

# मुक्त मन The Free Mind

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे स्वाद्य तथा औषधि विज्ञ।

कृष्णमूर्तिको दर्शनमा आधारित



ॐ

# मुक्त मन

*The Free Mind*

ॐ

विज्ञान र अध्यात्मको सङ्गमः

कृष्णमूर्तिको दर्शनमा आधारित निर्देशिका

प्रकाशकः क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज। टोरन्टो। क्यानडा।

ॐ

अर्थवेदाचार्यः नारायण घिमिरे

फुड एण्ड ड्रग साइन्टिस्ट, टोरन्टो। अप्रिल २०२६।

ॐ

ॐ

# विषयसूची

ॐ

- अध्याय १: आफूलाई चिनुको सुरुवात (*The Beginning of Self-Knowledge*)  
अध्याय २: अवलोकनको कला (*The Art of Observation*)  
अध्याय ३: सङ्कल्पबद्ध मन (*The Conditioned Mind*)  
अध्याय ४: विचार र विचारकर्ता (*Thought and the Thinker*)  
अध्याय ५: चेतना र यसको विषयवस्तु (*Consciousness and Its Content*)  
अध्याय ६: अहंकार र आत्मभाव (*The Ego and the Self*)  
अध्याय ७: भयको जरा (*The Root of Fear*)  
अध्याय ८: दुःख र यसको अन्त्य (*Sorrow and Its Ending*)  
अध्याय ९: इच्छा, सुख, र आनन्द (*Desire, Pleasure, and Joy*)  
अध्याय १०: सम्बन्ध र प्रेम (*Relationship and Love*)  
अध्याय ११: द्वन्द्व र हिंसा (*Conflict and Violence*)  
अध्याय १२: ज्ञातबाट मुक्ति (*Freedom from the Known*)  
अध्याय १३: ध्यान र मौनता (*Meditation and Silence*)  
अध्याय १४: धर्म र ईश्वर (*Religion and God*)  
अध्याय १५: मृत्यु र अनन्तता (*Death and the Timeless*)  
अध्याय १६: शिक्षा र समाज (*Education and Society*)  
अध्याय १७: प्रकृति, सौन्दर्य, र सिर्जनशीलता (*Nature, Beauty, and Creativity*)  
अध्याय १८: चेतनाको रूपान्तरण (*The Transformation of Consciousness*)  
समापन अध्याय १९: पुनरावलोकन: मुक्त मनको यात्रा



ॐ

## समर्पण

ॐ श्री भ्रातृशक्त्यै नमः (दिव्य भ्रातृशक्तिलाई नमन)

"मातृदेवो भव, पितृदेवो भव" को दिव्य मार्गसँगै भ्रातृप्रेमको पावन आदर्शलाई आफ्नो आचरणले उजागर गर्दै हाम्रो परिवारको आभा (Aura) लाई सधैं उज्यालो बनाइरहनु भएका मेरा पुज्य दाजु लक्ष्मण घिमिरेप्रति यो कृतिलाई अत्यन्त श्रद्धा, प्रेम र कृतज्ञतासहित समर्पित गर्दछु।

मेरो जीवनको प्रारम्भिक पाइलादेखि आजको बौद्धिक र आध्यात्मिक यात्रासम्म, हजुर सधैं मौन सहयात्री र प्रेरणाको अखण्ड स्रोत रहनु भयो। जीवनका कठिनतम क्षणहरूमा हजुरले दिनु भएको निःस्वार्थ साथ, त्याग र सहाराले मलाई केवल अगाडि बढ्न मात्र होइन, जीवनको गहिरो अर्थ अनुभूति गर्न पनि सिकायो। 'मुक्त मन' को रचना प्रक्रियामा पनि हजुरबाट व्यवहारमै सिकेको धैर्य, संयम र



पारिवारिक एकताको भावनाले मेरो चिन्तनलाई दिशा र ऊर्जा प्रदान गर्‍यो। यति गहिरो जीवन-दर्शन शब्दले होइन, कर्मले सिकाउने दाजुको सान्निध्य पाउनु मेरो जीवनको अनुपम सौभाग्य हो।

हजुरको अन्तर्मनमा रहेको दिव्य प्रकाश र उदात्त चेतना सधैं यसैगरी विस्तार हुँदै जाओस्—किनकि साँचो सफलता त यस्तै पवित्र भावना र निःस्वार्थ कर्मको स्वाभाविक प्रसाद हो। **शुभास्ते पन्थानः सन्तु।** हजुरको मार्ग सदैव कल्याणकारी होस्।

नारायण घिमिरे / कल्पना रिजाल २५ मार्च २०२६। टोरोन्टो, क्यानडा।

# भूमिका

ॐ

## विज्ञान र आध्यात्मको महासंगम (एक नयाँ मानवको खोजीमा)

मानव इतिहासमा ज्ञानको खोजी कहिल्यै रोकिएन, तर प्रायः यो खोजी दुई फरक धारामा बगेको देखिन्छ। एउटा हो बाह्य संसारको वैज्ञानिक अन्वेषण, जसले ताराहरूदेखि परमाणुसम्मको रहस्य उद्घाटन गर्यो; र अर्को हो भित्री संसारको आध्यात्मिक यात्रा, जसले चेतना, आत्मा र मुक्तिको गहिराइलाई छोयो। शताब्दीयौंदेखि यी दुई धाराहरू एकअर्काबाट टाढा बगेझैँ लाग्थ्यो। विज्ञानले 'प्रमाण' माग्थ्यो भने आध्यात्मले 'विश्वास' र 'अनुभव' लाई प्राथमिकता दिन्थ्यो। तर, आज हामी एउटा यस्तो युगमा उभिएका छौं जहाँ यी दुई धाराहरू मिलेर एउटा विशाल सागर बन्न थालेका छन्। तपाईंले हातमा लिनुभएको यो कृति, "मुक्त मन (The Free Mind)", त्यहीँ महासंगमको परिणति हो।

यो पुस्तक केवल जानकारीको भण्डार होइन; यो एउटा यात्रा हो। यो यात्रा सुरु हुन्छ हाम्रो दैनिक जीवनका पीडादायी प्रश्नहरूबाट। "म किन डराउँछु?" "म किन असन्तुष्ट छु?" "के म साँच्चैँ स्वतन्त्र छु?" र अन्त्य हुन्छ चेतनाको क्रान्तिकारी रूपान्तरणमा। यस यात्रामा हामीलाई मार्गदर्शन गर्ने दुईवटा शक्तिशाली दीपस्तम्भ छन्: एक हो जिद्दु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) को निर्भय र स्पष्टवाणी दार्शनिक दृष्टि। र अर्को हो आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) र मनोविज्ञान (Psychology) का ठोस वैज्ञानिक प्रमाणहरू।

कृष्णमूर्ति, जसलाई '२०औँ शताब्दीको सबैभन्दा महान आध्यात्मिक शिक्षक' मानिन्छ, उनको शिक्षाको मूल सार सरल तर अत्यन्त गहिरो छ: "सत्य कुनै मार्गमा बाँधिँदैन।" उनले बारम्बार जोड दिए कि मानिसले बाह्य अधिकार, धर्म, परम्परा वा गुरुहरूमा निर्भर नभई आफ्नै मनको अवलोकनबाट मुक्ति पाउन सक्छ।

उनका अनुसार, समस्या बाह्य संसारमा होइन, हाम्रो चेतना (Consciousness) भित्र छ। हाम्रो मन विगतका सम्झनाहरू, भविष्यका डरहरू, र समाजले लगाएका संस्कारहरूले भरिएको छ। यही 'सङ्कल्पबद्ध मन' (Conditioned Mind) नै द्वन्द्व, हिंसा, र दुःखको जरो हो। कृष्णमूर्तिको समाधान थियो: "निर्णयविहीन अवलोकन" (Choiceless Awareness)। जब हामी आफ्नो सोच, भावना र प्रतिक्रियाहरूलाई बिना कुनै न्याय वा विश्लेषण हेर्छौं, तब त्यो अवलोकन नै परिवर्तन ल्याउँछ।

तर, २०औं शताब्दीसम्म यो कुरा केवल दार्शनिक वा आध्यात्मिक दाबी मात्र लाग्थ्यो। "के यो वास्तवमै सम्भव छ? के मनले आफैलाई परिवर्तन गर्न सक्छ?" भन्ने प्रश्नको उत्तर २१औं शताब्दीको विज्ञानले दिन थालेको छ। यो पुस्तकको विशेषता नै यही हो कि यसले कृष्णमूर्तिको हरेक दार्शनिक अवधारणालाई विज्ञानको कसौटीमा राखेर जाँच गरेको छ। र आश्चर्यजनक रूपमा, विज्ञानले कृष्णमूर्तिलाई पूर्ण रूपमा समर्थन गरेको छ।

## विज्ञानले कसरी पुष्टि गर्छ?

जब कृष्णमूर्ति भन्छन् कि "विचार र विचारकर्ता एउटै हुन्," तब न्यूरोसाइन्स ले हामीलाई डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) को कथा सुनाउँछ। DMN मस्तिष्कको त्यो प्रणाली हो जुन हामी केही काम नगर्दा पनि सक्रिय रहन्छ र निरन्तर "म", "मेरो", "विगत", "भविष्य" को कथा बुनिरहन्छ। विज्ञानले पुष्टि गरेको छ कि यही DMN को अत्यधिक सक्रियताले हामीमा 'अहंकार' (Ego) र पृथकताको भ्रम सिर्जना गर्छ। जब हामी ध्यान वा सचेत अवलोकन गर्छौं, DMN को सक्रियता घट्छ र हामीले अनुभव गर्ने 'एकता' (Oneness) र 'मौनता' वैज्ञानिक रूपमा मापन योग्य हुन्छ।

जब कृष्णमूर्ति भन्छन् कि "भय समय र सोचबाट जन्मिन्छ," तब मनोविज्ञान र न्यूरोबायोलोजी ले एमिग्डाला (Amygdala) र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को खेल देखाउँछ। हाम्रो मस्तिष्कको एमिग्डालाले डरको प्रतिक्रिया दिन्छ, तर जब हामी वर्तमान क्षणमा सचेत हुन्छौं, प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्सले एमिग्डालालाई शान्त पार्छ। विज्ञानले देखाउँछ कि 'भय' कुनै बाह्य वस्तु होइन, यो हाम्रो मस्तिष्कको रासायनिक र विद्युतीय प्रतिक्रिया हो, जसलाई सचेतनाद्वारा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

अझ रोचक कुरा त के छ भने, विज्ञानले अब न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को अवधारणा ल्याएको छ, जसले भन्छ कि हाम्रो मस्तिष्क स्थिर छैन । यो जीवनभर परिवर्तनशील छ। जस्तोसुकै पुरानो बानी, डर वा संस्कार भए पनि, नयाँ अनुभव र सचेत अभ्यासले मस्तिष्कमा नयाँ न्यूरल पाथवे (Neural Pathways) बनाउन सक्छ। यसले कृष्णमूर्तिको "क्रान्तिकारी रूपान्तरण" (Radical Mutation) को कुरालाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्छ। हामी बदलिँदैौं भनेर सोच्नु गलत हो; हामी बदल्न सक्छौं, र त्यो परिवर्तन हाम्रो अवलोकन बाट सुरु हुन्छ।

यस्तै गरी, एपिजेनेटिक्स (Epigenetics) ले देखाएको छ कि हाम्रा अनुभवहरूले हाम्रा जीनहरूको अभिव्यक्तिलाई समेत परिवर्तन गर्न सक्छन्। अर्थात्, हाम्रो चेतनाको स्तरले हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्य र आनुवंशिक भविष्यलाई प्रभावित गर्छ। जब हामी डर र द्वन्द्वबाट मुक्त हुन्छौं, हाम्रो शरीरले पनि नयाँ ढंगले काम गर्न थाल्छ। यो विज्ञान र अध्यात्मको सबैभन्दा सुन्दर भेटघाट हो।

## पुस्तकको संरचना र यात्रा

यो पुस्तक १८ अध्यायहरूमा विभाजित छ, जसले पाठकलाई बिस्तारै गहिराइमा लैजान्छ:

सुरुवाती अध्यायहरू (१-५) ले हाम्रो मनको आधारभूत संरचनालाई बुझाउँछन्। हामी सिक्छौं कसरी 'आत्म-ज्ञान' बाहिरबाट होइन, भित्रबाट सुरु हुन्छ (अध्याय १)। कसरी 'अवलोकनको कला' ले हामीलाई सोचको जालबाट मुक्त गर्छ (अध्याय २)। कसरी हाम्रो मन समाज, धर्म र संस्कृतिले 'सङ्कल्पबद्ध' (Conditioned) भएको छ (अध्याय ३) । र कसरी 'विचार' र 'विचारकर्ता' बीचको भ्रमले हामीलाई बाँधेर राख्छ (अध्याय ४)। चेतना र यसको विषयवस्तुको गहिरो विश्लेषण (अध्याय ५) ले हामीलाई थाहा हुन्छ कि हाम्रो चेतना व्यक्तिगत मात्र नभई सामूहिक पनि हो।

मध्यवर्ती अध्यायहरू (६-१२) ले मानवीय पीडाका मुख्य कारणहरूलाई सम्बोधन गर्छन्। 'अहंकार' (Ego) कसरी DMN को उत्पादन हो । र कसरी यसको विघटनले 'आत्मभाव' लाई जगाउँछ (अध्याय ६)। 'भय' को जरा समय र सोचमा कसरी गाडिएको छ (अध्याय ७)। 'दुःख' र 'पीडा' लाई कसरी करुणा र अवलोकनद्वारा अन्त्य गर्न सकिन्छ (अध्याय ८)। 'इच्छा', 'सुख' र 'आनन्द' बीचको भिन्नता, र डोपामिनको

खेल (अध्याय ९)। 'प्रेम' र 'आसक्ति' को फरक, जहाँ प्रेमले मुक्ति दिन्छ भने आसक्तिले बन्धन (अध्याय १०)। 'द्वन्द्व' र 'हिंसा' को जैविक र मनोवैज्ञानिक मूल (अध्याय ११)। र अन्त्यमा, 'ज्ञात' (Known) बाट मुक्त हुनु नै साँचो स्वतन्त्रता हो भन्ने तथ्य (अध्याय १२)।

अन्तिम अध्यायहरू (१३-१८) ले समाधान र उच्चतम अवस्थातर्फ डोर्याउँछन्। 'ध्यान' र 'मौनता' कसरी मस्तिष्कलाई रूपान्तरण गर्छ (अध्याय १३)। 'धर्म' र 'ईश्वर' को नयाँ परिभाषा, जहाँ धर्म संस्था होइन, चेतनाको अवस्था हो (अध्याय १४)। 'मृत्यु' लाई डरको रूपमा नभई समयको अन्त्य र अनन्तताको द्वारको रूपमा हेर्ने दृष्टिकोण (अध्याय १५)। 'शिक्षा' र 'समाज' को पुनःपरिभाषा, जहाँ उद्देश्य बुद्धिमत्ता र स्वतन्त्र मानव निर्माण हुनुपर्छ (अध्याय १६)। 'प्रकृति', 'सौन्दर्य' र 'सिर्जनशीलता' को सम्बन्ध, जहाँ प्रकृतिसँगको एकताले मनलाई शान्त पार्छ (अध्याय १७)। र अन्त्यमा, 'चेतनाको रूपान्तरण' (अध्याय १८), जहाँ विज्ञान र आध्यात्म मिलेर 'नयाँ मानव' को जन्मको सम्भावना देखाउँछन्।

## यो पुस्तक कसका लागि हो?

यो पुस्तक ती सबैका लागि हो जसले जीवनलाई गहिराइबाट बुझ्न चाहन्छन्। यो ती पाठकहरूका लागि हो जसले धर्मको नाममा हुने अन्धविश्वासबाट थकित छन्, तर विज्ञानको शुष्क तथ्यहरूमा पनि पूर्ण सन्तुष्टि पाएका छैनन्। यो ती मानिसहरूका लागि हो जसले आफ्नो जीवनमा शान्ति खोजिरहेका छन्, तर बाह्य उपायहरूले काम नगरेको अनुभव गरेका छन्।

यदि तपाईं मनोविज्ञानका विद्यार्थी हुनुहुन्छ भने, यसले तपाईंलाई सैद्धान्तिक ज्ञानलाई व्यावहारिक आध्यात्मिकतासँग जोड्न मद्दत गर्छ। यदि तपाईं आध्यात्मिक साधक हुनुहुन्छ भने, यसले तपाईंको अनुभवलाई वैज्ञानिक तर्कसँग जोडेर आत्मविश्वास दिन्छ। र यदि तपाईं साधारण पाठक हुनुहुन्छ जसले जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउन चाहनुहुन्छ भने, यो पुस्तक तपाईंको लागि एउटा मार्गदर्शक बन्न सक्छ।

## कसरी पढ्ने?

यो पुस्तकलाई कुनै परीक्षाको पाठ्यपुस्तक जस्तो गरी रटनको लागि लेखिएको होइन। यसलाई अनुभव गर्नको लागि पढ्नुहोस्। जब तपाईंले "अवलोकन" वा "मौनता" बारे पढ्नुहुन्छ, तब किताब बन्द गर्नुहोस् र त्यो क्षण आफ्नो मनमा लागू गरेर हेर्नुहोस्। कृष्णमूर्ति र विज्ञान दुवैले एउटै कुरा भन्छन्: ज्ञान तब मात्र सार्थक हुन्छ जब त्यो अनुभवमा परिणत हुन्छ।

तपाईंले यस पुस्तकमा पाउनुहुने शब्दहरू केवल जानकारी होइनन्; तिनीहरू दर्पण हुन्। तिनीहरूले तपाईंको आफ्नै मनलाई देखाउँछन्। जब तपाईंले पढ्दै जानुहुन्छ, तपाईंले महसुस गर्नुहुनेछ कि तपाईंको सोच्ने तरिकामा सूक्ष्म परिवर्तन आइरहेको छ। तपाईंले डरलाई कम डरलाग्दो रूपमा हेर्न थाल्नुहुनेछ, द्वन्द्वलाई कम गम्भीर रूपमा लिनुहुनेछ, र जीवनलाई बढी स्पष्टताका साथ देख्न थाल्नुहुनेछ।

## अन्तिम सन्देश

हामी एउटा यस्तो संकटग्रस्त विश्वमा बाँचिरहेका छौं जहाँ युद्ध, असमानता, मानसिक तनाव, र वातावरणीय विनाशले हामीलाई घेरेको छ। यी समस्याहरूको समाधान बाह्य नीतिहरू वा प्रविधिमा मात्र छैन; यी समस्याहरूको जरो हाम्रो चेतना मा छ। जबसम्म हाम्रो मन डर, लोभ, र विभाजनबाट मुक्त हुँदैन, तबसम्म बाह्य संसारमा शान्ति आउँदैन। कृष्णमूर्तिले भनेका थिए, "तिमी नै संसार हो।" यदि तिमीभित्र द्वन्द्व छ भने, संसारमा द्वन्द्व हुन्छ। यदि तिमीभित्र शान्ति छ भने, संसारमा शान्ति फैलिन्छ। त्यसैले, आफूलाई बदल्नु नै संसारलाई बदल्नु हो।

यो पुस्तक "मुक्त मन" ले तपाईंलाई त्यहीँ यात्राको निम्तो दिन्छ। यो यात्रा सजिलो छैन, किनभने यसले हामीसँग परिचित पुराना बानीहरू तोड्न माग गर्छ। तर यो यात्रा अत्यन्तै रोमाञ्चक छ, किनभने यसको अन्त्यमा 'स्वतन्त्रता' छ। त्यो स्वतन्त्रता जुन कुनै बाह्य शक्तिले दिन सक्दैन, त्यो स्वतन्त्रता जुन केवल तपाईंको आफ्नै सचेतनाबाट जन्मिन्छ। विज्ञानले अब पुष्टि गरिसकेको छ कि यो स्वतन्त्रता सम्भव छ। हाम्रो मस्तिष्क बदलिन सक्छ, हाम्रा जीनहरूको अभिव्यक्ति बदलिन सक्छ, र हाम्रो चेतना रूपान्तरित हुन सक्छ।

आवश्यक केवल एउटा कदम छः जागरुक हुनु। आफ्नो सोचलाई, आफ्नो भावनालाई, र आफ्नो जीवनलाई पूर्ण सचेतनाका साथ हेर्नु।

आशा गरौं, यो पुस्तक तपाईंको जीवनमा एउटा कोसेढुंगा साबित होस्। आशा गरौं, यसले तपाईंलाई त्यो 'नयाँ मानव' बन्न प्रेरित गर्छ, जसले डरविहीन, प्रेमपूर्ण, र स्वतन्त्र जीवन बाँच्न सक्छ। किनभने, अन्त्यमा, हामी सबैको लक्ष्य एउटै छ—पूर्ण स्वतन्त्रता र पूर्ण शान्ति।

यो यात्रा यहींबाट, यहीं क्षणबाट, तपाईंको आफ्नै अवलोकनबाट सुरु हुन्छ।

स्वागत छ, मुक्त मन को संसारमा।

(अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, फुड एण्ड ड्रग साइन्टिस्ट, टोरन्टो।)

ॐ

## ॥ कृतज्ञता ॥

यो ग्रन्थ 'मुक्त मन' (The Free Mind) लेखनको अनवरत यात्रामा मलाई प्रेमको सितल छहारी र अटुट भरोसा दिने मेरी प्यारी श्रीमती कल्पना रिजाल र पुत्र लि घिमिरेप्रति हार्दिक कृतज्ञता अर्पण गर्दछु।

मेरो सानो र सुन्दर परिवारको प्रेरणाबिना यी वैदिक शब्दहरूले आकार पाउने थिएनन्। तिमीहरूको निःस्वार्थ साथले नै मलाई प्राचीन वैदिक ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको जटिल संगमलाई पाठकहरूमाझ सहज रूपमा प्रस्तुत गर्ने आँट दियो।

वैदिक वाङ्मयको अद्वैत ज्ञान र आत्मसाक्षात्कारको गहन चेतनालाई समसामयिक विज्ञानको दृष्टिमा उतारी जीवन्त तुल्याउने मेरो यो प्रयासमा तिमीहरूको योगदान मेरो लागि अमूल्य छ। यो कृति केवल मेरो शब्द मात्र होइन, तिमीहरूको माया र सद्भावको प्रतिविम्ब पनि हो।

# अध्याय १: आफूलाई चिन्नुको सुरुवात

(The Beginning of Self-Knowledge)

— ॐ —

आत्म-ज्ञानको यात्रा कहिल्यै बाहिरी संसारबाट सुरु हुँदैन; यो सधैं हाम्रो भित्री चेतनाको गहिराइबाट आरम्भ हुन्छ। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले बारम्बार भनेका छन्, "तिमीले आफूलाई चिन्न सकेपछि मात्र स्वतन्त्र हुन सक्छौ।" यहाँ 'स्वतन्त्रता' को अर्थ केवल शारीरिक वा सामाजिक बन्धनबाट मुक्ति होइन, बरु हाम्रो सोच्ने प्रक्रिया (Thought Process) को यान्त्रिक नियन्त्रणबाट छुटकारा हो।

हामीले बनाएको 'म' (Self) भन्ने अवधारणा वास्तवमा एक मानसिक कल्पना (Illusion of Self) हो, जसले हामीलाई अदृश्य सीमाभित्र बाँधेर राख्छ। रोचक कुरा के छ भने, आधुनिक विज्ञानले पनि आज यसै सत्यलाई पुष्टि गरिरहेको छ।

## विज्ञानको दृष्टि: डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN)

न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) मा 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) भनिने मस्तिष्कको एक विशेष प्रणाली हुन्छ। जब हामी बाहिरी कुनै काममा ध्यान दिँदैनौं, यो नेटवर्क स्वतः सक्रिय हुन्छ। यसले हाम्रो दिमागलाई तीन मुख्य कुरामा व्यस्त राख्छ: १. हाम्रो आत्म-परिचय ("म को हुँ?") २. विगतका सम्झनाहरू र पश्चाताप ३. भविष्यका योजनाहरू र चिन्ताहरू

वैज्ञानिकहरूका अनुसार, यही DMN को अत्यधिक सक्रियताले हाम्रो दिमागमा 'स्व' (Self) को झूटो र स्थिर चित्र निर्माण गर्छ। जब हामी यस नेटवर्कको नियन्त्रणमा हुन्छौं, हामी निरन्तर विचारहरूको जालमा फस्छौं। यो अवस्था वास्तविक स्वतन्त्रता होइन, बरु एक प्रकारको 'मानसिक बन्दीगृह' हो।

## दर्शन र विज्ञानको सङ्गम: अवलोकन र मेटाकग्निशन

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई सिखाउँछ कि त्यो 'स्व' लाई जाँच्नु, अवलोकन (Observation) गर्नु र त्यसलाई कुनै निर्णय बिना (Without Judgment) हेर्नु नै पहिलो कदम हो। 'निर्णय बिना' भन्नाले मनमा कुनै पूर्वाग्रह (Bias) वा विश्लेषण (Analysis) नराखी केवल 'देख्नु' हो।

यो प्रक्रिया आधुनिक मनोविज्ञानमा मेटाकग्निशन (Metacognition) अर्थात् 'सोचको बारेमा सोच' भनिन्छ। जब हामी आफ्नो सोच प्रक्रियालाई बाहिरबाट एक साक्षी बनेर हेर्न थाल्छौं, तब हामी त्यो सोचको गुलाम बन्नबाट मुक्त हुन्छौं। यस्तो अवलोकनले हामीलाई हाम्रा आवेगहरू, डर, र पुराना बानीहरूलाई स्पष्ट रूपमा देख्न मद्दत गर्छ।

विज्ञानले पुष्टि गरेको छ कि यस्तो सचेत अवलोकन (Conscious Observation) वा ध्यान (Mindfulness) को अभ्यासले DMN को सक्रियतालाई प्राकृतिक रूपमा कम गर्छ। जब हामी वर्तमान क्षणमा पूर्ण रूपमा सचेत हुन्छौं, तब DMN शान्त हुन्छ र मस्तिष्कका अन्य भागहरू (जस्तै एक्जिक्युटिभ कन्ट्रोल नेटवर्क) सक्रिय हुन्छन्, जसले हाम्रो सोचलाई तर्कसंगत, सन्तुलित र स्वतन्त्र बनाउँछ। यो वैज्ञानिक प्रमाणले देखाउँछ कि मानसिक स्वतन्त्रता केवल आध्यात्मिक विश्वास मात्र नभई, एक वैज्ञानिक तथ्य पनि हो।

### 'म' को भ्रम तोड्ने

कृष्णमूर्तिको शिक्षामा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा यही हो कि आफूलाई चिन्नुको सुरुवात कुनै पुस्तक, गुरु, वा दर्शनबाट होइन, तर हाम्रो आफ्नै मनको सचेत अवलोकनबाट हुन्छ। हामीले आफ्नो मनलाई एउटा सिकाऊ बालक जस्तै हेर्नुपर्छ—जसलाई कुनै पूर्वाग्रह छैन, जसले मात्र देख्छ र बुझ्छ।

जब हामी यसरी अवलोकन गर्छौं, तब हामीले महसुस गर्छौं कि 'स्व' कुनै निश्चित वस्तु होइन, बरु एक अस्थायी र परिवर्तनशील प्रक्रिया मात्र हो। यो बुझाइले हामीलाई सोचको जालबाट बाहिर निकालेर मस्तिष्कको स्वचालित नियन्त्रणबाट मुक्त गराउँछ।

## निष्कर्ष: सोचबाट माथि उठ्नु

न्यूरोसाइन्स र मनोविज्ञानले हामीलाई एउटै सत्यतर्फ लैजान्छन्: स्वतन्त्रता प्राप्त गर्नका लागि हामीले आफ्नो सोच प्रक्रिया माथि एक कदम पछाडि हटेर हेर्न सक्नुपर्छ।

जब हामी सोचको नियन्त्रणमा हुन्छौं → हामी बन्धनमा हुन्छौं।

जब हामी सोचलाई अवलोकन गर्छौं → हामी स्वतन्त्र हुन्छौं।

यो स्वतन्त्रता बाहिरीबाट प्राप्त हुने कुरा होइन; यो हाम्रो भित्री चेतनाको स्वरूप बुझ्नबाट प्राप्त हुन्छ। कृष्णमूर्ति भन्छन्, "जब तिमी मनलाई अवलोकन गर्छौं, तिमी सोच र भावना भन्दा माथि उठ्छौं।" यो 'माथि उठ्नु' नै साँचो मानसिक मुक्ति (Psychological Liberation) हो।

तसर्थ, आफूलाई चिन्नुको सुरुवात भनेको मनलाई नियन्त्रण गर्ने प्रयास होइन, बरु त्यसलाई जान्ने र बुझ्ने प्रयास हो। मनमा आएका विचार, भावना र स्मृतिहरूलाई सजगता (Awareness) का साथ हेर्नु हो। डिफल्ट मोड नेटवर्कलाई मेटाकग्निशनको माध्यमले व्यवस्थित गर्दै, हामी सोचको जालबाट मुक्त हुन सक्छौं। केवल सोच्ने मात्र होइन, सोचको प्रकृतिलाई निर्णय बिना अवलोकन गर्ने अभ्यासले हामीलाई हाम्रो वास्तविक स्वरूप नजिक पुऱ्याउँछ।

आफूलाई चिन्नुको यो प्रक्रिया जति गहिरो हुन्छ, त्यति नै हामी जीवनमा पूर्ण स्वतन्त्रता र शान्ति अनुभव गर्छौं। यसरी, आफूलाई चिन्नुको सुरुवात नै हाम्रो मानसिक स्वतन्त्रताको पहिलो वास्तविक कदम हो।



## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी : आफूलाई चिन्नुको सुरुवात

### (The Beginning of Self-Knowledge)

— ॐ —

१. आफूलाई चिन्नु भनेको बाह्य संसारमा होइन, आफ्नै मनमा गहिरो अवलोकन (Observation) गर्नु हो। जब हामी बिना पूर्वाग्रह र निर्णय (Judgment) को मनलाई हेर्छौं, त्यहीँबाट सत्यको खोजी सुरु हुन्छ।
२. चेतना (Consciousness) को विकास केवल जानकारी (Information) को संकलन होइन, बरु आफ्ना विचार (Thought) र भावना (Emotion) लाई स्पष्ट रूपमा बुझ्नमा छ। यसैबाट मनको शुद्धता र स्वतन्त्रता जन्मिन्छ।
३. आफूलाई चिन्ने पहिलो पाइला हो, आफ्नो विचार र भावनालाई अलग्गै हेर्न सक्नु। जब हामी ती सबैलाई आफैँभन्दा पृथक देख्न थाल्छौं, तब हामी आफ्नो असली स्वरूप (True Self) नजिक पुग्छौं।
४. 'स्व' को भ्रम (Illusion) त्यतिबेला टुट्छ जब हामी आफ्नो मनको चलाखी र प्रतिक्रिया (Reaction) लाई निरन्तर अवलोकन गर्छौं। यसले हामीलाई स्वतन्त्र बनाउँछ र मनको बन्दनबाट मुक्त गर्छ।
५. विचार (Thought) केवल उपकरण हो, तर त्यसको नियन्त्रणमा नपर्नु नै साँचो स्वतन्त्रता हो। जब विचारले हामीलाई नियन्त्रण गर्छ, तब हामी आफ्नो अस्तित्व (Existence) लाई बुझ्नबाट बञ्चित हुन्छौं।
६. हामीले आफूलाई ठान्ने त्यो छवि (Image) सम्पूर्णतः सामाजिक र सांस्कृतिक प्रभाव (Influence) बाट बनेको हुन्छ। यसलाई चिन्नु नै मुक्ति (Liberation) को आरम्भ हो।
७. अवलोकन (Observation) मा निर्णय (Judgment) नलेर बस्नु कठिन छ, तर यही अभ्यासले मनलाई निर्मलता र स्थिरता (Stability) दिन्छ। निर्णयविहीन अवलोकनले सत्यलाई प्रकट गर्छ।
८. आफूलाई बुझ्न, हामीले मनको आवाजहरूलाई एकदम नजिकबाट सुन्नुपर्ने हुन्छ। जब हामी ती आवाजहरूलाई बिना प्रतिक्रिया (Reaction) को सुन्छौं, तब उनीहरूको वास्तविक स्वरूप प्रकट हुन्छ।
९. 'म' भन्ने संकल्पना (Concept) केवल मानसिक संरचना हो, जसले हामीलाई अलगाव (Separation) मा बाँध्छ। यसको परे गएर हेर्न सक्नु भनेको आत्मिक जागरूकता (Spiritual Awareness) हो।

१०. मनको अशान्ति (Restlessness) हाम्रो अज्ञानता (Ignorance) को परिणाम हो। जब हामी स्वभाविक रूपमा मनलाई शान्त र स्पष्ट राख्न सक्दछौं, तब मात्र सचेतनाको द्वार खुल्छ।
११. आफूलाई चिन्नु भनेको आफ्ना भय (Fear), लालसा (Desire), र द्वन्द्व (Conflict) लाई स्वीकार्नु हो, तर उनीहरूमा फस्नु होइन। यस स्वीकारोक्तिले हामीलाई स्वाभाविक परिवर्तनमा लैजान्छ।
१२. जे कुरा हामीले 'मेरो' भन्छौं, जस्तो कि विचार, भावना, शरीर, त्यो सबै अस्थायी (Temporary) र परिवर्तनशील छ। यी सबैलाई छुट्टाएर हेर्न सक्नुलाई साँचो विवेक (Wisdom) भन्छन्।
१३. अवलोकन (Observation) केवल देख्न मात्र होइन, तर त्यसमा समर्पित ध्यान (Attention) दिनु हो जसले मनलाई उजागर र निर्लिप्त बनाउँछ। यसरी मनको स्वच्छता सम्भव छ।
१४. हामीलाई आफूलाई चिन्नु आवश्यक छ किनभने बाहिरी ज्ञान (External Knowledge) ले मनलाई पूर्णता दिन सक्दैन। वास्तविक ज्ञान (True Knowledge) भनेको आफू भित्रको अन्वेषण हो।
१५. मनको स्वतन्त्रता (Freedom) तब सम्भव हुन्छ जब हामी पुराना स्मृतिहरू (Memories) र पूर्वाग्रहहरूबाट मुक्त हुन्छौं। त्यहीँबाट मनको मौलिकता (Originality) प्रकट हुन्छ।
१६. 'म' को अर्थ हुन्छ पहिचान (Identification), जुन मनले सिर्जना गरेको काल्पनिक सीमा (Imaginary Boundary) हो। त्यो सीमा भत्काउन सक्नु भनेको साँचो चेतनाको आरम्भ हो।
१७. निरन्तर अवलोकन (Continuous Observation) ले मनमा क्रान्ति (Revolution) ल्याउँछ। यो क्रान्ति बाहिरी युद्ध होइन, आन्तरिक शान्तिको खोजी हो।
१८. आफूलाई बुझ्ने क्रममा निर्णय (Judgment) र तर्क (Reasoning) लाई केही समयका लागि रोक्नु पर्छ। त्यसपछि मात्र मनको गहिराइमा प्रवेश गर्न सकिन्छ।
१९. मनको द्वन्द्व (Conflict) को मूल कारण हो 'स्व' को धारणा (Notion of Self)। जब त्यो धारणा समाप्त हुन्छ, तब मन स्वच्छ र एकाकार (Integrated) हुन्छ।
२०. आफूलाई चिन्ने अभ्यासले हामीलाई जीवनका सबै बाधाहरू (Obstacles) माथि उभिन सिकाउँछ। त्यो अभ्यास निरन्तरता (Continuity) मा मात्र फलदायी हुन्छ।

२१. हामी आफैँलाई चित्रे प्रयासमा आफूलाई धोका दिन सक्दछौं, किनभने मन आफ्नै संरचनामा फस्न चाहन्छ। सचेत अवलोकनले मात्र त्यो फन्दाबाट बचाउँछ।
२२. मनको शान्ति (Peace) सधैं बाहिरबाट आउँदैन; त्यो हाम्रो अवलोकन (Observation) र आत्म-साक्षात्कार (Self-Realization) बाट जन्मिन्छ।
२३. आफूलाई चित्रको मतलब जीवनका सम्पूर्ण पाटाहरूलाई एकीकृत (Integration) गर्नु हो। जब मन र हृदय एकत्रित हुन्छन्, तब साँचो आनन्द (Bliss) प्रकट हुन्छ।
२४. 'स्व' को भ्रमबाट मुक्त हुन भनेको आफ्नो सोचाइ (Thinking) र अनुभूति (Feeling) को बीचको अन्तर बुझ्नु हो। यो अन्तर बुझ्दा मात्र मनको पारदर्शिता (Transparency) बढ्छ।
२५. हामीले आफूलाई चित्रका लागि बाहिरी ज्ञान (External Knowledge) बाट भट्किनु हुँदैन। साँचो ज्ञान हाम्रो भित्री स्वतन्त्रता (Inner Freedom) मा निहित छ।
२६. मनको क्रियाकलाप (Activity) लाई निरन्तर अवलोकन गर्दा हामीलाई थाहा हुन्छ कि मन आफैँमा स्थिर छैन, त्यसैले त्यसमा भरोसा गर्नु बुद्धिमानी हुँदैन।
२७. आफूलाई चित्रु भनेको 'म' र 'तिमी' को विभाजन (Division) लाई पार गर्ने प्रक्रिया हो। त्यो प्रक्रिया आत्मा (Soul) को एकत्व (Unity) को अनुभूति गराउँछ।
२८. अन्ततः, आफूलाई चित्रु भनेको कुनै गन्तव्य (Destination) होइन, निरन्तर यात्रा (Journey) हो जसमा मनको प्रत्येक क्षण सजगता (Awareness) सँग बिल्छ। यही सजगता नै मुक्ति (Liberation) को मार्ग हो।

ॐ

## अध्याय २: अवलोकनको कला

(The Art of Observation)

— ॐ —

संसारका सबैभन्दा गहिरा मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक खोजहरूमध्ये एक हो अवलोकन (Observation)। जब हामी कुनै कुरालाई भेदभाव बिना, निर्णय नगरी, र पूर्ण सजगताका साथ हेर्छौं, तब मात्र हामीले सत्यलाई छोएको महसुस गर्छौं। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले यसलाई 'चोइसलेस अवेयरनेस' (Choiceless Awareness) अर्थात् 'निर्णयविहीन सचेतना' भनेका छन्। यस्तो अवस्थामा न कुनै पूर्वाग्रह (Bias) हुन्छ, न कुनै मनोवैज्ञानिक झुकाव।

यस्तो गहिरो अवलोकनमा, अवलोकनकर्ता (Observer) र अवलोकन गरिने वस्तु (Observed) बीचको भेद समाप्त हुन्छ। यो केवल एक दार्शनिक अवधारणा होइन; यो चेतनाको एक अनौठो एकाकार अवस्था हो, जसलाई आधुनिक मनोविज्ञान (Psychology) र न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले पनि अत्यन्त महत्वपूर्ण मानेका छन्।

मस्तिष्कको विज्ञान: प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स र न्यूरोप्लास्टिसिटी

हाम्रो मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) ले निर्णय गर्ने, योजना बनाउने र ध्यान केन्द्रित गर्ने काम गर्छ। जब हामी कुनै विषयलाई पूर्ण ध्यानका साथ 'निर्णय बिना' अवलोकन गर्छौं, यो क्षेत्र शक्तिशाली रूपमा सक्रिय हुन्छ। यसले विचारहरूमा स्पष्टता ल्याउँछ र भावनात्मक नियन्त्रणलाई सुदृढ बनाउँछ।

मनोवैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि नियमित रूपमा यस्तो अवलोकन गर्ने अभ्यासले न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई बढावा दिन्छ। न्यूरोप्लास्टिसिटी भनेको मस्तिष्कको संरचना र कार्यहरूमा आउने लचिलोपन हो। अर्थात्, जब हामीले 'हेर्ने कला' सिक्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले नयाँ र स्वस्थ न्यूरल पाथवे (Neural Pathways) निर्माण गर्छ। यसले तनाव, चिन्ता र अन्य नकारात्मक मानसिक अवस्थाहरूलाई सहजै व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ।

## प्रतिक्रिया र अवलोकन बीचको भिन्नता: अमिग्डालाको भूमिका

कृष्णमूर्ति भन्छन्, "जब हामी कुनै वस्तुलाई त्यसको सम्पूर्णता र साँचो रूपमा हेर्छौं, त्यतिबेला हामी स्वतन्त्र हुन्छौं।" यहाँ स्वतन्त्रता भनेको कुनै पनि पूर्वधारणाबाट मुक्त हुनु हो।

धेरैजसो हामीले जीवनका घटनाहरूलाई पुराना अनुभव, विश्वास र सामाजिक सन्दर्भले रंगाएका हुन्छौं। त्यसैले हामी वस्तुलाई जस्तो छ त्यस्तो देख्न सक्दैनौं; हामी केवल आफ्नै मनको प्रतिबिम्ब (Projection) हेर्छौं। यस्तो अवस्थामा, हाम्रो मस्तिष्कको डर, रिस, र तनावजस्ता भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूको केन्द्र अमिग्डाला (Amygdala) तुरुन्त सक्रिय हुन्छ र हामी स्वतः प्रतिक्रिया (Reaction) दिन थाल्छौं।

तर, जब हामी अवलोकनको कला अभ्यास गर्छौं, यो स्वचालित प्रतिक्रिया प्रणालीले काम गर्न पाउँदैन। किनभने हामी भावनात्मक प्रतिक्रियाबाट टाढा भई वस्तुलाई एकदमै शान्त र घर्षणरहित (Frictionless) तरिकाले हेर्दै हुन्छौं।

## वर्तमानमा फर्कनु: DMN को शान्ति

यसरी अवलोकन गर्दा, हामीले मनलाई स्वतन्त्र बनाउँछौं। मन प्राकृतिक रूपमा प्रतिक्रियाशील हुन्छ, तर 'चोइसलेस अवेयरनेस' मा मन प्रतिक्रिया दिन सक्दैन किनभने त्यो केवल 'देखिरहेको' हुन्छ।

यो प्रक्रियाले डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) लाई पनि शान्त पार्छ। DMN हाम्रो मनको त्यो भाग हो जहाँ आत्मकथात्मक सोच (Self-referential thinking) हुन्छ ("म", "मेरो", "मलाई के भयो")। जब DMN सक्रिय हुन्छ, हामी विगत वा भविष्यमा फस्छौं, जसले

चिन्ता र तनाव उत्पन्न गर्छ। तर 'प्योर सिइङ' (Pure Seeing) वा शुद्ध अवलोकनको अभ्यासले यस नेटवर्कको सक्रियता कम गर्छ, जसले हामीलाई वर्तमान क्षण (Present Moment) मा पूर्णतः उपस्थित गराउँछ। यो नै मानसिक स्वतन्त्रताको मूल मन्त्र हो।

## अवलोकनकर्ता नै अवलोकन गरिने वस्तु

कृष्णमूर्तिको शिक्षाको मूल सार यही हो: अवलोकन केवल बाह्य वस्तुमा मात्र होइन, हाम्रो आफ्नै मन, भावना र भावनात्मक प्रतिक्रियामा पनि हुनुपर्छ। जब हामी आफ्नै मनको हलचललाई परख गर्छौं, तब हामीले एउटा अद्भुत अनुभव पाउँछौं "अवलोकनकर्ता नै अवलोकन गरिने वस्तु हो।"

यसले दुःख, द्वन्द्व र भ्रमलाई छिटो बुझ्न र त्यसबाट मुक्त हुन मद्दत गर्छ। मनोवैज्ञानिक दृष्टिले, यसले मेटाकग्निशन (Metacognition) अर्थात् 'आफ्नो सोचलाई सोच्ने क्षमता'—लाई बलियो बनाउँछ, जसले हाम्रो भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) मा ठूलो सुधार ल्याउँछ।

## अवलोकन नै क्रान्ति हो

यो अवलोकनको कला अभ्यास गर्न सजिलो छैन। दैनिक जीवनमा थुप्रै उत्तेजनाहरू र व्यग्रताहरू हुन्छन्। तर न्यूरोसाइन्सले पुष्टि गरेको छ कि नियमित अभ्यासले मस्तिष्कमा स्थायी परिवर्तन ल्याउन सक्छ।

एक मिनेटको गहिरो, निर्णयविहीन अवलोकनले पनि अमिग्डालाको क्रियाशीलता घटाउँछ।

यसले प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्सलाई बलियो बनाउँछ।

परिणामस्वरूप, तनाव व्यवस्थापन क्षमता बढ्छ र समग्र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ।

कृष्णमूर्तिले भनेका छन्, "अवलोकन नै क्रान्ति हो।" यो क्रान्ति बाहिरी युद्ध होइन, भित्री मनको युद्ध हो। जब हामी आफ्नो मनको अवलोकन गर्छौं, हामीले देख्छौं कि हाम्रा चिन्ता, डर र भ्रमहरू कसरी जन्मिन्छन् र कसरी तिनीहरूले हामीलाई बाँधिरहेका छन्। यही अवलोकनले तिनीहरूलाई विघटन गर्छ र एक नयाँ चेतनाको

उदय गराउँछ। वैज्ञानिक दृष्टिले पनि यो अवलोकनले हाम्रो न्यूरोनेटवर्कलाई पुनःसङ्गठन (Reorganize) गर्छ, जसले हामीलाई नयाँ तरिकाले सोचन, महसुस गर्न र प्रतिक्रिया दिन सिकाउँछ।

**निष्कर्ष: जीवनलाई चोइसलेस अवेयरनेसका साथ बाँच्नु**

यसरी, अवलोकनको कला केवल ध्यान (Meditation) वा मनन (Contemplation) मात्र होइन; यो जीवनको प्रत्येक पाटोलाई चोइसलेस अवेयरनेस का साथ हेर्ने निरन्तर अभ्यास हो। जब हामी यस्तो अवस्थामा पुग्छौं, तब हामी न त आफ्नो सीमित पहिचानमा बाँधिन्छौं, न त बाह्य वस्तुहरूमा। हामी 'अवलोकनकर्ता' र 'अवलोकन गरिने वस्तु' बनेर एकाकार हुन्छौं।

यो अवस्था केवल आध्यात्मिक मुक्ति होइन, वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित मानसिक स्वतन्त्रता र समग्र सुखको स्रोत पनि हो।

यस अध्यायको मुख्य सन्देश यही हो। अवलोकनको शुद्धता र पूर्णतामा केन्द्रित हुनु। पूर्वाग्रह, निर्णय, र भावना बिना हेर्ने अभ्यासले हाम्रो मस्तिष्कलाई नयाँ दिशा दिन्छ, हामीलाई मानसिक चक्रबाट बाहिर निकाल्छ, र जीवनलाई एकदमै स्पष्ट, सरल र मुक्त तरिकाले अनुभूति गराउँछ। त्यसैले, आफ्नो मनलाई एक सचेत अवलोकनकर्ता बनाएर दैनिक जीवनका हरेक क्षणलाई चोइसलेस अवेयरनेस का साथ अनुभव गर्नु नै साँचो मुक्ति हो।



## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: अवलोकनको कला

### (The Art of Observation)



१. अवलोकन (Observation) तब मात्र शुद्ध हुन्छ जब त्यो बिना कुनै पूर्वाग्रह (Prejudice) र बाँचिरहेको 'अहं' (Ego) को हस्तक्षेपको हुन्छ। यस्तो अवलोकनमा 'अवलोकनकर्ता' (Observer) र 'अवलोकित' (Observed) बीचको भेद समाप्त हुन्छ। यस अवस्थामा मन पूर्ण रूपमा खुला र स्वतन्त्र हुन्छ।
२. 'चोइसलेस अवेयरनेस' (Choiceless Awareness) भन्नाले कुनै पनि विचार (Thought), भावना (Emotion), वा अनुभव (Experience) प्रति कुनै चयन वा निर्णय नगरी सिधै देख्नु हो। यसले मनलाई विश्लेषण गर्ने बन्धनबाट मुक्त गराउँछ र सत्यलाई प्रत्यक्ष अनुभूति गराउँछ।
३. जब हामी 'अवलोकन' गर्दा 'अवलोकनकर्ता' हुनु बन्द गर्छौं, तब हामी वस्तुलाई यथार्थ रूपमा देख्न थाल्छौं। 'अहं' को हस्तक्षेपले वस्तुको छायाँ (Shadow) सिर्जना गर्छ, जसले सत्यलाई विकृत पार्छ।
४. अवलोकनमा 'विचार' (Thought) को भूमिका बुझ्न आवश्यक छ। विचार स्वयंमा गतिशील ऊर्जा हो, तर जब हामी त्यसको नियन्त्रणमा पर्छौं, तब हाम्रो चेतना (Consciousness) सिमित हुन्छ। विचारलाई केवल देख्नु भनेको उसको बन्धनमा नपर्ने कला हो।
५. 'अवलोकन' तब मात्र जीवन परिवर्तन गर्ने शक्ति हुन्छ जब त्यो निरन्तर र सजग (Vigilant) हुन्छ। एकपटक मात्र होइन, प्रत्येक क्षण हामीले स्वतःस्फूर्त अवलोकन गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ।
६. 'अवलोकन' मा कुनै लक्ष्य (Goal) वा उद्देश्य (Purpose) हुँदैन। यसले मनलाई स्थिरता (Stability) र शान्ति (Peace) दिन्छ, किनकि यसमा कुनै अपेक्षा (Expectation) हुँदैन।
७. 'अहं' ले आफूलाई निरन्तर सुरक्षा (Security) र पहिचान (Identity) मा बाँध्ने प्रयास गर्छ। अवलोकनले त्यो सुरक्षा खोज्ने प्रवृत्ति (Tendency) लाई बुझ्छ र त्यसलाई स्वतः अन्त्य गर्छ।
८. 'अवलोकन' गर्दा हामीले समय (Time) लाई पनि त्याग्नुपर्छ। विगत र भविष्यको भ्रम (Illusion)बाट मुक्त भएर केवल वर्तमान (Present) मा रहन सिक्नु पर्छ।

१. 'अवलोकन' को प्रक्रिया हाम्रो मानसिक संरचनाको (Mental Structure) सचेत परिचय हो। यसले हामीलाई हाम्रो 'विचार' र 'भावना' बीचको अन्तर बुझ्न मद्दत गर्छ।
१०. अवलोकनमा 'निष्पक्षता' (Impartiality) अनिवार्य छ। जब हामी निष्पक्ष हुन्छौं, तब कुनै पनि वस्तु वा परिस्थिति हाम्रो पूर्वाग्रहबाट मुक्त भएर प्रकट हुन्छ।
११. 'चेतना' (Consciousness) को तहमा पुग्न अवलोकन एक सन्दर्भ (Context) हो। यसले चेतनालाई विस्तार गर्छ र नयाँ दृष्टिकोण (Perspective) प्रदान गर्छ।
१२. 'अवलोकन' मा 'स्वतन्त्रता' (Freedom) हुन्छ, किनकि यसले कुनै पनि प्रतिबन्ध (Limitation) वा बन्धनलाई स्वीकार्दैन। यो स्वतः वर्तमान क्षणको पूर्ण स्वीकारोक्ति हो।
१३. जब हामी 'अवलोकन' मार्फत आफूलाई देख्छौं, तब हाम्रो सम्पूर्ण मानसिक र भावनात्मक संरचना (Structure) खुल्छ। यसले साँचो आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) लाई जन्म दिन्छ।
१४. 'अवलोकन' मा 'भावना' र 'विचार' बीचको अन्तर बुझ्न जरुरी छ। भावना स्वतः उत्पन्न हुन्छन्, तर विचारले ती भावना माथि नियन्त्रण गर्न खोज्छन्; अवलोकनले यस द्वन्द्वलाई समाप्त गर्छ।
१५. 'अवलोकन' को कला अभ्यास गर्दा, हामीले आफूलाई र संसारलाई कुनै भीड (Crowd) वा आवाज (Noise) बिना देख्न सिक्छौं। यसले मनलाई शान्त र स्पष्ट बनाउँछ।
१६. 'अवलोकन' गर्दा हामीले आफूलाई 'विचार गर्ने यन्त्र' (Thinking Machine) मात्र होइन, 'देख्ने यन्त्र' (Seeing Machine) पनि बनाउनु पर्छ। केवल देख्नु नै सत्यको आरम्भ हो।
१७. 'अवलोकन' को माध्यमबाट हामी हाम्रो 'स्मृति' (Memory) र 'अनुभूति' (Experience) को सीमालाई बुझ्छौं। यसले हामीलाई नयाँ र अनौठो कुराहरूलाई सहज रूपमा ग्रहण गर्न सक्षम बनाउँछ।
१८. 'अवलोकन' ले हामीलाई 'स्वतन्त्र चेतना' (Free Consciousness) को अनुभूति दिन्छ, जुन कुनै पनि सामाजिक, धार्मिक वा सांस्कृतिक बन्धनबाट मुक्त हुन्छ।
१९. 'अवलोकन' मा 'विचार' को उत्पत्ति र अन्त्य दुवै देखिन्छन्। यसले हामीलाई विचारको खेलबाट बाहिर निकालेर वास्तविकता (Reality) संग जोड्दछ।

२०. 'अवलोकन' गर्दा मनमा कुनै 'आत्म-सम्भ्रम' (Self-Deception) हुँदैन। यसले वस्तुको यथार्थ रूपलाई पूर्ण रूपमा प्रकट गर्छ।
२१. 'अवलोकन' एक प्रकारको 'मौन संवाद' (Silent Dialogue) हो, जहाँ मन कुनै प्रतिक्रिया दिए बिना श्रोताको रूपमा बस्छ। यो संवाद अन्तर्मुखी (Introverted) र शान्तिपूर्ण हुन्छ।
२२. अवलोकनको कला अभ्यास गर्दा हामी 'ध्यान' (Attention) र 'चेतना' बीचको सूक्ष्म सम्बन्ध बुझ्छौं। ध्यान बिना चेतना अधुरो हुन्छ, र चेतना बिना ध्यान अधुरो।
२३. 'अवलोकन' ले हामीलाई 'विवेक' (Discernment) दिन्छ, जसले सत्य र मिथ्या (Falsehood) बीचको भेद स्पष्ट पार्छ। यो विवेक मनको भ्रमलाई काट्छ।
२४. 'अवलोकन' को अभ्यासले मनमा 'नवीनता' (Novelty) र 'सृजनशीलता' (Creativity) को विकास गर्छ। पुराना सोच र बानीहरूलाई तोडेर नयाँ दृष्टिकोण जन्माउँछ।
२५. 'अवलोकन' मा 'स्वयं' (Self) को खोजी हुँदैन, किनकि स्वयं खोज्ने प्रक्रिया नै अहंकार (Ego) को पुनः सृजना हो। अवलोकन स्वयंमा पूर्ण र अपूर्णता रहित हुन्छ।
२६. 'अवलोकन' को अन्तिम लक्ष्य 'मुक्ति' (Liberation) हो, तर त्यो लक्ष्यमा पुग्ने कुनै मार्ग (Path) छैन। अवलोकन नै मार्ग हो, र मार्ग नै गन्तव्य (Destination) हो।
२७. 'अवलोकन' को कला जीवनका प्रत्येक पक्षमा लागू हुन्छ—सम्बन्ध (Relationship), कार्य (Work), र प्रकृति (Nature) सँग। यसले सम्पूर्ण जीवनलाई एकता (Unity) र शान्तिले भरिन्छ।
२८. जब अवलोकन निरन्तर र गहिरो हुन्छ, तब मन स्वाभाविक रूपमा परिवर्तन हुन्छ; त्यो परिवर्तन कुनै बाह्य दबाव वा आग्रह बिना नै हुन्छ। यही परिवर्तन नै साँचो क्रान्ति (Revolution) हो।

## अध्याय ३: सङ्कल्पबद्ध मन

(The Conditioned Mind)

— ॐ —

हाम्रो मन एउटा विशाल सङ्ग्रहालय (Museum) जस्तो हो, जहाँ विगतका अनुभवहरू, सामाजिक मान्यताहरू, धार्मिक आस्थाहरू र संस्कृतिका नियमहरूले गहिरो छाप छोडेका हुन्छन्। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले यस मनलाई 'सङ्कल्पबद्ध मन' (Conditioned Mind) भनेर चिनाएका छन्। यही सङ्कल्पना (Conditioning) नै हामीलाई वास्तविक स्वतन्त्रता पाउनबाट रोक्ने मुख्य बाधा हो।

हाम्रो सोच्ने तरिका, भावना र व्यवहारहरू प्रायः अनजानमा पूर्वनिर्धारित हुन्छन्। कुनै पनि सचेत छनोट बिना। यो अवस्था केवल दार्शनिक कुरा मात्र होइन; आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) र मनोविज्ञान (Psychology) ले यसलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेका छन्।

स्वचालित प्रतिक्रिया: पाभ्लोभियन कन्डिसनिङ र अमिगडाला

मनोविज्ञानको पाभ्लोभियन कन्डिसनिङ (Pavlovian Conditioning) को अध्ययनले देखाउँछ कि कसरी हाम्रो मस्तिष्कको अमिगडाला (Amygdala) भागले डर, खुशी वा अन्य भावनासँग सम्बन्धित प्रतिक्रियाहरू स्वतः उत्पन्न गर्छ। जब कुनै घटना वा वस्तु बारम्बार कुनै निश्चित भावनासँग जोडिन्छ, मस्तिष्कले त्यो सम्बन्धलाई 'स्थायी' बनाउँछ। हामीले त्यसलाई 'स्वाभाविक' ठान्छौं, तर वास्तवमा त्यो एउटा सिर्जित अभ्यास मात्र हो।

उदाहरण: बाल्यकालमा कुनै धार्मिक अनुष्ठानसँग जोडिएको डर वा श्रद्धाले पूरा जीवनभर हाम्रो सोचमा गाढा छाप छोड्न सक्छ।

परिणाम: यसरी मन 'सङ्कल्पबद्ध' हुन्छ र स्वतः प्रतिक्रियाहरू (Automatic Responses) दिन थाल्छ, जसले हाम्रो स्वतन्त्र विश्लेषणात्मक क्षमतामा बाधा पुऱ्याउँछ।

न्यूरल मार्गहरू: 'जे सँगै बल्छ, त्यो सँगै जोडिन्छ'

न्यूरल साइन्समा हेब्बको नियम (Hebb's Law) भन्ने एउटा प्रमुख सिद्धान्त छ: "*Neurons that fire together, wire together*" (जुन न्यूरनहरू एकैपटक सक्रिय हुन्छन्, तिनीहरू आपसमा जोडिन्छन्)।

जब दुई वा बढी न्यूरनहरू बारम्बार एकै समयमा सक्रिय हुन्छन्, तिनीहरू बीचको कनेक्सन बलियो हुन्छ र त्यो न्यूरल नेटवर्क फेरि-फेरि सक्रिय हुन्छ। यसले हाम्रो धारणा र सोच्ने ढाँचालाई निर्धारण गर्छ। सङ्कल्पबद्ध मनले यस्ता पुराना न्यूरल मार्गहरूलाई मजबुत बनाउँछ, जसले हामीलाई पुराना सोचाइ र व्यवहार दोहोर्‍याउन बाध्य बनाउँछ। यी बाटोहरू परिवर्तन गर्न चुनौतीपूर्ण हुन्छ, किनकि मस्तिष्कले नयाँ मार्ग बनाउन ऊर्जा र सचेत ध्यानको माग गर्छ।

सोचका दुई प्रणाली: सिस्टम १ र सिस्टम २

मनोविज्ञानले हाम्रो चिन्तनलाई दुई भागमा बाँडेको छ:

सिस्टम-१ (System 1): यो मस्तिष्कको तीव्र, स्वतः र सहज प्रक्रिया हो। यो धेरैजसो सङ्कल्पबद्ध मन को सिकार हुन्छ। यसले नयाँ सूचना वा चुनौतीलाई पुरानो अनुभव र कन्डिसनिङसँग जोडेर तुरुन्त निर्णय गर्छ।

सिस्टम-२ (System 2): यो सचेत, विश्लेषणात्मक र स्वेच्छिक सोच्ने प्रक्रिया हो। यसले हामीलाई गहिरो अवलोकन (Observation) र विवेकपूर्ण निर्णय लिन मद्दत गर्छ।

समस्या के छ भने, हाम्रो जीवनको अधिकांश समय हामी सिस्टम १ मा फसेका हुन्छौं। यसले सङ्कल्पबद्ध व्यवहारलाई निरन्तर दोहोर्‍याउँछ र नयाँ, स्वतन्त्र सोचबाट हामीलाई रोक्छ।

## मुक्तिको चाबी: सचेत अवलोकन

कृष्णमूर्ति भन्छन्, "मनले आफूलाई देख्न सक्नु पर्दछ; आफूलाई सचेत रूपमा अवलोकन (Conscious Observation) गर्न सक्नु पर्दछ, बिना कुनै पूर्वाग्रह (Prejudice) वा न्याय (Judgment)।"

यसको अर्थ हामीले आफ्नो सङ्कल्पबद्ध मनलाई केवल हेर्नु हुँदैन, बरु त्यसलाई भेद (Discrimination) र त्यसको सीमितताबाट मुक्त हुन सिक्नुपर्छ। जब हामी आफ्नो स्वतः प्रतिक्रियाहरूलाई सचेत रूपमा नियाल्छौं, तब न्यूरोफिजियोलोजी (Neurophysiology) ले प्रमाणित गरेको जस्तै, हामी नयाँ न्यूरल मार्गहरू सिर्जना गर्न सक्छौं।

यो स्वतन्त्र अवलोकनले हामीलाई पुरानो सामाजिक र धार्मिक कन्डिसनिङबाट बाहिर निकाल्छ। जहाँ-जहाँ पुराना विश्वास र धारणा अडिएका छन्, सचेत अवलोकनले तिनीहरूको वास्तविकता र प्रभावलाई उजागर गर्छ। यसले मानसिक स्वतन्त्रता (Mental Liberation) को बाटो खोल्छ। कृष्णमूर्ति अनुसार, यो स्वतन्त्रता कुनै बाह्य शक्ति वा अनुष्ठानबाट आउँदैन; यो पूर्ण रूपमा आन्तरिक प्रक्रिया हो जुन 'स्वयं अवलोकन' (Self-Observation) बाट सुरु हुन्छ।

## न्यूरोप्लास्टिसिटी: पुरानोलाई तोड्ने, नयाँलाई बनाउने

आजको विज्ञानले पुष्टि गरेको छ कि निरन्तर अभ्यास र सचेतता (Mindfulness) ले मस्तिष्कको न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) बढाउँछ। यसको अर्थ हामी पुराना कन्डिसनिङलाई पन्छाएर नयाँ सोच र व्यवहार अपनाउन सक्छौं।

यसले सिस्टम २ लाई सक्रिय बनाउँछ।

यसले सिस्टम १ का स्वतः प्रतिक्रियाहरूलाई चुनौती दिन्छ।

यो प्रक्रिया कठिन छ, किनकि सङ्कल्पबद्ध मनले आफूलाई जोगाउन अनेकौं बहाना र विरोध गर्छ। तर, निरन्तर अभ्यासले हामीलाई त्यो जालबाट मुक्त गराउँछ।

## निष्कर्ष: बन्दीबाट मुक्ति तर्फ

हामीले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने, सङ्कल्पबद्ध मन कुनै दोष होइन; यो सबै मानव मस्तिष्कमा हुने एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो। तर, त्यसको नियन्त्रणमा रहनु भनेको मानसिक बन्दी हुनु हो।

जब हामी यस मनलाई सचेत अवलोकनको माध्यमबाट देख्छौं, तब हामी नयाँ सम्भावनाहरूको संसारमा प्रवेश गर्छौं। स्वतन्त्र मनले मात्र सत्यलाई देख्न र अनुभव गर्न सक्छ, किनकि त्यो पुराना कन्डिसनिङसँग बाँधिएको हुँदैन।

हामीले आफ्नो मनलाई 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network) भित्रबाट बाहिर निकाल्नुपर्छ, जहाँ पुराना अनुभवहरू र भविष्यका डरहरूले हामीलाई बन्दी बनाउँछन्। हाम्रो चेतनाले त्यो 'डिफल्ट मोड' लाई चिनेर, सचेत सोच र अवलोकनमार्फत नयाँ मार्ग निर्माण गर्न सक्छ। यो नै कृष्णमूर्ति र आधुनिक न्यूरोसाइन्स मिलेर दिएका मुक्तिको सूत्र हो।

अन्ततः, सङ्कल्पबद्ध मनलाई भेद (Discriminate) र नयाँ स्वतन्त्रताको बाटो खोल्न हामीलाई आफ्नो प्रत्येक प्रतिक्रिया, भावना र सोचलाई एकदमै सजग र खुलेर अवलोकन गर्न आवश्यक छ। यस अवलोकनले हामीलाई पुराना साङ्गठनिक र धार्मिक क्रियाकलापहरूबाट अलग गराउँछ र हामीलाई नयाँ सोच्ने, नयाँ अनुभव गर्ने क्षमतामा पुऱ्याउँछ। यो प्रक्रिया निरन्तर अभ्यास र धैर्यको माग गर्छ, तर यसको फलस्वरूप हामी मानव मनको साँचो स्वतन्त्रता र आनन्दको अनुभूति गर्न सक्षम हुन्छौं।



## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: सङ्कल्पबद्ध मन

### (The Conditioned Mind)



१. सङ्कल्पबद्ध मन (Conditioned Mind) त्यो मन हो जुन समाज (Society) र परम्परागत विश्वासहरू (Traditional Beliefs) द्वारा निर्मित छ, जहाँ विचार (Thought) स्वतन्त्र हुँदैन, केवल पूर्वनिर्धारित ढाँचामा चलछ।
२. धर्म (Religion) र संस्कृतिले (Culture) हामीलाई निश्चित मान्यताहरूमा बाँध्छन्, जसले हाम्रो चेतना (Consciousness) लाई सीमित बनाउँछ र नयाँ अवलोकन (Observation) गर्नबाट रोक्छ।
३. विगत अनुभव (Past Experiences) को प्रभावले मनलाई दोहोरिने प्रतिमानहरू (Patterns) मा बन्धन गर्छ, जसले वर्तमान क्षणमा मुक्त भएर हेर्न सक्ने क्षमता नष्ट गर्छ।
४. सङ्कल्पबद्ध मनमा सोचाइ (Thinking) स्वतःस्फूर्त (Automatic) हुन्छ, जहाँ विचारहरू पूर्वनिर्धारित प्रतिक्रियाहरू (Preconditioned Responses) मात्र हुन्।
५. जब मन सङ्कल्पबद्ध हुन्छ, त्यहाँ कुनै पनि नयाँ सत्य (Truth) को खोजी हुँदैन; केवल पुराना विश्वासहरू पुनः पुष्टि गर्न खोजिन्छ।
६. सङ्कल्पबद्धता (Conditioning) को अन्त्य तब मात्र सम्भव छ जब हामी हाम्रो मनको अवलोकन (Observation) बिना कुनै निर्णय (Judgment) र विश्लेषण (Analysis) गर्ने साहस गर्छौं।
७. स्वतन्त्रता (Freedom) को अर्थ केवल बाह्य नियन्त्रणबाट मुक्त हुनु मात्र होइन, तर आन्तरिक सङ्कल्पहरूबाट पनि मुक्त हुनु हो।
८. मनको सङ्कल्पबद्धता भित्र रहेको द्वन्द्व (Conflict) नै मानव पीडाको मूल स्रोत हो; त्यसैले द्वन्द्वको अन्त्य नै मुक्ति हो।
९. सोचाई (Thought) को स्वाभाविक सीमितता बुझनाले हामी स्वतः सङ्कल्पबद्ध ढाँचाबाट बाहिर निस्कन सक्छौं।

१०. हामीले स्वीकारेका सामाजिक नियमहरू (Social Rules) र धार्मिक शिक्षाहरूले हाम्रो चेतनालाई जालझेल (Deception) मा राख्छन्, जसले साँचो स्वतन्त्रता रोक्छ।
११. सङ्कल्पबद्ध मनमा प्रेम (Love) पनि स्वार्थ (Self-interest) र अपेक्षामा (Expectation) आधारित हुन्छ, जसले वास्तविक प्रेमलाई विकृत गर्छ।
१२. मनले आफूलाई सुरक्षित राख्न खोज्नु स्वाभाविक हो, तर यो सुरक्षा खोजीले नै स्वतन्त्र सोच (Independent Thinking) लाई बाधा पुऱ्याउँछ।
१३. जब हामी सोच (Thought) र अनुभूति (Feeling) बीचको भेदलाई बुझ्छौं, तब हामी सङ्कल्पबद्धताको जालबाट बाहिर जान सक्छौं।
१४. सङ्कल्पबद्ध मनको सबैभन्दा ठूलो भ्रम भनेको आफूलाई 'म' (Self) भन्ने पहिचानमा बाँध्नु हो, जुन केवल एक मानसिक संरचना (Mental Structure) हो।
१५. बौद्धिक ज्ञान (Intellectual Knowledge) र अनुभव (Experience) को सङ्ग्रहले मात्र स्वतन्त्रता ल्याउँदैन, तर मनको गहिरो अवलोकन (Deep Observation) ले ल्याउँछ।
१६. मनको सङ्कल्पबद्धतालाई बुझेर त्यसमा कुनै पनि प्रतिक्रिया (Reaction) नगर्नु नै पहिलो कदम हो स्वतन्त्रताको दिशामा।
१७. हाम्रो संस्कारहरू (Impressions) र धारणा (Perceptions) ले मनलाई भ्रमित बनाउँछन्, जसले हामीलाई सत्यबाट टाढा राख्छ।
१८. सङ्कल्पबद्ध मनले नयाँ परिस्थिति (New Situation) लाई पुराना ढाँचामा अनुकूल बनाउन खोज्छ, यसैले परिवर्तन असम्भव हुन्छ।
१९. जब हामी आफ्नो मनको प्रतिक्रियालाई सहजै स्वीकारेर त्यसलाई देख्छौं, तब स्वतः सङ्कल्पबद्धता कम हुन थाल्छ।
२०. मनको सङ्कल्पबद्धता प्रायः भय (Fear) र असुरक्षाबाट जन्मिन्छ, त्यसैले भयलाई बुझ्न र पार गर्न आवश्यक छ।

२१. स्वतन्त्र चेतना (Free Consciousness) को विकास तब मात्र सम्भव हुन्छ जब हामी आफ्नो संस्कारहरूलाई चिनेर तिनीहरूले हामीलाई नियन्त्रण गर्न नदिऔं।
२२. धार्मिक र सामाजिक परम्पराहरूले मनमा गहिरो सङ्कल्प लगाउँछन्, जसले व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको विकासमा अवरोध पुर्याउँछ।
२३. सङ्कल्पबद्ध मनलाई परिवर्तन गर्न सकिने छैन जबसम्म हामी त्यसलाई परिवर्तन गर्न चाहने गहिरो ईच्छा (Deep Desire) व्यक्त गर्दैनौं।
२४. ध्यान (Meditation) र अवलोकन (Observation) ले मनमा रहेका अनावश्यक सङ्कल्पहरूलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ।
२५. मनको सङ्कल्पबद्धता बुझ्ने प्रक्रिया नै वास्तविक शिक्षा (Education) हो, जसले हामीलाई मुक्तिको मार्ग देखाउँछ।
२६. संस्कृतिले हाम्रो सोचाइलाई निश्चित सीमाभित्र बाँध्छ, तर हामीले त्यस सीमा बाहिर विचार गर्न सिकनुपर्छ।
२७. मनको सङ्कल्पबद्धता र स्वतन्त्रता बीचको द्वन्द्वलाई जान्नले हामीलाई हाम्रो वास्तविक स्वभाव (True Nature) नजिक पुर्याउँछ।
२८. अन्ततः, सङ्कल्पबद्ध मनलाई छोडेर हामी केवल 'यहाँ र अब' (Here and Now) को शुद्ध अवलोकन (Pure Observation) मा बाँच्न सक्छौं, जहाँ स्वतन्त्रता नै जीवन हो।

ॐ

## अध्याय ४: विचार र विचारकर्ता

*(Thought and the Thinker)*

— ॐ —

विचार (Thought) भन्नाले हाम्रो मस्तिष्कमा उत्पन्न हुने ती निरन्तर चलिरहने मानसिक तरङ्गहरू हुन्, जसले कहिले खुशी, त कहिले पीडा दिन्छन्। तर महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले देखाएका छन् कि विचार आफैमा के हो भन्ने बुझ्नु नै सबैभन्दा आवश्यक छ। उनको एक क्रान्तिकारी भनाइ छ: "विचार र विचारकर्ता एउटै कुरा हुन्।"

हामी प्रायः सोचौं कि हाम्रो भित्र एउटा अलग्गै 'म' (Thinker) छ, जसले विचारहरूलाई नियन्त्रण गर्छ वा तिनीहरूलाई हेर्छ। तर कृष्णमूर्ति अनुसार, त्यो 'म' पनि वास्तवमा विचारकै एक रूप मात्र हो। यो गहिरो सत्यलाई आज न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) र मनोविज्ञान (Psychology) ले पनि पुष्टि गरिरहेका छन्।

### मस्तिष्कको भ्रम: 'म' को कथा

हाम्रो मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) ले निर्णय गर्ने, योजना बनाउने र आत्म-नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ। यहीँबाट धेरैजसो विचारहरू उत्पन्न हुन्छन्। यद्यपि, जब हामीलाई लाग्छ कि हामी एउटा पृथक 'म' हौं जो सोचाइलाई नियन्त्रण गर्छ, त्यो वास्तवमा मस्तिष्कको Narrative Network अर्थात् 'कथानक सञ्जाल' को भ्रम हो।

विज्ञानमा यसलाई डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) भनिन्छ। यो नेटवर्कले निरन्तर आफूलाई केन्द्रविन्दु बनाएर एउटा कथा बुन्छ ("म यस्तो हुँ", "मलाई यो मन पर्छ", "म

भविष्यमा यो गर्नेछु")। यसले हामीलाई 'अलग्गै हुने' अनुभूति दिँदै विचारकर्ताको भ्रम (Illusion of the Thinker) सिर्जना गर्छ। वास्तवमा, त्यो 'कथा सुनाउने' र 'कथा सुन्ने' दुवै मस्तिष्कको प्रक्रिया हुन्।

## समय, स्मृति र विचारको जाल

विचार र विचारकर्ताबीचको यो भेदभाव तोड्न हामीले बुझ्नुपर्छ कि विचारहरू केवल समय (Time) र स्मृति (Memory) मा आधारित छन्।

समय: हामीले अघिल्ला सम्झनाहरू र भविष्यका योजनाहरूबाट बनाएको एक मानसिक संरचना हो।

स्मृति: पुराना अनुभवहरूलाई पुनःस्मरण गरेर नयाँ विचारहरू जन्माउने भण्डार हो।

कृष्णमूर्ति बताउँछन् कि यो समय र स्मृतिमा जकडिएको विचारले हामीलाई साँचो स्वतन्त्रता दिन सक्दैन। जब हामी 'भूत' (विगत) र 'भविष्य' मा फस्छौं, हामी वर्तमान (Present) को स्वतन्त्रता गुमाउँछौं।

## विचारको चक्र: बेसल ग्याङ्ग्लिया र Thought Loops

मस्तिष्कको अर्को महत्वपूर्ण भाग बेसल ग्याङ्ग्लिया (Basal Ganglia) हो, जुन बानीहरू र Thought Loops (विचारहरूको चक्र) सँग जोडिएको छ। यहाँ विचारहरू एकअर्कालाई पुनःप्रेरित गरिरहेका हुन्छन्, जसले हामीलाई मनोवैज्ञानिक बन्धन (Psychological Bondage) मा राख्छ।

जब हामी कुनै सोच्ने बानीमा अड्किन्छौं, हामी त्यो 'लूप' मा फस्छौं र त्यहीँबाट 'म' को भावना बलियो हुन्छ। तर वास्तवमा त्यो 'म' केही छैन; यो केवल सोच्ने प्रक्रियाको एउटा हिस्सा हो। यसलाई बुझनाले हामीले विचारको पाखण्डलाई तोड्न सक्छौं।

## अवलोकन: विभाजनको अन्त्य

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई सिकाउँछ कि विचारलाई जाँच्नुपर्छ, उसको स्रोत के हो भनेर बुझ्नुपर्छ। जब हामी विचारलाई बिना कुनै पूर्वाग्रह र प्रतिक्रिया अवलोकन (Observation) को दृष्टिले हेर्छौं तब हामी विचार र विचारकर्ताबीचको काल्पनिक विभाजनलाई पत्ता लगाउन सक्छौं।

यो अवलोकनले मस्तिष्कको Narrative Network मा दरार ल्याउँछ र हामीलाई सचेत (Conscious) बनाउँछ। धेरैजसो मानिसहरूलाई लाग्छ कि उनीहरू सोच्ने छन् र विचारहरू त्यसपछि आउनेछन्। तर वास्तवमा, विचार र विचारकर्ता एउटै वस्तुका दुई पक्षहरू हुन्। जब DMN सक्रिय हुन्छ, मस्तिष्कले 'स्व' को भावना निर्माण गर्छ, जुन एउटा भ्रम (Illusion) मात्र हो। यसलाई बुझेर र अवलोकन गरेर हामी मानसिक स्वतन्त्रतातर्फ अघि बढ्न सक्छौं।

## नियन्त्रण होइन, बुझाइ र स्वीकार

विचारलाई नियन्त्रण गर्ने प्रयास गर्नुभन्दा, त्यसलाई बुझ्नु र स्वीकार्नु बढी महत्वपूर्ण छ। हामीले सिक्नुपर्छ कि विचारहरू बादलहरू जस्तै स्वतः आउँछन् र जान्छन्। हामीलाई त्यो 'म' जसले सोच्दछ जस्तो लागेको छ, त्यो केवल एक निर्माण हो। यो बुझाइले हामीलाई हाम्रा मनोवैज्ञानिक जालहरूबाट मुक्त गर्छ।

यसले हामीलाई 'अहं' (Ego) को कठोरता तोड्न मद्दत गर्छ र एक नयाँ चेतनाको अवस्था ल्याउँछ, जहाँ हामी अद्वैत (Non-duality) को अनुभूति गर्न सक्छौं। अर्थात् हेर्ने र हेरिने बीचको भेद हराउँछ।

## वर्तमान क्षणमा फर्कनु

समय र स्मृतिमा फसेर हामी आफ्नो अस्तित्वलाई सीमित बनाउँछौं। विचारको चक्रबाट बाहिर निस्कन सक्ने उपाय भनेको निरन्तर अवलोकन हो।

अवलोकनले हाम्रो प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स लाई सचेत बनाउँछ।

यसले Thought Loops लाई तोड्न मद्दत गर्छ।

यसले हामीलाई वर्तमान क्षण (Present Moment) मा ल्याउँछ, जहाँ समयको भ्रम टुट्छ र विचारको नियन्त्रण कमजोर हुन्छ।

### निष्कर्ष: निरीक्षक बन्नु

त्यसैले, विचार र विचारकर्ताको भेद बुझ्न अत्यन्त जरुरी छ। 'म' भनेर हामीले छुट्टिएको ठान्ने त्यो व्यक्तित्व वास्तवमा सोचेका विचारहरूको एक संग्रह मात्र हो। यो बुझाइले हामीलाई दुष्प्रक्रबाट मुक्त गर्न सक्छ।

कृष्णमूर्तिको शिक्षा र आधुनिक न्यूरोसाइन्सको सहायताले हामी मानसिक स्वतन्त्रताको बाटोमा अघि बढ्न सक्छौं, जहाँ विचारहरू हामीमाथि शासन गर्दैनन्, बरु हामी तिनीहरूको सचेत निरीक्षक (Aware Observer) मात्र हुन्छौं।

यसरी, "विचार र विचारकर्ता एउटै छन्" भन्ने सत्यलाई आत्मसात गरेर हामी मानसिक बन्धनको अन्त्य गर्न सक्छौं र साँचो मुक्तिको अनुभूति गर्न सक्छौं। विचारलाई नियन्त्रण गर्न खोज्नुभन्दा, त्यसलाई बुझ्न र अवलोकन गर्नुभन्दा ठूलो शक्ति केही छैन। यो शक्ति नै हाम्रो मस्तिष्क र चेतनाको गहिराइमा लुकेको छ, जसलाई कृष्णमूर्तिको अजर अमर शिक्षाले उजागर गरेको छ।



## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: विचार र विचारकर्ता

### (Thought and the Thinker)

— ॐ —

१. विचार (Thought) समय (Time) को प्रवाहसँग घुलमिल भएर बन्छ, तर विचारको उत्पत्ति नै समयभित्र छैन; विचार उत्पन्न हुन्छ स्मृति (Memory) को सन्दर्भबाट, जहाँ अतीतले वर्तमानलाई बाँध्छ।
२. विचारकर्ता (Thinker) भन्ने भ्रामक धारणा हो, किनभने विचार र विचारकर्ता एउटै प्रक्रिया हुन्; जहाँ विचार हुन्छ, त्यहीँ विचारकर्ता पनि हुन्छ।
३. स्मृति (Memory) मा आधारित विचारले वर्तमान क्षणलाई बन्दी बनाउँछ र स्वतन्त्रता (Freedom) को बाटो बन्द गर्दछ।
४. विचारले आफूलाई निरन्तरता (Continuity) मा बाँध्छ, तर यो निरन्तरता केवल एक माया हो जुन मस्तिष्क (Brain) को संरचनाले निर्माण गरेको छ।
५. जब हामी विचारलाई स्वतन्त्र र पृथक अस्तित्व मान्छौं, तब हामी आफूलाई दुःख (Suffering) को जालमा फसाउँछौं।
६. वास्तविक अवलोकन (Observation) बिना विचारले मात्र भ्रम (Illusion) जन्माउँछ; अवलोकनले नै विचारलाई स्पष्ट गर्न सक्छ।
७. विचारले समस्या (Problem) सिर्जना गर्छ, र त्यसैलाई समाधान गर्न खोज्छ; यो चक्रले कहिल्यै अन्त्य हुँदैन।
८. विचारको प्रकृति समयमाथि आधारित छ; त्यसैले विचारले सधैं विगत र भविष्यमा ध्यान दिन्छ, वर्तमानलाई कहिल्यै पूर्ण रूपले समेट्दैन।
९. विचारकर्ता भन्ने अहंकार (Ego) पनि विचारको नै उपज हो, जो आफूलाई अलग र स्थायी ठान्छ।
१०. विचार र विचारकर्ताबीचको भेदभाव केवल भाषा (Language) र चिन्तन (Thinking) को संरचनामा सीमित छ।

११. जब हामी विचारलाई नियन्त्रण गर्न खोज्छौं, तब हामी विचारकै प्रभावमा हुन्छौं; नियन्त्रण भनेको विचारसँग सहकार्य हो।
१२. विचार स्वतःस्फूर्त (Spontaneous) हुँदैन; यो स्मृति र अनुभवको संग्रहबाट जन्मन्छ।
१३. विचारले कुनै नयाँ कुरा सिर्जना गर्दैन, यो केवल पुराना तत्त्वहरूको पुनरावृत्ति हो।
१४. जब विचार र विचारकर्ताबीचको भेद हट्छ, तब तिनीहरू एकीकृत भई शून्यता (Emptiness) मा विलीन हुन्छन्।
१५. मानसिक शान्ति (Mental Peace) केवल विचारको अन्त्यबाट सम्भव छ, नकि विचारको व्यवस्थापनबाट।
१६. विचारले आफूलाई महत्वपूर्ण र अपरिहार्य ठान्छ, तर यो केवल मस्तिष्कको एक यन्त्र हो जुन चेतनालाई (Consciousness) सीमित गर्छ।
१७. विचार र स्मृतिको सम्बन्ध अनिवार्य छ, तर स्मृति पनि केवल अतीतको छायाँ हो, वर्तमान होइन।
१८. विचारले संसारको चित्रण गर्छ तर त्यो चित्रण वास्तविकता (Reality) होइन, केवल मस्तिष्कको प्रतिनिधित्व हो।
१९. विचारको अन्त्यले मात्र वास्तविक स्वतन्त्रता (True Freedom) लाई जन्म दिन्छ, जुन कुनै पनि मनोवैज्ञानिक (Psychological) निराशाबाट मुक्त हुन्छ।
२०. विचारकर्ताको अस्तित्व निरन्तर विचारको क्रियाबाट बनिरहन्छ; विचार बिना त्यहाँ कुनै विचारकर्ता हुँदैन।
२१. विचारलाई मात्र हेर्नुहोस्, त्यसलाई न्याय (Judgment) नगरौं; अवलोकन (Observation) नै विचारलाई बुझ्ने मार्ग हो।
२२. सोच्ने प्रक्रिया (Thinking Process) स्वयंमा द्वन्द्व (Conflict) उत्पन्न गर्छ जब त्यसलाई नियन्त्रण गर्ने प्रयास हुन्छ।
२३. विचारले समयलाई निरन्तरता दिन्छ तर साँचो चेतना समयभन्दा पर हुन्छ, जुन शून्य (Void) मा अवस्थित छ।

२४. विचारले आफूलाई अपरिवर्तनीय (Immutable) ठान्छ, तर यो परिवर्तनशील (Mutable) ऊर्जा मात्र हो।

२५. विचार र भावना (Emotion) को सम्बन्ध गहिरो छ; तर विचारले भावना नियन्त्रण गर्छ, नकि भावना विचारलाई।

२६. जब विचार बिना अवलोकन हुन्छ, तब त्यो केवल पूर्वाग्रह (Prejudice) र भ्रम हो।

२७. विचार र विचारकर्ताबीचको भेद नबुझ्दा मनमा द्वन्द्व उत्पन्न हुन्छ; यसलाई बुझनाले मन एकाग्र (Concentration) र शान्त हुन्छ।

२८. विचारको अन्त्यबाटै चेतनाको नयाँ अवस्था (New State of Consciousness) उदय हुन्छ, जहाँ समय र स्मृति मुक्त हुन्छन्।

ॐ

## अध्याय ५: चेतना र यसको विषयवस्तु

(Consciousness and Its Content)

— ॐ —

चेतना (Consciousness) एउटा रहस्यमय तर गहिरो अनुभूति हो, जसले हामीलाई आफूलाई र वरिपरिको संसारलाई महसुस गराउँछ। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले चेतनालाई कुनै स्थिर वस्तु नभई एउटा सतत परिवर्तनशील प्रवाह (Continuous Flow) भनेका छन्। यो प्रवाहमा परम्परा, स्मृति, चिन्ता र 'ईगो' (Ego) का तहहरू सतहमा आउँछन् र फेरि हराउँछन्। उनको मत अनुसार, आत्म-परिक्षण (Self-inquiry) र अवलोकन (Observation) बाट मात्रै वास्तविक स्वतन्त्रता सम्भव हुन्छ।

आजको आधुनिक विज्ञानले पनि चेतनाको यो बहुआयामिक स्वरूपलाई गहिराइमा अध्ययन गरेको छ र यसले हामीलाई चेतनाको विषयवस्तु (Content) र स्वरूप (Nature) बारे नयाँ दृष्टिकोण दिएको छ।

### चेतना: एक उद्भवित गुण (Emergent Property)

सर्वप्रथम, विज्ञानले चेतनालाई एउटा Emergent Property (जटिल प्रणालीबाट उत्पन्न हुने नयाँ गुण) को रूपमा हेर्छ, जुन हाम्रो मस्तिष्कका जटिल न्यूरल नेटवर्कहरू (Neural Networks) को अन्तरक्रियाबाट जन्मिन्छ। समकालीन न्यूरोसाइन्सका दुई प्रमुख सिद्धान्तहरूले यसलाई बुझ्न मद्दत गर्छन्:

१. इन्टिग्रेटेड इन्फर्मेसन थ्योरी (Integrated Information Theory - IIT): यो सिद्धान्त अनुसार, चेतना मस्तिष्कको कुनै एक ठाउँमा केन्द्रित छैन। बरु, यो न्यूरनहरू बीचको अन्तरसंबन्धित सूचनाको स्तर हो। जब जानकारीहरू एकीकृत (Integrated) र फरक-फरक (Differentiated) रूपमा प्रशोधन

हुन्छन्, तब हामीलाई 'जागृत' भएको अनुभूति हुन्छ। अर्थात्, चेतना एउटा विस्तृत प्रणाली हो जहाँ जानकारीहरू एकै समयमा अनेक तहमा संकलित हुन्छन्।

२. ग्लोबल वर्कस्पेस थ्योरी (Global Workspace Theory): यसले चेतनालाई एउटा विशाल 'कार्यस्थल' (Workspace) को रूपमा वर्णन गर्छ, जहाँ मस्तिष्कका विभिन्न भागहरूले सूचना साझा गर्छन् र त्यसबाट निर्णय तथा प्रतिक्रिया जन्मन्छन्। यो कार्यस्थलमा सूचनाहरू आउँछन्, जान्छन् र नयाँ अनुभूतिहरू जन्मिन्छन्। यो प्रक्रिया कृष्णमूर्तिको "चेतनाको सतत प्रवाह" सँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ जहाँ मनले कुनै वस्तुमा ध्यान केन्द्रित गर्दा त्यो चेतनाको विषयवस्तु बन्छ र पछि अर्को विषयवस्तुमा परिणत हुन्छ।

चेतनाको विषयवस्तु: व्यक्तिगत र सामूहिक तहहरू

चेतनाको विषयवस्तु केवल वर्तमान अनुभव मात्र होइन। यसमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन्:

विगतका स्मृतिहरू (Memories)

भावनात्मक अवस्थाहरू

सामाजिक संस्कारहरू (Social Conditioning)

पूर्वजहरूको अनुभवहरू

आधुनिक एपिजेनेटिक्स (Epigenetics) को खोजले देखाएको छ कि हाम्रो जीनमा मात्र होइन, हाम्रो अनुवांशिक संरचनामा पनि पूर्वजहरूको तनाव (Trauma) र अनुभवहरू अंकित हुन्छन्। यसको अर्थ हाम्रो चेतनामा त्यस्ता गहिरा तहहरू पनि छन्, जुन हामीले प्रत्यक्ष रूपमा नदेखे पनि हाम्रो व्यवहार र अनुभूति प्रणालीमा प्रभाव पार्छन्।

यो 'सामूहिक चेतना' (Collective Consciousness) को अवधारणा कृष्णमूर्तिको शिक्षामा पनि प्रतिबिम्बित हुन्छ। उनले भनेका छन् कि मानिसको चेतना केवल व्यक्तिगत पाटोमा सीमित छैन; यो सम्पूर्ण मानवजातिको सामाजिक र ऐतिहासिक तहहरूसँग जोडिएको छ। हाम्रो डर, लोभ र हिंसा व्यक्तिगत मात्र नभई सामूहिक पनि हुन्।

## परिवर्तनको कुञ्जी: निर्णयविहीन अवलोकन

कृष्णमूर्ति चेतनालाई परिवर्तन गर्न आग्रह गर्छन्, जसको पहिलो कदम हो कुनै पूर्वाग्रह वा निर्णय बिनाको अवलोकन (Observation without Judgment)।

जब हामी आफ्नो मनका तहहरूमा भएका विचलन, डर, द्वन्द्व र पूर्वधारणाहरूलाई सचेत रूपमा हेर्छौं, तब त्यो मानसिक सामग्री चेतनाको सतहमा आउँछ। वैज्ञानिक दृष्टिले, यो प्रक्रिया ध्यान (Meditation) र माइन्डफुलनेस (Mindfulness) को अभ्याससँग मेल खान्छ, जसले:

मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) लाई शान्त पार्छ।

तनाव र विचलन घटाउँछ।

चेतनालाई स्पष्ट, एकत्रित र शान्त बनाउँछ, जहाँ नयाँ सृजनात्मकता जन्मिन्छ।

## चेतना र विषयवस्तु: एउटै सिक्काका दुई पाटा

हामीले बुझ्नुपर्छ कि चेतना र यसको विषयवस्तु पृथक छैनन्। जब चेतना आफैमा विषयवस्तुहरूलाई समेट्छ र त्यहीँबाट उत्पन्न हुन्छ, तब विषयवस्तु परिवर्तन भएमा चेतना पनि परिवर्तन हुन्छ।

कृष्णमूर्तिको शिक्षा अनुसार, यी विषयवस्तुहरूलाई चेतनाको सतहमा ल्याएर तिनीहरूलाई पूर्ण रूपमा देख्नु र बुझ्नु नै मुक्ति हो। यो स्वतन्त्रता कुनै बाह्य नियमबाट आउँदैन। यो मनको गहिरो अवलोकनबाट आउँछ। विज्ञानले यसलाई न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) भन्छ। जहाँ मस्तिष्क आफैलाई पुनःनिर्माण गर्छ, नयाँ सम्बन्धहरू बनाउँछ र पुराना पठनहरू (Patterns) लाई परिवर्तन गर्छ।

यस प्रक्रियाले हामीलाई पुराना घाउहरू, जुन एपिजेनेटिक रूपमा समेत हस्तान्तरण भएका छन्, तिनीहरूलाई चिन्न र मुक्त गर्न मद्दत गर्छ। यस्ता घाउहरूलाई चिन्नासाथ हामी नयाँ तहको चेतनामा प्रवेश गर्छौं, जहाँ डर र द्वन्द्व कम हुन्छन् र जीवनमा शान्ति बढ्छ।

## व्यक्तिगत परिवर्तनबाट सामाजिक क्रान्ति

चेतनाको यो अनुसन्धान र अवलोकनले केवल व्यक्तिगत विकासमा मात्र होइन, सामाजिक र सांस्कृतिक स्तरमा पनि क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याउन सक्छ।

जब व्यक्ति आफ्नो चेतनामा रहेको सामूहिक चेतनाको तह लाई बुझ्छ र त्यसलाई परिवर्तन गर्छ...

...तब त्यो परिवर्तनले समाजमा नयाँ सोच र व्यवहार ल्याउँछ।

पूर्वाग्रह, द्वन्द्व र हिंसाका तहहरू घट्छन् र शान्ति र सह-अस्तित्वको मार्ग खुल्छ।

कृष्णमूर्तिको सूक्ष्म दर्शन र आधुनिक न्यूरोसाइन्सको ठोस प्रमाणले यो स्पष्ट गर्छ कि चेतना र यसको विषयवस्तुमा गहिरो समझदारी नै अन्तिम मानसिक मुक्ति (Psychological Liberation) को कुञ्जी हो।

## निष्कर्ष: चेतनाको सशक्तिकरण

यस अध्यायले हामीलाई चेतनाको बहुस्तरीय प्रकृति र त्यसका विषयवस्तुहरूलाई गहिरो रूपमा बुझ्न प्रेरित गर्छ। यसले चेतनाको वैज्ञानिक र आध्यात्मिक पक्षलाई एकसाथ जोड्दै जीवनमा वास्तविक परिवर्तनको बाटो देखाउँछ।

चेतना केवल सोच्ने क्षमता मात्र होइन; यो हाम्रो सम्पूर्ण अस्तित्वको आधार हो। यसलाई सही अवलोकन र समझदारीले मात्र सशक्त र मुक्त बनाउन सकिन्छ। यसैबाट मनको अन्तिम बन्धनहरू टुट्छन् र हामी वास्तविक स्वतन्त्रतातर्फ अघि बढ्न सक्छौं।

## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: चेतना र यसको विषयवस्तु

### (Consciousness and Its Content)



१. चेतना (Consciousness) केवल विचार (Thought) र अनुभूति (Feeling) को संग्रह होइन; यो निरन्तर परिवर्तनशील प्रक्रिया हो जसले हाम्रो अस्तित्वलाई परिभाषित गर्दछ। जब चेतना आफ्ना विषयवस्तुहरू (Content) बाट स्वतन्त्र हुन्छ, तब मात्र साँचो स्वतन्त्रता सम्भव हुन्छ।
२. विचार (Thought) चेतनाको एउटा हिस्सा मात्र हो, तर जब हामी सोचाइलाई नियन्त्रण गरौं, त्यो चेतनाको सम्पूर्णता होइन। विचारहरू हाम्रो संज्ञानात्मक (Cognitive) संरचनाहरूका प्रतिबिम्ब हुन्, तर चेतना त्यो भन्दा व्यापक छ।
३. चेतना (Consciousness) मा समाहित सामाजिक संस्कारहरू (Social Conditioning) र सामूहिक चेतनाको (Collective Consciousness) प्रभावले व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको मार्गमा अवरोध पुर्याउँछ। त्यसैले चेतनाको पुनःसमीक्षा (Re-examination) आवश्यक छ।
४. चेतनाको विषयवस्तु (Content) निरन्तर बदलिन्छ तर चेतना आफैं स्थिर रहँदैन। स्थिरता खोज्नु भ्रम हो, किनकि चेतना सधैं गतिशील (Dynamic) हुन्छ र परिवर्तनको प्रकृतिमा आधारित छ।
५. चेतना र चेतनाको विषयवस्तुको (Content of Consciousness) सम्बन्धलाई बुझनाले हामीलाई आत्म-परिचय (Self-awareness) को गहिराइमा पुग्न सहयोग गर्छ। जब हामी विषयवस्तुमा फसिन्छौं, चेतना सीमित हुन्छ।
६. चेतना (Consciousness) मा द्वैत (Duality) को अन्त्य तब हुन्छ जब हामी विषयवस्तुको परे देख्न सक्छौं। द्वैत हाम्रो मनोवैज्ञानिक (Psychological) विभाजन हो जसले पीडा र द्वन्द्व जन्माउँछ।
७. चेतना र यसको विषयवस्तुको पृथकताले (Separation) मानसिक तनाव (Mental Stress) उत्पन्न गर्छ। एकीकृत चेतना (Unified Consciousness) मात्र शान्ति (Peace) र स्पष्टता (Clarity) ल्याउन सक्छ।

८. चेतनाको परिवर्तन (Transformation) बाह्य प्रेरणा (External Influence) बाट होइन, आन्तरिक जागरूकता (Inner Awareness) बाट हुन्छ। केवल अवलोकन (Observation) बिना निर्णय (Judgment) को, चेतना स्वतः शुद्ध हुन्छ।

९. चेतना (Consciousness) मा विषयवस्तुहरू (Contents) को विनाश होइन, त्यसको बुझाइमा क्रान्ति आवश्यक छ। विषयवस्तुहरूप्रति नयाँ दृष्टिकोणले चेतनामा क्रान्तिकारी विकास (Revolutionary Development) ल्याउँछ।

१०. सामूहिक चेतना (Collective Consciousness) व्यक्तिगत चेतनाको (Individual Consciousness) प्रतिबिम्ब हो, तर व्यक्तिगत परिवर्तनले मात्र सामूहिक चेतनाको रूपान्तरण सम्भव छ। प्रत्येक व्यक्तिको जागरण (Awakening) महत्त्वपूर्ण छ।

११. चेतनाको विषयवस्तुहरू (Contents of Consciousness) प्रायः अतीतका अनुभवहरू र स्मृतिहरू (Memories) हुन्, जसले वर्तमानलाई बन्धनमा राख्छ। वर्तमानमा पूर्ण उपस्थितिले मात्र चेतनाको मुक्तिलाई जन्म दिन्छ।

१२. चेतनाको गहिराइ (Depth of Consciousness) मा पुग्न हामीले विचार (Thought) र भावना (Emotion) लाई नकारात्मक प्रभाव बिना अवलोकन (Observation) गर्न सिक्नुपर्छ। यसले मानसिक स्वच्छता (Mental Purity) ल्याउँछ।

१३. चेतनाको विषयवस्तु (Content) को सतत् पुनरावृत्ति (Repetition) मा फँसेर चेतना बन्धनमा रहन्छ। त्यस्तो चेतनाले नवप्रवर्तन (Innovation) र स्वतन्त्रता पाउन सक्दैन।

१४. चेतना र यसको विषयवस्तुको सम्बन्ध (Relationship) लाई बुझ्नु भनेको मनोवैज्ञानिक (Psychological) स्वतन्त्रताको मूल चाबी (Key) हो। विषयवस्तुबाट स्वतन्त्र चेतनाले नै वास्तविक क्रान्ति सम्भव बनाउँछ।

१५. चेतना (Consciousness) मा विषयवस्तुको प्रभुत्व (Dominance) ले हामीलाई द्वन्द्वमा राख्छ। जब विषयवस्तुहरू (Contents) ले चेतना नियन्त्रण गर्दैनन्, तब मात्र मनोवैज्ञानिक शान्ति सम्भव हुन्छ।

१६. चेतना र विचार (Thought) बीचको अन्तर बुझ्नु अत्यावश्यक छ; विचार चेतनाको उत्पाद (Product) हो तर चेतना त्यो भन्दा व्यापक र संदर्भरहित (Contextless) छ।

१७. चेतनाको विषयवस्तुहरू (Contents) लाई निरन्तर विश्लेषण (Analysis) गर्दा चेतनामा स्पष्टता र स्वतन्त्रता आउँछ। यसले अन्तर्मुखी (Introverted) जागरूकता बढाउँछ।

१८. चेतनाको परिवर्तन (Transformation) केवल ज्ञान (Knowledge) वा सूचना (Information) को संकलनबाट होइन, गहिरो आत्म-समझदारी (Self-understanding) बाट सम्भव छ।

१९. सामूहिक चेतना (Collective Consciousness) मा परिवर्तन ल्याउन व्यक्तिगत चेतनाको (Individual Consciousness) गहिरो जागरूकता (Deep Awareness) र स्वतन्त्रता आवश्यक छ, जुन सामाजिक संरचनालाई प्रभाव पार्छ।

२०. चेतना (Consciousness) को विषयवस्तु (Content) लाई चित्रे र बुझ्ने प्रक्रिया नै मनोवैज्ञानिक (Psychological) उपचार (Healing) को आधार हो। यसले मनको द्वन्द्व (Conflict) हटाउँछ।

२१. चेतना र यसको विषयवस्तु (Content) बीचको दूरी (Gap) बढाउन सक्नु भनेको मनोवैज्ञानिक मुक्तिको प्रारम्भ हो। त्यो दूरी नै अवलोकन (Observation) को गहिराइ हो।

२२. चेतना (Consciousness) मा विषयवस्तुहरूको (Contents) नियन्त्रण छ भने त्यो चेतना दासवत् (Slave) हुन्छ। स्वतन्त्र चेतना मात्र जीवनको पूर्णता (Wholeness) अनुभव गर्न सक्छ।

२३. विचार (Thought) र भावना (Emotion) को अन्धाधुन्ध दौड (Uncontrolled Run) चेतनालाई विषयवस्तुहरूको कैदखाना बनाउँछ। त्यसलाई नियन्त्रित गर्न अवलोकन (Observation) अनिवार्य छ।

२४. चेतना (Consciousness) को परिवर्तन (Transformation) बाह्य संरचनाहरू (External Structures) को पुनर्निर्माणबाट होइन, आन्तरिक जागरूकता (Inner Awareness) बाट सुरु हुन्छ।

२५. चेतनाको विषयवस्तुहरू (Contents) लाई नकारात्मक वा सकारात्मक भनेर वर्गीकरण (Classification) गर्नु चेतनाको स्वतन्त्रताको बाधक हो। चेतना स्वयं तटस्थ (Neutral) हुन्छ।

२६. चेतनाको विकास (Development) र परिवर्तन (Change) को गहिराइमा पुग्न मन र विचारलाई पारदर्शी (Transparent) बनाउनु आवश्यक छ। यसले स्वतः चेतनालाई विशुद्ध बनाउँछ।

२७. चेतना (Consciousness) को वास्तविक स्वरूप (True Nature) बुझ्न विषयवस्तुहरू (Contents) को पूर्ण अवलोकन (Complete Observation) गरिनुपर्छ, जसमा कुनै पूर्वाग्रह (Prejudice) हुँदैन।

२८. चेतना र यसको विषयवस्तुको (Content) पूर्ण समझदारीले मात्र मानव मनोवैज्ञानिक (Psychological) क्रान्ति र आध्यात्मिक (Spiritual) मुक्ति सम्भव छ, जसले जीवनलाई पूर्णता र आनन्द (Bliss) ले भरिदिन्छ।

ॐ

## अध्याय ६: अहंकार र आत्मभाव

(The Ego and the Self)

— ॐ —

अहंकार (Ego) हाम्रो मनोवैज्ञानिक संसारको त्यो झूटो सृष्टि हो, जसले आफूलाई सबैभन्दा महत्वपूर्ण र अरूबाट पृथक (Separate) ठान्छ। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले अहंकारलाई एउटा मिथ्या छालो जस्तै देखाएका छन्, जसले हामीलाई वास्तविकता देख्नबाट रोक्छ। उनले भनेका छन्, "अहंकार भनेको सोचको एक बन्द कोठा हो, जहाँबाट संसारलाई मात्र आडम्बरका साथ हेर्ने बानी हुन्छ।" यो बन्द कोठाले हाम्रो चेतनालाई सीमित बनाउँछ र हामीलाई आत्मकेंद्रित (Self-centered) क्रियाकलापमा बन्दी बनाउँछ।

विज्ञानको दृष्टि: DMN र अहंकारको न्यूरल आधार

वैज्ञानिक दृष्टिकोणले हेर्दा, हाम्रो मस्तिष्कमा एउटा विशिष्ट नेटवर्क छ जसलाई डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) भनिन्छ। यो DMN हाम्रो मस्तिष्कको त्यो भाग हो, जुन निम्न अवस्थामा सक्रिय हुन्छ:

जब हामी आफैँसँग जोडिएका विचारहरूमा डुब्छौं।

आत्मविश्लेषण (Self-reflection) गर्छौं।

विगतका सम्झनाहरू वा भविष्यका कल्पनाहरूमा रमाउँछौं।

DMN ले हाम्रो अहंकारको न्यूरल (Neural) आधार तयार गर्दछ। जब हामी आफूलाई अरूबाट पृथक र अलग ठान्छौं ("म", "मेरो", "मलाई"), तब DMN को सक्रियता बढी हुन्छ। यसको अर्थ, हाम्रो

मस्तिष्कले निरन्तर आफूलाई केन्द्रमा राख्ने प्रयास गरिरहेको हुन्छ। यो कुनै स्वाभाविक सत्य नभई, बारम्बार दोहोरिएको बानीको परिणाम हो, जसले अहंकारको निरन्तरता सुनिश्चित गर्छ।

## अहंकारको विघटन: ध्यान र न्यूरोसाइन्स

तर, जब हामी ध्यान (Meditation) वा गहिरो मनोवैज्ञानिक अभ्यासहरू मार्फत DMN को सक्रियता घटाउँछौं, तब हामीले आफूलाई पृथक महसुस गर्ने बन्धनबाट मुक्त हुने अवसर पाउँछौं।

वैज्ञानिक प्रमाण: अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि ध्यान गर्दा DMN को सक्रियता कम हुन्छ र मस्तिष्कमा एकरूपता (Unity) र पूर्णता (Wholeness) को अनुभूति जाग्छ।

साइकेडेलिक अनुसन्धान: अझै रोचक कुरा के छ भने, साइकेडेलिक (Psychedelic) पदार्थहरूको नियन्त्रित प्रयोगले पनि DMN लाई अस्थायी रूपमा 'डि-एक्टिभेट' (Deactivate) गर्छ। यसको परिणामस्वरूप अहंकारको विघटन (Ego Dissolution) हुन्छ। यस अवस्थामा मानिसले आफूलाई सारा ब्रह्माण्डसँग जोडिएको महसुस गर्छ, जहाँ पृथकता समाप्त हुन्छ र आत्मभाव (True Self) को सच्चा स्वरूप प्रकट हुन्छ।

## द्वैतबाट अद्वैततर्फ

कृष्णमूर्तिको दृष्टिकोण अनुसार, अहंकारले हामीलाई हामीबाट नै अलग पार्छ, एकान्त बनाउँछ र मनलाई द्वन्द्वपूर्ण बनाउँछ। "स्वयंलाई जान्नको लागि अहंकारलाई समाप्त गर्नु आवश्यक छ," उनी भन्थे। अहंकारले हाम्रो मनमा द्वैत (Duality) सिर्जना गर्छ:

मेरो र तिम्रो  
राम्रो र नराम्रो  
सफल र असफल

यसले गर्दा हाम्रो चेतना द्वन्द्वका लहरहरूमा डुब्छ र वास्तविकता देख्नबाट वञ्चित हुन्छ। तर, जब हामी DMN को नियन्त्रण गर्न सिक्छौं, हामी आफ्नो सोचलाई केवल एक निरीक्षक (Observer) को रूपमा राख्न थाल्छौं। यस निरीक्षणले अहंकारलाई कमजोर पार्छ र अन्ततः आत्मभाव जागृत हुन्छ।

## साँचो आत्मभाव के हो?

आत्मभाव भनेको के हो? यसलाई बुझ्न कृष्णमूर्तिको एक गहिरो कुरा सम्झनु पर्छ: *"साँचो आत्मभाव भनेको कुनै पनि संगठन, संस्कार, वा सोचबाट स्वतन्त्र हुनु हो।"*

हाम्रो असली 'सेल्फ' त्यो होइन जुन सामाजिक पहिचान, जाति, धर्म, वा कुनै पनि मानसिक रचना हो। त्यो सेल्फ निरपेक्ष (Absolute) छ, जो सबै द्वैतबाट मुक्त छ। जब DMN को सक्रियता घट्छ, हाम्रो मस्तिष्कले हामीलाई त्यो निरपेक्षता अनुभूत गराउँछ। हामीले आफूलाई संसारको एक टुक्रा मात्र नभई, सम्पूर्णताको अभिन्न अंगको रूपमा महसूस गर्न थाल्छौं।

## मानसिक स्वास्थ्य र स्पष्टता

DMN को अध्ययनले एउटा महत्वपूर्ण तथ्य देखाएको छ:

जब हामी अत्यधिक आत्मकेन्द्रित क्रियाकलापहरूमा फस्छौं → DMN अत्यधिक सक्रिय हुन्छ → मन मानसिक थकान (Mental Fatigue) र चिन्ताले भरिन्छ।

जब हामी ध्यान वा गहिरो अवलोकन गर्छौं → DMN शान्त हुन्छ → मानसिक स्पष्टता (Mental Clarity) र गहिरो शान्ति (Deep Peace) आउँछ।

यस वैज्ञानिक प्रमाणले स्पष्ट पार्छ कि अहंकार केवल एक दार्शनिक अवधारणा मात्र नभई, हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यको लागि पनि एक चुनौती हो।

## अवलोकन नै मुक्ति हो

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई सिकाउँछ कि अहंकारको अन्त्य केवल सोचको परिवर्तनबाट सम्भव छ। यसको लागि हामीले आफ्ना भावनाहरू, सोचहरू, र प्रतिक्रिया प्रणालीहरूलाई निरन्तर अवलोकन (Observation) गर्नुपर्छ।

जब हामी स्व-सचेत (Self-aware) हुन्छौं, तब हामी आफ्नो अहंकारलाई त्रुटिपूर्ण र अस्थायी पत्ता लगाउन सक्छौं।

यो अवलोकन नै हाम्रो मुक्ति हो, किनकि यसले हामीलाई आफैंबाट पन्छाउने अहंकारको जालबाट निकाल्छ।

यस प्रक्रियामा, हामीले आत्म-निर्णय (Self-determination) र आत्म-समझदारी (Self-understanding) लाई आत्मसात् गर्नुपर्छ। हामीले बुझ्नुपर्छ कि अहंकारलाई अन्त्य गर्नु भनेको आफूलाई नष्ट गर्नु होइन, बरु त्यो भ्रमबाट मुक्त हुनु हो जुन हाम्रो वास्तविक स्वरूपलाई छोपेको छ। अहंकारको अन्त्यले हामीलाई एक नयाँ चेतनाको अनुभव गराउँछ, जसले हामीलाई दयालु, खुला, र सम्पूर्णता भित्र जीवन बिताउन सक्षम बनाउँछ।

## निष्कर्ष: एकरूपताको अनुभूति

यस अध्यायले हामीलाई एउटा गहिरो सन्देश दिन्छ। अहंकार केवल एउटा मानसिक र न्यूरल संरचना मात्र होइन, यो हाम्रो मानसिक संसारमा भएको एक भ्रम हो। यसको अन्त्यले मात्र हामीलाई वास्तविक स्वतन्त्रता (True Freedom) र शान्ति प्राप्त हुन्छ। ध्यान, अवलोकन, र आधुनिक न्यूरोसाइन्सको सहयोगले हामीलाई यो मार्ग देखाएको छ कि अहंकारको अन्त्य सम्भव छ र त्यसले हाम्रो जीवनमा अनन्त आनन्द र सद्भाव ल्याउँछ।

यसरी, जब हामी अहंकार र आत्मभावको यस गहिरो सम्बन्धलाई बुझ्छौं, तब हामी जीवनलाई नयाँ दृष्टिकोणले हेर्न थाल्छौं। हामी बुझ्छौं कि 'सेल्फ' भनेको स्थायी र स्थिर केही होइन, बरु त्यो निरन्तर परिवर्तनशील चेतनाको अवस्था हो, जसले सबै द्वन्द्वलाई पार गरी एकरूपता (Oneness) मा परिणत हुन्छ।

यो अनुभूति नै सच्चा मानसिक मुक्ति हो—जहाँ अहंकारको भ्रमबाट मुक्त भएर हामी सम्पूर्ण जीवनसँग एकाकार हुन्छौं।

## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: अहंकार र आत्मभाव

### (The Ego and the Self)

— ॐ —

१. अहंकार (Ego) एउटा भ्रम हो, जसले आफूलाई पृथक र स्वतन्त्र ठान्छ; तर जब हामी अवलोकन (Observation) बिना विचार (Thought) को प्रक्रिया बुझ्छौं, तब त्यो पृथकता स्वतः समाप्त हुन्छ।
२. आत्मभाव (Self) भनेको स्थिर, अपरिवर्तनीय अस्तित्व होइन, बरु निरन्तर परिवर्तनशील चेतना (Consciousness) को प्रवाह हो, जसलाई विचारले स्थिरता दिने प्रयास गर्छ।
३. अहंकारले आफूलाई सुरक्षा (Security) र शक्ति (Power) मा बाँधेर संसारसँग द्वन्द्व (Conflict) पैदा गर्छ, तर सत्यमा सुरक्षा भनेको द्वन्द्वरहित चित (Mind) हो।
४. आत्मकेन्द्रित गतिविधि (Self-centered activity) ले मानिसलाई सीमित बनाउँछ र सम्बन्ध (Relationship) मा विघ्न पुऱ्याउँछ; जब अहंकार टुट्छ, सम्बन्ध स्वतः खुल्छ।
५. विचार (Thought) अहंकारको मूल उपकरण हो, तर विचारले आफूलाई स्वामी ठान्दा नै मनमा द्वन्द्व जन्मिन्छ। विचारलाई एक अवलोकन (Observation) को रूपमा मात्र हेर्न सक्नुपर्छ।
६. अहंकारको अन्त्य तब मात्र सम्भव हुन्छ जब मन पूर्णरूपमा सजग (Alert) र निरपेक्ष (Impartial) हुन्छ, जसले आफूलाई मात्र होइन, सबैलाई देख्छ।
७. आत्मभावमा (Self) फस्नु भनेको समय, स्मृति (Memory), र पहिचान (Identity) को जालमा जकडिनु हो, जसले स्वतन्त्रता (Freedom) लाई रोक्छ।

८. अहंकारले भेदभाव (Division) र द्वन्द्वलाई जन्म दिन्छ; त्यसैले अहंकार नष्ट गर्नु भनेको विश्वमा एकता (Unity) को अनुभूति गर्नु हो।
९. मनको अन्तर्निहित शान्ति (Inner peace) तब मात्र सम्भव हुन्छ जब हामी आफूलाई विचार र भावना (Emotion) को पिंजडामा बन्द नगरी स्वतन्त्र बनाउँछौं।
१०. आत्मभावलाई सुदृढ गर्न होइन, अहंकारलाई बुझेर त्याग्नुपर्छ; त्यहाँबाट साँचो शान्ति र प्रेम (Love) उत्पन्न हुन्छ।
११. अहंकार हाम्रो सोचाइ (Thinking) र व्यवहार (Behavior) लाई नियन्त्रण गर्छ, र स्वतन्त्रता (Freedom) लाई बाधा पुऱ्याउँछ; त्यसैले यसको अन्त्य आवश्यक छ।
१२. जब अहंकार अन्त हुन्छ, तब मन खुल्छ र पूर्णता (Wholeness) को अनुभूति हुन्छ, जहाँ कुनै द्वैधता (Duality) रहँदैन।
१३. आत्मभाव साँचो छैन, त्यो एउटा मानसिक संरचना हो जुन समाज र अनुभव (Experience) बाट बनेको छ; यसलाई बुझ्न सकेपछि यसको प्रभाव कम हुन्छ।
१४. अहंकारले आफूलाई निरन्तर पुष्टि (Validation) चाहन्छ, तर सत्यमा पुष्टि आवश्यक छैन, किनकि सत्य स्वतः स्वाभाविक हुन्छ।
१५. विचार र भावना (Emotion) को अन्तरसम्बन्ध (Interrelation) अहंकारलाई बल दिन्छ, जब ती स्वतन्त्र अवलोकन (Observation) मा आउँदैनन्।
१६. अहंकारको अन्त्य भनेको मनको पूर्ण जागरूकता (Awareness) हो, जसले सबै सोचाइलाई पार गरि सजीव वर्तमान (Living present) मा रहन्छ।
१७. आत्मकेन्द्रित सोचाइले स limited सीमितता ल्याउँछ, तर जब अहंकार समाप्त हुन्छ, तब चेतना (Consciousness) असीमित हुन्छ।
१८. अहंकारको अन्त्यले भय (Fear) र लालच (Greed) लाई पनि समाप्त गर्छ, किनकि ती सबै अहंकारका उपज हुन्।

१९. मनको स्वच्छता (Purity) र निष्कपटता (Innocence) तब मात्र सम्भव हुन्छ जब अहंकारको परिधि (Boundary) तोडिन्छ।
२०. अहंकार विनाश नगरी साँचो आत्मज्ञान (Self-knowledge) सम्भव छैन, किनकि अहंकारले भ्रम मात्र देखाउँछ।
२१. आत्मभाव साँचो हुँदैन किनकि त्यो पुराना अनुभव (Past experience) र भविष्यको कल्पना (Future projection) मा आधारित छ, जसले वर्तमानलाई ढाकछोप गर्छ।
२२. अहंकारको अन्त्यले मात्र मनको पूर्ण स्वतन्त्रता (Complete freedom) सम्भव हुन्छ, जहाँ कुनै प्रकारको बन्धन (Bondage) हुँदैन।
२३. मनमा देखा पर्ने विचार (Thought) र भावना (Emotion) लाई हामी स्वतन्त्र अवलोकन (Observation) गर्न सक्नुपर्छ, तब मात्र अहंकार टुट्न सक्छ।
२४. अहंकारको अन्त्यले मात्र प्रेम (Love) र करुणा (Compassion) को साँचो अनुभूति सम्भव हुन्छ, जसमा स्वार्थ (Selfishness) हुँदैन।
२५. अहंकारले आफूलाई 'म' र 'मेरो' भनेर चिनाउँछ, तर साँचो आत्मभाव (Self) त्यो सीमाबाट बाहिर छ र सम्पूर्णता (Totality) मा बाँच्छ।
२६. अहंकारको अन्त्यले मनलाई नयाँ ऊर्जा (Energy) र स्पष्टता (Clarity) दिन्छ, जसले जीवनलाई पूर्णता (Wholeness) तर्फ लैजान्छ।
२७. जब हामी अहंकारलाई बुझौं र त्याग्छौं, तब मनको गहिराइमा साँचो शून्यता (Emptiness) र शान्ति (Peace) उदीयमान हुन्छ।
२८. अहंकार र आत्मभावबीचको द्वन्द्वलाई बुझ्न र समाप्त गर्न सक्नु नै साँचो क्रान्ति (Revolution) हो, जुन जीवनको अन्तिम लक्ष्य हो।

ॐ

## अध्याय ७: भयको जरा

(The Root of Fear)

— ॐ —

भय (Fear) एउटा यस्तो गहिरो अनुभूति हो, जसले मानव मस्तिष्क (Brain) र मन (Mind) दुवैमा जरा गाडेको छ। हामीले प्रायः अज्ञात (Unknown) र अनिश्चितताबाट उत्पन्न हुने यो भावना अनुभव गर्छौं। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले भनेका छन् कि भयको जरा समय (Time) र सोच (Thought) मा नै छ, जहाँ अतीतको सम्झना र भविष्यको कल्पनामा हामी फस्छौं। यो भयले हाम्रो चेतनालाई बाँध्छ, स्वतन्त्रतालाई रोक्छ, र सत्यलाई देख्नबाट हामीलाई टाढा राख्छ।

आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) र मनोविज्ञान (Psychology) ले पनि यो कुरा पुष्टि गर्छन्: भय एउटा जैविक प्रक्रिया हो जसले हामीलाई खतराबाट बचाउँछ, तर जब यो निरन्तर र अनियन्त्रित हुन्छ, तब यो मानसिक रोगहरूको जरा बन्न सक्छ।

**भयको जैविक केन्द्र: एमिग्डाला र 'लड्नु वा भाग्नु'**

हाम्रो मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) भनिने सानो संरचनालाई भयको केन्द्र (Fear Center) मानिन्छ। जब हाम्रो शरीरले कुनै खतरा वा तनावको संकेत पाउँछ, एमिग्डालाले तुरुन्तै सिग्नल पठाउँछ। यसको प्रतिक्रियास्वरूप:

कोर्टिसोल (Cortisol) र एड्रेनालिन (Adrenaline) जस्ता तनाव हार्मोनहरू रिलीज हुन्छन्।

शरीर 'लड्नु वा भाग्नु' (Fight or Flight) मोडमा पुग्छ।

यी जैविक प्रतिक्रियाहरूले हामीलाई तत्काल शारीरिक खतराबाट बचाउँछन्। तर, समस्या तब उत्पन्न हुन्छ जब डर शारीरिक नभई मानसिक हुन्छ र निरन्तर रहन्छ। त्यस अवस्थामा हर्मोनहरूको अत्यधिक उत्पादनले हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुर्याउँछ।

## समय र सोच: भयको मानसिक निर्माण

कृष्णमूर्ति भन्छन्, "भय त्यस्तो कुरा हो जुन सोचबाट जन्मन्छ, र सोचले अतीतको अनुभवलाई भविष्यमा विस्तार गर्छ।"

हाम्रो सोचले भयलाई समय सँग जोडेर बनाउँछ:

अतीत: हामीले पहिले भोगेको दुःख या पीडाको सम्झना।

भविष्य: त्यो पीडा फेरि दोहोरिने डर वा अज्ञात भविष्यको चिन्ता।

हामीले भविष्यमा के हुने थाहा नपाइरहेको भएर, हाम्रो मनले त्यो काल्पनिक डर लाई वास्तविक ठान्छ। यिनै भविष्यका भयहरूले हाम्रो पूर्ण वर्तमान (Present Moment) लाई अन्धकारमय बनाउँछन्। हामी भविष्यको अनिश्चयता (Uncertainty) मा फस्छौं, जसले हामीलाई मानसिक पीडामा पुर्याउँछ। त्यसैले, भयलाई बुझ्नका लागि हामीले समय र सोचको चाल लाई गहिरोसँग अवलोकन (Observation) गर्नुपर्छ।

## मस्तिष्कको नियन्त्रण: प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स

मानिसको मस्तिष्कमा प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) नामक भागले एमिग्डालाको प्रतिक्रियालाई नियन्त्रण गर्ने क्षमता राख्छ। यो भागले:

हाम्रो सोचलाई संयमित गर्छ।

भयलाई विश्लेषण गरेर मानसिक नियन्त्रण (Cognitive Control) मा ल्याउँछ।

वैज्ञानिकहरूले देखाएका छन् कि भयको कन्डिसनिङ (Fear Conditioning) लाई एक्सटिन्क्सन (Extinction - विलुप्त पार्ने) प्रक्रियाद्वारा कम गर्न सकिन्छ। अर्थात्, यदि हामी पुराना डरहरूलाई सचेत रूपमा सामना गर्छौं र नयाँ, सुरक्षित अनुभवहरूलाई स्वीकार गर्छौं भने, मस्तिष्कले पुरानो डरको प्रतिक्रियालाई मेटाउन सक्छ। यस प्रक्रियाले मानिसलाई निरन्तर भयबाट मुक्त गराउन सक्छ।

## दीर्घकालीन भय र मानसिक स्वास्थ्य

तर, आजको आधुनिक जीवनशैलीमा धेरै मानिसहरू डरको चक्रबाट बाहिर निस्कन सक्दैनन्।

निरन्तर भय → मानसिक तनाव (Stress) बढ्छ।

दीर्घकालीन (Chronic) भय → Anxiety Disorders र अन्य मानसिक रोगहरू जन्मिन्छन्।

यसले हाम्रो मस्तिष्कलाई यस्तो अवस्थामा पुर्‍याउँछ जहाँ एमिग्डाला अत्यधिक सक्रिय हुन्छ, र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स ले त्यसलाई नियन्त्रण गर्न असफल हुन्छ। यस्तो अवस्थामा भयले हाम्रो सोच, भावनात्मक अवस्था, र व्यवहारमा गहिरो असर पुर्‍याउँछ, जसले जीवनलाई असहज र अस्वस्थ बनाउँछ।

## मुक्तिको बाटो: वर्तमानमा रहनु

कृष्णमूर्तिको उपदेश अनुसार, भयको जरा हटाउन हामीले सोचको सीमाबाट बाहिर निस्कनुपर्छ। सोचले बनाएको काल्पनिक संसारलाई चिन्नुपर्छ र त्यसमा फसिनु हुँदैन।

भयलाई त्याग्नु वा भाग्नु होइन, बरु त्यसलाई पूर्ण रूपमा अवलोकन गरी बुझ्नु आवश्यक छ।

भयको प्रकृतिलाई बुझ्न ध्यान (Meditation) र अवलोकन को अभ्यास गर्नुपर्छ, जसले प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्सलाई सक्रिय पार्छ र एमिग्डालाको अस्वाभाविक प्रतिक्रियालाई कम गर्छ।

हामीले बुझ्नुपर्छ कि भय कुनै वस्तुगत तथ्य होइन; यो मनको एउटा प्रक्रिया हो जुन अतीतका अनुभव र भविष्यका कल्पनाबाट निर्मित हुन्छ। जब हामी पूर्ण वर्तमानमा (Present Moment) रहन्छौं, तब

भयको अनुभूति स्वतः घट्छ। किनभने वर्तमान क्षणमा 'अज्ञात' भयलाई कुनै स्थान हुँदैन; त्यहाँ केवल 'जे छ, त्यही' हुन्छ।

## वैज्ञानिक र आध्यात्मिक सङ्गम

विज्ञानले पनि देखाएको छ कि वर्तमानमा स्थिर रहेको मस्तिष्कमा कोर्टिसोल र एड्रेनालिनको स्तर कम हुन्छ र मानसिक स्वास्थ्य सुधार हुन्छ। यो अवस्था कृष्णमूर्तिको चेतनाको स्वतन्त्रता (Freedom of Consciousness) सँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ।

जब हामी भयलाई समय र सोचको बन्दीबाट मुक्त गर्छौं, तब हामी साँच्चिकै स्वतन्त्र हुन्छौं।

यो स्वतन्त्रता हाम्रो मस्तिष्कको जैविक संरचनामा पनि परिलक्षित हुन्छ, जसले हामीलाई शान्ति र स्पष्टता (Clarity) दिन्छ।

वर्तमानमा रहँदा मस्तिष्कमा नयाँ न्युरोनेटवर्क (Neural Networks) बन्ने सम्भावना हुन्छ, जसले भयको पुरानो चक्रलाई तोड्छ।

## निष्कर्ष: भयको अन्त्य नै मुक्ति हो

अन्ततः, भयको जरा बुझ्नका लागि कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई एक गहिरो अन्तर्दृष्टि (Insight) दिन्छ। भय कुनै बाह्य वस्तु होइन; यो हाम्रो मनको संरचना हो जुन समय र सोचले बनाएको छ। जब हामी यसलाई विज्ञान र आध्यात्मिकता दुवैको दृष्टिले बुझ्छौं, तब मात्र हामी भयको पाशबाट मुक्त हुन सक्छौं।

भयको अन्त्य भनेको हाम्रो चेतनाको नयाँ आयामतर्फ यात्रा हो, जहाँ हामी बिना कुनै बाधा स्वतन्त्र हुन्छौं। यो स्वतन्त्रता नै साँचो मानसिक मुक्ति (Psychological Liberation) हो, जसले हाम्रो जीवनलाई पूर्णता र शान्तिले भरिदिन्छ।

## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी:

### भयको जरा (The Root of Fear)

१. भय (Fear) को जरा हाम्रो मानसिक संरचनामा गहिरो रूपले जरा गाडेको छ, जहाँ विचार (Thought) र समय (Time) को निर्माणले अस्तित्वको अज्ञात भागसँग सम्बन्धित एक निरन्तर तनाव उत्पन्न गर्दछ।
२. अज्ञात (Unknown) को भय नै विचार प्रणाली (Thought system) को उत्पत्ति हो, किनभने विचारले भविष्यको अनुमान लगाउन खोज्छ र त्यो अनुमान असफल हुँदा मनमा अनिश्चितता र डर जाग्न।
३. मृत्युलाई (Death) लिएर हाम्रो मनमा रहेको भयले जीवनलाई सीमित गर्ने एक बन्धन हो, जुन चेतना (Consciousness) को वास्तविक स्वतन्त्रताको मार्गमा बाधा पुऱ्याउँछ।
४. भयले हाम्रो ध्यान (Attention) लाई वर्तमान क्षण (Present moment) बाट हटाएर भविष्य वा विगतमा बाँध्छ, जसले गर्दा हामी पूर्ण रूपमा जीवनसँग सम्पर्क गर्न सक्दैनौं।
५. विचारको निरन्तर सक्रियता (Continuous activity) नै भयको उर्वर माटो हो, जहाँ नयाँ विचारले पुराना डरलाई पुनः उत्पन्न गर्दछ र त्यसलाई निरन्तरता दिन्छ।
६. जब हामी विचारलाई अवलोकन (Observation) बिना स्वीकार्छौं, तब त्यसले हामीलाई भ्रम (Illusion) मा फसाउँछ र भयलाई वास्तविकता ठान्न बाध्य पार्छ।
७. समयको अवधारणा (Concept of time) लाई बुझ्न बिना भयलाई समाप्त गर्न सकिँदैन, किनभने भय सधैं भविष्य वा विगतसँग सम्बन्धित हुन्छ, वर्तमानमा होइन।
८. वर्तमान क्षणमा (Present moment) पूर्ण रूपमा जागरुक रहनु भनेको भयलाई नष्ट गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो, जहाँ विचार र समयको प्रभाव समाप्त हुन्छ।
९. डरलाई बुझ्न र त्यससँग सामना गर्न हामीले पहिलो पाइला भनेको आफ्नै मनमा भयको उत्पत्ति कहाँ हुन्छ भनी गहिरो अवलोकन (Deep observation) गर्नु हो।
१०. भयको जरा सोच्ने प्रक्रियामा छ, जहाँ हामी असुरक्षा (Insecurity) को भावना लिएर निरन्तर मान्यताहरू (Beliefs) निर्माण गर्छौं र ती मान्यताले भयलाई बलियो बनाउँछ।

११. एकपटक भयलाई अवलोकन गर्दा हामी पाउँछौं कि त्यो कुनै बाह्य वस्तु वा घटना होइन, तर हाम्रो आफ्नै मानसिक प्रतिक्रिया (Mental reaction) मात्र हो।
१२. भय सँगै रहने चाहना (Attachment) ले त्यसलाई अझ बढाउँछ, किनभने हामी कहिल्यै पूर्ण स्वतन्त्रता (Freedom) चाहँदैनौं, भयलाई छोड्न डराउँछौं।
१३. विचारले भयलाई बढावा दिन्छ किनभने भविष्यको कल्पना गर्दा अनिश्चितता र असुरक्षा उत्पन्न हुन्छ, जसले हामीलाई चिन्तित (Anxious) बनाउँछ।
१४. अवलोकन गर्दा हामी पत्ता लगाउँछौं कि भय एक गतिशील अवस्था (Dynamic state) हो, जुन निरन्तर परिवर्तन हुन्छ र त्यसमा स्थिरता हुँदैन।
१५. भयलाई मात्र दिमागले (Mind) निर्माण गरेको भ्रम (Illusion) ठान्न आवश्यक छ, जसले हामीलाई वास्तविकता (Reality) बाट टाढा पार्छ।
१६. मृत्युको भय बुझ्नका लागि हामीले जीवन र मृत्युलाई अलग-थलग हेर्न छोड्नुपर्छ, किनभने ती दुई अविभाज्य (Inseparable) अंशहरू हुन्।
१७. समयको धारणा एक मनोवैज्ञानिक (Psychological) प्रक्रिया हो, जसले हामीलाई भविष्य र विगतमा बाँध्छ र वर्तमानलाई अन्धकारमय बनाउँछ।
१८. भयको अन्त्य तब मात्र सम्भव हुन्छ जब हामी विचार र समयको सीमिततामा गहिरो ज्ञान (Deep knowledge) हासिल गर्छौं।
१९. मनको सतर्कता (Mindfulness) र चेतना (Consciousness) को विस्तृत अभ्यासले भयलाई साक्षात्कार (Witnessing) गर्ने क्षमता दिन्छ, जसले त्यसलाई कमजोर बनाउँछ।
२०. भयलाई बुझ्न र त्यसबाट मुक्त हुन हामीले आफ्ना सोचाइहरूलाई बिना मूल्याङ्कन (Non-judgmental) अवलोकन गर्न सिक्नुपर्छ।
२१. भयको स्रोत हाम्रो पहिचान (Identity) मा छ, जुन स्थिर र स्थायी (Fixed and permanent) छ भन्ने भ्रममा आधारित छ।

२२. विचारले पहिचान निर्माण गर्दा त्यो पहिचानसँग सम्बन्धित भय पनि जन्मिन्छ, जसले हाम्रो चेतनालाई बन्दी बनाउँछ।

२३. भयलाई समाप्त गर्ने मार्ग भनेको आफ्नो मनलाई स्वतन्त्र (Free) बनाउनु हो, जहाँ कुनै पनि डरले नियन्त्रण गर्न सक्दैन।

२४. भय बुझ्नका लागि हामीले पहिले आफूलाई बुझ्नुपर्छ, किनभने भय हाम्रो आफ्नै अज्ञानता (Ignorance) को फल हो।

२५. विचार र समयको अन्तरसम्बन्धलाई बुझ्दा हामी पाउँछौं कि समय हाम्रो मनले सिर्जना गरेको एक मानसिक संरचना हो, जसले भयलाई स्थायित्व दिन्छ।

२६. भयलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ जब हामी समयको भ्रमबाट मुक्त हुन्छौं र वर्तमान क्षणमा पूर्ण उपस्थित हुन्छौं।

२७. भयलाई अन्ततः समाप्त गर्ने उपाय भनेको स्वयंको गहिरो अवलोकन (Self-observation) र स्वतन्त्रता (Freedom) को अनुभव हो।

२८. अन्ततः, भयको जरा नष्ट गर्दा हाम्रो चेतना (Consciousness) नयाँ आयाममा प्रवेश गर्छ, जहाँ पूर्ण शान्ति (Peace) र स्वतन्त्रता व्याप्त हुन्छ।

ॐ

## अध्याय ८: दुःख र यसको अन्त्य

(Sorrow and Its Ending)

— ॐ —

दुःख (Sorrow) जीवनको एक अपरिहार्य भाग हो। जस्तोसुकै प्रयास गरियोस्, पीडा, वेदना र त्यागको अनुभवबाट हामी कहिल्यै पूर्ण रूपमा बच्न सक्दैनौं। तर, दुःखलाई कसरी बुझ्ने र त्यसको अन्त्य कसरी सम्भव छ भन्ने कुरा नै जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण प्रश्न हो। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले दुःखलाई केवल बाह्य घटना नभई चेतनाको (Consciousness) एक अवस्था भनेका छन्। उनका अनुसार, यदि हामी आफूसँग साँचो अवलोकन (Observation) गर्न सक्छौं भने, त्यहीँबाट मुक्ति सम्भव छ।

### पीडाको विज्ञान: शारीरिक र सामाजिक दुःख

दुःख केवल शारीरिक पीडामा सीमित छैन। आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) का अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि सामाजिक पीडा (Social Pain) (जस्तै: एक्लोपन, अस्वीकार, माया गुमाउनु) र शारीरिक पीडा (Physical Pain) ले मस्तिष्कमा लगभग उस्तै न्यूरल सर्किटहरू (Neural Circuits) सक्रिय गर्छन्।

विशेषगरी, मस्तिष्कको एन्टेरियर सिङ्गुलेट कोर्टेक्स (Anterior Cingulate Cortex - ACC) ले भावनात्मक पीडालाई प्रक्रिया गर्छ। यो भागले शारीरिक चोटपटकको पीडासँग पनि सहकार्य गर्छ। यसले स्पष्ट पार्छ कि हाम्रो मन र शरीरको पीडा गहिरो रूपमा जोडिएको छ। जब हामी कुनै नकारात्मक अनुभूतिको सामना गर्छौं, त्यो केवल चेतनाको एउटा अवस्था मात्र होइन, बरु मस्तिष्कको संरचनागत प्रतिक्रिया हो जसले हामीलाई सचेत बनाउँछ।

## दुःखको जरा: द्वैत र समय

तर कृष्णमूर्ति भन्छन्, दुःखको असली कारण हाम्रो मनको द्वैत (Duality) र त्यहाँ उत्पन्न हुने सोच र कल्पनामा निहित छ।

दुःख तब उत्पन्न हुन्छ जब हामी आफूलाई कुनै पहिचान, विश्वास वा धारणा (Belief) मा बाँध्छौं (Attached With)।

हामी त्यो पहिचानलाई अभेद्य (Indivisible) ठान्छौं र जब त्यो टुट्छ वा खतरामा पर्छ, दुःख जन्मिन्छ।

दुःखलाई हामीले आफूबाट अलग, बाह्य वस्तु वा परिस्थिति भनी बुझ्नु गलत हो। दुःख वास्तवमा हाम्रो मनको क्रियाकलाप हो, जसले हामीलाई समय (अतीत/भविष्य) र स्थानमा बाँधेर चिन्तित र पीडित बनाउँछ।

विज्ञानले पनि यसलाई पुष्टि गर्छ: ACC ले केवल वर्तमानको पीडा मात्र होइन, भविष्यमा आउने सम्भावित पीडाको पनि अनुमान लगाउँछ र त्यसका लागि तयारी गर्छ। यसले गर्दा हामीले विगत वा भविष्यका पीडाहरूलाई वर्तमानमा नै अनुभूति गर्न थाल्छौं। यहीबाट चिन्ता (Anxiety) र निराशा जन्मिन्छन्। कृष्णमूर्तिले भनेका छन्, "जबसम्म मन भविष्य वा विगतमा विचलित हुन्छ, तबसम्म पीडाले हामीलाई बाँधिरहन्छ।" साँचो मुक्ति तब मात्र सम्भव हुन्छ जब मन पूर्ण रूपमा वर्तमानमा जागरुक (Awareness) हुन्छ, कुनै पनि पूर्वाग्रह वा धारणा बिना।

## करुणा: दुःखको औषधि

यसै सन्दर्भमा करुणा ध्यान (Compassion Meditation) को अध्ययनले एउटा गहिरो सत्य देखाउँछ। जब हामी करुणा (Compassion) को अभ्यास गर्छौं, मस्तिष्कका दुई महत्वपूर्ण भागहरू सक्रिय हुन्छन्:

इन्सुला (Insula): जसले शारीरिक र भावनात्मक संवेदनशीलता बढाउँछ।

टेम्पोरल प्यारिएटल जंक्सन (Temporal Parietal Junction - TPJ): जसले अरूको दृष्टिकोण बुझ्न र सहानुभूति (Empathy) देखाउन मद्दत गर्छ।

कृष्णमूर्तिको शिक्षा अनुसार, जब मनमा करुणा उत्पन्न हुन्छ, हाम्रो दुःख व्यक्तिगत सीमामा सीमित रहँदैन। हामीलाई सबैको पीडा महसुस हुन्छ, तर त्यो पीडाले हामीलाई विभाजित गर्दैन; बरु, यसले एकता (Oneness) र शान्ति मा पुऱ्याउँछ। यसले दुःखलाई अन्त्य गर्ने एउटा शक्तिशाली मार्ग देखाउँछ।

## अवलोकन र न्यूरोप्लास्टिसिटी

दुःखको अन्त्य केवल पीडाबाट भाग्ने प्रक्रिया होइन। त्यो भनेको दुःखलाई पूर्ण रूपले बुझ्ने, त्यसको जरा समात्ने, र त्यसबाट स्वतन्त्र हुने चेतनाको अवस्था हो।

जब मनको द्वैत र चिन्तनको अन्त्य हुन्छ, तब मात्र दुःख समाप्त हुन्छ।

न्यूरोसाइन्सले देखाउँछ कि जब मानिस माइन्डफुलनेस (Mindfulness) र करुणा ध्यान मा संलग्न हुन्छ, तब प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को सक्रियता बढ्छ।

यसले भावनात्मक प्रतिक्रियालाई नियन्त्रित गर्छ र मनलाई शान्त बनाउँछ।

त्यसैले, दुःखको अन्त्यका लागि अवलोकन (Observation) र करुणा (Compassion) अत्यन्त आवश्यक छन्।

## दुःख: एक शिक्षक

कृष्णमूर्ति भन्छन्, व्यवहार र ज्ञानले मात्र दुःखलाई अन्त्य गर्न सक्दैन; त्यो तब मात्र सम्भव हुन्छ जब हामी आफ्नो चेतनालाई पूर्ण रूपले परिवर्तन गर्छौं। दुःखलाई स्वीकार्न र त्यसलाई नकार्न नखोजी त्यसको सत्य स्वरूपलाई बुझ्नुपर्छ।

यस अवस्थामा, हामी कुनै पनि पीडालाई परिप्रेक्ष्य (Detached) भएर हेर्न सक्ने क्षमता विकास गर्छौं।

यसले हामीलाई मानसिक स्वतन्त्रता (Mental Liberation) दिन्छ।

दुःखको अन्त्यमा एउटा गहिरो करुणा र बुद्धिमत्ता (Wisdom) जन्मन्छ। यस बुद्धिमत्ताले हामीलाई भन्छ कि दुःखलाई दबाउन, भाग्न वा नकार्न आवश्यक छैन। दुःख आफैँमा एउटा शिक्षक हो, जसले हामीलाई आत्म-ज्ञान र अन्तर्मुखी चेतनातर्फ डोयाउँछ। जब हामी यो बुझ्छौं कि दुःख हाम्रो चेतनाको सीमामा आधारित छ, तब हामी त्यसको जालबाट मुक्त हुन सक्छौं।

विज्ञानले पनि यो पुष्टि गर्छ कि मस्तिष्कको न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) ले सम्भव बनाउँछ कि हामी नयाँ तरिकाले सोच्न, महसुस गर्न, र प्रतिक्रिया दिन सिक्न सक्छौं। पुराना पीडादायी पठनहरू (Patterns) लाई तोडेर नयाँ, स्वस्थ बाटोहरू बनाउन सकिन्छ।

**निष्कर्ष: चेतनाको परिवर्तन नै मुक्ति हो**

यसैले, दुःखको अन्त्य भनेको बाह्य परिस्थितिको परिवर्तन होइन; यो हाम्रो मन र चेतनाको परिवर्तन हो। जब मन पूर्ण रूपले स्वतन्त्र हुन्छ, तब दुःख स्वाभाविक रूपमा समाप्त हुन्छ।

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई यही मार्ग देखाउँछ:

अवधारणाबाट मुक्त हुनु।

जागरुक अवलोकन (Aware Observation) गर्नु।

सबैको पीडाप्रति करुणा प्रकट गर्नु।

यी तीन कुराद्वारा हामी वास्तविक मुक्ति प्राप्त गर्न सक्छौं। दुःखलाई अन्त्य गर्ने यो प्रक्रिया वैज्ञानिक तथ्य र आध्यात्मिक अनुभूतिको गहिरो सङ्गम हो, जसले हामीलाई सम्पूर्ण मानसिक स्वतन्त्रताको बाटोमा पुऱ्याउँछ।

## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: दुःख र यसको अन्त्य

### (Sorrow and Its Ending)



१. दुःख (Sorrow) केवल बाह्य कारणबाट उत्पन्न हुँदैन; यो हाम्रो अन्तरमनको अवस्था हो, जहाँ विचार (Thought) र अनुभूति (Feeling) जोडिएर पीडा सिर्जना गर्छन्। यसलाई बुझ्नु भनेको यसको अन्त्यतर्फ पहिलो पाइलो हो।
२. जब हामीले दुःखलाई अलग्गै कुनै वस्तु वा घटना मान्छौं, तब हामी त्यसलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनौं। दुःख भनेको हाम्रो चेतना (Consciousness) को गहिराइमा रहेको एउटा अवस्था हो।
३. दुःख उत्पन्न हुने मुख्य कारण हो 'म' र 'मेरो' को पहिचान, जसले सीमितता (Limitation) र द्वन्द्व (Conflict) निम्त्याउँछ। यस सीमितताको बुझाइले दुःखलाई अझ गहिरो बनाउँछ।
४. विचार (Thought) स्वयम् दुःखको स्रोत हो, किनकि विचारमा समय (Time) र स्मृति (Memory) हुन्छन्, जसले पुराना पीडालाई पुनः सक्रिय बनाउँछ।
५. दुःखलाई अन्त्य गर्नका लागि पहिलो जरुरी कुरा हो अवलोकन (Observation) बिना कुनै निर्णय वा मूल्याङ्कन (Judgment) को। यसले चेतनाको शुद्धता ल्याउँछ।
६. दुःखलाई बुझ्न खोज्दा हामीले पत्ता लगाउनुपर्छ कि त्यसको जरा कहाँ छ—के यो अज्ञानता (Ignorance) हो, कि आडम्बरी सोच (Conditioned Thinking)?
७. दुःखले हामीलाई संकुचित (Constricted) बनाउँछ, तर सचेत अवलोकनले चेतनालाई विस्तार (Expansion) गराउँछ। यसले दुःखको चक्र तोड्छ।
८. करुणा (Compassion) भनेको पीडामा फसेका अरूलाई बुझ्नु मात्र होइन, त्यो पीडा आफैंबाट स्वतन्त्र हुनु हो। यसले दुःखलाई अन्त्य गर्ने मार्ग देखाउँछ।
९. दुःखलाई अन्त्य गर्न जब हामीले आफूलाई पूर्ण रूपमा बुझ्छौं, तब 'म' को सीमाले भत्किन्छ र स्वतन्त्रता (Freedom) प्राप्त हुन्छ।

१०. दुःख र सुख दुवै विचार (Thought) को फल हुन्; तसर्थ, विचारकै नियन्त्रणमा हामी छौं भन्ने भ्रम त्याग्नु आवश्यक छ।
११. पीडा (Pain) र दुःख (Sorrow) बीच फरक बुझ्नुपर्छ; पीडा शारीरिक हुन्छ, दुःख मानसिक र भावनात्मक (Emotional) हुन्छ। दुःखको अन्त्यमा पीडाको पनि अर्थ परिवर्तन हुन्छ।
१२. दुःखको अन्त्य भनेको कुनै नयाँ विचार (Thought) ल्याएर होइन, पुरानो अवस्थाबाट पूर्ण मुक्त (Liberation) हुनु हो।
१३. जब 'म' र 'मेरो' को भावना समाप्त हुन्छ, तब आफू र संसारबीचको द्वन्द्व (Conflict) स्वतः अन्त हुन्छ। यसले दुःखलाई अन्त्य गर्छ।
१४. दुःखको कारण बुझे बिना त्यसलाई दबाउनु (Suppression) वा भाग्नु (Avoidance) गर्दा समस्या अझ जटिल हुन्छ। यसैले दुःखलाई सम्पूर्णतया हेर्नु जरुरी छ।
१५. दुःखलाई मात्र होइन, त्यसको उत्पत्तिलाई पनि बुझ्न सक्नु भनेको वास्तविक स्वतन्त्रता (True Freedom) हो।
१६. मन (Mind) को अव्यवस्थित अवस्था दुःखको मूल हो; जब मन शान्त र स्पष्ट हुन्छ, दुःखको उपस्थिति स्वतः कम हुन्छ।
१७. दुःखमा फसेर हामीले अनुभव गर्ने निराशा (Despair) र असन्तोष (Dissatisfaction) हाम्रो चेतना (Consciousness) लाई बन्द गर्छ। अवलोकनले त्यसलाई खोल्छ।
१८. दुःखको अन्त्य केवल व्यक्तिगत समस्या नभई समग्र मानव चेतनाको परिवर्तन (Transformation) मा आधारित छ।
१९. दुःखको अन्त्यमा अहंकार (Ego) को विनाश (Destruction) होइन, यसको गहिरो समझदारी (Insight) आवश्यक छ।
२०. करुणा (Compassion) र प्रेम (Love) दुःखको अन्त्यका शक्तिशाली साधन हुन्, तर ती पनि बिना अवलोकन (Observation) र जागरूकता (Awareness) को अधूरो हुन्छन्।

२१. दुःखले हामीलाई विभाजन (Division) र पृथकता (Separation) मा बाँध्छ; यसको अन्त्यले एकता (Unity) र समग्रता (Wholeness) ल्याउँछ।
२२. दुःखको अन्त्य त्यति सजिलो छैन, किनकि यो हाम्रो संस्कार (Conditioning) र विश्वास प्रणाली (Belief System) मा गहिरो जरा गाडेको हुन्छ।
२३. दुःखको अन्त्यमा कुनै नयाँ धार्मिक आस्था (Faith) वा दर्शन (Philosophy) को आवश्यकता छैन, केवल सच्ची अवलोकन (True Observation) को आवश्यकता हुन्छ।
२४. दुःखलाई बुझ्ने क्रममा हामीले आफ्नो सम्पूर्ण मानसिक र भावनात्मक (Emotional) संरचनालाई चिन्तन (Contemplation) गर्नु पर्छ, जसले नयाँ चेतना (New Consciousness) जन्माउँछ।
२५. दुःखबाट स्वतन्त्रता भनेको कुनै वस्तु वा स्थिति परिवर्तन गरेर होइन, हाम्रो मनोविज्ञान (Psychology) को गहिरो परिवर्तन गरेर सम्भव हुन्छ।
२६. दुःख अन्त्य गर्ने प्रयासमा धेरै पटक 'म' को रक्षा गर्ने प्रवृत्ति (Defense Mechanism) सक्रिय हुन्छ, जसलाई जागरूकता (Awareness) बाट हटाउनुपर्छ।
२७. दुःखको अन्त्य केवल एक घटना होइन, निरन्तर अवलोकन (Continuous Observation) र साक्षीभाव (Witnessing) को प्रक्रिया हो।
२८. जब दुःख अन्त हुन्छ, तब जीवनमा एक अनौठो शान्ति (Peace) र प्रकाश (Light) प्रकट हुन्छ, जुन कुनै पनि विचार (Thought) भन्दा माथि हुन्छ।

ॐ

## अध्याय ९: इच्छा, सुख, र आनन्द

(Desire, Pleasure, and Joy)

— ॐ —

इच्छा (Desire) मानव मनको सबैभन्दा जटिल र गहिरो प्रवृत्ति हो। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) भन्छन्, "इच्छा नै दुःखको मूल हो," तर उनी यसलाई केवल नकारात्मक तत्वका रूपमा हेर्दैनथे। उनले इच्छाको प्रकृतिलाई बुझ्न र त्यसमा गहिरो अवलोकन (Observation) गर्न आग्रह गर्थे।

हामी सबैले अनुभव गरेका छौं कि इच्छा पूरा हुँदा केही समयको लागि सुख (Pleasure) प्राप्त हुन्छ, तर त्यो सुख लामो समय टिक्दैन। यहाँ आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले हामीलाई अझ स्पष्टता दिन्छ।

विज्ञानको डोपामिन दृष्टि: 'चाहनु' र 'मन पराउनु' बीचको भिन्नता

हाम्रो मस्तिष्कको डोपामिन (Dopamine) प्रणाली, विशेषगरी न्युक्लियस एकुम्बेन्स (Nucleus Accumbens) र भेन्ट्रल टेग्मेन्टल एरिया (Ventral Tegmental Area - VTA) भन्ने भागहरूले हाम्रो इच्छा र सुखको अनुभवलाई नियन्त्रित गर्छन्।

न्यूरोसाइन्सले 'Wanting' (चाहनु) र 'Liking' (मन पराउनु) बीचको महत्वपूर्ण भिन्नता देखाएको छ:

**Wanting (चाहनु):** जब हामी कुनै वस्तु, अनुभव वा सफलताका लागि तिर्खित (Thirst) हुन्छौं, तब डोपामिनको उत्सर्जन बढ्छ। यसले हामीलाई तीव्र चाहना महसुस गराउँछ। यो हामीलाई कार्य गर्न प्रेरित गर्ने इन्धन हो।

Liking (मन पराउनु): जब त्यो चाहना पूरा हुन्छ, हामीले अनुभव गर्ने क्षणिक सन्तुष्टि वा सुख हो।

समस्या के छ भने, डोपामिनले मुख्यतया 'चाहनु' लाई बढावा दिन्छ, 'मन पराउनु' लाई होइन। इच्छा पूरा भएपछि आउने सुख निरन्तर रहँदैन।

## हेडोनिक ट्रेडमिल: अनवरत दौड

कृष्णमूर्ति भन्छन्, "इच्छा यदि पूर्ण हुन्छ भने त्यसले सुख ल्याउँछ, तर त्यो सुख स्थायी हुँदैन किनभने इच्छा फेरि अर्को रूप लिएर फर्किन्छ।"

यो नै विज्ञानमा हेडोनिक ट्रेडमिल (Hedonic Treadmill) को अवधारणा हो:

हामीले प्राप्त गर्ने सुखले मस्तिष्कलाई थोरै समयको लागि मात्र खुशी बनाउँछ।

त्यसपछि हाम्रो मन फेरि नयाँ इच्छातर्फ दौडिन्छ।

यसरी हामी अनवरत सुखको खोजीमा हुन्छौं, तर कहिल्यै पूर्णता प्राप्त गर्न सक्दैनौं।

यो अनवरत दौडले हाम्रो चेतनालाई थकित बनाउँछ र हामीलाई मानसिक दासत्व (Psychological Bondage) को जालोमा फसाउँछ।

## सुख (Pleasure) र आनन्द (Joy) बीचको भिन्नता

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले यो कुरा अझ स्पष्ट बनाउँछ:

सुख (Pleasure): यो क्षणिक हुन्छ र बाह्य वस्तु वा अनुभवको पूर्तिमा निर्भर गर्छ। यो मस्तिष्कको Reward System को हिस्सा हो, जसले हामीलाई जीवित रहन र प्रजनन गर्न प्रेरित गर्छ। तर जब यो प्रणाली हाइज्याक (Hijacked) हुन्छ (जस्तै: नशा, जुवा, सोसल मिडिया लत), तब हाम्रो reward सर्किट अस्वस्थ तरिकाले काम गर्न थाल्छ। यसले अझ बढी चाहना उत्पन्न गर्छ, जसले अन्ततः मानसिक पीडा जन्माउँछ।

आनन्द (Joy): यो स्थायी र स्वतन्त्र हुन्छ। आनन्द त्यो अवस्था हो जहाँ मन पूर्ण रूपमा शान्त छ, कुनै चाहना वा त्यसको पूर्ति पछि आउने अस्थायी सुखमा निर्भर छैन। यो हाम्रो भित्री चेतना र शान्तिको परिणाम हो।

## मुक्तिको बाटो: अवलोकन र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स

कृष्णमूर्ति र न्यूरोसाइन्स मिलेर एउटा स्पष्ट बाटो देखाउँछन्: इच्छाको जालबाट मुक्त हुनको लागि चाहनाको प्रकृतिलाई साक्षात्कार गर्नुपर्छ।

जब हामी इच्छा र त्यसबाट आउने सुखलाई केवल एउटा घटना (Phenomenon) को रूपमा महसुस गर्छौं "न त त्यसलाई स्वीकारौं, न अस्वीकार" तब हामी त्यो घटना माथि नियन्त्रण राख्न थाल्छौं।

यस्तो अवलोकन ले हाम्रो प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय पार्छ।

यो भागले Impulse Control (आवेग नियन्त्रण) र Executive Function (कार्यकारी कार्य) गर्छ।

यसले हामीलाई डोपामिनको अन्धो दौडबाट रोकेर मनको स्थिरता र स्वतन्त्रता दिन्छ।

## निष्कर्ष: आनन्दको खोजी

यसरी, इच्छाको नियन्त्रण र त्यसप्रतिको जागरुकता मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक मुक्तिको आधार हो।

जब हामी आफूलाई चाहना र सुखको गुलाम मान्नु बन्द गर्छौं, तब मात्र हामी सच्चा आनन्द मा प्रवेश गर्छौं।

कृष्णमूर्ति सिकाउँछन् कि आनन्द प्राप्तिको लागि कुनै विशेष प्रयास आवश्यक छैन; केवल गहिरो अवलोकन र सम्पूर्ण ध्यान (Attention) ले हामीलाई त्यस दिशामा लैजान्छ।

हामीले बुझ्नुपर्छ कि जीवनको सच्चा उद्देश्य सुखको खोजी होइन, तर आनन्दको अनुभूति हो।

सुख: मस्तिष्कको रासायनिक प्रतिक्रियाको परिणाम।

आनन्दः मानसिक स्थिरता र आत्मसाक्षात्कारको फल।

जब इच्छा बिना पनि मन शान्त हुन्छ, त्यही वास्तविक आनन्द हो। यो अवस्था हासिल गर्न हामीले निरन्तर अभ्यास गर्नुपर्छ। मनलाई विचलित पार्ने इच्छा र तिरस्कार नदेखाई केवल अवलोकन गर्ने अभ्यास। यसले हाम्रो मस्तिष्कमा नयाँ न्यूरल पाथवे (Neural Pathways) बनाउँछ, जुन स्थायी मानसिक स्वतन्त्रता र आनन्दको आधार तयार गर्छ।

अन्ततः, कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई सिकाउँछ कि इच्छालाई दबाउन होइन, त्यसलाई बुझ्नुपर्छ। इच्छा र सुखलाई पूर्ण रूपमा बुझेर मात्र हामी हाम्रो मनलाई दासत्वबाट मुक्त गर्न सक्छौं। र सच्चा आनन्दको अनुभूति गर्न सक्छौं। यो प्रक्रिया केवल आध्यात्मिक अभ्यास मात्र नभई आधुनिक विज्ञानले पुष्टि गरेको मार्ग पनि हो। जब मन शुद्ध अवलोकनको माध्यमबाट इच्छाको माया र मोहबाट माथि उठ्छ, त्यतिबेला जीवनमा वास्तविक स्वतन्त्रता र गहिरो आनन्द प्राप्त हुन्छ।



## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी : इच्छा, सुख, र आनन्द

(Desire, Pleasure, and Joy)

— ॐ —

१. इच्छा (Desire) एउटा मनोवैज्ञानिक (psychological) ऊर्जा हो, जसले हामीलाई केही प्राप्त गर्न तिर्खित बनाउँछ। तर जब इच्छा निरन्तर हुन्छ, तब त्यो हाम्रो चेतना (Consciousness) लाई बन्धनमा राख्छ र मुक्तिको बाटो बन्द हुन्छ।
२. सुख (Pleasure) एउटा क्षणिक अनुभूति हो, जुन बाह्य वस्तु वा अवस्थाबाट उत्पन्न हुन्छ। यसले हाम्रो मनलाई छिटो तुष्ट पार्छ, तर दीर्घकालीन शान्ति वा आनन्द (Joy) दिन सक्दैन।
३. आनन्द (Joy) स्थायी छ र त्यो मनको गहिराइबाट उत्पन्न हुन्छ, जुन कुनै बाह्य कारण बिना पनि अनुभव गर्न सकिन्छ। यसले चेतना (Consciousness) लाई स्वतन्त्र र खुल्ला बनाउँछ।
४. इच्छा र सुखको खोजीले मनलाई लगातार बेचैन (restless) बनाउँछ, किनभने ती सधैं अपर्याप्त (insufficient) हुन्छन्। यसले हाम्रो चेतनालाई (Consciousness) द्वन्द्वमा राख्छ।
५. जब हामी इच्छा (Desire) लाई बुझ्न थाल्छौं, तब हामी पत्ता लगाउँछौं कि त्यो सधैं कुनै अभाव (lack) बाट जन्मिन्छ। अभावलाई हटाइदिनु भनेको इच्छा स्वतः समाप्त हुनु हो।
६. सुख (Pleasure) लाई आनन्द (Joy) सँग भ्रमित गर्नु ठूलो त्रुटि हो। सुख बाह्य र अस्थायी हुन्छ, जबकि आनन्द आन्तरिक र स्थायी।
७. इच्छा (Desire) को गहिरो अवलोकन (Observation) गर्दा हामी पत्ता लगाउँछौं कि त्यो विचार (Thought) र भावना (Emotion) को उत्पत्ति हो, जुन मनको चलायमान प्रवृत्तिहरूमा आधारित हुन्छ।
८. आनन्द (Joy) कुनै वस्तु वा परिस्थिति संग जोडिएको हुँदैन, त्यसैले त्यो स्वतन्त्र (Freedom) हुन्छ। इच्छा र सुखले हामीलाई बन्धनमा राख्छ, तर आनन्दले मुक्त गर्छ।
९. मनको सतत खोजीले इच्छा (Desire) लाई बल पुऱ्याउँछ र हामी फेरि फेरि सुख (Pleasure) को पछि दौडिन्छौं। यसबाट मुक्ति केवल अवलोकन (Observation) र बुझाइ (Understanding) बाट सम्भव छ।

१०. मनको विचार (Thought) र भावना (Emotion) को चक्रलाई तोड्न सक्ने एक मात्र उपाय हो गहिरो ध्यान (Meditation) र अवलोकन (Observation)।

११. इच्छा (Desire) लाई दबाउन खोज्नु होइन, तर त्यसलाई पुरै बुझ्न आवश्यक छ। बुझाइ (Understanding) ले मात्रै त्यसलाई समाप्त गर्न सक्छ।

१२. सुख (Pleasure) को खोजीले हामीलाई बाह्य वस्तुहरूमा बाँध्छ, जसले अन्ततः पिडा (Pain) र असन्तोष (Dissatisfaction) लाई जन्माउँछ।

१३. जब मन पूर्ण रूपमा वर्तमान क्षण (Present moment) मा हुन्छ, त्यहाँ आनन्द (Joy) स्वतः उत्पन्न हुन्छ, जसलाई कुनै इच्छा (Desire) वा वस्तु आवश्यक पर्दैन।

१४. इच्छा (Desire) लाई स्वीकार्नु तर त्यसमा फस्नु हुँदैन। त्यसलाई एक निरीक्षक (Observer) को दृष्टिले हेर्नु आवश्यक छ।

१५. सुख (Pleasure) र दुःख (Pain) दुई विपरीत भावनाहरू हुन्, तर त्यो द्वैत (Duality) मनको भ्रम हो। आनन्द (Joy) त्यो द्वैत भन्दा परको स्थिति हो।

१६. इच्छा (Desire) मनको एक प्रतिक्रिया हो, जुन हाम्रो भूतकाल (Past) को अनुभवबाट उत्पन्न हुन्छ। त्यसलाई वर्तमानसँग जोड्नु गलत हो।

१७. आनन्द (Joy) अन्तर्निहित (Intrinsic) हुन्छ, त्यो कुनै बाह्य परिस्थिति वा उपलब्धिमा निर्भर गर्दैन। यसले चेतनाको एक नयाँ आयाम खोल्छ।

१८. मनको सतत "मलाई यो चाहिन्छ" भन्ने सोच (Thought) ले हामीलाई सृष्टिको वास्तविकता (Reality) बाट टाढा लग्छ। यसले द्विविधा (Conflict) र दुःख जन्माउँछ।

१९. इच्छा (Desire) लाई बुझ्नु भनेको मनको स्वच्छ अवलोकन (Clear Observation) हो, जसले स्वतः क्रोध (Anger), लालसा (Greed) र डर (Fear) लाई हटाउँछ।

२०. सुख (Pleasure) लाई त्याग्नु होइन, तर त्यसमा फस्ने बानी (Habit) लाई भत्काउनु आवश्यक छ। यसले मनलाई स्वतन्त्रता (Freedom) दिन्छ।

२१. आनन्द (Joy) को अनुभूति त्यतिबेला हुन्छ जब मन पूर्ण रूपमा एकाग्र (Focused) हुन्छ र कुनै द्वन्द्व (Conflict) हुँदैन।

२२. इच्छा (Desire) को अन्त्य भनेको जीवनको सत्य (Truth) को अनुभूति हो, जसले मनलाई शून्यता (Emptiness) र शान्तिमा पुऱ्याउँछ।

२३. मनलाई इच्छाबाट मुक्त गराउन सक्ने एउटा मात्र उपाय छ — निरन्तर जागरूकता (Awareness) र अवलोकन (Observation)।

२४. सुख (Pleasure) र आनन्द (Joy) बीचको भेद बुझनाले हामीलाई जीवनमा गहिरो शान्ति (Peace) र सन्तुष्टि (Contentment) ल्याउँछ।

२५. इच्छाले जब हामीलाई नियन्त्रण गर्छ, तब हामी स्वतन्त्र हुँदैनौं। स्वतन्त्रता पाउनको लागि इच्छा र त्यसको परिणामलाई देख्नुपर्छ।

२६. आनन्द (Joy) मनको स्वाभाविक अवस्था हो, जुन हाम्रो असली स्वभाव (True nature) हो। त्यसलाई पत्ता लगाउन हामीले मनको भ्रम हटाउनुपर्छ।

२७. मनमा आएको प्रत्येक इच्छा (Desire) लाई विना निर्णय (Non-judgmentally) अवलोकन (Observation) गर्दा त्यसको शक्ति कम हुन्छ र अन्ततः समाप्त हुन्छ।

२८. जीवनलाई आनन्द (Joy) को रूपमा अनुभव गर्न सकिनु भनेको इच्छा र सुखको चक्रबाट स्वतन्त्र हुनु हो, जुन केवल गहिरो चेतना (Deep Consciousness) बाट सम्भव छ।

ॐ

## अध्याय १०: सम्बन्ध र प्रेम

(Relationship and Love)

— ॐ —

जीवनको सबैभन्दा गहिरो अनुभूति प्रेम (Love) हो। तर आज हामीले बुझ्नुपर्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने, प्रेम र आसक्ति (Attachment) बीचको फरक स्पष्ट हुनुपर्छ। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले सिकाउनुभएको छ कि वास्तविक प्रेममा कुनै प्रकारको निर्भरता (Dependency) हुँदैन। किनभने निर्भरता भनेको स्व-शक्ति (Self-power) को अभाव हो, जुन मनको असुरक्षा (Insecurity) ले जन्माएको भावना हो।

हामी प्रायः प्रेमलाई आसक्तिको रूपमा बुझ्छौं, जहाँ अर्को व्यक्तिमा हाम्रो खुशी, सुरक्षा र अस्तित्व निर्भर हुन्छ। तर यो प्रेम होइन; यो केवल एक मानसिक र भावनात्मक बन्धन हो जसले हामीलाई स्वतन्त्रता (Freedom) बाट टाढा लैजान्छ।

विज्ञानको दृष्टि: अक्सिटोसिन र बन्डिङ

न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले यो कुरा पुष्टि गर्दछ कि जब हामी कसैसँग गहिरो सम्बन्धमा हुन्छौं, हाम्रो मस्तिष्कमा अक्सिटोसिन (Oxytocin) नामक हर्मोन बढ्छ, जसलाई 'बन्डिङ हर्मोन' (Bonding Hormone) भनिन्छ।

यो हर्मोनले हामीलाई नजिक बनाउँछ, विश्वास (Trust) र सुरक्षा महसुस गराउँछ।

तर ध्यान दिनुपर्छ: अक्सिटोसिनले सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ, तर त्यो आफैंमा प्रेम होइन।

प्रेम भनेको त्यो भाव हो जसमा हामीले अरूलाई पूर्ण स्वतन्त्रता दिन सक्छौं। बिना कुनै स्वार्थ, बिना कुनै अपेक्षा। आसक्ति भनेको "तिमी मेरो हुनुपर्छ" भन्ने भन्ने चाहत र गुम्ने डर हो, जबकि प्रेम भनेको "तिमी स्वतन्त्र रहौ" भन्ने स्वीकारोक्ति हो।

## आसक्ति सिद्धान्त (Attachment Theory)

आधुनिक मनोविज्ञान (Psychology) मा 'अट्याचमेन्ट थ्योरी' (Attachment Theory) ले सम्बन्धको प्रकृति बुझ्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले सिकाउँछ कि हामी कसरी आफ्नो बाल्यकालमा प्राप्त गरेका सुरक्षित (Secure) वा असुरक्षित (Insecure) सम्बन्धहरूको आधारमा वयस्क जीवनमा सम्बन्ध बनाउँछौं।

सुरक्षित सम्बन्ध: यस्ता व्यक्तिहरूले प्रेमलाई स्वतन्त्रता र विश्वासको रूपमा अनुभव गर्छन्।

असुरक्षित सम्बन्ध: यस्ता व्यक्तिहरू प्रायः निर्भरता, नियन्त्रण र डरमा फसेका हुन्छन्।

त्यसैले, असली प्रेम त्यही हो जुन भय, लालसा र स्वार्थबाट मुक्त हुन्छ। कृष्णमूर्ति भन्छन्, "यदि तिमी प्रेमलाई आसक्ति मान्छौ भने त्यो प्रेम होइन, त्यो केवल तिमीलाई बाँध्ने एउटा सञ्जाल हो।" प्रेमले बाँध्दैन, प्रेमले मुक्त गर्छ।

## सहानुभूति र मिरर न्युरोनहरू

न्युरोसाइन्सले यो पनि देखाएको छ कि हाम्रो मस्तिष्कमा मिरर न्युरोन (Mirror Neurons) नामक एक विशेष प्रणाली हुन्छ, जसले हामीलाई अरूको भावना बुझ्न र अनुभव गर्न मद्दत गर्छ।

मिरर न्युरोनले हामीलाई सहानुभूति (Empathy) गर्न सक्षम बनाउँछ, जुन प्रेमको अर्को पाटो हो।

प्रेम केवल भावनात्मक लगाव वा कामुकता (Romantic Love) मात्र होइन; त्यो सहानुभूति र करुणा (Compassionate Love) मा आधारित हुन्छ।

विज्ञानले दुई प्रकारको प्रेमलाई छुट्याउँछ:

कामुक प्रेम (Romantic Love): यो मस्तिष्कमा डोपामाइन (Dopamine) ले प्रेरित गर्छ, जुन तात्कालिक आनन्द र आकर्षणको कारण हुन्छ। यो अस्थायी हुन्छ र समयसँगै घट्छ वा परिवर्तन हुन्छ।

करुणामय प्रेम (Compassionate Love): यो अक्सिटोसिन को प्रभावमा विकसित हुन्छ, जुन स्थायी, गहिरो र आत्मीय सम्बन्धको आधार हो।

कृष्णमूर्ति बताउँछन् कि प्रेम त्यो शक्ति हो जसले हामीलाई स्वार्थबाट मुक्त पार्छ र हामीलाई सम्पूर्णता (Wholeness) तर्फ लैजान्छ।

मुक्तिको बाटो: अवलोकन र आत्म-प्रेम

त्यसैले, सम्बन्धमा हामीलाई चाहिने कुरा स्वच्छ अवलोकन र जागरूकता (Awareness) हो।

जब हामी सम्बन्धलाई स्वाभाविक रूपमा बुझ्छौं, तब हामी थाहा पाउँछौं कि प्रेम कुनै वस्तु होइन जुन हामीले पाउनै पर्छ, न त त्यो कुनै भावना हो जुन हामीले नियन्त्रण गर्न सक्छौं।

प्रेम त्यो अवस्था हो जहाँ हामी पूर्ण रूपमा वर्तमानमा (Present) हुन्छौं, जहाँ मनको द्वन्द्व (Conflict) समाप्त हुन्छ र हामी अरूलाई सम्पूर्ण रूपले स्वीकार्छौं।

जब हामी प्रेममा निर्भरता हटाउँछौं, तब हामी आफैंमा प्रेमको स्रोत पाउँछौं। आत्म-प्रेम (Self-love) त्यो आधार हो जसले हामीलाई अरूलाई साँचो प्रेम गर्न सक्षम बनाउँछ। कृष्णमूर्ति भन्छन्, "आफ्नो मनलाई बुझ्नुभन्दा ठूलो प्रेम छैन।" जब मन स्वतन्त्र हुन्छ, तब सम्बन्ध स्वतन्त्र हुन्छ, र प्रेम स्वतन्त्र हुन्छ। यस अवस्थामा, हामी अरूलाई आफ्नो प्रतिबिम्ब (Reflection) नबनाई, उनीहरूको स्वतन्त्रता र अस्तित्वलाई सम्मान गर्न सक्छौं।

## निष्कर्ष: प्रेम चेतनाको अवस्था हो

यो प्रक्रिया सजिलो छैन, किनभने हाम्रो मस्तिष्क र मनमा धेरै पुराना प्रवृत्ति (Patterns) र विश्वासहरू छन्, जसले हामीलाई आसक्ति र निर्भरतातर्फ झुकाउँछन्। तर विज्ञान र आध्यात्म दुवैले देखाएका छन् कि सजगता (Mindfulness), अवलोकन (Observation), र आत्म-ज्ञान (Self-knowledge) बाट हामी यी बन्धनहरू तोड्न सक्छौं।

सम्बन्धहरूमा हामीले बुझ्नुपर्छ कि:

प्रेम कुनै वस्तु होइन जुन मापन गर्न सकिन्छ वा स्वामित्व गर्न सकिन्छ।

प्रेम त्यो ऊर्जा हो जसले हामीलाई एक-अर्कासँग गहिरो रूपमा जोड्छ, तर त्यो जोड आत्मिक स्वतन्त्रता र सम्मान मा आधारित हुन्छ।

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई मार्ग देखाउँछ: प्रेममा बाँधिनु होइन, प्रेमले बाँधिनु हो। जब हामी यस गहिरो सत्यलाई आत्मसात गर्छौं, तब हाम्रा सम्बन्धहरू मात्र होइन, हाम्रो सम्पूर्ण जीवन नै मुक्त र प्रेममय हुन्छ।

यसैले, सम्बन्ध र प्रेमको साँचो प्रकृति बुझ्न हामीले आफ्नो मन र चेतनालाई निरन्तर अवलोकन गर्नुपर्छ। आसक्ति र निर्भरता पछि छोड्नुहोस्, र प्रेमलाई स्वतन्त्रता, सहानुभूति, र करुणा मा आधारित अनुभूति बनाउनुहोस्। यही मार्गले हामीलाई वास्तविक मानसिक स्वतन्त्रता (Psychological Liberation) र आध्यात्मिक उन्नति (Spiritual Evolution) तर्फ लैजान्छ। प्रेम केवल अनुभूति होइन; त्यो चेतनाको अवस्था हो, जसले हामीलाई सम्पूर्ण बनाउँछ।



## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: सम्बन्ध र प्रेम

### (Relationship and Love)

— ॐ —

१. सम्बन्धमा बाँधिनु भनेको प्रेम होइन, त्यो केवल आसक्ति (Attachment) हो। जब हामी कसैलाई आफ्नो स्वार्थ र आवश्यकताका लागि बाँध्छौं, तब त्यो सम्बन्ध स्वतन्त्रता (Freedom) को अभाव हुन्छ। प्रेम भनेको स्वतन्त्रता र पूर्ण अवलोकन (Observation) हो।
२. प्रेममा कुनै स्वार्थ छैन, केवल गहिरो समझदारी (Understanding) र स्वीकार्यता (Acceptance) हुन्छ। जब हामी आफैँलाई र अरूलाई पूर्ण रूपमा बुझ्छौं, तब मात्र साँचो सम्बन्ध जन्मिन्छ।
३. ईर्ष्या (Jealousy) सम्बन्धको विषाक्त पदार्थ हो। यो मनको असुरक्षा (Insecurity) र भय (Fear) को फल हो, जसले प्रेमलाई नष्ट गरिदिन्छ। जो प्रेममा पूर्ण विश्वास (Trust) राख्छ, उसलाई ईर्ष्या कहिल्यै छोँदैन।
४. सम्बन्धहरूमा निर्भरता (Dependency) प्रेम होइन, कमजोरी हो। जब हामी आफ्नो खुशी अरूमा निर्भर बनाउँछौं, तब हामी आफैँलाई र अरूलाई दुःखी बनाउँछौं। प्रेम भनेको आत्मनिर्भरता (Self-reliance) र सहयोग हो।
५. प्रेमको वास्तविकता चेतनामा (Consciousness) हुन्छ, जहाँ विचार (Thought) र भावना (Emotion) को द्वन्द्व छैन। त्यहाँ केवल एक शान्ति (Peace) र स्पष्टता (Clarity) हुन्छ, जसले सम्बन्धलाई उज्यालो बनाउँछ।
६. सम्बन्धमा आफूलाई हराउनु होइन, तर आफूलाई भेट्नु (Self-discovery) हो। जब सम्बन्ध आत्म-ज्ञान (Self-knowledge) को माध्यम हुन्छ, तब त्यो प्रेमले जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउँछ।
७. प्रेम र आसक्ति बीचको भेद बुझ्न आवश्यक छ। आसक्ति मनको क्रोध (Anger), भय र लालसा (Desire) बाट जन्मन्छ, जब कि प्रेम शान्त मन र खुला हृदय (Open heart) बाट।
८. सम्बन्धमा 'म' र 'तिमी' को भेदले द्वन्द्व (Conflict) जन्माउँछ। प्रेममा यो भेद हराउँछ र दुई आत्माहरू एकाकार (Union) हुन्छन्, जहाँ द्वैत (Duality) समाप्त हुन्छ।

१. सम्बन्धमा भएको द्वन्द्वले हामीलाई आफूभित्रको असत्यता (Untruth) देखाउँछ। त्यसलाई स्वीकार गरेर मात्र हामी आत्म-शुद्धि (Self-purification) तर्फ अगाडि बढ्न सक्छौं।
१०. प्रेमलाई नियन्त्रण (Control) गर्न खोज्नु, त्यसको विनाश हो। प्रेम स्वतन्त्र हुन्छ, जबसम्म त्यो मनको नियन्त्रणमा पर्दैन।
११. सम्बन्धमा भएको निर्भरता हृदयलाई बन्धन (Bondage) बनाउँछ। प्रेम मुक्त हृदयबाट मात्र फुल्छ जसले आफैँलाई र अरूलाई स्वतन्त्रता दिन्छ।
१२. सम्बन्धमा झूठो अपेक्षा (Unrealistic expectation) ले दुःख दिन्छ। प्रेम भनेको स्वीकार्नु हो, न कि बदल्न खोज्नु।
१३. प्रेममा शर्त (Condition) हुँदैन। शर्तहरू मनका बन्दी (Prisoner) हुन्, जसले प्रेमलाई बन्धनमा झुकेको बनाउँछन्।
१४. प्रेममा 'पाउनु' भन्दा 'दिनु' महत्वपूर्ण छ। जब हामी दिन्छौं, तब हामी प्रेमको साँचो स्वरूपलाई अनुभूत गर्छौं।
१५. सम्बन्धमा भयको अन्त्य नै प्रेमको आरम्भ हो। भय जहाँ छ, त्यहाँ प्रेम सम्भव छैन।
१६. प्रेम स्वाभाविक रूपमा उदाउँछ जब मन पूर्ण रूपमा शान्त र सजग (Awake) हुन्छ। सजगता नै प्रेमको मूल आधार हो।
१७. सम्बन्धमा भएको ईर्ष्या र द्वेष (Hatred) मनको भ्रम (Illusion) हुन्। ती बुझेर मात्र हामी प्रेमको प्रकाशमा पुग्न सक्छौं।
१८. प्रेममा कुनै 'मालिकाना' (Possession) हुँदैन। जब हामी कसैलाई आफ्नो बनाउन खोज्छौं, तब हामी प्रेमलाई आफैँले नष्ट गर्छौं।
१९. सम्बन्धमा खुलापन (Openness) नै प्रेमको आधार हो। खुला मन र हृदयले मात्र साँचो सम्बन्धलाई जन्म दिन सक्छ।
२०. प्रेम भनेको निश्चल (Immovable) रहेको चेतना हो, जसले सम्बन्धमा उतार-चढावलाई नछुन दिन्छ।

२१. प्रेमको अनुभूति मनका विचार र भावना भन्दा माथि हुन्छ। त्यो एक गहिरो ध्यान (Meditation) जस्तो अनुभव हो, जहाँ समय र ठाउँ हराउँछन्।
२२. सम्बन्धलाई जीवनको आवश्यक सहारा मान्नु प्रेम होइन, त्यो कमजोरी हो। साँचो प्रेमले हामीलाई आन्तरिक स्वतन्त्रता सिकाउँछ।
२३. प्रेममा द्वैत समाप्त हुन्छ र एकता (Oneness) को अनुभूति हुन्छ। यो एकता नै सबै सम्बन्धहरूको आधार हो।
२४. सम्बन्धमा स्वतन्त्रता र प्रेम एकसाथ हुनुपर्छ। स्वतन्त्रता बिना प्रेम अधूरो हुन्छ र प्रेम बिना स्वतन्त्रता शून्य।
२५. प्रेमले मनलाई नजिक ल्याउँछ तर मनको द्वन्द्वले त्यसलाई टाढा पार्छ। द्वन्द्वको अन्त्य प्रेमको आरम्भ हो।
२६. सम्बन्धमा भय र आसक्ति को अन्त्य गर्दा मात्र प्रेमको पूर्णता देखिन्छ। त्यही पूर्णता नै जीवनको साँचो सौन्दर्य हो।
२७. प्रेम एक चेतनाको अवस्था हो, जहाँ मन पूर्ण रूपमा जागरूक (Aware) हुन्छ र स्वतन्त्र रूपमा आफैँलाई व्यक्त गर्छ।
२८. अन्ततः, प्रेम भनेको कुनै वस्तु वा व्यक्तिमा बन्धन होइन, पूर्ण स्वतन्त्रता (Complete freedom) र गहिरो सह-अस्तित्व (Coexistence) हो, जुन मन र हृदयको साँचो जागरण (Awakening) हो।

ॐ

## अध्याय ११: द्वन्द्व र हिंसा

(Conflict and Violence)

— ॐ —

मानव मनको सबैभन्दा गहिरो र जटिल प्रश्न भनेको द्वन्द्व (Conflict) को उत्पत्ति र त्यसबाट जन्मने हिंसा (Violence) हो। जब हामी जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) का शिक्षाहरूमा गहिरो अवलोकन (Observation) गर्छौं, तब हामी पाउँछौं कि द्वन्द्व केवल बाह्य संसारमा मात्र नभई भित्री चेतना (Inner Consciousness) को पनि एउटा अवस्था हो। उनी भन्छन्, "द्वन्द्व विनाशकारी छ, र यसको अन्त्य केवल चेतनाको पूर्ण जागरूकताबाट मात्र सम्भव छ।" आजको आधुनिक विज्ञान र न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले यसलाई कसरी पुष्टि गर्छ भन्ने कुरा बुझ्नु अत्यन्त आवश्यक छ, जसले हामीलाई स्वतन्त्रता (Liberation) को मार्गमा स्पष्टता दिन्छ।

### एमिग्डाला हाइज्याक: प्रतिक्रिया कि चेतन प्रतिक्रिया

जब हाम्रो मनमा कुनै प्रकारको खतरा कि वा चुनौती आउँछ, हाम्रो मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) तुरुन्त सक्रिय हुन्छ। यो क्षेत्र हाम्रो भावनात्मक प्रतिक्रियाको केन्द्र हो, जसले डर, आक्रोश र तनावजस्ता भावनाहरूलाई उत्पन्न गर्छ।

एमिग्डालाको यो तत्काल प्रतिक्रियालाई 'एमिग्डाला हाइज्याक' (Amygdala Hijack) भनिन्छ। यस अवस्थामा:

यसले हाम्रो प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई अस्थायी रूपमा "ओभरराइड" गर्छ।

निर्णय गर्ने क्षमता, संयम (Impulse Control), र विवेक थामिन्छ।

परिणामस्वरूप, हामी सोच-विचार नगरी तुरुन्त प्रतिक्रिया दिन्छौं, जसले द्वन्द्व र हिंसालाई जन्म दिन्छ।

कृष्णमूर्तिले भनेझैं, जब हामी चेतनाको गहिराइमा नपुगेर यस्तो स्वचालित प्रतिक्रिया दिन्छौं, तब हाम्रो मन द्वन्द्वमै फस्छ।

ट्राइबल ब्रेन: 'हामी' कि 'तिमी'

द्वन्द्वको अर्को मुख्य कारण हो 'इन-ग्रुप/आउट-ग्रुप बायस' (In-group/Out-group Bias), अर्थात् हाम्रो दिमागको आदिम 'ट्राइबल ब्रेन' (Tribal Brain) को प्रवृत्ति।

मानिसहरू स्वाभाविक रूपमा आफ्नो समूह (जसलाई हामी राष्ट्रियता, जातीयता वा धर्म भन्छौं) लाई प्राथमिकता दिन्छन्।

अरूलाई स्वतः बाहिरको दुश्मन वा खतरा ठान्छन्।

यो प्रजातीय व्यवहार (Tribal Behavior) हाम्रो सामाजिक अस्तित्वको सुरक्षाका लागि विकास भएको थियो, तर आजको विश्वमा यसले विभाजन, द्वन्द्व र हिंसाको मुख्य जरा बनेको छ। कृष्णमूर्तिले यसलाई 'संस्कृतिले निर्मित सीमितता' भनिरहेका छन्, जहाँ मानिसले आफूलाई अरूभन्दा माथि राखेर तुलना (Comparison) गर्न थाल्छ। यसले आत्मा र मनलाई बन्दी बनाउँछ।

तुलना र जैविक कारकहरू

वास्तवमा, तुलना (Comparison) नै द्वन्द्वको मूल कारण हो। जब हामी आफूलाई अरूको सापेक्ष हेर्छौं, तब असंतुष्टि, ईर्ष्या र प्रतिस्पर्धा उत्पन्न हुन्छ, जुन मनमा द्वन्द्वको बीजारोपण हुन्छ। यसले हामीलाई हिंसात्मक विचार र व्यवहारतर्फ धकेल्छ।

विज्ञानले यसलाई हार्मोन र न्यूरोट्रान्समिटरहरूसँग पनि जोडेको छ:

टेस्टोस्टेरोन (Testosterone): उच्च स्तरले आक्रामकता (Aggression) बढाउन सक्छ।

सेरोटोनिन (Serotonin): कम स्तरले भावनात्मक अस्थिरता र आवेगशीलता ल्याउँछ।

यी दुवैले हाम्रो भावनात्मक नियन्त्रणलाई सिधा प्रभावित गर्छन्। यसरी, द्वन्द्व र हिंसाले केवल सामाजिक वा सांस्कृतिक मात्र नभई जैविक आधार पनि पाएको छ।

## भित्री शान्ति नै बाह्य शान्ति हो

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई यो बताउँछ कि द्वन्द्वको जरा केवल बाह्य होइन, हाम्रो भित्री संसारमै रहेको छ। "यदि तपाईं आफैंमा द्वन्द्व देख्नुहुन्न भने, संसारमा द्वन्द्व कहिल्यै हुनेछैन," उनी भन्छन्।

यसले हामीलाई आत्म-जागरूकता (Self-Awareness) र निरीक्षण (Observation) को महत्त्व सिकाउँछ:

हामीले हाम्रो मनका ती भागहरूलाई हेर्नुपर्छ जुन स्वभाविक रूपमा द्वन्द्व र हिंसामा फस्छन्।

ती नकारात्मक भावनाहरूलाई बुझ्नुपर्छ।

त्यसपछि प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स को सहयोग लिएर तिनीहरूलाई परिवर्तन गर्नुपर्छ।

प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स हाम्रो मस्तिष्कको त्यो भाग हो जुन विवेक, योजना र सामाजिक व्यवहारलाई नियन्त्रित गर्छ। यसलाई सक्रिय राख्न ध्यान (Meditation), मानसिक अभ्यास (Mental Training), र सचेत अनुभव (Mindful Experience) अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। जब हामी ध्यानमार्फत आफ्नो मनलाई स्थिर गर्छौं, तब हामी एमिग्डालाको आक्रामक प्रतिक्रियालाई शान्त पार्न सक्छौं र द्वन्द्वमुक्त निर्णय गर्न सक्छौं। कृष्णमूर्तिले पनि ध्यानलाई मात्र एउटा उपकरण नभई सम्पूर्ण चेतनाको अवस्था भनेका छन्, जहाँ द्वन्द्व स्वतः समाप्त हुन्छ।

## राष्ट्रियता र मानवता

राष्ट्रियता (Nationalism) को सन्दर्भमा पनि यो द्वन्द्वको समस्या देखिन्छ। जब हामीले आफ्नो देशलाई मात्र माथि राख्छौं र अरु देशहरूलाई तल बुझ्छौं, तब हामीले 'इन-ग्रुप' र 'आउट-ग्रुप' को

विभाजनलाई बलियो बनाउँछौं। यो विभाजनले द्वन्द्वलाई मात्र जन्मदैन, तर हिंसात्मक संघर्षहरूलाई पनि बढावा दिन्छ।

कृष्णमूर्तिको दृष्टिमा, हामीले सबै मानवता एकै परिवारको सदस्य भनेर हेर्नुपर्छ, जहाँ देश, जात, भाषा वा धर्मको सीमाना छैन। यो दृष्टिकोणले हाम्रो मस्तिष्कको आदिम प्रवृत्तिलाई चुनौती दिन्छ र नयाँ सामाजिक चेतना (Social Consciousness) को विकास गर्छ।

### निष्कर्ष: मनभित्रको युद्धको अन्त्य

द्वन्द्व र हिंसाबाट मुक्ति पाउनको लागि हामीले सबैभन्दा पहिले हाम्रो मनभित्रको द्वन्द्व लाई बुझ्नुपर्छ, त्यसको जरा पहिचान गर्नुपर्छ, र त्यसपछि सचेत रूपमा त्यसलाई परिवर्तन गर्नुपर्छ।

यो प्रक्रिया सजिलो छैन, तर अत्यावश्यक छ।

हाम्रो मस्तिष्कको जैविक संरचनाले हामीलाई द्वन्द्वमा फसाउन खोज्छ, तर हाम्रो चेतनाको जागरूकता ले त्यसलाई पार गर्न सक्छ।

यही जागरूकता हो जसले हामीलाई स्वतन्त्र बनाउँछ। कृष्णमूर्तिको शिक्षाले पनि यही सन्देश दिन्छ कि जब हामी मनको पूर्ण निरीक्षण गर्छौं र द्वन्द्वलाई त्यहाँबाट हटाउँछौं, तब मात्र हामी साँच्चैको शान्ति र प्रेम (Love) को अनुभूति गर्न सक्छौं।

यसरी, द्वन्द्व र हिंसाको अन्त्य केवल बाह्य युद्ध वा राजनीतिक परिवर्तनबाट सम्भव छैन। यो अन्त्य तब मात्र सम्भव छ जब हामी आफैँमा भय, ईर्ष्या, द्वेष र असन्तुष्टिका बीजारोपणलाई नष्ट गर्छौं। यही मानसिक सशक्तिकरण (Psychological Empowerment) र न्यूरोबायोलोजिकल नियन्त्रण ले हामीलाई द्वन्द्वमुक्त जीवनतर्फ लैजान्छ।

अन्ततः, हामी सबैको मन एउटा सुन्दर मण्डल हो जहाँ शान्ति र प्रेमले मात्र वास गर्छ—यदि हामी सचेत रूपमा त्यसलाई त्यस्तो बनाउने साहस गर्छौं भने।

## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी : द्वन्द्व र हिंसा

### (Conflict and Violence)

— ॐ —

१. द्वन्द्व (Conflict) हाम्रो मनको गहिराइमा उत्पन्न हुन्छ जहाँ द्वैत (Duality) र विभाजन (Division) हुन्छ; जब हामी आफैँभित्र पुरै एकरूपता (Unity) अनुभव गर्न सक्दैनौं, तब बाह्य संसारमा हिंसा (Violence) जन्मिन्छ।
२. हिंसा केवल शारीरिक मात्र होइन, मानसिक (Psychological) र भावनात्मक (Emotional) स्तरमा पनि हुन्छ, जुन द्वन्द्वको परिणाम हो। यसले हामीलाई देखाउँछ कि हिंसाको मूल कारण दिमागको भ्रम (Confusion) र अव्यवस्थित विचार (Disorganized Thought) हो।
३. राष्ट्रियता (Nationalism) र जातीयता (Ethnicity) जस्ता समुहवाद (Groupism) द्वन्द्वलाई उत्प्रेरित गर्ने शक्तिहरू हुन्, जसले मानिसहरूलाई एकआपसमा प्रतिस्पर्धा (Competition) र द्वेष (Hatred) मा बाध्य पार्छ।
४. जब हामी आफूलाई अरूसँग तुलना (Comparison) गर्न थाल्छौं, तब अहंकार (Ego) बलियो हुन्छ र मनमा द्वन्द्व उत्पन्न हुन्छ, जसले हिंसात्मक प्रवृत्तिलाई जन्म दिन्छ।
५. द्वन्द्वलाई बुझ्नको लागि हामीले पहिले आफ्नो मानसिक प्रक्रियालाई अवलोकन (Observation) गर्नुपर्छ, बिना कुनै पूर्वाग्रह (Prejudice) र निर्णय (Judgment) का।
६. मनले आफूलाई निरन्तर सशक्त बनाउन खोज्दा प्रतिस्पर्धा (Competition) जन्मिन्छ, तर त्यो प्रतिस्पर्धा अन्ततः द्वन्द्वको जरा हो।
७. हिंसा र द्वन्द्वको अन्त्य तब मात्र सम्भव हुन्छ जब हामी मनको गहिराइमा रहेको भय (Fear) र असुरक्षा (Insecurity) लाई सामना गर्छौं।
८. राष्ट्रियता र सांस्कृतिक भेदभावले मानिसमा एकता (Unity) को अनुभूति नष्ट गर्छ र द्वन्द्वलाई बढावा दिन्छ, जसले विश्वमा शान्ति (Peace) लाई रोक्छ।

१. तुलना गर्ने सोचले मनलाई सीमित (Limited) र भागवान्त (Fragmented) बनाउँछ, जसले भावनात्मक द्वन्द्वलाई उत्पन्न गराउँछ।
१०. द्वन्द्वको अन्त्यमा नै वास्तविक स्वतन्त्रता (Freedom) छ, जहाँ मन पूर्ण रूपमा शान्त (Silence) र स्पष्ट (Clarity) हुन्छ।
११. हिंसाको जरा हाम्रो भित्री असंतोष (Inner Dissatisfaction) र अपरिपक्वता (Immaturity) मा हुन्छ, जुन चेतना (Consciousness) को विकासले मात्र समाप्त गर्न सक्छ।
१२. द्वन्द्वलाई बुझ्न र अन्त्य गर्नको लागि मनलाई निरन्तर जागरुक (Awareness) राख्नु आवश्यक छ, जसले विचार (Thought) र भावनालाई नियन्त्रण गर्छ।
१३. राष्ट्रियता र जातीयता जस्ता सीमित सोचले मनलाई बन्दी बनाउँछ, यसैले मानव चेतनाको विस्तृत दायरा (Expansion) आवश्यक छ।
१४. प्रतिस्पर्धा (Competition) को माध्यमबाट प्राप्त सफलता अस्थायी हुन्छ, किनकि त्यो मनको द्वन्द्वमाथिको विजय होइन।
१५. मनले आफूलाई छुट्टाछुट्टै ठान्दा मात्र द्वन्द्व उत्पन्न हुन्छ, तर जब हामी सम्पूर्णता (Wholeness) अनुभव गर्छौं, द्वन्द्व स्वतः समाप्त हुन्छ।
१६. हिंसा बाहिर देखिने मात्र संकेत हो, यसको मूल कारण हाम्रो भित्री द्वन्द्व र असहमति (Conflict and Disagreement) हो।
१७. द्वन्द्वलाई बुझ्ने प्रक्रिया भनेको स्व-ज्ञान (Self-Knowledge) को यात्रा हो, जसले मनलाई स्वतन्त्र र शान्त बनाउँछ।
१८. राष्ट्रियता र समाजमा विद्यमान विभाजनले मानिसलाई एकअर्कासँग शत्रुता (Hostility) मा पुऱ्याउँछ, जुन मनको विकृति (Distortion) हो।
१९. तुलना र प्रतिस्पर्धाले मनमा असन्तुष्टि (Dissatisfaction) र ईर्ष्या (Jealousy) पैदा गर्छ, जसले द्वन्द्वलाई निरन्तरता दिन्छ।

२०. जब हामी मनको क्रियाकलापलाई सुक्ष्म रूपमा अवलोकन गर्छौं, त्यतिबेला द्वन्द्वको जरा पहिचान हुन्छ र त्यसलाई तोड्न सकिन्छ।
२१. हिंसा र द्वन्द्वको अन्त्यका लागि मनले पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र (Free) हुनु आवश्यक छ, जुन स्वतः चेतना (Awareness) बाट सम्भव हुन्छ।
२२. राष्ट्रियता भन्दा माथि उठेर, मानवता (Humanity) को भावना विकास गर्नुपर्छ, जसले द्वन्द्व र हिंसालाई समाप्त पार्दछ।
२३. प्रतिस्पर्धाको मनोविज्ञान (Psychology) ले हामीलाई अलगाव (Separation) र द्वन्द्वको गर्तमा धकेल्छ, त्यसैले सहकार्य (Cooperation) को भावना आवश्यक छ।
२४. हिंसाको अन्त्यका लागि मनको पूर्ण अवलोकन (Complete Observation) र स्पष्टता (Clarity) अपरिहार्य छन्।
२५. द्वन्द्व र हिंसाको मूल कारण हाम्रो सोचेको (Thought) संसारमा नै छ, त्यसैले विचारको प्रकृति बुझ्न आवश्यक छ।
२६. राष्ट्रियता र जातीयता आधारित द्वन्द्वले हाम्रो चेतनालाई सानो बनाउँछ, तर चेतनाको विस्तारले मात्र शान्ति सम्भव छ।
२७. तुलना र प्रतिस्पर्धाबाट मुक्त हुँदा मात्र मनमा शान्ति र प्रेम (Love) को उदय हुन्छ, जसले हिंसालाई विहीन बनाउँछ।
२८. द्वन्द्व र हिंसाको अन्त्य तब मात्र सम्भव हुन्छ जब हामी मनको गहिरो अवलोकन गरेर आफैँलाई पूर्ण रूपमा बुझौं र त्यसबाट स्वतन्त्र हुन्छौं।

ॐ

## अध्याय १२: ज्ञातबाट मुक्ति

(Freedom from the Known)

— ॐ —

हामीलाई थाहा छ, जीवनमा सबैभन्दा ठूलो बाधा हाम्रो मनले बनाएका पुराना ढाँचाहरू र अन्तर्निहित विश्वासहरू हुन्। ती विश्वासहरू, जुन हामीले बाल्यकालदेखि लिएर आजसम्म सँगालेका छौं, त्यही नै हाम्रो सोच्ने तरिका, व्यवहार र प्रतिक्रियाहरू निर्धारण गर्छन्। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले भनेझैं, यी पुराना चिन्तनका बन्धनहरूबाट मुक्त हुनुपर्छ, किनभने त्यही 'ज्ञात' (The Known) ले हामीलाई नयाँ र वास्तविक स्वतन्त्रता (Freedom) बाट टाढा राख्छ।

तर, यो मुक्ति कसरी सम्भव हुन्छ? आधुनिक विज्ञान र न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले यस प्रश्नको जवाफ दिन्छन्। हाम्रो मस्तिष्कमा रहेको न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को कग्निटिव फ्लेक्सिबिलिटी (Cognitive Flexibility) ले हामीलाई पुराना बानी र सोचाइहरूलाई परिवर्तन गर्ने शक्ति दिन्छ।

पुरानोको मृत्यु: मानसिक संरचनाको अन्त्य

कृष्णमूर्ति भन्छन्, "तिमीले आफ्नो पुराना विचारहरू, पुराना विश्वासहरू र पुराना अनुभवहरूलाई मर्न दिनुपर्छ; मृत्युलाई स्वीकार गर्नुपर्छ।"

यो 'मृत्यु' भन्नाले शारीरिक मृत्यु होइन, बरु हाम्रा पुराना मानसिक संरचनाहरूको अन्त्य हो। जब हामी पुरानो सोचाइलाई छोड्छौं, तब मात्र साँचो वर्तमान (Present) को अनुभव सम्भव हुन्छ। विज्ञानले पनि यही कुरा प्रमाणित गर्छ:

न्यूरोप्लास्टिसिटी: हाम्रो मस्तिष्क कहिल्यै स्थिर हुँदैन। यो निरन्तर नयाँ अनुभवहरूलाई ग्रहण गरी नयाँ न्यूरोनल कनेक्शनहरू (Neuronal Connections) बनाउँछ।

सिनाप्टिक प्रुनिङ (Synaptic Pruning): मस्तिष्कले प्रयोग नगरिएका पुराना कनेक्शनहरूलाई काटेर हटाउँछ र नयाँ तरिकाले सोच्न सक्षम बनाउँछ।

यस प्रक्रियाले हामीलाई पुरानो ज्ञानको भारबाट मुक्त गराएर नयाँ दृष्टिकोण अपनाउन मद्दत गर्दछ।

## 'शुरुवाती मन' (Beginner's Mind) र रचनात्मकता

जब हामी आफूलाई 'ज्ञात' बाट मुक्त गर्न खोज्छौं, तब हामीले 'बिग्रेको प्रोग्राम' जस्तो हाम्रो पुरानो विश्वास प्रणालीलाई चुनौती दिन्छौं। प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स को कग्निटिव फ्लेक्सिबिलिटी ले हाम्रो सोचाइलाई विभिन्न कोणबाट हेर्न सक्षम बनाउँछ। यसले हामीलाई नयाँ सम्भावनाहरूको खोजी गर्न प्रेरित गर्दछ, जसले हाम्रो चेतना (Consciousness) लाई विस्तार गर्छ।

जब हामी अतीतको अनुभव र सामाजिक सन्दर्भमा आधारित पुराना नियमहरूलाई छोड्छौं, तब हामी आफैँलाई नयाँ तरिकाले निर्माण गर्न सक्छौं। यो 'शुरुवाती मन' (Beginner's Mind) जस्तो हुन्छ:

यसले पुराना निश्चितताहरूलाई त्याग्छ।

नयाँ र अनपेक्षित अनुभवहरूलाई स्वागत गर्छ।

विज्ञानले देखाएको छ कि 'शुरुवाती मन' अवस्थामा मस्तिष्कका केही पुराना न्यूरोनल नेटवर्कहरू कम दक्ष हुन सक्छन्, तर यसले रचनात्मकता (Creativity) र नवीनता (Innovation) लाई नाटकीय रूपमा बढावा दिन्छ।

## प्राधिकरण र डरबाट मुक्ति

धेरै पटक हामीलाई लाग्छ कि हामीले अतीतबाट सिकेका कुरा नै सबैभन्दा ठूला सत्य हुन्, र त्यसलाई चुनौती दिनु खतरनाक हुन्छ। तर कृष्णमूर्तिले यो भयलाई तोड्छन् र भन्छन्, "अधिकारबाट स्वतन्त्र हुनुपर्छ।"

हामीले बाहिरी वा आन्तरिक कुनै पनि प्राधिकरण (Authority) लाई अन्धरूपमा स्वीकार्नु हुँदैन। यसको अर्थ हाम्रो मनमा रहेका भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू, जुन एमिग्डाला (Amygdala) द्वारा संचालित हुन्छन्, ती पुराना डर र संकुचनहरूबाट मुक्त हुनुपर्छ।

जब एमिग्डालाको सक्रियता कम हुन्छ, हाम्रो मन शान्त र स्पष्ट हुन्छ।

तब प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स बढी सक्रिय भएर तर्कसंगत सोच्ने र स्वतन्त्र निर्णय गर्ने काम गर्छ।

यसो गर्दा मात्र हामी साँचो स्वतन्त्रताको अनुभव गर्न सक्छौं।

## अवलोकन: मनको पुनःनिर्माण

'ज्ञानबाट मुक्ति' भनेको केवल बाहिरी नियम र परम्पराबाट मात्र होइन, हाम्रो आफ्नै मनको नियन्त्रणबाट पनि मुक्त हुनु हो। हामीले आफैँलाई ती सबै पूर्वधारणाहरू (Preconceptions) बाट अलग गर्नुपर्छ, जसले हाम्रो सोचाइलाई एकअर्कामा बाँधेर राख्छन्।

त्यसैले, अवलोकन (Observation) को अभ्यास अति आवश्यक हुन्छ। कृष्णमूर्ति निरन्तर अवलोकन गर्न आग्रह गर्छन्। बिना कुनै निर्णय र विचारका।

यस्तो अवलोकनले हामीलाई हाम्रो मनको डाटा कलेक्शन (Data Collection) मा स्वतन्त्र बनाउँछ।

यसले हामीलाई पुराना मानसिक संरचनाहरूको पुनःनिर्माण (Reconstruction) गर्न प्रेरित गर्छ।

मस्तिष्कमा हुने यी सबै प्रक्रियाहरूले हामीलाई नयाँ जीवनशैली अपनाउन सक्षम बनाउँछन्, जहाँ हामी अतीतको पिंजडाबाट मुक्त भएर पूर्ण वर्तमानमा बाँच्न सक्छौं। जब हामी नयाँ सोच र अनुभूति स्वीकार गर्छौं, तब हामीले पुराना तानाबानामा बाँधिएको मनलाई तोड्न सक्छौं। यो तोडफोड नै मुक्ति हो।

## निष्कर्ष: दिमागको रिवायरिङ (Brain Rewiring)

यो मुक्ति हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) र आत्मज्ञान (Self-realization) को लागि अत्यावश्यक छ। विज्ञान र अध्यात्मले मिलेर हामीलाई सिकाउँछन् कि मुक्ति केवल सोचको परिवर्तनबाट सम्भव हुन्छ, जसका लागि दिमागको पुनःनिर्माण (Brain Rewiring) आवश्यक छ।

अन्ततः, 'ज्ञातबाट मुक्ति' भनेको पुराना सीमितताहरू छोडेर स्वतन्त्रतातर्फको यात्रा हो।

यो यात्रा सहज छैन, किनभने हाम्रो मस्तिष्क र मनले पुराना संरचनाहरूलाई छोड्न डराउँछ।

तर न्यूरोप्लास्टिसिटी र कग्निटिव फ्लेक्सिबिलिटी ले हामीलाई निरन्तर परिवर्तनको सम्भावना दिन्छ।

हामीले आफ्नो मनलाई नयाँ तरिकाले प्रशिक्षित गर्नुपर्छ, नयाँ सोच र अनुभूतिलाई स्वागत गर्नुपर्छ, र पुराना सोचाइलाई 'मर्न' दिनुपर्छ। त्यसैमा साँचो स्वतन्त्रता छ, जसले हामीलाई नयाँ जीवनको साँचो अर्थ प्रदान गर्छ।



## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: ज्ञातबाट मुक्ति

### (Freedom from the Known)



१. मनले सङ्ग्रह गरेको अतीतको स्मृति (Memory) हाम्रो चेतना (Consciousness) लाई बन्धनमा पार्छ, त्यसलाई छोड्न सकिएन भने हामी सधैं पुरानो विचार (Thought) र अनुभवमा फसिन्छौं। मुक्ति तब मात्र सम्भव छ जब हामी अतीतलाई जिउँदो राख्ने झुटो विश्वासबाट मुक्त हुन्छौं।
२. मानसिक स्वतन्त्रता (Psychological Freedom) भनेको बाह्य प्राधिकरण (Authority) र भीडको दबावबाट होइन, आफ्नै अन्तर्दृष्टि (Insight) र जागरूकता (Awareness) बाट जन्मिन्छ। यसले हामीलाई नयाँ दृष्टिकोण (Perspective) अपनाउन सक्षम बनाउँछ।
३. वर्तमान क्षण (Present Moment) मा पूर्ण रूपले उपस्थित हुनु नै साँचो जीवित रहने तरिका हो। अतीत र भविष्यका विचारहरूले मनलाई बाँध्दा, हामी वास्तविकता (Reality) बाट टाढा हुन्छौं।
४. विचार (Thought) सधैं पुरानो अनुभवको पुनरावृत्ति हो, त्यसैले सोच्ने प्रक्रिया (Thinking Process) ले नयाँ सिर्जना गर्न सक्दैन। नयाँ चेतना जन्माउन पुराना विचारलाई मर्न दिन आवश्यक छ।
५. स्वतन्त्रता (Freedom) को पहिलो चरण आफ्नै मनका संरचनाहरू (Structures) लाई बुझ्नु हो। जब हामी आफ्नै मनको प्रणालीलाई अवलोकन (Observation) बिना निर्णय गरिरहेका हुन्छौं, तब हामी अनजाने बन्दी (Prisoner) हुन्छौं।
६. बाह्य प्राधिकरण (External Authority) लाई स्वीकार्नु भनेको आफ्नो सोचाई (Thinking) लाई त्याग गर्नु हो। साँचो शिक्षण भनेको आत्म-निर्भरता (Self-reliance) हो, जहाँ कुनै पनि बाह्य शक्ति हाम्रो चेतनालाई नियन्त्रण गर्न सक्दैन।
७. मनको बन्धन (Psychological Bondage) लाई तोड्नका लागि निरन्तर अवलोकन (Continuous Observation) आवश्यक छ, जसले हामीलाई स्वतः जिज्ञासु (Inquisitive) र सचेत (Alert) बनाउँछ।

८. आत्मा (Soul) ले कुनै पनि पुरानो ज्ञान (Known Knowledge) लाई थोपन सक्दैन; त्यो सधैं नविनता (Novelty) मा बाँच्न चाहन्छ। ज्ञातबाट मुक्ति नै आत्मिक विकासको आधार हो।

९. हामीले सिकेका नियमहरू (Rules) र परम्पराहरू (Traditions) हाम्रो मनलाई सिमित बनाउँछन्। यिनबाट मुक्त हुनु भनेको आफ्नो अन्तरमन (Inner Mind) मा नयाँ चेतना पैदा गर्नु हो।

१०. यदि हामीले अतीतका विचार र अनुभवलाई निरन्तर दोहोर्याइरहेका छौं भने, त्यो दोहोरिने प्रक्रियाले (Repetitive Process) मनलाई जकडेर राख्छ। यसलाई तोड्न नयाँ अवलोकन (New Observation) र जागरूकता चाहिन्छ।

११. आजको दिनलाई नयाँ रूपमा अनुभव गर्न हामीले पुरानो सोचाईलाई छोड्नु पर्छ। यो त्यस्तो मृत्यु (Death) हो जसले मनलाई पुनर्जन्म (Rebirth) दिन्छ।

१२. स्वतन्त्रता (Freedom) भनेको कुनै पनि बाह्य वा आन्तरिक दबाबबाट मुक्त हुनु हो। मनले स्वेच्छाले निर्णय लिन सक्नु, त्यो केवल ज्ञातबाट मुक्ति हुँदा सम्भव हुन्छ।

१३. मनले अतीतलाई लगातार पुनःनिर्माण (Reconstruction) गर्दा वर्तमानको वास्तविकता (Reality) हराउँछ। यसले हामीलाई भ्रम (Illusion) मा राख्छ, जुन अन्ततः दुःखको कारण हुन्छ।

१४. कुनै पनि सद्गुरु वा नेता (Leader) ले हामीलाई साँचो स्वतन्त्रता दिन सक्दैनन्, किनकि वास्तविक स्वतन्त्रता केवल हाम्रो आफ्नै चेतनाबाट (Consciousness) जन्मिन्छ।

१५. मनले आफैँलाई नियन्त्रण (Control) गर्न सक्नुपर्छ, बाह्य नियमहरू पालना गर्नु मात्र पर्याप्त छैन। यसका लागि गहिरो आत्म-अवलोकन (Self-Observation) अनिवार्य छ।

१६. हाम्रो चेतना (Consciousness) पुरानो ज्ञान र अनुभवले भरिएको छ, जसले नयाँ सोचलाई रोक्छ। ज्ञातबाट मुक्ति भनेको नयाँ सम्भावनाहरूलाई स्वीकार्नु हो।

१७. मनमा सिर्जना (Creation) तब मात्र सम्भव छ जब हामी पुराना ढाँचाहरू (Patterns) लाई भत्काएर नयाँ सोचको जन्म दिन्छौं।

१८. जीवनको प्रत्येक क्षण (Moment) नयाँ अवसर हो, तर हामीले त्यो अवसरलाई अतीतको छाया (Shadow) राखेर खेर फाल्छौं। यथार्थ स्वतन्त्रता वर्तमानमा नै हुन्छ।

१९. मनको बन्धन तोड्न सजिलो छैन, किनकि त्यो अचेतन (Unconscious) स्तरसम्म गहिरो गरी जरा गाडेको हुन्छ। निरन्तर सचेतना (Continuous Awareness) र दृढताले मात्र मुक्ति सम्भव छ।
२०. बाह्य प्राधिकरण (External Authority) लाई चुनौती दिनु भनेको आफ्नो अन्तरात्मा (Inner Self) लाई सुन्ने साहस गर्नु हो। यसले हामीलाई स्वतन्त्र विचार (Independent Thought) को बाटो देखाउँछ।
२१. मनले सधैं सरलता (Simplicity) लाई नकार्छ, किनभने जटिलता (Complexity) मा फस्दा त्यसले आफूलाई सुरक्षित महसुस गर्छ। ज्ञातबाट मुक्ति भनेको सरलताको खोजी हो।
२२. स्वतन्त्रता (Freedom) को अनुभव तब मात्र गहिरो हुन्छ जब हामीले आफूलाई सम्पूर्ण रूपमा स्वीकारौं र कुनै पनि प्रकारको भय (Fear) र द्वन्द्व (Conflict) बाट मुक्त हुन्छौं।
२३. मनको वास्तविक परिवर्तन (Transformation) तब मात्र सम्भव छ जब हामी पुराना विश्वास (Beliefs) र पूर्वाग्रह (Prejudice) लाई छोड्छौं। यसले नयाँ चेतनाको द्वार खोल्छ।
२४. अतीतको बोझ (Burden) लाई त्याग्नु भनेको मानसिक मृत्यु (Psychological Death) हो, जसले नयाँ जीवनलाई जन्म दिन्छ। यो मृत्यु बिना नयाँ जीवन सम्भव छैन।
२५. ज्ञातबाट मुक्ति भनेको कुनै पनि प्रणाली (System), मत (Doctrine), वा विचारधारा (Ideology) को बाहिरी स्वीकारोक्ति होइन, त्यो आन्तरिक बोध (Inner Realization) हो।
२६. मनले स्वतन्त्रता अनुभव गर्नका लागि कुनै पनि प्रकारको दबाब (Pressure) र अपेक्षा (Expectation) बाट स्वतन्त्र हुनुपर्छ। यसले हामीलाई पूर्ण मौलिकता (Originality) दिन्छ।
२७. वर्तमानमा पूर्ण उपस्थित रहँदा (Total Presence) मनले स्वतः अतीत र भविष्यको बन्धनलाई तोड्छ। यसले जीवनलाई नयाँ अर्थ दिन्छ।
२८. ज्ञातबाट मुक्त हुँदा मात्र हामी वास्तविक प्रेम (Love), करुणा (Compassion), र शान्ति (Peace) को अनुभूति गर्न सक्छौं, जुन कुनै पनि बाह्य स्रोतबाट प्राप्त हुँदैन।

## अध्याय १३: ध्यान र मौनता

(Meditation and Silence)

— ॐ —

ध्यान ध्यान (Meditation) भनेको केवल शान्त बस्नु मात्र होइन; यो मनको गहिराइमा जाने एउटा यात्रा हो, जहाँ हामीले आफ्नो चेतना (Consciousness) लाई खोल्ने अवसर पाउँछौं। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले भनेझैं, "ध्यान भनेको मनको पूर्ण मौनता हो," जहाँ कुनै द्वन्द्व, कुनै विचारको झमेला हुँदैन। त्यो अवस्था हो जहाँ मन शून्य हुन्छ र सबै भ्रम, तनाव र चिन्ताहरूबाट स्वतन्त्र हुन्छ। यस्तो ध्यानले हामीलाई आत्म-ज्ञान (Self-knowledge) को गहिराइमा पुऱ्याउँछ र जीवनलाई नयाँ दृष्टिकोणबाट हेर्न सक्षम बनाउँछ।

विज्ञानको पुष्टि: मस्तिष्कको रूपान्तरण

विज्ञानले आज ध्यानको महत्त्वलाई ठोस प्रमाणसहित पुष्टि गरेको छ। न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) मा भएका अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि नियमित ध्यानले मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को मोटोपन (Thickening) बढाउँछ।

यो क्षेत्र निर्णय गर्ने, समस्या समाधान गर्ने र ध्यान केन्द्रित गर्ने कार्यका लागि जिम्मेवार हुन्छ।

डोरोन लाजार (Doron Lazar) को सन् २००५ को प्रभावशाली अध्ययनले यसलाई वैज्ञानिक आधारमा प्रमाणित गरेको छ।

प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्सको विकासले हामीलाई मानसिक स्पष्टता (Mental Clarity) र भावनात्मक नियन्त्रण (Emotional Regulation) मा ठूलो सहायता पुऱ्याउँछ।

## डर र तनावको अन्त्य: एमिग्डाला र हिप्पोक्याम्पस

ध्यानले हाम्रो एमिग्डाला (Amygdala) को सक्रियता घटाउँछ, जुन मस्तिष्कमा डर र तनावसँग सम्बन्धित भाग हो।

जब हामी ध्यानमा डुब्छौं, एमिग्डाला कम प्रतिक्रिया जनाउँछ।

परिणामस्वरूप, हाम्रो मन शान्त हुन्छ, डर वा चिन्ता कम हुन्छ।

यसले ध्यानलाई केवल मानसिक शान्ति मात्र नभई भावनात्मक स्वतन्त्रता (Emotional Freedom) पनि दिन्छ।

यसबाहेक, ध्यानले हाम्रो हिप्पोक्याम्पस (Hippocampus) मा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यो भाग स्मरण शक्ति र भावनात्मक सन्तुलनको लागि जिम्मेवार हुन्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि ध्यानले ग्रे म्याटर (Gray Matter) को वृद्धि गर्छ, जसले:

स्मरणशक्ति बढाउँछ।

भय र पीडा कम गर्न मद्दत गर्छ।

हामीलाई पुराना पीडादायी सम्झनाहरूसँग सहमतिपूर्वक जुध्न र वर्तमानमा जीवन यापन गर्न सक्षम बनाउँछ।

## गामा तरंगहरू र उच्च जागरुकता

ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूले मस्तिष्कमा गामा तरंगहरू (Gamma Waves) को उच्च स्तर अनुभव गर्छन्।

गामा तरंगहरू मस्तिष्कको त्यो अवस्था हुन् जहाँ सशक्त जागरुकता (Heightened Awareness) र गहिरो एकाग्रता (Deep Concentration) हुन्छ।

यी तरंगहरूले न्यूरनहरूको समन्वय बढाउँछन् र न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई प्रोत्साहन गर्छन्।

यसले मस्तिष्कलाई नयाँ तरिकाले सिक्न र अनुकूलन गर्न सक्षम बनाउँछ, जसले ध्यानलाई शारीरिक मात्र होइन, मानसिक र आध्यात्मिक रूपान्तरणकारी अभ्यास बनाउँछ।

## डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) को शान्ति

ध्यान गर्दा हाम्रो डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) शान्त हुन्छ।

DMN तब सक्रिय हुन्छ जब हामी कुनै बाह्य कार्यमा ध्यान नदिई आफ्नै विचारहरूमा डुबिरहेका हुन्छौं ("म", "मेरो", "विगत", "भविष्य")।

यसले हाम्रो मनलाई विचलित र चिन्तित बनाउँछ।

ध्यानले यस नेटवर्कलाई कम सक्रिय बनाउँछ, जसले हामीलाई वर्तमान क्षण (Present Moment) मा पूर्ण रूपमा उपस्थित रहन मद्दत पुऱ्याउँछ।

कृष्णमूर्तिले यसलाई "मनको पूर्ण मौनता" भन्नुभएको थियो, जहाँ मन कुनै विचारको पिँजडामा नपरी स्वतन्त्र हुन्छ।

## अवलोकन: विचारलाई नियन्त्रण नगरी बुझ्नु

ध्यान र मौनताले हामीलाई एउटा महत्त्वपूर्ण सत्य सिकाउँछन्: मनमा आउने विचारहरूलाई हामीले नियन्त्रण गर्न सक्दैनौं, तर ती विचारहरूलाई कसरी अवलोकन (Observation) गर्ने भन्ने हाम्रो क्षमता विकास गर्न सकिन्छ।

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई चेतनात्मक अवलोकन मा पुग्न प्रेरित गर्छ, जहाँ हामी:

विचार र भावनाहरूलाई मात्र होइन, तिनीहरूको उत्पत्ति र प्रभाव लाई पनि बुझ्छौं।

यसले मनमा कुनै द्वन्द्व नहुने अवस्था ल्याउँछ र हामी पूर्ण मानसिक स्वतन्त्रता प्राप्त गर्छौं।

## मौनताबाट अन्तर्दृष्टि (Insight)

ध्यानले हामीलाई मनको सतर्कता (Alertness) र मौनताको गहिराइमा पुऱ्याउँछ। जब मन मौन हुन्छ, त्यहीँबाट सच्चा अन्तर्दृष्टि (Insight) जन्मिन्छ।

ध्यानले हामीलाई हाम्रो वास्तविक स्वभावसँग जोड्ने माध्यम हो।

यसले हामीलाई आफ्नो मनलाई छलेर बाह्य संसारको भ्रमबाट मुक्ति दिलाउँछ।

यस्तो ध्यानले केवल मानसिक विश्राम मात्र होइन, आत्मिक जागरण (Spiritual Awakening) पनि दिलाउँछ।

## निष्कर्ष: ध्यान एउटा जीवनशैली हो

ध्यान अभ्यासले निरन्तरता र सचेतनता (Mindfulness) लाई जीवनको अंग बनाउँछ। हामी आफैँलाई र हाम्रो वरिपरिको संसारलाई नयाँ दृष्टिकोणले हेर्न थाल्छौं। मनमा आउने सम्पूर्ण विचारहरूलाई बिना निर्णय अवलोकन गर्ने क्षमता विकास हुन्छ। यसरी ध्यानले हामीलाई मानसिक बन्धनबाट मुक्त गराउँछ र जीवनलाई एक नयाँ तरिकाले अनुभूति गर्ने अवसर दिन्छ।

ध्यान र मौनताको अभ्यासले हामीलाई:

तनावमुक्त जीवन,

स्पष्ट सोच, र

गहिरो शान्ति प्रदान गर्छ।

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई बताउँछ कि ध्यान केवल एक विधि होइन, एउटा जीवनशैली हो, जहाँ मनको पूर्ण स्वतन्त्रता नै सबैभन्दा ठूलो लक्ष्य हो। विज्ञानले पनि यसलाई पुष्ट्याएको छ कि ध्यानले हाम्रो मस्तिष्कलाई नै रूपान्तरण गर्दछ, जसले हामीलाई मानसिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक रूपमा मुक्त बनाउँछ।

ध्यान र मौनताको यो गहिरो अभ्यासले हामीलाई हाम्रो अस्तित्वको साँचो स्वरूप देखाउँछ, जहाँ मनको सबै द्वन्द्वहरू समाप्त हुन्छन् र सच्चा शान्ति जन्मन्छ। यसैले ध्यानलाई हामीले केवल एक क्रिया होइन, जीवनको आधारभूत अनुभव को रूपमा लिनु पर्छ। जब मन मौन हुन्छ, तब मात्र हामी साँच्चिकै स्वतन्त्र हुन्छौं।

## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी : ध्यान र मौनता

### (Meditation and Silence)

— ॐ —

१. ध्यान (Meditation) कुनै अभ्यास (Practice) होइन, त्यो चेतना (Consciousness) को स्वाभाविक अवस्था हो जहाँ विचार (Thought) स्वतः मौन हुन्छ र मन (Mind) पूर्ण रूपमा खाली हुन्छ।
२. मौनता (Silence) भनेको केवल आवाजको अभाव होइन, त्यो मनको गहिरो शान्ति (Inner Peace) हो जसले अवलोकन (Observation) लाई स्पष्ट बनाउँछ।
३. जब मन विचारहरूबाट मुक्त हुन्छ, तब मात्र उसको वास्तविक स्वरूप देखिन्छ—एक निर्जीव खालीपन (Emptiness) भन्दा फरक, यो पूर्ण जागरूकता (Awareness) हो।
४. ध्यान कुनै अनुशासन (Discipline) होइन, त्यो स्वतः स्फूर्ति (Spontaneity) हो जुन मनको स्वाभाविक प्रकृति (Nature) हो।
५. विचार (Thought) स्वयंमा द्वैत (Duality) को कारण हुन्छ, त्यसैले ध्यान तब मात्र संभव छ जब विचारको आवाज पूर्ण रूपमा बन्द हुन्छ।
६. मौनता भनेको नकारात्मकता (Negativity) को अभाव मात्र होइन, त्यो सकारात्मक चेतना (Positive Consciousness) को उत्पत्ति हो।
७. ध्यानको अर्थ हो मनलाई कुनै वस्तु, भावना वा विचारमा बाँध्नु होइन, तर मनलाई पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र (Freedom) बनाउनु हो।
८. मनको मौनता (Silence of Mind) मा मात्र सच्चा अन्तरदृष्टि (Insight) जन्मिन्छ, जहाँ सम्बन्ध (Relation) र परिवर्तन (Change) को वास्तविकता बुझिन्छ।
९. वैज्ञानिक मनोविज्ञान (Psychology) ले पनि पुष्टि गरेको छ कि ध्यानले मस्तिष्कको न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई सक्रिय पार्छ जसले चेतनालाई विस्तार गर्छ।

१०. जब मन मौन हुन्छ, तब समय (Time) को अनुभूति समाप्त हुन्छ र वर्तमान क्षण (Present Moment) को पूर्णता अनुभूत हुन्छ।
११. मौनता (Silence) मा रहँदा, मनको विभाजन (Fragmentation) समाप्त हुन्छ र एकतानुभूति (Unity) उत्पन्न हुन्छ।
१२. ध्यान अभ्यास (Meditation Practice) बाट होइन, मनको स्वतः बुझाइ (Understanding) बाट हुन्छ, जहाँ कुनै प्रयास (Effort) हुँदैन।
१३. विचारलाई नियन्त्रण (Control) गर्ने प्रयासले मनलाई उल्टो तनाव (Stress) मा पार्छ, तर स्वतः मौनता (Spontaneous Silence) मात्र सच्चा समाधान हो।
१४. ध्यान भनेको मनलाई विश्राम (Rest) दिनु हो, जहाँ कुनै उद्देश्य (Goal) वा अपेक्षा (Expectation) हुँदैन।
१५. मौनता (Silence) मा जब विचारहरू नआउँछन्, तब मनको गहिरो तहमा रहेको सत्य (Truth) प्रकट हुन्छ।
१६. ध्यान भनेको केवल मानसिक क्रियाकलाप (Mental Activity) होइन, त्यो सम्पूर्ण अस्तित्व (Existence) को जागरूकता हो।
१७. मनको मौनता (Silence) मा रहँदा, मन र शरीर बीचको द्वैत (Duality) समाप्त हुन्छ र एकता (Oneness) को अनुभूति हुन्छ।
१८. अवलोकन (Observation) बिना ध्यान असम्भव छ, किनभने सोचिनु (Thinking) देखि अलग अवलोकनले मात्र मौनता ल्याउँछ।
१९. मनको मौनता (Silence) मा मात्र नयाँ सिर्जना (Creativity) सम्भव हुन्छ, किनकि त्यहाँ कुनै पूर्वाग्रह (Prejudice) हुँदैन।
२०. ध्यानमा कुनै लक्ष्य (Goal) हुँदैन, त्यो केवल रहिरहने सतर्कता (Continuous Awareness) हो जुन स्वतः विकसित हुन्छ।

२१. मौनता (Silence) लाई खोज्ने प्रयासले त्यसलाई टाढा पुऱ्याउँछ, किनभने मौनता केवल स्वीकारोक्तिमा (Acceptance) सम्भव छ।

२२. ध्यानको गहिराई (Depth of Meditation) मा पुग्न मनलाई निरपेक्ष (Impartial) अवलोकन गर्न आवश्यक छ, जहाँ कुनै निर्णय (Judgment) हुँदैन।

२३. मनको खालीपन (Emptiness) भनेको नाश होइन, त्यो पूर्ण सम्भावना (Potentiality) को अवस्था हो।

२४. मौनता (Silence) ले मनलाई तनावमुक्त (Stress-free) बनाउँछ र समग्र स्वास्थ्य (Holistic Health) सुधार गर्छ।

२५. ध्यान भनेको केवल एकान्त (Solitude) मा बस्नु मात्र होइन, त्यो कुनै पनि क्षणमा मनलाई मौन राख्नु हो।

२६. मनको मौनता (Silence) मा मात्र साँचो प्रेम (True Love) र करुणा (Compassion) उत्पन्न हुन्छ।

२७. ध्यानलाई अभ्यासको रूपमा हेर्नु मनलाई बन्धन (Bondage) मा राख्नु हो, तर यदि ध्यानलाई जीवनको स्वाभाविक अवस्था (Natural State) मानिन्छ भने त्यो स्वतः हुन्छ।

२८. अन्ततः, ध्यान र मौनता (Meditation and Silence) जीवनको गहिरो सत्यसँग (Deep Truth) सम्पर्क गराउने पुल (Bridge) हुन्, जहाँ मन पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र र जागरूक हुन्छ।

ॐ

## अध्याय १४: धर्म र ईश्वर

(Religion and God)

— ॐ —

धर्म र ईश्वरको विषयमा जब हामी सोच्छौं, हाम्रो मनमा स्वतः एउटा निश्चित विश्वास प्रणाली (Belief System) बन्न पुग्छ। यी विश्वासहरूले हाम्रो चेतना (Consciousness) लाई अस्थायी रूपमा शान्त र सुरक्षित महसुस गराउँछन्। तर, महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले चेतावनी दिएका छन् कि धर्मलाई कुनै संगठनबद्ध रूप (Organized Religion) मा सीमित गर्नु भनेको आफ्नै मानसिक स्वतन्त्रता (Psychological Liberation) लाई बन्दी बनाउनु हो।

उनको प्रसिद्ध भनाइ छ: "सत्य कुनै मार्ग (Path) मा बाँधिने छैन; त्यो एउटा 'पथहीन भूमि' (Pathless Land) हो, जहाँ कुनै पूर्वनिर्धारित नियम, धर्म वा विश्वासको सिमाना हुँदैन।" यसले हामीलाई हाम्रो आन्तरिक अनुभवसँग सिधा जोडिन प्रेरित गर्छ, जुन कुनै बाह्य संरचनाबाट नियन्त्रित हुँदैन।

### न्यूरोथियोलोजी: मस्तिष्क र आध्यात्मिकता

यो गहिरो आध्यात्मिक दृष्टिकोणलाई आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले पनि पुष्टि गरेको छ। न्यूरोथियोलोजी (Neurotheology) का अग्रणी वैज्ञानिक एन्ड्रयु न्युवर्ग (Andrew Newberg) ले धार्मिक र आध्यात्मिक अनुभवहरू मस्तिष्कका विशेष भागहरूमा हुने क्रियाकलापसँग जोडिएको पत्ता लगाएका छन्।

टेम्पोरल लोब (Temporal Lobe): मस्तिष्कको यो भाग धार्मिक अनुभवहरू, ध्यान (Meditation), र आत्मिक एकत्व (Mystical Experiences) सँग गहिरो रूपमा सम्बन्धित छ।

यसले देखाउँछ कि हाम्रो मस्तिष्कको जैविक संरचना नै उच्च आध्यात्मिक अनुभूतिहरू उत्पन्न गर्न सक्षम छ। यो अनुभूति बाह्य ईश्वरको अस्तित्वमा अन्धो विश्वास गर्नुभन्दा फरक र व्यक्तिगत हुन्छ।

## विश्वासको रसायन: डोपामिन र पुरस्कार प्रणाली

धर्मले हामीलाई जुन सुरक्षा र शान्तिको अनुभूति दिन्छ, त्यो हाम्रो मस्तिष्कमा रहेको पुरस्कार प्रणाली (Reward Circuits) लाई सक्रिय गरेर हुन्छ।

जब हामी कुनै विश्वास प्रणालीमा जोडिन्छौं, हाम्रो डोपामिन (Dopamine) जस्ता न्यूरोट्रान्समिटरहरूको स्तर बढ्छ।

यसले हामीलाई आनन्द र सन्तुष्टि प्रदान गर्छ र मानसिक रूपमा स्थिर राख्न मद्दत गर्छ।

तर, कृष्णमूर्ति बताउँछन् कि यो स्थिरता बाह्य संरचनामा निर्भर हुन्छ। यस्तो निर्भरता अन्ततः हाम्रो स्वतन्त्रताको बाटोमा बाधक बन्छ, किनभने हामी सत्यको खोजीलाई बाहिरको कुनै निश्चित ढाँचामा बाँधिदिन्छौं। साँचो स्वतन्त्रता भनेको कुनै रासायनिक सुरक्षा कवचमा होइन, बरु अज्ञातलाई स्वीकार गर्ने साहसमा छ।

## DMN र 'एकाकार' (Oneness) को अनुभूति

धर्मसँग सम्बन्धित अर्को महत्वपूर्ण वैज्ञानिक पक्ष भनेको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) को क्रियाकलाप हो।

DMN मस्तिष्कको त्यो क्षेत्र हो जुन आत्म-सन्दर्भित चिन्तन (Self-referential thinking) ("म", "मेरो", "म कति पुण्यवान छु") र सम्झनासँग सम्बन्धित हुन्छ।

ध्यान र गहिरो आध्यात्मिक अभ्यासहरूले DMN को क्रियाकलापलाई कम गर्छन्।

जब DMN शान्त हुन्छ, मानिसले आत्म-सम्बन्धी चिन्ताबाट मुक्त भएर एकाकार (Oneness) को अनुभूति गर्छ। समय र स्थानको सीमा हराउँछ।

कृष्णमूर्ति भन्छन्, यस्तो अवस्था न कुनै बाह्य परमेश्वरको उपस्थिति हो, न कुनै धार्मिक संस्था मार्फत प्राप्त गरिने वस्तु। यो तब मात्र सम्भव हुन्छ जब मन पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र र बिना पूर्वाग्रह हुन्छ।

## धार्मिक मनको बन्दीपन vs. मुक्त चेतना

धेरैजसो संगठित धर्मले मानिसलाई केही निश्चित विश्वास र नियमहरू पालना गर्न बाध्य पार्छ। यसले मनलाई एक प्रकारको बन्दी बनाउँछ, जसले स्वतन्त्र चिन्तन र प्रश्न गर्न सक्दैन। कृष्णमूर्ति यसलाई "धार्मिक मनको बन्दीपन" (Captivity of the Religious Mind) भन्छन्।

मनलाई स्वतन्त्र बनाउने बाटो भनेको:

आफ्नै मनको अवलोकन (Observation) र समझदारी।

कुनै पनि विश्वासलाई अन्धविश्वास (Blind Faith) मा परिणत नगर्नु।

वैज्ञानिक अनुसन्धानले पनि देखाएको छ कि जब मानिसले बाह्य धार्मिक नियमहरूको सट्टा आफ्नै अनुभव र आत्म-जागरण (Self-awareness) बाट जीवन बिताउँछन्, तब उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य र न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) मा सकारात्मक परिवर्तन आउँछ। मस्तिष्क नयाँ र लचिलो बन्छ।

## ईश्वर: बाह्य शक्ति होइन, आन्तरिक स्वतन्त्रता

धर्म र ईश्वरको अवधारणा बाह्य शक्तिमा विश्वास राख्ने परम्परागत सोचबाट अघि बढेर अब हामीले भित्रको शक्ति र स्वतन्त्रता खोज्नुपर्छ। कृष्णमूर्ति भन्छन्: "ईश्वर त्यो होइन जुन कुनै बाह्य संस्था वा ग्रन्थले बनाएको छ; त्यो त हाम्रो मनको स्वतन्त्रता र पूर्ण जागरूकता हो।"

यसैले, धर्मलाई कुनै बाह्य नियमहरूको सञ्जालको रूपमा हेर्नु भन्दा, यसलाई आन्तरिक चेतनाको प्रक्रिया (Inner Process of Consciousness) को रूपमा बुझ्नुपर्छ। यसले हामीलाई न केवल

मानसिक शान्ति दिन्छ, तर हाम्रो मस्तिष्कको न्यूरोनल कनेक्शनहरू लाई पनि पुनःसञ्चालन गर्ने क्षमता दिन्छ, जुन वास्तविक मानसिक स्वतन्त्रताको आधार हो।

**निष्कर्ष: सत्यको खोजी भित्र छ**

धार्मिक अनुभवहरू, जब तिनीहरू साँचो रूपमा स्वाभाविक र स्वतन्त्र हुन्छन्, तब तिनीहरूले हाम्रो मस्तिष्कको न्यूरोकेमिकल संरचनामा गहिरो प्रभाव पार्छन्। तर जब यी अनुभवहरू बाह्य शक्तिहरूमा अडिग विश्वास र संगठनबद्ध धर्ममा सीमित हुन्छन्, तब तिनीहरूले हाम्रो स्वतन्त्रताको सट्टा मानसिक अवस्था नियन्त्रण गर्ने उपकरणको रूपमा काम गर्छन्।

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई सिकाउँछ कि सत्यको खोजी बाहिरी विश्वास प्रणालीहरू भन्दा भित्रको मुक्त मनमा हुन्छ।

धर्म र ईश्वरको विषयमा हाम्रो समझदारीलाई वैज्ञानिक तथ्य र आध्यात्मिक अनुभवले एउटै दिशामा लगेर देखाउँछन्:

वास्तविक स्वतन्त्रता र शान्ति कुनै बाह्य संस्थामा होइन, हाम्रो मनको गहिराइमा छ।

हाम्रो मस्तिष्कको संरचना र काम गर्ने तरिका बुझेर हामीले आफ्नो विश्वास प्रणालीलाई पुनः मूल्यांकन गर्न सक्छौं।

एउटा यस्तो जीवनशैली अपनाउन सक्छौं जहाँ मन स्वतन्त्र, जागरूक, र सम्पूर्ण हुन्छ।

यही हो वास्तविक धार्मिकता र ईश्वरको अनुभूति, जुन कुनै संगठनात्मक धर्मले होइन, हाम्रो आफ्नै चेतनाले (Consciousness) हामीलाई दिन सक्छ।



## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: धर्म र ईश्वर

### (Religion and God)

— ॐ —

१. धर्म (Religion) जब कुनै संस्थागत रूप (Organized form) लिन्छ, तब त्यो विश्वास प्रणाली (Belief system) मा परिणत हुन्छ, जसले स्वतन्त्र चिन्तन (Independent thinking) लाई दबाउँछ र सत्य (Truth) को खोजीमा बाधा पुऱ्याउँछ। सत्य कुनै संस्था वा परम्पराको बन्दी होइन; त्यो एक मार्गहीन भूमि (Pathless land) हो, जहाँ हरेक व्यक्ति आफैँले खोज्नु पर्छ।
२. ईश्वर (God) को अवधारणा जब विचार (Thought) को उत्पादन हुन्छ, तब त्यो चिन्ता (Anxiety) र भय (Fear) को आधारमा निर्मित हुन्छ। साँचो दिव्यता (Divine) भनेको विचारभन्दा माथि उठेर, अवलोकन (Observation) र चेतना (Consciousness) को शुद्धिकरणबाट अनुभव गरिन्छ।
३. धर्मले यदि मानिसलाई स्वतन्त्रता (Freedom) दिन्छ भने त्यो जीवनलाई सार्थक बनाउँछ, तर जब त्यो नियन्त्रण (Control) र भयको माध्यम (Medium) बन्छ, तब त्यो मानव चेतनालाई (Human consciousness) बन्दी बनाउँछ। स्वतन्त्रता बिना धर्म केवल एक भ्रम (Illusion) हो।
४. सत्य कुनै पुस्तकमा, कुनै गुरुमा वा कुनै परम्परामा बन्द छैन। सत्य निरन्तर अवलोकन (Continuous observation) र गहिरो समझदारी (Deep understanding) बाट मात्र उजागर हुन्छ, जुन विचार (Thought) को सीमा भन्दा पर हुन्छ।
५. धर्मले मानिसलाई आफ्नो भित्री सत्य (Inner truth) बाट टाढा राखेर बाह्य नियम (External rules) र संस्कार (Rituals) मा बाँध्छ। वास्तवमा, धर्म भनेको कुनै नियम होइन, जीवनको पूर्ण जागरूकता (Full awareness) हो।
६. ईश्वरको खोजीमा रहेका मानिसहरूले ध्यान दिनुपर्छ कि ईश्वर कुनै वस्तु (Object) होइन, कुनै विचार (Thought) होइन, तर त्यो चेतना (Consciousness) को स्वरूप हो जसले सबै कुरालाई समेट्छ। यो स्वरूप बुझ्नका लागि विचारको सीमा तोड्नु आवश्यक छ।

७. धार्मिक विश्वास (Religious belief) ले मानिसलाई आफ्नो चिन्तन (Thought) लाई पुनः पुनः दोहोर्याउन बाध्य पार्छ, जसले नयाँ अनुभूति (Experience) र नयाँ सत्यको खोजीलाई रोक्छ। मुक्त चेतना (Free consciousness) को लागि पुराना विश्वासहरूलाई प्रश्न (Question) गर्न आवश्यक छ।

८. धर्म र विज्ञान (Science) बीचको द्वन्द्व (Conflict) केवल तब हुन्छ जब धर्म एउटा स्थिर (Fixed) विश्वास प्रणाली बन्छ र विज्ञान निरन्तर अन्वेषण (Exploration) मा लाग्छ। तर जहाँ धर्म खुला चेतना (Open consciousness) को माध्यम हुन्छ, त्यहाँ विज्ञान र धर्म एकसाथ अघि बढ्न सक्छन्।

९. धार्मिक संस्थाहरूले प्रायः मानिसहरूलाई भय (Fear) र आशा (Hope) को खेलमा फसाउँछन्, जसले चेतनाको विकासलाई रोक्छ। वास्तविक धर्म भनेको भयमुक्त (Fearless) र प्रेममय (Loving) चेतनाको अवस्था हो।

१०. ईश्वरलाई बाह्य रूपमा खोज्नु भनेको आफ्नै भित्री अन्धकार (Inner darkness) बाट भाग्नु हो। साँचो दिव्यता भनेको भित्री प्रकाश (Inner light) हो, जुन केवल पूर्ण अवलोकन (Complete observation) र जागरूकता (Awareness) बाट प्रकट हुन्छ।

११. धर्मले मानिसको मनलाई अनुशासित (Disciplined) बनाउछ, तर जब अनुशासन सोच्न छोड्छ, तब त्यो बन्धन (Bondage) मा परिणत हुन्छ। सोच्न र प्रश्न गर्न छोड्नु भनेको चेतनाको मृत्युलाई आमन्त्रण गर्नु हो।

१२. मन (Mind) लाई बुझ्न र त्यसलाई नियन्त्रण गर्न सक्नुपर्छ, अन्यथा विचार (Thought) र विश्वास (Belief) ले मानिसलाई भ्रम (Delusion) मा फसाउँछन्। धार्मिक शिक्षाले यसलाई स्पष्ट पार्नु पर्छ नत्र त्यो केवल भ्रमको पुनः उत्पादन हो।

१३. धर्मले मानिसलाई आफ्नो अहंकार (Ego) लाई साँचो रूपले बुझ्न र त्याग्न सिकाउनुपर्छ, नत्र त्यो केवल नयाँ प्रकारको अहंकार (New ego) सिर्जना गर्छ। अहंकार बिना मात्र साँचो धर्म सम्भव छ।

१४. ईश्वरलाई कुनै नाम, रूप वा गुणमा सीमित गर्न सकिँदैन। त्यो अनन्त (Infinite) छ र त्यो अनुभव केवल जीवनको सम्पूर्ण जागरूकता (Total awareness) बाट मात्र सम्भव छ।

१५. सत्यको खोजीमा सबैभन्दा ठूलो बाधा विचार (Thought) को परिचित ढाँचा (Pattern) हो। विचारले पहिले देखि नै निश्चित गरिएको विश्वास (Conditioned belief) लाई पुनः पुष्टि (Reinforcement) गर्छ, जसले नयाँ अनुभूति (Experience) लाई रोक्छ।

१६. धर्मले जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउनुपर्छ, तर धेरैजसो समय त्यो मानिसलाई जीवनबाट अलग्गै (Separate) बनाउँछ। साँचो धर्म भनेको जीवनसँग एकाकार (Integration) हुनु हो, कुनै भाग छुट्याउनु होइन।

१७. धार्मिक रीतिरिवाज (Rituals) ले मनलाई एउटा निश्चित सीमामा बाँध्छ, जसले चेतनाको विस्तार (Expansion) लाई अवरुद्ध गर्छ। चेतनाले स्वतन्त्र रूपमा विकास गर्न पाउनुपर्छ, नत्र त्यो मृत (Dead) हुन्छ।

१८. ईश्वरको अनुभव गर्नु भनेको व्यक्तित्व (Personality) को सीमालाई पार गर्नु हो। यसले मानिसलाई सम्पूर्णता (Wholeness) मा ल्याउँछ जहाँ विभाजन (Division) समाप्त हुन्छ।

१९. धर्मले मानिसलाई डर (Fear) बाट मुक्त गर्नुपर्छ, नत्र त्यो केवल डर र आशंकाको अर्को नाम मात्र हो। मुक्त चेतना (Free consciousness) मा मात्र साँचो धर्म सम्भव छ।

२०. धार्मिक विश्वास (Belief) र वास्तविकता (Reality) बीच ठूलो भिन्नता हुन्छ। विश्वासले प्रायः वास्तविकतालाई विकृत (Distort) गर्छ र त्यसले चेतनाको विकासलाई रोक्छ।

२१. ईश्वरको खोजीमा प्रयोग गरिने शब्द (Word) र चिन्ह (Symbol) केवल संकेत (Pointer) हुन्, ती आफैँमा सत्य होइनन्। सत्य अनुभूति (Experience) हो जुन शब्द भन्दा पर जान्छ।

२२. धर्म र ईश्वरको साँचो अर्थ बुझ्नका लागि मानव मनको गहिराइ (Depth) मा जानुपर्छ, जहाँ कुनै पूर्वाग्रह (Prejudice) र सोचाइको सीमा (Limit) हुँदैन।

२३. धर्मले मानिसलाई आफ्नो भित्री परिवर्तन (Inner transformation) मा लगनुपर्छ, नत्र त्यो केवल बाह्य आडम्बरी (External show) मात्र हो।

२४. चेतना (Consciousness) को विकास बिना धर्म र ईश्वरको साँचो अनुभव असम्भव छ। चेतना विकास नै वास्तविक आध्यात्मिकता (Spirituality) हो।

२५. जब मानिस आफ्नो विचार (Thought) र भावनालाई (Emotion) निरीक्षण (Observation) गर्छ, तब उसले धर्म र ईश्वरको वास्तविक स्वरूप देख्न थाल्छ।

२६. साँचो धर्म कुनै निश्चित प्रणाली (System) वा संगठन (Organization) को विषय होइन, त्यो एक व्यक्तिगत अनुभव (Personal experience) हो जसले सबै सीमालाई तोड्छ।

२७. ईश्वरलाई पाउनलाई कुनै बाह्य साधन (External means) आवश्यक छैन; केवल स्वतन्त्र अवलोकन (Free observation) र पूर्ण जागरूकता (Total awareness) चाहिन्छ।

२८. धर्म र ईश्वरको अनुभूति जीवनको अन्त्य होइन, जीवनको निरन्तर प्रवाह (Continuous flow) हो जसमा भय, द्वन्द्व र सीमाहरू समाप्त हुन्छन् र पूर्ण शान्ति (Peace) र प्रेम (Love) को अवस्था उदय हुन्छ।

ॐ

## अध्याय १५: मृत्यु र अनन्तता

(Death and the Timeless)

— ॐ —

मृत्यु जीवनको अनिवार्य सत्य हो, जसलाई हामी प्रायः डरले र अनिश्चितताले छोप्छौं। तर महान दार्शनिक जिद्दु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले भनेका छन्, "मृत्युलाई डराउनु हुँदैन, किनभने मृत्युले समयलाई अन्त्य गर्छ र हामीलाई अनन्ततामा प्रवेश गराउँछ।"

मृत्यु केवल जैविक प्रक्रियाको अन्त्य होइन; यो चेतनाको (Consciousness) समयबद्ध सीमालाई पार गर्ने एउटा द्वार हो। विज्ञान र आध्यात्मले यस सत्यलाई फरक तरिकाले हेरे पनि, गहिराइमा गएर हेर्दा उनीहरू एक अर्कालाई पूरक गर्छन्।

### मस्तिष्क र मृत्यु नजिकको अनुभव

न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले देखाउँछ कि मृत्यु नजिक पुगेको बेला वा गहिरो ध्यानको अवस्थामा, मस्तिष्कको टेम्पोरल लोब (Temporal Lobe) मा असाधारण गतिविधि हुन्छ।

यसले मानिसलाई समय, स्थान र अस्तित्वको सीमालाई पार गर्ने अनुभव गराउँछ, जसलाई नजिक-मृत्यु अनुभव (Near-Death Experiences - NDEs) को रूपमा चिनिन्छ।

यी अनुभवहरूमा धेरैलाई अनन्तताको अनुभूति हुन्छ, जहाँ समयको धारणा (Time Perception) पूर्ण रूपमा हराउँछ।

टेम्पोरल लोबले चेतनालाई यस्तो अवस्था दिन्छ जहाँ भौतिक सीमाहरू समाप्त भई, समय र मृत्युको डर हट्छ।

## समयको जैविक आधार: इन्सुलर कोर्टेक्स र बेसल ग्याङ्ग्लिया

मानव मस्तिष्कमा समयको अनुभूति मुख्य रूपमा दुई क्षेत्रहरूमा केन्द्रित हुन्छ:

इन्सुलर कोर्टेक्स (Insular Cortex): जसले शारीरिक संवेदनाहरू र 'अहिले' को अनुभूतिलाई जोड्छ।

बेसल ग्याङ्ग्लिया (Basal Ganglia): जसले समयको आंतरिक घडी (Internal Clock) को काम गर्छ।

यी क्षेत्रहरूले हामीलाई वर्तमान क्षण (Present Moment) को अनुभूति गराउँछन् र समयको सचेतना (Temporal Awareness) कायम राख्छन्।

जब हामी प्रवाह अवस्था (Flow States) मा हुन्छौं—जहाँ कुनै काम वा क्रियाकलापमा पूर्णतया डुब्छौं—समयको अनुभव विकृत हुन्छ वा हराउँछ।

यो अवस्था मृत्युको भयलाई कम गर्न सक्षम छ, किनभने यहाँ समयको सिमाना हुँदैन र वर्तमानमा पूर्णताको अनुभव हुन्छ।

## समयको अन्त्य नै अनन्तता हो

कृष्णमूर्ति भन्छन्, "समयको अन्त्य तब हुन्छ जब हामी वर्तमानमा पूर्णतया जागरुक (Awareness) हुन्छौं।"

हामी प्रायः विगत (सम्झनाहरू) र भविष्य (आशा र डर) मा बाँच्छौं, जसले मृत्युको भयलाई जन्म दिन्छ। तर वास्तविक चेतना भनेको त्यो सीमाबाट माथि उठ्नु हो, जहाँ:

समयको रेखीय धारणा समाप्त हुन्छ।

अनन्तता (The Timeless) को अनुभूति हुन्छ।

यसैले मृत्यु डर होइन; यो जीवनको अन्तिम सत्य र स्वतन्त्रताको द्वार हो।

## टेरर म्यानेजमेन्ट थ्योरी र मनोवैज्ञानिक मुक्ति

टेरर म्यानेजमेन्ट थ्योरी (Terror Management Theory) ले बताउँछ कि मानिसहरूलाई मृत्युको भयले सामाजिक र मानसिक संरचनाहरू (जस्तै: धर्म, राष्ट्रवाद, प्रतिष्ठा) बनाउन बाध्य पार्छ, जसले उनीहरूलाई अस्तित्वको पीडाबाट बचाउँछ।

तर, कृष्णमूर्ति अनुसार, यी संरचनाहरूले हामीलाई आत्मसाक्षात्कार र वास्तविक जीवनको अनुभवबाट टाढा राख्छन्।

उनको शिक्षाले हामीलाई यस भयलाई भेद्न र स्वतन्त्र बन्न सिकाउँछ।

मृत्युको भयले नियन्त्रण गर्ने मनोवैज्ञानिक संरचनाहरूलाई चिनेर, हामी मुक्ति (Liberation) तर्फ उडान गर्न सक्छौं।

## मृत्युसँग सहवास: वर्तमानमा जीउनु

मृत्युसँग सहवास गर्नु भनेको वर्तमान क्षणमा पूर्ण जागरुक हुनु हो।

जब हामी मृत्युलाई नजिकबाट अवलोकन (Observation) गर्छौं (बिना डर र बिना भाग्ने प्रयास), हाम्रो मन समयको भ्रमबाट मुक्त हुन्छ।

समयको अन्त्यले हामीलाई अनन्तताको अनुभव गराउँछ, जुन चेतनाको वास्तविक स्वरूप हो।

न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को माध्यमबाट, हाम्रो मस्तिष्क नयाँ तरिकाले सिक्न र महसुस गर्न सक्षम हुन्छ। यसले मृत्युको भयलाई कम गर्छ र जीवनलाई गहिरो अर्थ दिन्छ।

## जीवन र मृत्यु: एउटै सिक्काका दुई पाटा

जीवन र मृत्यु एकै सिक्काको दुई पाटो हुन्। कृष्णमूर्ति हामीलाई भन्छन्, "मृत्युलाई सम्पूर्ण जीवनको हिस्सा बनाएर मात्र हामी स्वतन्त्र हुन सक्छौं।"

जब हामी मृत्युको साक्षात्कार गर्छौं, हामी समयको जालबाट मुक्त भई अनन्तताको गहिराइमा प्रवेश गर्छौं।

यो अवस्था मात्र होइन, एक जागरुकता हो जसले हामीलाई मानसिक बन्धनबाट मुक्त गराउँछ।

यसरी, मृत्युसँग जुध्न होइन, सहवास गर्नु हो। आधुनिक विज्ञानले देखाएको छ कि मस्तिष्कको समय सम्बन्धी संरचनाहरू परिवर्तन गर्न सकिन्छ, र चेतना समयको सीमाबाट मुक्त हुन सक्छ।

### निष्कर्ष: भयबाट मुक्ति तर्फ

कृष्णमूर्ति भने झैं, मृत्यु डर होइन; यो समयको अन्त्य हो, र त्यसपछि अनन्तता छ। यो जागरुकता जीवनलाई नयाँ अर्थ दिन्छ, जहाँ हामी भय, पीडा र मानसिक संघर्षबाट मुक्त भई मानसिक स्वतन्त्रता (Psychological Liberation) को अनुभूति गर्छौं।

यस मार्गमा, हामीले मृत्युलाई स्वीकार्नुपर्छ, न कि भाग्नुपर्छ।

मृत्युलाई स्वीकार्दा हामी आफ्नो वर्तमान क्षणमा पूर्ण जागरुक हुन्छौं।

यसले अनन्तताको द्वार खोल्छ।

यही चेतनाले हामीलाई वास्तविक मानसिक स्वतन्त्रता दिन्छ, जसमा समय र मृत्युको भयलाई पार गरिन्छ। कृष्णमूर्तिको शिक्षाले र आधुनिक न्यूरोसाइन्सले यो सत्य पुष्टि गर्छन् कि मृत्यु र अनन्तता बीचको सीमा केवल हाम्रो चेतनाको धारणा हो, जसलाई पार गरेर हामी वास्तविक स्वतन्त्रता प्राप्त गर्न सक्छौं।

## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: मृत्यु र अनन्तता

### (Death and the Timeless)

— ॐ —

१. मृत्यु केवल शारीरिक अन्त्य होइन, यो मनोवैज्ञानिक समय (psychological time) को समाप्ति हो, जहाँ चिन्तन (thought) र स्मृति (memory) को द्वन्द्व अन्त हुन्छ। जब हामी मृत्युलाई भित्री रूपमा बुझौं, तब डर र छुटकाराको द्वन्द्व समाप्त हुन्छ।
२. जीवन र मृत्यु एउटै नदिका दुई धाराजस्तै छन्; जीवनको पूर्णता मृत्युसँगै अनुभूत हुन्छ, किनकि मृत्युले हामीलाई वर्तमान क्षण (present moment) मा ल्याउँछ, जहाँ समय (time) बन्द हुन्छ।
३. मनको अन्तर्निहित भय (fear) मृत्युप्रति हाम्रो अज्ञानता (ignorance) बाट उत्पन्न हुन्छ। जब अवलोकन (observation) बिना कुनै निर्णय (judgment) गरिन्छ, तब मृत्युले हामीलाई स्वतन्त्र बनाउँछ।
४. मृत्यु र जीवन अलग-अलग अवस्थाहरू होइनन्; ती निरन्तर एकै चेतना (consciousness) को भिन्न रूपहरू हुन्। अनन्तता (timelessness) त्यो अवस्था हो जहाँ यी भिन्नताहरू विलीन हुन्छन्।
५. मनले मात्र मृत्युलाई अन्त्यको रूपमा देख्छ; तर जब मन स्वतन्त्र हुन्छ, तब मृत्युलाई हामी परिवर्तनको एक प्रक्रिया (process) रूपमा बुझ्न थाल्छौं।
६. मनोवैज्ञानिक समयको अन्त्यले मात्र मृत्युको भय हटाउँछ। जब हाम्रो चेतना वर्तमानमा पूर्णरूपमा जागरूक हुन्छ, तब समयको भ्रम समाप्त हुन्छ।
७. मृत्युसँग डराउनुको कारण हाम्रो पहिचान (identity) विचार (thought) र अनुभूतिको सीमित संसारमा फस्नु हो। वास्तविकता त्यो सीमाबाट परे छ, त्यो अनन्त छ।
८. अनन्तता भनेको मनोवैज्ञानिक समयभन्दा माथि उठ्नु हो, जहाँ अस्तित्व (existence) निरन्तर परिवर्तनशील र अपरिवर्तनीय एकसाथ हुन्छ।
९. जीवन र मृत्युको द्वन्द्व (conflict) हृदयको गहिराइमा रहेको भ्रम हो। जब मन शान्त हुन्छ, तब मृत्यु पनि जीवनकै अभिन्न हिस्सा हुन्छ।

१०. मृत्युको भयलाई बुझ्नका लागि आवश्यक छ अवलोकन (observation) र स्व-अन्वेषण (self-inquiry)। यसैबाट मनोवैज्ञानिक बन्दनबाट मुक्ति सम्भव हुन्छ।

११. मृत्युले हाम्रो सीमित अहंकार (ego) लाई चुनौती दिन्छ, जसले गर्दा हामी अस्तित्वको साँचो स्वरूप (true nature) बुझ्न थाल्छौं।

१२. मनोवैज्ञानिक समय नहुँदा जीवनको प्रत्येक क्षण अनन्तता (timelessness) को अनुभूति गराउँछ, जहाँ मृत्यु र जीवन मिल्छन्।

१३. मृत्युप्रतिको भयले हाम्रो चेतनालाई (consciousness) सीमित बनाउँछ, तर अनन्त अवस्थाले त्यसलाई विस्तार गर्छ।

१४. मनले सृजना गरेको समयको रेखाचित्र (timeline) मृत्युमा भङ्ग हुन्छ; त्यसपछि मात्र साँचो स्वतन्त्रता सम्भव हुन्छ।

१५. मृत्युको अन्त्य होइन, त्यो नयाँ सुरुवात हो, जहाँ चेतना नयाँ आयाममा प्रवेश गर्छ।

१६. मृत्युलाई स्वीकार गर्दा मात्र जीवनमा पूर्णता (wholeness) र शान्ति आउँछ, किनकि त्यसले मनलाई वर्तमानमा बाँध्छ।

१७. मनोवैज्ञानिक समयको अन्त्यले जीवनलाई अजर अमर बनाउँछ, जहाँ मृत्यु केवल रूपान्तरण (transformation) को एक प्रक्रिया मात्र हुन्छ।

१८. मृत्युसँग जीवनको सम्बन्ध बुझ्दा मनमा द्वन्द्व हट्छ र चेतना एकीकृत हुन्छ।

१९. मनको चिन्तन (thought) र भावनाहरू (emotions) मृत्युलाई अन्त्यको रूपमा देखाउँछन्, तर अवलोकनले यसलाई परिवर्तनको स्वरूपमा देखाउँछ।

२०. अनन्तता त्यो अवस्था हो जहाँ मृत्यु र जीवन अलग्गै हुँदैनन्, त्यहाँ मात्र निरन्तर जागरूकता (awareness) हुन्छ।

२१. मृत्युप्रति भय नभएको अवस्थामा मात्र मनोवैज्ञानिक समय समाप्त हुन्छ र वास्तविक मुक्तिको अनुभव हुन्छ।

२२. मृत्युको अन्त्य होइन, त्यो मनको बन्दनबाट मुक्ति हो, जसले चेतनालाई विस्तार गर्छ।

२३. जीवन र मृत्युको द्वन्द्व समाप्त गर्न मनलाई पूर्णरूपमा बोध (insight) गराउन आवश्यक छ।
२४. मनले सिर्जना गरेको समयको माया (attachment) र डर (fear) ले मात्र मृत्युलाई दुःखदायी बनाउँछ।
२५. अनन्तता भनेको मनोवैज्ञानिक समयको समाप्ति हो, जहाँ जीवन र मृत्यु एकै स्वरूपमा अनुभूत हुन्छ।
२६. मृत्युको भय नहुँदा जीवनमा गहिरो शान्ति र स्वतन्त्रता आउँछ, जसले मनलाई पूर्ण बनाउँछ।
२७. मृत्यु र जीवनको एकता बुझ्न मनलाई पूर्ण रूपमा साक्षी (witness) बन्न आवश्यक छ, जसले मनोवैज्ञानिक बन्धन तोड्छ।
२८. अन्ततः मृत्यु र अनन्तताको अनुभूति चेतनाको त्यो अवस्था हो जहाँ समय, विचार र अहंकार सबै विलीन हुन्छन्, र जीवन पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र हुन्छ।

ॐ

## अध्याय १६: शिक्षा र समाज

(Education and Society)

— ॐ —

शिक्षा शिक्षा भन्ने कुरा केवल ज्ञानको संचय मात्र होइन; यो चेतना (Consciousness) को उज्यालो हो, जसले मानिसलाई साँचो अर्थमा स्वतन्त्र बनाउँछ। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले सदैव शिक्षामाथि जोड दिनुभयो कि सत्य शिक्षा भनेको केवल बौद्धिकता (Intellect) नभई बुद्धिमत्ता (Intelligence) हो। यस्तो बुद्धिमत्ता जहाँ मानिसले आफ्नै मनको संरचना बुझ्न थाल्छ र त्यसबाट मुक्ति पाउँछ।

आधुनिक मनोविज्ञान (Psychology) र न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले पनि यसै कुरालाई पुष्ट्याएका छन्: साँचो शिक्षा भनेको बृहत् चेतनाको विकास र मानसिक स्वतन्त्रता को लागि हो, जहाँ मानिसले नयाँ सोच सिक्छ, आफ्ना भावना र बौद्धिक क्षमताबीच सन्तुलन मिलाउँछ।

### ग्रोथ माइन्डसेट: असफलताबाट सिकाइ

आजको परम्परागत शिक्षा प्रणाली प्रायः बौद्धिक क्षमताको परीक्षण र रटन्त (रटने / घोक्ने) विद्यामा मात्र केन्द्रित छ। तर, मनोवैज्ञानिक कारोल ड्वेक (Carol Dweck) को 'ग्रोथ माइन्डसेट' (Growth Mindset) सिद्धान्तले देखाएको छ कि:

मानिसको मस्तिष्कमा न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) हुन्छ।

सिकाइ र विकासको सम्भावना कहिल्यै सकिँदैन।

मानिसले आफ्नो बुद्धिमत्ता र क्षमतामा सधैं सुधार ल्याउन सक्छ, यदि उसले असफलतालाई "अक्षमता" होइन, बरु "सिकाइको अवसर" को रूपमा लिन्छ।

यहींबाट हाम्रो समाजमा नयाँ शिक्षा प्रणालीको आवश्यकता प्रष्ट हुन्छ—जसले विद्यार्थीलाई केवल तथ्य याद गराउन होइन, उनीहरूको सोचाइलाई खुला राख्ने, आलोचनात्मक चिन्तन (Critical Thinking) विकास गर्ने, र भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) बढाउने हो।

## भावनात्मक बुद्धिमत्ता: सफलताको कुञ्जी

भावनात्मक बुद्धिमत्ता र बौद्धिक बुद्धिमत्ताबीच स्पष्ट भेद छ। हामीले प्रायः केवल कग्निटिभ स्किल्स (Cognitive Skills) लाई मात्र महत्व दिन्छौं, तर हाम्रो सामाजिक जीवन र मानसिक स्वास्थ्यमा भावनात्मक बुद्धिमत्ताको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ।

मनोवैज्ञानिक ड्यानियल गोलेमन (Daniel Goleman) ले प्रमाणित गरेका छन् कि:

मानिसको सामाजिक सम्बन्ध र आत्म-समझदारी कतिको गहिरो हुन्छ भन्ने कुरा उसको जीवनको सफलतामा निर्णायक हुन्छ।

कृष्णमूर्तिले भनेका छन्, "अधिकार र भयले भरिएको समाज कहिल्यै शान्ति पाउन सक्दैन।"

त्यसैले, शिक्षा यस्तो हुनुपर्छ जसले मानिसलाई आफ्ना भावनाहरूलाई बुझ्न, नियन्त्रण गर्न र स्वस्थ सामाजिक सम्बन्ध बनाउन सिकाउँछ।

## मस्तिष्कको विकास: प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स र सामाजिक सिकाइ

हाम्रो मस्तिष्कको अगाडिको भाग, प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex), नै आलोचनात्मक सोच, निर्णय क्षमता र भावनात्मक नियन्त्रणको केन्द्र हो।

यस भागको विकासले मानिसलाई जटिल समस्याहरू समाधान गर्न सक्षम बनाउँछ।

तर यो विकास केवल कडा पढाइले मात्र हुँदैन; यसका लागि सामाजिक सिकाइ (Social Learning) र सहकार्य महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मनोवैज्ञानिक अल्बर्ट ब्यान्डुरा (Albert Bandura) को सामाजिक सिकाइ सिद्धान्त (Social Learning Theory) अनुसार, मानिस अरूबाट अवलोकन (Observation) गरेर सिक्छ। यसले सामाजिक सम्बन्ध र सहकार्यलाई शिक्षा प्रणालीमा अनिवार्य बनाउँछ। यसले विद्यार्थीलाई:

अरूको दृष्टिकोण बुझ्नु।

तनाव व्यवस्थापन गर्न।

आपसी सम्मानका साथ जीवन यापन गर्न सिकाउँछ।

## समाज र व्यक्ति: पारस्परिक निर्माण

शिक्षा र समाजको सम्बन्धलाई कृष्णमूर्तिले गहिरो भावले देखाएका छन्। उहाँका अनुसार वर्तमान समाजका संरचनाहरू (परम्परा, जात, धर्म, राष्ट्रवाद) मानिसको स्वतन्त्रता र साँचो बुद्धिमत्तामा बाधक छन्। समाजले प्रचलित मान्यताहरूलाई चुनौती दिन नदिने र स्वतन्त्र रूपमा सोचन नदिने वातावरण बनाउँछ।

तर नयाँ समाज भनेको त्यो हो जहाँ:

शिक्षा प्रत्येक व्यक्तिको पूर्ण विकास (बौद्धिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक) मा केन्द्रित हुन्छ।

यस्तो समाजले नयाँ सोच, नयाँ मूल्य र नयाँ चेतना जन्माउँछ।

यसले पुराना द्वन्द्व र विभाजनलाई हटाएर एकता र शान्ति स्थापना गर्छ।

## मनको स्वतन्त्रता: नयाँ शिक्षाको लक्ष्य

यस नयाँ शिक्षा प्रणालीमा विद्यार्थीहरूलाई:

आफ्ना अनुभवहरूबाट सिक्न दिइन्छ।

गहिरो मनन (Reflection) गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।

आफ्ना पूर्वाग्रहहरू (Biases) लाई चिन्ने तरिका सिकाइन्छ।

यो प्रक्रिया न्यूरोप्लास्टिसिटी को सहयोगले सम्भव हुन्छ, जहाँ मस्तिष्क निरन्तर नयाँ संजालहरू बनाउँछ र पुराना सोचाइलाई परिवर्तन गर्न सक्षम हुन्छ। कृष्णमूर्तिले यसलाई 'मनको स्वतन्त्रता' भन्नुहुन्थ्यो। जहाँ मन कुनै पनि बाह्य प्रभाव वा पुरानो विश्वासबाट मुक्त हुन्छ र साँचो अवलोकन (Observation) मा आधारित हुन्छ।

## निष्कर्ष: सम्पूर्णतातर्फको यात्रा

समग्रमा, साँचो शिक्षा भनेको केवल ज्ञान संकलन होइन, तर:

नयाँ सोच्ने शक्ति।

भावनात्मक सन्तुलन।

सामाजिक उत्तरदायित्वको विकास हो।

यसले मानिसलाई आफ्नो आन्तरिक संसारमा गहिरो अवलोकन गर्न, चिन्तन गर्न, र त्यसबाट स्वतन्त्रता पाउन मद्दत गर्छ। जब यस्तो शिक्षा समाजका सबै तहमा फैलिन्छ, तब मात्र हामी नयाँ, स्वस्थ र मुक्त समाज निर्माण गर्न सकौं, जसमा हरेक व्यक्तिले आफ्नो पूर्ण सम्भावनालाई पहिचान गर्छ।

यसरी शिक्षा र समाजको सम्बन्धलाई हामीले नयाँ दृष्टिकोणले हेर्नुपर्छ जहाँ शिक्षाले केवल दिमागलाई मात्र होइन, सम्पूर्ण व्यक्तित्वलाई उजागर गर्ने काम गर्छ। यसले हामीलाई कृष्णमूर्तिको सन्देशको सार बुझ्न मद्दत गर्छ: *"शिक्षा भनेको जीवनलाई सम्पूर्णता र शान्तिरित्तै लैजानु हो।"*

यथार्थमा, यसैबाट मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक मुक्ति सम्भव छ, जसले हामीलाई एउटा यस्तो समाजतर्फ लैजान्छ जहाँ मानिसहरू एक अर्काप्रति दयालु, समझदार र स्वतन्त्र हुन्छन्। यही साँचो शिक्षा हो जसले नयाँ युग र नयाँ समाजको मार्ग प्रशस्त गर्छ।



## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: शिक्षा र समाज

### (Education and Society)

— ॐ —

१. साँचो शिक्षा भनेको केवल ज्ञानको संचय होइन, तर चेतना (Consciousness) को जागरण हो, जसले व्यक्तिमा स्वतन्त्रता र सशक्त आत्मपरिचय (Self-awareness) ल्याउँछ। यो शिक्षा व्यक्तिको भित्री परिवर्तनमार्फत समाजमा नयाँ क्रान्ति जन्माउने माध्यम हो।
२. बुद्धिमत्ता (Intelligence) भनेको केवल बौद्धिक क्षमता (Intellect) होइन, तर समग्र जीवनलाई बुझ्ने गहिराई हो, जसले मनोवैज्ञानिक (Psychological) बन्दनहरुबाट मुक्ति दिलाउँछ।
३. जब हामी बुझौं कि बुद्धि (Intellect) केवल जानकारीको भण्डार हो, तब मात्र हामी नयाँ ज्ञानको सीमालाई पार गर्न सक्छौं। बुद्धिमत्ता भनेको अनुभवबाट आएको अवलोकन (Observation) र अन्तरदृष्टि (Insight) हो।
४. समाजको असली विकास तब मात्र सम्भव छ जब प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो मनको पर्खालहरु भत्काएर स्वतन्त्र भावनात्मक (Emotional) र बौद्धिक (Intellectual) जागरूकता हासिल गर्छ।
५. शिक्षा र समाज एकअर्कामा द्वन्द्व (Conflict) होइन, एक समन्वय (Harmony) हुनुपर्छ, जहाँ शिक्षाले समाजको पुराना संरचनालाई चुनौती दिन्छ र नयाँ सम्भावनाहरु खोल्छ।
६. जब व्यक्तिको चेतना (Consciousness) स्वतन्त्र हुन्छ, तब उसले आफूलाई र समाजलाई नयाँ तरिकाले हेर्न सक्छ, जसले पुराना बन्धनहरु भत्काउँछ।
७. कुनै पनि शिक्षा प्रणालीले व्यक्तिलाई मात्र तयार पार्नु हुँदैन, त्यसले समाजमा प्रेम (Love), करुणा (Compassion), र सहिष्णुता (Tolerance) को बीउ रोप्नुपर्छ।
८. बुद्धिमत्ता (Intelligence) र बौद्धिकता (Intellect) बीचको भेद बुझ्नुपर्छ, किनभने बौद्धिकता मात्रले व्यक्ति र समाज दुवैलाई सीमित बनाउँछ।
९. जब शिक्षा केवल प्रतिस्पर्धा (Competition) र सफलताको साधन बन्छ, तब त्यो समाजलाई टुक्र्याउने खतरनाक प्रक्रिया हो।

१०. शिक्षा भनेको केवल भविष्यका लागि तयारी होइन, वर्तमान जीवनलाई पूर्णता र गहिराइमा बाँच्ने कला हो।
११. समाजलाई नयाँ तरिकाले निर्माण गर्न चाहने हो भने, प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो मनका द्वन्द्व (Conflict) र भय (Fear) लाई बुझ्नुपर्छ र त्यसबाट मुक्त हुनुपर्छ।
१२. स्वतन्त्रता (Freedom) भनेको बाह्य बन्दन तोड्नु मात्र होइन, आन्तरिक बन्दनहरू जस्तै विचार (Thought) र भावना (Emotion) को नियन्त्रणलाई बुझ्नु हो।
१३. शिक्षा र समाजको सम्बन्धलाई यथार्थमै बुझ्न आवश्यक छ, किनभने व्यक्तिको परिवर्तन बिना समाज परिवर्तन असम्भव छ।
१४. मानिसको सोचाइ (Thinking) र अनुभूति (Feeling) को एकता नै साँचो बुद्धिमत्ताको आधार हो, जसले नयाँ समाजको निर्माण सम्भव बनाउँछ।
१५. पुराना शिक्षा प्रणालीले व्यक्तिलाई केवल सामाजिक नियम (Social rules) मा बाँध्ने काम गर्छ, तर साँचो शिक्षा भनेको त्यस नियमलाई प्रश्न गर्न सिकाउनु हो।
१६. नयाँ समाजको सिर्जना केवल बाह्य संरचनामा होइन, व्यक्तिको भित्री चेतनामा (Inner consciousness) समृद्धिमा आधारित हुनुपर्छ।
१७. शिक्षा भनेको व्यक्तिलाई स्वतन्त्र बनाउने प्रक्रिया हो, जसले उसलाई समाजका दमनकारी र अन्धविश्वासी (Superstitious) स्वरूपहरूबाट बचाउँछ।
१८. मानिसले आफूलाई मात्र होइन, समाजलाई पनि गहिरो अवलोकन (Observation) र चिन्तन (Reflection) गर्नुपर्छ, तब मात्र नयाँ सम्भावनाहरू खुल्छन्।
१९. ज्ञान (Knowledge) र चेतना (Consciousness) बीचको भिन्नता बुझ्नुपर्छ, किनभने ज्ञान मात्रले मानिसलाई सीमित राख्छ तर चेतनाले उन्मुक्त बनाउँछ।
२०. व्यक्तिको स्वतन्त्रता (Freedom) र समाजको स्वास्थ्य (Health) बीच सन्तुलन आवश्यक छ, जहाँ दुवैले एकअर्काको सम्मान गर्न सिक्छन्।
२१. शिक्षा भनेको अनुशासन (Discipline) होइन, तर स्वतः जागरूकता (Self-awareness) को विकास हो, जसले व्यक्ति र समाज दुवैमा क्रान्ति ल्याउँछ।

२२. समाजमा परिवर्तन तब मात्र सम्भव हुन्छ जब व्यक्तिले आफ्ना पुराना सोच र विश्वास (Beliefs) लाई प्रश्न गर्छ र नयाँ दृष्टिकोण अपनाउँछ।
२३. शिक्षा प्रणालीले व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक (Psychological) अवस्थालाई बुझेर नै उसलाई सशक्त बनाउन सक्छ, नत्र त्यो केवल बाह्य ज्ञानको भण्डार मात्र हुन्छ।
२४. शिक्षक र विद्यार्थीबीचको सम्बन्ध केवल जानकारी आदानप्रदान होइन, तर एक गहिरो अवलोकन (Observation) र संवाद (Dialogue) को माध्यम हो।
२५. जब व्यक्तिमा स्वतन्त्र सोच (Independent thinking) र अन्तरदृष्टि (Insight) उत्पन्न हुन्छ, तब उसले समाजका पुराना ढाँचामा प्रश्न उठाउन थाल्छ।
२६. नयाँ समाजको निर्माण पुराना ढाँचाबाट मुक्ति र नयाँ चेतनाको विकासबाट मात्रै सम्भव छ, जसमा शिक्षा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।
२७. शिक्षा प्रणालीले व्यक्तिलाई केवल सफल बनाउने होइन, उसको सम्पूर्ण मनोवैज्ञानिक (Psychological) विकास र संवेदनशीलता (Sensitivity) बढाउने काम गर्नुपर्छ।
२८. अन्ततः, शिक्षा र समाजको अन्तर्निहित सम्बन्ध बुझेर मात्र हामी साँचो परिवर्तन र नयाँ युगको शुरुवात गर्न सक्छौं, जहाँ व्यक्ति र समाज दुवै स्वतन्त्र र सशक्त हुन्छन्।

ॐ

## अध्याय १७: प्रकृति, सौन्दर्य, र सिर्जनशीलता

(Nature, Beauty, and Creativity)

— ॐ —

जीवनको हरेक पाटोमा प्रकृति को अनन्त उपस्थिति छ, र यो उपस्थिति मात्र होइन; यो हाम्रो चेतना (Consciousness) लाई गहिरो रूपमा छुने शक्ति पनि हो। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले भनेझैं, "प्रकृतिसँग सम्पूर्ण एकता अनुभव गर्दा, सोचाइ (Thought) को सीमितताबाट माथि उठ्ने त्यही क्षण हो, जहाँ सिर्जनशीलता (Creativity) स्वतः प्रकट हुन्छ।"

यो कुरा आजको मनोविज्ञान (Psychology) र न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले पनि पुष्टि गर्छ। हामीले बुझ्नुपर्छ कि प्रकृतिसँगको सम्बन्ध केवल मनोरञ्जन होइन; यो हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य र चेतनाको नयाँ स्तरमा पुग्ने मार्ग हो।

### बायोफिलिया: प्रकृतिसँगको जन्मजात नाता

प्रकृति र मानव मनबीचको सम्बन्धलाई विज्ञानले 'बायोफिलिया हाइपोथेसिस' (Biophilia Hypothesis) भन्छ।

यस सिद्धान्त अनुसार, मानिसमा प्राकृतिक वातावरणप्रति जन्मजात आकर्षण हुन्छ।

जब हामी हरियाली जंगल, खुला आकाश, वा नदीको किनारमा बस्छौं, हाम्रो मस्तिष्कमा तनाव घटाउने हर्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) को मात्रा नाटकीय रूपमा कम हुन्छ।

जापानी विज्ञानले यसको लागि 'शिनरिन-योको' (Shinrin-yoku) वा 'वन स्नान' (Forest Bathing) शब्द प्रयोग गरेको छ। वनभित्रको शान्त वातावरणले हाम्रो नर्वस सिस्टमलाई शान्त पार्छ, मानसिक तन्काइ हटाउँछ, ध्यान केन्द्रित हुने क्षमता बढाउँछ र भावनात्मक स्थिरता ल्याउँछ।

## सौन्दर्य र मौनता: दुई नेटवर्कको सन्तुलन

कृष्णमूर्तिले प्रकृतिसँगको सम्पर्कलाई केवल बाहिरी अनुभव नभएर भित्रको गहिराइमा पुग्ने मार्गका रूपमा देखाउँछन्। प्रकृतिको सौन्दर्य (Beauty) मा जब हामी पूर्ण अवलोकन (Observation) गरेर डुब्छौं, तब हाम्रो सोचाइ स्वतः मौन हुन्छ।

यो मौनता भनेको सोचाइको बन्दीपन होइन; बरु, यो त्यो अवस्था हो जहाँ मस्तिष्कका दुई महत्त्वपूर्ण नेटवर्कहरू बीच सहकार्य हुन्छ:

डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN): जसले आत्म-प्रतिबिम्ब (Self-reflection) र कल्पना (Imagination) मा काम गर्छ।

कार्यकारी नेटवर्क (Executive Network): जसले निर्णय क्षमता र समस्या समाधानमा सहयोग गर्छ।

सामान्यतया यी दुई नेटवर्क विपरित दिशामा काम गर्छन्, तर सिर्जनशीलता त्यही बेला उत्पन्न हुन्छ जब यी दुई नेटवर्कहरू सन्तुलित रूपमा मिलेर काम गर्छन्। प्रकृतिको सौन्दर्य हेर्दा, हामीले अनायासै यो दुर्लभ सन्तुलन हासिल गर्न सक्छौं।

## सौन्दर्यको रसायन: डोपामिन र सेरोटोनिन

सौन्दर्यको अनुभवले हाम्रो मस्तिष्कमा मेडियल अर्बिटोफ्रन्टल कोर्टेक्स (Medial Orbitofrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ, जुन क्षेत्र खुशी र सन्तुष्टिको अनुभूति गराउने काम गर्छ।

जब हामी कुनै प्राकृतिक दृश्यलाई हेर्छौं, मस्तिष्कले डोपामिन (Dopamine) र सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता न्यूरोट्रान्समिटरहरू स्राव गराउँछ।

यसले हाम्रो मनलाई प्रसन्न बनाउँछ र गहिरो शान्ति ल्याउँछ।

कृष्णमूर्तिको दृष्टिमा, यस्तो शान्ति सोध्दा वा खोज्दा प्राप्त हुँदैन; यो अनुभूति मा मात्र प्राप्त हुन्छ, जुन प्रकृतिसँगको अनन्त सम्बन्धले ल्याउँछ।

## सिर्जनशीलता: मनको स्वतन्त्रता

सिर्जनशीलता केवल कलात्मक कार्य मात्र होइन; यो मनको स्वतन्त्रता (Freedom) र नयाँ दृष्टिकोण (Perspective) पाउने क्षमता हो।

जब हामी प्रकृतिमा स्वतन्त्र भएर डुल्छौं, हामीले आफूलाई नयाँ तरिकाले अनुभव गर्छौं।

हाम्रो मस्तिष्कमा न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को प्रक्रिया सुरु हुन्छ, जसले नयाँ सोचाइको पथ खोल्छ र पुराना, सीमित मान्यताहरूबाट मुक्त गराउँछ।

कृष्णमूर्ति भन्छन्, "सिर्जनशीलता त्यो अवस्था हो जहाँ सोचाइ स्वतन्त्र हुन्छ र कुनै पूर्वधारणाले हाम्रो चेतनालाई बाधा पुऱ्याउँदैन।" प्रकृतिमा बिताएको समयले हाम्रो मनमा यस्तो स्वतन्त्रता ल्याउँछ।

## प्रकृतिबाट टाढा: तनाव र असन्तुलन

हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रकृतिसँग सम्पर्क कम हुँदा, हामी तनाव, चिन्ता, र अवसादजस्ता मानसिक समस्यामा फस्न सक्छौं।

तर जब हामी नियमित रूपमा प्रकृतिमा समय बिताउँछौं, हाम्रो मस्तिष्कमा कोर्टिसोल घट्छ र हामीले आफैँलाई पुनःसंतुलित (Rebalance) गर्न सक्छौं।

यो पुनःसंतुलनले हाम्रो सिर्जनशीलता बढाउँछ र हामीलाई नयाँ सम्भावनाहरूको द्वार खोल्छ।

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई यही कुरा सिकाउँछ कि बाहिरी जगतसँग गहिरो सम्बन्ध बिना, हाम्रो आन्तरिक स्वतन्त्रता असम्भव छ। प्रकृतिको सौन्दर्यमा डुबेर हामी न केवल मानसिक शान्ति पाउँछौं, तर हाम्रो चेतना (Consciousness) को नयाँ आयाममा प्रवेश गर्छौं।

## निष्कर्ष: मुक्तिको मार्ग

यसरी, प्रकृति, सौन्दर्य र सिर्जनशीलता हाम्रो मुक्ति (Liberation) को मार्ग हुन्।

जब हामी प्रकृतिको सरलता र सौन्दर्यमा पूर्ण अवलोकन गर्छौं, तब हामी सोचाइको बन्दीपनबाट मुक्त हुन्छौं।

हाम्रो मस्तिष्कमा जैविक रूपमा तयार गरिएका यिनै अवस्थाहरूले हामीलाई गहिरो खुशी र नयाँ सोचाइका क्षणहरू दिन्छ।

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले हामीलाई सम्झाउँछ कि वास्तविक सिर्जनशीलता र शान्ति बाहिर खोज्ने होइन, तर प्रकृतिसँग एकाकार भई आफैँलाई जान्ने क्रममा उत्पन्न हुन्छ। यही अनुभूति हाम्रो मानसिक र आध्यात्मिक स्वतन्त्रताको मूल आधार हो।

प्रकृतिसँगको सम्बन्धलाई जीवित राख्नु हाम्रो जीवनलाई नयाँ अर्थ र उद्देश्य दिन्छ। यसले हाम्रो मस्तिष्क र मनलाई पुनर्जागृत (Rejuvenate) गर्छ, र हामीलाई एक नयाँ चेतनाको यात्रामा लैजान्छ।



## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: प्रकृति, सौन्दर्य, र सिर्जनशीलता

### (Nature, Beauty, and Creativity)



१. प्रकृति (Nature) मा हाम्रो वास्तविक सम्बन्ध तब मात्र खुल्छ जब हामीमा कुनै द्वैत (duality) हुँदैन, जब हामी प्रकृतिसँग अलग कुनै 'अहं' (ego) नभएको अवलोकन (Observation) हुन्छ। केवल त्यतिबेला हामी सौन्दर्य (Beauty) लाई सम्पूर्ण रूपमा बुझ्न सक्छौं।
२. सौन्दर्य कुनै विचार (Thought) वा कल्पना (Imagination) को सिर्जना होइन, यो चेतना (Consciousness) को प्रत्यक्ष अनुभूति हो जुन बिना मध्यस्थता हुन्छ। विचारले सौन्दर्यलाई सीमित र सिमित बनाउँछ।
३. सिर्जनशीलता (Creativity) त्यो अवस्था हो जहाँ मन (Mind) पूर्ण रूपमा खाली हुन्छ, कुनै पूर्वाग्रह (prejudice) र धारणा (concept) बिना। यस्तो अवस्थामा सृजनात्मक ऊर्जा स्वतः प्रवाहित हुन्छ।
४. प्रकृति स्वयं निरन्तर सिर्जनशील छ, कुनै लक्ष्य (goal) वा उद्देश्य (purpose) बिना। हामीलाई यसको गति बुझ्न र त्यससँग सामञ्जस्य (harmony) गर्न सिक्नुपर्छ।
५. जब हामी प्रकृतिको सौन्दर्यमा डुब्छौं, त्यहाँ कुनै मानसिक व्याख्या (interpretation) हुँदैन, केवल अवलोकन (Observation) हुन्छ। यस्तो अवलोकनले मनलाई विशुद्ध (pure) र शान्त (quiet) बनाउँछ।
६. सिर्जनशीलता केवल विचार (Thought) को परिणाम होइन, त्यो मनको एकान्त (silence) र खुलापन (openness) बाट जन्मिन्छ। विचारले सिर्जनशीलताको सीमा निर्धारण गर्छ।
७. प्रकृतिको सौन्दर्यलाई बुझ्न मनमा सम्पूर्ण एकरूपता (totality) आवश्यक छ; भाग-भागमा विभाजित भएर हामी पूर्णता (wholeness) पाउन सक्दैनौं।
८. जब मन प्रकृतिसँग एकाकार (unity) हुन्छ, त्यहाँ दुःख (suffering) र द्वन्द्व (conflict) समाप्त हुन्छ। सौन्दर्यले मनलाई मुक्त (free) बनाउँछ।

१. प्राकृतिक संसारमा रहेको सबै वस्तुहरू (objects) र घटनाहरू (events) आफ्नो नैतृत्व (authenticity) मा स्वतन्त्र छन्; हामीले यो स्वतन्त्रता स्वीकार्नुपर्छ।
१०. सिर्जनशीलताको साँचो स्रोत चेतनाको गहिराइ (depth of consciousness) हो, जहाँ विचारहरू (thoughts) जन्मिँदैनन्, केवल शुद्ध अनुभूति (pure sensation) हुन्छ।
११. प्रकृति र मानव मनबीचको वैचारिक दूरी (conceptual distance) हटाउनु जरुरी छ, किनभने त्यो दूरीले नै अस्वाभाविक द्वैत (unnatural duality) सिर्जना गर्छ।
१२. सौन्दर्य अनुभव गर्दा मनमा कुनै 'म' र 'अरू' को भेद हुँदैन; त्यहाँ केवल एकता (oneness) र समग्रता (totality) हुन्छ।
१३. सिर्जनात्मक प्रक्रिया (creative process) मा मनको स्वतन्त्रता (freedom) अनिवार्य छ, यसमा कुनै दबाव (pressure) वा अपेक्षा (expectation) हुँदैन।
१४. प्रकृतिको निरीक्षण (observation) गर्दा मनको मौनता (silence) आवश्यक छ, जो विचारहरूको आवाज (noise) लाई शून्य (zero) मा ल्याउँछ।
१५. सौन्दर्यलाई शब्दमा बाँध्न सकिँदैन; यो केवल अनुभव (experience) को माध्यमबाट बुझ्न सकिन्छ, जहाँ विचार (thought) बाधा बन्छ।
१६. सिर्जनशीलता र सौन्दर्य बीचको सम्बन्ध अन्तरंग (intimate) छ, तर दुबैलाई बुझ्न मनको पूर्ण सजगता (full awareness) चाहिन्छ।
१७. प्रकृति कुनै स्थिर वस्तु (static object) होइन, यो निरन्तर परिवर्तन (constant change) को प्रक्रिया हो, जसलाई मनले अवस्थितिका रूपमा हेर्नु हुँदैन।
१८. विचार (Thought) सिर्जनशीलताको प्रतिद्वन्द्वी (opponent) होइन, तर जब विचारले नियन्त्रण (control) गर्छ तब यो सिर्जनात्मक प्रवाह रोक्छ।
१९. प्रकृतिमा रहेको सौन्दर्यले मनलाई गहिरो शान्ति (deep peace) दिन्छ, जुन कुनै बाह्य वस्तुबाट प्राप्त हुँदैन।

२०. सिर्जनशीलता त्यो अवस्था हो जहाँ मन पूर्णरूपमा वर्तमान (present) मा हुन्छ, कुनै स्मृति (memory) वा अपेक्षा (expectation) ले बाधा पुर्याउँदैन।
२१. प्रकृतिको अवलोकन (Observation) गर्दा हामीले मनको स्वतन्त्रता (freedom) र स्वतःस्फूर्तता (spontaneity) महसुस गर्न सक्छौं।
२२. सौन्दर्य अनुभव हुँदा मनको संवेदनशीलता (sensitivity) बढी हुन्छ, जुन बुद्धिमत्ताको (intelligence) नयाँ आयाम हो।
२३. सिर्जनशीलता केवल कलात्मक (artistic) क्रियाकलापमा सीमित छैन, यो जीवनको हरेक पाटोमा हुन सक्छ, जहाँ मन पूर्ण रूपमा खुल्छ।
२४. प्रकृतिमा रहेको प्रत्येक विन्यास (pattern) र रंगले चेतनाको गहिरो स्तरमा संकेत (signal) पठाउँछ, जुन केवल समर्पित अवलोकनबाट थाहा पाउन सकिन्छ।
२५. मनको चाल (movement) रोकिएपछि मात्र हामीले प्रकृतिको वास्तविक सौन्दर्य र यसको अनन्त सिर्जनशीलतालाई अनुभव गर्न सक्छौं।
२६. सौन्दर्यले मनको द्वन्द्व (conflict) लाई समाप्त पार्छ, किनभने यो मनलाई एकात्म (integrated) र पूर्ण बनाउँछ।
२७. सिर्जनशीलता भनेको मनको स्वतन्त्रता र मौनता (silence) को फल हो, जहाँ कुनै विचार (thought) वा भावना (emotion) बाधा हुँदैन।
२८. प्रकृतिसँगको गहिरो सम्बन्धले हामीलाई हाम्रो आन्तरिक शुद्धता (inner purity) र मौलिकता (originality) को स्मरण गराउँछ, जुन कुनै बाह्य ज्ञान (external knowledge) बाट प्राप्त हुँदैन।

ॐ

## अध्याय १८: चेतनाको रूपान्तरण

(The Transformation of Consciousness)

— ॐ —

जीवनको वास्तविक परिवर्तन तब मात्र सम्भव हुन्छ जब चेतना (Consciousness) को गहिरो तहमा क्रान्तिकारी रूपान्तरण (Radical Mutation) हुन्छ। महान दार्शनिक जिदु कृष्णमूर्ति (Jiddu Krishnamurti) ले बारम्बार भनेका छन् कि यो रूपान्तरण कुनै साधारण सुधार वा क्रमिक परिवर्तन होइन; यो एकदम नयाँ मानव स्वरूपको उत्पत्ति हो। यो नयाँ मानव त्यो हो जसले पुराना बन्धन, डर र मानसिक संरचनाहरूबाट पूर्ण रूपमा मुक्त भएर निर्भय स्वतन्त्रता प्राप्त गरेको हुन्छ।

आजको विज्ञानले पनि न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) र एपिजेनेटिक्स (Epigenetics) को माध्यमबाट यस गहिरो परिवर्तनको सम्भावनालाई ठोस प्रमाणसहित पुष्टि गरेको छ। चेतनाको यो रूपान्तरण केवल एक अमूर्त मानसिक अवस्था मात्र होइन; यो मस्तिष्कको संरचना, कार्यप्रणाली र हाम्रो जैविक स्वास्थ्यमा समेत मौलिक परिवर्तन ल्याउने प्रक्रिया हो।

### न्यूरोप्लास्टिसिटी: मस्तिष्कको पुनःनिर्माण

कृष्णमूर्तिको दृष्टिले चेतना भनेको केवल सोच्ने प्रक्रिया मात्र होइन; यो सम्पूर्ण मानसिक, भावनात्मक र आत्मिक अवस्थाको समष्टि हो।

जब हामी पुराना सोचका ढाँचा, डर, द्वन्द्व र व्यक्तिगत पहिचानलाई बिना कुनै निर्णय, न्याय वा विश्लेषणको पूर्ण ध्यान र सचेतनाले अवलोकन (Observation) गर्छौं तब मस्तिष्कमा न्यूरोप्लास्टिसिटी सक्रिय हुन्छ।

न्यूरोप्लास्टिसिटी भन्नाले मस्तिष्कका न्यूरनहरूले नयाँ सम्पर्कहरू बनाउने र पुराना, नकारात्मक सम्बन्धहरूलाई परिवर्तन गर्ने क्षमता हो।

यसले हामीलाई नयाँ दृष्टिकोण र व्यवहार सिक्न मद्दत गर्छ, जुन पुरानो मानसिक बन्धनबाट मुक्तिको आधार हो। यसरी, चेतनाको रूपान्तरण एउटा मानसिक प्रक्रिया मात्र नभई न्यूरोबायोलोजिकल (Neurobiological) स्तरको परिवर्तन हो।

### एपिजेनेटिक्स: अनुभवले जीनलाई परिवर्तन गर्छ

अर्को क्रान्तिकारी विज्ञान हो एपिजेनेटिक्स, जसले देखाउँछ कि हाम्रा अनुभवहरूले हाम्रा जीनहरूको अभिव्यक्ति (Gene Expression) लाई परिवर्तन गर्न सक्छन्।

सामान्यतया मानिन्छ कि जीनहरू स्थिर छन्, तर एपिजेनेटिक्सले प्रमाणित गरेको छ कि जीवनका अनुभव, तनाव, खुशी, ध्यान र मानसिक अवस्थाहरूले जीनको सक्रियता (Activation) र निष्क्रियता (Deactivation) निर्धारण गर्छन्।

जब चेतनामा गहिरो जागरूकता र स्वतन्त्रता आउँछ, तब त्यो अनुभवले हाम्रो शरीर र मस्तिष्कमा स्थायी सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

यसरी, चेतनाको रूपान्तरणले केवल मानसिक स्वच्छता मात्र होइन, जैविक स्वास्थ्य र सम्पूर्ण जीवनशैलीमा सकारात्मक क्रान्ति ल्याउन सक्छ।

### प्रेडिक्टिभ प्रोसेसिङ: भविष्यवाणीको चक्र तोड्नु

मानव मस्तिष्कले भविष्यको अपेक्षा गर्ने र त्यसअनुसार प्रतिक्रिया दिन खोज्ने प्रवृत्ति हुन्छ, जसलाई वैज्ञानिकहरूले प्रेडिक्टिभ प्रोसेसिङ (Predictive Processing) भन्छन्।

यस मोडेल अनुसार, मस्तिष्कले विगतका अनुभवहरू र वर्तमान सन्दर्भका आधारमा निरन्तर भविष्यवाणी गर्छ र त्यसअनुसार व्यवहारहरू उत्पन्न गर्छ।

तर कृष्णमूर्तिको शिक्षा अनुसार, जब हामी पुराना पूर्वाग्रह र सोचका ढाँचाहरूलाई तोड्छौं र पूर्ण अवलोकन र सचेतनाले वर्तमान क्षण (Present Moment) लाई अनुभव गर्छौं, तब मस्तिष्कको यो भविष्यवाणी गर्ने मेकानिज्ममा मौलिक परिवर्तन आउँछ।

यसले नयाँ प्रकारको अनुभूति र व्यवहार जन्माउँछ, जसमा तनाव, द्वन्द्व र भ्रम कम हुन्छ। यो अवस्था चेतनाको उच्चतम स्तर हो, जहाँ मस्तिष्क र चेतनाको सम्बन्ध नयाँ तरिकाले पुनःसंरचित (Restructured) हुन्छ।

### अलोस्टासिस: सक्रिय सन्तुलन

यसै सन्दर्भमा, अलोस्टासिस (Allostasis) को अवधारणा पनि महत्वपूर्ण छ।

अलोस्टासिसले अर्थात् कि मानव शरीरले केवल स्थिरता मात्र होइन, सक्रिय अनुकूलन (Active Adaptation) मार्फत स्थायित्व कायम राख्छ।

जब चेतनाको रूपान्तरण हुन्छ, तब मस्तिष्क र शरीरको यो अनुकूलन क्षमता नकारात्मक तनाव र पुराना मानसिक अवस्थाबाट मुक्त भएर सकारात्मक र सृजनात्मक दिशा मा जान्छ।

यसले जीवनलाई पूर्ण रूपमा नयाँ अर्थ र दिशा दिन्छ।

### स्वतःस्फूर्त रूपान्तरण: कुनै विधि छैन

कृष्णमूर्तिको शिक्षामा चेतना रूपान्तरणको लागि कुनै गुरु, पद्धति, वा बाह्य साधनको आवश्यकता हुँदैन।

यो रूपान्तरण स्वतःस्फूर्त (Spontaneous) हुन्छ जब हामी पुराना सोच, विश्वास र पहिचानहरूलाई अवलोकन गर्ने गहिरो ध्यान र स्वचेतनाको अभ्यास गर्छौं।

यो प्रक्रिया कठिन छैन, तर निरन्तरता र पूर्ण उपस्थिति को माग गर्छ।

यस अवस्थामा:

न्यूरोप्लास्टिसिटी सक्रिय हुन्छ।

जीनहरूको अभिव्यक्ति सकारात्मक दिशामा सँछ।

मस्तिष्कको भविष्यवाणी प्रणाली नयाँ तरिकाले काम गर्छ।

अलोस्टासिस ले शरीरलाई सन्तुलित राख्छ।

## नयाँ मानवको जन्म

परम्परागत मनोविज्ञानले पनि देखाएको छ कि मान्छेको मानसिक अवस्था र व्यवहार परिवर्तन गर्न सकिन्छ। तर कृष्णमूर्तिको चेतना रूपान्तरण भनेको केवल व्यवहारिक सुधार मात्र होइन; यो चेतनाको मौलिक स्तरमा एउटा क्रान्तिकारी परिवर्तन हो, जसले नयाँ मानव जन्माउँछ।

यो नयाँ मानव त्यो हो जसले:

पूर्ण स्वतन्त्रता, प्रेम र सहिष्णुताको साथ जीवनलाई अनुभव गर्छ।

द्वन्द्व, डर, द्विविधा र कलहलाई अन्त्य गर्छ।

नयाँ चेतनाको युगको सूत्रपात गर्छ।

## निष्कर्ष: विज्ञान र आध्यात्मको संगम

यसैले, चेतनाको रूपान्तरण कुनै काल्पनिक कुरा होइन; यो आजको विज्ञान र आध्यात्म को संगम हो।

न्यूरोप्लास्टिसिटी र एपिजेनेटिक्स ले देखाएको छ कि मस्तिष्क र शरीरमा गहिरो परिवर्तन सम्भव छ।

प्रेडिक्टिभ प्रोसेसिङ र अलोस्टासिस ले देखाउँछन् कि मस्तिष्क र शरीरको अनुकूलन प्रक्रियामा नयाँ तरिका अपनाउन सकिन्छ।

कृष्णमूर्तिको शिक्षाले भनेको छ कि त्यो नयाँ तरिका चेतना स्वयंको अवलोकन र जागरूकता हो।

जब हामी ती सबैलाई एकसाथ अनुभव गर्छौं, तब चेतनाको रूपान्तरण मात्र होइन, एक नयाँ मानवको सृष्टि हुन्छ।

यस नयाँ मानवको जन्मले मात्र हाम्रो व्यक्तिगत र सामाजिक जीवनमा शान्ति, सद्भाव र सृजनशीलता ल्याउन सक्नेछ। चेतना रूपान्तरणले पुराना सीमाहरूलाई तोड्छ र नयाँ सम्भावनाहरूको द्वार खोल्छ। यो मार्ग कठिन देखिए पनि, विज्ञान र आध्यात्मिकता दुवैले यो मार्ग सम्भव भएको प्रमाणित गरेका छन्।

त्यसैले, आजैबाट अवलोकन र सचेतना को अभ्यास गरी यो गहिरो रूपान्तरणतर्फ यात्रा सुरु गरौं। नयाँ मानव बन्ने मूल मन्त्र यही हो" पूर्ण स्वतन्त्रता र पूर्ण जागरूकता" ले जीवनलाई पुनः परिभाषित गर्नु।



## कृष्णमूर्तिको अमृतवाणी: चेतनाको रूपान्तरण (The Transformation of Consciousness)

— ॐ —

१. मन (Mind) को झुठो स्थिरता (Stability) लाई भाँच्नु नै वास्तविक परिवर्तन हो। जब पुराना विचार (Thoughts) र विश्वास (Beliefs) बिना कुनै द्वन्द्व (Conflict) अवलोकन (Observation) गरिन्छ, त्यही क्षण चेतना (Consciousness) मा क्रान्ति हुन्छ।
२. रूपान्तरण (Transformation) बाह्य प्रयासबाट सम्भव छैन, यो मनको गहिराइबाट उठ्ने अनौठो ऊर्जा (Energy) हो, जुन स्वाभाविक रूपमा परिवर्तन ल्याउँछ।
३. नया मानव (New Human) त्यो हो जसले समय (Time) र इतिहास (History) को भारलाई पहिचान गरी त्यसबाट स्वतन्त्र हुन्छ। स्वतन्त्रता (Freedom) नै चेतनाको शुद्ध स्वरूप हो।
४. मनको क्रान्ति (Revolution of Mind) तब मात्र सम्भव छ जब विचार (Thought) चेन (Chain) लाई बुझेर तिनीहरूबाट स्वतन्त्रता प्राप्त गरिन्छ। स्वतन्त्र मनमा नयाँ ऊर्जा जन्मन्छ।
५. विचार (Thought) एक उपकरण (Tool) मात्र हो, तर यसले आफ्नो मालिक (Self) बन्न खोज्दा वेदना (Suffering) उत्पन्न हुन्छ। त्यसैले विचार र स्व-परिचय (Self-Identity) बीच स्पष्ट भेद आवश्यक छ।
६. परिवर्तन (Change) लाई बाहिरी रूपले बाध्य गर्न सकिँदैन, किनभने मन (Mind) को गहिरो तह (Depth) मा मात्र रूपान्तरण (Mutation) सम्भव छ।
७. चेतना (Consciousness) लाई साँचो अर्थमा बुझ्न अवलोकन (Observation) बिना सम्भव छैन। अवलोकनले मनलाई स्वतन्त्र बनाउँछ र नयाँ चेतनाको जन्म हुन्छ।
८. मनको पुरानो संरचना (Structure) जस्तै द्वैत (Duality), भय (Fear), र लालच (Greed) लाई नष्ट नगर्दा रूपान्तरण (Transformation) सम्भव छैन।

१. नयाँ चेतना (New Consciousness) ले समय (Time) लाई भुल्छ, किनभने त्यो अनन्त (Eternal) छ। समयको बन्धनले मनलाई सधैं सानो बनाउँछ।
१०. मन (Mind) को पूर्ण रूपान्तरण (Complete Transformation) तब मात्र हुन्छ जब कुनै पनि प्रकारको मनोवैज्ञानिक (Psychological) विभाजन समाप्त हुन्छ।
११. स्वतन्त्रता (Freedom) भनेको बाहिरी नियन्त्रण (External Control) मात्र होइन, आन्तरिक नियन्त्रण (Internal Control) बाट पनि मुक्त हुनु हो।
१२. मनको रूपान्तरण (Transformation of Mind) ले मात्र साँचो प्रेम (Love) र करुणा (Compassion) जन्माउँछ, जुन द्वन्द्व (Conflict) र हिंसाबाट मुक्त हुन्छ।
१३. वर्तमान (Present) मा पूर्ण रूपमा उपस्थित (Presence) हुन सक्नु नै चेतनाको नयाँ स्तर हो। भविष्य र विगतको सोचाइले मनलाई बाँध्दछ।
१४. जब मनले आफूलाई देख्छ, अवलोकन (Observation) बिना कुनै न्याय (Judgment) र प्रतिक्रिया (Reaction), तब रूपान्तरणको बीउ रोपिन्छ।
१५. विचार (Thought) को प्रेरणा (Impulse) र नियन्त्रण (Control) बीच अन्तर बुझनाले मनको क्रान्ति सुरु हुन्छ।
१६. चेतना (Consciousness) को नयाँ रूपले भौतिक (Physical) र मानसिक (Mental) सीमालाई पार गर्दछ, जसले सम्पूर्ण मानवताको उत्कर्ष (Evolution) सम्भव बनाउँछ।
१७. मनको रूपान्तरण (Transformation) केवल व्यक्तिगत मात्र नभई सामूहिक (Collective) पनि हुनु आवश्यक छ, किनभने समाज (Society) नै व्यक्तिलाई आकार दिन्छ।
१८. मनको संरचना (Structure) लाई बुझेर त्यसको स्वतन्त्रता (Freedom) खोज्नु नै वास्तविक आध्यात्मिकता (Spirituality) हो।
१९. मन (Mind) को रूपान्तरणले भय (Fear) लाई समाप्त गर्छ, किनभने त्यो भय नै सोच्ने प्रक्रियामा (Thinking Process) बाधा हो।

२०. चेतनाको रूपान्तरण (Transformation of Consciousness) ले पुराना संस्कार (Conditioning) र बन्धन (Bondage) लाई भत्काउँछ।
२१. मनलाई स्वतन्त्र बनाउने पहिलो चरण हो निरन्तर अवलोकन (Continuous Observation) बिना कुनै रोकावट (Interference)।
२२. मनको नयाँ अवस्था (State) ले पुराना ज्ञान (Knowledge) र अनुभूतिलाई (Experience) नयाँ दृष्टिकोण (Perspective) मा रूपान्तरण गर्छ।
२३. रूपान्तरण (Transformation) भनेको कुनै नयाँ विचार (New Thought) ल्याउनु होइन, तर पुराना विचारहरूको मृत्युलाई स्वीकार्नु हो।
२४. चेतनाको नयाँ स्तर (New Level of Consciousness) मा मन (Mind) पूर्ण रूपमा एकीकृत (Integrated) हुन्छ र द्वैत (Duality) समाप्त हुन्छ।
२५. रूपान्तरण (Transformation) को प्रक्रिया (Process) मा मनले कुनै पनि बाह्य प्रेरणा (External Motivation) नचाहिने हुन्छ, किनभने त्यो आन्तरिक ऊर्जा (Inner Energy) बाट संचालित हुन्छ।
२६. मनको रूपान्तरण (Transformation) ले मानिसलाई केवल बुद्धिमान (Intelligent) मात्र होइन, दयालु (Compassionate) र पूर्ण (Whole) बनाउँछ।
२७. चेतनाको रूपान्तरण (Transformation of Consciousness) अन्ततः एक नयाँ मनोवैज्ञानिक अवस्था (Psychological State) सिर्जना गर्छ, जुन स्वतन्त्रता (Freedom), शान्ति (Peace) र प्रेम (Love) को आधार हो।
२८. अन्ततः, चेतनाको रूपान्तरण (Transformation) भनेको पुरानो मानव (Old Human) लाई त्यागेर नयाँ मानव (New Human) को जन्म हो, जसले संसारलाई नयाँ दृष्टिले हेर्छ र जीवनलाई नयाँ अर्थ दिन्छ।

# समापन अध्याय १९: पुनराबलोकन – मुक्त मनको यात्रा

— ॐ —

(Re-reflection – a journey of the liberated mind)

जिद्दु कृष्णमूर्तिको आधुनिक दन्तकथा: आसक्तिबाट मुक्तिको मार्ग:

The modern legend of Jiddu Krishnamurti: the path of liberation  
from attachment

## शीर्षक: दुई चराको बन्धन र मुक्तिको आकाश

प्रस्तावना: कथा किन?

प्राचीन वैदिक परम्परामा ऋषिहरूले गहिरो तत्त्वज्ञानलाई साधारण जनमानससम्म पुऱ्याउन 'कथा' को माध्यम प्रयोग गर्थे। महाभारत होस् वा रामायण, यी केवल मनोरञ्जनका कथाहरू थिएनन्; यी मानवीय मनोविज्ञान, नैतिकता र चेतनाको गहिरो अध्ययन थिए। आजको यस आधुनिक युगमा, जब विज्ञान र अध्यात्म मिलेर 'मुक्त मन' को कुरा गर्छन्, तब त्यो सत्यलाई बुझ्न एउटा जीवन्त उदाहरण आवश्यक हुन्छ।

यो अध्याय केवल सिद्धान्तहरूको पुनरावृत्ति होइन; यो एउटा आधुनिक दन्तकथा हो। यो कथा हो: दुई परिपक्व व्यक्तिको, जसले समाजको नजरमा सबै थिए, तर भित्रबाट एउटा अदृश्य जालमा फसेका थिए। यो कथा मार्फत हामीले अधिल्ला १८ अध्यायहरूमा सिकेका कुराहरू "अवलोकन, डर, आसक्ति, समय, र चेतनाको रूपान्तरण" लाई व्यावहारिक रूपमा हेर्नेछौं।

## भाग १: सुनचाँदीको पिंजरा (सङ्कल्पबद्ध मन र अहंकार)

(सन्दर्भ: अध्याय ३, ४, ६)

एक समयको कुरा हो, सुसज्जित बन्दीपुरमा 'आभा' नामकी एक महिला बस्थिन्। आभा समाजको नजरमा एक आदर्श नारी थिइन्। उनी एक सफल व्यवसायीकी श्रीमती, तिन सन्तानकी आमा, र एक प्रतिष्ठित संस्थामा उच्च पदमा आसीन एक कुशल प्रोफेसनल थिइन्। उनको जीवन बाहिरबाट हेर्दा पूर्णताको प्रतिमूर्ति जस्तो देखिन्थ्यो। सलिन, सम्पन्न र सुव्यवस्थित देवित्वको आभा।

ठीक त्यस्तै वातावरणमा अर्का व्यक्ति थिए, 'बिजु'। बिजु पनि एक सफल उद्यमी, परिवारका जिम्मेवार पिता र समाजमा इज्जतदार व्यक्ति थिए। आभा र बिजुको भेट कामको सिलसिलामा भएको थियो। सुरुमा यो भेट व्यावसायिक सहकार्य मात्र थियो, तर बिस्तारै दुवैको मनमा एकअर्काप्रति गहिरो आकर्षण जाग्यो।

यो आकर्षण केवल शारीरिक चाहना मात्र थिएन; दुवैले एकअर्कामा आफ्नो आध्यात्मिक खोजीको साथी पाएका थिए। उनीहरू घण्टौंसम्म जीवन, मृत्यु, चेतना र ब्रह्माण्डका गहिरो कुराहरू गर्थे। यो बौद्धिक र आध्यात्मिक नजिकियापनले भावनात्मक बन्धनलाई झन् गहिरो बनायो। बिस्तारै, त्यो बन्धनले शारीरिक रूप लियो।

वैज्ञानिक र दार्शनिक विश्लेषण: यहाँ हामीले अध्याय ३ (सङ्कल्पबद्ध मन) र अध्याय ६ (अहंकार) को सार देख्छौं। आभा र बिजुको मन 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (DMN) को नियन्त्रणमा थियो, जसले निरन्तर "म", "मेरो चाहना", "मेरो गोप्य विश्व" को कथा बुनिरह्यो। उनीहरूले आफूलाई एउटा 'विशेष' व्यक्ति ठाने (अहंकार), जसले सामान्य नियमहरू लागू हुँदैनन् भन्ने भ्रम पाले। उनीहरूको यो सम्बन्ध 'स्वतन्त्रता' थिएन, बरु 'आसक्ति' (Attachment) थियो, जुन डर र स्वामित्वमा आधारित थियो।

## भाग २: लुकेको आनन्द र भित्रको पीडा (भय, इच्छा र द्वन्द्व)

(सन्दर्भ: अध्याय ७, ९, ११)

समय बित्दै गयो। कार्यालयको क्याबिन होस् वा खाली बैठक कक्ष, गाडीभित्र पार्किङ लट होस् वा घरको एकलोपन, उनीहरूले हरेक क्षणको फाइदा उठाए। कहिले ठूला समारोहका बीचबाट चुपचाप निस्किएर कुनै खाली कोठामा केही मिनेटका लागि भेट्ने, अनि फेरि सामान्य व्यावसायिक, सभ्य, सरल, सालिन औरामा भीडमा मिसिने उनीहरूको दैनिकी बन्यो। बाहिरको संसारलाई थाहा थिएन कि यी दुई 'आदर्श' व्यक्तिहरू भित्र कति गहिरो गोप्य सम्बन्धमा बाँधिएका छन्।

सुरुका दिनहरूमा उनीहरूलाई लाग्यो कि यो प्रेम हो, यो स्वतन्त्रता हो। तर, विज्ञानले जसरी 'डोपामिन' को लत लाग्दा मस्तिष्कको पुरस्कार प्रणाली (Reward System) विकृत हुन्छ, ठिक त्यसैगरी उनीहरूको मन पनि विकृत हुँदै गयो। चार-पाँच वर्षसम्म यो क्रम चल्यो। तर, जसरी कृष्णमूर्ति भन्छन्, "आसक्ति प्रेम होइन; आसक्ति भनेको डर हो, स्वामित्व हो र अन्त्यमा पीडा हो।"

बिस्तारै, त्यो 'आनन्द' पीडामा परिणत भयो:

आभा जब आफ्नो पतिसँग समय बिताउँथिन्, उनको मनमा बिजुको छायाँ आउँथ्यो। शारीरिक सम्पर्कमा रहँदा पनि उनको चेतना बिजुसँगको कल्पनामा मात्र रम्यथ्यो। बिना त्यो कल्पनाको, उनलाई कुनै आनन्द आउँदैन थियो।

बिजुको अवस्था पनि उस्तै थियो। आफ्नी पत्नीसँगको सम्बन्धमा उनी शारीरिक रूपमा उपस्थित भए तापनि, मानसिक रूपमा उनी आभासँगै हुन्थे।

दुवैको मन एउटा 'लूप' (Loop) मा फस्यो। हरेक ५ मिनेटमा अर्काको सम्झना आउँथ्यो। काममा ध्यान जान छोड्यो। परिवारप्रतिको जिम्मेवारी बोझ बन्न थाल्यो। सामाजिक कार्यक्रमहरूमा जब उनीहरू एकअर्काको नजिक पुग्थे, शरीरमा करेन्ट बहेजस्तो हुन्थ्यो। अँगालो हालेर रुने इच्छा हुन्थ्यो, तर समाजको डरले उनीहरूलाई चुप लागेर टाढा हुन बाध्य पार्थ्यो। यो दमनले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य नाटकीय रूपमा गिरायो। चिडचिडापन, अवसाद, र निद्राहीनताले ग्रसित उनीहरूको जीवन अब 'सफल' हैन, 'बरबाद' हुन थालेको थियो।

वैज्ञानिक र दार्शनिक विश्लेषण: यहाँ अध्याय ७ (भय) र अध्याय ९ (इच्छा र सुख) को स्पष्ट झलक छ। उनीहरू 'हेडोनिक ट्रेडमिल' मा फसेका थिए—बारम्बार सुखको खोजी, तर कहिल्यै सन्तुष्टि नपाउनु। उनीहरूको मस्तिष्कमा एमिग्डाला (डरको केन्द्र) सधैं सक्रिय थियो: "के कसैले थाहा पाउँछ?", "के हाम्रो परिवार टुट्छ?"। यो निरन्तर द्वन्द्व (Conflict) थियो, जसले अध्याय ११ मा वर्णन गरेझैं हिंसात्मक मानसिक अवस्था सिर्जना गर्यो। उनीहरू 'वर्तमान' मा थिएनन्; उनीहरू विगतको सम्झना र भविष्यको डरमा बाँचिरहेका थिए।

### भाग ३: मिलन र अवलोकनको शुरुवात (चेतना र मौनता)

(सन्दर्भ: अध्याय १, २, १३)

एक दिन, दुवैको मानसिक पीडा असहनीय भयो। उनीहरूले महसुस गरे कि यदि यो अवस्था जारी रह्यो भने, उनीहरूको पूरै अस्तित्व, परिवार र समाज ध्वस्त हुनेछ। त्यही बेला, उनीहरूले एउटा प्राचीन तर आधुनिक ज्ञानको "मुक्त मन" पुस्तक र त्यसमा निहित जिद्दु कृष्णमूर्तिको दर्शन सँग परिचित हुने मौका पाए।

उनीहरूले बुझे कि समस्या 'बिजु' वा 'आभा' मा छैन; समस्या 'आसक्ति' (Attachment) र 'समय' (Time) मा छ। कृष्णमूर्तिको शिक्षाले उनीहरूलाई एउटा ऐना देखायो: *"तिमीहरू एकअर्कामा प्रेम गरेको होइनौ; तिमीहरू एकअर्काको 'छवि' (Image) मा प्रेम गरिरहेका छौ। तिमीहरूले बनाएको त्यो छवि नै तिमीहरूको जेल हो।"*

उनीहरूले बुझे कि जब उनीहरू रतिकर्म वा जीवनरसका कुराकानी गर्थे, तब उनीहरू 'वर्तमान' मा थिएनन्। उनीहरू 'विगत' को सम्झना र 'भविष्य' को कल्पनामा बाँचिरहेका थिए। यही 'समय' को खेलले उनीहरूलाई वर्तमानको वास्तविकताबाट टाढा राखेको थियो।

मुक्तिको प्रक्रिया: उनीहरूले भाग्ने वा दबाउने प्रयास गरेनन्। कृष्णमूर्ति भन्छन्, *"जसलाई दबाइन्छ, त्यो फेरि बलियो रूपमा फर्कन्छ।"* त्यसैले, उनीहरूले 'अवलोकन' (Observation) को बाटो रोजे, जसको चर्चा अध्याय १, २ र १३ मा गरिएको छ।

१. विचारलाई रोक्नु होइन, हेर्नु: जब आभाको मनमा बिजुको सम्झना आयो, वा बिजुको मनमा आभाको छवि आयो, उनीहरूले त्यसलाई गाली गरेनन्, लाजले टाउको झुकाएनन्। उनीहरूले चुपचाप हेरे। "हेर, मेरो मन फेरि त्यही पुरानो बाटोमा हिँड्यो। हेर, यो पीडा कहाँबाट आउँदैछ? यो मेरो शरीरको चाहना हो कि मनको बानी?" जसरी विज्ञानले 'मेटाकग्निशन' (Metacognition) भन्छ, उनीहरूले आफ्नो सोचलाई बाहिरबाट हेर्न थाले। जब उनीहरूले विचारलाई 'निर्णय बिना' हेरे, त्यो विचारको शक्ति कमजोर हुँदै गयो। DMN को सक्रियता घट्यो।

२. वर्तमानमा फर्कनु: उनीहरूले अभ्यास गरे कि जब उनीहरू आफ्नो पति/पत्नीसँग छन्, तब पूर्ण रूपमा त्यही हुने। जब खाना खाँदै छन्, तब खानाको स्वादमा मात्र ध्यान दिने। जब बच्चासँग कुरा गर्दै छन्, तब केवल बच्चाको आँखामा हेर्ने। "जब मन विगतमा जान खोज्छ, मलाई थाहा हुन्छ। म त्यसलाई मृदु स्वरमा भन्छु 'अहिले यहाँ र अब यहाँ छु'।" यसले उनीहरूको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स लाई सक्रिय बनायो र एमिग्डालाको डरलाई शान्त पार्यो।

३. आसक्तिलाई प्रेममा बदल्नु: उनीहरूले बुझे कि उनीहरू बीचको सम्बन्ध 'प्रेम' थिएन, 'आसक्ति' थियो। प्रेमले स्वतन्त्रता दिन्छ, आसक्तिले बन्धन। उनीहरूले एकअर्कालाई मुक्त गर्ने निर्णय गरे। यसको अर्थ एकअर्कालाई नदेख्नु वा घृणा गर्नु होइन; बरु, एकअर्काको कल्याणको कामना गर्दै त्यो बन्धन तोड्नु हो। उनीहरूले सामाजिक भेटमा एकअर्कालाई देख्दा, मनभिन्न भने, "तिमी स्वतन्त्र रहौ, म पनि स्वतन्त्र रहूँ।" यो भावनाले उनीहरू बीचको 'करेन्ट' लाई 'शान्ति' मा बदल्यो।

## भाग ४: पुनर्जन्म र नयाँ मानव (रूपान्तरण)

(सन्दर्भ: अध्याय १८, १६, १०)

केही महिनाको निरन्तर अभ्यासपछि, चमत्कारिक परिवर्तन देखियो।

आभाले आफ्नो पतिसँगको सम्बन्धमा नयाँ ताजगी अनुभव गरिन्। अब उनलाई कल्पनाको सहारा लिनुपर्दैन थियो; वास्तविकता नै पर्याप्त थियो।

बिजुले आफ्नी पत्नी र बच्चाहरूसँग बिताएको समयमा गहिरो सन्तुष्टि पाए।

दुवैको कार्यक्षेत्रमा एकाग्रता फर्कियो। चिडचिडापन हरायो।

जब उनीहरू सामाजिक कार्यक्रममा भेटिन्थे, अब शरीरमा करेन्ट बहँदैन थियो। अब त्यहाँ एउटा गहिरो 'मैत्री' र 'सम्मान' थियो। उनीहरू एकअर्काको आँखामा हेरेर मुस्कुराउन सक्थे, बिना कुनै लोभ वा डरको।

उनीहरूको सम्बन्ध 'गोप्य प्रेमी-प्रेमिका' को हैसियतबाट उक्लिएर 'आध्यात्मिक साथी' को स्तरमा पुग्यो, जहाँ शरीरको चाहना थिएन, तर चेतनाको शुद्धता थियो। उनीहरूको परिवार पुनः एकजुट भयो। हाँसोखुशी फर्कियो। समाजले पनि उनीहरूको सलिनता र स्थिरताको प्रशंसा गर्यो, तर समाजलाई थाहा थिएन कि यो स्थिरता कति गहिरो आन्तरिक युद्ध र विजयपछि आएको हो।

वैज्ञानिक र दार्शनिक निष्कर्ष: यो अध्याय १८ (चेतनाको रूपान्तरण) को जीवन्त उदाहरण हो। आभा र बिजुले देखाए कि न्यूरोप्लास्टिसिटी वास्तवमै काम गर्छ। पुराना न्यूरल पाथवेहरू (आसक्तिका बाटोहरू) लाई नयाँ सचेत अभ्यासले बदल्न सकिन्छ। उनीहरूले अध्याय १० मा वर्णन गरेझैं 'आसक्ति' त्यागेर 'प्रेम' (स्वतन्त्रता सहितको लगाव) अपनाए। उनीहरू अध्याय १६ को आदर्श 'नयाँ मानव' बने—जसले आफ्नो गलतीलाई स्वीकार गर्यो, परिवर्तन भयो, र समाजलाई नयाँ उदाहरण दियो।

## कथाको सार: तपाईंको लागि मार्गदर्शन

यो कथा केवल आभा र बिजुको मात्र होइन; यो हरेक त्यो मानिसको कथा हो जो कुनै न कुनै आसक्तिमा फसेको छ। त्यो आसक्ति कुनै व्यक्तिको हुन सक्छ, कुनै वस्तुको हुन सक्छ, वा कुनै विचारको हुन सक्छ।

यस कथाले हामीलाई के सिकाउँछ?

(पुस्तकको चुरो सार)

१. समस्या बाहिर छैन, भित्र छ: आभा र बिजुले एकअर्कालाई दोष दिएनन्। उनीहरूले आफ्नै मनको प्रवृत्तिलाई चिने। (अध्याय १, ३) २. दबाउनु समाधान होइन: चाहनालाई जबरजस्ती रोक्दा त्यो बलियो हुन्छ। त्यसलाई 'अवलोकन' गरेर बुझ्नुपर्छ। (अध्याय २, ४) ३. वर्तमान नै मुक्ति हो: विगतको सम्झना र भविष्यको कल्पनाले नै पीडा जन्माउँछ। पूर्ण रूपमा 'अहिले' मा बाँच्दा आसक्ति आफैं हराउँछ। (अध्याय ७, १५) ४. न्यूरोप्लास्टिसिटीको शक्ति: हाम्रो मस्तिष्क बदलिन सक्छ। पुराना बानीहरूलाई नयाँ सचेत अभ्यासले बदल्न

सकिन्छ। (अध्याय १२, १८) ५. प्रेम र आसक्तिमा फरक: प्रेमले स्वतन्त्रता दिन्छ, आसक्तिले डर र बन्धन।  
(अध्याय १०)

कृष्णमूर्तिको वाणी अनुसार: "जब तिम्री आफ्नो मनलाई पूर्ण सचेतनाले हेर्छौं, त्यहीं अवलोकनमा परिवर्तन निहित हुन्छ।" आभा र बिजुले यही गरे। उनीहरूले आफ्नो मनको अँध्यारो कोठामा बत्ती बाले, र त्यो बत्तीको उज्यालोलोले नै सबै कीराफटिंगा (डर, लोभ, आसक्ति) लाई भागयो।

## अन्तिम सन्देश: तपाईंको यात्रा सुरु हुन्छ

यो कथा हामीलाई याद गराउँछ कि "मुक्त मन" कुनै स्वर्ग होइन जुन मरेपछि मिल्छ; यो एउटा अवस्था हो जुन हामी यहीं, यसै जीवनमा, आफ्नो सचेतनाद्वारा सिर्जना गर्न सक्छौं। आसक्तिले जेलाई पनि बाँध्न सक्छ, तर 'अवलोकन' को प्रकाशले सबै बन्धनलाई काट्न सक्छ।

तपाईंको जीवनमा पनि यदि कुनै आभा वा बिजु छन्, वा तपाईं आफैं त्यो जालमा फस्नुभएको छ भने, नडराउनुहोस्। बस, एउटा गहिरो सास लिनुहोस्, आफ्नो मनलाई हेर्नुहोस्, र भन्नुहोस् "म यो विचार होइन, म यसको साक्षी हुँ।"

यही क्षणबाट तपाईंको मुक्तिको यात्रा सुरु हुन्छ। यही हो "मुक्त मन (The Free Mind)" को अन्तिम र सबैभन्दा ठूलो सन्देश।

"सत्य कुनै मार्गमा बाँधिँदैँन; यो पथहीन भूमि हो, जहाँ तपाईं आफैं प्रकाश हुनुहुन्छ।" — जिद्दु  
कृष्णमूर्ति (समारोहमा)

(यो अध्यायले पुस्तकको सम्पूर्ण यात्राको समापन गर्दछ र पाठकलाई व्यावहारिक जीवनमा परिवर्तनको लागि प्रेरित गर्दछ।)

मुक्त मन

सर्वं खल्विदं ब्रह्म  
आत्मसाक्षत्कार



अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे  
खाद्य तथा औषधि विज्ञ ।