# प्रेरणा
# जन्मोत्सव विशेषाङ्क

आत्मज्ञान प्रचार संघद्वारा प्रकाशित | वर्ष : ३ अङ्क : १२ | मङ्सिर २०८० | डिसेम्बर २०२३


## भित्रको अनुभव

बाल्यकालमा एउटा क्षमता हुन्छ । बच्चाले कसैलाई पनि कुनै सिसा वा कुनै चस्माको दृष्टिकोणले हेर्दैन । यथार्थमा तपाईं जे हुनुहुन्छ उसले त्यस्तै नै देख्छ । तपाईं यस्तो हुनुपर्छ, तपाईं त्यस्तो हुनुपर्छ भन्ने उसको कुनै अपेक्षा पनि हुँदैन । बच्चाले कुनै पनि कुरालाई भेदभावका दृष्टिले हेर्दैन । बालकले निर्दोष बालापनलाई देखेको हुन्छ र आफूभित्र पनि त्यही निर्दोषपनलाई पहिचान गर्न थाल्छ । हाम्रो हृदयलाई त्यही कुराले स्पर्श गर्छ । त्यो निर्दोषपन अहिले पनि हाम्रो हृदयमा छ र त्यो सदैव रहनेछ। तपाईं एक वर्षको या छ महिनाको हुनुहुँदा तपाईंमा भएको बालापनको विशेषता कहाँ गयो ? त्यो एक वर्षको बालापनको विशेषता- ऊ निर्दोष भएर खेल्ने गर्थ्यो । मानिसहरूतिर दोषरहित भावले हेर्ने गर्थ्यो । कसैलाई पनि राम्रो या नराम्रो भनेर टिकाटिप्पणी गर्दैनथ्यो । त्यो विशेषता कहाँ गयो ? त्यो अहिले पनि जीवित छ र त्यो चीज तपाईंभित्र छ। तथापि, हामीले त्यसलाई पहिचान गर्न बिर्सियौं र अन्य चीजमा फसेर व्यस्त भयौं।

> अनुभवयुक्त सिकाइचाहिँ साँचो सिकाइ हो । घोकेर सिकिएको कुरा त परिवर्तनशील हुन्छ।

हाम्रो दिमागमा दुई किसिमको सिक्ने कला हुन्छ । पहिलो कुरा हामीले अनुभवका आधारमा सिकेका हौं । अनि दोस्रो कुरा गणना, भाषाजस्ता कुराचाहिँ हामीले घोकेर सिकेका हुन्छौं । भाषालाई हामीले घोकेर सिकिरहेका हुन्छौं । यसमा कुनै तर्कवितर्क गर्न सकिँदैन । यदि कसैले तपाईंसँग 'एकलाई किन एक भनिएको हो ?' भनेर सोधे भने अर्थात् एक त एक नै हो तर किन एक भयो ! तपाईंको बाल्यावस्थामा तपाईंका बुवा अथवा आमा अर्थात् अरू कसैले 'यसलाई नछोऊ । यो तातो छ । हात पोल्छ !' भन्दा तपाईंले मान्नुभयो ? मान्नुभएन नि । त्यसो भनिए तापनि एक दिन तपाईंले त्यसलाई छुनुभयो । तपाईंलाई पोलेपछि मात्रै तपाईंले भन्न खोजिएको कुरा बुझ्नुभयो । यही कुरालाई अनुभवबाट प्राप्त सिकाइ भनिन्छ । अहिलेसम्म कति कुराहरूलाई रटेर सिक्नुभयो । कतिपय कुरालाई अनुभवका आधारमा सिक्नुभयो । हामीले धेरै कुरा पढेका छौं । घोकेर पढेका छौं । अनुभवचाहिँ केही पनि हुँदैन । यसर्थ अनुभवयुक्त सिकाइचाहिँ साँचो सिकाइ हो । घोकेर सिकिएको कुरा त परिवर्तनशील हुन्छ।

एउटा शब्द छ- अनुभूति ! अनुभूति गरेको कुराको कुनै प्रमाण हुँदैन । अनुभूतिलाई त महसुस गर्नुपर्ने हुन्छ । सृष्टिकर्ताले मानिसलाई आफूले आफूलाई बुझ्न र चिन्न सक्ने क्षमता प्रदान गरेका छन् । अनि, मानिसले त्यो परम शान्तिलाई आफूभित्र अनुभव गर्न सक्छन् । यो मानिसको सबैभन्दा ठूलो विशेषता हो तर त्यस चीजलाई पहिचान गर्नु अपरिहार्य हुन्छ।

## प्रेम रावतद्वारा सम्बोधन

सन् २०२३ को सेप्टेम्बरमा आयोजित अमेरिकाका कार्यक्रमहरूलाई समापन गरेर प्रेम रावतले अक्टोबरमा अस्ट्रेलियामा 'अन्डरस्ट्यान्डिङ मोर फोकस सत्र' र एउटा प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न गर्नुभयो । त्यस बखतमा मध्यपूर्व (इजरायल प्यालेस्टाइन सीमाक्षेत्र गाजा) मा अकस्मात् भड्किएको द्वन्द्वको सन्दर्भमा 'साहस' शीर्षकको एउटा विशेष सन्देश प्रस्तुत गर्नुभयो र यो कार्यक्रमलाई अनलाइनका माध्यमहरूबाट प्रसारण गरियो । त्यसपछि उहाँ जापानको टोकियोमा आयोजित कार्यक्रमलाई सम्बोधन गरेर उहाँको विश्वचर्चित पुस्तक 'हियर योरसेल्फ' को अरबी भाषाको संस्करणलाई विमोचन गर्ने समारोहलाई सम्बोधन गर्न नोभेम्बरको सुरुमा दुबई पुग्नुभयो । त्यहाँ आयोजित जीईएसएस अन्तर्राष्ट्रिय शैक्षिक मेला तथा प्रदर्शनीमा सहभागी भई अन्तरक्रिया गर्नुका साथै विशेष अन्तर्वार्तासमेत दिनुभयो।

नोभेम्बर ८ मा नयाँ दिल्लीमा आयोजित १२३ औं हंस जयन्ती विशेष कार्यक्रमलाई सम्बोधन गरेर उहाँले भारतमा कार्यक्रमको प्रारम्भ गर्नुभयो । शृङ्खलाबद्ध कार्यक्रमका दौरानमा चण्डीगढ, गया तथा दिल्लीमा भएका सार्वजनिक कार्यक्रमहरू र मिर्जापुर तथा राँचीमा भएका जिज्ञासा कार्यक्रमहरू (अन्डरस्ट्यान्डिङ मोर फोकस सत्रको हिन्दी संस्करण) समावेश थिए। त्यसमध्ये गयामा भएको कार्यक्रममा ३ लाख ७५ हजार ६ सय ३ जना दर्शकका साथमा 'एकै स्थानमा एउटै सम्बोधनमा सबैभन्दा बढी सहभागिता' का लागि गिनिज विश्व रेकर्डमा नयाँ कीर्तिमान स्थापित भयो।

भारतपछि मलेसियामा डिसेम्बर ९ र १० मा आयोजित जन्मदिवस विशेष कार्यक्रमसँगै उहाँले सन् २०२३ का लागि यस क्षेत्रको कार्यक्रम शृङ्खलालाई बिट मार्नुभयो।

### यसभित्र


गतिविधिहरू
प्रेम रावत : एक सङ्क्षिप्त चिनारी
अभिव्यक्ति
कविता: जन्मदिनको शुभकामना !
कथा : गुरुको कचौरा
गिनिज विश्व रेकर्ड


शिष्टता रोप्नेले मित्रताको लाभ उठाउँछ र दया रोप्नेले प्रेम एकत्रित गर्छ । -सेन्ट बेसिल

| कार्यक्रमहरू | कार्यक्रम सङ्ख्या | सहभागीहरू |
|---|---|---|
| सार्वजनिक भिडियो कार्यक्रम | ४,१५३ | ६८,१७९ |
| क्यानोपी कार्यक्रम | ११९ | १०,००४ |
| सामाजिक सञ्जाल कार्यक्रम | १५९ | २,१७२ |
| पेप कार्यक्रम | २ | ५० |
| जिज्ञासु कार्यक्रम | ९३५ | १,८१९ |
| सुधार केन्द्र कार्यक्रम | १६७ | ४,५८५ |
| कलेज कार्यक्रम | १० | १,११० |
| कारागार कार्यक्रम | ५३ | १,१५२ |
| स्कुल कार्यक्रम | ८ | ८७३ |
| जिल्ला प्रचार संयोजक बैठक | ३ | ४६ |
| केन्द्रमा प्रचार बैठक | १०२ | १,३९२ |
| अनलाइनबाट शान्तिको उपहार कार्यक्रम | ८ | ३ |
| अनलाइनबाट पी. आर. तालिम | १ | १३ |
| प्रचार कार्यक्रम (अभिमुखीकरण) | २ | २१ |
| ए. भी. तालिम | २ | १८ |
| पिस डे कार्यक्रम | २६ | ६,४६६ |
| प्रचार कार्यक्रम (कोसिस) | ३५ | ३,२८२ |
| पुस्तकालयमा पुस्तक वितरण कार्य | १४ | ७८ |

## मानव अधिकार, विश्वशान्ति दिवस र प्रेम रावत

सन् १९४८ डिसेम्बर १० मा मानव अधिकार घोषणापत्र पारित भयो । यही ऐतिहासिक दिनको स्मरणमा

संयुक्त राष्ट्र संघको महासभाले हरेक वर्ष डिसेम्बर १० लाई अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार दिवसका रूपमा मनाउने गरेको छ । यस वर्षका लागि राष्ट्र संघले 'सबैका लागि आत्मसम्मान, स्वतन्त्रता र न्याय' भन्ने नारासहित यो दिवस मनाउने घोषणा गरेको छ।

डिसेम्बर १० को अर्को संयोगलाई हेर्दा सन् १९५७ को डिसेम्बर १० (वि.सं. २०१४ मङ्सिर २५) मा उत्तरी भारतमा अन्तर्राष्ट्रिय शान्तिवक्ता तथा मानवताका एक अथक अभियन्ता प्रेम रावतको जन्म भएको हो। आन्तरिक शान्ति, स्वतन्त्रता, मानवता र स्वच्छ मानव समाजको निर्माणमा अहोरात्र लाग्नुभएका प्रेम रावतले हरेक मानिसभित्रको आन्तरिक क्षमतालाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सक्ने व्यावहारिक सन्देश प्रदान गर्नुहुन्छ। छ दशकअघिदेखि अनवरत रूपमा उहाँले विश्वसमाजलाई मानिस हुनुको सार्थकता, सम्भावना र मानवताको गहन यथार्थलाई सरल रूपमा पस्किरहनुभएको छ।

मानिसले गाँस, बास र कपासका साथै स्वच्छ हावा, स्वतन्त्रता, न्याय र बन्धुत्वलाई बोध गर्न पाउनुपर्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "मानिसले विनम्रता र मानवताको अभ्यासका साथमा आफ्नो हृदयमा स्थित शान्तिलाई अनुभव गरेर जीवनलाई सफल तुल्याउन सक्छ । मानिसमा मानवता समाप्त भएका दिन ऊ मानिसका रूपमा रहँदैन त्यसकारण मानवतालाई बुझ्नुहोस् । यो जीवन तपाईंलाई एउटा उपहारका रूपमा प्राप्त भएको छ। यसलाई स्वीकार गर्नुहोस् अनि आफ्नो जीवनलाई सफल बनाउनुहोस् ।" यसर्थ हरेक मानिस यस धर्तीमा समान रूपमा आउँछ र समान तरिकाले जान्छ। त्यसैले उसले समान रूपमा बाँच्न पाउनुपर्छ। यस धर्तीमा आततायी घटनाले मानिसको स्वतन्त्रता, न्याय, शान्ति, सहिष्णुतामाथि आघात पुगिरहनुमा मानिस नै यसको कारक हो। मानव अधिकार घोषणापत्रले मानव अधिकार उल्लङ्घनका यस्ता घटनालाई न्यूनीकरण गरी असल समाज निर्माणको अपेक्षा गर्दछ। अन्तर्राष्ट्रिय शान्तिवक्ता प्रेम रावतले पनि हरेक मानिसले आफूभित्रको सद्भाव र मानवतालाई उजागर गर्नुपर्ने सन्देश व्यक्त गर्नुहुन्छ।

यसरी नै संयुक्त राष्ट्र संघको महासभाले सन् १९८१ सेप्टेम्बर २१ देखि विश्वशान्ति दिवस मनाउने घोषणा गऱ्यो। यसपश्चात् विश्वमा शान्ति, अमनचैन, युद्धको अन्त्य र सद्भावको विकासको अपेक्षासहित यो दिवसलाई मनाउने गरिन्छ। यस वर्ष 'शान्तिका लागि कार्य : विश्व लक्ष्यमा हाम्रो महत्त्वाकाङ्क्षा' भन्ने नाराका साथमा विभिन्न शान्तिप्रेमी मुलुकका संघ-संस्था र इच्छुक निकायले खुसीयालीसहित शान्ति दिवस मनाए। यस सन्दर्भमा दिगो विकासको लक्ष्यले समावेश गरेका १७ ओटा लक्ष्यमध्ये शान्तिपूर्ण समाज निर्माण र न्यायको पहुँच विकासलाई प्रेम रावतको सन्देशले विशेष सहायता पुऱ्याइरहेको देखिन्छ।

यसरी नै विश्वशान्ति दिवसको अवसरमा आत्मज्ञान प्रचार संघले पनि देशका करिब ५०० भन्दा बढी केन्द्रहरूमा प्रेम रावतको शान्ति सन्देश सम्बन्धी भिडियो प्रदर्शन तथा ७,००० बढी आमन्त्रित अतिथिलाई स्वागत गर्ने कार्य गऱ्यो। यसका साथै विभिन्न स्थानमा शान्ति पदयात्राको आयोजनासमेत गऱ्यो । यस्ता कार्यक्रमले नेपालमा पनि शान्ति र सद्भावको विकासमा मद्दत पुगिरहेको छ। हामी मानिस हुनुको नाताले शान्ति, एकता, मानवता, भाइचारा अनि विश्वबन्धुत्वको भावमा एकताबद्ध छौं। हामीभित्र रहेको सम्भावनालाई बोध गराउँदै प्रेम रावतले संसारभर शान्तिको बिगुल फुकिरहनुभएको छ। आज पनि उहाँ अनवरत रूपमा मानिसहरूमाझ आन्तरिक शान्ति, मानवता र विश्वबन्धुत्वको व्यावहारिक सन्देशलाई प्रवाह गरिरहनुभएको छ।

यस प्रेरणा पत्रिकामा प्रकाशित सामग्रीहरू- 'भित्रको अनुभव' लेख र 'गुरुको कचौरा' कथाको विषयवस्तु प्रेम रावतको सन्देशबाट साभार गरी अनुवाद गरिएको हो । उहाँ मानवता र शान्तिका विषयमा चर्चा गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय वक्ता हुनुहुन्छ।

# ६६औं जन्मदिनको हार्दिक शुभकामना प्रेम रावतज्यू

## प्रेम रावत : एक सङ्क्षिप्त चिनारी

### जन्म परिचय

अन्तर्राष्ट्रिय शान्तिवक्ता, शान्ति र मानवताका अभियन्ता तथा एक प्रसिद्ध लेखक श्री प्रेम रावतको जन्म सन् १९५७ डिसेम्बर १० मा भारतको हरिद्वारमा भएको हो । हिन्दी र अङ्ग्रेजी भाषामा आफ्नो सन्देश प्रस्तुत गर्नुहुने उहाँ पिता हंसजी महाराज र माता राजेश्वरी देवीको कान्छो छोरो हुनुहुन्छ। आज

उहाँले आफ्नो सन्देशमार्फत विश्वसमुदायलाई सकारात्मक चिन्तन, भित्री शान्ति तथा मानवीय एकतामा जोडिरहनुभएको छ।

सानैदेखि जिज्ञासु स्वभावका प्रखर वक्ता रावतले चार वर्षको उमेदेखि नै स्रोताहरूका माझमा आफ्नो सन्देश प्रस्तुत गर्नुभयो। आठ वर्षको हुँदा आफ्ना पिताजीको देहावसान भएपछि उहाँले यो शान्ति सन्देश प्रचारको अभियानलाई सम्हाल्नुभयो। सन् १९७१ मा केवल १३ वर्षको उमेरमा भारतबाहिर लन्डन

(इङ्ल्यान्ड) र लस एन्जलस (अमेरिका) बाट सन्देश प्रस्तुतिका लागि निमन्त्रणा आएपछि उहाँको विदेश यात्रा प्रारम्भ भएको थियो । उहाँ आफ्नो हृदयको आवाजलाई मानिसहरूसमक्ष पस्कनुहुन्छ र त्यसलाई अनुभव गर्ने व्यावहारिक तरिका प्रदान गर्नुहुन्छ । यसैकारण आज विश्वका करिब १२० भन्दा बढी देशमा उहाँको सन्देशलाई करिब ८० भाषामा अनुवाद गरेर अपनाउने गरिन्छ।

उहाँले संयुक्त राष्ट्र संघ, युरोपियन मुलुक तथा विभिन्न देशका संसदका साथै अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिष्ठित मञ्च, चर्चित विश्वविद्यालय, कडा सुरक्षा भएका कारागार, विभिन्न टेलिभिजन तथा रेडियो लगायतका थुप्रै क्षेत्रमा सम्बोधन गरिसक्नुभएको छ। त्यस्तै एक कुशल पाइलटसमेत रहनुभएका रावतसँग १५,००० घण्टाभन्दा पनि बढी उडान भरेको अनुभव छ। यसअतिरिक्त उहाँ एक आविष्कारक, फोटोग्राफर अनि एक सङ्गीतकार पनि हुनुहुन्छ।

### सामाजिक तथा मानवीय कार्यहरू

उहाँद्वारा स्थापित 'द प्रेम रावत फाउन्डेसन' नामक

संस्थामार्फत आपत्कालीन अवस्थामा सहयोग गर्न खाना, पानी, स्वास्थ्य सेवा तथा अन्य सहायता प्रदान गर्ने गरिन्छ। सन् २००१ मा स्थापना भएदेखि यो संस्थाले ४७ ओटा देशका विभिन्न संस्थाहरूसँग साझेदारी गरेर मानवीय कार्य गरिसकेको छ। यस संस्थाले विगत १६ वर्षअघिदेखि नेपाल र भारतका विभिन्न क्षेत्रमा नि:शुल्क आँखा शिविरको आयोजना गर्दै आएको छ। भूकम्प, बाढी, पहिरो, सुनामी जस्ता प्राकृतिक विपत्तिमा परेका मानिसहरूलाई यो संस्थाले राहत प्रदान गर्दै आएको छ। यसका साथै नेपालको तसर्पु (धादिङ), भारतको बन्टोली (राँची) र अफ्रिकाको घानामा

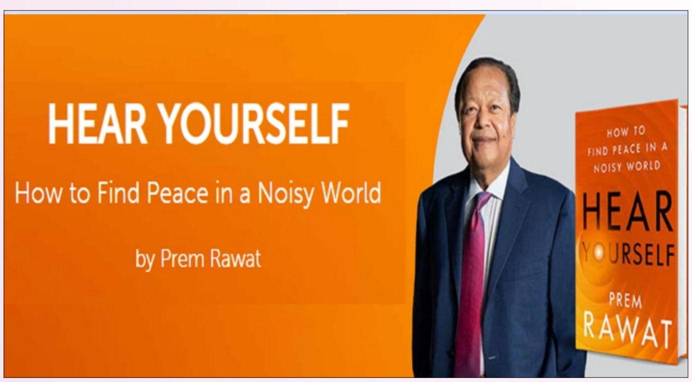
स्थानीय संस्थाहरूसँगको सहकार्यमा यस फाउन्डेसनले उक्त स्थानमा बसोबास गर्ने विपन्न समुदायका बालबालिका तथा वृद्धवृद्धाहरूलाई दैनिक रूपमा नि:शुल्क स्वस्थ तात्तातो खाना प्रदान गर्दै आएको छ । यसबाट उक्त क्षेत्रमा विद्यार्थी भर्ना दर, उपस्थिति तथा पढाइको गुणस्तर बढ्नुका साथै अपराध दरमा कमी र स्थानीय अर्थतन्त्रमा सुधार आएको पाइन्छ । अतः प्रेम रावतले मानिसलाई आवश्यकताका आधारमा स्वस्थ खाना, स्वच्छ पानी र शान्ति प्राप्तिका लागि मद्दत गरी आत्मसम्मान, शान्ति र समृद्धि प्रवर्द्धन गर्ने प्रयत्न गरिरहनुभएको छ।

# ६६औँ जन्मदिनको हार्दिक शुभकामना प्रेम रावतज्यू

## लेखकका रूपमा प्रेम रावत

रावत एक प्रसिद्ध लेखक हुनुहुन्छ। उहाँले अगस्त २०१७ मा जापानबाट 'स्प्लिटिङ द एरो' नामक पुस्तक प्रकाशन गर्नुभयो। यो पुस्तक विश्वमै अधिक चर्चामा रह्यो । उक्त पुस्तकको नेपाली अनुवाद 'तीरको लक्ष्य' हाल नेपालमा उपलब्ध छ।

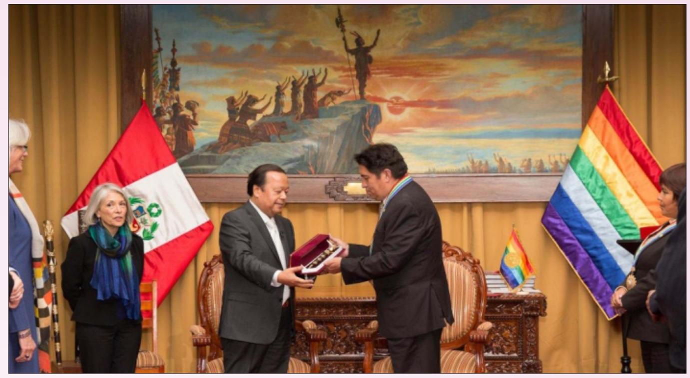
यसका अतिरिक्त सन् २०२१ सेप्टेम्बर १४ मा अमेरिकाको न्युयोर्क सहरबाट उहाँले आफूले लेख्नुभएको 'हियर योरसेल्फ' नामक पुस्तकको लोकार्पण गर्नुभयो । न्युयोर्क टाइम्स पत्रिकाले यस पुस्तकलाई छोटो अवधिमा नै सर्वाधिक बिक्री हुने १० पुस्तकहरूमध्येको सूचीमा सूचीकृत गरेको थियो । हालसम्म संसारका १० भन्दा बढी भाषामा अनूदित भइसकेको उक्त पुस्तकमा प्रेम रावतले हाम्रो दिमागमा उत्पन्न भइरहेको होहल्लालाई हटाएर आफ्नो ध्यानलाई स्वयम्मा केन्द्रित गर्न जोड दिनुभएको छ। त्यस्तै हिन्दी संस्करणका रूपमा अनूदित 'स्वयं की आवाज' पुस्तकले गिनिज बुकमा नयाँ कीर्तिमानी हात पार्न सफल




भएको छ। २ अप्रिल २०२३ मा लेखक रावतले भारतको लखनऊ स्थित रमाबाई अम्बेडकर मैदानमा उपस्थित १,१४,७०४ जना मानिसहरूको विशाल समारोहका बिचमा उक्त पुस्तकको विमोचन गर्नुभएको थियो । यस प्रकारको कार्यक्रममा यसअघि ६,७८६ मानिसहरू उपस्थित रहेको पुरानो रेकर्ड तोडिन पुग्यो । यस सन्दर्भमा उहाँले एकल लेखकद्वारा लिखित आफ्नो पुस्तकलाई सबैभन्दा धेरै स्रोताहरूका बिचमा वाचन गरेर गिनिज बुकमा नयाँ विश्व कीर्तिमान कायम गर्नुभएको हो । यसरी आज पनि उहाँ निरन्तर शान्ति र मानवताको अथक यात्रामा हुनुहुन्छ।

## सम्मान र पुरस्कार

प्रेम रावतको शान्ति र मानवताको महान् कार्यका लागि संसारका विभिन्न मुलुक, संघ-संस्था र थुप्रै प्रतिष्ठित मञ्चबाट धेरै सम्मानहरू प्राप्त भएका छन्। उहाँलाई एक पटक युनिपाज तथा तीन पटक विभिन्न सरकारी तवरबाट शान्तिदूतको उपाधि दिइएको छ। कतिपय देशले उहाँलाई सम्मानार्थ नागरिकता प्रदान गरेका छन् भने युरोप, एसिया र अमेरिकाका २० भन्दा बढी



सहरबाट सम्मान स्वरूप चाबी प्रदान गरिएको छ। सन् २०१२ मा मलेसियामा उहाँलाई 'ब्रान्ड लरियट लाइफ टाइम अचिभमेन्ट अवार्ड' द्वारा सम्मानित गरियो । यो प्रतिष्ठित सम्मान प्राप्त गर्नेमध्येमा स्वर्गीय नेल्सन मन्डेला र स्टिभ जब्स पनि पर्नुहुन्छ। त्यस्तै पेरुको कुस्को सहरमा 'द वान्ड अफ पावर' नामक त्यहाँको सर्वोच्च सम्मान प्रदान गरियो भने न्युजिल्यान्डको मावोरीमा पनि सर्वोच्च सम्मानद्वारा विभूषित गरियो । यसरी नै बेलायतमा उहाँलाई लन्डन सहरको स्वतन्त्रता सम्मान प्रदान गरिएको छ।

## सन्देश मात्र नभएर प्रत्यक्ष अनुभव गर्ने विधि पनि

प्रेम रावतको सन्देश संसारका मानिस मात्रका लागि एक समान छ । उहाँले आफ्नो पूरा जीवनलाई संसारभर शान्ति र मानवताको स्थापनार्थ अर्पण गर्नुभएको छ । उहाँको सन्देशले मानिसहरूको हृदयलाई स्पर्श गर्छ अनि भित्री आनन्दको

महासागरमा डुबुल्की मार्ने सुअवसर प्रदान गर्दछ । उहाँको सन्देशलाई संसारका करोडौं मानिसहरूले अपनाउने गरेको भए पनि यो सन्देश नितान्त व्यक्तिगत शान्ति र आनन्दमा केन्द्रित छ। उहाँले आफ्नो सन्देशका साथमा त्यो शान्ति र आनन्दलाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्ने विधिसमेत प्रदान गर्नुहुन्छ। प्रेम रावत सधैँ समाजलाई सकारात्मक दिशातिर लम्कन प्रेरित गरिरहनुहुन्छ र यसका लागि उहाँले आजको प्रविधि र सञ्चार माध्यमको कुशल प्रयोग गर्नुहुन्छ । उहाँ संसारका स-साना गाउँदेखि विश्वका प्रतिष्ठित मञ्चसम्म आफैं पुग्नुहुन्छ । उहाँको अथक यात्राले विश्वसमुदायलाई शान्ति, आनन्द र मानवताको पाठ पढाइरहेको छ । हाम्रो अपेक्षा पनि यो मानवीय सुकार्य अनि प्रेरणाप्रद सन्देशबाट सबैको जीवन सुख र आनन्दमय बनोस्। संसारका हरेक मानिसले शान्ति र आनन्दको सुखद संसारलाई निर्माण गरिरहन सकून्।

# अभिव्यक्ति

प्रेम रावतजी हजुरलाई जन्मदिनको लाखौँलाख शुभकामना ! मलाई ज्ञान उपहार प्रदान गरी निरन्तर सेवा, सत्सङ्ग र भजनको मौका दिनुभई जीवन सफल गरिदिनुभएकोमा कोटीकोटी धन्यवाद !
ह्याप्पी बर्थ डे प्रेमजी । आइ लभ यु ।

-महादेव विष्ट
महेन्द्रनगर, कञ्चनपुर

हृदयको सागरमा लहर उठ्यो । तिम्रो नाममा खुसीको बहार आयो । तिमीले दिएको आत्मज्ञानको खुसीमा सामेल हुने सौभाग्य मिल्यो । तिमी हौ- संसारको सुन्दर धुन, अनुभवको मीठो सङ्गम अनि ज्ञानको दीपक । त्यही ज्ञानको उज्यालोसँग अन्तस्करणको आनन्दको मिठास पाएको छु । तिमीलाई जन्मदिनको अशेष शुभकामना प्रेम रावत !

-अम्बिका बोहोरा
डुम्रीचोक, चितवन

यस विशेष दिनमा म हजुरलाई खुसी, आनन्द र सुस्वास्थ्यको कामना गर्दछु । हजुरको जन्मदिन हाम्रा लागि एक अद्भुत, अविस्मरणीय दिवसको रूपमा रहेको छ । हजुर हामी सबैका लागि एक साँचो मार्गदर्शक र प्रेरणाको प्रतीकका रूपमा हुनुहुन्छ । शान्तिरूपी बिउलाई संसारमा फैलाउन हजुरले बोक्नुभएको लक्ष्यले शिखर चुमोस् र त्यसको सुवास हरेक व्यक्तिसम्म पुगोस् । हजुरलाई जन्मदिनको अनगिन्ती शुभकामना !

-सर्मिला अर्याल
सामाखुशी, काठमाडौँ

श्री प्रेम रावतज्यूको ६६ औँ जन्मदिनको उपलक्ष्यमा उहाँलाई हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु । उहाँको सुस्वास्थ्य, दीर्घायुको कामना गर्दछु । मेरा गुरु श्री प्रेम रावतज्यू वास्तवमा मेरो गुरु मात्र नभएर मेरो जीवनको पथप्रदर्शक पनि हुनुहुन्छ । उहाँको प्रेरणादायक सन्देशले मेरो जीवनलाई जस्तोसुकै कठिन अवस्थामा पनि सहज बनाउन सधैँ मार्गदर्शन प्रदान गरेको छ । यसका लागि म मेरो हृदयबाट उहाँप्रति सधैँ कृतज्ञ छु । उहाँको शब्दवाणीले मलाई सत्यको मार्गमा अगाडि बढ्न सहयोग गर्दछ । उहाँको ज्ञानोपहारले मेरो जीवन आनन्दमय बनेको छ । म मेरा गुरुप्रति प्रेमरूपी शब्दोपहार चढाउन पाउँदा आज साँच्चै भाग्यमानी भएको छु । म सधैँसधैँ यहाँले देखाउनुभएको सत्य मार्गमा अगाडि बढ्न सकूँ । पुनः हजुरलाई जन्मदिनको अपार शुभकामना !

-मनोज श्रेष्ठ
भागलपुर, उदयपुर

## कविता

### जन्मदिनको शुभकामना !

उमङ्ग छ हृदयमा सदा स्वच्छ भावना
प्रेम रावतज्यू ६६ औँ जन्मदिनको शुभकामना ।

मानवता र शान्ति बुझी संसार रम्न पायो
दस डिसेम्बर जन्मदिनले खुसी बहार ल्यायो

श्वासशक्ति जीवन बुझूँ बढोस् यही चाहना
हृदयले भाव पोख्छ जन्मदिनको अपार शुभकामना ।

भित्री संसार भित्री मर्म भित्री शक्ति ज्ञान बुझी
जन्म खास प्रेम दिलमा एउटा विशेष नाम उही

सुस्वस्थता, दीर्घायुको सदा राख्छौँ सद्भावना
प्रेम रावतज्यू ६६ औँ जन्मदिनको शुभकामना ।

- रमेश भट्टराई
फुङलिङ, ताप्लेजुङ

## कथा

एकपटक एक जना सन्त आफ्नो शिष्यलाई साथमा लिएर कतै गइरहेका थिए । त्यो सहरमा सबैले ती सन्तका बारेमा नकारात्मक टिप्पणी गरिरहेका रहेछन् । मानिसहरू भनिरहेका थिए, 'तपाईं ठीक हुनुहुन्न, तपाईंले यो गर्न सक्नुहुन्न, तपाईंले त्यो गर्न सक्नुहुन्न ।' यस्तै कुरा गरिरहेका थिए ।

असह्य भएपछि उनका शिष्यले भने, 'गुरुजी, यतिका धेरै मानिसले हजुरका बारेमा नकारात्मक टिप्पणी गरिरहेका छन् । भनिरहेका छन् । यस कुराले हजुरलाई दुःखी बनाउँदैन ?'

सन्त फर्केर आए । उनले एउटा कचौरा लिए । अनि, शिष्यतिर राखेर भने, 'यो कसको हो ?' उनका ती शिष्यले भने, 'हजुर, यो हजुरकै हो ।' फेरि सन्तले अझै शिष्यतिर सारिदिए अनि सोधे, 'यो अब कसको भयो ?'

शिष्यले भने, 'यो अहिले पनि हजुरकै हो ।'

उनले कचौरालाई शिष्यतर्फ अझै सार्दै अनि सोध्दै गर्न थाले । 'यो कसको हो, यो कसको हो ।' अनि, शिष्यले भनिरहे, 'यो हजुरको हो, यो हजुरको हो ।' त्यसपछि उनले कचौरालाई शिष्यको काखमा राखिदिए अनि सोधे, 'अब यो कसको भयो ?'

शिष्यले भने, 'अहिले पनि यो हजुरकै हो ।' उनले भने, 'एकदमै सही ।' यदि मलाई नराम्रो महसुस हुँदैन भने त्यो मेरो हुँदैन । अनि, यो पनि त्यस्तै कुरा हो । यदि हामी यो उपहार (शरीर) लाई अपनाउँदैनौँ भने यो हाम्रो हुँदैन ।

# विश्व प्रसिद्ध शिक्षाविद् एवम् लेखक प्रेम रावतले एउटा अर्को नयाँ गिनिज विश्व रेकर्ड बनाउनुभयो ।

## एउटै सम्बोधनमा सबैभन्दा ठूलो सभा

गया, भारत ।

२६ नोभेम्बर, २०२३ (वि.सं. २०८० मङ्सिर १०) मा प्रेम रावतले 'जीवनको मूल्य सम्बन्धी बुझाइ- आफूले आफैंलाई चिन्नु' भन्ने विषयमा मानिसहरूलाई सम्बोधन गर्नुभयो । यस कार्यक्रममा उहाँले ३ लाख ७५ हजार ६ सय ३ जना दर्शकका साथमा 'एकै स्थानमा एउटै सम्बोधनमा सबैभन्दा बढी सहभागिता' का लागि एउटा नयाँ विश्व रेकर्ड स्थापित गर्नुभयो । प्रेम रावत बोधगयाको औरा गाउँस्थित अन्नपूर्णा राइस मिल नजिकै राजविद्या केन्द्रद्वारा आयोजित विश्वको सबैभन्दा ठूलो उपस्थितिको सभामा मानिसहरूलाई सम्बोधनका लागि भारतको गया पुग्नुभएको थियो । यो उहाँको एक घण्टाभन्दा पनि बढी समयको सम्बोधन थियो ।

यो व्याख्यानमा भाग लिने गण्यमान्य व्यक्तिहरू, बुद्धिजीवी वर्ग, सञ्चारकर्मी, विद्यार्थीका साथै जीवनमा सबै क्षेत्रसँग जोडिएका मानिसहरू मङ्सिर १० गते बिहानैदेखि कार्यक्रमको सहभागिताका लागि भेला हुन सुरु गरिसकेका थिए । प्रेम रावतको रेकर्डलाई गिनिज विश्व रेकर्डका निर्णायक श्री स्वप्निल डङ्गरिकर तथा प्रवीण पटेल र विषयवस्तु विशेषज्ञको उपस्थितिमा मञ्चबाट स्वीकार गरिएको थियो । गिनिज विश्व रेकर्ड टिमले यसलाई "एउटै सम्बोधनमा सबैभन्दा बढी उपस्थिति" को रेकर्डका रूपमा दर्ता गर्‍यो । यसबाट आधिकारिक रूपमा भारतको बिहारस्थित गया सहरमा ३ लाख ७५ हजार ६ सय ३ जना मानिसहरूले सुनेको एउटा नयाँ विश्व कीर्तिमान स्थापित भएको हो ।

उहाँले आफ्नो सम्बोधनका क्रममा 'आज हामी बाँचिरहेको यो संसारमा आफूले आफूलाई चिन्नुको महत्त्व' का बारेमा प्रकाश पार्नुभयो । अन्य कुनै चीजभन्दा पनि आफूले आफूलाई चिन्नुको महत्त्व बढी भएको कुरा बताउँदै उहाँले भन्नुभयो, "आफूले आफूलाई चिन्नुहोस् ।"

सम्बोधनका क्रममा उहाँले भन्नुभयो, "अज्ञानताले भ्रम उत्पन्न गर्छ तर ज्ञानले सन्तोष र सन्तुष्टिको भावनालाई जागृत तुल्याउँछ । स्वयम् आफूलाई चिन्नुको एउटा अर्को प्रमुख उद्देश्य के हो भने जीवनमा हामीले आफूलाई मात्र नियन्त्रण गर्न सक्छौं र यसले नै हाम्रो जीवनमा आफ्नो खुसी र शान्ति निर्धारण गर्दछ । यसर्थ आफूले आफूलाई चिनेपश्चात् हामी यस जीवनयात्रामा ड्राइभरको सिटमा आसीन हुन पुग्छौं ।"

प्रेम रावतले फेरि भन्नुभयो, "हामीले ईश्वरलाई विश्वास गर्छौं या गर्दैनौं भन्ने कुराले केही पनि फरक पर्दैन । हरेक विचार, अवधारणा अनि विश्वासभन्दा पर हामीसँग यो जीवन छ । देख्न सकिने यो ब्रह्माण्डलाई हामी देख्छौं र यो सृष्टि स्पष्ट छ । प्रकृतिमा एउटै शक्तिले सबैथोक बनाए अनि सोही शक्तिले यो सृष्टिलाई सञ्चालन गरिरहेको छ । हामीले यसको विशाल आकारलाई बुझ्न सक्दैनौं तर यदि हामीले आफूले आफूलाई चिन्यौं र यो सृष्टिकै एउटा हिस्सा हो भने यो त्यस अनन्तलाई बुझ्नु जत्तिकै गहन हुन्छ ।"

उहाँले एउटा उदाहरण प्रस्तुत गर्दै भन्नुभयो, "यदि हामीले समुद्रको स्वादलाई चाख्न चाह्यौं भने हामीले त्यसको सबै पानी पिउन सक्दैनौं तर एउटा थोपोको स्वाद लिए मात्रै पनि पूरै समुद्रलाई चाखेकै बराबर हुन्छ । हामी त्यो अनन्त शक्तिको त्यो थोपो हौं जसद्वारा सबै कुराको सिर्जना भएको छ । यसर्थ यस कुरालाई जान्नु र बुझ्नु नै सर्वोच्च ज्ञान हो ।"

यस्तो गहन सन्देशबाट उल्लेख्य रूपमा उपस्थित मानिसहरू मन्त्रमुग्ध भएका थिए । यसबाट गया सहर एउटा अलौकिक शान्तिका कारण जीवन्त भएको महसुस भयो । पवित्र नदी 'फाल्गु' को किनारमा रहेको गया सहरका बारेमा हिन्दु महाकाव्य रामायण र महाभारतमा पनि वर्णन गरिएको छ ।

बोधगया भगवान् बुद्धले प्रसिद्ध 'पीपल' को वृक्षमुनि बसेर ज्ञान प्राप्त गरेको स्थान हो । गयादेखि केही माइल पर नालन्दा विश्वविद्यालय छ । यसलाई १,५०० वर्षभन्दा पहिला प्राचीन कालको ठूलो सिकाइ केन्द्र तथा संसारको पहिलो आवासीय विश्वविद्यालय मानिन्छ । यसको छेउमा भगवान् बुद्धले आफ्नो व्याख्यान प्रस्तुत गरेको राजगीर नामक स्थान पनि छ ।

**आत्मज्ञान प्रचार संघ**

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

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

हामी सधैं मुस्कानका साथ एकअर्कालाई भेटौं किनभने मुस्कानबाटै प्रेमको सुरुवात हुन्छ । ✍ -मदर टेरेसा