

## एक

मानिसको खोज – सताइएको मन – पारम्परिक दृष्टिकोण – प्रतिष्ठाको  
मोहजाल – मानव एवम् व्यक्ति – अस्तित्वको लडाइँ – मानिसको  
वास्तविक प्रकृति – उत्तरदायित्व – सत्य – स्व-रूपान्तरण – ऊर्जाको  
क्षय – सत्ताबाट मुक्ति

युगौयुगदेखि मानिस स्वयम्बाट पर, भौतिक कल्याणबाट पर कुनै चीज खोज्दै आइरहेको छ– यस्तो चीज जसलाई हामी सत्य, परमात्मा, यथार्थ वा एक 'कालातीत अवस्था' को नामबाट सम्बोधन वा पुकार गर्दछौं– यस्तो चीज जसलाई परिस्थितिहरू, विचार वा मानव-भ्रष्टाचारले छुन समेत नसकोस्।

मानिसले सधैंभरि यो प्रश्न सोधिरहेको छ– आखिर यी सबै के हुन्? के जीवनको पनि कुनै अर्थ छ? ऊ देख्दछ जीवनका अद्भुत भ्रमहरू, चारैतिर क्रूरता, विद्रोह, युद्ध, धर्म, विचारधारा र राष्ट्रियताका अनन्त विभाजनहरू। यसरी जीवन एक महा-उपद्रव बनेर रहन गएको छ र एक गहन आन्तरिक कुण्ठाबोधबाट भरिएर ऊ सोध्दछ, प्रत्येकले गर्ने के हो? (आफूले गर्ने के हो?) यो के हो जसलाई हामी जिउनु भन्दछौं, यसभन्दा पनि पर केही छ के?

हजार नाम भएको त्यस नामरहित चीजलाई सदा खोज्दा पनि नभेट्टाएर ऊ आस्था उत्पन्न गर्दछ– आस्था कुनै एक उद्धारक वा आदर्शमा– अनि आस्थाले नै त सबै हिसालाई जन्माउँछ।

यो सतत सङ्ग्राम जसलाई हामी जिउनु भन्दछौं, त्यस समाजअनुसार आचारसंहिता बनाउन हामी कोसिस गर्दछौं, जुन समाजमा हामी पालियो, हुर्कियो त्यो साम्यवादी समाज होस् वा तथाकथित स्वतन्त्र समाज; आफ्नो परम्परागत रूपबाट स्वीकार गरिएको आचार-व्यवहारको मापदण्डअनुसार हामी हिन्दू, मुसलमान, इसाई वा जेसुकै पनि भएका छौं। हामी कसैको भरोसामा बसिरहेका छौं जसले हामीलाई भनिदेओस्, कुन चाहिँ आचरण सही वा गलत हो; कुन चाहिँ विचार सही वा गलत हो। यसरी अर्काको लहै-लहै र ढाँचामा हिँड्दाहिँड्दै हाम्रो आचार र व्यवहार

यान्त्रिक हुन गएको छ। हाम्रा प्रतिक्रियाहरू स्वचालित हुन गएका छन्। यी सबैलाई हामी एकदमै सजिलोसँग आफूभित्र हेर्न सक्दछौं।

सदियौंदेखि हाम्रा गुरुहरूले, हाम्रा धर्माधिकारीहरूले, हाम्रा ग्रन्थहरूले, हाम्रा सन्तहरूले हामीलाई जे बताए त्यसलाई हामीले बच्चाहरूले दूध पिलाएभैं गरी ग्रहण गर्थौं। हामीले सोध्यौं, 'पहाडहरू, पर्वतहरू र पृथ्वीको उतापट्टि के छ? यसबारे मलाई सबै कुरा भन्नुहोस्' र हामी तिनीहरूका वर्णनहरूबाट सन्तुष्ट हुन्छौं जसको अर्थ हो कि हामी शब्दहरूमा नै जिउँछौं र हाम्रो जीवन बिनागम्भीरताको खोक्रो हुन पुगेको छ। हामी अर्काको जडाउरी (Second Hand) मानिस हौं, पुरानो, गए-बितेको। हामीलाई जे भनिएको छ त्यसैमा बाँचिरहेका छौं, कि त आफ्ना भुकावहरू आफ्ना प्रवृत्तिहरूबाट निर्देशित भएर अथवा परिस्थितिहरू एवम् परिवेशलाई स्वीकार गर्न बाध्य भएर। विभिन्न प्रकारका प्रभावहरूको परिणाम हामी हौं र हामीभित्र केही पनि नयाँ छैन, केही पनि त छैन जसलाई हामीले आफ्ना लागि पत्ता लगाएका छौं, केही पनि मौलिक, प्रारम्भिक र स्पष्ट छैन।

यदि हामीले केही निश्चित कर्मकाण्डहरू सम्पन्न गरेमा, केही निश्चित प्रार्थनाहरू वा मन्त्रहरू दोहोर्‍याएमा, केही निश्चित ढाँचाका कृत्यहरू गरेमा, आफ्ना इच्छाहरूलाई दमन गरेमा, विचारमाथि नियन्त्रण गरेमा, आफ्ना वासनाहरूलाई सही दिशा र मार्ग दिएमा, आफ्नो भोकलाई सीमित गरेमा, यौनाचारबाट बचेमा, यसरी शरीर र मनलाई पर्याप्त यातना दिएमा हामीले यस क्षुद्र जीवनबाट पार पाई केही प्राप्त हुन सक्छ भन्ने कुरा धर्म र अध्यात्मको पूरा इतिहासक्रममा हामीहरूलाई धार्मिक नेताहरूद्वारा आश्वस्त गराइएका छौं। यही नै त युगौंयुगदेखि लाखौं तथाकथित धार्मिक मानिसहरूले गर्दै आएका हुन्; या त एकलै कुनै मरुभूमि, पहाड वा गुफामा गएर वा एउटा भिक्षापात्र लिएर गाउँ-गाउँमा भट्किँदै अथवा एक समूहसँग एक मठमा सम्मिलित भएर एउटा निर्धारित बाटो चलनका लागि आफ्नो मनलाई बाध्य गराउँदै, गर्दै आएका छन्। तर एउटा सताइएको मन, एउटा टुटेको मन जुन सबै कलह, उपद्रवबाट पलायन गर्न चाहन्छ, जसले बाहिरी संसारलाई नकारिदिएको छ, साथै अनुशासन र नियमबद्धताद्वारा मन्द र जड हुन गएको छ, जतिसुकै खोजमा लागेको यस्तो मनले भेट्याउने आफ्नै विकृतिअनुसारको उपज मात्रै हो।

तसर्थ यो खोज गर्नका लागि यस चिन्ताग्रस्त, दोषी, भयभीत, प्रतिस्पर्धात्मक जगत् र अस्तित्वदेखि पर साँच्चिकै केही छ वा छैन भन्ने सम्बन्धमा व्यक्तिसँग एउटा बिलकुलै बेग्लै ढङ्गको दृष्टि र पहुँच हुनुपर्दछ जस्तो मलाई लाग्छ। परम्परागत

मार्गअनुसार परिधिबाट भित्रतिर जाने, कालक्रममा संसारत्याग र साधनाद्वारा बिस्तारै-बिस्तारै बढ्दै आन्तरिक सारसम्म पुग्नु- त्यस आन्तरिक सौन्दर्य र प्रेमसम्म। वस्तुतः परम्परागत पद्धतिको अर्थ हो आफूलाई सङ्कुचित, क्षुद्र र निकम्मा बनाउनका लागि हरसम्भव प्रयास गर्नु, बिस्तारै-बिस्तारै पत्रहरू उघार्दै जानु, समय गुमाउनु, आज नभए भोलि, नभए आउँदो जीवन नै सही- यस प्रकार अन्तमा जब मानिस केन्द्रमा पुग्दछ तब ऊ त्यहाँ त केही पनि छैन भन्ने पाउँछ। मार्ग पहिल्याउन खोज्दाखोज्दै उसको मन असमर्थ, मन्द र असंवेदनशील बनिसकेको हुन्छ।

यस पूरै विधिविधान र प्रक्रियालाई ध्यानले हेरेमा व्यक्ति स्वयमसँग सोध्दछ, यी सबैभन्दा बेग्लै एक विलकुलै बेग्लै बाटो हुन सक्दैन र? के हामी आफैले केन्द्रबाटै विस्फोट गर्न सम्भव छैन?

दुनियाँ त परम्परागत मार्गलाई नै स्वीकार गरी त्यसैमा चल्दछन्। हामीभित्र जुन अव्यवस्था र गडबडी छ त्यसको प्राथमिक कारण हो अर्काद्वारा बताइएको तरिकाबाट वास्तविकता वा सच्चाइको पत्तो पाउन खोज्नु। कसैले आरामदायक तरिकाले आध्यात्मिक जीवनयापन गर्ने पद्धतिमा आश्वस्त गराएमा हामी यान्त्रिक रूपमा त्यसलाई पछ्याउँछौं। सबैभन्दा अद्भुत कुरा एउटा यो हो, हामीमध्ये अधिकांश मानिस राजनीतिक अत्याचार र तानाशाहीको विरोधमा छौं, तापनि हामी आफ्नो आन्तरिक जगत्मा अर्काको सत्ता र अत्याचारलाई मन्जुर गरिराखेका हुन्छौं जसले गर्दा हाम्रो मन एवम् जीवनपद्धतिलाई फनक्क घुमाओस्। अतः यदि हामी यी सबै तथाकथित आध्यात्मिक सत्ता, सबै अनुष्ठान, विधिविधान, मतमतान्तरहरूलाई पूर्ण रूपमा अस्वीकार गरिदिए बौद्धिक रूपले होइन, वास्तविक रूपबाटै, तब यसको मतलब हुन्छ, अब हामी एकलै उभियौं र सुरु भयो हाम्रो सङ्घर्ष भीड र समाजसँग। एक प्रतिष्ठित व्यक्ति सम्भवतः त्यस असीम, अनन्त र सच्चाइको नजिक फट्किन पनि सक्दैन।

अब तपाईंले जुन भूटो र गलत छ त्यसलाई अस्वीकार गर्न सुरु गर्नुभयो जस्तो परम्परागत पद्धति- तर यदि तपाईंले प्रतिक्रियास्वरूप अस्वीकार गर्नुभएको हो भने तपाईंले फेरि एक दोस्रो पद्धति रचनुभयो, तपाईं त्यसैमा अल्झेर रहनुहुन्छ। यदि तपाईं बौद्धिक रूपले आफूलाई यो अस्वीकृति एक बडो उत्तम विचार हो भनी सम्झाउनुभएमा यस सम्बन्धमा तपाईं केही पनि गर्नु हुन्न, त्यसरी तपाईं केही पनि हटाउन सक्नु हुन्न। यसको विपरीत यदि तपाईं यसलाई अस्वीकार गर्नुहुन्छ, किनकि सम्पूर्ण धार्मिक गोरखधन्दाको अबुझ र अपरिपक्वतालाई बुझ्नुहुन्छ र आफ्नो प्रचण्ड बोध र विवेकले ती सबैलाई लात हान्नुहुन्छ- किनकि तपाईं स्वतन्त्र हुनुहुन्छ,

भयभीत होइन— तब तपाईं आफ्नो भित्र र बाहिर चारैतिर गहन अशान्ति र अस्थिरतालाई जन्म दिनुहुन्छ, त्यसबाट तपाईं प्रतिष्ठाको मोहजालबाट बाहिर आउनुहुन्छ। अब तपाईं केही चाहना गरिरहनुभएको छैन भन्ने तपाईं पाउनुहुनेछ। पहिलो सिक्ने चीज यही हो कि चाहनु नै केही छैन। जब तपाईं चाहनुहुन्छ तब तपाईं वास्तवमा पसल चहार्ने मात्र गर्नुहुन्छ, किन्ने केही पनि होइन।

कुनै ईश्वर, सत्य वा यथार्थ वा तपाईं यसलाई जुन नाम दिन चाहनुहुन्छ, छ या छैन, यस प्रश्नको उत्तर किताबहरू, पुरोहितहरू, दार्शनिकहरू वा मुक्तिदाताहरू कसैसँग कुनै पनि हालतमा छैन। कसैले पनि र कोही पनि यस प्रश्नको उत्तर दिन सक्दैनन्— तपाईंले बाहेक। यस कारण तपाईंले स्वयम्लाई जान्नु परम आवश्यक छ। स्वयम्को पूर्ण अज्ञानतामै अपरिपक्वता रहन जान्छ। स्वयम्लाई बुझ्नु नै बोध र प्रज्ञाको सुरुआत हो।

तपाईं स्वयम् के हो, व्यक्तिका रूपमा तपाईं के हुनुहुन्छ? मेरो बुझाइमा मानव र व्यक्तिबीच अन्तर छ। व्यक्ति स्थानीय हस्ती र सत्ता हो— एक खास मुलुकमा बसोबास गर्ने, एक खास संस्कृति, एक खास समाज, एक खास धर्म अँगाल्ने। मानव स्थानीय हस्ती होइन। ऊ हरेक ठाउँमा छ। यदि व्यक्ति जीवनको विशाल क्षेत्रमध्ये कुनै खास कुनामा नै कार्यरत हुन्छ, तब उसको क्रिया समग्रबाट बिलकुलै असम्बद्ध हुन्छ। अतः तपाईं यो कुरा ख्याल गर्नुहोस्, हामीहरू समग्रको चर्चा गरिरहेका छौं, अंशको होइन। किनकि विराट्मा नै त क्षुद्र समाहित छ, तर क्षुद्रमा विराट् कहाँ? व्यक्ति त संस्कार, दुःख, कृष्णबाट ग्रसित अदना एक मामुली प्राणी हो जो आफ्ना थोरै देवी-देवताहरू र आफ्नो सानोतिनो परम्पराबाट सन्तुष्ट रहन्छ, जबकि मानवको लगाव संसारको समग्र कल्याण, समग्र दुःख र समग्र अशान्ति वा भ्रमहरूसँग छ।

हामी मानव लाखौं वर्षपहिले जस्ता थियौं त्यस्तै आज पनि छौं— असीम रूपले लोभी, ईर्ष्यालु, जलनशील, चिन्ताग्रस्त र निराश— खुसी र स्नेहको क्षण त कहिलेकाहीं मात्रै। हामी घृणा, भय र भद्रताको अजिब सम्मिश्रण हौं, हामी हिंसा र शान्ति दुवै हौं। बाहिरी रूपको प्रगतिमा त गोरुगाडादेखि लिएर जेट विमानसम्म भइसकेको छ, तर मनोवैज्ञानिक रूपले भने व्यक्ति बिलकुलै बदलिएको छैन। संसारभरको समाजको ढाँचा त व्यक्तिहरूले नै बनाएको हो। बाहिरी सामाजिक ढाँचा हाम्रा मानवसम्बन्धहरूको भित्री मनोवैज्ञानिक ढाँचाकै नतिजा हो, किनकि व्यक्ति स्वयम् मानिसको समग्र अनुभव, ज्ञान र आचरणको नतिजा हो। हरेक हामीहरू पूरै अतीतको भण्डार हौं। व्यक्ति नै त मानव हो जुन सम्पूर्ण मानवजाति हो। मानिसको पूरा इतिहास हामीभित्र लेखिएको छ।

अवलोकन गर्नुहोस्, वस्तुतः के घटित भइरहेको छ, तपाईंको भित्र र तपाईंको बाहिर। यस प्रतिस्पर्धात्मक संस्कृतिमा, जसमा तपाईं शक्ति, पद, प्रतिष्ठा, नाम, सफलता आदिको आकाङ्क्षासाथ जिउनु हुन्छ, ती उपलब्धिहरूलाई पनि गहिरिएर हेर्नुहोस् जसमाथि तपाईंलाई यति गर्व र घमण्ड छ र त्यस क्षेत्रलाई तपाईं जिउनु भन्नुहुन्छ जसमा हरेक तवरले आपसी सम्बन्धहरूमा द्वन्द्व मौजुद छ, जसले घृणा, कट्टर विरोध, क्रूरता र अनन्त युद्धलाई उत्पन्न गर्दछ। यही क्षेत्र, यही जीवन, बस यति मात्रै हामी जान्दछौं र अस्तित्वको यस बृहत् लडाइँलाई बुझ्नमा आफूलाई असमर्थ पाएर हामी स्वभावतः यसबाट भयभीत हुन जान्छौं। हरेक प्रकारका सूक्ष्म तरिकाहरू र बाटोद्वारा पलायन गर्न चाहन्छौं र हामी ज्ञानबाट पनि भयभीत छौं। मृत्युको भय, भोलि के हुन्छ यसको भय। यसैले हामी ज्ञानबाट पनि भयभीत छौं र अज्ञानबाट पनि। यही हाम्रो दैनिक जीवन हो र यसमा कुनै पनि आशा छैन र यसैले हरेक प्रकारको दार्शनिक प्रणाली, हरेक प्रकारका धर्म-ईश्वरसम्बन्धी धारणा, 'जो छ' को एक वास्तविकता सत्यताबाट उम्कनुबाहेक अरु केही होइन।

बाहिरी र माथिल्लो सतहमा गरिने परिवर्तन र फेरबदल जुन युद्धहरू, क्रान्तिहरू, सुधारहरू, कानूनहरू एवम् विचारधाराद्वारा ल्याइन्छन्, त्यो न त मानिसको आधारभूत स्वभावलाई बदल्नमा सफल हुन सक्छ, न त समाजकै। यस कुरूप र विकराल संसारमा रहने भएका हामी मानिस मानव हुनुको नाताले स्वयम्सँग सोधौं, 'के प्रतिस्पर्धा, क्रूरता र भयमा आधारित यस समाजको अन्त हुन सक्दछ?' बौद्धिक धारणा वा आशा र सम्भावनाको तहमा होइन, बरु एक वास्तविक र तथ्यका रूपमा, किनकि तब नै मन ताजा, युवा, नयाँ, निर्दोष बन्न सक्दछ अनि एक बिलकुलै बेग्लै संसार समग्र रूपमा ल्याउन सक्दछ। मैले बुझेसम्म यो तब मात्र हुन सक्दछ जब हामीमध्ये हरेक कोहीले यस मुख्य तथ्यलाई बुझोस्, थाहा पाओस्, व्यक्तिहरू र मानवका रूपमा— हामी संसारको जुनसुकै भागमा रहे पनि वा जुनसुकै संस्कृतिसँग हाम्रो सम्बन्ध गाँसिएको भए पनि हामी नै यी सबै संसारभरको स्थितिका लागि जिम्मेवार छौं।

यस पृथ्वीमा हुने हरेक युद्धका लागि हामी मानिसमध्ये हरेक जना जिम्मेवार छौं, किनकि युद्धको सुरुआत त खुद आफ्नो जीवनमा आपसको हाम्रो लडाइँ-भगडाबाट, हाम्रो कट्टर राष्ट्रियताबाट, स्वार्थपरकताबाट, हाम्रा पूर्वाग्रहहरू, आदर्शहरू र ईश्वर-देवी-देवताहरूबाट हुन्छ, किनकि यिनैले हामीलाई आपसमा बाँडिदिन्छन्। के हामी यस कुरालाई महसुस गर्दछौं, बौद्धिक रूपले होइन बरु वास्तविक रूपले तपाईं र म,

हामी दुवै जिम्मेवार छौं, यी सबै मौजूदा अव्यवस्था र दुर्दशाका लागि संसारभरि फैलिएको सबै विपत्ति र दुर्गतिका लागि— किनकि आफ्नो दैनिक जीवनमा हामीले यी सबैमा आफ्ना तर्फबाट योगदान गरेका छौं अनि यस प्रकार युद्ध, विभाजन, लोभ, क्रूरता र आफ्नो कुरूपताबाट अभिशप्त र त्रस्त यस विकराल समाजको हामी अंश हौं? यस दिशामा हामी सही कदम तब उठाउन सक्छौं जब हामी यी कुरालाई साँच्चिकै महसुस गर्दछौं, जस्तो भोक लाग्दा वा दुखेमा त्यसलाई महसुस गर्दछौं।

तर एउटा एकदमै बेग्लै समाजको रचना गर्नका लागि एउटा मानव के गर्न सक्दछ वा तपाईं र मैले के गर्न सक्दछौं? हामीहरू आफू आफैसँग एउटा धेरै गम्भीर प्रश्न सोधिरहेका छौं। गर्न सकिने र लायक कहीं पनि केही छ के? के गर्न सक्दछौं हामी? के कुनै व्यक्तिले हामीलाई भन्ला? मानिसले हामीलाई भनेका त छन्। तथाकथित आध्यात्मिक गुरुहरूले जसका बारेमा यस्तो मानिन्छ, यी कुरालाई हामीभन्दा उनीहरू बढी सम्भन्छन्, बुझ्दछन्। हामीलाई घुमाएर एक नयाँ साँचो (A new pattern) मा ढाल्ने आफ्नो कोसिसद्वारा धेरै कुरा बताइदिए। तर यसले हामीलाई धेरै टाढा लैजान सकेन। होसियार र विद्वान् पुरुषहरूले पनि हामीलाई बाटो औँल्याएका हुन्, तर तिनले पनि हामीलाई केही धेरै टाढा लैजान सकेनन्। सबै बाटो र पन्थ सत्यसम्म जान्छन् भनेर भनिएको छ— एक हिन्दूका रूपमा तपाईंको आफ्नो बाटो छ, एक इसाई हुनुको कारण (नाताले) उसको आफ्नो बाटो छ र कुनै मुसलमानको आफ्नो र यी सबै एकै ढोकामा मिल्दछन्। यदि तपाईंले यसलाई ध्यानले हेरेमा त यो असाध्यै वाहियात कुरा हो। सत्यको कुनै बाटो हुँदैन र यही नै सत्यको सौन्दर्य हो। सत्य जीवन्त छ। बाटो त केवल एक मरेको चीजसम्म पुग्नका लागि हुन्छ, किनकि मरेको चीज स्थिर हुन्छ। जब तपाईं बोधपूर्वक हेर्नुहुन्छ कि सत्य केही यस्तो छ जुन सजीव छ, गतिशील छ, जसको कुनै अडिने (रोकिने) ठाउँ छैन, जुन कुनै मन्दिर, मस्जिद वा गिर्जाघरमा छैन, त्यहाँसम्म कुनै धर्म, कुनै गुरु, कुनै दार्शनिक, कसैले पनि तपाईंलाई पुऱ्याउन सक्दैन— तब तपाईं यो जीवनवस्तु त्यही हो जुन वस्तुतः स्वयम् तपाईं हुनुहुन्छ भन्ने पनि देख्नुहुनेछ— तपाईंको क्रोध, तपाईंको क्रूरता, तपाईंको हिंसा, तपाईंको निराशा, वेदना र दुःख जसमा तपाईं जिउनुहुन्छ। यी सबैको बुझाइमा नै सत्य लुकेको छ र तपाईं यसलाई तब नै बुझ्न सक्नुहुन्छ जब तपाईं जान्नुहुन्छ, आफ्नो जीवनमा यी चीजहरूलाई दुरुस्त कसरी हेर्ने, कसरी निरीक्षण गर्ने, यो दुरुस्त तबसम्म सम्भव हुँदैन जबसम्म तपाईं कुनै विचारधाराबाट बाँधिएर हेरिरहनुहुन्छ, जबसम्म तपाईं शब्दहरू, आशाहरू र भयको पर्दाको माध्यमद्वारा हेरिरहनुहुन्छ।

त अब तपाईं देखिरहनुभएको छ, कुनैमाथि पनि निर्भर र आश्रित हुन जान सकिदैन। कुनै बाटो देखाउनेवाला पनि छैन, कुनै गुरु छैन, कुनै अधिकारी, कुनै सत्ता छैन। त्यसैले अब बाँकी रह्यो केवल तपाईं आफैँ— तपाईंको अर्कासँगको र जगत्सँगको सम्बन्ध— यसबाहेक अरू केही छैन। तब तपाईं यसलाई महसुस गर्नुहुन्छ, तब यसले तपाईंलाई गहन निराशा उत्पन्न गर्दछ, साथै रिस र कटुता उत्पन्न गर्दछ वा तपाईंबाहेक यहाँ कुनै अर्को जिम्मेवार छैन यस संसारका लागि भन्ने तथ्यलाई, आफू आफैँका लागि, तपाईं जुन सोच्नुहुन्छ र अनुभव गर्नुहुन्छ त्यसका लागि, तपाईंको जिउने र काम गर्ने ढङ्गका लागि— तब यस तथ्यलाई सामना गर्ने मात्रवाट सबै स्वदयनीयता र स्वनिन्दा हराउँदछ। सामान्यतः अर्काथि दोषारोपण र उसको निन्दाथि नै हामी जिउँछौं जुन स्वनिन्दाकै एक रूप हो।

तब के तपाईं र हामी कुनै बाहिरी प्रभाव र हस्तक्षेपबेगर कसैको बहकाउमा नलागी, कुनै दण्ड, दबाव नराखी र भय नलिई आफ्ना प्राणहरूको प्राणमा एक समग्र क्रान्ति, एक मनोवैज्ञानिक परिवर्तन ल्याउन सक्दछौं जसले गर्दा हामी क्रूरता, हिंसा, चिन्ता, प्रतिस्पर्धा, भय, लोभ, ईर्ष्या तथा आफ्नो प्रकृतिका ती सबै अभिव्यक्तिहरूको अधीन भई निर्माण भएको सढेगलेको समाज जसमा हामी आफ्नो दैनिक जीवन जिइरहेका छौं।

सुरुदेखि नै यो कुरा बुझ्नु आवश्यक छ, म कुनै विचारहरूको आध्यात्मिक ढाँचा बनाइरहेको छैन, न दर्शन वा धर्म, ईश्वरसम्बन्धी कुनै अवधारणा र मतको सूत्रपात गरिरहेको छु। सबै विचारधाराहरू पूर्ण रूपले बुद्धिहीनता र नबुझ्नुकै उपज हुन् भन्ने मलाई लाग्छ। हामीसँग कुनै जीवनदर्शन छ वा छैन भन्ने आवश्यक छैन। आवश्यक छ हाम्रो दैनिक जीवनमा हाम्रो भित्र र बाहिर जुन चलिरहेको छ, जुन भइरहेको छ त्यसलाई ध्यानपूर्वक हेर्नु। जुन भइरहेको छ त्यसलाई यदि तपाईंले धेरै ध्यानपूर्वक हेरेमा र त्यसको जाँचपडताल गरेमा तब तपाईं पाउनुहुनेछ, यो एक बौद्धिक अवधारणामा आधारित छ, तर बुद्धि नै सम्पूर्ण अस्तित्वको सम्पूर्ण क्षेत्र होइन, यो एक खण्ड हो र एक खण्ड जतिसुकै कुशलता र बुद्धिमत्तासँग बनेको होस्, जतिसुकै प्राचीन र पारम्परिक होस्, हो त अस्तित्वको एक सानो अंशमात्रै, जबकि हाम्रो सरोकार त जीवनको समग्रतामा छ। जब हामी संसारमा जुन भइरहेको छ त्यसलाई हेर्दा त हामी बुझ्न सुरु गर्दछौं, बाह्य र आन्तरिक जस्तो कुनै बेगलाबेगलै प्रक्रिया छैन। वस्तुतः संसार एक र एकात्मक एवम् अविभाजित प्रक्रिया हो। यो प्रक्रिया एउटा पूर्ण र समग्र गतिविधि हो— आन्तरिक गतिविधिले तपाईंलाई बाह्य

रूपमा अभिव्यक्त गर्दछ अनि पुनः बाह्य गतिविधिले आन्तरिकमाथि प्रतिक्रिया गर्दछ। के यति पनि हामी ठीक-ठीक देख्न सक्दछौं? मेरो बुझाइमा आवश्यकता केवल यति नै हो। किनकि यदि हामीले हेर्ने कला सिकेमा, तब सबै कुरा हाम्रो अगाडि सफा र स्पष्ट हुन जान्छ। औ हेर्नका लागि न कुनै दर्शनशास्त्रको आवश्यकता छ, न कुनै गुरुको। कसरी हेर्ने, त्यो अर्को व्यक्तिले तपाईंलाई कसरी भन्न सक्दछ। त्यो तपाईंले नै मात्र हेर्ने हो।

यस पूरा तस्वीरलाई हेर्ने शाब्दिक वा मौखिक रूपले होइन, बरु वास्तविक रूपमा हेरेर अब तपाईं आफूलाई सरलता र सहजताबाट रूपान्तरित गर्न सक्नुहुन्छ? यही असली मुद्दा हो। के यसले आफ्नो मानसमा एक सम्पूर्ण क्रान्ति ल्याउन सम्भव छ?

थाहा छैन, यस्तो प्रश्नमा तपाईंको के प्रतिक्रिया हुन्छ? तपाईं भन्न सक्नुहुन्छ, 'म बदलिन चाहन्न' औ धेरैजसो मानिस चाहँदैनन् पनि। खास गरी ती मानिस जुन सामाजिक र आर्थिक रूपले राम्रो तवरले सुरक्षित छन् वा ति जो कुनै मतविशेषका सिद्धान्तहरू समातेर बसेका छन् अनि आफूले आफैँलाई अरु चीजहरूलाई जुन प्रकारले ती छन् त्यस्तै नै वा केही परिवर्तित रूपमा स्वीकार गरी सन्तुष्ट भइराखेका छन्। यहाँ हामीलाई ती मानिससँग मतलब छैन। वा तपाईं स्वयम् धेरै चलाखी वा सफाइबाट भन्न सक्नुहुन्छ, 'हुन त हो, तर यो ज्यादै कठिन छ, यो मेरा लागि होइन।' यसको अर्थ यो भयो कि तपाईंले आफूलाई पहिले नै अवरुद्ध गर्नुभयो, तपाईंको जिज्ञासा र खोजबिन यही समाप्त हुन गयो र यसैले अब अगाडि बढ्नाले कुनै फाइदा छैन। होइन भने तपाईं फेरि यो भन्न सक्नुहुन्छ, 'म आफूभित्र एक मौलिक आन्तरिक परिवर्तनको आवश्यकता महसुस गर्दछु, तर म यसलाई कसरी ल्याऊँ? कृपया मलाई बाटो देखाउनुस्, यसतिर मलाई मदत गर्नुहोस्।' यदि तपाईं यस्तो भन्नुहुन्छ, तब यसको अर्थ यो हो, तपाईंको सिधा सम्बन्ध परिवर्तनसँग छैन, तपाईंको वास्तविक अभिरुचि वा लगन एक मौलिक क्रान्तिमा छैन, बरु तपाईं परिवर्तन ल्याउनका लागि एक विधि, एक पद्धतिको मात्रै खोज गरिरहनुभएको छ।

यदि मैले तपाईंलाई एक पद्धति बताउने मूर्खता गरें र त्यसमा तपाईं पनि एक निपट मूर्खभैं चलन लागेमा त यति मात्रै हुन्छ कि तपाईं अन्धाधुन्द कुनै चीज स्वीकार गरी त्यसको नक्कल र त्यसको अनुकरण गर्न लाग्नुहुन्छ, त्यसको अनुरूप आफूलाई ढाल्न लाग्नुहुनेछ। अनि यदि तपाईं यस्तो गर्नुहुन्छ भने त्यसको अर्थ यो हो कि तपाईंले आफूभित्र अर्काको सत्तालाई स्थापित गरिदिनुभयो। यसैले यहाँबाट तपाईं र त्यस सत्ताबीच सङ्घर्षको सुरुवातसमेत हुन जान्छ। अमुक चीज तपाईंले अवश्य नै



गर्नुपर्दछ, किनकि यो गर्नका लागि तपाईंलाई भनिएको छ भनी महसुस गर्नुहुन्छ। अनि फेरि पनि तपाईं यो गर्नमा असमर्थ रहनुहुन्छ। तपाईंको केही आफ्नो बेग्लै भुकाव, दबाव र केही खास प्रवृत्तिहरू हुन सक्दछन्, त्यसको सङ्घर्ष र द्वन्द्व त्यस पद्धतिसँग हुन जान्छ जसलाई पालन गर्नु तपाईं आफ्नो धर्म बुझ्नुहुन्छ अनि यसैले यहाँ एक अन्तरविरोध उत्पन्न हुन्छ। त्यसैले अब तपाईं त्यस पद्धतिको विचारधारा र आफ्नो दैनिक जीवनको वास्तविकताबीच दुईतर्फा जिन्दगी जिउनुहुन्छ। त्यस विचारधाराअनुरूप आफूलाई ढाल्नका लागि गरिने कोसिसमा तपाईं स्वयम् आफ्नै दमन गर्नुहुन्छ— जबकि तथ्य र वास्तविकता त्यो हो जुन तपाईं हुनुहुन्छ, नकि त्यो विचारधारा। यदि तपाईं अर्काको अनुसार आफूलाई अध्ययन गर्ने कोसिस गरिरहनु भएको छ भने तपाईं सधैंभरि जडाउरी अर्थात् गए-वितेको मानिस नै बनिरहनुहुन्छ।

एउटा मानिस भन्दछ, 'म बदलिन चाहन्छु, तर मलाई भन्नोस् कसरी?' यस्तो मानिस बडो साँचो, बडो गम्भीर लाग्दछ, तर ऊ यस्तो हुँदैन। ऊ आफूभन्दा ठूलो कुनै सत्ताको आड लिन चाहन्छ र ऊ आशा गर्दछ, उसलाई (वाह्य) सत्ताले नै उसभित्र व्यवस्था ल्याइदिन्छ। तर के सत्ताले कहिल्यै आन्तरिक व्यवस्था ल्याउन सकेको छ? बाहिरबाट थोपरिएको व्यवस्थाले सधैंभरि अव्यवस्था नै उत्पन्न गर्दछ। यो सच्चाइलाई तपाईं बौद्धिक रूपले देख्न सक्नुहुन्छ, तर के तपाईं यसलाई आफ्नो भित्र वस्तुतः लागू गर्न सक्नुहुन्छ जसबाट तपाईंको मन फेरि कहिल्यै कुनै सत्तातिर उन्मुख नभइरहोस्, सत्ता चाहे जसको होस्— किताब, गुरु, पति वा पत्नी, माता, पिता, मित्र वा समाजको? किनभने हामी सधैंभरि कुनै सिद्धान्त-सूत्रको ढाँचामै जिउछौं, यो सिद्धान्त-सूत्र पहिले विचारधारा र फेरि सत्ता बन्न जान्छ। तर जुन क्षण तपाईंले वस्तुतः 'म कसरी बदलुँ?' भन्ने प्रश्नलाई हेर्नुहुन्छ, नयाँ सत्ताको सुरुवात हुन खोज्छ, तपाईंले सधैंका लागि सत्तालाई टुङ्ग्याउनुहुन्छ।

अतः हामीभित्र जुन अब नयाँ बुझाइ उत्पन्न भएको छ त्यसलाई हामी यस प्रकार व्यक्त गर्न सक्छौं : म महसुस गर्दछु, मलाई अवश्य नै आफ्नो प्राणको मूलबाट पूराका पूरा बदलिनु पर्दछ, म कुनै परम्परामाथि अब अरू धेरै निर्भर हुन सकिदैन, किनकि परम्पराले नै घोर आलस्य स्वीकार गर्ने र आज्ञाहरूको पछाडि दौडने प्रवृत्ति उत्पन्न गरेको छ। आफूलाई बदलनका लागि सम्भवतः म अर्काबाट कुनै मदतको आशा गर्न सकिदैनँ औ न कुनै गुरु, ईश्वर, कुनै आस्था, कुनै पद्धति, कुनै बाहिरी दबाव वा प्रभावले नै मदत गर्न सक्दछु। त्यसपछि के हुन्छ त?

सर्वप्रथम के तपाईं सबै सत्तालाई अस्वीकार गर्न सक्नुहुन्छ? यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने यसको अर्थ भयो, अब तपाईं भयभीत हुनुहुन्न। त्यसपछि के हुन्छ त?

जब तपाईं कुनै भूटो र गलत चीजलाई अस्वीकार गरिदिनुहुन्छ, जसलाई पिँढी-दर-पिँढीदेखि आफूसँग बोकेर आइरहनुभएको थियो, जुनसुकै प्रकारको बोभलाई तपाईंले आफूबाट मिल्काउनुभयो, तब के हुन्छ? तपाईंसँग पहिलेभन्दा धेरै ऊर्जा र शक्ति आउँछ, आउँदैन र? तपाईंमा बढी क्षमता, बढी जोस र लगन, धेरै तीव्रता र जीवन्तता आउँछ। यदि यो सबै तपाईं आफूभित्र अनुभव गर्नुहुन्न भने तपाईंले बोभलाई मिल्काउनुभएको छैन, अर्थात् तपाईंले सत्ताको सिनोलाई हटाउनुभएको छैन।

तर जब तपाईंले त्यसलाई टाढा फ्याँकिदिनुभयो अनि तपाईंसँग अब यो ऊर्जा छ जसमा भय नामको चीज छैन— भूल हुने डर हुन्न, सही वा गलत गर्ने डर हुन्न, तब के त्यो ऊर्जा स्वयम् परिवर्तित छैन? हामीलाई ठूलो मात्रामा ऊर्जाको आवश्यकता पर्दछ अनि हामी डरको कारण त्यस ऊर्जाको क्षय र अपव्यय गर्दछौं, तर जब सबै प्रकारको डरबाट मुक्त भई जुन ऊर्जा आउँछ त्यसले स्वयम् आमूल आन्तरिक क्रान्ति सिर्जना गर्दछ। यसबारे तपाईंले केही गरिरहनुपर्दैन।

यस कारण तपाईं केवल आफूसँग मात्रै रहनुहुन्छ अनि त्यो नै त्यस मानिसको वास्तविक अवस्था हो जो यी सबैप्रति अति गम्भीर छ; तपाईं कुनै व्यक्ति र कुनै चीजबाट सहायताको समेत कुनै आशा राख्नुहुन्न, तपाईं आफ्नो खोजमा पूर्णतः स्वतन्त्र हुनुहुन्छ। जब त्यहाँ स्वतन्त्रता छ, त्यहाँ ऊर्जा छ। जब त्यहाँ स्वतन्त्रता हुन्छ, त्यसले कुनै गलत कुरा कहिल्यै गर्दैन। स्वतन्त्रता विद्रोहभन्दा बिलकुलै बेग्लै हो। जब त्यहाँ स्वतन्त्रता हुन्छ, त्यहाँ गल्ती गर्ने वा ठीक गर्ने भन्नेजस्तो कुरै हुन्न। तपाईं स्वतन्त्र हुनुहुन्छ र त्यसै केन्द्रबाट तपाईं कार्य गर्नुहुन्छ। र त्यसैले त्यहाँ कुनै डर हुँदैन, र डरबाट मुक्त मनमा अपार प्रेमको सामर्थ्य आउँछ। औ जब त्यहाँ प्रेम छ, यसले जे चाहन्छ त्यो गर्न सक्दछ।

त्यस कारण अहिले हामी जे गर्न गइरहेका छौं त्यो हो आफ्नो बारेमा सिक्नु, मेरो अनुसार होइन अथवा न कोही विश्लेषक वा दार्शनिकको अनुसार— किनकि यदि हामीले कुनै अर्को व्यक्तिअनुसार आफ्नो बारेमा सिकेमा त्यो हामी उनीहरूबारे सिकिरहेका हुन्छौं आफ्नो बारेमा होइन— हामी वस्तुतः के हौं, यही हामी सिक्न गइरहेका छौं।

आफ्नो मानसको ढाँचाभित्र एक समग्र क्रान्ति ल्याउनका लागि हामी कुनै बाहिरी सत्तामा निर्भर हुन सक्दैनौं, यस कुराको अनुभूतिका लागि सबैभन्दा ठूलो कठिनाई जुन हाम्रो अगाडि आउँछ त्यो हो स्वयम्को आन्तरिक सत्तालाई अस्वीकार

गर्नु— आफ्नो केही खास साना-ठूला अनुभवको सत्ता एवम् सङ्ग्रह गरिएका ज्ञान, विचार, धारणा र आदर्शहरूको सत्ता। हिजो तपाईंले एक अनुभव हासिल गर्नुभयो जसले तपाईंलाई केही सिकायो र यसले जे-जति सिकायो त्यो एक नयाँ सत्ता बन्न जान्छ— हिजोको त्यो सत्ता त्यति नै विनाशकारी छ जति एक हजार वर्षपूर्वको। स्वयम्लाई बुझ्नका लागि कुनै सत्ताको आवश्यकता छैन, त्यो हिजोको सत्ता होस् वा एक हजार वर्षपूर्वको, किनकि हामी त जीवित चीज हौं, सदा चलिरहेको, बहँदै गरेको, कहीं नरोकिइने। हिजो मरेको सत्ताको छायामा उभिएर जब हामी आफूलाई हेर्दछौं तब हामी आफ्नो 'हुनु' को जीवित गतिविधि र यसको सौन्दर्य एवम् गुणवत्तालाई बुझ्नमा चुक्दछौं।

समस्त सत्ता, स्वयम् र अर्काबाट मुक्त हुनु बितेको हिजोको हरेक चीजप्रति मर्न जानु हो जसले गर्दा तपाईंको मन सदा ताजा, युवा, निर्दोष बनिरहोस्— ओज र आवेशबाट भरपूर भई। केवल यस्तो अवस्थामै कसैले सही-सही हेर्न सक्दछ र सिक्न सक्दछ। यसका लागि ठूलो मात्रामा सजगता र होस आवश्यक हुन्छ— वास्तविक सजगता र होस जुन तपाईंभित्र सतत चलिरहेको छ त्यसलाई नसच्याईकन अथवा त्यसलाई यस्तो हुनुपर्ने, यस्तो हुनु नपर्ने नभनीकनै किनकि जुन क्षण तपाईं यसलाई सच्याउनुहुन्छ, तपाईं त्यहाँ फेरि अर्को सत्ता आसीन गराउनुहुन्छ, एउटा जाँचकी राख्नुहुन्छ।

यसरी पूरा जाँचपडताल र छानबिन हामी सबै सँगसँगै गरिरहेका छौं, एक व्यक्ति व्याख्या गरिरहेको छ अनि तपाईं सिकिरहनुभएको छ भन्ने होइन। ऊसँग सहमत वा असहमत भइरहनुभएको होइन। बरु हामी सँगसँगै गरिरहेका छौं एउटा यात्रा। हाम्रो भित्री मनको गुप्त कुनामा लुकेका कुराहरूलाई पत्ता लगाउन। अनि यस्तो यात्रा एकदमै हलुको भएर हिँडेर गर्नुपर्दछ। धारणाहरू, पूर्वाग्रहहरू, निष्कर्षहरू अर्थात् यी सबै बेकम्मा हुन् जुन हामीले विगत दुई हजार वर्षभन्दा पनि धेरै समयदेखि जम्मा गरिरहेका छौं— यस्तो बोझ बोकेर हामी यो यात्रा गर्न सक्दैनौं। तपाईं आफ्ना बारेमा जे-जति जान्नुहुन्छ ती सबैलाई बिसिदिनुहोस्, आफूले आफ्ना बारेमा कहिल्यै केही सोच्नुभएको छ, त्यसलाई बिसिदिनुहोस्, हामी सुरुआत यसरी गरौं मानौं हामीले कहिल्यै केही जानेकै छैनौं।

हिजो राति बेस्सरी पानी पच्यो र अब आकाश सफा हुन सुरु भइरहेको छ, यो एक नयाँ ताजा दिन हो। यस ताजा दिनमा हामी यस प्रकार भेटौं, मानौं अस्तित्वको यो एकमात्र दिन हो। हिजोका सबै सम्झनाहरूलाई पछाडि छोड्दै हामी सँगसँगै यस यात्रामा प्रस्थान गरौं र पहिलो चोटि स्वयम्लाई बुझ्ने सुरुआत गरौं।

# दुई

स्वयम्का बारेमा सिक्नु – सरलता र विनम्रता – संस्कारबद्धता

मैले वा अरू कुनैले भनेको मात्रैले यदि तपाईंले स्वयम्का बारेमा जान्नु महत्त्वपूर्ण छ भनी मान्नुभएको भए डर यो छ, हामीबीच चलिरहेको वार्तालाप अब अरू अगाडि बढ्न सक्दैन। तर यदि हामी हाम्रो स्वार्थलाई पूर्णतः बुझ्नु सबैभन्दा बढी महत्त्वपूर्ण र आवश्यक छ भन्ने सत्यप्रति एकमत र एकबोध छौं भने तपाईं र मेरो बीच फेरि एक बिलकुलै वेग्लै सम्बन्ध हुन्छ। तब हामी सँगसँगै एक सुखद, सतर्क र समझदारीपूर्ण जिज्ञासाका साथ सोधखोज गर्न सक्दछौं।

म तपाईंको आस्था आर्जित गर्न चाहन्छु। मैले आफूलाई नयाँ सत्ताका रूपमा प्रतिष्ठित गरिराखेको पनि छैन। तपाईंलाई सिकाउनका लागि मसँग केही पनि छैन— कुनै नयाँ दर्शन, कुनै नयाँ पद्धति, सत्यतिर पुग्ने कुनै नयाँ बाटो, केही पनि छैन। तपाईंलाई सत्यसम्म पुग्नु छ, कुनै बाटो त्यहाँ जाँदैन पनि। मानिसको चिन्तन र बुझाइको खास क्षेत्रमा जुनसुकै प्रकारको कुनै पनि सत्ता होस्, त्यो अत्यन्त विनाशकारी र खराब चीज हो। नेताहरू अनुयायीहरूलाई सत्यानास गर्दछन् र अनुयायीले उनीहरूलाई। तपाईं स्वयम् आफ्नो गुरु हुनुहुन्छ र आफ्नो शिष्य पनि। मानिसले बहुमूल्य र आवश्यक कुराहरूको रूपमा आजसम्म जे-जति स्वीकार गरिराखेका छन् ती सबैमा तपाईंले शङ्का र प्रश्न उठाउनुपर्दछ।

जबसम्म तपाईंले कसैलाई पछ्याउनुहुन्न तब तपाईंलाई धेरै एकलो भएभैं लाग्दछ। त्यसो भए एकलो नै हुनुहोस्। तपाईं एकलो हुनुमा किन डराउनुहुन्छ? किन भने तपाईंको आफ्नो स्वरूपसँग साक्षात्कार हुन्छ, जे हुनुहुन्छ त्यससँग। त्यस बेला तपाईं आफूलाई भित्रबाट खोक्रो, मन्द, बेबकुफ र कुरूप भएको थाहा पाउनुहुनेछ। चिन्ता र अपराध भावबाट ग्रस्त अर्थात् एक क्षुद्र, निकृष्ट, निम्न स्तरको (घटिया), खराब मानिस भएको भेटनुहुन्छ। वास्तविकतालाई सामना गर्नुहोस्, यसलाई हेर्नुहोस्, परख गर्नुहोस्, यसबाट नभारनुहोस्। जुन क्षण तपाईं यसबाट भारनु र पन्छिनुहुन्छ, भयले तपाईंलाई पछ्याउन सुरु गर्दछ।

१२/1ftaf6 d'08t

आफू भित्रतिर फर्केर स्वयम् आफ्नो जाँचपडताल र छानबिन गर्दै गर्दा हामी आफूलाई शेष जगत्बाट अलगथलग गरेका हुन्छौं। यो कुनै अस्वस्थकर प्रक्रिया पनि होइन। पूरा संसारका मानिस हाम्रो दैनिक समस्याजस्तैमा अल्भिइरहेका छन्। अतः हामी कुनै विक्षिप्त र बौलाएका होइनौं जो आफूभित्रको यस खोजबिन र जाँचपडतालमा लागेका छौं। सोच्नुहोस्, व्यक्ति र समूहमा आखिर फरक नै के छ। व्यक्तिहरूबाट अलग भएर समूहको कुनै अस्तित्व नै हुँदैन। यो एक वास्तविक तथ्य हो। जस्तो म छु त्यस्तै नै संसार मैले निर्मित गरेको छु। अतः हामीले सचेत र सतर्क रहनु छ, हामी व्यक्ति र समष्टिको बीच, समस्त र खण्डको बीचको विवाद र द्वन्द्वमा अल्भिने नै नगरौं।

मैले आफ्नो 'स्व' को समग्र क्षेत्रसँग परिचित हुनुपर्दछ, जुन कि व्यक्तिको चेतना हो अनि समाजको पनि। त्यसपछि मात्रै मन वैयक्तिक र सामाजिक चेतनाको पारि जान्छ, तब हामी स्वयम् आफ्ना लागि एक ज्योति बन्न सक्दछौं जुन कहिल्यै निभ्दैन।

स्वयम्लाई बुझ्ने सुरुआत हामीले कहाँबाट गर्ने? यहाँ म छु र जान्न चाहन्छु, म स्वयम्को अध्ययन कसरी गरूँ? स्वयम्को निरीक्षण कसरी गरूँ? मेरो भित्र वस्तुतः जुन सतत चलिरहेको छ उसलाई कसरी हेरूँ? म आफूलाई सम्बन्धहरूको रूपमा मात्रै भित्र नियाल्न सक्दछु, किनभने आपसी सम्बन्धहरूको अर्को नाम नै जीवन हो। एउटा कुनामा बसेर र आसन जमाएर केवल आफ्ना बारेमा चिन्तन गर्नाले केही फाइदा हुँदैन। म स्वयम्बाट बाहिरिन सकिदैनं। म त मानिसहरू, वस्तुहरू र विचारहरूसँगको सम्बन्धका साथै मानिसहरूसँग आफ्नो सम्बन्धको, बाहिरी र भित्री चीजहरूसँगको आफ्नो सम्बन्धका अध्ययनहरूमा मात्रै बाहिरिन्छु। म स्वयम्लाई बुझ्न सुरु गर्दछु। अरू प्रकारका बुझाइ त कोरा कल्पना मात्रै हुन् र कल्पनामा बहेर म स्वयम्को अध्ययन गर्न सकिदैनं। म कुनै अमूर्त हस्ती होइन, त्यसैले स्वयम्को अध्ययन मैले ठोस वास्तविकतामै गर्नुपर्दछ— अर्थात् वस्तुतः म जे छु त्यसैबाट गर्नुपर्दछ, म जे हुन चाहन्छु त्यसबाट होइन।

बुझाइ बौद्धिक प्रक्रिया होइन। आफ्ना बारेमा ज्ञान आर्जित गर्नु र आफ्ना बारेमा सिक्नु यी दुई बेग्लै हुन्, किनकि आफ्ना बारेमा तपाईं जुन ज्ञान सङ्ग्रह गर्नुहुन्छ त्यो सधैं अतीतको हुन्छ अनि जुन मन अतीतको बोझले दबिएको हुन्छ त्यो प्रायः दुःख र सन्तापबाट घेरिएको हुन्छ। आफ्ना बारेमा सिक्नु एक भाषा वा विज्ञान वा प्रविधि सिकेजस्तो होइन— त्यहाँ त स्पष्ट छ, तपाईंले ज्ञानको स्मरण र सङ्ग्रह

गर्नुपर्दछ, होइन भने प्रत्येक चोटि फेरि क, ख, गबाट सुरु गर्नुपर्दछ। तर मनको क्षेत्रमा आफ्ना बारेमा सिक्नु सदा वर्तमानमै सम्भव हुन्छ, जबकि ज्ञान सधैं अतीतसँग बाँधिएको हुन्छ। किनभने हामीमध्ये अधिकांश मानिस अतीतमै जिउँछन् र अतीतमै सन्तुष्ट रहन्छन्, ज्ञान हाम्रा लागि असाधारण महत्त्वको चीज बनेको छ। त्यसैले त हामी विद्वान्, कुशल र होसियार मानिसको पूजा गर्दछौं। तर यदि तपाईं हरेक समय सिक्किरहनुभएको छ, हरेक मिनेट सिक्किरहनुभएको छ, नियालेर र सुन्दै गरी सिक्किरहनुभएको छ, हेदै र गर्दै सिक्किरहनुभएको छ, तब तपाईं पाउनुहुनेछ कि सिक्नु एक अनवरत गतिविधि हो, अतीतबाट नछोडिएको।

यदि तपाईं भन्नुहुन्छ कि तपाईं आफ्ना बारेमा विस्तारै-विस्तारै क्रमिक रूपले सिक्छु- थोरै धेरै गरी, उत्तरोत्तर वृद्धि गर्दै, त्यसो भए तपाईं अहिले 'जुन हुनुहुन्छ' त्यसको अध्ययन गरिरहनुभएको छैन, बरु आफ्ना बारेमा जुन ज्ञान तपाईंले सङ्ग्रह गर्नुभएको छ त्यसै ऐनामा तपाईं स्वयम्लाई अध्ययन गरिरहनुभएको छ। सिक्नुको अर्थ हो एक अपार संवेदनशीलता। यदि कुनै विचार वा धारणा अर्थात् जुन अतीतको उत्पादन हो, हाम्रो वर्तमानमाथि आधिपत्य जमाएको हुन्छ, त्यहाँ संवेदनशीलता हुँदैन, किनकि तब हाम्रो मन तीव्र, सुग्राही र सजग हुँदैन। हामीमध्ये अधिकांश मानिस त शारीरिक रूपले पनि संवेदनशील हुन्नन्। हामी प्रायः आवश्यकताभन्दा बढी खान्छौं। हामी यसको फिक्री गर्दैनौं कि सम्यक् आहार के हो? फेरि हामी धेरै नै रक्सी र चुरोट इत्यादि पनि पिउँछौं। यी सबैबाट हाम्रो शरीर स्थूल र असंवेदनशील बन्न जान्छ। शरीरमा सजगता, जुन कि उसको गुणधर्म हो, त्यो मन्द र मलिन पर्न जान्छ। यदि स्वयम् शरीर नै भारी र स्फूर्तिहीन भए त एक अत्यन्त सजग, संवेदनशील र सुस्पष्ट मन आउँछ, कहाँबाट? केही खास चीजहरू जसले हामीलाई व्यक्तिगत रूपले कहीं न कहीं छुन्छन्, तिनीहरूप्रति हामी संवेदनशील हुन सक्दछौं, तर जीवनका सबै सूक्ष्म इसाराहरू, अर्थहरू र अभिव्यक्तिहरूप्रति समग्र रूपले संवेदनशील हुनका लागि शरीर र मानसबीच कुनै विभाजनरेखा नखिचीकन हेर्नु जरुरी छ। यो एकअर्कामा समाहित एक समग्र गतिविधि हो।

यस जीवन र जगत्मा कुनै पनि चीजलाई बुझ्नु छ भने तपाईंले त्यससँग रहनसहन गर्नुपर्दछ, त्यसको निरीक्षण गर्नुपर्दछ- त्यसको सबै अन्तर्वस्तुलाई, त्यसको प्रकृतिलाई, त्यसको बनावटलाई एवम् त्यसका गतिविधिलाई जान्नुपर्दछ। स्वयम्लाई बुझ्नका लागि के तपाईंले आफैँसँग मात्रै रहेर र जिएर हेर्नुभएको छ? यदि यसरी हेर्नुभएको भए आफू निश्चल र स्थिर वस्तुजस्तो होइन, बरु तरौताजा जीवित वस्तु हो भनी देख्नुहुनेछ। अनि एक जीवित चीजसँग जिउनका लागि निश्चय नै तपाईंको मन

पनि जीवन्त र जिउँदो-जागदो हुनुपर्दछ। यो जीवन्तता तब बिदा हुन जान्छ जब मन आफ्ना मतहरू, फैसलाहरू र तथाकथित मूल्यहरूको साङ्गामा जकडिन जान्छ।

आफ्नै मन एवम् हृदयको, आफ्नो पूरै अस्तित्वका गतिविधि अवलोकन गर्नका लागि तपाईंसँग स्वतन्त्र मन हुनुपर्दछ। त्यस्तो मन होइन जुन सहमत र असहमत गर्दछ, बुँदाहरू अघि सारेर आफ्नो पक्ष लिइरहन्छ, खालि शब्दहरूमा विवाद गरिरहन्छ त्यसलाई बुझ्ने नियतले अनुगामी हुने गर्न धेरै कठिन छ, किनभने हामीमध्ये अधिकांश मानिस जान्दैनन् स्वयम् हुनुलाई कसरी हेर्ने, यसको सूक्ष्म स्वरलाई कसरी सुन्ने भन्ने जान्दैनन्। बरु त्योभन्दा नदीको सौन्दर्यलाई कसरी हेर्ने वा रूखहरूबीचको सिरेटो (हावाको भोक्का) लाई कसरी सुन्ने भन्ने थाहा छ।

कैयौँ कारणबाट हाम्रो हेराइ ठीक-ठीक हुन पाउँदैन। जब हामी समर्थन वा विरोधले भरिएका हुन्छौँ तब यस्तो अवस्थामा हामी स्पष्ट रूपले हेर्न सक्दैनौँ। जब हाम्रो मनमा निरन्तर विचारहरूको ताँती लागिरहन्छ तब पनि हाम्रो हेर्नु सफा र स्पष्ट हुँदैन। तब हामी 'जुन छ' त्यसलाई हेर्न सक्दैनौँ। किनकि हाम्रो आफ्नो जुन रूपलाई बाहिर प्रक्षेपण गर्दछौँ, केवल त्यसलाई देख्दछौँ। हामीहरूले, हरेक कुनैले, आफ्नो मनमा आफ्नो एक प्रतिमा र तस्वीर बनाइराखेका हुन्छौँ— जुन हाम्रो बुझाइबाट 'हामी हौँ' वा 'हामीले हुनुपर्दछ' र यसै प्रतिमाको औ तस्वीरको कारण नै 'हामी जुन वस्तुतः छौँ' उसलाई हेर्नबाट हामी वञ्चित रहन जान्छौँ।

यस जगत्मा कठिनतम चीजहरूमध्ये एक हो कुनै पनि चीजलाई सरलतासाथ हेर्नु। किनभने हाम्रो मन धेरै जटिल र पेचिलो छ, हामीले सरलताको गुणवत्तालाई गुमाएका छौँ। मेरो तात्पर्य भोजन र लुगाको सरलता एवम् सादासँग होइन, एउटा धोती बेरेर वा लगौँटीमै गुजारा गर्नु, लामो उपवास गरी पछिल्ला सबै कीर्तिमानलाई तोड्ने वा यस्तै प्रकारका अन्य कुनै खालका क्रियाकलाप जुन तथाकथित साधु-सन्त गर्दै रहन्छन्, त्यससँगको तात्पर्य होइन। म त्यस सरलताको कुरा गरिरहेको छु जसबाट चीजहरूलाई सोभो-सोभो प्रकारले हेरिन्छ। जुन कुनै नबुझ्याई हामी त्यसै रूपमा नडराई हेरौँ, जुन वस्तुतः हामी छौँ— जब हामी भूटो बोलिरहेका हुन्छौँ भने त्यसबाट पछि नहटौँ, भाग्ने नगरौँ।

स्वयम्लाई बुझ्नुपर्ने एक अर्को कारण जुन कुरा हाम्रा लागि आवश्यक छ, त्यो हो असाधारण रूपले विनम्र हुनु। 'म स्वयम्लाई जान्दछु।' यस अडानसाथ यदि तपाईंले सुरु गर्नुभए त आफ्नो (स्वयम्) बारेमा सिक्न सक्नुहुँदैन वा यदि तपाईं यस्तो भन्नुहुन्छ, 'स्वयम्का बारेमा सिक्नमा धेरै नै के छ, किनकि म त स्मृतिहरू, धारणाहरू, अनुभवहरू र परम्पराहरूको एक सङ्ग्रह मात्र हुँ', तब पनि तपाईं

स्वयम्का बारेमा सिक्नबाट वञ्चित रहनुहुन्छ। स्वयम्का बारेमा सिक्ने सुरुवात एक विनम्र भङ्गिमा (हाउभाउ) बाट हुनुपर्दछ। जुन क्षण तपाईंलाई तपाईंले केही पाउनुभयो, केही हासिल गर्नुभयो भन्ने लाग्छ, त्यसै क्षण तपाईंभित्र निर्दोषिता र विनम्रताको गुणवत्ता खतम हुन जान्छ। जुन क्षण तपाईं एक निष्कर्ष निकाल्नुहुन्छ वा तपाईं आफ्नो सङ्गृहीत ज्ञानबाट आफ्नो खोजबिन र जाँचपडतालको सुरुवात गर्नुहुन्छ त्यहीँनिर तपाईं चुक्नुहुन्छ, खोज समाप्त हुन जान्छ। किनकि तब तपाईं हरेक जीवित र ताजा चीजलाई पुरानो र बासी आँखा (नजर) ले हेरिरहनुहुन्छ। यसको विपरीत यदि तपाईंसँग न कुनै निश्चितता छ, न कुनै उपलब्धि छ, अर्थात् सुरुको पहिलो तपाईंको खुट्टा कुनै आधारभूमिसँग टाँसिएको छैन, तब तपाईंसँग एक स्वतन्त्रता छ, एक मुक्ति छ— हेर्ने, उपलब्ध गर्ने अनि जब यस मुक्तिसँगै तपाईं हेर्न सुरु गर्नुहुन्छ तब तपाईं सधैं आफ्ना लागि नयाँ हुनुहुनेछ, जगत्को हरेक चीज हरेक क्षण तपाईंका लागि नयाँ हुन्छ। यसको विपरीत एक आत्मविश्वासी व्यक्ति बिलकुलै मरेको मानिस हुन्छ।

हाम्रो जन्मदेखि लिएर मृत्युसम्म हाम्रो संस्कृतिका प्रभावहरूद्वारा मनको विकास 'म' को एक सङ्कीर्ण दायरामा नै हुन्छ। यस्तो अवस्थामा हाम्रो हेर्ने र सिक्नेमा स्वतन्त्रता आए पनि कसरी? तपाईं जुनसुकै उदाहरण लिनोस्, तिनले सदियौँदेखि हाम्रो मनलाई विभिन्न प्रभाव र बन्धनहरूबाट बाँध्दै गरेका छन्। परम्परा, धर्म, शिक्षा, साहित्य, कला, रीतिरिवाज, प्रथा र परिपाटी, भाषा, जाति, वर्ग, राष्ट्रियता, विभिन्न प्रकारका प्रचार र वितण्डावाद, आर्थिक दबाव, जे-जस्तो हामी खान्छौं, जलवायु जहाँ हामी रहन्छौं, हाम्रो परिवार, हाम्रा मित्रहरू, हाम्रो अनुभव यी सबैको सम्मिलित प्रभावस्वरूप हाम्रो सोच-बुझाइको एक सीमा समेटिएको छ। यसले जीवनको हरेक समस्याप्रति हाम्रो समाधान गर्ने दृष्टि सङ्कुचित र संस्कारबद्ध भएको छ।

सबैभन्दा पहिले के तपाईंलाई यसको बोध छ, तपाईं संस्कारहरूमा बाँधिनुभएको छ? स्वयम्सँग सोध्न लायक पहिलो प्रश्न यही हो, तपाईं आफ्नो संस्कारबाट मुक्त कसरी हुने भन्ने होइन। के थाहा, उताउलोपनको कारण तपाईं सायद यसबाट मुक्त हुन नसक्नुभएको होस्। यदि तपाईं भन्नुहुन्छ, “म त यसबाट मुक्त भएर नै रहन्छु,” तब धेरै सम्भावना यही छ, यस हतारमा, अधैर्यका कारण तपाईं अर्को ढङ्गको संस्कारको जालमा फस्न जानुहुन्छ। त्यसैले सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा तपाईंले स्पष्ट रूपमा हेर्नुोस्, कतै तपाईं संस्कारहरूमा कैद त हुनुहुन्न? के तपाईंले कहिल्यै यो विचार गर्नुभएको छ कि जब तपाईं रूखमा आँखा लैजानुहुन्छ र भन्नुहुन्छ ‘यो एक



ओक (Oak) को रूख हो' वा 'यो एक वरको रूख हो।' यसरी वनस्पतिज्ञानमा आधारित रूखका विभिन्न नामहरूबाट हेर्ने बानीले तपाईंको मनलाई यस प्रकार वशीभूत गरिराखेको छ, 'तपाईंको' र त्यस रूखलाई वस्तुतः 'हेर्ने घटना' को बीच शब्द बाधा बनेर आउँछ? त्यस रूखको वास्तविक सम्पर्कमा आउनका लागि तपाईंले आफ्नो हात त्यस रूखसम्म लिएर जानुपर्दछ : त्यस रूखलाई स्पर्श गर्नका लागि शब्दले तपाईंलाई कुनै सहायता गर्न सक्दैन।

तपाईं संस्कारहरूमा बाँधिनुभएको छ भन्ने तपाईंलाई कसरी थाहा हुन्छ? कसले भनिदिन्छ यो तपाईंलाई? के तपाईंलाई तपाईं भोको हुनुहुन्छ भनेर कसैले भन्छ? सिद्धान्त रूपले होइन, बरु भोकको वास्तविक अनुभूतिबाट? ठीक यसै प्रकार तपाईं कसरी थाहा पाउनुहुन्छ तपाईं संस्कारहरूमा आबद्ध हुनुहुन्छ भनेर? तपाईंको एक समस्या, एक चुनौतीतिर प्रतिक्रिया गर्ने जुन ढङ्ग छ के त्यही मानसिकताबाट यस कुराको उत्तर दिनुहुन्छ? जीवनको हरेक चुनौतीको उत्तर तपाईंले संस्कारबद्ध मानसिकताबाट दिँदा अधकल्चो हुन्छ, त्यसैले यसको प्रतिक्रिया पनि अधुरो र अपर्याप्त नै हुन्छ।

जब तपाईंलाई यसको स्पष्ट भान हुन जान्छ तब जाति, धर्म र संस्कृतिका संस्कारहरूमा हुर्केको मानसिकताबाट के तपाईंलाई एउटा कैदीको भैं अनुभूति हुँदैन? संस्कारबद्ध मानसिकताको उदाहरणका रूपमा तपाईं राष्ट्रियतालाई नै लिनुहोस् अनि अत्यन्त गम्भीरता र समग्रतासँग यसलाई सजगतापूर्वक निरीक्षण गर्नुस र पत्ता लगाउनुोस्, तपाईं यसमा मजा र रस लिनुहुन्छ वा यसका विरुद्ध विद्रोहको अनुभव गर्नुहुन्छ। यदि तपाईंले यसका विरुद्ध विद्रोह नै गर्न चाहनुभयो भने तपाईं पूराका पूरा संस्कारबद्ध मानसिकताको चारैतिरका पर्खाललाई भत्काएर बाहिर निक्लेर आउन सम्भव छ? तर यसको विपरीत यदि तपाईं आफ्नो संस्कारबद्धताबाट सन्तुष्ट हुनुहुन्छ, तब यसको विपरीत तपाईं कुनै पहल गर्नुहुन्न भन्ने स्पष्ट छ। अनि यदि तपाईं वस्तुतः असन्तुष्ट हुनुहुन्छ—किनकि यसप्रति तपाईं अब अत्यन्त सजग र सचेत हुनुभयो—तब तपाईं सहज नै यो देख्नुहुन्छ कि अहिलेसम्मको जीवन तपाईंको यसै संस्कारबद्धताकै उपज रहेको छ, तपाईंका सबै क्रियाहरू, सबैका सबै नै। यसैले अहिलेसम्म तपाईं अतीतको मरेको लाससँग नै टाँसिएर बाँचिरहनुभएको छ।

अब तपाईं आफ्ना लागि सायद जब तपाईंको दुःख-दर्दको बचाउ र सुखप्राप्तिका क्रममा कुनै बाधा उपस्थित हुन्छ, त्यसै समय तपाईंको संस्कारबद्धता जागेको पनि देख्नुहुनेछ। यदि तपाईंको वरिपरि सबै कुरा ठीकठाक, सुखद रूपले चलिरहेको छ : तपाईंकी पत्नी तपाईंलाई माया गर्छिन्, तपाईं पत्नीलाई माया गर्नुहुन्छ, एउटा राम्रो

प्रकारको घर, राम्रा छोराछोरी र पर्याप्त रुपियाँ-पैसा तपाईंसँग होस्, तब तपाईंलाई आफ्नो संस्कारबद्धताको थाहै लाग्दैन। तर जब यसमा कुनै व्यवधान र बाधा आइपर्दछ : तपाईंकी पत्नी परपुरुषसँग गएमा वा तपाईंले आफ्नो रुपियाँ-पैसा गुमाउनुभएमा वा कुनै पीडा, चिन्ता, फ्रिक्की, लडाईंको खतरा तपाईंमाथि आइपरेमा— तब आफ्नो निरीक्षण गर्दै तपाईंलाई आफ्नो संस्कारबद्धता थाहा लाग्छ : किनकि यसले आफ्नो टाउको यस्तै परिस्थितिमा उठाउँछ, जब तपाईं कुनै प्रकारको बाधा वा विपत्तिसँग जुधिरहनुहुन्छ अथवा कुनै बाहिरी वा अन्तरिक सड्कटको सामना गर्दै आफ्नो रक्षामा लागि रहनुभएको हुन्छ, त्यस समय सजिलैसँग तपाईं आफ्ना कृत्यहरू र क्रियाहरूको ऐनामा आफ्नो संस्कारलाई देख्न सक्नुहुन्छ। जस्तो हामीमध्ये धेरैजसो मानिस अधिकांश समय गम्भीर रूपमा वा सतही तवरले कुनै न कुनै अशान्ति र उपद्रवको सिकार भइरहन्छन्, त्यो अशान्ति र उपद्रवले नै यस कुराको खबर दिन्छ, हामी संस्कारबद्ध भएर बाँचेका छौं। तपाईंले देख्नुभएको होला, जबसम्म जनावरलाई माया-प्रेम देखाइन्छ तबसम्म त्यो अनुकूल प्रतिक्रिया गर्दछ, तर जुन क्षण उसको विरोध गरिने गरिन्छ त्यसको भित्र लुकेको सबै हिंसा बाहिर निकलिन्छ।

जीवन, राजनीति, आर्थिक स्थिति, आतङ्क र वीभत्सता, क्रूरता, आफ्नो भित्र र बाहिर संसारमा फैलिएका दुःख र पीडालाई लिएर हामी प्रायः चिन्तित र हैरान रहन्छौं। हाम्रो अकारण चिन्ता र हैरानीलाई निम्त्याउने बानी हाम्रो संस्कारबद्ध मानसिकताको नै अभिव्यक्ति हो। तब यस्तो स्थितिमा हामी के गर्छौं? आफ्नो भित्र र बाहिरको दुःख र पीडालाई अँगालो मारी यसैसँग बाँच्ने—जस्तो हामीमध्ये अधिकांश मानिस गरिरहन्छन्? के यसैमा अभ्यस्त र आदती हुन जाने? जस्तो कुनै आफ्नो शरीर बिरामी र पीडासँग बाँच्ने अभ्यस्त र आदती हुन जान्छ? के सधैंका लागि यससँग सम्भौता गर्ने त?

लगभग हामी सबैमा एउटा सामान्य प्रवृत्ति पाइन्छ र त्यो हो हाम्रो प्रतिकूल चीजहरूलाई सहन गर्नु वा त्यससँग सम्भौता गर्नु, त्यसको अभ्यस्त र आदती बन्नु, त्यसको दोष परिस्थितिमा थोपार्नु। 'यदि परिस्थिति ठीक हुँदो हो त म बिलकुलै बेग्लै र अनौठो हुन्थेँ' यस्तो हामी प्रायः बोल्दछौं। अथवा 'यदि मलाई उपयुक्त अवसर मिलेमा त म केही गरी देखाउँथेँ' वा 'म त यी सबै अन्यायका पाइतालाले कुल्चिएको र पिसिएको छु'— यसप्रकार सधैं हामी आफ्नो दुःखद स्थितिका लागि अर्कालाई अथवा आफ्नो वरिपरिको वातावरणलाई वा आर्थिक स्थितिलाई दोषी ठहर्‍याउँछौं।

जब कोही आफ्नो दुःखद स्थितिका लागि अभ्यस्त र आदती हुन जान्छ तब ऊ अनजानमै आफ्नो मनलाई संवेदनाशून्य र जड बनाइदिन्छ, त्यस्तै नै जस्तो आफ्नो

चारैतिर छरिएका प्राकृतिक सौन्दर्यको यस हृदयसम्म अभ्यस्त र आदती हुन जान्छ, कहिल्यै त्यसतिर ध्यान जाँदै जाँदैन। यस प्रकार त्यो मानिस उदासीन, तटस्थ, कडा र कठोर हुन जान्छ अनि उसको मन धेरैभन्दा धेरै मन्द र जड बन्दै जान्छ। यदि हामी आफ्नो दुःखद स्थितिको आदती नभए तब प्रायः यस्तो हुन्छ, फेरि हामी विभिन्न माध्यमहरू र साधनहरूद्वारा यसबाट पलायन गर्ने, यसलाई बिर्सने कोसिस गर्दछौं, जस्तो— नशा लाग्ने औषधीहरू खाने, राजनीतिक गतिविधिमा लाग्ने, नाराबाजी र लेखनकर्ममा व्यस्त रहने, फुटबल वा क्रिकेट म्याच हेर्ने अथवा मन्दिर वा गिर्जाघरमा गई समय बिताउने वा मन बहलाउने अन्य साधनहरूको खोज गर्नेतिर लाग्ने।

हामी जीवनका वास्तविकताहरूबाट उम्कने प्रयासमा किन लागि रहन्छौं? उदाहरणका रूपमा हामी मृत्युबाट भयभीत रहन्छौं र हामीले सबै प्रकारको सिद्धान्त, आशा र आस्थाको आविष्कार गरिराखेका छौं जसले गर्दा मृत्युको साँचो कुरालाई लुकाउन सकियोस् तैपनि मृत्युको वास्तविकता र सत्य त जस्ताको तस्तै छ। जीवनको कुनै पनि तथ्यलाई बुझ्नका लागि आवश्यक यो छ कि हामी यसलाई ठीक-ठीक हेरौं, यसबाट नभागौं। हामीमध्ये अधिकांश मानिस जिउनबाट पनि डराउँछन्, मर्नबाट त डराउँछन् नै। हामी हाम्रो परिवारलाई लिएर भयभीत रहन्छौं। मानिसहरू मेरो बारेमा के सोच्दछन्, कहीं मेरो जागिर त हिँड्ने होइन? आफ्नो सुरक्षा र यसै प्रकारका अन्य हजारौं कुरा लिएर भयभीत रहन्छौं। सोभो र सरल तथ्यका रूपमा हामी भयभीत छौं, कुन कुराले भयभीत छौं भन्ने होइन। तब यस तथ्यलाई हामी सामना किन गर्न सक्दैनौं भन्ने प्रश्न उठ्छ।

तपाईंले वास्तविकताको सामना वर्तमानमा मात्रै गर्न सक्नुहुन्छ तर तपाईं कहिल्यै पनि यसलाई प्रस्तुत हुने मौका दिनुहुन्न, किनकि तपाईं सधैंभरि यसबाट उम्कन खोज्नुहुन्छ। तपाईं कहिल्यै पनि यसको सामना गर्न सक्नुहुन्न, किनकि हामी सधैं पूर्ण उम्कने जाल नै बुनिरहन्छौं, हामी उम्कनेभन्दा फस्ने आदतको सिकार भएका छौं।

अब तपाईं यदि अलिकति पनि संवेदनशील हुनुहुन्छ, अलिकति पनि गम्भीर हुनुहुन्छ, तब न केवल तपाईं संस्कारबद्धताप्रति सजग हुनुहुनेछ, बरु यसका खतरनाक नतिजाहरूप्रति पनि सतर्क, सचेत र सावधान हुनुहुनेछ— संसारमा फैलिएको क्रूरता र घृणाका लागि यो कुन हृदयसम्म जिम्मेवार छ? यदि तपाईंले यसको खतरा देखिरहनुभएको छ भने यसतर्फ तपाईं किन पहल गर्नुहुन्न? तपाईं अल्छी भएर त होइन— आलस्य अर्थात् ऊर्जाको कमी? यदि तपाईं अचानक सर्प नजिक आइपुगेमा

वा कुनै चट्टानको एकदमै छेउ (किनार) मा पुगेमा वा भीषण आगोले घेरिएमा तब पहल गर्नका लागि तपाईंमा ऊर्जाको कमी रहँदैन। यसै प्रकार जब तपाईं आफ्नो संस्कारबद्ध मानसिकताको खतरा देख्नुहुन्छ तब तपाईं पहल किन गर्नुहुन्न? यदि तपाईंलाई यो बोध हुन गयो, स्वयम् आफ्नो सुरक्षाका लागि पनि राष्ट्रियता एक खतरा हो, के तब तपाईंको यस बोधबाट कुनै कृत्यको जन्म हुँदैन?

यसको एउटै उत्तर छ, तपाईं अहिले वस्तुतः यसलाई देखिरहनु नै भएको छैन। विश्लेषणको बौद्धिक प्रक्रियाद्वारा त तपाईं देख्न सक्नुहुन्छ कि राष्ट्रियताले आत्मविनाशतिर लैजान्छ, तर यस हेराइमा तपाईंको भावावेशको शब्दशक्ति छैन। जब भावावेशको शब्दशक्ति हुन्छ तब तपाईंको हेराइ बलियो हुन्छ, जीवन्त हुन्छ।

यदि तपाईं आफ्नो संस्कारबद्ध मानसिकताको खतरालाई केवल एक बौद्धिक धारणाका रूपमा हेरिरहनुभएको छ, तब यस सम्बन्धमा तपाईं केही गर्न सक्नुहुन्न। यस खतरालाई एक सिद्धान्तका रूपमा हेर्नाले त्यस सिद्धान्त र हाम्रो क्रियाको बीच एक विरोध र द्वन्द्व उत्पन्न हुन्छ र हाम्रो सबै ऊर्जा यसै विरोध र द्वन्द्वमा परेर खतम हुन जान्छ। जब तपाईं संस्कारबद्धता र यसको खतरालाई तत्क्षण देख्नुहुन्छ—जस्तो कहीं तपाईं एउटा भयानक गहिरो खाडलमा खस्न लागेमा—त तपाईं तत्काल पहल गर्नुहुन्छ। यसैले हेर्नु नै पहल गर्नु हो।

हामीमध्ये अधिकांश मानिस यस जीवनलाई एक बेहोसी र निद्राको स्थितिमा नै गुजारिदिन्छौं। हाम्रा सबै प्रतिक्रियाहरू हाम्रो पारिवारिक एवम् सामाजिक परिवेशमा बाँधिएका हुन्छन्, त्यसको पछाडि कुनै सोच-बुझाइ हुँदैन। त्यस्तो प्रतिक्रियाले हाम्रो बन्धनलाई, हाम्रो संस्कारबद्ध मानसिकतालाई केवल बलियो बनाउने काम गर्दछ। तर जुन बेला तपाईं पूराका पूरा होस र ध्यानबाट आफ्नो संस्कारबद्धताप्रति सजग र सचेत हुनुहुनेछ त्यसै क्षण तपाईं अतीतबाट पूर्णतः मुक्त हुन जानुहुन्छ वा यसो भनौं कि अतीत स्वयम् तपाईंलाई छोडेर जान्छ।

# तीज

## चेतना – जीवनको समग्रता – सजगता

जब तपाईं आफ्नो संस्कारबद्धताप्रति सजग र सचेत हुन लाग्नुहुन्छ तब तपाईंको सम्पूर्ण चेतनालाई तपाईं बुझ्न थाल्नुहुन्छ। चेतना सम्पूर्ण क्षेत्र हो जसमा विचारहरू कार्यरत हुन्छन् र सम्बन्धहरू बन्दछन्। सबै उद्देश्यहरू, मनसायहरू, आशाहरू, इच्छाहरू, सुखभोग, भय, अन्तर्प्रेरणा, लालसा, उत्कण्ठा, सुख, दुःख, हर्ष, विषाद सबै त्यसै क्षेत्रमा पर्दछन्। तर हामीले यस चेतनालाई सक्रिय र निष्क्रिय, उपल्लो र तल्लो तह गरी विभाजन गरेका छौं— त्यसअनुसार सबै दैनिक विचारहरू, भावनाहरू र क्रियाकलापहरूलाई उपल्लो तहमा र तल्लो तहमा तथाकथित अवचेतन, जससँग परिचित छैनौं, कहिलेकाहीं मात्र प्रकट हुन्छन् निश्चित सूचना, अन्तर्ज्ञान र स्वप्नका रूपमा।

हाम्रो अधिकांश जीवन चेतनाको एउटा सानो कुनाबाट नै जिउँदै बित्दछ, चेतना जसलाई अवचेतन भन्दछौं जुन हाम्रा सबै उद्देश्यहरू, मनसायहरू, भयहरू, जातीय लक्षणहरू र वंशपरम्पराबाट प्राप्त गुणहरूको भण्डार हो, यसमा हामी पस्न सक्दैनौं, त्यसैले हाम्रो दृष्टि र बोधबाट ओभेलमा रहन्छ। अब मैले तपाईंसँग सोध्नु छु, के त्यस्तो अवचेतन नामको कुनै चिज हुन्छ? यस शब्दको प्रयोग हामी सजिलैसँग गर्दछौं। यसको अस्तित्वलाई हामीले स्वीकार गरिराखेका छौं। यसका साथै मनोवैज्ञानिकहरू र मनोविश्लेषकहरूले विशिष्ट शब्दावली र आकर्षक भाषामा उल्लेख गरिराखेका छन्। के साँच्ची नै 'अवचेतन' नामको कुनै पृथक् सत्ता छ हाम्रो चेतनभित्र? अनि आखिर हामीले यसलाई किन महत्त्व दिइराखेका छौं? हाम्रो अवचेतन मन पनि उति नै सतही, छिछलो, देखावटी, मूढ, सङ्कीर्ण, संस्कारबद्ध, कट्टर, धर्मान्ध र चिन्ताग्रस्त छ जति हाम्रो चेतन मन छ भन्ने मलाई लाग्छ।

त्यसो भए के हामी चेतनाको सम्पूर्ण क्षेत्रप्रति समग्र रूपले सजग र सचेत हुन सम्भव छ? वा मात्रै यसको एक भाग, एक खण्ड, एक अंशप्रति? यदि तपाईं यसको समग्रताप्रति सजग र सचेत हुन सके त यसको अर्थ यो भयो, तपाईंको जिउनु र कार्य

गर्नु पूर्ण होस र मनोयोग (Attention) सँग भइरहेको छ, केवल आंशिक मनोयोगसँग होइन। यसलाई ठीक-ठीकसँग बुझ्नु आवश्यक छ, किनकि जब तपाईं चेतनाको सम्पूर्ण क्षेत्रप्रति समग्र रूपले सजग र सचेत हुनुहुन्छ भने त तपाईंमा सङ्घर्षका लागि ठाउँ बच्दैन। जब तपाईं-हामी चेतनालाई, जुन हाम्रो सम्पूर्ण विचार, अनुभूति र कृत्यको भण्डार हो, विभिन्न तह र अंशमा बाँडिदिन्छौं तब उत्पन्न हुन्छ केवल सङ्घर्ष।

हामी खण्डमा नै बाच्दछौं। आफ्नो कार्यलयमा तपाईं एक चिज हुनुहुन्छ, घरमा बिलकुल अर्कै। कुरा त तपाईं लोकतन्त्रको गर्नुहुन्छ, हृदयबाट हुनुहुन्छ पक्का निरङ्कुश र स्वेच्छाचारी। छिमेकीप्रति आफ्नो प्रेमको चर्चा गरी तपाईं थाक्नुहुन्न, तर वास्तविकता यो हो कि द्वेष र स्पर्धाको तरवारले तिनलाई मार्न लागिपर्नुभएको छ। यसरी तपाईंभित्रको एउटा भाग अर्को भागसँग बिलकुलै बेखबर, अलग र स्वतन्त्र भएर हेर्दछ र कार्य गरिरहन्छ। के तपाईं आफ्नै यस खण्डित अस्तित्वसँग अवगत हुनुहुन्छ? यसप्रति सजग र सचेत हुनुहुन्छ? यो मस्तिष्क र दिमाग जसले आफ्नो सोच-विचारलाई, कार्यक्षमतालाई, खण्डलाई अलग गरिराखेको छ, के त्यसका लागि यो एकैचोटि सम्पूर्ण अस्तित्वप्रति, सम्पूर्ण क्षेत्रप्रति सजग र सचेत हुन सक्नु सम्भव छ? के आफ्नो पूराका पूरा चेतनालाई सम्पूर्ण रूपले, समग्र रूपले, एकैचोटि हेर्न सम्भव छ? जसको अर्थ भयो, के हाम्रा लागि एक समग्र मानव हुन पाउनु सम्भव छ?

यदि 'म' वा 'स्व' को पूरा संरचना र ढाँचालाई यसका सबै असाधारण जटिलतासँगै बुझ्ने दिशामा तपाईं प्रत्येक पाइला-पाइला विस्तार-विस्तार सार्दै अगाडि बढ्नुहुन्छ, पत्रैपत्रहरू (तह-तह) पल्टाउँदै आफ्नो एक-एक अनुभूति, विचार र उद्देश्यलाई जाँच्दै र परख गर्दै तब तपाईं विश्लेषणको अन्तहीन प्रक्रियामा अल्झेर रहन पुग्नुहुन्छ जुन हप्तौं, महिनौं र वर्षौंसम्म चलिरहन्छ। यति मात्रै होइन, स्वयम्लाई बुझ्ने प्रक्रियामा जब तपाईं समयको सहारा लिनुहुन्छ तब तपाईं हरेक प्रकारका विकृति र तोडमरोडको सम्भावनालाई पनि सँगसँगै उत्पन्न गर्नुहुन्छ। यो 'स्व' एक जटिल सत्ता हो जुन सतत आफूमाथि कार्यरत विभिन्न प्रकारका दबावहरू, तनावहरू र प्रभावहरूको अधीन बाँचिरहेको हुन्छ, यात्रा गरिरहेको हुन्छ, सङ्घर्ष गरिरहेको हुन्छ, इच्छा र इन्कार गरिरहेको हुन्छ। अतः यदि स्वयम्लाई बुझ्नु र हेर्नु छ भने मैले समग्र रूपले वर्तमान 'क्षण' मा नै अर्थात् तत्काल 'अहिले' नै हेर्न सक्नुपर्दछ, नत्रभने कहिल्यै सकिन्न। समयको त प्रश्नै छैन। स्वयम्को समग्रताको दर्शन तब मात्रै हुन सक्दछ जब मन खण्डित हुँदैन। यस प्रकार त्यस समग्रतामा जे तपाईं देख्नुहुन्छ त्यो सत्य हो। त्यही तपाईंको कुल वास्तविकता हो।

अब के तपाईं त्यस्तो गर्न सक्नुहुन्छ? हामीमध्ये अधिकांशले त सक्दैनन्, किनकि हामीमध्ये अधिकांशले यस समस्यालाई गम्भीरताले लिएकै हुन्नौं, किनभने हामीले साँच्चिकै तवरबाट आफूलाई कहिल्यै पनि हेरेका छैनौं, कहिल्यै पनि। हामी अर्कालाई दोष लगाउँछौं, हामी बाहिरी कुराहरूको बौद्धिक विश्लेषण र व्याख्यामा नै व्यस्त रहन्छौं अथवा हामी आफूलाई हेर्नबाट डराउँछौं, भाग्छौं। तर जब तपाईं समग्रताबाट हेर्नुहुन्छ तब तपाईं पूर्ण मनोयोग एवम् आफ्नो सर्वस्व समर्पित गरिदिनुहुन्छ—आफ्ना आँखाहरूलाई, आफ्ना कानहरूलाई एवम् स्नायुहरूलाई यसरी हेर्नका लागि तपाईंको स्व-संयमका सबै सीमाहरूलाई नाघेर उपस्थित रहनुपर्दछ, तब कुनै भय र अन्तर्विरोधका लागि ठाउँ बचदैन। द्वन्द्व र सङ्घर्षहरू स्वतः समाप्त हुन जान्छन्।

मनोयोग र एकाग्रता दुवै एकै चिज होइनन्। तिनमा गुणात्मक अन्तर छ। एकाग्रतामा एकलाई छोडेर बाँकी सबैलाई हटाइन्छ जबकि मनोयोगको अर्थ हो पूर्ण सजगता। सजगतामा कुनै पनि कुरालाई हटाइन्न। मलाई यस्तो लाग्छ, हामीमध्ये अधिकांश मानिस सजग छैनन्, हामी जुन चर्चा गर्न लागेका छौं केवल त्यसप्रति होइन, बरु आफ्नो सबै परिवेश र वातावरणप्रति, आफ्नो चारैतिर फैलिएका रङ्गहरू, मानिसहरू, रूखका आकृतिहरू, बादलहरू, पानीको प्रवाह यी सबैप्रति। यसको कारण सायद हामी आफैँतिर नै बढी चासो लिइरहनाले हो, आफ्ना क्षुद्र र स-साना समस्याहरूमा, आफ्ना विचारहरूमा, आफ्ना धारणाहरूमा, सुखहरू, महत्त्वाकाङ्क्षाहरू र खोजहरूमा यति हराएका वा डुबेका छौं, उद्देश्य पूर्ण रूपले सजग नै हुँदैनौं। तैपनि सजगताका सम्बन्धमा थुप्रै चर्चा गर्दै रहन्छौं। एक पटक म भारतमा एउटा कारमा बसेर गइरहेको थिएँ। कार ड्राइभरले चलाइरहेको थियो। म ऊसँगैको सिटमा अगाडिपट्टि थिएँ। पछाडिको सिटमा तीन जना सज्जन बडो तल्लीनता र उत्सुकतापूर्वक सजगताको विषयमा चर्चा गरिरहेका थिए र बेला-बेलामा मसँग पनि सजगताका बारेमा प्रश्न सोध्ने गर्दथे। त्यसै बखत दुर्भाग्यवश ड्राइभरको ध्यान कतै अरूतिर गयो र कार एउटा बाखालाई किचिँदै र लछार्दै अगाडि बढ्यो र तीन सज्जन अहिले पनि सजगताको विषयमा बहस गर्दै गइरहेका थिए केही पनि नभएभँ गरी। ती यस घटनाबाट बिलकुलै बेखबर र अछुतो रहे, आफू चढेको गाडीले तल सडकमा एउटा जिउँदो बाखालाई कुल्चिएर हिँडिरहेको भन्नेप्रति पनि। सजग हुने कोसिसमा लागेका ती सज्जनहरूको ध्यान जब सजगता र होसको यस कमीतिर औल्याउँदा तब आश्चर्य र विस्मयबाट ती अवाक् रहे।

हामीमध्ये अधिकांशको हालत यही हो। हामी न बाहिरी चिजहरूप्रति न भित्री चिजहरूप्रति नै सजग छौं। यदि तपाईं एउटा भिँगा, एउटा चरा वा एउटा पातको सौन्दर्यलाई बुझ्न चाहनुहुन्छ वा एक मानिसलाई उसका सबै जटिलताका साथ बुझ्न चाहनुहुन्छ तब तपाईंले त्यसतर्फ आफ्नो पूरा ध्यान दिनुपर्दछ जुन सजगता हो। तपाईं तब मात्रै आफ्नो पूरा ध्यान दिनुहुन्छ जब तपाईंभित्र लगन र जिज्ञासा हुन्छ जसको अर्थ हो, तपाईं वास्तवमै बुझ्नुसँग प्रेम गर्नुहुन्छ तब तपाईं आफ्नो सम्पूर्ण हृदय र मनलाई खोजबिनमा लगाउनुहुन्छ?

यस्तो सजगता भनेको एउटा सर्पसँग एउटा कोठामा बस्नुभैँ हो, तपाईं त्यसका प्रत्येक गतिविधिलाई निरीक्षण गर्नुहुन्छ, तपाईं धेरैभन्दा धेरै सजग र संवेदनशील हुनुहुन्छ, त्यसले गर्ने सानोभन्दा सानो ध्वनि सम्बन्धमा पनि। त्यस्तो मनोयोगको अवस्थामा समग्र ऊर्जासाथ होइन्छ, यस्तो सजगतामा तत्काल आफू नै सम्पूर्णतासाथ प्रकट हुन्छ।

जब तपाईं आफैँलाई यति गहिराइबाट हेर्नुहुन्छ तब तपाईं अझ अरू धेरै गहिराइमा जान सक्नुहुन्छ। जब हामी 'गहिराइ' शब्दलाई प्रयोग गरिरहेका छौं, हामी यसलाई तुलनाको अर्थमा प्रयोग गरिराखेका छैनौं। हाम्रो बानी तुलनात्मक रूपमा सोच्ने, विचार गर्नेमा परिसकेको छ— गहिरो र अग्लो, सुखी र दुःखी। हामी सधैं नाप्ने, जोख्ने र तुलना गर्नेमा नै लागेका हुन्छौं, त्यसो भए के हामीभित्र गहिरो र अग्लो जस्तो कुनै अवस्था छ? जब म भन्छु, मेरो मन उत्ताउलो, शुद्ध, सङ्कीर्ण र सीमित छ, म यी सबै चिज कसरी थाहा पाउँछु? किनभने मैले आफ्नो मनलाई तपाईंको मनसँग तुलना गरिराखेको छु जुन धेरै तेज, बुद्धिमान सक्षम र सतर्क छ। त्यसो भए के कुनै तुलना नै नगरी आफ्नो क्षुद्रताको भान हुन सक्दछ? जब मलाई भोक लाग्छ तब म हिजोको भोकसँग त्यसको तुलना गर्दिनँ। हिजोको भोक एक स्मृति, एक विचार हो।

यदि म हरेक समय आफूलाई तपाईं विरुद्ध मापन गरिरहेमा, तपाईंभैँ सङ्घर्ष गरिरहेमा म आफू जे छु त्यसलाई मारिरहेको हुन्छु। त्यस कारण म केवल भ्रम निर्मित गरिरहेको छु। जब मैले बुझें, जुनसुकै रूपको तुलना भए पनि त्यसले ठूलो भ्रम र ठूलो दुःखतिर नै लैजान्छ, जस्तो म आफूलाई विश्लेषण गर्न लाग्छु, आफूबारे थोरै-थोरै ज्ञान बटुल्दै हुन्छु अथवा आफूभन्दा बाहिरसँग चिनारी एवम् तादात्म्य स्थापित गर्न लाग्दछु, त्यो कुनै राज्य र राष्ट्रसँग, कुनै मुक्तिदातासँग वा कुनै विचारधारासँग— जब म बुझ्छु, यस्ता प्रक्रियाहरूले मलाई घोर मानसिक दासता,



गुलामी, र गहन अन्तर्द्वन्द्वितर लैजान्छन् अनि यसलाई बोधपूर्वक हेर्दछु, साथै बुझेपछि यसबाट अलग हुन्छु। तब मेरो मन चाहना गर्नमा (खोजबिन र प्रयासको उल्भनमा) लागेको हुन्न। यो बुझ्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। त्यसपछि मेरो मन छुट्ट्याउन, खोजतलास, प्रश्नहरूमा अल्भदैँन। त्यसो भन्दा मेरो मनमा जे-जस्ता चिजहरू छन् तिनमा सन्तुष्टि छ भन्ने होइन, बरु यस्तो मनसँग भ्रम हुँदैन। यस्तो प्रकारको मन अब बिलकुलै भिन्नै आयाममा प्रवेश गर्न सक्दछ। जुन आयाममा सामान्यतः हामी जिउँछौं, दैनिक जीवन जुन दुःखकष्टपूर्ण छ, सुख र भयबाट निर्मित, जसले हाम्रो मनलाई संस्कारबद्ध गरिदिएको छ, मनको स्वरूपलाई सीमित गरिदिएको छ अनि जब त्यो दुःखकष्ट, सुख र भय विदा हुन जान्छ (जसको मतलब तपाईंमा आनन्द हुँदैन भन्ने होइन)। आनन्द भनेको सुखबाट भिन्न छ, त्यसपछि मन बेग्लै आयाममा कार्यरत हुन्छ जहाँ कुनै द्वन्द्व हुँदैन, 'अर्काको' भन्ने भाव हुँदैन।

मौखिक वा शाब्दिक रूपमा हामी यतिसम्म मात्र जान सक्छौं, त्योभन्दा पारि के छ भन्ने कुरा शब्दमा व्यक्त गर्न सकिन्न, किनकि शब्द त्यो चिज होइन। यहाँसम्म हामी वर्णन गर्न सक्थ्यौं, गच्यौं, तर अब शब्द वा व्याख्याले ढोका खोल्न सक्दैन। प्रतिदिनको सजगता र मनोयोगले मात्र ढोका उघार्न सक्तछ— हामी कसरी बोल्छौं, कसरी भन्छौं, कसरी हिँड्छौं, कसरी विचार गर्छौं-को सजगता। यो एक कोठालाई सफा गर्ने, व्यवस्थित गर्नेभैँ नै हो। कोठालाई व्यवस्थित गर्नु एक अर्थमा नितान्त महत्त्वपूर्ण छ, तर अर्को अर्थमा एकदमै गैरमहत्त्वपूर्ण। कोठामा व्यवस्था त हुनु नै पर्दछ, तर व्यवस्थाले ढोका वा झ्याल खोल्न सक्दैन। तपाईंको सङ्कल्प वा इच्छाले ढोका खुल्ने होइन। तपाईंले सम्भवतः आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्न। तपाईं बढीभन्दा बढी यति नै गर्न सक्नुहुन्छ कि कोठालाई स्वच्छ र व्यवस्थित राख्ने अर्थात् सद्गुणी हुनुहोस्। केही प्राप्त होला भनी पर्खनु सद्गुणी हुनु होइन। साथै विवेकपूर्ण, स्वस्थचित्त, सुव्यवस्थित हुनुहोस्। तब सायद तपाईं भाग्यमानी हुनुहुनेछ, तब झ्याल खुल्नेछ र स्वच्छ शीतल हावा बहनेछ। नहुन पनि सक्छ। यो तपाईंको मनको अवस्थामा भर पर्ने कुरो हो। त्यस मनको अवस्थालाई आफैँले बुझ्न सक्नुहुन्छ त्यसलाई सतत निरीक्षण गरी, तर कुनै आकार दिने कहिल्यै कोसिस नगरी, कुनै पक्ष नलिई, कहिल्यै सहमति, सहयोग, निन्दा, फैसला नगरी जसको अर्थ भयो चुनावबिनाको निरीक्षण गर्नु। यसै चुनावरहित सजगताबाट सायद कहीं ढोका खुल्ला अनि तपाईंले जान्न पाउनुहुन्छ त्यस आयामलाई जहाँ द्वन्द्व र समय सधैंका लागि मेटिन गएको हुन्छ।

## चार

सुखको खोज – इच्छा – विचारद्वारा विकृति – स्मृति – आनन्द

पछिल्लो अध्ययनमा हामीले भन्यौं कि आनन्द एक यस्तो चिज हो जुन सुखभन्दा सर्वथा बेग्लै छ। अब हामी यो खोजतलास गरौं कि सुखसँग के-के कुराहरू जोडिएका छन्। के यो कुनै प्रकार सम्भव छ, हामी यस्तो जगत्मा जिऊँ जहाँ सुखको समावेश छैन, बरु हर्ष र उल्लासको परमानन्दको प्रखर बोध होस्।

हामी कुनै न कुनै रूपमा सुखको खोजमा लागेका छौं— ऐन्द्रिक, बौद्धिक वा सांस्कृतिक सुख, सुधारक हुने, अर्कालाई उपदेश दिने, सिकाउने र सुभाष दिने सुख, सामाजिक खराबीहरूलाई सुधार गर्ने, बदल्ने सुख— प्रकाण्ड पण्डित बन्ने, गूढतम अनुभूति, शारीरिक र भौतिक सम्पन्नता र सन्तुष्टिको धेरै अनुभव एवम् जीवनमा गहनतम बुझाइका सुखहरू— भन्नुको तात्पर्य एक धूर्त दिमागका हजारौं चलाखीहरूको सुख र त्यो अन्तिम सुख जुन परमात्मा पाउनका लागि हो, त्यसबारे भन्नु नै के छ र।

सुखमा नै समाजको पूरा ढाँचा खडा भएको छ, बालककालदेखि बुढचौली एवम् मृत्युसम्म हामी लुकीछिपी चलाखीसँग वा खुलेआम सुखलाई सतत रूपमा पछ्याइरहेछौं। यसैले जुनसुकै प्रकारको सुखको चाहना हाम्रो भए पनि मेरो विचारमा यसको स्पष्ट बोध हुनुपर्दछ, किनकि यसैले हाम्रो जीवनको दिशा र रूपरेखा निर्धारण गर्दछ। यसै कारण हामी सबैका लागि यो आवश्यक छ कि हामी प्रत्येकले धैर्यपूर्वक, गहिराइका साथ, केलाएर सुखको यस प्रश्नमा छानबिन र जाँचपडताल गरौं। सुखलाई पाउनु, फेरि यसैलाई सबल र स्थायी बनाउनु जीवनको एक मुख्य उद्देश्य हो र वास्तविकता यही हो, यसको अभावमा हाम्रो अस्तित्व शून्य, शून्य, बोझिल, फिका, नीरस, निरर्थक बन्न जान्छ।

हाम्रो जीवन सुखबाट प्रेरित र मार्गदर्शित किन हुन हुँदैन? यो तपाईं सोध्न सक्नुहुन्छ। यो यस कारण हुन हुँदैन, किनकि सुख कहिल्यै एकलै आउँदैन। ऊ आफूसँग सन्तोष, दुःख, पीडा, कुण्ठा र भयलाई पनि लिएर आउँछ। भय पनि एकलै

होइन, हिंसासमेतलाई आमन्त्रित गर्दै आउँछ। यसैले यदि तपाईं यही ढङ्गबाट बाँचन चाहनुहुन्छ भने बाँचनुहोस्। सारा संसार यसरी नै बाँचिरहेको छ। तर यदि तपाईं दुःखबाट मुक्त हुन चाहनुहुन्छ भने तपाईंले सुखको पूरा संरचनालाई, पूरा ढाँचालाई बुझ्नु नै पर्दछ।

सुखलाई बुझ्नुको अर्थ यसलाई नकार्ने होइन। हामी यहाँ सुखलाई निन्दा गरिरहेका छैनौं, न त यो निर्णय गरिरहेका छौं, कुन सही हो वा गलत। तर यदि हामी सुखलाई पछ्याइरहेका छौं भने हामी यसलाई आफ्नो स्पष्ट हेराइ, पूरा होसहवासमा थाहा पाउँदै गरौं, यो पनि थाहा पाऊं, जुन मन हरेक समय सुखको खोज गरिरहन्छ उसले सुखको छाया अर्थात् दुःख नपाई रहँदैन। तिनलाई एकअर्काबाट छुट्ट्याउन नै सकिन्न र विडम्बना यही हो कि हामी सुखको पछ्याइ भाग्छौं र सँगसँगै दुःखबाट बच्ने कोसिस पनि गर्छौं।

अब मन सधैं सुखको माग किन गर्दछ? यस्तो किन छ, हामी सुखको चाहना वा खोजमा नै हाम्रा राम्रा-नराम्रा कामहरू हुँदै गरेका हुन्छन्? आखिर किन हाम्रो सबै त्याग र बलिदान एवम् कष्टहरू सुखको नाजुक धागोमा उनिएका छन्? अनि यो सुख हो के र यसको जन्म कसरी हुन्छ? थाहा छैन हामीमध्ये कसैले स्वयम्सँग यो प्रश्न सोधेका छौं एवम् अन्तसम्म यसका उत्तरहरू नै खोजेका छौं?

चार चरणहरूबाट गुजरेर सुखले जन्म लिन्छ— हेर्ने क्रिया, संवेदन, सम्पर्क र इच्छा। मैले एउटा राम्रो मोटर गाडी देखें : त्यसपछि त्यो हेरेकोमा तत्काल एक संवेदना, एक प्रतिक्रिया हुन्छ, त्यसपछि मैले छोएर हेर्छु वा आफ्नो कल्पनामै त्यसलाई स्पर्श गर्ने प्रयास गर्दछु र त्यसपछि त्यस्तो गाडीको मालिक बन्ने र त्यसमा बसेर दुनियाँलाई देखाउँदै हिँड्ने इच्छा आफूभित्र उत्पन्न हुन्छ। अथवा मैले बादलको एक सुन्दर र लोभ्याउने टुकालाई हावामा तैरिइरहेको देखें वा आकाशको पृष्ठभूमिमा उभिएको एक प्रखर पर्वतलाई वा वसन्त ऋतुमा फक्रन लागेको एउटा नयाँ ताजा कोपिला र पल्लवलाई वा सुन्दरता र भव्यताले भरिएको एउटा गहिरो घाटीलाई वा अलौकिक सौन्दर्य एवम् महिमाबाट आच्छादित सूर्यास्तलाई वा प्रतिभा र प्रज्ञाबाट देदीप्यमान एक सुन्दर र जीवन्त अनुहारलाई जुन स्व-सजग नभएकाले आफ्नो आभा र आफ्नो तेज गुमाएका छैनन्। म यी चिजहरूलाई हेर्दै तीव्र आनन्द र आह्लादले भरिन्छु, जब म तिनलाई हेरिरहेको हुन्छु र 'हेर्नेवाला' रहँदैन। जुन बन्छ त्यो चाहिँ निकट सौन्दर्य अर्थात् प्रेम मात्र हुन्छ। एकक्षणका लागि ममा आफ्ना सबै समस्याहरू, चिन्ताहरू, विपत्तहरू रहन्नन् अनि बन्छ सौन्दर्यबाट सरोवर त्यो चीज, त्यो दृश्य।

अब या त म यसलाई हर्ष र उल्लासले भरपुर भई हेरौंला वा आगामी क्षण विर्सिउंला, अन्यथा यहीँनिर मनको प्रवेश हुन्छ र समस्याहरू सुरु हुन जान्छन्। मनले जे-जति अहिले देखेको छ त्यस सम्बन्धमा सोच-विचार गर्नेछ र भन्नेछ— वाह, कति सुन्दर थियो त्यो! फेरि म आफूलाई सम्झाउँला, आहा, कति मजा आउँछ यदि म पुनः कैयौं पटक आएर यसलाई हेरूँ! यहाँ विचारको हस्तक्षेप र यसको हुकुमी सुरु हुन्छ। विचार तुलना गर्न लाग्दछ, निर्णय गर्न लाग्दछ र फेरि भन्दछ, म फेरि भोलि यस अनुभवको आनन्द लिन चाहन्छु। ल, तपाईंले देख्नुभयो त एक अनुभूति जसले तपाईंलाई एकक्षणका लागि सहज आनन्दले भरिदिएको थियो, कसरी विचारको चपेटा आउँछ र तब विचार यस अनुभूतिको निरन्तरतालाई बनाइराख्न चाहन्छ।

कामवासना वा अन्य प्रकारका इच्छा र वासनासँग पनि यस्तै हुन्छ। समस्या इच्छा गर्नाले होइन, बरु अरू कुनै चिजबाट उत्पन्न हुन्छ। इच्छा आफैँमा कुनै अस्वाभाविक चिज पनि होइन। कुनै चिजप्रति हाम्रो प्रतिक्रिया हुनु विलकुल एक सहज र स्वाभाविक घटना हो। यदि तपाईंले मलाई सियोले घोच्नुभएमा ममा प्रतिक्रिया हुन्छ नै, अपवादका रूपमा मलाई पक्षाघात भएको छैन भने। आनन्दको अनुभूति पनि सूक्ष्म प्रतिक्रिया हो, तर जब विचार भुल्किन्छ तब उसले आफ्ना कर्तुतहरूबाट आनन्दलाई सुखमा परिणत गरिदिन्छ। अर्थात् विचार त्यस अनुभूतिलाई दोहोर्‍याउन चाहन्छ अनि जति तपाईं दोहोर्‍याउनुहुन्छ त्यति नै त्यो यान्त्रिक हुन जान्छ। जति धेरै तपाईं त्यसबारे सोच्नुहुन्छ उति नै सुखलाई बल मिल्छ। विचारले नै इच्छाको माध्यमबाट सुखलाई उत्पन्न गर्दछ, यसलाई पालनपोषण गर्दछ एवम् यसको निरन्तरतालाई कायमै राख्दछ। यस प्रकार कुनै राम्रो चिजप्रति इच्छाको सहज प्रतिक्रियालाई विचारद्वारा विकृत गरिदिन्छ। विचारले त्यसलाई स्मृतिमा परिणत गरिदिन्छ। बारम्बार चिन्तन र स्मरण गर्नाले यस स्मृतिलाई अरू पनि धेरै पोषण र बल मिल्न जान्छ।

निश्चय नै एक खास तहसम्म स्मृतिको आफ्नै स्थान छ। हामी आफ्नो प्रतिदिनको जीवनमा यसको अभावमा केही पनि गर्न सक्दैनौं। आफ्नो क्षेत्रमा स्मृति निश्चय नै योग्य र सक्षम हुनुपर्दछ, तर मनको एक यस्तो अवस्था छ जहाँ यसको स्थान नाममात्रको रहन जान्छ। स्मृतिको प्रहारबाट पङ्गू नभएको मन नै वास्तविक स्वतन्त्र वा मुक्त हो।

के तपाईंले कहिल्यै ध्यान दिनुभएको छ? जब तपाईं कुनै चिजलाई समग्रताले आफ्नो पूरा हृदयले सामना गर्नुहुन्छ तब त्यहाँ स्मृति केवल नभएभैं नै बच्दछ? तपाईंले कुनै चुनौतीको उत्तर आफ्नो पूरै अस्तित्व र प्राणहरूबाट दिनुभएको छैन भने

द्वन्द्व र सङ्घर्ष उत्पन्न हुन्छ जसले उल्भन र सुख-दुःखलाई जन्म दिन्छ। यसै सङ्घर्षबाट स्मृति उत्पन्न हुन्छ र यही स्मृतिमा हरेक समय नयाँ-नयाँ स्मृतिहरू आएर जोडिँदै जान्छन्। स्मृतिहरूको यसै कुल जोडबाट नै हाम्रा सबै प्रतिक्रियाहरू, हाम्रा सबै उत्तरहरू निक्लन्छन्। त्यसैले जे-जति पनि स्मृतिको परिणाम हो त्यो पुरानो हो र यसैले यो स्वतन्त्र र मुक्त कहिल्यै हुँदैन। विचारस्वतन्त्रताजस्तो कुनै चिज हुँदैन। यो कुरा केवल बकबास मात्रै हो।

विचारमा केही पनि नयाँ छैन, किनकि विचार स्मृति, अनुभव र ज्ञानबाट आइरहने प्रतिक्रिया मात्रै हो। विचार आफैँमा पुरानो भएकाले यसले कुनै चिजलाई छोडिदिँदा नै पुरानो हुन जान्छ। तपाईंले ज्यादै आनन्द र आह्लादले भरिएको कुनै मनोरम दृश्य वा सुन्दर चिजलाई देख्नुभयो र तपाईं प्रचण्ड अनुभूतिले भरिनुभयो, तब यसै बेला विचार आउँछ र आफ्नो स्पर्शले यी सबैलाई पुरानो परिदिन्छ। सुख तपाईं पुरानोबाट नै पाउनुहुन्छ, नयाँबाट कहिल्यै होइन। नयाँको अर्थ हो समय जहाँ रोकिएको छ, विलुप्त हुन गएको छ।

यसैले यदि तपाईं सबै चिजहरूलाई सुखले नचियाईकन हेर्न सक्नुहुन्छ— एउटा अनुहारलाई, एउटा चरालाई, एउटा साडीको रङ्गलाई, पानीको सतहमा भिलमिलाउँदै गरेको सूर्यको रूपैलो किरणको सौन्दर्यलाई वा आनन्दबाट भरिदिने खालका कुनै पनि चिजलाई— यदि तपाईंले यो अनुभवलाई दोहोर्‍याउने (पटक-पटक हेर्ने) चाहना नगरी हेर्न सकेमा त्यहाँ पीडा हुन्न, भय हुन्न र केवल प्रखर आनन्द बाँकी रहन जान्छ।

सुखलाई दोहोर्‍याउनका लागि त्यसलाई निरन्तर राख्नका लागि जुन सङ्घर्ष चल्दछ त्यसैले दुःखमा परिणत गरिदिन्छ। आफैँभित्र यसलाई निरीक्षण गर्नुहोस्। सुखको पुनरावृत्तिको मागले दुःख दिन्छ, किनकि जुन सुख हिजो पाइएको थियो त्यस्तै सुख हुँदैन। जुन प्रसन्नता, खुसी, सौन्दर्यबोध, सुख, मनको पहिले पाइएको मस्तीसमेत प्राप्त गर्न सङ्घर्षरत हुनुहुन्थ्यो त्यसलाई नपाएर तपाईं चोट खाएर निराश र दुःखी हुन जानुहुन्छ।

के तपाईंले ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्नुभएको छ, जब तपाईं कुनै सानो सुखबाट वञ्चित गरिनुहुन्छ तब तपाईंमा के गुञ्जिन्छ? जब तपाईं चाहेको कुरा पाउनुहुन्न तब तपाईं चिन्ता, घृणा र ईर्ष्याको आगोमा जल्न लाग्नुहुन्छ। के तपाईंले यसलाई ध्यान दिनुभएको छ? जब तपाईंलाई रक्सी, चुरोट आदिको सुखबाट, यौनसुख वा यस्तै अन्य सुखबाट वञ्चित गरिन्छ तब तपाईंले भित्रको कस्तो लडाइँबाट

गुञ्जनुपर्दछ? यी सबै भयकै रूप हुन्, होइन र? म जे चाहन्छु त्यो पाउँदिनँ अथवा आफूसँग भएको कुरा खोसिने हो कि भन्ने डरमा तपाईं रहनुहुन्छ। जब कुनै खास विश्वास वा विचारधारा जसलाई वर्षौंदेखि अँगाल्नुभएको भए त्यसलाई जीवनको कुनै घटना, कुनै गहकिलो तर्कले घोर प्रहार गरी डाँवाडोल गरिदिए त्यस समय आफू एकलै उभिनुपर्ने डरले काँप्नुहुन्न? त्यस विश्वासले तपाईंलाई वर्षौं सन्तुष्टि र सुख प्रदान गरेको थियो र जब त्यो तपाईंबाट खोसिन्छ तब तपाईंको अवस्था वा हालत असहाय र दीनहीन हुन जान्छ अनि तपाईंलाई डर तबसम्म रहन्छ जब तपाईंले अर्को आस्था र विश्वासमा सुखको साधन खोज्नुहुन्न।

जहाँ सुखको खोजी हुन्छ त्यहाँ दुःख रहन्छ नै भन्ने तपाईंले बुझ्नुभयो अनि यो बुझेर पनि त्यस विपरीत त्यसै ढङ्गबाट जिउन चाहनुहुन्छ भने जिउनुोस् नै तर कमसेकम तपाईं अब यसमा अनजानमै चिप्लदै नजानुहोस्। यदि तपाईं सुखलाई समाप्त गर्न चाहनुहुन्छ जुन वस्तुतः हो दुःखलाई समाप्त गर्नु, तब तपाईंले सुखको सम्पूर्ण ढाँचा अनि यसको संरचनाप्रति सजग र सचेत रहनुपर्दछ। तपाईं जोर-जबर्जस्ती गरी सुखलाई आफूबाट अलग गर्न सक्नुहुन्न जुन प्रयास साधु-सन्न्यासी गर्दै रहन्छन्— ती आईमाईतिर हेर्दैनन्, किनकि त्यस्तो गर्नु तिनीहरू पाप सम्भन्छन् र यस प्रकार ती आफ्नो बुझाइको जीवन्ततालाई हत्या गर्दछन्। यसको विपरीत तपाईंले सुखको पूरा मतलब अनि अभिप्रायलाई हेर्नु र बुझ्नुपर्दछ। तब मात्रै तपाईंको जीवनमा हर्ष र आनन्दको प्रचण्ड धारा बहन लाग्दछ, तब आनन्दको सम्बन्धमा सोच-विचार गर्नु हुन्न। आनन्द एक 'तत्क्षण' वस्तु हो। जब तपाईंले त्यसमाथि सोच-विचार सुरु गरिदिनुभयो त्यो सुखमा परिणत हुन जान्छ। वर्तमानमा जिउनु सौन्दर्यलाई तत्काल दर्शन गर्नु हो र यसमा सुख नखोज्नुको अर्थ हो असीम आनन्दको सागरमा गोता लगाउनु।

## पाँच

स्व-लिप्तता – पदको लिप्सा – अनेक भय र समग्र भय –  
विचारद्वारा विखण्डन – भयको अन्त

हामी अगाडि बढ्नुभन्दा पहिले म तपाईंसँग सोध्न चाहन्छु, जीवनमा तपाईंको स्थायी र सर्वाधिक चाख कुन कुरामा छ? घुमाउरो पाराबाट उत्तर दिनुको साटो यस प्रश्नको सोभो र इमानदारीले भरिएको उत्तर के हुन सक्छ? के तपाईं जान्नुहुन्छ?

के त्यो स्वयम्मा नै होइन र? यही उत्तर हामीमध्ये अधिकांश मानिसको हुन्छ यदि हामीले साँचो बोलेमा। मेरो चाखको विषय हो मेरो प्रगति, मेरो जागिर, मेरो परिवार अर्थात् मेरो चाख केन्द्रित छ त्यस सानो कुनामा आफ्ना लागि उत्तम ओहदा र पद, धेरैभन्दा धेरै प्रतिष्ठा र शक्ति, अर्कामाथि बढीभन्दा बढी दबदबा र अधिकार एवम् यस्तै प्रकारका अरू कुराहरू जसबाट मेरो महत्त्व बढ्दछ। म सोच्छु, यो तर्कपूर्ण हुन्छ, होइन र? हामीहरू मुख्य रूपमा कुन कुरामा चाख राख्छौं भन्ने कुरा कबुल गरौं, सबभन्दा पहिले 'म', 'मेरो' भन्ने हरेक चिजमा हुन्छ होइन र?

सबैभन्दा पहिले आफ्नो चिन्ता वा फिक्री गर्नु एकदमै गलत हो भनी हामीमध्ये केहीले भन्नेछन्। तर यसमा के नै गलत छ? हामी सायद नै कहिल्यै इमानदारी र विनम्रतापूर्वक यस कुरालाई स्वीकार गर्दछौं। यदि स्वीकार गरी नै हाले पनि त यसै कारण आफूलाई लज्जित महसुस गर्दछौं। मौलिक रूपले मानिसको भुकाव र चाख खासमा आफैँमा छ भन्ने वास्तविकता हो। विभिन्न विचारधाराहरू परम्पराको प्रभावका कारण यो गलत हो भनी ऊ सोच्छु। तर उसले सोचनाले के हुन्छ? यो गलत हो भन्ने कुरा नै किन उठाउने? किनकि यो मात्र एक विचार, एक धारणा हो। तथ्य एवम् वास्तविकता चाहिँ यो नै हो, मानिसको पहिलो र अन्तिम चाख स्वयम्बाट सुरु भई स्वयम्मै गएर समाप्त हुन्छ।

आफ्नो बारेमा सोच्नुभन्दा अर्कालाई मदत गर्दा धेरै गुना सन्तोष पाइन्छ भन्नुहुन्छ भने फरक के भो त? यो पनि त आफ्नै सोच भयो नि! यदि तपाईं अर्कालाई मदत गर्दा धेरै सन्तोष पाउनुहुन्छ भने तपाईं कताबाट बढी सन्तोष पाइन्छ

त्यससंग सरोकार राखनुहुन्छ। यस सोभो-सरल कुरामा कुनै सैद्धान्तिक कुरा किन घुसाउने? किन यो द्वैत चिन्तन गर्ने? स्पष्ट किन नभन्ने 'वास्तविक रूपले म सन्तुष्टि र तृप्ति चाहन्छु, त्यो कामवासनाबाट होस् वा अर्कालाई सहायता गर्नबाट होस् वा एक महान् सन्त महात्मा, वैज्ञानिक वा राजनीतिज्ञ बन्न जानुबाट होस्।' यी सबैका सबै नै एकै प्रक्रियाका हुन्, होइन र? हामीले चाहेको हरेक सम्भव बाटोबाट, सूक्ष्म वा स्पष्ट जे भए पनि सन्तुष्टि र तृप्तिको प्राप्ति हो। हामी मुक्ति चाहन्छौं भनी भन्दछौं, तब यस मुक्तिको आकाङ्क्षापछाडि पनि मुक्तिबाट आश्चर्यजनक रूपले सन्तुष्टि र तृप्ति पाइन्छ भन्ने नै हो। यसभन्दा पनि आत्मज्ञानको अनौठो विचारलाई चरम र अन्तिम साधनका रूपमा लिइन्छ। वस्तुतः सन्तुष्टिको एक यस्तो साधनको हामी खोजी गरिरहेका छौं जसले हाम्रा सबै असन्तोष र अतृप्तिलाई समाप्त गरिदोस्।

हामीमध्ये अधिकांश मानिस समाजमा एक विशिष्ट स्थान एवम् हैसियत पाउने तृष्टिका लागि लालायित रहन्छन्, किनकि हामी अदना वा मामुली मानिस हुनबाट डराउँछौं। समाजको बनोट नै यसरी भएको छ जसले प्रतिष्ठा, पद प्राप्त गरेका छन् उनीहरूलाई मात्र अत्यधिक शिष्टाचारको व्यवहार गरिन्छ, जबकि कुनै हैसियत नभएका मानिसलाई हरेक ठाउँमा लत्याइने गरिन्छ। हरेक मानिस संसारमा पद चाहन्छन्, त्यो समाजमा होस् वा परिवारमा होस् अथवा ईश्वरको दाहिनेतिर बस्ने पद होस् अनि त्यो पद अरूले मान्यता दिएको हुनुपर्दछ, नत्रभने त्यो बिलकुलै पद होइन। हामी सधैं उच्च मञ्चमा बस्न चाहन्छौं। आन्तरिक रूपले हामी एक निकृष्ट र दयनीय मानिस छौं। त्यसैले बाहिरबाट एक भव्य र महान् देखाउन वा इज्जत पाउनुमा हामीलाई सुख र सन्तोष मिल्छ। कुनै पनि तरिकाले समाजमा विशिष्टता पाउन पद, प्रतिष्ठा र शक्तिको लालसामा लागि रहन्छौं। यो अर्कालाई दबाउने आकाङ्क्षा हो, यो दबाउने आकाङ्क्षा आक्रमणकै रूप हो। सन्त र महात्माको पदवी पाउनका लागि प्रयत्नशील साधु-सन्न्यासी त्यति नै आक्रामक छन् जति कुखुरागृहमा चुच्चाले ठुड्दै गरेका कुखुराका चल्ला; यस आक्रामकतापछाडि कुन चाहिँ कारण छ? त्यो भय हो, होइन र?

भय जीवनका ठूलाभन्दा ठूला समस्याहरूमध्ये एक हो। यसमा जकडिएको मन द्वन्द्व र उल्झनमा जिउँछ। त्यसैले यो हिंसक, विकृत र आक्रामक हुन्छ। यसले आफ्नो सोच-विचारको ढर्रा र ढाँचाबाट बाहिर निकल्ने हिम्मत जुटाउन सक्दैन। यसैले यसले पाखण्ड र ढोडको सहारा लिनुपर्दछ। जबसम्म हामी भयबाट मुक्त हुँदैनौं तबसम्म हामी जति नै अग्ला-अग्ला शिखरमा चढ्न गए पनि, हरेक तरिकाको ईश्वरको आविष्कार गरे पनि हामी सधैं अन्धकारमै भट्किरहन्छौं।

३२ / 1ftaf6 d'08t



यस्तो भ्रष्ट र चौपट समाजमा बाँच्नु, जिउनु, भय उत्पन्न गर्ने खालको प्रतियोगितात्मक शिक्षाहरूबाट संस्कारित भइन्जेल अनेक कारणहरूबाट हामी सधैं कुनै न कुनै प्रकारको भयबाट ग्रस्त भई नै रहन्छौं जसले गर्दा हामी बरालिएर, बटारिएर अनि निराश दिन बिताउन बाध्य रहन्छौं।

शारीरिक भयको कुरा बेग्लै छ, यो यस्तो प्रतिक्रिया हो जुन हामीले पशुहरूबाट वंशपरम्पराका रूपमा पाएका छौं। यहाँ हामी मनोवैज्ञानिक भयबारे कुरा गरिरहेका छौं। गहिराइसम्म जरा जमाएको मनोवैज्ञानिक भयलाई बुझेमा त हामी पशुवत् भयलाई सामना गर्न सक्दछौं। यदि पशुवत् भयलाई पहिले सुल्झाउन लागेमा त मनोवैज्ञानिक भयलाई बुझ्न कति पनि मदत गर्दैन।

हामी सबै कुनै न कुनै चिजबाट भयभीत रहन्छौं। भय आफैँमा कुनै निरपेक्ष वस्तु होइन। यो कुनै न कुनै चिजसँग गाँसिएको हुन्छ। के तपाईंलाई थाहा छ, तपाईं स्वयम्लाई कुन-कुन कुरासँग भय छ— जागिर जाने, पर्याप्त भोजन वा पैसाको अभाव हुने, अथवा जनता वा तपाईंका छिमेकीहरू के सोच्छन् भन्ने, जीवनमा सफल नभइने, समाजमा आफ्नो हैसियत गुमाउने, मानिसहरूको उपहास र उपेक्षाको पात्र भइने, साथै शारीरिक पीडा र विरामीको, आफूमाथि अर्काको धाक र दबदबाको, प्रेम गर्न नसक्नु वा प्रेम पाउन नसक्नुको, आफ्नी पत्नी र बच्चा गुमाउनुको, मृत्युको, मृत्युतुल्य भई यस संसारमा बाँच्नुको, भीषण बेचैनी हुनुको, अर्काको दृष्टिमा तपाईंको जुन प्रतिमा छ त्यसअनुरूप आचरण र व्यवहार नहुनुको, आफ्नो विश्वास गुमाउनुको— यी सबै र अनगिन्ती अन्य भयहरू— के तपाईं अवगत हुनुहुन्छ आफ्नै खास भयहरूसँग? त्यस सम्बन्धमा साधारणतया तपाईं के गर्नुहुन्छ? तपाईं त्यसबाट भाग्नुहुन्छ, होइन र? के त्यसलाई ढाक्न, लुकाउनका लागि धारणा र प्रतिमाहरू बनाउनुहुन्छ, होइन र? तर भयबाट भाग्नु वा पन्छाउनु भयलाई बढाउनु मात्रै हो।

भयको प्रमुख कारणमध्ये एउटा त यो हो, हामी जस्तो छौं त्यसको सामना गर्न चाहन्नौं। अतः भयका साथसाथै हामीले पलायनका लागि बनाइने जालको पनि जाँचपडताल गर्नुपर्दछ जसलाई हामीले भयबाट आफ्नो पिण्ड छुटाउनका लागि बुनिराखेका छौं। यदि मन जसमा मस्तिष्क पनि सन्निहित र समाविष्ट छ, जब भयमाथि विजय पाउने, दमन गर्ने, अनुशासित वा नियन्त्रित गर्ने वा बेग्लै नामबाट सम्बोधन गरी व्याख्या गर्ने गर्दा द्वन्द्व र सङ्घर्ष उत्पन्न हुन्छ त्यस द्वन्द्व र सङ्घर्षले हाम्रो ऊर्जालाई बर्बाद गर्दछ।

त्यसो भए पहिलो कुरा आफूले आफैँसँग सोध्नुपर्दछ। भय के हो? यो कसरी उत्पन्न हुन्छ? 'भय' शब्द मात्रबाट हामी के सम्झन्छौं? म स्वयम्सँग सोधिरहेको छु, भय आफैँमा के हो— मलाई कुनै कुरामा भय छ भन्ने कुरा होइन?

म एक निश्चित तरिकाले जीवन बिताउँछु, म निश्चित ढङ्ग र ढर्राबाट नै सोच्छु, बुझ्छु, केही निश्चित धार्मिक विश्वास र मत मैले पालेर राखेको छु। यस अस्तित्वको ढाँचालाई खलबल्याओस् भन्ने म चाहन्नँ, किनकि मेरा जराहरू यसैसँग गाँसिएका छन्। म कुनै पनि हालतमा यस ढाँचाभित्र कसैले खलल उत्पन्न गरोस् भन्ने मात्रै नचाहने होइन, यस ढाँचामा अलिकति पनि फेरबदल भए म अज्ञातको आशङ्काले काँप्न थाल्छु जुन मलाई बिलकुल मन पर्दैन। म आफ्ना जानकारीहरू र विश्वासहरूको सानो परिधिमा बाँचिरहेको छु। कसैले त्यसलाई जरासहित उखेलेर बाहिर ल्याउन चाहेमा म सबैभन्दा पहिले तर्क-वितर्क गरी म ज्ञातको संसार छोडेर कुन संसारमा खुट्टा राख्न गइरहेको छु भन्ने निश्चित गर्न चाहन्छु। यसरी मस्तिष्कका कोशिकाहरूले बनेको ढाँचालाई भत्काएर फेरि अर्को ढाँचा बनाउन चाहन्नँ? जुन निश्चित हुन सक्छ। निश्चितताबाट अनिश्चिततातिर जाने गतिविधिलाई म भय भन्छु।

यस वास्तविक क्षणमा जब म यहाँ बसेको छु, म अलिकति पनि भयभीत छैन। वर्तमानमा बाँच्दा मलाई भय हुँदैन पनि— ममाथि केही बितिरहेको छैन। कसैले मलाई डराई धम्काएको पनि छैन वा मबाट केही खोसेर लगिरहेको पनि छैन। तर यस वास्तविक क्षणबाट बाहिर आउँदा नै एक यस्तो क्षेत्र सुरु हुन्छ जसमा मनको एक गहिरो तलको अस्तित्व कार्यरत हुन्छ जुन चेतन वा अचेतन रूपमा यस सोच, विचार र आशङ्कामा डुबेको छ, भविष्यमा के हुने हो थाहा छैन। कतैबाट अतीतको कुनै सङ्कट ममाथि आइनहालोस् भनी चिन्ताबाट ग्रसित हुन्छु। यसरी म अतीतबाट भयभीत छु र भविष्यबाट पनि। मैले समयलाई अतीत र भविष्यमा बाँडिराखेको छु। विचारले आँला ठड्याएर भन्छु— “सावधान होऊ, हिजो जे भयो त्यो फेरि हुन नपाओस्। भविष्यका लागि तयार होऊ। भविष्य तिम्रा लागि खतरनाक साबित हुन सक्छ। तिमिसँग जे-जति अहिले छ त्यसलाई तिमिले गुमाउने त होइनौ। के थाहा, भोलि तिम्रो आफ्नो जागिरबाट हटाइयोस्, तिम्री पत्नी कुनै अरूको हुन जाओस् वा भोलि तिम्रो कतै मृत्यु हुन जाओस्। यस्तो पनि हुन सक्दछ कि तिमिले जीवनमा कहिल्यै प्रसिद्धि पाउन सक्दैनौ वा आउने दिनहरूमा तिम्रो बिलकुल एकलै पर्न जानेछौ। त्यसैले गर्दा जहाँसम्म सम्भव हुन्छ भोलिका बारेमा सबै कुरा पक्का तय गरिराख।”

अब तपाईंसँग आफ्नै खास प्रकारको भय छ, त्यसलाई नै लिनोस्। त्यसलाई हेर्नोस्। यसमाथि तपाईंभित्र जुन प्रतिक्रिया उठ्छ त्यसलाई पनि नियाल्नोस्। के तपाईं यसलाई पलायन, दमन, औचित्य, समर्थन वा निन्दा नगरी हेर्न सक्नुहुन्छ? के तपाईं

त्यस भयलाई शब्दबिना जसले भय उत्पन्न गरेको छ हेर्न सक्नुहुन्छ? के तपाईं मृत्युलाई, उदाहरणका लागि, मृत्युको भय उत्पन्न गर्ने शब्दबिना देख्न सक्नुहुन्छ? शब्द आफैले कँपकँपी ल्याउँछ, होइन र? जस्तो प्रेम शब्दमात्रैले हामीभित्र एक सनसनी फैलाउँछ, यसको आफ्नै प्रतिमा छ। अब मृत्युको सम्बन्धमा तपाईंको मनमा एउटा धारणा रहेको छ, तपाईंले धेरै मृत्युहरू देखेको स्मृति रहिरहेको छ र यस घटनासँग तपाईं संलग्न हुनुभएको पनि छ। के त्यो स्मृतिले तपाईंलाई भय उत्पन्न गरिराखेको छ? अथवा तपाईं स्वयम् नजिक आइरहेको आफ्नो समाप्तिको वास्तविकता अर्थात् अन्तलाई लिएर भयभीत हुनुहुन्छ, मृत्युको प्रतिमाकै कुनै हात छ भय उत्पन्न गर्नमा? तब के यो 'मृत्यु' शब्द नै तपाईंको भयको कारण हो वा तपाईं एक दिन खतम हुन जानु, मेटिएर जानुको वास्तविकता तपाईंको भयको कारण हो? यदि त्यो शब्द वा स्मृति नै तपाईंको भयको कारण हो भने यसलाई भय भन्नु नै व्यर्थ छ।

मानिलिनोस्, दुई वर्षपहिले तपाईं बिरामी हुनुहुन्थ्यो अनि त्यस बिरामी र पीडाको स्मृति अहिलेसम्म पनि रहेको छ। यो स्मृति जुन अहिले सक्रिय छ, भन्दछ— “सावधानीसाथ रहनु, नत्र फेरि बिरामी परौला।” यसरी सो स्मृति अतीतसँग आफ्ना सम्बन्धहरूको सहाराले भय उत्पन्न गरिरहन्छ। यो भय बिलकुल निर्मूल र निराधार छ, किनकि अहिले तपाईं सामान्य रूपले स्वस्थ र चङ्गा हुनुहुन्छ, बिरामी भइने टाढाबाट पनि तपाईंको कुनै सम्बन्ध छैन। विचार आफैमा पुरानो छ, किनकि यो स्मृतिकै प्रतिक्रिया हो। स्मृतिहरू सधैं पुराना नै हुन्छन्, विचारले समयको माध्यमबाट यो अनुभूतिको भ्रम उत्पन्न गर्दछ कि तपाईं भयभीत हुनुहुन्छ जुन वास्तविक होइन। वास्तविक त यो हो कि तपाईं बिलकुल ठीकठाक हुनुहुन्छ। तर पछिल्लो बिरामीको अनुभव जुन मस्तिष्कमा यति दिनहरूदेखि स्मृति-रूपमा रहिरहेको छ, विचारले यो भन्दै जगाउँछ— “सावधान होऊ, फेरि बिरामी नपर।”

यस प्रकार हामी देख्दछौं कि विचारले एउटा प्रकारले भय उत्पन्न गर्दछ। तर यसभन्दा बेग्लै के कुनै स्वतन्त्र भय पनि छ? के भय सधैंभरि विचारकै नतिजा हो? यदि हो भने तब के भयको कुनै अरू रूप पनि हुन सक्छ? हामी मृत्युबाट भयभीत छौं जसको अर्थ हो भोली वा पर्सि एक न एक दिन केही हुन गइरहेको छ। त्यो 'जुन वस्तुतः अहिले छ' र 'जुन हुनेछ' को बीच एउटा समयको अन्तर छ। 'अहिले जुन वस्तुतः छ' त्यससँग विचार परिचित छ, जब यो मृत्युको कुनै घटनालाई देख्छ तब भन्दछ— “म पनि एक दिन मर्नेवाला छु।” यसरी मृत्युको भय विचारद्वारा उत्पन्न गरिएको हो। यदि विचारले आफ्नो कोलाहल र उफ्राइ बन्द गरिदिएमा, मौन-चुप भई बसेमा, तब के भयको कुनै पनि अस्तित्व हुन सक्छ?

के भय विचारकै नतिजा हो? यदि यो हो भने विचार सधैं पुरानो हुन्छ, डर सधैं पुरानो हुन्छ। जस्तो हामीले भन्यौं, कुनै विचार नयाँ हुँदै हुन्न, यदि हामीले पत्ता लाएमा यो पहिलाकै पुरानो हुन्छ। यस कारण पुरानोको पुनरावृत्ति भएकाले त्यसैबाट हामीहरू डराउँछौं— विचारले पुनः सम्भावनाद्वारा भविष्यमा प्रक्षेपण गरिरहनाले हो। त्यस कारण विचार नै भयका लागि जिम्मेवार छ, यो यस्तै हो, तपाईं यसलाई आफैं हेर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले कुनै कुरालाई तत्काल सामना गर्नुभएमा त्यहाँ भय हुँदैन। जब विचार टुप्नुकन्छ तब भय हुन्छ।

यसैले हाम्रो सामुने प्रश्न अब यो छ— के मन सम्पूर्ण रूपले, समग्र रूपले वर्तमानमा टिकिरहन सम्भव छ? यो नै यस्तो मन हो जससँग कुनै भय हुन्न। तर यसलाई बुझ्नका लागि तपाईंले विचार, स्मृति र समयको पूरा ढाँचा र तिनको आपसी तालमेललाई बुझनुपर्दछ। यदि तपाईंको यो बुझाइ केवल बौद्धिक र शैक्षिक नभई वास्तविक भएमा अर्थात् पूरा मन हृदय र प्राणद्वारा भएमा तपाईं भयबाट मुक्त हुन जानुहुन्छ। तब मनले विचारलाई उपयोग गर्न सक्छ भय नउब्जाईकन नै।

स्मृतिभै दैनिक जीवन जिउन विचार आवश्यक छ। आपसी संवाद, जागिरमा काम गर्न र यस्तै प्रकारको कुरामा यो औजार मात्रै हो। विचार स्मृतिहरूको प्रतिक्रिया हो— त्यो स्मृति जुन अनुभव, ज्ञान, परम्परा र समयका आधारमा सञ्चित गरिएको छ। अनि यसै स्मृतिको पृष्ठभूमिबाट हामी प्रतिक्रिया गर्दछौं अनि यो प्रतिक्रिया नै हाम्रो सोच-विचार र चिन्तन हो। केही निश्चित तहसम्ममा त विचार अत्यन्त आवश्यक छ, तर जब विचार आफैले मनोवैज्ञानिक तवरले अतीत र भविष्यका रूपमा प्रक्षेपित गर्न लाग्दछ— कहिले भय र सुखको सृष्टि गर्दै— तब यसबाट मन मन्द, संवेदनाशून्य र जड बन्न जान्छ अनि तब गहिरो तहमा निष्क्रियता र अकर्मण्यता अवश्यम्भावी हुन्छ।

यस कारण म आफैसँग सोध्छु— “किन? किन? किन? सुख र दुःखको सृष्टि गर्दै म भविष्य र विगतको विचार गर्दछु, यो कुरा थाहा पाएर पनि कि विचारले भय सिर्जना गर्दछ? के यो सम्भव छैन, मनोवैज्ञानिक रूपले विचार बन्द होस्, नत्रभने भय कहिल्यै अन्त हुँदैन?”

विचारको एउटा काम भनेको कुनै कुरामा समयसँग बाँधिराख्नु वा अल्झाइराख्नु हो। अधिकांश हामीहरू चाहन्छौं, हाम्रो मन निरन्तर अल्झिरहोस् जसले गर्दा हामी वास्तवमा के हौं भन्ने हेर्नबाट बच्ने गरौं। खालि हुनुमा हामीहरू भय मान्छौं। हामीहरू हाम्रो भयलाई हेर्न पनि डराउँछौं।

चेतन रूपले तपाईं आफ्नो भयबाट अवगत हुन सक्नुहुन्छ, तर आफ्नो मनको गहिरो तहमा के तपाईं त्यससँग परिचित हुनुहुन्छ? अनि कसरी तपाईं गोप्य र लुकेर रहेको भयलाई पत्ता लगाउनुहुन्छ? के भयलाई 'चेतन' र 'अवचेतन' का रूपमा बाँड्नुपर्छ? यो धेरै महत्त्वको प्रश्न हो। विशेषज्ञहरू, मनोवैज्ञानिकहरू र विश्लेषकहरूले भयलाई वर्गीकरण गरेका छन्। उनीहरूका अनुसार केही भय त चेतनाको माथिल्लो तहमा विद्यमान रहन्छ र केही त गहिरो तहसम्म जरो हालेर रहेको हुन्छ। तर यदि तपाईंले मनोवैज्ञानिकहरू वा मैले भनेको सुनेमा तपाईं हाम्रा सिद्धान्तहरू, मतहरू र ज्ञानबाट परिचित हुनुहुनेछ, तर स्वयमलाई बुझ्नुहुनेछैन। तपाईंले फ्रायड, युङ र मेरो अनुसार आफू (स्वयम्) लाई बुझ्न सक्नुहुन्न। अरू मानिसका सिद्धान्तहरू र मान्यताहरू जेसुकै भए पनि त्यसको अलिकति पनि महत्त्व छैन। यो तपाईंको आफ्नै महत्त्व र जिम्मेवारीको कुरा हो, तपाईं यो पत्ता लगाउनुस्, के 'चेतन' र 'अवचेतन' का रूपमा भयलाई वर्गीकरण गर्नु जरुरी छ? यो साँचो हो। भय एक नै हो, रूप जति नै उसको किन नहोस्? जस्तो सबै इच्छाहरूको प्रक्रिया र अनुभूति त एक नै हो— इच्छा गर्नु। इच्छाका वस्तुहरू फेरिन सक्छन्, बेग्लाबेग्लै हुन सक्छन्, तर इच्छा स्वभावगत रूपबाट त एउटै हो, एक नै हो। यसै प्रकार सायद भयको अस्तित्व पनि एकलो हो। तपाईंलाई हजार कुराको भय हुन सक्छ, तर भय आफूमा एक नै हो।

जब तपाईंलाई भयलाई श्रेणीहरू र खण्डहरूमा विभाजित गर्न सकिन्न भन्ने बोध हुन्छ तब तपाईं अवचेतनलाई पूर्ण रूपमा नकारिदिनुहुन्छ अनि यस प्रकार मनोवैज्ञानिक र विश्लेषकहरूबाट छल भएको थाहा पाउनुहुन्छ। जब तपाईं भय एक सिङ्गो गतिविधि हो भनी बुझ्नुहुन्छ, जुन बेग्लाबेग्लै ढङ्गबाट प्रस्तुत हुन्छ अनि जब तपाईं गतिविधिलाई हेर्नुहुन्छ, गतिविधिको लक्ष्यतिर होइन, तब तपाईंको सामुन्ने धेरै ठूलो प्रश्न खडा हुन्छ, कसरी तपाईं यसलाई खण्डित नगरी हेर्न सक्नुहुन्छ जुन मनले खण्डित गरेको हुन्छ।

त्यहाँ एउटा पूर्ण भय छ, तर कसरी मन जुन खण्डमा विचार गर्दछ, त्यस पूर्ण चित्रलाई अवलोकन गर्दछ? के यसले सक्छ? हामीहरू खण्डमा नै बाँडिएको जीवनमा अभ्यस्त छौं अनि पूर्ण भयलाई पनि विचारको विखण्डनकारी प्रक्रियाद्वारा नै हेर्न सक्छौं। विचरणको समग्र प्रक्रियाले नै प्रत्येक चिजलाई खण्डमा टुक्र्याइदिन्छ। म तपाईंलाई प्रेम गर्दछु र म तपाईंलाई घृणा गर्दछु, तपाईं मेरो शत्रु हो, तपाईं मेरो मित्र हो, मेरो खास रङ्गढङ्ग, रुभान र भुकाव, मेरो जागिर, मेरो पद, मेरो प्रतिष्ठा, मेरी पत्नी, मेरा छोराछोरी, मेरो देश, तपाईंको देश, मेरो ईश्वर, तपाईंको ईश्वर—यी सबै विचारको विखण्डनता हुन्। अनि यस विचारले समग्र भयलाई हेर्छ वा हेर्ने

कोसिस गर्दछ, त्यस बेला यसलाई खण्डित गरिदिन्छ। यस कारण हामी देख्दछौं, मनले समग्र भयलाई तब मात्र देख्न सक्छ जब विचारको आवागमन हुँदैन।

तपाईं भयलाई कुनै निष्कर्षबिना, तपाईंले आर्जन गरेको ज्ञानको हस्तक्षेपबिना नियाल्न सक्नुहुन्छ? यदि सक्नुहुन्न भने तपाईंले नियालेको विगत हो, भय होइन, यदि तपाईंले सक्नुभएमा त्यसो भए तपाईंले भयलाई पहिलो पल्ट विगतको हस्तक्षेपबिना नियालिरहनुभएको छ।

तपाईंले नियाल्न त्यसै बेला सक्नुहुन्छ जब मन एकदमै शान्त हुन्छ। ठीक यस्तै प्रकार जस्तो कुनै व्यक्तिले के भनिरहेको छ त्यो कुरा त्यसै बेला ठीकसँग सुन्नुहुन्छ जब तपाईंको मन आफूसँग नै बकबक गरिराखेको हुँदैन। जब ऊ आफ्ना चिन्ताहरू र समस्याहरूलाई लिएर नै आफूसँगको कुराकानीमा डुबिराखेको हुन्छ। त्यस्तै प्रकारले के तपाईं आफ्नो भयलाई पनि देख्न सक्नुहुन्छ? यसलाई हल गर्ने कोसिस नगरीकनै, यसको विपरीत साहस नल्याईकनै— वस्तुतः यसलाई साभो-सोभो हेर्ने र यसबाट उम्कने प्रयास नगरीकन नै? “मैले नियन्त्रण गर्नुपर्छ, मैले यसबाट छुटकारा पाउनुपर्छ, मैले यसलाई बुझ्नु नै पर्छ” जब तपाईं यस्तो भन्नुहुन्छ, तपाईं यसबाट उम्कने कोसिस गरिरहनुभएको छ।

तपाईं बादलको टुकालाई, एउटा रूखलाई वा नदीको प्रवाहलाई पर्याप्त शान्त चित्तले अवलोकन गर्न सक्नुहुन्छ, किनभने यी तपाईंका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण होइनन्। तर आफैलाई नियाल्नु धेरै कठिन कार्य हो, किनकि त्यहाँ मागहरू यति व्यावहारिक हुन्छन्? तपाईंको प्रतिक्रिया अत्यन्त तेज र तत्पर हुन्छ। यस कारण जब तपाईं, भय, निराशा, एकलोपन, ईर्ष्या वा मनको यस्तै कुनै अन्य कुरूप दशाहरूमा सोभो सम्पर्कमा रहनुहुन्छ, के तपाईं पूर्णतः र तटस्थतासँग यिनीहरूलाई हेर्न सक्नुहुन्छ? के त्यति बेला मन बिलकुल शान्त, मौन र स्थिर हुन्छ?

के मनले भयलाई अवलोकन गर्न सक्छ? भयका विभिन्न रूपहरूलाई होइन। समग्र भयको अवलोकन, तपाईं डराएका कारणहरूलाई होइन। यदि तपाईं भयका बेहोराहरूलाई नै हेर्दै बुझ्दै रहेमा वा आफ्ना सबै भयलाई एक-एक गरी निप्ट्याउने प्रयास गरेमा तब तपाईं कहिल्यै पनि मुख्य बुँदामा आउनुहुन्न जुन भयसँग जिउन सिकने हो।

भयजस्तो जीवित चिजसँग जिउनका लागि असाधारण रूपले सूक्ष्म र संवेदनशील मन औ हृदय आवश्यक पर्दछ जुन कुनै निर्णय-निष्कर्षले बाँधिएको छैन, जसले भयका प्रत्येक गतिविधिलाई पछ्याउन सक्छ। यदि तपाईं यसलाई अवलोकन गरी

यससँग जिएमा यसका लागि दिनभरि नै लाग्दैन, यसले एक मिनेट वा एक सेकेन्डमा भयको पूरा स्वभाव थाहा पाउन सकिन्छ। यदि तपाईं भयसँग यति पूर्णतासँग बाँच्नुहुन्छ, तब तपाईं अनिवार्य रूपले यो प्रश्न गर्नुहुन्छ— “यो कुन चाहिँ हस्ती हो जुन भयसँग बाँचिरहेको छ? यो कुन हो जसले भयलाई हेरिरहेको छ, जुन विभिन्न प्रकारका भयको एक-एक गतिविधिको निरीक्षण गरिरहेको छ, त्यसका साथै जो भयको केन्द्रीय तथ्यप्रति पनि सजग र सचेत छ? के अवलोकनकर्ता एक मरिसकेको हस्ति हो? एक स्थिर सत्ता हो? जसले आफ्ना बारेमा थुप्रै ज्ञान र सबैजसो जानकारी जम्मा गरेको छ र के यो मरेको चिज हो जसले अवलोकन गरिरहेको छ र भयको गतिविधिसँग बाँचेको छ? के अवलोकनकर्ता विगतको हो वा के ऊ जीवित चिज हो? तपाईंको के उत्तर छ? मलाई उत्तर नदिनोस्, आफैँलाई उत्तर दिनुोस्। के तपाईं, अवलोकनकर्ता एक मृत सत्ता हो? जीवित चिजलाई नियाल्ने अथवा के तपाईं जीवित चिजलाई नियाल्ने जीवित चिज हो? किनभने अवलोकनकर्तामा दुई अवस्था विद्यमान रहन्छन्।

अवलोकनकर्ता एक साक्षी वा द्रष्टा हो जुन भयको सिकार हुन चाहन्न। यो द्रष्टा भयका बारेमा आफ्नो सबै अनुभवहरूको ज्ञाता बनी बसेको छ। यस कारण द्रष्टा त्यस चिजबाट अलग रहन्छ र उसले त्यसलाई भय भन्दछ, त्यहाँ तिनीहरूबीच एक अवकाश छ र त्यसबाट उम्कने कोसिस गर्दछ, अथवा यसबाट पलायन गर्न चाहन्छ अनि यसै कारण आफू र भयबीच निरन्तर लडाइँ चल्दछ, यो लडाइँ ऊर्जाको वर्षादी मात्र हो।

जब तपाईं नियाल्नुहुन्छ, तपाईंलाई यो थाहा हुनेछ, द्रष्टा (अवलोकनकर्ता) त धारणा र स्मृतिहरूको पोको मात्र हो जसको न कुनै सार छ न सार्थकता छ, तर भय वास्तविकता हो अनि जसलाई तपाईं कल्पना र सिद्धान्तहरूको सहारामा बुझ्न चाहनुहुन्छ तर तपाईं बुझ्न सक्नुहुन्न। तर त्यो द्रष्टा जुन भन्दछ ‘म डराएको छु,’ के त्यो स्वयम् भयबाट अलग कुनै बेग्लै चिज हो? द्रष्टा भय हो। जब यो बोध हुन जान्छ तब भयबाट मुक्त हुन जाने प्रयासमा हुनेवाला ऊर्जाको नाश र क्षय रोकिन जान्छ। साथै द्रष्टा र दृश्यबीचको अन्तराल पनि विदा हुन जान्छ। जब तपाईं यो देख्नुहुन्छ कि तपाईं भयबाट बेग्लै हुनुहुन्न : यसैको एक भाग हो— बरु तपाईं स्वयम् भय हो तब तपाईं यसबारे केही पनि गर्न सक्नुहुन्न : तब भयको स्वतः पूर्ण अन्त हुन जान्छ।

## छ

### हिंसा - क्रोध - समर्थन र निन्दा - आदर्श र यथार्थ

अभय, सुख, दुःख, विचार र हिंसा यी सबै एकअर्कासँग सम्बन्धित छन्। हामीमध्ये अधिकांश मानिसहरू हिंसामा, कसैलाई मन पराउनमा, कुनै खास जाति वा वर्गका मानिससँग घृणा गर्नमा, अरूप्रति विरोधी विचार र भावनाहरू राख्नमा एक प्रकारले सुख मान्दछौं। तर मनबाट सबै हिंसाहरू अन्त्य भएको अवस्थामा ऊ जुन एक अपूर्व आनन्दबाट परिपूरित हुन जान्छ त्यो सङ्घर्षहरू, घृणाहरू, हिंसाहरूबाट प्राप्त सुखभन्दा एकदमै बेग्लै प्रकारको हुन्छ।

के हामी हिंसाको एकदमै गहिरो तहसम्म रहेको जडमूलसम्म पुग्न सक्छौं अनि यसबाट मुक्त हुन सक्छौं? अन्यथा हामी एकअर्कासँग सतत सङ्ग्राममै जिउंदै रहन्छौं। यदि तपाईं त्यसरी नै बाँच्न चाहनुहुन्छ, अन्य अधिकांश मानिस यसै प्रकार नै बाँचिरहेका छन्, त्यसो भए त्यसरी नै जीवनयापन गर्नुोस् : यदि तपाईं 'हिंसा भन्ने कुरा कहिल्यै समाप्त नै हुँदैन' भन्नुहुन्छ भने तपाईं र मेरो बीच संवादको माध्यम नै रहन्न। तब तपाईंले आफैँलाई रोकावट गर्नुभयो। तर यदि तपाईं भन्नुहुन्छ, जिउने केही बेग्लै ढङ्ग, बेग्लै शैली हुन सक्छ? तब हामी एकअर्कासँग संवाद गर्न सक्छौं।

यस कारण हामीहरू आपसमा संवाद गर्न सामर्थ्य भएकाहरूले आपसमा सँगसँगै विचार गरौं, के यो साँच्चिकै सम्भव छ, विकराल रूपले क्रूर यस संसारमा रहँदारहँदै पनि हामीभित्र रहेको हरेक प्रकारको हिंसालाई पूर्ण रूपले नामेट गर्न सक्छौं? मेरो विचारमा यो सम्भव छ। म आफूभित्र चिन्ता, घृणा हिंसा अथवा डरलाई रत्तीभर राख्न चाहन्न। म एकदमै शान्ति र अमनचैनले बाँच्न चाहन्छु जसको मतलब यो होइन कि म मर्न चाहन्छु। म यस विचित्र धरतीमा जिउन चाहन्छु जुन यति सुन्दर, समृद्ध र भरिभराउ छ। म रूखहरू, फूलहरू, नदीहरू, हरियाभरिया फाँटहरू, जाति-जातिका मानिसहरू, आइमाईहरू, युवक-युवतीहरू, हाँसै-खेल्दै गरेका बच्चाहरूलाई हेर्न चाहन्छु। यससँगसँगै म यो पनि चाहन्छु कि म आफू र यस जगत्सँग पूरा शान्तिसँग बाँचौं। यसका लागि म के गर्न सक्छु?



हिंसा जहाँसुकै भएको किन नहोस्, आफूभित्रै बीजरूपमा रहेको वा समाजबाहिर फैलिएका लडाइँहरू, दङ्गा-फसाद, राष्ट्रिय प्रतिद्वन्द्विता र वर्गसङ्घर्षका रूपमा यदि हामीले यसलाई ठीक ढङ्गाबाट हेर्न जानेमा सायद हामी यसबाट पारि जान सक्थ्यौं।

यहाँ एउटा ज्यादै जटिल समस्या छ। युगौंदेखि मानिस हिंसक रहँदै आएको छ, धर्महरूले संसारभरि नै हिंसा रोक्न कोसिस गरेका हुन्। तर यस प्रयासमा कुनै पनि सफल भएनन्। यस कारण यदि हामी यस प्रश्नमा छानबिन गर्दछौं भने मलाई लाग्छ, यस सम्बन्धमा अति गम्भीर हुनुपर्दछ, किनभने यसले बिलकुलै बेग्लै प्रदेशतिर लैजान्छ, तर यदि हामी केवल बौद्धिक विलासको समस्यामा अल्झिने हो भने हामी धेरै टाढा जान सक्दैनौं।

तपाईं स्वयम् यस समस्याप्रति अत्यन्त गम्भीर र चिन्तनशील हुनुहुन्छ भन्ने तपाईंलाई लाग्न सक्छ। तर जबसम्म संसारका बाँकी सबै मानिस तपाईंभै गम्भीर हुँदैनन्, यस सम्बन्धमा केही गर्न तयार हुन्नन्, तपाईंले केही गर्नुको के उपादेयता हुन्छ? म यसलाई वास्ता गर्दिनँ, तिनीहरू गम्भीरताले लिन्छन् वा लिन्नन्। म गम्भीरताले लिन्छु, यति नै पर्याप्त छ। मैले आफ्ना भाइबन्धुको जिम्मा त लिइराखेको छैन नि? एक मानवताको नाताले म स्वयम् हिंसाको कुरूपता र खतरालाई अत्यन्त गहिराइबाट महसुस गरी ख्याल राखुंला अनि कमसेकम म स्वयम् आफूभित्र एक हिंसक नर हुँ भन्ने देखुंला, तर म तपाईंलाई वा अरू कुनैलाई 'हिंसक नबन्नोस्' भनेर कसरी भन्न सक्छु? यसको कुनै मतलब छैन, जबसम्म तपाईं स्वयम् यस्तो चाहनुहुन्न। यस कारण तपाईं आफैँ साँच्चै नै हिंसाको यस समस्यालाई बुझ्न र सुल्झाउन चाहनुहुन्छ भने हामी सँगसँगै यसको छानबिन र जाँचपडताल गर्दै अघि बढौं।

के यो हिंसाको समस्या बाहिरतिरबाट वा यहीं नै यसको उपस्थिति छ? के तपाईं हिंसाको समस्या बाहिरी संसारमा समाधान गर्न खोज्नुभएको वा तपाईं आफूभित्र मौजुद हिंसाबारे नै प्रश्न गरिरहनुभएको छ? यदि तपाईं आफैँ हिंसाबाट मुक्त हुनुहुन्छ भने प्रश्न यो छ— "हिंसा, क्रूरता, ईर्ष्या, लोभ, सङ्ग्रह गर्ने, हत्याको होडले भरिएको यस संसारमा कसरी बाँच्ने? यसले मलाई नष्टभ्रष्ट त गर्दैन?" यो एक अवश्यम्भावी प्रश्न हो जुन प्रायः सोधिरहने गरिन्छ। जब तपाईं यस्तो प्रश्न गर्नुहुन्छ, मलाई लाग्छ, तपाईं वास्तवमा शान्तिपूर्वक बस्नुभएको छैन। यदि तपाईं शान्तिसँग बस्नुभएको भए तपाईंसँग बिलकुलै समस्या हुँदैनथ्यो। तपाईंलाई कैद गरिन्थ्यो, किनभने तपाईंले लड्न इन्कार गरिदिनुभयो, तर यो समस्या होइन, तपाईंलाई गोली ठोकिन्छ। यो असाधारण रूपले बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ।

हामीहरू हिंसालाई एउटा वास्तविक रूपमा बुझ्ने कोसिस गरिराखेका छौं, एउटा धारणाका रूपमा होइन। यस्तो वास्तविकता जुन मानव-अस्तित्वभित्र छ। मानव म आफैं हुं। यस समस्यालाई गहिराइबाट छानबिन गर्नका लागि मैले पूरै संवेदनशीलता र खुलापनबाट यसको प्रत्यक्ष सामना गर्नुपर्दछ। म आफैं आफ्नो समक्ष खुल्नुपर्दछ—म तपाईंसमक्ष खुला हुनु जरुरी छैन, किनभने तपाईंलाई यस्मा चाख नहुन सक्छ। तर म यस्तो मनको अवस्थामा हुनुपर्दछ अरू अगाडि जान नसकिने भएसम्म नरोकिई पछ्याइरहेर हेर्नुपर्दछ।

अब यो कुरा मलाई स्पष्ट हुनुपर्दछ कि म एक हिंसक मानिस हुं। त्यस हिंसाको अनुभूति मैले कतिपय रूपमा गरेको छु; क्रोधको बेलामा, कामवासनाको आतुरतामा, घृणा गर्दा, शत्रुता गर्दा, ईर्ष्यामा र यस्तै-यस्तैमा मैले हिंसालाई अनुभव गरेको छु, मैले थाहा पाएको छु अनि मैले आफैंलाई भनेको छु— “म यस पूरा समस्यालाई ठीक-ठीक बुझ्न चाहन्छु। केवल यसको खण्डलाई होइन, केवल यसको एक खण्ड जुन युद्धका रूपमा छिटपुट रूपमा प्रकट हुँदै रहन्छ। बरु मानिसभित्र लुकेको यस आक्रामकता जुन जनावरमा प्रकट हुन्छ त्यसको म एक भाग हुं।”

हिंसा अर्कालाई हत्या गर्नु मात्रै होइन। जब हामी तीखा र घोच्ने शब्दहरू प्रयोग गर्दछौं, जब कुनै मानिसलाई उपेक्षा गर्नका लागि हामी खास भङ्गी र मुद्रा प्रदर्शन गर्दछौं, जब भयको अधीन कसैको हुकुम तामेल गर्दछौं वा अरूका तर्फबाट काम गर्दछौं— यी सबै हिंसा हुन्। देश, समाज र ईश्वरको नामबाट जुन सङ्गठित हत्या र मारकाट चल्छ त्यही मात्रै हिंसा होइन। हिंसा अति सूक्ष्म छ, धेरै गहिराइसम्म छ र त्यसैले हामी हिंसाको भित्री तहसम्म पसेर छानबिन, सोधखोज गरिरहेका छौं।

जब तपाईं आफूलाई भारतीय वा मुसलमान वा इसाई वा युरोपेली वा यस्तै अरू केही मान्नुहुन्छ तब तपाईं हिंसक भइरहनुभएको छ। के तपाईं यो देख्नुहुन्छ किन यो हिंसा हो? किनभने तपाईंले शेष मानवजातिबाट आफूलाई अलग गरिरहनुभएको छ। जब तपाईं आस्था, राष्ट्रियता, परमात्माका आधारमा आफूलाई छुट्याउनुहुन्छ, यसले हिंसा जन्माउँछ। यस कारण जो हिंसालाई बुझ्न खोजिरहेको मानिस हुन्छ ऊ कुनै पनि देश, प्रान्त, राजनीतिक दल वा दल-व्यवस्थासँग जोडिएको हुँदैन र सम्पूर्ण मानवजातिलाई बुझ्नसँग सम्बन्धित हुन्छ।

अब हिंसाको व्याख्या गर्ने खालका दुई प्राथमिक विचारधारा छन् जसमा एउटा भन्छ, ‘हिंसा मानिसको जन्मजात स्वभाव हो’ र अर्को भन्छ, ‘हिंसा सामाजिक-सांस्कृतिक परम्पराको नतिजा हो।’ हामी कुन विचारधारासँग सम्बन्धित छौं भन्ने महत्त्वपूर्ण छैन। महत्त्वपूर्ण त यो वास्तविकतासँग छ, हामी हिंसक छौं, यसका कारणहरूसँग होइन।

हिंसाको सामान्य अभिव्यक्तिमा क्रोध एक हो। जब मेरी पत्नी वा दिदी-बहिनीमाथि आक्रमण गरिन्छ तब म भन्छु, मेरो क्रोध बिलकुलै जायज हो; जब कसैले मेरो देशमाथि, मेरो विचारमाथि, मेरो सिद्धान्तमाथि, मेरो जिउने रङ्गढङ्गमा आक्रमण गर्दछ तब म मेरो क्रोध जायज ठहर्‍याउँछु। जब कोही मेरो बानी-बेहोरा अथवा मेरो क्षुद्र र सानोतिनो मतमाथि आक्रमण वा आपत्ति प्रकट गर्दछन् तब ममा क्रोध उठिहाल्छ। जब मलाई चोट पुर्‍याउनुहुन्छ वा अपमानित गर्नुहुन्छ तब मेरो क्रोधको सीमा रहँदैन, अथवा यदि तपाईं मेरी पत्नीलाई भगाएर लैजानुहुन्छ तब ईर्ष्याबाट जल्दछु, त्यस ईर्ष्यालाई बिलकुलै जायज मानिन्छ, किनकि मेरी पत्नी मेरो सम्पत्ति हो। अनि यी सबै क्रोध नैतिक रूपले न्यायसङ्गत मानिन्छन्। अरू त अरू आफ्नो देशका लागि मानिसको ज्यान लिनुलाई पनि न्यायसङ्गत ठहर्‍याइन्छ। यस कारण जब हामी क्रोधका बारेमा कुरा गरिरहेका छौं जुन हिंसाको एक भाग हो, के हामी क्रोधलाई जायज वा नाजायज रूपबाट आफ्नै भुकाव र वातावरणको प्रेरणाबाट प्रभावित भएर हेर्दछौं? अथवा क्रोधलाई मात्र हेर्दछौं? के कहिल्यै जायज क्रोध हुन्छ? अथवा त्यहाँ क्रोध मात्रै हुन्छ? प्रभाव राम्रो वा नराम्रो हुँदैन, केवल प्रभाव हुन्छ। तर जब तपाईं कुनै यस्तो चिजबाट प्रभावित हुनुहुन्छ जुन मेरो अनुकूल हुँदैन तब त्यसलाई म तत्क्षण नै खराब प्रभाव भनिदिन्छु।

जुन क्षण तपाईं कुनै चिजको रक्षा गर्न तम्सनुहुन्छ, त्यो जेसुकै पनि किन नहोस्, तपाईंको परिवार, तपाईंको देश, त्यो रङ्गीन कपडाको टुक्रा जसलाई भन्डा भनिन्छ, तपाईंको मन, धर्म, सम्प्रदाय, तपाईंको कुनै प्रिय वस्तु वा त्यो जसलाई तपाईं पाउन चाहनुहुन्छ, त्यसको संरक्षणमा नै क्रोध उठ्छ। यस कारण के तपाईं क्रोधलाई कुनै स्पष्टीकरण वा सफाइ नदिई, कुनै पक्ष नलिई यस्तो नभनेर नै 'मैले आफ्नो सामानको रक्षा गर्नुपर्दछ' वा 'मेरो क्रोध बिलकुलै जायज थियो' वा 'ओहो, म पनि कति बेबकुफ छु, क्रोधमा आइहाल्यो?', के तपाईं क्रोधलाई यो आफैं नै आएको भनेर हेर्न सक्नुहुन्छ? के तपाईं यसलाई बिलकुलै वस्तुगत भएर हेर्न सक्नुहुन्छ जसको मतलब हो न त्यसको बचाउ र समर्थन वा त्यसको निन्दा वा आलोचना नगरीकनै? के तपाईं यस्तो गर्न सक्नुहुन्छ?

म तपाईंको कट्टर विरोधी छु वा तपाईं एक अद्भुत मानिस हुनुहुन्छ भनी ठानेको वा मानेको छु, तब के यस स्थितिमा म तपाईंलाई सही-सही हेर्न सकुंला? जब त्यस हेराइमा उपर्युक्त कुनै स्थितिको हस्तक्षेप नभएमा नै सही अर्थमा सावधानीसाथ हेर्न सकुंला। अब के हामी त्यसै गरी क्रोधलाई हेर्न सकौंला जसको अर्थ भयो, म खुला हृदय र मनले यस समस्याअगाडि उभिएको छु, म यसलाई प्रतिरोध गर्दिनं, म यस असाधारण र अद्भुत घटनालाई प्रतिक्रिया नदेखाई नियालिरहेको छु?

क्रोधलाई शान्त भावले हेर्नु अत्यन्त कठिन छ, किनकि यो मेरै भाग हो। तर मेरो सम्पूर्ण कोसिस नै त्यसै कुरामा छ। यहाँ म जस्तोसुकै मानिस नै किन नहोऊँ, कालो, गोरो, गहुँगोरो— म यति जान्दछु कि म हिंसक छु। यो हिंसा मैले परम्परागत रूपमा पाएको हो वा समाजले मभित्र उत्पन्न गरिदिएको हो, मलाई यससँग मतलब छैन, के यसबाट मुक्त हुन सकिन्छ भन्ने कुरामा नै मेरो चासो छ। हिंसाबाट मुक्त हुनु नै मेरा लागि सबै कुरा हो। यो मेरा लागि कामवासना, भोजन, पद, प्रतिष्ठाभन्दा पनि धेरै महत्त्वपूर्ण छ, किनकि यसले मलाई भ्रष्ट गरिरहेको छ। यसले मलाई सत्यानास गरिरहेको छ। संसारलाई नै सत्यानास गरिरहेको छ। म यसलाई बुझ्न चाहन्छु। म यसभन्दा पारि जान चाहन्छु। म पनि क्रोध र हिंसाको लपेटमा भुल्सिएकाले यस संसारका लागि उत्तरदायी छु। म उत्तरदायित्व महसुस गर्दछु—म केवल शब्दहरूको जोड-घटाउ मात्रै गरिराखेको त छैन—अनि म स्वयम्सँग भनिरहेको छु, 'म केही सार्थक र सिर्जनात्मक तब नै गर्न सक्छु यदि म स्वयम् क्रोध, हिंसा र राष्ट्रियताबाट पार हुन सक्दछु।' यसै भावले गर्दा आफूभित्रको हिंसालाई बुझ्न यसको प्रचण्ड लगन र जीवन्तता ममा आउनुपर्दछ।

तर तथ्य यो पनि हो, हिंसाबाट बाहिर आउनका लागि म यसलाई दबाउन सक्दिनँ, यसलाई नकार्न सक्दिनँ, यो भन्न सक्दिनँ, 'आखिर यो त मेरो अंश हो र हो पनि त' वा 'म यसलाई बिलकुलै चाहन्नँ।' मैले यसलाई हेर्नुपर्दछु। मैले यसको अध्ययन गर्नुपर्दछु। म यसको बिलकुल आत्मीय, अन्तरङ्ग र घनिष्ठ हुनुपर्दछु। अन्तरङ्ग तबसम्म हुन्नँ जबसम्म म हिंसाको निन्दा वा समर्थन गरिरहन्छु। हामी कि त निन्दा गर्दछौँ या यसलाई समर्थन गर्दछौँ। त्यस कारण म भन्दछु, केही समयका लागि निन्दा वा समर्थन गर्न बन्द गर्नुहोस्।

अब यदि तपाईं हिंसालाई बन्द गर्न चाहनुहुन्छ, यदि तपाईं युद्धलाई बन्द गर्न चाहनुहुन्छ, तब तपाईं यस दिशामा कति प्राणधारक शक्ति, कति आफैँलाई यसका लागि लगाउनुहुन्छ? के यो तपाईंका लागि महत्त्वपूर्ण होइन, तपाईंका बालबच्चा मारिन्छन्, तपाईंका सन्तान फौजमा भर्ना हुन्छन् जहाँ तिनीहरूलाई सताई-सताईकन, हिर्काई-पिटीकन कसाही बनाइन्छ। के तपाईंलाई यसको फिक्री छैन? हे ईश्वर! यदि तपाईंलाई यसमा चाख लाग्दैन भने केमा लाग्छ त? आफ्नो सम्पत्ति रेखदेख गर्नमा? मोजमस्ती गर्नमा? नशाखोरी गर्नमा? के तपाईं देख्नुहुन्न तपाईंको हिंसाले तपाईंका बच्चालाई विनाश गरिरहेको छ? वा तपाईंलाई यी सबै केवल काल्पनिक विचारभैँ लाग्दछन्?

ठीक छ तयसो भए, यदि तपाईं यसमा रुचि राख्नुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो पूरा हृदय र मनबाट पत्ता लगाउनुोस्। अडेस लाएर बसेर नसोध्नुोस्, 'तपाईं नै यस सम्बन्धमा सबै कुरा भनिदिनुोस् न' भनेर म तपाईंसमक्ष यो तथ्य राखिरहेको छु, तपाईं क्रोध र हिंसालाई त्यस आँखाले हेर्न सक्नुहुन्न जुन केवल निन्दा र समर्थन गर्न जान्दछ। यदि हिंसा तपाईंका लागि ज्वलन्त समस्या होइन भने यी दुवै चिजलाई तपाईं आफूबाट टाढा फाल्न किन सक्नुहुन्न? यस कारण सबैभन्दा पहिले तपाईंले सिक्नुपर्दछ, तपाईंले क्रोधलाई कसरी हेर्ने भन्ने सिक्नुपर्छ। तपाईंले पतिलाई, पत्नीलाई, बालबच्चालाई कसरी हेर्ने भनी सिक्नुपर्छ। तपाईंले राजनीतिज्ञले भनेकोलाई सुन्नुपर्ने हुन्छ, तपाईंले आफू वस्तुगत किन भइनु भनी सिक्नु छ, किन तपाईं समर्थन र निन्दा गर्नुहुन्छ? तपाईंले निन्दा वा समर्थन गर्नुपर्ने हुन्छ, त्यो पनि सिक्नुपर्ने हुन्छ, किनभने यो एउटा सामाजिक संरचनाको भाग हो जहाँ तपाईं रहनुहुन्छ। एक भारतीय, अमेरिकी, जर्मन वा निग्रो इत्यादिको तपाईंको संस्कार र यी संस्कारहरू तपाईं जन्मेको कारण हुन गएको छ जसले गर्दा तपाईंको दिमाग मन्द र मूढ हुन गएको हो। केही मौलिक सिक्न, खोज गर्नलाई तपाईंसँग गहिराइमा पस्न सक्ने क्षमता हुनुपर्छ। यदि तपाईंको औजार मन्द र बोधो छ भने तपाईं धेरै गहिराइमा जान सक्नुहुन्न। त हामी जे गरिरहेका छौं त्यो हो औजारलाई उध्याउने, त्यसमा धार हाल्ने अनि औजार हो हाम्रो मन जुन निन्दा र समर्थनका किनारहरूमा पिसिएर मन्द र भुत्ते हुन गएको छ। यदि तपाईंको मन सियोभै तीखो र हीराभै बलियो भएमा तब तपाईं गहिराइमा प्रवेश गर्न सक्नुहुन्छ अन्यथा सक्नुहुन्न।

तपाईं मजाले ठाँटबाटसँग बसेर 'म यस्तो मन कसरी पाउन सक्छु?' भनेर सोधेमा कुनै फाइदा छैन। तपाईंको चाहना आफ्नो अर्को समयको भोजनको चाहनाभै चाहनुपर्दछ र यसलाई पाउनका लागि तपाईंले स्पष्टसँग देख्नुपर्दछ कि जुन कारणवश तपाईंको मन मन्द, मूढ र जड हुन गएको छ त्यो हो आफैलाई कतैबाट क्षति नपुग्ने विचार गरी बनाइएको पर्खाल जुन निन्दा र समर्थनको दुष्क्रको भाग हो। यदि मनले यसबाट छुटकारा पाएमा त्यसपछाडि तपाईं देख्न सक्नुहुन्छ, अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ, गहिराइमा जान सक्नुहुन्छ अनि सायद त्यस स्थितिमा पुग्न सक्नुहुन्छ जहाँ सबै समस्या समग्र रूपमा पकडमा आउँछ।

अब हामी मूल प्रश्नमा फर्कौं— के आफूभित्रबाट हिंसालाई जडमूलसहित उखेली फ्याँक्न सम्भव छ? यो पनि हिंसाकै एक रूप हुन्छ, यदि यसो भनेमा, 'तपाईंमा त अहिलेसम्म परिवर्तन आएको नै छैन। आखिर यस्तो किन?' म यस्तो

सोधन पनि गइरहेको छैन। मैले तपाईंलाई कुनै कुरामा मनाउन चाहेको होइन। यो तपाईंको जीवन हो, मेरो होइन। तपाईं जसरी जिउनुहुन्छ त्यो तपाईंको मामला हो। म त यति सोधिरहेको छु, मनोवैज्ञानिक तहमा, कुनै पनि समाजमा बाँचिरहँदा एक व्यक्तिका लागि आन्तरिक रूपले स्वयम्बाट हिंसालाई खाली गर्नु सम्भव छ? यदि यो हो भने यस नयाँ शैलीले यस संसारमा जिउने एक नयाँ बेग्लै तरिका ल्याउँछ।

हामीमध्ये अधिकांशले हिंसालाई जीवनको अङ्गका रूपमा अपनाएका छौं। विगतका दुई भयानक विश्वयुद्धले हामीलाई मानिस-मानिसबीच बढीभन्दा बढी छेकवार लगाउनेबाहेक के सिकाए, यही न हो, तपाईं र हामी एकअर्काबाट टाढा हुँदै गयौं? तर ती जो हिंसाबाट बाहिर निक्कन चाहन्छन्, तिनका लागि के उपाय छ? विश्लेषणद्वारा हामी कहीं पुग्न सक्छौं जस्तो मलाई लाग्दैन। यो विश्लेषण चाहे हामी स्वयम् गरौं वा पेसेवर विश्लेषकले गरौंस्। हुन सक्छ, धेरथोर मामुली परिवर्तन हामीमा आओस्, हामी अलिकति शान्त र संयमित होउंला, व्यवहारमा थोरै स्नेह र विशिष्टता आउला, तर यसले आफू आफैँमा समग्र दृष्टि र बोध दिन सक्दैन। तर मैले कसरी विश्लेषण गर्ने जान्नुपर्दछ जसको मतलब विश्लेषणको प्रक्रियामा मेरो मन असाधारण रूपले तिखारियोस् र यो तीक्ष्णता, सजगता र गम्भीरताको गुणवत्ता हो जसले समग्र दृष्टिवोध दिन्छ। व्यक्तिगत रूपले एक फलकमा सबै कुरा देखिने यो आँखा छैन। यस्तो आँखाको स्पष्टता त्यस बेला मात्र सम्भव हुन्छ जब विस्तृत रूपमा देखिन्छ, अनि मात्र बुझ्नका हाम फाल्न सकिन्छ।

हामीमध्ये केही मानिसले हिंसाबाट आफैँलाई मुक्त गर्नका लागि एक सिद्धान्त, एक आदर्शलाई प्रयोग गरेका छन् जसलाई 'अहिंसा' भनिन्छ। हाम्रो विचारमा हिंसाको विपरीत एउटा आदर्श, अहिंसालाई अपनाएर हामी तथ्यबाट, वास्तविकताबाट छुटकारा पाउँछौं, तर हामी उम्कन सक्दैनौं। हामीसँग असङ्ख्य आदर्श छन्, सबै पवित्र पुस्तकहरू यसैले भरिएका छन्, तैपनि हामी आफैँ हिंसक छौं, यस कारण किन सोभ्रै हिंसासँग सरोकार नराख्ने अनि पूर्ण रूपमा यस शब्दलाई नै किन बिसिदिने? यदि तपाईं वास्तविकता बुझ्न चाहनुहुन्छ भने तपाईंले पूर्ण मनोयोग, पूर्ण शक्ति यसतर्फ दिनुपर्दछ। जब तपाईं कल्पना र आदर्शको जगत् सृष्टि गरिदिनुहुन्छ तब त्यो मनोयोग र शक्ति बिथोलिन्छ। यस कारण के तपाईं आदर्शलाई पूरा तवरले हटाउन सक्नुहुन्छ? त्यो व्यक्ति जो साँच्चिकै गम्भीर छ, जो सत्य पत्ता लगाउन चाहन्छ, प्रेम के हो जान्न चाहन्छ ऊसँग कुनै धारणा र सिद्धान्त हुँदैन। ऊ 'जुन छ' त्यसैमा मात्रै जिउँछ।

तपाईं आफैँले क्रोधको वास्तविकतालाई छानबिन र जाँचपडताल तब नै गर्न सक्नुहुन्छ जब तपाईं यसबारे कुनै निर्णय वा फैसला गर्नुहुन्न। जब क्रोधको विपरीत

कुनै विकल्पको कल्पना गर्नुहुन्छ तब यसको अर्थ यो भयो, क्रोधप्रति तपाईं निन्दाको भाव राख्नुभयो। निन्दा गर्दै तपाईंले क्रोधलाई त्यो ठीक जस्तो छ त्यस्तै हेर्न सक्नुहुन्न। तपाईं अमुक व्यक्तिलाई मन पराउनुहुन्न वा घृणा गर्नुहुन्न वा घृणा गर्नुहुन्छ, त्यो एक वास्तविकता हो, यो सुन्नमा अप्रिय र भयानक लाग्न सक्छ। यदि तपाईं यस असलियतलाई अर्थात् आफ्नो घृणा र मन नपराउनुलाई स्पष्टसँग देख्नुहुन्छ, पूरा गहिराइसम्म गएर यसलाई छानबिन गर्नुहुन्छ तब त्यो तिरोहित हुन जान्छ, समाप्त हुन जान्छ। तर यदि तपाईं भन्नुहुन्छ, 'मैले घृणा गर्नु हुँदैन र मैले आफ्नो हृदयमा प्रेम गर्नुपर्दछ,' तब तपाईं दोहोरो मापदण्ड र पाखण्ड एवम् आडम्बरको संसारमा बाँचिरहनुभएको छ। प्रत्येक क्षण सम्पूर्ण रूपले, समग्र रूपले जिउनुको अर्थ हो 'जे छ' त्यसैमा जिउनु। जुन वास्तविकता र यथार्थ छ त्यससँग जिउनु, विना कुनै निन्दा र समर्थनको भावले, तब तपाईंले बुझ्नुहुनेछ कि यो समग्रतामा रिक्त र मुक्त हुन जानुपर्ने हुन्छ। जब तपाईं स्पष्टसँग समस्यालाई हेर्नुहुन्छ तब समाधान हुन्छ।

तर के तपाईं हिंसाको अनुहारलाई सफा र स्पष्ट देख्न सक्नुहुन्छ? हिंसाको अनुहार बाहिर मात्रै होइन, भित्र पनि छ जसको अर्थ हुन्छ हिंसाबाट पूर्णतः मुक्त हुन जानु, किनभने तपाईंले आदर्शहरू र विचारधाराको व्यर्थतालाई पनि स्पष्ट देख्नुहुन्छ जसबाट छुटकारा पाउन खोजिरहनुभएको थियो? वस्तुतः यसका लागि अत्यन्त तपाईंको शाब्दिक सहमति र असहमतिभन्दा गहिरो ध्यान आवश्यक छ।

अब तपाईंले वक्तव्यहरूको एक शृङ्खलालाई पढिसक्नुभयो, तर के तपाईंले यसलाई साँच्चिकै बुझ्नुभयो त? तपाईंको संस्कारबद्ध मन, तपाईंको रहनसहनको ढङ्ग, जुन समाजमा रहनुहुन्छ त्यसको पूरा संरचना— यी सबैले तपाईंलाई यथार्थतिर जान रोक्छन् र यसबाट तत्काल पूरा रूपमा मुक्त हुन दिँदैनन्। तपाईं भन्नुहोला, 'म यस सम्बन्धमा सोचुँला। हिंसाबाट मुक्त हुन सम्भव छ वा छैन भनी म यसमाथि विचार गरुँला। म स्वतन्त्र हुन कोसिस गर्दछु।' तपाईंको 'म कोसिस गरुँला' भन्ने वक्तव्य सबैभन्दा खतरनाक हुन जान्छ। त्यहाँ कोसिस गर्ने कुरा छैन, राम्रो गरी गर्ने कुरा छैन। कि त तपाईं गर्नुस् कि नगर्नुस्। यता घर जलिरहेको छ, तपाईं समयको हिसाब गरेर बसिरहनुहुन्छ। घर जलिरहेको छ, संसारभरिको हिंसाको कारण, तपाईंभित्रको हिंसाको कारण तपाईं भन्नुहुन्छ, 'अलिकति मलाई सोचन दिनुस्, कुन चाहिँ विचारधाराले आगो निभाउन मदत गर्दछ?' जब घरमा आगो लाग्छ, त्यस समय के तपाईं बहस र विवाद गर्नुहुन्छ? कि पानी कस्तो व्यक्तिले ल्याइरहेको छ, उसको अनुहार, कपालको रङ्ग कस्तो छ?

## सात

सम्बन्ध – द्वन्द्व – समाज – निर्धनता – मादक द्रव्य – निर्भरता –  
तुलना – चाहना – आदर्शहरू – आडम्बर

हिंसाको समाप्तिबारे हामी भर्खरै विचार गरिराखेका थियौं। यसको अपरिहार्य अर्थ मनको एउटा अवस्था जुन आफैँसँग मैत्रीमा छ अनि त्यसै कारण सबै यसका सम्बन्धहरूमा पूर्ण शान्ति स्थापित गरिसकेको छ भन्ने होइन।

मानिसहरूबीचको परस्पर सम्बन्ध प्रतिमा निर्माणको प्रक्रियामा आधारित छ, यो एक प्रतिरक्षात्मक व्यवस्था हो। आफ्ना सबै परस्पर सम्बन्धहरूमा हामीमध्ये प्रत्येक व्यक्तिले अर्काका बारेमा प्रतिमा निर्मित गर्दछ। यसैले परस्पर सम्बन्ध स्वयम् मानिसहरूबीच नभई यी दुई प्रतिमाहरूबीच हुन्छ। पत्नीले आफ्नो पतिको बारेमा एउटा प्रतिमा बनाइराखेकी हुन्छे र पतिले पनि पत्नीको बारेमा प्रतिमा बनाइराखेको हुन्छ (चेतन रूपमा नभए पनि आफ्नो मनमा)। हामी आफ्ना बारेमा, आफ्नो देशका बारेमा प्रतिमा निर्मित गरिरहन्छौं। हामी सधैं यस प्रतिमालाई नयाँ-नयाँ कुराहरू जोडेर मजबुत गरिरहेका हुन्छौं र यी प्रतिमाहरूसँगै सम्बन्ध गाँसिएको हुन्छ। वास्तविक सम्बन्ध दुई मानवबीच वा धेरै मानवबीच पूरा तवरले समाप्त हुन जान्छ, जब प्रतिमाहरू बन्न लाग्दछन्।

प्रतिमाहरूमा आधारित जुन सम्बन्ध छ त्यसबाट मानिसका आपसी सम्बन्धहरूमा कहिल्यै शान्ति आउन सक्दैन। प्रतिमाहरू कल्पित हुन् र व्यक्तिहरू कल्पनाहरूलाई आधार बनाएर बाँचन्, जिउन सक्दैनन्। तैपनि हामी यही गर्दै आइरहेका छौं। धारणाहरू, सिद्धान्तहरू, प्रतीकहरू र प्रतिमाहरूमा बाँचिरहेका छौं जुन हामीहरूले आफ्नै बारेमा र अरूका बारेमा बनाएका छौं जुन सम्पूर्ण रूपमा वास्तविक होइनन्। हाम्रा सबै सम्बन्धहरू, त्यो सम्पत्ति-जायदादसँग होस्, धारणा वा मानिससँग होस्, अनिवार्य रूपले यी सम्बन्धहरू प्रतिमा-निर्माणमै आधारित छन्। यसैले त्यहाँ सधैं द्वन्द्व छ।

त्यसो भए कसरी यो सम्भव छ आफैँ भित्र र अरूसँगको हाम्रो सम्बन्धमा पूर्ण शान्तिसँग जिउन? आखिर त जीवन भनेको परस्पर सम्बन्धहरूको प्रवाह हो,



अन्यथा त्यहाँ बिलकुलै जीवन रहन्न। यदि जीवन एक धारणा, एक काल्पनिक अनुमान र मान्यतामा आधारित भएमा तब यस्तो प्रकारको काल्पनिकतामा जिउनाले सम्बन्धहरूलाई अपरिहार्य रूपले युद्धस्थल बनाउन पुग्दछ। यसैले मानिसका लागि आन्तरिक रूपले पूर्णतः व्यवस्थित जीवन जिउन सम्भव छ जसमा कुनै प्रकारको अनुकरण, बाध्यता, दमन वा जोरजबर्जस्ती नहोस्? के ऊ आफूभित्र एक यस्तो व्यवस्था ल्याउन सक्छ जुन विचारधाराहरूबाट टाढा, एक गुणवत् जीवन होस्— एक आन्तरिक शान्ति जुन कुनै पनि क्षण कुनै पनि बाधा-व्यवधानबाट खण्डित हुन सक्दैन। यो कुनै अनौठो पौराणिक काल्पनिक भावजगत्मा होइन, बरु घर र अफिसको दैनिक जीवनमा विद्यमान होस्।

मेरो विचारमा हामीले यस प्रश्नको छानबिन अत्यन्त सावधानीबाट गर्नुपर्दछ, किनकि हाम्रो चेतनामा एउटा पनि ठाउँ यस्तो छैन जुन द्वन्द्व र सङ्घर्षबाट अछुतो रहेको होस्। हाम्रा सबै सम्बन्धमा त्यो एक अत्यन्त अन्तरङ्ग, व्यक्तिसँग होस् वा छिमेकीसँग अथवा समाजसँग यो द्वन्द्व मौजुद रहन्छ— द्वन्द्वमा परस्पर विरोध, विभाजन, अलगाव र द्वैतताको अवस्था। आफैसँग र हाम्रो समाजसँगको सम्बन्धलाई अवलोकन गरेमा हामी पाउनेछौं, हरेक तहमा यो द्वन्द्व विद्यमान छ— द्वन्द्व सानो होस् वा ठूलो, यस्ता सतही प्रतिक्रियाहरू उत्पन्न गरोस् वा यसको परिणाम विध्वंसतिर लैजाओस्।

मानिसले द्वन्द्वलाई आफ्नो दैनिक जीवन-अस्तित्वको एक सहज-स्वाभाविक अङ्गका रूपमा स्वीकार गरिसकेको छ, किनभने प्रतिस्पर्धा, ईर्ष्या, लोभ, हत्याउने र आक्रमणलाई जीवनको सहज ढङ्ग र तौरतरिकाका रूपमा स्वीकार गरिराखेको छ। जब हामी यस प्रकारको जिउने ढङ्गलाई स्वीकार गर्दछौं तब हामी स्वतः समाजको पूरा ढाँचालाई स्वीकार गर्दै अनि त्यस ढाँचाप्रति सम्मान गर्दै जिउँछौं। त्यसैले अधिकांश हामी यसैमा फसेर सामाजिक प्रतिष्ठा पाउन चाहन्छौं। जब हामी आफ्नो हृदय र मनलाई परीक्षण गर्दछौं, विचार गर्ने तरिका, महसुस गर्ने तरिका, कसरी दैनिक जीवनमा व्यवहार गर्दछौं तब हामी पाउँछौं, जबसम्म यस समाजको ढाँचालाई मानेर चल्दै रहन्छौं तबसम्म हाम्रो जीवन सङ्ग्रामको क्षेत्र बनी नै रहन्छ। यदि हामीले यसलाई स्वीकार गरेनौं—अनि सम्भवतः कुनै पनि धार्मिक व्यक्ति यस्तो समाजलाई स्वीकार गर्न सक्दैन—तब हामी यस समाजको मनोवैज्ञानिक ढाँचाबाट पूर्णतः मुक्त हुन जान्छौं।

हामीमध्ये अधिकांश मानिस समाजका चिजहरूबाट धनी भएका छन्। समाजले हामीभित्र जे उत्पन्न गरेको छ र हामीले हामीभित्र के सृजित गरेका छौं ती हुन् लोभ,

ईर्ष्या, क्रोध, घृणा, चिन्ता, डाह र जलन— यी सबैको अपार भण्डारको धनले हामी धनी भएका छौं। संसारका विभिन्न धर्महरूले निर्धनताको उपदेश दिएका छन्। सन्न्यासी र भिक्षुहरू एक विशेष कपडा लगाउँछन्, आफ्नो नाम फेर्दछन्, टाउको खौरन्छन्, निर्धनता (अपरिग्रह) र ब्रह्मचर्यको व्रत लिएर आश्रम वा मठमा गएर बस्दछन्। पूर्वका केही देशमा ऊसँग एउटा लगौंटी, एउटा लुगा, एक समय भोजन हुन्छ अनि हामी सबै यस्तो निर्धनतालाई सम्मान गर्दछौं। यस्ता मानिस केवल निर्धनताको वेश धारण गर्दछन् तर आन्तरिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक रूपले त ती धनी नै रहन्छन्, किनकि अहिले पनि ती प्रतिष्ठा, पद र पदवी पाउने चाहनामा भट्किरहन्छन्। यसै क्रममा ती एक पथबाट अर्को पथ वा एक सम्प्रदायबाट अर्को सम्प्रदायको शरणमा जान्छन्। संस्कृति र परम्परामा बाँडिएको खेमामा नै जिउने गर्छौं। त्यो गरिबी होइन, साँचो अर्थमा सामाजिकता र समाजपनबाट मुक्त हुन जानु गरिबी हो, लगाउनका लागि कति जोर लुगा राख्ने, दिनमा कति चोटि भोजन गर्ने, कुन ईश्वरको पूजा गर्ने भनी चिन्ता गर्नु हो। यसको फिक्री नै किन गर्ने? तर दुर्भाग्यवश अधिकांश मानिस प्रदर्शन गर्नतिर आफैँलाई जोर लगाइरहेछन्।

जब मन समाजबाट मुक्त हुन जान्छ तब निर्धनता एक अपूर्व र अद्भुत सौन्दर्यको चिज बन्न जान्छ। मानिस आफूभित्र निर्धन हुनुपर्दछ, त्यसो भएमा नै चाहना हुँदैन, इच्छाहरू, मागहरू हुन्नन्, केही पनि त हुँदैन। यही आन्तरिक निर्धनताले सङ्घर्षरहित जीवनको सत्यलाई दर्शन गर्न सक्छ। यस्तो जीवन एक परम आशिष् र प्रसाद हो जुन कुनै मन्दिर वा कुनै चर्चमा पाइँदैन।

त्यसो भए स्वयम्लाई समाजको मनोवैज्ञानिक ढाँचाबाट मुक्त गर्न कुन प्रकारले सम्भव छ? अर्थात् स्वयम्लाई सङ्घर्षको मूलधारबाट मुक्त गर्न कसरी सम्भव छ? सङ्घर्षका केही हाँगाविँगा काटेर, छाँटेर अलग गरिदिन गाह्रो छैन तर हामी स्वयम्सँग यो सोधिरहेका छौं कि आफूभित्र र बाहिर एक परम शान्त स्थिर दशामा जिउन के सम्भव छ? जसको अर्थ हामी निष्क्रिय र जडवत् भएर जिऊँ भन्ने होइन। यसको विपरीत हामी गतिशील, जीवन्त र ऊर्जावान् हुन पुग्छौं।

कुनै समस्यालाई बुझ्न अनि त्यसबाट मुक्त हुनका लागि शारीरिक र बौद्धिक ऊर्जामात्रैले हुँदैन, हामीसँग पर्याप्त मात्रामा आवेश, उत्कटताका साथै आडिलो अखण्डित ऊर्जा हुनुपर्दछ। यस्तो ऊर्जा जुन कुनै प्रेरणा एवम् मनोवैज्ञानिक प्रोत्साहन र उद्दीपनमा निर्भर नहोस्। यदि हामी कुनै उद्दीपनमा निर्भर हुन्छौं तब त्यो उद्दीपनले हाम्रो मनलाई मन्द र असंवेदनशील बनाइदिन्छ। मादक औषधी एवम् द्रव्यहरूको

सेवन गर्नाले थोरै समयका लागि हामीलाई यति ऊर्जा पाइने हुन्छ कि हामी वस्तुलाई सफा र स्पष्ट देख्न लाग्छौं, तर केही समयपछि नै हामीले पूर्वअवस्थामा फर्किनुपर्दछ अनि यस तरिकाले हामी त्यस मादक पदार्थमा धेरैभन्दा धेरै निर्भर हुन लाग्दछौं। अतः सबै प्रकारका उत्तेजना र उद्दीपन, चर्चको होस् वा रक्सी वा मादक औषधी वा लेखिएको वा बोलिएको शब्दको, त्यसले निर्भरता अनिवार्य रूपले ल्याउँछ। निर्भरताको कारण नै हामी सफा र स्पष्ट देख्न पाउन्नौं। त्यस कारण जीवन्त ऊर्जा पाउनबाट वञ्चित रहन जान्छौं।

दुर्भाग्यवश हामी सबै मनोवैज्ञानिक रूपले कुनै न कुनै चिजमा निर्भर हुन्छौं। किन हामी निर्भर हुन्छौं? किन त्यहाँ निर्भर हुनका लागि विवशता वा उत्कटता हुन्छ? हामीहरू यस यात्रासँगसँगै गरिराखेका छौं। तपाईंहरू यस निर्भरताको कारणका लागि मैले भन्छु भनेर पर्खनुभएको छैन। यदि हामीहरूसँगसँगै सोधखोज गरिराखेका छौं भने हामीहरू दुवैले पत्ता लगाउनेछौं। त्यस कारण यो पत्ता लगाएको तपाईंको आफ्नो हुनेछ। यसरी तपाईंको आफ्नै भएकाले यसले तपाईंलाई जीवन्तता दिनेछ।

म कुन कुरामा निर्भर छु भन्ने मैले आफ्ना लागि पत्ता लगाउँछु— मानिलिनोस् श्रोताहरूबाट मलाई उत्तेजना र उद्दीपन मिल्दछ। म ती श्रोताहरूसँग मानिसको एक ठूलो समूहलाई सम्बोधित गर्नमा एक प्रकारको शक्ति (तागत) पाउँछु। त्यस कारण म ती श्रोतामाथि निर्भर छु, ती मानिसहरू, ती मेरो कुरामा सहमत होऊन् वा असहमत। ती जति असहमत हुन्छन् त्यति नै ज्यान ममा फुकिदिन्छन्। जब ती सहमतिमा टाउको हल्लाउँछन् तब मलाई केही मजा आउँदैन, बिलकुल खाली र खोक्रोस्तो लाग्छ। यस कारण म पत्ता लगाउँछु, म श्रोताहरू चाहन्छु, किनभने मानिसहरूलाई सम्बोधन गर्नु मेरा लागि एक उत्तेजना र रोमाञ्चक कुरो हो। तर किन? किन म तिनीहरूमा निर्भर हुने? किनभने आफैँमा म खोक्रो छु, मसँग केही पनि छैन, आफैँमा कुनै पनि स्रोत छैन जुन सधैं भरिभराउ, समृद्ध, जीवन्त, चलायमान होओस्। यस कारण म भर पर्दछु। मैले कारण पत्ता लगाएँ।

तर के कारणको खोजले मलाई निर्भरताबाट मुक्त गरिदिन्छ? कारण पत्ता लगाउनु त मात्र बौद्धिक क्रिया हो। स्पष्ट छ, यसले मनलाई उसको निर्भरताबाट मुक्त गर्न सक्दैन। कुनै धारणामात्रको बौद्धिक स्वीकृति वा कुनै विचारधारासँगको भावनात्मक सहमतिले मनलाई उत्तेजनाहरूमा भट्किनबाट रोक्न सक्दैन र यसैले उत्तेजनामाथि निर्भर मनलाई यसबाट मुक्ति दिलाउन सक्दैन। जुन कुरा मनलाई निर्भरताबाट मुक्त गर्न सक्दछ त्यो हो उत्तेजना र निर्भरताको स्वरूप अनि यसका सम्पूर्ण ढाँचालाई स्पष्टतासाथ देख्नु र साथै यो बोध हुनु कि यो निर्भरता कुन प्रकार

कुन तरिकाले मनलाई मन्द, मूढ र जड बनाइरहेको छ। यसलाई पूर्ण रूपमा हेर्नाले मात्रै मनलाई मुक्त पारिदिन्छ।

यसैले समग्रताबाट हेर्नुको के अर्थ हो, मैले यो पत्ता लगाउनुपर्दछ। जबसम्म म जीवनलाई एक विशेष दृष्टिकोणबाट वा आफ्नो नजरमा महत्त्वपूर्ण कुनै खास अनुभवबाट हेरिरहन्छु, जबसम्म म जीवनलाई सङ्ग्रह गरिएको त्यस विशेष ज्ञानबाट हेरिरहन्छु जुन मेरो पृष्ठभूमि हो, जुन 'म' हो तबसम्म म समग्रताका साथ हेर्न सकिदैन। मैले आफ्नो निर्भरताको कारणलाई विश्लेषणद्वारा बौद्धिक र शाब्दिक रूपले खोजेको छु। तर जबसम्म विचारले खोजतलास गरिरहन्छु त्यो खण्डित नै भइरहेको हुन्छ, यस कारण म समग्रतामा तब मात्रै हेर्न सक्छु जब विचारको हस्तक्षेप हुँदैन।

त्यसपछि म निर्भरताको तथ्य देख्छु, म वास्तविकता देख्दछु, 'के हो।' म यसलाई कुनै मन पराउने वा मन नपराउने भावबिना नै हेर्दछु। म निर्भरताबाट छुटकारा पाउन चाहन्नँ अथवा यसका कारणहरूबाट मुक्त हुन। म यसलाई अवलोकन गरिरहेको छु र जब यस्तो प्रकारको अवलोकन हुन्छ म पूरा तस्विरलाई देख्न सक्छु भनी जब मनले पूरा तस्विरलाई हेर्दछ, त्यहाँ मुक्तता हुन्छ। अब मैले पत्ता लगाएँ कि जब खण्डितामा हुन्छ तब त्यहाँ ऊर्जाको नाश हुन्छ। यस प्रकार मैले ऊर्जाको नाशको मूल स्रोतलाई पत्तो लगाएँ।

तपाईं अनुकरण गर्नमा, सत्ता स्वीकार गर्नमा, साधु-सन्त-गुरु, विधिविधान, कर्मकाण्ड, कुनै दल वा विचारधारामा भर पर्दा ऊर्जाको नाश नभएको विचार गर्न सक्नुहुन्छ, तर विचारधारालाई पछ्याउँदा वा स्वीकार गर्दा त्यो राम्रो वा खराब जेसुकै किन नहोस्, पवित्र वा अपवित्र जेसुकै पनि, हो खण्डितताको कार्यकलाप नै। त्यस कारण द्वन्द्वको कारण हो। द्वन्द्वले 'जुन छ' र 'जुन हुनुपर्ने हो' बीच विभाजन ल्याई नै दिन्छ। कुनै पनि द्वन्द्व ऊर्जाको नाश हो, अपव्यय हो।

यदि तपाईं स्वयम्सँग यो प्रश्न सोध्नुहुन्छ, 'यस द्वन्द्वबाट कुन तरिकाले मुक्त हुन सकिन्छ?' तपाईं अर्को समस्या उत्पन्न गरिरहनुभएको छ अनि यसरी तपाईं द्वन्द्वलाई बढाइरहनुभएको छ। यदि तपाईं द्वन्द्वलाई एक तथ्यका रूपमा केवल हेर्ने गरेजस्तो कुनै ठोस र मूर्त वस्तुलाई हेर्नुहुन्छ—प्रत्यक्ष र स्पष्ट रूपले—तब तपाईंले निश्चय नै त्यो जीवनको सच्चाइ र वास्तविकतालाई बुझ्नुहुनेछ जसमा बिलकुलै कुनै सङ्घर्ष हुँदैन।

यसलाई अर्को ढङ्गाबाट राखौं। हामीहरू सधैं हामी जे छौं र हामी के हुनुपर्छो-सँग तुलना गरिरहन्छौं। 'हुनु छ' त्यसैको प्रक्षेपण हो जुन हामी सोच्छौं, हामीले हुनुपर्ने हो। तर जहाँ तुलना हुन्छ त्यहाँ विरोध र विसङ्गति हुन्छ। यो कुनै

कुरा वा व्यक्तिसँग मात्रै होइन, बरु तपाईं हिजो स्वयम् के हुनुहुन्थ्यो। यसरी त्यहाँ द्वन्द्व हुन्छ 'जुन छ' र 'जुन भयो' को बीच। तर जब तुलना बिलकुलै हुँदैन जब 'जुन छ' त्यही शेष रहन जान्छ। 'जुन छ' सँग जिउनुको अर्थ हो परम शान्त र मौन हुन जानु। त्यसपछि तपाईंले आफ्नो पूरा ध्यान कुनै विघ्न र विक्षेपबेगर ती चिजहरूलाई दिन सक्नुहुन्छ। 'जुन छ' आफैँ भित्रतिर दिन सक्नुहुन्छ— त्यो चाहे निराशा, कुरूपता, क्रूरता, भय, चिन्ता वा एकलोपन तथा त्यसैसँग पूर्णतासाथ जिउन। त्यसपछि त्यहाँ कुनै विसङ्गति र विरोध रहन जाँदैन अनि यसरी द्वन्द्व हुँदैन।

तर हरेक समय हामी आफ्नो तुलना ती मानिससँग गर्दै रहन्छौं— तीसँग जुन हामीभन्दा धेरै धनी, धेरै बुद्धिमान, धेरै स्नेहपूर्ण, धेरै प्रसिद्ध, धेरै प्रतिभाशाली, धेरै यस्तै र धेरै त्यस्तैसँग। यो 'धेरै' ले हाम्रो जीवनमा असाधारण रूपले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ। सधैंभरि कुनै व्यक्ति वा वस्तुका विरुद्ध हाम्रो स्वयम्को नापतौल गर्नु सङ्घर्षका प्रमुख कारणहरूमध्ये एक हो।

अब किन कुनै तुलनाहरू भइरहन्छन्? तपाईं किन कुनै अर्कोसँग आफ्नो तुलना गर्नुहुन्छ? यो तुलना बाल्यकालदेखि नै सिकाइन्छ। प्रत्येक स्कुलमा 'क' विद्यार्थीको तुलना 'ख' विद्यार्थीसँग गरिन्छ र 'क' ले 'ख' जस्तै बन्ने चक्रमा आफ्नो सत्यानास गरिहाल्छ। जब तपाईं तुलना बिलकुलै गर्नुहुन्छ, जब तपाईंको सामुन्ने कुनै आदर्श हुँदैन, कुनै विपरीत विकल्प हुँदैन, द्वैतको स्थिति हुँदैन अर्थात् जब तपाईं 'जुन हुनुहुन्छ' त्यससँग बेग्लै केही पनि हुनका लागि सङ्घर्ष गर्नुहुन्छ— तपाईंको मनमा के गुञ्जन्छ? तपाईंको मन अत्यधिक समझदार, संवेदनशील, प्रचण्ड आवेगले भरिन्छ, किनभने प्रयासले आवेगलाई नष्ट गरिदिन्छ— आवेग अर्थात् जीवन्त ऊर्जा र आवेगविना तपाईं केही पनि गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंले अर्कासँग तुलना नगरेमा तपाईं त्यही हुनुहुन्छ जुन तपाईं हुनुहुन्छ। तुलनाद्वारा तपाईं आशा गर्नुहुन्छ कि तपाईं अधि बढ्नुहुन्छ, विकसित हुनुहुन्छ, बढी बुद्धिमान बन्नुहुन्छ, बढी सुन्दर (राम्रो) बन्नुहुन्छ। तर के तपाईं हुनुहुन्छ त? तथ्य यो हो जुन तपाईं हुनुहुन्छ र तुलनाद्वारा तपाईं तथ्यलाई खण्डित गरिरहनुभएको छ जुन ऊर्जाको फजुल खर्च हो। वस्तुतः तपाईं जे-जस्तो हुनुहुन्छ, तुलना नगरी हेरेमा तब तपाईंको हेराइमा प्रचण्ड ऊर्जा आउँछ। यदि तपाईंले स्वयम्लाई बिना कुनै तुलना हेर्न सक्नुभएमा तपाईं तुलनाको पारि पुग्नुहुन्छ, यसको अर्थ मन सन्तुष्ट भएर निर्जीव हुन जाओस् भन्ने होइन। यस तरिकाले हामी सार रूपमा देख्छौं, जीवनलाई बुझ्नका लागि यत्रो आवश्यक भएको ऊर्जालाई मनले कुन तरिकाले नष्ट गर्छ भन्ने देख्छौं।

म थाहा पाउने कोसिस नै गर्दिनँ, कोसँग म द्वन्द्वमा छु। म द्वन्द्वको परिधिलाई जान्न पनि चाहन्नँ। जीवनमा द्वन्द्वको अस्तित्व नै किन हुनुप्यो भन्ने जान्न चाहन्छु। जब म यो प्रश्न स्वयम् गर्दछु तब मौलिक समस्या मेरो पकडमा आउँछ जसको द्वन्द्वको परिधिसँग अनि त्यसका समाधानहरूसँग केही लिनु-दिनु छैन। म समस्याको मूललाई पक्रन्छु, तब देख्छु— सायद तपाईं पनि देख्नुहुन्छ? यदि राम्रोसँग नबुझेमा द्वन्द्वलाई निम्त्याइहाल्ने प्रकृति हाम्रो इच्छाको छ।

इच्छा सदा परस्पर विरोधमै हुन्छ। म परस्पर विरोधी चिजहरू नै इच्छा गर्छु जसको मतलब मैले इच्छालाई खतम गर्ने, दमन गर्ने, नियन्त्रण गर्ने वा त्यसलाई आदर्शको रूप दिने होइन। म साधारण रूपमा देख्छु कि इच्छा आफैमा परस्पर विरोधी छ। यो इच्छाको उद्देश्य होइन, इच्छाको प्रकृति नै परस्पर विरोधी छ। द्वन्द्वलाई बुझ्नुभन्दा पहिले मैले इच्छाको प्रकृतिलाई बुझ्नुपर्छ। हामीभित्र परस्पर विरोधको स्थिति विद्यमान छ अनि त्यस परस्पर विरोधको स्थिति इच्छाले ल्याएको हो— सुखको खोज र दुःखबाट टाढिने इच्छाले गर्दा जसको छानबिन हामीले पहिल्यै गरिसकेका छौं।

यसरी हामी देख्छौं, इच्छा नै परस्पर विरोधको मूल जरो हो— केही कुरा चाहनु र केही कुरा नचाहनु एउटा द्वैध क्रियाकलाप। जब हामी सुख हुने काम गर्दछौं, त्यसलाई गर्नमा कुनै प्रयत्न लागेको हुन्न, हुन्छ त? तर सुखले दुःखलाई ल्याउँछ, त्यसपछि त्यहाँ दुःख हटाउन सङ्घर्ष हुन्छ जुन फेरि ऊर्जाको बर्बादी हो। किन हामीमा यो द्वैत हुन्छ? निश्चय नै प्रकृतिमा द्वैत छ—पुरुष र नारी, प्रकाश र अन्धकार, रात र दिन, घाम र छाया—तर आन्तरिक रूपमा, मनोवैज्ञानिक रूपमा हामी द्वैतमा किन छौं? कृपया मसँगै चिन्तन-मनन गर्नुहोस्। मबाट उत्तरको अपेक्षा नगर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो मनबाट उत्तर पाउने अभ्यास गर्नुहोस्। मेरो शब्द त केवल एक ऐना हो जसमा स्वयमलाई अवलोकन गर्न सक्नुहुन्छ। किन हामीमा मनोवैज्ञानिक द्वैतता छ? के यो बालककालदेखि नै हुर्काउँदा नै 'जे छ' र 'जे हुनुपर्थ्यो' को बीच तुलना गर्न सिकाइएकाले हो? के ठीक हो, के गलत हो, के राम्रो हो, के खराब, के नैतिक हो, के अनैतिक— यो संस्कार हामीमाथि थोपरिएकाले हो। के यो द्वैतको निर्माणको पछाडि हामीसँग भएको हिंसा, ईर्ष्या, द्वेष, क्षुद्रता आदिको विकल्पबारे सोचेमा हामी त्यसबाट मुक्त हुन सक्छौं भन्ने विश्वासले हो? के तपाईं विपरीतको उपयोग 'जे छ' बाट छुटकारा पाउने प्रयासमा गर्नुहुन्छ? अथवा यो सच्चाइ र वास्तविकताबाट पलायन गर्नका लागि हो?

के तपाईं वास्तविकतालाई छोप्न वा हटाउन विपरीतलाई साधनका रूपमा उपयोग गर्नुहुन्छ, किनकि तपाईं जान्नुहुन्न वास्तविकतासँग कसरी व्यवहार गर्ने? अथवा हजारौं वर्षको परम्परा र प्रचारले तपाईंलाई यो सिकाएको छ, वर्तमानसँग सामना गर्नका लागि 'जुन छ' त्यसको विपरीत तपाईं एक विकल्प, एक आदर्श खडा गर्नुहोस्। जब तपाईंसँग आदर्श हुन्छ तब तपाईं सोच्नुहुन्छ कि 'जे छ' त्यसबाट छुटकारा पाउन मदत गर्छ, तर यसले कहिल्यै गर्दैन। तपाईंले शेष जीवन अहिंसाको उपदेश दिंदै रहनुभएमा त त्यो हिंसाको बीउ रोपिरहेभैं हुन पुग्छ।

तपाईंले कस्तो हुनुपर्दछ, तपाईंको क्रियाकलाप कस्तो हुनुपर्दछ, यसको एक धारणा तपाईंसँग छ, तर वस्तुतः तपाईंको क्रियाकलाप यसको बिलकुलै भिन्न हुन्छ। यसरी तपाईं सिद्धान्त, आदर्श, धार्मिक आस्था यी सबै चिजहरू आडम्बर र बेइमानी भएर खत्तम हुन्छन् भन्ने देख्नुहुन्छ। आदर्शको कारण नै 'जुन छ' त्यसको विपरीत निर्माण हुन्छ, यसैले यदि तपाईं जान्नुहुन्छ कि 'जुन छ' त्यससँग कसरी जिउने, तब विपरीतको कल्पना गर्नु निरर्थक हुन जान्छ।

आफ्नो आदर्शको भैं वा अरू कुनैको भैं बन्ने कोसिस गर्नु अन्तर्विरोध, सङ्घर्ष र अशान्तिका मुख्य कारणहरूमध्ये एक हो। एउटा अशान्त मन जुनसुकै तहमा जेसुकै गरोस्, त्यो अशान्त बनिरहन्छ। अशान्तबाट उब्जेको कुनै पनि क्रियाले अरू बढी अशान्त नै उत्पन्न गर्दछ। म यसलाई बिलकुल सफा र स्पष्ट देखिरहेको छु— जस्तो म आफ्नो समक्ष आसन्न एक शारीरिक खतरालाई देख्न सक्छु। यस कारण के हुन्छ? म भ्रमको अवस्थामा काम गर्न बन्द गरिदिन्छु। त्यस कारण निष्क्रियता नै परम क्रियाशीलता बन्न जान्छ।

## आठ

मुक्ति – विद्रोह – एकाङ्गीपन – निर्दोषता – हामी जस्ता छौं  
त्यससँग जिउनु

हमनका यातनाहरूबाट गुजरेर र नियमबद्धता अनि विधिविधानको कठोर अनुशासनद्वारा आजसम्म कुनै पनि सत्यसम्म पुगेका छैनन्। सत्यसम्म पुग्नका लागि मन पूर्णतः स्वतन्त्र र मुक्त हुनुपर्दछ जसमा विकृतिको एउटा टाटो (दाग) सम्म पनि नरहोस्।

तर सबैभन्दा पहिले हामी स्वयम्सँग सोधौं, के हामी साँच्चिकै स्वतन्त्र हुन चाहन्छौं? जब हामी मुक्तिको कुरा गर्दछौं, के हामी पूर्ण मुक्तिको कुरा गरिरहेका हुन्छौं वा हाम्रो अभिप्रायः केवल असुविधाजनक, अवाञ्छित वा अप्रिय चिजबाट मात्रै मुक्तिका लागि हो? हामी आफ्ना कष्टकर र कुरूप स्मृतिहरू एवम् दुःखद अनुभवहरूबाट मुक्त हुन चाहन्छौं, तर सुख र सन्तोष पुऱ्याउने खालका आफ्ना सम्बन्धहरू, सिद्धान्तहरू, सूत्रहरू र विचारधाराहरूलाई कायम राख्न चाहन्छौं। तपाईंले एउटालाई कायम राखी अर्कोलाई हटाउन चाहिँ असम्भव छ। हामीले देखेका छौं, सुखलाई दुःखबाट अलग गर्न सकिन्न।

यसैले हामीले पूर्णतः मुक्त हुन चाहन्छौं वा चाहन्नौं भन्ने निर्णय लिनुपर्दछ। यदि हामी मुक्ति चाहन्छौं भने हामीले मुक्तिको स्वरूप र यसको प्रकृतिलाई बुझ्नुपर्दछ।

के मुक्तिको अर्थ यति मात्रै हो? कुनै चिजबाट तपाईं मुक्त हुनु! पीडाबाट मुक्त वा कुनै प्रकारको चिन्ताबाट? अथवा मुक्ति आफैँमा एक सर्वथा भिन्न चिज हो? मानिलिनोस्, तपाईं ईर्ष्याबाट मुक्त हुनुभयो तर के त्यो मुक्ति हो? त्यो मुक्ति एक प्रतिक्रिया हो, त्यसैले त्यो मुक्ति हुँदै होइन? तपाईं कुनै धार्मिक विश्वास वा मतबाट सजिलै मुक्त हुन सक्नुहुन्छ, यसको विश्लेषण गरेर वा यसलाई पूर्णतः लत्याएर। तर त्यस धार्मिक मतबाट मुक्तिको जुन तपाईंको मनसाय र प्रेरणा छ त्यसको पनि आफ्नो प्रतिक्रिया छ। हुन सक्छ, तपाईं त्यस धार्मिक मतबाट यस कारण मुक्त हुन चाहनुहुन्छ, त्यो अब तपाईंका लागि सुविधा वा फेसनको कुरा रहेन। यसै प्रकार तपाईं राष्ट्रियताबाट पनि मुक्त हुन सक्नुहुन्छ, किनकि अब तपाईं



अन्तर्राष्ट्रियतामा विश्वास गर्नुहुन्छ वा अब तपाईं यस कारण महसुस गर्नुहुन्छ, भ्रन्डा, नारा र व्यर्थको फाल्तू रद्दीबाट भरिएको यस मूर्खतापूर्ण राष्ट्रवादी धारणासंग यसरी टाँसिइरहनुले कुनै आर्थिक परिवर्तन आउन सक्दैन। यसलाई तपाईं सजिलै पन्छाउन सक्नुहुन्छ। अथवा कुनै आध्यात्मिक वा राजनीतिक नेताविरुद्ध प्रतिक्रिया गर्न सक्नुहुन्छ जसले तपाईंलाई अनुशासन वा विद्रोहद्वारा मुक्तिको आश्वासन दिइरहेको छ। तर के यस्ता तर्कपूर्ण र बुद्धिमत्तापूर्ण निष्कर्षको मुक्तिसंग केही लिनु-दिनु छ?

यदि तपाईं म अमुक चिजबाट मुक्त भइसकेँ भन्नुहुन्छ भने यो एक प्रतिक्रिया हो जसले गर्दा अर्को प्रतिक्रियालाई जन्माउँछ, जसले पछि गएर अर्को सिद्धान्तको अनुयायी बनाउँछ, यसरी त्यसले तपाईंलाई अर्काको आधिपत्यमा पार्दछ। यस प्रकार तपाईं प्रतिक्रियाहरूको जन्जरमा जकडिनुहुन्छ अनि हरेक प्रतिक्रियालाई तपाईं मुक्तिको प्रतीक भनी स्वीकार गर्नुहुन्छ। तर यो मुक्ति होइन, यो अतीतको रूपान्तरण जसमा तपाईंको मन टाँसिएको छ त्यसमा अलि-अलि गरी परिवर्तनद्वारा मात्रै भएको हो।

आजका युवा सबै युवाभैँ समाजका विरुद्ध विद्रोह गरिरहेछन्, यो आफैँमा राम्रो कुरो हो, तर विद्रोह मुक्ति होइन, किनभने जब तपाईं विद्रोह गर्नुहुन्छ यो एक प्रतिक्रिया हो र त्यस प्रतिक्रियाले आफ्नै एक ढाँचामा तपाईंलाई बाँध्छ अनि तपाईं त्यस ढाँचामा अल्भिइरहनुहुन्छ। तपाईं सोच्नुहुन्छ, यो एक नयाँ चिज हो। यो नयाँ हुँदै होइन। यो त बेग्लै ढाँचामा ढालिएको पुरानै चिज हो। कुनै पनि सामाजिक वा राजनीतिक विद्रोहले निश्चित रूपले फेरि पुरानो मध्यमवर्गीय मानिसकतातिर नै फर्काएर ल्याउँछ।

मुक्ति तब नै आउँछ जब तपाईं देख्नुहुन्छ र केही गर्नुहुन्छ— विद्रोहद्वारा कहिल्यै होइन। हेर्नु नै गर्नु हो र यो क्रियाले तत्क्षण जन्म लिन्छ तब तपाईं कुनै खतरालाई देख्नुहुन्छ। तब त्यहाँ कुनै सोच-विचार, बहस-विवाद र हिचकिचाहटको गुन्जाइस हुँदैन, खतराले स्वतः क्रिया हुन बाध्य पारिदिन्छ, यस कारण हेर्नुको अर्थ हो गर्नु र मुक्त हुन जानु।

मुक्ति मनको एक अवस्था हो। कुनै चिजबाट मुक्ति हुने होइन, बरु मुक्तिको बोध हुने हो। प्रश्न र शङ्का हरेक कुरामा खडा गर्नु मुक्ति हो। यसले तीव्र, सक्रिय र प्रबलतासाथ हरेक प्रकारका निर्भरता, दासता, नियमबद्धता र स्वीकृतिलाई उखेलेर फाल्दछ। यस्तो मुक्तिको अर्थ हो पूर्णतः एकलोपना हुनु। तर के मन जुन यस्तो संस्कृतिमा हुर्केर-पालिएर विकसित भएको छ, जुन पूर्णतः परिवेश अनि यसका आफ्ना प्रवृत्तिहरूमाथि निर्भर र आश्रित छ, कहिल्यै नितान्त एकाङ्गीपन पाउन सक्छ? जसमा न कुनै परम्परा छ, न कुनै आधिकारिकता र न कसैको नेतृत्व?

यो एकाङ्गीपन मनको एक आन्तरिक दशा हो जुन कुनै बाहिरी उत्तेजना वा कुनै ज्ञानमाथि निर्भर छैन, न कुनै अनुभव वा निष्कर्षकै नतिजा हो। हामीमध्ये अधिकांश आन्तरिक रूपले कहिल्यै एकाङ्गी छैनौं। एकाङ्गीपन र एकान्ततामा अन्तर छ। एकाङ्गीपनको अर्थ हो एकमात्रता, जबकि एकान्तता भन्नाले शेष जगत्बाट अलग्गनु हो। यो एकान्तता हामी सबैलाई थाहा छ— आफ्नो वरिपरि एक पर्खाल उभ्याउनु ताकि कहिल्यै कुनै कसैको आघात भेलन नपरोस् अर्थात् आफूलाई भित्र बन्द गरी जिउनु अथवा वैराग्य र सन्न्यास साधने कोसिस गर्नु जस्तो आफूले बनाएको वेदना, यातना सहनु वा आफ्नो मनद्वारा बुनेको विचारधाराको स्वप्नजालमा फस्नु हो तर एकाङ्गीपन बिलकुलै बेग्लै चिज हो।

तपाईं एकाङ्गी कहिल्यै हुन पाउनुहुन्न किनकि तपाईं स्मृतिहरू, संस्कारहरूबाट बितिसकेका हिजोका कोलाहल वा भुतभुताइ (फतफत) बाट भरिएको हुनुहुन्छ, तपाईंको मनले जम्मा गरेको सबै फोहोरमैला रद्दीबाट कहिल्यै सफा हुन सक्दैन। एकाङ्गी हुनका लागि तपाईं अतीतप्रति मर्न सक्नुपर्दछ। जब तपाईं एकाङ्गी हुनुहुन्छ, पूर्ण रूपमा तब तपाईं कुनै परिवार, कुनै संस्कृति, कुनै देश, कुनै महादेशविशेषको हुनुहुन्न र तपाईंमा बाहिरी व्यक्ति वा अपरिचित हुनुको बोध हुन्छ। यस ढङ्गबाट जुन व्यक्ति पूर्णतः एकाङ्गी हुन्छ ऊ निर्दोष, निष्कलङ्क हुन्छ। हो, यही निष्कलुषताले मनबाट दुःखलाई मुक्त गरिदिन्छ।

हामीहरूले आफूसँग हजारौं व्यक्तिहरूद्वारा भनिएका बोझ र दुर्भाग्यका स्मृतिहरू बोकेका छौं। यी सबैलाई एकदमै पूर्ण रूपले मिल्काउनुको अर्थ हो एकाङ्गी हुन जानु र जुन मन एकाङ्गी छ त्यो निर्दोष मात्रै होइन, युवा हो। समय र उमेरमा होइन तर पनि वास्तवमा युवा, निर्दोष, जीवन्त। जुनसुकै उमेर भए पनि त्यस्तो मनले मात्रै सत्यलाई देख्न सक्छ, यो शब्दद्वारा मापन गर्न सकिन्न।

यस एकाङ्गीपनको अवस्थामा तपाईं जस्तो हुनुहुन्छ त्यससँग जिउनु कति आवश्यक छ भनी तपाईंले बुझ्न थाल्नुहुन्छ नकि जस्तो तपाईं हुनुहुन्थ्यो वा जस्तो तपाईं सोच्नुहुन्छ। यदि तपाईंले हेर्न सकेमा हेर्नोस् आफैँतिर कुनै भय र कम्पनबिना, भूटो शालीनता र सङ्कोचबिना, कुनै निन्दा वा समर्थनबिना अनि वास्तवमा तपाईं जे हुनुहुन्छ ठीक त्यसमा नै जिउने गर्नुहोस्।

जब तपाईं कुनै चिजसँग अन्तरङ्ग र आत्मीय भएर जिउनुहुन्छ तब नै तपाईं त्यसलाई बुझ्न थाल्नुहुनेछ। तर जब तपाईं त्यससँग अभ्यस्त हुनुहुनेछ—तपाईं आफ्नो चिन्ता, ईर्ष्या अथवा जे-जति अरू छन् यिनमा अभ्यस्त हुनुहुनेछ, तब तपाईं त्यससँग जिउनुहुन्न। जब तपाईं कुनै नदी वा झरनाको नजिक रहने मौका पाउनुहुन्छ तब सुरु-

सुरुमा तपाईं बगदै गरेको पानीको कलकल नादलाई आनन्दपूर्वक सुन्नुहुन्छ, तर केही दिनपछि तपाईंको ध्यान त्यसतिर जान बन्द हुन्छ अथवा यदि तपाईंको कोठामा भएको तस्विर जुन तपाईं सधैं देख्नुहुन्छ, तर एक हप्तापछि त्यो चित्रले तपाईंको ध्यान खिच्यैन। यस्तै प्रकारले रूख, पहाड, घाटीहरूसँग हुन्छ— त्यस्तै आफ्नो परिवार, आफ्नो पति, आफ्नी पत्नीसँग। मानिसले सही अर्थमा करिब-करिब जिउन नै बन्द गरिदिएका छन्। तर ईर्ष्या, जलन, चिन्ता, फिक्री इत्यादिलाई बुझ्न यससँग अभ्यस्त हुनु हुँदैन, यसलाई स्वीकार गर्नु हुँदैन। बरु तपाईं यसलाई हेरविचार गर्नुहोस्, जस्तो तपाईं नयाँ लगाएको बिरुवाको देखरेख गर्नुहुन्छ, घाम र आँधीबाट यसलाई रक्षा गर्नुहुन्छ, यस्तै प्रकारले यसको देखरेख गर्नुहोस्, यसको निन्दा नगर्नुहोस्, न त यसको पक्ष नै लिनोस्। यिनीहरूप्रति प्रेमपूर्ण रहनोस्, जब तपाईं यिनीहरूको हेरविचार गर्नुहुन्छ तब सहज नै तपाईं यिनीहरूप्रति प्रेमले भरिनुहुन्छ। यसको मतलब तपाईं चिन्तित र ईर्ष्यालु हुन मन पराउनुहुन्छ भन्ने होइन— जस्तो धेरै मानिस गर्दछन्, बरु यसलाई नियाल्ने चाह अरु रहिरहोस् भन्ने हो।

के तपाईं गर्न सक्नुहुन्छ? के तपाईं र म गर्न सक्छौं? जे छौं त्यसैसँग अर्थात् वास्तविकतासँगै जिउन। हामीहरू आन्तरिक रूपले मन्द, ईर्ष्यालु, भयभीत, असाध्यै माया गरेको देखाउने, सजिलै चित्त दुःखाउने, सजिलै फुर्किने र भर्किने स्वभावका छौं। यी सबै वास्तविकतालाई स्वीकार वा इन्कार नगरीकनै एवम् रुग्ण, लुरुक्क वा फुरुक्क नभई अवलोकन मात्रै गरेर जिउन सक्छौं।

अब स्वयम्सँग हामी एउटा अर्को प्रश्न गरौं। यस मुक्तिमा, यस एकाङ्गीपनमा हामी जे आफू छौं यसको सम्पूर्ण ढाँचासँग सम्पर्कमा आउन के समयको अन्तराल आवश्यक छ? त्यसको मतलब के मुक्ति क्रमिक प्रक्रियाद्वारा नै उपलब्ध गर्न सकिन्छ? स्पष्ट त होइन— किनभने जब तपाईं समयलाई अगाडि ल्याउनुहुन्छ, तपाईंले आफैँलाई बढीभन्दा बढी समयको दास बनाउनुहुन्छ। तपाईं क्रमशः स्वतन्त्र (मुक्त) हुन सक्नुहुन्न। यो समयको कुरै होइन।

अर्को प्रश्न छ, के तपाईंलाई यस मुक्तिको बोध (चेतना) हुन सक्छ? यदि तपाईं भन्नुहुन्छ, 'म मुक्त छु' तब तपाईं मुक्त हुनुहुन्न। यो त्यस्तो व्यक्तिभै भयो जो भन्दछ, 'म आनन्दित छु,' ऊ स्मृतिमा रहेको हुन्छ जुन बितिसकेको हुन्छ। मुक्ति केवल स्वतः र सहज रूपले घटित हुन्छ— तपाईंको इच्छा, चाहना, रहरले होइन। न यस मुक्तिलाई तपाईं आफ्नो कल्पनामा साकार गरी नै उपलब्ध गर्न सक्नुहुन्छ। यसमा आउनका लागि मनले जीवनलाई हेर्न सिकनुपर्दछ जुन एक विराट् प्रवाह र गति हो, समयको बन्धनबाट मुक्त भएर मुक्ति चेतनाका सिमाहरूको पारि सुरु हुन्छ।

# नौ

समय - दुःख - मृत्यु

म एउटा महान् शिष्यको कथा दोहोर्‍याउन पल्केको छु। ऊ ईश्वरकहाँ गयो र सत्य सिकाइदिन अनुरोध गर्न थाल्यो। विचरा परमात्माले भने, “मित्र, आज असाध्यै गर्मी छ, कृपया एक गिलास पानी कहींबाट ल्याइदेऊ।” यस कारण त्यो शिष्य हिँड्यो, बाटोको जुन पहिले घर भेट्यो त्यहाँ ढोका ढकढक्यायो, एउटी राम्री तरुनी महिलाले ढोका खोलिन्। शिष्य उनीसँग प्रेममा फस्यो। तिनीहरूले विवाह गरे र बच्चाबच्चीहरू भए। एक दिन मुसलधार वर्षा भयो र धेरै दिनसम्म लगातार वर्षा हुँदै गयो। पानी रोकिने नाम लिँदैन्थ्यो। नदी, पोखरी, गल्ली पानीले भरिए, घरहरू डुब्न र बग्न लागे। त्यो शिष्यले पत्नीलाई हातले समायो र बच्चालाई काँधमा राख्यो र जसै पानीको तेजधारले बगाउन लाग्यो तब ऊ करायो, “हे प्रभु, बचाउनुोस्” र प्रभुले उपस्थित भएर सोध्नुभयो, “मैले मागेको पानीको गिलास कहाँ छ?”

यसलाई राम्रो कथा मान्न सकिन्छ, किनकि अधिकांश हामी समयको भाषामै सोच्दछौं। मानिस समयमै जिउँछ। भविष्यको आविष्कार पलायनको एक प्रिय साधन बनिरहेको छ।

हामीहरूमा परिवर्तन वा रूपान्तरण समयअनुसार नै आउँदै गर्छ भनी हामी सोच्छौं। हामीभित्र दिनप्रतिदिन थोरै-थोरै गरी व्यवस्था बन्दै जान्छ। तर व्यवस्था वा शान्ति समयले ल्याउँदैन, यस कारण हामीले क्रमिकताको भाषामा सोचन बन्द गरिदिनुपर्दछ। शान्तिमा रहन भोलि भन्ने कुरा हुँदैन। हामीहरूले तत्काल व्यवस्थित हुनुपर्दछ यसै क्षण।

जब वास्तविक खतरा तपाईंको सामुन्ने हुन्छ तब समय लुप्त हुन जान्छ, होइन र? त्यहाँ तत्काल क्रिया हुन्छ। तर हामी आफ्ना धेरै समस्याहरूको खतरालाई देख्दैनौं। त्यसैले त्यसमाथि काबू पाउनका लागि हामी समयलाई साधनका रूपमा आविष्कार गर्दछौं। समय धोकेबाज हो, यसले हामीभित्र परिवर्तन ल्याउन कुनै सहायता गर्दैन। समय त एक प्रवाह, गति हो जसलाई मानिसले अतीत, वर्तमान र

भविष्यका रूपमा विभाजित गरिराखेको छ। जबसम्म उसले यसलाई विभाजन गरिरहन्छ ऊ सधैं द्वन्द्वमा रहन्छ।

के सिकनु समयको कुरा हो? हामीले यी हजारौं वर्षहरूपछि पनि सिकन सकेनौं, घृणा र हत्याको साटो हामी राम्रो ढङ्गबाट आपसमा जिउन सक्थ्यौं। समयको समस्यालाई कसैले पनि बुझ्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ यदि हामीहरूले यस जीवनलाई समाधान गर्नु छ जसलाई हामीले यति विकट र बाहियात बनाएका छौं।

सबैभन्दा पहिले बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने हामीहरूले समयलाई मनको ताजापन र निर्दोषिताबाट मात्रै हेर्न सक्नुपर्दछ जसबारे पहिले नै छानबिन गरिसक्यौं। हामीहरू हाम्रा धेरै समस्याहरूबारे भ्रममा छौं अनि भ्रममै हराइरहेका छौं। यहाँ कोही घना जङ्गलमा हरायो भने उसले पहिले काम के गर्दछ? ऊ रोकिन्छ, रोकिँदैन त? ऊ रोकिन्छ र चारैतिर हेर्दछ। तर तपाईं जीवनमा जति नै अलिभ्नु र भट्किनुहुन्छ त्यति नै बढी वरिपरि सोच्दै, खोज्दै, चर्हाउँ, मार्दै दौडधुप गर्नुहुन्छ। त्यस कारण पहिलो कुरा यदि मैले सुझाव गर्नुपर्ने भए तपाईं भित्र (आन्तरिक रूपले) एकदमै रोकिनोस्। जब तपाईं आन्तरिक रूपले, मनोवैज्ञानिक रूपले रोकिनुहुन्छ तब तपाईंको मन पूर्णतः शान्त-स्वच्छ हुन जान्छ। तब तपाईं समयको यो प्रश्न वास्तविक रूपमा देख्न सक्नुहुन्छ।

समस्याहरू समयमै विद्यमान हुन्छन्, अर्थात् जब हामी कुनै प्रश्नको सामना अधुरो गछौं। प्रश्नलाई अपूर्ण रूपबाट समाधान गर्नाले नै समस्या उत्पन्न हुन्छ। जब हामी कुनै चुनौतीलाई आंशिक रूपले, खण्ड खण्ड रूपबाट समाधान गर्न खोज्छौं वा यसबाट पलायन गर्न खोज्छौं—अर्थात् जब हामी पूरा मनोयोगबाट त्यस चुनौतीको सामना गर्दैनौं—हामीहरूले समस्या निम्त्याउछौं। यो समस्या तबसम्म कायम रहन्छ जबसम्म यतातिर हाम्रो मनोयोग (Attention) अधुरो रहन्छ, आज वा भोलि गर्दै समाधानलाई टाल्दै रहन्छौं।

के तपाईंलाई थाहा छ समय के हो? घडीको समय होइन, पात्रोको समय होइन, बरु मनोवैज्ञानिक समय? यो विचार र क्रियावीचको अन्तराल हो। विचार स्पष्ट स्व-रक्षा (स्व-त्राण) को आधार हो : यो सुरक्षित रहिरहने विचार हो, भाव हो। क्रिया सधैं तत्काल हुन्छ : यो विगतको पनि होइन अथवा भविष्यको पनि होइन : क्रिया केवल वर्तमानमै हुन सक्छ, तर क्रिया यति खतर्नाक, यति अनिश्चित छ कि हामी विचारलाई समात्छौं जसले हाम्रो केही सुरक्षा गर्ने आशा लिन्छौं।

यसलाई तपाईं आफूभित्र हेर्नुस्। तपाईंसँग के ठीक हो, के ठीक होइन भन्ने धारणा छ अथवा एउटा सैद्धान्तिक धारणा आफ्नो र समाजका बारेमा। धारणाअनुसार

नै तपाईं सबै काम गर्नुहुन्छ। यसले तपाईंको क्रिया तपाईंको धारणासदृश हुन चाहन्छ वा विचारको करिब-करिब हुन चाहन्छ अनि त्यसैले त्यहाँ सधैं द्रन्द् अवश्यम्भावी छ। त्यहाँ धारणा, अन्तराल र क्रिया छ। अनि त्यसै अन्तरालमा पूरा ठाउँ समयको छ। त्यो अन्तराल अनिवार्य रूपमा विचार हो। जब तपाईं विचार गर्नुहुन्छ, भोलि तपाईं सुखी हुनुहोला, त्यसमा तपाईंले निश्चित समयमा नतिजा पाउने प्रतिमा राख्नुभयो। विचार, अवलोकनद्वारा, इच्छाद्वारा र विचारको निरन्तरताद्वारा संवर्द्धन गरी अरु विचारद्वारा भन्नुहुन्छ, “भोलि म सुखी हुँला। भोलि मलाई सफलता मिल्नेछ। भोलि संसार राम्रो ठाउँ हुनेछ।” यसरी विचारले त्यस अन्तराललाई सृजित गर्दछ जुन समय हो।

अब हामी सोधिरहेछौं? के हामी समयलाई रोक्न सक्छौं? के हामी यति समग्रताबाट जिउन सक्छौं कि विचारलाई बितेको हिजो वा आउने भोलिका बारेमा सोच्ने अवसर नै नमिलोस्, किनकि समय नै दुःख हो। हिजो अथवा हजारौं हिजोअगाडि कसैसँग प्रेम गर्नुभएको थियो अथवा तपाईंकी सँगिनी अब रहिनन् र त्यो स्मृति अहिलेसम्म बनिरहेको छ अनि तपाईं उससँग बिताएका ती सुख र पीडाका क्षणहरूलाई सम्भरारख्नुभएको छ— तपाईं फर्केर पछाडि हेर्दै हुनुहुन्छ इच्छाहरू, आशाहरू, पश्चात्तापहरूलाई, त्यसरी विचार बारम्बार पछाडि, अतीततिर फर्किइरहन्छ, यस चिजलाई जन्माउँदा जसलाई हामी दुःख भन्दछौं अनि यसरी समयलाई निरन्तरता दिइरहन्छ।

जबसम्म त्यहाँ यस समयको अन्तराल रहिरहन्छ जुन विचारले जन्माइरहन्छ, त्यहाँ दुःख हुनैपर्दछ, त्यहाँ भयको निरन्तरता रहिरहन्छ। यस कारण आफूले आफैँसँग सोध्नुपर्दछ : के यस समयको अन्तरालको कहिल्यै अन्त हुन सक्छ? यदि तपाईं भन्नुहुन्छ, यसको अन्त हुन जाला? त्यसमा पहिले नै धारणा बनाइसक्नुभयो, तपाईं केही चिज उपलब्ध गर्न चाहनुभएको छ र त्यस कारण तपाईंले अन्तराल निर्मित गर्नुभयो र तपाईं (समयको दुष्क्रमा) फेरि फस्नुभयो।

अब हामी मृत्युको कुरालाई लिऊं जुन अधिकांश मानिसहरूका लागि विकराल समस्या बनिरहेको छ। तपाईं मृत्युलाई जान्नु नै हुन्छ, यो तपाईंसँग हरेक दिन हिँडी नै रहेको छ। के यो सम्भव छ कि यसलाई यति समग्रसँग साक्षात् र सामना गर्ने जसले गर्दा यसले तपाईंका लागि समस्याको रूप लिन बिलकुलै नपाओस्? यसलाई यस प्रकारले भेट्नु सबै विश्वास, सबै आशा, सबै डरहरू यसका बारेमा मेटिन जाओस्, अन्यथा तपाईं यस असाधारण चिजलाई एक निष्कर्ष, एउटा प्रतिमा, पूर्वकल्पित

चिन्ताको रूपमा लिइरहनुहुन्छ, अनि त्यस कारण तपाईं यसलाई समयसँग भेटिरहनुभएको छ।

समय द्रष्टा र दृश्यबीचको अन्तर हो। त्यो भनेको द्रष्टा अर्थात् तपाईं त्यस चिजलाई सामना गर्न डराउनुहुन्छ जसलाई मृत्यु भनिन्छ। तपाईंलाई थाहा छैन, यसको मतलब के हो, तपाईंले हरेक प्रकारका आशाहरू र सिद्धान्तहरू यस सम्बन्धमा बटुल्नुभएको छ : तपाईं पुनर्जन्म र पुनर्जीवनमा विश्वास गर्नुहुन्छ अथवा आत्मा भनिने कुनै चिजमा जुन आध्यात्मिक सत्ता हो जुन समयविहीन छ र जसलाई विभिन्न नामले उल्लेख गर्नुहुन्छ। अब के तपाईंले आफ्ना निमित्त खोज्नुभयो त्यहाँ आत्मा भन्ने छ भनेर? अथवा के यो विचार पिँडीदेखि पिँडीसम्म सधैं तपाईंकहाँ आइपुगेको हो? के त्यहाँ कुनै कुरा स्थायी, निरन्तर खालको छ जुन विचारभन्दा पर छ? यदि विचारले यसबारे विचार गर्दछ भने यो विचारको परिधिभित्रकै हुन्छ अनि यस कारण यो स्थायी हुन सक्दैन, किनकि विचारको परिधिमा कुनै स्थायी हुन सक्दैन। केही पनि स्थायी छैन भनी पत्ता लगाउनु असाधारण महत्त्वको घटना हो, तब नै मन स्वतन्त्र हुन्छ, तब तपाईं देख्नसक्नु हुन्छ अनि त्यसमा असीम र अपूर्व आनन्द छ।

तपाईं अज्ञातबाट भयभीत हुन सक्नुहुन्न, किनभने अज्ञात के हो तपाईंलाई थाहा छैन र यस कारण त्यहाँ डराउनुपर्ने केही पनि छैन। मृत्यु एक शब्द हो र यो शब्द, यसबाट बनेको प्रतिमाले भय सिर्जना गर्दछ। यस कारण के तपाईं मृत्युलाई मृत्युको प्रतिमा हटाएर हेर्न सक्नुहुन्छ? जबसम्म प्रतिमा रहिरहन्छ जसबाट विचार उठ्ने गरिरहन्छ, विचारले सदा डर उत्पन्न गर्दछ नै। तब तपाईं या त मृत्युको भयलाई तर्कसम्मत बनाउनुहुन्छ र अवश्यम्भावी विरुद्ध प्रतिरोध खडा गर्नुहुन्छ अथवा तपाईं असङ्ख्य विश्वासहरू उब्जाउनुहुन्छ मृत्युको डरबाट बच्न। यस प्रकार तपाईं र तपाईं डराउनुभएको चिजबीच एउटा अन्तर हुन जान्छ। यही समय ठाउँको अन्तरालमा त्यहाँ द्वन्द्व हुनुपर्दछ जुन डर, चिन्ता, स्व-निन्दा हो। विचार जसले मृत्युको डर उत्पन्न गर्दछ, भन्दछ, 'यसलाई थाँती राखौं, यसलाई पन्छाऊँ, यसलाई जति सम्भव हुन्छ त्यति टाढा राखौं, यस विषयमा नसोचौं'— तर तपाईं यसबारे सोचिरहेको हुनुहुन्छ। जब तपाईं भन्नुहुन्छ, 'म यसबारे विचार गर्दिनँ,' तपाईंले यसबाट कसरी छुटकारा पाउने भनेर पहिले नै सोचिसक्नुभयो। तपाईं मृत्युबाट भयभीत हुनुहुन्छ, किनभने तपाईंले यसलाई स्थगित गरिराख्नुभएको छ।

हामीले जिउनुलाई मृत्युबाट अलग गरिराखेका छौं औं जिउनु र मृत्युबीचको अन्तराल भय हो। त्यो अन्तराल त्यो समय भयले सिर्जना गरेको हो। जिउनु हाम्रा लागि

दैनिक यातना, दैनिक अपमान, दुःख र भ्रम हो, साथै कहिलेकाहीं खुला समुद्रतिर झ्याल खुल्ने गर्दछ। त्यसलाई हामी जिउनु भन्दछौं र हामी मर्नबाट डराएका छौं जुन यस दुःखबाट मोचन हो। हामी अज्ञातलाई सामना गर्नुको साटो ज्ञातमा टाँसिएर रहन्छौं— ज्ञात भन्नाले हाम्रो घर, हाम्रो फर्निचर, हाम्रो परिवार, हाम्रो चरित्र, हाम्रो जागिर, हाम्रो ज्ञान, हाम्रो कीर्ति, हाम्रो एकाङ्गीपन, हाम्रो देवीदेवता— त्यस क्षुद्र चिज जुन आफैँभित्र अनवरत आफ्नै सीमित ढाँचामा कटुताको उपस्थितिसाथ घुमिरहन्छ।

हामी सोच्छौं, जिउनु वर्तमानमा हो र मर्नु एकदमै सुदूर भविष्यमा पर्खिबसेको चिज हो। तर हामीले कहिल्यै यो दैनिक जीवनको रणसङ्ग्राम पनि जिउनु हो भनी प्रश्न गरेनौं। हाम्रो उत्सुकता त पुनर्जन्म सम्बन्धमा सत्य जान्नुमा छ, आत्मा अमर छ भन्ने प्रमाण हामी चाहिरहेका छौं, हामी टाढाको वा अदृश्य घटना मनको बलले हेरी दृढतासाथ भन्ने र मनोविज्ञानको अनुसन्धानका निष्कर्षहरूमा सुन्दछौं, तर हामी कहिल्यै सोध्दैनौं, कहिल्यै कसरी जिउने— प्रतिदिन आनन्द र उल्लाससँग एवम् सौन्दर्यले भरिएर कसरी जिउने। हामीले आफ्ना सबै दुःख र निराशासमेत समेटेर स्वीकार गरिराखेको छौं, हामी यसको अभ्यस्त भएका छौं र मृत्युको विचारजस्ता यस्तो कुरालाई होसियारीसाथ पन्छ्याउने कोसिस गर्दछौं। तर हामीले जिउन सिकेमा त हामीले मृत्यु र जीवनमा अद्भुत समानता भेट्नेछौं। तपाईं नमरीकन जिउने सक्नुहुन्न। हरेक पल, हरेक मिनेट मनोवैज्ञानिक रूपमा नमरेमा त तपाईं जिउने सक्नुहुन्न। यो कुनै बौद्धिक विरोधाभास होइन। यति पूर्णता, समग्रतासाथ जिउनु कि हरेक दिन नयाँ सौन्दर्यको अनुभव होस्, यसका लागि हिजोको प्रत्येक कुराप्रति मर्नुपर्दछ, अन्यथा तपाईं केवल यान्त्रिक रूपमा जिउनुहुनेछ अनि यान्त्रिक मनले प्रेम के हो, मुक्ति के हो जान्नै सक्दैन।

हामीमध्ये अधिकांश मानिस मर्नबाट डराउँछन्, किनकि हामीलाई थाहा-पत्तो नै छैन, जिउनुको अर्थ के हो। हामी जिउन जान्दैनौं, त्यस कारण हामीलाई थाहा छैन, कसरी मर्ने हो। जबसम्म हामी जीवनसँग भयभीत छौं तबसम्म मृत्युबाट पनि भयभीत रहन्छौं, जुन व्यक्ति जीवनबाट भयभीत छैन ऊ पूर्णतः असुरक्षित भएमा पनि भयभीत हुँदैन, किनकि ऊ आन्तरिक रूपले, मनोवैज्ञानिक रूपले राम्रो तरिकाले बुझ्दछ कि सुरक्षा त छैँदै छैन। तब कुनै सुरक्षा छैन, त्यहाँ अनन्त चालहरू हुन्छन् त्यसपछि जीवन र मृत्यु एकै हुन। जुन व्यक्ति बिनाद्वन्द्व जिउँछ, जो सौन्दर्य र प्रेममा भरिएर जिउँछ उसलाई मृत्युको भय हुँदैन, किनकि प्रेमको अर्थ नै मर्नु हो।

यदि तपाईं हरेक ज्ञात चिजप्रति तपाईंको परिवार, तपाईंको स्मृति, पहिलेसम्मको तपाईंको अनुभवसहित मरिगए, तब मृत्युले तपाईंलाई शुद्ध र निर्मल गरिदिन्छ, यो



कायाकल्प र पुनर्जीवनको प्रक्रिया हो : तब मृत्युले निष्कलुषतालाई जन्म दिन्छ र निष्कलुष व्यक्ति मात्रै आवेग र ऊर्जाबाट भरिएको हुन्छ नकि त्यो व्यक्ति जुन कुनै विश्वासलाई समातेर बसेको छ वा त्यो जान्न चाहन्छ, मरेपछि के हुन्छ।

मरेपछि के हुन्छ यो जान्ने वस्तुतः एउटै उपाय छ, तपाईं मरेर जानोस्। यो कुनै ख्यालठट्टा होइन। तपाईं मर्नुपर्दछ- शारीरिक रूपले होइन, बरु मनोवैज्ञानिक रूपले, भित्रैबाट ती चिजहरू मर्नुपर्दछ जसलाई तपाईंले अहिलेसम्म हृदयमा सजाएर राख्नुभएको छ अनि ती चिजप्रति जसमा तपाईं कटुताले भरिनुभएको छ। यदि तपाईं सहजताले बिना कुनै जोरजुलुम वा तर्क गरी कुनै सुखप्रति मर्नुभएमा तपाईंले थाहा पाउनुहुनेछ मर्नु भनेको के हो भनेर। मर्नुको अर्थ हो मन पूर्णतः शून्य र खाली हुन जानु, आफ्ना दिनप्रतिदिनका आकाङ्क्षाहरू, सुखहरू र दुःखहरूबाट। मृत्यु एक रूपान्तरण, एक नवीनीकरण हो जसमा विचारले बिलकुलै काम गर्दैन, किनभने विचार पुरानो हो। जब त्यहाँ मृत्यु हुन्छ त्यहाँ एकदमै नयाँले जन्म लिन्छ। ज्ञातबाट मुक्ति मृत्यु हो र तब तपाईं जिउनुहुन्छ।

## दस

### प्रेम

परस्पर सम्बन्धहरूलाई सुरक्षित बनाइराख्ने चाहनाले अनिवार्य रूपमा दुःख र भय उत्पन्न गर्दछ। सुरक्षाको खोजले असुरक्षालाई निम्त्याउँछ। के तपाईंले आफ्नो यस्तै कुनै सम्बन्धमा कहिल्यै सुरक्षा भेटनुभएको छ? कुनैमा पनि? हामीमध्ये अधिकांश मानिस यो सुरक्षा प्रेममा चाहन्छन् अनि प्रेम गरिरहोस् तर के त्यहाँ हुन्छ जब हामीहरू हरेक आफ्नै सुरक्षा चाहिरहेका हुन्छौं, आफ्नै बाटो खोजिरहेका हुन्छौं? हामीहरू प्रेम गरिएका छैनौं, किनभने कसरी प्रेम गर्ने नै थाहा छैन।

प्रेम के हो? यो शब्द यति बोझिल र दूषित गरिएको छ कि म यस शब्दलाई प्रयोग गर्न मन पराउन्नँ। हरेक मानिस प्रेमको चर्चा गरिरहेका छन्—हरेक पत्रिका र अखबार अनि हरेक धर्मप्रचारक प्रेमबारे अनवरत भट्याइरहेका छन्। म मेरो देशलाई प्रेम गर्छु, म मेरा राजालाई प्रेम गर्छु, म किताबलाई प्रेम गर्छु, म त्यस पर्वतलाई प्रेम गर्छु, म सुखलाई प्रेम गर्छु, म मेरी पत्नीलाई प्रेम गर्छु, म ईश्वरलाई प्रेम गर्छु, के प्रेम एक विचार, एक धारणा हो? यदि यो हो भने यसलाई फलाउन, फुलाउन, हुर्काउन, फैलाउन, तपाईंले चाहेअनुसार जताततै घुमाउन सकिन्छ। जब तपाईं भन्नुहुन्छ, तपाईं ईश्वरलाई माया गर्नुहुन्छ, त्यसको मतलब के भयो? यसको मतलब तपाईंले आफ्नै प्रतिमाको प्रक्षेपणलाई प्रेम गर्नुहुन्छ भन्ने भयो। तपाईंको आफ्नै प्रक्षेपण निश्चित ढाँचामा सम्भावित पोसाक पहिरिएको, तपाईंले सोचेअनुसार उदात्त र पवित्र भएअनुसार, लाई प्रेम गर्नुहुन्छ। यसर्थ भन्नुहुन्छ 'म ईश्वरलाई प्रेम गर्छु' जुन पूरै वाहियात हो। जब तपाईं ईश्वरको पूजा गर्नुहुन्छ तब तपाईं आफैलाई पूजा गरिरहनुभएको हो—अनि त्यो प्रेम होइन।

किनभने हामी यो मानवीय वस्तु, जसलाई प्रेम भनिन्छ, लाई समाधान गर्न सक्दैनौं। तब हामी नाना कल्पनाहरू र भावनाहरूमा भट्कन्छौं। प्रेम मानिसका सबै समस्याहरू, कठिनाइहरू र पीडाहरूको परम समाधान बन्न सक्छ, यसैले हामी प्रेम

के हो भनी कसरी पत्ता लगाउँदै छौं? केवल यसलाई परिभाषित गरेर? चर्चले एक प्रकारले परिभाषित गरेको छ, समाजले अर्को प्रकारले अनि त्यहाँ विभिन्न प्रकारका भिन्नता र विकृतिहरू उब्जेका छन्। के प्रेमसँग हाम्रो तात्पर्य कसैको पूजा गर्नु, कसैसँग सङ्गत गर्नु र मित्रता गर्नु, कसैसँग एकै ओछ्यानमा सुत्नु, भावनात्मक आदानप्रदान गर्नु हो? यिनै तौरतरिका, रङ्गढङ्ग, ढरा रहेका छन्। यी अत्यन्तै व्यक्तिगत र ऐन्द्रिक भएका छन् औ सीमित छन्। धार्मिकहरूले घोषणा गरेको यो प्रेम, यी सबैभन्दा बढेर अरू पनि धेरै कुरा हो। मानवीय प्रेममा उनीहरूले केवल सुख, प्रतिस्पर्धा, ईर्ष्या, अधिकारमा लिने इच्छा, आफ्नो मातहतमा राख्ने, नियन्त्रण गर्ने र अर्काको विचारमा हस्तक्षेप गर्ने प्रवृत्ति भेट्टाए अनि यी सबै विकृत र जटिल रूपलाई थाहा पाई उनीहरूले भने कि यी सबैभन्दा बेग्लै प्रेमको एकरूप हुनुपर्दछ जुन भ्रष्ट नहोस्, बरु अछुतो, दिव्य र सुन्दर होस्।

संसारभरिका तथाकथित साधक र सन्त पुरुषहरूले जोड दिएर भनेका छन्, आइमाईलाई हेर्नु सर्वथा गलत काम हो। यदि तपाईं कामवासनाको सुख लुट्नुहुन्छ भने तपाईं परमात्माको नजिक पनि जान सक्नुहुन्न भन्ने उनीहरूको भनाइ छ। यसै कारण तिनीहरूले यसलाई अर्कातिर पन्छाउनै खोज्छन्। तब तथ्य यही हो, तिनीहरू कामवासनाबाट सधैंभरि ग्रसित भइरहन्छन्। कामवासनालाई नकारेर तिनीहरूले आफ्ना आँखा फेर्छन् र जिब्रो काढ्छन्, यसरी ती जगत्को सुन्दरता र जीवनको सहजतालाई हत्या गरिदिन्छन्। तिनीहरू हृदय र मनबाट बिलकुलै कङ्गाल हुन्छन्, मरिसकेका हुन्छन्, यी शुष्क मानिस हुन्। यिनीहरूले सौन्दर्यलाई नै निकालिदिएका छन्, किनकि सौन्दर्य कतै न कतै आइमाईसँग पनि जोडिएको छ।

के प्रेमलाई पवित्र र सांसारिक, मानवीय र दैवी कोटिहरूमा बाँड्न सकिन्छ अथवा के त्यहाँ प्रेम मात्रै छ? के प्रेम एकप्रति मात्रै हुन्छ अनि धेरैप्रति हुन्न? यदि मैले भनें 'म तपाईंसँग प्रेम गर्दछु,' के यसले अरूको प्रेमलाई वञ्चित गर्दछ? के प्रेम व्यक्तिगत वा अवैयक्तिक हो? नैतिक वा अनैतिक? पारिवारिक वा सामाजिक? के तपाईंको प्रेम भावुकता हो? के प्रेम भावना हो? के प्रेम सुख र इच्छा हो? यी सबै प्रश्नहरूले सङ्केत गर्दछन्, के गर्देनन् हामीहरूसँग प्रेमबारे धारणा छ भनेर। प्रेम कस्तो हुनुपर्दछ, कस्तो हुनुहुन्न भन्ने धारणा। हामी जहाँ बसेका छौं त्यहाँको संस्कृतिले विकसित गरेको ढाँचा वा नियमअनुसार हुनुपर्दछ भनेर।

यस कारण प्रेम के हो भन्ने प्रश्नतिर जानुभन्दा पहिले हामीले सदियौंदेखि यसमा जमेको धूलोमैलोको पत्रलाई सफा गर्नुपर्दछ। यो यस्तो हुनुपर्दछ वा यस्तो हुनु हुँदैन भन्ने प्रकारका धारणा र विचारधाराहरूलाई फ्याँक्नुपर्दछ। कुनै पनि चिजलाई

‘कस्तो हुनुपर्ने’ र ‘कस्तो छ’ भनी विभाजन गर्नु जीवनको तथ्यबाट आँखा हटाउने चालबाजी मात्रै हो।

अब म कसरी पत्ता लगाऊँ, यो कुन ज्वाला हो जसलाई हामी प्रेम भन्दछौं। म यसलाई अरूसँग कसरी व्यक्त गरूँ भन्ने होइन, बरु यसको आफैँमा के अर्थ हुन्छ त? सबैभन्दा पहिले म चर्च, समाज, मेरा आमाबाबु र साथीहरू, हरेक व्यक्ति र हरेक किताबले के भनेका छन् त्यसलाई अस्वीकार गरिदिन्छु, किनकि आफ्ना लागि प्रेम के हो भनी म स्वयम् यो खोज्न चाहन्छु। यहाँ एउटा ठूलो समस्या छ, किनकि सम्पूर्ण मानवजाति यसमा संलग्न छ। हजारौं ढङ्गबाट यसको परिभाषा गरिएको छ। सायद मैले पनि तीमध्ये कुनै एक परिभाषालाई आफ्नो प्रेमको नमुना बनाएको छु जुन मलाई मन पर्ने वा सुख-सुविधाको अनुकूल यस क्षण भएको होस्। यस्तै मैले पनि यसलाई बुझ्नका लागि, पहिले आफ्ना भुकावहरू र पूर्वाग्रहहरूबाट आफैँलाई मुक्त गर्नुपर्दछ। म भ्रमित छु आफ्नै इच्छाहरू छियाछिया भएकाले, यस कारण म आफैँसँग भन्दछु, ‘पहिले आफ्नो भ्रम र उल्झन हटाऊ।’ तिमी प्रेम के हो यो सायद तब अनुभव गर्न सक्नेछौं जब तिमीलाई प्रेम के होइन भनी थाहा पाउनेछौं।

सरकार भन्दछ, ‘देशको प्रेमका लागि जाऊ र मार।’ के त्यो प्रेम हो? धर्म भन्दछ, ‘यदि तिमीलाई परमात्मासँग प्रेम छ भने कामवासना त्याग।’ के त्यो प्रेम हो? के प्रेम इच्छा हो? होइन नभन्नोस्। हामीमध्ये अधिकांश मानिसका लागि यही प्रेम हो— सुखपूर्वकको इच्छा, इन्द्रियहरूद्वारा प्राप्त हुने सुख जुन कामवासनाको संलग्नता र पूर्तिबाट मिल्दछ। म कामवासनाको विरोधी होइन, तर यसमा के संलग्नता छ हेर्नेस्। कामवासनाले क्षणिक रूपमा तपाईंको ‘स्व’ को पूर्ण विसर्जन गरिदिन्छ, पुनः उपद्रव भरिएको दुनियाँमा फर्कनुहुन्छ, यस कारण त्यस अवस्थालाई तपाईं बारम्बार दोहोर्‍याउन चाहनुहुन्छ जसमा तपाईंको चिन्ता, समस्या, आफू केही पनि हुँदैन। तपाईं भन्नुहुन्छ, तपाईं पत्नीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ। यस प्रेममा कामवासनाको सुख जोडिएको छ तथा यस कुराको सुख कि घरमा खाना बनाउनका लागि, तपाईंको बच्चाको हेरविचार र घर कुर्नका लागि पनि हो। तपाईं ऊमाथि निर्भर गर्नुहुन्छ, उसले आफ्नो शरीर, आफ्नो भावना, उत्साह, केही सुरक्षाको भावना र सुखद स्थितिको बोध गराइरहेकी हुन्छे। त्यसपछि तपाईंबाट वाक्क हुन्छे, तपाईंलाई छाडेर कुनै अर्कोसँग हिँड्छे र तपाईंको आफ्नो सम्पूर्ण सन्तुलन बिग्रिन्छ अनि यस हैरानी, जुन तपाईं मन पराउनुहुन्न, लाई ईर्ष्या भनिन्छ। त्यसमा दुखाइ छ, चिन्ता, घृणा र हिंसा-रूपमा व्यक्त हुन्छ। तब तपाईं के वास्तवमा भन्न सक्नुहुन्छ? ‘जबसम्म तिमी

मेरी बनेर रहन्छौ, म तिमीलाई प्रेम गर्दै रहन्छु, तर जुन क्षण तिमी मेरी हुन्नौ, म तिमीलाई घृणा गर्नेछु। जबसम्म मलाई यस कुराको भरोसा छ कि तिमी मेरो कामवासना र अन्य प्रकारको आवश्यकतालाई पूरा गर्न सक्छौ भन्ने मलाई भरोसा रहिरहन्छ। मेरो प्रेम तिम्रा लागि बनिरहन्छ, तर जुन क्षण तिमी मेरा मागहरूको पूर्ति गर्न सक्दैनौ त्यसै क्षण म तिमीलाई चाहन बन्द गरिदिउँला।' यसरी तपाईं दुवैबीच सधैं एक विरोध, पृथक्ता बनिरहन्छ, जब तपाईं अर्कोसँग पृथक् र अलग महसुस गर्नुहुन्छ तब त्यहाँ प्रेम हुन्छ। तर यदि तपाईं आफ्नी पत्नीसँग विचारद्वारा उत्पन्न गर्ने यी सबै परस्पर विरोधी स्थितिहरू, अनन्त लडाइँहरू तपाईंभित्र उत्पन्न गर्दैनु तब सायद तपाईंले जान्नुहुनेछ प्रेम के हो। तब तपाईं र ऊ दुवै पूर्णतः मुक्त हुन्छन्। जबकि यदि तपाईं आफ्नो सबै सुखका लागि उसमाथि निर्भर हुनुहुन्छ तब तपाईं उसको दास हुनुहुन्छ। यसैले यदि कुनै व्यक्ति साँच्चिकै प्रेम गर्न चाहन्छ, तब त्यहाँ मुक्त हुनुपर्दछ भन्ने कुरालाई ख्याल राखोस्—केवल अर्काबाट होइन, बरु स्वयम्बाट पनि।

यसरी अर्काको अधीनमा रहनु, मनोवैज्ञानिक रूपबाट अर्काबाट आहार र पोषण पाएर जिउनु, अर्कामाथि निर्भर हुनु यी सबैमा केवल चिन्ता, अपराधभाव, ईर्ष्या र भय हुन्छ। जबसम्म भय रहिरहन्छ तबसम्म त्यहाँ प्रेम हुन्छ। दुःखबाट बोभिल मनले कहिल्यै जान्न सक्दैन प्रेम के हो। भावुकता र भावावेशको प्रेमसँग कुनै लिनु-दिनु हुँदैन। अनि त्यस्तै सुख र इच्छासँग पनि कुनै लेनदेन प्रेमको हुँदैन।

प्रेम विचारको उपज होइन जुन अतीत हो। विचारबाट सम्भवतः प्रेमको उदय हुन सक्दैन। ईर्ष्याको चारैतिर वा भित्र प्रेमको विरुवा लगाउन सक्नुहुन्छ, ईर्ष्या अतीतको हो। प्रेम त केवल सक्रिय वर्तमानमा हुन्छ। 'म प्रेम गरूँला' वा 'मैले प्रेम गरेको छु' यो प्रेम होइन। यदि तपाईंले प्रेम जान्नुभए तपाईं कसैको पछि लाग्नुहुन्छ। प्रेमले आज्ञा मान्दैन। जब तपाईं प्रेम गर्नुहुन्छ, त्यहाँ आदर र निरादर हुँदैन।

के तपाईंलाई थाहा छ, कसैलाई साँच्चिकै प्रेम गर्नुको मतलब के हो—यस्तो प्रेम जसमा घृणा, ईर्ष्या र क्रोध नहोस्, उसको काम गर्ने वा विचार गर्नेमा हस्तक्षेप गर्ने चाहना नहोस्, निन्दा नगरी, तुलना नगरी—यसको तात्पर्य के हुन्छ तपाईंलाई थाहा छ? जहाँ प्रेम हुन्छ के त्यहाँ तुलना हुन्छ? जब तपाईं कसैलाई आफ्नो सम्पूर्ण हृदय, मन र शरीर अर्थात् पूरा अस्तित्व र प्राणले प्रेम गर्नुहुन्छ तब त्यहाँ तुलनाका लागि ठाउँ रहन्छ? जब त्यस प्रेममा तपाईं स्वयम् समग्र रूपले समर्पित र विसर्जित गरिदिनुहुन्छ तब त्यहाँ अर्को बचनै सक्दैन।

के प्रेममा उत्तरदायित्व र कर्तव्य हुन्छ, के यी शब्दहरू प्रयोग हुन्छन्? जब तपाईं कर्तव्यवश केही गर्नुहुन्छ, के त्यसमा कुनै प्रेम हुन्छ? कर्तव्यमा कुनै प्रेम

हुँदैन। कर्तव्यको जुन संरचनामा मानिस फसेको छ त्यसले उसलाई बर्बाद गरिरहेको छ। जबसम्म तपाईं बाध्य भएर केही गरिरहनुभएको छ, किनकि यो तपाईंको कर्तव्य हो तबसम्म त्यस कामप्रति तपाईंको प्रेम हुँदैन। जब त्यहाँ प्रेम हुन्छ, त्यहाँ कुनै कर्तव्य अनि कुनै उत्तरदायित्व हुँदैन।

दुर्भाग्यवश अधिकांश आमाबाबु आफ्ना बालबच्चाका लागि उत्तरदायी छन् भने सोच्छन् र यही उत्तरदायित्वले गर्दा तिनीहरू बच्चालाई उनीहरूले के गर्नुपर्दछ, के गर्नु हुँदैन, उनीहरूले के बन्नुपर्दछ, के बन्नु हुँदैन भनेर भन्दछन्। आमाबाबु चाहन्छन्, तिनका बालबच्चाले समाजमा सुरक्षित स्थान प्राप्त गरून् जसलाई उनीहरू उत्तरदायित्व भन्दछन्, जुन प्रतिष्ठा प्राप्त गर्ने माग हो, जसलाई तिनीहरू पूजा गर्दछन्। मलाई यस्तो लाग्छ, जहाँ प्रतिष्ठाको कुरा हुन्छ त्यहाँ व्यवस्था हुँदैन। तिनीहरू केही बन्नेतिरै सरोकार गर्दछन् जसको तात्पर्य एक पक्का मध्यमस्तरीय (बुर्जुवा) बन्नु हो। जब तिनीहरू आफ्ना बच्चालाई सामाजिक ढाँचा अनुकूल बनाउन तयार गर्दछन् तब तिनीहरूले युद्ध, सङ्घर्ष र क्रूरतालाई नै निरन्तरता दिइरहेका हुन्छन्। के तपाईं त्यसलाई हेरविचार वा प्रेम भन्नुहुन्छ?

साँचो अर्थमा बच्चाहरूको रेखदेख गर्नु भनेको एउटा नयाँ रोपेको रूख वा बिरुवाको रेखदेख गर्नुभैँ हो, पानी दिनु, यसको आवश्यकता अध्ययन गर्नु, यसका लागि राम्रो माटो, हेरचाह गर्नु, कोमलता र सावधानीपूर्वक—तर जब तपाईं आफ्ना बच्चालाई समाजअनुकूल बनाउन तयार गर्नुहुन्छ तब वस्तुतः तपाईं उनीहरूलाई मार्नका लागि तयार गरिरहनुभएको छ। यदि तपाईं आफ्ना बालबच्चालाई प्रेम गर्नुहुन्छ भने तपाईंले युद्धको चाहना गर्नु हुँदैन।

जब तपाईं आफ्नो कुनै प्रेमीलाई गुमाउनुहुन्छ तब तपाईं आँसु बगाउनुहुन्छ। के यो आँसु तपाईं आफ्ना लागि बगाउनुभएको हो वा उसका लागि जसको मृत्यु भयो? तपाईं आफ्ना लागि रोइरहनुभएको छ वा अर्काका लागि? के तपाईं आफ्नो छोरो जुन युद्धमोर्चामा मारियो, त्यसका लागि कहिल्यै रुनुभयो? तपाईं रुनुभयो, तर त्यो आँसु स्व-सहानुभूतिको कारण निकलेको हो वा एक मानव मारिएकोमा रुनुभएको हो? यदि स्व-सहानुभूतिको कारण तपाईंको आँसु भरिएको हो भने त्यसको कुनै मूल्य छैन, किनभने तपाईंले आफ्नै बारेमा सरोकार राख्नुभएको छ। यदि तपाईं यस कारण रोइरहनुभएको छ, किनकि त्यस व्यक्तिबाट तपाईं सधैंका लागि बिछोडिनुभएको छ जसबाट तपाईंले धेरै आशा र उम्मेद सँगालिराख्नुभएको थियो, तब त्यो वस्तुतः स्नेह छुँदै थिएन। जब तपाईं आफ्नो भाइ मर्दा रुनुभयो तब के उसका लागि रुनुभयो? आफ्ना लागि रुनु धेरै सजिलो छ, किनकि ऊ सधैंका लागि छोडेर गयो। प्रत्यक्षतः

तपाईं यस कारण रोइरहनुभएको छ, किनकि तपाईंको हृदय व्यथित र गह्रौं छ, तर यो व्यथा र गह्रौंपन त्यस व्यक्तिका लागि होइन, बरु यस कारण कि तपाईंलाई स्वयम्माथि स्व-सहानुभूति आएको हो र स्व-सहानुभूतिले तपाईंलाई कठोर, मन्द, संवेदनशून्य बनाउनुका साथै घेराबन्द गराइदिन्छ।

जब तपाईं आफ्ना लागि रुनुहुन्छ, के यो प्रेम हो—रुनुहुन्छ किनभने तपाईं एकलो हुनुभयो, कसैसँग बिछोड भयो, किनभने तपाईं शक्तिशाली रहनुभएन—आफ्नो भाग्यलाई, आफ्नो वातावरणलाई धिक्काउँ—सधैं आँसु बगाइरहनुभएको छ? यदि तपाईंले यो बुझ्नुभएमा जसको अर्थ हो बिलकुलै यसको सिधा र प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउनु। जस्तो तपाईं आफ्नो अगाडि कुनै रूख वा कुनै थाम वा हातलाई छुनुहुन्छ, तब तपाईं देख्नुहुन्छ कि दुःख स्वतःसिर्जित हो, दुःख विचारले निर्माण गरेको हो, दुःख समयको नतिजा हो। तीन वर्षपहिले मसँग एक भाइ थियो, अहिले ऊ मरेको छ, अब म एकलै छु, एकलोपनको पीडा र डसाइ भैल्दै, त्यहाँ अरू कोही पनि छैन जससँग म मन बहलाऊँ र स्नेहासिक्त सामीप्य पाऊँ अनि यसले मेरा आँखा आँसुले भरिन्छन्।

तपाईंले नियालेर हेरेमा यी सबै घटनालाई आफूभित्र देख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले यसलाई पूराका पूरा, सम्पूर्ण रूपमा एक झलकमा हेर्न सक्नुहुन्छ यदि यसमाथि विश्लेषण गर्ने समय नलगाए। तपाईं एकक्षणमा यो क्षुद्र र बनावटी चिज अर्थात् 'म' को पूरा ढाँचा र स्वरूपलाई हेर्न सक्नुहुन्छ, मेरो आँसु, मेरो परिवार, मेरो राष्ट्र, मेरो विश्वास, मेरो धर्म—यी सबै कुरूपताहरू, यी सबै तपाईंभित्रै छन्। जब तपाईं यी सबैलाई मनले होइन, बरु आफ्नो मर्मले अर्थात् हृदयको अतल गहिराइबाट हेर्न लाग्नुहुन्छ तब अनायास तपाईंको हातमा त्यो साँचो (Key) हात पर्दछ जसले सबै दुःखको अन्त गरिदिन्छ।

दुःख र प्रेम सँगसँगै जान सक्दैनन्, तर क्रिस्चियन संसारमा दुःखलाई आदर्शको रूप दिएका छन्, क्रुसिफाई (शूलीमा भुन्डाएर) यसलाई पूजा गर्दछन्। तिमी यदि दुःखबाट बच्न चाहन्छ्यौ भने यही एकमात्र उपाय हो भन्ने उनीहरूको आशय हो र यही नै धार्मिक समाजको शोषण गर्ने सम्पूर्ण ढाँचा हो।

यस कारण प्रेम के हो भनी जब तपाईं सोध्नुहुन्छ, यसको उत्तरले कहीं तपाईंलाई भयभीत र आतङ्कित नतुल्याओस्। यसको अर्थ पूर्ण उथलपुथल हुन सक्छ। यसले परिवार तोड्न सक्छ, तपाईंलाई यो बोध हुन सक्छ कि तपाईंले पति वा पत्नी वा बच्चाहरूलाई कहिल्यै प्रेम गर्नुभएन—तपाईंले गर्नुभयो?—तपाईंले अहिलेसम्म जे निर्मित गर्नुभयो त्यसलाई ध्वस्त गरिदिनुपरोस्। तपाईं सायद मन्दिरतिर फर्कनुहुन्न।

तर यदि तपाईंले अझै पत्ता लगाउन चाहेमा तपाईंले पाउनुहुनेछ कि डर प्रेम होइन, निर्भरता प्रेम होइन, ईर्ष्या प्रेम होइन, स्वामित्व र आधिपत्य प्रेम होइन, उत्तरदायित्व र कर्तव्य प्रेम होइन, स्व-सहानुभूति प्रेम होइन, कसैबाट प्रेम नपाएको दुखेसो पनि प्रेम होइन, प्रेम घृणाको विपरीत होइन, जस्तो विनम्रता अहङ्कारको विपरीत होइन। यस कारण यदि तपाईंले यी सबैलाई टाढा हटाउन सके, जोरजबर्जस्तीले होइन, बरु धोई-पखालीकन, जस्तो पातहरूमा धेरै दिनदेखि जमेको धूलोमैलो वर्षाले धोएर हटाइदिन्छ—तब सायद तपाईं अकस्मात् प्रेमको यस अद्भुत र अनौठो फूलसम्म पुग्न सक्नुहुनेछ जसलाई पाउन हरेक मानिस लालायित रहन्छन्।

यदि तपाईंले प्रेमलाई पाउनुभएको छैन—सानो थोपा होइन, बरु प्रचुरतामा—यदि तपाईं लबालब भरिनुभएको छैन—तब संसारको विनाश हुनु नै छ। बौद्धिक रूपले त तपाईंलाई थाहा छ, मानिसबीच एकता अत्यन्त आवश्यक छ अनि प्रेम यसको एकमात्र बाटो हो, तर प्रेम कसरी गर्ने, यो कसले सिकाउँछ? के कुनै सत्ता, कुनै तरिका, कुनै व्यवस्थाले प्रेम कसरी गर्ने भन्छ? यदि कसैले तपाईंलाई भनेमा त्यो प्रेम होइन। के तपाईं भन्न सक्नुहुन्छ, 'म प्रेमको अभ्यास गरूँला, म प्रतिदिन बसेर यसमाथि चिन्तन र मनन गरूँला औ म भद्र र दयालु हुने अभ्यास गरूँला अनि अरूलाई ध्यानमा राख्नका लागि म स्वयम्लाई बाध्य राखूँला?' के तपाईंले भन्नुको आशय आफैँलाई प्रेम गर्न अनुशासित गर्नु हो, प्रेम गर्ने इच्छाको अभ्यास हो? तपाईं अनुशासन र इच्छाको अभ्यासमा प्रेम गर्न लागेमा प्रेम झ्यालबाट बाहिरिन्छ। प्रेम गर्ने कुनै प्रणाली वा पद्धतिलाई अपनाउनाले धेरैभन्दा धेरै तपाईंमा थोरै समझदारी, उदारता र अहिंसा आओस् भन्ने आशा गर्न सकिन्छ, तर यी सबैको प्रेमसँग केही पनि लिनु-दिनु छैन।

यस मरुस्थलरूपी उजाड जगत्मा प्रेम छँदै छैन, किनकि यहाँ सुख र इच्छाले नै सबैभन्दा ठूलो भूमिका खेल्दैछन्, तैपनि प्रेमविना तपाईंको जीवन निरर्थक छ। अनि तपाईंसँग प्रेम हुनै सक्दैन यदि त्यहाँ सौन्दर्य छैन भने। तपाईंले देखेको कुरा सौन्दर्य होइन—एउटा राम्रो रूख, एउटा राम्रो चित्र, एउटा राम्रो घर वा एउटा राम्री स्वास्थ्यमा न्छे सौन्दर्य होइन। सौन्दर्य तब नै हुन्छ जब प्रेम के हो भन्ने तपाईंको हृदय र मनलाई थाहा हुन्छ। प्रेम र सौन्दर्यको बोध नभई सद्गुणको अस्तित्व नै हुँदैन अनि तपाईं यसलाई राम्रो गरी जान्नुहुन्छ, तपाईंले जे गरे पनि, समाज सुधार गर्नुहोस्, गरिबलाई खुवाउनुहोस्, तपाईं केवल बढी धुर्याइँ गरिरहनुभएको छ, किनकि प्रेमबेगर तपाईंको हृदय र मन कुरूपता औ गरिबीले मात्रै भरिएको हुन्छ। तर जब त्यहाँ प्रेम



र सौन्दर्य हुन्छ, तपाईं जे पनि गर्नुहोस् त्यो ठीक हो, तपाईं जे पनि गर्नुहुन्छ, व्यवस्थित हुन्छ। यदि तपाईंले प्रेमको यस सम्पदालाई भेट्नुभएमा तपाईं जे मन पर्दछ गर्न सक्नुहुन्छ, किनकि यसले सबै समस्या समाधान गरिदिन्छ।

यसरी हामी त्यस बिन्दुमा पुगेका छौं, के बिनाअनुशासन, बिनाविचार, बिनाजोरजबर्जस्ती, बिना कुनै किताब, बिना कुनै गुरु वा नेता मनले अनायास नै प्रेमको साक्षात्कार गर्न सक्छ—जस्तो कुनै बेला अकस्मात् सूर्यास्तको अभूतपूर्व सुन्दर दृश्यसँग तपाईंको साक्षात्कार हुन जान्छ?

मेरो दृष्टिमा एक चिज परम आवश्यक छ र त्यो हो प्रयोजनरहित उत्कटता र आवेग—त्यो आवेग होइन जुन प्रतिबद्धता वा लगावबाट उत्पन्न हुन्छ, उत्कटता जुन राग होइन। उत्कटता र आवेग के हो भनी नजान्ने व्यक्तिले कहिल्यै पनि प्रेम के हो जान्न सक्दैन, किनकि प्रेम तब घटित हुन्छ जब पूर्ण स्व-विसर्जन हुन जान्छ।

जुन मन केही खोजिरहेको छ, केही पाउनका लागि प्रयत्नशील छ त्यो उत्कटता र आवेगले भरिएको हुँदैन। प्रेमको साक्षात्कार गर्नका लागि यसलाई पाउने हाम्रो सबै खोज र दौडधुप बन्द हुनु आवश्यक छ। यो साक्षात्कार अनजान र अकस्मात् होस्, अर्थात् यो कुनै अनुभव र प्रयासको परिणाम नहोस्। यस्तो प्रेम तपाईंले पाउनुहुनेछ, समयको होइन। यस्तो प्रेम, वैयक्तिक र अवैयक्तिक दुवै हुन्छ, एकका लागि र धेरैका लागि दुवै हुन्छ। एउटा फूलभैँ जसको बास्ना छ, तपाईं बास्ना लिन सक्नुहुन्छ अथवा वास्ता नगरी हिँड्न सक्नुहुन्छ। त्यो फूल सबै जनाका लागि हो औ त्यसका लागि हो जो त्यो फूलको नजिक जाने कष्ट गर्दछ अनि आनन्दले बिभोर भएर यसलाई नियाल्छ र यसको सुगन्धलाई आफ्नो सासमा बसाउँछ। कुनै यसको एकदमै नजिक बगैँचामा होस् वा थोरै टाढा, फूलका लागि त उस्तै हो, किनभने यो त त्यस बास्नाबाट परिपूरित छ अनि यस कारण ऊ सबै जनालाई बाँडिरहेको छ।

प्रेम केही यस्तो चिज हो जुन नयाँ, ताजा र जीवन्त छ। यसको न कुनै अतीत छ न भविष्य। यो विचारको तनाव र अशान्तिबाट बिलकुल पर छ। प्रेम के हो भन्ने निर्दोष मनले नै जान्न सक्छ अनि यस्तो निर्दोष मन यस दोषपूर्ण संसारमा पनि जिउन सक्छ। यो असाधारण चिज अर्थात् प्रेमलाई मानिसले अनन्त उपायहरूद्वारा खोजेको छ—पूजा-अर्चना र भक्तिद्वारा, त्याग र बलिदानद्वारा, आपसी सम्बन्ध र मित्रताद्वारा, कामवासना र यौनसम्बन्धद्वारा, हरेक प्रकारको सुख र दुःखद्वारा, यो त्यस बेला मात्र सम्भव हुन्छ जब विचारले आफैँ बुझ्छ अनि सहज र स्वभाविक रूपले मेटिन्छ वा समाप्त हुन जान्छ। तब प्रेमको कुनै विपरीत हुँदैन, तब प्रेममा कुनै द्वन्द्व हुँदैन।

तपाईं सोध्नुहोला, 'यदि मैले यस्तो प्रेम पाएमा तब मेरी पत्नी, मेरा बालबच्चा, मेरो परिवारको के हुन्छ? तिनीहरूलाई सुरक्षा त चाहिन्छ नै।' जब तपाईं यस्तो प्रश्न उठाउनुहुन्छ, तपाईं कहिल्यै विचारको क्षेत्रबाट बाहिरिनुभएको छैन जुन चेतनाको क्षेत्र हो। एक चोटि तपाईं यस क्षेत्रबाट बाहिरिएमा यस्तो प्रश्न फेरि कहिल्यै उठाउनुहुन्न, किनकि तपाईंले थाहा पाउनुहुनेछ प्रेम के हो भन्ने जसमा विचार हुँदैन, त्यस कारण समय पनि हुँदैन। तपाईं यो चमत्कृत र सम्मोहित भएर पढ्नुोस्, तर वस्तुतः विचार र समयको पारि जानु—जसको माने हो दुःखबाट पारि जानु—सजग हुनु हो कि त्यहाँ अर्कै आयाम छ जसलाई प्रेम भनिन्छ।

तर यस अद्भुत र अनौठो भर्नाको नजिक कसरी पुग्ने हो भनी तपाईं जान्नुहुन्न—यस कारण तपाईं के गर्नुहुन्छ? यदि तपाईंलाई थाहा छैन के गर्नु छ, तपाईं केही पनि गर्नुहुन्न, होइन त? एकदमै केही पनि। तब तपाईं आन्तरिक रूपमा पूरा शान्त हुनुहुन्छ। के तपाईंले बुझ्नुभयो त्यसको अर्थ? यसको अर्थ हो, तपाईं केही चाहिरहनुभएको छैन, तपाईंका सबै दौडधुप खतम भए, तपाईं केही खोजिरहनुभएको छैन, त्यहाँ कुनै केन्द्र नै छैन। तब त्यहाँ प्रेम मौजूद हुन्छ।

## एघार

हेर्नु र सुन्नु – कला – सौन्दर्य – संयम – प्रतिभाहरू –  
समस्याहरू – अन्तराल

हामीहरू प्रेमको प्रकृतिबारे सोधखोज गरिरहेका थियौं। मेरो विचारमा अब हामी त्यस बिन्दुमा पुगेका छौं जहाँ यस विषयले अरू बढी गहिरो बोध र जागरूकता चाहन्छ। अधिकांश मानिसका लागि प्रेमको अर्थ हो सुरक्षा, सुख र आराम तथा जीवनभरका लागि सतत शारीरिक र भावनात्मक तृप्ति हो भन्ने हामीले पायौं। त्यसपछि मजस्तो कुनै मानिस अचानक आएर तपाईंसँग सोभै प्रश्न गर्दछ, 'के वस्तुतः यही प्रेम हो?' अनि तपाईंलाई आफूभित्र नियाल्नलाई भन्दछ। तपाईं आफूभित्र नियाल्ने कोसिस नै गर्नुहुन्न, किनभने यसले तपाईंलाई व्याकुल पारिदिन्छ—बरु तपाईं आत्मामाथि अथवा राजनीतिक अथवा आर्थिक स्थितिबारे चर्चा गर्न चाहनुहुन्छ—तर कुनै प्रकारले आफूभित्र नियालेर हेर्न प्रेरित गरिएमा तपाईं के पाउनुहुनेछ भने जसलाई तपाईंले सधैं प्रेम भनी विचार गर्नुभएको थियो त्यो बिलकुलै प्रेम होइन रहेनछ। यो त केवल आपसी तुष्टीकरण, एकअर्काको शोषण पो रहेछ।

जब म भन्छु, 'प्रेममा भोलि छैन र हिजो छैन' अथवा 'जब त्यहाँ कुनै केन्द्र हुँदैन तब त्यहाँ प्रेम हुन्छ,' यो मेरो वास्तविकता हो, तर तपाईंका लागि होइन। तपाईंले यसलाई उद्धरण दिन र सूत्र बनाउन सक्नुहुन्छ, तर त्यसको पुष्टि हुँदैन। तपाईं आफ्ना लागि स्वयम्ले हेर्नुपर्दछ, तर त्यसो गर्दा सबै निन्दाहरूबाट, सबै निर्णयहरूबाट, सबै सहमति अथवा असहमतिबाट मुक्त भई हेर्ने स्वतन्त्रता हुनुपर्दछ।

जीवनलाई हेर्नु सबैभन्दा कठिनतम कार्यमध्ये एक हो—अथवा सुन्नु—हेर्नु र सुन्नु दुवै एकै हुन्। यदि तपाईंका आँखा पीरले गर्दा अन्धा भएका छन् भने तपाईंले सूर्यास्तको सौन्दर्य देख्न सक्नुहुन्न। हामीमध्ये अधिकांशले प्रकृतिसँगको सम्बन्धलाई गुमाउँदै गएका छौं। सभ्यता द्रुततर गतिमा ठूलो सहरतिर मोडिइरहेको छ, हामी बढीभन्दा बढी सहरी मानिस हुँदै गएका छौं। भीडभाडका साथ कोठामा (अपार्टमेन्ट)

मा रहन्छौं, कति थोरै ठाउँ हुन्छ। बिहान र साँझ आकाश हेर्न पनि मुस्किल पर्छ अनि यस कारण हामीले ठूलो मात्रामा सौन्दर्यसँगको सम्पर्कलाई गुमाइरहेका छौं। हामीमध्ये कति थोरैले सूर्योदय वा सूर्यास्त अथवा जूनलाई वा पानीमा परेको किरणको प्रतिबिम्बलाई हेर्ने गरेका छौं भन्ने कुराको हेक्का तपाईंलाई छ भन्ने मलाई थाहा छैन।

प्रकृतिसँग नाता गुमाएर हामी स्वाभाविक रूपले बौद्धिक विकासतिर झुकेका छौं। हामी थुप्रै किताब पढ्छौं, धेरैजसो सङ्ग्रहालयहरू र सङ्गीत समारोहमा जान्छौं, टेलिभिजन हेर्छौं तथा धेरै अन्य मनोरञ्जनका साधनहरूमा समय गुमाउँछौं। हामी अरु मानिसका धारणा र विचारलाई अन्तहीन रूपमा उद्धरण गर्दछौं र कलाको विषयमा थुप्रै चर्चा गर्दछौं। किन हामी यति धेरै कलामा निर्भर छौं? के यो एक प्रकारको भाग्ने, एक प्रकारको उत्तेजना नै होइन र? तपाईं प्रकृतिको सोभो सम्पर्कमा रहेमा, पखेटामा कलाबाजी गरेका चराहरूको चालबाजी हेरेमा, आकाशको हरेक गतिविधिको सौन्दर्यलाई अवलोकन गरेमा, पहाडमा भएका छायाहरूलाई नियालेमा वा अर्काको अनुहारको सौन्दर्यलाई हेरेमा के तपाईं अन्यत्र कुनै सङ्ग्रहालयको टाँगिएको चित्र हेर्न जाने कुरा सोच्नुहुन्छ? सायद यस कारणले कि यी चिजहरूलाई कसरी हेर्न भन्ने बिलकुलै तपाईंले थाहा पाउनुभएको छैन, तपाईं वरिपरिका चिजहरूलाई राम्रोसँग हेर्नका लागि नसालु वस्तुको उत्तेजनामा भर पर्नुपर्ने हुन्छ।

एउटा कथा छ— कुनै ठाउँमा एक आध्यात्मिक गुरु रहन्थे जो हरेक बिहान आफ्ना शिष्यहरूसमक्ष प्रवचन दिने गर्दथे। एक बिहान उनी प्रवचनका लागि बसेका थिए र प्रवचन गर्न लागेको बेला कतैबाट एउटा सानो चरो उडेर आयो र झ्यालमा बस्यो र गाउन सुरु गर्‍यो र आफ्नो पूरा हृदयले मग्न भएर गायो। केही समयपछि गाउन बन्द गर्‍यो र उडेर गयो, अनि गुरुले भने, 'आजको प्रवचन समाप्त भयो।'

हाम्रो सबैभन्दा ठूलो कठिनाई भनेको आफैँलाई वास्तविक र स्पष्टतासाथ हेर्नु हो भन्ने मलाई लाग्छ, बाहिरी चिजहरूलाई मात्रै होइन, बरु आन्तरिक जीवनलाई पनि। जब हामी भन्दछौं, हामीले एउटा रूख वा एउटा फल वा एक व्यक्तिलाई हेरिरहेका हुन्छौं तब के हामी उनीहरूलाई वस्तुतः हेरिरहेका हुन्छौं? अथवा हामी केवल शब्दद्वारा निर्मित प्रतिमा वा छविलाई नै देख्दछौं? अर्थात् जब तपाईं रूखलाई हेर्नुहुन्छ अथवा साँझको बादलको लाली र चमकलाई हेर्नुहुन्छ, के तपाईं साँच्ची नै त्यसलाई हेर्न पाउनुहुन्छ, न केवल आफ्नो बुद्धि र आँखाको साहाराले, बरु सम्पूर्णता र समग्रताद्वारा?

के तपाईंले कहिल्यै कुनै वस्तु जस्तो कुनै रूखलाई हेर्ने प्रयोग गर्नुभएको छ, यसबारे कुनै आर्जित पूर्वजानकारी र स्मृतिको सहारा नलिई, कुनै पूर्वाग्रह, निष्कर्ष र

शब्दको सहारा नलिई जुन तपाईं र रूखको बीचमा एक आवरण, एक बाधा बन्न जान्छ, जसको कारण तपाईं रूखलाई जस्तो छ त्यस्तो हेर्न पाउनुहुन्न? कोसिस गर्नुोस् यसलाई अनि जब तपाईं समग्र ऊर्जाले, आफ्नो सम्पूर्ण अस्तित्व र प्राणले त्यस रूखलाई अवलोकन गर्नुहुन्छ, त्यहाँ वास्तवमा के हुन्छ? त्यस गहनतामा तपाईंले पाउनुहुनेछ, त्यहाँ बिलकुलै द्रष्टा बाँकी रहँदैन, त्यहाँ मात्र बाँकी रहन्छ मनोयोग। जब त्यहाँ अमनोयोग (Inattention) हुन्छ तब त्यहाँ द्रष्टा र दृश्य हुन्छ। जब तपाईं कुनै चिजलाई पूरा मनोयोगबाट हेर्नुहुन्छ तब त्यहाँ कुनै विचार र कल्पनाका लागि, अवधारणा र स्मृतिका लागि अवकाश नै बाँकी रहँदैन। यो बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ कि हामीहरू जुन कुराभित्र जाँदै छौं त्यसमा धेरै सावधानीपूर्वक छानबिन गर्नु छ।

केवल त्यही मनले जान्न सक्छ कि सौन्दर्य के हो जुन पूर्ण स्व-विसर्जनद्वारा आकाशको तारालाई वा रूखलाई वा सूर्य-किरणमा झिलमिलाउँदो नदीको जललाई हेर्दछ र जब हामी साँच्चिकै हेर्दछौं तब त्यसै क्षण प्रेमको स्थितिमा हुन्छौं। सामान्यतया हामीले तुलनाद्वारा नै सौन्दर्यको बोध गर्दछौं वा ती वस्तुहरूमा सौन्दर्य देख्न थाल्छौं जुन मानिसद्वारा बनाइएका छन्, जसको मतलब हुन्छ हामी सौन्दर्यको सम्बन्धलाई वस्तुसँग जोड्दछौं। मैले सुन्दर मानेको भवनलाई हेर्दछु र त्यस सुन्दरतालाई कदर गर्दछु, किनकि म त्यसको मूल्याङ्कन स्थापत्य र वास्तुकलासम्बन्धी आफ्नो ज्ञानका आधारमा गरिगरेको छु वा पहिले देखेको अन्य भवनसँग म यसको तुलना गरिरहेको छु। तर अब म स्वयम्सँग सोधिरहेको छु, 'के वस्तुबिना पनि सौन्दर्यको अस्तित्व हुन सक्छ?' जब त्यहाँ द्रष्टा हुन्छ जुन निर्णायक हो, अनुभवकर्ता हो, विचारक हो, त्यहाँ सौन्दर्य हुँदैन, किनभने सौन्दर्य बाह्य कुनै चिज हो, द्रष्टाले कुनै चिजलाई हेर्दछ र निर्णय गर्दछ, तर जब त्यहाँ द्रष्टा हुँदैन—यसका लागि ठूलो मात्रामा ध्यान, खोजमेल चाहिन्छ—त्यसपछि वस्तु बिनासौन्दर्य हुन्छ।

द्रष्टा र दृश्यको पूर्ण लय भएमा सौन्दर्य रहन्छ र स्व-विसर्जन तब हुन्छ जब पूर्ण संयम हुन्छ—पुरोहितको जस्तो संयम होइन जुन कठोर नियमहरू, निषेधहरू, अनुशासन र अनुकरणद्वारा भरिएको हुन्छ—न लबाइ, विचार, आहार र व्यवहारको संयम नै हो—बरु सरलताको संयम जुन वस्तुतः पूर्ण विनम्रता हो। तब त्यहाँ केही पनि पाउनु छैन, न कहीं पुग्नु छ : त्यहाँ मात्र पहिलो पाइला छ अनि त्यही पहिलो पाइला अनन्त पाइला हुन जान्छ।

कल्पना गर्नुोस्, तपाईं एकलै हिँडिरहनुभएको छ वा कसैसँग बोलचाल नगरीकनै। तपाईंको चारैतिर प्रकृति मौजुद छ, त्यहाँ कुकुरको भुकाइ पनि छैन, न छ मोटरगाडी

आवत-जावतको आवाज नै, चराहरूको प्वाँख फडफडाएको आवाज पनि छैन। तपाईं पूर्ण रूपमा शान्त हुनुहुन्छ र तपाईंको वरिपरिको प्रकृति पनि पूरा शान्त छ। मौनता र शान्तिको यस दशामा द्रष्टा र दृश्य पनि शान्त हुन गएको छ—जब द्रष्टाले अवलोकनलाई विचारद्वारा अनुवाद गरिरहेको छैन—त्यस सन्नाटामा एउटा बेग्लै गुणको सौन्दर्य प्रकट भइरहेको छ। यस अवस्थामा न त प्रकृति छ न उसको द्रष्टा नै। त्यहाँ मनको यस्तो अवस्था मौजुद हुन्छ जुन सम्पूर्ण र समग्र रूपले एकाङ्गी हुन जान्छ। यो एकाङ्गी हो—अलगगतामा होइन—एकाङ्गी स्थिरतामा अनि त्यही स्थिरता नै सौन्दर्य हो। जब तपाईं प्रेम गर्नुहुन्छ, त्यहाँ द्रष्टा हुन्छ? त्यहाँ द्रष्टा हुन्छ जब प्रेम, इच्छा र सुख हुन्छ। जब इच्छा र सुख प्रेममा गाँसिएका हुन्छन् तब प्रेम गहन हुन्छ। तब यो सौन्दर्यको भैं प्रतिदिन पूर्णतः नयाँ-नौलो नै रहन्छ। अनि जस्तो मैले पहिले नै भनें, यस प्रेमको न हिजो हुन्छ न भोलि नै।

जब हामी कुनै पनि चिजलाई पूर्वधारणा, कुनै प्रतिमाबेगर देख्दछौं तब नै जीवनको कुनै पनि चिजको सोभो सम्पर्कमा आउन सक्छौं। हाम्रा सबै सम्बन्धहरू वास्तवमा काल्पनिक हुन्—अर्थात् विचारद्वारा कुँदिएका प्रतिमामा आधारित। यदि तपाईंबारे मैले एउटा प्रतिमा बनाएको छु, त्यस्तै तपाईंले पनि मेरो बारे प्रतिमा बनाउनुभएको छ, तब स्वभावतः हामी एकअर्कालाई त्यस रूपमा देख्न सक्दैनौं जुन हामी वस्तुतः छौं। हामीहरू के हेर्दछौं भने आफैँले आपसमा निर्माण गरेका प्रतिमाहरूलाई जसले खास सम्पर्कमा आउनबाट रोक्दछन् अनि त्यसै कारण हाम्रा सबै सम्बन्धहरू गलत हुन पुग्दछन्।

जब म भन्छु, म तपाईंलाई चिन्दछु, मेरो मतलब तपाईंलाई हिजोसम्म चिनेको। म तपाईंलाई अहिले वास्तविक रूपमा जान्दिनँ। सबै मैले जानेको तपाईंबारे मसँग भएको प्रतिमा हो। त्यो प्रतिमा भनेको अहिलेसम्म तपाईंले मेरो प्रशंसामा भनेका कुरा वा मलाई बदनाम गरेका कुरा, तपाईंले मेरा लागि गरेका कुराहरूको जोडजाम हो—यी सबै मेरो स्मृतिमा तपाईंबारे जम्मा गरिएका छन्—अनि तपाईंको मेरो सम्बन्धी प्रतिमा त्यस्तै प्रकारले बनेको छ र यिनै प्रतिमाहरूको सम्बन्ध बनेको छ र जसले एकआपसमा वास्तविक संवाद हुन दिँदैन।

दुई व्यक्ति जो लामो समयसम्म सँगै बसिसकेका हुन्छन्, तिनीहरूले एकअर्काप्रति प्रतिमा बनाइसकेका हुन्छन् जसले गर्दा वास्तविक सम्बन्ध बनाउनमा बाधा पर्दछ। यदि हामीले सम्बन्धलाई बुझेमा हामीहरू सहयोग गर्न सक्छौं तर परस्पर सहयोग, प्रतिमाहरू, प्रतीकहरू, सैद्धान्तिक धारणा रहँदासम्म सम्भावना रहँदैन। जब हामीले

एकअर्काबीचको वास्तविक सम्बन्धलाई बुझ्न थाल्छौं त्यहाँ प्रेमको सम्भावना उत्पन्न हुन्छ र प्रतिमाहरूको कारण प्रेमलाई इन्कार गरिन्छ। त्यस कारण यो बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ, बौद्धिक रूपले होइन बरु वास्तविक रूपले तपाईंको दैनिक जीवनमा कुन प्रकारले आफ्नी पत्नी, आफ्नो पति, तपाईंको छिमेकी, तपाईंका बच्चा, तपाईंको देश, तपाईंका नेताहरू, तपाईंका राजनीतिज्ञहरू, तपाईंको ईश्वरबारे कस्तो प्रतिमा बनाउनुभएको छ—प्रतिमाबाहेक तपाईंसँग केही पनि त छैन।

तपाईं र जे तपाईंले अवलोकन गर्नुभएको छ त्यसबीच यी प्रतिमाहरूले अन्तर उत्पन्न गर्दछन् र त्यस अन्तरमा त्यहाँ द्वन्द्व हुन्छ। यस कारण हामीहरूले सँगसँगै के यो पत्ता लगाउनु सम्भव छ, हामीले उत्पन्न गरेको त्यस अन्तरबाट, हामीभन्दा बाहिरतिर मात्रै होइन, बरु आफूभित्रैबाट पनि मुक्त हुन, त्यो अन्तर जसले मानिसहरूलाई तिनीहरूका सबै सम्बन्धहरूमा विभाजन उत्पन्न गर्दछ।

अब कुनै समस्यामा तपाईंले जुन खास मनोयोग दिनुहुन्छ त्यो ऊर्जा हो जसले त्यस समस्यालाई हल गरिदिन्छ। जब तपाईंले आफ्नो पूर्ण मनोयोग दिनुहुन्छ—मेरो तात्पर्य तपाईंसँग भएका सबै कुराले—त्यहाँ बिलकुलै द्रष्टा हुँदैन। तब त्यहाँ केवल ध्यानको अवस्था हुन्छ जुन समग्र ऊर्जा हो अनि त्यो नै प्रज्ञाको उच्चतम रूप हो। स्वभावतः मनको अवस्था पूर्ण रूपमा शान्त हुनुपर्दछ र त्यस मौनता, त्यस स्थिरताबाट जब त्यहाँ पूर्ण मनोयोग हुन्छ, अनुशासित स्थिरता होइन। त्यस पूर्ण मौनता जसमा न द्रष्टा छ न चिजको अवलोकन नै, त्यो एक धार्मिक मनको उच्चतम अवस्था हो। त यस अवस्थामा जे घटित हुन्छ त्यसलाई शब्दमा राख्न सकिन्न, शब्दमा जे भनिन्छन् ती कुरा वास्तविक हुन्नन्। यसलाई पत्ता लगाउन तपाईं स्वयम् यसबाट गुञ्जनुपर्दछ।

हरेक समस्या हरेक अर्को समस्यासँग सम्बन्धित छ, यस कारण यदि एउटा समस्यालाई पूरै हल गर्न सके—यो जुनसुकै कुरा भए पनि—तब तपाईं अन्य सबै समस्याहरूलाई सजिलैसँग सामना र समाधान गर्न सक्नुहुनेछ। हामी यहाँ मनोवैज्ञानिक समस्याहरूको कुरा गरिराखेका छौं। हामीले पहिले नै देखेका छौं कि समयको आयाममा नै समस्याहरूको अस्तित्व हुन्छ, अर्थात् जब कुनै मामलालाई अपूर्ण रूपले सामना गर्दछौं। यस कारण न केवल हामीले समस्याको स्वरूप र ढाँचाबाट अवगत हुनुपर्दछ, त्यसलाई पूर्ण रूपले हेर्ने मात्रै होइन, बरु उत्पन्न हुनेबित्तिकै सामना गर्नुपर्दछ। तत्काल समाधान गरेमा यसले हाम्रो मनमा आफ्नो जरा गाड्दैन। यदि कसैले कुनै समस्यालाई एक महिना वा एक दिन वा केही मिनेटका लागि पनि टिक्न दिएमा त्यसले मनलाई विकृत पारिदिन्छ। यस कारण के यो सम्भव छ, कुनै

समस्यालाई तत्काल सामना गरी कुनै विकृतिबिना तत्काल पूर्ण रूपमा यसबाट मुक्त भई यसको कुनै पनि स्मृति वा कोराइसम्म पनि हाम्रो मनमा बन्न नपाई रहोस्। यी स्मृतिहरू नै प्रतिमा हुन् जसलाई हामी आफूसँग बोकेर हिँड्छौं अनि यिनै ती प्रतिमाहरू हुन् जसले जीवन भन्ने असाधारण चिजको सामना गर्दछन्। त्यस कारण त्यहाँ विरोधाभास छ र यस कारण द्वन्द्व छ। जीवन ज्यादै वास्तविक हो—जीवन कल्पना वा अवास्तविक होइन—जब तपाईं यसलाई प्रतिमाहरूबाट सामना गर्नुहुन्छ त्यहाँ समस्याहरू हुन्छन्।

के यो सम्भव छ कि हरेक मामलालाई यस स्थान र समयको अवकाशबेगर सामना गर्न साथै आफू र त्यो चिज जसबाट म डराएको छु, बीच कुनै अन्तरालबेगर सामना गर्न? यो तब नै सम्भव छ जब द्रष्टाको निरन्तरता रहँदैन, द्रष्टा जुन प्रतिमाहरूको निर्माता हो, द्रष्टा जो धारणा र स्मृतिहरूको सङ्ग्रहकर्ता हो, जो विचार र कल्पनाहरूको पोको हो।

जब तपाईं ताराहरूलाई हेर्नुहुन्छ तब त्यहाँ हेर्नेवालाका रूपमा तपाईं उपस्थित हुनुहुन्छ जसले आकाशका ताराहरूलाई हेरिरहेको छ, आकाश चम्किला ताराहरूले भरिएको छ, चारैतिर शीतल हावा बहिरहेको छ अनि त्यहाँ मौजुद हुनुहुन्छ तपाईं अर्थात् द्रष्टा, अनुभवकर्ता, विचारकर्ता, तपाईं दुखेको मुटु लिएर बस्नेवाला, तपाईं एउटा केन्द्र अवकाश बनाइरहनेवाला। तपाईंले कहिल्यै पनि त्यो अवकाशलाई बुझ्नुहुन्न, तपाईं र ताराबीच, तपाईं र पत्नी वा पतिबीच, अथवा मित्र किनभने प्रतिमाबेगर कहिल्यै हेर्नुभएन र त्यसै कारण तपाईंलाई थाहा छैन, सौन्दर्य के हो अथवा प्रेम के हो। तपाईं यसबारे कुरा गर्नुहुन्छ, तपाईं यसबारे लेख्नुहुन्छ, तर तपाईंले यसलाई कहिल्यै थाहा पाउनुभएन, सायद कहिलेकाहीं पूर्ण स्व-विसर्जनको बेला, सायद आभास मिलेकोमा बाहेक, जबसम्म आफ्नो चारैतिर अवकाश निर्मित गर्नेवाला केन्द्र मौजुद छ तबसम्म न प्रेमको अस्तित्व छ न सौन्दर्य नै। जब त्यहाँ केन्द्र हुँदैन र चारैतिरको परिधि पनि हुन्न तब प्रेमले स्वतः जन्म लिन्छ। जब तपाईं प्रेम गर्नुहुन्छ, तपाईं सौन्दर्य हो।

जब तपाईं विपरीतको अनुहार हेर्नुहुन्छ, तपाईंले केन्द्रबाट हेर्नुभएको छ र केन्द्रले व्यक्ति-व्यक्तिबीच अवकाश निर्मित गर्दछ अनि त्यसैले हाम्रो जीवन यति रूखो र रिक्त छ। तपाईं प्रेम र सौन्दर्य उब्जाउन सक्नुहुन्न, न तपाईं सत्यको आविष्कार गर्न सक्नुहुन्छ, तर यदि तपाईं आफूले गरेको प्रति सदा सजग रहेमा तपाईं आफूभित्र सजगता उत्पन्न गर्न सक्नुहुन्छ अनि यसै सजगताको फलस्वरूप तपाईं आफूभित्र



सुख, इच्छा र दुःखको प्रकृति हेर्न सक्नुहुन्छ, गहन उराठ र एकलोपनाको स्वरूपलाई र त्यसपछि बिस्तार-बिस्तार त्यस 'अवकाश' भनिने कुरालाई भेट्नुहुनेछ।

जब त्यहाँ तपाईं र अवलोकन गरिने वस्तुबीच अवकाश हुन्छ तब तपाईंले थाहा पाउनुहुनेछ, त्यहाँ प्रेम छैन र प्रेम नभई जतिसुकै संसारलाई सुधार्ने कडा कोसिस गर्नुहोस् अथवा नयाँ सामाजिक व्यवस्था ल्याउनुहोस् अथवा जतिसुकै धेरै उन्नतिका कुराहरू गर्नुहोस्, तपाईं केवल यातना र दुःख मात्रै उत्पत्ति गर्नुहुन्छ। यस कारण यो सबै तपाईंमा निर्भर छ। त्यहाँ कुनै नेता छैन, त्यहाँ कुनै शिक्षक छैन, तपाईंले के गर्नुपर्छ भन्ने त्यहाँ कोही पनि छैन। यो विक्षिप्त र क्रूर जगत्मा तपाईं एकलो हुनुहुन्छ।

# थाह

## द्रष्टा र दृश्य

कृपया मसँगसँगै अलि थोरै अगाडि बढौं। यो बढी जटिल, बढी सूक्ष्म हुन सक्छ, कृपया यससँगै बढौं।

अब जब म तपाईंका बारेमा वा कुनै पनि चिजका बारेमा एउटा प्रतिमा बनाउँछु, म त्यस प्रतिमालाई नियालन समर्थ हुन्छु, यस कारण त्यहाँ एउटा प्रतिमा छ र प्रतिमाको द्रष्टा। म कसैलाई देख्छु, मानौं रातो कमिज लगाएको अनि मेरो तत्काल प्रतिक्रिया हुन्छ मलाई मन पर्दछ वा पर्दैन भनेर। मन पर्ने वा नपर्ने कुरा मेरो संस्कृति, मेरो तालिम, मेरो सङ्गत, मेरो भुकाव, मेरो आर्जन अनि वंशानुगत लक्षणको परिणाम हो। यी सबैको सम्मिलनले बनेको केन्द्रबाट म हेर्छु र म आफ्नो निर्णय र फैसला बनाउँछु। यसरी द्रष्टा जुन चिजलाई हेर्दछ त्यसबाट आफूलाई अलग गर्दछ।

तर द्रष्टा आफूभित्र एकभन्दा धेरै प्रतिमाहरूप्रति सजग छ। ऊ हजारौं प्रतिमाहरू उत्पन्न गर्दछ। के द्रष्टा स्वयम् यी प्रतिमाहरूबाट भिन्न छ? वा के ऊ ठीक अर्को प्रतिमा होइन? उसले सधैं आफू के छु त्यसमा जोडघटाउको हिसाबकिताब गरिरहन्छ। त्यो जीवन्त चिज सधैं आफ्नो भित्री वा बाहिरी जगत्को दबावको कारण हरेक समय विभिन्न चिजहरूबीच तुलना गरिरहन्छ, नापतौल गरिरहन्छ, आफ्नो धारणा र राय बनाइरहन्छ, त्यसमा हेरफेर गरिरहन्छ—चेतनको क्षेत्रमा जीवित रहन्छ जुन उसको आफ्नै ज्ञान, प्रभाव र असङ्ख्य लेखाजोखा हो। त्यसै समयमा जब तपाईं द्रष्टालाई हेर्नुहुन्छ, जुन तपाईं आफैं हो, तब तपाईं पाउनुहुनेछ, यो अनेक स्मृतिहरू, अनुभवहरू, प्रभावहरू, परम्पराहरू, घटनाहरू र अनन्त प्रकारका दुःखहरूबाट मिलेर बनेको छ जुन सबै अतीत हो। यस कारण द्रष्टा विगत र वर्तमान दुवै हो। भोलिलाई पर्खिरहेको छ र त्यो पनि उसैको भाग हो। ऊ आधा जीवित र आधा मृत्युमा छ अनि जीवनको दोसाँधबाट हेरिरहेको छ, मृत्यु र बाँचेको पातभै। त्यस मनको स्थितिमा जुन समयको क्षेत्रभित्र पर्दछ, तपाईं (द्रष्टा) ले भयलाई,

८२/1ftaf6 d'08t

ईर्ष्यालाई, युद्धलाई, आफ्नो परिवारलाई त्यस (कुरूप अस्तित्वको समूह जसलाई परिवार भनिन्छ) हेर्नुहुन्छ र अवलोकित चिजको समस्यालाई हल गर्न कोसिस गर्नुहुन्छ जुन नयाँ चुनौती हो। तपाईं सधैं नयाँलाई पुरानो साँचोमा ढाल्ने कोसिस, चेष्टा गर्नुहुन्छ र त्यस कारण तपाईं सधैं द्वन्द्वमै रहनुहुन्छ।

एउटा प्रतिमा द्रष्टाका रूपमा आफ्नो वरिपरि आफूभित्र पनि दर्जनौं अरू प्रतिमाहरू अवलोकन गर्दछ अनि उसले भन्छ, 'मलाई यो प्रतिमा राम्रो लाग्छ, यसलाई आफैँसँग राख्छु' अथवा 'म यस प्रतिमालाई मन पराउन्नँ, यस कारण यसबाट पन्छिन चाहन्छु,' तर द्रष्टा आफैँले विभिन्न प्रतिमाहरूलाई सँगसँगै राखेको हो जुन विभिन्न अरू प्रतिमाहरू, प्रतिक्रियाहरूद्वारा आएको हो। यसरी हामीहरू त्यस बिन्दुमा आइपुगेका छौं जहाँ हामी भन्न सक्छौं, 'द्रष्टा स्वयम् पनि एक प्रतिमा हो, उसले केवल आफूलाई अलग गरिराखेको छ र अवलोकन गर्दछ।' यो द्रष्टा जुन विभिन्न अरू प्रतिमाहरूद्वारा आएको हो, आफूलाई स्थायी भनी सोच्छ अनि आफू र प्रतिमाबीच उसले एउटा विभाजन गरेको छ, त्यो हो समयको अन्तराल। यसले आफू र प्रतिमाबीच द्वन्द्व उत्पन्न गर्दछ र उसले उसका सबै कष्टहरूको कारण प्रतिमा हो भन्ने विश्वास गर्दछ, आफैँ हुँ भन्ने ठान्दैन। यस कारण उसले भन्छ, 'मैले यस द्वन्द्वबाट छुटकारा पाउनुपर्छ,' तर द्वन्द्वबाट छुटकारा पाउने इच्छाबाट फेरि एक अर्को प्रतिमालाई जन्माउँछ।

यी सबैप्रतिको सजगता, जुन वास्तविक ध्यान हो त्यहाँ केन्द्रीय प्रतिमा छ जुन अरू सबै प्रतिमाहरूलाई जोडेर बनाएको भन्ने कुरा प्रकट गर्दछ। केन्द्रीय प्रतिमा, द्रष्टा नै जाँचकी हो, अनुभवकर्ता, मूल्याङ्कनकर्ता, निर्णयकर्ता हो जुन अरू सबै प्रतिमाहरूमाथि विजय पाउन चाहन्छ वा उनीहरूलाई अधीनमा गर्न चाहन्छ वा पूरा तवरले नष्ट गरिदिन चाहन्छ। अरू प्रतिमाहरू त द्रष्टाद्वारा गरिने मतहरू, निर्णयहरू र निष्कर्षहरूका फल हुन् अनि द्रष्टा नै अरू सबै प्रतिमाहरूको परिणाम हो—त्यस कारण द्रष्टा नै दृश्य हो।

यसरी सजगताले हाम्रो मनका विभिन्न अवस्थाहरूलाई प्रकट गरिदिएको छ, विभिन्न प्रतिमाहरूलाई प्रकट गरिदिएको छ अनि ती प्रतिमाहरूबीचको परस्पर विरोधहरू, साथै फलस्वरूप उत्पन्न हुने द्वन्द्व र यस सम्बन्धमा केही पनि गर्न असमर्थताले गर्दा निराशा र यसबाट उम्किन खोज्ने हाम्रा विभिन्न प्रयासहरू। धैर्य र सावधानीबाट भरिएको सजगताद्वारा यी उद्घाटनको पश्चात् यो बोध जागृत हुन्छ कि द्रष्टा नै दृश्य हो। अनि यो बोध मानिसभित्रको कुनै तथाकथित ऊर्ध्वगामी र

सत्त्वगुणी सत्ताबाट हुँदैन (मानिसहरूभित्र उच्च चेतना, श्रेष्ठ सत्ता आदि मात्र अविष्कार र कल्पनाहरू हुन्, यिनीहरूका पनि हामीमा अरू प्रतिमाहरू हुन्छन्), यो त सजगता आफैँ हो जसले त्यो प्रकट गरिरहेको छ, द्रष्टा नै दृश्य हो।

यदि तपाईंले स्वयम्सँग कुनै प्रश्न गरे तपाईंभित्र त्यो कुन चाहिँ सत्ता हो जसले त्यस उत्तरलाई पाउनेछ? अनि त्यो कुन चाहिँ सत्ता हो जो यस प्रश्नको उत्तरलाई खोजी गर्दछ? यदि यो सत्ता चेतनाकै भाग हो, विचारको अंश हो, तब यो खोज गर्न नै असमर्थ हुन्छ। जसले खोज गर्न सक्छ त्यो सजगताको एक स्थिति मात्र हो। तर त्यस सजगताको स्थितिमा पनि त्यहाँ एउटा सत्ता मौजूद रहन्छ जसले भन्छ, 'म सजग हुनैपर्दछ, मैले सजगताको साधना गर्नुपर्दछ।' त्यो पुनः अर्को प्रतिमा हो।

द्रष्टा नै दृश्य हो-को सजगता दृश्यसँग परिचयात्मकता (Identification) को प्रक्रिया होइन। स्वयम्लाई कुनै चिजसँग चिनारी गर्न एकदमै सजिलो छ। हामीमध्ये अधिकांश मानिस आफ्नो चिनारी कुनै न कुनै चिजसँग गर्दछौं—आफ्नो परिवारसँग, आफ्नो पति वा पत्नीसँग, आफ्नो देशसँग—र यसले भीषण दुःख र युद्धतिर डोर्‍याउँछ। तर यहाँ हामी यसबाट एकदमै भिन्नै हामीले यसलाई मौखिक रूपमा मात्रै बुझ्ने होइन, बरु आफ्नो मर्मको गहिराइबाट हाम्रो अस्तित्वको मूलबाट (प्राणहरूको प्राणबाट) बुझी लिनुपर्दछ। प्राचीन चीनमा कलाकार चित्र बनाउनुभन्दा पहिले एक अद्भुत प्रयोगबाट गुज्रन्थे। मानिलिनोस्, कुनै कलाकारलाई एउटा रूखको चित्र बनाउनु छ, तब ऊ पहिले त्यस रूखको अगाडि गएर बस्छ दिनहुँ, महिनौँ, वर्षौँसम्म, जतिसुकै समय लागोस्, जबसम्म ऊ नै रूख हुँदैन तबसम्म ऊ रूखअगाडि बसिरहन्छ। ऊ रूखसँग स्वयम्लाई पहिचान मात्रै गर्दैनथ्यो, बरु रूख हुन जान्थ्यो। यसको अर्थ यो हो कि रूख र उसको बीच कुनै अन्तराल बच्दैनथ्यो, द्रष्टा र दृश्यबीच अन्तराल हुँदैनथ्यो, अनुभवकर्ताले सौन्दर्यको, हावामा भ्रुमेको हाँगाबिँगाको, छायाको, पातको गहिराइको, रङ्गको गुण अनुभव गर्दैनथ्यो। ऊ पूर्ण रूपमा रूख हो अनि त्यस अवस्थामा मात्रै उसले चित्र बनाउन सक्थ्यो।

द्रष्टाको कुनै पनि गतिविधि, यदि द्रष्टाले अवलोकन गरेको पत्तो नपाएसम्म, अर्को शृङ्खलाका प्रतिमाहरू उत्पन्न गर्नमै लगाउँछ र फेरि तिनमै ऊ अलिभन्छ। तर यदि द्रष्टामा यो बोध हुन्छ कि ऊ अवलोकित भइरहेको छ, तब के चाहिँ घटना हुन्छ? विस्तारै हेरौँ, धेरै विस्तारै हेरौँ, किनभने यो ज्यादै नै जटिल चिज हो जसमा हामी अहिले प्रवेश गरिरहेका छौँ। तब कुन चाहिँ घटना हुन्छ? द्रष्टाले आफ्ना सबै

क्रियाकलाप बन्द गरिदिन्छ। द्रष्टाले सधैं भन्दथ्यो, 'मैले यी प्रतिमा सम्बन्धमा केही न केही गर्नेपर्छ, मैले तिनीहरूलाई दबाइराख्नुपर्दछ वा तिनीहरूको रङ्गरूपलाई बेग्लै रूप दिनुपर्दछ, ऊ सधैं दृश्यप्रति क्रियाशील रहन्छ, क्रिया र प्रतिक्रिया गर्दै रहन्छ, कहिले शान्त भएर, कहिले एकदमै व्यग्र र उग्र भएर र द्रष्टाबाट हुने यस प्रकारको मन पराउने र मन नपराउने क्रियालाई सकारात्मक क्रिया भनिन्छ— 'म मन पराउँछु, त्यसैले मैले पक्रनुपर्दछ। म मन पराउँछु, त्यसैले मैले यसबाट पिण्ड छुटाउनुपर्छ।' तर जब द्रष्टाले बुझ्छ कि जुन चिजमा उसको सबै शक्ति काम गरिरहेको छ त्यो चिज त ऊ स्वयम् हो तब तत्काल द्रष्टा र प्रतिमाबीचको द्वन्द्व समाप्त हुन जान्छ। ऊ उही हो। ऊ त्यसबाट अलग होइन। जब उसले आफूलाई यसबाट अलग मानिरहेका थियो तब उसले यस सम्बन्धमा धेरै कुरा गर्ने प्रयास गर्थ्यो। जब द्रष्टालाई थाहा हुन जान्छ कि ऊ स्वयम् उही हो तब उसको मन पर्ने र नपर्ने बिदा हुन जान्छ। यस प्रकार सम्पूर्ण तनाव र द्वन्द्व पनि समाप्त हुन जान्छ।

अब गर्नका लागि के नै बन्छ? यदि त्यो चिज तपाईं आफैं हुनुहुन्छ तब तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ? तपाईं न त यससँग विद्रोह गर्न सक्नुहुन्छ, न यसबाट भाग्न सक्नुहुन्छ, यहाँसम्म कि तपाईं यसलाई स्वीकार पनि गर्न सक्नुहुन्न। यो त छ नै त्यहाँ। यस कारण मनपराइ र मन-नपराइको प्रतिक्रियाबाट उत्पन्न सम्पूर्ण क्रियाकलापहरूको स्वतः अन्त हुन जान्छ।

तब तपाईं एक यस्तो सजगता प्रकट भएको पाउनुहुन्छ, जुन प्रचण्ड रूपबाट जीवन्त छ। यो कुनै पनि प्रतिमा वा मामिलासँग बाँधिएको छैन अनि यसै सजगताको गहनता र तीव्रतासँग एउटा सर्वथा बेग्लै प्रकारको मनोयोग उत्पन्न हुन्छ। त्यस कारण मन—किनभने मन नै यो सजगता हो—असाधारण रूपले संवेदनशील र तीक्ष्ण हुन जान्छ।

# तेह्र

चिन्तन के हो? – विचार र क्रिया – चुनौती – पदार्थ –  
विचारको सुरुआत

अब हामी चिन्तन के हो भन्ने प्रश्नतिर लागौं। आफ्नो दैनिक जीवनक्रममा सावधानीका साथ तर्कपूर्ण र विवेकपूर्ण ढङ्गबाट गरिएको विचारको के महत्त्व छ। महत्त्व नभएको कुन चाहिँ विचार हो। जबसम्म हामी यी दुई प्रकारलाई जान्दैनौं तबसम्म सम्भवतः हामी त्यस चिजलाई बुझ्न सक्दैनौं जुन यसभन्दा धेरै गहिरो र गूढ छ, जसलाई विचारले छुन पनि सक्दैन। चिन्तन के हो, स्मृति के हो, विचार कसरी उत्पन्न हुन्छ, विचारले कुन प्रकारले हाम्रा क्रियाकलापहरूलाई संस्कारबद्ध गरिदिन्छ, यस कुराको पूरा ढाँचालाई हामी बुझ्ने प्रयास गरौं। यसै बुझ्ने क्रममा नै सायद हाम्रो त्यस चिजसँग पनि भेट हुन जाओस् जुन विचारको पकडमा कहिल्यै आउन पाउँदैन जसका लागि विचारले ढोका खोल्न सक्दैन।

हाम्रो सम्पूर्ण जीवनमा विचार यतिविधी महत्त्वपूर्ण किन बनिरहन्छ। विचार अर्थात् धारणा र मत जुन मस्तिष्क-कोशिकाहरूमा सञ्चित स्मृतिको प्रतिक्रिया हो। सायद तपाईंहरूमध्ये धेरै मानिसहरूको मनमा यो प्रश्न कहिल्यै उठेको पनि थिएन होला। यदि उठेको भए पनि त तपाईंले भन्नुभएको होला, 'यसको ज्यादै कम महत्त्व छ, महत्त्व त छ भावनाको।' तर तपाईं यी दुवैलाई कसरी अलग गर्न सक्नुहुन्छ। यदि विचारले भावनालाई निरन्तरता नदिए भावना धेरै छिटो मर्छ। यस कारण किन हाम्रो दैनिक जीवनमा—यस भय, उराठलाग्दो, सङ्घर्षले भरिएको जीवनमा विचारले यत्रो महत्त्व प्राप्त गरिरहेको छ? तपाईं आफैँसँग सोध्नोस्, जस्तो म आफैँसँग सोधिरहेको छु—आखिर व्यक्ति विचारको दास किन छ?—धूर्त र चलाख विचार जुन सङ्गठित गर्न सक्छ जसले नयाँ कुराहरू सुरुआत गर्न सक्छ, जसले यत्रो कुरा आविष्कार गरेको छ। यत्रो युद्धलाई जन्म दिएको छ। यति धेरै भय, यति धेरै चिन्ता जुन सधैंभरि प्रतिमा बनाउनमै लागि रहेको छ अनि आफ्नै पुच्छर समात्ने गरिरहन्छ। विचार जसले अतीतको सुखलाई भोग गरेको छ अनि त्यस सुखभोगलाई वर्तमान र भविष्यमा

पनि कायम राख्न चाहन्छ। विचार जुन सक्रिय, बकबक गरिरहन्छ, चञ्चल छ, निर्माण गरिरहन्छ, यताउति गरिरहन्छ, जोड-घटाउको हिसाब गरी अनुमान एवम् कल्पना गरिरहनमा व्यस्त रहिरहन्छ?

धारणा वा विचार हाम्रा लागि क्रियाभन्दा पनि धेरै महत्त्वपूर्ण हुन गएको छ। असाध्यै चालाखीसाथ किताबहरूमा बुद्धिजीवीहरूले हरेक क्षेत्रका धारणाहरू व्यक्त गरिदिएका छन्। जति नै सूक्ष्म र कुटिल यी धारणाहरू हुन्छन् त्यति नै धेरै हामी त्यसलाई र तिनले भरिएका किताबलाई पूजा गर्छौं। यी विचार र किताबहरूले हामीलाई धेरै मात्रामा प्रभावित र संस्कारबद्ध गरिदिएका छन्। हामी स्वयम् ती किताब र ती धारणा हुन पुगेका छौं। जताततै मानिसहरू विभिन्न धारणा र आदर्शहरूको चर्चा गरिरहेका छन्। तार्किक रूपले त्यसमाथि आ-आफ्नो मत प्रकट गरिराखेका छन्। प्रत्येक धर्मको आफ्नो मत छ, यसको सूत्र छ, यिनीहरूको आफ्नै ईश्वरसम्म पुग्ने भन्दा छ। जब हामी विचारको उत्पत्तिको छानबिन गरिरहेका छौं तब हामी मानिसले बनाएका विचारको यस पूरा महलको महत्त्वमाथि आफ्नो प्रश्न खडा गरिराखेका छौं। हामीहरूले यहाँ धारणालाई क्रियाबाट अलग गरिराखेका छौं, किनकि धारणा सदा अतीतको हो र क्रिया सधैं वर्तमानको हो—अर्थात् जिउनु सदा वर्तमानमा हुन्छ। हामी जिउनबाट भयभीत छौं र त्यस कारण धारणाका रूपमा विगत हाम्रा लागि यति महत्त्वपूर्ण भएको छ।

आफ्नै मनमा उठ्दै गरेका विचारहरू हेर्नु, साँच्चिकै कति रोचक र मज्जापूर्ण छन्, कसैले कसरी सोच्छ-लाई ठीक अवलोकन गर्नु, कहाँबाट प्रतिक्रिया आउँछ वा प्रकट हुन्छ जसलाई विचार भनिन्छ। स्पष्टै छ, स्मृतिबाट। के त्यहाँ विचारको बिलकुलै आरम्भ छ? यदि छ भने के हामी उद्गम पत्ता लगाउन सक्छौं—अर्थात् स्मृतिको आरम्भ, किनभने स्मृति नभए हामीहरूमा विचार कहाँबाट आउँथ्यो?

कुन प्रकार विचारले हिजो हामीले जुन सुख पायौं त्यसलाई कायम राख्न चाहन्छ भन्ने हामीहरूले देखिसकेका छौं। कसरी विचारले सुखको विपरीत जुन भय र कष्ट हो त्यसलाई पनि बनाइराख्दछ। यस कारण अनुभवकर्ता जुन विचारक हो, स्वयम् सुख र दुःख हो अनि साथै सत्ता पनि हो जसले सुख र दुःखलाई पोषण गर्दछ। तर विचारकर्ताले सुखलाई दुःखबाट अलग गरिदिन्छ। उसले सुखको चाहनामा कष्ट र भयलाई पनि निम्त्याइरहेको कुरा देख्दैन। मानिसका परस्पर सम्बन्धहरूमा विचार सधैं सुखको माग गर्दछ। तर यसलाई ढाक्न वा लुकाउन अन्य केही आकर्षक र भङ्किलो शब्द प्रयोग गर्दछ, जस्तै निष्ठा वा बफादारी, मदत गर्नु, बाँड्नु, दान दिनु,

साहारा दिनु, सहायता गर्नु, सेवा दिनु वा गर्नु। म आश्चर्यचकित छु, किन म सेवा चाहिरहेको छु। पेट्रोल पम्पको स्टेसनले राम्रो सेवा दिइरहेको छ। यी शब्दहरूको के अर्थ छ—दिनु, सहायता गर्नु, सेवा गर्नुको? यी सबै केका लागि? के रङ्ग, सुवास र सौन्दर्यले भरिएको फूलले कहिल्यै भन्छ, 'म बाँडिरहेको छु, सहायता र सेवा गरिरहेको छु भनेर?' यो छ अनि यसले केही गर्ने चेष्टा गरिरहेको छैन, यसैले यो पूरै पृथ्वीमा छाएको छ।

विचार यति कुटिल, यति चलाख हुन्छ, ऊ आफ्नो सुविधाका लागि हरेक चिजलाई विकृत गरिदिन्छ। सुख पाउने चाहनाले गर्दा विचारले बन्धनहरू उत्पन्न गरिरहेको हुन्छ। हाम्रा सबै परस्पर सम्बन्धहरूमा विचारले नै द्वैत उत्पन्न गर्दछ। हामी सबैभित्र हिंसा मौजुद छ जसले एक प्रकारले सुख दिन्छ। तर त्यहाँ शान्तिको चाहना पनि छ, भद्र हुने, दयालु हुने चाहना पनि छ। यो नै हाम्रो जीवनमा सधैंभरि चलिरहन्छ। विचारले हामीभित्र द्वैतता, विसङ्गति मात्रै जन्माउने होइन, यसले हाम्रा अनगिन्ती सुख र दुःखका स्मृतिहरू सञ्चय गरेर राख्छ। यिनै स्मृतिहरूबाट यसको पुनर्जन्म हुँदै रहन्छ। अतः जस्तो मैले पहिले नै भनेको थिएँ, विचार अतीत हो, विचार सधैं पुरानो हो।

हामी हरेक चुनौतीको सामना अतीतको सर्तमा गर्दछौँ—चुनौती सधैं नयाँ नै हुन्छ—यसैले हाम्रो यो चुनौतीको सामना बिलकुलै अधुरो हुन्छ। त्यसैले हामी विसङ्गति, सङ्घर्ष, दुःख र दुर्दशालाई निम्त्याउँछौँ। हाम्रो सानो मगजले जेसुकै गरे पनि द्वन्द्वमा हुन्छ। चाहे यसले अनुकरण, अनुसरण गरोस्, आकाङ्क्षा गरोस्, दमन गरोस्, कीर्तिमान कायम गर्न खोजोस्, नयाँ अनुभूति पाउनका लागि वा आफूलाई फैलाउनका लागि नसाको सेवन गरोस्—जेसुकै पनि गरोस्—यो द्वन्द्वको अवस्था हुन्छ र द्वन्द्व नै उत्पन्न गर्दछ।

जुन मानिस धेरै मात्रामा सोच्ने काम गर्दछन् ती अति नै पदार्थवादी हुन्छन्—किनकि विचार पदार्थ हो। विचार पदार्थ हो, त्यति नै जति तपाईंको कोठाको भुइँ, पर्खाल वा टेलिफोन पदार्थ हो। ऊर्जाले एउटा ढाँचामा काम गर्दछ, तब पदार्थ बन्न जान्छ। त्यहाँ ऊर्जा छ र पदार्थ छ। पूरा जीवन नै त्यही हो। हामी विचार गर्छौँ, विचार पदार्थ होइन तर त्यो हो। विचार पदार्थ हो विचारधारा, सिद्धान्तका रूपमा। जहाँ ऊर्जा छ, त्यो पदार्थ बन्दछ। पदार्थ र ऊर्जा एकआपसमा अन्तर्सम्बन्धित छन्। एउटा अर्कोबिना अस्तित्वमा रहन सक्दैन। यी दुवैबीच जति नै सामञ्जस्य र तालमेल हुन्छ उति नै सन्तुलन उत्पन्न हुन्छ। त्यति नै मगजका कोशिकाहरू सक्रिय हुन्छन्। विचारले सुख, पीडा र भयको एक ढाँचालाई खडा गरेको छ। यसभित्र ऊ हजारौँ



वर्षदेखि कार्यरत छ। यस ढाँचालाई भताभुङ्ग पार्न असम्भव छ, किनकि यसलाई उसैले निर्माण गरेको हो।

एउटा नयाँ तथ्यलाई विचारले तत्काल हेर्न सक्दैन। यसलाई पछि शाब्दिक रूपमा विचारले बुझ्न सक्छ। तर नयाँ तथ्यको बुझाइ विचारका लागि वास्तविक होइन। विचारले मनोवैज्ञानिक कुनै पनि समस्यालाई हल गर्न सक्दैन। जतिसुकै चलाख, जतिसुकै कुटिल, जतिसुकै पण्डित भए पनि, जस्तोसुकै संरचना, विचारले विज्ञानद्वारा, कम्प्युटरद्वारा, आवश्यकता र बाध्यतावश खडा गरे पनि विचार कहिल्यै नयाँ हुँदैन, यस कारण यसले कुनै पनि विकट प्रश्नको उत्तर दिन सक्दैन। पुरानो मगजले जिउनुको असीम समस्यालाई कसरी हल गर्न सक्छ।

विचार बेइमान र चालबाज हुन्छ, किनभने उसले जे पनि आविष्कार गर्न सक्छ। नभएका चिजहरू पनि उसले देख्छ। यसले अत्यन्तै असाधारण जालभेल गर्दछ। त्यस कारण यसमाथि भर पर्न सकिन्न। यदि तपाईंले किन सोच्नुहुन्छ, कसरी सोच्नुहुन्छ, जुन शब्द तपाईं प्रयोग गर्नुहुन्छ, आफ्नो दैनिक जीवनमा मानिसहरूसँग जुन ढङ्गबाट भेटघाट, व्यवहार गर्नुहुन्छ, तपाईंको कुराकानी गर्ने जुन ढङ्ग छ, तपाईंको हिँडडुल गर्ने जुन ढङ्ग छ, तपाईंको खाने जुन ढङ्ग छ यसको सम्पूर्ण ढाँचालाई बुझ्न सके—यदि तपाईं यी सबै कुराबाट सजग रहेमा मात्र तपाईंको मनले तपाईंलाई धोका दिँदैन, ठग्दैन, तब त्यहाँ धोका खाने, ठग्ने पनि हुँदैन। तब मन कुनै चिजको माग गर्दैन, कुनै चिजको मालिक हुन चाहँदैन, यो असाधारण रूपले शान्त, संवेदनशील, कोमल र एकाकी हुन जान्छ। यस्तो अवस्थामा कुनै पनि प्रकारको धोका वा ठगाइ हुने सम्भावना रहन्न।

के तपाईंले कहिल्यै हेक्का राख्नुभएको छ, जब तपाईं पूर्ण मनोयोगको अवस्थामा रहनुहुन्छ तब द्रष्टा, विचारकर्ता, केन्द्र, 'म' को अन्त हुन जान्छ भन्ने? त्यस प्रकारको मनोयोगको अवस्थामा विचार सुक्न र ओइलाउन लाग्छ।

कुनै व्यक्तिले कुनै चिजलाई अत्यन्तै सफा र स्पष्ट रूपले हेर्न चाहेमा उसको मन एकदम शान्त हुनुपर्दछ, सबै पूर्वाग्रहहरू, सबै होहल्ला, कुराकानीहरू, प्रतिमाहरू, चित्रहरू नभईकन यी सबैलाई पन्छाएर हेर्नुपर्दछ। अनि यसै शान्त अवस्थामा तपाईं विचारको उदय वा सुरुआत अवलोकन गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं खोज गरिरहनुभएको, प्रश्न सोधिरहनुभएको, जवाफको प्रतीक्षा गरिरहनुभएको बेला अवलोकन गर्न सक्नुहुन्न। यस कारण जब तपाईं पूर्ण रूपले आफ्नो अस्तित्वसँग ठीक तरिकाले शान्त हुनुहुन्छ, तब स्वयम्सँग प्रश्न सोधेमा 'विचारको आरम्भ क्षण कुन चाहिँ हो?' कसरी विचारले आकार लिन्छ भन्ने कुरा तपाईं देख्न थाल्नुहुनेछ।

यदि विचारको सुरुआत कसरी हुन्छ भन्ने सचेतनता भएमा विचारलाई नियन्त्रित गर्नुपर्ने आवश्यकतै पर्दैन। हामीहरूले आफ्नो जीवनमा धेरैजसो समय र धेरैजसो ऊर्जा बर्बाद गर्दछौं, विद्यालयमा मात्रै होइन, हाम्रा विचारहरूलाई नियन्त्रण गर्नमा—‘यो एक राम्रो विचार हो, मैले यसमाथि थुप्रै सोच-विचार गर्नुपर्दछ। यो एक भद्रा र कुरूप विचार हो, मैले यसलाई दबाउनुपर्दछ।’ यस प्रकार एक विचार र अर्को विचारबीच, एक इच्छा र अरू इच्छाहरूबीच एउटा सुख अरू सबै सुखलाई थिच्न, दबाउनमै घमासान युद्ध सबै समय चलिरहन्छ। तर यदि विचारको सुरुआतप्रति सजगता भएमा विचारभित्र कुनै विसङ्गति वा अन्तर्विरोध हुँदैन।

अब तपाईंले यस्तो बयान सुन्नुभयो, ‘विचार सधैं पुरानो हो’ वा ‘समय नै दुःख हो।’ विचारले यसलाई रूपान्तरण र व्याख्या गर्न लाग्छ। तर रूपान्तरण र व्याख्या बितेको हिजोको अनुभव र ज्ञानमा आधारित हुन्छ, यस कारण तपाईं निश्चय नै आफ्नो संस्कारबद्ध मानसिकताअनुसार गर्नुहुन्छ। यदि तपाईंले वक्तव्यलाई हेर्नुभयो र त्यसलाई व्याख्या गर्नुभएन, बरु त्यसलाई पूरा मनोयोगपूर्वक (एकाग्र नभई) नियाल्नुभएमा तपाईंले पाउनुहुनेछ कि त्यहाँ न द्रष्टा छ न दृश्य, न विचार गर्नेवाला छ न विचार नै। नसोध्नोस् ‘पहिला कसको अस्तित्व हुन्छ?’ यो एक होसियारीले भरिएको तर्क हो जसले बिलखबन्दमा पर्छ। तपाईंले यसलाई आफूभित्र त्यस समयसम्म अवलोकन गर्न सक्नुहुन्छ जबसम्म विचार हुँदैन। जसको मतलब तपाईं स्मृति, लोप वा विस्मरणको सिकार हुनुभयो भन्ने होइन। जबसम्म स्मृति, अनुभव र ज्ञान अर्थात् अतीतबाट उत्पन्न विचार अनुपस्थित रहन्छ तबसम्म त्यहाँ विचारकर्ताको कुनै अस्तित्व हुँदैन। यो कुनै दार्शनिक वा रहस्यवादी मामला होइन। हामीहरू वास्तविक तथ्यसँग यहाँ कारोबार गरिरहेका छौं। तपाईं देख्नुहुनेछ, यदि तपाईं यात्रामा यहाँसम्म आउनुभएको भए तपाईं कुनै चुनौतीको सामना पुरानो मस्तिष्कबाट गर्नुहुन्न, बरु पूर्ण रूपको नवीनताले गर्नुहुनेछ।

## चौध

विगतको बोझ – शान्त मन – संवाद – उपलब्धि – अनुशासन –  
मौन – सत्य र वास्तविकता

अमान्यतया हामीले हाम्रो जीवनमा असाध्य थोरै एकान्तपन भेट्छौं। यदि हामीले एकान्तपन भेटी नै हालेमा पनि हामी यति धेरै प्रभावहरू, ज्ञानहरू, अनुभवहरूका यति धेरै सम्झनाहरू, चिन्ताहरू, दुःख र द्वन्द्वको भीडभाडले घेरिएका हुन्छौं, हाम्रो मन बढीभन्दा बढी मन्द, असंवेदनशील, एकोहोरो नियमित तरिकामा कार्य गर्ने गरेको पाउँछौं। के हामी सही अर्थमा कहिल्यै एकलो भएका छौं? वा हामीहरू आफूसँग विगतको बोझलाई बोकेर हिँडिरहेछौं?

दुई सन्न्यासीहरूका सम्बन्धमा एक रोचक कथा छ। तिनीहरू एउटा गाउँबाट अर्को गाउँतिर गइरहँदा उनीहरूले एउटी तरुनी केटीलाई एउटा नदीको किनारमा रोइरहेको भेटे। तीमध्ये एउटा सन्न्यासी ऊछेउ गयो र सोध्यो, 'बहिनी, तिमी केका लागि रोइरहेकी छ्यौ?' त्यस केटीले भनी, 'तपाईंले नदीको पारिपट्टि जुन घर देखिरहनुभएको छ, म त्यहीं बस्छु। आज बिहान सबेरै यहाँ आएँ र नदी पार गर्न कुनै समस्या भएन। तर अहिले नदीमा बाढी आएको छ र म घर फर्किन सकिराखेकी छैन। कुनै डुङ्गा पनि छैन।' त्यो सन्न्यासीले भन्यो, 'अहो! त्यो कुनै समस्या होइन।' उसले केटीलाई आफ्नो काँधमा बोकेर पारिपट्टि पुऱ्याइदियो। त्यसपछि दुवै सन्न्यासीहरू सँगसँगै आफ्नो बाटो लागे। केही घण्टापछि अर्को सन्न्यासीले भन्यो, 'भाइ, हामीले कुनै पनि आइमाईलाई कहिल्यै पनि नछुने व्रत लिएका थियौं। आज तिमीले जे गर्नु तयो घोर पाप हो। के तिमीलाई त्यस आइमाईलाई छुँदा सुख, रोमाञ्च र गहिरो उत्तेजनाको अनुभूति भएन?' अर्को सन्न्यासीले उत्तर दियो, 'मैले त्यस आइमाईलाई दुई घण्टापहिले नै छोडी आएँ। तिमी त्यसलाई अहिलेसम्म बोकिरहेका छौं, होइन त?'

त्यही नै हामीहरू गरिरहेका छौं। हामी आफ्नो बोझ सधैंभरि बोकिरहेका छौं। त्यसका लागि हामी कहिल्यै मर्दैनौं। त्यसलाई आफूबाट कहिल्यै अलग गर्दैनौं। सही अर्थमा हाम्रो जीवनमा एकान्तता तब नै हुन्छ जब हामी हरेक समस्यालाई आफ्नो

पूरा ध्यान दिन्छौं अनि तत्काल समाधान गरिहाल्छौं—त्यसलाई आगामी दिन वा आउने मिनेटसम्म पनि बोकेर हिँड्दैनौं। त्यसपछि हामी मानिसले भरिएको घरमा रहिरहेमा वा खचाखच भरिएको बसमै सफर गरे पनि हामी एकान्तमा नै हुन्छौं। अनि यही एकान्तताले इङ्गित गर्दछ एउटा ताजा मन, एउटा निर्दोष मन।

आन्तरिक रूपले एकान्त र अवकाश (Space) लाई पाउनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ, किनभने यसबाट तपाईं आफैँ नै कुनै पनि कार्य गर्न, कहीं जान, उन्मुक्त उडान गर्नका लागि स्वतन्त्र हुनुहुनेछ। आखिरमा राम्रोपनको जन्म अवकाशमै हुन्छ। जस्तै सद्गुण मुक्तिमा नै फुल्लन-फकिन सक्छ। हामीहरूसँग राजनीतिक स्वतन्त्रता हुन सक्छ, तर आन्तरिक रूपले हामी स्वतन्त्र छैनौं अनि त्यस कारण त्यहाँ अवकाश छैन। आफूभित्र यस प्रकारको विशाल अवकाश नभएसम्म सार्थक सद्गुण र गुणवत्ता न विकसित हुन सक्छ न कार्य नै गर्न सक्छ। अवकाश र मौन आवश्यक छ, यो त्यस बेला हुन सक्छ जब मन एकान्त, अप्रभावित, अप्रशिक्षित हुन्छ, अर्थात् जब ऊ असङ्ख्य प्रकारका अनुभवद्वारा बाँधिएको हुँदैन। तब नै ऊ एक यस्तो चिजको साक्षात्कार गर्न सक्छ जुन समग्रतः नयाँ हो।

हामीमा स्पष्टताको सम्भावना तब नै हुन्छ जब मन शान्त हुन्छ भन्ने कुरा कसैले पनि प्रत्यक्षतः देख्न सक्दछ। पूर्वीय देशतिर ध्यानको सम्पूर्ण उद्देश्य मनको यसै अवस्थालाई प्राप्त गर्न प्रयोग हुन्छ—त्यसको मतलब विचारको नियन्त्रण जुन त्यस्तै नै हो जस्तो लगातार प्रार्थनाद्वारा मनलाई शान्त गर्नु अनि त्यस अवस्थामा कसैको समस्यालाई बुझ्ने आशा गर्नु। तर जबसम्म कसैले भयबाट मुक्ति, दुःख-चिन्ताबाट मुक्ति अनि सबै प्रकारका आफूले बनाएका खोरबाट उमिकने आधार तयार गर्दैन, कसरी मन वास्तवमा शान्त हुन सम्भव हुने हो त्यो चाहिँ म देखिदैन। यो एउटा संवाद गर्न सबैभन्दा कठिनतम चिज भएको छ। हामीबीचको संवादको अर्थ हो, तपाईंले न केवल ती शब्दहरूलाई बुझ्नुपर्दछ जसको मैले प्रयोग गरिरहेको छु, बरु हामी दुवैले, तपाईंले र मैले, एकै समयमा गहनता र तीव्रताका साथ बुझ्ने हुनुपर्दछ, एकक्षण पहिले र एकक्षणपछि होइन। संगसंगै एकै स्तरमा भेट्ने सामर्थ्य हुनुपर्दछ? तर जब तपाईं जे पढिरहनुभएको छ, आफ्नो ज्ञान, सुख, सुविधा वा मतअनुसार त्यसलाई व्याख्या पनि गरिरहनुभएको छ, अथवा जब तपाईं यसलाई बुझ्न जोरजुलुम गरी प्रयास गरिरहनुभएको छ भने यस्तो संवाद सम्भव हुँदैन।

कहीं पुग्नका लागि, केही पाउनका लागि र आर्जित गर्नका लागि यो सतत सङ्घर्ष नै हाम्रो जीवनको सबैभन्दा ठूलो रोकावट र बाधा हो भन्ने मलाई लाग्छ।

हामीलाई बालककालदेखि नै केही आर्जित गर्ने, केही उपलब्धि गर्नका लागि प्रशिक्षित गरिन्छ। हाम्रो मस्तिष्कका कोशिकाहरू आफैँ नै शारीरिक सुरक्षा पाउनका लागि यस प्रकारको उपलब्धिको ढाँचा रचना र चाहना गर्दछन्। तर उपलब्धिको क्षेत्रभित्र मनोवैज्ञानिक सुरक्षा पर्दैन। हामीहरू सुरक्षाको चाहना, हाम्रा सबै सम्बन्धहरूमा, प्रवृत्तिहरू र क्रियाकलापमा खोज्छौँ तर जस्तो हामीले देख्यौँ, त्यहाँ वास्तवमा सुरक्षाजस्तो कुनै चिज नै छैन। आफ्ना निम्ति नै पत्ता लगाउनको लागि कुनै पनि सम्बन्धहरूमा कुनै प्रकारको सुरक्षा छैन। मनोवैज्ञानिक रूपमा त्यहाँ कुनै पनि स्थायी छैन भन्ने वास्तविकतालाई बुझ्नुपर्दछ। यसले जीवनप्रतिको हाम्रो दृष्टिकोण र पहुँचलाई पूरै तरिकाले बदलिदिन्छ। निश्चय नै, बाह्य सुरक्षा जस्तो वास, कपडा, भोजन जरूरी छ तर मनोवैज्ञानिक सुरक्षाको चाहनाले त्यस बाह्य सुरक्षालाई ध्वस्त गरिदिन्छ।

चेतनाको सीमाभन्दा पारि जानका लागि अवकाश र मौनता जरूरी छ। तर कसरी मन जुन यस्तरी आफ्नो स्वार्थका लागि निरन्तर सक्रिय छ, शान्त हुन सक्छ? कसैले यसलाई अनुशासित गर्न सक्छ, यसलाई नियन्त्रण गर्न सक्छ, एक निश्चित ढाँचामा ढाल्न सक्छ, तर यस्तो यातनाले मनलाई शान्त बनाउन सक्दैन। यसले मन्द र मूढ मात्रै बनाउँछ। स्पष्टै छ, मन शान्त गर्ने आदर्शको खोजी मूल्यहीन छ, किनभने जति बढी यसलाई जोरजबर्जस्ती गर्नुहुन्छ त्यति नै यो सङ्कीर्ण र जडवत् हुँदै जान्छ। कुनै पनि तरिकाको नियन्त्रण, जस्तो दमनले द्वन्द्व मात्रै उत्पन्न गर्दछ। यस कारण नियन्त्रण र बाहिरी अनुशासन सही बाटो होइन। न त अनुशासनहीन जीवनकै कुनै मूल्य छ।

समाजको, परिवारको, हाम्रो आफ्नै अनुभवको केही निश्चित सैद्धान्तिक वा व्यावहारिक ढाँचाको मागले गर्दा अधिकांश हाम्रो जीवन बाहिरी रूपहरूबाट अनुशासित छ। अनि त्यस प्रकारको अनुशासन सबैभन्दा घातक चिज हो। नियन्त्रणबिना, दमनबिना, कुनै प्रकारको भयबिना अनुशासन हुनुपर्दछ। यस प्रकारको अनुशासन कसरी आउने हो? अनुशासन पहिले र मुक्ति पछि आउने होइन, मुक्ति प्रारम्भमा नै छ अन्तमा होइन। यस मुक्तिलाई बुझ्न मुक्ति अर्थात् अनुशासनबद्धताबाट मुक्ति आफैँ अनुशासन हो। सिक्नुको मुख्य कार्य नै अनुशासन हो (जे भए पनि अनुशासनको मूल अर्थ नै सिक्नु हो)। सिक्नुको मुख्य कार्यबाट नै स्पष्टता बन्न जान्छ। नियन्त्रण, दमन, भोग र आशक्तिको पूरा स्वरूप र ढाँचालाई बुझ्नका लागि मनोयोग चाहिन्छ। यसको अध्ययन गर्नका लागि तपाईँले माथिबाट अनुशासन थोपार्नुपर्दैन, बरु अध्ययन गर्ने क्रियाले स्वतः त्यस सहज अनुशासनलाई जन्म दिन्छ जसमा दमन मौजूद हुँदैन।

सत्तालाई नकार्नका लागि (हामी यहाँ मनोवैज्ञानिक सत्ताको कुरा गरिरहेका छौं, कानून वा सरकारको होइन) धार्मिक संस्थाहरू, परम्पराहरू र अनुभूतिका सबै सत्ताहरूलाई नकार्न कसैले पनि साधारणतया मान्नुपर्ने किन हो भन्ने हेर्नुपर्छ। वास्तवमा यसलाई अध्ययन गर्नुपर्दछ। यसलाई अध्ययन गर्दा निन्दा, समर्थन, मत वा स्वीकृति गर्नबाट मुक्त हुनुपर्दछ। अब हामीहरू सत्तालाई स्वीकार पनि गर्ने अनि यसको अध्ययन पनि गर्नु त असम्भव हो। आफूभित्रको पूरै मनोवैज्ञानिक ढाँचाको सत्तालाई अध्ययन गर्न त्यहाँ मुक्ति हुनैपर्दछ। अनि जब हामीहरू यसको अध्ययन गरिरहेका छौं, हामीहरूले सम्पूर्ण ढाँचालाई नकारिरहेका छौं अनि जब हामी नकाछौं, त्यो मुख्य नकार्नु नै सत्ताबाट मुक्त मनको ज्योति हो। हरेक चिजलाई स्वीकार नगर्नु जसलाई सार्थक मानिएको छ—जस्तो बाहिरी अनुशासन, नेतृत्व, आदर्शवाद—यसलाई अध्ययन गर्नु हो। त्यसपछि अध्ययन गर्ने मुख्य कार्य मात्र अनुशासन होइन, बरु यसको निषेध हो। मुख्य इन्कारी नै सकारात्मक कार्य हो। मनको शान्ति ल्याउनका लागि जुन चिज अबसम्म महत्त्वपूर्ण र मूल्यवान् मानिआएका थियौं, यसरी ती सबैलाई हामीहरू निषेध गरिरहेका छौं।

यसरी हामी देख्छौं, नियन्त्रणले मनलाई शान्तितर लैजाँदैन। जब यससँग कुनै वस्तु हुन्छ जसले यति तान्दछ कि ऊ त्यस वस्तुमा अल्भिरहन्छ। यो त कुनै बच्चालाई एउटा मज्जाको खेलौना दिनुजस्तो हो। ऊ एकदमै शान्त हुन्छ, तर खेलौना हटाउनेबित्तिकै ऊ आफ्नो उपद्रवतिर फर्किहाल्छ। हामी सबै कुनै न कुनै खेलौनामा अल्भेर रहेका छौं। हामी सोच्छौं, हामी धेरै शान्त छौं। यदि मानिस निश्चित प्रकारका क्रियाकलापहरू वैज्ञानिक, साहित्यिक वा यो जेसुकै होस्, प्रति समर्पित होस्, ती खेलौनाभैँ उसलाई अल्भाउने मात्रै हो। वास्तवमा ऊ बिलकुलै शान्त हुन्न।

हामीलाई थाहा भएको मौनता भनेको जब हल्ला बन्द हुन्छ, जब विचार बन्द हुन्छ, हामी त्यसलाई मौन भन्छौं तर त्यो मौन होइन। मौनता त केही यस्तो कुरा हो जुन एकदमै फरक छ, जस्तो सौन्दर्य, जस्तो प्रेम। अनि यो मौनता शान्त मनको उपज होइन, यो मस्तिष्क-कोशिकाहरूको उपज पनि होइन। जसले सम्पूर्ण ढाँचालाई बुझ्छ र भन्छ, 'ईश्वरका निमित्त शान्त होऊ,' त्यसपछि मस्तिष्क-कोशिकाहरूले आफैँ शान्ति उत्पन्न गर्दछन् र त्यो मौनता होइन। न त त्यो मौनता हो, त्यस सावधानी साथ गरिएको ध्यानको उपज नै मौनता हो जसमा द्रष्टा नै दृश्य हुन जान्छ। त्यसमा त्यहाँ कुनै घर्षण हुँदैन तर त्यो मौनता होइन।

यो मौनताको वर्णन मैले गरूँ भन्ने प्रतीक्षामा हुनुहुन्छ अनि यसरी तपाईंले त्यसको तुलना गर्न, व्याख्या गर्न, यसलाई आफैं लैजान र कोचकाचगरी राखिराख्न सक्नुोस्। यसलाई वर्णन नै गर्न सकिन्न। ज्ञातको मात्रै वर्णन गर्न सकिन्छ। ज्ञातबाट मुक्त हुनका लागि हरेक दिन ज्ञातबाट मृत्यु हुनुपर्दछ। अर्थात् आफ्ना सबै अनुभवहरूप्रति, अर्कोबाट प्राप्त निन्दा र स्तुतिप्रति, तपाईंले निर्माण गरेका प्रतिमाहरूप्रति हरेक दिन मर्नाले मगजका कोशिकाहरू आफैं तरोताजा, युवा र निर्दोष बनिरहन्छन्। तर त्यो निर्दोषिता, त्यो ताजापन, त्यो सौम्यता र कोमलताको गुणवत्ताले प्रेम उत्पन्न गर्दैन। यो मौनता वा सौन्दर्यको गुणवत्ता होइन।

त्यो मौनता हल्ला बन्द भएपछिको मौनता, एउटा सानो सुरुवात मात्रै हो। यो त उटा सानो छिद्रबाट हुँदै एउटा असीम, चौडा, विस्तारित सागरमा, कुनै नापजोख नै नहुने, समयातीत अवस्थामा पुग्नुजस्तो हो। तर यो तपाईं मौखिक रूपले तबसम्म बुझ्न सक्नुहुन्न जबसम्म चेतनाको पूरा ढाँचा तथा सुख, दुःख र निराशाको अर्थ र स्वयम् मस्तिष्कका कोशिकाहरू आफैं शान्त हुन जाँदैनन्। तब सायद तपाईंको त्यो रहस्यसँग साक्षात्कार हुन जान्छ जुन कुनै व्यक्तिले प्रकट गर्न सक्दैन अनि जसलाई कुनै चिजले नष्ट गर्न सक्दैन। एउटा जीवन्त मन भनेको एक निश्चल मन हो। एउटा जीवन्त मन कुनै केन्द्र नभएको मन हो अनि त्यसको न अवकाश छ न समय नै छ। यस्तो मन असीम हुन्छ। त्यो नै एकमात्र सत्य हो। त्यो नै एकमात्र वास्तविकता हो।

## पठ्ठ

अनुभूति - सन्तुष्टि - द्वैत - ध्यान

हामी सबै कुनै न कुनै किसिमको अनुभूति चाहन्छौं—रहस्यात्मक अनुभूति, धार्मिक अनुभूति, कामवासनाको अनुभूति वा धेरै रुपियाँ-पैसा, धनसम्पत्ति, पद-प्रतिष्ठा, शक्ति र धाक जमाउने अनुभूति। जसै हामी बढ्दै जान्छौं, हामीलाई शारीरिक तृप्तिको मागबाट छुटकारा मिल्दै जान्छ। तर त्यसपछि हामी फराकिलो, गहिरो र धेरै सार्थक अनुभूतिको चाहना राख्छौं। हामी त्यसलाई प्राप्त गर्न साधन र उपायहरूको साहारा लिने कोसिस गर्दछौं—उदाहरणका लागि हाम्रो चेतनालाई विस्तार गर्नका लागि, जुन बिलकुलै एक कला हो, विभिन्न प्रकारका औषधी सेवन गर्दछौं। यो एउटा पुरानो चालबाजी हो जुन परापूर्वकालदेखि चलिआएको हो—पातको टुक्रा चपाउने वा भर्खरैको रासायनिक अनुसन्धानबाट पत्ता लागेका द्रव्यहरूद्वारा अस्थायी रूपमा मस्तिष्कका कोशिकाहरूभित्र एक परिवर्तन ल्याइन्छ जसको फलस्वरूप तपाईंको संवेदनशीलता र दृष्टिशक्ति केही क्षणका लागि बढ्न जान्छ अनि यसबाट तपाईंलाई अद्भुत र अपूर्व सत्यको दर्शन भएको आभास हुन्छ। यो धेरैभन्दा धेरै अनुभूति खोज्ने चाहनाले मानिसको आन्तरिक दरिद्रता देखाउँछ। यी अनुभूतिहरूद्वारा हामी स्वयम्संग पलायन गर्न सक्छौं भनी सोच्छौं। तर यी अनुभूतिहरू हामी के हौं-बाट प्रभावित र संस्कारित छन्। यदि मन क्षुद्र, ईर्ष्यालु, चिन्ताग्रस्त भएमा उसले आधुनिकतम मादक द्रव्यहरू सेवन गर्दछ, तर उसले केवल आफ्ना तुच्छ कृतिहरूलाई आफ्नै कल्पनाहरू र प्रक्षेपणहरूद्वारा आफ्नै संस्कारित पृष्ठभूमिबाट मात्रै दर्शन गर्दछ।

हामीहरूमध्ये अधिकांशले परम तृप्तदायी र चिरस्थायी अनुभूतिको चाहना राख्दछन् जुन विचारले बिगार्न नसकोस्। यस कारण अनुभूतिका निमित्त हुने चाहनाको पछाडि तृप्तिको इच्छा हो अनि तृप्तिको चाहनाले नै अनुभूतिलाई निर्देशित गर्दछ। त्यस कारण हामीहरूले तृप्तिको पूरा व्यवसायलाई मात्रै बुझ्नु छैन, बरु त्यो चिज जुन अनुभूति गरिन्छ त्यसलाई पनि बुझ्नु छ। हाम्रा लागि गहिरो तृप्तिको अर्थ हो एक महान् सुख। अनुभूति जति स्थायी, गहिरो र भव्य हुन्छ, यो बढी सुखदायक हुन्छ। यस



कारण सुखले हाम्रो चाहनाको अनुभूतिको ढाँचा तोक्छ। यसरी सुख मापक हो जसद्वारा हामी अनुभूतिलाई मापन गर्दछौं। जे-जति पनि मापन गर्न सकिन्छ त्यो विचारको सीमा भित्रै पर्दछ अनि यसैले यसले भ्रम उत्पन्न गर्दछ। तपाईंले अद्भुत र अपूर्व अनुभूतिहरू गर्न सक्नुहुन्छ तापनि अझै तपाईं पूर्ण रूपले धोकामै रहनुहुन्छ। तपाईंलाई जे-जति चिजहरू दर्शन हुन्छन्, त्यो निश्चित रूपले तपाईंको संस्कारबद्ध मनकै एक खेल हो। तपाईंलाई बुद्ध अथवा क्राइस्ट अथवा जसमा तपाईंको आस्था छ त्यसको दर्शन हुन्छ अनि तपाईंको जति ठूलो आस्था छ त्यति नै मजबुत तपाईंको दृष्टि हुन्छ, यी सबै वस्तुतः तपाईंका इच्छाहरू र कल्पनाहरूकै प्रक्षेपण हो।

यस कारण यदि तपाईं कुनै मौलिक चिज खोजिरहनुभएको छ, जस्तै सत्य के हो, सुखलाई मापदण्ड बनाउनुभएको छ, तपाईंले पहिले नै अनुभूतिको प्रक्षेपण गरिसक्नुभएको छ, त्यस कारण यसको कुनै मान्यता छैन।

अनुभूतिसँग हाम्रो तात्पर्य के हो? के अनुभूतिमा कुनै नयाँ वा मौलिक चिज हुन्छ? अनुभूति स्मृतिहरूको त्यो पोको हो जसले चुनौतीहरूको प्रत्युत्तर दिन्छ। यसले प्रत्युत्तर यसको पृष्ठभूमिअनुसार मात्रै दिन्छ। अनुभूतिलाई व्याख्या गर्न जति चलाखी गर्नुहुन्छ त्यति नै यसले प्रत्युत्तर दिन्छ। त तपाईंले न केवल अर्काको अनुभूतिमाथि बरु आफ्नो अनुभूतिमाथि पनि प्रश्न र शङ्का गर्नुपर्दछ। यदि तपाईंले अनुभूतिलाई मान्यता दिनुभएन भने यो अनुभूति बिलकुलै भएन। प्रत्येक अनुभूति पहिले नै अनुभूत भइसकेको हुन्छ वा तपाईंले त्यसलाई मान्यता नदिएको हुन सक्छ। तपाईं आफ्नो संस्कारबद्धताअनुसार कुनै अनुभूतिलाई राम्रो, खराब, सौन्दर्यपूर्ण, पवित्र इत्यादिका रूपमा चिन्नुहुन्छ, त्यसरी अनुभूतिको चिनारी हुने हुनाले यो अनिवार्यतः पुरानो हुन्छ।

जब हामी वास्तविकताको अनुभूति चाहन्छौं—जस्तो हामी सबै चाहन्छौं, हामीहरू चाहदैनौं र?—अनुभूति गर्न हामीले यसलाई जान्नेपर्दछ अनि जुन क्षण हामी यसलाई ठम्याउँछौं, हामीहरूले यसलाई प्रक्षेपण गरिसकेका हुन्छौं। त्यस कारण यो वास्तविक होइन, किनकि यो अझै विचार र समयको क्षेत्रभित्रै हुन गयो। यदि विचारले वास्तविकतालाई विचार गर्छ भने यो वास्तविकता हुन सक्दैन। हामीहरू नयाँ अनुभूतिलाई ठम्याउन सक्दैनौं। यो असम्भव छ। हामी ती कुराहरूलाई मात्र पहिचान गर्दछौं जुन हामीहरूले पहिले नै थाहा पाएका थियौं। त्यस कारण जब हामी भन्छौं कि हामीलाई नयाँ अनुभूति भयो, यो नयाँ बिलकुलै होइन। चेतनाको फैलावटबाट

बढी अनुभूति खोज्नु, जस्तो अचेल विभिन्न प्रकारका मादक द्रव्यद्वारा गरिन्छ, त्यो अझै चेतनाको क्षेत्रभित्रै हुन्छ अनि त्यस कारण अत्यन्तै सीमित हो।

यसरी हामीले एउटा मौलिक सत्य पत्ता लगायौं। त्यो के हो भने जुन मन गहिरो र विस्तृत अनुभूति पाउनका लागि लालायित र प्रयत्नशील रहन्छ, त्यो मन धेरै खोक्रो र मन्द हो, किनभने यो आफ्ना स्मृतिहरूमै रहिरहन्छ।

अब यदि हामीहरूसँग बिलकुलै कुनै पनि अनुभूति छैन भने तब हामीलाई के हुन्छ? हामीलाई जगाउनका लागि हामीहरू अनुभूतिमा, चुनौतीमा निर्भर रहन्छौं। यदि हामीभित्र कुनै पनि द्वन्द्व नभएमा परिवर्तन हुँदैन, गडबडी हुँदैन। हामीहरू सबै मस्त निद्रामा सुत्छौं। यस कारण हामीमध्ये अधिकांशका लागि चुनौतीहरू आवश्यक छन्। हामीहरू विचार गर्दछौं, त्यसबिना हाम्रो मन मन्द, सुस्त र चौपट हुन जान्छ। त्यस कारण हामी चुनौतीहरू, अनुभूतिहरूमा उन्मुख हुन्छौं जसले गर्दा निरन्तर उत्तेजना र तीव्रता मिल्दै रहोस्। हाम्रो मन तीक्ष्ण बनिरहोस्। तर वास्तवमा यो चुनौती र अनुभूतिको निर्भरताले हामीलाई जगाइराख्नुको साटो मनलाई केवल बढी मन्द बनाउँछ—यसले वास्तवमा बिलकुलै जगाउँदैन। यस कारण म आफैँसँग सोध्छु, के यो सम्भव छ पूर्ण रूपमा जाग्रत हुन, आफ्नो अस्तित्वको वरिपरि होइन, बरु पूर्ण जाग्रतवस्था कुनै पनि चुनौती वा अनुभूति नभई? यसका लागि अपार संवेदनशीलता चाहिन्छ—शारीरिक र मानसिक दुवै तहमा। यसको तात्पर्य मैले आफ्ना सबै चाहनाहरूबाट मुक्त हुनुपर्दछ, किनकि जुन क्षण मैले चाहना गरें, अनुभूतिको मोहजालमा फसेँ। चाहना र तृप्तिबाट मुक्त हुनका लागि आफूभित्रै जाँचपडताल गर्नु आवश्यक छ अनि चाहनाको पूरै प्रकृतिलाई बुझ्नुपर्दछ।

चाहनाबाटै द्वैतको जन्म हुन्छ। 'म दुःखी छु र म सुखी हुनुपर्छ।' म सुखी हुनुपर्छ भन्ने प्रमुख चाहनामा नै दुःख छ। जब कसैले असल बन्ने चेष्टा गर्दा मै असलको विपरीत खराब हुन्छ। हरेक चिजको जुन आरोपित हुन्छ त्यसमा त्यसको विपरीत पनि लिएर सँगै गएको हुन्छ। त्यस चिजमाथि काबू पाउने प्रयत्नले त्यो विपरीतलाई भ्रनै मजबुत तुल्याइदिन्छ। जब तपाईंले सत्य वा वास्तविकताको चाहना गर्नुहुन्छ, त्यो चाहना 'जुन छ' को असन्तुष्टिले गर्दा उत्पन्न हुन्छ। त्यस कारण चाहनाले विपरीत उत्पत्ति गर्दछ। अनि त्यो विपरीत त्यहाँ के हुनुपर्छ भन्ने हुन्छ। यस कारण कसैले पनि यस चाहनाको निरन्तर क्रमबाट मुक्त हुनुपर्दछ, अन्यथा द्वन्द्वको यस विस्तारको कुनै अन्त्य हुँदैन। यसको अर्थ हो आफूलाई यति समग्रताले जान्नु जब मन केही पनि चाहिरहेको नहोस्।

यस्तो मन कुनै पनि अनुभूतिको माग गर्दैन, यसले कुनै चुनौतीको माग गरिरहन्न वा चुनौती जान्दैन। यसले भन्दैन, 'म गहिरो निद्रामा छु' वा 'म जाग्रत छु।'

यो पूर्ण रूपमा जे छ त्यही हुन्छ। सधैं अरू बढीको चाहनामा निराश, कुण्ठित, सङ्कुचित र संस्कारबद्ध मन मात्रै भट्किइरहन्छ। के यो सम्भव छ, त्यसो भए यस संसारमा बाँच्न धेरैको चाहना नराखी—तुलनाको यस अनन्त क्रमबाट मुक्त भइरहन? निश्चय नै सकिन्छ। तर आफैँले आफूभित्र पसेर पत्ता लगाउनुपर्दछ।

यो पूर्ण प्रश्नको जाँचपडताल ध्यान हो। यस शब्दको प्रयोग पूर्वमा र पश्चिममा दुवैतिर अत्यन्तै दुर्भाग्यपूर्ण रूपमा गरिएको छ। ध्यानका विभिन्न परम्पराहरू, पद्धतिहरू र विधिहरू प्रचलित छन्। त्यहाँ पद्धतिहरू छन् जसले भन्छन्, 'तिमी बूढी औंलाको गतिविधिलाई नियाल! नियाल!! नियाल!' त्यहाँ अर्को पद्धति छ जसले नियमित रूपले आसन, प्राणायाम गर्ने र एक विशेष मुद्रामा बस्ने वा सजगताको अभ्यास गर्ने कुराको वकालत गर्दछ। यी सबै क्रियाहरू एकदमै यान्त्रिक छन्। अर्को पद्धतिमा तपाईंलाई एक विशेष शब्द वा मन्त्र दिइन्छ र तपाईंले जप्यै जानुभएमा तपाईंलाई अद्भुत भावातीत अनुभूति प्राप्त हुन्छ। यी सबै बिलकुलै बकवास हुन्। यो एक प्रकारले स्व-सम्मोहनकै एक ढङ्ग हो। अनिश्चित कालसम्म 'ओम' वा 'ओमेन' वा 'कोका कोला' शब्द जप्यै रहनाले तपाईंलाई केही न केही अनुभूति त अवश्य मिल्छ, किनभने कुनै शब्दलाई बारम्बार जप्नाले मन स्वभावतः शान्त हुन जान्छ। यो भारतमा हजारौं वर्षदेखि अभ्यासित राम्ररी थाहा पाइएको घटना हो—यसलाई मन्त्रयोग भनिन्छ। त यसरी बारम्बार दोहोर्नाउनाले तपाईं स्वभावतः मनलाई अलिकति मुदु र नम्र हुनका लागि राजी गर्न सक्नुहुन्छ तर यो अभै त्यही क्षुद्र, निकृष्ट र दीनहीन मन नै रहन्छ। भक्ति र पूजाको मनोविज्ञान यदि तपाईं जान्नुहुन्छ भने तपाईं कहींबाट एउटा लट्ठी वा कुनै वस्तु ल्याएर आफ्नो घरमा एउटा अग्लो ठाउँमा सजाएर राखिदिनोस् र हरेक दिन त्यसमाथि फूल चढाउनुोस्, धूप, दीप देखाउनुोस्। एक महिनाभित्रै यो तपाईंका लागि निष्ठा, भक्ति र पूजाको वस्तु हुन जान्छ। फेरि कुनै दिन यदि तपाईंले यसमा फूल नचढाएर धूप-दीप नगरेमा त तपाईंलाई लाग्नेछ कि पाप हुन गयो।

ध्यानको अर्थ कुनै पद्धतिको अनुसरण होइन। यो लगातार दोहोर्नाउने वा अनुकरण पनि होइन। ध्यान एकाग्रता होइन। ध्यानलाई एकाग्रतासँग जोड्ने काम ध्यान सिकाउने खालका होसियार र चलाख ध्यानका गुरुहरूले गरेका हुन्। शिष्यहरूमा एकाग्रता सिक्ने जोड दिएर—त्यसको तात्पर्य एउटा विचारमा मनलाई लगाएर अरू सबै विचारलाई बाहिर निकालिदिने। यो एकदमै मूर्खतापूर्ण, भद्दा चिज जुनसुकै पनि स्कुलका केटाहरूलाई बाध्य पारेमा गर्न सक्दछन्। यसले गर्दा एकातिर तपाईंको सबै

समय मैले आफ्नो मनलाई कुनै न कुनै तरिकाले अवश्य एकाग्र गर्नुपर्छ भनेर अनि अर्कातिर तपाईंको मन, जुन आफ्नो स्वभावअनुसार पटक-पटक भट्किएर बाहिर जान्छ, बीच युद्ध चलिरहन्छ। तपाईं एकाग्र हुनुपर्दछ मनका प्रत्येक गतिविधिप्रति, त्यो जतासुकै भट्किरहोस्। जब तपाईंको मन भट्किएर अन्त कतै जान्छ, यसको सिधा अर्थ यो हो कि तपाईंको रुचि र चाख अरू कुनै चिजमा छ।

ध्यानका लागि एक यस्तो मन चाहिन्छ जुन आश्चर्यजनक रूपले सतर्क होस्। जीवनको समग्रताको बुझाइ नै ध्यान हो जसमा हरेक प्रकारका विभाजनहरू समाप्त हुन्छन्। विचारको नियन्त्रण ध्यान होइन, जब विचार नियन्त्रण गरिन्छ यसले मनमा द्वन्द्व उत्पन्न गर्दछ। जब तपाईंले विचारको ढाँचा र उत्पत्तिलाई बुझ्नुहुन्छ—जसमा हामी पहिले नै गइसकेका छौं, तब विचारले हस्तक्षेप गर्दैन। त्यस विचारको खास ढाँचालाई बुझ्नु मात्रै नै यसको आफ्नो अनुशासन हो जुन ध्यान हो।

आफूभित्र उठ्ने हरेक विचार र हरेक भावप्रति सजग रहनु ध्यान हो, कहिल्यै पनि यो ठीक हो वा गलत हो भनी नभन्ने बरु यसलाई नियाल्ने मात्रै र यसैसँग चलहल गर्ने। यस नियाल्नुमै तपाईंले विचार र भावको सम्पूर्ण गतिविधिलाई बुझ्न सुरु गर्नुहुन्छ। यसै सजगतामा मौनताको जन्म हुन्छ। विचारद्वारा उत्पन्न गरिएको मौनता त कुण्ठित, मरेको हो। तर विचारले जब आफ्नो उत्पत्तिलाई, आफ्नै प्रकृतिलाई अनि सबै विचारहरू कसरी कहिल्यै मुक्त हुन्छन्, बरु सधैं पुरानो नै हो भनी बुझेर मौन भएमा त्यो मौनता नै ध्यान हो जसमा ध्यानी पूर्ण रूपमा अनुपस्थित रहन्छ, किनकि मनले आफूलाई विगतबाट खाली गरिसकेको छ।

यदि तपाईंले एक घण्टाका लागि यस पुस्तकलाई मनोयोगसँग पढ्नुभयो, त्यो ध्यान हो। यदि तपाईंले यस किताबबाट केही शब्दलाई छान्नुभएको छ, केही विचारलाई जम्मा गर्नुभएको छ, पछि त्यसमाथि सोच्न, विचार गर्नका लागि भने त त्यो ध्यान होइन। ध्यान मनको त्यो अवस्था हो जसले हरेक चिजलाई, यसको केही भागमात्रलाई होइन, पूर्ण मनोयोग, समग्रतासाथ हेर्दछ। अनि तपाईंलाई कसरी मनोयोग हुने भन्ने कुरा कसैले सिकाउन सक्दैन। यदि कुनै पद्धतिले कसरी मनोयोग हुने भनी सिकाउँछ भने तपाईं त्यस पद्धतिमा सतर्क हुनुपर्दछ, त्यो मनोयोग होइन। ध्यान जीवनको महानतम कलाहरूमध्ये एक हो—बरु सायद महानतम कला हो। कसैले पनि कसैबाट सिक्न सम्भवतः सकिन्न। यही यसको सौन्दर्य हो। ध्यानको कुनै प्रविधि हुँदैन र त्यस कारण अधिकारी हुँदैन। जब तपाईं स्वयम्लाई निरीक्षण गर्दै आफ्नो बारेमा सिक्नुहुन्छ, आफैलाई नियाल्ने, कसरी तपाईं हिँड्नुहुन्छ, कसरी तपाईं खानुहुन्छ, कसरी तपाईं भन्नुहुन्छ, गफहरू, घृणा, ईर्ष्यालाई नियाल्नुहुन्छ—यदि तपाईं यी

सबैबारे आफैँमा सजग र सचेत भइरहनुहुन्छ, कुनै छनोट नगरीकन, त्यो ध्यानको अङ्ग हो।

यस कारण जब तपाईँ बसमा बस्नुहुन्छ, जब तपाईँ घाम र छायाले भरिभराउ जङ्गलमा घुमिरहनुहुन्छ वा चराचुरुङ्गीको चिरविर सुनिरहनुहुन्छ वा जब तपाईँ आफ्नी पत्नी वा आफ्ना बालबच्चाको अनुहार नियालिरहनुहुन्छ तब ध्यान हुन सक्छ।

यस ध्यानको बुझाइमै त्यहाँ प्रेम हुन्छ। अनि प्रेम पद्धति, आदत, तरिका अनुकरणको नतिजा होइन। प्रेम विचारबाट उत्पत्ति गर्न सकिन्न। प्रेम सायद पूर्ण मौनतामा आउँछ। मौनता जसमा ध्यानी पूर्ण रूपमा अनुपस्थित रहन्छ। मन शान्त तब मात्रै हुन्छ जब यसले आफ्ना गतिविधिहरूलाई विचार र भावका रूपमा बुझ्दछ। विचार र भावहरूको यो गतिविधि बुझ्न यसको अवलोकन गर्दा यसलाई निन्दा नगरियोस्। यस प्रकारले अवलोकन गर्नु अनुशासन हो अनि त्यस प्रकारको अनुशासन उन्मुक्त र तरल हुनुपर्दछ, यो नियमबद्धताको अनुशासन होइन।

# शोध

समग्र क्रान्ति - धार्मिक मन - ऊर्जा - आवेग

यस पूरे किताबमा हाम्रो चासो आफैँभित्रका कुरासँग भइरहेको थियो। त्यस कारण हाम्रो जीवनमा समग्र क्रान्ति ल्याउन सामाजिक ढाँचासँग कुनै पनि लिनु-दिनु छैन। अहिले जुन समाज छ, त्यो एक भयावह चिज हो। यहाँ युद्ध र आक्रमणको एक अन्तहीन सिलसिला जारी छ। ती आक्रमण हुन् वा प्रतिरक्षामा भएका हुन्, आक्रमण नै हुन्। वस्तुतः हामीलाई एक यस्तो चिजको आवश्यकता छ जुन बिलकुल नयाँ होस्—एक क्रान्ति, एक रूपान्तरण आफ्नै चित्तमा। मानिसका आपसी सम्बन्धहरूमा उत्पन्न यस सडकट र समस्यालाई हाम्रो यो पुरानो मगजले हल गर्न सक्दैन। पुराना मगज त एसियाली, युरोपेली, अमेरिकी वा अफ्रिकी भएका छन्। यस कारण हामीहरू मस्तिष्कको कोशिकाभित्र आफैँले नै विकार हटाउन सम्भव छ भनी आफैँसँग सोधिरहेका छौं ?

अब फेरि आफैँलाई सोधौं, अब हामीले आफैँलाई राम्ररी बुझ्न सक्थौं। के यो सम्भव छ मानवजातिका लागि यस बर्बर, हिंसक, निर्दयी संसारमा एउटा सामान्य दैनिक जीवनयापन गरी जिउन? संसार जुन बढीभन्दा बढी निपुण भइरहेको छ र त्यसैले निर्दयी पनि बढीभन्दा बढी हुँदै गइरहेको छ। के यो उसका लागि सम्भव छ एक क्रान्ति ल्याउन, केवल बाहिरी क्षेत्रमा मात्र होइन, बरु सम्पूर्ण क्षेत्रमा भन्नाले विचारमा, भावनामा, कामगराइमा र प्रतिक्रियामा।

हरेक दिन हामी देख्छौं वा पढ्छौं संसारमा भयानक घटनाहरू भइरहेको। यो सबै मानिसमा भएको हिंसाको परिणाम हो। तपाईं भन्न सक्नुहुन्छ, 'म यस सम्बन्धमा केही पनि गर्न सक्दिनँ।' अथवा 'कसरी म संसारलाई प्रभावित गर्न सक्छु?' म बुझ्छु कि तपाईं प्रचण्ड रूपले यस संसारलाई प्रभावित गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं स्वयम् आफूभित्र हिंसक हुनुहुन्न, यदि तपाईं साँच्चिकै दैनिक जीवन शान्तसँग बाँचिरहनुभएको छ। यस्तो जीवन जुन प्रतिस्पर्धी, महत्त्वाकाङ्क्षी, ईर्ष्याले प्रेरित छैन—एउटा जीवन जसले शत्रुता उत्पन्न गर्दैन। सानो आगोको फिलिङ्गो ज्वाला बन्न सक्छ। हामीले

आफ्ना स्व-केन्द्रित क्रियाहरूद्वारा हाम्रा पूर्वाग्रहहरू, हाम्रा घृणाहरू, हाम्रो राष्ट्रियताले गर्दा संसारलाई वर्तमान दुर्दशा र दुर्गतिको सँघारमा ल्याएर खडा गरेका हौं अनि जब हामी भन्छौं, यस सम्बन्धमा हामी केही पनि गर्न सक्दैनौं, यसको अर्थ यो हो कि हामी आफूभित्र भएको अव्यवस्थालाई अवश्यम्भावी रूपमा स्वीकार गरिरहेका छौं। हामीहरूले संसारलाई खण्ड-खण्ड, छिन्नभिन्न पारेका छौं। यदि हामी स्वयम् टुटेमा र खण्डित भएमा हाम्रो विश्वसँगको सम्बन्ध पनि टुट्छ। तर यदि हामीले प्रत्येक क्रियाहरूलाई समग्रतामा गरेका छौं भने संसारसँगको सम्बन्धमा प्रचण्ड क्रान्ति आउँछ।

आखिरमा जुनसुकै सार्थक परिवर्तन, गहिरो तात्पर्य भएको कुनै कार्य हुन्छ, को सुरुआत हामीमध्ये प्रत्येकबाट नै हुनुपर्दछ। मैले पहिले परिवर्तन गर्नुपर्दछ। संसारसँगको मेरो सम्बन्धको प्रवृत्ति र स्वरूप के छ भनी मैले हेर्नुपर्छ। अनि यसरी हेर्नुमा नै गर्नु लुकेर बसेको छ। त्यस कारण म एक मानवको नाताले आफूभित्र एक नयाँ र बेग्लै गुणवत्ताको आवश्यकता महसुस गर्दछु र त्यो गुणवत्ता मेरो दृष्टिमा धार्मिक मनको गुणवत्ता हो।

एक धार्मिक मन धर्ममा विश्वास गर्ने खालको मनभन्दा सर्वथा बेग्लै हुन्छ। तपाईं धार्मिक नहुन सक्नुहुन्छ र पनि हिन्दू, मुसलमान, इसाई, बौद्ध हुनुहुन्छ। एउटा धार्मिक मनले बिलकुलै केही चाहँदैन, उसले सत्यसँग प्रयोग गर्न सक्दैन। सत्य तपाईंको सुख वा दुःखको इसारामा चल्ने वा तपाईंको हिन्दूको संस्कार वा जुनकुनै धर्मलाई अपनाउनुभएको छ त्यसको इसारामा चल्ने कुनै कुरा होइन। धार्मिक मन मनको यस्तो अवस्था हो जसमा भयको लेश पनि रहन्न, त्यस कारण जुनकुनै प्रकारको विश्वास भन्ने हुँदैन। बरु शेष रहन्छ—‘जे छ’—को वास्तविक।

धार्मिक मनमा मौनताको अवस्था रहन्छ। हामीले यसको छानबिन पहिले नै गरिसक्यौं। यो विचारले उत्पन्न गरेका होइनौं, बरु सजगताको प्रतिफल हो जब ध्यानी पूर्ण रूपमा लोप हुन्छ। त्यस मौनभित्र ऊर्जाको एक अवस्था छ जुन द्वन्द्वबाट पूर्णतः मुक्त छ। ऊर्जा क्रिया र गतिविधि हो। सबै क्रिया गतिशील हो र सबै क्रिया ऊर्जा हो। सबै इच्छाहरू ऊर्जा हुन्। सबै भावनाहरू ऊर्जा हुन्। सबै विचारहरू ऊर्जा हुन्। सबै जिउनु ऊर्जा हो। सबै जीवन ऊर्जा हो। यदि त्यस ऊर्जालाई अवरोधबेगर, सङ्घर्षबेगर र विरोध नगरी बहन दिएमा त त्यो ऊर्जा अनन्त र असीम हुन जान्छ। जब कुनै सङ्घर्ष हुँदैन तब ऊर्जाको सीमा हुँदैन। सङ्घर्षका कारण नै ऊर्जाका सीमाहरू हुन्छन्। यस कारण यसलाई एक चोटि देखेपछि किन मानवजातिले सधैं ऊर्जाभित्र सङ्घर्ष ल्याइरहन्छ? किन ऊ यस प्रवाह र गतिमा

सङ्घर्ष उत्पन्न गर्दछ जसलाई हामी जीवन भन्दछौं? के शुद्ध ऊर्जा, सीमारहित ऊर्जा उसका लागि केवल धारणा मात्र हो? के यसको कुनै वास्तविकता छैन?

हामीलाई ऊर्जा स्वयम्भित्र एक समग्र क्रान्ति ल्याउनका लागि मात्रै होइन, हेर्नका लागि, जाँचपडताल गर्नका लागि अनि सही कदम उठाउनका लागि पनि आवश्यक पर्दछ। जबसम्म कुनै न कुनै प्रकारको सङ्घर्ष हाम्रा सम्बन्धहरूमा कहीं न कहीं रहिरहन्छ—पति र पत्नीबीच, मानिस र मानिसबीच, एक समुदाय र अर्को समुदायबीच, एक राष्ट्र र अर्को राष्ट्रबीच, एक विचारधारा र अर्को विचारधाराबीच अर्थात् जब कहीं कुनै प्रकारको आन्तरिक सङ्घर्ष वा कुनै बाहिरी द्वन्द्व जतिसुकै सूक्ष्म किन नहोस्—त्यहाँ ऊर्जाको नाश हुन्छ।

जबसम्म द्रष्टा र दृश्यको बीच समयको अन्तराल छ, यसले सङ्घर्ष उत्पन्न गर्दछ र त्यस कारण ऊर्जाको नाश हुन्छ। एकत्र ऊर्जाको आफ्नो उच्चतम बिन्दुमा त्यस बेला हुन जान्छ जब द्रष्टा र दृश्य एकै हुन जान्छ अर्थात् जब समयको अन्तराल पूर्णतः मेटिन्छ। त्यसपछि त्यहाँ कुनै प्रेरणा र प्रयोजनविनाको ऊर्जा हुन्छ। यसले आफ्नो बाटो आफैँ पहिल्याउँछ, किनकि त्यसपछि 'म' को अस्तित्व हुँदैन।

हामी जुन भ्रममा बाचेका छौं त्यसलाई बुझ्नका लागि हामीसँग प्रचुर मात्रामा ऊर्जा हुनुपर्दछ र 'मैले बुझ्नेपर्दछ' भन्ने भावना पनि। यसले खोज गर्नका लागि शक्ति र बल उत्पन्न गर्दछ। तर पत्ता लगाउन र खोज गर्नका लागि समय लाग्छ। जस्तो हामीले देख्यौं कि मनलाई बिस्तार-बिस्तार संस्कारशून्य गर्न सकिन्न। समय यसको सही बाटो र ढङ्ग होइन। हामी जवान र बूढो जे भए पनि यो अहिले नै हो। जीवनको सम्पूर्ण प्रक्रियालाई बेग्लै आयाममा ल्याउन सकिन्छ। हामी 'जे छौं' त्यसको विपरीतको चाहना सही मार्ग र ढङ्ग होइन। न त कृत्रिम अनुशासन—जुन व्यवस्था, गुरु, दार्शनिक वा पुरोहितद्वारा लाइन्छ—बाट नै; यो त सबै बच्चाभैँ भयो। जब हामी यी सबैलाई बोधपूर्वक महसुस गर्दछौं तब हामी स्वयम्सँग सोध्छौं, सदियौं पुरानो संस्कारको पर्खाल र बाधालाई हामी तत्काल पार गर्न के सम्भव छ अनि अरू संस्कारहरूको जालमा नफसी बरु सदा मुक्त रहिरहने जसले गर्दा हाम्रो मन सदा एकदमै नयाँ, जीवन्त, तीव्र, संवेदनशील, सजग र समर्थ हुन सकोस्? त्यो हाम्रो समस्या हो। अर्को समस्या त्यहाँ छँदै छैन। मन जब नयाँ हुन जान्छ तब यसले कुनै पनि समस्यालाई सामना र समाधान गर्न सक्छ। त्यही नै एकमात्र प्रश्न हो जो हामीले स्वयम्सँग सोध्नुपर्दछ।

तर हामी सोध्दैनौं। हामी कसैले भनोस् भन्ने चाहन्छौं। हाम्रो चित्तको ढाँचामा सबैभन्दा खुलदुली गर्ने चिज नै हामी सबै कसैबाट भनिएको चाहन्छौं, किनभने



हामीहरू दस हजार वर्षको प्रचारको नतिजा हौं। हामी हाम्रो विचारलाई अरूबाट पुष्टि र सम्मत भएको अर्काबाट गराउन चाहन्छौं, जबकि प्रश्न सोध्नु भनेको यसलाई आफैँभित्रबाट सोध्नु हो। मैले जे भनेको छु त्यसको एकदमै थोरै मूल्य छ। तपाईंले यसलाई विर्सिनुहुनेछ, जुन क्षण तपाईंले किताब बन्द गर्नुहुनेछ अथवा केही उक्तिहरूलाई सम्झनुहुनेछ अनि त्यसलाई दोहोर्‍याउनुहुनेछ, अथवा तपाईंले यस किताबमा जे-जति पढ्नुभयो त्यसको तुलना कुनै अर्को किताबसँग गर्नुहुनेछ। तर तपाईंले आफैँ तपाईंको जीवनको सामना गर्नुहुनेछैन। अनि त्यही नै सबैभन्दा महत्त्वको कुरा हो—तपाईंको जीवन, तपाईं स्वयम्, तपाईंको क्षुद्रता, तपाईंको खालीपन, तपाईंको क्रूरता, तपाईंको हिंसा, तपाईंको लोभ, तपाईंको आकाङ्क्षा, तपाईंको दैनिक उपद्रव र अन्तहीन दुःख यिनै कुराहरू तपाईंले बुझ्नुपर्दछ। आफू स्वयम्बाहेक पृथ्वी र स्वर्गका कसैले पनि तपाईंलाई यसबाट बचाउन सक्दैनन्।

तपाईंको दैनिक जीवनमा जे-जति भइरहेको छ, तपाईंको दैनिक क्रियाकलापमा जे-जति गरिरहनुभएको छ ती सबै कुराहरूलाई हेर्दा (जब तपाईं कलम उठाउनुहुन्छ, जब तपाईं कुरा गर्नुहुन्छ, जब तपाईं बाहिर मोटर चलाउन जानुहुन्छ वा जब तपाईं जङ्गलमा एकलै घुमिरहनुहुन्छ) के तपाईं एक सासमा, एउटै झलकमा स्वयमलाई एकदमै सरलतापूर्वक जान्न सक्नुहुन्छ? जुन तपाईं हुनुहुन्छ? जब तपाईं स्वयम्जस्तो हुनुहुन्छ त्यसलाई जान्नुहुन्छ तब तपाईं जान्नुहुन्छ, मानिसको सम्पूर्ण खोजको ढाँचा, सम्पूर्ण प्रयास, छल-प्रपञ्च, पाखण्डहरूलाई। यो गर्नका लागि आफैँसँग, आफ्नो पूरै अस्तित्वबाट समग्र रूपले इमानदार हुनुपर्दछ। जब तपाईं आफ्नो सिद्धान्तअनुसार चलनुहुन्छ, तपाईं बेइमानी गर्दै हुनुहुन्छ, किनभने जब तपाईं आफूले कस्तो हुनुपर्दछ भनी सोचेअनुसार काम गर्नुहुन्छ, तपाईं 'जे हुनुहुन्छ' त्यो होइन। कुनै पनि आदर्शहरू हुनु क्रूरताको चिज हो। यदि तपाईंका कुनै सिद्धान्त, आदर्श वा विश्वास छन् भने तपाईं सम्भवतः स्वयमलाई सोभै हेर्न सक्नुहुन्न। यस कारण के तपाईं पूर्ण रूपमा नकारात्मक, पूर्ण रूपले शान्त, विचार नगरी, नडराएर पनि अद्भुत रूपले आवेगद्वारा जीवन्त हुनुहुन्छ?

त्यस मनको अवस्था जसमा कोसिस गर्ने सामर्थ्य राख्दैन, त्यही नै साँचो धार्मिक मन हो। त्यस मनको अवस्थामा नै तपाईंको जम्काभेट त्यस चिजसँग हुन सक्छ जसलाई सत्य वा वास्तविकता वा परमानन्द वा ईश्वर वा सौन्दर्य वा प्रेम भन्दछन्। यस कुरालाई तपाईं आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्न। कृपया यो धेरै सरल तथ्यलाई बुझ्नुोस्। यसलाई आमन्त्रण गर्न सकिन्न। यसलाई खोज्ने-पहिल्याउने पनि

गर्न सकनुहुन्न, किनकि मन ज्यादै असहाय छ, ज्यादै सानो छ। तपाईंका भावनाहरू बिलकुल कृत्रिम र निरर्थक छन्, तपाईंको रहनसहन धेरै भ्रमपूर्ण छ। त्यस विराट्का लागि त्यस विशाल कुरालाई तपाईंको सानो घरमा, तपाईं बाँचिरहनुभएको एक कुनामा जुन यति फोहोरी, मैलो र जीर्णशीर्ण छ, तपाईंले यसलाई आमन्त्रण गर्न सकनुहुन्न। आमन्त्रण गर्नका लागि तपाईंले जान्नुपर्दछ र तपाईंले यसलाई जान्न सकनुहुन्न। यो कसले भन्छ भन्ने कुरा होइन, यदि कसैले भन्दछ, 'म जान्दछु,' उसले जानेकै हुँदैन। जुन क्षण तपाईं भन्नुहुन्छ 'पाएँ भनेर,' तपाईंले त्यसलाई पाएकै हुँदैन। यदि तपाईं भन्नुहुन्छ, 'मैले अनुभूति गरेको छु,' तपाईंले यसलाई अनुभूति गरेकै हुँदैन। यी सबै अर्को मानिसलाई शोषण गर्ने बाटाहरू हुन्—तपाईंको मित्र वा तपाईंको शत्रुलाई।

बिनाआमन्त्रण, प्रतीक्षा, प्रयास र खोज त्यस चिजसँग साक्षात्कार गर्न सम्भव छ आफूले आफैँलाई सोधिरहेका छौं—यसका लागि ठीक त्यसरी नै घटित हुन्छ जुन जब तपाईंले झ्याललाई खुला राखेमा शीतल हावा कोठाभित्र बहन्छ? तपाईं हावालाई आमन्त्रण गर्न सकनुहुन्न, तर तपाईंले झ्याललाई खुला छोडेर राख्नुपर्दछ जसको मतलब तपाईं प्रतीक्षा गरिरहने अवस्थामा बस्ने होइन, तब त्यो अर्को प्रकारको छलकपट हो। जब तपाईं स्वयंलाई केही पाउनका लागि खुला राख्नुहुन्छ : त्यो अर्को प्रकारको विचार हो।

आखिर मानिससँग यो चिज किन छैन भनी के तपाईंले कहिल्यै यो सोध्नुभयो ? ऊ बच्चा जन्माउँछ, कामवासनाको सुखभोग गर्दछ, कोमलता छ, कुनै कुरा सँगैहरूसँग, साथीहरूसँगको संसर्गमा बाँड्नुपर्ने गुणवत्ता छ त ? किन त्यस चिजबाट तिनीहरू वञ्चित गरिएका छन् ? के तपाईं यस कुरामा आश्चर्यचकित हुनुभएको छैन ? तन्द्रा र आलस्यको क्षणमा, कुनै सुनसान सडकमा एकलै घुम्दै गर्दा वा कुनै फोहोरभैँ गल्लीबाट गुज्रँदा वा बसमा यात्रा गर्दा, कुनै समुद्र किनारामा आफ्नो छुट्टी बिताउँदै गर्दा वा भर्नाहरू, रूखहरू, पन्छीहरू, पशुहरूबीच कुनै जङ्गलमा घुम्दै गर्दा त्यसमध्ये कुनै पनि अवसरमा के तपाईंको यस जिज्ञासासँग सामना भएन, मानिस जुन लाखौं वर्षदेखि यस पृथ्वीमा रहँदै आएको छ, त्यस चिजलाई प्राप्त गर्न सकेन, यो असाधारण रूपमा कहिल्यै नओइलाउने फूललाई ? आखिर के कारण हो, तपाईं अर्थात् एक मानव जो यति समर्थ, यति चलाख, यति धूर्त, यति प्रतियोगी छ, जससँग अद्भुत प्रविधिको ज्ञान छ—जो आकाश, जमिन र समुद्रमुनि पुगिसक्यो र जससँग एकभन्दा एक उम्दा कम्प्युटर छन्—किन त्यस कुरालाई पाउन सकेन जुन अमूल्य छ ? मलाई थाहा छैन, तपाईंले कहिल्यै यस प्रश्नको सामना गम्भीरतापूर्वक गर्नुभएको छ-छैन किन तपाईंको हृदय यति शून्य र रिक्त छ ?

यदि तपाईंले आफैँसँग यी प्रश्न राखेमा तब तपाईंको उत्तर के हुन्छ— तपाईंको सोभो उत्तर कुनै शब्दाडम्बरबिना वा धुर्त्याई नगरीकन? तपाईंले तीव्रता, गहनता र विह्वलतासँग प्रश्न सोधेअनुसार तपाईंको उत्तर हुन्छ। तर न तपाईंसँग तीव्रता छ न गहनता नै। यो किनभने तपाईंसँग ऊर्जा छैन, ऊर्जा अर्थात् आवेग— अनि बिनाआवेग तपाईं कुनै सत्यतालाई पाउन सक्नुहुन्न—आवेग जसमा प्रचण्डता भरिएको छ, आवेग जसमा कुनै पनि चाहना लुकेको छैन। आवेग डरलाग्दो वस्तु हो, किनभने यदि तपाईंसँग आवेग भएमा तपाईंलाई थाहा हुँदैन, यसले तपाईंलाई कहाँ लैजान्छ।

यस कारण सायद तपाईंले भयको कारणले नै आवेगको त्यस ऊर्जालाई नभेट्नुभएको होला जसले गर्दा तपाईंले आफ्ना लागि प्रेमको गुणवत्तालाई आफूबाट गुमाउनुभएको हो। किन यो ज्वाला तपाईंको हृदयमा नदन्केको हो? यदि तपाईंले आफ्नो हृदय र मनलाई धेरै नजिकबाट छाम्नुभएमा तपाईंलाई थाहा हुनेछ, यो तपाईंसँग किन छैन। यदि तपाईं यस खोजबिनमा आवेगपूर्ण भएमा त तपाईं अचानक पाउनुहुनेछ, त्यो त यहीँनै छ। पूर्ण निषेधद्वारा मात्रै जुन आवेगको उच्चतम रूप हो, त्यो चिज जुन प्रेम हो, को आगमन हुन्छ। विनम्रताभैँ तपाईं प्रेम उत्पन्न गर्न सक्नुहुन्न। अहङ्कारको पूर्ण अन्त भएमा विनम्रताको आगमन हुन्छ। त्यसपछि तपाईंलाई कहिल्यै थाहा हुँदैन, विनम्रता हुनु के हो। विनम्रता के हो भन्ने थाहा भएको मानिस व्यर्थको हो। यस्तै प्रकारले जब तपाईं आफ्नो हृदय र मनबाट, स्नायु र आँखाबाट अर्थात् आफ्नो पूरा अस्तित्व र प्राणबाट जीवनको बाटो पत्ता लगाउनुहुन्छ, 'जुन वस्तुतः छ' त्यसलाई हेर्नुहुन्छ अनि त्यसबाट पारि जानुहुन्छ। जुन तपाईं बाँचिरहनुभएको छ त्यस जीवनलाई पूर्णतः र समग्रतः अस्वीकार गरिदिनुहुन्छ, तब जे-जति कुरूप र क्रूर छन्, त्यसको अस्वीकृतिमा नै अन्यको जन्म हुन्छ अनि तपाईं यसलाई जान्न नै कहाँ पाउनुहुन्छ। मौन भएको, प्रेम गरेको भनेर जानेको छु भन्ने मानिसले थाहा पाएकै हुँदैन प्रेम के हो वा मौनता के हो भन्ने कुरालाई।

जे. कृष्णमूर्ति

---

## ज्ञातघाट मुक्ति

रत्न पुस्तक भण्डार

काठमाडौं, नेपाल

For Original text

© 1969 Krishnamurti Foundation Trust Ltd.  
Brockwood Park, Bramdean  
Hampshire 5024 UIQ England  
for the Nepalese Translation  
© Krishnamurti Study Center  
Dhyankuti, Swayambhu, Nepal  
C/O Tushita Inn  
P.O. Box 300, Lazimpat  
Kathmandu, Nepal

ज्ञातघाट मुक्ति  
(दर्शन र धर्म)  
जे. कृष्णमूर्ति

---

सम्पादक : मेरी ल्युटन्स  
अनुवादक : गोविन्दप्रसाद पन्त  
प्रथम संस्करण : २०६६ (सन् २००९)  
प्रकाशक : रत्न पुस्तक भण्डार, काठमाडौं, नेपाल  
© सर्वाधिकार : कृष्णमूर्ति स्टडी सेन्टरमा  
आवरण : ग्राफिक वर्क्सप  
टाइपसेटिङ : जीवन नेपाल  
मुद्रक : कञ्चन प्रिन्टिङ प्रेस

---

*J. Krishnamurti*  
**JNATBATA MUKTI**

**ISBN: 978-99933-0-788-4**

## जे. कृष्णमूर्तिको सङ्क्षिप्त परिचय

जिद्दू कृष्णमूर्तिको जन्म सन् ११ मे, १८९५ मा दक्षिण भारतमा भएको थियो। १४ वर्षको उमेरमा उनलाई आगामी विश्वशिक्षकका रूपमा श्रीमती एनी बेसेन्टले घोषणा गरिन्। त्यस समय उनी थियोसोफिकल सोसाइटीकी अध्यक्ष थिइन्। यस संस्थाले विश्वधर्महरूको एकतामा जोड दिन्थ्यो। श्रीमती बेसेन्टले उनलाई धर्मपुत्र (दत्तकपुत्र) का रूपमा अङ्गीकार गरिन् र इङ्गल्यान्ड लगिन्। त्यहाँ उनले शिक्षा प्राप्त गरे। विश्वशिक्षकको आगामी भूमिकाका लागि उनलाई तयार गरियो। सन् १९११ मा एउटा नयाँ विश्वव्यापी सङ्गठन गठन गरियो। त्यसको प्रमुखमा कृष्णमूर्तिलाई राखियो। यसको एउटै उद्देश्य विश्वशिक्षकको अगमनका लागि सदस्यहरूलाई तयार बनाउनु थियो। सन् १९२९ मा धेरै वर्षको आफैँसँगको सोधखोजपछि र उनीमाथि थोपरिएको नियतिले गर्दा, कृष्णमूर्तिले त्यस सङ्गठनलाई भङ्ग गरे र भने— “सत्य एक पथहीन भूमि हो र तपाईं जुन कुनै पनि बाटोद्वारा, धर्मद्वारा, सम्प्रदायद्वारा उसकहाँ पुग्न सक्नुहुन्न। सत्य अनन्त, अप्रतिबन्धित छ। जुन कुनै पनि बाटोबाट त्यहाँ पुग्न नसकिने भएकाले यसलाई सङ्गठित गर्न सकिन्न। मेरो प्रमुख चासो मानिसलाई निरपेक्ष रूपले, अप्रतिबन्धित ढङ्गले स्वतन्त्र गर्नु हो।”

९० वर्षको उमेरसम्म कृष्णमूर्तिले व्यक्तिगत रूपमा बोल्दै विश्वभ्रमण गरे। सबै आध्यात्मिक र मनोवैज्ञानिक आधिकारिकता (सत्ता) उनको आफ्नै लगायतकालाई समेत अस्वीकार गर्नु मौलिक विषय हो। सामाजिक संरचना एउटा प्रमुख चासो हो। कसरी यसले व्यक्तिलाई संस्कारित गरिराखेको छ, उनको वार्ता र लेखाइमा मुख्य जोड मनोवैज्ञानिक तगाराहरूमाथि हुन्थ्यो जसले स्पष्टताको बोध गर्न रोक्दछ। सम्बन्धहरूको ऐनामा हामी प्रत्येकले आफ्नो चेतनाको विषयवस्तुलाई बुझ्न सक्छौं जुन सबै मानवतामा समान छ। हामी यसलाई विश्लेषणात्मक रूपले होइन प्रत्यक्ष रूपमा, कृष्णमूर्तिले विस्तृत रूपले बताएअनुसार गर्न सक्छौं। यस विषयवस्तुलाई अवलोकन गर्दा हामी आफूभित्रै द्रष्टा र दृश्यलाई विभाजन गरी पहिल्याउँछौं। उनले यही विभाजनलाई इङ्गित गरेका छन् जसले प्रत्यक्ष बोधमा बाधा उत्पन्न गर्दछ। मानवद्वन्दको मूल नै यही हो।

सबै नदीहरू समुद्रमा मिसिन्छन्। पानीको मात्रामा खोलाको वेग निर्भर गर्दछ। साना खोलाहरू चाँडै आफैलाई नाश गर्दछन्। नदीको सम्बन्धमा यो पक्का छ, यसले हरेक कठिनाइमाथि वा बरिपरिबाट छिचोल्दै वा आफैले नयाँ बाटो बनाई समुद्रतिर वेगले जान्छ। जब यसले समुद्रको विशालतामा प्रवेश गर्दछ, यसलाई सीमाबद्ध गर्ने किनारालाई पनि गुमाउँछ, असीममा समाहित हुन्छ। निश्चितता र अनिश्चितता, सुरक्षा र असुरक्षा अस्तित्वको सङ्घर्षमा नै हुन्छ। यहाँ हामीले निश्चयता खोज्यौं र सिर्जना गरेर हामी राम्रो र नराम्रोको द्वन्द्वमा फस्छौं—यहाँ हामीले पाउँछौं—सुख र दुःख, जन्म र मृत्यु। समुद्र-तटमा बाटाहरू, गोरेटाहरू हुन्छन्, हरेक बाटाहरू खण्डित हुन्छन्, फिँजारिएका हुन्छन्, किनारामाथि धेरै ईश्वरहरू र तिनका जुभार अनुयायी छन्। त्यहाँ भ्रम र धेरै प्रतिज्ञाहरू छन्। यो किनाराको अस्तित्वमा विरोध र दुःख छ।

समुद्र यति धेरै टाढा छैन। हामीहरूले निर्धारण गरेको लक्ष्यले टाढा बनाएको हो। यही लक्ष्यले दूरी र विभाजन सिर्जना गर्दछ। त्यहाँ अन्त पनि छैन, सुरु पनि छैन तर उपलब्धि, सफलताको, निरन्तर केही बनिरहने लोभले गर्दा यस्तो भएको हो। लक्ष्यले उत्प्रेरित तब मात्रै गर्दछ जब वर्तमानले यसको अनन्तता र यसको बुझाइ उत्पन्न गर्दैन। तब लक्ष्य एउटा आकर्षण, वर्तमानबाट उम्काइ हुन सक्छ। वर्तमान अनन्त हो, तपाईंले यसको गरिमा अहिले बुझ्नुभएन भने भविष्यमा बुझ्ने कम सम्भावना हुन्छ। वर्तमानको अज्ञानताले भविष्यको अज्ञानतासमेतलाई समेट्छ। अज्ञानतालाई अतः बुद्धिमा समयको प्रतिक्रियाद्वारा, लक्ष्यको प्रेरणाले परिवर्तन गर्दैन।

“अनित्यताद्वारा अनन्तको पत्तो लगाउनु छ। यसका लागि कुनै बाटो छैन। यो त सदा वर्तमानमा नै त छ।”

कृष्णमूर्तिले चेतनाको सञ्चारणको विषयमा अथक रूपमा संवाद गर्ने कार्य गरे। यस सञ्चारणको मुटु भनेको प्रत्येक व्यक्तिको प्रयासमा स्वाभाविक प्रज्ञालाई विकृति नगरी संस्कार र स्वार्थबाट मुक्त गरी जगाउनु हो।

## प्रस्तावना

यो पुस्तक कृष्णमूर्तिको सुभावअनुसार तयार गरिएको हो र यसमा उनको अनुमोदन प्राप्त छ। विश्वका विभिन्न भागका श्रोताहरूसँग हालसम्म गरिएका विभिन्न वार्ताहरू (अङ्ग्रेजी) जुन टेप गरिएका थिए र पहिले प्रकाशित भएका थिएनन्, तिनैमध्ये उनका वचनहरू चयन गरिएका छन्। तिनको चयन र जुन क्रममा यी प्रस्तुत छन् त्यसका लागि म उत्तरदायी छु।

– मेरी ल्युटन्स



## यस अनुवाद अमथ्ठमा

जे. कृष्णमूर्तिका रचनाहरू विश्वका विभिन्न भाषामा अनुवाद भई प्रकाशित भइसकेका र भइरहेका छन्। नेपाली भाषामा पुस्तकका रूपमा नगण्य प्रकाशन भएको हुँदा प्रकाशन गर्ने जमर्को गर्न सुरुआतका रूपमा यो प्रस्तुत गरिएको छ। यसतर्फ सबैको विभिन्न प्रकारको योगदानका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।

अनुवादमा विशेष होस पुर्याउने प्रयत्न गर्दागर्दै पनि केही त्रुटिहरू रहन सक्छन्। सकेसम्म व्यक्त भएका वाणीलाई यथासम्भव विकृत नगरी जस्ताको तस्तै प्रस्तुत हुन सकोस् भनी हामी प्रयासरत छौं। यसतर्फ कुनै पनि प्रकारको आलोचना वा सुझावको हामी स्वागत गर्दछौं। आगामी संस्करणहरूमा अपेक्षित परिवर्तन गर्न सकिन्छ। अन्त्यमा अनुवादक र प्रकाशक दुवैलाई धन्यवाद।

– कृष्णमूर्ति स्टडी सेन्टर

पत्रव्यवहार गर्ने ठेगाना

कृष्णमूर्ति स्टडी सेन्टर

ध्यानकुटी, स्वयम्भू, नेपाल

C/O Tusita Inn

P.O. Box No. 3004

Lazimpat, Kathmandu, Nepal

Email: tushita@wlink.com.np

## अनुवादकका तर्फबाट

आफ्नो बुझाइका लागि अनुवाद गरेको थिएँ। विलक्षणतालाई जुन ढङ्गबाट सम्झाएका छन् त्यसबाट म तानिएँ। यसबारे छलफल, सोधखोज गर्दा अनुवाद गर्ने कुरा चल्थो र आफूले गरेको अनुवाद प्रस्तुत गरें। प्रकाशित गर्न नेत्र बान्तवा र रोशन चक्रधरबाट प्रोत्साहन मिल्यो।

बाँकी कार्यमा जगदीश श्रेष्ठ, भिक्षु धर्मानन्द, श्रीअरुण श्रेष्ठ, उमेशसिंह महर्जन, माधव मूल, सुरेन्द्रकुमार श्रेष्ठ, धीरज श्रेष्ठ, अनिल प्रधान, इन्दिरा पन्त, वसन्त महर्जन, प्रचण्डदेव मानन्धर, आर. के. सैजू, सञ्जय कार्की, प्रकाश तिमिल्सिना र राजकुमार खपाङ्गीको सहयोग रहेको उल्लेख गर्नु प्रासङ्गिक नै हुनेछ। अनुवादमा भएका त्रुटिहरूप्रति मेरो पूर्ण जिम्मेवारी छ। सम्भव भएसम्म त्यसलाई सुधार गर्दै लैजान कटिबद्ध छु। सल्लाह-सुझाव निम्न ठेगानामा प्रेषित गरिदिनुभई कृतार्थ गरिदिनुहुनेछ।

– गोविन्दप्रसाद पन्त

पो. ब. नं. १२७५९

काठमाडौं, नेपाल

Email: gppant2002@yahoo.com

gppant2002@hotmail.co.uk

## विषयसूची

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| एक     | : dflg;sf] vf]h-;tfOPsf] dg-kf/DkL/s<br>b[lfbsf]0f-k lti7fsf] df]xhfn-dfgj Pjd\<br>Jc0st-c0:tT'jsf] n8f0'-dflg;sf] jf:tljs<br>k s[lt-pQ/bfLoTj-;To-:j-ekfGt/Of-<br>pnhf{sf] 0o-;Qaf6 d'0st | !   |
| दुई    | : :jcd\sf af/]df l;Sg'-;/ntf / ljpgd tf-<br>;+sf/a4tf  | !@  |
| तीन    | : r]tgf-hLjgsf] ;du tf-;hutf   | @   |
| चार    | : ;'vsf] vf]h-OR5f-ljrf/ãf/f ljs[lt-<br>:d[lt-cfgGb  | @   |
| पाँच   | : :j-lnntf-kbsf] lnK;f-cg]s eo / ;du <br>eo-ljrf/ãf/f ljv08g-eosf] cGt   | #   |
| छ      | : lx+;f-qmf]w-;dy{g / lgGb-fcbz{ / cyfy{   | \$) |
| सात    | : ;DaGw-ãGã-;dfh-lgw{gtf-dfbs JJo-<br>lge{/tf-t'ngf-rfxgf-cfbz{xz-cf8Da/   | \$* |
| आठ     | : d'0st-ljff]x-Psf•Lkg-lgof]{iftf-xfdL<br>h:tf5f}''To;;'u llpg'  | °   |
| नौ     | : ;db-b'Mv-d[To'   | ^)  |
| दस     | : kpl  | ^^  |
| एघार   | : x]g'{/;'~'-snf-;f]Goo{-;+od-<br>k ltefxz-;d:ofxz-cGt/fn  | &   |
| बाह्र  | : f]f / b[Zo   | *@  |
| तेह्र  | : lrGtg]s] xf]<-ljrf// lqrof-r'gf}tL-<br>kbfy{-ljrf/sf];'?cft  | *^  |
| चौध    | : ljutsf] af]em-zfGt dg-;+jfb-<br>pkn0Aw-cg'zf;g-df}g-;To / jf:tljstf  | (!  |
| पन्ध्र | : cg'e"lt-;Gt' lfl-ã}t-Wbfg  | (^  |
| सोह्र  | : ;du  qmflGt-wfld{s dg-pnhf{-cfj]u  | !)@ |

कुनै ईश्वर, सत्य वा यथार्थ वा तपाईं यसलाई जुन नाम दिन चाहनुहुन्छ, छ या छैन, यस प्रश्नको उत्तर किताबहरू, पुरोहितहरू, दार्शनिकहरू वा मुक्तिदाताहरू कसैसँग कुनै पनि हालतमा छैन। कसैले पनि र कोही पनि यस प्रश्नको उत्तर दिन सक्दैनन्— तपाईंले बाहेक। यस कारण तपाईंले स्वयम्लाई जान्नु परम आवश्यक छ। स्वयम्को पूर्ण अज्ञानतामै अपरिपक्वता रहन जान्छ। स्वयम्लाई बुझ्नु नै बोध र प्रज्ञाको सुरुआत हो।

मैले आफ्नो 'स्व' को समग्र क्षेत्रसँग परिचित हुनुपर्दछ, जुन कि व्यक्तिको चेतना हो अनि समाजको पनि। त्यसपछि मात्रै मन वैयक्तिक र सामाजिक चेतनाको पारि जान्छ, तब हामी स्वयम् आफ्ना लागि एक ज्योति बन्न सक्दछौं जुन कहिल्यै निभ्दैन।

विचारमा केही पनि नयाँ छैन, किनकि विचार स्मृति, अनुभव र ज्ञानबाट आइरहने प्रतिक्रिया मात्रै हो। विचार आफैँमा पुरानो भएकाले यसले कुनै चिजलाई छोडिदिएमा नै पुरानो हुन जान्छ। तपाईंले ज्यादै आनन्द र आह्लादले भरिएको कुनै मनोरम दृश्य वा सुन्दर चिजलाई देख्नुभयो र तपाईं प्रचण्ड अनुभूतिले भरिनुभयो, तब यसै बेला विचार आउँछ र आफ्नो स्पर्शले यी सबैलाई पुरानो परिदिन्छ। सुख तपाईं पुरानोबाट नै पाउनुहुन्छ, नयाँबाट कहिल्यै होइन। नयाँको अर्थ हो समय जहाँ रोकिएको छ, विलुप्त हुन गएको छ।

यस कारण प्रेम के हो भनी जब तपाईं सोध्नुहुन्छ, यसको उत्तरले कहीं तपाईंलाई भयभीत र आतङ्कित नतुल्याओस्। यसको अर्थ पूर्ण उथलपुथल हुन सक्छ। यसले परिवार तोड्न सक्छ, तपाईंलाई यो बोध हुन सक्छ कि तपाईंले पति वा पत्नी वा बच्चाहरूलाई कहिल्यै प्रेम गर्नुभएन—तपाईंले गर्नुभयो?—तपाईंले अहिलेसम्म जे निर्मित गर्नुभयो त्यसलाई ध्वस्त गरिदिनुपरोस्। तपाईं सायद मन्दिरतिर फर्कनुहुन्न।