प्रेरणा

आत्मज्ञान प्रचार संघद्वारा प्रकाशित वर्ष : २ अङ्क : १० ज्येष्ठ : २०८० मे २०२३

श्वाससँगको प्रेम !

हामीलाई मानिसको शरीर प्राप्त भएको छ। यो शरीर निर्माणका क्रममा प्रयोग भएका सबै तत्त्वहरू फेरि फर्केर आफ्नै स्थानमा गई विलीन हुनेछन्। पानी, पानीमा नै एकदम सजिलै गएर मिसिनेछ। धुलो पनि धुलैमा गएर विलय हुन्छ। बालुवा बालुवामै गएर समाहित हुन्छ। तपाईंको शरीर निर्माणका लागि प्रयोग भएका सबै तत्त्वहरू यही संसारकै वस्तु हुन्। तपाईंलाई के लाग्छ ? के बच्चा जन्मिँदा यो धर्तीको वजन पनि बढ्छ त ! अर्थात्, यदि कोही बितेर गए भने यो धर्तीको तौल घट्छ त ? न त तौल घट्छ, न बढ्छ। यथार्थमा तपाईं बन्नका लागि प्रयोग भएका वस्तुहरू अहिले पनि यही धर्तीमै छन्। त्यसो भए, के तपाईंले त्यस चीजलाई चिन्नुभयो ? तपाईंभित्र भएको चीजलाई चिन्नुभयो ? त्यसलाई चिनेपछि, पहिचान गरेपछि आनन्द प्राप्त हुन्छ।

तपाईंलाई अहिले दिइएको नाम तपाईंको शरीरका लागि दिइएको हो। यदि तपाईंको शरीर नै भएन भने नाम कमाउनुको के अर्थ रह्यो र ! नाम होइन, ज्ञानको कमाइ गर्नुहोस्। आनन्दको खेती गर्नुहोस्। यसलाई आफैँसँग लिएर जान सक्नुहुन्छ। आफू गएका सबै स्थानमा आफूसँगै लिएर जान सक्नुहुन्छ। वास्तवमा यो आनन्द तपाईंको हृदयबाट उत्पन्न हुन्छ। अनि, तपाईंको हृदयमा नै गएर बस्दछ। यसकारण तपाईंलाई हृदय प्राप्त भएको छ। तपाईं के हो र के होइन भनेर आफैँ परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ। यसरी परीक्षण गर्न सकेमा उसको जीवन नै फरक हुन्छ। त्यसपछि त ऊ फेरि कसैको भनाइमा अल्झिँदैन। ऊ 'यहाँ के भइरहेको छ' भनेर अल्झिँदैन। जे हुनुपर्ने त्यो त भइरहेको छ नै।

> कोही अरूसँग प्रेम नगरे पनि यो श्वाससँग अवश्य पनि प्रेम गर्नुहोस्। फलतः तपाईंको जीवन आनन्दमय बनोस्।

जसले यो श्वाससँगै प्रेम गर्न सक्दैन भने उसले कोही अरूसँग के प्रेम गर्ला र ! यदि वास्तवमा नै प्रेमी बन्ने हो भने त यस्तो चीजसँग प्रेम गर्नुहोस्, यस्तो चीजलाई माया गर्नुहोस् जसले अन्तिम समयसम्म पनि तपाईंलाई साथ देओस्। त्यो एउटै चीज छ। त्यसको अभावमा तपाईं हुनुहुन्न अनि त्यसको उपस्थितिमा मात्रै तपाईं हुनुहुन्छ।

तपाईंको जीवन तपाईंसँग सम्बन्ध राख्छ। तपाईंको व्यापार, पेसा, काम, तपाईंको ध्यान, तपाईंलाई प्राप्त भएको शरीर जस्ता कुराहरूसँग तपाईंको जीवनको सम्बन्ध रहन्छ। वास्तवमा क्लेशबाट टाढै रहनुभयो भने तपाईंको जीवन आनन्दमय हुनेछ। यसर्थ कोही अरूसँग प्रेम नगरे पनि यो श्वाससँग अवश्य पनि प्रेम गर्नुहोस्। फलतः तपाईंको जीवन आनन्दमय बनोस्।

प्रेम रावतद्वारा सम्बोधन

सन् २०२३ को फेब्रुअरी र मार्चको प्रारम्भमा अमेरिका र युरोप (स्पेनको बार्सिलोना) का कार्यक्रमहरू सकेर मार्चको तेस्रो हप्तामा प्रेम रावत भारत आइपुग्नुभयो। अप्रिल २ मा लखनऊमा भएको उहाँको पुस्तक हियर योरसेल्फको हिन्दी संस्करण "स्वयं की आवाज" को ऐतिहासिक विमोचन कार्यक्रमअघि उहाँले त्यस कार्यक्रमलाई लक्षित गरी केही अन्तर्वार्ताहरू दिनुभयो। लखनऊको त्यस कार्यक्रमले "हालसम्मकै सर्वाधिक सहभागीहरूको उपस्थिति (१,१४,७०४ जना) रहेको एकल लेखकको पुस्तक विमोचनको रूपमा" गिनिज विश्व रेकर्डमा नयाँ कीर्तिमान कायम गर्‍यो। त्यसपछि मिर्जापुरमा एउटा विशेष बैठक र अर्को हल कार्यक्रम गरी दुई दिवसीय कार्यक्रम सम्पन्न भए। त्यसमध्ये भारत भ्रमणको यस शृङ्खलामा नेपालमा पनि कार्यक्रम गर्ने योजना बनेको थियो तर उहाँको अति व्यस्त समय तालिकाले सम्भव भएन। त्यसैले ती कार्यक्रमहरूमा नेपालबाट पनि धेरै मानिसहरूको सहभागिता रहेको थियो भने अन्य व्यक्तिहरूले प्रत्यक्ष प्रसारण हेरेर सहभागिता जनाएका थिए। मिर्जापुरको उक्त कार्यक्रममा प्रेम रावतले भन्नुभयो, "नेपालमा प्रचार राम्रो भइरहेको छ, अक्टोबर-नोभेम्बरमा म नेपाल आउँछु।"

भारतमा सम्पन्न कार्यक्रमपश्चात् उहाँले मौरिससमा ज्ञान अभ्यास-सत्र तथा दक्षिण अफ्रिकामा पनि थुप्रै कार्यक्रमहरू गर्नुभयो। यस क्रममा केपटाउन, डर्बन, जोहानसबर्ग र पोर्ट एलिजाबेथमा कार्यक्रमहरू सम्पन्न भए। यसका अतिरिक्त उहाँले रेडियो तथा टेलिभिजनमा अन्तर्वार्ता दिनुका साथै शान्ति शिक्षा कार्यक्रमका टिमहरूसँग बैठक गर्नुभयो। त्यस्तै गरेर कोट डिभ्वाइरमा उहाँद्वारा ज्ञान दोहोर्‍याउने कार्यक्रम पनि सम्पन्न भयो।

यसभित्र

गतिविधिहरू
कथा : प्रेमको तागत !
भजन : सत्य रह्यो
गिनिज विश्व रेकर्ड
जीवनमा कसरी परिवर्तन ल्याउने !

कार्यक्रमहरू	कार्यक्रम सङ्ख्या	सहभागीहरू
सार्वजनिक भिडियो कार्यक्रम	५,८९०	१,६५,१०६
क्यानोपी कार्यक्रम	४२१	३०,४११
मोबाइल टेन्ट	२१	८,२३०
सामाजिक सञ्जाल कार्यक्रम	१,०४५	१६,१३३
पेप कार्यक्रम	२	३५
जिज्ञासु कार्यक्रम	१,१६०	२,७९६
सुधार केन्द्र कार्यक्रम	१४२	३,४०४
कलेज कार्यक्रम	३९	२,७१०
कारागार कार्यक्रम	१७	२,५४६
स्कुल कार्यक्रम	४९	४,१३७
जिल्ला प्रचार बैठक	२८	३,२५८
संयोजक बैठक	३	९१
न्युजलेटर बैठक	७	१५
सुधार केन्द्र टिम बैठक	१	१२
केन्द्रमा प्रचार बैठक	२५४	२,९५६
ए.भी. बैठक	१	१७
अनलाइन शान्तिको उपहार कार्यक्रम	३	१०
केन्द्रहरूका लागि विशेष प्रचार बैठक	२५	२,४३५

शान्ति सन्देश प्रचारमा आईपीटीभी

हाल प्रचलनमा रहेको आईपीटीभी प्रेम रावतको शान्ति सन्देश प्रचारका लागि अत्यन्त लाभदायक साधन बनेको छ। यस उपकरणबाट पुरानो टीभीलाई स्मार्ट टीभीझैँ चलाउन सकिन्छ । यसमा पेनड्राइभको माध्यमबाट अडियो-भिडियोका सामग्रीलाई सुन्न र हेर्न सकिन्छ। यसका साथै इन्टरनेट नहुँदा पनि शान्तिको उपहार हेर्न सकिन्छ। यसबाट युट्युब च्यानल लगायतका अन्य वेबसाइटका सामग्रीहरूलाई हेर्नुपरेमा इन्टरनेटको आवश्यकता पर्दछ।

हाल नेपालमा आत्मज्ञान प्रचार संघका १०१ केन्द्रहरूमा आईपीटीभी जडान भई प्रेम रावतको शान्ति सन्देशको प्रचारमा सहायता पुगिरहेको छ । केही जिल्लाहरूमा आईपीटीभी सञ्चालन गर्ने विषयमा तालिमको समेत आयोजना भइसकेका छन् । कन्चनपुर, कैलाली र दार्चुला जिल्लाका सहायकहरूको मागबमोजिम २०७९ साल माघ ८ गते दिउँसो १ बजे जुम एपबाट संयुक्त रूपमा तालिम प्रदान गरिएको थियो।

कार्यक्रमको सुरुवातमा आईपीटीभी सम्बन्धी एउटा छोटो अवधिको भिडियो देखाइयो। त्यसपछि आईपीटीभीलाई जोड्ने तथा चलाउने तरिकाका बारेमा जानकारी दिइयो। उक्त तालिममा २३ जनाको उपस्थिति रहेको थियो। उहाँहरूले यस तालिमका कारण आगामी दिनमा अरूलाई समेत सिकाउने र प्रचारमा अघि बढ्ने मनसुबा प्रस्तुत गर्नुभयो।

शान्ति सन्देशले लागु औषधको दुर्व्यसनमा फसेकाहरूको जीवनमा पारेको प्रभाव

के शान्ति सन्देशले दुर्व्यसनमा फसेका मानिसको जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ ? यो प्रसङ्ग वि. सं. २०७२ साल भाद्र ७ गते ललितपुर जिल्लाको गोदावरी नगरपालिका, थैबस्थित 'सङ्क्रमित तथा दुर्व्यसनी सुधार केन्द्र' मा रहेका व्यक्तिहरूको जीवनमा आएको परिवर्तनमा आधारित छ। उक्त केन्द्रमा लागु औषध तथा मादक पदार्थ सेवनको कुलतमा फसेका मानिसहरूलाई प्रेम रावतको शान्ति सन्देश सम्बन्धी भिडियो कार्यक्रम देखाइयो। यो नै सुधार केन्द्र तथा पुनर्स्थापना केन्द्रमा सञ्चालित पहिलो कार्यक्रम थियो। त्यसबेलादेखि आजको दिनसम्म नेपालका विभिन्न जिल्लामा २४ ओटा सुधार केन्द्रका १९ हजार ६ सय १२ जना व्यक्तिले शान्ति सन्देश सुनिसकेका छन्। यसमध्ये १ हजार ७ सय १६ जनाले ज्ञानसमेत प्राप्त गरिसकेका छन्। हाल १७ ओटा सुधार केन्द्रहरूमा नियमित रूपमा शान्ति सन्देश कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको छ।

कास्की जिल्लास्थित 'कम्युनिटि सुधार केन्द्र' मा शान्ति सन्देश सुनेर ज्ञान प्राप्त गरेका एक जना व्यक्ति भन्छन्, "म त रक्सी खाएर बिग्रिएको मान्छे। यो सुधार केन्द्रमा आएपछि प्रेम रावतको शान्ति सन्देशलाई सुनेर उहाँको ज्ञान पनि लिएँ । म अहिले हरेक दिन आफूभित्र शान्तिको अनुभव गर्दछु। प्रेम रावतले राजनीति तथा कुनै धर्मका बारेमा कुरा गर्नुहुन्न। बरु मानिसभित्रको शान्तिका बारेमा बताउनुहुन्छ। मैले उहाँको सन्देश नसुनेका भए म त मरिसक्थेँ होला । उहाँको सन्देश सुनेपछि ममा बाँच्ने आशा जाग्यो । मलाई शान्ति सन्देश सुनाउने टिमलाई धेरै-धेरै धन्यवाद !" काठमाडौँ जिल्लाको नागार्जुनस्थित 'सहारा सुधार केन्द्र नेपाल' मा पहिलो पटक शान्ति सन्देश सुनेर ज्ञान प्राप्त गरेका अर्को व्यक्तिका अनुसार, "मलाई ज्ञान प्राप्त भएपश्चात् एकदमै राम्रो महसुस भइरहेको छ। म नियमित रूपमा यसको अभ्यास गर्छु। म आफूभित्र खुसीको अनुभव गर्दछु ।" कास्की जिल्लास्थित 'न्युभिजन सुधार केन्द्र' मा प्रथम पटक शान्ति सन्देश सुनेर ज्ञान प्राप्त गरेका अर्को व्यक्तिको भनाइ के छ भने- "म नराम्रो सङ्गतले गर्दा रक्सीको लतमा फसेर यो सुधार केन्द्रमा आइपुगेँ । यहाँ आएपछि मैले प्रेम रावतको शान्ति सन्देश सुनेँ। मैले ज्ञानको उपहार प्राप्त गरेँ। मलाई उहाँको शान्ति सन्देश एकदमै मन पर्छ। म उहाँको कार्यक्रम नियमित रूपमा हेर्छु। यसबाट म निकै खुसी छु । म आफ्नी श्रीमतीलाई पनि यो सन्देश सुनाउँदै छु।"

यसरी प्रेम रावतको शान्ति सन्देशको प्रभावका कारण लागु औषध र मादक पदार्थको सेवनमा फसेका थुप्रै मानिसहरूको जीवनमा परिवर्तन देखिइरहेको छ । परिणामतः उनीहरू आज समाजमा घुलमिल भई खुसीसाथ जीवन बिताइरहेका छन् । यसका साथै उनीहरू अरूका लागि प्रेरणाका स्रोत बनिरहेका छन्।

कथा

प्रेमको तागत

एक जना किशोर थिए । उनका आमाबुवा निकै धनी थिए तर उनी मानसिक रोगी थिए । उनलाई केही नराम्रो हुनेबित्तिकै उनले आफूले आफूलाई नै टोक्ने गर्थे । उनीसँग कुरा गर्न पनि सकिँदैनथ्यो । उनलाई कलम र बोतल जम्मा गर्ने एकदमै सोख थियो । उनी जहाँ गए पनि कलम र बोतल बटुल्ने र एकै ठाउँमा जम्मा गर्ने गर्थे । उनी आफ्नो गोजीमा एकदमै धेरै कलम राख्ने गर्थे ।

एक दिन उनलाई आफन्तकहाँ लगियो । तिनको अवस्था देखेर बिस्तारै-बिस्तारै घरका मानिसहरूमा पनि दया जाग्न थाल्यो अनि सबैजनाले उनलाई माया गर्न थाले । तथापि, उनी निकै क्रोधित मुद्रामा रहन्थे । कसैले उनीसँग कलम माग्ने बित्तिकै उनी रिसाइहाल्थे अनि आफूले आफूलाई नै टोक्न थाल्थे । पछि गएर उनले मानिसहरूबाट आदर र प्रेम प्राप्त गर्न थालेपछि कलम र बोतल बटुल्ने बानीलाई बिस्तारै छोड्दै गए । क्रमशः उनको व्यवहारमा असाध्यै ठूलो परिवर्तन भयो । अब भने उनी कतै बोतल पाए भने पनि त्यो चीज जो-कसैलाई दिनका लागि तयार हुन्थे । एउटा समय कस्तो थियो भने उनी कसैलाई पनि आफ्नो चीज दिनका लागि मन्जुर हुँदैनथे । त्यतिखेर त यदि कसैले बोतललाई यताबाट उता राखिदियो भने पनि उनी चिच्याउने गर्थे । तथापि, उनलाई प्रेम, आदर अनि स्नेह प्राप्त हुनथालेपछि उनमा त्यसरी कलम र बोतल बोक्ने तथा जम्मा गर्ने बानीमा स्वतः परिवर्तन हुनपुग्यो ।

हामीहरू किन परिवारमा एक-अर्कालाई माया गर्दैनौं ! एक-अर्कालाई किन कटु वचन बोल्छौं ! आपसी झगडाका लागि किन तम्सिरहन्छौं ? एक-अर्काको खराबीलाई किन हेर्छौं, राम्रोपनलाई किन हेर्दैनौं । एक-अर्कालाई मायाको आवश्यकता पर्दछ । धैर्यताको आवश्यकता पर्दछ । यदि धैर्यता छैन भने संसारमा केही न केही गडबड अवश्य हुन्छ नै । तर, प्रेम बाँड्न थालेमा सोही घर स्वर्ग बन्नपुग्छ ।

भजन

सत्य रह्यो

अनुभव बेगर जीवन यो
भुल-भुलको बिच खेल भयो ।
हृदय कतातिर तान्छ सुन
बुझ-बुझ मानव शान्त हुन ॥

हरपल बग्दछ श्वास सदा
तन-मन भाग्दछ नित्य कता ।
घट-घटमा प्रभु देख्न सके
अनि भवसागर तर्न सके ॥

मनुज सुजीवन भाग्य छ यो
हरहृदय स्थित ज्योति छ यो ।
नर यदि त्यो चीज चिन्न सक्यो
सुख-सुखले दुःख मेट्न सक्यो ॥

पल-पल दीपक ज्योति बल्यो
अविरल पावन प्रेम बढ्यो ।
सुमीरणमा दिन मस्त रह्यो
मिथक टुट्यो अब सत्य रह्यो ॥

– उज्ज्वल शर्मा

गिनिज विश्व रेकर्ड

'स्वयं की आवाज' ले बनायो गिनिज विश्व कीर्तिमान

अन्तर्राष्ट्रिय शान्ति वक्ता तथा लेखक प्रेम रावतको हिन्दी संस्करणका रूपमा प्रकाशित 'स्वमं की आवाज' पुस्तकले गिनिज बुकमा नयाँ कीर्तिमानी हात पार्न सफल भएको छ । यही २ अप्रिल २०२३ मा लेखक रावतले १,१४,७०४ जना मानिसहरूको विशाल समारोहका बिचमा उक्त पुस्तकको विमोचन गर्नुभएको थियो । यस सन्दर्भमा उहाँले एकल लेखकद्वारा लिखित आफ्नो पुस्तकलाई सबैभन्दा धेरै श्रोताहरूका बिचमा वाचन गरेर गिनिज बुकमा नयाँ विश्व कीर्तिमान कायम गर्नुभएको हो ।

'स्वयं की आवाज' अङ्ग्रेजी संस्करण 'हियर योरसेल्फ' पुस्तकको अनुवाद हो । 'हियर योरसेल्फ' ले अमेरिकामा विमोचन हुनासाथ सर्वाधिक बिक्री हुने पुस्तकको स्थान बनाएको विषयलाई त्यहाँको 'न्युयोर्क टाइम्स' पत्रिकाले प्रकाशन गरेको थियो । अर्कोतिर लखनऊमा पनि 'स्वयं की आवाज' पुस्तकले नयाँ कीर्तिमान बनाएपछि त्यहाँका सञ्चार माध्यमले प्राथमिकताका साथ उक्त विषयवस्तुलाई समेटेका थिए ।

प्रेम रावत विशेषतः शान्ति सन्देश प्रदान गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय वक्ताका साथै विश्वव्यापी रूपमा ख्याती कमाउन सफल लेखक हुनुहुन्छ । उहाँद्वारा लिखित 'स्वयं की आवाज' पुस्तकले पाठकलाई आत्मज्ञान तथा शान्तिका बारेमा प्रेरित गर्दछ । यस पुस्तकमा उहाँले स-साना कथाका साथै आफ्ना जीवन भोगाइलाई निकै रोचक ढङ्गले प्रस्तुत गर्नुभएको छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "मानिसले भय, क्रोध र चिन्तामुक्त जीवन बाँच्नुपर्छ । हरेक मानिसले आफ्नो जीवनमा व्याप्त होहल्लालाई शान्त तुल्याएर हृदयमा स्थित सत्य र अनौठो आवाजलाई सुन्न सक्नुपर्छ ।" अत्यन्तै सहज भाषाशैलीको प्रयोग गरिएको, स्पष्ट र बोधगम्य प्रकृतिको यस पुस्तकमा प्रस्तुत बाह्र अध्यायका विषयवस्तुले जोकोही सर्वसाधारण पाठकको दिललाई छुन सफल देखिन्छ ।

प्रेम रावतद्वारा लिखित यस पुस्तकमा विश्वास गरेर भन्दा पनि आफैँले भोगेर अनुभूत गरेको कुरामा केन्द्रित हुन आग्रह गरिएको छ । उहाँको यस पुस्तकलाई हाल विश्वका स्पानिस, इटालियन, फ्रेन्च, पोर्चुगिज र हिन्दी भाषामा अनुवाद गरिसकिएको छ । विशेषतः हरमानिसको निजी अनुभवसँग केन्द्रित सन्देशमा आधारित यस पुस्तकले उहाँलाई एक कुशल लेखकका रूपमा चिनाएको छ । उहाँले यसमा आफ्नो जीवनकालको वास्तविक भोगाइ, मानवहितकारी चिन्तन तथा स्मरणयोग्य अनुभवलाई समेट्नुभएको छ । आत्मिक शान्ति तथा हरेक मानिसभित्रको वास्तविक आनन्दको सम्भावनालाई देखाइदिनुभएकाले पनि उहाँको यस पुस्तकले विश्वका पाठक मनलाई तानिरहेको छ ।

संसारको सबैभन्दा सुन्दर चीजलाई त न देख्न सकिन्छ, न सुन्न नै सकिन्छ बरु यसलाई हामीले हृदयबाट अनुभूत गर्नुपर्दछ ।
-हेलेन केलर

जीवनमा कसरी परिवर्तन ल्याउने !

हामीले 'म को हुँ' भन्ने कुरै बिर्सन्छौं । हाम्रो आफ्नै स्वभावलाई भुल्न पुग्छौं । वास्तवमा हाम्रो प्रकृति के हो ? हाम्रो चाहना के हो ? हामी हाम्रो आवश्यकता के हो भन्ने कुरा पनि बिर्सन्छौं । हामीलाई त के लाग्छ भने, 'मलाई नै किन नराम्रो भइरहेको छ ? कसैलाई चाहिँ किन राम्रो भइरहेको छ ?'

वास्तवमा अज्ञानता र ज्ञान दुवै कुरा तपाईंभन्दा टाढा छैनन् । सुख तपाईंबाट टाढा छैन र दुःख पनि तपाईंबाट टाढा छैन । तपाईं आफ्नो जीवनमा जहाँ पुग्नुभए पनि, जेसुकै कर्म गर्नुभइरहे पनि सुख र दुःख दुवै कुरा तपाईंसँगै हिँडिरहेका हुन्छन् । ज्ञान र अज्ञान तपाईंसँगै गइरहेका हुन्छन् । असल पक्ष र खराब पक्ष दुवै तपाईंसँगै हुन्छन् ।

तपाईंको जीवनमा सबै कुरा छ र केही छैन पनि । तपाईं आफ्नो कोठाभित्र पस्नुहुन्छ । छेस्किनी लगाएर ढोका बन्द गर्नुहुन्छ । त्यस अवस्थामा पनि तपाईं एक्लो हुनुहुन्न । धेरै चीजहरू तपाईंसँगै त्यसै कोठामा भित्र गएका हुन्छन् । तपाईं पनि हुनुहुन्छ, जीवन पनि छ र मृत्यु पनि छ । त्यस कोठामा सबै कुरा छन्- ज्ञान पनि छ । अज्ञान पनि छ । अँध्यारो पनि छ । उज्यालो पनि सँगै छ । अर्को कुरा ती सृष्टिकर्ता पनि त्यस कोठामा साथैमा हुन्छन् ।

क्षमाले प्रेमलाई निमन्त्रणा गर्छ । प्रेमले उज्यालोलाई बोलाउँछ । उज्यालोले आनन्दलाई डाक्छ ।

हामीले कोठालाई बन्द गरेर बत्ती निभायौं भने त्यहाँ अँध्यारो हुनेछ । ढोका त पहिलादेखि नै बन्द थियो तर अँध्यारो कहाँबाट पस्यो ? किनभने, त्यो पनि तपाईंसँगै भित्र पस्यो । धर्म पनि तपाईंसँगै छ र अधर्म पनि तपाईंसँगै छ । तपाईं पुग्नुभएको ठाउँमा सबै कुरा पुग्छ । तपाईंलाई यी सबै कुरा साथैमा हुन्छन् भन्ने पनि थाहा छ । त्यसैले तपाईंले रोजेको कुरालाई नै आत्मसात् गर्नुहोस् । प्रेम पनि तपाईंको साथमा आएको छ र घृणा पनि तपाईंकै साथमा छ । अज्ञानतालाई होइन, ज्ञानलाई आफ्नो साथमा आमन्त्रण गर्न सिक्नुहोस् । यदि आफ्नो जीवनमा प्रकाशको चाहना राख्नुहुन्छ भने त्यो प्रकाशलाई ल्याउन सिक्नुहोस् । त्यसपश्चात् अँध्यारो त स्वतः भाग्ने नै छ ।

यदि आफ्नो जीवनलाई केही परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भने केवल तीन सेकेन्ड सोच्नुहोस् । गर्नुभन्दा पहिला नै सोच्नुहोस् । तपाईंले के गर्न गइरहनुभएको छ भनेर तीन सेकेन्ड सोच्नु आवश्यक छ । त्यसपश्चात् जे गर्न लाग्नुभएको हो त्यो गर्नुहोस् । किनभने, क्रोध पनि तपाईंसँगै हुन्छ अनि क्षमा पनि तपाईंसँगै हुन्छ । तीन सेकेन्डमा तपाईंले आफूलाई 'क्रोध' चाहिएको हो या 'क्षमा' चाहिएको हो भनेर रोज्न सक्नुहुन्छ । क्षमाले प्रेमलाई निमन्त्रणा गर्छ । प्रेमले उज्यालोलाई बोलाउँछ । उज्यालोले आनन्दलाई डाक्छ । केवल तीन सेकेन्डको कुरा हो । तपाईं पहिला काम गर्नुहुन्छ अनि पछि मात्रै सोच्न थाल्नुहुन्छ । त्यसकारण तपाईंको जीवन दुःखदायी बन्न पुग्छ ।

यदि हामी यो संसारमा परिवर्तनको चाहना राख्छौं भने त्यो परिवर्तन संसारबाट होइन, तपाईंबाट सुरु हुन्छ ।

हामीले जुनसुकै कर्म गरे पनि यसमा दुवै कुराको सम्भाव्यता हुन्छ । राम्रो पनि हुन सक्छ र नराम्रो पनि हुन सक्छ । हामीले हाम्रो भुलिरहेन प्रकृतिका बारेमा सोचविचार गर्नु आवश्यक छ । र, मैले के पनि कोसिस गर्नु आवश्यक छ भने 'मैले भुल्नु हुँदैन । मेरा लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चीजलाई मैले बिर्सनु हुँदैन ।' यस कुराको सम्झना हुन थालेपछि त तपाईंको जीवनमा स्वतः परिवर्तन आउन थाल्छ । यदि हामी यो संसारमा परिवर्तनको चाहना राख्छौं भने त्यो परिवर्तन संसारबाट होइन, तपाईंबाट सुरु हुन्छ ।

तपाईंले जेसुकै गरिरहनुभएको भए पनि ती सबै कुराको लक्ष्य आनन्द पाइयोस् भन्ने नै हो । मानिसको प्रकृति दुःखलाई सहन गर्न नसक्नु हो तर तपाईं अपार सुखलाई सहन सक्नुहुन्छ । मानिसका लागि सुखको कुनै सीमा नै हुँदैन तर अलिकति दुःखले पनि उसलाई हैरान पारिदिन्छ । हरेक चीजमा सुख पनि हुन्छ र दुःख पनि हुन्छ । यसमध्ये तपाईं आफ्नो जीवनमा आफूलाई चाहिएको चीजलाई छान्नुपर्ने हुन्छ । यदि तपाईंले मेरो यो कुरालाई बुझ्नुभयो भने तपाईंले आफ्नो जीवनमा ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्नुहुन्छ ।

प्रचारको सहज साधन : IPTV

* शान्तिको उपहार हेर्न सकिन्छ ।
* पेनड्राइभबाट भिडियो हेर्न सकिन्छ ।
* विभिन्न स्थानहरूमा भिडियो कार्यक्रम गर्न सकिन्छ ।
* इन्टरनेट उपलब्ध भएमा अन्जन टीभी र वेबसाइटमा भिडियोहरू हेर्न सकिन्छ ।

यस प्रेरणा पत्रिकामा प्रकाशित सामग्रीहरू- 'श्वाससँगको प्रेम !', 'प्रेमको तागत' कथा र 'जीवनमा कसरी परिवर्तन ल्याउने !' लेखहरूको विषयवस्तु प्रेम रावतको सन्देशबाट साभार गरी अनुवाद गरिएको हो । उहाँ मानवता र शान्तिका विषयमा चर्चा गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय वक्ता हुनुहुन्छ ।

आत्मज्ञान प्रचार संघ

सामाखुशी, काठमाडौं, फोन नं. : ०१-४९५२९१२/४९५२९८०, हेल्पलाइन नं. : ०१-५९०१७६५ इमेल : agps@mos.com.np

प्रचार विभाग : ९८४३१६५०११, लेखा विभाग : ९८४७३६४४८७, व्यवस्थापन विभाग : ९८४०००६२४५