# पवित्रता नै ज्ञानज्योति हो

## अध्ययन निर्देशिका

सत्य साई अन्तर्राष्ट्रिय सङ्गठन

©2019 Sathya Sai International Organisation
All Rights Reserved

sathyasai.org

प्रेमावतार

# भगवान् श्री सत्य साई बाबा

का

दिव्य चरणकमलमा प्रेम तथा आदरसहित समर्पित

# विषयसूची

भूमिका
प्रकाशक (नेपाली संस्करण)को टिप्पणी
पवित्रता नै ज्ञानज्योति हो : परिचय १

**प्रथम खण्ड**

१. पवित्रता किन आवश्यक छ? ४
२. दुई प्रकारका पवित्रता : आन्तरिक र बाह्य १३
३. पवित्रताको विकास कसरी गर्ने? १५
४. मनोवेगलाई प्रभाव पार्ने बाह्य तत्त्वहरू के के हुन्? २४
५. पवित्रताको अभ्यास कसरी गर्ने? ३२
६. आफूले पवित्रता विकास गरेको कसरी थाहा पाउने? ४२
७. सांसारिक सम्बन्धमा पवित्रता ४६
८. प्रकृतिमा पवित्रता ४८
९. सत्य साई सङ्गठनमा पवित्रता ५१
१०. पवित्रताका उदाहरणहरू ५८

**द्वितीय खण्ड**

सदाचारी शासक तथा सद्‌गुणी परिवेशहरू ६३
विद्यार्थी र सात्त्विक पवित्रता ७३
हृदयको पवित्रता नै वास्तविक आध्यात्मिक अनुशासन हो ७८
तिमीले संरक्षण गर्नैपर्ने तीन रत्न ८७

# भूमिका

*"मैले सिकाएका कुरा अभ्यास गर, त्यही पर्याप्त हुन्छ। मैले भन्ने यति मात्र हो।"*
सत्य साई बाबा, २० अक्टोबर १९६३

प्रेम र सत्यका प्रतिमूर्ति सर्वव्यापी गुरु भगवान् श्री सत्य साई बाबाले हाम्रो आन्तरिक देवत्व अनि सृष्टिमा निहित देवत्व बुझाउनका लागि हामीलाई मानवजीवनको परम र सर्वोच्च लक्ष्यमा पुग्ने मार्गनिर्देश गर्नुभएको छ। आफ्नै कृपाले उहाँले हामीलाई दुई सरल उपायहरू दिनुभएको छ : 'एकता नै दिव्यता हो' र 'पवित्रता नै ज्ञानज्योति हो'। एकता र पवित्रता प्राप्त गर्नका लागि उहाँले चार वटा व्यावहारिक दिव्य आदेश प्रदान गर्नुभयो – सबैलाई प्रेम गर; सबैको सेवा गर; सधैँ मद्दत गर; कहिल्यै चोट नपुऱ्याऊ।

बाबाले आफ्नो पवित्र नाम सत्य साई सङ्गठनलाई दिनुभयो जसमा हामी दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरू सँगै आएर सहज रूपमा यी उपाय र दिव्य आदेशहरूलाई अनुसरण गर्दै जीवनको लक्ष्य बुझ्न सक्छौँ। इमान्दारी र पूर्ण आस्थाका साथ उहाँका आदेशलाई तुरुन्त र निःसन्देह अनुसरण गर्ने हो भने अस्तित्वको शिखरमा पुग्न सकिन्छ भन्ने सन्देश उहाँको छ।

यसैगरी श्री सत्य साई अन्तर्राष्ट्रिय सङ्गठनको ११औँ विश्व सम्मेलन **'एकता नै दिव्यता हो'** र **'पवित्रता नै ज्ञानज्योति हो'** भन्ने भगवान्का दुई प्रमुख उपदेशमा केन्द्रित हुनेछ। सत्य साईका सर्वत्र रहेका भक्तहरूलाई आध्यात्मिक यात्रामा सघाउनका लागि बाबाका यी दुई अध्ययन निर्देशिका एकता र पवित्रतामा अत्यावश्यक सन्देश राखेर समेटिएको छ।

## एकता नै दिव्यता हो

पहिलो अध्ययन निर्देशिका 'एकता नै दिव्यता हो'सँग सम्बन्धित छ। स्वामी भन्नुहुन्छ, "ऐनाहरूले घेरिएको ठाउँमा हुँदा हामीले आफ्नै स्वरूपका विभिन्न प्रतिबिम्बहरू

देख्छौँ तर ती प्रतिबिम्बहरू एकै स्वरूपका अनेक छाया मात्र हुन्; व्यक्ति एक मात्र वास्तविक हो।" यस आधारभूत एकताको बोधले नै हाम्रो मनलाई शुद्ध पार्छ। यही पवित्रताका माध्यमबाट हामीले सबै थोक र सबै जना दिव्य हुन् भन्ने बोधका साथ आफ्नै आन्तरिक दिव्यतालाई पनि बुझ्न सक्छौँ।

हामी एकै आत्माका मुहारहरू अर्थात् एकै देवत्वका प्रतिबिम्बहरू हौँ अनि हाम्रो सार प्रेम हो जुन हाम्रो यथार्थ प्रकृति, आत्मा अर्थात् दिव्य आत्मा हो भनी बाबा भन्नुहुन्छ। यद्यपि एकता भनेको धेरै प्रकारले प्रकट भएको मौलिक रूपमै एक हो। आधारभूत रूपमा सबै ईश्वर हुन् – *ईशावास्यमिदं सर्वम्*। दोस्रो चरण प्रकृतिमा एकता हो – ईश्वर नै प्रकृति हो; प्रकृति नै ईश्वर हो। एकै दिव्यता प्रकृतिको सबै विविधतामा प्रकट हुन्छ अनि मानवता प्रकृतिको एक अभिन्न अङ्ग हो। एकता व्यक्ति, परिवार, सत्य साई सङ्गठन र समाजको तहमा पनि प्रकट गर्न सकिन्छ। भगवान् हामीलाई सम्झाउनुहुन्छ, व्यक्ति समाज (समष्टि)को भाग हो, जुन सृष्टिको भाग हो, जुन ईश्वर (परमेष्टि)को भाग हो। अध्ययन निर्देशिकाले यी सबै प्रकटनहरूको मिलन, सिद्धान्त र अभ्यासमा एकता देख्न सक्ने बनाउँछ।

## पवित्रता नै ज्ञानज्योति हो

दोस्रो अध्ययन निर्देशिका 'पवित्रता नै ज्ञानज्योति हो'सँग सम्बन्धित छ। स्वामी भन्नुहुन्छ – दिव्यता र जानज्योतिको अनुभव गर्न पवित्रता अत्यावश्यक छ। हामी पवित्र नभएसम्म हामीले दिव्यताको अनुभव गर्न सक्तैनौँ। वास्तवमा सबै आध्यात्मिक अभ्यासहरू – निःस्वार्थ सेवा, आध्यात्मिक क्रियाकलाप र शिक्षा मन पवित्र बनाउनका लागि मात्र हुन्।

पवित्रता कसरी विकास गर्ने त? विषयको चुरो कुरा यही हो अनि स्वामीले किशोरावस्थामा नै बाह्य र आन्तरिक पवित्रतालाई विकास गर्नुपर्ने कुरा विस्तारपूर्वक बताउनुभएको छ। बाहिरी शुद्धता भन्नाले शारीरिक तहको शुद्धता हो जसले भोजन, बोली र कर्मका साथै बस्ने वातावरणलाई जनाउँछ। तथापि शरीर सफा भएर मात्र यो पर्याप्त हुँदैन – हृदय र मनको शुद्धता अपरिहार्य हुन्छ अनि अन्तस्करण शुद्धिमा स्वामीका उपदेशहरू यस खण्डमा समाविष्ट छन्। भगवान्ले हामीमाथि गर्नुभएको असीम अनुकम्पाका कारण उहाँले हामीलाई हाम्रो दैनिक जीवनका लागि चाहिने दस प्रकारका निर्दिष्ट पवित्रताका विषय – नामस्मरण, निःस्वार्थ सेवा, ध्यान आदि कसरी सम्पन्न गर्ने भन्ने बारेमा निर्देशन दिनुभएको छ।

पवित्रता विकास गर्ने क्रममा आइपर्ने समस्याहरूका लागि यस अध्ययन

निर्देशिकाले स्वामीका सुझाउहरूलाई समेत समेटेको छ। भजन गाउने, सेवा कार्य गर्ने, अध्ययनचक्रजस्ता साधनाहरू गर्दा आइपर्ने अड्चनका बारेमा हामीलाई सजग बनाउँदै स्वामीले तीबाट पार पाउने समाधानका व्यावहारिक उपायहरू बताउनुभएको छ। उहाँले हाम्रो दैनिक जीवनमा हाम्रो विचार, वाणी र कर्ममा पवित्रता अभ्यास गर्न मार्गदर्शन गर्नुभएको छ।

पवित्रता विकासका लागि प्रेम नै आधार भएको कुरा अध्ययन निर्देशिकामा वर्णन गरिएको छ। हामी जति बढी प्रेम विकास गर्छौं, त्यति नै बढी पवित्र हुन्छौं। अन्त्यमा विभिन्न आध्यात्मिक गुरु, साधु र सन्तहरूले हासिल गरेका पवित्रताबाट हामीले सिक्न सक्ने कुराका बारेमा थोरै छलफल पनि छ।

**निष्कर्ष**

भगवान्‌ले दिनुभएको व्यावहारिक ज्ञानको सरलता र सुन्दरता आध्यात्मिक प्रगतिमा संलग्न सबै भक्तहरूका लागि जहाँसुकै जहिले पनि स्थायी महत्त्वको हुन्छ। समग्रमा समाज र विश्वको दिगो शान्ति र समृद्धिका लागि यसको व्यावहारिक मूल्य पनि छ। हामी उहाँका अमृतमय शब्दहरूको अध्ययन गरौँ, इमान्दारीसाथ तिनलाई छलफल, अध्ययनचक्र, कार्यशाला गर्दै व्यवहारहरूबाट बुझौँ। हामी यसै जीवनमा एकताका साथ पवित्रता हासिल गरी दिव्यताको अनुभव गर्ने सङ्कल्प गरौँ। जय साई राम!

सप्रेम साई सेवामा
नरेन्द्रनाथ रेड्डी, एम.डी.
अध्यक्ष, प्रशान्ति परिषद्
सत्य साई अन्तर्राष्ट्रिय सङ्गठन।

# पवित्रता नै ज्ञानज्योति हो

## परिचय

एकतासम्बन्धी अध्ययन निर्देशिकामा भगवान् श्री सत्य साई बाबाले "एकता नै देवत्व हो" भन्ने पहिलो भनाइको सुन्दरतापूर्वक व्याख्या गर्नुभएको छ। अब हामी दोस्रो भनाइ "पवित्रता नै ज्ञानज्योति हो" तर्फ अघि बढ्दै छौँ। यसलाई बुझ्नका लागि हामी पुनः हाम्रा प्रिय स्वामीका सन्देशहरू केलाउछौँ।

'पवित्रता' भन्ने शब्दका बारेमा हामी सबैलाई ज्ञान छ। 'पवित्रता'लाई विभिन्न दृष्टिकोणबाट बुझ्न सकिन्छ। धर्म/सिद्धान्तहरूले मानवको आध्यात्मिक प्रगतिमा जोड दिएका छन्। यिनले दैनिक जीवनमा समेत पवित्रताको महत्त्वलाई जोड दिएका छन्। तथापि, सुरुआत कहाँबाट गर्ने र पवित्रताको विकास कसरी गर्ने भन्ने विषयमा द्विविधा हटाउन तथा थप स्पष्टिकरण ल्याउन जरुरी छ। यो मार्गका कोसेढुङ्गा के के हुन्? प्रत्येक चरणमा हामीले हासिल गर्ने फल के के हुन् र यो प्रयासका क्रममा हामीले सामना गर्न सक्ने खतराहरू के के हुन्? यो अध्ययन निर्देशिकाले यी सबै प्रश्नहरूको जवाफ दिनेछ।

यो पुस्तक भगवान् श्री सत्य साई बाबाले "पवित्रता नै ज्ञानज्योति हो" भन्ने विषयमा दिनुभएका दिव्य सम्भाषणहरूको सङ्ग्रह हो। भक्तहरूलाई भगवान् श्री सत्य साई बाबाका सन्देशहरूको यो महत्त्वपूर्ण पक्षबारे ज्ञान दिने उद्देश्यका साथ यो पुस्तिका सङ्ग्रह गरिएको हो।

निम्न विषयहरू यस सङ्ग्रहमा समावेश गरिएको छ :

१. पवित्रता किन आवश्यक छ?
२. दुई प्रकारका पवित्रता : आन्तरिक र बाह्य
३. पवित्रताको विकास कसरी गर्ने?
४. मनोवेगलाई प्रभाव पार्ने बाह्य तत्त्वहरू के के हुन्?
५. पवित्रताको अभ्यास कसरी गर्ने?
६. आफूले पवित्रता विकास गरेको कसरी थाहा पाउने?
७. सांसारिक सम्बन्धमा पवित्रता
८. प्रकृतिमा पवित्रता
९. सत्य साई सङ्गठनमा पवित्रता

१०. पवित्रताका उदाहरणहरू

प्रथम परिच्छेदमा, भगवान् श्री सत्य साई बाबाका सन्देशहरूद्वारा हामी पवित्रताको महत्त्व बुझ्नेछौँ। भगवान्ले बाबाले के भन्नुभएको छ भने पवित्रता नै मानवजन्मको विशेषता हो। भगवान् बाबाले के पनि भन्नुभएको छ भने अनन्त आनन्द अनुभव गर्न पवित्रता महत्त्वपूर्ण हुन्छ र त्यो अनन्त आनन्द भनेको नै देवत्व हो। उहाँले दुवै बाहिरी र भित्री पवित्रताका बारेमा व्याख्या गर्नुहुन्छ र बाहिरी पवित्रताले कसरी भित्री पवित्रतालाई असर गर्छ भन्ने पनि व्याख्या गर्नुहुन्छ।

पवित्रताको महत्त्व स्थापित गरेपश्चात्, हामी "पवित्रताको विकास कसरी गर्ने?" भन्ने परिच्छेदतर्फ अघि बढ्छौँ। हामी सबैका लागि यो महत्त्वपूर्ण प्रश्न हो। भगवान् बाबा कलिलो उमेरदेखि नै पवित्रताको विकास गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहुन्छ। दिनानुदिनको जीवनमा पवित्रताको अभ्यास कसरी गर्ने भन्ने विषयमा अमूल्य निर्देशन दिनुहुन्छ। नामस्मरण, सेवा, ध्यानजस्ता साधनाहरू र तिनीहरूलाई अभ्यासमा कसरी ल्याउन सकिन्छ भन्ने विषयमा पनि विभिन्न निर्देशन दिनुहुन्छ।

पवित्रता विकास गर्ने पथमा हामी सबैले कठिनाइहरू भोगेका छौँ। पवित्रता विकास गर्ने प्रक्रियामा हामीले सामना गर्न सक्ने अड्चनहरूका सन्दर्भमा सत्य साई बाबाले दिनुभएका प्रेमपूर्वक निर्देशन अर्को परिच्छेदमा दिइएको छ। सत्य साई सङ्गठनमा आबद्ध भक्तका नाताले यो हाम्रा लागि विशेषगरी महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हामी भक्तिगान, निःस्वार्थ सेवा क्रियाकलाप, अध्ययनचक्रजस्ता साधनाहरू अवलम्बन गर्छौँ। यो यात्रामा हामीले कस्ता कठिनाईहरूको सामना गर्छौँ र त्यसबाट हामी कसरी अभिभूत हुन सक्छौँ भन्नेबारेमा भगवान् श्री सत्य साई बाबाले यी सब प्रश्नहरूको समाधान बताउनुभएको छ।

प्रेम नै पवित्रताको आधार हो भनी भगवान् श्री सत्य साई बाबाले भन्नुभएको छ। जीवनका हरेक पक्षमा जति प्रेमको विकास गर्छौँ, हामीमा पवित्रताको त्यति नै वृद्धि हुन्छ। निःस्वार्थ प्रेम – सबैलाई बराबर प्रेमको अभ्यासद्वारा गरेर पवित्रता कसरी विकास गर्न सकिन्छ भनी भगवान् बाबाले व्याख्या गर्नुभएको छ; सबैमा देवत्व देख्ने प्रेम; प्रत्युत्तरमा केही पनि आश नगर्ने प्रेम। यस्तो प्रेम प्रत्यक्षीकरण गर्नाले हामीलाई सांसारिक सम्बन्धका सारा प्रयासहरूमा सफलता हासिल हुन्छ।

सबै जीवप्रति प्रेम भन्नाले प्रकृतिका रूपमा भएको भगवान्को प्रत्यक्षीकरणप्रतिको प्रेम हो। मानिसको

स्वार्थीपनका कारण हामी बाँच्नका लागि भर पर्ने प्राकृतिक तत्त्वहरू प्रदूषित भएका छन् भनी भगवान् बाबाले सिकाउनुभएको छ। अर्को परिच्छेदमा, मानिसले प्राकृतिक स्रोतको अत्यधिक उपयोग गरेर प्रदूषित गरेको प्रकृतिलाई पवित्र बनाउन हामीले कसरी मद्दत गर्न सक्छौँ भनी सत्य साई बाबाले भन्नुभएको छ।

त्यसपछिको परिच्छेद सत्य साई सङ्गठनका सदस्यहरूका लागि निकै प्रासङ्गिक र निकै व्यावहारिक पनि छ। यहाँ सेवा, आध्यात्मिक क्रियाकलाप तथा भगवान्को नामको प्रयोगसँग सम्बन्धित भएर सत्य साई सङ्गठनमा पवित्रताको आवश्यकताका बारेमा चर्चा गर्नुभएको छ।

अन्तिम परिच्छेदमा आफ्नो जीवन पवित्रताको अभ्यासमा व्यतीत गर्ने मानिसहरूको कथा भगवान् बाबा बताउनुहुन्छ। बाबाले आफ्ना जीवनका उदाहरणहरू पनि सँगसँगै प्रदान गर्नुहुन्छ। यी उदाहरणहरू अन्ततोगत्वा भगवान्तर्फ नै मार्गनिर्देशन गर्ने पवित्रताको मार्गमा हिँड्न चाहने हामी सबैका लागि मूल्यवान् र प्रेरणादायी छन्।

# १

# पवित्रता किन आवश्यक छ?

## पवित्रता मानवजन्मको प्रमाणचिह्न हो

'व्यक्ति' उपयुक्त रूपमा एक मानिसलाई उद्धृत गर्ने शब्द हो। संस्कृत शब्द 'व्यक्ति'को अर्थ हो, "ऊ जसले आफूभित्र दिव्यताको प्रकटीकरण गरेको छ"। जुन कुरा अव्यक्त छ, साधनाको आवरणमार्फत व्यक्त हुन्छ। जसले यो अभिव्यक्ति हासिल गरेको छ, उसलाई मात्र व्यक्ति भन्न सकिन्छ, सबै मानवलाई व्यक्ति भन्न मिल्दैन। हृदयको ऐनालाई काम र त्यसको मुख्य साथी क्रोधबाट निष्कलङ्कित राख; तब तिमीमा अन्तर्निहित भगवान्‌लाई स्पष्टसँग देख्न सकिनेछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ११, परिच्छेद २१
अप्रिल १९७१

बलिरहेको कोइलाबाट राप हरायो भने सामान्य कोइलामा परिणत हुन्छ, गुँडको टुक्राले मिठास गुमाएमा माटोको ढिस्कोजस्तै बन्छ, त्यस्तै मानिसले अनन्त धर्म (जसलाई विचार, वाणी र कर्ममा शुद्धता – त्रिकरण शुद्धिले प्रतिनिधित्व गर्दछ) पालना गरेसम्म मात्र एउटा मानिस मानव रहिरहन्छ। यो साधारण गुणविना मानिस केवल स्वरूपमा मानिस रहन्छ तर वास्तविक प्रकृतिमा भने रहँदैन।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २३, परिच्छेद ३२
नोभेम्बर १९९०

चरित्र भन्नाले केवल असल आचरण मात्र होइन। मानिसले मानव मात्रलाई आफ्ना दाजुभाइ दिदीबहिनी मान्नुपर्छ। मानिसले भावशुद्धि (भावनामा पवित्रता)को विकास गर्नुपर्छ जसले अन्ततोगत्वा ज्ञानसिद्धि (प्रबुद्धता प्राप्ति)तर्फ डोऱ्याउँछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३८, परिच्छेद ६
१६ मार्च २००५

पवित्रता नै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण गुण हो। अचेल हरेक कुरा प्रदूषित छ। पानी, हावा र पाँचै तत्त्वहरू प्रदूषित छन्। फलस्वरूप, मानिसको मन पनि प्रदूषित भएको छ। पवित्रता कसरी

हासिल गर्न सकिन्छ? तिम्रो मनलाई भगवान्‌को ध्यानले परिपूर्ण गराऊ, तिम्रा सबै कर्म भगवान्‌प्रति समर्पित गर र भगवान्‌लाई नै तिम्रो आन्तरिक अभिप्रेरणा ठान।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ३६
२३ नोभेम्बर १९९७

पवित्रता मानवको वास्तविक गुण हो। मानिसले गर्ने प्रत्येक कर्म, उसको विचार, उसले देख्ने या बोल्ने र उसले गर्ने हरेक काममा यो पवित्रताको झल्को हुनुपर्छ। यस्तो पवित्रता प्रदर्शन गरेमा मात्र तिमी दैवी आत्मस्वरूप बन्न सक्छौ। तब दैविक र लौकिकबीचको भिन्नता हराएर जान्छ। सबै कुरा दैवी बन्न पुग्छ। वस्तु र विषयबीचको भिन्नता पनि हराएर जान्छ। तब सबै कुरा पूर्ण हुन्छ। वास्तविक गुरुपूर्णिमा भनेको कुनै गुरुको पादपूजा गरेर उनीसँग मन्त्र ग्रहण गर्नु नभई त्यही पूर्णताको अनुभूति हो। आजैदेखि आफ्ना विचार भगवान्‌तर्फ मोड्ने प्रण गर, आफ्नो हृदयको पवित्रता हासिल गर्ने प्रयत्न गर र आत्म साक्षात्कारको खोजी गर।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १७, परिच्छेद १४
१३ जुलाई १९८४

तिमी कति धनी छौ वा कति विद्वान् छौ भनेर भगवान्‌ले हेर्नुहुन्न; उहाँलाई केवल तिम्रो मन र तिम्रो हृदयको पवित्रता र तिम्रो प्रेम कति विशुद्ध छ भन्ने मात्र चाहिएको छ। वाल्मिकी एउटा शिकारी थिए। नन्द एक अछुत थिए। कुचेला एक भिखारी थिए। ध्रुव र प्रह्लाद केवल पाँच वर्षका बच्चाहरू थिए। सबरी अशिक्षित र असभ्य जनजाति महिला थिइन्। तर, तिनीहरू सबैले पूर्ण भक्ति, प्रेम र समर्पणका कारण भगवान्‌को कृपा प्राप्त गरेका थिए। सबरीको उदाहरण पछ्याऊ, जसले सधैँ श्रीरामको ध्यान गरिन् र उहाँको खुसीका बारेमा सोचिन् र आफ्नो विचार, वाणी र कर्म केवल उहाँलाई मात्र अर्पण गरिन् जसले गर्दा उनको सारा कर्म उच्चतम् तपमा परिणत भयो र परिशुद्धीकरण भयो। उनको उदाहरणबाट तिमीहरूले के सिक्नुपर्छ भने ध्यान भनेको एउटा विशेष मुद्रामा फोटो खिचाउन बसेझैँ अकर्मण्य भई बस्नु होइन। उनको सन्दर्भमा झैँ तिमीहरू जहाँ भए पनि र जे गरे पनि तिम्रो सम्पूर्ण जीवन एक निरन्तर ध्यान हुनुपर्छ। तिमीले जे खान्छौ, त्यो नैवेद्यका रूपमा भगवान्‌मा अर्पित हुनुपर्छ। यसरी तिमीले सबै कुरा भगवान्‌लाई चढायौ भने तिमी स्वाभाविक रूपमै खराब कार्य गर्न वा दुष्ट जीवनयापन गर्नबाट टाढा हुनेछौ।

समर सावर्स इन वृन्दावन १९९०, परिच्छेद १६
३ जुन १९९०

यदि तिमीलाई भगवान्को स्वरूप दर्शन गर्न चाहन्छौ भने तिमीले हृदयको पवित्रता हासिल गर्नै पर्छ। तिमी कोही व्यक्तिलाई इङ्गित गर्दै उहाँ मेरो बुबा हुनुहुन्छ भन्छौ। तर, तिम्रो बुबा त्यस्तो उद्धरणदेखि असजिलो महसुस गर्नुहुन्छ किनभने वास्तवमा एकै आत्मिक सिद्धान्त सबै मानवमा उपस्थित छ। तिमी कोही नारीसँग विवाह गर्छौ र उनलाई आफ्नी श्रीमती भनी उद्धृत गर्छौ, तर वास्तवमा उनी दैवी आत्माकी स्वरूप हुन्। त्यसैगरी, तिमी प्रेमपूर्वक बच्चालाई आफ्नो पुत्र भनी स्पर्श गर्छौ। तर, सोही बच्चाले म तपाईंको छोरा नभई दिव्यताको स्वरूप हुँ भन्न सक्छ। तसर्थ, संसारका सम्पूर्ण सम्बन्धहरू वास्तवमा आत्मिक सम्बन्ध मात्र हुन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३८, परिच्छेद २४
९ अक्टोबर २००५

शरीर नाशवान् छ। मानव जीवनकाल सय वर्षको छ भनिन्छ, तर यसको अन्त्य कहिले (बाल्यकाल, युवावस्था वा वृद्धावस्था) र कहाँ (सहर, जङ्गल वा पानी) हुन्छ भन्न सकिँदैन। मृत्यु निश्चित छ। मानिसले शरीर रहुन्जेल भगवान्लाई जान्नुपर्छ। यो पवित्र मानव शरीर केवल दिव्यताको पहिचान गर्न मात्र प्रदान गरिएको हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ४३
१० अप्रिल १९९३

बुवा, आमा, छोराछोरीजस्ता सांसारिक सम्बन्धहरू केवल भावनामा आधारित छन्। तिनीहरूको नाम र रूपलाई ध्यानमा राख्दै मानिसहरू तिनीहरूप्रति आसक्ति विकास गर्छन्। जन्मनुपूर्व को बुबा हो र को छोरा हो? विवाहपूर्व, को पति हो र को पत्नी हो? यस्ता सम्बन्धहरू बादलसरह अस्थायी छन्। जीवनकालमा यी सबैको उत्पत्ति हुन्छ र हराएर पनि जान्छन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ४२
९ अप्रिल १९९३

केवल आत्मा मात्र सत्य, अनन्त र अपरिवर्तनीय छ। वेदले पनि घोषणा गरेको छ : जुन निर्गुण, निरञ्जन, सनातन, निकेतन, स्थायी, शुद्ध, प्रबुद्ध, मुक्त र निर्मलस्वरूप छ, त्यही नै आत्मा हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ४२
९ अप्रिल १९९३

## अनन्त आनन्दानुभूतिका लागि पवित्रता आवश्यक पर्छ

प्रत्येक व्यक्तिले आत्माको प्रकृतिको अनुसन्धान गर्नुलाई आफ्नो जीवनको प्राथमिक उद्देश्य ठान्नुपर्छ। यस्तो अनुसन्धानका लागि विचार, वाणी र कर्मको पवित्रता आवश्यक छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १८, परिच्छेद ३
२० जनवरी १९८५

मानिस सधैँ आनन्दको आकाङ्क्षा राख्छ। ब्रह्मानन्द प्राप्त गर्न पहिलो आवश्यकता भनेको पवित्र हृदय हो। मानिसको हृदय, जुन शुद्ध दूधजस्तो सेतो हुनुपर्ने हो, अचेल खराब विचार र भावनाले भरिएको छ। आध्यात्मिक साधना हृदयको पवित्रता र हृदयलाई दूधको महासागरमा परिणत गर्नुबाट प्रारम्भ हुन्छ। जब हृदय सात्त्विक गुणले भरिपूर्ण हुन्छ, तब यो दूधको सागरमा परिणत हुन्छ। तब मात्र यो हृदय भगवान् विष्णु बास गर्न लायक हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २०, परिच्छेद ९

३ मे १९८७

आज संसारमा व्याप्त दुःख, विवाद र पीडाको कारण के हो? महिला र पुरुषको हृदयमा पवित्रता नहुनु नै यसको कारण हो। एउटा राष्ट्रको उत्थान वा पतनमा उक्त राष्ट्रमा बसोबास गर्ने महिला र पुरुषको व्यवहार जिम्मेवार हुन्छ। यदि पवित्र हृदय भएका महिला–पुरुष छन् भने उक्त देशमा कुनै कुराको कमी हुँदैन। तर, अचेल हृदयहरू पूर्णतया प्रदूषित छन्। यहाँ एउटा सेतो कागजको टुक्रा छ। तर, यसको एकातर्फ लेखिएको कुराले यसलाई फोहोर बनाएको छ। मानिसको हृदयको अवस्था पनि यस्तै छ; खराब विचारहरूले त्यसलाई प्रदूषित बनाएको छ। आजको खबरपत्रिका भोलिको रद्दी कागज बन्छ। कागजको आफैँमा कुनै गन्ध हुँदैन। उही कागजमा चमेलीको फूल पोको पाऱ्यो भने त्यसमा चमेलीको बासना आउँछ; तर यदि पकौडा वा सुकेको माछा पोको पार्न प्रयोग भयो भने सोही कागजमा पकौडा वा सुकेको माछाको गन्ध आउँछ। जब हृदय पवित्र हुन्छ, यो दयाले चम्किन्छ। तर, खराब विचार र भावनाले मानिसको हृदय प्रदूषित बनाउँछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३४, परिच्छेद १९

१९ नोभेम्बर २००१

यदि तिमी अनन्त आनन्द अनुभव गर्न चाहन्छौ भने तिमीले आफ्नो मन पवित्र विचारले भर्नुपर्छ र आफ्नो हृदयमा असल भावनाका लागि मात्र स्थान दिनुपर्छ। असल विचार र असल कर्मद्वारा हृदय पवित्र र पावन हुन्छ। जीवनको यात्रामा मानव शरीर रथसरह हो भने हृदय त्यसलाई तान्ने घोडा हो। हृदयलाई राम्रोसँग खानपान नदिएसम्म जीवनको यात्रा राम्रोसँग अगाडि बढ्न सक्तैन। सत्सङ्ग (असल सङ्गत), सत्प्रवर्तन (असल कर्म) र असल विचाररूपी राम्रो चारा हृदयलाई दिनुपर्छ। जे कार्य गरिन्छ, त्यो भगवान्प्रति अर्पित हुनुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २०, परिच्छेद ९

३ मे १९८७

शान्ति कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ? यसको लागि पहिलो अत्यावश्यक कुरा भनेको मानिसको दृष्टिको शुद्धता हो। दोस्रो आवश्यकता हो आफूभित्र पवित्र भावनाको आरोपण गर्नु, जुन वाणीमा पवित्रता ल्याउन सहयोगी हुन्छ। सौहार्दताले शान्तिको वातावरणमा वृद्धि ल्याउँछ। एउटा समाजको सुस्वास्थ्य सो समाजमा बास गर्ने मानिसहरूको रूपान्तरणसँग सम्बन्धित हुन्छ। इमान्दार व्यक्तिले मात्र न्यायसङ्गत समुदायको निर्माण गर्न सक्छ। पवित्र विचार, पवित्र दृष्टि र पवित्र वाणीका लागि पवित्र मन आवश्यक हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३१, परिच्छेद ३
५ फेब्रुअरी १९८८

## पवित्रता नै दिव्यताको मार्ग हो

एकतापछि पवित्रता आउँछ र पवित्रताबाट नै दिव्यता प्राप्त गर्न सकिन्छ। दिव्यता प्राप्त गर्नका लागि पवित्रताको विकास गर्नुपर्छ र पवित्रता प्राप्त गर्नका लागि तिमीहरू सबै जनासँग समन्वयमा बस्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३३, परिच्छेद २१
२३ नोभेम्बर २०००

जहाँ एकता हुन्छ, त्यहाँ पवित्रता हुन्छ। जहाँ पवित्रता हुन्छ, त्यहाँ दिव्यताको बास हुन्छ। एकता, पवित्रता र दिव्यतारूपी जीवनका तीन पक्षहरूलाई ध्यानमा राखेर तिमीहरूले आफ्नो जीवनयापन गर्नुपर्छ। अरूका कठिनाइ तथा दुःखहरूप्रति बेवास्ता गर्नुहुँदैन। अरूको दुःखलाई आफ्नै दुःख ठान। प्रत्येक मानिसको हृदयमा एकै भगवान्को बास हुन्छ। *'ईश्वरः सर्वभूतानाम्'*। भगवान् कमिला र लामखुट्टेमा पनि अन्तर्निहित हुनुहुन्छ। तिम्रो हृदयमा सबैका लागि करुणा हुनुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ४१, परिच्छेद ११
२० जुलाई २००८

पवित्रता र त्यागको साधनामा जोड दिनुपर्छ। पवित्रता नै दिव्यता हो। त्यागमार्फत मन र हृदयको पवित्रता विकास गर्न सकिन्छ। पवित्रताबाट दिव्यता चिन्न सकिन्छ। त्याग एक चढावा हो, भगवान्प्रतिको समर्पण हो। भगवान्का लागि त्याग गर्नुपर्ने भनेको 'मेरो' भन्ने अहम् भाव हो। जब अहम्को सम्पूर्ण चेतना भगवान्मा अर्पण गरिन्छ, तिम्रो हृदय र मन अहंभावबाट पवित्र हुनेछ र तिमीले दिव्यता चिन्न सक्नेछौ।

कन्भर्सेसन विथ भगवान् श्री सत्य साई बाबा
पृ. २१४–२१५

## पवित्रता ज्ञानज्योतिको मार्ग हो

आत्मको सिद्धान्त बुझ्न प्रयास गर्ने र अरूलाई पनि सोही ज्ञान बाँड्न चाहनेले

सर्वप्रथम हृदयको पवित्रता विकास गर्नुपर्छ। पवित्र हृदय नहुने मानिस आत्मबोध गर्न र सोसम्बन्धी अरूलाई ज्ञान दिन योग्य हुँदैन। आत्मको सिद्धान्त केवल बाहिरी शिक्षा, पाण्डित्य र विद्वताबाट प्राप्त गर्न सकिँदैन। यसका लागि हृदयको पवित्रता प्रथम आवश्यकता हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ९
२ सेप्टेम्बर १९९६

जब मानिस पवित्र हुन्छ, तब मात्र ज्ञान फक्रिएर आउँछ। ज्ञानको वृद्धिपछि मात्र सिद्धि (आध्यात्मिक लक्ष्य वा ज्ञानज्योति) प्राप्त गर्न सकिन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ९
३१ अगस्ट १९९२

ज्ञान भनेको के हो? विचार, वाणी र कर्मको पवित्रता नै वास्तविक ज्ञान हो। तिम्रो शरीर, मन र कर्म पवित्र हुनुपर्छ। यही आधारमा भनिएको छ, "मानवताको उचित अध्ययन भनेको मानवको अध्ययन हो।" अर्थात् विचार, वाणी र कर्ममा सामञ्जस्यता नै वास्तविक मानवता हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद २२
२३ नोभेम्बर २००२

मानिसले भावशुद्धि विकास गर्नुपर्छ जसले अन्ततोगत्वा ज्ञानसिद्धितर्फ डोऱ्याउँछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३८, परिच्छेद ६
१६ मार्च २००५

अनन्त दिव्यता सर्वव्यापक छ भन्ने दृढ निश्चयका साथ जीवनयापन गर। विचार, वाणी र कर्ममा पवित्रता र सामञ्जस्य बनाऊ। ज्ञानसिद्धि प्राप्त गर्ने तरिका यही हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ४८
३ अक्टोबर १९९६

दिव्यता प्रत्येक जीवमा प्रकट रहन्छ। सोही आत्मतत्त्व केवल मानिसमा मात्र नभएर ब्रह्माण्डका प्रत्येक प्राणीमा व्याप्त रहन्छ। तर, यो सत्य बुझ्नका लागि मानिसमा पवित्र र निःस्वार्थ हृदय हुनुपर्छ। यो सत्य जान्नका लागि तिमीले निरन्तर भगवान्को ध्यान गर्नुपर्छ। यसो गर्नाले तिम्रो हृदय पवित्र र शान्त हुन्छ। उक्त चरण हासिल गर्नासाथ भगवान् अवश्य पनि दृष्य रूपमा तिमीभित्र प्रदर्शित हुनुहुनेछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३८, परिच्छेद २४
९ अक्टोबर २००५

यदि तिमीले अहम् फ्याँकेर दिव्यताको अनुभव गऱ्यौ भने तिमी आफ्ना सारा पीडाबाट मुक्त हुनेछौ र चिरस्थायी आनन्द अनुभव गर्नेछौ। उपनिषद्ले आफ्ना कथाहरूमार्फत सूक्ष्मातीसूक्ष्म

सत्य सिकाउँछन्। ती कथाहरूमा लुकेका अन्तर्निहित महत्त्व बुझेर तिमीहरूले त्यसको अमृतसमान मिठास चाख्नुपर्छ। भावशुद्धि (भित्री पवित्रता) भयो भने मात्र यो सम्भव छ। हृदयको पवित्रताले सिद्धि – आत्मबोधतर्फ डोऱ्याउँछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ३३
२० अक्टोबर १९९३

एउटा सफा ऐनाले सूर्यको किरण प्रतिबिम्बित गर्छ। सफा पानीको स्थिर सतहले सूर्यको प्रतिछाया प्रतिबिम्बित गर्छ। त्यसैगरी, परमात्माको पवित्र दृष्टि सारा विचारका आवेगहरू शान्त गरेको अविचलित र सुस्थिर मनलाई मात्र प्राप्त हुन्छ। पवित्र र पावन हृदयले परमात्माको दिव्य कीर्ति प्रतिबिम्बित गर्छ।

समर सावर्स इन वृन्दावन १९७९, परिच्छेद ३

ध्यान आध्यात्मिक हृदयको पवित्रता हासिल गर्नका लागि हो किनभने हृदयको पवित्रता नभएसम्म भगवान्लाई बुझ्न सकिँदैन। तसर्थ, मानिसले आध्यात्मिक हृदयको पवित्रता हासिल गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ। द्वापरयुगमा कंशले कस्तो प्रकारका आध्यात्मिक साधना अवलम्बन गरेका थिए? वास्तवमा, उनले निरन्तर भगवान् श्रीकृष्णलाई गालीगलौज गरे। तर, भगवान् श्रीकृष्ण कति दयालु हुनुहुन्थ्यो भने उहाँले कंशलाई आफ्नो दर्शन दिनुभयो। यदि मानिसमा हृदयको पवित्रता छैन भने कुनै पनि आध्यात्मिक साधनाले भगवान्लाई चिन्न मद्दत गर्न सक्तैन। उपवास, ध्यानजस्ता विभिन्न प्रकारका आध्यात्मिक साधनाले सर्वव्यापक भगवान्, जो वास्तवमा तिमीभित्र अन्तर्निवासीका रूपमा निवास गर्नुहुन्छ, उहाँप्रति आस्था विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। मानिसहरू प्रायः के सोच्ने गर्छन् भने भगवान्ले फलाना र फलानालाई दर्शन दिनुभयो। तर, सच्चाइ के हो भने हृदय शुद्ध नभएका मानिसहरूलाई भगवान्ले कहिल्यै दर्शन दिनुहुन्न। तसर्थ, यदि तिमीलाई भगवान्को दर्शन पाउने आकाङ्क्षा छ भने हृदय पवित्र बनाऊ। सबै प्रकारका आध्यात्मिक साधनाहरू केवल हृदयको पवित्रता हासिल गर्नका लागि हो। जुन क्षण तिमीले हृदयको पवित्रता हासिल गर्छौ, सर्वव्यापक भगवान् तिमीसमक्ष प्रकटीकरण हुनुहुनेछ। दुर्भाग्यवश, आज संसारमा आध्यात्मिक आकाङ्क्षीलाई पवित्रताको पथमा दृढताका साथ नेतृत्व दिने गुरु पाउन सकिँदैन। आजका गुरुहरू पैसाको बदलामा ध्यानका केही यान्त्रिक तरिका सिकाउनमा मात्रै सीमित छन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३८, परिच्छेद २४
९ अक्टोबर २००५

धर्मले आत्मालाई लुकाइरहेको कुहिरो र तुषारो हटाएर आत्मालाई महसुस गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। धर्मको अभ्यासबाट तिमी अनुभवले पूर्ण हुनेछौ; यस्तो अनुभवमार्फत सत्यको स्थापना हुन्छ; सत्य प्रत्यक्ष प्रकट हुन्छ र सो दृष्टिले मुक्ति प्रदान गर्छ। आत्मालाई लुकाइरहेको यस्तो भित्री बाधा अड्चनबाट मुक्त व्यक्ति कुनै पनि जात वा जीवनको कुनै पनि स्तरको हुन सक्छ; त्यसले कुनै फरक पर्दैन; उनीहरूले मुक्ति प्राप्त गर्नेछन्। धर्मग्रन्थहरूले निर्वाणको कुरा गर्दा यस्तै आन्तरिक पवित्रता (अन्तस्करण शुद्धि)को प्रशंसा गरिरहेका हुन्छन्।

धर्म वाहिनी, परिच्छेद ८, पृ. ३५

# २

# दुई प्रकारका पवित्रता : आन्तरिक र बाह्य

पवित्रता दुई प्रकारका हुन्छन् : आन्तरिक र बाह्य। आन्तरिक पवित्रताको कुरा गर्दा, खराब विचार र आकाङ्क्षा, आसक्ति र घृणाका कारण मन प्रदूषित हुन्छ भन्ने कुराको हेक्का राख्नुपर्छ। तिमीहरूले आफ्नो मनलाई असल र पावन विचारले भरिपूर्ण गर्नुपर्छ। नकारात्मक तथा खराब विचारबाट छुटकारा पाउनका लागि प्रेम, दया, करुणा, क्षमा र सहानुभूतिजस्ता सद्‌गुणहरू विकास गर्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २२, परिच्छेद २६
३ सेप्टेम्बर १९८९

मानिसको शारीरिक तथा मानसिक सुस्वास्थ्यका लागि आन्तरिक र बाह्य पवित्रता दुवै आवश्यक छन्। प्रायः मानिसहरू बाहिरी शारीरिक सफाइमा निकै ध्यान दिन्छन्। तर, हृदय र मन अरूले देख्ने होइन भन्ने भावनाका साथ आन्तरिक सफाइको वास्ता गर्दैनन्। त्यस्ता मानिसहरूले के कुरा बुझ्नुपर्छ भने बाहिरी शरीर, जुन पञ्चतत्त्वले बनेको छ, अन्ततोगत्वा धुलोमा नै मिलेर जाने हो। तसर्थ, आत्माको अवस्था बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ। शरीरलाई पनि आत्माको बासस्थानका रूपमा आदर गरेर सोहिअनुसार स्याहार गरिनुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २०, परिच्छेद ९
३ मे १९८७

आन्तरिक र बाह्य दुवै पवित्रता हुनु जरुरी छ। शरीरको पवित्रता भौतिक शरीरसँग सम्बन्धित छ। नुहाउने, सफा लुगा लगाउने, शुद्ध खाना खानेजस्ता कार्यहरू यसअन्तर्गत पर्छन्। पढाइका सन्दर्भमा पनि किताबहरू हितकारी र उन्नत प्रकारको हुनुपर्छ। तर, आन्तरिक पवित्रता नभएमा केवल बाह्य सरसफाइको मात्र कुनै मूल्य हुँदैन। विद्वान्‌देखि साधारण मानिससम्म सबै जना आन्तरिक हृदयको पवित्रतातर्फ ध्यान नदिएर केवल बाह्य सरसफाइमा मात्र केन्द्रित छन्। पकवानहरू जतिसुकै सफा भए पनि यदि त्यो पकवान पकाउने भाँडो नै सफा छैन भने खाना अवश्य

बिग्रिन्छ। मानिसका लागि उसको हृदय नै त्यस्तो भाँडो हो; तसर्थ हृदय पवित्र र निष्कलङ्क होस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनैपर्छ। हृदयको पवित्रताका लागि सबैले निःस्वार्थ सेवा गर्नुपर्छ। मनलाई प्रदूषित गर्ने आसक्ति र घृणालाई निःस्वार्थ सेवामा केन्द्रित रहेर त्याग्नुपर्छ। जब हृदय पवित्र हुन्छ, तब मात्र गरिएको सेवा निःस्वार्थ हुन सक्छ। तसर्थ, एक असल भक्तका लागि दुवै शारीरिक र मानसिक पवित्रता अत्यावश्यक हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २३, परिच्छेद ३१
२० नोभेम्बर १९९०

# ३
# पवित्रताको विकास कसरी गर्ने?

## युवावस्थादेखि नै पवित्रता

कलियुगमा मानिसको जीवनकाल निकै छोटो छ। द्वापरयुगमा मानिसको जीवनकाल आजको भन्दा निकै बढी थियो। महाभारत युद्धका वेलामा, भगवान् श्रीकृष्ण ७६ वर्षको हुनुहुन्थ्यो, अर्जुन ७४ वर्षका थिए भने कौरवका प्रधान सेनापति भीष्म ११२ वर्षका थिए। देख्यौ! द्वापरयुगमा ७० वर्षको मानिसलाई युवा मानिन्थ्यो। तर, आज १७ वर्षे लक्का जवान केटा पनि वृद्ध मानिसझैं कमजोर देखिन्छन्। यसको कारण के हो? ती दिनहरूमा, मानिसको हृदय निकै पवित्र थियो। उनीहरूले पवित्रता, सहनशीलता र दृढताको अभ्यास गर्थे। यी तीन 'पी'हरूको अभ्यास गर्नाले उनीहरू सदैव युवा नै रहन्थे। तसर्थ, केवल सत्य र धर्म सिकाउनु तथा प्रचार गर्नुको सट्टा तिमीहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा त्यसको अभ्यास गर्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ७५
२४ जुलाई १९९६

युवावस्था निकै महत्त्वपूर्ण र पवित्र हुन्छ। वास्तवमा यो नै जीवनको स्वर्णकाल हो। त्यसैले विद्यार्थीजीवन दुर्गुणका खिया र धुलामैलाबाट मुक्त हुनुपर्छ। विद्यार्थीमा सद्गुण हुनु नै पर्छ। उनीहरूले हेर्ने, बोल्ने, सुन्ने अनि गर्ने सबै काम पवित्र हुनुपर्छ। त्यसैले उनीहरूले सर्वप्रथम हृदयमा भगवान्का लागि प्रेम भर्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ५९
८ जुलाई १९९६

आजका विद्यार्थीहरू हृदयतिर नभएर केवल कलातर्फ मात्र ध्यान दिन्छन्। हृदय आन्तरिक हुन्छ भने कला बाह्य हुन्छ। कला सांसारिक हुन्छ भने हृदय दिव्य। कला प्रवृत्तिसँग सम्बन्धित हुन्छ भने हृदय निवृत्ति (आध्यात्मिकता)सँग। निवृत्तिको सिद्धान्त निकै पावन र उदात्त हुन्छ। यसलाई वेदान्तमा यसरी वर्णन गरिएको छ : निवृत्ति निर्गुण, निरञ्जन, सनातन, निकेतन, नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्त, निर्मल स्वरूप छ।

सबैलाई साथी बनाऊ, कसैलाई घृणा नगर। कसैलाई चोट नपुऱ्याऊ। फराकिलो प्रवृत्ति र पवित्रताका साथ तिमीहरूले यस्तो प्रकारको शिक्षा हासिल गर र मानवताका लागि एक आदर्श बन भन्ने भगवान् चाहनुहुन्छ। तिमीहरूका लागि यही मेरो आशीर्वाद हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३२-२, परिच्छेद १५
२२ नोभेम्बर १९९९

प्रत्येक विद्यार्थीले सत्कर्मको अभ्यास गर्नुपर्छ जसले चित्तशुद्धितर्फ डोऱ्याउँछ। जहाँ पवित्रता हुन्छ, त्यहाँ ज्ञानसिद्धि (ज्ञानको प्राप्ति) हुन्छ। यी सब तिमीभित्रै छन्। तिमीहरूले यसलाई अन्यत्र कहीँ खोज्नु पर्दैन।

समर सावर्स इन वृन्दावन १९९०, परिच्छेद १६
३ जुन १९९०

शङ्करले असल सङ्गतलाई आध्यात्मिक अनुशासनको पहिलो चरण भनी सुझाव दिएका छन्। विद्वान् र असलको सङ्गत अनासक्ति र मौनता तथा एकान्तका रूपमा विकसित हुन्छ। त्यसले मोहको लोप प्रोत्साहित गर्छ जुन, अर्जुनका अनुसार, भगवद्गीता सुन्नुको फल हो। यस्तो भएपछि मानिस यो र त्योको वास्तविकता (तत् त्वम्)मा स्थिरतापूर्वक स्थापित हुन्छ। उक्त पहिचानको अभिज्ञान नै मुक्ति हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३, परिच्छेद १२
२८ अप्रिल १९६३

भगवान्, जो आदि र अन्त्य दुवै हुनुहुन्छ, लाई केवल चित्तशुद्धि प्राप्त गरेपश्चात् शुद्ध चेतनाका साथ मात्र चिन्न सकिन्छ। चेतनाको परिशुद्धीकरणका लागि मानिसले चाँडै अभ्यास थालनी गर्नुपर्छ। जसले चाँडै सुरु गर्छ र बिस्तारै हाँक्छ, उसले नै दौड जित्छ; किनभने तब मात्र उनीहरू सुरक्षितसाथ आफ्नो लक्ष्यसम्म पुग्छन्। भगवान्को पथमा सानो पाइला अघि बढाऊ, त्यही पहिलो पाइलाको खुसीले तिमीहरूलाई अग्रसर गराउनेछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १०, परिच्छेद ८
१२ मे १९७०

## बाह्य पवित्रताको विकास

व्यक्तिगत तहमा रूपान्तरण अत्यावश्यक छ। तर, अचेल मानिसहरू खराब अभ्यासमा समय खेर फाल्छन्। उनीहरू दिनप्रतिदिन अपवित्र क्रियाकलापमा लिप्त रहन्छन्। खराब बानीका कारण उनीहरू आफैँलाई अपमानित गर्छन्। उनीहरू पशु मारेर तिनको मासु खान्छन्। आफ्नो मनलाई शुद्ध बनाउनुको साटो उनीहरू मादक पदार्थ सेवन गरेर त्यसलाई अझ बढी प्रदूषित बनाउँछन्। उनीहरू जुवा तास खेलेर स्वयं देवत्वरूपी समयको दुरुपयोग गर्छन्। उनीहरू खराब क्रियाकलापमा

संलग्न भएर खराब गुणलाई प्रश्रय दिन्छन्। यसका साथै उनीहरू चोरीचकारी र अरूलाई बदनाम गर्नेजस्ता अप्रतिष्ठित कार्यमा संलग्न हुन्छन्। उनीहरू अश्लील पुस्तक पढ्छन् जसले उनीहरूमा खराब विचार र क्रूर भावना उब्जाउँछ। ऊ जति जति बढी चरित्रहीन क्रियाकलापमा संलग्न हुन्छ, उसले समाजलाई पनि प्रदूषित र भ्रष्ट बनाउँछ। जब मानिसहरू खराब पथ अँगाल्छन्, सम्पूर्ण समाज विकृत भएर जान्छ। व्यक्ति र समाजको परिशुद्धताका लागि आध्यात्मिकताको शिक्षा र प्रचार निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३२-१, परिच्छेद १३
२८ अप्रिल १९९९

अचेल सबै कुरामा प्रदूषण छ, चाहे त्यो हामीले श्वास फेर्ने हावा होस्, हामीले पिउने पानी होस्, हाम्रा कानमा कर्कशताका साथ पर्ने ध्वनि हुन् या हामीले ग्रहण गर्ने खाना होस्। यस्तो प्रदूषणका कारण मानिसको स्वास्थ्यमा पनि असर परेको छ। यसका अलावा, मानिसको मन पनि प्रदूषित छ, जसका कारण ऊ रोगहरूप्रति संवेदनशील भएको छ। मानिसले एक स्थिर र पवित्र जीवनयापन गर्ने दृढ प्रयत्न गर्नुपर्छ। कष्ट र पीडा गुज्रिरहेको बादलसरह अस्थायी हो भन्ने कुरा उसले बुझ्नुपर्छ। यदि मानिसले यो सत्य बुझ्यो भने उसले उत्तेजनालाई जीवनमा कुनै स्थान दिने छैन।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २७, परिच्छेद ३
२१ जनवरी १९९४

शरीर त्यो मन्दिर हो जहाँ भगवान् बास गर्नुहुन्छ र हृदयमा स्थापित हुनुहुन्छ। तर, केवल यो सिद्धान्त दोहोऱ्याएर तिमी आफूले असल मानिसहरूको समूहमा समावेश भएको दावा गर्नु मात्र काफी हुँदैन। यस्तो अभिव्यक्ति दिनु निकै ठूलो जिम्मेवारी हो। किनभने त्यसपछि तिमीले हरक्षण आफूभित्र रहेको भगवान्का बारेमा सचेत भएजस्तै गरी व्यवहार गर्नुपर्छ। मन्दिरमा पूजारीले पहिला वेदिकाको सफाइ गर्छ, त्यसपछि पूजा गर्न प्रयोग गरिने भाँडाहरू सफा गर्छ, त्यसपछि भगवान्को मूर्ति सफा गर्न मन्त्रद्वारा पवित्र पारिएको पानी खन्याउँछ र अन्त्यमा भगवान्को मनमोहक नाम जप गर्दै फूल तथा इत्तरले भगवान्को पूजा आराधना गर्दछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ११, परिच्छेद २१
१८ अप्रिल १९७१

प्रत्येक मानिसले शरीर, पहिरन र व्यवहारमा पवित्रता अवलम्बन गर्नुपर्छ। यो बाह्य पवित्रता हो। यति मात्रले काफी भने हुँदैन। मानिसले आफ्नो मनलाई पनि पवित्र

राख्नुपर्छ। विचार पनि शुद्ध हुनुपर्छ। दुवै आन्तरिक र बाह्य सफाइ राख्नु अत्यावश्यक छ। आन्तरिक पवित्रता कसरी हासिल गर्न सकिन्छ? बाह्य पवित्रता हासिल गर्न त केवल नुहाएर शरीर सफा बनाए पुग्छ, त्यसैले यो निकै सजिलो कार्य हो। तर, आफ्नो आन्तरिक अपवित्रतालाई चिनेर त्यसलाई कसरी हटाउने त? त्यसका लागि केवल एक मात्र उपाय छ। त्यो हो सानो कीरा फट्याङ्ग्रादेखि भीमकाय प्राणीसम्म सबैमा भगवान्को बास छ भन्ने जान्नु। यो चेतनाले मनलाई पवित्र बनाउँछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २२, परिच्छेद १३
२० जुन १९८९

चाडपर्वका वेलामा घरका प्रत्येक मानिसले बिहानै उठेर स्नान गर्छन्। व्यक्तिगत सरसफाइ सुस्वास्थ्यका लागि सहायक हुन्छ। त्यसैगरी, दिव्यता शरीरको भित्र र बाहिर दुवै ठाउँमा बास गर्ने हुनाले बाह्य पवित्रता पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ। आन्तरिक पवित्रता हासिल गर्नका लागि मानिसले आफ्ना सारा खराब गुण त्यागेर असल गुणको विकास गर्नुपर्छ। चाडपर्वका वेलामा नयाँ लुगा लगाउनुको महत्त्व मनमा भएको खराब धागोको स्थान असल विचारले लिनु हो। हृदयलाई वस्त्र भनिन्छ जुन कपडालाई बुझाउन प्रयोग गरिने शब्द हो। तसर्थ, हृदयलाई पवित्र बनाएर आन्तरिक पवित्रता हासिल गर्न सकिन्छ। नयाँ लुगा लगाउनुको अभिप्राय आन्तरिक हृदयलाई पवित्र बनाउने कार्यको प्रारम्भ गर्नु हो। तसर्थ, चाडबाडमा गरिने विभिन्न अभ्यासहरूको बाहिर देखिनेभन्दा बाहेक भित्री महत्त्व पनि रहेको हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २५, परिच्छेद २७
३१ अगस्ट १९९२

तिमीहरूले क्रिया र ज्ञानका उपकरण, आफ्ना इन्द्रियहरू पनि सफा राख्नुपर्छ र खराब बानी, खराब प्रवृत्ति, भावना र विचारजस्ता दागहरू हटाउनुपर्छ। आफूलाई पवित्र, स्थिर र निःस्वार्थ बनाऊ। तबमात्र तिमी आफूभित्र अन्तर्निहित दिव्यताको अर्चना गर्ने अवसर प्राप्त गर्न लायक हुन्छौ। तबसम्म, मन्दिरहरू खण्डहरसरह हुन्छन् जहाँ केवल अँध्यारोमा रमाउने चमेराहरू मात्र भेटिनेछन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ११, परिच्छेद २१
१८ अप्रिल १९७१

शरीर पनि हिंसाको दोषबाट मुक्त हुनुपर्छ। मानिसले हिंसाका धेरै कार्यहरू गर्छन् अनि अनेक पापपूर्ण कार्य तिनको हातबाट हुने गर्छन्। मुख्यतः धर्मअभ्यासका लागि मानिसलाई शरीर दिइएको हो। त्यस्तो

पवित्र उपहार अरूको सेवा गर्न अनि पवित्र कार्य गर्न प्रयोग गरिनुपर्छ। शरीरलाई पवित्र पार्ने तरिका यही हो। त्यसैले जब बोली, मन र शरीर पवित्र गरिन्छ आन्तरिक पवित्रता सुनिश्चित हुन्छ। यसरी भित्री पवित्रताका साथै बाहिरी सरसफाइलाई शुचि (पवित्रता) भनिन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद २९
३० अगस्ट १९९३

आफ्नो सुन्दरता, शक्ति र युवावस्थाप्रति कोही पनि घमण्ड गर्नु हुँदैन। वृद्धावस्थाको विवश केही पाइला अगाडि मात्रै छ र त्यसले तिमीहरूलाई विह्वल बनाउनेछ। आफ्नो युवावस्थाको शक्ति र ऊर्जाले फुलिरहँदा उमेर अपरिवर्तनीय रूपमा ढल्किँदै हुन्छ। कुप्रिएको शरीर, चाउरी परेको अनुहार र अस्पष्ट आँखाका साथ एउटा उमेर ढल्केको मानिस किशोरकिशोरीहरूको हाँसोको पात्र बन्छ जसलाई उनीहरूले बूढो बाँदर भनी जिस्काउँछन्। यो सबैमा के कुरा अनन्त छ? यो संसारमा सबै कुरा परिवर्तनीय र पतनशील छ। चाहे त्यो भौतिक वस्तु होस् या व्यक्ति, सबै चिज क्षणिक र नश्वर छ। कुनै कुरा अनन्त छैन। केवल तिम्रो पवित्रता मात्र स्थायी छ। पवित्रता मानिसको आधार भूत प्रकृति हो। तर, यदि मानिसले प्रदूषित जीवनयापन गर्छ भने उसले आफैँलाई अपमानित गरिरहेको छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २१, परिच्छेद १९
१२ जुलाई १९८८

## अन्तस्करण शुद्धिको आवश्यकता

शरीर सफा भएर मात्र पुग्दैन। आन्तरिक पवित्रता निकै महत्त्वपूर्ण छ। वास्तवमा शरीरभन्दा आन्तरिक पवित्रता बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ। सबै कुराको उचित आनन्द प्राप्त गर्नका लागि मनको पवित्रता आवश्यक हुन्छ। भौतिक संसारमा तिमीले जे जति पवित्र कार्य गरे पनि यदि तिम्रो मन र हृदय पवित्र छैन भने ती सबै कार्यको कुनै मूल्य रहँदैन। सबै सामग्री असल भए पनि यदि खाना फोहोर भाँडोमा पकाइएको छ भने त्यो खाना अवश्य बिग्रन्छ। त्यसैगरी, हृदयरूपी भाँडोमा भित्री भाग प्रेमले पवित्र बनाइएको हुनुपर्छ। तब मात्र मानिसले ग्रहण गर्ने सबै कुरा हितकारी हुन जान्छ। तसर्थ, सबै आकाङ्क्षीहरूका लागि पवित्रता अत्यावश्यक छ; पवित्रताविना मानिसका सम्पूर्ण कार्य दूषित हुन्छन्। अपवित्र हृदयद्वारा गरिएका कर्महरूले केवल अवाञ्छित नतिजा मात्र ल्याउँछन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद १
१ जनवरी १९९३

कुनै इनारको पानीमा सानो गिटी खसाल्यौ भने त्यसले पानीमा तरङ्ग

उब्जाउँछ। तरङ्ग कति टाढासम्म पुग्छ त? त्यो इनारको पानीको सतहभरी फैलिन्छ। त्यसैगरी जब तिमीले आफ्नो मनको तलाउमा कुनै असल वा खराब विचारको टुक्रो फ्याँक्छौ त्यसको असर तिम्रो शरीरभर फैलिन्छ। यदि त्यो खराब सोच रहेछ भने त झन् तिम्रो आँखाले खराब देख्छ, कानले खराबै सुन्छ अनि जिब्राले पनि खराब मात्रै बोल्छ। तिम्रा हातहरू पनि खराब काम गर्न अग्रसर हुन्छन्, तिम्रा गोडा पनि जान नहुने ठाउँतिर लम्किन्छन्। तिम्रो विचारको असर शिरदेखि पैतालासम्म पूरै अस्तित्वमा फैलिन्छ। त्यसैले हृदय निकै महत्त्वपूर्ण छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ५९
८ जुलाई १९९६

पाँच इन्द्रियको शुद्धीकरण सत्यको मार्ग हो। यदि इन्द्रिय प्रदूषित छ भने आध्यात्मिक अभ्यासको के फाइदा? एउटा ट्याङ्कीको पानी नै प्रदूषित छ भने त्योसँग जोडिएका सबै धारोहरूले अवश्य पनि प्रदूषित पानी मात्र दिन्छन्। तिम्रो हृदय त्यो ट्याङ्की हो। तिम्रो दृष्टि र विचार अपवित्र छ। तिम्रो वाणी अश्लील छ। जब हृदय यसरी प्रदूषित हुन्छ, इन्द्रिय अशुद्ध हुनु स्वाभाविक हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३१, परिच्छेद ३
५ फेब्रुअरी १९९८

यस्तो आध्यात्मिक दृष्टिकोण विकास गर्न र यो अरूलाई प्रेरित गर्न मानिसमा चित्तशुद्धि हुनु आवश्यक छ। जब हृदयमा पवित्रता हुन्छ, तब मात्र आध्यात्मिक ज्ञानको उद्भव हुन सक्छ। जसरी जमिनको एउटा टुक्रामा अन्नबाली उब्जाउनका लागि सर्वप्रथम त्यहाँ रहेका घाँस उखेलेर फाल्नुपर्छ, जमिन जोत्नुपर्छ, वीज रोप्नुपर्छ र त्यसमा पानी हाल्नुपर्छ; त्यसैगरी, मानिसको हृदयरूपी जमिनलाई खराब विचार तथा भावनाबाट मुक्त गर्नुपर्छ, प्रेमको पानी त्यसमा दिनुपर्छ, आध्यात्मिक अभ्यासले त्यसलाई जोत्नुपर्छ र दिव्यताको वीज त्यहाँ रोप्नुपर्छ। तब मात्र मानिस ज्ञानरूपी अन्नबालीको अधिकारी हुन्छ। हरेक साधनाका लागि पूर्ण पवित्रता अत्यावश्यक हुन्छ। यस्तो पवित्रता हासिल गर्नका लागि मानिसले *श्रेयस्* (असल मार्ग) र *प्रेयस्* (सुख सुविधाको मार्ग) बीचको भिन्नता बुझ्नु जरुरी छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ३१
७ अक्टोबर १९९३

सत्य, धर्म, शान्ति र प्रेमको कर्म र बोधको इन्द्रियसँग मेल हुन्छ, स्पन्दन नामक जीवन शक्तिको सहयोगले अन्तस्करणमा प्रवेश गर्छन् र त्यहीँ बास गर्छन्। त्यसैले, दिव्यता, जुन प्रत्येक व्यक्तिमा अवस्थित हुन्छ, पाँच

ज्ञानेन्द्रिय (ध्वनि, स्पर्श, दृष्टि, स्वाद र वासना) सँग सम्बन्धित हुन्छ। यो सत्यको प्रकृति बुझ्नका लागि मानिसले सर्वप्रथम विचार, वाणी र कर्ममा एकता हासिल गर्नुपर्छ र यिनीहरूबीच पूर्ण समन्वय कायम गर्न सक्नुपर्छ। यही वास्तविक आध्यात्मिक अभ्यास हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३२-१, परिच्छेद १३
२८ अप्रिल १९९९

## अहङ्कार के हो?

अन्तस्करण शब्दको प्रयोग दुवै सामान्य बोलीचाली र आध्यात्मिक वार्तालापमा गरिन्छ। यसको स्वरूप कस्तो हुन्छ, यसको प्रकृति कस्तो हुन्छ, यसका विशेष गुणहरू के के हुन् र यसको प्रयोजन के हो? यस्ता प्रश्नहरूमा हामीले अनुसन्धान गर्दा हामीले के थाहा पाउँछौँ भने मन आफैँले अन्तस्करणको रूप धारण गरेको हुन्छ। मनले चार स्वरूप धारण गर्छ : मनस, बुद्धि, चित्त र अहङ्कार। बुद्धि, चित्त र अहङ्कार मनका तीन सूक्ष्म रूप हुन्।

सम्पन्न गरिने क्रियाकलापका आधारमा मनलाई विशेष नाम दिइन्छ। मन्दिरमा पूजा गरिरहेको ब्राह्मणलाई पूजारी भनिन्छ भने त्यही ब्राह्मण भान्सामा काम गर्दै छ भने उसलाई ब्राह्मण भान्से भनी पुकारिन्छ; विद्यार्थीलाई पढाउँदै गर्दा उसलाई ब्राह्मण गुरु भनिन्छ भने पञ्चाङ्गको व्याख्या गर्दै गर्दा उसलाई पञ्चाङ्ग ब्राह्मण भनिन्छ। त्यसैगरी, विचार प्रक्रियामा संलग्न रहँदा मनलाई मनस भनिन्छ। अनुसन्धान र सही र गलत छुट्याउन विवेक प्रयोग गर्दै गर्दा त्यही मनलाई बुद्धि भनिन्छ। मनलाई दिइने तेस्रो नाम चित्त हो, जसलाई इच्छाशक्ति वा निर्णय गर्ने अभिकर्ता पनि भनिन्छ। यसको कार्य चेतनासँग सम्बन्धित छ। जब मनले आफूलाई कार्यरत शरीरसँग जोडेर पहिचान गर्छ, त्यसलाई अहङ्कार (म कर्ता हुँ) भनिन्छ।

समर कोर्स, २४ मे १९९०

अन्तस्करण मनस् (मन), बुद्धि, चित्त र अहङ्कारलाई एकमुष्ट रूपमा दिइएको नाम हो।

नेसनल सिम्पोजियम अन भ्यालु ओरियन्टेसन
२४ सेप्टेम्बर १९८७

व्यवहारमा रहेको भिन्नताका आधारमा अन्तस्करणलाई चार नाम प्रदान गरिएको छ। जब यो विचारसँग सम्बन्धित हुन्छ, यसलाई मनस् (मन) भनिन्छ। जब यो अशान्त र अस्थिर रहन्छ, यसलाई चित्त (चेतना) भनिन्छ। जब यो अनुसन्धान र बुझाइसँग सम्बन्धित हुन्छ, यसलाई बुद्धि भनिन्छ। जब यो 'मेरो' भन्ने भावनासँग सम्बन्धित हुन्छ, यसलाई अहङ्कार भनिन्छ। एकै

सत्ता (अन्तस्करण)लाई चार भिन्न भिन्न नाम र गुण किन प्रदान गरिएको होला? मन विभेद र विभिन्नताले पूर्वाधिकृत हुन्छ। बुद्धि एकत्त्वसँग सम्बन्धित छ र विभिन्नतामा अन्तर्निहित एकतालाई प्रदर्शित गर्छ। हाम्रा सबै प्रयासहरू एकलाई धेरैमा टुक्र्याउनतर्फ नभएर अनेकतामा अन्तर्निहित एकताको खोज गर्नतर्फ केन्द्रित हुनुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १७
१७ मार्च १९८३

आँखा, कानजस्ता हाम्रा सबै इन्द्रियहरू बाहिरबाटै देखिन्छन् र बाह्य रूपमै कार्यरत रहन्छन्। मन, बुद्धि र इच्छाशक्ति आन्तरिक रूपमा कार्य गर्छन् र आन्तरिक साधन हुन्। त्यसैले, तिनीहरूलाई अन्तस्करण भनिएको हो। आन्तरिक अङ्गहरूको प्रतिक्रियाहरूलाई त्यागेर बाहिरी इन्द्रियले अनुभव गरेका वस्तुको आस्वादन गर्नु एक प्रकारको त्याग हुन जान्छ। तसर्थ, अन्तस्करणको शुद्धि पहिलो प्राथमिकता हो। यस्तो शुद्धीकरणको प्रक्रियामा उचित कार्यवाही जरुरी हुन्छ। असल कर्मबाहेक अरू कुनै तरिकाले चित्तलाई शुद्ध बनाउन सकिँदैन। *"चित्तस्य शुद्धये कर्म:"* भनेर वेदले घोषणा गरेको छ। मनलाई शुद्ध बनाउन कर्म गर्नुपर्छ। यसको अर्थ मानिसले फलको आशा नराखी सत्कर्म गर्नुपर्छ भन्ने हो। व्यक्तिगत स्वार्थको लेश मात्र पनि हुनु हुँदैन। यसलाई निस्काम कर्म भनिन्छ। यसलाई निवृत्तिसँग जोडिएको आनन्द पनि भनिन्छ।

समर कोर्स, २४ मे १९९१

## मनोवेग शुद्धिले अन्तस्करण शुद्धितर्फ लैजान्छ

शरीर नाशवान् भए तापनि विचार अविनाशी हुन्छ। विचार तरङ्गको शक्ति संसारभर फैलन्छ। जसरी गर्मीको लहर, विद्युत्को लहर र प्रकाशको लहर फैलन्छ, त्यसैगरी मानसिक लहर पनि प्रसारण हुन्छ। मानिसको खुसी र दुःख, स्वास्थ्य र रोग, उदासी र आनन्द, जन्म र मृत्युको कारण यही विचारको तरङ्ग हो। विचारको तरङ्गको शक्तिप्रति पूर्ण रूपमा सचेत भएर मानिसले कर्म गऱ्यो भने उसको जीवन सार्थक बन्न जान्छ। यो सारा संसार वैचारिक तरङ्गले भरिपूर्ण छ। वास्तवमा, यो सारा संसार नै मानसिक तरङ्गको प्रकटीकरण हो। तसर्थ, हाम्रो विचारलाई श्रेष्ठ पथतर्फ फर्काउनु जरुरी छ। यदि मानिसले श्रेष्ठ विचार, अवधारणा र भावनाको विकास गऱ्यो भने उसको मन देदीप्यमान पवित्रताका साथ चम्कनेछ। मनको पवित्रता विकास गरेर मात्र हामीले कर्ममा पवित्रता ल्याउन सक्छौँ। पवित्र कर्मले मात्र पवित्र फल निम्त्याउनेछन्।

समर सावर्स इन वृन्दावन १९९३, परिच्छेद ५

मानिसले जस्तो सनक चढ्यो त्यस्तै कार्य गर्नु हुँदैन। कुनै पनि कार्य गर्नुपूर्व मानिसले उक्त कार्य उचित छ या छैन भनी विचार गर्नुपर्छ। क्षणिक आवेगमा आएर हतारमा कुनै पनि कार्य गरिनु हुँदैन। तब मात्र मानिसको कर्म सात्त्विक (पवित्र) र राजसिक तथा तामसिक गुणबाट मुक्त हुनेछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २०, परिच्छेद ९
३ मे १९८७

शुचिको अर्थ शुद्धता हो। यो शब्दले भौतिक शरीरको बाहिरी सफाइलाई मात्र जनाउँदैन। साधकहरूलाई आन्तरिक पवित्रता पनि आवश्यक हुन्छ। आन्तरिक पवित्रताहरूको तात्पर्य के हो? मानिसले सबै कार्यहरू बाहिरी शक्तिले नभई आन्तरिक आवेगबाट नै गर्ने गर्छन्। ती सबै उसकै भित्री व्यक्तित्वका प्रतिबिम्ब हुन्। मानिसभित्र पवित्र भावना भए मात्र उसका कार्यहरू पवित्र हुन्छन्। ऊ भित्रैबाट दूषित छ भने उसका सबै कार्य अपवित्र हुन्छन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद २९
३० अगस्ट १९९३

वासनाले सूक्ष्म रूपले तर अत्यन्त बलपूर्वक काम गर्छ। जसरी एक दाना वीजमा एउटा ठूलो रूख, त्यसका हाँगाबिँगा र फलफूल हुन्छन् त्यसरी नै वासनामा पनि यी सबै कुराहरू दबेर रहेका हुन्छन्। वासना नै सबै विषयसुखको कारण हो। वासनाविना मन निर्मल हुन्छ। वासना रहिरह्यो भने सबै शुद्धता नष्ट हुन्छ; सँगसँगै त्यसले अमरत्व र आत्मज्ञानको सत्यमार्गमा अवरोध पुऱ्याउँछ। वासनारहित मन रूपान्तरित हुन्छ।

ध्यान वाहिनी, परिच्छेद ११, पृ. ४०

प्रकृति एउटा वासनामय संसार हो। वासनाकै कारणबाट मनले विभिन्न सांसारिक वस्तुहरूप्रति आकर्षित हुने अवसर पाउँछ र तिनका बारेमा हरदम चिन्तन मनन गरिरहन्छ। वासना नभए सांसारिक वस्तुले मात्र मनलाई प्रभावित पार्न सक्तैनन्। मन कपडाको टुक्रासमान छ जुन टुक्रालाई जस्तो रङले रङ्गाइन्छ त्यसको स्वरूप त्यस्तै हुन्छ। सात्त्विक वासना सेतो रङको हुन्छ। राजसिक वासना रातो रङको हुन्छ। तामसिक वासना कालो रङको हुन्छ। जस्तो प्रकारको वासनाले मन रङ्गिएको हुन्छ त्यसले त्यसैअनुरूपको आकार ग्रहण गर्छ। त्यस्ता वासनाहरूलाई नाश गर्नका लागि ध्यान र धारणाको अभ्यास गर्नुपर्छ। मन भनेको नै वासनाहरूको सङ्ग्रह हो।

ध्यान वाहिनी, परिच्छेद ११, पृ. ४०

तामसिक र राजसिक आवेग स्वीकार गरेर आजका मानिसहरूले आफ्नो

हृदयलाई क्षारसागर (नुनको सागर) बनाएका छन्। नुनको सागरमा सार्क र ह्वेल माछाहरू हुन्छन्। त्यसैगरी, दुष्ट मन भएका मानिसहरूको हृदयमा काम, क्रोध, लोभ र मोहजस्ता दुष्ट गुण विकसित हुन्छन्। त्यस्ता खराब शक्तिहरूलाई बासस्थान दिनु मूर्खता हो। त्यस्ता दुर्गुणहरू पूर्णतया हटाइनुपर्छ ताकि भगवान्ले सात्त्विक गुणले भरिएको पवित्र र पावन हृदयमा आफ्नो यथोचित स्थान प्राप्त गर्नुहोस्। प्रत्येक मानिसले आफ्नो हृदयमा असल विचार र भावना विकसित भइरहेका छन् वा खराब विचारहरूले डेरा जमाइरहेका छन् भनेर निरन्तर जाँचपड्ताल गर्नुपर्छ। दैनिक पूजा गर्दा, मानिसले उचित मन्त्रका माध्यमबाट विभिन्न देवताहरूको उपस्थितिका लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ। साथसाथै, मानिसले दानवीय शक्तिलाई मनको स्थान छाड्न आह्वान गर्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २०, परिच्छेद ९
३ मे १९८७

जो व्यक्ति वासनाको दास हुन्छ ऊ ज्ञानहीन हुन्छ। ज्ञानहीन मानिस अत्यन्त दुर्बल हुन्छ तर म आश्वस्त पार्छु, तिमीहरूले भय मान्नु पर्ने कुनै कारण छैन। वासनालाई समूल नाश गर्नेबित्तिकै व्यक्तिले अपेक्षा गरेको दिव्य तत्त्व पुनः प्राप्त गर्न सक्तछ।

ध्यान वाहिनी, परिच्छेन ११, पृ. ४०

अहम्को कारण नै तिमी दिव्य ज्ञानज्योतिलाई देख्न सक्तैनौ। कसरी अहम् तिम्रो मनमा प्रवेश गर्छ? तिमीले सत्य पथ छोड्यौ भने यो तिम्रो मनभित्र पस्छ। तिमीले आफ्नो सच्चा रूप चिनेनौ र सांसारिक विचार भावना बढायौ भने तिमी अभिमानी बन्छौ। आफ्ना सांसारिक विचार भावनालाई नियन्त्रण गर्न सके अभिमानलाई भगाउन सकिन्छ। अभिमानलाई नहटाएसम्म ज्ञान हासिल गर्न असम्भव हुन्छ। उज्ज्वल आत्माज्योतिको दर्शन गर्नलाई तिम्रो मनमा पोतिएको ध्वाँसोलाई हटाउनुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद २२
२३ नोभेम्बर २००२

अहम्को सम्पूर्ण निशानी, द्वैतताको सम्पूर्ण विचार मानिसको मनबाट हटाउन अद्वैततालाई गम्भीर आध्यात्मिक अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान शङ्करलाई थियो। त्यसैले, ब्रह्माण्डीय अस्तित्वसँग मानिसको वास्तविक एकताप्रति सचेतना उदय गर्नका लागि प्रारम्भिक अनुशासनका रूपमा उहाँले योग, भक्ति र कर्मको नियम सिकाउनुभयो। उहाँका अनुसार, यिनीहरूले बुद्धिलाई उज्ज्वल बनाउँछन्, भावनाहरूलाई शुद्ध बनाउँछन् र हृदयलाई पवित्र बनाउँछन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३, परिच्छेद १२
२८ अप्रिल १९६३

# ४

# मनोवेगलाई प्रभाव पार्ने बाह्य तत्त्वहरू के के हुन्?

## पवित्रताको प्राप्तिका लागि खानाको महत्त्व

सात्त्विक खानाको अर्थ के हो? फलफूल र दूध नै सात्त्विक खाना हुन् भन्ने विश्वास रहिआएको छ। तर, सात्त्विक खानाको अर्थ केवल यति मात्र भने होइन। मुखबाट खाइने कुरा मात्र शरीरमा प्रवेश गर्ने खाना होइन। आँखा, कान, नाक र हातहरूजस्ता अन्य ज्ञानेन्द्रियहरूले पनि बाहिरी संसारबाट वस्तुहरू ग्रहण गर्छन्। तसर्थ, जबसम्म मानिसले आफ्ना पाँचै ज्ञानेन्द्रियद्वारा सात्त्विक खाना ग्रहण गर्दैन, केवल मुखबाट फलफूल र दूध सेवन गरेर कसैले आफूले केवल सात्त्विक खाना खाएको दावा गर्न मिल्दैन। वाणी, दृष्टि, श्रवण, विचार र कर्मको प्रदूषणसँग सम्बन्धित पाँच दुष्टताबाट छुट्कारा पाएपछि तिमीले आफू दिव्य भएको सत्य थाहा पाउनेछौ र परमात्मा बन्नेछौ। यदि तिम्रा इन्द्रियहरूलाई प्रदूषित खाना खुवाएका छौ भने केवल दूध र फलफूल खाँदैमा आफूलाई पवित्र भन्न मिल्दैन। तिमीले आफ्ना पाँचै इन्द्रियमार्फत केवल पवित्र सात्त्विक खाना ग्रहण गर्नुपर्छ।

समर सावर्स इन वृन्दावन १९९०, परिच्छेद २
२० मे १९९०

हृदयको पवित्रता हासिल गर्ने कोसिस गर। यही तिम्रो पहिलो प्रयास हुन देऊ। पवित्र हृदयद्वारा तिमी जे पनि हासिल गर्न सक्छौ। हृदयको पवित्रता हासिल गर्नका लागि तिमीले चोखो भोजन खानुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद २२
२३ नोभेम्बर २००२

कृष्णले तत्क्षणै उत्तर दिनुभयो ... "गुणहरू तीन प्रकारका हुन्छन् : सात्त्विक, राजसिक र तामसिक। ती अन्तस्करण वा अन्तश्चेतनामा आधारित हुन्छन्। अन्तस्करण पनि आहारमा आधारित हुन्छ। तिमी जस्तो अन्न ग्रहण गर्छौ त्यस्तै बन्छौ : तिम्रा कार्यले नै स्वभाव बन्छन्। त्यसैले कम्तीमा पनि यस जुनीमा **आहार** र **विहार** (भोजन र कार्य)मा ध्यान दिई मनुष्यले आफूलाई

अधीनमा पार्ने आसुरी प्रवृत्तिमाथि विजय प्राप्त गर्न सक्छ। उसले व्यवस्थित आत्मचेष्टाद्वारा सात्त्विक प्रवृत्ति बढाउन सक्तछ।" भगवान्द्वारा परमजिज्ञासु अर्जुनलाई प्रेमपूर्वक यो उपदेश दिइएको थियो।

गीता वाहिनी, परिच्छेद २६, पृ. ११४
२२ नोभेम्बर १९९९

भगवान्को प्रार्थना गरी अथवा भगवान्लाई चढाएर मात्र भोजन गर। अनि मात्र ती खाना शुद्ध हुन्छ र तिम्रो बुद्धि चम्कन्छ। खानुअगाडि प्रार्थना गर्नुपर्छ।

*ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणाहुतम्।*
*ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्म समाधिना॥*

शुद्ध विचारले प्रार्थना गऱ्यौ भने भोजन पवित्र हुन्छ। पवित्र भावले प्रार्थना गरेपछि खाना पवित्र बन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद २२
२३ नोभेम्बर २००२

हृदयको शुद्धता बढाउन चाहने मानिसहरूले आफ्नो खानपिन र व्यवहारशुद्धिप्रति सचेत हुनैपर्छ। मानव शरीरले अन्न पचाउँछ, यसको सूक्ष्म अंशबाट हड्डी, मांसपेशी र रगत बन्छ। अन्नको सूक्ष्मतम अंशबाट मन बन्छ। त्यसकारण मनको असल र खराब स्वभावको कारक अन्न हो। जस्तो खाना खायो त्यस्तै मन हुन्छ। त्यसैले शुद्ध, पवित्र, सात्त्विक र स्वस्थकर भोजन ठीक मात्रामा खान आवश्यक छ। परापूर्वकालमा ऋषिहरू र सन्तहरूले जङ्गलमा फलफूल र कन्दमूलमात्र खाएर जीवन निर्वाह गर्थे।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ९०
२ सेप्टेम्बर १९९६

खानुभन्दा पहिला पवित्र मन्त्र जप गर। तिम्रो हृदयमा कुनै अपवित्रता पस्तैन। *अन्नं ब्रह्मा, रसो विष्णुः, भोक्ता देवो महेश्वरः* (भोजन हो ब्रह्मा, सार हो विष्णु र खाने हो महेश्वर)। यी तीन क्रमशः शरीर, मन र कर्म अनुरूप छन्। विचार, वचन र कार्यको पवित्रता नै सच्चा बुद्धि हो। तिमीलाई अरू आध्यात्मिक अभ्यास गर्नुपर्दैन। मानिसहरू अनेकौँ साधना गर्छन्। तर, ती सबले अस्थायी सन्तोष मात्र प्रदान गर्छन्। अर्कोतिर जब तिमीमा शुद्ध विचार वचन र कार्य हुन्छ तिमी सदैव परम सुख अनुभव गर्नेछौ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद २२
२३ नोभेम्बर २००२

सुस्वास्थ्य बनाइराख्नका लागि आन्तरिक अपवित्रताबाट मुक्ति पाउन र केवल पौष्टिक खाना मात्र खान जरुरी हुन्छ। त्यसैगरी मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित राख्नका लागि त्यस्तै दोहोरो कार्यकलाप जरुरी हुन्छ। खराब विचार

हटाएर र मनलाई पवित्र बनाउनुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २०, परिच्छेद ९
३ मे १९८७

जसले सत्य बुझेको हुन्छ, उसले क्रोध, कूरताजस्ता भावावेशद्वारा आफ्नो मनलाई प्रभावित हुन दिँदैन। अनुरागहरूले केवल अस्थायी सन्तुष्टि प्रदान गर्दछ तर गम्भीर भावात्मक उत्तेजनाहरू सिर्जना गर्छन्। तसर्थ, मानिसका लागि खाना खाने समयमा कुनै पनि अनुपयुक्त भावावेशहरू उत्पन्न हुन दिनु हुँदैन। पवित्रता, सहनशीलता र दृढताको अनुशरण गर्नाले स्थायी खुसी र रोगमुक्त सुस्वास्थ्यद्वारा विभूषित भइन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २७, परिच्छेद ३
२१ जनवरी १९९४

जसले भोजन पकाउँछ उसका भावनाहरू पवित्र हुनुपर्छ। प्राचीनकालमा कट्टर ब्राह्मणहरू आफ्नी पत्नीहरूले पकाएको मात्र भोजन खानुपर्ने कुरामा जोड दिन्थे। किनभने गृहणीहरू मात्र आफ्ना सम्पूर्ण परिवारको भलाइ चिताउँछन् र भोजन बनाउँछन्। अर्कातिर भान्से नै राख्यौ भने पनि ईश्वरै जानून् कस्तो भावना राखेर त्यसले भोजन तयार गर्ला! भान्सेका अपवित्र विचार भोजनमा मिसिन्छ र त्यसले तिम्रो मन विषाक्त तुल्याउँछ। *अन्नं ब्रह्म* (भोजन ईश्वर हो) यसकारण भोजन तयार गर्दा पवित्र विचारसहित गर्नुपर्छ। शारीरिक सफाइ मात्र पर्याप्त हुँदैन मन पनि शुद्ध हुनुपर्छ। खाना पकाउनलाई किनिएका सरसामान, सागसब्जी आदि इमान्दारी तरिकाले प्राप्त गरिएको होस् भन्ने कुरा तिमीले हेर्नुपर्छ। उदाहरणस्वरूप मानौँ पति महोदयले बजारबाट सागसब्जी ल्याएका छन् भने तिनले आफ्नो ओहदाको गलत प्रयोग गरी पसलेलाई पैसै नतिरिकन अथवा पसलेले कुनै गलत तरिकाले ती सामान जुटाएको पनि हुनसक्छ। यस्ता सागसब्जी खाएपछि तिम्रो मन दूषित हुन्छ। तिमीले खाएका खानेकुरा नै तिमीले गरेका कामहरूको जिम्मेवार हुन्छ भन्ने कुरा तिमी बुझ्दैनौ। अपवित्र खानाले तिमीलाई अपवित्र काम गर्न लगाउँछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद २२
२३ नोभेम्बर २००२

## वाणीको पवित्रताले मनोवेग पवित्र बनाउँछ

आन्तरिक आवेगलाई कसरी पवित्र बनाउने? यो मन, बोली र शरीरसँग सम्बन्धित छ। तीनमध्येमा बोली सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ। बोलीमा पवित्रता कसरी हासिल गर्ने? भगवद्गीता भन्छ

*"अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्"* तिमीले बोल्ने प्रत्येक शब्द *अनुद्वेगकरम्* (उक्साहट वा तनावको कारक) बाट मुक्त हुनुपर्छ। यो सत्य र प्रिय हुनुपर्छ। जिब्रालाई दूषित बनाउने चार कारक तत्त्वहरू छन्। पहिलो हो – झुटो बोल्नु, दोस्रो –अत्यधिक बोल्नु, तेस्रो – अरूका कथा बोकिहिँड्नु र चौँथो – अरूको निन्दाचर्चा गरिहिँड्नु। बोलीका माध्यमले जिब्रो यी चार किसिमका दोषमा उद्यत भई अल्झन्छ। दुर्भाग्यवश कलियुगमा यी चार वटै अनियन्त्रित भई फैलिएका छन्। असत्य सर्वव्यापक भएको छ। मानिसहरू अरूको निन्दोचर्चोमा खुलेर लागेका छन्। आँधी चलिरहेको छ। बकबकमा स्वेच्छाचारिता व्यापक छ। व्यक्ति यी चार प्रवृत्तिहरूबाट मुक्त भएपछि मात्र उसको वाणी शुद्ध र पवित्र हुन्छ। यसैले व्यक्तिको पहिलो लक्ष्य वाणी पवित्र पार्नु हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद २९
३० अगस्ट १९९३

हाम्रा पूर्वजहरूले तीन प्रकारका मौनताको अभ्यास गर्थे। पहिलो जिब्रोको मौनता, दोस्रो मनको मौनता र तेस्रो सर्वोत्कृष्ट मौनता। वाणीमा मौनता भन्नाले मानिसको वाणीलाई सीमित राख्नु र केवल आवश्यक पर्दा मात्र बोल्नु हो। यो अभ्यासबाट अत्यधिक बोल्ने काम त्याग गरिन्थ्यो। फलस्वरूप, उनीहरूको वाणीको शक्ति संरक्षित र परिष्कृत गरिन्थ्यो। वाणीमा अनुशासनले गर्दा सत्यता विकास हुन्छ। साँचो बोलेका कारण उनीहरूको विचार पवित्र हुन्थ्यो। यसप्रकार उनीहरूले सर्वोत्कृष्ट ज्ञान हासिल गरेका थिए। तसर्थ, वाणीमा पवित्रता निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। वाणीमा निग्रह गरेर पवित्रता हासिल गर्न सकिन्छ। त्यसपछि आउँछ मनको मौनता। मन विभिन्न विचार र कल्पनाहरूको पोको हो। यस्ता विचारहरूलाई बिस्तारै कम गर्दै लैजानुपर्छ। जब विचारहरू कम गरिन्छन् तब खोलिएको घडी जस्तै मानिसको मन पनि बिस्तारै नियन्त्रणमा आउँछ। जब मनका कार्य घटाइँदै लगिन्छ तब आत्मशक्तिको प्रकटीकरण हुन्छ। फलस्वरूप, इन्द्रियहरूभन्दा बुद्धि बढी क्रियाशील हुन्छ। जब वाणी र मनको नियन्त्रण हासिल गरिन्छ, सर्वोत्कृष्ट मौनताको अवस्था सजिलै हासिल गरिन्छ। विद्यार्थीहरूले पहिलो दुई चरणका अनुशासन पालन गरेर तेस्रो चरणमा पुग्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २७, परिच्छेद ७
३ फेब्रुअरी १९९४

जब हृदयलाई असल विचार र भावनाले भरिपूर्ण बनाइन्छ, तिम्रा

इन्द्रियहरूबाट जे जे बाहिर आउँछन् – तिम्रो वाणी, तिम्रो दृष्टि, तिम्रो कर्म – सबै पवित्र हुन्छन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३१, परिच्छेद ३

३ फेब्रुअरी १९९८

## आन्तरिक संवेगलाई असर गर्ने अन्य बाह्य तत्त्वहरू

धनीका घरहरूमा प्रत्येक कोठामा टेलिभिजन राखिएको हुन्छ। टेलिभिजनको आविष्कार भएदेखि मानिसहरूको मन प्रदूषित हुन थालेको छ। टेलिभिजनको आगमनपूर्व मानिसको मन यति विघ्न प्रदूषित थिएन। हिंस्रक क्रियाकलापहरू यति धेरै अनियन्त्रित थिएनन्। अचेल प्रत्येक छाप्रोमा टेलिभिजन राखिएको हुन्छ। मानिसहरू खाना खाँदै गर्दा पनि टिभी हेर्छन्। फलस्वरूप, टिभीमा देखाइएका कलुषित वस्तुहरू पनि हामी खानासँगै ग्रहण गर्छौं। टिभीमा ध्यान दिनाले मानिसको संसारसम्बन्धी दृष्टिकोणमा प्रभाव पर्छ। टिभीमा देखाइएका दृश्य, विचार र कार्यहरूले दर्शकको मन भरिपूर्ण बनाउँछ। अज्ञात रूपमै आन्दोलन र खराब भावना उनीहरूको मनमा प्रवेश गर्छन्। समय क्रममा तिनीहरूले मानिसको मनमा जरा गाड्छन् र झन् झन् फैलँदै जान्छन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ३

१५ जनवरी १९९६

आकाङ्क्षाहरू अशान्तिका कारण हुन्। हृदयलाई पवित्र नबनाएसम्म सबै इच्छाहरूले केवल व्याकुलता फैलाउँछन्। यसका अतिरिक्त, हृदयमा अपवित्रता विभिन्न रोगहरूका स्रोत हो। जब हृदय पवित्र हुन्छ, मानिस सबै रोगबाट मुक्त हुन्छ। उसोभए, हृदयलाई कसरी पवित्र बनाउन सकिन्छ? भगवद् विचारको लालनपालन गर्नुसिवाय यसको अर्को कुनै तरिका छैन। अरू सबै विधिहरूले अस्थायी मानसिक सन्तुष्टि प्रदान गर्नबाहेक अरू कुनै कुरामा लाभदायी हुँदैन। तर मन हत्तपत्त सन्तुष्ट हुँदैन। मन निरन्तर अस्थिर र अदम्य हुन्छ। यस्तो अस्थिरता हटाउन मनलाई भगवान्तर्फ मोड्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३०, परिच्छेद १०

११ अप्रिल १९९७

हात मात्रै मानवकर्ममा संलग्न हुने अङ्गहरू होइनन्। मनुष्यले आफूले जस्तोसुकै काम गरे पनि, जेसुकै देखेको, सुनेको भए तापनि त्यसको पवित्रतामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। मन, वचन र कर्म अभिमान, लोभ र घृणाबाट मुक्त हुनुपर्छ। मनुष्यको वाणी यी अवगुणहरूबाट टाढै हुनुपर्छ। मानिसले सुन्न खोज्ने कुराहरू आडम्बर पूर्ण दुर्गुणबाट मुक्त हुनुपर्छ; उसले खोज्ने क्षणिक आनन्द पनि दुर्गुणबाट दूषित हुनुहुँदैन।

विद्या वाहिनी, परिच्छेद १९, पृ. ५३

तिमीहरूले इच्छामाथि नियन्त्रणको अभ्यास गर्नुपर्छ। वास्तवमा, जीवनमा हरेक कुराको एक सीमा हुनुपर्छ। तर, अचेल मानिसहरू कुनै अङ्कुशविना क्रियाकलाप गरिरहेका छन्। आजको संसारले मानिसलाई जीवनमा सुखसुविधाका विभिन्न आधुनिक माध्यम प्रदान गरेको छ। ती माध्यमहरूले मानिसको जीवन सुविधाजनक र सहज बनाएको छ भन्ने कुरामा कुनै सन्देह छैन, तर यही वस्तुहरूले उसलाई अपवित्र तथा अधर्मी क्रियाकलापतर्फ पनि डोऱ्याइरहेको छ। आधुनिक युवाहरूमा मोबाइल फोन बोक्ने सनक नै चढेको कुरा त सबै जनालाई थाहै छ। सरकारले पनि मोबाइल फोनलाई सम्पर्कको सबैभन्दा सहज माध्यम मानेर त्यसको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गरिरहेको छ। तर, यसले विद्यार्थीहरूमा पार्ने नकारात्मक प्रभावबारे कसैले पनि अनुसन्धान गरेका छैनन्। एउटा मोबाइल फोन बोकेपछि तिमीहरू जोसुकैसँग, जुनसुकै विषयमा, जहाँ पनि र जहिले पनि चर्चा परिचर्चा गर्न सक्छौ। जब युवाहरूलाई यस्तो स्वतन्त्रता प्रदान गरिन्छ, उनीहरूले यसको दुरुपयोग गरेर आफ्नो जीवन बर्बाद गर्ने अवश्यम्भावी छ। मोबाइल फोनको प्रयोगले निर्दोष युवाहरू पनि गलत मार्गतर्फ प्रलोभित हुन्छन्। यदि विद्यार्थीहरूलाई असल मार्गमा लगिएन र उनीहरूमा असल गुण विकास गरिएन भने यी ग्याजेट र सुखसुविधाका साधनहरूले उनीहरूको मनलाई प्रदूषित बनाउने छन् र उनीहरूले गम्भीर त्रुटि गर्नेछन्। आफ्ना गल्तीहरू सुधार्न र भगवत् मार्गमा अघि बढ्न उनीहरूलाई लामो समय लाग्नेछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३९, परिच्छेद ८
६ मे २००६

विज्ञानमार्फत मानिसहरूले रेडियो, टेलिभिजन र चलचित्र प्राप्त गरे। पवित्र सामाजिक चेतना र प्रेमपूर्ण हृदय भएका मानिसहरूले अन्तर्वस्तु निर्माण गरेमा यी सब वस्तु उपयोगी र लाभकर हुन सक्छन्। तर, अचेल यी वस्तुहरू त्यस्ता मानिसद्वारा सञ्चालित छन् जसको कुनै उच्च नैतिक धरातल छैन, जसले यिनीहरूलाई केवल पैसा कमाउने साधनका रूपमा प्रयोग गरिरहेका छन् र यही कारण यिनीहरू मानवीय उन्नतिका लागि दुश्मन साबित भएका छन्। सञ्चारका यी माध्यमले हुर्कंदा बालबालिकाको कमलो मनलाई प्रदूषित बनाएको छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १४, परिच्छेद १५
७ डिसेम्बर १९७८

यसै सम्बन्धमा म एउटा कुरा थप्न चाहन्छु। धेरै विद्यार्थीका गोजीमा

सेलफोन राखिएको मैले देखेको छु। तिनीहरूले के ठानेका छन् भने सजिलै सञ्चार गर्न र आफूलाई सजिलो होस् भन्ना खातिर तिनले त्यो राखेका हुन्। यी उपकरणबाट हुने खराब असरका बारेमा तिनले बुझेका छैनन्। यस्ता फोन प्रायः अवाञ्छित उद्देश्यका लागि जस्तै केटा र केटीबीच सम्बन्ध स्थापित गर्ने काममा दुरुपयोग गरिन्छन्। यसबाट तिनमा खराब विचार र सम्बन्ध विकसित हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ४१, परिच्छेद १६
९ अक्टोबर २००८

मानिसहरू रेडियो र टेलिभिजनका अगाडि बसेर आफ्नो समय खेर फाल्नुका साथै मनलाई समेत प्रदूषित बनाउँछन्। टेलिभिजनमा हेरिने प्रायः विषयवस्तुहरू अशिष्ट, घृणास्पद, अनैतिक र नीच हुन्छन्। टेलिभिजनमा यस्ता अवाञ्छनीय कुरा देखाइन्छ ..... यसले युवाहरूको पवित्र, स्थिर र निःस्वार्थ हृदयलाई अपवित्र, दुश्चरित्र र घृणास्पद बनाइदिन्छ।

समर सावर्स इन वृन्दावन २००२, परिच्छेद १२
२७ मे २००२

अचेल मानिसहरू के गरिरहेका छन्? उनीहरू अवाञ्छनीय कुराहरू सुनिरहेका छन्। उनीहरू कुरूप दृश्य हेरिरहेका छन्। तब, उनीहरू शान्ति प्राप्त गर्ने अपेक्षा कसरी राख्न सक्छन्? मन, हृदय र जिब्रोको सामञ्जस्यतामार्फत मात्र शान्ति हासिल गर्न सकिन्छ। विचार, वाणी र कर्ममा एकता हुनुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद १४
१५ मे १९९६

प्रिय विद्यार्थीहरू! जबसम्म तिमीहरू प्रशान्ति निलयम्मा छौ, तिमीहरू सुरक्षित र भयरहित छौ। जब तिमीहरू आ–आफ्नो घर फर्किन्छौ, तिमीहरूलाई टेलिभिजन, भिडियो, सिनेमाजस्ता विकर्षणहरूले आक्रमण गर्नेछन्। टेलिभिजनका कार्यक्रमहरू निकै आकर्षक हुन्छन्, तर त्यस्ता कार्यक्रमहरू तिमीहरूको फाइदाका लागि नभएर प्रायोजक तथा विज्ञापकहरूको फाइदाका लागि देखाइएको हो भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ। केवल शिक्षादायी तथा नैतिक मान्यताप्रति समर्पित कार्यक्रमहरू मात्र हेर। वास्तवमा, टिभी आधुनिक समयमा एक रोग नै बनेको छ। त्यसैले यो टिभी होइन, टि.बी. (क्षयरोग) हो। यदि कुनै नैतिक विचारधारा प्रस्तुत गरिएको छैन भने त्यस्ता कार्यक्रमहरू हेरेर के फाइदा हुन्छ?

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३२–२, परिच्छेद १५
२२ नोभेम्बर १९९९

त्यस्ता खराब विचार मनमा आउन नदिन यस्ता सम्पर्क समग्र हटाइनै पर्छ। भनिएको छ – *मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।* (मानिसलाई बन्धनमा राख्ने वा मुक्ति दिलाउने कारण मन नै हो)। जो पायो त्यही, सबैलाई टेलिफोन नम्बर दिने लिने चलन सामान्य भएको छ। त्यसपछि के हुन्छ? खराब सङ्गत बढ्छ। जवाफ आउँछ कि आउँदैन भनेर जाँच्न मात्रै पनि कैयौँ अनावश्यक सम्पर्क गरिन्छन्। त्यसपछि केटा र केटीहरू अनावश्यक सम्पर्क स्थापित गर्छन् र तिनमा अवाञ्छित सम्पर्क बढ्छ। तसर्थ कडा शब्दमा म तिमीहरूलाई सेलफोन प्रयोग नगर्न सल्लाह दिन्छु। सुरुमा त यसको प्रयोग राम्रै सजिलै ठानिएला तर बिस्तारै यो खराब बाटातर्फ उन्मुख हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ४१, परिच्छेद १६
९ अक्टोबर २००८

छैटौँ गुण *सर्वारम्भ परित्यागी* (सबै प्रवृत्तिहरूको त्याग) हो। यसको अर्थ एक भक्तले कुनै कार्य गर्दा आडम्बर वा देखावट गर्नु हुँदैन भन्ने हो। जबसम्म आडम्बर त्याग गरिँदैन, अहंभाव हट्न सक्तैन। हृदयलाई पवित्र बनाउन अहम्‌लाई लुप्त गराउनै पर्छ। हृदयको पवित्रता नभई कुनै पनि असल कार्य गर्न सकिँदैन। पवित्र कार्य गरेर मात्र हृदयलाई पवित्र बनाउन सकिन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २३, परिच्छेद ३१
२० नोभेम्बर १९९०

# ५

# पवित्रताको अभ्यास कसरी गर्ने?

## साधनाका रूपमा पवित्रता

साधकका तीन गुण हुन्छन् : पवित्रता, निरन्तरता र धैर्यता। यी गुणविना मानिस अर्थहीन हुन्छ। तर, यी गुण रहेमा मानिस आफूले सामना गर्नुपर्ने चुनौती दृढ भई साहसका साथ सामना गर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १९, परिच्छेद २३
११ अक्टोबर १९८६

*मनस्येकं वचस्येकं कर्मण्येकं महात्मन:*
अर्थात् मन, वचन र कर्ममा पूर्ण सामञ्जस्य राख्नेहरू पुण्यात्मा हुन्। विचार, वाणी र कर्मको एकता नै ऋतम् हो। यिनले ब्रह्मा, विष्णु र महेश्वरको त्रैत्य जनाउँछ। यसकारण प्रत्येकले यी तीनको शुद्धतातर्फ प्रयास गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि लम्फाको चिमलाई लिउँ। केही समयपछि पातलो ध्वाँसो चिममा जम्मा हुन्छ। फलस्वरूप बत्ती मधुरो देखिन्छ। चिमलाई पुछेपछि मात्र फेरि बत्ती सफा देखिन्छ। तिमीले यसै गर्नुपर्छ। चिममा लागेको ध्वाँसोलाई तिम्रो मनलाई छोप्ने अहम्सँग तुलना गर्न सकिन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद २२
२३ नोभेम्बर २००२

## दिनको आरम्भ

बिहान उठनेबित्तिकै आफ्ना विचार, योजना, बानी र अरूलाई गर्ने व्यवहारका बारेमा मूल्याङ्कन गर जसले गर्दा दिनभर अपर्झट आउन सक्ने समस्यालाई समाधान गर्न खाका बनाउन सकिन्छ। विभिन्न प्रकारका मानिसहरूको भीडमा क्रूर, अनैतिक, दुष्ट, हानिकारक, रिसाहा, आकाङ्क्षा पाल्नेहरूलाई चिन र तिमीलाई तिनीहरूको पछि लाग्ने इच्छा नभएको कुरा निश्चयका साथ भन। तिम्रो झुकाव असल र निर्माणात्मक व्यक्तिहरूतिर लगाऊ ताकि तिमी दिनको अन्त्यमा सुत्न जाँदा त्यागी र पवित्र, शक्तिशाली र खुसी मानिसका रूपमा माथि उठ्न सकेको कुरा महसुस गर्न सक। त्यो नै वास्तविक साधना हो। केही मिनेट आफ्नो श्वासलाई ध्यान दिँदैमा वा गृहस्थ त्याग गरेर यताउता

भौँतारिँदै मागेर जीविकोपार्जन गर्दैमा साधना हुँदैन।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ११, परिच्छेद २१
१८ अप्रिल १९७१

मानिसको कर्मद्वारा नै उसको भाग्य निर्धारित हुन्छ। सद्आचरणद्वारा उसको मन पवित्र हुन्छ अनि पवित्र मन नै ज्ञानोदयको नतिजा हो। बिहान भगवान्लाई पूजा अर्पण गर्दा तिमीले गर्न थालेको कामको ध्येयका लागि उहाँलाई नमस्कार अर्पण गर्नुपर्छ। तिमीले कर्मको अधिष्ठाता देवतालाई : "मलाई पवित्र, उद्देश्यपूर्ण र सहयोगी कामहरू गर्न दिनुहोस्" भन्दै प्रार्थना गर्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २०, परिच्छेद ९
३ मे १९८७

साधकले मनमा चार प्रकारको शुद्धता राख्नुपर्छ : *भू शुभ्रता, भाव शुभ्रता, देह शुभ्रता र आत्म शुभ्रता* (स्थान, भाव, शरीर र अन्तरात्माको शुद्धता)।

भू शुभ्रता भनेको के हो? तिमीले ईश्वर सर्वव्यापी हुनुहुन्छ भन्ने विश्वास राखेर सबै स्थान, वातावरण, शुद्ध र सफा राख्नुपर्छ। अझ बढी पनि, जब तिमीले ईश्वरलाई आफ्नो ठीक अगाडि शारीरिक रूपमा देख्छौ तिमीले स्थान झन् धेरै सफा राख्नुपर्छ। उदाहरणका लागि, तिमीले स्वामी जुनसुकै स्थानमा उपस्थित हुनुहुँदा तिमीले स्थान पूरै सफा राख्नुपर्छ र पूर्ण शान्ति कायम राख्नुपर्छ। तिमी अहंभाव र आसक्तिबाट मुक्त हुनै पर्छ। भू शुभ्रताको अर्थ यही हो।

अर्को छ **भाव शुभ्रता**। तिमी यो कसरी पालन गर्छौ ? ईश्वर सर्वव्यापी, शाश्वत र अनन्त छ। ऊ प्रेम, दया र आनन्दको मूर्तरूप हो। तिमीले सधैँ यो सत्यप्रति ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ र ईश्वरकै चिन्तन गर्नुपर्छ। तिमी जुन रूपमा उनको ध्यान गर्छौ उनी त्यही रूपमा तिम्रा सामु प्रकट हुनेछन्।

**देह शुभ्रता**को अर्थ के हो ? तिमीले प्रत्येकमा ईश्वर विद्यमान हुनुहुन्छ भन्ने भावले मानवसेवा गर्नुपर्छ। खाना र आश्रमसम्बन्धी उसका आवश्यकताहरू बुझेर उसलाई यथासम्भव सहयोग गर्नुपर्छ। यो देह शुभ्रता हो।

अनि, **आत्म शुभ्रता** के हो ? *सर्वतः पाणिपादं तत्सर्वतोऽक्षिशिरोमुखम्, सर्वतः श्रुतिमल्लोके सर्वमावृत्य तिष्ठति* अर्थात् सबैतिर उनकै हात, पाउ, आँखा, शिर, मुख र कान छन् साथै उनी समस्त लोकमा व्याप्त छन्। आत्मा सर्वत्र विद्यमान छ। जब तिमी यो सत्यको बोध गर्छौ, तब मात्र वास्तविक सुखको अनुभूति गर्नेछौ। तिमीले जोसुकैलाई सेवा गरेर प्रसन्न तुल्याए पनि ईश्वरको

सेवा गरेर उनैलाई प्रसन्न तुल्याएसमान हुनेछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ९०
२ सेप्टेम्बर १९९६

## वाच

जब तिमीले आफ्नो
बोली (Words), कर्म (Actions), विचार (Thoughts), चरित्र (Character) र हृदय (Heart) लाई ख्याल राख्छौ तब मात्र तिमीले आफ्नो नाडीमा बाँधेको नभई वास्तविक वाच (WATCH) हुन्छ। नाडीघडी बिग्रेर बनाउनुपर्ने हुन्छ तर शब्दको वाच कहिल्यै बिग्रिदैन। यसले सधैँ मन, वचन र कर्ममा पवित्रता ल्याउँछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद २०
२० नोभेम्बर २००२

सर्वप्रथम हृदयलाई सबै खराब विचार, स्वार्थ, घमन्ड र अनावश्यक दुर्गुणहरूबाट मुक्त पार्नुपर्छ। परिणामस्वरूप प्रेमभावले हृदयमा उचित स्थान पाओस्। प्रेमपूर्ण हृदय मात्र शुद्ध र दैवी हुन्छ। त्यसैले तिमीहरूले प्रेमभावले सेवा कार्य गर्नुपर्छ। नाम र यशको पछि लाग्नु हुँदैन। यश कसैबाट प्राप्त गर्न सकिने व्यापारिक वस्तु वा सामग्री होइन। यो नदीसरह निरन्तर बगिरहन्छ, जुन यश पहिले सानो रूपमा हुन्छ, तर त्यसले बिस्तारै आकार बढाउँदै लैजान्छ। तिमीले केवल आफ्ना उद्देश्यहरू प्राप्त गर्नतर्फ ध्यान देऊ। आफ्नो हृदयलाई प्रेमले पूर्ण बनाऊ र निःस्वार्थ सेवामा संलग्न रहू।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २०, परिच्छेद २६
१९ नोभेम्बर १९८७

भगवान् सर्वव्यापी हुनुहुन्छ। त्यसैले मबाट टाढा भएको समयमा कहिल्यै फरक ढङ्गबाट काम गर्ने नगर। सदा अनि सर्वत्र उपस्थितिमा सचेत होऊ। स–साना कार्य गर्दा पनि सदा सजग होऊ। हृदयको कुना कुनामा शान्ति कायम राख। गीतामा भनिएकै छ, भगवान्का हातगोडा सर्वत्र छन्। अरू अवरोध पुऱ्याउने आवाज नभए मात्र भगवान्को पदचाप सुन्न सक्छौ। आफ्नो असीम अनुकम्पामा भगवान् भक्तको पुकारामा स्वरूप धारण गर्नुहुन्छ। उहाँ पवित्रताको स्वरूप हुनुहुन्छ। उहाँ नै सर्वोच्च विज्ञाता हुनुहुन्छ, उहाँ सदा मुक्त हुनुहुन्छ अनि सदा दयालु हुनुहुन्छ। दैवी सजगता विकास गर, उहाँलाई देख अनि सबै जीवमा उहाँलाई नै सेवा गर।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १४, परिच्छेद ५९
२४ नोभेम्बर १९८०

पाँच संयममध्ये पहिलो अहिंसा हो। अहिंसा के हो ? यसको अर्थ मन,

वचन र कर्मले कसैलाई पनि चोट नपुऱ्याउनु वा नोक्सानी नपुऱ्याउनु हो। त्यसैले मन, वचन र कर्म (त्रिकरण शुद्धि)को शुद्धि नै अहिंसा हो। त्यसैले कसैको चित्त दुख्ने बोली नबोल, यस शरीरले अरूलाई हानि नपुऱ्याऊ अनि कोहीबिरुद्ध आफ्नो दिमागमा घृणा र ईर्ष्या उब्जाउने खराब सोच नल्याऊ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ४४
१२ अप्रिल १९९३

गलत विचार र खराब भावनाले मन दूषित हुन्छ। मनमस्तिष्कलाई आक्रमण गर्ने खराब विचारहरूबाट मानिस टाढा रहनुपर्छ। निरन्तर मानिस खराब विचारले भरिन्छ भने उसले खराब नतिजा मात्रै पाउँछ। दिमागलाई पवित्र पार्न उसले सबै खराब विचारहरूलाई निष्कासित गर्नुपर्छ। तिनलाई कुनै स्थान दिनुहुँदैन। खराब भावनालाई दिमागबाट निष्कासित गर्नुपर्छ। तब मात्र मन पूर्णतः पवित्र हुनसक्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद २९
३० अगस्ट १९९३

मनुष्यले सांसारिक सुखहरूका पछि निरुद्देश्य घुम्ने मन, बुद्धि र इन्द्रियहरूलाई अधीनमा राख्नुपर्छ। उसले एकनिष्ठ भई आध्यात्मिक नियमहरूको पालन गर्ने कामका लागि भगवद्महिमा र वैभवपट्टि सम्पूर्ण ध्यान केन्द्रित गर्न इन्द्रियहरूलाई सधाउनैपर्छ। सबै इन्द्रियहरूलाई समेटेर उच्चपथतर्फ डोऱ्याउनुहोस्। तिनीहरूको स्वच्छन्द व्यवहारलाई जप, ध्यान वा सत्कर्म अथवा पवित्र तुल्याउने अन्य समर्पणात्मक एवम् प्रसन्नतापूर्ण कार्यहरूद्वारा नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

भागवत वाहिनी, परिच्छेद ३१, पृ. ११०

निश्चित आसनमा ध्यान गर्नु मात्र तप होइन। साँचो तप त लक्ष्यका लागि एकाग्रचित्त भई मन, वचन र कर्ममा पवित्रता कायम गरेर आफ्नो उच्च उद्देश्यको उपलब्धिका निम्ति प्रयत्नशील रहनु हो। भनिएकै छ, *"सततं योगिनः"* (हरबखत योगमा नै रहू)। तिमी रूपहीन अस्तित्वको प्राप्तिका लागि लालायित रहनुपर्छ। उपयुक्त समयमा त्यही लालसा तपमा परिवर्तित हुन्छ। जङ्गल गएर पात र जरामा जीवनयापन गर्नु तप होइन। खराब विचार र आवेगबाट मुक्त भएर मनमा पवित्र विचार भर्नु नै वास्तवमा तप हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २२, परिच्छेद २६
३ सेप्टेम्बर १९८९

शुद्ध हृदयले गरेको प्रार्थना भगवान्ले एकै पटकमा सुनिदिनुहुन्छ। हार्दिकताविना याचकले जति लामो

समयसम्म प्रार्थना गरे पनि तिनको याचनामा भगवान्ले कुनै उत्तर दिनुहुन्न। हृदयको शुद्धतासहित विनम्रभावले गरिएको प्रार्थनामा याचकले भगवान्बाट तत्काल उत्तर पाउँछन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद २५
२ जुलाई १९९६

अन्तस्करण पवित्र भए मात्र तिमीले ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छौ। मनको पवित्रता महत्त्वपूर्ण छ। तिम्रो मनलाई शुद्ध राख, सबै प्रकारका प्रदूषणबाट मुक्त राख। जब खराब विचार तिम्रो मनमा प्रवेश गर्छ तिमीले आफ्नो मनलाई 'यो असल होइन, यो मेरो होइन, मेरो होइन' भनेर ती खराब विचारहरूलाई भगाऊ। आफूलाई भन— यी मेरा सम्पत्ति होइनन्, मेरा सम्पत्ति त असल विचार र असल तर्कहरू मात्र हुन्।' भगवान् नै प्रेम हुनुहुन्छ भन्ने सत्यलाई निरन्तर सम्झ। प्रेममा बाँच। यदि तिमीले त्यस्तो सकारात्मक आदर्श विचार विकास गर्न सक्यौ भने तिम्रा लागि सबै थोक असल हुनेछन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ४०, परिच्छेद १३
२८ जुलाई २००७

आफूलाई 'म आत्मा हुँ' भन्ने सत्यमा स्थापित गरकै क्षण तिमीले मुक्ति प्राप्त गर्छौ। सदैव सोच्ने गर 'स्वामी ममा हुनुहुन्छ' 'म स्वामीमै छु।' तैपनि यदि तिमीले साधारण रूपमा चञ्चल हुँदै 'म स्वामी हुँ, म स्वामी हुँ' भन्यौ भने केही उपयोग छैन। 'म स्वामी हुँ, म भगवान् हुँ, म भगवान् हुँ' भन्ने दृढ आस्थाको विकास गर। जब तिमीले त्यस्तो दृढ विश्वास विकास गर्छौ तिमीले निर्गुण, निरञ्जन, सनातन, निकेतन, नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्त, निर्मल स्वरूपको देवत्व प्राप्त गर्न सक्छौ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ४०, परिच्छेद १३
२८ जुलाई २००७

मानवीय मूल्यलाई ५०, ६०, ७०, ८० भनी सबैमा आँकलन गर्न सकिएला। तर, त्यसैलाई पवित्र विचार, पवित्र शब्द र पवित्र कार्य भन्दै विचार, शब्द र कार्यको एकअर्कामा समन्वय गर्दै तीन फरक वर्गमा राम्रैसित बाँड्न सकिन्छ। तिमीले फोहोर मात्र पढ्दा तिम्रो 'चित्त' (जागरण) दूषित हुन्छ अनि तिम्रो 'सत्' (अस्तित्व) अस्पष्ट हुन्छ। त्यसैले कसरी तिमीमा 'सत्यम्' (सत्य) प्रकट हुन सक्ला ?

सत्य साई स्पिक्स, भाग १५, परिच्छेद २०
३१ अगस्ट १९८१

## दस सूत्रीय निर्देशिका

नैतिक र मानसिक शक्तिको विकास गर्न मनलाई अनुशासनमा राख्ने साधना (आध्यात्मिक अभ्यास) गर्नुपर्छ।

यसका लागि मानिसले दस प्रकारका शुद्धता (सत्त्व) को विकास गनुपर्छ।

१. **स्थान शुद्धि :** पहिलो शुद्धता आफू बस्ने स्थान शुद्ध पार्नु हो। आफू बस्ने वा पढ्ने कोठा सात्त्विक वातावरणको हुनु जरुरी छ। तिमीले देख्ने चित्र वा अन्य कुनै वस्तु शान्त र शुद्ध विचार पैदा गराउने किसिमका हुनुपर्छ। व्यग्रता बढाउने र खराब विचार जगाउने साधनहरूले महत्त्व पाउनु हुँदैन। कोठा सफा हुनुका साथै अशुद्ध बनाउने सबै चिजबाट मुक्त हुनुपर्छ।

२. **वातावरण शुद्धि :** तिमी बस्ने परिवारमा पारस्परिक सहमति, सहकारिता र सुमधुर सम्बन्ध हुनुपर्छ। खराब वातावरण सिर्जना गर्ने विकृत कुराहरू परिवारमा हुनुहुँदैन। सुमधुर वातावरणले मनलाई शान्त बनाउँछ।

३. **भोजन शुद्धि :** तेस्रो आवश्यकता सात्त्विक भोजन हो। यसको अर्थ खानेकुरा धेरै अमिलो, तीतो र पिरो हुनु हुँदैन। माछा, मासुजस्ता तामसी खाना त्याग्नुपर्छ। जब तिमी हलुका पेट लिई खान बस्छौ र उठ्दा पनि तिम्रो पेट हलुकै हुन्छ, तब मात्र त्यो भोजन सात्त्विक हुन्छ। यदि तिमी हलुका पेट लिई खान बस्छौ र भारी पेट लिई उठ्छौ भने त्यो तामसी हुन्छ।

४. **जल शुद्धि :** तिमीले पिउने तरल पदार्थ पनि सात्त्विक हुनुपर्छ। उपलब्ध हुँदैमा जस्तो पायो त्यस्तै पानी पिउनु हुँदैन; पानी शुद्ध हुनुपर्छ। मादक पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन।

५. **विचार शुद्धि :** सात्त्विक भावना र विचारहरू पनि महत्त्वपूर्ण छन्। विद्यार्थीहरू यो कुरामा हेल्चेक्र्याइँ गर्छन्। तर, तिम्रो विचार र भावना शुद्ध भएमात्र सफा कोठा, असल परिवार र शुद्ध खानाको फाइदा लिन सक्छौ।

६. **दृष्टि शुद्धि :** यदि तिमी सात्त्विक विचार र भावनाहरूको विकास गर्न चाहन्छौ भने तिम्रो दृष्टि पनि शुद्ध हुनुपर्छ। सबै सृष्टि तिम्रो दृष्टिमा भरपर्छ। दृष्टि गलत भए विचार पनि गलत हुन्छ। आफूभन्दा ठूला महिलालाई आमा र सानालाई बहिनीका नाताले हेर्नुपर्छ। जब तिमी यस्ता शुद्ध विचारले भरिन्छौ, तिम्रो भावना पनि शुद्ध हुन्छ। सोच त, अरू कसैले तिम्रा आमा र दिदीबहिनीलाई खराब दृष्टिले हेर्दा तिमीलाई कति रिस उठ्छ। त्यसैले, अरू महिलाप्रति उठ्ने शुद्ध भावनालाई मात्र आत्मसात गर। अरूले तिमीसँग गर्दा असह्य हुने कुनै पनि व्यवहार तिमीले अरूसँग पनि गर्नु हुँदैन।

**७. अध्ययन शुद्धि :** तिमीले पढ्ने र लेख्ने कापी–किताब पनि शुद्ध हुनुपर्छ। यो पढाइसँग सम्बन्धित साधना (आध्यात्मिक अभ्यास) हो। यदि तिमीले अशुद्ध विषयहरू पढ्ने वा लेख्ने गऱ्यौ भने तिम्रो मन बिग्रन्छ। असल विषयले मनलाई असल बनाउँछ। भौतिकशास्त्र वा रसायनशास्त्र वा अरू विषयका किताबले तिम्रो चरित्रमा असर पार्दैन। तर, अक्षर लेखिएका सबै किताब असल रचना हुँदैनन्। यदि अनुचित किताबहरू निर्धारण गरिएका भए तिनलाई किताब मात्र सम्झी पढ, जीवनका मार्गदर्शक भनी मूल्य नराख।

**८. शुद्ध सात्त्विक सेवा :** तिमीले गरेको सेवाले मानिसहरूलाई वास्तविक सुख देओस्। सेवा गर्न इच्छा लागेका व्यक्तिलाई दिव्यस्वरूप मान्नुपर्छ। दीनदुःखी र उपेक्षितहरूको सेवा गर्नु पनि भगवान्कै सेवा गर्नु हो। नारायणका दुई स्वरूप छन्। ती "लक्ष्मीनारायण" र "दरिद्रनारायण" हुन्। लक्ष्मीनारायण सर्वसम्पन्न हुनुहुन्छ। उहाँले जति जनालाई पनि सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ। उहाँले आफ्नो सेवाका लागि धेरै व्यक्ति पाउन सक्नुहुन्छ। तर, दरिद्रनारायणको सेवा गर्ने कोही हुँदैन। हामीले त्यस्ता व्यक्तिको सात्त्विक सेवा गर्नुपर्छ।

**९. साधना वा आध्यात्मिक अभ्यास :** यो पनि सात्त्विक हुनु जरुरी छ। कोही मानिस हठयोग गर्छन्, कोही कुण्डलिनी शक्तिको विकास गर्न चाहन्छन्, अझ कोही अरूको हानि गर्न दुष्ट आत्माहरूको आह्वान गर्छन्। यस्ता क्रियाकलाप वास्तवमा साधना नै होइनन्। व्यक्ति चित् (चेतना) हो, भगवान् सत् (अनन्त र परम तत्त्व) हुन्। जब सत् र चित्को मिलन हुन्छ, त्यहाँ आनन्द हुन्छ, सत् चित् आनन्द (शुद्ध आनन्द)। त्यो साधना जुन सच्चिदानन्द प्राप्तिका लागि गरिन्छ, वास्तविक साधना त्यही हो। त्यो सत्, जुन दिव्य छ, सबैमा रहन्छ। त्यसैले तिमी सबैको सेवा गर्न तयार हुनुपर्छ सबै दिव्य छन् भन्ने सोच्नुपर्छ। तिम्रा इष्टमित्रसँग तिम्रो साधारण नाता हुन सक्छ, यो कुनै गलत कुरा होइन। तर, साधना गर्दा तिनी सबै एक छन् भन्ने सोचाइ राख्नुपर्छ। यो प्रक्रियामा तिमीले सबैप्रति प्रेमको भावना जगाउनुपर्छ। प्रेमको विकास गर्नुभन्दा ठूलो अर्को साधना कुनै छैन।

**१०. व्यवसाय शुद्धि :** तिमी कस्तो काम गर्छौ? तिमीले यस्तो काम

गर्नुपर्छ, जसले देश र समुदायलाई फाइदा पुऱ्याओस्। राष्ट्रले तिमीलाई आफ्नो जीविका चलाउन मद्दत पुऱ्याउँछ। तिमीले बदलामा देशका लागि के दिन सक्छौ, त्यसमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। तिमीले आफू स्वयंसँग सोध्नुपर्छ : "म मेरो समुदायका लागि कस्तो काम गर्न वा कस्तो सेवा पुऱ्याउन सक्छु?" तिमीले विचार पुऱ्याउनुपर्छ, आफूले गर्ने काममा कुनै असत्य, कपट, जालझेल वा कुनै खराब नियत हुनुहुँदैन।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १८, परिच्छेद ३१
२९ डिसेम्बर १९८५

एक जना चर्चित चित्रकार आफ्ना सबै प्रख्यात चित्र, उपाधिका तक्मा र कप क्रमबद्ध मिलाएर श्रीकृष्ण कहाँ पुगे। उनले श्रीकृष्णको एउटा चित्र बनाउँछु भने र त्यस आग्रहलाई स्वीकार गरियो। बैठक दिइयो अनि तस्बिर पनि तयार भयो; तर बैठक दिने सबैले त्यो चित्र श्रीकृष्णभन्दा फरक भएको पाए। चित्रकारलाई दयापूर्वक फेरि केही अवसरहरू दिइयो तर हरेक पटक चित्र फरक नै बन्यो। चित्रण गरिएको चित्र कृष्णको नभएको कुरामा सबै सहमत भए। कलाकारको घमण्ड तोडियो; उनले आफ्नो शिर लाजले झुकाएर लज्जित हुँदै सहर नै छाडे। नारदले उसलाई सहर बाहिरी इलाकामा देखे अनि उसको दुर्दशा सुनेर उसलाई भने – भगवान्का अनेक स्वरूप छन्; वास्तवमा सबै रूप उहाँकै हुन्, त्यसैले कुनै एक स्वरूपमा तिमीले उहाँलाई राखेर चित्रमा सफल हुन सक्तैनौ। उहाँलाई कसरी राखेर कसरी अघि बढ्ने भन्ने म तिमीलाई सिकाउँछु। अर्को दिन चित्रकार ठूलो चित्रलाई कपडाले ढाकेर सभाकक्षमा देखापरे; भगवान्ले उसलाई त्यो खोल्न भन्नुभयो, उसले त्यो खोल्दा त्यहाँ एउटा ठूलो ऐना मात्र देखियो। भगवान्! हजुरका हजारौँ रूप छन्, यो चित्रमा सबै रूप स्पष्ट अनि तत्काल चित्रित हुन्छ, उसले भन्यो। आफ्नो हृदय सफा पार अनि त्यसलाई सफा ऐना बनाऊ; भगवान्को महिमा त्यही प्रतिबिम्बित हुनेछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ६, परिच्छेद ९
१७ मार्च १९६६

वाणी, विचार र कर्मको सामञ्जस्यद्वारा मन, बुद्धि र इन्द्रियरूपी मनुष्यका आन्तरिक उपकरणहरूलाई पवित्र तुल्याई ईश्वरोन्मुख गराउने कामलाई तप भनिन्छ। यसबाट सबै दोष एवम् विकारहरूबाट अन्तस्करण मुक्त हुन्छ। अन्तस्करण शुद्ध र स्वच्छ भएपछि त्यहाँ भगवान्को वास हुन्छ। अन्तमा साधकले आफूभित्रै परमात्माको दर्शन पाउँछ।

भागवत वाहिनी, परिच्छेद ३१, पृ. ११०

## कर्ममा पवित्रता

निवृत्ति हासिल गर्न चित्तशुद्धि (मनको शुद्धता) प्राप्त गर्नुपर्छ। चित्तस्य शुद्धये कर्मः (चित्तशुद्धिका लागि कर्म गर्नुपर्छ)। आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्न हृदयको पवित्रता आवश्यक छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ५९
८ जुलाई १९९६

पवित्र हृदयले मात्र कर्म गर। हृदयको पवित्रताविना गरिएका काम निरर्थक हुन्छन्। पवित्र हृदयले गरेको सानै काम पनि फलदायी हुनेछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद १९
१९ नोभेम्बर २००२

सबै कर्मकाण्ड र तपहरूभन्दा हृदयको पवित्रता अधिक महत्वपूर्ण हुन्छ। तिम्रो हृदय फराकिलो बनाएर अरूलाई चित्त नदुखाई सहयोग गर्ने बनाउने दृष्टिकोण विकास गर। सबै कर्म भगवान्लाई अर्पण गर। याग (वलिदान) नै साँचो योग (दिव्यसँगको एकाकार) हो। कसैलाई नबाँडिकन केही चीजको उपभोग गर्नु रोग हो। वेदहरूमा घोषणा गरिएकै छ वलिदानबाट मात्र अमरता प्राप्त गर्न सकिन्छ अरू केहीबाट सकिँदैन।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३१, परिच्छेद १०
१४ अप्रिल १९९८

पवित्र दृष्टिले पवित्र विचार दिन्छ। पवित्र विचारबाट पवित्र कार्य हुन्छ। मानव अस्तित्वका लागि पवित्र कार्य अत्यावश्यक छ। विचारमा पवित्रता र बोलीमा पवित्रताले पवित्रकार्यमा पुऱ्याउनै पर्छ। यही नै ऋषिमुनिबाट उद्घोष गरिएको पवित्रता हो। जब यो पवित्रता प्रकट हुन्छ, मानवजीवनको उद्धार हुन्छ। 'सदा मद्दत गर, कहिल्यै चित्त नदुखाऊ' सिद्धान्त दैनिक जीवनको शासन गर्ने सिद्धान्त बन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३१, परिच्छेद १०
१४ अप्रिल १९९८

दक्षको अर्थ व्यक्तिमा कार्य सम्पादन गर्ने दृढ सङ्कल्प हुनुपर्छ भन्ने हो। अरूका लागि सहयोगी हुने पवित्र कार्यहरूमा प्रतिबद्ध हुनुपर्छ जसले मानिसलाई उदात्तीकरण गर्छ। कुनै न कुनै किसिमको कार्य नगरी कोही पनि पलभर बस्नसमेत सक्तैन। कसैले पनि र कुनै परिस्थितिमा पनि आफूलाई अपवित्र कार्यमा लगाउनु हुँदैन। दृढ सङ्कल्पबाट प्राप्त गरिने पवित्रता यस्तै हो। यस्तै व्यक्तिलाई मात्र दक्ष (कृतसङ्कल्पित व्यक्ति) भन्न सकिन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद २९
३० अगस्ट १९९३

पाँच यमहरूमध्ये पहिलो अहिंसा हो। अहिंसा के हो? यसको अर्थ मन,

वचन र कर्मले कसैलाई पनि चोट नपुऱ्याउनु वा नोक्सानी नपुऱ्याउनु हो। त्यसैले मन, वचन र कर्म (त्रिकरण शुद्धि)को शुद्धि नै अहिंसा हो। त्यसैले कसैको चित्त दुख्ने बोली नबोल, यस शरीरले अरूलाई हानि नपुऱ्याऊ अनि कोहीविरुद्ध आफ्नो दिमागमा घृणा र ईर्ष्या उब्जाउने खराब सोच नल्याऊ। त्यसैले विचार, बोली र कर्मको पूर्ण पवित्रता नै अहिंसा हो। पवित्रता मात्र होइन तीनै वटाको मेल हो। त्यही नै यथार्थमा अहिंसा हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ४४
१२ अप्रिल १९९३

# ६

# आफूले पवित्रता विकास गरेको कसरी थाहा पाउने?

यदि तिमी सच्चा भक्त हौ भने कति समयदेखि स्वामीका सम्भाषण सुनिरहेका छौ भनी जाँचपड्ताल गर। वर्षौं बितिसके। आध्यात्मिक रूपमा तिम्रो कति प्रगति भएको छ? स्वामीका शिक्षाहरूलाई तिमीले कत्तिको व्यवहारमा उतारेका छौ? केवल सुन्नु मात्रको के अर्थ छ? के त्यो सब खेर गएन? तिमीहरू सुनिरहेका छौ, तर सुनेका कुरा व्यवहारमा उतार्दैनौ। पकाएको खाना खाएपछि मात्र भोक शान्त पार्न सकिन्छ। आफूले सिकेको कुरा अभ्यासमा ल्याउने व्यक्ति मात्र सच्चा भक्त हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद १
१ जनवरी १९९३

यदि तिमी असल चरित्र र शुद्ध मनबाट वञ्चित छौ भने शान्ति, प्रेम, सुख र समृद्धिका प्रदाता साईबाट तिम्रो कदर होस् भन्ने अपेक्षा कसरी गर्छौ? प्रेम साईले तिमीलाई आफ्नै सम्झी व्यवहार गरून् भन्ने अपेक्षा कसरी राख्छौ?

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद १०
२१ जुलाई २००२

थुप्रै शिक्षाका बावजुद पनि मानिसहरूको व्यवहारमा कुनै ठोस रूपान्तरण भइरहेको छैन। यदि मानिसको पवित्रतामा वृद्धि भइरहेको छैन भने भजन र सत्सङ्गको के तात्पर्य? असल सङ्गतमार्फत मानिसले असल विचारलाई मलजल दिनुपर्छ जसले समयक्रममा मानिसलाई जीवनमुक्ति (यही जन्ममा आत्मानुभूति) तर्फ डोऱ्याउँछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद १४
१५ मे १९९६

तिम्रा अभ्यासहरू उपदेशभन्दा भिन्न हुन्छन्। तिमीहरू स्वार्थी र आत्मकेन्द्रित जीवन व्यतीत गरिरहेका छौ। त्यस्तो जीवन त चराचुरुङ्गी तथा जनावरहरूले पनि बाँचिरहेका छन्। यिनीहरूले पनि प्रायः निःस्वार्थ भाव प्रदर्शन गर्छन्। केवल मानिस मात्र पूर्णतया स्वार्थी जीवन बिताइरहेछन्। त्यस्तो व्यक्तिलाई भक्त भन्नु लज्जास्पद कुरो हो। भक्तले सबै नभए पनि कम्तीमा एक या दुईवटा सन्देशहरू व्यवहारमा उतार्न अभ्यास गर्नुपर्छ। यसका लागि विचार, वाणी र

कर्ममा पवित्रता हुनु जरुरी छ। यस्तो त्रिपक्षीय पवित्रताविना मानिस मानव बन्न सक्तैन।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद १
१ जनवरी १९९३

आज धेरै त्यस्ता व्यक्तिहरू छन् जो भजन गर्छन्, आध्यात्मिक विषयमा व्याख्यान पनि गर्छन् तर सांसारिक इच्छाको दुर्गन्धबाट छुटकारा पाउन भने सकेका छैनन्। जबसम्म तिनीहरूले सांसारिक कामना त्याग्दैनन् तिनीहरू पवित्रताको तहसम्म पुग्न सक्तैनन्। तिनीहरूलाई भौतिक जीवनकै बानी परेको हुन्छ। त्यस्ताले भजन, ध्यान आदि पनि सांसारिक अभीष्ट पूरा गर्ने उद्देश्यले नै गर्छन्। तिनीहरूलाई पानी मिसिएको नौनीसँग तुलना गर्न सकिन्छ। आध्यात्मिकताको मार्गमा कसैले पनि आफूमा सांसारिक कामनाको दुर्गन्धलाई ठाउँ दिनुहुँदैन। कोही यस्ता छन् जो आफूलाई भक्त भन्छन् तर निहित इच्छाका कारण दुष्ट बन्दै गएका छन्। के त्यस्ता व्यक्ति भक्त कहलिन्छन्? अहँ, होइन। यदि तिनीहरू साँच्चैका भक्त भए कसरी तिनबाट दुर्गन्ध निस्किरहेछ? तिनका शरीर, मन, बुद्धि तथा कार्यमा समेत अपवित्रताको कलङ्क रहेको छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद ११
२२ जुलाई २००२

तिमीहरूले गर्नुपर्ने साधना के हो? आफ्नो हृदयलाई विशुद्ध पार। थिरुतोण्डा अलवारले एक पटक भनेका थिए, "मनमा शुद्धता नहुनेलाई रामको दिव्य नाम गाउनेसमेत हक हुँदैन"। प्रदूषित मन लिएर दैवी नाम गाएर के अर्थ छ? आजको विश्व विभिन्न प्रकारका प्रदूषणबाट पीडित छ। मानिसका सोच, शब्द र कर्म प्रदूषित छन्। त्यस्ता मानिसमा कसरी भक्तिको विकास हुन्छ? आजका मानिसहरू केवल अरूलाई ठग्न भक्तिको मुखुण्डो लगाउने गर्छन्। अरूलाई धोका नदेऊ। सधैँ मद्दत गर कहिल्यै चोट नपुऱ्याऊ। यही नै अठारै पुराणको सार हो। अरूलाई धोका दिँदै जाँदा आफैँ धोका खानेछौ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद ११
२२ जुलाई २००२

तिमीहरू धेरै प्रकारको साधना गर्ने गर्छौ। तिमीहरूले हृदयको पवित्रताका साथ साधना गर्नुपर्छ। भगवान्को नाम जप गर्नु र आफूभित्र रहेको समान आत्माका स्वरूप सहचर मानिसहरूको सेवा गर्नु सबैभन्दा महान् साधना हो। तिमीहरूले जे गर्छौ, दिव्यताप्रति चढावाका रूपमा गर। यदि हृदयको पवित्रता छैन र भित्री अभिप्राय बुझेको छैन भने हजारौँ रुपैयाँ दान गर्नु र पादुका बोक्नुको के फाइदा?

सत्य साई स्पिक्स, भाग २८, परिच्छेद १७
८ जुलाई १९९५

भक्त : स्वामी! आत्मानुभूतिका लागि कस्तो प्रकारका कार्य गरिनुपर्छ र कस्ता कार्यहरूबाट टाढै रहनुपर्छ? हामीलाई यस विषयको ज्ञान छैन।

स्वामी : *सम्मोहन विद्या* (अध्यात्मवाद, माध्यम)मा विश्वास नगर। यस्तो विद्या सिक्ने वा अभ्यास गर्ने प्रयत्न नगर। यस्तो अभ्यासबाट तिमीहरूले केवल दुष्ट आत्माहरू मात्र देख्नेछौ। भगवान् त्यति सजिलै प्राप्य हुनुहुन्न। सत्वगुणस्वरूप भगवान् कहिल्यै पनि यस्ता अधम वस्तुहरूमा प्रवेश गरेर बोल्नुहुन्न। मानिस भगवान्भन्दा सात तह तल छ। दुष्ट आत्माहरू भगवान्भन्दा छ तह तल छन्। भगवान्को आभा यी सबै तहहरूमा पर्छन्। दुष्ट आत्माहरूमा मानिसमा भन्दा अलि बढी शक्ति हुन्छ। यो अतिरिक्त शक्तिमार्फत उनीहरू आफूलाई भगवान् भएको ढोङ गर्छन्। (यस्ता आत्माहरूबाट धोका नखाऊ। सतर्क रहू!)

श्री सत्य साई आनन्दायी, पृ. २९२

आफ्नो अवलोकनको दृष्टिकोण परिवर्तन गर। जब तिमी दिव्य सर्वव्यापकताको दृष्टिकोणबाट संसारलाई हेर्ने प्रयास गर्छौ, तब तिमी रूपान्तरित हुनेछौ। तिमीले यो सृष्टिका सारा वस्तुमा दिव्यताको शक्ति अनुभव गर्नेछौ। भगवान्बाट केही कुरा लुकाउन सकिँदैन। स्वामीले आफूले गरिरहेको कुरा देख्न सक्नुहुन्न भन्ने थुप्रै सोच्छन्। स्वामीसँग असङ्ख्य आँखा छन् भन्ने कुरा तिनीहरू बुझ्दैनन्। तिम्रा नेत्र पनि दिव्य हुन्। तर, तिमी आफ्नो वास्तविक प्रकृतिबारे जानकार छैनौ। जब तिमीलाई आफैँमा विश्वास हुन्छ, तब तिमीलाई भगवान्मा विश्वास हुन्छ। भगवान्को शक्तिभन्दा पर केही पनि छैन भन्ने कुरा बुझ। यस्तो सर्वोत्कृष्ट विश्वासका साथ भगवान्लाई प्रेम गर। तब तिमी भगवान्प्रति आकर्षित हुनेछौ। त्यसका लागि पवित्रता चाहिन्छ। खिया लागेको फलामको टुक्रालाई चुम्बकले तान्न सक्तैन। त्यसैगरी, भगवान्ले पनि अपवित्र व्यक्तिलाई आफूतर्फ आकर्षित गर्नुहुन्न। तसर्थ, आफ्ना भावना र विचार परिवर्तन गर र भगवान् नै सब थोक हुनुहुन्छ भन्ने दृढ विश्वासको विकास गर।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २८, परिच्छेद ४
२७ फेब्रुअरी १९९५

तिमी भावशुभ्रता कसरी पालन गर्छौ? ईश्वर सर्वव्यापी, शाश्वत र अनन्त हुनुहुन्छ। उहाँ प्रेम, दया र आनन्दको मूर्तरूप हुनुहुन्छ। तिमीले सधैँ यो सत्यप्रति ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ र ईश्वरकै चिन्तन गर्नुपर्छ। तिमी जुन रूपमा उहाँको ध्यान गर्छौ उहाँ त्यही रूपमा तिम्रासामु प्रकट हुनुहुनेछ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ९०
२ सेप्टेम्बर १९९६

तिम्रो हृदय ठूलो ट्याङ्की हो भने तिम्रा इन्द्रियहरू धाराका टुटीसरह हुन्। यदि तिमीले आफ्नो हृदयलाई प्रेमजलले भऱ्यौ भने त्यही सुस्वाद भएको जल तिम्रा इन्द्रियरूपी धाराहरूबाट बहन्छन्। तिम्रो हृदय जस्तो छ कार्य पनि त्यस्तै हुन्छ। त्यसैले आफ्नो हृदयलाई प्रेमले भर तब तिम्रा सबै कार्यहरू प्रेमले ओतप्रोत हुनेछन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ५९
८ जुलाई १९९६

हृदयको पवित्रताका साथ तिमीहरूले चामत्कारिक कार्य गर्न सक्छौ। हृदयको पवित्रताका साथ सुरु गरिएको जुनसुकै कार्य पनि सफलता हुनु अवश्यम्भावी छ। तिम्रो कार्य प्रेम र त्यागले आप्लावित छ भने पैसाको धारा प्रवाह लाग्नेछ। कुनै पनि महान् प्रयासलाई सहयोगका रूपमा मानिसहरूले उदारतापूर्वक पूँजी लगानी गर्नेछन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २७, परिच्छेद ३
२१ जनवरी १९९४

भगवान्लाई आफूबाट पर, अलग र भिन्न ठान्नु **परोक्ष ज्ञान** (अप्रत्यक्ष ज्ञान) हो। जगद्व्यापी भगवान् आत्मरूपमा आफैँभित्र छन् भन्ने अनुभव गर्नु **अपरोक्ष ज्ञान** (प्रत्यक्ष ज्ञान) हो। सबै कर्म समर्पणभावले गरिए भने मनुष्यको **चित्त** (अन्तश्चेतना) शुद्ध हुन सक्छ। शुद्ध चेतना भएकाहरूले नै भगवान्का जन्म र कर्मका दिव्य प्रकृतिलाई जान्न सक्छन्, कृष्णले भन्नुभयो। सबैले तिनका दिव्यता बुझ्न सक्तैनन्।

गीता वाहिनी, परिच्छेद ८, पृ. ३६

जब कोही भक्तले आवश्यकतामा परेका मेरा कुनै पनि सृष्टिलाई आफ्ना दाजुभाइ दिदीबहिनी ठानी निःस्वार्थ सेवा गर्न पवित्रता तथा विनम्रताका साथ प्रार्थना गर्छ, तब सत्य साईका रूपमा मेरो भूमिका पूरा गर्न म त्यस्तो योगीलाई सहयोग गर्न, साथ दिन र प्रेरित गर्न अवतरित हुनेछु। म सदैव त्यस्तो योगीको नजिक रहनेछु र उसलाई जीवनभर मेरो प्रेमको वर्षा गर्नेछु।

माई बाबा एन्ड आई, पृ. १७०

# ७

# सांसारिक सम्बन्धमा पवित्रता

## प्रेम – पवित्रताको विश्वसनीय मार्ग

जब मानवीय सम्बन्ध हृदयदेखि हृदयसम्म र प्रेमदेखि प्रेमसम्ममा आधारित हुन्छ, तब मानिसमा रहेको पवित्रता प्रकटीकरण हुन्छ। प्रेमको स्वरूप तीन कोण भएको त्रिभुजजस्तै हुन्छ। प्रेम (दैवी प्रेम)ले प्रतिफलमा केही पनि आश गर्दैन। जहाँ व्यक्तिले प्रतिफलको आशासहित प्रेम अर्पण गर्छ, त्यहाँ उसलाई भयले जकड्छ। जसले प्रतिफलको आशा नगरी प्रेम गर्छ, ऊ सबै प्रकारको भयबाट मुक्त हुन्छ। प्रेमले केवल दिन जानेको हुन्छ, प्राप्त गर्न होइन। त्यस्तो प्रेम भयमुक्त हुन्छ। सच्चा प्रेमका लागि प्रेम आफैँमा नै प्रतिफल हो। तसर्थ, प्रेमले बदलामा केही खोज्दैन, भयबाट मुक्त हुन्छ र आफैँ आफ्नो प्रतिफल हो। सच्चा प्रेमका आधारभूत गुणहरू यिनै तीन हुन्। अचेल प्रेम प्रतिफलको लाभमा आधारित हुने गरेको छ। त्यसैले प्रेम भय र उत्कण्ठाले भरिएको छ। तसर्थ, प्रेम अभिप्रेरित हुन्छ। जब प्रेम क्षणिक र नाशवान् वस्तुको आकाङ्क्षामा आधारित हुन्छ, सम्पूर्ण जीवन नै निरर्थक भएर जान्छ। प्रेम आफैँ आफ्नो प्रतिफल हुनुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २१, परिच्छेद १९
१२ जुलाई १९८८

प्रेमले जुनसुकै कुरामाथि पनि विजय हासिल गर्न सक्छ। निःस्वार्थ, पवित्र, विशुद्ध प्रेमले मानवलाई भगवान्सम्म पुऱ्याउँछ। स्वार्थी र सङ्कीर्ण प्रेमले मानिसलाई संसारमा नै बाँधेर राख्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २८, परिच्छेद ३८
२५ डिसेम्बर १९९५

उसोभए, सच्चा प्रेम भनेको के हो? सबै प्राणीलाई दिव्यताको स्वरूप मानेर उनीहरूप्रति कुनै पनि प्रतिफलको आशाविना गरिएको पवित्र, निःस्वार्थ प्रेम नै सच्चा प्रेम हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १८, परिच्छेद १०
६ मे १९८५

तिमीहरूले यो प्रेमलाई तिमीहरूको वास्तविकता, तिमीहरूको हृदयमा बास

गर्नुहुने प्रेमस्वरूप भगवान्को प्रतिछायाँ हो भनी चिन्नुपर्छ। तिमीहरूको हृदयमा बुलबुलाउने प्रेमको उछालविना तिमी प्रेम गर्न प्रोत्साहित हुँदैनौ। त्यो उछाललाई बुझ, त्यसमा दिनानुदिन बढी भर पर, त्यसका सम्भावनाहरूको विकास गर, त्यसद्वारा सारा संसारलाई सिँच्ने प्रयास गर, त्यसबाट आत्मको सबै स्पर्श पृथकीकरण गर, जसलाई प्रेम गर्छौ उसबाट त्यसवापत केही कुराको आश नगर। आफ्नो दैनिक कामकाजमा गुटबन्दी गर्ने वा घृणामा रमाउने कार्य नगर। अरूका राम्रो पक्ष देख भने आफूमा खोट केलाऊ। प्रत्येक मानिसलाई उनीहरूको अन्तर्निहित भगवान्का लागि सम्मान गर; आफूलाई पनि भगवान्को आसन ठानी आदर गर। आफ्नो हृदयलाई भगवान्को बासस्थानका लागि योग्य बनाउन पवित्र बनाऊ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ५, परिच्छेद १७
२६ मार्च १९६५

प्रेमको लक्ष्य त्याग हो।
प्रेमले कुनै आशा राख्तैन। यसले कसैको आलोचना गर्दैन, कसैलाई हानि पुऱ्याउँदैन। यो निःस्वार्थ र पवित्र हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद २२
२० जुन १९९६

प्रेम प्रतिफल वा पुरस्कारको आकाङ्क्षामा आधारित हुनु हुँदैन। त्यस्तो आकाङ्क्षामा आधारित भएमा प्रेम व्यापारिक सम्बन्ध बन्न जान्छ। प्रेम वाणिज्यको विषय होइन। फिर्ता पाउनका लागि प्रेम कुनै प्रकारको ऋण होइन। प्रेम त स्वतःस्फूर्त भेटी हो। यस्तो प्रकारको विशुद्ध प्रेम केवल पवित्र हृदयबाट मात्र प्रस्फुरित हुन सक्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २८, परिच्छेद १
१४ जनवरी १९९५

# ८
# प्रकृतिमा पवित्रता

## पवित्रतामा प्रकृतिको सन्देश

हामी जनावरहरूको जीवनपद्धति र व्यवहारलाई हेर्दै 'तुच्छ' भन्छौँ तर आफ्नो हितका लागि तीबाट अनेक पाठ सिक्न सक्छौँ। हात्ती, गाई र मृगले अरू जनावरहरूलाई चोट पुऱ्याउने वा खाने गर्दैनन्। तिनीहरू रूखहरूका पात, घाँस वा अन्न खाएर बाँच्छन्। तिनले सात्त्विक जीवनयापन गर्छन्। त्यसैले तिनले मानिसको सत्कार र आदर पाउँछन्। अर्कोतर्फ बाघ, चितुवा र ब्वाँसोहरू निर्दयी स्वाभावका हुन्छन्, तिनले अरू जनावरहरूलाई मारेर खान्छन्। नतिजास्वरूप मानिसले पनि ती राजसिक गुणका जनावरहरूलाई टाढा राख्न खोज्छन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १४, परिच्छेद २८
१९ जुलाई १९७९

प्रयत्न गर – त्यो तिम्रो कर्तव्य हो।
याचना गर – त्यो तिम्रो कार्य हो।
सङ्घर्ष गर – त्यो तिम्रो अभिभारा हो।
यदि तिमीले यी सबैमा विनयशील हुँदै अडिग भयौ भने मात्र ढिलो नगरी तिमीलाई भगवान्ले साक्षात्कारबाट पुरस्कृत गर्नुहुनेछ। आफू आएकै समुद्रमा लय हुनका लागि नदीले प्रयत्न गर्दै लालसा राख्तै सङ्घर्ष गर्छ। पूर्णताका लागि नदी सधैँ सजग रहन्छ। आफ्नो स्रोतले आफूलाई स्वागत गरोस् भन्नैका लागि उसले आफूलाई सदा शुद्ध र अकलुषित बनाउन प्रयत्न गर्छ। आफ्नो लक्ष्यसामुको यात्रामा यसले हरेक भूभागको अवरोधलाई सफलतापूर्वक छिचोल्छ। मानिसले पनि साक्षात्कारको लक्ष्य लिइएको यात्रामा भगवान्ले प्रदान गर्नुभएको शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक र भौतिक सबै उपलब्धिहरूलाई उपयोग गर्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १३, परिच्छेद ३०
१६ फेब्रुअरी १९७७

प्रकृतिमा अर्को प्रमुख तत्त्व पानी हो जुन दिव्यताको एक प्रकटिकरण हो। पानीले सिकाउने पाठ के हो भने : "बाबु! स्वाभाविक रूपले म शुद्ध, मधुर र चिसो छु। पवित्रता, धैर्य र दृढता यी तीन असल गुणहरू तिमीले आफूमा विकसित गर्नुपर्छ।"

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३०, परिच्छेद २७
८ अक्टोबर १९९७

पुराणमा वर्णन गरिएअनुसार भगवान् शिव हिमालयमा निवास गर्नुहुन्छ। यस घोषणाको आन्तरिक अर्थ के हो भने – हिमालजस्तै अचल, स्थिर र हिउँजस्तै शीतल, सेतो, शुद्ध हृदयमा भगवान् शिव वास गर्नुहुन्छ। त्यसैले वरपर फर्किंदा तिमीलाई त्यसले एउटा पाठ सिकाउँछ। तिनले तिमीलाई दुःखीलाई सान्त्वना दिन अनि भाग्य र दुर्भाग्य जे भए पनि अविचल रहन अनि शुद्ध, अकलुषित हुन प्रोत्साहित गर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १३, परिच्छेद ९
४ अप्रिल १९७५

## वातावरणलाई पवित्र पार

वातावरण पवित्र पार्ने प्रमुख कार्य भनेकै हावा, पानी र भोजन दूषित भएकोलाई शुद्ध पार्नु हो। प्रदूषणले पाँच तत्त्वहरू प्रदूषित हुन्छन्। त्यसैले मानिसले मोटरगाडीको प्रयोग घटाएर औद्योगिक हानिकारक उत्सर्जनलाई नियन्त्रण गर्न प्रयास गर्नुपर्छ। मानिसले श्वास फेर्दा छोडेको कार्बनडाइअक्साइडलाई सोसेर मानिसलाई प्राप्त हुने अक्सिजन वायुमण्डलमा व्याप्त राख्न रूखहरूले प्रमुख भूमिका खेल्छ। त्यसैले पूर्वजहरूले वातावरणीय प्रदूषण नियन्त्रण गर्न रूखहरू हुर्काउन सुझाएका हुन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ४
६ फेब्रुअरी १९९३

मेरो सुझाउमा दिनको ५–६ किलोमिटरको यात्रा गरी अफिस जाने र विद्यार्थीहरूलाई साइकलबाट जानु उपयुक्त हुन्छ। साइकलमा जाँदा व्यायम हुने भएकाले स्वास्थ्य ठीक हुने मात्र होइन मोटरगाडीको खर्चसमेत घटाउँछ। अर्को फाइदा के भने यसले दुर्घटनाबाट बचाउँछ। अझ यसले मोटरगाडीबाट निस्कने हानिकारक धुवाँबाट हुने वातावरणीय प्रदूषणलाई घटाउन सघाउँछ। मोटरगाडी र उद्योग कलकारखानाबाट निस्केको धुवाँले सहरको वायुमण्डललाई पहिल्यै दूषित बनाएकाले पृथ्वीमाथिको ओजोनको तहलाई समेत नोक्सान पुऱ्याइरहेको छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ४
६ फेब्रुअरी १९९३

अहिंसालाई ध्यानमा राखेर औद्योगिक व्यवस्थापनका सन्दर्भमा भन्नुपर्दा अरूलाई नोक्सान पुऱ्याउनु भन्दा पनि यसको सामाजिक महत्त्व ठूलो छ। औद्योगिक क्षेत्रले अहिंसालाई व्यवहारमा उतार्न एउटा तरिका वायुमण्डल तथा नदीजस्ता प्राकृतिक संसाधनलाई प्रदूषित नबनाउनु हो। यस रीतले ध्यान पुऱ्याउँदा सबै जना र राष्ट्रका लागि व्यवस्थापकीय प्रबन्धकहरूबाट एउटा महान् कार्य हुन जान्छ जसमा उनीहरूले आधार भूत मानवीय मूल्यहरूको पालना

तथा व्यावसायिक जगत्का लागि आध्यात्मिक मान्यतालाई अँगालेको ठहर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २३, परिच्छेद ३
१० फेब्रुअरी १९९०

## दैवीनाम जप्दै वायुमण्डललाई पवित्र पार

परमात्माको दिव्यनामको तरङ्ग वातावरणमा घुल्दा वायुमण्डल नै पवित्र हुन्छ। ध्वनि तरङ्गको शक्ति रेडियो तरङ्गहरू प्रसारित र लामो दूरीसम्म प्राप्त गरेबाट यो स्पष्ट हुन्छ। त्यसैले अशुद्ध ध्वनिको तरङ्गले दूषित बनेको वातावरणलाई दिव्यनामको वाचनले शुद्ध पार्न सकिन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २५, परिच्छेद ८
३ मार्च १९९२

आजदेखि युवाहरूको जोशलाई हरेक सडक र गल्लीहरूमा भगवद्नामको महिमा पुऱ्याउन लगाऊ! समस्त वायुमण्डल सूक्ष्म तरङ्गले युक्त छ। यी तरङ्गहरू दूषित भए मानव हृदयसमेत दूषित हुन्छ। यो वातावरणलाई शुद्ध पार्न तिमीले भगवद्नाम जपेर रेडियो तरङ्गलाई पवित्र पार्नुपर्छ। हामीले फेर्ने हावा, पिउने पानी र खाने भोजन दूषित छ। मानिसको समस्त जीवन नै दूषित भएको छ। वातावरणमा दैवीनाम भरेर यी सबैलाई पवित्र पार्नुछ। हर्षित मनसहित नाम जप।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २८, परिच्छेद १
१४ जनवरी १९९५

भजनमा सहभागी सबैले भगवान्को नामलाई गाउँदै वातावरण शुद्ध पार्दै मुलुक समृद्ध पार्न सघाउनुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २५, परिच्छेद ८
३ मार्च १९९२

# ५

# सत्य साईं सङ्गठनमा पवित्रता

सत्य साई सङ्गठनका सदस्यहरू तथा जो साईसम्म पुग्ने ब्रह्माण्डीय मार्ग अनुसरण गर्छन्, उनीहरूले धर्म, जात र वर्णको भिन्नतामा आधारित भएर उचनीचको अवधारणा अँगाल्नु हुँदैन। उनीहरूले आस्था, दृढता, इमान्दारिता, पवित्रता, आदि गुण जहाँ भेटे पनि त्यसको सम्मान गर्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ११, परिच्छेद ४८
१७ अक्टोबर १९७२

संसारलाई आजको परिस्थितिबाट रूपान्तरण गर्नका लागि कुनै नयाँ सामाजिक व्यवस्था वा नयाँ धर्म र सम्प्रदायको कुनै आवश्यकता छैन। आवश्यकता छ भने केवल पवित्र आदर्श बोकेका महिला तथा पुरुषहरू। यस्ता दैवी आत्मा भएमा मुलुकले दिव्य विधान अनुभव गर्नेछन्। तर यस्ता दैवी आत्माहरू केवल त्यस्तो समाजमा अस्तित्वमा रहन सक्छन् जहाँ मनको पवित्रता र असल चालचलन हुन्छ। यी दुईलाई समृद्ध हुनका लागि नैतिकता नै एक मात्र आधार हो। तर, आध्यात्मिकताविना नैतिकताको विकास हुन सक्तैन। तसर्थ, असल समाजको महल आध्यात्मिकताको आधारशीलामा पवित्रता र चरित्रको खम्बा र नैतिकताको छानोसहित खडा गर्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २७, परिच्छेद २१
२२ जुलाई १९९४

सत्य साई सङ्गठनका प्रत्येक सदस्यले आफ्नो जीवनको गुणमा पवित्रता ल्याउन निकै मेहनत गर्नुपर्छ र एउटा उत्कृष्ट जीवन, एउटा आदर्श जीवन जिउने प्रयत्न गर्नुपर्छ; भगवान् श्री सत्य साई बाबाले दिनुभएको दिव्य ज्ञानहरूको आदर्श मार्ग प्रदर्शक बन्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ।

संसारले साई भक्तको आदर्श जीवनप्रति अनुकूल हुनेछ। संसार आज आदर्श जीवनको उत्कण्ठा लिइरहेको छ र त्यस्तो जीवन देखेमा स्वेच्छाले त्यस्तो जीवनलाई स्वीकार्नेछ। उनीहरूले त्यस्तो जीवनको अनुकूल भई आफूले पनि त्यस्तै जीवनयापन गर्नेछन्।

कन्भर्सेसन विथ सत्य साई बाबा, भाग २,
पृ. १८०–१८१

असंलग्न कार्य सबैभन्दा शुद्ध हो; यस्ता कार्यले मनलाई खुसीयाली या निराशाले भारग्रस्त पार्दैन। 'यो मैले गरेको' 'यो मेरो हो' भन्ने भनाइ नै मानिसलाई विषाक्त बनाउने फणाहरू हुन्। फणाहरू निकालेपछि सर्पलाई समात्न र पाल्तु जनावरसमान सर्पसँग खेल्न सकिन्छ। त्यस्तै यी सङ्गठनहरूमा पनि अहङ्कार र निजी स्वामित्व, अभियान या उपलब्धिको भार पदाधिकारीहरूमा नआओस् भन्ने कुरामा ध्यान दिन सतर्क हुनै पर्छ। ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने उद्देश्य यही नै हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ७, परिच्छेद १८
२१ अप्रिल १९६७

साई सङ्गठनमा कुल, धर्म, जाति, दर्जा वा समुदायबीच विभेदका लागि कुनै स्थान छैन। सबैले आफूलाई एकै भगवान्को सन्तान मान्नुपर्छ। जब मानिसहरू यसप्रकारको दिव्य भ्रातृत्वले एकजुट हुन्छन्, उनीहरू सबैसँग प्रेमपूर्वक व्यवहार गर्नेछन्। उनीहरूले सबै प्रकारका सङ्कुचित तथा सीमित अवधारणा त्यागी सबैप्रति प्रेमले भरिपूर्ण हृदयका साथ सेवा कार्यमा आफूलाई संलग्न गराउनुपर्छ। वास्तविक सेवा केवल पवित्र र प्रेमपूर्ण हृदयबाट मात्र प्रस्फुटित हुन सक्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १७, परिच्छेद २७
१७ नोभेम्बर १९८४

## सेवामा पवित्रता

जीवको पूजा, जसलाई अर्को शब्दमा सेवा पनि भनिन्छ, तब मात्र लाभप्रद हुन्छ जब हृदय पवित्र हुन्छ। यदि सेवकको मन पवित्र छैन भने उसले लेख्ने वा व्याख्या गर्ने सबै प्रकारका सेवा केवल रित्तो अभिमानमा सीमित रहन्छ। आनन्दले उत्तेजित हृदय र प्रेमले संतृप्त मनले जस्तोसुकै सानो प्रकारको सेवा गरे पनि अभिमान र आडम्बरका साथ सम्पन्न गरिएको ठूला ठूला आयोजनाभन्दा बढी कृपा प्राप्त गर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १४, परिच्छेद १३
२२ नोभेम्बर १९७८

तिमीले कहिले र कहाँ सेवा गऱ्यौ भनेर ईश्वरले तिमीलाई प्रश्न गर्नुहुन्न। उहाँले सोध्नुहुन्छ, "के उद्देश्यले सेवा गऱ्यौ? तिमीलाई कुन मनसायले सेवा गर्न प्रेरित गऱ्यो?" तिमी सेवा (निःस्वार्थ सेवा)को मूल्याङ्कन गर्छौ र यसको गुणको धाक लगाउँछौ। तर, ईश्वर हृदयको गुण, मनको शुद्धि र उद्देश्यको पवित्रता चाहनुहुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १५, परिच्छेद ३१
१९ नोभेम्बर १९८१

साईको सेवा र साईभक्तको सेवामा केही फरक छैन। जब तिमी साईभक्त भएकै कारण कसैको सेवा गर्छौ,

तिमीले उसमा साईलाई देख्छौ, तिमी उसभित्र भएको साईलाई खुसी बनाउने प्रयत्न गर्छौ र उसभित्रको साईको पूजा गर्छौ। यो साई स्थापना गरिएको मन्दिर वा साईको फोटो श्रद्धाका साथ राखिएको कोठाको सेवा गरेसरह हो। यो सेवाका क्रममा तिमी केवल साईका बारेमा मात्र सोच्छौ। त्यसैले, यो अभ्यासले तिमीहरूको आवेगलाई पवित्र बनाउन, तिमीहरूको विचारलाई देवत्वारोपण गर्न, तिमीहरूको भक्तिलाई सारणीबद्ध गर्न र तिमीहरूको प्रेमलाई अझ फैलाउन मद्दत पुऱ्याउँछ। साधनाको मार्गमा यो निकै ठूलो कदम, सह्राहनीय विजय हुन जान्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ७, परिच्छेद १४
२९ मार्च, १९६७

कुनै पनि सेवा कार्यको प्रारम्भिक तयारीका रूपमा तिमीहरूले सबै अहंवादी प्रवृत्ति जरैदेखि उखेल्नुपर्छ, मेरो र तेरोको अवधारणाबाट मुक्ति पाउनुपर्छ र आफूभन्दा गरीब तथा कम भाग्यशालीलाई सेवा गरिरहेछु भन्ने भावनाबाट उब्जने दम्भलाई जलाएर नाश गर्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १४, परिच्छेद १३
२२ नोभेम्बर १९७८

सेवाको प्रारम्भिक तयारीका रूपमा तिमीहरूले हृदयको पवित्रता हासिल गर्नुपर्छ। तिमीहरूले आफ्नो अभिप्रेरणा र निपुणता, तिम्रो उद्देश्य र योग्यताको परीक्षण गर्नुपर्छ र सेवाका माध्यमबाट आफूले के हासिल गर्न चाहेको हो भन्ने आफैँ पत्ता लगाउनुपर्छ। अभिमानका साथसाथै ख्यातिको मात्रै नभएर स्वामीको नजिक पुग्ने इच्छालाई पनि परित्याग गर्नुपर्छ। यदि तिमीमा आफूलाई आफ्ना साथीसङ्गी तथा नातेदारभन्दा वरिष्ठ बनाउने वस्तुहरू अभिभूत गर्ने तीव्र इच्छा छ भने तिमीले जति चाँडो सेवादल छाड्यौ त्यति नै उचित हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १४, परिच्छेद १३
२२ नोभेम्बर १९७८

सेवादलको एउटा सदस्यले गरेको सेवाको निर्णय गर्दैगर्दा सेवाको परिमाण वा घटनाको सङ्ख्याले फरक पार्दैन; वास्तवमा तिनीहरूको कुनै गन्ती नै हुँदैन। उसलाई सेवा गर्न प्रोत्साहित गर्ने उद्देश्यको, उसमा भएको प्रेमको सच्चाइको र सेवामा भरिएको करुणाको आँकलन गर।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १४, परिच्छेद १३
२२ नोभेम्बर १९७८

त्यागबाट तिमीहरूलाई आफ्नो वास्तविक प्रकृति दान भएको ज्ञान हुन्छ। दानको अर्थ तिमीले केही रकम कोही व्यक्तिलाई वा कुनै सङ्गठनलाई

दिएको भन्ने होइन। आफूभित्र भएको सबै प्रकारको खराब विचार हटाउनु नै वास्तविक दान हो। दानले फलस्वरूप पवित्रता प्रदान गर्छ। जब तिमीमा पवित्रता हुन्छ, त्यहाँ एकता हुन्छ। जब एकता हुन्छ, तब तिमी दिव्यतासम्म पुग्न सफल हुनेछौ।

सत्य साई न्युजलेटर, युएसए,
वर्ष १३, अङ्क ४, पृ. २०

## भक्तिपूर्ण क्रियाकलापमा पवित्रता

प्रारम्भमा अहम्को नाश गरिनुपर्छ। तब क्रोध शान्त हुन्छ। आफ्नो कर्तव्यको पालन गर। आफ्नो अहम्लाई नदेखाऊ। आपसी सहायताको विकास गर। आफ्नो काम प्रसन्नताका साथ गर। एकअर्कामा मित्रवत् व्यवहार गर। यसरी व्यवहार गरेमा मात्र तिमीले लिखित जपम् (आध्यात्मिक साधनाका रूपमा भगवान्को नामलाई दोहोऱ्याएर लेख्नु) का फाइदा अनुभव गर्नेछौ। प्रेमद्वारा आफ्ना खराब गुणहरू नाश गर... लिखित जपम्जस्तो पवित्र साधनाको अभ्यास गर्ने साई सङ्गठनका सदस्यहरूले पवित्र गुण विकास गर्नुपर्छ र आफ्नो हृदय पवित्र बनाउनुपर्छ। आफ्नो मनलाई असल विचारले परिपूर्ण गर र आफूलाई असल कर्ममा व्यस्त राख। भगवान्को नामको जप गर। जब वायुमण्डल दैवी नामको तरङ्गले व्याप्त हुन्छ, सम्पूर्ण वातावरण पवित्र बन्छ। यस्तो पुनीत वायुमा श्वास फेर्ने मानिसको विचार पनि पवित्र हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ३१
७ अक्टोबर १९९३

नाम लिखित जपम् (आध्यात्मिक साधनाका रूपमा भगवान्को नामलाई दोहोऱ्याएर लेख्नु)को अभ्यासले विचार, वाणी र कर्ममा सामञ्जस्यता ल्याउँछ (सर्वप्रथम भगवान्को नाममा विचार लगाउने, त्यसपछि त्यसको उच्चारण गर्ने र अन्त्यमा त्यसलाई लेख्ने)। यी तीनै प्रक्रिया पवित्र हृदयका साथ अवलम्बन गरिनुपर्छ। सबै आध्यात्मिक साधनाका लागि पूर्ण पवित्रता आवश्यक हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २६, परिच्छेद ३१
७ अक्टोबर १९९३

## साईको नाम प्रयोगमा पवित्रता

आज आध्यात्मिक क्षेत्रमा पनि मान्छेहरू व्यापार गर्दै गरेको भेटिन्छ। आध्यात्मिकता प्रेमलाई विकसित गर्नका लागि हो व्यापार बढाउनलाई होइन। व्यापारले आध्यात्मिक क्षेत्रमा घुस्न पायो भने सबै थोक भ्रष्ट हुन जान्छ। ईश्वरको नाम पनि कलुषित हुन जान्छ। मेरो लागि कसैले केही खर्च गर्दैनन् न म अरूबाट केही लिन्छु।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २४, परिच्छेद १८
९ अक्टोबर २००१

अचेल आध्यात्मिक सङ्गठनहरू खुलेरै व्यापारमा संलग्न हुन्छन्। सत्य साई सङ्गठन कहिल्यै पनि त्यस्तो व्यापारिक संस्था बन्नु हुँदैन। सत्य साई सङ्गठन सामेल हुन सक्ने एक मात्र वाणिज्य कारोबार भनेको हृदयदेखि हृदयसम्मको र प्रेमदेखि प्रेमसम्मको कारोबार हो। यस्तो उत्कृष्ट विनिमयमा मात्र उनीहरू सहभागी हुनुपर्छ। सत्य साई सङ्गठनको कुनै पनि वित्तीय वा अन्य पदार्थवादी सम्बन्ध हुनु हुँदैन। पैसा वा सम्पत्तिमा उल्झने सङ्गठनको कहिल्यै पनि वृद्धि हुँदैन।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १८, परिच्छेद २२
१७ नोभेम्बर १९८५

आज हाम्रा पूर्व विद्यार्थीहरू यहाँ भेला भएका छन्। तिनीहरू स्वदेशका विभिन्न भागहरूमा र विदेशमा समेत विभिन्न सेवा क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्दैछन्। तिनीहरूले यस्तो सेवा क्रियाकलापबाट ठूलो आनन्द प्राप्त गर्दैछन्। मेरो विचारमा तिनीहरूले आ–आफ्ना क्षेत्रहरूमा आफूलाई सीमित राखेर आफ्नो गच्छेअनुसार समाजको सेवा गर्नुपर्छ। पछि व्यापारमा परिणत हुने अरूहरूको सेवा गतिविधिमा संलग्न हुनु न त राम्रो हो न त आवश्यक नै। तिनीहरूले यथासम्भव आआफ्नै गाउँहरूमा यस्ता गतिविधिहरू सञ्चालन गरेर गाउँले जनतालाई आनन्द प्रदान गर्नुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३६, परिच्छेद १
१ जनवरी २००३

साईको नाममा व्यापार गरिहिँड्नेहरू पनि छन्। तिनीहरू साईको भक्त भएको वहानामा अरूलाई ठग्दैछन्। त्यस्तो कामप्रति मेरो स्वीकृति छैन। तिनीहरू त भक्त हुँदै होइनन्। त्यस्ताहरू देशका विभिन्न भागमा तथा विदेशमै पनि गएर साईको नाममा पैसा कमाउन उद्यत छन्। यो ठूलो अपराध हो। म अरूसँग एक पैसा पनि माग्दिनँ। म त्यस्तो व्यापारप्रति कहिल्यै सहमत हुन्नँ। यस्ता खराब उद्देश्यले तिमीकहाँ आउने जोसुकै किन नहोस् त्यस्तालाई तुरुन्त निकालिदेऊ। अध्यात्मको क्षेत्रमा व्यापारलाई पस्न नदेऊ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद ११
२२ जुलाई २००२

आफ्नो जीउ, परिवार पाल्न तिमी जे पनि गर्लाऊ तर कसैले पनि साईको नाम प्रयोग गरेर व्यापार नगर। दुर्भाग्यवश यस्ता गतिविधि बढ्दो छ। धेरै गाउँहरूमा आफ्नो स्वार्थ पूर्ति गर्न साईको नामको दुरुपयोग गर्नेहरू भेटिन्छन्। यस्तो क्रियाकलाप अमेरिका, बेलायत, जापान, जर्मनी, सिङ्गापुर, मलेसिया आदि विभिन्न

देशमा समेत भइरहेका छन्। त्यस्ता दुष्टहरूसँग तिमीहरू सङ्गत नगर। आफ्नो हृदयलाई शुद्ध र पवित्र राख। नत्र तिमीहरू जिउँदो लाशसरह हुनेछौ। त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई आदर नगर। बरू त्यस्ताको त काजकिरिया नै गरिदेऊ!

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३५, परिच्छेद ११
२२ जुलाई २००२

यो अवतार चौँसट्ठी वर्ष पहिले धर्तीमा अवतरण भएको हो। यी सारा वर्षहरूमा यी हातहरू कहिल्यै कसैको अगाडि कुनै अपेक्षा राखेर फैलिएनन्। मैले कसैसँग केही मागेको छैन। म कहिल्यै कसैसँग केही माग्ने पनि छैन र त्यस्तो माग्नुपर्ने कुनै आवश्यकता पनि पर्ने छैन।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २३, परिच्छेद ३४
२३ नोभेम्बर १९९०

म कसैसँग केही कुराको अपेक्षा राख्तिनँ। यो सत्तरी वर्षमा मैले कसैसँग केही चाहना राखेको छैन। मेरा हातले केवल दिन मात्र जान्दछन्। तिमीहरूबाट मैले अपेक्षा राख्ने एक मात्र कुरा भनेको प्रेम हो। तिम्रा लागि मेरो प्रेम पवित्र, अपरिवर्तनीय र निःस्वार्थ छ। त्यस्तो प्रेममा तिमी विश्वास गर्दैनौ भने तिम्रो जीवनको मोल के नै रहन्छ र? यसमा विश्वास गर। तिमी पाखण्डीहरूमा विश्वास राख्छौ। तर आफूलाई थाहा भएको सत्यमा अडिग किन रहन सक्तैनौ? एक पवित्र हृदयका साथ मेरो पवित्र प्रेम ग्रहण गर। आफैँलाई पावन बनाऊ। प्रेममा बाँच। प्रेम नै भगवान् हो। स्वामीले के भन्नुभएको छ भन्ने कुरा सधैँ मनमा राख र स्वामीका वाणीलाई आफ्नो जीवनको आकाशदीप मान। आफ्नो हृदयमा स्वामीको उपदेशको ज्योति बोकेर तिमी कुनै पनि समयक्रमसम्म जीवन यात्रामा अघि बढ्न सक्छौ। भगवान्, जो सब थोक हुनुहुन्छ, लाई प्रेमपूर्वक स्मरण गर।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद ९
३१ मार्च १९९६

# १०
# पवित्रताका उदाहरण

**भगवान् बाबा**

विगतमा आएर गएका अवतारहरूले रूखमा धमिरा लागेकाले सबै रूखहरूलाई नै काटेर ढलाए तर यो अवतार भिन्न र अद्वितीय छ। अब धमिरा हटाइन्छ अनि रूखलाई बचाइन्छ र रक्षा गरिन्छ, पोषण गरी हुर्कन प्रेरित गरिन्छ। म सजाय दिन कटिबद्ध छैन; म त सुनार हुँ जसले भाँचिएका गहनाहरूलाई फेरि आकार दिएर जोड्छ।

भगवान्ले तिम्रो कति हित चाहनुहुन्छ भन्ने तिमीलाई थाहै छैन। तिम्रो हृदय पवित्र र दोषरहित बनाइराख भन्ने उहाँले चाहेकोमा तिम्रो चञ्चलताले उहाँका शब्दहरूलाई जानीजानी बेवास्ता गर्नुमा उहाँको चासो छ। तिमीहरू सबै लक्ष्यमा पुग भन्नेमा म चिन्तित छु। मेरो कार्य तिमीहरूको हृदय पवित्र पार्नु हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २, परिच्छेद २२
२५ अक्टोबर १९६१

स्वामी सदा पवित्रताको स्वरूप छु। स्वामीले जे गर्दा पनि सधैँ अरूका लागि गर्छु आफ्ना लागि गर्दिनँ। स्वामीमा रहेको पवित्रता अन्त पाउन सकिँदैन; त्यसरी उहाँको हृदय पवित्र भएको छ। त्यही पवित्रताकै कारणले सयौँ अनि हजारौँका सङ्ख्यामा संसारभरबाट मानिसहरू खिचिएका हुन्। यहाँ आउनका लागि कसैलाई कुनै निमन्त्रणापत्र पठाइएको छैन र पनि यस्तो ठूलो सङ्ख्यामा उनीहरू झुत्तिएका छन्; वास्तवमा पवित्र शरीरको आकर्षण–शक्ति यस्तै हुन्छ।

समर सावर्स इन वृन्दावन २०००, परिच्छेद ५

यस ब्रह्माण्डको कस्तै महान् र सानो चीज किन नहोस् मलाई चाहिँदैन। कुनै पनि वस्तु र क्रियाकलापको चाहनाले मलाई कुनै क्षण असर गर्नै सक्तैन। म दिन आएको हुँ लिन आएको होइन। अनि तिमीहरूले मलाई प्रदान गर्न सक्ने भनेकै केवल पवित्र, शुद्ध प्रेम मात्र हो।

सत्य साई स्पिक्स, भाग १२, परिच्छेद ५३
२३ नोभेम्बर १९७४

यी तीन भुवनमा मलाई केही चाहिएको छैन। मेरा निम्ति मलाई केही पनि चाहिँदैन। र पनि म सूर्योदयदेखि सूर्यास्तसम्म आदर्श

बनाउने क्रियाकलापमा संलग्न हुन्छ। शिरदेखि पैतालासम्म ममा स्वार्थीपनको रञ्च पनि छैन। विश्वास गर या नगर, म सदा दिन्छु कहिल्यै लिन्नँ। म केवल एकै कुरा माग्छु त्यो हो पवित्र प्रेम।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३१, परिच्छेद ३४
२९ सेप्टेम्बर १९९८

पवित्र विचार र भावनाले हामीलाई सदा खुसी राख्छ। म सदा प्रसन्न छु। साई बाबा कसरी सधैँ कसरी हाँसिरहन सक्नुहुन्छ भन्दै मानिसहरू छक्क पर्छन्। म हाँसी नै रहन्छु। ममा नकारात्मक भावना नै छैन, खराब व्यहोरा नै छैन, खराब विचार नै छैन न त कुनै खराब बानी नै छ।

समर सावर्स इन वृन्दावन २०००, परिच्छेद १२
२७ मे २००२

## शास्त्रका व्यक्तित्वहरू

तिमी कति शिक्षित वा धनी छौ भन्नेमा भगवान्ले वास्ता गर्नुहुन्न; उहाँ त केवल तिम्रो प्रेम कत्तिको पूर्ण र साँचो छ अनि तिम्रो मन र हृदय कतिको चोखो र पवित्र छ भन्नेमा मात्र चासो राख्नुहुन्छ। वाल्मीकि शिकारी थिए, नन्द कथित तल्लो जातका थिए। कुचेला असभ्य थिए। ध्रुव र प्रह्लाद मात्र पाँच वर्षका बालक थिए। सवरी आदिवासी, अशिक्षित र असभ्य थिइन्। तर पनि ती सबैले आफ्नो पूर्ण भक्ति, प्रेम र शरणागतिका कारणले भगवान्को अनुकम्पा यथेष्ट पाए। सवरीकै दृष्टान्तलाई पच्छ्याऊ जसले सदा श्रीरामका विषयमा, उहाँकै खुसीका लागि आफ्नो विचार, शब्द र कार्य उहाँकै लागि चिन्तन गरिरहिन् फलस्वरूप उनका प्रत्येक कार्य उच्च तपमा रूपान्तरित हुन पुग्यो। उनको दृष्टान्तबाट फोटोको जस्तो आकारमा शरीरलाई त्यसै राखेर बस्नु ध्यान होइन भन्ने बुझ्नुपर्छ। उनकै सन्दर्भमा तिम्रो समस्त जीवनभर तिमी जहाँ रहेको भए पनि, तिमी जे गरिरहेको भए पनि त्यो निरन्तर ध्यान बन्नुपर्छ। तिमीले जे खाए पनि, पिए पनि भगवान्लाई अर्पण गरिने त्यो नैवेद्य बन्नुपर्छ। यही रीतले यदि तिमीले हरवस्तु भगवान्लाई अर्पण गऱ्यौ भने तिमी स्वाभाविक रूपले आफ्नो जीवन खराब कर्म र खराब मार्गमा लाग्नबाट बच्नेछौ।

समर सावर्स इन वृन्दावन १९९०, परिच्छेद १६
३ जुन १९९०

## प्रह्लाद

प्रह्लादले यही सत्यका लागि आफ्ना पितासँग बारम्बार आफ्नो तर्क राखे। प्रह्लादले आफ्नो पितालाई सम्बोधन गर्दै भने, "हे पिता! तपाईं क्षणभरमा सबै भुवनको विजय प्राप्त गर्न सफल हुनुहुन्छ; तर तपाईंले आफ्नै इन्द्रिय र आफ्नै मनको संसारलाई जित्न

सक्नुभएन। तपाईं वीर र शक्तिशाली भए पनि तपाईंको मानवतालाई कलङ्कित पार्ने बललाई जित्न सक्नुभएन जसले तपाईंको वैरीभावलाई बढाएर तपाईंलाई दिव्यताभन्दा टाढाको फोहोर बनाएको छ। आफूभित्र अपराध गर्ने आशयले लुकिबसेका शत्रुहरूलाई पराजित गरेविना सांसारिक साम्राज्यलाई मात्र जित्नुको कुनै औचित्य छैन। तपाईंको वास्तविक स्वभावलाई ढाकेर पवित्रतालाई नष्ट गर्ने खराब तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा तपाईंभित्रै छन्। तिनलाई त्यस्तै छाडेर प्रार्थना गर्नु अनि शक्ति हासिल गर्नुको कुनै औचित्य छैन।"

समर सावर्स इन वृन्दावन १९७९, परिच्छेद ६

## दक्षिणामूर्ति

वायुले निकै फोहोर पदार्थ उडाउँदै समुद्रमा खसालेको दक्षिणामूर्ति (भगवान् शिवका अवतार)ले देखे। समुद्रले एकै छालले त्यो सबै फोहरलाई किनारामा पन्छाइदियो। केही समयका लागि पनि फोहर भित्र राख्न समुद्र तयार थिएन। दक्षिणमूर्तिले त्यो दृश्य देख्न नसकेर खिन्न हुँदै समुद्रसँग प्रश्न गरे, "तिमी कस्तो स्वार्थी! अथाह गहिरो र अनन्त विशाल हुँदाहुँदै पनि तिमीमा खराबी छ। तिमी सानो फोहोर पनि सहन सक्तैनौ। तिमी कस्तो स्वार्थी जो यति विशाल भएर पनि सानो फोहोर अटाउन नसक्ने! तिमी कस्तो सङ्कुचित विचारधाराको!" समुद्रले दक्षिणामूर्तिलाई निकै राम्रो उत्तर दिए। "दक्षिणामूर्ति! निश्चय नै तिमीलाई यो सबै थाहा छ। यदि मैले आज आफूमा सानो मात्रामा अपवित्रतालाई स्वीकारेँ भने भोलि ममा फोहोर थुपार्छन्। यसले मेरो स्वरूपलाई बिगार्नेछ। पटक पटकको फोहोर जम्मा भएर मेरो स्वरूप र स्वाभावलाई सपार्न नसकिने गरी बिगारिदिन्छ। त्यसैले सुरुमै मैले अशुद्धता आउनै दिइनँ भने म सफा रहिरहन सक्छु। म धनसारको सन्दुक बनिरहन सक्छु" भनी समुद्रले भने। त्यसैले मानिसले पनि नराम्रो विचारलाई मनमा आउनेबित्तिकै रद्द गरिहाल्नुपर्छ। यदि तिमीले सानो त हो नि भन्दै बेवास्ता गर्न थाल्यौ भने त्यो बढ्दै ठूलो स्वरूप बनाएर तिम्रो वास्तविक स्वाभावलाई नै ढाकिदिन्छ अनि तिम्रो मानवीय प्रवृत्तिलाई बिर्साइदिने बनाउँछ। मानिसले आफ्नो मानवीय गुणमा हठ गर्नुपर्छ अनि त्यसलाई पूर्णतः फक्रिन दिनुपर्छ। यदि यो प्रयत्नमा कुनै खराब सोच, भावना वा विचार उत्पन्न भयो भने त्यसलाई एकै पटकमा नियालेर त्यसलाई हटाउन प्रयत्न गर्नुपर्छ।

सत्य साई बाबा डिस्कोर्स टु स्टुडेन्ट
१८ जुन १९८९

## पाण्डव

मन, वचन र कर्मको मेललाई नै त्रिकरण शुद्धि भनिन्छ। यसलाई बुझाउन म तिमीहरूलाई महाभारतबाट एउटा उदाहरण सुनाउँछु। पाण्डवका जेठा छोरा धर्मराज सत्य, धर्म, शान्ति, प्रेम र अहिंसाका प्रतिमूर्ति नै थिए। द्रौपदी प्राणको प्रतिरूप गर्दै आगोबाट उत्पन्न भएकी हुन्। चैतन्य शक्तिका रूपमा भीम वायुका पुत्र हुन्। तिमीहरूलाई थाहै छ चेतविना जीवन जड बन्छ। अर्जुन अन्तस्करण शक्तिका प्रतिरूप हुन्। नकुल र सहदेव दुवै क्रमशः ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियका प्रतिरूप हुन्।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३२-१, परिच्छेद १३
२८ अप्रिल १९९९

आज व्यक्ति विशेषले एक थोक सोचेर अर्को थोक बोल्छ अनि भिन्दै प्रकारले काम गर्छ। *"मनस्यन्यात् वचस्यन्यात् कर्मण्यन्यात् दुरात्मनः"*। त्यस रीतले काम गर्नु भनेको निकृष्ट मानिसको सूचक हो। अर्जुन त्रिकरण शुद्धिका नमूना हुन। नकुल र सहदेव ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियका प्रतिरूप हुन् जसले सही मार्ग पहिल्याउँछन्। भीम वायुका पुत्र हुन् जो धर्मराजसँगै उभिन्छन्। उनको उपस्थिति प्राणवायुसरह वायुमण्डलमा अक्सिजन जत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ।

द्रौपदीले जीवनशक्तिलाई प्रतिनिधित्व गर्छिन्। यही जीवनशक्तिको सहायताले नै धर्मराज सत्य, धर्म, शान्ति र प्रेमले युक्त हुन सकेका हुन्। यसरी पाण्डवहरूले सबै शक्तिहरूलाई शरीरमा पवित्रता र मेलकासाथ उपयुक्त ढङ्गले प्रयोग गर्दै प्रतिनिधित्व गरे।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३२-१, परिच्छेद १३
२८ अप्रिल १९९९

सत्य साई स्पिक्स, भाग २५, परिच्छेद ११
६ मे १९९२

## बुद्ध

बुद्धले सम्यक कर्ममा जोड दिनुभयो। असल कर्मको सूचक नै विचार, बोली र कर्मको मेल हो। जब त्यस्तो मेल हुँदैन, कर्म नै भनेको र सोचेकोभन्दा फरक प्रमाणित हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३१, परिच्छेद ३
५ फेब्रुअरी १९९८

असल आध्यात्मिक उन्नतिका लागि असल कार्य सहायक छन् भनी बुद्धले घोषणा गर्नुभयो। असल काम नै वास्तविक आध्यात्मिक हुन्। केवल औपचारिक पूजापाठ वा कर्मकाण्डको अभ्यासले आध्यात्मिक प्रयत्न हुँदैन। एक तरिकामा यी धार्मिक अभ्यास राम्रै छन्। तर ती आध्यात्मिक साधना होइनन्। मन, वचन र कर्मको एकतामा नै वास्तविक आध्यात्मिकता निहित

हुन्छ जुन तिनको पूर्ण पवित्रता र पावनतामा गरिएको हुन्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३१, परिच्छेद ३
५ फेब्रुअरी १९९८

जब यस्तो स्वभावको आध्यात्मिक प्रयत्न पूर्ण हुन्छ तब त्यहाँ सम्यक जीवन हुन्छ भनी बुद्धले घोषणा गर्नुभएको छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग ३१, परिच्छेद ३
५ फेब्रुअरी १९९८

बुद्धले दिनुभएको उपदेशहरूमा अहिंसा (अरूलाई चोट नपुऱ्याउनु) प्रमुख हो। आफ्ना हातगोडा वा औजारहरूले अरूलाई चोट नपुऱ्याउनु मात्र अहिंसा होइन। अहिंसा त्रिकरण (मन, जिब्रो र शरीर) शुद्धि गरेर अभ्यास गरिनुपर्छ। हिंसाका लागि कुनै नराम्रो भावना हुनुहुँदैन। आफ्नो शरीरबाट अरूलाई नोक्सानी पुऱ्याउनु पनि हिंसा नै हो। अरूलाई बोलेरसमेत नोक्सानी पुऱ्याउनु हुँदैन। बोलीसमेत मधुर, अरूलाई खुसी पार्ने अनि नैतिक रूपले ठीक हुनुपर्छ। सबै क्रियाकलाप अरूलाई सहयोग गर्ने किसिमको हुनुपर्छ।

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद १४
१५ मे १९९६

"बुद्धले सबै कामका लागि तीन नियम बनाउनुभयो। हातले गरिने सबै काम असल हुनुपर्छ। गलाका लागि उपयुक्त गहना सत्य हो। अनि कानका लागि सर्वोत्तम गहना भनेकै पवित्र जनश्रुतिलाई सुन्नु हो। अरू कुनै गहना मानिसलाई किन चाहियो र?" (संस्कृत श्लोक)

सत्य साई स्पिक्स, भाग २९, परिच्छेद १४
१५ मे १९९६

# द्वितीय खण्ड

## दिव्य सम्भाषण

# सदाचारी शासक तथा सद्गुणी परिवेशहरू

*अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः, सर्वारम्भपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥*

(जो इच्छाहरूबाट मुक्त छ, जो शरीर र मनले शुद्ध छ, जो कृतसङ्कल्पित र निश्चिन्त छ, जो सबै इन्द्रियको कर्ताभावलाई छोडेर दुःखबाट मुक्त छ त्यही भक्त मलाई प्रिय छ।)

अनपेक्षको अर्थ जो सबै प्रकारको अपेक्षा (इच्छा वा आकाङ्क्षा) बाट मुक्त छ भन्ने हो। यस विशाल संसारमा अपेक्षाबाट मुक्त हुन कोही मानिसलाई सम्भव होला? यो सम्भवै छैन। कोही व्यक्तिलाई कुनै चीजमा आकर्षण होला त कसैलाई उच्च लक्ष्यमा आकर्षण होला। रुचाइएका चीजहरू ऐन्द्रियिक खुसी र सुविधा तथा सांसारिक वस्तु हुन्। श्रेष्ठ त शारीरिकसँग सम्बन्ध नराख्ने, अभौतिक र अलौकिकसँग सम्बन्धित हुन्छ। लगभग सबै आकाङ्क्षाहरू यी दुई समूहमा नै पर्छन्। त्यसोभए यी दुवै किसिमका आकाङ्क्षाबाट मुक्त हुन कसरी सम्भव छ त? यो सम्भव छ।

भगवद्गीतामा भगवान्ले घोषणा गर्नुभएको छ उहाँ सबै पुण्यकार्यमा विद्यमान हुनुहुन्छ। त्यसैले पुण्यकाम सम्पन्न गर्नेहरूले अनपेक्ष विकास गर्न सक्छन्। यसको तात्पर्य जब मानिसले सबै कार्य भगवान्लाई अर्पण गर्दै गर्दा उनीहरू अनपेक्ष हुन्छन्। भगवान् उहाँ हुनुहुन्छ जसले व्यक्तिलाई स्वयंभित्रबाट काम गर्न, बोल्न, सुन्न, देख्न र अरू धेरै काम गर्न लगाउनुहुन्छ। उहाँ नै कर्ता र आनन्द मान्ने हुनुहुन्छ। यदि कुनै व्यक्तिले सबै कार्यहरू अन्तर्वासी भगवान् नै कर्ता हुनुहुन्छ भन्ने दृढभावले सम्पन्न गर्छ भने उसका कार्यहरू आकाङ्क्षारहित हुन्छन्। त्यसैले प्रत्येक साधकले आफ्ना सबै कार्यहरूलाई भगवान्मा अर्पण गरेको ठान्नुपर्छ।

शुचि : शुचिको अर्थ शुद्धता। यो शब्दले भौतिक शरीरको बाहिरी सफाइलाई मात्र जनाउँदैन। साधकहरूलाई आन्तरिक पवित्रता पनि आवश्यक हुन्छ। आन्तरिक पवित्रताहरूको तात्पर्य के हो? व्यक्तिले सबै कार्यहरू आन्तरिक आवेगबाट नै गर्ने गर्छ बाहिरी शक्तिले होइन। ती सबै उसकै भित्री व्यक्तित्वका प्रतिबिम्ब हुन्। मानिसभित्र पवित्र भावना भए मात्र उसका कार्यहरू पवित्र हुन्छन्। जब ऊ भित्रैबाट दूषित हुन्छ उसका सबै कार्य अपवित्र हुन्छन्।

## बोलीमा कसरी पवित्रता हुन्छ?

आन्तरिक आवेगलाई कसरी पवित्र बनाउने? यो मन, बोली र शरीरसँग सम्बन्धित छ। तीनमध्येमा बोली सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ। बोलीमा पवित्रता कसरी हासिल गर्ने? भगवद्गीता भन्छ *"अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्"* तिमीले बोल्ने प्रत्येक शब्द *अनुद्वेगकरम्* (उक्साहट वा तनावको कारक) बाट मुक्त हुनुपर्छ। यो सत्य र प्रिय हुनुपर्छ। जिब्रालाई दूषित बनाउने चार कारक तत्त्वहरू छन्। पहिलो हो – झुटो बोल्नु, दोस्रो –अत्यधिक बोल्नु, तेस्रो – अरूका कथा बोकिहिँड्नु र चौथो – अरूको निन्दाचर्चा गरिहिँड्नु। बोलीका माध्यमले जिब्रो यी चार किसिमका दोषमा उद्यत भई अल्झन्छ। दुर्भाग्यवश कलियुगमा यी चार वटै अनियन्त्रित भई फैलिएका छन्। असत्य सर्वव्यापक भएको छ। मानिसहरू अरूको निन्दोचर्चोमा खुलेर लागेका छन्। आँधी चलिरहेको छ। बकबकमा स्वेच्छाचारिता व्यापक छ। व्यक्ति यी चार प्रवृत्तिहरूबाट मुक्त भएपछि मात्र उसको वाणी शुद्ध र पवित्र हुन्छ। यसैले व्यक्तिको पहिलो लक्ष्य वाणी पवित्र पार्नु हो।

## मन र शरीरलाई कसरी पवित्र पार्ने?

अर्को आउँछ मन। गलत विचार र खराब भावनाले मन दूषित हुन्छ। मनमस्तिष्कलाई आक्रमण गर्ने खराब विचारहरूबाट मानिस टाढा रहनुपर्छ। निरन्तर मानिस खराब विचारले भरिन्छ भने उसले खराब नतिजा मात्रै पाउँछ। दिमागलाई पवित्र पार्न उसले सबै खराब विचारहरूलाई निष्कासित गर्नुपर्छ। तिनलाई कुनै स्थान दिनुहुँदैन। खराब भावनालाई दिमागबाट निष्कासित गर्नुपर्छ। तब मात्र मन पूर्णतः पवित्र हुनसक्छ।

त्यसपछि शरीर पवित्रताको कुरा आउँछ। शरीर पनि हिंसाको दोषबाट मुक्त हुनुपर्छ। मानिसले हिंसाका धेरै कार्यहरू गर्छन् अनि अनेक पापपूर्ण कार्य तिनको हातबाट हुने गर्छन्। मुख्यतः धर्मअभ्यासका

लागि मानिसलाई शरीर दिइएको हो। त्यस्तो पवित्र उपहार अरूको सेवा गर्न अनि पवित्र कार्य गर्न प्रयोग गरिनुपर्छ। शरीरलाई पवित्र पार्ने तरिका यही हो। त्यसैले जब बोली, मन र शरीर पवित्र गरिन्छ आन्तरिक पवित्रता सुनिश्चित हुन्छ। यसरी भित्री पवित्रताका साथै बाहिरी सरसफाइलाई शुचि (पवित्रता) भनिन्छ।

दक्ष : यसको अर्थ व्यक्तिमा कार्य सम्पादन गर्ने दृढ सङ्कल्प हुनुपर्छ भन्ने हो। अरूका लागि सहयोगी हुने पवित्र कार्यहरूमा प्रतिबद्ध हुनुपर्छ जसले मानिसलाई उदात्तीकरण गर्छ। कुनै न कुनै किसिमको कार्य नगरी कोही पनि पलभर बस्नसमेत सक्तैन। कसैले पनि र कुनै परिस्थितिमा पनि आफूलाई अपवित्र कार्ययमा लगाउनु हुँदैन। दृढ सङ्कल्पबाट प्राप्त गरिने पवित्रता यस्तै हो। यस्तै व्यक्तिलाई मात्र दक्ष (कृतसङ्कल्पित व्यक्ति) भन्न सकिन्छ।

उदासिनो : यसको अर्थ कुनै पनि चीजको मोहबाट स्वतन्त्र हुनु हो। यसको अर्थ प्रसिद्धि वा दोष, शान्ति वा शोक, लाभ वा हानि, खुसी वा पीडामा समेत निर्मल र बेलगाम हुनु हो, समृद्धिबाट उत्साहित नहुने वा विफलताबाट निराश नहुने हो। कोही पनि अभिशापमा मर्नु हुँदैन। न त कोही अधिक प्रसिद्धिमा मग्न हुनु नै हुन्छ। प्रसिद्धि र निन्दा त उड्दो बादलसरी हुन्। व्यक्तिले त्यसलाई साक्षीभावले हेरिरहनु मात्र पर्छ। तिनलाई उदासी भावले व्यवहार गर्नुपर्छ। तिनलाई गम्भीर रूपमा लिनु भनेको दिमागमा तनाव बढाउनु हो जसले दानवी वृत्तितर्फ उन्मुख गराउन सक्छ।

## चिन्ताबाट मुक्त होऊ

गतव्यथ (जो मानसिक पीडाबाट मुक्त छ) : व्यथ (मानसिक पीडा) ले आजका मानिसको सबैभन्दा ठूलो कमजोरीलाई प्रतिनिधित्व गर्छ। मानिस अहिले गर्नुपर्ने कर्तव्यलाई बेवास्ता गर्छ। बितेका दिनमा के भएको थियो भन्दै ऊ चिन्ता गरी बस्छ। भविष्यमा के होला भनी ऊ निरन्तर कल्पना गरिरहन्छ। भविष्यको वा बितेका विगतको किन चिन्ता गर्ने? विगत फर्काउन वा सुधार्न सकिँदैन। विगतलाई बिर्स। भविष्य अनिश्चित छ। भोलिपल्टै के हुन्छ कसैले भन्न सक्तैन। त्यसमा सुनिश्चित हुन नसकिने भएकाले भविष्यका बारेमा नसोच। वर्तमानमा चासो राख जुन विगतको बालक र भविष्यको अभिभावक हो। यही वृत्तिलाई गतव्यथ शब्दले जनाउँछ। विगतको चिन्ता र भविष्यको परिकल्पना गरेर मानिसले वर्तमानमा आफूले गर्नुपर्ने कर्तव्यबाट चुकिरहेको छ। यही नै दुःखको कारण

हो। वर्तमानको सही सदुपयोग गरेर असल भविष्य सुनिश्चित गर। साधकले यस सत्यलाई धारण गरी वर्तमानमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ। विगत वा भविष्यको चिन्ता गरी बस्नु राजसिक गुण हो। यसबाट मुक्त हुनुपर्छ।

सर्वारम्भपरित्यागी (सबै उपक्रमहरूको त्याग) : यो गुणले कुनै पनि प्रकारको अहङ्कारलाई त्याग गर्नु भन्ने जनाउँछ। अहङ्कारले ममकारमा जरा गाडेको हुन्छ। जब मानिसमा अहङ्कार र स्वामित्व सँगै आउँछ ऊ पूर्ण बर्बाद हुन्छ। त्यसैले हरकोही अहङ्कार र मोहबाट मुक्त हुनुपर्छ। त्यसैले माथिका छ गुण पवित्र गुणहरू हुन्। सुरुको श्लोकले भक्तका यी छ गुण भगवान्लाई प्यारो छ भनी घोषणा गर्छ।

## मानिसका छ वटा शत्रुहरू

यी छ वटा राम्रा गुणहरू बाहेक मानिससँग छ वटा दुर्गुणहरू पनि छन् : काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद र मात्सर्य। यी छ शत्रुहरूबाट मुक्त भएर मानिसले छ गुण हासिल गर्नुपर्छ। तब मात्र मानवीय जीवन सार्थक बनाउन सकिन्छ।

सम्राट् बलिमा यी आदर्शका गुणहरू थिए। यही कारणले भगवान् पृथ्वीमा आएर बलिबाट उपहार खोज्नुभयो। संसारमा धेरै परोपकारीहरू छन्। भूमि, भोजन, लत्ताकपडा, सुन आदि उपहार दिने धेरै छन् तर आफैँलाई अर्पण गर्ने भने केही मात्र भेटिन्छन्। सम्राट् बलि आफैँलाई समेत उपहारमा दिन तयार थिए। "हे परमेश्वर, म तपाईंलाई मेरा सबै चीजहरू दिँदै छु, मेरो सम्पत्ति र परिवार। केवल मेरो आत्मा बाँकी छ, मलाई बचाउनुहोस्, जो हजुरको शरणमा छ" श्लोकले बताउँछ। "मैले मेरा वचन हजुरलाई दिएँ। मेरो राज्य मैले हजुरलाई प्रदान गरेँ। यसै क्षण मेरो शरीर म हजुरलाई अर्पण गर्दै छु।" यसरी घोषणा गर्दै सम्राट् बलि वामन (भगवान् विष्णुको अवतार) का अगाडि झुके।

प्राचीन समयमा त्यस्ता महान् र उच्च विचारका शासकहरू थिए। बलिले सत्यलाई छोड्न नसक्ने भए। उनले आफ्ना मानिसको हितलाई हेरे। उनी सत्यका रक्षक थिए। उनले धर्मको अभ्यास गरे।

त्यस समयमा त्यस्ता शासकले केरलामा शासन गरिरहेका थिए। उनले ती विविध गुण आफ्ना हजुरबुबा प्रह्लादबाट लिएका थिए। तैपनि बलिका बुबा विरोचन दुष्कर्ममा लागेर हिरण्यकशिपु (प्रह्लादका बुबा)ले जस्तो नराम्रा काम गरे। तीन जना नै एउटै गोत्रका हुन्। विरोचनले बलिलाई गलत बाटोमा हिँडाउन प्रयत्न गरे। तर, असल र खराब अरूमा थोपर्न सकिँदैन। व्यक्तिको असल व्यवहारको चिह्नले

आन्तरिक भलाइ प्रतिबिम्बत गर्छ।

## प्रह्लाद निष्पक्ष र न्यायी न्यायाधीश थिए

एक पटक प्रह्लादको छोरो विरोचन र ऋषि अङ्गिरसका छोरा सुधन्वाका बीचमा प्रतिस्पर्धा भयो। सहमति के भयो भने प्रतियोगितामा हार्नेले आफ्नो जीवन बिजेताका लागि गुमाउनुपर्नेछ। दुवैले प्रतियोगिताको न्यायाधीश बन्न प्रह्लादलाई अनुरोध गरे किनभने उनी पूर्णतः निष्पक्ष र न्यायी छन् भन्नेमा उनीहरू आश्वस्त थिए। प्रह्लाद प्रतियोगितामा न्यायाधीश बन्न राजी भए किनभने उनीसँग अरू कुनै सहमतिविना नै सत्यको पालना गर्ने वचन थियो। प्रतिस्पर्धा हेरिसकेपछि प्रह्लादले सुधन्वालाई विजेता र आफ्नै छोरा विरोचनलाई हरुवा घोषणा गरे।

उक्त फैसलामा आफ्नो खुसीलाई वशमा राख्न नसकी सुधन्वाले प्रह्लादलाई अँगालो हालेर भने : "प्रह्लाद! यो तपाईं जस्ता सत्यको अडिग समर्थकहरूले गर्दा नै संसार आफ्नो महिमामा चम्किन्छ। यदि पृथ्वीमा मेधावी मानिसहरू नभएका भए कसरी संसारमा प्रकाश हुन सक्थ्यो? प्रह्लाद! सत्यको परिपालना गर्नाले नै तपाईंले आफ्नै छोराविरुद्ध फैसला दिनुभयो। प्रतियोगितामा हारे पनि छोराले जीवन गुमाउँछ भन्ने प्रह्लादलाई थाहा थियो। तर, त्यसले आफ्नो छोराविरुद्ध फैसला सुनाउनलाई रोक्न सकेन। *सत्यान्नास्ति परोधर्मः* – सत्यभन्दा ठूलो कुनै धर्म छैन। पितृप्रेमको भावनाले प्रह्लादलाई प्रभावित गराउन सकेन। उनले आँसु बगाएनन्। उनले आफ्नो फैसलालाई पूर्णताको भावले नियाले।

सत्य र धार्मिकतामा प्रह्लादको समर्पणलाई देखेर सुधन्वाले घोषणा गरेः "प्रह्लाद! सत्यप्रतिको तपाईंको भक्तिले नै तपाईंका छोराको जीवन फर्काउनेछ। मेरो विजयका लागि म तपाईंका छोराको जीवन दावी गर्दिनँ। म तपाईंका छोराको जीवन तपाईंलाई फर्काउँदै छु।

## धर्मले नै आफ्नो रक्षकलाई बचाउँछ

*"धर्म एव अधर्मो हन्ति, धर्मो रक्षति रक्षितः"* (धर्मलाई नोक्सानी पुऱ्याउनेलाई धर्मले नै नष्ट गर्छ। धर्मले नै आफ्नो रक्षकलाई बचाउँछ। प्रह्लाद! तपाईं धर्ममा खडा हुनुभयो। त्यसले नै तपाईंका छोरालाई बचायो।" यसरी सुधन्वाले प्रह्लादको प्रशंसा गरे।

प्रह्लादको जीवनले अनगिन्ती सद्गुण र आदर्शहरू प्रस्तुत गरेको छ। ती दिनहरूमा त्यस्ता महान् र गुणी शासकहरू भएका कारण संसार शान्ति र समृद्धिले युक्त थियो। आज हरेक क्षेत्रका मानिसहरूमा अव्यवस्था, असन्तोष, अविश्वास, अन्याय, राम्रो

विषयमा उदासिनता अनि खराबमा आसक्ति, ऐन्द्रियिक सुखभोगमा अत्यधिक मोह, स्वार्थ र स्वार्थीपन व्याप्त छ। एक पटक नैतिकता र धार्मिकताका लागि चर्चित, सत्य र धर्मका लागि समर्पित भारतवर्ष आज यो अवस्थामा खस्कनु दुर्भाग्य हो। यो कुनै देशका लागि मात्र नभएर भारतवर्षका मानिसहरूका लागि लज्जाको विषय हो। समाजको अवस्थालाई हेर्ने हो भने समाजका सबै क्रियाकलापमा आफ्नै प्रशंसा, अरूलाई गाली अनि अरूको भाषण दोहोऱ्याउनेसँग सम्बन्धित भएको हामी पाउँछौँ। यी त्रिपक्षीय शत्रुहरू सर्वत्र व्याप्त छन्। कुनै समय गौरवशाली भएको भारतवर्षीय समाज आज अन्धकार, कलह, आन्दोलन र प्रदूषणमा डुबेको छ।

## हृदयको प्रदूषण नै प्रमुख चासोको विषय

मानिसले हावा दूषित, पानी अशुद्ध अनि आफूसम्म आइपुग्ने आवाजसमेत असह्य ठानिरहेको छ। भोजनसमेत दूषित छ। सरकारले समेत समस्त वातावरण नै दूषित ठानिरहेको छ। वातावरण शुद्ध पार्नका लागि ठूलो रकम पनि खर्च भइरहेको छ। वातावरणीय प्रदूषणमा हामी चिन्तित हुनुपर्ने होइन। चिन्तित हुनुपर्ने त हृदयको प्रदूषण हो। मानिसको दिमाग प्रदूषित छ। मानिसको हृदय प्रदूषित छ। उसका सबै भावनाहरू प्रदूषित छन्। यिनै प्रमुख प्रदूषणका कारण अरू सबै थोक प्रदूषित देखिन्छन्।

आजको प्राथमिक आवश्यकता भनेको मानवमनबाट प्रदूषणलाई उन्मूलन गर्नु हो। यो कसरी गर्ने त? आज मानव दिमाग सांसारिक इच्छा सुखभोगमा डुबेको छ। नतिजामा मानसिक असन्तुष्टिका साथसाथै कटु निराशा पनि छ। मन जहाँबाट आएको हो त्यहाँ फर्कनुपर्छ। पानीबाट निस्केको माछालाई आफ्नो जीवन पुनर्प्राप्तिका लागि पानीमा फर्काउनुपर्छ। त्यसलाई सोफामा राखेर कफी पियाउँदा त्यो बाँच्छ र? त्यसले आफ्नो मूल घरमा फर्किए मात्र शान्ति र जीवन प्राप्त गर्छ। उसैगरी मानिसको मनमस्तिष्कलाई पनि यसको मूल घर आत्मामा फर्काइनुपर्छ। यो गरेविना शान्ति कसरी पाउन सक्छ र? यसरी मानसिक शान्ति आत्माबाट आउनुपर्छ। यसैलाई विवेकको प्रयोग गरी आत्मासामु मनलाई फर्काउनु भनिन्छ।

## पूर्ण आत्मविश्वासका साथ अन्तस्करणलाई पच्छ्याऊ

शरीरमा भर नपर। यो पानीको फोको हो। दिमागमा भर नपर, जुन पागल बाँदरजस्तै हो।

अन्तस्करणलाई पच्छ्याऊ। पूर्ण आत्मविश्वासका साथ अन्तस्करणलाई पच्छ्याए सब थोक हासिल गर्न सक्छौ।

सम्राट् बलि त्यस्तो आत्मविश्वास भएका व्यक्ति थिए। उनका गुरु शुक्राचार्यले साधारण ब्राह्मण देखिने बालक स्वयं भगवान् विष्णुको वामन अवतार भएकाले उनले मागेको दान दिन अस्वीकार गर भन्दा बलिले भने: "यदि किशोर युवा तपाईंले भनेजस्तो परमेश्वर स्वयं भगवान् विष्णु निवेदक भए मैले गरेको अर्पणका लागि उभिनु त झन् उपयुक्त हो। प्रभुलाई नै दिने स्थानमा हुनु भनेको मेरो सौभाग्य होइन र? सबै मानिसले भगवान्बाट वरदान चाहेका हुन्छन्। त्यस्ता प्रभुले समेत तीन कदम जमिन मसँग याचना गर्नु म कस्तो भाग्यमानी? पूर्वजन्मका असल कर्मले मैले यो अवसर प्राप्त गरिरहेको छु। गुरुको आदेशविरुद्ध जान म तयार छु तर म परमेश्वरको आज्ञा उल्लङ्घन गर्ने छैन। अप्ठ्यारो अवस्था खडा भयो। तिम्रा दुई आँखाले फरक दुई वस्तु देख्न र दुई कानले फरक दुई विषय सुन्न सक्लान्। तर जिब्रो त एउटै छ। बोलिएको शब्दलाई सम्मान गर्नुपर्छ। म त्यसमा मुख फेर्न सक्तिनँ। आफ्नो वाणी पूरा नगर्ने मानिस पापी भनेर चिनिन्छ। म आफ्नो वाचा पूरा गर्न कटिबद्ध छु। परमात्मा सर्वोच्च व्यक्ति हुनुहुन्छ अनि सबै प्राणीका सर्वेश्वर हुनुहुन्छ। म केवल उहाँका शब्द पालन गर्नेछु।"

सम्राट् बलि त्यस्तो दृढ शासक थिए। त्यसैले उनले गौरवशाली अवसर प्राप्त गरे। तापनि बलिमा आफ्ना प्रजाहरू प्रति विशेष लगाव थियो। प्रजाहरूलाई पनि सम्राट्मा लगाव थियो। मानिसहरूले पनि शासकप्रति भक्तिभाव देखाउँथे। सम्राट् आफ्ना प्रजासँग जोडिएका थिए। उनीहरूको आपसी सम्बन्ध घनिष्ट अनि अलग्याउन नसकिने थियो। त्यस्ता सम्राट् र प्रजाहरूका कारण मुलुकमा सुख र समृद्धि थियो।

## ओनम दिवसको महत्त्व

एकातिर आफ्ना प्रजाहरूलाई छोड्न नसक्ने साथै अर्कोतिर प्रभुलाई दिएको वचनबाट पछि हट्न नसक्ने बलिले वर्षमा एक पटक एक दिन आफ्ना प्रजालाई भेट्ने वचन दिए। यही ओनम दिवस बलिले पृथ्वीमा भेट्ने पवित्र दिन हो। यही पवित्र दिनमा सम्राट् बलि आफ्ना प्रजालाई आशिष दिन फर्किन्छन्। श्रावणको महिनामा चन्द्रमा श्रवण नक्षत्रको नजिक भएको समयमा आफू आउनेछु भनी बलिले भनेका थिए। आज पावन संयोग भएको छ। श्री एरादीले अघि बोल्दा भनेजस्तै भगवान्को उपस्थितिमा

ओनम उत्सव मनाइएको यो २५औँ वर्ष हो। ओनम दिवसको रजत जयन्तिबाट के पाठ सिक्ने त? विगत २४ वर्षदेखि तिमीहरूले भगवान्को सम्भाषण सुनेर, उहाँको उपस्थितिलाई अनुभव गरेर उत्सवमा रमायौ। कुन हदसम्म तिमीहरूले स्वामीले सिकाएको अभ्यास गऱ्यौ त? प्रत्येक मानिसमा हृदय छ। अनि त्यो हृदय प्रेमले भरिएको छ। आफ्नो हृदयमा कति मानिसका लागि प्रेम बाँडिरहेका छौ? कसैसँग छैन। प्रेम नबाँढ्ने हो भने त्यो प्रेमको के उपयोग? मानिसमा मात्र होइन सृष्टिमा भएका सबै प्राणीमा तिमीले आफूमा भएको सबै प्रेम बाँड्नु पर्छ। भगवान्को उपहार प्रेमलाई संसारका सबैसँग बाँड्नुपर्छ।

## सबैमा आफ्नो प्रेम बाँड

स्वार्थीपनको कारणले प्रेम सबैमा बाँड्न असमर्थ भएकाले नै सबै मानवीय समस्या उत्पन्न भएको हो। सबै मानिसले मङ्गलकामना *"लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु!* (हाल यो मन्त्रलाई भगवान्कै निर्देशानुसार *समस्तलोकाः सुखिनो भवन्तु* भनी उच्चारण गरिन्छ। सं.) (संसारका सबै मानिस सुखी होऊन्)" को उच्चारण गर्छन्। कति मानिसलाई तिमीले खुसी दिएका छौ त? यी शब्दलाई तिमीले यान्त्रिक तवरले मात्र उच्चारण गर्दै छौ, के तिमीले संसारको कल्याणका लागि आफ्नो हृदयदेखि नै प्रार्थना गर्दै छौ त? होइन, छँदै छैन। तिमी आफ्नै स्वार्थको चासोमा मात्रै चिन्तित छौ। आफूबाट स्वार्थलाई हटाएकै दिन तिम्रो हृदयमा दिव्यता फक्रनेछ।

मानिसहरू साक्षात्कारका विषयमा कुरा गर्छन्। यो के हो त? यो कुनै बाहिरी कुरो होइन। हरेक परिस्थितिमा दिव्यको चिन्तन गरिरहनु नै साक्षात्कार हो। *"सर्वदा सर्वकालेषु सर्वत्र हरिचिन्तनम्"* (निरन्तर हरपरि स्थितिमा ईश्वरको चिन्तन गरिरहनु)। मानिसहरूले रामनाम निरन्तर उच्चारण गर्छन्। तर, निरन्तर जप्नाले मुक्ति प्राप्त हुन्छ त? मुक्ति प्राप्त गर्न श्रीरामको अनुकम्पा प्राप्त गर्न उहाँको नाम मात्र जपेर हुँदैन उहाँको सिद्धान्तअनुसारको कार्य पनि गर्नुपर्छ। श्रीरामले धर्म (सदाचरण) का लागि सबै थोकको त्याग गर्नुभयो। तिमीहरूले पनि त्यस्तै वलिदान गर्नुपर्छ। धर्मलाई आफ्नो आदर्श बनाऊ। धार्मिक क्रियाकलापमा आफूलाई व्यस्त राख। तब मात्र श्रीरामले तिमीमा आफ्नो कृपा बर्साउनुहुनेछ। यसको विपरीत तिमीले धार्मिक कार्य सम्पन्न गरेनौ र भगवान्को नाम मात्र जपिरह्यौ भने त्यो त केवल श्रीरामलाई दुर्व्यवहार गरे बराबर हो।

उसैगरी श्रीकृष्णको नाम मात्र

जपिरहनुको पनि कुनै अर्थ छैन। भक्तले श्रीकृष्णको चिन्तनमा परमानन्दको अनुभव गर्नुपर्छ। त्यति मात्र कहाँ हो र तिमीले श्रीकृष्णको जस्तो समान–भाव विकसित गर्नुपर्छ। श्रीकृष्णले योग–भूमि (योगस्थान), वा युद्ध–भूमि (रणभूमि), वा श्मशान–भूमि (चिहान) सर्वत्र मनमा उही शान्तपन कायम राख्नुभयो। उहाँ सर्वदा आनन्दको अवस्थामा हुनुहुन्थ्यो। तिमीले पनि त्यस्तै आनन्द अनुभव गर्न खोज। तब मात्र कृष्ण चेतनाको अनुभव तिमीलाई भएको भन्न सकिन्छ। जुनसुकै देवताको पूजा गर तर आफूभित्रैका देवताका सन्देशहरू तिमीले अनुभव गर्नैपर्छ।

## स्वयंलाई प्रेमले भर्दै साई सत्यको अनुभव गर

स्वामीको मुख्य उपदेश नै प्रेमतत्त्व हो। तिमीहरू सबैले यही प्रेमलाई अनुभव गरिरहेका छौ। यसलाई कतिले बाँडिरहेका छौ त? सर्वत्र घृणा मात्र छ। जतिखेर पनि अहङ्कार मात्र विद्यमान छ। जतिखेर पनि एकोहोरो आडम्बर मात्र प्रदर्शन भइरहन्छ। तब कसरी तिमीले साई सत्यको अनुभव गर्दै बुझ्न सक्छौ र? ती सत्यलाई आत्मसात गर्नेहरू प्रेमपूर्ण हुन्छन्। त्यही नै भक्तिको वास्तविक चिह्न हो।

सम्राट् बलि न्यायको भावना, सहनशीलता, करुणा, सत्य, धर्म र जनताप्रति भक्तिले भरिएका थिए। के तिमीहरूले कम्तिमा पनि कुनै एक गुण विकसित गरेका छौ त? आफ्ना जनतामा यी असल गुणहरू भएकाले नै हरेक वर्ष एक पटक बलिले उनीहरूलाई भेट्ने वचन दिए। आजका मानिसहरू फरक छन्। सम्राट् बलि आए कि भनी कसैले कसरी थाहा पाउँछन्? मानिसहरूले बलिको भ्रमणलाई चाडको रूपमा मनाउँछन् तर बलि आउँदैनन्। किन? किनभने ती दिनका मानिसका गुणहरू आज छैन। निःसन्देह, बलिले आफ्ना जनतालाई माया गर्छन्। तर, आजका मानिसमा उनलाई खिची भेट्ने सामर्थ्य हुनुपर्छ।

ती त शक्तिशाली चुम्बकजस्तो हुनुपर्छ जसले गर्हौं फलामको ठूलो टुक्रालाई पनि आकर्षित गर्न सक्छ। तब तिनीहरूले दिव्यको हृदयलाई पगाल्न अनि चलाउन सक्नेछन्। निःसन्देह तिमीहरू चुम्बक हौ। तर, तिमीहरूले आफ्नो चुम्बकीय शक्ति आफूले नै बढाउनुपर्छ। त्यो पवित्रता विचार, बोली र शरीरको त्रिशुद्धिमा निहित छ।

## दुष्टहरू परमात्मामा विलय हुनुका कारणहरू

जोसुकैले जेसुकै गरून् दिव्यतामा कुनै कमी हुन सक्तैन। चाहे तिमी प्रशंसा गर वा आरोप लगाऊ

त्यसले उहाँलाई कुनै असर गर्दैन। महाभारतमा शिशुपालले श्रीकृष्णलाई आरोप लगाउँदा पनि लामो समयसम्म श्रीकृष्णले सहनुभएको धर्मराजले दुःखी हुँदै हेरिरहे। त्यसपछि उहाँले शिशुपालतर्फ एउटा थाल फ्याक्नु भयो त्यो थालले उसको शिर काट्यो। शिशुपालको शरीरबाट रगत निस्केर श्रीकृष्णतर्फ बगेको अनि उसको शरीरबाट दिव्य झिल्को निस्केर श्रीकृष्णमा विलय भएको धर्मराजले देखे।

शिशुपालजस्तो दुष्टको आत्मा कसरी श्रीकृष्णमा लय हुनसक्छ भनी धर्मराजले नारदसँग सोधे। नारदले धर्मराजलाई असल र खराब अनि सम्मान र आरोप केवल शरीरसँग मात्र सम्बन्धित हुन्छन् आत्मासँग होइन भनी बुझाए। परमात्मालाई उपासना गर्ने भक्तहरू परमात्मामा लय हुन दीर्घकालसम्म अनेक तरिकाले परीक्षा र कष्ट भोग्छन् जुन त्यो सधैँभरिका लागि रहिरहन्छ। दुष्टहरूका हकमा भने उनीहरूले भगवान्लाई घृणा गरेरै भए पनि निरन्तर परमात्मालाई सम्झिरहन्छन् लय चाँडै हुन्छ तर छोटो समयका लागि मात्र रहन्छ। परमात्मामा आत्माको लय विभिन्न कारणले हुने गर्छ। कंशमा श्रीकृष्णप्रति भयका कारणले स्मरण हुन्थ्यो भने शिशुपाल र दन्तवक्रको हकमा घृणा स्मरणको कारण थियो जसले उनीहरूलाई सधैँ श्रीकृष्णलाई नै स्मरण गर्ने बनायो अनि यशोदाका हकमा मातृमोह थियो त्यही प्रेमले नै उनी कृष्णमा विलय भइन्। गोपिकाहरू (वृन्दावनका गोठाला युवतीहरू) परमात्मामा एकनिष्ठ भक्तिद्वारा लय भए अनि राधा एकात्मभाव (आध्यात्मिक एकत्वभाव) का कारण परमात्मामा विलीन भइन्। सबैले मुक्ति पाए। तर प्रत्येकका हकमा यो एक विशिष्ट स्तरसम्म थियो।

## वलिदानको भाव विकास गर

शरीरलाई होइन अन्तर्मन र आत्मालाई पच्छ्याऊ। आत्मालाई पच्छ्याउने व्यक्ति नै वास्तविक आध्यात्मिक जिज्ञासु हो।

पूर्णहृदयले भगवान्को चिन्तन गर्दा उहाँमा समर्पित हुँदै उहाँको नाम जप, आफ्नो जीवनको उद्धार गर। भगवान्को नाम र प्रसिद्धि बाहिरबाट ल्याइएको होइन। ती पत्रपत्रिका तथा पर्चाका सिर्जना पनि होइनन्। कस्तै परिस्थितिमा पनि ती परिवर्तित हुँदैनन्। उहाँको नाम र प्रसिद्धि तिनकै पवित्रता र प्रेमले बढेको हो। त्यसैले केहीका बारेमा पनि चिन्ता नगर। आफूमा प्रेम विकसित गर। आफ्नो दैवी स्वभावको जगेर्ना गर। बलिदानको भाव विकास गर।

भगवान्को सम्भाषण, साई रमेश हल, वृन्दावन
३० अगस्ट १९९३

# विद्यार्थी र सात्त्विक पवित्रता

*गुणरहित सन्तान*
*लक्ष्यविनाको शिक्षा*
*न्यायविनाको जीवन*
*नैतिकताविनाको समाज*
*र चन्द्रमाविनाको रात*
*संसारका लागि केही पनि काम लाग्दैन।*

प्यारा विद्यार्थीहरू! नैतिक शिक्षा प्रत्येक विद्यार्थीको जीवनको पहिलो आवश्यकता हो। यो उसको मूलभूत कर्तव्य हो। संस्कृत भाषामा व्यक्तित्वलाई 'पौरुषम्' अर्थात् पुरुषको चिनारी भनी व्याख्या गरिन्छ। 'व्यक्तित्व' र 'पौरुषम्' शब्दहरूको अर्थ उही हुन सक्छ तर ती शब्दहरू आ–आफ्नै अर्थमा विशेष अर्थपूर्ण छन्। यी शब्दहरूको मूल अर्थ नबुझेका मानिसहरू शब्दहरूलाई साधारण रूपमा प्रयोग गर्छन्। जसले अन्तर्निहित, अदृश्य दैविक तत्त्वलाई उजागर गर्छ त्यस्ता व्यक्ति मात्र पौरुष भन्न लायक हुन्छन्। व्यक्तिले आफूभित्र दैविक शक्ति उजागर गर्नुपर्छ।

तत्सम शब्द 'पौरुषम्' नैतिक व्यवहारसँग सम्बद्ध गुण हो। अङ्ग्रेजीमा पर्सन (person) शब्द ल्याटिन भाषाको परसोना (persona) बाट लिइएको हो। इशापूर्व कालमा परसोना शब्द मानव रूपमा देवत्वलाई बुझाउनका लागि प्रयोगमा आएको शब्द हो। पछिल्लो समयमा यो शब्द देवत्वका अंश सम्पूर्ण मानवजातिलाई प्रयोग गर्न थालियो।

## मानिसको पहिलो कर्तव्य

सामान्यतया 'पौरुष' शब्द घृणा, क्रोध वा शक्ति बुझाउनका लागि प्रयोग गरिन्छ। तर, यसको वास्तविक अर्थ पुरुषसँग सम्बन्धित गुणहरू भन्ने हुन्छ। पुरुषत्वले बाहिरी लुगा वा शारीरिक वनावटलाई

इङ्गित गर्दैन। नारद ऋषिले पुरुषलाई पुम्यान भनेका छन्। ती सबै, जसले पुम्यान (सर्वश्रेष्ठ व्यक्तित्व) को अनुभव गर्छन्। उनीहरू दैवी आनन्दले ओतप्रोत हुन्छन्। त्यसैले पुरुष शब्द देवत्वका लागि मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मानिसले आफ्नो जीवनकालमै आफूभित्र देवत्व उजागर गर्नुपर्छ। प्रत्येकको जीवनकथा उसको बालकपन, वृद्धि, सफलता, उसका विचार र आदर्शहरू मिलेर बनेको हुन्छ। तर, नैतिक उपलब्धिका लागि मानिसको जीवनमा आधारहरू के छन् त? नीति (नैतिकता) संस्कृत शब्द नीताबाट लिइएको हो। नीति भनेको सदाचार हो। यो उत्कृष्टतातर्फ उन्मुख गराउने पथ हो। असल चरित्र, पवित्र विचार र निःस्वार्थ त्याग सबै नीतिअन्तर्गत पर्छन्। यसले सम्पूर्ण असल कर्महरूलाई समेट्छ। परम्परित कथनअनुसार "नैतिकतामा समर्पित समाज मात्रै वास्तविक समाज हो" भनिन्छ। पुरातनवादीहरू नीतिलाई आधारभूत तत्त्व मान्थे जुनविना समाज भ्रष्ट हुनेछ। नीतिलाई प्रवर्द्धन गर्नका लागि प्रत्येकमा निहित देवत्वलाई उजागर गराउनुपर्छ। यो प्रयोजनका लागि शरीर पनि पवित्र बनाउनुपर्छ र त्यसका लागि राम्रो स्वास्थ्य जरुरी छ।

'हेल्थ' शब्द एङ्लो स्याक्सन (anglo saxon) शब्द हेलिग (helig) बाट उद्धृत गरिएको हो, जसको अर्थ हो परिपूर्णता र अन्तरात्मा। कस्तो खालको परिपूर्णता हासिल गनुपर्छ? मन, बुद्धि, चेतना, अन्तर्निहित आत्मा र इन्द्रियहरूको आन्तरिक मेलबाट शरीर बनेको हुन्छ। शरीरमा यी सबै तत्त्वहरूको पूर्ण संयोजन नै परिपूर्णता हो। त्यस्तै मन पनि पूर्ण अवस्थामा हुनुपर्छ; उतारचढावको स्थितिमा हुनु हुँदैन। कहीँ पनि द्विविधा र नैराश्यको वास हुनुहुँदैन।

## दस प्रकारको शुद्धता

नैतिक र मानसिक शक्तिको विकास गर्न मनलाई अनुशासनमा राख्ने साधना (आध्यात्मिक अभ्यास) गर्नुपर्छ। यसका लागि मानिसले दस प्रकारका शुद्धता (सत्त्व) को विकास गनुपर्छ।

**१. स्थान शुद्धि :** पहिलो शुद्धता आफू बस्ने स्थान शुद्ध पार्नु हो। आफू बस्ने वा पढ्ने कोठा सात्त्विक वातावरणको हुनु जरुरी छ। तिमीले देख्ने चित्र वा अन्य कुनै वस्तु शान्त र शुद्ध विचार पैदा गराउने किसिमका हुनुपर्छ। व्यग्रता बढाउने र खराब विचार जगाउने साधनहरूले महत्त्व पाउनु हुँदैन। कोठा सफा हुनुका साथै अशुद्ध बनाउने सबै चिजबाट मुक्त हुनुपर्छ।

**२. वातावरण शुद्धि :** तिमी

बस्ने परिवारमा पारस्परिक सहमति, सहकारिता र सुमधुर सम्बन्ध हुनुपर्छ। खराब वातावरण सिर्जना गर्ने विकृत कुराहरू परिवारमा हुनुहुँदैन। सुमधुर वातावरणले मनलाई शान्त बनाउँछ।

**३. भोजन शुद्धि :** तेस्रो आवश्यकता सात्त्विक भोजन हो। यसको अर्थ खानेकुरा धेरै अमिलो, तीतो र पिरो हुनु हुँदैन। माछा, मासुजस्ता तामसी खाना त्याग्नुपर्छ। जब तिमी हलुका पेट लिई खान बस्छौ र उठ्दा पनि तिम्रो पेट हलुकै हुन्छ, तब मात्र त्यो भोजन सात्त्विक हुन्छ। यदि तिमी हलुका पेट लिई खान बस्छौ र भारी पेट लिई उठ्छौ भने त्यो तामसी हुन्छ।

**४. जल शुद्धि :** तिमीले पिउने तरल पदार्थ पनि सात्त्विक हुनुपर्छ। उपलब्ध हुँदैमा जस्तो पायो त्यस्तै पानी पिउनु हुँदैन; पानी शुद्ध हुनुपर्छ। मादक पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन।

**५. विचार शुद्धि :** सात्त्विक भावना र विचारहरू पनि महत्त्वपूर्ण छन्। विद्यार्थीहरू यो कुरामा हेल्चेक्र्याइँ गर्छन्। तर, तिम्रो विचार र भावना शुद्ध भएमात्र सफा कोठा, असल परिवार र शुद्ध खानाको फाइदा लिन सक्छौ।

**६. दृष्टि शुद्धि :** यदि तिमी सात्त्विक विचार र भावनाहरूको विकास गर्न चाहन्छौ भने तिम्रो दृष्टि पनि शुद्ध हुनुपर्छ। सबै सृष्टि तिम्रो दृष्टिमा भरपर्छ। दृष्टि गलत भए विचार पनि गलत हुन्छ। आफूभन्दा ठूला महिलालाई आमा र सानालाई बहिनीका नाताले हेर्नुपर्छ। जब तिमी यस्ता शुद्ध विचारले भरिन्छौ, तिम्रो भावना पनि शुद्ध हुन्छ। सोच त, अरू कसैले तिम्रा आमा र दिदीबहिनीलाई खराब दृष्टिले हेर्दा तिमीलाई कति रिस उठ्छ। त्यसैले, अरू महिलाप्रति उठ्ने शुद्ध भावनालाई मात्र आत्मसात गर। अरूले तिमीसँग गर्दा असह्य हुने कुनै पनि व्यवहार तिमीले अरूसँग पनि गर्नु हुँदैन।

**७. अध्ययन शुद्धि :** तिमीले पढ्ने र लेख्ने कापी–किताब पनि शुद्ध हुनुपर्छ। यो पढाइसँग सम्बन्धित साधना (आध्यात्मिक अभ्यास) हो। यदि तिमीले अशुद्ध विषयहरू पढ्ने वा लेख्ने गऱ्यौ भने तिम्रो मन बिग्रन्छ। असल विषयले मनलाई असल बनाउँछ। भौतिकशास्त्र वा रसायनशास्त्र वा अरू विषयका किताबले तिम्रो चरित्रमा असर पार्दैन। तर, अक्षर लेखिएका सबै किताब असल रचना हुँदैनन्। यदि अनुचित किताबहरू निर्धारण गरिएका भए तिनलाई किताब मात्र सम्झी पढ, जीवनका मार्गदर्शक भनी मूल्य नराख।

**८. शुद्ध सात्त्विक सेवा :** तिमीले गरेको सेवाले मानिसहरूलाई वास्तविक सुख देओस्। सेवा गर्न

इच्छा लागेका व्यक्तिलाई दिव्यस्वरूप मान्नुपर्छ। दीनदुःखी र उपेक्षितहरूको सेवा गर्नु पनि भगवान्कै सेवा गर्नु हो। नारायणका दुई स्वरूप छन्। ती "लक्ष्मीनारायण" र "दरिद्रनारायण" हुन्। लक्ष्मीनारायण सर्वसम्पन्न हुनुहुन्छ। उहाँले जति जनालाई पनि सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ। उहाँले आफ्नो सेवाका लागि धेरै व्यक्ति पाउन सक्नुहुन्छ। तर, दरिद्रनारायणको सेवा गर्ने कोही हुँदैन। हामीले त्यस्ता व्यक्तिको सात्त्विक सेवा गर्नुपर्छ।

**९. साधना वा आध्यात्मिक अभ्यास :** यो पनि सात्त्विक हुनु जरुरी छ। कोही मानिस हठयोग गर्छन्, कोही कुण्डलिनी शक्तिको विकास गर्न चाहन्छन्, अझ कोही अरूको हानि गर्न दुष्ट आत्माहरूको आह्वान गर्छन्। यस्ता क्रियाकलाप वास्तवमा साधना नै होइनन्। व्यक्ति चित् (चेतना) हो, भगवान् सत् (अनन्त र परम तत्त्व) हुन्। जब सत् र चित्को मिलन हुन्छ, त्यहाँ आनन्द हुन्छ, सत् चित् आनन्द (शुद्ध आनन्द)। त्यो साधना जुन सच्चिदानन्द प्राप्तिका लागि गरिन्छ, वास्तविक साधना त्यही हो।

त्यो सत्, जुन दिव्य छ, सबैमा रहन्छ। त्यसैले तिमी सबैको सेवा गर्न तयार हुनुपर्छ सबै दिव्य छन् भन्ने सोच्नुपर्छ। तिम्रा इष्टमित्रसँग तिम्रो साधारण नाता हुन सक्छ, यो कुनै गलत कुरा होइन। तर, साधना गर्दा तिनी सबै एक छन् भन्ने सोचाइ राख्नुपर्छ। यो प्रक्रियामा तिमीले सबैप्रति प्रेमको भावना जगाउनुपर्छ। प्रेमको विकास गर्नुभन्दा ठूलो अर्को साधना कुनै छैन।

## गोपिकाहरूको दृढ भक्ति

उद्धव ज्ञानयोगमा निपूण थिए। उनी गोपिकाहरूलाई ज्ञान मार्ग सिकाउन चाहन्थे। त्यसकै लागि उनी कृष्णका समीप पुगे। कृष्णले उद्धवलाई भन्नुभयो : "गोपिकाहरू मप्रति पूर्ण भक्ति राख्छन्। मप्रतिको भक्ति उनीहरूको जीवनको आधार हो जुन सोझै मेरा हृदयमा पुग्छ। उनीहरूको शुद्धता र भक्ति प्रकाश सरी छ जुन सधैँ चम्किरहन्छ। तिमीले त्यस्ता भक्तहरूको हृदय बुझ्न सक्तैनौ। म उनीहरूको हृदयमा पूर्णरूपले स्थापित छु।" गोपिकाहरूले आएर उद्धवसँग भने : "हामीलाई कुनै शास्त्र सिक्ने इच्छा छैन। बरु एउटा सरल माध्यम सिकाउनुहोस् जसबाट हामी कृष्णलाई प्राप्त गर्न सकौँ। कृपया हामीलाई भन्नुहोस्, कुन माध्यमबाट हामी कृष्णलाई पाउन सक्छौँ ?"

उद्धवले गोपिकाहरूसँग सोधे : "कसरी तिमीहरू कृष्णसँग एक हुन सक्छौ?" एउटी गोपिकाले भनिन् : "कृष्ण फूल भए म माहुरी भई उनका वरिपरि भुन्भुनाउँथे; उनी

रूख भए म लहरेझार भएर उनका वरिपरि बाँधिन्थें। उनी हिमाल भए म त्यहींबाट झर्ने नदी हुन्थें। यदि कृष्ण असीम गगन भए म त्यो आकाशमा चम्कने सानो तारो हुन्थें। उनी गहिरो समुद्र भए म समुद्रमा विलीन हुने सानो खहरे हुन्थें।" त्यसकारण आध्यात्मिक साधना भनेको हिमाल, रूख, फूल वा समुद्रजस्ता विभिन्न वस्तुलाई देवत्व प्राप्तिको माध्यम बनाउनु हो।

**१०. व्यवसाय शुद्धि :** तिमी कस्तो काम गर्छौ? तिमीले यस्तो काम गर्नुपर्छ, जसले देश र समुदायलाई फाइदा पुऱ्याओस्। राष्ट्रले तिमीलाई आफ्नो जीविका चलाउन मद्दत पुऱ्याउँछ। तिमीले बदलामा देशका लागि के दिन सक्छौ, त्यसमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। तिमीले आफू स्वयंसँग सोध्नुपर्छ : "म मेरो समुदायका लागि कस्तो काम गर्न वा कस्तो सेवा पुऱ्याउन सक्छु?" तिमीले विचार पुऱ्याउनुपर्छ, आफूले गर्ने काममा कुनै असत्य, कपट, जालझेल वा कुनै खराब नियत हुनुहुँदैन।

## असल र खराब दुवैलाई अभिवादन गर

तिमीले अनुसरण गर्नुपर्ने शुद्धता यिनै हुन्। यदि तिमी सही काममा लाग्यौ भने तिमीले कर्मको भागिदार बन्नु पर्दैन।

अरू ज्ञानका शाखाहरू नदीसरह हुन्, तर आध्यात्मिक ज्ञान समुद्र हो। आखिर नदीहरू समुद्रमै मिसिन्छन्, त्यसैगरी सबै ज्ञान पनि आध्यात्मिक ज्ञानमै विलीन हुन्छन्।

तिमीले आफ्नो सङ्गत कस्तो छ भन्ने कुरा विचार गर्नुपर्छ। कबिर भन्थे : "म खराब र असल दुवैलाई अभिवादन गर्छु।" कबिरलाई सोधियो "असललाई अभिवादन गर्ने कुरा त बुझियो, तर खराबलाई अभिवादन गर्नुको औचित्य के हो?" उनले भने "जब म खराबलाई अभिवादन गर्छु, म त्यसलाई आफूभन्दा टाढा रहनका लागि अभिवादन गर्छु। तर, असललाई म भएतिर आउने आग्रहका साथ अभिवादन गर्छु।" तिमीले पनि खराब सङ्गत छोड्दै असल सङ्गतको विकास गर्नुपर्छ। असल सङ्गत नै शुद्ध योग हो। तिमीहरूले यही योगको अनुकरण गरी आफ्नो सङ्गतका सबैलाई सुख बाँड भन्ने मेरो इच्छा छ।

वृन्दावनमा प्रदान गर्नुभएको दिव्य सम्भाषण
२९ डिसेम्बर १९८५

# हृदयको पवित्रता नै वास्तविक आध्यात्मिक अनुशासन हो

*कुनै ठोस कार्यविना, दिनभर नाम जप मात्र गरेर,*
*के यो आध्यात्मिक अनुशासन हो, तिमीलाई यस्तो लाग्छ?*
*दिनको तीन पटक पेट भर्ने जीवनशैली अपनाएर,*
*के यो आध्यात्मिक अनुशासन हो जस्तो तिमीलाई लाग्छ?*
*दिनभर जोडदार रूपमा काम र रातभर मस्त निद्रा,*
*के यो आध्यात्मिक अनुशासन हो जस्तो तिमीलाई लाग्छ?*
*भगवान्‌ले यही सब कामका लागि तिम्रो सिर्जना गर्नुभएको हो?*
*तिमीहरू यस्तो जीवनशैलीमा निकै समय व्यतीत गर्छौं*
*तर यो आध्यात्मिक अनुशासन होइन।*
*यसरी आफ्नो अमूल्य समय खेर नफाल।*
*यही समयदेखि भगवान्‌लाई बुझ्ने प्रयास गर।*
*केवल यही मात्र आध्यात्मिक अनुशासन हो।*
*– तेलुगू कविता*

प्रेमस्वरूपहरू! सर्वव्यापक चेतनालाई देवत्व भनिन्छ। देवत्व सम्पूर्ण जीवमा अन्तर्निहित छ भनिन्छ। तर, यो सर्वव्यापक देवत्वलाई कसैले पनि देखेको छैन।

केवल मानवले मात्र उक्त ब्रह्माण्डीय देवत्वको ध्यान गर्न र देवत्वलाई चिन्न सक्छ। वास्तवमा, मानवजीवन आफैँमा दैवी शक्तिको प्रस्फुटिकरण हो। तर, केही व्यक्ति यो अभिव्यक्ति स्वीकार गर्दैनन्।

देवत्व प्रत्येक जीवमा प्रकटीकरण हुन्छ। केवल मानवमा मात्र नभएर ब्रह्माण्डका सम्पूर्ण जीवमा उही आत्मसिद्धान्त उपस्थित हुन्छ। तर, यो सत्य बुझ्नका लागि मानिसमा शुद्ध र निःस्वार्थ हृदय

हुन जरुरी छ। यो सत्य बुझ्नका लागि तिमीले निरन्तर भगवान्को ध्यान गर्नुपर्छ। यसो गर्नाले तिम्रो हृदय पवित्र र शान्त हुन्छ। त्यो चरणमा पुग्नासाथ भगवान् अवश्य तिमीभित्र दृश्य रूपमा प्रकटीकरण हुनुहुनेछ। यही तिम्रो आध्यात्मिक साधना हुनुपर्छ। केवल ध्यानको अभ्यासले मात्र आध्यात्मिक आकाङ्क्षीले भगवान्लाई प्रकटीकरण गराउन सक्तैन।

भगवान् हृदयनिवासीका रूपमा प्रत्येक मानव, कीराफट्याङ्ग्रा, चराचुरुङ्गी र जनावरमा उपस्थित हुनुहुन्छ। मानौँ, तिमीहरूले एउटा प्रश्न गऱ्यौ, "भगवान् अहिले कहाँ हुनुहुन्छ?" यसको स्वाभाविक जवाफ हुन्छ, "भगवान् तिमीमा पनि हुनुहुन्छ।" यस्ता प्रश्नको जवाफ पाउन थुप्रै मानिसहरूले ध्यानजस्ता आध्यात्मिक अनुशासन पालना गर्ने गर्छन्।

नारदमुनिले श्रवण, कीर्तन, विष्णुस्मरण, पादसेवा, वन्दना, अर्चना, दास्यभाव, स्नेह र आत्मनिवेदनजस्ता भक्तिका नौ रूपमार्फत भगवान्लाई चिन्न सकिन्छ भनी अभिवचन दिनुभएको छ।

यो संसारमा भगवान् अन्तर्निवासीका रूपमा नरहनुभएको कोही पनि छैन। त्यसैले, यस्तो सर्वव्यापी भगवान्लाई देख्नका लागि के ध्यानको आवश्यकता छ त?

अचेल थुप्रै मानिसहरूले ध्यानका विभिन्न तरिका सिकाउने गरेका छन्। तर, ध्यानले आध्यात्मिक हृदयको पवित्रता हासिल गर्न सक्नुपर्छ किनभने हृदयको पवित्रताविना भगवान्लाई चिन्न असम्भव हुन्छ। तसर्थ, मानिसले आध्यात्मिक हृदयको पवित्रता हासिल गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ।

द्वापरयुगमा कंशले कस्तो प्रकारको आध्यात्मिक साधना अवलम्बन गरेको थियो? वास्तवमा, उसले निरन्तर भगवान् श्रीकृष्णलाई गाली मात्र गऱ्यो। तर, भगवान् श्रीकृष्ण कति दयालु हुनुहुन्थ्यो भने उहाँले कंशलाई आफ्नो दर्शन दिनुभयो।

यदि मानिसमा हृदयको पवित्रता छैन भने कुनै पनि आध्यात्मिक साधनाले भगवान्लाई चिन्न मद्दत गर्नै सक्तैन। उपवास, ध्यानजस्ता विभिन्न प्रकारका आध्यात्मिक साधनाले सर्वव्यापक भगवान्, जो वास्तवमा तिम्रा अन्तर्निवासीका रूपमा निवास गर्नुहुन्छ, उहाँप्रति आस्था विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

मानिसहरू प्रायः के सोच्ने गर्छन् भने भगवान्ले फलाना र फलानालाई दर्शन दिनुभयो। तर, वास्तविकता के हो भने हृदय शुद्ध नभएका मानिसहरूलाई भगवान्ले कहिल्यै दर्शन दिनुहुन्न। तसर्थ, यदि तिमीलाई भगवान्को दर्शन पाउने

आकाङ्क्षा भए हृदयलाई पवित्र बनाऊ।

सबै प्रकारका आध्यात्मिक साधनाहरू केवल हृदयको पवित्रता प्राप्त गर्नका लागि मात्र हुन्। जुन क्षण तिमीले हृदयको पवित्रता हासिल गर्छौ, सर्वव्यापक भगवान् तिमीसमक्ष प्रकटीकरण हुनुहुनेछ। तर, दुर्भाग्य, आज संसारमा आध्यात्मिक आकाङ्क्षीलाई दृढताका साथ पवित्रताको पथमा नेतृत्व दिने गुरु पाउन सकिँदैन। आजका गुरुहरू पैसाको बदलामा ध्यानका केही यान्त्रिक तरिका सिकाउनमै सीमित छन्।

वास्तवमा, मानिसले ध्यानका कुनै जटिल अभ्यास अपनाउनु जरुरी छैन। सर्वव्यापी भगवान्को निरन्तर ध्यानजस्तो साधारण र सहज आध्यात्मिक साधना उपयोग गर्न सक्छन्। अचेल यस्तो सहज उपाय कमैले मात्र सिकाउँछन्। मानिसहरू विभिन्न उत्सुकता पैदा गर्ने खालका ध्यानहरूका बारेमा सुन्छन्, पढ्छन् र आफ्नो कौतुहल वा कल्पना खिच्ने साधना सुरु गर्छन्।

प्रेमस्वरूपहरू! यदि तिमीहरूलाई भगवान्को दर्शन गर्ने इच्छा छ भने तिमीले हृदयको पवित्रता हासिल गर्नै पर्छ। तिमी कोही व्यक्तिलाई इङ्गित गर्दै उहाँ मेरा बुबा हुनुहुन्छ भन्छौ। तर, तिम्रा बुबा त्यस्तो उद्धरणदेखि असजिलो महसुस गर्नुहुन्छ किनभने वास्तवमा एकै आत्मिक सिद्धान्त सबै मानवमा उपस्थित छ। तिमी कोही नारीसँग विवाह गर्छौ र उनलाई आफ्नी श्रीमती भनी उद्धृत गर्छौ, तर वास्तवमा उनी दैवीआत्माकी स्वरूप हुन्। त्यसैगरी, तिमी प्रेमपूर्वक बच्चालाई आफ्नो पुत्र भनी स्पर्श गर्छौ। तर, सोही बच्चाले म तपाईंको छोरा नभई देवत्वको स्वरूप हुँ भन्न सक्छ। तसर्थ, संसारका सम्पूर्ण सम्बन्धहरू वास्तवमा आत्मिक सम्बन्ध हुन्।

साँचो कुरा चाहिँ जीव र ब्रह्मको मिलन नै वास्तविक आत्मसाक्षात्कर हो। तिमीले दैनिक जीवनमा भेट्ने जो कोही पनि वास्तवमा भगवान् हुन्। मानव कसरी सर्वव्यापी देवत्व उपस्थित नभएको हुन सक्छ र?

भगवान् श्रीकृष्णले के घोषणा गर्नुभएको छ भने जब जब धर्म अभ्यासमा ह्रास आउँछ, तब तब उहाँ धर्तीमा अवतरण गर्नुहुन्छ। उहाँले के पनि घोषणा गर्नुभयो भने प्रत्येक जीवमा रहेको वीज उहाँ नै हुनुहुन्छ। गोपाला र गोपिकाहरूसँग घनिष्ठ भई घुमघाम गरे पनि उनीहरूको उहाँसँगको सम्बन्धमा उहाँ कहिल्यै बाँधिनु भएन।

यो सत्य ज्ञान भएका गोपिकाहरूले निरन्तर उहाँको ध्यान गर्थे र निरन्तर 'कृष्ण! कृष्ण!' भनी

नाम जप्थे। कृष्ण नामैले मात्र दैवी आत्मस्वरूप भगवान् उनीहरूको नजर सामुन्ने आउनुहुन्थ्यो। गोपिकाहरू निकै नै बुझक्कड आत्मा थिए जसलाई प्रत्येक मानव मात्र नभएर प्रत्येक जीवमा एकै दैवी सिद्धान्त उपस्थित छ भन्ने ज्ञान थियो। यसैकारण उनीहरू संसारका प्रत्येक व्यक्ति र प्रत्येक वस्तुमा भगवान् कृष्णलाई देख्न सक्थे।

यो कक्ष, यस वरिपरिका भवनहरूजस्ता वस्तुपरक संसारमा देखिने सम्पूर्ण कुराहरू वास्तवमा वस्तु होइनन्। मानिसहरू प्रायः बाहिरी स्वरूप देखेर तिनलाई वस्तु ठानी भ्रमित हुन्छन्। यी सब वस्तुमा पनि विश्वव्यापी आत्मिक सिद्धान्त उपस्थित हुन्छ। यो सर्वोच्च सत्यलाई प्राकृतिक र स्वाभाविक रूपमा गोपिकाहरूले बुझेका थिए। उनीहरूले प्रत्येक व्यक्ति र वस्तुमा भगवान् श्रीकृष्ण देख्न सक्थे।

हामी प्रायः व्यक्तिहरूलाई उनीहरूसँगको सांसारिक सम्बन्ध सझिई मेरो छोरो, मेरो भाइ, मेरा बुबा, मेरी माता, मेरी श्रीमती, आदि भनी बोलाउँछौँ। तर, वास्तविकता के हो भने ती प्रत्येक व्यक्तिहरूमार्फत भगवान् प्रकटीकरण हुनुहुन्छ। तसर्थ, मानिसले प्रत्येक व्यक्तिलाई देवत्वस्वरूप मान्नुपर्छ। सारा ब्रह्माण्ड ब्रह्मतत्त्वले व्याप्त छ। आत्मिक सिद्धान्तलाई आरोपण गरिएका विभिन्न नाम तथा रूपहरू सबै मानिसले नै दिएका हुन्।

रामकृष्ण परमहंश दिनभर विभिन्न प्रकारले माता कालीको आराधना गर्नुहुन्थ्यो। एक दिन, माता उहाँसमक्ष प्रकट हुनुभयो र सोध्नुभयो, "रामकृष्ण! तिमी दिनानुदिन बौलाहा हुँदै गइरहेका छौ। तिमी मेरो कुनै विशेष रूपलाई मात्र पुज्छौ। तिमी किन मलाई कुनै एक रूपमा सीमित राखिरहेका छौ? वास्तवमा, सबै रूपहरू मेरै हुन्। जो कोही तिमीसमक्ष आउँछन्, तिनीहरू सबैलाई देवत्वस्वरूप मान।" भगवान् पवित्र र निर्गुण हुनुहुन्छ। यस्तो निर्गुण र शुद्ध देवत्व प्रत्येक मानवमा उपस्थित हुनुहुन्छ। वास्तवमा, प्रत्येक मानव यस्तो सर्वव्यापी देवत्वका प्रतिछाया मात्र हुन्। तसर्थ, प्रत्येक मानवलाई देवत्वको स्वरूप मानेर उनीहरूको सम्मान गरिनुपर्छ। भगवान् सर्वव्यापक भए पनि उहाँले कुनै विशेष साकार स्वरूप ग्रहण गर्नुहुन्छ र विभिन्न तरिकाले मानव मात्रको सेवा गर्नुहुन्छ। सबै नाम र रूपहरू भगवान्कै हुन् भन्ने तथ्य आजैदेखि बुझ। आफूले भेट्ने जोकोहीलाई देवत्व स्वरूप ठान। जब तिमीले यस्तो मनोवृत्ति विकास गर्छौ, तिमीले जहाँ पनि र जहिले पनि भगवान्लाई देख्न सक्छौ।

मथुरा वा द्वारका (भगवान् श्रीकृष्णले आफ्नो भौतिक जीवन

व्यतीत गर्नुभएका सहरहरू) जाऊ र त्यहाँ हेर कसरी मानिसहरू भगवान् श्रीकृष्णले आफ्नो भौतिक शरीर त्याग गर्नुभएको करिब ५,००० वर्षपछि पनि उत्तिकै भक्तिभावका साथ उहाँको पूजा गर्छन्।

जब भगवान्ले मानवस्वरूप धारण गर्नुहुन्छ, उहाँलाई साधारण मानिस भन्ने ठान्नु स्वाभाविक हो। तर, यो उपयुक्त दृष्टिकोण भने होइन। मैले प्रायः आफू भगवान् भएको कुरा दोहोऱ्याइरहेको हुन्छु तर सँगसँगै के पनि सम्झाइरहेको हुन्छु भने तिमीहरू पनि सबै भगवान् नै हौ। यो सन्दर्भमा दुविधा वा भिन्नतालाई कुनै पनि स्थान नदेऊ। वास्तवमा, तिमीहरू सबै देवत्कै स्वरूप हौ।

जब तिमीहरूले यस्तो दृढ विश्वास विकास गर्छौ, तब प्रत्येक मानवमा भगवान्लाई देख्न सक्छौ। "जस्तो भाव हुन्छ, त्यस्तै नतिजा *(यद्भावम् तद्भवति)*" भन्ने अभिव्यक्ति यही अवधारणामा आधारित भएर धर्मशास्त्रहरूमा दाबी गरिएको हो।

देवत्वको वास्तविक प्रकृतिप्रति मानिसहरू अज्ञात रहेका कारणले नै उनीहरू अरू मानिसको भौतिक स्वरूप र उक्त भौतिक शरीरको आफूसँगको सम्बन्धलाई मध्यनजर गर्दै व्यक्तिहरूलाई बुबा, आमा, काका, आदि साइनो लगाएर बोलाउँछन्। भौतिक सम्बन्धका आधारमा मानिसहरू यति भ्रमित भएका छन्, उनीहरू देवत्वको वास्तविक प्रकृतिबारे द्विविधामा पर्नु स्वाभाविक हो।

आफ्नो सर्वव्यापक देवत्व प्रस्तुत गर्दै एक पटक भगवान् श्रीकृष्णले के घोषणा गर्नुभयो भने सारा ब्रह्माण्डमा उहाँबाहेक अरू कोही पनि छैन। "सत्य एक छ, तर विद्वान्हरूले त्यसलाई विभिन्न नामले पुकार्छन् *(एकम् सत् विप्राः बहुदा वदन्ति)*" भन्ने घोषणामा यही सत्य समावेश गरिएको छ। उदाहरणका लागि, अङ्क १ एक मात्र छ। त्यसमा तीन अङ्क थप्यौ भने त्यो ४ बन्छ। यसरी १ मा जति अङ्क थप्दै गयो त्यति नै भिन्न भिन्न अङ्क बन्दै जान्छ। तथापि, प्रारम्भिक अङ्क, अर्थात् १, त सधैँ समान नै रहन्छ। त्यो नै देवत्व हो। "एक नै इच्छाशक्तिमार्फत धेरै बन्नुभयो *(एकोऽहम् बहुस्याम)*" भन्ने गम्भीर उद्घोषणले यही भन्छ।

मानिसहरू प्रायः दुई शब्दहरू, देव र जीव, को प्रयोग गर्छन्। वास्तवमा व्यक्ति भन्ने केही छँदै छैन। सबै देवत्वकै स्वरूप हुन्। त्यसो हो भने प्रश्न उठ्छ, मानिस किन मर्छन्? भौतिक शरीरभित्र निवास गर्ने आत्माको अमर प्रकृति बुझ्न

नसकेकाले मात्र मानिसहरू मृत्यु भन्ने शब्दको प्रयोग गर्छन्। आत्माको कहिल्यै मरण हुँदैन। यो त अमर हुन्छ। जसले यो तथ्य बुझेको छ, ऊ भगवान्सँग एकाकार हुन्छ। यो सत्य बुझ्न नसक्नेका लागि व्यक्तिगत आत्मा आत्मा नै रहन्छ भने भगवान् भगवान् नै रहन्छ। यस्तो द्वैतभाव उनीहरूमा सधैँ व्याप्त रहन्छ।

"भगवान् दोस्रोविनाको एक मात्र हुनुहुन्छ *(एकमेवअद्वैतम् ब्रह्म)*" भन्ने उद्घोषको मूलभूत अर्थ के हो? यो ब्रह्माण्डमा ब्रह्मबाहेक अरू कुनै सत्ताको अस्तित्व नभएका कारण यस्तो घोषणा गरिएको हो। यो वैदिक घोषणा हो।

एउटा महान् सूक्तिमार्फत उपनिषद्ले हाम्रो सच्चा प्रकृतिको वर्णन गरेका छन्, *"तत् त्वम् असि"*। अर्को महान् सूक्तिमार्फत उपनिषद् घोषणा गर्छन्, "ब्रह्म नै सर्वोच्च चेतना हो *(प्रज्ञानम् ब्रह्म)*"। यो घोषणाले कसलाई इङ्गित गर्छ? फेरि पनि, यसले निरपेक्ष भगवान्तर्फ सङ्केत गर्छ। तसर्थ, सबै वेदहरू र उपनिषद्हरूले देव र जीव (व्यक्तिगत आत्मा)बीचको अद्वैत प्रकृतिको घोषणा गर्दछन्। तर, यो सत्य बुझ्ने प्रयत्न कसैले पनि गर्दैनन्। अन्त्यमा, उनीहरू भगवान् आफूभन्दा भिन्न हुनुहुन्छ भन्ने सोच्छन्।

मानिसहरू प्रायः देवत्वका विभिन्न रूपहरूबीच श्रीकृष्ण, श्रीरामजस्ता नामरूपी भिन्नता देखाउँछन्। आफूलाई एक विशिष्ट रूपसँग तादात्म्य स्थापित गर्न खोज्ने भएकाले उनीहरू भिन्नताको भावलाई प्रश्रय दिन्छन्। यसो गरेर उनीहरू भगवान्बाट झन् झन् टाढा जान्छन् र जीवनभर केवल एक जीव (व्यक्ति) का रूपमा मात्र रहन्छन्। व्यक्तिमा मात्र त्यस्ता भिन्नताहरू हुन्छन्। भगवान् केवल एक मात्र हुनुहुन्छ।

वास्तवमा, भगवान् तिमीहरूभन्दा भिन्न हुनुहुन्न। उहाँ तिमीभित्र हुनुहुन्छ र तिमी आफैँमा भगवान् हौ। अन्यथा वेदहरूले *"तत् त्वम् असि"* भनेर घोषणा किन गर्थे?

तिमी र भगवान् एकै हौ भन्ने दृढ विश्वासको विकास गर। यस्तो दृढ निश्चय हासिल गरेपछि तिमी भगवान्सँग एकाकार हुनेछौ। उदाहरणका लागि, तिमी आफ्नो पूजाकोठामा साई बाबाका थुप्रै फोटाहरू राख्छौ, तर ती सबै फोटाहरूमा एउटै भगवान्का विभिन्न मुद्रामा फोटो खिचिएको पाउँछौ। जब तिमीले देवत्वमा निहित एकतालाई चिन्नेछौ तब द्विविधाका लागि कुनै स्थान बाँकी रहने छैन। तिमी सत्य जान्न सक्षम हुनेछौ। मैले जे बोल्छु, त्यो सधैँ सत्य हुन्छ। यसबारे तिमी जानकार नभएकाले तिमी यो कुरामा विश्वस्त हुन सकिरहेका

छैनौ।

अचेलल थुप्रै मानिसहरू सिद्ध पुरुष भएको दाबी गर्छन् र यो सिद्धान्तमा निरन्तर भाषण छाँट्छन्। मेरो विश्वास गर, यस्ता सबै दाबीहरूले भक्तहरूलाई द्विविधामा पार्ने मात्र हुन्। वास्तवमा, जब तिमी भगवान् एक मात्र हुनुहुन्छ भन्ने घोषणामा दृढ विश्वास विकास गर्छौ, तब तिमी सत्य बुझ्न सक्षम हुनेछौ। यो सत्य बुझेको मानिसलाई कहिल्यै शङ्का र द्विविधा हुँदैन।

कसैका बारेमा कडा शब्द प्रयोग नगर। वास्तवमा, संसारमा कोही कसैको शत्रु छैन। कसैलाई आफ्नो शत्रु ठानेर उनीहरूलाई गाली नगर। एक दिन कोही तिम्रो शत्रु हुन सक्छन्, तर त्यसको भोलिपल्टै तिमी र ऊबीच मित्रता पनि हुन सक्छ। कसैलाई आफूभन्दा भिन्न नठान। सबै जना मित्र नै हुन्।

प्रेमस्वरूपहरू! तिमीहरू निकै प्रेमपूर्वक भगवान्को पूजाआराधना गर्छौ। भगवान्लाई प्रेम गर्न र उहाँमा विश्वास बढाउन कहिल्यै नछाड। तब मात्र तिम्रा सारा दुविधाहरू हराउनेछन् र तिमीहरू पूर्णतया देवत्वको प्रकृति बुझ्न सक्षम हुन्छौ।

द्विविधाले द्वैतता अर्थात् आफू र भगवान्बीच भिन्नताको भावना बढाउने सङ्केत गर्छ। वास्तवमा, भगवान् र तिमी भन्ने दुईटा सत्ताको अस्तित्व छैन। सबै कुरा 'म', 'म' र 'म' मात्र हो। "भगवान् दोस्रोविनाको एक मात्र हुनुहुन्छ *(एकमेवअद्वैत्यम् ब्रह्म)*" भन्ने सत्यमा दृढ रहू।

उदाहरणका लागि, घडीले कति घन्टा प्रदर्शन गर्छ? बाह्र घन्टा। जब घन्टा सुईले बाह्रलाई पार गर्छ, त्यो सुई पुनः एकतर्फ अघि बढ्छ। एकलाई पार गरेपछि घन्टा सुई अर्को घन्टातर्फ अग्रसर हुन्छ। तसर्थ, घन्टा सुईले एकलाई पार गरेर मात्र दुईतर्फ अघि बढ्छ। त्यसैगरी, संसारमा दोस्रो भन्न मिल्ने कुरा केही पनि छैन। भगवान् केवल एक मात्र हुनुहुन्छ।

तथापि, जब तिमी आफूलाई सांसारिक विषयवस्तुमा अल्झाउन खोज्छौ तब द्वैतताको जन्म हुन्छ। वास्तवमा, देवत्वको सन्दर्भमा द्वैतताको कुनै अस्तित्व छैन। कहिलेकाहीँ स्वामी आफ्नो कोठामा सुतिरहेका विद्यार्थीहरूलाई उठाएर सोध्नुहुन्छ, "कति बज्यो?"

उनीहरू जवाफ दिन्छन्, "स्वामी! बाह्र बज्यो।"

स्वामी सोध्नुहुन्छ, "रातको बाह्र कि दिनको बाह्र बज्यो?"

उनीहरू जवाफ दिन्छन्, "स्वामी, रातको बाह्र बज्यो!"

यसरी, जब दिनको बाह्र घन्टा र रातको बाह्र घन्टा जोडिन्छ, तब

चौबिस घन्टा हुन्छ।

वास्तवमा भन्नुपर्दा दिनमा चौबिस घन्टा हुँदैन। दिनलाई रातले पछ्याउने र रातपछि पुनः दिन आउने भएकाले चौबिस घन्टा हुने हो। तसर्थ, दिन र रातबीच अन्तर नदेखाऊ। रेलवेका कर्मचारीहरूले आफ्नो परिचालनसम्बन्धी सहजताका लागि यस्तो अन्तर देखाउँछन्। हाम्रा लागि दिनलाई पछ्याउँदै रात आउँछ भने रातको अन्त्यपछि पुनः दिनको सुरुवात हुन्छ। हाम्रा लागि दिन र रात समान हुन्।

तसर्थ, संसारमा तिमीले भेट्ने प्रत्येक मानिस र देख्ने प्रत्येक वस्तुमा व्याप्त एकताको सिद्धान्तमा दृढ विश्वास राख। भगवान् एक र केवल एक मात्र हुनुहुन्छ। यो सिद्धान्तमा दृढ विश्वास विकास नगरेमा तिमीले भगवान्को एउटा रूपको पूजा गर्ने तर अर्को रूपलाई घृणा गर्ने सम्भावना रहन्छ। भगवान्को एकत्वमा सधैँ विश्वास गर। यो नै एक मात्र सत्य हो।

यस्तो विश्वास विकास गर्न सक्तैनौ भने त्यसलाई बेवास्ता गर, कुनै विवाद वा कलहको कारण नबनाऊ। भगवान्लाई कहिल्यै पनि द्वैत विशेषतामा चित्रण नगर। भगवान् सधैँ एक र एक मात्र हुनुहुन्छ। भगवान्को एकत्वप्रति जब तिमीले दृढ विश्वास विकास गर्नेछौ, तिम्रो जीवन सुचारु रूपले व्यतीत हुनेछ।

(भक्तहरूले देख्ने गरी फूलको गुच्छा समाउँदै भगवान्ले सोध्नुभयो)

यो के हो? यो फूलको गुच्छा हो। एउटा धागाले थुप्रै फूलहरूलाई सँगै बाँधेकाले यसले गुच्छाको रूप लियो। फूलहरू विभिन्न प्रकारका भए तापनि तिनीहरूलाई एकसाथ बाँध्ने धागो एउटै हो। वेदले पनि यही सिद्धान्तको व्याख्या गरेको छ : भगवान् केवल एक मात्र हुनुहुन्छ *(एकमेव अद्वितीयम् ब्रह्म)*। माथिको उदाहरणले अनेकतामा एकता प्रदर्शन गर्छ।

तिमी एक व्यक्तिलाई पुरुष वा महिला भनी उल्लेख गर्छौ। एउटा झुण्डमा रहेका मानिसहरूलाई तिमी समूह भनी बोलाउँछौ। एउटा व्यक्ति र व्यक्तिहरूको समूहलाई उल्लेख गर्न प्रयोग गरिने शब्दमा ठूलो भिन्नता भए पनि वर्गीकरणमा भने आधारभूत एकता पाउन सकिन्छ। त्यो एकता भनेको देवत्व हो जसलाई कहिल्यै पनि बिर्सनु हुँदैन।

दुर्भाग्यवश अचेल मानिसहरू आफूमा अन्तर्निहित एकताको सिद्धान्तलाई बेवास्ता गर्दै यो भौतिक संसारमा व्याप्त विविधता खोज्नेतर्फ लागेका छन्। उदाहरणका रूपमा पाण्डवहरूलाई लिन सकिन्छ। उनीहरू को थिए? पाँच पाण्डवहरू कुन्तिका पुत्रहरू थिए। माता एक थिइन्, तर

पुत्र पाँच थिए। साधारण सांसारिक दृष्टिकोणअनुसार उनीहरू पाँच जना थिए।

देवत्वका एकत्वको सिद्धान्त बुझ्न तिमी असमर्थ हौला, तर जब मस्तिष्क परिपक्व हुन्छ तब यो सिद्धान्त बुझ्न सक्छौ, तब तिमीले के जान्नेछौ भने सत्य एकभन्दा बढी नभएर केवल एक मात्र छ।

(भक्तहरूलाई आफ्नो हातको रुमाल देखाउँदै) यो एउटा रुमाल हो! थुप्रै धागो उनेर यो तयार पारिएको छ। तानाबानामा धागाहरू उनिएकाले तिनीहरूले एउटा रुमालको रूप धारण गरे। कपडा एउटै हो तर धागाहरू थुप्रै छन्।

मानिसले अनेकतामा एकताको यो सिद्धान्त बुझ्नु जरुरी छ। यो हलमा थुप्रै विद्यार्थीहरू जम्मा भएका छन्। प्रत्येकको भौतिक रूप फरक फरक देखिन्छ तर सबै जना श्री सत्य साई विश्वविद्यालयका विद्यार्थी हुन्। तसर्थ, यस्तो एकता विकास गर्ने प्रयास सबैले गर्नुपर्छ।

प्रिय विद्यार्थीहरू! तिमीहरू सबैलाई देखेर म निकै खुसी छु। बिहान उठेदेखि राति नसुतुन्जेल म कैयौँ कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन्छु र थुप्रै कार्य सम्पन्न पनि गर्छु। मलाई निकै खुसी लाग्छ र ऊर्जावान् महसुस गर्छु। मैले जति आनन्द महसुस गर्ने अरू कोही छैन। म सधैँ खुसी र प्रफुल्ल छु। प्रशंसा वा तिरस्कारले मलाई असर पार्दैन। त्यो त केवल शब्दका रूपमा मानिसको भावना अभिव्यक्त भएको मात्र हो। मलाई त्यसप्रति कुनै चासो छैन। म विभिन्नताको कुनै भावतर्फ पनि चासो दिन्नँ। "सबै समान हुन्, सबैसमान बन।"

(भगवान्ले 'गोविन्द कृष्ण जय....' भजन गाएर आफ्नो सम्भाषण अन्त्य गर्नुभयो।)

दशहरा सम्भाषण, प्रशान्ति निलयम,
९ अक्टोबर २००५

# तिमीले संरक्षण गर्नैपर्ने तीन रत्न

*गुरुर्ब्रह्माः गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।*
*गुरुः साक्षात् परब्रह्मः तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥*
(गुरु ब्रह्मा हुन्, गुरु विष्णु अनि गुरु महेश्वर हुन् । गुरु नै सर्वोच्च ब्रह्म हुन् । त्यस्ता गुरुमा सादर नमन छ ।)

एकै देवत्वका ब्रह्मा, विष्णु र शिव गरी तीन नाम र रूप छन् । "सबै एकै हुन्, सबैजस्तै बन ।" भौतिक शरीरका हिसाबले नाम र रूप फरक भए पनि सबै प्राणीमा विद्यमान देवत्व एउटै हो । ब्रह्मा सृष्टिकर्ता, विष्णु पालनकर्ता र शिव संहारकर्ता हुनुहुन्छ; तथापि सारमा तीनै भगवान्ले एउटै देवत्वको प्रतिनिधित्व गर्दछन् । उनै एक ईश्वर सृष्टि कार्यमा संलग्न हुँदा ब्रह्मा मानिन्छन्, तिनैले प्राणीको पालन र सुरक्षा गरिरहँदा विष्णु ठानिन्छन् अनि अन्त्यमा लय अर्थात् संहार कार्यमा लीन हुँदा उनी शिव भनेर जानिन्छन् । देवत्वलाई भिन्न रूप र नाम दिँदा हुन जाने अलमललाई हटाउन ईश्वरलाई आत्मा वा परब्रह्म (नामरहित, निराकार, गुणातीत ईश्वर) भन्ने गरिन्छ । एउटै आत्मा सबै प्राणीमा व्याप्त छ ।

*छन् धर्म बेग्लाबेग्लै तर बाटो एउटै;*
*कपडा देखिन्छन् फरक फरक तर कपास एकै;*
*प्राणी छन् अनेक, तर हुन्छ आत्मा एउटै;*
*रहनसहन, राष्ट्रियता बेग्लै तर मानवजन्म एकै ।*

प्रत्येक मानवले आफूमा तीन वटा गुणहरूको विकास गर्नुपर्छ– *देवप्रीति* (ईश्वरप्रति प्रेम), *पापभीति* (पापकर्मदेखि डर ) र *सङ्घनीति* (समाजमा नैतिकता) । पापदेखि डर नभएका कारणले नै आज समाजमा नैतिकता खस्केको हो । प्रेम भन्नु नै मानिसहरूलाई एक सूत्रमा जोड्ने तत्त्व हो । प्रेम भएको समाजमा एकता हुन्छ । नैतिकताको अभावमा

कसैले पनि आफूलाई मानव भनाउन सक्तैन। त्यसैले सबै थोकका लागि नैतिकता महत्त्वपूर्ण छ। ईश्वरले त आफ्नो प्रेम सबैलाई बर्साउनुहुन्छ, तर मानिसले भने *पापभीति*जस्तो मूल्यवान् गुण गुमाउँदै गएको छ। ईश्वर दयालु हुनुहुन्छ, जेजसो भए पनि आखिरमा "हाम्रा पाप सबै माफ गरिदिइहाल्नुहुन्छ" भन्ने विश्वासमा परेर आज मानिस अनेक पाप गरिरहेका छन्। यही विश्वासमा मानिस एकपछि अर्को पापकर्ममा संलग्न हुँदै छ। पापकर्मको नतिजा भोग्नै पर्दैन भँ ठानेर मानिस ढुक्क भएर बसेका छन्। तर, सत्य कुरो अर्कै छ। हुन त ईश्वर करुणामूर्ति हुनुहुन्छ, उहाँले सबै पाप माफ गरिदिनुहोला तथापि मानवले आफ्ना पापको भोग आफैँले गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैले प्रत्येक मानवले यी तीन गुण – *दैवप्रीति, पापभीति* र *सङ्गनीति* अवलम्बन गर्नैपर्छ। पापकर्मदेखि डर नभएको अवस्थामा समाजमा नैतिकता रहँदैन।

## मन दृढ भएपछि ईशप्रेम विकास गर्न सकिन्छ

मानिसहरू अत्यन्त छाडा हुँदै अहङ्कारका साथ निर्धक्क भएर कैयौँ अवाञ्छित क्रियाकलापमा लागेका छन्। तिनमा पापको डर रत्तीभर छैन। उनीहरू आफूले गरेका कर्मको नतिजाका बारे क्षणभरका लागि पनि सोच्तैनन्। त्यसैले सबैले आफूलाई खराब हेर्न, खराब बोल्न अनि खराब काम गर्नबाट अलग राख्नैपर्छ। त्यसो नगरिए आज नभए भोलि त्यस्ता कुकर्मको फल घुमिफिरी आफैँमा आउँछ, आउँछ। अझ आफूले गरेका सबै पापको फल एकैचोटि आफूमै बज्रिने सम्भावना पनि त्यत्तिकै रहन्छ। कसैमा साँच्चिकै समाजकल्याण गर्ने इच्छा छ भने समाजमा नैतिकता बढाउन लागिपर्नु जरुरी छ।

नैतिकताको अभाव

भएको व्यक्ति मानव हुँदै होइन, त्यो त साँच्चिकै पशु हो। झुटो बोल्ने, अरूमाथि अन्याय गर्ने अनि धर्मविरुद्धका कार्यमा मग्न हुने तथा दुष्कर्म गर्ने जति वास्तवमै खराब हुन्। सबैले ईश्वरप्रति प्रेम, पापदेखि भय र समाजमा नैतिकताका तीन सिद्धान्तलाई आत्मसात गरी जीवननिर्वाह गर्नुपर्छ। भनिएकै छ, नैतिकता नहुने व्यक्ति बाँदरभन्दा गएगुज्रेको हुन्छ। अझ भन्नुपर्दा त्यस्तो व्यक्तिभन्दा त बाँदरै पो श्रेष्ठ हो। अनैतिक कर्तुत गरी हिँड्ने व्यक्तिलाई संसारमा कसैले मान्छे गन्दैन। नीतिसङ्गत मानिस नै सबैबाट मानभाउ पाउने हकवाला बन्छ। त्यस्ता व्यक्तिलाई कसैले नोक्सान गर्न खोजे पनि, "ती त असल व्यक्ति हुन्, उनलाई विघ्नबाधा पार्ने काम नगर" भनेर अरूले नै तिनको खबरदारी

गरिदिनेछन्। नैतिकता नभएको व्यक्तिलाई समाजमा कुकुरभन्दा पनि गएगुज्रेसरि हेयदृष्टि राखिन्छ। तसर्थ, नैतिकताको विकास प्रत्येकले गर्नुपर्छ र जीवनमा हरबखत नैतिक सिद्धान्त अँगालेर अघि बढ्नुपर्छ।

ईश्वरप्रति प्रेम, पापकर्मदेखि भय र समाजमा नैतिकता वृद्धि गर्न तीन वटा साधना सुझाइएका छन्। ती हुन् – भक्ति, ज्ञान र वैराग्य। कर्म नै भौतिक शरीरको आधारभूत अनि प्राकृतिक गुण हो। शरीरबाट सुकर्म गरिएका खण्डमा मात्र मनले राम्ररी काम गर्छ। मन निरोग हुँदाको अवस्थामा देवप्रीतिको विकास गर्न सकिन्छ तसर्थ भक्ति, ज्ञान र वैराग्य नै देवप्रीति, पापभीति र सङ्घनीतिसँग अन्योन्याश्रित छन्। ती त पङ्खाका तीन वटा पातासरि हुन्। तीन वटै पाताहरू राम्ररी घुमे मात्र शीतल हावा पाइन्छ; नत्र त उकुसमुकुस हुन्छ।

## अन्तस्करणको पवित्रता अति नै आवश्यक छ

ईश्वरप्रति प्रेमको विकास किन गर्नुपर्ने होला भनी आजभोलि मानिसहरू सोध्छन्। ईशप्रेमकै कारणले मानिस पापकर्मबाट डराउँछ अनि त्यसैबाट कालान्तरमा समाजमा नैतिकता वृद्धि हुन्छ। प्रत्येकले असल र खराब अनि पाप र पुण्यबीचको फरक छुट्ट्याउनै पर्छ। कुकर्म र सुकर्मको लेखाजोखा गरी सबैले सुकर्म मात्र गर्न अघि सर्नुपर्छ। असल बन, असल गर , असल हेर; यही नै भगवान्सम्म पुग्ने बाटो हो। यी तीनविना जतिसुकै कर्मकाण्ड, पूजा, जप र तप गरे पनि ती व्यर्थ बन्न पुग्छन्।

भक्तिका नौ वटा रूप – *श्रवणम्* (भगवान्का नाम सुन्नु), *कीर्तनम्* (भगवान्का नाम गाउनु), *विष्णुस्मरणम्* (भगवान् विष्णुमा मन लगाउनु), *पादसेवनम्* (भगवान्का पाउको सेवा गर्नु), *वन्दनम्* (भगवान्लाई नमन गर्नु), *अर्चनम्* (भगवान्लाई पूजा गर्नु), *दास्यम्* (भगवान्को सेवा गर्नु), *सख्यम्* (भगवान्लाई सखाभावले प्रेम गर्नु), तथा *आत्मनिवेदनम्* (भगवान्मा आफूलाई समर्पण गर्नु) हुन्।

पहिलो खुड्किलो *श्रवणम्* (श्रुति) हो। जे सुन्दै छु त्यो असल हो वा होइन भनेर प्रत्येकले विचार गर्नुपर्छ। कुनै सल्लाह खराब ठहऱ्यायौ र मन पराएनौ भने के त्यसलाई तिमी व्यवहार मा उतारौला त? आफ्नो काम फत्ते गराउन झुटो बोल्नु र अरूमाथि विजय पाउन असत्य र अन्यायको उपयोग गर्नु हिजोआज सम्भव भएको छ। तसर्थ, आफूले गर्ने प्रत्येक कार्य पवित्र हो वा होइन भनी जोसुकैले पनि सोधखोज गर्नुपर्छ। "आ... गरी त हालियो पछि जे त होला" भनेर ढुक्क

भई बस्नु हुँदैन, ढिलोचाँडो पापकर्मको फल भोग्नैपर्ने हुन्छ। त्यस्तो नतिजा तुरुन्तै, अलि पछि वा जुनसुकै वेला आइपर्न सक्छ। त्यसैले पवित्र मन लिएर सदैव पुण्य र असल कार्य मात्र गर्न तत्पर होऊ। जेसुकै होस् सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा नै आफ्नो अन्तस्करणको पवित्रता हो। त्यही नै आत्मतत्त्व हो।

आत्मा के हो कसैले बुझ्न सक्तैन। शरीर र आकार धेरैथरीका हुने हुँदा फरक छुट्ट्याउन तिनलाई जनाउने कुनै नाम दिइनुपर्ने हुन्छ। तैपनि भौतिक शरीरको जस्तो आत्मा वा ब्रह्मको न त जन्म हुन्छ न मृत्यु। त्यसैले यसलाई कसैले पनि यस्तो वा त्यस्तो भनी चिनाउन सक्तैन। मानिसको बुझाइभन्दा परको भए पनि नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्त, निर्मल स्वरूपिणम् (शाश्वत, शुद्ध, ज्ञानयुक्त, स्वतन्त्र र पवित्रताको स्वरूप) भनेर आत्मालाई व्याख्या गरिएको छ। यो निरञ्जनम्, सनातन निकेतनम् (बेदाग, अन्तिम आश्रय) छ। एउटै मात्र आत्मा छ र त्यो सबै प्राणीमा व्याप्त छ। आत्माको सारगर्भित प्रकृति नै यही हो।

एउटा सानो उदाहरण– पूर्णिमाको रातमा तिमीले आकाशमुनि पानीले भरिएका सय वटा घडा राख्यौ भने प्रत्येक भाँडामा एउटै चन्द्रको प्रतिबिम्ब पाउँछौ। शरीर माटाको भाँडोजस्तै हो। कुनै पनि वेला यो फुट्छ नै। त्यतिखेर चन्द्रमा (आत्मा) कहाँ जान्छ त? यो कहीँ जाँदैन। यो त्यहीँ हुन्छ। पानी (शरीर) नभएकाले त्यसको प्रतिबिम्ब त्यहाँ नदेखिएको मात्र हो। यसै रीतले प्रत्येक मानवमा आत्मा रहेको हुन्छ।

चरित्र असल नभएको व्यक्तिमा नैतिकता हुँदैन। नैतिकता नभएको व्यक्तिले आफूलाई मानव कहलाउने हैसियत राख्तैन। समाजमा प्रत्येकले आफ्ना लागि आदर र सम्मान कमाउनुपर्छ। तैपनि, हिजोआज समाजमा असल नाम कमाउन लागिपर्ने कोही भेटिँदैनन्। तर, को धनी र को गरिब भन्ने कुरामा चाहिँ मानिस निकै चासो राख्छ। "पैसा त आउँछ जान्छ, तर नैतिकता आउँछ र बढ्छ" भन्ने आहान छ। त्यसो भएकाले सम्पत्ति, शक्ति र अरू त्यस्तै सांसारिक पदार्थहरूको लालसा राख्नु उचित होइन। यी सबै वस्तुहरू अस्थायी हुन्। तिनलाई तिमीले जति नै बलियोसँग समाएर राख्न खोजे पनि तिमीले पत्तै नपाउने गरी ती चिप्लिन्छन्, चिप्लिन्छन्। जेहोस् आत्मा शाश्वत छ। आत्माका लागि जन्म र मृत्यु लागू हुँदैन। जगत्मा जे हुन्छ त्यसको नितान्त साक्षी भएर यसले अवलोकन गरिरहन्छ। त्यस्तो शाश्वत आत्माप्रति सबैले विश्वास बढाउनुपर्छ।

आत्मतत्त्वप्रति विश्वास बढाउनेहरूलाई खराबी, कुलत तथा अन्यायले बिथोल्दैनन्।

## समाज रूपान्तरण गर्न चाहनेले हृदयमा पवित्रता भर्नै पर्छ

मान्छे "मेरो शरीर, मेरा इन्द्रिय, मेरो मन, मेरो बुद्धि" इत्यादि भन्छ तर 'तिमी' यीमध्ये कुनै पनि होइनौ। उदाहरणका लागि तिमी "यो मेरो किताब" भन्छौ। अहिले यो किताब तिम्रो हातमा छ। एकै छिनमा त्यसलाई अरू कसैले पढ्न खोज्छ। किताब उसका हातमा पुग्छ। सोही रीतले तिमी तिम्रा हातमा पैसा समाउँछौ। केही क्षणपछि त्यो अरू कसैका हातमा पुग्छ। यो त आउने जाने गरिरहन्छ। तर, नैतिकता आएपछि बढ्दै जान्छ। नैतिकताको कुनै रूप हुँदैन। नैतिकताबाट समाजको उन्नति हुन्छ। समाज र विश्वलाई उँभो लगाउन तम्सिने हो भने सबैभन्दा पहिले हर व्यक्तिमा नैतिकताको विकास गरि नुपर्छ।

"समाजको विकास गर्छौं" भनेर नानाथरिका राजनीतिक दलहरू हिजोआज उर्लेका छन्। तिनीहरू समाजको रूपान्तरण गर्ने घोषणा गर्छन्। तर, ती सबै नितान्त विफल बनेका छन् किनभने तिनको ध्याउन्न खालि आ–आफ्नो स्वार्थपूर्तिका लागि जनताका भोट थुपार्नैमा केन्द्रित हुन्छ। समाजका बारे ती किञ्चित् वास्ता राख्तैनन्।

समाज रूपान्तरणको चाहना राख्ने हो भने सबैभन्दा पहिले तिम्रा हृदयमा पवित्रता भर्नैपर्छ। पहिला व्यक्तिको तहमा अनि मात्र समाज। व्यक्तिको रूपान्तरणका निम्ति देवप्रतिको प्रेम र पापकर्मदेखि डर अपरिहार्य छ। त्यसपछि मात्र समाजमा नैतिकता बहाल रहन्छ। व्यक्ति व्यक्ति मिलेर समाज बन्छ। त्यसैले मानिसबीच एकता विकसित गरे पवित्रता र दिव्यता प्राप्त हुन्छ। कोरा शिक्षाले मात्र एकता, पवित्रता र दिव्यता हासिल हुँदैनन्।

## आफूलाई सम्पूर्ण रूपमा भुल्नु नै वास्तविक ध्यान हो

मानिलिऊ तिमी आँखा चिम्लिएर ध्यानमा बस्यौ। तैपनि, तिम्रो मन यत्रतत्र चहारिरहन्छ। तिमी त्यसलाई ठेगानमा ल्याउने प्रयास गर्छौ। त्यो सबै अभ्यास हो। भौँतारिइरहेको मन ठेगानमा ल्याइए मात्र ध्यान सम्भव हुन्छ। मनलाई अचल पार्ने यस प्रक्रियालाई एकाग्रता भन्छन्। एकाग्रतापछि मात्र ध्यान सम्भव हुन्छ। एकाग्रता, चिन्तन र ध्यान नै उपयुक्त क्रम हो। पलेटी कसेर बस्नासाथै ध्यानमा हुन्छु भन्नेको विश्वास नगर। त्यो कुनै अप्राकृतिक व्यायाम

हुनसक्ला, ध्यान होइन। वास्तविक ध्यान त आफूलाई सम्पूर्ण रूपमा भुल्नु हो वा देहात्मभाव (शरीरप्रति आसक्ति) लाई पूर्णतया बिर्सनु हो। इन्द्रियजन्य बोधबाट अनासक्त हुन सक्नुपर्छ। तब मात्र मन स्थिर हुनेछ।

एक बाबुका चार छोरा रहेछन्। अर्थोपार्जनका लागि ती प्रत्येकले छुट्टाछुट्टै पेसा अँगाल्न चाहेछन्। एउटाले व्यापार व्यवसायमा लाग्न चाह्यो। अर्काले सानो किराना पसल खोल्ने भन्यो। तेस्राले जागिर खाने र चौथाले अर्थोकै केही गर्ने भन्यो। ती चारै जनाको साझा उद्देश्य धन कमाउनु नै भए पनि प्रत्येकले बेग्लाबेग्लै बाटो समाउन खोजे। अन्ततः धन कमाउन अवलम्बन गरिएको यस्तो वा त्यस्तो उपायका कारणले नै पाप अथवा पुण्य जम्मा हुन्छ। आफूले यस्तो गर्दै छु भन्ने हेक्का नराखेकै कारण मानिस पाप गरिरहेको हुन्छ। मानिसले गरेका पापकर्मले निरन्तर तिनै मानिसको पिछा गरिरहेको हुन्छ।

केही समयअगाडि उडिसा राज्यमा ठूलो बाढी आयो। त्यसले चार जिल्लाका कैयौँ गाउँमा ठूलो क्षति पुऱ्यायो। घर, रूख, पाकिसकेको बाली, जीवजन्तु र मानिससमेत बगायो। सयौँ गाउँका निसाना मेटिए, मानिस एक्ला बने। प्रकृतिको वितण्डादेखि तिनीहरू त्राहिमाम् भए। अनि मैले "चिन्ता नगर, तिम्रा घर म बनाइदिनेछु, खुसीसाथ रहू" भनेर एउटा आकाशवाणी पठाएँ। विशेष रेलगाडीको व्यवस्था गरेर उडिसाका मानिसहरू मकहाँ आए। मानिसलाई आपद् परेका बखत तिनको उद्धारमा जानुपर्ने सरकार, सांसद्, विधायक आदि त्यहीँ थिए। तर, मद्दतका लागि कोही अघि सरेन। मैले तत्काल दस करोड (ने.रु. सोह्र करोड) रुपैयाँ बाढी प्रभावितहरूलाई राहत वितरण गर्न र तिनका लागि 'पक्का घर' बनाइदिन भनी पठाइदिएँ।

पैसा थुपार्ने काममा मेरो कुनै चाख छैन। म त तिमीहरूको प्रेम चाहन्छु। खुसी रहू। आफूमा नैतिकता र ईश्वरप्रति प्रेमको विकास गर। तिमीले प्रेम बढायौ भने त्यही प्रेमले तिमीबाट दानवी वृत्ति धपाइदिनेछ।

## मानिसले आफ्नै कर्मअनुसारको राम्रो वा नराम्रो फल प्राप्त गर्छ

राम–रावण युद्ध सुरु हुनुअघि सीताको खोजी अभियानको अङ्गस्वरूप हनुमान् लङ्का पसे। सीताको अवस्था पत्ता लगाई श्रीरामलाई सो जनाउ दिन उनी फर्कंदै थिए। उनी राक्षसद्वारा समातिए र सभामा रावणका अगाडि ल्याइपुऱ्याइए। श्रीरामकहाँ फर्कने क्रममा हनुमान्ले रावणको सुन्दर

अशोकवनको विनाश गरिदिएकामा रावण रिसले आगो भएको थियो। रावणले हनुमान्लाई सोध्यो, "तँ को होस्? यस्तो अभेद्य लङ्गानगरीभित्र पस्ने दुस्साहस कसरी गरिस्?" यसरी रावणले हनुमान्को सामर्थ्यलाई नीचो आँक्यो र एउटा सामान्य बाँदर ठान्दै हेलाँ गरी कड्किएर बोल्यो।

हनुमान्ले पनि रावणले झैँ उँचै लवजमा जवाफ दिँदै भने, "तेरी बहिनीका नाक, कान काटिदिने प्रभुले मलाई पठाउनुभएको हो।" आफूसँग कसैले त्यस्तो बेफिक्रीसाथ उँचो स्वरमा सवालजवाफ गरेको नसुनेको रावण रिसले चुर भयो। वास्तवमा हनुमान्ले त रावणकै लवज टिपेर बोलेका थिए। रावणले आफू अपमानित भएको ठान्यो। हरबखत रामनाम जपेर पाएकै ऊर्जाले जस्तोसुकै अवस्थाको सामना गर्न साहस र सामर्थ्य बोकेका हनुमान्लाई किञ्चित् पनि फिक्री थिएन।

रावणले हनुमान्को धृष्टता र गर्व सहन सकेन र तेलमा चोबेको कपडा हनुमान्को पुच्छरमा बाँधी त्यसमा आगो सल्काइदिन अह्रायो। तुरुन्तै तेलमा चोबिएको कपडा हनुमान्का पुच्छरमा बाँधियो र त्यसमा आगो सल्काइयो। हनुमान् चुप लागेर बसेनन्। दनदनी बलेको पुच्छर लिएरै उनी एकबाट अर्को घर गर्दै उफ्रँदै गए र पूरै सहर आगाको चपेटामा पऱ्यो।

बहुमूल्य पत्थर जडिएका महलका अट्टालिका र भवनहरू क्षणभरमै आगाका लप्कामा परे। मन्दोदरीको महलमा समेत दनदनी आगो सल्क्यो। मन्दोदरी बाहिर निस्किइन्। सबै यत्रतत्र भागाभाग गरे। भीषण आगाको ज्वालाबाट एउटै घर बचेन। हनुमान्ले मन्दोदरीछेउ गई सल्लाह दिए, "माता, यो भयङ्कर आगलागी, धनजनको क्षति सबै तपाईंका पतिले गरेका पापकर्मको फल हो। त्यसैले आफ्ना पतिलाई अबउप्रान्त त्यस्ता नीच कर्म नगर्न सुझाउनुहोला। त्यसो गरेर तपाईंले आफ्ना पतिलाई बचाउन सक्नुभयो भने त्यसबाट आफू अनि सम्पूर्ण राक्षस जातिलाई बचाउन सक्नुहुनेछ।"

मानिसले आ–आफ्ना कर्मको नतिजा बेहोर्नुपर्छ। भगवान् त साक्षी मात्र हुनुहुन्छ। आफ्ना कर्मको फल नै मानिसले असल वा खराबका रूपमा पाउँछ। तसर्थ, सबैभन्दा पहिले प्रत्येकले नैतिकताको विकास गर्नुपर्छ, त्यसकै आधारमा पहिला मानवीय गुण विकसित हुन्छ। कुनै व्यक्तिमा मानवीय गुण विकसित गर्नुपर्दा उसमा प्रथमतः ईश्वरप्रति प्रेम हुनुपर्छ। त्यसैले देवप्रतिको प्रीति, पापदेखिको भय र समाजभित्रको नैतिकता एकअर्कामा सम्बद्ध छन्। समाजमा नैतिकता कायम

रहेमा सबै सुरक्षित रहन्छन्।

यस सन्दर्भमा एउटा मुख्य कुराको हेक्का राखिनुपर्छ। समाजबाट त तिमी आफ्ना कुकृत्य लुकाउला, तर सर्वव्यापी परमात्मालाई त सबै थाहा हुन्छ। आफ्ना सबै कर्तुतको फल तिमीले भोग्नैपर्छ। अकाट्य नियम यही हो। तसर्थ, तिमी कसैको सहयोगी बन्न सक्यौ भने त ठिकै हुन्छ; त्यसो गर्न नसके चुप लागेर बस। अरूको नोक्सान गर्दै नगर। मन, वचन र कर्मबाट गल्ती नगर। तिमीले गरेका कर्मको नतिजा कहिलेकाहीँ तुरुन्तै नमिल्ला। यसका लागि केही समय लाग्न सक्छ। तर, एक दिन कर्मफल अवश्य नै पाइन्छ। मानिस भगवद्गीताजस्ता आध्यात्मिक ग्रन्थ त पढ्छन् तर आफूमा निहित आफ्नै प्रकृति सक्तैनन्। उपनिषद् भन्छ, "प्रिय पुत्र, पहिला आफ्नै स्वरूप बुझ्ने प्रयास गर। आफैँलाई चिन! त्यसो गर्न सक्यौ भने सबै थोक बुझ्नेसरह हुन्छ।" आत्मबोध (आफ्नाबारेको ज्ञान)ले "म शरीर होइन, मन पनि म होइन, न त म बुद्धि नै हुँ" आदि ज्ञानरूपी निधि प्रदान गर्छ।

मन भन्नु पनि एकअर्को धागाद्वारा बुनिएको कपडासरह हो। त्यो कतिन्जेल कपडा रहिरहन्छ? जबसम्म त्यसका धागा दुरुस्त रहन्छन्। तिमीले त्यसबाट धागो निकाल्दै गर्दा कपडाले आफ्नो स्वरूप गुमाउँछ वा तिमीले त्यसलाई आगामा हालिदियौ भने कपडा खरानी बन्छ। मान्छे भन्ने गर्छन्, "फलानी मेरी पत्नी हो, ढिस्कानो मेरो सन्तान, फलाना मेरा ज्वाइँ वा सालो, ढिस्कानो मेरो छोरो" आदि। यी सबै नाता केवल भ्रम हुन्। यी सबै को हुन् त? यी सबै ईश्वरका सम्पत्ति हुन्। जगत्मा रहेका हरेक चीज ईश्वरको सम्पत्ति हो, यसमा अरू कसैको कुनै हक लाग्दैन। मानिस त्यसको स्वामित्वका लागि आफैँआफैँमा झगडा गर्छन् र समय खेर फाल्छन्। "समय खेर फाल्नु जीवन खेर फाल्नुसरह हो।" वास्तवमा हामीले समय खेर फालिरहेका छैनौँ, अमूल्य जीवन बर्बाद गर्दै छौँ।

निष्कर्षमा भन्नुपर्दा तिमीहरू सबैले भगवत्प्रेम, पापदेखि भय र समाजमा नैतिकताको अभ्यास गर भन्ने कुरामा म फेरि एकपल्ट जोड दिन चाहन्छु। यी निधि अनमोल छन्, यिनलाई तिमीले अवश्य हिफाजतसाथ राख्नुपर्छ। तिमीले यिनको सुरक्षा गऱ्यौ भने बदलामा तिनले तिमीलाई जोगाउनेछन्। आज तिमीलाई ब्रह्मतत्त्व (ब्रह्म सिद्धान्त) जान्नुपर्छ भन्ने लागेको छ। वास्तवमा ब्रह्मको कुनै नाम र रूप छैन। यो त निर्गुणम्, निरञ्जनम्, सनातन निकेतनम्, नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्त, निर्मल स्वरूपिणम् छ

(ईश्वर गुणातीत, शुद्ध, अन्तिम लक्ष्य, शाश्वत, पवित्र, ज्ञानयुक्त, स्वतन्त्र र पवित्रताका स्वरूप हुनुहुन्छ)। तामिलनाडूबाट आएका बालविकासका बालबालिकाहरू सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गर्न पर्खिबसेका छन्। कार्यक्रम हेर। मेरो सम्भाषणलाई म भोलि निरन्तरता दिनेछु।

साई कुलवन्त हल, प्रशान्ति निलयम्
६ जुलाई २००९

sathyasai.org