

शान्तिमार्गका पाईलाहरु



अनुवादक
अग्नेन शेर्वा (मिक्षु कृष्णमान)

शान्ति प्रेमीहरूमा समर्पित
मेरो संवाद



शान्ति पढ्यात्री
(मिल्डेड)

संस्मरण



क्याना प्रधान जोशी

जन्म मिति: डिसेम्बर २२, १९४१
अन्तिम मिति: सेप्टेम्बर २२, २००९

प्रस्तावना

पवित्र धर्मस्थल, नदीनाला, धार्मिक खण्डहर तथा पहाडी हिमशिखरमा अवस्थित थुम्का थुम्काहरू जहाँ देवीदेवताले बास गर्छन् त्यहाँ गरेको प्रार्थनामय तीर्थाटन अर्थात् शान्ति पदयात्रामा असीम आनन्द तथा सुखको अनुभूति मिल्ने गर्छ ।

यात्राको मूल तात्पर्य नै शान्ति प्रार्थना हो । यदि तपाईं पनि यसप्रकारको यात्रा अभ्यासमा लाग्नसक्नुभो भने तपाईंको यात्राले पनि गन्तव्य स्थल पुगेर सोचेअनुसारको लक्ष्य हासिल गर्न सक्नेछ ।

“कुकर्ममाथि सुकर्म”, “असत्यमाथि सत्य”, “घृणामाथि प्रेम” ले विजय पाउन सकून् भन्ने यात्राको मूल लक्ष्य रहेको हुन्छ । यही लक्ष्यलाई केन्द्रित गरेर एकजना महिला पदयात्रीले (Peace Pilgrim) शान्ति पदयात्रा आफ्नो देश अमेरिका र छिमेकी मुलुक क्यानाडा तथा मेक्सिकोका केही भागहरूमा हजारौं माइल शान्ति पदयात्रा गर्नुभयो ।

आफ्नो गोजीमा अट्नसक्नेसम्म मात्र सामान राखेर यात्रामा लाग्दा उहाँले बाचा गर्नुभयो कि मानवले शान्तिको तात्पर्य नबुझेसम्म मैले आफ्नो शान्ति पदयात्रालाई निरन्तरता दिइनै रहनेछु ।

“कसैले आश्रय नदिएसम्म मैले विश्राम गर्नेछैन, कसैले खाना नदिएसम्म म भोकै बस्नेछु ।” यस्तो उहाँको अटल बाचा थियो । यात्राको वेला यसरी शान्तिको तात्पर्य सुनाउँदै पत्रकार, टि.भि., रेडियो तथा समाजसेवक, धार्मिक बन्धुहरूसँग जम्काभेट गर्दै उहाँ अगाडि बढ्दै जानुभयो ।

उहाँ भन्नु हुन्छ “मानवले शान्तिमाथि आस्था तथा विश्वास नराखुञ्जेल शान्ति प्राप्त गर्न सकिदैन” । एकजनाको विशुद्ध शान्ति प्रयासले पनि विश्वशान्तिलाई टेवा मिल्नसक्छ भन्ने कुरा हामीले उहाँको यात्रा अभ्यास कार्यबाट बुझ्नसक्छौं ।

यही क्रियाकलापबाट सन् १९४६ मा थालनी भएको यात्राले सन् १९८१ मा दुर्घटनाको कारण स्वर्गारोहण नभएसम्म निरन्तरता पाउँदैरह्यो ।

मेरो भनाई

पदयात्रा अथवा वेलाबखत तीर्थयात्रा गर्ने चलन आदिकालदेखि चलिआएको हो । आधुनिककालमा हवाईजहाज, बस, रेलको माध्यमबाट तीर्थाटन गर्ने चलन देखापरे तापनि घरको दैलोबाट आफूले तोकेको गन्तव्य तिर्थस्थलसम्म पैदलयात्राबाट जेजति पुण्य कमाइन्छ त्यो सवारी-साधनबाट गरेको तीर्थयात्रा त्यति पुण्यफलदायी हुन सक्दैन भन्ने मान्यता कसैले अस्वीकार गरेको छैन ।

तीर्थस्थलको लागि जारी पदयात्रा अथवा कुनै खास उद्देश्य लिएर संचालन गर्ने पदयात्रा विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । कुनै धर्मात्माले महिनौ दिन लगाएर कसैले वर्षौ दिन लगाएर आफ्नो यात्रालाई निरन्तरता दिइरहन्छ । करीब एक शताब्दीअघिको कुरा हो, एकजना वलवान श्रद्धालु तिबेटन धर्मात्मा (क्यालसिङ लामा) ले आफ्नो देशको प्रमुख केन्द्र ल्हासाबाट नेपाल जम्बुद्विपमा अवस्थित स्वयम्भूमहाचैत्यको दर्शन गर्न आउँदा चार वर्ष बिताए । प्रत्येक तीन पाइलामा शाष्टाङ्ग दण्डवत गर्दै उहाँले मंत्रोच्चारणको साथ पैदल यात्रा गर्नु भएको थियो । यसप्रकारको कष्टदायक मार्मिक शान्ति धर्मयात्रा आजतक कुनै मानवले देखाएको इतिहास वन्नसकेको छैन ।

दिनको १५/१६ किलोमिटर अथवा बढीमा २०/२५ किलो मिटर पार गर्दै, मन्त्र पढ्दै, धार्मिक ड्रम बजाउँदै जापानी पारामा शान्ति पदत्रया गर्ने परिपाटी पनि चलेको छ । यस्तो यात्रामा दुई हप्तादेखि वर्षौ दिन बिताउने र सहयात्रीहरूको जमातमा कहिले घट्ने बढ्ने हुन्छ । कुनै पदयात्रामा केवल एक्लो पनि हुने गर्छ । शान्ति पदयात्राको नयाँ अर्को तरिका हो ध्यानामय चिन्तनशील शान्ति पदयात्रा (Walking Meditation) ।

भिक्षु कृष्णमान



विषय सूची

१. शान्तिमार्गका पाईलाहरू	१
२. सारांश	१२
३. विचारधारा	१५
४. मेरो पत्राचारबाट	१९
५. तिमीले ईश्वर पहिचान गर्न सक्दछौ	२२
६. मेरो सन्देश	२६
७. पीस पिलग्रिम २००३ पात्रबाट सन्देश	२८

शान्तिमार्गका पाईलाहरू

शान्तिमार्गमा पाईला टेक्दै जाँदा पत्रयात्री मिल्डेडले पोख्नु भएको आफ्नो कथा व्यथा:-

मेरो प्रारम्भिक जीवनमा मैले दुई महत्त्वपूर्ण तथ्य पत्ता लगाएँ त्यो हो "पैसा कमाउन त्यति गाह्रो छैन", अर्को हो "मिहेनतले आर्जन गरेको धन बेमतलब खर्चगर्नु हुँदोरहेनछ" ।

यो जीवन केका लागि हो भन्ने ज्ञानबाट म अनभिज्ञ थिए । जीवनको मूल उद्देश्य थाहा पाउन एकदिन जङ्गलको एकान्तबासमा जाँदा म आफैँ महापटमूर्ख पो रहेछु भन्ने कुरा थाहा भयो । अनि नहिचकिचाईकन मैले निर्णय गरें कि आइन्दा मेरो जिन्दगी मानव सेवा कार्यमा लगाउने छु । म यो कुरा बताउन चाहन्छु कि यस संकल्पबाट म कहिल्यै पनि विचलित हुनेछैन र आफ्नो पुरानो गृहस्थ धन्दातर्फ पनि लाग्नेछैन ।

मेरो जीवनधाराको ढाँचा बदलिन पुग्यो । सेवाभाव अरूबाट ग्रहण गर्नुको बदला अरूलाई सक्दो सेवा प्रदान गर्ने कार्यतिर लागेर रमाइलो संसारभित्र प्रवेश गर्न मन लाग्यो । यसरी मेरो जीवनले क्रमशः सार्थकता पाउन थाल्यो । मेरो स्वास्थ्य पनि राम्रो हुँदै गयो । मलाई कुनै रोगले छोएन । मानसिक भयले गर्दा नै मानिसलाई रोगले छुने गर्दो रहेछ भन्ने कुरा थाहा पाएँ ।

अब मेरो जीवन शान्तिको खोजमा बित्नेछ र यस कार्यबाट व्यक्ति-व्यक्तिबीच, वर्ग-वर्गबीच, राष्ट्र-राष्ट्रबीच शान्तिको किरण फैलाउने कार्यमा समर्पित हुने कुरा पक्का गरें ।

सेवामा जीवन समर्पित गर्नेबारे इच्छा मात्र गर्नु र त्यही इच्छालाई वास्तविक व्यवहारमा उतार्न सक्नुमा ठूलो अन्तर हुँदोरहेछ । तर मेरो लागि १५ वर्षको समय आन्तरिक खोजमा नै बितेजस्तो लाग्यो । अहंकारी र अन्तरात्माको कथनबारे ठूलूला मनोवैज्ञानिकहरूले निकै कुरा गर्थे । यो कुरा विस्तार विस्तार मैले पनि बुझ्न थालें । जीवनको हरक्षणमा दुई प्रकारको धारणा, दुई प्रकारको प्रकृति तथा दुई किसिमको दृष्टिकोण हुने गर्छ । किनभने भिन्न-भिन्न वैचारिक धाराहरूमध्ये कुन धारामा बगेर जाने हो भन्ने सोचाइमा म संघर्षरत थिएँ । एकदिनको घटना हो मेरो सामु डाँडा-काँडाले भरिएको

उपत्यका देखापयो । म यसलाई कसरी पार गरूँ भनेर सोचिरहेको वेला भयंकर तथा विशाल हिमाल हेर्दाहेदै आन्तरिक शान्ति पाउनु भनेको विशाल हिमालपार गर्नु बराबर नै हो भन्ने मलाई लाग्यो ।

दुई प्रकारका भिन्नतामाथि अभिन्नता महशूस गरें, त्यसपछि भिन्नताको आभास ममा रहेन । जस्तोसुकै कठिन पहाड पनि चढेर पारगर्न सक्नुला भन्ने मलाई लाग्यो । अनि यस अभियानमा कहिलेकाहीँ चिप्लिएर लड्ला त्यो भिन्नै स्वभाविकै कुरा हो ।

एकदिनको मनोरम बिहानीमा म बिउँभन्न पुगेँ र थाहा पाएँ कि मेरो पहाड चढाइमा म असफल हुनेछैन । मलाई थाहा थियो कि मेरो संघर्ष सकिनासाथ मेरो समर्पित जीवनमा मैले सफलता हासिल गर्नेछुँ अथवा आन्तरिक शान्तिको बिउ पत्ता लगाउनेछुँ । त्यसैले सत्कार्यमा जुट्न अब मलाई अलमलिनुपरेन ।

विकासक्रम भनेको कहिल्यै सकिने कुरा होइन । मेरो जीवनको तेस्रो चरणमा विकासले गति पाए जस्तो लाग्यो । तर यो प्रक्रियामा कहिलेकाहीँ विभिन्न बाधाहरू आइपर्न सक्छन् । सद्भावनापूर्ण प्रगतिपथको दुई चार कठिन मोडहरूमाथि विचलित नभई अगाडि बढ्दै गएमा आफुले चिताएको गन्तव्य स्थलमा पुग्न सक्छ ।

यसप्रकारको प्रगतियात्रामा लाग्दा हामी निकै कठिनाइमा अलिभन्न सक्छौँ । कुनै पनि काममा अगाडि बढ्दा दुष्कर अनुभव हुन सक्छ तर बिनातनाव, बिनाखिचातानी, शान्तिपूर्वक नहडबडाई धैर्यपूर्वक चलेको प्रगतियात्राले आफ्नो लक्ष्य हासिल गर्न सक्छ ।

पूर्ण सफल जिन्दगीमा सन्तुलित स्रोत पाउनुपर्छ । यसैलाई मैले बढी महत्त्व दिएको हुँ । जसको जिन्दगी सामान्य तथा सन्तुलित हुने र प्राकृतिक नियममा बाँधिदै जान्छ त्यसले अवश्यमेव सफलता पाउन सक्छ । यदि कसैले असन्तुलित र आवश्यकताभन्दा बढी चाहनाको मोह राख्छ भने त्यसको जिन्दगी अपूर्णतामा परिणत हुनजान्छ ।

जिन्दगीको अर्को लक्ष्य हुनुपर्छ, त्यो के हो भने 'आफूले पाउनुभन्दा अरूलाई दिनु ।' जब अरूलाई दिनुमा नै लागिन्छ भने, तब अरूलाई नदिई आफूले केही पाउन सकिन्न भन्ने कुरा थाहा पाइन्छ ।

आफ्नो खुशी, आन्तरिक शान्ति र आफ्नो राम्रो स्वास्थ्य अरूलाई बाँड्न सके, आफूले पनि अरूबाट सोही आन्तरिक शान्ति र सुखमय स्वास्थ्य पाउन सकिन्छ ।

अहंकारी तथा कमजोर मनले शरीरलाई अनियन्त्रणमा राख्छ । तर उच्च विचारले मानिसको मनलाई नियन्त्रणमा राख्छ । उच्च विचारको साथसाथै मानिसले आफ्नो दृढ संकल्प अनुसार काम गरेको खण्डमा त्यो गन्तव्य स्थानमा पुग्न सक्छ ।

विगत सन् १९५३ सालतिर विश्वशान्ति निम्ति शान्ति पदयात्रा थाल्ने तीव्र इच्छा मेरो मनमा जाग्यो । दैवी प्रार्थनासहितको यो पैदल यात्रा विभिन्न मानिसहरूसँग सरसल्लाह गरी संचालन गरेको थिएँ । शान्ति पदयात्रा गर्दा मैले लगाउने जाकेटमा 'पिस पिलग्रिम' अक्षर लेखिएको थियो र शान्तिहेतु २४००० माइलको मेरो पदयात्रा हुने भनेर जाकेटको पछाडि भागमा लेखिएका थिए । यसरी जाकेटको अगाडि पछाडि लेखिएका शब्दले मेरो यात्राको उद्देश्य बुझ्न मानिसहरूलाई सजिलो हुनगएको थियो । मैले आफ्नो योजना मुताबिक २४,००० माइलको शान्ति पदयात्रा गरें । यस यात्रामा मसँग एकजोर लुगा थियो र साथमा लेख्ने कापी कलम मात्र । कुनै पनि संस्थाको सहयोगविना व्यक्तिगतरूपमा मैले यो यात्रा तय गरें । कसैले आश्रय नदिएसम्म वा कसैले खाना नदिएसम्म मैले कसै संग माग गर्ने छैन र मानवले शान्तिमार्गको महत्त्व नबुझेसम्म म घुम्दै गर्नेछु भनेर मैले प्रतिज्ञा गरेको थिएँ ।

मेरो यात्राभरि मलाई चाहिने वस्तुहरूको कुनै खाँचो भएन किनभने मैले भेट्ने सबै मानव वर्ग दयालु थिए ।

मेरो पदयात्रामा जहिले पनि म निम्न शान्तिसन्देश बोकेर हिँड्ने गर्दछु, यसैलाई मैले आफ्नो जीवनशैली बनाएँ ।

वैगुणलाई गुणले

असत्यलाई सत्यले

घृणालाई प्रेमले जित्ने गर ।

यस सन्देशको महत्त्व त्यति बेला देखिन्छ जब यसलाई कसैले व्यवहारमा उतार्छ । यसको खाँचो अन्तर्राष्ट्रिय तथा व्यक्तिगत परिस्थितिमा त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । आजको विश्वको हालत देख्दा मलाई लाग्छ - यो हाम्रो आफ्नै अपरिपक्वताको सूचक हो ।

हामी आफैमा परिपक्वता छाएको भए, एक-अर्काप्रति सद्भावना रहेको भए यस्तो दुःखद हालत देख्नुपर्ने थिएन ।

शान्ति प्रक्रिया पहिले आफ्नै ठाउँबाट शुरू हुनुपर्छ । किनभने जति बढी शान्तिका लागि काम गर्छौं, उति बढी अन्यत्र शान्तिको किरण फैलिनसक्छ । वास्तवमा कष्टकर जीवन सहेर भए पनि शान्तिको लागि काम गर्ने सबैको मनसाय हुनुपर्छ ।

आधुनिक आणविक युगमा हामी प्रवेश गर्दैछौं । त्यसैले यस युगको चालढालसँगै हामीले नयाँ जागरणको सृजना गर्नु छ । हाम्रो अगाडि आइपर्ने विभिन्न प्रकारका समस्याहरूसित हामीले जुध्नु छ ।

हाल मेरो मूलविषय भन्नु नै शान्ति हो जसलाई न्यायिक बनाउने कार्यक्रम छ । शान्ति क्रियाको कुनै खास नियम हुँदैन । सानो स्तरको होस् वा ठूलो स्तरको होस्, त्यसमा शान्तिपथको आधारशिला रहन्छ । शुरू शुरूमा आफूले अपनाएको नियम अरूका लागि आधार साबित हुनसक्छ । त्यसकारण आफ्नो अनुकूल परिस्थितिअनुसार शान्तिकार्य थालनी गर्नु उचित हुन्छ । यस कार्यमा आफ्नो अनुभव अरूलाई दिने र अर्काको अनुभव आफूले लिँदा काम निकै राम्रो हुन जान्छ ।

म जसरी शान्ति पथमा लागें त्यस्तै अरू पनि लाग्नेपर्छ भनेर म सल्लाह दिन्न तर मेरो शान्ति पदयात्राबाट उब्जेको प्रेमभावनाले अन्य वर्गलाई प्रभावित पार्छ भने तिनीहरूले पनि मेरो मार्गलाई अपनाउन सक्छन् ।

सर्वप्रथम यसमा चाहिने आवश्यकताहरूको व्याख्या गर्छु । यी मध्ये सबभन्दा जरूरी वस्तु हो "जीवनप्रति असल नियत राख्नु", "कुनै पनि मार्ग अपनाउँदा संकल्पयुक्त हुनु" र अठोट गरेर अगाडि बढ्दा पछि हट्ने नगर्नु । जीवन परिचालनमा कसैको कठिनाइहरू देखापर्न सक्छन् । असल नियतले मन बलियो पार्छ र समस्या सुल्झाउन कुनै गाह्रो पर्दैन । यसैको आधारमा हामी अगाडि बढ्न सक्छौं । जीवनका समस्याहरू पनि संवेदनशील भएर जीवनको यथार्थलाई बुझ्न र मनन गर्न सक्छौं भने हामी लागेको बाटोमा अवश्य सफलता पाउन सक्छौं । कुनै पनि काम गर्दा समस्या आइपर्नु स्वभाविकै हो तर त्यो काम जसमा असल नियत गाँसिएको हुन्छ त्यो सफलताको चुलीमा पुगिहाल्छ ।

सबैजनाले शान्तिको मर्मलाई बुझ्नसक्ने हो भने विश्वलाई पनि निशस्त्रीकरण बनाउन सकिन्छ । हामीले प्राकृतिक नियमको पालना गर्नु जरूरी छ । यस नियमको पालनामा शारीरिक ऊर्जाले मात्र होइन स्वविवेकले पनि धर्मको ख्याल राखी हामी अगाडि लाग्यौं भने हाम्रो जीवन सुखमय बन्न सक्छ । प्राकृतिक नियमविरुद्ध चल्थौं भने हामीले अनेक दुःख, कष्ट भोग्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले म यस्तो राम्रो योजनातर्फ लाग्दैछु र मैले बुझेकी छु कि असल कुराहरूको जिकिर गर्दा मलाई अल्मलिनुपर्दैन ।

नमिल्दो पक्षलाई त्यागेर सम्भावित पक्षतिर लाग्दा सफल भइने भनेर निराशा हुनुपर्दैन । विचार गरेर प्रयत्न गर्दै सही बाटोमा लाग्न सके सफलता मिल्छ । यस्तै अवस्थामा अब मैले सही बाटो पत्ता लगाएँ र अब त्यसैलाई अँगाल्ने निर्णय गरें । मानिसले जीवनयापनमा राम्रो कुरा सोच्नुपर्छ र प्राकृतिक नियमअनुसार चलेर समाजमा केही गरेर देखाउने मनसाय हुनुपर्छ । यही सोचाइमा डुबेर म पनि एकान्त, सुनसान वनतिर के लागेको थिएँ मनमा विभिन्न विचारले ठाउँ लिन थाल्यो । आफ्नो गन्तव्य स्थानमा पुग्ने काम शुरूमा सानै स्तरको देखिएतापनि सानातिना भूललाई वास्ता नगरी दत्तचित्त भएर एकाग्रसाथ आफ्नो मूल उद्देश्य प्राप्तिमा प्राथमिकता दिनुपर्छ । यसलाई जानीजानी कसैले लापरवाही गर्दछ भने यो त्यसको लागि ठूलो दुर्भाग्य हो ।

म एकदिन एकान्तमा हिँड्दै थिएँ, बाटोमा एकजना चालकले रोकेर भन्यो “क्या राम्रो काममा तपाईं लाग्नुभएको रहेछ”, मैले जवाफमा भनें “तपाईं पनि लाग्न सक्नुहुन्छ ।” यो कुरा सुनेर उसले भन्यो धेरै किसिमका काम गर्दा पनि मलाई भनेजस्तो प्रतिफल न आउँदा निराशभएको छु । यो कुरा सुनेर मलाई दिक्क लाग्यो । आजको भौतिक युगमा कुनै पनि कामको प्रतिफलमा पैसाको मोलतोल हुँदो रहेछ तर आत्मसन्तोष तथा शान्ति पैसाले मात्र पाउन सकिंदैन भन्ने कुरा थाहा पाएर पनि मानिसले बेवास्ता गर्नेगर्छ । तर यो त्यसको ठूलो मूर्खता तथा अज्ञानता हो ।

अर्को कुरा आउँछ, त्यो हो भित्री र बाहिरी समृद्धिको लागि सादा जीवन र मनोवैज्ञानिक समृद्धि । दुवैमा सामञ्जस्यता ल्याउने काम त्यति मलाई गाह्रो लागेन र सेवारत कार्यमा पनि धेरै वस्तुको जरूरी मैले देखिन । थोरै वस्तुसँगै सजिलै कामचल्न सक्ने मलाई लाग्यो र यसमा म सफल पनि भएँ ।

जति लुगा लगाएकी छु र मैले जति सामान बोकेकी छु त्यसैबाट मेरो काम चलन सकछ । मलाई नचाहिने सामान पनि कसैले दिन आवश्यक परेन । आवश्यकभन्दा अनावश्यक वस्तु संकलन गर्नु आफैमा नचाहिंदो भार बोक्नु हो ।

आफूलाई काम लाग्ने वस्तु अरूलाई काम नलाग्न सकछ । उदाहरण स्वरूप, बाल-बच्चा हुने परिवारलाई सोही बमोजिमका वस्तुहरू आवश्यक पर्दछ । आवश्यकता भन्दा बढी सामान राख्नु नै कष्टकर हुने कुरा भन्न खोजेको हुँ ।

साधारण जीवनयापनमा व्यापक स्वतन्त्रता पाइन्छ र यसैलाई महशुस गर्न थालें । अनि शारीरिक र आध्यात्मिक विकासमा पनि समन्वय पाएँ । तर व्यक्तिगत जीवन र सामूहिक जीवनबीच समन्वयात्मक सम्बन्धबारे बुझ्नु धेरै छ ।

आधुनिक संसार धर्म-विज्ञानभन्दा आणविक विज्ञानतर्फ बढ्दैछ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ । यसको मूल कारण हामीमा धर्म विज्ञान विकसित हुन नसक्नु हो । त्यसैले भौतिकवादभन्दा आध्यात्मिकवाद कसरी विकास गर्ने हो भन्ने कुरामा केन्द्रित हुनु जरूरी छ । दुई वादबीच समन्वय ल्याउन सक्नु सबैको लागि कल्याणकारी सिद्ध हुनेछ ।

शुद्धता, पवित्रता र निर्मल वस्तुहरूको हामीलाई त्यतिकै आवश्यक पर्दछ भन्ने कुरा मलाई थाहा भयो । सर्वप्रथम शरीरलाई दृष्टपुष्ट बनाउनु छ । शारीरिक अभ्यासको माध्यमबाट शरीरलाई बलियो पार्न सकिन्छ । चाहिने मात्रामा खानपिन गरेर शरीरलाई सन्तुलित राख्न सक्नुपर्छ ।

के तिमीलाई सन्तुलित आहाराबारे थाहा छ ? कुन बेला कुन चीज खाने र कुन दिन विनाखाना वर्त बस्ने हो, यी सबै कुरा जान्नु अति जरूरी छ ।

के तिम्रो चाहिने मात्रामा सुत्ने बानी छ ? मनम्य सुत्न मानिस चाँडै बिछ्याउनातर्फ लाग्ने गर्छ । प्राकृतिक हावापानी र घामछायाँ चाहिन्छ किनभने यसप्रकारको वातावरणमा बस्ने गरेको मानिस प्रदूषित वातावरणमा बस्दा त्यो निसासिन थाल्छ ।

दोस्रो मेरो भन्नु वैचारिक शुद्धताबारे हो - यदि तिम्रो विचारमा शुद्धता छ भने त्यो कहिले पनि विफलतातर्फ लाग्न सक्दैन ।

सुविचारले ठूलो भलाइ गर्न सक्छ र कुविचारले मानिसलाई घातक बनाउन सक्छ ।

६४ वर्षका मोटा वृद्धको सम्झना आयो, त्यो वृद्ध पुरानो रोगबाट ग्रस्त रहेछन् । त्योसित मैले कुरा गरें । धेरैबेरको वार्तालाप पछि त्यस्तै एउटा दुःखदायी घटना सुनायो । घर-परिवार तथा छरछिमेकीहरूसँग राम्रै सम्बन्ध रहेछ, तर पनि दिवंगत पिताले दाजुलाई मात्र पढाइ खर्च दिएको र भाइलाई बेवास्ता गरेको हुँदा, गहिरो चित्तदुखाइले उनी जहिले पनि पीडित देखिन्थ्यो । यसबारे सोच्नेगरेको बेलादेखि उनी रोगीजस्तो देखा पर्न थाल्यो ।

पुरानो पीडा सम्झी बस्नु ठीक होइन । अरूले नराम्रो गरे पनि आफूले पिर मानी बस्नु हुँदैन । घृणित भावनाले आफूलाई वेफाइदा गर्छ । अवगुणलाई गुणले जित्न सक्नु घृणित भावनालाई प्रेम भावनामा बदल्नु राम्रो कुरा हो । यी कुराहरू राम्रा छन् भनेर बोलेर मात्र सार्थक हुँदैन, जबसम्म यी कुराहरूलाई व्यवहारमा उतारिदैन ।

साधारण जीवनयापन गर्न चाहिने कुरा तथा आवश्यकबस्तु मात्र खोज्नु र अनावश्यक बस्तुहरूतर्फ ध्यान नराख्नु । उचित सामग्रीको इच्छा राख्नु राम्रो हो । जुनसुकै काम पनि इच्छाले ओगटेको हुन्छ । यदि इच्छा आफ्नै स्वार्थको लागि मात्र हो भने त्यो राम्रो कुरा होइन । जीवनयापनमा दुबै किसिमको इच्छा मिश्रित भएको हुनुपर्छ । आफ्नो परिवारको भलाइको साथसाथै समाजको भलाइको लागि पनि इच्छा गाँसिएको हुनुपर्छ ।

आन्तरिक शान्ति प्राप्तिका लागि मनोबललाई सही तरिकाले उपयोग गर्न सक्नु त्यो उनको महान् उदारता हो । यस उदारतामा दिने सिबाय लिने काम हुँदैन ।

मैले चिनेको एकजना शिल्पकार थियो, जो आफ्नो लागि मरिमेटी धन कमाउने काममा लाग्दथ्यो । एकदिन ऊसँग मेरो भेट भयो । मैले एउटा सानो काम दिएँ, उसले खुशी मानेर गर्यो । हामी दुवैले पत्राचार गर्दै थिए । मेरो शान्ति पदयात्राको तेस्रो वर्षमा त्यसैको घरको छेउबाट म हिंडें र उसले मलाई चिन्न गाह्रो पयो । ऊ धेरै बदलिएको देखें । मैले दिएको काम उसले छोडेको थिएन । मेरो सल्लाह अनुसार उसले बनाएको घर बस्तीको नक्सा देखाउँदै मसँग कुरागर्न थाल्यो । उसले भन्यो - स्थानीय वासिन्दाहरूको आर्थिक श्रोतको आधारमा तपाईंको प्रस्ताव मुताबिक मैले यो राम्रो योजना

बनाएँ । यसबाट ऊ आफ्नो स्वार्थभन्दा जनताको सेवामा समर्पित भएको देखियो । यो शिल्पकारलाई सबैले मन पराउन थाले र टाढा-टाढाबाट घरको नक्सा बनाइदिनको लागि मानिसहरू आउन थाले ।

मैले विभिन्न प्रकारका मानिसहरू भेटें जसले आफ्नो जीवनशैली बदल्नको लागि आफ्ना पेशा बदल्छन् । साथै यस्ता मानिसहरू पनि मैले भेटें जसले अरूलाई निस्थार्थ सेवा प्रदान गर्न आफ्ना पेशा बदल्छन् ।

अब आउँछ त्यागको कुरा । जब त्याग गर्ने क्षमता तपाईंमा आउँछ अनि आन्तरिक शान्तिको किरण पाउन सकिन्छ । सबै काम धन्दालाई त्यागेर यसमा केन्द्रित भएपछि मनमा यही नै राम्रो काम हो भन्ने भावना जाग्दछ ।

अलग्गिएर एकान्त बासमा रहनु अर्को त्याग हो अर्थात् त्यसलाई वर्णाश्रम पनि भनिन्छ । गृहस्थीमा सरसामानप्रति तृष्णामोह बढ्न थाल्छ । हामीलाई सरसामानको मोह भए पनि छुटिएर बस्न मन लाग्छ । वास्तवमा जीवनयापनमा आवश्यक वस्तुको थोरै मात्रामा भए पनि दरकार पर्छ ।

टाढा बस्ने गरेतापनि हामीहरू भाइबन्धुहरूबाट अलग्गिएका हुँदैनौं । हामी सबै समूहगतरूपमा एउटै ढिका हौं । एकले अर्काको प्रेम गर्नुपर्छ भन्ने उदार भावना दिलमा राखौं । यही सोचबाट जगतको कल्याण सम्भव छ । यसैबाट एकअर्कासँग सुमधुर सम्बन्ध जाग्न सक्छ र यही नै हाम्रो जीवनको सार्थकता हो ।

भौतिकवादको जमानामा अनगिन्ति वस्तुहरू देखापर्छन्, त्यसको चक्करमा फस्ने हो भने हामी बिचलित हुने छौं ।

गृहस्थ जीवनमा घर-परिवारसँगै बस्ने गरिन्छ, तर सधैंभरी कोही पनि एकसाथ रहन पाउँदैन । एकदिन लोम्ने स्वास्नीसँग छुटिन्छ, स्वास्नी लोम्नेसँग छुटिन्छ । आफ्ना छोरा-छोरीसँग बाबु-आमा पनि एकदिन अलग्गिनुपर्छ । सधैंभरी एकसाथ बसीरहँदा मनोमालिन्यको भाव पैदा हुन थाल्छ ।

जब हामी सोच्छौं कि कोही पनि सधैंभरि एकसाथ रहनु ठिक छैन, त्यस बेला समयअनुसार मानिसहरू आफ्नो कर्म अनुसार कार्य गर्न आ-आफ्ना ठाउँहरूमा बाटो लागेर जान्छन् । यसरी कामको विभाजन, ठाउँको विभाजन गरी मानिसहरू बस्ने गर्छन् । कहिलेकाहीँ

सम्पर्कमा आउँदा एक-आपसमा समझदारीको भावना, प्रेम भावना बढ्न सक्छ ।

अन्तमा, नकारात्मक विचारधारालाई परित्याग गर्नु अर्को त्याग हो । यस प्रकारको विचारधारा पनि मानिसले राख्ने गर्छन्, तर आखिरमा यसले मानिसलाई चिन्तित बनाउँछ र सुचारुरूपले काम गर्न पाउँदैन ।

प्रतिकूल विचारधाराले पनि कहिलेकाहीं काम बन्छ र अरूलाई पनि यसले मद्दत गर्छ । तर सधैंभरि यो दिगो हुँदैन । खराब करतुतले गरेको कामबाट मानिसलाई हानी हुन्छ । आजको अवस्थामा राम्रा अथवा नराम्रा काममा लाग्नु वा नलाग्नु त्यो आफ्नै सोचले निर्णय गर्ने कुरा हो । यसैले खराब विचारधाराबाट संचालित कामबाट टाढा हुनुपर्छ भन्ने मेरो भनाई हो । त्यसमा पनि कसैले मेरो कुभलो गरे पनि त्यसलाई म गाली गर्दिन । त्यस्तै मानसिक असन्तुलन भएको व्यक्तिले गरेको कामप्रति पनि प्रतिकारको भावना राख्दिन ।

आन्तरिक शान्तिका यी पाइलाहरूबारे तपाईंले पनि बुझेर अनुभव गर्नुहोस् भन्ने मेरो चाहना हो । यसमा कुनै नौलो कुरा छैन । यो विश्वव्यापी सत्य हो । मैले आफ्नो अनुभवको आधारमा यसलाई व्याख्या गरेको हुँ ।

यो ब्रम्हाण्ड प्राकृतिक नियमले संचालित छ । नियम- मुताबिक हामी चल्छौं भने हामीलाई कहिल्यै पनि नोक्सान हुँदैन । यसको विपरीत हामी लाग्यौं भने त्यो कहिल्यै दिगो हुँदैन । नियम विरुद्ध चल्नुले जहिले पनि विनाश निम्त्याउँछ । त्यसैले प्रकृतिको नियम पालना गर्नाले हामीलाई ठूलो मद्दत मिल्दछ ।

एकदिन मैले एउटा महिलाको प्रश्नको उत्तर दिँदै थिएँ, तिनको सोधाइ थियो "शान्ति पाउन मानिसले के गर्नुपर्छ ?" मैले निम्न प्रकारबाट उपस्थित सबैलाई सम्बोधन गरी जवाफ दिएँ । "म एउटी गृहिणी हुँ । मलाई पनि शान्तिको लागि केही गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान भयो । म चार केटाकेटीकी आमा हुँ । मैले कतिपय सरकारी कर्मचारी र संयुक्त राष्ट्र संघमा काम गर्ने कर्मचारीसँग यस सम्बन्धमा प्रश्न सोध्ने गरेकी थिएँ । मैले भने कि वास्तवमा शान्ति प्राप्ति गर्न मानिसमा सुविचारको भावना हुनुपर्छ ।

अर्को व्यक्तिको भनाइ थियो - "शान्तिको लागि मैले आफ्नो टोलमा स्थापना भएको "सामाजिक संघ संस्था" संग सम्बन्ध जोडें र हाल उनीहरूसँग यही शान्तिसम्बन्धि क्रियाकलापमा लागेको छुं । जसरी एक एक पानी बुंदको मिलनबाट तलाउ बन्छ त्यस्तै सामुहिक मिलनको प्रयत्नबाट अगाडि बढ्ने हो भने विश्व शान्तिलाई नजिक पाउन सकिन्छ भन्ने मलाई लाग्छ ।

अर्को एकजनाले भन्यो, "तपाईंको संगत पाएपछि मैले साली र मेरोबीच आइपरेको संकट टार्नमा ठूलो सफलता पाएँ ।

तेस्रो व्यक्तिले भन्यो, "तपाईंको संगतको प्रतिफल स्वरूप मैले धुम्रपान छोडें" ।

विश्वशान्तिको लागि व्यक्ति-व्यक्तिबीच वा समूह-समूहबीच वा संघ-संस्थाबीच काम गर्न थालेपछि सर्वव्यापी शान्तिकार्यमा वृद्धि हुन थाल्छ । जब सम्बन्धित क्षेत्रमा शान्ति बहाली हुन्छ तब शान्तिको उद्देश्य प्राप्तिप्रति ठूलो योगदान देखिनथाल्छ ।

दिउँसो अपरान्ह १:०० बजेको समय हुँदो हो, केहीदिनको उपवास उपरान्त आफ्नै घर नजिकको बाटोमा म हिडिरहेको थिएँ । सुग्घर र राम्रा लुगा लगाएका सुसज्जित सयौँ मानिसहरू नोकरी दिने ठाउँमा उभिएका थिए । उनीहरूकै लाइनमा थोत्रो कमिज लगाएर म पनि खडा भएँ । पुरानो रबरको चप्पल लगाएकोले मेरो हिँडाइमा कुनै चर्को आवाज थिएन ।

एकदिन मध्यान्हको बेला मेरो सफर हाटबजार तिर लाग्यो । गरीब र मध्यम वर्गका मानिसहरू कैयन् दिन लगाएर हाटबजारको मेलामा किन-बेच गर्न आउँछन् । सस्तो मुल्यमा पुराना वस्तुहरू त्यहाँ पाइन्छन् । कुनै वस्तु राम्रा हुन्छन् भने कुनै वस्तु थोत्रा हुन्छन् । त्यहाँ हजारौँ किसिमका वस्तुहरू देखिन्छन् ।

नोकरीको खोजीमा लागेका मानिसहरूको भेला र हाटबजारको मेलाको अवलोकन गर्दा मलाई के भन्न मन लाग्यो भने सादा जीवन विताउन पनि मानिसले निकै कष्ट उठाउन पर्दो रहेछ । तर मानिसले यो बुझ्नु पर्छ कि "सकारात्मक नियतले सबैलाई प्रेरणा दिन्छ । नकारात्मक नियतले क्रोध पैदा गर्छ । जब मानिसहरू क्रोधी बन्छन् उनीहरूले मानसिक सन्तुलन गुमाउँछन् । जब मानिस सत्कार्यमा प्रेरित हुन्छ अनि त्यसले उत्कृष्ट काम सोच्छ ।"

लगनशीलव्यक्तिहरूले कुबाटोमा लागेका व्यक्तिहरूलाई तह लगाएर सुबाटोमा ल्याउन सक्छन् । सुबाटोमा लागेकालाई शान्ति कार्य जुटाउन सजिलो पर्छ । त्यसैले हामी शान्तिकार्यमा जुटेका वेला अलमलिनु हुँदैन । शान्तिको निम्ति सक्दो योगदान दिँदै जानुपर्छ । यो कार्य अटूट राख्नको लागि अरूलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । हामी अरूको लागि जीउनु हो भन्ने भावना राख्नु पर्छ । सानो स्तरका व्यक्तिले पनि शान्तिको लागि मरिमेटी काम गर्न सक्छ । यसरी सबैजना मिली शान्तिको सत्कार्यमा लाग्न सक्ने इतिहास बन्न सक्छ ।

ती व्यक्तिहरू धन्य हुन् जसले बदलामा केही पनि नलिई सेवा प्रदान गर्छन् ।

ती व्यक्तिहरू धन्य हुन् जो सत्कार्य गरेबापत पुरस्कृत हुन्छन् ।

ती व्यक्तिहरू धन्य हुन् जो नतिजाको परवाह नगरी सत्कर्ममा जुद्ध्छन् ।

ती व्यक्तिहरू धन्य हुन् जसले आफ्ना ईष्टमित्रलाई प्रेमपूर्वक व्यवहार गर्छन् र यही भावना अरूहरूमा पनि दर्शाउँछन् ।

ती व्यक्तिहरू धन्य हुन् जसले मृत्युलोकबाट परलोकमा जान असल बाटो रोज्छन् ।

ती व्यक्तिहरू धन्य हुन् जसले आफ्नो जीवनलाई सेवामा समर्पित गर्छन् र सेवा कार्यमा देखापर्ने कठिनाइलाई पारगर्ने साहस र आस्था राख्छन् ।

ती व्यक्तिहरू धन्य हुन् जो निश्चार्थ भावबाट आन्तरिक शान्तिको लागि आध्यात्मिक कृयाकलापमा लाग्छन् ।

ती व्यक्तिहरू धन्य हुन् जसले स्वर्गको द्वारतर्फ लाग्दा नम्रता र करुणाको भावना बोक्छन्, किनभने त्यही द्वार भएर नै स्वर्गको बास भेटाउँछन् ।



सारांश

चार दिशाबोधहरू

१) जीवनप्रति असल नियत राख्ने

संघर्षबाट भाग्ने नगर, दिलोज्यान दिएर काम गर्ने गर । यसबाट अनेक समस्या पैदा भए तापनि समस्या समाधानमा प्रयत्न गर । तिम्रो लगनशीलता र आन्तरिकदृढताले निरन्तर सफलता मिल्ने छ । सामूहिक समस्याहरू समाधानमा लाग्दा समाजको र आफ्नो पनि हित हुन्छ । यस्ता समस्याहरूबाट आफू पन्छिनु हुँदैन ।

२) जीवनमा आस्था राख्ने

गुरूत्वाकर्षणको विधिजस्तै जीवनशैलीको नियम चल्ने गर्छ । प्रकृतिको नियम पालना गरेमा जीवन सुखमय बन्नसक्छ । नियमको अवहेलना गरेमा जीवन दुःखमय बनेछ । अनादिकालदेखि नै जीवनको हरपल यी नियमहरूमा मानवको आस्था रहेको छ । आस्था र विश्वासविना जीवनले क्रमबद्ध सफलता पाउन सक्दैन ।

३) जीवनकालमा आफ्नो स्थान बनाउने

आफूलाई थाहा होला कि जीवनमा गर्नुपर्ने मुख्य काम के हो ? त्यो आफैले सोचेपछि थाहा हुन्छ । एकान्तवासमा गम्भीरतापूर्वक सोचेर कुन कामलाई प्राथमिकता दिने हो त्यो आफैले तय गर्ने कुरा हो । राम्रो उद्देश्य लिएर काम गरेमा आगामी दिनहरूमा पनि यस्तै काम गरेर जीवन सार्थक बनाउन सकिन्छ ।

४) आन्तरिक र बाह्य सुख पाउन सादा जीवन अपनाउने

नचाहिने सामान एकट्ठा गर्नाले अनावश्यक कठिनाइ आइपर्छ । अनावश्यक सामानका डुंगुरले जीवन दुःखपूर्ण बन्नका साथै बेमतलबको बोझ आइलाग्छ । भारीले लादिएको जीवनमा धेरै कोलाहलको वातावरण आइपर्छ । त्यसैले सादा जीवनको चाहना राख्नु राम्रो हो । आवश्यक वस्तुको मात्र चाहना राख्नसके आन्तरिक र बाह्य शान्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ । सीमित साधन र वस्तुबाटै पनि व्यक्तिगत र सामूहिक जीवन सुखमय बन्न सक्दछ ।

चार शुद्ध आहार-विहार

१) स्वास्थ्य शुद्धता

के तपाईं खराब आचरणबाट टाढा रहनुभएको छ ? के तपाईंले आफ्नो आहारमा फलफूल, गेडागुडी, सागपातजस्ता पथ्य चीजहरूमा ध्यान दिनुभएको छ ? के तपाईंले चाहिंदो निन्द्रा पाउनु भएको छ ? के तपाईंले आफू बस्ने ठाउँमा ताजा हावा, घाम र पानी पाउनुभएको छ ? के तपाईंले व्यायाम गर्ने नियम बनाउनु भएको छ ? यी प्रश्नहरूमा यदि तपाईंले सकारात्मक उत्तर दिनसक्नुभयो भने तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यलाई शुद्धता प्रदान गरेको ठहर्छ ।

२) विचार शुद्धता

मुखले भनेर वा कामले देखाएर मात्र पुग्दैन । वास्तवमा सही कामबाट सही नतिजा निस्केको प्रमाणित गर्न सक्नुपर्छ । सकारात्मक विचारले जुनसुकै पनि काम प्रभावकारी हुनेगर्छ । नकारात्मक विचारले सबैलाई बिरामी पार्न सक्छ, आफू र अर्का बीच समन्वयात्मक भावनाको सिर्जना भएमा कुविचारले ठाउँ पाउन सक्दैन र आन्तरिक शान्ति पाउन सकिन्छ ।

३) इच्छा शुद्धता

प्राकृतिक नियमअन्तर्गत रही सुखमय जीवनयापन गर्ने उद्देश्यअनुरूप तिम्रो आफ्नो इच्छा पनि सोही मुताबिक केन्द्रित हुनुपर्छ ।

४) नियत शुद्धता

तिमीले आफ्नै गुणगान मा लाग्ने वा निजी स्वार्थपूर्ति गर्ने वा लोभी भएर धनमात्र आर्जन गर्ने नियत राम्रो होईन ।

चार परित्यागहरू

१) बढी लोभको त्याग

स्वार्थलाभको त्याग दुई प्रकारका हुन्छन् । सानो स्तरको कामले सानो घरजम चल्छ । ठूलो स्तरको कामले ठूलो घरजम चल्छ । धेरैजसो मानिसले सानै स्तरको कामबाट सन्तुष्टि लिनेगरेको देखिन्छ । किनभने यसमा धेरैभार बोक्नुपर्ने आवश्यकता हुँदैन ।

२) पारिवारिक बसाइको त्याग

परिवारका सदस्यहरू सधैं एक साथ वसीरहुँदा मनोमालिन्यको भाव पैदा हुन सक्ने हुँदा आ-आफ्नो कर्मक्षेत्रमा वसाई सर्ने प्रचलन चलेता पनि मानिस एकअर्काबाट कहिले पनि अलगिन सक्दैन । जस्तो शरीरभित्रका सयौं नसाहरू एक-आपसको सम्बन्धबाट शरीर संचालन भइरहन्छ, त्यसैगरी मानवप्राणी पनि एक-आपसको सम्बन्धबाट संचालित समाज अनुप्राणित भईरहन्छ ।

३) वस्तु/उपयोगिताको त्याग

तिमी जब कुनै वस्तुबाट निवृत्त हुन्छौ, सोही समयदेखि हल्का स्वतन्त्र जीवन पाउँछौ । अवश्य पनि जीवनयापनमा केही भौतिक सामानहरूको आवश्यकता पर्दछ, तर अनावश्यक वस्तु उपयोगिताको त्याग गर्न सकेमा स्वतन्त्र जीवनको अनुभूति पाउनसक्छौ ।

४) नकारात्मक भावनको त्याग

नकारात्मक विचारधाराबाट टाढा भएर बस्नु पर्छ । वर्तमान समय तिम्रो लागि महत्त्वपूर्ण समय हो जसमा विनाचिन्ता बस्न सक्नुपर्छ । यदि तिमिले असल विचार राख्यौ भने तिमि चिन्ताबाट टाढा बस्न पाउँछौ । कुविचारले मानिसलाई मानसिकरूपमा शिथिल र चिन्तित बनाउँछ भन्ने कुरा तिमिलाई थाहा हुनेछ । गलत कार्यले मानिसलाई चोट पुऱ्याउँछ भन्ने कुरा बुझेमा तिमिले आफ्नै बज्जरोले आफ्नो खुट्टामा हान्न छोड्नेछौ ।



विचारधारा

१) सत्कार्यमा हामीले आफ्नो दिन बिताउन सक्छौं । बेलाबखत भेटघाट हुँदा कुनै उत्साहबर्धक कुरा निकाल्नु, नम्र शब्द बोल्नु, राम्रो सुभाषण दिने गर्नु, अरूको सराहना गर्ने गर्नु । कुनै पनि अवस्थामा मानिसलाई हितकर सल्लाह दिनु र सर-सहयोग गर्नुपर्छ ।

२) एउटा यस्तो मापदण्ड आउँछ जसबाट हामीले आफूले गरेको क्रियाकलापबाट आफूलाई आन्तरिक सन्तोष भएको छ कि छैन थाहा पाउन सक्छ । यदि भएको छैन भने हाम्रो काम गराइमा त्रुटि हुन गएको छ भनेर बुझ्न सक्नु पर्छ ।

३) अरूलाई जति माया गर्छौं, उति माया आफूले पनि पाउन सकिन्छ । यदि मैले अरूलाई चोट पुऱ्याएँ भने त्यसको दोष मैले आफूले व्यहोर्नुपर्दछ । किनभने मलाई थाहा छ यदि मैले राम्रो काम गरेको भए अरूले नराम्रो मान्ने थिएन । त्यस्तै नराम्रो बोलीले अरूको चित्त दुख्ने गर्छ ।

४) चिन्तित वा दुःखित व्यक्तिको लागि सुन्दरमय फुल बगैचाको वातावरण मीठो लाग्छ । यस प्रकारको सुखमय वातावरण बाटै त्यो व्यक्तिले आफ्नो दुःख विर्सन सक्छ । उपकार गर्ने मानिसहरूको सूची तयार गरी तिनीहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्नुपर्छ । यदि कसैको उपकार गर्नु छ भने शीघ्र त्यो कामको थालनी गर्नुपर्छ । यसरी उपयुक्त कार्यक्रम मस्यौदा तयार गर्दै लैजाने र कार्यान्वयन गर्दैजाने काममा ध्यानदिनु उत्तम हो ।

५) अरूले काम बिगारे तापनि आफूले सक्दो सुधार गरिदिनुपर्छ । अरूले बिगारेको काममा सहानुभूति राखी सल्लाहदिनुपर्छ ।

६) व्यक्ति संगतबाट होस् वा पुस्तकको पढाइबाट होस् दुवैबाट असल गुण लिन सक्नुपर्छ । खास जरूरी यो छ कि गुरुको कुरालाई विशेष ध्यानदिने गर्नुपर्छ ।

सत्य र सही मार्गको लागि गुरुको निर्देशन सिवाय अरूको वास्ता नगर्नु । पुस्तकको पढाइ र असल व्यक्तिको संगत केही मात्रामा उपयोगी सिद्ध हुनसक्छ । तिमिले आफ्नो कामको पहिचान आफैले गर्न सक्नु पर्छ ।

७) भौतिक सामग्री, पारिवार सन्तान र घरबारको मोह राखुञ्जेल कसैले पनि मुक्ति पाउन सक्दैन । आवश्यकताअनुसार सामानको उपयोग गर्न जान्नु, चाहिने समयसम्म मात्र मानिसहरूसँग सहवास गर्ने गरेमा र समय आएपछि गृहत्याग अर्थात् वर्णाश्रमको बाटो अपनाएमा मुक्ति पाउन सकिन्छ ।

हामी जहाँ जान्छौं त्यो ठाउँको सराहना गर्ने गर्नुपर्दछ । राम्रो ठाउँ छोड्नु पथो भनेर पछुताउ नगर्नु । बसुञ्जेल सबैसित प्रेमगर्नु र आवश्यकभन्दा बढी समय कसैसित पनि बस्ने नगर्नु । सधैंभरी कसैसित टाँसिएर बस्दा स्वतन्त्र वातावरण नमिल्न सक्दछ ।

८) आध्यात्मिक जीवन सर्वोत्तम हो, बाँकी जीवन भ्रामक हो । ईश्वरप्रति आस्था राख्ने व्यक्ति मात्र वास्तवमा स्वतन्त्र हुन सक्छ । उत्कृष्ट मार्गतिर लाग्ने व्यक्तिले सुखमय जीवन पाउँछ । असल विचारधारामा बग्ने व्यक्तिले उपलब्धिपूर्ण कार्यमा जुट्न सक्छ । यसले अरूलाई कतिको प्रभाव पर्ला वा नपर्ला त्यतातिर ध्यान पनि दिने होइन र कामको नतिजा कस्तो आउला भनेर सोच्ने कामतिर पनि नजानू । असल काममा उद्यम गर्दै जाँदा सफलता जरूर मिल्नसक्छ, तर त्यो काम सकारात्मक भावनाले भरिएको हुनुपर्छ ।

९) शान्तिमार्गमा जो पनि लाग्न सक्छ, तर अशान्त अवस्थामा शान्ति ल्याउन ठूलो योगदानको आवश्यकता पर्छ । आफ्नो जीवनमा शान्तिको ज्योति रहेसम्म त्यो ज्योतिको प्रभाव अन्यत्र पनि फैलिन सक्छ । आफ्नो क्षेत्रमा सिर्जेको शान्तिको ज्योति अन्यत्र पनि फैलाउने प्रयास गर्न सक्नु पर्छ ।

१०) बाहिरबाट पाएको वस्तुलाई आफ्नो हिसाबले तुलना गर्न सकिन्छ र त्यो वस्तु कामलाग्दो छ भन्ने कुरा आफूलाई विश्वास भएमा मात्र यसलाई सँगालेर राख्नु बुद्धिमानी हो । अनि मात्र त्यो वस्तु राम्रो हो भन्ने किटान हुनसक्छ ।

११) आध्यात्मिक विकास क्रममा लाग्दा केही गाह्रोसाह्रो महसुस हुन सक्छ । तर वस्तुमोहबाट छुटेपछि यो क्रमले सजिलोपन पाउँछ र मानसिक आनन्द पाउन थाल्छ ।

१२) आध्यात्मिक दुर्घटना त्यस बेला आउँछ जुन बेला वस्तुमोहप्रति टाँसिएर बस्न थाल्दछ ।

१३) बौद्धिक क्षमताअनुसार तन्नेरी वा वृद्धलाई सिकाउन सकिन्छ अरूले पनि दिएको ज्ञानगुणको कुरा सुन्ने गर्नु । आध्यात्मिक शिक्षा-दीक्षा सबैमा व्याप्त रहने गर्छ, एकले अर्कासंग यो शिक्षा आदान-प्रदान गर्न सकिन्छ ।

१४) प्रेमभावना परिस्कृत हुनासाथ शारीरिक उग्रताको अन्त्य हुनसक्छ, तर मनोवैज्ञानिक उग्रता प्रेमभावना संगै विद्यमान भइ नै रहन्छ । प्राकृतिक नियमसँग चलनसके भौतिक आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ, तर आन्तरिक शान्तिको प्राप्ति प्रेम भावनाबाट मात्र सम्भव छ ।

१५) लिनुभन्दा दिनुमा लाग । यो आदर्श ज्योतिलाई चम्काउने गर, जसबाट यो आदर्श ज्योतिको क्षेत्र फराकिलो भएर जान सकोस् ।

१६) शरीर केवल क्षणिक पोशाक जस्तो हो । भित्री संचालन गर्ने तत्त्व बेग्लै छ, जुन कहिल्यै मर्दैन । मृत्युवरणमा पुरानो पोशाक छाडिन्छ, परलोकमा नयाँ पोशाक लगाईन्छ ।

१७) आन्तरिक शान्ति पाइसकेपछि आध्यात्मिक विकास सुचारुरूपले अगाडि बढ्न थाल्छ, किनभने तपाईंको उच्च विचारले यो संचालन भएको हुन्छ । ईश्वरको भरोसामा जीवनक्रम आफै चलिरहन्छ ।

१८) ईश्वरको निगाहमा सञ्चालित यस क्रमलाई कसैले बिथोल्न सक्दैन र ईश्वरको इच्छाविपरित चल्दा तिनले अनेक अकथनीय दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ ।

१९) जिन्दगीमा आपत्-विपत् नभएली सुखको बाटो पाउन सकिन्दैन ।

२०) असल काम गर्नेलाई कहिल्यै पनि बाधा, अडचन आउँदैन ।

२१) अपरिपक्वताको कारणले नै हामी दुःख पाउँछौ । हामीमा परिपक्वताले छाएको भए दुनियाँमा लडाईं, भगडा कहिल्यै हुने थिएन ।

२२) आफूले अपनाएको सत्मार्गलाई बढी प्रभावकारी बनाउनेतिर लगाउनु ताकि यस मार्गप्रति अरू पनि आकर्षित हुन सकून् । यो मार्ग गलत हुन सक्दैन यसलाई ठूलो मेहनत गरेर पहिचान गरिसकेको हुनाले यही मार्ग सबैलाई देखाउन चाहन्छु ।

२३) अरूले गरेको कामको जाँच-पडताल गर्न खोज्नुमा कुनै फाइदा छैन, अरूले गरेको कामको लेखाजोखा उनीहरू आफै गर्न सक्छन्, बरू यसतर्फ उनीहरूलाई सरसल्लाह दिन सकिन्छ । यो प्रक्रिया दुवैको लागि लाभदायक हुन सक्छ ।

२४) कुनै पनि सत्कर्म निष्फल हुँदैन । सत्कर्मको फल अवश्यमेव राम्रो हुन्छ । सत्कार्य सोच्ने र यसैमा निर्वाह गर्ने गर्नु अनि अरूलाई पनि यस कार्यतर्फ प्रोत्साहन गर्ने काममा लाग्नु । बाँकी ईश्वरमा भरोसा गर्नु ।

२५) आफूले गरेको काम राम्रो ठहरिएमा मानिस यसप्रति आफै ओइरिन्छन् ।

२६) संकटकालको बेला आफ्नो भन्दा लोकहितमा ध्यानमा राख्नु सबैभन्दा राम्रो कुरा हो । लोकहितका लागि गरिएको कामले स्थायित्व पाउन सक्दछ ।

२७) यदि कुनै पनि काममा सफलता हासिल गर्नु छ भने त्यो कामको उद्देश्य असल हुनु नितान्त जरूरी छ ।



मेरो पत्राचारबाट

प्रश्न: जीवन धान्न तिमी के काम गर्छौ ?

उत्तर: साधारण तरीकाबाट म आफ्नो जीवनयापनका निम्ति काम गर्ने गर्छु । असल विचारको माध्यमबाट मैले ती व्यक्तिहरूलाई सक्दो सेवा दिनेगर्छु, जो मानवताको नाताले मेरो सम्पर्कमा आउने गर्दछन् । बदलामा मैले तिनीहरूबाट केही पाउने गर्छु जुन म मान्ने गर्दिन । मेरो सेवाबाट तिनीहरू पनि खुशी छन् र म पनि त्यतिकै खुशी छु ।

प्रश्न: पैसा किन स्वीकार गर्दैनौ ?

उत्तर: किनभने म आध्यात्मिक सत्यताबारे कुरागर्छु र यस्ता कुरालाई पैसाबाट आदानप्रदान गरिँदैन । मेरो बारेमा भनुं भने मैले कसैबाट दानको रूपमा मात्र पाएको धन किताब छाप्ने र हुलाक खर्चमा उपयोग गर्ने गर्छु ।

प्रश्न: के तपाईं एकलोपन वा उदासीन वा थकावट महसुस गर्नु हुन्छ ?

उत्तर: तपाईं ईश्वरभावनामा लीन हुनुहुन्छ भने तपाईं एकलै कहिले हुनुहुन्न । जब तपाईं इश्वरीय कार्यमा लाग्नुहुन्छ र सत्कार्यले जहिले पनि राम्रो प्रतिफल दिन्छ, भन्ने कुरामा तपाईंलाई विश्वास लाग्छ भने तपाईंलाई कहिल्यै पनि हतोत्साहित हुने अवस्था आउँदैन र एकलोपन महसुस हुँदैन । जब तपाईं आन्तरिक शान्तिको अनुभूति पाउनु हुन्छ, अनि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं कुनै विश्वव्यापी शक्तिसँग सम्बन्धित हुनुहुन्छ । यस अवस्थामा तपाईंलाई कहिल्यै पनि थकावट महसुस हुँदैन र एकलोपनको अनुभव हुँदैन ।

प्रश्न: अवकासबाट मानिसले के बुझ्छ ?

उत्तर: दैनिक रोजगार व्यवसायबाट अवकास प्राप्त व्यक्तिले पनि सेवा प्रदान गर्नसक्छ । तर अवकास प्राप्त जीवन सबैभन्दा राम्रो जीवन हो, जुनबेला मानिसले वास्तविक सुख पाउँछ र उपलब्धिपूर्ण व्यस्ततामा समय बिताउन सक्दछ ।

प्रश्न: ईश्वरसमीप म कसरी हुनसक्छु ?

उत्तर: ईश्वरको अर्को रूप प्रेम हो । प्रेमपूर्ण मायालु वातावरणमा पुगेको बेला तिमिलाई ईश्वर पाए जस्तो लाग्छ । ईश्वरको रूप सत्यता हो । सत्यतातर्फ मोडिनु नै ईश्वरतर्फ जानु हो । ईश्वरको अर्को रूप सौन्दर्य हो । फूल वा सूर्यको किरणसँग बस्दा ईश्वरसँग बसेको जस्तो लाग्छ । ईश्वरको अर्को रूप बुद्धिकौशल हो, जसले भवसागरलाई संचालन गर्छ । सबै पदार्थको मूलतत्त्व भन्नु नै ईश्वर हो । त्यसैले तिमि ईश्वर भित्र छौ र ईश्वर तिमिभित्र रहन्छन् । ईश्वरविना तिमि बाँच्न सक्दैनौ । जताततै ईश्वरको भौतिक र आध्यात्मिक कानून-नियमरहेको हुन्छ, यसको विपरीत जो जो जान्छ त्यसले दुःख पाउँछ । तिमि ईश्वरबाट टाढा भएको महसुस भए पनि भावनामा तिमि ईश्वरसमीप छौ । यस नियममा आस्था राख्यौ भने तिमिलाई सुख हुन्छ, अनि तिमिलाई ईश्वर नजीक आएको भान लाग्छ ।

प्रश्न: राम्रा-राम्रा कामहरू के के हुन् र ती कामहरूलाई आफ्नै जीवनकालमा कसरी प्रवेश गराउने हो ?

उत्तर: राम्रा कामहरू सबैको लागि हितकर हुन्छन् । अरूबाट उत्साहित सल्लाह पनि पाउन सक्छौ, तर आफ्नो लागि गर्नुपर्ने कामको विश्लेषण आफैले गरेर निश्चित गर्न सक्नुपर्छ । राम्रो कामको योजना बनाउने जिम्मा आफ्नै हो । काम विभिन्न प्रकारका हुन्छन्, जसबाट तिमि शारीरिक आनन्द पाउने वा पढेर बौद्धिक आनन्द पाउने वा कर्णप्रिय संगीत सुनेर आनन्द विभोर हुने । तर सबभन्दा वास्तविक आनन्द लिने हो भने त्यो आध्यात्मिक अभ्यासबाट मात्र पाउन सक्दछौ । यी नै हुन् राम्रा कामहरू ।

प्रश्न: के बौद्धिकक्षमताले समस्या हल गर्नसकिन्छ ?

उत्तर: यदि त्यो स्वास्थ्यसम्बन्धी हो भने आफूलाई आफैले सोध, "के मैले आफ्नो शरीरलाई अहित हुने कुनै काम गरें कि ?" यदि त्यो मानसिक समस्या हो भने आफूले आफैलाई सोध, "के मैले ईश्वरलाई त्यतिकै प्यार गरें, जति मलाई ईश्वरले प्यार गरेका छन् ?" यदि त्यो वित्तीय समस्या हो भने आफूले आफैलाई सोध, "आफ्नो हैसियतभन्दा बढी खर्च गरें कि ?" ।

जहिले पनि सकारात्मक विचरधारामा बग्ने गर र कुनै पनि काममा ईश्वरमाथि आस्था राख्ने गर ।

प्रश्न: राम्रो जीवन कसरी शुरू गर्ने ?

उत्तर: समय-परिस्थितिको परिप्रेक्ष्यमा तिमिले सोच कि अरूलाई कसरी सेवा दिन सकिन्छ । अरूलाई कसरी सेवा दिन सकिन्छ भन्ने विषयमा सल्लाह दिनेगर्नु । यसबारे सहयोग मागे भने खुशीसाथ सहयोग दिने गरेमा अति उत्तम हो ।

प्रश्न: साधारण गृहिणीले चाहिने वस्तुको संकलन कसरी गर्छन् ?

उत्तर: गृहिणीले आन्तरिक सुखको लागि आवश्यक वस्तुको चाहना गर्छन् । मनले राम्रो ठानेका वस्तुहरू तिमिले संकलन गर्न सक्छौ तर ती वस्तुहरू उचित हुनुपर्छ ।

प्रश्न: वास्तविक धार्मिक व्यक्ति को हो ?

उत्तर: धार्मिक व्यक्ति त्यो हो जसले ईश्वरप्रति, जनताप्रति, प्राकृतिक नियमप्रति ध्यान दिनेगर्छ र आफ्नो जीउधनभन्दा अर्काको हितप्रति बढी सोच्छ ।

प्रश्न: भय, त्रासविना कसरी बस्न सकिन्छ ?

उत्तर: मेरो विचारमा धर्ममा लाग्ने व्यक्तिलाई भय हुँदैन । यदि आफन्तहरूप्रति तपाईंको माया छ भने तपाईंलाई भय, त्रासले छुँदैन । सच्चा प्यारले भय नास गर्छ । ईश्वरप्रति आस्था राख्नु नै तपाईंको साथमा हरदम ईश्वर रहेको हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्नु, यो कुरा बुझेमा तपाईंमा कहिले पनि भय, त्रास हुँदैन । शरीर नश्वर चीज हो भन्ने कुरा थाहा पाएपछि भयत्रासको कुनै सवाल आउँदैन ।



तिमी ईश्वर पहिचान गर्न सक्छौ

ईश्वरको पहिचानबारे एउटा शक्तिशाली तत्त्व छ, जो हामीभित्र सञ्चालित छ र जसले समाजलाई सञ्चालन गरेको हुन्छ । यही तत्त्वलाई हामी ईश्वर भनेर पुकार्छौ । तिमीलाई थाहा छ, ईश्वरको पहिचान गर्ने हो भने पहिले ईश्वरको निर्देशन पालना गर्ने र दोस्रो हामीसँग ईश्वर जहिले पनि रहेको हुन्छ भन्ने कुराप्रति जागरूक रहने गर्नुपर्छ ।

अरूलाई माया गर्नु नै ईश्वरको पहिचान गर्नु हो । आफूमा शान्तिको लहर राख्नको लागि आफूमा स्थिर शान्त भावना हुनुपर्छ । यो कुनै गाह्रो कुरा होइन । सबैसित खुशीयाली वातावरणमा बस्न पाउनु नै ईश्वरको पहिचान गर्नु हो । यो खुशीयालीको किरण सबैमा छरिएको हामी देख्न सक्छौ ।

मेरो एउटै इच्छा छ त्यो हो ईश्वरको इच्छानुकूल काम गर्नु । यसमा कुनै कलह हुँदैन । जब मलाई ईश्वरले निर्देशन दिने गर्छन् शान्ति पदयात्राको लागि तब म यो यात्रा शुरू गर्छु । ईश्वरीय मार्गमा चलेपछि यो यात्रा खुशीसाथ सञ्चालन हुन्छ । यदि ईश्वरले अर्को काम दिन्छन् भने त्यतैतिर लाग्छु । मेरो कुनै काममा आलोचना आयो भने म होसियार हुन्छु । मेरो काम प्रशंसनीय ठहरियो भने यसको श्रय ईश्वरलाई दिन्छु । किनभने म त केवल माध्यम मात्र हुँ सबै काम ईश्वरकै भरमा चल्छन् ।

जब ईश्वरले कुनै कामको लागि निर्देशन दिनुहुन्छ तब मैले काम गर्ने शक्ति पाउने गर्छु, मैले चाहिने सामान पाउँछु, मैले कुन ठाउँमा के बोल्नुपर्छ ती शब्दहरू मैले पाउँछु । काममा लाग्दा कहिलेकाही कठिनाइहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । ईश्वरको इच्छानुकूल काम गरे भने मैले पूर्ण सफलता पाउँछु । सफलता पाएको खुशीयालीमा ईश्वरको गुणगान गर्छु । यसरी हामी ईश्वरको पहिचान गर्छौ ।

धनी-गरीब दुवैले ईश्वरको पहिचान गर्न पाउँछन् । ईश्वर सबैमा विद्यमान रहन्छन् । तिमीले ईश्वरको निर्देशन पालना गरी मानिस-मानिसमा प्रेमभाव, स्वार्थविहीन सेवा र भौतिक सामानहरूको परित्याग

गर्नसक्यौ भने र सकारात्मक विचारधारामा बग्न सक्यौ भने ईश्वर पाउन सजिलो हुन्छ र ईश्वर तिमिसँग स्थिर रहन सकछन् ।

भयबारे

विश्वशान्ति वा आन्तरिक शान्ति पाउन गाह्रो छैन तर भय-त्रासबाट बन्चित हुनसक्नु ठूलो कुरा हो ।

हामीले कसैलाई घृणा गर्न थाल्यौं भने त्यहाँ भय-त्रास उत्पन्न हुन थाल्छ । यसले हामीलाई मानसिक कष्ट मात्र होइन विश्वलाई नै खलबल्याइ दिन्छ । यसप्रकारको नकारात्मक कुराले भय-त्रास निम्त्याउँछ । यदि हामीमा भय-त्रास छैन भने र एक-अर्काको लागि माया गर्यौं भने यो सबैका लागि हितकर हुन्छ । प्रेम र आस्थाको सन्देश विश्वलाई आवश्यक छ ।

सादा जीवनबारे

मेरो जीवनयापन सादा र सेवारत छ, तर कसैले मेरो जीवनयापन कठिन र निरस छ भनेर सोच्छ भने त्यसले मेरो सादा जीवनको खासकुरा जानेको छैन भन्ने साबित हुन्छ ।

स्वस्थ बन्नको लागि के खाना खानुपर्छ म यो जान्दछु । मैले आफूलाई स्वस्थ बनाएको छु । मलाई खाना मिठो लाग्छ । बाँच्नको लागि खाने गर्छु । खानाको लागि म बाँचेको होइन । काम गर्नको लागि बाँचेको हुँ र बाँच्नको लागि खाने गर्छु । मलाई थाहा छ मैले कुनै दिन ब्रत बस्नुपर्छ ।

मलाई यस्तो खाना चाहिन्छ भन्ने मैले कहिल्यै माग गर्दिन । मेरा कपडाहरू सबै साधारण छन् । मेरा जुत्ता साधारण किसिमका भए पनि काम चल्छन् । नाङ्गा खुट्टा हिंडें पनि हिंड्नमा मलाई कुनै कठिनाइ हुँदैन ।

मलाई यस्तो किसिमका कपडा चाहिन्छ भनेर कराउने गर्दिन । म आनन्ददायक जीवनको भोको छैन । उदाहरणस्वरूप राम्रो बिछ्यौना पाए पनि ठीकै छ नत्र सडकको किनारको घाँसमा पनि म आरामसाथ सुत्न सक्छु । मलाई नचाहिने सामानको दरकार पर्दैन । बेमतलबको विलासपूर्ण सामानसित म कहिल्यै टाँसिएर बस्न चाहन्न ।

मेरो जिन्दगी भरिपूर्ण र उद्देश्यपूर्ण छ तर भारीपनले थिचिएको हुँदैन । म राम्रो काम गर्छु र खुशी भएर सबैलाई राम्रा देख्छु र सबैमा ईश्वर विद्यमान रहेको देख्छु । प्रकृतिको नियमअन्तर्गत सञ्चालित यो विश्वसित म परिचित छु । सबैमा मिलनभावको अनुभूति देख्छु र एकले अर्कोलाई मान्यता राखेको देख्छु । मैले जिन्दगीमा के गर्नुपर्छ भन्ने कुराको मलाई ज्ञान छ र यसमा मैले सबैको माया र खुशी पाउने गर्छु ।

मानवमिलनको एकता र ईश्वरमिलनको एकता दुवैबारे मलाई थाहा छ । मानवप्रेम र सेवामा म आनन्दविभोर हुन्छु ।

मानवप्रकृतिबारे

सुनौला युग ल्याउन मानिसमा असल गुण हुनुपर्छ । तर त्यो असल गुणमा कति सच्चाइपन छ, त्यो हामीलाई थाहा हुनुपर्छ । के त्यहाँ उदासीनताले छाएको छ ? के त्यहाँ स्वार्थपनको सँगसँगै असलपन पनि छ ? असलपनलाई केवल प्रेम र आस्थाले मात्र नाप्न सकिन्छ । प्रेमले विश्वलाई आणविक विनासबाट पनि बचाउन सकिन्छ । ईश्वरलाई प्रेम गर । ध्यानपूर्वक मनन गर । मानवलाई माया गर । मानवप्रति दोस्तीको हात बढाऊ । हामी ईश्वरकै सन्तान हौं र ईश्वरीय आचरणबाट जिउन सकौं ।

आध्यात्मिक विकासबारे

आध्यात्मिक विकासको क्रम शारीरिक वा मानसिक विकासको क्रमजस्तै हो । पाँच वर्षको बालकले मेरो अर्को वर्षगाँठमा मेरो बाबुआमा जति कै अग्ला हुनसक्छु भन्दैमा सम्भव हुने कुरा होइन । पहिलो श्रेणीमा पढ्ने विद्यार्थीले छिट्टै बी.ए. पास गर्नसक्छु भनेर सोच्दैमा सम्भव हुने कुरा होइन । त्यस्तै कुनै पनि व्यक्तिले एकै रातमा आन्तरिक शान्तिको अनुभूति पाउन सक्दैन ।

जादूसूत्रबारे

कलह-निवारणको लागि जादूसूत्रले काम गर्न सक्छ । यो सूत्रको अर्थ हो स्वार्थत्याग । आफूलाई हुने फाइदाको पर्वाह नगरी आफूलाईभन्दा अरूलाई भलो होस् भन्ने बिचार सोच्नुको प्रतिरूप नै जादू सूत्र हो जसले कलह निवारणको भूमिका खेल्छ ।

परिपक्वताबारे

परिपक्वता नहुनाले नै मानिसले दुःख पाउँछ । यो विश्व परिपक्व मानिसहरूले ढाकेको भए विश्वमा लडाइँसम्बन्धी कुनै समस्या देखापर्ने थिएन, अपरिपक्व मानिसले शान्ति चाहँदैमा सम्भव हुने कुरा होइन । अपरिपक्व मानिसहरूको जमघटले लडाइँ निम्त्याउँछ ।

जसरी बच्चाहरू विस्तारै विस्तारै हुर्कदै बढ्दै जान्छन् त्यसैगरी मानिसहरू परिपक्व हुँदै जान्छन् तर समय लाग्छ । आजकलका संस्था र नेताहरूले अपरिपक्वता देखाउने गर्छन् । जब हामी परिपक्व हुँदै जान्छौं अनि हामी राम्रा संस्था, राम्रा नेताहरू चुन्न सक्ने हुन्छौं । बिसङ्गतिलाई हटाएर स्थिति सुधार्ने कामना सबैको हुनुपर्छ ।



मेरो सन्देश

विश्वको हालत अहिले नाजुक छ । डरलाग्दो भयावह पाइलातिर मानव अगाडि बढ्दै छ । त्यो पाइलाका दुई बाटा छन् - प्रगतिको बाटो र विनाशको बाटो । बलिया अविवेकी मानिसले विनाशकारी बाटो रोज्न खोज्छन् भने शान्तिप्रेमीले प्रगतिको बाटो ।

जबसम्म विनाशबाट नोक्सान भोग्दैनन् तबसम्म मानिस होसमा आउँदैनन् । स्वर्णिम युगको बाटो खोज्ने हो भने तलका पक्तिलाई हृदयङ्गम गरः

“दुर्गुणलाई गुणले
असत्यलाई सत्यले
घृणालाई प्रेमले जित्ने गर”

यो स्वर्णिम नियमले सबैको भलो गर्छ । यो नसम्झ कि यी धार्मिक उपदेश मात्र हुन् अथवा व्यावहारिक छैनन् । असल आचरणको लागि बनाइएको नियम कानून गुरुत्वाकर्षणको नियमजस्तै हो । हामीले आफ्नो जीवनकालमा त्यो नियमविपरीत काम गर्नु भन्ने कलह उब्जिन्छ । यी नियम-कानूनलाई पालना गरेमा भयत्रास तथा लडाइँको भूतसवारले हामीलाई छुन सक्दैन र जताततै हामीले कल्पना गरेभन्दा बढी शान्ति तथा समृद्धिको अनुभूति पाउनेछौं ।

आधारभूत शान्ति प्रक्रियाबारे

शान्तिप्रक्रियाको लागि शान्तिप्रेमीहरूको जमात समाहित भएको सामुदायिक शान्ति सभा खोल्न सकिन्छ । कुनै कुनै ठाउँमा आध्यात्मिक विचारमा आधारित शान्तिबारेका पर्चाहरू उपयोग गरिएका हुन्छन् । यसबारे मैले पनि लेखेको लेख पढ्ने र मनन गर्ने अनि छलफल गर्ने गर्नु । आध्यात्मिक सत्यताबारेका कुरा बुझ्नसके आत्मिय शान्ति पाउन सकिन्छ । हाल विश्वको अवस्था कस्तो छ र यसलाई शान्तिमय बनाउन कस्तो कार्य गर्नुपर्छ भन्नेबारेको सही सोच निकाल्न सक्नुपर्छ । निश्चय नै हाल घटिरहेको लडाइँ भगडाको अन्त्य गरेर हातहतियार बिसाउने काममा हामी लाग्नुपर्छ ।

प्रत्येक मुलुकले संयुक्त राष्ट्र संघको अगाडि लडाइँ भगडा नगर्ने अधिकार अब उप्रान्त त्याग्छु भनेर कबुल पत्र लेख्न जरूरी छ ।

समुदायको हितको अतिरिक्त सम्पूर्ण विश्व-परिवारको हितलाई ध्यानमा राखेर काम गर्न सक्नुपर्छ । भोक, कष्ट, भय, घृणा जस्ता समस्याहरू अगाडि तेर्सिन्छन्, तीमध्ये शान्तिलाई प्राथमिकता दिनसक्नुपर्छ । शान्तमय वातावरणको सिर्जना गरेर आर्थिक सुधार पट्टी लाग्न सक्नु पर्छ ।

विसङ्गति कलह भै-भगडा कसरी हटाउन सकिन्छ यसबारे शोधकार्य गर्न सरकारले शान्ति विभाग कार्यालयको स्थापना गर्नु जरूरी देखिन्छ ।

विश्वका यस्ता समस्याहरू र यसलाई समाधान गर्ने उपाय खोज्न शान्तिप्रक्रिया समूहसँग सम्पर्क राख्न सकिन्छ । समस्यासित जुधेपछि धेरै कुरा सिकिन्छ ।

शान्तिप्रक्रियाले शान्तिको बाटो खोज्छ । शान्तिकार्यमा समर्पित व्यक्तिको प्रशंसाबारे अखबारमा लेख्ने, शान्तिकार्यमा सरकारी देनको उल्लेख गर्ने, र पत्रपत्रिकाले पनि यस सम्बन्धि समाचार प्रकाशमा ल्याउने र साथीभाइहरूले पनि शान्तिको लागि के कति कार्य गरेको छ त्यो विवरण सबैको अगाडि जानकारीमा ल्याउनुपर्छ । शान्तिको विषय जनताले जनसमूहअगाडि बोल्ने र शान्तिबारे लेखिएको कागजातहरू प्रचार-प्रसार गर्ने, शान्ति सप्ताह मनाउने, शान्ति पदयात्रा सञ्चालन गर्ने र शान्ति जलबिहारजस्ता कार्यहरू सञ्चालन हुनुपर्छ ।

शान्तिकार्यमा के कतिले भाग लिएका छन् त्यसको लेखाजोखा हुनुपर्छ । आधारभूत शान्तिकार्य अति महत्त्वपूर्ण हो । हालको कष्टदायक अवस्थामा प्रत्येक टोलमा सामुदायिक शान्ति संघ हुनु धेरै जरूरी छ । यसप्रकार संघले सम्बन्धित व्यक्तिहरूसँग मिलेर कामको थालनी गर्न सक्छ । सर्वप्रथम यो काम तपाईँबाट नै प्रारम्भ गर्न सकिन्छ ।



पीस पिलग्रिम २००३ पात्रबाट सन्देश

आस्था तथा प्रेमभावनामा यात्रा गर्ने व्यक्तिलाई कहिल्यै पनि विध्नबाधा आउँदैन । जहाँ पनि असल र राम्रा विचार-धाराका व्यक्तिहरूसँग उनको सम्पर्क रहने गर्छ ।

यो सोच व्यक्ति-व्यक्तिमा मात्र होइन राष्ट्र-राष्ट्रबीच पनि लागू हुन सक्छ ।



जीवनयापनमा नयाँ नयाँ अदृश्य परिस्थिति उत्पन्न हुने गर्छन् । हामीले धार्मिक सोचविचार पुऱ्याएर त्यसको सामना गर्न सक्नु पर्छ । यही आध्यात्मिक सोचविचारको आधारमा यसको परीक्षण गर्नु राम्रो हुनेछ । यस्तै प्रकारको परीक्षणबाट हामीले धेरै कुरा सिक्न सक्छौं ।



प्रारम्भमा सजिलैसित यात्रा सम्पन्न हुन सक्ने कुरामा म सशक्त थिएँ । अन्तमा अत्यावश्यक सामान मात्र बोकेर यात्रा गर्ने मैले दृढसंकल्प गरें । शुभकार्यमा जस्तोसुकै जटिल समस्या आए तापनि निर्मूल पार्ने संकल्प गर्न सक्नुपर्छ । यही संकल्पको आधारमा यात्रा गर्दा मैले मार



माथि विजय हासिल गरें । यसबाट मलाई आनन्दमय शान्तिको अनुभूति मिल्न थाल्यो । यो मेरो शुभकार्य भएको कारण चारैतिरबाट आशीर्वादको शुभेच्छाहरू ममाथि बर्सन थाल्यो ।”

हरेक कुरामा सकारात्मक दृष्टिकोण हुनुपर्छ र जुनसुकै काममा निडर हुनु र प्रेमको भावना बढुल्नु अति आवश्यक छ । किनभने यसबाट हामीले राम्रो नतिजा पाउँछौं तर कामको फल आफ्नो इच्छाअनुसार हुनुपर्छ भन्ने आकांक्षा राख्नु उचित होइन ।



सन् १९६६ देखि विश्वका प्रमुख भाषाहरूमा अनुवादित तथा प्रकाशन शुरू भएदेखि आजसम्म यो “शान्ति मार्गका पाईलाहरू (Step Toward Inner Peace)” पुस्तक नौ लाखप्रति छापिएर विश्वमा वितरण भइसकेको छ । यो पुस्तकबारे अझ बढी जान्न चाहेमा निम्न ठेगानामा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।

Friends of Peace Pilgrim
P.O. Box 2207
Shelton, CT 06484
PH. +1-203-926-1581
Email: friends@peacepilgrim.org

धार्मिक तथा आध्यात्मिक विकासपथमा लाग्ने कुनै पनि शान्तिप्रेमीलाई यस पुस्तकमा उल्लेखित शब्दहरू प्रयोग गर्न छुट दिएको छ । यससम्बन्धी अन्य पुस्तकहरूको लागि निम्न ठेगानामा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।

For a list of peace related titles, you may write to:
OCEAN TREE BOOKS
Santa Fe, New Mexico 87504 (505) 983-1412



क्यालिफोर्नियास्थित पिस पिलग्रिम सेण्टरमा काम गर्ने स्वयंसेविका तथा स्वयंसेवकका साथमा उग्येन शेर्बा भिक्षु कृष्णमान

प्रस्तुत पुस्तकका अनुवादक भिक्षु कृष्णमान प्रवर्जित हुनु अघि काठमाडौंस्थित अमेरिकन पुस्तकालयमा प्रमुख पुस्तकालयाध्यक्षको पदमा कार्यरत हुनुहुन्थ्यो । नेपाली अंग्रेजी दुवैभाषामा कलम चलाउन सक्ने लेखकको रूपमा चिनिने भिक्षु कृष्णमान संयुक्त राष्ट्र संघद्वारा घोषित लुम्बिनी वर्षको उपलक्ष्यमा रेयूकाई (जापानी बौद्धसंघ) ले आयोजना गरेको अन्तर्राष्ट्रिय निबन्ध प्रतियोगितामा प्रथम हुनु भएर पुरस्कार स्वरूप वहाँलाई एक महिनाको जापान भ्रमण प्रदान गरेको र लगत्तै वहाँको लागि अमेरिकी सांस्कृतिक केन्द्रद्वारा पनि अमेरिका भ्रमण गर्ने अवसर प्रदान गरेको थियो ।

उहाँले त्रिभुवन विश्वविद्यालय पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको अनुरोधमा पुस्तकालय विज्ञानसम्बन्धी पुस्तक लेखिसक्नुभएको छ । उहाँको अन्य दुई पुस्तकहरू "गाईने" र "मुक्तिनाथ" निकट भविष्यमा प्रकाशन हुने तरखरमा छ ।

सन् २००३ जूनमा वहाँले न्यूयोर्कस्थित मेट्रोपोलिटन म्यूजियम अफ आर्टलाई नेपालको तर्फबाट उपहारस्वरूप प्रदान गरेको नेपाली मौलिक बाजाहरूको एक समूह "पञ्चेबाजा" को समुद्घाटन सकेर हाल वहाँ शान्ति पदयात्रामा लाग्दैहुनुहुन्छ । पदयात्रा सम्बन्धी पूर्ण विवरण निम्न Web Site बाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

www.buckspeacewalk.org

अनुवादकको सम्पर्क Email: monkkrishnaman@hotmail.com