

एक अभ्यास - बुद्धत्व प्राप्तिको लागि

प्रा. दिनेश प्र. चापागाजी

हामीलाई तिमी को हौ भनेर कसैले सोधिहालेछ भने हामी के जवाफ दिन्छौं होला ? हामी मध्य धेरैले म डाक्टर हुँ, म इन्जिनियर हुँ या त म वकिल हुँ भनेर भन्छन् होला। होइन भने, म दार्चुलाबाट, म पोखराबाट, या त म विराटनगरबाट भन्छन् होला। अझ, कसैले त म हरिप्रसाद, म बुद्धि बहादुर या म कन्हैया दास भन्ने होला। यसरी हामी आफ्नो परिचय कि हाम्रो पद, कि ठाउँ, कि नाम कि त आफ्नो व्यवसाय आदिले दिने गर्छौं। हामी आफूलाई आफ्नो परिवार आफ्नो समाज आफ्नो मान पदवी आदि बाट नै अरूलाई चिनाउने गर्छौं। यस्तै हाम्रो परिचय गराउने र परिचय लिने आदत हुँदा नै हामीमा आउने धेरैजसो समस्याका जड हुन पुग्छ जुन हामीलाई सुरुमा थाहै हुँदैन। हामीलाई लाग्ने गर्छ कि हामी आफ्नो सही परिचय गराइरहेका छौं तर त्यो व्यक्ति जो हामीलाई सुनिरहेको हुन्छ उसको मनस्थितिको अवस्थामा केही परिवर्तन भइरहेको हुन्छ। हाम्रो परिचय सुनेर या त उ ग्लानि बोकेर चिन्तित भइरहेको हुन्छ या त म तिमी भन्दा के कम छु र भनेर अहङ्कारका साथ फुलिरहेको हुन्छ। यो कुरा हामीले बुझ्नु जरुरी छ कि जे परिचय हामीले दिने गर्छौं ती सबै हाम्रो अहम् भावबाट पैदा भएका परिचय मात्र हुन्। यी सबै परिचयहरू हाम्रा सङ्कुचित मनस्थितिका उपज मात्र हुन्। हाम्रो परिचय त एकदम सरल छ। हामी सबै मानवजाति हौं। हाम्रो जीवन जिउने कार्यहरू अलग अलग छ, हाम्रो रहन सहन अलग छ, तर हामी सबै मानव हौं, एक विवेकशील जीव। हामी एक बुद्धत्व प्राप्त गर्न सक्ने मानवजाति हौं, हाम्रो नाउँ त अरूले चिनाउनुको लागि राखिदिएका मात्र त हो नि। बुद्धको नाम उनको बाबुले सिद्धार्थ गौतम राखिदिएका थिए, उनी एक देशका राजकुमार थिए। सिद्धार्थका आफ्ना बाबु आमा, श्रीमती, छोरा, धनधान्य दौलत सबै थिए। तर हामी सबैले बुद्ध भनेर चिन्छौं। उनले बुद्धत्व प्राप्त गरेका थिए।

के हामीले पनि बुद्धत्व प्राप्त गर्न सक्छौं त? अवश्य पनि सक्छौं। वास्तवमा हामी जन्मेको नै यही कामको लागि हो। हाम्रो खास परिचय भनेको नै बुद्धत्व प्राप्त गर्न सक्ने एक मानवजाति भन्ने जीव हो। अब, प्रश्न आउँछ- बुद्धत्व प्राप्त गर्ने भनेको के हो त?

समय समयमा यस पृथ्वीमा आएका सन्त महात्माहरूले यस विषयमा बताउँदै आएका छन्। सुन्दा या पढ्दा खेरी यस्तो बुद्धत्व प्राप्त गर्ने जस्तो कुरो हामी जस्ता साधारण व्यक्तिहरूको सामर्थ्य भन्दा निकै परको कुरो हो कि जस्तो पनि लाग्ने गर्छ। साँच्चै गाह्रो पनि छ। त्यसैले त कोही कोही महात्माहरूले मात्र बुद्धत्व प्राप्त गर्न सकेका होलान् नि, होइन त ? बुद्धत्व भनेको के हो र यसलाई हामीले कसरी प्राप्त गर्न सक्छौं भनेर यस सहस्राब्दीका एक आध्यात्मिक चिन्तक ब्रह्मविद् श्री श्री रवि शङ्करज्यू ले एकदम सजिलो किसिमबाट बताउने गर्नु भएको छ। उहाँ भन्ने गर्नु हुन्छ, “बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भनेको आफूलाई एक निर्बोध बालकमा परिवर्तन गर्नु हो। यो परिवर्तन हामिले दुई चरणमा गर्नु पर्छ – पहिलो चरणमा आफूलाई अरू भन्दा फरक म कोही विशिष्ट व्यक्ति हुँ भन्ने सोचबाट म केही पनि त होइन भन्ने ठान्न सक्ने बनाउनु हो

अनि दोस्रो चरणमा म केही पनि त होइन भन्ने सोचबाट म सबै हुँ भनेर ठान्न सक्ने बनाउने हो । "

यदि कोही व्यक्तिले प्रथम चरणको अभ्यास नै नगरी दोस्रो चरणको सोचमा जान चाह्यो भने उसमा अहम्, घमण्ड आदि बढेर आउने गर्छ। त्यस्तै, कोही व्यक्ति प्रथम चरणमा नै अड्केर बस्यो र दोस्रो चरणमा जान चाहेन भने उसमा नैराश्यपन पैदा हुन थाल्छ। अल्छी भएर जङ्गलमा गई जनावर सरी भएर बस्ने गर्छ।

बालक जस्तो हुनु भनेको के हो ? सधैं मुस्कुराइरहनु, सानो ठूलोमा भेदभाव नराख्नु, लामो समय सम्म क्रोध, चिन्ता, भय आदि लिएर बसि नरहनु, आफूलाई भन्दा पनि आफूले चिने नचिनेका सबैलाई प्रेम गर्नु - यही त हो बालकको प्रवृत्ति। तर, हामी उमेर छिप्पेपछि बालक हुन सक्दौं सक्दौं। उमेर बढेर पनि बालक हुन सक्नु भनेको नै बुद्धत्व प्राप्त गर्नु हो। हाम्रो उमेर बढि सकेपछि पनि हामीले आफूलाई बालक बनाउन सक्छौं तर यसको लागि केही अभ्यास गर्नु जरुरी छ।

श्री श्री रवि शङ्करज्यूले भन्ने गर्नु हुन्छ, "हामीले सर्वप्रथम म यो हुँ, त्यो हुँ, म सँग शक्ति छ, म सँग यति पैसा छ, मेरा यति घर बङ्गला छन्, मेरो समाज, मेरो धर्म, मेरो देश सबै भन्दा उत्तम छ भन्ने सोचलाई हटाउनु जरुरी छ।" यसको लागि एक अभ्यासको जरुरी छ- साधना, प्राणायाम र विशेष प्रकारको सुदर्शन क्रिया गर्नु जरुरी छ। सबै भन्दा महत्वपूर्ण कुरा त ध्यान गर्नु र मौनतामा बस्नु जरुरी छ जसले हामीलाई यो विवेक सिकाउने गर्छ कि यस ब्रह्माण्डमा अवस्थित भौतिक वस्तुहरू भनेका सबै परिवर्तनशील छन्। आज छ, भोलि छैनन्। अनि, यसले विस्तारै हामीलाई केन्द्रित बनाइदिने गर्छ र यसैले नै हामीलाई म भनेको त केही पनि होइन रहेछ भनेर सम्झाउने गर्छ।

परम पूज्य श्री श्री रवि शङ्करज्यूले फेरि भन्नु हुन्छ, "पहिलो चरण पार गरि सकेपछि तिमी आफू केही पनि होइन रहेछु भनेर चुप लागेर नबस। अझ साधना गर, सेवा गर, आफू सँग भएको सक्दो अरुहरूलाई बाँड। त्यसबाट तिमीमा म त सबै सरह हुँ, म आफूमा नै सबै छु, सबै जना म जस्तै हुन् र म सबै जस्तो हुँ भन्ने तिम्रो भित्र अर्को पागलपन सोचको सिर्जना हुन थाल्छ।"

यसरी, दुई चरण पार गरेको व्यक्ति सबै भौतिकवादबाट स्वतन्त्र हुन जान्छ र आध्यात्मिक जीवन जिउन थाल्छ। यस्तै व्यक्तिलाई नै बुद्धत्व प्राप्त गरेको व्यक्ति भनेर चिन्ने गरिन्छ।

बुद्धत्व प्राप्त गर्न खोज्नु अगाडि हाम्रो आफ्नो अस्तित्व बारे बुझ्नु अत्यन्त नै जरुरी छ। जीवन जिउने कलाका प्रवर्धक श्री श्री रवि शङ्करज्यूले म को हुँ, मेरो अस्तित्व के हो र मेरो परिचय के हो भनेर राम्रो सित सम्झाउने गर्नु भएको छ। एक चोटि आँखा चिम्लेर, यसो विचार गर्नुहोस् त ? सोच्ने गर्नुहोस्- तपाईंलाई मानिसहरूले कसरी चिन्ने गर्छन् ? तपाईं अहिले यस संसारमा आफू हुनुहुन्छ, अर्थात् जीवित हुनुहुन्छ भनेर कसरी ठम्याउन सक्नुहुन्छ ? तपाईंलाई सबैले देखे र चिन्ने भनेको तपाईंको शरीर नै हो, जसलाई एउटा नाम दिने गरिएको छ। यो त कुनै सामान या वस्तु बनाउँदा चिनाउनुको लागि एउटा ब्याच नम्बर दिएजस्तो जस्तो मात्र त हो नि। सबैभन्दा सरल तरिकाले अनुभव गर्न सकिने भनेको यो तपाईं हाम्रो स्थूल "शरीर" मात्र हो। अझै एक छिन आँखा चिम्लेर चिन्तन गर्नुहोस् त। तपाईंको शरीर भन्दा पनि सूक्ष्म देख्न नसकिने तर अनुभव गर्न सकिने कुरा पनि तपाईंसँग छ जसले तपाईंको अस्तित्व

झल्काउने गर्छ। त्यो हो तपाईंको हाम्रो "सास"। आँखा चिम्लिरहेर बसिरहनु होस् एक छिन र अनुभव गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो सासलाई अनुभव गर्ने गर्नु भएको छ ? सास भित्र आएको, अनि सास बाहिर गएको। यो सास हाम्रो आफ्नो अस्तित्वको दोस्रो आफ्नो पहिचान हो। आफूलाई चित्रे साधना अझै बढाउँदै जानुहोस्। तपाईंले सासभन्दा पनि सूक्ष्म अर्को आफ्नो पहिचान भेट्टाउन सक्नुहुन्छ, अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। सासभन्दा पनि सूक्ष्म यो तेस्रो तपाईंको अस्तित्व अर्थात् पहिचान हो तपाईंको "मन" जसले निरन्तर केही न केही सोचि नै रहेको हुन्छ। संसारका अलग अलग व्यक्तिका अलग अलग शरीर अलग अलग सास जस्तै अलग अलग मन हुन्छन्। मनलाई स्थिर राखिराख्न एकदम मुस्किल पर्छ। पहिला भएका घटना या पछि घट्न सक्ने घटना बारे सोचिरहेको हुन्छ। होइन त ? के तपाईंले अनुभव गर्न सक्नु भयो ? तपाईंको आफ्नो परिचय अर्थात् अस्तित्व भनेको तपाईंको स्थूल शरीर, अनि त्यो भन्दा सूक्ष्म तपाईंको सास, त्यसभन्दा पनि सूक्ष्म तपाईंको मन हो। आँखा चिम्लेर एक छिन मनन गर्नु भयो भने यी तिनै प्रकारका आफ्नो विशेष परिचय दिने तत्वहरूको अनुभूति गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंलाई परिचय गराउन तपाईं वास्तवमा को हो भनेर चिनाउन माथि अनुभव गरिएका तीन तत्वहरू भन्दा पनि अझै सूक्ष्म तत्वहरू छन्। एक छिन अझै आँखा चिम्लेर ध्यान दिएर बसिरहनु होस्। तपाईंको चौथो अलग पहिचानको तत्व हो "चित्त"। तपाईंको मनले पहिले पहिले घटेका भूतकालका कुराहरूलाई सम्झेर ग्लानि गराउने गर्छ, पश्चाताप गराउने गर्छ, तर कहिले कहिले खुसीको अनुभव पनि गराउँछ। त्यस्तै पछि हुन सक्ने भविष्यका कुराहरूलाई लिएर तपाईंमा डर, चिन्ता आदि को अनुभव गराउँछ भने कहिले कहिले सुखको अनुभव पनि गराउँछ। यो मनभन्दा पनि सूक्ष्म तपाईं भित्र रहेको अनुभव गर्ने तत्व हो तपाईंको "चित्त", जसले प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो आफ्नो अलग पहिचान गराइराखेको हुन्छ। कहिले खुसीको अनुभूति गराउँछ त कहिले दुःखको। यो पनि त तपाईंको अस्तित्वको एउटा पहिचान हो, जो अरूले देख्न, अनुभव गर्नसक्दैनन् तर तपाईंले एकछिन आँखा चिम्लेर आफैलाई प्रश्न गरेपछि अनुभव गर्नसक्नु हुन्छ। पाँचौं सूक्ष्मतत्त्व तत्व जसले तपाईंको अलग पहिचान गराउँछ त्यो हो तपाईंको "बुद्धि", तपाईंको स्मरण शक्ति। यो यति सूक्ष्म छ कि तपाईंले धेरै समय सम्म मौनतामा बसी आँखा चिम्लेर आफ्नो अस्तित्वको परिचय खोजिरहँदा आफ्नो स्थूल शरीरबाट भित्र गएर सास, अनि मन, त्यसपछि चित्त भेट्टाएपछि मात्र तपाईंले आफ्नो बुद्धिको अनुभव गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंको चित्तमा उब्जेका सुख दुःखका अनुभवहरूलाई तपाईं भित्र रहेको यो बुद्धिले समातेर राखिराखेको हुन्छ। तपाईंको स्मरण शक्तिले पकडेर राखिराख्छ, सितिमिति विर्सन दिँदैन। यो पनि तपाईंको अलग पहिचान राखे अस्तित्व हो जुन प्रत्येक व्यक्तिको अलग अलग हुने गर्छ र यो चित्त भन्दा पनि सूक्ष्म र गहिराइमा रहेको हुन्छ। तपाईंको छैठौं परिचयको तत्व हो तपाईंको अझ गहिराइमा रहने तपाईंको "अहम्"।

अहम् बुद्धिभन्दा पनि सूक्ष्म हुने गर्छ। यसलाई अनुभव गर्न झन् गाह्रो हुन्छ। तर साधना अभ्यास गर्दा भेट्टाउन सकिन्छ। अहम् भनेको म कोही हुँ, विशेष व्यक्ति हुँ भनेर ठान्ने सोच हो। तपाईंको बुद्धिले स्मरण गराइराखेका कुराहरूले नै तपाईंमा अहम् पैदा गराइराखेको हुन्छ र गहिरिएर ध्यानमा जाँदा तपाईंले यो पनि अनुभव गर्न सक्नु हुन्छ। यसो विचार गरेर हेर्नुहोस् त, बालकहरूमा अहम् को भाव एकदमै कम हुन्छ, अझ भन्ने हो भने त हुँदै हुँदैन। किन कि मन, चित्त, बुद्धि सबै अबोध अवस्थामा रहेको हुन्छ। हाम्रो उमेर

छिपिँदै जाँदा हामीमा घटनाहरू घट्टै जान्छन्, इच्छा आकाङ्क्षा आदि बढ्दै जान्छन्, मन विचलित हुन्छ, चित्त विकसित हुँदै जान्छ, बुद्धि पनि बढेर आउँछ, अनि त के अहम् पनि बढ्दै जान्छ। के तपाईंले अब आफ्नो अहम् लाई अनुभव गर्न सक्नु भयो त ? तपाईंले आफ्नो परिचय आफ्नो पढाइ, आफ्नो पद, आफ्नो धन, नाम, धर्म, राष्ट्रियता आदिबाट दिन खोज्नु भएको भनेको नै तपाईंको अहम् को चिनारी हो। यही अहम् तपाईंको गहिराइमा रहेको अति सूक्ष्मतम्, अरूहरू भन्दा अलग राख्न सक्ने तपाईंको आफ्नो छैँठौँ पहिचानको तत्व हो।

सातौँ तत्व जसले तपाईंलाई अरूहरू भन्दा फरक राखिराखेको छ, तपाईंको अलग पहिचान बनाइराखेको छ, त्यो हो "आत्मा", तपाईंको चेतना जो एकदमै सूक्ष्म हुने गर्छ, जसलाई आफैले अनुभव गर्न प्रशस्त साधनाको जरुरत पर्छ र जुन तपाईंको आफ्नो एउटा सबैभन्दा ठूलो सम्पाति पनि हो। यस ब्रह्माण्डका सबै जीव, निर्जीव वस्तुहरूमा आत्मा भन्ने तत्व हुन्छ, तर यसलाई अनुभव गर्न सिर्फ तपाईं हामी जस्ता मानवजातिले मात्र सक्छन्। जसले आफ्नो आत्मालाई अनुभव गर्न सफल भएको हुन्छ त्यस व्यक्तिलाई नै हामी महात्मा भन्ने गर्छौं र बुद्धत्व प्राप्त गरेको व्यक्ति भन्ने गर्छौं।

हाम्रो आफ्नो अस्तित्व सम्बन्धी माथिका सात प्रकारका अनुभव गर्न सकिने परिचयका तत्वहरू - शरीर, सास, मन, चित्त, बुद्धि, अहम् र आत्मा मध्य शरीर जो कोही हामीले अनुभव गर्न सक्छौं भने हामीले साधना गर्दै जाँदा आफ्नो परिचयहरूका अन्य सूक्ष्म तत्वहरू विस्तारै भेट्टाउँदै जाइन्छ र आखिरीमा आत्माको पनि अनुभव गर्न सकिन्छ।

आफ्नो जीवन आनन्दपूर्वक चिन्तामुक्त भइ जिउनुको लागि साधना, सेवा र सत्सङ्ग आदिको अभ्यास गर्दै आफ्नो भौतिक परिचयलाई त्यागदै आफ्नो असली परिचय आफ्नो आत्मालाई अनुभव गर्ने गर भनेर श्री श्री रवि शङ्करज्यू हामीलाई हमेसा भन्ने गर्नुहुन्छ। वहाँ भन्नुहुन्छ, "यसरी; दुई चरणमा बुद्धत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ। पहिलो चरणमा साधना गर्दै जाँदा पहिला त म कुनै विशेष व्यक्ति हुँ भन्ने सोच हटेर आफूभित्र म केही पनि होइन भन्ने सोच आउन थाल्छ। अनि दोस्रो चरणमा म कोही पनि होइन भन्ने सोच हटेर म सबै जस्तो हुँ भन्ने सोच आउन थाल्छ। यो दोस्रो चरण प्राप्त गर्नु भनेको आफ्नो आत्माको गहिराइ सम्म पुगेर आफू भित्र रहेको आत्मा सबै जीव, जन्तु र निर्जीव वस्तुहरूमा पनि छ र यो सबै एकै सृष्टिका अंश हुन् भन्ने अनुभूति गर्नु हो।

तसर्थ, साधना गरौं, सेवा गरौं, अनि सत्सङ्ग गरौं- आत्म दर्शन गर्ने दिशा तिर पाइला चालौं, अवश्य बुद्धत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ। बालक सरी बनौं, आफ्नो स्थूलमय परिचयलाई विस्तारै बिसैर आत्माको अनुभव गर्न थालौं। आफूलाई बिसैर सबैलाई एकै नासे सम्मान गरौं, यही नै हो एक अभ्यास बुद्धत्व प्राप्त गर्नुको लागि, यही नै हो परम पूज्य गुरुवर श्री श्री रवि शङ्करज्यूको एक गुरु मन्त्र।