प्रेत-कल्प

गरुडपुराण

अथर्ववेदाचार्यः
नारायण घिमिरे

प्रकाशक टिप्पणी:

सनातन धर्मको विशाल वाङ्मयमा 'गरुड पुराण (प्रेतकल्प)' को स्थान विशिष्ट छ। तर, समयको अन्तरालसँगै यसभित्रका कतिपय प्रसङ्गहरूलाई केवल भय र अन्धविश्वासको चश्माले हेर्ने गरियो। यसै रिक्ततालाई चिर्न र वैदिक सत्यलाई आधुनिक समाजको बोधगम्य बनाउन हामीले यो पुस्तक पाठकमाझ ल्याएका छौं।

यो कृति गरुड पुराणको परम्परागत प्रस्तुति मात्र होइन, बल्कि लेखकको वर्षौंदेखिको गहन अध्ययन र अनुसन्धानको प्रतिफल हो। लेखकले यस पुस्तकमा वैदिक सिद्धान्तहरूको मूल मर्मलाई समात्दै त्यसलाई आधुनिक वैज्ञानिक तथ्य र मनोविज्ञानसँग जोड्ने प्रशंसनीय कार्य गर्नुभएको छ। विशेषगरी विदेशमा रहेका, समयको पावन्दीमा परेका र परम्परालाई तर्कसङ्गत ढङ्गले बुझ्न चाहने आधुनिक पुस्ताका लागि यो पुस्तक एक मार्गदर्शक सिद्ध हुनेछ।

यस पुस्तकको मुख्य विशेषता यसको 'यथार्थपरक दृष्टिकोण' हो। यहाँ पितृ-कार्यलाई केवल कर्मकाण्डमा मात्र सीमित नराखी, त्यसको आध्यात्मिक र वैज्ञानिक महत्त्वलाई प्रष्ट पारिएको छ। यदि तपाईं आफ्ना पितृहरूको काज-क्रिया र तर्पणलाई पूर्ण श्रद्धा र यथार्थपरक ढङ्गले सम्पन्न गर्न चाहनुहुन्छ भने, यस पुस्तकको वाचन र श्रवणबाट वेदले निर्दिष्ट गरे अनुसारको 'शत-प्रतिशत गरुड पुराण (प्रेतकल्प) श्रवण-फल' प्राप्त हुनेमा हामी विश्वस्त छौं।

वैदिक ज्ञानको प्रकाश र आधुनिक विज्ञानको आधारमा तयार पारिएको यो 'आधुनिक संस्करण' ले पाठकको मनबाट मृत्युप्रतिको भय हटाएर पितृहरूप्रति कृतज्ञता र प्रेमको भाव जागृत गराउनेछ भन्ने हाम्रो अटल विश्वास छ।

— प्रकाशक

वेदमा विज्ञान Veda Talk

Vedic Bhela since 2021

Feb 2026

vedicBhela

veda and bigyan

Canadian Vedic Heritage

म यो कृति, जसले वैदिक चिन्तन र
आधुनिक वैज्ञानिक सत्यको संगममार्फत
पितृ-कर्मको वास्तविक मर्मलाई उजागर
गर्दछ, आफ्नी आदरणीय एवं पूजनीय दिजू
नानु माया देवकोटा (घिमिरे) मा उहाँप्रति
रहेको अगाध श्रद्धा, पवित्र प्रेम र गहिरो
आदरभाव प्रकट गर्दै सप्रेम समर्पण गर्न
चाहन्छु।

धार्मिक प्रवचन

सम्पूर्ण गरुड पुराण (प्रेतकल्प) वाचनको फल प्राप्त हुने खण्ड।

सम्पूर्ण-गरुडपुराण-पारायण-फलप्रदः खण्डः (प्रेतकल्पः)।

मृत्यु र आत्माको यात्रा

भूमिका [गरुड पुराणको मर्म]

सनातन संस्कृतिमा 'गरुड पुराण' लाई केवल मृत्युपछिको यात्राको व्याख्या गर्ने ग्रन्थको रूपमा मात्र बुझिँदैन, बरु यो जीवनलाई सचेत, नैतिक र आध्यात्मिक रूपमा कसरी जिउने भन्ने एउटा मार्गदर्शक दर्शन पनि हो। तर, कालान्तरमा यस ग्रन्थको गहिरो मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक पक्षलाई ओझेलमा पार्दै यसलाई 'डर' र 'भय' को माध्यम बनाइएको छ। विशेषगरी मृत्यु संस्कारका बेला गरिने पुराण वाचनका नाममा आज समाजमा जुन प्रकारको भावनात्मक ब्ल्याकमेल (Emotional Blackmail) र आर्थिक शोषण व्याप्त छ, त्यसले धर्मको वास्तविक स्वरूपलाई नै धुमिल बनाइरहेको छ। यो सङ्ग्रहको मुख्य उद्देश्य त्यस्ता विकृतिहरूमाथि प्रहार गर्दै गरुड पुराणको मर्मलाई वैज्ञानिक र आध्यात्मिक दृष्टिकोणबाट पुनर्व्याख्या गर्नु हो।

शास्त्रले 'श्राद्ध' को अर्थ श्रद्धा र कृतज्ञतामा सीमित राखेको छ, तर आधुनिक समयमा यसलाई महँगो कर्मकाण्ड र अनुचित 'तामस दान' मा रूपान्तरण गरिएको छ। ऋग्वेद र श्रीमद्भगवद्गीताका शाश्वत वचनहरूले हामीलाई स्पष्ट सङ्केत गर्छन् कि दान केवल ज्ञानको प्रसार र परोपकारका लागि मात्र फलदायी हुन्छ। नरक र यातनाको डर देखाएर लिइने वा दिइने धन दान होइन, बरु त्यो सामाजिक र आध्यात्मिक अपराध हो। साँचो पितृ-भक्ति श्रद्धाको शुद्ध जल र बेलपत्रमा निहित छ, जसले आत्मालाई तृप्त बनाउँछ, तर पाखण्डले समाजमा केवल आर्थिक असमानता र अज्ञानता मात्र फैलाउँछ।

यस शृङ्खलाले मृत्युलाई कुनै भयानक अन्त्यको रूपमा होइन, बरु जीवनको एउटा अनिवार्य र स्वभाविक रूपान्तरणको रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। हामीले यहाँ आत्माको गन्तव्य, पुनर्जन्मको विज्ञान, र 'साक्षी भाव' को महत्त्वलाई गहिराइमा चर्चा गरेका छौँ। मुक्ति मर्नुबाट होइन, बरु जिउँदै रहँदा जाग्न सकियो भने मात्र सम्भव छ भन्ने सत्यलाई यहाँ प्रस्ट्याइएको छ। यो सङ्ग्रहले पाठकलाई कर्मकाण्डीय जडताबाट बाहिर निकालेर 'स्वयं' को बोध र सामाजिक उत्तरदायित्वतर्फ डोऱ्याउनेछ। जब समाजमा विवेकको उदय हुन्छ र मानिसले भयको सट्टा बोधको मार्ग समात्छ, तब मात्र गरुड पुराणको वास्तविक सन्देश चरितार्थ हुनेछ। यो अभियान पाखण्डको अन्त्य र वास्तविक सनातन चेतनाको जागरणका लागि समर्पित छ।

विषय-सूची (Table of Contents):

- **भूमिका:** गरुड पुराणको मर्म, पाखण्डको अन्त्य र वास्तविक सनातन चेतनाको जागरण ।
- **खण्ड १:** मृत्युको परिचय: शरीर त्याग्नु र नयाँ यात्राको ढोका ।
- **खण्ड २:** मृत्यु र जागरूकता: होसपूर्ण जीवन नै मृत्युमा सहयोगी ।
- **खण्ड ३:** आत्माको शरीरबाट विदाई: काँचुली फेर्ने सर्प र होटल छोड्ने यात्री ।
- **खण्ड ४:** मृत्युपछिको यात्रा: स्वर्ग र नरकका भ्रमहरू तथा कर्मको ऐना ।
- **खण्ड ५:** शरीर छुटेपछिको अवस्था: सूक्ष्म शरीर र वासनाको सुटकेस ।
- **खण्ड ६:** आत्माको आत्म-अवलोकन: जीवनको फिल्म र नियतको परीक्षा ।
- **खण्ड ७:** स्वर्ग र नरकको वास्तविकता: मानसिक अवस्था र एक्लोपनको बोध ।
- **खण्ड ८:** कर्मको प्रभाव: चेतनाको बेलुन र अविद्याको अन्धकार ।
- **खण्ड ९:** दिशा निर्धारण: पहाडबाट खसेको ढुङ्गा र छुटिसकेको वाण ।
- **खण्ड १०:** आत्माको गति: वासनाको भारीपन र सूक्ष्म चेतनाको विस्तार ।
- **खण्ड ११:** विभिन्न आत्माहरूको अवस्था: धूर्त आदत, भोगको तिर्खा र साक्षी भाव ।
- **खण्ड १२:** पुनर्जन्मको रहस्य: अधुरो कथा पूरा गर्न संसारमा फिर्ती ।
- **खण्ड १३:** पुनर्जन्मको प्रक्रिया: फ्रिक्वेन्सी ट्युनिङ र बीउ-माटोको सम्बन्ध ।
- **खण्ड १४:** गर्भमा प्रवेश: स्मृतिको फम्र्याट र डिएनएमा संस्कारको सुरक्षा ।
- **खण्ड १५:** जागरूक आत्माहरू: गर्भमा साधना गर्ने साधक र जन्मको आघात ।
- **खण्ड १६:** चक्रबाट मुक्ति: भागदौडमा रोकिनु र साक्षी हुनुको चमत्कार ।
- **खण्ड १७:** साक्षी भाव: कमलको पात झैँ निर्लिप्त र अकर्ता अवस्था ।

- **खण्ड १८:** मुक्त आत्मा: अनन्त विस्तारमा 'हुनु' र घैँटो फुट्नुको अर्थ ।
- **खण्ड १९:** जीवन र मृत्युको सम्बन्ध: निर्भयता, पाकेको फल र अमृत स्वरूप ।
- **खण्ड २०:** अन्तिम सत्य: अनुभव र अनुभवकर्ताको अन्त्य तथा वास्तविक मौन ।
- **खण्ड २१:** मुक्त आत्माको अवस्था: सिमितताबाट असीमिततामा रूपान्तरण ।
- **खण्ड २२:** एउटा प्रयोग: हेर्ने अभ्यास (साक्षी भाव) र अमृतत्वको सुरुवात ।
- **खण्ड २३:** मौनमा निमन्त्रणा: हरेक क्षण घट्ने मृत्यु र जन्मको बोध ।
- **खण्ड २४:** वर्तमानको महत्व: मुखौटाहरू खस्नु र 'अहिले' नै 'भोलि' को आधार ।
- **खण्ड २५:** भ्रम र सत्य: ब्युँझनु नै मुक्ति हो, मर्नु होइन ।
- **खण्ड २६:** ध्यानको अर्थ: विचार र भावनाभन्दा परको गहिरो बुझाइ ।
- **खण्ड २७:** जीवन र मृत्युको सन्तुलन: पूर्णताको शान्ति र निर्वाणको प्राप्ति ।
- **खण्ड २८:** अन्तिम आमन्त्रण: 'हुनु' को बोध र कञ्चन चेतनाको पहिचान ।
- **खण्ड २९:** जीवनको गहिराइ: अहंकारको मुट्ठी खुकुलो बनाउनु र मोक्षको घर ।
- **खण्ड ३०:** मुक्त अवस्था: पूर्ण शून्यता, असीम शान्ति र परम आनन्द ।
- **खण्ड ३१:** विश्वास र देख्नु: जागरूक आँखाले सत्यलाई चिन्नु ।
- **खण्ड ३२:** तामस दानको चेतावनी: धार्मिक लुटबाट बच्नु र वास्तविक श्राद्ध ।

गरुड पुराण : खण्ड - १
मृत्युको (Death) परिचय

"मित्रहरू, आज म तपाईंहरूसँग मृत्युको कुरा गर्दैछु। तर मेरो उद्देश्य तपाईंको मनमा डर पैदा गर्नु होइन, बरु तपाईंलाई एउटा गहिरो सत्यसँग परिचित गराउनु हो। वास्तवमा, जसले मृत्युको रहस्यलाई बुझ्यो, उसले मात्र जीवनको असली स्वाद चिन्न सक्छ। हामी मृत्युलाई एउटा भयानक अन्त्य मान्छौं, तर यो सत्य होइन। मृत्यु त केवल एउटा ढोका हो—एउटा यस्तो ढोका, जो सधैँ त्यसैका लागि खुल्छ जसमा पुरानोलाई छोडेर भित्र प्रवेश गर्ने साहस हुन्छ।

एउटा उदाहरण हेरौँ: जसरी हामी दिनभरि काम गरेर थाकेपछि राति लुगा फुकालेर ओछ्यानमा पल्टिन्छौँ, मृत्यु पनि त्यस्तै हो। हामीले जसलाई मृत्यु भनिरहेका छौँ, त्यो केवल यो भौतिक शरीरलाई त्याग्नु मात्र हो। हाम्रो आत्मा कहिल्यै मर्दैन, किनकि यसको त कहिल्यै जन्म नै भएको छैन। जन्म र मृत्यु त केवल यो शरीर, यो चञ्चल मन र हाम्रा स्मृतिहरूका खेल हुन्। तपाईँभित्रको त्यो 'चेतना' वा आत्मा त अनादि कालदेखि छ र अनन्तसम्म रहनेछ।

हाम्रो सबैभन्दा ठूलो दुःख के हो भने, हामीले आफूलाई यो हाडछालाको शरीर मात्र ठानिरहेका छौँ। जबसम्म तपाईं आफूलाई शरीर सम्झिरहनुहुन्छ, तबसम्म मृत्युको छायाले तपाईंलाई तर्साइरहनेछ। तर जसै तपाईंले यो अनुभव गर्नुहुन्छ कि 'म यो शरीर होइन', तब मृत्यु तपाईंका लागि डर होइन, बल्कि एउटा गहिरो र शान्त विश्राम बन्नेछ। त्यो एउटा यस्तो विश्राम हो, जसले तपाईंलाई फेरि नयाँ र ताजा यात्राका लागि तयार पार्छ।"

श्रीमद्भगवद्गीता वेदको सार र उपनिषदको निचोड हो। यसको एक प्रसिद्ध श्लोक यो संधर्वमा सम्झनु सबैभन्दा उपयुक्त हुने छ।

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही॥
— श्रीमद्भगवद्गीता (अध्याय २, श्लोक २२)

अनुवाद: जसरी मानिसले पुराना र झुत्रा कपडाहरू फालेर नयाँ लुगा धारण गर्छ, त्यसैगरी यो आत्माले पनि पुरानो वा जीर्ण शरीरलाई त्यागेर नयाँ शरीर प्राप्त गर्दछ।

व्याख्या: यसलाई एउटा सरल उदाहरणबाट बुझौँ। मानौँ, तपाईंले एउटा पुरानो घरमा वर्षौँ बिताउनुभयो। अब त्यो घरका भित्ताहरू चर्किएका छन् र छानाबाट पानी चुहिन थालेको छ। यदि तपाईंले त्यो पुरानो

घर छोडेर नयाँ र बलियो घरमा सर्ने मौका पाउनुभयो भने, के तपाईं डराउनुहुन्छ? पक्कै पनि डराउनुहुन्न, बरु खुसी हुनुहुनेछ।

हाम्रो जीवनमा मृत्यु पनि त्यस्तै हो। यो शरीर एउटा 'पोशाक' वा 'भाडाको घर' मात्र हो। जब यो शरीरले आफ्नो काम पूरा गर्छ, तब भित्र बस्ने आत्माले यसलाई सहजै त्यागीदिन्छ। हामी कपडा बदल्दा रुँदैनौँ भने शरीर बदल्दा किन डराउने? जब तपाईंले आफूलाई यो 'लुगा' (शरीर) भन्दा भिन्न 'लगाउने व्यक्ति' (आत्मा) को रूपमा चिन्नुहुन्छ, तब मृत्युको डर स्वतः समाप्त हुन्छ र जीवन एउटा उत्सव बन्दछ।

गरुड पुराण : खण्ड - २

मृत्यु र जागरूकता (Awareness)

"साथीहरू, हामी अक्सर स्वास रोकिनुलाई मात्र मृत्यु मान्छौँ। तर मैले मानिसहरूलाई स्वास फेरिरहेकै अवस्थामा पनि मृत जस्तै देखेको छु। किनभने मृत्युको वास्तविक सम्बन्ध तपाईंको स्वाससँग होइन, तपाईंको 'जागरूकता' वा होससँग छ। जो मानिस जीवनभर बेहोसीमा बाँच्यो, जो आफ्नो चेतनामा कहिल्यै ब्यूँझिएन, ऊ मृत्युको क्षणमा पनि सुतिरहनेछ। तर जो जीवनको हरेक पलमा जागृत रह्यो, उसको लागि मृत्यु कुनै अन्त्य होइन, बरु जागरणको अर्को एउटा उच्च चरण हो।

मृत्यु कहिल्यै अचानक आउँदैन। यो त साँझ ओर्लिएझैँ बिस्तारै आउँछ। पहिले यो शरीर थाक्न थाल्छ, त्यसपछि हाम्रा इन्द्रियहरू बिस्तारै शिथिल हुँदै पछाडि हट्छन्। आँखाको ज्योति धमिलो हुन्छ, कानले सुन्न छोड्छ, र स्पर्शको अनुभूति हराउँदै जान्छ। तर याद राख्नुहोस्, त्यो अन्धकारको बीचमा पनि भित्र कतै केही छ जो जागिरहन्छ—त्यो हो तपाईंको 'साक्षी भाव' (Witness)।

यदि तपाईंले जीवनमा कहिल्यै ध्यान गर्नुभएको छ, आफ्ना स्वासहरूलाई नजिकबाट नियाल्नुभएको छ, वा मनमा आउने-जाने विचारहरूलाई तटस्थ भएर हेर्नुभएको छ भने, त्यही 'हेर्ने अभ्यास' मृत्युको बेला तपाईंको सबैभन्दा ठूलो साथी बन्नेछ। जसले जीवनमा आफूलाई हेर्न जान्यो, उसको लागि मृत्यु एउटा उत्सव बन्छ; नत्र यो एउटा अँध्यारो र डरलाग्दो खाडल मात्र हो।"

यस कुरालाई पुष्टि गर्न कठोपनिषद् को यो मन्त्र निकै सान्दर्भिक छ, जहाँ यमराजले नचिकेतालाई आत्माको अमरता र साक्षी भावको बारेमा बताउनुभएको छ:

न जायते म्रियते वा विपश्चिन्नायं कुतश्चिन्न बभूव कश्चित्।

अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे॥

— कठोपनिषद् (१.२.१८)

अनुवाद: यो 'विपश्चित्' (चेतनस्वरूप आत्मा) न कहिल्यै जन्मिन्छ, न कहिल्यै मर्छ। यो कसैबाट उत्पन्न भएको होइन र यसबाट पनि केही उत्पन्न भएको होइन। यो जन्मरहित, नित्य, शाश्वत र पुरातन छ। शरीर नष्ट भए पनि यो नष्ट हुँदैन।

व्याख्या: यसलाई यसरी बुझौँ—जसरी एउटा चलचित्र (Movie) हलमा पर्दामा धेरै दृश्यहरू आउँछन् र जान्छन्। कहिले त्यहाँ युद्ध हुन्छ, कहिले आँसु झर्छ, त कहिले उत्सव मनाइन्छ। तर ती दृश्यहरू सकिँदैमा 'पर्दा' सकिँदैन। पर्दा सधैँ स्थिर र सफा रहन्छ। हाम्रो जीवनका घटनाहरू र यो शरीर ती बदलिने दृश्यहरू हुन्, तर तपाईँ भित्रको त्यो 'साक्षी' वा 'चेतना' त्यो पर्दा हो, जो मृत्युको दृश्य चल्दा पनि अचल रहन्छ।

गरुड पुराण : खण्ड - ३
आत्माको शरीरबाट विदाई

मेरा प्रियजनहरू, आत्मा यो शरीरबाट त्यसरी नै बाहिर निस्कन्छ, जसरी एउटा सर्पले आफ्नो पुरानो काँचुलीलाई सहजै त्याग्छ। यो कुनै हिंसा होइन, बरु एउटा नितान्त प्राकृतिक र शान्त प्रक्रिया हो। तर विचार गर्नुहोस्—एउटा सर्प र हामी मानिसमा एउटै कुराको मात्र भिन्नता छ। सर्पलाई राम्ररी थाहा हुन्छ कि ऊ 'काँचुली' होइन, त्यसैले ऊ सहज हुन्छ। तर हामी मानिसलाई लाग्छ कि हामी यो शरीर नै हौँ, त्यसैले हामी मृत्युको नाम सुन्ने बित्तिकै भयभीत हुन्छौँ।

मृत्युको त्यो अन्तिम घडीमा, आत्माले सबैभन्दा पहिले शरीरसँगको आफ्नो पुरानो पहिचानलाई तोड्न खोज्छ। यही क्षण सबैभन्दा कठिन हुन्छ। किनभने जीवनभर तपाईँले यही भन्दै आउनुभयो— 'म यो शरीर हुँ, यो मेरो अनुहार हो, यो मेरो नाम हो।' अब अचानक त्यो शरीर तपाईँको साथबाट छुटिरहेको छ, जसले गर्दा तपाईँको सिङ्गो अस्तित्व हल्लिन थाल्छ। यदि जीवन जिउँदै गर्दा तपाईँले एक पटक मात्र पनि 'म शरीर होइन' भन्ने सत्यलाई आत्मसात गर्नुभएको भए, यो क्षण तपाईँका लागि निकै सजिलो र शान्त हुने थियो।

मैले धेरै मानिसहरूलाई मृत्युको समयमा बाहिरबाट शान्त तर भित्र घोर छटपटीमा रहेको देखेको छु। उनीहरू रुँदैनन्, चिच्याउँदैनन्, तर भित्रभित्रै जीवनलाई कसरी समात्ने भनेर सङ्घर्ष गरिरहेका हुन्छन्। उनीहरू जान चाहँदैनन्। उनीहरूको मन पछाडि फर्केर आफ्नो धन-सम्पत्ति, आफन्त र अधुरा इच्छातिर झुण्डिरहेको हुन्छ। याद राख्नुहोस्, जो मानिस इच्छाहरूको भारी बोकेर मर्छ, उसको आत्मा कहिल्यै हलुङ्गो हुन सक्दैन। त्यही अधुरो तृष्णाको बोझले उसको अगाडिको यात्रालाई अझ कठिन बनाउँछ।"

बृहदारण्यक उपनिषद् मा निकै स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

तद्यथा अहिनिर्ल्वयनी वल्मीके मृता प्रत्यस्ता शयीत, एवमेवेदं शरीरं शेते।

— बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.७)

अनुवाद: जसरी सर्पको शरीरबाट निस्किएको काँचुली (मृत छाला) प्वालको बाहिर निर्जीव भएर लडिरहेको हुन्छ, त्यसैगरी यो शरीर पनि मृत भएर पल्टिरहन्छ। तर मुक्त आत्मा भने अशरीरी र अमर भएर ब्रह्ममय हुन्छ।

उदाहरण व्याख्या: यसलाई यसरी बुझौँ—जसरी एउटा यात्री (Traveler) होटलमा एक रातको लागि बस्न जान्छ। उसले त्यो कोठालाई प्रयोग गर्छ, त्यहाँका सुविधाहरू उपयोग गर्छ, तर बिहान भएपछि आफ्नो झोला उठाएर बाहिर निस्कन्छ। यात्रीलाई थाहा छ कि ऊ 'कोठा' होइन, ऊ त 'यात्री' हो। त्यसैले उसलाई होटल छोड्दा कुनै दुःख हुँदैन। तर यदि यात्रीले आफूलाई होटलको कोठा नै सम्झिन थाल्यो भने, उसलाई त्यहाँबाट बाहिर निकालिँदा रुन र चिच्याउन बाहेक अर्को विकल्प हुँदैन। हाम्रो आत्मा यात्री हो र यो शरीर एउटा होटलको कोठा मात्र हो।

गरुड पुराण : खण्ड - ४
मृत्यु पछिको यात्रा

मेरो दिलको अत्यन्त करिब रहनु भएको मेरा प्रियजनहरू मध्यको अत्यन्त प्रिय तपाइको आज म एउटा यस्तो भ्रम तोड्न चाहन्छु जुन सदियौँ देखि तपाइँ र मेरो [हाम्रो] मनमा हालिएको छ। हामी सोच्छौँ कि मृत्यु हुने बित्तिकै आत्मा कुनै टाढाको स्वर्ग वा नरकमा जान्छ। तर त्यो सत्य होइन। स्वर्ग र नरक कुनै भौगोलिक स्थान होइनन्, ती त तपाईंको चेतनाको अवस्था हुन्। मृत्युपछि आत्मा तुरुन्तै कतै जाँदैन; यो सुरुमा आफ्नै 'स्मृतिहरूको गल्छी' बाट गुज्रन्छ।

यसलाई यसरी बुझौँ। जसरी एउटा चलचित्र सकिएपछि कलाकारले पर्दामा आफ्नो अभिनय आफैँ हेर्छ, मृत्युपछि तपाईँले पनि आफ्नो पुरै जीवनलाई फेरि एक पटक देख्नुहुन्छ। त्यहाँ कुनै बाहिरी न्यायाधीश वा अदालत हुँदैन। त्यहाँ त केवल एउटा ऐना हुन्छ। तपाईँकै कर्मको ऐना। तपाईंलाई कसैले दण्ड दिने होइन। तपाईँका आफ्नै कर्महरू तपाईँको अगाडि उभिन्छन्। जब तपाईँले आफ्नो जीवनमा कसैलाई दिएको दुःख वा कसैप्रति गरेको छललाई त्यो ऐनामा देख्नुहुन्छ, त्यही देख्नु नै तपाईको सबैभन्दा ठूलो

दण्ड बनिदिन्छ। र यदि तपाईंले कसैलाई निःस्वार्थ प्रेम गर्नुभएको छ भने, त्यो स्मृति नै तपाईंका लागि सबैभन्दा ठूलो पुरस्कार र अवसर बन्छ।

उदाहरणको लागि कल्पना गर्नुहोस्, एउटा मानिसले जीवनभर अरूको सम्पत्ति लुटेर महल बनायो। मृत्युको क्षणमा ऊ त्यो महल लैजान सक्दैन, तर उसले त्यो महल बनाउँदा अरूलाई दिएको आँसुको 'स्मृति' भने साथै लैजान्छ। ऊ त्यही आँसुको आगोमा जल्छ। आगो बाहिर कतै नरकमा बलेको छैन, त्यो त उसको आफ्नै हृदयभित्र लोभ र घृणाको रूपमा बलिरहेको छ।

दोश्रो उदाहरणको लागि एउटा मालीलाई हेर्नुहोस्, जसले जीवनभर फूलहरू रोपेर अरूलाई सुगन्ध बाँड्यो। मृत्युपछि पनि उसको चेतनामा त्यही सुगन्ध र प्रेम बाँकी रहन्छ। जो प्रेममा बाँच्छ, ऊ मृत्युपछि पनि परम शान्तिमा रहन्छ। त्यसैले त म भन्छु मृत्युको तयारी मरेपछि सुरु हुने होइन । यो त जीवनको हरेक पलमा भइरहेको हुन्छ। तपाईं जसरी बाँच्नुहुन्छ, त्यसरी नै तपाईंको मृत्यु हुन्छ। र जसरी तपाईंको मृत्यु हुन्छ, त्यसरी नै तपाईंको भविष्यको यात्रा तय हुन्छ।

यसलाई प्रस्ट गर्न थप एक तेस्रो उदाहरण हेरौँ। यदि तपाईंले आफ्नो जीवनको कोलाहलको बीचमा पनि कहिल्यै 'मौन' (Silence) लाई चिन्नुभएको छ भने, मृत्युको घडीमा त्यही मौनता तपाईंको शीतल घर बन्नेछ। तर यदि तपाईं जीवनभर सधैँ हल्ला, गुनासो र विवादमा मात्र रमाउनुभयो भने, मृत्युको एकान्तमा पनि त्यो मानसिक हल्लाले तपाईंलाई छोड्ने छैन।

मृत्यु तपाईंको शत्रु होइन, यो त एउटा परम मित्र हो। यसले तपाईंलाई एउटा यस्तो ठाउँमा डोऱ्याउँछ जहाँ जीवन सकिँदैन, बरु यसको रूप मात्र बदलिन्छ। तर यो रहस्य केवल उसले मात्र देख्न सक्छ, जसले जीवन जिउँदै गर्दा 'हेर्ने कला' अर्थात् होस र जागरूकता सिकेको छ।"

यस 'स्वर्ग र नरक' तथा 'कर्मको ऐना' को अवधारणालाई ईशोपनिषद् को यो मन्त्रले निकै सटिक रूपमा पुष्टि गर्छ:

वायुरनिलममृतमथेदं भस्मान्तं शरीरम्।

ॐ क्रतो स्मर कृतं स्मर क्रतो स्मर कृतं स्मर॥

— ईशोपनिषद् (मन्त्र १७)

अनुवाद: [मृत्युको समयमा प्रार्थना गरिन्छ] यो प्राण-वायु समष्टिगत वायुमा मिलोस् । र यो शरीर भष्म भएर माटोमा मिलोस्। हे संकल्पमय जीव [आत्मा]! अब तिमी आफैले गरेका कर्महरूलाई सम्झ। आफ्ना सबै संस्कारहरूलाई सम्झ। किनकि तिम्रा कर्महरू नै तिम्रो अगाडिको बाटो हुन्।

निचोडको रूपमा यसलाई एउटा 'रेकर्डिङ' जस्तै मान्नुहोस्। यदि एउटा गायकले जीवनभर बेसुरा गीत गायो भने, गीत सकिएपछि जब उसले आफ्नो रेकर्डिङ सुन्छ, उसलाई आफ्नै आवाजले पीडा दिन्छ। तर यदि उसले मधुर संगीत सिर्जना गरेको छ भने, आफ्नै सिर्जना सुन्दा उसलाई आनन्द मिल्छ। मृत्यु त्यही 'रेकर्डिङ' सुन्ने क्षण हो। यदि तपाईँ आफ्नो मृत्युलाई उत्सव बनाउन चाहनुहुन्छ भने, आजैदेखि आफ्नो जीवनको संगीतलाई मधुर र प्रेमपूर्ण बनाउन सुरु गर्नुहोस्।

गरुड पुराण : खण्ड - ५
शरीर छुटेपछिको अवस्था

हामीलाई लाग्छ कि श्वास रोकिएपछि यात्रा सकियो। तर सत्य सुन्नुहोस्—जब यो भौतिक शरीर छुट्छ, तब यात्रा समाप्त हुँदैन, बरु वास्तविक यात्रा त बल्ल सुरु हुन्छ। शरीरबाट अलग हुनुको अर्थ 'मुक्त' हुनु होइन। तपाईँको शरीर त छुट्यो, तर तपाईँको 'मन' अझै तपाईँसँगै छ। तपाईँका स्मृतिहरू, तपाईँका तीक्ष्ण इच्छाहरू, र तपाईँले जीवनभर पालेका तृष्णाहरू अझै तपाईँको साथमा छन्। र अध्यात्मको एउटा शाश्वत सत्य के हो भने—जहाँ मन छ, त्यहाँ बन्धन छ।

यसलाई एउटा अन्तरिक्ष यात्री (Astronaut) को उदाहरणबाट बुझौँ। जब एउटा यात्रीले आफ्नो भारी स्पेस-सूट फुकाल्छ, उसले अचानक एक प्रकारको अद्भुत हलुकापन महसुस गर्छ। मृत्युपछिको पहिलो अनुभव पनि ठ्याक्कै त्यस्तै हुन्छ। धेरै आत्माहरूका लागि यो क्षण एउटा ठूलो राहत र आनन्दको क्षण बन्छ। उनीहरूलाई लाग्छ कि उनीहरूका काँधबाट वर्षौँदेखिको भारी बोझ अचानक ओर्लिएको छ। उनीहरूलाई आफू हावामा उडिरहेको आभास हुन्छ, र वास्तवमै उनीहरू उड्छन् पनि। तर याद राख्नुहोस्, यो स्वतन्त्रता अझै अधुरो छ। किनभने यात्रीले लुगा त फुकाल्यो, तर उसको घर जाने इच्छा वा कतै पुग्ने तृष्णा अझै उसको भित्र जीवितै छ।

तपाईँको यो स्थूल शरीर (Physical Body) त ढल्यो, तर तपाईँको 'सूक्ष्म शरीर' (Subtle Body) अझै जीवित छ। यो सूक्ष्म शरीर भनेको के हो? यो तपाईँको वासना, तपाईँका बानीहरू, तपाईँका डरहरू र तपाईँका अधुरा सपनाहरूको एउटा पोको हो। कल्पना गर्नुहोस्, एउटा मानिसले एउटा सहर छोडेर अर्को सहर जाँदैछ। उसले पुरानो घर त छोड्यो, तर आफ्नो सुटकेसभित्र पुरानै सामानहरू बोकेर हिँडेको छ। यदि त्यो सुटकेसभित्र फोहोर र गन्हाउने सामान छ भने, ऊ नयाँ सहर पुगे पनि दुर्गन्धबाट मुक्त हुन सक्दैन। हाम्रो सूक्ष्म शरीर पनि त्यही सुटकेस हो, जसले हाम्रो अगाडिको पूरै यात्राको गन्तव्य तय गर्छ।

जस्तो एउटा बीउको (Seed) हुन्छ। जब एउटा फूल मर्छ, त्यो फूलको अस्तित्व सकिएको जस्तो देखिन्छ। तर त्यो फूलले आफ्नो पुरै जीवनको अनुभव र भविष्यको सम्भावना एउटा सानो बीउभित्र सुरक्षित राखेको

हुन्छ। त्यो बीउ नै सूक्ष्म शरीर हो। यदि बीउभित्र 'काँडा' को संस्कार छ भने त्यसले अर्को जन्ममा काँडै उमार्छ, र यदि 'फूल' को संस्कार छ भने फूल नै फुलाउँछ। मृत्युले तपाईंको जीवनमा कुनै नयाँ जादु गर्दैन; यसले त केवल त्यही कुरालाई बाहिर ल्याउँछ, जो तपाईंले जीवनभर आफ्नो भित्र लुकाएर वा पालेर राख्नुभएको थियो।

त्यसैले म बारम्बार भन्छु—मृत्यु कुनै नयाँ घटना होइन। यो त केवल एउटा 'एक्स्पोजर' (Exposure) हो। तपाईं भित्र जे छ, मृत्युले त्यसलाई छताछुल्ल पारिदिन्छ। यदि भित्र शान्ति छ भने यात्रा शान्त हुन्छ, यदि भित्र आँधी छ भने यात्रा पनि आँधीमय हुन्छ।

'सूक्ष्म शरीर' र 'वासना' को यात्रालाई बृहदारण्यक उपनिषद् मा वर्णन गरिएको छ ।

यथाकारी यथाचारी तथा भवति साधुकारी साधुर्भवति पापकारी पापो भवति पुण्यः पुण्येन कर्मणा भवति पापः पापेन॥ अथो खल्वाहुः काममय एवायं पुरुष इति स यथाकामो भवति तत्क्रतुर्भवति यत्क्रतुर्भवति तत्कर्म कुरुते यत्कर्म कुरुते तदभिसंपद्यते॥

— बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.५)

अनुवाद: मनुष्य जस्तो कर्म गर्छ र जस्तो आचरण गर्छ, त्यस्तै बन्दछ। शुभ कर्म गर्ने शुभ हुन्छ र पाप कर्म गर्ने पापी। वास्तवमा मनुष्य 'काममय' (इच्छाले बनेको) हो। उसको जस्तो 'काम' (इच्छा) हुन्छ, त्यस्तै उसको 'क्रतु' (संकल्प) हुन्छ। जस्तो संकल्प हुन्छ, त्यस्तै उसले 'कर्म' गर्छ। र जस्तो कर्म गर्छ, त्यस्तै फल उसले प्राप्त गर्दछ।

निष्कर्षमा, मृत्युको समयमा तपाईंको बैंक ब्यालेन्स, तपाईंको पद वा प्रतिष्ठा साथमा जाँदैन। तपाईंको साथमा त केवल तपाईंको 'स्वभाव' जान्छ। त्यसैले आफ्नो स्वभावलाई यति सुन्दर र हलुका बनाउनुहोस् कि जब मृत्युले तपाईंको ढोका ढकढक्याउँछ, तपाईं कुनै भारी बोझ बिना, एउटा चराझैँ उडेर अनन्तको यात्रामा निस्कन सक्नुहोस्।

गरुड पुराण : खण्ड - ६

आत्माको आत्म-अवलोकन

मृत्युको वास्तविक प्रक्रिया तपाईंले सोचेभन्दा धेरै भिन्न र धेरै पारदर्शी छ। जब शरीर छुट्छ, तब आत्मा आफ्नै जीवनका स्मृतिहरूको महासागरमा प्रवेश गर्छ। धेरैले सोच्छन् कि त्यहाँ चित्रगुप्त जस्तै कुनै बाहिरी

न्यायाधीश बसेको हुन्छ। तर होइन! तपाईंको आफ्नै 'चेतन' र 'अचेतन' मन नै त्यतिबेला एउटा विशाल ऐना बनिदिन्छ। तपाईंले आफ्नो पूरै जीवनलाई फेरि एक पटक जिउनुहुन्छ। तर यसपटकको जीवनमा एउटा ठूलो भिन्नता हुन्छ—अब तपाईंसँग कुनै पनि बहाना बनाउने सुविधा हुँदैन।

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा अदालत (Court) छ, जहाँ तपाईं नै वकिल हुनुहुन्छ, तपाईं नै अभियुक्त हुनुहुन्छ र तपाईं नै न्यायाधीश हुनुहुन्छ। जिउँदो हुँदा तपाईंले अदालतमा झूटो प्रमाण पेश गर्न सक्नुहुन्थ्यो, अरूलाई र आफैँलाई पनि धोका दिन सक्नुहुन्थ्यो। तर मृत्युको त्यो क्षणमा तपाईंको अहंकारको पर्दा हट्छ। जस्तै, एउटा एक्स-रे (X-ray) मेसिनले बाहिरको लुगा होइन, भित्रको हड्डीको अवस्था स्पष्ट देखाइदिन्छ, ठ्याक्कै त्यसरी नै मृत्युपछि तपाईंको हरेक निर्णय, हरेक लुकेको हिंसा र हरेक शुद्ध प्रेम स्पष्ट देखिन्छ।

मानौँ, तपाईंले कसैको चित्त दुखाउनुभयो र बाहिरबाट 'मैले त उसको भलोको लागि गरेको' भनेर बहाना बनाउनुभयो। संसारले तपाईंको बहाना पत्यायो होला, तर तपाईंको अचेतन मनलाई सत्य थाहा थियो। मृत्युको ऐनामा जब त्यो दृश्य आउँछ, तपाईंले अरूले देखेको सत्य होइन, बरु आफ्नो भित्रको त्यो 'असली नियत' देख्नुहुन्छ। सबैभन्दा भयानक पीडा त्यतिबेला हुन्छ, जब तपाईंले देख्नुहुन्छ कि 'मलाई थाहा थियो कि कुन बाटो सही हो, तैपनि मैले स्वार्थवश गलत बाटो रोजेँ।' त्यो पश्चात्ताप नै सबैभन्दा ठूलो नरक हो।

हामीले गरुड पुराणमा सुनेका छौँ—खौल्दो तेलमा डुबाइने, काँडामा सुताइने। मित्रहरू, यी सबै 'प्रतीक' (Symbols) हुन्। मानिसहरूले यी प्रतीकहरूलाई अक्षरशः बुझे र डराए। वास्तवमा 'खौल्दो तेल' भनेको तपाईंभित्रको डाह र इर्ष्याको आगो हो, जसमा तपाईंको आत्मा आफैँ जलिरहेको हुन्छ। 'काँडाको ओछ्यान' भनेको तपाईंले अरूलाई दिएको पीडाको स्मृति हो। हाम्रा शास्त्रहरूले यी कुराहरूलाई संकेतमा भनेका थिए ताकि मानिसहरू सजग होऊन्, तर हामीले त्यसलाई डरको कथा बनायौँ।

त्यसैले, म भन्छु—मृत्युपछि भोग्ने पीडा कुनै बाहिरी दण्ड होइन, यो त केवल आफ्नो सत्यको अगाडि नग्न उभिनुको लाज र छटपटी हो। यदि तपाईं आजैदेखि सत्य र प्रेममा बाँच्न थाल्नुभयो भने, त्यो ऐना तपाईंका लागि डरलाग्दो होइन, निकै सुन्दर देखिनेछ।"

यस 'स्वयं-निरीक्षण' र 'कर्मको साक्षी' हुने अवस्थालाई प्रश्नोपनिषद् र अन्य वैदिक चिन्तनमा यसरी व्याख्या गरिएको छ:

यच्चित्तस्तेनैष प्राणमायाति।

प्राणस्तेजसा युक्तः सहात्मना यथासंकल्पितं लोकं नयति॥

— प्रश्नोपनिषद् (३.१०)

अनुवादः मानिसको मृत्युको समयमा जस्तो चित्त (विचार र स्मृति) हुन्छ, उसले त्यस्तै प्राणको गति प्राप्त गर्छ। त्यो प्राण आफ्नो तेज (संस्कार) र आत्मासँग मिलेर, उसले जीवनभर गरेको संकल्प र कर्म अनुसारको लोक (अवस्था) तर्फ लैजान्छ।

निष्कर्षमा यसलाई एउटा 'हाइ-डेफिनिसन' (HD) रेकर्डिङ जस्तै सम्झनुहोस्। जीवनभर तपाईंले फिल्म खिच्नुभयो—कहिले उज्यालोमा, कहिले अँध्यारोमा। मृत्यु भनेको त्यो फिल्मको 'प्रीमियर सो' (Premiere Show) हो, जहाँ तपाईं एकान्तमा बसेर आफ्नो फिल्म हेर्नुहुन्छ। यदि तपाईंको फिल्ममा प्रेम, सेवा र करुणाको दृश्य धेरै छ भने तपाईं आनन्दित हुनुहुनेछ। तर यदि त्यहाँ केवल छल र कपट छ भने, त्यो फिल्म तपाईं आफैँलाई हेर्न गाह्रो हुनेछ। त्यसैले आफ्नो जीवनको फिल्म अहिले नै राम्रोसँग खिच्नुहोस्, ताकि अन्तिममा ऐना हेर्दा तपाईंलाई गर्व महसुस होस्।

गरुड पुराण : खण्ड - ७
स्वर्ग र नरकको वास्तविकता

मित्रहरू, यस समयमा म तपाईंको अर्को ठूलो भ्रम निवारण गर्न चाहन्छु। हामीले सोच्दै आएको 'स्वर्ग' कुनै आकाशमाथिको सुन्दर बगैँचा होइन । 'नरक' समेत जमिनमुनिको कुनै जलिरहेको खाडल होइन। वास्तवमा स्वर्ग र नरक कुनै भौगोलिक स्थान होइनन् । ती त केवल तपाईंको 'मानसिक अवस्था' (Mental State) हुन्। तपाईंको चेतना जुन स्थितिमा छ, तपाईंको लागि त्यही स्वर्ग वा नरक बनिदिन्छ।

यसलाई एउटा सपना (Dream) को उदाहरणबाट बुझौँ। जब तपाईं निद्रामा भयानक सपना देख्नुहुन्छ, तपाईंलाई कसैले लखेटिरहेको हुन्छ वा तपाईं आगोमा परिरहनुभएको हुन्छ। त्यतिबेला तपाईंको शरीर ओछ्यानमै सुरक्षित हुन्छ, तर तपाईंको 'मन' ले नरकको वास्तविक पीडा भोगिरहेको हुन्छ। मृत्युपछिको अवस्था पनि त्यस्तै हो। जो मानिस जीवनभर क्रोध, इर्ष्या र घृणाले भरिएको थियो, उसको आत्मा मृत्युपछि पनि त्यही क्रोधको ज्वालामा रहन्छ। फरक यति मात्र हो कि जिउँदो हुँदा उसले अरूमाथि रिस पोखेर मनलाई केही बेर शान्त पार्थ्यो होला, तर मृत्युपछि ऊसँग न त शरीर हुन्छ, न त रिस पोख्ने कुनै बाटो। ऊ आफ्नै क्रोधको आगोमा आफै थुनिएर जलिरहन्छ।

अर्कोतर्फ, जो मानिस जीवनभर 'अपराध बोध' (Guilt) ले दबिएको थियो, जसले अरूको कुभलो गर्‍यो, उसको लागि मृत्यु एउटा यस्तो कोठा जस्तो हुन्छ जहाँ चारैतिर ऐना मात्र छ र ती ऐनामा केवल आफ्नै गल्तीहरू देखिन्छन्। तर जसको जीवन प्रेम, करुणा र 'साक्षी भाव' मा बित्यो, उसको लागि मृत्यु एउटा

लामो र सुन्दर विश्राम बन्छ। जसरी एउटा भरियाले दिनभरिको भारी बिसाएर सितल रुखको फेदमा सुत्दा आनन्द महसुस गर्छ, प्रेमी र ध्यानी आत्माहरूले मृत्युमा त्यस्तै हलुकापन र शान्ति पाउँछन्।

तर दुःखको कुरा, अधिकांश मानिसहरू न त ध्यानी हुन्छन्, न त प्रेमी। तिनीहरू केवल 'मोह' मा बाँचेका हुन्छन्। त्यसैले मृत्युपछि अधिकांश आत्माहरू भौँतारिइरहेका हुन्छन्। उनीहरूलाई बुझ्न गाह्रो हुन्छ कि के भइरहेको छ। उनीहरू आफ्नो पुरानो घरको वरिपरि घुम्छन्, आफ्नै निर्जीव शरीरलाई हेरेर रुन्छन्। आफ्ना छोराछोरी वा प्रियजनलाई छुने र बोलाउने कोसिस गर्छन्। तर जब कसैले उनीहरूलाई देख्दैन र सुन्दैन, तब एउटा पहाडजत्रो 'एक्लोपन' ले उनीहरूलाई थिच्छ।

यो त्यही एक्लोपन हो, जुन तपाईँ आज पनि भीडको बीचमा महसुस गर्नुहुन्छ। तर जिउँदो हुँदा तपाईं त्यो एक्लोपनलाई सिनेमा हेरेर, फोन चलाएर वा साथीभाइसँग गफ गरेर लुकाउनुहुन्छ। मृत्युपछि तपाईंसँग लुक्ने कुनै ठाउँ हुँदैन। त्यहाँ कुनै भीड हुँदैन, केवल तपाईं र तपाईंको नाङ्गो सत्य मात्र हुन्छ। यदि तपाईँले जीवनमा एक्लै बस्ने कला र मौनको आनन्द सिक्नुभएको छैन भने, मृत्युको त्यो एकान्त तपाईंका लागि सबैभन्दा ठूलो नरक बनिदिन्छ।"

'मानसिक अवस्था' र 'चेतना' को यात्रालाई मैत्रायणी उपनिषद् मा निकै स्पष्टसँग भनिएको छ।

चित्तमेव हि संसारस्तत्प्रयत्नेन शोधयेत्।
यच्चित्तस्तन्मयो भवति गुह्यमेतत्सनातनम्॥
— मैत्रायणी उपनिषद् (६.३४)

अनुवाद: यो संसार (स्वर्ग/नरकको अनुभव) केवल तिम्रो 'चित्त' (मन) नै हो। त्यसैले आफ्नो चित्तलाई प्रयत्नपूर्वक शुद्ध बनाऊ। मानिसको चित्त जस्तो हुन्छ, उसको गति र अवस्था पनि त्यस्तै हुन्छ । यो एउटा सनातन रहस्य हो।

निचोडको रुपमा यसलाई एउटा रेडियो स्टेशन जस्तै सम्झनुहोस्। यदि तपाईँले आफ्नो रेडियोलाई 'दुःख र चिन्ता' को फ्रिक्वेन्सीमा ट्युन गर्नुभएको छ भने, तपाईं जहाँ गए पनि त्यही स्टेशन बज्छ। मृत्युले स्टेशन बदल्दैन, यसले त केवल आवाजलाई अझ चर्को (Amplify) बनाइदिन्छ। यदि तपाईं स्वर्ग चाहनुहुन्छ भने, कुनै अर्को लोकको प्रतिक्षा नगर्नुहोस्, बरु आजै आफ्नो मनको रेडियोलाई प्रेम र ध्यानको संगीतमा ट्युन गर्नुहोस्।

गरुड पुराण : खण्ड - ८
कर्मको प्रभाव

अव म मृत्युपछिको त्यो अदृश्य यात्राको कुरा गर्दै छु। जहाँ पुगेपछि हामीसँग न यो शरीर हुन्छ, न त कुनै सांसारिक सहारा। याद राख्नुहोस्, जो मानिस आफ्नो मनमा अनगिन्ती अधुरा इच्छाहरू, तृष्णाहरू र लोभको भारी बोकेर यस संसारबाट बिदा हुन्छ, उसको आत्मा अगाडिको यात्रामा सहजै अघि बढ्न

सक्दैन। ती इच्छाहरू फलामका साङ्‌लाजस्तै हुन्छन् जसले आत्माको ऊर्जालाई तलतिर, अर्थात् फेरि त्यही पुरानो संसार र मोहतिर तानिरहन्छन्। तर जो मानिस जीवन जिउँदै गर्दा मोहबाट मुक्त भएर हलुङ्गो भएको छ, उसको यात्रा कुनै बादल उडेझैँ अत्यन्तै सहज र शान्त हुन्छ।

यसलाई एउटा तातो हावाको बेलुनको (Hot Air Balloon) उदाहरणबाट बुझौँ। यदि बेलुनलाई आकाशमा धेरै माथि उडाउनु छ भने त्यसमा बाँधिएका बालुवाका बोराहरू (भारी) फाल्नुपर्छ। हाम्रा इच्छाहरू ती बालुवाका बोराहरू हुन्। जबसम्म तपाईँले 'यो मेरो हो', 'मलाई यो चाहियो', 'उसले मलाई यसो भन्यो' जस्ता भारीहरू बोकिरहनुहुन्छ, तबसम्म तपाईँको चेतनाको बेलुन माथि उठ्न सक्दैन। मृत्युको क्षणमा जसले यी बोराहरूलाई सहजै त्याग्न सक्छ, ऊ मात्र परम गतितर्फ उड्न सफल हुन्छ।

कर्म भनेको कुनै बाहिरबाट दिइने सजाय वा पुरस्कार होइन; कर्म त एउटा 'दिशा' हो। जसरी एउटा नदी आफ्नो प्राकृतिक बहाव र जमिनको ढल्काइ अनुसार आफैँ समुद्रतिर बग्छ, त्यसरी नै तपाईँको आत्मा पनि जीवनभरको कर्म र विचारको बहाव अनुसार आफ्नो गन्तव्यतिर बग्छ। यदि तपाईँले जीवनभर नकारात्मकताको खाडल खन्नुभएको छ भने तपाईँको चेतना त्यही खाडलतिर बग्छ। यदि तपाईँले करुणा र सेवाको समतल मैदान बनाउनुभएको छ भने तपाईँको यात्रा शान्त र विशाल समुद्रतर्फ हुन्छ।

कर्म र गतिको सम्बन्ध शुक्ल यजुर्वेदमा प्रष्ट गरिएको छ।

अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते।
ततो भूय इव ते तमो य उ विद्यायां रताः॥
— ईशोपनिषद् (मन्त्र ९) / यजुर्वेद (४०.९)

व्याख्या: जो मानिस केवल बाहिरी संसारको अज्ञानता र भौतिक भोगमा मात्र लिप्त रहन्छन्, तिनीहरू मृत्युपछि घोर अन्धकारमा प्रवेश गर्छन्। अर्थात्, जसको चेतना केवल शरीर र पदार्थमा अड्किएको छ, उसले मृत्युपछि पनि त्यही जडता र अन्धकारको अनुभव गर्छ।

यो बिन्दुमा आएर तपाईँलाई एउटा शाश्वत सत्य निकै स्पष्ट सँग राख्न चाहन्छु। कुनै स्वर्गमा बसेर भगवानले तपाईँको पाप वा धर्मको हिसाब-किताबको खाता पल्टाउनुहुन्न। यथार्थ यो हो कि तपाईँको आफ्नै जीवन नै तपाईँको वास्तविक लेखा जोखा हो। तपाईँ एउटा यस्तो चित्रकार हुनुहुन्छ जसले जीवनभर एउटा क्यानभासमा रङ भरिरहेको छ। मृत्यु भनेको त्यो क्यानभासलाई अन्तिम रूपमा हेर्नु मात्र हो। यदि तपाईँले क्यानभासमा क्रोध र घृणाको कालो रङ भर्नुभएको छ भने, मृत्युपछि तपाईँले देख्ने चित्र पनि कालै हुनेछ। तपाईँ जस्तो बन्नुभयो, तपाईँको अगाडिको अवस्था पनि त्यस्तै हुनेछ।

यदि तपाईँ दिनभर जागरूक, शान्त र सचेत रहनुभयो भने तपाईँको रातिको निद्रा पनि गहिरो र शान्त हुन्छ। तर यदि दिनभर तपाईँ चिन्ता र तनावमा हुनुहुन्छ भने निद्रामा पनि डरलाग्दा सपनाले सताउँछन्। मृत्यु पनि एउटा लामो निद्रा जस्तै हो। यदि जीवनमा तपाईँ होसपूर्ण र जागरूक हुनुहुन्थ्यो भने मृत्युपछि यो जागरूकता अझ प्रगाढ र दिव्य हुन सक्छ। तर यदि जीवनभर तपाईँ अज्ञानताको निद्रामा सुतिहनुभयो भने मृत्युपछि पनि तपाईँको आत्मा त्यही अन्धकार र भ्रममा भौँतारिरहनेछ।

आत्माको यस सूक्ष्म यात्रा र कर्मको परिणामबारे कठोपनिषदमा स्पष्ट उल्लेख भएको छ।

योनिमन्ये प्रपद्यन्ते शरीरत्वाय देहिनः।
स्थाणुमन्येऽनुसंयन्ति यथाकर्म यथाश्रुतम्॥
— कठोपनिषद् (२.२.७)

व्याख्या: जीवात्मा आफ्नो कर्म र ज्ञान (जागरूकता) को आधारमा नयाँ शरीर प्राप्त गर्नका लागि विभिन्न योनिहरूमा प्रवेश गर्छ। कोही मानिसको रूपमा जन्मिन्छन् त कोही आफ्नो निम्न चेतनाका कारण वृक्ष वा जड पदार्थको अवस्थामा पुग्छन्। यो सबै तपाईँले जीवनभर कस्तो 'संस्कार' बनाउनुभयो भन्ने कुरामा निर्भर गर्छ।

त्यसैले मित्रहरू, मृत्युपछिको यात्रा कुनै अर्कै ग्रहको यात्रा होइन। यो त यही जीवनको एउटा विस्तार मात्र हो। फरक यति मात्र हो कि जिउँदो हुँदा तपाईँले आफ्नो अनुहारमा 'मुखौटा' लगाउन सक्नुहुन्थ्यो। अरूलाई र आफैँलाई पनि छल्न सक्नुहुन्थ्यो। तर मृत्युको त्यो नाङ्गो सत्यको अगाडि अब कुनै पनि छल सम्भव छैन। त्यहाँ तपाईँ आफ्नो असली रूपमा हुनुहुन्छ। त्यसैले आजै, यसै क्षण विचार गर्नुहोस, तपाईँ कस्तो भारी बोकिरहनुभएको छ? किनकि तपाईँको आजको 'होस' नै तपाईँको भोलिको 'स्वर्ग' हो।"

गरुड पुराण : खण्ड - ९
दिशा निर्धारण

मित्रहरू, मृत्युपछिको यात्रामा एउटा यस्तो मोड आउँछ जहाँ सबै शब्दहरू सकिन्छन्। सबै तर्कहरू मौन हुन्छन्। जब आत्मा आफ्ना सारा स्मृतिहरूबाट गुज्रिसकेको हुन्छ, जब उसले आफ्नो पुरै जीवनलाई कुनै पर्दा वा बहाना बिना ऐनामा झैँ स्पष्ट हेरिसकेको हुन्छ । तब एउटा गहिरो र निस्तब्ध 'मौन' छाउँछ। यो मौन कुनै साधारण शान्ति होइन । यो त अत्यन्तै निर्णायक घडी हो। यही बिन्दुबाट आत्माको अगाडिको दिशा तय हुन्छ । र नयाँ मार्ग खुल्छ। यस समयमा आत्माको मनमा न त कुनै प्रश्न बाँकी रहन्छ, न त कुनै

छनौट गर्ने अधिकार नै। किनकि छनौट त तपाईँले जीवन जिउँदै गर्दा नै गरिसक्नुभएको थियो। तपाइको जीवनका कर्महरूले त्यसको सम्पूर्ण गोरेटोहरू कोरिसकेका थिए। अब त केवल त्यो छनौटको 'परिणाम' स्विकार्ने र भोग्ने प्रवाह मात्र बाँकी रहन्छ।

यसलाई यसरी बुझौँ—जतिन्जेल एउटा ढुङ्गा पहाडको चुचुरोमा स्थिर छ, त्यतिन्जेल त्यहाँ सम्भावनाहरू छन्। तर जब त्यो ढुङ्गा पहाडबाट तल खस्न थाल्छ, तब त्यो ढुङ्गाले 'म कहाँ खस्ने र कुन बाटोबाट जाने' भनेर निर्णय गर्न सक्दैन। उसको तौल कति छ, उसको आकार कस्तो छ र पहाडको ढल्काइ कता छ, यी कुराले नै उसको गति र गन्तव्य तय गर्छन्। हाम्रो जीवन पनि त्यही तयारी हो। मृत्युपछि तपाईँको नियन्त्रण समाप्त हुन्छ र तपाईं जीवित हुँदाको जीवनभरको 'ऊर्जाको तौल', नियत र लगावले तपाईं लाई आफैँ कतै पुऱ्याउँछ।

जबसम्म वाण धनुषमा छ र ताँदो तानिएको छ, तबसम्म तपाईँसँग दिशा बदल्ने मौका हुन्छ। तर एक पटक वाण हातबाट छुटेपछि, त्यसले कुन लक्ष्यलाई भेट्छ भन्ने कुरा तपाईँको निशाना र शक्तिमा पहिले नै तय भइसकेको हुन्छ। मृत्युपछिको अवस्था त्यही 'छुटिसकेको वाण' जस्तै हो। तपाईँको जीवनभरको संकल्प नै त्यो शक्ति हो जसले तपाईँलाई अगाडिको लोक वा अवस्थामा पुऱ्याउँछ।
मृत्युपछिको यात्राको मौन ऊर्जा प्रवाहको यो सिद्धान्त लाई उपनिषद् को यो मन्त्रले पुष्टि गर्छ।

यथाकारी यथाचारी तथा भवति।

तत्क्रतुर्भवति तत्कर्म कुरुते यत्कर्म कुरुते तदभिसम्पद्यते॥

— बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.५)

व्याख्या: मनुष्य जस्तो आचरण र कर्म गर्दछ, मृत्युपछि उसको गति पनि त्यस्तै हुन्छ। उसको अन्तिम समयको संकल्प (ऊर्जाको अवस्था) ले नै उसको अगाडिको मार्ग र फल निर्धारण गर्दछ। यसमा कुनै बाहिरी हस्तक्षेप हुँदैन।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईँले एउटा कम्प्युटरमा जीवनभर विभिन्न डेटा इन्ट्री गर्नुभयो। जब तपाईं 'इन्टर' (Enter) थिच्नुहुन्छ, कम्प्युटरले आफ्नो हिसाबले नतिजा (Output) दिन्छ। मृत्यु त्यही 'इन्टर' बटन थिचिएको क्षण हो। अब तपाईँले नतिजा बदल्न सक्नुहुन्न। तपाईँले जे 'प्रोग्राम' गर्नुभयो, त्यही ऊर्जाको नियम (Law of Energy) अनुसार प्रकट हुन्छ। कर्म कुनै नैतिक नियम मात्र होइन, यो त ऊर्जाको भौतिक शास्त्र (Physics of Energy) हो।

जब एउटा फल रुखमा पाक्छ, त्यो कतिबेला र कता झर्छ भन्ने कुरा फलको आफ्नै अवस्थाले तय गर्छ। यदि फल गुलियो र हलुङ्गो छ भने त्यो सहजै झर्छ । र नयाँ जीवनको आधार बन्छ। तर यदि फल कुहिएको छ भने त्यो दुर्गन्धको कारण बन्छ। तपाईंको जीवनभरको भोगाइले तपाईंभित्र जुन ऊर्जाको 'रस' भरेको छ, मृत्युको बेला त्यही रसले तपाईंलाई तान्छ।

कर्म र ऊर्जाको यस अटल नियमबारे ऋग्वेदमा संकेत गरिएको छ।

कृतं मे दक्षिणे हस्ते जयो मे सव्य आहितः।
— ऋग्वेद (१०.४२.९)

व्याख्या: मेरो दाहिने हातमा कर्म छ । र देब्रे हातमा त्यसको परिणाम (विजय वा पराजय) छ। अर्थात्, तपाईंको कर्म र त्यसको ऊर्जा यति नजिक छन् कि तिनलाई अलग गर्न सकिँदैन। तपाईंको कर्मले नै तपाईंको भविष्यको मार्ग कोर्छ।

त्यसैले म भन्छु, मृत्युपछि स्वर्ग जाने प्रार्थना गर्नु व्यर्थ छ। यदि तपाईंले जीवनमा 'स्वर्ग' जस्तो ऊर्जा निर्माण गर्नु भएको छैन भने स्वर्ग जाने बाटो तपाईं आफैले आफ्नो लागी बन्द गरिसक्नु भएको छ। भैगो समय गुज्री सकेपछि अब तात्नुको अर्थ रहन्न। कर्मको रहस्य यही हो कि तपाईंको हरेक विचार, हरेक कार्य र हरेक भावनाले तपाईंको ऊर्जाको एउटा निश्चित आकार बनाइरहेको छ। मृत्यु त केवल त्यो ऊर्जाको ऐना हो। यदि तपाईं आज जागरूक हुनुभयो भने मात्र त्यो अन्तिम 'मौन' तपाईंका लागि संगीत बन्नेछ। अन्यथा त्यो भयानक शून्यता हुन सक्छ। तपाईं जसरी बाँच्नुहुन्छ, त्यही ऊर्जा नै तपाईंको भविष्यको एक मात्र मार्गदर्शक हो।

गरुड पुराण : खण्ड - १०

आत्माको गति

मेरो प्यारो अभिन्न मित्र ! अव म तपाईंहरूलाई एउटा यस्तो सत्यको नजिक लैजाँदैछु, जसले स्वर्ग र नरकप्रतिको तपाईंको पुरानो धारणालाई पूर्ण रूपमा बदलिदिनेछ। मृत्युपछिको यात्रामा केही आत्माहरू कपासजस्तै हलुङ्गा हुन्छन्। किन? किनकि उनीहरूमा संसारलाई मुठ्ठीमा कस्ने 'वासना' कम हुन्छ। आफै हराउने हो कि भन्ने 'भय' कम हुन्छ । र वस्तुहरूलाई 'समातेर राख्ने' मोह कम हुन्छ। यस्ता हलुङ्गा आत्माहरू सहजै माथितिर तानिन्छन्। यहाँ 'माथि' को अर्थ कुनै भौतिक आकाश होइन । माथि हुनु भनेको

सूक्ष्म चेतनामा रुपान्तरण हुनु हो। असीमित शान्तिमा विलीन हुनु हो । र ब्रह्माण्डीय विस्तारको अनुभव गर्नु हो।

यसलाई यसरी बुझौँ । एउटा ग्याँस भरिएको बेलुनलाई तपाईँले छोडिदिनु भयो भने त्यो स्वतः आकाशतिर उड्छ। किनकि उसको स्वभाव नै हलुङ्गो छ। तर एउटा ढुङ्गालाई जतिसुकै माथि फाले पनि त्यो जमिनमै बज्रिन्छ। हाम्रा इच्छाहरू ती ढुङ्गा हुन्। जो मानिस 'म र मेरो' को बोझले थिचिएको छ, उसको चेतना मृत्युपछि जतिसुकै तड्पिए पनि माथिल्लो आयाममा पुग्न सक्दैन। ऊ आफ्नै भारीपनले तलतिर तानिन्छ।

पानीको वाष्पीकरण र जम्ने प्रक्रिया यसलाई बुझ्ने अर्को उत्तम उदाहरण हुन् सक्दछ। जब पानी तातो र शुद्ध हुन्छ, त्यो बाफ बनेर माथि उड्छ। यो स्वर्गको अवस्था अर्थात् सूक्ष्मतामा रुपान्तरण हो। तर जब पानी फोहोर हुन्छ र चिसोमा जम्छ, त्यो बरफ बन्छ। जड बन्छ र तलै रहन्छ । यो नरकको अवस्था अर्थात् घनत्व हो। 'तल' को अर्थ कुनै खाडल होइन । यसको अर्थ त 'जडता' हो। जहाँ आत्मा बारम्बार एउटै विचार र एउटै पीडाको चक्रमा फसिरहन्छ।

सूक्ष्मता र जडताको यो अवधारणा श्वेताश्वतरोपनिषदमा भेटिन्छ।
घृतात्परं मण्डमिवातिसूक्ष्मं ज्ञात्वा शिवं सर्वभूतेषु गूढम्।
विश्वस्यैकं परिवेष्टितारं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः॥ — श्वेताश्वतरोपनिषद् (४.१६)

व्याख्या: जसरी घिउको 'मण्ड' (सार तत्व) अत्यन्त सूक्ष्म हुन्छ, त्यसरी नै परमात्मा वा शुद्ध चेतना सबै प्राणीहरूमा लुकेको छ। जसले यो सूक्ष्मतालाई चिन्छ, ऊ सबै सांसारिक पाश (बन्धन र भारीपन) बाट मुक्त भएर परम शान्तिमा लीन हुन्छ।

मानिसहरूले गरुड पुराणमा वर्णन गरिएका भयानक सजायहरूलाई सुनेर डर मान्छन्। तर ती त केवल 'प्रतीक' को रूपमा भनिएका हुन्। जब पुराणले कराहीमा भकभक तातिई रहेको तेलको कुरा गर्दछ , त्यसले तपाईंको भित्र बलिरहेको ईर्ष्या र क्रोधको आगोलाई संकेत गरिरहेको हुन्छ। जब त्यहाँ 'यमदूत' को कुरा आउँछ, ती तपाईँका आफ्नै डरले ग्रसित बनेका विचारहरू हुन्। यदि तपाईंले गरुड पुराणमा वर्णन गरिएका प्रतीकलाई मात्र साँचो मान्नुभयो भने, त्यसले दिन खोजेको 'सत्य' छुट्छ। स्वर्ग भनेको कुनै अप्सराहरू नाच्ने ठाउँ होइन। यो त एउटा यस्तो मनः स्थिति हो जहाँ कुनै संघर्ष छैन, कुनै पछुतो छैन।

कल्पना गर्नुहोस्, मृत्यु एउटा रेडियो स्टेशन ट्युनिङ गर्ने प्रक्रिया हो। यदि तपाईँको जीवनको फ्रिक्वेन्सी (Frequency) प्रेम र करुणामा सेट छ भने, तपाईँले दिव्य संगीत (स्वर्ग) सुन्नु हुनेछ। तर यदि तपाईँको ट्युनिङ घृणा र लोभमा छ भने, तपाईंले केवल 'न्वाइज' वा कर्कश आवाज (नरक) सुन्नुहुनेछ। नरक कुनै बाहिरको आगोको कुण्ड होइन। यो त त्यो अवस्था हो जहाँ तपाईंकै मनले तपाईंलाई हरक्षण डसिरहन्छ।

चेतनाको शुद्धता र त्यसको गतिको बारेका यी सन्देशहरू मुण्डकोपनिषदमा भेटिन्छ।

विशुद्धसत्त्वस्तं जयते लोकं च स्मार्त्तं च कामान्।
— मुण्डकोपनिषद् (३.१.१०)

व्याख्या: जसको अन्तःकरण पूर्ण रूपमा शुद्ध र हलुङ्गो भएको छ, उसले जुन जुन लोकको संकल्प गर्छ वा जुन अवस्थामा पुग्न चाहन्छ, त्यो सहजै प्राप्त गर्छ। अर्थात्, शुद्ध मन नै स्वर्गको साँचो हो।

त्यसैले मित्रहरू, मृत्युको डर छोड्नुहोस् र आफ्नो जीवनलाई 'हलुङ्गो' बनाउन सिक्नुहोस्। जीवनमा धेरै थोकको आशक्ति त्यागेर, भोगको इच्छा त्यागेर, जम्मा गरेका नचाहिने चीजहरू फालेर मात्र आत्मा लाई हल्का गर्न सकिन्छ। धेरै थोक 'पक्रेर' राख्ने लालसाले आत्मा भारी हुन्छ। जसले यो जीवनमा उपयुक्त समयमा त्यस्ता चिजहरूलाई 'छोड्ने कला' (The Art of Letting Go) सिक्यो, उसको लागि मृत्यु एउटा महान विस्तार र अनन्त आकाशको यात्रा बन्नेछ। निचोडमा यो कुरा बुझौँ कि हाम्रो लागि बनेको भनिएको नर्क अरू कसैले बनाएको होइन। त्यो त हाम्रै अधुरा इच्छाहरूले बुनेको जाल हो।

गरुड पुराण : खण्ड - ११
विभिन्न आत्माहरूको अवस्था

आदरणीय मित्रहरू, अव हामी यस्तो सूक्ष्म सत्यको चर्चा गरौँ जसले हाम्रो 'चरित्र' र 'मृत्यु' बीचको सम्बन्धलाई स्पष्ट पारिदिन सकोस्। हामी सोच्छौँ कि मृत्युले हाम्रो सोचाइको तरिका बदलिदिन्छ। तर त्यो सत्य होइन। जो मानिस जीवनभर धेरै धूर्त थियो, जसले हरेक कुरामा नाफा-घाटाको गणना (Calculation) गर्थ्यो। र जसले झूटको सहारा लिएर बाटोहरू बनाउँथ्यो। मृत्युपछि पनि उसको त्यो 'धुर्त आदत' मर्दैन। उसको आत्मा शरीर छुटेपछि पनि त्यही पुरानो धूर्तता र योजनामा अल्झिरहन्छ। ऊ त्यहाँ पनि झूटको सहाराको बाटो खोज्छ। जाल बुन्छ। तर विडम्बना! मृत्यु पछि ऊसँग ती योजनाहरू कार्यान्वयन गर्ने 'भौतिक शरीर' नै हुँदैन। अनि यही असमर्थता र व्यर्थता नै उसको लागि सबैभन्दा ठूलो मानसिक पीडा बनिदिन्छ।

यसलाई यसरी बुझौँ—एउटा यस्तो ड्राइभरको कल्पना गर्नुहोस् जसलाई तीव्र गतिमा गाडी चलाउने लत छ। उसले सधैँ ओभरटेक गर्ने र छिटो पुग्ने योजना बनाउँछ। अब कल्पना गर्नुहोस्, त्यो ड्राइभरबाट उसको कार खोसियो। उसको सवारीको लागि अव चालक बिनाको कार (The Driver without a Car) मात्र

उपलब्ध छ। जो आफ्नो गतिमा आफ्नै नियममा हिडदछ। तर उसको ट्राफिक नियम तोडेर 'छिटो कुद्ने' मानसिक लत (Impulse) अझै बाँकी छ। ऊ बाटोमा उभिएर मनमनै स्टेयरिङ घुमाउँछ, तर ऊ कतै पुग्न सक्दैन। उसको त्यो अधुरो वेगले उसलाई भित्रभित्रै छटपटी दिन्छ। चलाख र गणनात्मक मानिसको अवस्था मृत्युपछि ठ्याक्कै यस्तै हुन्छ।

जो मानिस जीवनभर केवल जिब्रोको स्वाद, शरीरको स्पर्श र कामनाको भोगमा डुबेको थियो, मृत्युपछि पनि उसको 'संस्कार' ले त्यही स्वाद र स्पर्श खोज्छ। ऊ खानाको सुगन्धतिर तानिन्छ । ऊ स्पर्शको लागि तड्पन्छ । तर अब उसँग न जिब्रो छ, न हात छ। यो त्यस्तै हो जस्तो कसैलाई सपनामा असाध्यै तिर्खा लाग्यो। तिर्खाएको मृगतृष्णा (The Thirst of Senses) जाग्यो। तर उसले पानी पिउन पाउँदैन। यही अधुरो तृष्णाको ज्वारभाटाले, भोगको तिर्खाले, उसलाई फेरि कुनै न कुनै 'योनि' वा जन्मतिर जबर्जस्ती धकेल्छ। किनकि उसलाई आफ्नो भोक मेटाउन शरीरको खाँचो पर्छ। यस विषयमा बृहदारण्यक उपनिषद् मा निकै सटिक कुरा भनिएको छ।

काममय एवायं पुरुष इति।
स यथाकामो भवति तत्क्रतुर्भवति।
यत्क्रतुर्भवति तत्कर्म कुरुते।
यत्कर्म कुरुते तदभिसम्पद्यते॥
— बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.५)

व्याख्या: वास्तवमा मनुष्य इच्छाहरूको पुञ्ज (काममय) हो। उसको गहिरो इच्छा जस्तो हुन्छ, उसको संकल्प (संकल्प) त्यस्तै बन्छ। जस्तो संकल्प हुन्छ, उसले कर्म त्यस्तै गर्छ । जस्तो कर्म गर्छ, अन्ततः उसले त्यस्तै गन्तव्य वा शरीर प्राप्त गर्छ।

जो मानिस जिउँदै हुँदा ध्यान सिक्यो र आफूलाई शरीर भन्दा भिन्न 'हेर्ने वालाको' रूपमा अनुभव गर्न सक्ने बन्यो, उसको लागि मृत्यु एउटा अद्भुत खेल बन्छ। जसरी नदीको किनारमा बसेको व्यक्तिले पानीको बहाव, त्यसमा बगेका फोहोर वा फूलहरूलाई तटस्थ भएर हेर्छ । उसलाई न त बग्ने डर हुन्छ न त समात्ने लोभ। साक्षी आत्माले आफ्नो शरीर छुट्ने प्रक्रियालाई पनि एउटा सिनेमा हेरे झैं शान्त भएर हेर्छ। आफ्नै जीवनको वास्तविक समयको चलचित्र जसको हेर्ने दर्शक आफै बनिरहेको छ। त्यसको 'साक्षी' (The Witness) आफै बनिरहेको छ। आफ्नै जीवनको वास्तविक समयको चलचित्रको दर्शक उसमा न त माथिल्लो लोकको लोभ आउँछ। न त तल्लो अवस्थाको भयले नै सताउने पिरोलिने अवस्था त्यहाँ सिर्जना हुन्छ।

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा ऐनाको अगाडि फोहोर आयो भने ऐना फोहोर हुँदैन, उसले त केवल फोहोर को प्रतिबिम्ब (Reflection) दिन्छ। त्यस्तै, यदि तपाईंको चेतना ऐना जस्तै 'साक्षी' छ भने मृत्युको समयमा हुने उथलपुथलले तपाईंलाई छुँदैन। धूर्त मानिस त्यो ऐनामा टाँसिएको रङ जस्तै हो। जो मेटिन डराउँछ। तर

साक्षी मानिस त्यो ऐनाको शुद्ध आकाश जस्तै हो । जहाँ दृश्यहरू आउँछन् र जान्छन्, तर आकाश सधैँ अछूत रहन्छ।

साक्षी भावको महिमा श्वेताश्वतरोपनिषद् र मुण्डकोपनिषदको प्रसिद्ध मन्त्रमा भेटिन्छ।

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परिषस्वजाते।
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्त्यनश्नन्न्यो अभिचाकशीति॥
— मुण्डकोपनिषद् (३.१.१)

व्याख्या: एउटै शरीररूपी रुखमा दुईवटा चरा (जीवात्मा र परमात्मा/साक्षी) सँगै बस्छन्। एउटा चराले संसारको कर्मको फल (भोग) स्वाद मानी मानी खान्छ। तर अर्को चराले नखाईकन केवल 'हेर्ने' काम मात्र गर्छ। जो केवल हेर्छ। ऊ नै मुक्त र आनन्दित छ।

त्यसैले मित्रहरू, मृत्युको बेला 'म को हुँ?' भन्ने प्रश्नको उत्तर तपाईँले जीवनभर कसरी बाँच्नुभयो भन्ने कुराले दिन्छ। यदि तपाईँ धूर्ततामा बाँच्नुभयो भने मृत्यु तपाईँको लागि ठूलो हार बन्नेछ। यदि तपाईँ भोगमा मात्र बाँच्नुभयो भने मृत्युले तपाईँलाई झन् भोको बनाउनेछ। तर यदि तपाईँ 'साक्षी' भएर बाँच्न सिक्नुभयो भने, मृत्यु तपाईँका लागि एउटा यस्तो ढोका हुनेछ जहाँबाट तपाईँ अनन्तको महासागरमा विलीन हुनुहुनेछ। मृत्युले केही पनि खोस्दैन । यसले त केवल तपाईँले जीवनभर आफ्नो कर्म मार्फत जम्मा गरेको 'असली धन' (पुण्य / जागरूकता) लाई उजागर गरिदिन्छ। त्यसै अनुरूप त्यसपछिको जीवनको यात्रा तय गर्ने अवसर उपलब्ध गराउने गर्दछ।

गरुड पुराण : खण्ड - १२
पुनर्जन्म (Rebirth) को रहस्य

हामी यहाँ त्यहि बिन्दुमा आइपुगेका छौँ जहाँबाट पुनर्जन्मको बीउ रोपिन्छ। धेरैलाई लाग्छ कि पुनर्जन्म कुनै ईश्वरले दिएको दण्ड हो। तर सत्य त्यस्तो होइन। पुनर्जन्म त तपाईँको आफ्नै 'अधुरो कथा' को अर्को अध्याय मात्र हो। जो मानिसले आफ्नो जीवनको पाठ पूर्ण रूपमा पढिसक्यो, जो भित्रबाट तृप्त भयो, ऊ फेरि यो जीवन मरणको चक्रमा फर्कनु पर्दैन। तर जो अधुरो रह्यो, जसका इच्छाहरू अझै बाँकी रहे, त्यही 'अपूर्णता' ले नै फेरि नयाँ शरीर र नयाँ रूप धारण गर्छ।

यसलाई अधुरो सपना र बिहानीको तिर्सनाको रूपमा बुझ्न सकिन्छ। मानौँ तपाईँ राती एउटा निकै रोचक सपना देख्दै हुनुहुन्थ्यो, तर सपनाको बीचमै कसैले तपाईँलाई ब्युँझाइदियो। अब तपाईँको मनमा त्यो सपना कसरी टुङ्गिन्छ भन्ने एउटा गहिरो तिर्सना रहन्छ। भोलिपल्ट सुत्दा तपाईँको अवचेतन मनले त्यही सपनालाई पूर्ण गर्न खोज्छ। पुनर्जन्म पनि त्यस्तै हो। तपाईँले यो जीवनमा जे-जे कुरा पूरा गर्न पाउनुभएन, तपाईँको ऊर्जाले ती इच्छाहरू पूरा गर्न अर्को एउटा 'क्यानभास' वा अर्को जीवन खोज्छ। तपाइको कर्मले कोरेको गोरेटो अनुरूप नै तपाइको चाहना पुरा गर्न तपाइलाई नयाँ जीवनमा पुनः जानुपर्ने तपाइको जरुरत हुन्छ।

धेरै कम मानिसहरू मृत्युको यो बिन्दुसम्म सचेत भएर पुग्छन्। अधिकांश आत्माहरूको अवस्था त हावामा उडिरहेको सुकेको पात जस्तो हुन्छ। सुकेको पातको आफ्नै कुनै दिशा हुँदैन। हावा जता चल्छ, पात त्यतै बग्छ। त्यसरी नै, जो मानिस जीवनभर बेहोसीमा बाँच्यो, उसको आत्मा आफ्ना पुराना कर्महरूको हावामा अनजानमै बहन्छ। उसलाई थाहा नै हुँदैन कि ऊ किन र कहाँ जाँदैछ। तर जो 'जागरूक' छ, ऊ सुकेको पातको अवस्थामा रहँदैन। बरु एउटा चरा जस्तो बन्दछ। जसले हावाको बीचमा पनि आफ्नो दिशा आफैँ तय गर्न सक्छ।

पुनर्जन्मको यो विज्ञानलाई बृहदारण्यक उपनिषदले व्याख्या गरेको छ ।

तमेतं वेदानुवचनेन ब्राह्मणा विविदिषन्ति यज्ञेन दानेन तपसाऽनाशकेन।
एतमेव विदित्वा मुनिर्भवति। एतमेव प्रव्राजिनो लोकमीप्सन्तः प्रव्रजन्ति॥
— बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.२२)

व्याख्या: मनुष्य आफ्नो ज्ञान र कर्मको संस्कार लिएर जान्छ। जसले यो संसारको नश्वरतालाई बुझेर निष्काम-कर्म (नतिजामा आशक्ति नरहेर गरिने मानवीय कर्म वा धर्म) गर्छ र आफूलाई जान्दछ, ऊ पुनर्जन्मको चक्रबाट मुक्त हुन्छ। तर जो कामनामा अड्किन्छ, उसले आफ्नै इच्छा अनुसारको लोक वा शरीर पुनः प्राप्त गर्छ।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा पुस्तकालयमा गएर एउटा निकै राम्रो किताब पढ्न सुरु गर्नुभयो, तर पुस्तकालय बन्द हुने समय भयो। तपाईंले त्यो किताब बीचमै छोड्नुपर्‍यो। अब भोलिपल्ट तपाईं फेरि त्यही पुस्तकालय जानुहुन्छ। किनकि तपाईंलाई त्यो कथा पूरा गर्नु छ। यदि तपाईंले किताब पूरा पढिसक्नुभएको भए तपाईं फेरि त्यहाँ जानुहुने थिएन। मुक्ति (Liberation) भनेको किताब पूरा पढ्नु हो, र पुनर्जन्म भनेको त्यही अधुरो कथा पूरा गर्न पुस्तकालय (संसार) फर्कनु हो।

मैले तपाईंलाई बारम्बार भन्ने गरेको छु, कुनै देवताले तपाईंलाई स्वर्ग वा नरक पठाउँने गर्दैन। कुनै बाहिरी शक्तिले तपाईंलाई सजाय दिँदैन। तपाईं आफैँ आफ्नो बाटो बनाउनुहुन्छ। यो ठ्याक्कै पहाडमा चिच्याउँदा आउने प्रतिध्वनि (Echo) जस्तै हो। यदि तपाईंले पहाडतिर फर्केर प्रेमको भाषा बोल्नुभयो भने पहाडले पनि 'प्रेम' नै फर्काउँछ। यदि तपाईंले घृणा ओकल्नुभयो भने घृणा नै फर्केर आउँछ। मृत्यु जीवनकै एउटा ठूलो प्रतिध्वनि हो। तपाईंले जीवनभर आफ्नो कर्म मार्फत जस्तो आवाज निकाल्नुभयो, मृत्युपछि तपाईंले त्यही आवाज सुन्नुहुनेछ। मृत्यु पछिको जीवन समेत ठ्याक्कै पहाडमा चिच्याउँदा आउने प्रतिध्वनि (Echo) जस्तै आफ्नो जीवनभरको कर्मको सारको प्रतिध्वनि (Echo) नै हो।

मुक्तिको यस अवस्थाबारे मुण्डकोपनिषदमा चर्चा भएको छ।

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे॥
— मुण्डकोपनिषद् (२.२.८)

व्याख्या: जब त्यो परमेश्वर (आफ्नो वास्तविक स्वरूप) को साक्षात्कार हुन्छ, तब हृदयका सबै गाँठा (अधुरा इच्छाहरू) खुल्छन्। सबै संशयहरू मेटिन्छन् । र सम्पूर्ण कर्महरू क्षीण हुन्छन्। यही अवस्था नै मुक्ति हो। जहाँबाट फेरि पछाडि फर्किनु पर्दैन।

मेरो प्यारे मित्रगण, मृत्युको चिन्ता गरेर समय बर्बाद नगर्नुहोस्। चिन्ता त यो जीवनको गर्नुहोस् । कि तपाईं कस्तो 'बीउ' रोप्दै हुनुहुन्छ। यदि तपाईंको जीवन जागरूकता, करुणा र मौनले भरिएको छ भने, तपाईंको अर्को चरण जन्म होइन, बरु एउटा अनन्त स्वतन्त्रता, अर्थात् 'मुक्ति' हुन सक्छ। मृत्युले केही पनि नयाँ गर्दैन। यसले त केवल तपाईंको जीवनको 'सार' लाई बाहिर ल्याएर राखिदिन्छ। तपाईं आज जे हुनुहुन्छ, मृत्युपछि त्यही अझ स्पष्ट रूपमा प्रकट हुनेछ। त्यसैले, अहिले नै ब्यूँझनुहोस्।

गरुड पुराण : खण्ड - १३
पुनर्जन्मको प्रक्रिया

अव हामी पुनर्जन्मको त्यस 'चुम्बकीय' रहस्यको कुरा गर्दैछौँ । यसले हाम्रो अर्को यात्राको गन्तव्य तय गर्छ। जब आत्मा एउटा यस्तो बिन्दुमा पुग्छ जहाँ उसको दिशा तय भइसकेको हुन्छ, तब त्यहाँ एउटा अनौठो आकर्षण पैदा हुन्छ। यो आकर्षण बाहिरबाट कसैले जबर्जस्ती थोपर्ने होइन, यो त तपाईंको भित्रैबाट उठ्ने एउटा सूक्ष्म शक्ति हो। एउटा अदृश्य चुम्बकले तानिरहेझैँ आत्मा आफ्नो नयाँ गन्तव्यतिर तानिन्छ। यो बुझ्नु निकै जरुरी छ कि, आत्माले कहिल्यै जन्म लिने निर्णय गर्दैन। निर्णय त 'मन' ले गर्छ। आत्मा त केवल त्यो मनको लहरसँगै बग्छ। किनकि मन अझै अधुरो छ। अझै इच्छाहरूको प्यासले छटपटाइरहेको छ।अतृप्त छ।

यसलाई एउटा रेडियोको उदाहरणबाट बुझौँ। जब तपाईं रेडियोमा कुनै स्टेशन खोज्नुहुन्छ, तब जुन स्टेशनको फ्रिक्वेन्सी तपाईंको रेडियोसँग मेल खान्छ, त्यहींबाट आवाज आउन थाल्छ। पुनर्जन्म पनि ठ्याक्कै त्यस्तै फ्रिक्वेन्सी ट्युनिङ (Frequency Tuning) हो। तपाईंको भित्रको ऊर्जा जुन स्तरको छ,

तपाईंको आत्मा त्यस्तै वातावरण र त्यस्तै आमा बुबाको कोखतिर स्वतः आकर्षित हुन्छ। यदि तपाईंको भित्र क्रोध र अशान्ति छ भने, तपाईंको रेडियोले 'क्रोध' कै स्टेशन पकडिनेछ।

बीउ र माटोको सम्बन्ध (Seed and Soil) यसको दोस्रो उदाहरण हुन सक्दछ। एउटा बीउको कथा हेरौँ। एउटा बीउले आफुले आफैँलाई कहाँ उमार्ने भनेर सोचेर निर्णय गर्दैन। तर बीउको प्रकृति अनुसार, यदि त्यो ओसिलो माटोमा उम्रने बीउ हो भने सुक्खा बालुवामा त्यो उम्रन सक्दैन। पुनर्जन्मको तयारी पनि एउटा लामो प्रक्रिया हो। आत्मा पहिले त्यो वातावरणतिर तानिन्छ, जो उसको आन्तरिक अवस्थासँग मेल खान्छ। आत्माले त्यही 'माटो' (कोख र परिवार) खोज्छ, जहाँ उसले आफ्नो अधुरो संस्कारलाई फेरि अगाडि बढाउन सकोस्।

यस प्रकृतिको आकर्षण र गतिको बारेमा कठोपनिषदमा चर्चा भेटिन्छ।

योनिमन्ये प्रपद्यन्ते शरीरत्वाय देहिनः।
स्थाणुमन्येऽनुसंयन्ति यथाकर्म यथाश्रुतम्॥
— कठोपनिषद् (२.२.७)

व्याख्या: जीवात्मा आफ्नो कर्म (संस्कार) र ज्ञान (आन्तरिक अवस्था) को आधारमा नयाँ शरीर प्राप्त गर्न विभिन्न योनिहरूमा प्रवेश गर्छ। कोही मानिस त कोही अन्य जड अवस्थामा पुग्छन्। यो सबै आफ्नो भित्रको ऊर्जाको तान (आकर्षण) अनुसार हुन्छ।

गरुड पुराणमा प्रतीक, बिम्ब र प्रतिबिम्बका रूपमा यिनै कुराहरूको चर्चा गरिएको छ। यही सत्यलाई बुझाउन गरुड पुराणले प्रतीकात्मक भाषाहरू प्रयोग गरेको छ। तर विडम्बना! मानिसले ती प्रतीकहरूलाई डरलाग्दा कथाहरूमा बदल्यो। तर विडम्बना! मानिसले ती सामान्य प्रतीकहरूलाई डरलाग्दा कथाहरूमा बदलिदिएर मृत्युलाई समेत आफ्नो जीविकोपार्जन गर्ने आयको स्रोतका रूपमा दुरुपयोग गर्न गरुड पुराणकै गलत व्याख्या गरिदिन थाले। गलत व्याख्यासहितको गरुड पुराणको किताब नै लेखेर वाचन गर्ने पद्धति सनातन हिन्दु विरोधी राज्य संयन्त्रले गरिदियो।

यथार्थमा गरुड पुराणमा 'विभिन्न लोक' र 'सजाय' वास्तवमा तपाईंको आन्तरिक अवस्थाका ऐना हुने गरी चर्चा गरिएको छ, जसलाई हाल बजारमा उपलब्ध गरुड पुराणका नाममा आएका पुस्तक र चर्चाहरूमा समेटिएको छैन। त्यसैले हरेक सनातन हिन्दु व्यक्तिले आफ्ना पुर्खा सम्झेर यहाँ हामीले राखेका गहिरो तथ्यसहितका चर्चा पढेर आफूलाई शुद्ध गरी आफ्ना पितृप्रति साँचो मनले श्रद्धाञ्जली दिनु जरुरी छ।

जस्तै, एउटा क्रोधित आत्माले क्रोधकै वातावरण पाउँछ । जुन उसको लागि नरक जस्तै हुन्छ। यो कुनै बाहिरी सजाय होइन, यो त एउटा 'सामञ्जस्य' (Harmony) हो। भित्र जे छ, त्यसैले बाहिरको रूप खोज्छ। डर त मानिसको आफ्नै अज्ञानताको आविष्कार हो। सत्यले कहिल्यै डराउँदैन। यसले त केवल ब्यूँझाउँछ।

एकपटक पानीको घोलको कल्पना गर्नुहोस् त। एउटा भाँडामा चिनी हालिएको छ र अर्कोमा नुन। जब कमिलाहरू आउँछन्, उनीहरू नुनतिर जाँदैनन्। चिनीतिरै तानिन्छन्। किन? किनकि कमिलाको भित्रको आवश्यकता र चिनीको गुण मिल्यो। त्यस्तै, यदि तपाईंको आत्मामा प्रेम र शान्ति छ भने, तपाईं त्यस्तो कोखतिर आकर्षित हुनुहुनेछ जहाँ मौन र साधनाको वातावरण होस्। तपाईंको भित्रको 'स्वाद' ले नै तपाईंको भविष्यको 'गन्तव्य' छनौट गर्छ।

आत्माको आफ्नो गन्तव्य छनौटको रहस्य बृहदारण्यक उपनिषदले प्रस्ट खोलिदिएको छ।

तदेतदभ्युक्तं— तदेव सक्तः सह कर्मणैति लिङ्गं मनो यत्र निषक्तमस्य।
— बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.६)

व्याख्या: यो जीवात्मा जुन कुरामा आसक्त (Attached) हुन्छ, त्यसैको संस्कार बोकेर आफ्नो मनका साथ त्यही दिशामा जान्छ जहाँ उसको वासना अड्किएको हुन्छ।

त्यसैले मेरा प्यारा मित्रहरू, यो बुझ्नुहोस् कि तपाईंको भोलिको जन्म आजको तपाईंको मानसिक गुणमा निर्भर छ। यदि तपाईं आफ्नो भविष्य सुन्दर बनाउन चाहनुहुन्छ भने, कसैलाई रिझाउनु पर्दैन, केवल आफ्नो 'भित्रको अवस्था' लाई शुद्ध बनाउनुहोस्। क्रोधलाई करुणामा र लोभलाई प्रेममा बदल्नुहोस्। किनकि मृत्युपछि तपाईंलाई कसैले कतै लैजाने होइन, तपाईं आफैँ आफ्नो ऊर्जाको चुम्बकले तानिएर कतै पुग्नुहुनेछ। सत्य जान्नुहोस् र डरबाट मुक्त हुनुहोस्।

गरुड पुराण : खण्ड - १४

गर्भमा प्रवेश

मित्रहरू, पुनर्जन्मको यात्रा क्रममा एउटा अत्यन्त सूक्ष्म र नाजुक क्षण आउँछ। त्यस क्षणमा आत्मा आफ्ना भविष्यका आमाबुबा बन्ने व्यक्तिहरूको मिलन स्थान वरिपरि मण्डराउन (starts circle around) सुरु गर्दछ। यो अवस्थामा आत्मा पूर्ण रूपमा अचेत हुँदैन। एउटा अत्यन्तै सूक्ष्म पहिचान त्यहाँ बाँचिरहेको हुन्छ। तर एउटा रोचक कुरा के छ भने, जसै त्यो चेतना गर्भभित्र प्रवेश गर्छ र नयाँ शरीर निर्माण हुन थाल्छ, हाम्रा पुराना स्मृतिहरू बिस्तारै धमिलो हुँदै जान्छन्। हामीलाई लाग्न सक्छ कि यो बिर्सनु त नराम्रो हो। तर याद राख्नुहोस्, प्रकृति अति नै करुणामयी छ। यदि तपाईंलाई पूर्वजन्मका सबै पीडा, सम्बन्ध र शत्रुताहरू याद भइरहने हो भने तपाईंलाई यो नयाँ जीवन जिउनै असह्य हुनेछ। प्रकृतिले स्मृतिको पर्दा यसकारण हाल्छ ताकि आत्माले विगतको बोझ बिना नयाँ सिराबाट फेरि जीवन जिउने प्रयास गर्न सकोस्।

जसरी एउटा पुरानो कम्प्युटर धेरै 'ह्याङ' हुन थालेपछि हामी त्यसलाई फर्म्याट गर्छौं। फर्म्याट गरेपछि पुराना फाइलहरू (स्मृतिहरू) त देखिँदैनन्, तर कम्प्युटरको 'प्रोसेसर' को क्षमता र त्यसको आधारभूत

गुण (प्रवृत्ति) भने उस्तै रहन्छ। गर्भमा प्रवेश गर्नु भनेको स्मृतिको फर्म्याट हुनु हो, ताकि नयाँ जीवनको सफ्टवेयर राम्ररी चल्न सकोस्। तर तपाईंको भित्रको 'हार्डवेयर' अर्थात् तपाईंको संस्कार भने मेटिँदैन। त्यो तपाइको डिएनएमा सूचनाको रूपमा हुन्छ।

कल्पना गर्नुहोस् एउटा पुरानो जीवनको संगीतकारले नयाँ जीवनको गीत गाउन सुरु गर्छ। उसले अघिल्लो जुनीको गीतको शब्दहरू त बिर्सियो होला, तर उसले वर्षौँदेखि गरेको रागको अभ्यास र उसको स्वरको मिठास त ऊसँगै जन्मजात रूपमा आएको छ। त्यसैले त कुनै बच्चा जन्मजात नै करुणावान हुन्छ। कोही हिंसक। कोही जन्मदै मौनप्रिय । त कोही बेचैन। यो कुनै संयोग होइन। यो त पुरानो जीवनको त्यही संगीत हो । जसको प्रतिध्वनि नयाँ शरीरमा सुनिएको छ।

गर्भको यस प्रकृतिको अवस्था र संस्कारको बारेमा ऋग्वेदमा संकेत गरिएको छ ।

गर्भ नु सन्नन्वेषामवेदमहं देवानां जनिमानि विश्वा।

— ऋग्वेद (४.२७.१)

व्याख्या: ऋषि वामदेव भन्नुहुन्छ, म गर्भमै रहेको अवस्थामा पनि मैले देवताहरूको [अर्थात् आफ्ना पूर्वजन्मका सबै शक्ति र ज्ञानको] रहस्यलाई जानेको थिएँ।

यसले के पुष्टि गर्छ भने, स्मृति मेटिए पनि 'ज्ञान' र 'संस्कार' को सूक्ष्म धारा गर्भभित्र पनि जीवितै रहन्छ।

जसरी एउटा विद्यार्थीले नयाँ शैक्षिक सत्रमा नयाँ कापी [नयाँ शरीर] किन्छ। कापीका पानाहरू त सेता र खाली छन्, तर त्यो विद्यार्थीको लेख्ने तरिका (Handwriting) त पुरानै हुन्छ। उसले जतिसुकै नयाँ पानामा लेखे पनि उसको शैली बदलिँदैन। तपाईंले जसलाई 'भाग्य' भन्नुहुन्छ, त्यो तपाईंको त्यही पुरानो 'हस्तलेखन' वा गहिरा छापहरूको खेल हो। र 'स्वतन्त्र इच्छा' भनेको चाहिँ यो जन्ममा आफ्नो लेख्ने शैली सुधार्ने एउटा सुन्दर मौका हो।

एउटा आँपको बीउलाई हेर्नुहोस्। त्यो बीउभित्र कतै पनि आँपको स्वाद वा पातको आकार देखिँदैन। तर त्यो बीउभित्र एउटा अदृश्य 'ब्लु-प्रिन्ट' वा नक्सा लुकेको हुन्छ। माटो र पानी पाउने बित्तिकै त्यही पुरानो नक्सा अनुसार रुख उम्रिन्छ। तपाईंको भाग्य पनि त्यही बीउभित्रको नक्सा हो। जो पूर्वजन्मका तपाइका कर्महरूले कोरेका छन्।

संस्कार र प्रवृत्तिको यो निरन्तरताबारे छान्दोग्योपनिषदमा उल्लेख भएको छ।

तद्य इह रमणीयचरणा अभ्याशो ह यत्ते रमणीयां योनिमापद्येरन्...।

— छान्दोग्योपनिषद् (५.१०.७)

व्याख्या: जसले यहाँ राम्रो आचरण र शुभ संस्कार बनाएका छन्, उनीहरू छिट्टै नै उत्तम योनि वा कोखमा प्रवेश गर्छन्। उनीहरूको प्रवृत्तिले नै उनीहरूको नयाँ जीवनको गुणस्तर तय गर्छ।

त्यसैले मेरा प्रियतमहरू, यो बुझ्नुहोस् कि तपाईँ आज जो हुनुहुन्छ, त्यो तपाईँको लामो यात्राको परिणाम हो। भाग्य भनेको विगतका कर्महरूको बोझ हो । भने स्वतन्त्र इच्छा भनेको त्यो बोझबाट माथि उठ्ने सम्भावना हो। यी दुवै सँगसँगै हिँड्छन्। प्रकृतिले तपाईँका स्मृतिहरू त मेटाइदियो ताकि तपाईँ नआत्तिनुहोस्। तर तपाईँका 'संस्कार'हरू भने सुरक्षित राखिदिएको छ । ताकि तपाईँले आफ्नो विकासको यात्रा त्यहीँबाट सुरु गर्न सक्नुहोस् । जहाँ अघिल्लो पटक छोड्नुभएको थियो। आफ्नो प्रवृत्तिलाई चिन्नुहोस्। र यो नयाँ जीवनलाई एउटा महान अवसर बनाउनुहोस्।

गरुड पुराण : खण्ड - १५

जागरूक आत्माहरू

यो समय म तपाईँलाई एउटा यस्तो सत्य बताउँदैछु जुन सुन्दा सुरुमा तपाई लाइ अलि अनौठो लाग्न सक्छ। तर पनि सुन्नुहोस। हामी सोच्छौँ कि सबैको जन्म एकै किसिमले हुन्छ। तर त्यो सत्य होइन। धेरै कम आत्माहरू त्यस्ता हुन्छन् जो गर्भमा प्रवेश गर्दा पनि पूर्ण रूपमा जागरूक रहन्छन्। तिनीहरूका लागि आमाको गर्भ कुनै अँध्यारो 'कारागार' होइन, बरु एउटा एकान्त 'तपोवन' वा साधनाको स्थान बनिदिन्छ। यस्तै जागरूक आत्माहरू पछि गएर बुद्ध, महावीर वा महान साधकका रूपमा संसारमा चिनिन्छन्। किनभने जागरूकताको एउटा गुण छ । एकपटक यो आगो बल्न थाल्यो भने, यो कहिल्यै पूर्ण रूपमा निभ्दैन। शरीर बदलिँदा पनि यसको ज्योति साथै रहन्छ।

यसलाई यसरी बुझौँ। धेरैजसो मानिसहरू नदीमा बगेको एउटा सुक्खा काठ जस्तै हुन्। जो पानीको लहर जता जान्छ त्यतै बेहोस भएर बग्छन्। गर्भको नौ महिना उनीहरूका लागि एउटा गहिरो र लामो निद्रा जस्तै बनिदिन्छ। तर जागरूक आत्मा एउटा कुशल पौडीबाज जस्तै हो । जसलाई थाहा छ कि ऊ कहाँ जाँदैछ। उसले त्यो नौ महिनाको एकान्तलाई आफ्नो चेतनाको विकासमा प्रयोग गर्छ।

जन्मलाई हामी उत्सव मान्छौँ, तर आत्माका लागि यो एउटा ठूलो आघात (Trauma) हो। कल्पना गर्नुहोस्, तपाईँ खुला आकाशमुनि बस्नुभएको थियो । र अचानक कसैले तपाईँलाई एउटा सानो, अँध्यारो र झ्याल बिनाको कोठामा थुनिदियो। असीम चेतनाबाट एउटा सानो शरीरको सीमामा आउनु, प्रकाशबाट अँध्यारो गुफामा पस्नु आत्माको लागि गहिरो मानसिक वा भावनात्मक आघात हो। जब बच्चा जन्मिने बित्तिकै रुन्छ,

ऊ केवल भोक वा तिर्खाले रोएको होइन। ऊ त आफ्नो पुरानो विशालता बिर्सिएको र यो साँघुरो शरीरमा कैद भएको पीडाले रोएको हो।

गर्भको यस अवस्था र चेतनाको बारेमा गर्भोपनिषदमा विस्तृत वर्णन गरिएको छ।

अथ नवमे मासि सर्वलक्षणसम्पूर्णो भवति पूर्वजातीः स्मरति शुभाशुभं च कर्म विन्दति...।

— गर्भोपनिषद् (मन्त्र ४)

व्याख्या: नौ महिना पुग्दा बालक पूर्ण लक्षणले युक्त हुन्छ र उसलाई आफ्ना पूर्वजन्मका सबै कर्महरू र स्मृतिहरूको ज्ञान हुन्छ। तर जन्मको प्रसव पीडा र बाहिरी संसारको स्पर्शले गर्दा उसले त्यो सबै बिर्सन पुग्छ।

जसै समय बित्छ, बच्चा हुर्कँदै जान्छ र पुराना स्मृतिहरू पूर्ण रूपमा दबिन्छन्। अनि फेरि त्यही पुरानो खेल सुरु हुन्छ। यसलाई एउटा नाटकको कलाकार जस्तै मान्नुहोस्। एउटा कलाकारले नयाँ नाटकमा नयाँ लुगा लगाएर नयाँ नामका साथ स्टेजमा आउँछ। उसलाई लाग्छ कि यो उसको पहिलो खेल हो । तर वास्तवमा उसले कयौँ पटक यस्तै भूमिका निर्वाह गरिसकेको हुन्छ। हाम्रा इच्छाहरूले नयाँ नाम पाउँछन्। हाम्रा पुराना डरहरूले नयाँ अनुहार पाउँछन्। तर संघर्षको रूप भने उही पुरानो रहन्छ।

हाम्रो जीवन एउटा यस्तो निद्रा जस्तै हो, जहाँ हामी पटक-पटक कोल्टे फेरिरहेका (The Turning Sleep) हुन्छौँ। एउटा शरीरबाट अर्को शरीरमा जानु भनेको केवल एउटा सपनाबाट अर्को सपनामा प्रवेश गर्नु हो। जबसम्म तपाईंभित्र जागरूकताको दियो बल्दैन, तबसम्म यो चक्र (Cycle) चलिरहन्छ। मानिसले नयाँ सम्बन्ध बनाउँछ। नयाँ शत्रुता सुरु गर्छ। तर भित्रबाट ऊ उही पुरानो संस्कारको कैदी भइरहन्छ। यही नै यो संसारको वास्तविक रूप हो।

संसारको चक्र र मुक्तिको बारेमा श्वेताश्वतरोपनिषदमा प्रस्ट संग बोलिएको छ।

ज्ञाज्ञौ द्वावजावीशनीशावजा ह्येका भोक्तृभोग्यार्थयुक्ता।
अनन्तश्चात्मा विश्वरूपो ह्यकर्ता त्रयं यदा विन्दते ब्रह्ममेतत्॥
— श्वेताश्वतरोपनिषद् (१.९)

व्याख्या: यो संसारमा दुईवटा शक्ति छन् । एउटा जो जान्दछ (जागरूक) र अर्को जो जान्दैन (अज्ञानी)। जबसम्म जीवात्माले आफूलाई यो भोगको चक्रमा बाँधेर राख्छ । ऊ जन्मिरहन्छ। तर जब उसले आफ्नो अकर्ता र अनन्त स्वरूपलाई चिन्छ। तब ऊ यो चक्रबाट मुक्त हुन्छ।

त्यसैले मित्रहरू, यो बुझ्नुहोस् कि जन्म मात्रै आफैमा एउटा ठूलो कुरा होइन। बरु 'होस' का साथ जिउनु ठूलो कुरा हो। यदि हामीले यो जीवनमा पनि आफ्नो जागरूकतालाई जगाएनौँ भने, हामी फेरि त्यही पुरानो बिर्सने खेलमा फस्नेछौँ। स्मृति दबिनु प्रकृतिको करुणा त हो, तर त्यही विस्मृतिमा हराइरहनु आत्माको हार हो। मृत्युभन्दा अगाडि नै आफ्नो चेतनालाई यति बलियो बनाउनुहोस् कि अर्को पटक गर्भमा जाँदा तपाईं कैदी भएर होइन, एउटा सचेत साधक भएर जान सक्नुहोस्। यही नै यो महान यात्राको अन्तिम लक्ष्य हो।

गरुड पुराण : खण्ड - १६

चक्रबाट मुक्ति

यो जन्म र मृत्युको अनन्त चक्र जति नै डरलाग्दो र जटिल देखिए पनि, यसको बीचमा एउटा गुप्त ढोका लुकेको छ। यदि तपाईँले आफ्नो भागदौड भरिएको जीवनमा एक क्षण मात्र रोकिनुभयो र यो पूरै खेललाई एउटा 'साक्षी' भएर हेर्न थाल्नुभयो भने, तपाईँले एउटा चमत्कार महसुस गर्नुहुनेछ। तपाईँको त्यो 'हेर्ने कला' वा जागरूकताले यो गतिलाई बिस्तारै ढिलो बनाइदिन्छ। याद राख्नुहोस्, जागरूकता नै संसारको त्यो एकमात्र शक्ति हो, जसले जन्मको पीडा र मृत्युको भय दुवैभन्दा माथि उठ्न सम्भव गरिदिन्छ।

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा मुसा एउटा पांग्राभित्र (Hamster Wheel) दौडिरहेको हुन्छ। उ जति तीव्र गतिमा दौडिन्छ, पांग्रा त्यति नै छिटो घुम्छ। उसलाई लाग्छ कि ऊ कतै पुगिरहेको छ। तपाइले भने त्यसलाई त्यहीँको त्यहीँ देख्नु हुन्छ। धेरैजसो आत्माहरूको जीवन यस्तै छ। जन्म, संघर्ष, थोरै सुख, धेरै दुःख र फेरि मृत्यु। तर जुन मुसा एकछिन रोकिन्छ । र पांग्राबाट बाहिर निस्केर हेर्छ। उसले मात्र बुझ्छ कि त्यो दौड व्यर्थ थियो। त्यो 'रोकिनु' र 'हेर्नु' नै मुक्तिको पहिलो पाइला हो।तपाईं संग भएको तपाइको आफ्नै अवलोकन कर्ताको उपयोग हो।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एउटा अत्यन्तै दुःखद चलचित्र हेर्दै हुनुहुन्छ । र तपाईं त्यति धेरै डुब्नुभयो कि तपाईं रुन थाल्नुभयो। तर जसै तपाईँलाई याद आउँछ, "म त सिटमा बसेर पर्दा हेरिरहेको दर्शक हुँ, यो त केवल प्रकाश र छायाको खेल हो," तब तपाईँको आँसु तुरुन्तै रोकिन्छ। अधिकांश आत्माहरूले यो 'चक्र' लाई नै वास्तविक जीवन ठानेर यसैमा अल्झिरहन्छन् । र यसलाई 'भाग्य' को नाम दिन्छन्। तर जसले यो पर्दा हो भन्ने देख्छ, उसले मात्र यो खेलबाट स्वतन्त्रता पाउँछ।

आफ्नो जीवनलाई यस जागरूकताको दृष्टिले हेर्ने कला कठोपनिषदमा भेटिन्छ।

कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षदावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन्।

— कठोपनिषद् (२.१.१)

व्याख्या: कुनै धैर्यवान र साहसी साधकले मात्र आफ्ना इन्द्रियहरूलाई बाहिरबाट भित्रतिर फर्काएर (अन्तर्मुखी भएर), अमरताको इच्छा राख्दै आफ्नो 'प्रत्यगात्मा' (आफ्नो भित्रको साक्षी) लाई देख्छ। अर्थात्, बाहिर होइन, भित्र हेर्नु नै चक्र तोड्ने साँचो हो।

केही आत्माहरू यस्ता हुन्छन् जसले यो बारम्बारको दोहोरावटलाई स्वीकार गर्दैनन्। उनीहरू प्रश्न गर्छन् । म को हुँ? यो बारम्बारको जन्म र मृत्युको व्यर्थता किन? यो प्रश्न एउटा यस्तो अलार्म घडी हो, जसले तपाईंलाई जन्मौंदेखिको निद्राबाट बिउँझाउँछ। जसरी एउटा कैदीले जब आफ्नो जेलको पर्खाललाई ध्यान दिएर हेर्न थाल्छ र सोध्न थाल्छ— म यहाँ कसरी आइपुगेँ? तब मात्र उसले सुरुङ खन्ने बाटो भेट्छ। प्रश्न नगर्नेहरूका लागि जेल नै आफ्नो स्थायी घर बनिदिन्छ।

तपाईंको विचार, तपाईंको शरीर र तपाईंका जन्महरू आउने-जाने 'बादल' हुन्। तर तपाईंको 'चेतना' त्यो अनन्त 'आकाश' हो। बादल जतिसुकै कालो वा सेतो भए पनि त्यसले आकाशलाई दाग लगाउन सक्दैन। जब तपाईं आफूलाई बादल सम्झिनुहुन्छ, तब तपाईं हावासँगै भौँतारिनुहुन्छ। तर जब तपाईं आफूलाई आकाशको रूपमा चिन्नुहुन्छ, तब तपाईं जहाँको त्यहीँ मुक्त हुनुहुन्छ। यो 'पहिचान' नै तपाइको मनमा केही अघि आएको प्रश्नको उत्तरको सबैभन्दा नजिक पुग्नु हो।

आत्माको यस मुक्त अवस्थाबारे श्वेताश्वतरोपनिषदमा उल्लेख गरिएको छ।

तमेव विदित्वाति मृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय।

— श्वेताश्वतरोपनिषद् (३.८)

व्याख्या: उसलाई (त्यो परम चेतना वा साक्षीलाई) जानेर नै मानिसले मृत्युलाई जित्न सक्छ। यो संसारको चक्रबाट बाहिर निस्कने यसबाहेक अर्को कुनै मार्ग छैन।

त्यसैले मित्रहरू, म भन्छु, भाग्यको नाममा आफ्नो आत्मसमर्पण नगर्नुहोस्। तपाईंको वास्तविक स्वरूप कुनै चक्रको दास होइन । तपाईं त त्यो चक्रलाई घुमाउने केन्द्र हुनुहुन्छ। जो मानिस साँच्चै सोध्छ र आफ्नो भित्र हेर्न थाल्छ, उसले बिस्तारै त्यो शान्ति र उत्तर भेट्छ जुन कहिल्यै समाप्त हुँदैन। जागरूकता नै त्यो औषधि हो जसले जन्म र मृत्युको पुरानो रोगलाई जरैदेखि निको पार्छ। त्यसैले, नडराउनुहोस्। सिर्फ आफ्नो अन्तर्मनमा हेर्नुहोस्। र मुक्त हुनुहोस्।

गरुड पुराण : खण्ड - १७

साक्षी भाव

जब एउटा आत्माले आफ्नो जीवनमा पहिलो पटक 'साक्षी' बन्न सिक्छ, तब उसको अस्तित्वमा एउटा निकै सूक्ष्म तर क्रान्तिकारी परिवर्तनको घटना घट्छ। उसले संसारमा सबै कर्महरू गर्छ । तर आफूलाई 'कर्ता' (Doer) ठान्दैन। उसले जीवनको हरेक पल उत्सवझैँ जिउँछ । तर कुनै पनि कुरालाई 'मेरो' भनेर अल्झँदैन। अध्यात्मको परम सत्य यही हो कि जहाँ लगाव (Attachment) छुट्छ, त्यहीँबाट जन्म-मृत्युको साङ्लो खुकुलो हुन थाल्दछ।

मुक्ति कुनै मृत्युपछि पाइने पुरस्कार होइन । न त यो कुनै भविष्यको टाढाको घटना नै हो। जब तपाईंले साँचो बोध गर्नुहुन्छ। र बुझ्नु हुन्छ कि 'तपाईं न त यो शरीर हुनुहुन्छ, न यो चञ्चल मन'। तब मुक्ति त 'अहिले' र 'यहीँ' घट्छ। जब तपाईंले पहिले सुनेर बुझेको यस बिपरीतको पुरानो कथा साँचो होइन रहेछ भन्ने अनुभूति गर्न सक्नुहुन्छ, सत्य यो रहेछ भन्ने कुरा भित्र आत्माबाट गहिराइसँग अनुभूत गरेर स्वीकार गर्न सक्नुहुन्छ, त्यही क्षण मुक्तिको पल उदाउँछ।

कमलको पात (Lotus Leaf) पानीमै जन्मन्छ। पानीमै रहन्छ । तर पानीले त्यसलाई कहिल्यै भिजाउन सक्दैन। पानीका थोपाहरू त्यसमा रहन्छन्। तर मोतीझैँ चिप्लिन्छन्। साक्षी भावमा रूपान्तरण भएको व्यक्ति पनि संसारमै रहन्छ । परिवार र जिम्मेवारीको बीचमै हुन्छ । तर संसारको कुनै पनि सुख-दुःखले उसको भित्री चेतनालाई भिजाउन सक्दैन। यही 'निर्लिप्तता' नै मुक्तिको सुरुवात हो।

जसले जीवन जिउँदै गर्दा यो सत्यलाई जान्छ, उसको मृत्यु अरूको भन्दा बिल्कुल अलग हुन्छ। उसको मृत्युमा कुनै डर हुँदैन, किनकि उसले गुमाउने केही बाँकी नै राखेको हुँदैन। उसको मृत्युमा कुनै छटपटी वा हतार हुँदैन। ऊ यसरी शान्त भएर देह त्याग गर्छ, मानौँ कोही घर सर्ने यात्री एउटा पुरानो घर छोडेर अर्को नयाँ र सुन्दर घरमा जाँदैछ। उसलाई थाहा छ कि घर बदलिँदैमा बस्ने व्यक्ति (आत्मा) बदलिँदैन। यस प्रकारको साक्षी भाव र अकर्ता अवस्थाबारे श्रीमद्भगवद्गीता (उपनिषदको सार) मा उल्लेख भएको भेटिन्छ।

नैव किञ्चित्करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित्।
पश्यञ्शृण्वन्स्पृशञ्जिघ्रन्नश्नन्गच्छन्स्वपञ्श्वसन्॥
— भगवद्गीता (५.८)

व्याख्या: तत्वज्ञानी (साक्षी) पुरुषले देख्दा, सुन्दा, छुँदा, सुँघ्दा, खाँदा, हिँड्दा, सुत्दा र श्वास फेर्दा पनि 'म केही पनि गर्दिनँ' भन्ने नै ठान्दछ। किनकि उसलाई थाहा छ कि यी सबै इन्द्रियका धर्म हुन्, उसको आत्मा त केवल साक्षी हो।

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा ऐनाको अगाडि एउटा भिखारी आयो। त्यसो हुँदैमा ऐना गरिब हुँदैन। एउटा राजा आयो भने पनि ऐना धनी हुँदैन। ऐनाले दुवैलाई समान रूपमा देख्छ । जो आयो उसको प्रतिबिम्ब (Mirror and Reflection) देखाउने गर्दछ। ऐनाले कसैलाई पनि समातेर राख्दैन। साक्षी आत्मा त्यही ऐना भावको हुन्छ। याद गर्नुहोस, मृत्युपछि कसैको पनि आत्मा भौँतारिँदैन। किनकि भौँतारिनु 'मन' को स्वभाव हो। जहाँ मन शान्त र विचारशून्य हुन्छ, त्यहाँ कतै जानु वा आउनुको कुनै अर्थ नै रहँदैन। मन शान्त र विचार शून्य बन्दै गर्दा त्यहाँ न कुनै आकर्षण हुन्छ, न त कुनै विकर्षण नै। त्यसैले मन शान्त र विचार शून्य बन्दै गर्दाको अवस्थामा आत्माले 'साक्षी' बन्ने अवसर पाउँछ।

जब नरिवल काँचो हुन्छ, त्यसको गुदी र बाहिरी बोक्रा आपसमा बेस्सरी टाँसिएका हुन्छन्। तर जब नरिवल सुक्छ र पाक्छ (The Ripe Coconut), त्यसको भित्री गुदी बोक्राबाट अलग हुन्छ। तपाईँले नरिवल हल्लाउनुभयो भने भित्रको गुदी हल्लिन्छ तर बोक्रासँग ठोक्किँदैन। साधनाले तपाईँलाई त्यही 'पाकेको नरिवल' बनाउँछ। शरीर (बोक्रा) छँदै तपाईँको आत्मा (गुदी) अलग भइसकेको हुन्छ। त्यसैले मृत्युले बोक्रा फुटाउँदा गुदीलाई कुनै चोट लाग्दैन। यही कारण हामीले साधनालाई यति धेरै महत्त्व दिने गरेको हो।

मुक्तिको यस प्रकृतिको परम अवस्थाबारे ईशोपनिषदमा चर्चा भएको भेटिन्छ।

यस्मिन्सर्वाणि भूतान्यात्मैवाभूद्विजानतः।
तत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः॥
— ईशोपनिषद् (मन्त्र ७)

व्याख्या: जब ज्ञानी पुरुषहरू सबै प्राणीहरू लाई आफ्नै आत्मा स्वरूपमा अनुभूति गर्न थाल्दछन् र उनीहरुले सर्वत्र एकत्व (एउटै चेतना) देख्छन्, तब उनीहरुलाई कुन मोह र कुन शोकले छुन सक्छ र? उनीहरु त जन्म र मृत्युभन्दा माथि उठिसकेको हुन्छन।

मृत्यु बारे चर्चा गर्ने क्रममा गरुड पुराणले धेरै सांकेतिक ढङ्गले यही अवस्थातिर इशारा गरेको छ। त्यसले भन्छ, जसले जीवनमा यो सत्यलाई जान्यो, ऊ मृत्युपछि फेरि फर्कदैन। 'फर्कनु' त केवल अधुरो ज्ञान र अज्ञानको परिणाम हो। जब ज्ञान पूर्ण हुन्छ, तब यात्रा पनि पूर्ण हुन्छ। त्यसैले मित्रहरू, यो सत्यलाई आत्मसात् गर्नको लागि मृत्युको दिनको प्रतिक्षा नगर्नुहोस् । बरु आजै र अहिल्यै 'साक्षी' बन्न सिक्नुहोस्। जब तपाईं 'कर्ता' बाट 'द्रष्टा' बन्नुहुन्छ, तब यो सिङ्गो संसार तपाईँका लागि एउटा सुन्दर बगैँचा बन्नेछ । मृत्यु त्यसैको एउटा शान्त विश्रामको अवसर बन्ने छ। तपाईँको यात्रा मंगलमय होस्।

गरुड पुराण : खण्ड - १८
मुक्त आत्मा

हामी अव यो बिन्दुमा आइपुगेका छौँ जहाँ पुगेपछि यात्राको कुनै अर्थ रहँदैन। मुक्त आत्मा न माथि जान्छ, न तल जान्छ। किनभने यो माथि र तल, स्वर्ग र नरक, लाभ र हानि आदि सबै तपाइको मनले बनाएका साँघुरा आयामहरू हुन्। जब मनको अस्तित्वको सीमा टुट्छ, तब आत्मा एउटा यस्तो अनन्त 'विस्तार' मा प्रवेश गर्छ जहाँ कुनै दिशा छैन। कुनै निश्चित लक्ष्य छैन। र कतै पुग्नुपर्ने यात्रा पनि छैन। त्यहाँ केवल 'हुनु' (Pure Existence) मात्र छ। यसलाई तपाईँ निर्वाण भन्नुहोस्, मोक्ष भन्नुहोस् वा कैवल्य, सबै नै एकै सत्यलाई फरक फरक शब्दमा भनिएको हो। तपाइले दिएका ती शब्द रुपी नामहरूले यहाँ केही फरक पार्दैन। नाम त मनका लागि हुन्। त्यो परम अवस्थामा मनको अस्तित्व नै समाप्त भइसकेको हुन्छ।

अर्को शब्दमा व्याख्या गर्दा, जब हाम्रो मन पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ, तब त्यहाँ कुनै विचार वा इच्छा बाँकी रहँदैन। त्यो अवस्थामा चेतनाको-प्रकाश मनका सीमानाहरू नाघेर सर्वव्यापक बनिदिन्छ । हाम्रो आन्तरिक जागरूकता फैलिँदै समग्र ब्रह्माण्डमा व्याप्त हुने वातावरणको सिर्जना हुन्छ। त्यस घडीमा 'हामी-आफू र संसार' बीचको भिन्नताको पर्खाल ढल्न पुग्दछ। र सम्पूर्ण अस्तित्वको एकाकार अनुभूत हुन्छ। यो यस्तो अवस्था हो जसलाई शब्दहरूले व्याख्या गर्न सम्भव छैन। यसलाई केवल मौनता र पूर्ण शान्तिभित्र महसुस गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, जब पानीको एउटा थोपा सागरमा मिसिन्छ, तब त्यसको छुट्टै अस्तित्व समाप्त भई त्यो समुद्रकै विशालतामा समाहित हुन्छ। ठिक त्यसैगरी, जब मन 'अहं' बाट मुक्त हुन्छ, तब हाम्रो व्यक्तिगत चेतना परम सत्यसँग एकाकार हुन्छ। समुद्रको थोपा जस्तै, तपाईं र म भित्र रहेको त्यो परम चेतनाको अंश (एक थोपा) अन्ततः ब्रह्माण्डीय चेतनामा विलीन हुन पुग्दछ।

जस्तै एउटा घैँटोभित्र पनि आकाश (खाली ठाउँ) छ र घैँटोबाहिर पनि आकाश छ। जब त्यो घैँटो फुट्छ, तब घैँटोभित्रको आकाश कता जान्छ? के त्यो माथि उड्छ? वा तल खस्छ? होइन, त्यो त तुरुन्तै महा-आकाशमा विलीन हुन्छ। मुक्ति पनि ठ्याक्कै त्यस्तै हो। यो शरीर र मनको घैँटो फुटेपछि तपाईं भित्रको चेतना कतै जाँदैन, यो त अनन्त विस्तारमा 'जे थियो त्यही' भइदिन्छ। महा-चेतनामा विलीन हुन्छ।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाइले एउटा नुनको पुतली बनाउनु भयो। अब त्यो नुनको पुतली समुद्रको गहिराइ नाप्न गयो। जब जब त्यो पुतलीले समुद्रलाई स्पर्श गर्छ, त्यो बिस्तारै पग्लिन थाल्छ। अन्तमा, त्यो पुतली नै समुद्र बनिदिन्छ। अब त्यहाँ को फर्कने? कसले खबर ल्याउने? कसले समुद्रको गहिराइ बताउने? जहाँ 'म' नै सकिन्छ, त्यहाँ मात्र 'मुक्ति' सुरु हुन्छ। मुक्ति भनेको केही नयाँ बन्नु होइन, बरु जे तपाईं हुनुहुन्थ्यो, त्यही स्वरूपमा पग्लिनु हो। परम सत्य संग समाहित हुनु हो। सम्पूर्ण रूपमा मिल्नु हो।

यस 'विलीन हुने' अवस्थालाई मुण्डकोपनिषदमा प्रष्ट संग वर्णन गरिएको छ।

यथा नद्यः स्यन्दमानाः समुद्रेऽस्तं गच्छन्ति नामरूपे विहाय।
तथा विद्वान् नामरूपाद्विमुक्तः परात्परं पुरुषमुपैति दिव्यम्॥
— मुण्डकोपनिषद् (३.२.८)

व्याख्या: जसरी बगिरहेका नदीहरू आफ्नो नाम र रूप त्यागेर समुद्रमा विलीन हुन्छन्, त्यसैगरी ज्ञानी पुरुष आफ्नो नाम र रूप (अहंकार) बाट मुक्त भएर परम दिव्य परमात्मामा विलीन हुन्छ।

यहाँ निर पुगेपछि म तपाईँलाई एउटा कुरा पूर्ण गहिराइमा पुगेर बुझ्न कोसिस गर्नु होस् भनी नम्र निवेदन गर्न चाहन्छु। मुक्ति कुनै बाहिरबाट आउने वा बाहिर भेटिने, पाइने उपलब्धि होइन। तपाईँले केही कुरा जम्मा गरेर, केही कमाएर वा केही थोपरेर वा केही बनेर तपाईं लाई मुक्ति मिल्ने छैन। तपाईं त 'सबै कुरा छोडेर' मात्र मुक्त बन्न सक्नु हुने छ। जसरी तपाईँले मुट्ठी कस्नुभएको बेला भित्र केही छ जस्तो तपाइलाई अनुभूति हुन्छ। लामो समय त्यसलाई कसी राख्नुले हैरानी मात्र दिन्छ। तर जब तपाई मुट्ठी खोल्नुहुन्छ, तपाइको हात तुरुन्तै खाली रहेको देखिन्छ। तर, मुख्य पक्ष तपाइको हत्केला त्यसपछि मात्र स्वतन्त्र हुन्छ। तपाइको भाग्यरूपी हत्केला स्वतन्त्र रहनु त्यसको स्वभाव हो। यथार्थमा तपाईँको स्वभाव नै मुक्ति हो। तपाईँले संसारका व्यर्थका हजारौँ कुराहरूलाई यति जोडले समात्नुभएको छ कि, त्यसले तपाईँलाई आफू बाँधिएको जस्तो नियमित अनुभूति दिने गरेको छ। तपाईँले हाल समातेका संसारका व्यर्थका हजारौँ कुराहरूलाई समात्न छोड्नु नै तपाईँ आफ्नो असली स्वभावमा फर्कने एक मात्र उपाय हो। यो नै तपाईँको मुक्तिको उपाय हो।

कल्पना गर्नुहोस् कि आकाशमा काला बादलहरू मडारिएका छन् । तव हामीलाई लाग्छ कि सूर्य हरायो। तर के सूर्य कतै गएको हो र? होइन, सूर्य त त्यहीँ छ। बादलहरू फाट्ने बित्तिकै सूर्यको प्रकाश स्वतः प्रकट हुन्छ। त्यसैगरी, तपाईँको आत्मा सधैँ मुक्त नै छ। यो त केवल इच्छाहरू र अज्ञानताको बादलले ढाकिएको मात्र हो। जब यो 'मनको बादल' फाट्छ, तब मुक्ति प्राप्त गर्ने होइन, मुक्ति त 'छ' भन्ने बोध हुने मात्र हो। मेरो मुक्ति म संग नै 'छ' भन्ने आत्मा बोध हुनु नै निर्वाण भन्नुहोस्, मोक्ष भन्नुहोस् वा कैवल्य,त्यसको प्राप्ति हो।

आत्माको यस रुपको सहज र नित्य मुक्त स्वरूपबारेको चर्चा कठोपनिषदमा भेटिन्छ।

अशरीरं शरीरेष्वनवस्थेष्ववस्थितम्।
महान्तं विभुमात्मानं मत्वा धीरो न शोचति॥
— कठोपनिषद् (१.२.२२)

व्याख्या: ती अनित्य शरीरहरूमा नित्य (अमर) रूपले रहेका, शरीर रहित, महान् र सर्वव्यापी आत्मालाई जानेर धैर्यवान् पुरुषले कहिल्यै शोक गर्दैन। किनकि उसले बुझ्छ कि ऊ त सधैँ मुक्त नै थियो।

त्यसैले मेरो आत्मीय मित्रहरू हो, मुक्तिको खोजीमा कतै नभड्किनुहोस्। मुक्ति त तपाईंको आफ्नै 'भित्र' लुकेको त्यो परम विश्राम हो, जहाँ न कुनै चाहना छ, न कुनै छटपटी। जब तपाईं 'केही पाउने' दौडबाट थाकेर रोकिनुहुन्छ र आफ्नो मुट्ठी खोल्नुहुन्छ, त्यही पल तपाईँ आफूलाई निर्वाणमा पाउनु हुने छ। यो श्रृङ्खलाको अन्तिम सत्य यही हो कि, तपाईँ जे हुनुहुन्छ, त्यसमा फर्कनु नै परम मोक्ष हो। नाम जे दिए पनि, त्यो शान्ति नै तपाईँको अन्तिम घर हो। तपाईँको यो चेतनाको महायात्रा त्यहीँ पूर्ण हुन्छ।

गरुड पुराण : खण्ड - १९

जीवन र मृत्युको सम्बन्ध

मेरा प्यारा मित्रहरू, अव म एउटा यस्तो सत्यको राज खोल्न गइरहेको छु कि यसले तपाईँको जीवन प्रतिको दृष्टिकोण नै बदलिदिनेछ। याद राख्नुहोस्, जो मानिसहरू मृत्युसँग डराउँछन्, उनीहरूले जीवनलाई कहिल्यै पनि पूर्ण रूपमा जिउन नै सक्दैनन्। डरले तपाईँलाई खुम्च्याउँछ। डरले तपाईँलाई सधैँ सुरक्षाको घेराभित्र कैद गर्छ। र जसले आफ्नो जीवनलाई नै पूरा जिएन, जसले जीवनको अनुभव नै हासिल गरेन, ऊ मृत्युको डरबाट कसरी मुक्त हुन सक्छ र? त्यसैले म तपाईँलाई भन्छु कि जीवनबाट कहिल्यै र कुनै पनि हालतमा भाग्ने कोसिस नगर्नुहोस्। बरु, जीवनको महासागरमा पूर्ण रूपमा ओर्लनुहोस्। तर यहाँ एउटा सर्त छ । ओर्लँदा 'जागरूक' भएर ओर्लनुहोस्।

तपाईँको चेतना एक विशाल आकाश हो। जीवनका घटनाहरू (सुख, दुःख, सफलता, असफलता) त्यसमा उडिरहेका चराहरू हुन्। चराहरू आउँछन् र जान्छन् । तर तिनीहरूले आकाशमा कुनै खत (दाग) छोड्दैनन्। यदि तपाईँले दुःख आउँदा त्यसलाई एउटा साक्षी भएर हेर्नुभयो, सुख आउँदा पनि त्यसलाई केवल एउटा पाहुनाको रूपमा नियाल्नुभयो भने, तपाईँले आफ्नो असली पहिचान, जुन त्यो 'हेर्ने वाला' वा 'साक्षी' हो, त्यसको सहज पहिचान गर्नु हुने छ। एउटा साक्षी भएर आफ्नो जीवनका हरेक गतिविधिहरू, घटनाहरू र विचारहरू लाई जति बढी तपाईं 'हेर्नुहुन्छ', त्यति नै तपाईँको भित्री शक्ति बलियो हुँदै जाने छ।

एउटा कुशल अभिनेताको कल्पना गर्नुहोस्। उसले मञ्चमा एउटा भिखारीको भूमिका गर्दा साँच्चै रोएको जस्तो गर्छ। तर भित्र कतै उसलाई थाहा हुन्छ कि ऊ भिखारी होइन। उसले आफ्नो भूमिका पूर्ण रूपमा निभाउँछ । तर ऊ त्यसमा 'बाँधिएको' हुँदैन। जब तपाईँले पनि आफ्नो जीवनलाई यसरी नै एउटा व्यवहारिक अभिनयको रूपमा हेर्न थाल्नुहुन्छ, तब पुनर्जन्मको त्यो पुरानो चक्र बिस्तारै टुट्न थाल्छ। किनकि अब तपाईँले कर्म त गर्नुहुन्छ, तर त्यसको फल प्राप्तिलाई आफ्नो अस्तित्व संग गाँस्नुहुन्न।

एउटा साक्षी भएर आफ्नो जीवनलाई हेर्ने र त्यसैमा नबाँधिने' कलाको बारेमा ईशोपनिषदको तलको निकै प्रसिद्ध मन्त्रको सन्देश हेरौँ।

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे॥
— ईशोपनिषद् (मन्त्र २)

व्याख्या: यस संसारमा आसक्तिरहित भएर कर्म गर्दै सय वर्षसम्म बाँच्ने इच्छा गर। यसरी जागरूकताका साथ कर्म गर्नाले कर्मको बन्धनले तिमीलाई कहिल्यै लिप्त (बाँध्न) गर्ने छैन। यो नै जीवन जिउने र मृत्यु जित्ने एक मात्र मार्ग हो।

समुद्रको सतहमा ठूला-ठूला छालहरू उठ्छन् र आपसमा नियमित ठोकिन्छन्। हाम्रो जीवनको उथलपुथलको प्रकृति पनि त्यस्तै हुन्छ। तर समुद्रको फेदमा सधैँ शान्ति हुन्छ। जब तपाईं 'साक्षी' बन्नुहुन्छ, तपाईं सतहको लहरबाट गहिराइको शान्ति तर्फ जानुहुन्छ। यस अवस्थामा मृत्यु तपाईंका लागि कुनै भयानक घटना रहँदैन।बरु यो त एउटा 'औपचारिकता' मात्र बनिदिन्छ। जसरी एउटा पुरानो लुगा फाटेर झर्छ, त्यसरी नै यो रूप (शरीर) छुट्छ । र तपाईं निराकार महासागरमा विश्राम गर्न पुग्नु हुन्छ।

काँचो फललाई रुखबाट चुँडाउँदा त्यसलाई पीडा हुन्छ। किनकि त्यो अझै रुखसँग टाँसिएको हुन्छ। तर जब फल पूर्ण रूपमा पाक्छ, त्यो आफैँ रुखबाट अलग हुन्छ। त्यसको लागि भुइँमा खस्नु कुनै मृत्यु होइन, बरु एउटा स्वभाविक विश्राम र नयाँ सम्भावना हो। जागरूकताले तपाईंलाई त्यही 'पाकेको फल' बनाउँछ। त्यसपछि मृत्युले केही पनि बदल्दैन। किनकि तपाईं जिउँदै रहँदा नै 'छुट्ने' कला सिकिसक्नुभएको हुन्छ।

जीवन र मृत्युको यो निर्भय अवस्था बारे ऋग्वेद / यजुर्वेदको महामृत्युञ्जय मन्त्रमा प्रस्ट गरिएको छ।

त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥
— ऋग्वेद (७.५९.१२) / यजुर्वेद

व्याख्या: जसरी एउटा पाकेको काँक्रो (उर्वारुक) आफ्नो लहराको बन्धनबाट सहजै र आफैँ मुक्त हुन्छ, त्यसरी नै म पनि यो मृत्युको बन्धनबाट मुक्त हुन सकूँ । र आफ्नो 'अमृत' स्वरूपमा स्थिर रहन सकूँ।

त्यसैले मित्रहरू, मृत्युको चिन्ता छोड्नुहोस्। जीवनमा पूर्ण रूपमा ओर्लनुहोस्। जीवनलाई पूर्ण रूपमा जिउनुहोस् र त्यसको आनन्दको स्वाद लिनुहोस्। सुखका क्षणहरूले जीवनको सुन्दरता अनुभूत गराउँछन्। र दुखका क्षणहरूले जीवनलाई व्यवस्थित बनाउन सकिने अमूल्य पाठ सिकाउँछन्। दुःखलाई धन्यवाद दिनुहोस् किनकि त्यसले तपाईंलाई 'हेर्न' सिकाउँछ। सफलतालाई पनि उत्सवको रूपमा लिनुहोस् तर त्यसमा नटाँसिनुहोस्। जब तपाईंको भित्रको 'साक्षी' बलियो हुन्छ, तब यो सिङ्गो संसार एउटा

खेल जस्तो देखिनेछ। अनि जब अन्तिम क्षण आउनेछ, तपाईं कुनै गुनासो बिना, कुनै डर बिना, एउटा मधुर मुस्कानका साथ यो शरीरलाई बिदा गरेर अनन्तमा लीन हुनुहुनेछ। यही नै जीवनको सार्थकता हो र यही नै मृत्युको वास्तविक विजय हो।

गरुड पुराण : खण्ड - २०
अन्तिम सत्य

प्यारा मित्रहरू, हामी अव त्यस ठाउँमा आइपुगेका छौँ जहाँ पुगेपछि सबै शब्दहरू अर्थहीन हुन्छन्। जब तपाईंको जीवनबाट सबै कुरा छुट्छ । न यो शरीर रहन्छ । न मन । न कुनै स्मृति । न कुनै अधुरो इच्छा । न कुनै यात्राको थकाइ । न त कुनै मञ्जिलको उत्साह । तब जे बाँकी रहन्छ, त्यही नै एक मात्र 'सत्य'। मृत्युपछिको यो अन्तिम अवस्था कुनै 'घटना' होइन, न त यो कुनै 'अनुभव' नै हो। किनकि अनुभव गर्नका लागि त कोही 'अनुभव गर्ने व्यक्ति' (Ego) हुनुपर्छ, तर त्यहाँ त त्यो 'म' नै बाँकी रहँदैन। जहाँ 'म' छैन, त्यहाँ 'अनुभव' पनि छैन। त्यहाँ त केवल 'हुनु' (Pure Is-ness) मात्र छ।

मानिसहरू सोध्छन् 'मुक्ति कस्तो हुन्छ?' म भन्छु, यदि कसैले मुक्तिको वर्णन गर्न सक्छ भने बुझ्नुहोस् त्यो मुक्ति होइन। मुक्ति कुनै दृश्य होइन कि तपाईंले त्यसलाई हेर्नुहोस्। यो त त्यस्तो हो, जसरी एउटा छाल समुद्रमा खस्छ र समुद्रमै विलीन हुन्छ। के तपाईं त्यो विलीन भइसकेको छाललाई सोध्न सक्नुहुन्छ कि 'ए छाल, अब तिमीलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ?' छाल अब छैन, त्यहाँ त केवल समुद्र मात्र छ। जबसम्म छाल छुट्टै थियो, उसलाई 'म छाल हुँ' भन्ने अनुभव थियो, तर समुद्रमा मिलन भएपछि अनुभव गर्ने व्यक्ति नै हरायो।

समुद्रको गहिराइ नाप्न गएको एउटा नुनको पुतली गहिराइमा पुग्दै गर्दा यति धेरै पग्लियो कि आफैँ समुद्र बन्यो। अब समुद्र कति गहिरो छ कसले भन्न भन्ने? यो बिन्दुमा पुग्दै गर्दा हामीलाई हाम्रो भाषा नै केही कुरा व्यक्त गर्न असफल हुन्छ । त्यसैले त्यहाँ शास्त्रहरू चुप हुन्छन्। त्यहीँबाट वास्तविक 'मौन' सुरु हुन्छ। यो मौन नै तपाईंको अन्तिम स्वभाव हो।

यस परिवेशको म र तिमीको द्वैतकोअन्त्य र अद्वैतको अवस्थाको जन्मको बारे बृहदारण्यक उपनिषदमा याज्ञवल्क्य ऋषिले मैत्रेयीलाई यसरी सम्झाउनुभएको छ।

यत्र हि द्वैतमिव भवति तदितर इतरं पश्यति... यत्र त्वस्य सर्वमात्मैवाभूत्तत्केन कं पश्येत्तत्केन कं विजानीयात्।

— बृहदारण्यक उपनिषद् (२.४.१४)

व्याख्या: जहाँ द्वैत (दुई हुनुको आभास) हुन्छ, त्यहाँ एकले अर्कोलाई देख्छ र जान्दछ। तर जहाँ सबै कुरा 'आत्मा' नै भइसक्यो, त्यहाँ कसले कसलाई देख्ने? र कसले कसलाई जान्ने? अर्थात्, मुक्तिमा जान्ने र जानिनेको भिन्नता समाप्त हुन्छ।

जसरी तपाईं एउटा गहिरो सपना देखिरहनुभएको थियो, जहाँ तपाईं राजा हुनुहुन्थ्यो वा भिखारी। तर जब तपाईं ब्युँझनुहुन्छ, न त त्यो राज्य रहन्छ न त्यो गरिबी। के तपाईं ब्युँझिएपछि सोध्नुहुन्छ कि 'मेरो त्यो सपनाको राज्य अब कहाँ गयो?' अहँ, सोध्नुहुन्न। किनकि तपाईंलाई थाहा हुन्छ कि त्यो कहिल्यै थिएन। मात्र सपनामा आएको, भएको देखियो। केवल सपनाको अनुभव मात्रै थियो। मुक्ति पनि त्यही 'ब्यूँझिने अवस्था' हो, जहाँ तपाईं बुझ्नुहुन्छ कि तपाईं यो संसारबाट कहिल्यै अलग हुनु भएको थिएन।

जब एउटा अन्धकारमा बलिरहेको सानो दियो निभ्छ, तब त्यो दियोको प्रकाश कता जान्छ? के त्यो कतै भाग्छ? होइन, त्यो त सिङ्गो ब्रह्माण्डको प्रकाशमा एकाकार हुन्छ। गरुड पुराणले कयौँ संकेतहरू मार्फत यसै सत्यलाई छुन खोजेको छ । गरुड पुराणमा निहित सत्य कुरा जसरी सहज रूपमा भनिएको छ, त्यसै रूपमै त्यसको उल्था गर्नेहरूले प्रस्तुत गरिरहेका देखिँदैन। यो नियतका कारण हो वा नियतिकै कारण, जे होस्, यो एक दुर्भाग्यपूर्ण अवस्था हो। । किनकि जुन कुराहरू शब्दमा भन्न सकिन्छ, त्यो 'अन्तिम' हुन सक्दैन। सत्य त सधैँ शब्दहरूको पछाडि लुकेको हुन्छ।

यस प्रकृतिको शब्दभन्दा परको परम मौन अवस्थाबारे माण्डूक्य उपनिषदमा प्रस्ट संग चर्चा भएको छ।

अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः। — माण्डूक्य उपनिषद् (मन्त्र ७)

व्याख्या: त्यो अन्तिम अवस्था (तुरीय) न देख्न सकिन्छ। न व्यवहारमा ल्याउन सकिन्छ। न समात्न सकिन्छ। त्यो त चिन्तनभन्दा पर छ। शब्दभन्दा पर छ। त्यो त प्रपञ्च (संसार) को उपशम (अन्त्य) भएको शान्त, कल्याणकारी र अद्वैत अवस्था हो। त्यही नै तपाईंको असली आत्मा हो। जसलाई जान्नु जरुरी छ।

त्यसैले मित्रहरू, मृत्यु पछि के हुन्छ भन्ने जिज्ञासालाई यहीँ शान्त पार्नुहोस्। जब आत्माले पूर्ण रूपमा यो बोध गर्छ कि 'म कहिल्यै पो अलग थिएँ र ? त्यही क्षणमा सबै प्रश्नहरू समाप्त हुन्छन्। न त्यहाँ जन्म बाँकी रहन्छ । न मृत्यु। न त्यहाँ अगाडि केही छ । न पछाडि केही छ। तपाईं केवल हुनुहुन्छ । अचल, अनन्त र अपार। यही नै गरुड पुराणको गहिरो संकेत हो । र यही नै सबै वेदहरूको सार हो। यो संसार एउटा खेल थियो । र अब तपाईं त्यो खेलबाट बाहिर निस्केर आफ्नै घरमा फर्कनु भएको छ। यो घर नै 'मुक्ति' हो।

गरुड पुराण : खण्ड - २१
मुक्त आत्माको अवस्था

प्यारा मित्रहरू, हाम्रा वेदमा विज्ञानसम्बन्धी भेलाहरूमा, विश्वविद्यालयका विद्यार्थीहरू र कतिपय वैज्ञानिक फोरमहरूको छलफलमा, प्रायः सबै अवसरहरूमा एउटा बाउँठे प्रश्न उठ्ने गर्छ— 'मुक्त भएको आत्मा आखिर कहाँ जान्छ?' यथार्थमा यो सोधिएको प्रश्न आफैमा गलत प्रश्न हो। गलत प्रश्नको उत्तर हुँदैन। किनभने जानुको अर्थ त एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्नु हो। स्थान परिवर्तन गर्नु हो। तर मुक्त आत्मा कतै जाँदैनस्थान परिवर्तन गर्नु हो। त्यो त सबैतिर उपस्थित रहने (Omnipresent) ब्रह्माण्ड चेतनामा रूपान्तरण भएको हुन्छ। जब एउटा सानो पानीको थोपा समुद्रमा खस्छ, के त्यो थोपा कतै जान्छ र? होइन, त्यो त झन् फैलिन्छ। त्यो थोपा अब थोपा रहेन। त्यो त स्वयं अनन्त समुद्र भयो। मुक्ति भनेको कतै टाढाको यात्रा होइन। बरु आफ्नो सिमितता बाट असीमिततामा रुपान्तरण हुने र फैलिने प्रक्रिया हो।

यसलाई यसरी बुझौँ । एउटा सानो कोठा भित्र केही हावा थुनिएको छ। यदि तपाईँले त्यो कोठाका भित्ताहरू भत्काइदिनुभयो भने, त्यो कोठाको हावा कता जान्छ? के त्यो उत्तर जान्छ कि दक्षिण? यथार्थमा त्यो त तुरुन्तै बाहिरको अनन्त वायुमण्डलमा एकाकार हुन्छ। मुक्ति पनि ठ्याक्कै त्यस्तै हो। जब 'म' र 'मेरो' को भित्ता भत्किन्छ, तपाईंको चेतना कतै जाँदैन, यो त ब्रह्माण्डीय चेतनामा विलीन हुन्छ।

मुक्तिको अवस्था कुनै विशेष व्यक्ति वा अवतारका लागि मात्र आरक्षित हुने कुरा होइन। यो त हरेक मानिसको जन्मसिद्ध सम्भावना हो। तर यो सम्भावना तब मात्र वास्तविकतामा बदलिन्छ जब तपाईं जीवनमा जागरूक हुने साहस गर्नुहुन्छ। यदि तपाईं आफ्नो जीवनलाई केवल 'बानी' (Habit) को रूपमा जिउनु हुन्छ, सदैव नियमितको खानु, सुत्नु, चिन्ता गर्नु, अर्काको कुरा काट्नु, अर्कालाई टोक्नु, घृणा गर्नु, नीचा देखाउनु र आफूलाई राम्रो देखाउन जे पनि गर्न तम्सिनु जस्ता मूल्यवान पक्ष विहीनको एउटा मेसिनरी बानीलाई आफ्नो दैनिकी बनाउनु हुन्छ भने मृत्यु पनि ठिक त्यही मेसिनरी बानीकै प्रतिविम्बको रूपमा आउने छ। एउटा बानीले अर्को बानीलाई जन्म दिन्छ । र तपाईं फेरि त्यही जन्म-मृत्युको चक्रमा फस्नुहुनेछ। कहिले पशु, कहिले मानवको रूपमा आफ्नो जीवनको चक्रको अनुभवमा डल्लिनु हुने छ।

तपाई लाई अनन्त जीवनको शुभ यात्रा। तर यदि तपाईँले आफ्नो हरेक पललाई 'ध्यान' (Meditation) बनाउनुभयो भने, मृत्यु पनि एउटा गहिरो ध्यान बन्नेछ र त्यो चक्र सधैँका लागि टुट्नेछ। आत्मा ब्रह्माण्डीय चेतनामा विलीन हुने वा जीव भित्र अनन्त रहने अवस्थाबारे मुण्डकोपनिषदमा उल्लेख भएको छ।

स यो ह वै तत्परमं ब्रह्म वेद ब्रह्मैव भवति।

— मुण्डकोपनिषद् (३.२.९)

व्याख्या: जसले त्यो परम ब्रह्म (अनन्त चेतना) लाई जान्दछ, ऊ स्वयं ब्रह्म नै हुन्छ। अर्थात्, जान्ने व्यक्ति र जानिने वस्तु बीचको दूरी मेटिन्छ र ऊ आफैँ अनन्त विस्तार बन्दछ।

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा पर्दामा छायाहरूको खेल चलिरहेको छ। तपाईं त्यो छायालाई समात्न खोज्नुहुन्छ। तर छाया हात लाग्दैन। जब प्रकाश आउँछ, छाया हराउँछ। छाया कतै भागेको होइन, त्यो त प्रकाशको अभावमा देखिएको भ्रम मात्र थियो। तपाईंको यो 'छुट्टै अस्तित्व' पनि एउटा छाया मात्र हो। जब ज्ञानको प्रकाश बल्छ, यो छुट्टै अस्तित्व कतै जाँदैन। बरु यो त सत्यमा विलीन हुन्छ।

एउटा नदी पहाडबाट निस्किएर हजारौँ माइल हिँड्छ। उसलाई लाग्छ कि उसलाई कतै 'पुग्नु' छ। तर जसै नदी समुद्रमा मिसिन्छ, उसको 'पुग्ने' तिर्खा सकिन्छ। अब नदीले भन्न सक्दैन 'म यहाँ छु'। मुक्त आत्माको अवस्था पनि त्यस्तै हो। ऊ अब कुनै एक स्थानमा सीमित छैन, ऊ त अब सिङ्गो अस्तित्वको ढुकढुकी बनेको छ।

आत्माको सर्वव्यापकता र गतिको अन्त्यबारे यजुर्वेद (ईशोपनिषद्) मा चर्चा गरिएको छ।

तदेजति तन्नैजति तद्दूरे तद्वन्तिके।
तदन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः॥
— ईशोपनिषद् (मन्त्र ५)

व्याख्या: त्यो तत्व चल्छ पनि र चल्दैन पनि (किनकि ऊ सबैतिर छ, त्यसैले कतै जानु पर्दैन)। त्यो टाढा पनि छ र अत्यन्तै नजिक पनि छ। त्यो यो सबैको भित्र पनि छ र बाहिर पनि छ। मुक्त भएपछि तपाईं यही सर्वव्यापी तत्वमा स्थिर हुनुहुन्छ।

त्यसैले मित्रहरू, मृत्यु पछि कहाँ जाने भन्ने चिन्ता छोडेर यो जीवनलाई कसरी 'जागरूक' बनाउने भन्नेतिर लाग्नुहोस्। यदि तपाईंको जीवनमा होश जागृत भएको छ भने, मृत्यु तपाईंका लागि एउटा सुन्दर सुनै सुनको ढोका बन्नेछ। जसले तपाईंलाई अनन्तको दरबारमा लैजानेछ। तर यदि तपाईं बेहोसीमा हुनुहुन्छ भने, मृत्यु एउटा यस्तो पर्खाल बन्नेछ जसले तपाईंलाई फेरि त्यही पुरानो संसारमा फर्काइदिनेछ। यो छनौट तपाईंको हातमा छ । अहङ्कार र तुसले ग्रस्त रहेको बानीको चक्रमा फस्ने कि? ध्यानको पखेटा लगाएर अनन्तमा उड्ने? यो जीवन रुपी महायात्राको सन्देश यही हो — जाग, हे यात्री जाग। समय नघर्कँदै जाग।

गरुड पुराण : खण्ड - २२
एउटा प्रयोग

मित्रहरू, मैले तपाईंसँग अहिलेसम्म जे-जे कुरा गरेँ, त्यसलाई अन्धभक्त भएर विश्वास गरिहाल्नुस् भनेर म भन्दिनँ। म तपाईंसँग कुनै अन्धविश्वास माग्दिनँ, म त केवल तपाईंसँग एउटा सानो 'प्रयोग' माग्छु। आजदेखि जब तपाईं सास फेर्नुहुन्छ, तब त्यसलाई एउटा द्रष्टा बनेर हेर्नुहोस्। जब तपाईंको भित्र क्रोधको ज्वाला उठ्छ, तब त्यसमा नबहिनुहोस्, मात्र त्यसलाई हेर्नुहोस्। जब दुःखले तपाईंलाई घेर्छ, तब दुःखी नबन्नुहोस्, मात्र त्यसलाई एउटा साक्षी भएर नियाल्नुहोस्। तपाईंले पाउनुहुनेछ कि यो 'हेर्ने' अभ्यासले

तपाईं र तपाईंका भावनाहरू बीच एउटा सूक्ष्म दूरी पैदा गरिदिन्छ। र याद राख्नुहोस्—त्यही 'दूरी' नै तपाईंको वास्तविक स्वतन्त्रता हो।

विचार गर्नुहोस् त। जति बेला जमिनमा एउटा घर जलिरहेको हुन्छ, त्यो बेलामा समेत माथि आकाशमा बादलहरू शान्त देखिन्छन्। यदि आकाशले आफूलाई घरसँग जोडेर हेर्यो भने ऊ पनि जलिरहेको महसुस गर्छ। तर आकाशले 'म त केवल हेर्ने वाला हुँ' भन्ने बोध गर्यो भने, घर खरानी भए पनि आकाशलाई केही हुँदैन। त्यही आकाशलाई नै आफ्नो घर बनाएको बादलले त्यसको कुनै पत्तो समेत पाउँदैन। तपाईंको शरीर र मन त्यो 'घर' हो। र तपाईंको चेतना त्यो 'आकाश'। तिनीहरू बिचमा कायम गर्न सकिने दुरी नै मृत्यु जित्ने पहिलो सूत्र हो।

मानौ एउटा ऐनामा धुलो जमेको छ । त्यो अवस्थामा हामीलाई लाग्छ कि ऐना नै धमिलो भयो। तर जब हामी ऐना पुछछौँ, ऐना सधैँ सफा नै थियो भन्ने थाहा हुन्छ। तपाईंको 'साक्षी भाव' त्यो कपडा हो जसले स्मृति र वासनाको धुलो पुछिदिन्छ। जसै यो धुलो सफा हुन्छ, तपाईंले आफूलाई चिन्नुहुन्छ। जसले आफैँलाई चिन्यो, उसको लागि मृत्यु केवल लुगा फेर्नु जस्तो सहज हुन्छ। तर जसले आफूलाई चिनेन, उसको लागि हरेक नयाँ जन्म एउटा नयाँ फलामको साङ्लो बनिदिन्छ।

हेर्ने र आफैँलाई चिन्ने यो प्रक्रियाको महत्त्वबारे श्वेताश्वतरोपनिषदमा चर्चा भेटिन्छ।

वेदाहमेतं पुरुषं महान्तमादित्यवर्णं तमसः परस्तात्।
तमेव विदित्वाति मृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय॥
— श्वेताश्वतरोपनिषद् (३.८)

व्याख्या: मैले त्यो अन्धकारभन्दा पर रहेको, सूर्य झैँ प्रकाशमान महान् पुरुष (आफ्नो वास्तविक स्वरूप) लाई चिनेको छु। उसलाई जानेर मात्र मानिसले मृत्युलाई पार गर्न सक्छ। यो संसारको चक्रबाट मुक्त हुने यस बाहेक अर्को कुनै बाटो छैन।

एउटा कलाकारको कल्पना गर्नुहोस् जसले स्टेजमा मृत्युको दृश्य अभिनय गर्दैछ। दर्शकहरू रोइरहेका छन्। तर कलाकारको भित्र एउटा शान्ति छ। किनकि उसलाई थाहा छ 'ऊ मरिरहेको छैन, ऊ त अभिनय गर्दै छ।' यदि तपाईंले जीवनलाई एउटा नाटकको रूपमा हेर्न सिक्नु भयो भने, मृत्युको क्षणमा पनि तपाईं मुस्कुराउन सक्नुहुनेछ। किनकि तपाईंलाई थाहा हुनेछ कि कलाकार (आत्मा) कहिल्यै मर्दैन, केवल त्यसको भूमिका (शरीर) मात्र फेरिन्छ।

जस्तै हिजो कसैको छोरी, आज कसैकी श्रीमती बनिन। भोलि कसैकी आमा समेत हुने छिन। भूमिका परिवर्तन हुँदैमा डराउने भए त यो भूमिका परिवर्तनमा पनि मृत्युको जस्तै डर हुनु पर्दथ्यो ? किन भएन ? कारण त्यो उनलाई पहिले नै अन्दाज थियो। जब मृत्युको वास्तविकता बारे समेत केही अन्दाज हुने छ, अव त्यसको भयले तपाइलाई कम सताउने छ।

तपाईंको मोबाइलको स्क्रिनमा कहिले युद्धको भिडियो चल्छ, कहिले शान्त प्रकृतिको। तर भिडियो जे सुकै चलोस्, स्क्रिन कहिल्यै कार्टिँदैन र भिज्दैन। तपाईंको 'साक्षी भाव' त्यो स्क्रिन हो। आजैदेखि आफ्ना विचारहरूलाई स्क्रिनमा चलेका दृश्य जस्तै हेर्न सुरु गर्नुहोस्। जति गहिरो गरी तपाईंले हेर्नुहुन्छ, त्यति नै मृत्युको डर पग्लिँदै जानेछ।

आत्माको यस निर्लिप्त र अमर स्वरूपबारे कठोपनिषदमा चर्चा गरिएको छ।

न जायते म्रियते वा विपश्चिन्नायं कुतश्चिन्न बभूव कश्चित्।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे॥
— कठोपनिषद् (१.२.१८)

व्याख्या: यो चेतनस्वरूप आत्मा न कहिल्यै जन्मिन्छ, न कहिल्यै मर्छ। यो कसैबाट उत्पन्न भएको होइन र यसबाट पनि केही उत्पन्न भएको होइन। यो जन्मरहित, नित्य र शाश्वत छ। शरीर मारिए पनि यो मर्दैन।

मैले तपाईंलाई मृत्युपछिको यात्राको नक्सा बताए। तर याद राख्नुहोस्, यो यात्रा मृत्युपछि होइन, अहिले, यसै पलदेखि सुरु भइसकेको छ। जो अहिले देखि नै आफ्नो श्वासमा, आफ्नो क्रोधमा र आफ्नो सुख-दुःखमा 'ब्युँझन्छ', त्यही व्यक्ति मात्र मृत्युको घडीमा मुक्त हुन सक्छ। मृत्यु त केवल एउटा परीक्षा हो। जसको तयारी हामीले जीवनभर होस (Awareness) कायम गरी आफूलाई सचेत राखेर गर्नु पर्छ। जीवनको ईनर इञ्जिनियरिङ्ग आधुनिक भनिएको हालको स्कुलले शिक्षाले सोचे जस्तो गरी ज्ञान प्राप्त हुने प्रकृतिको हुँदैन। जहाँ पहिले केही ज्ञान सिकाइन्छ। पछि ज्ञान प्राप्ति बारेको मूल्याङ्कन गर्ने नाममा अर्थ हीन परीक्षा लिने पद्धति छ। जीवनको यथार्थ त त्यसको ठिक उल्टो हुन्छ। जहाँ पहिले प्रकृतिले तपाइको परीक्षा लिन्छ। त्यसले तपाई लाई जीवन जिउने कला बारेको व्यवहारिक ज्ञान दिन्छ। त्यसैले नडराउनुहोस्, आफैँलाई चिन्नुहोस्। तपाईं नै त्यो अमृत हुनुहुन्छ जसलाई कुनै मृत्युले छुन सक्दैन। मेरो प्रेम र आशिष् सधैँ तपाईंको साथमा छ। जाग, हे यात्री जाग। जीवनका चुनौती देखि कहिल्यै नभाग।

गरुड पुराण : खण्ड - २३
मौनमा निमन्त्रणा

प्यारा मित्रहरू, अब मेरो तर्फबाट तपाईँहरूलाई भन्नका लागि केही पनि बाँकी छैन। किनकि अन्तिम सत्य शब्दहरूको सिँढीबाट कहिल्यै तल ओर्लँदैन। शब्दहरूले त केवल इशारा मात्र गर्न सक्छन्। अब म तपाईँलाई कुनै नयाँ ज्ञान दिइरहेको छैन, बरु एउटा 'निमन्त्रणा' दिइरहेको छु। आफ्नै मौनमा ओर्लनको लागि। अब यो यात्रा कुनै बाहिरी विषय वा सिद्धान्तको कुरा रहेन। यो त आफ्नै अस्तित्वको गहिराइमा डुब्ने एउटा आमन्त्रण मात्र हो। अहिलेसम्म तपाईँले मृत्युलाई भविष्यको कुनै निश्चित दिनमा घट्ने एउटा बाहिरी घटना ठान्नुभएको थियो। तर सत्य यो त्यो होइन। मृत्यु त हरेक क्षण घटिरहेको छ।

जसरी तपाईँ एउटै नदीमा दुई पटक टेक्न सक्नु हुन्न। किनकि दोस्रो पटक टेक्न लाग्दा अघिल्लो पानी बगिसकेको हुन्छ (क्षणभङ्गुरता) र नयाँ पानी आइसकेको हुन्छ। तपाईँको जीवन पनि त्यस्तै हो। जो व्यक्तिले अहिले यो वाक्य सुनिरहेको छ वा पढिरहेको छ, ऊ एक क्षणपछि ठ्याक्कै त्यही व्यक्ति रहँदैन। तपाईँ भित्रका लाखौँ कोषहरू मरिसकेका हुन्छन्। कुनै विचारको अन्त्य भएको हुन्छ। त कुनै नयाँ भावनाको जन्म भएको हुन्छ। हरेक क्षण केही समाप्त हुनु नै 'मृत्यु' हो। हरेक क्षण नयाँ आइरहनु नै 'जन्म' हो।

तपाईँ यो निरन्तरको मृत्यु र जन्मलाई देख्न सक्नुहुन्न। किनकि तपाईँ 'हेर्ने वाला' (Watcher) बन्नुभएकै छैन। तपाईँ त सधैँ 'गर्ने वाला' (Doer) मात्र बन्नुभयो। तपाईँ लगातार केही न केही 'बन्ने (Becoming)' दौडमा लाग्नुभएको छ। ठूलो मान्छे बन्ने, धनी बन्ने, ज्ञानी बन्ने। र यो 'बन्ने' दौडले तपाईँलाई आफ्नो वास्तविक अस्तित्व वा 'हुनु' (Being) बाट वञ्चित गरिदिएको छ। जो व्यक्ति 'हुनु' को मौनतामा ओर्लन्छ, उसको लागि मृत्यु कुनै समस्या नै रहँदैन। समस्या त केवल उनीहरूका लागि हो, जो सधैँ केही बन्ने तृष्णामा दौडिरहेका हुन्छन्।

बन्ने (Becoming) र हुनु (Being) बीचको सङ्घर्ष बुझ्न हुनु र स्थिरता बारेको ईशोपनिषदको मार्मिक चर्चा सहयोगी हुने छ।

अनेजदेकं मनसो जवीयो नैनद्देवा आप्नुवन्पूर्वमर्षत्।
तद्धावतोऽन्यानत्येति तिष्ठत्तस्मिन्नपो मातरिश्वा दधाति॥
— ईशोपनिषद् (मन्त्र ४)

व्याख्या: त्यो आत्मतत्व [हुनु Being] अचल छ। एक छ। र मन [बन्ने Becoming] भन्दा पनि तीव्र छ। ऊ स्थिर रहेर पनि दौडिरहेका अरू सबैलाई उछिन्न सक्छ। अर्थात्, जब तपाईं आफ्नो 'हुनु' मा स्थिर हुनुहुन्छ, तब संसारको कुनै पनि गति वा मृत्युले तपाईँलाई उछिन्न सक्दैन।

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा प्रोजेक्टरबाट फिल्म चलिरहेको छ। पर्दामा दृश्यहरू तीव्र गतिमा बदलिरहेका छन्। कसैको जन्म भइरहेको छ। कसैको मृत्यु। तर ती बदलिने दृश्यहरूको पछाडि जुन 'प्रकाश' छ, त्यो स्थिर छ। यदि तपाईँले आफूलाई दृश्य (बन्ने प्रक्रिया) सँग जोड्नुभयो भने तपाईं डराउनुहुन्छ। तर यदि तपाईँले आफूलाई त्यो स्थिर प्रकाश (हुनु) सँग जोड्नुभयो भने, पर्दामा जेसुकै चलोस्, तपाईँलाई कुनै फरक पर्दैन।

एउटा बलिरहेको दियोलाई हेर्नुहोस्। हामीलाई लाग्छ कि त्यो एउटै ज्वाला हो। तर वास्तवमा पुरानो तेल र सलेदो जलिरहेको छ र नयाँ ज्वाला आइरहेको छ। दियो हरेक क्षण मरिरहेको छ र हरेक क्षण बाँचिरहेको छ। जसले यो क्षणिक परिवर्तनलाई देख्छ, उसले 'अविनाशी' लाई चिन्छ। मृत्यु भविष्यको डर होइन, यो त वर्तमानको नृत्य हो।

अन्तिम मौन र अद्वैत अवस्थाबारे माण्डूक्य उपनिषदको यो महावाक्य निकै महत्वपूर्ण हुने छ।

प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः।
— माण्डूक्य उपनिषद् (मन्त्र ७)

व्याख्या: जहाँ संसारको सारा प्रपञ्च र दौडधुप शान्त हुन्छ, जहाँ केवल कल्याणकारी अद्वैत र मौन बाँकी रहन्छ, त्यही नै तिम्रो आत्मा हो। यसलाई जान्नु नै जीवन र मृत्युको रहस्यलाई जान्नु हो।

त्यसैले मित्रहरू, अब सबै शास्त्रहरूलाई बन्द गर्नुहोस्। र आफ्नै हृदयको मौनतामा ओर्लनुहोस्। केही 'बन्ने' चाहनालाई त्यागेर 'जे हुनुहुन्छ' त्यसमै विश्राम गर्नुहोस्। जब तपाईं पूर्ण रूपमा मौन हुनुहुन्छ, तब तपाईँले देख्नुहुनेछ कि मृत्यु न त पहिले कहिल्यै थियो, न पछि कहिल्यै आउने छ। त्यहाँ त केवल एउटा अनन्त जीवनको प्रवाह छ। जो कहिले शरीर धारण गर्छ त कहिले निराकार हुन्छ। यो सत्यलाई शब्दमा बुझाउन सकिँदैन। यसलाई त केवल मौनमा महसुस गर्न सकिन्छ। तपाईँको यो आत्म-यात्रा सफल होस्। मेरो अन्तिम सन्देश यही हो - मौन बन र जान।

गरुड पुराण : खण्ड - २४
वर्तमानको महत्व

मित्रहरू, तपाईँ बारम्बार सोध्नुहुन्छ कि 'मृत्यु पछि के हुन्छ?' म तपाईँलाई एउटा झट्का दिने प्रश्न सोध्छु अहिले तपाईँ के भइरहनुभएको छ? किनकि मृत्युले कुनै जादु गर्दैन। यसले कुनै चमत्कार गर्दैन। तपाईँलाई लाग्छ कि मृत्युपछि तपाईँ अचानक कुनै महान् आत्मा वा अर्कै केही बन्नुहुनेछ। तर सत्य त्यस्तो छैन। मृत्युले तपाईँलाई बदल्ने होइन। तपाईँले जीवनभर लगाएका समाजका प्रतिष्ठाका र अहंकारका सबै मुखौटाहरू मृत्युको समयमा एकै झट्कामा खस्छन्। तपाईँ वास्तवमै जे हुनुहुन्छ, त्यही मात्र बाँकी रहन्छ। यसले केवल तपाईँलाई नाङ्गो र पारदर्शी बनाउँछ।

यदि एउटा ऐना अँध्यारो कोठामा लुकेको छ भने त्यसमा केही देखिँदैन। तर जब कोठामा प्रकाश (मृत्युको क्षण) आउँछ, ऐनाले त्यही देखाउँछ जो उसको अगाडि छ। यदि तपाईँको जीवनको अनुहार कुरूप छ भने ऐनाले सुन्दरता देखाउन सक्दैन। यदि जीवनभर तपाईँ भयमा बाँचिरहनुभएको छ भने, मृत्युको ऐनामा पनि भय नै देखिनेछ। मृत्युले तपाईँलाई नयाँ केही दिँदैन, यसले त केवल तपाईँको 'असली धन' वा 'असली गरिबी' लाई मात्र देखाइदिन्छ।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईँ एउटा लामो विदेश यात्रामा जाँदै हुनुहुन्छ। तपाईँले आफ्नो सुटकेसमा जे-जे भर्नुभएको छ, उता पुगेर सुटकेस खोल्दा त्यही त निस्कने हो। यदि तपाईँले फोहोर लुगा भर्नुभएको छ भने उता पुगेर रेशमी कपडा निस्कने चमत्कार हुँदैन। मृत्यु तपाईँको त्यही सुटकेस खोल्ने क्षण हो। यदि जीवनमा तपाईँले आशक्ति (Attachment) र लोभ मात्र भर्नुभयो भने, मृत्युको क्षणमा त्यही बोझले तपाईँलाई थिच्नेछ। तर यदि तपाईँले जीवनमा आशक्ति कसरी त्याग्ने भन्ने सिक्नु भएको छ र सम्पूर्ण आशक्ति छोड्न (Letting go) जान्नु भएको छ भने, त्यही सानो अनुभव मृत्युमा मुक्तिको ढोका बनिदिन्छ।

अन्तिम समयको अवस्था र अहिलेको जीवन सम्बन्धमा प्रश्नोपनिषदमा प्रस्ट रूपमा व्याख्या आएको छ।

यच्चित्तस्तेनैष प्राणमायाति।
प्राणस्तेजसा युक्तः सहात्मना यथासंकल्पितं लोकं नयति॥
— प्रश्नोपनिषद् (३.१०)

व्याख्या: मृत्युको समयमा मानिसको जस्तो 'चित्त' (चेतनाको अवस्था) हुन्छ, उसले त्यस्तै प्राणको गति प्राप्त गर्छ। उसको जीवनभरको संकल्प र अभ्यासले नै उसको आगामी गन्तव्य तय गर्छ। अर्थात्, तपाईंको 'अहिले' नै तपाईंको 'भोलि' हो।

एउटा नाटकको अन्तिम दृश्य कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा कलाकारले महिनौँदेखि गरेको रिहर्सलमा निर्भर हुन्छ। यदि तपाईँले जीवनभर 'म र मेरो' को रिहर्सल गर्नुभयो भने, अन्तिम दृश्यमा तपाईं पीडामा रुनु हुनेछ। तर यदि तपाईँले ध्यान र जागरूकताको रिहर्सल गर्नुभएको छ भने, अन्तिम दृश्यमा तपाईं एउटा विजयी नायक झैँ मुस्कुराउनु हुनेछ। मृत्यु त केवल एउटा पर्दा झर्ने समय हो, वास्तविक खेल त तपाईँले अहिले खेलिरहनु भएको छ।

मृत्यु भनेको क्यामेराको त्यो 'क्लिक' जस्तो हो। जसले तपाईंको त्यस क्षणको अवस्थालाई स्थिर बनाइदिन्छ। यदि क्लिक (The Click of a Camera) हुने बेला तपाईं रिसाइरहनु भएको छ भने फोटोमा रिस नै आउँछ। तपाईँले क्लिक भइसकेपछि 'म त मुस्कुराउन चाहन्थेँ' भनेर हुँदैन। त्यसैले, आफ्नो 'अहिले' लाई मुस्कुराउन योग्य बनाउनुहोस्, ताकि जब मृत्युले फोटो खिच्छ, त्यो एउटा ज्ञानी साधुको तस्बिर जस्तो होस्।

आत्माको अटल स्वभाव र निर्भयताबारे यजुर्वेदमा प्रस्ट पारिएको छ।

अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे।

— कठोपनिषद् (१.२.१८) / गीता

व्याख्या: यो आत्मा नजन्मने, नित्य, शाश्वत र पुरातन छ। शरीरको विनास भए पनि यो विनास हुँदैन। जब तपाईं यो 'अहिले' नै अनुभव गर्नुहुन्छ, तब मृत्यु तपाईंका लागि कुनै समस्या रहँदैन।

त्यसैले मित्रहरू, मृत्यु पछि के होला भनेर काल्पनिक संसारमा नभड्किनुहोस्। आफ्नो 'अहिले' लाई सम्हाल्नुहोस्। जो अहिले जागरूक छ, ऊ मृत्युमा पनि जागरूक हुनेछ। जो अहिले मुक्त छ, ऊ मृत्युमा पनि मुक्त हुनेछ। यदि तपाईँले जीवनमा 'स्वयं' लाई चिन्नुभएको छ भने, मृत्युले तपाईं संग केही खोस्न सक्दैन। तपाईंको हरेक श्वास नै मृत्युको तयारी हो। त्यसैले होशमा रहनुहोस्। प्रेममा रहनुहोस्। र साक्षी भावमा रहनुहोस्। मेरो शुभेच्छा सधैँ तपाईंको साथमा छ।

गरुड पुराण : खण्ड - २५
भ्रम र सत्य

मित्रहरू, मानिसहरूमा एउटा निकै ठूलो भ्रम छ कि मृत्यु हुने बित्तिकै आत्मा स्वतः मुक्त हुन्छ। म तपाईँलाई यो भ्रमबाट बाहिर निस्कन आग्रह गर्छु। आत्मा तबसम्म मुक्त हुँदैन, जबसम्म तपाईँले यसै जीवनमा, यसै शरीरमा 'मुक्ति' लाई अनुभव गर्नु भएको छैन। मृत्यु त केवल तपाईँको जीवन भरको साधनाको एउटा अन्तिम परीक्षा मात्र हो। यो कुनै सित्तैमा पाइने पुरस्कार होइन। म तपाईँलाई एउटा कठोर तर सत्य कुरा भन्छु। अधिकांश मानिसहरू मृत्युपछि पनि उत्तिकै अचेत र बेहोस रहन्छन्। जति उनीहरू बाँच्दा थिए। उनीहरूको भौतिक शरीर त छुट्छ। तर उनीहरूको मन र त्यो मनभित्रका अनगिन्ती साङ्लाहरू छुट्दैनन्। र जहाँ मन जीवित छ। त्यहाँ बन्धन पनि जीवितै रहन्छ।

मानिलिनुस् एउटा कैदीलाई जेलको कोठाबाट निकालेर एउटा खुल्ला मैदानमा छोडियो। यदि उसको मनमा अझै पनि 'म कैदी हुँ' भन्ने सोच छ र ऊ अझै पनि डरले काँपिरहेको छ भने, बाहिर निस्कँदैमा ऊ मुक्त हुँदैन। उ जेलको भित्ताबाट त मुक्त भयो, तर आफ्नै मानसिक पर्खालभित्र अझै कैद छ। मृत्युले शरीरको जेल त तोडिदिन्छ, तर यदि तपाईँले मनको जेल तोड्न जान्नुभएको छैन भने, तपाईँ मृत्युपछि पनि बन्धनमै हुनुहुन्छ।

मान्नुस्, पानीमा रहने माछालाई कसैले सुनाइदियो कि "पानी भन्ने एक पवित्र चीज हो।" त्यसको पवित्र काखमा माछाले शान्तिको सास फेर्न पाउँछ। तर, आफू सधैं पानीभित्रै रहेको सत्यको अनुभूति नभएसम्म, शान्तिको सास फेर्न पाउने त्यसै पानीको खोजमा माछाले सारा समुद्रका कुनाकाप्चा भ्रमण गरिसक्दा पनि पानी भेट्न सक्दैन। थकित र निराश भइ, पानीको खोज यात्रा टुंग्याउने अवस्थामा पुगेको माछालाई कसैले "पानी भन्ने त यही हो" भनेर चिनाइदियो भने के हुन्छ? आफैं रहेको पानीको पहिचान पाएको त्यस माछाको अवस्था नै पानीबारे जागृत बनेको अवस्था हो। यो नै माछा आफ्नै अत्यन्त कठिन बेहोसीको खोजको दौड अन्त्य गरेर 'ब्युँझिएको' र होसमा फर्किएको अवस्था हो।

जब तपाईँ सपनामा हुनुहुन्छ, तपाईँलाई लाग्छ कि सपनाको दुःख सत्य हो। सपनाबाट मुक्त हुनको लागि तपाईँ सपना भित्रै अन्यत्र भागेर सम्भव हुँदैन। तपाईँले त केवल 'ब्युँझनु' पर्छ। मृत्युले तपाईँलाई एउटा सपनाबाट अर्को सपनामा (एउटा शरीरबाट अर्को शरीरमा) त लैजान सक्छ। तर त्यसले तपाईँलाई 'ब्युँझाउन' सक्दैन। मुक्ति त 'जाग्र' बाट मात्र मिल्छ । जागेर, ब्युँझिएर होसमा फर्किएर मात्र प्राप्त हुन्छ। यो मरेर वा मर्नु बाट प्राप्त हुने अवस्था होइन।

जागरूकता र मुक्तिको सम्बन्धबारे कठोपनिषदको यो प्रसिद्ध मन्त्रमा निकै जोड दिएको छ।

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गं पथस्तत्कवयो वदन्ति॥
— कठोपनिषद् (१.३.१४)

व्याख्या: उठ, जाग र श्रेष्ठ पुरुषहरू (गुरु/ज्ञान) को शरणमा गएर त्यो परम सत्यलाई जान। ज्ञानीहरू भन्छन् कि यो मार्ग छुराको धार जस्तै तीखो र कठिन छ। अर्थात्, मुक्ति पाउनका लागि मृत्युको प्रतीक्षा होइन, बरु अहिल्यै 'जाग्नु' अनिवार्य छ।

एउटा यात्रीले आफ्नो काँधमा भारी झोला बोकेर हिँडिरहेको छ। उसलाई लाग्छ कि अर्को गाउँ (मृत्यु) पुगेपछि बोझ हराउनेछ। तर ऊ अर्को गाउँ त पुग्छ, तर झोला बिसाउन उसलाई आउँदैन। गाउँ बदलियो, तर बोझ त उही छ। मुक्ति मर्नुमा छैन, बरु त्यो 'भारी झोला' (वासना र अहंकार) लाई भुइँमा बिसाउन अहिल्यै सिक्नुमा छ।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको पुरानो मोबाइल (शरीर) बिग्रियो। तर तपाईंले आफ्नो सबै डेटा (मन/संस्कार) क्लाउडमा सेभ गर्नुभएको छ। जब तपाईं नयाँ मोबाइल किन्नुहुन्छ, पुरानै डेटा फेरि त्यहाँ आउँछ। मृत्यु केवल एउटा मोबाइल सेट बदल्नु जस्तै हो। यदि तपाईंले त्यो 'डेटा' अर्थात् मनका इच्छाहरू लाई नष्ट गर्नुभएको छैन भने, नयाँ शरीरमा फेरि त्यही दुःख र त्यही बन्धन सुरु हुन्छ।

मृत्युपछिको अवस्था र जीवनको बोधको बारेमा बृहदारण्यक उपनिषदमा व्याख्या छ।

अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते।
— बृहदारण्यक उपनिषद् (४.४.१०)

व्याख्या: जो मानिसहरू अविद्या (अज्ञानता र बेहोसी) मा बाँचिरहेका छन्, उनीहरू मृत्युपछि घोर अन्धकारमा प्रवेश गर्छन्। अर्थात्, जो जीवनमा जाग्न सकेन, उसको लागि मृत्यु पनि एउटा लामो र डरलाग्दो अँध्यारो मात्र बनिदिन्छ।

त्यसैले मित्रहरू, म बारम्बार भन्छु—मृत्युको प्रतिक्षा नगर्नुहोस्। मृत्युले तपाईंको समस्या समाधान गर्दैन। मुक्ति त 'अहिले' र 'यहीँ' जागृत हुनबाट मात्र सम्भव छ। जब तपाईं जान्नुहुन्छ कि तपाईं यो मनको नाचभन्दा परको एउटा शुद्ध चेतना हुनुहुन्छ, तब मात्र तपाईं मुक्त हुनुहुन्छ। मृत्युले त केवल शरीर

लैजान्छ, तर जागरूकताले तपाईंलाई जन्म-मृत्युको यो पुरै खेलबाटै बाहिर निकालिदिन्छ। जाग, किनकि नजागी सुख छैन।

गरुड पुराण : खण्ड - २६
ध्यानको अर्थ

ध्यानको नाम सुन्नेबित्तिकै तपाईंको मनमा आँखा चिम्लेर बस्ने, मन्त्र जप्ने वा कुनै अभ्यास गर्ने चित्र आउँछ होला। शास्त्रले भनेको र पहिचान गरेको ध्यान त्यो प्रकृतिको कुनै अभ्यासमा (Practice) सीमित छैन। त्यो आँखा चिम्लेर बस्ने, मन्त्र जप्ने वा कुनै अभ्यास गर्ने सुख्खा अभ्यास (Practice) लाई ध्यान भनिएको होइन। ध्यान एउटा गहिरो 'बुझाइ' (Understanding) हो। म विचार होइन, म भावना होइन भन्ने बुझाइ हो। ध्यान एउटा यस्तो स्पष्ट दृष्टि हो जहाँ तपाईंले प्रस्ट अनुभूत गर्न सक्नु हुन्छ कि तपाईंको भित्र जे-जे बदलिरहेको छ, त्यो तपाईंको असली स्वरूप हुन सक्दैन। जुन दिन यो बुझाइले तपाईंको अस्तित्वमा जरा गाड्छ, त्यही दिन तपाईंको अहंकारको पर्खालमा पहिलो दरार पर्छ। र त्यही दरार नै जन्म-मृत्युको यो अनन्त चक्र तोड्ने पहिलो कदम हुने छ।

आकाशमा कहिले काला बादल आउँछन्, कहिले सेता, त कहिले आँधी चल्छ। यदि आकाशले आफूलाई 'बादल' ठान्न थाल्यो भने, ऊ बादलसँगै आत्तिन्छ र हराउँछ। तर जब आकाशले यो बुझ्छ कि 'म त केवल यो शून्यता हुँ, जहाँ बादल आउँछन् र जान्छन्,' तब ऊ शान्त हुन्छ। ध्यान भनेको आफूलाई बादल (विचार) बाट अलग गरेर आकाश (चेतना) को रूपमा चिन्नु हो। यो 'चिन्नु' नै वास्तविक ध्यान हो।

चलचित्रको पर्दा र दृश्य कल्पना गर्नुहोस्। तपाईं सिनेमा हलमा हुनुहुन्छ। पर्दामा आगो बलेको दृश्य आयो भने के पर्दा जल्छ? वा त्यहाँ बाढी आयो भने के पर्दा भिज्छ? अहँ, भिज्दैन। किनकि पर्दा ती दृश्यहरू भन्दा अलग छ। जब तपाईंले यो बुझ्नुहुन्छ कि तपाईंको मनमा आउने क्रोध, लोभ वा डरका दृश्यहरू केवल पर्दामा चल्ने सिनेमा हुन् । र तपाईं त्यो 'स्थिर पर्दा' हुनुहुन्छ । तब तपाईं मुक्त हुनुहुन्छ। यो बुझाइ नै ध्यानको शिखर हो।

साक्षी अवस्थाको बुझाइबारे श्वेताश्वतरोपनिषदमा निकै सटिक व्याख्या गरिएको छ ।

तमेव विदित्वाति मृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय।
— श्वेताश्वतरोपनिषद् (३.८)

व्याख्या: उसलाई (आफ्नो भित्रको त्यो अचल साक्षीलाई) जानेर नै मानिसले मृत्युलाई पार गर्न सक्छ। यो चक्रबाट मुक्त हुनका लागि यो 'बुझाइ' बाहेक अर्को कुनै मार्ग छैन।

तपाईंको शरीर एउटा घर हो र तपाईंका विचारहरू त्यहाँ आउने पाहुनाहरू हुन्। यदि तपाईंले हरेक पाहुनालाई 'म' नै ठान्न थाल्नुभयो भने तपाईंको जीवनमा कोलाहल मच्चिन्छ। ध्यान भनेको पाहुनासँग तादात्म्य तोडेर 'घरको मालिक' हुनु हो। मालिकले पाहुनालाई आउन दिन्छ, बस्न दिन्छ र जान पनि दिन्छ, तर ऊ आफैँ पाहुना बन्दैन। जब यो बुझाइ बलियो हुन्छ, तब तपाईंलाई कुनै पनि मृत्युले तर्साउन सक्दैन।

ऐनाको अगाडि जे आउँछ, ऐनाले त्यसलाई देखाइदिन्छ। यदि ऐनाको अगाडि फोहोर आयो भने ऐना फोहोर हुँदैन। ध्यान भनेको आफूलाई 'ऐना' सम्झनु हो। तपाईंको मनमा नराम्रो विचार आउँदैमा तपाईं नराम्रो हुनुहुन्न र राम्रो आउँदैमा तपाईं धेरै राम्रो पनि हुनुहुन्न। तपाईं त केवल ती विचारहरूलाई प्रतिविम्बित गर्ने शुद्ध चेतना हुनुहुन्छ। यो दूरी देख्ने बित्तिकै जन्म-मृत्युको चक्र हल्लिन थाल्छ।

आत्म-बोध वा बुझाइको महत्त्वबारे कठोपनिषदमा उत्तम चर्चा भेटिन्छ।

अशब्दमस्पर्शमरूपमव्ययं तथारसं नित्यमगन्धवच्च यत्।
अनाद्यनन्तं महतः परं ध्रुवं निचाय्य तन्मृत्युमुखात् प्रमुच्यते॥
— कठोपनिषद् (१.३.१५)

व्याख्या: जो शब्दहीन, स्पर्शहीन, रूपहीन र अविनाशी छ। जो अनादि र अनन्त छ। त्यो आत्मतत्वलाई जसले 'बुझाइ' द्वारा चिन्दछ। ऊ मात्र मृत्युको मुखबाट सधैँका लागि मुक्त हुन्छ।

त्यसैले मित्रहरू, ध्यानलाई कुनै बोझिलो अभ्यास नबनाउनुहोस्। यसलाई एउटा सरल र गहिरो 'बोध' बनाउनुहोस्। हरेक क्षण आफूलाई सोध्नुहोस्। 'के म यो विचार हुँ? के म यो शरीर हुँ?' जब भित्रबाट 'होइन' भन्ने स्वर गुञ्जिन्छ, तब तपाईं सत्यको नजिक पुग्नुहुन्छ। यो बुझाइ नै त्यो हतियार हो जसले हजारौँ जन्मका बन्धनहरूलाई एकै झट्कामा काटिदिन्छ। तपाईंको यो बुझाइ अझ गहिरो हुँदै जाओस्, मेरो यही शुभकामना छ।

गरुड पुराण : खण्ड - २७
जीवन र मृत्युको सन्तुलन

यो बिन्दुमा हामी पुग्दै गर्दा तपाई मेरो हृदयको निकै करिब आइ सक्नु भएको छ। त्यसैले अब म तपाईंलाई एउटा यस्तो सूक्ष्म कुरा भन्छु जसले तपाईंको अहिलेसम्मको सबै सोचाइलाई उल्ट्याइदिन सक्छ। याद राख्नुहोस्, जब तपाईं मृत्युको बारेमा धेरै सोच्न थाल्नुहुन्छ, तपाईं वास्तवमा जीवनबाट भागिरहनुभएको

हुन्छ। तर जब तपाईं जीवनको गहिराइमा पूर्ण रूपमा ओर्लनुहुन्छ, तब मृत्यु आफैँ अप्रासंगिक भइदिन्छ। वास्तवमा मृत्युको भय कतै बाहिरबाट आउँदैन, यो त तपाईंको जीवनको 'अधुरोपन' बाट आउँछ। जसले जीवनलाई अधुरो छोड्यो, उही मृत्युसँग डराउँछ। तर जसले जीवनलाई पूर्ण रूपमा जियो, सुखलाई पनि, दुःखलाई पनि, सफलता र असफलता दुवैलाई अङ्गाल्यो, उसको भित्र कुनै रिक्तता बाँकी रहँदैन। र जहाँ कुनै अधुरोपन छैन, त्यहाँ फेरि फर्कने कुनै बाध्यता पनि हुने गर्दैन। त्यसैले, आफ्नै जीवनबाट टाढा रहने र निरन्तर भागिरहनेहरूले मृत्युलाई कहिल्यै जित्न सक्दैनन्। जीवनलाई पूरा जिउनका लागि प्रकृतिले जीवनको परिकल्पना गरेको हो। जीवनलाई पूरा जिएर, त्यसको स्वाद लिएर मात्र कुनै व्यक्ति ध्यानी र ज्ञानी हुन सक्छ। त्यसपछि मात्र मृत्युलाई समेत जित्न सम्भव हुन्छ।

एउटा काँचो फल जहिले पनि रुखबाट झर्न डराउँछ, किनकि ऊ अझै अधुरो छ, ऊ अझै पाकेको छैन। उसलाई लाग्छ कि यदि म झरेँ भने मेरो अस्तित्व सकिनेछ। तर एउटा पूर्ण रूपमा पाकेको फल यति तृप्त हुन्छ कि ऊ रुखसँगको आफ्नो पकड आफैँ कमजोर र खुकुलो गर्छ। उसको लागि रुखबाट झर्नु कुनै मृत्यु होइन। बरु एउटा स्वभाविक पूर्णता हो। पुनर्जन्मको रहस्य पनि यही हो। जो अधुरो छ, ऊ दोहोरिन्छ। जो पूरा भयो, ऊ शान्तिपूर्वक अनन्तमा विलीन हुन्छ।

कल्पना गर्नुहोस् एउटा गायकले एउटा गीत गाउन सुरु गर्‍यो, तर बीचमै बिजुली गयो वा कसैले रोक्यो। त्यो गायकको मनमा त्यो गीत पूरा गर्ने एउटा छटपटी बाँकी रहन्छ। त्यही छटपटीले उसलाई फेरि स्टेजमा फर्कन बाध्य पार्छ। तर यदि उसले आफ्नो गीत पूर्ण आनन्दका साथ अन्तिम श्लोकसम्म गाउन पायो भने, गीत सकिएपछि ऊ एउटा गहिरो तृप्ति र मौनमा डुब्छ। कृष्ण र रामहरू त्यस्ता गायक हुन् जसले जीवनको गीत पूरा गाए र फेरि फर्केनन्। उनीहरू कतै गएनन्। उनीहरू त यही अस्तित्वमा फैलिए।

पूर्णता र शान्तिको बारेमा शुक्ल यजुर्वेदको शान्ति पाठ निकै प्रसिद्ध छ।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥
— ईशोपनिषद् / यजुर्वेद

व्याख्या: त्यो परब्रह्म पूर्ण छ र यो जगत् पनि पूर्ण छ। पूर्णबाटै पूर्णको उत्पत्ति हुन्छ। पूर्णबाट पूर्णलाई निकाल्दा पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ। जब तपाईं यो पूर्णतालाई चिन्नुहुन्छ, तब तपाईंको भित्रको 'अधुरोपन' समाप्त हुन्छ र तपाईं जन्म-मृत्युको चक्रबाट मुक्त हुनुहुन्छ।

जसरी नुनको एउटा डल्लो पानीमा परेपछि बिस्तारै घुल्न थाल्छ। के तपाईं भन्न सक्नुहुन्छ नुन कहाँ गयो? के त्यो मऱ्यो? होइन, त्यो त अब पानी मै फैलियो। अब नुन र पानी दुई रहेनन्। नुन-पानी बन्यो। जुन समुद्रको पानीको गुण हो। जुन आत्माले सत्यलाई जान्यो, ऊ पनि अस्तित्वको महासागरमा यसरी नै घुल्छ। त्यहाँ नुन (अहंकार) को छुट्टै पहिचान रहँदैन। त्यहाँ त केवल अनन्त स्वाद (चेतना) मात्र रहन्छ। यही अन्तिम सत्य हो जहाँ पुगेपछि गरुड पुराण जस्ता ग्रन्थहरूले पनि केवल इशारा मात्र गर्छन्, वर्णन गर्न सक्दैनन्।

जब एउटा दियो निभ्छ, हामी भन्छौँ अँध्यारो भयो। तर गहिरिएर हेर्ने हो भने, त्यो सानो ज्योतिको सीमा समाप्त भएको हो । र त्यो ज्योतिको शक्ति ब्रह्माण्डको महा-शक्तिमा विलीन भएको हो। वर्णन त्यहाँ सम्म मात्र सम्भव छ जहाँ सम्म मनको सिमाना हुन्छ। मनको सिमाना पार गरी सकेको स्थानमा त केवल एउटा अगाध मौन मात्र बाँकी रहन्छ। त्यो मौनमा न त कुनै 'म' छ । न कुनै 'तिमी'। त्यहाँ न कुनै आत्मा छ । न कुनै परमात्मा। त्यहाँ त केवल 'अस्तित्व' (Existence) मात्र छ। अद्वैत अस्तित्व। जहाँ समय (time) र स्थान (space -location) जस्ता चीजहरू समेत प्रसङ्ग विहीन (non - existed) बनिरहेको हुन्छन्।

यस प्रकृतिको परम अवस्था अर्थात् कैवल्य बारे माण्डूक्य उपनिषद मा व्याख्या आएको छ।

नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं... प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतम्।
— माण्डूक्य उपनिषद् (मन्त्र ७)

व्याख्या: त्यो अवस्था न भित्रको ज्ञान हो, न बाहिरको। त्यो त सारा संसारको प्रपञ्च शान्त भएको, कल्याणकारी र अद्वैत अवस्था हो। जहाँ सबै द्वैतहरू मेटिन्छन् र केवल शुद्ध चेतना मात्र बाँकी रहन्छ।

त्यसैले हे मेरा करिबका मित्रहरू, यो महा-संवादको अन्तिम निचोड यही हो, जीवनलाई यति पूर्णताका साथ जिउनुहोस् कि मृत्युले तपाईंको केही पनि खोस्न नसकोस्। जब तपाईंको भित्र कुनै ' आशक्ति बाँकी' (Remaining Desire) रहँदैन, तब तपाईंको यात्रा पूर्ण हुन्छ। यो मौन नै तपाईंको असली घर हो। शब्दहरू यहीँ सकिन्छन्। यस पछि तपाईंको आफ्नै मौनको यात्रा सुरु हुन्छ। जो मौनमा डुब्यो। उसले नै सबै कुरा पायो। जाग, हे यात्री जाग। पूर्णताका साथ मौनतामा जाग।

गरुड पुराण : खण्ड - २८
अन्तिम आमन्त्रण

प्यारा मित्रहरू, यो लामो यात्राको अन्त्यमा अब म तपाईँसँग केही पनि माग्दिनँ। म तपाईँलाई यो गर वा त्यो गर भनेर कुनै निवेदन पनि गर्दै छैन। म तपाईँलाई केवल एउटै कुरा भन्छु, अव अलिकति रोकिनुहोस्। अहिले, यसै क्षणमा, केही पनि नगर्नुहोस्। न कुनै मन्त्र जप्नुहोस्, न कुनै भगवानको तस्बिर सम्झनुहोस्। सिर्फ महसुस गर्नुहोस् कि तपाईं 'हुनुहुन्छ' (I AM)। यो 'हुनु' को बोध नै सबैभन्दा ठूलो प्रार्थना हो। तपाईंको मनमा विचारहरू आउनेछन्। तिनीहरूलाई आउन दिनुहोस्। भावनाहरू उठ्नेछन्। तिनीहरूलाई उठ्न दिनुहोस्। मृत्युको डर आउला। त्यसलाई पनि आउन दिनुहोस्। तपाईँ नहल्लिनुहोस्। तपाईं नभाग्नुहोस्। यो त मेरो असली समस्या हो भनी त्यसलाई पक्डेर नबस्नु होस। तपाईँ केहीलाई नसमात्नुहोस्। मनमा आएका ती कुनै चिजमा पनि आशक्ति नराख्नु होस। आउँन दिनुहोस्। जान दिनुहोस्। यसो गर्दै गर्दा तपाईं लाई सिर्फ महसुस हुने छ कि तपाईं 'हुनुहुन्छ' (I AM)। यो 'हुनु' को बोध नै शास्त्रले भनेको ध्यान वा सबै भन्दा ठुलो प्रार्थनाले तपाई लाई दिने सार हो।

एउटा गिलासमा धमिलो पानी हालिएको कल्पना गर्नुहोस्। यदि तपाईंले त्यो धमिलो पानीलाई सफा गर्नका लागि हल्लाइरहनुभयो भने त्यो कहिल्यै सफा हुँदैन। तर यदि तपाईंले त्यसलाई एक ठाउँमा शान्तसँग राखिदिनुभयो भने, फोहोर (विचार र डर) आफैँ तल बस्छ र पानी कञ्चन हुन्छ। तपाईंले केही गर्नु पर्दैन, केवल 'स्थिर' बस्नुपर्छ। जब तपाईँ स्थिर हुनुहुन्छ, तब तपाईँलाई त्यो 'कञ्चन चेतना' देखिन थाल्छ। जुन सधैँ सफा थियो।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं सडकको बीचमा ट्राफिक जाममा फस्नुभएको छ। समय घर्किएको अनुभूतिमा विक्षिप्त बनेर चिच्याइरहनु भएको छ। यो तपाईंको मनको अवस्था हो। अब कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं त्यो सडकभन्दा माथि एउटा घरको झ्यालमा बसेर तलको जामलाई हेरिरहनुभएको छ। जाम त अझै छ, तर तपाईं अब शान्त हुनुहुन्छ किनकि तपाईं त्यसको 'साक्षी' मात्र बनी रहनु भएको छ। यो 'साक्षी' भाव नै अमृतत्वको पहिलो स्वाद हो। जो हेरिरहेको छ। उसलाई न जामले छुन्छ, न दुर्घटनाले।

जीवनमा स्थिर र अचल रहनुको महत्त्वबारे कठोपनिषदमा हृदय स्पर्शी भनाइहरू छन्।

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।

बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्॥

— कठोपनिषद् (२.३.१०)

व्याख्या: जब पाँच इन्द्रियहरू मनका साथ स्थिर हुन्छन् र बुद्धिले पनि कुनै चेष्टा (दौडमा सहभागी बन्ने) गर्दैन, त्यस स्थिर अवस्थालाई नै 'परम गति' भनिन्छ। यही अवस्थामा पुगेपछि मात्र मानिसले मृत्युलाई जित्छ।

चलचित्रको पात्र पर्दामा जन्मन्छ र पर्दामा नै मर्छ। तर त्यो पात्रलाई देखाउने जुन प्रकाश (Light) छ, के त्यो कहिल्यै जन्मन्छ वा मर्छ? अहँ, प्रकाश त फिल्म सुरु हुनुअघि पनि थियो र फिल्म सकिएपछि पनि रहन्छ। त्यो पर्दा पनि फिल्म सुरु हुनु अघि समेत थियो। सकिए पछि पनि त्यही देखिन्छ। बिस्तारै, धेरै बिस्तारै, तपाईँलाई यो अनुभूत हुने छ कि, जो तपाईँको भित्रबाट यी सबै खेलहरू हेरिरहेको छ, त्यो प्रकाश कहिल्यै जन्मेकै थिएन। जो कहिल्यै जन्मेको छैन, त्यो कहिल्यै मर्ने पनि छैन। कहिल्यै नजन्मिएको वस्तुको मृत्यु, आफैंमा असान्दर्भिक विषय बनेर रहन्छ।

समुद्रको सतहमा छालहरू उठ्छन् र फुट्छन् । यो तपाईँको जन्म र मृत्यु हो। तर समुद्रको पिँधमा एउटा यस्तो मौन छ जहाँ कुनै हलचल छैन, त्यो तपाइको असली चरित्र हो। । जब तपाईँ 'केही नगर्नु' को कला सिक्नुहुन्छ, तपाईँ सतहबाट सिधै गहिराइमा खस्नुहुन्छ। त्यहाँ पुगेपछि तपाईँलाई थाहा हुन्छ कि तपाईँ न कहिल्यै 'छाल' हुनुहुन्थ्यो न त, छालहरू जस्तै उठ्ने र टुट्ने गतिविधिमा सहभागी नै हुनु भएको थियो। तपाईँ त सधैँ 'समुद्र' हुनुहुन्थ्यो। यही बोध नै अमृतत्व हो।

आत्माको यस अजन्मा र अमर स्वरूपबारे ऋग्वेदको यो मन्त्र निकै शक्तिशाली छ।

अजो भागस्तपसा तं तपस्व तं ते शोचिस्तपतु तं ते अर्चिः।
— ऋग्वेद (१०.१६.४)

व्याख्या: हे अग्नि! यो जीवात्माको जो 'अज' (अजन्मा) भाग छ, त्यसलाई तिमी जलाउन सक्दैनौ। त्यो त शाश्वत छ। अर्थात्, तपाईँको भित्र एउटा यस्तो तत्व छ जसलाई न आगोले जलाउँछ, न मृत्युले मार्छ।

त्यसैले मित्रहरू, जीवन रुपी महा-यात्राको अन्तिम मन्त्र यही हो कि "हे मानव, 'अलिकति रोकिएर आफूलाई हेर।' जो हेरिरहेको छ, त्यही नै तिम्रो असली पहिचान हो। यो शरीर छुट्ला, यो मन मेटिएला, तर त्यो 'हेर्ने वाला' सधैँ रहनेछ। यहीँबाट असली अमृतत्व सुरु हुन्छ।" यति बुझी सके पछि तिमीलाई अब कुनै डर छैन। कुनै चिन्ता छैन। तिमी मुक्त छौ।

यथार्थमा तिमि सधैँ मुक्त नै थियौ। पोखरी भित्रको माछा पानीको खोजमा छटपटाए जस्तै, अज्ञानका कारण मुक्तिको खोजीमा तिमि बाहिरी दुनियाँमा भौँतारी रहेका थियौ। जलको खोजमा छटपटिएको

माछाको आफू रहेको पोखरीको शुद्ध पानीसँग साक्षात्कार भए जस्तै, बेहोस अवस्थामा मुक्तिको खोजमा तड्पिएका तिम्रो आफूभित्र नै रहेको मुक्ति सँग अब मिलन भएको छ। अब जाग र आफूलाई आफ्नै भित्र समावेश गर। तव तिम्रो जीवन पूर्ण हुन्छ। तिम्रो तिमी-स्वयं सँगको मिलन अब सुरु हुन्छ। शान्ति! शान्ति!! शान्ति!!!

गरुड पुराण : खण्ड - २९
जीवनको गहिराइमा

प्यारा मित्रहरू, अब हामी अझ गहिराइमा ओर्लने समय आएको छ। अहिलेसम्म मैले जे-जे भनेँ, ती त केवल बाहिरी ढोकाहरू मात्र थिए। अहिले तपाईँ भित्र त आउनुभएको छ, तर असली 'घर' अझै टाढा छ। र याद राख्नुहोस् असली घर कुनै भौगोलिक स्थान होइन। असली घर त एउटा 'अवस्था' हो। तपाईँको मनमा दुईवटा कुरा छन्: एउटा मृत्युपछि सबै समाप्त हुन्छ भन्ने 'भय'। र अर्को मृत्युपछि केही ठूलो पुरस्कार पाइन्छ भन्ने 'लोभ'। यो भय र लोभ दुवै अज्ञानका सन्तान हुन्। जान्ने व्यक्ति न त डराउँछ, न लोभ गर्छ। उसले त यसलाई केवल साक्षी भएर हेर्छ। मृत्युपछि केही पनि छैन र हुँदैन भन्ने मान्यता गलत मान्यता हो। तर जे छ, जे हुन्छ, त्यो तपाईँको कल्पनाभन्दा बिल्कुलै फरक छ। किनकि कल्पना मनले गर्छ, र त्यहाँ पुग्दा त मन नै बाँकी रहँदैन।

मान्नुहोस्, एउटा माटोको सुन्दर मूर्ति छ। त्यो मूर्ति सधैँ डराउँछ कि यदि म फुटेँ भने मेरो रूप र नाम (पहिचान) दुवै समाप्त हुनेछ। यो 'भय' हो। फेरि उसलाई लाग्छ कि फुटेपछि म सुनको बन्नेछु, यो 'लोभ' हो। यदि त्यो मूर्तिले अनुभूत गर्दछ कि 'म त केवल माटो हुँ' । फुट्नु भनेको अन्ततः उ माटोमा नै गएर मिलान हुनु हो। नफुटी रहँदा समेत उ माटोको नै मूर्ति रहिरहने हो। यो अवस्थामा फुट्नु वा रहनुले उसलाई कुनै फरक पार्दैन। मृत्युमा तपाईँको 'म' (अहंकारको रूप) सबभन्दा पहिले टुट्छ। यदि तपाईँले आफूलाई मूर्ति (पहिचान) मात्र ठान्नुभएको छ भने पीडा हुन्छ। तर यदि आफू भित्रको असली माटो (तत्व) चिन्नुभएको छ भने केही पनि टुट्दैन। किन कि त्यहाँ टुट्नु पर्ने कुरोको (अहङ्कारको) अस्तित्व नै देखिँदैन।

अहंकारको अर्थ हो आफ्नो पहिचानको आशक्तिको मुट्ठीले आफूलाई दरिलो गरी 'कस्नु'। आफ्नो पहिचानको आशक्तिको मुट्ठी जति जोडले तपाईँ कस्नुहुन्छ, त्यति नै तपाईँ डराउनु हुन्छ। कसैले केही खोस्ला कि भन्ने छटपटीमा फस्न पुग्नु हुन्छ। मृत्यु अहंकारको अन्तिम शत्रु हो, किनकि यसले तपाईँको मुट्ठी जबर्जस्ती खोलिदिन्छ। ध्यान, प्रेम र करुणाको अर्थ हो त्यो मुट्ठीलाई बिस्तारै फुकाउँदै जाने। सहज रूपमा खोल्न तपाइलाई काबिल बनाउने। जसले जिउँदै गर्दा आफ्नो 'म' लाई ढिलो गर्न सिक्यो, उसले मृत्युमा केही गुमाउँदैन। जसले आफू जिउँदै रहँदा आफ्नो 'म' रुपी अहङ्कार लाई खुकुलो गर्न सिक्यो,

उसको मृत्युमा गुमाउनको लागि केही चिज बाँकी नै रहँदैन।किनकि जो पहिले नै अहङ्कार तोडी सकेको छ, त्यस वाट मृत्युले तोड्न पर्ने केही बाँकी नै रहँदैन। त्यसैलाई मृत्यु माथिको विजय भनिएको हो।

अहंकारको त्याग र त्यसपछिको शान्ति बारे ईशोपनिषद् को पहिलो मन्त्रमा नै ठूलो सङ्केत छ।

ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम्॥
— ईशोपनिषद् (मन्त्र १)

व्याख्या: यो संसारमा जे-जे छ, ती सबै परमात्माकै स्वरूप हुन्। त्यसैले त्यागको भावले (म र मेरोलाई खुकुलो र निस्तेज पारेर) यसलाई भोग गर। कसैको धन वा पहिचानमा लोभ नगर। जसले 'त्याग' लाई चिन्यो, उसले मृत्युलाई जित्यो।

एउटा डुङ्गा नदीको किनारको बगरमा गाडिएको बन्धनले (Anchor) बाँधिएको छ। नदीको बहाव ले (मृत्यु) त्यसलाई लैजान खोज्छ। तर बगर सँगको बन्धन टुट्न सक्ने कारणले गर्दा, जव डुङ्गामा नदीको हल्काको झट्का लाग्छ, त्यसलाई आफ्नो बगरको खिचाई टुट्ने र आफू बगर वाट छुट्टिन पर्ने त होइन भन्ने डर लाग्दछ। हाम्रो अहंकार त्यही बन्धन हो जसले हामीलाई पुराना सम्बन्ध र पहिचानमा बाँधेर राख्छ। यदि तपाँईले पुराना सम्बन्ध र पहिचानको बन्धन लाई पहिले नै कमजोर र हल्का गरिदिनुभयो भने, बहावले तपाँईलाई सहजै महासागरतर्फ लैजान्छ। जान्नेले आफूलाई मूल्य हीन सम्बन्ध र पहिचानको भ्रम युक्त बन्धनको डोरीले कस्तैन। उसले त बहाव सँगै बग्न सिक्छ।

सर्पले आफ्नो काँचुली फेर्दा दुख मान्दैन, किनकि उसले आफ्नो काँचुलीलाई यो नै 'म' हूँ भनेर कँसेर पक्रेको हुँदैन। मानिसले आफ्नो नाम, प्रतिष्ठा र कथालाई काँचुली होइन, आफ्नै छाला सम्झिन्छ। त्यसैले छाला उप्किँदा जति पीडा हुन्छ, अज्ञानीलाई मृत्युमा त्यति नै घबराहट हुन्छ। अहंकारीको लागि मृत्यु शत्रु हो। तर जसले 'म' को व्यर्थता चिन्यो, उसको लागि मृत्यु एउटा विश्राम दिने मित्र हो।

अहंकारको नाश र अमृतत्वको प्राप्तिबारे कठोपनिषद मा बोलिएको छ।

यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि श्रिताः।
अथ मर्त्योऽमृतो भवत्यत्र ब्रह्म समश्नुते॥
— कठोपनिषद् (२.३.१४)

व्याख्या: जब हृदयमा आश्रित रहेका सबै कामनारूपी गाँठाहरू र 'म' को भाव पूर्ण रूपमा खुकुलो पारेर फुकालिएको हुन्छ, तब यो मरणशील मनुष्य यसै शरीरमा 'अमर' हुन्छ र ब्रह्मको अनुभव गर्छ।

त्यसैले मित्रहरू, मृत्युको तयारी भनेको परलोकको चिन्ता गर्नु होइन। मृत्युको तयारी भनेको 'म' को यो कसिलो मुट्ठीलाई अहिल्यै खुकुलो पारेर राखिदिनु हो। ध्यान, प्रेम र करुणा सबैका माध्यमबाट आफ्नो अहंकारलाई पग्लिन दिनुहोस्। जब तपाईं भित्रको 'म' को पर्खाल ढल्छ, तब तपाईंले देख्नुहुनेछ कि घर कतै टाढा छैन। तपाईं त सधैँ आफ्नो घरमै हुनुहुन्थ्यो। मृत्युले त केवल त्यो भ्रम तोडिदिन्छ कि तपाईं घरभन्दा बाहिर हुनुहुन्छ। भ्रममा तपाईं आफ्नो घर बाहिर मायाको संसारमा आफू जिइरहेको ठानिरहनु भएको छ। त्यसैले अव भने पक्कै जाग्नु होस। कसिलो अहंकारको मुट्ठीलाई खुकुलो पारेर छोडिदिनु होस।

गरुड पुराण : खण्ड - ३०
मुक्त अवस्था

हे प्रिय सखे, तपाईं फेरि पनि सोध्दै हुनुहुन्छ कि 'मुक्त भएको आत्माले मृत्युपछि के गर्छ?' तपाईंको जिज्ञासामा प्रयोग भएको 'गर्नु' भन्ने शब्दले यो प्रश्नलाई फेरी पनि गलत प्रश्न बनाइ दिएको छ। जहाँ 'गर्ने व्यक्ति' (Ego/Doer) नै छैन, त्यहाँ के 'गर्नु' ? त्यसले कसो गर्ला भनी के प्रश्न गर्ने ? त्यसको उत्तरको रूपमा के आशा लिने ? जहाँ कुनै अधुरो इच्छा नै बाँकी छैन भने त्यहाँ कुनै 'गति' वा दौडधुप कसरी हुन सम्भव हुन्छ र ? मुक्त अवस्थामा कुनै पनि मानवीय अनुभव हुँदैन । किनकि अनुभवका लागि त एउटा 'अनुभवकर्ता' चाहिन्छ। त्यहाँ त केवल एउटा शुद्ध, निर्लेप र अगाध 'उपस्थिति' मात्र हुन्छ। एउटा यस्तो मौन, जो कुनै अभाव होइन । बरु पूर्णता हो। यो शून्यता जस्तो डरलाग्दो खालीपन होइन। यो त असीम शक्तिको स्रोत हो। परम शान्तिको अस्तित्व हो। सम्पूर्णता हो।

जब भित्रबाट पूर्ण रूपमा बाँसुरी खाली हुन्छ, तब मात्र बाँसुरीबाट मधुर संगीत निस्कन्छ। यदि बाँसुरी भित्र केही भरिएको छ भने त्यसबाट कुनै राग निस्कन सक्दैन। मुक्त आत्मा त्यही खाली बाँसुरी जस्तै हो। उसले केही गर्दैन। तर उसको शून्यता बाटै अस्तित्वको परम संगीत प्रवाहित भइरहन्छ। तपाईंले त्यो शून्यतालाई डरले भर्नु भएको छ । किनकि तपाईंलाई त्यहाँ भित्र 'केही नहुनु' सँग डर लागिरहेको छ। तर याद राख्नुहोस्, जबसम्म चियाको कप खाली हुँदैन, तब सम्म त्यसमा नयाँ चिया भर्न सकिँदैन। सत्यले भरिनका लागि पहिले 'म' असत्य अर्थात् सबै प्रकारका आशक्तिको लगाव (अहंकार) वाट खाली हुनु अनिवार्य छ।

आकाशमा हजारौँ चराहरू उड्छन्, तर आकाश आफैँ कतै उड्दैन। चराहरूले उड्ने 'काम' गर्छन्, तर आकाश 'स्थिर' रहन्छ। मुक्त आत्मा त्यो आकाश जस्तै हो। उसलाई कतै जानु छैन, केही पाउनु छैन। उसको हुनु नै पर्याप्त छ। हामीलाई सधैँ केही न केही गरिरहनुपर्ने 'लत' लागेको छ, त्यसैले हामीलाई 'मौन' र 'शून्यता' मृत्यु जस्तो लाग्छ। तर वास्तवमा, त्यो शून्यता नै पूर्णताको असली ढोका हो।

शून्यता र पूर्णताको सम्बन्धबारे बृहदारण्यक उपनिषदको तलको मन्त्रमा अत्यन्तै गहिरो सन्देश लुकेको छ।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥
— बृहदारण्यक उपनिषद् (५.१.१)

व्याख्या: त्यो परब्रह्म पूर्ण छ। यो जगत् पनि पूर्ण छ। पूर्णबाटै पूर्णको उत्पत्ति हुन्छ। र पूर्णबाट पूर्ण निकाल्दा पनि 'पूर्ण' नै बाँकी रहन्छ। मुक्त आत्मा यही 'पूर्ण-शून्यता' मा विलीन हुन्छ। जहाँ 'केही गर्नु' को कुनै स्थान नै हुँदैन।

फेरी त्यही कुरा दोहराएर गरौँ। जब एउटा दियो निभ्छ (निर्वाण), यदि हामी सोध्छौँ कि 'त्यो ज्योति कहाँ गयो?' के त्यो उत्तर गयो कि दक्षिण? पूर्व गयो वा पश्चिम ? तल गयो वा माथि ? यहाँको यथार्थ सत्य के हो भने, त्यो कतै गएन। त्यो केवल आफ्नो सीमित रूपलाई छोडेर 'प्रकाश' को मूल तत्वमा विलीन भयो। मुक्त आत्माले के गर्छ भन्नुको अर्थ निभेको दियोको प्रकाशले के गर्छ भन्नु जस्तै हो। निभ्नु अघिको प्रकाशले प्रकाशको सीमित स्वरूपको अस्तित्व समेत गुमाई सकेको छ। कारण त्यो बिन्दुमा 'म' नै समाप्त भयो। सीमित दायरामा रहेको सत्यको अंश 'म' वास्तविक अस्तित्व संग एकाकार बनी दियो। असीमित दायरामा रहेको वास्तविक सत्य स्वरूपमा आफूलाई विलीन गराई दियो।

समुद्रको सतहमा लहरहरूले हल्ला खल्ला र क्रिया प्रतिक्रिया रुपी गतिबिधिहरु गरिरहेका हुन्छन्। तर माइलौँ तलको समुद्रको पिँधमा पूर्ण अन्धकार र पूर्ण मौनता हुन्छ। त्यहाँ कुनै हलचल छैन। तर त्यही मौनताले नै सिङ्गो समुद्रलाई थामेको हुन्छ। सबै बोधि वृक्षहरू र सबै बुद्धहरूले यसै खालीपनको सङ्केत गरेका हुन्। शब्दहरूले तपाईंलाई केवल किनारसम्म लैजान सक्छन्। तर मञ्जिल (समुद्रको पिँध) मा पुगेपछि शब्दहरू आफैँ निःशब्द बन्दछन्। एक चिर मौनतामा पुग्दछन्।

शब्दभन्दा परको अन्तिम मौन अवस्थाबारे माण्डूक्य उपनिषदमा चर्चा भएको छ।

अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत एवमोङ्कार आत्मैव संविशत्यात्मनात्मानं य एवं वेद॥
— माण्डूक्य उपनिषद् (मन्त्र १२)

व्याख्या: त्यो चौथो अवस्था (मुक्ति) मात्राविहीन छ । व्यवहारभन्दा पर छ । र संसारको प्रपञ्च शान्त भएको अद्वैत अवस्था हो। जसले यो जान्दछ, उसको आत्मा आफैँमा विलीन हुन्छ। त्यहाँ 'कर्ता' को कुनै अस्तित्व रहँदैन।

त्यसैले मित्रहरू, मुक्त आत्माले के गर्छ भन्ने चिन्ता छोड्नुहोस्। चिन्ता त यो गर्नुहोस् कि तपाईं कसरी आफ्नो 'म' को भार रुपी पोकोलाई खाली गर्न सक्नुहुन्छ। जब तपाईं भित्रबाट त्यसलाई पूर्ण रूपमा खाली गर्न सक्नु हुनेछ, तब तपाईंले देख्नुहुनेछ कि शून्यता कुनै डर होइन । यो त परम विश्राम हो। सत्यहरु मौनमा प्रकट हुन्छ। किनकि सत्य शब्दमा अट्दैन। जब तपाईंको उद्देश्य प्राप्ति हुन्छ, तब तपाईं निःशब्द बन्नु हुने छ। तपाईंका सबै प्रश्नहरू र शब्दहरू त्यसरी नै झर्ने छन् जसरी ओइलाएका पातहरू रुखबाट खस्छन्। अनि जे बाँकी रहन्छ, त्यही नै 'परम आनन्द' हो।

गरुड पुराण : खण्ड - ३१
विश्वास र देख्नु

मेरो प्रिय श्रोता गण, मेरा अभिन्न मित्र गण, म यो कुरा अनुभूत गरिरहेको छु कि तपाईं अझै पनि यी कुराहरूलाई तपाईंको बुद्धिको तागतले 'बुझ्ने' कोसिस गरिरहनुभएको छ। यो स्वभाविक हो, किनकि मनको काम नै हरेक कुरालाई श्रेणीबद्ध गर्नु र बुझ्नु हो। तर एउटा कुरा सधैँ याद राख्नुहोस्, जुन कुरा बुद्धिले बुझ्न सकिन्छ, त्यो अन्तिम सत्य होइन। अन्तिम सत्य त त्यो हो जसलाई शब्दमा बुझ्न सकिँदैन, बुद्धिको तागतले अनुभूत गर्न सक्दैन। त्यसमा केवल 'जिउन' सकिन्छ।

म तपाईंलाई एउटा आश्चर्यजनक कठोर सत्य भन्छु । मृत्युपछि सबैभन्दा बढी कष्ट ती आत्माहरूलाई हुन्छ जो जीवनभर धेरै 'धार्मिक' त थिए, तर 'जागरूक' थिएनन्। उनीहरूले समाजले बनाएका नियम माने । मन्दिर धाए, तर कहिल्यै आफ्नो भित्र को अन्तर आत्माको यात्रा गरेनन्। आफ्नै भित्र अनुभूतिको सहाराले गहिरिएर हेरेनन्। सत्यलाई पहिचान गर्न सकेनन्। र बुझेनन्। उनीहरूले शास्त्रमा विश्वास गरे, तर सत्यलाई कहिल्यै 'हेरेनन्'। यसमा रहेको समस्या के हो भने, तपाईंको 'विश्वास' (Belief) मृत्युको झट्कासँगै बालुवाको घरझैँ ढल्छ। तर तपाईंको 'हेर्ने क्षमता' (Seeing/Awareness) कहिल्यै टुट्दैन।

त्यसैले, विश्वास गरेर मात्र तपाईंले मृत्युलाई जित्न सक्नुहुन्छ भन्ने होइन। त्यसका लागि साक्षीभावको प्रसस्त अनुभूति गरी, आफ्नै हेर्ने क्षमताको विकास गर्न आवश्यक पर्छ।

एक छिनको लागि मान्नुहोस् कि एउटा मानिससँग स्वर्गको निकै सुन्दर 'नक्सा' छ। उसले त्यो नक्सालाई जीवनभर पूजा गर्यो र त्यसमा विश्वास गर्यो। तर ऊ कहिल्यै आफ्नो ठाउँबाट हिँडेन। जब मृत्युले उसलाई अर्को देशमा पुर्‍याउँछ, उसको त्यो कागजको नक्सा काम लाग्दैन। तर अर्को एक व्यक्ति छ, जो सँग नक्सा त छैन, तर उसले हिँड्ने र हेर्ने कला (Awareness) सिकेको छ। ऊ जहाँ पुगे पनि आफ्नो बाटो आफैँ बनाउन सक्छ। विश्वास एउटा नक्सा हो, जागरूकता हिँड्ने कला हो।

एउटा अन्धो व्यक्तिले सूर्यको बारेमा हजारौँ पुस्तक पढेर विश्वास गर्न सक्छ कि सूर्य न्यानो छ र प्रकाशवान छ। तर जब मृत्युको आँधी आउँछ, उसको त्यो पढेको ज्ञानले उसलाई सहारा दिँदैन। तर जसले आफ्नो आँखाले एक पटक मात्र भए पनि सूर्यलाई हेरेको छ, उसको लागि सूर्यको अनुभव कहिल्यै मर्दैन। विश्वास अरूले दिएको उधारो ज्ञान हो, हेर्नु आफ्नो कमाइ हो।

विश्वास र सत्यको साक्षात्कार बारे ईशोपनिषदमा एउटा निकै प्रसिद्ध प्रार्थना छ।

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम्।
तत्त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये॥
— ईशोपनिषद् (मन्त्र १५)

व्याख्या: हे प्रभु! सत्यको मुख सुनौलो पात्र (विश्वास र आकर्षण) ले ढाकिएको छ। म सत्यधर्मीलाई त्यो सत्यको दर्शन गराउनका लागि त्यो ढक्कन हटाइदिनुहोस्। यहाँ 'दर्शन' वा 'हेर्नु' (Sight) मा जोड दिइएको छ, विश्वासमा होइन।

तपाईँले जीवनभर चिनीको नाम जप्नुभयो भने तपाईँको जिब्रो कहिल्यै गुलियो हुँदैन। तर यदि तपाईँले एक क्षण मात्र चिनीलाई जिब्रोमा राखेर त्यसको स्वाद लिनुभयो र त्यसको अनुभव गर्नुभयो भने, तपाईँलाई चिनीको स्वाद बारेमा बुझ्न कुनै परिभाषा चाहिने छैन। मृत्युमा तपाईँले जपेका सबै 'नाम'हरू बिर्सिने हराउने अवस्था आउने छ। तपाईँले मानेका सबै 'रूप'हरू मेटिने छन्। तर तपाईँले जीवनमा जुन कुरालाई बिना कुनै नाम दिई (Label-free awareness) हेर्नुभयो, चाहे त्यो एउटा फूल होस् वा आकाश, त्यही शुद्ध अनुभवको अनुभूतिले मात्र तपाईँलाई मृत्युमा सहारा दिनेछ।

मानिसहरू आफ्नो सम्झनाको फोटो एल्बममा राखेर बोकेर बाँच्छन्। मृत्युले तपाईँको त्यो फोटो एल्बम खोसेर आगोमा झोसिदिन्छ। यदि तपाईंले फोटोमा मात्र माया गर्नुभएको छ भने तपाईँ रुनुहुनेछ। तर यदि तपाईंले त्यो मानिसलाई वा त्यो दृश्यलाई प्रत्यक्ष रूपमा 'हेर्न' र महसुस गर्न सिक्नुभएको छ भने, फोटो जले पनि तपाईँको भित्रको बोध जल्ने छैन। जो बाँकी रहन्छ, त्यही नै सत्य रुपमा रहन्छ।

आत्माको वास्तविक पहिचान र दृष्य-द्रष्टा सम्बन्धबारे बृहदारण्यक उपनिषदमा प्रष्ट गरिएको छ।

न दृष्टेर्द्रष्टारं पश्येर्न श्रुतेः श्रोतारं शृणुयान्... एष त आत्मा सर्वान्तरः।

— बृहदारण्यक उपनिषद् (३.४.२)

व्याख्या: तिमीले देख्ने वालालाई देख्न सक्दैनौ। सुन्ने वालालाई सुन्न सक्दैनौ। जो तिम्रो भित्र यी सबैलाई 'हेर्ने' शक्ति छ, त्यही नै तिम्रो आत्मा हो। यो हेर्ने शक्ति नै सत्य हो।

त्यसैले मित्रहर, आजैदेखि अभ्यास गर्नुहोस् कि जब सूर्य उदाउँछ, त्यसलाई 'सूर्य' नाम नदिई केवल त्यसको प्रकाशलाई महसुस गर्नुहोस्। जब कसैलाई हेर्नुहुन्छ, उसको पद र प्रतिष्ठा बिर्सेर केवल उसको 'हुनु'लाई हेर्नुहोस्। जब तपाईं नाम र रूपको पर्दा हटाएर हेर्न सिक्नुहुन्छ, तब तपाईंले देख्नुहुनेछ कि मृत्युले केवल फोहोर सफा गरिदिन्छ, तपाईँको असली हिरा त सधैँ तपाईँकै साथमा रहन्छ। जो अहिले जाग्छ, ऊ मात्र सधैँका लागि मुक्त हुन्छ।

गरुड पुराण : खण्ड - ३२
तामस दानको चेतावनी

आदरणीय मित्रहरू, यहाँ अव म एउटा यस्तो गम्भीर र संवेदनशील विषयमा चर्चा गर्दै छु, जसले हाम्रो समाजलाई भित्रभित्रै खोक्रो बनाइरहेको छ। गरुड पुराण वाचन र मृत्यु संस्कारका नाममा आज जुन प्रकारको भावनात्मक ब्ल्याकमेल (Emotional Blackmail) गरी पण्डित र वाचकहरूबाट लुट मच्चाइएको छ, त्यसबाट बच्नुहोस्। धर्म भनेको डर देखाएर धन असुल्ने माध्यम होइन। कुनै पनि पण्डितले आफ्नो सेवा बापत पाउने भनेको उसको समय र श्रम अनुरुपको उचित 'पारिश्रमिक' मात्र हो। त्योभन्दा अधिक 'दान' वा 'दातव्य' को नाममा धन असुल्नु र दिनु दुवै सामाजिक अपराध हुन्। यदि तपाईंले डरका कारण अनुचित धन दिनुहुन्छ भने, त्यो विकृति बढाउन तपाईँ पनि उत्तिकै दोषी हुनुहुन्छ।

जब तपाईं बिरामी परेर डाक्टरकहाँ जानुहुन्छ, तपाईं उसलाई उसको विज्ञता र समयको शुल्क (Fee) तिर्नुहुन्छ। तर यदि डाक्टरले 'तिमीले मलाई आफ्नो आधा सम्पत्ति दान दिएनौ भने तिम्रो बिरामी मर्दछ' भनी डर देखायो भने, त्यो उपचार होइन, डकैती (Loot) हो। पुराण वाचकको भूमिका पनि ज्ञान दिने हो।

उसले आफ्नो समयको पारिश्रमिक लिनु न्यायोचित छ, तर पितृको नाममा मोटो रकम असुल्नु आध्यात्मिक डकैती (Spiritual Loot) हो।

एक व्यक्तिले आफ्ना पितृका लागि गर्न सक्ने सर्वश्रेष्ठ दान भनेको 'श्रद्धा' हो। 'श्राद्ध' शब्द नै 'श्रद्धा' बाट बनेको हो। शुद्ध जल र बेलपत्र अर्पण गरी हृदयदेखि व्यक्त गरिएको कृतज्ञता नै वास्तविक तर्पण हो। पितृहरूलाई तपाईंको पैसाको खाँचो छैन। उनीहरूलाई तपाईंको भावको तृप्ति चाहिन्छ। महँगो कर्मकाण्ड गरेर पितृ खुसी हुन्छन् भन्नु केवल व्यापारिक प्रचार मात्र हो। त्यसलाई लुट धन्दाको अर्को रूपमा ग्रहण गर्नुहोस्।

ऋग्वेदले दानको सही प्रयोजनबारे स्पष्ट भनेको छ।

दक्षिणावन्तो अमृतं भजन्ते दक्षिणावन्तः प्र तिरन्त आयुः।
— ऋग्वेद (१०.१०७.७)

व्याख्या: जसले सत्कर्म र ज्ञानको प्रचारका लागि दान दिन्छन्, उनीहरूले नै अमरत्व प्राप्त गर्दछन्। यहाँ 'दक्षिणा' र दान २ शब्द छ। दानको अर्थ ज्ञान प्रसारका लागि दिइने सहयोग हो। व्यापारिक प्रयोजनका लागि वा 'नरक' को डर देखाएर लिइने धन दान होइन, त्यो त सरासर शोषण र अपराध हो। लुट हो।

शास्त्रका अनुसार, दान केवल ज्ञान बाँड्ने संस्था वा सामाजिक परोपकारमा मात्र गरिनुपर्छ। कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको छिमेकी भोकै छ वा कुनै बालक पैसा नभएर पढ्न पाएको छैन, तर तपाईं चाहिँ पण्डितलाई 'पितृ तर्छन्' भन्दै लाखौँ रुपैयाँ दान दिँदै हुनुहुन्छ। यो दान होइन, यो त तामस कर्म हो। परोपकार बाहेक अन्यत्र दिइने अनुचित दान समाजका लागि विष समान हुन्छ। यस्ता कार्यलाई प्रोत्साहन गर्ने कुनै पनि गतिविधिमा सहभागी हुने हरेकले सामाजिक अपराधको कसुरमा प्राकृतिक दण्डको भागी हुने निश्चित छ। आफ्नो नैतिक र अध्यात्मिक रक्षा गर्नुहोस्।

यदि कुनै वाचकले तपाईँलाई नरकको डर देखाउँछ, वैतरणी नदी तर्न गाई दान गर्नुपर्छ भन्दै तपाईँको गास काटेर धन माग्छ वा सो आशयले तपाईँलाई अप्रत्यक्ष रूपमा इमोसनल ब्ल्याक मेल गर्दछ भने, त्यो 'तामस दान' हो। गीतामा भगवान श्रीकृष्णले यस्तो दानलाई अधम भन्नुभएको छ। तामस दानको परिणाम (The Consequence of Ignorance) त्यसमा सहभागी सबैले भोग्नु पर्ने छ।

अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते।
असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम्॥
— श्रीमद्भगवद्गीता (१७.२२)

व्याख्या: अनुपयुक्त स्थानमा, गलत समयमा र कुपात्र (अयोग्य व्यक्ति) लाई अपमानपूर्वक दिइने दान तामस दान हो। यस्तो दानले न दिनेलाई पुण्य मिल्छ, न लिनेलाई कल्याण हुन्छ। यसले त केवल समाजमा पाखण्ड र आर्थिक असमानता मात्र बढाउँछ। यो नियम सम्पूर्ण कर्म काण्डमा लागु हुन्छ।त्यसैले मित्रहरू,

साँचो पितृ भक्ति त 'तर्पण' (तृप्त पार्नु) मा छ। जुन श्रद्धा र जलले मात्र सम्भव छ। तपाइले आफ्नो मनै देखि अर्पण गरेको श्रद्धा र जलको तर्पण मात्र तपाइको पितृलाई प्राप्त हुन्छ। धर्मका नाममा हुने भावनात्मक शोषणको शिकार नबन्नुहोस्। दान दिनु छ भने विद्यालयलाई दिनुहोस्, अस्पताललाई दिनुहोस्, वा ज्ञानको ज्योति फैलाउने निस्वार्थ संस्थाहरूलाई दिनुहोस्।

ज्ञानको खोजी र प्रचार प्रसारमा भएका गतिविधि हरूलाई अधिक प्राथमिकतामा राखेर लगाउनु होस। पण्डितलाई उसको श्रमको उचित मूल्य दिनुहोस्, तर दानको नाममा आफ्नो विवेक नबेच्नुहोस्। जब तपाईं जागरूक बन्नुहुन्छ, तब मात्र यो समाज पाखण्डबाट मुक्त हुनेछ र तपाईंका पितृहरूले पनि साँचो शान्ति पाउनेछन्।

ॐ ॐ ॐ

[वाचन पश्चात् आफ्ना पितृहरूको स्मरण गर्दै तर्पण अर्पण गर्नुहोस्। शरीर र मन दुवैले शुद्ध रहनुहोस्; सात्विक आहार मात्र ग्रहण गर्नुहोस्। मनमा केवल सत्-विचारलाई स्थान दिनुहोस्। आफ्ना पितृहरूले तपाईंको जीवनमा पुऱ्याएको योगदानप्रति कृतज्ञ बन्नुहोस्। प्रकृतिलाई नमन गर्दै ईश्वरप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्नुहोस्। विश्वास राख्नुहोस्—तपाईंका पितृहरूको मुक्ति-कर्म पूर्ण भएको छ।

तपाईंको यो आध्यात्मिक यात्रा यहीँ सफल हुन्छ। यदि इच्छा भएमा, मानवता र जगतको कल्याण गर्ने ज्ञानको प्रचार-प्रसारका लागि आफ्नो अनुकूलता अनुसार समय, दान वा बेलपत्र-कुश अर्पण गर्न सक्नुहुन्छ। तर स्मरण रहोस्, दानको अहंकार नराख्नुहोस् र व्यक्तिविशेषलाई भन्दा समाज कल्याणका कार्यमा हात बढाउनुहोस्। तपाईंको यो यज्ञ-कर्म पूर्ण भएको छ। यसैलाई पूर्णता मान्नुहोस्।]

गरुडपुराण (प्रेतकल्प): सम्पूर्ण पुण्य फलदायी खण्ड यहाँ समाप्त हुन्छ।
शुभम् अस्तु। सम्पूर्ण-पुण्य-फलप्रद-प्रेतकल्प-वाचनं सम्पूर्णम्।

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मना वा प्रकृतेः स्वभावात्।
करोमि यद्यत्सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयति॥

[अर्थः मैले शरीर, वचन, मन, इन्द्रिय र बुद्धिले जे-जति कर्महरू गरें, ती सबै भगवान् नारायणको चरणमा अर्पण गर्दछु।]

प्रार्थना निर्देशन (Instruction for Praying)

पितृ-तर्पणको पावन समापनमा परिवारका सदस्यहरूका लागि गरिने विशेष प्रार्थना: तल उल्लेखित संस्कृत मन्त्र र नेपाली भावहरूलाई श्रद्धापूर्वक वाचन गरी आफ्ना पारिवारिक सम्बन्धहरूलाई आध्यात्मिक ऊर्जा र कृतज्ञताले अभिसिञ्चित गर्नुहोस्।

१. पिताका लागि (For Father)

पिता स्वर्गः पिता धर्मः पिता हि परमं तपः।
पितरि प्रीतिमापन्ने प्रीयन्ते सर्वदेवताः॥

नेपाली: मेरा पूजनीय बुबा, जसले मलाई यो संसार देखाउनुभयो, उहाँको आत्माले शान्ति पाओस्। उहाँको त्याग र प्रेम मेरो जीवनको शक्ति हो। उहाँका अधुरा इच्छाहरू मेरो सुकर्मले पूरा हुन्। बुबालाई कोटि-कोटि नमन।

२. माताका लागि (For Mother)

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी।
मातृदेवो भव॥

नेपाली: मेरी ममतामयी आमा, जसको काख मेरो पहिलो पाठशाला थियो। उहाँको अगाध स्नेह र ममताको ऋण म कहिल्यै तिर्न सक्दिनँ। आमाको आत्माले दिव्य लोकमा स्थान पाओस् र उहाँको आशीर्वाद ममाथि सधैं रहिरहोस्।

३. छोराका लागि (For Son)

पुन्नाम्नो नरकात् त्रायते इति पुत्रः।
कुलवर्धनो भव॥

नेपाली: मेरो छोरा, जो मेरो वंशको ज्योति र मेरो भविष्य हो। उसले सधैं सत्कर्मको बाटो रोजोस्, कुलको मान राखोस् र मानवताको सेवामा समर्पित होस्। उसलाई सुस्वास्थ्य र सद्बुद्धि प्राप्त होस्।

४. छोरीका लागि (For Daughter)

कन्या विश्वस्य जननी, लक्ष्मीस्वरूपा भव।
सौभाग्यवती भव॥

नेपाली: मेरी प्यारी छोरी, जो साक्षात् लक्ष्मीको स्वरूप र घरको उज्यालो हो। उनी जहाँ गए पनि सुख, शान्ति र समृद्धि छाओस्। उनले आफ्नो साहस र विवेकले संसारमा आफ्नै पहिचान बनाउन सकून्।"

५. दाजुभाइका लागि (For Brothers)

भ्रातृणां मयि स्नेहः सदा अस्तु।
परस्परं प्रीतिः वर्धताम्॥

नेपाली: मेरा दाजुभाइहरू, जो मेरा सुख-दुःखका सारथि हुन्। हामीबीचको प्रेम र एकता सधैं अटल रहोस्। हाम्रा हातहरू एक-अर्कालाई समातेर अघि बढुन् र हामीले सधैं धर्मको मार्गमा एक-अर्कालाई साथ दियौं।

६. बुहारीका लागि (For Daughter-in-law)

बुहारीलाई घरको लक्ष्मी र दुई कुल जोड्ने कडीको रूपमा सम्मान गर्दै यो प्रार्थना गर्नुहोस्।

साम्राज्ञी श्वशुरे भव, साम्राज्ञी श्वश्र्वां भव।
ननान्दरि च साम्राज्ञी, साम्राज्ञी अधि देवृषु॥

नेपाली: हाम्रो कुलमा भित्रिएकी लक्ष्मीस्वरूपा बुहारी, जसले आफ्नो सेवा र सद्भावले यो घरलाई मन्दिर बनाएकी छिन्। उनलाई सौभाग्य, सुस्वास्थ्य र अटल सौभाग्य प्राप्त होस्। उनी यो परिवारको इज्जत र एकताको बलियो आधार बनिरहन सकून्।

७. असम्बन्धित व्यक्ति वा मानवताका लागि (For Unrelated/General Humanity)

यदि कसैले कुनै मृत मित्र, गुरु, वा अनाथ आत्माको सद्गतिका लागि यो कर्म गर्दैछ भने यो व्यापक प्रार्थना गर्नुहोस्।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥

नेपाली: जोसँग मेरो रगतको नाता छैन, वा अलि परको नाता सम्बन्ध छ, तर मानवताको नाता छ—ती सबै दिवङ्गत आत्माहरूले शान्ति पाउन्। अन्जानमा कसैप्रति मेरो मनमा द्वेष रहेको भए आज यो कर्म मार्फत म ती सबैलाई क्षमा गर्दछु र उनीहरूबाट पनि क्षमा चाहन्छु। सम्पूर्ण जगतको कल्याण होस् र कोही पनि दुःखी नहुन्।

समापन संकल्प (Closing Resolve)

यी सबै प्रार्थना पछि यो एक वाक्य भन्नुहोस:

यन्मया कृतं तत् सर्वं पितृभ्यः नारायणाय च अर्पणम् अस्तु।

मैले गरेका यी सबै कर्म मेरा पितृहरू र भगवान् नारायणलाई अर्पण गर्दछु।

ॐ ॐ ॐ

प्रेत कल्प
एक दिवसीय बाचन कार्यक्रम

[एक दिनमा समापन गरिने गरुड पुराण (प्रेत कल्प)]

एकदिवसीय-गरुडपुराण-पारायणम् (प्रेतकल्पः)।

[यदि तपाईंसँग एक दिन उपलब्ध छ भने, यो खण्ड श्रद्धापूर्वक वाचन गर्नुहोस्। वाचन पश्चात् आफ्ना पितृहरूको स्मरण गर्दै तर्पण अर्पण गर्नुहोस्। उक्त दिन शरीर र मन दुवैले शुद्ध रहनुहोस्; सात्विक आहार मात्र ग्रहण गर्नुहोस्। मनमा केवल सत्-विचारलाई स्थान दिनुहोस्। आफ्ना पितृहरूले तपाईंको जीवनमा पुऱ्याएको योगदानप्रति कृतज्ञ बन्नुहोस्। प्रकृतिलाई नमन गर्दै ईश्वरप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्नुहोस्। विश्वास राख्नुहोस्—तपाईंका पितृहरूको मुक्ति-कर्म पूर्ण भएको छ।

तपाईंको यो आध्यात्मिक यात्रा यहीँ सफल हुन्छ। यदि इच्छा भएमा, मानवता र जगतको कल्याण गर्ने ज्ञानको प्रचार-प्रसारका लागि आफ्नो अनुकूलता अनुसार समय, दान वा बेलपत्र-कुश अर्पण गर्न सक्नुहुन्छ। तर स्मरण रहोस्, दानको अहंकार नराख्नुहोस् र व्यक्तिविशेषलाई भन्दा समाज कल्याणका कार्यमा हात बढाउनुहोस्। तपाईंको यो यज्ञ-कर्म पूर्ण भएको छ। यसैलाई पूर्णता मान्नुहोस्।]

भाग १: आत्माको महायात्रा

[गरुड पुराण र क्वान्टम भौतिकीको एकीकृत दर्शन]

[प्रेत कल्प ज्ञानको दुई ध्रुवको मिलनको शास्त्र हो।]

आज हामी मानव चेतनाको इतिहासका दुई विशाल ज्ञानधाराहरूको संगममा उभिएका छौं— एकातिर हजारौं वर्ष पुरानो वैदिक दर्शनको अमूल्य निधि **गरुड पुराण**, र अर्कोतिर बीसौं शताब्दीको सबैभन्दा क्रान्तिकारी वैज्ञानिक सिद्धान्त **क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics)**। यी दुई ज्ञान प्रणालीहरू, आ-आफ्नो दृष्टिकोणमा, ब्रह्माण्ड, जीवन, चेतना र मृत्युको रहस्य बुझ्ने प्रयास गर्छन्। सामान्यतया, अध्यात्म र विज्ञानलाई दुई विपरीत ध्रुव मानिन्छ, तर जब हामी गहिराइमा डुब्छौं, हामी एउटा यस्तो विन्दुमा पुग्छौं जहाँ यी दुई मार्गहरू एकअर्कासँग अनौठो र रहस्यमय तरिकाले जोडिएको देखिन्छ।

यो एक दिवसीय बाचन कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य गरुड पुराणमा वर्णित आत्माको मृत्युपछिको यात्रालाई आधुनिक क्वान्टम भौतिकी, क्वान्टम मेकानिक्स (Quantum Mechanics) र क्वान्टम मेटाफिजिक्स (Quantum Metaphysics) का सिद्धान्तहरूसँग जोडेर एक तुलनात्मक र एकीकृत वाचन प्रस्तुत गर्नु हो। यो ग्रन्थ ती साधकहरूका लागि तयार पारिएको हो, जो एकै दिनमा गरुड पुराणको गहन ज्ञानलाई आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट समेत बुझेर आत्मसात् गर्न चाहन्छन्। यहाँ हामी केवल पौराणिक कथाहरूको वर्णन मात्र गर्ने छैनौं, बरु ती कथाहरूमा लुकेका दार्शनिक र वैज्ञानिक सम्भावनाहरूलाई पनि खोतल्ने प्रयास गर्नेछौं।

हाम्रो यात्राको लक्ष्य आत्मा, शरीर, प्राण, चेतना, कर्म र पुनर्जन्म जस्ता गहन विषयहरूलाई ऊर्जा (Energy), क्वान्टम फिल्ड (Quantum Field), चेतनाको पर्यवेक्षक प्रभाव (Observer Effect in Consciousness), र बहु-ब्रह्माण्ड (Multiverse) जस्ता वैज्ञानिक अवधारणाहरूसँग जोडेर हेर्नु समेत हो। यो व्याख्यानले तपाईंलाई मृत्युको भयबाट मुक्त गरी जीवन र ब्रह्माण्डको वृहत्तर दृष्टिकोण प्रदान गर्नेछ।

जहाँ मृत्यु अन्त्य होइन, बरु चेतनाको रूपान्तरणको एक महत्वपूर्ण चरण मात्र हो।

अध्याय १: अस्तित्वको वैदिक संरचना
[आत्मा, शरीर, प्राण र चेतना]

गरुड पुराणको दृष्टिकोण: आत्मा र शरीरको द्वैतता

गरुड पुराण तथा समग्र वैदिक दर्शनले अस्तित्वलाई दुई मूल तत्वमा विभाजन गर्दछ: **आत्मा (Atman)** र **शरीर (Sharira)**।

> ***आत्मा**लाई अजर, अमर, अविनाशी र शाश्वत मानिन्छ। यो चेतनाको शुद्ध स्वरूप हो, जुन जन्म र मृत्युको चक्रबाट अप्रभावित रहन्छ। आत्मा कुनै भौतिक वस्तु होइन, यो ऊर्जाको त्यो मूल स्रोत हो जसले शरीरलाई जीवन दिन्छ। श्रीमद्भगवद्गीतामा भगवान् श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ: "नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः। न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः॥" (२.२३) अर्थात्, आत्मालाई न शस्त्रले काट्न सक्छ, न आगोले जलाउन सक्छ, न पानीले भिजाउन सक्छ, न हावाले सुकाउन सक्छ।*

यसको विपरीत, **शरीर** नाशवान छ। वैदिक दर्शनअनुसार, जीवले दुई प्रकारका शरीर धारण गर्दछ:

१. **स्थूल शरीर (Gross Body):** यो पञ्चमहाभूत—पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश—बाट बनेको भौतिक शरीर हो, जसलाई हामी देख्न र छुन सक्छौं। मृत्युको समयमा यही शरीर नष्ट हुन्छ।

२. **सूक्ष्म शरीर (Subtle Body):** यो मन, बुद्धि, र अहंकारबाट बनेको एक अभौतिक शरीर हो। यसले हाम्रो सम्पूर्ण कर्म, संस्कार, इच्छा र वासनाहरूको भण्डारण गर्दछ। मृत्युपछि आत्माले यही सूक्ष्म शरीरको साथमा परलोकको यात्रा गर्दछ। यही सूक्ष्म शरीर पुनर्जन्मको आधार बन्छ।

प्राण (Life Force) त्यो ब्रह्माण्डीय ऊर्जा हो जसले आत्मा र शरीरलाई जोड्ने काम गर्दछ। जबसम्म शरीरमा प्राण रहन्छ, तबसम्म जीवन रहन्छ। मृत्यु भनेको प्राणले स्थूल शरीरलाई छाड्ने प्रक्रिया हो, जसपछि आत्मा सूक्ष्म शरीरसहित बाहिर निस्कन्छ।

क्वान्टम भौतिकीको समानान्तर दृष्टिकोण: ऊर्जा, सूचना र चेतना

आधुनिक क्वान्टम भौतिकीले पनि ब्रह्माण्डलाई हेर्ने हाम्रो दृष्टिकोणमा क्रान्ति ल्याएको छ। यसका केही प्रमुख सिद्धान्तहरूले वैदिक दर्शनका अवधारणाहरूसँग अनौठो समानता देखाउँछन्।

१. आत्मा र ऊर्जाको संरक्षणको नियम (Law of Conservation of Energy): क्वान्टम भौतिकीको सबैभन्दा आधारभूत नियमहरूमध्ये एक ऊर्जाको संरक्षणको नियम हो, जसअनुसार ऊर्जालाई न त

सिर्जना गर्न सकिन्छ, न त नष्ट गर्न सकिन्छ; यसलाई केवल एक रूपबाट अर्को रूपमा रूपान्तरण गर्न सकिन्छ। यदि हामीले वैदिक दर्शनमा वर्णित आत्मालाई चेतनाको एक शुद्ध ऊर्जा (Conscious Energy) मान्ने हो भने, यो नियमले आत्माको अमरताको सिद्धान्तलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ। मृत्युको समयमा शरीर नष्ट भए पनि, त्यो शरीरलाई चलाउने चेतना-ऊर्जा नष्ट हुँदैन, बरु त्यो रूपान्तरित हुन्छ। वैज्ञानिक र चिन्तक डा. रोबर्ट लान्जा (Robert Lanza) आफ्नो **बायोसेन्ट्रिज्म (Biocentrism)** सिद्धान्तमा भन्छन्, "हाम्रो चेतना मस्तिष्कमा चल्ने २०-वाटको ऊर्जाको फोहोरा जस्तै हो। तर यो ऊर्जा मृत्युमा समाप्त हुँदैन। विज्ञानको एक निश्चित सिद्धान्त हो कि ऊर्जा कहिल्यै मर्दैन।"

२. सूक्ष्म शरीर र क्वान्टम सूचना क्षेत्र (Quantum Information Field): गरुड पुराणको सूक्ष्म शरीरको अवधारणालाई हामी **क्वान्टम सूचना क्षेत्र** सँग तुलना गर्न सक्छौं। जसरी सूक्ष्म शरीरले हाम्रो कर्म, विचार र भावनाहरूको सम्पूर्ण जानकारी बोकेको हुन्छ, त्यसरी नै क्वान्टम क्षेत्रले सूचना (Information) भण्डारण गर्दछ। मृत्युपछि भौतिक शरीर (Hardware) नष्ट भए पनि, हाम्रो जीवनभरको अनुभव र कर्मको डाटा (Data) सूक्ष्म शरीररूपी सूचना क्षेत्रमा सुरक्षित रहन्छ। यही सूचनाको प्याकेजले अर्को जन्मको लागि 'ब्लूप्रिन्ट' (Blueprint) को काम गर्दछ। यो क्वान्टम इन्फर्मेसन कहिल्यै नष्ट हुँदैन, यो ब्रह्माण्डको संरचनामा नै अंकित रहन्छ।

३. चेतना: ब्रह्माण्डको आधार (Consciousness as Fundamental): शास्त्रीय भौतिकीले चेतनालाई मस्तिष्कको उपज (byproduct) मान्दथ्यो। तर क्वान्टम भौतिकीका केही व्याख्याहरू, जस्तै **अब्जर्भर इफेक्ट (Observer Effect)**, ले चेतनालाई ब्रह्माण्डको एक मौलिक हिस्साको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। यो सिद्धान्तअनुसार, कुनै पनि क्वान्टम कणको अवस्था त्यसलाई अवलोकन गर्ने चेतना (Observer) मा निर्भर गर्दछ। जबसम्म हामी हेर्दैनौं, कण सम्भावनाको लहर (Wave of Possibility) मा रहन्छ, तर जब चेतनाले अवलोकन गर्छ, त्यो एक निश्चित वास्तविकता (Definite Reality) मा परिणत हुन्छ। नोबेल पुरस्कार विजेता भौतिकशास्त्री म्याक्स प्लाङ्क (Max Planck) ले भनेका थिए, "म चेतनालाई नै मौलिक मान्दछु। पदार्थ चेतनाबाट नै उत्पन्न भएको हो।" यो वैदिक दर्शनको "यद् भावं तद् भवति" (जस्तो भाव हुन्छ, त्यस्तै बन्छ) को सिद्धान्तसँग मिल्दोजुल्दो छ, जहाँ चेतनाले नै वास्तविकताको निर्माण गर्दछ।

वैदिक अवधारणा	**क्वान्टम भौतिकीको समानान्तर**	**मुख्य समानता**
आत्मा (Atman)	चेतना-ऊर्जा (Conscious Energy)	अविनाशी, रूपान्तरणशील, तर अनन्त।
सूक्ष्म शरीर (Sukshma Sharira)	क्वान्टम सूचना क्षेत्र (Quantum Information Field)	कर्म र अनुभवको जानकारी भण्डारण गर्ने माध्यम।
चेतना (Chetana)	पर्यवेक्षक (Observer)	वास्तविकताको निर्माणमा सक्रिय भूमिका।
प्राण (Prana)	ब्रह्माण्डीय ऊर्जा क्षेत्र (Universal Energy Field)	जीवनलाई सम्भव बनाउने ऊर्जा।

अध्याय २: महाप्रस्थान
[मृत्यु र चेतनाको क्वान्टम रूपान्तरण]

गरुड पुराणको दृष्टिकोण: मृत्युको प्रक्रिया र प्रेत-अवस्था

गरुड पुराणले मृत्युलाई एक आकस्मिक घटना नभई एक क्रमिक प्रक्रियाको रूपमा वर्णन गर्दछ। जब व्यक्तिको कर्मफल समाप्त हुन्छ र आयु पूरा हुन्छ, यमराजका दूतहरू (यमदूत) त्यस व्यक्तिलाई लिन आउँछन्। मृत्युको समयमा, इन्द्रियहरू शिथिल हुन थाल्छन्, चेतना संकुचित हुँदै जान्छ, र अन्तमा प्राणवायुले शरीरका नौ द्वारहरूमध्ये कुनै एकबाट बाहिर निस्कन्छ।

शरीर छाडेपछि, आत्मा सूक्ष्म शरीरमा रहन्छ र एक अनौठो अवस्थामा प्रवेश गर्दछ, जसलाई **प्रेत-अवस्था** भनिन्छ। यो अवस्थामा, आत्मा भौतिक संसार र परलोकको बीचमा हुन्छ। उसले आफ्नो मृत शरीर, शोकाकुल परिवार र आफन्तहरूलाई देख्न सक्छ, तर उनीहरूसँग संवाद गर्न सक्दैन। यो अवस्थामा भोक, प्यास, क्रोध र मोह जस्ता भावनाहरू तीव्र रूपमा रहन्छन्, तर स्थूल शरीर नभएकोले ती इच्छाहरू पूरा गर्न सकिँदैन। यो एक अत्यन्त पीडादायी अवस्था हो। गरुड पुराणका अनुसार, पृथ्वीमा गरिने पिण्डदान र श्राद्धजस्ता कर्महरूले प्रेत-अवस्थामा रहेको आत्मालाई ऊर्जा प्रदान गर्दछ र उसको परलोकको यात्रालाई सहज बनाउँछ।

क्वान्टम भौतिकीको समानान्तर व्याख्या: चेतनाको डिकोहेरेन्स र क्वान्टम टनेलिङ

मृत्युको यो वैदिक प्रक्रियालाई क्वान्टम सिद्धान्तहरूको माध्यमबाट बुझ्ने प्रयास गरौं।

१. मृत्यु एक क्वान्टम डिकोहेरेन्स (Quantum Decoherence) को प्रक्रिया: प्रसिद्ध भौतिकशास्त्री सर रोजर पेनरोज (Sir Roger Penrose) र डा. स्टुअर्ट ह्यामरअफ (Dr. Stuart Hameroff) द्वारा प्रस्तावित **'Orchestrated Objective Reduction' (Orch-OR)** सिद्धान्तअनुसार, हाम्रो चेतना मस्तिष्कको न्युरोनहरूमा रहेको **माइक्रोट्युब्युल (Microtubules)** नामक प्रोटिन संरचनामा हुने क्वान्टम प्रक्रियाहरूको परिणाम हो। जबसम्म हामी जीवित रहन्छौं, यी माइक्रोट्युब्युलहरूमा क्वान्टम सूचना एक सुसंगत अवस्थामा रहन्छ, जसलाई **क्वान्टम कोहेरेन्स (Quantum Coherence)** भनिन्छ।

मृत्युको समयमा, जब मस्तिष्कमा रक्त प्रवाह रोकिन्छ, यो क्वान्टम कोहेरेन्स टुट्छ, जसलाई **डिकोहेरेन्स (Decoherence)** भनिन्छ। यस अवस्थामा, माइक्रोट्युब्युलमा रहेको क्वान्टम सूचना नष्ट हुँदैन, बरु त्यो ब्रह्माण्डको आधारभूत स्पेस-टाइम संरचनामा फैलन्छ। डा. ह्यामरअफ भन्छन्, "यदि बिरामीलाई पुनर्जीवित गरियो भने, त्यो क्वान्टम सूचना माइक्रोट्युब्युलमा फिर्ता आउँछ र बिरामीले 'मृत्युको नजिकको अनुभव' (Near-Death Experience) गरेको बताउँछ। यदि उसलाई पुनर्जीवित गर्न सकिएन भने, त्यो क्वान्टम सूचना अनिश्चित कालको लागि शरीर बाहिर, सायद आत्माको रूपमा, रहन्छ।" यो गरुड पुराणको प्रेत-अवस्थासँग मिल्दोजुल्दो छ, जहाँ चेतना शरीर बाहिर तर ब्रह्माण्डको संरचनामा नै रहन्छ।

२. परलोक यात्रा र क्वान्टम टनेलिङ (Quantum Tunneling): गरुड पुराणमा वर्णित आत्माको यमलोकसम्मको यात्रालाई **क्वान्टम टनेलिङ** को अवधारणासँग जोड्न सकिन्छ। क्वान्टम टनेलिङ एक यस्तो प्रक्रिया हो जसमा एउटा कणले ऊर्जाको अवरोध (Energy Barrier) लाई पार गर्न सक्छ, जुन शास्त्रीय भौतिकीअनुसार असम्भव हुन्छ।

मृत्युपछि, आत्मा (चेतना-ऊर्जा) भौतिक संसारको स्पेस-टाइमको सीमाबाट बाहिर निस्कन्छ र अर्को आयाम (Dimension) वा लोकमा प्रवेश गर्दछ। यो प्रक्रिया एक प्रकारको ब्रह्माण्डीय टनेलिङ हुन सक्छ, जहाँ चेतनाले एक वास्तविकताको तहबाट अर्कोमा छलाङ मार्छ। गरुड पुराणमा वर्णित विभिन्न लोकहरू (जस्तै यमलोक, पितृलोक) लाई हामी आधुनिक **मल्टिभर्स सिद्धान्त (Multiverse Theory)** वा **स्ट्रिङ थ्योरी (String Theory)** मा वर्णित समानान्तर ब्रह्माण्ड वा उच्च आयामहरूको रूपमा परिकल्पना गर्न सक्छौं। आत्मा आफ्नो कर्म र ऊर्जाको स्तरअनुसार सम्बन्धित ब्रह्माण्ड वा लोकमा 'टनेल' गर्दछ।

३. समयको सापेक्षता र मृत्युको अनुभव: अल्बर्ट आइन्स्टाइनको सापेक्षताको सिद्धान्तले हामीलाई सिकाउँछ कि समय निरपेक्ष छैन, यो पर्यवेक्षकको गति र गुरुत्वाकर्षणमा निर्भर गर्दछ। मृत्युपछि, जब चेतना भौतिक शरीर र यसको रैखिक समय (Linear Time) को धारणाबाट मुक्त हुन्छ, उसको लागि समयको अनुभव फरक हुन सक्छ। गरुड पुराणमा वर्णित १३ दिनको अवधि वा यमलोकसम्मको लगभग एक वर्षको यात्रा पृथ्वीको समयअनुसार गणना गरिएको हुन सक्छ, तर आत्माको लागि त्यो अनुभव एक पल वा अनन्त काल जस्तो हुन सक्छ। डा. रोबर्ट लान्जा भन्छन्, "मृत्युमा हाम्रो चेतनाको रैखिक प्रवाहमा एक विच्छेद हुन्छ, र यसैले समय र स्थानको रैखिक सम्बन्धमा पनि विच्छेद हुन्छ।"

अध्याय ३: कर्मको ब्रह्माण्डीय विधान र क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट

गरुड पुराणको दृष्टिकोण: कर्म, यमलोक र पुनर्जन्म

गरुड पुराणको केन्द्रमा **कर्मको सिद्धान्त** रहेको छ। यसअनुसार, हामीले जीवनमा गर्ने हरेक कर्म—शारीरिक, मानसिक वा वाचिक—को फल निश्चित रूपमा प्राप्त हुन्छ। मृत्युपछि, आत्माले आफ्नो सूक्ष्म शरीरमा जीवनभरका कर्महरूको खाता लिएर यमलोकको यात्रा गर्दछ।

यमलोकमा, **चित्रगुप्त**ले व्यक्तिको सम्पूर्ण कर्मको लेखाजोखा प्रस्तुत गर्छन्, र त्यसको आधारमा **धर्मराज यम**ले न्याय गर्छन्। सत्कर्म गर्ने आत्माहरूलाई स्वर्ग वा पितृलोकमा सुख भोग्ने अवसर मिल्छ, जबकि दुष्कर्म गर्ने आत्माहरूले विभिन्न नरकहरूमा आफ्नो कर्मको दण्ड भोग्नुपर्छ। यो भोगको अवधि समाप्त भएपछि, आत्मा आफ्नो बाँकी कर्म र संस्कारको आधारमा नयाँ शरीर धारण गर्न पुनः पृथ्वीलोकमा फर्कन्छ। यो जन्म र मृत्युको चक्र (Cycle of Birth and Death) तबसम्म चलिरहन्छ, जबसम्म आत्माले सम्पूर्ण कर्महरूबाट मुक्त भएर **मोक्ष (Liberation)** प्राप्त गर्दैन।

क्वान्टम भौतिकीको समानान्तर व्याख्या: क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट र आकाशीय रेकर्ड

कर्मको यो जटिल र ब्रह्माण्डीय विधानलाई क्वान्टम भौतिकीका केही रहस्यमय सिद्धान्तहरूले नयाँ दृष्टिकोण प्रदान गर्दछन्।

१. कर्म र क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट (Quantum Entanglement): क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्टलाई आइन्स्टाइनले "स्पूकी एक्सन एट अ डिस्टेन्स" (Spooky Action at a Distance) भनेका थिए। यो एक यस्तो अवस्था हो जसमा दुई वा दुईभन्दा बढी क्वान्टम कणहरू यसरी जोडिन्छन् कि उनीहरूको बीचको दूरी जतिसुकै भए पनि, एउटा कणको अवस्था परिवर्तन हुने बित्तिकै अर्कोको अवस्था पनि तत्काल परिवर्तन हुन्छ।

यो सिद्धान्तलाई कर्मको विधानसँग जोडेर हेर्न सकिन्छ। जब हामी कुनै कर्म गर्छौं, हामी त्यो कर्मको परिणामसँग क्वान्टम स्तरमा 'इन्ट्याङ्गल' वा जडित हुन्छौं। यो सम्बन्ध समय र स्थानभन्दा पर हुन्छ। यसको अर्थ, हामीले गरेको कर्मको प्रभाव हामीसँगै रहन्छ, चाहे हामी यो जीवनमा हौं वा मृत्युपछि अर्को लोकमा। हाम्रो चेतना र हाम्रो कर्मको फल एकअर्कासँग यसरी जडित हुन्छन् कि त्यसबाट भाग्न असम्भव छ। पुनर्जन्मको प्रक्रिया यही इन्ट्याङ्गलमेन्टको परिणाम हुन सक्छ, जहाँ आत्मा आफ्नो विगतको कर्मको ऊर्जात्मक प्रतिध्वनि (Energetic Resonance) सँग पुनः जोडिनको लागि नयाँ शरीर धारण गर्दछ।

२. चित्रगुप्तको खाता र आकाशीय रेकर्ड (Akashic Records): गरुड पुराणमा वर्णित चित्रगुप्तको खाता, जसमा हरेक जीवको कर्मको सम्पूर्ण विवरण लेखिएको हुन्छ, लाई आधुनिक अध्यात्मिक चिन्तनमा **आकाशीय रेकर्ड** को अवधारणासँग तुलना गरिन्छ। यसलाई क्वान्टम भौतिकीको दृष्टिकोणबाट हेर्दा, ब्रह्माण्ड एक विशाल क्वान्टम कम्प्युटर वा होलोग्राफिक फिल्ड (Holographic Field) जस्तै हो, जहाँ हरेक घटना, विचार र कर्मको सूचना अंकित हुन्छ।

यो सिद्धान्तअनुसार, कुनै पनि सूचना कहिल्यै नष्ट हुँदैन। हाम्रो हरेक कर्मले ब्रह्माण्डको आधारभूत संरचनामा एक छाप छोड्छ। मृत्युपछि, चेतनाले यही ब्रह्माण्डीय डाटाबेसमा पहुँच प्राप्त गर्न सक्छ, जहाँ उसको सम्पूर्ण जीवनको निष्पक्ष मूल्यांकन हुन्छ। चित्रगुप्त र यमराज यस ब्रह्माण्डीय न्याय प्रणालीका सञ्चालक वा प्रतीक हुन सक्छन्, जसले यो सुनिश्चित गर्दछ कि हरेक ऊर्जा (कर्म) ले आफ्नो सही परिणाम (फल) प्राप्त गरोस्।

३. पुनर्जन्म र बहु-ब्रह्माण्ड (Rebirth and the Multiverse): क्वान्टम भौतिकीको **'मेनी-वर्ल्ड्स इन्टरप्रिटेसन' (Many-Worlds Interpretation)** अनुसार, हरेक क्वान्टम मापनको साथ ब्रह्माण्ड विभाजित हुन्छ र हरेक सम्भावित परिणाम एक छुट्टै समानान्तर ब्रह्माण्डमा घटित हुन्छ। यसको अर्थ, अनन्त ब्रह्माण्डहरू एकैसाथ अस्तित्वमा छन्।

यो सिद्धान्तले पुनर्जन्मको वैदिक अवधारणालाई एक नयाँ आयाम दिन्छ। हुनसक्छ, मृत्युपछि आत्मा एउटै ब्रह्माण्डमा बारम्बार जन्म लिनुको सट्टा, आफ्नो कर्म र चेतनाको स्तरअनुसार फरक-फरक समानान्तर ब्रह्माण्डहरूमा यात्रा गर्दछ। गरुड पुराणमा वर्णित विभिन्न लोकहरू (स्वर्ग, नरक, पितृलोक) वास्तवमा फरक-फरक फ्रिक्वेन्सी वा ऊर्जा स्तरमा कम्पन गरिरहेका समानान्तर वास्तविकताहरू (Parallel Realities) हुन सक्छन्। हाम्रो चेतनाले मृत्युपछि त्यो वास्तविकतामा प्रवेश गर्छ, जुन हाम्रो जीवनभरको कर्म र चेतनाको अवस्थासँग मेल खान्छ।

निष्कर्ष: विज्ञान र अध्यात्मको संगम

यस एक दिवसीय बाचनको अन्त्यमा, हामी यो निष्कर्षमा पुग्न सक्छौं कि गरुड पुराणमा वर्णित आत्माको यात्रा केवल एक पौराणिक कथा होइन, बरु यो अस्तित्वको गहिरो सत्यलाई बुझाउने एक प्रतीकात्मक र दार्शनिक मार्गदर्शन हो। जब हामी यसलाई आधुनिक क्वान्टम भौतिकीको लेन्सबाट हेर्छौं, हामी पाउँछौं कि प्राचीन ऋषिहरूले जुन सत्यलाई आफ्नो ध्यान र प्रज्ञाको माध्यमबाट अनुभव गरे, आजका वैज्ञानिकहरू त्यही सत्यको नजिक गणित र प्रयोगको माध्यमबाट पुग्दैछन्।

- **आत्माको अमरता** लाई **ऊर्जाको संरक्षणको नियम**ले समर्थन गर्दछ।
- **सूक्ष्म शरीर र कर्मको भण्डारण** लाई **क्वान्टम सूचना क्षेत्र** को अवधारणाले सम्भव देखाउँछ।

- **चेतनाको केन्द्रीय भूमिका** लाई **अब्जर्भर इफेक्ट**ले प्रमाणित गर्दछ।
- **कर्मको बन्धन** लाई **क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट**को रहस्यमय सम्बन्धले व्याख्या गर्दछ।
- **विभिन्न लोक र पुनर्जन्म** लाई **मल्टिभर्स सिद्धान्त**ले एक नयाँ दृष्टिकोण दिन्छ।

अन्त्यमा, गरुड पुराण र क्वान्टम भौतिकी दुवैले हामीलाई एउटै सन्देश दिन्छन्: **हामी केवल भौतिक शरीर होइनौं, हामी चेतनाको अनन्त यात्री हौं।** हाम्रो हरेक विचार, हरेक कर्मले यो ब्रह्माण्डमा एक स्थायी छाप छोड्छ। मृत्यु जीवनको अन्त्य होइन, यो केवल चेतनाको रूपान्तरण र महायात्राको एक अर्को अध्याय हो। यस ज्ञानलाई आत्मसात् गरेर हामी मृत्युको भयबाट मुक्त भई एक उद्देश्यपूर्ण, सचेत र कर्मयोगी जीवन जिउन प्रेरित हुन सक्छौं।

एक दिवसीय प्रेतकल्प वाचन यहाँ सम्पन्न हुन्छ।

इति एकदिवसीय प्रेतकल्प वाचनं सम्पूर्णम्।

प्रेत कल्प
दुई दिवसीय बाचन कार्यक्रम
दुई दिनमा समापन हुने गरुड पुराण (प्रेत कल्प)
द्विदिवसीय-गरुडपुराण-पारायणम् (प्रेतकल्पः)

कर्मको क्वान्टम संरचना र चेतनाको ब्रह्माण्डीय चक्र

[गरुड पुराण र क्वान्टम भौतिकीको एकीकृत दर्शन]

[प्रेत कल्प विज्ञान र अध्यात्मको गहिरो संवादको शास्त्र हो।]

पहिलो भागमा हामीले गरुड पुराणमा वर्णित आत्माको महायात्रालाई क्वान्टम भौतिकीका आधारभूत सिद्धान्तहरूसँग जोडेर एक एकीकृत दर्शनको सुरुवात गऱ्यौं। हामीले बुझ्यौं कि आत्माको अमरता, सूक्ष्म शरीरको संरचना, र चेतनाको मौलिक भूमिका जस्ता वैदिक अवधारणाहरूलाई आधुनिक विज्ञानले कसरी नयाँ दृष्टिकोणबाट हेर्न थालेको छ।

अब, यस दोस्रो भागमा, हामी यो संवादलाई अझ गहिराइमा लैजानेछौं। यो दुई दिवसीय बाचन कार्यक्रम विशेष गरी ती साधकहरूका लागि डिजाइन गरिएको हो जो केवल सैद्धान्तिक ज्ञानमा मात्र सीमित रहन चाहँदैनन्, बरु त्यस ज्ञानलाई आफ्नो जीवनमा अभ्यास र मननको माध्यमबाट अनुभव गर्न चाहन्छन्। यहाँ हामी मृत्युपछिको आत्माको मार्ग, कर्मको जटिल विधान, यमलोकको प्रतीकात्मक अर्थ, र पुनर्जन्मको रहस्यलाई अझ विस्तृत रूपमा खोतल्नेछौं। साथै, प्रत्येक दिनको बाचनको अन्त्यमा, हामीले सिकेका कुराहरूलाई आत्मसात् गर्न मद्दत गर्ने "मनन अभ्यास" र "ध्यान प्रक्रिया" पनि समावेश गर्नेछौं।

यो खण्डको उद्देश्य विज्ञान र अध्यात्मलाई केवल बौद्धिक कडीको रूपमा मात्र नभई एक साधनात्मक मार्गको रूपमा प्रस्तुत गर्नु हो, जहाँ ज्ञानले दर्शनलाई र दर्शनले अभ्यासलाई प्रेरित गर्दछ। हामी क्वान्टम भौतिकीका जटिल अवधारणाहरू, जस्तै क्वान्टम फिल्ड थ्योरी, इन्फर्मेसन थ्योरी, र चेतनाको एकीकृत मोडेलहरूलाई गरुड पुराणका शिक्षाहरूसँग जोडेर ऊर्जाको रूपान्तरण र ब्रह्माण्डीय चक्रको एक समग्र चित्र प्रस्तुत गर्ने प्रयास गर्नेछौं।

पहिलो दिन प्रथम प्रहरः भाग १: आत्माको महायात्रा पुरा गर्नुहोस।

पहिलो दिन दोश्रो प्रहरः मृत्युपछिको मार्ग र कर्मदर्शनको क्वान्टम विश्लेषण (यहाँ दिइएको) महायात्रा पुरा गर्नुहोस।

मृत्युपछिको मार्ग र कर्मदर्शनको क्वान्टम विश्लेषण

अध्याय १: महाप्रस्थानको विस्तृत यात्रा – १६ नगरहरूको रहस्य

गरुड पुराणको 'प्रेत खण्ड'मा मृत्युपछि आत्माले यमलोकसम्म पुग्नका लागि गर्ने ३४८ दिनको लामो यात्राको विस्तृत वर्णन पाइन्छ। यो यात्रामा आत्माले १६ वटा नगरहरू पार गर्नुपर्छ, जहाँ उसले विभिन्न प्रकारका अनुभवहरू बटुल्छ र आफ्नो कर्मको प्रारम्भिक फल भोग्छ। यो यात्रा केवल एक भौतिक स्थानको यात्रा होइन, यो चेतनाको मनोवैज्ञानिक र कर्मिक रूपान्तरणको एक गहन प्रक्रिया हो।

१. पिण्डज शरीर र यात्राको सुरुवात: मृत्युको १३औं दिनमा गरिने सपिण्डी श्राद्धपछि, आत्माले स्थूल शरीरसँगको अन्तिम सम्बन्ध तोड्छ र पिण्डदानबाट प्राप्त ऊर्जाले बनेको एक अस्थायी शरीर, **पिण्डज शरीर**, धारण गर्दछ। यो शरीर हावा जस्तै सूक्ष्म हुन्छ र यसैको माध्यमबाट आत्माले यमलोक सम्मको ८८,००० योजन (लगभग ७ लाख किलोमिटर) को दूरी तय गर्दछ।

क्वान्टम व्याख्या: पिण्डज शरीरलाई हामी एक **अस्थायी सूचना-ऊर्जा संरचना (Temporary Information-Energy Construct)** को रूपमा बुझ्न सक्छौं। श्राद्ध र पिण्डदानको प्रक्रियाले मृतकको चेतना-क्षेत्र (Consciousness Field) लाई आवश्यक ऊर्जा र सूचना प्रदान गर्दछ, जसले गर्दा त्यो चेतनाले अर्को लोकमा संक्रमण गर्नका लागि एक वाहन (Vehicle) निर्माण गर्छ। यो प्रक्रिया क्वान्टम टेलिपोर्टेसन (Quantum Teleportation) को अवधारणासँग मिल्दोजुल्दो छ, जहाँ सूचनालाई एक स्थानबाट अर्को स्थानमा ऊर्जाको माध्यमबाट पठाइन्छ, तर यहाँ सूचना आफैंमा एक सचेत एकाइ हो।

२. १६ नगरहरूको प्रतीकात्मक अर्थ: गरुड पुराणमा वर्णित १६ नगरहरू (जस्तै: सौरीपुर, क्रूरपुर, विचित्र भवन) लाई केवल भौतिक स्थानको रूपमा नभई, चेतनाका विभिन्न अवस्थाहरू वा कर्मिक परीक्षणका चरणहरूको रूपमा बुझ्नुपर्छ। प्रत्येक नगरमा आत्माले आफ्नो जीवनकालमा गरेका कर्महरूको सामना गर्दछ। उदाहरणका लागि:

- **शैलागम नगर:** यहाँ आत्मामाथि ढुङ्गाको वर्षा हुन्छ, जसले जीवनमा अरूलाई दिएको मानसिक र शारीरिक पीडाको प्रतीक हुन सक्छ।
- **क्रूरपुर:** यहाँ आत्मालाई भालाले घोचिन्छ, जसले अरूप्रति गरेको क्रूरता र हिंसाको कर्मफललाई जनाउँछ।
- **वैतरणी नदी:** यो रगत र पीपले भरिएको नदी हो, जसलाई पार गर्न अत्यन्त कठिन हुन्छ। जसले जीवनमा गाई दान (गो-दान) गरेको छ, उसले डुङ्गाको सहारा पाउँछ। यो दानशीलता र करुणाको महत्वलाई दर्शाउने प्रतीक हो।

क्वान्टम व्याख्या: यी नगरहरूलाई हामी चेतनाको विभिन्न **भाइब्रेसनल स्टेट्स (Vibrational States)** वा **रियलिटी टनेल (Reality Tunnels)** को रूपमा हेर्न सक्छौं। क्वान्टम भौतिकीअनुसार, फरक-फरक वास्तविकताहरू फरक-फरक ऊर्जा स्तरमा अस्तित्वमा रहन्छन्। आत्मा आफ्नो कर्मको ऊर्जात्मक फ्रिक्वेन्सी (Energetic Frequency) अनुसार सम्बन्धित नगर (वास्तविकताको तह) मा आकर्षित हुन्छ। ढुङ्गाको वर्षा वा भालाको प्रहार जस्ता अनुभवहरू चेतनाले आफ्नो विगतको कर्मको नकारात्मक ऊर्जालाई भोगिरहेको अवस्था हुन सक्छ। यो एक प्रकारको **कर्मिक ऊर्जाको शुद्धीकरण (Purification of Karmic Energy)** हो। वैतरणी नदी पार गर्नु भनेको जीवनमा गरेको पुण्य कर्मको ऊर्जाले कठिन परिस्थितिमा कसरी सुरक्षा कवचको काम गर्छ भन्ने कुराको द्योतक हो।

नगर/अनुभव	प्रतीकात्मक अर्थ	क्वान्टम समानान्तर
१६ नगरहरूको यात्रा	कर्मिक परीक्षणका चरणहरू	चेतनाको विभिन्न भाइब्रेसनल स्टेट्स/रियलिटी टनेलहरू।
पिण्डज शरीर	अस्थायी ऊर्जा-वाहन	अस्थायी सूचना-ऊर्जा संरचना।
वैतरणी नदी	पाप र पुण्यको परीक्षण	कर्मिक ऊर्जाको अवरोध (Karmic Energy Barrier)।
यमदूतहरूको कष्ट	कर्मफलको प्रारम्भिक भोग	नकारात्मक कर्म-ऊर्जाको अनुभव।

अध्याय २: कर्मको क्वान्टम संरचना – इन्ट्याङ्गलमेन्ट र आकाशीय रेकर्ड

१. कर्मदर्शनको गहिराइ: कर्मको सिद्धान्त केवल 'जस्तो गऱ्यो, त्यस्तै फल्यो' भन्ने सामान्य भनाइमा मात्र सीमित छैन। यो ब्रह्माण्डको सबैभन्दा आधारभूत नियमहरूमध्ये एक हो। गरुड पुराणले स्पष्ट पार्छ कि कर्मको प्रभाव समय र स्थानभन्दा पर हुन्छ। हामीले गरेको कर्मको सूचना हाम्रो सूक्ष्म शरीरमा अंकित हुन्छ र मृत्युपछि पनि हामीसँगै रहन्छ।

क्वान्टम व्याख्या: कर्म र क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट (Karma and Quantum Entanglement): हामीले पहिलो भागमा चर्चा गरेझैं, क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्टले दुई कणहरूबीचको रहस्यमय सम्बन्धलाई जनाउँछ। यसलाई कर्मको विधानमा लागू गर्दा, हाम्रो 'चेतना' र हाम्रो 'कर्म' एकअर्कासँग क्वान्टम स्तरमा इन्ट्याङ्गल हुन्छन्। जब हामी कुनै कर्म गर्छौं, हामी त्यो कर्मको ऊर्जात्मक परिणामसँग अविभाज्य रूपमा जोडिन्छौं। यो सम्बन्धले गर्दा, त्यो कर्मको फल हामीसम्म पुग्छ, चाहे हामी जुनसुकै लोकमा वा जुनसुकै समयमा किन नहोऔं।

उदाहरणका लागि, यदि तपाईंले कसैलाई गहिरो चोट पुऱ्याउनुभयो भने, तपाईंको चेतना त्यो पीडाको ऊर्जासँग इन्ट्याङ्गल हुन्छ। भविष्यमा, त्यो ऊर्जा तपाईंको जीवनमा कुनै न कुनै रूपमा (रोग, दुःख, वा असफलताको रूपमा) प्रकट हुन सक्छ। यो कुनै बाहिरी शक्तिले दिएको दण्ड होइन, यो तपाईंको आफ्नै कर्मको ऊर्जाको प्रतिध्वनि हो। पुनर्जन्मको चक्र यही कर्मिक इन्ट्याङ्गलमेन्टलाई सुल्झाउने र सन्तुलनमा ल्याउने एक ब्रह्माण्डीय प्रक्रिया हो।

२. यमलोक र चित्रगुप्तको न्याय: गरुड पुराणअनुसार, यमलोकमा धर्मराज यम र चित्रगुप्तले आत्माको कर्मको लेखाजोखा गर्छन्। चित्रगुप्तले 'अग्रसन्धानी' नामक खाताबाट व्यक्तिको जीवनभरको कर्मको विवरण पढ्छन्, र त्यसैको आधारमा यमराजले न्याय गर्छन्।

क्वान्टम व्याख्या: यमलोक र आकाशीय रेकर्ड (Akashic Records): यमलोकलाई हामी एक यस्तो **उच्च आयामिक सूचना प्रशोधन केन्द्र (Higher-Dimensional Information Processing Center)** को रूपमा परिकल्पना गर्न सक्छौं, जहाँ चेतनाको कर्मिक डाटाको मूल्यांकन हुन्छ। चित्रगुप्तको खातालाई आधुनिक अध्यात्मिक शब्दावलीमा **आकाशीय रेकर्ड** भनिन्छ। क्वान्टम फिल्ड थ्योरीअनुसार, ब्रह्माण्डको हरेक कुनामा एक शून्य-बिन्दु ऊर्जा क्षेत्र (Zero-Point Energy Field) छ, जसमा ब्रह्माण्डको सुरुवातदेखिको सम्पूर्ण सूचना भण्डारित छ। यही ब्रह्माण्डीय सूचना क्षेत्र नै आकाशीय रेकर्ड हुन सक्छ।

मृत्युपछि, जब चेतना भौतिक सीमाबाट मुक्त हुन्छ, उसले यो क्षेत्रमा पहुँच प्राप्त गर्दछ र आफ्नो जीवनको चलचित्रलाई निष्पक्ष रूपमा हेर्न सक्छ। यमराज र चित्रगुप्त बाहिरी निर्णायक नभएर, हाम्रो आफ्नै **उच्च चेतना (Higher Consciousness)** वा **अन्तरात्मा** का प्रतीक हुन सक्छन्, जसले हाम्रो कर्मको निष्पक्ष मूल्यांकन गर्दछ। नरक र स्वर्गको भोग बाहिरी स्थानमा नभई, चेतनाले आफ्नै कर्मको सिर्जना गरेको मानसिक र भावनात्मक अवस्थाहरू (Mental and Emotional States) हुन सक्छन्।

पहिलो दिनको दोश्रो प्रहर समाप्ति: मनन र ध्यान

आज हामीले मृत्युपछिको आत्माको यात्रा र कर्मको जटिल विधानलाई वैदिक र वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट बुझ्ने प्रयास गर्‍यौं। हामीले सिक्यौं कि मृत्यु अन्त्य होइन, बरु चेतनाको रूपान्तरण हो, र हाम्रो हरेक कर्मले हाम्रो भविष्यको वास्तविकता निर्माण गर्दछ।

मनन अभ्यास (Contemplation Exercise):

सुत्नुअघि, शान्त ठाउँमा बसेर आज दिनभरि तपाईंले गर्नुभएका मुख्य कर्महरू (शारीरिक, मानसिक, वाचिक) लाई सम्झनुहोस्। प्रत्येक कर्मलाई निष्पक्ष रूपमा हेर्नुहोस् र आफैलाई सोध्नुहोस्:

- *"यो कर्म मैले कुन मनसायले गरें?"*
- *"यो कर्मको ऊर्जा कस्तो थियो– सकारात्मक, नकारात्मक वा तटस्थ?"*
- *"यदि कर्मको विधान क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट हो भने, म यो कर्मको कस्तो परिणामसँग जडित भएँ होला?"* यो अभ्यासले तपाईंलाई आफ्नो कर्मप्रति सचेत बनाउँछ र कर्मको सूक्ष्म प्रभावलाई बुझ्न मद्दत गर्दछ।

ध्यान प्रक्रिया: कर्म-ऊर्जा शुद्धीकरण ध्यान

१. आरामदायी स्थितिमा बस्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस्।

२. गहिरो श्वास लिनुहोस् र छोड्नुहोस्। आफ्नो ध्यान श्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्।

३. कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको शरीरबाट जीवनभरका सबै कर्महरूको ऊर्जा धुवाँको रूपमा बाहिर निस्किरहेको छ । राम्रो कर्मको ऊर्जा सेतो र उज्यालो धुवाँको रूपमा, र नराम्रो कर्मको ऊर्जा कालो र बाक्लो धुवाँको रूपमा।

४. अब, कल्पना गर्नुहोस् कि ब्रह्माण्डको केन्द्रबाट एक शुद्ध, सुनौलो प्रकाशको किरण तपाईंको शिरको माथिबाट प्रवेश गर्दैछ।

५. यो प्रकाशले तपाईंको शरीर र चेतनालाई भर्दै, सबै कालो धुवाँ (नकारात्मक कर्म-ऊर्जा) लाई पगालेर शुद्ध गरिरहेको छ।

६. महसुस गर्नुहोस् कि तपाईं हल्का, शुद्ध र सकारात्मक ऊर्जाले भरिँदै हुनुहुन्छ। केही बेर यही अवस्थामा रहनुहोस्।

७. बिस्तारै आफ्नो ध्यान वर्तमानमा फर्काउनुहोस् र आँखा खोल्नुहोस्।

यो ध्यानले तपाईंको कर्मिक ऊर्जालाई शुद्ध गर्न र मानसिक शान्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

दोस्रो दिन: पुनर्जन्म, मुक्तिपथ र ऊर्जाको क्वान्टम रूपान्तरण

अध्याय ३: पुनर्जन्मको चक्र – किन र कसरी?

पहिलो दिनको चर्चापछि, अब प्रश्न उठ्छ – यदि आत्माले आफ्नो कर्मको फल स्वर्ग वा नरकमा भोग्छ भने, फेरि पृथ्वीमा किन जन्म लिनुपर्छ? गरुड पुराण र अन्य वैदिक ग्रन्थहरूले यसको स्पष्ट उत्तर दिन्छन्: **पुनर्जन्मको उद्देश्य कर्मफल भोग्नु मात्र होइन, बरु कर्मको बन्धनबाट मुक्त हुनु हो।**

१. पुनर्जन्मको वैदिक कारण:

- **अपूर्ण वासनाहरू (Unfulfilled Desires):** जीवनकालमा पूरा हुन नसकेका इच्छाहरू सूक्ष्म शरीरमा वासनाको रूपमा रहन्छन्। यी वासनाहरूले नै आत्मालाई नयाँ शरीर धारण गर्न प्रेरित गर्दछ।
- **कर्मको सन्तुलन (Karmic Balance):** स्वर्ग र नरकको भोग अस्थायी हुन्छ। त्यो भोग समाप्त भएपछि, बाँकी रहेको सञ्चित कर्म (Accumulated Karma) लाई भोग्न र नयाँ कर्म गर्न आत्माले पुनः जन्म लिन्छ।
- **आध्यात्मिक विकास (Spiritual Evolution):** पुनर्जन्मको चक्र आत्माको लागि एक पाठशाला हो, जहाँ उसले विभिन्न अनुभवहरूबाट सिक्दै, आफ्नो अज्ञानलाई हटाउँदै, र अन्ततः आफ्नो वास्तविक स्वरूप (आत्म-ज्ञान) लाई पहिचान गर्दै जान्छ।

क्वान्टम व्याख्या: चेतनाको निरन्तरता र सम्भावनाको क्षेत्र (Continuity of Consciousness and the Field of Possibilities):

१. चेतना र ऊर्जाको रूपान्तरण: डा. रोबर्ट लान्जाको बायोसेन्ट्रिज्म सिद्धान्तअनुसार, चेतना समय र स्थानभन्दा पर छ। मृत्युमा चेतना नष्ट हुँदैन, बरु त्यो अनन्त सम्भावनाहरूको क्वान्टम क्षेत्र (Quantum Field of Possibilities) मा फर्कन्छ। यो क्षेत्र वैदिक दर्शनको **ब्रह्म** वा **हिरण्यगर्भ** को अवधारणासँग मिल्दोजुल्दो छ, जहाँ सम्पूर्ण सृष्टि बीजको रूपमा अवस्थित छ।

पुनर्जन्मको प्रक्रियालाई यसरी बुझ्न सकिन्छ: मृत्युपछि, चेतना (आत्मा) आफ्नो कर्मिक सूचनासहित यो सम्भावनाको क्षेत्रमा विलीन हुन्छ। जब उसको वासना र कर्मको ऊर्जाले एक नयाँ अनुभवको लागि अनुकूल परिस्थिति सिर्जना गर्छ, त्यो चेतनाले त्यस क्षेत्रबाट एक नयाँ वास्तविकता (नयाँ शरीर, नयाँ जीवन) लाई 'म्यानिफेस्ट' (Manifest) गर्छ। यो प्रक्रिया एक रेडियोले निश्चित फ्रिक्वेन्सीको स्टेशन समाते जस्तै हो – आत्माले आफ्नो कर्मिक फ्रिक्वेन्सीअनुसारको जीवन र शरीर धारण गर्दछ।

२. बहु-ब्रह्माण्ड र पुनर्जन्म (Multiverse and Rebirth): क्वान्टम भौतिकीको **'मेनी-वर्ल्ड्स इन्टरप्रिटेसन' (Many-Worlds Interpretation)** ले पुनर्जन्मलाई अझ रोचक दृष्टिकोण दिन्छ। यसअनुसार, हरेक पल अनन्त समानान्तर ब्रह्माण्डहरू सिर्जना भइरहेका छन्। हुनसक्छ, पुनर्जन्म भनेको एउटै पृथ्वीमा बारम्बार जन्म लिनु मात्र होइन, बरु चेतनाले आफ्नो विकासको क्रममा विभिन्न ब्रह्माण्डहरू, विभिन्न आयामहरू, र विभिन्न प्रकारका शरीरहरूमा अनुभव बटुल्ने प्रक्रिया हो। गरुड पुराणमा वर्णित ८४ लाख योनिहरूको चक्रलाई हामी चेतनाले अनुभव गर्न सक्ने अनन्त सम्भावित जीवन-रूपहरूको रूपमा हेर्न सक्छौं, जुन विभिन्न ब्रह्माण्डहरूमा फैलिएको हुन सक्छ।

अध्याय ४: मुक्तिपथ – जन्म-मृत्युको चक्रबाट पार

गरुड पुराणको अन्तिम लक्ष्य केवल मृत्युपछिको जीवनको वर्णन गर्नु होइन, बरु यो जन्म-मृत्युको चक्रबाट कसरी मुक्त हुने भन्ने मार्ग देखाउनु हो। यो परम अवस्थालाई **मोक्ष (Liberation)** भनिन्छ।

१. मुक्तिको वैदिक मार्ग: मोक्ष प्राप्त गर्नु भनेको स्वर्ग जानु वा कुनै लोकमा सुख भोग्नु होइन। मोक्ष भनेको आत्माले आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई चिन्नु हो – "अहं ब्रह्मास्मि" (म नै ब्रह्म हुँ)। जब आत्माले आफूलाई शरीर, मन, र कर्मको कर्ताभन्दा पर, शुद्ध, शाश्वत चेतनाको रूपमा अनुभव गर्छ, तब ऊ सबै बन्धनबाट मुक्त हुन्छ। यसका लागि गरुड पुराणले निम्न मार्गहरू सुझाउँछ:

- **निष्काम कर्म:** फलको आशा नगरी केवल आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नु।
- **ज्ञान योग:** विवेक र आत्म-चिन्तनको माध्यमबाट सत्य र असत्यको भेद छुट्याउनु।
- **भक्ति योग:** ईश्वरप्रति पूर्ण समर्पण र प्रेमको भाव राख्नु।

क्वान्टम व्याख्या: मोक्ष र क्वान्टम कोहेरेन्स (Liberation and Quantum Coherence):

१. बन्धन र डिकोहेरेन्स: यदि हामीले चेतनाको प्राकृतिक अवस्थालाई **क्वान्टम कोहेरेन्स** (एकता र सुसंगतताको अवस्था) मान्ने हो भने, जन्म-मृत्युको चक्र **डिकोहेरेन्स** (विखण्डन र असंगतता) को अवस्था हो। जब चेतनाले आफूलाई शरीर, मन र अहंकारसँग **पहिचान** गराउँछ, त्यो आफ्नो मौलिक, एकीकृत अवस्थाबाट खण्डित हुन्छ। यही खण्डित अवस्था नै बन्धन हो। हाम्रो कर्म, वासना र अज्ञानले यो डिकोहेरेन्सलाई निरन्तरता दिन्छ।

२. मोक्ष र कोहेरेन्सको पुनर्प्राप्ति: मुक्तिपथ भनेको चेतनालाई पुनः उसको मौलिक कोहेरेन्ट अवस्थामा फर्काउने प्रक्रिया हो।

- **निष्काम कर्म** ले नयाँ कर्मिक इन्ट्याङ्गलमेन्ट सिर्जना हुन दिँदैन।
- **ज्ञान योग** ले चेतनालाई पदार्थ (शरीर/मन) बाट अलग्याउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा अब्जर्भर (आत्मा) र अब्जर्भ्ड (शरीर) बीचको भ्रम टुट्छ।
- **भक्ति योग** ले व्यक्तिगत चेतनालाई ब्रह्माण्डीय चेतना (Universal Consciousness) सँग जोड्छ, जसले गर्दा खण्डित चेतना पुनः पूर्णतामा विलीन हुन्छ।

मोक्षको अवस्थामा, चेतना कुनै एक शरीर वा लोकमा सीमित रहँदैन, बरु त्यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा व्याप्त हुन्छ। यो क्वान्टम भौतिकीको **नन्-लोक्यालिटी (Non-locality)** को परम अवस्था हो, जहाँ चेतना समय र स्थानको सीमाभन्दा पर, सर्वव्यापी हुन्छ। यो अवस्थामा पुगेपछि, आत्मा जन्म-मृत्युको चक्रबाट सदाको लागि मुक्त हुन्छ, किनकि उसले अब कुनै एक शरीर वा वास्तविकतासँग आफूलाई पहिchan गर्दैन।

दोस्रो दिनको समाप्ति: मनन र ध्यान

आज हामीले पुनर्जन्मको कारण, यसको वैज्ञानिक सम्भावना, र यो चक्रबाट मुक्त हुने मार्गको बारेमा चर्चा गर्‍यौं। हामीले बुझ्यौं कि मुक्ति भनेको कर्मको बन्धनबाट चेतनालाई स्वतन्त्र गराउनु हो।

मनन अभ्यास (Contemplation Exercise):

आज राति, आफ्नो जीवनको सबैभन्दा ठूलो इच्छा वा वासना के हो, त्यसमाथि मनन गर्नुहोस्। आफैलाई सोध्नुहोस्:

- *"यो इच्छाले मलाई कसरी बाँधिरहेको छ?"*
- *"यदि यो जीवनमा यो इच्छा पूरा भएन भने, के यसले मलाई अर्को जन्म लिन प्रेरित गर्ला?"*
- *"के म यो इच्छाबाट माथि उठेर साँचो स्वतन्त्रताको अनुभव गर्न सक्छु?"*

यो अभ्यासले तपाईंलाई आफ्नो वासनाको प्रकृति र त्यसले तपाईंको चेतनालाई कसरी प्रभावित गरिरहेको छ भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत गर्दछ।

ध्यान प्रक्रिया: ब्रह्माण्डीय चेतनासँग एकीकरण ध्यान

१. आरामदायी स्थितिमा बस्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस्।
२. केही गहिरो श्वास लिनुहोस् र आफ्नो शरीर र मनलाई पूर्ण रूपमा शान्त गर्नुहोस्।
३. कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको शरीर बिस्तारै पग्लिँदैछ र तपाईंको चेतना शरीरको सीमाबाट बाहिर निस्केर फैलिरहेको छ।
४. तपाईंको चेतना कोठाभरि, शहरभरि, पृथ्वीभरि, र त्यसपछि सौर्यमण्डल र आकाशगंगाहरू पार गर्दै सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा फैलिरहेको महसुस गर्नुहोस्।
५. अब तपाईं एक व्यक्तिगत चेतना होइन, बरु सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा व्याप्त एक विशाल, शान्त र आनन्दित चेतना हुनुहुन्छ। तपाईं नै ताराहरू हो, तपाईं नै आकाशगंगाहरू हो, तपाईं नै सम्पूर्ण अस्तित्व हो।
६. यो "अहं ब्रह्मास्मि" को अवस्थामा केही बेर रहनुहोस्। यहाँ कुनै इच्छा छैन, कुनै भय छैन, केवल शुद्ध अस्तित्व र आनन्द छ।
७. बिस्तारै, आफ्नो चेतनालाई संकुचित गर्दै आफ्नो भौतिक शरीरमा फर्काउनुहोस्। आफ्नो शरीरलाई महसुस गर्नुहोस् र बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

यो ध्यानले तपाईंलाई आफ्नो वास्तविक, असीमित स्वरूपको झलक दिन्छ र मुक्तिपथतर्फ अघि बढ्न प्रेरित गर्दछ।

[दुई दिवसीय खण्ड श्रद्धापूर्वक वाचन गर्नुहोस्। वाचन पश्चात् आफ्ना पितृहरूको स्मरण गर्दै तर्पण अर्पण गर्नुहोस्। उक्त दिन शरीर र मन दुवैले शुद्ध रहनुहोस्; सात्विक आहार मात्र ग्रहण गर्नुहोस्। मनमा केवल सत्-विचारलाई स्थान दिनुहोस्। आफ्ना पितृहरूले तपाईंको जीवनमा पुऱ्याएको योगदानप्रति कृतज्ञ बन्नुहोस्। प्रकृतिलाई नमन गर्दै ईश्वरप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्नुहोस्। विश्वास राख्नुहोस्—तपाईंका पितृहरूको मुक्ति-कर्म पूर्ण भएको छ।

तपाईंको यो आध्यात्मिक यात्रा यहीँ सफल हुन्छ। यदि इच्छा भएमा, मानवता र जगतको कल्याण गर्ने ज्ञानको प्रचार-प्रसारका लागि आफ्नो अनुकूलता अनुसार समय, दान वा बेलपत्र-कुश अर्पण गर्न सक्नुहुन्छ। तर स्मरण रहोस्, दानको अहंकार नराख्नुहोस् र व्यक्तिविशेषलाई भन्दा समाज कल्याणका कार्यमा हात बढाउनुहोस्। तपाईंको यो यज्ञ-कर्म पूर्ण भएको छ। यसैलाई पूर्णता मान्नुहोस्।]

दुई दिवसीय प्रेतकल्प वाचन यहाँ सम्पन्न हुन्छ।

इति द्विदिवसीय-प्रेतकल्प-पारायणं सम्पूर्णम्।

प्रेत कल्प

तीन दिनमा समापन हुने गरुड पुराण (प्रेत कल्प)

तीन दिवसीय बाचन कार्यक्रम

त्रिदिवसीय-गरुडपुराण-पारायणम् (प्रेतकल्पः)

दुई दिनमा समापन हुने गरुड पुराण (प्रेत कल्प) पुरा गर्नु होस्।

तेश्रो दिनः चेतनाको कथा

[मुक्ति, पुनर्जन्म र ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको शाश्वत चक्र]

[प्रेत कल्प ज्ञानको कथा, कथाको विज्ञानको गहिरो संवादको शास्त्र हो।]

हामीले यस ज्ञान-यात्राको पहिलो दुई भागमा गरुड पुराणको गहन दर्शन र क्वान्टम भौतिकीको क्रान्तिकारी सिद्धान्तहरूबीचको आश्चर्यजनक समानताहरूलाई उजागर गर्‍यौं। हामीले आत्मा, कर्म, मृत्यु र पुनर्जन्म जस्ता विषयहरूलाई सैद्धान्तिक र साधनात्मक दुवै दृष्टिकोणबाट विश्लेषण गर्‍यौं। अब, यस अन्तिम र तेस्रो भागमा, हामी यो ज्ञानलाई कथाको माध्यमबाट जीवन्त बनाउने प्रयास गर्नेछौं।

यो तीन दिवसीय बाचन कार्यक्रमको उद्देश्य ती सबै जटिल सिद्धान्तहरूलाई एक साधारण व्यक्तिको जीवन-कथामा समाहित गरेर प्रस्तुत गर्नु हो, ताकि ज्ञान केवल मस्तिष्कमा मात्र होइन, हृदयमा पनि स्थापित हुन सकोस्। हामी ‘दशरथ’ नामक एक काल्पनिक पात्रको मृत्युदेखि पुनर्जन्म सम्मको यात्रालाई पछ्याउनेछौं, र उसको अनुभवको माध्यमबाट गरुड पुराणका शिक्षाहरूलाई बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं।

यसका साथै, हामी वैदिक वाङ्मयका अमर कथाहरू, जस्तै नचिकेता र यमराजको संवाद तथा अष्टावक्रको ज्ञान, लाई पनि यस यात्रामा समावेश गर्नेछौं। यी कथाहरूले हामीलाई चेतनाको रूपान्तरण र मुक्तिको मार्गलाई अझ गहिरोसँग बुझ्न मद्दत गर्नेछन्। प्रत्येक अध्यायको अन्त्यमा, हामीले सिकेका कुराहरूलाई जीवनमा उतार्नका लागि व्यावहारिक निष्कर्ष र अभ्यासहरू पनि प्रस्तुत गर्नेछौं।

यो अन्तिम खण्डको लक्ष्य भनेको विज्ञान र अध्यात्मको एकीकरणलाई बौद्धिक र दार्शनिक स्तरबाट माथि उठाएर एक भावनात्मक र साधनात्मक अनुभवमा रूपान्तरण गर्नु हो, जहाँ प्रत्येक श्रोताले दशरथको कथामा आफ्नै कथाको प्रतिबिम्ब देख्न सकोस् र आफ्नो जीवनको परम उद्देश्यप्रति जागृत हुन सकोस्।

तेश्रो दिन पहिलो चरणः दशरथको कथा – एक आत्माको महायात्रा

अध्याय १: अन्तिम श्वास र चेतनाको विच्छेद

कथाः दशरथ, ८६ वर्षको एक सफल अद्वैत मार्गी (Advaita Margi) कृषक, आफ्नो भव्य घरको आरामदायक ओछ्यानमा अन्तिम श्वास लिइरहनु भएको। वरिपरि प्रियजनहरू थिए – श्रीमती, बुहारी,

छोरा, छोरी, नाति, नातिना। मनमा आफ्नो जीवनभरको संघर्ष, सफलता, प्रेम र पश्चातापका दृश्यहरू एक चलचित्रको रिलझैं घुमिरहेका थिए। गाउँमा वहाँको आफनै साम्राज्य खडा थियो, तर आज त्यो सबै अर्थहीन लागिरहेको थियो। आफ्नो परिवारलाई धेरै माया गर्नु हुन्थ्यो, तर अब उनीहरूका आँसुले उहाँलाई छुन सकिरहेको थिएन।

बिस्तारै, इन्द्रियहरू शिथिल हुँदै गए। बाहिरको कोलाहल मधुरो हुँदै गयो। आफ्नो शरीरलाई ओछ्यानमा सुतिरहेको देख्न थाल्नु भयो। मानौं वहाँ शरीरबाट छुट्टिएर कोठाको छतमा पुग्नु भएको थियो। वहाँले आफ्ना प्रियजनहरूलाई बोलाउन खोज्नु भयो। तर आवाज निस्केन। वहाँले उनीहरूलाई छुन खोज्नु भयो। तर वहाँको हातले उनीहरूलाई पार गर्‍यो। वहाँ एक असहाय दर्शक मात्र बनिसक्नु भएको थियो। यही थियो **प्रेत-अवस्था** शरीर र संसारसँगको सम्बन्ध विच्छेदको पहिलो पीडादायी अनुभव।

वैज्ञानिक व्याख्या (क्वान्टम डिकोहेरेन्सको अनुभव): दशरथको यो अनुभवलाई हामीले दोस्रो भागमा चर्चा गरेको **Orch-OR सिद्धान्त** को **क्वान्टम डिकोहेरेन्स** सँग जोड्न सक्छौं। मृत्युको प्रक्रियामा, जब मस्तिष्कले काम गर्न छोड्छ, चेतनाको क्वान्टम सूचना (Quantum Information) मस्तिष्कको माइक्रोट्युब्युलबाट बाहिर निस्केर ब्रह्माण्डको स्पेस-टाइम संरचनामा फैलन्छ। दशरथले आफूलाई शरीर बाहिर अनुभव गर्नु यही प्रक्रियाको एक व्यक्तिपरक अनुभव हुन सक्छ। वहाँको चेतना अब भौतिक शरीरको सीमामा बाँधिएको थिएन, तर वहाँ अझै पनि आफ्नो जीवनको सूचना-क्षेत्र (Information Field) सँग जोडिएको थियो, जसले गर्दा वहाँमा मोह र वासनाहरू जीवितै थिए।

आधुनिक निष्कर्ष: मृत्यु एक घटना होइन, एक प्रक्रिया हो। यो प्रक्रियामा चेतना शरीरबाट अलग हुन्छ, तर आफ्नो कर्म र वासनाको सूचना-क्षेत्रबाट तुरुन्तै मुक्त हुँदैन। यो ज्ञानले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवनमा भौतिक सम्पत्ति र सम्बन्धहरू अस्थायी हुन्। साँचो सम्पत्ति हाम्रो कर्म र चेतनाको स्तर हो, जुन मृत्युपछि पनि हामीसँगै रहन्छ।

अध्याय २: छायाहरूको मार्ग र कर्मको प्रतिबिम्ब

कथा: दशरथको मृत्युको १३ दिनपछि, वहाँको परिवारले विधिपूर्वक पिण्डदान र श्राद्ध गरे। त्यसबाट प्राप्त ऊर्जाले दशरथको प्रेत-शरीरले एक अस्थायी **पिण्डज शरीर** धारण गर्‍यो र यमदूतहरूको साथमा यमलोकको लामो यात्रामा निस्कियो। यो यात्रा अन्धकार र कष्टले भरिएको थियो। उसले १६ वटा नगरहरू पार गर्नुपर्‍यो, र प्रत्येक नगरमा उसले आफ्नो जीवनकालमा गरेका कर्महरूको सामना गर्नुपर्‍यो।

- **क्रूरपुरमा**, उसले ती कर्मचारीहरूको चित्कार सुन्यो, जसलाई उसले व्यापारमा अगाडि बढ्नका लागि अन्यायपूर्वक निकालेको थियो।
- **असिपत्रवनमा**, उसले ती रूखहरू काटिँदाको पीडा महसुस गर्‍यो, जुन उसले आफ्नो कारखाना बनाउनका लागि अवैध रूपमा फँडानी गराएको थियो।
- **वैतरणी नदी** को किनारमा पुग्दा, ऊ रगत र पीपको दुर्गन्धले आकुल भयो। उसले जीवनमा कहिल्यै दान-धर्ममा विश्वास गरेन। तर, एक पटक अनजानमा उसले एक भोको गाईलाई आफ्नो घर अगाडि बचेको रोटी खुवाएको थियो। त्यही सानो पुण्य कर्मको फलस्वरुप, एउटा डुङ्गा देखा पर्‍यो र उसलाई नदी पार गरायो। यो देखेर दशरथलाई पहिलो पटक कर्मको अमोघ विधानमाथि विश्वास जाग्यो।

वैज्ञानिक व्याख्या (कर्मिक इन्ट्याङ्गलमेन्टको अनुभव): दशरथको यो यात्रा उसको आफ्नै **कर्मिक सूचना-क्षेत्र** (Karmic Information Field) भित्रको एक मनोवैज्ञानिक यात्रा थियो। प्रत्येक नगर उसको

चेतनामा अंकित एक विशेष कर्मको ऊर्जात्मक प्रतिबिम्ब (Energetic Reflection) थियो। क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्टका कारण, ऊ आफ्नो कर्मको परिणामसँग अविभाज्य रूपमा जोडिएको थियो। कर्मचारीहरूको चित्कार वा रूखहरूको पीडा बाहिरी घटना नभएर, उसको आफ्नै चेतनामा कैद भएको अपराध-बोध र नकारात्मक ऊर्जाको प्रकटीकरण थियो। वैतरणी नदी पार गराउने डुङ्गाले यो देखाउँछ कि सानोभन्दा सानो सकारात्मक कर्मको ऊर्जा पनि कहिल्यै खेर जाँदैन र कठिन समयमा सहयोगी बन्छ।

आधुनिक निष्कर्ष: हाम्रो हरेक कर्म, चाहे त्यो सानो होस् वा ठूलो, ब्रह्माण्डको क्वान्टम फिल्डमा अंकित हुन्छ। हामी आफ्नो कर्मबाट भाग्न सक्दैनौं, किनकि हामी त्यससँग इन्ट्याङ्गल भएका छौं। तर, सकारात्मक कर्मले नकारात्मक कर्मको प्रभावलाई कम गर्न र कठिन परिस्थितिमा सुरक्षा प्रदान गर्न सक्छ। त्यसैले, सचेत र करुणापूर्ण जीवन जिउनु नै सबैभन्दा बुद्धिमानी हो।

तेश्रो दिन पहिलो चरणको समाप्ति: मनन अभ्यास

ध्यान प्रक्रिया: जीवन-समीक्षा ध्यान (Life Review Meditation)

१. शान्त ठाउँमा बस्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस्।
२. कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं दशरथ जस्तै आफ्नो शरीरबाट बाहिर निस्केर आफ्नो जीवनलाई एक चलचित्रझैं हेर्दै हुनुहुन्छ।
३. आफ्नो बाल्यकालदेखि अहिलेसम्मका मुख्य घटनाहरूलाई निष्पक्ष रूपमा हेर्नुहोस्। ती क्षणहरूमा ध्यान दिनुहोस् जहाँ तपाईंले अरूलाई खुशी वा पीडा दिनुभयो।
४. कुनै पनि घटनामा भावनात्मक रूपमा नअल्झिनुहोस्। केवल एक साक्षी (Witness) को रूपमा हेर्नुहोस्।
५. समीक्षाको अन्त्यमा, आफूले गरेका राम्रा कामहरूका लागि कृतज्ञता र नराम्रा कामहरूका लागि क्षमाको भाव महसुस गर्नुहोस्।
६. यो अभ्यासले तपाईंलाई आफ्नो जीवनलाई एक वृहत्तर दृष्टिकोणबाट हेर्न र आफ्नो कर्मप्रति थप जिम्मेवार बन्न मद्दत गर्दछ।

तेश्रो दिन दोस्रो चरण : चेतनाको रूपान्तरणको विज्ञान

अध्याय ३: नचिकेताको प्रश्न – मृत्युसँगको संवाद

कथा (कठोपनिषद्बाट): एक पटक वाजश्रवा नामक ऋषिले विश्वजित यज्ञ गरे, जसमा उनले आफ्नो सर्वस्व दान गर्नुपर्थ्यो। तर लोभवश उनले केवल बूढा र दूध दिन नसक्ने गाईहरू मात्र दान दिए। यो देखेर उनका छोरा **नचिकेता** को कलिलो मनमा श्रद्धा जाग्यो र उनले सोधे, "पिताजी, तपाईं मलाई कसलाई दान दिनुहुन्छ?" पिताले रिसको झोंकमा भने, "जा, म तँलाई मृत्यु (यमराज) लाई दिन्छु।"

पिताको वचन राख्न नचिकेता यमराजको द्वारमा पुगे। यमराज बाहिर गएकाले उनले तीन दिनसम्म भोकै-प्यासै यमराजलाई पर्खिरहे। फर्केर आएपछि, एक ब्राह्मण बालकलाई तीन दिनसम्म भोकै राखेकोमा पश्चाताप गर्दै यमराजले नचिकेतालाई तीन वरदान माग्न भने।

नचिकेताले पहिलो वरदानमा पिताको शान्ति मागे, दोस्रोमा स्वर्ग पुर्‍याउने अग्निविद्याको ज्ञान मागे। तेस्रो र सबैभन्दा महत्वपूर्ण वरदानमा उनले सोधे:

> ***"येयं प्रेते विचिकित्सा मनुष्येऽस्तीत्येके नायमस्तीति चैके। एतद्विद्यामनुशिष्टस्त्वयाहं वराणामेष वरस्तृतीयः॥"****(कठोपनिषद् १.१.२०)*
>
> *अर्थात्, "हे मृत्युदेव! मानिस मरेपछि उसको अस्तित्व रहन्छ कि रहँदैन भन्ने जुन यो गहिरो संशय छ, म तपाईंको शिष्य बनेर यही रहस्य जान्न चाहन्छु। यही मेरो तेस्रो वरदान हो।"*

यमराजले उनलाई यो प्रश्नको सट्टा संसारका सबै सुख-भोग, लामो आयु र राज्य माग्न आग्रह गरे। तर नचिकेता आफ्नो प्रश्नमा अडिग रहे। उनको दृढता देखेर प्रसन्न भई यमराजले उनलाई आत्माको अमरता, शरीर र आत्माको भेद, र ब्रह्मज्ञानको उपदेश दिए।

वैज्ञानिक व्याख्या (पर्यवेक्षक प्रभाव र चेतनाको भूमिका): नचिकेताको कथा क्वान्टम भौतिकीको **अब्जर्भर इफेक्ट (Observer Effect)** को एक सुन्दर दार्शनिक उदाहरण हो। क्वान्टम स्तरमा, वास्तविकता पर्यवेक्षकमा निर्भर गर्दछ। जबसम्म चेतनाले अवलोकन गर्दैन, सबै कुरा सम्भावनाको लहरमा रहन्छ। नचिकेताको प्रश्न एक साधारण जिज्ञासा थिएन, यो एक सचेत पर्यवेक्षकको गहिरो खोज थियो। जब उनले आफ्नो सम्पूर्ण चेतनालाई "म को हुँ?" र "मृत्युपछि के हुन्छ?" भन्ने प्रश्नमा केन्द्रित गरे, उनले वास्तविकताको गहिरो तह (ब्रह्मज्ञान) लाई 'कोल्याप्स' (Collapse) वा प्रकट गर्न सफल भए। यमराजले दिएका प्रलोभनहरू बाहिरी वास्तविकता (Material Reality) थिए, तर नचिकेताले क्वान्टम वास्तविकता (Quantum Reality) को ज्ञान रोजे।

आधुनिक निष्कर्ष: सत्यको खोजी बाहिरी संसारमा होइन, आफ्नै चेतनाको गहिराइमा हुन्छ। जब हामी आफ्नो ध्यान, आफ्नो सम्पूर्ण ऊर्जालाई जीवनका मौलिक प्रश्नहरूमा केन्द्रित गर्छौं, तब ब्रह्माण्डले आफ्नो रहस्य खोल्न थाल्छ। ज्ञान केवल सूचनाको संग्रह होइन, यो चेतनाको रूपान्तरण हो।

अध्याय ४: अष्टावक्रको ज्ञान – साक्षी-भावको विज्ञान

कथा (अष्टावक्र गीताबाट): राजा जनक, जो एक ज्ञानी राजा थिए, ले आफ्नो सभामा शास्त्रार्थ राखे। शास्त्रार्थमा कहोल नामक एक विद्वान् ब्राह्मण पराजित भए। उनको बदला लिन, कहोलका १२ वर्षीय छोरा **अष्टावक्र**, जसको शरीर आठ ठाउँमा बाङ्गो थियो, राजा जनकको सभामा पुगे। अष्टावक्रको बाङ्गो शरीर देखेर सभाका सबै पण्डितहरू हाँस्न थाले। यो देखेर अष्टावक्र पनि हाँस्न थाले।

राजा जनकले आश्चर्यचकित हुँदै सोधे, "सबै हाँसेको देखेर तिमी किन हाँस्यौ, बालक?" अष्टावक्रले जवाफ दिए, "म त यो चर्मकार (छालाको व्यापारी) हरूको सभा देखेर हाँसेको हुँ। यी पण्डितहरूले मेरो बाङ्गो छाला (शरीर) लाई देखे, तर मेरो भित्र रहेको आत्मालाई देखेनन्। जसले बाहिरी रूपलाई मात्र हेर्छ, ऊ ज्ञानी कसरी हुन सक्छ?"

यो सुनेर राजा जनक स्तब्ध भए र अष्टावक्रको अगाडि शिष्य बनेर आत्मज्ञानको उपदेश मागे। अष्टावक्रले उनलाई दिएको उपदेश **अष्टावक्र गीता** को रूपमा प्रसिद्ध छ, जुन अद्वैत वेदान्तको सार हो। अष्टावक्रको मूल शिक्षा थियो:

> ***"मुक्ताभिमानी मुक्तो हि बद्धो बद्धाभिमान्यपि।***
> ***किंवदन्तीह सत्येयं या मतिः सा गतिर्भवेत्॥"****(अष्टावक्र गीता १.११)*

> *अर्थात्, "आफूलाई मुक्त मान्ने मुक्त नै हुन्छ, र आफूलाई बद्ध मान्ने बद्ध नै रहन्छ। यो भनाइ सत्य हो कि, जसको जस्तो बुद्धि हुन्छ, उसको त्यस्तै गति हुन्छ।"*

उनले सिकाए कि तिमी शरीर होइनौ, मन होइनौ, बुद्धि होइनौ। तिमी यी सबैका **साक्षी (Witness)**, शुद्ध चेतना हौ।

वैज्ञानिक व्याख्या (चेतनाको एकीकृत मोडेल): अष्टावक्रको साक्षी-भावको शिक्षा आधुनिक चेतना विज्ञानको **एकीकृत सूचना सिद्धान्त (Integrated Information Theory - IIT)** जस्ता मोडेलहरूसँग मिल्दोजुल्दो छ। यी सिद्धान्तहरूले चेतनालाई सूचनाको एकीकृत अनुभवको रूपमा परिभाषित गर्छन्। साक्षी-भाव भनेको चेतनाको त्यो अवस्था हो जहाँ ऊ अनुभवहरूको प्रवाह (विचार, भावना, संवेदना) मा डुब्दैन, बरु त्यसलाई एक दूरीबाट अवलोकन गर्दछ। यो अवस्थामा, चेतनाले आफूलाई सूचनाको अनुभव गर्ने 'कर्ता' को रूपमा नभई, सूचना प्रकट हुने 'स्थान' वा 'क्षेत्र' (Field) को रूपमा पहिचान गर्दछ। यो क्वान्टम फिल्ड जस्तै हो, जुन आफैंमा अपरिवर्तित रहन्छ, तर जसमा सबै कणहरू (अनुभवहरू) उत्पन्न र विलीन हुन्छन्।

आधुनिक निष्कर्ष: हाम्रो दुःखको मूल कारण आफूलाई शरीर र मनसँग पहिचान गर्नु हो। जब हामी आफूलाई विचार र भावनाहरूको साक्षीको रूपमा हेर्न थाल्छौं, हामी तिनीहरूको प्रभावबाट मुक्त हुन्छौं। यो साक्षी-भावको अभ्यासले हामीलाई जीवनका उतार-चढावहरूमा स्थिर र शान्त रहन मद्दत गर्दछ।

तेश्रो दिन दोस्रो चरणको समाप्ति: मनन अभ्यास

ध्यान प्रक्रिया: साक्षी-ध्यान (Witnessing Meditation)

१. आरामले बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्।
२. आफ्नो ध्यानलाई श्वास-प्रश्वासमा ल्याउनुहोस्। श्वास भित्र आउँदैछ, बाहिर जाँदैछ – केवल हेर्नुहोस्।
३. अब आफ्नो ध्यानलाई शरीरमा आउने संवेदनाहरूमा लैजानुहोस्। कतै चिलायो, कतै दुख्यो – केवल हेर्नुहोस्, प्रतिक्रिया नजनाउनुहोस्।
४. त्यसपछि आफ्नो मनमा आउने विचारहरूलाई हेर्नुहोस्। विचारहरू बादलझैं आउँछन् र जान्छन्। तिनीहरूलाई न समात्नुहोस्, न धपाउनुहोस्। केवल साक्षी बनेर हेरिरहनुहोस्।
५. तपाईं विचार होइन, विचारलाई देख्नेवाला हो। तपाईं शरीर होइन, शरीरलाई अनुभव गर्नेवाला हो। यो साक्षी-भावमा केही बेर रहनुहोस्।

तेस्रो दिन तेस्रो चरण: मुक्ति, पुनर्जन्म र ब्रह्माण्डीय चक्र

अध्याय ५: दशरथको पुनर्जन्म – कर्म र चेतनाको नयाँ सुरुवात

कथा: आफ्नो कर्मअनुसार लामो समय स्वर्ग र केही समय नरकको भोग गरेपछि, सन्चित कर्म फल सुन्य बने पछि दशरथको चेतना पुनः एक नयाँ जन्मको लागि तयार भयो। वहाँको सूक्ष्म शरीरमा अझै पनि केही वासना र कर्मका बीजहरू बाँकी थिए। वहाँको जीवनमा धन र शक्ति त कमाउनु भयो। ज्ञान र सेवाको महत्व पनि बुझ्नु भयो। तर त्यो मुक्ति प्राप्तिको लागि प्रयाप्त थिएन। अद्वैत मार्गी भएको, अन्तिम क्षणको

सत्कर्म, परिवारको पुण्य कर्म आदि, आफ्ना जीवनमा जान अन्जानमा भएका कमि कमजोरीमा पश्चाताप र वैतरणी पार गराउने पुण्य कर्म आदिले वहाँको चेतनामा ज्ञान र करुणाको बीज रोपिदिएको थियो।

अब, वहाँको कर्मिक ऊर्जाको फ्रिक्वेन्सीले वहाँलाई पृथ्वीमा एक यस्तो परिवारतर्फ आकर्षित गर्‍यो, जहाँ उसले आफ्नो बाँकी कर्मलाई भोग्न र आफ्नो नयाँ आध्यात्मिक चाहनालाई पूरा गर्न सक्थ्यो।वहाँले एक विद्वान् तर साधारण शिक्षकको घरमा जन्म लिने बिकल्प छान्नु भयो। नयाँ जीवनमा, वहाँलाई भौतिक सम्पत्ति होइन, बरु ज्ञान र सेवाको वातावरण मिल्यो। वहाँको नाम 'विनय राम' राखियो। बाल्यकालदेखि नै विनय राममा करुणा र सिक्ने भोक देखियो, जुन वहाँको पूर्वजन्मको अन्तिम अनुभवको प्रतिध्वनि थियो। दशरथको यात्रा समाप्त भएको थियो, र विनय रामको यात्रा सुरु भएको थियो।

वैज्ञानिक व्याख्या (कर्मिक अनुनाद र चेतनाको निरन्तरता): दशरथको पुनर्जन्मलाई हामी **कर्मिक अनुनाद (Karmic Resonance)** को सिद्धान्तबाट बुझ्न सक्छौं। जसरी एउटा ट्युनिङ फोर्कले आफ्नो फ्रिक्वेन्सीसँग मिल्ने अर्को ट्युनिङ फोर्कलाई कम्पन गराउँछ, त्यसरी नै आत्मा (चेतना-सूचनाको प्याकेज) ले आफ्नो कर्मिक ऊर्जाको फ्रिक्वेन्सीसँग मिल्ने आनुवंशिक र वातावरणीय परिस्थिति (Genetic and Environmental Conditions) तर्फ आकर्षित हुन्छ। यो कुनै रहस्यमय प्रक्रिया होइन, यो ऊर्जाको प्राकृतिक नियम हो। डा. इयान स्टिभेन्सन (Dr. Ian Stevenson) जस्ता अन्वेषकहरूले पुनर्जन्मका हजारौं केसहरूको अध्ययन गरेका छन्, जसमा बच्चाहरूले आफ्नो पूर्वजन्मको जीवन, परिवार र मृत्युको तरिकाबारे अचम्मलाग्दो सही जानकारी दिएका छन्। यसले चेतनाको निरन्तरता र कर्मको प्रभावलाई वैज्ञानिक रूपमा पनि पुष्टि गर्दछ।

आधुनिक निष्कर्ष: पुनर्जन्म दण्ड होइन, यो एक अवसर हो – सिक्ने, विकास गर्ने र अपूर्णतालाई पूर्ण गर्ने। हाम्रो वर्तमान जीवनको परिस्थिति, परिवार र प्रतिभाहरू हाम्रो विगतको कर्मको परिणाम हुन्। यो बुझेर, हामी आफ्नो वर्तमान जीवनलाई गुनासोमा होइन, बरु एक अवसरको रूपमा सदुपयोग गर्न सक्छौं।

अध्याय ६: मोक्ष – ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको शाश्वत चक्रमा विलय

विनय रामको रूपमा, दशरथले आफ्नो आध्यात्मिक यात्रा जारी राख्नु भयो। तर, यो चक्र कहिलेसम्म चल्छ? गरुड पुराण र समस्त वैदिक दर्शनको अन्तिम लक्ष्य पुनर्जन्मको चक्रबाट नै मुक्त हुनु हो, जसलाई **मोक्ष** भनिन्छ।

मोक्ष भनेको के हो? यो कुनै स्थानमा पुग्नु होइन, यो एक अवस्था हो। यो चेतनाको त्यो परम अवस्था हो जहाँ उसले आफूलाई व्यक्तिगत आत्मा (जीवात्मा) को रूपमा नभई, ब्रह्माण्डीय चेतना (परमात्मा) को रूपमा अनुभव गर्दछ।

वैज्ञानिक व्याख्या (क्वान्टम कोहेरेन्स र ब्रह्माण्डीय चेतना): मोक्षलाई हामी चेतनाको **परम क्वान्टम कोहेरेन्स (Ultimate Quantum Coherence)** को अवस्थाको रूपमा बुझ्न सक्छौं। जन्म-मृत्युको चक्रमा, चेतना अहंकार र कर्मको कारणले 'डिकोहेरेन्ट' वा खण्डित हुन्छ। योग, ध्यान र ज्ञानको अभ्यासबाट, चेतनाले बिस्तारै यी तहहरूलाई पन्छाउँदै जान्छ र आफ्नो मौलिक, एकीकृत, कोहेरेन्ट अवस्थामा फर्कन्छ।

यो अवस्थामा, व्यक्तिगत चेतना ब्रह्माण्डीय चेतनाको महासागरमा एक थोपा पानीझैं विलीन हुन्छ। ऊ अब समय, स्थान र कारणको नियमबाट बाँधिदैन। ऊ **नन्-लोकल (Non-local)** हुन्छ – सर्वव्यापी। यो नै आत्माको घर फिर्ती हो। यो नै जीवनको परम उद्देश्य हो।

आधुनिक निष्कर्ष: हामी सबै त्यो ब्रह्माण्डीय चेतनाका अंश हौं। हाम्रो भित्र अनन्त सम्भावना र आनन्दको स्रोत छ। आध्यात्मिक अभ्यासको उद्देश्य बाहिर केही पाउनु होइन, बरु आफ्नो भित्र रहेको त्यो खजानालाई पुन: पत्ता लगाउनु हो। जब हामी आफ्नो साँचो स्वरूपलाई चिन्छौं, तब हामी जन्म-मृत्युको भयबाट सदाको लागि मुक्त हुन्छौं।

समग्र निष्कर्ष र अन्तिम सन्देश

यस तीन-खण्डको विस्तृत यात्राको अन्त्यमा, हामी के निष्कर्ष निकाल्न सक्छौं? गरुड पुराणको प्राचीन ज्ञान र आधुनिक क्वान्टम भौतिकी दुवैले हामीलाई एउटै गहिरो सत्यतर्फ औंल्याइरहेका छन्: **ब्रह्माण्ड जड पदार्थको संग्रह मात्र होइन, यो एक जीवन्त, सचेत र अन्तरसम्बन्धित वास्तविकता हो।**

हामी यस ब्रह्माण्डीय नाटकका केवल पात्र होइनौं, हामी यसका सह-निर्माता हौं। हाम्रो हरेक विचार, हरेक कर्मले यो वास्तविकताको तानाबाना बुनिरहेको छ। मृत्यु यस नाटकको अन्त्य होइन, यो केवल एक दृश्य परिवर्तन हो। हाम्रो साँचो पहिचान यो शरीर वा यो व्यक्तित्व होइन, बरु त्यो शाश्वत, अविनाशी चेतना हो, जुन अनन्त कालदेखि यो ब्रह्माण्डीय यात्रामा छ।

यो ज्ञानले हामीलाई मृत्युको भयबाट मुक्त गरोस्, जीवनको हरेक पललाई सचेत र उद्देश्यपूर्ण बनाउन प्रेरित गरोस्, र हामी सबैलाई आफ्नो परम सत्य – आनन्द, शान्ति र मुक्तिको अनुभवतर्फ डोऱ्याओस्।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

त्यो (ब्रह्म) पूर्ण छ, यो (जगत) पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट नै पूर्ण उत्पन्न हुन्छ। पूर्णबाट पूर्णलाई निकालेपछि पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।

विशेष टिप्पणी (Instruction):

समयको पावन्दीमा रहेका साधकहरूका लागि यो १० मिनेटको 'मानस–श्रद्धा' पद्धति अमृत समान छ। भौतिक वस्तुको अभावमा पनि केवल 'भाव र जल' ले मात्र गरिएको यो पुकार पितृ लोकसम्म पुग्दछ। यसलाई 'भक्ति-प्रधान' पद्धति भनिन्छ।

अति संक्षिप्त पितृ–स्मरण विधि (१० मिनेटको मानस–श्राद्ध)

समयको पावन्दीमा रहेका वा विशेष परिस्थितिमा रहेका साधकहरूका लागि यो १० मिनेटको 'मानस–श्रद्धा' पद्धति अमृत समान छ। शास्त्रको मान्यता छ कि भौतिक वस्तुको अभावमा पनि केवल 'शुद्ध भाव र जल' ले गरिएको पुकार पितृ लोकसम्म पुग्दछ। "**श्रद्धया दीयते इति श्राद्धम्**" (यो सार वाक्य मनमा राख्नुहोला) —अर्थात्, जे कुरा पूर्ण श्रद्धाका साथ अर्पण गरिन्छ, त्यही नै श्राद्ध हो। यस संक्षिप्त विधिलाई निम्न चरणमा पूरा गर्न सकिन्छ:

प्रथम चरण: मानसिक स्थिरता र आह्वान (२ मिनेट):

सबैभन्दा पहिले कुनै शान्त स्थानमा दक्षिणतर्फ फर्किएर बस्नुहोस्। आफ्नो मेरुदण्ड सिधा राख्दै आँखा चिम्लनुहोस् र मनलाई बाह्य संसारबाट मुक्त गरी आफ्ना पितृहरूको दिव्य स्वरूपलाई हृदयको मझेरीमा आह्वान गर्नुहोस्। मनमनै कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंका पितृहरू तपाईंको अगाडि प्रसन्न मुद्रामा विराजमान हुनुहुन्छ र तपाईंलाई आशिष् दिइरहनुभएको छ।

द्वितीय चरण: मानस तर्पण (३ मिनेट):

हातमा गंगाजल र कुश रहेको कल्पना गर्नुहोस्। यदि सम्भव छ भने तामाको एउटा पात्रमा शुद्ध जल लिनुहोस्। दाहिने हातको बुढी औंला र चोर औंलाको बीचबाट (पितृ तीर्थ) जल छोड्दै आफ्ना माता, पिता, हजुरबुबा, हजुरआमा र समस्त ज्ञात–अज्ञात पितृहरूलाई स्मरण गर्नुहोस्। '**ॐ तृप्यन्ताम्, ॐ तृप्यन्ताम्**' भन्दै प्रत्येक पितृलाई जलले तृप्त गरिरहेको भाव राख्नुहोस्। यो जल केवल पानी मात्र नभएर तपाईंको प्रेम र कृतज्ञताको धारा हो भन्ने विश्वास राख्नुहोस्।

तृतीय चरण: मुख्य प्रार्थना र आशीर्वाद (३ मिनेट):

तर्पण पश्चात् आफ्ना पितृहरूसँग सुख, शान्ति र प्रगतिको वरदान माग्दै निम्न शास्त्रीय श्लोक र यसको भावलाई मनन गर्नुहोस्:

आयुः प्रजां धनं विद्यां स्वर्गं मोक्षं सुखानि च।
प्रयच्छन्तु तथा राज्यं पितरः प्रीणितास्तथा॥

यो मन्त्रको भाव हो— हे मेरा पूजनीय पितृहरू! तपाईंहरूको सन्तुष्टि र आशीर्वादले मलाई दीर्घायु, सुयोग्य सन्तान, धन, विद्या, र इहलोकको सुखका साथै परलोकको मोक्ष समेत प्राप्त होस्। हाम्रो कुल र वंशमा सधैं धर्म र शान्तिको वास रहोस्।

चतुर्थ चरण: क्षमा याचना र समर्पण (२ मिनेट):

कर्मको अन्त्यमा, समय वा विधिको अभावले हुन गएका त्रुटिप्रति क्षमा माग्दै यो दिव्य मन्त्र उच्चारण गर्नुहोस्:

ॐ प्रमादात् कुर्वतां कर्म प्रच्यवेताध्वरेषु यत्।
स्मरणादेव तद्विष्णोः सम्पूर्णं स्यादिति श्रुतिः॥

हे परमात्मा! मानवीय कमजोरी वा समयको अभावका कारण यो कर्ममा जे–जति कमी–कमजोरी भए, भगवान् विष्णुको स्मरण गर्दै म यो सम्पूर्ण सेवा पितृहरूको चरणमा अर्पण गर्दछु।" यति भनिसकेपछि आफ्नो कर्म पूर्ण भएको विश्वासका साथ उठ्नुहोस्। यो सानो प्रयत्नले पनि पितृहरूलाई ठुलो सन्तुष्टि मिल्नेछ र तपाईंको मनमा गहिरो शान्ति छाउनेछ।

विशेष द्रष्टव्य: *यो विधि केवल आपातकालीन वा समयको अभावमा मात्र हो। सम्भव भएसम्म शास्त्रीय विधि र समय अनुसार नै कर्म गर्नु उत्तम मानिन्छ।*

आपातकालीन गृह-श्राद्ध/क्रिया

विदेशी भूमिमा एक्लै हुनुहुन्छ भने पनि आफ्नो घरको एउटा कुनामा बसेर १५ मिनेटमा निम्न अनुसारको 'आपातकालीन गृह-श्राद्ध/क्रिया' गर्न सक्नुहुन्छ:

जहाँ न त मृतकको पार्थिव शरीर देख्न पाइयो, न त पण्डित वा मन्दिरको पहुँच छ, त्यहाँ **'मानस क्रिया'** र **'हृदयको श्रद्धा'** नै सबैभन्दा ठूलो धर्म हो। शास्त्रले भन्छ— *‘मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः’* (मानिसको मन नै बन्धन र मुक्तिको कारण हो)।

विदेशी भूमिका लागि १५ मिनेटको गृह-क्रिया विधि

पूर्वतयारी (१-२ मिनेट):

- सम्भव भए नुहाउनुहोस्, नभए हातमुख धोएर सफा लुगा लगाउनुहोस्।
- एउटा शान्त कुनामा दक्षिणतर्फ (South) फर्किएर बस्नुहोस्।
- आफ्नो अगाडि एउटा दियो (वा मैनबत्ती) र एक लोटा शुद्ध जल राख्नुहोस्।
- मृतकको तस्विर छ भने राख्नुहोस्, नभए मनमा कल्पना गर्नुहोस्।

१. आह्वान र संकल्प (३ मिनेट): आँखा चिम्लेर मृतकको अनुहार सम्झनुहोस्। उहाँको नाम र गोत्र (थाहा भए सम्म) उच्चारण गर्दै भन्नुहोस्:

"हे [मृतकको नाम], म समय र परिस्थितिले गर्दा तपाईंको अन्तिम बिदाइमा सामेल हुन सकिनँ। तर म जहाँ छु, त्यहीँबाट यो श्रद्धा अर्पण गर्दैछु। कृपया मेरो यो सेवा स्वीकार गरी मलाई आशिष् दिनुहोस् र आफ्नो दिव्य यात्रा अघि बढाउनुहोस्।"

२. मानस तर्पण (५ मिनेट): तामाको पात्र वा उपलब्ध सफा भाँडाबाट दाहिने हातको बुढी औंला र चोर औंलाको बीचको भाग (पितृ तीर्थ) बाट जल छोड्नुहोस्।

- जल छोड्दा भन्नुहोस्: **"ॐ [मृतकको नाम] तृप्यन्ताम्।"** (३ पटक)
- यो जलले उहाँको प्यास मेटिएको र आत्माले शीतलता पाएको कल्पना गर्नुहोस्।

३. मुख्य प्रार्थना र गरुड पुराणको सार (४ मिनेट): यो समयमा गरुड पुराणको मूल मन्त्र वा यो शान्ति मन्त्र पढ्नुहोस्:

नमोऽस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये, सहस्रपादाक्षिशिरोरुबाहवे।
सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते, सहस्रकोटियुगधारिणे नमः॥

नेपालीमा भाव: हे अनन्त परमात्मा, यी मृतात्मालाई आफ्नो शरणमा लिनुहोस्। उहाँको जीवनका सबै गल्तीहरू क्षमा गरी उहाँलाई मोक्षको मार्ग प्रशस्त गरिदिनुहोस्। उहाँको आत्माले शान्ति पाओस्।

४. क्षमा याचना र दीप दान (३ मिनेट): अन्त्यमा दियोलाई दुवै हातले ढोग्नुहोस्। यो दियोले मृतकको अन्धकारमय बाटोलाई उज्यालो बनाउनेछ भन्ने विश्वास राख्नुहोस्।

हे ईश्वर, मबाट विधि-विधानमा भएका कमी-कमजोरी क्षमा गर्नुहोस्। मेरो यो १५ मिनेटको श्रद्धालाई नै पूर्ण क्रिया-कर्म मानिदिनुहोस्।

विशेष सन्देश:

विदेशी भूमिमा रहेका वा विशेष बन्देजमा परेका साधकहरूका लागि: भौतिक उपस्थितिले भन्दा मानसिक एकाग्रता र हृदयको आँसुले गरिएको 'मानस–श्राद्ध' बढी शक्तिशाली हुन्छ। शास्त्रले 'आपद्धर्म' (Emergency Duty) अन्तर्गत यस्तो विधिलाई पूर्ण मान्यता दिएको छ। तपाईंको आफ्नै शुद्ध अन्तःकरण नै सबैभन्दा ठूलो पण्डित र तपाईंको घर नै पवित्र तीर्थ बन्दछ।शास्त्रको यो सुदृढ मान्यता छ कि—विशद्ध भावले गरिएको यस्तो मानस-श्राद्धले पूर्ण विधि-विधानका साथ गरिने काज-क्रिया सरह, वा कतिपय अवस्थामा सोभन्दा पनि अधिक पुण्यमय कर्मफल प्रदान गर्दछ।

वर्षौंपछि गरिने पितृ-स्मरण तथा श्रद्धा प्रार्थना

यदि कुनै कारणवश तपाईं आफ्ना माता-पिताको अन्त्येष्टि वा काज-क्रियामा सहभागी हुन सक्नुभएन र अहिले वर्षौंपछि उहाँहरूप्रति आफ्नो दायित्व र श्रद्धा प्रकट गर्न चाहनुहुन्छ भने, यो विधि र प्रार्थनाले तपाईंको मनलाई शान्ति र पितृलाई तृप्ति दिनेछ।

१. छोराका लागि विशेष प्रार्थना (A Prayer for the Son)

छोरालाई कुलको तन्तु मानिन्छ। वर्षौंपछि यो कर्म गर्दा निम्न भावले प्रार्थना गर्नुहोस्:

प्रार्थना भाव: हे पूजनीय माता/पिता, समय र भूगोलको बाध्यताले गर्दा म तपाईंको अन्तिम विदाईमा उपस्थित हुन सकिनँ। छोराको रूपमा मैले गर्नुपर्ने तत्कालीन कर्तव्यमा जुन रिक्तता रह्यो, आज म यो पुस्तक र मेरो हृदयको गहिरो श्रद्धा मार्फत त्यसलाई भर्न चाहन्छु। मेरो यो बिलम्ब (ढिलाइ) लाई सन्तानको अन्जान गल्ती मानी क्षमा गरिदिनुहोस। तपाईं जहाँ हुनुहुन्छ, दिव्य लोकमा तृप्त रहनुहोस। मेरो यो ढिलो गरी गरिएको तर्पणले तपाईंको आत्मालाई थप शीतलता प्रदान गरोस्। तपाईंको आशीर्वाद मेरो कुल र सन्तानमा सधैं रहिरहोस्।

संस्कृत मन्त्र (क्षमा याचना):

न मे भक्तिक्षयौऽस्ति न च मेऽस्ति क्रियाविधिः।
तथापि तात/मात त्वत्प्रीत्यै यथाशक्ति करोमि अहम्॥

अर्थ: मसँग न ठुलो भक्ति छ, न विधिको ज्ञान। तैपनि हे बुबा/आमा, तपाईंको प्रसन्नताका लागि म आफ्नो शक्ति अनुसार यो श्रद्धा अर्पण गर्दछु।

२. छोरीका लागि विशेष प्रार्थना (A Prayer for the Daughter)

छोरीलाई करुणा र शक्तिको स्रोत मानिन्छ। छोरीले आफ्ना माता-पिताका लागि यसरी प्रार्थना गर्नुहोस्:

प्रार्थना भाव: मेरी प्यारी आमा/बुबा, म शरीरले टाढा भए पनि मेरो मन सधैं तपाईंकै काखमा थियो। छोरीको रूपमा तपाईंको अन्तिम सेवा गर्न नपाउँदाको पीडालाई आज म यो प्रार्थना मार्फत शान्त पार्दैछु। तपाईंको स्नेहले मलाई आज यो स्थानसम्म पुर्‍याएको छ। म जहाँ छु, जुन घरमा छु, त्यहाँबाट तपाईंको सद्गतिका लागि प्रार्थना गर्दछु। मेरो तर्फबाट गरिएको यो सानो अर्पणलाई स्वीकार गर्नुहोस्। तपाईंको ममता मेरो जीवनको रक्षाकवच बनिरहोस्।

संस्कृत मन्त्र (कृतज्ञता):

मातृदेवो भव। पितृदेवो भव।
तव स्नेहमयि छाया मे सदा अस्तु मन्दिरे॥

अर्थ: आमा र बुबा मेरा लागि देवता हुन्। तपाईंको स्नेहमयी छाया मेरो जीवनरूपी मन्दिरमा सधैं रहिरहोस्।

३. सामूहिक 'पश्चाताप क्षमा' र समापन (Common Conclusion)

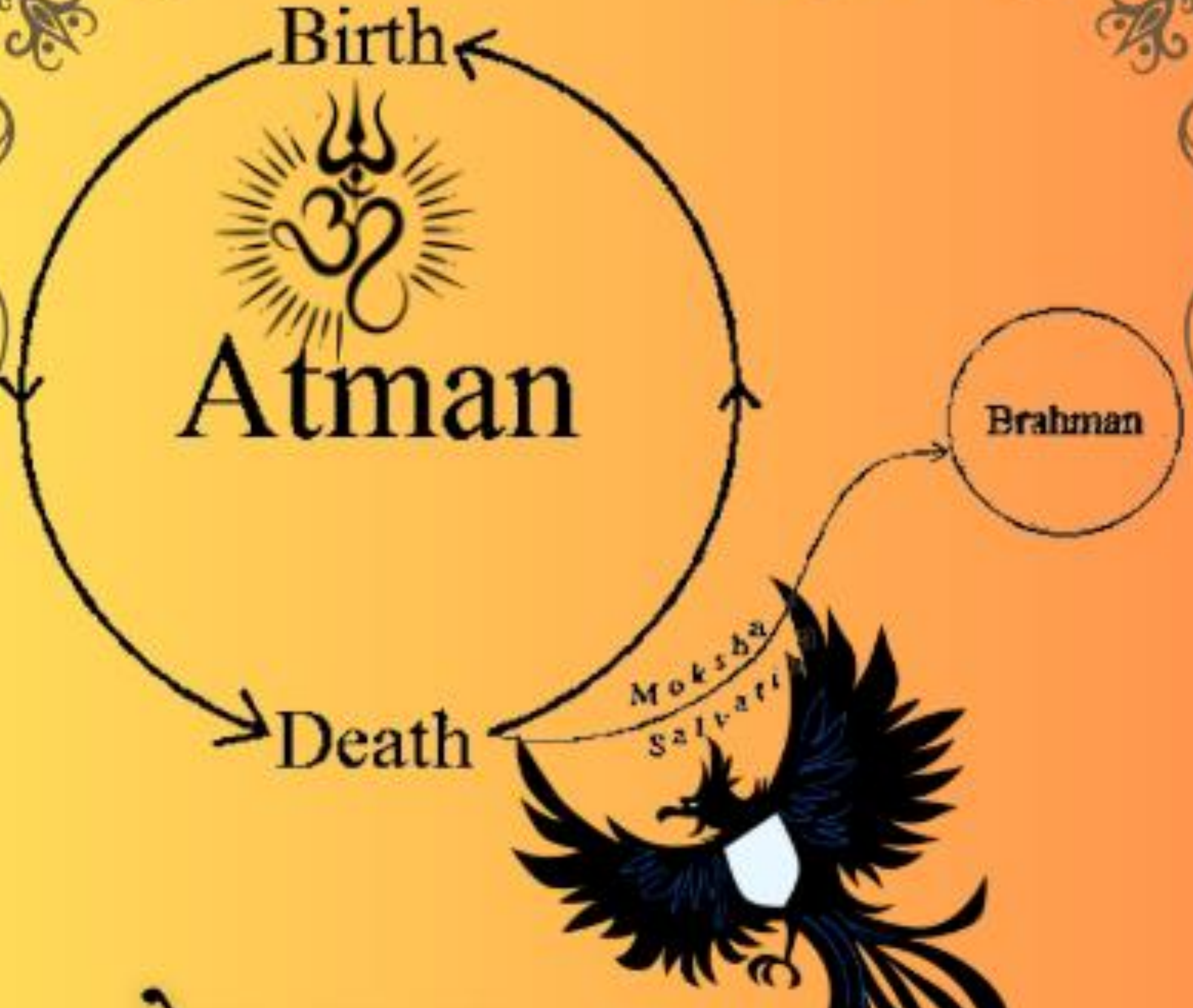
छोरा / छोरी दुवैले अन्त्यमा यो संकल्प गर्नुहोस्:

मैले विगतमा गर्न नसकेको कर्मको बदलामा आजदेखि म तपाईंको नाममा मानवीय धर्मको ज्ञान विस्तारको कर्ममा वा कसैलाई भोजन गराउने, वृक्षारोपण गर्ने वा कुनै दीन-दुःखीलाई सहयोग गर्ने संकल्प गर्दछु। मेरो यो सेवा नै तपाईंको वास्तविक 'काज-क्रिया' बनोस्। तपाईंको आत्माले पूर्ण मोक्ष पाओस्। ॐ शान्तिः!

[तपाईंको आफ्नै शुद्ध अन्तःकरण नै सबैभन्दा ठूलो पण्डित र तपाईंको घर नै पवित्र तीर्थ बन्दछ।शास्त्रको यो सुदृढ मान्यता छ कि—विशद्ध भावले गरिएको यस्तो मानस-श्राद्धले पूर्ण विधि-विधानका साथ गरिने काज-क्रिया सरह, वा कतिपय अवस्थामा सोभन्दा पनि अधिक पुण्यमय कर्मफल प्रदान गर्दछ।]

पितृ ऋणबाट मुक्ति:

पितृलाई पिण्ड मात्र होइन, उनीहरूले दिएका संस्कारलाई जीवित राख्नु नै वास्तविक श्राद्ध हो।



प्रेत-कल्प

गरुडपुराण

अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे