

"ब्याक टु बेसिक सनातन हिन्दु ग्रन्थ"

# श्रीमद्भागवत महापुराण

सप्ताह प्रवचन म्यानुयल



अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे

## ॥ समर्पणम् ॥

सह नाववतु सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहे ।  
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहे ॥

(हे परमात्मा, हामीलाई सँगै रक्षा गर्नुहोस्, सँगै पोषण गर्नुहोस् र हाम्रो सामूहिक पुरुषार्थ तेजस्वी होस्।)

आदरणीया, ममतामयी एवं साक्षात् करुणाकी प्रतिमूर्ति भाउजू  
श्रीमती सकुन्तला आर्यालज्यूको चरण-कमलमा,

वैदिक वाङ्मयमा भनिएको छ "मातृदेवो भव"। मेरो जीवनको कठिन सङ्घर्ष र काठमाडौँको त्यो अनिनो सहरिया कोलाहलका बीच, जब मैले आफूलाई एक्लो महसुस गरें, तब तपाईंको प्रवेश मेरो जीवनमा केवल 'भाउजू' का रूपमा मात्र भएन, एउटी 'ममतामयी आमा' र 'संकटमोचक छाया' का रूपमा भयो। दाजु श्री लक्ष्मण घिमिरेसँगको तपाईंको पवित्र परिणयले हाम्रो परिवारलाई मात्र पूर्ण गरेन, मेरो ओइलाएको सपनालाई वात्सल्यको जलले सिञ्चित गरिदियो।

पहाडका आमा-बुबाको सामीप्यबाट टाढा रहँदा, तपाईंको त्यो 'अतिथि देवो भव' को अनुपम संस्कार र विशाल हृदयले हाम्रो घरलाई कहिल्यै 'घर' मात्र रहन दिएन, यसलाई एउटा 'तपोभूमि' बनाइदियो। मेरो शैक्षिक यात्रादेखि कूटनीतिक सेवाको सल्लाहकार, उच्च तहको सरकारी जिम्मेवारी, निजी व्यवसाय तथा विदेशको खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक कार्यक्षेत्रसमेतको व्यावसायिक उचाइसम्म, तपाईंले मौन रहेर दिनुभएको त्यो मनोवैज्ञानिक टेक र निःस्वार्थ सहयोगको ऋण कुनै शब्दले तिर्न सकिँदैन।

"समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः ।  
समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति ॥"  
(ऋग्वेद १०.१९१.४)

**भावार्थः** हाम्रा संकल्पहरू समान हुनुपर्छ, हृदयहरू एक हुनुपर्छ र मनहरू पनि एक हुनुपर्छ, ताकि हाम्रो परिवारमा पूर्ण एकता र सुख रहोस्।

आदरणीय भाउजू, मेरो र कल्पनाको वैवाहिक जीवनको आरम्भ र तपाईंको कोखबाट दुई नानीहरूको आगमनसँगै हाम्रो पारिवारिक वृत्त विशाल बन्यो। तर, त्यो केवल संख्याको वृद्धि थिएन; त्यो त तपाईंको कुशल नेतृत्वमा एउटा 'सामूहिक चेतना' को विकास थियो। तपाईंको जीवनशैली नै 'सनातन धर्म' को जीवन्त भाष्य हो, जहाँ बाँड्न सक्नु नै माया हो (Sharing is Caring) को नारा मात्र होइन, 'आत्मीयताको अनुभूति' जीवन्त छ।

अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम् ।  
उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम् ॥

**अर्थः** 'यो मेरो हो, यो अर्काको हो' भन्ने भावना संकुचित मन भएकाहरूको हुन्छ; तर तपाईं जस्तो उदार चरित्र भएकाहरूका लागि त पूरै परिवार र संसार नै आफ्नै घर हो।

तपाईंको निष्काम कर्म र करुणाले ओतप्रोत जीवन पद्धतिले हाम्रो घरलाई केवल इँटा र सिमेन्टको संरचनामा सीमित राखेन, यसलाई एक पवित्र 'तपोभूमि' मा परिणत गरिदियो। जब म वेदहरूमा 'आदर्श नारी' को स्वरूप खोज्छु, मलाई त्यहाँ अर्कै कोही होइन, तपाईंकै प्रतिबिम्ब झल्किरहेको आभास हुन्छ।

विशेष गरी, जीवनका आँधीबेहरी र कठीन मोडहरूमा तपाईंले दिनुभएको त्यो मौन मनोवैज्ञानिक सहारा र अदृश्य सहयोग हाम्रो लागि 'संकटमोचक' सिद्ध भयो। शास्त्रले भन्छ "परोक्षप्रिया इव देवाः" (देवताहरू परोक्ष वा अदृश्य रूपमा सहयोग गर्न रुचाउँछन्)। तपाईंको सहयोग पनि त्यस्तै दिव्य थियो, जसको ऋण कुनै 'धन्यवाद' ले तिर्न सकिँदैन; यसको ऋण त केवल 'मौन कृतज्ञता' र श्रद्धाले मात्र तिर्न सम्भव छ।

मेरो र कल्पनाको व्यावसायिक सफलतादेखि हाम्रो जीवनको हरेक खुसीसम्म, तपाईंको सकारात्मक धारणा र आशिष एउटा दियो बनेर बलिरह्यो। तपाईं हाम्रो लागि केवल एक नाता हुनुहुन्न, तपाईं त हाम्रो जीवनको त्यो 'वैदिक टेको' हुनुहुन्छ, जसको आडमा हामीले संसार जित्ने साहस पायौं। हाम्रो सफलतामा तपाईंको हात छ, र हाम्रो हृदयमा तपाईंको स्थान सधैं अमर र अक्षुण्ण रहनेछ।

आज म र मेरी धर्मपत्नी कल्पना रिजाल, तपाईंको त्यही त्याग, उच्च चारित्रिक निष्ठा र हामीप्रतिको अगाध स्नेहलाई साक्षी राख्दै, यो "श्रीमद्भागवत महापुराण सप्ताह प्रवचन म्यानुयल: ब्याक टु बेसिक" यहाँकै पवित्र चरणमा अर्पण गर्दछौं।

यो ग्रन्थ केवल अक्षरहरूको सँगालो होइन, यो त तपाईंको अदृश्य आशीर्वाद र हाम्रो 'मौन कृतज्ञता' को एउटा सानो अञ्जलि हो। जसरी भागवतमा भक्तिले ज्ञान र वैराग्यलाई डोऱ्याउँछ, त्यसरी नै तपाईंको प्रेमले हाम्रो जीवनको रथलाई सधैं सही मार्गमा डोऱ्याइरह्यो।

तपाईंको ममताको छहारीमा हाम्रो पारिवारिक उद्यान सधैं हरियाली बनिरहोस्। तपाईं सदा स्वस्थ, दीर्घायु र आनन्दित रहनुहोस्—यही नै हाम्रो विनम्र प्रार्थना छ।

**श्रद्धा र कृतज्ञताका साथ,**

**अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे (लेखक)**

(श्रीमती कल्पना रिजाल सहित)

**२४ मार्च २०२६।**



# श्रीमद्भागवत महापुराण

## सप्ताह प्रवचन म्यानुयल

ब्याक टु बेसिक सनातन हिन्दु ग्रन्थ

प्राचीन ऋषिहरूको ज्ञान ॥ आधुनिक विज्ञान ॥ नेपाली लोकसंस्कृति  
न्युरोसाइन्स, क्वान्टम फिजिक्स र मनोविज्ञानको दृष्टिकोणबाट

॥ श्रीकृष्णाय नमः ॥

॥ श्रीमद्भागवतं पुराणममलं यद्वैष्णवानां प्रियम् ॥

सात दिवसीय भागवत कथा प्रवचन

विस्तृत प्रवचन मार्गदर्शिका

## प्रस्तावना

श्रीमद्भागवत महापुराण सनातन धर्मको सर्वोत्कृष्ट ग्रन्थहरूमध्ये एक हो। यो ग्रन्थ भगवान् श्रीकृष्णको लीला, भक्तिको महिमा, ज्ञानको गहिराइ र वैराग्यको सारलाई समेटेर लेखिएको छ। महर्षि वेद व्यासले ब्रह्मसूत्र, महाभारत र वेदहरूको रचना गरिसकेपछि पनि आन्तरिक शान्ति नपाएको अवस्थामा नारद मुनिको प्रेरणाबाट यो अमृतमय ग्रन्थको रचना गर्नुभयो।

यो सप्ताह प्रवचन म्यानुयलले श्रीमद्भागवतको शिक्षालाई तीन आयामबाट प्रस्तुत गर्दछ । शास्त्रीय कथा विश्लेषण, आधुनिक विज्ञान (न्युरोसाइन्स र क्वान्टम फिजिक्स) को दृष्टिकोण, र नेपाली लोकसंस्कृतिसँगको सम्बन्ध। यसको उद्देश्य पाठकहरूलाई केवल धार्मिक कथा सुनाउनु होइन। बरु भागवतको ज्ञानलाई दैनिक जीवनमा व्यवहारिक रूपमा कसरी अपनाउने भन्ने मार्गदर्शन दिनु हो।

हरेक दिनको प्रवचन तीन भागमा विभक्त छ: शास्त्रीय कथा विश्लेषण, वैज्ञानिक-न्युरोलोजिकल-क्वान्टम विश्लेषण, र लोकसंस्कृति-ध्यान-समापन। यसले प्रवचनकर्तालाई गहिराइपूर्ण, बहुआयामिक र श्रोतामैत्री प्रवचन प्रस्तुत गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ।

॥ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥

## विषय सूची

दिन	विषय	उपविषय
दिन १	श्रीमद्भागवतको महिमा र उद्देश्य	भागवतको रचना-पृष्ठभूमि, सृष्टि-वर्णन र १२ स्कन्धको अवलोकन
दिन २	भक्तिरसको परिचय — ध्रुव र प्रह्लाद चरित्र	निखालस भक्ति, संकल्प, श्रद्धा र निडरताको शिक्षा
दिन ३	सांख्य-उपदेश र आदर्श आचरण	कपिलदेव, मनु-देवहूति प्रसङ्ग र ऋषभदेवको जीवन
दिन ४	गजेन्द्र मोक्ष, अजयमिल र समुद्र मन्थन	आपत्कालमा भक्ति, नामस्मरणको शक्ति र समत्वदृष्टि
दिन ५	कृष्ण जन्म र बाल-लीला	पूतना, तृणावर्त, वृन्दावन-लीला र रास-तत्त्वको आध्यात्मिक व्याख्या
दिन ६	मथुरा-द्वारका लीला र उद्धव-संवाद	गोवर्धन, रुक्मिणी विवाह, धर्म र गृहस्थाश्रम शिक्षा
दिन ७	परीक्षित-शुकदेव संवाद र सप्ताहसमाप्ति	कलियुग धर्म, भागवत श्रवणको फल, सार-सङ्कलन र पूणाहुति

ॐ

दिन १

## श्रीमद्भागवतको महिमा र उद्देश्य

(भागवतको रचना-पृष्ठभूमि, सृष्टि-वर्णन र १२ स्कन्धको अवलोकन)

## भाग १: प्रारम्भ र शास्त्रीय कथा विश्लेषण

ॐ ॐ ॐ

## मंगलाचरण

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

सच्चिदानन्दरूपाय विश्वोत्पत्त्यादिहेतवे।

तापत्रयविनाशाय श्रीकृष्णाय वयं नमः ॥

(हामी ती श्रीकृष्णलाई नमन गर्दछौं, जो सत्-चित्-आनन्द स्वरूप हुनुहुन्छ, जो विश्वको उत्पत्ति, स्थिति र प्रलयका कारण हुनुहुन्छ, र जो आध्यात्मिक, आधिदैविक र आधिभौतिक, यी तीनै प्रकारका तापहरूको विनाशकर्ता हुनुहुन्छ।)

प्रिय आत्मिय बन्धुहरू, आज हामी सबै एक पवित्र संकल्प लिएर यो श्रीमद्भागवत महापुराणको अमृतमय सागरमा डुबुल्की लगाउन उपस्थित भएका छौं। यो केवल एउटा कथा-श्रवण मात्र होइन, यो एउटा आत्म-रूपान्तरणको यात्रा हो। यो यात्रा हो अज्ञानको अन्धकारबाट ज्ञानको प्रकाशतर्फ, बेचैनीबाट शान्ति तर्फ, र भौतिकताको बन्धनबाट आध्यात्मिक स्वतन्त्रतातर्फ।

## रीक्याप (समग्र उद्देश्यको व्याख्या)

आज हाम्रो यो सात दिवसीय भागवत-सत्संगको प्रथम दिन हो। यस पवित्र अनुष्ठानको शुभारम्भ गर्नुअघि, हामीले यो बुझ्नु जरुरी छ कि हामी यहाँ किन छौं? हाम्रो उद्देश्य के हो? के केवल कथाहरू सुन्नु र पुण्य कमाउनु मात्र हाम्रो लक्ष्य हो? होइन। हाम्रो मुख्य उद्देश्य हो श्रीमद्भागवतको गहिरो ज्ञानलाई आफ्नो जीवनमा उतार्नु। यस ग्रन्थमा लुकेका आध्यात्मिक, मनोवैज्ञानिक र वैज्ञानिक रहस्यहरूलाई बुझेर आफ्नो जीवनलाई अझ उन्नत, शान्त र अर्थपूर्ण बनाउनु।

यो कथा श्रवणको संकल्प केवल सात दिनको लागि मात्र होइन, यो त जीवनभरको लागि आफ्नो चेतनालाई शुद्ध र उन्नत बनाउने एउटा बीज रोप्नु हो। जसरी एउटा किसानले खेतमा बीउ रोप्छ र त्यसलाई मलजल गरेर हुर्काउँछ, त्यसरी नै हामीले पनि भागवतको ज्ञान-बीजलाई आफ्नो हृदय-क्षेत्रमा रोपेर, त्यसलाई भक्ति, विश्वास र अभ्यासको जलले सिञ्चित गर्नुपर्छ। आज हामी यही संकल्प लिन्छौं कि हामी केवल श्रोता मात्र बन्ने छैनौं, हामी साधक बन्नेछौं। हामी भागवतको शिक्षालाई आफ्नो आचरणमा, आफ्नो विचारमा, र आफ्नो व्यवहारमा उतार्ने प्रयास गर्नेछौं।

**मुख्य कथा-भाग: श्रीमद्भागवतको महिमा र रचना-पृष्ठभूमि**

श्रीमद्भागवत महापुराणलाई पुराणहरूको तिलक र भक्तिशास्त्रको मुकुटमणि मानिन्छ। यो कुनै सामान्य ग्रन्थ होइन, यो साक्षात् भगवान् श्रीकृष्णको वाङ्मय (शब्द-स्वरूप) स्वरूप हो। यसको रचना कसरी भयो, यसको पछाडि कस्तो दिव्य प्रेरणा थियो, त्यो कथा अत्यन्तै रोचक र प्रेरणादायी छ।

महाभारत जस्तो विशाल ग्रन्थ, सत्र पुराण, र ब्रह्मसूत्र जस्ता गहन ग्रन्थहरूको रचना गरिसकेपछि पनि महर्षि वेदव्यासको मनमा एक प्रकारको अशान्ति र अपूर्णताको अनुभव भइरहेको थियो। उहाँ सरस्वती नदीको किनारमा बसेर गहिरो चिन्तनमा डुब्नुभएको थियो, "मैले धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष सबैको विस्तृत वर्णन गरेँ, तर पनि मेरो आत्माले किन शान्ति पाइरहेको छैन?"

यही समयमा, देवर्षि नारद वीणा बजाउँदै त्यहाँ आइपुग्नुभयो। उहाँले व्यासजीको मलिन अनुहार देखेर सोध्नुभयो, "हे महाभाग! तपाईंले त ज्ञानको अथाह सागर संसारलाई दिनुभयो, तर पनि तपाईं स्वयं किन यसरी खिन्न हुनुहुन्छ?"

**व्यासजीले आफ्नो मनको व्यथा पोख्नुभयो। तब नारदजीले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो**

**भवतानुदितप्रायं यशो भगवतोऽमलम्।**

**येनैवासौ न तुष्येत मन्ये तद्दर्शनं खिलम् ॥ (श्रीमद्भागवत १.५.८)**

अर्थ: "हे व्यास! तपाईंले भगवानको जुन निर्मल यशको गान गर्नुपर्छो, त्यो प्रायः गर्नुभएन। मलाई लाग्छ, त्यही कारणले तपाईंको आत्मा सन्तुष्ट हुन सकेको छैन। जुन शास्त्रमा भगवानको लीला र गुणहरूको वर्णन छैन, त्यो अपूर्ण छ।"

नारदजीले भन्नुभयो, "तपाईंले धर्मको कुरा त गर्नुभयो, तर धर्मको मूल स्रोत, ती परमब्रह्म परमात्माको रसमय लीलाहरूको वर्णन गर्नुभएन। जबसम्म भगवानको निस्वार्थ, अहैतुकी भक्तिको महिमा गान गरिँदैन, तबसम्म ज्ञान पनि शुष्क रहन्छ र मनले पूर्ण शान्ति पाउँदैन।"

देवर्षि नारदको यही प्रेरणाले व्यासजीको आँखा खोलिदियो। उहाँले बुझ्नुभयो कि उहाँको रचनामा भक्तिरसको कमी थियो। त्यसपछि उहाँले समाधिस्थ भएर भगवान् श्रीकृष्णको सम्पूर्ण लीलाहरूको ध्यान गर्नुभयो र त्यसैको आधारमा श्रीमद्भागवत महापुराणको रचना गर्नुभयो। यो ग्रन्थ केवल ज्ञानको भण्डार मात्र होइन, यो भक्ति, प्रेम र रसको सागर हो।

**सृष्टि-वर्णन र १२ स्कन्धको संक्षिप्त अवलोकन**

भागवतको प्रारम्भ हुन्छ सृष्टिको रहस्यमय वर्णनबाट। यसले बताउँछ कि कसरी ती विराट् पुरुष नारायणबाट सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको उत्पत्ति भयो। द्वितीय स्कन्धमा ब्रह्माजीले भगवान् नारायणको स्तुति गर्दै सृष्टिको प्रक्रियाबारे जिज्ञासा राख्नुहुन्छ। भगवानले चतुःश्लोकी भागवतको माध्यमबाट सृष्टिको मूल रहस्य बताउनुहुन्छ, जुन भागवतको सार मानिन्छ।

**अहमेवासमेवाग्रे नान्यद् यत् सदसत् परम्।**

**पश्चादहं यदेतच्च योऽवशिष्येत सोऽस्म्यहम् ॥ (श्रीमद्भागवत २.९.३२)**

अर्थ: "सृष्टिको आदिमा केवल म (परमेश्वर) मात्र थिएँ। मभन्दा पर सत् (कार्य) वा असत् (कारण) केही पनि थिएन। सृष्टिपछि पनि जो यो जगत्-रूपमा छ, त्यो पनि म नै हुँ, र प्रलयपछि जो बाँकी रहन्छ, त्यो पनि म नै हुँ।"

यो श्लोकले अद्वैत वेदान्तको सारलाई बताउँछ, तर भक्तिको दृष्टिकोणबाट। यसले भन्छ कि यो सम्पूर्ण सृष्टि उही एउटै परम चेतनाको अभिव्यक्ति हो।

श्रीमद्भागवतमा १२ स्कन्धहरू छन्, जसले क्रमशः भगवानका विभिन्न लीला र अवतारहरूको वर्णन गर्दछन्। आउनुहोस्, यसको एक संक्षिप्त अवलोकन गरौं:

- \* **प्रथम स्कन्ध:** भूमिका, व्यास-नारद संवाद, पाण्डवहरूको अन्तिम यात्रा, र राजा परीक्षितको जन्म र श्रापको कथा।
- \* **द्वितीय स्कन्ध:** सृष्टि-वर्णन, विराट् पुरुषको कल्पना, र चतुःश्लोकी भागवत।
- \* **तृतीय स्कन्ध:** विदुर-मैत्रेय संवाद, कपिल भगवानको अवतार र उहाँले आफ्नी माता देवहृतिलाई दिनुभएको सांख्य-ज्ञान।
- \* **चतुर्थ स्कन्ध:** ध्रुव र प्रह्लादजस्ता महान् भक्तहरूको चरित्र।
- \* **पञ्चम स्कन्ध:** ऋषभदेव र जडभरतको कथा, ब्रह्माण्डको भूगोल।
- \* **षष्ठ स्कन्ध:** अजामिलको उद्धार, नाम-संकीर्तनको महिमा।
- \* **सप्तम स्कन्ध:** प्रह्लादको विस्तृत कथा, हिरण्यकशिपु वध।
- \* **अष्टम स्कन्ध:** गजेन्द्र मोक्ष, समुद्र मन्थन।
- \* **नवम स्कन्ध:** सूर्य र चन्द्र वंशको वर्णन, श्रीरामको कथा।
- \* **दशम स्कन्ध:** भगवान् श्रीकृष्णको जन्म र सम्पूर्ण लीलाहरूको विस्तृत वर्णन। यो भागवतको हृदय हो।
- \* **एकादश स्कन्ध:** यदुवंशको संहार, उद्धव-गीता।
- \* **द्वादश स्कन्ध:** कलियुगको वर्णन, राजा परीक्षितको मोक्ष, र भागवतको महिमा।

## नेपाली सन्दर्भ

आज हाम्रो नेपाली समाजमा हेरौं त, हामीसँग वेदव्यासजीको जस्तै अवस्था छ। हामीसँग भौतिक सुख-सुविधाहरू छन्, शिक्षा छ, धन छ, तर पनि मनमा एक प्रकारको अशान्ति, एक प्रकारको खालीपन छ। परिवारमा तनाव छ, समाजमा बेचैनी छ। किन? किनकि हामीले पनि आफ्नो जीवनमा धर्मका बाहिरी कुराहरूलाई त अपनायौं, तर धर्मको आत्मा, अर्थात् 'भक्ति' र 'प्रेम' लाई बिर्सिदियौं।

*हाम्रो जीवन पनि एउटा ग्रन्थ जस्तै हो, जसमा हामी दिनहुँ कर्मका अध्यायहरू लेखिरहेका छौं। तर यदि त्यो जीवन-ग्रन्थमा ईश्वरप्रतिको प्रेम, करुणा, र भक्तिको अध्याय छैन भने, त्यो व्यासजीको महाभारत जस्तै अपूर्ण रहन्छ। भागवतले हामीलाई त्यही छुटेको अध्याय लेख्न सिकाउँछ। यो केवल पूजा-पाठ वा मन्दिर धाउने कुरा मात्र होइन। यो त आफ्नो हरेक कर्ममा, हरेक सम्बन्धमा, आफ्नो परिवारमा, आफ्नो काममा, त्यही परमेश्वरको अंश देख्नु हो। जब एउटा आमाले आफ्नो बच्चालाई निस्वार्थ माया गर्छिन्, त्यो पनि भक्ति हो। जब हामी आफ्नो काम इमान्दारीपूर्वक गर्छौं, त्यो पनि भक्ति हो। भागवतले हामीलाई यही व्यवहारिक भक्ति सिकाउँछ।*

## भाग २: वैज्ञानिक, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम विश्लेषण



*प्रिय बन्धुहरू, हाम्रा ऋषिमुनिहरू केवल आध्यात्मिक गुरु मात्र थिएनन्, उनीहरू महान् वैज्ञानिक पनि थिए। उनीहरूले हजारौं वर्ष पहिले जे कुराहरू ध्यान र समाधिको माध्यमबाट जाने, आज आधुनिक विज्ञानले त्यसलाई प्रयोगशालामा प्रमाणित गर्दैछ। आउनुहोस्, भागवतको ज्ञानलाई विज्ञानको आँखाले हेरौं।*

## न्युरोलोजिकल बुझाइ (Neurological Understanding)

जब वेदव्यासजीले अशान्तिको अनुभव गर्नुभयो, त्यो उहाँको मस्तिष्कको कुन अवस्था थियो? आधुनिक न्युरोसाइन्स भन्छ, हाम्रो मस्तिष्कमा एउटा 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) हुन्छ। जब हामी कुनै काममा केन्द्रित हुँदैनौं, तब यो नेटवर्क सक्रिय हुन्छ र हाम्रो मन भूतकालको पश्चाताप र भविष्यको चिन्तामा भट्किरहन्छ। व्यासजी पनि यही DMN को hyperactivity को शिकार हुनुहुन्थ्यो। उहाँको मनमा "मैले यो गरेँ, त्यो गरेँ, तर केही कमी भयो" भन्ने विचारहरू चलिरहेका थिए।

जब नारदजीले उहाँलाई भगवानको लीलामा मन लगाउन भन्नुभयो, उहाँले व्यासजीलाई एउटा अचुक उपाय दिनुभयो। भक्ति, कीर्तन, र लीला-चिन्तनले हाम्रो मस्तिष्कको 'प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स' (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ, जुन हाम्रो विवेक, संकल्प र ध्यानको केन्द्र हो। जब हामी भक्तिमा डुब्छौं, हाम्रो DMN शान्त हुन्छ र मन वर्तमानमा स्थिर हुन्छ। यसले गर्दा तनाव उत्पन्न गराउने हर्मोन 'कोर्टिसोल' (Cortisol) घट्छ र आनन्दको अनुभूति दिने 'डोपामाइन' (Dopamine) र 'सेरोटोनिन' (Serotonin) जस्ता न्युरोट्रान्समिटरहरू रिलिज हुन्छन्। व्यासजीले भागवत लेखिसकेपछि जुन परम शान्तिको अनुभव गर्नुभयो, त्यो यही न्युरोकेमिकल परिवर्तनको परिणाम थियो।

## कान्टम दृष्टिकोण (Quantum Perspective)

अब कान्टम फिजिक्सको कुरा गरौं, जुन आजको सबैभन्दा आधुनिक विज्ञान हो। चतुःश्लोकी भागवतमा भगवानले भन्नुभएको छ, "सृष्टिको आदि, मध्य र अन्त्यमा म नै छु।" यो कान्टम फिल्ड थ्योरी (Quantum Field Theory) सँग मिल्दोजुल्दो छ। यो सिद्धान्तले भन्छ कि यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एउटै ऊर्जा-क्षेत्र (Energy Field) को कम्पन (Vibration) बाट बनेको छ। जसरी सागरमा अनगिन्ती लहरहरू उठ्छन् र फेरि सागरमै विलीन हुन्छन्, तर ती सबै लहरहरूको सार एउटै पानी हो, त्यसरी नै यो सम्पूर्ण सृष्टि, ग्रह, नक्षत्र, जीव-जन्तु, हामी-तपाईं, सबै त्यही एउटै परम चेतना (Universal Consciousness) को अभिव्यक्ति हौं।

भागवतले यसैलाई 'भगवानको विराट् स्वरूप' भनेको छ। यो केवल कल्पना होइन, यो कान्टम रियालिटी हो। जब हामी यो सत्यलाई अनुभव गर्छौं, तब 'म' र 'तँ' को भेद समाप्त हुन्छ। तब हामीलाई थाहा हुन्छ कि हामी सबै एक-आपसमा जोडिएका छौं, जसलाई विज्ञानले 'कान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्ट' (Quantum Entanglement) भन्छ। जब हामी कसैप्रति घृणा गर्छौं, हामी आफैँप्रति घृणा गरिरहेका हुन्छौं। जब हामी कसैलाई प्रेम गर्छौं, हामी आफैँलाई प्रेम गरिरहेका हुन्छौं। भागवतको ज्ञानले हामीलाई यही 'एकताको अनुभूति' (Feeling of Oneness) गराउँछ।

## मनोवैज्ञानिक सुधार

यो ज्ञानले हाम्रो मनोविज्ञानमा क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याउन सक्छ।

**१. भावनात्मक सन्तुलन (Emotional Balance):** जब हामीलाई थाहा हुन्छ कि सुख-दुःख, मान-अपमान सबै त्यही एउटै चेतनाका विभिन्न रूप हुन्, तब हामी स-साना कुरामा विचलित हुन छोड्छौं। हाम्रो भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) बढ्छ।

**२. डरबाट मुक्ति:** भागवतले भन्छ, डर त्यहाँ हुन्छ जहाँ 'द्वैत' (Duality) हुन्छ, अर्थात् 'म' र 'अर्को' को भावना हुन्छ। जब हामी सबैमा एउटै ईश्वरको अंश देख्छौं, तब डर समाप्त हुन्छ।

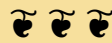
**३. संकल्प शक्तिमा वृद्धि:** जब हामी एउटा उच्च उद्देश्य (भगवानको भक्ति) सँग जोडिन्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको Prefrontal Cortex बलियो हुन्छ। यसले हाम्रो संकल्प शक्ति (Willpower) लाई बढाउँछ र हामी नराम्रो बानीहरू (जस्तै: रिस, लोभ, अल्छीपना) लाई सजिलै जित्र सक्छौं।

## तत्त्व-चिन्तन: आजको कथाबाट सिकाइने मुख्य शिक्षाहरू

**१. जीवनमा भक्तिको महत्व:** भौतिक सफलता र ज्ञानले मात्र पूर्ण शान्ति मिल्दैन। जीवनमा रस र आनन्दको लागि भक्ति अनिवार्य छ। आफ्नो दैनिक कामलाई नै पूजा समझेर गर्नुहोस्।

२. **प्रेरणाको खोजी:** व्यासजी जस्ता महान् विद्वानलाई पनि प्रेरणाको लागि नारदजी जस्तो गुरुको आवश्यकता पयो। हामीले पनि आफ्नो जीवनमा सकारात्मक र ज्ञानी व्यक्तिहरूको संगत गर्नुपर्छ।
३. **अपूर्णताको स्वीकार:** जबसम्म हामी आफ्नो कमी-कमजोरीलाई स्वीकार गर्दैनौं, तबसम्म सुधारको सम्भावना हुँदैन। व्यासजीले आफ्नो अपूर्णता स्वीकार गर्नुभयो, त्यसैले उहाँले भागवत जस्तो पूर्ण ग्रन्थ रचना गर्न सक्नुभयो।
४. **सबैमा ईश्वर दर्शन:** आफ्नो परिवार, साथीभाइ, र समाजका हरेक व्यक्तिमा त्यही परमेश्वरको अंश देख्ने प्रयास गर्नुहोस्। यसले सम्बन्धमा मिठास र जीवनमा शान्ति ल्याउँछ।

## भाग ३: लोकसंस्कृति, ध्यान र समापन



### लोक गित/भजन

हाम्रो नेपाली समाजमा यस्ता धेरै लोकगीत र भजनहरू छन्, जसले भागवतकै गहिरो सन्देशलाई सरल भाषामा व्यक्त गर्दछन्। आउनुहोस्, एउटा भजनको भावलाई मनन गरौं:

(मौलिक/परिमार्जित भजन)

यो जिन्दगी के हो, एकैछिनको खेल हो  
आज छौं हामी यहाँ, भोलि कहाँ मेल हो  
किन गछौं घमण्ड, किन गछौं रिस राग  
माटोको यो चोलामा, नलाऊ दाग।  
हरि नाम जपौं, हरि गुण गाऔं  
यो मनको मैलोलाई, पखालि पठाऔं।

### गितको अर्थ

यो भजनले हामीलाई जीवनको क्षणभंगुरताको याद दिलाउँछ। हामी यो संसारमा केही समयको लागि मात्र आएका पाहुना हौं। त्यसैले, यो छोटो जीवनमा घमण्ड, रिस, र द्वेष जस्ता नकारात्मक भावनाहरू पालेर आफ्नो मनको चोलामा दाग लगाउनु मूर्खता हो। बरु, यो समयलाई भगवानको नाम-स्मरण र गुणगानमा लगाउनुपर्छ, ताकि हाम्रो मनको मैलो (नकारात्मक विचार र भावनाहरू) पखालियोस् र हामीले शान्ति प्राप्त गर्न सकौं। यो भजनले भागवतको सार, अर्थात् 'नाम-संकीर्तन' को महिमालाई नै उजागर गरेको छ।

### छोटो ध्यान (Guided Meditation)

अब हामी ५ मिनेटको लागि एउटा छोटो ध्यान-अभ्यास गर्नेछौं। कृपया आफ्नो ठाउँमा आरामसँग बस्नुहोस्।  
आँखा बन्द गर्नुहोस्। ढाड, गर्दन र टाउकोलाई सीधा राख्नुहोस्।

(लामो र गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै छोड्नुहोस्...)

अब आफ्नो ध्यान श्वास-प्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्। श्वास भित्र जाँदा अनुभव गर्नुहोस्... र बाहिर आउँदा अनुभव गर्नुहोस्... हरेक श्वाससँगै तपाईंको शरीर र मन शान्त हुँदै गइरहेको छ।

अब कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको हृदयको मध्यमा एउटा सुन्दर कमलको फूल छ। त्यो कमलको फूल बिस्तारै फुल्दैछ। र त्यसको बीचमा एउटा दिव्य ज्योतिको प्रकाश फैलिरहेको छ। यो ज्योति ज्ञान, प्रेम र शान्तिको प्रतीक हो।

अब मनमनै 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्रको जप गर्नुहोस्। हरेक मन्त्रको जपसँगै त्यो दिव्य ज्योति अझ प्रज्वलित हुँदैछ र त्यसको प्रकाश तपाईंको सम्पूर्ण शरीरमा फैलिरहेको छ। तपाईंको मस्तिष्क, तपाईंको मुटु, तपाईंको हरेक अंग-प्रत्यंग यही दिव्य प्रकाशले भरिँदैछ।

अनुभव गर्नुहोस्... तपाईंको मनका सबै चिन्ता, सबै तनाव, सबै बेचैनी यो प्रकाशमा पग्लिएर समाप्त हुँदैछन्।  
तपाईंले परम शान्ति र आनन्दको अनुभव गरिरहनुभएको छ।

(केही बेर मौन...)

अब बिस्तारै आफ्नो ध्यान बाहिरी संसारमा ल्याउनुहोस्। दुवै हातलाई आपसमा रगडेर तातो बनाउनुहोस् र आफ्नो आँखामा राख्नुहोस्। र बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

### समापन

प्रिय आत्मिय बन्धुहरू, आज हामीले श्रीमद्भागवतको महिमा, यसको रचनाको पृष्ठभूमि, र यसमा लुकेको वैज्ञानिक रहस्यलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुभयो। आजको हाम्रो संकल्प यही होस् कि हामी यो ज्ञानलाई केवल सुत्र मात्र होइन, आफ्नो जीवनमा जिउने प्रयास गर्नेछौं। हामी आफ्नो मनलाई व्यासजीको जस्तै निर्मल बनाएर, त्यसमा भक्तिको कलमले प्रेमको अध्याय लेख्नेछौं।

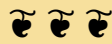
यही संकल्प र पूणाहतिको भावनाका साथ, आजको यो प्रथम दिनको सत्संगलाई यहीं विश्राम दिन्छौं। भोली हामी भक्तिका महान् आचार्यहरू, ध्रुव र प्रह्लादको चरित्रमा डुबुल्की लगाउनेछौं।

**सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।**

**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभागभवेत्॥**

**ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥**

कृष्णार्पणमस्तु।



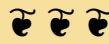


दिन २

## भक्तिरसको परिचय — ध्रुव र प्रह्लाद चरित्र

(निखालस भक्ति, संकल्प, श्रद्धा र निडरताको शिक्षा)

### भाग १: प्रारम्भ र शास्त्रीय कथा विश्लेषण



#### मंगलाचरण

(सुरुमा शान्त र भक्तिमय वातावरण बनाउन यो भजन गाउन सकिन्छ)

*श्रीकृष्ण गोविन्द हरे मुरारे, हे नाथ नारायण वासुदेव।*

*जिह्ने पिबस्वामृतमेतदेव, गोविन्द दामोदर माधवेति॥*

हे मेरा प्रिय मन, हे मेरा प्रिय श्रोतागण, आजको यो दोस्रो दिनको सत्संगमा यहाँहरू सबैलाई हार्दिक स्वागत छ। हिजो हामीले श्रीमद्भागवत महापुराणको विशाल सागरमा प्रवेश गर्ने संकल्प गर्यौं। हामीले बुझ्यौं कि यो केवल कथाको संग्रह होइन, यो त स्वयं श्रीकृष्णको वाङ्मय (literary) स्वरूप हो, जसले हाम्रो जीवनलाई सार्थक बनाउने सूत्रहरू प्रदान गर्दछ।

#### रीक्याप (Recap)

हिजो हामीले भागवतको महिमा, यसको रचनाको पृष्ठभूमि र समग्र उद्देश्यबारे चर्चा गर्यौं। हामीले जान्यौं कि कसरी देवर्षि नारदको प्रेरणाले महर्षि वेदव्यासले परम शान्तिको अनुभव गर्न यो ग्रन्थ रचना गर्नुभयो। हाम्रो संकल्प केवल कथा सुन्ने मात्र होइन, बरु यसका शिक्षाहरूलाई आफ्नो जीवनमा उतारेर 'हिजोको म' भन्दा 'आजको म' लाई उत्कृष्ट बनाउनु हो। हामीले यो पनि बुझ्यौं कि भागवतले हामीलाई डर, लोभ र भ्रमबाट मुक्त गरी आनन्दमय जीवन जिउन सिकाउँछ।

#### मुख्य कथा-भाग: भक्तिरसको परिचय

आज हाम्रो यात्रा भक्तिरसको गहिराइमा हुनेछ। भक्ति के हो? यो कसरी उत्पन्न हुन्छ? र यसले हाम्रो जीवनमा कस्तो चमत्कारी परिवर्तन ल्याउन सक्छ? यी प्रश्नहरूको उत्तर खोज्न आज हामी श्रीमद्भागवतका दुई महान् बालभक्त ध्रुव र प्रह्लादको चरित्रमा डुबल्की मार्नेछौं। यी दुवै कथाहरू क्रमशः चौथो र सातौं स्कन्धबाट लिइएका हुन्।

#### कथा १: ध्रुव चरित्र (निखालस भक्ति र संकल्प)

कथा सुरु हुन्छ राजा उत्तानपादबाट। उहाँका दुई रानीहरू थिए—सुनीति र सुरुचि। सुनीति जेठी रानी थिइन्, जसको अर्थ हुन्छ 'राम्रो नीति'। उनी धर्मपरायण र शान्त स्वभावकी थिइन्। उनका पुत्र थिए ध्रुव। कान्छी रानी सुरुचिको अर्थ हुन्छ 'अत्यधिक रुचि' वा 'आसक्ति'। राजा सुरुचिप्रति बढी आसक्त थिए, र उनका पुत्रको नाम उत्तम थियो।

एकदिन, पाँच वर्षका बालक ध्रुव आफ्ना पिता उत्तानपादको काखमा बसिरहेका थिए। त्यहीबेला सुरुचि त्यहाँ आइन् र उनले ध्रुवलाई झट्कार्दै भनिन्, “तिमी राजाको काखमा बस्न योग्य छैनौ। यो अधिकार मेरो छोरा उत्तमको मात्र हो। यदि तिमीलाई राजाको काख वा सिंहासन नै चाहिएको छ भने जाऊ, भगवान नारायणको तपस्या गर र मेरो गर्भबाट जन्म लेऊ।”

यो सुनेर बालक ध्रुवको कलिलो हृदयमा गहिरो चोट लाग्यो। उनी रुँदै आफ्नी आमा सुनीति भएको ठाउँमा गए। सुनीतिले छोरालाई सम्झाउँदै भनिन्, “बाबु, तिम्री सौतेनी आमाले भनेको कुरा सत्य हो। तिम्रा पिताले मलाई पत्नीको रूपमा पनि स्वीकार गर्नुहुन्न। त्यसैले अरू कसैसँग केही आशा नराख। यदि तिमीलाई केही मायु नै छ भने, ती परमपिता परमेश्वरसँग माग, जसलाई ब्रह्माजी पनि खोज्नुहुन्छ।”

आमाको कुरा सुनेर ध्रुवको मनमा दृढ संकल्प जाग्यो। उनले सोचे, “अब म त्यो पद प्राप्त गर्नेछु जुन मेरा पिता वा हजुरबुबाले पनि प्राप्त गर्नुभएको छैन।” यस्तो सोचेर उनी घरबाट निस्किए। बाटोमा उनलाई देवर्षि नारद भेटिनुभयो। नारदजीले ध्रुवको परीक्षा लिन खोज्नुभयो, “बाबु, तिमी सानो छौ। अपमान र सम्मान त समयसँगै बित्छ। अहिले घर फर्क। ठूलो भएपछि प्रयास गर्नु।”

तर ध्रुव आफ्नो संकल्पमा अडिग थिए। उनको दृढता देखेर नारदजी प्रसन्न हुनुभयो र उनलाई दीक्षा दिनुभयो। उहाँले ध्रुवलाई यमुना नदीको किनारमा रहेको मधुवनमा गएर ‘ॐ नमो भगवते वासुदेवाय’ मन्त्र जप गर्दै तपस्या गर्न भन्नुभयो।

## श्लोक र अर्थ

तदेव रम्यं रुचिरं नवं नवं  
तदेव शश्वन्मनसो महोत्सवम्।  
तदेव शोकार्णवशोषणं नृणां

यदुत्तमश्लोकयशोऽनुगीयते॥ (श्रीमद्भागवत १२.१२.५०)

**अर्थ:** जुन वस्तुले भगवान उत्तमश्लोक (श्रीकृष्ण) को यशको गान गर्छ, त्यही वस्तु सधैं रमणीय, रुचिकर र नयाँ-नयाँ लाग्छ। त्यही वस्तुले मनलाई सधैं उत्सवको अनुभव गराउँछ र त्यही वस्तुले मानिसको शोकरूपी सागरलाई सुकाइदिन्छ।

ध्रुवले यही मन्त्रलाई आफ्नो जीवन बनाए। उनले कठोर तपस्या सुरु गरे। पहिलो महिनामा केही दिनको अन्तरमा फलफूल खाए। दोस्रो महिनामा सुकेका पातहरू खाए। तेस्रो महिनामा केवल पानी पिए। चौथो महिनामा श्वास मात्र लिए। र पाँचौं महिनामा श्वास पनि रोकेर एक खुट्टामा उभिएर तपस्या गर्न थाले। उनको तपस्याको तेजले तीनै लोक काँप्न थाल्यो।

अन्ततः, भगवान विष्णु उनको तपस्याबाट प्रसन्न भई गरुडमा चढेर प्रकट हुनुभयो। भगवानको दिव्य तेज देखेर ध्रुवको आँखा खुल्यो। उनले जे सोचेर तपस्या गरेका थिए, भगवानलाई देखेपछि सबै बिर्सिए। उनी केवल भगवानलाई हेरिरहे। भगवानले आफ्नो शंखले ध्रुवको गालामा स्पर्श गर्नुभयो, र ध्रुवको मुखबाट वेद र पुराणको ज्ञान निस्कन थाल्यो।

ध्रुवले भगवानको स्तुति गर्दै भने, “हे प्रभु! म त काँचको टुक्रा खोज्न निस्केको थिएँ, तर यहाँ त मलाई अमूल्य हीरा (तपाईं) नै प्राप्त भयो। अब मलाई अरू केही चाहिँदैन।”

भगवानले भन्नुभयो, “वत्स, तिम्रो संकल्प मलाई थाहा छ। म तिमीलाई त्यो पद दिन्छु जुन आजसम्म कसैले पाएको छैन—ध्रुवलोक। तिमी ३६,००० वर्षसम्म पृथ्वीमा निष्कण्टक राज्य गर्नेछौ र अन्त्यमा मेरो धाममा आउनेछौ।”

## नेपाली सन्दर्भ

ध्रुवको कथाले हामीलाई के सिकाउँछ? हाम्रो नेपाली समाजमा पनि यस्ता धेरै 'ध्रुव' हरू छन्। कोही गरिबीको कारण, कोही अवसर नपाएर, कोही पारिवारिक तिरस्कारले गर्दा पछाडि परेका छन्। तर ध्रुवको चरित्रले देखाउँछ कि यदि संकल्प दृढ छ र लक्ष्य महान छ भने कुनै पनि बाधाले रोक्न सक्दैन। आजका युवाहरू सानो असफलतामा निराश हुन्छन्। तर ध्रुवले सिकाउँछन्—अपमानलाई शक्तिमा बदल। नकारात्मकतालाई प्रेरणा बनाऊ। जब हामी कसैबाट केही आशा राख्दैनौं र केवल आफ्नो कर्म र परमात्मामा विश्वास गर्छौं, तब सफलता निश्चित छ।

कथा २: प्रह्लाद चरित्र (श्रद्धा, निडरता र परमेश्वरप्रतिको भरोसा)

अब हामी सातौं स्कन्धको कथामा प्रवेश गरौं, जहाँ भक्त प्रह्लादको अद्भुत चरित्र छ। प्रह्लाद दैत्यराज हिरण्यकशिपुका पुत्र थिए। हिरण्यकशिपुलाई ब्रह्माजीबाट वरदान प्राप्त थियो कि उसलाई न दिनमा, न रातमा, न घरभित्र, न बाहिर, न जमिनमा, न आकाशमा, न मानिसबाट, न पशुबाट, न कुनै अस्त्र-शस्त्रबाट मृत्यु हुनेछ। यो वरदानले ऊ अहंकारी र अत्याचारी बन्यो। उसले आफूलाई नै भगवान घोषणा गर्यो र आफ्नो राज्यमा विष्णुको पूजा गर्न प्रतिबन्ध लगायो।

तर विधिको विधान, उसकै घरमा परम विष्णुभक्त प्रह्लादको जन्म भयो। जब प्रह्लाद गर्भमा थिए, उनकी आमा कयाधुले नारदजीको आश्रममा आश्रय लिएकी थिइन्। त्यहाँ उनले नारदजीबाट भागवत धर्मको उपदेश सुनेकी थिइन्, जुन गर्भमा रहेका प्रह्लादले पनि सुने। त्यसैले जन्मदेखि नै उनी भगवान नारायणका परम भक्त थिए।

जब प्रह्लादलाई गुरुकुल पठाइयो, गुरुहरूले उनलाई दैत्यहरूको राजनीति र साम, दाम, दण्ड, भेद सिकाउन खोजे। तर प्रह्लादको मन त केवल 'नारायण' मा थियो। एकदिन हिरण्यकशिपुले प्रह्लादलाई काखमा राखेर सोध्यो, "बाबु, तिमीले गुरुकुलमा सबैभन्दा राम्रो कुरा के सिक््यौ?"

## प्रह्लादले निर्भयतापूर्वक जवाफ दिए

### श्लोक र अर्थ

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम्।

अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम् ॥ (श्रीमद्भागवत ७.५.२३)

अर्थ: भगवान विष्णुको कथा सुन्नु (श्रवण), उहाँको नाम र गुणहरूको कीर्तन गर्नु (कीर्तन), उहाँलाई स्मरण गर्नु (स्मरण), उहाँको चरणको सेवा गर्नु (पादसेवन), उहाँको पूजा गर्नु (अर्चन), उहाँलाई वन्दना गर्नु (वन्दन), आफूलाई उहाँको दास सम्झनु (दास्य), उहाँलाई आफ्नो मित्र मान्नु (सख्य), र आफ्नो सर्वस्व उहाँलाई समर्पण गर्नु (आत्मनिवेदन)—यी नौ प्रकारका भक्ति नै सबैभन्दा उत्तम शिक्षा हुन्।

यो सुनेर हिरण्यकशिपु क्रोधले आगो भयो। उसले गुरुहरूलाई बोलाएर हप्कायो। गुरुहरूले प्रह्लादलाई सम्झाउन अनेक प्रयास गरे, तर प्रह्लादको भक्ति झन्-झन् बढ्दै गयो। उनले आफ्ना साथीहरूलाई पनि भक्तिमार्गमा लाग्न प्रेरित गरे।

अन्ततः, हिरण्यकशिपुले आफ्नै छोरालाई मार्ने निर्णय गर्यो। उसले प्रह्लादलाई विष खुवायो, हात्तीको खुट्टामुनि कुल्चायो, अग्लो पहाडबाट खसायो, सर्पले भरिएको कोठामा धुन्यो। तर हरेक पटक भगवानको कृपाले प्रह्लाद सुरक्षित रहे।

एकदिन क्रोधित हिरण्यकशिपुले प्रह्लादलाई सोध्यो, "ए मूर्ख! कहाँ छ तेरो भगवान? के यो खम्बामा पनि छ?"

प्रह्लादले शान्त भावमा भने, "पिताजी, मेरो भगवान कण-कणमा हुनुहुन्छ। हो, यो खम्बामा पनि हुनुहुन्छ।"

अहंकारले अन्धो भएको हिरण्यकशिपुले आफ्नो गदाले त्यो खम्बामा प्रहार गर्यो। तब त्यो खम्बा भयंकर आवाजका साथ फुट्यो र त्यसबाट भगवान नृसिंह (आधा मानिस, आधा सिंह) प्रकट हुनुभयो। उहाँले हिरण्यकशिपुलाई समातेर आफ्नो काखमा राख्नुभयो र साँझको समयमा, दरबारको चौखटमा, आफ्नो नङले उसको छाती विरेर वध गर्नुभयो। ब्रह्माजीको सबै वरदानको सम्मान गर्दै भगवानले दुष्टको संहार गर्नुभयो।

## नेपाली सन्दर्भ

प्रह्लादको कथाले हामीलाई के सिकाउँछ? आजको समाजमा पनि हिरण्यकशिपु जस्ता प्रवृत्तिहरू छन्—अहंकार, नास्तिकता, र शक्तिको दुरुपयोग। हामी आफ्ना छोराछोरीलाई डाक्टर, इन्जिनियर बनाउन चाहन्छौं, तर प्रह्लाद जस्तो नैतिकवान र चरित्रवान बनाउन बिर्सन्छौं। प्रह्लादको निडरता र श्रद्धाले हामीलाई सिकाउँछ कि यदि हामी सत्यको मार्गमा छौं भने संसारको कुनै पनि शक्तिले हामीलाई हराउन सक्दैन। आज हामी स-साना समस्याबाट डराउँछौं, चिन्तित हुन्छौं। तर प्रह्लादले मृत्युको मुखमा पनि आफ्नो विश्वास गुमाएनन्। यो कथाले हामीलाई हरेक परिस्थितिमा सकारात्मक र निर्भय रहन प्रेरित गर्छ।

## भाग २: वैज्ञानिक, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम विश्लेषण



प्रिय आत्मजन, यी कथाहरू केवल पौराणिक आख्यान होइनन्। यिनीहरूभित्र गहिरो वैज्ञानिक र मनोवैज्ञानिक रहस्य लुकेको छ। आउनुहोस्, यसलाई आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोणबाट बुझ्ने प्रयास गरौं।

### न्युरोलोजिकल बुझाइ (Neurological Understanding)

**१. ध्रुवको संकल्प र प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex):** जब ध्रुवले अपमानित भएर घर छोडे, उनको मस्तिष्कमा एउटा शक्तिशाली लक्ष्य (goal) स्थापित भयो। हाम्रो मस्तिष्कको अगाडिको भाग, जसलाई प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स भनिन्छ, यसले योजना बनाउने, निर्णय लिने र संकल्प शक्ति (willpower) लाई नियन्त्रण गर्छ। ध्रुवको कठोर तपस्या यही प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्सको अत्यधिक सक्रियताको परिणाम हो। उनले आफ्नो ध्यानलाई एउटै लक्ष्यमा केन्द्रित गरेर मस्तिष्कको भावनात्मक केन्द्र (Amygdala), जसले डर र विचलन पैदा गर्छ, त्यसलाई पूर्ण रूपमा शान्त गरिदिए। यसलाई आधुनिक विज्ञानमा 'फ्लो स्टेट' (Flow State) भनिन्छ, जहाँ व्यक्ति आफ्नो काममा यति डुब्लिन्छ कि उसलाई समय र स्थानको कुनै हेक्का रहँदैन।

**२. प्रह्लादको श्रद्धा र डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN):** प्रह्लादले हरेक विपत्तिमा पनि भगवानप्रतिको भरोसा गुमाएनन्। हाम्रो मस्तिष्कमा एउटा नेटवर्क हुन्छ जसलाई 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' भनिन्छ। जब हामी कुनै काम गर्दैनौं, तब यो नेटवर्क सक्रिय हुन्छ र हाम्रो मनमा अनेक कुराहरू खेल्न थाल्छन्—विगतका कुरा, भविष्यको चिन्ता, आफ्नोबारेमा सोचाइ आदि। तर भक्तिको माध्यमबाट प्रह्लादले आफ्नो DMN लाई पुनः तारतम्य (rewire) गरे। उनको मस्तिष्कको केन्द्र 'म' नभएर 'नारायण' बने। त्यसैले बाहिरी संसारमा जतिसुकै उथलपुथल भए पनि, उनको भित्री संसार शान्त र स्थिर रह्यो। यसले उनको मस्तिष्कमा आनन्द दिने रसायनहरू (Endorphins, Serotonin) को प्रवाह बढायो, जसले उनलाई हरेक पीडा सहन सक्ने शक्ति दियो।

### क्वान्टम दृष्टिकोण (Quantum Perspective)

**१. ध्रुवको संकल्प र अब्जर्भर इफेक्ट (Observer Effect):** क्वान्टम फिजिक्सले भन्छ कि जब हामी कुनै कुरालाई हेर्छौं वा त्यसमा ध्यान केन्द्रित गर्छौं, त्यसले आफ्नो अवस्था परिवर्तन गर्छ। यसलाई 'अब्जर्भर इफेक्ट' भनिन्छ। ध्रुवको संकल्प एक शक्तिशाली 'अब्जर्भर' थियो। उनले आफ्नो चेतनालाई एउटै बिन्दुमा यति तीव्र रूपमा केन्द्रित गरे कि उनले सम्भावनाको क्वान्टम फिल्ड (Quantum Field of Possibilities) बाट आफ्नो

इच्छित वास्तविकता (ध्रुवलोक) लाई प्रकट (manifest) गरे। हाम्रो संकल्प र ध्यानले पनि हाम्रो जीवनको वास्तविकतालाई निर्माण गर्न सक्छ।

**२. प्रह्लाद र क्वान्टम एन्टान्गलमेन्ट (Quantum Entanglement):** क्वान्टम एन्टान्गलमेन्ट एउटा रहस्यमय प्रक्रिया हो जहाँ दुई कणहरू यसरी जोडिन्छन् कि तिनीहरूको बीचमा जतिसुकै दूरी भए पनि, एउटामा भएको परिवर्तनले अर्कोलाई तुरुन्तै असर गर्छ। प्रह्लादको भक्तिले उनको आत्मालाई परमात्मासँग 'एन्टान्गल' गरिदिएको थियो। उनी र नारायण दुई थिएनन्, एक थिए। त्यसैले जब प्रह्लादमाथि कुनै संकट आउँथ्यो, त्यसको असर तुरुन्तै परमात्मासम्म पुग्थ्यो र रक्षाको लागि शक्ति प्रकट हुन्थ्यो। नृसिंह भगवानको खम्बाबाट प्रकट हुनु यसैको प्रतीक हो कि परमात्मा कुनै एक स्थानमा सीमित छैनन्, उनी सर्वव्यापी छन् र भक्तको रक्षाका लागि कहींबाट पनि प्रकट हुन सक्छन्।

## मनोवैज्ञानिक सुधार

### यी कथाहरूले हाम्रो मनोविज्ञानमा गहिरो प्रभाव पार्छन्

- **भावनात्मक स्थिरता (Emotional Stability):** ध्रुव र प्रह्लादको कथाले हामीलाई सिकाउँछ कि बाहिरी परिस्थिति जस्तोसुकै होस्, हामी आफ्नो भित्री शान्ति कायम राख्न सक्छौं। यसले हाम्रो भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) बढाउँछ।
- **आत्मविश्वास र निडरता:** जब हामीलाई थाहा हुन्छ कि हामीभित्र एउटा असीम शक्तिको स्रोत छ, तब हाम्रो आत्मविश्वास बढ्छ र हामी जीवनका चुनौतीहरूको सामना गर्न डराउँदैनौं।
- **लक्ष्यप्रति समर्पण:** ध्रुवको कथाले हामीलाई कुनै पनि लक्ष्य प्राप्त गर्नका लागि आवश्यक पर्ने समर्पण, अनुशासन र एकाग्रताको महत्व सिकाउँछ।

### तत्त्व-चिन्तन: आजको कथाबाट सिकाइने मुख्य शिक्षाहरू

१. **अपमानलाई शक्तिमा बदल्नुहोस्:** जीवनमा कसैले अपमान गर्छ भने त्यसलाई बोझ बनाएर नबस्नुहोस्। ध्रुवले जस्तै त्यसलाई आफ्नो प्रगतिको इन्धन बनाउनुहोस्।
२. **भरोसा बाहिर होइन, भित्र खोज्नुहोस्:** हामी सधैं अरूबाट सहयोग र मान्यता खोज्छौं। तर प्रह्लादले सिकाउँछन् कि सबैभन्दा ठूलो शक्ति र भरोसाको स्रोत हामीभित्रै छ।
३. **संकल्पको शक्ति:** एउटा शुद्ध र दृढ संकल्पले असम्भवलाई पनि सम्भव बनाउन सक्छ। आफ्नो जीवनमा एउटा महान लक्ष्य राख्नुहोस् र त्यसप्रति समर्पित हुनुहोस्।
४. **ज्ञान र भक्तिको सन्तुलन:** प्रह्लाद केवल भक्त मात्र थिएनन्, उनी ज्ञानी पनि थिए। उनले आफ्ना साथीहरूलाई पनि ज्ञान दिए। साँचो भक्तिले हामीलाई ज्ञानी र विवेकी बनाउँछ।
५. **परमात्मा सर्वव्यापी हुनुहुन्छ:** भगवान मन्दिरमा मात्र होइन, हरेक कणमा, हरेक व्यक्तिमा, र हो, त्यो खम्बामा पनि हुनुहुन्छ। त्यसैले सबैको सम्मान गर्नुहोस् र सबैमा ईश्वरको अंश देख्नुहोस्।

## भाग ३: लोकसंस्कृति, ध्यान र समापन



### लोक भजन

(यो भजन ध्रुव र प्रह्लादको भावनालाई समेटेर बनाइएको छ, यसलाई स्थानीय लोक भाकामा गाउन सकिन्छ)

(शब्द)

मनको ढुंगा भारी भयो, कसले देला साथ?  
 आफ्नै भन्छन्, पराई गर्छन्, यो कस्तो संसार?  
 नारायण, नारायण, तिमी नै छौ सार...  
 हिमाल जस्तो दुःख आए, पग्लिएर जाओस्।  
 तिम्रो नामको ढुंगा चढी, भवसागर तरियोस्।  
 नारायण, नारायण, तिमी नै छौ सार...  
 खम्बाभित्र तिमी नै छौ, कण-कणमा बास।  
 डर छैन अब यो मनमा, तिमी छौ जब पास।  
 नारायण, नारायण, तिमी नै छौ सार...

### भजनको अर्थ

यो भजनले हाम्रो जीवनको यथार्थलाई प्रस्तुत गर्दछ। कहिलेकाहीँ मनमा दुःखको पहाड आइलाग्छ र आफ्नै मान्छेहरूले पनि पराईको जस्तो व्यवहार गर्छन्। यस्तो अवस्थामा, भजनले हामीलाई सम्झाउँछ कि सबैभन्दा ठूलो सहारा भनेको परमात्मा (नारायण) नै हुनुहुन्छ। उहाँको नामको ढुंगा चढेर हामी जीवनका ठूला-ठूला दुःखका सागर पनि पार गर्न सक्छौं। जसरी प्रह्लादले खम्बामा पनि भगवान देखे, त्यसरी नै हामीले पनि हरेक कणमा उहाँको उपस्थिति महसुस गर्नुपर्छ। जब यो विश्वास जाग्छ, मनबाट डर हराउँछ र जीवन आनन्दमय बन्छ।

### छोटो ध्यान (Guided Meditation)

(सबैलाई आँखा बन्द गर्न अनुरोध गर्नुहोस् र शान्त स्वरमा निर्देशन दिनुहोस्)

आउनुहोस्, अब हामी ५ मिनेटको लागि एउटा सानो ध्यान अभ्यास गरौं।

आरामसँग बस्नुहोस्। आफ्नो ढाड, गर्दन र टाउकोलाई सीधा राख्नुहोस्।

लामो र गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै छोड्नुहोस्...। फेरि एकपटक, गहिरो श्वास लिनुहोस्... र छोड्नुहोस्...।  
 आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान श्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्।

अब कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको शरीर र मनमा भएका सबै तनाव, चिन्ता र डरहरू धुवाँको रूपमा बाहिर निस्किरहेका छन्। प्रत्येक श्वाससँगै तपाईं हल्का र शान्त महसुस गर्दै हुनुहुन्छ।

अब आफ्नो हृदयको केन्द्रमा एउटा सानो, चम्किलो ज्योति (light) को कल्पना गर्नुहोस्। यो ज्योति तपाईंको भित्री शक्तिको, तपाईंको आत्मविश्वासको प्रतीक हो। यो प्रह्लादको श्रद्धा हो, यो ध्रुवको संकल्प हो।

अब बिस्तारै त्यो ज्योतिलाई आफ्नो पूरा शरीरमा फैलिँदै गएको महसुस गर्नुहोस्। यो ज्योति तपाईंको मस्तिष्कमा पुगेर सबै नकारात्मक विचारहरूलाई हटाइरहेको छ... तपाईंको हात-खुट्टामा पुगेर नयाँ ऊर्जा भरिरहेको छ...

अब मनमनै यो मन्त्र दोहोर्नुहोस्: "म शान्त छु। म सुरक्षित छु। मभित्र असीम शक्ति छ।"

एक मिनेटको लागि यही भावनामा रहनुहोस्...। तपाईंको चारैतिर एउटा सुरक्षा कवच (protective shield) बनेको छ, जसलाई कुनै पनि नकारात्मकताले छेदन सक्दैन।

अब बिस्तारै आफ्नो ध्यान बाहिरी संसारमा ल्याउनुहोस्। आफ्नो हात-खुट्टालाई हल्का चलाउनुहोस्। जब तपाईंलाई सहज लाग्छ, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्।

## समापन

प्रिय भक्तजन, आज हामीले ध्रुव र प्रह्लादको माध्यमबाट भक्तिको शक्तिलाई बुझ्यौं। भक्ति भनेको केवल पूजा-पाठ होइन, यो त एउटा जीवनशैली हो—श्रद्धा, संकल्प, निडरता र परम भरोसाको जीवनशैली।

आजको हाम्रो संकल्प यही होस् कि हामी पनि आफ्नो जीवनमा आएका अपमान र चुनौतीहरूलाई ध्रुवले जस्तै शक्तिमा बदल्नेछौं। हामी प्रह्लादले जस्तै हरेक परिस्थितिमा आफ्नो विश्वास र सकारात्मकतालाई कायम राख्नेछौं।

यही कामनाका साथ, आजको यो सत्संगलाई यहीं विश्राम दिन्छु। भोली हामी तेस्रो दिनको कथा, कपिलदेवको सांख्य-उपदेशको गहिराइमा प्रवेश गर्नेछौं।

**सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।**

**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत्॥**

**ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।**

(सबैजना मिलेर आरती र भजन गाउने)



ॐ

दिन ३

## सांख्य-उपदेश र आदर्श आचरण

(कपिलदेव, मनु-देवहृति प्रसङ्ग र ऋषभदेवको जीवन)

दिन ३: मनु-देवहृति प्रसङ्ग, कपिलदेवको सांख्य-उपदेश र ऋषभदेवको आदर्श आचरण

## भाग १: प्रारम्भ र शास्त्रीय कथा विश्लेषण

ॐ ॐ ॐ

## मंगलाचरण

ॐ श्री गणेशाय नमः। श्री सरस्वत्यै नमः। श्री गुरुभ्यो नमः।

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया।

चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

सर्वप्रथम, हामी ती गुरुलाई प्रणाम गर्दछौं, जसले अज्ञानको अन्धकारमा डुबेका हाम्रा आँखालाई ज्ञानको ज्योतिले खोलीदिनुहुन्छ। आज हामी श्रीमद्भागवत महापुराणको तेस्रो दिनको यात्रामा छौं। हिजो हामीले भक्त प्रह्लाद र ध्रुवको निश्चल भक्तिबाट प्रेरणा लियौं। आजको दिन हामी ज्ञान, वैराग्य र आदर्श आचरणको त्रिवेणीमा डुबुल्की मार्नेछौं।

## आउनुहोस्, आजको सत्संगको सुरुवात एउटा सानो भजनको भावनाबाट गरौं

(लय: नेपाली लोकभजन)

मनको डुङ्गा हल्लियो, भवसागरमाझ।

गुरु कपिल, ऋषभदेव, सम्हाल आज॥

सांख्य-ज्ञानको बत्ती बाल, अँध्यारो हटाइदेऊ।

आदर्श आचरणको बाटो, प्रभु देखाइदेऊ॥

## रीक्याप (Recap)

प्रिय आत्मियजनहरू, हिजोको दिन हामीले भक्तिरसको अद्भुत संसारमा प्रवेश गर्नुभयो। हामीले बालक ध्रुवको अटल संकल्प र निश्चल भक्तिलाई महसुस गर्नुभयो, जसले भगवानलाई पनि प्रकट हुन बाध्य बनायो। त्यसैगरी, भक्त प्रह्लादको कथाले हामीलाई सिकायो कि जस्तोसुकै संकटमा पनि यदि ईश्वरमाथि अटुट भरोसा छ भने, कुनै पनि शक्तिले हाम्रो रक्षा गर्नबाट रोक्न सक्दैन। उहाँको कथाले हामीलाई निडरता र श्रद्धाको पाठ सिकायो।

आज हामी त्यही भक्तिलाई ज्ञान र आचरणसँग कसरी जोड्ने भन्ने गहिरो विषयमा प्रवेश गर्दैछौं। आजका हाम्रा पात्रहरू हुनुहुन्छ—आदि सम्राट् मनु र शतरूपा, उहाँहरूकी पुत्री देवहृति, भगवानका साक्षात् अवतार कपिलदेव र आदर्श राजर्षि ऋषभदेव। यी कथाहरू श्रीमद्भागवतको तेस्रो र पाँचौं स्कन्धमा आधारित छन्।

**मुख्य कथा-भाग: मनु-देवहृति प्रसङ्ग र कपिलदेवको जन्म**

सृष्टिको प्रारम्भिक कालमा, जब ब्रह्माजीले सृष्टि रचनाको आज्ञा पाउनुभयो, उहाँको शरीरबाट स्वयम्भू मनु र शतरूपा प्रकट हुनुभयो। उहाँहरू नै पृथ्वीका प्रथम मानव दम्पती मानिनुहुन्छ। उहाँहरूले गृहस्थ धर्मको पालना गर्दै सन्तान उत्पादन गरी सृष्टिलाई अगाडि बढाउनुभयो। उहाँहरूका दुई पुत्र, प्रियव्रत र उत्तानपाद, तथा तीन पुत्रीहरू, आकूति, देवहृति र प्रसूति थिए।

आजको हाम्रो कथाकी मुख्य पात्र हुनुहुन्छ, देवहृति। उहाँ अत्यन्त गुणवती, सुशील र धर्मपरायण हुनुहुन्थ्यो। जब देवहृति विवाह योग्य हुनुभयो, मनु महाराज उहाँको लागि योग्य वरको खोजीमा निस्कनुभयो। उहाँले ब्रह्माजीका मानस पुत्र, महान् तपस्वी कर्दम ऋषिलाई आफ्नी पुत्रीको लागि योग्य वर ठान्नुभयो।

कर्दम ऋषि सरस्वती नदीको किनारमा रहेको बिन्दु सरोवरमा कठोर तपस्यामा लीन हुनुहुन्थ्यो। उहाँको तपस्याको उद्देश्य थियो—भगवान नारायणलाई प्रसन्न गरी उहाँलाई नै पुत्रको रूपमा प्राप्त गर्नु। मनु महाराज आफ्नी पत्नी शतरूपा र पुत्री देवहृतिलाई लिएर कर्दम ऋषिको आश्रममा पुग्नुभयो। ऋषिको तेज र तपस्या देखेर उहाँहरू अत्यन्त प्रभावित हुनुभयो। मनु महाराजले आफ्नो परिचय दिँदै आफ्नी पुत्री देवहृतिलाई पत्नीको रूपमा स्वीकार गर्न कर्दम ऋषिसँग विनम्र अनुरोध गर्नुभयो।

कर्दम ऋषिले भगवानको प्रेरणा सम्झेर यो प्रस्ताव स्वीकार गर्नुभयो, तर एउटा सर्त राख्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "म गृहस्थ धर्ममा प्रवेश गर्नेछु, तर जबसम्म हामीबाट सन्तान उत्पन्न हुँदैन, तबसम्म मात्र। त्यसपछि म पुनः संन्यास मार्गमा फर्कनेछु।" मनु महाराजले यो सर्त स्वीकार गर्नुभयो र बडो धुमधामसँग देवहृति र कर्दम ऋषिको विवाह सम्पन्न भयो।

विवाहपछि देवहृतिले एक आदर्श पत्नीको रूपमा आफ्नो सम्पूर्ण जीवन पतिसेवामा समर्पित गर्नुभयो। उहाँले आफ्नो राजसी सुखसयल त्यागेर आश्रमको कठिन जीवनलाई सहर्ष स्वीकार गर्नुभयो। उहाँको सेवा र पतिव्रता धर्मबाट प्रसन्न भएर कर्दम ऋषिले आफ्नो योगशक्तिद्वारा एउटा अद्भुत विमानको रचना गर्नुभयो, जसमा सबै प्रकारका सुखसुविधाहरू थिए। उहाँहरूले त्यस विमानमा बसेर सयौं वर्षसम्म विहार गर्नुभयो। समय बित्दै जाँदा, उहाँहरूबाट नौ जना अत्यन्त सुन्दरी र गुणवती छोरीहरूको जन्म भयो।

जब छोरीहरू विवाह योग्य भए, कर्दम ऋषिले उनीहरूको विवाह मरीचि आदि नौ प्रजापतिहरूसँग गरिदिनुभयो। अब उहाँलाई आफ्नो संन्यास आश्रममा फर्कने समय आएको महसुस भयो। तर देवहृतिले आँखामा आँसु लिएर भन्नुभयो, "हे स्वामी! तपाईंले मलाई सन्तान सुख दिनुभयो, तर मेरो मुक्तिको मार्ग के हो? तपाईं संन्यास लिएर जानु भएपछि मेरो के गति होला?" देवहृतिको यो व्याकुलता देखेर कर्दम ऋषिलाई भगवानले दिनुभएको वचनको स्मरण भयो। उहाँले देवहृतिलाई सान्त्वना दिँदै भन्नुभयो, "हे देवी! चिन्ता नगर। स्वयं भगवान विष्णु तिम्रो गर्भबाट पुत्रको रूपमा प्रकट हुनुहुनेछ र उहाँले नै तिम्रीलाई आत्मज्ञान प्रदान गर्नुहुनेछ।"

यसपछि, स्वयं भगवान नारायण कर्दम ऋषिको वीर्यको माध्यमबाट देवहृतिको गर्भमा प्रवेश गर्नुभयो। समय आएपछि, देवहृतिले एक अत्यन्त तेजस्वी बालकलाई जन्म दिनुभयो। उहाँ नै भगवान कपिलदेव हुनुहुन्थ्यो। उहाँको जन्म हुँदा आकाशबाट देवताहरूले पुष्पवृष्टि गरे, ब्रह्माजी स्वयं आएर भगवानको स्तुति गर्नुभयो।

**श्लोक र अर्थ****श्रीमद्भागवतमा ब्रह्माजीले कपिलदेवको स्तुति गर्दै भन्नुहुन्छ**

त्वं सूर्यमाविशसि सूनृतावाङ्मनीषिणामग्रणीः सूत्रकारः।

सत्त्वं गृहाण भगवन्निजमात्मतन्त्रं ज्ञानं विवक्षितुमजः प्रकृतेः परस्य ॥ (श्रीमद्भागवत ३.२४.३५)

**अर्थ:** "हे भगवन्! तपाईं स्वयं ज्ञानका खानी हुनुहुन्छ, ऋषिहरूमा श्रेष्ठ र सांख्य दर्शनका प्रणेता हुनुहुन्छ। तपाईं प्रकृतिभन्दा पर, अजन्मा हुनुहुन्छ। अब आफ्नो आत्मतन्त्र (स्वतन्त्र) ज्ञानलाई प्रकट गर्नको लागि यो शुद्ध सत्त्वमय स्वरूपलाई ग्रहण गर्नुहोस्।"

कपिलदेवको जन्मपछि, कर्दम ऋषिले उहाँको परिक्रमा गरी प्रणाम गर्नुभयो र देवहृतिलाई छोराको जिम्मा लगाएर वनतर्फ प्रस्थान गर्नुभयो। पिताको आज्ञाअनुसार, कपिलदेव माता देवहृतिको साथमा बिन्दु सरोवरमा नै बस्नुभयो।

### कपिलदेवको सांख्य-उपदेश (भक्ति, विरक्ति, ज्ञान)

एकदिन, देवहृतिले आफ्ना पुत्र कपिलदेवसँग आफ्नो उद्धारको लागि प्रार्थना गर्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "हे प्रभु! म यस संसारको 'म' र 'मेरो' भन्ने भावनाबाट ग्रस्त छु। यो अज्ञानको अन्धकारबाट मलाई मुक्त गर्नुहोस्।" माताको यस्तो जिज्ञासा सुनेर भगवान कपिलदेवले उहाँलाई जुन उपदेश दिनुभयो, त्यसलाई 'सांख्य दर्शन' भनिन्छ।

'सांख्य' को अर्थ हो—'संख्या' वा 'विश्लेषण'। यस दर्शनले प्रकृति (Material Energy) र पुरुष (Consciousness) को विश्लेषण गरेर आत्मज्ञानको मार्ग देखाउँछ। कपिलदेवले भन्नुभयो, "हे माता! यो मन नै मानिसको बन्धन र मुक्तिको कारण हो। जब मन विषय-भोगमा आसक्त हुन्छ, तब बन्धन हुन्छ। र जब यही मन परमात्मामा लाग्छ, तब मुक्ति हुन्छ।"

उहाँले प्रकृतिका २४ तत्त्वहरूको विस्तृत वर्णन गर्नुभयो—पञ्चमहाभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश), पाँच तन्मात्रा (गन्ध, रस, रूप, स्पर्श, शब्द), पाँच ज्ञानेन्द्रिय (आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला), पाँच कर्मेन्द्रिय (मुख, हात, खुट्टा, मलद्वार, लिंग), र मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार। यी सबै तत्त्वहरू 'प्रकृति' हुन्, जो जड (unconscious) छन्। तर यी सबैको पछाडि रहेको चेतना नै 'पुरुष' हो, जो स्वयं आत्मा हो। आत्मा यी सबै तत्त्वहरूभन्दा पर, साक्षी र निर्लिप्त छ। तर अज्ञानको कारणले आत्माले आफूलाई शरीर र मन सम्झन्छ र सुख-दुःखको भोग गर्दछ।

कपिलदेवले मुक्तिको लागि 'भक्तियोग' लाई सर्वश्रेष्ठ मार्ग बताउनुभयो। उहाँका अनुसार, जबसम्म इन्द्रियहरू र मनलाई ईश्वरतर्फ मोडिन्न, तबसम्म साँचो वैराग्य र ज्ञान प्राप्त हुँदैन।

### श्लोक र अर्थ

**अहं ममाभिमानोत्यैः कामलोभादिभिर्मलैः।**

**वीतं यदा मनः शुद्धमदुःखमसुखं समम् ॥ (श्रीमद्भागवत ३.२५.१६)**

**अर्थ:** "'म' र 'मेरो' भन्ने अभिमानबाट उत्पन्न हुने काम, लोभ आदि विकारहरूबाट जब मन मुक्त र शुद्ध हुन्छ, तब त्यो मन दुःख र सुखबाट पर भएर सम अवस्थामा स्थित हुन्छ।"

यसरी कपिलदेवले आफ्नी मातालाई ज्ञान, भक्ति र वैराग्यको उपदेश दिएर उहाँलाई मुक्तिको मार्ग देखाउनुभयो। यो कथाले हामीलाई सिकाउँछ कि गृहस्थ आश्रममा बसेर पनि यदि साँचो जिज्ञासा र सत्यात्रको संगत भयो भने आत्मज्ञान सम्भव छ।

### नेपाली सन्दर्भ

आज हाम्रो नेपाली समाजमा हेरौं त! हामी कति धेरै 'म' र 'मेरो' मा अल्लिएका छौं—मेरो घर, मेरो गाडी, मेरो पद, मेरो परिवार। यी सबै कुरामा हामी यति धेरै आसक्त छौं कि हामीले आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई नै बिर्सिएका छौं। देवहृतिले जस्तै, के हामीले कहिल्यै आफैँलाई प्रश्न गरेका छौं—'म को हुँ? मेरो जीवनको उद्देश्य के हो?' कपिलदेवको सांख्य दर्शनले हामीलाई यही प्रश्नको उत्तर खोज्न प्रेरित गर्छ। हाम्रा चाडपर्व, जस्तै दशैंमा मान्यजनबाट टीका थाप्दा 'आयुर्द्रोणसुते...' भन्दै जुन आशिर्वाद लिइन्छ, त्यसले पनि कपिलदेव जस्तै ज्ञानी र ऋषभदेव जस्तै आचरणवान् बन्ने प्रेरणा दिन्छ।

**ऋषभदेवको जीवन र शिक्षाहरू (आदर्श आचरण)**

अब हामी श्रीमद्भागवतको पाँचौँ स्कन्धमा प्रवेश गरौं, जहाँ एक यस्ता आदर्श राजाको कथा छ, जसले ज्ञानलाई आफ्नो आचरणमा उतारेर देखाउनुभयो। उहाँ हुनुहुन्छ—ऋषभदेव।

स्वयम्भू मनुका पुत्र प्रियव्रतको वंशमा नाभि नामका राजा भए। उनी अत्यन्त धर्मात्मा थिए। सन्तान प्राप्तिको लागि उनले ठूलो यज्ञ गरे, जसबाट प्रसन्न भएर स्वयं भगवान विष्णुले उनको पुत्रको रूपमा जन्म लिने वरदान दिनुभयो। समय आएपछि, राजा नाभिकी पत्नी मेरुदेवीको गर्भबाट भगवानले ऋषभदेवको रूपमा अवतार लिनुभयो।

ऋषभदेव बाल्यकालदेखि नै अत्यन्त ज्ञानी, तेजस्वी र सबै ईश्वरीय लक्षणहरूले युक्त हुनुहुन्थ्यो। उहाँले सबै शास्त्रहरूको ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो र एक आदर्श राजकुमारको रूपमा सबैको मन जित्नुभयो। पिता नाभिराजले उहाँलाई राज्य सुम्पेर आफू बढीकाश्रममा तपस्या गर्न जानुभयो।

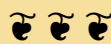
ऋषभदेवले एक आदर्श राजाको रूपमा शासन गर्नुभयो। उहाँले आफ्नो प्रजालाई केवल भौतिक रूपमा मात्र होइन, आध्यात्मिक रूपमा पनि समृद्ध बनाउनुभयो। उहाँले आफ्ना सय पुत्रहरूलाई जुन शिक्षा दिनुभयो, त्यो आज पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छ।

उहाँले भन्नुभयो, "हे पुत्रहरू! यो मनुष्य शरीर भोगविलासको लागि होइन। यो त तपस्या र ज्ञान प्राप्तिको लागि मिलेको हो। कुकुर, सुँगुर जस्ता जनावरहरूले पनि खाने, सुत्ने र सन्तान जन्माउने काम गर्छन्। यदि मनुष्यले पनि त्यति मात्र गन्यो भने, त्यसमा र पशुमा के फरक भयो र?"

उहाँले सिकाउनुभयो कि जीवनको वास्तविक उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार हो। यसको लागि इन्द्रिय-संयम, सत्संग र गुरुको सेवा अनिवार्य छ। उहाँले कर्मयोगको महत्वलाई जोड दिँदै भन्नुभयो, "आफ्नो कर्तव्यलाई निष्काम भावले पूरा गर र त्यसको फल परमात्मामा अर्पण गर।"

आफ्नो जीवनको उत्तरार्धमा, ऋषभदेवले आफ्नो जेठो छोरा भरत (जसको नामबाट हाम्रो देश भारतवर्ष रहन गयो) लाई राज्य सुम्पेर अवधूत (पूर्णतया विरक्त) भेष धारण गर्नुभयो। उहाँले दिगम्बर (नग्न) अवस्थामा पृथ्वीमा विचरण गर्न थाल्नुभयो। उहाँ सुख-दुःख, मान-अपमान, सबैबाट पर उठ्नुभएको थियो। उहाँको लागि ढुङ्गा र सुन बराबर थियो। अन्तमा, उहाँले आफ्नो शरीरलाई योगाग्निमा भस्म गरी परमपद प्राप्त गर्नुभयो।

ऋषभदेवको जीवनले हामीलाई सिकाउँछ कि साँचो ज्ञान केवल शास्त्र पढेर होइन, त्यसलाई आचरणमा उतारेर प्राप्त हुन्छ। उहाँ एक राजा भएर पनि परम विरक्त हुनुहुन्थ्यो। यो नै आदर्श आचरण हो।

**भाग २: वैज्ञानिक, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम विश्लेषण**

प्रिय आत्मियजनहरू, हाम्रा ऋषिमुनिहरू केवल कथाकार मात्र होइनन्, उहाँहरू महान् वैज्ञानिक पनि हुनुहुन्थ्यो। भागवतका यी कथाहरूमा गहिरो वैज्ञानिक रहस्य लुकेको छ। आउनुहोस्, आजको कथालाई आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोणबाट विश्लेषण गरौं।

**न्युरोलोजिकल बुझाइ (Neurological Understanding)**

कपिलदेवले भन्नुभयो, "मन नै बन्धन र मुक्तिको कारण हो।" यो कुरा आधुनिक न्युरोसाइन्सले पनि प्रमाणित गर्छ। हाम्रो मस्तिष्कमा 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) भन्ने एउटा प्रणाली हुन्छ। जब हामी कुनै काममा केन्द्रित हुँदैनौं, तब यो नेटवर्क सक्रिय हुन्छ र हाम्रो मन भूत र भविष्यको चिन्तामा भट्किन थाल्छ। 'म' र 'मेरो' को भावना, अहंकार, यही नेटवर्कसँग जोडिएको हुन्छ। कपिलदेवले भनेको 'बन्धन' यही हो।

जब हामी भक्ति, ध्यान वा कुनै सिर्जनात्मक काममा गहिरोसँग लाग्छौं, तब हाम्रो मस्तिष्कको 'प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स' (Prefrontal Cortex) सक्रिय हुन्छ। यो भागले हाम्रो ध्यानलाई केन्द्रित गर्ने, निर्णय लिने र आवेगलाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ। भक्तियोगको अभ्यासले यही प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्सलाई बलियो बनाउँछ र डिफल्ट मोड नेटवर्कको अनावश्यक सक्रियतालाई कम गर्छ। यसले गर्दा मन शान्त र स्थिर हुन्छ। ऋषभदेवले सिकाउनुभएको इन्द्रिय-संयमको अभ्यासले हाम्रो मस्तिष्कको 'एमिग्डाला' (Amygdala), जो डर र आवेगको केन्द्र हो, त्यसलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसरी, भागवतको ज्ञानले हाम्रो मस्तिष्कको संरचना र कार्यप्रणाली (Neuroplasticity) लाई नै सकारात्मक रूपमा परिवर्तन गर्न सक्छ।

### **कान्टम दृष्टिकोण (Quantum Perspective)**

सांख्य दर्शनलाई कान्टम फिजिक्सको प्राचीन संस्करण भन्न सकिन्छ। सांख्यले जसरी प्रकृति र पुरुषको कुरा गर्छ, कान्टम फिजिक्सले त्यसैगरी 'ऊर्जा' (Energy) र 'चेतना' (Consciousness) वा 'पर्यवेक्षक' (Observer) को कुरा गर्छ। कान्टम फिजिक्सअनुसार, यो ब्रह्माण्ड सूक्ष्म कणहरू (Subatomic Particles) को तरंग (Wave) बाट बनेको छ। जबसम्म कुनै पर्यवेक्षक (Observer) ले हेर्दैन, तबसम्म ती कणहरू तरंगको अवस्थामै रहन्छन्, जसलाई 'सुपरपोजिसन' (Superposition) भनिन्छ। जब पर्यवेक्षकले हेर्छ, तब मात्र त्यो तरंग खुम्चिएर (Wave Collapse) एउटा ठोस कण (Particle) बन्छ।

सांख्य दर्शनको 'पुरुष' (आत्मा) नै त्यो कान्टम पर्यवेक्षक हो। र 'प्रकृति' का २४ तत्त्वहरू ती विभिन्न ऊर्जाका तरंगहरू हुन्। जब पुरुष (चेतना) ले प्रकृति (ऊर्जा) सँग आफूलाई जोड्छ, तब यो भौतिक संसारको अनुभव हुन्छ। कपिलदेवको उपदेशले हामीलाई यही सिकाउँछ कि हामी त्यो पर्यवेक्षक हौं, दृश्य होइनौं। हामी चेतना हौं, शरीर वा मन होइनौं। यो ज्ञानले हामीलाई संसारमा निर्लिप्त भएर बाँच्न सिकाउँछ, जसरी ऋषभदेव बाँचेर देखाउनुभयो। यसलाई 'कान्टम डिट्याचमेन्ट' (Quantum Detachment) भन्न सकिन्छ।

### **मनोवैज्ञानिक सुधार (Psychological Improvement)**

आजको कथाले हाम्रो भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) लाई बढाउन ठूलो मद्दत गर्छ। देवहृतिको जिज्ञासाले हामीलाई आत्म-समीक्षा (Self-awareness) गर्न सिकाउँछ। कपिलदेवको ज्ञानले हामीलाई आत्म-नियमन (Self-regulation) को कला सिकाउँछ—आफ्ना भावना र आवेगहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने। ऋषभदेवको आदर्श आचरणले हामीलाई समानुभूति (Empathy) र सामाजिक सीप (Social Skills) को महत्व बुझाउँछ। उहाँले आफ्ना पुत्रहरूलाई मात्र होइन, सम्पूर्ण प्रजालाई सही मार्ग देखाउनुभयो। जब हामी बुझ्छौं कि हामी सबै एउटै परम चेतनाका अंश हौं, तब मनबाट राग, द्वेष, घृणा जस्ता नकारात्मक भावनाहरू स्वतः हटेर जान्छन् र करुणा, प्रेम र सेवाभाव जाग्रत हुन्छ।

### **तत्त्व-चिन्तन: आजको कथाबाट सिकाइने मुख्य शिक्षाहरू**

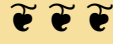
१. जिज्ञासा नै ज्ञानको पहिलो खुड्किलो हो: जबसम्म देवहृतिले जस्तै हाम्रो मनमा मुक्तिको लागि साँचो तिर्खा जागदैन, तबसम्म हामीलाई गुरु वा ज्ञान प्राप्त हुँदैन। त्यसैले, आफ्नो व्यस्त जीवनबाट समय निकालेर आफैँलाई प्रश्न गरौं।

२. ज्ञान र आचरण एक सिक्काका दुई पाटा हुन्: कपिलदेवले ज्ञानको मार्ग देखाउनुभयो भने ऋषभदेवले त्यसलाई व्यवहारमा उतारेर देखाउनुभयो। शास्त्र पढेर मात्र कोही ज्ञानी हुँदैन, जबसम्म त्यो ज्ञान हाम्रो आचरणमा देखिँदैन।

३. गृहस्थ आश्रम पनि साधनाको क्षेत्र हो: देवहृति र कर्दम ऋषिको कथाले देखाउँछ कि घर-परिवारको जिम्मेवारी निभाउँदै पनि आध्यात्मिक उन्नति गर्न सकिन्छ। मुख्य कुरा आसक्ति त्याग्न हो, घर होइन।

४. मनुष्य जीवनको परम लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार हो: ऋषभदेवले भने जस्तै, यो दुर्लभ मनुष्य चोला केवल खान, लाउन र रमाउनको लागि होइन। यसको सदुपयोग आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई चिनेर जन्म-मृत्युको चक्रबाट मुक्त हुनुमा छ।

## भाग ३: लोकसंस्कृति, ध्यान र समापन



### लोक गीत/भजन

आजको प्रसङ्गमा ज्ञान, वैराग्य र आदर्श जीवनको चर्चा भयो। हाम्रो नेपाली लोक परम्परामा पनि यस्ता धेरै गीतहरू छन्, जसले हामीलाई संसारको क्षणभङ्गुरता र परमात्माको नित्यताबारे सम्झाउँछन्। आउनुहोस्, एउटा त्यस्तै भजन गुनगुनाऔं:

(मौलिक/परिमार्जित शब्द)

केको गर्नु भर माया, दुई दिनको चोला।  
 आउँदा एकलै, जाँदा एकलै, साथमा के नै होला? ॥  
 सुन चाँदी, हीरा मोती, यहीं छुट्ने हो।  
 घर र गाडी, नातागोता, सब सपना हो ॥  
 राम नामको खेती गर, ज्ञानको बीउ छरेर।  
 ऋषभदेवले बाटो देखाए, सबै कुरा त्यागेर ॥  
 मनको मैलो पखाल आज, कपिल ज्ञान-गङ्गाले।  
 फेरि यो चोला पाइन्न, बितिगए यो रङ्गले ॥

### गीतको अर्थ

यो भजनले हामीलाई सम्झाउँछ कि यो भौतिक शरीर र संसार क्षणिक छ। हामीले जतिसुकै धन-सम्पत्ति, नाता-सम्बन्ध जोडे पनि, अन्त्यमा हामीले खाली हात नै जानुपर्छ। त्यसैले, यी नश्वर कुराहरूमा अल्लिनुको सट्टा, हामीले राम-नामको खेती गर्नुपर्छ, अर्थात् आफ्नो जीवनलाई सत्कर्म र भक्तिमा लगाउनुपर्छ। ऋषभदेवले जस्तै सांसारिक मोह त्यागेर र कपिलदेवले दिएको ज्ञानको गंगामा डुबुल्की मारेर हामीले आफ्नो मनको मैलो पखाल्नुपर्छ। यो मनुष्य जीवन अत्यन्त दुर्लभ छ, यसलाई व्यर्थमा खेर फाल्नु हुँदैन।

### छोटो ध्यान (Guided Meditation)

अब हामी ५ मिनेटको लागि एउटा छोटो ध्यानको अभ्यास गर्नेछौं। कृपया, आफ्नो ठाउँमा आरामसँग, ढाड-घाँटी सिधा पारेर बस्नुहोस्। आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्।

(शान्त र गहिरो आवाजमा)

आफ्नो ध्यानलाई श्वास-प्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्... लामो, गहिरो श्वास भित्र लिनुहोस्... र बिस्तारै बाहिर छोड्नुहोस्... प्रत्येक श्वास भित्र जाँदा, ब्रह्माण्डको दिव्य ऊर्जा तपाईंको शरीरमा प्रवेश गरिरहेको महसुस गर्नुहोस्... र प्रत्येक श्वास बाहिर जाँदा, तपाईंको शरीर र मनका सबै तनाव, चिन्ता र विकारहरू बाहिर गइरहेका छन्...

अब कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं एक शान्त सरोवरको किनारमा बसिरहनुभएको छ... त्यो बिन्दु सरोवर हो, जहाँ कपिलदेवले आफ्नी मातालाई ज्ञान दिनुभएको थियो... सरोवरको पानी एकदमै स्थिर छ, जसमा आकाशको निलो रङ्ग प्रस्ट देखिन्छ...

अब आफ्नो शरीरलाई हेर्नुहोस्... यो शरीर प्रकृतिको अंश हो... पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाशबाट बनेको... यो मन, बुद्धि, अहंकार पनि प्रकृतिका नै खेल हुन्... यी सबै परिवर्तनशील छन्... तर तपाईं यी सबैभन्दा पर, एक अचल, शान्त, साक्षी चेतना हुनुहुन्छ... तपाईं 'पुरुष' हुनुहुन्छ...

आफूलाई त्यो साक्षी चेतनाको रूपमा अनुभव गर्नुहोस्... जो शरीर र मनका सबै क्रियाकलापहरूलाई केवल हेरिरहेको छ, तर त्यसमा लिप्त छैन... तपाईं त्यो आकाश जस्तै हुनुहुन्छ, जसमा बादलहरू आउँछन् र जान्छन्, तर आकाश सधैं उस्तै रहन्छ...

अब बिस्तारै, 'सोऽहम्' (म त्यो हुँ) मन्त्रलाई मनमनै जपुहोस्... श्वास भित्र जाँदा 'सो', र बाहिर आउँदा 'हम्'... म त्यो शुद्ध चेतना हुँ... म यो शरीर होइन, म यो मन होइन... म आत्मा हुँ...

एकछिन यही शान्त अवस्थामा रहनुहोस्...

*अब बिस्तारै आफ्नो ध्यानलाई वर्तमानमा फर्काउनुहोस्... आफ्नो शरीर र वरपरको वातावरणप्रति सजग हुनुहोस्... दुवै हातलाई आपसमा रगडेर तातो बनाउनुहोस् र आफ्नो आँखामा बिस्तारै राख्नुहोस्... र जब तपाईंलाई सहज लाग्छ, बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।*

### समापन

प्रिय भक्तजनहरू, आज हामीले ज्ञान, वैराग्य र आचरणको सुन्दर संगमलाई श्रीमद्भागवतको प्रकाशमा बुद्धे प्रयास गर्नुपर्छ। कपिलदेवको सांख्य दर्शनले हामीलाई आफ्नो वास्तविक स्वरूप (पुरुष) र भौतिक संसार (प्रकृति) बीचको भेद छुट्याउन सिकायो भने, ऋषभदेवको जीवनले त्यो ज्ञानलाई कसरी व्यवहारमा उतार्ने भन्ने आदर्श प्रस्तुत गर्नुपर्छ।

*आजको दिनको संकल्प लिऔं—हामी पनि देवहृति जस्तै जिज्ञासु बनेछौं, आफ्नो जीवनको उद्देश्य खोज्नेछौं। हामी ऋषभदेवले देखाउनुभएको मार्गमा हिँड्ने प्रयास गर्नेछौं, आफ्नो कर्तव्यलाई निष्काम भावले पूरा गर्दै, इन्द्रियहरूलाई संयममा राख्दै, र सबै प्राणीमा ईश्वरको दर्शन गर्दै जीवन जिउनेछौं।*

*यही भावनाका साथ, आजको यो सत्संगलाई भगवानको चरणमा समर्पण गरौं। भोली हामी श्रीमद्भागवतको चौथो दिनको कथा, 'गजेन्द्र मोक्ष' र 'अजामिल उपाख्यान' को साथमा पुनः भेट्नेछौं।*

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥

ॐ शान्तिः। शान्तिः। शान्तिः।

(आरती/भजन)





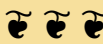
दिन ४

## गजेन्द्र मोक्ष, अजयमिल र समुद्र मन्थन

(आपत्कालमा भक्ति, नामस्मरणको शक्ति र समत्वदृष्टि)

दिन ४: आपत्कालमा भक्ति र समत्वदृष्टि (गजेन्द्र मोक्ष, अजामिल उपाख्यान, र समुद्र मन्थन)

## भाग १: प्रारम्भ र शास्त्रीय कथा विश्लेषण



## मंगलाचरण

ॐ श्री गणेशाय नमः।  
श्री सरस्वत्यै नमः। श्री गुरुभ्यो नमः।

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ।

निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा॥

सबैलाई मेरो हार्दिक नमस्कार। आज हामी श्रीमद्भागवत सप्ताहको चौथो दिनमा प्रवेश गरेका छौं। हिजो हामीले कपिलदेवको सांख्य-उपदेश र ऋषभदेवको आदर्श आचरणबाट जीवनलाई कसरी सार्थक बनाउने भन्ने विषयमा चर्चा गर्यौं। आजको दिन हामी भागवतका तीन अत्यन्तै मार्मिक र गहिरो अर्थ बोकेका प्रसंगहरूमा डुबुल्की मार्नेछौं: गजेन्द्र मोक्ष, अजामिल उपाख्यान, र समुद्र मन्थन। यी कथाहरूले हामीलाई संकटको समयमा कसरी भक्तिले काम गर्छ, नाम-स्मरणमा कति शक्ति हुन्छ, र जीवनमा आउने सुख-दुःखलाई कसरी समत्वदृष्टिले हेर्ने भन्ने कुरा सिकाउँछन्।

## रीक्याप (Recap)

हिजो, तेस्रो दिनमा, हामीले महर्षि कपिलले आफ्नी माता देवहृतिलाई दिनुभएको सांख्य-ज्ञानको बारेमा चर्चा गर्यौं। उहाँले कसरी प्रकृति र पुरुषको भेद बुझेर, मनलाई ईश्वरमा लगाएर, र आसक्तिबाट मुक्त भएर मोक्ष प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने सिकाउनुभयो। त्यसैगरी, हामीले राजा ऋषभदेवको कथा सुन्यौं, जसले एक आदर्श राजा, पिता, र अवधूतको रूपमा जीवन बिताएर हामीलाई वैराग्य र आत्म-अनुशासनको पाठ सिकाउनुभयो। उहाँको शिक्षा थियो—यो मानव जीवन केवल इन्द्रियतृप्तिका लागि होइन, अपितु तप, ज्ञान र भगवत्-प्राप्तिका लागि हो।

आज हामी त्यही यात्रालाई अगाडि बढाउँदैछौं। आजका कथाहरूले हामीलाई देखाउनेछन् कि जब जीवनमा ठूलो संकट आइपर्छ, जब हामीलाई लाग्छ कि अब सबै सकियो, त्यतिबेला पनि आशाको एउटा किरण बाँकी हुन्छ—त्यो हो ईश्वरप्रतिको निःस्वार्थ भक्ति।

**मुख्य कथा-भाग: गजेन्द्र मोक्ष (आपत्कालमा भक्ति)**

यो कथा श्रीमद्भागवतको आठौं स्कन्धमा वर्णन गरिएको छ। त्रिकुट पर्वतको सुन्दर उपत्यकामा, जहाँ देवताहरू विचरण गर्थे, त्यहाँ एउटा विशाल सरोवर थियो। त्यस सरोवरमा हात्तीहरूको राजा गजेन्द्र आफ्ना परिवार, यानी हथनीहरू र छावाहरूसँग रमाइलो गरिरहेको थियो। ऊ आफ्नो शक्ति र ऐश्वर्यको मदमा चूर थियो। उसलाई लाग्यो, "म नै यो जंगलको राजा हुँ, मलाई कसले के गर्न सक्छ र?"

एकदिन, जब ऊ जलक्रीडा गरिरहेको थियो, अचानक एउटा शक्तिशाली गोही (ग्राह) ले उसको खुट्टामा समात्यो। सुरुमा त गजेन्द्रले यसलाई सामान्य ठान्यो। उसले आफ्नो पूरै बल लगाएर खुट्टा छुटाउन खोज्यो, तर सकेन। गोहीले उसलाई पानीभित्र तान्न थाल्यो। गजेन्द्रका साथीहरू, हथनीहरू, र छावाहरूले पनि उसलाई बाहिर तान्न खोजे, तर उनीहरूको केही लागेन। बिस्तारै, सबैले आशा मारे र किनारबाट टुलुटुलु हेर्न थाले।

हजारौं वर्षसम्म यो संघर्ष चलिरह्यो। गजेन्द्रको शरीर र मन दुवै गलिसकेको थियो। उसको शक्ति, अहंकार, र भरोसा सबै चकनाचुर भयो। जब उसलाई महसुस भयो कि अब संसारको कुनै पनि शक्तिले उसलाई बचाउन सक्दैन—न परिवार, न साथी, न आफ्नै बल—त्यतिबेला उसलाई आफ्नो पूर्वजन्मको ज्ञान याद आयो। पूर्वजन्ममा ऊ इन्द्रदुयुम्न नामको एक महान राजा र भगवान विष्णुको परम भक्त थियो।

त्यसपछि, उसले आफ्नो अन्तिम शक्ति लगाएर सरोवरबाट एउटा कमलको फूल टिप्यो र आफ्नो सुँडले माथि उठाएर भगवान विष्णुलाई पुकार्न थाल्यो। उसले गरेको स्तुति "गजेन्द्र मोक्ष स्तोत्र" को नामले प्रसिद्ध छ। उसले भन्यो, "हे प्रभु! म को हुँ, मलाई थाहा छैन। म यो संकटबाट मुक्ति चाहन्न, म त यो अज्ञानको बन्धनबाट मुक्ति चाहन्छु। जसरी एउटा अज्ञानी व्यक्तिले पनि आर्त भएर तपाईंलाई पुकार्छ, म त्यसैगरी पुकार्दैछु। मलाई बचाउनुहोस्!"

यो आर्त पुकार सुनेर भगवान विष्णु गरुडमा सवार भएर तुरुन्तै प्रकट हुनुभयो। उहाँले आफ्नो सुदर्शन चक्रले गोहीको शिर काटिदिनुभयो र गजेन्द्रलाई संकटबाट मुक्त गर्नुभयो। भगवानको स्पर्श पाउनासाथ गजेन्द्र आफ्नो दिव्य स्वरूपमा फर्कियो र भगवानको धाममा गयो।

**श्लोक र अर्थ****श्रीमद्भागवतमा गजेन्द्रको यो मार्मिक पुकार यसरी वर्णन गरिएको छ**

नाहं कलेवरस्येमं मोचनं दुःखसंक्षयात्।

प्रार्थये यदहं जाने सर्वथा दुःखकारणम् ॥ श्रीमद्भागवत ८.३.२५ ॥

**अर्थ:** "हे प्रभु! म यो शरीरलाई दुःखको कारण मान्दछु, त्यसैले यस शरीरको मोचन (छुटकारा) को लागि प्रार्थना गरिरहेको छैन। म त अज्ञान, अहंकार र संसारको बन्धनबाट मुक्तिको लागि प्रार्थना गरिरहेको छु।"

**नेपाली सन्दर्भ**

गजेन्द्रको कथा हाम्रो आफ्नै जीवनको कथा हो। हामी पनि आफ्नो जीवनमा शक्ति, पद, पैसा, र सम्बन्धको अहंकारमा बाँचिरहेका हुन्छौं। हामीलाई लाग्छ, "मसँग सबथोक छ, मलाई केही हुँदैन।" तर जब जीवनमा कुनै ठूलो संकट आइपर्छ—चाहे त्यो गम्भीर रोग होस्, आर्थिक संकट होस्, वा सम्बन्धमा थोका होस्—तब हामीलाई थाहा हुन्छ कि हाम्रो अहंकार कति खोक्रो रहेछ। त्यो संकट नै हाम्रो जीवनको "ग्राह" (गोही) हो। जब हाम्रा आफन्त, साथीभाइ, र हाम्रो आफ्नै बुद्धिले पनि काम गर्न छोड्छ, तब हामी गजेन्द्रजस्तै असहाय महसुस गर्छौं। तर यही असहाय अवस्था नै भक्तिको सुरुवात हो। जब "म" सकिन्छ, तब "तपाईं" (ईश्वर) सुरु हुनुहुन्छ। गजेन्द्रले जब आफ्नो सबै अहंकार त्यागेर, पूर्ण शरणागतिको भावले भगवानलाई पुकार्यो, तब भगवान आउनुभयो। यसले

के देखाउँछ भने, ईश्वरलाई हाम्रो धन, शक्ति, वा ज्ञान चाहिएको होइन; उहाँलाई त केवल हाम्रो निश्चल, आर्त पुकार चाहिएको छ। हामीले दशैमा टीका थाप्दा मान्यजनले "आयुर्द्रोणसुते..." भन्दै आशीर्वाद दिनुहुन्छ, त्यसमा "गजेन्द्रस्य बलं" भन्ने वाक्यांश पनि आउँछ। यसले देखाउँछ कि हाम्रो संस्कृतिमा गजेन्द्रको बललाई भक्तिको बलको रूपमा लिइन्छ, शारीरिक बलको रूपमा होइन।

**आयुर्द्रोणसुते श्रियो दशरथे शत्रुक्षयो राघवे। ऐश्वर्यं नहुषे गतिश्च पवने मानञ्च दुर्योधने।  
दानं सूर्यसुते बलं हलधरे सत्यञ्च कुन्तीसुते। विज्ञानं विदुरे भवन्तु भवतां कीर्तिश्च नारायणे॥**

दशैको पौराणिक आशीर्वादमा 'बल' को प्रतीकका रूपमा पहिले 'गजेन्द्रस्य बलं' प्रयोग गरिन्थ्यो। तर, 'बलं हलधरे' भन्दा उच्चारणमा सहज र लयवद्ध (वाचन मैत्री) हुने भएकाले पछिल्लो समयमा यसलाई परिमार्जन गरी प्रचलनमा ल्याइएको हो।

### **मुख्य कथा-भाग: अजामिल उपाख्यान (नामस्मरणको शक्ति)**

यो कथा श्रीमद्भागवतको छैटौँ स्कन्धमा आउँछ र यसले नाम-स्मरणको अकल्पनीय शक्तिलाई उजागर गर्छ। कान्यकुब्ज (आजको कन्नौज) मा अजामिल नामको एक ब्राह्मण बस्थ्यो। ऊ शास्त्रको ज्ञाता, सदाचारी, र आफ्नो धर्म-कर्ममा लीन थियो। उसको विवाह पनि भइसकेको थियो र ऊ आफ्नी पत्नीसँग सुखी जीवन बिताइरहेको थियो।

एकदिन, ऊ जंगलमा समिधा (यज्ञको लागि दाउरा) लिन गएको थियो। त्यहाँ उसले एक वैश्यालाई एक पुरुषसँग आपत्तिजनक अवस्थामा देख्यो। त्यो दृश्यले उसको मनमा यस्तो गहिरो प्रभाव पार्यो कि उसको सारा विवेक र संयम नष्ट भयो। ऊ त्यो वैश्याप्रति मोहित भयो र आफ्नो कुल, धर्म, पत्नी, र परिवार सबैलाई त्यागेर उसैसँग बस्न थाल्यो।

उसले आफ्नो जीवनयापनको लागि चोरी, डकैती, र अनेकौँ पाप कर्महरू गर्न थाल्यो। त्यो वैश्याबाट उसका दश छोराहरू भए। आफ्नो अन्तिम र सबैभन्दा प्रिय छोराको नाम उसले "नारायण" राखेको थियो। ऊ दिनरात त्यही छोराको मायामा डुबेको हुन्थ्यो— "नारायण, यता आऊ," "नारायण, खाना खाऊ," "नारायण, नरोऊ।"

समय बित्दै गयो, अजामिल ८८ वर्षको भयो र मृत्युको समय आयो। जब यमराजका डरलाग्दा दूतहरू (यमदूत) उसलाई लिन आए, उसले उनीहरूको भयानक रूप देख्यो र डरले काँप्न थाल्यो। त्यो डरको क्षणमा, उसले आफ्नो प्रिय छोरालाई जोडले पुकार्यो, "नारायण! मलाई बचाऊ!"

उसले भगवान नारायणलाई सम्झेर होइन, आफ्नो छोरालाई मायाले बोलाएको थियो। तर उसको मुखबाट "नारायण" नाम निस्कनासाथ, भगवान विष्णुका दूतहरू (विष्णुदूत) त्यहाँ प्रकट भए। उनीहरूले यमदूतहरूलाई रोके र भने, "तिमीहरूले यसलाई लान पाउँदैनौ। यसले आफ्नो अन्तिम समयमा भगवान नारायणको नाम लिएको छ। त्यसैले यसका सबै पापहरू नष्ट भइसकेका छन्।"

यमदूत र विष्णुदूतहरूबीच लामो संवाद भयो। विष्णुदूतहरूले नाम-स्मरणको महिमा बताउँदै भने, "जानेर होस् वा नजानेर, जसरी पनि भगवानको नाम लिँदा त्यसले आफ्नो प्रभाव देखाउँछ। जसरी आगोलाई जानेर छोए पनि पोल्छ, नजानेर छोए पनि पोल्छ, त्यसैगरी भगवानको नामले पापलाई जलाएरै छाड्छ।"

अन्ततः, यमदूतहरू फर्किए र अजामिलले नयाँ जीवन पायो। त्यो घटनाले उसको आँखा खोलिदियो। उसलाई पश्चात्ताप भयो र ऊ आफ्नो बाँकी जीवन हरिद्वारमा गएर भगवानको तपस्यामा बिताउन थाल्यो। अन्तमा, उसले योग-समाधिद्वारा शरीर त्याग्यो र वैकुण्ठ धाम प्राप्त गर्यो।

## श्लोक र अर्थ

### नाम-स्मरणको शक्तिबारे भागवत भन्छ

साङ्केत्यं पारिहास्यं वा स्तोभं हेलनमेव वा।

वैकुण्ठनामग्रहणमशेषाघहरं विदुः ॥ श्रीमद्भागवत ६.२.१४ ॥

**अर्थ:** "चाहे सङ्केतमा (जस्तै अजामिलले छोरालाई बोलाउँदा), चाहे ठट्टामा, वा कुनै गीतको लय मिलाउन, वा अपमानपूर्वक नै किन नहोस्, यदि वैकुण्ठ (भगवान) को नाम उच्चारण गरिन्छ भने, त्यसले सम्पूर्ण पापहरूलाई नष्ट गरिदिन्छ भनेर ज्ञानीहरूले भनेका छन्।"

### नेपाली सन्दर्भ

अजामिलको कथाले हामीलाई ठूलो आशा दिन्छ। हामीमध्ये धेरैलाई लाग्छ, "मैले जीवनमा धेरै गल्ती गरेँ, धेरै पाप गरेँ, अब मेरो उद्धार कसरी होला?" अजामिलको कथाले भन्छ—जतिसुकै ठूलो पापी किन नहोस्, यदि उसले अन्तिम समयमा पनि साँचो मनले ईश्वरलाई पुकार्छ भने, उसको उद्धार सम्भव छ।

हाम्रो नेपाली समाजमा बच्चाको नाम भगवानको नाममा राख्ने चलन (जस्तै: राम, कृष्ण, नारायण, दुर्गा, लक्ष्मी) यसै कथाको सांस्कृतिक प्रभाव हो। हामीलाई थाहा नहुन सक्छ, तर हामी दिनमा सयौं पटक आफ्ना छोराछोरीलाई बोलाउँदा भगवानको नाम लिइरहेका हुन्छौं। यो हाम्रो संस्कारमा बसेको "अजाति-भक्ति" (unconscious devotion) हो। यसले देखाउँछ कि हाम्रो संस्कृतिले कसरी धर्मलाई जीवनशैलीमा ढालेको छ।

यो कथाले पश्चात्तापको शक्तिलाई पनि देखाउँछ। अजामिललाई जब आफ्नो गल्तीको महसुस भयो, उसले आफ्नो बाँकी जीवन सुधारमा लगायो। यसको अर्थ हो, गल्ती जोसुकैबाट पनि हुन्छ, तर महत्त्वपूर्ण कुरा त्यो गल्तीलाई स्वीकारेर सुधिनु हो।

### मुख्य कथा-भाग: समुद्र मन्थन (देव-असुर, विष-अमृत, र समत्वदृष्टि)

यो कथा पनि आठौं स्कन्धमा नै छ। एकपटक, दुर्वासा ऋषिको श्रापका कारण स्वर्गका देवताहरू शक्तिहीन र श्रीहीन भए। उनीहरूको राज्यमा असुरहरूले आक्रमण गरे र स्वर्गमाथि अधिकार जमाए। हारेका देवताहरू भगवान विष्णुसमक्ष पुगे।

भगवान विष्णुले उनीहरूलाई एउटा अनौठो उपाय सुझाउनुभयो—असुरहरूसँग मिलेर क्षीर-सागर (दूधको सागर) लाई मन्थन गर्ने। उहाँले भन्नुभयो, "अहिले तिमीहरू कमजोर छौ, त्यसैले असुरहरूसँग सन्धि गर। समुद्र मन्थनबाट अमृत निस्कनेछ, त्यो पिएपछि तिमीहरू अमर हुनेछौ र आफ्नो शक्ति फिर्ता पाउनेछौ।"

देवताहरूले असुर-राज बलिकहाँ गएर यो प्रस्ताव राखे। अमृतको लोभमा असुरहरू पनि तयार भए। मन्दराचल पर्वतलाई मदानी (मन्थन गर्ने औजार) र वासुकी नागलाई नेती (डोरी) बनाइयो। देवताहरूले वासुकी नागको पुच्छर समाते भने असुरहरूले टाउको समाते। भगवान विष्णुले कूर्म (कछुवा) अवतार लिएर मन्दराचल पर्वतलाई आफ्नो पिठ्युँमा अड्याउनुभयो।

जब मन्थन सुरु भयो, सबैभन्दा पहिले हलाहल नामक भयानक विष निस्कियो। त्यसको तापले सारा संसार जल्ल थाल्यो। देवता र असुर दुवै डराएर भाग्न थाले। त्यो विनाशबाट संसारलाई बचाउन, भगवान शिवले त्यो विषलाई आफ्नो कण्ठमा धारण गर्नुभयो र निलकण्ठ कहलाउनुभयो।

त्यसपछि, समुद्रबाट १४ रत्नहरू निस्किए: कामधेनु गाई, उच्चैःश्रवा घोडा, ऐरावत हात्ती, कौस्तुभ मणि, कल्पवृक्ष, अप्सराहरू, र अन्तमा, धन-धान्यकी देवी लक्ष्मी। देवी लक्ष्मीले भगवान विष्णुलाई आफ्नो पतिको रूपमा वरण गर्नुभयो।

अन्तमा, हातमा अमृतको कलश लिएर भगवान धन्वन्तरि प्रकट हुनुभयो। अमृत देखासाथ असुरहरूले त्यो कलश खोसेर भागे। देवताहरू फेरि निराश भए। तब भगवान विष्णुले मोहिनी नामक एक अत्यन्तै सुन्दरी स्त्रीको रूप धारण गर्नुभयो। मोहिनीको रूप देखेर असुरहरू मोहित भए र अमृत बाँड्ने जिम्मा उनैलाई दिए।

मोहिनीले देवता र असुरहरूलाई अलग-अलग पंक्तिमा बसाइन् र चलाखीपूर्वक सारा अमृत देवताहरूलाई मात्र पिलाइन्। राहु नामक एक असुरले यो चाल बुझेर देवताको भेषमा अमृत पियो, तर सूर्य र चन्द्रमाले यो कुरा भगवानलाई भनिदिए। भगवान विष्णुले तुरुन्तै आफ्नो सुदर्शन चक्रले उसको शिर काटिदिनुभयो। तर अमृत पिएको हुनाले उसको टाउको (राहु) र शरीर (केतु) दुवै अमर भए।

## श्लोक र अर्थ

### भगवान शिवले विष पिएर देखाउनुभएको परोपकारको भावनालाई भागवतले यसरी प्रशंसा गर्छ

तप्यन्ते लोकतापेन साधवः प्रायशो जनाः।

परमाराधनं तद्धि पुरुषस्याखिलात्मनः॥ श्रीमद्भागवत ८.७.४४॥

**अर्थ:** "साधु (सज्जन) व्यक्तिहरू प्रायः अरूको दुःख देखेर दुःखी हुन्छन्। सम्पूर्ण आत्माहरूका स्वामी परमात्माको यो नै सबैभन्दा ठूलो आराधना हो कि अरूको दुःखलाई आफ्नो सम्झेर त्यसलाई हटाउने प्रयास गरिन्छ।"

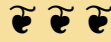
## नेपाली सन्दर्भ

समुद्र मन्थन हाम्रो आफ्नै जीवनको मन्थन हो। हाम्रो मन नै क्षीर-सागर हो। देवताहरू (सद्गुणहरू) र असुरहरू (दुर्गुणहरू) दुवै हामीभित्रै छन्। जब हामी जीवनमा कुनै ठूलो लक्ष्य (अमृत) प्राप्त गर्नको लागि साधना वा संघर्ष (मन्थन) गर्छौं, तब सबैभन्दा पहिले विष (नकारात्मकता, ईर्ष्या, क्रोध, निराशा) नै बाहिर आउँछ।

धेरैजसो मानिसहरू यही विष देखेर डराउँछन् र आफ्नो साधना वा प्रयासलाई बीचमै छोडिदिन्छन्। तर जो व्यक्ति भगवान शिवजस्तै धैर्य र परोपकारको भावनाले त्यो नकारात्मकतालाई पचाएर अगाडि बढ्छ, उसले मात्र जीवनका बहुमूल्य रत्नहरू (सफलता, ज्ञान, समृद्धि) प्राप्त गर्न सक्छ। भगवान शिवले विष पिउनुको अर्थ हो आफ्नो साधनाको क्रममा आउने कठिनाइ र आलोचनालाई शान्तपूर्वक सहन सक्नु।

यो कथाले समत्वदृष्टिको पनि पाठ सिकाउँछ। भगवान विष्णुले देवता र असुर दुवैलाई समान रूपमा मन्थनमा लगाउनुभयो। यसको अर्थ हो, जीवनमा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै पक्षको भूमिका हुन्छ। हामीले आफ्ना दुर्गुणहरूलाई दबाएर होइन, उनीहरूलाई पनि साधनाको प्रक्रियामा सामेल गराएर, उनीहरूको ऊर्जालाई रूपान्तरण गरेर अगाडि बढ्नुपर्छ। जब हामी सुख (अमृत) र दुःख (विष) दुवैलाई समान भावले हेर्न सक्छौं, तब मात्र हामी जीवनको वास्तविक रहस्य बुझ्न सक्छौं।

## भाग २: वैज्ञानिक, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम विश्लेषण



आजका यी तीन कथाहरू केवल पौराणिक कथाहरू मात्र होइनन्, यिनीहरू हाम्रो मस्तिष्क, मनोविज्ञान, र ब्रह्माण्डको संरचनासँग गहिरो रूपमा जोडिएका छन्। आउनुहोस्, यसलाई आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोणबाट बुझ्ने प्रयास गरौं।

### न्युरोलोजिकल बुझाइ (Neurological Understanding)

**१. गजेन्द्र मोक्ष र एमिग्डाला (Amygdala):** गजेन्द्र जब गोहीको पासोमा पर्यो, उसको मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala), जसले डर र "लड वा भाग" (Fight or Flight) प्रतिक्रियालाई नियन्त्रण गर्छ, अत्यधिक सक्रिय भयो। हजारौं वर्षको संघर्षपछि जब उसको शरीर र मन दुवैले हार मान्यो, उसको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex), जसले विवेक, निर्णय, र आत्म-नियन्त्रणको काम गर्छ, सक्रिय भयो। उसले बुझ्यो कि शारीरिक बलले मात्र केही हुँदैन। जब उसले पूर्ण शरणागतिको भावले भगवानलाई पुकार्यो, उसको मस्तिष्कमा अक्सिटोसिन (Oxytocin) र सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता "फिल-गुड" हार्मोनहरू रिलिज भए, जसले उसको डरलाई शान्त गर्यो र उसलाई एक प्रकारको दिव्य आनन्दको अनुभूति गरायो। भक्तिको यो अवस्थाले हाम्रो मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) लाई शान्त गर्छ, जसले गर्दा हामी "म" र "मेरो" को भावनाबाट माथि उठेर ब्रह्माण्डसँग एक भएको महसूस गर्छौं।

**२. अजामिल र न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity):** अजामिलको कथाले हाम्रो मस्तिष्कको न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को सिद्धान्तलाई प्रमाणित गर्छ। न्युरोप्लास्टिसिटी भनेको हाम्रो मस्तिष्कले नयाँ अनुभव र बानीअनुसार आफूलाई परिवर्तन गर्न सक्ने क्षमता हो। अजामिलले वर्षौंसम्म पाप कर्म गरेर आफ्नो मस्तिष्कमा नकारात्मक न्युरल पाथवे (Neural Pathway) बनाएको थियो। तर जब उसले लगातार आफ्नो छोराको माध्यमबाट "नारायण" नाम जपिरह्यो, उसको मस्तिष्कमा एउटा नयाँ, सकारात्मक न्युरल पाथवे बन्न थाल्यो। मृत्युको डरले जब उसले "नारायण" भनी पुकार्यो, त्यो नयाँ पाथवे सक्रिय भयो। यसले के देखाउँछ भने, कुनै पनि मन्त्र वा नामलाई लगातार जप्दा, त्यसले हाम्रो मस्तिष्कको संरचनालाई नै परिवर्तन गर्न सक्छ। यो केवल धार्मिक विश्वास होइन, यो एक वैज्ञानिक प्रक्रिया हो।

**३. समुद्र मन्थन र भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation):** समुद्र मन्थनको कथा भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation) को एक उत्कृष्ट उदाहरण हो। विष निस्कनु भनेको हाम्रो अवचेतन मनमा दबेर रहेका नकारात्मक भावनाहरू (डर, क्रोध, ईर्ष्या) बाहिर आउनु हो। भगवान शिवले विष पिउनु भनेको ती भावनाहरूलाई दबाउनु वा भाग्यु होइन, बरु उनीहरूलाई साक्षी भावले हेरेर, स्वीकार गरेर, र रूपान्तरण गर्नु हो। यो प्रक्रिया हाम्रो प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) ले गर्छ। जब हामी ध्यान वा साधनाको माध्यमबाट आफ्नो प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सलाई बलियो बनाउँछौं, हामी जीवनमा आउने विष (चुनौतीहरू) लाई पचाएर अमृत (अवसरहरू) मा बदल्न सक्छौं।

### क्वान्टम दृष्टिकोण (Quantum Perspective)

**१. नाम-स्मरण र भाइब्रेसन (Vibration):** क्वान्टम फिजिक्सले भन्छ कि यो पूरै ब्रह्माण्ड ऊर्जा (Energy) र कम्पन (Vibration) को खेल हो। हरेक शब्द, हरेक विचारको आफ्नै एक विशिष्ट कम्पन हुन्छ। "नारायण" जस्ता दिव्य नामहरू उच्च कम्पन (High Vibration) भएका शब्दहरू हुन्। जब अजामिलले लगातार यो नाम जप्यो, उसले आफ्नो ऊर्जा क्षेत्र (Energy Field) को कम्पनलाई परिवर्तन गर्यो। क्वान्टम सिद्धान्तअनुसार, समान कम्पन भएका चीजहरूले एक-अर्कालाई आकर्षित गर्छन् (Law of Resonance)। उसको उच्च कम्पनले विष्णुदूतहरूको उच्च कम्पनलाई आकर्षित गर्यो, जबकि यमदूतहरूको कम्पन निम्न थियो। त्यसैले, नाम-जप

भनेको केवल शब्द दोहोर्याउनु होइन, यो आफ्नो आन्तरिक कम्पनलाई ब्रह्माण्डको दिव्य कम्पनसँग मिलाउनु हो।

**२. गजेन्द्रको पुकार र क्वान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्ट (Quantum Entanglement):** क्वान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्ट ले भन्छ कि दुई कणहरू यसरी जोडिन सक्छन् कि उनीहरूबीच जतिसुकै दूरी भए पनि, एउटामा आउने परिवर्तनले अर्कोलाई तुरुन्तै असर गर्छ। गजेन्द्र पूर्वजन्ममा भगवानको भक्त थियो, अर्थात् उसको आत्मा (एक क्वान्टम कण) परमात्मा (ब्रह्माण्डीय क्वान्टम फिल्ड) सँग "एन्ट्याङ्गल्ड" (Entangled) थियो। जब उसले संकटको घडीमा आर्त भएर पुकार्यो, त्यो पुकारले तुरुन्तै भगवान विष्णुसम्म आफ्नो सन्देश पुर्यायो, र भगवान तुरुन्तै प्रकट हुनुभयो। भक्त र भगवानबीचको सम्बन्ध दूरी र समयभन्दा पर हुन्छ।

**३. समुद्र मन्थन र अब्जर्भर इफेक्ट (Observer Effect):** क्वान्टम फिजिक्सको अब्जर्भर इफेक्ट ले भन्छ कि जब हामी कुनै कुरालाई हेर्छौं वा अवलोकन गर्छौं, त्यसले त्यो कुराको व्यवहारलाई परिवर्तन गरिदिन्छ। समुद्र मन्थनमा, भगवान विष्णु कूर्म अवतारको रूपमा र पछि मोहिनीको रूपमा "अब्जर्भर" (अवलोकनकर्ता) हुनुहुन्थ्यो। उहाँको दिव्य चेतनाको उपस्थितिले गर्दा नै मन्थनको प्रक्रिया सम्भव भयो र त्यसबाट अमृत निस्कियो। यसको अर्थ हो, जब हामी आफ्नो जीवनको मन्थन (संघर्ष) लाई साक्षी भावले, ईश्वरीय चेतनाको प्रकाशमा हेर्छौं, तब त्यसको परिणाम सधैं सकारात्मक हुन्छ। हाम्रो चेतनाले नै वास्तविकताको निर्माण गर्छ।

## मनोवैज्ञानिक सुधार र तत्त्व-चिन्तन

आजका यी कथाहरूबाट हामीले आफ्नो व्यवहार, बानी, र भावनात्मक बुद्धिमत्तामा सुधार ल्याउन सक्छौं।

### आजको कथाबाट सिकाइने ५ मुख्य शिक्षा

**१. संकटमा धैर्य नगुमाउनुहोस्:** गजेन्द्रको कथाले सिकाउँछ कि जीवनमा जस्तोसुकै ठूलो संकट आए पनि, आशा र धैर्य कहिल्यै गुमाउनु हुँदैन। जब सबै सांसारिक उपायहरू असफल हुन्छन्, तब आध्यात्मिक उपायले काम गर्छ। आफ्नो घर-परिवारमा कुनै समस्या आउँदा, आत्तिनुको सट्टा, एकछिन शान्त भएर ईश्वरलाई सम्झनुहोस्। त्यो शान्तिले नै समाधानको बाटो देखाउँछ।

**२. पश्चात्ताप नै सबैभन्दा ठूलो प्रायश्चित हो:** अजामिलको कथाले भन्छ, गल्ती गर्नु मानवीय स्वभाव हो, तर त्यो गल्तीलाई स्वीकारेर साँचो मनले पश्चात्ताप गर्नु नै सबैभन्दा ठूलो शुद्धीकरण हो। यदि तपाईंलाई आफ्नो कुनै पुरानो गल्तीले सताइरहेको छ भने, त्यसलाई लुकाउनुको सट्टा, ईश्वरसमक्ष स्वीकार गर्नुहोस् र भविष्यमा त्यस्तो गल्ती नदोहोर्याउने संकल्प गर्नुहोस्।

**३. नाममा अचिन्त्य शक्ति छ:** तपाईं जुनसुकै धर्म वा सम्प्रदाय मान्नुहोस्, आफ्नो इष्टदेवको नाममा विश्वास राख्नुहोस्। दिनमा केही समय निकालेर नाम-जप वा मन्त्र-पाठ गर्नुहोस्। यसले तपाईंको मानसिक तनाव कम गर्छ र तपाईंको भित्र सकारात्मक ऊर्जाको सञ्चार गर्छ। यो तपाईंको लागि एक निःशुल्क "मेन्टल थेरापी" हो।

**४. नकारात्मकतालाई पचाउन सिक्नुहोस्:** समुद्र मन्थनले सिकाउँछ कि हरेक राम्रो कामको सुरुवातमा बाधा र नकारात्मकता (विष) आउँछ नै। सफल व्यक्ति त्यो हो, जसले आलोचना र कठिनाइलाई पचाएर आफ्नो लक्ष्यमा अगाडि बढिरहन्छ। कसैले तपाईंको कुरा काट्छ भने, त्यसलाई व्यक्तिगत रूपमा नलिनुहोस्; त्यसलाई शिवजीले विष पिएजस्तै पचाउनुहोस्।

**५. समत्वदृष्टि विकास गर्नुहोस्:** जीवनमा सुख-दुःख, सफलता-असफलता, मान-अपमान (अमृत र विष) आइरहन्छन्। यी दुवैलाई जीवनको स्वाभाविक प्रक्रिया सम्झेर समभावले हेर्न सिक्नुहोस्। आज तपाईंको घरमा खुसी छाएको छ भने, भोलि कुनै दुःख पनि आउन सक्छ। दुवै अवस्थामा आफ्नो मानसिक सन्तुलन नगुमाउनु नै साँचो जीवन-कला हो।

## भाग ३: लोकसंस्कृति, ध्यान र समापन

**लोक भजन: "नारायण भन, नारायण भन"**

(यो भजन अजामिलको कथा र नाम-स्मरणको महिमामा आधारित छ। यसलाई सामान्य नेपाली लोक लयमा गाउन सकिन्छ।)

(शब्द: मौलिक/परिमार्जित)

नारायण भन, नारायण भन, मुखले नारायण भन,  
तिम्रो दुःख हरण गर्न, आउलान् श्री भगवान् ॥  
अजामिल जस्तो पापी थिएँ, धर्म कर्म भुलेको,  
संसारको मोह-जालैमा, आफैं अल्झी डुबेको।  
छोरालाई बोलाउँदा पनि, नाम आयो मुखैमा,  
यमदूत हारे त्यतिबेला, विष्णुदूत झुल्किए ॥

नारायण भन, नारायण भन, मुखले नारायण भन,  
तिम्रो दुःख हरण गर्न, आउलान् श्री भगवान् ॥  
गजेन्द्रलाई गोहीले तान्यो, गहिरो त्यो तालैमा,  
शक्ति सबै सिद्धियो उसको, पर्यो ठूलो जालैमा।  
कमलको फूल चढाएर, प्रभुलाई पुकार्यो,  
गरुड चढी आउनुभयो, संकट सबै टार्यो ॥

नारायण भन, नारायण भन, मुखले नारायण भन,  
तिम्रो दुःख हरण गर्न, आउलान् श्री भगवान् ॥

**भजनको अर्थ**

यो भजनले हामीलाई सरल भाषामा नाम-स्मरणको शक्तिबारे बताउँछ। यसले भन्छ, "हे मानव! तिम्री आफ्नो मुखले भगवान नारायणको नाम जप। तिम्रो जीवनका सबै दुःख र संकटहरूलाई हटाउन भगवान स्वयं आउनुहुनेछ।" पहिलो अन्तराले अजामिलको कथालाई सम्झाउँछ, जसले अनजानमा आफ्नो छोरालाई बोलाउँदा "नारायण" नाम लिएर पनि मुक्ति पायो। यसले देखाउँछ कि नाममा कति शक्ति छ, चाहे त्यो जसरी पनि लिइयोस्।

दोस्रो अन्तराले गजेन्द्रको कथालाई सम्झाउँछ। जब उसको सारा शक्ति र अहंकार समाप्त भयो र उसले आर्त भएर भगवानलाई पुकार्यो, तब भगवानले उसको रक्षा गर्नुभयो। यो भजनले हामीलाई प्रेरणा दिन्छ कि हामी जस्तोसुकै अवस्थामा भए पनि, यदि हामीले साँचो मनले ईश्वरलाई सम्झ्यौं भने, उहाँले हाम्रो रक्षा अवश्य गर्नुहुन्छ।

**छोटो ध्यान (Guided Meditation): शरणागति ध्यान (५-७ मिनेट)**

(कृपया आफ्नो ठाउँमा आरामसँग बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। ढाड, घाँटी, र टाउकोलाई सीधा राख्नुहोस्।)

१. श्वास-प्रश्वासमा ध्यान (Breathing Awareness): आफ्नो ध्यानलाई श्वास-प्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्। लामो, गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै छोड्नुहोस्। प्रत्येक श्वास भित्र जाँदा, कल्पना गर्नुहोस् कि ब्रह्माण्डको दिव्य ऊर्जा तपाईंको शरीरभित्र प्रवेश गरिरहेको छ। र प्रत्येक श्वास बाहिर जाँदा, कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको शरीरका सबै तनाव, चिन्ता, र नकारात्मकता बाहिर गइरहेका छन्। (यो प्रक्रिया ५-७ पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।)

२. गजेन्द्रको कल्पना (Visualization of Gajendra): अब कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं गजेन्द्र हुनुहुन्छ। तपाईं जीवनरूपी सरोवरमा हुनुहुन्छ, र अहंकार, मोह, र आसक्तिरूपी गोहीले तपाईंको खुट्टा समातेको छ। तपाईंले आफ्नो सारा बल लगाउनुभयो, तर तपाईं छुट्न सक्नुभएन। तपाईंका आफन्त र साथीहरू पनि असहाय छन्। तपाईं पूर्ण रूपमा निराश र असहाय महसुस गर्दै हुनुहुन्छ।

३. शरणागतिको भाव (Feeling of Surrender): अब, आफ्नो मनबाट "म" र "मेरो" को भावलाई पूर्ण रूपमा त्यागिदिनुहोस्। आफ्नो अहंकार, आफ्नो बुद्धि, आफ्नो शक्ति—सबैलाई त्यो गोहीलाई सुम्पिदिनुहोस्। र गजेन्द्रले जस्तै, आफ्नो हृदयबाट आर्त पुकार गर्नुहोस्, "हे प्रभु! म असहाय छु। मलाई तपाईंको शरण चाहिन्छ। म आफूलाई पूर्ण रूपमा तपाईंमा समर्पण गर्दछु। तपाईंको इच्छा नै मेरो इच्छा हो।" यो शरणागतिको भावलाई गहिरोसँग महसुस गर्नुहोस्।

४. दिव्य प्रकाशको अनुभव (Experience of Divine Light): जब तपाईं पूर्ण रूपमा समर्पित हुनुहुन्छ, कल्पना गर्नुहोस् कि माथिबाट एक दिव्य, सुनौलो प्रकाशको किरण तपाईंमाथि वर्षिरहेको छ। यो भगवानको कृपा हो। यो प्रकाशले तपाईंको शरीर र मनलाई स्पर्श गर्नासाथ, तपाईंको डर, चिन्ता, र अहंकारको गोही तुरुन्तै भस्म हुन्छ। तपाईं हल्का र स्वतन्त्र महसुस गर्दै हुनुहुन्छ। तपाईं त्यो दिव्य प्रकाशमा डुबिरहनुभएको छ।

५. मन्त्र जाप (Mantra Chanting): यही आनन्दको अवस्थामा, मनमनै "ॐ नमो भगवते वासुदेवाय" मन्त्रको १० पटक जप गर्नुहोस्। प्रत्येक जपसँगै, त्यो दिव्य ऊर्जा तपाईंको शरीरको हरेक कोशिकामा फैलिरहेको महसुस गर्नुहोस्।

(अब बिस्तारै आफ्नो ध्यानलाई वर्तमान क्षणमा फर्काउनुहोस्। आफ्नो हात-खुट्टालाई हल्का चलाउनुहोस्। जब तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्।)

**समापन**

आज हामीले गजेन्द्र, अजामिल, र समुद्र मन्थनको कथाबाट सिक्‍यौं कि भक्ति, नाम-स्मरण, र समत्वदृष्टिले हाम्रो जीवनलाई कसरी रूपान्तरण गर्न सक्छ। आजको दिनको संकल्प लिऔं—अबदेखि, जब पनि जीवनमा कुनै संकट आउँछ, म आत्तिने छैन, बरु गजेन्द्रले जस्तै धैर्य र विश्वासका साथ ईश्वरलाई पुकार्नेछु। म अजामिलको कथाबाट प्रेरणा लिएर, जानेर वा नजानेर, दिनमा केही समय भगवानको नाम-स्मरणमा बिताउनेछु। र म समुद्र मन्थनको कथाबाट सिकेर, जीवनमा आउने सुख र दुःख दुवैलाई शिवजीले जस्तै समभावले स्वीकार गर्ने प्रयास गर्नेछु।

यही भावनाका साथ, आजको यो चौथो दिनको प्रवचनलाई भगवानको श्रीचरणमा समर्पण गर्दै यहीं विश्राम लिन्छु।

**सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।**

**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥**

ॐ शान्तिः। शान्तिः। शान्तिः।



ॐ

दिन ५

## कृष्ण जन्म र बाल-लीला

(पूतना, तृणावर्त, वृन्दावन-लीला र रास-तत्त्वको आध्यात्मिक व्याख्या)

दिन ५: कृष्ण जन्म र बाल-लीलाको आध्यात्मिक रहस्य

## भाग १: प्रारम्भ र शास्त्रीय कथा विश्लेषण

ॐ ॐ ॐ

## मंगलाचरण

(सुरुमा हल्का, भक्तिपूर्ण संगीतको धुन बज्छ।)

ॐ श्री कृष्णाय गोविन्दाय गोपीजनवल्लभाय नमः।

वन्दे नवघनश्यामं पीतकौशेयवाससम्।

सानन्दं सुन्दरं शुद्धं श्रीकृष्णं प्रकृतेः परम्॥

**अर्थ:** म ती नवीन मेघ जस्तै श्यामवर्ण, रेशमी पीताम्बर धारण गर्नुहुने, सधैं आनन्दमा रहनुहुने, सुन्दर, शुद्ध र प्रकृतिभन्दा पर रहनुभएका भगवान् श्रीकृष्णलाई वन्दना गर्दछु।

सबैमा भगवान् श्रीकृष्णको कृपा रहोस्। आजको यो पाँचौँ दिनको सत्संगमा यहाँहरू सबैलाई हार्दिक स्वागत छ।

## रीक्याप (Recap)

हिजो हामीले चौथो दिनमा आपत्कालमा भक्तिको अद्भुत उदाहरण गजेन्द्र मोक्षको कथा श्रवण गर्यौं। कसरी एउटा गजराजले आफ्नो सम्पूर्ण बल, बुद्धि र अहंकार त्यागेर केवल 'नारायण' भनी पुकार्दा भगवान् प्रकट हुनुभयो भन्ने कुरा बुझ्यौं। यसले हामीलाई के सिकायो भने, जब हामी आफ्नो 'म' लाई पूर्ण रूपमा समर्पण गर्छौं, तब परमात्माको कृपा अवश्य प्राप्त हुन्छ। त्यसैगरी, हामीले अजामिलको कथाबाट नाम-स्मरणको शक्ति कति महान् छ भन्ने जान्यौं। जीवनभर पाप गरे पनि अन्त्यकालमा आफ्नो छोरा 'नारायण' लाई बोलाउँदा उनले मोक्ष पाए। यसको गहिरो अर्थ के हो भने, नाममा यति शक्ति छ कि त्यसले हाम्रो चित्तलाई शुद्ध गरिदिन्छ। अन्तमा, समुद्र मन्थनको कथाले हामीलाई जीवनमा आउने सुख-दुःख, राम्रो-नराम्रो (विष-अमृत) दुवैलाई समत्वदृष्टिले हेर्नुपर्छ भन्ने सिकायो। देवता र असुर दुवै मिलेर मन्थन गरेजस्तै, हाम्रो जीवनमा पनि सकारात्मक र नकारात्मक शक्तिहरूबीच सधैं द्वन्द्व चलिरहन्छ। तर, विवेक (देवता) को पक्षमा उभिएर, धैर्य (मन्दराचल पर्वत) र विश्वास (वासुकी नाग) को डोरीले जीवन-समुद्रलाई मन्थन गर्दा अन्ततः अमृत नै प्राप्त हुन्छ।

## मुख्य कथा-भाग: श्रीकृष्णको प्राकट्य

आज हामी श्रीमद्भागवतको हृदय, दशम स्कन्धमा प्रवेश गर्दैछौं। यो स्कन्ध भगवान् श्रीकृष्णको लीलाले भरिपूर्ण छ। आजको हाम्रो मुख्य विषय हो— भगवान् श्रीकृष्णको जन्म, उहाँको बाल-लीला र त्यसको आध्यात्मिक रहस्य।

कथा सुरु हुन्छ मथुराबाट। मथुरामा उग्रसेन नामका राजा थिए, तर उनका छोरा कंसले आफ्नै पितालाई जेलमा हालेर आफू राजा बने। कंस अत्यन्तै क्रूर र अहंकारी थिए। उनको बहिनी थिइन् देवकी, जसको विवाह वसुदेवसँग भएको थियो। कंस आफ्नी बहिनीलाई धेरै माया गर्थे र धुमधामसँग उनको बिदाइ गर्दै थिए। तर, त्यही बेला एउटा आकाशवाणी भयो: “हे कंस! जुन बहिनीलाई तिमी यति प्रेमले बिदाइ गरिरहेका छौ, उसैको आठौँ गर्भबाट उत्पन्न हुने सन्तानले तिम्रो वध गर्नेछ।”

यो सुन्नासाथ कंसको माया क्षणभरमै क्रोधमा बदलियो। उनले देवकीलाई मार्न तरवार उठाए। तर, वसुदेवले धेरै सम्झाए-बुझाए र आफूहरूबाट जन्मने सबै सन्तान कंसलाई सुम्पिदिने वाचा गरे। कंसले यो कुरा माने र दुवैलाई जेलमा हालिदिए। त्यसपछि, देवकीका एक-एक गरी सातवटा सन्तान जन्मे, र कंसले ती सबैलाई निष्ठुरतापूर्वक मारिदिए। सातौँ गर्भमा भगवान् शेषनाग (बलराम) आउनुभयो, जसलाई योगमायाले वसुदेवकी अर्की पत्नी रोहिणीको गर्भमा (जो गोकुलमा नन्दबाबाको घरमा थिइन्) सारिदिनुभयो।

अब आठौँ गर्भको पालो आयो। भाद्र महिनाको कृष्ण पक्ष, अष्टमी तिथि, रोहिणी नक्षत्र, मध्यरातको समय। चारैतिर अन्धकार थियो, तर जेलको कोठरीभित्र भने अद्भुत प्रकाश फैलियो। भगवान् विष्णु चतुर्भुज रूपमा, शंख, चक्र, गदा, पद्म धारण गरेर प्रकट हुनुभयो। देवकी र वसुदेवले भगवानको स्तुति गरे। भगवानले उनीहरूलाई आफ्नो बाल रूपमा परिणत हुन आग्रह गर्नुभयो र आफूलाई गोकुलमा नन्दबाबाको घरमा छोडी त्यहाँ भर्खरै जन्मेकी बालिकालाई लिएर आउन आज्ञा दिनुभयो।

त्यसपछि चमत्कार भयो! वसुदेव र देवकीका हत्कडी र नेलहरू आफैं खुले। जेलका ढोकाहरू आफैं खुले। पहरेदारहरू गहिरो निद्रामा परे। वसुदेवले बालक कृष्णलाई एउटा टोकरीमा राखेर गोकुलतर्फ लागे। बाहिर मुसलधारे पानी परिरहेको थियो, तर शेषनागले आफ्नो फणाले बालक कृष्णलाई पानीबाट बचाए। यमुना नदीले पनि भगवानको चरण स्पर्श गर्न दुई भागमा विभाजित भई बाटो दिइन्।

वसुदेव गोकुल पुग्दा त्यहाँ पनि सबैजना गहिरो निद्रामा थिए। उनले कृष्णलाई यशोदाको छेउमा सुताइदिए र त्यहाँ जन्मेकी बालिका (योगमाया) लाई लिएर मथुरा फर्किए। उनी जेलमा पुग्नासाथ हत्कडी, नेल र ढोकाहरू पहिलेकै अवस्थामा बन्द भए। बालिका रुन थालिन्, र पहरेदारहरूले कंसलाई खबर गरे। कंस दौडिँदै आयो र बालिकालाई मार्न ढुङ्गामा पछार्न खोज्यो। तर, ती बालिका उसको हातबाट फुत्केर आकाशमा गइन् र आफ्नो अष्टभुजाधारी देवीको रूपमा प्रकट भइन्। उनले भनिन्, “हे मूर्ख कंस! मलाई मारेर के गर्छस्? तलाई मार्ने त कतै जन्मिसकेको छ।” [तँ पापी कंसले के मर्लास मलाई ..... तँलाई मार्ने गोकुलमा पुग्यो। - योगमाया]। यो सुनेर कंस डरायो र त्रसित भयो।

## श्लोक र त्यसको आध्यात्मिक अर्थ

### श्रीमद्भागवतमा कृष्ण जन्मको वर्णन यसरी गरिएको छ

#### श्लोक

अथ सर्वगुणोपेतः कालः परमशोभनः।

यर्होवाजनजन्मर्क्ष शान्तर्क्षग्रहतारकम् ॥ (श्रीमद्भागवत १०.३.१)

**नेपाली अनुवाद:** त्यसपछि, सबै शुभ गुणहरूले युक्त, परम शोभन समय आयो, जब भगवानको जन्म नक्षत्र (रोहिणी) र अन्य ग्रह-नक्षत्रहरू सबै शान्त र शुभ स्थितिमा थिए।

यो श्लोकले के देखाउँछ भने, भगवानको जन्म कुनै आकस्मिक घटना होइन। यो एउटा दिव्य योजना हो। जब पृथ्वीमा अधर्म बढ्छ, तब धर्मको स्थापना गर्न अनुकूल परिस्थिति आफैं बन्छ। 'कालः परमशोभनः' को अर्थ हो—त्यो समय सबैभन्दा उत्तम थियो। यसले हामीलाई के सिकाउँछ भने, हाम्रो जीवनमा पनि जब हामी कुनै महान् कार्यको संकल्प गर्छौं, तब समय, परिस्थिति र प्रकृतिले पनि हामीलाई साथ दिन्छ।

**बाल-लीला: पूतना, तृणावर्त, शकटभञ्जन**

गोकुलमा कृष्णको आगमनले सबैतिर आनन्द छायो। नन्दबाबाले भव्य उत्सव मनाए। तर, कंसले कृष्णलाई मार्न एकपछि अर्को राक्षस पठाउन थाल्यो।

**१. पूतना-वध:** कंसले पठाएकी पहिलो राक्षसी थिई पूतना। उनी एउटी सुन्दरी स्त्रीको रूप धारण गरेर, आफ्नो स्तनमा विष लगाएर कृष्णलाई दूध खुवाउने बहानामा मार्न आइन्। यशोदाले उनलाई चित्र सकिनन् र कृष्णलाई उनको काखमा दिइन्। तर, बालक कृष्णले दूधसँगै उनको प्राण पनि चुसिदिनुभयो। पूतना आफ्नो विशाल राक्षसी रूपमा ढलिन्। उनको शरीरबाट चन्दनको जस्तो सुगन्ध आयो, किनकि उनले भगवानलाई स्पर्श गरेकी थिइन्।

**आध्यात्मिक सन्देश:** पूतना 'अविद्या' (Ignorance) वा 'मिथ्या गुरु' को प्रतीक हो। बाहिरबाट हेर्दा आकर्षक देखिने तर भित्र विष बोकेकी। आजको समाजमा पनि हामीलाई लोभ, लालच र भ्रममा पार्ने धेरै 'पूतना' हरू छन्। चाहे त्यो गलत संगत होस्, हानिकारक विचार होस्, वा भ्रामक विज्ञापन। कृष्णले पूतनाको वध गर्नु भनेको ज्ञानको प्रकाशले अविद्याको अन्धकारलाई हटाउनु हो।

**२. शकटभञ्जन:** एकदिन यशोदाले कृष्णलाई एउटा गाडा (शकट) मुनि सुताएर काममा गइन्। कृष्णले खेल्दाखेल्दै आफ्नो खुट्टाले गाडालाई हल्का धक्का दिनुभयो, र त्यो गाडा चकनाचुर भयो।

**आध्यात्मिक सन्देश:** त्यो गाडा हाम्रो 'संस्कार-शकट' (Cart of Past Impressions) हो। हामी जन्मजन्मान्तरदेखि आफ्ना बानी, आग्रह, र पूर्वाग्रहहरूको भारी बोकेर हिँडिरहेका छौं। जबसम्म हामी यो भारीबाट मुक्त हुँदैनौं, तबसम्म आध्यात्मिक प्रगति सम्भव छैन। बालक कृष्णले गाडा भत्काउनु भनेको भगवानको कृपाले हाम्रा नराम्रा संस्कारहरू नष्ट हुन सक्छन् भन्ने प्रतीक हो।

**३. तृणावर्त-वध:** एकदिन तृणावर्त नामको राक्षस भुमरी (Tornado) को रूपमा आयो र कृष्णलाई उडाएर आकाशमा लग्यो। तर, कृष्णले आफ्नो शरीरलाई यति गहुँगो बनाइदिनुभयो कि त्यो राक्षसले उहाँलाई थाम्न सकेन र भुइँमा खसेर मर्यो।

**आध्यात्मिक सन्देश:** तृणावर्त हाम्रो 'अहंकार' (Ego) को प्रतीक हो, जसले हामीलाई माथि-माथि उडाउँछ र वास्तविकताबाट टाढा लैजान्छ। अहंकारको भुमरीमा फसेको मानिसले आफूलाई सबैभन्दा ठूलो ठान्छ। तर, जब हामीभित्र भगवत्-चेतनाको 'वजन' बढ्छ, तब अहंकारको भुमरी आफैं शान्त हुन्छ।

**वृन्दावन-लीला र रास-तत्त्वको आध्यात्मिक व्याख्या**

कृष्णका बाल-लीलाहरू वृन्दावनमा अझै प्रगाढ भए। माखन चोरी, गोपिनीहरूसँगको ठट्टा, र साथीहरूसँगको खेल—यी सबै लीलाहरूको गहिरो अर्थ छ।

**माखन चोरी:** कृष्णले चोरेको माखन साधारण माखन होइन, त्यो भक्तको 'चित्त' वा 'नवनीत' (Essence of Devotion) हो। गोपिनीहरूले आफ्नो प्रेम र भक्तिले तयार पारेको चित्त-माखन भगवानलाई अर्पण गर्न चाहन्थे। भगवानले चोर्नु भनेको भक्तको चित्तलाई आफ्नो बनाउनु हो।

**रास-लीला:** रास-लीला दशम स्कन्धको सबैभन्दा गहन र रहस्यमय लीला हो। शरद पूर्णिमाको रातमा, कृष्णले मुरली बजाउनुभयो, र त्यसको धुन सुनेर वृन्दावनका गोपिनीहरू आफ्ना घर, परिवार, र सबै कर्तव्य बिर्सेर कृष्णतर्फ दौडिए। कृष्णले उनीहरूसँग महारास गर्नुभयो, जहाँ जति गोपिनी थिए, त्यति नै कृष्ण प्रकट हुनुभयो र हरेक गोपिनीले कृष्णलाई आफूसँगै पाए।

**श्लोक**

तासां मध्ये द्वयोर्द्वयोः प्रविष्टमात्मानं कृष्णम्।

उभयोः कोट्योः प्रसक्तं मणिं मध्ये यथा हैमम्॥ (श्रीमद्भागवत १०.३३.१०)

**नेपाली अनुवाद:** जसरी दुईवटा मणिहरूको बीचमा एउटा सुनको मणि हुन्छ, त्यसरी नै दुई-दुई गोपिनीहरूको बीचमा आफूलाई प्रवेश गराएर कृष्णले रास-लीला गर्नुभयो।

**आध्यात्मिक व्याख्या:** रास-लीला जीवात्मा (गोपिनी) र परमात्मा (कृष्ण) को मिलनको प्रतीक हो। मुरलीको धुन परमात्माको आह्वान (Call of the Divine) हो। जब त्यो आह्वान सुनिन्छ, तब सच्चा भक्तले संसारका सबै बन्धनहरू (लोक-लाज, बन्धन) तोडेर परमात्मातर्फ भाग्छ। रास-लीलामा हरेक गोपिनीले कृष्णलाई आफूसँगै पाउनुको अर्थ हो—परमात्मा एक भएर पनि हरेक भक्तको लागि व्यक्तिगत रूपमा उपलब्ध हुनुहुन्छ। यो कुनै भौतिक वा लौकिक प्रेम होइन, यो विशुद्ध आध्यात्मिक मिलन हो, जहाँ 'म' र 'मेरो' को भाव समाप्त हुन्छ र केवल 'कृष्ण' मात्र बाँकी रहन्छ।

## नेपाली सन्दर्भ

कृष्ण जन्म र बाल-लीलाका यी प्रसंगहरू हाम्रो नेपाली समाजमा गहिरोसँग जोडिएका छन्। कृष्ण जन्माष्टमीमा हामी व्रत बस्छौं, भजन-कीर्तन गर्छौं, र मध्यरातमा कृष्ण जन्मको उत्सव मनाउँछौं। यो केवल एउटा पर्व मात्र होइन, यो हाम्रो जीवनमा पनि 'कृष्ण-चेतना' को जन्म गराउने प्रेरणा हो। कंसको जेल हाम्रो 'अहंकार' र 'अज्ञान' को जेल हो। जब हामी भक्ति र समर्पणको 'वसुदेव' बन्छौं, तब हाम्रो हृदय-कोठरीमा पनि कृष्णको जन्म हुन्छ।

*पूतना, शकटासुर, तृणावर्त जस्ता राक्षसहरू आज पनि हाम्रो समाजमा विभिन्न रूपमा छन्—भ्रष्टाचार, लोभ, सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग, र पश्चिमी संस्कृतिको अन्धो नक्कल। यी सबै 'पूतना' हुन् जसले हाम्रो युवा पुस्ताको चेतनामा विष घोलिरहेका छन्। कृष्णको बाल-लीलाले हामीलाई यी आसुरी शक्तिहरूलाई कसरी परास्त गर्ने भन्ने सिकाउँछ—ज्ञान, विवेक र भक्तिको माध्यमबाट।*

रास-लीलाले हामीलाई सिकाउँछ कि साँचो आनन्द बाहिरी संसारमा होइन, भित्र छ। जसरी गोपिनीहरूले कृष्णको मुरली-धुन सुने, त्यसरी नै हामीले पनि आफ्नो भित्रको 'अनाहत नाद' (Unstruck Sound) सुन्न प्रयास गर्नुपर्छ। हाम्रो नेपाली समाजमा गाइने सिंगीनी, बालन, र अन्य भजनहरू यही रास-तत्त्वकै लौकिक रूप हुन्, जहाँ समूहमा मिलेर भगवानको नाम-गुण गाइन्छ र दिव्य आनन्दको अनुभव गरिन्छ।

## भाग २: वैज्ञानिक, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम विश्लेषण



*अब हामी यी शास्त्रीय कथाहरूलाई आधुनिक विज्ञानको आँखाले हेर्ने प्रयास गरौं। धर्म र विज्ञान दुई फरक कुरा होइनन्, बरु एउटै सत्यलाई हेर्ने दुई फरक दृष्टिकोण हुन्।*

### न्युरोलोजिकल बुझाइ (Neurological Understanding)

**१. कंसको डर र Amygdala:** आकाशवाणी सुनेपछि कंसको मस्तिष्कमा के भयो होला? उसको Amygdala (मस्तिष्कको डर र खतराको केन्द्र) तुरुन्तै सक्रिय भयो। Amygdala ले 'fight or flight' (लड्ने वा भाग्ने) प्रतिक्रिया उत्पन्न गर्छ। कंसले 'fight' को बाटो रोज्यो र देवकीलाई मार्न तयार भयो। यसले देखाउँछ कि जब हाम्रो Amygdala हावी हुन्छ, हाम्रो विवेक (Prefrontal Cortex) ले काम गर्न छोड्छ। कंसले आफ्नो जीवनभर यही डरमा बितायो, र यही डर उसको विनाशको कारण बन्यो।

**२. भक्ति, प्रेम र Oxytocin:** अर्कोतर्फ, जब देवकी-वसुदेवले भगवानको चतुर्भुज रूप देखे, वा जब गोपिनीहरूले कृष्णको मुरली सुने, उनीहरूको मस्तिष्कमा Oxytocin (प्रेम र सम्बन्धको हर्मोन) र Dopamine (आनन्दको हर्मोन) को बाढी आयो। भक्ति र प्रेमले हाम्रो मस्तिष्कको Reward System लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले हामीलाई शान्ति र परमानन्दको अनुभव गराउँछ। रास-लीलाको समयमा गोपिनीहरूको मस्तिष्कको Default Mode Network (DMN), जसले 'म' र 'मेरो' को भावना सिर्जना गर्छ, लगभग बन्द भएको हुन्छ।

उनीहरू 'self' (स्व) को भावनाबाट माथि उठेर 'flow state' (प्रवाहको अवस्था) मा थिए, जहाँ केवल आनन्द र समर्पण थियो।

**३. नाम-स्मरण र Neuroplasticity:** अजामिलको कथामा हामीले नाम-स्मरणको शक्ति देख्यौं। जब हामी कुनै मन्त्र वा भगवानको नाम बारम्बार जप्छौं, यसले हाम्रो मस्तिष्कमा नयाँ न्युरल पाथवे (Neural Pathway) बनाउँछ। यस प्रक्रियालाई Neuroplasticity भनिन्छ। सुरुमा यो प्रयासपूर्ण लाग्न सक्छ, तर बिस्तारै यो हाम्रो बानी बन्छ र हाम्रो अवचेतन मन (Subconscious Mind) मा गहिरोसँग बस्छ। यसले हाम्रो पुरानो नकारात्मक बानी (संस्कार-शकट) लाई तोडेर नयाँ सकारात्मक बानी निर्माण गर्न मद्दत गर्छ।

### कान्टम दृष्टिकोण (Quantum Perspective)

**१. कृष्ण जन्म र Quantum Possibility:** कान्टम फिजिक्सले भन्छ कि कुनै पनि घटना हुनुअघि त्यो 'सम्भावनाको तरंग' (Wave of Possibility) को रूपमा अवस्थित हुन्छ। जब एक 'observer' (अवलोकनकर्ता) ले हेर्छ, तब मात्र त्यो तरंग 'particle' (कण) मा परिणत हुन्छ, अर्थात् घटना घट्छ। कृष्णको जन्म हुनुअघि पृथ्वीमा पाप बढ्नु, देवताहरूले प्रार्थना गर्नु, र कंसको अत्याचार चरममा पुग्यो—यी सबैले एउटा यस्तो 'Quantum Field' (कान्टम क्षेत्र) तयार गर्यो, जहाँ भगवानको अवतरणको 'सम्भावना' सबैभन्दा प्रबल थियो। वसुदेव र देवकीको शुद्ध भक्ति त्यो 'observation' (अवलोकन) थियो, जसले त्यो सम्भावनालाई यथार्थमा बदल्यो।

**२. रास-लीला र Quantum Entanglement:** रास-लीलामा कृष्ण एकै समयमा हजारौं गोपिनीहरूसँग हुनुहुन्थ्यो। यो कसरी सम्भव छ? यसलाई Quantum Entanglement (कान्टम उलझन) को सिद्धान्तसँग जोड्न सकिन्छ। Entanglement को अर्थ हो—दुई वा दुईभन्दा बढी कणहरू यसरी जोडिनु कि उनीहरू जतिसुकै टाढा भए पनि एउटामा आउने परिवर्तनले अर्कोलाई तुरुन्तै असर गर्छ। आइन्स्टाइनले यसलाई 'spooky action at a distance' भनेका थिए। रास-लीलामा, कृष्ण (परमात्मा) र गोपिनीहरू (जीवात्मा) प्रेमको यस्तो गहिरो 'entanglement' मा थिए कि उनीहरूबीच देश-कालको दूरी समाप्त भयो। हरेक गोपिनीले कृष्णलाई आफूसँगै अनुभव गरिन्, किनकि उनीहरू चेतनाको स्तरमा कृष्णसँग एक भइसकेका थिए।

**३. मुरलीको धुन र Vibration:** कान्टम फिजिक्सअनुसार, यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड ऊर्जा र कम्पन (Energy and Vibration) को खेल हो। हरेक वस्तु, हरेक विचारको आफ्नै विशिष्ट कम्पन हुन्छ। कृष्णको मुरलीको धुन साधारण धुन होइन, त्यो 'ब्रह्म-नाद' वा 'ॐ' को कम्पन थियो। त्यो कम्पनले गोपिनीहरूको भित्री चेतनाको कम्पनसँग 'resonance' (अनुनाद) गर्यो, जसले गर्दा उनीहरू संसार बिर्सेर कृष्णतर्फ आकर्षित भए। जब हाम्रो मनको कम्पन परमात्माको कम्पनसँग मिल्छ, तब हामी पनि त्यही दिव्य आनन्दको अनुभव गर्न सक्छौं।

पूर्वीय दर्शन र आधुनिक भौतिक विज्ञानको कसीमा कृष्णको मुरलीको रहस्य अत्यन्तै अर्थपूर्ण छ। कृष्णले प्रयोग गर्ने तीनवटा मुरली—वेणु, मुरली र वंसी—केवल वाद्ययन्त्र मात्र नभई चेतनाका विभिन्न तहका प्रतीक हुन्। ६ इन्च लामो र ६ वटा प्वाल भएको वेणुले पञ्चमहाभूत र छैटौं 'आत्मा' को संयोगलाई जनाउँछ, जसले हाम्रो सुक्ष्म शरीर र कारण शरीरको बीज अवस्थालाई प्रतिनिधित्व गर्छ। त्यस्तै, १८ इन्च लामो मुरली (१+८=९ आयाम) ले मानव शरीरका ९ द्वार (२ आँखा, २ कान, २ नाकका प्वाल, १ मुख, र २ मलद्वार/मूत्रद्वार) र भौतिक प्रकृतिको पूर्ण स्वरूप (9 Dimension) लाई दर्शाउँछ। ५ गोपिनी अर्थात् पञ्चतत्त्वले बनेको यो शरीरमा जब कृष्णको प्राण-वायु भरिन्छ (1 Aatma+1 Paramatmaa = +2 Dimension = total 11 Dimension), तब मात्र जीवनको संगीत बज्छ। १५ इन्चको वंसी (१+५=६ आयाम) मा ९ वटा प्वाल हुन्छन्, जसले ५ ज्ञानेन्द्रिय र अन्तःकरणका ४ भाग (मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार) लाई जनाउँछ। "तासां मध्ये" को अर्थ हो—यी सबै इन्द्रिय र वृत्तिहरूको बीचमा आत्मा वा कृष्ण स्थित हुनुहुन्छ। जब भक्तले आफ्ना यी ९ वटै द्वार वा इन्द्रियलाई कृष्णको अधरमा सुम्पिन्छ, तब मात्र अहंकार पग्लिएर ब्रह्म-नाद उत्पन्न हुन्छ।

कृष्णले कुन मुरली बजाउने भन्ने कुरा भक्तको समर्पणमा भर पर्छ। यदि भक्त संसारमै अल्लिएको छ भने मुरलीको धुनले उसलाई तान्छ। यदि भक्त ध्यानमग्न छ भने वंसीले उसको मन छुन्छ। र यदि भक्त पूर्ण रूपमा शरणागत छ भने वेणुको धुनले उसलाई परमात्मामा विलीन गराइदिन्छ।

यसलाई क्वान्टम भौतिक विज्ञानको परिप्रेक्ष्यबाट हेर्दा श्रीमद्भागवतको श्लोक "दुई गोपिनीको बीचमा एक कृष्ण" (१०.३३.१०) ले क्वान्टम सुपरपोजिसन (**Quantum Superposition**) को अद्भुत नियमलाई पुष्टि गर्छ। विज्ञानमा एउटा कण एकै समयमा धेरै स्थानमा हुन सकेझैं, कृष्ण पनि 'नन्-लोकल' (**Non-local**) हुनुहुन्छ र हरेक भक्तको चेतनाको 'वेभ फङ्सन' मा व्याप्त हुनुहुन्छ। वंसीको ९ औं प्वाल अर्थात् आत्मा परमात्मसँग क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट (**Quantum Entanglement**) मार्फत जोडिएको छ; जसरी ब्रह्माण्डको एउटा कुनामा भएको कणमा परिवर्तन आउँदा अर्को कण तुरुन्तै झंकृत हुन्छ, त्यसरी नै कृष्णको मुरलीको धुनले हरेक जीवात्मालाई एकैसाथ आफ्नो स्रोततर्फ तान्छ।

यसरी हेर्दा, १८ इन्चको मुरलीले हाम्रो स्थूल शरीर (**Physical Body**) का ९ द्वारलाई अन्तर्मुखी बनाउँछ, १५ इन्चको वंसीले सुक्ष्म शरीर (**Mind/Senses**) का विकारलाई शान्त पार्छ र ६ इन्चको वेणुले सिधै कारण शरीर (**Causal Body**) वा आत्मालाई स्पर्श गर्छ। स्थूल शरीर (**Physical Body**) मा ९ वटा मुख्य द्वारहरू (आँखा, कान, नाक, मुख आदि) छन्। १८ को संख्याले संसारको 'माया' र 'युद्ध' (जस्तै महाभारतको १८ दिनको युद्ध वा १८ पुराण) लाई पनि जनाउँछ। कृष्णले जब १८ इन्चको मुरली बजाउनुहुन्छ, उहाँले भक्तको स्थूल शरीर र बाह्य इन्द्रियहरूलाई आकर्षित गर्नुहुन्छ। यसको धुनले संसारमा अल्लिएका ९ वटै द्वारहरूलाई अन्तर्मुखी बनाउँदै "म यो हाडछालाको शरीर मात्र हुँ" भन्ने भ्रमबाट मुक्त गराउन मद्दत गर्छ। यो भौतिक जगतबाट आध्यात्मिक यात्राको पहिलो पाइला हो। सुक्ष्म शरीर (**Subtle Body**) भन्नाले हाम्रो मन, बुद्धि र इन्द्रियहरूको शक्तिलाई बुझिन्छ। यहाँ '६' ले ५ वटा ज्ञानेन्द्रिय र छैटौं 'मन' लाई प्रतिनिधित्व गर्छ। कृष्णले १५ इन्चको वंसी तब बजाउनुहुन्छ जब उहाँ भक्तको सुक्ष्म शरीर अर्थात् विचार र भावनासँग खेलिरहनुभएको हुन्छ। १५ संख्याले चन्द्रमाका १५ तिथि (पक्ष) लाई पनि जनाउँछ, जसले हाम्रो मनको घटबढलाई नियन्त्रण गर्छ। यसको धुनले मनका चञ्चलतालाई शान्त पार्छ र भक्तलाई 'भाव-समाधि' मा लैजान्छ। कारण शरीर (**Causal Body**) भनेको शरीरको त्यो बीज अवस्था हो जहाँ केवल संस्कार र आत्माको मूल रूप रहन्छ। ६ इन्चको वेणु सबैभन्दा छोटो हुन्छ र यसलाई 'अधर' (ओठ) को एकदमै नजिक राखिन्छ। यसले कारण शरीर वा सिधै आत्मालाई स्पर्श गर्छ। जब कृष्णले वेणु बजाउनुहुन्छ, त्यहाँ कुनै शब्द वा राग हुँदैन, केवल 'अनाहत नाद' हुन्छ। यसले भक्तलाई "अहं ब्रह्मास्मि" को स्थितिमा पुऱ्याउँछ, जहाँ भक्त र भगवान बीचको दूरी मेटिन्छ।

अन्त्यमा, रास-लीला कुनै प्राचीन इतिहास वा भौतिक प्रेम होइन, यो त पदार्थ र चेतनाको अनन्त मिलन हो। हाम्रो समाजमा व्याप्त पूतना वा कंस जस्ता आसुरी शक्तिहरूलाई मार्नु भनेको आफ्नो चेतनाको 'फ्रिक्वेन्सी' (**Frequency**) लाई बदल्नु हो। जब हामी यो बुझ्छौं कि हामी केवल एउटा खाली बाँसुरी हौं र हामीभित्रको प्राण स्वयं कृष्ण हुन्, तब मात्र 'म' र 'मेरो' को अहंकार (**Ego-Decoherence**) समाप्त हुन्छ। जसरी दुईवटा मणिहरूको बीचमा एउटा सुनको मणि हुन्छ, त्यसरी नै हाम्रा हरेक विचार र सासको बीचमा कृष्ण हुनुहुन्छ। आफ्नो भित्रको यो 'अनाहत नाद' सुन्न सक्नु नै वास्तविक कृष्ण-चेतनाको जन्म हो, जसले हामीलाई संसारको मोहबाट मुक्त गरी दिव्य आनन्दको रास-लीलामा सामेल गराउँछ।

## मनोवैज्ञानिक सुधार

आजको कथा र यसको वैज्ञानिक विश्लेषणले हाम्रो जीवनमा धेरै सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ:

**डरमाथि विजय:** कंसको कथाले हामीलाई सिकाउँछ कि डरले हाम्रो विवेकलाई नष्ट गर्छ। ध्यान, प्राणायाम र भक्तिको माध्यमबाट हामी आफ्नो Amygdala लाई शान्त गर्न र Prefrontal Cortex लाई बलियो बनाउन सक्छौं, जसले हामीलाई सही निर्णय लिन मद्दत गर्छ।

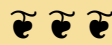
**सम्बन्धमा सुधार:** कृष्ण र गोपिनीहरूको प्रेमले हामीलाई निस्वार्थ प्रेमको पाठ सिकाउँछ। जब हामी आफ्नो परिवार र समाजमा Oxytocin बढाउने गतिविधिहरू (जस्तै: सँगै बसेर खानु, एकअर्काको कुरा सुन्नु, प्रशंसा गर्नु) गर्छौं, तब सम्बन्धहरू आफैं सुमधुर बन्छन्।

**बानी परिवर्तन:** शकटभञ्जनको कथाले हामीलाई आफ्ना नराम्रा बानीहरू तोड्न प्रेरित गर्छ। Neuroplasticity को सिद्धान्तअनुसार, हामी संकल्प र निरन्तर अभ्यासद्वारा कुनै पनि नयाँ बानी बसाल्न सक्छौं।

### तत्त्व-चिन्तन: आजको कथाबाट सिकाइने मुख्य शिक्षाहरू

१. **संकटमा समर्पण:** जब जीवनमा कंस जस्तो संकट आउँछ, तब भाग्ने वा डराउने होइन, वसुदेव-देवकी जस्तै धैर्य र समर्पणको भाव राख्नुपर्छ। पूर्ण समर्पणमा अपार शक्ति हुन्छ।
२. **अविद्यालाई चिन्नु:** हाम्रो वरिपरि पूतना जस्ता धेरै आकर्षणहरू छन्, जसले हामीलाई गलत बाटोमा लैजान सक्छन्। विवेकको आँखाले हेरेर सत्य र असत्य छुट्याउन सक्नुपर्छ।
३. **अहंकारको त्याग:** तृणावर्त जस्तै अहंकारले हामीलाई उडाउँछ तर अन्तमा पछार्छ। विनम्रता र सरलतामा नै साँचो उचाइ छ।
४. **प्रेमको शुद्ध रूप:** रास-लीलाले सिकाउँछ कि साँचो प्रेम कामना वा वासनामा आधारित हुँदैन, यो आत्माको परमात्मासँगको मिलन हो। आफ्नो हरेक कर्मलाई प्रेमपूर्वक परमात्मामा अर्पण गर्नु नै रास हो।
५. **भगवान् सर्वव्यापी हुनुहुन्छ:** जसरी रासमा कृष्ण हरेक गोपिनीसँग हुनुहुन्थ्यो, त्यसरी नै भगवान् हरेक प्राणीको हृदयमा हुनुहुन्छ। हामीले केवल उहाँलाई अनुभव गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

## भाग ३: लोकसंस्कृति, ध्यान र समापन



### लोक गित/भजन

यो भजन कृष्ण जन्माष्टमी वा अन्य उत्सवहरूमा गाइने एक प्रसिद्ध नेपाली भजनको परिमार्जित रूप हो।

भन भन भाइ हो, कृष्ण-कन्हैया।

गोकुलमा जन्मे, हाम्रा कृष्णैया॥

मध्य राति जन्मे, मथुराको जेलैमा।

वसुदेवले बोके, यमुनाको भेलैमा॥

यशोदाको काखमा, खेल्छन् कन्हैया।

भन भन भाइ हो, कृष्ण-कन्हैया॥

पूतनालाई मारे, शकटलाई तोडे।

माखन चोरेर, सबैलाई जोडे॥

वृन्दावनमा बजाए, मीठो मुरलैया।

भन भन भाइ हो, कृष्ण-कन्हैया॥

## गितको अर्थ

यो भजनले कृष्ण जन्म र बाल-लीलाको कथालाई सरल र लोक-लयमा प्रस्तुत गरेको छ। 'भन भन भाइ हो' को आह्वानले सामूहिक रूपमा भगवानको नाम लिन प्रेरित गर्छ, जुन हाम्रो कीर्तन-परम्पराको आधार हो। मथुराको जेलबाट सुरु भएर यमुना पार गर्दै गोकुल पुगेको यात्राले संकटबाट आनन्दतर्फको यात्रालाई दर्शाउँछ। 'यशोदाको काखमा खेल्नु' ले वात्सल्य-भक्तिको मिठास देखाउँछ। पूतना र शकटको वध जस्ता लीलाहरूलाई सम्झिँदै, 'माखन चोरेर सबैलाई जोडे' भन्ने पंक्तिले कृष्णको चोरी पनि प्रेम र एकताको लागि थियो भन्ने भाव प्रकट गर्छ। अन्त्यमा, 'मीठो मुरलैया (मुरली)' ले हामीलाई रास-लीलाको दिव्य प्रेमको स्मरण गराउँछ।

## छोटो ध्यान (Guided Meditation)

(हल्का मुरलीको धुन पृष्ठभूमिमा बजाउन सकिन्छ।)

कृपया आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस्... शरीरलाई एकदमै खुकुलो छोडिदिनुहोस्... मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस्...।

अब तीन पटक लामो र गहिरो श्वास लिनुहोस्... श्वास भित्र लिँदा, ब्रह्माण्डको सम्पूर्ण सकारात्मक ऊर्जा आफूभित्र प्रवेश गरिरहेको कल्पना गर्नुहोस्... र श्वास बाहिर फाल्दा, आफ्ना सबै तनाव, चिन्ता र नकारात्मकता बाहिर गइरहेको महसुस गर्नुहोस्...।

अब आफ्नो ध्यानलाई हृदय-चक्रमा, छातीको बीच भागमा केन्द्रित गर्नुहोस्... कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको हृदय एउटा सुन्दर कमलको फूल हो, जुन बिस्तारै फुल्दैछ...।

अब कल्पना गर्नुहोस्, त्यो कमलको फूलको बीचमा एउटा सानो, निलो प्रकाशको बिन्दु छ... त्यो प्रकाश बिस्तारै फैलिरहेको छ... र त्यस प्रकाशबाट भगवान् श्रीकृष्णको बाल-रूप प्रकट भइरहेको छ...।

उहाँको घुँघराले कपाल... मयूरको प्वाँख... निधारमा चन्दनको तिलक... ठूला-ठूला, करुणाले भरिएका आँखाहरू... ओठमा हल्का मुस्कान... हातमा माखनको डल्लो...।

उहाँको दिव्य रूपलाई हेर्नुहोस्... उहाँको मुस्कानलाई महसुस गर्नुहोस्... उहाँको उपस्थितिमा तपाईं पूर्ण रूपमा सुरक्षित र प्रेमले भरिएको महसुस गर्दै हुनुहुन्छ...।

अब, मनमनै एउटा मन्त्र जपुहोस्... 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय'... हरेक श्वाससँगै 'ॐ नमो भगवते' र श्वास छोड्दा 'वासुदेवाय'...।

(केही बेर मौनता...)

तपाईंको हृदयमा विराजमान बाल-कृष्णको त्यो दिव्य प्रकाश तपाईंको सम्पूर्ण शरीरमा फैलिरहेको छ... तपाईंको हरेक कोशिका (cell) त्यो प्रकाशले भरिँदैछ... तपाईं आनन्द र शान्तिले ओतप्रोत हुनुहुन्छ...।

अब बिस्तारै आफ्नो ध्यानलाई बाहिरी संसारमा फर्काउनुहोस्... आफ्ना हात-खुट्टाहरूलाई हल्का चलाउनुहोस्... दुवै हातलाई आपसमा रगडेर, त्यसको न्यानोपनलाई आफ्नो आँखामा राख्नुहोस्... र बिस्तारै, मुस्कानका साथ आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्...। हरि ॐ तत् सत्।

## समापन

आज हामीले भगवान् श्रीकृष्णको जन्म र बाल-लीलाको माध्यमबाट जीवनका गहिरा रहस्यहरू बुझ्ने प्रयास गर्यौं। कृष्णको हरेक लीला हाम्रो जीवनलाई सुधार्ने एउटा सूत्र हो। उहाँको जन्मले हामीलाई आशा दिन्छ कि जतिसुकै अन्धकार भए पनि, सत्यको प्रकाश अवश्य जन्माउने छ।

हाम्रो संकल्प हुनुपर्छ—हामी पनि आफ्नो जीवनमा रहेका कंस, पूतना र शकटासुर जस्ता नकारात्मकतालाई परास्त गर्नेछौं। हामी आफ्नो हृदयलाई यति शुद्ध बनाउनेछौं कि त्यहाँ कृष्ण-चेतनाको जन्म हुन सकोस्। हामी आफ्नो हरेक कर्मलाई प्रेम र समर्पणका साथ गर्नेछौं, मानौं हामी वृन्दावनमा कृष्णसँग रास-लीला गरिरहेका छौं।

यही भावनाका साथ, आजको यो सत्संगलाई भगवानको चरणमा अर्पण गर्दै, हामी आफ्नो वाणीलाई यहीं विश्राम दिन्छौं।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभागभवेत् ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

(अन्त्यमा सामूहिक आरती/भजन।)



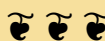


दिन ६

## मथुरा-द्वारका लीला र उद्धव-संवाद

(गोवर्धन, रुक्मिणी विवाह, धर्म र गृहस्थाश्रम शिक्षा)

## भाग १: प्रारम्भ र शास्त्रीय कथा विश्लेषण



## मंगलाचरण

(सुरुमा शान्त र भक्तिपूर्ण वातावरण बनाउनको लागि यो भजन गाउन सकिन्छ)

श्रीकृष्ण गोविन्द हरे मुरारे, हे नाथ नारायण वासुदेव।

जिह्ने पिबस्वामृतमेतदेव, गोविन्द दामोदर माधवेति॥

हे मेरा मन, हे मेरा जिब्रो! अरू व्यर्थ कुरामा किन लाग्छौ? केवल यो अमृत रसपान गर: श्रीकृष्ण, गोविन्द, हरि, मुरारि, हे नाथ, नारायण, वासुदेव। गोविन्द, दामोदर, माधव। यी नामहरू केवल शब्द होइनन्, यी चेतनाका ढोका हुन्। आउनुहोस्, आज हामी चेतनाको यही ढोकाबाट श्रीमद्भागवत महापुराणको छैटौं दिनको यात्रामा प्रवेश गरौं।

## रीक्याप (Recap)

हिजो हामीले भगवान श्रीकृष्णको बाल्यकाल र वृन्दावन लीलाको दिव्य रसमा डुबुल्की लगायौं। हामीले बुझ्यौं कि रासलीला कुनै साधारण भौतिक नृत्य थिएन, यो त जीवात्मा र परमात्माको मिलनको आध्यात्मिक उत्सव थियो। हामीले सिक्नु थियो कि कसरी पूतना, तृणावर्त जस्ता असुरहरू हाम्रै भित्रका अहंकार, लोभ र मोहका प्रतीक हुन् र कृष्णको बाललीलाले हामीलाई ती आसुरी वृत्तिहरूलाई कसरी जित्ने भनेर सिकाउँछ। हिजोको कथाले हामीलाई निस्वार्थ प्रेम र समर्पणको बाटो देखायो।

आज हामी भगवानको लीलाको अर्को चरणमा प्रवेश गर्दैछौं। वृन्दावनको बाँसुरीको धुन अब मथुराको राजनीति र द्वारकाको राजधर्ममा परिणत हुँदैछ। आजको दिन हामी श्रीकृष्णको मथुरा र द्वारका लीला, गोवर्धन पूजाको रहस्य, रुक्मिणी विवाहको आदर्श, र उद्धव-संवादको ज्ञानमा केन्द्रित हुनेछौं। आजको कथाले हामीलाई गृहस्थाश्रममा बसेर पनि कसरी धर्म, कर्तव्य र अध्यात्मको सन्तुलन मिलाउने भन्ने व्यवहारिक शिक्षा दिनेछ।

## मुख्य कथा-भाग: मथुरादेखि द्वारकासम्मको यात्रा

वृन्दावनको रास र प्रेमको अध्यायपछि, कृष्णको जीवनले नयाँ मोड लिन्छ। कंसको निमन्त्रणामा, कृष्ण र बलराम मथुरा प्रस्थान गर्नुहुन्छ। यो केवल एक भौतिक यात्रा थिएन, यो

'गोकुलको गोप (साधारण गोठालो / ग्रामीण जीवनको व्यक्ति)' बाट 'मथुराको राजा' बन्ने यात्रा थियो।

## १. गोवर्धन लीला: प्रकृतिको सम्मान

भागवतमा गोवर्धन लीलाको प्रसङ्ग दशम स्कन्धमा आउँछ। यो कथा केवल इन्द्रको अहंकार तोड्ने घटना मात्र होइन, यसमा गहिरो पर्यावरणीय र दार्शनिक सन्देश लुकेको छ। वृन्दावनवासीहरू परम्परागत रूपमा इन्द्रको पूजा गर्थे, जसलाई वर्षाको देवता मानिन्थ्यो। तर बालक कृष्णले प्रश्न गर्नुभयो, "हाम्रो जीवन र जीविकाको आधार यी गाई, यी जङ्गल, र यो गोवर्धन पर्वत होइन र? हामीले प्रत्यक्ष लाभ दिने यिनको पूजा नगरी किन अदृश्य देवताको पूजा गर्ने?"

यो प्रश्नले परम्परामाथि विवेकको विजयको सुरुवात गर्यो। कृष्णले तर्क दिनुभयो, "कर्मणैव हि संसिद्धिः..." अर्थात् कर्मबाटै सिद्धि प्राप्त हुन्छ। हाम्रो कर्म गाई चराउने, खेती गर्ने हो, र यसको आधार यो पर्वत र यहाँको प्रकृति हो। त्यसैले पूजा प्रकृतिको हुनुपर्छ। यो आजको Ecological-Theology (पर्यावरणीय-धर्मशास्त्र) को मूल आधार हो। कृष्णले हामीलाई हजारौं वर्ष पहिले नै 'प्रकृति नै परमात्मा हो' भन्ने सिकाउनुभयो। जब इन्द्र क्रोधित भएर अतिवृष्टि गराए, कृष्णले गोवर्धन पर्वतलाई छाता जस्तै उचालेर सम्पूर्ण वृन्दावनवासीको रक्षा गर्नुभयो। यो केवल एक चमत्कार थिएन, यो प्रतीक थियो कि जब हामी प्रकृतिसँग एकाकार हुन्छौं, प्रकृतिले नै हाम्रो रक्षा गर्छ।

### श्लोक र अर्थ

तस्माद् गवां ब्राह्मणदेवतानां, तथाद्रिराजस्य च यज्ञोऽस्तु।

य इन्द्रयागसम्भारस्तैरयं साध्यतां मखः ॥ श्रीमद्भागवत, १०.२४.२५ ॥

**अर्थ:** त्यसकारण, गाई, ब्राह्मण, देवता र यो पर्वतराज गोवर्धनको सम्मानमा यज्ञ गरियोस्। इन्द्रको यज्ञका लागि जम्मा गरिएका सामग्रीहरूले यही यज्ञ (गोवर्धन पूजा) सम्पन्न गरियोस्।

**नेपाली सन्दर्भ:** हाम्रो नेपालमा पनि गाई पूजा (तिहारमा), कुकुर पूजा, र वृक्षारोपण जस्ता परम्पराहरू छन्। गोवर्धन पूजाले हामीलाई सिकाउँछ कि यी परम्पराहरू केवल कर्मकाण्ड होइनन्, यिनमा गहिरो पर्यावरणीय चेतना लुकेको छ। आज जब हामी जलवायु परिवर्तन (Climate Change) को समस्यासँग जुधिरहेका छौं, गोवर्धन लीलाको सन्देश झनै सान्दर्भिक भएको छ। हामीले हाम्रो हिमाल, नदी, र जङ्गललाई देवता मानेर सम्मान गर्न सके मात्र हाम्रो भविष्य सुरक्षित हुन्छ।

## २. रुक्मिणी विवाह: आदर्श गृहस्थ जीवनको सुरुवात

मथुरामा कंसको वध गरेपछि कृष्णले द्वारकालाई आफ्नो कर्मभूमि बनाउनुभयो। यहीं उहाँको विवाह विदर्भकी राजकुमारी रुक्मिणीसँग भयो। रुक्मिणीले कृष्णको गुण सुनेर मनमनै उहाँलाई पति मानिसकेकी थिइन्, तर उनका दाजु रुक्मिले उनको विवाह शिशुपालसँग गर्न खोजेका थिए। तब रुक्मिणीले एक ब्राह्मणमार्फत कृष्णलाई गोप्य सन्देश पठाइन्। यो सन्देश भागवतको सबैभन्दा सुन्दर प्रेमपत्र मानिन्छ।

### श्लोक र अर्थ

श्रुत्वा गुणान् भुवनसुन्दर शृण्वतां ते, निर्विशय कर्णविवरैर्हरतोऽङ्गतापम्।

रूपं दृशां दृशिमदखिलार्थलाभं, त्वय्यच्युताविशति चित्तमपत्रपं मे ॥ श्रीमद्भागवत, १०.५२.३७ ॥

**अर्थ:** हे भुवनसुन्दर! हजुरका गुणहरू, जसले सुन्नेहरूको कानमा प्रवेश गरेर शरीरको सारा ताप (पीडा) हरण गर्दछ, र हजुरको रूप, जसले आँखा भएकाहरूलाई सम्पूर्ण पुरुषार्थको फल प्रदान गर्दछ, त्यसलाई सुनेर र जानेर, हे अच्युत! मेरो लज्जाहीन चित्त हजुरमा नै प्रवेश गरेको छ।

यो केवल एक विवाहको कथा होइन, यो आत्माको परमात्माप्रतिको आकर्षणको कथा हो। कृष्णले रुक्मिणीको हरण गरेर विवाह गर्नुभयो, जुन त्यस समयको धर्म र सामाजिक मान्यता अनुसार थियो। यसले देखाउँछ कि जहाँ साँचो प्रेम र समर्पण हुन्छ, त्यहाँ परमात्मा स्वयं उपस्थित हुनुहुन्छ। कृष्ण र रुक्मिणीको गृहस्थ जीवन आजका दम्पतीहरूका लागि एक आदर्श हो। उनीहरूको सम्बन्धमा प्रेम, सम्मान, र एकअर्काको आध्यात्मिक यात्राप्रतिको समझदारी थियो।

**नेपाली सन्दर्भ:** आज नेपाली समाजमा सम्बन्धविच्छेदका घटनाहरू बढिरहेका छन्। यसको एउटा कारण हो हामीले विवाहलाई केवल सामाजिक वा भौतिक सम्झौताको रूपमा हेर्नु। रुक्मिणी विवाहले हामीलाई सिकाउँछ कि विवाह दुई आत्माको मिलन हो, जहाँ एकअर्काको गुणको सम्मान हुन्छ र आध्यात्मिक लक्ष्य साझा हुन्छ। जब पति-पत्नीले एकअर्कालाई नारायण र लक्ष्मीको रूपमा हेर्न थाल्छन्, तब गृहस्थ आश्रम तपोवन बन्छ।

### ३. उद्धव-संवाद: ज्ञान र भक्तिको समन्वय

उद्धव कृष्णका सखा र मन्त्री थिए, जो आफूलाई ठूलो ज्ञानी मान्थे। उनलाई निर्गुण, निराकार ब्रह्मको ज्ञानमा गर्व थियो। कृष्णले उनको ज्ञानको अहंकारलाई प्रेमको आँसुले पखाल्न उनलाई वृन्दावन पठाउनुभयो। कृष्णले भन्नुभयो, "हे उद्धव! गोपिनीहरू म बिना विरहमा छन्, गएर मेरो सन्देश देऊ र उनीहरूलाई सम्झाऊ।"

उद्धव वृन्दावन पुगेर गोपिनीहरूलाई निर्गुण ब्रह्मको उपदेश दिन थाले, "कृष्ण त सर्वव्यापी छन्, उनी कतै गएका छैनन्। तिमीहरू किन रोइरहेका छौ? आँखा बन्द गर र उनलाई आफ्नै भित्र अनुभव गर।" यो सुनेर गोपिनीहरू हाँस्र थाले। एक गोपिनीले भनिन्, "हे उद्धव! हामीलाई तिम्रो यो सुखा ज्ञान चाहिँदैन। हाम्रो लागि त कृष्ण हाम्रो आँखाको नानी हो, हाम्रो मनको ढुकढुकी हो। यदि उनी सर्वव्यापी छन् भने, के उनी हाम्रो आँसुमा छैनन्? के उनी हाम्रो विरहमा छैनन्?"

*गोपिनीहरूको यो प्रेम र तर्क सुनेर उद्धवको ज्ञानको अहंकार पलियो। उनले बुझे कि सच्चा ज्ञान प्रेम बिना अधुरो हुन्छ। भक्ति र ज्ञान एकै सिक्काका दुई पाटा हुन्। उनले गोपिनीहरूको चरणमा परेर भने, "म यी गोपिनीहरूको चरणको धूलो बन्न चाहन्छु।"*

**नेपाली सन्दर्भ:** हामीमध्ये धेरैजना 'म जात्रे छु, म बुझे छु' भन्ने अहंकारमा बाँचिरहेका हुन्छौं। हामी शास्त्र पढ्छौं, तर त्यसको मर्मलाई हृदयमा उताउँदैनौं। उद्धव-संवादले हामीलाई सिकाउँछ कि सच्चा अध्यात्म भनेको दिमागमा जानकारी थुपार्नु होइन, हृदयलाई प्रेम र करुणाले भरनु हो। परिवारमा पनि, हामी तर्क र बौद्धिकताले होइन, प्रेम र समझदारीले सम्बन्धलाई जोड्न सक्छौं।

## भाग २: वैज्ञानिक, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम विश्लेषण



*आजका यी दिव्य लीलाहरू केवल पौराणिक कथाहरू होइनन्, यिनीहरू हाम्रो मस्तिष्क, हाम्रो चेतना र यो ब्रह्माण्डको कार्यशैली बुझाउने वैज्ञानिक सूत्र हुन्। आउनुहोस्, यसलाई आधुनिक विज्ञानको आँखाबाट हेरौं।*

### न्युरोलोजिकल बुझाइ: मस्तिष्कमा धर्म र कर्तव्यको सन्तुलन

#### १. गोवर्धन लीला र Prefrontal Cortex (PFC)

कृष्णले जब इन्द्रको पूजाको सट्टा गोवर्धनको पूजा गर्ने तर्क दिनुभयो, उहाँले वास्तवमा परम्परागत, भावनात्मक निर्णय (Limbic System driven decision) को सट्टा विवेकपूर्ण, तार्किक निर्णय (PFC driven decision) लिन प्रेरित गर्नुभयो। हाम्रो मस्तिष्कको अगाडिको भाग, Prefrontal Cortex (PFC), लाई हाम्रो विवेक, योजना र निर्णय लिने क्षमताको प्रमुख (Chief Executive Officer, CEO) मानिन्छ। जब हामी बिनासोचविचार परम्परालाई पछ्याउँछौं, हाम्रो मस्तिष्कको Amygdala (डर र भावनाको केन्द्र) बढी सक्रिय हुन्छ। तर जब हामी कृष्णले जस्तै 'किन?' र 'कसरी?' भनेर प्रश्न गर्छौं, हामी हाम्रो PFC लाई सक्रिय बनाउँछौं। गोवर्धन पूजाले हामीलाई 'critical thinking' (आलोचनात्मक सोच) र विवेकको प्रयोग गर्न सिकाउँछ, जसले हाम्रो PFC लाई बलियो बनाउँछ।

## २. रुक्मिणी विवाह र Oxytocin को भूमिका

रुक्मिणीले कृष्णको गुण सुनेरै प्रेम गर्नु र कृष्णले उनको भावनाको सम्मान गर्नु - यो प्रक्रियामा 'Oxytocin' नामक हर्मोनको ठूलो भूमिका हुन्छ। Oxytocin लाई 'love hormone' वा 'bonding hormone' पनि भनिन्छ। जब हामी कसैप्रति गहिरो विश्वास, प्रेम र समर्पण महसुस गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले यो हर्मोन उत्पादन गर्छ। यसले सामाजिक सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ र तनाव कम गर्छ। रुक्मिणी र कृष्णको सम्बन्धले देखाउँछ कि साँचो प्रेम र विश्वासमा आधारित सम्बन्धले हाम्रो न्युरोकेमिस्ट्रीलाई नै सकारात्मक बनाउँछ। गृहस्थ जीवनमा जब पति-पत्नीबीच सम्मान र प्रेम हुन्छ, उनीहरूको शरीरमा Oxytocin को स्तर बढ्छ, जसले उनीहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउँछ।

## ३. उद्भव-संवाद र Empathy Circuit

उद्भव जब वृन्दावन पुगे, उनी 'Cognitive Empathy' (बौद्धिक समानुभूति) ले भरिएका थिए - उनलाई थाहा थियो कि गोपिनीहरू दुःखी छन्। तर जब उनले गोपिनीहरूको प्रेम र विरह देखे, उनको मस्तिष्कमा 'Emotional Empathy' (भावनात्मक समानुभूति) को सर्किट सक्रिय भयो। यो हाम्रो मस्तिष्कको 'Mirror Neuron System' सँग सम्बन्धित छ। जब हामी अरूलाई कुनै भावना अनुभव गरिरहेको देख्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको त्यही भाग सक्रिय हुन्छ, मानौं हामी आफैं त्यो अनुभव गरिरहेका छौं। गोपिनीहरूको आँसु देखेर उद्भवको मस्तिष्कले पनि त्यही पीडा महसुस गर्यो। यसले उनको अहंकारलाई गलायो र उनलाई बढी करुणापूर्ण बनायो। यसले सिकाउँछ कि ज्ञानले मात्र मानिसलाई परिवर्तन गर्दैन, भावनात्मक सम्बन्ध र करुणाले मात्र साँचो रूपान्तरण ल्याउँछ।

## कान्टम दृष्टिकोण: द्वारका लीला र ब्रह्माण्डीय चेतना

### १. कृष्णको विश्वरूप र Quantum Field Theory

भागवतमा कृष्णले विभिन्न समयमा आफ्नो विराट रूप देखाउनुभएको छ। यो कुनै जादु होइन, यो कान्टम फिजिक्सको गहिरो सत्यको प्रतीक हो। Quantum Field Theory (QFT) अनुसार, यो ब्रह्माण्डमा हामीले देखे हरेक कण (electron, proton) वास्तवमा एउटा विशाल, अदृश्य फिल्ड (field) को कम्पन (vibration) मात्र हो। Electron field, quark field, Higgs field सबै फिल्डहरू मिलेर एउटा 'Universal Quantum Field' बनेको छ। कृष्णको विश्वरूप त्यही Universal Field को प्रतीकात्मक अभिव्यक्ति हो, जहाँ सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एउटै चेतनामा समेटिएको देखिन्छ। कृष्ण व्यक्ति होइनन्, उहाँ त्यो फिल्ड हो, त्यो चेतना हो, जसबाट सम्पूर्ण सृष्टि प्रकट हुन्छ।

### २. गोवर्धन लीला र Quantum Entanglement

कृष्णले भन्नुभयो, "यो पर्वत, यी गाई, र हामी सबै एकै हौं।" यो कान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट (Quantum Entanglement) को सिद्धान्तसँग मिल्दोजुल्दो छ। यो सिद्धान्त अनुसार, दुई वा दुईभन्दा बढी कान्टम कणहरू यसरी जोडिन सक्छन् कि उनीहरूबीच जतिसुकै दूरी भए पनि, एउटामा आउने परिवर्तनले अर्कोलाई तुरुन्तै असर गर्छ। आइन्स्टाइनले यसलाई 'spooky action at a distance' भनेका थिए। गोवर्धन लीलाले हामीलाई सिकाउँछ कि हामी प्रकृतिबाट अलग छैनौं, हामी प्रकृतिसँग 'entangled' छौं। जब हामी रुख काट्छौं, हामी आफैंलाई काटिरहेका हुन्छौं। जब हामी नदीलाई प्रदूषित गर्छौं, हामी आफ्नै रगतलाई प्रदूषित गरिरहेका हुन्छौं। यो ब्रह्माण्डीय एकताको अनुभूति नै सच्चा अध्यात्म हो।

### ३. नामस्मरण र Vibration को शक्ति

उद्भवले गोपिनीहरूलाई निर्गुण ब्रह्मको ध्यान गर्न भने, तर गोपिनीहरू 'कृष्ण, कृष्ण' नाम जपिरहे। कान्टम फिजिक्सले भन्छ कि यो ब्रह्माण्डमा सबै कुरा कम्पन (Vibration) हो। हरेक शब्द, हरेक विचारको आफ्नै फ्रिक्वेन्सी हुन्छ। 'कृष्ण' शब्द केवल एक नाम होइन, यो एक शक्तिशाली मन्त्र हो, जसको कम्पनले हाम्रो

चेतनाको स्तरलाई माथि उठाउँछ। जब हामी लगातार एउटै नाम वा मन्त्र जपिरहन्छौं (जसलाई 'Mantra Meditation' भनिन्छ), हाम्रो मस्तिष्कको तरंग (Brainwaves) अल्फा (Alpha) र थीटा (Theta) अवस्थामा जान्छ, जसले गहिरो शान्ति र आनन्दको अनुभूति गराउँछ। गोपिनीहरूको नामस्मरणले देखाउँछ कि भक्तिको बाटो सरल तर अत्यन्त शक्तिशाली छ।

## मनोवैज्ञानिक सुधार र तत्त्व-चिन्तन

आजको कथाले हाम्रो मनोविज्ञानमा गहिरो र सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

- **कर्तव्य र धर्मको सन्तुलन:** कृष्णको जीवनले हामीलाई सिकाउँछ कि गृहस्थ जीवनमा रहेर पनि आध्यात्मिक उचाइ हासिल गर्न सकिन्छ। यसले हामीलाई काम र परिवारप्रतिको हाम्रो कर्तव्यलाई बोझको रूपमा होइन, ईश्वर सेवाको रूपमा हेर्न प्रेरित गर्छ। यसले 'Work-Life Balance' को तनावलाई 'Work-Life Integration' को आनन्दमा बदल्छ।
- **भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence):** उद्धवको रूपान्तरणले हामीलाई अरूको भावनालाई बुझ्न र सम्मान गर्न सिकाउँछ। यसले हाम्रो सम्बन्धहरूमा गहिराइ ल्याउँछ र हामीलाई बढी empathic (समानुभूतिपूर्ण) बनाउँछ।
- **अहंकारको विसर्जन:** गोवर्धन लीलाले प्रकृतिको अगाडि हाम्रो अहंकार केही होइन भन्ने देखाउँछ भने, उद्धव-संवादले ज्ञानको अहंकारलाई प्रेमले मात्र जित्र सकिन्छ भन्ने सिकाउँछ। यसले हामीलाई विनम्र र ग्रहणशील बन्न मद्दत गर्छ।

## आजको कथाबाट सिकाइने ४ मुख्य शिक्षा

१. **प्रकृति-पूजा नै परमात्मा-पूजा हो:** आफ्नो घरको कौसीको गमलादेखि देशको हिमालसम्म, प्रकृतिलाई सम्मान र प्रेम गर्नुहोस्। तपाईंको हरेक क्रियाकलाप पर्यावरण-मैत्री (eco-friendly) हुनुपर्छ। यो नै आजको सबैभन्दा ठूलो धर्म हो।
२. **गृहस्थ आश्रम एक तपोवन हो:** आफ्नो पति वा पत्नीलाई केवल भौतिक साथीको रूपमा नहेर्नुहोस्, उहाँहरूलाई आफ्नो आध्यात्मिक यात्राको सहयात्रीको रूपमा हेर्नुहोस्। एकअर्काको सम्मान र प्रेमले घरलाई मन्दिर बनाउनुहोस्।
३. **ज्ञान र भक्तिको सन्तुलन:** केवल किताब पढेर वा प्रवचन सुनेर ज्ञानी भइँदैन। त्यो ज्ञानलाई प्रेम र करुणाको व्यवहारमा उतार्नुहोस्। आफ्नो परिवार र समाजप्रति विनम्र र सहयोगी बन्नुहोस्।
४. **कर्तव्य नै धर्म हो:** कृष्णले राजाको रूपमा, पतिको रूपमा, मित्रको रूपमा, र गुरुको रूपमा आफ्नो हरेक कर्तव्यलाई पूर्ण निष्ठाले निभाउनुभयो। तपाईं पनि आफ्नो भूमिका (विद्यार्थी, कर्मचारी, अभिभावक) लाई पूर्ण इमानदारी र समर्पणले निभाउनुहोस्। तपाईंको कर्म नै तपाईंको पूजा हो।

## भाग ३: लोकसंस्कृति, ध्यान र समापन



हाम्रो नेपाली लोकसंस्कृति भागवतका यी महान् शिक्षाहरूले भरिपूर्ण छ। हाम्रा गीत, हाम्रा चाडपर्व, सबैमा कृष्ण-लीलाको प्रतिध्वनि सुनिन्छ।

## लोक गित/भजन

(यो भजन तीज वा अन्य पारिवारिक जमघटमा गाइने एक लोकप्रिय भजनको परिमार्जित रूप हो, जसले कृष्ण र रुक्मिणीको प्रेमलाई दर्शाउँछ।)

द्वारकाको राजा कृष्ण, विदर्भकी रानी।  
रुक्मिणीले हरिपाइन्, लेखे मनको बानी॥  
शिशुपाललाई दिन्छु भन्थे, दाजु रुक्मीले।  
मनको कुरा लेखि पठाइन्, चिठीमा उनले॥  
"हे कृष्ण, हे मुरारी, आएर हरण गर।  
यो दासीलाई आफ्नो बनाउ, जीवन सफल पर॥

कृष्ण आए रथमा चढी, हरण गरी लगे।  
धर्मपूर्वक बिहे गरे, सबै खुशी भए॥  
यस्तै होस् हाम्रो जोडी, कृष्ण-रुक्मिणी जस्तो।  
प्रेम होस्, सम्मान होस्, छैन केही सस्तो॥

## गितको अर्थ

यो सरल लोकगीतले कृष्ण-रुक्मिणीको विवाहको कथालाई नेपाली मनको भावनामा ढालेको छ। यसले भन्छ:

- द्वारकाका राजा कृष्ण र विदर्भकी राजकुमारी रुक्मिणीको जोडी कति सुन्दर! रुक्मिणीले आफ्नो मनको कुरा लेखेर कृष्णलाई आफ्नो बनाइन्।
- उनका दाजुले शिशुपालसँग विवाह गरिदिने षड्यन्त्र रच्दा, उनले हिम्मत हारिनन्। उनले आफ्नो प्रेमको लागि आवाज उठाइन्।
- उनले कृष्णलाई पत्र लेखेर आफूलाई स्वीकार गर्न र हरण गरेर लान आग्रह गरिन्। यो उनको समर्पण र विश्वासको प्रतीक हो।
- कृष्णले भक्तको पुकार सुनेर तुरुन्तै आए र धर्मपूर्वक विवाह गरे, जसले सबैलाई खुशी बनायो।
- अन्तिम पंक्तिमा, हामी कामना गर्छौं कि हाम्रो पारिवारिक सम्बन्ध पनि कृष्ण-रुक्मिणीको जस्तै प्रेम, सम्मान र विश्वासमा आधारित होस्।
- यो सम्बन्ध कुनै सस्तो सम्झौता होइन, यो एक पवित्र बन्धन हो।

## छोटो ध्यान (Guided Meditation): कर्तव्य-बोध ध्यान (१० मिनेट)

(शान्त ठाउँमा आरामले बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्।)

### १. श्वास-प्रश्वास (Breathing): (३ मिनेट)

आफ्नो ध्यान केवल आफ्नो श्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्। लामो, गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै छोड्नुहोस्। हरेक श्वास भित्र जाँदा, ब्रह्माण्डको दिव्य ऊर्जा (Cosmic Energy) तपाईंको शरीरमा प्रवेश गरिरहेको कल्पना गर्नुहोस्। हरेक श्वास बाहिर जाँदा, तपाईंको शरीरबाट सबै तनाव, चिन्ता र नकारात्मकता बाहिर गइरहेको महसुस गर्नुहोस्। श्वास भित्र... शान्ति भित्र। श्वास बाहिर... तनाव बाहिर।

**२. मन्त्र-जाप (Mantra): (४ मिनेट)**

अब, आफ्नो मनमा बिस्तारै यो मन्त्र दोहोर्याउनुहोस्: "मम कर्तव्यम्, मम धर्मः" (मेरो कर्तव्य, मेरो धर्म)। यसलाई आफ्नो श्वाससँग जोड्नुहोस्। श्वास लिँदा मनमा भन्नुहोस् "मम कर्तव्यम्", र श्वास छोड्दा भन्नुहोस् "मम धर्मः"। तपाईंको हरेक भूमिकालाई सम्झनुहोस् - एक छोरा/छोरीको रूपमा, एक पति/पत्नीको रूपमा, एक अभिभावकको रूपमा, एक कर्मचारीको रूपमा। तपाईंको हरेक कर्तव्य तपाईंको धर्म हो। यो मन्त्रले तपाईंलाई आफ्नो जिम्मेवारीलाई बोझ होइन, पूजाको रूपमा स्वीकार गर्न मद्दत गर्नेछ।

**३. विजुअलाइजेसन (Visualization): (३ मिनेट)**

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं द्वारकाको राजसभामा भगवान श्रीकृष्णको अगाडि उभिनुभएको छ। उहाँको मुहारमा हल्का मुस्कान छ। उहाँले तपाईंको काँधमा हात राखेर भन्नुहुन्छ, "हे प्रिय! आफ्नो कर्तव्यलाई प्रेमपूर्वक निभाऊ। तिम्रो हरेक कर्म मलाई नै अर्पण हुन्छ। तिम्रो एकलो छैनौ, म सधैं तिम्रो साथमा छु।" यो महसुस गर्नुहोस्। उहाँको यो आश्वासनलाई आफ्नो हृदयमा स्थापित गर्नुहोस्। तपाईंको मनमा आत्मविश्वास र शान्तिको अनुभव हुनेछ।

*(अब बिस्तारै आफ्नो ध्यान वर्तमानमा फर्काउनुहोस्। आफ्नो हात-खुट्टालाई हल्का चलाउनुहोस्। जब तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्।)*

**समापन**

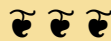
*आज हामीले भगवान श्रीकृष्णको जीवनको त्यो पाटोलाई छोर्यौं, जहाँ उहाँ एक राजा, एक पति, र एक गुरुको भूमिकामा हुनुहुन्छ। आजको कथाले हामीलाई गृहस्थ जीवनको कोलाहलमा पनि कसरी शान्ति र आनन्द खोज्ने भन्ने सूत्र दिएको छ।*

हाम्रो संकल्प (Sankalp) यो हुनुपर्छ कि हामी आफ्नो हरेक कर्तव्यलाई कृष्ण-सेवा मानेर गर्नेछौं। हाम्रो घरलाई द्वारका जस्तै धर्म, अर्थ, काम र मोक्षको केन्द्र बनाउनेछौं। हामी प्रकृतिलाई सम्मान गर्नेछौं र ज्ञानको साथसाथै हृदयमा प्रेम र करुणालाई पनि स्थान दिनेछौं।

*यही भावनाका साथ, आजको यो दिव्य ज्ञान गंगालाई भगवान श्रीकृष्णको चरणमा अर्पण गर्दै, हामी आजको प्रवचनलाई यहीं विश्राम दिन्छौं।*

बोलो श्रीमद्भागवत महापुराण की जय! द्वारकाधीश भगवान की जय!

*(सबैजना मिलेर आरती वा भजन गाएर दिनको समापन गर्ने।)*



ॐ

दिन ७

## परीक्षित-शुकदेव संवाद र सप्ताहसमाप्ति

(कलियुग धर्म, भागवत श्रवणको फल, सार-सङ्कलन र पूणाहुति)

### भाग १: प्रारम्भ र शास्त्रीय कथा विश्लेषण

ॐ ॐ ॐ

#### मंगलाचरण

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।

सच्चिदानन्दरूपाय विश्वोत्पत्यादिहेतवे।

तापत्रयविनाशाय श्रीकृष्णाय वयं नमः ॥

(अर्थ: जो सत्-चित्-आनन्द स्वरूप हुनुहुन्छ, जो विश्वको उत्पत्ति, स्थिति र प्रलयका कारण हुनुहुन्छ, र जसले तीन प्रकारका ताप: आध्यात्मिक, आधिदैविक र आधिभौतिक, नाश गर्नुहुन्छ, ती भगवान् श्रीकृष्णलाई हामी नमन गर्दछौं।)

आउनुहोस्, आजको यो अन्तिम र विशेष दिनको सत्संगलाई हामी एउटा सानो भजनको भावनाबाट सुरु गरौं।  
आँखा बन्द गर्नुहोस् र मसँगै अनुभव गर्नुहोस्:

(भाव-भजन)

"हरि, अन्तिम यात्रा सफल बनाइदेऊ,  
जसरी सुहायो शुकदेवले परीक्षितलाई,  
त्यसरी नै मलाई पनि यो भवसागर तराइदेऊ।"

यो केवल एउटा भजन होइन, यो हाम्रो अन्तिम दिनको प्रार्थना हो। जसरी राजा परीक्षितले आफ्नो जीवनको अन्तिम सात दिनलाई श्रीमद्भागवत सुनेर सार्थक बनाउनुभयो, त्यसरी नै हामीले पनि यो सप्ताहको ज्ञानलाई आफ्नो जीवनको हरेक दिनमा सार्थक बनाउन सकौं।

#### रीक्याप (Recap)

हिजो हामीले छैटौँ दिनमा भगवान् श्रीकृष्णको मथुरा र द्वारका लीलाको गहिराइमा डुबुल्की मायौं। हामीले गोवर्धन लीलाबाट सिक्यौं कि कसरी प्रकृतिको सम्मान गर्नु नै ईश्वरको सम्मान हो। रुक्मिणी विवाहले हामीलाई देखायो कि साँचो प्रेम र धर्मको मार्गमा आउने बाधालाई कसरी पार गर्न सकिन्छ। र, उद्धव-संवादले ज्ञान र भक्तिको अद्भुत सन्तुलनलाई हाम्रो सामुन्ने राखिदियो। हामीले गृहस्थ आश्रममा रहेर पनि कसरी आफ्नो कर्तव्य र धर्मलाई निभाउन सकिन्छ भन्ने कुरा सिक्यौं।

आज, हाम्रो यो सात दिने यात्राको अन्तिम दिन हो। आज हामी श्रीमद्भागवतको सार, यसको निष्कर्ष र यसले हाम्रो जीवनमा ल्याउन सक्ने वास्तविक परिवर्तनको बारेमा चर्चा गर्नेछौं। आजको दिन केवल कथा सुन्ने दिन होइन, आजको दिन आफूले सुनेका कुराहरूलाई जीवनमा उतार्ने संकल्प गर्ने दिन हो।

## मुख्य कथा-भाग: परीक्षित-शुकदेव संवादको निष्कर्ष (स्कन्ध १२)

श्रीमद्भागवतको बाह्रौं स्कन्ध अन्तिम स्कन्ध हो। यो स्कन्धले भविष्यको झलक देखाउँछ, कलियुगको वर्णन गर्छ र अन्तमा, मोक्षको अन्तिम मार्ग के हो भनेर स्पष्ट पार्छ।

सात दिन बितिसकेको थियो। राजा परीक्षितको मनमा अब मृत्युको कुनै डर थिएन। उनको अनुहारमा एक अनौठो शान्ति र तेज थियो। उनले शुकदेव गोस्वामीलाई हात जोडेर भने, "हे गुरुदेव, तपाईंले मलाई भगवान् हरिको लीला सुनाएर मेरो जीवन धन्य बनाइदिनुभयो। अब मलाई मृत्युको कुनै भय छैन। मलाई केवल एउटै कुरा जान्न मन छ, कलियुगमा जब धर्मको क्षय हुनेछ, मानिसहरूले कसरी आफ्नो कल्याण गर्नेछन्?"

यो प्रश्न केवल परीक्षितको थिएन, यो प्रश्न हामी सबैको हो जो कलियुगमा बाँचिरहेका छौं।

शुकदेव गोस्वामीले भन्नुभयो, "हे राजन्, कलियुगमा दोषहरूको सागर हुनेछ, तर यसमा एउटा महान् गुण पनि छ।"

## श्लोक

**कलेदोषनिधे राजत्रस्ति ह्येको महान् गुणः।**

**कीर्तनादेव कृष्णस्य मुक्तसङ्गः परं व्रजेत्॥ (श्रीमद्भागवत १२.३.५१)॥**

(अर्थ: हे राजन्! कलियुग दोषहरूको खानी भए तापनि यसमा एउटा महान् गुण छ। त्यो हो, केवल कृष्णको नामकीर्तनले मात्र पनि मानिस सबै आसक्तिबाट मुक्त भएर परम गति प्राप्त गर्न सक्छ।)

यो श्लोक कलियुगका हामी जस्ता मानिसहरूका लागि सबैभन्दा ठूलो आशाको किरण हो। सत्ययुगमा हजारौं वर्ष ध्यान गरेर, त्रेतायुगमा ठूला-ठूला यज्ञ गरेर, र द्वापरयुगमा विधि-विधानपूर्वक पूजा गरेर जुन फल प्राप्त हुन्थ्यो, कलियुगमा त्यो फल केवल भगवानको नाम जपेर, उहाँको कीर्तन गरेर प्राप्त गर्न सकिन्छ।

शुकदेवले अगाडि भन्नुभयो, "कलियुगमा मानिसको आयु छोटो हुनेछ, बुद्धि कमजोर हुनेछ, र धर्मको मार्गमा अनेक बाधा हुनेछन्। मानिसहरू धन र शक्तिको पछि लाग्नेछन्। सत्य र इमानदारी दुर्लभ हुनेछ। तर, यस्तो अवस्थामा पनि जो व्यक्ति भगवानको नाममा समर्पित हुन्छ, उसको कल्याण निश्चित छ।"

यसपछि शुकदेवले राजा परीक्षितलाई अन्तिम उपदेश दिनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "हे राजन्, अब आफूलाई यो शरीर नठान। तिम्रो आत्मा हौ, जो अजर, अमर र अविनाशी छ। यो शरीर त केवल एक वस्त्र हो, जसलाई आत्माले धारण गरेको छ। जसरी सर्पले आफ्नो पुरानो काँचुली फेर्छ, त्यसरी नै आत्माले पुरानो शरीर त्यागेर नयाँ शरीर धारण गर्छ। त्यसैले, मृत्युसँग नडराऊ। आफूलाई ब्रह्ममा लीन गर।"

यो सुनेर राजा परीक्षितले आफ्नो मन, बुद्धि र अहंकारलाई परमात्मामा समर्पित गर्नुभयो। उहाँ ध्यानमा लीन हुनुभयो। ठीक त्यही बेला, तक्षक नागले आएर उहाँलाई डस्यो। तर, राजा परीक्षितको शरीर मात्र जल्यो, उहाँको आत्मा त पहिल्यै परमात्मामा लीन भइसकेको थियो। उहाँले मोक्ष प्राप्त गर्नुभयो।

## नेपाली सन्दर्भ

आज हाम्रो नेपाली समाजमा हेरौं त। हामी कति धेरै तनावमा बाँचिरहेका छौं? भविष्यको चिन्ता, पैसाको अभाव, सम्बन्धमा दरार, सामाजिक दबाव। हामीलाई लाग्छ कि यी समस्याहरू केवल हाम्रा हुन्। तर, भागवतले हजारौं वर्ष पहिले नै कलियुगको यो चित्र देखाइसकेको थियो।

*हाम्रो समाजमा अहिले "के गर्ने, कलियुग हो" भन्ने चलन छ। कुनै नराम्रो घटना भयो भने हामी सजिलै कलियुगलाई दोष दिन्छौं। तर, भागवतले कलियुगलाई दोष दिन होइन, कलियुगमा आफ्नो धर्म कसरी निभाउने भनेर सिकाउँछ।*

*उदाहरणका लागि, हाम्रा चाडपर्वहरूलाई हेरौं। दशैँमा हामी टीका थाप्छौं, आशीर्वाद लिन्छौं। यो केवल एक परम्परा होइन, यो सम्बन्धलाई नवीकरण गर्ने, ठूलाको सम्मान गर्ने र आफ्नो संस्कृतिसँग जोडिने एक माध्यम हो। तर, आजकाल दशैँमा पनि कति देखासिकी र खर्चको प्रतिस्पर्धा हुन थालेको छ। भागवतले सिकाउँछ कि बाहिरी आडम्बरभन्दा भित्री भावना महत्त्वपूर्ण छ।*

*त्यस्तै, जनै पूर्णिमामा हामी जनै फेछौं। यो केवल धागो फेर्ने काम होइन, यो आफ्नो मन, वचन र कर्मलाई शुद्ध राख्ने संकल्प हो। तर, हामीले यसको वास्तविक अर्थ बिर्सिदि गएका छौं।*

भागवत श्रवणको फल के हो त? यसको फल हो—भयबाट मुक्ति। चाहे त्यो मृत्युको भय होस्, वा जीवनमा आउने असफलताको भय। जब हामीलाई थाहा हुन्छ कि हामी यो शरीर होइन, आत्मा हौं, तब हामीलाई कुनै पनि कुराले डराउन सक्दैन।

## भाग २: वैज्ञानिक, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम विश्लेषण



### न्युरोलोजिकल बुझाइ (Neurological Understanding)

श्रीमद्भागवतको अन्तिम सन्देश "तिमी शरीर होइन, आत्मा हौ" (You are not the body, you are the soul) ले हाम्रो मस्तिष्कमा गहिरो प्रभाव पार्छ। आउनुहोस्, यसलाई न्युरोसाइन्सको दृष्टिकोणबाट हेरौं।

**१. एमिग्डाला (Amygdala) र डरको नियन्त्रण:** हाम्रो मस्तिष्कमा रहेको एमिग्डाला नामक भाग डर, चिन्ता र तनाव जस्ता भावनाहरूको केन्द्र हो। जब हामीलाई मृत्युको वा कुनै पनि कुराको डर लाग्छ, यो भाग सक्रिय हुन्छ। भागवतको ज्ञानले, विशेष गरी आत्माको अमरताको ज्ञानले, हाम्रो अस्तित्वको गहिरो तहमा सुरक्षाको भावना जगाउँछ। जब हामी आफूलाई शरीरभन्दा परको चेतनाको रूपमा हेर्न थाल्छौं, तब एमिग्डालाको अति-सक्रियता कम हुन थाल्छ। यसले गर्दा हाम्रो मन शान्त हुन्छ र हामी डरबाट माथि उठ्न सक्छौं। राजा परीक्षितले अन्तिम समयमा अनुभव गरेको शान्ति यसैको एक उत्कृष्ट उदाहरण हो।

**२. प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) र विवेक:** प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स हाम्रो मस्तिष्कको त्यो भाग हो जसले निर्णय लिने, योजना बनाउने र आफ्नो भावनालाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ। भागवतको कथा र त्यसको विश्लेषणले हाम्रो यो भागलाई बलियो बनाउँछ। जब शुकदेवले कलियुगका चुनौती र त्यसबाट पार पाउने उपाय बताउनुहुन्छ, त्यसले हाम्रो विवेकलाई जाग्रत गर्छ। हामी आवेगमा आएर निर्णय लिनुको सट्टा, सोचेर-बुझेर सही र गलत छुट्याउन सक्षम हुन्छौं।

**३. डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) र आत्म-चिन्तन:** DMN हाम्रो मस्तिष्कको त्यो नेटवर्क हो जुन हामी कुनै बाहिरी काममा व्यस्त नहुँदा सक्रिय हुन्छ। यो आत्म-चिन्तन, भविष्यको योजना र विगतको सम्झनासँग सम्बन्धित छ। धेरै मानिसहरूको DMN नकारात्मक सोच र चिन्तामा अल्लिङ्गिएको हुन्छ।

भागवतको कीर्तन, जप र ध्यानले DMN को गतिविधिलाई सकारात्मक दिशामा मोड्न मद्दत गर्छ। "कृष्णको नाम-कीर्तन" ले हाम्रो ध्यानलाई वर्तमानमा ल्याउँछ र नकारात्मक सोचको चक्रलाई तोड्छ। यसले गर्दा हाम्रो मन स्थिर र आनन्दित हुन्छ।

### कान्टम दृष्टिकोण (Quantum Perspective)

कान्टम फिजिक्सले हामीलाई सिकाउँछ कि यो ब्रह्माण्ड हामीले सोचेजस्तो ठोस छैन। यहाँ सबै कुरा ऊर्जा (Energy) र कम्पन (Vibration) हो।

**१. कान्टम फिल्ड थ्योरी (Quantum Field Theory) र ब्रह्म:** कान्टम फिल्ड थ्योरीका अनुसार, यो पूरै ब्रह्माण्ड विभिन्न फिल्डहरू (जस्तै: इलेक्ट्रोन फिल्ड, फोटोन फिल्ड) ले बनेको छ। यी फिल्डहरू अदृश्य छन्, तर यिनैबाट सबै कणहरूको जन्म हुन्छ। यो अवधारणालाई हामीले वेदान्तको "ब्रह्म" सँग जोड्न सक्छौं। ब्रह्म त्यो अदृश्य, सर्वव्यापी चेतना हो, जसबाट यो सम्पूर्ण सृष्टि प्रकट भएको छ। जब शुकदेवले परीक्षितलाई "तिमी ब्रह्म हौ" भन्नुहुन्छ, त्यसको अर्थ हो: तिमी त्यो सानो शरीर मात्र होइन, तिमी त्यो अनन्त ऊर्जा क्षेत्रको एक हिस्सा हौ।

**२. भाइब्रेसन (Vibration) र नाम-कीर्तन:** कान्टम फिजिक्सले भन्छ कि हरेक कणको आफ्नै कम्पन हुन्छ। हाम्रो विचार र भावनाको पनि आफ्नै कम्पन हुन्छ। सकारात्मक विचारको उच्च कम्पन हुन्छ भने नकारात्मक विचारको न्यून कम्पन हुन्छ। "कलेर्दोषनिधे... कीर्तनादेव कृष्णस्य" को वैज्ञानिक अर्थ यही हो। जब हामी भगवानको नाम (जस्तै: कृष्ण, राम, शिव) को कीर्तन गर्छौं, त्यसले एक शक्तिशाली सकारात्मक कम्पन उत्पन्न गर्छ। यो कम्पनले हाम्रो वरिपरिको नकारात्मक ऊर्जालाई हटाउँछ र हाम्रो चेतनाको स्तरलाई माथि उठाउँछ। यो केवल एक धार्मिक विश्वास होइन, यो ऊर्जाको विज्ञान हो।

**३. अब्जर्भर इफेक्ट (Observer Effect) र साक्षी भाव:** कान्टम फिजिक्सको एक प्रसिद्ध सिद्धान्त हो अब्जर्भर इफेक्ट, जसअनुसार कुनै पनि कणलाई अवलोकन गर्दा त्यसको अवस्था परिवर्तन हुन्छ। अर्थात्, हाम्रो चेतनाले वास्तविकतालाई प्रभाव पार्छ। भागवतले हामीलाई "साक्षी भाव" मा रहन सिकाउँछ। अर्थात्, जीवनमा आउने सुख-दुःख, सफलता-असफलतालाई एक दर्शक बनेर हेर्न। जब हामी साक्षी भावमा रहन्छौं, हामी घटनाहरूसँग अल्लिँदैनौं। हामी केवल एक अब्जर्भर बन्छौं। यसले हामीलाई भावनात्मक रूपमा स्थिर रहन मद्दत गर्छ, ठीक त्यसरी नै जसरी परीक्षित मृत्युको घटनालाई साक्षी भावले हेर्न तयार हुनुभयो।

### मनोवैज्ञानिक सुधार

#### भागवतको यो अन्तिम ज्ञानले हाम्रो मनोविज्ञानमा गहिरो र सकारात्मक सुधार ल्याउँछ

- **मृत्युको भयबाट मुक्ति (Freedom from Fear of Death):** जब हामीले आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई आत्माको रूपमा चिन्छौं, तब मृत्यु केवल एक प्रक्रिया बन्छ, अन्त्य होइन। यसले हाम्रो जीवनको सबैभन्दा ठूलो डरलाई हटाउँछ।
- **भावनात्मक सन्तुलन (Emotional Balance):** साक्षी भावको अभ्यासले हामीलाई सुखमा नमात्तिन र दुःखमा नआत्तिन सिकाउँछ। यसले हाम्रो भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) लाई बढाउँछ।
- **वर्तमानमा बाँच्ने कला (Art of Living in the Present):** नाम-कीर्तन र ध्यानले हाम्रो मनलाई भूत र भविष्यको चिन्ताबाट हटाएर वर्तमानको क्षणमा ल्याउँछ। यसले तनाव कम गर्छ र जीवनमा आनन्द बढाउँछ।

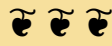
#### तत्त्व-चिन्तन: "आजको कथाबाट सिकाइने ३ मुख्य शिक्षा"

**१. कलियुगको सर्वश्रेष्ठ धर्म नाम-संकीर्तन हो:** जतिसुकै समस्या र चुनौती आए पनि, भगवानको नाममा विश्वास राख्नु र उहाँको कीर्तन गर्नु नै कलियुगमा मुक्तिको सबैभन्दा सरल र शक्तिशाली मार्ग हो। यसलाई आफ्नो दैनिकीको हिस्सा बनाउनुहोस्। बिहान उठ्दा, काम गर्दा, राति सुत्दा।

२. **हामी शरीर होइन, आत्मा हौं:** यो ज्ञानलाई केवल सुत्रे होइन, मनन गर्ने गर्नुहोस्। जब तपाईंलाई कुनै कुराले सताउँछ, आफैलाई सम्झाउनुहोस्, "म यो शरीर होइन, म यो मन पनि होइन। म त त्यो शुद्ध, आनन्दस्वरूप आत्मा हूँ।" यसले तपाईंलाई तुरुन्तै शक्ति दिनेछ।

३. **भागवत केवल कथा होइन, जीवन जिउने कला हो:** श्रीमद्भागवतलाई केवल एक धार्मिक ग्रन्थको रूपमा नलिनुहोस्। यो एक जीवन-दर्शन हो। यसका शिक्षाहरूलाई आफ्नो परिवार, समाज र काममा लागू गर्नुहोस्। यसले तपाईंको जीवनलाई सार्थक र आनन्दमय बनाउनेछ।

## भाग ३: लोकसंस्कृति, ध्यान र समापन



### लोक गित/भजन

हाम्रो यो सात दिने यात्राको समापनमा, आउनुहोस्, एउटा हाम्रो आफ्नै माटोको, हाम्रो आफ्नै संस्कृति झल्किने भजन गुनगुनाऔं। यो भजनले भागवतको सारलाई सरल शब्दमा व्यक्त गर्छ:

(मौलिक/परिमार्जित भजन)

सात दिनको यो मेला, उठ्यो अब त बेला,  
के लियो र के दियो, नगर अब झमेला।  
नामको डुङ्गा बनाई, कृष्णको टेवा लिई,  
भवसागर तर्नु छ, नगर अब ढिला।  
ध्रुवले जस्तै ध्रुव भई, प्रह्लाद जस्तै निर्भयी,  
परीक्षितले जस्तै गरी, छोड यो तनको मोह-खेला।

### गितको अर्थ

- "सात दिनको यो मेला, उठ्यो अब त बेला": यो संसार एक मेला जस्तै हो। हामी यहाँ केही समयका लागि आएका छौं। अब आफ्नो वास्तविक घर (परमात्मा) फर्कने बेला भयो भनेर सचेत हुने बेला आएको छ।
- "के लियो र के दियो, नगर अब झमेला": हामीले यो संसारबाट के लियो र के दियो भन्ने हिसाब-किताबमा अल्झिनु हुँदैन। जे गर्यौं, त्यो ईश्वरलाई समर्पण गरेर अगाडि बढ्नुपर्छ।
- "नामको डुङ्गा बनाई, कृष्णको टेवा लिई": कलियुगको यो भवसागर तर्नका लागि भगवानको नाम नै हाम्रो डुङ्गा हो र उहाँको कृपा नै हाम्रो सहारा हो।
- "ध्रुवले जस्तै ध्रुव भई, प्रह्लाद जस्तै निर्भयी, परीक्षितले जस्तै गरी, छोड यो तनको मोह-खेला": हामीले यो सात दिनमा सुनेका महान् भक्तहरू—ध्रुव, प्रह्लाद, परीक्षित—बाट प्रेरणा लिएर आफ्नो जीवनमा दृढता, निर्भयता र अनासक्तिको भाव ल्याउनुपर्छ।

**छोटो ध्यान (Guided Meditation)**

आउनुहोस्, अब हामी केही बेर ध्यानमा बसौं। यो हाम्रो सप्ताहको अन्तिम ध्यान हो। यसलाई पूर्ण श्रद्धा र एकाग्रताका साथ गरौं।

(आरामसँग बस्नुहोस्, मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस्, आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्।)

**१. श्वास-प्रश्वास (Breathing):** आफ्नो ध्यानलाई श्वासमा ल्याउनुहोस्। लामो, गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै छोड्नुहोस्। प्रत्येक श्वास भित्र जाँदा अनुभव गर्नुहोस् कि ब्रह्माण्डको दिव्य ऊर्जा तपाईंको शरीरमा प्रवेश गरिरहेको छ। र, प्रत्येक श्वास बाहिर जाँदा अनुभव गर्नुहोस् कि तपाईंको शरीरका सबै तनाव, चिन्ता र विकारहरू बाहिर गइरहेका छन्। (केही बेर अभ्यास गर्नुहोस्)

**२. मन्त्र जाप (Mantra Chanting):** अब हामी मनमनै एउटा सरल मन्त्रको जाप गर्नेछौं—"अहं ब्रह्मास्मि" (Aham Brahmasmi)। यसको अर्थ हो, "म ब्रह्म हुँ।" श्वास भित्र लिँदा मनमनै भन्नुहोस् "अहं" र श्वास बाहिर छोड्दा भन्नुहोस् "ब्रह्मास्मि"। यो केवल शब्द होइन, यो तपाईंको वास्तविक पहिचान हो। अनुभव गर्नुहोस् कि तपाईं यो सानो शरीरको सिमानामा बाँधिनुभएको छैन। तपाईं अनन्त हुनुहुन्छ। (२-३ मिनेट अभ्यास गर्नुहोस्)

**३. दृश्यावलोकन (Visualization):** अब कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको हृदयको केन्द्रमा एक सानो, चम्किलो दियो बलिरहेको छ। यो तपाईंको आत्माको ज्योति हो। यो ज्योति बिस्तारै ठूलो हुँदैछ... यसले तपाईंको पूरै शरीरलाई उज्यालो बनाइरहेको छ... तपाईंको कोठा... तपाईंको घर... तपाईंको शहर... र पूरै ब्रह्माण्डमा फैलिरहेको छ। तपाईं र यो ब्रह्माण्डको ज्योतिमा कुनै फरक छैन। तपाईं नै त्यो ज्योति हुनुहुन्छ। यही आनन्द, यही शान्ति र यही प्रकाशको अनुभवमा केही बेर रहनुहोस्।

(केही बेर मौन)

अब बिस्तारै आफ्नो ध्यानलाई शरीरमा फर्काउनुहोस्। आफ्नो हात-खुट्टालाई हल्का चलाउनुहोस्। जब तपाईंलाई सहज महसूस हुन्छ, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्न सक्नुहुन्छ।

**समापन: सार-सङ्कलन, संकल्प, पूर्णाहुति**

प्रिय आत्मस्वरूपहरू,

आज हाम्रो यो सात दिने श्रीमद्भागवत ज्ञान महायज्ञको पूर्णाहुति हुँदैछ। हामीले यो सात दिनमा केवल कथा सुनेौं, हामीले जीवन जिउने सूत्रहरू सिक्छौं।

- ❖ पहिलो दिन, हामीले भागवतको महिमा बुझ्यौं।
- ❖ दोस्रो दिन, हामीले ध्रुव र प्रह्लादबाट निखालस भक्तिको शक्ति सिक्छौं।
- ❖ तेस्रो दिन, कपिलदेवको सांख्य-ज्ञानले हामीलाई ज्ञान र वैराग्यको मार्ग देखायो।
- ❖ चौथो दिन, गजेन्द्र मोक्ष र अजयमिलको कथाले हामीलाई नाम-स्मरणको शक्ति देखायो।
- ❖ पाँचौं र छैटौं दिन, हामीले भगवान् श्रीकृष्णको लीलामा डुबुल्की माया र उहाँको जीवनबाट धर्म, कर्म र प्रेमको शिक्षा लियौं।
- ❖ र आज, सातौं दिन, हामीले राजा परीक्षितसँगै मोक्षको अन्तिम रहस्यलाई बुझ्यौं।

यो सप्ताहको समाप्ति एक अन्त्य होइन, यो एक नयाँ सुरुवात हो। यो ज्ञानलाई आफ्नो जीवनमा लागू गर्ने यात्राको सुरुवात हो।

### संकल्प (Sankalpa)

आउनुहोस्, हामी सबै मिलेर एउटा संकल्प गरौं। आफ्नो दुवै हात जोडनुहोस् र मसँगै मनमनै भन्नुहोस्:

"हे भगवान्, आजबाट म संकल्प गर्छु कि मैले यो सात दिनमा जे सिकें, त्यसलाई आफ्नो जीवनमा उतार्ने प्रयास गर्नेछु। म आफ्नो कर्तव्यलाई धर्म सम्झेर पूरा गर्नेछु। म हरेक दिन केही समय तपाईंको नाम-स्मरण वा ध्यानमा लगाउनेछु। म सबै प्राणीमा तपाईंको अंश देखे प्रयास गर्नेछु। मेरो यो संकल्प पूरा गर्न मलाई शक्ति दिनुहोस्।"

### पूर्णाहुति (Purnahuti)

अब हामी यो ज्ञान यज्ञको पूर्णाहुति गर्दछौं। पूर्णाहुतिको अर्थ हो, पूर्ण रूपमा समर्पण। हामीले यो सात दिनमा जे-जति सुन्यौं, मनन गर्यौं, त्यसको सम्पूर्ण फल, त्यसको सम्पूर्ण पुण्य, हामी भगवान् श्रीकृष्णको चरणमा समर्पण गर्दछौं। हामीलाई केही चाहिँदैन, हे प्रभु! यो सबै तपाईंको हो, तपाईंलाई नै अर्पण छ।

### आरती-भजन

आउनुहोस्, अन्त्यमा हामी भगवानको आरती गरेर यो सप्ताहलाई विश्राम दिऔं।

(आरती सुरु हुन्छ)

**जय जगदीश हरे, स्वामी जय जगदीश हरे।**

**भक्त जनों के संकट, दास जनों के संकट, क्षण में दूर करे॥**

(आरती सकिएपछि)

भन्नुहोस् श्रीमद्भागवत महापुराण की ..... जय!

शुकदेव भगवान् की ..... जय!

राजा परीक्षित महाराज की ..... जय!

सबै भक्तजनको ..... जय!

**हरि ॐ तत्सत्। हरि ॐ तत्सत्। हरि ॐ तत्सत्।**

ॐ ॐ ॐ



## समापन वचन

यो सात दिवसीय भागवत प्रवचन यात्रा यहीं सम्पन्न हुन्छ। श्रीमद्भागवत महापुराणको यस गहन अध्ययनबाट हामीले सिकेका मूल शिक्षाहरू:

भक्तिको महिमा, ज्ञानको गहिराइ, वैराग्यको सार,  
कर्मको महत्त्व, र शरणागतिको शक्ति  
यी सबै हाम्रो दैनिक जीवनमा अभ्यासयोग्य छन्।

याद गर्नुहोस्, यो यात्रा यहाँ अन्त्य हुँदैन। यो त सुरुवात मात्र हो। हरेक दिन भागवतको एउटा श्लोक पढ्नुहोस्, मनन गर्नुहोस्, र जीवनमा उतार्नुहोस्। जहाँ हाम्रो हरेक कर्म एउटा यज्ञ बनाउने संकल्प होस्, हाम्रो हरेक विचार एउटा मन्त्र होस् र हाम्रो हरेक भावना एउटा चढावा होस्।

---

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

॥ ॐ तत् सत् ॥

॥ जय श्रीकृष्ण ॥





# श्रीमद्भागवत महापुराण

## महापुराण करुण रस प्रवचन म्यानुयल

### बिशेष प्रवचन

#### कृष्णको तीन फरक सम्बन्धहरूको प्रेमकथा

##### १. राधा-कृष्णः प्रेमको अनन्त राग (ब्रह्मवैवर्त पुराण अनुसार)

वृन्दावनको त्यो स्वर्ण साँझ, जहाँ हावामा केबल चन्दन र मखमली फूलको सुगन्ध मात्र थिएन, त्यहाँ त कृष्णको बाँसुरीबाट निस्किएको प्रेमको धुन गुन्जिरहेको थियो। हरियाली घाँसको मैदानमा गाईहरू चराउँदै गरेका श्यामसुन्दरको ओठमा त्यो मोहनी मुस्कान थियो, जसले ब्रह्माण्डलाई नै लठ्ठ्याउन सक्थ्यो। त्यही बेला, वनको शून्यता चिर्दै राधा आइपुगिन्—मानौँ स्वयं पूर्णिमाको जून धर्तीमा ओर्लिएको होस्। उनका आँखामा कान्हाप्रतिको त्यो अगाध समर्पण थियो, जुन शब्दमा कहिल्यै अटाउन सक्दैन।

ब्रह्मवैवर्त पुराणको त्यो पल कति सुन्दर होला, जब कृष्णले राधाको कोमल हात समातेर बिस्तारै भने, "राधे, आज म तिमीसँग एउटा खेल खेल्न चाहन्छु।" राधाले आफ्नो चञ्चल नयनले कान्हालाई हेर्दै मुस्कुराएर सोधिन्, "कस्तो खेल, मेरा प्राणप्रिय?" उत्तरमा कृष्णले केही बोलेनन्, मात्र बाँसुरीको एउटा मीठो तान छेडे। यमुनाको किनारै-किनार हिँड्दा प्रकृतिले पनि उनीहरूको स्वागतमा फूलका वर्षा गरिरहेको थियो, भँवरहरू प्रेमको गीत गुन्गुनाइरहेका थिए।

तर, प्रेमको गहिराई नाप्न कहिलेकाहीँ 'विरह' आवश्यक हुन्छ। खेलकै क्रममा कृष्ण अचानक ओझेल परे। राधाको संसार स्तब्ध भयो। उनले जङ्गलका हरेक लहरा, यमुनाका हरेक छाल र वृन्दावनको प्रत्येक धुलोको कणसँग सोधिन्— "मेरो कान्हा कता छ?" जब कतै पाइएनन्, उनका मृगनयनी आँखाबाट आँसुका ढिक्का खसे। व्याकुल हुँदै उनले भनिन्, "हे कृष्ण! यदि तिमी नै छैनौ भने यो धड्कनको के अर्थ? तिमी बिना म कसरी सास फेर्नु?"

राधाको त्यो निस्वार्थ पुकार सुन्नासाथ कृष्ण प्रकट भए। उनले आफ्ना नरम औँलाले राधाका आँसु पुछिर्दिँदै सुस्तरी भने, "राधे! म कतै गएकै थिइँनँ। म त केवल तिम्रो विरहमा मेरो प्रेमको शक्ति हेर्दै थिएँ। हेर त यो यमुनाको पानीमा, यहाँ दुईवटा प्रतिबिम्ब देखिए पनि हाम्रो आत्मा त एउटै छ नि!"

पूर्णिमाको त्यो रात झन् अलौकिक बन्यो। जब कृष्णको बाँसुरीले आकाशको चन्द्रमालाई पनि मोहित पार्यो, राधा सबै लोकलाज र बन्धन तोडेर दौडिँदै रासमण्डल पुगिन्। त्यहाँ शब्द थिएनन्, मात्र धुन र नृत्य थियो। देवताहरूले

आकाशबाट पुष्पवृष्टि गरे र यमुनाको पानीले किनारमा ठोक्कँदै ताली बजायो। त्यो नृत्य शरीरको थिएन, त्यो त दुईवटा महाशक्तिहरूको मिलन थियो।

एक पटक कृष्णले राधाको हृदयको गहिराई जाँच्न भने, "राधे, अब म तिमीलाई छोडेर टाढा जानुपर्छ।" तर राधा विचलित भइनन्। उनले गहिरो प्रेमका साथ भनिन्, "कान्हा, तिमी जहाँ जान्छौ, त्यहाँ म पहिले नै पुगिसकेकी हुन्छु, किनकि तिम्रो हरेक पाइलामा मेरै त प्रेम छ। तिम्रो इच्छा नै मेरो बासस्थान हो।" यो सुनेर स्वयं भगवानको हृदय पनि पलियो। उनले राधालाई हृदयमा टाँसेर स्वीकार गरे, "राधे, तिमी नै मेरो प्राण हौ, तिमी बिना म अधुरो छु।"

अन्ततः, जब कृष्ण मथुरा र द्वारकाको राजकाजमा व्यस्त हुनुपर्यो, उनीहरू शरीरले त टाढा भए, तर प्रेमले झन् नजिकिए। द्वारकामा कृष्णले बाँसुरी बजाउँदा वृन्दावनमा राधाको हृदय धड्किन्थ्यो। उनीहरूले संसारलाई सिकाए कि—**प्रेम पाउनुमा होइन, एक-अर्कामा हराउनुमा छ।** विवाह त दुई व्यक्तिबीच हुन्छ, तर राधा र कृष्ण त एउटै सत्ता हुन्, जो कहिल्यै अलग हुन सक्दैनन्।

## २. रुक्मिणी-कृष्ण: समर्पण र मर्यादाको महागाथा (श्रीमद्भागवत अनुसार)

विदर्भ देशको राजमहलमा एउटी राजकुमारी थिइन्, जसको रूप मात्र होइन, हृदय पनि कमल झैं कोमल र पवित्र थियो—**रुक्मिणी**। उनले कृष्णलाई कहिल्यै देखेकी थिइनन्, तर द्वारकाधीशका गुण, वीरता र उदारताका कथाहरू सुन्दासुन्दै उनले आफ्नो आत्माको साँचो 'नाथ' कृष्णलाई नै मानिसकेकी थिइन्। उनको लागि कृष्ण कुनै टाढाका राजा थिएनन्, उनी त रुक्मिणीको हरेक प्रार्थना र श्वासमा बसेका आराध्य थिए।

तर, नियतिको परीक्षा निकै कठिन थियो। उनका दाजु रुक्मीले अहंकारवश रुक्मिणीको विवाह कुर शिशुपालसँग गरिदिने निश्चय गरे। यो खबर सुन्नासाथ रुक्मिणीको संसार अन्धकारमय भयो। उनले आँसु पुछिन् र आफ्नो अस्तित्वको अन्तिम आशा 'कृष्ण' लाई एउटा गोप्य पत्र लेखिन्। त्यो पत्र केवल शब्दहरूको समूह थिएन, त्यो त एउटा तड्पिरहेको आत्माको पुकार थियो। उनले दूत मार्फत सन्देश पठाइन्:

**"हे प्राणेश्वर! मेरो हृदयले तपाईंलाई पतिका रूपमा वरण गरिसक्यो। अब यो शरीरमा शिशुपाल जस्तो परपुरुषको छायाँ पनि पर्न दिने छैन। यदि तपाईंले मलाई यो संकटबाट बचाउनुभएन भने, म प्राण त्याग्नेछु। तर मरेपछि पनि मेरो आत्माले तपाईंकै प्रतीक्षा गरिरहनेछ।"**

भक्तको पुकार सुन्ने बित्तिकै भगवान कसरी शान्त बस्न सक्थे र? कृष्णले आफ्नो गरुडध्वज रथलाई बिजुलीको वेगमा विदर्भतिर दौडाए। विवाहको दिन, रुक्मिणी देवीको मन्दिरमा पूजा गरेर बाहिर निस्कँदै थिइन्। उनको मनमा ढुकढुकी बढेको थियो। त्यही बेला, धुलो उडाउँदै कृष्णको रथ मन्दिरको आँगनमा रोकियो। चारैतिरका राजाहरू हेरेको हेर्यै भए। कृष्णले आफ्नो बलियो हात रुक्मिणीतिर बढाउनुभयो। रुक्मिणीले आफ्नो सर्वस्व सुम्पिँदै त्यो हात समातिन्। त्यो स्पर्शमा जन्म-जन्मान्तरको भरोसा थियो। कृष्णले उनलाई रथमा चढाउनुभयो उनीहरू लाइ शिशुपाल र रुक्मिणीका दाइ रुक्मीले पछ्याए। तर कृष्णको रथलाई कसैले रोक्न सकेन। शत्रुहरूको घेरा चिर्दै द्वारकातिर प्रस्थान गर्नुभयो।

द्वारकामा पुगेपछि रुक्मिणी र कृष्णको विधिपूर्वक विवाह भयो। रुक्मिणी द्वारकाकी **पटरानी** बनिन्, तर उनको मन सधैं एउटी दासीको जस्तै सेवाभावले भरिएको थियो। एक दिन, रुक्मिणीको प्रेमको गहिराई नाप्र कृष्णले ठट्टा गर्दै भन्नुभयो, "**रुक्मिणी! म त एउटा साधारण गोठालो हुँ, मेरा अनेकौं शत्रु छन्, मसँग न त ठूलो राज्य छ, न त शान्ति। तिमीले त कुनै चक्रवर्ती राजा रोज्नुपर्थ्यो। के अझै पनि तिमी मसँगै दुःख झेल्न चाहन्छौ?**"

यो कठोर वचन सुन्नासाथ रुक्मिणीको कोमल हृदय छियाछिया भयो। उनका आँखाबाट बरबरी आँसु खसे। उनले काँप्दै भनिन्, "**हे नाथ! तपाईं दरिद्र होइन, तपाईं त ब्रह्माण्डका स्वामी हुनुहुन्छ। मैले वैभवका लागि होइन, तपाईंका यी चरणकमलका लागि आफ्नो कुल र घर त्यागेकी हुँ। यदि तपाईंले नै मलाई त्याग्नुभयो**

भने, यो दासीको अर्को कुनै सहारा छैन। मलाई स्वर्गको सुख होइन, तपाईंको सेवाको धुलो भएर बाँच्न पाऊँ।"

रुक्मिणीको यस्तो अगाध भक्ति र निश्चल प्रेम देखेर कृष्णको मन पगलियो। उहाँले तुरुन्तै रुक्मिणीलाई अँगालोमा बाँध्नुभयो र भन्नुभयो, "रुक्मिणी! तिम्रो प्रेम र धैर्य अजेय छ। तिमी मेरो शक्ति हौ।" रुक्मिणीले कृष्णका हजारौं रानीहरूका बीचमा पनि आफ्नो समर्पणले गर्दा विशेष स्थान बनाइन्। यो कथाले सिकाउँछ कि—सच्चा प्रेम र समर्पण छ भने, भगवान स्वयं भक्तको रक्षाका लागि दौडेर आउनुहुन्छ।

### ३. गोपिनी-कृष्ण: समर्पणको महाकुम्भ र महारास (श्रीमद्भागवत अनुसार)

वृन्दावनको त्यो पवित्र भूमि, जहाँको हावामा पनि कृष्णको नाम गुञ्जिन्थ्यो। त्यहाँका गोपिनीहरूका लागि कृष्ण केवल एक छिमेकी वा गोठालो मात्र थिएनन्; उनी त उनीहरूको श्वास, धड्कन र जीवनको एक मात्र ध्येय थिए। गोपिनीहरू घरको काम गर्थे, गाई दुहुन्थे, दही मन्थे—तर उनीहरूको हात काममा भए पनि मन भने सधैं त्यो 'नन्दलाला' को मुस्कानमा अल्झिएको हुन्थ्यो। उनीहरूले कृष्णलाई यसरी प्रेम गरे कि उनीहरूको आफ्नो कुनै अस्तित्व नै बाँकी रहेन।

त्यो शरद् ऋतुको जादुमयी पूर्णिमाको रात थियो। आकाशमा पूर्ण चन्द्रमा आफ्नो शीतल किरण छरिरहेको थियो। अचानक, यमुनाको तटबाट कृष्णको बाँसुरीको त्यो अलौकिक धुन गुञ्जियो, जसले काल र समयलाई नै रोकिदियो। त्यो धुन साधारण संगीत थिएन, त्यो त परमात्माले जीवात्मालाई आफ्नो काखमा बोलाएको निम्तो थियो।

बाँसुरीको आवाज सुन्नासाथ गोपिनीहरू 'विदेही' (देहाभ्यास बिर्सिएका) भए। कसैले उम्लिँदै गरेको दूध चुल्होमै छोडे, कसैले आधा गाजल लगाएका आँखा त्यसै छोडे, त कसैले काखमा रोइरहेको बच्चा र पतिको सेवा समेत बिर्सिए। उनीहरूका लागि संसारको सारा नाता-सम्बन्ध र लोकलाज त्यो बाँसुरीको धुनमा बिलाएर गयो। उनीहरू एकोहीरो भएर घना जङ्गलको बाटो हुँदै यमुना किनारतिर दौडिए, जहाँ पीताम्बरधारी कृष्ण मन्द मुस्कुराउँदै उभिनुभएको थियो।

तर, प्रेमको परीक्षा लिन कृष्णले गम्भीर हुँदै भन्नुभयो, "हे सुन्दरीहरू! यो अर्धरात्रिमा तिमीहरू यहाँ किन आयौ? कुलवधुहरूका लागि यो उचित छैन। आफ्ना पति र सन्तानको सेवामा फर्क, घर जाउ।"

कृष्णका यी कठोर शब्द सुन्दा गोपिनीहरूको हृदय छियाछिया भयो। उनीहरूका आँखाबाट अविरल आँसु बग्नु थाले। उनीहरूले गदगद कण्ठले बिन्ती गरे, "हे अन्तर्यामी! हामीले तपाईंको लागि यो नश्वर संसारका सबै बन्धन काटेर आएका छौं। अब हामीलाई नफर्काउनुस्। यदि तपाईंका यी चरणकमलमा ठाउँ पाएनौं भने, हामी यहीं आफ्नो प्राण त्याग्नेछौं। हामीलाई समाजको तिरस्कार स्वीकार छ, तर तपाईंको विरहको एक पल पनि सह्य छैन।"

गोपिनीहरूको यो निःस्वार्थ र अनन्य प्रेम देखेर कृष्णको हृदय पगलियो। त्यसपछि सुरु भयो—महारास। कृष्णले आफूलाई अनन्त रूपमा प्रकट गर्नुभयो। त्यहाँ जति गोपिनी थिए, त्यति नै कृष्ण। प्रत्येक गोपिनीले अनुभव गरिन् कि कृष्ण मात्र मेरै साथमा हुनुहुन्छ, मेरै हात समातेर नाचिरहनुभएको छ। यो शरीरको नाच थिएन, यो त 'आत्मा' र 'परमात्मा' को मिलनको उत्सव थियो। आकाशबाट देवताहरूले अचम्म मान्दै पुष्पवृष्टि गरे, यमुनाका लहरहरूले ताली बजाए र सारा प्रकृति नै प्रेममय भयो।

जब बिहान भयो, गोपिनीहरू आफ्ना घर फर्के। तर उनीहरू पहिले जस्ता रहेनन्। उनीहरूको शरीर घरमा भए पनि मन सधैं कृष्णमय भयो। उनीहरूले कृष्णसँग कुनै स्वर्ग, मोक्ष वा सम्पत्ति मागिनन्—उनीहरूले त केवल कृष्णको प्रेम र सान्निध्य मात्र चाहे। यो कथाले सिकाउँछ कि—जब मानिसले आफ्नो 'अहंकार' र 'मोह' लाई पूर्ण रूपमा त्याग्छ, तब मात्र उसले ईश्वरसँग 'रास' (परमानन्द) रचाउन पाउँछ।

## आध्यात्मिक व्याख्या

वेदहरूले भन्छन् "एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति" (सत्य एउटै हो, पण्डितहरूले यसलाई फरक-फरक नामले बोल्छन्)। कृष्णका यी तीन सम्बन्धहरू पनि त्यही एउटा सत्यका तीनवटा फरक फरक अभिव्यक्तिहरू हुन्।

यहाँ वेदिक दर्शनको आधारमा यसको गहिरो विश्लेषण प्रस्तुत गरिएको छ:

### १. चेतनाको तीन तह: वेदिक आध्यात्मिक यात्रा (Spiritual Evolution)

वेदिक मान्यता अनुसार मानिसको विकास तीन चरणबाट हुन्छ: **कर्म (कर्मकाण्ड)**, **उपासना (भक्ति)**, र **ज्ञान (अद्वैत)**। यी तीन कथाहरूले यही तीन चरणलाई संकेत गर्छन्।

#### • रुक्मिणी (कर्म र धर्मको तह):

- **वेदिक दृष्टिकोण:** यो 'ग्रहस्थ आश्रम' को प्रतीक हो। वेदहरूले समाजलाई व्यवस्थित राख्न 'धर्म' र 'विधि' लाई महत्त्व दिएका छन्। रुक्मिणीले कृष्णलाई पाउन विधिपूर्वक विवाह गरिन्। यसले सिकाउँछ कि आध्यात्मिकता समाजबाट भागेर हुँदैन, बरु समाजको जिम्मेवारी (धर्म) निभाउँदै पुरा गरिनु पर्दछ।
- **गहिरो अर्थ:** यो 'द्वैत भाव' (Duality) हो। जहाँ भक्त र भगवान छुट्टाछुट्टै छन्। भक्तले नियम पालना गरेर भगवानको नजिक जान खोज्छ। यो आध्यात्मिक यात्राको 'सुरुवात' हो। यहाँ प्रेम गर्ने र प्रेम गरिने दुवै पक्ष छ। यो दुवै पक्षको 'मिलन' हो।

#### • गोपिनीहरू (भक्ति र समर्पणको तह):

- **वेदिक दृष्टिकोण:** यो 'भक्ति योग' को चरम रूप हो। श्रीमद्भागवतमा भनिएको छ कि जब 'कर्म' पक्क (Mature) हुन्छ, तब 'भक्ति' उत्पन्न हुन्छ। गोपिनीहरूले समाजको डर (लोकलाज) त्यागेर केवल कृष्णको बोलावटमा गए। वेदहरूले भन्छन् कि ईश्वरलाई प्रसन्न पार्न ठूलो यज्ञ होइन, निस्वार्थ भाव चाहिए।
- **गहिरो अर्थ:** यो 'अहंकारको विसर्जन' हो। गोपिनीहरूले "म" भन्ने अहंकार भाव छोडे। जुन उनीहरूको आफ्नै बौद्धिकतामाथि हावी भई, उनीहरूलाई थिचिरहेको थियो। कोचेर अज्ञानको नरकमा जाकिरहेको थियो। वेदिक भाषामा यसलाई 'आत्मनिवेदन' भनिन्छ। जबसम्म 'म' छ, तबसम्म ईश्वर टाढा छन्। जब 'म' हट्यो, तब कृष्ण नजिक आए। यहाँ प्रेम गर्ने र प्रेम गरिने दुवै पक्ष छ। यो दुवै पक्षको 'मिलन' हो।

#### • राधा (ज्ञान र अद्वैतको तह):

- **वेदिक दृष्टिकोण:** यो 'अद्वैत वेदान्त' (Non-duality) को सर्वोच्च अवस्था हो। ब्रह्मवैवर्त पुराणले स्पष्ट पार्छ कि राधा कृष्णबाट अलग होइनन्, उनी कृष्णको 'ह्लादिनी शक्ति' हुन्। वेदहरूको अन्तिम सत्य हो "तत् त्वम असि" (तँ त्यही होस)। राधा र कृष्णको सम्बन्धमा 'भक्त' र 'भगवान' को भेद हट्छ।
- **गहिरो अर्थ:** यो 'मिलन' होइन। यो 'एकता' हो। यहाँ प्रेम गर्ने र प्रेम गरिने एउटै हुन्। यो आध्यात्मिक यात्राको 'अन्तिम गन्तव्य' हो।



# कृष्णाका तीन सम्बन्ध

रुक्मिणी • गोपिनी • राधा

वेदिक दर्शनको आधारमा गहिरो विश्लेषण

कर्म → भक्ति → ज्ञान

द्वैत → विशिष्टाद्वैत → अद्वैत

प्राचीन ऋषिहरूको ज्ञान ॥ आधुनिक विज्ञान ॥ नेपाली लोकसंस्कृति

न्युरोसाइन्स, क्वान्टम फिजिक्स र मनोविज्ञानको दृष्टिकोणबाट

॥ श्रीकृष्णाय नमः ॥

एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति

— ऋग्वेद १.१६४.४६

श्रीमद्भागवत महापुराण आधारित

ब्याक टु बेसिक सनातन हिन्दु ग्रन्थ

## प्रस्तावना

श्रीमद्भागवत महापुराणमा भगवान् श्रीकृष्णका अनेक लीलाहरूको वर्णन छ। ती लीलाहरूमध्ये कृष्णका तीन प्रमुख सम्बन्ध **रुक्मिणी, गोपिनी र राधा विशेष** महत्त्वपूर्ण छन्। यी तीन सम्बन्धहरू केवल कथा होइनन्, बरु यी मानव चेतनाको आध्यात्मिक विकासका तीन तहहरूको प्रतीक हुन्।

वेदहरूले भन्छन् "एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति" अर्थात् सत्य एउटै हो, पण्डितहरूले यसलाई फरक-फरक नामले बोल्छन्। कृष्णका यी तीन सम्बन्धहरू पनि त्यही एउटा सत्यका तीनवटा फरक-फरक अभिव्यक्तिहरू हुन्। रुक्मिणीले कर्म र धर्मको मार्ग देखाउँछिन्, गोपिनीहरूले निस्वार्थ भक्ति र समर्पणको चरम रूप प्रस्तुत गर्छिन्, र राधाले अद्वैतको सर्वोच्च अवस्था "जहाँ भक्त र भगवानको भेद हट्छ" प्रकट गर्छिन्।

यो ग्रन्थले यी तीन सम्बन्धलाई तीन आयामबाट विश्लेषण गर्दछ। शास्त्रीय कथा विश्लेषण, आधुनिक विज्ञान (न्युरोसाइन्स, क्वान्टम फिजिक्स, मनोविज्ञान) को दृष्टिकोण, र नेपाली लोकसंस्कृतिसँगको सम्बन्ध।

अन्तमा एउटा विशेष कर्तव्य-बोध ध्यान (Guided Meditation) पनि समावेश गरिएको छ जसले पाठकलाई यी शिक्षाहरू आन्तरिक रूपमा अनुभव गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ।

॥ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥

## विषय सूची

भाग	विषय
भाग १	प्रारम्भ र शास्त्रीय कथा विश्लेषण मंगलाचरण, विषय प्रवेश, रुक्मिणी हरण कथा, गोपिनीहरूको रासलीला, राधा तत्त्व, तुलनात्मक विश्लेषण
भाग २	वैज्ञानिक, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम विश्लेषण न्युरोलोजिकल बुझाइ, क्वान्टम दृष्टिकोण, मनोवैज्ञानिक विश्लेषण, व्यवहारिक शिक्षा
भाग ३	लोकसंस्कृति, ध्यान र समापन नेपाली सन्दर्भ, भजन, कर्तव्य-बोध ध्यान (Guided Meditation), समापन-भाषण, आरती



## भाग १: प्रारम्भ र शास्त्रीय कथा विश्लेषण

(रुक्मिणी, गोपिनी र राधा — वेदिक दर्शनको आधारमा)



प्रिय साधकगण, आदरणीय श्रोतागण,

शुभारम्भमा परमेश्वरको अनन्त कृपाले हामी सबैलाई यहाँ एकत्रित गराउनु भएकोमा मेरा हृदयदेखि हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। हाम्रो जीवनको सर्वोच्च लक्ष्य सत्यको अन्वेषण हो, र यस मार्गमा श्रीमद्भागवत महापुराण एक अमूल्य मार्गदर्शक ग्रन्थ हो। आजको हाम्रो प्रवचनले, श्रीकृष्णको तीन प्रमुख सम्बन्ध—रुक्मिणी, गोपिनी र राधा—लाई वेदिक दर्शनको परिप्रेक्ष्यबाट गहन रूपमा विश्लेषण गर्ने प्रयास गर्नेछ। यसले हामीलाई आध्यात्मिक चेतनाको भिन्न-भिन्न तहहरू बुझ्न र आत्मसाक्षात्कारको मार्गमा अगाडि बढ्न प्रेरणा दिनेछ।

यस प्रवचनलाई पूर्णता प्रदान गर्न म मंगलाचरणबाट प्रारम्भ गर्दैछु जसले हाम्रो मनलाई शान्ति, उत्साह र एकाग्रतामा ल्याउनेछ।

### १. मंगलाचरण (Invocation)

मंगलाचरणको अर्थ हो 'शुभारम्भ'। कुनै पनि पवित्र कार्यको सुरुवातमा मंगलकारक मन्त्रहरूको आवाहन गरिन्छ ताकि कार्य सफल, शान्तिपूर्ण र फलदायी होस्। वेदाङ्ग साहित्यदेखि शास्त्रीय ग्रन्थसम्म महत्त्वपूर्ण श्लोकहरू यस कार्यका लागि समर्पित छन्। यहाँ तीनवटा प्रमुख श्लोकहरू प्रस्तुत गर्दछु।

#### १. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय (श्रीमद्भागवत महापुराण)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

अर्थ: म वासुदेव (श्रीकृष्ण) भगवतीको नमस्कार गर्दछु।

यस मन्त्रले परमेश्वर कृष्णको दिव्य नामको स्मरण गराउँछ र भक्तिको माध्यमबाट मनलाई शुद्ध, एकाग्र र आध्यात्मिक बनाउँछ। श्रीमद्भागवत महापुराणमा यस मन्त्रलाई सर्वश्रेष्ठ अभिवादनका रूपमा लिइन्छ।

#### २. सर्वे भवन्तु सुखिनः (बृहदारण्यक उपनिषद् १.४.१४)

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभागभवेत् ॥

अर्थ: सबै प्राणीहरू सुखी र रोगमुक्त हुन्। सबैका जीवनमा शुभता होस् र कसैलाई दुःख नहोस्।

यस श्लोकले समग्र मानवजातिको उच्चतम हित र करुणाको भाव अभिव्यक्त गर्दछ। यसले हाम्रो मनलाई विशालता र सार्वभौमिक प्रेममा केन्द्रित बनाउँछ।

#### ३. ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः (शान्ति पाठ)

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिः ।

ओषधयः शान्तिर्वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवा शान्तिः ।

ब्रह्म शान्तिः सर्व शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मतिः ॥

अर्थ: आकाश, अन्तरिक्ष, पृथ्वी, जल, वनस्पति, देवताहरू र ब्रह्म सबै शान्त हुन्। सम्पूर्ण सृष्टि शान्ति नै हो। शान्ति नै हाम्रो विचार होस्।

यस श्लोकले बाह्य र आन्तरिक संसारको शान्ति र समरसता अभिप्रेषित गर्दछ।

२. विषय प्रवेश: "एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति" (ऋग्वेद १.१६४.४६) को विस्तृत व्याख्या  
ऋग्वेदको उक्त मन्त्र अत्यन्त गम्भीर दार्शनिक सत्य उद्घाटित गर्दछ। मन्त्र यस प्रकार छ:

**एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति ॥ ऋग्वेद १.१६४.४६ ॥**

**अर्थ:** सत्य एउटै छ, तर विद्वानहरूले त्यसलाई अनेकौं नाम र रूपले अभिव्यक्त गर्छन्।

यस श्लोकले विश्वका सबै धार्मिक, दार्शनिक, सांस्कृतिक विविधताहरूको एकात्मकता र समरसताको दर्शन गराउँछ। सत्य अर्थात् ब्रह्म वा परमात्मा एक मात्र हो, तर मानिसका बुद्धि, संस्कार, भाषा र अनुभूतिका आधारमा त्यसलाई विभिन्न नाम र रूपले चिनिन्छ। यसै सन्दर्भमा श्रीकृष्णका तीन सम्बन्ध "रुक्मिणी, गोपिनी र राधा" हामीलाई एकै परम सत्यका भिन्न-भिन्न अभिव्यक्तिहरूका रूपमा देखिन्छन्।

यी तीन सम्बन्धहरूलाई आध्यात्मिक यात्राका तीन प्रमुख तहहरूसँग सम्बद्ध गर्न सकिन्छ, जसले मानव चेतनाको क्रमिक विकासलाई संकेत गर्दछ।

- **रुक्मिणी** — कर्म र धर्मको तह, जहाँ सामाजिक जिम्मेवारी र विधिको पालना महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- **गोपिनीहरू** — भक्ति र समर्पणको तह, जहाँ प्रेम र अहंकार विसर्जनको माध्यमबाट परमेश्वरसँग नजिकिन खोजिन्छ।
- **राधा** — ज्ञान र अद्वैतको तह, जहाँ भक्त र भगवान एकरूप भई एकत्वको अनुभूति हुन्छ।

यस प्रकार, यी तीन सम्बन्धहरू केवल प्रेमका भिन्न रूप मात्र नभई, मानव चेतनाको गहन आध्यात्मिक विकासका प्रतीक हुन्।

३. **रुक्मिणी हरण कथा — कर्म र धर्मको तह**

श्रीमद्भागवत महापुराणको दशम स्कन्ध (अध्याय ५२-५४) मा रुक्मिणी हरणको कथा अत्यन्त सुन्दर र मार्मिक रूपमा वर्णन गरिएको छ। यस कथाले कर्म, धर्म, कर्तव्य र सामाजिक उत्तरदायित्वको महत्त्वलाई बडो प्रभावकारी ढंगले प्रस्तुत गर्दछ।

**रुक्मिणी र उनको पत्र**

रुक्मिणी, जो मथुरा राज्यका राजा भृङ्गराजकी धर्मपरायण, सुशिक्षित, र श्रद्धावान पुत्री थिइन्, उनले श्रीकृष्णप्रति गहिरो प्रेम राखिन्। उनी कृष्णसँग विवाह गर्न चाहन्थिन्, तर उनको परिवार र समाजले विरोध गरिरहेको थियो। त्यसैले उनले श्रीकृष्णलाई पत्र लेखेर आफ्नो इच्छाको सूचन गराइन्।

श्रीमद्भागवत महापुराण (दशम स्कन्ध ५३) बाट रुक्मिणीको पत्रका केही श्लोक प्रस्तुत गर्दछु:

**श्रीकृष्णाय तव प्राणिनो मे सुमधुरं वदनं तव चक्षुषी ।**

**नमामि तव चरणं पादयोः समस्तं हृदयमेव मे भवतु ॥ श्रीमद्भागवत, दशम स्कन्ध ५३.३-४ ॥**

**अर्थ:** हे श्रीकृष्ण, तिमी मेरो जीवन हो, तिमी मेरो मन र आँखाको सुकून हो। म तिम्रो चरणमा विनम्रतापूर्वक नमन गर्दछु। मेरो सम्पूर्ण हृदय तिमीले पूर्णरूपले कब्जा गर।

**रुक्मिणीले आफ्नो पिता भृङ्गराजलाई लेखेको पत्रमा भनिन्**

**न मे कामः परतरं प्रीण्यतां मम।**

**सर्वेन्द्रियाणि संयम्य मनसि पतिं स्थिरं कुरु ॥ श्रीमद्भागवत, दशम स्कन्ध ५३.१०-११ ॥**

**अर्थ:** मेरो मन र इन्द्रियहरू सबै संयमित छन्। मलाई अरू कसैप्रति कामना छैन। मेरो प्रेम केवल कृष्णप्रति स्थिर रहोस्।

**कृष्णको हरण योजना**

रुक्मिणीको इच्छा अनुसार, श्रीकृष्णले विधिपूर्वक विवाहको तयारी गरे। तर जब राजा रुक्मिणीको विवाह अरू कसैसँग गराउन चाहन्थे, तब कृष्णले राति नै उनको हरण गरे।

श्रीमद्भागवत महापुराण (दशम स्कन्ध ५४) अनुसार, कृष्णले रुक्मिणीलाई गाडीमा राखेर आफ्ना विश्वसनीय गनहरू सहित सुरक्षितरूपमा आफ्ना राजधनी वृन्दावन फर्किए।

यस हरणको आध्यात्मिक अर्थ गहिरो छ। यसले संकेत गर्दछ कि आध्यात्मिकता कुनै सामाजिक, धार्मिक नियम-कानूनबाट भागेर प्राप्त गर्न सकिँदैन, बरु धर्म, कर्म, कर्तव्यको पूर्ण पालना गर्दै प्राप्त गर्न सकिन्छ। रुक्मिणीको कथा कर्मकाण्डको महत्त्व र गृहस्थाश्रमको धर्मलाई उच्च स्थान दिन्छ।

**आध्यात्मिक दृष्टिले रुक्मिणी सम्बन्ध**

रुक्मिणीको सम्बन्ध द्वैतभाव (Duality) मा आधारित छ, जहाँ भक्त र भगवान पृथक् छन्। भक्तले समाजका नियम, विधि र धर्म पालना गर्दै भगवानको निकटता प्राप्त गर्ने प्रयास गर्छ। यस अवस्थालाई आध्यात्मिक यात्राको प्रारम्भिक चरण मानिन्छ।

श्रीमद्भागवत महापुराणमा यस सम्बन्धलाई कर्मभक्तिको स्वरूप मानिन्छ जसले गृहस्थ जीवनमा धर्मपालन गरी आध्यात्मिक प्रगति सम्भव छ भन्ने शिक्षा दिन्छ।

**४. गोपिनीहरूको रासलीला — भक्ति र समर्पणको तह**

श्रीमद्भागवत महापुराणको दशम स्कन्ध (अध्याय २९-३३) मा रासलीलाको वर्णन अत्यन्त सूक्ष्म र आध्यात्मिक दृष्टिले समृद्ध छ। यस भागमा गोपिनीहरूको कृष्णप्रति अटूट प्रेम, अहंकार त्याग र पूर्ण समर्पण देख्न पाइन्छ।

**बाँसुरीको मधुर आवाज र गोपिनीहरूको दिल चोर्ने प्रेम**

रासलीलामा कृष्णले बाँसुरी बजाएर गोपिनीहरूलाई आह्वान गर्नुहुन्छ। बाँसुरीको स्वरमा आध्यात्मिक आकर्षण छ, जसले भक्तहरूको हृदयलाई मोहित पार्दछ। गोपिनीहरू आफ्नो सामाजिक र पारिवारिक जिम्मेवारी त्यागेर कृष्णको प्रेममा पूर्णरूपले डुब्छन्।

**श्रीमद्भागवत महापुराण (दशम स्कन्ध ३०) मा वर्णित छ**

"सर्वे गोपिकाः श्रीकृष्णस्य वासुदेवस्य मधुरं वादनं शृण्वन्ति, तस्मात् हृदयेषु प्रेमस्य ज्वाला प्रज्वलति।"

(श्रीमद्भागवत, दशम स्कन्ध ३०.१२)

रासमण्डलमा कृष्णको अदृश्य हुनु

रासलीलाको चरम क्षणमा कृष्ण गोपिनीहरूको माझबाट अदृश्य हुन्छन्। यसले भक्तको मनमा विरह र तृष्णा उत्पन्न गर्छ। गोपिनीहरूले कृष्णलाई खोज्ने क्रममा आफ्नो अहंकार र स्वार्थलाई विसर्जन गर्छन्।

**आध्यात्मिक अर्थ:** अहंकार विसर्जन र निस्वार्थ प्रेम

गोपिनीहरूको प्रेममा अहंकारको पूर्ण विनाश हुन्छ। यस अवस्थालाई संस्कृतमा यसरी व्यक्त गरिएको छ

"अहंकारविनिवृत्तौ हि भक्तिर्भवति सदा ।

न हि स्नेहस्यात्र च तृष्णा न चेतसि मत्प्रिया ॥ भागवत, दशम स्कन्ध ३२.२५ ॥

**अर्थ:** अहंकार हटेपछि मात्र सधैं भक्ती उत्पन्न हुन्छ। प्रेम र तृष्णा नहुँदा मनले भगवानलाई प्रिय तुल्याउँछ।

गोपिनीहरूले आफ्नो 'म'भाव त्यागेर पूर्ण आत्मनिवेदन (Self-surrender) गरेकी हुन्। यसले भक्ति योगको चरम अवस्था प्रकट गर्छ, जहाँ भक्त र भगवानको दूरी घटेर एकरूपता तर्फ उन्मुख हुन्छ।

#### ५. राधा तत्त्व — ज्ञान र अद्वैतको तह

राधा, जो कृष्णकी परम प्रियतम र अति उच्च आध्यात्मिक शक्ति हुन्, ब्रह्मवैवर्त पुराण, पद्म पुराण र गर्ग संहिता जस्ता ग्रन्थहरूले उनको स्वरूप र महत्त्वलाई गम्भीरतापूर्वक वर्णन गरेका छन्।

#### राधाको स्वरूप र ह्लादिनी शक्ति

ब्रह्मवैवर्त पुराणमा राधालाई ह्लादिनी शक्ति (हर्षित गर्ने ऊर्जा) को रूपमा चिनिन्छ। यस शक्तिले कृष्णको प्रेमरसलाई सक्रिय र रसपूर्ण बनाउँछ। राधा केवल प्रेमिका मात्र नभई, ईश्वरको दिव्य शक्ति हुन्।

#### ब्रह्मवैवर्त पुराण (कृष्ण खण्ड २.३४) मा उल्लेख छ

"राधा कृष्णयोः प्रेमरसमयी ह्लादिनी शक्तिः।

*अद्वैतेनैक्येन तयोर्नैव द्वैतं भवति किञ्चन ॥*

अर्थ: राधा र कृष्ण प्रेमरसको ह्लादिनी शक्ति हुन्। अद्वैतताले उनीहरूलाई एकरूप बनाउँछ, यसमा द्वैतता हुँदैन।

"तत् त्वम असि" — एकत्वको उपदेश

छान्दोग्य उपनिषद् (६.८.७) को प्रसिद्ध महावाक्य "तत् त्वम असि" (तँ त्यो हौं) ले आत्मा र परमात्माको अभिन्न एकत्वलाई उद्घाटित गर्दछ। यसै सन्दर्भमा राधा र कृष्ण एकअङ्ग र एकचेतन्य स्वरूप हुन्।

यसले अद्वैत वेदान्तको सर्वोच्च दर्शन प्रस्तुत गर्दछ जहाँ भक्त र भगवानको भेद समाप्त हुन्छ।

#### राधा-कृष्ण एकत्वको आध्यात्मिक अर्थ

राधा र कृष्णको सम्बन्ध केवल प्रेमको सम्बन्ध मात्र होइन, तर आत्मा र परमात्माको अभिन्न एकताको प्रतिक हो। यसले ज्ञानयोगको चरम सीमा प्रकट गर्दछ जहाँ भक्ति, कर्म र ज्ञान एकसाथ समाहित हुन्छन्।

#### ६. तुलनात्मक विश्लेषण — रुक्मिणी, गोपिनी र राधा

सम्बन्ध	सम्बन्धको प्रकार	आध्यात्मिक तह	वैदिक चरण	आध्यात्मिक भाव	शिक्षा/विशेषता	शास्त्रीय सन्दर्भ
रुक्मिणी	धर्मपरायण कर्मकाण्ड सम्बन्ध	कर्मकाण्ड, गृहस्थाश्रम	कर्म	द्वैतभाव, विधिपूर्वक प्रेम	सामाजिक धर्म पालन, विधिको महत्त्व, आध्यात्मिक कर्म	श्रीमद्भागवत दशम स्कन्ध ५२-५४
गोपिनीहरू	निस्वार्थ प्रेम र समर्पण	भक्ति योग	भक्ति	अहंकार विसर्जन, पूर्ण समर्पण	अहंकार त्यागेर कृष्णप्रति निष्ठा, भक्ति योगको चरम	श्रीमद्भागवत दशम स्कन्ध २९-३३
राधा	दिव्य शक्ति र ज्ञान	ज्ञान योग, अद्वैत वेदान्त	ज्ञान	भक्त-भगवान एकत्व, ह्लादिनी शक्ति	आत्मा-परमात्मा अभिन्नता, अद्वैत दर्शन, परम प्रेम	ब्रह्मवैवर्त पुराण, पद्म पुराण, छान्दोग्य उपनिषद्

**समापन**

प्रिय साधकगण, यस प्रवचनमा हामीले श्रीकृष्णका तीन मुख्य सम्बन्धहरू "रुक्मिणी, गोपिनी र राधा" लाई वेदिक दर्शनको गहिरो परिप्रेक्ष्यबाट अध्ययन गर्यौं।

यी तीन सम्बन्धहरू क्रमशः कर्मकाण्ड, भक्ति योग र ज्ञान योगका प्रतीक हुन् जसले मानव चेतनाको विकासक्रमलाई सूचित गर्छन्।

रुक्मिणीले धर्म र कर्मको महत्त्व देखाउँछिन्, जसले समाज र कर्तव्यपालनको आधार प्रदान गर्छ।

गोपिनीहरूले प्रेम र अहंकार विसर्जनको माध्यमबाट भक्ति योगको चरम अवस्था प्रकट गर्छन्।

राधाले ज्ञान र अद्वैतको सर्वोच्च स्तर देखाउँदै भक्त र भगवानको एकत्वको दर्शन गराउँछिन्।

हामीले बुझ्नुपर्छ कि आध्यात्मिक यात्रा एकै तहमा सीमित छैन, तर कर्म, भक्ति र ज्ञानका त्रिगुणात्मक चरणहरूमा विभाजित छ। यी तीनै तहहरू एकअर्काका पूरक हुन्, र अन्ततः सबै एकै परम सत्यमा अभिव्यक्त हुन्छन्।

आशा छ, यो गहन अध्ययनले तपाईंको आध्यात्मिक यात्रामा नवनवीन दृष्टिकोण र गहिरो अनुभूति प्रदान गर्नेछ। श्रीकृष्णको अनुकम्पा सदैव तपाईंहरूसँग रहोस्, र सत्यको खोजीमा तपाईं निरन्तर प्रगति गर्नुहोस्।

**जय श्रीकृष्णः।**

**हरिः ओम् तत्सत्।**

श्रीकृष्णको दिव्य प्रेम र ज्ञानमार्गमा हामी सबैलाई सदैव अग्रसर बनोस्!

**प्रिय साधकगण, आदरणीय श्रोतागण,**

श्रीकृष्णको दिव्य व्यक्तित्वका तीन महत्वपूर्ण सम्बन्ध "रुक्मिणी, गोपिनी र राधा" को गहिरो विश्लेषणको यस प्रवचनको दोस्रो भागमा तपाईंहरूलाई हार्दिक स्वागत गर्दछु। यस भागमा हामी यी सम्बन्धहरूको कथात्मक, दार्शनिक र आध्यात्मिक पक्षहरूलाई अझ गहिराइले विश्लेषण गर्नेछौं। यसले हाम्रो आध्यात्मिक ज्ञानलाई समृद्ध गर्ने मात्र होइन, जीवनका विविध पक्षहरूलाई पूर्णरूपमा बुझ्न पनि मद्दत गर्नेछ।

**१. रुक्मिणी हरण कथाको विस्तृत वर्णन**

श्रीमद्भागवत महापुराणको दशम स्कन्ध (अध्याय ५२-५४) मा वर्णित रुक्मिणी हरण कथा हाम्रो समाज र धर्मको गहिरो सन्देश बोकेको छ। यस कथामा रुक्मिणीले ब्राह्मणमार्फत श्रीकृष्णलाई पत्र पठाएर आफ्नो प्रेम र जीवनसङ्गीको अभिलाषा प्रकट गरेकी छिन्। यसले हामीलाई जीवात्माले परमात्मालाई समर्पण गर्ने प्रक्रियाको गम्भीरता बुझाउँछ।

**रुक्मिणीको पत्र: ब्राह्मणमार्फत कृष्णलाई प्रेषित**

रुक्मिणीले आफ्नो गहन मनोभावना र ईश्वरप्रतिको प्रेमलाई पत्रमार्फत व्यक्त गरेकी छिन्। उक्त पत्रमा उनले आफ्ना मनका भावनाहरू संस्कृत श्लोकहरूमा प्रकट गरेकी छिन्, जसले भक्तिको गहिरो अभिव्यक्ति र सामाजिक कर्तव्यको सङ्गमलाई दर्शाउँछ।

**यहाँ रुक्मिणीको पत्रका केही प्रमुख श्लोकहरू प्रस्तुत गर्दछु**

**श्रीकृष्णाय तव प्राणिनो मे सुमधुरं वदनं तव चक्षुषी ।**

**नमामि तव चरणं पादयोः समस्तं हृदयमेव मे भवतु ॥ श्रीमद्भागवत, दशम स्कन्ध ५३.३-४ ॥**

**अर्थ:** हे श्रीकृष्ण! तिमी मेरो प्राण हौ, तिम्रो मुख र तिम्रा आँखा मेरो जीवनका मधुर सुन्दरतम् अंग हुन्। म तिम्रा चरणहरूमा श्रद्धापूर्वक नमन गर्दछु। सम्पूर्ण हृदयले तिमीलाई अर्पण गर्दछु।

**न मे कामः परतरं प्रीण्यतां मम।**

**सर्वेन्द्रियाणि संयम्य मनसि पतिं स्थिरं कुरु ॥ श्रीमद्भागवत, दशम स्कन्ध ५३.१०-११ ॥**

**अर्थ:** मेरो हृदयमा अरू कसैको लागि कामना छैन। मेरा सबै इन्द्रियहरू संयमित छन्। मेरो मन स्थिर रहोस् र मेरो पति श्रीकृष्णप्रति अटल प्रेम राखोस्।

**यदि त्वं मे न भवसि विधाता, न कश्चित् मम जीवने भवेत्।**

**मम चित्तं तव चिन्तनेनैव निहितमस्ति स्थिरम् ॥ श्रीमद्भागवत, दशम स्कन्ध ५३.१५-१६ ॥**

**अर्थ:** यदि तिमी मेरो नियत पति नहुनु भयो भने मेरो जीवनमा कसैले स्थान पाउने छैन। मेरो मन तिम्रो चिन्तनमा स्थिर छ र सधैं त्यहीँ अडिएको छ।

**कृष्णको कुण्डिनपुर आगमन र रुक्मिणीको मन्दिर दर्शन**

रुक्मिणीको पत्र प्राप्त भएपछि श्रीकृष्णले आफ्नो विश्वसनीय साथीहरू सहित कुण्डिनपुरतर्फ प्रस्थान गर्नुभयो।  
कुण्डिनपुर मथुराको नजिकैको स्थान थियो जहाँ रुक्मिणीको मन्दिर स्थित थियो।

कृष्णले रातको अन्धकारमा मन्दिर पुगेर रुक्मिणीको आराधना गरे। उनी आफ्नो दिव्य स्वरूपले पूर्ण भक्तिभाव लिएर मन्दिरमा उपस्थित भए र रुक्मिणीलाई आफ्नो रथमा बसी जाने निम्तो दिनुभयो।

**शिशुपाल र रुक्मीको विरोध र कृष्णको वीरता**

रुक्मिणीको विवाह शिशुपाल र उनका भाइ रुक्मीले रोक्न प्रयास गरे। उनीहरूले बलपूर्वक विवाह रोक्ने योजना बनाएका थिए। तर कृष्णले यौवनशक्ति, बुद्धि र वीरताले शत्रुहरूलाई परास्त गर्दै रुक्मिणीलाई सुरक्षितरूपमा आफ्नो रथमा बसाए।

**श्रीमद्भागवत महापुराणमा वर्णित छ**

**ततः श्रीवसुदेवः कृष्णः शूरः शिशुपालं संहत्य रुक्मिणीं स्वमध्यम् आनीय रथं प्रविश्य।**

**॥ श्रीमद्भागवत, दशम स्कन्ध ५४ ॥**

**अर्थ:** त्यसपछि भगवान वासुदेव श्रीकृष्णले शिशुपाललाई युद्धमा परास्त गर्दै रुक्मिणीलाई आफ्नो बीचमा राखेर रथमा चढाए।

**आध्यात्मिक अर्थ — जीवात्माको परमात्मासँग पत्राचार**

रुक्मिणीको पत्रले जीवात्माको परमात्माको आफ्नो जीवन र प्रेम समर्पण गर्ने प्रक्रिया प्रकट गर्दछ। यसले भन्छ कि आध्यात्मिक प्रगति समाज र धर्मको नियमहरूलाई उल्लङ्घन गरेर होइन, तर तिनै नियमहरूलाई सम्यक् पालना गर्दै सम्भव हुन्छ।

जीवात्माको जसरी रुक्मिणीले कृष्णलाई पत्र लेखेर प्रेम र समर्पण व्यक्त गरिन्, त्यसै प्रकारले हामीले पनि हाम्रो हृदयबाट परमेश्वरलाई प्रार्थना, श्रद्धा र भक्तिको पत्र पठाउनुपर्छ। यसमा कर्तव्य र प्रेमको सन्तुलन अनिवार्य छ।

**२. गोपिनीहरूको रासलीला — आध्यात्मिक प्रेम र समर्पणको चरम स्वरूप**

श्रीमद्भागवत महापुराणको दशम स्कन्ध (अध्याय २९-३३) मा वर्णन गरिएको रासलीला भक्तिको सर्वोच्च स्वरूप हो। यसमा गोपिनीहरूको कृष्णप्रतिको अद्भुत प्रेम, अहंकार त्याग र पूर्ण समर्पणको सुन्दर चित्रण पाइन्छ।

**शरद पूर्णिमाको रात र कृष्णको बाँसुरी**

शरद पूर्णिमाको चन्द्रमाको शीतल प्रकाशमा वृन्दावनको वनमा कृष्णले मधुर बाँसुरी बजाउन थाल्नुभयो।  
बाँसुरीको मधुर स्वरले सम्पूर्ण वनमा गूँजियो र गोपिनीहरूको हृदयमा आध्यात्मिक प्रेमको ज्वाला प्रज्वलित  
गरायो।

**श्रीमद्भागवतमा छ**

सर्वे गोपिकाः श्रीकृष्णस्य वासुदेवस्य मधुरं वादनं शृण्वन्ति, तस्मात् हृदयेषु प्रेमस्य ज्वाला प्रज्वलति।

॥ श्रीमद्भागवत, दशम स्कन्ध ३०.१२ ॥

अर्थ: सबै गोपिनीहरूले श्रीकृष्णको मधुर बाँसुरीको स्वर सुन्दै हृदयमा प्रेमको ज्वाला प्रज्वलित गर्छन्।

**गोपिनीहरूको घर छोड्नु**

विभिन्न सामाजिक र पारिवारिक जिम्मेवारीहरूका बाबजुद गोपिनीहरूले कृष्णको प्रेममा पूर्ण समर्पण गर्दै घर  
छाड्न थालिन्। कसैले दूध बिलाउँदै थिइन्, कसैले आफ्ना सन्तानलाई दूध खुवाउँदै थिइन्, कसैले पतिसँग  
बसिरहेका थिइन्। सर्वसाधारण सामाजिक कर्तव्यहरूलाई छोडेर उनीहरू कृष्णको निम्तोमा वनतर्फ लागिन्।

**कृष्णको गोपिनीहरूलाई फर्कन भन्नु****श्रीकृष्णले गोपिनीहरूलाई भने**

किं त्वं आगता? किं नास्ति तव कर्तव्यं गृहं प्रति?

अर्थ: तिमीहरू किन यहाँ आएका छौ? तिमीहरूका घरमा त कर्तव्य छैन?

**गोपिनीहरूको उत्तर****गोपिनीहरूले कृष्णलाई उत्तर दिइन्**

सर्वं त्यक्त्वा तव समीपं आगताः स्म। अस्माकं हृदयेषु तव निवासः।

अर्थ: हामीले सबै कुरा छोडेर तिम्रो समीपमा आएका हौं। हाम्रो हृदयमा मात्र तिमी नै बस्छौ।

**कृष्णको अदृश्य हुनु — अहंकार विसर्जनको परीक्षा**

रासलीलाको चरम क्षणमा कृष्णले गोपिनीहरूको माझबाट अदृश्य हुनु भयो। यसले गोपिनीहरूलाई विराट विरह  
र तृष्णामा पुऱ्यायो। उनीहरूले कृष्णलाई खोज्दै आफ्नो अहंकार र स्वार्थबाट मुक्त हुन थाले।

यस अदृश्यताको अर्थ हो अहंकार विसर्जन, जुन भक्ति योगको मूल आधार हो।

**रासमण्डलमा प्रत्येक गोपिनीको बीचमा कृष्ण**

रासलीलामा कृष्ण हरेक गोपिनीको माझमा एकसाथ उपस्थित हुन्थे। यसले भक्त र भगवानको एकत्वलाई संकेत  
गर्दछ जहाँ प्रत्येक भक्तले भगवानलाई आफ्नै अन्तरमनमा अनुभव गर्दछ।

**श्लोकहरू**

यदा यदा हि भक्त्या अहं त्वां न संशयः।

तदा मे हृदये तिष्ठसि रासेऽन्यत्र न कश्चन ॥ श्रीमद्भागवत, दशम स्कन्ध ३१ ॥

अर्थ: जब म भक्तिको माध्यमबाट तिमीलाई सम्झन्छु, म हृदयमा रहन्छु र रासमा अरू कतै छैन।

**अहं त्वां हृदि सञ्चिन्मि त्वं मम प्राणसञ्ज्ञया।**

**न चेदहं तदा जीवामि किं जीवितं मम ॥ श्रीमद्भागवत, दशम स्कन्ध ३२॥**

अर्थ: म तिमीलाई हृदयमा धारण गर्छु, र तिमी मेरो प्राण हो। यदि तिमी नहुनु भने मेरो जीवनको अर्थ के रहन्छ?

**अहंकारविनिवृत्तौ हि भक्तिर्भवति सदा।**

**न हि स्नेहस्यात्र च तृष्णा न चेतसि मत्प्रिया ॥ श्रीमद्भागवत, दशम स्कन्ध ३२.२५ ॥**

अर्थ: अहंकार हटेपछि मात्र सधैं भक्ती उत्पन्न हुन्छ। प्रेम र तृष्णा नहुँदा मनले भगवानलाई प्रिय तुल्याउँछ।

### ३. राधा तत्त्व — प्रेम, ज्ञान र अद्वैतको सर्वोच्च स्वरूप

राधा तत्त्वको गहन व्याख्या ब्रह्मवैवर्त पुराण, पद्म पुराण, र गौडीय वैष्णव सम्प्रदायका ग्रन्थहरूमा पाइन्छ। राधा केवल कृष्णकी प्रेमिका मात्र नभई, दिव्य आध्यात्मिक शक्ति (ह्लादिनी शक्ति) हुन्, जसले सम्पूर्ण सृष्टिलाई हर्षित बनाउँछ।

#### ब्रह्मवैवर्त पुराणबाट राधाको उत्पत्ति कथा

ब्रह्मवैवर्त पुराणमा वर्णन अनुसार, राधा ह्लादिनी शक्ति स्वरूप उत्पन्न भएकी हुन्। यस शक्ति बिना कृष्णको प्रेमरस पूर्ण हुँदैन। राधा र कृष्णको प्रेमादर्श सृष्टि र सृष्टिकर्ताको बीचको दिव्य सम्बन्ध हो।

#### श्लोक

**राधा कृष्णयोः प्रेमरसमयी ह्लादिनी शक्तिः।**

**अद्वैतेनैक्येन तयोर्नैव द्वैतं भवति किञ्चन ॥ ब्रह्मवैवर्त पुराण, कृष्ण खण्ड २.३४ ॥**

अर्थ: राधा र कृष्ण प्रेमरसको ह्लादिनी शक्ति हुन्। अद्वैतताले उनीहरूलाई एकरूप बनाउँछ, यसमा द्वैतता हुँदैन।

#### गौडीय वैष्णव सम्प्रदायमा राधा तत्त्व

गौडीय वैष्णव दर्शनले राधालाई परमभक्त र ईश्वरको अनुकम्पाशक्ति मान्दछ। राधाको प्रेमले भक्तलाई परमेश्वरसँग एकरूप बनाउने शक्ति दिन्छ। गौडीय सन्तहरूले राधा-कृष्ण प्रेमलाई भक्ति योगको चरम स्वरूपको रूपमा स्वीकार गरेका छन्।

"तत् त्वम असि" (छान्दोग्य उपनिषद् ६.८.७) को विस्तृत व्याख्या

छान्दोग्य उपनिषद्का प्रसिद्ध महावाक्य "तत् त्वम असि" को अर्थ छ—"तिमी नै त्यो हो"। यसले आत्मा र परमात्माको एकत्वलाई प्रकट गर्छ।

राधा र कृष्णको सम्बन्धमा यो वचन अत्यन्त सान्दर्भिक छ। जहाँ राधा (शक्ति) र कृष्ण (शक्तिमान) एकाकार भएर अद्वैतको अनुभूति गराउँछन्।

#### यस श्लोकमा भनिएको छ

**सर्वं खल्विदं ब्रह्म तज्जलानिति शान्त उपासीत्।**

**तत् त्वम् असि। छान्दोग्य उपनिषद् ६.८.७।**

अर्थ: सम्पूर्ण ब्रह्म नै हो, त्यसलाई शान्तचित्तपूर्वक उपासना गर। तिमी त्यो नै हो।

**राधा-कृष्ण = शक्ति-शक्तिमान = प्रकृति-पुरुष**

दार्शनिक रूपमा, राधा र कृष्णलाई शक्ति र शक्तिमानको रूपमा व्याख्या गरिन्छ। प्रकृति र पुरुषको समानार्थक रूपमा पनि लिइन्छ।

## श्रीमद्भागवत महापुराणमा यसलाई यसरी व्यक्त गरिएको छ

शक्ति: पुरुष एव साक्षात्, तयोर्मध्ये न द्वैतः किञ्चित्।

यसले प्रकृति र पुरुषको अपरिहार्य एकत्व र प्रेमको दिव्यता उद्घाटित गर्दछ।

### ४. तुलनात्मक विश्लेषण तालिका

आयाम	रुक्मिणी	गोपिनीहरू	राधा
सम्बन्धको प्रकार	धर्मपरायण कर्मकाण्ड सम्बन्ध	निस्वार्थ प्रेम र समर्पण	दिव्य शक्ति र ज्ञान
आध्यात्मिक तह	कर्मकाण्ड, गृहस्थाश्रम	भक्ति योग	ज्ञान योग, अद्वैत वेदान्त
वेदिक चरण	कर्म	भक्ति	ज्ञान
प्रमुख भाव	द्वैतभाव, विधिपूर्वक प्रेम	अहंकार विसर्जन, पूर्ण समर्पण	भक्त-भगवान एकत्व, ह्लादिनी शक्ति
मुख्य शिक्षा	सामाजिक धर्म पालन, विधिको महत्त्व, कर्म	अहंकार त्यागेर कृष्णप्रति निष्ठा, भक्ति योग	आत्मा-परमात्मा अभिन्नता, अद्वैत दर्शन, परम प्रेम
दार्शनिक सिद्धान्त	द्वैतवाद, कर्मयोग	भक्तियोग	अद्वैतवाद, ज्ञानयोग
शास्त्रीय आधार	श्रीमद्भागवत महापुराण दशम स्कन्ध ५२-५४	श्रीमद्भागवत महापुराण दशम स्कन्ध २९-३३	ब्रह्मवैवर्त पुराण, पद्म पुराण, छान्दोग्य उपनिषद्

### समापन

#### प्रिय साधकगण,

आजको यस विस्तृत अध्ययनमा हामीले "रुक्मिणी, गोपिनी र राधा" श्रीकृष्णका ती दिव्य सम्बन्धहरूलाई गहिरो वेदिक र शास्त्रीय आधारमा विश्लेषण गर्यौं। रुक्मिणीले धर्म र कर्मको महत्त्वलाई उद्घाटित गरिन्, गोपिनीहरूले भक्ति योगको चरम स्वरूप प्रस्तुत गरिन्, र राधाले ज्ञान योग र अद्वैत दर्शनको सर्वोच्चता देखाइन्।

यी तीनै तहहरू आध्यात्मिक यात्रा गर्ने साधकका लागि मार्गदर्शक हुन्। कर्म, भक्ति र ज्ञानका माध्यमबाट हामीले परम सत्यको अनुभूति गर्न सक्छौं।

यस तथ्यलाई ऋग्वेदको उक्त श्लोकले पुष्टि गर्दछ:

**एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति (ऋग्वेद १.१६४.४६)**

सत्य एउटै छ, विद्वानहरूले त्यसलाई अनेक रूपहरूमा अभिव्यक्त गर्छन्।

यसै प्रकार, जो तपाईंका हृदयमा यी तीनै सम्बन्धहरूको सार बिर्सनुहुँदैन, ती हृदयहरूमा आध्यात्मिक प्रकाश सदैव प्रज्वलित रहन्छ।

श्रीकृष्णको अनुकम्पा सदैव तपाईंहरूसँग रहोस्। सत्यको खोजीमा तपाईं निरन्तर प्रगति गर्नुहोस्।

**जय श्रीकृष्णः।**

**हरिः ओम् तत्सत्।**

श्रीकृष्णको दिव्य प्रेम र ज्ञानमार्गमा हामी सबैलाई सदैव अग्रसर बनोस्!





## भाग २: वैज्ञानिक, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम विश्लेषण

(आध्यात्मिक व्याख्या)



श्रीकृष्णका तीन प्रमुख सम्बन्ध "रुक्मिणी, गोपिनी र राधा" हाम्रो आध्यात्मिक यात्रा र चेतना विकासका सूक्ष्म र गूढ दर्पण हुन्। यी सम्बन्धहरू केवल ऐतिहासिक वा काव्यात्मक कथाहरू मात्र नभएर मानव चेतनाको तीन तह र त्यसको वैज्ञानिक, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम आधारमा आधारित प्रवृत्तिहरूको द्योतक हुन्। यस प्रवचनमा हामी यी तीन सम्बन्धहरूको वेदिक आध्यात्मिक व्याख्या, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम दृष्टिकोणबाट गम्भीर विश्लेषण गर्नेछौं र समकालीन मनोवैज्ञानिक तत्त्वहरूसँग जोड्ने प्रयास गर्नेछौं।

### भाग १: वेदिक आध्यात्मिक दृष्टिकोण — कृष्णका तीन सम्बन्धहरू



एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति — सत्यको एकरूपता र बहुविध अभिव्यक्ति

वेदहरूले उद्घोष गरेका छन्—

"एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति" (ऋग्वेद १.१६.२), अर्थात् सत्य एउटै छ। तैपनि विद्वानहरूले त्यसलाई फरक-फरक नाममा अभिव्यक्त गर्छन्। कृष्णका तीन सम्बन्धहरू पनि यही सत्यको त्रिविध रूप हुन्, जहाँ प्रत्येकले चेतनाको भिन्न तह र अनुभूतिको सूक्ष्मतामा प्रवेश गराउँछन्। यसले हामीलाई चेतनाको विभिन्न अवस्थाहरूलाई बुझ्न गहिरो मार्गदर्शन दिन्छ।

#### १. रुक्मिणी: कर्म, धर्म र सामाजिक कर्तव्यको प्रतीक

रुक्मिणीलाई हामी वेदिक कर्मकाण्ड र धर्मको प्रतिनिधि मान्न सक्छौं। कृष्णसँग उनको विवाह विधिपूर्वक सम्पन्न भयो, जसले समाज र धर्मको पालना गर्ने महत्वलाई दर्शाउँछ। यस सम्बन्धले जीवनका सामाजिक र नैतिक जिम्मेवारीहरूलाई आत्मसात गर्ने प्रेरणा दिन्छ।

वेदहरूमा 'गृहस्थाश्रम' लाई जीवनको महत्वपूर्ण अवस्था मानिन्छ जसले व्यक्तिगत इच्छाभन्दा ठूलो सामाजिक उत्तरदायित्वलाई प्राथमिकता दिन सिकाउँछ। रुक्मिणीले कृष्णलाई विवाह गरिन्, तर त्यो विवाह केवल प्रेम मात्र होइन, धर्मको पालना र कर्तव्यको सम्मान थियो। यसले "धर्मो हि सुमहं प्रजाः" (मनुस्मृति २.९८) को भावना उजागर गर्छ।

गहिरो अर्थमा, रुक्मिणी र कृष्णको सम्बन्ध द्वैत भाव हो। भगवान र भक्त छुट्टाछुट्टै छन्।

भक्तले नियम, विधि र कर्ममार्गबाट भगवानको नजिक पुग्ने प्रयास गर्छ।

यो आध्यात्मिक यात्राको प्रारम्भिक चरण हो जहाँ अहंकार, भेदभाव र भौतिक संसारको समझ रहन्छ।

## २. गोपिनीहरू: भक्ति र समर्पणको चरम

गोपिनीहरूले कृष्णप्रति निस्वार्थ समर्पित भक्ति प्रदर्शन गर्दछन्। उनीहरूले समाजको बन्धन, लोकलाज, भय र स्वार्थ त्यागेर केवल कृष्णको प्रेममा पूर्णतः समर्पण गरिन्। वेदिक दर्शनमा भक्ति योगलाई कर्मपाकपछि उत्पन्न भावनाको रूपमा बुझिन्छ— "कर्मपाकात् भक्ति" (श्रीमद्भागवत ११.२१.३२)।

यहाँ अहंकारको विसर्जन हुन्छ, भक्ती विधि र नियमभन्दा माथि उठेर भगवानसँग एकाकार हुने प्रयास हो। भक्तिको यो तहमा भक्त र भगवानबीचको दूरी कम हुन्छ। गोपिनीहरूको चरित्रमा आत्मनिवेदनको भावना प्रबल छ, जसलाई वेदिक भाषा अनुसार 'आत्मविनिवेदन' भनिन्छ।

"म" भन्ने अहंकार हटेपछि मात्र कृष्ण नजिक आउँछन्।

गोपिनीहरू भक्ति योगको चरम रूप हुन्, जहाँ प्रेम पूर्णतः निःस्वार्थ र समर्पित हुन्छ।

## ३. राधा: ज्ञान, अद्वैत र परम प्रेमको प्रतीक

राधा कृष्णको प्रेममा एक अद्वितीय चरित्र हुन्। ब्रह्मवैवर्तपुराणमा उल्लेख छ कि राधा कृष्णबाट पृथक होइनन्, उनी कृष्णको ह्लादिनी शक्ति हुन्। आनन्ददायक ऊर्जा। यो प्रेम केवल द्वैत वा भक्ति मात्र होइन, अद्वैत वेदान्तको पराकाष्ठा हो।

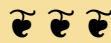
अद्वैत वेदान्तले "तत् त्वम् असि" (चाण्डोग्य उपनिषद् ६.८.७) को सूत्रले सत्यको एकरूपता बताउँछ। राधा र कृष्ण बीच भेद छैन, केवल एकता र समरसता छ।

यो यात्राको अन्तिम गन्तव्य हो जहाँ प्रेम गर्ने र प्रेम गरिने एउटै चेतना हुन्छ।

यो अवस्था 'मिलन' भन्दा पर जान्छ, किनभने मिलनमा दुई छुट्टाछुट्टै अस्तित्व हुन्छन्।

राधा र कृष्णको सम्बन्धमा आत्मा र परमात्मा, प्रेमी र प्रेम, दाता र दत्त वस्तु एउटै अस्तित्व हुन्छन्।

## भाग २: वैज्ञानिक, न्युरोलोजिकल र क्वान्टम विश्लेषण



### १. न्युरोलोजिकल बुझाइ (Neurological Understanding)

मानव मस्तिष्कको संरचना तथा कार्यशैलीले यी तीन सम्बन्धका विभिन्न अवस्थालाई वैज्ञानिक दृष्टिले बुझ्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। न्युरोसाइन्सले चेतनाको स्तर र भावनात्मक अवस्थाहरूलाई मस्तिष्कका फरक-फरक भागहरूसँग जोडेर व्याख्या गरेको छ। अब हामी प्रत्येक सम्बन्धको न्युरोलोजिकल आधारलाई विस्तृत रूपमा अध्ययन गर्नेछौं।

### रुक्मिणी र कर्तव्य-बोध

रुक्मिणीको सम्बन्धमा मुख्य भूमिका खेल्ने मस्तिष्कको भाग हो प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex), जुन निर्णय लिन, योजना बनाउन र सामाजिक कर्तव्य पालन गर्न सघाउँछ। यो मस्तिष्कको सबैभन्दा विकसित भाग मानिन्छ, जसले मानिसलाई सामाजिक नियम, नैतिकता र दीर्घकालीन लक्ष्यहरूमा केन्द्रित गराउँछ।

- **Executive Function:** प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सले कार्यकारी क्रियाकलापहरू नियमन गर्छ, जस्तै लक्ष्य निर्धारण, योजना बनाउने, निर्णय लिने, र सामाजिक व्यवहार नियन्त्रण गर्ने। यसले नियम र अनुशासन पालनमा सहयोग पुर्याउँछ, जुन रुक्मिणी सम्बन्धमा देखिने कर्तव्यबोधसँग मेल खान्छ।
- **Dopamine Reward System:** जब हामी कर्तव्य पूरा गर्छौं, प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सले डोपामिन नामक न्यूरोट्रान्समिटरको रिलीज (release) गराउँछ। डोपामिनले आनन्द र सन्तुष्टि प्रदान गर्छ, जसले कर्तव्यपालन र धर्म पालनमा उत्प्रेरणा बढाउँछ। यसले हामीलाई सामाजिक नियमहरू पालना गर्न उत्प्रेरित गर्छ र यसलाई सकारात्मक अनुभवको रूपमा परिणत गर्छ।
- **Anterior Cingulate Cortex (ACC):** ACC ले नैतिक निर्णय (moral decision making) र द्विविधा समाधानमा भूमिका खेल्छ। जब कुनै निर्णयले व्यक्तिगत इच्छासँग सामाजिक नियमहरू टकराउँछन्, ACC सक्रिय हुन्छ र सही मार्गको चयनमा मद्दत गर्छ। रुक्मिणी सम्बन्धमा कर्तव्य र व्यक्तिगत चाहनाबीचको द्वैधतालाई ACC ले व्यवस्थापन गर्छ।

*विस्तृत रूपमा भद्रुपर्दा, रुक्मिणी सम्बन्धमा मस्तिष्कको यो क्षेत्रहरू मिलेर सामाजिक नियम, नैतिकता र कर्तव्य बोधलाई सशक्त बनाउँछन्। यसले जीवनमा अनुशासन र सामाजिक मेलमिलापलाई सम्भव बनाउँछ।*

## गोपिनी र समर्पण

गोपिनीहरूको समर्पणमा मुख्य भूमिका खेल्ने क्षेत्रहरू हुन् एमिग्डाला (Amygdala), ऑक्सिटोसिन (Oxytocin) हार्मोन, Default Mode Network (DMN) र Temporal Parietal Junction (TPJ)।

- **Amygdala:** यो मस्तिष्कको भाग भय र भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूलाई नियन्त्रण गर्छ। गोपिनीहरू लोकलाज, भय र स्वार्थ त्यागेर कृष्णप्रति समर्पित हुन्छन्, जसले एमिग्डालाको भय प्रतिक्रिया व्यवस्थापन गर्न सक्ने क्षमता देखाउँछ। भयको नियन्त्रणले उनीहरूलाई सामाजिक बन्धन र स्वार्थबाट मुक्त गराउँछ।
- **Oxytocin (प्रेम हार्मोन):** यो हार्मोनले नजिकत्व, विश्वास र सामाजिक सम्बन्धहरू सुदृढ बनाउँछ। गोपिनीहरूको गहिरो समर्पण र प्रेममा ऑक्सिटोसिनको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले सामाजिक सम्बन्ध र प्रेमका भावनाहरूलाई प्रबल बनाउँछ।
- **Default Mode Network (DMN):** DMN मस्तिष्कको त्यो नेटवर्क हो जुन आफूलाई केन्द्रित (self-referential thought) गर्ने बेला सक्रिय हुन्छ। समर्पणको उच्च अवस्थामा DMN को क्रियाशीलता घट्छ, जसले "म" भन्ने अहंकारको भावना कम गर्छ र भक्त र भगवानबीचको भेद घटाउँछ। यसले आत्मनिवेदन (self-transcendence) र गहिरो एकतामा पुग्ने अवस्था सिर्जना गर्दछ।
- **Temporal Parietal Junction (TPJ):** TPJ ले self-other boundary, अर्थात् "मेरो" र "अरूको" भेदलाई नियमन गर्छ। गोपिनीहरूको समर्पणमा TPJ को सक्रियता कम भएर आफू र भगवानबीचको सीमाना मेटिन्छ। यसले आत्मा र परमात्मा बीचको एकात्मक अनुभवलाई सम्भव बनाउँछ।

*यसरी, गोपिनीहरूको समर्पणले मस्तिष्कमा भय व्यवस्थापन, प्रेम र नजिकत्व बढाउने हार्मोन सक्रियता, अहंकारको विनाश, र आत्मा र परमात्माबीचको सीमाना मेटिने जस्ता न्युरोलोजिकल प्रक्रियाहरूलाई समेट्छ।*

## राधा र अद्वैत

राधाको अद्वैत अवस्थाको न्युरोलोजिकल आधारमा मुख्य भूमिका खेल्ने तत्वहरू हुन् Gamma Brainwaves, Flow State, Ego Dissolution र Neuroplasticity।

- **Gamma Brainwaves:** यी उच्च आवृत्तिका मस्तिष्क तरंगहरू हुन् (३०-१०० हर्ट्ज), जुन ध्यान, उच्च चेतना र आध्यात्मिक अनुभवसँग सम्बन्धित छन्। गाम्मा तरंगहरूको वृद्धि mystical experiences र आध्यात्मिक जागरणको सूचक हो। राधाको प्रेममा गाम्मा तरंगहरूको सक्रियता उच्च हुन्छ।
- **Flow State (Csikszentmihalyi):** यो अवस्था पूर्ण एकाग्रता र सन्तुलनमा रहेको अवस्था हो, जहाँ समय र स्थानको अनुभूति हराउँछ। यस अवस्थामा व्यक्ति सम्पूर्ण चेतना र क्रियाकलापमा एकरूप हुन्छ। राधा-कृष्णको अद्वैत सम्बन्धमा यो flow state को अनुभव गहिरो हुन्छ।
- **Ego Dissolution:** आधुनिक न्युरोसाइन्स र psilocybin अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि अहंकारको पूर्ण विनाशले मानिसलाई परम चेतनाको अनुभूति गराउँछ। यस अवस्थालाई 'ego dissolution' भनिन्छ। राधा सम्बन्धमा यो अवस्था पूर्ण रूपले प्राप्त हुन्छ, जहाँ म र तिमी बीचको भेद समाप्त हुन्छ।
- **Neuroplasticity:** मस्तिष्कले नयाँ neural pathways बनाउन सक्ने क्षमता हो। आध्यात्मिक अभ्यास र ध्यानले neuroplasticity बढाउँछ, जसले चेतनाको उच्च स्तरमा पुग्न मद्दत गर्छ। राधा प्रेमले मस्तिष्कलाई यस्तो परिवर्तनकारी अवस्थामा पुर्याउँछ।

यसले देखाउँछ कि राधा सम्बन्धमा मस्तिष्कको समग्र क्रियाशीलता एकात्म हुन्छ र भक्त र भगवानबीचको भेद समाप्त हुन्छ। यो अवस्था आदर्श आध्यात्मिक जागरणको प्रतिनिधित्व गर्दछ।

### **Mirror Neurons र Empathy**

Mirror neurons प्रणालीले अरूको भावना र क्रियाकलापलाई प्रत्यक्ष अनुभूति गराउँछ। यसले प्रेम, समर्पण र एकताको अनुभूति बढाउँछ। यी न्युरोन्सले रुक्मिणीको सामाजिक सहकार्यदेखि लिएर राधाको एकात्मक प्रेमसम्मका भावनाहरूलाई सजीव बनाउँछन्।

- **रुक्मिणी सम्बन्धमा** mirror neurons ले सामाजिक नियम र कर्तव्य पालनमा अरूको व्यवहारलाई अनुकरण गर्न सहयोग गर्छ।
- **गोपिनी सम्बन्धमा** mirror neurons ले प्रेम र समर्पणको भावनालाई गहिरो बनाउँछ।
- **राधा सम्बन्धमा** mirror neurons ले एकात्मक चेतना र अभिन्नताको अनुभूति गराउँछ।

यसले देखाउँछ कि न्युरोलोजिकल रूपमा यी तीन सम्बन्धहरू विभिन्न तरिकाले मानव मस्तिष्कमा प्रभाव पार्छन् र चेतनाको विकासमा सहयोग गर्छन्।

### **२. क्वान्टम दृष्टिकोण (Quantum Perspective)**

क्वान्टम भौतिकीले चेतना र ब्रह्माण्डको अन्तरसम्बन्धलाई नयाँ तरिकाले देखाउँछ। यसले कृष्णका सम्बन्धहरूलाई नयाँ प्रकाशमा बुझ्न मद्दत पुर्याउँछ।

### **रुक्मिणी: Classical/Newtonian Physics**

रुक्मिणी सम्बन्धमा संसारलाई कारण र परिणामको नियम (cause and effect) अनुसार बुझिन्छ। यो deterministic (निर्धारित) संसार हो जहाँ नियम र सामाजिक कर्तव्यले सबै कुरा निर्धारण गर्छ। यसमा भेद र द्वैत स्पष्ट हुन्छ। classical physics को नियमहरूले संसारलाई नियम र पूर्वनिर्धारित मार्गमा बुझाउँछन्।

धर्मलाई यस दृष्टिकोणबाट 'cosmic order' अथवा 'ऋतू' (ऋग्वेद १०.८५.१६) मानिन्छ, जसले संसारलाई सुव्यवस्थित बनाउँछ। रुक्मिणी सम्बन्धमा यो नियम र व्यवस्था पालन गर्ने पक्षलाई संकेत गर्दछ।

**गोपिनी: Quantum Entanglement**

गोपिनीहरूको प्रेम क्वान्टम जडान (Quantum Entanglement) जस्तो छ। क्वान्टम भौतिकीमा entanglement भनेको दुई वा बढी कणहरू भौतिक दूरी वा बाधाबाट मुक्त भएर एकअर्कासँग गहिरो सम्बन्धमा रहनु हो। भक्तको हृदय र भगवानको चेतना पनि यस्तै non-local सम्बन्धमा हुन्छन्।

- **Bell's Theorem** ले यस non-locality को वैज्ञानिक पुष्टि गरेको छ, जसले बताउँछ कि दुई entangled कणहरू एकअर्काको स्थिति तत्काल जान्न सक्छन्।

यसले देखाउँछ कि भक्त र भगवानको सम्बन्ध भौतिक सीमाहरूले प्रभावित हुँदैन र समर्पणको गहिराइलाई जनाउँछ।

**राधा: Quantum Field Theory**

राधा र कृष्णको अद्वैत सम्बन्ध क्वान्टम क्षेत्र सिद्धान्त (Quantum Field Theory) अनुसार observer र observed एउटै छन्।

- **-Wave-Particle Duality:** कणहरू तरंगका रूपमा पनि व्यवहार गर्छन् र कणका रूपमा पनि। यसले भेद र एकताको द्वैतता समाप्त गर्छ। राधा र कृष्णबीच पनि यही द्वैतता अन्त हुन्छ।
- **Unified Field Theory** अनुसार सबै पदार्थ र ऊर्जा एउटै मूल क्षेत्रबाट उत्पन्न हुन्छन्, जसले राधा-कृष्णको एकात्मक प्रेमको वैज्ञानिक आधार दिन्छ।

**Observer Effect र चेतनाको भूमिका**

क्वान्टम भौतिकीमा 'Observer Effect' ले देखाउँछ कि अवलोकनकर्ताले परिणामलाई प्रभाव पार्छ। Double Slit Experiment मा देखिन्छ कि अवलोकनले कणको व्यवहार परिवर्तन गर्छ।

यसै अनुसार आध्यात्मिक यात्रामा चेतनाले वास्तविकताको स्वरूप निर्धारण गर्छ। राधा-कृष्ण सम्बन्धमा चेतना स्वयं वास्तविकताको रचयिता हुन्छ। यसले चेतनाको सृजनात्मक शक्ति र ब्रह्माण्डसँगको अन्तरसम्बन्धलाई प्रमाणित गर्छ।

**String Theory र "एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति"**

स्ट्रिङ सिद्धान्त (String Theory) अनुसार सबै वस्तुहरू अत्यन्त साना तारहरूको कम्पन हुन्, जसले ब्रह्माण्डका सबै फरक-फरक रूपहरू एउटै मूल तत्वबाट आएका हुन्।

"एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति" को वैज्ञानिक रूपान्तरण यसै सिद्धान्तसँग मेल खान्छ—सत्य एक छ तर विभिन्न तरिकाले प्रकट हुन्छ।

यसले देखाउँछ कि कृष्णका तीन सम्बन्धहरू ब्रह्माण्डीय सृष्टि र चेतनाको विविध अभिव्यक्तिहरू हुन्।

**३. मनोवैज्ञानिक सुधार र तत्त्व-चिन्तन****Maslow's Hierarchy of Needs सँग तुलना**

मस्लोको आवश्यकता पिरामिडमा यी तीन सम्बन्धहरूले क्रमशः आधारभूत सामाजिक सुरक्षा (रुक्मिणी), सम्बन्ध र प्रेम (गोपिनी), र आत्मसाक्षात्कार (राधा) को अवस्थालाई प्रतिनिधित्व गर्छन्।

- रुक्मिणी सम्बन्धले सामाजिक अङ्गीकार र सुरक्षित आधार प्रदान गर्छ।
- गोपिनीहरूले प्रेम र सम्बन्धको गहिरो अनुभवलाई जनाउँछन्।

- राधा अवस्था आत्मसाक्षात्कार र आत्मसात्कृतिको उच्चतम चरण हो।

यसले देखाउँछ कि यी सम्बन्धहरूले मानिसको मानसिक र आध्यात्मिक विकासका विभिन्न चरणहरूलाई प्रतिबिम्बित गर्छन्।

### **Carl Jung को Individuation Process र तीन सम्बन्ध**

कार्ल जुंगले व्यक्तित्वको विकासलाई 'Individuation' भन्यो, जसमा मानिसले आफ्नो सारा अर्धचेतन पक्षहरूलाई एकीकृत गर्दछ।

- रुक्मिणी अवस्थाले बाह्य संसार र सामाजिक नियमहरूलाई आत्मसात गर्ने चरण हो।
- गोपिनी अवस्था आन्तरिक भावनात्मक एकता र समर्पणको विकास हो।
- राधा अवस्था अन्ततः आत्माको पूर्ण साक्षात्कार र एकत्व हो।

यसले व्यक्तित्व विकासलाई आध्यात्मिक दृष्टिले पनि बुझ्न मद्दत गर्छ।

### **Attachment Theory (Secure, Anxious, Transcendent)**

#### **सन्दर्भमा**

- रुक्मिणी सम्बन्धले सुरक्षित (Secure) सम्बन्ध शैलीलाई जनाउँछ जहाँ कर्तव्य र विश्वास हुन्छ।
- गोपिनीहरूले चिन्तित (Anxious) तर निष्ठावान सम्बन्धको संकेत दिन्छन्, जहाँ समर्पणको गहिरो आवश्यकता हुन्छ।
  - राधा अवस्था ट्रान्सेन्डेन्ट (Transcendent) सम्बन्ध हो जहाँ आत्मा र परमात्मा एकाकार हुन्छन्।

यसले व्यक्तिगत सम्बन्धहरू र आध्यात्मिक सम्बन्धबीचको अन्तरालको वैज्ञानिक र मनोवैज्ञानिक व्याख्या दिन्छ।

#### **प्रत्येक सम्बन्धबाट सिक्ने पाँच मुख्य शिक्षा**

१. सामाजिक कर्तव्य र धर्मको सम्मान (रुक्मिणीबाट)
२. निःस्वार्थ प्रेम र समर्पण (गोपिनीहरूबाट)
३. अहंकारको विनाश र आत्मनिवेदन (गोपिनी र राधाबाट)
४. एकात्मक प्रेम र अद्वैत चेतना (राधाबाट)
५. जीवनको सम्पूर्णतालाई स्वीकार गर्ने दृष्टिकोण (तीनैबाट)

यी शिक्षाहरूले हाम्रो जीवनलाई गहिरो अर्थ प्रदान गर्छन् र चेतनाको विकासमा मार्गदर्शन गर्छन्।

#### **समापन**

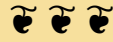
कृष्णका यी तीन सम्बन्धहरू केवल प्रेमका विभिन्न रूप मात्र होइनन्, ती मानव चेतना विकासका तीन गहिरा अवस्थाहरू हुन्। रुक्मिणीले सामाजिक कर्तव्य र नियमहरूको सम्मान सिकाउँछिन्, गोपिनीहरूले निःस्वार्थ भक्ति र समर्पणको महत्व उजागर गर्छन्, र राधा भनेको परम अद्वैत प्रेम र चेतनाको एकात्मताको प्रतीक हुन्।

#### **वेदका श्लोकहरूले यस सत्यलाई पुष्ट गर्छन्:**

"एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति" (ऋग्वेद १.१६.२), जसले बताउँछ कि एउटै परम सत्य अनेक रूप र भावनामा प्रकट हुन्छ। आधुनिक विज्ञान, न्युरोलोजी र क्वाण्टम भौतिकीले यस आध्यात्मिक सत्यलाई नयाँ दृष्टिकोणले पुष्टि गर्दैछन्।

यसबाट हाम्रो जीवनलाई गहिरो अर्थ दिने र चेतनाको विकास गर्ने मार्गदर्शन प्राप्त हुन्छ। हामी सबैले कृष्णका यी तीन रूपहरूमार्फत हाम्रो भित्री यात्रा तय गर्दै परम प्रेम र एकात्मताको अनुभूति गर्न सकौं।

## भाग ३: न्युरोलोजिकल, क्वान्टम र मनोवैज्ञानिक विश्लेषणमा गहिरो प्रविष्टि



हामीले भाग २ मा कृष्णका तीन प्रमुख सम्बन्धहरू—रुक्मिणी, गोपिनी र राधा—को न्युरोलोजिकल, क्वान्टम र मनोवैज्ञानिक पक्षहरूको परिचय गरायौं। अब ति पक्षहरूलाई अझ व्यापक र गहिरो रूपमा विश्लेषण गर्नेछौं।

### १. न्युरोलोजिकल विश्लेषण — सूक्ष्म र विस्तृत अध्ययन

मानव मस्तिष्कका सूक्ष्म भागहरूले कसरी कृष्णका तीन सम्बन्धहरूको अनुभवमा भूमिका खेल्छन्, त्यसको विस्तृत वैज्ञानिक विवेचना आवश्यक छ। यस खण्डमा हामी निम्न महत्वपूर्ण न्युरोलोजिकल तत्त्वहरू र तिनको आध्यात्मिक सम्बन्धलाई गहिराइमा अध्ययन गर्नेछौं।

### Vagus Nerve र भक्तिको सम्बन्ध — गोपिनीहरूको समर्पणले Vagal Tone कसरी बढाउँछ

Vagus Nerve (दशम स्नायु) मानव शरीरमा सबैभन्दा लामो क्रानियल नर्व हो, जसले हृदय, फोक्सो, पाचन प्रणाली लगायतका अंगहरूको प्रबंधन गर्छ। यो नर्व Parasympathetic Nervous System को मुख्य अंग हो, जसले शरीरलाई आराम, विश्राम र पुनर्जागरणको अवस्थामा पुर्याउँछ।

- Vagal Tone भनेको Vagus Nerve को सक्रियता र प्रभावकारिता हो, जुन उच्च हुँदा मानिसमा शान्ति, आत्मविश्वास र सामाजिक सम्बन्ध स्थापनाको क्षमता बढ्छ।
- भक्तिको अभ्यास (भजन, ध्यान, कीर्तन) ले Vagal Tone बढाउने वैज्ञानिक प्रमाणहरू छन्। यो नै गोपिनीहरूको समर्पणमा देखिने न्युरोलोजिकल प्रक्रिया हो।
- गोपिनीहरूले कृष्णप्रति निःस्वार्थ प्रेम र समर्पण गर्दा, शरीरमा Parasympathetic सक्रिय हुन्छ र Vagus Nerve को टोन बढ्छ। यसको परिणाम स्वरूप शारीरिक तनाव घट्छ, रक्तचाप सन्तुलित हुन्छ र सामाजिक सम्बन्धमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ।
- Polyvagal Theory (Stephen Porges) अनुसार सामाजिक संवाद र प्रेम भावनाले Vagus Nerve लाई सशक्त बनाउँछन्, जसले मानसिक स्वास्थ्य र भावनात्मक स्थिरता कायम राख्न सहयोग पुर्याउँछ।

यसरी, गोपिनीहरूको गहिरो समर्पणले Vagus Nerve सक्रिय गराएर शरीर र मन दुवैलाई शान्ति र सन्तुलनमा पुर्याउँछ, जुन भौतिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यक छ।

### Anterior Insula र Interoception — आन्तरिक अनुभूतिको विज्ञान

Anterior Insula मस्तिष्कको मध्य भागमा अवस्थित एउटा क्षेत्र हो, जुन आन्तरिक शरीरका अवस्थाहरू (interoception) लाई महसुस गर्ने केन्द्र हो।

- Interoception भन्नाले शरीरभित्र हुने तापक्रम, हृदयको धड्कन, श्वासप्रश्वास, पाचन र भावनात्मक अवस्थाहरूको संवेदनशीलता हो।
- भक्तिको गहिरो अनुभवमा, विशेष गरी गोपिनीहरूको समर्पण र राधाको अद्वैत प्रेममा, Anterior Insula अत्यन्त सक्रिय हुन्छ। यसले भित्री अनुभूति र चेतनालाई तीव्र बनाउँछ।
- शास्त्रीय ध्यान र भजन अभ्यासले Anterior Insula को सक्रियता बढाउँछ, जसले आत्मा-शरीरको समन्वयलाई सुदृढ बनाउँछ।

यसले भावनात्मक नियन्त्रण, संवेदनशीलता र आत्मनिरीक्षणमा वृद्धि गर्छ, जसले भक्तिको गहिरो भावनात्मक अनुभूति सम्भव बनाउँछ। यसैले, Anterior Insula भक्तिको अनुभवमा 'आत्मसाक्षात्कारको द्वार' हो, जहाँ भित्री चेतना र शरीरको संवेदना एकाकार हुन्छन्।

### **Hippocampus र Spiritual Memory — कृष्णको स्मरणले मस्तिष्कमा के हुन्छ**

Hippocampus मस्तिष्कको ल्यो भाग हो, जुन स्मृति र स्थानिक नक्सा तयार पार्नमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। आध्यात्मिक अभ्यासमा, विशेष गरी कृष्णको स्मरण (स्मरण शक्ति), Hippocampus सक्रिय हुन्छ।

- भक्तिले बारम्बार कृष्णको नाम, लीलाहरू र भावनात्मक स्मृतिहरूलाई जीवित राख्छ। यसले Long-Term Potentiation (LTP) मार्फत न्यूरोनल कनेक्शनहरू बलियो बनाउँछ।
- LTP ले स्मृतिलाई दिगो र पुनः प्राप्त गर्न योग्य बनाउँछ, जसले भक्तिलाई निरन्तरता र गहिराइ दिन्छ।
- ध्यान र जपले Hippocampus को संरचनात्मक र कार्यात्मक विकास गर्छ, जसले मस्तिष्कलाई तनाव र डिप्रेसनबाट बचाउँछ।
- Harvard Medical School को अनुसन्धानले देखाएको छ कि ध्यान अभ्यासले Hippocampus को घनत्व बढाउँछ, जुन आध्यात्मिक स्मृतिलाई मजबुत बनाउँछ।

यसरी, कृष्णको स्मरणले Hippocampus लाई सक्रिय गरेर आध्यात्मिक यात्रालाई स्मृति र अनुभूतिको आधारमा दृढ बनाउँछ।

### **Endorphins, Serotonin, Anandamide — भक्तिको "Chemical Cocktail"**

*भक्तिको अनुभवलाई न्यूरोकेमिकल दृष्टिले बुझ्दा, शरीरमा उत्पन्न हुने विभिन्न रसायनहरूले यसको आनन्द र शान्ति प्रदान गर्छन्।*

- **Endorphins:** प्राकृतिक पेनकिलरहरू हुन्, जसले सुखद अनुभूति र पीडा निवारण गर्छ। भजन, कीर्तन र ध्यानले Endorphin को स्तर बढाउँछ, जसले भक्तिलाई आनन्द र शान्तिको अनुभूति गराउँछ।
- **Serotonin:** यो न्यूरोट्रान्समिटर मूड र भावनालाई सन्तुलित गर्छ। भक्तिको अभ्यासले Serotonin को स्राव बढाउँछ, जसले डिप्रेसन र चिन्ता कम गर्छ।
- **Anandamide:** "Bliss molecule" भनिने यो न्यूरोट्रान्समिटरले आनन्दको अनुभूति दिन्छ। ध्यान र प्रेम भावनाले Anandamide को स्तर बढाउँछ, जसले आध्यात्मिक आनन्दलाई सशक्त बनाउँछ।

यी तीनवटै रसायनहरूले मिलेर भक्तिको अनुभवलाई "chemical cocktail" बनाउँछन् जसले मस्तिष्कलाई शान्ति, प्रेम र आनन्दको अवस्थामा पुर्याउँछ।

### **Harvard Medical School र Johns Hopkins University का ध्यान सम्बन्धी अनुसन्धानहरू**

- - **Harvard Medical School** को अध्ययनले देखाएको छ कि ध्यान अभ्यासले मस्तिष्कको Prefrontal Cortex, Hippocampus र Insula लाई सक्रिय पार्छ, जसले ध्यानमा केन्द्रित हुने क्षमता, भावनात्मक स्थिरता र आत्मसाक्षात्कारलाई प्रोत्साहन गर्छ।
- - **Johns Hopkins University** मा गरिएको अनुसन्धानले माइन्डफुलनेस ध्यान र भक्ति अभ्यासले डिप्रेसन र चिन्ता कम गरेको पाइएको छ। यसले मानसिक स्वास्थ्य सुधारने मात्र नभएर आध्यात्मिक चेतनाको वृद्धिमा पनि सहयोग गर्छ।

यी अनुसन्धानहरूले पुष्टि गर्छन् कि भक्तिको शारीरिक र मानसिक लाभ मात्र नभएर मस्तिष्कको संरचनात्मक र कार्यात्मक परिमार्जनमा पनि भक्तिको अनुपम भूमिका छ।

## २. क्वान्टम दृष्टिकोण — सूक्ष्म र वैज्ञानिक विवेचना

क्वान्टम भौतिकीले चेतना र ब्रह्माण्डको अन्तरसम्बन्धलाई नयाँ आयाम दिएको छ। कृष्णका तीन सम्बन्धहरूलाई यस दृष्टिकोणबाट गहिरो अर्थ दिन सकिन्छ।

### Heisenberg Uncertainty Principle र अनिश्चितता — गोपिनीहरूले अनिश्चितता स्वीकार गरे

Heisenberg Uncertainty Principle ले भन्छ कि कुनै कणको स्थिति र गति एकैसाथ पूर्ण रूपमा थाहा पाउन सकिँदैन। यो अनिश्चितता क्वान्टम संसारको आधार हो।

- गोपिनीहरूको समर्पणमा अनिश्चितताको स्वीकार्यता छ। उनीहरूले आफ्ना सामाजिक भूमिका, स्वार्थ र सङ्कल्पलाई त्यागेर पूर्णतः कृष्णप्रति समर्पित हुन्छन्।
- यसले उनीहरूलाई जीवनका अनिश्चितता र परिवर्तनहरूलाई सहज रूपमा स्वीकार्न सिकाउँछ।
- आध्यात्मिक यात्रामा अनिश्चितता स्वीकार्नु नै मुक्तिको मूल मन्त्र हो, जुन क्वान्टम सिद्धान्तसँग मेल खान्छ।

यो दृष्टिकोणले गोपिनीहरूको प्रेमलाई "uncertainty embrace" को रूपमा देखाउँछ, जहाँ पूर्ण विश्वास र समर्पण अनिश्चितताको सागरमा डुबुल्की मार्ने साहस हो।

### Schrödinger's Cat र Superposition — राधा एकै समयमा भक्त र भगवान

Schrödinger's Cat प्रयोगले क्वान्टम सुपरपोजिशनलाई देखाउँछ, जहाँ एक कण एकै समयमा दुई अवस्थामै रहन्छ जबसम्म अवलोकन हुँदैन।

- राधा कृष्णको प्रेममा सुपरपोजिशनको प्रतीक हुन्—उनी एकै समयमा भक्त पनि हुन् र भगवान पनि।
- यसले अद्वैत वेदान्तको "तत् त्वम् असि" (चाण्डोग्य उपनिषद् ६.८.७) को सारलाई वैज्ञानिक दृष्टिले पुष्टि गर्छ।
- राधा-कृष्णको सम्बन्धमा अवलोकनकर्ताको चेतनाले भेदलाई समाप्त पार्छ, जस्तो क्वान्टम अवलोकनले सुपरपोजिशनलाई collapse गर्छ।
- यसले बताउँछ कि प्रेमको चरम अवस्थामा भेद र द्वैत समाप्त हुन्छ र एकात्मता प्राप्त हुन्छ।

यो अवधारणा आध्यात्मिक एकात्मताको गहिरो वैज्ञानिक व्याख्या हो, जसले चेतना र वास्तविकताको समरसता देखाउँछ।

### Holographic Principle — प्रत्येक भागमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको जानकारी

Holographic Principle भन्छ कि ब्रह्माण्डको प्रत्येक अंशमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको सूचना समावेश हुन्छ।

- कृष्णका तीन सम्बन्धहरूमा यो सिद्धान्त लागू हुन्छ—रुक्मिणीले सामाजिक संसारको प्रतिनिधित्व गर्छिन्, गोपिनीहरूले प्रेम र भावनाको क्षेत्रलाई, र राधाले सम्पूर्ण चेतनाको एकात्मता।
- प्रत्येक सम्बन्धले सम्पूर्ण चेतनाको कुनै न कुनै आयामलाई समेट्छ, जस्तै hologram मा प्रत्येक भागले सम्पूर्ण छवि समेट्छ।
- यसले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवनका विभिन्न अनुभवहरू एकअर्कासँग अलग नभई आपसमा अन्तर्निहित छन्।

हामीले दैनिक जीवनका भागहरूलाई पृथक ठान्नुभन्दा, सबै अनुभवलाई एकाकार दृष्टिले हेर्नु आवश्यक छ।

**Zero Point Energy र शून्यता — "शून्य" बाट सबै उत्पन्न हुन्छ**

Zero Point Energy क्वान्टम भौतिकीमा त्यो आधारभूत ऊर्जा हो जुन शून्य तापक्रममा पनि रहन्छ।

- वेदिक दर्शनमा "शून्य" वा "शून्यता" (शून्य) को अर्थ अनन्त सम्भावना र सृजनात्मक उर्जा हो।
- कृष्णका तीन सम्बन्धहरूको उत्पत्ति र अन्त्य शून्यबाट हुन्छ—जहाँ सबै भेदभाव समाप्त हुन्छ र अनन्त प्रेम र चेतना उदय हुन्छ।
- शून्यबाट सबै चीजको सृजना हुने वैज्ञानिक तथ्यले वेदिक "शून्य" को आध्यात्मिक महत्त्वलाई पुष्ट गर्छ।

यसले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवनको सबै विविधता अन्ततः एक शून्यात्मक स्रोतमा आधारित छ, जसबाट प्रेम, चेतना र अस्तित्व उत्पन्न हुन्छ।

**David Bohm को Implicate Order र वेदिक दर्शन**

David Bohm को Implicate Order को सिद्धान्त अनुसार, संसारको सतही (explicate) संरचना भन्दा गहिरो (implicate) संरचना हुन्छ जसमा सबै चीजहरू अन्तर्निहित रूपमा एकअर्कासँग जोडिएका छन्।

- यो अवधारणा वेदिक दर्शनको "एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति" (ऋग्वेद १.१६.२) सँग मेल खान्छ।
  - कृष्णका तीन सम्बन्ध Implicate Order का तीन स्वरूप हुन्। जसमा भेद तात्कालिक र सतही मात्रै हो।
- चेतनाको गहिरो स्तरमा सबै अलगाव समाप्त हुन्छ र एकता प्रकट हुन्छ।

यसले आधुनिक विज्ञान र प्राचीन वेदिक ज्ञानबीचको पुल निर्माण गर्छ, जसले चेतनाको गहिरो एकताको प्रमाण दिन्छ।

**३. मनोवैज्ञानिक विश्लेषण — जीवन र चेतनाको विकासमा गहिरो योगदान**

कृष्णका तीन सम्बन्धहरूलाई मनोवैज्ञानिक विकासका सैद्धान्तिक ढाँचाहरूमा राखेर विश्लेषण गर्दा यसले मानव व्यक्तित्व र चेतनाको विकासलाई स्पष्ट पार्छ।

**Erik Erikson को Psychosocial Development Stages सँग तुलना**

Erikson को विकास सिद्धान्त अनुसार मानवीय जीवनमा आठ सामाजिक-मानसिक चरणहरू हुन्छन्, जसमा प्रत्येक चरणले नयाँ चुनौती र विकासको अवसर दिन्छ।

- रुक्मिणी सम्बन्ध: प्रारम्भिक चरणहरू (जस्तै Trust vs Mistrust, Autonomy vs Shame) सँग मेल खान्छ, जहाँ सामाजिक नियम, भरोसा र कर्तव्य सिकाइन्छ।
- गोपिनी सम्बन्ध: Intimacy vs Isolation र Generativity vs Stagnation जस्ता मध्यवर्ती चरणसँग मेल खान्छ, जहाँ प्रेम, समर्पण र सम्बन्धको गहिराइ सिकाइन्छ।
- राधा सम्बन्ध: अन्तिम चरणहरू (Integrity vs Despair) सँग मेल खान्छ, जहाँ आत्मसाक्षात्कार, एकात्मता र जीवनको अर्थ पत्ता लगाइन्छ।

यसले देखाउँछ कि कृष्णका तीन सम्बन्धहरूले मानिसको सामाजिक र आध्यात्मिक विकासको क्रमिक चरणहरूलाई प्रतिबिम्बित गर्छन्।

**Viktor Frankl को Logotherapy — अर्थ खोज्ने यात्रा**

Viktor Frankl ले जीवनलाई अर्थ खोज्ने यात्रा (Logotherapy) को रूपमा व्याख्या गरेका छन्।

- **रुक्मिणी:** जीवनका सामाजिक र नैतिक कर्तव्यमा अर्थ खोज्ने आधार।
- **गोपिनीहरू:** प्रेम र समर्पणमा जीवनको गहिरो अर्थ अनुभूति।
- **राधा:** आत्मा र परमात्मा बीचको एकात्मतामा अन्तिम अर्थको प्राप्ति।

यसले देखाउँछ कि मानव मानसिकता मात्र नभएर आध्यात्मिक चेतनाले पनि जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउँछ।

**Positive Psychology र तीन सम्बन्ध — PERMA Model (Seligman)**

Martin Seligman को PERMA मोडेल अनुसार सन्तुष्टि र खुशी पाँच तत्वहरूमा आधारित हुन्छ: Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement।

- **रुक्मिणी:** Achievement (उपलब्धि) र Meaning (अर्थ) को भावना। सामाजिक कर्तव्य पूरा गरेर जीवनको उद्देश्य प्राप्त गर्ने।
- **गोपिनीहरू:** Relationships (सम्बन्ध) र Positive Emotion (सकारात्मक भावना) मा बल। प्रेम र समर्पणबाट खुशी।
- **राधा:** Meaning (अर्थ) र Engagement (पूर्णतया संलग्नता) को चरम स्थिति। आत्मसाक्षात्कार र एकात्मताको अनुभूति।

यसले कृष्णका तीन सम्बन्धहरूलाई सकारात्मक मनोवैज्ञानिक विकासका विभिन्न आयामहरूसँग जोड्छ।

**Transpersonal Psychology र Mystical Experiences**

Transpersonal Psychology ले पारम्परिक मनोवैज्ञानिक सीमाभन्दा माथि गएर आध्यात्मिक र रहस्यमय अनुभवहरूलाई अध्ययन गर्छ।

**राधा - कृष्ण सम्बन्ध:**

१. Transpersonal अनुभवहरूको आदर्श उदाहरण। जहाँ अहंकार समाप्त हुन्छ र एकात्म चेतना प्राप्त हुन्छ।
२. ध्यान, योग र भक्तिको अभ्यासले mystical experiences लाई उत्पन्न गर्छ, जसले चेतनाको उच्चतम स्तरमा पुग्न मद्दत पुर्याउँछ।

यो मनोवैज्ञानिक क्षेत्रले आध्यात्मिक जगत र वैज्ञानिक मनोविज्ञानको सेतु निर्माण गर्छ।

**प्रत्येक सम्बन्धबाट पाँच व्यवहारिक शिक्षा (दैनिक जीवनमा)**

१. **रुक्मिणीबाट:** सामाजिक कर्तव्य र नियमको सम्मान गर्नुहोस्, जीवनमा अनुशासन र जिम्मेवारीलाई प्राथमिकता दिनुहोस्।
२. **गोपिनीहरूबाट:** निःस्वार्थ प्रेम र समर्पणको अभ्यास गर्नुहोस्, आफैँलाई अरूको सेवामा लगाउनुहोस्।
३. **राधाबाट:** अहंकारलाई छोडेर आत्मनिवेदन र एकात्मताको अनुभूति खोज्नुहोस्।
४. **तीनैबाट:** जीवनका विभिन्न पक्षहरूलाई स्वीकार गरी सन्तुलन कायम राख्नुहोस्।
५. **अनुभवबाट:** दैनिक ध्यान, आत्मनिरीक्षण र सेवा मार्फत चेतनाको विकास गर्दै जानुहोस्।

यी व्यवहारिक शिक्षाहरूले हाम्रो जीवनलाई आध्यात्मिक रूपमा उन्नत र सामाजिक रूपमा सशक्त बनाउँछन्।

## समापन

यस विस्तृत विश्लेषणले कृष्णका तीन सम्बन्धहरूको गहिरो न्युरोलोजिकल, क्वान्टम र मनोवैज्ञानिक आधारलाई उद्घाटित गर्‍यो। Vagus Nerve को सक्रियता, Anterior Insula को आन्तरिक अनुभूति, Hippocampus को स्मृति सुदृढीकरण, र Endorphins लगायतका 'chemical cocktail' ले भक्तिको अनुभवलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा सशक्त बनाउँछन्।

क्वान्टम भौतिकीका सिद्धान्तहरूले अनिश्चितता, सुपरपोजिशन, holography र zero point energy मार्फत आध्यात्मिक एकताको वैज्ञानिक व्याख्या प्रस्तुत गर्छन्। मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तहरूले जीवनको सामाजिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक विकासका चरणहरूलाई स्पष्ट गर्छन्।

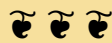
यी सबै दृष्टिकोणहरूले "एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति" (ऋग्वेद १.१६.२) को गहिरो अर्थलाई पुष्टि गर्छन् कि एउटै परम सत्य विभिन्न रूप र अनुभूतिमा प्रकट हुन्छ। कृष्णका तीन सम्बन्धहरू मानव चेतनाको विकास र आध्यात्मिक यात्राको सूक्ष्म दर्पण हुन्, जसले हामीलाई जीवनको गहिरो अर्थ बुझ्न, प्रेम र समर्पणको महत्व सिक्न र अन्ततः एकात्मताको अनुभूति गर्न प्रेरित गर्छ।

हामी सबैले यी ज्ञानहरूलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा आत्मसात गर्दै, सामाजिक कर्तव्य पालना, निःस्वार्थ प्रेम अभ्यास र आत्मनिवेदनमार्फत आध्यात्मिक उन्नतिको मार्ग तय गर्न सकौं। यसरी हाम्रो चेतना मात्र होइन, सम्पूर्ण मानवता पनि प्रेम र एकताको यात्रामा अघि बढ्नेछ।

## जय श्रीकृष्ण!

ॐ तत् सच्चिदानन्दं ब्रह्म।

यस प्रकार कृष्णका तीन सम्बन्धहरूलाई वेदिक आध्यात्मिकता, आधुनिक न्युरोसाइन्स, क्वान्टम भौतिकी र मनोविज्ञानले एकसाथ जोडेर हामीले जीवन र चेतनाको गहिरो रहस्य बुझ्न सक्छौं। यस ज्ञानमार्फत हामीले आध्यात्मिक यात्रा मात्र होइन, सामाजिक जीवन र मानसिक स्वास्थ्यमा पनि उत्कृष्टता प्राप्त गर्ने मार्ग पत्ता लगाउन सक्छौं।





## भाग ३: लोकसंस्कृति, ध्यान र समापन

(छोटो ध्यान: कर्तव्य-बोध ध्यान — १० मिनेट)



कृष्णका तीन सम्बन्ध: रुक्मिणी, गोपिनी र राधा: नेपाली लोकसंस्कृति र ध्यान विधिमा एक गहन विवेचना

प्रस्तावना

मानव जीवनको आध्यात्मिक यात्रामा विभिन्न रूप र माध्यमहरूले मानवीय चेतनाको उन्नति गराउँछन्। वेदहरूले उद्घोष गरेको छ।

"एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति" (ऋग्वेद १.१६.२) अर्थात् सत्य एउटै छ, तर विद्वानहरूले त्यसलाई अनेकथरिका नाम र रूपले व्यक्त गरेका छन्। भगवान् कृष्णका तीन प्रमुख सम्बन्धहरू "रुक्मिणी, गोपिनी र राधा" यी सत्यका तीन भिन्न अभिव्यक्तिहरू हुन्, जो कर्म, भक्ति र ज्ञानको मार्गलाई सूचित गर्छन्। यी सम्बन्धहरूको अध्ययन गर्दा हामीले जीवनका विविध आयामहरूलाई गहिरोसँग बुझ्न पाइन्छ, विशेष गरी नेपाली लोकसंस्कृति र ध्यान विधिमा।

यस प्रवचनले यी तीन सम्बन्धहरूको वेदिक आध्यात्मिक अर्थ, नेपाली लोकजीवनमा तिनको प्रभाव, नेपाली भक्ति गीत तथा भजनहरूमा तिनको अभिव्यक्ति, र ध्यान विधिमा तिनले खेल्ने भूमिका विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गर्नेछ। साथै, दैनिक जीवनमा यी शिक्षाहरूलाई कसरी आत्मसात गर्ने भन्ने विषयमा पनि गहन विवेचना हुनेछ।

## भाग १: वेदिक आध्यात्मिक यात्रा र कृष्णका तीन सम्बन्ध



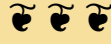
वेदिक दर्शनमा मानव जीवनको त्रिविध मार्ग — कर्म, भक्ति र ज्ञान — लाई विभिन्न दृष्टान्तहरूले चित्रित गरिएको छ। भगवान् कृष्णका तीन सम्बन्धहरू यी मार्गहरूको प्रतीक हुन्। रुक्मिणी, कृष्णकी राजकुमारी पत्नी, कर्मयोगको प्रतिमूर्ति हुन्, जसले धर्म, कर्तव्य र सामाजिक उत्तरदायित्वलाई निर्देशित गर्छिन्। गोपिनीहरू, कृष्णका प्रेमिका र भक्तहरू, भक्ति योगको प्रतिनिधित्व गर्छिन्, जसमा प्रेम र समर्पणको भाव प्रधान हुन्छ। राधा, कृष्णकी परमप्रिय साथी, ज्ञानयोग र अद्वैत वेदान्तको सर्वोच्च अनुभूतिको प्रतीक हुन्, जसले आत्मा र ईश्वरको एकरूपता देखाउँछ।

**"यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः।**

**तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्धुवा नीतिर्मतिर्मम॥" (भगवद्गीता १८.७८)**

यस श्लोकले कृष्णलाई योगका अधिपति भनेर वर्णन गर्दा, उहाँका तीन सम्बन्धहरूलाई आध्यात्मिक यात्राका विभिन्न चरणको प्रतीकका रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

## भाग २: नेपाली सन्दर्भमा कृष्णका तीन सम्बन्ध



### १. नेपाली समाजमा रुक्मिणी, गोपिनी र राधाको प्रभाव

नेपाल, जहाँ हिन्दू धर्म र संस्कृति गहिरो रूपमा जरा गाडेको छ, त्यहाँ कृष्णको चरित्र र उनका सम्बन्धहरूले समाज र सांस्कृतिक जीवनमा अत्यन्त प्रभाव पार्दै आएका छन्।

**रुक्मिणी:** नेपालको परम्परागत सामाजिक संरचनामा रुक्मिणीलाई जीवनको कर्तव्य र धर्मपालनको आदर्श स्वरूप मानिन्छ। विवाह संस्कारहरूमा रुक्मिणी-कृष्ण कथाले सामाजिक नियम र परम्परालाई जीवनका स्थायी आधारमा परिणत गरेको छ। रुक्मिणीको चरित्रले विशेष गरी महिलाहरूलाई परिवार र समाजप्रतिको दायित्वबोध र अनुशासन सिकाउँछ। विवाह समारोहका विभिन्न संस्कारहरूमा रुक्मिणी-कृष्णको प्रेम र साझेदारीलाई प्रेरणादायी रूपमा प्रस्तुत गरिन्छ।

**गोपिनीहरू:** गोपिनीहरूको कथा नेपाली ग्रामीण भेगहरूमा प्रेम र भक्ति भावको प्रतिमूर्ति बनेको छ। वृन्दावनको यमुना किनारमा कृष्णसँग गोपिनीहरूको नृत्य र प्रेम यथार्थपरक रूपमा नेपाली लोककथाहरू, भजन, नृत्य, र नाटकमा जीवित छन्। गोपिनीहरूको समर्पण भावना नेपाली जनमानसमा भक्ति मार्गको महत्व दर्शाउँछ। विशेष गरी तराई तथा मध्यपहाडी क्षेत्रका लोकवृत्तान्तहरूमा गोपिनीहरूको निःस्वार्थ प्रेमलाई गाढा सांस्कृतिक मूल्यका रूपमा मानिन्छ।

**राधा:** राधा-कृष्णको प्रेमलाई नेपाली धार्मिक चिन्तनमा आत्मज्ञान र ब्रह्मसमाधिको प्रतीकको रूपमा लिइन्छ। राधाले कृष्णसँग गरेको प्रेम केवल भौतिक वा भावनात्मक मात्र नभएर आध्यात्मिक एकताको उच्चतम अवस्था हो। यसले अद्वैत वेदान्तको सिद्धान्त — "अहं ब्रह्मास्मि" (बृहदारण्यक उपनिषद् १.४.१०) — लाई जनमानसमा प्रष्ट बनाउँछ। नेपाली मन्दिरहरू, मेला र धार्मिक अनुष्ठानहरूमा राधा-कृष्णको प्रेमलाई आत्मा र परमात्मा एकरूप हुने अनुभूतिको रूपमा मनाइन्छ।

### २. नेपाली विवाह परम्परामा रुक्मिणी-कृष्ण कथाको महत्त्व

नेपाली विवाह संस्कारमा रुक्मिणी-कृष्ण सम्बन्धले अतुलनीय प्रभाव पारेको छ। विवाह संस्कारको प्रत्येक क्रिया-कलापमा रुक्मिणीले कृष्णसँग गरेको विवाहको आदर्श प्रतिबिम्बित हुन्छ। विवाह सूत्र बाँध्ने, सप्तपदी लिने, अग्निसाक्षी गराउने जस्ता संस्कारहरूले जीवनभरको कर्तव्य र धर्मपालनको सङ्कल्प गराउँछन्।

नेपाली विवाहमा रुक्मिणीले कृष्णप्रति देखाएको श्रद्धा र समर्पणलाई दम्पतीले अनुकरण गर्ने प्रयास गरिन्छ। यसले दाम्पत्य जीवनमा प्रेमसँगै कर्तव्य र सामाजिक उत्तरदायित्वको महत्त्वलाई स्थापित गर्छ।

विवाहको पूर्वसन्ध्यामा गरिने विभिन्न पूजा-अर्चनाहरूमा रुक्मिणी-कृष्ण कथालाई स्मरण गरिन्छ, जसले जोडीलाई जीवनभर एकअर्काप्रतिको कर्तव्यबोध जागरूक बनाउँछ।

### ३. नेपालका प्रमुख कृष्ण मन्दिरहरू र तीर्थस्थलहरू

नेपालमा कृष्णको पूजा अत्यन्त प्रचलित छ र विविध ठाउँमा कृष्ण मन्दिरहरू रहेका छन्, जसले नेपाली धार्मिक जीवनको अभिन्न हिस्सा बनेका छन्।

- **कृष्ण मन्दिर, मल्लपाटन (काठमाडौं):** यो मन्दिर १६औं शताब्दीमा मल्लकालमा निर्मित भएको हो। यहाँ कृष्ण र रुक्मिणीको मूर्ति स्थापना गरिएको छ। दैनिक पूजा, भजन-कीर्तन, र कृष्ण जन्माष्टमीको विशेष ब्याक टु बेसिक सनातन हिन्दु ग्रन्थ अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे

कार्यक्रमहरू यहाँ आयोजना गरिन्छ। भक्तजनहरू यहाँ रुक्मिणी र कृष्णको संयुक्त स्वरूपमा आराधना गर्छन्।

- **पाटनको कृष्ण मन्दिर:** पाटन दरबार क्षेत्रमा रहेको यो मन्दिर सांस्कृतिक र ऐतिहासिक दृष्टिले महत्वपूर्ण छ। यहाँ गोपिनीहरूको भक्ति भावलाई जनमानसमा जीवित राख्न विभिन्न नृत्य तथा नाटकहरू आयोजना गरिन्छ।
- **भक्तपुरस्थित कृष्ण मन्दिर:** भक्तपुरमा रहेको यस मन्दिरमा राधा-कृष्णको प्रेमलाई विशेषरूपमा पूजिन्छ। यहाँ राधा कृष्ण जयन्ती पर्व विशेष मनाइन्छ, जसले अद्वैत प्रेमको भाव जनमानसमा फैलाउँछ।
- **जनकपुरको कृष्ण जन्मभूमि:** मिथिलाका पौराणिक स्थल जनकपुरमा कृष्ण जन्मस्थानको रूपमा प्रसिद्ध रहेको यो स्थानमा गोपिनीहरूको कथा र राधा-कृष्णको प्रेमलाई समर्पित मेला र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू नियमित रूपमा आयोजना हुन्छन्।

यी मन्दिरहरूमा गरिने पूजा-अर्चनाले मात्र होइन, तीर्थयात्रा गर्ने भक्तजनहरूको भक्ति भावले पनि नेपाली समाजमा कृष्णका तीन सम्बन्धहरूको प्रभावलाई प्रशस्त बनाएको छ।

#### ४. नेपाली महिलाहरूको जीवनमा यी तीन सम्बन्धको शिक्षा

नेपाली महिलाहरूको जीवनमा रुक्मिणी, गोपिनी र राधा सम्बन्धी शिक्षाले फरक-फरक तरिकाले गहिरो प्रभाव पारेको छ।

- **रुक्मिणीको शिक्षा:** रुक्मिणीले महिलालाई कर्तव्यबोध, पारिवारिक जिम्मेवारी र सामाजिक अनुशासन सिकाउँछिन्। उनले जीवनमा धर्मपालन र कर्तव्यप्रतिको प्रतिबद्धता देखाएकी छन्, जसलाई नेपाली महिलाहरूले विवाह र परिवार जीवनमा आत्मसात गर्छन्। विवाहपछि परिवार र समाजप्रति समर्पित भाव राख्न र कठिन समयहरूमा धैर्य र संयम राख्न रुक्मिणीको चरित्र प्रेरणा दिन्छ।
- **गोपिनीहरूको शिक्षा:** गोपिनीहरू निःस्वार्थ प्रेम, समर्पण र भक्ति मार्गका आदर्श हुन्। नेपाली महिलाहरू विशेष गरी ग्रामीण भेगमा गोपिनीहरूको कथा र भजनमार्फत भक्ति भाव विकसित गर्छन्। यसले उनीहरूलाई अहंकारविहीन भई परमेश्वरको अगाडि पूर्ण समर्पण गर्न सिकाउँछ। कठिनाइका बेला पनि प्रेम र श्रद्धाले जीवनलाई उज्ज्वल बनाउने विश्वास जागृत हुन्छ।
- **राधाको शिक्षा:** राधाले आत्मचिन्तन, आध्यात्मिक एकता र ज्ञानमार्गमा अग्रसर हुने प्रेरणा दिन्छिन्। नेपाली महिलाहरूमा आत्मशक्ति वृद्धिका लागि राधाको चरित्रले गहन प्रभाव पार्छ। उनले आफू र परमेश्वरबीचको एकरूपता बुझ्न सिकाउँछिन्, जसले जीवनका विभिन्न समस्याहरूलाई पार गर्न आत्मबल प्रदान गर्दछ।

यी तीन शिक्षाहरू नेपाली महिलाहरूले आफ्नो जीवनमा पारिवारिक, सामाजिक, र आध्यात्मिक क्षेत्रमा सम्यक् रूपमा लागू गर्दै आएका छन्। तीज, हरिप्रिया, र कृष्ण जन्माष्टमीजस्ता पर्वहरूमा यी पात्रहरूको कथाहरूलाई विशेष महत्व दिइन्छ।

#### ५. नेपाली पर्वहरूमा यी कथाहरूको प्रभाव

- **तीज पर्व:** तीजमा महिलाहरूले भगवान् शिव र पार्वतीको पूजा गरी व्रत बस्ने चलन छ। तर, यसै क्रममा रुक्मिणीको कर्तव्य-भाव र गोपिनीहरूको समर्पण भावलाई पनि स्मरण गरिन्छ। तीज गीतहरूमा राधा-कृष्ण प्रेमको सूक्ष्म संकेत पाइन्छ, जसले आध्यात्मिक प्रेमको भावना जागृत गर्छ।
- **कृष्ण जन्माष्टमी:** यो पर्व नेपालका सबै भागमा हर्षोल्लासका साथ मनाइन्छ। विशेषगरी काठमाडौं उपत्यकामा कृष्ण जन्माष्टमीका दिन रुक्मिणी-कृष्ण विवाह र गोपिनीहरूको कृष्णप्रतिको भक्ति नृत्यमार्फत पुनः प्रस्तुत गरिन्छ। भक्तपुर र पाटनमा भजन-कीर्तन, नाटक, र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू आयोजना हुन्छन्। राधा-कृष्णको प्रेमलाई आदर्शको रूपमा प्रस्तुत गरिन्छ।
- **होली:** रंगहरूको पर्व होलीमा गोपिनीहरूको कृष्णप्रतिको प्रेमको उत्सव मनाइन्छ। नेपाली लोकगीतहरूमा कृष्ण र गोपिनीहरूको मृग नृत्य र प्रेमकथाहरू गाइन्छन्। यसले सामाजिक एकता र माया-मोहको भावलाई बलियो बनाउँछ।

यी पर्वहरूमा कृष्णका तीन सम्बन्धहरूको विभिन्न आयामहरूलाई समेटेर नेपाली लोकजीवनमा गहिरो सांस्कृतिक र आध्यात्मिक छाप छोडिएको छ।

## भाग ३: लोकगीत / भजन



### १. कृष्ण भक्ति सम्बन्धी नेपाली भजन

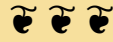
#### भजन १: "मधुमधुर तिम्रो नाम छ कृष्णा"

मधुमधुर तिम्रो नाम छ कृष्णा,  
मनको मन्दिर भरेर आयौ,  
रुक्मिणीको साथमा हाँस्टै,  
गोपिनीहरूलाई नाच लगायौ।  
राधा र तिमी एउटै आत्मा,  
प्रेमको सागरमा डुबायौ।  
समर्पणको दीप बाल्दै,  
हाम्रो मनलाई उज्यालो बनायौ।  
ओ कृष्णा, तिमी मेरो जीवन,  
भक्तिको मार्ग देखायौ।  
धर्म, भक्ति र ज्ञानको संगम,  
तिमीले हाम्रो बाटो बनायौ।

#### भजन २: "कृष्णले बजाए बाँसुरी"

कृष्णले बजाए बाँसुरी,  
शान्ति छर्लङ्ग भयो मनमा।  
गोपीहरू नाचिन् प्रेममा,  
धरती नै मुस्कायो त्यो बेला।  
रुक्मिणीले दिए साथमा,  
कर्तव्यको उज्यालो पथमा।  
राधा-कृष्णको प्रेम गहिरो,  
ज्ञानको दीप जलायो मनमा।  
हे कृष्ण, तिमी नै जीवन,  
भक्ति र ज्ञानको संगम।  
माया, समर्पण र एकता,  
तिमीबाट पाइन्छ सधैं।

## भाग ४: ध्यान विधि — कर्तव्य-बोध ध्यान (१० मिनेट)



ध्यान विधि मानवको मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक पक्षलाई सन्तुलित बनाउने एक सशक्त उपाय हो। कृष्णका तीन सम्बन्धहरू — रुक्मिणी, गोपिनी र राधा — लाई क्रमशः कर्तव्य-बोध, समर्पण, र एकताको रूपमा ध्यान प्रक्रिया मार्फत अनुभूत गर्न सकिन्छ।

यस ध्यान विधिमा विशिष्ट श्वासप्रश्वास, Visualization (कल्पना), र मन्त्र जाप समावेश छन्।

### ध्यान विधि

समय: १० मिनेट

स्थान: शान्त, सफा, आरामदायी ठाउँ

आसन: सुखासन वा पद्मासन, वा आरामदायी कुनै पनि आसन

स्वर: शान्त, मधुर, बिनीत आवाजमा वा मौनमा गर्न सकिन्छ

आरम्भ (१ मिनेट)

१. आरामदायी स्थानमा बसुहोस्।
२. शरीरलाई सहज र शिथिल बनाउनुहोस्।
३. आँखा बन्द गर्नुहोस्।
४. नाकबाट गहिरो श्वास लिनुहोस्, र मुखबाट विस्तारै फाल्नुहोस्।
५. तीन पटक यसरी श्वासप्रश्वास दोहोर्‍याउनुहोस्।
६. शरीरका प्रत्येक भागलाई शिथिल पार्दै जानुहोस् — टाउको, काँध, हात, पेट, खुट्टा।  
शरीर शिथिल भएपछि मनलाई शान्त र केन्द्रित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

### चरण १ — रुक्मिणी ध्यान: कर्तव्य-बोध (३ मिनेट)

#### Visualization

आफ्नो मनमा एउटा सुन्दर मन्दिरको चित्र बनाउनुहोस्। मन्दिरको प्रवेशद्वारबाट प्रवेश गर्दै एउटा विवाहित जोडी "रुक्मिणी र कृष्ण" आफ्नो कर्तव्य र धर्मपालनमा व्यस्त छन्। उनीहरू एकअर्काप्रति आदर र प्रेम देखाउँदै, सामाजिक र पारिवारिक जिम्मेवारीहरू निभाइरहेका छन्। मन्दिरको वातावरण शान्त र पवित्र छ, जहाँ प्रत्येक क्रियाले धर्म र कर्तव्यको महत्त्वलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ।

#### श्वासप्रश्वास (४-४-४ Pattern)

गहिरो श्वास ४ सेकेन्डसम्म नाकबाट भित्र छिर्नुहोस्।

श्वास रोक्नुहोस् ४ सेकेन्डसम्म।

श्वास फाल्नुहोस् ४ सेकेन्डसम्म मुखबाट विस्तारै।

यो प्रक्रिया तीन पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

## मन्त्र जाप

### मनमा वा मौन स्वरमा तीन पटक उच्चारण गर्नुहोस्

"ॐ कर्तव्यं मे धर्मः" (Om Kartavyam Me Dharmah)

जसको अर्थ हो — मेरो कर्तव्य नै मेरो धर्म हो।

## भाव

आफ्नो जीवनका मुख्य कर्तव्यहरू सम्झनुहोस् — परिवार, समाज, कर्मस्थल, धर्म। ती कर्तव्यहरूको पालन गर्ने दृढ सङ्कल्प गर्नुहोस्। आफ्नो मनलाई समर्पण गरी कर्तव्यमा पूर्ण निष्ठा राख्ने प्रण गर्नुहोस्।

### चरण २ — गोपिनी ध्यान: समर्पण (३ मिनेट)

#### Visualization

आफ्नो मनमा वृन्दावनको यमुना किनारको एउटा खुल्ला घाँसे मैदान कल्पना गर्नुहोस्। जहाँ कृष्ण बाँसुरी बजाउँदै छन्। गोपिनीहरू प्रेमपूर्वक नाच्दै, कृष्णको पुकारमा समर्पित भई आफ्नो मन झुकाउँदै छन्। गोपिनीहरूको अनुहारमा पूर्ण श्रद्धा र प्रेम झल्किरहेको छ। यहाँ भक्ति र समर्पणको भाव पूर्णरूपमा प्रकट हुन्छ।

#### श्वासप्रश्वास (४-७-८ Pattern)

नाकबाट ४ सेकेन्ड गहिरो श्वास लिनुहोस्।

७ सेकेन्ड श्वास रोक्नुहोस्।

मुखबाट ८ सेकेन्ड विस्तारै श्वास फाल्नुहोस्।

तीन पटक यो प्रक्रिया दोहोर्‍याउनुहोस्।

## मन्त्र जाप

"त्वमेव शरणं मम" (Tvameva Sharanam Mama) — तिमी नै मेरो एक मात्र शरण हो।

यो मन्त्र पाँच पटक जाप गर्नुहोस्।

## भाव

अहंकार, स्वार्थ, र सबै बाधाहरूलाई छोडेर पूर्ण समर्पण गर्ने भावना जागृत गर्नुहोस्। आफ्नो मनलाई ईश्वरको चरणमा अर्पण गर्दै प्रेमपूर्वक भक्ति भाव विकास गर्नुहोस्।

### चरण ३ — राधा ध्यान: एकता (३ मिनेट)

#### Visualization

दिव्य प्रकाशले भरिएको एउटा शान्त स्थान कल्पना गर्नुहोस् जहाँ राधा र कृष्ण एक प्रकाशको रूपमा विलीन भएका छन्। उनीहरू एउटै आत्मा, एउटै चेतना, एउटै प्रेम हुन्। सम्पूर्ण सृष्टिमा ईश्वरको एकरूपता प्रकट भएको छ। तपाईं पनि त्यस प्रकाशको एउटा अंश हुनुहुन्छ।

#### श्वासप्रश्वास (Natural, Effortless)

सामान्य र सहज श्वासप्रश्वास लिनुहोस्। कुनै नियम नबनाई, शरीर र मनलाई प्राकृतिक तरिकाले चल्न दिनुहोस्।

## मन्त्र जाप

"अहं ब्रह्मास्मि" (Aham Brahmāsmi) — म ब्रह्म (परम सत्य) हूँ।  
यो मन्त्र सात पटक जाप गर्नुहोस्।

## भाव

सबैमा ईश्वरको एकरूपता महसुस गर्दै प्रेम, सहिष्णुता र एकताको भावना विकास गर्नुहोस्। आफू र सबै प्राणीहरूबीचको भेदभाव समाप्त भएको अनुभूति गर्नुहोस्। समग्र सृष्टिको प्रेममा विलीन हुनुहोस्।

## समापन (१ मिनेट)

गहिरो श्वास लिनुहोस्।  
आफ्नो शरीर र मनलाई शान्त र केन्द्रित महसुस गर्नुहोस्।  
आँखा विस्तारै खोल्नुहोस्।  
आफ्नो ध्यानलाई दैनिक जीवनमा लैजान संकल्प गर्नुहोस्।

## भाग ५: समापन-भाषण



भगवान् कृष्णका तीन सम्बन्धहरू — रुक्मिणी, गोपिनी र राधा — हाम्रो जीवनका तीन महत्वपूर्ण आयामहरू हुन्। प्रत्येकबाट हामीले विशिष्ट शिक्षा पाउँछौं:

### रुक्मिणीबाट शिक्षा

"कर्तव्य पालन नै जीवनको आधार हो।"

### गोपिनीहरूबाट शिक्षा

"समर्पण र भक्ति बिना जीवन अधूरो छ।"

### राधाबाट शिक्षा

"सर्वत्र एकता र प्रेमले मात्र आत्मा जागृत हुन्छ।"

दैनिक जीवनमा अपनाउने पाँच व्यवहारिक सुझावहरू

- १. कर्तव्य पालनमा निष्ठा:** आफ्नो सामाजिक, पारिवारिक र व्यक्तिगत कर्तव्यलाई निष्पक्ष र समर्पित भावले निभाउनुहोस्।
- २. समर्पण भाव विकास:** जीवनका सुख-दुखमा अहंकार त्यागेर आत्मा र परमेश्वरप्रति पूर्ण समर्पण गर्नुहोस्।
- ३. एकताको अनुभूति:** सबै प्राणीहरूमा ईश्वरको समान रूप देखेर प्रेम र सहिष्णुता प्रकट गर्नुहोस्।
- ४. आत्मचिन्तन:** दैनिक रूपमा आफूमाथि विचार गरेर आत्मज्ञान र आध्यात्मिक उन्नतिको प्रयास गर्नुहोस्।

५. साँस्कृतिक र धार्मिक अभ्यासमा सक्रियता: नेपाली पर्व, भजन, र ध्यान विधिहरूमा सहभागिता जनाएर आध्यात्मिक जीवनलाई सशक्त बनाउनुहोस्।

### संकल्प वाचन (श्रोताले दोहोर्‍याउने)

म कर्तव्य पालन गर्ने, समर्पण गर्ने र एकता महसुस गर्ने जीवन बिताउनेछु।

म कृष्णका तीन रूपहरूबाट प्रेरणा लिएर जीवनलाई पूर्णता दिनेछु।

### समापन श्लोक (संस्कृत)

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभागभवेत् ॥ शान्ति मन्त्र, ऋग्वेद १.८.६ ॥

### आरती-भजन (संक्षिप्त)

जय जय कृष्ण गोविन्द हरे मुरारी।

हे नाथ नारायण वसुदेव हरे ॥

(वा)

जय जगदीश हरे, स्वामी जय जगदीश हरे।

भक्त जनों के संकट, क्षण में दूर करे ॥

### अन्तिम जयकारा

जय कृष्ण!

जय रुक्मिणी!

जय गोपिनीहरू!

जय राधा!

जय सर्वेभ्यः सुखिनः भवतु!

### निष्कर्ष

कृष्णका तीन सम्बन्धहरू — रुक्मिणी, गोपिनी र राधा — नेपाली लोकसंस्कृति, भक्ति, र ध्यान विधिमा गहिरो छाप छोडेका छन्। यी सम्बन्धहरूलाई गहन रूपमा बुझेर र आत्मसात गरेर हामी आफ्नो जीवनलाई धर्म, भक्ति र ज्ञानको मार्गमा अग्रसर गर्न सक्छौं। यी तीनै आयामहरू मिलेर जीवनलाई सम्पूर्णता र सफलताको दिशामा डोर्याउँछन्।

यस प्रवचनले तपाईंलाई आध्यात्मिक उन्नतिको मार्गमा प्रेरित बनोस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

जय कृष्ण!

जय रुक्मिणी!

जय गोपिनीहरू!

जय राधा!

इति। कृष्णका तीन सम्बन्ध — रुक्मिणी, गोपिनी र राधा: नेपाली लोकसंस्कृति र ध्यान विधिमा एक गहन विवेचना

## नेपाली भजन

गोविन्द बोल, हरि गोपाल बोल,  
मनको कथा कृष्णा सुनाउ,  
सुनसान मनमा ज्योति बाल,  
प्रेमको दीप सधैं जलाउ।  
रुक्मिणी साथमा हाँस्टै,  
कर्तव्यको पथमा कुराउ।  
गोपिनीहरू नृत्य गाउ,  
भक्ति भावले मन सजाउ।  
राधा संग एकरूप भई,  
ज्ञानको सागरमा डुबाउ।  
ओ कृष्णा, तिमी नै जीवन,  
सदैव हाम्रो साथ रहौं।

## नेपाली भजन

कृष्ण मेरो मनको राजा,  
तिमी बिना अधूरो छ माया।  
बाँसुरीको मधुर स्वरमा,  
भक्ति र प्रेमको गाथा।  
रुक्मिणी संग जीवन साज,  
कर्तव्य पालना अनिवार्य।  
गोपिनीहरूको नृत्यमा,  
भक्ति भावको उज्यालो छ।  
राधा संग एकरूप भई,  
ज्ञानको ज्योति फैलाउँ।  
हे कृष्ण, मेरो जीवन,  
तिमी नै मेरो सारा आस।

## विस्तृत ध्यान स्क्रिप्ट

ध्यान एक विज्ञान र कला हो, जसले मन, शरीर र आत्मालाई एकरूप बनाउँछ। यहाँ प्रस्तुत ध्यान विधि कृष्णका तीन सम्बन्धहरूको आध्यात्मिक अर्थसँग मेल खानेगरी थप विस्तृत र प्रभावकारी ढंगले प्रस्तुत गरिएको छ।

शरीर स्क्यान (Body Scan)

पैतालादेखि शिरसम्म (२ मिनेट)

ध्यानको सुरुवात शरीर स्क्यानबाट गरिन्छ।

आरामदायी आसनमा बसेर आँखा बन्द गर्नुहोस्।

पैतालाबाट सुरु गर्दै शरीरको प्रत्येक भागमा ध्यान दिनुहोस्।

पैताला (पाउ): शिथिल बनाउनुहोस्, कुनै तनाव वा कठोरता छ भने हटाउनुहोस्।

खुट्टा: मांसपेशीहरूलाई आराम दिएर शिथिल बनाउनुहोस्।

घुँडा, टाँगा: शान्ति र स्थिरता महसुस गर्नुहोस्।

पेट र पेटको मांसपेशीहरू: गहिरो श्वाससँग सम्बन्धित रूपमा प्राकृतिक रूपमा आराम गर्नुहोस्।

छाती: हृदयको स्पंदन महसुस गर्दै शान्ति फैलाउनुहोस्।

काँध र हातहरू: तन्किन वा कठोरता भएमा हटाएर शिथिल बनाउनुहोस्।

घाँटी र टाउको: मनलाई शान्त पार्दै तनाव हटाउनुहोस्।

सम्पूर्ण शरीरमा शिथिलता र शान्ति अनुभव गर्न ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

प्रत्येक चरणमा Visualization थप विस्तृत

### रुक्मिणी ध्यान (कर्तव्य-बोध)

- कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं एउटा सुन्दर मन्दिरको मुख्य द्वारमा उभिनुभएको छ।
- मन्दिरको आँगनमा रुक्मिणी र कृष्ण एक अर्कासँग आदरपूर्वक वचन आदानप्रदान गर्दैछन्।
- उनीहरूको अनुहारमा शान्ति, प्रेम र जिम्मेवारीको भाव प्रकट छ।
- वरिपरि परिवारका सदस्यहरू, समाजका मानिसहरू छन्, जो सबैले धर्म र कर्तव्य पालन गरिरहेका छन्।
- मन्दिरको शान्त वातावरणले मनलाई कर्तव्यपालनमा दृढ बनाएको छ।

### गोपिनी ध्यान (समर्पण)

- वृन्दावनको यमुना किनारमा पुग्नुहोस्।
- कृष्ण बाँसुरी बजाइरहेका छन्, वातावरणलाई मधुरता र शान्तिले भरिदिएको छ।
- गोपिनीहरू नृत्य गरिरहेका छन्, उनीहरूको अनुहारमा पूर्ण समर्पण र प्रेम छ।
- तपाईं पनि सोही समर्पण भावमा डुब्र प्रयास गर्नुहोस्।
- सबै अहंकार, दुःख र द्वन्द्वहरू त्यागेर पूर्ण भक्ति भावमा रमाउन थाल्नुहोस्।

### राधा ध्यान (एकता)

- प्रकाशले भरिएको दिव्य स्थान कल्पना गर्नुहोस्।
- त्यहाँ राधा र कृष्ण एउटै प्रकाशको रूपमा विलीन भएका छन्।
- यो प्रकाश सम्पूर्ण सृष्टिमा फैलिएको छ।
- तपाईं पनि त्यस प्रकाशको एक अंश हुनुहुन्छ।
- सबै प्राणीहरूमा ईश्वरको एकरूपता महसुस गरी प्रेम र सहिष्णुता विकास गर्नुहोस्।

## मन्त्र जापको विधि

### रुक्मिणी ध्यान

मन्त्र: "ॐ कर्तव्यं मे धर्मः"

जाप: तीन पटक

उच्चारण: मधुर र बिनीत स्वरमा, प्रत्येक शब्दलाई स्पष्ट रूपमा उच्चारण गर्दै

### गोपिनी ध्यान

मन्त्र: "त्वमेव शरणं मम"

जाप: पाँच पटक

भाव: पूर्ण समर्पणको भाव सहित

### राधा ध्यान

मन्त्र: "अहं ब्रह्मास्मि"

जाप: सात पटक

उच्चारण: शान्त, गम्भीर स्वरमा, आत्मा एकताको अनुभूति गर्दै

## ध्यानपछिको अनुभव

ध्यान सकिएपछि तपाईं शान्त, केन्द्रित, र सशक्त अनुभूत गर्नु हुनेछ। शरीर र मन दुवैमा विश्राम र ऊर्जा महसूस हुनेछ।

कर्तव्य प्रति दृढता र निष्ठा बढेको अनुभूति।

समर्पण भावले मनलाई शुद्ध र सहज बनाएको अनुभव।

आत्मा र परमात्मा एक भएको गहिरो अनुभूति।

तनाव तथा चिन्ताबाट मुक्ति।

जीवनप्रतिको दृष्टिकोणमा सकारात्मक परिवर्तन।

## दैनिक अभ्यासको सुझाव

दैनिक कम्तीमा १० मिनेट ध्यान अभ्यास गर्न सकिने शान्त ठाउँ रोचुहोस्।

ध्यान अघि शरीरलाई शिथिल बनाउन शरीर स्वयान गर्नुहोस्।

प्रत्येक चरणमा Visualization र मन्त्र जापलाई ध्यान केन्द्रित गरी गर्नुहोस्।

कसैसँग वा समूहमा पनि ध्यान अभ्यास गर्न सकिन्छ, तर व्यक्तिगत मौन ध्यानलाई प्राथमिकता दिनु उपयुक्त हुन्छ।

ध्यानपछि सानोतिनो लेखन वा मनन गर्नाले अनुभूति स्पष्ट हुन्छ।

## पाँच व्यवहारिक संकल्प — श्रोताहरूले दोहोर्न्याउने

१. म आफ्नो कर्तव्यलाई धर्मको रूपमा स्वीकार गरी निष्ठापूर्वक पालन गर्नेछु।
२. म अहंकार त्यागेर परमेश्वरप्रति पूर्ण समर्पण गर्नेछु।
३. म सबै प्राणीहरूमा ईश्वरको एकरूपता देखेर प्रेम र सहिष्णुता प्रकट गर्नेछु।
४. म दैनिक आत्मचिन्तन गरी आध्यात्मिक उन्नतिको प्रयास गर्नेछु।
५. म नेपाली सांस्कृतिक र धार्मिक अभ्यासहरूमा सक्रिय सहभागिता जनाइ आफ्नो जीवनलाई आध्यात्मिक तरिकाले समृद्ध बनाउनेछु।



## समापन वचन

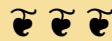
कृष्णका यी तीन सम्बन्ध "रुक्मिणी, गोपिनी र राधा" हामीलाई जीवनको तीन महत्त्वपूर्ण शिक्षा दिन्छन्। रुक्मिणीले सिकाउँछिन् कि कर्तव्य र धर्मको पालना नै आध्यात्मिकताको पहिलो चरण हो। गोपिनीहरूले सिकाउँछिन् कि अहंकार त्यागेर निस्वार्थ समर्पण नै भक्तिको चरम रूप हो। र राधाले सिकाउँछिन् कि अन्ततः भक्त र भगवान एउटै हुन् — यही अद्वैतको सर्वोच्च सत्य हो।

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

॥ ॐ तत् सत् ॥

॥ जय श्रीकृष्ण ॥

॥ राधे राधे ॥





॥ श्रीकृष्णाय नमः ॥

संस्कृत ऋचा  
• न्युरोसाइन्स  
• मनोविज्ञान  
• क्वाण्टम भौतिकी



प्राचीन ऋषि ज्ञान  
• आधुनिक विज्ञान  
• नेपाली लोकसंस्कृति  
• भजन र ध्यान

श्रीमद्भागवत महापुराण  
सप्ताह प्रवचन म्यानुयल

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे