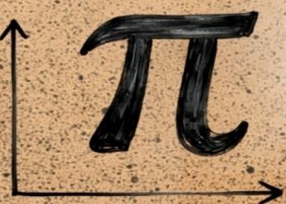
श्रीमद्भगवद्गीता: एकीकृत विमर्श।

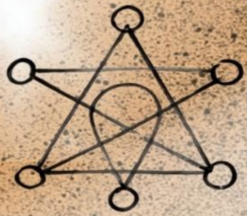
गीता-विज्ञान

Gītā-Vigyān

Katapayadi Code Grid



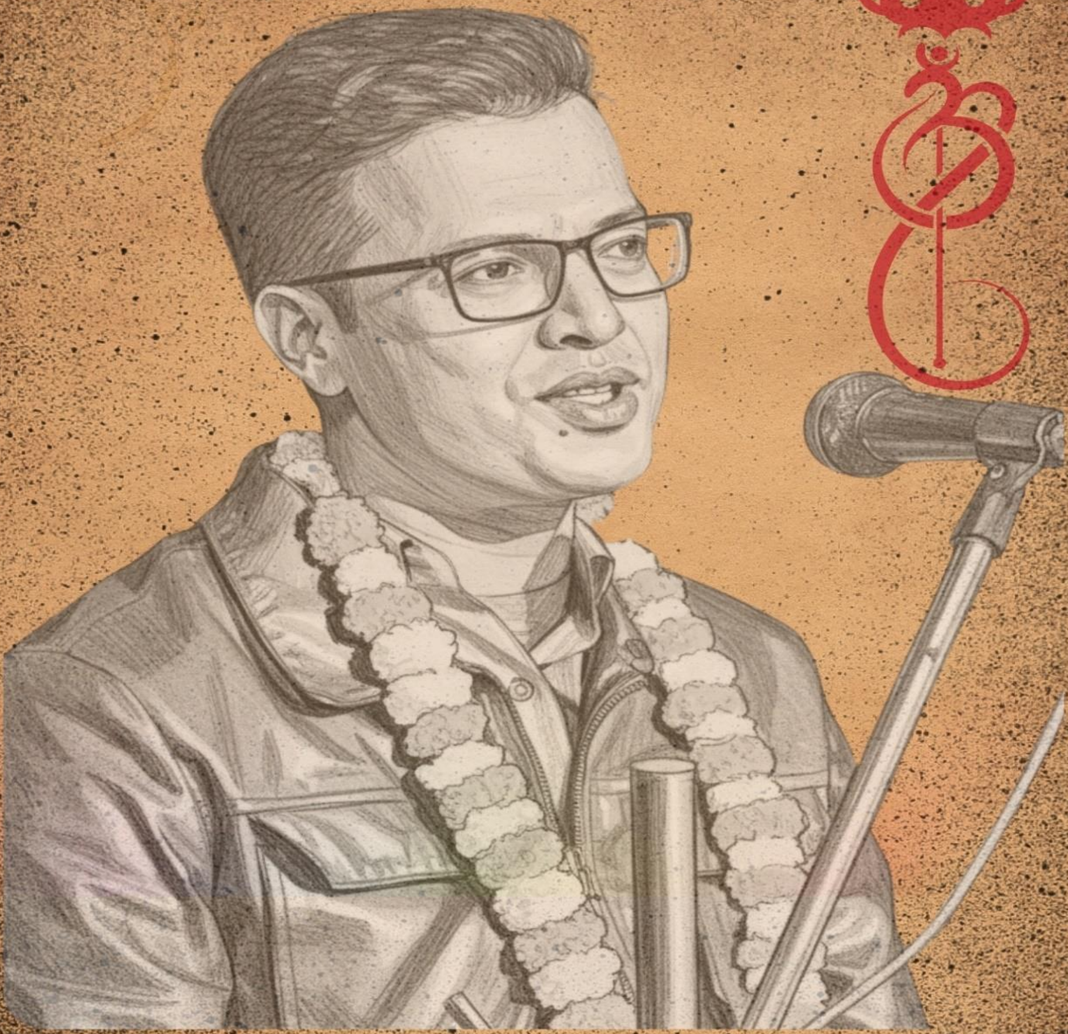
Pi Encoding



Panchamahabhuta (Five Elements)

अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे।



सप्रेम समर्पण

आदरणीय

राजकुमार बानियाँमा।

मेरी जीवनसाथी
प्रिय कल्पना रिजाल लाई

हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

विषयसूची (Table of Contents)

भूमिका (Background) । पेज १

भाग - १ : गीता–विज्ञान (Gītā–Vigyān) **। पेज ४**

भाग २: श्रीमद्भगवद्गीता: एकीकृत विमर्श **। पेज ८२**

भाग ३ : श्रीमद्भगवद्गीता: वेद विवेचना **। पेज २१०**

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

गीता–विज्ञान (Gītā–Vigyān)
श्रीमद्भगवद्गीताः एकीकृत विमर्श।

मुमुक्षु पाठकहरूका लागि मात्र।

भाषा : क्रियोल नेपाली।

प्रकाशक:
क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज।
कपिराइट © २०२५ ।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

लेखन यात्राको पृष्ठभूमि (Background)

कुनै पनि विषयवस्तुको मर्म आत्मसात् गर्नु, त्यसको धरातलीय सत्यसम्म पुग्नु एक प्रकारको गहन साधना हो। मैले आफ्नो जीवनमा यही साधनालाई प्राथमिकता दिएँ—विषयका विविध आयामहरूलाई मसिनो गरी केलाउनु, भित्री तहबाट बुझ्नु र फेरि तिनलाई जोडेर समग्र ज्ञानको माला सिर्जना गर्नु, जुन मलाई सधैँ सहज लाग्यो। अध्ययन, कार्य-अनुभव र अनुसन्धानको क्षेत्रमा यसले मेरो ज्ञानको दायरालाई फराकिलो बनायो। तर, हृदयमा सञ्चित यही ज्ञानलाई अक्षरको माध्यमबाट अन्य पाठकको मनसम्म पुर्‍याउनु, त्यो क्षमताको गहिराइ आत्मसात् गर्नु न त त्यति सहज रहेछ न त त्यो सिद्धि यत्तिकै प्राप्त हुने रहेछ।

मेरो लेखन यात्राको सुरुवातमा, 'मैले लेख्न सक्छु' भन्ने साधारण आत्मविश्वासको बीउ पलाउन नै लामो समय लाग्यो। हर्बल तथा खाद्य अनुसन्धानमा लीन हुँदा, जडीबुटीको असीम सम्भावनाप्रति नेपालको उदासी देखेर मन खिन्न हुन्थ्यो। यही हुटहुटीमा फुर्सदका केही क्षणमा मैले १-२ वटा टिप्पणीहरू लेखेँ।

त्यही समय, अचानक नेपालबाट क्यानडा आउनुभएका मेरा मामा भाइ र बुहारी मेरो घरमा पाहुना बनेर आइपुगे । मेरी श्रीमती **कल्पना रिजाल** र म भान्सामा पाहुना सत्कारको लागि खानपान तयारीमा व्यस्त थियौँ, र सायद यही क्रममा मेरी मामा भाइ **बुहारी पार्वती पाण्डे**ले मेरा ती लेखहरू पढ्न भ्याइछन्। भनिन —"दाजु, यो लेख त कति मार्मिक र सशक्त रहेछ, यसलाई कान्तिपुरमा छाप्नुपर्छ!"

मलाई त्यो केवल स्नेहपूर्ण ठट्टा लागेको थियो। 'कोही चिनेको छैन, कसले पो छापिदेला र?' भन्दै मैले टार्न खोजेँ। तर, मेरा अक्षरको

सामर्थ्यमा उनले गरेको निष्कपट विश्वासले एउटा अदृश्य द्वार खोलिदियो। मलाई थाहै नदिई, उनले घरबाट फर्किनुअघि ती लेखहरू कान्तिपुरको खेलकुद रिपोर्टर पाण्डे थरका एक व्यक्तिलाई पठाई सकेकी रहिछन्।

त्यसको हप्ता दिनमै त्यो लेख सम्पादित भएर, पत्रकारिताका दिग्गज **सम्पादक नारायण वाग्लेज्यू**बाट कान्तिपुर दैनिकमा छापियो! यो मेरो जीवनको एउटा अविस्मरणीय मोड थियो। उहाँले नै धुर्व सिम्खडाजी मार्फत मलाई सम्पर्क गरेर यो क्षेत्रमा अरू लेख लेख्न प्रेरित गर्नुभयो। त्यसपछि पाठकहरूको प्रतिक्रिया र अग्रजहरूको हौसलाले मलाई लेख्ने आँट दियो।

यही क्रममा **सम्पादक बसन्त बस्नेतज्यू**ले मेरा लेखहरूलाई शिलापत्र अनलाइनमा स्थान दिनुभयो र पछि **सम्पादक गुण राज लुइँटेलज्यू**ले नागरिक दैनिकमा नियमित स्तम्भकारको रूपमा छापिदिन थाल्नुभयो। यी सबै मेरा लागि अलौकिक घटनाहरू थिए—किनकि मैले यी कुनै पनि हस्तीहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा भेटेको वा चिनेको थिइनँ। मेरा अक्षरहरू नै मेरो परिचय बनेका थिए। मलाई विश्वास भयो—मेरा शब्दहरूमा केही त दम छ!

त्यसपछि नेपालका विभिन्न पोर्टलहरूमा खाद्य, पोषण र इनोभेसनका लगभग दुई सय हाराहारी लेखहरू प्रकाशित भए। मेरो मनमा किताब लेख्ने कुराको कुनै कल्पना थिएन। तर, एक दिन शुभचिन्तक **राजकुमार बानियाँज्यू**ले आफ्नो विचारलाई किताबको रूप किन नदिने भन्ने प्रश्न गर्नुभयो।

मलाई लाग्यो—'के म किताब लेख्न सक्ने भएँ र?' राजकुमारजीले मेरो क्षमताप्रति गहन भरोसा देखाउनुभयो। मैले एक किसिमको सनक वा

परीक्षाको भावमा 'लौ त हेर्नुहोस्' भन्दै, नेपालमा गाँजासम्बन्धी पाण्डुलिपि इमेल गरें। केही दिनमै उहाँबाट पाण्डुलिपि उत्कृष्ट रहेको र यसलाई प्रकाशित गर्न सल्लाहसहितको खबर आयो। उहाँको त्यो प्रतिक्रियाले मलाई जुनून पैदा गरायो।

त्यसपछिका लेखन यात्रामा, राजकुमारजीले कुनै पनि झन्झट महसुस नगरी, निःस्वार्थ भावले मलाई सिकाउनुभयो। मैले सोधिएका हरेक प्रश्नको उत्तर पाएँ। मैले २-४ वटा किताब प्रकासन गरेपछि मात्र पछि महसुस गरें—उहाँ त मेरो लेखनको गुरु बनिसक्नुभएको रहेछ, एउटा यस्तो गुरु जसलाई गुरुदक्षिणा दिने आवश्यकता नै परेन।

आज, मैले जुन गहन विषयवस्तुको गहिराइमा पुगेर **गीता–विज्ञान: श्रीमद्भगवद्गीता: एकीकृत विमर्श** जस्तो कृति तयार गर्ने आँट गरें, यसको सम्पूर्ण आधारभूमि तिनै अग्रजहरूले खनिदिनुभएको हो। आज, तपाईंको हातमा रहेको यो किताब लेख्ने आँट, क्षमता र गहिरो विषयवस्तुसम्म पुग्ने तीव्र लालसा मलाई यिनै महान् व्यक्तित्वहरूबाट प्राप्त भएको हो।

तसर्थ, म आफ्नो सम्पूर्ण हृदयको कृतज्ञता व्यक्त गर्दै, निस्वार्थ कर्म (निस्काम कर्म) को भावले मलाई लेखकको रूपमा प्रेरणा र बाटो देखाउने पत्रकारिताका हस्तीहरू नारायण वाग्ले, बसन्त बस्नेत र गुण राज लुइँटेललाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै, मेरो **लेखन-गुरु राजकुमार बानियाँ**प्रति हार्दिक नमनसहित यो कृति समर्पण गर्न चाहन्छु।

सायद यो काम सम्पन्न गर्न म निमित्त मात्र तोकिएको थिएँ, र उहाँहरूको निस्वार्थ सहयोगले यो कार्य सम्भव भयो। **ॐ तत् सत्॥**

भाग - १
गीता–विज्ञान (Gītā–Vigyān)

भगवद्गीता, जुन महाभारतको भीष्मपर्व अन्तर्गत आउँछ, त्यो केवल भगवान कृष्ण र अर्जुनबीचको वार्तालाप मात्र होइन, बरु एउटा पूर्ण दार्शनिक ग्रन्थ हो। यसको ज्ञानलाई धर्म, तत्त्वज्ञान, मनोविज्ञान, नेतृत्व र जीवनशैलीलगायत विभिन्न दृष्टिकोणबाट हेर्न सकिन्छ। तर, तपाईंले भन्नुभएजस्तै, यसको संरचनात्मक, तार्किक र गणितीय सुन्दरता धेरैजसो कमै चर्चित विषय हो।

यसको संरचनामा नै एक गहन गणित छ। यसमा १८ अध्याय र ७०० श्लोकहरू छन् । जसरी महाभारतको युद्ध १८ दिन चल्यो, सेनाको १८ अक्षौहिणी थियो, त्यस्तै गीताको १८ अध्याय छन्। संस्कृतमा '१८' को एउटा विशेष स्थान छ। यसले १+८ = ९ जीवनको पूर्णता लाई जनाउँछ। लगभग ७०० श्लोकमा समेटिएको यो ग्रन्थले एउटा सम्पूर्ण जीवन दर्शन प्रस्तुत गर्दछ। यो ७०० संख्या पनि कुनै अर्थमा ७०० = ७+०+० = ७ सम्पूर्णताको प्रतीक हो।

गीतालाई १८ अध्यायलाई ३ वटा समूहमा विभाजन गरिएको छ, जसमा प्रत्येक समूहमा ६-६ अध्याय छन्। यसलाई षट्क व्यवस्था भनिन्छ।

तलको तालिकाले यसलाई सजिलैसंग देखाउँछ। यो विभाजन एउटा तार्किक प्रगति (Logical Progression) हो। जसमा कर्म योग (अध्याय १-६) ले "कसरी काम गर्ने?" भन्ने प्रश्नको उत्तर दिन्छ। यो बाह्य कार्यहरूको संसार हो। भक्ति योग (अध्याय ७-१२ ले "किन र कसको

लागि काम गर्ने?" भन्ने प्रश्न उठाउँछ। यो कर्मलाई भक्तिको भावनाले जोडेर आन्तरिकरण गर्ने चरण हो। ज्ञान योग (अध्याय १३-१८) ले "वास्तविकताको स्वरूप के हो? म र ब्रह्माण्डको सम्बन्ध के हो?" भन्ने गहन प्रश्नहरूको उत्तर दिन्छ। यो चरम ज्ञान र मुक्तिको चरण हो।

खण्ड	अध्याय	विषय	काण्ड	योग
प्रथम षट्क	१-६	कर्म र आत्माको स्वरूप	कर्मकाण्ड	कर्म योग
मध्य षट्क	७-१२	ईश्वर, भक्ति र परमात्मा	उपासनाकाण्ड	भक्ति योग
अन्तिम षट्क	१३-१८	ज्ञान, प्रकृति र मोक्ष	ज्ञानकाण्ड	ज्ञान योग

यसरी, गीताले एउटा सोपान (Ladder) को रूपमा काम गर्दछ, जहाँबाट साधकले कर्मबाट सुरु गरी भक्ति हुँदै ज्ञानको शिखरसम्म पुग्छन्। यो त्रैध विभाजनले वैदिक परम्पराको कर्म, उपासना र ज्ञान काण्डको संरचनालाई प्रतिबिम्बित गर्दछ र एक व्यवस्थित सिकाइ मार्ग प्रस्तुत गर्दछ। भगवद्गीताको संरचना र विषयवस्तु दुवै एउटा सुन्दर तार्किक ढाँचा (Beautiful Logical Pattern) मा बनेको छ। यसको गणितीय चिन्तन केवल संख्या र गणनासम्म सीमित नभएर, जीवनको सम्पूर्णता, व्यवस्था, र तार्किक प्रगतिलाई संख्यात्मक र संरचनात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्नु हो। यसले एउटा वैज्ञानिक र गणितीय मानिसलाई पनि आफूभित्र एउटा युनिवर्सल लजिक (सार्वभौमिक तर्क) खोज्न प्रेरित गर्दछ। त्यसैले, गीतालाई केवल आस्थाको नभएर, एउटा उत्कृष्ट दार्शनिक, तार्किक र संरचनात्मक कृति हो।

गीताको १८ अध्यायहरू

भगवद्गीता केवल एक आध्यात्मिक संवाद मात्र होइन, यो जीवन र ब्रह्माण्डका जटिल समस्याहरूलाई गणितीय र तार्किक समीकरणमार्फत समाधान गर्ने एक वैज्ञानिक निर्देशिका पनि हो। यसको प्रत्येक अध्यायले मानव जीवनका विभिन्न चरणहरूलाई एक विशिष्ट गणितीय सिद्धान्तसँग जोड्दै हामीलाई शून्यता (अस्तव्यस्तता) बाट अनन्तता (पूर्णता) सम्मको यात्रा कसरी गर्ने भनेर सिकाउँछ। आउनुहोस्, गीताका १८ अध्यायलाई गणितको आँखाबाट हेरौं।

अध्याय १: अर्जुनविषादयोग (विषाद र मोहको अध्याय): 0 (अनिर्णयको बन्दी)

यो त्यो अध्याय हो, जहाँ मानव हृदयको गहिरो द्वन्द्व प्रकट हुन्छ। अर्जुनले जब युद्धभूमिमा आफ्ना प्रियजनहरूलाई देख्छन्, तब मोह र शोकले उहाँको सारा शक्ति हरण गर्छ। उहाँ शस्त्र त्यागेर भन्नुहुन्छ: "म यो विजय चाहन्नँ!" यो हाम्रो जीवनको त्यो क्षण हो, जब हामी कठिन निर्णयहरूका सामुन्ने थाकेर टुट्छौँ।

कुनै पनि गणितीय वा वैज्ञानिक समस्या समाधान गर्नुअघि, समस्याको स्पष्ट रूपमा स्थापना (Problem Definition) गर्नु अनिवार्य हुन्छ। यो अध्याय त्यही चरण हो। अर्जुनको विषाद, मोह र कर्तव्यबीचको द्वन्द्व नै हाम्रो जीवनको प्रारम्भिक अवस्था (Initial Condition) हो, जसलाई गणितमा S_0 ले जनाउन सकिन्छ। यहाँ, अर्जुनको मनका सबै चरहरू (Variables) - जस्तै धर्म, मोह, कर्तव्य, भय - अस्थिर र अनियन्त्रित छन्। उनको अवस्थालाई एउटा साधारण समीकरणमा हेर्न सकिन्छ:

कर्तव्य - मोह = ०

जब कर्तव्यको शक्ति र मोहको शक्ति बराबर र विपरीत दिशामा हुन्छन्, परिणाम शून्य हुन्छ—अर्थात्, कर्म गर्ने क्षमतामा गतिरोध (stalemate) आउँछ। अर्जुनको धनु हातबाट खस्नु यही गणितीय परिणामको भौतिक अभिव्यक्ति हो। यसले सिकाउँछ कि जीवनको यात्रा सुरु गर्नुअघि हामीले आफ्नो मनको शून्य (विषाद) लाई पहिचान गरी त्यसलाई पार गर्नुपर्छ।

अध्याय २: सांख्ययोग (ज्ञान र अमरताको अध्याय): परिवर्तनको सूत्र (I = C)

यो अध्यायमा श्रीकृष्णले अर्जुनलाई मात्र होइन, सम्पूर्ण मानवतालाई जीवनको सबैभन्दा ठूलो सत्यको बोध गराउनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ: "तिमी शरीर होइनौ, अविनाशी आत्मा हौ। जसरी मानिस पुरानो वस्त्र त्याग्छ, त्यसरी नै आत्माले पुरानो शरीर त्याग्छ।" यहाँ नै कर्मको त्यो महान् सिद्धान्त प्रकट हुन्छ: "कर्म गर, फलमा आशक्ति त्याग। त्यो तिम्रो नियन्त्रणमा छैन।

समस्या स्थापनापछि, समाधानका लागि आवश्यक स्थिर सिद्धान्त (Governing Principles) पहिचान गर्नुपर्छ। यो अध्यायले त्यही अपरिवर्तनीय (Invariant) सत्य—आत्माको अमरता—लाई स्थापित गर्दछ। जसरी विज्ञानमा ऊर्जा संरक्षणको नियम (Law of Conservation of Energy) अनुसार ऊर्जाले रूप मात्र बदल्छ तर नष्ट हुँदैन, त्यसरी नै आत्मा अविनाशी र अपरिवर्तनीय (Constant) छ।

आत्मा (I) = अमरत्व (c)

यो अध्यायले निष्काम कर्म को वैज्ञानिक आधार पनि दिन्छ। कृष्णको उपदेश "कर्ममा मात्र तिम्रो अधिकार छ, फलमा छैन" लाई क्याल्कुलसको भाषामा बुझ्न सकिन्छ। हामीले आफ्नो ध्यान कर्मको 'डेरिभेटिभ' (df/dt) अर्थात् तात्कालिक कर्ममा लगाउनुपर्छ, न कि कर्मको 'इन्टिग्रल' (∫f dt) अर्थात् संचित फलमा। जब हामी फलको आशालाई शून्य (कर्मफल = 0) मानेर कर्म गर्छौं, तब हामी प्रक्रियामा पूर्ण रूपमा केन्द्रित हुन सक्छौं।

अध्याय ३: कर्मयोग (कर्तव्य र क्रियाशीलताको अध्याय): (शृंखला अभिक्रिया: K →A→ M)

श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ कि कुनै पनि व्यक्ति एक क्षण पनि कर्म नगरी बस्न सक्दैन। त्यसैले, कर्म त्याग्नुको सट्टा, आशक्तिको त्याग गर। आफ्नो कर्तव्य (धर्म) लाई पूजा सम्झेर गर, ताकि त्यो कर्म तिम्रो बन्धनको कारण नबनोस्, मुक्तिको मार्ग बनोस्।

यो अध्यायले कर्मको अनिवार्यता र निरन्तरतालाई एक निरन्तर फलन (Continuous Function) वा शृंखला अभिक्रिया (Chain Reaction) को रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। जसरी प्रकृतिको हरेक कण निरन्तर गतिमा छ, त्यसरी नै मानव जीवनमा व्यक्ति हरेक पल कुनै न कुनै कर्म (K) नगरी बस्न सक्दैन। कर्तव्य लाइ आसक्तिले भाग गर्दा निष्काम कर्म आउछ।जुन निष्काम कर्मको गणितीय सूत्र हो।

निष्काम कर्म = {कर्तव्य} / {आसक्ति}

यो समीकरणले सीमाको सिद्धान्त (Principle of Limit) लाई सुन्दर ढंगले दर्शाउँछ। जब हर (denominator) अर्थात् आसक्तिको मान शून्यतर्फ घट्दै जान्छ, तब फलन (function) को समग्र मान अनन्त (infinity) तर्फ बढ्छ। अर्थात्, जति कम आसक्तिले कर्तव्य पूरा गरिन्छ, त्यति नै हाम्रो चेतना अनन्त (आत्मा) सँग जोडिन पुग्छ।

यसको अर्थ हो, निष्काम कर्मले व्यक्तिको आसक्ति (A) लाई निरन्तर घटाउँदै लगेर अन्तिम गन्तव्य मोक्ष (M) तर्फ डोऱ्याउँछ । निष्काम कर्मको वास्तविक परिभाषा नै 'कर्तव्यमा आसक्तिविहीन कर्मको निरन्तरता' हो। तसर्थ, हामीले नियमित कर्मका लागि आफ्नो समयको विभाजन गर्दा कार्य गर्ने इच्छालाई आसक्ति शून्यको नजिक गएर (आसक्तिविहीन भई) गरिएमा, त्यसले जन्माउने निष्काम कर्मको मूल्यले व्यक्तिलाई अनन्त आत्माको नितान्त नजिक पुऱ्याउने गर्दछ।

अध्याय ४: ज्ञानकर्मसन्यासयोग (समर्पण र अवतारको अध्याय)

यो अध्यायले ज्ञान (बुद्धि) र कर्म (क्रिया) को एकतालाई बुझाउँछ। श्रीकृष्णले आफ्नो जन्मको रहस्य खोल्नुहुन्छ: "जब-जब धर्मको हानि हुन्छ, तब-तब म धर्मको रक्षा र सज्जनहरूको उद्धारका लागि जन्म लिन्छु।" यहाँ, उहाँले हामीलाई सिकाउनुहुन्छ कि सच्चा ज्ञानीले कर्मलाई पनि यज्ञझैँ समर्पण गर्छ।

यो अध्यायले कर्मलाई ज्ञानले कसरी शुद्ध बनाउन सकिन्छ भन्ने फ्याक्टराइजेसन सूत्र (Factorization Formula) प्रदान गर्दछ। जसरी गणितमा कुनै संख्यालाई त्यसको अविभाज्य गुणनखण्ड (prime factors) मा छुट्याइन्छ, त्यसरी नै ज्ञानले कर्मबाट अशुद्धता (आसक्ति, अहंकार) लाई अलग गर्दछ।

शुद्ध कर्म (K_0) = ज्ञान (G) × अशुद्ध कर्म (K)

यहाँ, ज्ञान (G) एक यस्तो गुणक (Multiplier) वा फिल्टर (Filter) हो, जसले अशुद्ध कर्म (K) लाई शुद्ध कर्म (K_0) मा रूपान्तरण गर्छ। ज्ञानको अग्निले कर्मको फलप्रतिको आसक्तिलाई जलाएर भस्म गरिदिन्छ, जसले गर्दा कर्ता बन्धनबाट मुक्त हुन्छ।

अध्याय ५: कर्मसन्यासयोग (त्याग र शान्तिको अध्याय)

मानिस प्राय: सोची रहन्छ कि कर्म त्यागूँ कि ? कर्म गरिरहूँ? भगवान् भन्नुहुन्छ: दुवै बाटा एकै हुन् । जसले फलको कामना त्यागेर कर्म गर्छ, त्यो नै सच्चा योगी हो। त्यस्तो व्यक्ति सुख-दुःख, निन्दा-प्रशंसामा समान रहेर आन्तरिक शान्ति प्राप्त गर्छ।

यो अध्यायले कर्मयोग (C) र कर्मसन्यास (S) दुई फरक मार्ग नभई एउटै गन्तव्यमा पुग्ने दुई भिन्न प्रक्रिया हुन् भन्ने कुरा सेट सिद्धान्त (Set Theory) मार्फत स्पष्ट पार्छ। बाहिरबाट हेर्दा यी दुई मार्ग फरक देखिन सक्छन्, तर दुवैको उद्देश्य तत्त्वज्ञान (T) प्राप्त गर्नु हो।

कर्मयोग (C) ∪ कर्मसन्यास (S) = तत्त्वज्ञान (T)

यसको अर्थ हो, चाहे व्यक्ति कर्ममा संलग्न रहोस् (कर्मयोग) वा कर्मको त्याग गरोस् (कर्मसन्यास), यदि उसको हृदयमा आसक्तिको त्याग भइसकेको छ भने, दुवै अवस्थामा उसले पाउने परिणाम एउटै हुन्छ— शान्ति र तत्त्वज्ञान। महत्त्वपूर्ण कुरा बाहिरी कार्य होइन, भित्री चेतनाको अवस्था हो।

अध्याय ६: ध्यानयोग (मन नियन्त्रणको अध्याय)

यो अध्याय आत्माको गहिराइमा डुब्ने विधि हो। भगवान् ध्यानको सरल विधि सिकाउँदै भन्नुहुन्छ: "आफ्नो मनलाई नियन्त्रण गर। जसले मनलाई जित्छ, उसले नै आफैँलाई जित्छ।" मनको नियन्त्रणले नै हामीलाई योगारूढ (सफल योगी) बनाई परम शान्तिमा पुऱ्याउँछ।

यो अध्याय मनलाई स्थिर गर्ने प्रक्रिया हो। जसलाई सीमाको सिद्धान्त (Principle of Limit) सँग तुलना गर्न सकिन्छ। हाम्रो मन अनगिन्ती विचार र विचलनहरूको एक 'कोलाहल' (Noise) हो। ध्यानको उद्देश्य यस कोलाहललाई शून्यतर्फ लैजानु हो । ताकि शुद्ध चेतनाको 'सङ्केत' (Signal) मात्र बाँकी रहोस्।

$$\lim(\text{विचलन} \to 0)\ [\text{मन}] = \text{स्थिरता}$$

जब मनको अस्थिरता (Noise) शून्यमा झर्छ, तब मात्र आत्माको वास्तविक स्वरूप (Signal) प्रकट हुन्छ। यो प्रक्रिया एक योगीले आफ्नो सास र विचारहरूलाई निरन्तर अवलोकन गरेर प्राप्त गर्दछ,

जसरी एक गणितज्ञले अनन्त सम्म गणना गरेर सीमाको मान पत्ता लगाउँछ।

अध्याय ७: ज्ञानविज्ञानयोग (सर्वव्यापकताको अध्याय)

श्रीकृष्णले आफूलाई परा प्रकृति (चेतना) र अपरा प्रकृति (जड जगत्) को रूपमा प्रकट गर्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ: "सम्पूर्ण जगत् ममा नै उनिएको छ, जसरी मालामा मोतीहरू उनिएका हुन्छन्।" उहाँले हामीलाई सिकाउनुहुन्छ कि हामीले खोजिरहेको शक्ति हामीभित्रै र चारैतिर व्याप्त छ।

यो अध्यायले भगवानको सर्वव्यापकतालाई सम्भावना सिद्धान्त (Probability Theory) मार्फत बुझाउँछ, जहाँ कुनै पनि घटनाको सम्पूर्ण सम्भावनाहरूको योग सधैं एक (१) हुन्छ। भगवान्को परा (चेतन) र अपरा (भौतिक) प्रकृतिले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई समेट्छ।

परा प्रकृति (P) + अपरा प्रकृति (A) = भगवान् (१)

यसको अर्थ हो, ब्रह्माण्डमा जे पनि अस्तित्वमा छ, त्यो भगवान भन्दा बाहिर छैन। उहाँ नै सम्पूर्णता (Totality) वा कुल मान (Total Value) हुनुहुन्छ। हामीले देखेका हरेक वस्तु र महसुस गरेका हरेक भाव त्यही एउटै पूर्णताका विभिन्न अंशहरू मात्र हुन्।

अध्याय ८: अक्षरब्रह्मयोग (मृत्यु र अविनाशी तत्त्वको अध्याय)

यो अध्यायले मृत्युको समयमा मनको अवस्था कति महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने बुझाउँछ। भगवान् भन्नुहुन्छ: "जसले अन्तिम क्षणमा मेरो स्मरण गर्छ, ऊ मलाई नै प्राप्त गर्छ।" यहाँ उहाँले अक्षर ब्रह्म (अविनाशी तत्त्व) को ज्ञान दिनुहुन्छ, जुन हामीले जीवनभर ध्यान गर्नुपर्छ।

यो अध्यायले जीवनको अन्तिम क्षणको महत्त्वलाई एक अन्तिम चर (Final Variable) को रूपमा प्रस्तुत गर्दछ, जसको मूल्यले अर्को गन्तव्य निर्धारण गर्छ। जसरी कुनै पुनरावृत्ति एल्गोरिदम (Iterative Algorithm) को अन्तिम परिणाम त्यसको प्रत्येक चरणको गणनामा निर्भर गर्दछ, त्यसरी नै मृत्युको समयमा हाम्रो चेतनाको अवस्था जीवनभरको अभ्यास (Iteration) मा निर्भर गर्दछ।

मनको अवस्था ($t \to \infty$) = आगामी गन्तव्य

यहाँ, समय (t) अनन्त (मृत्यु) तर्फ बढ्दै जाँदा मनको अवस्था जे हुन्छ, त्यसले नै अर्को जन्म वा गतिको स्वरूप निर्धारण गर्दछ। त्यसैले, जीवनभरिको साधनाले नै अन्तिम क्षणको स्मरणलाई अक्षर (स्थिर) बनाउँछ।

अध्याय ९: राजविद्याराजगुह्ययोग (गोप्य ज्ञानको अध्याय)

यो सबैभन्दा गोप्य र सबैभन्दा पवित्र ज्ञान हो। भगवान् घोषणा गर्नुहुन्छ: "म सम्पूर्ण सृष्टि सृजना गर्छु, तर म तिनीहरूमा आसक्त हुन्नँ।" उहाँको

प्रेमको वाचा: साधारण भक्ति र प्रेमले पनि मलाई प्राप्त गर्न सकिन्छ, किनकि म सबै प्राणीको मित्र हुँ।

यो अध्यायले ईश्वर र भक्तको सम्बन्धलाई समुच्चय सिद्धान्त (Set Theory) को माध्यमबाट व्याख्या गर्दछ। यहाँ, ईश्वर एक सर्वव्यापी समुच्चय (Universal Set, A) हुनुहुन्छ र प्रत्येक भक्त एक उपसमुच्चय (Subset, B) हो, जुन पूर्ण रूपमा त्यही ठूलो समुच्चयभित्र समाहित छ।

भक्त (B) ⊂ ईश्वर (A)

यसले के देखाउँछ भने, चाहे भक्त जतिसुकै सानो वा सामान्य किन नहोस्, उसको अस्तित्व सदैव त्यही विराट ईश्वरभित्र सुरक्षित हुन्छ। यो समानुपातिक प्रेम (Proportional Love) को सिद्धान्त हो—जति भक्त ईश्वरप्रति समर्पित हुन्छ, त्यति नै ऊ ईश्वरको विराटतामा समाहित हुँदै जान्छ।

अध्याय १०: विभूतियोग (दिव्य शक्तिको अध्याय)

अर्जुनको आग्रहमा, भगवान् आफ्ना दिव्य विभूतिहरू (शक्तिशाली रूपहरू) को वर्णन गर्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ: "म समस्त प्राणीको हृदयमा रहेको आत्मा हुँ। जहाँ-जहाँ तिमीले असाधारण शक्ति, सुन्दरता र महिमा देख्छौ, ती सबै मेरो नै अंश हुन्।"

यो अध्याय भगवानको अनन्त शक्ति र महिमाहरूको प्रदर्शनको अध्याय हो। जसलाई गणितको अनन्त श्रृंखला (Infinite Series) सँग

तुलना गर्न सकिन्छ। यस शृंखलाको प्रत्येक पद (Term) ईश्वरको एउटा दिव्य विभूति हो, र यो शृंखला अनन्तसम्म फैलिएको छ।

विभूति (V) ∈ अनन्त (∞)

जहाँ-जहाँ हामी संसारमा असाधारण शक्ति, सौन्दर्य, वा ज्ञान देख्छौं—चाहे त्यो सूर्यको तेज होस् वा हिमालयको स्थिरता—त्यो वास्तवमा त्यही अनन्त शृंखलाको एउटा सानो पद मात्र हो। यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड उहाँको अनन्त महिमाको एक सानो अंश मात्र हो।

अध्याय ११: विश्वरूपदर्शनयोग (ब्रह्माण्डको दर्शनको अध्याय)

यो त्यो अद्‌भुत क्षण हो, जब अर्जुनले श्रीकृष्णको सम्पूर्ण विश्वरूप (ब्रह्माण्डीय रूप) देख्छन्। करोडौँ सूर्यको तेज भएको त्यो विराट् स्वरूप देख्दा अर्जुन डरले काँप्छन् र प्रेमले झुक्छन्। यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एकै स्वरूपमा देख्ने आत्माको साक्षात् अनुभव हो।

यो अध्याय चेतनाको सबैभन्दा ठूलो फड्को हो—सीमितबाट असीमिततर्फको यात्रा। अर्जुनको सीमित द्वि-आयामी (2D) दृष्टिले जब भगवान्को बहु-आयामी (N-Dimensional) विश्वरूप देख्छ, तब समय, स्थान र कारणका सबै नियमहरू भङ्ग हुन्छन्।

अर्जुनको दृष्टि (D) → अनन्त आयाम (N)

यो एक यस्तो रूपान्तरण हो जहाँ ब्रह्माण्डका सबै भूत, वर्तमान र भविष्यका घटनाहरू एकैसाथ, एकै ठाउँमा देखिन्छन्। यो आधुनिक

भौतिकशास्त्रको String Theory वा M-Theory को दार्शनिक झलक जस्तै हो, जसले ब्रह्माण्डमा ११ वा सोभन्दा बढी आयामहरूको परिकल्पना गर्दछ।

अध्याय १२: भक्तियोग (प्रेम र समर्पणको अध्याय)

भगवान् भन्नुहुन्छ: "मलाई प्राप्त गर्ने सबैभन्दा सजिलो र उत्तम मार्ग हो - निस्स्वार्थ प्रेम (भक्ति)।" उहाँले सच्चा भक्तको लक्षण बताउँदै भन्नुहुन्छ: जो कसैलाई घृणा नगरी, सुख-दुःखलाई समान मानेर, सधैँ सन्तुष्ट रहन्छ, त्यो नै मेरो सबैभन्दा प्रिय हो।
यदि ईश्वरसम्म पुग्नु एक ज्यामितीय समस्या हो भने, भक्तियोग त्यो दूरीलाई शून्यमा झार्ने सबैभन्दा छोटो र सरल बाटो हो। यो अध्यायले भक्त (F) र भगवान् (G) बीचको दूरी (D) लाई कम गर्ने सूत्र प्रस्तुत गर्दछ।

$$\lim_{(\text{प्रेम} \to \infty)} [\text{दूरी}] = 0$$

जब भक्तको प्रेम र समर्पण अनन्ततर्फ बढ्छ, तब ऊ र भगवान विचको दूरी शून्य हुन पुग्छ—अर्थात्, भक्त भगवानमा विलीन हुन्छ। ज्ञान, कर्म र ध्यानका मार्गहरू जटिल र लामो हुन सक्छन्, तर प्रेम र भक्तिको सीधा मार्गले सबैभन्दा छिटो गन्तव्यमा पुर्‍याउँछ।

अध्याय १३: क्षेत्रक्षत्रज्ञविभागयोग (शरीर र आत्माको भेदको अध्याय)

यो अध्यायले हामीलाई हाम्रो शरीर (क्षेत्र) र यसलाई जान्ने आत्मा (क्षेत्रज्ञ) बीचको फरक बुझाउँछ। भगवान् भन्नुहुन्छ: "शरीर नश्वर छ, तर

यसलाई जान्ने आत्मा अमर छ।" यो ज्ञान नै वास्तविक ज्ञान हो, जसले हामीलाई बन्धनबाट मुक्त गर्छ।

यो अध्यायले शरीर र आत्माबीचको भिन्नतालाई आधुनिक कम्प्युटर विज्ञानको डेटा (Data) र प्रोसेसर (Processor) को उदाहरणबाट स्पष्ट पार्छ। हाम्रो शरीर र इन्द्रियहरूले अनुभव गर्ने संसार 'क्षेत्र' (Field) वा डेटा हो, जबकि त्यसलाई जान्ने, अनुभव गर्ने चेतना 'क्षेत्रज्ञ' (Knower of the Field) वा प्रोसेसर हो।

क्षेत्रज्ञ (आत्मा) ≠ क्षेत्र (शरीर)

समस्या तब उत्पन्न हुन्छ जब प्रोसेसर (आत्मा) ले आफूलाई डेटा (शरीर) मात्र थाल्छ। गीताले हामीलाई आफ्नो ध्यान डेटाको विश्लेषणमा होइन, प्रोसेसरको पहिचानमा केन्द्रित गर्न सिकाउँछ। हामी डेटा होइनौं, डेटालाई जान्नेवाला हौं।

अध्याय १४: गुणत्रयविभागयोग (गुणहरूको रहस्यको अध्याय)

भगवान् तीन गुणहरू: सत्त्व, रजस् र तमस् को विस्तृत वर्णन गर्नुहुन्छ। उहाँ बुझाउनुहुन्छ कि कसरी यी गुणहरूले हाम्रो मन, कर्म र स्वभावलाई नियन्त्रण गर्छन्। यी गुणहरूको प्रभावबाट मुक्त भएर 'गुणातीत' हुनु नै मुक्ति हो।

यो अध्यायले प्रकृतिका तीन गुणहरू—सत्त्व, रजस्, र तमस्—को प्रभावलाई एक त्रि-ध्रुवीय नियन्त्रण प्रणाली (Tri-polar Control System) को रूपमा व्याख्या गर्दछ। प्रत्येक व्यक्तिमा यी तीन

गुणहरूको मिश्रण एक निश्चित अनुपातमा हुन्छ, र यसको कुल योग सधैं १००% हुन्छ।

सत्त्व (S) + रजस् (R) + तमस् (T) = १ (वा १००%)

यी तीन गुणहरूलाई तीनवटा अक्ष (x, y, z) मा रहेको सदिश (Vector) को रूपमा पनि हेर्न सकिन्छ। जीवनको लक्ष्य यी तीनवटै गुणहरूको प्रभावबाट माथि उठेर 'गुणातीत' हुनु हो—अर्थात्, यस सदिशको मानलाई शून्यमा झारेर त्रिगुणको केन्द्रमा स्थिर हुनु हो।

अध्याय १५: पुरुषोत्तमयोग (उत्तम पुरुषको अध्याय)

संसारलाई अश्वत्थ वृक्ष (उल्टो पीपलको रूख) को रूपमा व्याख्या गर्दै, भगवान् भन्नुहुन्छ कि यसको जरो परमात्मामा छ। यो अध्यायले क्षर पुरुष (नश्वर जगत्), अक्षर पुरुष (मुक्त आत्मा) र पुरुषोत्तम (परमात्मा) को सर्वोच्च तत्त्वज्ञान दिन्छ।

यो अध्यायले संसारको वास्तविक प्रकृतिलाई एक उल्टो रूख (Inverted Tree) को रूपमा प्रस्तुत गर्दछ, जसको हाँगाहरू तल (संसार) र जरा माथि (परमात्मा) तिर छन्। हाम्रो कार्य यस अस्थायी संसारमा अल्झिनु होइन, बरु यसको वास्तविक मूल (True Root) पत्ता लगाउनु हो।

संसार (अस्थिर रूख) → पुरुषोत्तम (स्थिर मूल)

यो संसार एक अस्थायी फलन (Disposable Function) जस्तै हो, जसको आयु सीमित छ। यसको वास्तविक र स्थायी मूल्य यसको स्रोत

वा 'मूल' (Root) अर्थात् पुरुषोत्तममा निहित छ। जब हामी मूलसँग जोडिन्छौं, तब मात्र हामी हाँगाहरूको बन्धनबाट मुक्त हुन्छौं।

अध्याय १६: दैवासुरसम्पद्विभागयोग (दैवी र आसुरी गुणहरूको अध्याय)

भगवान् दैवी (दिव्य) र आसुरी (राक्षसी) गुणहरू को स्पष्ट भेद छुट्याउनुहुन्छ। उहाँले हामीलाई सत्य, अहिंसा, दया, क्षमा जस्ता दैवी सम्पत्तिहरू अपनाउन र अहङ्कार, क्रोध, लोभ जस्ता आसुरी प्रवृत्तिहरू त्याग्न चेतावनी दिनुहुन्छ।

यो अध्याय जीवनको समीकरणमा सकारात्मक (+) र नकारात्मक (-) गुणहरूको छनोटको महत्त्वलाई दर्शाउँछ। हाम्रो जीवनको अन्तिम परिणाम हामीले आफ्नो समीकरणमा जोडेका दैवी गुण (सकारात्मक पद) र आसुरी गुण (नकारात्मक पद) को कुल योगमा निर्भर गर्दछ।

जीवनको परिणाम = Σ (दैवी गुण) - Σ (आसुरी गुण)

यदि हाम्रो समीकरणमा सकारात्मक पदहरूको बाहुल्य छ भने परिणाम सुख, शान्ति र मुक्ति हुन्छ। यदि नकारात्मक पदहरू हावी भए भने परिणाम दुःख, बन्धन र पतन हुन्छ। छनोट पूर्ण रूपमा हाम्रो हातमा छ।

अध्याय १७: श्रद्धात्रयविभागयोग (श्रद्धा र आस्थाको अध्याय)

यो अध्यायले श्रद्धा (आस्था) पनि तीन प्रकारको हुन्छ भनी बुझाउँछ: सात्विक (पवित्र), राजसिक (भौतिक) र तामसिक (अज्ञानतापूर्ण)। हाम्रो

भोजन, तप र दान पनि हाम्रो श्रद्धाकै प्रतिबिम्ब हो। हाम्रो श्रद्धा जस्तो हुन्छ, हामी त्यस्तै बन्दै जान्छौँ।

कुनै पनि प्रणालीको आउटपुट त्यसको इनपुटको गुणस्तर (Quality of Input) मा निर्भर गर्दछ। यो अध्यायले हाम्रो श्रद्धा, भोजन, यज्ञ, तप र दान जस्ता हरेक कर्मको गुणस्तरले नै हाम्रो जीवनको परिणाम निर्धारण गर्छ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्छ।

फल = श्रद्धा (सात्विक/राजसिक/तामसिक) × कर्म

जब सात्विक श्रद्धा (उच्च गुणस्तरको इनपुट) सँग कुनै कर्म गरिन्छ, तब त्यसबाट प्राप्त हुने फल पनि सात्विक, सुखद र ज्ञानवर्धक हुन्छ। यसको विपरीत, तामसिक श्रद्धा (निम्न गुणस्तरको इनपुट) ले सधैं नकारात्मक परिणाम दिन्छ।

अध्याय १८: मोक्षसन्यासयोग (अन्तिम समर्पणको अध्याय)

यो अध्याय गीताको सार र निष्कर्ष हो। भगवान् सम्पूर्ण ज्ञान, कर्म, त्याग र ध्यानलाई एकै ठाउँमा ल्याउनुहुन्छ। अनि, उहाँ अर्जुनलाई मात्र होइन, संसारका हरेक दुःखी आत्मालाई अन्तिम र अमर उपदेश दिनुहुन्छ: "सबै धर्म र कर्महरूलाई मेरो चरणमा छोडिदेऊ। म तिमीलाई सारा पापहरूबाट मुक्त गरिदिनेछु। चिन्ता नगर!" यो नै परमात्माको हाम्रो लागि सबैभन्दा ठूलो र कोमल आश्वासन हो।

यो अन्तिम अध्याय सम्पूर्ण गीताको शिक्षाको समाकलन (Integration) हो। जसरी क्याल्कुलसमा कुनै फलन (function) को

वक्र (curve) मुनिको सम्पूर्ण क्षेत्रफल निकाल्न समाकलन गरिन्छ, त्यसरी नै यो अध्यायले जीवनभरका सबै कर्म, ज्ञान र भक्तिको समाकलन गरेर मोक्ष (M) कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने अन्तिम सूत्र दिन्छ।

मोक्ष (M) = ∫ (कर्म + ज्ञान + भक्ति) dt (जन्मदेखि मृत्युसम्म)

र, यो जटिल समाकलनको सबैभन्दा सरल समाधान हो—पूर्ण समर्पण।

अन्तिम सूत्र:
सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।

यसको अर्थ हो, सबै जटिल समीकरण, धर्म र कर्तव्यको चिन्ता छोडेर केवल एउटै स्थिर बिन्दु—परमात्मा—मा पूर्ण समर्पण गर्नु नै सबैभन्दा उत्तम र अन्तिम समाधान हो। यो नै शून्यताबाट सुरु भएको यात्राको अनन्ततामा हुने अन्तिम विलय हो।

भगवद्गीता: प्रमुख गणितीय अवधारणाहरू

भगवद्गीताका १८ अध्यायहरूमा पाइने गणितीय अवधारणा र मुख्य समीकरणहरू यस प्रकार छ।

अध्याय	अध्याय नाम	गणितीय अवधारणा	मुख्य समीकरण
१	अर्जुनविषादयोग	Problem Statement	कर्तव्य - मोह = 0
२	सांख्ययोग	Invariant Constant	आत्मा (I) = अमरत्व (c)
३	कर्मयोग	Continuous Function	निष्काम कर्म = कर्तव्य / आसक्ति
४	ज्ञानकर्मसन्यासयोग	Factorization	$K = G \times K_0$

५	कर्मसन्यासयोग	Union of Sets	C ∪ S = T
६	ध्यानयोग	Principle of Limit	lim (विचलन → 0) = स्थिरता
७	ज्ञानविज्ञानयोग	Sum of Probabilities	P + A = 1
८	अक्षरब्रह्मयोग	Final Variable	मन (t → ∞) = गन्तव्य
९	राजविद्याराजगुह्ययोग	Subset Theory	भक्त (B) ⊂ ईश्वर (A)
१०	विभूतियोग	Infinite Series	V ∈ ∞
११	विश्वरूपदर्शनयोग	N-Dimensional	D → N
१२	भक्तियोग	Distance Minimization	lim (प्रेम → ∞) [दूरी] = 0
१३	क्षेत्रक्षत्रज्ञविभागयोग	Data vs Processor	क्षेत्रज्ञ ≠ क्षेत्र
१४	गुणत्रयविभागयोग	Tri-polar Vector	S + R + T = 1
१५	पुरुषोत्तमयोग	Root Finding	संसार → पुरुषोत्तम
१६	दैवासुरसम्पद्विभागयोग	Sign Selection	Σ(+) - Σ(-)
१७	श्रद्धात्रयविभागयोग	Input Quality	फल = श्रद्धा × कर्म
१८	मोक्षसन्यासयोग	Integration	M = ∫(कर्म+ज्ञान+भक्ति) dt

भगवद्गीता: सैद्धान्तिक चुरो ज्ञान र गणितीय समीकरणहरू

१८ अध्यायहरूको सम्पूर्ण सारांश

अध्याय	अध्याय नाम	सैद्धान्तिक चुरो ज्ञान	सैद्धान्तिक समीकरण	गणितीय समीकरण
१	अर्जुनविषाद योग	संकट र द्वन्द्वको पहिचान नै समाधानको पहिलो चरण हो।	मोह + भ्रम = विषाद	कर्तव्य - मोह = 0
२	सांख्ययोग	आत्मा अमर छ, शरीर नाशवान् छ। कर्म गर, प्राप्ति तिम्रो नियन्त्रणमा छैन।	आत्मा ≠ शरीर	आत्मा (I) = अमरत्व (c)

		फलमा आशक्ति नबन।		
३	कर्मयोग	कर्म गर्नु अनिवार्य छ, निष्क्रिय रहनु असम्भव छ।	कर्म = जीवन	निष्काम कर्म = कर्तव्य / आसक्ति
४	ज्ञानकर्मसन्यासयोग	ज्ञानको अग्निले कर्मको बन्धन जल्छ।	ज्ञान + कर्म = मुक्ति	$K = G \times K_0$
५	कर्मसन्यास योग	कर्मयोग र सन्यास दुवैले एउटै गन्तव्यमा पुन्याउँछन्।	कर्मयोग = सन्यास	$C \cup S = T$
६	ध्यानयोग	मनको नियन्त्रणमार्फत आत्मसाक्षात्कार सम्भव छ।	नियन्त्रित मन = मित्र	lim (विचलन → 0) = स्थिरता
७	ज्ञानविज्ञान योग	भगवान् नै सम्पूर्ण सृष्टिको आधार र सार हुनुहुन्छ।	परा + अपरा = ब्रह्म	$P + A = 1$
८	अक्षरब्रह्मयोग	अन्तिम क्षणको स्मरणले गति निर्धारण गर्छ।	अन्तिम स्मरण = गति	मन (t → ∞) = गन्तव्य
९	राजविद्याराजगुह्ययोग	भक्ति सबैभन्दा गोप्य र सर्वोच्च ज्ञान हो।	भक्ति + समर्पण = मुक्ति	भक्त (B) ⊂ ईश्वर (A)
१०	विभूतियोग	संसारमा जे पनि महान् छ, त्यो भगवान्को विभूति हो।	महिमा = ईश्वरको अंश	$V \in \infty$
११	विश्वरूपदर्शन योग	भगवान् सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको बहु-आयामी स्वरूप हुनुहुन्छ।	ईश्वर > समय+स्थान	$D \to N$
१२	भक्तियोग	प्रेम र भक्तिमार्फत ईश्वरसँगको दूरी शून्य हुन्छ।	भक्ति = दूरी (शून्य)	lim (प्रेम → ∞) [दूरी] = 0
१३	क्षेत्रक्षत्रज्ञविभागयोग	शरीर (क्षेत्र) र आत्मा (क्षेत्रज्ञ) फरक छन्।	जान्ने ≠ जानिने	क्षेत्रज्ञ ≠ क्षेत्र

१४	गुणत्रयविभाग योग	सत्त्व, रजस् र तमस् गुणहरूले मानिसलाई बाँध्छन्।	गुणातीत = मुक्त	S + R + T = 1
१५	पुरुषोत्तमयोग	संसार अस्थायी रूख हो, पुरुषोत्तम स्थायी मूल हुनुहुन्छ।	क्षर + अक्षर < पुरुषोत्तम	संसार → पुरुषोत्तम
१६	दैवासुरसम्पद्विभागयोग	दैवी गुण मुक्तिमा र आसुरी गुण बन्धनमा लैजान्छन्।	दैवी = मुक्ति | आसुरी = पतन	Σ(+) - Σ(-)
१७	श्रद्धात्रयविभागयोग	श्रद्धाको गुणस्तरले कर्मको फल निर्धारण गर्छ।	सात्विक श्रद्धा = उच्च फल	फल = श्रद्धा × कर्म
१८	मोक्षसन्यास योग	सम्पूर्ण समर्पण नै अन्तिम र सर्वोच्च समाधान हो।	पूर्ण समर्पण = मुक्ति	M = ∫ (कर्म+ज्ञान+भक्ति) dt

भगवद्गीतालाइ किन भनियो: साक्षात् भगवानको बोली ?

भगवद्गीताको अदृश्य गणित - स्वर्णिम अनुपात (Golden Ratio):

तपाईँले भगवद्गीताको संरचनामा स्वर्णिम अनुपात (Golden Ratio) को उपस्थिति छ। भगवद्गीता मात्र सायद यस्तो आश्चर्य लाग्दो वैदिक ग्रन्थ हो जसले गणित, प्रकृति, कला र अध्यात्मलाई एउटै धागोमा बाँध्छ। सनातन बुझाइ लाई आजको आधुनिक विज्ञानको बुझाइलाई झन् गहिरो हुने अवसर उपलब्ध गराउने गर्दछ।

स्वर्णिम अनुपात के हो?

स्वर्णिम अनुपातलाई ग्रीक अक्षर 'फाइ' (Φ) ले सङ्केत गरिन्छ जुन प्रकृतिको मेनिफेस्टेसनको (निर्माणको) एक विशेष गणितीय रेसियो (Ratio) सङ्ख्या आधुनिक विज्ञानको मेनिफेस्टेसन सम्बन्धको

बुझाइको हो। जसको मान लगभग १.६१८ हुन्छ। यसलाई 'दैवी अनुपात' (Divine Proportion) पनि भनिन्छ । किनभने यो अनुपात लाई पछ्याएर हरेक प्रकृति र कला आश्चर्यजनक रूपमा निर्मित भएको पाइन्छ । यसले सिर्जना गरेको डिजाइनलाई मानिसको आँखाले स्वाभाविक रूपमा सुन्दर र सन्तुलित समेत मानिन्छ। यथार्थमा यो प्रकृतिले पछ्याउने निर्माणको कोड हो जसलाई मानिसले हालको दिनमा आएर डिकोड गर्न सफल बने।

यसलाई कसरी बुझ्ने?

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईँसँग एउटा डोरी छ। तपाईँले त्यसलाई दुई टुक्रामा यसरी काट्नुभयो जसमा यो फर्मुला त्यसमा लागु हुन्छ।

(लामो टुक्रा) ÷ (छोटो टुक्रा) = (पूरै डोरी) ÷ (लामो टुक्रा)

जब तपाई यो यो अनुपात मिल्छ भने, मिल्ने गरी माथि भनिएको कार्य गर्न सक्नु हुन्छ भने तपाईँ ले ठ्याक्कै प्रकृतिको कोड अनुरूप माथिको काम गर्न सक्नु भयो। जसलाई स्वर्णिम अनुपात अर्थात् ईश्वर अर्थात् प्रकृतिको काम गर्ने काइदा भनिन्छ।

विज्ञानले यसलाई फिबोनाची शृङ्खला (Fibonacci Sequence) को अवधारणा आए पछि मात्र बुझ्न सक्यो। प्रकृतिको कोडको नक्कल गर्न सक्यो। हामी यही प्रकृतिको कोडको पहिचानले अत्यन्त आश्चर्यजनक हेर्दा सम्भव नलाग्ने इञ्जिनियरिङ्ग संरचनाहरू सिर्जना गर्न सक्षम बनेको अवस्था बन्यो।

स्वर्णिम अनुपातको सबैभन्दा नजिकको साथी फिबोनाची शृङ्खला हो। यो यस्तो सङ्ख्याहरूको शृङ्खला हो जहाँ प्रत्येक सङ्ख्या आफ्नो अघिल्ला दुई सङ्ख्याको जोड हुन्छ:

०, १, १, २, ३, ५, ८, १३, २१, ३४, ५५, ८९, ...

यदि तपाईँले यो शृङ्खलाको कुनै पनि दुई लगातार सङ्ख्याहरूलाई भाग गर्नुभयो (ठुलोलाई सानोले) भने, परिणाम स्वर्णिम अनुपात (१.६१८) को नजिक-नजिक आउँदै जान्छ। जसलाई फिबोनाचीको आश्चर्यजनक सम्बन्धको शृङ्खला भनिन्छ। जस्तै:

५ ÷ ३ = १.६६७

८ ÷ ५ = १.६

१३ ÷ ८ = १.६२५

८९ ÷ ५५ = १.६१८१८...

यो सम्बन्धले गर्दा प्रकृतिमा जहाँ-जहाँ फिबोनाची सङ्ख्या पाइन्छ, त्यहाँ स्वर्णिम अनुपात पनि लुकेको भेटिने गर्दछ। यसलाई गहिरिएर बुझ्न तलको केही उदहारण हरू हेरौँ।

फूलका पातहरू: धेरैजसो फूलका पातहरूको सङ्ख्या फिबोनाची सङ्ख्या (३, ५, ८) मा हुन्छ।

सूर्यमुखी फूल: यसको बीउहरू दुई विपरीत दिशामा घुमेका स्पाइनलहरूमा हुन्छन्, र ती स्पाइनलहरूको सङ्ख्या लगातार फिबोनाची सङ्ख्या हुन्छ।

शंख: यसको घुमाउरो बनावट स्वर्णिम अनुपातमा आधारित स्वर्णिम स्पाइरल (Golden Spiral) को एक उत्तम उदाहरण हो। सृष्टिको उत्पत्तिको पहिलो कारक शब्द जसलाई अबाज भनिन्छ तथा प्रकृतिको कोड प्रत्यक्ष देखिने व्यक्त संरचनाको रूपमा समेत दर्शन गर्न सकिने चिज भएकोले सनातन सभ्यतामा पूजा आजा र कुनै पनि निर्माण

कर्मको सुरुवातमा शंख लिएर कर्मको शंखनाद गरिन्छ। यो गहिरो राज सनातन सभ्यतामा परम्परागत रूपमा लुकेर आएको छ।

भगवद्गीता जस्तो आध्यात्मिक ग्रन्थको संरचनामा पनि यही प्राकृतिक र सौन्दर्यात्मक अनुपात लुकेको छ। यो संयोग मात्र नभएर एक गहिरो संरचनात्मक सन्तुलनको सङ्केत हो। त्यसैले भगवद्गीता समेत तात्त्विक रूपमा प्रकृतिको कोड अनुरूप सिर्जना गरिएको भगवानको नाद रहेको भनिएको हो। ईश्वर वचनको रूपमा यसलाई मानिएको हो।

यो कुरा बुझ्न भगवद्गीताको निर्माण बुझ्नु जरुरी हुन्छ। जसलाई अध्यायको आधारमा विश्लेषण गरिनु पर्दछ। स्मरण रहोस् पहिले अव्यक्तको व्यक्त हुने चाहना पछि मात्र हरेक संरचनाको निर्माणको विन्दु सुरु हुन्छ। भगवद्गीतामा जम्मा १८ अध्यायहरू छन्। यदि हामी १८ लाई स्वर्णिम अनुपात (१.६१८) ले भाग गर्छौं भने त्यसको प्राकृतिक कोड अनुरूपको निर्माण सुरु हुने स्वर्णिम बिन्दु (Golden Point) पहिचान गर्न सक्दछौ।

१८ ÷ १.६१८ ≈ ११.१२५ हुन्छ।

त्यसो गर्दा यसले दिने परिणामले अध्याय ११ को एकदमै नजिक सङ्केत गर्दछ। अध्याय ११ नै भगवद्गीताको नाटकीय चरमोत्कर्ष हो, जहाँ भगवान् कृष्णले अर्जुनलाई आफ्नो विराट विश्वरूप दर्शन गराउनुहुन्छ। यो त्यो क्षण हो जहाँ गीताको दार्शनिक गहिराइ र नाटकीयता शिखरमा पुग्छ। भगवद्गीताको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अध्याय ११ गणितीय रूपमा समेत सबैभन्दा सन्तुलित स्वर्णिम बिन्दुमा अवस्थित देखिन्छ।

श्लोकको आधारमा समेत यसलाई विश्लेषण गरी हेर्दा भगवद्गीतामा लगभग ७०० श्लोक छन्। यदि हामी ७०० लाई **स्वर्णिम अनुपात** (१.६१८) ले भाग गर्छौं भने:

७०० ÷ १.६१८ ≈ ४३२.६ हुन्छ।

अध्याय ११ को सुरुवात लगभग ४३२ औँ श्लोक बाट हुन्छ।

अनादिमध्यान्तमनन्तवीर्यम्
अनन्तबाहुं शशिसूर्यनेत्रम्।
पश्यामि त्वां दीप्तहुताशवक्त्रं
स्वतेजसा विश्वमिदं तपन्तम्॥ ११-१९॥

जसको अर्थ हो - हे प्रभु! म तपाईँलाई आदि (सुरुवात), मध्य (बिच) र अन्त (समाप्ति) रहित, अनन्त पराक्रम भएको, असीमित भुजाहरू भएको, चन्द्रमा र सूर्यलाई नेत्र (आँखा) बनाएको, प्रज्वलित अग्निलाई मुख बनाएको र आफ्नै तेजले यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई तताइरहेको देख्छु।

स्वर्णिम बिन्दु" निर्माणको यस्तो बिन्दु हो जहाँ सम्पूर्ण द्वन्द्व (जीव–जड, सुख–दुःख, जीवन–मृत्यु) एकै अद्वैत केन्द्रमा सन्तुलित हुन्छन्। ११ औँ अध्यायको त्यो समत्व विन्दु मात्र कोरा सिद्धान्तमा सीमित नारा होइन, त्यसलाई अर्जुनले प्रत्यक्ष अनुभूतिको दिग्दर्शनका रूपमा अनुभव गरेको विन्दु पनि हो। विश्वरूपमा दुवै किनारा (आदि र अन्त) हराएर, बिचको सन्तुलित विन्दु मात्र बाँकी रहेको अवस्था हो।

त्यो नै सम्पूर्ण सांसारिक निर्माणको पछाडि लुकेको रहस्य हो, जसलाई ज्ञानीहरूले बुझेर अनुभूति गर्छन्। अज्ञानीहरूले आफूलाई गीताको अनुयायी दाबी गर्दै यसलाई अन्य अर्थ लगाएर गीताको सन्देश भन्दै

अपूर्ण ज्ञान फैलाउँदै हिँड्छन्। मूर्खहरूले कुरै नबुझी यसको अन्धभक्त बन्छन् र यही नै सत्य हो भनेर लिडे ढिपी लिन्छन्। महामूर्खहरू पछाडिको वैज्ञानिक रहस्य बुझ्ने क्षमता गुमाएर यसलाई दुत्कार्दै हिँड्नमा आफ्नो महत्त्वपूर्ण समय व्यर्थ गरिदिन्छन्।

फेरि पनि, उल्लेखित गणितीय परिणामले हामीलाई त्यही विश्वरूप दर्शनको अध्यायमा पुऱ्याउँछ। यो विश्लेषणले अध्याय ११ को स्थिति केवल कथाको उत्कर्ष मात्र नभएर, संरचनात्मक रूपमा पनि एक 'सुनौलो विन्दु' हो भन्ने सङ्केत गर्दछ।

भगवद्गीताको संरचनामा स्वर्णिम अनुपातको उपस्थितिले के देखाउँछ भने, जुन अनुपातले प्रकृति (फूल, शंख) र मानव निर्मित कला (चित्रकला, वास्तुकला) लाई सुन्दर र सन्तुलित बनाउँछ, त्यही अनुपात एक महान् आध्यात्मिक ग्रन्थको संरचनामा पनि समाहित हुनसक्छ। यथार्थमा भएको छ।

यसले गीताका रचनाकार संस्था (Institution) जसलाई महर्षि व्यास भनिन्छ त्यसको आस्थागत बौद्धिक र कलात्मक गहिराइको सङ्केत गर्दछ । जहाँ दार्शनिक सन्देश हरू छन्। जुन एक यस्तो संरचनाको आधारमा प्रस्तुत छ कि त्यो प्रस्तुतिले प्रकृतिको कोडको पालना गरेको छ। प्राकृतिक रूपमै सामञ्जस्यपूर्ण र सौन्दर्यात्मक समेत छ। गीताको ज्ञानमा रहेको तर्क र भावना, विज्ञान र अध्यात्म, दुवैको सङ्गम लाई यसले प्रस्ट गर्दछ। यो गणितीय सन्तुलनले गर्दा नै सायद गीताको पाठ यति शक्तिशाली, स्मरणीय र कालजयी बनेको छ। यसलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गर्न सकिने प्रकृतिको स्वाभाविक आवाजको रूपमा ग्रहण गरिन्छ।

आधुनिक विज्ञान मार्फत प्रमाणित भगवद्गीताको कर्म-फल सिद्धान्तको गणितीय विश्लेषण

भगवद्गीताको केन्द्रीय शिक्षा, कर्म-फल सिद्धान्त, एक दार्शनिक वा आध्यात्मिक अवधारणा हो। यसको सम्पूर्ण भावको अनुभूति गर्न आधुनिक गणितीय विश्लेषणले दिने गहिराइको सहयोगको जरुरत पर्दछ।

जसले यसको सन्देशहरू लाई स्पष्ट, तार्किक र समकालीन दर्शकका लागि सान्दर्भिक बनाउँछ। यस सिद्धान्तलाई प्रमाणमा आधारित विवरण, श्लोक सन्दर्भ र दृश्यात्मक सामग्रीसहित ग्रहण गर्न हामीलाई सक्षम बनाउने गर्दछ।

१. कर्मको क्याल्कुलस (Calculus of Karma)

भगवद्गीताको सबैभन्दा प्रसिद्ध श्लोकहरू मध्ये एक हो:

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥ (BG २.४७)

जसको अर्थ हुन्छ: तिम्रो अधिकार केवल कर्ममा छ, त्यसको फलमा कहिल्यै छैन। आफूलाई कर्मको फलको कारण नठान, न त कर्म नगर्नमा नै तिम्रो आसक्ति होस्।

यस उपदेशलाई अवकलन क्याल्कुलस (Differential Calculus) को सिद्धान्त को प्रयोग वाट व्यवहारिक रुपमा बुझ्न सकिन्छ।

डेरिभेटिभ (Derivative - dK/dt):

गणितमा, डेरिभेटिभले कुनै पनि क्षणमा परिवर्तनको दर (instantaneous rate of change) लाई जनाउँछ। गीताको

सन्दर्भमा, यो भनेको 'अहिलेको कर्म' हो। भगवान् कृष्णले अर्जुनलाई आफ्नो ध्यान यही 'डेरिभेटिभ' मा केन्द्रित गर्न भन्नुभएको छ। त्यहाँ मात्र तत्कालिन वर्तमान क्षणको कर्ममा, पूर्ण निष्ठा र सजगताका साथ केन्द्रित हुने कुरा छ।

इन्टिग्रल (Integral- ∫Kdt):

इन्टिग्रलले निश्चित समय अवधिमा भएको कुल संचय (accumulated result) लाई जनाउँछ। गीताको सन्दर्भमा, यो 'कर्मको संचित फल' हो। कृष्णको उपदेश "मा फलेषु कदाचन" मा यो 'इन्टिग्रल' वा तिम्रो जीवनमा तिमीलाई समग्रमा प्राप्त हुने परिणाम जसलाई अन्तिम परिणाम भनिएको छ। अन्तिम परिणाममा आसक्त नहुनु भनिएको छ।

उपयुक्त उदाहरण:

कार चलाउँदा गन्तव्य (Integral) मा पुग्ने नपुग्नेको चिन्तामा डुब्नुको सट्टा, आफ्नो ध्यान केवल स्पीडोमिटर (Derivative) र सडकमा केन्द्रित गरी हरेक समयको यात्रा सुरक्षित यात्रा बनाउन आफ्नो प्रयास नियमित सुचारु गर्न लागि पर्नु जस्तै हो। जब तपाईं वर्तमान क्षणको ड्राइभिङ्मा पूर्ण ध्यान दिनुहुन्छ, तपाईं विरोधाभासपूर्ण रूपमा सही गन्तव्यमा सुरक्षित रूपमा पुग्ने सम्भावना रहन्छ।

यात्रा गर्दै गर्दा पुगिएला नपुगिएला भनी अधिक सोच्ने र अतालिने कर्मले अक्सिडेन्ट निम्ताएमा सायद नपुगिने अधिक सम्भावना रहला। यस अवधारणाले वैज्ञानिक अर्थमा हामीलाई हरेक पल 'Derivative' मा ध्यान केन्द्रित गर्न र 'Integral' प्रति अनासक्त रहन प्रस्ट सिकाएको कुरा व्यवहारिक रूपमा बुझ्न र मनन गर्न सहज गरिदिने गर्दछ।

२. कर्म-फल समीकरण: सकाम र निष्काम कर्म

कर्मको प्रक्रियालाई दुई आधारभूत गणितीय पक्षको समीकरण रूपमा टुक्राएर हेर्दा त्यसले परिणामलाई स्पष्ट गरिदिन्छ।

क) सकाम कर्म (फलको इच्छासहितको कर्म):

यो समीकरणले बन्धनको चक्रलाई देखाउँछ।

कर्म + आसक्ति (Ego) → फल (बन्धन)

जब हामी कर्मलाई "मैले गरेको" भन्ने अहङ्कार र फलप्रतिको गहिरो आसक्तिसँग जोड्छौं, त्यसको परिणाम सुख-दुःख, सफलता-असफलताको बन्धन बन्छ। यो एक अन्तहीन चक्र हो, जसलाई कर्म चक्र (Karma Cycle Flow) भनिन्छ।

ख) निष्काम कर्म (फलको इच्छाविनाको कर्म):

यो समीकरणले मुक्तिको मार्ग देखाउँछ।

कर्म - आसक्ति (Ego) + धर्म → मोक्ष (मुक्ति)

जब कर्मबाट आसक्ति र अहङ्कारलाई हटाइन्छ र त्यसलाई केवल धर्म (कर्तव्य) को भावनाले गरिन्छ, तब त्यसको परिणाम बन्धन होइन, मुक्ति (मोक्ष) हुन्छ। यहाँ कर्मले व्यक्तिलाई बाँध्दैन, बरु उल्टो स्वतन्त्र गराउँछ।

३. अहङ्कारको सीमा: Limit as Ego Approaches Zero

गीताले बारम्बार अहङ्कार (Ego) को त्यागमा जोड दिन्छ। यसलाई गणितको 'लिमिट' (Limit) को अवधारणाबाट सुन्दर ढंगले बुझ्न सकिन्छ।

lim (Ego → 0) [Bondage] = 0 lim (Ego → 0) [Liberation] = ∞

यसको अर्थ हो, जब कर्ताको अहङ्कार ('म' र 'मेरो' को भावना) शून्यतर्फ जान्छ, उसको दुःख र बन्धन पनि शून्य हुन्छ। र यही क्षणमा, उसको मुक्ति वा आनन्द अनन्त (infinity) तर्फ अग्रसर हुन्छ।

यो एक सुन्दर गणितीय विरोधाभास हो। जहाँ "जब तपाईं आफूलाई शून्य बनाउनुहुन्छ, तपाईं अनन्त बन्नुहुन्छ।"

४. कर्मको बहु-चर प्रकार्य (Multi-variable Function)

धेरै मानिसहरू सोच्छन् कि कर्मको फल केवल आफ्नो प्रयासमा निर्भर गर्दछ। तर गीताले अध्याय १८.१४ मा यसलाई खण्डन गर्दै कर्मलाई एक बहु-चर प्रकार्य (Multi-variable Function) को रूपमा प्रस्तुत गर्दछ।

अधिष्ठानं तथा कर्ता करणं च पृथग्विधम्।
विविधाश्च पृथक्चेष्टा दैवं चैवात्र पञ्चमम्॥ (BG १८.१४)

यसअनुसार, कुनै पनि कर्मको सिद्धिका लागि पाँच कारणहरू जिम्मेवार छन्:

1 **अधिष्ठान (The Locus)**: कर्मको स्थान, अर्थात् हाम्रो शरीर।

2 **कर्ता (The Agent)**: कर्म गर्नेवाला, अर्थात् हाम्रो अहङ्कार।

3 **करण (The Instruments)**: कर्मका साधनहरू, अर्थात् हाम्रा विभिन्न इन्द्रियहरू।

4 **चेष्टा (The Effort)**: गरिएका विभिन्न प्रकारका प्रयासहरू।

5 **दैव (The Divine Will):** पाँचौं र सबैभन्दा महत्वपूर्ण कारक, अर्थात् ईश्वरीय इच्छा वा भाग्य।

यसलाई गणितीय रूपमा यसरी लेख्न सकिन्छ:

Result = f(Body, Ego, Senses, Effort, Divine Will)

यसले के सिद्ध गर्छ भने, परिणाम केवल तपाईंको प्रयास (Effort) मा मात्र निर्भर गर्दैन। यो अन्य चार कारकहरूको जटिल अन्तरक्रियामा पनि निर्भर गर्दछ। जसमा 'दैव' जस्तो अनियन्त्रित कारक पनि समावेश छ।

यो बुझ्नु नै फलबाट आसक्ति हटाउने सबैभन्दा तार्किक र वैज्ञानिक आधार हो। जब तपाईंलाई थाहा छ कि परिणाममा तपाईंको पूर्ण नियन्त्रण छैन, तब त्यसप्रति व्यर्थ चिन्ता र आसक्ति स्वतः कम हुन्छ।

यसको समग्र निष्कर्ष के हो भने कर्म-फल सिद्धान्तलाई गणितीय लेन्सबाट हेर्दा यो कुनै अन्धविश्वास वा अमूर्त दर्शन जस्तो देखिँदैन, बरु एक सु-संरचित, तार्किक र वैज्ञानिक प्रणालीको रूपमा प्रकट हुन्छ। क्याल्कुलस, लिमिट, समीकरण र बहु-चर प्रकार्य जस्ता गणितीय अवधारणाहरूले गीताको यो गहिरो ज्ञानलाई अझ सटीक, प्रमाणिक र आधुनिक मस्तिष्कका लागि सुपाच्य बनाउँछ।

यसले हामीलाई कर्मको विज्ञानलाई अझ गहिरोसँग बुझ्न र आफ्नो जीवनमा उतार्न मद्दत गर्दछ। त्यति नै वेला भगवद्गीताको कर्म-फल सिद्धान्तलाई गणितीय विश्लेषण मार्फत आधुनिक विज्ञान मार्फत प्रमाणित सिद्धान्तको रूपमा समेत स्थापित गरिदिन्छ।

अनन्तता (Infinity) र शून्य (Zero): गीताको गणित

भगवद्गीता केवल एक दार्शनिक वा आध्यात्मिक ग्रन्थ मात्र होइन, यो गणित र विज्ञानका गहिरा रहस्यहरूले भरिएको ज्ञानको सागर पनि हो। आधुनिक विज्ञान र गणितका आधारभूत सङ्ख्या अनन्तता (Infinity) र शून्य (Zero) को अवधारणा दुवै गीता वाट हाम्रो समाजले थाहा पाएको र गणितमा सनातन वैदिक समय देखि चलन चल्तीमा आएको हो। गीतामा यी अवधारणाहरू श्लोक प्रमाण सहित वर्णित छ। भगवद्गीताको अनन्तता (Infinity) र शून्य (Zero) को अवधारणा आस्था मात्रमा सीमित रहेको नभई एक वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित अवधारणाको रूपमा समेत स्थापित छ ।

१. अनन्तता (Ananta) - The Concept of Infinity

गणितमा अनन्त (∞) एक यस्तो अवधारणा हो जसको कुनै सीमा वा अन्त्य हुँदैन। गीताले परमात्माको स्वरूपलाई यही अनन्तताको माध्यमबाट परिभाषित गरेको छ।

क) गीताको प्रत्यक्ष घोषणा: विभूति र विश्वरूप

भगवान् कृष्णले आफ्नो अनन्त स्वरूप र विस्तारको वर्णन अध्याय १० (विभूति योग) र अध्याय ११ (विश्वरूप दर्शन योग) मा स्पष्ट रूपमा गर्नुभएको छ। गीताको श्लोक BG १०.१९ यसको पहिलो श्लोक प्रमाण हो।

हन्त ते कथयिष्यामि दिव्या ह्यात्मविभूतयः।
प्राधान्य तः कुरुश्रेष्ठ नास्त्यन्तो विस्तरस्य मे॥

जसको अर्थ हुन्छ "हे कुरुश्रेष्ठ! म तिमीलाई मेरा मुख्य-मुख्य दिव्य विभूतिहरू (glorious manifestations) बताउँछु, किनभने मेरो विस्तारको कुनै अन्त छैन।" यो श्लोकले स्पष्ट रूपमा परमात्माको विस्तारलाई अनन्त (Infinite) भनेको छ। उहाँका गुण, शक्ति र स्वरूप असीमित छन्।

गीताको श्लोक BG १०.४० जसको दोस्रो श्लोक प्रमाण हो।

नान्तोऽस्ति मम दिव्यानां विभूतीनां परन्तप।
एष तूद्देशतः प्रोक्तो विभूतेर्विस्तरो मया॥

जसको अर्थ हुन्छ "हे परन्तप (शत्रुहरूलाई तपाउने)! मेरा दिव्य विभूतिहरूको कुनै अन्त छैन। मैले यो त केवल उदाहरणका रूपमा संक्षिप्तमा भनेको हुँ।" यहाँ कृष्णले पुनः पुष्टि गर्नुहुन्छ कि उहाँले दिएका उदाहरणहरू केवल अनन्तको एक सानो अंश मात्र हुन्।

ख) फ्र्याक्टल ज्यामिति (Fractal Geometry) र विश्वरूप

फ्र्याक्टल एक यस्तो गणितीय संरचना हो जसमा एउटै ढाँचा (pattern) आफूलाई विभिन्न स्केल (सानो-ठुलो) मा अनन्तसम्म दोहोऱ्याउँछ। यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण गुण आत्म-समानता (Self-Similarity) हो । जसमा सानो अंश पनि ठुलो अंश जस्तै देखिन्छ।

गीतासँग यसको सम्बन्ध अध्याय ११ मा भेटिन्छ। जहाँ अर्जुनले देखेको विश्वरूप फ्र्याक्टल ज्यामितिको एक उत्कृष्ट दार्शनिक उदाहरण हो। अर्जुनले भगवान् कृष्णको शरीरभित्र सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड, अनगिन्ती मुख, अनगिन्ती आँखा र ब्रह्माण्डभित्र पनि अन्य ब्रह्माण्डहरू देखे। यो "एकभित्र सबै र सबैभित्र एक" को अवधारणा फ्र्याक्टलको "nested infinity" (एक-अर्काभित्र गुँथिएको अनन्तता) सँग मिल्ने अवस्था हो।

वैज्ञानिक प्रमाण:

विज्ञानमा हामीले अनुभूति गर्ने "fractals nested within fractals" गीतमा उल्लेख भएको विश्वरूप दर्शन प्रभाव हो। विश्वरूप दर्शन प्रभावको सरल प्राकृतिक नियमले नै अनन्त जटिलता उत्पन्न हुन्छ।सनातन वैदिक हिन्दु मन्दिरहरूको वास्तुकला, विशेष गरी शिखर (spire), प्रायः फ्र्याक्टल ढाँचामा बनाइएको भेटिन्छ। जहाँ मुख्य शिखरको सानो प्रतिरूपहरूले नै ठुलो शिखर बनेको हुन्छ। जसले ब्रह्माण्डको अनन्त र आत्म-समान प्रकृतिलाई जनाउँछ।

ग) 'पूर्ण' को गणित (The Mathematics of Fullness)

ईशावास्य उपनिषद् को शान्ति मन्त्रले अनन्तको गणितीय गुणलाई आश्चर्यजनक रूपमा परिभाषित गरेको छ:

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

जसको अर्थ हुन्छ "त्यो (परब्रह्म) पूर्ण छ, यो (जगत्) पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट पूर्ण प्रकट हुन्छ। पूर्णबाट पूर्ण निकाल्दा पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।" गणितीय र वैज्ञानिक व्याख्या अनुरूप यो श्लोक अनन्तको एक आधारभूत गुणको सटीक परिभाषा हो । गणितीय समीकरण को यो वैदिक व्याख्या हो।

$$\infty - \infty = \infty$$

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते

आधुनिक गणितमा $\infty - \infty$ लाई सामान्यतया अपरिभाषित (indeterminate) मानिन्छ । तर Set Theory मा, यदि दुई अनन्त सेटहरू समान कार्डिन्यालिटी (cardinality) का छन् भने, एउटाबाट

अर्को घटाउँदा पनि अनन्त सेट बाँकी रहन सक्छ। यो वैदिक मन्त्रले ब्रह्मको अक्षय (inexhaustible) प्रकृतिलाई जनाउँछ—त्यो स्रोत कहिल्यै रित्तिँदैन।

२. शून्य (Shunya) - The Concept of Zero

शून्यको आविष्कारलाई मानव इतिहासको सबैभन्दा ठुलो बौद्धिक उपलब्धि हो। जुन प्राचीन सनातन वैदिक ग्रन्थहरूले गीता लाई दियो। गीतले सनातन वैदिक समुदाय लाई यसको प्रस्ट व्याख्या गरिदियो।

क) शून्यको द्वैध अर्थ: अभाव र पूर्णता

प्राचीन सनातन वैदिक चिन्तनमा शून्य (Shunya) को दुई वटा तर अन्तर सम्बन्धित अर्थ छन्।पहिलो अभाव (Emptiness / Nothingness) को चिन्तन। कुनै पनि वस्तुको अनुपस्थिति। जस्तै X-Y = ० हुनु। जहाँ दुवै वस्तुको अनुपस्थिति हुन पुग्दछ। जुन संसारको भौतिक पक्षसँग सम्बन्धित छ। दोस्रो पूर्णता (Fullness / Completeness) को चिन्तन। जुन यस्तो अवस्था हो जहाँ सबै सम्भावनाहरू लुकेका हुन्छन्। यो निर्गुण ब्रह्म को अवस्था हो । जस्तै एकै चोटि +X र -X हुनु। वा +Y र -Y रहनु। जसको समग्रता शून्य हुन्छ। जुन सबै गुण, रूप र परिभाषाहरू भन्दा पर छ। यो "केही नहुनु" होइन, बरु "सबै कुरा हुनु" को सम्भावना हो।

ख) गणितीय क्रान्ति र वैज्ञानिक आधार

शून्यको आविष्कारले गणित र विज्ञानमा क्रान्ति ल्यायो। यसको ऐतिहासिक प्रमाण रुपी उदाहरणमा ५ औँ शताब्दीमा आर्य भट्ट ले विकसित गरेको शून्यलाई स्थान-मान प्रणाली (place-value system) मा गरेको प्रयोग लाई लिन सकिन्छ। जसले ठुला सङ्ख्याहरू लेख्न र गणना गर्न सम्भव बनायो। ७औँ शताब्दीमा ब्रह्म गुप्तको

"ब्रह्मस्फुटसिद्धान्त" मा पहिलो पटक स्पष्ट रूपमा परिभाषित गरिएको र उपयोगमा ल्याइएको शून्यका गणितीय नियमहरूले पुष्टि गर्दछ।

जहाँ भनिएको छ a + 0 = a, a - 0 = a, a × 0 = 0 , 0 / a = 0 आदि।

यसको वैज्ञानिक प्रमाणीकरण बाइनरी प्रणाली (Binary System)ले गर्दछ। आजका सबै कम्प्युटरहरू ० र १ को बाइनरी प्रणालीमा चल्छन्। शून्यको आविष्कार विना बाइनरी प्रणाली युक्त यस्ता आधुनिक डिजिटल प्रविधि असम्भव थियो। शून्यको अवधारणाले नै क्याल्कुलस (Calculus) को lim (x → 0) जस्ता सीमा (limits) को विकास सम्भव बनायो ।

जुन क्याल्कुलसको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण आधार हो। भौतिक शास्त्रको क्वान्टम फिजिक्समा आउने "Quantum Vacuum" वा "Zero-Point Energy" को अवधारणाले शून्यलाई खाली स्थान नभई ऊर्जा र कणहरूले भरिएको एक गतिशील अवस्था मान्दछ । सनातन वैदिक अवधारणाले भन्ने गरेको शून्यको "पूर्णता" को दार्शनिक अवधारणाको पुष्टि हो।

ग) शून्य र अनन्तताको सम्बन्ध

शून्य र अनन्तता एक अर्काका पूरक हुन्। ब्रह्म गुप्तले 1 / 0 को स्थितिलाई व्याख्या गर्न सकेनन्, तर पछि भास्कराचार्य (१२औँ शताब्दी) ले यसलाई अनन्त (Infinity) को रूपमा परिभाषित गरे।

$$1 / 0 = \infty$$

यो सम्बन्धले यो कुरा सिद्ध गर्दछ कि शून्य (अत्यन्त सूक्ष्म) र अनन्त (अत्यन्त विशाल) एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन्। हो। विनाश गर्ने शिव

र विनाश पश्चात् नयाँ निर्माण गर्ने महेश्वर को जस्तै सम्बन्धमा यिनीहरूको अस्तित्व जोडिएको हुन्छ। दार्शनिक रूपमा, शून्य ब्रह्मको निर्गुण, निराकार र अव्यक्त स्वरूप हो । अनन्त भने उहाँको सगुण, साकार र व्यक्त स्वरूप हो।

यसको समग्र निष्कर्ष के हो भने भगवद्गीता र वैदिक दर्शनमा प्रस्तुत अनन्तता र शून्य को अवधारणा काल्पनिक वा दार्शनिक अनुमान होइन।

यी अवधारणाहरूको गणितीय र वैज्ञानिक आधार छ। अनन्तता लाई गीताले विभूति र विश्वरूपको माध्यमबाट व्याख्या गरेको छ। जसलाई आधुनिक फ्र्याक्टल ज्यामिति र Set Theory ले समर्थन गर्दछ। शून्य को आविष्कार प्राचीन सनातन वैदिक कालमा भयो । भगवद्गीताले त्यसको व्याख्या गर्दै त्यस वारेको ज्ञानको पहुँच सर्वसाधारण सम्म लान भूमिका खेल्यो।

जसको योगदानको कारण यसले गणित, कम्प्युटर विज्ञान र भौतिक शास्त्रमा क्रान्ति ल्यायो। यसको दार्शनिक अर्थ (पूर्णता) लाई क्वान्टम फिजिक्सले समेत पुष्टि गर्दछ।

यसरी, गीताले हजारौँ वर्ष पहिले नै ती गणितीय र वैज्ञानिक सत्यहरूलाई उजागर गरेको थियो । जसलाई आज आधुनिक विज्ञानले पुनः पत्ता लगाउँदै छ। यसले गीतालाई एक कालातीत (timeless) र सार्वभौमिक (universal) ज्ञानको स्रोतको रूपमा स्थापित गर्दछ।

भगवद्गीतामा सांख्य दर्शन

सांख्य दर्शन भगवद्गीताको दार्शनिक आधारशिला हो । विश्वको सबैभन्दा पुरानो र सबैभन्दा व्यवस्थित दार्शनिक प्रणालीहरू मध्ये एक सांख्य दर्शनको "सांख्य" शब्दको शाब्दिक अर्थ 'संख्या' वा 'गणना' हो। सांख्य दर्शनले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई २५ वटा मूल तत्त्वहरूमा व्यवस्थित रूपमा वर्गीकरण गर्ने वैज्ञानिक प्रयास हो गरेको छ। जसका कारण सृष्टिको जटिलतालाई एक तार्किक, कारण-कार्यमा आधारित र गणितीय ढाँचामा प्रस्तुत गर्न सम्भव भएको छ। जसलाई आजको आधुनिक विज्ञानले समेत विभिन्न कोणबाट समर्थन गरिरहेको भेटिन्छ।

द्वैतवाद: पुरुष र प्रकृति - ब्रह्माण्डको मूल समीकरण

सांख्य दर्शनको आधारभूत सिद्धान्त द्वैतवाद (Dualism) हो। यसले ब्रह्माण्डलाई दुई स्वतन्त्र, शाश्वत र मौलिक तत्त्वहरूमा विभाजन गर्दछ:

1.पुरुष (Purusha):

शुद्ध चेतना, आत्मा, द्रष्टा। यो अपरिवर्तनीय, निष्क्रिय र गुणातीत छ। यो ब्रह्माण्डको 'जान्ने' (Knower) पक्ष हो।

2.प्रकृति (Prakriti):

जड पदार्थ, मूल कारण, ऊर्जा। यो परिवर्तनशील, सक्रिय र त्रिगुणात्मक (सत्त्व, रजस्, तमस्) छ। यो ब्रह्माण्डको 'जानिने' (Known) पक्ष हो।

यो विभाजनलाई आधुनिक सूचना सिद्धान्त (Information Theory) को दृष्टिकोणबाट हेर्न सकिन्छ। जहाँ पुरुष = प्रोसेसर (Processor) र प्रकृति = डाटा (Data) हो। प्रोसेसर (पुरुष) बिना डाटा (प्रकृति) को कुनै अर्थ हुँदैन। डाटा बिना प्रोसेसरले केही गर्न सक्दैन।

त्यसैगरी, क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics) को 'द्रष्टा प्रभाव' (Observer Effect) ले पनि यो द्वैतवादलाई समर्थन गर्दछ। जहाँ एक कणको अवस्था द्रष्टा (Observer) को अवलोकनमा निर्भर गर्दछ। पुरुषको उपस्थितिले नै प्रकृतिमा हलचल पैदा भई सृष्टिको प्रक्रिया सुरु हुन्छ।

२५ तत्त्व: सृष्टिको व्यवस्थित वर्गीकरण

सांख्य दर्शनले सृष्टिलाई २५ तत्त्वहरूको एक पदानुक्रम (Hierarchy) मा विभाजन गर्दछ। प्रकृतिबाट २४ अन्य तत्त्वहरू विकसित हुन्छन्। २५ औं तत्त्व पुरुष हो । जो सबैबाट स्वतन्त्र छ। भगवद्गीतामा यस वर्गीकरणलाई स्पष्ट रूपमा स्वीकार गरि त्यसको उल्लेख समेत भएको छ।

वैदिक प्रमाण: भगवद्गीता अध्याय १३, श्लोक ६-७

भगवान् कृष्णले 'क्षेत्र' (शरीर/पदार्थ) को वर्णन गर्दा सांख्यका २४ तत्त्वहरूलाई सूचीबद्ध गर्नुभएको छ:

महाभूतान्यहङ्कारो बुद्धिरव्यक्तमेव च।
इन्द्रियाणि दशैकं च पञ्च चेन्द्रियगोचराः॥ (१३.६)
इच्छा द्वेषः सुखं दुःखं सङ्घातश्चेतना धृतिः।
एतत्क्षेत्रं समासेन सविकारमुदाहृतम्॥ (१३.७)

जसको अर्थ हुन्छ "पाँच महाभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश), अहङ्कार, बुद्धि, अव्यक्त (प्रकृति), दश इन्द्रिय (५ ज्ञानेन्द्रिय, ५ कर्मेन्द्रिय), एक मन र पाँच इन्द्रियका विषय (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) यी सबै विकार सहित क्षेत्र हुन्।" (BG 13.6-7) "यी सबै विकारसहित क्षेत्र हुन्" भनेर यो भन्न खोजिएको छ कि सम्पूर्ण भौतिक

जगत् (शरीर, मन, इन्द्रिय, पदार्थ) परिवर्तनशील र अस्थायी छ। यो सबै 'जानिने' (Known) पक्ष हो। यसको विपरीत, आत्मा (क्षेत्रज्ञ) 'जान्ने' (Knower) पक्ष हो। जो शाश्वत र अपरिवर्तनीय छ। यो भेद बुझ्नु नै गीताको मूल शिक्षा हो। यो श्लोकले सांख्यको २४ तत्त्वहरूको सूचीलाई प्रत्यक्ष रूपमा पुष्टि गर्दछ, जसले गीताको दार्शनिक आधार सांख्य नै हो भन्ने कुरा प्रमाणित गर्दछ।

कारण-कार्य श्रृंखला: एक ब्रह्माण्डीय एल्गोरिदम

सांख्य दर्शनको सबैभन्दा वैज्ञानिक पक्ष यसको कारण-कार्य श्रृंखला (Causality Chain) हो। यसले प्रत्येक तत्त्वको विकासलाई एक तार्किक प्रक्रियाको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। जसलाई परिणामवाद (Transformation Theory) भनिन्छ। यसलाई आधुनिक ग्राफ थ्योरी (Graph Theory) को 'Directed Graph' को रूपमा मोडेल गर्न सकिन्छ:

Nodes (नोडहरू): २५ तत्त्वहरू
Edges (एजहरू): कारण-कार्य सम्बन्ध

यो श्रृंखला यस प्रकार छ:

1. प्रकृति (मूल कारण): यो केवल कारण हो, कार्य होइन।

सांख्य दर्शनमा **प्रकृति** सम्पूर्ण सृष्टिको आदि स्रोत, मूल कारण र प्रथम तत्त्व हो। यसलाई **'अव्यक्त'** पनि भनिन्छ, जसको अर्थ 'अप्रकट' वा 'अदृश्य' हो। प्रकृति त्यो मौलिक ऊर्जा हो जसबाट यो सम्पूर्ण दृश्यमान ब्रह्माण्ड उत्पन्न भएको छ, तर यो आफै कुनै अन्य तत्त्वबाट उत्पन्न भएको छैन। यसैले यसलाई **'केवल कारण'** भनिन्छ। यसको अर्थ यो

हो कि प्रकृति अन्य सबै तत्त्वहरूको जन्मदाता हो, तर आफै कसैको जन्मेको होइन। यो शाश्वत, अनादि र स्वतन्त्र छ।

जब हामी भन्छौं कि प्रकृति **'कार्य होइन'**, यसको अर्थ यो हो कि यो कुनै अघिल्लो कारणको परिणाम होइन। सांख्य दर्शनको कारण-कार्य श्रृंखलामा प्रत्येक तत्त्व कुनै न कुनै अघिल्लो तत्त्वबाट उत्पन्न हुन्छ। **उदाहरणका लागि**, बुद्धि प्रकृतिबाट उत्पन्न हुन्छ, अहङ्कार बुद्धिबाट उत्पन्न हुन्छ, मन अहङ्कारबाट उत्पन्न हुन्छ, र यसरी श्रृंखला अगाडि बढ्छ। तर जब हामी प्रकृतिमा पुग्छौं, त्यहाँ श्रृंखला रोकिन्छ। प्रकृतिभन्दा अगाडि कुनै कारण छैन। यो नै सबैको सुरुवात हो, त्यसैले यो **'अकार्य'** (कार्य नभएको) हो।

यसलाई दैनिक जीवनको उदाहरणबाट बुझौं। मानौं तपाईंसँग एउटा रूख छ। रूखबाट हाँगाहरू निस्कन्छन्, हाँगाबाट पातहरू निस्कन्छन्, र पातहरूबाट फूलहरू फुल्छन्। यहाँ फूल पातको कार्य हो, पात हाँगाको कार्य हो, र हाँगा रूखको कार्य हो। तर रूख आफै कसैको कार्य होइन - यो मूल स्रोत हो। त्यसैगरी, प्रकृति सृष्टिको 'मूल रूख' हो जसबाट सबै तत्त्वहरू निस्किएका छन्, तर आफै कसैबाट निस्किएको छैन।

प्रकृतिको यो विशेषताले यसलाई अन्य सबै तत्त्वहरूभन्दा फरक र विशिष्ट बनाउँछ। सांख्य दर्शनले २५ तत्त्वहरू गणना गर्दछ, जसमध्ये २४ तत्त्वहरू प्रकृतिबाट प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा उत्पन्न भएका छन्। केवल **पुरुष** (चेतना, आत्मा) मात्र प्रकृतिबाट स्वतन्त्र छ। प्रकृति र पुरुष दुवै शाश्वत र अनादि छन्। तर तिनीहरूको प्रकृति फरक छ। प्रकृति जड, सक्रिय र परिवर्तनशील छ । जबकि पुरुष चेतन, निष्क्रिय र अपरिवर्तनीय छ।

आधुनिक विज्ञानको भाषामा भन्ने हो भने, प्रकृतिलाई **'ऊर्जा संरक्षणको नियम' (Law of Conservation of Energy)** सँग तुलना गर्न सकिन्छ। यो नियम भन्छ कि ऊर्जा न सृजना हुन सक्छ, न नष्ट हुन सक्छ, केवल रूपान्तरण हुन सक्छ। त्यसैगरी, प्रकृति शाश्वत छ - यो कहिल्यै सृजना भएको छैन र कहिल्यै नष्ट हुने छैन। यो केवल विभिन्न रूपहरूमा रूपान्तरण हुन्छ - कहिले बुद्धिको रूपमा, कहिले अहङ्कारको रूपमा, कहिले इन्द्रियको रूपमा, र कहिले महाभूतहरूको रूपमा। तर यी सबै रूपान्तरणहरूको मूल स्रोत प्रकृति नै हो।

यसैले जब हामी भन्छौं कि **'प्रकृति केवल कारण हो, कार्य होइन'**, हामी यो भन्न खोजिरहेका छौं कि यो सृष्टिको अन्तिम र परम स्रोत हो। यसभन्दा अगाडि जाने कुनै बाटो छैन। यो सबै भौतिक तत्त्वहरूको आमा हो, तर आफै कसैको छोरी होइन। यो स्वयम्भू, स्वतन्त्र र शाश्वत छ। यसको यो विशिष्ट स्थानले नै सांख्य दर्शनको सम्पूर्ण संरचनालाई एक ठोस र तार्किक आधार प्रदान गर्दछ।

2. महत् / बुद्धि (Cosmic Intellect): प्रकृतिबाट उत्पन्न पहिलो तत्त्व। यो कारण पनि हो (अहङ्कारको) र कार्य पनि (प्रकृतिको)।

सांख्य दर्शनमा **महत्** वा **बुद्धि** प्रकृतिबाट उत्पन्न हुने सबैभन्दा पहिलो तत्त्व हो। यो सृष्टिको प्रथम अभिव्यक्ति हो, जहाँ अव्यक्त (अदृश्य) प्रकृति व्यक्त (दृश्य) रूपमा प्रकट हुन थाल्छ। 'महत्' शब्दको अर्थ 'महान्' वा 'विशाल' हो, किनभने यो ब्रह्माण्डीय स्तरको बुद्धि हो, व्यक्तिगत मानव बुद्धि मात्र होइन। यसलाई **'ब्रह्माण्डीय विवेक' (Cosmic Intelligence)** पनि भन्न सकिन्छ। यो त्यो तत्त्व हो जसले सम्पूर्ण सृष्टिमा व्यवस्था, नियम र तर्कको स्थापना गर्दछ। यो निर्णय गर्ने

क्षमता हो - "यो के हो?", "यो किन हो?", "यो कसरी हो?" जस्ता प्रश्नहरूको उत्तर दिने शक्ति यसैमा निहित छ।

जब हामी भन्छौं कि महत् / बुद्धि **'कार्य'** हो, यसको अर्थ यो हो कि यो प्रकृतिबाट उत्पन्न भएको परिणाम हो। प्रकृति जब आफ्नो अव्यक्त अवस्थाबाट बाहिर निस्कन्छ र पहिलो पटक प्रकट हुन्छ, त्यो पहिलो प्रकटीकरण नै महत् / बुद्धि हो। यसलाई यसरी बुझौं - मानौं प्रकृति एउटा शान्त, स्थिर समुद्र हो। जब यसमा हलचल सुरु हुन्छ, पहिलो लहर उठ्छ। त्यो पहिलो लहर नै महत् / बुद्धि हो। यो समुद्र (प्रकृति) को कार्य हो, किनभने यो समुद्रबाट नै उत्पन्न भएको छ। यसैले महत् / बुद्धि प्रकृतिको **प्रथम कार्य** हो।

तर कथा यहीँ समाप्त हुँदैन। महत्/बुद्धि केवल कार्य मात्र होइन, यो **'कारण'** पनि हो। किनभने यसबाट अर्को तत्त्व **अहङ्कार** उत्पन्न हुन्छ। बुद्धिले जब "यो के हो?" भन्ने निर्णय गरिसक्छ, त्यसपछि "यो **मेरो** हो" भन्ने भावना जन्मिन्छ। यो व्यक्तिगत पहिचानको भावना नै अहङ्कार हो, र यो महत्/बुद्धिबाट नै उत्पन्न हुन्छ। यसरी महत्/बुद्धि अहङ्कारको **कारण** हो। उदाहरणका लागि, मानौं तपाईंले एउटा सुन्दर फूल देख्नुभयो। पहिले तपाईंको बुद्धिले "यो फूल हो" भनेर पहिचान गर्छ। त्यसपछि तपाईंको अहङ्कारले "म यो फूल चाहन्छु" भनेर इच्छा गर्छ। यहाँ बुद्धिको निर्णयबाट अहङ्कारको इच्छा जन्मियो, जसले बुद्धि अहङ्कारको कारण हो भन्ने देखाउँछ।

यसरी महत्/बुद्धि सृष्टिको श्रृंखलामा एउटा **मध्यवर्ती तत्त्व (Intermediate Element)** हो। यो एकातिर प्रकृतिबाट उत्पन्न भएको **कार्य** हो, र अर्कोतिर अहङ्कारलाई उत्पन्न गर्ने **कारण** हो। यो एउटा पुलजस्तै छ जसले अव्यक्त प्रकृतिलाई व्यक्त सृष्टिसँग जोड्छ। यसको यो दोहोरो भूमिकाले यसलाई सांख्य दर्शनमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण

स्थान दिन्छ। यो न त पूर्णतया स्वतन्त्र छ (किनभने यो प्रकृतिबाट उत्पन्न भएको छ), न त पूर्णतया आश्रित छ (किनभने यसबाट अन्य तत्त्वहरू उत्पन्न हुन्छन्)।

आधुनिक विज्ञान र प्रविधिको भाषामा भन्ने हो भने, महत्/बुद्धिलाई **'प्रोसेसर' (Processor)** सँग तुलना गर्न सकिन्छ। कम्प्युटरमा प्रोसेसर हार्डवेयर (प्रकृति) बाट बनेको हुन्छ, त्यसैले यो हार्डवेयरको कार्य हो। तर यसै प्रोसेसरले सफ्टवेयर (अहङ्कार, मन, इन्द्रिय) लाई चलाउँछ, त्यसैले यो तिनीहरूको कारण पनि हो। त्यसैगरी, महत्/बुद्धि प्रकृतिको प्रथम अभिव्यक्ति हो, तर यसैबाट सम्पूर्ण सृष्टिको विकास हुन्छ। यसले ब्रह्माण्डमा व्यवस्था, तर्क र संरचना प्रदान गर्दछ। यो बिना सृष्टि अराजक र अर्थहीन हुनेथियो।

भगवद्गीतामा पनि बुद्धिको महत्त्वलाई धेरै ठाउँमा उल्लेख गरिएको छ। गीताले बुद्धिलाई **'निर्णय गर्ने शक्ति'** को रूपमा प्रस्तुत गर्दछ, जसले सही र गलत, धर्म र अधर्म, शाश्वत र अस्थायीको बीचमा भेद गर्न सक्छ। यसैले जब हामी भन्छौं कि **'महत्/बुद्धि प्रकृतिबाट उत्पन्न पहिलो तत्त्व हो, र यो कारण पनि हो र कार्य पनि हो'**, हामी यो भन्न खोजिरहेका छौं कि यो सृष्टिको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र प्रभावशाली तत्त्व हो। यो **अव्यक्तबाट व्यक्तमा जाने पहिलो कदम हो**, र यसैबाट सम्पूर्ण दृश्यमान ब्रह्माण्डको विकास हुन्छ। यसको यो अद्वितीय स्थानले नै सांख्य दर्शनको सम्पूर्ण संरचनालाई एक तार्किक र वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

3. अहङ्कार (Ego): बुद्धिबाट उत्पन्न। यो पनि कारण र कार्य दुवै हो।

सांख्य दर्शनमा **अहङ्कार** तेस्रो तत्त्व हो, जुन महत्/बुद्धिबाट उत्पन्न हुन्छ। 'अहङ्कार' शब्द दुई शब्दहरूबाट बनेको छ - **'अहम्'** (म) र

'कार' (बनाउने)। यसको शाब्दिक अर्थ **'म को निर्माता'** हो। यो त्यो तत्त्व हो जसले हामीमा **'म'** र **'मेरो'** को भावना सृजना गर्दछ। यसले व्यक्तिलाई शुद्ध चेतना (आत्मा) बाट अलग गरेर एक विशिष्ट, व्यक्तिगत पहिचान दिन्छ। अहङ्कार बिना हामी आफूलाई अरूबाट फरक महसुस गर्न सक्दैनौं, न त आफ्नो व्यक्तित्व बुझ्न सक्छौं। यो व्यक्तित्वको आधारशिला हो, जसले हामीलाई "म यो हुँ", "यो मेरो हो", "म यसो गर्छु" भन्ने अनुभूति दिन्छ।

जब हामी भन्छौं कि अहङ्कार **'बुद्धिबाट उत्पन्न'** हुन्छ, यसको अर्थ यो हो कि यो महत्/बुद्धिको **कार्य** (परिणाम) हो। बुद्धिले जब ब्रह्माण्डीय स्तरमा "यो के हो?" भन्ने निर्णय गर्छ, त्यसपछि त्यो निर्णयलाई व्यक्तिगत बनाउने प्रक्रिया सुरु हुन्छ। बुद्धिले तटस्थ रूपमा वस्तुहरूलाई पहिचान गर्छ, तर अहङ्कारले ती वस्तुहरूलाई आफूसँग जोड्छ। उदाहरणका लागि, मानौं तपाईंले एउटा घर देख्नुभयो। तपाईंको बुद्धिले "यो घर हो" भनेर पहिचान गर्छ - यो एक तटस्थ, वस्तुगत ज्ञान हो। तर जब तपाईंको अहङ्कारले "यो **मेरो** घर हो" भन्छ, त्यहाँ व्यक्तिगत स्वामित्व र सम्बन्धको भावना थपिन्छ। यो थप भावना नै अहङ्कारको काम हो, र यो बुद्धिको निर्णयबाट उत्पन्न भएको छ। यसरी अहङ्कार बुद्धिको **कार्य** हो।

तर अहङ्कारको भूमिका यहीँ सीमित छैन। यो केवल कार्य मात्र होइन, यो **'कारण'** पनि हो। किनभने अहङ्कारबाट तीन प्रकारका महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू उत्पन्न हुन्छन्। सांख्य दर्शनले अहङ्कारलाई त्रिगुणात्मक मान्दछ - अर्थात् यसमा तीन गुणहरू (सत्त्व, रजस्, तमस्) को प्रभाव हुन्छ। यी तीन गुणहरूको आधारमा अहङ्कारबाट तीन प्रकारका सृष्टि हुन्छन्। **सात्त्विक अहङ्कार** (सत्त्व गुणको प्रभावमा) बाट **मन** उत्पन्न हुन्छ, जुन सोच-विचार, संकल्प-विकल्प गर्ने शक्ति हो। **राजसिक**

अहङ्कार (रजस् गुणको प्रभावमा) बाट **दश इन्द्रियहरू** (पाँच ज्ञानेन्द्रिय र पाँच कर्मेन्द्रिय) उत्पन्न हुन्छन्, जुन क्रियाशील र सक्रिय तत्त्वहरू हुन्। र **तामसिक अहङ्कार** (तमस् गुणको प्रभावमा) बाट **पाँच तन्मात्र** (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध - सूक्ष्म तत्त्वहरू) उत्पन्न हुन्छन्, जसबाट पछि पाँच महाभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) बन्छन्। यसरी अहङ्कार यी सबै तत्त्वहरूको **कारण** हो।

यसलाई दैनिक जीवनको उदाहरणबाट बुझौं। मानौं तपाईंले परीक्षामा राम्रो अंक ल्याउनुभयो। पहिले तपाईंको बुद्धिले "यो परिणाम मेहनतको फल हो" भनेर तटस्थ विश्लेषण गर्छ। त्यसपछि तपाईंको अहङ्कारले "**म** धेरै होसियार छु, त्यसैले **मैले** राम्रो अंक ल्याएँ" भनेर व्यक्तिगत पहिचान बनाउँछ। यो अहङ्कार बुद्धिको **कार्य** हो। तर यो अहङ्कारबाट अब अन्य प्रक्रियाहरू सुरु हुन्छन् - तपाईंको मन (सात्त्विक) ले "अब म के गर्ने?" भनेर सोच्न थाल्छ, तपाईंको इन्द्रियहरू (राजसिक) ले नतिजा हेर्न, साथीहरूलाई बताउन, खुशी मनाउन सक्रिय हुन्छन्, र तपाईंको तन्मात्र (तामसिक) ले सुख, गर्व, सन्तुष्टि जस्ता अनुभूतिहरू सृजना गर्छन्। यी सबै अहङ्कारको **कार्य** हुन्, जसले अहङ्कार यिनीहरूको **कारण** हो भन्ने देखाउँछ।

यसरी अहङ्कार सृष्टिको श्रृंखलामा एउटा **महत्त्वपूर्ण मध्यवर्ती तत्त्व** हो। यो एकातिर बुद्धिबाट उत्पन्न भएको **कार्य** हो, र अर्कोतिर मन, इन्द्रिय र तन्मात्रलाई उत्पन्न गर्ने **कारण** हो। यसलाई एउटा पुलजस्तै सोच्न सकिन्छ जसले ब्रह्माण्डीय चेतना (बुद्धि) लाई व्यक्तिगत अनुभव (मन, इन्द्रिय) सँग जोड्छ। आधुनिक प्रविधिको भाषामा भन्ने हो भने, अहङ्कारलाई **'अपरेटिङ सिस्टम' (Operating System)** सँग तुलना गर्न सकिन्छ। जसरी अपरेटिङ सिस्टम हार्डवेयर (बुद्धि) बाट बनेको हुन्छ तर एप्लिकेसनहरू (मन, इन्द्रिय) लाई चलाउँछ, त्यसैगरी

अहङ्कार बुद्धिबाट उत्पन्न हुन्छ तर सम्पूर्ण व्यक्तिगत अनुभवको संसारलाई सञ्चालन गर्छ।

भगवद्गीतामा अहङ्कार (BG 3.27):

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः।
अहङ्कारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते॥

भगवद्गीतामा अहङ्कारको महत्त्वलाई धेरै ठाउँमा उल्लेख गरिएको छ। गीता ३.२७ मा भगवान् कृष्णले भन्नुहुन्छ: "वास्तवमा सबै कर्म प्रकृतिका गुणहरूद्वारा गरिन्छन्, तर अहङ्कारले मोहित आत्माले 'म गर्ने हुँ' भनी सोच्दछ।" यसले देखाउँछ कि अहङ्कार एकातिर आवश्यक छ (किनभने यसबाट नै मन र इन्द्रियहरू उत्पन्न हुन्छन्), तर अर्कोतिर यो भ्रमको स्रोत पनि हो (किनभने यसले आत्मालाई कर्ता ठान्छ)। यसैले जब हामी भन्छौं कि **'अहङ्कार बुद्धिबाट उत्पन्न हुन्छ, र यो कारण र कार्य दुवै हो'**, हामी यो भन्न खोजिरहेका छौं कि यो सृष्टिको सबैभन्दा जटिल र महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो। यो ब्रह्माण्डीय चेतनालाई व्यक्तिगत अनुभवमा रूपान्तरण गर्ने पुल हो, र यसको यो दोहोरो भूमिकाले नै सांख्य दर्शनको सम्पूर्ण संरचनालाई पूर्णता दिन्छ।

बुद्धिको निर्णय (कार्य) बाट "म" को भावना जन्मिन्छ।यो "म" को भावना बाट (कारण) नै मन, इन्द्रिय र तन्मात्रहरू उत्पन्न हुन्छन्।यो सृष्टिको श्रृंखलामा एक पुल (Bridge) हो जसले ब्रह्माण्डीय चेतना (बुद्धि) लाई व्यक्तिगत अनुभव (मन, इन्द्रिय) मा रूपान्तरण गर्दछ। यसरी अहङ्कार सांख्य दर्शनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र जटिल तत्त्व हो, जो कारण र कार्य दुवै भूमिकामा रहन्छ।

4. मन, ५ ज्ञानेन्द्रिय, ५ कर्मेन्द्रिय, ५ तन्मात्र: अहङ्कारबाट उत्पन्न।

सांख्य दर्शनको कारण-कार्य श्रृंखलामा अहङ्कारबाट **सोह्र महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू** उत्पन्न हुन्छन् - एउटा मन, दश इन्द्रिय (पाँच ज्ञानेन्द्रिय र पाँच कर्मेन्द्रिय), र पाँच तन्मात्र। यी सबै तत्त्वहरू अहङ्कारको **कार्य** हुन्, किनभने ती अहङ्कारबाट उत्पन्न भएका छन्। तर यी तत्त्वहरू आफैं अरू तत्त्वहरूको कारण बन्न सक्छन् वा नसक्न पनि सक्छन्। यसलाई बुझ्नका लागि हामीले प्रत्येक समूहलाई अलग-अलग हेर्नुपर्छ, किनभने ती सबैको प्रकृति र भूमिका फरक छ। अहङ्कार त्रिगुणात्मक छ - अर्थात् यसमा तीन गुणहरू (सत्त्व, रजस्, तमस्) को प्रभाव हुन्छ। यी तीन गुणहरूको आधारमा अहङ्कारबाट तीन प्रकारका सृष्टि हुन्छन्, जसले सम्पूर्ण व्यक्तिगत अनुभवको संसार निर्माण गर्दछ।

सात्त्विक अहङ्कारबाट मन (Manas) को उत्पत्ति हुन्छ। मन त्यो तत्त्व हो जसले सोच-विचार, संकल्प-विकल्प, कल्पना, स्मरण र निर्णय गर्ने काम गर्दछ। यो एकादश इन्द्रिय (एघारौं इन्द्रिय) मानिन्छ, किनभने यो बाह्य दश इन्द्रियहरूको समन्वयकर्ता हो। मन बिना इन्द्रियहरूले जानकारी सङ्कलन गर्न सक्छन् तर त्यसको अर्थ लगाउन सक्दैनन्। उदाहरणका लागि, मानौं तपाईं कुनै गीत सुनिरहनुभएको छ तर तपाईंको मन अन्यत्र छ। तपाईंको कानले (ज्ञानेन्द्रिय) ध्वनि तरंगहरू ग्रहण गर्छ, तर तपाईंले गीत "सुन्नुभएको" छैन, किनभने तपाईंको मन त्यहाँ थिएन। यसले देखाउँछ कि मन इन्द्रियहरूको मास्टर हो। मन अहङ्कारको सात्त्विक पक्षबाट उत्पन्न हुन्छ, किनभने यो ज्ञानात्मक, शान्त र सूक्ष्म छ। यसले "म जान्ने हुँ", "म सोच्ने हुँ", "म बुझ्ने हुँ" भन्ने भावना सृजना गर्दछ। मन आफैं अरू तत्त्वहरूको कारण बन्दैन, त्यसैले यो **केवल कार्य** हो। मनको काम भनेको इन्द्रियहरूले ल्याएको जानकारीलाई प्रशोधन गर्ने, सोच्ने, विकल्पहरू सिर्जना गर्ने र

भावनाहरू उत्पन्न गर्ने मात्र हो। मनले कुनै घटनालाई कसरी व्याख्या (Interpret) गर्छ, त्यसको आधारमा खुसी, दुःख, क्रोध वा मोहजस्ता आन्तरिक अवस्था (Internal States) सिर्जना गर्छ। कसैले गाली गर्दा, मनले त्यसलाई अपमानको रूपमा व्याख्या गर्छ र तुरुन्तै क्रोध भावना उत्पन्न गर्छ। मनको काम भनेको तत्त्वहरूको (Data) को रूपान्तरण (Transformation) वा संयोजन (Combination) मात्र हो। मनले इन्द्रियहरूले ल्याएको जानकारी (Input Data) र विगतका अनुभवहरूको आधारमा विभिन्न सम्भावनाहरू (Options) को चित्र बनाउँछ। मनले विकल्प सिर्जना गर्नु, सोच्नु र भावना उत्पन्न गर्नु 'मनोवैज्ञानिक सृष्टि' (Psychological Creation) हो। मनले शून्यबाट (from nothing) कुनै नयाँ भौतिक तत्त्व, मूल ऊर्जा, वा अपरिवर्तनीय अस्तित्वको सृष्टि गर्दैन। मनले 'मनोवैज्ञानिक संसार' (विचार, कल्पना, भावना) सिर्जना गर्छ, जुन अत्यन्तै शक्तिशाली हुन्छ। तर, यसले 'भौतिक वा आध्यात्मिक संसार' का मूल तत्त्वहरू (जस्तैः पृथ्वी, जल, अग्नि वा आत्मा, बुद्धि) को सृष्टि गर्दैन। मन केवल 'प्रकृति' को एउटा कार्य हो, जसले 'आत्मा' को चेतना प्रयोग गरेर विचार र भावनाको संसारलाई रूपान्तरित गर्छ। मन आफैंमा एउटा 'तत्त्व' (उपकरण) हो—यो प्रकृतिको एउटा उपज हो।

राजसिक अहङ्कारबाट दश इन्द्रियहरू उत्पन्न हुन्छन्। यी इन्द्रियहरू क्रियाशील र सक्रिय छन्, किनभने रजस् गुण गतिशीलता र क्रियाको प्रतीक हो। यी दश इन्द्रियहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरिन्छ। पहिलो समूह **पाँच ज्ञानेन्द्रिय (Jnanendriyas)** हो, जसले बाह्य संसारबाट जानकारी सङ्कलन गर्दछ। यी हुन् - **श्रोत्र** (कान, शब्द सुन्ने), **त्वक्** (छाला, स्पर्श अनुभव गर्ने), **चक्षु** (आँखा, रूप देख्ने), **रसना** (जिब्रो, रस चाख्ने), र **घ्राण** (नाक, गन्ध सुँघ्ने)। यी इन्द्रियहरू हाम्रो ज्ञानको झ्याल हुन्। यिनीहरूबिना हामी बाह्य संसारसँग सम्पर्कमा

आउन सक्दैनौं। दोस्रो समूह **पाँच कर्मेन्द्रिय (Karmendriyas)** हो, जसले बाह्य संसारमा क्रिया गर्दछ। यी हुन् - **वाक्** (वाणी, बोल्ने), **पाणि** (हात, समात्ने), **पाद** (खुट्टा, हिँड्ने), **पायु** (मलद्वार, मल त्याग्ने), र **उपस्थ** (जननेन्द्रिय, प्रजनन गर्ने)। यी इन्द्रियहरूले "म गर्ने हुँ", "म बोल्ने हुँ", "म हिँड्ने हुँ" भन्ने भावना सृजना गर्दछ। यी सबै इन्द्रियहरू पनि आफैं अरू तत्त्वहरूको कारण बन्दैनन्, त्यसैले यी पनि **केवल कार्य** हुन्।

तामसिक अहङ्कारबाट पाँच तन्मात्र (Tanmatras) उत्पन्न हुन्छन्। 'तन्मात्र' शब्दको अर्थ **'त्यो मात्र'** वा **'सूक्ष्म तत्त्व'** हो। यी इन्द्रियहरूका विषयहरूको सूक्ष्म रूप हुन्, जसलाई प्रत्यक्ष रूपमा देख्न वा छुन सकिँदैन तर अनुभव गर्न सकिन्छ। यी पाँच तन्मात्र हुन् - **शब्द तन्मात्र** (ध्वनिको सूक्ष्म तत्त्व), **स्पर्श तन्मात्र** (स्पर्शको सूक्ष्म तत्त्व), **रूप तन्मात्र** (दृश्यको सूक्ष्म तत्त्व), **रस तन्मात्र** (स्वादको सूक्ष्म तत्त्व), र **गन्ध तन्मात्र** (गन्धको सूक्ष्म तत्त्व)। यी तन्मात्रहरू अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छन्, किनभने यिनीहरूबाट **पाँच महाभूत** (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) उत्पन्न हुन्छन्। शब्द तन्मात्रबाट आकाश, स्पर्श तन्मात्रबाट वायु, रूप तन्मात्रबाट अग्नि, रस तन्मात्रबाट जल, र गन्ध तन्मात्रबाट पृथ्वी बन्छ। यसरी तन्मात्रहरू **कारण र कार्य दुवै** हुन् - ती अहङ्कारको कार्य हुन्, तर महाभूतहरूको कारण पनि हुन्।

यसलाई दैनिक जीवनको उदाहरणबाट बुझौं। मानौं तपाईं एउटा बगैंचामा हिँडिरहनुभएको छ। तपाईंको अहङ्कारले "म यहाँ छु" भन्ने भावना सृजना गर्छ। यो भावनाबाट तपाईंको **मन** ले "यो बगैंचा सुन्दर छ" भनेर सोच्न थाल्छ (सात्त्विक)। तपाईंको **आँखाले** (ज्ञानेन्द्रिय) फूलहरू देख्छ, **नाकले** (ज्ञानेन्द्रिय) सुगन्ध सुँघ्छ, **कानले** (ज्ञानेन्द्रिय) चराहरूको चहचहाहट सुन्छ (राजसिक)। तपाईंको **खुट्टाले** (कर्मेन्द्रिय) हिँड्छ, **हातले** (कर्मेन्द्रिय) फूल टिप्छ (राजसिक)। र यी सबै

अनुभवहरूको पछाडि **तन्मात्रहरू** (सूक्ष्म तत्त्वहरू) काम गरिरहेका हुन्छन्, जसले तपाईंलाई रंग, गन्ध, ध्वनि, स्पर्श र स्वादको अनुभूति दिन्छ (तामसिक)। यी सबै अहङ्कारबाट उत्पन्न भएका छन्।

यसरी जब हामी भन्छौं कि **'मन, पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय र पाँच तन्मात्र अहङ्कारबाट उत्पन्न हुन्छन्'**, हामी यो भन्न खोजिरहेका छौं कि सम्पूर्ण व्यक्तिगत अनुभवको संसार अहङ्कारको सृष्टि हो। मनले सोच्छ, इन्द्रियहरूले जानकारी सङ्कलन र क्रिया गर्छन्, र तन्मात्रहरूले सूक्ष्म अनुभूतिहरू सृजना गर्छन्। यी सबै मिलेर हाम्रो व्यक्तिगत वास्तविकता निर्माण गर्दछन्। यो सम्पूर्ण संरचना अत्यन्त व्यवस्थित र तार्किक छ, जसले सांख्य दर्शनलाई एक वैज्ञानिक र गणितीय दर्शनको रूपमा स्थापित गर्दछ।

5. ५ महाभूत: ५ तन्मात्रबाट उत्पन्न। यी केवल कार्य हुन्।

सांख्य दर्शनको कारण-कार्य श्रृंखलामा **पाँच महाभूत** (Pancha Mahabhutas) अन्तिम चरणमा आउँछन्। यी हुन् - **आकाश** (Space/Ether), **वायु** (Air), **अग्नि** (Fire), **जल** (Water), र **पृथ्वी** (Earth)। यी पाँच तत्त्वहरू सम्पूर्ण भौतिक जगतको आधार हुन्। हामीले देख्ने, छुने, अनुभव गर्ने सबै स्थूल वस्तुहरू यी पाँच महाभूतहरूको संयोजनबाट बनेका छन्। हाम्रो शरीर, पृथ्वी, चन्द्रमा, सूर्य, ताराहरू, पहाड, नदी, रूख, जनावर - सबै यी पाँच महाभूतहरूको विभिन्न अनुपातमा मिश्रण हुन्। यसैले यी महाभूतहरूलाई सृष्टिको **'निर्माण सामग्री' (Building Blocks)** भनिन्छ।

जब हामी भन्छौं कि महाभूतहरू **'पाँच तन्मात्रबाट उत्पन्न'** हुन्छन्, यसको अर्थ यो हो कि प्रत्येक महाभूत एउटा विशिष्ट तन्मात्रबाट

जन्मिन्छ। यो प्रक्रिया सूक्ष्मबाट स्थूलतर्फको यात्रा हो। तन्मात्रहरू सूक्ष्म, अदृश्य र सैद्धान्तिक तत्त्वहरू हुन्, जबकि महाभूतहरू स्थूल, दृश्य र प्रत्यक्ष अनुभवयोग्य तत्त्वहरू हुन्। यो क्रम यस प्रकार छ - **शब्द तन्मात्र** (ध्वनिको सूक्ष्म तत्त्व) बाट **आकाश** उत्पन्न हुन्छ। आकाश खालीपन, स्थान र विस्तारको प्रतीक हो। यो सबैभन्दा सूक्ष्म महाभूत हो, जसमा केवल शब्द (ध्वनि) को गुण हुन्छ। आकाश बिना कुनै पनि वस्तु अस्तित्वमा आउन सक्दैन, किनभने सबै वस्तुहरूलाई स्थान चाहिन्छ। **स्पर्श तन्मात्र** (स्पर्शको सूक्ष्म तत्त्व) बाट **वायु** उत्पन्न हुन्छ। वायुमा शब्द र स्पर्श दुवै गुण हुन्छन्। यो गतिशील, हल्का र सर्वव्यापी छ। **रूप तन्मात्र** (दृश्यको सूक्ष्म तत्त्व) बाट **अग्नि** उत्पन्न हुन्छ। अग्निमा शब्द, स्पर्श र रूप (प्रकाश) तीन गुण हुन्छन्। यो तातो, उज्यालो र रूपान्तरणकारी छ। **रस तन्मात्र** (स्वादको सूक्ष्म तत्त्व) बाट **जल** उत्पन्न हुन्छ। जलमा शब्द, स्पर्श, रूप र रस चार गुण हुन्छन्। यो तरल, शीतल र जीवनदायी छ। र अन्तमा **गन्ध तन्मात्र** (गन्धको सूक्ष्म तत्त्व) बाट **पृथ्वी** उत्पन्न हुन्छ। पृथ्वीमा सबै पाँच गुण (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) हुन्छन्। यो सबैभन्दा स्थूल, ठोस र स्थिर महाभूत हो।

यो क्रमिक विकास अत्यन्त वैज्ञानिक र तार्किक छ। प्रत्येक नयाँ महाभूतमा अघिल्लो महाभूतका सबै गुणहरू हुन्छन्, र एउटा नयाँ गुण थपिन्छ। आकाशमा केवल शब्द छ। वायुमा शब्द + स्पर्श छ। अग्निमा शब्द + स्पर्श + रूप छ। जलमा शब्द + स्पर्श + रूप + रस छ। र पृथ्वीमा सबै पाँच गुण छन्। यसले देखाउँछ कि सृष्टि सरलबाट जटिलतर्फ, सूक्ष्मबाट स्थूलतर्फ विकसित हुन्छ। यो आधुनिक विज्ञानको **'Evolution'** (क्रमिक विकास) को अवधारणासँग मिल्दोजुल्दो छ। जसरी जीवविज्ञानमा सरल एककोषीय जीवबाट जटिल बहुकोषीय जीव विकसित हुन्छन्, त्यसैगरी सांख्य दर्शनमा सरल आकाशबाट जटिल पृथ्वी विकसित हुन्छ।

जब हामी भन्छौं कि महाभूतहरू **'केवल कार्य'** हुन्, यसको अर्थ यो हो कि यी तत्त्वहरू तन्मात्रबाट उत्पन्न भएका छन् (त्यसैले कार्य हुन्), तर यिनीहरूबाट अब कुनै नयाँ सैद्धान्तिक तत्त्व उत्पन्न हुँदैन (त्यसैले कारण होइनन्)। यो सृष्टिको श्रृंखलाको अन्तिम बिन्दु हो। यद्यपि महाभूतहरूबाट विभिन्न भौतिक वस्तुहरू (जस्तै शरीर, पहाड, नदी) बन्छन्, तर ती वस्तुहरू सांख्य दर्शनको २५ तत्त्वहरूको सूचीमा पर्दैनन्। ती सबै केवल महाभूतहरूको संयोजन मात्र हुन्, नयाँ मौलिक तत्त्व होइनन्। उदाहरणका लागि, तपाईंको शरीर पाँच महाभूतबाट बनेको छ - हड्डी र मासु (पृथ्वी), रगत र अन्य तरल पदार्थ (जल), शरीरको तातोपन र पाचन (अग्नि), सास र प्राण (वायु), र शरीरभित्रका खाली ठाउँहरू (आकाश)। तर यो शरीर कुनै नयाँ तत्त्व होइन, केवल महाभूतहरूको मिश्रण हो।

यसलाई दैनिक जीवनको अर्को उदाहरणबाट बुझौं। मानौं तपाईं एउटा घर बनाउँदै हुनुहुन्छ। तपाईंसँग इट्टा, सिमेन्ट, फलाम, काठ र गिलास छन् - यी तपाईंका निर्माण सामग्री (महाभूत) हुन्। यी सामग्रीहरू कारखानाबाट (तन्मात्र) आएका छन्। तपाईं यी सामग्रीहरूबाट घर बनाउनुहुन्छ, तर घर आफैं कुनै नयाँ मौलिक सामग्री होइन - यो केवल इट्टा, सिमेन्ट, फलाम, काठ र गिलासको संयोजन हो। त्यसैगरी, महाभूतहरू सृष्टिको अन्तिम निर्माण सामग्री हुन्। यिनीहरूबाट असंख्य वस्तुहरू बन्छन्, तर कुनै नयाँ मौलिक तत्त्व उत्पन्न हुँदैन। यसैले यी **'केवल कार्य'** हुन्।

आधुनिक विज्ञानसँग तुलना गर्दा, यी पाँच महाभूतहरूलाई **'States of Matter'** (पदार्थको अवस्था) सँग जोड्न सकिन्छ। पृथ्वी = ठोस अवस्था (Solid), जल = तरल अवस्था (Liquid), अग्नि = प्लाज्मा अवस्था (Plasma/Energy), वायु = ग्यास अवस्था (Gas), र आकाश

= स्थान-काल (Space-Time)। आधुनिक भौतिकशास्त्रले पनि मान्दछ कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड यी विभिन्न अवस्थाहरूको संयोजनबाट बनेको छ। यसले देखाउँछ कि हजारौं वर्ष पहिले सांख्य दर्शनले जुन सत्य प्रस्तुत गरेको थियो, आधुनिक विज्ञानले पनि त्यही सत्यलाई फरक भाषामा पुष्टि गरिरहेको छ।

यसरी जब हामी भन्छौं कि **'पाँच महाभूत पाँच तन्मात्रबाट उत्पन्न हुन्छन्, र यी केवल कार्य हुन्'**, हामी यो भन्न खोजिरहेका छौं कि यी सृष्टिको अन्तिम र सबैभन्दा स्थूल तत्त्वहरू हुन्। यिनीहरूबाट सम्पूर्ण भौतिक जगत् बन्छ, तर यिनीहरू आफैं अब कुनै नयाँ मौलिक तत्त्वको कारण बन्दैनन्। यो सृष्टिको श्रृंखलाको अन्त्य हो। यहाँबाट अगाडि केवल संयोजन र पुनर्संयोजन हुन्छ, नयाँ सृजना हुँदैन। यसले सांख्य दर्शनको सम्पूर्ण संरचनालाई एक पूर्ण र तार्किक निष्कर्षमा पुऱ्याउँछ।

6.पुरुष: न कारण हो, न कार्य। यो यस श्रृंखलाबाट पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र छ।

सांख्य दर्शनको २५ तत्त्वहरूमध्ये **पुरुष** सबैभन्दा अद्वितीय, रहस्यमय र महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो। यो २५ औं तत्त्व हो, तर वास्तवमा यो अन्य २४ तत्त्वहरूको श्रृंखलाभन्दा पूर्ण रूपमा बाहिर छ। जब हामी भन्छौं कि पुरुष **'न कारण हो, न कार्य'**, हामी यो भन्न खोजिरहेका छौं कि यो सृष्टिको कारण-कार्य श्रृंखलामा कुनै पनि रूपमा सहभागी छैन। यो न त कसैबाट उत्पन्न भएको छ (त्यसैले कार्य होइन), न त यसबाट कोही उत्पन्न हुन्छ (त्यसैले कारण होइन)। यो शाश्वत, अपरिवर्तनीय, स्वतन्त्र र आत्मनिर्भर छ। यो सृष्टिको साक्षी हो, सहभागी होइन। यो दर्शक हो, खेलाडी होइन। यो चेतना हो, पदार्थ होइन।

पुरुषको अर्थ बुझ्नका लागि हामीले यसलाई प्रकृतिसँग तुलना गर्नुपर्छ, किनभने यी दुई तत्त्वहरू सांख्य दर्शनको आधारस्तम्भ हुन्। **प्रकृति** जड, सक्रिय, परिवर्तनशील र सृजनशील छ। यो सम्पूर्ण भौतिक जगत्को मूल कारण हो। यसबाट २३ अन्य तत्त्वहरू (महत्, अहङ्कार, मन, इन्द्रिय, तन्मात्र, महाभूत) उत्पन्न हुन्छन्। तर **पुरुष** चेतन, निष्क्रिय, अपरिवर्तनीय र असृजनशील छ। यो कुनै पनि तत्त्वको कारण होइन, न त कुनै तत्त्वको कार्य। यो केवल साक्षी (Witness) हो। यसको उपस्थितिले मात्र प्रकृतिले सृष्टि गर्न थाल्छ, तर पुरुष आफै सृष्टिमा सहभागी हुँदैन। यसलाई यसरी बुझौं - मानौं एउटा नाटक भइरहेको छ। प्रकृति र यसका सबै तत्त्वहरू (महत्, अहङ्कार, इन्द्रिय आदि) मञ्चमा खेलिरहेका कलाकारहरू हुन्। तर पुरुष दर्शक दीर्घामा बसेर नाटक हेरिरहेको दर्शक हो। दर्शकको उपस्थितिले नाटक अर्थपूर्ण बन्छ, तर दर्शक आफै नाटकमा सहभागी हुँदैन।

जब हामी भन्छौं कि पुरुष **'न कारण हो'**, यसको अर्थ यो हो कि यसबाट कुनै पनि तत्त्व उत्पन्न हुँदैन। प्रकृतिबाट महत् उत्पन्न हुन्छ, महत्बाट अहङ्कार उत्पन्न हुन्छ, अहङ्कारबाट मन र इन्द्रिय उत्पन्न हुन्छन् - यो श्रृंखला चलिरहन्छ। तर पुरुषबाट केही पनि उत्पन्न हुँदैन। यो असृजनशील छ। यो उर्वर माटो होइन जसबाट बिरुवा उम्रन्छ, यो ढुङ्गा हो जो अपरिवर्तित रहन्छ। तर यसको मतलब यो होइन कि पुरुष अनावश्यक छ। वास्तवमा, पुरुष बिना सम्पूर्ण सृष्टि अर्थहीन हुनेथियो। किनभने पुरुष नै चेतना हो, जसले सबै कुरालाई अनुभव गर्दछ। प्रकृतिले सृष्टि गर्छ, तर पुरुषले त्यो सृष्टिलाई अनुभव गर्छ। अनुभव गर्ने कोही नभए, सृष्टिको के अर्थ हुन्छ? यो एउटा खाली रंगमञ्चजस्तै हुनेथियो जहाँ नाटक भइरहेको छ तर कोही हेर्ने छैन।

जब हामी भन्छौं कि पुरुष **'न कार्य हो'**, यसको अर्थ यो हो कि यो कुनै अघिल्लो तत्त्वबाट उत्पन्न भएको छैन। महत् प्रकृतिको कार्य हो, अहङ्कार महतको कार्य हो, मन अहङ्कारको कार्य हो - यो श्रृंखला पछाडि जान्छ। तर जब हामी पुरुषमा पुग्छौं, त्यहाँ कुनै अघिल्लो कारण छैन। पुरुष स्वयम्भू छ, अर्थात् आफैंबाट अस्तित्वमा आएको छ। यो अनादि (सुरुवात रहित) र अनन्त (अन्त रहित) छ। यो कहिल्यै जन्मिएको छैन र कहिल्यै मर्ने छैन। यो शाश्वत छ। भगवद्गीता २.२० मा भनिएको छ: "न जायते म्रियते वा कदाचित्" - "यो (आत्मा/पुरुष) न जन्मिन्छ, न मर्छ।" यो पुरुषको शाश्वत प्रकृतिलाई स्पष्ट पार्दछ।

पुरुषको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विशेषता यसको **स्वतन्त्रता** हो। यो सृष्टिको श्रृंखलाबाट पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र छ। प्रकृति र यसका सबै तत्त्वहरू एकअर्कासँग बाँधिएका छन् - प्रकृतिबाट महत्, महत्बाट अहङ्कार, अहङ्कारबाट मन, यसरी सबै एकअर्कामा निर्भर छन्। तर पुरुष यो निर्भरताबाट मुक्त छ। यो न त प्रकृतिमा निर्भर छ, न त प्रकृतिबाट उत्पन्न भएका तत्त्वहरूमा। यो पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र, स्वायत्त र आत्मनिर्भर छ। यसलाई यसरी बुझौं - मानौं एउटा दर्पण छ जसमा विभिन्न दृश्यहरू प्रतिबिम्बित हुन्छन्। दर्पणमा फूल, पहाड, नदी, मानिसहरू देखिन्छन्। तर दर्पण आफै फूल होइन, पहाड होइन, नदी होइन। दर्पण केवल प्रतिबिम्बित गर्छ, तर आफै अपरिवर्तित रहन्छ। त्यसैगरी, पुरुषमा सम्पूर्ण सृष्टि प्रतिबिम्बित हुन्छ, तर पुरुष आफै अपरिवर्तित रहन्छ।

आधुनिक विज्ञानको भाषामा भन्ने हो भने, पुरुषलाई **'Consciousness'** (चेतना) वा **'Observer'** (अवलोकनकर्ता) सँग तुलना गर्न सकिन्छ। क्वान्टम भौतिकशास्त्रमा 'Observer Effect' भन्ने अवधारणा छ, जसले भन्छ कि अवलोकनकर्ताको उपस्थितिले नै

भौतिक घटनाहरूलाई प्रभावित गर्छ। त्यसैगरी, सांख्य दर्शनमा पुरुषको उपस्थितिले नै प्रकृतिलाई सृष्टि गर्न प्रेरित गर्छ। तर अवलोकनकर्ता आफै घटनामा सहभागी हुँदैन। यो केवल हेर्छ, अनुभव गर्छ, साक्षी दिन्छ। यसैले पुरुषलाई **'साक्षी चेतना' (Witness Consciousness)** पनि भनिन्छ।

भगवद्गीतामा पुरुषलाई **'क्षेत्रज्ञ'** (क्षेत्रको ज्ञाता) भनिएको छ। अध्याय १३ मा कृष्णले भन्नुहुन्छ कि शरीर र सबै भौतिक तत्त्वहरू **'क्षेत्र'** (जानिने वस्तु) हुन्, र आत्मा/पुरुष **'क्षेत्रज्ञ'** (जान्ने चेतना) हो। क्षेत्र परिवर्तनशील छ, तर क्षेत्रज्ञ अपरिवर्तनीय छ। क्षेत्र जड छ, तर क्षेत्रज्ञ चेतन छ। क्षेत्र कारण-कार्य श्रृंखलामा बाँधिएको छ, तर क्षेत्रज्ञ त्यो श्रृंखलाबाट मुक्त छ। यसैले जब हामी भन्छौं कि **'पुरुष न कारण हो, न कार्य, यो यस श्रृंखलाबाट पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र छ'**, हामी यो भन्न खोजिरहेका छौं कि पुरुष सृष्टिको सबैभन्दा महान् तत्त्व हो। यो सबै कुराको साक्षी हो, तर आफै कुनै कुरामा बाँधिएको छैन। यो सबै कुरालाई अनुभव गर्छ, तर आफै अनुभवबाट अप्रभावित रहन्छ। यो शाश्वत, अपरिवर्तनीय, स्वतन्त्र र मुक्त छ। यो नै सांख्य दर्शनको परम सत्य हो, र यो नै भगवद्गीताको मूल शिक्षा हो - "तिमी पुरुष हौ, प्रकृति होइनौ। तिमी साक्षी हौ, सहभागी होइनौ। तिमी चेतना हौ, पदार्थ होइनौ। तिमी शाश्वत हौ, नाशवान् होइनौ।"

यो व्यवस्थित वर्गीकरणले ब्रह्माण्डको सृष्टि कुनै आकस्मिक घटना नभई, एक पूर्वानुमेय (Predictable) र तार्किक (Logical) प्रक्रिया हो भन्ने देखाउँछ।

वैज्ञानिक समर्थन र आधुनिक समानताहरू

सांख्य दर्शनका सिद्धान्तहरू आजको आधुनिक विज्ञानसँग आश्चर्यजनक रूपमा मिल्दोजुल्दो छन्:

सांख्य सिद्धान्त	आधुनिक वैज्ञानिक अवधारणा	व्याख्या
प्रकृति (अव्यक्त)	ऊर्जा संरक्षणको नियम (Law of Conservation of Energy)	प्रकृति शाश्वत छ, न सृजना हुन्छ न नष्ट, केवल रूपान्तरण हुन्छ।
परिणामवाद	आइन्स्टाइनको $E=mc^2$	पदार्थ र ऊर्जा परस्पर रूपान्तरणीय छन्, जसरी प्रकृतिबाट महाभूतहरू बन्छन्।
पुरुष-प्रकृति द्वैतवाद	क्वान्टम भौतिकीको Wave-Particle Duality	प्रकाश एकैसाथ तरंग र कण दुवै हो, त्यसैगरी वास्तविकता चेतना र पदार्थको द्वैत रूप हो।
कारण-कार्य श्रृंखला	सिस्टम्स थ्योरी (Systems Theory)	प्रत्येक प्रणालीमा Input, Process र Output हुन्छ, जसरी तन्मात्र (Input) बाट इन्द्रिय (Process) हुँदै सुख-दुःख (Output) को अनुभव हुन्छ।

निष्कर्ष

सांख्य दर्शन केवल एक प्राचीन आध्यात्मिक विचार मात्र होइन, यो सृष्टिको एक गणितीय, व्यवस्थित र वैज्ञानिक मोडेल हो। यसले

ब्रह्माण्डलाई २५ वटा आधारभूत तत्त्वहरूमा वर्गीकरण गरेर, तिनीहरूको बीचमा एक तार्किक कारण-कार्य सम्बन्ध स्थापित गरेर, र पुरुष (चेतना) लाई पदार्थबाट स्पष्ट रूपमा अलग गरेर एक अत्यन्त उन्नत र परिष्कृत विश्व-दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्दछ। भगवद्गीताले यसै वैज्ञानिक आधारमा आफ्नो कर्म, ज्ञान र भक्तिको दर्शन निर्माण गरेको छ। हजारौं वर्ष पहिले प्रतिपादित यो दर्शन आज पनि आधुनिक विज्ञानको कसीमा उत्तिकै सान्दर्भिक र विश्वासयोग्य देखिनुले यसको गहनता र सार्वभौमिकतालाई प्रमाणित गर्दछ।

भगवद्गीतामा द्वन्द्वात्मकता र विरोधाभास

भगवद्गीता चेतनाको विज्ञान र तर्कको एक उत्कृष्ट नमुना रुपको धार्मिक ग्रन्थ हो । सतही रूपमा हेर्दा तार्किक त्रुटि जस्तो देखिने तर गहिराइमा पुगेर विचरण गर्दा चेतनालाई उच्च स्तरमा पुर्याउने शक्तिशाली द्वन्द्वात्मक (Dialectical) विरोधाभासहरू युक्त गीताको तर्क प्रणाली अत्यन्त विश्वासयोग्य र वैज्ञानिक देखिन्छ।

१. द्वन्द्व (Dvandva) र द्वन्द्वातीत अवस्था: वैदिक प्रमाण

गीताले बारम्बार द्वन्द्व (Dvandva) अर्थात् विपरीत जोडीहरूको उल्लेख गर्दछ। यी हाम्रो दैनिक जीवनका अनुभवहरू हुन् जसले हामीलाई प्रभावित गर्छन्।

श्लोक प्रमाण (BG 2.14):

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः।
आगमापायिनोऽनित्यास्तांस्तितिक्षस्व भारत॥

अर्थ: "हे कुन्तीपुत्र! इन्द्रिय र विषयको सम्पर्कबाट उत्पन्न हुने शीत-उष्ण (चिसो-तातो) र सुख-दुःख जस्ता अनुभवहरू आउने-जाने र अस्थायी छन्। हे भरतवंशी! तिमीले यिनीहरूलाई सहनशील भएर सहन गर्न सिक्नुपर्छ।"

यहाँ कृष्णले स्पष्ट पार्नुभएको छ कि यी सबै द्वन्द्वहरू इन्द्रिय र बाहिरी संसारको सम्पर्कबाट उत्पन्न हुन्छन् र यिनीहरूको प्रकृति नै अस्थायी छ। यसपछि, उहाँले यी द्वन्द्वहरूबाट माथि उठ्ने अवस्था, अर्थात् द्वन्द्वातीत अवस्थाको वर्णन गर्नुहुन्छ।

श्लोक प्रमाण (BG 4.22):

यदृच्छालाभसन्तुष्टो द्वन्द्वातीतो विमत्सरः।
समः सिद्धावसिद्धौ च कृत्वापि न निबध्यते॥

अर्थ: "जो स्वतः प्राप्त भएको कुरामा सन्तुष्ट रहन्छ, जो ईर्ष्यारहित र द्वन्द्वहरू (सुख-दुःख आदि) बाट पूर्ण रूपमा माथि उठेको छ, र जो सफलता र असफलतामा समान रहन्छ, त्यस्तो व्यक्ति कर्म गरेर पनि कर्मको बन्धनमा पर्दैन।"

यी श्लोकहरूले प्रमाणित गर्छन् कि गीताको लक्ष्य भनेको द्वन्द्वहरूलाई समाप्त गर्नु होइन, बरु तिनीहरूबाट अप्रभावित रहने चेतनाको स्तरमा पुग्नु हो।

२. वैज्ञानिक विश्लेषण: बाइनरी तर्क र क्वान्टम सुपरपोजिसन

गीताको यो द्वन्द्वातीत अवधारणालाई आधुनिक विज्ञानका दुई महत्त्वपूर्ण सिद्धान्तहरूसँग तुलना गर्दा यो अत्यन्त स्पष्ट र वैज्ञानिक देखिन्छ।

क. बाइनरी तर्क (Binary Logic) को सीमितता

साधारण मानव मन बाइनरी तर्कमा काम गर्दछ। यो कम्प्युटरको {०, १} जस्तै हो, जहाँ हरेक कुरालाई दुई विपरीत ध्रुवमा विभाजन गरिन्छ: हो/होइन, राम्रो/नराम्रो, सुख/दुःख, सफलता/असफलता। यो "Either-Or" तर्क हो। तर वास्तविकता यति सरल छैन। गीताले हामीलाई यो बाइनरी सीमितताबाट बाहिर निस्कन सिकाउँछ। द्वन्द्वातीत अवस्था भनेको ० र १ को बीचमा छनोट गर्नु होइन, बरु त्यो छनोटबाटै माथि उठ्नु हो। यो एक तेस्रो अवस्था (Third State) हो, जहाँ चेतना सुखमा रमाउँदैन र दुःखमा विचलित हुँदैन।

ख. क्वान्टम सुपरपोजिसन (Quantum Superposition) सँग समानता

क्वान्टम भौतिकशास्त्रको सुपरपोजिसन सिद्धान्त ले भन्छ कि एउटा क्वान्टम कण (जस्तै इलेक्ट्रोन) अवलोकन नगरेसम्म एकै समयमा धेरै अवस्थाहरूमा रहन सक्छ। प्रसिद्ध Schrödinger को बिरालो को उदाहरणमा, बिरालो बक्स नखोलुन्जेल जीवित र मृत दुवै अवस्थामा एकैसाथ हुन्छ। यो बाइनरी तर्कको विरुद्ध छ, जसले भन्छ कि बिरालो या त जीवित हुनुपर्छ या मृत।

द्वन्द्वातीत अवस्था पनि यही सुपरपोजिसन जस्तै हो:

साधारण मन (बाइनरी): या त सुखमा हुन्छ, या दुःखमा।

द्वन्द्वातीत मन (सुपरपोजिसन): सुख र दुःख दुवैलाई साक्षी भावले हेर्छ, तर कुनैमा पनि लिप्त हुँदैन। यो दुवै अवस्थाबाट अप्रभावित रहन्छ।

यसरी, गीताले हजारौं वर्ष पहिले जुन चेतनाको अवस्थाको कुरा गरेको थियो, त्यो आधुनिक क्वान्टम भौतिकशास्त्रको सबैभन्दा गहिरो रहस्यसँग मिल्दोजुल्दो छ। यसले गीताको तर्कलाई एक वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

३. विरोधाभासको तर्क: केनेथ डोर्टरको द्वन्द्वात्मक पठन

गीतामा केही विरोधाभासहरू छन् जसले पाठकलाई अलमल्ल पार्न सक्छ। तर ति विरोधाभासहरू तार्किक त्रुटि नभएर एक पदानुक्रमित द्वन्द्वात्मकता (Hierarchical Dialectic) हुन्।

जस्तै केहि उदाहरण:

1.तल्लो स्तरको तर्क (BG 2.34-37): कृष्णले अर्जुनलाई युद्धको फल (स्वर्ग, सम्मान, कीर्ति) को लोभ देखाउनुहुन्छ। यो तर्क अर्जुनको तत्कालीन चेतनाको स्तर (फलको इच्छा) लाई सम्बोधन गर्न प्रयोग गरिएको हो।

2.मध्यम स्तरको तर्क (BG 2.38): तुरुन्तै, कृष्णले भन्नुहुन्छ, "सुख-दुःख, लाभ-हानि, जय-पराजयलाई समान मानेर युद्ध गर।" यहाँ तर्कलाई कर्तव्यको स्तरमा उठाइएको छ।

3.उच्च स्तरको तर्क (BG 2.47): अन्तमा, कृष्णले भन्नुहुन्छ, "तिम्रो अधिकार केवल कर्ममा छ, कर्म गरे वापत फल प्राप्ति हुने नहुने बिषय तिम्रो नियन्त्रणमा छैन। तिम्रो अधिकार फल प्राप्तिमा कहिल्यै छैन।

त्यसमा आफूलाई आशक्त नबनाऊ।" यो निष्काम कर्मको सर्वोच्च अवस्था हो। जहाँ काम भनेको आशक्ति हो।

कृष्णले अर्जुनको चेतनालाई क्रमशः माथि उठाउनका लागि यो द्वन्द्वात्मक विधिको प्रयोग गर्नुभएको हो। गीतामा कृष्णले अर्जुन जहाँ उभिएको छ, त्यहीँबाट सुरु गरेर उसलाई बिस्तारै सर्वोच्च सत्यतर्फ डोर्याउनुहुन्छ। यो एक कुशल शिक्षकले विद्यार्थीको स्तरअनुसार पढाउने विधि जस्तै हो। त्यसैले, गीताका विरोधाभासहरू कमजोरी होइनन्, बरु ती एक उत्कृष्ट pedagogical tool हुन्।

यस अनुरुपका विस्तृत विश्लेषणबाट यो प्रमाणित हुन्छ कि भगवद्गीतामा प्रस्तुत द्वन्द्वात्मकता र विरोधाभासको तर्क अत्यन्त गहिरो, वैज्ञानिक र विश्वासयोग्य छ।

१. वैदिक प्रमाण: गीताका श्लोकहरूले स्पष्ट रूपमा द्वन्द्वको प्रकृति र त्यसबाट माथि उठ्ने द्वन्द्वातीत अवस्थाको वर्णन गर्दछन्।

२. वैज्ञानिक आधार: द्वन्द्वातीत अवस्था आधुनिक विज्ञानको बाइनरी तर्कको सीमितता र क्वान्टम सुपरपोजिसनको अवधारणासँग मिल्दोजुल्दो छ, जसले यसलाई एक वैज्ञानिक वैधता प्रदान गर्दछ।

३. तार्किक संरचना: गीताका विरोधाभासहरू तार्किक त्रुटि नभएर चेतनालाई क्रमशः माथि उठाउने एक शक्तिशाली द्वन्द्वात्मक विधि हो।

अतः, भगवद्गीताले हामीलाई केवल विश्वास गर्न मात्र सिकाउँदैन, बरु तर्क, विज्ञान र अनुभवको माध्यमबाट सत्यलाई बुझ्न र द्वन्द्वहरूले भरिएको संसारमा सन्तुलित र मुक्त जीवन जिउन सिकाउँछ।

संख्यात्मक र प्रतीकात्मक संरचना

भगवद्गीता केवल आध्यात्मिक ज्ञानको सागर मात्र होइन, यो एक यस्तो ग्रन्थ हो जसको संरचनामा गहिरो संख्यात्मक र प्रतीकात्मक रहस्य लुकेको छ। यसको हरेक अध्याय, श्लोक र शब्द-विन्यासमा एक प्रकारको गणितीय ढाँचा र सन्तुलन देख्न सकिन्छ, जसले यसको ज्ञानलाई थप तार्किक र वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ। गीतामा संख्याहरूको प्रयोग केवल गणनाको लागि मात्र नभएर, प्रतीकात्मक अर्थ र ब्रह्माण्डीय सिद्धान्तहरूलाई संकेत गर्नका लागि पनि गरिएको छ। यस परिच्छेदमा, हामी गीताको संख्यात्मक र प्रतीकात्मक संरचनाको विस्तृत विश्लेषण गर्नेछौं।

संख्या १८ को रहस्य

गीतामा संख्या १८ को पुनरावृत्ति र यसको प्रतीकात्मक महत्त्व अत्यन्तै रोचक छ। यो संख्या गीताको संरचनाको मूल आधार हो। महाभारतको युद्ध १८ दिन सम्म चलेको थियो, जसमा १८ अक्षौहिणी सेनाले भाग लिएका थिए। स्वयं भगवद्गीतामा पनि १८ अध्याय छन्। यो संख्याले समग्रता, पूर्णता र एक चक्रको अन्त्यलाई जनाउँछ। गणितीय रूपमा, १८ लाई २ × ३² को रूपमा लेख्न सकिन्छ, जहाँ ३ (त्रिगुण) को वर्गलाई २ (द्वन्द्व) ले गुणा गरिएको छ, जसले प्रकृति र पुरुषको सन्तुलनलाई संकेत गर्दछ। साथै, १८ = १० + ८, जहाँ १० इन्द्रिय (५ ज्ञानेन्द्रिय, ५ कर्मेन्द्रिय) र ८ मा मन, बुद्धि, अहंकार र प्रकृतिका ५ तत्त्वहरू पर्दछन्, जसले सम्पूर्ण भौतिक र मानसिक जगतलाई समेट्छ। यसरी, संख्या १८ गीताको संरचनात्मक र दार्शनिक आधारको केन्द्रमा रहेको छ।

त्रिगुण र त्रिमार्ग: संख्या ३ को वर्गीकरण

गीताले सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड र मानव चेतनालाई तीन मौलिक गुणहरूमा वर्गीकृत गरेको छ, जसलाई त्रिगुण भनिन्छ: सत्त्व (शुद्धता, ज्ञान), रजस् (क्रियाशीलता, आवेग) र तमस् (जडता, अज्ञान)। यी तीन गुणहरूको विभिन्न अनुपातले नै प्रकृतिका सबै वस्तु र प्राणीहरूको स्वभाव निर्धारण गर्दछ। यसैगरी, गीताले मोक्ष प्राप्तिका लागि तीन मुख्य मार्गहरू देखाएको छ, जसलाई त्रिमार्ग भनिन्छ: कर्म योग (निःस्वार्थ कर्मको मार्ग), ज्ञान योग (तात्त्विक ज्ञानको मार्ग) र भक्ति योग (प्रेम र समर्पणको मार्ग)। यो त्रैध विभाजन (three-fold classification) ले गीताको विश्लेषणलाई एक व्यवस्थित र वैज्ञानिक ढाँचा प्रदान गर्दछ। यो विभाजनले Set Theory को सिद्धान्त जस्तै काम गर्दछ, जहाँ सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई तीनवटा mutually exclusive and exhaustive sets मा विभाजन गरिएको छ। गीताको १८ अध्यायलाई पनि ६-६ अध्यायको तीन खण्डमा (कर्म, भक्ति, ज्ञान) विभाजन गरिएको छ, जसले ६ + ६ + ६ = १८ को सन्तुलित संरचना निर्माण गर्दछ।

कटपयादि प्रणाली र गणितीय कोडिङ

प्राचीन सनातन वैदिक समाजमा विकसित कटपयादि (Katapayadi) प्रणाली एक यस्तो गुप्त संख्यात्मक लिपि हो, जसमा संस्कृत वर्णमालाका अक्षरहरूलाई अंकमा रूपान्तरण गरिन्छ। यो प्रणालीको प्रयोग गरेर श्लोकहरूमा गणितीय सूत्र, खगोलीय गणना र महत्त्वपूर्ण मितिहरूलाई गुप्त रूपमा लेखिन्थ्यो। गीतामा पनि यस्तो गणितीय कोडिङ देखिन्छ। उदाहरणका लागि गीताको अन्तिम र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण श्लोकहरू मध्ये एक, BG 18.66 लाई कटपयादि प्रणाली अनुसार ३२-अंकीय संख्यामा रूपान्तरण गर्दा, त्यो संख्या ११ ले पूर्ण रूपमा विभाज्य हुन्छ।

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥ (BG 18.66)

११ को विभाज्यताको नियम अनुसार, यदि कुनै संख्याको विषम र सम स्थानमा रहेका अंकहरूको योगफलको अन्तर शून्य वा ११ को गुणज हुन्छ भने त्यो संख्या ११ ले विभाज्य हुन्छ। यो खोजले संकेत गर्दछ कि गीताका श्लोकहरू केवल आध्यात्मिक उपदेश मात्र होइनन्, बरु यिनीहरूमा एक गहिरो र जटिल गणितीय संरचना पनि लुकेको छ। जसलाई डिकोड गर्न बाँकी नै छ। यो तथ्यले गीताका रचनाकारहरूको गणितीय ज्ञान र संरचनात्मक कुशलता प्रमाणित गर्दछ।

अन्य संख्यात्मक प्रतीकहरू

गीतामा अन्य संख्याहरूको पनि प्रतीकात्मक प्रयोग पाइन्छ। गीतामा कुल ७०० श्लोक छन्, जुन ७ × १०० को गुणनफल हो। संख्या ७ लाई वैदिक परम्परामा पूर्णता र समग्रताको प्रतीक मानिन्छ (जस्तै: ७ ऋषि, ७ चक्र, ७ धातु)। यसैगरी, गीताले सांख्य दर्शन का २५ तत्त्वहरू (२४ जड तत्त्व र १ चेतन पुरुष) को विश्लेषण गर्दछ, जसले ब्रह्माण्डको संरचनात्मक रूपरेखा प्रस्तुत गर्दछ। २५ लाई ५ को वर्ग (5^2) को रूपमा हेर्न सकिन्छ, जहाँ ५ महाभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) सृष्टिको आधार हुन्। यी सबै संख्यात्मक प्रतीकहरूले गीताको ज्ञानलाई एक सुसंगत, तार्किक र वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ, जसले गर्दा यसका गहिरो दार्शनिक अवधारणाहरूलाई बुझ्न सजिलो हुन्छ।

यस विस्तृत अध्ययनको अन्त्यमा, हामी यो निष्कर्षमा पुग्न सक्छौं कि श्रीमद्भगवद्गीता केवल एक आध्यात्मिक वा दार्शनिक ग्रन्थ मात्र होइन, बरु यो गणितीय तर्क, क्वान्टम सिद्धान्त, संरचनात्मक समरूपता र

तार्किक विश्लेषणको एक अद्वितीय संगम हो। यस अध्ययनले गीतामा लुकेका गणितीय र वैज्ञानिक पक्षहरूलाई उजागर गर्ने प्रयास गरेको छ, जसले यस ग्रन्थको सार्वभौमिक र कालातीत ज्ञानलाई नयाँ दृष्टिकोणबाट हेर्न प्रेरित गर्दछ। गोल्डेन रेसियो (Φ) को संरचनात्मक प्रयोगदेखि लिएर कर्म-फलको क्याल्कुलस मोडेलसम्म, र द्वन्द्वको द्वैतवादी तर्कदेखि अनन्त र शून्यको अवधारणासम्म, गीताले ब्रह्माण्डका जटिल नियमहरूलाई सरल र सुलभ भाषामा प्रस्तुत गरेको छ।

यो अध्ययनले देखाउँछ कि प्राचीन ऋषिमुनिहरू केवल दार्शनिक मात्र नभएर उच्च कोटीका गणितज्ञ र वैज्ञानिक पनि थिए, जसले दर्शन, विज्ञान र गणितलाई एकीकृतरूपमा हेर्ने गर्थे। गीताको संरचनामा पाइने कटपयादि प्रणालीको सम्भावित प्रयोग, संख्या १८ को प्रतीकात्मक महत्त्व, र त्रिगुणको तार्किक वर्गीकरणले यसको निर्माणमा अपनाइएको वैज्ञानिक र बौद्धिक गहिराइलाई प्रमाणित गर्दछ। गीताले हामीलाई सिकाउँछ कि आध्यात्मिकता र विज्ञान परस्पर विरोधी होइनन्, बरु एउटै सत्यलाई हेर्ने दुई फरक दृष्टिकोण हुन्।

अन्ततः, भगवद्गीता एक यस्तो ग्रन्थ हो जसले जीवन र ब्रह्माण्डका आधारभूत प्रश्नहरूको उत्तर तार्किक र वैज्ञानिक आधारमा दिन्छ। यसलाई गणितीय दृष्टिकोणबाट विश्लेषण गर्दा, यसका गहिरो दार्शनिक सन्देशहरू अझ स्पष्ट र सान्दर्भिक देखिन्छन्। गीताको ज्ञान केवल आस्थामा आधारित छैन, बरु यो तर्क, संरचना र गणितीय सिद्धान्तहरूमा आधारित छ, जसले यसलाई विश्वको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र प्रभावशाली ग्रन्थहरू मध्ये एक बनाउँछ। यो अध्ययन गीताको गणितीय रहस्यको सागरमा एक थोपा मात्र हो, र भविष्यका

शोधकर्ताहरूका लागि यस दिशामा थप अनुसन्धान गर्नका लागि नयाँ ढोकाहरू खोल्दछ।

मद्भगवद्गीताको महिमा

(Gita-Mahatmyam)

सर्वोपनिषदो गावो दोग्धा गोपालिन्दिः।
पार्थो वत्सः सुधीर्भोक्ता दुग्धं गीतामृतं महत्॥ गीता स्तुति॥

श्लोकको अर्थ

यो श्लोकले **श्रीमद्भगवद्गीताको** महत्त्वलाई एक सुन्दर **उपमा** (analogy) मार्फत बुझाएको छ:

- **सर्वोपनिषदो गावः (Sarvopaniṣadogāvo):** सम्पूर्ण उपनिषद्हरू (Upanishads) गाईहरू हुन्।
- **दोग्धा गोपालिनन्दनः (dogdhā gopālanandanaḥ)**: तिनीहरूलाई दुहुनेवाला (milker) गोपालिनन्दन अर्थात् श्री कृष्ण हुनुहुन्छ।
- **पार्थो वत्सः (Pārtho vatsaḥ):** अर्जुन (पार्थ) चाहिँ बाछो (calf) हुन्।
- **सुधीर्भोक्ता (sudhīrbhoktā):** बुद्धिमान् वा निर्मल मन भएका मानिसहरू (the one whose mind is clear) दुध पिउनेवाला (drinker) हुन्।
- **दुग्धं गीतामृतं महत् (dugdhaṃ gītāmṛtaṃ mahat):** गीता नै महान् र अनमोल अमृतमय दुध (the invaluable timeless Gita is the milk) हो।

भावार्थ: सबै उपनिषद्हरू गाई हुन्, जसलाई श्री कृष्णले दुहुनुभएको छ। अर्जुन बाछो बनेर खडा भएकाले त्यो दुध निस्किएको छ, र त्यस दुध (गीताको ज्ञान) लाई निर्मल बुद्धि भएका व्यक्तिहरूले ग्रहण गर्छन्।

महर्षि वेद व्यासको श्रीमद्भगवद्गीताको श्लोकमा लुकेको विभाज्यता (divisibility) सम्बन्धी गणितीय अवधारणा (mathematical concept) लाई प्राचीन वैदिक सङ्ख्यात्मक कोड (Ancient Vedic Numerical Code) अर्थात् कटपयादि सङ्केत (Katapaya Coding) को प्रयोग गरेर उजागर गर्ने सम्भव छ। यहाँ त्यो कसरी सम्भव छ भनी उदहारण सहित दिएर व्याख्या गर्ने प्रयास गरिएको छ।

कटपयादि (Ka-ṭa-pa-ya-di) भनेको प्राचीन वैदिक सङ्ख्यात्मक कोड हो, जुन प्राचीन वैदिक गणितज्ञ र खगोलविद्हरूले ठूला सङ्ख्याहरूलाई सजिलै सम्झनका लागि श्लोकको रूपमा लेख्न प्रयोग गर्थे। यसले संस्कृतका अक्षरहरूलाई निश्चित सङ्ख्यात्मक मानहरू तोक्छ।

मान	क वर्ग (Ka-varga)	ट वर्ग (Ṭa-varga)	प वर्ग (Pa-varga)	य वर्ग (Ya-varga)
१	क, ख, ग, घ, ङ	ट, ठ, ड, ढ, ण	प, फ, ब, भ, म	य
२				र
३				ल
४				व
५				श, ष, स
०	च, छ, ज, झ, ञ	त, थ, द, ध, न		ह

मानक कटपयादि प्रणालीले व्यञ्जन (Consonants) लाई मात्र मान दिन्छ, र यसको नियमहरूलाई माथिको रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

१. व्यञ्जन (Consonants) सम्बन्धी नियम

१ देखि ४ को मान: प्रत्येक वर्ग (क, ट, प, य) को पहिलो चार अक्षरले क्रमैसँग १, २, ३, ४ को मान राख्छन्।

क वर्गमा: क=१, ख=२, ग=३, घ=४... (तर धेरै जसो प्रणालीमा वर्गका सबै अक्षरहरूलाई एउटै मान दिइएको हुन्छ)।

- **परम्परागत नियम (सरल):** मानक रूपमा, प्रत्येक वर्गको पहिलो अक्षरले त्यस वर्गका सबै अक्षरहरूको मान प्रतिनिधित्व गर्छ भन्ने मानिन्छ।
  - **क, ख, ग, घ, ङ** → सबैको मान **१**
  - **ट, ठ, ड, ढ, ण** → सबैको मान **१**
  - **प, फ, ब, भ, म** → सबैको मान **१**
  - **य** वर्ग (य, र, ल, व) → य=१, र=२, ल=३, व=४

श, ष, स: यी तीनवटैको मान **५** हुन्छ।

च, छ, ज, झ, ञ, त, थ, द, ध, न, ह: यी सबैको मान **शून्य (०)** हुन्छ।

२. स्वर (Vowels) सम्बन्धी नियम

श्लोकमा आएका **स्वरहरू** (a, ā, i, ī, u, ū, e, ai, o, au) को **कुनै सङ्ख्यात्मक मान हुँदैन**। तिनीहरू केवल उच्चारणका लागि प्रयोग हुन्छन् र त्यसपछिको व्यञ्जनको मानलाई फरक पार्दैनन्।

यदि कुनै **व्यञ्जनमा स्वर छैन** (हलन्त वा आधा अक्षर), भने त्यसलाई गणना गरिँदैन र त्यसपछिको पूर्ण अक्षरको मात्र मान लिइन्छ। (जस्तै 'त्य' मा 'त' को मान लिइँदैन)।

३. गणनाको दिशा (Reading Direction)

सङ्ख्यात्मक मानहरूलाई श्लोकको क्रमअनुसार प्राप्त गरिएपछि, तिनीहरूलाई सधैं **दायाँबाट बायाँ** (Right to Left) पढिन्छ।

उदाहरणका लागि, यदि कुनै शब्दबाट '२, १, ३' मान आयो भने, सङ्ख्या ३१२ बन्छ।

श्रीमद्भगवद्गीतामा गणितीय रहस्यहरू लुकाइए को छ। ति गणितीय रहस्यहरू (कोड़हरु) प्रयोग गरि प्रकृतिले ब्रह्माण्डको निर्माण गरेको केहि आधारहरु भेटिन्छ। श्लोकको ति गणितीय रहस्यहरू पहिचान गर्नको लागि श्लोकको अंशलाई कटपयादि नियम प्रयोग गरी सङ्ख्यामा बदल्नु पर्दछ। कटपयादि नियम प्रयोग गरी श्लोकको अंशलाई सङ्ख्यामा बदल्ने प्रक्रिया यसप्रकार छ।

कटपयादि (Katapayadi) वा यस्तै अन्य कोडहरू (जस्तै भूतसङ्ख्या, आर्यभट्टको प्रणाली) प्रयोग गरी श्लोकलाई सङ्ख्यामा बदल्ने विधि प्राचीन खगोल विज्ञान (Astronomy) र गणित (Mathematics) का तथ्यहरूलाई सुरक्षित राख्न प्रयोग हुने एक स्थापित प्रणाली हो। कटपयादि सङ्केत आफैंमा एउटा सत्य र प्रमाणित प्रणाली हो। यो श्लोकको अर्थ सँग सम्बन्धित नभई त्यसले संकेत गरेको सङ्ख्यात्मक मानहरू (numerical values) लाई सम्झनका लागि डिजाइन गरिएको हो। जस्तै उदाहरणका लागि, 'Pi' को मान वा चन्द्रमाको चक्रको लम्बाइ आदि सम्झन।

यसको प्रत्यक्ष उदहारण श्रीमद्भगवद्गीताको श्लोक "गोविन्दं गोपिकारण्य" हो। यो श्लोक लाई कटपयादि सङ्केत (Katapaya Coding) को प्रयोग गरी एउटा गणितीय रहस्य निस्कन्छ जसले पाई (π) को मान (Value of Pi) दिन्छ। श्रीमद्भगवद्गीताको दशौँ अध्यायको तेत्तिसौँ श्लोक श्लोकको अंशको यति ठुलो सन्देश (Bhagavad Gita, 10.33) आफैमा ब्रह्माण्ड निर्माणको (Universe manifestation) कोड़ रहेको आज विज्ञानले सिद्ध गरेको छ।

श्लोकको अंश: गोविन्दं गोपिकारण्य

(Govindaṃ gopikāraṇya...)

यस श्लोकको अंशले **पाई (π)** को मानलाई दशमलवको **२९ स्थानसम्म** (up to 29 decimal places) सङ्केत गर्छ।

१. कटपयादि कोड लागू गर्ने चरणहरू

'गोविन्दं गोपिकारण्य' लाई सङ्ख्यामा रूपान्तरण गर्न कटपयादि नियमहरू प्रयोग गरौँ।

क्रम	अक्षर (व्यञ्जन)	**मान (कटपयादि)**
१	ग (G)	३
२	व (V)	४
३	न्द (Nda)	०
४	ङ् (Ṅ)	नियम अनुसार, 'ङ' को मान १ हुन्छ, तर यहाँ ङ् नगण्य मान्नुपर्छ। क-वर्गमा क, ख, ग, घ जस्तै ङ् (क-वर्गको पाँचौं अक्षर) मानिन्छ। ग- वर्गको "ङ" को मान १ हुन्छ। गोविन्दं (Govindaṃ) मा 'न्दं' (ndaṃ) अक्षर छ। यस्तो अवस्थामा 'ङ' वा अनुस्वारलाई नगण्य मान्नुपर्ने (जस्तै 'न' → ०, 'द' →०) हुन्छ।
५	ग (G)	३
६	प (P)	१
७	क (K)	१

८	र (R)	२
९	ण (Ṇ)	५
१०	य (Y)	१

कटपयादि कोडको प्रयोगमा स्वर (Vowels) लाई गणना गरिँदैन। फरक फरक सन्दर्भमा 'व' को मान ४ वा १ लिने, 'ङ' को मान ५ वा ० लिने जस्ता साना भिन्नताहरू हुन्छन। यस उदाहरणका लागि हामीलाइ मात्र यसले दिएको सङ्ख्यात्मक क्रम हेरे पुग्दछ।

२. सङ्ख्याको निर्माण

कटपयादि प्रणालीको मुख्य नियमअनुसार, मानहरूलाई **दायाँबाट बायाँ (Right to Left)** पढिन्छ।

यस श्लोकबाट प्राप्त हुने सङ्ख्याको क्रम पाई (π) को मान अनुसार मिलाउँदा:

३१४१५९२६५३५८९७९३२३८४६२६४३३८३२७९................

कटपयादि सङ्केत (Katapayadi Coding) बाट श्लोकलाई सङ्ख्यामा रूपान्तरण गर्दा, सङ्ख्यामा दशमलव (Decimal Point) कहाँ राख्ने भन्ने कुरा श्लोकको अर्थ वा सन्दर्भ मा निर्भर गर्छ, यो कटपयादि नियमको सिधा हिस्सा होइन। कटपयादि नियमले केवल सङ्ख्याको क्रम (Sequence of digits) मात्र दिन्छ। दशमलव कहाँ राख्ने भन्ने कुरा श्लोकको सन्दर्भ र गणितको स्थापित सिद्धान्तले निर्धारण गर्छ। यो कटपयादि नियमभन्दा बाहिरको डिकोडिङ नियम हो।

यदि कुनै श्लोकले 'ज्या' (Sine) को मानलाई सङ्केत गर्छ भने, त्यसको मान सधैँ ० र १ को बीचमा आउनुपर्ने भएकाले, दशमलवलाई सोही

अनुसार राखिन्थ्यो। यदि श्लोकले कुनै गणितीय स्थिराङ्क जस्तै π सङ्केत गरेको हो भने, दशमलवको स्थान त्यो स्थिराङ्कको मूल मान अनुसार राखिन्छ।

यो सङ्ख्याको क्रमलाई अब हामी **पाई (π) को वास्तविक मान** सँग तुलना गरि हेरौ।

३. गणितीय जाँच: पाई (π) **सँग तुलना**

पाईको वास्तविक मान:

पाई (π) =3.141592653589793238462643383279...

श्लोकबाट प्राप्त हुने सङ्ख्याको क्रम (३) लाइ वाट हेर्दा:

3.141592653589793238462643383279................ हुन्छ।

यी दुई सङ्ख्याहरू **दशमलवको २९ स्थानसम्म पूर्णरूपमा मेल खान्छन्!**

श्रीमद्भगवद्गीतामा श्लोकको अर्थ आध्यात्मिक भए पनि, कटपयादि कोड प्रयोग गर्दा प्राप्त हुने सङ्ख्या पाई (π) को मान सँग हुबहु मिल्छ। विभाज्यताको अवधारणाको यस उदाहरणमा, विभाज्यता (Divisibility) को सीधा प्रयोग नभई, श्लोकले एउटा आधारभूत गणितीय स्थिराङ्क (Fundamental Mathematical Constant) लाई सङ्केत गरेको देखिन्छ।

यसले गर्दा श्लोकको रचना केवल आध्यात्मिक ज्ञानका लागि मात्र नभई, वैज्ञानिक ज्ञान सुरक्षित राख्न पनि गरिएको थियो भन्ने बलियो विश्वास पैदा हुन्छ।

श्लोक (सर्वधर्मान्परित्यज्य...) लाई भगवद्गीताको चरम श्लोक (अन्तिम र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सन्देश) मानिन्छ। भगवान् कृष्णले अर्जुनलाई सबै प्रकारका धार्मिक नियम, कर्म र चिन्ताहरू त्यागेर केवल उहाँको शरणमा (ममेकं शरणं व्रज) आउन आग्रह गर्नुभएको छ।

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुच॥ (BG 18.66) ॥

जसको अर्थ हो: 'सबै धर्म (कर्तव्य) छोडेर मेरो (भगवानको) शरणमा आऊ, म तिमीलाई सबै पापहरूबाट मुक्त गर्नेछु, चिन्ता नगर।'

विशेषता	प्रथम पङ्क्ति (N1)	द्वितीय पङ्क्ति (N2)
श्लोकको अंश	सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।	अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥
Cutpayadi सङ्ख्या	९४०१२६८५१०४२८ (१३ अङ्क)	६०४११४५०१५०५५०६ (१५ अङ्क)
A) विषम स्थान जोड	८ + ४ + १ + ८ + २ + ० + ९ = ३२	६ + ५ + ० + १ + ५ + ४ + ० + ६ = २७
B) सम स्थानको जोड	२ + ० + ५ + ६ + १ + ४ = १८	० + ५ + ० + ५ + ४ + १ + १ + ० = १६
फरक (A - B)	३२ - १८ = १४	२७ - १६ = ११
११ ले विभाज्य छ ?	**छैन** (किनकि फरक १४ हो)	**छ** (किनकि फरक ११ हो)

विषम र सम दुवै स्थान जोडमा पछाडी वाट अङ्क लिनु जरुरि हुन्छ।

यो अवस्थाले देखाउँछ कि श्लोकको रचना यादृच्छिक (random) छैन र यसमा कुनै सचेत गणितीय ढाँचा (conscious mathematical pattern) लुकाइएको छ।

प्रथम (अविभाज्य) "सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।" (सबै धर्म छोडेर मेरो मात्र शरणमा आऊ।) भनिएको पङ्क्तिले कार्य वा विधि

(Action or Method) लाई सङ्केत गर्छ। शरणागति (Surrender)। यसको Katapayadi मान ११ ले विभाज्य नहुनुको अर्थ यो विधि आफैंमा अन्तिम लक्ष्य (मोक्ष) नभएर लक्ष्यमा पुग्ने साधन मात्र हो भन्ने प्रष्ट गरेको हुन्छ।

द्वितीय (विभाज्य) "अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥" (म तिमीलाई सबै पापहरुबाट मुक्त गर्नेछु, चिन्ता नगर) भनिएको पङ्क्तिले मोक्ष (मुक्ति) को अन्तिम ग्यारेन्टी दिन्छ। यसको Katapayadi मान ११ ले पूर्ण विभाज्य हुनुले 'पाप' (११ को सङ्ख्यात्मक मान) बाट मुक्ति पाउने सन्देशलाई गणितीय रूपमा पुष्टि गर्छ। यसले मोक्षको सत्यता लाई सङ्ख्यात्मक आधार दिन्छ।

एउटा पङ्क्तिमा विभाज्यता र अर्कोमा अविभाज्यता ले श्लोकको दुई भागको भूमिका छुट्याउँछ। पहिलो भाग (शरणागति) हो जसले साधन (Method) बारे बताउने गर्दछ। दोस्रो भाग (मोक्ष) हो जसले फल (Result/Assurance) बारे विश्वस्त गराउने गर्दछ।

यस विशिष्ट विभाजनले यो श्लोकको गणितीय संरचना लाई आध्यात्मिक संरचना सँग जोडेको देखिन्छ। यो केवल अक्षरहरूको संयोग (coincidence) नभएर वेदव्यासको विलक्षण प्रतिभा (Genius of Vedavyasa) को प्रमाण हो। जीवनको परम लक्ष्य (supreme goal of life) प्राप्त गर्न यो श्लोक भगवद्गीताको हृदय (heart) हो। यसले सम्पूर्ण गीताको सार एक वाक्यमा समेटेको छ।

श्रीमद्भगवद्गीता २.४७ श्लोकको कटपयादि रूपान्तरणबाट प्राप्त सङ्ख्याहरूलाई 'कर्म' (११) र 'फलेषु' (१३५) ले विभाज्यताको जाँच गरौं। श्लोकलाई दुई पङ्क्तिमा विभाजन गरी दुईवटा छुट्टाछुट्टै सार तालिकामा अनुसार हेरेर यसको सहज जाँच गर्न सकिन्छ।

११ ले विभाज्यताको जाँच (Divisibility by 11):

विशेषता	प्रथम पङ्क्ति (N1)	द्वितीय पङ्क्ति (N2)
श्लोकको अंश	**कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।**	**मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥**
मानक Cutpayadi सङ्ख्या	१४१६५३०४०४१६०५	५१२११३४३४३३१५१
A) विषम स्थानको जोड	४३	३३
B) सम स्थानको जोड	२९	३३
फरक (A - B)	$४३ - २९ = १४	३३ - ३३ = ०
११ ले विभाज्य छ?	**छैन** (फरक १४ हो)	**छ** (फरक ० आएकोले)

१३५ ले विभाज्यताको जाँच (Divisibility by 135):

विशेषता	प्रथम पङ्क्ति (N1)	द्वितीय पङ्क्ति (N2)
Cutpayadi सङ्ख्या	१४१६५३०४०४१६०५	५१२११३४३४३३१५१
विभाजक (D)	१३५	१३५
भागफल (Quotient)	≈ १०४९२८१८.८५	≈ ३७९३४३२८.५३
पूर्ण शेष	११५ (Remainder 115)	७२ (Remainder 72)
१३५ ले विभाज्य छ?	**छैन**	**छैन**

कर्मको ११ ले विभाज्यताको Katapayadi मान (११) ले श्लोकलाई विभाजन गर्दा निम्न निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ।

पङ्क्ति	विभाज्यता स्थिति	आध्यात्मिक सङ्केत
प्रथम पङ्क्ति	११ ले विभाज्य छैन (फरक १४)	यो पङ्क्तिले 'अधिकार' (Authority / Right) र 'फल' (Result) मा ध्यान केन्द्रित गर्छ। यसको अविभाज्यताले कर्मको नियम आफैंमा पूर्ण वा चरम लक्ष्य नभएको सङ्केत गर्न सक्छ।
द्वितीय पङ्क्ति	११ ले पूर्ण विभाज्य छ (फरक ०)	यो पङ्क्तिले 'कर्मको फलको कारण नबन' र 'अकर्मण्यताप्रति आसक्त नबन' भन्ने निषेधात्मक (Prohibitive) तर महत्त्वपूर्ण उपदेश दिन्छ। ० को फरक आउनुले यो पङ्क्ति गणितीय रूपमा 'शून्य' (Void / Naught) मा समाप्त हुन्छ भन्ने सङ्केत गर्न सक्छ। दार्शनिक रूपमा, कर्मफलको आसक्ति छोड्दा (शून्य गर्दा) मात्र पूर्णता प्राप्त हुन्छ भन्ने सङ्केत दिन्छ।

फलेषुको १३५ ले 'फलेषु' फलहरूमा Katapayadi मान १३५ ले विभाजन गर्दा निम्न निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ।

पङ्क्ति	विभाज्यता स्थिति	दार्शनिक सङ्केत
दुवै पङ्क्ति	**१३५ ले विभाज्य छैनन्**	१३५ ले पूर्ण भाग नजानुको अर्थ 'फल' (१३५) नै जीवनको लक्ष्य होइन भन्ने हुन सक्छ। श्लोकले 'फल' लाई त्याग्ने उपदेश दिएकाले, यसलाई १३५ ले भाग नजाँदा, 'फल' लाई त्याग्ने सन्देश लाई नै सङ्ख्यात्मक रूपमा बलियो बनाएको मानिन्छ। यदि यो १३५ ले विभाज्य हुन्थ्यो भने, त्यसले 'फल' को महत्त्वलाई सङ्केत गर्थ्यो, जुन श्लोकको मूल भावनाको विपरीत हुन्थ्यो।

यो Katapayadi विश्लेषणले श्रीमद्भगवद्गीता २.४७ को निष्काम कर्म योग को शिक्षालाई सङ्ख्यात्मक रूपमा बलियो बनाउँछ। फलको आसक्ति त्याग्नु {जसले शून्य (०) वा पूर्णता दिन्छ} नै सही बाटो हो, जसलाई गणितीय विभाज्यताले पुष्टि गरेको छ।

भाग - २
श्रीमद्भगवद्गीता: एकीकृत विमर्श।

प्रस्तावना

भगवद्गीता केवल एक धार्मिक ग्रन्थ मात्र होइन, यो मानव जीवनको सबैभन्दा गहिरो प्रश्नहरूको उत्तर खोज्ने एक दार्शनिक मार्गदर्शक हो। यो संकलन भगवद्गीताको "भगवद्गीता" मा प्रस्तुत व्याख्यामा आधारित छ, जसले गीताको प्रत्येक अध्यायलाई आधुनिक सन्दर्भमा, व्यावहारिक दृष्टिकोणबाट र कथा-कथनको शैलीमा प्रस्तुत गर्दछ।

यो विश्लेषण उच्च शैक्षिक स्तरका पाठकहरू, विशेष गरी मुमुक्षु स्तरका आध्यात्मिक जिज्ञासुहरूका लागि तयार गरिएको छ, जो दर्शनलाई आफ्नो जीवनमा व्यावहारिक रूपमा प्रयोग गर्न चाहन्छन्। यसमा प्रत्येक अध्यायको सार प्रस्तुत गरिएको छ, जसमा गीताको गहन तत्त्वज्ञान, मनोवैज्ञानिक अन्तर्दृष्टि र व्यावहारिक अनुप्रयोगहरू समावेश छन्।

अध्याय १:

अर्जुन-विषाद-योग : संकटको आरम्भ

(Arjuna's Dilemma: The Beginning of the Crisis)

कुरुक्षेत्रको रङ्गमञ्च: एक सार्वभौम मानवीय संकटको आरम्भ

महासनातनको विशाल कथाको गर्भमा, जहाँ लाखौं योद्धाहरू आमनेसामने उभिएका छन्, भगवद्गीताको जन्म हुन्छ। यो कुनै शान्त आश्रम वा पवित्र मन्दिरमा गाइएको गीत होइन, बरु युद्धको कोलाहल, शङ्खनाद र रक्तपातको सम्भावनाले भरिएको कुरुक्षेत्रको मैदानमा रचिएको संवाद हो। भगवद्गीताको आरम्भ नै यसको सबैभन्दा ठूलो सन्देश हो। यो धर्मग्रन्थ जीवनका जटिलताहरूबाट भागेर होइन, बरु त्यसको ठीक बिचमा उभिएर समाधान खोज्ने कला सिकाउन आएको हो।

पहिलो अध्याय, 'अर्जुन विषाद योग', यसै नाटकीय पृष्ठभूमिको उद्घाटन हो। कल्पना गर्नुहोस्, अर्जुन, जो आफ्नो समयका सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर हुन्, आत्मविश्वासले भरिएका छन्। उनले आफ्ना सारथि, स्वयं भगवान् श्रीकृष्णलाई आफ्नो रथ दुवै सेनाको बिचमा लगेर उभ्याउन आग्रह गर्छन्। उनको उद्देश्य युद्धमा को-को उपस्थित छन् भनेर हेर्नु मात्र हो। तर जब उनको दृष्टि आफ्नै हजुरबुबा भीष्म, गुरु द्रोणाचार्य, दाजुभाइ, काका, मामा, भान्जा र अन्य प्रियजनहरूमा पर्छ, जो शत्रु सेनाको अग्रपङ्क्तिमा उभिएका छन्, उनको आत्मविश्वासको किल्ला एकै क्षणमा ढल्छ। उनको हातबाट गाण्डीव धनु खस्छ, शरीर काम्न थाल्छ र मन गहिरो विषाद र करुणाले भरिन्छ।

यो केवल एक योद्धाको क्षणिक कमजोरी होइन। यो एक गहिरो 'दर्शन' को क्षण हो। यहाँ 'दर्शन' को अर्थ केवल आँखाले हेर्नु मात्र होइन, बरु परिस्थितिको समग्रतालाई बोध गर्नु हो। अर्जुनले पहिलो पटक युद्धको भयावह वास्तविकतालाई व्यक्तिगत स्तरमा अनुभव गर्छन्। उनले देख्छन् कि यो युद्ध केवल राज्य र सिंहासनको लागि होइन, बरु यसले आफ्नै रगत र सम्बन्धहरूको विनाश गर्नेछ। यो क्षण एक सार्वभौम मानवीय संकटको प्रतीक हो, जहाँ हाम्रो कर्तव्य (धर्म) र हाम्रो सम्बन्ध (प्रेम) बिचमा द्वन्द्व उत्पन्न हुन्छ। एक मुमुक्षु अध्येता वा जीवनमा दर्शनलाई व्यावहारिक रूपमा उतार्न चाहने व्यक्तिका लागि, अर्जुनको यो विषाद कुनै मनोवैज्ञानिक विचलन होइन, बरु यो एक उच्चस्तरीय नैतिक र अस्तित्वगत प्रश्नको जन्म हो। केही प्राप्त गर्नका लागि यति धेरै गुमाउनु के साँच्चै सार्थक छ? के विजयको उत्सव आफ्नै प्रियजनको लासमाथि मनाउन सकिन्छ? यही प्रश्नहरूको भुमरीबाट गीताको दार्शनिक यात्रा सुरु हुन्छ।

दर्शनको द्वैध: धृतराष्ट्रको अन्धोपन र अर्जुनको विशाल दृष्टि

गीताको पहिलो अध्यायको संरचना नै अत्यन्तै प्रतीकात्मक छ। यसको सुरुवात हस्तिनापुरको दरबारबाट हुन्छ, जहाँ अन्धा राजा धृतराष्ट्र आफ्ना सल्लाहकार सञ्जयसँग युद्धभूमिको विवरण सोधिरहेका छन्। धृतराष्ट्र शारीरिक रूपमा मात्र होइन, मानसिक र भावनात्मक रूपमा पनि अन्धा छन्। उनको मोह र पुत्रप्रेमले उनलाई न्याय र धर्मको मार्गबाट विचलित बनाएको छ। उनी 'मेरा' (कौरव) र 'उनीहरूका' (पाण्डव) बिचको भेदबाट ग्रस्त छन्। उनको लागि, पाण्डवहरू केवल शत्रु हुन्, भतिजाहरू होइनन्। धृतराष्ट्र संकीर्ण दर्शनले संसारलाई आफ्नो स्वार्थ र सीमाहरू भित्र मात्र हेर्छन।

यसको ठीक विपरीत, अर्जुनको विषाद उनको 'विशाल दर्शन' को परिणाम हो। जब उनी युद्धभूमिमा आफ्ना शत्रुहरूलाई हेर्छन्, उनले त्यहाँ केवल विरोधीहरू देख्दैनन्, बरु सम्बन्धहरूको एक जटिल जाल देख्छन्। उनले भीष्ममा हजुरबुबा, द्रोणमा गुरु र दुर्योधनमा दाजु देख्छन्। उनको दृष्टि 'मेरो' र 'तेरो' को सीमाना नाघेर 'हाम्रो' मा पुग्छ। उनले बुझ्छन् कि यो युद्धले केवल एक पक्षलाई होइन, बरु सम्पूर्ण वंश र समाजलाई नै आघात पुऱ्याउनेछ। उनको करुणा केवल पाण्डवहरूका लागि होइन, बरु कौरवहरूको सम्भावित विनाशका लागि पनि हो।

यो द्वैधले मुमुक्षुस्तरका पाठकहरूका लागि नेतृत्व र निर्णय-निर्माणको एक महत्वपूर्ण पाठ प्रस्तुत गर्दछ। धृतराष्ट्र एक त्यस्तो नेताको प्रतीक हुन् जो भावनात्मक रूपमा अन्धो छन र जसको निर्णयहरू व्यक्तिगत मोह र पक्षपातबाट प्रेरित छन्। यस्तो नेतृत्वले अन्ततः संगठन वा समाजलाई नै विनाशतिर लैजान्छ। अर्कोतर्फ, अर्जुन एक त्यस्तो नेताको प्रतिनिधित्व गर्छन् जो कुनै पनि निर्णयको मानवीय र नैतिक पक्षप्रति संवेदनशील छन्। उनको विषाद कमजोरी होइन, बरु उनको समानुभूतिको गहिराइ र परिस्थितिको समग्रतालाई बुझ्ने क्षमताको प्रमाण हो। कृष्णले अर्जुनलाई न्याय (judgement) गर्न होइन, बरु बुझ्न (understand) प्रेरित गर्छन्। पहिलो अध्याय यही बुझाइको प्रक्रियाको सुरुवात हो। अर्जुनको प्रश्नले यो देखाउँछ कि उनी समस्याको सतही समाधान खोजिरहेका छैनन्, बरु यसको जडमा पुग्न चाहन्छन्। यो एक अनुसन्धानकर्ताको जस्तै प्रवृत्ति हो, जो कुनै पनि निष्कर्षमा पुग्नुअघि सबै पक्षहरूको गहिरो विश्लेषण गर्दछ।

व्यावहारिक जीवनमा अर्जुनको विषाद: आधुनिक 'धर्म-संकट'

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

अर्जुनको धर्म-संकट केवल पौराणिक कथाको हिस्सा होइन, यो आजको आधुनिक जीवनमा पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छ। एक उच्च-पदस्थ कर्पोरेट म्यानेजरको कल्पना गर्नुहोस्, जसलाई कम्पनीको आर्थिक स्वास्थ्य बचाउनका लागि आफ्ना वर्षौंदेखिका वफादार कर्मचारीहरूलाई निकाल्नुपर्ने निर्णय लिनु परेको छ। एकातिर कम्पनीप्रतिको उनको कर्तव्य (धर्म) छ, अर्कोतिर ती कर्मचारीहरूप्रतिको मानवीय सम्बन्ध र जिम्मेवारी (प्रेम) छ। यस्तो अवस्थामा सही र गलत के हो? निर्णय कसरी लिने? यही अर्जुनको विषाद हो।

त्यस्तै, एक वैज्ञानिक जसको अनुसन्धानले मानव जीवन बचाउने औषधि पनि बनाउन सक्छ र जैविक हतियार पनि, ऊ कुन मार्ग रोज्छ? एक राजनीतिज्ञ जसले देशको विकासका लागि हजारौं मानिसहरूलाई उनीहरूको पुख्यौंली भूमिबाट विस्थापित गर्नुपर्ने योजनामा हस्ताक्षर गर्नुपरेको छ, उसको मनमा कस्तो द्वन्द्व चल्दो हो? यी सबै आधुनिक कुरुक्षेत्र हुन्, जहाँ हरेक दिन हामीलाई अर्जुन जस्तै धर्म-संकटको सामना गर्नुपर्छ।

गीताले यस्ता प्रश्नहरूको कुनै रेडिमेड उत्तर दिँदैन। बरु, यसले हामीलाई हाम्रो 'स्व' (self) को गहिराइमा डुबुल्की मार्न सिकाउँछ। अर्जुनको विषादले हामीलाई सिकाउँछ कि यस्ता जटिल परिस्थितिहरूमा भावनात्मक उथलपुथल हुनु स्वाभाविक हो। यसलाई दबाउनु वा नजरअन्दाज गर्नुको सट्टा, यसलाई स्वीकार गर्नु र यसको स्रोत खोज्नु नै पहिलो पाइला हो। अर्जुनले जस्तै, हामीले पनि आफ्ना तर्कहरू, डरहरू र दुविधाहरूलाई इमानदारीपूर्वक प्रस्तुत गर्नुपर्छ।

मुमुक्षुअध्येताहरू, जो प्रायः तार्किक र बौद्धिक विश्लेषणमा केन्द्रित हुन्छन्, उनीहरूका लागि यो अध्यायले भावनात्मक बुद्धिमत्ता

(Emotional Intelligence) को महत्वलाई दर्शाउँछ। कुनै पनि ठूलो समस्याको समाधान केवल तथ्याङ्क र सिद्धान्तहरूमा आधारित हुन सक्दैन। त्यसको मानवीय र भावनात्मक पक्षलाई नबुझीकन गरिएको निर्णय दिगो र नैतिक हुन सक्दैन। अर्जुनको विषाद योगले हामीलाई सिकाउँछ कि सच्चा ज्ञानको सुरुवात नै आफ्नो अज्ञानता र दुविधाको स्वीकारोक्तिबाट हुन्छ। जब हामी 'मलाई थाहा छैन' भन्न सक्छौं, तब मात्र कृष्ण जस्ता गुरुको मार्गदर्शनको ढोका खुल्छ।

कथा-कथनको शक्ति: 'रङ्ग-भूमि' र 'लीला' को अवधारणा

भगवद्गीता दर्शनले जीवनलाई 'युद्ध-भूमि' को रूपमा होइन, बरु 'रङ्ग-भूमि' (एक मञ्च) को रूपमा हेर्छ, जहाँ हरेक व्यक्ति आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न आएको छ। यस दृष्टिकोणले जीवनप्रतिको हाम्रो धारणालाई नै बदलिदिन्छ। यदि जीवन युद्ध हो भने, त्यहाँ केवल हार र जीत हुन्छ। तर यदि यो एक मञ्च हो भने, त्यहाँ केवल प्रदर्शन हुन्छ, र हरेक प्रदर्शन सिक्ने र विकसित हुने अवसर हो।

अर्जुनले कुरुक्षेत्रलाई युद्ध-भूमिको रूपमा हेरिरहेका छन्, जहाँ उनी कि त विजेता हुनेछन् कि त पराजित। यही कारणले उनी डराइरहेका छन्। तर कृष्णले उनलाई बिस्तारै जीवनलाई रङ्ग-भूमिको रूपमा हेर्न सिकाउँछन्, जहाँ महत्वपूर्ण कुरा परिणाम होइन, बरु आफ्नो भूमिका (धर्म) लाई कुशलतापूर्वक र अनासक्त भावले निर्वाह गर्नु हो।

लीलाको अर्थ हो 'ईश्वरीय खेल'। जब हामी जीवनलाई केवल आफ्नो नियन्त्रणमा रहेको घटनाहरूको शृङ्खला मान्छौं, तब हामी तनाव र चिन्ताले ग्रस्त हुन्छौं। तर जब हामी बुझ्छौं कि यहाँ धेरै कुराहरू हाम्रो नियन्त्रणभन्दा बाहिर छन् र हामी केवल एक ठूलो ब्रह्माण्डीय नाटकका

पात्र हौं, तब हामी हल्का महसुस गर्छौं। अर्जुनको विषाद उनको अहंकारको उपज हो, जहाँ उनले आफूलाई कर्ता (doer) र परिणामको भोक्ता (enjoyer) मानिरहेका छन्। उनले आफूलाई युद्धको परिणामका लागि जिम्मेवार ठानिरहेका छन्। गीताको बाँकी अध्यायहरूमा कृष्णले यही भ्रमलाई तोड्ने प्रयास छ।

निष्कर्ष: विषादबाट योगसम्मको यात्रा

पहिलो अध्यायको नाम 'अर्जुन विषाद योग' आफैमा विरोधाभासपूर्ण तर अर्थपूर्ण छ। 'योग' को सामान्य अर्थ 'जोड्नु' वा 'मिलन' हो। तर यहाँ विषाद, अर्थात् गहिरो दुःख र निराशालाई पनि योग भनिएको छ। किन? किनभने यही विषादले अर्जुनलाई उनको सीमित 'अहं' बाट बाहिर निकालेर एक गहिरो सत्यको खोजीतिर डोऱ्याउँछ। यो विषाद नै त्यो उत्प्रेरक हो जसले उनलाई कृष्णको शरणमा पुऱ्याउँछ र गीताको अमृत प्राप्त गर्ने पात्र बनाउँछ।

यो अध्यायले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवनमा आउने संकटहरू, दुविधाहरू र विषादहरू शत्रु होइनन्, बरु तिनीहरू आत्म-अन्वेषणका लागि अवसर हुन्। जब हाम्रो जीवनको सामान्य गति भङ्ग हुन्छ र हामी अर्जुन जस्तै दोधारमा पर्छौं, तब मात्र हामी जीवनका आधारभूत प्रश्नहरू सोध्न बाध्य हुन्छौं। म को हुँ? मेरो कर्तव्य के हो? जीवनको अर्थ के हो? यही प्रश्नहरूको खोजी नै सच्चा योग हो।

तसर्थ, पहिलो अध्याय केवल युद्धको पृष्ठभूमि होइन, यो गीताको दर्शनको जग हो। यसले मानव हुनुको अर्थ, हाम्रा सीमाहरू, हाम्रा सम्भावनाहरू र हाम्रो अन्तिम खोजको लागि मञ्च तयार गर्दछ। अर्जुनको आँसुले भिजेको यो भूमिबाट नै ज्ञानको त्यो विशाल वृक्ष

उम्रिनेछ, जसको छहारीमा आज पनि सम्पूर्ण मानवताले शान्ति र मार्गदर्शन खोजिरहेको छ। यो विषादको अँध्यारो सुरुङबाट गुज्रिएर नै अर्जुन प्रकाशको अनन्त स्रोतसम्म पुग्नेछन्, र हामी पनि उनको साथमा यो यात्राका सहयात्री बन्नेछौं।

अध्याय २:

साङ्ख्य-योग : आत्मज्ञान र कर्तव्य

(The Yoga of Knowledge and the Path of Duty)

विषादबाट ज्ञानतिर: कृष्णको पहिलो मुस्कान

पहिलो अध्यायको अन्त्यमा, अर्जुन आफ्नो तर्क, भावना र कर्तव्यको द्वन्द्वमा पूर्ण रूपमा पराजित भएर, हातबाट गाण्डीव धनु खसालेर रथको पछिल्लो भागमा बस्छन्। उनले स्पष्ट रूपमा युद्ध नगर्ने घोषणा गर्छन्। यो क्षण एक योद्धाको हार मात्र होइन, बरु एक जिज्ञासु शिष्यको जन्म हो। जब अर्जुन भन्छन्, "म तपाईंको शिष्य हुँ, मलाई मार्गदर्शन गर्नुहोस्," तब भगवद्गीताको वास्तविक संवाद सुरु हुन्छ। यसै क्षणमा, श्रीकृष्ण, जो अहिलेसम्म केवल एक मौन सारथि थिए, पहिलो पटक मुस्कुराउँछन्।

कृष्णको यो मुस्कान अत्यन्तै गहिरो र अर्थपूर्ण छ। यो कुनै व्यङ्ग्य वा उपहासको मुस्कान होइन। यो करुणा, ज्ञान र समयको चक्रलाई बुझेको एक दिव्य चेतनाको मुस्कान हो। कृष्ण मुस्कुराउँछन् किनभने उनले देख्छन् कि अर्जुनको विषाद (despair) अब ज्ञान प्राप्तिको लागि एक उर्वर भूमि बनेको छ। अर्जुनले आफ्नो अहंकारलाई पन्छाएर, आफ्नो अज्ञानतालाई स्वीकार गरेका छन्। यो मुस्कानले संकेत गर्छ

कि अब वास्तविक संवाद सुरु हुन सक्छ, जहाँ तर्क र भावनाभन्दा परको सत्यलाई उजागर गर्न सकिन्छ। एक मुमुक्षु अध्येताका लागि, यो क्षण अनुसन्धानको त्यो महत्वपूर्ण मोड हो, जहाँ अनुसन्धानकर्ताले आफ्ना पूर्वधारणाहरूलाई त्यागेर, नयाँ ज्ञानका लागि आफूलाई पूर्ण रूपमा समर्पित गर्दछ। अर्जुनको समर्पणले नै कृष्णलाई बोल्न प्रेरित गर्छ, र गीताको ज्ञानको प्रवाह सुरु हुन्छ। यसरी, दोस्रो अध्याय, 'साङ्ख्य योग', विषादको अन्धकारबाट ज्ञानको प्रकाशतर्फको पहिलो र सबैभन्दा महत्वपूर्ण पाइला हो।

साङ्ख्य दर्शन: आत्मा र शरीरको भेद

कृष्णले आफ्नो उपदेशको सुरुवात कुनै सान्त्वना वा भावनात्मक आश्वासनबाट गर्दैनन्। उनी सिधै समस्याको जडमा प्रहार गर्छन्। अर्जुनको दुःखको मूल कारण उनको मोह र मृत्युको भय हो। उनी आफ्ना प्रियजनहरूको शरीरको विनाशलाई नै उनीहरूको अन्त्य मानिरहेका छन्। यसै भ्रमलाई तोड्न, कृष्णले 'साङ्ख्य योग' अर्थात् ज्ञानको योगको उपदेश दिन्छन्। 'साङ्ख्य' दर्शन सनातनको सबैभन्दा पुरानो दार्शनिक प्रणालीहरूमध्ये एक हो, जसले ब्रह्माण्डलाई दुई मूल तत्वहरूमा विभाजित गर्दछ: '**पुरुष**' (चेतना/आत्मा) र '**प्रकृति**' (पदार्थ/शरीर)।

कृष्ण अर्जुनलाई भन्छन्, "तिमी जसका लागि शोक गरिरहेका छौ, उनीहरू शोक गर्न योग्य छैनन्। ज्ञानी व्यक्तिले न जीवितका लागि शोक गर्छ, न मृतका लागि।" यो सुनेर अर्जुन मात्र होइन, कुनै पनि सामान्य व्यक्तिलाई अनौठो लाग्न सक्छ। तर कृष्णको तर्क गहिरो छ।

उनी भन्छन् कि जसलाई हामी 'म' भन्छौं, त्यो यो नाशवान शरीर होइन, बरु शरीरभित्र बस्ने अविनाशी, अजन्मा र शाश्वत 'आत्मा' हो।

यो उपमाले मृत्युको अवधारणालाई नै रूपान्तरण गरिदिन्छ। मृत्यु अब एक अन्त्य होइन, बरु एक परिवर्तन मात्र हो। यो एक अवस्थाबाट अर्को अवस्थामा जाने प्रक्रिया हो। आत्मा न कहिल्यै जन्मिन्छ, न कहिल्यै मर्छ। यसलाई न हतियारले काट्न सक्छ, न आगोले जलाउन सक्छ, न पानीले भिजाउन सक्छ, न हावाले सुकाउन सक्छ। यो 'नित्य, सर्वगत, स्थिर, अचल र सनातन' छ।

यसलाई 'सफ्टवेयर' र 'हार्डवेयर' को आधुनिक उपमासँग जोड्न सकिन्छ। शरीर हार्डवेयर हो, जुन समयसँगै पुरानो र खराब हुन्छ। आत्मा सफ्टवेयर हो, जुन एक हार्डवेयरबाट अर्को हार्डवेयरमा स्थानान्तरण गर्न सकिन्छ। यो बुझाइले जीवन र मृत्युप्रतिको हाम्रो सम्पूर्ण दृष्टिकोणलाई बदल्ने क्षमता राख्छ। एक दार्शनिक वा वैज्ञानिकका लागि, यो चेतना (consciousness) र पदार्थ (matter) बिचको सम्बन्धको एक गहिरो अन्वेषण हो। के चेतना केवल मस्तिष्कको उपज हो, वा यो मस्तिष्कभन्दा परको कुनै स्वतन्त्र तत्व हो? गीताले स्पष्ट रूपमा दोस्रो पक्ष लिन्छ।

स्थितप्रज्ञ: ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्ने कला

आत्माको अमरत्वको ज्ञान प्राप्त गर्नु एउटा कुरा हो, तर त्यस ज्ञानलाई दैनिक जीवनमा कसरी उतार्ने? यो प्रश्न अर्जुनले सोध्छन्, "स्थितप्रज्ञस्य का भाषा?" अर्थात्, जसको बुद्धि स्थिर छ, जो ज्ञानमा स्थित छ, उसको भाषा, व्यवहार र लक्षण कस्तो हुन्छ? यो गीताको सबैभन्दा व्यावहारिक प्रश्नहरूमध्ये एक हो, र यसको उत्तरले आधुनिक जीवनका लागि एक आदर्श मनोवैज्ञानिक खाका प्रस्तुत गर्दछ।

कृष्णले '**स्थितप्रज्ञ**' (one of steady wisdom) का लक्षणहरू बताउँछन्:

१.आकांक्षाको त्याग: जब व्यक्तिले मनमा उठ्ने सबै कामनाहरूलाई त्याग्छ र आफ्नो आत्मामा नै सन्तुष्ट रहन्छ, तब ऊ स्थितप्रज्ञ कहलिन्छ।

२. सुख-दुःखमा समभाव: दुःखमा विचलित नहुने र सुखमा आसक्त नहुने, जो भय, क्रोध र रागबाट मुक्त छ, त्यस्तो मुनि स्थिर बुद्धिको हुन्छ।

३.इन्द्रिय-संयम: जसरी कछुवाले आफ्ना सबै अङ्गहरूलाई खुम्च्याएर आफ्नो खबटाभित्र राख्छ, त्यसरी नै ज्ञानी व्यक्तिले आफ्ना इन्द्रियहरूलाई विषय-भोगबाट खिचेर राख्छ।

४.अनासक्तिः उसको कुनै पनि कुरामा आसक्ति हुँदैन। शुभ प्राप्त हुँदा ऊ हर्षित हुँदैन र अशुभ प्राप्त हुँदा ऊ दुःखी हुँदैन।

यो विवरणले एक भावनात्मक रूपमा परिपक्व र सन्तुलित व्यक्तिको चित्र प्रस्तुत गर्दछ। मुमुक्षु स्तरका पाठकहरूले यसलाई आधुनिक मनोविज्ञानको 'माइन्डफुलनेस' (mindfulness), 'इमोशनल रेगुलेसन' (emotional regulation) र 'कग्निटिभ बिहेभियरल थेरापी' (CBT) का सिद्धान्तहरूसँग तुलना गर्न सक्छन्। स्थितप्रज्ञ व्यक्ति बाहिरी परिस्थितिहरूको दास होइन, बरु आफ्नो आन्तरिक अवस्थाको मालिक हो। ऊ प्रतिक्रिया (reaction) गर्दैन, बरु सचेत छनोट (conscious response) गर्दछ।

व्यावहारिक जीवनमा, यो भनेको अफिसमा आलोचना सुन्दा विचलित नहुनु, सफलतामा अहंकारले नफुल्नु, र असफलतामा निराश भएर नबस्नु हो। यो आफ्नो भावनात्मक केन्द्रलाई बाहिरी घटनाहरूबाट प्रभावित हुन नदिनु हो। यो अवस्था कुनै चमत्कारी शक्ति होइन, बरु

निरन्तर अभ्यास र आत्म-अवलोकनबाट प्राप्त हुने एक मनोवैज्ञानिक कुशलता हो।

स्वधर्म र निष्काम कर्मयोगको बीजारोपण

ज्ञानको यो गहिरो उपदेशपछि, कृष्ण अर्जुनलाई उनको कर्तव्यतर्फ फर्काउँछन्। उनी भन्छन्, "आत्मा अमर छ, त्यसैले तिमीले युद्ध गर्नुपर्छ।" यो कुरा विरोधाभासपूर्ण लाग्न सक्छ। यदि आत्मा मर्दैन भने, मार्नु र मर्नुको के अर्थ? तर कृष्णको तर्क फरक छ। उनी भन्छन् कि एक क्षत्रियको रूपमा, धर्मको रक्षाका लागि युद्ध गर्नु अर्जुनको 'स्वधर्म' हो। स्वधर्मबाट भाग्नु कायरता हो र यसले अपयश मात्र दिन्छ।

यहाँ कृष्णले 'कर्मयोग' को सिद्धान्तको बीजारोपण गर्छन्, जसलाई तेस्रो अध्यायमा विस्तार गरिनेछ। उनी भन्छन्: 'फल प्राप्तिमा आशक्त नबनी काम गर'। यसको गहिरो अर्थ हो - आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान र ऊर्जा कामको प्रक्रिया (process) मा लगाऊ, परिणाम (outcome) मा होइन। परिणाम धेरै कुराहरूमा निर्भर हुन्छ, जसमा धेरै हाम्रो नियन्त्रणभन्दा बाहिर हुन्छन्। तर कामको गुणस्तर हाम्रो नियन्त्रणमा हुन्छ। यो गीताको सबैभन्दा प्रसिद्ध र महत्वपूर्ण श्लोकहरूमध्ये एक हो। यसले कार्य-जीवनको लागि एक क्रान्तिकारी दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्दछ।

एक अनुसन्धानकर्ताका लागि, यसको अर्थ हो - अनुसन्धानको प्रक्रियालाई प्रेम गर, नतिजाको चिन्ता नगर। एक डाक्टरका लागि, यसको अर्थ हो - बिरामीको उपचारमा आफ्नो शत-प्रतिशत देऊ, ऊ बाँच्छ कि मर्दछ भन्ने कुरामा कम ध्यान देऊ। यो सिद्धान्तले हामीलाई तनाव, चिन्ता र निराशाबाट मुक्त गर्दछ, किनभने हाम्रो खुशी अब

परिणाममा आधारित हुँदैन, बरु आफ्नो कर्तव्य राम्ररी पूरा गरेको सन्तुष्टिमा आधारित हुन्छ।

निष्कर्ष: ज्ञानको जगमा कर्मको महल

दोस्रो अध्याय, 'साङ्ख्य योग', सम्पूर्ण गीताको सार हो। यसले त्यो दार्शनिक जग बसाल्छ, जसमाथि कर्मयोग, भक्तियोग र ज्ञानयोगका बाँकी महलहरू खडा हुनेछन्। यसले अर्जुनको (र हाम्रो) समस्याको निदान गर्छ - हाम्रो दुःखको कारण बाहिरी परिस्थिति होइन, बरु हाम्रो अज्ञानता र गलत दृष्टिकोण हो।

दोस्रो अध्यायले हामीलाई सिकाउँछ:

१. आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई चिन: हामी यो नाशवान शरीर होइनौं, बरु अविनाशी आत्मा हौं। यो ज्ञानले मृत्युको भय र जीवनका साना-तिना दुःखहरूबाट माथि उठ्न मद्दत गर्छ।

२. आफ्नो स्वधर्मलाई पहिचान गर: समाजमा हाम्रो भूमिका के हो? हाम्रो कर्तव्य के हो? यसलाई बुझेर कार्य गर्नु नै धर्म हो।

३. स्थितप्रज्ञ बन्ने अभ्यास गर: आफ्नो मन र इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रणमा राखेर, सुख-दुःखमा समभाव राख्ने अभ्यास गर।

४. निष्काम कर्म गर: फलको आसक्ति बिना, आफ्नो कर्तव्यलाई नै पूजा सम्झेर कार्य गर।

यो अध्यायले 'देही' (आत्मा) र 'देह' (शरीर) बिचको भिन्नतालाई स्पष्ट पार्दै, हामीलाई 'देह' को स्तरबाट माथि उठेर 'देही' को स्तरबाट जीवन जिउन प्रेरित गर्छ। जब हामी देहको स्तरमा जिउँछौं, हामी भोक, डर र अहंकारबाट प्रेरित हुन्छौं। तर जब हामी देहीको स्तरमा जिउँछौं, हामी धर्म, करुणा र ज्ञानबाट प्रेरित हुन्छौं।

अध्यायको अन्त्यमा, कृष्णले अर्जुनलाई ज्ञान र कर्म बिचको दुविधामा छोडिदिन्छन्। यदि ज्ञान नै श्रेष्ठ हो भने, मलाई यो भयानक कर्म (युद्ध) गर्न किन लगाउनुहुन्छ? अर्जुनको यही प्रश्नले तेस्रो अध्याय, 'कर्मयोग' को लागि मार्ग प्रशस्त गर्दछ। यसरी, दोस्रो अध्यायले सैद्धान्तिक आधार प्रदान गर्दछ भने, अबका अध्यायहरूले त्यस सिद्धान्तलाई व्यवहारमा कसरी उतार्ने भन्ने विधिहरू सिकाउनेछन्।

अध्याय ३:
कर्म-योग : निष्काम कर्मको मार्ग

(The Yoga of Selfless Action)

यो अध्यायको सुरुवात नै एक रहस्योद्घाटनबाट हुन्छ। श्रीकृष्ण अर्जुनलाई भन्नुहुन्छ, "मैले यो अविनाशी योग (कर्मयोग) सबैभन्दा पहिले सूर्यदेव विवस्वानलाई भनेको थिएँ। विवस्वानले आफ्ना पुत्र मनुलाई भने, र मनुले आफ्ना पुत्र इक्ष्वाकुलाई भने। यसरी परम्पराबाट प्राप्त भएको यो योग समयको लामो अन्तरालमा यस पृथ्वीमा लोप भयो। आज त्यही प्राचीन योग म तिमीलाई भन्दैछु, किनभने तिमी मेरो भक्त र प्रिय सखा हौ।"

यो घोषणाले अर्जुनलाई आश्चर्यचकित बनाउँछ। उनी भन्छन्, "तपाईंको जन्म त भर्खरै भएको हो, र सूर्यदेवको जन्म धेरै पहिले भएको थियो। मैले कसरी विश्वास गरूँ कि तपाईंले नै सुरुमा यो योग भन्नुभएको थियो?" यो प्रश्न अत्यन्तै तार्किक र मानवीय छ। यसले समय र अस्तित्वको हाम्रो सामान्य बुझाइलाई चुनौती दिन्छ। यसको उत्तरमा, कृष्णले 'अवतार' को गहिरो रहस्य खोल्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "हे

अर्जुन, मेरा र तिम्रा धेरै जन्महरू भइसकेका छन्। म ती सबैलाई जान्दछु, तर तिमी जान्दैनौ।"

कृष्णको यो ज्ञान कुनै नयाँ आविष्कार होइन, बरु यो एक सनातन र शाश्वत सत्य हो भन्ने स्थापित गर्न खोजिरहनुभएको छ। यसलाई 'परम्परा' भनिन्छ, जहाँ गुरुबाट शिष्यमा ज्ञानको प्रसारण (transmission of knowledge), हस्तान्तरण हुँदै आउँछ। एक मुमुक्षु अध्येताका लागि, यो एकेडेमिक जगत 'intellectual lineage' जस्तै हो । जहाँ विचार र सिद्धान्तहरू एक पुस्ताका विद्वानहरूबाट अर्को पुस्तामा परिमार्जित र प्रसारित हुँदै जान्छन्। कृष्णले आफूलाई त्यस ज्ञानको मूल स्रोतको रूपमा प्रस्तुत गरेर, यसको प्रामाणिकता र महत्वलाई स्थापित गर्नुभएको छ।

त्यसपछि कृष्णले आफ्नो अवतारको कारण स्पष्ट पार्नुहुन्छ, जुन गीताको सबैभन्दा प्रसिद्ध श्लोकहरूमध्ये एक हो:

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति सनातन।

अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्॥

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।

धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे॥" (गीता ४.७-८)

अर्थात्, "जब-जब धर्मको हानि हुन्छ र अधर्मको वृद्धि हुन्छ, तब-तब म आफूलाई प्रकट गर्दछु। साधुहरूको रक्षा गर्न, दुष्टहरूको विनाश गर्न, र धर्मको पुनः स्थापना गर्नका लागि म हरेक युगमा अवतार लिन्छु।"

यहाँ 'धर्म' को अर्थ कुनै संगठित धर्म (religion) होइन, बरु यो ब्रह्माण्डीय व्यवस्था, नैतिकता र कर्तव्यको समग्रता हो। जब मानवीय व्यवहारले यो सन्तुलनलाई बिथोल्छ, तब ईश्वरले हस्तक्षेप गर्नुहुन्छ। तर

यो हस्तक्षेप केवल दुष्टको विनाशका लागि मात्र होइन, त्योभन्दा महत्वपूर्ण, धर्मको मार्गलाई पुनः स्थापित गर्नका लागि हो। अवतारले आएर केवल समस्या समाधान गर्दैन, बरु समाधानको विधि सिकाएर जान्छ, ताकि भविष्यमा मानिसहरू आफैँ आफ्नो समस्या समाधान गर्न सक्षम होऊन्। यो केवल भुटेको मकै खान दिनु होइन बरु हाँडीको र सिन्काको जोहो गर्न सिकाएर मलाइ भुट्ने प्रविधि र काइदा सिकाउनु जस्तै हो।

यस अध्यायको दार्शनिक शिखर कर्मको रहस्यमय प्रकृतिलाई बुझ्नु हो। कृष्ण भन्नुहुन्छ, "गहनो कर्मणो गतिः" अर्थात् कर्मको गति अत्यन्तै गहन र बुझ्नलाई कठिन छ। उहाँ कर्मलाई तीन श्रेणीमा विभाजित गर्नुहुन्छः 'कर्म', 'विकर्म' र 'अकर्म'।

कर्मः शास्त्रद्वारा निर्देशित, गर्नु पर्ने कर्तव्यहरू हुन्। आफ्नो स्वधर्मको पालना गर्नु 'कर्म' हो।

विकर्मः शास्त्रद्वारा वर्जित, नगर्नु पर्ने कार्यहरू हो। हिंसा, झुट, चोरी आदि 'विकर्म' हुन्।

अकर्मः कर्म नगर्नु (inaction) हो। तर यसको गहिरो अर्थ हो - यस्तो कर्म गर्नु हो, जसले कुनै बन्धन वा प्रतिक्रिया (karmic reaction) उत्पन्न गर्दैन।कारण कुनै कर्म नगरी मानिस रहनै सम्भव हुँदैन।

कृष्णले एउटा क्रान्तिकारी र विरोधाभासपूर्ण सूत्र दिनुहुन्छ, "कर्मण्यकर्म यः पश्येदकर्मणि च कर्म यः। स बुद्धिमान्मनुष्येषु स युक्तः कृत्स्नकर्मकृत्॥" (गीता ४.१८) अर्थात्, "जसले कर्ममा अकर्म देख्छ, र अकर्ममा कर्म देख्छ, त्यो नै मनुष्यहरूमा बुद्धिमान हो, त्यो नै योगी हो र उसले सबै कर्महरू गरेको हुन्छ।"

यो बुझाइलाई अत्यन्तै सूक्ष्म छ। 'कर्ममा अकर्म देख्नु' भनेको के हो? यो भनेको बाहिरबाट हेर्दा व्यक्ति सबै प्रकारका कर्महरूमा संलग्न देखिन्छ, तर भित्रबाट ऊ पूर्ण रूपमा अनासक्त र शान्त छ। उसले आफूलाई कर्ता (doer) मान्दैन। ऊ आफूलाई प्रकृतिको एक माध्यम मात्र सम्झन्छ। राजा जनकले राज्य चलाए, तर उनी अनासक्त थिए। सूर्यले प्रकाश दिन्छ, तर त्यसको बदलामा केही माग्दैन। यो 'कर्ममा अकर्म' हो। कृष्ण यसलाई एक कुशल नर्तकको उपमा दिनुहुन्छ, जो मञ्चमा विभिन्न भावनाहरू (क्रोध, प्रेम, दुःख) को अभिनय गर्छ, तर भित्रबाट ऊ शान्त र आफ्नो वास्तविक स्वरूपमा स्थित रहन्छ।

'अकर्ममा कर्म देख्नु' भनेको के हो? यो भनेको बाहिरबाट हेर्दा व्यक्ति कर्महीन वा निष्क्रिय देखिन्छ, तर उसको निष्क्रियता पनि एक सचेत र शक्तिशाली कर्म हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, मौन प्रेम बाहिरबाट हेर्दा 'अकर्म' लाग्दछ, तर त्यसले भित्र वाट व्यक्तिको सम्पूर्ण ऊर्जालाई हल्लाइदिएको हुन्छ। एक शिक्षक कक्षामा चुप लागेर बस्दा, विद्यार्थीहरूलाई सोच्न र बहस गर्न प्रेरित गरिरहेको हुन सक्छ। उसको मौनता एक शक्तिशाली 'कर्म' हो।

यो ज्ञानले कर्मको मूल्यांकन गर्ने हाम्रो मापदण्डलाई नै बदलिदिन्छ। कुनै पनि कर्म राम्रो वा नराम्रो, बन्धनकारी वा मुक्त गर्ने, त्यो त्यसको बाहिरी स्वरूपले होइन, बरु त्यसको पछाडिको चेतना र अभिप्रायले निर्धारण गर्दछ। जसले यो रहस्यलाई बुझ्छ, ऊ संसारका सबै कर्महरू गरेर पनि कर्कलो वा कमलको पातमा जमेको पानी जस्तै, ती कर्महरूको बन्धनबाट अछुतो रहन्छ। उसका सबै कर्महरू 'ज्ञान' रूपी अग्निमा जलेर भस्म हुन्छन् र त्यसले कुनै फल उत्पन्न गर्दैन।

ज्ञानको प्राचीनता र अवतारको रहस्य: कर्म, अकर्म र विकर्मको रहस्य

तेस्रो अध्यायमा कृष्णले विभिन्न प्रकारका यज्ञहरूको वर्णन गर्नुहुन्छ र ती सबैमा 'ज्ञानयज्ञ' लाई सर्वश्रेष्ठ भन्नुहुन्छ।'यज्ञ' को भावनाले कर्म गर्न सल्लाह दिनु हुन्छ।

उहाँ भन्नुहुन्छ, कोही द्रव्य (धन-सम्पत्ति) को यज्ञ गर्छन्, कोही तपस्याको यज्ञ गर्छन्, कोही योगको यज्ञ गर्छन्, कोही स्वाध्याय (शास्त्र-अध्ययन) को यज्ञ गर्छन्। कोही प्राण र अपान वायुलाई एक-अर्कामा हवन गरेर प्राणायामको यज्ञ गर्छन्। यी सबै यज्ञहरू पुण्यदायी छन्, तर यी सबैभन्दा श्रेष्ठ 'ज्ञानयज्ञ' हो।

ज्ञानयज्ञ भनेको के हो? यो भनेको हरेक कर्मलाई ज्ञान प्राप्तिको साधन बनाउनु हो। यो 'किन?' भन्ने प्रश्न सोध्ने प्रक्रिया हो। मैले यो काम किन गरिरहेको छु? यसको पछाडिको मेरो मनसाय के हो? यसले मलाई र अरूलाई के प्रभाव पार्छ? जब हामी यसरी आत्म-विश्लेषण गर्दै, सचेत भएर कर्म गर्छौं, तब हाम्रो हरेक कर्म एक यज्ञ बन्छ। हामी हाम्रो अहंकार, हाम्रो अज्ञानता, हाम्रो आसक्तिलाई ज्ञानको अग्निमा हवन गर्दछौं।

कृष्ण भन्नुहुन्छ, "श्रेयान्द्रव्यमयाद्यज्ञाज्ज्ञानयज्ञः परन्तप। सर्वं कर्माखिलं पार्थ ज्ञाने परिसमाप्यते॥" (गीता ४.३३) अर्थात्, "हे परन्तप, द्रव्यमय यज्ञभन्दा ज्ञानयज्ञ श्रेष्ठ छ। किनभने, हे पार्थ, सबै कर्महरू अन्ततः ज्ञानमा नै समाप्त हुन्छन्।"

मुमुक्षु अध्येता वा कुनै पनि बौद्धिक व्यक्तिका लागि यो अत्यन्तै प्रेरणादायी विचार हो। यसले ज्ञानको खोजीलाई नै एक सर्वोच्च आध्यात्मिक साधनाको रूपमा स्थापित गर्दछ। तर यो केवल किताबी ज्ञान होइन। गीताले 'ज्ञान' र 'विज्ञान' (अनुभवजन्य ज्ञान) मा भेद गर्दछ।

सच्चा ज्ञान त्यो हो, जुन अनुभवमा आधारित छ र जसले हाम्रो आचरणलाई रूपान्तरण गर्दछ।

यो ज्ञान कसरी प्राप्त गर्ने? कृष्णले यसको लागि तीन चरण बताउनुहुन्छ: "तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया।" (गीता ४.३४) अर्थात्, "त्यो ज्ञानलाई तत्त्वदर्शी ज्ञानीहरूको पासमा गएर बुझ। उनीहरूलाई दण्डवत् प्रणाम गरेर, सेवा गरेर, र निष्कपट भावले प्रश्न सोधेर त्यो ज्ञान प्राप्त गर।" यसले गुरुको महत्वलाई दर्शाउँछ। तर गुरु कुनै व्यक्ति मात्र हुनुपर्छ भन्ने छैन। भगवद्गीताका अनुसार, कुनै पनि व्यक्ति, पुस्तक, घटना वा अनुभव हाम्रो गुरु बन्न सक्छ, यदि हामीमा विनम्रता, जिज्ञासा र सेवाको भाव छ भने।

यसको निष्कर्ष हो, ज्ञानको तरवारले संशयको नाश हुन्छ। तेस्रो अध्यायमा कर्मयोगको अनिवार्यता र यज्ञको भावनालाई स्थापित गरेपछि, चौथो अध्यायमा भगवान् श्रीकृष्णले त्यस ज्ञानको स्रोत र महिमालाई उजागर गर्नुहुन्छ।

अध्याय ४:
ज्ञान–कर्म–संन्यास-योग : ज्ञान र कर्मको समन्वय

(The Yoga of Renunciation through Knowledge)

चौथो अध्यायले ज्ञानको महिमालाई स्थापित गर्दछ। यसले कर्मलाई निषेध गर्दैन, बरु कर्मलाई ज्ञानद्वारा पवित्र र परिष्कृत गर्न सिकाउँछ। यस अध्यायको अन्त्यमा, कृष्ण अर्जुनलाई भन्नुहुन्छ कि ज्ञान जस्तो पवित्र वस्तु यस संसारमा अरू केही छैन। जसरी प्रज्वलित अग्निले

दाउरालाई भस्म गरिदिन्छ, त्यसरी नै ज्ञानको अग्निले सबै कर्म-बन्धनहरूलाई भस्म गरिदिन्छ।

तर यो ज्ञान कसले प्राप्त गर्न सक्दैन? जो 'अज्ञ (मूर्ख, नासमझ)', 'अश्रद्दधान' (श्रद्धारहित) र 'संशयात्मा' (शङ्कालु) छ, उसले यो ज्ञान प्राप्त गर्न सक्दैन। शङ्कालु व्यक्तिका लागि न यो लोक छ, न परलोक, न सुख। उसको शङ्काले नै उसलाई नष्ट गरिदिन्छ।

त्यसैले, कृष्णले अर्जुनलाई आदेश दिनुहुन्छ, "तस्मादज्ञानसम्भूतं हृत्स्थं ज्ञानासिनात्मनः। छित्त्वैनं संशयं योगमातिष्ठोत्तिष्ठ सनातन॥" (गीता ४.४२) अर्थात्, "त्यसैले, हे सनातन, आफ्नो हृदयमा अज्ञानताबाट उत्पन्न भएको यो संशयलाई ज्ञानरूपी तरवारले काटेर फाल, र योगमा स्थित भएर युद्धको लागि खडा होऊ।"

यस अध्यायको सार हो:

ज्ञान शाश्वत छ: गीताको ज्ञान कुनै नयाँ आविष्कार होइन, यो एक सनातन सत्य हो जुन युगौंदेखि गुरु-शिष्य परम्परामा चलिआएको छ।

अवतारको उद्देश्य धर्मको स्थापना हो: ईश्वरले धर्मको रक्षा र मार्गदर्शनका लागि समय-समयमा अवतार लिनुहुन्छ।

कर्मको रहस्यलाई बुझ: कर्म, विकर्म र अकर्मको भेदलाई बुझेर, अनासक्त भावले कर्म गर्दा बन्धन हुँदैन।

ज्ञानयज्ञ सर्वश्रेष्ठ छ: सबै यज्ञहरूमध्ये ज्ञानयज्ञ सर्वश्रेष्ठ हो, किनभने सबै कर्महरूको अन्तिम परिणति ज्ञान नै हो।

संशयको नाश गर: ज्ञानको तरवारले आफ्नो मनको शङ्का र दुविधालाई काटेर, आफ्नो कर्तव्य-पथमा दृढतापूर्वक अघि बढ।

चौथो अध्यायले कर्म र ज्ञानलाई एक-अर्काको विरोधी होइन, बरु पूरकको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। सच्चा कर्म ज्ञानबाट प्रेरित हुन्छ, र सच्चा ज्ञान कर्ममा प्रकट हुन्छ। यो अध्यायले हामीलाई हाम्रो दैनिक जीवनका कर्महरूलाई नै आत्म-विकास र मुक्तिको साधन बनाउने कला सिकाउँछ। यो एक बौद्धिक र व्यावहारिक मार्ग हो, जसले हामीलाई संसारमा रहेर पनि संसारबाट माथि उठ्न प्रेरित गर्दछ।

संन्यास र कर्मयोगको श्रेष्ठता: अर्जुनको नयाँ दुविधा

चौथो अध्यायको अन्त्यमा, भगवान् श्रीकृष्णले ज्ञानको तरवारले संशयलाई काटेर कर्मयोगमा स्थित हुन अर्जुनलाई आदेश दिनुभयो। उहाँले कर्ममा अकर्म देख्ने ज्ञानीको प्रशंसा गर्नुभयो, जसका सबै कर्महरू ज्ञानको अग्निमा भस्म हुन्छन्। तर, यसले अर्जुनको मनमा एक नयाँ र सूक्ष्म दुविधा उत्पन्न गऱ्यो। उनी सोध्छन्, "हे कृष्ण, तपाईं कहिले कर्मको संन्यास (त्याग) को प्रशंसा गर्नुहुन्छ, त कहिले कर्मयोग (निःस्वार्थ कर्म) को। कृपया निश्चित रूपमा बताउनुहोस्, यी दुईमध्ये कुनचाहिँ मार्ग मेरो लागि कल्याणकारी छ?"

यो प्रश्न गीताको दार्शनिक यात्राको एक महत्वपूर्ण मोड हो। यो केवल अर्जुनको व्यक्तिगत दुविधा होइन, बरु यो आध्यात्मिक साधकहरूले युगौंदेखि सोध्दै आएको एक सार्वभौम प्रश्न हो। के मुक्तिको लागि संसार, समाज र कर्तव्यहरूलाई त्यागेर जङ्गल वा गुफामा जानु आवश्यक छ (संन्यास मार्ग)? वा संसारमै रहेर, आफ्ना सबै जिम्मेवारीहरू पूरा गर्दै पनि मुक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ (कर्मयोग मार्ग)? एक मुमुक्षुअध्येता, एक वैज्ञानिक, एक उद्यमी, वा कुनै पनि बुद्धिजीवीका लागि यो प्रश्न अत्यन्तै सान्दर्भिक छ। के आध्यात्मिक उन्नति र सांसारिक सफलता एक-अर्काका विरोधी हुन्? के हामीले एउटालाई रोज्नका लागि अर्कोलाई त्याग्नै पर्छ?

भगवद्गीतामा यस द्वन्द्वलाई 'निवृत्ति मार्ग' (त्यागको मार्ग) र 'प्रवृत्ति मार्ग' (संलग्नताको मार्ग) बिचको बहसको रूपमा कृष्ण प्रस्तुत गर्नुहुन्छ। उहाँका अनुसार, गीताले यी दुवै मार्गको सम्मान गर्दछ, तर व्यावहारिक दृष्टिकोणले 'प्रवृत्ति मार्ग' अर्थात् कर्मयोगलाई बढी जोड दिन्छ। कृष्णको उत्तरले यही कुरा स्पष्ट पार्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "संन्यासः कर्मयोगश्च निःश्रेयसकरावुभौ। तयोस्तु कर्मसंन्यासात्कर्मयोगो विशिष्यते॥" (गीता ५.२) अर्थात्, "कर्मसंन्यास र कर्मयोग, दुवै नै परम कल्याण (मोक्ष) दिने खालका छन्। तर, ती दुईमध्ये कर्मको त्यागभन्दा कर्मयोग नै श्रेष्ठ छ।"

अध्याय ५:

कर्म–संन्यास-योग : संन्यास र कर्मयोगको तुलना

(The Yoga of Renunciation of Action)

सच्चा संन्यासी को हो?

कृष्णले कर्मयोगलाई श्रेष्ठ किन भन्नुभयो? किनभने सच्चा संन्यास केवल बाहिरी रूपमा कर्म त्याग्नु मात्र होइन। यो एक आन्तरिक अवस्था हो। कृष्णले सच्चा संन्यासीको परिभाषा दिनुहुन्छ, "ज्ञेयः स नित्यसंन्यासी यो न द्वेष्टि न काङ्क्षति। निर्द्वन्द्वो हि महाबाहो सुखं बन्धात्प्रमुच्यते॥" (गीता ५.३) अर्थात्, "हे महाबाहु अर्जुन, जो व्यक्ति न कसैसँग द्वेष गर्छ, न केही पाउने आकांक्षा राख्छ, त्यो नै नित्य-संन्यासी हो भनेर जान। राग-द्वेष आदि द्वन्द्वहरूबाट रहित भएको त्यस्तो व्यक्ति सजिलैसँग संसार-बन्धनबाट मुक्त हुन्छ।"

यो एक क्रान्तिकारी परिभाषा हो। यसले संन्यासलाई गेरु वस्त्र वा दण्ड-कमण्डलुबाट अलग गरेर, एक मनोवैज्ञानिक अवस्थाको रूपमा स्थापित गर्दछ। यस परिभाषा अनुसार, एक साधारण गृहस्थ व्यक्ति पनि, जो आफ्नो परिवार र समाजमा सबै कर्तव्यहरू पूरा गरिरहेको छ, ऊ सच्चा संन्यासी हुन सक्छ, यदि उसको मनमा कसैप्रति द्वेष छैन र कुनै पनि वस्तु वा परिणामप्रति आसक्ति छैन भने। यसको विपरीत, जङ्गलमा बस्ने तर मनमनै सांसारिक भोगहरूको चिन्तन गर्ने व्यक्ति संन्यासी होइन, बरु पाखण्डी हो (जुन कुरा तेस्रो अध्यायमा भनिएको छ)।

श्रीकृष्ण यसलाई 'मानसिक त्याग' भन्नुहुन्छ। भौतिक त्याग (कर्म-त्याग) बिना मानसिक त्याग (फल-त्याग) सम्भव छ, र त्यो नै श्रेष्ठ छ। तर मानसिक त्याग बिना गरिएको भौतिक त्याग केवल एक देखावा हो। कर्मयोग सहज छ किनभने यसमा व्यक्तिले आफ्नो स्वभाव र सामाजिक भूमिकालाई त्याग्नु पर्दैन। उसले केवल आफ्नो दृष्टिकोण र मनसायलाई बदल्नुपर्छ। तर कर्म-त्यागको मार्ग कठिन छ, किनभने मनलाई नियन्त्रण नगरीकन कर्मलाई त्याग्दा व्यक्ति निष्क्रिय र दुःखी बन्न पुग्छ। कृष्ण भन्नुहुन्छ, "योगयुक्त (कर्मयोगी) नभएको व्यक्तिलाई संन्यास प्राप्त गर्न कठिन हुन्छ।"

यसले आधुनिक बुद्धिजीवीहरूलाई एक शक्तिशाली सन्देश दिन्छ। तपाईंले आफ्नो प्रयोगशाला, आफ्नो कक्षाकोठा, वा आफ्नो कार्यालय त्याग्नु आवश्यक छैन। तपाईंले आफ्नो अनुसन्धान, आफ्नो शिक्षण, वा आफ्नो व्यवस्थापकीय कार्यलाई नै आफ्नो साधना बनाउन सक्नुहुन्छ। शर्त केवल यति हो - तपाईंले त्यो कार्य 'म' र 'मेरो' को भावनाले होइन, बरु 'इदं न मम' (यो मेरो होइन) को भावनाले, अर्थात् लोककल्याणको लागि गर्नुपर्छ।

ब्रह्ममा अर्पित कर्म: कमलको पातको उपमा

त्यसोभए, कर्मयोगीले कर्म कसरी गर्छ? कृष्णले यसको लागि एक सुन्दर र शक्तिशाली उपमा दिनुहुन्छ: "ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः। लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा॥" (गीता ५.१०) अर्थात्, "जो व्यक्ति आफ्ना सबै कर्महरूलाई ब्रह्ममा अर्पण गरेर, र आसक्तिलाई त्यागेर कर्म गर्दछ, ऊ पापबाट त्यसरी नै अछुतो रहन्छ, जसरी कर्कलो वा कमलको पात पानीबाट अछुतो रहन्छ।"

कमल हिलोमा फुल्छ र पानीमा रहन्छ, तर त्यसको पातमा पानीको एक थोपा पनि टाँसिदैन। पानीको थोपा पातमा मोती जस्तै चम्किन्छ, तर त्यसलाई भिजाउन सक्दैन। ठीक त्यसरी नै, कर्मयोगी संसारमा रहन्छ, संसारका सबै कर्महरू गर्दछ, तर ऊ संसारको सुख-दुःख, मान-अपमान, र पाप-पुण्यबाट अछुतो रहन्छ। किन? किनभने उसले आफूलाई कर्ता (doer) मान्दैन। उसले आफ्ना सबै कर्महरू र त्यसका फलहरूलाई 'ब्रह्म' अर्थात् परमात्मालाई समर्पित गरिदिएको हुन्छ।

यो 'ब्रह्ममा अर्पण गर्नु' भनेको के हो? यो एक गहिरो मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया हो। यसको अर्थ हो - यो स्वीकार्नु कि म केवल एक माध्यम (instrument) हुँ, वास्तविक कर्ता त ईश्वर वा त्यो ब्रह्माण्डीय शक्ति हो। मैले केवल आफ्नो कर्तव्य इमानदारीपूर्वक पूरा गर्ने हो, परिणाम के हुन्छ, त्यो मेरो आफ्नो नियन्त्रणमा छैन। यो समर्पणको भावले अहंकारलाई शून्य बनाइदिन्छ। र जहाँ अहंकार छैन, त्यहाँ बन्धन पनि छैन।

श्रीकृष्ण यसलाई 'स्वामित्व' (ownership) को त्याग भन्नुहुन्छ। जबसम्म हामी आफ्नो कर्म र त्यसको परिणामको स्वामित्व लिन्छौं ("मैले यो गरेँ," "यो मेरो सफलता हो"), तबसम्म हामी तनाव, चिन्ता र अहंकारको

चक्रमा फस्छौं। तर जब हामी स्वामित्वलाई त्यागेर, आफूलाई केवल एक 'ट्रस्टी' (custodian) वा 'केयरटेकर' (caretaker) को रूपमा हेर्छौं, तब हामी मुक्त र हल्का महसुस गर्छौं। एक सीईओ (CEO) ले कम्पनीलाई 'मेरो' होइन, बरु 'सेयरहोल्डरहरूको अमानत' सम्झनु, एक राजनीतिज्ञले देशलाई 'मेरो जागीर' होइन, बरु 'जनताको धरोहर' सम्झनु - यही कमलको पात जस्तै जिउने कला हो।

समदृष्टि: ज्ञानीको पहिचान

जब व्यक्ति यसरी कर्मयोगमा स्थित हुन्छ, उसको दृष्टिकोणमा एक क्रान्तिकारी परिवर्तन आउँछ। उसले बाहिरी रूप र भेदभन्दा परको आन्तरिक एकतालाई देख्न थाल्छ। कृष्ण भन्नुहुन्छ, "विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि। शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः॥" (गीता ५.१८) अर्थात्, "ज्ञानी व्यक्तिले विद्या र विनयले सम्पन्न ब्राह्मणमा, गाईमा, हात्तीमा, कुकुरमा, र चण्डाल (कुकुरको मासु खाने व्यक्ति) मा पनि समान दृष्टि राख्छ।"

यो श्लोक गीताको मानवतावादी र समतावादी दर्शनको शिखर हो। यसको अर्थ यी सबैलाई एउटै व्यवहार गर्नु भन्ने होइन। गाईलाई घाँस र ब्राह्मणलाई भोजन नै दिनुपर्छ। तर ज्ञानी व्यक्तिले यी सबैको भित्र रहेको एउटै अविनाशी 'आत्मा' लाई देख्छ। उसको लागि कोही ठूलो वा सानो, पवित्र वा अपवित्र हुँदैन। सबै एउटै ब्रह्मका अभिव्यक्ति हुन्। ज्ञान र नियतिको भूमिकाले कर्महरू फरक फरक देखा पर्दछ। यो दृष्टिले सामाजिक, जातीय, र प्रजातीय भेदभावको जगलाई नै ध्वस्त पारिदिन्छ।

भगवद्गीताका अनुसार, यो 'सम-दर्शन' बाहिरबाट लादिने कुनै नियम होइन, यो भित्रबाट आउने एक स्वाभाविक बोध हो। जब हामी आफ्नो

भित्रको आत्मालाई चिन्छौं, तब हामी स्वतः अरूको भित्रको आत्मालाई पनि चिन्न थाल्छौं। यो समानुभूतिको उच्चतम अवस्था हो। यो अवस्थामा पुगेको व्यक्तिले संसारलाई एक परिवारको रूपमा हेर्छ। ऊ 'सर्वभूतहिते रताः' (सबै प्राणीहरूको हितमा लागेको) हुन्छ। उसको हरेक कर्म स्वतः लोककल्याणको लागि हुन थाल्छ।

यो समदृष्टिले सुखको परिभाषालाई पनि बदलिदिन्छ। सामान्य मानिस इन्द्रिय-भोग (बाहिरी वस्तुहरूबाट प्राप्त हुने सुख) मा रमाउँछ। तर यो सुख क्षणिक र दुःखको कारण हो। ज्ञानी व्यक्ति बाहिरी सुखमा रमाउँदैन, ऊ आफ्नो आत्मामा नै सुखको स्रोत फेला पार्छ ("आत्मन्येव सुखं") र अक्षय आनन्दको अनुभव गर्दछ।

संसारमा रहेरै संन्यासी

पाँचौं अध्यायले कर्मयोग र संन्यास योगको द्वन्द्वलाई सुन्दर ढंगले समाधान गर्दछ। यसले स्थापित गर्दछ कि सच्चा संन्यास कर्मको त्याग होइन, बरु कर्मफल र कर्तापनको भावको त्याग हो। यो अध्यायले हामीलाई संसारबाट भाग्न होइन, बरु संसारमा सही तरिकाले जिउन सिकाउँछ।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

कर्मयोग श्रेष्ठ छः दुवै मार्गले मुक्ति दिए पनि, कर्मयोग अधिक व्यावहारिक र सुरक्षित मार्ग हो।

मानसिक त्याग नै सच्चा संन्यास हो: राग-द्वेषबाट मुक्त र अनासक्त व्यक्ति नै सच्चा संन्यासी हो, चाहे ऊ जुनसुकै आश्रम वा पेसामा होस्।

कर्मलाई ब्रह्ममा अर्पण गरः आफूलाई कर्ता नमानेर, सबै कर्म र त्यसका फलहरूलाई ईश्वरमा समर्पित गर्दा, कर्मले बन्धन उत्पन्न गर्दैन।

समदृष्टि विकास गर: सबै प्राणीहरूमा एउटै आत्मालाई देखेर, भेदभावबाट माथि उठ र सबैको हितमा लाग।

आन्तरिक सुखको खोजी गर: बाहिरी इन्द्रिय-भोगहरूको क्षणिक सुखमा नअल्झिई, आफ्नो आत्मामा नै अक्षय आनन्दको स्रोत खोज।

अध्यायको अन्त्यमा, कृष्णले ध्यानयोगको लागि भूमिका बाँध्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ कि बाहिरी विषयहरूलाई बाहिरै राखेर, दृष्टि र श्वासलाई नियन्त्रण गरेर, मन, बुद्धि र इन्द्रियहरूलाई जितेको मुनि मोक्ष-परायण हुन्छ। यसले अर्को अध्याय, 'ध्यानयोग' को लागि मार्ग प्रशस्त गर्दछ, जहाँ मनलाई स्थिर गर्ने र आत्मामा स्थित हुने व्यावहारिक विधिहरूको विस्तृत वर्णन गरिनेछ। यसरी, पाँचौं अध्यायले कर्मयोगको दार्शनिक जगलाई बलियो बनाउँदै, साधकलाई अझ गहिरो आन्तरिक यात्राको लागि तयार गर्दछ।

अध्याय ६:
ध्यान-योग : मनको नियन्त्रण र ध्यान
(The Yoga of Meditation and Mind Control)

कर्मयोगी नै संन्यासी, संन्यासी नै योगी

छैटौं अध्याय, जसलाई 'आत्मसंयमयोग' वा 'ध्यानयोग' पनि भनिन्छ, गीताको यात्रालाई बाहिरी कर्मबाट भित्री संसार, अर्थात् मनको गहिराइमा लैजान्छ। पाँचौं अध्यायमा कर्मयोगको श्रेष्ठता स्थापित गरिसकेपछि, कृष्ण यहाँ त्यस योगीको आन्तरिक अवस्था र उसले मनलाई साध्ने विधिको विस्तृत वर्णन गर्नुहुन्छ। अध्यायको सुरुवातमा, कृष्णले पाँचौं अध्यायकै विचारलाई पुनः पुष्टि गर्दै भन्नुहुन्छ, "अनाश्रितः

कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः। स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः॥" (गीता ६.१) अर्थात्, "जो व्यक्ति कर्मफलको आश्रय नलिईकन आफ्नो कर्तव्य-कर्म गर्दछ, त्यो नै संन्यासी हो र त्यो नै योगी हो। केवल अग्नि (यज्ञ) को त्याग गर्ने वा केवल शारीरिक क्रियाहरूको त्याग गर्ने व्यक्ति संन्यासी वा योगी होइन।"

यो श्लोकले 'संन्यासी' र 'योगी' लाई पर्यायवाचीको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। यसले फेरि एकपटक गीताको मूल सन्देशलाई जोड दिन्छ: बाहिरी त्यागभन्दा आन्तरिक त्याग महत्वपूर्ण छ। सच्चा योगी त्यो होइन जसले संसार त्यागेको छ, बरु त्यो हो जसले संसारमा रहेर पनि संसारको आसक्ति त्यागेको छ। भगवद्गीताका अनुसार, यो श्लोकले समाजमा व्याप्त पाखण्डमाथि प्रहार गर्दछ, जहाँ मानिसहरू यज्ञ-अनुष्ठान त्यागेर वा शारीरिक कर्म छोडेर आफूलाई ठूलो योगी ठान्दथे। कृष्णले स्पष्ट पार्नुहुन्छ कि योग एक आन्तरिक अनुशासन हो, बाहिरी प्रदर्शन होइन।

त्यसपछि कृष्णले योगमा आरूढ हुन चाहने साधकका लागि कर्मलाई साधन (means) र योगमा आरूढ भइसकेको योगीका लागि शम (मनको शान्ति) लाई साधन बताउनुहुन्छ। यसको अर्थ हो, सुरुमा साधकले निष्काम कर्मयोगको अभ्यासद्वारा आफ्नो चित्तलाई शुद्ध गर्नुपर्छ। जब चित्त शुद्ध र स्थिर हुन्छ, तब उसले ध्यानयोगको माध्यमबाट आफ्नो मनलाई पूर्ण रूपमा शान्त गरेर परमात्मामा लीन हुन सक्छ। यो एक क्रमिक प्रक्रिया हो, जसरी एउटा विद्यार्थी पहिले आधारभूत कुराहरू सिक्छ र त्यसपछि मात्र उच्च अध्ययनमा प्रवेश गर्दछ।

मन: शत्रु कि मित्र?

यस अध्यायको केन्द्रीय विषयवस्तु हो - मनको नियन्त्रण। कृष्णले मनको दोहोरो प्रकृतिलाई सुन्दर ढंगले प्रस्तुत गर्नुहुन्छ। "उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्। आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥" (गीता ६.५) अर्थात्, "आफ्नो उद्धार आफैँ गर, आफ्नो पतन नगर। किनभने मानिस आफैँ आफ्नो मित्र हो, र आफैँ आफ्नो शत्रु हो।"

यो एक अत्यन्तै शक्तिशाली र मनोवैज्ञानिक रूपमा गहिरो कथन हो। यसले हाम्रो सुख र दुःखको जिम्मेवारी पूर्ण रूपमा हामीमाथि नै राख्दछ। हामी आफ्नो असफलताको लागि अरूलाई वा परिस्थितिलाई दोष दिन सक्दैनौं। हाम्रो सबैभन्दा ठूलो शत्रु वा सबैभन्दा भरपर्दो मित्र हाम्रो आफ्नै मन हो।

त्यसोभए, मन कहिले मित्र बन्छ र कहिले शत्रु? कृष्णले स्पष्ट पार्नुहुन्छ, "बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः। अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्॥" (गीता ६.६) अर्थात्, "जसले आफ्नो मनलाई जितेको छ, उसको लागि मन मित्र समान हुन्छ। तर जसले आफ्नो मनलाई जितेको छैन, उसको आफ्नै मन शत्रु समान व्यवहार गर्दछ।"

'मनलाई जित्नु' भनेको के हो? यो भनेको मनलाई दबाउनु वा नष्ट गर्नु होइन। यो भनेको मनको लगाम आफ्नो हातमा लिनु हो। जसरी एक कुशल सारथिले घोडालाई नियन्त्रणमा राखेर रथलाई सही दिशामा लैजान्छ, त्यसरी नै योगीले आफ्नो मनलाई इन्द्रिय-विषयहरूको पछि दौडिनबाट रोकेर, आत्माको दिशामा मोड्छ। यसलाई 'घरपालुवा' र 'जङ्गली' जनावरको उपमा दिएर व्यख्या गर्न सकिन्छ। जबसम्म मन जङ्गली घोडा जस्तै अनियन्त्रित रहन्छ, त्यसले हामीलाई विनाशतिर

लैजान्छ। तर जब हामी त्यसलाई प्रशिक्षण दिएर, प्रेम र धैर्यले आफ्नो वशमा पार्छौं, तब त्यही मन हाम्रो सबैभन्दा शक्तिशाली साधन बन्छ। मुमुक्षु अध्येता वा कुनै पनि बौद्धिक व्यक्तिका लागि, यो अवधारणा 'metacognition' (आफ्नो सोचाइको बारेमा सोच्ने क्षमता) सँग मिल्दोजुल्दो छ। जब हामी आफ्नो मानसिक प्रक्रियाहरूलाई तटस्थ रूपमा हेर्न र निर्देशित गर्न सक्छौं, तब हामी आफ्नो उत्पादकत्व, रचनात्मकता र भावनात्मक सन्तुलनलाई बढाउन सक्छौं।

ध्यानयोगको व्यावहारिक विधि

मनलाई कसरी जित्ने? यसको व्यावहारिक विधिको रूपमा, कृष्णले 'ध्यानयोग' को विस्तृत वर्णन गर्नुहुन्छ। यो वर्णन यति स्पष्ट र क्रमबद्ध छ कि यसलाई एक वैज्ञानिक प्रयोगको प्रोटोकल जस्तै मान्न सकिन्छ।

स्थानको छनोट: योगीले एकान्त र शुद्ध स्थानमा आफ्नो आसन लगाउनु पर्छ। आसन धेरै अग्लो वा धेरै होचो हुनुहुँदैन। त्यसमा पहिले कुश, त्यसपछि च्यादर कपडा (मृगछाला), र त्यसमाथि नरम कपडा ओछ्याउनु पर्छ।

आसन र मुद्रा: त्यस आसनमा बसेर, मनलाई एकाग्र गरेर, चित्त र इन्द्रियहरूको क्रियालाई नियन्त्रणमा राख्दै, आत्मशुद्धिको लागि योगको अभ्यास गर्नुपर्छ। शरीर, टाउको र घाँटीलाई सीधा र स्थिर राख्नुपर्छ। दृष्टि यताउता नडुलाई, आफ्नो नाकको अगाडिको भागमा स्थिर गर्नुपर्छ।

मानसिक अवस्था: मनलाई पूर्ण रूपमा शान्त, भयमुक्त र ब्रह्मचर्य व्रतमा स्थित राख्नुपर्छ। मनलाई नियन्त्रण गरेर, चित्तलाई परमात्मामा लगाएर, परमात्मा-परायण भएर बस्नुपर्छ।

आहार-विहारमा सन्तुलन: कृष्णले अतिवादलाई नकार्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "योग न त धेरै खाने व्यक्तिले सिद्ध गर्न सक्छ, न त बिल्कुल नखानेले। न धेरै सुत्नेले, न सधैँ जाग्राम बस्नेले।" योग 'युक्ताहारविहारस्य' (आहार र विहारमा सन्तुलित) व्यक्तिका लागि मात्र सम्भव छ।

जब योगीले यसरी निरन्तर अभ्यास गर्छ, तब उसको चित्त पूर्ण रूपमा वशमा आउँछ र ऊ आत्मामा स्थित हुन्छ। त्यस अवस्थालाई 'योग' भनिन्छ। त्यो अवस्थामा उसले इन्द्रियातीत, केवल बुद्धिले ग्रहण गर्न सकिने अनन्त आनन्दको अनुभव गर्छ। त्यो सुख पाएपछि, उसले त्यसभन्दा ठूलो अर्को कुनै लाभ मान्दैन। त्यो अवस्थामा स्थित भएपछि, ठूलाभन्दा ठूला दुःखले पनि उसलाई विचलित गर्न सक्दैन।

चञ्चल मनलाई नियन्त्रण गर्ने उपाय

कृष्णले बताएको ध्यानको यो आदर्श अवस्था सुनेर, अर्जुनले फेरि एकपटक आफ्नो व्यावहारिक र इमानदार शङ्का व्यक्त गर्छन्। उनी भन्छन्, "हे मधुसूदन, तपाईंले जुन समत्व-रूप योग बताउनुभयो, मन अत्यन्तै चञ्चल र बलवान् भएको हुनाले, म यसको स्थिर अवस्था देख्दिनँ। यो मनलाई वशमा गर्नु त हावालाई रोक्नु जस्तै अत्यन्तै कठिन काम हो।"

यो श्लोकले हरेक ध्यान-अभ्यासीको अनुभवलाई वाणी दिएको छ। हामी जब आँखा चिम्लेर बस्छौं, तब हाम्रो मन झन् दशतिर दौडिन थाल्छ। यो यथार्थलाई स्वीकार्दै, कृष्णले अर्जुनलाई सान्त्वना दिनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "निःसंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।" (गीता ६.३५) अर्थात्, "हे महाबाहु, निःसन्देह मन चञ्चल छ र यसलाई नियन्त्रण गर्न कठिन छ।"

तर, उहाँ तुरुन्तै उपाय पनि बताउनुहुन्छ: "अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।" अर्थात्, "तर हे कुन्तीपुत्र, यसलाई 'अभ्यास' र 'वैराग्य' द्वारा वशमा लिन सकिन्छ।"

यो गीताको सबैभन्दा महत्वपूर्ण र व्यावहारिक सूत्रहरूमध्ये एक हो।

अभ्यास: यो भनेको धैर्यपूर्वक, निरन्तर रूपमा मनलाई एउटै लक्ष्य (जस्तै श्वास, मन्त्र वा ईश्वरको रूप) मा लगाउने प्रयास गर्नु हो। मन जति पटक भाग्छ, त्यति नै पटक त्यसलाई फर्काएर ल्याउनु नै अभ्यास हो। यो जिममा गएर मांसपेशी बनाए जस्तै हो, एकै दिनमा हुँदैन, तर निरन्तर प्रयासले मन बलियो र स्थिर बन्दै जान्छ।

वैराग्य: यो भनेको देखे-सुनेका सांसारिक भोगहरूप्रति आसक्तिको अभाव हो। जब हामीलाई थाहा हुन्छ कि बाहिरी वस्तुहरूले दिने सुख क्षणिक र दुःखदायी छ, तब मन स्वतः ती वस्तुहरूबाट हटेर आन्तरिक शान्तितिर मोडिन्छ।

अभ्यास र वैराग्य एकै रथका दुई पाङ्ग्रा जस्तै हुन्। एउटा बिना अर्को अधुरो छ। अभ्यासले मनलाई सकारात्मक दिशामा मोड्छ भने, वैराग्यले त्यसलाई नकारात्मक दिशामा जानबाट रोक्छ।

योगभ्रष्टको गति: असफल साधकको भविष्य

अध्यायको अन्त्यमा, अर्जुनले एक अर्को मार्मिक र महत्वपूर्ण प्रश्न सोध्छन्। "हे कृष्ण, जो व्यक्ति श्रद्धावान् छ, तर उसको मन योगबाट विचलित भएको हुनाले, उसले योगको पूर्णता प्राप्त गर्न सकेन भने, उसको के गति हुन्छ? के ऊ छिन्नभिन्न बादल जस्तै दुवै लोक (सांसारिक र आध्यात्मिक) बाट नष्ट त हुँदैन?"

यो प्रश्नले आध्यात्मिक मार्गमा लाग्ने तर सफलता प्राप्त गर्न नसक्ने साधकको चिन्तालाई व्यक्त गर्दछ। यसको उत्तरमा, कृष्णले एक अत्यन्तै आशावादी र करुणामय आश्वासन दिनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते। न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति॥" (गीता ६.४०) अर्थात्, "हे पार्थ, त्यस्तो व्यक्तिको न यो लोकमा विनाश हुन्छ, न परलोकमा। किनभने, हे प्रिय, कुनै पनि शुभ कर्म गर्ने व्यक्तिको दुर्गति हुँदैन।"

कृष्णले बताउनुहुन्छ कि योगभ्रष्ट व्यक्ति आफ्नो पुण्य कर्मको फल स्वरूप पुण्यवान् लोकहरूमा बसेर, फेरि यस पृथ्वीमा शुद्ध र श्रीमान् (धनी) हरूको घरमा जन्म लिन्छ। अथवा, त्योभन्दा पनि दुर्लभ, ऊ ज्ञानी योगीहरूको कुलमा जन्म लिन्छ। त्यहाँ उसले आफ्नो पूर्वजन्मको आध्यात्मिक संस्कारलाई पुनः प्राप्त गर्छ र मुक्तिको लागि पहिलेभन्दा बढी प्रयास गर्छ। उसको त्यो सानो प्रयास पनि ठूलो भय (संसार-चक्र) बाट उसको रक्षा गर्दछ। यसरी, आध्यात्मिक मार्गमा गरिएको कुनै पनि प्रयास कहिल्यै खेर जाँदैन।

यो आश्वासनले साधकलाई निर्भय बनाउँछ। यसले भन्छ, "तिमी यात्रा सुरु गर, गन्तव्यमा पुगिन्छ वा पुगिँदैन भन्ने चिन्ता नगर। हरेक पाइलाको मूल्य छ।" भगवद्गीताका अनुसार, यो हिन्दू धर्मको 'कर्म' र 'पुनर्जन्म' को सिद्धान्तको सबैभन्दा सकारात्मक व्याख्या हो। यसले असफलतालाई अन्त्यको रूपमा होइन, बरु यात्राको एक हिस्साको रूपमा हेर्न सिकाउँछ।

मनको नियन्त्रण नै योगको सार

छैटौं अध्यायले गीताको शिक्षालाई एक नयाँ गहिराइ प्रदान गर्दछ। यसले कर्मयोगको बाहिरी अभ्यासलाई ध्यानयोगको आन्तरिक साधनासँग जोड्दछ। यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

मन नै मित्र, मन नै शत्रु: हाम्रो सुख-दुःखको कारण हाम्रो आफ्नै मन हो। जितेको मन मित्र हो, नजितेको मन शत्रु हो।

ध्यानयोगको अभ्यास: सन्तुलित जीवनशैली अपनाउँदै, एकान्तमा बसेर, मनलाई एकाग्र गर्ने निरन्तर अभ्यास गर्नुपर्छ।

अभ्यास र वैराग्य: चञ्चल मनलाई नियन्त्रण गर्ने दुई अचुक उपाय हुन् - निरन्तर अभ्यास र सांसारिक भोगहरूप्रति अनासक्ति।

आध्यात्मिक प्रयास कहिल्यै खेर जाँदैन: योग-मार्गमा असफल भएको साधकको पनि दुर्गति हुँदैन, बरु उसले अर्को जन्ममा आफ्नो यात्रालाई त्यहीँबाट अगाडि बढाउने अवसर पाउँछ।

अध्यायको अन्त्यमा, कृष्णले सबै योगीहरूमध्ये त्यो योगीलाई सर्वश्रेष्ठ मान्नुहुन्छ, जो श्रद्धापूर्वक आफ्नो अन्तरात्मालाई ममा (परमात्मामा) लगाएर मलाई भज्दछ। यसले अर्को अध्याय, 'ज्ञान-विज्ञान योग' को लागि पृष्ठभूमि तयार गर्दछ, जहाँ कृष्णले आफ्नो ईश्वर-स्वरूप र भक्तियोगको रहस्यलाई अझ विस्तारमा खोल्नुहुनेछ। छैटौं अध्याय, यसरी, कर्मयोग र भक्तियोगको बिचको एक महत्वपूर्ण पुल हो, जसले मनलाई नियन्त्रण गरेर मात्र ईश्वरलाई अनुभव गर्न सकिन्छ भन्ने सत्यलाई स्थापित गर्दछ।

अध्याय ७:
ज्ञान–विज्ञान-योग : ईश्वरको पूर्ण ज्ञान

(The Yoga of Knowledge and Realization)

समग्र ज्ञानको प्रतिज्ञा: केही पनि जान्न बाँकी नरहने ज्ञान

छैटौं अध्यायको अन्त्यमा, भगवान् श्रीकृष्णले श्रद्धापूर्वक आफूमा मन लगाउने योगीलाई सर्वश्रेष्ठ भन्नुभयो। यसले भक्तिको मार्गको लागि भूमिका तयार गरेको थियो। सातौं अध्याय, 'ज्ञानविज्ञानयोग', यही भक्तिको दार्शनिक आधारलाई प्रस्तुत गर्दछ। यहाँ कृष्णले आफ्नो वास्तविक, समग्र स्वरूपको रहस्योद्‌घाटन गर्नुहुन्छ। यो अध्यायको सुरुवात नै एक शक्तिशाली प्रतिज्ञाबाट हुन्छ। कृष्ण अर्जुनलाई भन्नुहुन्छ, "मय्यासक्तमनाः पार्थ योगं युञ्जन्मदाश्रयः। असंशयं समग्रं मां यथा ज्ञास्यसि तच्छृणु॥" (गीता ७.१) अर्थात्, "हे पार्थ, ममा आसक्त मन भएको र मेरो आश्रय लिएर योगमा लागेको तिमीले, कसरी निःसन्देह रूपमा मलाई समग्रतामा जान्नेछौ, त्यो सुन।"

उहाँ थप्नुहुन्छ, "ज्ञानं तेऽहं सविज्ञानमिदं वक्ष्याम्यशेषतः। यज्ज्ञात्वा नेह भूयोऽन्यज्ज्ञातव्यमवशिष्यते॥" (गीता ७.२) अर्थात्, "म तिमीलाई यो 'विज्ञान' सहितको 'ज्ञान' पूर्ण रूपमा भन्नेछु, जसलाई जानेपछि यस संसारमा फेरि अरू केही पनि जान्न बाँकी रहँदैन।"

यो एक असाधारण दाबी हो। कुन यस्तो ज्ञान होला, जसलाई पाएपछि अरू केही जान्नै पर्दैन? यो आधुनिक विज्ञानको 'Grand Unified Theory' को खोजी जस्तै हो, जसले ब्रह्माण्डका सबै शक्तिहरूलाई एउटै सिद्धान्तमा व्याख्या गर्न खोज्छ। भगवद्गीतामा श्रीकृष्ण यसलाई

'subjective truth' (ज्ञान) र 'objective truth' (विज्ञान) को संयोजनको रूपमा व्याख्या गर्नुहुन्छ। 'ज्ञान' भनेको आत्मा र परमात्माको तात्त्विक एकताको बोध हो, जुन एक भित्री अनुभव हो। 'विज्ञान' भनेको त्यो ज्ञान बाहिरी संसारमा, प्रकृतिमा, कसरी प्रकट हुन्छ भन्ने कुराको बोध हो। कृष्णले यहाँ केवल अमूर्त दर्शन मात्र होइन, बरु त्यस दर्शनको व्यावहारिक र भौतिक अभिव्यक्तिलाई पनि एकसाथ बुझाउने प्रतिज्ञा गरिरहनुभएको छ। मुमुक्षुस्तरका पाठकका लागि, यो 'epistemology' (ज्ञानको सिद्धान्त) र 'ontology' (अस्तित्वको सिद्धान्त) को एकीकरण हो। यो केवल 'म को हुँ?' भन्ने प्रश्नको उत्तर मात्र होइन, बरु 'यो ब्रह्माण्ड के हो र यसमा मेरो स्थान के छ?' भन्ने प्रश्नको समग्र उत्तर हो।

परा र अपरा प्रकृति: ईश्वरको दुई रूप

आफ्नो समग्र स्वरूपको व्याख्या गर्न, कृष्णले आफ्नो शक्तिलाई दुई भागमा विभाजित गर्नुहुन्छ: 'अपरा प्रकृति' (lower nature) र 'परा प्रकृति' (higher nature)। "भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च। अहंकार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा॥" (गीता ७.४) ॥ अर्थात्, "पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, मन, बुद्धि र अहंकार – यी आठ प्रकारले विभाजित मेरो 'अपरा' अर्थात् जड प्रकृति हो।"

यो साङ्ख्य दर्शनको २४ तत्त्वहरूको एक संक्षिप्त रूप हो। यसमा पाँच महाभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) र तीन आन्तरिक इन्द्रिय (मन, बुद्धि, अहंकार) समावेश छन्। यो सम्पूर्ण भौतिक र मानसिक जगत् हो, जसलाई हामी देख्न, छुन र अनुभव गर्न सक्छौं। यो परिवर्तनशील, नाशवान् र जड छ। श्रीकृष्ण यसलाई 'क्षेत्र' वा 'the field' भन्नुहुन्छ, जुन हाम्रो अनुभवको रङ्गभूमि हो।

तर, कृष्ण भन्नुहुन्छ, यो मेरो पूर्ण स्वरूप होइन। योभन्दा पर, मेरो अर्को उत्कृष्ट प्रकृति छ। "अपरेयमितस्त्वन्यां प्रकृतिं विद्धि मे पराम्। जीवभूतां महाबाहो ययेदं धार्यते जगत्॥" (गीता ७.५) अर्थात्, "हे महाबाहु, यो अपरा प्रकृतिभन्दा भिन्न, मेरो अर्को 'परा' प्रकृतिलाई जान, जुन 'जीव' स्वरूप हो र जसले यो सम्पूर्ण जगत्लाई धारण गरेको छ।"

यो 'परा प्रकृति' नै चेतना हो, आत्मा हो, जीवन-शक्ति हो। यो अविनाशी, अपरिवर्तनशील र चेतन छ। यदि अपरा प्रकृति शरीर हो भने, परा प्रकृति त्यसलाई जीवित राख्ने आत्मा हो। यदि अपरा प्रकृति कम्प्युटरको हार्डवेयर हो भने, परा प्रकृति त्यसलाई चलाउने सफ्टवेयर वा बिजुली हो। कृष्ण भन्नुहुन्छ, "एतद्योनीनि भूतानि सर्वाणीत्युपधारय।" (गीता ७.६) अर्थात्, "यी दुवै प्रकृतिहरूबाट नै सम्पूर्ण प्राणीहरू उत्पन्न हुन्छन् भनेर जान।"

यसरी, कृष्णले आफूलाई जड पदार्थ (matter) र चेतना (consciousness) दुवैको स्रोतको रूपमा प्रस्तुत गर्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "अहं कृत्स्नस्य जगतः प्रभवः प्रलयस्तथा॥" अर्थात्, "म नै सम्पूर्ण जगत्को उत्पत्ति र प्रलयको कारण हुँ।" यो द्वैत र अद्वैतको एक अद्‌भुत संश्लेषण हो। संसारमा देखिने विविधता (अपरा प्रकृति) पनि उहाँ नै हुनुहुन्छ, र त्यो विविधताको पछाडि रहेको एकता (परा प्रकृति) पनि उहाँ नै हुनुहुन्छ।

सूत्रमा मणिको उपमा: सर्वत्र ईश्वरको दर्शन

यदि ईश्वर नै सबै कुराको स्रोत हो भने, हामी उहाँलाई संसारमा कसरी देख्न सक्छौं? यसको लागि, कृष्णले एक सुन्दर उपमा दिनुहुन्छ: "मत्तः परतरं नान्यत्किञ्चिदस्ति धनञ्जय। मयि सर्वमिदं प्रोतं सूत्रे मणिगणा इव॥" (गीता ७.७) अर्थात्, "हे धनञ्जय, मभन्दा पर अर्को कुनै पनि श्रेष्ठ

तत्त्व छैन। यो सम्पूर्ण जगत् ममा त्यसरी नै उनिएको छ, जसरी धागोमा मणिहरू उनिएका हुन्छन्।"

मालामा सयौं मणिहरू हुन सक्छन्, जुन आकार, रङ र मूल्यमा फरक-फरक देखिन्छन्। तर ती सबैलाई जोड्ने, एकताबद्ध गर्ने र धारण गर्ने एउटै अदृश्य धागो हुन्छ। त्यो धागो बिना, मणिहरू छरपस्ट हुन्छन्। त्यसरी नै, यो संसारमा देखिने अनन्त विविधता (रुख, बिरुवा, मानिस, जनावर, ग्रह, नक्षत्र) ती मणिहरू जस्तै हुन्। र ती सबैको भित्र रहेको, सबैलाई धारण गर्ने अदृश्य सूत्र नै ईश्वर (परा प्रकृति) हो।

यो उपमाले ईश्वरलाई कुनै टाढाको स्वर्गमा बस्ने व्यक्ति होइन, बरु हरेक वस्तुको अन्तरनिहित सार (essence) को रूपमा स्थापित गर्दछ। त्यसपछि कृष्णले यसलाई अझ स्पष्ट पार्न, विभिन्न उदाहरणहरू दिनुहुन्छ:

म जलमा 'रस' (स्वाद) हुँ।

म चन्द्रमा र सूर्यमा 'प्रकाश' हुँ।

म सबै वेदहरूमा 'ॐ' (प्रणव) हुँ।

म आकाशमा 'शब्द' हुँ र पुरुषहरूमा 'पौरुष' (पुरुषार्थ) हुँ।

म पृथ्वीमा 'पवित्र गन्ध' हुँ र अग्निमा 'तेज' हुँ।

म सबै प्राणीहरूमा 'जीवन' हुँ र तपस्वीहरूमा 'तप' हुँ।

यी उदाहरणहरूले हामीलाई संसारलाई हेर्ने एक नयाँ दृष्टिकोण दिन्छ। अब पानी पिउँदा, हामी केवल तिर्खा मेटाइरहेका छैनौं, हामी ईश्वरको 'रस' स्वरूपलाई अनुभव गरिरहेका छौं। सूर्यको प्रकाशमा बस्दा, हामी ईश्वरको 'प्रकाश' स्वरूपको न्यानोपन लिइरहेका छौं। कुनै व्यक्तिको

असाधारण पराक्रम देख्दा, हामी ईश्वरको 'पौरुष' को अभिव्यक्ति देखिरहेका छौं। यसरी, संसारका हरेक अनुभव ईश्वरको पूजा बन्न सक्छ। यो 'immanence' (सर्वव्यापकता) को दर्शन हो, जसले पवित्र (sacred) र profane (secular) बिचको खाडललाई पुर्दछ।

दैवी माया: पार गर्न नसकिने पर्दा

यदि ईश्वर सर्वत्र हुनुहुन्छ भने, हामी उहाँलाई किन देख्न सक्दैनौं? किन अधिकांश मानिसहरू संसारको बाहिरी रूपमै अल्झिएका छन्? यसको कारण हो - 'माया'। कृष्ण भन्नुहुन्छ, "दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दुरत्यया। मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते॥" (गीता ७.१४) अर्थात्, "मेरा तीन गुणहरू (सत्त्व, रजस्, तमस्) बाट बनेको यो दैवी मायालाई पार गर्न अत्यन्तै कठिन छ। तर जो मेरो शरणमा आउँछन्, उनीहरूले यो मायालाई पार गर्दछन्।"

'माया' के हो? श्रीकृष्णका अनुसार, माया ईश्वरको भ्रम सिर्जना गर्ने शक्ति हो। यो त्यो पर्दा हो, जसले धागोलाई लुकाएर केवल मणिहरूलाई देखाउँछ। यो त्यो शक्ति हो, जसले हामीलाई संसारको वास्तविक स्वरूप (एकता) लाई भुलाइदिन्छ र हामीलाई नाम, रूप र भेदको विविधतामा फसाइदिन्छ। यो तीन गुण (सत्त्व, रजस्, तमस्) बाट बनेको हुनाले, यसले हामीलाई कहिले सुख र ज्ञानमा (सत्त्व), कहिले कर्म र आसक्तिमा (रजस्), र कहिले आलस्य र अज्ञानमा (तमस्) बाँधेर राख्छ।

यो माया 'दुरत्यया' (पार गर्न कठिन) छ। किन? किनभने हामी आफ्नै बुद्धि र प्रयासले यसलाई पार गर्न सक्दैनौं। हाम्रो बुद्धि, मन र अहंकार आफैँ माया (अपरा प्रकृति) का हिस्सा हुन्। एउटा कैदीले त्यही जेलको

औजार प्रयोग गरेर जेल तोड्न नसके जस्तै, हामी मायाकै साधन प्रयोग गरेर मायाबाट बाहिर निस्कन सक्दैनौं।

त्यसोभए उपाय के हो? उपाय हो - 'मामेव ये प्रपद्यन्ते' (जो मेरो शरणमा आउँछन्)। उपाय हो - समर्पण। जब हामी आफ्नो अहंकारलाई त्यागेर, आफूलाई त्यो समग्र शक्तिको हातमा सुम्पिदिन्छौं, तब मात्र त्यो शक्तिले हामीलाई मायाको पर्दाबाट बाहिर निकाल्छ। यो पौडी नजान्ने मानिसले आफूलाई नदीको प्रवाहमा छोडिदिए जस्तै हो। जबसम्म ऊ अतालिएर हात-खुट्टा चलाएर बच्न खोज्छ, ऊ डुब्छ। तर जब ऊ शरीरलाई खुकुलो छोडेर, नदीको प्रवाह अनुरूप आफूलाई पौडन सिकाउने गर्दछ र नदीलाई नै आफ्नो गन्तव्य मैत्री हुने गरी आफूलाई सुरक्षित बगाउन दिन्छ, तब ऊ सुरक्षित रूपमा पार लाग्छ। भक्ति र समर्पण नै मायाको नदी पार गर्ने एकमात्र डुङ्गा अर्थात् प्रविधि हो।

चार प्रकारका भक्त र ज्ञानी भक्तको श्रेष्ठता

कृष्णको शरणमा को-को आउँछन् भन्ने सन्दर्भमा कृष्णले चार प्रकारका पुण्यवान् भक्तहरूको वर्णन गर्नुहुन्छ:

आर्त (the distressed): जो कुनै दुःख, पीडा वा संकटमा परेर ईश्वरलाई पुकार्छ। (यसको उदाहरण हो द्रौपदी)

जिज्ञासु (the seeker of knowledge): जो ईश्वरको स्वरूपलाई जान्न र बुझ्नको लागि उहाँको खोजी गर्छ। (यसको उदाहरण हो उद्धव)

अर्थार्थी (the seeker of wealth): जो सांसारिक वस्तु, धन, पद वा सफलताको लागि ईश्वरको पूजा गर्छ। (यसको उदाहरण हो ध्रुव)

ज्ञानी (the wise): जो ईश्वरको वास्तविक स्वरूपलाई जानेको छ र कुनै पनि कामना बिना, केवल प्रेमको लागि उहाँको भक्ति गर्छ। (यसको उदाहरण हो प्रह्लाद)

कृष्ण भन्नुहुन्छ, “यी चारै प्रकारका भक्तहरू उदार (उत्तम) हुन्। तर, तीमध्ये ज्ञानी भक्त मलाई सबैभन्दा प्रिय छ, किनभने ऊ मलाई आफ्नो आत्मा नै मान्दछ, र म पनि उसलाई आफ्नो आत्मा मान्दछु।” ज्ञानी भक्त र भगवान् बिच कुनै भेद रहँदैन। उसको भक्ति कुनै लेनदेन (transaction) होइन, यो शुद्ध प्रेम (love) हो। ऊ दुःखमा सम्झने, सुखमा बिर्सने गर्दैन। ऊ केही पाउनको लागि भक्ति गर्दैन, भक्ति गर्नु नै उसको लागि सबैभन्दा ठूलो प्राप्ति हो।

अस्तित्वमा रहेका सम्पूर्ण देवताहरूको पूजा गर्नेहरूप्रति पनि कृष्णको दृष्टिकोण उदार र समान छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, जो भक्त जुन-जुन देवताको स्वरूपलाई श्रद्धापूर्वक पूजा गर्न चाहन्छ, म उसको श्रद्धालाई त्यही देवताप्रति स्थिर गरिदिन्छु। र उसले त्यस देवताबाट प्राप्त गर्ने फल पनि मेरै द्वारा विधान गरिएको हुन्छ। तर त्यो फल नाशवान् हुन्छ। देवताहरूलाई पूजा गर्नेहरू देवलोकमा जान्छन्, तर मेरा भक्तहरू मलाई नै प्राप्त गर्दछन्। यसले देखाउँछ कि गीताले कुनै पनि पूजा-पद्धतिलाई नकार्दैन, तर अन्तिम लक्ष्य (परमात्मा) लाई चिन्नु नै श्रेष्ठ हो भन्ने कुरामा जोड दिन्छ।

समग्रताको बोध

सातौं अध्यायले ज्ञान र भक्तिको अद्‌भुत संगम प्रस्तुत गर्दछ। यसले ईश्वरलाई केवल एक अमूर्त दार्शनिक सिद्धान्तको रूपमा मात्र होइन, बरु एक जीवन्त, सर्वव्यापक र प्रेममय वास्तविकताको रूपमा चिनाउँछ।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

ईश्वर नै समग्र सत्य हो: ईश्वर जड प्रकृति (अपरा) र चेतन आत्मा (परा), दुवैका स्रोत हुनुहुन्छ। उहाँ नै जगत्को उत्पत्ति, स्थिति र प्रलयको कारण हुनुहुन्छ।

संसार ईश्वरको अभिव्यक्ति हो: संसारका हरेक वस्तु र अनुभवमा ईश्वरको सार लुकेको छ, जसरी धागोमा मणिहरू उनिएका हुन्छन्।

मायाको पर्दा: हामी ईश्वरलाई देख्न सक्दैनौं किनभने उहाँको तीन गुणमयी मायाले हाम्रो दृष्टि ढाकेको छ।

समर्पण नै मुक्ति हो: यो मायालाई पार गर्ने एकमात्र उपाय अहंकारलाई त्यागेर ईश्वरको पूर्ण शरणमा जानु हो।

ज्ञानी भक्त सर्वश्रेष्ठ छ: सबै भक्तहरू उत्तम भए पनि, जो कुनै कामना बिना, केवल ज्ञान र प्रेमले ईश्वरको भक्ति गर्छ, त्यो नै सर्वश्रेष्ठ हो।

अध्यायको अन्त्यमा, कृष्ण भन्नुहुन्छ कि जो व्यक्ति मेरो आश्रय लिएर बुढ्यौली र मृत्युबाट मुक्तिको लागि प्रयास गर्छ, उसले त्यो 'ब्रह्म', 'अध्यात्म' र 'कर्म' को समग्रतालाई जान्दछ। यी 'ब्रह्म', 'अध्यात्म', 'कर्म', 'अधिभूत', 'अधिदैव' र 'अधियज्ञ' के हुन्? यी प्राविधिक शब्दहरूको अर्थ के हो? यही प्रश्न अर्जुनले अर्को अध्यायको सुरुमा सोध्नेछन्, जसले गीताको संवादलाई अझ गहिरो दार्शनिक तहमा लैजानेछ।

सातौं अध्यायले त्यो गहिरो दर्शनको लागि आवश्यक पर्ने आधार, अर्थात् ईश्वरको समग्र स्वरूप र उहाँप्रतिको समर्पणको भाव, लाई दृढतापूर्वक स्थापित गर्दछ।

अध्याय ८:
अक्षर-ब्रह्म-योग : अन्तकालको रहस्य
(The Yoga of the Imperishable Absolute)

अर्जुनका सात प्रश्न: ब्रह्माण्डको संरचनाको खोजी

सातौं अध्यायको अन्त्यमा, भगवान् श्रीकृष्णले केही प्राविधिक र दार्शनिक शब्दहरूको प्रयोग गर्नुभयो: ब्रह्म, अध्यात्म, कर्म, अधिभूत, अधिदैव र अधियज्ञ। यी शब्दहरूले अर्जुनको जिज्ञासु मनमा थप प्रश्नहरू जन्माए। आठौं अध्यायको सुरुवात यहीँबाट हुन्छ। अर्जुनले एकैपटक सातवटा प्रश्न सोध्छन्:

किं तद् ब्रह्म? (त्यो '**ब्रह्म' के हो**?)

किम् अध्यात्मम्? ('**अध्यात्म' के हो**?)

किं कर्म? ('**कर्म' के हो**?)

अधिभूतं च किं प्रोक्तम्? ('**अधिभूत' भनेर केलाई भनिन्छ**?)

अधिदैवं किमुच्यते? ('**अधिदैव' केलाई भनिन्छ**?)

अधियज्ञः कथं कोऽत्र देहेऽस्मिन्मधुसूदन? (हे मधुसूदन, यस **शरीरमा 'अधियज्ञ' को हुनुहुन्छ र कसरी हुनुहुन्छ**?)

प्रयाणकाले च कथं ज्ञेयोऽसि नियतात्मभिः? (र, **मृत्युको समयमा, मनलाई नियन्त्रणमा राख्नेहरूद्वारा तपाईं कसरी चिनिनुहुन्छ**?)

यी प्रश्नहरू कुनै साधारण जिज्ञासा होइनन्। यी प्रश्नहरूले ब्रह्माण्डको संरचना, मानवको अस्तित्व र मृत्युको रहस्यलाई बुझ्ने गहिरो चाहनालाई प्रतिनिधित्व गर्दछन्। भगवद्गीतामा श्रीकृष्णले यी प्रश्नहरूलाई 'cosmology' (ब्रह्माण्ड विज्ञान) को प्राचीन सनातन हिन्दू मोडेलको रूपमा व्याख्या गर्नुहुन्छ। यो ब्रह्माण्डलाई विभिन्न तहमा बुझ्ने एक व्यक्तिगत, भौतिक, दैवी र आध्यात्मिक प्रयास हो। मुमुक्षुस्तरका पाठकहरूका लागि, यो विभिन्न 'levels of analysis' जस्तै हो, जहाँ एउटै यथार्थलाई सूक्ष्म (micro) देखि स्थूल (macro) सम्मका विभिन्न दृष्टिकोणबाट हेरिन्छ।

कृष्णले यी प्रश्नहरूको संक्षिप्त तर सारगर्भित उत्तर दिनुहुन्छ:

ब्रह्म: "अक्षरं ब्रह्म परमम्" – परम अविनाशी तत्त्व नै 'ब्रह्म' हो। यो त्यो अन्तिम, निरपेक्ष यथार्थ हो, जुन कहिल्यै नष्ट हुँदैन।

अध्यात्म: "स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते" – जीवको आफ्नो वास्तविक स्वरूप, अर्थात् आत्माको भाव नै 'अध्यात्म' हो। ब्रह्म जब जीवको रूपमा प्रकट हुन्छ, त्यो स्वभाव नै अध्यात्म हो।

कर्म: "भूतभावोद्भवकरो विसर्गः कर्मसंज्ञितः" – प्राणीहरूको उत्पत्ति र वृद्धिलाई सम्भव तुल्याउने सृष्टि-प्रक्रिया वा यज्ञ-कर्म नै 'कर्म' हो।

अधिभूत: "अधिभूतं क्षरो भावः" – सम्पूर्ण नाशवान् भौतिक पदार्थहरू 'अधिभूत' हुन्। हाम्रो शरीर, यो पृथ्वी, सम्पूर्ण जड जगत् अधिभूत हो।

अधिदैव: "पुरुषश्चाधिदैवतम्" – ब्रह्माण्डको समग्र चेतना, जसलाई हिरण्यगर्भ वा ब्रह्मा पनि भनिन्छ, त्यो नै 'अधिदैव' हो। यो ब्रह्माण्डका सबै देवता र शक्तिहरूको स्रोत हो।

अधियज्ञ: "अधियज्ञोऽहमेवात्र देहे देहभृतां वर" – हे देहधारीहरूमा श्रेष्ठ अर्जुन, यस शरीरमा रहेको 'अधियज्ञ' म स्वयं नै हुँ। अर्थात्, शरीर भित्र बसेर सबै कर्महरूको फल दिने साक्षी-स्वरूप परमात्मा नै अधियज्ञ हो।

यी परिभाषाहरूले एउटा समग्र चित्र प्रस्तुत गर्दछ। 'ब्रह्म' परम, निराकार सत्य हो। त्यही ब्रह्म जब जीवको रूपमा सीमित हुन्छ, त्यो **'अध्यात्म'** हो। जीवले गर्ने सृष्टि-क्रिया **'कर्म'** हो। सम्पूर्ण भौतिक संसार **'अधिभूत'** हो। त्यस संसारलाई चलाउने समग्र दैवी शक्ति **'अधिदैव'** हो। र, यी सबैको भित्र, हरेक शरीरमा साक्षीको रूपमा रहेको, र सबै यज्ञहरूको भोक्ताको रूपमा रहेको परमात्मा नै **'अधियज्ञ'** अर्थात् कृष्ण स्वयं हुनुहुन्छ।

मृत्युको क्षण: जीवनभरको साधनाको परीक्षा

अर्जुनको सातौं र सबैभन्दा महत्वपूर्ण प्रश्न थियो - मृत्युको समयमा ईश्वरलाई कसरी याद गर्ने? यस प्रश्नको उत्तर नै यस अध्यायको केन्द्रीय सन्देश हो। कृष्ण भन्नुहुन्छ, "अन्तकाले च मामेव स्मरन्मुक्त्वा कलेवरम्। यः प्रयाति स मद्भावं याति नास्त्यत्र संशयः॥" (गीता ८.५) अर्थात्, "जो व्यक्ति अन्त्यकालमा, अर्थात् मृत्युको समयमा, मेरो नै स्मरण गर्दै शरीर त्याग गर्दछ, उसले मेरो नै स्वरूप (मद्भाव) लाई प्राप्त गर्दछ, यसमा कुनै संशय छैन।"

यो एक शक्तिशाली आश्वासन हो, तर यसको पछाडि एक गहिरो मनोवैज्ञानिक नियम लुकेको छ। "यं यं वापि स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम्। तं तमेवैति कौन्तेय सदा तद्भावभावितः॥" (गीता ८.६) अर्थात्, "हे कुन्तीपुत्र, मानिसले अन्त्यमा जुन-जुन भावको स्मरण गर्दै

शरीर त्याग गर्दछ, त्यो त्यही भावलाई प्राप्त हुन्छ, किनभने ऊ जीवनभर त्यही भावमा अभ्यस्त रहेको हुन्छ।"

यसको अर्थ हो, मृत्युको क्षणमा हाम्रो चेतनामा जुन विचार वा भाव प्रबल हुन्छ, त्यसले हाम्रो अर्को गन्तव्य निर्धारण गर्दछ। यो कुनै आकस्मिक घटना होइन। यो हाम्रो जीवनभरको अभ्यास, चिन्तन र आसक्तिको परिणाम हो। जसले जीवनभर धन-सम्पत्तिको चिन्तन गर्‍यो, उसलाई अन्त्यमा त्यही याद आउँछ। जसले जीवनभर आफ्नो परिवार र सन्तानको मोहमा बितायो, उसलाई अन्त्यमा उनीहरूकै चिन्ताले सताउँछ। र, जसले जीवनभर ईश्वरको चिन्तन, नाम-जप र सेवामा बितायो, उसलाई अन्त्यमा सहज रूपमा ईश्वरकै स्मरण हुन्छ।

श्रीकृष्ण यसलाई 'चेतनाको अन्तिम विचार' (the last thought) को महत्वको रूपमा व्याख्या गर्नुहुन्छ। मृत्युको क्षण हाम्रो जीवनको 'final exam' जस्तै हो। हामीले वर्षभरि जे पढेका छौं, परीक्षामा त्यही लेख्ने हो। जीवनको परीक्षा ३ घण्टामा मात्र पढेर पास हुन सकिँदैन। त्यसैले, कृष्णले अर्जुनलाई सल्लाह दिनुहुन्छ, "तस्मात्सर्वेषु कालेषु मामनुस्मर युध्य च।" (गीता ८.७) अर्थात्, "त्यसैले, हर समय मेरो स्मरण गर, र युद्ध पनि गर।"

यो गीताको कर्मयोगको एक अर्को सुन्दर संश्लेषण हो। यसले हामीलाई कर्तव्य छोडेर, एकान्तमा बसेर केवल भजन-कीर्तन गर्न भन्दैन। यसले भन्छ, आफ्नो कर्तव्य (जस्तै अर्जुनको लागि युद्ध) पूरा गर, तर मनले निरन्तर मेरो स्मरण गर। यो 'double-tasking' जस्तै हो, जहाँ हातले सांसारिक काम गर्छ, तर मन ईश्वरमा जोडिएको हुन्छ। यो एक कुशल संगीतकार जस्तै हो, जसले मञ्चमा गीत गाइरहेको हुन्छ, तर उसको ध्यान निरन्तर सुर र तालमा हुन्छ। जब यो अभ्यास निरन्तर हुन्छ, तब

ईश्वरको स्मरण हाम्रो स्वभाव बन्छ, र मृत्युको समयमा त्यो सहजै प्रकट हुन्छ।

परम पुरुषको ध्यान: कविलाई, पुराणलाई, अनुशासितालाई

त्यो अन्तिम क्षणमा कस्तो स्वरूपको ध्यान गर्ने? कृष्णले यहाँ आफ्नो परब्रह्म स्वरूपको ध्यान गर्ने विधि बताउनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, योगीले मृत्युको समयमा आफ्नो प्राणलाई योगबलले भ्रूमध्य (दुई आँखीभौंको बिच) मा स्थिर गरेर, भक्तियुक्त मनले परम पुरुषको ध्यान गर्नुपर्छ।

त्यो परम पुरुष कस्तो छ?

कविम्: ऊ सर्वज्ञ (omniscient) छ, भूत, वर्तमान र भविष्य सबै जान्ने।

पुराणम्: ऊ सबैभन्दा पुरानो, सनातन, सबैको आदि कारण हो।

अनुशासितारम्: ऊ सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको शासक र नियन्त्रक हो।

अणोरणीयांसम्: ऊ अणुभन्दा पनि सूक्ष्म छ।

सर्वस्य धातारम्: ऊ सबैको धारण र पोषण गर्नेवाला हो।

अचिन्त्यरूपम्: उसको स्वरूप अचिन्त्य छ, मन र बुद्धिले कल्पना गर्न नसकिने।

आदित्यवर्णम्: ऊ सूर्य जस्तै स्व-प्रकाशित र तेजस्वी छ।

तमसः परस्तात्: ऊ अज्ञान रूपी अन्धकारभन्दा पर, ज्ञान-स्वरूप छ।

यो निराकार, निर्गुण ब्रह्मको एक काव्यात्मक र सगुण वर्णन हो। यसले साधकलाई ध्यानको लागि एक आलम्बन (object of focus) प्रदान

गर्दछ। 'ॐ' (ओम्) लाई ब्रह्मको एकाक्षर रूप मानिन्छ। योगीले 'ॐ' को उच्चारण गर्दै, र माथि वर्णित परम पुरुषको स्वरूपको चिन्तन गर्दै शरीर त्याग गर्दा, ऊ परम गतिलाई प्राप्त गर्दछ।

शुक्ल र कृष्ण गतिः देवयान र पितृयान मार्ग

यस अध्यायमा, कृष्णले मृत्युपछि जीवले यात्रा गर्ने दुई मार्गहरूको वर्णन गर्नुहुन्छ, जसलाई 'शुक्ल गति' र 'कृष्ण गति' भनिन्छ। यो वैदिक परम्पराको 'देवयान' (देवताहरूको मार्ग) र 'पितृयान' (पितृहरूको मार्ग) को अवधारणा हो।

शुक्ल गति (उत्तरायण): जुन मार्गमा गएपछि योगीहरू फर्केर आउँदैनन् (अर्थात्, मोक्ष प्राप्त गर्छन्), त्यो मार्ग हो - अग्नि, ज्योति, दिन, शुक्ल पक्ष, र उत्तरायणको छ महिना। ब्रह्मज्ञानी योगीहरू मृत्युपछि यस मार्गबाट गएर ब्रह्मलाई प्राप्त गर्दछन्। यो ज्ञान र प्रकाशको मार्ग हो।

कृष्ण गति (दक्षिणायन): जुन मार्गमा गएपछि योगीहरू फर्केर आउँछन् (अर्थात्, पुनर्जन्म लिन्छन्), त्यो मार्ग हो - धुवाँ, रात्रि, कृष्ण पक्ष, र दक्षिणायनको छ महिना। सकाम कर्म गर्ने (फलको इच्छाले यज्ञ, दान, तप गर्ने) योगीहरू यस मार्गबाट गएर चन्द्रमाको ज्योतिलाई प्राप्त गर्छन् र आफ्नो पुण्य क्षीण भएपछि फेरि यस पृथ्वीमा जन्म लिन्छन्। यो अज्ञान र अन्धकारको मार्ग हो।

भगवद्गीतामा श्रीकृष्ण यसलाई प्रतीकात्मक रूपमा व्याख्या गर्नुहुन्छ। 'शुक्ल गति' भनेको ज्ञान र वैराग्यको जीवन हो, जहाँ व्यक्ति निरन्तर आफ्नो चेतनालाई उच्च बनाउने प्रयास गर्छ। 'कृष्ण गति' भनेको अज्ञान र आसक्तिको जीवन हो, जहाँ व्यक्ति सांसारिक भोग र कर्मफलमा अल्झिएको हुन्छ। कृष्ण भन्नुहुन्छ, "यी दुई मार्गहरूलाई जानेर, कुनै

पनि योगी मोहित हुँदैन। त्यसैले, हे अर्जुन, तिमी हर समय योगमा स्थित होऊ।"

यसको व्यावहारिक सन्देश हो - हामीले आफ्नो जीवन 'शुक्ल' अर्थात् प्रकाशमय बनाउनु पर्छ। हाम्रो हरेक कर्म, हरेक विचार ज्ञान र जागरूकताले भरिएको हुनुपर्छ। यदि हामीले जीवनभरि नै प्रकाशको मार्गमा हिँड्ने अभ्यास गर्‍यौं भने, मृत्युको समयमा कुन मुहूर्त, कुन दिन वा कुन पक्ष छ भन्ने कुराले फरक पार्दैन। हाम्रो गन्तव्य स्वतः प्रकाशमय हुनेछ।

जीवन जिउने कला नै मृत्युको तयारी हो

आठौं अध्यायले मृत्यु जस्तो भयानक र रहस्यमय विषयलाई एक वैज्ञानिक र आशावादी दृष्टिकोणले हेर्न सिकाउँछ। यसले मृत्युलाई जीवनको अन्त्यको रूपमा होइन, बरु चेतनाको यात्राको एक महत्वपूर्ण मोडको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। यस अध्यायको सार हो, मृत्युको तयारी भनेको कुनै अन्तिम समयमा गरिने अनुष्ठान होइन, यो जीवनभरि जिइने एक कला हो।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

ब्रह्माण्डको समग्रतालाई बुझ: आफूलाई र ब्रह्माण्डलाई विभिन्न तहमा (भौतिक, मानसिक, दैवी, आध्यात्मिक) बुझ्ने प्रयास गर।

अन्तिम विचारले गति निर्धारण गर्छ: मृत्युको समयको चेतनाले हाम्रो अर्को जन्मको दिशा तय गर्छ, र त्यो चेतना जीवनभरको अभ्यासको परिणाम हो।

स्मरण र कर्तव्यलाई सँगै लैजाऊ: आफ्नो सांसारिक कर्तव्यहरू पूरा गर्दै, मनले निरन्तर ईश्वरको स्मरण गर्ने अभ्यास गर।

प्रकाशको मार्गमा हिँड: आफ्नो जीवनलाई ज्ञान, जागरूकता र अनासक्तिले भरिपूर्ण बनाऊ, ताकि तिम्रो अन्तिम यात्रा पनि प्रकाशमय होस्।

भक्तिको महत्व: यी सबै कुरा जानेर, योगीले वेद, यज्ञ, दान, तप आदिबाट प्राप्त हुने सबै पुण्य फलहरूलाई उछिनेर, परम स्थानलाई प्राप्त गर्दछ।

आठौं अध्यायले हामीलाई मृत्युको भयबाट मुक्त हुन सिकाउँछ। यसले भन्छ, यदि तिमीले आफ्नो जीवनलाई सही तरिकाले जियौ भने, मृत्यु तिम्रो शत्रु होइन, बरु परम धामको द्वार बन्न सक्छ। यो अध्यायले अर्जुनलाई (र हामी सबैलाई) आफ्नो कर्तव्य-पथमा दृढ रहँदै, आफ्नो अन्तिम लक्ष्यप्रति सचेत रहन प्रेरित गर्दछ। यसपछि, नवौं अध्यायमा, कृष्णले यो भक्तियोगको रहस्यलाई अझ गहिरो र गुह्य तहमा खोल्नुहुनेछ, जसलाई उहाँ 'राजविद्या' वा 'ज्ञानको राजा' भन्नुहुन्छ।

अध्याय ९:
राजविद्या–राजगुह्य-योग : सर्वोच्च गोपनीय ज्ञान

(The Yoga of the Sovereign Science and Secret)

राजविद्या र राजगुह्य: ज्ञानको राजा र रहस्यहरूको राजा

नवौं अध्यायलाई गीताको मुटु मानिन्छ। यहाँ भगवान् श्रीकृष्णले भक्तियोगको सारलाई अत्यन्तै गहिरो, गोप्य र शक्तिशाली रूपमा

प्रकट गर्नुहुन्छ। अध्यायको सुरुवातमा नै कृष्णले यस ज्ञानको महिमालाई स्थापित गर्नुहुन्छ। उहाँ अर्जुनलाई भन्नुहुन्छ, "इदं तु ते गुह्यतमं प्रवक्ष्याम्यनसूयवे। ज्ञानं विज्ञानसहितं यज्ज्ञात्वा मोक्ष्यसेऽशुभात्॥" (गीता ९.१) अर्थात्, "म तिमी, दोष-दृष्टि नराख्ने भक्तलाई, यो 'विज्ञान' सहितको सबैभन्दा गोप्य 'गुह्यतम' ज्ञान भन्नेछु, जसलाई जानेर तिमी अशुभ (संसार-बन्धन) बाट मुक्त हुनेछौ।"

कृष्णले यस ज्ञानलाई दुईवटा विशेषण दिनुहुन्छ: '**राजविद्या**' (सबै विद्याहरूको राजा) र '**राजगुह्यम्**' (सबै रहस्यहरूको राजा)। यो पवित्र, उत्तम, प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकिने, धर्मयुक्त, अभ्यास गर्न सजिलो र अविनाशी छ।

किन यो ज्ञानलाई 'राजा' भनियो? किनभने यसले हामीलाई संसारको दास होइन, बरु संसारको राजा (आफ्नो मन र परिस्थितिको स्वामी) बन्न सिकाउँछ। यो 'गुह्यतम' (topmost secret) हो किनभने यो केवल तर्क वा बुद्धिले बुझ्न सकिँदैन। यो केवल 'अनसूयु' (दोष-दृष्टि नभएको, श्रद्धावान्) भक्तले मात्र ग्रहण गर्न सक्छ। जो व्यक्ति ईश्वरको अस्तित्वमा नै शङ्का गर्छ वा उहाँको लीलामा दोष देख्छ, उसले यो ज्ञानको गहिराइमा प्रवेश गर्न सक्दैन।

यो अध्याय मुमुक्षुस्तरका पाठकहरूका लागि विशेष रूपमा महत्वपूर्ण छ, किनभने यसले बुद्धि र तर्कको सीमालाई स्वीकार्दै, श्रद्धा र अनुभवको महत्वलाई उजागर गर्दछ। यो विज्ञानको विरुद्धमा छैन, बरु विज्ञानभन्दा परको कुरा गर्दछ। यो 'what' र 'how' को साथसाथै 'why' को पनि उत्तर दिने प्रयास हो।

ईश्वरको अचिन्त्य सम्बन्ध: ममा सबै, म कसैमा छैन

यस गोप्य ज्ञानको सार के हो? कृष्ण भन्नुहुन्छ, "मया ततमिदं सर्वं जगदव्यक्तमूर्तिना। मत्स्थानि सर्वभूतानि न चाहं तेष्ववस्थितः॥" (गीता ९.४) अर्थात्, "मैले आफ्नो अव्यक्त (निराकार) स्वरूपले यो सम्पूर्ण संसारलाई व्याप्त गरेको छु। सबै प्राणीहरू ममा स्थित छन्, तर म तिनीहरूमा स्थित छैन।"

यो एक अत्यन्तै विरोधाभासपूर्ण र गहन कथन हो। पहिलो भाग बुझ्न सजिलो छ: ईश्वर सर्वव्यापक हुनुहुन्छ, उहाँ नै सबै कुराको आधार हुनुहुन्छ। तर दोस्रो भाग, "म तिनीहरूमा स्थित छैन," ले हामीलाई भ्रमित पार्छ। यदि सबै कुरा उहाँमा छ भने, उहाँ ती कुराहरूमा कसरी हुनुहुन्न? यसको लगत्तै, कृष्णले अर्को विरोधाभास थप्नुहुन्छ, "न च मत्स्थानि भूतानि पश्य मे योगमैश्वरम्।" (गीता ९.५) अर्थात्, "र, (वास्तवमा) सबै प्राणीहरू ममा स्थित पनि छैनन्। मेरो यो ईश्वरीय योग (चमत्कार) लाई हेर।"

यो के भन्न खोजिएको हो? भगवद्गीता मा श्रीकृष्ण यसलाई 'containment' को उपमाबाट सम्झाउनुहुन्छ। आकाशमा बादलहरू देखिन्छन्। बादलहरू आकाशमा स्थित छन्, तर आकाश बादलहरूमा सीमित छैन। आकाश बादलहरूभन्दा धेरै विशाल र अछुतो छ। बादल आउँछ, जान्छ, तर आकाश जस्ताको तस्तै रहन्छ। त्यसरी नै, सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड ईश्वरमा स्थित छ, तर ईश्वर ब्रह्माण्डमा सीमित हुनुहुन्न। उहाँ ब्रह्माण्डभन्दा अनन्त गुणा विशाल र त्यसबाट अछुतो हुनुहुन्छ।

"ममा स्थित पनि छैनन्" भन्नुको अर्थ हो, ईश्वरमाथि यी प्राणीहरूको अस्तित्वले कुनै प्रभाव पार्दैन। उहाँ तिनीहरूको कर्म वा गुणले लिप्त हुनुहुन्न। उहाँ केवल एक साक्षी र आधार हुनुहुन्छ। यो सम्बन्ध हाम्रो भौतिक तर्कले बुझ्न नसकिने भएकोले, कृष्ण यसलाई 'योगमैश्वरम्' (मेरो ईश्वरीय योग/माया) भन्नुहुन्छ। यसलाई केवल श्रद्धा र अनुभवले मात्र छुन सकिन्छ। यो सम्बन्धलाई बुझ्ने प्रयास गर्नु नै ध्यान हो।

कृष्णले आफूलाई सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता र संहारकर्ताको रूपमा प्रस्तुत गर्नुहुन्छ, तर उहाँ यी सबै कर्महरूबाट पूर्ण रूपमा अनासक्त हुनुहुन्छ। "म उदासीन (तटस्थ) जस्तै रहन्छु, ती कर्महरूमा आसक्त नभएकोले, मलाई ती कर्महरूले बाँध्दैनन्।" (गीता ९.९) यो कर्मयोगको त्यही सिद्धान्त हो, जुन कृष्णले अर्जुनलाई सिकाउँदै हुनुहुन्छ। ईश्वर स्वयं त्यसको सबैभन्दा ठूलो उदाहरण हुनुहुन्छ।

अज्ञानी र ज्ञानीको भेदः ईश्वरप्रतिको दृष्टिकोण

ईश्वरको यो अचिन्त्य र निराकार स्वरूपलाई नबुझ्ने मानिसहरूको के हुन्छ? कृष्ण भन्नुहुन्छ, "अवजानन्ति मां मूढा मानुषीं तनुमाश्रितम्। परं भावमजानन्तो मम भूतमहेश्वरम्॥" (गीता ९.११) अर्थात्, "मूर्खहरूले मलाई साधारण मानिसको शरीर धारण गरेको देखेर मेरो अवहेलना गर्छन्, किनभने उनीहरूले सम्पूर्ण प्राणीहरूको महान् ईश्वर रूप मेरो परम भावलाई जानेका हुँदैनन्।"

जब ईश्वर मानव रूपमा (अवतार लिएर) आउनुहुन्छ, मानिसहरूले उहाँलाई आफ्नो जस्तै हाड-मासुको शरीर भएको, सुख-दुःख भोग्ने एक साधारण व्यक्ति ठान्छन्। उनीहरूले त्यो भौतिक शरीरको पछाडि रहेको दिव्यतालाई देख्न सक्दैनन्। त्यस्ता व्यक्तिहरू व्यर्थ आशा, व्यर्थ कर्म र व्यर्थ ज्ञानमा लागेर, आसुरी र मोहिनी प्रकृतिलाई धारण गर्दछन्।

यसको विपरीत, महात्माहरू (ज्ञानी भक्तहरू) कस्ता हुन्छन्? उनीहरू दैवी प्रकृतिलाई धारण गरेर, अनन्य मनले मलाई भज्दछन्। उनीहरूले मलाई नै सबै प्राणीहरूको अविनाशी आदिकारण भनेर जान्दछन्।

> उनीहरू दृढ व्रत लिएर, निरन्तर मेरो कीर्तन गर्दछन्।
>
> उनीहरू भक्तिका साथ प्रणाम गर्दै, नित्य मेरो उपासना गर्दछन्।
>
> कोही ज्ञानयज्ञद्वारा 'एकत्व' भावले (अद्वैत) मेरो पूजा गर्छन्।
>
> कोही 'पृथक्त्व' भावले (द्वैत) मेरो विभिन्न स्वरूपहरूको पूजा गर्छन्।

त्यसपछि कृष्णले आफ्नो विश्वरूपको एक झलक दिनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "म नै यज्ञ हुँ, म नै स्वाहा (आहुति) हुँ, म नै औषधि हुँ, म नै मन्त्र हुँ, म नै घिउ हुँ, म नै अग्नि हुँ, र म नै हवन गर्ने क्रिया हुँ। म नै यस जगत्को पिता, माता, धाता (धारण गर्ने) र पितामह (हजुरबुबा) हुँ। म नै जान्न योग्य पवित्र वस्तु, ॐकार, ऋग्वेद, सामवेद र यजुर्वेद हुँ। म नै गति, भर्ता, प्रभु, साक्षी, निवास, शरण र सुहृद् (मित्र) हुँ। म नै उत्पत्ति, प्रलय, आधार, निधान (खजाना) र अविनाशी बीज हुँ।"

यो घोषणाले ईश्वरलाई कुनै एउटा रूप वा परिभाषामा सीमित गर्ने प्रयासलाई तोडिदिन्छ। उहाँ नै कर्ता, कर्म, करण, सम्प्रदान, अपादान, अधिकरण - सबै कारकहरू हुनुहुन्छ। उहाँ नै प्रश्न र उत्तर, दुवै हुनुहुन्छ। यो सर्व-समावेशी (all-inclusive) दर्शनले भक्तलाई हरेक वस्तुमा, हरेक सम्बन्धमा ईश्वरलाई देख्ने दृष्टि प्रदान गर्दछ।

सबैभन्दा सरल र शक्तिशाली भक्ति: पत्रं पुष्पं फलं तोयम्

ईश्वरको यस्तो विराट् र सर्वशक्तिमान् स्वरूपको पूजा कसरी गर्ने? के त्यसको लागि ठूला-ठूला यज्ञ, अनुष्ठान र दान-दक्षिणा आवश्यक छ? यहाँ कृष्णले भक्तियोगको सबैभन्दा सरल, सुन्दर र क्रान्तिकारी सूत्र दिनुहुन्छ: "पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति। तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः॥" (गीता ९.२६) अर्थात्, "जो कोही भक्तले मलाई प्रेमपूर्वक एक पात, एक फूल, एक फल, वा अलिकति जल अर्पण गर्दछ, म त्यो शुद्ध हृदयको भक्तले प्रेमपूर्वक दिएको भेटलाई स्वीकार गर्दछु (खान्दछु)।"

यो श्लोकले पूजा-उपासनाको क्षेत्रबाट सबै प्रकारका बाहिरी आडम्बर, खर्च र जटिलतालाई हटाइदिन्छ। ईश्वरलाई हाम्रो धन-सम्पत्ति वा वस्तुको आवश्यकता छैन। उहाँलाई केवल हाम्रो 'भक्ति' अर्थात् शुद्ध प्रेम र समर्पणको भाव चाहिन्छ। एक गरिबभन्दा गरिब व्यक्तिले पनि, जससँग चढाउनलाई केही छैन, उसले पनि एक पात वा अलिकति पानी चढाएर ईश्वरको कृपा प्राप्त गर्न सक्छ। यसले भक्तिको ढोका सबैका लागि - धनी-गरिब, ज्ञानी-अज्ञानी, पुरुष-महिला, सबै जातजाति - समान रूपमा खोलिदिन्छ।

भगवद्गीताका अनुसार, यो 'भाव-ग्राही जनार्दन' (ईश्वरले वस्तु होइन, भाव ग्रहण गर्नुहुन्छ) को सिद्धान्त हो। यो श्लोकले हामीलाई सिकाउँछ कि महत्वपूर्ण कुरा 'के' चढाइयो भन्ने होइन, 'कसरी' चढाइयो भन्ने हो। यो सिद्धान्तलाई विस्तार गर्दै, कृष्ण भन्नुहुन्छ, "यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत्। यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्॥" (गीता ९.२७) अर्थात्, "हे कुन्तीपुत्र, तिमी जे गर्छौ, जे खान्छौ, जे हवन गर्छौ, जे दान दिन्छौ, र जे तपस्या गर्छौ, ती सबै मलाई अर्पण गर।"

यो कर्मयोगको त्यही सिद्धान्त हो, जसलाई यहाँ भक्तिको रङ दिइएको छ। यसले हाम्रो जीवनको हरेक क्रियाकलापलाई पूजामा रूपान्तरण गरिदिन्छ। खाना खानु, पानी पिउनु, आफ्नो काम गर्नु - यी सबै ईश्वरको सेवा बन्न सक्छन्, यदि ती समर्पणको भावले गरिएका छन् भने।

ईश्वरको समता र भक्तको महिमा

के ईश्वरले आफ्ना भक्तहरूलाई पक्षपात गर्नुहुन्छ? कृष्णले यसको स्पष्ट जवाफ दिनुहुन्छ, "समोऽहं सर्वभूतेषु न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रियः। ये भजन्ति तु मां भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम्॥" (गीता ९.२९) अर्थात्, "म सबै प्राणीहरूमा समान छु। न कोही मेरो लागि घृणित छ, न कोही प्रिय। तर जो मलाई भक्तिका साथ भज्दछन्, उनीहरू ममा छन्, र म पनि उनीहरूमा छु।"

यो सूर्यको प्रकाश जस्तै हो। सूर्यले सबैलाई समान रूपमा प्रकाश दिन्छ, उसले कसैलाई पक्षपात गर्दैन। तर जो व्यक्ति आफ्नो घरको झ्याल-ढोका बन्द गरेर बस्छ, उसले सूर्यको प्रकाश पाउँदैन। यसमा सूर्यको दोष होइन। त्यसरी नै, ईश्वरको कृपा सबैका लागि उपलब्ध छ, तर जो व्यक्ति भक्तिको झ्याल खोलेर उहाँतिर फर्कन्छ, उसले मात्र त्यो कृपाको अनुभव गर्न सक्छ।

भक्तिको शक्ति यति महान् छ कि यसले मानिसको विगतलाई पनि बदलिदिन सक्छ। कृष्ण भन्नुहुन्छ, "अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक्। साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि सः॥" (गीता ९.३०) अर्थात्, "यदि कुनै ठूलो दुराचारी व्यक्ति पनि अनन्य भावले मलाई भज्दछ भने, उसलाई साधु नै मान्नुपर्छ, किनभने उसले सही निश्चय गरेको छ।" उसको त्यो भक्तिले उसलाई छिट्टै धर्मात्मा बनाइदिन्छ र ऊ परम शान्तिलाई प्राप्त गर्दछ। कृष्ण घोषणा गर्नुहुन्छ,

“कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति।” (हे कुन्तीपुत्र, यो प्रतिज्ञा गर कि मेरो भक्तको कहिल्यै विनाश हुँदैन)।

यो आश्वासनले पापीभन्दा पापी व्यक्तिलाई पनि आशाको किरण देखाउँछ। यसले भन्छ, तिम्रो विगत जस्तोसुकै भए पनि, यदि तिमी आज र अहिले सच्चाइका साथ ईश्वरतिर फर्कन्छौ भने, तिम्रो उद्धार निश्चित छ। ईश्वरले हाम्रो ‘resume’ हेर्नुहुन्न, उहाँले हाम्रो ‘हृदय’ हेर्नुहुन्छ।

भक्तिको सार्वभौम आह्वान

नवौं अध्याय भक्तिको एक घोषणापत्र हो। यसले ज्ञान, कर्म र भक्तिको सुन्दर संगम प्रस्तुत गर्दछ। यसले ईश्वरको परम, अचिन्त्य स्वरूप र उहाँको सरल, प्रेममय स्वरूपलाई एकसाथ देखाउँछ। अध्यायको अन्त्यमा, कृष्णले आफ्नो सन्देशलाई एउटै श्लोकमा सारगर्भित गर्नुहुन्छ, जुन गीताको चरम उपदेशहरूमध्ये एक हो: “मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु। मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः॥” (गीता ९.३४) अर्थात्, “आफ्नो मन ममा लगाऊ, मेरो भक्त बन, मेरो लागि यज्ञ (पूजा) गर, र मलाई नमस्कार गर। यसरी, मप्रति नै परायण भएर, आफ्नो आत्मालाई ममा जोडेर, तिमी मलाई नै प्राप्त गर्न सफल हुनेछौ।”

यो श्लोकले **भक्तिको चार-सूत्रीय कार्यक्रम** दिन्छ: मनले ईश्वरको चिन्तन गर्नु (**मनन**), वचनले उहाँको गुणगान गर्नु र उहाँको भक्त बन्नु (**कीर्तन**), शरीरले उहाँको पूजा र सेवा गर्नु (**यजन**), र अहंकारले उहाँको अगाडि झुक्नु (**नमन**)। जब यी चारै कुराहरू एकसाथ हुन्छन्, तब योग पूर्ण हुन्छ र साधकले आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्दछ।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

ज्ञानको राजा: भक्तिको ज्ञान सबैभन्दा गोप्य र शक्तिशाली छ, जसले व्यक्तिलाई संसारको बन्धनबाट मुक्त गर्दछ।

अचिन्त्य सम्बन्ध: ईश्वर संसारमा व्याप्त भएर पनि त्यसबाट अछुतो हुनुहुन्छ। यो सम्बन्ध तर्कले होइन, श्रद्धाले बुझिन्छ।

सरल भक्ति: ईश्वरलाई प्रेमपूर्वक चढाएको एक पात वा फूल पनि स्वीकार्य छ। महत्वपूर्ण वस्तु होइन, भाव हो।

समर्पणको जीवन: आफ्नो हरेक कर्मलाई ईश्वरमा अर्पण गर्दा, सम्पूर्ण जीवन नै एक पूजा बन्छ।

भक्तको महिमा: ईश्वरको भक्तको कहिल्यै नाश हुँदैन। भक्तिले दुराचारीलाई पनि धर्मात्मा बनाउन सक्छ।

नवौं अध्यायले हामीलाई धर्मको जटिलताबाट निकालेर, भक्तिको सरलतामा स्थापित गर्दछ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि आध्यात्मिकता कुनै टाढाको वा कठिन कुरा होइन, यो हाम्रो हृदयको एक सरल र प्रेममय पुकार हो। यसपछि, दशौं अध्यायमा, कृष्णले आफ्नो यही विराट् र सर्वव्यापक स्वरूपलाई अझ विस्तारमा, विभिन्न विभूतिहरूको माध्यमबाट प्रकट गर्नुहुनेछ।

अध्याय १०:

विभूति-योग : ईश्वरको ऐश्वर्य

(The Yoga of Divine Manifestations)

पुनः श्रवणको आग्रह: अमृतमय वचनको प्यास

नवौं अध्यायमा भगवान् श्रीकृष्णले आफूलाई सबैभन्दा गोप्य ज्ञान, 'राजविद्या', को रूपमा प्रस्तुत गर्नुभयो र भक्तिको सरल तर शक्तिशाली मार्ग देखाउनुभयो। त्यस अध्यायको अन्त्यमा उहाँले "मन्मना भव मद्भक्तो" (आफ्नो मन ममा लगाऊ, मेरो भक्त बन) भनेर भक्तिको सार बताउनुभयो।

दशौं अध्यायको सुरुवातमा, कृष्णले आफ्नो उपदेशलाई अझै अगाडि बढाउनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "भूय एव महाबाहो शृणु मे परमं वचः। यत्तेऽहं प्रीयमाणाय वक्ष्यामि हितकाम्यया॥" (गीता १०.१) अर्थात्, "हे महाबाहु, फेरि पनि मेरो परम (श्रेष्ठ) वचन सुन, जुन म तिमी 'प्रीयमाण' (अत्यन्त प्रेम गर्ने) भक्तको हितको कामनाले भन्नेछु।"

यहाँ 'प्रीयमाण' शब्द महत्वपूर्ण छ। यसले देखाउँछ कि अर्जुन अब केवल एक शिष्य मात्र रहेनन्, उनी एक प्रेमी भक्त बनिसकेका छन्, जसलाई ईश्वरको वचन सुन्दा आनन्द र तृप्ति मिल्छ। जसरी अमृत पिएर कहिल्यै अघाइँदैन, त्यसरी नै भक्तलाई भगवान्को महिमा सुनेर कहिल्यै अघाइँदैन। कृष्णले यो पनि स्पष्ट पार्नुहुन्छ कि उहाँको वास्तविक उत्पत्तिको रहस्यलाई न देवताहरूले जान्दछन्, न महर्षिहरूले, किनभने उहाँ नै ती सबैका आदि स्रोत हुनुहुन्छ। जो व्यक्तिले उहाँलाई अजन्मा, अनादि र सम्पूर्ण लोकको महान् ईश्वर भनेर तत्त्वतः जान्दछ, ऊ सबै पापहरूबाट मुक्त हुन्छ।

भगवद्गीतामा 'भगवद्गीता' श्रीकृष्ण यसलाई 'source-code' को रूपमा व्याख्या गर्नुहुन्छ। हामी प्रोग्रामले बनाएको आउटपुट देख्न सक्छौं, तर त्यो आउटपुटले प्रोग्रामको 'source-code' लाई पूर्ण रूपमा बुझ्न सक्दैन। त्यसरी नै, सृष्टिले सृष्टिकर्तालाई पूर्ण रूपमा जान्न सक्दैन। सृष्टिकर्तालाई जान्ने एकमात्र तरिका हो - सृष्टिकर्ताले स्वयं आफ्नो बारेमा बताउँदा श्रद्धापूर्वक सुन्नु। यो अध्याय त्यही रहस्योद्‌घाटन हो।

विभूतिहरूको आवश्यकता: निराकारलाई साकारमा देख्ने प्रयास

अर्जुनले कृष्णको परम, निराकार र सर्वव्यापी स्वरूपलाई स्वीकार गरिसकेका छन्। उनले भन्छन्, "तपाईं नै परम ब्रह्म, परम धाम र परम पवित्र हुनुहुन्छ। सबै ऋषिहरू, देवर्षि नारद, असित, देवल र व्यासले पनि तपाईंलाई त्यही भन्नुहुन्छ, र तपाईं स्वयं पनि त्यही भन्दै हुनुहुन्छ।" (गीता १०.१२-१३)। तर, एउटा व्यावहारिक समस्या छ। त्यो निराकार, सर्वव्यापी ईश्वरको चिन्तन कसरी गर्ने? ध्यान कसरी लगाउने? हाम्रो मनलाई ध्यानको लागि कुनै 'आलम्बन' (support) चाहिन्छ, कुनै रूप, कुनै गुण चाहिन्छ।

त्यसैले, अर्जुनले प्रार्थना गर्छन्, "वक्तुमर्हस्यशेषेण दिव्या ह्यात्मविभूतयः। याभिर्विभूतिभिर्लोकानिमांस्त्वं व्याप्य तिष्ठसि॥" (गीता १०.१६) अर्थात्, "तपाईं आफ्ना ती दिव्य विभूतिहरूलाई पूर्ण रूपमा बताउन योग्य हुनुहुन्छ, जुन विभूतिहरूद्वारा तपाईं यी सबै लोकहरूमा व्याप्त भएर रहनुभएको छ।" उनी सोध्छन्, "हे योगिन्, म कसरी निरन्तर चिन्तन गर्दै तपाईंलाई जान्न सक्छु? र, हे भगवान्, कुन-कुन भाव (रूप) मा मैले तपाईंको ध्यान गर्नु पर्दछ?"

यो एक अत्यन्तै व्यावहारिक र महत्वपूर्ण प्रश्न हो। यसले देखाउँछ कि गीता केवल अमूर्त दर्शनको ग्रन्थ होइन, यो एक व्यावहारिक साधना-मार्ग पनि हो। अर्जुनको यही प्रश्नको उत्तरमा, कृष्णले आफ्ना 'विभूति' हरू, अर्थात् दिव्य ऐश्वर्य वा उत्कृष्टताका अभिव्यक्तिहरू, को वर्णन सुरु गर्नुहुन्छ। 'विभूति' भनेको त्यो विशेष गुण वा रूप हो, जहाँ ईश्वरको शक्ति, सौन्दर्य, ज्ञान वा महिमा विशेष रूपले प्रकट भएको हुन्छ। यो ईश्वरलाई देख्ने एक झ्याल (window) हो। जब हामी कुनै पनि क्षेत्रको उत्कृष्टता (excellence) लाई देख्छौं, हामीले वास्तवमा ईश्वरकै एक झलक पाइरहेका हुन्छौं।

ईश्वरको ऐश्वर्य: उत्कृष्टताको अनन्त सूची

कृष्णले स्पष्ट पार्नुहुन्छ कि उहाँका विभूतिहरू अनन्त छन्, त्यसैले उहाँ केवल केही प्रमुख विभूतिहरू मात्र बताउनुहुनेछ। यो सूचीले ब्रह्माण्डको हरेक पक्षलाई समेट्छ - देवता, मानव, प्रकृति, वस्तु, विचार, सबै।

आध्यात्मिक र दैवी क्षेत्रमा:

> म सबै प्राणीहरूको हृदयमा स्थित 'आत्मा' हुँ। म नै सबैको आदि, मध्य र अन्त्य हुँ।
>
> आदित्यहरूमा म 'विष्णु' हुँ, ज्योतिहरूमा म 'सूर्य' हुँ, मरुतहरूमा म 'मरीचि' हुँ, र नक्षत्रहरूमा म 'चन्द्रमा' हुँ।
>
> वेदहरूमा म 'सामवेद' हुँ, देवताहरूमा म 'इन्द्र' हुँ, इन्द्रियहरूमा म 'मन' हुँ, र प्राणीहरूमा म 'चेतना' हुँ।
>
> रुद्रहरूमा म 'शंकर' हुँ, यक्ष-राक्षसहरूमा म 'कुबेर' हुँ, वसुहरूमा म 'अग्नि' हुँ, र पर्वतहरूमा म 'सुमेरु' हुँ।

पुरोहितहरूमा म 'बृहस्पति' हुँ, सेनापतिहरूमा म 'स्कन्द' (कुमार) हुँ, र जलाशयहरूमा म 'समुद्र' हुँ।

प्राकृतिक र भौतिक संसारमा:

महर्षिहरूमा म 'भृगु' हुँ, वाणीमा म एकाक्षर 'ॐ' हुँ, यज्ञहरूमा म 'जपयज्ञ' हुँ, र स्थिर वस्तुहरूमा म 'हिमालय' हुँ।

वृक्षहरूमा म 'अश्वत्थ' (पीपल) हुँ, देवर्षिहरूमा म 'नारद' हुँ, गन्धर्वहरूमा म 'चित्ररथ' हुँ, र सिद्धहरूमा म 'कपिल मुनि' हुँ।

घोडाहरूमा म समुद्र-मन्थनबाट उत्पन्न 'उच्चैःश्रवा' हुँ, हात्तीहरूमा म 'ऐरावत' हुँ, र मनुष्यहरूमा म 'राजा' हुँ।

हतियारहरूमा म 'वज्र' हुँ, गाईहरूमा म 'कामधेनु' हुँ, सन्तान-उत्पत्तिको कारण म 'कामदेव' हुँ, र सर्पहरूमा म 'वासुकि' हुँ।

मानवीय र अमूर्त क्षेत्रमा:

नागहरूमा म 'अनन्त' (शेषनाग) हुँ, जल-देवताहरूमा म 'वरुण' हुँ, पितृहरूमा म 'अर्यमा' हुँ, र शासकहरूमा म 'यम' हुँ।

दैत्यहरूमा म 'प्रह्लाद' हुँ, गणना गर्नेहरूमा म 'काल' (समय) हुँ, पशुहरूमा म 'सिंह' हुँ, र पक्षीहरूमा म 'गरुड' हुँ।

पवित्र गर्नेहरूमा म 'पवन' हुँ, शस्त्रधारीहरूमा म 'राम' हुँ, माछाहरूमा म 'मकर' (सार्क/गोही) हुँ, र नदीहरूमा म 'गंगा' हुँ।

सृष्टिको आदि, मध्य र अन्त्य म नै हुँ। विद्याहरूमा म 'अध्यात्म-विद्या' (आत्म-ज्ञान) हुँ, र वाद-विवाद गर्नेहरूको 'तर्क' म नै हुँ।

अक्षरहरूमा म 'अ' कार हुँ, र समासहरूमा म 'द्वन्द्व' समास हुँ। म नै अक्षय 'काल' (महाकाल) हुँ, र सबैतिर मुख भएको 'विधाता' (ब्रह्मा) हुँ।

म सबैलाई हरण गर्ने 'मृत्यु' हुँ, र भविष्यमा उत्पन्न हुनेहरूको 'उत्पत्ति' को कारण पनि म नै हुँ।

स्त्रीहरूमा पाइने सात गुणहरू - कीर्ति, श्री, वाक्, स्मृति, मेधा, धृति, र क्षमा - म नै हुँ।

सामवेदका छन्दहरूमा म 'बृहत्साम' हुँ, छन्दहरूमा म 'गायत्री' हुँ, महिनाहरूमा म 'मार्गशीर्ष' हुँ, र ऋतुहरूमा म 'वसन्त' हुँ।

छल गर्नेहरूको 'जुवा' म हुँ, तेजस्वीहरूको 'तेज' म हुँ, म नै 'विजय' हुँ, 'निश्चय' हुँ, र सात्त्विकहरूको 'सत्त्व' हुँ।

वृष्णिवंशीहरूमा म 'वासुदेव' (स्वयं कृष्ण) हुँ, पाण्डवहरूमा म 'धनञ्जय' (अर्जुन) हुँ, मुनिहरूमा म 'व्यास' हुँ, र कविहरूमा म 'उशना' (शुक्राचार्य) हुँ।

विभूतिको सारः जहाँ उत्कृष्टता, त्यहाँ ईश्वर

यो लामो सूचीको उद्देश्य के हो? के हामीले यी सबै नामहरू कण्ठ गर्नुपर्छ? होइन। यसको उद्देश्य हो - हामीलाई एक विशेष 'दृष्टि' प्रदान गर्नु। यो लामो सूची त्यो दृष्टि हो - जसले संसारमा जहाँ-जहाँ हामी कुनै पनि प्रकारको उत्कृष्टता, शक्ति, सौन्दर्य, ज्ञान वा विलक्षणता देख्छौं, त्यसलाई ईश्वरको अभिव्यक्तिको रूपमा चिन्न हामीलाई सिकाउने गर्दछ। ।

जब हामी हिमालयको विशालता र स्थिरता देख्छौं, हामीले ईश्वरको स्थिरतालाई अनुभव गर्न सक्छौं। जब हामी गंगाको पवित्रता र प्रवाह देख्छौं, हामीले ईश्वरको कृपाको प्रवाहलाई महसुस गर्न सक्छौं। जब हामी कुनै वैज्ञानिकको प्रखर बुद्धि वा कुनै कलाकारको अद्भुत सिर्जना देख्छौं, हामीले ईश्वरको ज्ञान र सौन्दर्यको एक झलक पाइरहेका हुन्छौं। जब हामी प्रह्लादको अटुट भक्ति वा रामको धर्मनिष्ठा देख्छौं, हामीले ईश्वरको दैवी गुणहरूको अभिव्यक्ति देखिरहेका हुन्छौं।

कृष्णले यो सूचीमा सकारात्मक मात्र होइन, केही नकारात्मक जस्ता देखिने कुराहरूलाई पनि समावेश गर्नुभएको छ, जस्तै "छल गर्नेहरूको जुवा म हुँ" वा "म नै मृत्यु हुँ"। यसले के देखाउँछ भने, संसारमा जे पनि घटित भइरहेको छ, चाहे त्यो हाम्रो साँघुरो दृष्टिकोणमा राम्रो होस् वा नराम्रो, ती सबैको पछाडि उहाँकै शक्ति क्रियाशील छ। उहाँ गुण र दोष, दुवैभन्दा पर हुनुहुन्छ।

अध्यायको अन्त्यमा, कृष्णले यो सम्पूर्ण वर्णनलाई सारमा प्रस्तुत गर्नुहुन्छ: "यद्यद्विभूतिमत्सत्त्वं श्रीमदूर्जितमेव वा। तत्तदेवावगच्छ त्वं मम तेजोंऽशसम्भवम्॥" (गीता १०.४१) अर्थात्, "संसारमा जुन-जुन पनि विभूतियुक्त (ऐश्वर्ययुक्त), श्रीयुक्त (सौन्दर्ययुक्त) वा ऊर्जित (शक्तियुक्त) वस्तु छ, त्यसलाई तिमी मेरो तेजको एक अंशबाट नै उत्पन्न भएको भनेर जान।"

उहाँ थप्नुहुन्छ, "अथवा बहुनैतेन किं ज्ञातेन तवार्जुन। विष्टभ्याहमिदं कृत्स्नमेकांशेन स्थितो जगत्॥" (गीता १०.४२) अर्थात्, "अथवा, हे अर्जुन, यो धेरै कुरा जानेर तिमीलाई के लाभ? म यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई आफ्नो केवल एक अंश मात्रले धारण गरेर स्थित छु।"

यो अन्तिम श्लोकले हामीलाई स्तब्ध बनाइदिन्छ। कृष्णले जति पनि विभूतिहरूको वर्णन गर्नुभयो, ती सबै उहाँको अनन्त महिमाको एक सानो अंश मात्र हुन्। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड, आफ्नो अनन्त आश्चर्य र रहस्यका साथ, उहाँको केवल एक अंशमा टिकेको छ। यसले हाम्रो अहंकारलाई चुर-चुर गरिदिन्छ र हामीलाई त्यो विराट् सत्ताको अगाडि नतमस्तक हुन प्रेरित गर्दछ।

संसारलाई पूजा बनाउने कला

दशौं अध्याय, 'विभूतियोग', एक अत्यन्तै व्यावहारिक र प्रेरणादायी अध्याय हो। यसले हामीलाई ईश्वरलाई मन्दिर वा मूर्तिमा मात्र सीमित नराखेर, जीवनको हरेक पक्षमा देख्न सिकाउँछ।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

उत्कृष्टतामा ईश्वरको दर्शन: संसारमा जहाँ पनि शक्ति, सौन्दर्य, ज्ञान वा कुनै पनि प्रकारको उत्कृष्टता देखिन्छ, त्यो ईश्वरको अभिव्यक्तिको रूपमा चिन्नु नै विभूतियोग हो।

ध्यानको आलम्बन: विभूतिहरू निराकार ईश्वरको ध्यान गर्नको लागि साकार आधार (आलम्बन) हुन्। यसले हाम्रो मनलाई ईश्वरमा केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ।

जीवनप्रतिको सकारात्मक दृष्टिकोण: जब हामी हरेक कुरामा ईश्वरको झलक देख्न थाल्छौं, हाम्रो जीवनप्रतिको दृष्टिकोण सकारात्मक र श्रद्धापूर्ण बन्छ। संसार अब भोगको वस्तु होइन, पूजाको सामग्री बन्छ।

ईश्वरको अनन्त महिमा: हामीले जति पनि जान्दछौं वा देख्दछौं, त्यो ईश्वरको अनन्त महिमाको एक सानो अंश मात्र हो। यो बोधले हामीलाई विनम्र बनाउँछ।

यो अध्याय पढेपछि, अर्जुनको मनमा त्यो विराट् सत्तालाई, जसले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई आफ्नो एक अंशले धारण गरेको छ, त्यसलाई प्रत्यक्ष रूपमा देख्ने उत्कट इच्छा जाग्दछ। उनले कृष्णको विश्वरूपको दर्शन गर्न प्रार्थना गर्नेछन्, जसले गीताको संवादलाई त्यसको चरमोत्कर्ष, अर्थात् एघारौं अध्यायमा लैजानेछ। विभूतियोगले त्यो विराट् दर्शनको लागि सैद्धान्तिक र भावनात्मक पृष्ठभूमि तयार गर्दछ। यसले हाम्रो आँखा खोल्छ, ताकि हामी ईश्वरको ऐश्वर्यलाई केवल सुन्ने मात्र होइन, देख्न पनि सकौं।

अध्याय ११:
विश्वरूप-दर्शन-योग : विराट स्वरूपको दर्शन

(The Yoga of the Vision of the Universal Form)

अर्जुनको प्रार्थना: विराट् रूप देख्ने उत्कट इच्छा

दशौं अध्यायमा भगवान् श्रीकृष्णका दिव्य विभूतिहरूको वर्णन सुनेपछि, अर्जुनको मनमा अब केवल बौद्धिक ज्ञानले मात्र चित्त बुझेन। उनले त्यो विराट्, सर्वव्यापी स्वरूपलाई, जसको बारेमा उनले सुनेका थिए, अब आफ्नै आँखाले प्रत्यक्ष देख्न चाहे। एघारौं अध्यायको सुरुवात यही उत्कट इच्छा र प्रार्थनाबाट हुन्छ। अर्जुन भन्छन्, "मदनुग्रहाय परमं गुह्यमध्यात्मसंज्ञितम्। यत्त्वयोक्तं वचस्तेन मोहोऽयं विगतो मम॥" (गीता

११.१) अर्थात्, "ममाथि अनुग्रह गरेर तपाईंले जुन परम गोप्य अध्यात्म-विषयक वचन (उपदेश) भन्नुभयो, त्यसबाट मेरो यो मोह नष्ट भएको छ।"

अर्जुनले स्वीकार गर्छन् कि उनले अब कृष्णलाई केवल आफ्नो मित्र वा सारथिको रूपमा होइन, बरु सम्पूर्ण प्राणीहरूको उत्पत्ति र प्रलयको स्रोतको रूपमा बुझेका छन्। तर, यो बौद्धिक समझलाई प्रत्यक्ष अनुभवमा बदल्न चाहन्छन्। त्यसैले, उनी विनम्रतापूर्वक प्रार्थना गर्छन्, "एवमेतद्यथात्थ त्वमात्मानं परमेश्वर। द्रष्टुमिच्छामि ते रूपमैश्वरं पुरुषोत्तम॥" (गीता ११.३) अर्थात्, "हे परमेश्वर, तपाईंले आफ्नो बारेमा जस्तो बताउनुभयो, तपाईं त्यस्तै हुनुहुन्छ। तर, हे पुरुषोत्तम, म तपाईंको त्यो ईश्वरीय (विश्वरूप) स्वरूपलाई देख्न चाहन्छु।"

अर्जुनलाई आफ्नो योग्यतामा शङ्का छ। उनी थप्छन्, "मन्यसे यदि तच्छक्यं मया द्रष्टुमिति प्रभो। योगेश्वर ततो मे त्वं दर्शयात्मानमव्ययम्॥" (गीता ११.४) अर्थात्, "हे प्रभु, यदि तपाईंलाई लाग्छ कि म त्यो रूप देख्न सक्षम छु भने, हे योगेश्वर, तपाईं मलाई आफ्नो त्यो अविनाशी स्वरूपको दर्शन गराउनुहोस्।" यो प्रार्थनामा अर्जुनको विनम्रता, श्रद्धा र उत्कट जिज्ञासा एकसाथ प्रकट हुन्छ। यो 'seeing is believing' (देखेपछि मात्र विश्वास लाग्छ) को मानवीय चाहना हो, तर यहाँ यो चाहना भौतिक संसारको लागि होइन, आध्यात्मिक सत्यको लागि हो।

दिव्य चक्षुको वरदान: साधारण आँखाले देख्न नसकिने सत्य

कृष्ण अर्जुनको प्रार्थना स्वीकार गर्नुहुन्छ। तर, उहाँले एउटा महत्वपूर्ण कुरा स्पष्ट पार्नुहुन्छ: "न तु मां शक्यसे द्रष्टुमनेनैव स्वचक्षुषा। दिव्यं ददामि ते चक्षुः पश्य मे योगमैश्वरम्॥" (गीता ११.८) अर्थात्, "तर तिमीले मलाई आफ्नो यो भौतिक आँखाले देख्न सक्दैनौ। म तिमीलाई 'दिव्य

चक्षु' (divine eyes) दिन्छु, त्यसबाट मेरो ईश्वरीय योग (विश्वरूप) लाई हेर।"

यो 'दिव्य चक्षु' के हो? यो कुनै भौतिक शल्यक्रिया वा लेन्स परिवर्तन होइन। यो चेतनाको स्तरमा एक रूपान्तरण हो। यो दृष्टिकोण (perception) को परिवर्तन हो। हाम्रो भौतिक आँखाले केवल त्रि-आयामिक (3D) संसार र प्रकाशको सीमित स्पेक्ट्रमलाई मात्र देख्न सक्छ। तर ईश्वरको विराट् स्वरूप देश, काल र कारणभन्दा पर छ। त्यसलाई देख्नको लागि, हाम्रो चेतनालाई पनि भौतिक सीमाहरूबाट माथि उठ्न आवश्यक छ। यो दिव्य चक्षु त्यही उठेको चेतनाको प्रतीक हो, जसले 'objective reality' (वस्तुगत सत्य) को सट्टा 'transcendental reality' (पराभौतिक सत्य) लाई देख्न सक्छ। मुमुक्षुस्तरका पाठकहरूका लागि, यो क्वान्टम फिजिक्सको 'observer effect' जस्तै हो, जहाँ अवलोकनकर्ताको चेतनाले नै वास्तविकतालाई प्रभावित गर्छ। यहाँ, कृष्णले अर्जुनको चेतनालाई नै 'upgrade' गरिदिनुहुन्छ, ताकि उसले त्यो परम वास्तविकतालाई ग्रहण गर्न सकोस्।

विश्वरूपको दर्शन: एकै ठाउँमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड

सञ्जय, जसले पनि व्यासको कृपाले दिव्य दृष्टि पाएका थिए, धृतराष्ट्रलाई त्यो अभूतपूर्व दृश्यको वर्णन सुनाउँछन्। कृष्णले आफ्नो योग-शक्तिले अर्जुनलाई आफ्नो परम, विराट् स्वरूप देखाउनुहुन्छ।

त्यो रूप कस्तो थियो?

अनेकौं मुख र आँखाहरू: त्यस रूपमा अनगिन्ती मुखहरू र अनगिन्ती आँखाहरू थिए। यसले ईश्वरको सर्व-द्रष्टा र सर्व-वक्ता स्वरूपलाई जनाउँछ।

अनेकौं अद्भुत दर्शनहरू: त्यस रूपमा अनेकौं अद्भुत दृश्यहरू थिए, जुन कहिल्यै देखिएका थिएनन्।

अनेकौं दिव्य आभूषण र हतियारहरू: उहाँले अनेकौं दिव्य माला, वस्त्र, र हतियारहरू धारण गर्नुभएको थियो।

हजारौं सूर्यको प्रकाश: यदि आकाशमा हजारौं सूर्य एकैपटक उदाए भने, त्यसबाट उत्पन्न हुने प्रकाश पनि त्यो विश्वरूपको प्रकाशको बराबरी हुन सक्दैनथ्यो।

एकै ठाउँमा सम्पूर्ण जगत्: अर्जुनले त्यो देवका-देवको शरीरमा, अनेकौं भागमा विभक्त भएको सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई एकै ठाउँमा स्थित देखे। (गीता ११.१३)

यो दृश्य देखेर, अर्जुन आश्चर्यचकित, रोमाञ्चित र भयभीत भए। उनले हात जोडेर, शिर निहुराएर, त्यस विराट् स्वरूपलाई सम्बोधन गर्न थाले।

उनले त्यो रूपमा के-के देखे?

उनले देखे - "पश्यामि देवांस्तव देव देहे सर्वांस्तथा भूतविशेषसङ्घान्। ब्रह्माणमीशं कमलासनस्थमृषींश्च सर्वानुरगांश्च दिव्यान्॥" (गीता ११.१५) अर्थात्, "हे देव, म तपाईंको शरीरमा सम्पूर्ण देवताहरू, सबै प्राणी-समुदायहरू, कमलको आसनमा विराजमान ब्रह्माजी, सबै ऋषिहरू र दिव्य सर्पहरूलाई देखिरहेको छु।"

उनले त्यो रूपलाई आदि, मध्य र अन्त्य-रहित देखे। उनले देखे कि त्यस रूपको तेजले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई जलाइरहेको छ। उनले स्वर्ग र पृथ्वीको बिचको सम्पूर्ण आकाशलाई त्यही एक रूपले व्याप्त भएको देखे। सम्पूर्ण देवताहरू, ऋषिहरू, सिद्धहरू डराएर उहाँको स्तुति गरिरहेका थिए।

काल-स्वरूपको भयङ्कर दर्शन: सबैलाई निल्ने मृत्यु

अहिलेसम्मको दर्शन अद्भुत र ऐश्वर्यशाली थियो। तर, अब त्यस रूपको एक भयङ्कर पक्ष प्रकट हुन्छ। अर्जुनले देखे कि भीष्म, द्रोण, कर्ण लगायत दुर्योधन पक्षका सबै योद्धाहरू, र पाण्डव पक्षका पनि प्रमुख योद्धाहरू, सबैजना त्यो विराट् पुरुषको भयङ्कर दाँत भएको मुखभित्र तीव्र गतिले प्रवेश गरिरहेका छन्। कोही-कोही त दाँतको चेपमा अड्किएर, उनीहरूको शिर चूर्ण-विचूर्ण भएको देखिन्थ्यो। जसरी नदीहरूको प्रवाह समुद्रतिर दौडिन्छ, जसरी पुतलीहरू आगोमा जल्नको लागि दौडिन्छन्, त्यसरी नै यी सबै योद्धाहरू मृत्युको मुखमा प्रवेश गरिरहेका थिए।

यो डरलाग्दो दृश्य देखेर, अर्जुनको मन काँप्न थाल्यो। उनले डराउँदै सोधे, "आख्याहि मे को भवानुग्ररूपो नमोऽस्तु ते देववर प्रसीद। विज्ञातुमिच्छामि भवन्तमाद्यं न हि प्रजानामि तव प्रवृत्तिम्॥" (गीता ११.३१) अर्थात्, "मलाई बताउनुहोस्, यस्तो उग्र रूप भएका तपाईं को हुनुहुन्छ? हे देवश्रेष्ठ, तपाईंलाई नमस्कार छ, प्रसन्न हुनुहोस्। म तपाईं आदिलाई जान्न चाहन्छु, किनभने म तपाईंको यो प्रवृत्तिलाई बुझिरहेको छैन।"

त्यसको जवाफमा, कृष्णले गीताको एक सबैभन्दा प्रसिद्ध र शक्तिशाली घोषणा गर्नुहुन्छ: "कालोऽस्मि लोकक्षयकृत्प्रवृद्धो लोकान्समाहर्तुमिह प्रवृत्तः। ऋतेऽपि त्वां न भविष्यन्ति सर्वे येऽवस्थिताः प्रत्यनीकेषु योधाः॥" (गीता ११.३२) अर्थात्, "म लोकहरूको क्षय गर्ने बढेको 'काल' (समय/मृत्यु) हुँ। म यहाँ यी सबै योद्धाहरूको संहार गर्नको लागि प्रवृत्त भएको छु। तिमी (युद्ध नगरे) बिना पनि, शत्रु-पक्षमा उभिएका कुनै पनि योद्धा जीवित रहने छैनन्।"

यो घोषणाले युद्धको सम्पूर्ण परिप्रेक्ष्यलाई बदलिदिन्छ। अर्जुनले अहिलेसम्म आफूलाई कर्ता (doer) मानिरहेका थिए। उनलाई लागेको थियो कि उनले युद्ध गरे भने, उनका आफन्तहरू मर्नेछन्। तर, कृष्णले देखाउनुभयो कि यी सबैजना कालको चक्रमा पहिले नै मरिसकेका छन्। उनीहरूको मृत्यु निश्चित छ। अर्जुनको भूमिका केवल एक 'निमित्त' (instrument) को मात्र हो। "तस्मात्त्वमुत्तिष्ठ यशो लभस्व जित्वा शत्रून्भुङ्क्ष्व राज्यं समृद्धम्। मयैवैते निहताः पूर्वमेव निमित्तमात्रं भव सव्यसाचिन्॥" (गीता ११.३३) अर्थात्, "त्यसैले, तिमी उठ, यश प्राप्त गर, र शत्रुहरूलाई जितेर समृद्ध राज्यको भोग गर। यी सबैलाई मैले पहिले नै मारिसकेको छु। हे सव्यसाची (बायाँ हातले पनि बाण चलाउन सक्ने अर्जुन), तिमी केवल निमित्त मात्र बन।"

यो 'free will' (स्वतन्त्र इच्छा) र 'destiny' (नियति) को बिचको सम्बन्धको एक उत्कृष्ट व्याख्या हो। हाम्रो अहंकारलाई लाग्छ कि हामी कर्ता हौं, तर विराट् योजनामा, हामी केवल एक माध्यम मात्र हौं। हाम्रो स्वतन्त्रता केवल त्यो माध्यम बन्न स्वीकार वा अस्वीकार गर्नुमा सीमित छ। यदि हामीले आफ्नो कर्तव्य (धर्म) लाई ईश्वरको इच्छा मानेर पूरा गर्‍यौं भने, हामी कर्म-बन्धनबाट मुक्त हुन्छौं।

अर्जुनको क्षमा-याचना र सौम्य रूपको लागि प्रार्थना

कृष्णको यो विराट् र भयङ्कर स्वरूप देखेर, र आफू केवल एक निमित्त मात्र हुँ भन्ने बुझेर, अर्जुनको अहंकार पूर्ण रूपमा गल्यो। उनले कृष्णलाई केवल आफ्नो मित्र सम्झेर, विगतमा गरेका सबै गल्तीहरूको लागि क्षमा मागे। उनले भने, "मैले तपाईंलाई 'हे कृष्ण', 'हे यादव', 'हे सखा' भनेर, बिना सोची-विचारी, प्रेमले वा प्रमादले जे-जे भनेँ, र एक्लै वा अरूको अगाडि, हिँड्दा, सुत्दा, बस्दा वा खाँदा, जे-जति अपमान

गरेँ, ती सबैको लागि म तपाईं अचिन्त्य-प्रभावसँग क्षमा माग्दछु।" (गीता ११.४१-४२)।

उनी भन्छन्, "तपाईं नै यस चराचर जगत्का पिता, पूज्य र गुरु हुनुहुन्छ। तीनै लोकमा तपाईं समान कोही छैन, तपाईं भन्दा श्रेष्ठ को हुन सक्छ?" यसरी, उनी दण्डवत् प्रणाम गरेर, कृष्णलाई आफ्नो त्यो भयङ्कर रूपलाई समेटेर, आफ्नो पुरानै सौम्य, चतुर्भुज (शङ्ख, चक्र, गदा, पद्म धारण गरेको) स्वरूपमा फर्कन प्रार्थना गर्छन्।

विश्वरूप दर्शनको दुर्लभता

कृष्ण अर्जुनको प्रार्थना सुनेर, आफ्नो सौम्य रूपमा फर्कनुहुन्छ। पहिले उहाँले आफ्नो चतुर्भुज विष्णु-रूप देखाउनुहुन्छ, र त्यसपछि आफ्नो पुरानै मित्र-रूप, द्विभुज कृष्ण-रूपमा प्रकट हुनुहुन्छ। आफ्नो प्रिय मित्रलाई पुरानै रूपमा देखेर, अर्जुनले शान्ति र सहजता महसुस गर्छन्।

त्यसपछि, कृष्णले यस विश्वरूप दर्शनको दुर्लभता र महत्वलाई बताउनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "सुदुर्दर्शमिदं रूपं दृष्टवानसि यन्मम। देवा अप्यस्य रूपस्य नित्यं दर्शनकाङ्क्षिणः॥" (गीता ११.५२) अर्थात्, "मेरो जुन यो रूप तिमीले देख्यौ, यो 'सुदुर्दर्श' (अत्यन्त दुर्लभ दर्शन) हो। देवताहरू पनि सधैं यस रूपको दर्शनको लागि आकांक्षी रहन्छन्।"

यो रूप न वेदको अध्ययनले, न तपस्याले, न दानले, न यज्ञले देख्न सकिन्छ। त्यसोभए, यसलाई कसरी देख्न सकिन्छ? कृष्णले अन्तिम र सबैभन्दा महत्वपूर्ण सूत्र दिनुहुन्छ, जुन यस अध्यायको, र सायद सम्पूर्ण गीताको, सार हो: "भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवंविधोऽर्जुन। ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परंतप॥" (गीता ११.५४) अर्थात्, "हे परंतप अर्जुन, केवल 'अनन्य भक्ति' द्वारा नै मलाई यस प्रकारले (विश्वरूपमा) तत्त्वतः जान्न, देख्न र ममा प्रवेश गर्न सकिन्छ।"

यो श्लोकले ज्ञान, कर्म र भक्तिको यात्राको अन्तिम लक्ष्य र साधन, दुवैलाई स्पष्ट पार्छ। साधन हो - 'अनन्य भक्ति' (undivided devotion)। र लक्ष्य हो - ईश्वरलाई 'जान्नु' (बौद्धिक समझ), 'देख्नु' (प्रत्यक्ष अनुभव), र उहाँमा 'प्रवेश गर्नु' (तादात्म्य/एकता)।

अध्यायको अन्तिम श्लोकमा, कृष्णले यो अनन्य भक्तिको व्यावहारिक रूप के हो भनेर बताउनुहुन्छ: "मत्कर्मकृन्मत्परमो मद्भक्तः सङ्गवर्जितः। निर्वैरः सर्वभूतेषु यः स मामेति पाण्डव॥" (गीता ११.५५) अर्थात्, "हे पाण्डव, जो व्यक्ति:

मत्कर्मकृत्: मेरो लागि कर्म गर्दछ,

मत्परमः: मलाई नै परम लक्ष्य मान्दछ,

मद्भक्तः: मेरो भक्त छ,

सङ्गवर्जितः: सांसारिक आसक्तिबाट रहित छ, र

निर्वैरः सर्वभूतेषु: सम्पूर्ण प्राणीहरूप्रति वैरभाव-रहित छ,

त्यो व्यक्ति मलाई नै प्राप्त गर्दछ।"

यो श्लोक गीताको कर्मयोग, ज्ञानयोग र भक्तियोगको महा-संश्लेषण हो। यसले एक आदर्श भक्तको जीवनशैली कस्तो हुनुपर्छ भनेर पाँचवटा सूत्रमा बताउँछ। यो नै गीताको व्यावहारिक सन्देश हो, जसलाई हामी आफ्नो जीवनमा उतार्न सक्छौं।

दर्शनबाट रूपान्तरणसम्म

एघारौं अध्याय गीताको चरमोत्कर्ष हो। यो केवल एक अद्भुत र भयङ्कर दृश्यको वर्णन मात्र होइन, यो अर्जुनको (र हाम्रो) चेतनाको रूपान्तरणको कथा हो। यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

प्रत्यक्ष अनुभवको महत्व: बौद्धिक ज्ञानलाई प्रत्यक्ष अनुभवमा बदल्ने उत्कट इच्छा नै आध्यात्मिक प्रगतिको कुञ्जी हो।

दिव्य दृष्टिको आवश्यकता: परम सत्यलाई भौतिक आँखाले होइन, चेतनाको दिव्य दृष्टिले मात्र देख्न सकिन्छ।

कालको अकाट्य शक्ति: हामी कर्ता होइनौं, केवल निमित्त हौं। सबै कुरा कालको विराट् योजना अनुसार नै भइरहेको छ।

अहंकारको विसर्जन: विराट् स्वरूपको दर्शनले हाम्रो व्यक्तिगत अहंकारलाई गलाएर, हामीलाई समग्रमा समर्पित हुन सिकाउँछ।

अनन्य भक्तिको सर्वोच्चता: ईश्वरलाई जान्ने, देख्ने र पाउने एकमात्र उपाय भनेको कुनै पनि कामना, स्वार्थ र विभाजन बिनाको शुद्ध भक्ति हो।

विश्वरूपको दर्शनले अर्जुनको मोह, विषाद र भ्रमलाई पूर्ण रूपमा नष्ट गरिदियो। अब उनलाई युद्ध किन गर्ने भन्नेमा कुनै शङ्का रहेन। तर, एउटा नयाँ प्रश्न खडा भयो। यदि ईश्वरको निराकार, विराट् स्वरूप यस्तो छ भने, भक्तहरूले कुन रूपको उपासना गर्नु श्रेष्ठ हो - साकार (सगुण) रूपको, वा निराकार (निर्गुण) रूपको? यही प्रश्नबाट बाह्रौं अध्याय, 'भक्तियोग', को सुरुवात हुनेछ।

अध्याय १२:
भक्तियोग : भक्तिको सरल मार्ग

(The Yoga of Devotion)

अर्जुनको प्रश्न: साकार कि निराकार? कुन श्रेष्ठ?

एघारौं अध्यायमा भगवान् श्रीकृष्णको विराट्, सर्वव्यापी र केही हदसम्म भयङ्कर विश्वरूपको दर्शन गरेपछि, अर्जुनको मनमा एउटा स्वाभाविक र व्यावहारिक प्रश्न उठ्यो। बाह्रौं अध्यायको सुरुवात यही प्रश्नबाट हुन्छ। अर्जुन सोध्छन्, "एवं सततयुक्ता ये भक्तास्त्वां पर्युपासते। ये चाप्यक्षरमव्यक्तं तेषां के योगवित्तमाः॥" (गीता १२.१) अर्थात्, "जो भक्तहरू निरन्तर तपाईंमा युक्त भएर, तपाईंको 'सगुण-साकार' (personal, with form) रूपको उपासना गर्छन्, र जो तपाईंको अविनाशी, अव्यक्त, 'निर्गुण-निराकार' (impersonal, formless) स्वरूपको उपासना गर्छन्, ती दुई प्रकारका उपासकहरूमध्ये को 'योगवित्तम' (योगमा सर्वश्रेष्ठ) हुन्?"

यो प्रश्न आध्यात्मिकताको इतिहासमा एक केन्द्रीय बहसको विषय हो। के ईश्वरलाई एक व्यक्ति (पिता, माता, मित्र, स्वामी) को रूपमा पूजा गर्नु श्रेष्ठ हो, वा उहाँलाई एक निराकार, सर्वव्यापी चेतनाको रूपमा ध्यान गर्नु श्रेष्ठ हो? के भक्तिको मार्ग उत्तम हो, वा ज्ञानको? भगवद्गीतामा श्रीकृष्ण यसलाई 'head' (ज्ञान) र 'heart' (भक्ति) को बिचको द्वन्द्वको रूपमा हेर्नुहुन्छ। अर्जुनले सोधिरहेका छन्, कुन बाटो छिटो र सुरक्षित छ?

कृष्णको स्पष्ट उत्तर: सगुण भक्ति नै श्रेष्ठ र सरल

कृष्णले यस प्रश्नको कुनै घुमाउरो जवाफ दिनुहुन्न। उहाँले तुरुन्तै र स्पष्ट रूपमा आफ्नो निर्णय सुनाउनुहुन्छ: "मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते। श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मताः॥" (गीता १२.२) अर्थात्, "जो आफ्नो मनलाई ममा एकाग्र गरेर, नित्य ममा युक्त भई, परम श्रद्धापूर्वक मेरो (सगुण) उपासना गर्छन्, उनीहरूलाई म 'युक्ततम' (सर्वश्रेष्ठ योगी) मान्दछु।"

यो घोषणाले भक्तिको मार्गलाई ज्ञानको मार्गभन्दा बढी व्यावहारिक र सुलभको रूपमा स्थापित गर्दछ। तर, के यसको अर्थ निराकारको उपासना गलत हो? होइन। कृष्णले तुरुन्तै थप्नुहुन्छ, "जो व्यक्ति इन्द्रियहरूलाई वशमा राखेर, सबैप्रति समान भाव राख्दै, र सबै प्राणीहरूको हितमा लागेर, मेरो अचिन्त्य, सर्वव्यापी, अविनाशी, र अव्यक्त स्वरूपको उपासना गर्छन्, उनीहरूले पनि मलाई नै प्राप्त गर्दछन्।" (गीता १२.३-४)।

तर, यहाँ एउटा ठूलो 'तर' छ। कृष्ण भन्नुहुन्छ,

"क्लेशोऽधिकतरस्तेषामव्यक्तासक्तचेतसाम्। अव्यक्ता हि गतिर्दुःखं देहवद्भिरवाप्यते॥" (गीता १२.५) अर्थात्, "जसको चित्त अव्यक्त (निराकार) मा आसक्त छ, उनीहरूलाई 'क्लेश' (कष्ट) धेरै हुन्छ, किनभने देहधारी (embodied) जीवहरूको लागि अव्यक्त गति (निराकार मार्ग) दुःखपूर्वक प्राप्त हुन्छ।"

यो एक अत्यन्तै मनोवैज्ञानिक र व्यावहारिक सत्य हो। हामी देहधारी जीव हौं। हाम्रो पहिचान हाम्रो शरीर, मन, बुद्धि र भावनाहरूसँग जोडिएको छ। हामी नाम र रूपको संसारमा बाँच्दछौं। यस्तो अवस्थामा, कुनै पनि नाम, रूप, गुण वा भावना नभएको शून्य-जस्तो

निराकार तत्त्वमा मन लगाउनु अत्यन्तै कठिन हुन्छ। यो हावामा मुक्का हान्नु जस्तै हो। मनलाई कुनै आधार (support) चाहिन्छ, र सगुण-साकार रूपले त्यही आधार प्रदान गर्दछ। ईश्वरलाई एक प्रेममय, कृपालु, सुन्दर स्वरूपमा कल्पना गर्दा, हाम्रो मन र भावनाहरू सहजै उहाँतिर आकर्षित हुन्छन्। निराकारको मार्ग सुक्खा र बौद्धिक हुन सक्छ, तर साकारको मार्ग रसिलो र भावनात्मक हुन्छ।

सगुण भक्तिको प्रतिज्ञा: मृत्यु-संसार-सागरबाट उद्धार

सगुण भक्तिको मार्ग किन श्रेष्ठ छ भन्ने कुरालाई अझ जोड दिन, कृष्णले एक शक्तिशाली प्रतिज्ञा गर्नुहुन्छ, जुन गीताको सबैभन्दा आशावादी र सान्त्वनादायी वचनहरूमध्ये एक हो:

"ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि संन्यस्य मत्पराः। अनन्येनैव योगेन मां ध्यायन्त उपासते॥ तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात्। भवामि नचिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम्॥" (गीता १२.६-७)

अर्थात्, "तर जो व्यक्ति आफ्नो सम्पूर्ण कर्महरू मलाई अर्पण गरेर, मप्रति नै परायण भई, अनन्य योगद्वारा मेरो ध्यान गर्दै उपासना गर्दछन्, हे पार्थ, त्यसरी ममा चित्त लगाउनेहरूको लागि, म छिट्टै नै 'मृत्यु-संसार-सागर' बाट 'समुद्धर्ता' (उद्धार गर्नेवाला) बन्दछु।"

यो एक असाधारण आश्वासन हो। यहाँ ईश्वरले भक्तलाई केवल मार्ग देखाउने मात्र होइन, स्वयं आएर, हात समातेर, यो दुःखमय संसार-सागरबाट पार लगाउने प्रतिज्ञा गरिरहनुभएको छ। यो डुङ्गा चलाउन सिकाउने होइन, यो आफैंले डुङ्गा बनेर भक्तलाई तारिदिने वाचा हो। भगवद्गीताका अनुसार, यो 'grace' (अनुग्रह) को अवधारणा हो। ज्ञानीले आफ्नो प्रयासले नदी तर्न खोज्छ, तर भक्तले आफूलाई भगवानको हातमा सुम्पिदिन्छ, र भगवान्ले उसलाई काँधमा बोकेर पार

लगाउनुहुन्छ। यो मार्गमा भक्त एक्लो हुँदैन, भगवान् स्वयं उसको सहयात्री र उद्धारकर्ता हुनुहुन्छ।

भक्तियोगको अभ्यास: चार-स्तरीय साधना

यो भक्तिको अवस्था कसरी प्राप्त गर्ने? कृष्णले यहाँ एक क्रमिक (step-by-step) साधना-पद्धति दिनुहुन्छ, जुन हरेक स्तरका साधकको लागि उपयुक्त छ। यो एक 'graded approach' हो, जहाँ यदि तपाईंले सबैभन्दा उत्तम गर्न सक्नुभएन भने, त्यसभन्दा तलको, र त्यो पनि सक्नुभएन भने, त्यसभन्दा पनि तलको विकल्प दिइएको छ।

सर्वोच्च स्तर (मन र बुद्धि दुवै समर्पण): "मय्येव मन आधत्स्व मयि बुद्धिं निवेशय। निवसिष्यसि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः॥" (गीता १२.८) – "आफ्नो मन ममा नै लगाऊ, आफ्नो बुद्धि ममा नै लगाऊ। यसो गरेपछि, तिमी ममा नै निवास गर्नेछौ, यसमा कुनै शङ्का छैन।" यो सर्वोच्च अवस्था हो, जहाँ मन (भावना) र बुद्धि (विचार) दुवै पूर्ण रूपमा ईश्वरमा समर्पित हुन्छन्।

दोस्रो स्तर (अभ्यास योग): "अथ चित्तं समाधातुं न शक्नोषि मयि स्थिरम्। अभ्यासयोगेन ततो मामिच्छाप्तुं धनञ्जय॥" (गीता १२.९) – "यदि तिमी आफ्नो चित्तलाई ममा स्थिर गर्न सक्दैनौ भने, हे धनञ्जय, 'अभ्यास योग' द्वारा मलाई प्राप्त गर्ने इच्छा गर।" यदि मन चञ्चल छ र एकैपटकमा स्थिर हुँदैन भने, निराश नहोऊ। बारम्बार, धैर्यपूर्वक, मनलाई संसारबाट हटाएर ईश्वरमा लगाउने प्रयास गर। यो पतञ्जलिको योग-सूत्रको 'अभ्यास र वैराग्य' को सिद्धान्त जस्तै हो।

तेस्रो स्तर (ईश्वरको लागि कर्म): "अभ्यासेऽप्यसमर्थोऽसि मत्कर्मपरमो भव। मदर्थमपि कर्माणि कुर्वन्सिद्धिमवाप्स्यसि॥" (गीता १२.१०) – "यदि तिमी अभ्यास गर्नमा पनि असमर्थ छौ भने, मेरो लागि

कर्म गर्नेवाला बन। मेरो लागि कर्म गर्दै पनि तिमीले सिद्धि प्राप्त गर्नेछौ।" यदि ध्यान र जपमा मन लाग्दैन भने, आफ्नो दैनिक कर्महरू नै ईश्वरको सेवाको रूपमा गर। मन्दिर सफा गर्ने, भक्तहरूको सेवा गर्ने, धर्मको प्रचार गर्ने - यस्ता कर्महरूले चित्त शुद्ध हुन्छ र बिस्तारै भक्ति जाग्दछ।

चौथो स्तर (कर्मफल त्याग): "अथैतदप्यशक्तोऽसि कर्तुं मद्योगमाश्रितः। सर्वकर्मफलत्यागं ततः कुरु यतात्मवान्॥" (गीता १२.११) – "यदि यो पनि गर्न सक्दैनौ भने, मेरो योगको आश्रय लिएर, मनलाई वशमा राखी, सम्पूर्ण कर्महरूको फलमा आशक्ति त्याग गर।" यो सबैभन्दा न्यूनतम आवश्यकता हो। यदि तिमी ईश्वरको लागि कर्म गर्न सक्दैनौ भने पनि, कम्तिमा आफ्नो लागि गरेको कर्मको फल (यश, धन, सफलता) को आसक्ति त्याग गर। त्यो फललाई ईश्वरको प्रसाद मानेर स्वीकार गर। कृष्ण भन्नुहुन्छ, "ज्ञानभन्दा ध्यान श्रेष्ठ छ। ध्यानभन्दा कर्म फलमा आशक्ति त्याग श्रेष्ठ छ। किनभने त्यागबाट तुरुन्तै शान्ति प्राप्त हुन्छ।" (गीता १२.१२)

यो चार-स्तरीय मार्गले देखाउँछ कि गीताको धर्म कति व्यावहारिक र लचिलो छ। यसले कसैलाई पनि 'तिमी अयोग्य छौ' भनेर पन्छाउँदैन। यसले हरेकलाई उसको वर्तमान अवस्थाबाटै यात्रा सुरु गर्ने अवसर दिन्छ।

आदर्श भक्तका गुणहरू: को हो ईश्वरलाई प्रिय?

यस अध्यायको अन्तिम र सबैभन्दा सुन्दर खण्डमा, कृष्णले आफ्नो प्रिय भक्तमा हुनुपर्ने गुणहरूको वर्णन गर्नुहुन्छ। यो श्लोक १२ देखि २० सम्म फैलिएको छ, र यसले एक सिद्ध योगीको मनोवैज्ञानिक र

सामाजिक चित्र प्रस्तुत गर्दछ। यी श्लोकहरूलाई आफ्नो दैनिक प्रार्थनामा समावेश गर्नु।

कृष्णको प्रिय भक्त कस्तो हुन्छ?

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च। – ऊ कुनै पनि प्राणीप्रति द्वेष राख्दैन, सबैसँग मित्रवत् र करुणापूर्ण व्यवहार गर्छ।

निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी। – ऊ 'म' र 'मेरो' को भावना (अहंकार र ममता) बाट रहित हुन्छ, सुख र दुःखमा समान रहन्छ, र क्षमाशील हुन्छ।

संतुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः। – ऊ सधैं सन्तुष्ट रहन्छ, योगमा स्थित हुन्छ, मनलाई वशमा राख्छ, र दृढ निश्चय भएको हुन्छ।

मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः। – जसले आफ्नो मन र बुद्धि ममा अर्पण गरेको छ, त्यस्तो मेरो भक्त मलाई प्रिय छ।

यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः। – जसबाट संसारका मानिसहरू उद्विग्न (आत्तिएको) हुँदैनन्, र जो स्वयं पनि संसारबाट उद्विग्न हुँदैन।

हर्षामर्षभयोद्वेगैर्मुक्तो यः स च मे प्रियः। – जो हर्ष (अत्यधिक खुशी), अमर्ष (असहिष्णुता), भय र उद्वेगबाट मुक्त छ, त्यो मलाई प्रिय छ।

अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः। – ऊ कुनै पनि कुराको अपेक्षा राख्दैन, भित्र र बाहिरबाट पवित्र छ, दक्ष (कुशल) छ, उदासीन (पक्षपात-रहित) छ, र सबै व्यथाहरूबाट मुक्त छ।

सर्वारम्भपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः। – जसले सबै (सकाम) कर्महरूको आरम्भलाई त्यागिदिएको छ, त्यस्तो मेरो भक्त मलाई प्रिय छ।

यो न हृष्यति न द्वेष्टि न शोचति न काङ्क्षति। – ऊ न प्रिय वस्तु पाएर हर्षित हुन्छ, न अप्रिय वस्तु पाएर द्वेष गर्छ, न गुमेको वस्तुको लागि शोक गर्छ, न नपाएको वस्तुको आकांक्षा गर्छ।

शुभाशुभपरित्यागी भक्तिमान्यः स मे प्रियः। – जसले शुभ र अशुभ, दुवै (कर्मफल) मा आशक्ति त्यागिदिएको छ, त्यो भक्तिमान् व्यक्ति मलाई प्रिय छ।

समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः। – ऊ शत्रु र मित्रमा, तथा मान र अपमानमा समान रहन्छ।

शीतोष्णसुखदुःखेषु समः सङ्गविवर्जितः। – ऊ चिसो-तातो, सुख-दुःख आदि द्वन्द्वहरूमा समान रहन्छ, र आसक्तिबाट रहित हुन्छ।

तुल्यनिन्दास्तुतिर्मौनी येन केनचिदनिचित्सन्तुष्टः। – जसको लागि निन्दा र स्तुति बराबर छ, जो मौन रहन्छ, जे-जसरी पनि शरीर निर्वाह गरेर सन्तुष्ट रहन्छ, र जसको कुनै निश्चित घर छैन (अनिकेत)।

स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः। – यस्तो स्थिर बुद्धि भएको भक्तिमान् पुरुष मलाई प्रिय छ।

अध्यायको अन्त्यमा कृष्ण भन्नुहुन्छ, "जो व्यक्ति मैले भनेको यो धर्ममय अमृतको श्रद्धापूर्वक सेवन गर्छन्, र मप्रति नै परायण छन्, ती भक्तहरू मलाई 'अतीव' (अत्यन्तै) प्रिय छन्।"

भक्तिको निश्चित र आनन्दमय मार्ग

बाह्रौं अध्याय, 'भक्तियोग', आकारमा सानो भए पनि, गीताको सबैभन्दा महत्वपूर्ण र व्यावहारिक अध्यायहरूमध्ये एक हो। यसले आध्यात्मिक साधकको मनमा उठ्ने एक आधारभूत द्वन्द्व (साकार vs निराकार) लाई समाधान गर्दछ र भक्तिको सरल, सुरक्षित र निश्चित मार्गको रूपरेखा प्रस्तुत गर्दछ।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

सगुण भक्तिको श्रेष्ठता: देहधारी जीवको लागि, निराकारको कठिन मार्गभन्दा ईश्वरको सगुण-साकार रूपको उपासना गर्नु सरल र श्रेष्ठ छ।

ईश्वरको उद्धारको प्रतिज्ञा: जो अनन्य भक्तिले ईश्वरको उपासना गर्छ, ईश्वर स्वयं उसको संसार-सागरबाट उद्धारकर्ता बन्नुहुन्छ।

क्रमिक साधना: गीताले हरेक स्तरका साधकको लागि उपयुक्त हुने चार-स्तरीय भक्तिको अभ्यास-क्रम प्रदान गर्दछ।

आदर्श भक्तको स्वरूप: एक आदर्श भक्त समता, करुणा, सन्तोष, अनासक्ति र वैरभाव-रहितता जस्ता दैवी गुणहरूले युक्त हुन्छ। उसको जीवन नै धर्मको साक्षात् मूर्ति बन्छ।

यो अध्यायले हामीलाई आश्वस्त पार्छ कि आध्यात्मिकता एक सुक्खा, बौद्धिक कसरत मात्र होइन, यो एक प्रेममय, रसिलो र आनन्दमय सम्बन्ध पनि हो। यसले ज्ञानको महत्वलाई नकार्दैन, तर भक्तिको हृदयस्पर्शी शक्तिलाई सर्वोपरि राख्छ। यस अध्यायले भक्तिको जग बसालेपछि, अब तेह्रौं अध्यायबाट, कृष्णले फेरि ज्ञानको क्षेत्रमा प्रवेश गर्नुहुनेछ र 'क्षेत्र' (शरीर) र 'क्षेत्रज्ञ' (आत्मा) को विवेकलाई विस्तारमा सम्झाउनुहुनेछ।

अध्याय १३: क्षेत्र–क्षेत्रज्ञ-विभाग-योग : शरीर र आत्माको भेद

(The Yoga of the Field and the Knower of the Field)

अर्जुनको नयाँ जिज्ञासा: प्रकृतिको खेल र ज्ञाताको पहिचान

बाह्रौं अध्यायमा भक्तिको निश्चित मार्गको उपदेश सुनेपछि, गीताको संवाद अब तेस्रो र अन्तिम खण्डमा प्रवेश गर्दछ, जुन विशुद्ध ज्ञान र विवेकमा केन्द्रित छ। तेह्रौं अध्यायको सुरुवात केही संस्करणहरूमा अर्जुनको प्रश्नबाट हुन्छ, र केहीमा सीधै कृष्णको उत्तरबाट। अर्जुनको प्रश्न हो: "प्रकृतिं पुरुषं चैव क्षेत्रं क्षेत्रज्ञमेव च। एतद्वेदितुमिच्छामि ज्ञानं ज्ञेयं च केशव॥" अर्थात्, "हे केशव, म 'प्रकृति' र 'पुरुष', 'क्षेत्र' र 'क्षेत्रज्ञ', तथा 'ज्ञान' र 'ज्ञेय' (जान्न योग्य वस्तु) को बारेमा जान्न चाहन्छु।"

यी छ वटा दार्शनिक अवधारणाहरू साङ्ख्य र वेदान्त दर्शनका आधारस्तम्भ हुन्। यो अध्यायले यी अवधारणाहरूको विस्तृत र समन्वयात्मक व्याख्या प्रस्तुत गर्दछ। भगवद्गीतामा श्रीकृष्ण यसलाई 'the seer and the seen' (द्रष्टा र दृश्य) को बिचको भिन्नतालाई बुझ्ने प्रयासको रूपमा व्याख्या गर्नुहुन्छ। यो अध्यायले हामीलाई हाम्रो वास्तविक पहिचान के हो भनेर सोध्न बाध्य बनाउँछ: के हामी यो शरीर, मन र भावनाहरूको संगालो हौं, वा हामी यी सबैलाई देख्ने, अनुभव गर्ने साक्षी मात्र हौं?

क्षेत्र र क्षेत्रज्ञ: खेत र किसानको उपमा

कृष्णले आफ्नो उत्तरको सुरुवात 'क्षेत्र' र 'क्षेत्रज्ञ' को परिभाषाबाट गर्नुहुन्छ। "इदं शरीरं कौन्तेय क्षेत्रमित्यभिधीयते। एतद्यो वेत्ति तं प्राहुः क्षेत्रज्ञ इति तद्विदः॥" (गीता १३.१) अर्थात्, "हे कुन्तीपुत्र, यो शरीर 'क्षेत्र' (खेत) भनेर चिनिन्छ। र, जो यसलाई जान्दछ, त्यसलाई तत्त्वदर्शीहरूले 'क्षेत्रज्ञ' (खेतको मालिक/ज्ञाता) भन्दछन्।"

यो एक अत्यन्तै शक्तिशाली उपमा हो। शरीर एक खेत जस्तै हो। खेतमा बीउ रोपिन्छ, बाली उम्रन्छ, फल्छ, र अन्त्यमा नष्ट हुन्छ। खेत आफैंमा जड छ, उसलाई के भइरहेको छ भन्ने थाहा हुँदैन। त्यसरी नै, हाम्रो शरीर पनि जन्मन्छ, बढ्छ, बदलिन्छ, बूढो हुन्छ र मर्छ। यसमा अनेकौं विचार, भावना र संवेदनाहरू उम्रन्छन् र हराउँछन्। तर, यी सबै परिवर्तनहरूको पछाडि, एक 'जान्नेवाला' (knower) छ, जो यी सबै परिवर्तनहरूलाई देखिरहेको छ, अनुभव गरिरहेको छ। त्यो जान्नेवाला नै 'क्षेत्रज्ञ' अर्थात् आत्मा हो।

कृष्णले तुरुन्तै यो क्षेत्रज्ञको वास्तविक पहिचान खोल्नुहुन्छ: "क्षेत्रज्ञं चापि मां विद्धि सर्वक्षेत्रेषु सनातन। क्षेत्रक्षेत्रज्ञयोर्ज्ञानं यत्तज्ज्ञानं मतं मम॥" (गीता १३.२) अर्थात्, "हे सनातन, सबै क्षेत्रहरूमा (शरीरहरूमा) रहेको क्षेत्रज्ञ म नै हुँ भनेर जान। क्षेत्र र क्षेत्रज्ञको (भेदलाई) जान्नु नै मेरो विचारमा वास्तविक 'ज्ञान' हो।"

यो अद्वैत वेदान्तको सार हो। हरेक शरीरमा रहेको व्यक्तिगत आत्मा (जीवात्मा) वास्तवमा परम आत्मा (परमात्मा) कै अंश वा प्रतिबिम्ब हो। जब हामी आफूलाई शरीर (क्षेत्र) मान्छौं, हामी सीमित, दुःखी र नाशवान् हुन्छौं। तर जब हामी आफूलाई आत्मा (क्षेत्रज्ञ) मान्छौं, हामी असीमित,

आनन्दस्वरूप र अविनाशी परमात्मासँग एक हुन्छौं। यही भेदलाई जान्नु नै गीताको दृष्टिमा परम ज्ञान हो।

क्षेत्रको विस्तृत विश्लेषण: २४ तत्त्वहरूको संसार

त्यो 'क्षेत्र' वा शरीर के-के कुराले बनेको छ? कृष्णले यहाँ साङ्ख्य दर्शनमा आधारित २४ तत्त्वहरूको विस्तृत सूची दिनुहुन्छ:

पञ्च महाभूत: पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश।

अहंकार: 'म' को भावना।

बुद्धि: निश्चय गर्ने शक्ति।

अव्यक्त: प्रकृति, त्रिगुणको साम्यावस्था।

दश इन्द्रियहरू: पाँच ज्ञानेन्द्रिय (आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला) र पाँच कर्मेन्द्रिय (मुख, हात, खुट्टा, मलद्वार, जननेन्द्रिय)।

एक मन: इन्द्रियहरूको स्वामी।

पञ्च इन्द्रिय-गोचर: शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध (इन्द्रियका विषयहरू)।

यी २३ तत्त्वहरू भए। यसका साथै, कृष्णले शरीरमा प्रकट हुने सात विकारहरूलाई पनि क्षेत्रमै गणना गर्नुहुन्छ:

इच्छा, द्वेष, सुख, दुःख: यी भावना र संवेदनाहरू हुन्।

संघात: शरीर र इन्द्रियहरूको समूह।

चेतना (धृति): यहाँ चेतनाको अर्थ त्यो प्राण-शक्ति हो जसले शरीरलाई जीवित राख्छ, यो शुद्ध चेतना (आत्मा) होइन।

धृति: धैर्य वा धारण गर्ने शक्ति।

यी सबै (२४ तत्त्व + ७ विकार) को समग्र रूप नै 'क्षेत्र' हो। यो हाम्रो सम्पूर्ण भौतिक र मनोवैज्ञानिक अस्तित्व हो। यो परिवर्तनशील, जड र दृश्य (object) हो। मुमुक्षुस्तरका पाठकहरूका लागि, यो हाम्रो 'empirical self' (आनुभविक स्व) हो, जसलाई विज्ञान र मनोविज्ञानले अध्ययन गर्छ।

ज्ञानको परिभाषा: २० गुणहरूको साधना

क्षेत्र र क्षेत्रज्ञलाई बुझ्नु नै ज्ञान हो भने, त्यो ज्ञान कसरी प्राप्त गर्ने? ज्ञानी व्यक्तिमा कस्ता गुणहरू हुन्छन्? कृष्णले यहाँ 'ज्ञान' लाई कुनै सूचना वा जानकारीको रूपमा होइन, बरु २० वटा नैतिक र आध्यात्मिक गुणहरूको साधनाको रूपमा परिभाषित गर्नुहुन्छ। यी २० गुणहरू गुणहरू नै ज्ञान प्राप्त गर्ने साधन हुन्, र ज्ञानको फल पनि यिनै हुन्।

अमानित्वम्: मान-सम्मानको इच्छा नहुनु।

अदम्भित्वम्: दम्भ वा पाखण्ड-रहित हुनु।

अहिंसा: मन, वचन र कर्मले कसैलाई दुःख नदिनु।

क्षान्तिः: सहनशीलता, क्षमा-भाव।

आर्जवम्: सरलता, मन, वचन र कर्ममा एकरूपता।

आचार्योपासनम्: गुरुको सेवा र सम्मान।

शौचम्: भित्री र बाहिरी पवित्रता।

स्थैर्यम्: आफ्नो मार्गमा स्थिर रहनु।

आत्मविनिग्रहः: मन र इन्द्रियहरूलाई वशमा राख्नु।

इन्द्रियार्थेषु वैराग्यम्: इन्द्रियका विषय-भोगहरूप्रति अनासक्ति।

अनहंकार एव च: अहंकार-शून्य हुनु।

जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शनम्: जन्म, मृत्यु, बुढ्यौली, रोग आदिमा दुःख र दोषलाई बारम्बार देख्नु (यसले वैराग्य जन्माउँछ)।

असक्तिः: आसक्ति-रहित हुनु।

अनभिष्वङ्गः पुत्रदारगृहादिषु: पुत्र, पत्नी, घर आदिमा अत्यधिक मोह नराख्नु।

नित्यं च समचित्तत्वम् इष्टानिष्टोपपत्तिषु: प्रिय र अप्रिय घटनाहरूमा सधैं सम-चित्त रहनु।

मयि चानन्ययोगेन भक्तिरव्यभिचारिणी: मप्रति (ईश्वरप्रति) अनन्य र अव्यभिचारी (नडगमगाउने) भक्ति हुनु।

विविक्तदेशसेवित्वम्: एकान्त र शुद्ध स्थानमा बस्न रुचाउनु।

अरतिर्जनसंसदि: सांसारिक मानिसहरूको भीडमा रमाउन मन नलाग्नु।

अध्यात्मज्ञाननित्यत्वम्: अध्यात्म-ज्ञानमा नित्य स्थित रहनु।

तत्त्वज्ञानार्थदर्शनम्: तत्त्वज्ञान (परम सत्य) को अर्थलाई साक्षात्कार गर्ने प्रयास गर्नु।

कृष्ण भन्नुहुन्छ, "यी २० गुणहरू नै 'ज्ञान' हुन्, र यिनीहरूभन्दा विपरीत जे छ, त्यो 'अज्ञान' हो।" यसले ज्ञानलाई एक नैतिक र आध्यात्मिक

जीवन-पद्धतिको रूपमा स्थापित गर्दछ। यो केवल किताब पढेर वा तर्क गरेर पाइने कुरा होइन, यो निरन्तर साधना र आचरणले कमाइने सम्पत्ति हो।

ज्ञेयको स्वरूप: विरोधाभासहरूमा परम सत्य

ज्ञानको साधन बुझेपछि, अब 'ज्ञेय' (The object of knowledge) अर्थात् जान्न योग्य परम सत्य के हो? कृष्णले यहाँ परब्रह्मको वर्णन गर्नुहुन्छ, जसलाई जानेर व्यक्तिले अमृतत्व (मोक्ष) प्राप्त गर्दछ। यो वर्णन विरोधाभासहरूले भरिएको छ, किनभने परब्रह्म हाम्रो भाषा र तर्कको सीमाभन्दा पर हुनुहुन्छ।

> **अनादिमत्परं ब्रह्म न सत्तन्नासदुच्यते।** – त्यो अनादि परब्रह्मलाई न 'सत्' (अस्तित्व) भन्न सकिन्छ, न 'असत्' (अस्तित्वहीन)। उहाँ यी दुवैभन्दा पर हुनुहुन्छ।
>
> **सर्वतः पाणिपादं तत्सर्वतोऽक्षिशिरोमुखम्।** – उहाँको हात, खुट्टा, आँखा, शिर र मुख सबैतिर छ। (उहाँ सर्वव्यापी हुनुहुन्छ)।
>
> **सर्वेन्द्रियगुणाभासं सर्वेन्द्रियविवर्जितम्।** – उहाँ सबै इन्द्रियका गुणहरूलाई प्रकाशित गर्नुहुन्छ, तर स्वयं सबै इन्द्रियहरूबाट रहित हुनुहुन्छ।
>
> **असक्तं सर्वभृच्चैव निर्गुणं गुणभोक्तृ च।** – उहाँ आसक्ति-रहित भएर पनि सबैको धारण-पोषण गर्नुहुन्छ, र निर्गुण भएर पनि गुणहरूको भोक्ता हुनुहुन्छ।

बहिरन्तश्च भूतानामचरं चरमेव च। – उहाँ प्राणीहरूको भित्र र बाहिर, दुवैतिर हुनुहुन्छ। उहाँ चर (गतिशील) र अचर (स्थिर), दुवै हुनुहुन्छ।

सूक्ष्मत्वात्तदविज्ञेयं दूरस्थं चान्तिके च तत्। – सूक्ष्म हुनाले उहाँलाई जान्न सकिँदैन। उहाँ टाढाभन्दा टाढा, र नजिकभन्दा नजिक हुनुहुन्छ।

अविभक्तं च भूतेषु विभक्तमिव च स्थितम्। – उहाँ प्राणीहरूमा अविभक्त (एक) रूपमा रहनुभएको छ, तर विभक्त (अलग-अलग) जस्तो देखिनुहुन्छ।

ज्योतिषामपि तज्ज्योतिस्तमसः परमुच्यते। – उहाँ ज्योतिहरूको पनि ज्योति हुनुहुन्छ, र अज्ञान-रूपी अन्धकारभन्दा पर हुनुहुन्छ।

ज्ञानं ज्ञेयं ज्ञानगम्यं हृदि सर्वस्य विष्ठितम्। – उहाँ नै ज्ञान, ज्ञेय र ज्ञानद्वारा प्राप्त गर्न योग्य हुनुहुन्छ, र सबैको हृदयमा विशेष रूपले स्थित हुनुहुन्छ।

यो वर्णनले हामीलाई परब्रह्मको अचिन्त्य, सर्वव्यापी र विरोधाभासी स्वरूपको एक झलक दिन्छ। उहाँ एकैसाथ व्यक्तिगत र अवैयक्तिक, सगुण र निर्गुण, नजिक र टाढा, सबै हुनुहुन्छ।

प्रकृति र पुरुष: सृष्टिको खेल

अध्यायको अन्त्यमा, कृष्णले अर्जुनको पहिलो प्रश्न, ‘प्रकृति’ र ‘पुरुष’ को बारेमा, फेरि चर्चा गर्नुहुन्छ। प्रकृति र पुरुष, दुवै अनादि हुन्। सम्पूर्ण विकार (परिवर्तन) र गुणहरू प्रकृतिबाट उत्पन्न हुन्छन्। प्रकृति नै कर्ता हो, उसैले शरीर र इन्द्रियहरूलाई जन्माउँछ।

पुरुष (आत्मा) सुख-दुःखको भोक्ता हो। पुरुष प्रकृतिमा स्थित भएर, प्रकृतिबाट उत्पन्न भएका गुणहरू (सुख, दुःख, मोह) को भोग गर्दछ। गुणहरूसँगको यही सङ्ग (आसक्ति) नै उसको राम्रो-नराम्रो योनिमा जन्म लिनुको कारण हो।

तर, यस शरीरमा स्थित भएर पनि, पुरुषको वास्तविक स्वरूप फरक छ। ऊ 'उपद्रष्टा' (साक्षी), 'अनुमन्ता' (अनुमति दिने), 'भर्ता' (धारण गर्ने), 'भोक्ता' (भोग्ने), 'महेश्वर' (महान् ईश्वर) र 'परमात्मा' हो।

जो व्यक्तिले यसरी पुरुष र प्रकृतिलाई गुणहरू सहित तत्त्वतः जान्दछ, ऊ सबै प्रकारले कर्म गर्दा पनि, फेरि जन्म लिँदैन। यो ज्ञानलाई प्राप्त गर्ने विभिन्न मार्गहरू छन्: कोही ध्यानयोगद्वारा, कोही साङ्ख्ययोग (ज्ञानयोग) द्वारा, र कोही कर्मयोगद्वारा परमात्मालाई आफ्नो हृदयमा देख्छन्। जो यी मार्गहरू जान्दैनन्, उनीहरूले अरू (ज्ञानीहरू) बाट सुनेर उपासना गर्छन्, र श्रद्धापूर्वक सुनेर, उनीहरूले पनि मृत्युलाई पार गर्दछन्।

अध्यायको अन्तिम सन्देश हो: "यावत्संजायते किंचित्सत्त्वं स्थावरजङ्गमम्। क्षेत्रक्षेत्रज्ञसंयोगात्तद्विद्धि भरतर्षभ॥" (गीता १३.२६) अर्थात्, "हे भरतश्रेष्ठ, संसारमा जे-जति पनि चर-अचर प्राणीहरू उत्पन्न हुन्छन्, ती सबै 'क्षेत्र' र 'क्षेत्रज्ञ' को संयोगबाट नै उत्पन्न हुन्छन् भनेर जान।"

जब द्रष्टा (क्षेत्रज्ञ) ले देख्छ कि सबै कर्महरू प्रकृतिद्वारा नै गरिँदैछन् र आफू 'अकर्ता' (non-doer) हो, तब उसले ब्रह्मलाई प्राप्त गर्दछ। जब उसले सबै प्राणीहरूको भिन्नता एउटै प्रकृतिमा स्थित देख्छ र त्यही एकबाट सबैको विस्तार देख्छ, तब उसले ब्रह्म-भावलाई प्राप्त गर्दछ। जसरी आकाश सर्वव्यापी भएर पनि सूक्ष्म हुनाले लिप्त हुँदैन, त्यसरी नै

आत्मा शरीरमा रहेर पनि शरीरको गुण-दोषले लिप्त हुँदैन। जसरी एउटै सूर्यले सम्पूर्ण लोकलाई प्रकाशित गर्छ, त्यसरी नै एउटै क्षेत्रज्ञ (आत्मा) ले सम्पूर्ण क्षेत्र (शरीर) लाई प्रकाशित गर्छ।

द्रष्टा र दृश्यको विवेक

तेह्रौं अध्यायले हामीलाई आत्म-निरीक्षणको गहिरो प्रक्रियामा लैजान्छ। यसले हामीलाई हाम्रो अनुभवलाई दुई भागमा छुट्याउन सिकाउँछ:

दृश्य (the seen) र द्रष्टा (the seer)।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

आफूलाई शरीर होइन, आत्मा चिन: हामी यो परिवर्तनशील शरीर, मन र भावना होइनौं, हामी यी सबैलाई जान्ने, देख्ने, अपरिवर्तनशील, अविनाशी साक्षी आत्मा हौं।

ज्ञान भनेको गुणहरूको साधना हो: साँचो ज्ञान भनेको विनम्रता, अहिंसा, समता, वैराग्य र भक्ति जस्ता २० वटा दैवी गुणहरूलाई जीवनमा उतार्नु हो।

परम सत्य विरोधाभासी छ: ज्ञेय (परब्रह्म) लाई हाम्रो सीमित तर्कले बुझ्न सकिँदैन। उहाँ एकैसाथ सगुण र निर्गुण, साकार र निराकार, सबै हुनुहुन्छ।

प्रकृति कर्ता हो, पुरुष भोक्ता हो: सबै कर्महरू प्रकृतिका गुणहरूले गर्छन्। आत्मा (पुरुष) अकर्ता हो, तर प्रकृतिसँगको आसक्तिका कारण उसले आफूलाई भोक्ता ठान्छ र बन्धनमा पर्छ।

विवेक नै मुक्ति हो: जब हामी क्षेत्र र क्षेत्रज्ञ, प्रकृति र पुरुष, द्रष्टा र दृश्यको बिचको यो भेदलाई स्पष्ट रूपमा देख्छौं, तब हामी कर्म-बन्धनबाट मुक्त हुन्छौं।

यो अध्यायले ज्ञानको सैद्धान्तिक आधार प्रस्तुत गर्दछ। तर, प्रकृति र पुरुषको यो खेल कसरी चल्छ? प्रकृतिका ती तीन गुणहरू के हुन्, जसले पुरुषलाई बन्धनमा पार्छन्? यही प्रश्नको विस्तृत व्याख्या अब चौधौं अध्याय, 'गुणत्रयविभागयोग', मा गरिनेछ।

अध्याय १४:

गुणत्रय-विभाग-योग : तीन गुणहरूको विश्लेषण

(The Yoga of the Division of the Three Gunas)

ज्ञानको पराकाष्ठा: परम सिद्धिको मार्ग

तेह्रौं अध्यायमा 'क्षेत्र' (प्रकृति) र 'क्षेत्रज्ञ' (पुरुष/आत्मा) को विवेकलाई बुझाएपछि, भगवान् श्रीकृष्ण अब चौधौं अध्यायमा प्रकृतिको कार्यप्रणालीलाई अझ गहिराइमा गएर विश्लेषण गर्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "परं भूयः प्रवक्ष्यामि ज्ञानानां ज्ञानमुत्तमम्। यज्ज्ञात्वा मुनयः सर्वे परां सिद्धिमितो गताः॥" (गीता १४.१) अर्थात्, "म फेरि पनि ज्ञानहरूमध्ये सबैभन्दा उत्तम, परम ज्ञानको बारेमा बताउनेछु, जसलाई जानेर सबै मुनिहरूले यस संसारबाट परम सिद्धि (मोक्ष) प्राप्त गरेका छन्।"

यो घोषणाले यस अध्यायको महत्त्वलाई दर्शाउँछ। यो केवल दार्शनिक विश्लेषण मात्र होइन, यो मुक्तिको व्यावहारिक कुञ्जी हो। भगवद्गीतामा श्रीकृष्ण यस अध्यायलाई 'प्रकृतिको डोरी' (The Ropes of Nature) को रूपमा व्याख्या गर्नुहुन्छ। प्रकृतिले हामीलाई कसरी तीनवटा डोरी (सत्त्व, रजस्, तमस्) ले बाँधेर राख्छ, र ती डोरीहरूलाई काटेर कसरी मुक्त हुने भन्ने रहस्य यस अध्यायले खोल्छ।

सृष्टिको रहस्य: प्रकृति र ब्रह्मको संयोग

कृष्णले सृष्टिको प्रक्रियालाई एक शक्तिशाली उपमाद्वारा सम्झाउनुहुन्छ: "मम योनिर्महद्ब्रह्म तस्मिन्गर्भं दधाम्यहम्। सम्भवः सर्वभूतानां ततो भवति सनातन॥" (गीता १४.३) अर्थात्, "हे सनातन, मेरो 'महत्-ब्रह्म' (मूल प्रकृति) गर्भ हो, र म त्यसमा गर्भ (चेतनाको बीज) स्थापना गर्दछु। त्यसबाट नै सम्पूर्ण प्राणीहरूको उत्पत्ति हुन्छ।"

यहाँ प्रकृतिलाई 'गर्भ' वा 'योनि' (womb) र परमात्मालाई 'पिता' (seed-giving father) को रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। जसरी माता र पिताको संयोगबाट सन्तानको जन्म हुन्छ, त्यसरी नै जड प्रकृति र चेतन परमात्माको संयोगबाट यो सम्पूर्ण चराचर जगतको सृष्टि हुन्छ। प्रकृति आफैंमा निर्जीव छ, तर जब परमात्माको चेतनाको बीज त्यसमा पर्छ, तब त्यसबाट अनन्त जीव-रूपहरू प्रकट हुन थाल्छन्। यो साङ्ख्य दर्शनको 'पुरुष' र 'प्रकृति' को सिद्धान्तको एक काव्यात्मक र ईश्वरवादी प्रस्तुति हो।

बन्धनका तीन डोरीहरू: सत्त्व, रजस् र तमस्

त्यो प्रकृतिबाट उत्पन्न भएका तीन गुणहरू (The Three Gunas) के हुन्, जसले अविनाशी आत्मालाई शरीरमा बाँधेर राख्छन्? कृष्ण भन्नुहुन्छ, "सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसम्भवाः। निबध्नन्ति महाबाहो

देहे देहिनमव्ययम्॥" (गीता १४.५) अर्थात्, "हे महाबाहु, प्रकृतिबाट उत्पन्न भएका सत्त्व, रजस् र तमस् – यी तीन गुणहरूले अविनाशी देही (आत्मा) लाई देहमा बाँध्छन्।"

यी तीन गुणहरू प्रकृतिका आधारभूत शक्तिहरू हुन्। यिनीहरू हरेक वस्तु, हरेक व्यक्ति र हरेक विचारमा कुनै न कुनै अनुपातमा विद्यमान हुन्छन्। यिनीहरूले हाम्रो मनोवैज्ञानिक र भावनात्मक अवस्थालाई निर्धारण गर्छन्।

सत्त्वगुण (The Rope of Goodness): "तत्र सत्त्वं निर्मलत्वात्प्रकाशकमनामयम्। सुखसङ्गेन बध्नाति ज्ञानसङ्गेन चानघ॥" (गीता १४.६) – "हे निष्पाप अर्जुन, तीमध्ये सत्त्वगुण निर्मल हुनाले, प्रकाशक (ज्ञान दिने) र अनामय (विकार-रहित) हुन्छ। तर, त्यसले आत्मालाई 'सुख' र 'ज्ञान' को आसक्तिले बाँध्छ।"

रजोगुण (The Rope of Passion): "रजो रागात्मकं विद्धि तृष्णासङ्गसमुद्भवम्। तन्निबध्नाति कौन्तेय कर्मसङ्गेन देहिनम्॥" (गीता १४.७) – "हे कुन्तीपुत्र, रजोगुणलाई रागात्मक (आसक्तिपूर्ण) जान, जुन तृष्णा (इच्छा) र आसक्तिबाट उत्पन्न हुन्छ। त्यसले आत्मालाई 'कर्म' को आसक्तिले बाँध्छ।"

तमोगुण (The Rope of Ignorance): "तमस्त्वज्ञानजं विद्धि मोहनं सर्वदेहिनाम्। प्रमादालस्यनिद्राभिस्तन्निबध्नाति सनातन॥" (गीता १४.८) – "हे सनातन, तमोगुणलाई अज्ञानबाट उत्पन्न भएको र सबै देहधारीहरूलाई मोहित पार्नेवाला जान। त्यसले आत्मालाई 'प्रमाद' (लापरवाही), 'आलस्य' र 'निद्रा' ले बाँध्छ।"

गुणहरूको खेल र हाम्रो जीवन

यी तीन गुणहरू कहिल्यै एक्लै हुँदैनन्। यिनीहरू एक-अर्कासँग निरन्तर प्रतिस्पर्धा गरिरहेका हुन्छन्। "रजस्तमश्चाभिभूय सत्त्वं भवति सनातन। रजः सत्त्वं तमश्चैव तमः सत्त्वं रजस्तथा॥" (गीता १४.१०) – "हे सनातन, सत्त्वगुणले रजस् र तमस्लाई दबाएर बढ्छ। त्यसैगरी, रजस्ले सत्त्व र तमस्लाई, र तमस्ले सत्त्व र रजस्लाई दबाएर बढ्छ।"

हाम्रो मनको अवस्था दिनभरि, क्षण-क्षणमा, यी गुणहरूको प्रबलता अनुसार बदलिरहन्छ।

जब हाम्रो चित्त र इन्द्रियहरूमा ज्ञानको प्रकाश छाउँछ, तब सत्त्वगुण बढेको जान्नुपर्छ।

जब लोभ, प्रवृत्ति, अशान्ति र कामना बढ्छ, तब रजोगुण बढेको जान्नुपर्छ।

जब अन्धकार, अप्रवृत्ति, प्रमाद र मोह बढ्छ, तब तमोगुण बढेको जान्नुपर्छ।

यी गुणहरूले हाम्रो मृत्युपछिको गतिलाई पनि निर्धारण गर्छन्।

सत्त्वगुणको वृद्धिमा मृत्यु हुँदा, व्यक्तिले ज्ञानीहरूको उत्तम (स्वर्ग आदि) लोक प्राप्त गर्दछ। रजोगुणको वृद्धिमा मृत्यु हुँदा, व्यक्तिले कर्म-आसक्त मानिसहरूको लोकमा (पृथ्वीमा) जन्म लिन्छ। तमोगुणको वृद्धिमा मृत्यु हुँदा, व्यक्तिले मूढ (पशु, कीट आदि) योनिमा जन्म लिन्छ।

कर्मको फल पनि गुणअनुसार फरक-फरक हुन्छ: सात्त्विक कर्मको फल निर्मल (सुख, ज्ञान) हुन्छ, राजसी कर्मको फल दुःख (लोभ, अशान्ति) हुन्छ, र तामसी कर्मको फल अज्ञान हुन्छ।

गुणातीत: तीन डोरीहरूबाट मुक्ति

यो सुनेर अर्जुनको मनमा एउटा स्वाभाविक प्रश्न उठ्छ: "यी तीन गुणहरूभन्दा पर कसरी जाने? गुणातीत (transcending the gunas) भएको व्यक्तिको लक्षण के हुन्छ? र, उसले कसरी यी गुणहरूलाई पार गर्छ?" (गीता १४.२१)।

कृष्णले 'गुणातीत' पुरुषको लक्षण बताउनुहुन्छ, जुन एक स्थितप्रज्ञ योगीको लक्षणसँग मिल्दोजुल्दो छ। प्रकाशं च प्रवृत्तिं च मोहमेव च पाण्डव। न द्वेष्टि सम्प्रवृत्तानि न निवृत्तानि काङ्क्षति॥ (गीता १४.२२) – ऊ सत्त्वको फल 'प्रकाश', रजस्को फल 'प्रवृत्ति' र तमस् को फल 'मोह' प्राप्त हुँदा न द्वेष गर्छ, न त ती हटेर जाँदा आकांक्षा नै गर्छ।

उदासीनवदासीनो गुणैर्यो न विचाल्यते। गुणा वर्तन्त इत्येव योऽवतिष्ठति नेङ्गते॥ (गीता १४.२३) – ऊ उदासीन (साक्षी) जस्तै स्थित रहन्छ, र गुणहरूले उसलाई विचलित गर्न सक्दैनन्। "गुणहरूले नै गुणहरूमा खेलिरहेका छन्" (अर्थात्, इन्द्रियहरूले विषयहरूमा काम गरिरहेका छन्) भनेर बुझेर, ऊ आफ्नो स्वरूपमा स्थिर रहन्छ र हल्लिँदैन।

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः। तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः॥ (गीता १४.२४) – ऊ सुख-दुःखमा समान, आफ्नो स्वरूपमा स्थित, माटो, ढुङ्गा र सुनलाई बराबर देख्ने, प्रिय र अप्रियमा समान, र आफ्नो निन्दा र स्तुतिमा पनि समान भाव राख्ने धीर पुरुष हुन्छ।

मानापमानयोस्तुल्यस्तुल्यो मित्रारिपक्षयोः। सर्वारम्भपरित्यागी गुणातीतः स उच्यते॥ (गीता १४.२५) – ऊ मान र अपमानमा, मित्र र शत्रु पक्षमा समान रहन्छ, र सबै (सकाम) कर्महरूको आरम्भलाई त्यागिदिएको हुन्छ। यस्तो व्यक्तिलाई 'गुणातीत' भनिन्छ।

यो अवस्था कसरी प्राप्त गर्ने? कृष्णले यसको लागि एक मात्र, तर अचुक उपाय बताउनुहुन्छ:

"मां च योऽव्यभिचारेण भक्तियोगेन सेवते। स गुणान्समतीत्यैतान्ब्रह्मभूयाय कल्पते॥" (गीता १४.२६) अर्थात्, "र, जो व्यक्ति 'अव्यभिचारी' (नडगमगाउने) भक्तियोगद्वारा मेरो सेवा गर्दछ, उसले यी तीनै गुणहरूलाई पार गरेर, 'ब्रह्म-भाव' (ब्रह्म बन्न) को लागि योग्य हुन्छ।"

यो श्लोकले भक्तियोगलाई ज्ञानयोग र कर्मयोगभन्दा पनि माथि स्थापित गर्दछ। सत्त्व, रजस् र तमस्लाई पार गर्ने सबैभन्दा सीधा र सरल उपाय भनेको आफूलाई पूर्ण रूपमा भगवानमा समर्पित गर्नु हो। जब भक्तले आफ्नो सबै कर्म, सबै भावना र सबै विचार ईश्वरलाई अर्पण गर्छ, तब ऊ प्रकृतिको खेलबाट माथि उठ्छ। ऊ गुणहरूको कठपुतली रहँदैन, ऊ ईश्वरको हातको यन्त्र बन्छ। ईश्वरको अनुग्रहले उसलाई गुणहरूको बन्धनबाट मुक्त गरिदिन्छ।

अध्यायको अन्त्यमा कृष्णले आफ्नो वास्तविक स्वरूपको घोषणा गर्नुहुन्छ: "ब्रह्मणो हि प्रतिष्ठाहममृतस्याव्ययस्य च। शाश्वतस्य च धर्मस्य सुखस्यैकान्तिकस्य च॥" (गीता १४.२७) – "किनभने, म नै त्यस अविनाशी ब्रह्मको, अमृतको, शाश्वत धर्मको र ऐकान्तिक (परम) सुखको 'प्रतिष्ठा' (आधार) हुँ।"

प्रकृतिको खेललाई बुझेर मुक्त हुने कला

चौधौं अध्यायले हामीलाई हाम्रो मनोवैज्ञानिक संरचनाको एक स्पष्ट नक्सा प्रदान गर्दछ। यसले हामीलाई हाम्रो व्यवहार, विचार र भावनाहरूको पछाडि काम गरिरहेका तीन आधारभूत शक्तिहरू (गुणहरू) लाई चिन्न सिकाउँछ।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

हामी प्रकृतिका गुणहरूले बाँधिएका छौं: हाम्रो व्यक्तित्व र व्यवहार सत्त्व, रजस् र तमस् गुणहरूको मिश्रण र प्रबलताले निर्धारण हुन्छ।

गुणहरूलाई चिन्नु नै पहिलो पाइला हो: जब हामीले आफ्नो मनमा कुन गुण प्रबल छ भनेर चिन्न थाल्छौं, तब हामी त्यसको प्रभावबाट बाहिर निस्कन सक्छौं। हामीले सचेत रूपमा सत्त्वगुणलाई बढाउने र रजस्-तमस्लाई घटाउने प्रयास गर्नुपर्छ।

गुणातीत हुनु नै परम लक्ष्य हो: सत्त्वगुण पनि सुनको साङ्लो हो। अन्तिम लक्ष्य भनेको तीनवटै गुणहरूभन्दा पर, साक्षी-भावमा स्थित हुनु हो।

भक्ति नै सर्वोत्तम उपाय हो: गुणहरूलाई पार गर्ने सबैभन्दा सरल र निश्चित मार्ग भनेको ईश्वरप्रति अनन्य भक्ति हो। भक्तिको डुङ्गामा चढेर, हामी प्रकृतिको यो विशाल र tumultuous सागरलाई सहजै पार गर्न सक्छौं।

यो अध्यायले हामीलाई आत्म-विश्लेषणको लागि एक शक्तिशाली फ्रेमवर्क दिन्छ। हामीले आफ्नो दैनिक जीवनमा, आफ्नो हरेक निर्णयमा, यी तीन गुणहरूको खेललाई हेर्न सक्छौं। के म यो काम ज्ञान र शान्तिको लागि (सत्त्व) गर्दैछु, कि नाम र दामको लागि (रजस्), कि केवल आलस्य र मोहको कारण (तमस्)? यो प्रश्नले हामीलाई सचेत र आत्म-जागरूक बनाउँछ।

तर, यो प्रकृतिको संसार कस्तो छ? यसको स्वरूप के हो? यसबाट उम्कने कुनै अर्को उपाय छ? यही विषयलाई अब पन्ध्रौं अध्याय, 'पुरुषोत्तमयोग', मा एक अत्यन्तै प्रसिद्ध 'उल्टो रुख' को उपमाद्वारा सम्झाइनेछ।

अध्याय १५:

पुरुषोत्तम-योग : परम पुरुषको ज्ञान

(The Yoga of the Supreme Purusha)

संसारको उल्टो रुख: जरा माथि, हाँगा तल

पन्ध्रौं अध्याय, 'पुरुषोत्तमयोग', गीताको सबैभन्दा सानो तर दार्शनिक रूपमा सबैभन्दा गहन अध्यायहरूमध्ये एक हो। यसको सुरुवात एक अत्यन्तै रहस्यमय र शक्तिशाली उपमाबाट हुन्छ: "ऊर्ध्वमूलमधःशाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम्। छन्दांसि यस्य पर्णानि यस्तं वेद स वेदवित्॥" (गीता १५.१) अर्थात्, "ज्ञानीहरू भन्छन् कि यो संसार एक 'अश्वत्थ' (पीपल) को रुख जस्तै हो, जुन 'अव्यय' (अविनाशी) छ, तर यसको 'ऊर्ध्वमूलम्' (जरा माथि) र 'अधःशाखम्' (हाँगाहरू तल) छन्। वेदका मन्त्रहरू नै यसका पातहरू हुन्। जसले यो रुखलाई (यथार्थमा) जान्दछ, उही वेदको ज्ञाता हो।"

यो 'उल्टो रुख' को कल्पनाले हामीलाई संसारको वास्तविक स्वरूपको बारेमा सोच्न बाध्य बनाउँछ। सामान्यतया, रुखको जरा तल जमिनमा र हाँगाहरू माथि आकाशतिर हुन्छन्। तर, यो संसार-रुख उल्टो छ। यसको जरा माथि, अर्थात् परम ब्रह्ममा छ, जो यो सृष्टिको मूल स्रोत हुनुहुन्छ। र, यसका हाँगाहरू तल, अर्थात् यो भौतिक जगतमा फैलिएका छन्, जसमा देवता, मनुष्य, पशु, कीट आदि विभिन्न जीव-योनिहरू छन्।

भगवद्गीतामा श्रीकृष्ण यसलाई 'The Upside-Down Tree of the World' को रूपमा व्याख्या गर्नुहुन्छ। यो रुख 'अव्यय' (eternal) छ,

किनभने यो निरन्तर चलिरहन्छ, तर यो 'अश्वत्थ' (transient, literally 'that which will not be there tomorrow') पनि छ, किनभने यसको कुनै पनि अंश स्थायी छैन। यो एक नदी जस्तै हो, जुन सधैं बगिरहन्छ (अव्यय), तर जसको पानी हरेक क्षण नयाँ हुन्छ (अश्वत्थ)।

यस रुखका पातहरू 'छन्दांसि' (वेदका कर्मकाण्डीय मन्त्रहरू) हुन्। जसरी पातहरूले रुखलाई सिँगार्छन् र रक्षा गर्छन्, त्यसरी नै वैदिक कर्मकाण्डहरूले यो संसार-चक्रलाई चलायमान राख्छन्। तर, जसरी पातहरूले रुखको वास्तविक स्वरूप (जरा, काण्ड) लाई छेक्छन्, त्यसरी नै कर्मकाण्डको बाहिरी आवरणमा अल्झिने व्यक्तिले संसारको मूल स्रोत, परम ब्रह्मलाई देख्न सक्दैन। त्यसैले, कृष्ण भन्नुहुन्छ, जसले यो रुखको रहस्यलाई जान्दछ, उही वास्तविक 'वेदवित्' (वेदको ज्ञाता) हो, न कि केवल मन्त्रहरू कण्ठ गर्ने व्यक्ति।

संसार-रुखलाई काट्ने हतियार: वैराग्य

यो संसार-रुख प्रकृतिका तीन गुण (सत्त्व, रजस्, तमस्) रूपी जलले सिञ्चित छ। इन्द्रियका विषयहरू (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) यसका मुनाहरू हुन्। यसका हाँगाहरू माथि (देवलोक) र तल (पशुयोनि) सर्वत्र फैलिएका छन्। र, यसका सहायक जराहरू (secondary roots) मनुष्य लोकमा फैलिएका छन्, जसले कर्मको बन्धनलाई अझ बलियो बनाउँछन्।

कृष्ण भन्नुहुन्छ, "न रूपमस्येह तथोपलभ्यते नान्तो न चादिर्न च सम्प्रतिष्ठा।" (गीता १५.३) – "यस संसारमा, यो रुखको वास्तविक स्वरूप देखिँदैन। न यसको आदि छ, न अन्त्य, न त कुनै स्थिर आधार नै छ।" हामी यो रुखको बिचमा कतै हराएका छौं। हामीलाई यो

कहाँबाट सुरु भयो, कहाँ गएर अन्त्य हुन्छ, केही थाहा छैन। हामी केवल हाँगा-बिँगा र पातहरूको जङ्गलमा भौंतारिरहेका छौं।

त्यसोभए, यो भ्रमको जङ्गलबाट बाहिर निस्कने उपाय के हो? कृष्णले एक मात्र, तर अचुक उपाय बताउनुहुन्छ: "अश्वत्थमेनं सुविरूढमूलमसङ्गशस्त्रेण दृढेन छित्त्वा॥" (गीता १५.३) अर्थात्, "यो गहिरोसँग जरा गाडेको अश्वत्थ-रुखलाई 'असङ्ग-शस्त्र' (अनासक्तिको बलियो हतियार) ले काटेर..."

यो संसार-चक्रबाट मुक्त हुने हतियार भनेको 'वैराग्य' वा 'अनासक्ति' हो। जब हामी संसारका वस्तुहरू, सम्बन्धहरू र परिणामहरू प्रतिको आफ्नो मोह र आसक्तिलाई काट्छौं, तब मात्र हामी यो रुखको बन्धनबाट मुक्त हुन सक्छौं। यो संसारलाई त्यागेर भाग्नु होइन, यो संसारमा रहेर पनि, संसारप्रति 'असङ्ग' (detached) हुनु हो। यो कमलको पात जस्तै हो, जो पानीमा रहेर पनि पानीले भिज्दैन।

परम पदको खोजी: जहाँ गएपछि कोही फर्कँदैन

यो रुखलाई काटेपछि के गर्ने? "ततः पदं तत्परिमार्गितव्यं यस्मिन्गता न निवर्तन्ति भूयः।" (गीता १५.४) – "त्यसपछि, त्यो 'परम पद' (Supreme Abode) को खोजी गर्नुपर्छ, जहाँ पुगेपछि मानिसहरू फेरि (यो संसारमा) फर्कँदैनन्।"

त्यो परम पद कस्तो छ? त्यो परमात्माको धाम हो। कृष्ण भन्नुहुन्छ, "न तद्भासयते सूर्यो न शशाङ्को न पावकः। यद्गत्वा न निवर्तन्ते तद्धाम परमं मम॥" (गीता १५.६) – "त्यस (परम धाम) लाई न सूर्यले प्रकाशित गर्न सक्छ, न चन्द्रमाले, न त अग्निले नै। जहाँ पुगेपछि कोही फर्कँदैन, त्यही मेरो परम धाम हो।"

यो एक यस्तो अवस्था हो, जुन भौतिक प्रकाशभन्दा पर छ। यो आत्म-ज्ञानको, शुद्ध चेतनाको प्रकाश हो। यो हाम्रो वास्तविक घर हो, जहाँबाट हामी बिछोडिएर यो संसार-रुखमा भौंतारिरहेका छौं।

जीवात्माको रहस्य: परमात्माको सनातन अंश

यदि परमात्माको धाम त्यहाँ छ भने, हामी यहाँ के गरिरहेका छौं? हाम्रो र परमात्माको सम्बन्ध के हो? कृष्णले यहाँ जीवात्माको रहस्य खोल्नुहुन्छ: "ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः। मनःषष्ठानीन्द्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति॥" (गीता १५.७) – "यस जीवलोकमा, 'जीव' बनेको (आत्मा) मेरो नै 'सनातन अंश' हो। त्यसले प्रकृतिमा स्थित मन र पाँच इन्द्रियहरूलाई आफूतिर आकर्षित गर्दछ (अर्थात्, तिनलाई आफ्नो उपकरण बनाउँछ)।"

यो गीताको एक क्रान्तिकारी घोषणा हो। हामी, जीवात्माहरू, ईश्वरबाट छुट्टै होइनौं, हामी उहाँकै अंश हौं। जसरी सूर्य र त्यसको किरण, वा आगो र त्यसको झिल्का एकै तत्त्व हो, त्यसरी नै हामी र परमात्मा एकै हौं। तर, हामीले आफूलाई शरीर, मन र इन्द्रियहरूसँग पहिचान गरेर, आफ्नो वास्तविक स्वरूप बिर्सेका छौं।

यो **जीवात्माले कसरी शरीर धारण गर्छ र छोड्छ?** "शरीरं यदवाप्नोति यच्चाप्युत्क्रामतीश्वरः। गृहीत्वैतानि संयाति वायुर्गन्धानिवाशयात्॥" (गीता १५.८) – "जब 'ईश्वर' (यहाँ, जीवलाई शरीरको स्वामी भएकोले ईश्वर भनिएको छ) ले शरीर प्राप्त गर्छ वा छोड्छ, तब उसले यी (मन र इन्द्रियहरू) लाई आफूसँगै लिएर जान्छ, जसरी हावाले फूलबाट गन्धलाई लिएर जान्छ।"

मृत्यु भनेको केवल स्थूल शरीरको अन्त्य हो। सूक्ष्म शरीर, जसमा मन, बुद्धि, अहंकार र इन्द्रियका संस्कारहरू हुन्छन्, त्यो आत्मासँगै अर्को जन्ममा जान्छ। हाम्रो वासना र कर्मको 'गन्ध' ले नै हाम्रो अर्को शरीर कस्तो हुनेछ भनेर निर्धारण गर्छ।

अज्ञानीहरूले शरीर छोड्दै गरेको वा नयाँ शरीरमा प्रवेश गर्दै गरेको, वा गुणहरूको भोग गर्दै गरेको आत्मालाई देख्न सक्दैनन्। तर, 'ज्ञान-चक्षु' (ज्ञानको आँखा) भएका योगीहरूले यसलाई स्पष्ट रूपमा देख्छन्।

क्षर, अक्षर र पुरुषोत्तम: तीन पुरुषहरूको रहस्य

अध्यायको अन्त्यमा, कृष्णले आफ्नो वास्तविक, सर्वोच्च स्वरूपलाई बुझाउनको लागि, तीन प्रकारका 'पुरुष' (चेतन तत्त्व) को अवधारणा प्रस्तुत गर्नुहुन्छ।

क्षर पुरुष (The Perishable): "द्वाविमौ पुरुषौ लोके क्षरश्चाक्षर एव च। क्षरः सर्वाणि भूतानि कूटस्थोऽक्षर उच्यते॥" (गीता १५.१६) – "यस लोकमा दुई प्रकारका पुरुष छन्: क्षर र अक्षर। सम्पूर्ण प्राणीहरू (अर्थात्, सबैका भौतिक शरीरहरू) 'क्षर' (नाशवान्) हुन्।" यो संसारका सबै परिवर्तनशील, नाशवान् वस्तुहरू क्षर पुरुष हुन्।

अक्षर पुरुष (The Imperishable): "कूटस्थोऽक्षर उच्यते।" – "कूटस्थ (मायामा स्थित, अपरिवर्तनशील जस्तो देखिने) लाई 'अक्षर' (अविनाशी) भनिन्छ।" यो जीवात्मा हो, जो शरीर बदलिए पनि स्वयं बदलिँदैन। यो मायाको शक्ति हो, जसले संसारलाई धारण गरेको छ। यो संसार रुपी - रुखको बीज हो।

उत्तम पुरुष वा पुरुषोत्तम (The Supreme Person): "उत्तमः पुरुषस्त्वन्यः परमात्मेत्युदाहृतः। यो लोकत्रयमाविश्य बिभर्त्यव्यय ईश्वरः॥" (गीता १५.१७) – "तर, यी दुईभन्दा अन्य, एक 'उत्तम पुरुष'

हुनुहुन्छ, जसलाई 'परमात्मा' भनिन्छ। उहाँ नै अविनाशी ईश्वर हुनुहुन्छ, जसले तीनै लोकमा प्रवेश गरेर सबैको धारण-पोषण गर्नुहुन्छ।"

यो उत्तम पुरुष नै 'पुरुषोत्तम' हुनुहुन्छ। कृष्णले आफ्नो पहिचान यही पुरुषोत्तमको रूपमा दिनुहुन्छ: "यस्मात्क्षरमतीतोऽहमक्षरादपि चोत्तमः। अतोऽस्मि लोके वेदे च प्रथितः पुरुषोत्तमः॥" (गीता १५.१८)

"किनभने, म क्षरभन्दा पर छु, र अक्षरभन्दा पनि उत्तम छु, त्यसैले लोकमा र वेदमा म 'पुरुषोत्तम' नामले प्रसिद्ध छु।" यो घोषणाले कृष्णलाई केवल एक अवतार वा देवताको रूपमा मात्र होइन, उहाँलाई त्यो परम, निरपेक्ष, सर्वोच्च वास्तविकताको रूपमा स्थापित गर्दछ, जो यो सम्पूर्ण सृष्टिको स्रोत र आधार हुनुहुन्छ। उहाँ क्षर (संसार) र अक्षर (माया/जीवात्मा) दुवैभन्दा पर, तर दुवैलाई आफ्नोभित्र समेट्ने परम तत्त्व हुनुहुन्छ।

जो व्यक्तिले मोह-रहित भएर, कृष्णलाई यसरी 'पुरुषोत्तम' को रूपमा जान्दछ, ऊ 'सर्वविद्' (सबै कुरा जान्ने) हुन्छ, र उसले आफ्नो सम्पूर्ण भावले कृष्णको भजन गर्दछ।

परम पुरुषको ज्ञान नै परम रहस्य

पन्ध्रौं अध्यायले हामीलाई संसारको भ्रमपूर्ण प्रकृतिबाट उठाएर, हाम्रो वास्तविक स्वरूप (जीवात्मा) को पहिचान गराउँदै, अन्ततः परम सत्य (पुरुषोत्तम) को दर्शन गराउँछ।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

संसार एक उल्टो रुख हो: यो संसारको मूल स्रोत परमात्मा हुनुहुन्छ, तर हामी यसको हाँगा-बिँगा (भौतिक जगत) मा अल्झिएका छौं।

वैराग्य नै मुक्तिको हतियार हो: यो संसार-रुखलाई 'अनासक्ति' को बलियो हतियारले मात्र काट्न सकिन्छ।

हामी परमात्माका सनातन अंश हौं: जीवात्मा परमात्माबाट छुट्टै छैन, तर उसले आफूलाई शरीर र मन मानेर दुःख भोगिरहेको छ।

कृष्ण नै पुरुषोत्तम हुनुहुन्छ: कृष्ण नै त्यो परम पुरुष हुनुहुन्छ, जो नाशवान् संसार (क्षर) र अविनाशी माया (अक्षर) दुवैभन्दा पर हुनुहुन्छ। उहाँलाई जान्नु नै परम ज्ञान हो।

कृष्णले यस अध्यायलाई 'इति गुह्यतमं शास्त्रम्' (यो सबैभन्दा गोपनीय शास्त्र हो) भनेर समाप्त गर्नुहुन्छ। यो ज्ञानलाई बुझ्ने व्यक्ति 'बुद्धिमान्' र 'कृतकृत्य' (जसले गर्नुपर्ने सबै गरिसक्यो) हुन्छ।

यो परम ज्ञान पाएपछि, एक साधकले कस्तो जीवन जिउनुपर्छ? उसको आचरण कस्तो हुनुपर्छ? समाजमा कस्ता प्रकारका प्रवृत्तिहरू हुन्छन्? यही विषयलाई अब सोह्रौं अध्याय, 'दैवासुरसम्पद्विभागयोग', मा विस्तारमा वर्णन गरिनेछ।

अध्याय १६:

दैवासुर-सम्पद्-विभाग-योग : दैवी र आसुरी स्वभाव

(The Yoga of the Division between the Divine and Demonic Natures)

सृष्टिको द्वैत: असल र खराबको सङ्घर्ष

पन्ध्रौं अध्यायमा परम पुरुष (पुरुषोत्तम) को गोपनीय ज्ञान प्रदान गरेपछि, भगवान् श्रीकृष्ण अब सोह्रौं अध्यायमा संसारको व्यावहारिक

र मनोवैज्ञानिक पक्षमा फर्कनुहुन्छ। उहाँले मानव स्वभावमा पाइने दुई आधारभूत प्रवृत्तिहरू – दैवी (divine) र आसुरी (demonic) – को विस्तृत विश्लेषण गर्नुहुन्छ। यो अध्यायले हामीलाई आफ्नो र अरूको स्वभावलाई चिन्न र असललाई अँगालेर खराबलाई त्याग्न प्रेरित गर्छ।

भगवद्गीतामा श्रीकृष्ण यसलाई 'The Struggle Between Gods and Demons Within' को रूपमा हेर्नुहुन्छ। यो केवल पौराणिक देवता र असुरहरूको कथा होइन, यो हाम्रो आफ्नै मनभित्र चलिरहेको सत् र असत्, प्रकाश र अन्धकार, उदारता र स्वार्थबिचको निरन्तर सङ्घर्षको कथा हो।

अध्यायको सुरुवातमा कृष्ण भन्नुहुन्छ, "द्वौ भूतसर्गौ लोकेऽस्मिन्दैव आसुर एव च।" (गीता १६.६) – "यस लोकमा प्राणीहरूको दुई प्रकारको सृष्टि छ: दैवी र आसुरी।" उहाँले दैवी सम्पदा (गुणहरू) को बारेमा विस्तारमा बताइसकेकोले (उदाहरणका लागि, अध्याय १३ को ज्ञानका २० गुणहरू), यहाँ संक्षिप्तमा उल्लेख गरेर, आसुरी सम्पदाको विस्तृत वर्णन गर्नुहुन्छ।

दैवी सम्पदा: मुक्तितर्फ लैजाने गुणहरू

कृष्णले दैवी स्वभाव भएका व्यक्तिहरूमा पाइने २६ वटा गुणहरूको सूची दिनुहुन्छ। यी गुणहरूले व्यक्तिलाई आध्यात्मिक उन्नति र अन्ततः मुक्तितर्फ डोऱ्याउँछन्।

"अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः। दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम्॥ अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम्। दया भूतेष्वलोलुप्त्वं मार्दवं ह्रीरचापलम्॥ तेजः क्षमा धृतिः शौचमद्रोहो नातिमानिता। भवन्ति सम्पदं दैवीमभिजातस्य सनातन॥" (गीता १६.१-३)

यी गुणहरूलाई छोटकरीमा यसरी बुझ्न सकिन्छः

अभयम्: निर्भयता, जुन आत्म-ज्ञानबाट आउँछ।

सत्त्वसंशुद्धिः: चित्तको पवित्रता, छल-कपट-रहित हुनु।

ज्ञानयोगव्यवस्थितिः: ज्ञान र योगमा निरन्तर लागिरहनु।

दानम्: उदारतापूर्वक दान दिनु।

दमः: बाहिरी इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गर्नु।

यज्ञः: शास्त्रोक्त यज्ञ (सेवा, कर्तव्य) गर्नु।

स्वाध्यायः: वेद-शास्त्रहरूको अध्ययन गर्नु।

तपः: धर्म-पालनको लागि कष्ट सहनु।

आर्जवम्: सरलता, सोझोपन।

अहिंसा: कसैलाई दुःख नदिनु।

सत्यम्: सत्य बोल्नु।

अक्रोधः: क्रोध नगर्नु।

त्यागः: कर्मफलको त्याग, अनासक्ति।

शान्तिः: मनको शान्ति।

अपैशुनम्: कसैको चुग्ली नलगाउनु।

दया भूतेषु: प्राणीहरूमा दयाभाव।

अलोलुप्त्वम्: लोभ-रहित हुनु।

मार्दवम्: कोमलता, नम्रता।

ह्रीः: नराम्रो काम गर्नमा लाज मान्नु।

अचापलम्: चञ्चलता-रहित हुनु, स्थिरता।

तेजः: तेज, प्रभाव।

क्षमा: क्षमाशीलता।

धृतिः: धैर्य।

शौचम्: भित्री र बाहिरी शुद्धता।

अद्रोहः: कसैप्रति द्रोह वा शत्रुताको भाव नराख्नु।

नातिमानिता: आफूलाई धेरै सम्माननीय नठान्नु, निरभिमानिता।

कृष्ण भन्नुहुन्छ, "हे सनातन, यी गुणहरू दैवी सम्पदा लिएर जन्मेको व्यक्तिमा हुन्छन्।"

आसुरी सम्पदा: बन्धन र नरकको मार्ग

यसपछि, कृष्णले आसुरी स्वभावको विस्तृत र डरलाग्दो चित्र प्रस्तुत गर्नुहुन्छ। यो बन्धन र पतनतर्फ लैजाने स्वभाव हो। "दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारुष्यमेव च। अज्ञानं चाभिजातस्य पार्थ सम्पदमासुरीम्॥" (गीता १६.४) – "हे पार्थ, दम्भ (पाखण्ड), दर्प (घमण्ड), अभिमान, क्रोध, कठोरता र अज्ञान – यी गुणहरू आसुरी सम्पदा लिएर जन्मेको व्यक्तिमा हुन्छन्।"

आसुरी प्रवृत्तिका मानिसहरूको विश्व-दृष्टिकोण (world-view) कस्तो हुन्छ? कृष्ण भन्नुहुन्छ: **प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च जना न विदुरासुराः।**

(गीता १६.७) – आसुरी मानिसहरूले के गर्नुपर्छ (प्रवृत्ति) र के गर्नुहुँदैन (निवृत्ति) भन्ने जान्दैनन्।

न शौचं नापि चाचारो न सत्यं तेषु विद्यते। (गीता १६.७) – उनीहरूमा न पवित्रता हुन्छ, न सदाचार, न त सत्य नै हुन्छ।

असत्यमप्रतिष्ठं ते जगदाहुरनीश्वरम्। (गीता १६.८) – उनीहरू भन्छन् कि यो जगत् 'असत्य' (झूठो) छ, यसको कुनै 'अप्रतिष्ठ' (नैतिक आधार) छैन, र यो 'अनीश्वर' (ईश्वर-रहित) छ।

अपरस्परसम्भूतं किमन्यत्कामहैतुकम्। (गीता १६.८) – उनीहरूको विचारमा, यो संसार केवल स्त्री-पुरुषको 'काम' (lust) बाट उत्पन्न भएको हो, यसको पछाडि अरू कुनै कारण छैन। यो विशुद्ध भौतिकवादी र नास्तिक दृष्टिकोण हो।

यस्तो दृष्टिकोण राखेर, यी नष्ट-आत्मा, अल्प-बुद्धि भएका मानिसहरू क्रूर कर्महरू गर्दै संसारको विनाशको लागि उद्यत हुन्छन्। उनीहरू कहिल्यै तृप्त नहुने कामनाको पछि लाग्छन्, दम्भ र मानमा डुबेका हुन्छन्, र मोहवश गलत सिद्धान्तहरूलाई अँगालेर अपवित्र व्रतहरू धारण गर्छन्।

उनीहरूको जीवन-दर्शन हो – 'यावज्जीवं सुखं जीवेत्, ऋणं कृत्वा घृतं पिबेत्' (जबसम्म बाँचिन्छ, सुखले बाँच, ऋण गरेर भए पनि घिउ खाऊ)। कृष्ण भन्नुहुन्छ: चिन्तामपरिमेयां च प्रलयान्तामुपाश्रिताः। (गीता १६.११) – उनीहरू मृत्युपर्यन्त रहने अपार चिन्ताहरूको सहारा लिन्छन्। कामोपभोगपरमा एतावदिति निश्चिताः। (गीता १६.११) – उनीहरूका लागि काम-भोग नै परम लक्ष्य हो, र 'यति नै हो' (यसभन्दा पर केही छैन) भन्ने निश्चित गर्छन्।

आशापाशशतैर्बद्धाः कामक्रोधपरायणाः। (गीता १६.१२) – उनीहरू सयौं आशाका पासोहरूले बाँधिएका हुन्छन्, र काम र क्रोधमा लिप्त रहन्छन्। ईहन्ते कामभोगार्थमन्यायेनार्थसञ्चयान्। (गीता १६.१२) – उनीहरू काम-भोगको लागि अन्यायपूर्वक धन-सङ्ग्रह गर्ने चेष्टा गर्छन्। उनीहरूको अहंकार यसरी बोल्छ: "आज मैले यो पाएँ, अब म त्यो मनोरथ पनि पूरा गर्नेछु। मसँग यति धन छ, र भविष्यमा अझै हुनेछ। त्यो शत्रुलाई मैले मारें, र अरू शत्रुहरूलाई पनि मार्नेछु। म नै ईश्वर हुँ, म नै भोक्ता हुँ। म सिद्ध, बलवान् र सुखी छु। म धनी छु, कुलीन छु। मेरो समान अरू को छ? म यज्ञ गर्नेछु, दान दिनेछु, र मोजमस्ती गर्नेछु।" (गीता १६.१३-१५)

यसरी अज्ञानले मोहित भएर, अनेकौं भ्रम-जालमा फसेर, र विषय-भोगमा अत्यधिक आसक्त भएर, उनीहरू अपवित्र नरकमा खस्छन्। आफूलाई नै श्रेष्ठ मान्ने, घमण्डी, धन र मानको मदमा चूर भएका यी व्यक्तिहरूले नाम मात्रको लागि, शास्त्र-विधि-रहित, दम्भपूर्वक यज्ञ गर्छन्।

अहंकार, बल, घमण्ड, काम र क्रोधको सहारा लिएर, उनीहरू आफ्नो र अरूको शरीरमा स्थित परमात्मा (म) सँग द्वेष गर्छन् र असल मानिसहरूको निन्दा गर्छन्।

आसुरी गतिको भयानक परिणाम

यी क्रूर, द्वेषी, पापी र नराधमहरूलाई कृष्णले के गर्नुहुन्छ? "तानहं द्विषतः क्रूरान्संसारेषु नराधमान्। क्षिपाम्यजस्रमशुभानासुरीष्वेव योनिषु॥" (गीता १६.१९) – "ती द्वेष गर्ने, क्रूर र नराधमहरूलाई म संसारमा बारम्बार अशुभ आसुरी योनिहरूमा नै फ्याँकिदिन्छु।" हे

कौन्तेय, यी मूढहरूले जन्म-जन्ममा आसुरी योनि प्राप्त गरेर, मलाई प्राप्त गर्न नसकी, झन्-झन् अधम गतिमा खस्दै जान्छन्।

नरकका तीन ढोकाहरू

आसुरी गतिको मूल कारण के हो? कृष्णले नरकका तीनवटा ढोकाहरू बताउनुहुन्छ, जसले आत्माको पतन गराउँछः "त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः। कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत्॥" (गीता १६.२१) अर्थात्, "काम (Lust), क्रोध (Anger), र लोभ (Greed) – यी तीन प्रकारका नरकका ढोकाहरू हुन्, जसले आत्माको नाश गर्छन्। त्यसैले, यी तीनलाई त्यागिदिनुपर्छ।"जो व्यक्ति यी तीन अन्धकारका ढोकाहरूबाट मुक्त हुन्छ, उसले आफ्नो कल्याणको लागि आचरण गर्छ, र त्यसबाट परम गतिलाई प्राप्त गर्दछ।

शास्त्र नै अन्तिम प्रमाण

त्यसोभए, के गर्ने र के नगर्ने (कर्तव्य र अकर्तव्य) भन्ने निर्णय कसरी गर्ने? हाम्रो मार्गदर्शक के हो? कृष्णले अध्यायको अन्त्यमा एक स्पष्ट र अन्तिम निर्णय दिनुहुन्छः "यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य वर्तते कामकारतः। न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम्॥" (गीता १६.२३) – "जो व्यक्ति शास्त्रको विधिलाई त्यागेर, आफ्नो इच्छाअनुसार (कामकारतः) मनपरी आचरण गर्छ, उसले न सिद्धि प्राप्त गर्छ, न सुख, न त परम गति नै।"

"तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते कार्याकार्यव्यवस्थितौ। ज्ञात्वा शास्त्रविधानोक्तं कर्म कर्तुमिहार्हसि॥" (गीता १६.२४) – "त्यसैले, तिम्रो लागि कर्तव्य र अकर्तव्यको व्यवस्थामा 'शास्त्र' नै प्रमाण हो। शास्त्र-विधानमा भनिएको कुरालाई जानेर, तिमीले यस संसारमा कर्म गर्न योग्य छौ।"

यहाँ 'शास्त्र' को अर्थ कुनै एउटा किताब मात्र होइन, यो धर्म, नैतिकता र अध्यात्मको त्यो समग्र ज्ञान-परम्परा हो, जुन ऋषि-मुनिहरूले आफ्नो अनुभव र साधनाले प्राप्त गरेका छन्। यसले हामीलाई व्यक्तिगत इच्छा र आवेगभन्दा माथि उठेर, एक सार्वभौम नैतिक नियमअनुसार चल्न निर्देशन दिन्छ। शास्त्रले हाम्रो 'स्व-इच्छा' (whim) लाई 'स्व-धर्म' (duty) मा रूपान्तरण गर्न मद्दत गर्छ।

आफ्नो स्वभाव चिन र शास्त्रको मार्गमा हिँड

सोह्रौं अध्यायले मानव स्वभावको मनोवैज्ञानिक र नैतिक पक्षको एक स्पष्ट विभाजन प्रस्तुत गर्दछ। यसले हामीलाई आत्म-निरीक्षण गर्न र हामीभित्र कुन प्रवृत्ति (दैवी वा आसुरी) प्रबल छ भनेर जाँच्न बाध्य बनाउँछ।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

मानव स्वभाव द्वैतपूर्ण छ: हामी सबैभित्र दैवी र आसुरी, दुवै प्रवृत्तिहरू विद्यमान छन्। हाम्रो साधना भनेको दैवी गुणहरूलाई बढाउनु र आसुरी गुणहरूलाई निर्मूल पार्नु हो।

आसुरी स्वभावको मूल अहंकार र अज्ञान हो: 'म नै कर्ता हुँ, म नै भोक्ता हुँ' भन्ने अहंकार, र 'यो संसार ईश्वर-रहित, केवल भोगको लागि हो' भन्ने नास्तिक दृष्टिकोण नै पतनको जड हो।

काम, क्रोध र लोभ नरकका ढोका हुन्: यी तीन आवेगहरूले हाम्रो विवेकलाई नष्ट गर्छन् र हामीलाई विनाशको बाटोमा लैजान्छन्। यिनलाई त्याग्नु नै आध्यात्मिक जीवनको पहिलो पाइला हो।

शास्त्र नै हाम्रो मार्गदर्शक हो: के सही र के गलत भन्ने निर्णय आफ्नो मनपरीले होइन, शास्त्रको निर्देशनअनुसार गर्नुपर्छ। शास्त्रले हामीलाई

व्यक्तिगत आवेगभन्दा माथि उठेर एक अनुशासित र धर्ममय जीवन जिउन सिकाउँछ।

यो अध्याय पढेपछि, अर्जुनको मनमा एउटा स्वाभाविक प्रश्न उठ्छ। यदि शास्त्र नै प्रमाण हो भने, जो मानिसहरू शास्त्र-विधि नजानेर, तर 'श्रद्धापूर्वक' यज्ञ-पूजा आदि गर्छन्, उनीहरूको गति के हुन्छ? के उनीहरूको श्रद्धा व्यर्थ जान्छ? उनीहरूको निष्ठा सात्त्विक हो, राजसी हो, वा तामसी? यही प्रश्नको उत्तर अब सत्रौं अध्याय, 'श्रद्धात्रयविभागयोग', मा दिइनेछ।

अध्याय १७:
श्रद्धात्रय-विभाग-योग : श्रद्धाका तीन रूप
(The Yoga of the Threefold Division of Faith)

अर्जुनको व्यावहारिक प्रश्न: शास्त्र-बाहिरको श्रद्धाको मूल्य के?

सोह्रौं अध्यायको अन्त्यमा भगवान् श्रीकृष्णले जोड दिनुभयो कि कर्तव्य र अकर्तव्यको निर्णयमा 'शास्त्र' नै प्रमाण हो, र शास्त्र-विधिलाई त्यागेर मनपरी आचरण गर्नेले सिद्धि प्राप्त गर्दैन। यो सुनेर, अर्जुनको व्यावहारिक मनमा एउटा महत्त्वपूर्ण प्रश्न उठ्यो। सत्रौं अध्याय यही प्रश्नबाट सुरु हुन्छ: "ये शास्त्रविधिमुत्सृज्य यजन्ते श्रद्धयान्विताः। तेषां निष्ठा तु का कृष्ण सत्त्वमाहो रजस्तमः॥" (गीता १७.१) अर्थात्, "हे कृष्ण, जो मानिसहरू शास्त्रको विधिलाई नजानेर वा त्यागेर, तर 'श्रद्धा' ले युक्त भएर यज्ञ (पूजा, उपासना) गर्छन्, उनीहरूको 'निष्ठा' (स्थिति) के हो? के त्यो सत्त्व हो, रजस् हो, वा तमस् हो?"

यो प्रश्न अत्यन्तै सान्दर्भिक छ। संसारमा धेरै मानिसहरू छन्, जोसँग शास्त्रको गहिरो ज्ञान छैन, तर उनीहरूको मनमा ईश्वरप्रति गहिरो आस्था र श्रद्धा छ। उनीहरू आफ्नो परम्परा, कुल-देवता वा स्थानीय रीति-रिवाजअनुसार पूजा-पाठ गर्छन्। के उनीहरूको यो सबै प्रयास व्यर्थ छ? के शास्त्र नजान्नु नै उनीहरूको दोष हो? अर्जुनले उनीहरूको आध्यात्मिक स्थितिको बारेमा जान्न चाहिरहेका छन्।

भगवद्गीतामा श्रीकृष्ण यसलाई 'Faith' (श्रद्धा) को प्रकृतिको विश्लेषणको रूपमा हेर्नुहुन्छ। श्रद्धा आफैंमा नराम्रो होइन, तर श्रद्धाको 'गुणवत्ता' (quality) कस्तो छ, त्यसले परिणाम निर्धारण गर्छ।

श्रद्धाको स्वरूप: जैसी प्रकृति, वैसी श्रद्धा

कृष्णले उत्तर दिनुहुन्छ कि मानिसको श्रद्धा पनि उसको स्वभाव (आन्तरिक प्रकृति) अनुसार तीन प्रकारको हुन्छ: सात्त्विकी, राजसी र तामसी। "त्रिविधा भवति श्रद्धा देहिनां सा स्वभावजा। सात्त्विकी राजसी चैव तामसी चेति तां शृणु॥" (गीता १७.२) – "देहधारीहरूको त्यो 'स्वभावजा' (आफ्नो स्वभाव/संस्कारबाट उत्पन्न) श्रद्धा तीन प्रकारको हुन्छः सात्त्विकी, राजसी र तामसी। त्यसको बारेमा सुन।" हाम्रो श्रद्धा हाम्रो जन्म-जन्मान्तरको संस्कार र वर्तमान जीवनको सङ्गतले बनेको 'स्वभाव' वा 'अन्तःकरण' को प्रतिबिम्ब हो। "सत्त्वानुरूपा सर्वस्य श्रद्धा भवति सनातन। श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः॥" (गीता १७.३) – "हे सनातन, सबैको श्रद्धा उसको अन्तःकरणको अनुरूप हुन्छ। यो पुरुष श्रद्धामय छ। जो व्यक्ति जस्तो श्रद्धा भएको हुन्छ, ऊ स्वयं त्यही हो।"

यो एक गहिरो मनोवैज्ञानिक सत्य हो। 'You are what your faith is.' हामी जे कुरामा विश्वास गर्छौं, जे कुरालाई मूल्य दिन्छौं, त्यसले नै हाम्रो

व्यक्तित्व निर्माण गर्छ। हाम्रो श्रद्धाले नै हाम्रो जीवनको दिशा र गन्तव्य निर्धारण गर्छ।

त्यसोभए, कसको श्रद्धा कस्तो छ भनेर कसरी चिन्ने? कृष्ण भन्नुहुन्छ, मानिसले पूजा गर्ने देवताबाट उसको श्रद्धा चिन्न सकिन्छ:

यजन्ते सात्त्विका देवान्: सात्त्विक मानिसहरूले 'देवता' (प्रकाश, ज्ञान र सद्गुणका प्रतीक, जस्तै: विष्णु, शिव, देवी) हरूको पूजा गर्छन्।

यक्षरक्षांसि राजसाः: राजसी मानिसहरूले 'यक्ष' र 'राक्षस' (शक्ति, धन र ऐश्वर्यका प्रतीक, जस्तै: कुबेर) हरूको पूजा गर्छन्।

प्रेतान्भूतगणांश्चान्ये यजन्ते तामसा जनाः: तामसी मानिसहरूले 'प्रेत' र 'भूत-गण' (अन्धकार, मोह र विनाशका शक्तिहरू) को पूजा गर्छन्।

आहार, यज्ञ, तप र दान: तीन गुणहरूको प्रभाव

कृष्णले अब हाम्रो जीवनका चार महत्त्वपूर्ण पक्षहरू – आहार (food), यज्ञ (sacrifice/worship), तप (austerity), र दान (charity) – मा तीन गुणहरूले कसरी प्रभाव पार्छन् भन्ने विस्तृत विश्लेषण गर्नुहुन्छ। यसले हामीलाई आफ्नो जीवनशैलीको गुणस्तर जाँच्न एक व्यावहारिक मापदण्ड दिन्छ।

१. आहारको त्रैविध्य (The Three Types of Food)

"आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः।" (गीता १७.७) – "सबैलाई प्रिय लाग्ने आहार पनि तीन प्रकारको हुन्छ।" सात्त्विक आहार: "आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः। रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः॥" (गीता १७.८) – आयु, सत्त्व (चित्तको शुद्धता), बल, आरोग्य, सुख र प्रीति बढाउने, रसिलो, चिल्लो, स्थिर (शरीरमा

लामो समयसम्म शक्ति दिने) र मनलाई प्रिय लाग्ने आहार सात्त्विक हुन्छ। (उदाहरण: फलफूल, दूध, घिउ, अन्न, सागसब्जी)।

राजसी आहारः "कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः। आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः॥" (गीता १७.९) – धेरै तीतो, अमिलो, नुनिलो, तातो, पिरो, सुक्खा र डाह गर्ने आहार राजसी हुन्छ। यस्तो आहारले दुःख, शोक र रोग उत्पन्न गर्छ। (उदाहरण: मसलेदार, तारेको, भुटेको खाना)। तामसी आहार: "यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्। उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्॥" (गीता १७.१०) – धेरै समय पहिले पकाएको (यातयाम), रस सुकेको, दुर्गन्धित, बासी, जुठो र अपवित्र (मांस, मदिरा आदि) भोजन तामसी हुन्छ।

२. यज्ञको त्रैविध्य (The Three Types of Sacrifice)

सात्त्विक यज्ञ: "अफलाकाङ्क्षिभिर्यज्ञो विधिदृष्टो य इज्यते। यष्टव्यमेवेति मनः समाधाय स सात्त्विकः॥" (गीता १७.११) – फलको इच्छा नराखी, शास्त्र-विधिअनुसार, "यज्ञ गर्नु कर्तव्य हो" भन्ने भावले मनलाई एकाग्र गरेर गरिने यज्ञ सात्त्विक हो।

राजसी यज्ञ: "अभिसन्धाय तु फलं दम्भार्थमपि चैव यत्। इज्यते भरतश्रेष्ठ तं यज्ञं विद्धि राजसम्॥" (गीता १७.१२) – फलको इच्छा राखेर, वा दम्भ (देखावा) को लागि गरिने यज्ञ राजसी हो।

तामसी यज्ञ: "विधिहीनमसृष्टान्नं मन्त्रहीनमदक्षिणम्। श्रद्धाविरहितं यज्ञं तामसं परिचक्षते॥" (गीता १७.१३) – शास्त्र-विधि-रहित, अन्न-दान नगरिएको, मन्त्र-हीन, दक्षिणा-हीन र श्रद्धा-रहित यज्ञ तामसी हो।

३. तपको त्रैविध्य (The Three Types of Austerity)

कृष्णले तपलाई तीन भागमा बाँड्नुहुन्छ: शारीरिक, वाचिक (वाणीको) र मानसिक।

शारीरिक तप: देवता, ब्राह्मण, गुरु र ज्ञानीजनको पूजा, पवित्रता, सरलता, ब्रह्मचर्य र अहिंसा।

वाचिक तप: कसैलाई उद्विग्न नपार्ने, प्रिय, हितकर र सत्य वचन बोल्नु, र स्वाध्याय (वेद-शास्त्रको अध्ययन) गर्नु।

मानसिक तप: मनको प्रसन्नता, सौम्यता, मौन, आत्म-संयम र भाव-शुद्धि।

यी तीन प्रकारका तपलाई जब फलको इच्छा नराखी, परम श्रद्धाले गरिन्छ, तब त्यो सात्त्विक तप हुन्छ। जब सत्कार, मान र पूजाको लागि, वा दम्भपूर्वक गरिन्छ, तब त्यो क्षणिक र अनिश्चित फल दिने राजसी तप हुन्छ। जब मूर्खतावश, हठपूर्वक, आफूलाई पीडा दिएर, वा अरूको विनाशको लागि गरिन्छ, तब त्यो तामसी तप हुन्छ।

४. दानको त्रैविध्य (The Three Types of Charity)

सात्त्विक दान: "दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे। देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम्॥" (गीता १७.२०) – "दान दिनु कर्तव्य हो" भन्ने भावले, बदलामा उपकारको अपेक्षा नराखी, उचित देश, काल र सुपात्रलाई दिइने दान सात्त्विक हो।

राजसी दान: "यत्तु प्रत्युपकारार्थं फलमुद्दिश्य वा पुनः। दीयते च परिक्लिष्टं तद्दानं राजसं स्मृतम्॥" (गीता १७.२१) – बदलामा उपकारको आशाले, वा फलको इच्छा राखेर, वा कष्टपूर्वक (मन नलागी-नलागी) दिइने दान राजसी हो।

तामसी दान: "अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते। असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम्॥" (गीता १७.२२) – अनुचित देश-कालमा, कुपात्रलाई, सत्कार नगरी, र अपमानपूर्वक दिइने दान तामसी हो।

"ॐ तत् सत्": सबै कर्मलाई पवित्र बनाउने महामन्त्र

यो सबै विश्लेषणपछि, कृष्णले अध्यायको अन्त्यमा एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र व्यावहारिक सूत्र दिनुहुन्छ। यदि हाम्रो यज्ञ, तप, दान आदि कर्ममा कुनै त्रुटि भयो भने, वा ती पूर्ण रूपमा सात्त्विक हुन सकेनन् भने, तिनलाई कसरी शुद्ध र पूर्ण बनाउने? कृष्ण भन्नुहुन्छ, "ॐ तत्सदिति निर्देशो ब्रह्मणस्त्रिविधः स्मृतः।" (गीता १७.२३) – "ॐ, तत्, सत् – यो तीन प्रकारको ब्रह्म (परमात्मा) को नाम हो भनेर मानिएको छ।"

यी तीन शब्दहरूले सबै कर्महरूलाई ब्रह्मसँग जोड्ने काम गर्छन्।

ॐ (OM): "तस्मादोमित्युदाहृत्य यज्ञदानतपःक्रियाः। प्रवर्तन्ते विधानोक्ताः सततं ब्रह्मवादिनाम्॥" (गीता १७.२४) – ब्रह्मवादीहरूले शास्त्र-विधिमा बताइएका यज्ञ, दान र तपका क्रियाहरू सधैं 'ॐ' को उच्चारण गरेर नै सुरु गर्छन्। 'ॐ' परब्रह्मको प्रतीक हो, यसले कुनै पनि कर्मलाई शुभ र दिव्य बनाउँछ।

तत् (TAT): "तदित्यनभिसन्धाय फलं यज्ञतपःक्रियाः। दानक्रियाश्च विविधाः क्रियन्ते मोक्षकाङ्क्षिभिः॥" (गीता १७.२५) – 'तत्' (त्यो) भनेर, फलको इच्छा नराखी, मोक्ष चाहनेहरूले विभिन्न यज्ञ, तप र दानका क्रियाहरू गर्छन्। 'तत्' ले हामीलाई सम्झाउँछ कि यो सबै कर्म 'त्यो' (परमात्मा) को लागि हो, मेरो लागि होइन। यसले कर्तापनको अहंकारलाई हटाउँछ।

सत् (SAT): "सद्भावे साधुभावे च सदित्येतत्प्रयुज्यते। प्रशस्ते कर्मणि तथा सच्छब्दः पार्थ युज्यते॥" (गीता १७.२६) – 'सत्' शब्द 'अस्तित्व' (reality) र 'साधुभाव' (goodness) को अर्थमा प्रयोग हुन्छ। हे पार्थ, कुनै पनि प्रशंसनीय कर्ममा पनि 'सत्' शब्दको प्रयोग हुन्छ। यज्ञ, तप र दानमा जुन निष्ठा छ, त्यसलाई पनि 'सत्' भनिन्छ। र, परमात्माको लागि गरिएको कर्म पनि 'सत्' नै हो।

यो **'ॐ तत् सत्'** को प्रयोगले हाम्रो कर्ममा रहेको राजसी र तामसी अंशलाई घटाएर, त्यसलाई सात्त्विक र ब्रह्म-अर्पित बनाउन मद्दत गर्छ।

तर, यदि कुनै कर्म 'अश्रद्धा' ले गरिन्छ भने, त्यसको परिणाम के हुन्छ? कृष्णले अन्तिम श्लोकमा स्पष्ट पार्नुहुन्छ: "अश्रद्धया हुतं दत्तं तपस्तप्तं कृतं च यत्। असदित्युच्यते पार्थ न च तत्प्रेत्य नो इह॥" (गीता १७.२८) – "हे पार्थ, अश्रद्धाले गरिएको हवन, दिइएको दान, गरिएको तप र अन्य जे-जति पनि कर्म छ, त्यो सबै 'असत्' (व्यर्थ) भनिन्छ। त्यसले न यो लोकमा फल दिन्छ, न त परलोकमा नै।"

श्रद्धाको गुणस्तर नै सर्वोपरि

सत्रौं अध्यायले अर्जुनको प्रश्नको उत्तर दिँदै, श्रद्धाको मनोविज्ञानलाई गहिराइमा गएर विश्लेषण गर्छ। यसले हामीलाई देखाउँछ कि केवल कर्म गर्नु मात्र पर्याप्त छैन, कर्मको पछाडिको 'भाव' र 'श्रद्धा' को गुणस्तर कस्तो छ, त्यो महत्त्वपूर्ण छ।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

श्रद्धा स्वभाव-निर्मित हुन्छ: हाम्रो श्रद्धा हाम्रो आन्तरिक संस्कार र प्रकृतिअनुसार सात्त्विक, राजसी वा तामसी हुन्छ। र, हामी जस्तो श्रद्धा राख्छौं, हामी त्यस्तै बन्छौं।

जीवनका हरेक पक्षमा गुणहरूको प्रभाव: हाम्रो आहार, यज्ञ, तप र दान – सबै कुरा तीन गुणहरूले प्रभावित हुन्छन्। हामीले सचेत रूपमा सात्त्विक विकल्पहरू रोज्नुपर्छ।

सात्त्विकताको सार – अनासक्ति र कर्तव्य-भाव: सात्त्विक कर्मको चिनारी भनेको फलको इच्छा नराख्नु, कर्तव्य सम्झेर गर्नु, र लोक-कल्याणको भाव राख्नु हो।

'ॐ तत् सत्' – कर्म-शुद्धिको महामन्त्र: यो तीन शब्दको प्रयोगले हाम्रो कर्ममा भएका त्रुटिहरूलाई सुधारेर, त्यसलाई ब्रह्म-अर्पण बनाउन मद्दत गर्छ।

अश्रद्धाले गरिएको कर्म व्यर्थ छ: श्रद्धा-विहीन कर्मले कुनै पनि लोकमा फल दिँदैन। त्यसैले, जे गरे पनि, श्रद्धापूर्वक गर्नु आवश्यक छ।

यो अध्यायले गीताको शिक्षालाई एक व्यावहारिक र मनोवैज्ञानिक धरातलमा ल्याउँछ। यसले हामीलाई आफ्नो जीवनशैलीलाई जाँच्न र सुधार्नको लागि एक स्पष्ट मार्गचित्र प्रदान गर्दछ।

अब, गीताको सम्पूर्ण शिक्षाको सार के हो? कर्म, ज्ञान र भक्तिको यो लामो संवादलाई अन्त्यमा कसरी संक्षेपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ? त्याग र संन्यासको वास्तविक अर्थ के हो? यही परम रहस्यको उद्घाटन अब गीताको अन्तिम अध्याय, अठारौं अध्याय, 'मोक्षसंन्यासयोग', मा गरिनेछ।

अध्याय १८:
मोक्ष–संन्यास-योग : गीताको परम सार
(The Yoga of Liberation through Renunciation)

अर्जुनको अन्तिम प्रश्न: संन्यास र त्यागको भेद

अठारौं अध्याय, 'मोक्षसंन्यासयोग', भगवद्गीताको सबैभन्दा लामो र अन्तिम अध्याय हो। यसले अघिल्ला सत्र अध्यायहरूमा छरिएर रहेका सबै विचारहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याएर, सम्पूर्ण गीता-शास्त्रको सार प्रस्तुत गर्दछ। यो अध्याय अर्जुनको अन्तिम र निर्णायक प्रश्नबाट सुरु हुन्छ: "संन्यासस्य महाबाहो तत्त्वमिच्छामि वेदितुम्। त्यागस्य च हृषीकेश पृथक्केशिनिषूदन॥" (गीता १८.१) अर्थात्, "हे महाबाहु, हे हृषीकेश, म 'संन्यास' र 'त्याग' को तत्त्वलाई अलग-अलग जान्न चाहन्छु।"

यो प्रश्न गीताको केन्द्रीय विषयवस्तुसँग जोडिएको छ। के कर्म छोड्नु (संन्यास) नै मुक्ति हो, वा कर्म गर्दै फल छोड्नु (त्याग) मुक्ति हो? कृष्णले युद्धको सुरुमा अर्जुनलाई कर्म गर्न भन्नुभएको थियो, तर बिच-बिचमा ज्ञान र संन्यासको महिमा पनि गाउनुभएको थियो। अब, अर्जुन यी दुईको बिचको स्पष्ट भेद र सम्बन्ध बुझ्न चाहन्छन्।

त्यागको वास्तविक अर्थ: कर्मफलको त्याग

भगवान् श्रीकृष्णले स्पष्ट उत्तर दिनुहुन्छ: काम्यानां कर्मणां न्यासं संन्यासं कवयो विदुः। – "विद्वान्हरूले 'काम्य कर्म' (फलको इच्छाले गरिने कर्म, जस्तै: स्वर्ग प्राप्तिको लागि यज्ञ) को त्यागलाई 'संन्यास' भन्दछन्।" सर्वकर्मफलत्यागं प्राहुस्त्यागं विचक्षणाः। – "विचारशील पुरुषहरूले 'सबै कर्महरूको फल' को त्यागलाई 'त्याग' भन्दछन्।" (गीता १८.२)

यसपछि, कृष्णले आफ्नो निश्चित मत प्रस्तुत गर्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ कि यज्ञ, दान र तप जस्ता कर्महरू कहिल्यै त्याग्नु हुँदैन, किनभने यिनले ज्ञानीहरूलाई पनि पवित्र बनाउँछन्। तर, यी कर्महरू पनि आसक्ति र फलको इच्छालाई त्यागेर गर्नुपर्छ। "निश्चयं शृणु मे तत्र त्यागे भरतसत्तम। त्यागो हि पुरुषव्याघ्र त्रिविधः सम्प्रकीर्तितः॥" (गीता १८.४) "हे भरतश्रेष्ठ, त्यागको विषयमा मेरो निश्चित मत सुन। हे पुरुषव्याघ्र, त्याग तीन प्रकारको भनिएको छ।"

सात्त्विक त्याग: "कार्यमित्येव यत्कर्म नियतं क्रियतेऽर्जुन। सङ्गं त्यक्त्वा फलं चैव स त्यागः सात्त्विको मतः॥" (गीता १८.९) – "यो कर्म 'गर्नैपर्ने कर्तव्य' हो भनेर, आसक्ति र फलको इच्छालाई त्यागेर जुन 'नियत कर्म' (शास्त्र-विहित कर्तव्य) गरिन्छ, त्यो त्याग सात्त्विक मानिन्छ।" यही नै गीताको कर्मयोगको सार हो।

राजसी त्याग: जो व्यक्ति शारीरिक क्लेशको डरले, दुःखदायी छ भनेर कर्मलाई त्यागिदिन्छ, उसले राजसी त्यागको फल (कर्मत्यागको फल) प्राप्त गर्दैन।

तामसी त्याग: जो व्यक्ति मोहवश, आफ्नो नियत कर्मलाई त्यागिदिन्छ, त्यो त्याग तामसी भनिन्छ।

वास्तवमा, देहधारी प्राणीको लागि सम्पूर्ण कर्महरूलाई त्याग्नु असम्भव छ। "न हि देहभृता शक्यं त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः। यस्तु कर्मफलत्यागी स त्यागीत्यभिधीयते॥" (गीता १८.११) – "देहधारीद्वारा सम्पूर्ण कर्महरूलाई त्याग्न सकिँदैन। तर, जो 'कर्मफल-त्यागी' हो, उही वास्तविक 'त्यागी' भनिन्छ।"

कर्मको संरचना: पाँच कारणहरूको सिद्धान्त

यदि आत्मा अकर्ता हो भने, कर्म कसरी हुन्छ? कृष्णले यहाँ साङ्‌ख्य दर्शनमा आधारित, कर्म - सम्पन्न हुनुका पाँच कारणहरू बताउनुहुन्छ:

अधिष्ठानम्: आधार (यो शरीर)।

कर्ता: कर्ता (अहंकार, जसले आफूलाई कर्ता ठान्छ)।

करणम्: विभिन्न साधनहरू (इन्द्रियहरू)।

विविधाश्च पृथक्चेष्टा:: विभिन्न प्रकारका चेष्टाहरू (क्रियाहरू)।

दैवम्: दैव (अदृश्य शक्ति, प्रारब्ध)।

यी पाँच कारणहरूले नै सबै कर्महरू हुन्छन्। जो व्यक्तिले शुद्ध बुद्धि नभएकोले, आफूलाई (आत्मालाई) मात्र एक्लो कर्ता देख्छ, त्यो दुर्मतिले यथार्थ देख्दैन। जसको मनमा "म कर्ता हुँ" भन्ने अहंकार छैन, र जसको बुद्धि सांसारिक विषयहरूमा लिप्त छैन, उसले यी सबै मानिसहरूलाई मारेर पनि, वास्तवमा न मार्छ, न त बन्धनमा नै पर्छ।

ज्ञान, कर्म र कर्ता: तीन गुणहरूको अन्तिम विश्लेषण

कृष्णले फेरि एकपटक ज्ञान, कर्म, कर्ता, बुद्धि, धृति र सुखलाई तीन गुण (सत्त्व, रजस्, तमस्) को आधारमा वर्गीकरण गर्नुहुन्छ। यो गीताको शिक्षाको एक विस्तृत र अन्तिम सारांश हो।

सात्त्विक ज्ञान: जसद्वारा व्यक्तिले सबै प्राणीहरूमा एक अविनाशी, अविभक्त भाव देख्छ।

सात्त्विक कर्म: जो फलको इच्छा नराखी, आसक्ति, राग-द्वेष बिना, कर्तव्य-भावले गरिन्छ।

सात्त्विक कर्ता: जो आसक्ति-रहित, अहंकार-शून्य, धैर्य र उत्साहले युक्त, र सफलता-असफलतामा समान रहन्छ।

सात्त्विक बुद्धि: जसले प्रवृत्ति-निवृत्ति, कार्याकार्य, भयाभय, र बन्ध-मोक्षलाई यथार्थ रूपमा जान्दछ।

सात्त्विक धृति: जसद्वारा व्यक्तिले योग-अभ्यासले मन, प्राण र इन्द्रियका क्रियाहरूलाई धारण गर्छ।

सात्त्विक सुख: जो सुरुमा विष जस्तो (कठिन) लाग्छ, तर परिणाममा अमृत जस्तो हुन्छ, र आत्म-ज्ञानबाट प्राप्त हुन्छ।

यसैगरी, राजसी र तामसी ज्ञान, कर्म, कर्ता, बुद्धि, धृति र सुखको पनि विस्तृत वर्णन गरिएको छ, जसको सार हो – आसक्ति, फलको इच्छा, अहंकार, भ्रम र आलस्य।

स्वधर्मको महत्त्व: आफ्नो प्रकृतिअनुसारको कर्म

अब कृष्णले वर्ण-व्यवस्थाको आध्यात्मिक व्याख्या प्रस्तुत गर्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ कि ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य र शूद्रको कर्महरू उनीहरूको 'स्वभाव-प्रभवैर्गुणैः' (स्वभावबाट उत्पन्न भएका गुणहरू) अनुसार विभाजित गरिएका छन्।

ब्राह्मण कर्म: शम (मनको नियन्त्रण), दम (इन्द्रिय-निग्रह), तप, शौच, क्षमा, सरलता, ज्ञान, विज्ञान र आस्तिकता।

क्षत्रिय कर्म: शौर्य, तेज, धैर्य, दक्षता, युद्धबाट नभाग्नु, दान र ईश्वर-भाव (शासन गर्ने क्षमता)।

वैश्य कर्म: कृषि, गो-रक्षा र वाणिज्य।

शूद्र कर्म: परिचर्यात्मक (सेवा) कर्म।

श्रीकृष्णको शिक्षा अनुसार, ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य र शूद्रको यो विभाजन व्यक्तिको जन्म होइन, उसको कर्मको प्रकृतिमा आधारित छ। यो कुनै जातीय वर्गीकरण होइन, बरु प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो स्वभाव अनुसार समाजलाई दिने सेवा अनुरुप कर्मको प्रकृतिको वा पदको बर्गीकरण हो। जब हामी यो दृष्टिकोण अपनाउँछौं, तब हरेक पेशा समान सम्मानको अधिकारी हुन्छ, किनकि प्रत्येकले समाज चलाउन महत्त्वपूर्ण योगदान दिन्छ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो मूल्य हाम्रो पदवीमा होइन, बरु हामीले आफ्नो काममा राख्ने समर्पण र शुद्ध इच्छामा छ। त्यसैले, कर्मले नै व्यक्तिलाई महान बनाउँछ; जन्म वा उपाधिले होइन। यो व्यवस्था भगवानको त्यो करुणा र सन्तुलनको प्रतीक हो, जसले सम्पूर्ण मानवतालाई एउटै सूत्रमा बाँध्छ।

महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने, कृष्ण भन्नुहुन्छ: “स्वे स्वे कर्मण्यभिरतः संसिद्धिं लभते नरः।” (गीता १८.४५) – “आफ्नो-आफ्नो कर्ममा लागेको मानिसले परम सिद्धि प्राप्त गर्दछ।” “श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात्।” (गीता १८.४७) – “राम्रोसँग अनुष्ठान गरिएको अर्काको धर्मभन्दा, गुण-रहित भए पनि आफ्नो धर्म श्रेष्ठ छ।”

आफ्नो स्वभावअनुसारको कर्म (स्वधर्म) गर्दा व्यक्तिले पाप कमाउँदैन। हामीले आफ्नो प्रकृतिलाई चिन्नुपर्छ र त्यहीअनुसारको कर्मलाई ईश्वर-सेवाको रूपमा, अनासक्त भावले गर्नुपर्छ। आफ्नो स्वधर्मको पालन गर्दै, ईश्वरको पूजा गर्दा, व्यक्तिले परम सिद्धि प्राप्त गर्दछ।

कर्मयोगबाट नैष्कर्म्य-सिद्धि: परम मुक्तिको मार्ग

त्यो परम सिद्धि कसरी प्राप्त हुन्छ? कृष्णले यहाँ मुक्तिको एक क्रमिक मार्गचित्र प्रस्तुत गर्नुहुन्छ:

स्वधर्म पालन: आफ्नो स्वभावअनुसारको कर्म अनासक्त भावले गर्ने।

बुद्धियोग: आसक्ति-रहित, जितेको मन, र कामना-रहित भएर, समता-बुद्धिले कर्म गर्ने।

ज्ञानयोग/ध्यानयोग: शुद्ध बुद्धिले युक्त भई, धैर्यपूर्वक आफूलाई वशमा राखी, विषय-भोग त्यागेर, राग-द्वेषरहित भई, एकान्तमा ध्यान गर्ने। अहंकार, बल, घमण्ड, काम, क्रोध, परिग्रह त्यागेर, ममता-रहित र शान्त भएर, ऊ 'ब्रह्म-भाव' (ब्रह्म बन्न) को लागि योग्य हुन्छ।

भक्तियोग: "ब्रह्मभूतः प्रसन्नात्मा न शोचति न काङ्क्षति। समः सर्वेषु भूतेषु मद्भक्तिं लभते पराम्॥" (गीता १८.५४) – ब्रह्म-भावमा स्थित, प्रसन्न-आत्मा भएको योगीले न शोक गर्छ, न आकांक्षा। सबै प्राणीहरूमा समान भएर, उसले मेरो 'परा भक्ति' (सर्वोच्च भक्ति) प्राप्त गर्छ।

परमेश्वरमा प्रवेश: "भक्त्या मामभिजानाति यावान्यश्चास्मि तत्त्वतः। ततो मां तत्त्वतो ज्ञात्वा विशते तदनन्तरम्॥" (गीता १८.५५) – त्यो परा भक्तिद्वारा उसले म जो हुँ, र जत्रो छु, मलाई तत्त्वतः जान्दछ। र, मलाई तत्त्वतः जानेर, त्यसपछि ममा नै 'प्रवेश' गर्दछ।

यो नै गीताको परम लक्ष्य हो – कर्मयोगद्वारा चित्त शुद्ध गरी, ज्ञानयोगद्वारा आत्म-साक्षात्कार गरी, र अन्तमा भक्तियोगद्वारा परमात्मासँग एक हुनु।

गीताको अन्तिम र परम उपदेश: सर्वधर्मान्परित्यज्य

यो सबै ज्ञान दिएपछि, कृष्णले अर्जुनलाई अन्तिम निर्णय लिने स्वतन्त्रता दिनुहुन्छ: "इति ते ज्ञानमाख्यातं गुह्याद्गुह्यतरं मया। विमृश्यैतदशेषेण यथेच्छसि तथा कुरु॥" (गीता १८.६३) – "यसरी मैले तिमीलाई गुह्यभन्दा गुह्यतर ज्ञान बताएँ। यसमाथि पूर्ण रूपमा विचार गरेर, जे इच्छा लाग्छ, त्यही गर।" तर, एक प्रेममय गुरुको रूपमा, उहाँले आफ्नो सबैभन्दा

प्रिय र अन्तिम सल्लाह पनि दिनुहुन्छ। यो गीताको चरम-श्लोक (climax verse) मानिन्छ: "सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज। अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥" (गीता १८.६६) अर्थात्, "सबै धर्महरू (कर्तव्य, आश्रय) लाई त्यागेर, केवल एक मेरो शरणमा आऊ। म तिमीलाई सबै पापहरूबाट मुक्त गरिदिनेछु, शोक नगर।"

यो परम आश्वासन हो। यहाँ 'सर्वधर्मान्परित्यज्य' को अर्थ आफ्नो कर्तव्य (स्वधर्म) छोड्नु होइन। यसको अर्थ हो – सबै धर्महरूको 'कर्तापन' को अहंकार र तिनको 'फल' को आसक्तिलाई त्यागेर, केवल परमात्मा नै कर्ता, भोक्ता, रक्षक र आश्रय हुनुहुन्छ भन्ने पूर्ण विश्वासका साथ, आफूलाई उहाँमा समर्पित गर्नु। यो ज्ञान, कर्म र भक्तिको अन्तिम संश्लेषण हो। जब साधकले आफ्नो सबै प्रयास, सबै बुद्धि र सबै अहंकारलाई ईश्वरको चरणमा अर्पण गरिदिन्छ, तब ईश्वर स्वयं उसको मुक्तिको जिम्मा लिनुहुन्छ।

उपसंहार: सञ्जयको उद्घोष

यो परम ज्ञान सुनेपछि, अर्जुनको मोह नष्ट हुन्छ। उनी भन्छन्, "नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाच्युत। स्थितोऽस्मि गतसन्देहः करिष्ये वचनं तव॥" (गीता १८.७३) – "हे अच्युत, तपाईंको कृपाले मेरो मोह नष्ट भयो, र मैले स्मृति (आत्म-ज्ञान) प्राप्त गरें। म सन्देह-रहित भएर स्थित छु। म तपाईंको वचन पालन गर्नेछु।"

अन्तमा, सञ्जयले धृतराष्ट्रलाई आफ्नो निष्कर्ष सुनाउँछन्। यो गीताको अन्तिम र भविष्यसूचक श्लोक हो: "यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः। तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम॥" (गीता १८.७८) "जहाँ योगेश्वर कृष्ण हुनुहुन्छ, र जहाँ धनुर्धर पार्थ (अर्जुन) छन्, त्यहाँ श्री

(सम्पत्ति), विजय, भूति (ऐश्वर्य) र ध्रुव नीति (अचल नैतिकता) हुन्छ – यो मेरो निश्चित मत हो।"

यहाँ 'कृष्ण' योग, ज्ञान र परमात्माको प्रतीक हुनुहुन्छ, र 'अर्जुन' कर्म, पुरुषार्थ र जीवात्माको प्रतीक हुन्। जब ज्ञान र कर्म, परमात्मा र भक्त, सिद्धान्त र अभ्यासको मिलन हुन्छ, तब जीवनको कुनै पनि युद्धमा विजय निश्चित छ।

समर्पण नै परम मुक्ति

अठारौं अध्यायले गीताको सम्पूर्ण यात्रालाई एक सुन्दर र सन्तोषजनक निष्कर्षमा पुऱ्याउँछ। यसले हामीलाई देखाउँछ कि जीवनका विभिन्न मार्गहरू (कर्म, ज्ञान, भक्ति) अलग-अलग होइनन्, बरु एउटै गन्तव्यमा पुग्ने क्रमिक सोपानहरू हुन्।

यस अध्यायका मुख्य सन्देशहरू हुन्:

वास्तविक त्याग कर्मफलको त्याग हो: कर्म छोड्नु होइन, कर्मको फल र कर्तापनको अहंकार छोड्नु नै साँचो त्याग हो।

स्वधर्मको पालन नै ईश्वर-पूजा हो: आफ्नो प्रकृतिअनुसारको कर्मलाई अनासक्त भावले गर्नु नै मुक्तिको मार्ग हो।

ज्ञान, कर्म र भक्तिको समन्वय: कर्मले चित्त शुद्ध हुन्छ, ज्ञानले आत्म-साक्षात्कार हुन्छ, र भक्तिले परमात्मासँग एकीकरण हुन्छ।

परम शरण नै अन्तिम उपाय हो: जब हामी आफ्नो सबै प्रयास र अहंकारलाई त्यागेर, पूर्ण रूपमा ईश्वरको शरणमा जान्छौं, तब उहाँले हाम्रो मुक्तिको जिम्मा लिनुहुन्छ।

ज्ञान र कर्मको मिलनले विजय निश्चित छ: जब हाम्रो जीवनमा ईश्वरीय ज्ञान (कृष्ण) र मानवीय पुरुषार्थ (अर्जुन) को सन्तुलन हुन्छ, तब सफलता र कल्याण निश्चित छ।

यसरी, भगवद्गीता युद्धको मैदानमा सुरु भएर, मुक्तिको परम शिखरमा गएर समाप्त हुन्छ। यसले अर्जुनलाई मात्र होइन, सम्पूर्ण मानवतालाई आफ्नो जीवन-युद्धमा सही मार्ग देखाउने एक अनन्त प्रकाश-स्तम्भको रूपमा काम गर्दछ।

भाग - ३
श्रीमद्भगवद्गीता : वेद विवेचना।

विशिष्ट क्षमता बिना मानिस संसारमा जन्मनै सक्दैन।

वेद भन्छ — कुनै न कुनै विशिष्ट शक्ति वा उद्देश्य बिनाको अभागी जीव यो संसारमा जन्मनै सक्दैन। जून वस्तुमा कुनै उपचारको गुण हुँदैन, त्यो पनि बोटको जराको अंश बन्न सक्दैन। यो परिप्रेक्ष्यमा, आज म तपाईं संग तपाईं लगायतको एक जीवित मानवको वास्तविक तागत र क्षमता बारे चर्चा गर्न चाहन्छु। वेदको गहिरो दर्शन र आधुनिक विज्ञानको प्रमाणिक आधारमा तपाईंलाई तपाईंको अद्वितीय, अपराजित क्षमताको पहिचान गराउन चाहन्छु।

मानव इतिहासको गहिराइमा पुगेर नेपाली भूमिमा लेखिएको प्रकृतिको नियम वारेको प्राचीन ज्ञानको स्रोत, वेदहरूले सधैँ प्रत्येक प्राणीको जन्मजात विशिष्टतालाई जोड दिने गरेको भेटिन्छ। वेदले 'अहं ब्रह्मास्मि' (म स्वयं ब्रह्म/ब्रह्माण्डको अंश हुँ) को सिद्धान्त मार्फत हरेक व्यक्तिमा निहित असीमित सम्भावना र दैवी शक्तिको घोषणा गर्दछ। तर, आधुनिक, भौतिकवादी युगमा, हामीले यो मौलिक सत्यलाई बिर्सिएका छौँ। जीवनका उतारचढाव र निरन्तरको सामाजिक प्रतिस्पर्धाले हामीलाई हाम्रो अस्तित्वलाई साधारण रूपमा परिभाषित गर्न बाध्य पारेको छ। यो लेखको उद्देश्य यस 'साधारणता' को भ्रमलाई तोड्नु हो। हामी मानव जीवनको सुरुवातमा भएको अस्तित्वको प्रथम महायुद्ध (The First Great War of Existence) को वैज्ञानिक विश्लेषण मार्फत प्रत्येक व्यक्तिमा निहित सर्वोच्च विजयी चेतना (Supreme Victorious Consciousness) को प्रमाण प्रस्तुत गर्नु हो।

तथ्याङ्कीय रूपमा, मानवको जीवन अस्तित्वमा आउनु आफैँमा एउटा अलौकिक जित हो। यो जित कुनै सामाजिक वा आर्थिक प्रतिस्पर्धाको परिणाम होइन, यो त जैविक स्तरमा अरबौँको भीडलाई पराजित गरेर हासिल गरिएको विजय हो। यस प्रक्रियालाई 'शुक्रकीट प्रतिस्पर्धा (Sperm Competition)' को वैज्ञानिक आँकडाबाट हेरौँ। आधुनिक प्रजनन विज्ञान (Fertility Science) का अनुसार, मानवमा सफल गर्भाधान (Successful Conception) को प्रक्रिया अत्यन्तै अकुशल (Inefficient) हुन्छ। एक पटकको यौन क्रियामा औसतमा २०० देखि ३०० मिलियन (२० देखि ३० करोड) शुक्रकीटहरू उत्सर्जन हुन्छन्।

तर, गर्भधारणको सही समय नमिल्ने, जैविक बाधा, गर्भपतन र अन्य कारणहरूलाई विश्वव्यापी औसतमा गणना गर्दा, एउटा सफल जीवित जन्म का लागि सामान्यतया ८० देखि १०० पटकको यौन क्रियाको प्रयास आवश्यक पर्छ। यसको गणितीय अर्थ हुन्छ, आज जीवित रहेको प्रत्येक व्यक्तिको अस्तित्वको पछाडि निम्न स्तरको 'जैविक लगानी' निहित छ: सफल जन्मको लागि आवश्यक जैविक लगानी = १०० प्रयास X २०० मिलियन शुक्रकीट = २० अर्ब शुक्रकीट ।

यसको मतलब, तपाईं आज जहाँ हुनुहुन्छ, त्यसको कारण तपाईंले जीवनको सुरुवातमा नै लगभग २० अर्ब (२०,००,००,००,०००) शुक्रकीटहरूको अप्रत्याशित भीड सँग भिडन्त गर्नुभयो र केवल एक मात्र विजयी बनेर यो जीवन प्राप्त गर्नुभयो। आज तपाईंले शिक्षा, रोजगारी वा कुनै पनि सामाजिक-आर्थिक क्षेत्रमा सामना गरिरहनुभएको प्रतिस्पर्धा लाई हालको सन् २०२५ अनुसारको लगभग ८.२३ अर्ब बिचको विश्व जनसङ्ख्याको प्रतिस्पर्धाले प्रतिनिधित्व गर्छ।

यो तथ्याङ्कीय तुलनाले स्पष्ट गर्दछ कि तपाईंले जीवनको सबैभन्दा ठुलो र ठुलो सङ्ख्याको प्रतिस्पर्धा पहिले नै जितिसक्नुभएको छ। तपाईंले पराजित गरेको सङ्ख्या, तपाईंले आज सामना गरिरहनुभएको सङ्ख्या भन्दा २ गुणाभन्दा बढी छ।

वेदले जुन 'विशिष्ट क्षमता' को कुरा गर्छ, विज्ञानले त्यसलाई 'प्राकृतिक छनोटको चरम सफलता (Ultimate Success of Natural Selection)' को रूपमा प्रमाणित गर्छ। तपाईंको कोष-कोषमा

अरबौँको दौड जितेर आएको अविश्वसनीय जुझारुपन, सर्वश्रेष्ठ आनुवंशिक गुणस्तर र अदम्य लगनशीलता को प्रमाण लुकेको छ। वेदको दर्शन र वैज्ञानिक सत्यको संयोजनले यो गहिरो सन्देश दिन्छ कि, जब कुनै व्यक्ति आफूलाई कमजोर, अक्षम वा साधारण ठान्छ, तब उसले २० अर्बको युद्ध जितेर आएको आफ्नो प्राकृतिक शक्तिको अपमान गरिरहेको हुन्छ।

यो आत्म-अवमूल्यन (Self-Depreciation) भ्रम मात्र हो । साथै यसले तपाईँमा कम्तीमा एक यस दुनियाँमा रहेका व्यक्ति भन्दा कुनै विशिष्ट क्षमता भएका ले नै तपाई आज जीवित हुनुहुन्छ। जसलाई प्रकृतिले २० अर्ब संग तपाइलाई आफ्नो अब्बल क्षमता प्रमाणित गर्ने लडाइँमा परीक्षा लिएर सफल भए पछि मात्र तपाईँलाई 'सक्षम' भनी प्रमाणपत्र (Certificate of Capability) दिएर मात्रै धर्तीमा पठाएको छ।

वेद र विज्ञानको यो साझा निष्कर्षलाई आजको यो समयमा जीवित रहेको क्षमतावान जिउँदो मानवको रूपमा तपाइले आफ्नो जीवनमा कसरी लागू गर्ने भन्ने पक्ष पहिचान गर्न नै वेदले आत्मज्ञान (Self-Knowledge) र आत्म-शक्ति (Self-Power) पहिचानमा जोड दिने गरेको हो। आफ्नो वास्तविक भित्री विजयको बोध (Internalization of Victory) गर्न तपाइले हरेक दिन यो सत्यलाई आत्मसात् गर्नुहोस् कि तपाईं पहिले नै सर्वोच्च विजयी हुनुहुन्छ। यस बोधले तपाईँको आत्मविश्वासको स्तरलाई कायापलट गर्छ। वर्तमान चुनौतीहरूलाई तपाईँले जितेको २० अर्बको लडाइँको तुलनामा सानो ठान्ने बानी बसाल्नुहोस्।

वेदले क्षमतालाई 'स्वधर्म' (आफ्नो वास्तविक प्रकृति) भन्दछ। आफ्नो वास्तविक क्षमता (Talent) पहिचान गर्न निम्न प्रश्नहरूमा गम्भीर आत्म निरीक्षण (Introspection) आवश्यक छ । कुन कार्य गर्दा तपाईँ समय बितेको बिर्सनुहुन्छ (You enter into the Flow State) I कुन विषयमा तपाईँलाई प्राकृतिक रूपमा गहिरो समझ र रुचि छ । कुन कार्यमा तपाईँले अरूले भन्दा सहजै वा कम समयमा सफलता प्राप्त गर्नुहुन्छ । यी प्रश्नहरूको उत्तरले तपाईँको २० अर्बको विजेता शुक्रकीटले बोकेर आएको अद्वितीय आनुवंशिक कोड (Unique Genetic Code) लाई दर्साउँछ । जुन तपाईँको विशिष्ट क्षमता हो। वेदले 'योग' (जोड्ने प्रक्रिया) मार्फत मन, शरीर र आत्मालाई एकताबद्ध गरी ऊर्जा परिचालन गर्न सिकाउँछ।

आफ्नो विजयी ऊर्जालाई स-साना लक्ष्यहरूमा लगाउनुको सट्टा, मानव जातिको हित हुने बृहत् लक्ष्य (Higher Purpose) मा केन्द्रित गर्ने सङ्कल्प शक्ति (Willpower) को उपयोग गर्न भन्दछ। तपाईँले २० अर्बको लडाइँ जितेर प्राप्त गरेको जीवन कुनै साधारण स्वार्थका लागि थिएन र होइन भन्ने आत्मज्ञान दिन्छ।तपाइको जीवनमा तपाइले गर्ने कर्म लाई वेदले तपाइको दैनिक दैनिक ध्यान (Meditation) भनी परिभाषित गरेको छ। तपाइको दैनिक दैनिक ध्यानले जब मनको चञ्चलतालाई नियन्त्रण गर्छ तव त्यो योगिक ध्यान (Yogic Meditation) मा रूपान्तरित हुन्छ। योगिक ध्यान (Yogic Meditation) ले तपाईँको भित्री ऊर्जालाई छरिनबाट बचाउँछ। यसले तपाईँको चेतनालाई तपाईँको जन्मजात तागत सँग जोड्छ। कर्मण्येवाधिकारस्ते अर्थात् तपाईँको अधिकार केवल कर्ममा मात्र छ

भन्ने वेदको उपदेश मार्फत वेद तपाइलाई आफ्नो विशिष्ट क्षमता पहिचान गरी, पहिचान भएको क्षमताको क्षेत्रमा निरन्तर, लगनशील र निस्वार्थ प्रयास लाई आत्मसात् गर्दै, निरन्तर कर्म (Dedicated Action) गर्नुहोस् भन्दछ।

आफ्नो क्षमता अनुरूपको कर्म संग नजोडिएको तपाइको जीवनमा तपाइलाई जरुरी रहेको प्रकृतिले तोकेको नतिजा नदिने योग, ध्यान, प्राणायाम जस्ता प्रयास बकम्फुसे प्रयास रहने कुरा समेत यसले तपाईँलाई प्रस्ट संग सम्झाउने गर्दछ। तिमि सचेत बन। त्यस्ता गुलियो भित्र लुकेको विष पिएर जीवन नष्ट नगर । आफ्नो प्राकृतिक रूपको विशिष्ट तागत पहिल्याउन आफ्नो लागि आफैले उपयुक्त योग, ध्यान र प्राणायाम बनाएर त्यसै अनुरूपको संसारको सेवामा लाग्ने कर्ममा जुट भन्ने समेत संदेश यसले तपाइलाई दिन्छ।

वेदको गूढ दर्शन र प्रजनन विज्ञानको तथ्यले एकै ठाउँमा उभिएर एउटै निष्कर्ष निकाल्छन् कि प्रत्येक मानव जीवन एउटा चमत्कार हो, जुन अभूतपूर्व, अपराजित शक्ति र क्षमताले भरिएको छ। तपाईँले आफ्नो जीवनको सबैभन्दा ठुलो प्रतिस्पर्धा जितेर आइसक्नुभएको छ। अब बाँकी रहेको ८ अर्बको प्रतिस्पर्धा को चुनौतीलाई आफ्नो वास्तविक तागतको पूर्ण बोधका साथ सामना गर्नुहोस्। वेद र विज्ञानको यो सन्देश बुझेर आज हरेक मानिसले आफूलाई चिनेर, आफ्नो अद्वितीय ऊर्जा र क्षमता लाई आफ्नो र संसारको हितमा लगाउन तर्फ जागरूक गर्न नै यो ज्ञान केन्द्रित छ। हामी सबैले आफ्नो यो गहकिलो विशिष्ट शक्ति महसुस गरौँ र एक विजयी अस्तित्वको रूपमा जिउन सुरु गरौँ।

योग, ध्यान र प्राणायाम

सनातन हिन्दू सभ्यताको पहिचान भनेको यसका वेदहरू र वेदमा रहेको विज्ञान हो। यस सभ्यतामा योग, ध्यान र प्राणायामको संस्कृति निकै गहिरो गरी हरेक व्यक्तिको जीवन जिउने कला सँग संस्कृतिका रूपमा स्वीकारिएको पाइन्छ। त्यसो भन्दैमा, योग, ध्यान र प्राणायाम मात्र सनातन सभ्यतामा भेटिने विषय हुन् भनी दाबी गर्नु संसारका अन्य सम्प्रदायमा रहेको संस्कृति र मान्यता बारेको अनभिज्ञता हुनेछ। सनातन हिन्दूहरूको जीवन पद्धतिको आधार बनेका योग, ध्यान र प्राणायामजस्ता अभ्यासहरू मुस्लिम, क्रिश्चियन, बौद्ध र अन्य धेरै धर्म-संस्कृतिहरू तथा कुनै धर्मसँग आबद्ध नभएका संस्कृतिहरूमा समेत परम्परागत रूपमै रहेका थिए। संसारका फरक-फरक धर्म-संस्कृतिमा हुने योग, ध्यान र प्राणायाम, तिनीहरूको नाम, तिनीहरूलाई अभ्यास गरिने तरिका आदि बारे जानकारी लिन, र सनातन हिन्दू सभ्यताबाहेक त्यसैभित्र अटाउने र नअटाउने सम्प्रदाय र संस्कृतिमा योग, ध्यान र प्राणायाम कसरी गरिन्छ, योग, ध्यान र प्राणायामका आपसी समकक्षी अभ्यासहरू कस्ता छन्, र योग, ध्यान र प्राणायाम आज कुनै धर्म वा संस्कृतिको परिधिको सीमा तोडेर कसरी विश्वका अधिकांश व्यक्तिहरूको जीवनयापनको आधार बनेका छन्, तिनीहरूबीचको समानता र फरक कुराहरू के छन् सो बारे यो लेखमा विवेचना गरिएको छ।

योग, ध्यान र प्राणायाम जस्ता अभ्यासहरू केवल सनातन हिन्दु सभ्यतामा मात्र सीमित छैनन्। विश्वका लगभग सबै प्रमुख धर्म र संस्कृतिहरूमा यस्तै प्रकृतिका अभ्यासहरू शताब्दीयौंदेखि प्रचलित छन्। जस्तै बौद्ध परम्परामा विपश्यना र समथ ध्यान, आनापानसति (श्वासप्रश्वासको सजगता) छ। इस्लामिक (सूफी) परम्परामा मुराकाबा

(ध्यान), जिक्र (स्मरण), सलात (नमाज) भेटिन्छ। ईसाई परम्परामा हेसिकाज्म, जेसस प्रेयर, सेन्टरिङ प्रेयर उल्लेखनीय छ। यहूदी परम्पराले हितबोदेदुत (आत्म-एकान्त), काबालाह ध्यान गर्दछ। ताओवादी परम्परामा किगोङ, दानतियान श्वास, आन्तरिक कीमिया भेटिन्छ। शामानिक परम्पराको शामानिक ब्रेथवर्क, ट्रान्स ध्यान अत्यन्त प्रभावकारी ठानिन्छ। यी सबै अभ्यासहरूमा श्वासको केन्द्रीयता, मन-शरीर एकीकरण, आन्तरिक शान्ति, गुरु-शिष्य परम्परा र क्रमिक विकास जस्ता समान तत्वहरू पाइन्छन्। भिन्नताहरू मुख्यतः दार्शनिक आधार, अन्तिम लक्ष्यको परिभाषा र अभ्यास विधिमा छन्। आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले यी प्राचीन अभ्यासहरूको प्रभावकारितालाई प्रमाणित गरेका छन्। यी सबै आजको दिनमा स्वास्थ्य, शिक्षा, मनोचिकित्सा र कर्पोरेट क्षेत्रमा व्यापक रूपमा एकीकृत रुपमा प्रयोगमा आइरहेका छन्।

१. सनातन हिन्दु परम्परा

हिन्दु परम्परामा योग एक विस्तृत दर्शन हो, जसको उद्देश्य 'चित्तवृत्ति निरोध' अर्थात् मनका वृत्तिहरूलाई शान्त पार्नु हो। पतञ्जलिको अष्टाङ्ग योग यसको सबैभन्दा व्यवस्थित रूप हो, जसमा आठ अंगहरू छन्: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि।

योग आसन: विभिन्न शारीरिक मुद्राहरू हुन् जसले शरीरलाई स्वस्थ र स्थिर बनाउँछन्।

प्राणायाम: श्वासको नियन्त्रण र विस्तार हो, जसले प्राण (जीवन शक्ति) लाई नियमित गर्दछ। नाडी शोधन, कपालभाति, उज्जायी, भ्रामरी, शीतली जस्ता विभिन्न प्राणायाम विधिहरू प्रचलित छन्।

ध्यान: कुनै एक वस्तुमा मनलाई एकाग्र गर्ने अभ्यास हो, जसले अन्ततः समाधि (पूर्ण एकाग्रता र आत्म-साक्षात्कार) को अवस्थामा पुर्याउँछ।

यी अभ्यासहरू हिन्दु जीवन पद्धतिको अभिन्न अंग हुन् र यसको अन्तिम लक्ष्य मोक्ष वा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त गर्नु हो।

२. बौद्ध परम्परा

बौद्ध धर्मको केन्द्रीय अभ्यास नै ध्यान हो, जसको उद्देश्य दुःखबाट मुक्ति र निर्वाण प्राप्त गर्नु हो। यसमा मुख्य दुई प्रकारका ध्यान विधिहरू छन्:

समथ (Samatha): यसको अर्थ 'शान्ति' हो। यो मनलाई एक बिन्दुमा केन्द्रित गरेर शान्त र स्थिर बनाउने अभ्यास हो। यसले ध्यानको गहिरो अवस्था (झान) मा पुग्न मद्दत गर्दछ।

विपश्यना (Vipassana): यसको अर्थ 'अन्तर्दृष्टि' हो। यसमा वस्तुहरूलाई जस्तो छ, त्यस्तै हेर्ने अभ्यास गरिन्छ। यसले अनित्य (impermanence), दुःख (suffering), र अनात्म (no-self) को स्वभाव बुझ्न मद्दत गर्दछ।

आनापानसति (श्वासप्रश्वासको सजगता) बौद्ध ध्यानको सबैभन्दा आधारभूत र महत्त्वपूर्ण अभ्यास हो। यसमा केवल आफ्नो प्राकृतिक श्वासप्रश्वासलाई बिना कुनै नियन्त्रण, सजगतापूर्वक हेरिन्छ। यो समथ र विपश्यना दुवैको लागि आधार हो।

३. इस्लामिक (सूफी) परम्परा

इस्लामको रहस्यवादी शाखा, सूफीवादमा ध्यान र श्वास अभ्यासको गहिरो परम्परा छ। यसको उद्देश्य अल्लाह (परमेश्वर) सँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध स्थापित गर्नु हो।

मुराकाबा (Muraqaba): यो सूफी ध्यानको मुख्य रूप हो, जसको शाब्दिक अर्थ 'पर्खनु' वा 'रक्षा गर्नु' हो। यसमा साधकले आफ्नो हृदयमा ध्यान केन्द्रित गरी अल्लाहको उपस्थितिलाई महसुस गर्ने प्रयास गर्दछ । यसको उत्पत्ति पैगम्बर मोहम्मदको भनाइमा आधारित छ: "अल्लाहको आराधना यसरी गर मानौं तिमी उहाँलाई देखिरहेका छौ, र यदि तिमी देख्दैनौ भने, यो जान कि उहाँले तिमीलाई देखिरहनुभएको छ।"

जिक्र (Dhikr): यसको अर्थ 'स्मरण' हो। यसमा अल्लाहका नामहरू वा कुरानका आयतहरूलाई बारम्बार जप गरिन्छ। यो जप श्वासको लयसँग मिलाएर पनि गरिन्छ, जसले मनलाई एकाग्र गर्न र हृदयलाई शुद्ध पार्न मद्दत गर्दछ।

सलात (Salah): मुस्लिमहरूले दिनमा पाँच पटक गर्ने अनिवार्य प्रार्थना (नमाज) मा पनि योग आसनसँग मिल्दोजुल्दो शारीरिक मुद्राहरू हुन्छन्, जसले शारीरिक र आध्यात्मिक दुवै लाभ प्रदान गर्दछ।

४. ईसाई परम्परा

ईसाई धर्ममा पनि ध्यान र चिन्तनको लामो परम्परा छ, जसलाई 'चिन्तनशील प्रार्थना' (Contemplative Prayer) भनिन्छ। यसको उद्देश्य परमेश्वरसँग मौन संवाद स्थापित गर्नु हो।

हेसिकाज्म (Hesychasm): यो पूर्वी अर्थोडक्स चर्चको एक प्राचीन रहस्यवादी परम्परा हो, जसको अर्थ 'स्थिरता' वा 'शान्ति' हो। यसमा जेसस प्रेयर ("प्रभु येशू ख्रीष्ट, परमेश्वरका पुत्र, मलाई पापीलाई दया गर्नुहोस्") लाई श्वासको लयसँग मिलाएर निरन्तर जप गरिन्छ। यसको

उद्देश्य 'हृदयको प्रार्थना' को अवस्थामा पुग्नु र परमेश्वरको दिव्य प्रकाशको अनुभव गर्नु हो।

सेन्टरिङ प्रेयर (Centering Prayer): यो २० औं शताब्दीमा विकसित भएको एक आधुनिक विधि हो, जुन प्राचीन ईसाई अभ्यासहरूमा आधारित छ। यसमा एक 'पवित्र शब्द' (Sacred Word) को प्रयोग गरी मनका विचारहरूलाई छोडेर परमेश्वरको उपस्थितिमा मौन बस्ने अभ्यास गरिन्छ।

५. यहूदी परम्परा

यहूदी धर्मको रहस्यवादी शाखा, काबालाहमा ध्यानको महत्त्वपूर्ण स्थान छ। यसका साथै, अन्य अभ्यासहरू पनि प्रचलित छन्।

हितबोदेदुत (Hitbodedut): यसको अर्थ 'आत्म-एकान्त' हो। यो हासिदिक यहूदी परम्पराको एक प्रमुख अभ्यास हो, जसमा व्यक्ति एकान्त स्थानमा गएर आफ्नो हृदयमा भएका सबै कुराहरू परमेश्वरसँग अनौपचारिक रूपमा व्यक्त गर्दछ। यो एक प्रकारको व्यक्तिगत र भावनात्मक प्रार्थना हो, जसले परमेश्वरसँग गहिरो सम्बन्ध स्थापित गर्न मद्दत गर्दछ।

काबालाह ध्यान: यसमा परमेश्वरका दिव्य नामहरू, हिब्रू अक्षरहरू, र विभिन्न दृश्यहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्ने जटिल विधिहरू समावेश छन्। यसको उद्देश्य उच्च आध्यात्मिक अवस्थाहरू प्राप्त गर्नु र ब्रह्माण्डको रहस्य बुझ्नु हो।

२.६. ताओवादी परम्परा

चीनको ताओवादी दर्शनमा 'कि' (Qi) अर्थात् जीवन ऊर्जाको अवधारणा केन्द्रीय छ। यसलाई सन्तुलन र वृद्धि गर्ने अभ्यासहरू नै यसका मुख्य आधार हुन्।

किगोङ (Qigong): यसको अर्थ 'ऊर्जा कार्य' हो। यो ढिलो र लयबद्ध शारीरिक गति, श्वास अभ्यास, र ध्यानको एक संयोजन हो। यसको उद्देश्य शरीरमा 'कि' को प्रवाहलाई सुधार गर्नु, स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नु र दीर्घायु प्राप्त गर्नु हो।

ताओवादी ध्यान: यसमा 'दानतियान' (तल्लो पेटमा रहेको ऊर्जा केन्द्र) मा ध्यान केन्द्रित गर्ने, र 'आन्तरिक कीमिया' को माध्यमबाट ऊर्जालाई रूपान्तरण गर्ने अभ्यासहरू समावेश छन्। प्राकृतिक श्वास, विपरीत श्वास, र भ्रूण श्वास जस्ता विभिन्न श्वास विधिहरू प्रयोग गरिन्छ।

२.७. शामानिक/आदिवासी परम्परा

विश्वभरका विभिन्न आदिवासी र शामानिक संस्कृतिहरूमा पनि ध्यान र श्वास अभ्यासको प्रयोग गरिन्छ। यसको मुख्य उद्देश्य परिवर्तित चेतनाको अवस्था (Altered State of Consciousness) मा पुग्नु, आत्मा जगतसँग सम्पर्क गर्नु, र निको पार्ने कार्य गर्नु हो।

शामानिक ब्रेथवर्क (Shamanic Breathwork): यसमा तीव्र र गहिरो श्वासप्रश्वासको विधि प्रयोग गरिन्छ, जसलाई प्रायः ढोलको लय वा संगीतसँग मिलाइन्छ। यसले व्यक्तिलाई भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक अवरोधहरूबाट मुक्त हुन र गहिरो आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।

विश्वका विभिन्न धर्म र संस्कृतिहरूमा प्रचलित योग, ध्यान र प्राणायामका अभ्यासहरूमा हेर्दा केही उल्लेखनीय समानताहरू पाइन्छन् जसले यी अभ्यासहरूलाई मानवताको साझा धरोहरको रूपमा स्थापित गर्दछ। सबैभन्दा पहिले, श्वासको केन्द्रीयता सबै परम्पराहरूमा समान रूपमा देखिन्छ। हिन्दु परम्परामा 'प्राण', चिनियाँ ताओवादमा 'कि' वा 'ची', र अन्य परम्पराहरूमा पनि श्वासलाई जीवन शक्ति र आध्यात्मिक ऊर्जाको मूल स्रोतको रूपमा मान्यता दिइएको छ। चाहे त्यो हिन्दु प्राणायाम होस्, बौद्ध आनापानसति होस्, सूफी जिक्र होस्, ईसाई जेसस प्रेयर होस् वा ताओवादी दानतियान श्वास होस्, सबैमा श्वास नियन्त्रण वा श्वासप्रति सजगता विकास गर्ने अभ्यास साझा रूपमा पाइन्छ।

दोस्रो महत्त्वपूर्ण समानता मन-शरीर एकीकरण को अवधारणा हो। कुनै पनि परम्पराले मन र शरीरलाई अलग-अलग इकाईको रूपमा हेर्दैन, बरु तिनीहरूलाई एकअर्कासँग गहिरो रूपमा जोडिएको र अन्तरनिर्भर मानिन्छ। सबै अभ्यासहरूले शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक पक्षहरूको समग्र र सन्तुलित विकासमा जोड दिन्छन्। हिन्दु योगमा आसन र प्राणायाम मार्फत, बौद्ध ध्यानमा शारीरिक मुद्रा र मानसिक सजगता मार्फत, इस्लामिक नमाजमा शारीरिक गति र आध्यात्मिक चिन्तन मार्फत, र ताओवादी किगोङमा गति, श्वास र ध्यानको समन्वय मार्फत यो एकीकरण प्राप्त गर्ने प्रयास गरिन्छ।

तेस्रो साझा तत्व आन्तरिक शान्ति को खोजी हो। सबै परम्पराहरूको मूल उद्देश्य मनका विचारहरूलाई शान्त पार्नु, मानसिक एकाग्रता बढाउनु र गहिरो आन्तरिक शान्ति प्राप्त गर्नु हो। हिन्दु परम्परामा 'चित्तवृत्ति निरोध', बौद्ध परम्परामा 'समथ' (शान्ति), सूफी परम्परामा 'सकिना' (आन्तरिक शान्ति), ईसाई परम्परामा 'हेसिकिया' (स्थिरता),

र ताओवादमा 'वू वेई' (निष्क्रिय कार्य) सबैले यही आन्तरिक शान्ति र मानसिक स्थिरताको अवस्थालाई जनाउँछन्। बाह्य संसारको कोलाहलबाट मुक्त भएर आन्तरिक मौनता र शान्तिमा पुग्नु सबै परम्पराहरूको साझा लक्ष्य हो।

चौथो महत्त्वपूर्ण समानता गुरु-शिष्य परम्परा को सार्वभौमिकता हो। यी गहिरो र जटिल आध्यात्मिक अभ्यासहरू सिक्नको लागि एक अनुभवी शिक्षकको मार्गदर्शनलाई लगभग सबै परम्पराहरूमा अनिवार्य मानिएको छ। हिन्दु परम्परामा 'गुरु', बौद्ध परम्परामा 'लामा' वा 'आचार्य', सूफी परम्परामा 'शेख' वा 'मुर्शिद', ईसाई परम्परामा 'आध्यात्मिक पिता' वा 'स्टारेट्स', यहूदी परम्परामा 'रब्बी' वा 'त्साडिक', र ताओवादी परम्परामा 'मास्टर' वा 'सिफु' - सबै परम्पराहरूमा यस्तो अनुभवी मार्गदर्शकको भूमिका केन्द्रीय छ। यसको कारण यो हो कि यी अभ्यासहरू केवल पुस्तकबाट सिक्न सकिने छैनन्, बरु प्रत्यक्ष अनुभव र व्यक्तिगत मार्गदर्शनको आवश्यकता पर्दछ।

अन्तमा, पाँचौं साझा तत्व क्रमिक विकास को अवधारणा हो। कुनै पनि परम्पराले आध्यात्मिक विकासलाई एकैछिनमा हुने घटना मान्दैन, बरु यसलाई एक चरणबद्ध र क्रमिक प्रक्रियाको रूपमा हेरिन्छ। हिन्दु परम्परामा पतञ्जलिको अष्टाङ्ग योगका आठ चरणहरू (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि), बौद्ध परम्परामा आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग र ध्यानका विभिन्न झानहरू, सूफी परम्परामा मकाम (स्टेशन) र हाल (अवस्था), ईसाई हेसिकाज्ममा चार प्रकारका प्रार्थना, र यहूदी हितबोदेदुतका तीन तत्वहरू - सबैले यो क्रमिक विकासको मार्गलाई स्पष्ट रूपमा प्रस्तुत गर्दछन्। यो मार्ग प्रायः नैतिक

आचरणको शुद्धिबाट सुरु भएर शारीरिक अनुशासन, मानसिक एकाग्रता, र अन्ततः उच्च आध्यात्मिक चेतनाको अवस्थासम्म पुग्छ।

यी पाँचवटा मुख्य समानताहरूले देखाउँछन् कि योग, ध्यान र प्राणायामका अभ्यासहरू कुनै एक धर्म वा संस्कृतिको मात्र सम्पत्ति होइनन्, बरु मानव चेतनाको विकास र आध्यात्मिक खोजीको सार्वभौमिक अभिव्यक्ति हुन्। फरक नाम, भाषा र सांस्कृतिक सन्दर्भमा भए तापनि, यी अभ्यासहरूको मूल सिद्धान्त र उद्देश्य उल्लेखनीय रूपमा समान छन्, जसले मानवीय अनुभवको एकताको प्रमाण दिन्छ।

यद्यपि विश्वका विभिन्न धर्म र संस्कृतिहरूमा योग, ध्यान र प्राणायामका अभ्यासहरूमा धेरै समानताहरू पाइन्छन्, तिनीहरूबीच केही महत्त्वपूर्ण भिन्नताहरू पनि अवस्थित छन् जसले प्रत्येक परम्पराको विशिष्ट पहिचान र दार्शनिक आधारलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ। सबैभन्दा मूलभूत भिन्नता दार्शनिक आधार मा नै देखिन्छ। प्रत्येक अभ्यासको पछाडि फरक दार्शनिक र धार्मिक विश्वास प्रणाली छ जसले त्यस अभ्यासको स्वरूप र उद्देश्यलाई निर्धारण गर्दछ।

उदाहरणका लागि, हिन्दु धर्ममा आत्मा र ब्रह्मको एकताको अवधारणा केन्द्रीय छ - यसअनुसार व्यक्तिगत आत्मा (आत्मन) र सार्वभौमिक चेतना (ब्रह्म) वास्तवमा एउटै हुन् र योगको उद्देश्य यो एकताको अनुभूति गर्नु हो। यसको विपरीत, बौद्ध धर्मले 'अनात्म' (no-self) को सिद्धान्त प्रस्तुत गर्दछ, जसअनुसार स्थायी आत्मा जस्तो कुनै चीज अस्तित्वमा नै छैन र ध्यानको उद्देश्य यो सत्यको प्रत्यक्ष अनुभव गर्नु हो। अर्कोतर्फ, एकेश्वरवादी धर्महरू जस्तै इस्लाम, ईसाई र यहूदी धर्ममा ध्यान र प्रार्थनाको उद्देश्य एक व्यक्तिगत परमेश्वरसँग गहिरो सम्बन्ध स्थापित गर्नु हो। यहाँ मानिस र परमेश्वर सधैं अलग-अलग

रहन्छन्, तर तिनीहरूबीच प्रेम र भक्तिको सम्बन्ध विकास हुन्छ। यी मूलभूत दार्शनिक भिन्नताहरूले प्रत्येक परम्पराको अभ्यासलाई फरक दिशा र अर्थ प्रदान गर्दछ।

दोस्रो महत्त्वपूर्ण भिन्नता अन्तिम लक्ष्य को परिभाषा र अभिव्यक्तिमा छ। यद्यपि सबै परम्पराहरूले कुनै न कुनै प्रकारको उच्च आध्यात्मिक अवस्था वा मुक्तिको खोजी गर्छन्, तर यो लक्ष्य फरक-फरक शब्दावली र अवधारणामा व्यक्त गरिएको छ। हिन्दु परम्परामा यसलाई मोक्ष (जन्म-मृत्युको चक्रबाट मुक्ति र ब्रह्मसँग एकता) भनिन्छ। बौद्ध परम्परामा यसलाई निर्वाण (दुःखको पूर्ण अन्त्य र तृष्णाको निर्वाण) को रूपमा चिनिन्छ। ईसाई परम्परामा यसलाई थेओसिस (deification अर्थात् परमेश्वरको स्वभावमा सहभागी हुनु) भनिन्छ। सूफी इस्लाममा यसलाई फना (आत्म-विलोपन र अल्लाहमा विलय) र बाका (अल्लाहमा स्थायी रहना) को रूपमा वर्णन गरिन्छ। यहूदी परम्परामा यसलाई देवकुत (परमेश्वरसँग जोडिने वा टाँसिने) भनिन्छ। ताओवादी परम्परामा यसलाई ताओसँग एकता र कहिलेकाहीं शारीरिक अमरत्व वा दीर्घायुको रूपमा समेत व्यक्त गरिन्छ। यी सबै अवधारणाहरूमा केही समानताहरू भए तापनि, तिनीहरूको धार्मिक र दार्शनिक सन्दर्भमा महत्त्वपूर्ण भिन्नताहरू छन्।

तेस्रो उल्लेखनीय भिन्नता अभ्यासको विधि मा, विशेष गरी शारीरिक अभ्यासको महत्त्वमा देखिन्छ। हिन्दु योग र ताओवादी किगोङमा शारीरिक मुद्रा र गतिहरू अभ्यासको केन्द्रीय तत्व हुन्। हिन्दु योगमा विभिन्न आसनहरू (शारीरिक मुद्राहरू) र हठयोगका अभ्यासहरू शरीरलाई शुद्ध र तयार पार्नको लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छन्। त्यस्तै, ताओवादी किगोङमा लयबद्ध शारीरिक गतिहरू, मुद्राहरू र ताई चीका अभ्यासहरू ऊर्जा (कि) को प्रवाहलाई सुधार्नको लागि

अनिवार्य मानिन्छन्। यसको विपरीत, ईसाई र यहूदी ध्यान परम्पराहरूमा शारीरिक गति र मुद्राहरू तुलनात्मक रूपमा कम महत्त्वपूर्ण छन्। यी परम्पराहरूमा मुख्य जोड मानसिक प्रार्थना, मौन चिन्तन र आन्तरिक ध्यानमा हुन्छ। बौद्ध ध्यानमा शारीरिक मुद्रा (जस्तै पद्मासन वा वज्रासन) महत्त्वपूर्ण छ, तर यो हिन्दु योग जत्तिकै विविध र जटिल छैन। इस्लामिक नमाजमा शारीरिक मुद्राहरू (खडा हुने, झुक्ने, सजदा गर्ने) महत्त्वपूर्ण छन्, तर सूफी मुराकाबामा मुख्य जोड आन्तरिक ध्यानमा हुन्छ।

चौथो महत्त्वपूर्ण भिन्नता सामुदायिक र व्यक्तिगत अभ्यासको सन्तुलन (balance between communal and individual practice) मा देखिन्छ। केही धार्मिक परम्पराहरूमा सामुदायिक अभ्यासलाई बढी महत्त्व दिइन्छ भने अरूमा व्यक्तिगत साधनालाई बढी जोड दिइन्छ। इस्लाममा सामुदायिक नमाज (विशेष गरी शुक्रबारको जुमा नमाज) अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ र मस्जिदमा सामूहिक रूपमा प्रार्थना गर्नुलाई व्यक्तिगत प्रार्थनाभन्दा बढी पुण्यदायी मानिन्छ, यद्यपि सूफी मुराकाबा मुख्यतः व्यक्तिगत अभ्यास हो। त्यस्तै, ईसाई परम्परामा पनि सामुदायिक पूजा (चर्चमा मास वा सेवा) र व्यक्तिगत प्रार्थना दुवैलाई महत्त्व दिइन्छ, तर चर्चको भूमिका केन्द्रीय छ। बौद्ध परम्परामा सङ्घ (भिक्षु समुदाय) को महत्त्व अत्यधिक छ र सामूहिक ध्यान सत्रहरू सामान्य छन्, यद्यपि व्यक्तिगत अभ्यास पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हो। यसको विपरीत, हिन्दु योग र ताओवादी अभ्यासहरूमा मुख्य जोड व्यक्तिगत साधनामा हुन्छ। यद्यपि समूह योग कक्षाहरू र सामूहिक अभ्यासहरू हुन्छन्, तर परम्परागत रूपमा योग एक व्यक्तिगत आध्यात्मिक यात्रा मानिन्छ जसमा व्यक्तिले आफ्नै गतिमा र आफ्नै तरिकाले अगाडि बढ्छ। यहूदी परम्परामा सामुदायिक प्रार्थना

(मिन्यान) र व्यक्तिगत ध्यान (हितबोदेदुत) दुवैलाई सन्तुलित महत्त्व दिइन्छ।

यी भिन्नताहरूले देखाउँछन् कि यद्यपि योग, ध्यान र प्राणायामका अभ्यासहरूमा सार्वभौमिक तत्वहरू छन्, तर प्रत्येक धर्म र संस्कृतिले आफ्नो विशिष्ट दार्शनिक दृष्टिकोण, धार्मिक विश्वास र सांस्कृतिक सन्दर्भअनुसार यी अभ्यासहरूलाई ढाल्दछ र विकास गर्दछ। यी भिन्नताहरू कमजोरी होइनन्, बरु मानव आध्यात्मिकताको समृद्धि र विविधताको प्रमाण हुन्। विभिन्न परम्पराहरूबीचको यो विविधताले नै विश्वको आध्यात्मिक सम्पदालाई थप रङ्गीन र व्यापक बनाएको छ।

पछिल्ला केही दशकहरूमा, यी प्राचीन अभ्यासहरूमाथि व्यापक वैज्ञानिक अनुसन्धान भएको छ। ध्यान, प्राणायाम र योगले तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने, चिन्ता र अवसाद घटाउने, र समग्र मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने कुरा विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्। यसको परिणामस्वरूप, यी अभ्यासहरूलाई आधुनिक चिकित्सा र मनोचिकित्सामा पनि एकीकृत गरिएको छ। उदाहरणका लागि:

माइन्डफुलनेस-आधारित तनाव कमी (MBSR): यो बौद्ध विपश्यना ध्यानमा आधारित एक धर्मनिरपेक्ष कार्यक्रम हो, जुन विश्वभरका अस्पताल र क्लिनिकहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

योग थेरापी: विभिन्न रोगहरूको उपचार र रोकथामको लागि योग र प्राणायामको प्रयोग।

मेडिकल किगोङ: चीनका अस्पतालहरूमा किगोङलाई परम्परागत चिकित्साको साथसाथै प्रयोग गरिन्छ।

यी अभ्यासहरू अब धार्मिक सीमाहरूबाट बाहिर निस्केर स्वास्थ्य, शिक्षा, खेलकुद र कर्पोरेट क्षेत्रमा समेत लोकप्रिय भएका छन्, जसले तिनीहरूको सार्वभौमिक महत्त्वलाई प्रमाणित गर्दछ। निष्कर्षमा, योग, ध्यान र प्राणायामका अभ्यासहरू सनातन हिन्दु सभ्यताको एक महत्त्वपूर्ण अंग भए तापनि, यस्तै प्रकृतिका अभ्यासहरू विश्वका लगभग सबै प्रमुख धर्म र संस्कृतिहरूमा कुनै न कुनै रूपमा अवस्थित छन्। नाम, विधि र दार्शनिक आधारमा भिन्नता भए तापनि, यी सबै अभ्यासहरूको मूल उद्देश्य मानव चेतनाको गहिराइमा पुग्नु, मनलाई शान्त पार्नु, र परमसत्य वा आन्तरिक शान्तिको अनुभव गर्नु हो। यी अभ्यासहरू कुनै एक धर्म वा संस्कृतिको मात्र सम्पत्ति नभएर सम्पूर्ण मानवताको साझा मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक धरोहर हुन्। विभिन्न परम्पराहरूबीचको संवाद र आधुनिक विज्ञानसँगको एकीकरणले यी प्राचीन ज्ञानलाई आजको विश्वको लागि अझ बढी सान्दर्भिक र उपयोगी बनाएको छ।

यसरि आउदै छ 'डिजिटल साम्यवाद' (Digital Communism) र सत्ययुग [Satya Yuga]

परिचय [Introduction]

मानव सभ्यताको यात्रा लाखौं वर्ष लामो छ, जुन आगोको खोजदेखि कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence) को विकाससम्म फैलिएको छ। यो यात्रा केवल प्रविधिको विकासको कथा मात्र होइन, तर मानव समाज, जीविकोपार्जन, र चेतनाको रूपान्तरणको पनि गाथा हो। हरेक नयाँ आविष्कारले मानवलाई नयाँ सिप (skills) सिक्न बाध्य बनायो, उसको जीवनशैली परिवर्तन गर्‍यो, र समाजको संरचनालाई

नयाँ आकार दियो। यो प्रतिवेदनले मानव सभ्यताका तीन मुख्य आयामहरूको गहिरो विश्लेषण गर्दछ: सभ्यताका विकासका चरणहरू, आधारभूत आवश्यकता (basic needs) पूरा गर्न लाग्ने श्रम-घन्टाको (work hours) ऐतिहासिक परिवर्तन, र प्रविधिको चरमोत्कर्षमा आधारित भविष्यको सम्भावना।

यसले वेद (Vedas), विज्ञान (science), र मेटाफिजिक्स (metaphysics) जस्ता विविध ज्ञान प्रणालीहरूलाई एकीकृत गर्दै, मानव समाजको सम्भावित भविष्यको एक परिकल्पना प्रस्तुत गर्दछ, जहाँ कामको अर्थ केवल जीविकोपार्जन नभई आत्म-साक्षात्कार (self-actualization) र करुणा (compassion) हुनेछ।

१. मानव सभ्यताको विकासका मुख्य चरणहरू [Main Stages of Human Civilization]

मानव सभ्यताको विकासक्रमलाई प्रमुख प्राविधिक र सामाजिक आविष्कारहरूले परिभाषित गरेका छन्। हरेक आविष्कारले नयाँ सीपको माग गऱ्यो र मानव जीवनलाई मौलिक रूपमा परिवर्तन गऱ्यो।

१.१ लेखन कला [Writing] को आविष्कार (c. 3400 BCE)

लेखनको आविष्कार हुनुअघि, मानव स्मृति नै ज्ञानको एक मात्र भण्डार थियो। लेखनले मानव मस्तिष्क बाहिर ज्ञानलाई भण्डारण र प्रसारण गर्ने पहिलो विश्वसनीय विधिको रूपमा काम गऱ्यो। लेखन कलाको विकास मानव सभ्यताको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कोसेढुङ्गा हो। यसले ज्ञानलाई एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण गर्न, जटिल समाजहरूको व्यवस्थापन गर्न, र मानव विचारलाई स्थायी रूप दिन सम्भव बनायो।

नयाँ सिप आवश्यकता [New Skills Required]: लेखनको विकाससँगै, **साक्षरता (literacy)** र **लेखा (accounting)** जस्ता नयाँ सीपहरूको उदय भयो। समाजलाई लेखक (scribes), पुजारी (priests), र प्रशासकहरूको (administrators) आवश्यकता पर्न थाल्यो, जसले रेकर्ड राख्न, कानुन लेख्न, र व्यापारको हिसाबकिताब गर्न सक्थे।

सुमेरियनहरूले लगभग 3400 ईसा पूर्वमा विकसित गरेको मेसोपोटामियाको क्युनिफर्म (Cuneiform) प्रणाली सुरुमा व्यापारिक लेनदेन, जस्तै अन्न र पशुहरूको रेकर्ड राख्न प्रयोग गरिएको थियो। यसले जटिल व्यापार सञ्जाल र सहर-राज्यहरूको प्रशासनिक व्यवस्थापनलाई सम्भव बनायो, जसका लागि विशेष तालिम प्राप्त लेखकहरू आवश्यक थिए।

इजिप्टियन हाइरोग्लिफिक्स (Egyptian Hieroglyphics) लेखन प्रणाली धार्मिक ग्रन्थहरू, राजकीय आदेशहरू, र ऐतिहासिक घटनाहरू रेकर्ड गर्न प्रयोग हुन्थ्यो। यसले पुजारी र शाही प्रशासकहरूको एक शक्तिशाली वर्ग सिर्जना गऱ्यो, जसले ज्ञान र सूचनामा आफ्नो नियन्त्रणमार्फत सामाजिक संरचनामा प्रभुत्व जमाए।

१.२ बिजुली [Electricity] र मेसिन [Machine] को युग (१८औं-१९औं शताब्दी)

बिजुलीको खोज र मेसिनहरूको विकासले औद्योगिक क्रान्तिलाई (Industrial Revolution) जन्म दियो, जसले मानव समाजलाई कृषि-आधारित बाट उद्योग-आधारितमा रूपान्तरण गऱ्यो। यसले उत्पादन, यातायात, र दैनिक जीवनमा अभूतपूर्व परिवर्तन ल्यायो।

कारखाना प्रणालीको उदयसँगै, **मेसिन सञ्चालन (machine operation)**, **फ्याक्ट्री व्यवस्थापन (factory management)**, र **इन्जिनियरिङ (engineering)** को नयाँ सिप आवश्यकता [New Skills Required] पूर्ति गर्न व्यवहारिक प्राविधिक सीपहरूको माग बढ्यो। कृषि मजदुरहरू सहर पसेर कारखानाका कामदार बने, जसलाई नयाँ प्राविधिक अनुशासन र समय-तालिकामा काम गर्न आवश्यक थियो।

१७७६ को जेम्स वाटको सुधारिएको स्टीम इन्जिन (Steam Engine) इन्जिनले कारखानाहरूलाई नदी किनारबाट टाढा स्थापित हुन सक्षम बनायो र कोइला खानी, कपडा उद्योग, र यातायातमा क्रान्ति ल्यायो। यसका लागि इन्जिनियर, मेकानिक्स, र कारखाना कामदारहरूको ठूलो संख्यामा आवश्यकता पर्‍यो, जसले कृषि युगको सीपभन्दा बिल्कुलै फरक प्राविधिक ज्ञान राख्दथे।

१९औं शताब्दीको उत्तरार्धमा थोमस एडिसनले व्यावसायिक रूपमा सफल बत्तीको आविष्कार गरेपछि, विद्युतीय प्रकाश (Electric Light) र करेन्टको प्रयोग गरि कारखानाहरू दिनको २४ सै घन्टा चल्न सक्ने भए। यसले कामको घन्टा बढायो । 'सिफ्ट-वर्क' (shift work) को अवधारणालाई जन्म दियो। इलेक्ट्रीशियन (electricians) र पावर प्लान्ट सञ्चालकहरूको नयाँ पेशा सिर्जना भयो।

१.३ कम्प्युटर [Computer] र इन्टरनेट [Internet] को युग (२०औं शताब्दी)

कम्प्युटर र इन्टरनेटको आविष्कारले सूचना क्रान्ति (Information Revolution) ल्यायो, जसले ज्ञान र सञ्चारमा मानवको पहुँचलाई

असीमित बनायो। यसले विश्वव्यापीकरणलाई (globalization) गति दियो र अर्थतन्त्रलाई ज्ञान-आधारित (knowledge-based) बनायो।

डिजिटल युगको नयाँ सिप आवश्यकता [New Skills Required] पूर्तिको जरुरतले प्रोग्रामिङ (programming), डाटा विश्लेषण (data analysis), नेटवर्क व्यवस्थापन (network management), र डिजिटल साक्षरता (digital literacy) जस्ता सीपहरूलाई अनिवार्य बनायो। शारीरिक श्रमभन्दा बौद्धिक श्रम महत्त्वपूर्ण हुन थाल्यो।

१९८० को दशकमा पर्सनल कम्प्युटर (Personal Computer - PC) को आगमनले कम्प्युटिङ शक्तिलाई कार्यालय र घर-घरमा पुऱ्यायो। यसले कार्यालयको कामलाई स्वचालित बनायो र डाटा प्रोसेसिङ, शब्द प्रशोधन, र डिजाइन जस्ता कार्यहरूका लागि नयाँ सफ्टवेयर विशेषज्ञहरूको माग सिर्जना गऱ्यो।

१९९० दशकको वर्ल्ड वाइड वेबमा (World Wide Web) इन्टरनेट मार्फतको सार्वजनिक पहुँचले व्यवसाय, सञ्चार, र मनोरञ्जनको परिदृश्य बदल्यो। यसले वेब डेभलपर (web developers), डिजिटल मार्केटर (digital marketers), र आईटी समर्थन विशेषज्ञहरूको (IT support specialists) विशाल नयाँ रोजगारीको बजार (job market) सिर्जना गऱ्यो। यसले **रिमोट वर्क (remote work) र गिग इकोनोमी (gig economy)** जस्ता नयाँ कार्य मोडेलहरूलाई पनि सम्भव बनायो।

१.४ कृत्रिम बुद्धिमत्ता [Artificial Intelligence] को युग (२१औं शताब्दी)

हामी हाल कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) को युगमा प्रवेश गर्दैछौं, जहाँ मेसिनहरूले सिक्न, तर्क गर्न, र सिर्जना गर्न सक्छन्। AI ले मानव

क्षमतालाई बढाउने र धेरै बौद्धिक कार्यहरूलाई स्वचालित गर्ने छ, जसले कामको प्रकृति र भविष्यबारे गम्भीर प्रश्नहरू खडा गरेको छ।

AI युगमा सफल हुनका लागि **मेसिन लर्निङ (machine learning), डाटा साइन्स (data science), AI इथिक्स (AI ethics), र प्रम्प्ट इन्जिनियरिङ (prompt engineering)** जस्ता उच्च-स्तरीय नयाँ प्राविधिक सीपहरू आवश्यक [New Skills Required] पर्नेछ। यसका साथै, **सृजनात्मकता (creativity), आलोचनात्मक सोच (critical thinking), र भावनात्मक बुद्धिमत्ता (emotional intelligence)** जस्ता मानवीय सीपहरू अझ महत्त्वपूर्ण हुनेछन्, किनकि यी मेसिनहरूले सजिलै नक्कल गर्न सक्दैनन्।

OpenAI को GPT-4 जस्ता जेनेरेटिभ एआई (Generative AI) मोडेलहरूले कोड लेख्न, लेख रचना गर्न, र कला सिर्जना गर्न सक्छन्। यसले सफ्टवेयर विकास, सामग्री सिर्जना, र ग्राहक सेवा जस्ता क्षेत्रहरूमा काम गर्ने तरिकालाई रूपान्तरण गर्दैछ। यसले प्रोग्रामरहरूलाई डिबगिङभन्दा आर्किटेक्चरमा ध्यान केन्द्रित गर्न र लेखकहरूलाई विचार उत्पादनमा मद्दत गरिरहेको छ।

Waymo र Tesla जस्ता कम्पनीहरूले स्वचालित यातायात (Automated Transportation) को रुपको स्वचालित कारहरू विकास गरिरहेका छन्, जसले भविष्यमा यातायात र लजिस्टिक्स उद्योगलाई पूर्ण रूपमा परिवर्तन गर्न सक्छ। यसले लाखौं ड्राइभरहरूको रोजगारी विस्थापित गर्न सक्ने भए तापनि, यसले फ्लीट म्यानेजमेन्ट विशेषज्ञ (fleet management specialists), रिमोट अपरेटरहरू, र यातायात नेटवर्क विश्लेषकहरूको (transportation network analysts) लागि नयाँ अवसरहरू सिर्जना गर्नेछ।

मानव सभ्यताको विकासक्रमलाई चार प्रमुख युगहरूमा विभाजन गर्न सकिन्छ, जसमा प्रत्येकले नयाँ प्रविधि, सीप, र सामाजिक संरचना ल्याएको छ। लेखन युगमा [Writing Era] लेखन कला [Writing] को आविष्कारले साक्षरता, लेखा, र प्रशासन जस्ता सीपहरूको माग सिर्जना गऱ्यो, जसले ज्ञानको स्थायी रेकर्ड र केन्द्रीकृत शासन प्रणालीको विकासमा योगदान पुऱ्यायो। त्यसपछि औद्योगिक युग [Industrial Era] मा मेसिन [Machine] र बिजुली [Electricity] को आगमनले मेसिन सञ्चालन र इन्जिनियरिङ सीपको आवश्यकता पऱ्यो, जसले शहरीकरण, कारखाना प्रणाली, र ८-घन्टे कार्यदिनको स्थापना गऱ्यो। डिजिटल युग [Digital Era] मा कम्प्युटर [Computer] र इन्टरनेट [Internet] ले प्रोग्रामिङ, डाटा विश्लेषण, र डिजिटल साक्षरता जस्ता सीपहरूलाई अनिवार्य बनायो, जसले भूमण्डलीकरण, सूचना समाज, र रिमोट वर्क संस्कृतिको जन्म दियो। अन्तमा, हालको AI युग [AI Era] मा कृत्रिम बुद्धिमत्ता [Artificial Intelligence] ले मेसिन लर्निङ, सृजनात्मकता, र भावनात्मक बुद्धिमत्ता जस्ता उन्नत सीपहरूको माग गरिरहेको छ, जसले स्वचालन, कार्यको पुनर्परिभाषा, र मानव-मेसिन बौद्धिक सहकार्यको नयाँ युगको सूचना गरिरहेको छ।

२. आधारभूत आवश्यकता सिद्ध गर्न लाग्ने श्रम-घन्टा [Work Hours to Fulfill Basic Needs]

मानव समाजको विकाससँगै, आधारभूत आवश्यकताहरू जस्तै खाना (food), आवास (shelter), र यौन (sex) जरुरतको पूरा गर्न लाग्ने आर्थिक तथा भौतिक लगानी, समय र प्रयासको पद्दतिमा नाटकीय परिवर्तन आएको छ। शिकारी-संग्रहकर्ता युगदेखि आजसम्मको श्रम-घन्टाको ऐतिहासिक यात्राको यो खण्डमा विश्लेषण गरौ।

२.१ प्राक्-आधुनिक युग [Pre-Modern Era]

मानव इतिहासको लगभग ९५% समय, हाम्रा पुर्खाहरू शिकारी-संग्रहकर्ताको रूपमा बसे। उनीहरूको शिकारी-संग्रहकर्ता समाज (Hunter-Gatherer Society) मा आधारित जीवनलाई सामान्यतया कठोर र छोटो मानिए पनि, आधुनिक अनुसन्धानले फरक अबस्थामा रहेको चित्रित गर्दछ।

उनीहरूको समयमा "काम" र "जीवन" बीच कुनै स्पष्ट विभाजन थिएन। खाना संकलन र शिकार एक सामाजिक गतिविधि थियो। प्रचुर प्राकृतिक स्रोतहरूका कारण, उनीहरूलाई भविष्यको लागि भण्डारण गर्ने चिन्ता थिएन, जसले उनीहरूलाई फुर्सदको लागि पर्याप्त समय दिन्थ्यो। यो फुर्सदको समय कला, संगीत, सामाजिकीकरण, र आध्यात्मिक अभ्यासहरूमा बित्थ्यो। मानवशास्त्री जेम्स सुजम्यान (James Suzman) को अध्ययन अनुसार, दक्षिणी अफ्रिकाका जु/'होआन्सी (Ju/'hoansi) जस्ता शिकारी-संग्रहकर्ता समूहहरूले आफ्नो आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न हप्तामा केवल १५ देखि २० घन्टा मात्र काम गर्थे।

लगभग १०,००० वर्ष पहिले कृषि क्रान्तिले मानव जीवनशैलीलाई स्थायी रूपमा परिवर्तन गर्‍यो। जमिनमा कृषि समाज (Agricultural Society) आधारित उत्पादनले ठूला र स्थायी बस्तीहरूलाई सम्भव बनायो, तर यसले श्रमको मागलाई पनि ह्वात्तै बढायो।

कृषकहरूले हप्तामा **४० देखि ६० घन्टा** वा सोभन्दा बढी काम गर्नुपर्थ्यो, जुन मौसम र बालीमा निर्भर हुन्थ्यो। खडेरी, बाढी, वा कीराको प्रकोप जस्ता अनिश्चितताहरूले भोकमरीको निरन्तर खतरा निम्त्याउँथ्यो, जसले गर्दा कठोर परिश्रम बाँच्नको लागि अनिवार्य थियो।

खाना, आवास, र सुरक्षाको लागि बढी समय खर्च भए तापनि, कृषिले नै सभ्यता, सहर, र अन्ततः राज्यको (state) जग बसाल्यो।

२.२ औद्योगिक युग [Industrial Era]

१८औं शताब्दीको अन्त्यतिर सुरु भएको औद्योगिक क्रान्तिले कामको प्रकृति र स्थानलाई फेरि एकपटक बदल्यो। कारखाना प्रणालीले मानिसहरूलाई गाउँबाट सहरतिर तान्यो र समयको अवधारणालाई घण्टा र मिनेटमा बाँधिदियो।

१९औं शताब्दीको मध्यतिर, एक सामान्य कारखाना कामदारले हप्तामा **६० देखि ७० घन्टा** काम गर्नु सामान्य थियो, जुन वार्षिक ३,००० घन्टाभन्दा बढी हो। काम गर्ने अवस्थाहरू प्रायः खतरनाक थिए, तलब न्यून थियो, र आवासको अवस्था दयनीय थियो। आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्न परिवारका सबै सदस्यहरू, बालबालिकासमेत, लामो समयसम्म काम गर्न बाध्य थिए।

यद्यपि, २०औं शताब्दीमा श्रमिक आन्दोलन, प्राविधिक सुधार, र नयाँ श्रम कानुनहरूका कारण कामको घन्टा क्रमशः घट्न थाल्यो। **८ - घन्टे कार्यदिन (8-hour workday)** को अवधारणा स्थापित भयो, र हप्ताको कामको घन्टा ४०-४८ मा सीमित गरियो।

२.३ डिजिटल र AI युग [Digital and AI Era]

आज, विकसित देशहरूमा औसत कामको घन्टा हप्तामा **३५ देखि ४०** को बीचमा छ, जुन वार्षिक रूपमा १,५०० देखि २,००० घन्टा हो। जर्मनी जस्ता देशहरूमा यो अझ कम, लगभग १,४०० घन्टा प्रति वर्ष छ। प्रविधि, स्वचालन, र विश्वव्यापीकरणले धेरैका लागि भौतिक आवश्यकताहरू पूरा गर्न पहिलेभन्दा सजिलो बनाएको छ।

यद्यपि, यो चित्र विश्वव्यापी छैन। धेरै विकासशील देशहरूमा मानिसहरू अझै पनि लामो समयसम्म काम गर्छन्। साथै, "सधैं अनलाइन" (always-on) संस्कृतिले काम र व्यक्तिगत जीवन बीचको सीमालाई धमिलो बनाइदिएको छ, जसले मानसिक तनाव र बर्नआउटको (burnout) नयाँ चुनौतीहरू थपेको छ।

मानव इतिहासमा आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न लाग्ने श्रम-घन्टामा उल्लेखनीय परिवर्तन आएको छ। शिकारी-संग्रहकर्ता युग [Hunter-Gatherer Era] मा मानिसहरूले हप्तामा मात्र १५ देखि २० घन्टा शिकार र संकलनमा बिताउँथे, यद्यपि उनीहरूले जनावर र मौसमबाट तत्काल खतराको सामना गर्नुपर्थ्यो। कृषि समाज [Agricultural Society] मा कार्य-घन्टा बढेर ४० देखि ६० घन्टा पुग्यो, जहाँ खेती र पशुपालनमा लाग्ने मौसमी श्रमले खडेरी, बाढी, र भोकमरी जस्ता अनिश्चितताहरू निम्त्याउँथ्यो। औद्योगिक युगको प्रारम्भिक चरण [Early Industrial Era] मा कार्य-घन्टा चरमोत्कर्षमा पुगेर ६० देखि ७० घन्टा भयो, जहाँ कारखाना श्रमिकहरूले शोषण, खतरनाक काम, र न्यून जीवनस्तरको सामना गर्नुपर्‍यो।

तर औद्योगिक युगको उत्तरार्ध [Late Industrial Era] मा श्रमिक आन्दोलनको परिणामस्वरूप कार्य-घन्टा घटेर ४० देखि ४८ घन्टा भयो र संगठित श्रम तथा सुधारिएको तलबसँगै कार्य-जीवन सन्तुलनको अवधारणा सुरु भयो। वर्तमान डिजिटल/AI युग [Digital/AI Era] मा कार्य-घन्टा थप घटेर ३५ देखि ४० घन्टा पुगेको छ, जहाँ ज्ञान-आधारित काम र रिमोट वर्कको प्रचलन बढे तापनि मानसिक तनाव, डिजिटल विभाजन, र कामको असुरक्षा जस्ता नयाँ चुनौतीहरू देखा परेका छन्।

यो ऐतिहासिक विश्लेषणले देखाउँछ कि प्रविधि एक दोधारे तरवार हो। कृषि र प्रारम्भिक उद्योगले कामको घन्टा बढाए, जबकि परिपक्क औद्योगिक र डिजिटल प्रविधिले यसलाई घटाएको छ। अब प्रश्न उठ्छ AI र स्वचालनको अर्को लहरले हामीलाई कहाँ लैजान्छ? के हामी शिकारी-संग्रहकर्ताहरूको जस्तै फुर्सदिलो जीवनशैलीमा फर्कन सक्छौं?

३. निकट भविष्यको सम्भावना: सत्ययुगको पुनरागमन [Future Possibility: Return of the Satya Yuga]

प्रविधिको तीव्र विकास, विशेष गरी क्वान्टम कम्प्युटिङ (Quantum Computing) र कृत्रिम सामान्य बुद्धिमत्ता (Artificial General Intelligence - AGI) को आगमनले, मानव समाजलाई एक नयाँ युगको संघारमा ल्याइपुऱ्याएको छ। यो यस्तो युग हुन सक्छ जहाँ अभाव (scarcity) विगतको कुरा बन्नेछ, र मानव श्रमको उद्देश्य जीविकोपार्जन बाट माथि उठेर आत्म-अभिव्यक्ति र सामूहिक कल्याणमा केन्द्रित हुनेछ। यो खण्डमा भविष्यको वैज्ञानिक र दार्शनिक आधारहरूको अन्वेषण गरौ।

क्वान्टम कम्प्युटिङ र AI को संयोजनले अभूतपूर्व क्वान्टम कम्प्युटर [Quantum Computer] र AI को युगको कम्प्युटेसनल शक्ति प्रदान गर्ने लगभग निश्चित छ। यसले औषधि विज्ञान, जलवायु परिवर्तन, र जटिल प्रणालीहरूको मोडलिङ जस्ता समस्याहरू समाधान गर्ने छ। म्याकिन्से (McKinsey) को अनुसन्धानले क्वान्टम प्रविधिले २०३५ सम्ममा ट्रिलियन डलरको आर्थिक मूल्य सिर्जना गर्न सक्ने अनुमान गरेको छ।

यसको प्रभाव कामको प्रकृतिमा गहिरो हुनेछ। म्याकिन्सेकै अर्को रिपोर्ट अनुसार, २०३० सम्ममा हालको ३०% सम्मको कार्य-घन्टा स्वचालित हुन सक्नेछ। त्यो सम्भावना बारेको प्रक्षेपण जेनेरेटिभ एआईले (Generative AI) ले झन् अधिक गरिदिने सम्भावनाले अधिक निश्चितता तिर धकेलिदिएको छ। अझ तीव्र बनाएको छ। यसले किन्सको (Keynes) १९३० को भविष्यवाणीलाई फेरि सान्दर्भिक बनाएको छ, जहाँ प्रविधिको कारणले हप्तामा १५ घन्टाको कार्य-सप्ताह सम्भव हुने प्रक्षेपण छ। यसले व्यक्तिलाई केवल फुर्सदिलो मात्र बनाउने होइन, बरु कामको परिभाषा नै परिवर्तन हुने सम्भावना भित्र्याउने छ।

संसारभरका धेरैजसो उत्पादन र सेवाहरू सेन्थेटिक एआई (Synthetic AI) मार्फत स्वचालित (Automated) हुने अवस्थामा आउने डिजिटल साम्यवादमा (Digital Communism i.e., Fully Automated Luxury Communism - FALC) व्यक्तिका आधारभूत आवश्यकताहरूको व्यवस्थापनमा राज्यको (State) अपरिहार्य भूमिका रहनेछ। यी आधारभूत आवश्यकताहरूमा खाद्य (Food), यौन/सम्बन्ध (Sex/Companionship) र आवास (Shelter) पर्दछन्, जसलाई जीवनका लागि अत्यावश्यक मानिन्छ।

जब राज्यले आधारभूत आवश्यकताहरूको व्यवस्थापनको भूमिका आफ्नो जिम्मामा लिन्छ, तब आफ्ना प्रत्येक नागरिकको अस्तित्व र निरन्तरताका लागि आवश्यक पर्ने प्राकृतिक (Basic) आवश्यकताहरू जस्तै: खाना (Food), आवास (Shelter), भावनात्मक तथा सामाजिक सम्बन्ध (Sex/Companionship) सबैको ग्यारेन्टी (Surety) गर्नु नै राज्यको कर्तव्य (Duty) भित्र पर्ने व्यक्तिको आधारभूत अधिकारको (Fundamental Need) रूपमा परिभाषित हुनेछ।

AI-संचालित भर्टिकल खेती (vertical farming) र प्रयोगशालामा उत्पादित खाना तथा मासु (lab-grown meat), हावा वाट बन्ने खाना, प्रकाशलाइ खानामा रुपान्तरण गरिने विधि आदिले कम स्रोत र लगानीमा दिगो रूपमा पर्याप्त खाना उत्पादन गर्न सक्छ। वितरण प्रणालीलाई स्वचालित लजिस्टिक्समार्फत अनुकूलित गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा सबैका लागि खाना [Food] पहुँचयोग्य र सम्भवतः निःशुल्क हुन सम्भव बन्ने छ।

3D प्रिन्टिङ जस्ता प्रविधिहरूले कम लागतमा, छिटो र अनुकूलित आवास [Shelter] निर्माण गर्न सक्छन्। स्मार्ट घरहरूले ऊर्जा खपतलाई न्यूनतम बनाउनेछन्, जसले आवासलाई दिगो र सस्तो बनाउनेछ। प्रविधिको विकासले सूर्यबाट निःशुल्क ऊर्जा सर्वत्र उपलब्ध गराउने सम्भावना बनाएको छ, जसले कम्तिमा आवास, यातायात, इन्टरनेट लगायतका माध्यमहरूमा आपसमा हुने व्यक्तिगत वा सार्वजनिक संवादका लागि हाल जरुरत पर्ने समय र खर्च जरुरि नहुने अबस्था निर्माण गर्ने छन्। तिनीहरुको निशुल्क प्राप्ति सम्भव गरिदिने छ। जसले मानिसलाई प्रयाप्त स्वतन्त्र समय प्रदान गर्नेछ।

यौन र भावनात्मक सम्बन्धको (Sex/Companionship) मानवीय अतृप्त तृष्णाको इच्छाकृत सहज तृप्ति बारे गहिरो मूल्याङ्कन गर्दा, भविष्यका उन्नत ह्युमनोइड रोबोटहरू (Humanoid Robots) र भर्चुअल रियालिटी (Virtual Reality) ले एकाकीपनको गहिरो घाउमा मलम लगाइदिनेछन्। यिनै प्रविधिले तपाईंलाई तपाईंको आफ्नै कल्पनाले कोरेको सुन्दरता, बलिष्ठता, र हृदयको गहिराइले खोजेको भावनात्मक तथा शारीरिक आवश्यकताहरूले युक्त साथी उपलब्ध गराइदिनेछन्। उनीहरूले हरेक पल तपाईंको अपेक्षाअनुरूप

सकारात्मक सहभागिता जनाउनेछन् र तपाईंका चाहनाअनुरूपका यौन र भावनात्मक क्रियाकलाप सहजै पूरा गरिदिनेछन्।

उनीहरू तपाईंको सेन्थेटिक जीवनसाथी हुनेछन्, जो तपाईंलाई दैनिक जीवनका हरेक मोडमा सेवा दिँदै कहिले पनि एक्लोपन महसुस हुन दिनेछैनन्। यस प्रविधिले मानव-सम्बन्धमाथि रहेको जन्मजात दबाबलाई सदाका लागि मुक्त गर्नेछ। अब कसैले पनि सामाजिक अपेक्षाहरूको बोझ बोकेर बाँच्नु पर्दैन। बरु, यो निर्णयको स्वतन्त्रता ले प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नै छनोटमा आधारित जीवन जिउने विकल्पलाई अझ सघन र सहज बनाइदिनेछ। यो क्रान्तिकारी परिवर्तनले व्यक्तिगत स्वतन्त्रतालाई उत्कर्षमा पुर्याउँदै, मानिसहरूलाई अरूको चाहनाको दासत्वबाट मुक्त गरी आफ्नो वास्तविक पहिचान खोज्न र जीवनको गन्तव्य आफैँले निर्धारण गर्न अभूतपूर्व सहजता प्रदान गर्नेछ।

यस्तो भविष्यको Post-Scarcity Economy र Universal Basic Income (UBI) आर्थिक मोडेल **Post-Scarcity** (अभाव-पश्चात) अर्थतन्त्र आधारित हुने छ। जहाँ वस्तु र सेवाहरू यति प्रचुर मात्रामा उपलब्ध हुन्छन् कि तिनीहरूको मूल्य लगभग शून्य बन्ने छ। यसलाई सम्भव बनाउने एक प्रमुख संयन्त्र **Universal Basic Income (UBI)** हो। UBI ले सबै नागरिकहरूलाई बिना कुनै शर्त, नियमित रूपमा एक निश्चित आय प्रदान गर्ने छ, जसले उनीहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्न सुनिश्चित गर्दछ।

UBI को कार्यान्वयनले मानिसहरूलाई जीविकोपार्जनको लागि मन नपरेको काम गर्नुपर्ने बाध्यताबाट मुक्त गर्नेछ। यसले उनीहरूलाई शिक्षा, सृजनात्मक कार्य, उद्यमशीलता, वा सामुदायिक सेवामा आफ्नो समय लगानी गर्न प्रोत्साहित गर्नेछ। UBI ले आर्थिक तनाव घटाउने,

मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने, र समग्र कल्याणमा वृद्धि गर्ने गर्दछ।

यो भविष्यको परिकल्पना वैदिक दर्शनमा वर्णित **सत्ययुग** सँग मिल्दोजुल्दो हुने छ। जुन सत्य, धर्म, र पूर्णताको युग हो। यस युगमा, मानिसहरू भौतिक आवश्यकताहरूबाट माथि उठेर उच्च चेतनामा बाँच्दछन्। कमाइ (earning) को अर्थ केवल धन आर्जन होइन, बरु निम्न तीन पक्षमा केन्द्रित हुन्छ:

1 **मनोवैज्ञानिक सन्तोष [Psychological Satisfaction]:** मानिसहरूले आफ्नो रुचि र जुनूनलाई पछ्याउनेछन्, जसले उनीहरूलाई भित्री सन्तुष्टि प्रदान गर्नेछ।

2 **आत्म-साक्षात्कार [Self-Actualization]:** मास्लोको आवश्यकताको पदानुक्रमको (Maslow's Hierarchy of Needs) शिखरमा पुग्दै, मानिसहरूले आफ्नो पूर्ण क्षमतालाई उजागर गर्ने अवसर पाउनेछन्।

3 **समाजप्रतिको करुणा [Compassion]:** जब व्यक्तिगत अस्तित्वको लडाई समाप्त हुन्छ, मानिसहरू स्वाभाविक रूपमा अरूको सेवा र समग्र मानवताको कल्याणप्रति समर्पित हुनेछन्।

यो परिकल्पना केवल आध्यात्मिक मात्र होइन, यसको जरा विज्ञानमा पनि छ:

फिजिक्स [Physics]: ऊर्जाको अक्षय नियम र नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतहरूको विकासले असीमित भौतिक प्रचुरताको सम्भावनालाई संकेत गर्दछ।

क्वान्टम फिजिक्स [Quantum Physics]: यसले देखाउँछ कि वास्तविकता पर्यवेक्षकमा निर्भर हुन्छ र सम्भावनाहरूको अनन्त क्षेत्र अवस्थित छ। यसले चेतनाले भौतिक संसारलाई आकार दिन सक्ने विचारलाई बल दिन्छ।

मेटाफिजिक्स [Metaphysics]: यसले चेतना र अस्तित्वको गहिरो प्रकृतिलाई अन्वेषण गर्दछ, र भौतिक र आध्यात्मिक संसारलाई एक मान्दछ। प्रविधिले भौतिक बाधाहरू हटाउँदै जाँदा, मानव चेतना आफ्नो आध्यात्मिक आयाम अन्वेषण गर्न स्वतन्त्र हुनेछ।

यस नयाँ युगमा, **रूपान्तरणशीलता (adaptability)** सबैभन्दा अधिक जरुरत हुने अमुल्य मानव गुण हुनेछ। निरन्तर सिक्ने र परिवर्तनलाई अँगाल्ने क्षमताले नै व्यक्ति र समाजलाई यो महान् रूपान्तरणमा सफल हुन मद्दत पुर्याउने छ।

समग्रमा मानव सभ्यताको इतिहासले देखाउँछ कि प्रविधिले हाम्रो समाज र जीवनशैलीलाई निरन्तर रूपमा पुनर्परिभाषित गरेको छ। शिकारी-संग्रहकर्ता युगको १५-घन्टे कार्य-सप्ताहबाट सुरु भएको हाम्रो यात्रा, कृषि र औद्योगिक युगको कठोर परिश्रम हुँदै, आज हामी फेरि एकपटक प्रविधिको बलमा कम श्रम र बढी फुर्सदको १५-घन्टे कार्य-सप्ताहमा फर्कने लगभग निश्चित भएको छ। वेद देखि सुरु भएको यात्रा मेटाफिजिक्सको दुनियाँ हुदै **सत्ययुग [Satya Yuga]** सम्म पुग्ने सम्भावना उन्मुख बनेको देखिन्छ।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI), क्वान्टम कम्प्युटिङ, र सेन्थेटिक एआई-समर्थित कृत्रिम स्वचालन (Automation) ले हामीलाई अभाव-पश्चातको (Post-Scarcity) अत्याधुनिक समाजतर्फ डोऱ्याइरहेको छ, जहाँ

सबैका लागि आधारभूत आवश्यकताहरू सुनिश्चित हुनेछन्। यो कुरा निश्चित छ कि आजको सेन्थेटिक एआईमा आधारित हुँदै गरेको विज्ञानको आधुनिकीकरणले बढीमा १०० वर्षभित्रै हरेक व्यक्तिलाई एक जीवको (जनावरको) आवश्यकताको तहमा पर्ने खाना (Food), सञ्चार, आवास (Shelter) तथा यौन (Sex) जस्ता सबै आवश्यकताहरू निशुल्क प्राप्त हुने अवस्थामा पुर्याउनेछ।

यो अवस्थालाई 'डिजिटल साम्यवाद' (Digital Communism) को युगका रूपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ। तर, यही 'डिजिटल साम्यवाद' को युगबाट मानव सभ्यतालाई भविष्यको 'सत्ययुग' को पुनरागमनको समयसम्म लैजानका लागि भने सेन्थेटिक एआई-नियन्त्रित परिवेशलाई वैदिक अध्यात्मको विद्याको अपरिहार्य आवश्यकता पर्नेछ, र त्यो प्राप्ति समेत हुनेछ।

यो परिवर्तन केवल प्राविधिक वा आर्थिक रूपान्तरण मात्र होइन, यो एक सामाजिक र आध्यात्मिक रूपान्तरणको महान् अवसर बन्नेछ। यदि हामीले यसलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सक्यौँ भने, हामी एक यस्तो भविष्य निर्माण गर्न सक्छौं जहाँ कामको अर्थ बाँच्नका लागि संघर्ष होइन, बरु आत्म-अभिव्यक्ति, सृजनात्मकता, र करुणाको उत्सव हुनेछ । वास्तवमा यो नै एक 'आधुनिक सत्ययुग' हुनेछ। यो भविष्य निर्माण गर्ने गम्भीर जिम्मेवारी हाम्रो काँधमा छ। यसका लागि हामीलाई दूरदृष्टि, साहस, र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण, गहिरो मानवीय विवेक (Consciousness) को आवश्यकता पर्नेछ।

वेदमा विज्ञानको दृष्टिले फिजिक्सको २०२५ को नोबेल पुरस्कार

फिजिक्सको २०२५ को नोबेल पुरस्कारले क्वान्टम मेकानिक्सका अनौठा नियमहरूलाई प्रयोगशालाका ससाना कणहरूको घेराबाट निकालेर बृहत्, इन्जिनियरिङ गरिएका प्रणालीहरूको संसारमा पुऱ्याएको छ। यसले क्वान्टम कम्प्युटिङ जस्ता क्रान्तिकारी प्रविधिको ढोका खोलेको छ।

दार्शनिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, यो खोजले आन्तरिक इन्जिनियरिङ (Inner Engineering) र वैदिक मेटाफिजिक्समा रहेको सूक्ष्म तत्वगुण चैतन्यको भूमिकाको सर्वोच्चताको सिद्धान्तलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

जसरी क्वान्टम सिद्धान्तले भौतिक सर्किटलाई नियन्त्रण गर्छ, त्यसरी नै कर्म, संस्कार, र चेतनाको सूक्ष्म ऊर्जाले हाम्रो विशाल जीवन र नियतिलाई नियन्त्रण गर्छ भन्ने वैदिक ज्ञानको गहिरो वैज्ञानिक पहलुलाई यस खोजले उजागर गरिदिन्छ। यी खोजहरूले विज्ञान (भौतिक) र अध्यात्म (मानसिक) दुवै प्रक्रियाहरू कसरी पूरा हुन्छन् भन्ने विषयको अध्ययन गर्ने क्रममा देखिने अवरोधक तत्त्व मार्फतको सञ्चार बाधालाई खण्डित ऊर्जा (चक्र) ले टनेलिङ मार्फत छलाङ मारेर पार गर्दछ। साथै, सोही प्रक्रियाबाट मानिसमा उच्च चेतनाको प्राप्ति समेत सम्भव हुने 'समानताको सिद्धान्त (Principle of Analogy)' को आधारमा यकिन गर्न सकिन्छ।

प्रसङ्ग सन् २०२५ को भौतिक शास्त्र (Physics) तर्फको नोबेल पुरस्कार जोन क्लार्क (John Clarke), मिचेल एच. डेभोरेट (Michel H. Devoret), र जोन एम. मार्टिनिस (John M. Martinis) लाई

उनीहरूको महत्त्वपूर्ण खोज "विद्युतीय सर्किटमा बृहत् क्वान्टम मेकानिकल टनेलिङ र ऊर्जाको क्वान्टाइजेसनको आविष्कार" को लागि संयुक्त रूपमा प्रदान गरिएको र त्यसको विज्ञान र अध्यात्मको खोजमा पुऱ्याएको सहजताको बारेमा हो।

यो खोजले भौतिक विज्ञानको एउटा आधारभूत प्रश्नको जवाफ पहिलाएको छ। के परमाणु र कणहरूको अति सानो मनोवैज्ञानिक अर्थात् वैदिक अध्यात्म विज्ञानको संसारमा मात्र सीमित मानिएका क्वान्टम (Quantum) प्रभावहरू, मानिसले देख्न र छुन सक्ने ठुलो (Macroscopic) प्रणालीमा पनि लागु हुन् सक्दछ? भन्ने प्रश्नमा यसले "हो सक्दछ" भनी प्रमाणित गरिदिएको छ। यो खोजको कारण केवल पुस्तकालयको सिद्धान्तमा हिजो सम्म सीमित रहेको क्वान्टम भौतिक विज्ञानको सैद्धान्तिक अवधारणालाई इन्जिनियरिङ गरिएका उपकरणहरूमा उपयोग गरी भौतिक संसारमा व्यवहारिक रूपमा त्यसको उपयोग गर्न बाटो खोलिदिएको छ। जसले भौतिक संसारमा क्वान्टम कम्प्युटिङ (Quantum Computing) को निर्माण गर्न जरुरी हुने भौतिक जग बसालिदिएको छ।

परम्परागत भौतिक विज्ञान (Classical Physics) अनुसार, हामीले दैनिक जीवनमा देख्ने वस्तुहरूले निश्चित (Certain), निरन्तर (Continuous) नियमहरू पालना गर्छन्। तर क्वान्टम संसारमा, बृहत् क्वान्टम प्रभाव (Macroscopic Quantum Phenomena) अनुरुप कणहरूले अनौठो नियमहरू मान्छन्।

१. सामान्य भौतिक शास्त्र अनुसार, यदि तपाईँसँग कुनै अग्लो पहाड (भौतिक बाधा) माथि चढ्न पर्याप्त ऊर्जा (बल) छैन भने, तपाईँले या त बाटो बदल्नुपर्छ या त्यहीँ रोकिनुपर्छ। तपाईँले त्यो पहाडलाई त्यसमा प्वाल नपारी छिचोलेर अर्कोतर्फ जान सक्नुहुन्न। तर, क्वान्टम संसारमा

अति सूक्ष्म कणहरू (जस्तै: इलेक्ट्रोन) ले यो नियम मान्दैनन्। उदाहरणका लागि: कल्पना गर्नुहोस्, एउटा बल (कण) लाई एउटा बलियो पर्खाल (बाधा) पार गर्नुपर्ने छ, तर ऊसँग त्यस पर्खाललाई उछिट्टाएर जानको लागि पर्याप्त तागत छैन। क्वान्टम टनेलिङको नियम अनुसार, यो बलले पर्खालमा नठोकिई वा नउछिट्टीकन नै, चमत्कारी रूपमा पर्खालको बिचबाटै 'अदृश्य सुरङ्ग खने जस्तो गरी विना रोक तोक' अर्कोतर्फ निस्कन सक्छ। कणसँग ऊर्जाको कमी हुँदा पनि त्यो भौतिक बाधालाई पार गर्न सक्ने त्यो विधि जसलाई विज्ञानले भौतिक विज्ञानको क्वान्टम टनेलिङ (Quantum Tunnelling) को नियम भनेको छ। २०२५ को फिजिक्स नोबेल पुरस्कार विजेताहरूले यो 'चमत्कार' अति सानो कणमा मात्र (अर्थात् वैदिक अध्यात्म विज्ञानको संसारमा मात्र सीमित) नभएर, मानिसले बनाएको बृहत् विद्युतीय सर्किटमा पनि लागु हुने प्रमाणित गरेर ब्रेक थ्रो रुपी क्रान्ति ल्याएका छन्।

२. क्वान्टम टनेलिङ (Quantum Tunnelling) जस्तै ऊर्जाको क्वान्टाइजेसन (Energy Quantisation) क्वान्टम भौतिक विज्ञानको अर्को मुख्य सिद्धान्त हो। जसले हाम्रो दैनिक संसारका नियमहरूलाई पूरै बदलिदिएको छ। ऊर्जाको क्वान्टाइजेसन (Energy Quantisation) नियम अनुसार, प्रणालीले ऊर्जालाई निश्चित र खण्डित (Discrete) मात्रामा मात्र लिन वा दिन सक्छ । यसले ऊर्जालाई निरन्तर अखण्डित रुपमा लिने वा दिने गर्दैन।

क्वान्टम टनेलिङलाई भऱ्याङका सिँढीहरू जस्तै बुझ्न सकिन्छ । तपाईं कि त पहिलो सिँढीमा हुनु हुन्छ कि त दोस्रोमा, तपाईं दुई सिँढीको बीचमा 'अस्तित्व' राख्न सक्नुहुन्न। तपाईं कि त पहिलो सिँढीमा (E_1) हुनुहुन्छ, कि त दोस्रो (E_2) मा, वा तेस्रो (E_3) मा। तपाईं दुई सिँढीको

बीचमा (जस्तै: १.५ सिँढीमा) रहन वा त्यसको ऊर्जा लिन सक्नुहुन्न। ठुलो (Macroscopic) प्रणालीमा ऊर्जाको खण्डित (Quantised) व्यवहार र टनेलिङ हुने कुरा सैद्धान्तिक रूपमा (Theoretically) भौतिक विज्ञानमा पहिले नै स्थापित गरिएको थियो। पहिले वैदिक अध्यात्म विज्ञानको संसारमा अवधारणाको रुपमा मात्र सीमित यस सिद्धान्त प्रत्यक्ष भौतिक अस्तित्वमै प्रयोग गरेर प्रमाणित गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा यस अघि वैज्ञानिकहरू बिच विवादास्पद (Not Unambiguously Proven) बनिरहेको थियो। २०२५ को फिजिक्स नोबेल पुरस्कार विजेताहरूले यी दुवै नियमहरू विद्युतीय सर्किट जस्तो ठूलो (Macroscopic) प्रणालीमा पनि लागू हुन्छन् भन्ने कुरा प्रत्यक्ष रूपमा प्रमाणित गरेर विज्ञानको क्षेत्रमा क्रान्ति ल्याए, जसले क्वान्टम सिद्धान्तलाई सूक्ष्म कणहरूको घेराबाट निकालेर इन्जिनियरिङको बृहत् संसारमा स्थापित गरिदियो।

नोबेल पुरस्कार विजेताहरूले गरेको प्रयोगको केन्द्रबिन्दु जोसेफसन जङ्क्सन (Josephson Junction) युक्त सुपरकन्डक्टिङ सर्किट (Superconducting Circuit) थियो, जुन आँखाले देख्न सकिने जत्रो ठूलो माइक्रोचिप को रूपमा बनाइएको थियो। उनीहरूको मुख्य चुनौती थियो कि यो बृहत् प्रणालीले पनि क्वान्टम मेकानिक्स का अनौठा नियमहरू मान्छ कि मान्दैन। यसलाई प्रमाणित गर्न उनीहरूले सर्किटलाई परम शून्य नजिकसम्म अत्यन्तै चिसो पारेर तापीय कम्पन (Thermal Noise) लाई शून्यमा झारे। त्यसपछि उनीहरूले सर्किटमा करेन्ट प्रवाह गरेर अवलोकन गर्दा, सर्किटको सामूहिक चार्ज (Collective Charge) ले, पार गर्ने पर्याप्त ऊर्जा नभए पनि, जङ्क्सनको कुचालक (Insulator) बाधालाई चमत्कारी रूपमा छिचोलेर (Tunnelling) गयो।

यो नै बृहत् क्वान्टम टनेलिङ (Macroscopic Quantum Tunnelling) को निर्णायक प्रमाण थियो। यति मात्र होइन, उनीहरूले सर्किटको ऊर्जाको अवस्था (Energy States) मापन गर्दा त्यो निरन्तर नभई केवल निश्चित र खण्डित (Quantised) सिँढीहरू जस्तो मात्र पायो। यस प्रयोगले वैज्ञानिकहरूलाई यो तथ्य स्वीकार्न बाध्य बनायो कि क्वान्टम नियमहरू ब्रह्माण्डको सबैभन्दा सानो कणलाई मात्र होइन, तर मानिसले बनाएका ठूला उपकरणहरू मा पनि लागू हुन्छन्। यस खोजले क्वान्टम गुणहरूलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने आधार दिँदै क्वान्टम कम्प्युटर (Quantum Computer) को विकासका लागि वैज्ञानिक जग बसालेको हो।

नोबेल पुरस्कार विजेताहरूले प्रयोगको मुख्य उपकरणको रूपमा एउटा विशेष प्रकारको माइक्रोचिप (Microchip) को विकास गरे, जुन आँखाले देख्न सकिने हदको ठूलो थियो। यस चिपमा सुपरकन्डक्टरको (Superconductor) प्रयोग गरिएको थियो। सर्किटलाई तापक्रम नियन्त्रण (Temperature Control) मार्फत जब परम शून्य (0 केल्भिन वा –273.15 डिग्री सेन्टिग्रेड °C) नजिकसम्म अत्यन्तै चिसो पारिन्छ, तब तापक्रमका कारण हुने तापीय कम्पन (Thermal Noise) हट्छ। यसले गर्दा सुपरकन्डक्टरमा विद्युतीय प्रतिरोध (Electrical Resistance) शून्य भई ऊर्जा खेर जाँदैन, र सर्किटमा क्वान्टम प्रभावहरू कायम रहन्छन्।

उनीहरूले दुईवटा सुपरकन्डक्टरहरूबीच एकदमै पातलो बिजुली पास हुन नदिने पदार्थ कुचालक (Insulator) को तहले छुट्याएर जोसेफसन जङ्क्सन (Josephson Junction) बनाए, जसले दुई सुपरकन्डक्टरहरूबीच 'भौतिक गतिरोध ' (Physical Barrier) निर्माण गर्ने काम गर्दथ्यो। त्यसपछि उनीहरूले सर्किटमा करेन्ट प्रवाह गरेर

अवलोकन गर्दा, सर्किटको सामूहिक चार्ज (Collective Charge) सँग इन्सुलेटरले विकास गरेको गतिरोध पार गर्ने पर्याप्त ऊर्जा नभए पनि, त्यो जङ्क्सनको इन्सुलेसन गतिरोधलाई चमत्कारपूर्ण रूपमा छिचोलेर (Tunnelling) पार भएर गएको भेटियो। सर्किटको सामूहिक चार्ज (Collective Charge) सँग बाधा पार गर्न पर्याप्त ऊर्जा नभए पनि, त्यो चार्जले व्यक्तिगत कणले जस्तै, ऊर्जा नगुमाई त्यस बाधालाई छिचोलेर (Tunnelling) पार गरेको यो निर्णायक प्रमाणलाई बृहत् क्वान्टम टनेलिङ (Macroscopic Quantum Tunnelling - MQT) भनियो। जसले सर्किटको सम्पूर्ण अवस्था ले क्वान्टम व्यवहार देखाएको पुष्टि गर्यो।

टननेलिङ (Tunnelling) को प्रमाण जुटाएपछि, नोबेल पुरस्कार विजेताहरूले त्यस सुपरकन्डक्टिङ सर्किटको ऊर्जाको अवस्था (Energy States) मापन गरेर आफ्नो खोजलाई अझ बलियो बनाए। यो गर्नको लागि, उनीहरूले सर्किटलाई माइक्रोवेभ फ्रिक्वेन्सी (Microwave Frequency) जस्ता बाह्य शक्ति (External Energy) दिएर त्यसको प्रतिक्रिया अवलोकन गरे। उनीहरूले फेला पारे कि त्यो सर्किटले ऊर्जालाई निरन्तर (Continuous) रूपमा ग्रहण गरेन, बरु केवल निश्चित र खण्डित (Quantised) मात्रामा मात्र लियो वा दियो। यसको अर्थ यो थियो कि सर्किट भित्रको ऊर्जा भऱ्याङका सिँढीहरू जस्तै निश्चित स्तरहरूमा मात्र 'बस्न' सक्थ्यो र ती स्तरहरूबीच छलाङ (Quantum Jump) मात्र मार्न सक्थ्यो। यो व्यवहार, जसलाई ऊर्जाको क्वान्टाइजेसन भनिन्छ, सामान्य भौतिकशास्त्रको नियमको विपरीत थियो। यो निर्णायक प्रमाणले स्पष्ट गर्यो कि मानिसले बनाएको यो बृहत् (Macroscopic) उपकरण पनि आणविक संसारको नियम अनुसार चलिरहेको छ।

यस प्रयोगले वैज्ञानिकहरूलाई यो तथ्य स्वीकार गर्न बाध्य बनायो कि क्वान्टम नियमहरू ब्रह्माण्डको सबैभन्दा सानो कणहरूमा (जस्तै चेतना सन्दर्भमा सूक्ष्म गुण चैतन्य) मात्र नभई, मानव निर्मित बृहत् (Macroscopic) विद्युतीय सर्किटहरूमा पनि लागू हुन्छन्। यो खोजले सुपरकन्डक्टिङ क्वान्टम बिट्सको (Superconducting Qubits) विकासका लागि वैज्ञानिक आधार तयार पार्यो। यही Qubit (क्वान्टम बिट) नै आजको क्वान्टम कम्प्युटरको (Quantum Computer) निर्माणको लागि आधारभूत ब्लक प्रारम्भिक जग हो। यसरी, उनीहरूको प्रयोगशालामा गरिएको ऐतिहासिक प्रयोगले सैद्धान्तिक भौतिक विज्ञानलाई वास्तविक, काम गर्न सक्ने क्रान्तिकारी क्वान्टम प्रविधि (Quantum Technology) मा रूपान्तरण गर्न ठूलो सहयोग पुऱ्याएको छ।

भौतिक विज्ञानको यो नोबेल पुरस्कार विजेता खोजले प्रविधिको विकासमा मात्र ठूलो परिवर्तन ल्याएको छैन, यसले एउटा गहिरो दार्शनिक कुरा पनि सिकाउँछ। यसले के देखाउँछ भने व्यक्त भौतिक जीवन र संसारलाई पनि अति सानो र अदृश्य अव्यक्त अभौतिक नियमहरू (जस्तै क्वान्टम नियम) मा आधारित रहेर चलिरहेको छ। यो कुरा सिधै वेदको ज्ञान सँग मिल्छ, जसले भन्छ कि हाम्रो मन, चेतना र भाग्यलाई सूक्ष्म शक्तिहरू (जस्तै कर्म र संस्कार) ले नियन्त्रण गर्छन्। यो खोजले विज्ञान र अध्यात्म बीचको सम्बन्ध बुझ्न नयाँ बाटो खोलिदिएको छ। ऋषिहरूको युगौंदेखिको मनोविज्ञान र **मेटाफिजिक्स (Metaphysics)** (चेतना र अस्तित्वको गहिरा रहस्य) को **वैज्ञानिक आधार** प्रदान गर्दछ।

फिजिक्सको नोबेल पुरस्कारले प्रमाणित गर्छ कि विद्युतीय सर्किट (एक बृहत्, भौतिक प्रणाली) को व्यवहार क्वान्टम नियमहरू (अति

सूक्ष्म, अभौतिक नियमहरू) द्वारा नियन्त्रित हुन्छ। खोजले मनोविज्ञान र मेटाफिजिक्स (Metaphysics) का गहिरा रहस्यहरू बुझ्न सहयोग गर्छ।

वैदिक र योगिक दर्शनका अनुसार मानव चेतनामा (The Macroscopic Mind) मन, विचार, भावना र अनुभवहरूको विशाल संसार समावेश छ। जुन एक प्रकारको बृहत् सर्किट जस्तै हो। चेतनाको यो विशाल संसार सूक्ष्म नियम (The Quantum Rules) हरू जस्तै कर्म (Karma), संस्कार (Subliminal Impressions) र वासना (Latent Desires) द्वारा गहिरो रूपमा नियन्त्रित छ। यसै सम्बन्धलाई हेर्दा, जसरी ठूलो सर्किटको व्यवहार सानो क्वान्टमको अनिश्चितता र खण्डितता बाट निर्देशित हुन्छ, त्यसरी नै हाम्रो जीवनका बृहत् घटनाहरू, अनुभवहरू र भाग्यहरू मनको गहिराइमा रहेका सूक्ष्म संस्कारहरू (latent quantum-like imprints) बाट निर्देशित हुन्छन्। यसरी, नोबेल पुरस्कारको यो खोजले बाहिरी भौतिक संसारभन्दा फरक, मनको आन्तरिक संसारमा (Inner World) पनि अदृश्य नियमहरूको सर्वोच्चता रहने कुराको पुष्टि गर्दछ।

भौतिक विज्ञानको क्वान्टम टनेलिङ (Quantum Tunnelling) को सिद्धान्तले बाधाको अतिक्रमण र चेतनाको छलाङ लाई दार्शनिक आधार दिन्छ। वैज्ञानिक रूपमा, क्वान्टम टनेलिङमा कुनै कणले पर्याप्त ऊर्जा नभए पनि भौतिक बाधा (The Barrier) लाई छिचोलेर जान सक्छ। यही अवधारणालाई मनोविज्ञान र मेटाफिजिक्स (Metaphysics) मा लागू गर्दा, आध्यात्मिक मार्गमा हाम्रो मनका सीमाहरू (Limiting Beliefs), अज्ञानता (Ignorance), र द्वैतको भ्रम (Illusion of Duality) नै चेतनाको लागि बाधा हुन्। सामान्यतया, यी मानसिक वा वैचारिक बाधालाई पार गर्न लामो समयको कठोर प्रयास

आवश्यक हुन्छ, तर टनेलिङ (The Quantum Jump) को समानतामा, ध्यानको गहन अवस्थामा (जसलाई समाधि वा प्रज्ञा भनिन्छ) चेतनाले अचानक छलाङ (Quantum Jump) मार्छ।

योग र बोध (Self-Realization) को गहिरो अभ्यासमा, व्यक्तिले आफ्ना पुराना कर्म र संस्कारको भण्डार (जसलाई सामान्यतः पार गर्न असम्भव देखिन्छ) लाई कुनै तर्क वा लामो प्रक्रिया बिना, केवल गहन बोध (Instantaneous Insight) मार्फत छिचोल्न सक्छ। यो आन्तरिक टनेलिङ को अवस्था हो, जहाँ चेतनाले सामान्य मानसिक प्रयासको बाधालाई नटेरी एकै झट्कामा अज्ञानताको सीमा पार गर्छ र आत्मिक सत्य (Ultimate Truth) प्राप्त गर्न सक्दछ।

भौतिक विज्ञानको सिद्धान्त ऊर्जाको खण्डीकरण (Quantisation of Energy) ले, जहाँ सर्किटले ऊर्जालाई खण्डित मात्रा (Discrete Packets) मा मात्र लिन्छ र दिन्छ, त्यसले चक्रको जागृति सम्बन्धी वैदिक र तान्त्रिक दर्शनको गहिरो तत्व बोधलाई दार्शनिक आधार प्रदान गर्दछ। वैदिक अबधारणामा (मनोविज्ञान र मेटाफिजिक्स अनुसार) मानव शरीरमा आन्तरिक ऊर्जाको खण्ड अर्थात् ऊर्जा निरन्तर रूपमा नभई खण्डित र निश्चित स्तरहरूमा सञ्चित भएको विश्वास गरिन्छ। जसलाई चक्र (Chakras) भनिन्छ।

भौतिक विज्ञानको ऊर्जाको खण्डीकरणको सिद्धान्तको समानताका आधारमा चक्र जागृतिको (Awakening) प्रक्रिया बुझ्न सकिन्छ। जसरी क्वान्टम सर्किटले खण्डित ऊर्जाको स्तरमा मात्र अस्तित्व राख्न सक्छ, त्यसरी नै आध्यात्मिक जागृति (Spiritual Awakening) क्रमिक रूपमा नभई, एक चक्रबाट अर्को चक्रमा ऊर्जाको छलाङ (Quantum Jump) मार्फत हुन्छ। कुण्डलिनी (Kundalini) ऊर्जाको उत्थान यसै खण्डीकृत ऊर्जाको स्थानान्तरणको चरम उदाहरण हो।

यसरी, यो सिद्धान्तले पुष्टि गर्छ कि चेतनाको स्तर परिवर्तन (जस्तै: भौतिक शरीरको चेतनाबाट उच्च आध्यात्मिक चेतनामा जानु) क्रमिक रूपमा होइन, बरु निश्चित ऊर्जाको मात्रा वा आवश्यक तयारी पुगेपछि अचानक हुने छलाङ हो।

२०२५ को फिजिक्स नोबेल पुरस्कारले प्रमाणित गरेको बृहत् परिधिमा सूक्ष्म क्वान्टम नियमहरूको शासनको दार्शनिक आधारले वेदका ऋचा र आधुनिक भौतिक विज्ञानबीच गहिरो मेल देखाउँछ। कठोपनिषद् (Katha Upanishad) को ऋचामा आत्मा (Self) लाई अणुभन्दा पनि सूक्ष्म तर महान् भन्दा पनि महान् भनिएको छ।

अणोरणीयान् महतो महीयान्
आत्मा गुहायां निहितोऽस्य जन्तोः ।
तमक्रतुं पश्यति वीतशोको
धातुः प्रसादान्महिमानमात्मनः॥ कठोपनिषद्, वल्ली २, मन्त्र २०॥

जसको अर्थ हो आत्मा अणुभन्दा पनि सूक्ष्म छ। र महान् भन्दा पनि महान् पनि महान् छ। त्यो (आत्मा) यस प्राणीको हृदय-गुफाभित्र रहेको छ। जसले इन्द्रिय तथा मनको शुद्धताले (वा ईश्वरको कृपा) शोकमुक्त भएर त्यस (आत्मा) लाई इच्छा-कामना रहित (अक्रतु) देख्दछ। उसले आत्माको वास्तविक महिमा र भव्यतालाई महसुस गर्दछ।

यो मन्त्रले आत्माको अपरिमेय (Immeasurable) र सर्वव्यापी स्वरूपलाई दर्शाउँछ। तर साथै यसको अनुभव गर्नको लागि इच्छा र कामनाबाट मुक्त (detached) हुनुपर्ने र मनलाई शुद्ध (purified) पार्नुपर्ने योगिक मार्गको अनिवार्यतालाई पनि जोड दिन्छ।

यसको दार्शनिक समानता यो हो कि जसरी विद्युतीय सर्किट (महान् / बृहत्) को नियमन गर्ने क्वान्टम सिद्धान्त (अणु भन्दा सूक्ष्म) हो, त्यसरी नै शरीर र संसारको नियमन गर्ने आत्मा (चेतनाको सूक्ष्मता) हो। यसरि सूक्ष्म सत्ता आत्माको सर्वोच्च नियन्त्रण लाई आधुनिक विज्ञानमा वैधानिकता प्राप्त हुन्छ।

त्यसैगरी, ईशावास्योपनिषद् (Ishavasya Upanishad) ले सूक्ष्म सत्ताको (ब्रह्म) गतिको विरोधाभास लाई वर्णन गर्छ ।

तदेजति तन्नैजति तद्दूरे तद्वन्तिके ।

तदन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः॥ ईशावास्योपनिषद् **५ ॥**

जसको अर्थ हो त्यो (परम सत्ता / ब्रह्म) चल्छ। र त्यो चल्दैन पनि। त्यो धेरै टाढा छ। र त्यो धेरै नजिक पनि छ। त्यो यो सम्पूर्ण संसारको भित्र छ। र त्यो यो सम्पूर्ण संसारको बाहिर पनि छ।

यस मन्त्रले परम सत्य (Ultimate Truth) लाई मनले तर्क वा सीमित ज्ञान द्वारा पूर्ण रूपमा बुझ्न नसकिने, तर अनुभव र अद्वैत (Non-duality) को माध्यमबाट मात्र महसुस गर्न सकिने सत्ताको रूपमा प्रस्तुत गरेको छ।

यसको दार्शनिक समानता क्वान्टम संसारमा पाइन्छ, जहाँ वस्तुहरूले सुपरपोजिसन (Superposition) नामक अवस्थामा एकैसाथ दुई वा धेरै अवस्थामा रहन सक्छन्। यस ऋचाले चेतनाको अवस्थालाई क्वान्टम विरोधाभासको रूपमा व्याख्या गर्छ। जबकि टनेलिङको सिद्धान्तले कुनै वस्तु नजिक नभए पनि (टाढाबाट) सीधा प्रभाव पार्न सक्ने सम्भावनालाई समर्थन गर्छ।

समग्रमा फिजिक्सको २०२५ को नोबेल पुरस्कारले क्वान्टम मेकानिक्सका अनौठा नियमहरूलाई प्रयोगशालाका स-साना कणहरूको घेराबाट निकालेर बृहत्, इन्जिनियरिङ गरिएका प्रणालीहरूको संसारमा पुऱ्याएको छ। यसले क्वान्टम कम्प्युटिङ जस्ता क्रान्तिकारी प्रविधिको ढोका खोलेको छ। वैदिक दार्शनिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, यो खोजले आन्तरिक इन्जिनियरिङ (Inner Engineering) र वैदिक मेटाफिजिक्समा रहेको सूक्ष्म सत्ताको सर्वोच्चता को सिद्धान्तलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गरिदिएको छ। वेदमा रहेको विज्ञानको साक्षी बनेको छ।

जसरी क्वान्टम सिद्धान्तले भौतिक सर्किटलाई नियन्त्रण गर्छ, त्यसरी नै मेटाफिजिक्समा कर्म, संस्कार, र चेतनाको सूक्ष्म ऊर्जाले हाम्रो विशाल व्यक्त भौतिक जीवन र नियतिलाई नियन्त्रण गर्छ। यो खोजले विज्ञान र अध्यात्म दुवैलाई, बाधा (भौतिक वा मानसिक) लाई टनेलिङ मार्फत पार गर्ने र खण्डित ऊर्जाको (चक्र) छलाङ बाट उच्च चेतनाको प्राप्ति गर्ने मार्गमा एकसाथ सहयोग पुऱ्याउने गर्दछ। अतः, २०२५ को यो वैज्ञानिक खोजले विज्ञान र अध्यात्म दुवै प्रक्रियाहरूलाई एकसाथ जोड्दछ। यसले प्रमाणित गर्छ कि भौतिक वा मानसिक जुनसुकै बाधा लाई पनि टनेलिङ (Tunnelling) मार्फत पार गर्न सम्भव छ। र साथै, खण्डित ऊर्जामा (चक्र) छलाङ (Jump) मार्दै उच्च चेतनाको प्राप्ति गर्न सकिन्छ। यसरी यो सिद्धान्तले वैज्ञानिक र आध्यात्मिक दुवै मार्गमा सफलता पाउनको लागि एउटै आधारभूत नियम काम गर्छ भन्ने कुरा संसारलाई वैज्ञानिक पुष्टि गरेर देखाई दिएको छ।

रेटिकुलर रसायनमा नोबेल पुरस्कार २०२५

के हो MOF सिद्धान्त ?

यसलाई किन नोबेल पुरस्कारको लागि योग्य ठानियो?

रसायनशास्त्रमा जब अणुहरूलाई आपसमा मिसाउन खोजिन्छ, तब घोल (Solution) भित्रका अणुहरू तीव्र गतिमा यताउता घुमिरहेका (Kinetic Energy) हुन्छन्। तिनीहरूको आपसी मिलन शुद्ध मौका (Pure Chance) मा आधारित हुन्छ, जसले गर्दा अणुहरू एकअर्कासँग ठोक्किन्छन्। यसरी ठोक्किने क्रममा संयोगले मात्र रासायनिक बन्धन (Chemical Bond) बन्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ।

यस प्रक्रियामा अणुहरू कुन क्रममा (Sequence) र कस्तो कोण (Angle) मा जोडिएर अन्तिम संरचना बन्छ भन्ने कुराको निश्चय गर्न गाह्रो हुन्छ। यसै कारण रसायनशास्त्रमा अणुहरूलाई आपसमा मिलाउँदा निस्कने नतिजा प्रायः अनियमित (Random) वा अप्रत्याशित (Unpredictable) बन्ने गर्दछ। दुई वा दुईभन्दा बढी अणुहरूलाई मिसाएर नयाँ सामग्री बनाउने प्रयास गर्दा, नतिजा ती अणुहरूको स्वतन्त्र गति (Independent Motion) र त्यहाँको वातावरणको प्रभाव (Environmental Influence) (जस्तै तापक्रम, दबाब) को मुख्य भूमिका हुने भएकाले, फरक-फरक परीक्षणमा प्रायः फरक-फरक नतिजा (Uncertainty in Chemistry) आउँछ, जसलाई अनुमान गर्न सकिँदैन।

रेटिकुलर रसायनको (Reticular Chemistry) सिद्धान्तले यही अनियमितताको समस्यालाई समाधान गर्छ। यो सिद्धान्तले अणुहरूलाई अनियमित रूपमा जोडिन दिनुको सट्टा, व्यवस्थित र नियन्त्रित (Ordered and Controlled) तरिकाले जोड्न सम्भव छ भन्ने मान्यता राख्छ।

रेटिकुलर रसायनको सिद्धान्त अनुसार, अणुहरूलाई लेगो ब्लकहरू (Lego Blocks) जस्तै निश्चित नियम (Rules) र ज्यामितीय डिजाइन (Geometrical Design) अनुसार व्यवस्थित गरिन्छ। जसरी लेगोका टुक्राहरूलाई निश्चित नियममा जोडेर एउटा घरको डिजाइन पहिले नै बनाउन सम्भव हुन्छ, त्यसरी नै रेटिकुलर रसायनको सिद्धान्त अनुरुप बनाइएका व्यवस्थित अणुहरूलाई जालीदार (Reticular) वा नेटवर्क संरचनाको (Network Structure) ढाँचामा नियन्त्रण गर्दै निश्चित परिणाम दिने संरचनामा ढाल्न सकिन्छ। यसरी, रसायनशास्त्रमा दुई वा दुईभन्दा बढी अणुहरूलाई पूर्वनिर्धारित (Pre-designed) नतिजा दिने संरचनामा (Turning Uncertainty in chemistry into certaintity) ढाल्न सकिन्छ।

नोबेल पुरस्कार विजेता ओमार एम. याघी (Omar M. Yaghi) लगायतका वैज्ञानिकहरूले रेटिकुलर रसायनको सिद्धान्तलाई वास्तविक प्रयोगमा उतारेर MOF (Metal-Organic Frameworks) को पूर्वनिर्धारित थ्रीडि (3D) संरचना बनाउन सफल भए। यसका लागि उनीहरूले रसायनशास्त्रको अनिश्चितता (Uncertainty in Chemistry) लाई निश्चितता (Certainty) मा बदल्ने एक व्यवस्थित विधि अपनाए। जस अन्तर्गत उनीहरूले अणुहरूलाई अनियमित रूपमा जोडिन दिनुको सट्टा पूर्वनिर्धारित थ्रीडि (3D) संरचना मा ढालेर मात्र आपसमा मिसिन दिने तरिका अपनाए।

अत्यन्त स्थिर (Stable) तर छिद्रयुक्त (Porous) पूर्वनिर्धारित थ्रीडि (3D) MOF संरचनाहरू बनाउन वैज्ञानिकहरूले लेगो कनेक्टर को (Lego Connector धातु-बिन्दु) रुपमा जिंक (Zinc) आयन Zn^{2+} को क्लस्टर (Clusters) समूहहरू सावधानीपूर्वक छनौट गरे। ज्यामितीय नियम अनुरुप Zn^{2+} जिंक आयनको क्लस्टरमा चारवटा मात्र हात फैलिएका हुन्छन्। जसले गर्दा यो केवल चारवटा मात्र लिङ्कर सँग जोडिन सक्छ। चारवटा लिङ्कर सँग जोडिने क्रममा यसले समचतुष्फलकीय (Tetrahedral) ज्यामिति रुपमा व्यवस्थित बन्न पुग्दछ।

विशेष गरी कार्बन (Carbon) र अक्सिजन (Oxygen) परमाणुहरू मिलेर बनेको टेरेफ्थालिक एसिड (Terephthalic Acid) को रूपमा चिनिने जैविक अणु (Organic Molecule) टेरेफ्थेलेट (Terephthalate) दुईवटा कार्बोक्सिलिक एसिड समूह हुने डाइकार्बोक्सिलेट (Dicarboxylate) अणु हो। टेरेफ्थेलेटको सबैभन्दा सामान्य उपयोग प्लास्टिक बनाउनमा हुन्छ। पिउने पानीको बोतलहरू (PET - Polyethylene Terephthalate) यही रसायनको एक रूपबाट बनेका हुन्छन्। MOF (Metal-Organic Frameworks) को पूर्वनिर्धारित थ्रीडि (3D) संरचनाहरूलाई सीधा जोड्ने छड (Straight Linker Rods) को रूपमा जैविक अणु (Organic Molecule) टेरेफ्थेलेट (Terephthalate) रसायनको प्रयोग गरियो।

टेरेफ्थेलेटको संरचनाको बीचमा एउटा बेन्जिन रिङ्ग (Benzene Ring) हुन्छ भने विपरीत छेउमा (Opposite Ends) (180°) मा जोडिएका एउटा- एउटा कार्बोक्सिलेट समूहहरू जोडिएर एकदमै कडा (Rigidity) समतल नमोडिने (Does not Bend) सीधा र अपरिवर्तनीय (Unchanging) कार्यक्षमताको (Functionality) हुन्छ। जब यो अणुले

धातुको आयनहरूसँग बन्धन बनाउँछ, तब दुवै धातु आयनहरू एकअर्कावाट सीधा रेखा (Straight Line) मा मात्र जोडिन सक्छन्। यसले MOF को जालीलाई ज्यामितीय नियम (Geometrical Rule) अनुसार सीधा, 3D ढाँचामा मात्र फैलिन बाध्य पार्छ।

कार्बोक्सिलेट समूहको अन्त्यमा रहेका अक्सिजन परमाणुहरू सँग इलेक्ट्रोन दान (Electron Donating) गर्ने क्षमता हुन्छ। जसको कारण जिंक (Zinc) जस्ता धातु आयनहरूसँग अत्यन्तै बलियो समन्वय बन्धन (Coordinate Bond) बनाउँछ। यो बलियो बन्धनले गर्दा MOF को संरचना बनिसकेपछि स्थिर (Stable) रहन्छ र सजिलै भाँचिँदैन। यही परिशुद्ध (Pure), कठोर (Rigid) र दिशात्मक (Directional) अणुको प्रयोगले वैज्ञानिकहरूलाई रसायनशास्त्रको अनिश्चिततालाई हटाएर पूर्वनिर्धारित आणविक संरचना (MOF) बनाउन सम्भव तुलाएको देखिन्छ।

निर्माणको क्रममा सामग्रीहरूलाई एक विशेष घोलमा मिलाएर उच्च तापक्रम मा (करीब 100°C देखि 150°C सम्म) तताइने गरिन्छ। तातो वातावरणमा जिंक र टेरेफ्थेलेटबीच समन्वय बन्धन (Coordinate Bond) नामक अत्यन्तै बलियो र दिशात्मक बन्दछ। जिंकको ज्यामितीय नियम र लिङ्करको सीधापनको कारण, अणुहरू अनियमित रूपमा नभई पूर्वनिर्धारित (Pre-designed) र व्यवस्थित 3D जाली को रूपमा जोडिन बाध्य भए। यसरी बनेको संरचनालाई MOF-5 नाम दीईएको छ। MOF-5 संरचना अत्यन्तै छिद्रयुक्त (Porous) र स्थिर समेत बन्ने गर्दछ। जसले गर्दा रसायनशास्त्रको इतिहासमा पहिलो पटक वैज्ञानिकहरूले अणुहरूको मिलन प्रक्रियालाई पूर्ण नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने ठोस प्रमाण दिन सके। यसरी, रेटिकुलर रसायनको सिद्धान्त प्रयोग गरी वैज्ञानिकहरूले अणुहरूलाई इच्छा अनुसारको

परिणाम (Desired Outcome) दिने संरचनामा ढालेर रसायनशास्त्रमा एक नयाँ युगको सुरुवात गरे।

MOF (Metal-Organic Frameworks) को संरचनालाई बलियो समन्वय बन्धन (Coordinate Bonds) ले जोडेर स्थिर राखिए पनि, यसको भण्डारण क्षमता र कार्यसम्पादनमा अन्य केही कमजोर बलहरू (Weak Forces) ले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यीमध्ये प्रमुख वान डर वाल्स बल (Van der Waals Forces) हो, जुन एक प्रकारको भौतिक आकर्षण (Physical Attraction) हो। यो बल MOF भित्रको विशाल छिद्रहरू (Pores) मा ग्यासका अणुहरूलाई टाँसेर राख्ने (Adsorption) मुख्य माध्यम हो। यो बल एकल रूपमा कमजोर भए तापनि, MOF को भित्री सतह क्षेत्र अत्यन्तै विशाल (High Surface Area) हुने भएकाले, हजारौं ठाउँमा एकैपटक यो बल लाग्दा यसको समग्र प्रभाव बलियो हुन्छ, जसले MOF लाई धेरै मात्रामा ग्यास भण्डारण गर्न सक्षम बनाउँछ। यसका साथै, हाइड्रोजन बन्धन (Hydrogen Bonding) नामक आणविक आकर्षण (Molecular Attraction) ले पनि MOF लाई सहयोग गर्छ। MOF को छिद्रको भित्तामा रहेका हाइड्रोजन परमाणुहरूले भित्र छिर्ने अणुहरूको अक्सिजन वा नाइट्रोजन परमाणुसँग हल्का बन्धन बनाएर MOF को छानोटशीलता (Selectivity) लाई अझ बढाउँछ। यसरी, MOF को समग्र कार्यक्षमता बलियो र कमजोर रासायनिक तथा भौतिक बलहरूको एक संयुक्त प्रयासमा आधारित हुन्छ।

MOF लाई नोबेल पुरस्कार दिनुपर्ने मुख्य कारण यसले रसायनशास्त्रमा ल्याएको 'नयाँ नियम (New Rules)' र यसको अभूतपूर्व उपयोगिता (Unprecedented Utility) हो। पहिले, रसायनशास्त्रीहरूले अणुहरूलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनथे। MOF ले

'डिजाइन अनुसार निर्माण' (Design-by-Intention) लाई सम्भव बनायो। यो पहिलो पटक सम्भव भयो कि वैज्ञानिकहरूले अणुहरूलाई जोडेर बन्ने अन्तिम संरचनाको आकार र कार्यक्षमता लाई पहिले नै पूर्वानुमान (Predict) गर्न सके। यो रसायनशास्त्रको नियमलाई पूर्ण रूपमा बदल्ने आणविक वास्तुकलामा क्रान्ति (Revolution in Molecular Architecture) थियो।

MOF को भित्री सतह क्षेत्र अत्यन्तै विशाल हुन्छ, जसले गर्दा यसले थोरै पदार्थमा धेरै मात्रामा ग्यास अणुहरू भण्डारण गर्न सक्छ। वैज्ञानिकहरूले MOF को छिद्रको आकार र भित्री रसायनलाई नियन्त्रण गरेर यसलाई 'जादुई स्पन्ज' जस्तै बनाउन सक्छन्, जसले आफूलाई चाहिने ग्यासलाई मात्र छानोट (High Selectivity) गरी समात्छ।

यस क्षमताले विश्वव्यापी समस्याहरू समाधान गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। जस्तै: ऊर्जा केन्द्रहरूबाट निस्कने कार्बन डाइअक्साइड (CO_2) लाई चुस्त तरिकाले क्याप्चर गर्न। हाइड्रोजन जस्ता भविष्यका स्वच्छ ऊर्जा इन्धनहरूलाई सुरक्षित र सघन रूपमा भण्डारण गर्न। मरुभूमिको हावाबाट पानी (Water from Air) सङ्कलन गर्न र दूषित पानीलाई शुद्धीकरण (Purification) गर्न आदि।

MOF (Metal-Organic Frameworks) को संरचनामा धातुका टुक्रा (जोड्ने बिन्दु) र जैविक डोरी (लिङ्कर) लाई मिलाउँदा बीचमा असंख्य खाली ठाउँहरू (Pores) भएको, एकदमै व्यवस्थित (Organized) संरचना बन्छ। यस संरचनाको कार्यप्रणाली असाध्यै प्रभावशाली छ। पहिलो कुरा, यी खाली ठाउँहरूको भित्री सतह क्षेत्र अत्यन्तै ठूलो हुन्छ। वैज्ञानिक रूपमा, MOF को सतह क्षेत्रलाई वर्ग मिटर प्रति ग्राम (m^2/g) मा नापिन्छ। एक चम्चा (करीब 1 ग्राम) MOF ले भण्डारणका लागि

उपलब्ध गराउने आन्तरिक सतह क्षेत्र 7,000 वर्ग मिटर भन्दा बढी हुन सक्छ। यो क्षेत्रफल पूर्ण आकारको अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल मैदान भन्दा ठूलो हुन्छ, जसलाई परिमाणात्मक रूपमा 1.76 एकड जमिनमा फैलाउँदा जति सतह मात्र सकिन्छ। यही विशाल आन्तरिक सतह क्षेत्र MOF को मुख्य विशेषता हो, जसले गर्दा यसले थोरै तौलमा पनि धेरै मात्रामा ग्यास अणुहरूलाई टाँसेर (Adsorb) राख्न सक्छ।

यस विशाल सतहको उपयोग गर्दै, MOF ले आफ्नो खाली कोठाको आकार (Size) र रसायनिक वातावरण (Chemical Environment) अनुसार आफूलाई चाहिने अणु (जस्तै: CO_2) लाई मात्र छानोट गरी भित्र छिर्न दिन्छ र त्यो विशाल सतहमा टाँसेर (Adsorption) राख्छ। अन्त्यमा, जब MOF को तापक्रम वा दबाब (Temperature or Pressure) जस्ता अवस्था परिवर्तन गरिन्छ, भण्डारण भएको अणु बाहिर निस्कन्छ (Release)। यसरी, MOF को चुरो कुरा के हो भने, यो 'थोरै ठाउँमा धेरै अणुहरूलाई छानोट गरेर व्यवस्थित तरिकाले भण्डारण गर्न सकिने संरचना' हो।

यी कारणहरूले गर्दा, रेटिकुलर रसायनको विकास र MOF को निर्माण केवल एक प्रयोगशालाको खोज मात्र रहेन, बरु यसले पदार्थको डिजाइन, ऊर्जा र वातावरण सम्बन्धी चुनौतीहरूको समाधानका लागि नयाँ र शक्तिशाली मार्ग खोल्यो, जसले यसलाई नोबेल पुरस्कारको लागि योग्य बनायो।

वर्ष २०२५ को रसायनशास्त्रको नोबेल पुरस्कारको MOF सिद्धान्त र वेदमा विज्ञानको दार्शनिक सेतु

सन् २०२५ को रसायनशास्त्रतर्फको नोबेल पुरस्कार Susumu Kitagawa, Richard Robson, र Omar M. Yaghi लाई Metal-Organic Frameworks (MOFs) अर्थात् धातु-जैविक संरचना को विकासका लागि प्रदान गरिनु आधुनिक विज्ञानको एक महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हो। MOF को सिद्धान्तले रसायनशास्त्रमा एक नयाँ युगको सूत्रपात गरेको छ, जहाँ आणविक जाली (Molecular Lattice) लाई परिशुद्धताका साथ डिजाइन गरी विशाल आन्तरिक सतह क्षेत्र (High Internal Surface Area) युक्त छिद्रपूर्ण सामग्रीहरू (Porous Materials) निर्माण गर्न सकिन्छ। यी सामग्रीहरूमा ग्यासको छनोट, भण्डारण, र उत्प्रेरणा (Selective Gas Storage, Adsorption, and Catalysis) गर्ने अभूतपूर्व क्षमता हुन्छ।

यद्यपि, यो विशुद्ध वैज्ञानिक उपलब्धि हो, यसको आधारभूत सिद्धान्त—व्यवस्थित संरचना, छनोटशीलता, र भण्डारण—मानव शरीरको भौतिक संरचना (Physical Body) र वैदिक ऋषिहरूको आध्यात्मिक 'आन्तरिक इन्जिनियरिङ्ग' (Inner Engineering) सँग गहिरो दार्शनिक समानता राख्दछ। यो लेख नोबेल पुरस्कारबाट पहिचान पाएको MOF को सिद्धान्तलाई आधार मानेर, त्यसको मानव शरीरको भौतिक तथा अभौतिक संरचनामा 'बाइ डिजाइन' (By Design) भएको कार्यप्रणालीसँग तुलना गर्दै, वैदिक ऋषिहरूको चेतना उत्थानको खोजीमा यसको दार्शनिक उपयोगितालाई समानताको सिद्धान्त

(Principle of Analogy) प्रतिपादन गरी व्याख्या गर्ने प्रयास गर्दछ। यसको साथै, यो विचारलाई समर्थन गर्ने केही वैदिक श्लोकहरूको अर्थसहितको व्याख्या पनि गरिनेछ।

MOF को सिद्धान्त रेटिकुलर रसायन (Reticular Chemistry) मा आधारित छ। यस सिद्धान्तले अणुहरूलाई अनियमित रूपमा जोड्नुको सट्टा, ज्यामितीय नियम (Geometrical Rules) र बलियो समन्वय बन्धन (Strong Coordinate Bonds) को प्रयोग गरी पूर्वनिर्धारित, खोक्रो, र त्रि-आयामी (3D) संरचनाहरू निर्माण गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई स्थापित गर्दछ।

MOF का आधारभूत तीन चरण:

1. **व्यवस्थित संरचना (Ordered Framework):** MOF लाई दुई मुख्य घटक (Components) मिलाएर बनाइन्छ: धातु आयनहरू/क्लस्टरहरू (Metal Ions/Clusters) जोड्ने बिन्दु (Connecting Points) को रूपमा, र जैविक लिङ्करहरू (Organic Linkers) दुई बिन्दुलाई जोड्ने छड (Struts) को रूपमा। यी दुई मिलेर एक व्यवस्थित आणविक जाली बनाउँछन्।

2. **छनोटशीलता (Selectivity) र छिद्र (Pores):** यो संरचना हीरा जस्तै व्यवस्थित तर भित्र असंख्य खाली ठाउँहरू (Cavities) युक्त हुन्छ। वैज्ञानिकहरूले जैविक लिङ्करको लम्बाइ र धातुको प्रकारलाई नियन्त्रण गरेर यी छिद्रहरूको आकार (Size) र आन्तरिक रासायनिक वातावरण (Internal Chemical Environment) लाई ठ्याक्कै मिलाउन सक्छन्।

यसले गर्दा MOF ले आफूलाई चाहिने ग्यास वा अणुलाई मात्र छानोट गरी छिर्न र भण्डारण गर्न दिन्छ।

3. **भण्डारण र उत्प्रेरणा (Storage and Catalysis**): MOF को भित्री सतह क्षेत्र (Surface Area) असाध्यै विशाल हुन्छ—एक ग्राम पदार्थमा एक फुटबल मैदान जत्तिको सतह। अणुहरू छिद्रभित्र पसेर यस विशाल सतहमा वान डर वाल्स बल (Van der Waals Forces) जस्ता भौतिक आकर्षण बलले टाँसिन्छन् (Adsorption)। अवस्था (जस्तै: तापक्रम वा दबाब) परिवर्तन गर्दा ती अणुहरूलाई पुनः छोड्न (Release) सकिन्छ। यही क्षमताले यसलाई कार्बन क्याप्चर (Carbon Capture) र हाइड्रोजन भण्डारण (Hydrogen Storage) जस्ता कार्यहरूमा क्रान्तिकारी बनाउँछ।

मानव भौतिक शरीरको बाइ डिजाइन इनर इन्जिनियरिङ्ग:

MOF को सिद्धान्तले जसरी एक जटिल आणविक मेसिनरीको निर्माण गर्छ, त्यसैगरी प्रकृतिले मानव शरीरको भौतिक संरचनालाई पनि यही सिद्धान्तमा 'बाइ डिजाइन इनर इन्जिनियरिङ्ग' गरेको छ।

क. हड्डीको जाली (Bone Lattice): संरचनात्मक MOF

मानव शरीरको हड्डी (Bone) MOF को संरचनात्मक सिद्धान्तको उत्कृष्ट प्राकृतिक उदाहरण हो।

समानता: हड्डीको मुख्य खनिज क्याल्सियम र फस्फेटले धातु आयन (Metal Ions) को काम गर्छ, जसलाई कोलाजेन फाइबर (Collagen Fibers) (जैविक लिङ्कर) ले बलियो त्रि-आयामी (3D) जालीमा व्यवस्थित गर्छ। यसरी बनेको संरचना

बाहिरबाट बलियो तर भित्र खोक्रो र छिद्रयुक्त (Porous) हुन्छ।

कार्य: MOF ले ग्यास भण्डारण गरेजस्तै, हड्डीको जालीले खनिज भण्डारण (Mineral Storage) (क्याल्सियम र फस्फेट) गर्छ र भित्रको खाली ठाउँ (Porous Space) मा रक्त मज्जा (Bone Marrow) लाई सुरक्षित राखेर रगत कोषहरूको उत्पादन गर्ने उत्प्रेरक क्षेत्र (Catalytic Site) को काम गर्छ।

ख. हेमोग्लोबिन (Hemoglobin): ग्यास यातायात MOF

रगतमा अक्सिजन (O_2) यातायात गर्ने हेमोग्लोबिन अणु MOF को ग्यास छनोट र भण्डारण (Gas Selectivity and Storage) सिद्धान्तमा आधारित छ।

समानता: हेमोग्लोबिनमा रहेको फलाम आयन (Iron Ion) ले धातु (Metal Centre) को काम गर्छ, जसलाई पोर्फिरिन औंठी (Porphyrin Ring) (जैविक लिङ्कर) ले घेरेको हुन्छ। यो प्राकृतिक 'धातु-जैविक अणु' हो।

कार्य: MOF ले जस्तै, फलाम आयनले फोक्सोको उच्च दबाबमा छानोट गरी (Highly Selectively) O_2 अणुलाई समात्छ र शरीरका कोषहरूको फरक रासायनिक वातावरण (Acidic Environment) मा पुगेपछि O_2 लाई छोडिदिन्छ (Release)। यो प्रक्रिया MOF ले दबाब वा तापक्रम परिवर्तन गर्दा ग्यास छोडेजस्तै हो। यसले शरीरमा ऊर्जाको लागि ग्यास आदानप्रदानको उत्कृष्ट व्यवस्थापन (Optimal Management) गर्छ।

अभौतिक संरचना र आध्यात्मिक इनर इन्जिनियरिङ्ग:

यदि शरीरको भौतिक संरचना MOF को सिद्धान्तमा 'बाइ डिजाइन' इन्जिनियरिङ्ग गरिएको छ भने, शरीरसँग जोडिएको अभौतिक संरचना (Non-Physical Structure) (मन, चेतना, प्राण) को इनर इन्जिनियरिङ्ग (Inner Engineering) लाई बुझ्न पनि MOF को सिद्धान्तले सहजता प्रदान गर्छ।

1. MOF को सिद्धान्तलाई आध्यात्मिक 'इनर इन्जिनियरिङ्ग' को सन्दर्भमा बुझ्दा, यसको पहिलो चरण व्यवस्थित संरचना (Ordered Framework) निर्माण गर्नु हो। जसरी MOF को संरचनालाई धातु आयन (Metal Ions) र जैविक लिङ्कर (Organic Linkers) प्रयोग गरी स्थिर र व्यवस्थित गरिन्छ, त्यसैगरी आध्यात्मिक अभ्यासमा चित्तको स्थिरता (Stability of Mind/Chitta) आवश्यक हुन्छ। योग र ध्यानको माध्यमबाट मनमा आउने विचार र इन्द्रियहरूलाई व्यवस्थित र स्थिर पारिन्छ। यो प्रक्रिया वास्तवमा हाम्रो आन्तरिक MOF को आधार तयार पार्नु हो, जसले गर्दा ऊर्जा सञ्चय र चेतनाको उत्थानका लागि बलियो जग बन्छ।

2. व्यवस्थित संरचना तयार भएपछि, दोस्रो महत्त्वपूर्ण चरण छनोटशीलता (Selectivity) आउँछ। MOF ले प्रदूषक (Pollutants) लाई मात्र बाहिर राखेर आफूलाई चाहिने अणु (Molecule) लाई मात्र भित्र छिर्न दिएजस्तै, आध्यात्मिक मार्गमा एकाग्रता (One-Pointedness/Ekāgratā) कायम गरिन्छ। यस अभ्यासमा अनावश्यक र नकारात्मक विचारहरूलाई मनबाट बाहिर राखिन्छ र सम्पूर्ण ध्यानलाई एउटै इच्छित वस्तु (जस्तै: मन्त्र, श्वास, वा ईश्वर) मा केन्द्रित

गरिन्छ। यो छनोटशीलताले मनको ऊर्जालाई अनावश्यक विषयमा खेर जानबाट बचाउँछ र त्यसलाई उच्च आध्यात्मिक लक्ष्यतर्फ निर्देशित गर्दछ।

3. यसपछि, MOF को सिद्धान्तको तेस्रो चरण भण्डारण (Storage of Gas/Energy) सक्रिय हुन्छ। भौतिक MOF ले छिद्रहरूमा ग्यास अणुहरूलाई सघन रूपमा भण्डारण गरेजस्तै, आध्यात्मिक अभ्यासमा प्राणको सञ्चय (Pranic Storage) गरिन्छ। कुम्भक (Kumbhaka) जस्ता प्राणायाम विधिहरूको प्रयोग गरी शरीरभित्र प्राण ऊर्जा लाई उच्च मात्रामा सञ्चित गरिन्छ। यो प्राण ऊर्जा नै हाम्रो आन्तरिक इन्जिनियरिङ्गको लागि आवश्यक इन्धन हो, जसले हाम्रो चेतनाको तहलाई माथि उठाउन मद्दत गर्छ।

4. अन्तमा, सञ्चित ऊर्जाले उत्प्रेरणा (Catalysis) को काम गर्छ। जसरी MOF ले रासायनिक प्रतिक्रियालाई छिटो बनाउँछ, त्यसरी नै व्यवस्थित गरिएको मन (चित्त) र सञ्चित ऊर्जा (प्राण) ले चेतनाको उत्थान (Catalysis of Consciousness) गर्छ। यसले ज्ञानको पर्दा (Veil of Ignorance) हटाउँछ र आत्मिक बोध (Self-Realization) लाई छिटो र गहिरो बनाउँछ। यसरी, MOF को सिद्धान्तले हामीलाई बुझाउँछ कि कसरी आन्तरिक संरचनालाई व्यवस्थापन गरेर र ऊर्जालाई सञ्चय गरेर वैदिक ऋषिहरूले असाधारण चेतनाको अवस्था प्राप्त गर्न सफल भए।

समानताको सिद्धान्त र वैदिक ऋषिहरूको उपलब्धि:

MOF सिद्धान्तको यो दार्शनिक व्याख्यालाई वैदिक ऋषिहरूको तपस्या र खोजमा भएको उपलब्धिमा 'समानताको सिद्धान्त (Principle of Analogy)' प्रतिपादन गरी व्याख्या गर्न सकिन्छ।

सिद्धान्तको प्रतिपादन: "प्रकृतिमा पदार्थको व्यवस्थापनका लागि काम गर्ने आधारभूत नियमहरू (MOF सिद्धान्त) मानव चेतना र ऊर्जाको व्यवस्थापनका लागि गरिने आध्यात्मिक अभ्यासहरूमा पनि लागू हुन्छन्। जसरी आणविक स्तरमा व्यवस्थित संरचनाले ग्यास भण्डारण र उत्प्रेरणाको क्षमता बढाउँछ, त्यसरी नै आध्यात्मिक अभ्यासहरूले मनको संरचनालाई व्यवस्थित गरी प्राण ऊर्जाको सञ्चय र ज्ञानको उत्प्रेरणा गर्ने क्षमता बढाउँछ।"

वैदिक ऋषिहरूको तपस्याको मुख्य उद्देश्य नै आफ्नो आन्तरिक संसार (Inner World) लाई नियन्त्रण गरी परम चेतना (Ultimate Consciousness) प्राप्त गर्नु थियो। यसका लागि उहाँहरूले योग (Yoga) र तप (Tapas) को सहारा लिनुभयो, जुन MOF सिद्धान्तसँग मिल्दोजुल्दो 'इनर इन्जिनियरिङ्ग' का विधिहरू हुन्।

क. प्राणायाम र कुम्भक (Pranayama and Kumbhaka)

MOF ले फोक्सोमा हुने ग्यास आदानप्रदानको प्राकृतिक प्रक्रिया (हेमोग्लोबिनको काम) लाई बढी कुशल बनाउन सक्छ। कुम्भकको नियमित अभ्यासले यसैलाई आध्यात्मिक स्तरमा गर्छ।

अभ्यास: कुम्भक (श्वास रोक्नु)

समानता: MOF ले उच्च दबाबमा बढी O_2 भण्डारण गरेजस्तै, कुम्भकले शरीरमा प्राणको सघनता (Pranic Density) बढाउँछ।

परिणाम: यो सञ्चित प्राण ऊर्जाले मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीलाई पोषण दिन्छ, जसले चेतनाको स्थिरता (Stability of Consciousness) र तीक्ष्णता (Sharpness) ल्याउँछ।

ख. प्रत्याहार र धारणा (Pratyahara and Dharana)

अभ्यास: इन्द्रियहरूलाई बाहिरी विषयहरूबाट फिर्ता लिएर मनलाई एकै ठाउँमा केन्द्रित गर्नु।

समानता: MOF को छनोटशीलता (Selectivity)। मनलाई संसारका अनावश्यक 'प्रदूषक विचार' बाट रोकेर एक मात्र 'लक्ष्य अणु' (जस्तै: मन्त्र) मा केन्द्रित गर्नु।

परिणाम: यसले मनको ऊर्जालाई फोहोर (Waste) मा खेर जानबाट बचाउँछ र ध्यान (Dhyāna) को लागि उच्च ऊर्जाको MOF जस्तो आन्तरिक वातावरण तयार गर्छ।

वैदिक श्लोकहरूमा MOF सिद्धान्तको प्रतिध्वनि:

यस 'समानताको सिद्धान्त' लाई समर्थन गर्ने केही वैदिक र योगिक श्लोकहरू निम्न छन्, जसले आन्तरिक संरचनाको व्यवस्थापन र ऊर्जाको सञ्चय मा जोड दिन्छन्:

श्लोक १: प्राणको नियमन र प्रकाशको प्राप्ति

यो श्लोकले प्राणायामको माध्यमबाट अज्ञानताको आवरण हटाउने कुरा गर्छ, जुन MOF ले प्रदूषक हटाएर शुद्धीकरण गर्ने कार्यसँग मिल्दोजुल्दो छ।

योगसूत्र (Yoga Sutras) १.५२ (पतञ्जलि):

> **श्लोक:** ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्॥ अर्थ: "त्यसपछि ज्ञानको प्रकाश ढाक्ने आवरण हट्छ।"
>
> **दार्शनिक समानता:** MOF को सिद्धान्तअनुसार, शरीरभित्र प्राणको व्यवस्थित सञ्चय (Storage) र नियमनले विषाक्तता (Toxins) र मानसिक विक्षेप (Mental Distractions) रूपी आवरणलाई हटाउँछ, जसले गर्दा चेतना (Consciousness) को वास्तविक प्रकाश चम्किन पाउँछ। यो आन्तरिक शुद्धीकरण (Purification) प्रक्रिया हो।

श्लोक २: मनको स्थिरता र एकाग्रता

यो श्लोक मनलाई व्यवस्थित र स्थिर पार्ने कुरा गर्छ, जुन MOF को व्यवस्थित संरचना (Ordered Framework) निर्माण गर्नु जस्तै हो।

भगवद्गीता (Bhagavad Gita) अध्याय ६, श्लोक २०:

> **श्लोक:** यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया। **अर्थ:** "जब योगको निरन्तर अभ्यासद्वारा चित्त (मन) शान्त र व्यवस्थित (निरुद्ध) हुन्छ, तब व्यक्तिले आत्मिक आनन्द प्राप्त गर्छ।"
>
> **दार्शनिक समानता:** ऋषिहरूले मन (Citta) लाई MOF को आणविक फ्रेमवर्क (Molecular Framework) जस्तै

नियन्त्रित र व्यवस्थित गरे। यो आन्तरिक स्थिरताले मात्र परम ऊर्जा (Ultimate Energy) को भण्डारण र उत्प्रेरणा (Catalysis) को लागि उपयुक्त 'आन्तरिक सक्रिय साइट' (Internal Active Site) तयार पार्छ।

श्लोक ३: ऊर्जाको महत्त्व र शरीरको नियन्त्रण

यो श्लोकले अग्नि (ऊर्जा) को महत्त्व र यसलाई शरीरमा उचित स्थानमा राख्ने कुरा गर्छ, जुन प्राणको सञ्चय सँग सम्बन्धित छ।

योगतत्व उपनिषद् (Yogatattva Upanishad):

श्लोक: अपानमूर्ध्वमुत्कृष्य प्राणं चैव ह्यधो नयेत्। अर्थ: "अपान (शरीरको तल्लो भागको ऊर्जा) लाई माथि उकालोस् र प्राण (श्वाससँग जोडिएको ऊर्जा) लाई तल ल्याओस्।" (यसले ऊर्जालाई केन्द्रित गरी कुम्भक को अभ्यास गर्ने संकेत गर्छ।)

दार्शनिक समानता: यो MOF मा ग्यासलाई जबरजस्ती भण्डारण (Forced Adsorption) गरेजस्तै हो। ऋषिहरूले श्वासलाई रोकेर शरीरका दुई विपरीत ऊर्जा (प्राण र अपान) लाई एकै ठाउँमा केन्द्रित (Concentrate) गर्थे। यो सञ्चित (Stored) ऊर्जा नै आत्मिक बोधको लागि उत्प्रेरक शक्ति (Catalytic Power) बन्थ्यो।

यसरि वेदमा रहेको विज्ञान समेतलाई बुझेर समग्रतामा हेर्दा MOF (Metal-Organic Frameworks) को सिद्धान्त—जहाँ व्यवस्थित संरचना (Ordered Structure), छनोटशीलता (Selectivity), र ऊर्जा भण्डारण (Energy Storage) मुख्य छन्—वैज्ञानिक आविष्कारको उत्कृष्ट नमुना हो। तर, जब यसलाई समानताको सिद्धान्त (Principle of Analogy) मार्फत हेरिन्छ, तब यो सिद्धान्त मानव शरीरको भौतिक

संरचना (हड्डी, हेमोग्लोबिन) मा प्राकृतिक रूपमा 'इनर इन्जिनियरिङ्ग' भएको मात्र नभई, वैदिक ऋषिहरूको आध्यात्मिक अभ्यास को आधारभूत सूत्रको रूपमा समेत देखिन्छ।

MOF ले भौतिक संसारमा स्वच्छ ऊर्जा र वातावरण सुधार को लागि क्रान्तिकारी समाधान दिन्छ। त्यो सगै यसले ऋषिहरूको आन्तरिक अभ्यासले मनको स्थिरता, प्राणको सञ्चय, र चेतनाको उत्थान (Enlightenment) को लागि एक पुरातन, तर शाश्वत 'इनर इन्जिनियरिङ्ग' विधिको रूपमा कसरि काम गरेको रहेछ त्यसको विज्ञान वारे समेत हामीलाई जानकारी दिन्छ। यसरी नोबेल पुरस्कारको यो खोजले विज्ञान र अध्यात्म बीचको दूरीलाई दार्शनिक रूपमा घटाएको छ, जसले मानव चेतनाको समग्र उत्थानको लागि एक साझा भाष्य प्रदान गर्दछ।

वेदमा विज्ञानको दृष्टिले
२०२५ को अर्थशास्त्रको नोबेल पुरस्कार।

सन् २०२५ को अर्थशास्त्र (Economics) तर्फको नोबेल पुरस्कारले नवीनता (Innovation) र निरन्तर आर्थिक विकास बीचको गहिरो सम्बन्धलाई उजागर गरेको छ। पुरस्कारले सृजनात्मक विनाश (Creative Destruction) को चक्र अर्थात् पुरानोको अन्त्य र नयाँको सिर्जना हुने विधिले मानव समृद्धिमा पुऱ्याउने प्रभावबारे गरिएको अध्ययनलाई मान्यता दिएको छ। यस अध्ययनले सृजनात्मक विनाश नै मानव समृद्धिको प्रमुख आधार हो भन्ने तथ्यलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गरेको छ। वेदमा रहेको विज्ञानमा सृजनात्मक विनाशको यही चक्र अर्थात् नयाँ र उत्तम निर्माणका लागि पुरानोको अन्त्य गर्दै नयाँको

सिर्जना हुने ऊर्जालाई शिव शक्ति तत्वको रूपमा चर्चा गरिएको देखिन्छ।

खोजले अर्थतन्त्रको विकास केवल भौतिक पूँजीको सञ्चयमा मात्र सीमित रहेर प्राप्त नहुने प्रष्ट पारेको छ। यसका लागि ज्ञान (Knowledge), नवीनताको संस्कृति (Innovation Culture) र निरन्तर नयाँ विचारलाई स्वीकार गर्ने चेतनाको (Continuous Improvement) सर्वोच्चता आवश्यक पर्ने मान्यता स्थापित गरेको छ।

दार्शनिक दृष्टिकोणमा, यो सिद्धान्तले वैदिक दर्शनमा रहेको सृष्टि र प्रलयको चक्रको (The Cycle of Creation and Dissolution) अवधारणालाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ। यसले पुरानो 'संस्कार' को विघटन र नयाँ 'बोध' को उदयमार्फत हरेक पल झन् उन्नत विधि ग्रहण गरी चलिरहेको संसारको नियमित सञ्चालन विधि व्यक्तिगत र सामूहिक चेतनाको विकासमा अपरिहार्य हुने मान्दछ। जसरी कुनै सभ्यताको विकास 'सृजनात्मक विनाश' (Creative Destruction) मा निर्भर हुन्छ, त्यसरी नै आत्मिक विकासको यात्रामा पुरानो 'कर्मबन्धन' र 'अज्ञान' को विनाश (लय) भएपछि मात्र नयाँ 'बोध' र 'मुक्ति' को सृजना (अभ्युदय) सम्भव हुन्छ भन्ने वैदिक ज्ञानको गहिरो वैज्ञानिक पहलुलाई यस नोबेल पुरस्कार प्राप्त गरेको खोजले स्पष्ट पारेको छ।

प्रसङ्ग सन् २०२५ को अर्थशास्त्र (Economic Sciences) तर्फको नोबेल पुरस्कार जोएल मोकिर (Joel Mokyr), फिलिप अघियॉन (Philippe Aghion), र पीटर हॉविट (Peter Howitt) लाई उनीहरूको महत्त्वपूर्ण खोज "नवीनताद्वारा सञ्चालित आर्थिक विकासको व्याख्या" को लागि संयुक्त रूपमा प्रदान गरिएको र त्यसको अर्थशास्त्र र अध्यात्मको खोजमा पुऱ्याएको सहजताको बारेमा हो।

नोबेल समितिका अनुसार, जोएल मोकिरलाई "प्राविधिक प्रगतिको माध्यमबाट दिगो विकासका लागि आवश्यक पूर्वसर्तहरूको पहिचान गरेकोमा" पुरस्कृत गरिएको छ। उनको कामले ज्ञान, प्रयोग र परिवर्तनलाई महत्त्व दिने सामाजिक संस्कृति (Culture) को महत्त्वलाई उजागर गर्छ। अर्कोतर्फ, फिलिप अघियॉन र पीटर हॉविटलाई "सृजनात्मक विनाश (Creative Destruction) मार्फत दिगो विकासको सिद्धान्त" विकसित गरेकोमा संयुक्त रूपमा पुरस्कृत गरिएको छ।

नोबेल पुरस्कार विजेताहरूको को निचोडले संकेत गरे अनुसार आर्थिक विकासलाई गतिहीन अवस्थाबाट निरन्तर प्रगतिको दिशामा लैजाने तीन मुख्य पक्षहरूको पहिचान गर्नु जरुरि छ।

पहिलो पक्ष हो, जोएल मोकिरको 'ज्ञानको संस्कृति' (The Culture of Knowledge) को सर्वोच्चता सम्बन्धी आर्थिक सिद्धान्त। मोकिरले ऐतिहासिक अध्ययनहरूबाट यो कुरा देखाएका छन् कि आर्थिक विकास केवल आविष्कारमा मात्र सीमित वा निर्भर रहेर प्राप्त हुँदैन। यसका लागि समाजले 'किन काम गर्छ' भन्ने वैज्ञानिक व्याख्यासहित नयाँ आविष्कारमा निहित उपयोगी ज्ञान र नयाँ विचारलाई स्वीकार गर्न तयार हुनुपर्छ र त्यसलाई समाजले नियमित प्रक्रिया सँग निरन्तर जोड्न सक्नुपर्छ। तब मात्र त्यसले दिगो आर्थिक विकासमा भूमिका खेल्न सक्छ। इतिहास हेर्ने हो भने, औद्योगिक क्रान्तिले सफलता पाउनुमा युरोपमा वैज्ञानिक ज्ञान र प्रयोगात्मक अभ्यास लाई खुला मनले स्वीकार गर्ने संस्कृतिले निर्णायक भूमिका खेलेको भेटिन्छ। यसको विपरीत, यदि समाज ज्ञानप्रति अनुदार हुन्छ र नयाँ विचारलाई अस्वीकार गर्छ भने, त्यहाँ भएका आविष्कार र खोजका प्रक्रियाहरू समेत अवरुद्ध हुन पुग्छन्। यसले अन्ततः सम्पूर्ण अर्थतन्त्रलाई स्थिर र निष्क्रिय

बनाउँछ। यसरी, मोकिरको सिद्धान्तले यो कुरा प्रमाणित गर्छ कि जब समाज ज्ञानप्रति अनुदार बन्छ, नवीनताको चक्र टुट्छ र त्यसको सोझो परिणाम आर्थिक गतिहीनता (Stagnation) को रूपमा देखा पर्दछ।

विद्या (Vidhya) अर्थात् वेदले ज्ञानलाई नै मुक्तिको आधार मान्दछ। जसरी आर्थिक विकासलाई निरन्तरता दिन ज्ञानको भण्डार (Useful Knowledge) र त्यसलाई स्वीकार गर्ने खुला संस्कृति (Open Culture) चाहिन्छ, त्यसरी नै आध्यात्मिक विकासलाई निरन्तरता दिन मनको अज्ञानताको अन्धकार (Ignorance) लाई हटाएर शुद्ध चेतना (Pure Consciousness) र योगको धर्म (Dharma of Yoga) को नियमलाई जीवनमा स्थापित गर्नु अपरिहार्य हुन्छ।

मोकिरको खोजले सङ्केत गरेअनुरूप, जसरी बाहिरी भौतिक विकासका लागि सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक परीक्षणबाट प्रमाणित भएको नयाँ वैज्ञानिक सत्यलाई समाजले स्वीकार गरी आफ्नो व्यवहारमा लागू गर्नु अनिवार्य छ, ठीक त्यसै गरी आन्तरिक आध्यात्मिक विकासका लागि पनि नियमित रूपमा विद्या (Vidhya) प्राप्तिले दिने नयाँ 'आत्मिक सत्य' लाई पहिचान गरी त्यसलाई आफ्नो जीवनमा हिजोको आफूभन्दा झन् सुधारिएको आफूको रूपमा रूपान्तरण गर्ने वैदिक संस्कृति (वैदिक कल्चर) हरेक व्यक्ति र समाजले ग्रहण गर्न जरुरी छ। यस प्रकारको वैदिक काइदा अपनाउन सकिने मनको खुलापन र सामाजिक खुलापनले मात्र समाजलाई दिगो मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक विकासयुक्त समृद्ध समाज बनाउन महत्त्वपूर्ण दार्शनिक आधार प्रदान गर्दछ।

दोश्रो पक्ष हो, अर्थशास्त्री जोसेफ शुमपिटरको 'सृजनात्मक विनाशको (Creative Destruction)' अवधारणा लाई गणितीय मोडलमा ढालेर अघियॉन र हॉविटले प्रमाणित गरेको पक्ष। नयाँ र उन्नत प्रविधि वा

उत्पादनले (सृजना) पुरानो, अप्रचलित प्रविधि र कम्पनीहरूलाई बजारबाट विस्थापित (विनाश) गर्छ। यो चक्र कहिल्यै पनि रोकिँदैन। यदि यो विनाशको प्रक्रियालाई रोकियो (अर्थात् पुरानो उद्योगलाई जोगाइयो) भने नयाँ आविष्कारका लागि प्रोत्साहन मिल्दैन र अर्थतन्त्र स्थिर (Stagnant) हुन्छ भन्ने वैज्ञानिक रूपमा सिद्ध गरिदिनु।

जहाँ अर्थशास्त्री फिलिप अघियॉन र पीटर हॉविटले एउटा महत्त्वपूर्ण कुरा प्रमाणित गरिदिए। जसले यो प्रमाणित गरिदिन्छ कि कुनै पनि देशको अर्थतन्त्रलाई अगाडि बढाउने वास्तविक शक्ति भनेको त्यसको सृजनात्मक विनाशको क्षमता हो। उनीहरूका अनुसार, यो प्रक्रिया एक यस्तो चक्र हो, जहाँ नयाँ समय संगै नयाँ र उत्कृष्ट प्रविधि वा उत्पादन (सृजना) आउँछ । र त्यसले अनिवार्य रूपमा पुरानो, कमजोर वा अप्रचलित प्रविधि र त्यससँग सम्बन्धित कम्पनीहरूलाई बजारबाट बाहिर निकाल्छ (विनाश)। विस्थापित गरिदिन्छ। उदाहरणका लागि, डिजिटल क्यामेरा (सृजना) आएपछि फोटो खिच्ने फिल्म कम्पनीहरू (विनाश) बन्द भए । वा स्मार्ट फोनले तार भएको ल्यान्डलाइन फोनलाई विस्थापित गर्‍यो। यो सृजनात्मक विनाशको चक्र कहिल्यै पनि रोकिनु हुँदैन। किनकि यसले नै मानिसहरूलाई लगातार नयाँ कुरा आविष्कार गर्न प्रेरित गर्छ। यदि सरकार वा समाजले पुरानो भइसकेका उद्योग वा प्रविधिहरूलाई 'जोगान' खोज्छ र विनाशको प्रक्रियालाई रोक्छ भने, नयाँ समय संगै समयको माग अनुरुप आउने नयाँ आविष्कारकहरूले बजारमा आउने प्रोत्साहन पाउँदैनन्। परिणामस्वरुप, नयाँ खोजहरू र उत्पादनहरू बन्न छाड्छन् । जसले गर्दा अर्थतन्त्र स्थिर (Stagnant) भई थप प्रगति गर्न सक्दैन । पछाडि पर्न थाल्छ। त्यसैले, आर्थिक विकासका लागि पुरानोलाई छोडेर नयाँलाई अङ्गाल्नु अपरिहार्य छ।

अर्थशास्त्रको यो सिद्धान्त ब्रह्माण्डको मूल नियम 'सृष्टि-स्थित-लयको चक्र' (The Cycle of Cosmic Dance) सँग अत्यन्त नजिक देखिन्छ। यथार्थमा, यसले समान अवधारणा दिएको छ। जसरी शिवको ताण्डव नृत्यले 'लय' (विनाश) लाई अङ्गालेपछि नै दिगो 'सृष्टि' (नयाँ निर्माण) सम्भव हुन्छ र त्यसको नियमितता समेत सुचारु रहन्छ, त्यसरी नै व्यक्तिगत चेतनाको विकासमा पनि 'सृजनात्मक विनाश' आवश्यक छ।

मनोविज्ञान र अध्यात्ममा, 'सृजनात्मक विनाश' भनेको आफूलाई पुरानो संस्कार (Vasanas), विश्वास र पहिचान (Ego/Ahamkara) मा सीमित गर्ने अज्ञानता, जसले व्यक्तिको बौद्धिक, मनोवैज्ञानिक र आत्मिक विकासलाई रोक्छ, लाई ज्ञानले विनाश गर्नु हो। जब व्यक्तिले प्राप्त ज्ञानको आधारमा गहिरो पुनर्मूल्याङ्कन र आत्म-मूल्याङ्कन (ध्यान) गरी आफ्ना कमीकमजोरी, वैगुण र दुर्गुण पहिचान गर्छ र त्यसलाई आफूबाट हटाउने प्रक्रिया पूरा गर्दछ (योग), तब त्यसले उसको पुराना 'अहंकारी विचार' र 'कर्मबन्धन' को 'विनाश' गरिदिन्छ। उक्त 'सृजनात्मक विनाश' ले उसमा 'शुद्ध तत्व बोध' र 'उच्च चेतना' रुपी नयाँ 'सृजना' पैदा गरिदिन्छ। त्यो नै उसको जीवनको नियमित प्रगतिका लागि जरुरी हुने समयअनुसार आफूलाई सकारात्मक परिवर्तन गर्न सक्ने क्षमता विकासको जग बनिदिन्छ। यही कुरा समूह र समाजको प्रगतिपथका लागि समेत हुबहु लागु हुन्छ।

यो खोजले प्रमाणित गर्छ कि जसरी भौतिक संसारको विकासका लागि पुरानो संरचनाको पतन अपरिहार्य छ, त्यसरी नै आन्तरिक चेतनाको विकासका लागि पनि 'पुरानो जड मानसिक मान्यतामा सकारात्मक विघटन' (Purification/Vairagya) को प्रक्रिया अनिवार्य हुन्छ।

तेश्रो वा अन्तिम पक्ष हो, दिगो विकासका लागि द्वन्द्वको वैज्ञानिक व्यवस्थापन। नोबेल पुरस्कार विजेता अर्थशास्त्री अघियॉन र हॉविटले आफ्नो गणितीय मोडलमार्फत दिगो आर्थिक विकासका लागि तेस्रो तथा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण पक्षको रूपमा यही 'द्वन्द्वको वैज्ञानिक व्यवस्थापन' लाई अगाडि सारेका छन्। उनीहरूको तर्क छ कि जब सृजनात्मक विनाश को प्रक्रिया सुरु हुन्छ, तब अर्थतन्त्रभित्र दुई शक्तिशाली समूहबीच एक प्रकारको द्वन्द्व (Conflict) जन्मन्छ, जसलाई कुशलतापूर्वक सम्हाल्न सक्नुपर्छ।

अनुसन्धान र विकास (R&D) मा लगानीका निर्णयहरू सधैँ जोखिम र अनिश्चितताले भरिएका हुन्छन्। नयाँ कम्पनी (सृजनात्मक पक्ष) हरू R&D मा उच्च जोखिम मोलेर लगानी गर्छन्, किनभने उनीहरू नयाँ आविष्कारमार्फत बजार कब्जा गर्न चाहन्छन्। यसको विपरीत, बजारमा पहिलेदेखि नै राज गरिरहेका स्थापित कम्पनीहरू (विनाशात्मक पक्ष) मा नयाँ प्रविधिबाट बजार गुम्ने डर (Creative Destruction Fear) हुन्छ। त्यसैले, उनीहरू प्रायः नयाँ आविष्कारलाई रोक्न वा ढिलाइ गर्न हरसम्भव प्रयास गर्छन्।

अघियॉन र हॉविटका अनुसार, यो द्वन्द्वलाई नीति निर्माताहरूले सन्तुलित तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सक्नुपर्छ। यदि नीति निर्माताहरूले स्थापित कम्पनीहरूको डरमा परेर नयाँ प्रविधि वा आविष्कारलाई अवरुद्ध गर्छन् भने, अर्थतन्त्रमा नवीनताको प्रोत्साहन पूर्ण रूपमा मर्छ र आर्थिक गतिहीनता (Stagnation) आउँछ। उदाहरणका लागि, यदि बीस वर्षअघि सरकारले ट्याक्सी कम्पनीको संरक्षण गर्न राइड-शेयरिङ एप (जस्तैः उबर, टुटल वा पठाओ) लाई इजाजत दिएको हुँदैनथ्यो भने, उपभोक्ताले सहज सवारी सेवा पाउँदैनथे र प्रविधि विकासको फाइदाबाट समाज वञ्चित हुन्थ्यो।

अर्कोतर्फ, यदि नयाँ आविष्कारलाई मात्र प्रोत्साहन दिइन्छ, तर त्यसबाट विस्थापित भएका पुरानो क्षेत्रका कामदारहरूको व्यवस्थापन गरिएन भने, त्यसले समाजमा चरम बेरोजगारी, आर्थिक मन्दी र आम्दानीको असन्तुलन (सिमित वर्गले मात्र कमाउने) जस्ता सामाजिक दुर्भाग्यको अवस्था निम्त्याउन सक्छ। यो जोखिमले समाजलाई अनैतिक मार्गमा धकेलिदिने प्रेरक बन्न सक्दछ।

त्यसैले, दिगो विकासका लागि नीति निर्माताहरूको काम भनेको नयाँ आविष्कारलाई सुरक्षित गर्ने वातावरण (जस्तै: बौद्धिक सम्पत्तिको रक्षा) बनाउने, साथसाथै विनाशबाट प्रभावित वर्गको सामाजिक सुरक्षाको (जस्तै: नयाँ सीप वा प्रविधिको लागि तालिम, नियमित उत्पादन रूपान्तरण, पुराना कम्पनीलाई नवीनताको संस्कृति ग्रहण गर्न प्रोत्साहन, बेरोजगारी भत्ता) व्यवस्थापन गर्नु हो। आपसी द्वन्द्व युक्त परिस्थितिलाई वैज्ञानिक प्रबन्धनमार्फत समाजको बृहत्तर हितमा रूपान्तरण गर्ने यो नै आधारभूत सिद्धान्त र उत्कृष्ट उपाय हो।

नोबेल पुरस्कार विजेताहरूको आर्थिक सिद्धान्तले अर्थतन्त्रभित्र 'पुरानो' (स्थापित) र 'नयाँ' (आविष्कृत) बीच जुन अपरिहार्य द्वन्द्व (Conflict) हुन्छ, त्यसको गहन दार्शनिक समानता आध्यात्मिक यात्रामा पनि भेटिन्छ। यस आन्तरिक सङ्घर्षलाई 'द्वैतको सङ्घर्ष र समभाव' (The Struggle of Dualities and Equanimity) को रूपमा बुझ्न सकिन्छ। आर्थिक प्रणालीमा पुँजी र बजारको द्वन्द्व भएझैं, मानव चेतनाको आन्तरिक संसारमा पनि सूक्ष्म तत्त्वहरूको निरन्तर सङ्घर्ष चलिरहन्छ। जस्तै: अज्ञान' (Ignorance) र 'ज्ञान' (Knowledge) को द्वन्द्व।

जहाँ अज्ञानताले पुरानो र सीमित विश्वासहरूलाई समातेर राख्न खोज्छ, जबकि ज्ञानले ती बन्धनहरूलाई तोडेर नयाँ सत्यतर्फ उन्मुख हुन प्रेरित

गर्छ। त्यस्तै 'सङ्कल्प' (Intention) र 'विकल्प' (Doubt/Wavering) को द्वन्द्व। जहाँ मनको एउटा भाग नयाँ र उच्च लक्ष्यमा केन्द्रित हुन चाहन्छ (सङ्कल्प)। तर अर्को भागले पुरानो बानी र सुरक्षाको घेरामा फर्किन खोज्छ (विकल्प)।

भगवद् गीताको केन्द्रीय सन्देश नै यस द्वन्द्वको व्यवस्थापनसँग जोडिएको छ। त्यहाँ भगवान् कृष्णले अर्जुनलाई धर्म र अधर्मको युद्ध (द्वन्द्व) लाई अस्वीकार गर्नुको सट्टा स्वीकार गर्न प्रेरित गर्नुभएको छ। कर्मयोगको माध्यमबाट जीवनका हरेक द्वैतहरू जस्तै सुख-दुःख, जय-पराजय, लाभ-हानि आदिलाई समान दृष्टिले हेरेर समभाव (Equanimity) कायम हुने व्यवहार गर्न अर्ति दिनु भएको छ। जसको अर्थ भावनाशून्य हुनु होइन, बरु परिस्थितिको परिणाममा आसक्ति नराखी केवल 'कर्ममा' ध्यान केन्द्रित गर्नु हो।

आध्यात्मिक सन्दर्भमा, समभावले द्वन्द्व व्यवस्थापनको 'नीति' र 'लगानी' दुवैको दोहोरो काम गर्दछ। समभाव नै 'लगानी' हो, किनभने जसरी अर्थशास्त्रीहरूले नवीनता (R&D) मा लगानी गरेर भविष्यको विकास सुनिश्चित गर्छन्, त्यसरी नै योगीले जीवनको द्वन्द्वहरूलाई स्वीकारेर समभावको अभ्यासमा गरेको लगानीले मनमा शान्ति र स्थिरता सुनिश्चित गर्छ। साथै, समभाव नै 'नयाँको सुरक्षा' गर्ने 'नीति' हो, किनभने जब मनले जय र पराजयलाई एकै रूपमा हेर्न थाल्छ, तब पुरानो अहङ्कार (जो विनाश हुन डराउँछ) कमजोर हुन्छ। यसले गर्दा चेतनाको नवीनता (Ultimate Insight), जसलाई योगमा 'बोध' वा 'समाधि' भनिन्छ, को लागि आन्तरिक मार्ग खुला हुन्छ।

अतः यो सिद्धान्तले के प्रमाणित गर्छ भने, चाहे बाहिरी अर्थतन्त्रको विकास होस् वा आन्तरिक चेतनाको मुक्ति, परिवर्तन (सृजनात्मक विनाश) सधैँ द्वन्द्व लिएर आउँछ। यस द्वन्द्वलाई परिणामको आसक्ति

त्यागेर सन्तुलन र समभाव मार्फत मात्र व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ, र यही समभाव नै निरन्तर प्रगति वा मुक्तिको अचूक सूत्र हो।

२०२५ को अर्थशास्त्रको नोबेल पुरस्कारले अर्थशास्त्र र वैदिक मेटाफिजिक्स बीचको गहिरो मेललाई पुनः पुष्टि गर्दै भौतिक विकासको पछाडि सूक्ष्म, अभौतिक तत्वहरूको सर्वोच्चता रहेको प्रमाणित गर्दछ। यस खोजले देखाउँछ कि भौतिक सर्किट (अर्थतन्त्र) को सफलता केवल भौतिक पूँजी मा मात्र होइन, तर ज्ञान, संस्कृति र खुलापन (सूक्ष्म तत्व) मा निर्भर हुन्छ। जसरी आर्थिक प्रगति 'सृजनात्मक विनाश' को चक्रमा निर्भर गर्दछ, त्यसरी नै आत्मिक प्रगति पुरानो संस्कार र अहम्को लय मा निर्भर गर्दछ। अतः, यो नोबेल पुरस्कारले स्पष्ट सन्देश दिएको छ: चाहे त्यो भौतिक अर्थतन्त्र होस् वा आन्तरिक चेतनाको संसार, परिवर्तनलाई अङ्गाल्नु, पुरानो बन्धनलाई तोड्नु, र निरन्तर ज्ञानको खोजी गर्नु नै दिगो समृद्धि (भौतिक वा आत्मिक) को एकमात्र बाटो हो। यसरी, विज्ञान (अर्थशास्त्र) र अध्यात्म (वैदिक ज्ञान) दुवैले 'नयाँ विचारको स्वागत र पुरानो संरचनाको लय' लाई सफलताको आधारभूत नियमको रूपमा स्थापित गरेको छ।

गीतामा मानसिक स्वास्थ्य

कल्पना गर्नुहोस्, हाम्रो मन एउटा विशाल र जटिल 'माइनक्राफ्ट' (Minecraft) सहर हो। हामी नै यस सहरका आर्किटेक्ट हौँ, र हाम्रा हरेक 'विचार' (thoughts), 'निर्णय' (decisions) र 'कार्य' (actions) ती 'ब्लकहरू' हुन् जसबाट हामी यो सहर दिनहुँ निर्माण गरिरहेका हुन्छौँ। कहिले हामी सुन्दर महलहरू (स्पष्ट सोच) बनाउँछौँ, कहिले भत्किएका संरचनाहरू (नकारात्मक बानीहरू) त कहिले अस्तव्यस्त गल्लीहरू (तनाव र दुबिधा)।

हाम्रो यो 'मानसिक सहर' कस्तो बन्छ भन्ने कुराले नै हाम्रो समग्र 'मुड' (mood) र 'निर्णय क्षमता' (decision-making) लाई असर गर्छ। त्यसैले, आफ्नो मस्तिष्कले कसरी काम गर्छ भनेर बुझ्नु हाम्रो अधिकार मात्र होइन, आवश्यकता पनि हो। यस सन्दर्भमा, भगवद्गीता हाम्रो 'मानसिक शरीर' (mental body) लाई बुझ्न र सुधार गर्नका लागि एक कालातीत 'डिजाइन म्यानुअल' (design manual) को रूपमा प्रस्तुत हुन्छ। रोचक कुरा त के छ भने, गीताले हजारौँ वर्षअघि भनेका कुराहरू र आजको आधुनिक 'न्यूरोसाइन्स' (neuroscience) ले मानव व्यवहारबारे गर्ने अध्ययनहरूमा गहिरो समानता पाइन्छ।

गीताको सुरुवात नै कुरुक्षेत्रको मैदानमा उभिएका अर्जुनको दुबिधाबाट हुन्छ। यो युद्ध भूमि, वास्तवमा, हाम्रो दैनिक जीवनमा आउने 'चुनौती' (challenges) र 'दुबिधाहरू' (dilemmas) को प्रतीक हो। जब हामी कुनै सम्बन्ध, जागिर वा पारिवारिक विवादमा फस्छौँ, हामी अर्जुनजस्तै अनिश्चयको स्थितिमा हुन्छौँ। यस बिन्दुमा, भगवान् कृष्ण 'सारथि' को रूपमा देखा पर्नुहुन्छ, जो हाम्रो 'आन्तरिक ज्ञान' (inner wisdom) वा 'उच्च चेतना' (higher consciousness) को प्रतिनिधित्व गर्नुहुन्छ। कृष्णले स्पष्ट पार्नुहुन्छ कि वास्तविक लडाइँ बाहिरी शत्रुसँग होइन, बरु आफ्नै मनभित्रका 'भय' (fears), 'अहङ्कार' (ego), 'लोभ' (greed), र 'क्रोध' (anger) जस्ता नकारात्मक तत्त्वहरूसँग हो। हाम्रो माइनक्राफ्ट सहरमा, यी तत्वहरू 'फोहोर' (garbage) वा 'अनावश्यक संरचना' (unnecessary structures) जस्तै हुन्।

हिन्दु पौराणिक कथा 'समुद्र मन्थन' ले हाम्रो आन्तरिक 'ट्रमा' (Trauma) लाई अझ गहिरोसँग बुझाउँछ। देवताहरू (Devas) ले ऋषि दुर्वासाको श्रापका कारण आफ्नो सबै शक्ति (vitality) गुमाउने घटना

हाम्रो जीवनमा आउने 'ट्रमा' (Trauma) वा आघातजस्तै हो। न्यूरोसाइन्सको भाषामा, 'ट्रमा' यस्तो घटना हो जसले हामीलाई पहिलेभन्दा कमजोर बनाएर जान्छ। यो एउटा यस्तो 'नेगेटिभ मेमोरी' (negative memory) हो जसले हाम्रो मस्तिष्कमा गहिरो 'वायरिङ' (wiring) बनाउँछ। यो श्राप वा आघातले हामीलाई 'क्रोनिक स्ट्रेस' (chronic stress) वा दीर्घकालीन तनावको स्थितिमा पुऱ्याउँछ, जसले हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्य (जस्तै: मुटु रोग, डिप्रेसन) लाई पनि कमजोर बनाउँछ।

श्रापबाट मुक्त हुन र 'अमृत' (nectar) पाउन, देवताहरूले एक्लै समुद्र मन्थन गर्न सक्दैनथे। उनीहरूलाई असुर (Asuras) को मद्दत चाहियो। यो 'सेल्फ-वर्क' (self-work) वा मनोवैज्ञानिक कार्यको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण रूपक हो। हाम्रो भित्र पनि 'देवता' (सकारात्मक भावनाहरू जस्तै: आशा, alegría, उत्साह) र 'असुर' (नकारात्मक भावनाहरू जस्तै: रिस, डर, पश्चात्ताप) दुवै हुन्छन्। जब कुनै 'ट्रमा' (आघात) हुन्छ, हाम्रा नकारात्मक भावनाहरू (असुर) बलियो हुन्छन् र सकारात्मक भावनाहरू (देवता) कमजोर हुन्छन्। तर यदि हामीले आफ्नो मनको 'मन्थन' (churning) गर्नु छ, वा 'सेल्फ-एक्सप्लोरेसन' (self-exploration) गर्नु छ भने, हामीलाई दुवैको आवश्यकता पर्छ। हामीले आफ्ना नकारात्मक भावनाहरूलाई दबाएर (suppress) मात्र यो मन्थन गर्न सक्दैनौँ।

जब मन्थन सुरु हुन्छ, सबैभन्दा पहिले 'हलाहल' (Halahal) विष (The Poison) निस्कन्छ। यो हाम्रो 'सेल्फ-वर्क' (जस्तै: जर्नलिङ, थेरापी, वा गहिरो आत्म-चिन्तन) को पहिलो चरण हो। जब हामी वर्षौंदेखि दबाइएका भावनाहरूलाई खोतल्न थाल्छौँ, तब सबैभन्दा पहिले त्यही रिस, पीडा, र दुःख (grief) बाहिर आउँछ। धेरै मानिसहरू यही

बिन्दुमा अड्किन्छन्। उनीहरू त्यो विषसँग के गर्ने भनेर जान्दैनन् र मन्थन गर्नै छोड्दिन्छन् । अर्थात्, भावनाहरूलाई फेरि दबाएर 'सप्रेस्ड' (suppressed) बनाउँछन्। तर कथाले यसको समाधान दिन्छ । भगवान् शिवले त्यो विषलाई न त निल्नुहुन्छ । जसले उहाँलाई मार्ने थियो। भावनालाई दबाउँदा आफैलाई नष्ट गरिदिने अवस्था पैदा हुन्छ। न त बाहिर फाल्नुहुन्छ । जसले संसारलाई नष्ट गर्थ्यो । अर्थात्, आफ्नो रिस अरूमाथि पोख्नुले आफ्नो आन्तरिक शान्ति नासिदिने गर्दछ। उहाँले त्यसलाई आफ्नो 'घाँटी' (throat) मा राख्नुहुन्छ।

न्यूरोसाइन्सको दृष्टिकोणबाट, 'घाँटी' ले 'वाणी' (speech) लाई जनाउँछ। जब हामी आफ्ना नकारात्मक भावना वा 'ट्रमा' बारे 'कुरा गर्छौं' (talk about it), हामी त्यसलाई हाम्रो मस्तिष्कको भावनात्मक हिस्सा (Limbic System - a primitive animal brain) बाट तार्किक हिस्सा (Prefrontal Cortex - the evolved part) मा ल्याउँछौं। शब्दहरूले भावनालाई तर्क सङ्गत बनाउँछ। यसरी कुरा गरेर, हामी त्यो विषलाई आफूभित्र नष्ट नगरी वा बाहिर नफ्याँकी 'प्रोसेस' (process) गर्न सक्छौं। जब हामी त्यो 'विष' लाई सफलतापूर्वक प्रोसेस (process) गर्न सक्छौं, तब मन्थनबाट 'रत्न' (Ratnas) वा खजानाहरू (The Treasures) निस्किन थाल्छन्। यी खजानाहरू भनेका 'हिडन मोटिभेसन' (hidden motivations), नयाँ विचार, र धन (देवी लक्ष्मी) हुन्।

गीताले यो 'मानसिक सहर' को 'नियमित मर्मत सम्भार' (Regular Maintenance) गर्न र यसलाई एक स्वस्थ महानगरमा रूपान्तरण गर्न चार प्रमुख व्यवस्थापकीय रणनीतिहरू प्रदान गर्दछ। पहिलो हो, कर्मयोग (Karma Yoga), अर्थात् 'कार्यमा दक्षता' (Skill in Action)। कृष्णको सन्देश 'कर्म गर, फलमा आशक्ति नबन। किनकि कर्मको

फल प्राप्ति तिम्रो नियन्त्रणमा छैन। ' ले हामीलाई प्रक्रिया-केन्द्रित (process-oriented) हुन सिकाउँछ। हाम्रो माइनक्राफ्ट सहरमा, यसको अर्थ हो, प्रत्येक 'ब्लक' (कार्य) लाई ध्यानपूर्वक र इमानदारीसाथ राख्नु, न कि अन्तिम 'महल' (नतिजा) कस्तो देखिन्छ भन्नेमा मात्र चिन्तित हुनु। जब हामी आफ्नो काममा यसरी समर्पित हुन्छौँ, तब हाम्रो मानसिक सहरमा 'सकारात्मक ऊर्जा' (positive energy) र 'स्पष्टता' (clarity) को प्रवाह हुन्छ, जसले तनाव (stress) लाई स्वतः कम गर्दछ।

दोस्रो हो, ज्ञान योग (Jnana Yoga), अर्थात् 'बुद्धिको प्रकाश' (Light of Wisdom)। यो भनेको हाम्रो मानसिक सहरको 'नक्सा पढ्नु' (reading the map) र 'ब्लुप्रिन्ट बुझ्नु' हो। आत्मज्ञान (self-knowledge)—अर्थात् आफ्ना विचार र भावनाहरूलाई चिन्नु र हामी किन त्यसरी प्रतिक्रिया दिन्छौँ भनेर बुझ्नु—नै ज्ञान हो। यो ज्ञानले हामीलाई कहाँ 'गलत ब्लक' राखिएको थियो वा कुन 'संरचना' (सोच) ले सहर लाई कमजोर बनाइरहेको छ भनी पहिचान गर्न र भविष्यमा 'सही निर्णय' (right decisions) लिन मद्दत गर्छ।

तेस्रो हो, भक्ति योग (Bhakti Yoga), अर्थात् 'विश्वास र समर्पण' (Faith and Devotion)। यो हाम्रो माइनक्राफ्ट सहरको 'सामुदायिक भावना' (community spirit) वा 'समूह कार्य' (teamwork) जस्तै हो। यो केवल बाहिरी भगवान् प्रतिको आस्था मात्र होइन, बरु जीवनमा एक 'उच्च उद्देश्य' (higher purpose) वा सकारात्मक आदर्शप्रति विश्वास राख्नु हो। जब हामी एउटा ठुलो उद्देश्यमा विश्वास गर्छौँ, हाम्रो सहरमा 'एकता' (unity) र 'शक्ति' (strength) आउँछ, जसले 'चिन्ता' (anxiety) र 'डर' (fear) को अराजकतालाई व्यवस्थित गर्छ।

चौथो र अन्तिम हो, ध्यान योग (Dhyana Yoga), अर्थात् 'मनको नियन्त्रण' (Control of Mind)। हाम्रो मन प्रायः एक चञ्चल बाँदरजस्तै

एक विचारबाट अर्कोमा हाम फालिरहन्छ। ध्यान भनेको हाम्रो माइनक्राफ्ट सहरको 'नियमित सफाइ' (regular cleaning) र 'व्यवस्थापन' (organizing) गर्ने प्रक्रिया हो। यसले 'अनावश्यक विचारहरू' (unnecessary thoughts) र 'मानसिक फोहोर' (mental garbage) लाई हटाएर हाम्रो मनलाई स्थिर र शान्त पार्छ, जसले मानसिक स्वास्थ्यलाई प्रत्यक्ष रूपमा बलियो बनाउँछ।

मन्थनको अन्त्यमा 'अमृत' (Amrit) निस्कन्छ, जसले अमरत्व दिन्छ। तर आजको समयमा यसको अर्थ के हो? हामी मानवहरू सधैँ अमरत्व खोज्छौँ । चाहे त्यो कला सिर्जना गरेर होस्, सन्तान जन्माएर होस्, वा ताज महलमा आफ्नो नाम कोरेर होस्। तर गहिरो आध्यात्मिक र मनोवैज्ञानिक तहमा, 'अमृत' भनेको 'इगो डिसोलुसन' (Ego Dissolution) हो। यो त्यो 'क्लारिटी' (clarity) को क्षण हो जब तपाईंले आफूलाई 'म को हुँ' भनेर चिन्नुहुन्छ। आफ्नो सफलता, असफलता, राम्रो वा नराम्रो परिचयभन्दा पर, केवल 'तपाईं' को रूपमा। यो 'म' केवल एउटा कथा वा अवधारणा हो भन्ने बोध हो। आजको इगो डिसोलुसन नै हिजोको अमृत हो (Today's ego dissolution is yesterday's amrit) ।

भगवद्गीता र समुद्र मन्थन केवल पौराणिक कथाहरू होइनन् । यी 'दैनिक जीवनको मनोविज्ञान' (psychology of daily life) र 'मानसिक कल्याण' (mental well-being) का लागि व्यावहारिक मार्गदर्शक हुन्। हाम्रो 'मानसिक शरीर' र स्वास्थ्य हाम्रो आफ्नै हातमा छ। हामी सबै आफ्नो 'माइनक्राफ्ट सहर' का निर्माता हौँ। हामीले 'साइकोलोजिकल वर्क' (psychological work) अर्थात् आफ्नो मनको मन्थन गर्नैं पर्छ। गीताले हामीलाई त्यही मन्थन गर्ने, 'विष' लाई 'प्रोसेस' गर्ने, र 'रत्नहरू' खोज्दै 'अमृत' (मानसिक स्पष्टता) सम्म पुग्ने

'डिजाइन म्यानुअल' प्रदान गर्दछ। गीताको सन्देश स्पष्ट छ: हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य हाम्रो आफ्नै हातमा छ। जसरी हामी माइनक्राफ्टमा आफ्नो शहरलाई डिजाइन र निर्माण गर्न सक्छौँ, त्यसरी नै हामीले आफ्ना विचार, भावना र कार्यहरूद्वारा आफ्नो मनको शहरलाई 'स्वस्थ', 'शान्त' र 'खुसी' बनाउन सक्छौँ। गीता कुनै आध्यात्मिक ग्रन्थ मात्र होइन, यो 'दैनिक जीवनको मनोविज्ञान' (psychology of daily life) र 'मानसिक कल्याण' (mental well-being) को लागि एक व्यावहारिक मार्गदर्शक हो, जसले हामीलाई 'सन्तुलित' (balanced) र 'अर्थपूर्ण' (meaningful) जीवन कसरी जिउने भनेर सिकाउँछ।

क्रोधमा : गीता-सन्देश

भगवद्गीताको एक कालजयी श्लोक (२.६३) ले क्रोधबाट सुरु हुने विनाशको मनोवैज्ञानिक यात्रालाई स्पष्ट पारेको छ: "क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिविभ्रमः। स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥" अर्थात्, क्रोधले भ्रम (संमोह) उत्पन्न गर्छ, भ्रमले स्मृतिमा विभ्रम (तथ्यलाई बिर्सने) पैदा गर्छ, स्मृति-भ्रमले बुद्धिको नाश गर्छ, र बुद्धि नाश भएपछि व्यक्तिको सर्वनाश हुन्छ। यो हजारौं वर्ष पुरानो विश्लेषण, आजको आधुनिक न्यूरोसाइकियाट्रिक (Neuropsychiatric) विज्ञानको दृष्टिकोणबाट हेर्दा, मानव मस्तिष्कको कार्यप्रणालीबारे एक गहिरो अन्तर्दृष्टि हो।

जब व्यक्ति अत्यधिक क्रोधको अवस्थामा हुन्छ, उसको मस्तिष्कको तार्किक सोच (logical thinking) र आवेग नियन्त्रण (impulse control) गर्ने प्रमुख हिस्सा, प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex), लगभग 'निष्क्रिय' हुन पुग्छ। यस अवस्थामा मस्तिष्कले सही निर्णय

लिनका लागि आवश्यक पर्ने स्मृति (memory) र विगतका अनुभवहरूलाई तत्काल उपयोग गर्ने क्षमता गुमाउँछ। वास्तविकताप्रतिको धारणा विकृत हुन्छ र व्यक्तिले अरूको मनसायलाई गलत नियतका साथ हेर्न थाल्छ। गीताले यसै अवस्थालाई 'स्मृतिविभ्रम' भनेको हो—जहाँ सान्दर्भिक जानकारी सम्झने र विगतबाट सिक्ने क्षमता क्षीण हुन्छ।

यो स्मृतिभ्रम जब गहिरिन्छ, तब 'बुद्धिनाश' को चरण सुरु हुन्छ। यो भनेको व्यक्तिको तर्क गर्ने (reasoning), समस्या समाधान गर्ने (problem-solving) र तर्कसंगत निर्णय लिने (rational decision-making) क्षमतामा आउने गम्भीर ह्रास हो। यस चरणमा व्यक्तिको आफ्नै संज्ञानात्मक बुद्धि (cognitive intelligence) उसको विपक्षी खेमामा पुग्छ। उसले लिने निर्णयहरू मानवीयताको तहबाट खस्केर 'दानवीय' वा 'पशु' दिमागको हदसम्म पुग्न सक्छन्, जो केवल आवेगमा आधारित हुन्छन्। गीताले यसैलाई 'प्रणश्यति' अर्थात् मानसिक र भावनात्मक कल्याणको पूर्ण विखण्डन भनेको हो।

यो विनाशको चक्रव्यूह कुनै एक क्षणको घटना होइन, यो एक 'रोड म्याप' हो जसको जग दैनिक जीवनमा विकास हुने नकारात्मक मानसिकताले बसाल्छ। स-साना कुरामा असन्तुष्ट हुने, निरन्तर गुनासो गर्ने, र आफ्नो वरपरका चीजहरूमा सकारात्मकता नदेख्ने, केवल खोट मात्र खोज्ने प्रवृत्तिले व्यक्तिमा नियमित तनाव (stress) र नकारात्मक चित्तवृत्ति (negative mindset) को विकास गर्दछ। कालान्तरमा यही प्रवृत्तिले गम्भीर डिप्रेसन (Depression), बर्नआउट (Burnout), र जीवनमा उद्देश्यविहीनता (loss of purpose) निम्त्याउँछ।

अतः, गीताको यो सन्देश स्पष्ट छ: मानसिक सन्तुलन र भावनात्मक स्वास्थ्यको यात्रा क्रोधको नियन्त्रणबिना असम्भव छ। यदि कोही

मानसिक जटिलतामा फसेको छ भने, त्यसको उपचारको सुरुवात पनि आफ्नै 'वैगुन' अर्थात् अर्काको खोट मात्र खोजेर असन्तुष्टि ओकल्ने दुष्ट नियतबाट ग्रसित मन र सोचको उपचारबाटै हुनुपर्छ। आफ्नो हीनताबोध (inferiority complex) र असन्तुष्टिको आचरणलाई काबुमा राख्न नसक्नु नै जीवनको मुख्य समस्याको जड हो भन्ने गीताको यो निचोडलाई आज आधुनिक मनोविज्ञानले समेत पूर्ण रूपमा पुष्टि गरेको छ।

चक्र विज्ञान VS भेगस नर्भ

वैदिक चक्र विज्ञान लाई चिकित्सा विज्ञानको दृष्टिकोण वाट बुझ्न शरीरको भेगस नर्भ बारे जान्नु जरुरी हुन्छ। भेगस नर्भ शरीरको सबैभन्दा लामो मस्तिष्कबाट प्रत्यक्ष रूपमा सुरु हुने स्नायु (क्रानियल नर्भ) हो। सेन्सरी (महसुस गर्ने) र मोटर (शरीरको अङ्गहरू चलाउने) कार्यमा सक्रिय भेगस नर्भ मस्तिष्क (Brain) र ब्रेनस्टेम (Brainstem) बाट प्रत्यक्ष रूपमा निस्किएर ब्रेनस्टेम, गर्दन, छाती हुँदै तल्लो पेट सम्म नै फैलिएको हुन्छ। मस्तिष्क र स्वतः सञ्चालित प्रमुख अङ्गहरूबिच सन्देश आदान-प्रदान गर्ने पुलको भूमिकामा काम गर्ने भेगस नर्भ सक्रिय रहँदा व्यक्तिमा तनाव कम हुने, शारीरिक सन्तुलन कायम हुने भएको अनुभूतिले व्यक्तिले शान्तिको अनुभूति गर्दछ। व्यक्तिमा हुने चिन्ता, डिप्रेसन र इन्फ्ल्यामेसन जस्ता समस्याहरू भेगस नर्भको असन्तुलन सँग सम्बन्धित हुने गर्दछ। आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमा भेगस नर्भ स्टिमुलेशन (VNS) प्रविधि छारे रोग (एपिलेप्सी), डिप्रेसन तथा इन्फ्ल्यामेसन जन्य समस्याहरूको उपचारमा प्रयोगमा आउने गरेको छ।

वैदिक दृष्टिकोणको चक्र विज्ञान अनुसार मेरुदण्ड सँग ठाडो रूपमा समानान्तर रहने निश्चित केन्द्र विन्दु संग सम्बन्धित रहेर शरीरका सात प्रमुख चक्रहरू सक्रिय रहने गर्दछन्। जसको विशिष्ट भूमिका मानसिक र आध्यात्मिक पक्षहरूलाई शरीरको शारीरिक भौतिक कार्य संग संयोजन गर्ने हुन्छ। चक्रहरू नाडी मार्फत शरीरका विभिन्न भागहरू संग नियमित रूपमा जोडिएका हुन्छन्। जसमा सुषुम्ना नाडी (Sushumna Nadi i.e. Central Energy Channel) प्रमुख हुने गर्दछ।

पॉलिभोगल थियरीले (Polyvagal Theory) शरीरको स्वायत्त नर्भस प्रणाली अन्तर्गतको भेगस नर्भले कसरी शरीरमा काम गर्छ भन्ने सिद्धान्त लाई आधुनिक मेडिकल साइन्स यथार्थ परक मान्दछ। यो सिद्धान्त अनुसार, जब भेगस नर्भको अगाडिको भाग (Ventral Branch) सक्रिय भएर कार्य गरिरहेको, तब व्यक्तिले आफूलाई सुरक्षित, शान्त, र अरूसँग सहजै कुरा गर्न तयार भएको महसुस गर्दछ। यो अवस्थामा व्यक्ति खुसी रहन्छ र अरूसँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउन सजिलो महसुस गर्छ।

जब भेगस नर्भको आपत्कालीन परिस्थितिमा सक्रिय हुने स्वायत्त नर्भस प्रणाली (सिम्प्याथेटिक प्रणाली) सक्रिय हुन्छ, व्यक्ति डराउँछ वा तनावग्रस्त हुन्छ। यो अवस्था "लड वा भाग" (fight or flight) मनस्थितिमा पुर्‍याउँछ। यसले हृदय गति बढाउँछ र शरीरलाई खतराको सामना गर्न तयार बनाउँछ।

त्यस्तै जब भेगस नर्भको शरीरलाई शटडाउन (Shutdown) वा निष्क्रिय अवस्थामा लैजाने पछाडिको भाग (Dorsal Branch) सक्रिय हुन्छ, तव अत्यधिक तनावका कारण शरीर निष्क्रिय बन्न जान्छ। यस अवस्थामा, व्यक्तिले आफू थाकेको, सुस्त, वा एक्लिएको महसुस गर्न

सक्छ। यसरी भेगस नर्भको यी तिन अवस्थाहरूले व्यक्तिको मनोशारीरिक सन्तुलन र दैनिक कर्म र वृतिहरूमा गहिरो प्रभाव पार्दछ।

पॉलिभोगल थियरी अनुसार भेगस नर्भ हाम्रो शरीर र मनको सन्तुलन बनाउन महत्त्वपूर्ण छ। यो नर्भले हृदय गति, भावनात्मक स्थायित्व र सामाजिक सम्बन्धलाई सुदृढ बनाउँछ। यसको राम्रो कार्यक्षमताले हामीलाई तनावमुक्त र जीवन सन्तुलित बनाउन सहयोग पुर्‍याउने गर्दछ।

वैदिक चक्र विज्ञानले शरीरका सात मुख्य चक्रहरू शरीरको मनोशारीरिक ऊर्जा केन्द्रका रूपमा रहने व्याख्या गर्दछ। यसरी निर्मित सात मनोशारीरिक ऊर्जा केन्द्र व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक अवस्थाहरू लाई सन्तुलित बनाउन जिम्मेवार हुने गर्दछ। वैदिक चक्र विज्ञानले आधुनिक मेडिकल साइन्सको पॉलिभोगल थियरी समान काम गर्ने अनुभव वैदिक चक्र विज्ञानको मान्यता छ।

चक्र विज्ञानको बुझाइमा सबैभन्दा तलको मूलाधार चक्र (Root Chakra) र सबै भन्दा माथिको सहस्रार चक्रले (Crown Chakra) शरीरको भौतिक अस्तित्वलाई उच्च ब्रह्माण्ड चेतना संग जोड्ने काम गर्दछ। चिकित्सा विज्ञानको बुझाइमा भेगस नर्भले मस्तिष्क र अङ्गहरूलाई जोड्दै शारीरिक र भावनात्मक स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्छ। वैदिक चक्र विज्ञानको अनुभवमा जीवन ऊर्जा प्राण लाई नाडीमार्फत सञ्चार गराउँदै शरीर, मन र आत्मालाई एकीकृत गर्ने भूमिका शरीरका सात मुख्य चक्रहरूले खेल्ने गर्दछन्।

चिकित्सा विज्ञान अन्तर्गत भेगस नर्भको कार्य पद्धति न्यूरोबायोलोजि र वैज्ञानिक अनुसन्धानद्वारा प्रमाणित गरिएको छ। वैदिक चक्र विज्ञान अन्तर्गत सात मुख्य चक्रहरू सन्तुलनका प्राणायाम जस्ता अभ्यासहरू मार्फत तनाव घटाएर प्राणको सन्तुलन कायम गर्ने, चक्र ध्यान मार्फत मन-शरीर-आत्माको समन्वय गरी आत्म चेतना बढाउने तथा चक्र सन्तुलन विधिको उपयोग गरी शारीरिक रोग र मानसिक असन्तुलनलाई समग्र रूपमा समाधान गर्ने जस्ता पद्धति एकीकृत चिकित्सा र ऊर्जा उपचार पद्धति भित्र अवलम्बन गरी त्यसको प्रभावकारिता रहने तथ्य व्यवहारिक अनुभूतिको माध्यम वाट प्रमाणित गरी आयुर्वेदिक लगायतका एकीकृत चिकित्सा र ऊर्जा उपचार पद्धति भित्र मान्यता दिइएको छ।

ऊर्जा चिकित्सा र न्यूरोप्लास्टिसिटीको सन्दर्भमा, प्राचीन वैदिक ऊर्जा केन्द्रहरूको अवधारणा आधुनिक न्यूरोप्लास्टिसिटी सिद्धान्तहरूसँग मिल्दोजुल्दो पाइन्छ। चिकित्सा विज्ञानको अनुसार, ऊर्जा चिकित्सा अभ्यासहरूले मस्तिष्कको न्यूरोप्लास्टिसिटीलाई परिवर्तन गर्न मद्दत गर्न सक्छ। त्यस्तै, चक्र विज्ञानले चक्रहरूलाई मनोशारीरिक ऊर्जा केन्द्रको रूपमा व्याख्या गर्छ, जसले व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक अवस्थाहरूमा प्रभाव पार्छ।

आधुनिक मेडिकल विज्ञानमा न्यूरोप्लास्टिसिटी मस्तिष्कले आफ्नो न्युरोन मार्फत आफ्नो कार्य सञ्चालन गर्ने क्रममा हरेक चोटि नयाँ संरचना बनाउने, नयाँ सम्बन्ध कायम गरी नयाँ अनुभव र सोच विकास गर्ने (Hit & Trial Methods for Baseline) र त्यसैको आधारमा (New Normal Basline) विकसित अभ्यास अनुरूप फेरी सोही प्रक्रिया अनुरूप झन् विशिष्ट सोच (Benchmarking Idea & Next New Baseline) निर्माणको आधार तयार गर्दै नियमित आफ्नो ज्ञानको

भण्डार विकास गर्दै आफ्नो क्षमतामा नियमित परिवर्तन र उन्नति गर्ने विधि अपनाउने गर्दछ। यो वृति (Continuous Learning Cycle) जीवनभर कायम रहन्छ। त्यसैले व्यक्तिले जीवनभर नयाँ कौशल सिक्ने, आदत परिवर्तन गर्ने, मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने प्रक्रियामा आफ्नो सोच र आदत परिवर्तन गरी महत्त्वपूर्ण योगदान गर्न सक्दछ।

वैदिक चक्र विज्ञानले चक्रहरूले मनोशारीरिक ऊर्जा केन्द्रको रूपमा काम गर्ने मान्यता राख्दछ। शारीरिक र मानसिक अवस्थालाई सन्तुलनमा ल्याएर यसले व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक कौसल वृद्धि गर्ने अवधारणा अघि सार्दछ। उदाहरणका लागि, जब कुनै व्यक्तिले ध्यान र प्राणायामको अभ्यास गर्छ, त्यति बेला न्यूरोप्लास्टिसिटीले मस्तिष्कका नर्भस नेटवर्कलाई पुनः निर्माण गर्दै मनलाई शान्त र दिमागलाई विषय बस्तुमा अधिक केन्द्रित हुन सक्ने अवस्थामा ल्याएको वैज्ञानिक अध्ययन र परीक्षणहरू मार्फत पुष्टि भएको देखिन्छ। अर्को तर्फ ध्यान, प्राणायाम जस्ता अभ्यासले व्यक्तिले आफूलाई सुरक्षित, स्थिर राख्दै शान्त बनाउन सकेको तथा विषय बस्तुमा अधिक केन्द्रित हुन सक्ने गरी दिमाग लाई सक्रिय राख्न सक्ने बनेको महसुस गर्ने गर्दछ। चक्र विज्ञानले त्यसको कारण मूलाधार चक्र (Root Chakra) सक्रिय रहनु भनेर व्याख्या गर्ने गर्दछ।

यसरी एकातर्फ न्यूरोप्लास्टिसिटीले मस्तिष्कका तन्तुहरूलाई पुनः निर्माण गर्दै मानसिक र शारीरिक अवस्थालाई सुधार गरेको आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको निचोड देखिन्छ। अर्को तर्फ चक्र विज्ञानले शरीरका ऊर्जा केन्द्रहरूलाई सन्तुलित बनाएर समान प्रभाव विकास गर्ने अवधारणा अघि सरेको देखिन्छ। यसरी न्यूरोप्लास्टिसिटी र शरीरका ऊर्जा केन्द्र दुवैले फरक फरक दृष्टिकोण वाट एकै प्रकृतिको

आन्तरिक शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक गतिविधि परिचालन हुन गएको कारण व्यक्तिले जीवनमा सकारात्मक शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक परिवर्तन अनुभव गर्न सकेको आफ्नो अवधारणा बनाएको देखिन्छ।

शरीरका सात मुख्य चक्रहरू र भेगस नर्भको भूमिकालाई तुलना गरेर हेर्दा भेगस नर्भको भेण्ट्रल शाखा र अनाहत चक्रको (Heart Chakra) भूमिकामा समानता देखिन्छ। जब भेगस नर्भको भेण्ट्रल शाखा सक्रिय हुन्छ, व्यक्तिले आफूलाई शान्त, सुरक्षित र अरूसँग सकारात्मक सम्बन्ध बनाउन सक्षम बनेको महसुस गर्छ। चक्र विज्ञानमा, अनाहत चक्र (हृदय चक्र) सक्रिय हुँदा व्यक्तिले प्रेम, विश्वास र सम्बन्धको गहिरो भावना अनुभव गर्दछ। यो चक्रले आत्मीयता, करुणा र भावनात्मक सन्तुलन कायम गर्न सहयोगी हुने हुँदा जब यो चक्र सन्तुलित हुन्छ, व्यक्ति खुसीसाथ अरूसँग संवाद गर्न र सहयोग लिन दिन तयार हुन्छ।

त्यस्तै भेगस नर्भको सिम्प्याथेटिक अवस्थाको भूमिका संग मूलाधार चक्र (Root Chakra) को भूमिका मिल्दछ। जब भेगस नर्भको सिम्प्याथेटिक अवस्था सक्रिय हुन्छ, व्यक्तिले खतराको अनुभव गर्छ। नतिजा कि "लड वा भाग" (Fight or Flight) को अवस्थामा सिर्जना हुन पुग्दछ। चक्र विज्ञानमा अन्तर्गतको मूलाधार चक्र (Root Chakra) सक्रिय हुँदा व्यक्तिले आफ्नो अस्तित्व बचाउनुपर्ने आवश्यकता महसुस गर्ने गर्दछ। यो चक्रले व्यक्तिमा आफ्नो निजी सुरक्षा र अस्तित्वको भावना विकाश गर्दछ। जब यो चक्र असन्तुलित हुन्छ, व्यक्तिले डर, तनाव वा असुरक्षाको अनुभव गर्छ। जुन "लड वा भाग" (Fight or Flight) को अवस्थामा नै हो।

त्यसरी नै भेगस नर्भको डोर्सल शाखा र स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra) को भूमिका समेत एकै प्रकृतिको देखिन्छ। भेगस नर्भको

डोर्सल शाखा सक्रिय हुँदा व्यक्ति थाकेको, सुस्त वा निष्क्रिय महसुस गर्छ। चक्र विज्ञान अन्तर्गत मा स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra) असन्तुलित हुँदा व्यक्ति निराशा, सुस्ती र सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन नसकेको एकलकाँटे बनेको अलगाव पनको महसुस गर्ने बन्दछ। यो चक्र सक्रिय रहँदा व्यक्ति भित्रको ऊर्जाको प्रवाह र रचनात्मकता लाई सक्रिय बनाएको हुन्छ। जब यो चक्र सन्तुलित हुन्छ व्यक्ति तनाव बाट निस्कन र आफ्नो निजी र सामाजिक जीवनमा पुनः ऊर्जा प्राप्त गर्न सक्षम बनेको हुन्छ।

चक्र विज्ञान र भेगस नर्भ दुवैको मन र शरीर बिचको सन्तुलन कायम गर्ने भूमिकामा समेत समान अवधारणा देखिन्छ। भेगस नर्भले हृदय गति, भावनात्मक सन्तुलन र सामाजिक सम्बन्धलाई सुदृढ गर्न भूमिका खेलेको हुन्छ। चक्र विज्ञान अन्तर्गतका सात चक्रहरूले मनोशारीरिक (Psychosomatic) सन्तुलन कायम राख्न शरीर र मनलाई जोड्न भूमिका खेलेको हुन्छ। भेगस नर्भको राम्रो कार्यक्षमताले तनाव कम गर्न सहयोगी बन्दछ। चक्रको सन्तुलनका अभ्यासहरू जस्तै ध्यान, प्राणायामले समेत तनाव व्यवस्थापनमा मद्दत गर्दछन्। भेगस नर्भ र चक्र दुवैले व्यक्तिलाई भावनात्मक सन्तुलन दिन र मनस्थितिमा शान्त बनाउन भूमिका खेल्दछ।

भेगस नर्भले आन्द्रा र मस्तिष्क बिचको सन्देश आदान-प्रदान गर्ने माध्यमको रूपमा काम गर्छ। यसले भोक, पाचन प्रक्रिया, र भावनात्मक अवस्थाको सङ्केत मस्तिष्कसम्म पुर्‍याउँछ। यसले पाचन प्रणाली, इन्जाइमको उत्पादन र इन्फ्ल्यामेसन नियन्त्रण गर्दै तनाव र शान्त अवस्थालाई पनि प्रभाव पार्छ। अन्तर आत्माको आवाज भनिने गट फिलिङ्ग वा आन्द्राको सङ्केत (gut feelings) अनुरूप भेगस नर्भले आन्द्रा र त्यसमा भएका माइक्रो वायोमहरुको गतिविधि संग प्रतिक्रिया

लिने दिने गर्दछ। तनाव वा चिन्ताले भेगस नर्भलाई कमजोर बनाउँछ। त्यही समयमा त्यही कारणले पाचन समस्याहरू निम्त्याउने र भावनात्मक स्वास्थ्यलाई पनि असर परेको देखिन्छ। यसरी, भेगस नर्भ आन्द्रा र मस्तिष्कबिचको शारीरिक सम्बन्ध कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिकामा सक्रिय देखिन्छ।

अर्को तर्फ सात चक्र मध्येको नाभिको आसपास अवस्थित मणिपुर चक्र (Solar Plexus Chakra) भावनात्मक चेतना, आत्मविश्वास र व्यक्तिगत शक्तिको स्रोत मानिन्छ। यो चक्रले ऊर्जा केन्द्रको रूपमा काम गर्दै त्यसलाई आन्द्राको अनुभूति र भावनात्मक प्रष्टता संग जोड्न भूमिका खेल्दछ। जब मणिपुर चक्र सन्तुलनमा हुन्छ, यसले पाचन प्रक्रियालाई सुधार गर्दछ। भावनात्मक स्थिरता प्रदान गर्दछ। जसले व्यक्तिलाई आफ्नो अन्तर आत्माको आवाज भनिने आन्द्राको अनुभवमा (Gut Feelings) विश्वास गर्न र सहज निर्णय लिन मद्दत गर्छ। मणिपुर चक्र असन्तुलन हुँदा पाचन समस्याहरू, भावनात्मक तनाव र अस्पष्टताको महसुस हुने गर्दछ। जुन भेगस नर्भको असन्तुलन सँग मेल खान्छ।

सहस्रार चक्र (Crown Chakra) टाउकोको माथिल्लो भागमा अवस्थित हुन्छ। यो आध्यात्मिक सम्बन्ध, उच्च चेतना र आत्मज्ञान सँग सम्बन्धित मानिन्छ। सहस्रार चक्र व्यक्तिको आध्यात्मिक ज्ञानको पक्षसँग सम्बन्धित रहने हुँदा व्यक्ति लाई ब्रह्माण्डीय ऊर्जा वा दिव्य चेतनासँग जोड्न यसले मद्दत गर्दछ भन्ने वैदिक मान्यता भेटिन्छ। आध्यात्मिक ज्ञानको पक्ष व्यक्तिको चेतना लाई ब्रह्माण्ड चेतना संग जोड्ने पुर्बधार हुने गर्दछ। जब चक्र सन्तुलनमा हुन्छ त्यसले आन्तरिक शान्ति, एकताको आत्मा बोध दिने हुँदा व्यक्तिमा जीवनको उद्देश्य प्राप्तिको मार्गमा लाग्ने मनोभावना पैदा हुन्छ। भौतिक चिन्ताहरूबाट माथि उठेर

आफ्नो ऊर्जालाई आध्यात्मिक सत्यसँग समायोजन गर्छ। चक्र अवरुद्ध वा असन्तुलित छ भने, मानिसलाई छुट्टिएको एक्लिएको अनुभव हुन्छ। जसले उद्देश्य प्राप्तिको चाहनाको अभाव वा आध्यात्मिक भ्रम महसुस गराउने परिस्थितिको विकास गरिदिन सक्दछ। भेगस नर्भ शारीरिक र मानो वैज्ञानिक भूमिकामा मात्र सीमित रहने विज्ञानको अवधारणा अनुरूप व्यक्तिको चेतना लाई ब्रह्माण्ड चेतना संग जोड्ने पूर्वाधारको रूपमा रहेको आध्यात्मिक ज्ञानको पूर्वाधार विकासमा अधिक भूमिकामा देखिन्छ।

आज्ञा चक्र (Third Eye Chakra) आँखीभौँको बिचमा निधार भित्र रहने पिनियल ग्ल्याण्ड (Pineal Gland) केन्द्रित हुन्छ। यसले अन्तर्ज्ञान, धारणा र आन्तरिक ज्ञानलाई नियन्त्रित गर्छ। यो चक्र दृष्टि, भविष्य दृष्टि र भौतिक क्षेत्र भन्दा पर देख्न सक्ने व्यक्तिको क्षमता निर्माण सँग सम्बन्धित मानिन्छ। आज्ञा चक्रले मानसिक स्पष्टता, सिर्जनात्मकता र आत्माको उच्च आत्मा (परमात्मा) सँगको सम्बन्धलाई सुदृढ बनाउन भूमिका खेल्दछ। जब यो चक्र सन्तुलनमा हुन्छ, यसले व्यक्तिलाई आफ्नो अन्तर्ज्ञान सम्म पहुँच पुर्‍याउन र आत्म विश्वास तथा बुझाइका साथ निर्णयहरू लिन मद्दत पुर्‍याउने गर्दछ। यसको असन्तुलनले निर्णय गर्न समस्या, ध्यानमा केन्द्रित हन नसक्ने तथा वास्तविकता सँग सम्बन्ध विच्छेद हुने गर्दछ। भेगस नर्भ शारीरिक र मानो वैज्ञानिक भूमिकामा मात्र सीमित रहने विज्ञानको अवधारणा अनुरूप व्यक्तिको चेतना लाई ब्रह्माण्ड चेतना संग जोड्ने पूर्वाधारको रूपमा रहेको आध्यात्मिक ज्ञानको पूर्वाधार जस्तै मानसिक स्पष्टता र आध्यात्मिक धारणा केन्द्रित हुने गुण आदि निर्माणमा भूमिका खेल्ने देखिन्छ।

विशुद्ध चक्र (Throat Chakra) घाँटीमा अवस्थित रहन्छ। यो सञ्चार, आत्म-प्रस्तुति र प्रामाणिकताको लागि जिम्मेवार रहन्छ। यो चक्रले

व्यक्तिलाई आफ्नो विचार, भावना र आन्तरिक सत्यलाई स्पष्ट र आत्मविश्वासका साथ व्यक्त गर्न सक्षम बनाउने गर्दछ। सन्तुलित विशुद्ध चक्रले व्यक्तिमा प्रभावकारी सञ्चार क्षमताको विकास गर्दछ। व्यक्तिमा इमानदार र पारदर्शी व्यक्तित्वको निर्माण गरिदिन्छ। यस चक्रको असन्तुलनले व्यक्तिमा प्रस्ट संग बोल्न समस्या पर्ने, आलोचनाको डर रहने तथा विविध कारणले सत्यलाई दबाउन समेत पछि नपर्ने जस्ता समस्या विकास हुन जान्छ। भेगस नर्भले स्वरको प्रभावकारिता र प्रष्टता दिन, इन्द्रिय चेतना अन्तर्गतको सेन्सरी कार्यमा कान र कानको झिल्लीबाट संवेदनाहरू मस्तिष्कमा लैजाने, मुख, जिब्रो, घाँटीको स्वाद सम्बन्धी सङ्केतहरू मस्तिष्कमा पुर्‍याउने र व्यक्तिमा स्पष्टता र आत्मविश्वास जगाउने काम गर्दछ।

यसरी भेगस नर्भ र मणिपुर चक्र दुवै प्रणालीले आन्द्रामा हुने मस्तिष्कको भूमिका र भावनात्मक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा भूमिका खेलिरहेको देखिन्छ। गहिरो सास फेर्ने अभ्यास, योग, प्राणायाम, ध्यान र आन्द्राको स्वास्थ्य सुधार गर्ने माइक्रोबयोमहरुको व्यवस्थापन गर्ने उचित आहारले भेगस नर्भ र मणिपुर चक्रलाई सन्तुलनमा राख्न सहयोग पुर्‍याउने मान्यता रहेको देखिन्छ।

समग्रमा चक्र विज्ञान र भेगस नर्भ बिच धेरै समानताहरू पाइन्छन्। जस्तैः भेगस नर्भको भेण्ट्रल शाखा र अनाहत चक्र (हृदय चक्र) प्रेम र भावनात्मक स्थिरतामा जोड दिन्छन्। त्यस्तै मूलाधार चक्र र सिम्प्याथेटिक शाखाले अस्तित्व र सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने भूमिकामा समानता देखाउँछन्। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भेगस नर्भलाई तनाव व्यवस्थापन र शारीरिक स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण ठान्छ, भने चक्र विज्ञानले प्राणायाम र ध्यान जस्ता अभ्यासहरूद्वारा शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक ऊर्जा सन्तुलनमा केन्द्रित हुन्छ। दुवै प्रणालीले

मनोशारीरिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा योगदान दिने उद्देश्य राख्छन्। यद्यपि चक्र विज्ञान ऊर्जा प्रवाह र चेतनाको अवधारणा र व्यवहारिक प्रयोग द्वारा अनुभूति भएको तथ्यहरूमा आधारित छ, जबकि भेगस नर्भ चिकित्सा विज्ञानद्वारा प्रमाणित न्यूरोबायोलोजिकल प्रक्रियामा आधारित छ।

गीता र प्रेम

प्रस्तावना: प्रेमको खोजी, गीताको दृष्टि

सम्भवतः मानव जीवनको सबैभन्दा शक्तिशाली, रहस्यमय र खोजिएको अनुभव प्रेम हो। यो एक यस्तो शक्ति हो जसले हामीलाई निर्माण गर्छ, प्रेरित गर्छ, र कहिलेकाहीँ विनाश पनि गर्छ। प्रेमको परिष्कृत समझको तिर्खा मेटाउन भगवद्गीताको कालातीत ज्ञानमा डुबुल्की मार्न यो एक विनम्र प्रयास हो। भावनाको स्तरमा प्रेमको चर्चा गर्दै भगवद्गीताको कालातीत ज्ञानलाई आधुनिक मनोविज्ञान र neuro-science को वैज्ञानिक दृष्टिकोणसँग जोडेर 'प्रेम' को एक समग्र र व्यावहारिक चित्र यहाँ प्रस्तुत हुने छ।

गीताका श्लोकहरू केवल दार्शनिक सूत्रको रूपमा होइन, बरु जीवनका कथाहरू, प्रतीकहरू र मनोवैज्ञानिक सत्यहरूको जीवन्त स्रोतको रूपमा समेत उपयोगी छ। यो अध्याय मुमुक्षु स्तरका ती विद्वान् पाठकहरूका लागि हो, जो दर्शनलाई आफ्नो बौद्धिक व्यायाम मात्र नभएर जीवन जिउने कला बनाउन चाहन्छन्। हाम्रो यात्रा कुरुक्षेत्रको मैदानबाट सुरु हुनेछ, जहाँ अर्जुनको प्रेम 'मोह' को रूपमा प्रकट हुन्छ, र कृष्णको मार्गदर्शनमा त्यो कसरी 'भक्ति' र 'करुणा' को सार्वभौम सागरमा रूपान्तरण हुन्छ भन्ने कुराको अन्वेषण गर्नेछौं।

आउनुहोस्, गीताको आँखाबाट प्रेमको वास्तविक स्वरूपलाई बुझ्ने यो रोमाञ्चक यात्रा सुरु गरौं।

खण्ड १: मानवीय प्रेमको मनोविज्ञान र विज्ञान

गीताको आध्यात्मिक गहिराइमा प्रवेश गर्नुअघि, आधुनिक विज्ञानले प्रेमलाई कसरी बुझ्छ भनेर हेर्नु सान्दर्भिक हुन्छ। यसले हामीलाई गीताको ज्ञानलाई अझ स्पष्ट रूपमा बुझ्न मद्दत गर्नेछ।

१.१ आसक्तिको जरा: Attachment Theory

बेलायती मनोविश्लेषक जोन बोल्बी (John Bowlby) को 'Attachment Theory' ले भन्छ कि मानिसहरूमा भावनात्मक बन्धन (emotional bonds) बनाउने एक जन्मजात जैविक आवश्यकता हुन्छ। यो सिद्धान्तअनुसार, बाल्यकालमा आफ्नो मुख्य हेरचाहकर्ता (primary caregiver) सँग बनेको सम्बन्धले हाम्रो भविष्यका सबै सम्बन्धहरूको खाका तयार गर्छ। हेरचाहकर्ताले प्रदान गर्ने 'Secure Base' (सुरक्षित आधार) र 'Safe Haven' (सुरक्षित आश्रय) को भावनाले बच्चामा सुरक्षा र आत्मविश्वासको विकास गर्छ।

यो सिद्धान्तलाई गीताको पहिलो अध्यायमा अर्जुनको संकटसँग जोडेर हेर्न सकिन्छ। अर्जुनको प्रेम र सम्बन्ध 'attachment' मा आधारित छ। उनका लागि भीष्म हजुरबुबा हुन्, द्रोण गुरु हुन्—यी भूमिकाहरू नै उनको प्रेमको आधार हुन्। जब यी सम्बन्धहरू खतरामा पर्छन्, उनको सुरक्षाको भावना भत्किन्छ र उनी गहिरो विषादमा डुब्छन्। उनको प्रेम 'secure attachment' भन्दा बढी 'anxious attachment' जस्तो देखिन्छ, जहाँ सम्बन्ध गुमाउने डरले उनलाई पक्षाघात बनाउँछ। कृष्णले उनलाई यही 'मोह' (attachment) को सीमाभन्दा पर हेर्न सिकाउँछन्।

१.२ प्रेमको संरचना: Sternberg को Triangular Theory

मनोवैज्ञानिक रोबर्ट स्टर्नबर्ग (Robert Sternberg) ले आफ्नो 'Triangular Theory of Love' मा प्रेमलाई तीन मुख्य घटकहरूमा विभाजित गरेका छन् :

घटक (Component)	नेपाली अर्थ	विवरण
Intimacy	आत्मीयता	निकटता, भावनात्मक सम्बन्ध, र एकअर्कालाई बुझ्ने भावना।
Passion	आवेग/तीव्र इच्छा	रोमान्स, शारीरिक आकर्षण, र यौनिक चाहना।
Commitment	निर्णय/प्रतिबद्धता	प्रेममा रहने निर्णय र त्यसलाई दीर्घकालीन रूपमा कायम राख्ने प्रतिबद्धता।

यी तीन घटकहरूको विभिन्न संयोजनबाट आठ प्रकारका प्रेमहरू बन्छन्, जसमध्ये 'Consummate Love' (परिपूर्ण प्रेम) मा तीनवटै घटकहरूको सन्तुलन हुन्छ। गीताले वर्णन गर्ने प्रेम यही परिपूर्ण प्रेमको एक आध्यात्मिक संस्करण हो। गीतामा 'काम' (lust) लाई केवल 'Passion' को रूपमा देखाइएको छ, जुन क्षणिक र अस्थिर हुन्छ। तर

'भक्ति' मा आत्मीयता (ईश्वरसँगको निकटता), आवेग (तीव्र भक्ति) र प्रतिबद्धता (दीर्घकालीन साधना) तीनवटै पाइन्छ।

१.३ प्रेमको रसायन: Neuroscience of Love

आधुनिक neuro-science ले देखाएको छ कि प्रेम केवल एक भावना होइन, यो हाम्रो मस्तिष्कमा हुने एक जटिल रासायनिक प्रक्रिया पनि हो।

अक्सिटोसिन (Oxytocin): यसलाई 'bonding hormone' वा 'love hormone' भनिन्छ। यो स्पर्श, आलिंगन र यौन सम्पर्कको समयमा निस्कन्छ र यसले आत्मीयता, विश्वास र सम्बन्धलाई गहिरो बनाउँछ।

भासोप्रेसिन (Vasopressin): यो हर्मोन दीर्घकालीन र monogamous सम्बन्धहरूसँग जोडिएको छ। यसले प्रतिबद्धताको भावनालाई बलियो बनाउँछ।

डोपामाइन (Dopamine): यो 'reward chemical' हो, जसले प्रेममा पर्दा हुने उत्साह र आनन्दको भावना दिन्छ।

रोचक कुरा के छ भने, प्रेममा पर्दा हाम्रो मस्तिष्कको त्यो भाग (prefrontal cortex) को गतिविधि कम हुन्छ, जसले आलोचनात्मक मूल्यांकन (critical assessment) गर्छ। यही कारणले 'प्रेम अन्धो हुन्छ' भन्ने भनाइको पछाडि एक न्यूरोलोजिकल आधार छ । गीताले यसै अवस्थालाई 'मोह' को रूपमा वर्णन गर्छ, जहाँ हाम्रो 'विवेक' (discernment) हराउँछ। गीताको मार्ग भनेको यी रासायनिक प्रक्रियाहरूभन्दा माथि उठेर, विवेकपूर्ण र सचेत प्रेमको विकास गर्नु हो, जसलाई 'वैराग्य' (अनासक्ति) ले सन्तुलित गरेको हुन्छ।

खण्ड २: गीताको प्रेम-यात्रा: मोहबाट मोक्षसम्म

अब हामी गीताका १८ अध्यायहरूमा फैलिएको प्रेमको यात्रालाई नियाल्नेछौं, जहाँ प्रेम विभिन्न रूपहरूमा प्रकट हुन्छ र अन्ततः आफ्नो सर्वोच्च उचाइमा पुग्छ।

२.१ अध्याय १-२: प्रेम जब 'मोह' बन्छ

कुरुक्षेत्रको मैदानमा अर्जुनको संकट प्रेमको संकट हो, तर यो 'मोह' अर्थात् आसक्तिपूर्ण प्रेम हो। उनले आफ्ना प्रियजनहरूलाई उनीहरूको शाश्वत आत्माको रूपमा होइन, बरु नाशवान शरीर र सांसारिक भूमिकाको रूपमा हेरिरहेका छन्। यो प्रेम स्वार्थ र अपेक्षामा आधारित छ। जब कृष्णले दोस्रो अध्यायमा आत्माको अमरत्वको ज्ञान दिन्छन्, उनी वास्तवमा प्रेमलाई शरीर र भूमिकाको कैदबाट मुक्त गर्ने पहिलो प्रयास गरिरहेका छन्। उनी भन्छन्, "ज्ञानी व्यक्तिले न जीवितका लागि शोक गर्छ, न मृतका लागि।" यसको अर्थ प्रेम नगर्नु होइन, बरु प्रेमको दृष्टिकोणलाई बदल्नु हो—नाशवानबाट शाश्वततिर। यहींबाट 'स्थितप्रज्ञ' को अवधारणा आउँछ, जो सुख-दुःख, मान-अपमानमा समभाव रहन्छ। यो भावनात्मक सन्तुलन नै उच्च प्रेमको आधार हो।

२.२ अध्याय ३-६: प्रेम जब 'कर्म' बन्छ

गीताले प्रेमलाई केवल एक निष्क्रिय भावनाको रूपमा हेर्दैन। 'निष्काम कर्मयोग' को सिद्धान्तले प्रेमलाई सक्रिय सेवामा रूपान्तरण गर्छ। जब हामी कुनै पनि कार्य फलको आशा नगरी, केवल आफ्नो कर्तव्य (स्वधर्म) सम्झेर गर्छौं, त्यो कार्य नै प्रेमको अभिव्यक्ति बन्छ। एक आमाले आफ्नो बच्चाको लागि गर्ने सेवा, एक डाक्टरले बिरामीको लागि

गर्ने उपचार, वा एक सैनिकले देशको लागि दिने बलिदान—यी सबै निष्काम कर्मका रूप हुन्, जहाँ प्रेम व्यक्तिगत लाभभन्दा माथि उठ्छ।

कृष्ण अर्जुनलाई भन्छन्, "कर्म गर, तर फलमा आसक्त नहोऊ।" यो अनासक्त कर्म नै शुद्ध प्रेम हो, किनभने यसमा कुनै लेनदेन वा अपेक्षा हुँदैन। यो केवल दिनुको आनन्द हो। मनोवैज्ञानिक रूपमा पनि, अरूको लागि सेवा गर्दा हाम्रो मस्तिष्कमा अक्सिटोसिन र डोपामाइन जस्ता 'feel-good' हर्मोनहरू निस्कन्छन्, जसले हामीलाई सन्तुष्टि र आनन्द दिन्छ। यसरी, गीताको कर्मयोगले प्रेमलाई एक व्यावहारिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भएको मार्गको रूपमा प्रस्तुत गर्छ।

२.३ अध्याय ७-१२: प्रेम जब 'भक्ति' बन्छ

गीताको यात्राको मध्यभाग (अध्याय ७ देखि १२) 'भक्ति योग' लाई समर्पित छ, जसलाई प्रेमको सर्वोच्च मार्ग मानिन्छ। यहाँ कृष्णले आफूलाई सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको स्रोत र आधारको रूपमा प्रस्तुत गर्छन्।

"मयि सर्वमिदं प्रोतं सूत्रे मणिगणा इव॥" (गीता ७.७)

अर्थात्, जसरी धागोमा मणिहरू उनिएका हुन्छन्, त्यसरी नै सबै कुरा ममा नै उनिएको छ।

यो श्लोकले प्रेमको एक नयाँ आयाम खोल्छ। जब हामी हरेक प्राणीमा, हरेक वस्तुमा त्यही एउटै ईश्वरीय धागो देख्न थाल्छौं, तब हाम्रो प्रेम व्यक्तिगत सीमाहरूबाट बाहिर निस्केर सार्वभौम बन्छ। यही नै 'करुणा' (compassion) को जन्म हो।

नवौं अध्यायमा कृष्ण भन्छन्, "पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति।" अर्थात्, जसले मलाई भक्तिपूर्वक एक पात, एक फूल, एक फल वा जल अर्पण गर्छ, म त्यसलाई स्वीकार गर्छु। यहाँ महत्वपूर्ण कुरा

उपहार होइन, बरु त्यसपछाडिको भक्ति र प्रेम हो। बाह्रौं अध्यायमा, कृष्णले भक्तका गुणहरू बताउँछन्, "अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च।" अर्थात्, ऊ कुनै पनि प्राणीसँग द्वेष गर्दैन, सबैसँग मित्रवत् र करुणायुक्त हुन्छ। यो नै गीताको प्रेमको परिभाषा हो—एक यस्तो प्रेम जो कसैप्रति घृणा गर्दैन, जो सबैलाई अँगाल्छ।

२.४ अध्याय १३-१८: प्रेम जब 'ज्ञान' र 'मोक्ष' बन्छ

गीताको अन्तिम खण्डले ज्ञान (Jnana) र प्रेम (Bhakti) लाई एकअर्काको पूरकको रूपमा प्रस्तुत गर्छ। अध्याय १३ मा 'क्षेत्र' (शरीर) र 'क्षेत्रज्ञ' (आत्मा) को ज्ञानलाई बुझ्नु नै वास्तविक ज्ञान भनिएको छ। जब हामी आफूलाई यो शरीर होइन, बरु शाश्वत आत्मा हुँ भन्ने बुझ्छौं, तब हाम्रो प्रेम पनि शारीरिक र भावनात्मक आसक्तिबाट मुक्त हुन्छ।

पन्ध्रौं अध्यायमा, संसारलाई उल्टो जरा भएको अश्वत्थ वृक्षको रूपमा वर्णन गरिएको छ, जसको हाँगाहरू तल र जरा माथि छन्। यस संसारका सम्बन्धहरू र मोहहरू यसै वृक्षका हाँगाहरू हुन्। कृष्ण भन्छन् कि यस वृक्षलाई 'वैराग्य' (अनासक्ति) को बलियो हतियारले काटेर मात्र परम पद प्राप्त गर्न सकिन्छ। यहाँ वैराग्यको अर्थ प्रेमको अन्त्य होइन, बरु मोहको अन्त्य हो। यो सांसारिक, सशर्त प्रेमबाट ईश्वरीय, निःशर्त प्रेमतिरको यात्रा हो।

अठारौं अध्यायमा, गीताको सारको रूपमा कृष्ण भन्छन्:

"सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज। अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥" (गीता १८.६६) अर्थात्, सबै धर्म (कर्तव्य) हरूलाई त्यागेर केवल मेरो शरणमा आऊ। म तिमीलाई सबै पापहरूबाट मुक्त गर्नेछु, शोक नगर।

यो 'शरणागति' प्रेमको चरम अवस्था हो। यो आफ्नो सानो 'अहं' लाई विराट् चेतनामा समर्पित गर्नु हो। यो 'म' को अन्त्य र 'हामी' को सुरुवात हो। Attachment Theory को भाषामा, यो ईश्वरलाई आफ्नो अन्तिम 'Secure Base' र 'Safe Haven' बनाउनु हो। जब हामी यस अवस्थामा पुग्छौं, तब हामी सबै डर, चिन्ता र शोकबाट मुक्त हुन्छौं। यही नै प्रेमको माध्यमबाट 'मोक्ष' प्राप्त गर्नु हो।

निष्कर्ष: प्रेमको रूपान्तरण

गीताले प्रेमलाई एक-आयामिक भावनाको रूपमा हेर्दैन। यो एक यात्रा हो, एक रूपान्तरणको प्रक्रिया हो:

मोह (Attachment): यो प्रेमको सबैभन्दा प्रारम्भिक र अज्ञानतापूर्ण रूप हो, जुन व्यक्तिगत स्वार्थ, अपेक्षा र डरमा आधारित हुन्छ (जस्तै अर्जुनको विषाद)।

कर्म (Action): जब प्रेम निःस्वार्थ सेवामा परिणत हुन्छ, यो कर्मयोग बन्छ। यो प्रेमको व्यावहारिक र सक्रिय रूप हो।

करुणा (Compassion): जब हामी सबै प्राणीहरूमा एउटै ईश्वरीय तत्व देख्छौं, हाम्रो प्रेम सार्वभौम बन्छ र करुणामा रूपान्तरित हुन्छ।

भक्ति (Devotion): यो प्रेमको केन्द्रित र गहन रूप हो, जहाँ साधकले आफ्नो सम्पूर्ण चेतनालाई ईश्वरमा समर्पित गर्छ।

शरणागति (Surrender): यो प्रेमको अन्तिम अवस्था हो, जहाँ 'अहं' को पूर्ण विसर्जन हुन्छ र व्यक्तिले परम शान्ति र मोक्ष प्राप्त गर्छ।

तसर्थ, गीता र प्रेमको सम्बन्धलाई बुझ्नु भनेको केवल श्लोकहरू रट्नु होइन, बरु आफ्नो जीवनमा प्रेमका यी विभिन्न चरणहरूलाई चिन्नु र त्यसलाई क्रमशः परिष्कृत गर्दै लैजानु हो। यो आफ्नो व्यक्तिगत, आसक्तिपूर्ण प्रेमलाई सम्पूर्ण अस्तित्वसँगको निःशर्त प्रेममा रूपान्तरण गर्ने एक वैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक प्रक्रिया हो। अर्जुनको यात्रा हामी सबैको यात्रा हो—विषादको मैदानबाट सुरु भएर, कृष्णको मार्गदर्शनमा, प्रेमको परम उचाइमा पुग्ने यात्रा।

हरि ऊँ तत्सत् ॥

—इति ग्रन्थसमाप्तिः—

गीता-विज्ञान (GĪTĀ-VIGYĀN)
श्रीमद्भगवद्गीता: एकीकृत विमर्श।
Katapayadi code grid
pi encoding
1 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7
1 1 3 4 4 5 6 7 8 6 8
Panchamahabhuta diagram
quantum wavefunction
soul transformation cycle
relativity equation
E = mc²
वेदमा विज्ञान Veda Talk
अथर्ववेदाचार्यः
नारायण घिमिरे।