत्माको संस्कार अर्कोसँग मिल्दैन । यस संसारमा आत्माले आएर खेल्ने पार्ट पनि एक अर्कासँग मिल्दैन । यस विराट् विविधताको दुनियाँमा रहेर पनि हामीले एक अर्काका बीचमा आपसी सद्भाव, स्नेह, सौहार्दता, सहयोग, समन्वय, एकरूपता विकसित गरेर मात्र जीवनलाई सफल बनाउन सकिन्छ र व्यक्ति सुख शान्तिसँग जीउन सक्छ । त्यसैले

त परमपिता परमात्मा शिवबाबाले ईश्वरीय महावाक्य मुरलीका माध्यमबाट बारम्बार हामी आत्माहरूलाई संस्कार मिलनको लागि आग्रह गरिरहनुहुन्छ । हुन पनि हो यत्रो विराट् विश्वनाटकका श्रेष्ठ कलाकारका रूपमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हामी आत्माहरूले आपसमै संस्कार मिलन गर्न सकेनौं भने कसरी विश्व परिवर्तनको महान् यज्ञमा अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्न सकौंला ?

संस्कार मिलनका लागि हामीले संस्कारको यो विराट् विविधतामा एकता खोज्ने प्रयत्न गर्नुपर्ने हुन्छ । यस एकताद्वारा नै जीवन सुखद र आनन्दमय हुन सक्छ । यसको लागि हामीले आफ्नो संस्कार परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ, जसबाट जस्तोसुकै संस्कार भएका आत्माहरूसँग पनि यथार्थमा सहकार्य गर्न असजिलो नहोस् । मानिसको जीवनलाई सार्थक बनाउनका लागि केही पहिला त हामीले संस्कार परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ । संस्कार परिवर्तनको अभ्यासमा हामीले हामी भित्र नकारात्मक वा अवांछित संस्कार रहेको चाल पाउँछौं । मानिसले आफ्नो कमजोरीलाई अरूसँग र स्वयम्सँग पनि लुकाउन चाहन्छ । यी नकारात्मक संस्कारहरूलाई नष्ट नगरीकन हामीले संस्कार परिवर्तन गर्न सक्दैनौं । संस्कार परिवर्तनका लागि हामीले संस्कारका हाँगाविंगा भन्दा यसको मूलमै प्रहार गरेर समूल नष्ट गर्नुपर्दछ । मनले संकल्प गर्दछ, र त्यसै आधारमा कर्म पनि हुन्छ । अनि मात्र संस्कार बन्दछ । त्यसैले संस्कार परिवर्तन भनेको मनद्वारा गरिने संकल्पलाई सकारात्मक तथा सबैको कल्याणकारी बनाउन आवश्यक

छ ।

संस्कार मिलनका लागि हामीले अवलम्बन गर्न सकिने केही सूत्रहरूका विषयमा यहाँ संक्षिप्त चर्चा गर्ने साहस गरिएको छ । वास्तवमा कुनै पनि व्यक्तिमा कुनै न कुनै गुण हुन्छ । त्यस गुणलाई पहिचान गरेर उसबाट गुण सिक्नु एक गुणग्राही आत्माको काम हो । एकले अर्काको गुणलाई चिनेर त्यसलाई आफूले धारण गर्न सकेमा संस्कार मिलनका लागि राम्रो सहयोग प्राप्त हुन्छ ।

स्वीकार्यता (acceptance) संस्कार मिलनका लागि अर्को महत्वपूर्ण मूल्य हो । स्वीकार्यता भन्नाले अरूका सबै स्वभाव, संस्कारलाई स्वीकार गरेर अवलम्बन गर्ने भनेको नभई केवल जो जे जस्तो अवस्था वा संस्कारमा छ, त्यसलाई स्वीकार गर्नु हो । स्वीकृति भनेको अरूको संस्कृति, परम्परा, धर्म एवं दृष्टिकोणलाई वाध्यतावश नभई सम्मान साथ स्वीकार गर्नु पनि हो । यसबाट परिवार, समाज, मुलुक तथा सिंगो मानव समुदाय सुख शान्तिको मार्गमा अग्रसर हुन सक्छ । माथि नै भनियो यो विविधताको दुनियाँ हो । एकको क्षमता र भूमिका अर्कासँग मिल्दैन । त्यही विविधतामा एकता वा सामन्जस्य स्थापित गरेर मात्र एक अर्कामा सहयोग र सद्भाव विकास गर्न सकिन्छ । अहिले परिवारका सदस्यहरू बीच, परिवार, समुदाय, राष्ट्रहरू बीच देखिएको द्वन्द्वको कारण एकले अर्कोलाई जे जस्तो छ, स्वीकार नगर्ने बरु आफू अनुकूल परिवर्तन गर्न खोज्ने गर्नाले नै हो । स्वीकार्यताले व्यक्ति, परिवार र समाज तथा विभिन्न व्यवसाय, तप्का

र तहका आत्माहरू बीचको स्नेह र विश्वास विकास गर्न मदत मिल्दछ । आज राजनैतिक क्षेत्र तथा राष्ट्र-राष्ट्र बीच देखिएको द्वन्द्व हटाउन पनि मदत मिल्दछ ।

संस्कार मिलनका लागि एकले अर्कोलाई सम्मान गर्ने संस्कार विकास गर्न आवश्यक छ । सम्मान दिनु भनेको आफूले आफैलाई र अरूलाई सम्मान दिनुका साथ साथै अरूको अधिकारलाई सम्मान गर्नु पनि हो । अरूलाई इज्जत गर्नु, सद्भाव व्यक्त गर्नु, आफ्नो महत्ववोध गर्नु र अरूको महत्व जान्नु सम्मान दिनु हो ।

म अमुक परिवारको सदस्य, कुनै पदको व्यक्ति, कुनै मुलुकको नागरिक भन्दा पनि एक परमपिताको सन्तान हुँ भन्ने भावना भएमा संस्कार परिवर्तन गर्न सकिन्छ । म सधैं यहाँ रहन सक्दिन समय पुगेपछि कुनै बेला जानुपर्छ । यस भावनाले सृष्टि परिवर्तनको यस घडीमा मैले जानु भन्दा पहिला आफूलाई पावन बनाएर परमधाम आफ्नो घर तथा नयाँ दुनियाँमा जानका लागि तयार गर्नु पर्छ भन्ने बोध भएमा काम नलाग्ने पुरानो संस्कार परिवर्तन गर्न सजिलो हुन्छ । यसै गरी देह र देहको सम्बन्ध तथा दुनियाँ देखि न्यारा अर्थात् पर र एक परमपिता परमात्माको प्यारो बनेर संस्कार परिवर्तन गर्न सहयोग गर्न सकिन्छ । कर्म गर्दा मैले गरेको भन्ने भाव नराखेर केवल परमपिता परमात्मा गराउनेवाला हुनुहुन्छ र म द्वारा परमात्माले कर्म गराइरहनु भएको छ भन्ने कर्मयोगी अवस्थामा रहनाले पनि परिवर्तन गर्न सहज हुन्छ ।

सारा कल्पमा संगमयुगी बाबाका बच्चा भन्दा उच्च पद भएको कोही देखिंदैन । राज्य अधिकारी पदमा, पुज्ज लायक बन्नमा, गायन योग्य बन्नमा अरू कोही हुँदैन । जड एवं चैतन्य दुवै रूपमा पूज्य स्वरूप । राज्यका हिसाबले पनि पनि सारा कल्पमा निर्विघ्न, अखण्ड-अटल, राज्य प्राप्त गर्ने संगमयुगी आत्माहरूले नै हो । यस्ता आत्माहरूको संस्कार मिलन नभए कसको हुने ? राज्यमा सर्वोच्च, पूज्यमा पनि सर्वोच्च, संगममा परमात्म वर्साका अधिकारी, परमात्म मिलनका अधिकारी, परमात्म प्यारका अधिकारी, परमात्म परिवारका पदमा पदम सौभाग्यशाली अधिकारी अरू को हुन सक्छ सिवाय संगमयुगी बाबाका बच्चाहरू । यस्ता महान् श्रेष्ठ आत्माहरूको संस्कार मिलन नभए कसको हुन सक्छ ? संगम युगमा बाबाका बच्चाहरू कहिल्यै एकलै हुन सक्दैनन् । सदा बाबा र अलौकिक परिवारको साथ रहन्छ ? यस्ता सदा बाबा र अलौकिक परिवारको साथ रहने आत्माहरूको संस्कार मिलन नभए कसको हुने ? सृष्टिको सर्वशक्तिमान् सत्ता परमपिता परमात्मा शिवबाबाद्वारा सदा प्यारको वर्सा पाइरहने हामी संगमयुगी आत्माहरूले स्वाभाविक रूपमा निरन्तर परमात्म प्यारको अनुभूतिमा रहेर जीवन जीउने सुअवसर पाइरहेका छौं, यस्तो अवसरमा हामीले अलौकिक परिवार मात्र होइन लौकिक परिवारसँग पनि सदा परमात्म प्यारको झुलामा झुलेर स्नेह मिलन, संस्कार मिलन किन नगर्ने ?

संगममा बच्चाहरूले सेवा राम्रो गर्छन् । त्यसको फल जम्मा भयो भएन भनेर विचार

गर्न धेरै आवश्यक छ । सेवाको फल जम्मा गर्ने विधि हो मनसा, वाचा र कर्मणामा पवित्रता आवश्यक हुन्छ । त्यसैले ब्राह्मण जीवनको आधार भनेकै पवित्रता हो । भावमा पनि पवित्रता भावनामा पनि पवित्रता । होलीको अर्थ नै हो पवित्रता अर्थात् अपवित्रतालाई जलाउनु । त्यसैले पहिला जलाउँछन्, मनाउँछन् अनि पवित्र बनेर संस्कार मिलन गर्छन् । लौकिक दुनियाँमा गला मिलाउँछन् तर यहाँ संगमयुगी बाबाका बच्चाहरूले संस्कार मिलाउने हो । यही मंगल मिलन हो । त्यसैले त संस्कार मिलनका विषयमा बाबा भन्नुहुन्छ, होली मनाउनु अर्थात् सम्पूर्ण पवित्र बनेर संस्कार मिलाउनु ।

अतः संस्कार मिलन भनेको पवित्रता हो । बाबा भन्नुहुन्छ, हामी वेदाग हीरा बन्नुपर्छ । संस्कार मिलन हुन सकेन भने हामी वेदाग हीरा कसरी बन्न सक्छौं । अतः कसैको स्वभाव यस्तो छ, अमुक आत्माले यसरी गलत कार्य गर्दछ, त्यसबाट यज्ञमा विघ्न पर्छ, मैले भनेको मान्दैन त्यसैले मैले उसलाई हप्काएँ, गाली गरें भन्ने छुट हामी संगमयुगी बाबाका बच्चाहरूलाई कहाँबाट भयो ?

संस्कार मिलनको सरल र सहज उपाय भनेको एक बाबाको श्रीमतमा अक्षरशः चल्नु हो । त्यसपछि मम्मा, दादी, दिदी तथा महारथी आत्माहरू हुँदै आफ्नै छिमेकका निमित्त आत्माहरूको आज्ञा पालन गर्नु हो । मानौं निमित्त आत्माहरूमा पनि जो आफू भन्दा सिनियर छ, त्यस आत्माद्वारा नै श्रीमत प्राप्त भएको सम्भरेर त्यसै अनुसार चल्नु संस्कार मिलाउने सरल उपाय हो । यति सरल र सहज

मार्ग बाबाले हामीलाई दिनुभएको छ, तर हामी यस्ता सूत्रहरूलाई नबुझेर मैले भनेको ठिक उसले भनेको बेठिक भनी लौकिक मानिसहरूले जस्तै तर्क गर्छौं र आफ्नै धुनमा लागि रहन्छौं श्रीमतको ख्यालै गर्दैनौं भने कहिल्यै उच्च पद पाउन सक्दैनौं । अतः आफू भन्दा जिम्मेवार आत्माहरूको संकेतलाई बुझेर त्यसै अनुसार चल्नु र त्यस्ता आत्माहरूबाट प्राप्त हुने इशारामा चल्नु नै संस्कार मिलन गर्नु हो । त्यसैमा कल्याण देख्नु र पाउनु नै महानता हो ।

बाबा र मम्मा संस्कार मिलनको सबै भन्दा उदाहरण हुनुहुन्छ । उहाँहरूको उमेर र योग्यताले संस्कार मिलनमा बाधा पारेन वरु सहयोगै गयो । त्यसैले हामी बाबाका बच्चाहरू आपसमा त सदा संस्कार मिलन गरेर सुख शान्तिमा रहनुपर्दछ, भने लौकिक परिवार भित्र पनि राम्रो सद्भाव कायम राखेर सहयोग र स्नेहको आदान-प्रदान गर्नुपर्दछ । यसैमा हामी सबैको कल्याण निहित रहेको छ । पवित्र बन्नु भनेको सम्पूर्ण पवित्र बनेर संस्कार मिलन मनाउनु हो भने हामी आत्माहरू संस्कार मिलनको पहेली समाधान नगरी कसरी सम्पूर्ण पवित्र बन्न सक्छौं र पवित्र दुनियाँमा गएर उच्च पद पाउन सक्छौं । त्यसैले सम्पूर्ण पवित्र बन्नकोलागि पनि हामीले संस्कार मिलनको उपाय अबलम्बन गर्ने पर्छ ।





दिलीप कुमार श्रेष्ठ, इलाम

हामी परमात्मा पिताबाट यो धरतीरूपी बगैचामा कर्मको माध्यमबाट काँडारूपी जंगल होइन, सुन्दर सुगन्धित वासनादार फूलरूपी जीवनको शृङ्गार गरी परमात्मप्रिय सन्तानको रूपमा प्रस्तुत हुन पठाइएका मनुष्यहरू हौं । हाम्रो अनन्त यात्रामा अनेकन इतिहासहरू पार भएर गइसकेका छन् तर भावी पिढीको लागि वर्तमान सचित्र केही इतिहासहरू बन्न बाँकी पनि होलान् । समय बेतौडले दौडि रहेको छ । हिजोको अवस्था आज छैन, आजको अवस्था भोलि रहँदैन । समयको गति सँगै मानव मन पनि उतार चढावमा दगुरिरहेको छ । खै, के कुन्ति के पाउनलाई हो ? आसैआसको डंगुर मानव-मानव मनमा सिर्जित भएका छन् । दुःख जाल भैल र मार्ने मर्नेको होली खेलन मानव मन लागि रहेको छ । सायद यो कलियुग हो, विनाशको अन्तिम श्वास या भनौं तमोगुणी भोजन तमोगुणी चाल-चलन र व्यवहारको उत्कण्ठा अभिलाषा हो । पराजय मनस्थितिले जरो गाडिसकेको छ । यस्तो जटिल परिस्थितिमा एक परमात्मा पिताले मात्र शुद्ध संकल्पको शुभ भावना, शुभ कामना मानव मनमा भर्ने काम गर्नुहुन्छ, त्यो काम यही संगम युगमा मात्र गर्नुहुन्छ । किनकि यही समय नै

हो विनाशको समय, अधर्मको समय, धर्मको ग्लानिको समय । कलियुगको विनाशको समय । अनेकन दुःख र प्रपञ्चको जाल बनेर मानिस आफै आफूबाट शोषित, पीडित भएका छन् । मानव सृष्टिको सर्वोत्तम चेतनशील प्राणी भएर पनि आज वैरभाव वैमनस्यको पराकाष्ठा नाघेर हिंसाप्रति उन्मुख रहेको वर्तमान अवस्थाको घटना-परिघटनाले भोलि हुन सक्ने सम्भावित विकराल स्थितिलाई आजै संकेत गरिसकेका छन् । यसै कारण मानिसले मानिस भएर बाँच्नको लागि धेरै ठूलो मूल्य चुकाउनुपर्ने बेला आइसकेको छ । यो दुःखै दुःख जर्जर भइसकेको मानव मनलाई आफ्नो धरातल भित्र उभ्याउन आज परमात्मा शिवले पनि एक बुढो तनको सहारा लिएर धरतीमा अवतरण हुनुपरेको छ । एउटा समाज, देशमा शक्तिको होडवाजीमा सत्ता लिने, अरूको सुखलाई देख्न नचाहने आफू पनि सन्तोषमा रमाउन नसक्ने, परमात्मा पिताको दिव्य सन्देश सुन्न नचाहने, सुनेर पनि हावामा उडाउने दिग्भ्रमित वितन्डा लिएर अधि बढ्ने जमातले बुद्धिरूपी वर्तनमा आफू को हुँ मैले के गर्नुपर्छ के गर्नु हुँदैन भन्ने कुरा जोखतौल गर्न नसकिरहेको अवस्थामा त्यस जमातलाई असल, इमान्दार र यो संसारको परिवर्तनमा मददगार

बनाउने काम परमात्माबाट मात्र सम्भव छ । सिर्जनहार पालनहार रचयिताका रचनाहरूमा बुद्धिको बिको नखुल्नुको कारण परमात्मालाई भुल्नु र तमोगुणी भोजन ग्रहण गर्नु, अशुद्ध संकल्प गर्नु नकारात्मक सोचमा डुब्नु नै हो ।

परमात्मा शिवको यादमा रही हर कार्य गर्दा त हुने हो तर यो कसैका लागि, के का लागि हो कुन्ति ? धेरै कुरा लुकाउनुपरेको छ मानवलाई । लुकाएको कुरा लुकेको छ भन्ने सम्बन्धित लुकाउने व्यक्तिको मनबाट त छिट्टै लुकदैन भने परमात्मालाई लुकाउन सकिएला ? हात्तीको देखाउने दाँत एउटा खाने दात अर्को भने भै लुकाएको कुरा भोली नदेखिए त हुने थियो तर के गर्नु विचरा ? यो जान्दैन कि मैले मेरो मनलाई त छल गर्न सकिरहेको छैन परमात्मालाई कसरी सक्छु ? जब कि सोचनुहोस् चोरले मैले चोरे भन्दैन तर कठघरामा उभिए पछि त्यो चोरले बोल्नुपर्दैन उसको मुखाकृति नै बोल्न थाल्छ, “मैले चोरी गरेको छु” मानिसको जीवन जिउने वर्तमान शैलीमा मानवताको भावना नै लोप भइसकेको र म मात्र खाऊँ लाऊँ सुख सयल मै गरूँको दाउमा गर्न नहुने, समाजले नपचाउने खालका काम कुरा गरिराखेका हुन्छन् जसले आफ्नो नैतिक आचरणमा आज नआओस् । यथार्थ रूपमा आफूलाई आत्मा सम्झिन र म भन्दा पर परमात्मा हुनुहुन्छ मैले लक्ष्मण रेखा नाघेर बाहिर जानु हुँदैन भन्ने कुरा नै विस्मृत भइदिएको छ । त्यस उसले नै एउटा सोच-समझ बनाएर गर्नुपर्ने काम सोच-समझ विना नै गर्न पुग्छ तब ऊ बर्वाद हुन्छ । परमात्माले चेतन

बुद्धि दिएर फूलरूपी जीवन बाँचनलाई धरतीमा पठाएको कुरालाई भुल्दै देहभानमा कर्म गरिरहेका छन् यिनै देहभान अभिमानले हाम्रो बुद्धि विवेक नष्ट भइरहेको छ । आज आफूलाई आत्मा हुँ भनी चिन्नु हो, स्वधर्ममा टिक्दो हो त मानिसका कर्महरू उत्तम बन्थे । मानव-मानव बीच, मानव-जनावर बीच, यो प्रकृतिको सुन्दर बगैँचामा सहृदयता भाइचारा, स्नेह र सम्मानका साथ सुख-शान्ति आनन्दमा रम्ने प्रेममय वातावरण बन्ने थियो र सोही अनुरूप सर्वश्रेष्ठ जीवन उपयोग गर्दै परमात्माको अनुग्रह अनुकरणीय भई सधैं-सधैंका लागि जीवित अवस्थामा राख्न सकिन्थ्यो । भक्तिभाव देखाउँदै अनेकौँ तीर्थ व्रत दान धर्म गर्न मन्दिर धाउने, जतासुकै भगवान् भन्दै नदी नाला र पहाड पनि पुज्ने र गाई कुकुर काग पनि पुज्ने पछि नपर्ने मानवको यो चालले के आत्मामा संस्कार भरिएला ? भन्दा आत्मा हौं भन्ने आत्मा अजर अविनाशी छ, यो शरीर विनाशी छ भन्ने तर कर्म गर्दा शरीर सम्झिने अन्धकारमय र भाइ-भाइमा रमाउने नसक्ने बानी परेको जीवनले के भविष्यको मार्ग प्रशस्त गर्ला ? सुखमय संसारको प्राप्तिको नशामा परमपिता परमात्माको रंगसंगमा लवलीन हुनु छ भने आज देखि स्व-पहिचान सहितको बिन्दुमा पुग्नु जरुरी छ । आत्मा र परमात्माको ज्ञान हुनु जरुरी छ । आत्मा शरीरको राजा हो । आत्मारूपी पंछी उडेपछि परमात्माबाट मानवले पाएको यो सुन्दर शरीरको केही महत्व रहँदैन । आत्मा बिन्दु रूपमा निधारको बीच भाग भृकुटीमा अवस्थित छ । परमात्मा आत्माको

पिता हुनुहुन्छ आत्मा परमात्माको अंश होइन वंश हो । परमात्मको सन्तान आत्मा भएकै कारण परमात्माले हामीलाई जन्माउनुभयो पालना गर्नुहुन्छ शिक्षा दिनुहुन्छ र असली घरको बाटो देखाई आफ्नो घर परमधाम लिएर जानुहुन्छ । यहाँ पालना दिने क्रममा हामीबाट भएका गल्तीहरूलाई सच्याउने मौका परमात्मा शिवले नै यो संगमयुगमा दिइरहनुभएको छ । यिनै कारण हामीले यो घरतीरूपी बगैचामा रहनुजेल सम्म आत्माको स्व स्थिति (पवित्रता, शान्ति, सुख, आनन्द, ज्ञान, शक्ति, प्रेम) लाई नभुली सकारात्मक र शुभभावले भरिपूर्ण जीवनको परिपाटीलाई नङ्ग्याउनु हुँदैन ।

यदि नङ्ग्याइन्छ र नङ्गिने कर्म गर्छ भने यो सोच्नुहोस् हामीले हाम्रो मन भित्र परमात्माको लागि कुनै स्थान बनाएका छैनौं । हाम्रो दिल-दिमाग केवल शरीरको मोह, वस्तु वैभव र नातामा लगाइ रहेका छौं आफ्नो लागि केही सोचेका छैनौं र सोच्न पनि सक्दैनौं । पछिका दिनहरूमा हाम्रो जीवनलाई कसरी सफलताको चुचुरोमा पुऱ्याउने त्यो कुरा समेतमा हाम्रो बुद्धि जोडेनौं भने चेतनशील हुनुको पछाडि औचित्य के ? पाप र पुण्यको मापदण्ड नाप्ने काम हाम्रो होइन, परमात्माको हो । परमात्मालाई छलन खोजी गरिएका कर्महरू नकारात्मक विचारको उपज हुन्, घातक, सिद्ध हुन सक्दछन् । अब हामीले यस प्रकार चल्नुपर्छ कि यो संसारमा फूलको बगैचा तयार होस् कोठाको होइन, अब यो संसारमा शान्ति, सुख, आनन्दले राज्य गरोस्, दुःख अशान्तिले होइन, शान्तिको शक्तिले एक धर्म एक राज्य होस् ।

हामी एक हौं, हाम्रा मालिक एक परमात्मा शिव नै हुन्, यस्तो भावना जागृत होस्, बम बारुदको शक्तिले चरम हिंसा गरेर होइन । कलियुगको सँघार हो, अन्तिम क्षणको साकारी दृश्य भयानक हुँदाको अवस्थामा त्यस आत्माले मात्र साक्षी भएर हेर्न सक्दछ जो परमात्मा प्रेमी छ । परमात्मको अनन्य भक्त छ । यो ध्रुव सत्य हो ।

परमात्माको अति नजिक रहेर मानवले देवत्व पद प्राप्ति गर्न पुरुषार्थ गर्ने समय नै कलियुगको अन्त्य बेलाको युग हो संगमयुग । सुख, शान्ति, आनन्दको संसार परिकल्पना गर्ने युग हो संगम युग । यो संगम युगले मात्र अबका दिनहरूलाई सम्बोधन गर्न सक्छ । यो संगम युग नै यस्तो युग हो जुन युगमा परमात्मा सँग आत्माको मिलन हुन्छ । त्यसैले यो युगलाई भनिन्छ पुरुषोत्तम संगमयुग । यहाँ पापको भागीदार बन्ने कि पुण्यको बाटो समाउने निर्णय आफ्नै हातमा छ । मानव आत्माले गहन कुरालाई स्वीकार गरी परमात्मा प्रत्यक्षताको अनुभूतिका साथ अधि बढ्न अभिप्रेरित गर्ने युग नै संगम युग हो । यो संगम युगले नै मानव आत्माको पहिचान सही रूपमा गराउँछ । यस युगमा गरिएको पुरुषार्थको बलले सत्ययुगमा राज्य-भाग्य प्राप्ति गर्ने हो । यथार्थ रीतिले आत्मा र परमात्माको बारेमा ज्ञान नहुनु भनेको आफूमा अन्तर्निहित शक्ति क्षीण हुनु हो । यो सृष्टिरूपी रंगमञ्चमा नाटक खेलिरहेका कलाकर्मीहरू हामी हौं पाठ यो नाटकमा निश्चित छ । जबकि हामीले खेल्ने पाठ नै निश्चित छ भने हामीले परमात्मालाई बिर्सेर पाठ खेल्नु नै

किन ? आफ्नो भाग्य आफैले बनाउने हो । परमात्माले सम्पूर्ण रूपमा आफूलाई निर्माण गर्ने बुद्धि दिनुभएको छ, मन दिनुभएको छ, हात दिनुभएको छ । सुख, शान्ति, आनन्दमा रमाउन परमात्माको हात र साथ पाएकै छौं भने उहाँको यादमा गरिएका कर्महरूबाट हामीले असन्तुष्ट रहनुपर्ने स्थिति नै आउँदैन । हामी जो जहाँ जे जुन भाग्यमा छौं समान छौं, प्राप्त मान-शानमा छौं तर हाम्रा यी मान, शान अभिमानमा परिणत नहोस् । अभिमानले प्रेम, स्नेह नष्ट पार्छ, घृणा-नफरत पैदा गरिदिन्छ, जसको कारण अमृतरूपी वर्तन बनिस्केको हाम्रो भाग्य निश्चित गर्ने बुद्धिले काम गर्न छोड्छ र विष-वमन गर्न पछि पर्दैन । विष आखिरी विषै हो, विषले कसैको जीवन बचाउँदैन बरु मृत्युवरण गराइदिन्छ । तसर्थ यहाँ सम्झनुपर्ने कुरा यो छ कि बारम्बार हामीलाई परमात्माले सम्झाइरहनुभएको छ । आत्मा अभिमानी भएर यसको गुह्य रहस्यमा हामीले भिज्नुपर्दछ । हामीले खुशीमा रहनु छ, दुःखमा होइन । एक अर्कामा प्रेम साटौं, दया राखौं यो मनले हामीमा आत्मा भाइ-भाइ हौं परमात्माको सन्तान हौं भन्ने भावना जागृत गराई एक-अर्कामा आत्मविश्वास बढाउँछ । परमात्माको सन्तान आत्मा भाइहरू एकमतमा रहेर जब परमात्मा शक्ति लिएर परमात्माको वचन पालना गर्दै - अधि बढ्छ, भने उसले आफ्नो स्वरूप कहिले भुल्दैन, स्वराज्यअधिकारी बन्दछ । म शान्त स्वरूप आत्मा हुँ, मैले क्रोध गर्नु किन ? म प्रेम स्वरूप आत्मा हुँ मेरो प्रेम नफरत र घृणामा परिवर्तन नहोस् मेरो प्रेम नि.स्वार्थ भावनामा

भक्तिकयोस् म मा अरूलाई हेर्ने दृष्टिमा शुभभावनाका रंगहरू मौलाएका छन् भने म प्रेम स्वरूपमा रहन सक्छु नै । म ज्ञान स्वरूप आत्मा हुँ मैले अज्ञानी बन्नु किन ? परमात्माले हामीलाई सृष्टि अनादि छन्, यसको न आदि छ न अन्त । यो ड्रामा पनि अनादि छ । यस सृष्टि रंगमञ्चमा खेलिने पाठहरू पनि अनादि छ भने मेरो प्रयत्न, मेरो कोशिसले यो ड्रामा खेलिने पाठहरूमा नकारात्मक प्रभाव नपरोस् । आजका दिनले नै भोलिको संसार तय गर्ने हुँदा जति भुलमा परिसक्यौ, सक्यौ । अब भुलमा नपरो भुल नगरौं । भोलिका दिनमा सुख, शान्ति, आनन्दमा रमाउनु छ भने आजैदेखि हामीले हाम्रो मनरूपी घोडालाई पवित्रताको लगामले नियन्त्रणमा लिई अनावश्यक जाल प्रपञ्चबाट जोगाउन लागिपरो मनका संकल्पहरूलाई व्यर्थ मुक्त बनाऔं ।

संगमयुग नै सत्ययुगको प्रारम्भको प्रतिबिम्ब हो । यसै युगको बलले नै नम्बरवार रूपमा देवात्मा, धर्मात्मा, महात्मा, पुण्यात्मा, पापात्मा, प्रेतात्मा तयार भई कर्मका फल अनुसार प्रारब्ध भोग्ने छन् । यो सृष्टि रंगमञ्चमा आत्माले खेल्ने नाटक पूरा नभए सम्म कुनै पनि आत्मा परमधाम जाँदैनन् परमधाम जाने त्यो दिन हुनेछ, जुन दिन उसको नाटक पूरा हुनेछ र मुक्ति, जीवनमुक्तिको बाटो खुल्ने छ । सफल जीवनको शुद्ध संकल्पबाट पवित्र दुनियाँको लागि लायक बनाउने यो संगम युगलाई बधाई ।



माउण्ट आबू यात्रा संस्मरणको

एक भलक

केशव प्रसाद खरेल, इलाम बहुमुखी क्याम्पस

इलाम बहुमुखी क्याम्पसमा अध्यापनरत भए पनि माउण्ट आबू जाने क्रममा राजयोग सेवाकेन्द्र हेटौँडाको आयोजनामा विष्णु दिदीले नेतृत्व गर्नु भएको ३३ जनाको टोली संगै २०७३ साल जेठ २ गते रक्सौल सुगौली हुँदै सप्तक्रान्ति ट्रेनबाट दिल्ली पुग्यौ । त्यहाँबाट आश्रम ट्रेनको आरामदायी यात्रा गर्दै जेठ ४ गते विहान आबूरोड रेल्वे स्टेशनमा उत्रियौ । हामीलाई लिन आएका ओमशान्तिका बसहरूको २० मिनेटको यात्रा पश्चात नै शान्तिवन नजिकैको मनमोहिनी परिसरमा पुग्यौ । अति भव्य, आलिसान र आकर्षक त्रिलोक भवनको रिसेप्सनमा केही बेरको प्रतीक्षा पछि भाइहरू र माताहरू छुट्टा-छुट्टै कोठामा बस्ने व्यवस्था मिलाइयो ।

हामीहरू त्यहाँका सबै कार्यक्रममा संलग्न भयौ । विहान उठेर सर्वप्रथम स्नान गरिसके पछि ५ बजे दिव्य लोकको भुईँ तलामा गएर इच्छा अनुसारको दूध, चिया, कफि के खान इच्छा लाग्छ बाबाले पुऱ्याउनु भएको थियो । विहानको क्लासमा सरिक भएपछि ८.३० बजे नास्ताको डायनिङ हलमा प्रवेश गर्नु । त्यहाँ आफैले थाल, चम्चा, ग्लास, कचौरा लिएर लाईनमा बसेर नास्ताका विविध परिकार लियौ र बाबालाई स्मरण गरेर भोजन ग्रहण गर्नु ।

दिउँसो १-२ बजे लन्च र बेलुकी ८-९ बजे डिनरको व्यवस्था नियमित नै हो । सात्त्विक तर साह्रै स्वादिलो भोजनको व्यवस्था थियो ।

यात्राको क्रममा रेलको सिसाबाट देखिने धेरैजसो भूभाग उजाड जस्तै देखिन्थ्यो त्यसमा पनि राजस्थान त निकै बन्जड, उजाड र उराठ लाग्दो प्रतीत हुन्थ्यो । तर मधुवन पुग्ने बित्तिकै त्यहाँको सुमधुर रमणिक वातावरणले साच्चिकै सुखद अनुभव गर्नु, शितलताको अनुभव गर्नु, शान्तिको अनुभव गर्नु । एकाएक सुखधाम, शान्तिधाम, परमधाम पुगेको महसुस भयो । विशाल शान्तिवन परिसरको अवलोकनले सबैको दिललाई स्पर्श गरिरहेको थियो, हृदयलाई लोभ्याइरहेको थियो, नयाँ-नयाँ प्रेरणा प्रदान गरिरहेको थियो । शान्तिवनको परिसर भित्र रहेको २५-३० हजार मानिसहरू अटाउने विशाल डायमण्ड हल साह्रै सुन्दर रहेछ । ठूला हराभरा चौर जहाँ जति बसेपनि हुने बडो आकर्षक थिए । पद्मपुष्प माथि तपस्याधामको दृश्य निकै रमणिक थियो । विभिन्न कन्फ्रेन्स, सेमिनार, गोष्ठीको लागि कन्फ्रेन्स हल, सेमिनार हलको पनि त्यतिकै पर्याप्तता छ । करिब २० हजार व्यक्तिको आवास-निवासको प्रबन्ध त्यहाँ छ । हजारौँ हजारको लागि भोजन ग्रहण गर्न सक्ने भोलानाथको भण्डाराको व्यवस्था छ ।

पुस्तक, पत्र पत्रिका छपाइका लागि विशाल प्रिन्टिङ प्रेसको व्यवस्था छ । प्रकाशस्तम्भ पनि त्यतिकै आकर्षकको केन्द्र छ । शान्तिवनबाट करिव एक किलोमिटरको दूरीमा जर्मन प्रविधिबाट निर्माण गरिएको Solar Power Plant एसियाकै सबैभन्दा ठूलो संरचना छ ।

ज्ञान-सरोवर आबू पर्वतको महत्वपूर्ण स्थान हो । यो ज्ञानसरोवर करिव २८ एकड क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । यस क्षेत्रमा मानव निर्मित ३ वटा तालहरू पनि छन् । विभिन्न फलफूलका वृक्षहरू छन् । यहाँ २ हजार जनाले एकै पटक खान सक्ने व्यवस्था मिलाइएको छ । हार्मोनीहल, सेमीनार हल आदि पनि यहाँका वरदान हुन् ।

माउण्ट आबू स्थित ब्रह्माकुमारीज द्वारा संचालित ग्लोबल हस्पिटल एक मुख्य हस्पिटल हो जहाँ मेडिसिन र मेडिटेशन दुवैको समन्वय छ । हाल त्यहाँ ८० जना भन्दा बढी डाक्टर तथा नर्सहरूले सेवा पुऱ्याइरहेका छन् । यो ७० सैयाको अस्पताल हो । अपरेसन कक्ष सहित ४ ठूला वार्डहरू पनि छन् । आपतकालीन सेवा २४ सै घण्टा उपलब्ध हुन्छ । त्यहाँ I.C.U & Emergency Ward को पनि व्यवस्था छ ।

माउण्ट आबूमा ब्रह्माकुमारीजद्वारा सर्वप्रथम निर्मित परिसर पाण्डव भवन हो । जहाँ ब्रह्मा बाबा र सरस्वती मम्माले समेत तपस्या गर्नुभएको तपस्याको उद्गम स्थल हो । ब्रह्माबाबाको सयन कक्ष हाल बाबा कमराको रूपमा, ब्रह्माबाबाले पत्राचार गर्ने स्थल बाबा भोपडीको रूपमा, बाबाद्वारा मुरली चलाइने

स्थल हिस्ट्री हलको रूपमा र ब्रह्माबाबाको पार्थिव शरीरलाई संस्कार गरिएको स्थल शान्तिस्तम्भको रूपमा यसरी चार धामको रूपमा सुपरिचित छन् । यस बाहेक ओमशान्ति भवन यहाँको महत्वपूर्ण र प्रथम निर्मित भवन हो । ब्रह्माकुमारीज द्वारा निर्मित पीसपार्क पनि त्यतिकै महत्वपूर्ण छ ।

नैतिक, मानवीय र आध्यात्मिक मूल्यहरूको पुनर्स्थापनाको लागि परमपिता परमात्मा शिवबाबाले ब्रह्माबाबाको साकार शरीरमा दिव्य अवतरण भइ प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयको स्थापना सन् १९३७ मा गर्नुभएको हो । हाल यस विश्वविद्यालयका करिव ९००० सेवाकेन्द्रहरू विश्वका १४२ राष्ट्रहरूमा संचालित छन् । यो ईश्वरीय विश्वविद्यालयले प्रातःकालीन समयमा ज्ञानको रूपमा शिवबाबाको ज्ञान-मुरली वाचन गर्ने जुन कार्य गर्दै आएको छ त्यो एकदम प्रशंसनीय छ । ज्ञान-मुरलीको अध्ययन अध्यापनबाट व्यक्तिका विकृति दूर गरी समाजलाई सुमार्गमा लगाउनका लागि निकै ठूलो प्रेरणा मिलेको अनुभव छ । विश्वविद्यालयको निरन्तर अग्रगतिमा, तीव्र रूपमा चौतर्फी उन्नति भइरहेको छ र निरन्तर प्रगति भइरहोस् भन्ने हाम्रो शुभेच्छा छ ।

त्यहाँ विद्याकी देवी सरस्वती समान दादीहरू, दिदी बहिनीहरू, भाइहरूको निरन्तर अविरल अविनाशी ज्ञान रत्नहरूले हामीलाई पूर्ण तृप्त र सन्तुष्ट गर्‍यो । त्यहाँको अवस्था र बाँकी अंश पेज ३२ मा ...

मूल्यमाला (७)

आजको समाजमा विज्ञान र प्रविधिको प्रभाव जताततै देखिन्छ। यो भौतिकतामा आधारित संस्कृति मानवीय एवं शाश्वत मूल्यहरूको पतनकालागि उत्तरदायी मानिएको छ। सामान्य बौद्धिक विकासकालागि दिइने परम्परागत शिक्षाको स्थान उपयोगितावादी शिक्षाले ग्रहण गरेपछि सर्वांगिण विकासको मूल्यमा प्रतिस्पर्धाको भावनाको जन्म भएको छ। यसबाट समाजको नैतिक स्तरमा ठूलो परिवर्तन आएको छ। असामाजिक कार्यहरूलाई रोक्ने परम्परागत विधिहरू निष्प्रभावी हुँदै गएका छन्। परिवर्तित सन्दर्भमा समस्याहरूलाई समाधान गर्नकालागि नयाँ दृष्टिकोणहरूको अवलम्बन गर्न आवश्यक छ। यस परिप्रेक्षमा शिक्षाद्वारा सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त गर्नकालागि उपयोगितावादी शिक्षासंग आध्यात्मिक, सांस्कृतिक एवं कलात्मक मूल्य सम्बन्धी शिक्षाका बीच समन्वय गर्नु आवश्यक छ।

मूल्यरहित शिक्षाको कुनै अस्तित्व छैन। विद्यालयमा मूल्यकै विषयमा पढाइ हुन्छ, तर प्रश्न कस्तो प्रकारको मूल्य शिक्षा भन्ने नै हो। सार्वभौम, मानवीय एवं नैतिक मूल्यको शिक्षाले व्यक्तिलाई आफ्ना मूल्यहरू किटान गर्न र तिनीहरूलाई धारणा गर्न सिकाउँछ। मूल्य शिक्षाले खासगरी युवावर्गको आफ्नो नैतिक चयन लाई स्पष्ट पार्न र जीवनलाई प्रभाव पार्ने

आफ्ना प्रमुख सिद्धान्तहरूलाई बुझ्न उनीहरूका आफ्ना स्वाभाविक न्याय एवं इमान्दारीपूर्वक जीवनलाई सञ्चालन गर्ने सूक्ष्म शक्तिलाई अभिव्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्दछ। एक बच्चा एक वयस्कको नैतिकताको अवस्था वा नैतिकताको अभावको साक्षी वा द्रष्टा हो र उसले आफ्ना मातापिता एवं शिक्षकहरूको व्यवहारबाट सिक्दछ। त्यसै गरी त्यस बच्चाले व्यवहार गर्दछ। केटाकेटीहरूले जे देख्छन् त्यही अनुकरण गर्दछन्। अतः माता पिता वा शिक्षकहरूले आफ्ना बालबच्चाहरू वा शिष्यहरूले जे गरुन् भन्ने चाहना छ सोही अनुसार व्यवहार गर्नु पर्दछ। समाजमा नैतिक पतनलाई हटाइ प्रभावकारी तवरले नैतिक उत्थान गर्न एवं चारित्रिक विकास गर्नकालागि आम संचार माध्यम एवं गैर सरकारी संस्था जस्ता क्षेत्रसँग शिक्षा क्षेत्रको सहकार्य प्रभावकारी हुन सक्तछ।

चरित्र निर्माण भनेको नैतिक सिद्धान्तहरूका आधारमा निर्णय लिनु हो। यसमा सहृदयी भाव एवं प्यारपूर्वक अरूका कुरा सुन्ने र बुझ्ने क्षमता तथा अरू प्रति सच्चा प्रशंसा वा आदर भाव प्रदर्शन गर्नु र अनुभव गर्नु पर्दछ। सामाजिक सद्भाव एवं सुखको अभिवृद्धि गर्नकालागि चारित्रिक बलको आवश्यकता पर्दछ। प्रमुख सार्वभौमिक मूल्यको विकास एवं नैतिक द्विविधा समाप्त गर्नकालागि अन्तर्मुखताको

ॐ शान्ति सन्देश

आवश्यकता हुन्छ भने नैतिकताको भावलाई एकीकृत गर्न र व्यवहारमा मूल्यलाई अवलम्बन गर्नकालागि योगाभ्यासको अनुशासनमा पक्का हुन आवश्यक छ। मानिसले सार्वभौम मूल्यका आधारमा नैतिक निर्णय लिन थालेपछि श्रेष्ठ चरित्रको निर्माण हुन्छ। प्रमुख मूल्यहरूको सम्पर्कमा रहनु अपेक्षाकृत रूपमा सहज भए पनि ठिक र वेठिकको विषयमा नैतिक निर्णय लिनुपर्ने भएमा कठिन हुन सक्तछ।

इच्छाशक्ति श्रेष्ठ चरित्रकोलागि आवश्यक तत्व हो। जति हामी व्यर्थ विचारमा अल्मलिन्छौं त्यति हाम्रो नैतिक शक्ति कमजोर हुन्छ। हाम्रो इच्छाशक्ति आत्मविश्वास, साहस, प्रतिबद्धता, आत्मबलिदान तथा लगनद्वारा सशक्त बन्दछ। श्रेष्ठ नैतिक छनौट गर्नकालागि हामी हाम्रो विवेकको भर पर्नुपर्दछ। हामी विवेकशून्य भएको वेलामा एवं मूल्यहरू स्पष्ट रूपमा स्थापित नभएका अवस्थामा गलत कार्य हुन जान्छ।



३० पेज को बाँकी अंश ...

व्यवस्थाको हामी सबैले प्रेरणा लिनुपर्छ। त्यहाँको याद र भ्रमको निरन्तर आइरहन्छ। समग्र रूपमा मधुवनको प्यार, पालना अविस्मरणीय छ। त्यहाँको दिनचर्या नै यस्तो छ जुन बाहिरी संसार, बाहिरी दुनियाँको स्मृति समेत आउँदैन र दिन बितेको पनि थाहा हुँदैन।

शिवबाबा संग छिट्टै मधुवन आउने प्रतिबद्धताका

साथ जेठ १० गतेका दिन वेलुका खाना खाएर हामी ९ वजे फिर्ती प्रस्थानका लागि आबूरोड स्टेसनमा पुग्यौं। दिल्ली रक्सौल हुँदै जेठ १२ गते सकुशल मकवानपुर हेटौँडामा आइपुग्यौं।

साह्रै नम्र स्वभावकी सहनशील, धैर्यवान् र सबैको मनोभावलाई बुझेर खुशी तुल्याउन सक्ने, सेवा गर्न सक्ने विष्णु दिदी र हेटौँडा ओमशान्ति परिवारलाई आभार नदिइ रहन सकिदैन। उहाँहरू सबै धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ। मकवानपुर ओमशान्ति परिवारले देखाउनु भएको सक्रियता एकदम सराहनीयको रूपमा रहेको छ। पुष्पलाल पार्क तथा चिल्ड्रेन पार्कमा रहेका स्थलहरूलाई देशकै हेर्न लायक ठाउँका रूपमा परिणत गर्ने जुन प्रयास गर्नुभएको छ त्यसलाई हृदयदेखि नै प्रशंसा नगरी रहन सकिदैन। मधुवन तपोभूमिको महिमा त अवर्णनीय नै छ हाम्रो क्षेत्रमा त्यसको प्रभाव केही पर्न सके यही मधुवन बन्न सक्नेछ। यसको उज्ज्वल भविष्यको कामना गर्दछौं। माउण्ट आबू त एक पटक होइन पटक-पटक गए पनि अझै जान मन लाग्ने ठाउँ हो। ओमशान्ति परिवारबाट अवसर मिले आउँदो शिवरात्रिमा पनि जाने इच्छा छ। हाल म इलाममा नियमित ज्ञान-मुरलीको अध्ययन गरिरहेको छु। शिवबाबाको ज्ञान मुरली पढ्दा सुन्दा मलाई असाध्य खुशी भएको, शक्ति मिलेको र गहिरो शान्ति प्राप्त भएको महसुस हुन्छ।





१. **सिन्धुली** : सांसद मोहन बराललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी संगीता बहिनी साथमा ब्रह्माकुमारी पुष्पा बहिनी तथा ब्रह्माकुमारी सुमन बहिनी । २. **ठमेल, काठमाण्डौ** : नेपाली सेनाका जवानहरूका साथ फोटोमा ब्रह्माकुमारी राज विदी, ब्रह्माकुमारी कुसुम बहिनी, ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ, सह सनेनीद्वय भावना बानिया र राजेन्द्र बोगटी तथा अन्य । ३. **विर्ता, वीरगंज** : वीरगंज, विर्ता स्थित नवनिर्माण हुन लागेको सेवा केन्द्र भवनको शिलान्यास गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी राज विदी साथमा समाजसेवी चिरञ्जीवी सरावगी, ब्रह्माकुमारी रवीणा बहिनी तथा अन्य । ४. **जनकपुर** : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारी दिलिप चापागाईं साथमा ब्रह्माकुमारी कमला बहिनी तथा अन्य । ५. **नारायणगढ** : Serving Life through Team Work कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै उद्योग वाणिज्य संघ चितवनका अध्यक्ष राजन गौतम साथमा ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी बहिनी, प्रशिक्षक रमण नेपाली तथा अन्य । ६. **नाला, शेरा** : ज्ञानज्योति ब्रह्माकुमारी पाठशालाको नवनिर्मित भवनमा गृह प्रवेश गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी किरण बहिनी, ब्रह्माकुमारी लक्ष्मी बहिनी, ब्रह्माकुमारी गीता बहिनी तथा अन्य । ७. **धादिङ्ग** : त्रीदिवसीय योग भट्टी कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी नन्दा बहिनी, ब्रह्माकुमारी सविता बहिनी, हरगोविन्द भाइ, माउण्ट आबु । ८. **राजविराज** : मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वतीजीको पुण्य स्मृति दिवसमा माल्यापर्ण गर्दै नगर प्रमुख विष्णुप्रसाद गुरूङ्ग, प्रा.डा. रामखेलानन्द यादव, ब्रह्माकुमारी भगवती बहिनी तथा अन्य । ९. **सातदोबाटो** : एस.एल.सी पास भएका विद्यार्थीहरूलाई सेवा केन्द्रमा स्वागत पश्चात् ग्रुप फोटोमा ब्रह्माकुमारी कुमारी बहिनी, ब्रह्माकुमार रामसिंह भाइ, सह सचिव ज्योति श्रेष्ठ तथा अन्य । १०. **भरतपुर** : Art of Effective Communication कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै शिक्षाविद् रमाकान्त सापकोटा, ब्रह्माकुमारी गंगा बहिनी, प्रशिक्षक रमण नेपाली, ब्रह्माकुमार अर्जुन तथा अन्य । ११. **बट्टार** : योग भट्टी कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमार हरगोविन्द भाइ, माउण्ट आबु, ब्रह्माकुमारी लीला बहिनी, ब्रह्माकुमारी सृजना बहिनी तथा अन्य बहिनीहरू । १२. **गजुरी, धादिङ्ग** : खुशी एक कला कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै आदर्श उच्च मा.वि का प्रिन्सिपल नवराज अधिकारी साथमा ब्रह्माकुमारी जमुना बहिनी, प्रशिक्षक रमण नेपाली तथा अन्य । १३. **कोल्बी** : ब्रह्माकुमारी राजयोग उपसेवा केन्द्रको नवनिर्मित भवनको गृह प्रवेशको अवसरमा कोल्बी नगरपालिकाका कार्यकारी प्रमुख रामबाबु मण्डल, ब्रह्माकुमारी बेली बहिनी, ब्रह्माकुमारी रामकुमारी बहिनी तथा अन्य । १४. **टाउन, भरतपुर** : खुशी जीवन तथा स्वस्थ समाजका लागि मेडिटेशन शिविरको उद्घाटन गर्नुहुँदै डा. तिलकचन्द्र भट्टराई साथमा ब्रह्माकुमारी सुवर्ण बहिनी, ब्रह्माकुमारी सीता बहिनी, प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार राजु घले तथा अन्य । १५. **रूम्जाटार** : शिव भण्डोत्तलन गर्नुहुँदै भु.पु ब्रिटिश सैनिक चन्द्रबहादुर गुरूङ्ग साथमा ब्रह्माकुमारी मिनु बहिनी तथा अन्य ।



१. काठमाण्डौ : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा नेपाल सरकारद्वारा विशाल जन सहभागितामा दरबार मार्गमा आयोजित कार्यक्रममा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीलाई स्वागत गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी मेनुका बहिनी साथमा ब्रह्माकुमार तिलक बहादुर शाही शिक्षा मन्त्री गिरीराजमणि पोखरेल । २. काठमाण्डौ : अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा नेपाल सरकारद्वारा आयोजित कार्यक्रममा उपप्रधान तथा परराष्ट्र मन्त्री कमल थापालाई स्वागत गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी मेनुका बहिनी साथमा ब्रह्माकुमारी ज्योति बहिनी । ३. फत्तेपुर : युवा तथा खेलकुल मन्त्री सत्यनारायण मण्डललाई ईश्वरीय उपहार प्रदान गर्नुहुँदै ब्रह्माकुमारी नीरा बहिनी साथमा अन्य । ४. काठमाण्डौ, ठमेल : प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयका प्रथम प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वतीजीको ५१ औं पुण्य स्मृति दिवसमा आयोजित प्रवचन कार्यक्रमको उद्घाटन पश्चात् ग्रुप फोटोमा संघीय मामीला तथा स्थानीय विकास मन्त्री कुन्ती शाही, ब्रह्माकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र नेपालका निर्देशक ब्रह्माकुमारी राज दिदी, सहायक निर्देशक ब्रह्माकुमारी किरण बहिनी तथा अन्य । ५. थानकोट : खुशी एक कला कार्यक्रमको उद्घाटन गर्नुहुँदै सांसद बिनोद श्रेष्ठ साथमा ब्रह्माकुमारी किरण बहिनी, ब्रह्माकुमारी यमुना बहिनी, ब्रह्माकुमारी अन्जु बहिनी तथा प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार विजय भाइ । ६. मनहरी, हेटौडा : पीस पार्कमा वृक्षारोपण गर्नुहुँदै सांसदद्वय अनन्त पौडेल, राजाराम स्याङतान साथमा ब्रह्माकुमारी सुशीला बहिनी, ब्रह्माकुमार बिजय भाइ तथा अन्य ।