

प्रेरणा

नव वर्ष २०७८ सालको हार्दिक मंगलमय सुभकामना

आत्मज्ञान प्रचार संघद्वारा प्रकाशित

वर्ष: १ अङ्क : २

चैत : २०७७

मार्च २०२१

केही गर्नुपूर्व सोच्नुहोस्...तीन सेकेन्ड

हामी मानिसमा एउटा बानी छ- बिसर्ने । हामी को हौं ? हाम्रो स्वभाव के हो ? हाम्रो प्रकृति के हो ? हाम्रो चाहना के हो ? हाम्रो आवश्यकता के हो ? हामी यी कुराहरूलाई बिसर्न्छौं । वस्तुतः कुनचाहिँ यस्तो चीज छ जसलाई भुलेपछि हाम्रो जीवनमा एउटा यस्तो अवस्था उत्पन्न हुन्छ जसले गर्दा हामी यी सबै कुराहरूलाई बिसर्न्छौं 'यो सबैथोक के हो, के भइरहेको छ, मलाई किन यस्तो नराम्रो भइरहेको छ । कसैलाई चाहिँ किन राम्रो भइरहेको छ!'



तपाईं आफ्नो कोठाभित्र पसेपछि चुक्कुल लगाउनुहुन्छ । त्यतिखेर पनि तपाईं एकलै हुनुहुन्छ । अन्य थुप्रै कुराहरू तपाईंभित्र त्यस कोठामा गएका हुन्छन् । तपाईं पनि हुनुहुन्छ, जीवन पनि छ अनि मृत्यु पनि हुन्छ । त्यस कोठामा सबै कुरा हुन्छन् ।

ज्ञान, अज्ञान, अँध्यारो र उज्यालो पनि हुन्छन् । वास्तवमा ती सृष्टिकर्ता पनि त्यस कोठाभित्र साथैमा हुन्छन् ।

यदि जीवनमा प्रकाश होस् भन्ने चाहनुहुन्छ भने आफ्नो जीवनमा प्रकाश ल्याउन सिकनुहोस् । अँध्यारो आफैँ हटेर जानेछ ।

यदि हामीले ढोकालाई बन्द गरेर त्यसमा ताल्चा लगाएपछि बत्ती निभायौं भने अँध्यारो हुनेछ । जब ढोका पहिल्यै बन्द थियो भने अँध्यारो कहाँबाट आयो होला ? कसरी भने त्यो तपाईंको साथमा नै आयो । धर्म पनि तपाईंसँगै छ अनि अधर्म पनि तपाईंसँगै छ । सारा कुरा तपाईं जहाँ जानुहुन्छ त्यहाँ सबै हुन्छ । फरक के मात्र हो भने यदि तपाईंलाई यी सबै साथैमा हुन्छन् भन्ने थाहा भयो भने तपाईंले चाहनुभएको कुरालाई अपनाउन सक्नुहुन्छ । प्रेम पनि तपाईंसँगै आएको छ अनि घृणा पनि । यदि तपाईं जिउन सिकन चाहनुहुन्छ भने प्रेमलाई आत्मसात् गर्न सिकनुहोस्, घृणालाई होइन । ज्ञानलाई स्वीकार गर्न सिकनुहोस्, अज्ञानतालाई होइन । यदि जीवनमा प्रकाश होस् भन्ने

चाहनुहुन्छ भने आफ्नो जीवनमा प्रकाश ल्याउन सिकनुहोस् । अँध्यारो आफैँ हटेर जानेछ ।

यदि तपाईं आफ्नो जीवनलाई थोरै भए पनि बदल्न चाहनुहुन्छ भने केवल तीन सेकेन्ड सोच्नुहोस् । काम गर्नुभन्दा पहिला सोच्नुहोस् । केवल तीन सेकेन्ड तपाईं के गर्न लागि रहनुभएको छ । त्यसपछि, जे गर्न चाहनुहुन्छ गर्नुहोस् । किनभने, क्रोध पनि तपाईंसँगै हुन्छ अनि क्षमा पनि । तीन सेकेन्डमा तपाईं रोज्न सक्नुहुन्छ क्रोध चाहिँन्छ कि क्षमा । क्षमाले प्रेमलाई ल्याउँछ । प्रेमले उज्यालो ल्याउँछ । उज्यालोले आनन्द ल्याउँछ, तीन सेकेन्डमा । वास्तवमा तपाईं पहिला गर्नुहुन्छ अनि पछि सोच्नुहुन्छ । यसै कारण तपाईंको जीवनमा दुःख हुन्छ ।

प्रेम रावतद्वारा सम्बोधन...

गत नोभेम्बरमा प्रेम रावतले हंस जयन्ती विशेष कार्यक्रममा सम्बोधन गर्नुका साथै केही अन्तर्वार्ताहरू दिनुभएको थियो । डिसेम्बर १० मा पर्ने उहाँको जन्मोत्सव कार्यक्रमलाई अनलाइनका माध्यमबाट मनाइयो । यस उपलक्ष्यमा डिसेम्बर ९ मा अङ्ग्रेजी र अर्को दिन हिन्दी भाषामा उहाँले विशेष सम्बोधन गर्नुभयो भने संसारभरिबाट मानिसहरूले उहाँलाई जन्मदिनको शुभकामना दिए । त्यसै गरी जनवरीको पहिलो हप्तामा उहाँले नयाँ वर्ष २०२१ को शुभकामना सन्देशसहित अनलाइन सम्बोधन गर्नु भयो । "एक सम्भावना" शीर्षकको यो नयाँ वर्ष सन्देश र जन्मोत्सव कार्यक्रमका भिडियोहरूका केही अंश www.youtube.com/premrawatofficial मा र पूर्ण अंश www.timelesstoday.tv मा उपलब्ध छन् ।

यसभित्र

- कार्यक्रम गतिविधिहरू
- कविता: सत्यमार्ग रोज
- सत्य कथा: सुधिआको प्रमोद
- डरमाथि कसरी विजय हासिल गर्ने

यस प्रेरणा पत्रिकामा प्रकाशित सामग्रीहरू- 'केही गर्नुपूर्व सोच्नुहोस्...तीन सेकेन्ड' र 'डरमाथि कसरी विजय हासिल गर्ने !' लेखलाई प्रेम रावतको सन्देशबाट साभार गरी अनुवाद गरिएको हो । उहाँ मानवता र शान्तिका विषयमा चर्चा गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय वक्ता हुनुहुन्छ ।

सवैजना विश्वलाई बदल्ने बारे सोच्छन् तर आफैँलाई बदल्ने बारे भने कोही पनि सोच्दैनन् । लियो टोल्स्टोय

अनलाइन भिडियो कार्यक्रमहरू:

शान्ति र मानवताका लागि अनवरत रूपमा प्रयासरत प्रेम रावतको ६३ औं जन्म दिवसका सुअवसरमा आत्मज्ञान प्रचार संघले २०७७ मंसिर २५ गते अनलाइनका माध्यमबाट नेपालभरिका ज्ञान प्राप्त व्यक्तिहरूका लागि एक कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो । यस कार्यक्रममा दुई हजारभन्दा बढीको सहभागिता रहेको थियो ।

यस्तै दीपावली पर्वका अवसरमा कार्तिक २६ गते पनि अनलाइन कार्यक्रम गरिएको थियो । नौ सयभन्दा बढीले सहभागिता जनाउनुभएको उक्त कार्यक्रममा प्रस्तुत गरिएका सामग्री सहभागी व्यक्तिहरूबाट निकै लाभप्रद भएको प्रतिक्रिया प्राप्त भएको थियो ।

सामाजिक सञ्जाल टिमको बैठक

आत्मज्ञान प्रचार संघको सामाजिक सञ्जाल टिमले सामाजिक सञ्जालमा समय-समयमा आउने गरेका गुनासाहरूलाई सम्बोधन गर्दै प्रचारमा सही मार्ग निर्देशन गर्ने कार्य गरिरहेको छ । प्रचारमा बाधा पुऱ्याउने गतिविधिहरूलाई टिमले यस लिङ्क <https://forms.gle/8HyGPeykoanDRjeA9> का माध्यमबाट दिशानिर्देश गर्ने गरेको छ ।

ज्ञानसत्र विशेष बैठक

कोभिड-१९ का कारण लामो समयदेखि स्थगित ज्ञानसत्रबारे जिज्ञासा, सूचना र स्वास्थ्य मापदण्डका विषयमा जानकारी दिने उद्देश्यले गत पौष ११ गते शनिवार दिउँसो ३ बजे केएस कोर्डिनेटर, फेसिलिटेटर र जिल्ला प्रचार कोर्डिनेटरहरू गरी ४९ जनाको उपस्थितिमा एक विशेष अनलाइन बैठक बसेको थियो । निष्कर्षमा हालको अवस्थामा ज्ञानसत्र सञ्चालन गर्न नसकिने र जिल्ला टिमबाट कार्यक्रमका लागि प्रस्ताव आएमा थप जानकारी दिइने निर्णय भएको छ ।

रेडियो र टीभी कार्यक्रम

यस कोरोना कालमा नेपालभरि २८ ओटा रेडियो स्टेसन र काष्ठमण्डप टीभीबाट बिहान ६:०० बजे तथा सूर्योदय टीभीबाट बिहान ६:३० बजे प्रेम रावतको शान्ति सन्देश कार्यक्रम नियमित रूपमा प्रसारण भइरहेको छ ।

केन्द्र तथा उपकेन्द्रहरू सञ्चालन

२०७७ पौष ९ गतेदेखि आत्मज्ञान प्रचार संघका करिब ६४ प्रतिशत केन्द्र तथा उपकेन्द्रहरू खुलेका छन् । करिब १० महिनादेखि बन्द रहेका केन्द्र तथा उपकेन्द्रहरूमा सबै स्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गरी कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको छ ।

सुधार गृहमा शान्ति सन्देश

कोभिड-१९ को यस महामारीको समयमा पनि केही सुधार गृहहरूमा शान्ति सन्देश कार्यक्रम नियमित रूपमा सञ्चालन भइरहेको छ । कोरोना कालभन्दा अगाडि सुधार गृह प्रचार टिम स्वयंमूले प्रत्यक्ष रूपमा कार्यक्रम आयोजना गर्ने गरेकोमा हाल आएर सोही टिमले डीभीडी लगायतका प्रचार सामग्रीलाई सुधार गृहहरूमा उपलब्ध गराएर कार्यक्रम गर्ने गरेको छ । यसअघि ७ ओटा सुधार गृहहरूमा नियमित कार्यक्रमहरू हुने गरेकोमा हाल दुईओटा सुधार गृहहरूमा नियमित कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको छ ।

जनभोजनद्वारा विद्यार्थीलाई खाजा वितरण सुचारु



धादिङ जिल्लाको थाक्रे-५, तसर्पुस्थित जनभोजन कार्यक्रम स्थलबाट पोषणयुक्त तात्तातो खाजा तयार गरी वरिपरिका ७ ओटा विद्यालयहरूमा लगेर वितरण गर्ने कार्य यही पौष २६ गतेदेखि पुनः सुचारु भएको छ । फलतः हरेक दिन करिब १८०० बालबालिकाहरू लाभान्वित भइरहेका छन् । प्रेमसागर फाउन्डेसन नेपाल र दि प्रेम रावत फाउन्डेसनको सहकार्यमा गत १३ वर्षदेखि जनभोजन कार्यक्रम स्थलमा नै स्वस्थकर भोजन तयार गरी नजिकका बालबालिका र केही जेष्ठ नागरिकसमेत करिब ५०० जनालाई खाना र केही टाढाका ६ ओटा विद्यालयहरूका करिब १५०० बालबालिकाहरूलाई दिउँसोको खाजा निःशुल्क रूपमा निरन्तर वितरण गर्दै आएको थियो । उक्त कार्यक्रमलाई कोभिड-१९ महामारीका कारणले २०७६ चैत्रदेखि स्थगित गरिएको थियो । नेपाल सरकारले पनि विद्यालयमा विद्यार्थीहरू जम्मा भएर कक्षा सञ्चालन गर्ने कार्य बन्द गरेको थियो । हाल सरकारले स्वास्थ्य मापदण्ड अपनाई भौतिक रूपमा विद्यार्थी जम्मा भएर पठनपाठन सुचारु गर्न स्थानीय विद्यालयहरूलाई अनुमति दिएपछि फाउन्डेसनले पनि जनभोजन स्थलमा कोभिड-१९ सम्बन्धी स्वास्थ्य मापदण्ड पूर्ण रूपले पालना गरी खाजा तयार गरेर विद्यालयहरूमा पठाउन सुरु गरेको हो । विद्यार्थी, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, शिक्षक तथा विद्यालय

व्यवस्थापन समिति र स्थानीय सरकारले “यसरी खाजा वितरण पुनः सुरु भएपछि बालबालिकाहरू नियमित विद्यालयमा आएका छन्। विद्यालयमा सबै विद्यार्थीहरू पूरा समय बसेर पढ्ने र खेलकुदमा सक्रिय भएको देख्न पाएका छौं। कोभिड-१९ का कारणले आर्थिक, मानसिक र सरसफाइको समस्या कम भई गाउँमा पुनः सकारात्मक प्रभावहरू आउन सुरु भएको” भन्दै खुशी व्यक्त गरेका छन्।



कविता

सत्यमार्ग रोज

आमाबुवा दाजुभाइ सुन दिदीबहिनी
यति राम्रो शान्ति सन्देश पाइँदैन कहीं नि ।
एकबारको चोलालाई नफाल है खेर
हिलोमा नै कमल फुल्ल नियालेर हेर ।

जिन्दगीका बाटाहरू गनिसाध्यै छैन
इच्छा अनि आकाङ्क्षा त भनिसाध्यै छैन ।
कता जाने के के गर्ने विवेकलाई सोध
सुख शान्ति अमनचैन सत्य मार्ग रोज ।

शान्ति सन्देश सुनेर यो मनको मैलो धोऊ
ज्ञानको बीजारोपण गरी अनुभवी होऊ ।
आफैमा छन् अविनाशी खोजी हेच्यौ भने
यै श्वासमा आनन्द छ बुझी फेच्यौ भने ।

अज्ञानरूपी अन्धकार यही ज्ञानले काट
सफलताको शिखर चुम्न साहसी भई आँट ।
सुख शान्ति संवृद्धिको हरियाली छाउँछ
मनुष्य भई जन्मिएको बल्ल मज्जा आउँछ ।

दया प्रेम खुशी बाँडे भनै बढ्दै जान्छ
परमानन्द लाली अझै माथि चढ्दै जान्छ ।
मानुष तन अनमोल सत्य बोली बोल
हृदयको हरि चिन स्वर्गद्वारी खोल ।

गीता शर्मा

सुधिएको प्रमोद

एउटा सुन्दर गाउँमा प्रमोद (परिवर्तित नाम) को सानो परिवार बस्थ्यो। उनी ज्यादै लगनशील र पढाइमा अब्बल थिए। राम्रो नतिजा ल्याएर उनी विद्यालयको पढाइमा उत्तीर्ण भए। त्यसपछि उच्च शिक्षा हासिल गर्नका लागि उनी शहरतिर गए। सुरुका दिनमा उनको पढाइ राम्रो थियो। बिस्तारै धेरै साथीहरूसँग उनको सङ्गत बढ्न थाल्यो। उनको उमेरको प्रभावले पनि असर पाउँदै जाँदा आफ्नो पढाइमा भन्दा उनले साथीहरूसँग नै बढी समय बिताउन थाले। दिनहरू बित्दै जाँदा उनी त खराब साथीहरूको कुलतमा परिसकेका रहेछन् तर उनी स्वयम् नै यस बारेमा अनभिज्ञ भै देखिन्थे।

उता प्रमोदका बुवाआमा भने छोरालाई धेरै पढाएर ठूलो मान्छे बनाउने सपना बुन्दै हुनुहुन्थ्यो। प्रमोद छुट्टीको समयमा घर गए। त्यसपछि छोराको व्यवहार परिवर्तन भएको कुरा बाआमालाई थाहा भयो। यस कुराले उहाँहरूलाई निकै चिन्तित तुल्यायो। उनलाई धेरै सम्झाइ बुझाइ गरियो तर

प्रमोदले आन्तरिक शान्तिप्रति रुचि राख्दै गए। जब उनमा आन्तरिक शान्तिको सकारात्मक प्रभावको विकास हुँदै गयो तब उनले अरू मानिसलाई पनि आन्तरिक शान्ति र आनन्द मिलोस् भनी यो शान्ति सन्देशलाई अरू सामु बाँड्ने कार्य गर्न थाले।

केही दिन त परिवारका लागि उनले थोरै सुधिएको जस्तो गरे पनि फेरि शहर पस्नासाथ उही समस्या दोहोरियो। प्रमोदले आन्तरिक शान्तिप्रति रुचि राख्दै गए। जब उनमा आन्तरिक शान्तिको सकारात्मक प्रभावको विकास हुँदै गयो तब उनले अरू मानिसलाई पनि आन्तरिक शान्ति र आनन्द मिलोस् भनी यो शान्ति सन्देशलाई अरू सामु बाँड्ने कार्य गर्न थाले।

सुरुका केही दिन उनले परिवारको अर्थीलाई नमानेको पनि होइन तर उनलाई लागू औषधको नशाले तानिरहेको थियो। उनले आफ्ना हरेक कुरालाई भुलेर असामान्य जीवन बिताउन थालेका थिए। उनमा सुधिने कुनै सङ्केत देखिएन। यसै कारण परिवार र आफन्तको सहयोगमा उनलाई सुधार केन्द्रमा राखियो। त्यहाँ त हरेक सकारात्मक क्रियाकलापको नियमित अभ्यास हुने रहेछ। सुरुका दिनहरूमा त्यहाँका नियम पालना गर्न उनलाई निकै नै गाह्रो भएको थियो। आखिर मानिस नै त हो, उनमा बिस्तारै सकारात्मक परिवर्तन आउन थाल्यो।

प्रमोद बसेको उक्त सुधार केन्द्रमा प्रशासनको अनुमति लिएर एकजना असल व्यक्तिले शान्ति र मानवता विषयक कार्यक्रम सुनाउनु हुने रहेछ। त्यहाँ हुने सबै कार्यक्रमहरूमध्ये प्रेम रावतको शान्ति सन्देशले प्रमोदमा निकै राम्रो प्रभाव पारेको रहेछ। हुन पनि यो सन्देशको मुख्य उद्देश्य नै सबै अवस्थाका मानिसमात्रमा आन्तरिक शान्तिको अनुभूति गराउनु हो। हरेक मानिसभित्र स्थित शान्तिलाई उजागर गर्ने प्रेम रावतको

जीवन साँच्चै सरल छ तर हामीले नै यसलाई जटिल बनाउने प्रयत्न गर्छौं। कन्फ्युसियस

सन्देशले प्रमोदको हृदयमा पनि बिस्तारै आशाको अङ्कुरण हुन थाल्यो ।

प्रमोदले आन्तरिक शान्तिप्रति रुचि राख्दै गए । जब उनमा आन्तरिक शान्तिको सकारात्मक प्रभावको विकास हुँदै गयो तब उनले अरू मानिसलाई पनि आन्तरिक शान्ति र आनन्द मिलोस् भनी यो शान्ति सन्देशलाई अरूसामु बाँड्ने कार्य गर्न थाले । आज उनमा ठूलो परिवर्तन आएको छ । परिवार पनि प्रमोदलाई देखेर मख्ख हुनुहुन्छ ।

प्रतिमा पाण्डे

डरमाथि कसरी विजय हासिल गर्ने !

हामी सबै केही न केही कारणले 'डर' शब्ददेखि डराउँछौं । केही महिना पहिला हामी भोलि के हुने होला भनेर निकै भयभित हुन्थ्यौं । जागिर के होला ? पैसा कमाउनुपर्छ । विवाह होला, बच्चावच्ची पनि होलान् अनि हामी वृद्ध भएपछि त्यो अवस्थामा छोराछोरीले हाम्रो हेरविचार गर्लान् कि नगर्लान् ! त्यो एउटा फरक प्रकृतिको भय थियो ।

त्यसपछि कोभिड-१९ आयो । यो पनि एउटा बेग्लै प्रकारको डर, एउटा नयाँ किसिमको त्रास उत्पन्न भएको छ । खै कुन्नि, यो कस्तो खालको रोग हो ! यसको खोप कहिले हामी सामु आउला ! यसबाट कसरी बच्ने हो ! जागिर गएको छ । कतिपय मानिसले आधा तलबमा काम गर्नु परिरहेको छ । व्यापार पनि ठप्पै भयो । सबैजसोले निकै अप्ठ्यारोलाई सामना गर्नु परिरहेको छ । अब यो भयबाट कसरी उन्मुक्ति पाउने ? यसबाट उम्कनका लागि के गर्नुपर्ला ! सबैभन्दा ठूलो कुरा के हो भने भयभित भएर होइन, भित्रको शक्तिको सहाराले, विवेकका साथ हामीले त्यो डरको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि वास्तवमा मानिसभित्रको शक्तिको सहायताले हामीले सामना गर्थौं भने जित पनि हाम्रै हुनेछ ।

डरको जुनसुकै रूप भए पनि डर त आखिर डरै हो । यदि कोही विरामी भएर अस्पताल गयो भने उसलाई आफू ठीक हुन्छु कि हुँदिन भनेर पीर हुन्छ । म बाँच्छु कि बाँच्छिन !

एकातिर मानिसलाई भोलि के हुन्छ भन्ने भय छ भने अर्कातिर उसलाई आफूले 'एकदिन यो संसारबाट जानु पर्नेछ' भन्ने कुरामा चाहिँ उसलाई डरै छैन । भोलि के हुन्छ भनेर उसलाई भय छ । चाहे छोराछोरीले मेरो हेरचाह गरून् या नगरून् तर एक दिन मेरो यो शरीर रहनेछैन । जे जति पनि मेरो छ त्यो तब मेरो रहँदैन । जुन डर आज छ त्यो हामीबाट सृजित डर हो । प्रकृतिद्वारा निर्मित भयलाई हामी स्वीकार गरिरहेका छैनौं । वास्तविकतालाई हामी स्वीकार गरिरहेका छैनौं ।

उदाहरणका लागि एकजना व्यक्ति पैदल हिँडिरहेका छन् ।

उनको हातमा सानो पोको छ तर उनी सन्तुष्ट छन्, खुशी छन् । अर्का एकजना मानिसचाहिँ मर्सिडिज गाडीमा गइरहेका छन् । उनीसँग सबै कुरा छ तर के उनी सन्तुष्ट छन् या छैनन् त ! यदि उनी खुशी छैनन् भने त जोसँग केही छैन नि तिनै मानिस उनीभन्दा धनवान् हुन् । तथापि, संसारका लागि होइन । संसारका लागि त जोसँग सबैथोक छ उनी नै धनी हुन् । हाम्रो खुशी त त्यही नै भइदियो जुन कुरा समाजद्वारा निर्देशित छ 'जबसम्म यी चीजहरू तिमिलाई प्राप्त हुँदैनन् तबसम्म तिमि खुशी हुनै सक्दैनौं ।' वास्तवमा हामीले बोध गर्नुपर्ने कुरा के छ भने प्रकृतिले कुन कुरालाई खुशी मान्छ !

चरा उड्छ । चरासँग के हुन्छ ? केही पनि हुँदैन तर ऊ उडिरहन्छ । गाउँछ, ऊ खुशी हुन्छ । ऊ सन्तुष्ट हुन्छ । हरिणलाई हेर्नुहोस्, जब पानी पर्छ नि ऊ खुशी भएर उफ्रिन्छ, नाच्छ । उसँग खुशी छ । ठूलाभन्दा ठूला मानिस जोसँग अबौँखबौँको धन हुन्छ तर उनी खुशी हुँदैनन् । उनी सन्तुष्ट हुँदैनन् । यो कुरा त डरका बारेमा हो । यसर्थ एक प्रकारको डर त समाज र हामीले मिलेर आफ्ना लागि बनाएका छौं ।

एउटा डर वास्तविकताको डर हो । त्यसबाट डराएर केही फाइदा हुँदैन किनभने त्यो त हुने नै छ । हामीभित्र भएको डरलाई समाजले हाम्रा लागि बनाइ दिएको छ । हामीभित्र यो श्वास आइरहेको छ र गइरहेको छ, यसलाई हामी बुझिरहेका छैनौं । यो खेर गइरहेको छ अनि यो कहिल्यै पनि फर्केर आउँदैन । यो कुराको डर हामीमा छैन । वास्तवमा

सबैभन्दा मूल कुरा त जहिलेसम्म तपाईं जीवित रहनुहुन्छ तबसम्म तपाईंको जीवनमा वास्तविक आनन्द हुनुपर्छ । त्यहाँसम्म तपाईं जुन डर आज छ त्यो हामीबाट सृजित डर हो । प्रकृतिद्वारा निर्मित भयलाई हामी स्वीकार गरिरहेका छैनौं । वास्तविकतालाई हामी स्वीकार गरिरहेका छैनौं ।

तीनवटा कुरा छन्- जुन 'थियो, छ र रहनेछ' । त्यसको कहिल्यै पनि विनाश हुँदैन । जुन पूर्ण हुन्छ, जुन सम्पूर्ण हुन्छ, जुन सधैं थियो, आज छ अनि रहनेछ । उनी (त्यो शक्ति) सबै स्थानमा छन् । उनी नभएको कुनै पनि ठाउँ नै छैन । उनी तपाईंभित्र पनि छन् । यो संसारमा जति पनि मानिसहरू छन्, एउटा समयमा उनीहरू यहाँ थिएनन् । अहिले छन् अनि एउटा समय त्यस्तो पनि आउनेछ जुन समयमा उनीहरू रहनेछैनन् । किनभने, हामी सबैले एक न एक दिन यहाँबाट जानुपर्नेछ । अनि, त्यतिखेर हामीले हाम्रो साथमा केही पनि लैजान सक्दैनौं । यदि कुनै लैजान सक्ने वस्तु छ भने त्यो पनि एउटै मात्र चीज छ र त्यो हो शान्ति । त्यसलाई प्राप्त गर्नका लागि तपाईंले आफूले आफूलाई चिन्नु आवश्यक छ । आफूभित्र रहेका ती परमशक्ति, त्यो शान्तिलाई अनुभव गर्नु आवश्यक छ । तिनलाई चिनेपछि तपाईंले वास्तवमा आफूभित्रको डरमाथि विजय हासिल गर्न सक्नुहुनेछ ।

आत्मज्ञान प्रचार संघ

सामाखुशी, काठमाडौं, फोन नं.: ०१-४३५२९१२/४३५२९८०

Email: agps@mos.com.np

शान्ति सन्देशका लागि आधिकारिक अनलाइन स्रोत

www.premrawat.com,

www.timelesstoday.tv, www.tprf.org

www.youtube.com/premrawatofficial

प्रेमबाट प्रेरित र ज्ञानबाट निर्देशित जीवन सबैभन्दा राम्रो हो । **बर्डेन्ड रसेल**