द.नं. ८/०४५/०४६

ॐ गुरु परमात्मने नमः। मस्तिष्कमा समझदारी ! काँधमा जिम्मेवारी !! हृदयमा ईमान्दारी !!! ॐ विशुद्धाय नमः।।

चरित्र निर्माण संघ

संगमचोक, नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं, नेपाल, फोन: ९७७-१-४४७४३३४, Website: www.cfanepal.org

अंक १ बर्ष १ असाढ २०६६ त्रैयमासिक बुलेटिन

आत्माको पुकार

मानब, आत्मा र शरीरको सुमधुर संयोग हो । मानबको बनावट दोहोरो छ । यस प्रकारको दोहोरो बनावटको लागि आहार पनि दोहोरो नै चाहिन्छ । आत्मालाई आत्माको आहार दिनु पर्दछ तथा शरीरलाई शरीरको आहार दिनु पर्दछ । आत्माको खुराक अहिंसा, सत्य, त्याग, बैराग्य, ईन्द्रिय संयम, तप आदि र आत्म स्वरुपमा सदा रमाउनु हो । शरीरको खुराक, भोजन, बस्त्र र आवास आदि हुन । आज सांसारिक रङ्गमञ्चको हलचल तर्फ आँखा उठाई हेर्दा यस्तो लाग्दछ । मानौं सारा विश्व आत्मालाई छाडेर केवल शरीरसँग मात्रै टाँसिन पुगेको छ । भौतिकबादको होडमा प्रत्येक व्यक्ति वा राष्ट्रले आफ्नो छिमेकीलाई पछि पार्नु नै आफ्नो उद्देश्य ठानेका छन् । मानवको मन, वचन, कर्ममा भौतिकताबादले पूर्ण प्रभाव पारेको छ जसले गर्दा उसको बोल-चाल, रहन-सहन र सोच-विचार आदि सबैमा केवल भौतिकताको नै छाप देखिन्छ । ऐहिक महत्वाकांक्षाहरु, पदार्थबादको होडबाजी, पार्थिव लिप्सा, भोजन, बस्त्र र भोगविलासमा डुबिरहनु नै आजको मानवको सर्वोच्चताको मापदण्ड बनेका छन । तर आत्मा जो भोकले चिच्चाईरहेका छ त्यसको चिन्ता आज कसलाई छ ? आज सम्पूर्ण विश्वको आत्मा भोको छ । त्यो तडपिरहेको छ, शान्तिको लागि, सु:खको लागि, त्याग बैराग्य एवं संयमको लागि, जो उसका बास्तविक भोजन हुन् । आत्मालाई आत्माको भोजन दिईएन भने त्यो दिन टाढा छैन, जब विश्वको रङ्गमञ्चमा त्राही-त्राही को कष्टदायि आवाजले गुञ्जायमान हुनेछ ।

मानव बुद्धिको साधन क्षेत्रमा अभिज्ञताको विस्तार, पारिपार्श्विक अवस्थाको जटिलता, मनोबृत्तिको बैचित्रय विभिन्न प्रकारका वासना कामना, रुचि प्रकृतिको संघर्षाको फलस्वरुप मतभेद एवं संयम जति-जति बुद्धिलाई प्राप्त हुन्छन । प्रभागको दृढता र तकयूक्तको बाहुल्य पनि त्यो त्यति नै बढि आवश्यक हुन जान्छ । यस प्रकार सदेहहरुको निराकरण तथा विरोधिमतको खण्डन बिना कुनै विशेष सिद्धान्तको प्रतिपादन हुँदैन । यस प्रयोजनद्धारा नै दर्शनशास्त्रको परिपुष्टि भै रहने गर्दछ ।

महासचिब

भित्र

- चरित्रबल
- भक्तियोग
- जन्म-जीवन-जिज्ञासा
- हाम्रो चरित्र अभियान
- कर्मको सिद्धान्त
- तपस्या र कार्य सिद्धि
- योग र भोगको सम्बन्ध
- औरा विज्ञान

चरित्रबल

ऋषिकुमार प्राणमुति

चरित्रबल संसारमा सबैभन्दा ठूलो बल हो । जुन बलको अगाडी विश्वब्रह्माण्डभरका शक्तिशाली बस्तु पनि निस्तेज शक्तिहिन हुन पुग्दछन् । बास्तबमा चरित्रबल नै परमात्म बल हो । परमात्म बल भनेको श्रेष्ठ बल हो, जुन बल अर्थात शक्तिको आधारमा नै यो विश्व ब्रह्माण्डको अस्तित्व रहिरहेको छ । यस्तो शक्तिको प्राप्ती तब हुन्छ जब आत्माको खोज र निर्माणमा लाग्ने गर्दछ । आत्माका गुणहरुलाई निर्माण गर्नमा लाग्दछ । आत्मा बिकासका लागि अभ्यास त्यस सम्बन्धि नियम र अनुशासनहरुलाई पालन गर्नुपर्दछ । अनी बिस्तारै आत्मा शुद्धि हुदै जान्छ । भित्रका नराम्रा संस्कारहरु, बिकारहरू सबै मेटिएर शुद्ध आत्माको निर्माण हुन्छ अनि बिचार शुद्धि, भाव शुद्धि भएपछि मात्र कर्म पनि शुद्ध हुन्छ । तब शुद्ध चेतनाको निर्माण हुन पुग्छ । उ शुद्ध बुद्ध मानवको रुपमा बिकाश हुन्छ । यस्तो स्थितीलाई प्राप्त गर्नुलाई नै चरित्र निर्माण भनिन्छ । उ ब्रह्म स्थितिलाई प्राप्त भइहाल्छ, उसले जे गर्छ जे सोच्छ सबै कल्याणकारी हुन जान्छ । आफु त शान्ती र आनन्दलाई प्राप्त गर्छ गर्छ अरुलाई पनि त्यस मार्गमा लाग्नको लागि प्रेरित गर्छ । जस्तै सूर्यले धर्तीलाई उज्यालो दिन्छ त्यस्तै आत्माको निर्माण गरेको मानिसले पनि सबैको जीवनलाई प्रकाशमय बनाउनमा लागेको हुन्छ ।

चरित्रबल कसरी प्राप्त हुन्छ त भन्दा जब शरीर, मन र आत्मालाई शुद्ध गर्छ तब उसमा चरित्रबल प्राप्त हुन्छ । यी तीनै शक्तिको बल प्राप्तीबाट नै मानिसमा योग र पूर्ण चरित्र शक्तिको विकास हुन्छ । शारीरिक, मानशीक र आत्मीक स्वास्थ्य र अनुशासनको नियमभित्र राखेर चल्न सकेको खण्डमा हमेशा चरित्र शक्ति बनीरहन्छ । ब्रह्माण्ड भन्दा यो पिण्ड शरीर पवित्र छ, पिण्ड शरीर भन्दा ज्ञानी, ज्ञानी भन्दा कर्म इन्द्रिय, कर्म इन्द्रिय भन्दा मन, मन भन्दा बुद्धि, बुद्धि भन्दा जीवात्मा, जीवात्मा भन्दा उसभित्र बस्ने परमात्मा परम पवित्र छ, उस शक्तिलाई पवित्र बनाई राख्नु, जान्नु, जानेर यो प्रकृतिमय संसारमा परिचालन गर्न, आउनु यही नै ज्ञानी योगी विद्वानहरुको कला हो ।

चरित्र शक्तीले ओतप्रोत भएको मानिसमा आत्मा आकर्षण हुन्छ र उसका सामु सबैजना नतमस्तक हुन्छन् । उसको चरित्रको प्रकाशले सबैलाई प्रकाशीत गराउँछ आनन्द तुल्याउँदछ, खुसी र शान्तीको संचार व्यक्ति, समाज, राष्ट्र अनी विश्वमा नै गरिदिन्छ । चरित्रबल धनबल, जनबल, सैनीकबल, बिचारबल, आदि इत्यादि भन्दा श्रेष्ठ बल हो, जसमा एक प्रकारको ईश्वरीय अलौकिक शक्ति हुन्छ जसबाट लौकिक, पारलौकिक सम्पूर्ण जीवनका लागि कल्याणकारी भएको हुन्छ । मानिसमा जतिपनि दुर्गुणहरु छन् ती सबै तत्काल नास भएर गईहाल्छन् । जस्तो कि मानव समाजमा हुने नराम्रा कुराहरु हिंसा, अशान्ति, चोरी, ठगी, अत्याचार दुराचार पापाचार जस्ता विकृतीहरुको नास भएर शान्ति, प्रेम, करुणा, दया, परोपकार, सेवा पवित्रता आदि इत्यादि जस्ता इश्वरीय दैविक गुणले सम्पन्न व्यक्ति समाज, राष्ट्र अनी विश्व समाजको निर्माणको आधार नै चरित्र बल हो । जुन व्यक्ति, समाज, राष्ट्र र विश्वमा चरित्रको सुगन्ध फैलिएको हुन्छ त्यहाँ कहिल्यै पनि आपत विपत आदि भौतिक, दैविक र अध्यात्मिक दु:ख हुन सक्दैन जब चरित्र बलको कमी हुँदै जान्छ त्यहाँ यी सबै दु:ख, कष्ट आउन शुरु गर्छन् । मानिस–मानिस बीच, परिवार परिवार बीच विश्वास घटेर जान्छ । राग, द्वेष, कलह झगडा, अन्याय, अत्याचार, व्यभिचार, अशान्ती आदि बढेर जान्छ । यसरी मानव समाजमा पापाचारको आँधी बेहरीले तहस नहस गर्न थाल्छ । आज मानव समाजमा जताजतै देखा परेको अवस्था यसैको परिणाम हो– त्यहाँ कुनै राम्रो परिणाम देख्न सकिदैन । अशान्ति, हिंसा, द्वन्द सबैमा एक अर्को बीच शंका, भय उत्पन्न भईरहन्छन् । अहंकारको आगोले सबैलाई जलाई रहेको छ । यसको कारण त्यहाँ चरित्रबल कमजोर हुनु नै हो । मानिसमा संयमता, धैर्य, आस्था, विश्वास, सत्य, जस्ता कुराहरु हराएर गईसकेका हुनाले यस्तो स्थिति सृजना भएको हो । मानिसहरु मात्र भौतिक आस्था र विश्वासमा टिक्न थाले । जीवनको लक्ष्य नै भौतिक उन्नती, सुविधा सम्पन्न हुनु हो भन्ने हर मानिसभित्र मानसिकता तयार भएको छ । तर यी सबै कुराहरुको मूल जग आधार चाँही आत्मा हो, आत्माको निर्माण नै हो जसमा चरित्रबल शक्ति छ । यही चरित्र बलमा नै सबै कुराहरु टिकेका हुन्छन् । यस सत्य कुरालाई भुल्नाले नै मानिसमा अनेकौं संकट पैदा भएको हो । यी सबै शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक समाचारदेखि सम्पूर्ण मानव समाजको नै विविध समाचारहरुबाट मुक्त हुनको लागि एकै उपाय हो । जाँहा आध्यात्मशिला शुद्ध आत्मा, चेतनाका साथ मात्र कारोबार हुन्छ । अनी त्यहाँबाट नै बाह्य, भौतिक कारोबार संचालन हुने हो । यदि सबैले यी कुरालाई बुझीदिए भने सबै समस्याका समाधान पुरा हुन्छ । यहि शिक्षामा मानिसको सोचमा यस प्रकारको हुने हो भने भित्री र बाह्य दुबै पल सुन्दर सन्तुलीत हुने छ । यसकारण चरित्रबल भन्ने कुरा बाहिरबाट ल्याउने कुरा होइन, यो आफु भित्रबाट प्राप्त गर्ने हो । त्यस शक्तिलाई जगाउने काम स्वयंबाट हुनु पर्छ, यसका लागि आफुप्रती वडा इमान्दारी हुन जरुरी छ । आफ्नो आन्तरिक पदलाई मजबुत, अनुशासीत र शिलीत गर्न जरुरी छ । तब मात्र चरित्र शक्तिको विकास हुन्छ । मिठो मिठो भाषण कुरा गरेर मात्र चरित्र राम्रो हुने होइन । विचारका साथै आचरणमा पनि त्यतिकै एकरुपता, शुद्धता हुनु पर्ने हुन्छ । प्रवचन अनुसारको जीवन शैली र अनुभुत पनि गर्न सक्नु पर्ने हुन्छ । जस्तो शान्ति, आनन्द, प्रेमको अहिंसाको कुरा त गर्छ, त्यो शब्दको अनुभुतमा ऊ छ कि छैन उसले शान्तीको बत्ती प्राप्त छ कि छैन, उस भित्र त्यो आनन्द प्राप्त छ कि छैन, सबैमा साँच्चै समान प्रेमको भाव र व्यवहार छ कि छैन, अहिंसाको पालना छ कि छैन यिनी मुख्य कुराहरु हुन । तब उ एक चरित्रबल मानिस बन्न सक्छ र उसभित्र साँच्चै नै चरित्रबलको शक्तिले रोम रोममा संचार हुन थाल्छ । यत्र तत्र चरित्रको सुगन्ध फैलन थाल्छ, प्रभाव पर्न थाल्छ । बास्तबमा बोली रहन पनि पर्दैन । चरित्र एक बल हो, शक्ति हो, शब्द, कानुन, आदेश होइन जसको प्रभावमा आउनी बित्तीकै स्वत: अरुमा पनि परिवर्तन आउन थाल्छ, आचार बिचार आदि सबै कुराहरुमा शुद्धता आउन शुरु गर्छ, यही नै चरित्रबलको प्रभाव हो ।

त्यसकारण सुन्दर एक मान्छे, परिवार, समाज, राष्ट्र र विश्वको परिकल्पना गर्नु भन्दा पहिले सुन्दर चरित्र हुन जरुरी छ । इन्जीनियर, डाक्टर, नेता, बकिल, न्यायधीस, समाजसेवक, शिक्षक, व्यापारी, पत्रकार बन्नुभन्दा पहिला असल चरित्रको निर्माण गर्न जरुरी छ । त्यसपछि पेशा, जिम्मेवारी अपनाउँदा त्यो व्यक्ति समाज, राष्ट्र र विश्वसमाजको समुन्नती हुन्छ ।

ॐ शान्ति ! शान्ति !! शान्ति !!!

चिन्तन

रामशील

सत्यसँग विमुख भई धर्मबादी र विज्ञानवादी हुनु कुनै राम्रो कुरा होईन ।

योग, धर्म र चरित्र एउटै तथ्यको विभिन्न नामहरु हुन । प्रायः धर्म विश्व व्यापक प्रक्रिया मध्य आउँदछ । धर्म भनेको त्यो प्रक्रिया हो जो स्वयंमा अपनाएर, स्वयंको विश्लेषण छर्लङ्ग पार्दछ । जस्तै प्रयोगशालामा बैज्ञानिकहरु तरह तरहको पदार्थलाई मिसाएर वा अध्ययन गरेर पदार्थको वा मिश्रणको गुणहरु पत्ता लगाउँदछन । त्यस्तै यो शरीर एउटा प्रयोगशाला हो जसमा बृहत देखि सूक्ष्म सम्मको तत्वहरुलाई विभिन्न क्रियाद्वारा अध्ययन गरिन्छ र त्यस क्रियाको गुण र अवगुण थाहा पाई सर्वश्रेष्ठ आनन्दतिर लम्किन्छ । विज्ञान वा पदार्थको विवेचना पनि आनन्दको मार्गलाई नै निर्धारित गर्दछ ।

बैज्ञानिकहरुले सिद्धान्त र तथ्यको उत्पत्ति गरेर दुनियालाई दिन्छन् र यस दुनियालाई तकनिक (Technologist) हरुले त्यसको सदुपयोग या दुरुपयोग गर्दछन् । जो बिज्ञानको सत्य सिद्धान्त वा वास्तविक परिभाषालाई बुझेर बैज्ञानिक बनेका हुन्छन् वहाँहरुबाट कहिल्यै बैज्ञानिक आविष्कारको दुरुपयोग हुन सकेको छैन । बिज्ञानको अर्थ बुझेन र विद्यार्थीहरुलाई सबै ठाउँमा बैज्ञानिक आविष्कारको शिक्षा दिईयो भने यो अंध्यारो कोठामा दगुरेको जस्तै बुझिन्छ जुन अवघात पूर्ण पनि हुन जान्छ । आज विश्वले विज्ञानको परिभाषा नै बिर्सिदियो । स्वयंको विवेचनाको लागि पदार्थको विवेचनामा हामी लाग्यौ र सजीबको अचर तत्व (Constant element) को अनुसन्धानको लागि निर्जीब तत्व (Non living things) को विवेचना गरियो । अब हामी निर्जीव मै उल्झियौं, सजीव जो हामी स्वयं पनि हौ आफैलाई बिंसियौं जसले गर्दा मानव समुदायमा एकताको अभाव भएको छ । एकताको मूल स्रोत प्रेम हो । प्रेमको परिभाषा अनुभवद्वारा मात्र थाहा हुन्छ । मिरा भन्थिन "प्रीत (प्रेम) नै सबभन्दा ठूलो विवाह हो" भनाइको अर्थ पुरुष र स्त्रीमा विवाह होइन प्रेमसँग विवाह गर्नु उत्तम विवाह हो । मीराले भावनामा भगवान् श्रीकृष्ण सँग प्रेम गरेकी थिइन् अर्थात् श्रीकृष्णकै चिन्तन मननमा लीन भई मनलाई एकाग्रचित्त गरेकी थिइन् । आत्म-संयम उच्चविचारको स्रोत हो र उच्च विचारको व्यवहारिक पक्षले प्रेमको श्रृजना गर्दछ । मनको एकाग्रचित्त अवस्था धर्मको प्रमाण हो । मनलाई दुई तरिकाबाट एकाग्रचित्त गर्न सकिन्छ । एउटा बाह्य दृष्टिमा, अर्को अन्तर्दृष्टिमा । बाह्य दृष्टिको अध्ययनले विज्ञानको उत्पत्ति गर्दछ । अन्तर्दृष्टिको अध्ययनले आत्म-अध्ययन (आध्यात्म) को उत्पत्ति गर्दछ । तर बाह्य र अन्तः को समन्वयात्मक अध्ययनले धर्मको उत्पत्ति गर्छ । प्रत्येक बैज्ञानिक शुरुको अवस्थामा बाह्य अध्ययनरत हुन्छ तर अनुसन्धान पश्चात् उनको अध्ययन अन्तर्जगतमा प्रवेश गर्दछ । उदाहरण स्वरुप सर हेनरी डेबिड, फाराडे, आइन्सटाइन, आदि पूर्ण धार्मिक थिए किनभने यिनीहरु सँग प्रेम भण्डार अनुसन्धान पश्चात् प्रकृतिको बिडम्बना तहत स्वयंको आभास रहस्यमय (More complicated) पाए पनि सादगी (Simplicity) लाई अपनाउनु भएको थियो । भनाइको अर्थ धर्म भन्ने प्रक्रियालाई कहिल्यै त्याग्नु भएन । उनीहरु सबै संबेदनशील र स्वयंको प्रति जागरुक थिए । तर उनका सिद्धान्त पढ्नेहरु बढी बुद्धिमान् भए र सृष्टिकै नाश गर्न अग्रसर भएका छन् । आज यिनीहरुले गर्दा नै मानव सद्भावबाट मुक्त भएको छ ।

बैज्ञानिक सिद्धान्तलाई अपनाई दुरुपयोग गरे जस्तै धार्मिक सिद्धान्तको वक्ताहरु सबै ठाउँमा सम्प्रदाय गठन गरेर दुरुपयोग गरेका छन् । धर्म प्रक्रिया नभइ सम्प्रदाय बन्न गयो । धर्मलाई अपनाउनेले (ऋषी) प्रक्रियाको विवेचना पिढीं दर पिढीं बडा सरल तरिकाबाट समाजलाई दिए तर त्यो ऋषी वा महामानवहरुका अनुयायीहरु प्रक्रिया अपनाउनु बजाय ऋषीको नाममा सम्प्रदाय गठन गरे जो अहिले विश्वको लागि अभिशाप बन्न गएको छ । यसरी दुबै पक्ष (अन्तः एवं बाह्य) ले आफ्नो विषयको उद्देश्य युक्त परिभाषालाई बिर्सेर पतनको मार्गमा अग्रसर छन् । आज बैज्ञानिक कम र विज्ञानबादी बढी भएका छन् --- धार्मिक कम र धर्मबादी बढी भए । सत्यसँग विमुख भई धर्मबादी र विज्ञानवादी हुनु कुनै राम्रो कुरा होईन ।

बिज्ञान भनेको त्यो शास्त्र हो जो निर्जीव पदार्थ (Non living things) र निर्जीव पद्धती (Non living system) को बृहत र सुक्ष्म स्थितीको वर्णन गर्दछ । भने धर्म भनेको त्यो शास्त्र हो जो सजीवको बृहत देखि अति सूक्ष्म स्थितिको वर्णन गर्दछ । यहाँ निर्जिव पदार्थ र सजीव पदार्थ क्रमशः अनात्म तत्व र आत्म तत्वको परिचायक दर्शित छन् । यो शास्त्र 'म' को पूर्ण विवेचना गर्दछ ।

बिज्ञानको लागि प्रयोगशाला शरीर बाहिर देखिन्छ । धर्मको लागि प्रयोगशाला शरीर भित्र देखिन्छ । दुबैमा मन तत्व र बुद्धि तत्वको क्रियाशिलता प्रधान छ । दुबैमा बुद्धि र मन स्वयं एकाग्रचित्त हुन्छ ।

निर्जीब (अनात्म तत्व) को अध्ययन जति आवश्यक छ त्यति नै सजीव (आत्म तत्व) को अध्ययन पनि आवश्यक छ ।

बिज्ञान विभिन्न भागमा विभाजित छन् । जस्तैः

१) भौतिक शास्त्र २) रसायन शास्त्र
३) गणित ४) जीब बिज्ञान
५) मनोबिज्ञान आदि

कुनै पनि विज्ञानको भागलाई पूर्ण अध्ययनबाट बैज्ञानिक बन्न सकिन्छ कारण अनुसन्धानले मान्छेलाई बैज्ञानिक बनाउँदछ । त्यस्तै धर्मका पनि चार भाग छन् :

१) ज्ञान योग २) कर्मयोग
३) भक्तियोग ४) राजयोग

यी मध्ये कुनै एक वा सम्पूर्णको सहायताले मनुष्य धार्मिक बन्न सक्छ । धर्म भनेको धारण गर्ने नियम हो । माथि उल्लेखित चारैवटा धर्म वा योग बाट चरित्र निंमाण गर्न सकिन्छ ।

■

पंच तत्व र दिशाहरू

१) उत्तर-पूर्व (ईशान) को स्वामी जल हुनु हुन्छ, अतः कुआं, नलकी, नलकुप, पानीको टंकी या अन्य जलस्रोत यो दिशामा नै हुनुपर्दछ ।

२) दक्षिण-पूर्व (आग्नेय) को स्वामी अग्नी हो, अतः अग्नी सम्बन्धि कार्य-भान्छा घर, फैक्ट्री, भट्टी, या ब्वाईलरको दिशामा हुनुपर्दछ ।

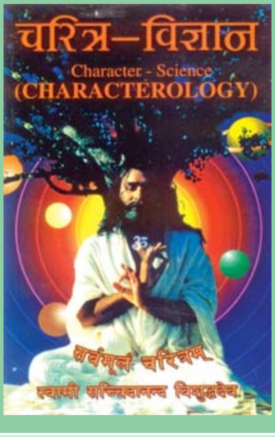
३) उत्तर-पश्चिम (वायत्य) दिशाको स्वामी वायु हो, अतः यस दिशामा अतिथि गृह तथा फैक्ट्रीमा तैयार बस्तुको भण्डार कक्ष बनाउनु पर्दछ ।

४) दक्षिण-पश्चिम (नैर्ऋत्य) दिशाको स्वामी पृथ्वी हो । पृथ्वी सबै तत्वमा स्थिर छ, अतः यो दिशाको प्रयोग आफ्नो लागि सुरक्षित राख्नु पर्दछ ।

५) केन्द्रको स्वामी आकाश हो, अतः यो भागलाई गतिविधि शून्य राख्नु पर्दछ वा न्यूनतम गतिविधि गर्नुपर्दछ ।

६) बास्तुको अनुशार आठवटा दिशा हुन्छन, प्रत्येक दिशा एउटा निश्चित ग्रहबाट प्रभावित हुन्छ । पूर्व दिशाको ग्रह सूर्य हो, पश्चिम दिशाको ग्रह शनि हो, उत्तर दिशाको ग्रह बुध हो तथा दक्षिण दिशाको ग्रह मंगल हो, त्यस्तै ईशान को गुरु, आग्नेयको शुक्र, नैऋित्यको राहु एव वायत्यको चन्द्रमा हो ।

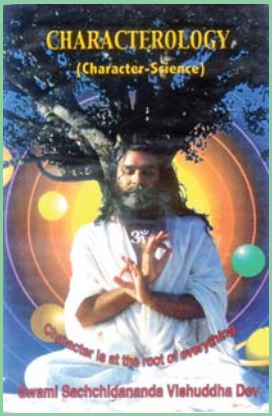
ग्रहहरुको गृहस्वामी तथा उसको परिवारको सदस्यहरु माथि पर्ने प्रभावको बारेमा बास्तुशास्त्रमा विस्तारले विवेचना गरिएको छ । भवनलाई नै हेरेर गृहस्वामीको जन्म कुंडली बनाउने दावा जुन विद्वान गर्नुहुन्छ, उसको आधार यहि सिद्धान्त हो ।



चरित्र-विज्ञान सम्पूर्ण मानवजातिको अज्ञान-अन्धकारलाई मेटाउन सबैको हितको लागि स्थापित परम यथार्थ तत्वको दीप हो । यसबाट म सम्पूर्ण मानवजातिको आरति उतार्दछु । यस ग्रन्थमा त्यसलाई कालातीत र अमृतमय रूपमा दर्शाइएको छ, जो परम सत्य एव न्यायिक (Absolute Truth and Righteousness) छ । ज्ञान-विज्ञानरुपी यस सुगन्धित पुष्पलाई युगयुगान्तरका लागि बन्दनीय, विवेकशील, मानवजातिको सर्वकल्याणार्थ श्रद्धापूर्वक समर्पित गर्दछु ।

सर्व मंगलम् ।

– स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव

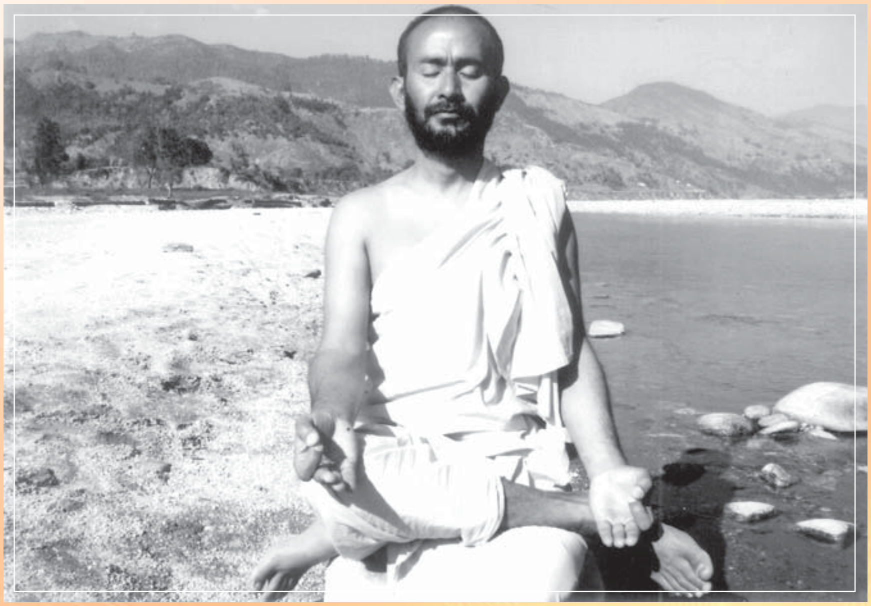


हाम्रो चरित्र अभियान

- महात्मा सुशील

चरित्र निर्माण संघद्वारा प्रकाशित बुलेटिन विश्व मानव स्तरीय रहेको छ । हाम्रा पुज्य स्वामी विशुद्धदेवज्यूले आफ्नो पुरा जीवन भरको तपोबल प्रथम नेपाल नेपाली धर्म संस्कृतिमा योग गरि आउँदो समयमा यो धर्म संस्कृति विश्व मानव कै एक मात्र धर्म हो । सर्व मानव एक ईश्वरका सन्तान हुन । अन्तमा उनै ईश्वरको दर्शन गर्नु नै योग धर्म हो । संस्कृति फरक फरक भए पनि धर्म भने सबैको एक छ । धर्म भनेको ईश्वरको चरित्रमा जिउनु हो । अन्तमा ईश्वरकै स्वरुपमा मिल्नु हो । ईश्वरको स्वरुपमा मिल्नु भनेको परम आनन्दमा मिलन (योग) भई जन्म र मृत्यु रहित विशुद्ध चैतन्य चेतनमा आफु भित्रको विशुद्ध चेतन मिल्नु हो ।

यस्तो परम शान्ति परम आनन्द तत्व प्राप्तका लागि चरित्र निर्माण संघद्वारा राष्ट्रिय अर्न्तराष्ट्रिय अभियान विगत २०३९ साल देखि शुरु भएको छ । यो महाअभियानको मूल आधार चरित्र-विज्ञान हो । यस चरित्र-विज्ञानको खम्बा वा पिलर भनेका गुरु विशुद्धदेवज्यूद्धारा शिक्षित दिक्षित सबै परिवारहरू हुन । हामी सबै सम्पूर्ण नेपाल नेपालीहरु एक जुट भई आज देखा परेका अज्ञान, अन्धकार, अविश्वास, चरित्र हिनता वेगर जीवन यापन गर्न कठिन समस्यामा परेका व्यक्ति, अज्ञान अन्धकार जीवन यापन गरेका परिवार, साह्रै गरिबी र धेरै धनि जो धनको दुरुपयोग गरेका छन ति सबैलाई सुधार गर्नु, सत्मार्गमा ल्याउनु हामी सबैको दायित्व रहेको छ । राष्ट्रको धर्म संस्कृतिको रक्षा संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । जल स्रोत, बन स्रोत, हिमाल, पहाड, तराई उपत्यकाको भौगोलिक आध्यात्मिक वातारणमा विशुद्धता, पवित्रता, शुद्धता कार्य गर्नु हामी सबैको जिम्मेवारी आएको छ । यो कृषि, ऋषि, र औषधिको विश्वमा शान्ति क्षेत्र देश नेपालमा रहने सम्पूर्ण मातृशक्ति लक्ष्मी, सरस्वती, दुर्गादेवी स्वरुप हुन भने पुरुष श्रीराम, कृष्ण, बुद्ध, विष्णु, शिव स्वरुप हुन । यसै चरित्रमा जीउने कला यो महाअभियानको लक्ष्य हो ।



योग

ऋषिकुमार कल्याण मित्र

योगको वास्तविक अर्थ हो, जोड्नु, मिल्नु या एकाकार हुनु । अर्थात, संसारको विषय बासना, कामना, तृष्णामा डुबेको जीवनलाई परमसत्य, परमात्मासँग जोड्नु नै योग हो । अर्को शब्दमा जीवात्मा र परमात्माको एकाकारको अवस्था नै योग हो । जब हामी यसरी परमात्मा तत्वसँग मिल्छौं, तब जीवभाव मेटिन्छ । जस्तो अनेक नदी नाला समुन्द्रमा मिसिएपछि ती नदीनाला हुँदैनन् समुन्द्र नै हुन्छ । त्यसै प्रकारले मन आत्मासँग मिसिएपछि त्यो ब्रह्मय बन्न पुग्दछ । जब मनका विकारहरु काम-क्रोध, लोभ-मोह, मद-मात्सर्य, परतन्त्रता, अविद्या अहंकार सबै समाप्त हुन्छन र शान्ति, आनन्द, प्रशन्नता, श्रद्धा, भावभक्ति, प्रेम, दया, करुणा तथा अन्तमा मुक्तिको अनुभव मिल्दछ । यहि नै जीवनको सत्यता हो । जहाँ आएर यो मनुष्यले पूर्ण विश्रामको अनुभव गर्दछ र यो मानव जीवन सत्यम् शिवम् सुन्दरमा बदलिन्छ । यसरी उसले परम् सत्य परब्रह्म परमात्माको अनुभव प्राप्त गर्न सक्छ । महर्षि पतन्जलिका अनुशार "योगश्चितबृत्तिनिरोध" । यो अस्थिर मनलाई स्थिर बनाउनु नै योगको अर्थ हो, अर्थात चित्तवृत्तिलाई रोक्नु नै योग हो । चित्तमा कुशल-अकुशल अनेक प्रकारका वृत्ति उत्पत्ति र लय भइरहेको हुन्छन । त्यसलाई प्राणायाम साधनाबाट बलपूर्वक रोक्नु अर्थात चित्तमा कुनै प्रकारको वृत्ति आउन नदिनु, वृत्ति शून्यको अवस्थालाई अनुभव गर्नु नै योगको मूल उद्देश्य हो । महर्षि पतन्जलिले योगलाई बैज्ञानिक ढंगबाट व्याख्या गर्नु भएको छ । जसलाई हामी अष्टांग योग मार्ग भन्दछौं ।

यसभन्दा अघिसम्म हामीले महर्षि पतन्जलिद्वारा प्रतिपादित अष्टांग योगदर्शनको बारेमा सुन्दै आएका थियौं । अहिले एक्काइसौं शताब्दीमा आएर महर्षि श्री १००८ स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्ध देवज्यूले यसमा दुईवटा अंग थपी दशांग योग दर्शनको प्रतिपादन गर्नु भएको छ । जुन यस प्रकार छन: १) यम: सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय र अपरिग्रह २) नियम: शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वरप्रणिधान ३) आसन ४) प्राणायाम ५) प्रत्याहार ६) धारणा ७) ध्यान ८) समाधि ९) प्रशान्त भाव १०) आदर्श

अब दशांग योगको क्रमश: वर्णन गरिन्छ ।

१) यम:- सत्य, अहिंसा, ब्रह्मश्चर्य, अस्तेय र अपरिग्रहलाई पालना गर्नु नै यम हो । उसले यी यमलाई पालना गर्दछ, उसले देवत्व प्राप्त गर्न सक्दछ । यसका प्रकारलाई यहाँ विस्तृत रुपमा वर्णन गरिन्छ:

क) सत्य:- झुटो नबोल्नु नै सत्य हो । जस्तो आफ्नो आँखाले देखेको छ, कानले सुनेको छ, जो मनभित्र छ, त्यसलाई जस्ताको तस्तै अभिव्यक्त गर्नु नै सत्य हो । यसो गर्नाले तपाईको मन सधैं सुख, शान्ति, आनन्द, प्रशन्न बनिरहन्छ । यसको बिपरीत चल्नाले शान्ति भंग हुन्छ । सत्यको नाश हुन्छ किनकि सत्यमा नै शान्तिको बास रहन्छ । सत्य नै ईश्वर हो भने ईश्वर नै सत्य । त्यसकारण ईश्वर प्राप्त गर्न चाहने व्यक्तिले पहिले सत्यलाई सिद्ध गर्न सक्नुपर्दछ ।

यो संसारमा सत्य जस्तो सुन्दर बस्तु अरु केही पनि हुन सक्दैन । सत्यबाट ईश्वरत्व प्राप्त हुन्छ । जसलाई हासिल गरेपछि मानवका सम्पूर्ण दु:ख, तनाव, चिन्ता, कष्ट, रोग आदि सबै समाप्त हुन्छन । जीवनमा विजय हासिल हुन्छ । आतएव **सत्य मेव जयते** भनिएको छ । यो कुरा स्वयंसिद्ध तथ्य हो । मानिस जो सफलतामा हासिल गर्न चाहन्छ, उसले सत्यलाई पालना गर्नु पर्दछ किनकि सत्य नै सम्पूर्ण शक्तिहरुको मूल केन्द्र हो । जसले जीवनमा सत्यलाई पालना गर्दछ अर्थात जीवनका कुनै पनि विषय परिस्थितिमा पनि सत्यलाई नछाडिकन हिंड्दछ उसभित्र अद्भत शक्तिको प्राधुभाव हुन्छ । सत्यबादी व्यक्ति सधैं निडर र निर्भय हुन्छ । यस्ता व्यक्तिबाट निस्केको बचन पनि सिद्ध भएरै छोड्छ । त्यस्ता व्यक्तिले मात्र यो संसारमा न्याय दिन सक्छन । जस्तो उदाहरणको लागि सत्यवादी राजा हरिश्चन्द्र, धर्मराज युधिष्ठिर, श्री भगवान रामचन्द्र तथा यस्ता अनेकौं महापुरुष जीवनभर सत्यमै रहन सफल भए । अत: जीवनलाई सफल बनाउनका लागि सत्यमार्ग अपनाउनु पर्दछ ।

ख) अहिंसा:- अहिंसा परमो धर्म । हिंसा नगर्नु नै ठूलो धर्म हो । यो महावाणीलाई महामानव गौतमबुद्धले चरितार्थ गरेका थिए । मन, बचन र कर्मले कसैको अहित नगर्नु नै अहिंसाको वास्तविक अर्थ हो ।

हिंसा तीन प्रकारका हुन्छ:-

१। मनद्वारा २) वचनद्वारा ३) कर्मद्वारा

१) मनले कसैप्रति दुर्भावना राख्नु हिंसा हो ।

२) बचनद्धारा कसैलाई पीडा दिनु अर्थात कसैलाई गाली गलौज अपमान गर्नु हिंसा हो ।

३) कर्मद्धारा कसैलाई पीडा दिनु अर्थात कसैलाई कुटपिट गर्नु, काटमार गर्नु, त्यो जस्तो ठूलो अपराध यो संसारमा अरु कुनै हुन सक्दैन । यी तीन प्रकारका हिंसारहित हुनु नै सच्चा अर्थमा अहिंसा हो ।

जो व्यक्तिले अहिंसाको नियमलाई पालना गर्दछ, उसलाई कसैले पनि अहित गर्न सक्दैन । संसारमा उसका कोही पनि शत्रु हुँदैनन । सबै मित्र नै मित्र हुन्छन । यो कुरा बैज्ञानिक तथ्यमा आधारित छ । अहिंसालाई सिद्ध गरेका व्यक्तिसँग जस्तासुकै हिंस्रक जनावर पनि त्यसप्रति झुक्छन । जस्तो ऋषिमुनि ज्ञानी, ध्यानी, योगी, तपस्वीहरुले तपस्या गरेको स्थानमा हिंस्रक जनावर बाघ-भालु र भेडा-बाख्रा एउटै ठाउँमा पानी पिउँथे । यस्ता कैयौं उदाहरण छन जसलाई ऋषिहरुले चरितार्थ गरेका छन । यसबाट यो कुरा सुस्पष्ट हुन्छ कि चेतनाको अत्यन्त शुद्ध अवस्थामा नै त्यो कुरा सम्भव छ । त्यसबेला अनेक प्रकारका चमत्कार आफै उपस्थित हुन्छन । जसलाई चमत्कार (सिद्धि) भनिन्छ । यस अवस्थामा असम्भव भन्ने कुरा केही रहन्न ।

बास्तबमा हामीले यो कुरा स्पष्ट बुझ्नु पर्दछ कि हिंसाले प्रतिहिंसा नै जन्माउँछ भने अहिंसाले दया, करुणा, प्रेम, शान्ति, आनन्द, प्रसन्नता, मैत्रियता र विश्व बन्धुत्वलाई जन्म दिन्छ । यो कुरा स्वत: सिद्ध छ ।

कसैलाई बचाउनु धर्म हो, नास गर्नु होईन । जसले अरुलाई नष्ट गर्न खोज्दछ, ऊ स्वयं नष्ट हुन्छ । यदि नष्ट नै गर्नु छ भने आफूभित्रको कमजोरी, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, परतन्त्रता, अविधा र अहंकारलाई नष्ट गर्नु पर्दछ । त्यही आत्मविजय हो । जो आत्म विजयी छन, तिनै विश्व विजयी हुन सक्छन । यदि अरुलाई उद्धार गर्न सक्दैनौ भने कमसे कम आफ्नो उद्धार गर । जो मानिस यो संसारमा जन्मेर आफ्नो उद्धार आफै गर्न खोज्दैन त्यो आफ्नो शत्रु आफै हो ।

क्रमश: आगामी बुलेटीनमा

तपस्या र कार्य सिद्धि

कल्याण मित्र

जुनसुकै कठिन परिस्थितिमा पनि जसले धर्मलाई छोड्दैन उही नै धर्मात्मा हो । धर्मात्मालाई सधैं परमात्माले रक्षा गर्छन ।

अज्ञानी मानिस साधुलाई देखेर हाँस्दछन । मन-मनै सम्झन्छन् कि यो मान्छे कति सिधा-साधा रहेछ । यस्तो रमाइलो जीवन छाडेर दु:ख पाइरहेको छ । तर साधु करुणाले भरिएर सोच्दछन्-हेर त्यो मानिस, यदि उसले ईश्वरलाई जानेको भए कति सुखी हुन्थ्यो होला ।

अज्ञानी मानिसले सोच्दछन् कि आफू निकै बाठो छु, सबैलाई छल्न-ठग्न जानेको छु तर उसले आफूले नै आफूलाई ठगिरहेको कुरा थाहा पाउँदैन ।

चलाख, होशियार, बाठो त त्यो हो जसले परमात्मालाई जानेको छ ।

जब तिमी सबैतिरबाट एक्लो हुनेछौ तब तिम्रो साथ परमात्मामा हुनेछ । त्यसकारण एकान्तमा नै तिमीले परमात्माको अनुभव गर्न सक्नेछौ ।

शुद्ध-पवित्र हृदयमा नै परमात्माको बास हुन्छ । जसको हृदयमा राग, द्वेष, छल, कपट बैमानस्य हुँदैन । त्यहाँ परमात्माको बास हुनेछ । जहाँ धर्म र सत्य रहन्छ, त्यहाँ परमात्माको बास रहन्छ ।

तिमीले यो सारा संसारलाई छल्न, ठग्न सक्छौ तर परमात्मालाई सक्दैनौं ।

सामाजिक कानूनलाई ढाँट्न सकिन्छ तर परमात्माको कानूनलाई ढाँट्न सकिदैन ।

पूर्णयोग ज्ञानयोग कर्मयोग भक्तियोग

ज्ञान, भक्ति र कर्मयोग एक अर्काका परिपूरक हुन् ।

नपढेको मानिसले पनि परमात्माको ज्ञान हासिल गर्न सक्दछ ।

जतिसुकै पढेलेखेको मानिस किन नहोस् यदि उसमा श्रद्धा छैन भने ज्ञान प्राप्त गर्न सकिदैन ।

जीवनको सम्बन्धमा धर्मसँग, धर्मको सम्बन्ध सत्यसँग, सत्यको सम्बन्ध परमात्मासँग, परमात्माको सम्बन्ध सम्पूर्ण विश्वसँग छ । तसर्थ जीवनको मूलतत्व नै परमात्मा हो ।

धर्मबिना जीवनको कुनै गति छैन । अत: धर्म नै जीवनको प्राण हो ।

कर्मको सिद्धान्त

कुनै पनि कर्म न त आधुनिक हुन्छ, न त प्राचिन-अत: कर्म जहीले पनि नवीन हुन्छ । कर्मले फल नदिइकन छोड्दैन, त्यसकारणले मानिसले जहिले पनि शुभ कर्म गर्नु पर्दछ । कर्मबाट नै प्रारब्ध (भविष्य) मा दु:ख-सुख, हानी-लाभ, मान-अपमान, रुपी फल मानिस प्राप्त गर्न बाध्य हुन्छ ।

द्रवेष बाबा अवधूत

कर्मको सिद्धान्तमा आधारित एउटा रोचक यथार्त घटना यहाँ प्रस्तुत गर्दछु । उक्त घटना २०६२ श्रावण २४ गतेको हो । नेपालको सुदुरपश्चिम क्षेत्र, सेती अंचल, अछाम जिल्लाको सदरमुकाम मंगलसेन बजारमा विभिन्न राजनैतिक पाटिका कार्यकर्ता, कर्मचारी, व्यापारी र गृहणीहरुको सहभागितामा योग शिविर संचालन भयो, त्यहि शिविरमा एउटा पाँच कक्षामा पढ्ने बिद्यार्थी पनि सहभागी थिए । १५ दिनको योग शिविरमा योगाभ्यासीहरुले गुरु दक्षिणा दिए तर बच्चाले गुरुलाई प्रणाम गरेर बिदा लिए ।

२०६४ अषाढ ३ गते बच्चाले कसरी दक्षिणा दिए जुन कि मात्र गुरु (म द्रवेश बाबा योगागुरु) लाई यसको ज्ञान भयो । समयले एक दिन यसरी जुरायो कि म महेन्द्रनगर र डडेलधुरा हुँदै धनगढीको अत्तरिया भन्ने बजारमा गाडी पर्खेर बसेको थिंए, तीन घण्टाको लामो गाडी पर्खाइमा साँझ ७ बजे तिर महाकाली यातायातको गाडी आयो र यसै गाडीमा त्यही बच्चा आफ्नो बुवाको साथमा अगाडी सीटमा बसेको थियो । उसले मलाई देख्ना साथ नमस्कार गरेर बस्नको लागि भन्यो र आफ्नो बुवासँग मेरो परिचय गरायो । करिब ८ बजे तिर गाडी लम्की बजारमा पुग्नु भन्दा पहिला पञ्चर भयो । बच्चाले आफ्नो बुवासँग भन्यो "गुरुलाई पनि अब हाम्रो घरमा लगौं" । ३० मिनेटको हिडाई पछि घरमा पुग्यौं । श्रद्धा भक्ति पूर्वक उनीहरुले मलाई भोजन गराए र अत्यन्त सुख पूर्वक रात वित्यो । बिहान बच्चाले १ रुपैयाँ दिई प्रणाम गऱ्यो । त्यही दिन गुरु पूर्णिमा पनि थियो । यसरी गरेको कर्मको फल समयले फिर्ता गर्दछ । त्यसकारणले जहिले पनि मानिसले शुभ कर्म गर्नु पर्दछ । कुनै पनि कर्मले फल नदिइकन छोड्दैन तर बर्तमान समाजका मानिसहरुले जसरी पनि पैसा कमाउको सिद्धान्त लागु गरी ठग्ने, चोर्ने, लुट्ने आदि कार्य गरिरहेका छन् । जसकारण उनीहरुले प्रारब्धमा गएर हानी-नोक्सानी व्यहोर्नु पर्दछ । अत: म सबैलाई कर्मको फलबाट सजग रहनको लागि अनुरोध गर्दछु ।

अर्न्तदृष्टि र बाह्यदृष्टि

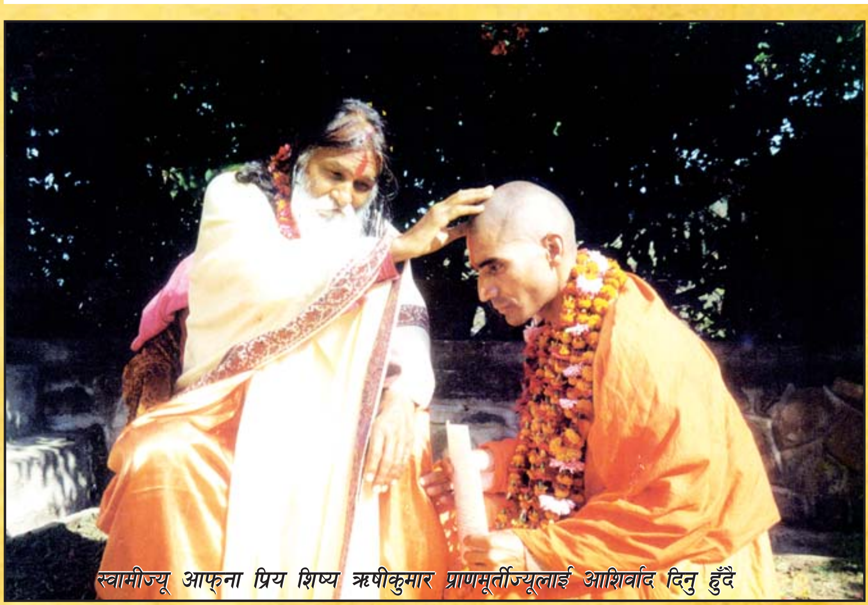
– *सुनीता*

अर्न्तदृष्टिगत अध्ययनलाई योग भनिन्छ । अर्न्तदृष्टिगत भन्नाले निराकार स्वरुप हो भने बाह्य दृष्टिगत भन्नाले साकार स्वरुप हो । हाम्रो लागि आँखा खोल्नु र बन्द गर्नु एउटा साधारण क्रिया हो जो स्वमेव चलिराखेको छ । खोलेको बेलामा साकार स्वरुपसँग परिचित भईन्छ तथा बन्द गरेपछि निराकार स्वरुप सँग । बन्द गरेर देख्दा त्यहाँ परिकल्पीत चल चित्रहरु देखापर्दछन जो वास्तवमा मस्तिष्कको कारामत हो । यथार्थ चिन्तनमा परिकल्पीत चलचित्रहरु पनि निराकार स्वरुप नै हो जसलाई साधारणतया बिचार भनिन्छ । बिचार, साकार-दृष्टिगत भए पनि बाह्य दृष्टिगत अध्ययन हुने गर्छ जसलाई बिज्ञान भनिन्छ । बिज्ञान साकारपक्ष सम्म मात्रै सिमित छ । जब बिचार चिन्तन निराकार दृष्टिगत हुन्छ तब योगको अध्ययन शुरु हुने गर्छ ।

वास्तवमा साकारपक्ष र निराकारपक्ष हाम्रो दिनचर्या हो । दुबैलाई अपनाउनु हाम्रो

प्रकृतिसँगको प्रबृति हो । साकारपक्षलाई त्याग्दा पनि जीवनको कुनै अर्थ न निस्किने र निराकार पक्षलाई त्याग्दा पनि त्यस्तै । अत: जीवन भनेको निराकार र साकार पक्षको समन्वय हो । माध्यम ज्ञान र अज्ञान रहीरहन्छ । अज्ञान भए ता पनि ज्ञान भए ता पनि जीवनको स्थिति सामान्य नै रहिरहन्छ । परन्तु ज्ञानको माध्यमले समन्वय गरे धर्म (Religion) को उत्पती हुन्छ । समिकरणमा हेर्दा–

साकार स्वरुप (क्रिया) + निराकार स्वरुप (क्रिया) = जीवन (धर्म वा शान्ती)



स्वामीज्यू आफ्ना प्रिय शिष्य ऋषीकुमार प्राणमूर्तीज्यूलाई आशिर्वाद दिनु हुँदै

बिषय प्रवेश र जन्म-जीवन-जिज्ञासा

बिराजः
भै ब्राम्हणै ब्राम्हण–बंशधर्मी
परंपरामै स्थित–धर्मकर्मी
पिता र माता जगदेव–सेती
पाएर विद्यापति, रामदेवी
हुर्के, बढें जीवन, जन्म पाई
चिसंखु सेर्नास्थलमै रमाई
बशिष्टगोत्री थर–भट्टराई
र कृष्ण भन्छन् सबले मलाई
माता पिताको शुरूबर्ण जोडी
र जन्मको "ज यसमा नछोडी
बिराज भन्ने उपनाम राखी
हिड्दैछु यो जीवन, जन्म चाखी
सुशास्त्र पढ्दै सब एकएक
जागेर आयो जब सद्विवेक
घुमीघुमी सद्गुरू खोज्न आएँ
र भाग्यले सद्गुरूदेव पाएँ
सान्निध्यका ती गत पन्ध्र बर्ष
बिते नि संझे पछि लाग्छ हर्ष
आज्ञा मिले गर्दछु बिन्ति आज
प्रणाम गर्दै गुरूमा विराज

बिशुद्धः
जुनी जुनी त्यै तपमै तपाई
विशुद्धताको सब तत्व पाई
चरित्र मान्छेहरूमा जगाई
उद्धार गर्ने मन भो मलाई
संसारमा सुन्दर देश घुम्दै
सद्भक्ति–ज्ञानोदित–कर्म चुम्दै
नेपाल आएँ जब घुम्नलाई
चुमेर राख्यो यसले मलाई
नेपाल नै सुन्दर तीर्थ रैछ
र तीर्थको पनि तिर्थ नै रैछ
यै तीर्थमा तीर्थ बनेर आएँ
भै तिर्थ, तीर्थैसित मै रमाएँ
छ हंसदा आश्रम पूर्ण आज
बन्दैछ यै नै अब तीर्थराज
जे प्रश्न गर्छौ गर हे बिराज
लाग्दैछ बर्षा बनिदिन्छु आज

बिराजः
केले यहाँ मानव-जन्म पाएँ
यो जन्म खै के किन भोग्न आएँ
मनुष्यको जीवन लक्ष्यलाई
जान्नेछ इच्छा अहिले मलाई

बिशुद्धः
संस्कारले मानव जन्म पायौ
संस्कारकै संस्कृति भोग्न आयौ
संस्कार जन्मान्तर भित्र घुम्छ
संस्कारले जीवन-जन्म चुम्छ
संस्कार मेटी मन शुद्ध पार
विशुद्ध होस् चेतनको मुहार
विशुद्ध आत्मा-परमात्मयोग
गर्दै तिमी जीवन पूर्ण भोग
यै हो परं मानव-लक्ष्य भन्ने
यै लक्ष्य हो जीवन पूर्ण बन्ने
के भो मसंगै भन हे बिराज
उत्कण्ठता देख्दछु दिब्य आज

क्रमशः आगामी बुलेटिनमा

साभार : श्री १००८ विशुद्धोपनिषद्

लेखक : डा. कृष्ण विराज

प्रेम

ब्रहमश्री मित्र

प्रेम प्रेम हो
प्रेम सम्बन्ध होइन
प्रेम आफैमा साध्य
प्रेम साधन होइन
प्रेम दान हो, माग होइन
प्रेम अ लौकिक रहस्य
प्रेम जादु
प्रेम रहस्य रस
प्रेम जिवन बर्दान
प्रेम आत्म सन्तुष्टि
प्रेम जिबनको प्रथम सोपान
प्रेम मृत्युको अन्तिम सोपान
प्रेम रहस्यमय स्थिति
प्रेम आत्मीय स्थिति
प्रेम समाधिस्थ स्थिति
प्रेम मुक्त स्थिति
प्रेम प्रेम हो
प्रेम सम्बन्ध होइन
प्रेम समग्र अस्तित्व

दाई

अनुपम

दाईको आदर गर्नुपर्छ
दाईले भनेको कुरा मान्नुपर्छ
दाईले कुटेपछि सहनुपर्छ
दाईको सेवा गर्नुपर्छ।
दाईलाई हेला गर्नुहदैन
दाईले कुटेपछि कुट्नुहुदैन
दाईले भनेको कुरा टाल्नुहुदैन
दाईको सेवा गर्न अटेर्नु हुदैन
दाईले हामीलाई त्यसै कुट्नुहुदैन
दाईले हामीलाई माया गर्नुहुन्छ
दाईले हामीलाई मन नपराउन भा होइन
दाईले हामीलाई धेरै मन पराउनु हुन्छ
हामी विना दाई जिवन बाँच्न सक्नुहुदैन
र हामी पनि दाईको बिना बाँच्न सक्दैनौ
दाईले हामीलाई राम्रो मान्छे बनाउन चाहनुहुन्छ
र हामीले पनि राम्रो मान्छे भई देखाउनुपर्छ
संसारमा दाईको लागि भाई सबैभन्दा राम्रो
र भाईको लागि दाई नै सबैभन्दा राम्रो

मनभित्रै अहो युद्ध हुन थाल्यो
हेर्दा हेर्दै मनै शुद्ध हुन थाल्यो
के भएको यस्तो आफैभित्र अचम्म
जंगे जस्तो मन बुद्ध हुन थाल्यो ।

–सजल महेश आचार्य

योग र भोगको सम्बन्ध

स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव

योग र भोग एकै सिक्काका दुई भाग जस्ता (Two Sides of the Same Coin) हुन । योगको नाममा भोगलाई तिरस्कार र भोगको नाममा योगको महत्वलाई विर्सिदिनु यी दुबै गलत कुरा हुन ।

माथिको कुराबाट यो कुरा स्पष्ट हुन्छ कि योगबिना भोग हुन सक्दैन । त्यसै गरी यदि मानिस योगलाई उपभोग, प्रयोग र सदुपयोग गर्दैन भने त्यस्तो योगको पनि कुनै औचित्य हुँदैन । यसबाट हामीलाई यो कुरा पनि ज्ञान भयो कि आधिदैविक शक्तिसँग अध्यात्मशक्तिले योग गरेर आफूलाई सजीव राख्ने हुनाले योग शक्तिद्वारा भोगलाई अनुशासित ढङ्गले सदुपयोग गर्नुपर्दोरहेछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने भोग केवल भोगकै लागि मात्र नभएर योगको लागि होस् र योग केवल योगको लागि मात्र नभएर उपयोग, प्रयोग र सदुपयोगको लागि पनि होस् । तब मात्र योगको वास्तविक सार्थकता आउँदछ । यसरी योग निरपेक्षित वास्तविकता (Reality) हो भने भोग निरपेक्षित उत्तरदायित्व (Responsibility) हो भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ । यदि यसैलाई अंग्रेजी भाषामा भन्ने हो भने यसरी भन्न सकिन्छ "Yoga is not against worldly enjoyment but to enjoy the World in much more responsibility and creativity."

योगबाट हामीमा शक्तिको संग्रह 'Charge' हुन्छ । यसरी संग्रहित शक्तिलाई अनुशासित रुपले सही ठाउँमा 'Dischage' गर्नुपर्दछ । यसैलाई नै सही अर्थमा उपभोग भनिन्छ । यदि यो शक्तिको प्रयोग अनुशासित ढङ्गबाट भएन भने त्यो भोग यर्थातमा भोग नभएर रोग बन्न जान्छ । स्मरणीय छ–सही अर्थमा भन्ने हो भने योग आध्यात्मिक अनुशासन हो भने भोग भौतिक अनुशासन हो । बिश्वब्रह्माण्डको सृष्टि, स्थिति र लय पनि यिनै दुई पक्ष योग र भोगको प्रयोग सन्तुलित र अनुशासित भएमा मात्र सुचारु रुपले चल्दछ । यी अनुशासनमा कतै पनि अलिकति तलमाथि भयो वा लापरवाही भयो भने मानवजीवन दुःखमय हुनजान्छ । यिनै दुई पक्षका अनुशासन खलबलिन पुगेकोले नै आजको बिश्वमा मानवजीवन चिन्तापूर्ण र रोगग्रस्त हुन पुगेको हो । स्मरणिय छ, योग नै त्यस्तो एकमात्र साधन हो जसले मानवभित्र ऊर्जाशक्ति पैदा गरिदिएर मानवलाई सांसारिक तथा जीवन-व्यवहारमा आइपर्ने अनेक प्रकारका समस्याहरुसँग जुध्न सक्ने, सामना गर्न सक्ने, समाधान गर्न सक्ने तथा कार्य गर्न सक्ने क्षमता प्रदान गर्छ । यस्ता गुणहरुले सम्पन्न भएका, सक्षम शक्तिशाली व्यक्तिले नै सांसारिक व्यवहार निर्धक्कसँग सफलतापूर्वक गर्न सक्दछन । मानवजीवनमा योगको यस्तो महत्वपूर्ण तथ्यलाई नबुझेर एकातिर अधिकांश गृहस्थीहरु तथा अन्य वर्गका व्यक्तिहरु योगलाई पूर्णतः नकारेर केवल भोगमा मात्र लाग्ने गरेका छन भने अर्कोतिर योगलाई अँगाल्न पुग्ने गृहस्थीहरुले भोगको महत्वलाई नबुझी योगलाई ठ्याम्मै नकारेर अर्थात अतिवादी बनिदिएकाले नै आज मानिसमा अन्योलको स्थिति उब्जन गएको हो ।

योगको अभावमा रोग, शोक र भोगले ग्रसित भएर निष्क्रिय भएका तथा चिन्ता र तनाबले छट्पटिएका यस जगत्का असंख्य नर-नारीहरुलाई आध्यात्मिक अनुशासन (योग) तथा भौतिक अनुशासन (भोग) दुबैको समन्वय अर्थात् सन्तुलन गराएर निरोगी, सक्रिय, समर्थवान, चरित्रशील मानव बनाउने मूल उद्देश्य लिएर नै यो चरित्र-विज्ञान (character Science) कृति आएको हो । ■

औराबिज्ञान

जसरी अग्नीको दर्शनबाट त्यसको तापशक्तिको अनुभव हुन्छ, त्यसै गरी तेजमण्डलको दर्शनबाट तेजशक्तिको अनुभव मिल्दछ । तेजोमय विशुद्ध मण्डलको शक्तिको अनुभवबाट नै चित्तले अति शान्ति, परमानन्द, शीतलता, मृत्युका घडिमा अविचलता (निर्भयता), स्वतन्त्रता, धीरताको अनुभव प्राप्त गर्दछ । यो नै सत्, चित्तर आनन्दको अवस्था हो । यही नै निर्गुण, निराकार निरञ्जन ॐ कारको विशुद्ध अनुभूति हो, दर्शन हो । भगवत्प्राप्ति भनेको यही हो ।

विधिपूर्वक साधनाको पवित्रताबाट जो सुकैले पनि यस तेजसमण्डल (औरा) को अनुभव गर्न सक्तछ । तर खानपान, रहनसहन, आचरण र भावविचार अनुरुप नै तमोगुण, रजोगुण र सत्वगुणमा यो बदलिरहन्छ । शुद्ध, सात्विक जीवनशैलीलाई अपनाउने, तनावमुक्त र प्रसन्नचित्त मानिसको औरा हल्का नीलो रङ्को हुने गर्दछ । यही औरा तत्व (प्राणतत्व) कै विकास गरी स्वास्थ्य लाभ गर्ने अभिप्रायले नै ऋषिमुनीहरुले प्राणयामको विधान गरेका थिए । प्राणायामको अभ्यासद्वारा औराको अपूर्व विकास हुन्छ । यस्तो विकसित औरा आकाश तत्व (भतजभच) सँग एकाकार भई अनन्त ब्रह्माण्डसम्म फैलन्छ । तपोमय दिनचर्याका अभ्यस्त हाम्रा पूर्वज यही औराबलको आधारमा मानिसका दुःख, कष्ट, पीर, मर्का हटाउन समर्थ हुन्थे । आफू वरिपरिको वातावरण साथै प्राणी जगत समेत शान्त, प्रेममय, पवित्र र आनन्दमय तुल्याउन सक्ने सामर्थ्य हुनु पनि उनीहरुको निरन्तर तपबाट आर्जित यही तेज अर्थात शक्तिको प्रभाव नै हो । भनिन्छ, वशिष्ठमुनि आफ्नो यही औरामा रहेर नन्दिनी गाईको दुध दुहुने गर्दथे ।

जति उज्ज्वल औरा हुन्छ, त्यतिकै मानिस स्वस्थ भएको हुन्छ । औरा जति धमिलो अर्थात क्षीण हुँदै जान्छ, त्यही अनुपातमा मानिस पनि कमजोर र रोगी हुँदै गएर अन्त्यमा मृत्युमा समेत पुग्दछ । मानव शरिरमा जबसम्म स्वस्थ र सबल औरा कायम रहिरहन्छ, तबसम्म उसको मृत्यु पनि हुँदैन । यसरी औराले मृत्युको यर्थात आधार प्रस्तुत गर्दछ । हाम्रो शरिरमा मुटु, श्वास, नाडी-गति वा मस्तिष्कको क्रियाशीलता बन्द भइसकेर पनि औरा पूर्ण रुपेण लोप भएर नगए सम्म प्राणीका बाँच्ने सम्भावना रहीनै रहन्छ । यही कारण हो की मृत्यु घोषीत भइसक्दा पनि कतिपय मानिसहरु व्यूँझेर आउने गर्दछन । ध्यान रहोस, नाडी-गति बन्द भएको तीन घण्टासम्म व्यक्तिलाई चलाउने, उल्ट्याउने, पल्टाउने, रोइ-कराइ, चिच्चाइ उपद्रव मच्चाउने तथा शोकाकुल र अशान्त वातावरण सृजना गर्ने कार्य कदापी हुँदैन । त्यस्तो बखतमा वातावरणलाई अत्यन्त शान्त र पवित्र राखी ॐ ध्वनीको उच्चारण गरिदिनुपर्दछ । यसो गर्दा क्षीण हुँदै गइरहेको औरा (धनञ्जय प्राण) क्रमशः स्वस्थ हुँदै आइ मर्न लागेको मानिस पनि बाँच्न सक्तछ । यही कारण हो कि मरणासन्न व्यक्तिलाई बाहिर तुलसीको मठमा सार्ने प्रचलन छ तथा खुला आँगनमा प्रचुर मात्रामा प्राणवायु (अक्सिजन) छाडेर पवित्र तुलसीको सम्पर्कमा आउनाले प्राणशक्तिको सञ्चार स्वस्थ रुपमा चल्ने भएको हुनाले नै यस्तो परम्परा बसेको हो ।

Publisher and Distributor: CHARACTER FOUNDATION ASSOCIATION, Sangam Chowk, New Baneshwor, Kathmandu, Nepal, Phone: 977-1-4474334, E-mail: cfan@wlink.com.np