वर्ष ▸01 | अङ्क ▸02 मई 2021

हाम्रो सन्देश

भारतीय संविधानमा डम्बरसिंह गुरुङको योगदान

हाम्रो सन्देश

आशीर्वाद एवं मार्गदर्शन
योगऋषि स्वामी रामदेव महाराजज्यू
एवं
परम श्रद्धेय आयुर्वेद शिरोमणि आचार्य बालकृष्ण महाराजज्यू

मुख्य सम्पादक
डा. मोहन कार्की

सम्पादक
डा. सृजना शर्मा

कार्यालय
हाम्रो स्वाभिमान ट्रस्ट
योग समिति भवन
पतञ्जलि योगपीठ, फेस– ।।
निकट बहादराबाद–249405
हरिद्वार

सम्पर्क सूत्र
मो0
7217016080

ई–मेल
headoffice@hamroswabhiman.com

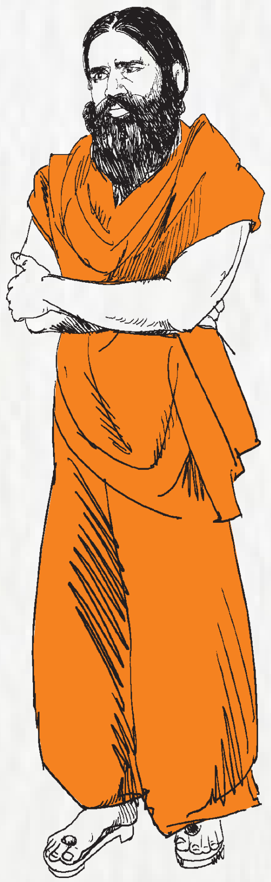
वेबसाइट
www.hamroswabhiman.com

अनुक्रमणिका

- ईश्वरको सत्ताको आनन्द 'समाधि'–मा ज्ञानको चरम सीमामा... 03
- धरोहर योगको 04
- पूर्विय सभ्यता... विश्वविख्यात महापुरुषहरूको दृष्टिमा 06
- किसको कहूं? अपना 14
- महाकवि कालिदास तथा महाकवि देवकोटा एक... 16
- वेदमा के छ? एक विहङ्गावलोकन 24
- भानुभक्त अनि उनको रामायणमा केही क्षण रुमलिँदा 28
- स्वर सम्राज्ञी अरूणा लामालाई सम्झनाको श्रद्धाञ्जलि 34
- भारतेली नेपाली नाटकको पौराणिक सन्दर्भ 38
- मनुष्य का उचित भोजन 44
- एलोपैथी एवं आयुर्वेदको तुलनात्मक समीक्षा 46
- Contributions of the Indian Gorkhas in the Nation... 50
- Prabhuram Karki A Pioneer in Spreading the Light... 56
- COVID-19 and Support from Hamro Swabhiman Trust 62
- Hinduism should not be viewed through the narrow... 64
- Yogic Mantras for Stress 67
- Integration of Technology In our Life 68
- Yoga & Naturopathy For Obesity 70
- हाम्रो स्वाभिमानका कार्यकर्ताद्वारा गरिएका सेवा कार्य... 72
- शुभकामना सन्देश 73

ईश्वरको सत्ताको आनन्द 'समाधि' मा

ज्ञानको चरम सीमामा लुकेको छ जीवनको पूर्णता र मोक्षको बाटो



आनन्दमय साधकहरू ज्योतिर्मय र शान्तिमय परमेश्वरको ध्यानमा रमाउँदै ओम्कार–ब्रह्म–परमेश्वरमा यति धेरै तल्लीन, खुसी हुन्छन् कि उनीहरू स्वयंलाई बिर्सेर प्रभुको ध्यानमा हराउँछन्, केवल भगवानको दिव्य आनन्दको अनुभव गर्दछन्, यो स्वरूप नै शून्यता हो। मृत्युंजयी महान योगी महर्षि दयानन्दज्यू महाराज भन्नुहुन्छ कि ध्यानमा हराउने व्यक्तिले, जस्तो मनबाट, जुन चीजको ध्यान गर्दछ, त्यसलाई प्राप्त गर्दछ तर समाधिमा परमेश्वरको आनन्दमय, शान्तिमय, ज्योतिर्मय स्वरूप र दिव्य–ज्ञान–आलोकमा केवल आत्मा निमग्न हुन जान्छ, त्यहा यिनीहरूमा कुनै भिन्नता देखिँदेन्। जस्तै मानिस पानीमा डुबुल्की लगाएर केहिबेर पानीभित्र नै बस्दछ, त्यसरी नै जीवात्मा परमेश्वरको आनन्दमा मग्न भएर समाधिको आनन्द लिन्छन्। यो कुरालाई ऋषि अर्को शब्दहरूमा यसरी बताउनुहुन्छ–जसरी आगोको बीचमा फलाम हाल्दा, त्यो फलाम पनि आगो जस्तै हुन जान्छ, त्यसरी नै परमेश्वरको दिव्य–ज्ञान–आलोकमा, आत्मा प्रकाशमय भएर, आफ्नो शरीर आदि सबै थोक भूलेर, स्वयंलाई परमेश्वरको स्वरूप आनन्द र पूर्ण ज्ञानमा परिपूर्ण गर्ने कार्यलाई समाधि भनिन्छ।

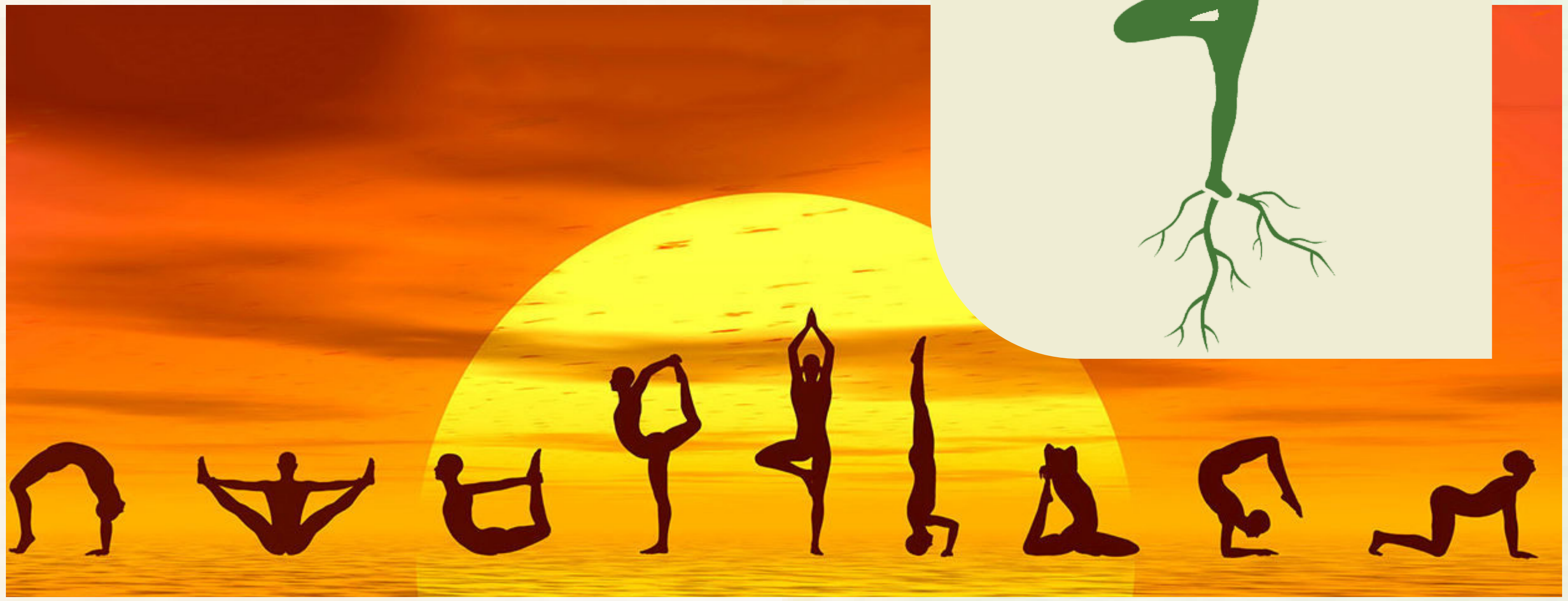
श्री भोज महाराजले समाधिलाई यसरी व्याख्या गरेका छन्, सम्यगाधीयते एकाग्री क्रियते वक्षेपान् परिहृत्य मनो यत्र स समाधिः। (भोजवृत्तः विभूतिपाद 3.3)

जसमा मनलाई विक्षेपबाट हटाएर, यथार्थताले धारण गरिन्छ अर्थात् एकाग्र गरिन्छ, त्यो नै समाधि हो। योग दर्शनको प्रथम पादमा वर्णित सवितर्क समापत्तिले ध्यानको एक एक अवस्थालाई बुझ्नु पर्छ किनभने त्यसमा शब्द, अर्थ तथा ज्ञानको विकल्प हुन्छ र निर्वितर्क समापत्तिले समाधिको अवस्था बुझ्नुपर्छ। यो सम्प्रज्ञात समाधि उन्नत अवस्थामा ऋतम्भरा प्रज्ञाको रूपमा, साधकलाई भगवत्प्रसाद रूपमा प्राप्त हुन्छ। त्यसपछि आउने समाधिको उन्नत श्रेणी हो–निर्जीव समाधि। यस स्थितिमा संसारको विषय–भोग–वासनाहरूको चित्तमा संस्कारको विषयमा रहेर, 'ती संस्कार' पूरा रूपमा नाश हुँदा सबै वृत्तिहरूको पूर्ण निरोध हुन जान्छ। त्यसपछि भव–बन्धनमा आउने सम्भावना पनि बन्द हुन जान्छ, त्यसलाई निर्जीव समाधि भनिन्छ। यो योगको वा हाम्रो जीवनको पूर्णता हो।

ज्ञानको पराकाष्ठा (चरम सीमा) नै वैराग्य हो। समाधिद्वारा ज्ञानको यो उच्चतम् क्षितिज प्राप्ति हुनु मोक्ष अवश्यंभावी हो, जसको प्राप्तिले गर्दा नै योगी यस्तो अनुभव गर्दछ र पाउनु पर्ने सबै सुखको अनुभव गर्दछ, क्षीण गर्ने कुराहरू जस्तै अविद्यादि क्लेश (अविद्या–अस्मिता–राग–द्वेष–अभिनिवेश) नष्ट भएको अनुभव गर्दछ। यस्तो भवसङ्क्रमण (एक शरीरदेखि अर्को शरीरको प्राप्त रूप संसारको आवागमन) छिन्न–भिन्न भएको अनुभव गर्दछ।

धरोहर योगको

पूज्य आचार्य बालकृष्ण जी महाराज



'योग' विश्व मानवहरूका लागि भारतको महानतम् उद्भावना र उद्घोषणा आवश्यक छ। सफल व्यक्ति र सभ्य समाजको निर्माण 'योग' को विशिष्ट योगदानबाट नै प्राप्त हुन्छ। परिवार, जाति, समुदाय, क्षेत्र, देश, भाषा, धर्म आदिमा सम्पूर्णता खोज्ने व्यक्तिको प्रवृत्तिहरू अंततः अरुका लागि हित नै चाहन्छ।

यथार्थमा यो सबै खोज वस्तुतः चिनारीको नै खोज हो, विश्रान्तिको होइन। विश्वमा सर्वत्र विद्यमान धर्म, देश, जाति आदिलाई सुन्दर बनाउन हामीले आपनो स्वार्थ, भ्रामक र वर्चस्वपरतालाई त्याग्नु पर्दछ। हामीले यसलाई धर्मयुद्ध वा अस्मिताको लडाइको नाम दिएर मानिसहरूको समर्थन जुटाउनु पर्छ। सामाजिक समरसताको लागि कुनै अर्को पद्धति हामीसँग छैन? के यस्तो कुनै बाटो छैन जसमा संसारका सबै व्यक्तिहरू हिंड्न सकून्? जसबाट कुनै पनि व्यक्ति र देशको एकता र अखण्डता खण्डित नहोस्? हो! एउटा यस्तो पथ जसमाथि निर्भय भएर पूर्ण स्वतन्त्रताको साथमा विश्वको हरेक मानिस हिंड्न सक्छन् र जीवनमा पूर्ण सुख, शान्ति र आनन्दलाई प्राप्त गर्न सकिनेछ। त्यो हो महर्षि पतञ्जलिद्वारा प्रतिपादित 'अष्टाङ्ग योग' को पथ। यो कुनै मत पंथ वा सम्प्रदाय होइन अपितु जीवन जीउने सम्पूर्ण पद्धति हो। यदि संसारका मानिसहरू वास्तवमा यस कुरामाथि गम्भीर छन् कि विश्वमा शान्ति स्थापित हुनुपर्छ भने यसको एकमात्र समाधान हो 'अष्टाङ्ग योग' को पालना।

यस संसारमा रगतको सङ्घर्षलाई यदि कुनै उपायले रोक्न सकिन्छ भने त्यो 'अष्टाङ्ग योग' नै हो। 'अष्टाङ्ग योग' मा जीवनको सामान्य व्यवहारदेखि ध्यान तथा समाधिसहित अध्यात्मको उच्चतम् अवस्थाहरूको अनुपम समावेश छ। जो आफ्नो अस्तित्वको खोजमा आउन तथा जीवनको पूर्ण सत्यसँग परिचित हुन चाहन्छ उसले 'अष्टाङ्ग योग' को नियमलाई अवश्य नै पालना गर्नुपर्छ। निश्चय नै 'योग' संसारको समस्त व्यावहारिक र परमार्थिक उद्देश्यहरूको प्राप्तिमा सहज–सुलभ अधिकतम् प्रभावी उपाय हो।

'योग' ले मनुष्यभित्र सुप्त रहेको अन्तर्दृष्टिलाई प्रबोधित र आन्दोलित गर्दछ। अन्तर्दृष्टिबाट रहित व्यक्ति विकास देखि विश्राम (विश्रान्ति) सम्मको प्रकाशमान राजपथ पुग्ने अपेक्षामा विलासदेखि विनाशसम्म जाने लोभनीय तर कङ्टकाकीर्ण मार्गमा पुग्न जान्छ। उनीहरूले न इहलौकिकलाई नै प्राप्त गर्दछ न पारलौकिकलाई। 'योग' दुराग्रह, सनक, मिथ्याचार र अहंभावबाट ग्रसित बुद्धि, जुन न केवल आफ्ना लागि अपितु सम्पूर्ण मानव समाजका लागि नै अहितकारी छ त्यसबाट हामीलाई मुक्त गराउँछ। 'योग' को साहचर्य सघन विश्रान्ति दिने खालको हुन्छ। यो शङ्कालु चित्तलाई निःशङ्क गरेर दिव्य प्राप्तिको आश्वासन्ले पूरित गर्ने खालको हुन्छ। संसारको र इतिहास योगानुष्ठानद्वारा आत्मदर्शी बनेका यशोगाथाहरूले भरिभराऊ छ। जसले मानव समाजमा विद्यमान इर्ष्या–द्वेष आदि प्रवृत्तिहरू र सुख–दुख आदि द्वन्दहरूलाई टाढा गरेर पृथ्वीमा शान्तिको साम्राज्य स्थापित गरेका छन्।

संसारमा न केवल साहित्यिक, दार्शनिक र वैज्ञानिक अपितु धार्मिक र आध्यात्मिक स्तरमा पनि जति सार तत्त्वको आविष्कार भएको छ, त्यो सबै एकाग्रचित्त साधकहरूको अहर्निश एकान्त श्रम र साधनाको कारण नै सम्भव हुन सकेको हो। आध्यात्मिक रहस्यहरू र तथ्यहरूलाई जान्नको लागि जुन उच्च स्तरीय चेतना र एकाग्रताको आवश्यकता छ, भौतिक रहस्यहरू र नियमहरूलाई बुझेर वैज्ञानिक अविष्कारद्वारा संसारलाई सजाउने वैज्ञानिकहरूको चेतना र एकाग्रताको स्तर पनि यो भन्दा कम छैन। मन्त्रहरूको अर्थहरूसँगै आध्यात्मिक तत्त्वहरूको साक्षात्कार गर्ने यदि ऋषि हुन् भने भौतिक नियमहरूको साक्षात्कार गरेर नयाँ आविष्कार गर्ने मनुष्य पनि विज्ञानको ऋषि नै हुन्। योगजन्य चेतना र एकाग्रताबाट परिष्कृत बुद्धिले युक्त मनुष्य जे पनि गर्दछन् ऋषिहरूको सरह नै गर्दछन्। उनीहरू तथ्यात्मक जीवनप्रति अत्याधिक सजग र प्रयासरत रहन्छन्। सर्वोत्कर्ष उसको जीवनको ध्येय हुन्छ। मनीषीले यस्ता व्यक्तिलाई क्रान्तदर्शीको संज्ञा दिएका छन्।

भारतीय साहित्यको मूल्यवान् कृतिहरू ब्राह्मण ग्रन्थ, आरण्यक, उपनिषदादि ग्रंथ तथा चिकित्सा, ज्योतिष आदि शास्त्र योगबाट उत्पन्न विवेक र बुद्धिको नै प्रतिफल हो। ती शास्त्रहरूमा उपलब्ध जड–चेतन, लोक–परलोक, स्वर्ग–नरक, पाप–पुण्य, कर्म–अकर्म आदि विषयहरूको विवेक र बुद्धिको कारणले गर्दा नै यति धेरै स्पष्ट हुन सकेको छ। व्यष्टिको अपेक्षा समष्टि 'अहं' को अपेक्षा 'वयम्' लाई सम्मान र अधिमान दिने खालको यो विवेक बुद्धि 'योग' को महानतम् प्रसाद हो। यी कुराहरूसँग परिचय भएपछि समस्त मानसिक र आत्मिक तापहरूको परिशमन हुन्छ। निश्चय नै वैदिक ऋषिहरूको आहुतिको कृपाले 'योग' वरदानको रूपमा सर्वोत्कृष्ट बनेको छ। यो त्यो विद्या हो जुन वाद–विवादभन्दा पर छ। यो त्यो कला हो जसले चहुंमुखी पुण्य दिनुका साथै साधनहरूको अभावमा पनि समस्त सुखहरूलाई सुनिश्चित गर्दछ।

—परम श्रद्धेयआचार्य जी महाराज

पूर्वीय सभ्यता...

विश्वविख्यात महापुरुषहरूको दृष्टिमा

- गोविन्दराज भट्टराई,
त्रिभुवन विश्वविद्यालय, काठमाडौं

लेख्ने विषयको चयन गर्न नसकेर स्रष्टा सधैं द्वन्द्वमा हुन्छन्। व्यक्ति लेख्ने कि समष्टि, विषय लेख्ने कि वस्तुता, वर्तमानमा रुमलिने कि अतीततिर चढ्ने, अथवा अनागततिर कल्पना प्रक्षेपण गर्ने––– यस्ता दोधार सधैं उठेका छन्, सबैमा उठेका छन्। नेपाली साहित्यमा यतिखेर यो विषय अत्यन्त गम्भीर कुइनेटोमा पुगेको छ।

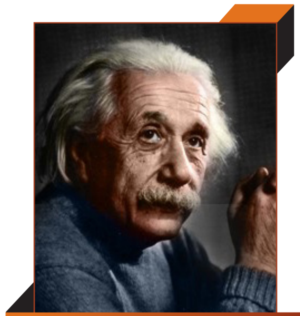
धेरैले ता आँट गरेर लेख्छन्। उनीहरू आफैतिर फर्किन्छन् र आफैलाई प्रस्तुत गर्दछन्। अरू कतिले आफ्नै कुण्ठालाई वाणी दिन्छन् केही द्वेष मिसाएर, इर्ष्यामा अहम् चोबेर लेख्छन्। त्यसबाट आत्मश्लाघा र आडम्वरको पीरो राग मात्र निस्कन्छ, साहित्य कतै छोपिएर। त्यस्तो सिर्जना अल्पायु हुन्छ, छ महिनामा सुक्ने घाँस जस्तो–भनौं मकैको ढोड जस्तो। धेरैको अभिरूची र क्षमता त्यसैमा हुन्छ। तर युगान्तकारी सिर्जनाको आरम्भ र अन्त्य अर्कै प्रकृतिको हुन्छ। भारतवर्षको पृष्ठभूमिमा लेखिएको संस्मरण दि **"उन्डेड सिभिलाइजेसन्"** (मर्माहत सभ्यता) को आरम्भमा नोवेल पुरस्कृत **भि० एस० नइपलले** अनुभव गरेका छन्–

> **"महान सिर्जनाको लागि तपाईंको बास पनि महान सभ्यतामै भएको हुनुपर्छ। तपाईंको जन्म पनि गौरवशाली अतीत भएको भूमिमा हुनुपर्छ। त्यसो भयो भने तपाईंको स्मृति भण्डारमा अनादिकालदेखिको गाथा सुरक्षित हुन्छ, पुराकथाले, किम्वदन्तीले, अग्रजहरूका कृत्यहरूले उनीहरूकै आलोकले पनि तपाईंको बाटो उज्यालो हुन्छ।"**

तर कहाँ जन्म हुन्छ त्यो हाम्रो छनौटको विषय होइन, त्यो त संयोगको, भूगोलको, इतिहासको, अझ भनौं लेखान्तको, अर्थात् कर्म–फलको कुरा हो। उता ध्रुवीय प्रदेशमा पनि सृष्टि रोकिनु भएको छैन, यता उष्ण मरुभूमिमा पनि यसरी जन्मनु आफ्नो वशमा छैन। विवश स्रष्टा संयोगले जहाँ पनि जन्मिएका छन्। हामी नेपालमा जन्मिनेहरू यतिखेर एक प्रकारको अन्योलमा परेको देख्ता मलाई ज्यादा चिन्ता लागेको छ। हाम्रो सहित्यको गति अवरुद्ध झैं छ; यो उन्नत भएको देखिए तापनि त्यो केवल शारीरिक वृद्धि हो; यसको आत्मा कुण्ठित छ अब लेख्य विषय निश्चिएजस्तो पनि लागेर हो कि सिर्जनाभूमि बाझो देखेर हो कि बारम्बार हामी अति सस्तोको मोहमा बेचिन्छौं; तात्कालिकताले वेष्टित अखबारी भएका छौं; नेपाली साहित्य त्यतै छ। यसको मूल कारण के हो भने हामी आ–आफ्नो अतीत नभएझैं ठान्दछौं, इतिहास बेगरका। हामी आफ्नो भूमिलाई समय रेखामा फिँजाएर पढ्दैनौं, यसको इतिहासलाई *शाहकाल, राणाकाल, मल्ल, लिच्छवी, किराँत, गोपाल, महिषपाल* आदि गर्दै किंवदन्तीका पहरामा लगेर ठोक्काउछौं। त्यो भन्दा पर, टाढा भित्र पुग्ने हाम्रो दृष्टि रोकिन्छ। भएको छोटो इतिहास पनि अति धूमिल छ किरमिर छ। यो देशको भौगोलिक स्वरूप कस्तो थियो, यसको आदिकालीन ज्ञानविज्ञान आध्यात्म र सभ्यतारेखा कहाँसम्म कोरिएको थियो, कुन युगदेखि यसले वर्तमान भूगोलको आकार लिन थाल्यो–ती कुरा अज्ञात वा धूमिल छन्। तसर्थ नेपालको अन्यन्तै छोटो इतिहासको चित्र हाम्रो मस्तिष्कमा आउँछ, अरू मेटिन्छन्। नेपाली साहित्य लेखन पनि त्यसैगरी भर्खर हिजो जन्मिएको कलिलो नेपाली भाषाभरि मात्र फैलिएको छ, भनौं भानुभक्त भरिको मात्र। भानुभक्तले के कस्तो विद्या आर्जन गरे, त्यस बेलासम्मको ज्ञानशास्त्रको दर्शन के कस्तो थियो होला, तिनको रचना कहिले भएको होला, भन्नेतिर हामी सोच्दैनौं। के हामी त्यति छोटो इतिहास भएका यायाबर हौं, अमेरिकाका अफ्रिकी अथवा त्यहाँ पुगेका बेलायती जस्ता मात्र हौं? हामीसँग **भी० एस० नइपलले** भनेको महान अतीत छ कि छैन? मलाई यस चिन्ताले छोएको धेरै भो।

यस्तै चिन्ता बोकेर केही वर्षअघि म यात्रामा निस्केको थिएँ। नेहु विश्वविद्यालयमा एक अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा भाग लिने उद्देश्यले म मेघालयको राजधानी शिलाङ सहर पुगेँ। त्यस अवसरमा एक युवा चिन्तक **सलील ज्ञवालीसित** मेरो भेट भयो। उनीमा आफ्ना विद्वान पिता कृष्णप्रसाद ज्ञवालीको प्रभाव, प्रेरणा र रक्त थियो। उनले आफ्नो सम्पूर्ण युवाकालमा नै पौरस्त्य जगतको अतीत गौरवको अध्ययन अन्वेषणमा समर्पण गरेका रहेछन्। उनले धेरै वर्ष लगाएर एकसय जना बडी विश्वविख्यात विद्वानहरूको विचार उद्धाहरण सङ्कलन गरिसकेका थिए। ती महान विचारकहरूमा **आइन्सटाइन, गेटे, इमर्सन, श्रोडिङ्गर, श्रोडिन्गर हिगेल, म्याक्समुलर, सोपेन्हावर, रसेल, फ्रेडरिक,** आदि थिए। मैले त्यो **"ग्रेट मान्ड्स अन इन्डिया"** नाम शीर्षक प्रकाशोन्मुख सङ्कलन पढेँ। त्यत्रो ठूलो समूहमा अति मूर्धन्य चिन्तक, स्रष्टा, वैज्ञानिक, दार्शनिक,

कवि सबै–सबैले पूर्वी जगततर्फ फर्केर प्रार्थना गरेका रहेछन्, यसको श्रद्धापूर्वक पूजा र आराधना गरेका छन्। पूर्वको अलौकिक ज्ञानको र विद्याको स्वरूप देखेर ती अभिभूत छन्। उनीहरू कोही वेदान्त दर्शनबाट प्रभावित, कोही गीताबाट, केही उपनिषद्बाट, कोही खगोलशास्त्र, तत्त्विमिमांशा अथवा योगबाट, गणितबाट, र अनि पूर्वको सहिष्णुता, धैर्य, शान्ति, प्रेम, कल्याण कामनाबाट, उदात्त विश्ववन्धुत्वबाट मुग्ध भएका रहेछन्।



अल्बर्ट आइन्स्टाइन

सङ्कलन पढेपछि मैले बुझेँ **"ग्रिसेली सभ्यता पनि पूर्वको तुलनामा ती महान् विद्वानहरूलाई धूमिल लागेको रहेछ।"** यति महान् सभ्यता अरू छैन। विश्वका सबै सभ्यता जोड्दा पनि त्यो पूर्वीय सभ्यता र यसको दर्शन, चिन्तन र ज्ञानको सामुन्ने एउटा पिलपिले बत्ती मात्र लाग्छ। म पढ्दै गएँ, आश्चर्यचकित हुँदै गएँ। सो शोध सङ्कलन पुस्तकको रूप तयार भएर दिल्लीबाट छापिएपछि यो भारतवर्षभरि पुग्यो। सलील भाइ अति उत्साहित भए। त्यस उत्साहले हृदयभरिएको बेला एकदिन सलीलले भने "दाजु, यसको नेपाली भाषामा अनुवाद गर्न पाए हुने। यसबाट धेरै नेपाली जातिलाई आफ्नो अतीतको गौरवभूमिको दर्शन गर्ने अवसर मिल्थ्यो होला।" मलाई पनि त्यो विचार उचित लाग्यो। नभन्दै अर्को वर्षको हिउँद लागेपछि म त्यो सङ्कलनको अनुवाद गर्न लागेँ। बिस्तारै एकपल्टमा एउटा छोटो अनुभूति मात्रै। सर्वप्रथम उदाहरणको लागि **आइन्स्टाइनबाट** थालेँ; उनी बोले–

> **हामी पूर्वीय जगतप्रति चिर ऋणी छौं, किनकि उनीहरूले हामीलाई गणित सिकाए, त्यो बिना कुनै पनि सार्थक प्रकृतिको वैज्ञानिक आविष्कार सम्भव हुने थिएन।**

महानताको बारे नजान्ने को छ होला र? यसरी सम्पूर्ण विश्व पूर्वतिर नतमस्तक भएको देखें। **नइपलले** महान् अतीतले तपाईंलाई गौरवान्वित गर्दछ भनेको त्यसैले होला, मैले ठानें।

वोल्टेयर

म पनि पूर्वीय भएँ, भारतीय भएँ। भारतीय आजको सङ्कीर्ण अर्थमा होइन, 'इन्डिया' शाब्दिक अनुवाद 'भारत' मात्र होइन, यो भौगोलिक भारत होइन। म भारवर्षको नागरिक भएँ। त्यो भारतवर्ष जो हिमालय पर्वतदेखि श्रीलङ्कासम्म पुग्छ, उताको गान्धारदेश अफगानिस्तानदेखि बर्मा, थाइल्यान्डसम्म पुग्दछ। रामायण गाथा फैलेका भूमिहरू हेरौँ–थाइल्यान्ड, मलाया, भियतनाम, चीन, जापानसम्म पुगेका छन्। पश्चिमेलीहरूले सम्बोधन गरेको भारत यही भौतिक, आध्यात्मिक एवम् सांस्कृतिक भारत एउटा विशाल स्वरूप हो। यो भौगोलिक 'इन्डिया' होइन न आजको राजनीतिक भारत हो। हाम्रा महाकविले पनि यही विशाल आध्यात्मिक एकाइलाई सम्झेर बोलेका छन्–

> **हाम्रो भारतवर्षको उदयको हिम प्रभा सारको।**

'नेपाल' धेरै पछिको नाम हो, पछिको भूगोल हो, हिजोको, त्यसपूर्वका इतिहासप्रति हामी अनभिज्ञ छौं। त्यो अनादिकालको महिमाण्डित अतीत हाम्रो थियो आज हाम्रा सङ्कल्पहरूमा त्यो सीमाहीनता प्रतिध्वनित छ–भारतवर्षे भरतखण्डे.....इत्यादि। तर त्यो आज छोपिएको छ यद्यपि हाम्रा उदात्त हृदय भएका कवि बोलेका छन्–

> **भारत मूल हाँगाको फूल नेपाल देश हो।**

यो भारतवर्षका सम्पूर्ण पुराकथामा हाम्रो उत्तिकै सहभागिता छ, अधिकार छ। पश्चिमाहरू आएर पहिले भारतमै पसे, नेपाल बन्द थियो। त्यहीँबाट उनीहरूले शाकुन्तल अनुवाद गरेर पूर्वीय काव्यको विश्वरूप देखे। त्यसपछि जर्मनहरू पसे, उपनिषदहरू अनुवाद गरे, वेदका अनुवाद गरेर त्यस्तै प्रशंसा गरेका छन्। फ्रान्सेली पसे, गीता र अरू ग्रन्थ अनुवाद गरे। गीताको महिमा उनीहरू आज गाउँदैछन्। जर्मन दार्शनिक **हुम्वोल्टले** भन्छन् **"कुनै मानव भाषामा उपलब्ध मानव जातिले गौरव गर्न संसारलाई देखाउन मिल्ने अत्यन्त गम्भीर र महिमाशाली वस्तु नै गीता हो।"** यो कुनै पनि मानव भाषामा उपलब्ध भएको एक मात्र दार्शनिक गीत हो। सत्रौं शताब्दीमा भोलटेयरले भनेका थिए–

> **म विश्वस्त छु- हाम्रोमा सबै कुरा गङ्गाको तटबाटै प्राप्त भएको हो-खगोलशास्त्र, ज्योतिषशास्त्र, आध्यात्मविद्या सबैसबै। यो विशेष उल्लेख्य कुरा छ-पच्चीस सय वर्ष अघि ग्रिसको समोस टापुका पाइथागोरस ज्यामिति सिक्नका लागि गङ्गाजीसम्म पुगेका थिए। ब्राह्मणहरूका विज्ञानको यश धेरै अघि युरोपमा स्थापित भइनसकेको भए उनले कदापि त्यो लामो यात्राको कष्ट उठाउने थिएनन् होला।**

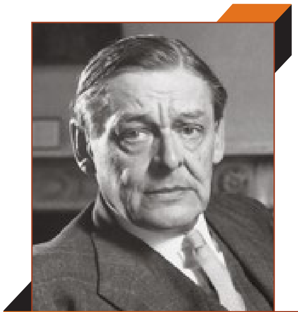
अठारौं शताब्दीका विद्वान् अनुवादक सर विलियम जोन्सले (Sir William Jones) भनेका छन्–

> **जब-जब हामी पूर्वीय साहित्यतिर ध्यान दिन्छौं, त्यसवेला हाम्रो सामु अनन्तताको भावना स्वतः खुल्दछ।**

विलियम्स जोन

शाकुन्तलको अनुवाद अनि त्यसले सम्पूर्ण युरोप रसाएर आयो, उनीहरू साँच्चै छक्क पर्दै गए, वशिभूत हुँदै गए। फेरि मैले अर्को अंश अनुवाद गरेँ, फेरि अर्को गरेँ। मलाई एक प्रकारको नयाँ ज्ञानले चकित पार्दै लग्यो। पूर्वीय जगतको सार तत्त्व के हो, किन यी भूमि महान छिन्– ममा यो घाम लाग्दै गयो। **म क्रमशः सोपेन्हावर, हिगेल, वर्डस्वर्थ, मार्क ट्वाइन, कार्ल युब, हर्मन हेस्स, लर्ड कर्जन, रोमा रोलाँ, आरनोल्ड टोयन्वी, सर विलियम जोन्स, म्याक्सम्युलर, अरबिन्द** पढ्दै गएँ, एकएक अंश अनुवाद गर्दै गएँ। एउटा झ्याल उघ्रियो रत्नगर्भको झल्झलाकार उज्यालो देख्न थालेँ। जर्मनी पुगेपछि फ्रेडरिक शिलरले पूर्वीय साहित्यबारे बोलेको सुनेँ –

> **सम्पूर्ण ग्रिसेली पुराकालदेखि आजसम्ममा अत्यन्तै सुन्दर प्रेमको काव्यात्मक प्रस्तुति गर्नमा शाकुन्तलको नजिक पुग्ने कुनै कृति रचिएको छैन।**



टी.एस. इलियट

मनमनै मैले यस पुस्तकको नाम आर्यावर्तको आलोकमा राखेँ। पछि सल्लाहले अर्को होला। मलाई आध्यात्मिक रूपले एक विशाल भूमिमा छु भन्ने ठान्दा अत्यन्तै गहिरो आनन्द लाग्यो, कतिबेला यो आनन्दलाई कोसित बाँडौं जस्तो भएको थियो। हाम्रा अग्रजहरू हिमालय पर्वतको नजिक नै ज्यादा थिए, उत्तराखण्डमै योगी, तपस्वी, ज्ञानी, ऋषिहरू ज्यादा थिएय गण्डकी तटदेखि गङ्गासम्म, ब्रह्मपुत्रदेखि सिन्धुसम्म थिए। पाणिनीको तपोभूमि यतै थियो भन्छन्, वेद व्यासको जन्म दमौली भएको हो। विराटनगर, जनकपुर, मुक्तिनाथ जस्ता हजारौं होइन, लाखौं स्थान छन् जहाँ आर्य सभ्यताको आदिम बस्ती अनादिकालदेखि बसिरहेको छ। बौद्ध सभ्यता, किराँत सभ्यता यहीं थिए, आज तिनै सभ्यताले यो पवित्र भूमि सिञ्चित छ।

त्यसपछि **टि.एस. इलिअटमा** पुग्यो। उनको **द वेस्ट ल्यान्ड** जस्तो अमर काव्यमा वेदान्त र उपनिषदको प्रभाव पढेको थिएँ। एक वाक्यमा उनी बोले –

> **भारतीय दार्शनिकको विलक्षणताको तुलनामा महानतम् युरोपेली दार्शनिकहरू पनि आभ्यासिक विद्यार्थीजस्ता**

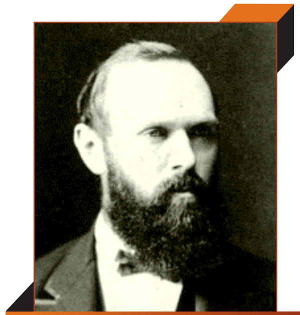
अभिव्यक्तिले मभित्र आत्मसम्मान बढ्दै गयो, गौरव थपिदैं गयो। त्यसैबेला **"प्रतिभा निकेतन"** दमकको प्रकाशन पूर्वीय चिन्तन परम्पराको पनि सम्पादन गर्ने अवसर मलाई मिल्यो। मैले त्यसमा एक वर्ष लगाएँ। मेरो लेखकको निमित्त यो आभ्यान्तरिक यात्रा थियो म एउटा अर्धविस्मृत जगतलाई अर्को दृष्टिले हेर्न लागेको थिएँ। सलील भाइको सङ्कलन अनुवाद प्रकृयामा झन् गहिरो भएको अनुभव गर्न थाले।

बिस्तारै–बिस्तारै क्रमैसित भित्री मनले छाम्दै एक अंश अनुवाद गर्दै, कहिले ती उक्तिबाट तानिएर सम्पूर्ण कृति पढ्न थालें, फ्रित्जोफ काप्राको **ताओ अफ फिजिक्सझैं**। अथवा स्वामी परमहंश योगानन्दको **आटोबायोग्राफी अफ योगी** झौ, टिएस एलिअटको **द वेस्ट ल्यान्डझैं**। तिनीहरूका लेखनमा पूर्वको प्रभाव कहाँ छ, त्यो हेर्न थालेँ– **जर्ज बर्नार्ड शा, एच जी वेल्स, लिङ युताङ, लिन्डा जोन्सेन, हु शी, सर विलियम जोन्स, जवाहरलाल नेहरू**– यस्ता रत्नहरू सलीलले कसरी चिने होलान्, खोजे होलान् कसरी यी अमर वाणीहरू टिपें। लेखक, दार्शनिक चिन्तकहरूको यो विशाल जङ्गलमा यी इन्द्रकमल, सुनगाभा, कटरचम्पा, बेली, चमेली, गोदावरी कसरी छाने होलान्। एक दिन सलीललाई मैले भने–भाइ, तपाईंको हृदय कति सुवासित भयो होला, आत्मा कति पुलकित, त्यो जीवन धन्य छ। उनी भन्छन्– दाजु, उपनिषद पढिसक्ता र त्यसको गहिराइमा डुब्दा त म सारा सृष्टिलाईनै एकै तत्त्वमा अडिएको अनुभव गर्न थाले।

अहिलेको आधुनिक विज्ञान **'क्वानटम फिजिक्स'** ले पनि उपनिषदको एकत्व धाराणालाई नै स्वीकार गरिसकेको छ। म त्यसबेला उपनिषदको महत्त्व बुझ्दै थिएँ। प्रसिद्ध जर्मनेली विद्वान् **पौल डुसेनले** भन्छन्

> **वैज्ञानिक मस्तिष्कको आविष्कार जेसुकै होस्, उपनिषदले प्रतिपादन गरेको अनन्त सत्यमाथि कसैले विवाद गर्न सक्तैन।**

मेरो ध्यानलाई पूर्वीय शास्त्रले आकर्षित गर्न लाग्यो। विद्यार्थी पुस्तक भण्डारबाट प्रकाशित केही आध्यात्मिक



पॉल ड्युसैन

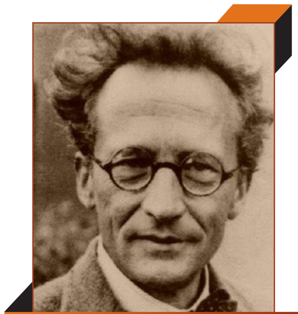
धार्मिक कृतिहरू पढैं। तर अङ्ग्रेजीले खनेको कुवामा आफ्नो पौरस्त्य ज्ञानगङ्गा अटाउला? चारै वेद निस्किए, संस्कृत तत्सम शब्दकोश प्रकाशित भयो, प्रसन्नचन्द्र गौतमद्वारा सम्पादित ऋग्वेद संहिता जस्तो महान ग्रन्थको नेपाली अनुवाद प्रकाशित भयो। ३६ सय पृष्ठमा पदपाठ अन्वय, अर्थ र आशय सहित। हाम्रै बारीको अमरलता पाश्चात्य जगतमा पुगेको चार सय वर्षपछि फेरि फर्काएर ल्याइयो। नेपाली भाषा नै धन्य भइन्, आफ्नी आमाको स्वरूप र हंसलाई अनुकृतिमा भए पनि प्राप्त गरिन्। वर्षको एउटाका दरले गीताको अनुवाद आइरहेछन्– प्रेमविनोद नन्दन, भिम विराग, रामहरि शर्मा, पुरुषोत्तमप्रसाद गोर्खाली, मेरा गुरु प्रा. भूचन्द्र बैद्य, यसरी नेपालीमा अनूदित भाषान्तरित गीताको सङ्ख्या चालीस नाघ्यो होला।

म अन्योलमा उभिएको थिएँ। दोबाटामा पुगेर रोकिएँ। यसरी निरन्तर लेख्दैछु तर मेरो लेखनश्रोत के हो, म के लेख्दैछु, म आफ्नो सृजनाको ऊर्जा कहाँबाट प्राप्त गर्दछु, आज लेख्न तम्सिरहेका मेरा हजारौं नव आगन्तुकलाई, अनुयायीलाई के सल्लाह दिनु होला, मलाई यस चिन्ताले छोप्यो।

अलमलिएको बेला मैले **गान्धीको** अनुवाद गरेँ। गान्धीका वचनको अङ्ग्रेजीबाट नेपालीमा त्यति होसियारीले, त्यति श्रद्धापूर्वक, त्यत्रो तन्मयतासाथ मैले कुनै काम गरेको थिइनँ। दुई वर्ष लगाएर पूरा नवजीवन ट्रस्ट इलाहाबादको प्रकाशनको नेपालीकरण भयो। किसनसिंह धामीले त्यसलाई उत्कृष्ट स्वरूपमा (कता जाने पब्लिकेसन्बाट) प्रकाशित गराए। त्यसले समेत ममा पूर्वीय जगतको प्रकाश थप्यो। फेरि अध्यात्मतिर फर्किंदा धर्मले तानेर, कर्मकाण्डमा अल्झेर साधु, जोगी फकीर होइन्छ कि भन्ने डर पनि थियो किनकि मेरो सारा शरीर ता पार्थिव चिन्ताले नै चलिरहेको छ। मैले खोजेको त्यो पथ होइन। मैले खोजेको पथ ता अबको स्रष्टालाई हिंडाउनु हो। मलाई शरीर र आत्मा

दुवैलाई स्वस्थ राख्ने उर्बरक आवश्यक थियो, आफू र परिवारलाई,दैनिक भौतिकी र अगम्य आध्यात्मिक दुवै पथमा कसरी सहयात्रा गराऔं भन्ने चिन्ता थियो। अकल्पनीय भौतिक उन्नतिले आकाशिएको पश्चिमी जगत् किन आज यसरी कुनै डढेलो सल्केसरी छटपटाइ रहेछ– त्यो कुरा बुझ्नु थियो। यो प्रष्ट भयो–भौतिक प्राप्ति तृप्तिकर वा सन्तुष्टिकारक होइन रहेछ। मानिसलाई अरू असन्तुष्टि र तृष्णा थप्ने रहेछ। पश्चिमीहरूले नै आफ्ना महान् उपलब्धीलाई तुच्छ देख्न थालेका छन्। नत्र सन् १९३३ का नोबेल लरेट अर्विन स्रोडिङ्गरले किन यस्तो भन्थेः

> **पाश्चात्य विज्ञानलाई आध्यात्मिक रक्ताल्पताबाट बचाउन पूर्वबाट पश्चिमतिर केही रक्ताधान आवश्यक भएको छ।**



इरविन स्क्रोडिंज़र

पूर्वका गरिब मुलुकबाट, तेस्रो संसारका अल्पविकसित र अविकसित दुनियाँबाट अर्थात् हिजोसम्म उनीहरू द्वारा उपनिवेषित भूमिबाट पश्चिमले के पाउला? किन पूर्वको उनीहरू यसरी मुक्त हृदयले प्रशंसा गर्दछन्? फूलको आँखामा आनी छोइङ डोल्माले भनेकी छन्–

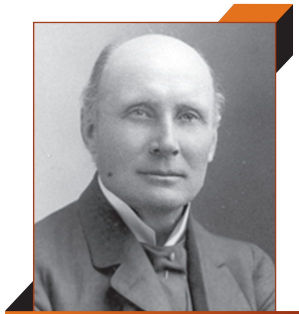
> **मानौ यी सब चिल्ला, अग्ला र गोरा पश्चिमाहरू पागलपनको घोडा चढ्न छाडेपछि सामान्य जीवन बिताइरहेका व्यक्ति खोज्दै मेरा गुरुको दर्शन गर्न आएका हुन्।**

थाहा हुँदैछ उनीहरूमा साच्चै सैतान चढेको छ। आत्माको शान्ति त्यसले चबाएको छ। उनीहरूले बुझिसके हामीले जुन कुरा आविष्कार गर्यौ भन्दैछौं, हजारौं वर्षअघिका पूर्वीय ग्रन्थले, वेद र उपनिषदले तिनको बयान गरिसकेका छन्। त्यसैले **अल्फ्रेड नर्थ ह्वाइट हेडले** भन्छन्–

> **वेदान्त मानव मस्तिष्कले परिकल्पना गरेको सर्वाधिक प्रभावशाली तत्वमीमांशा हो।**

महान अमेरिकी कवि **राल्फ वाल्डो इमर्सनले** भने–

> **वेदहरूले मलाई पछइाइरहन्छन् मैले त्यहाँ अनन्त अनुकम्पा, अगम्य शक्ति र अविच्छिन्न शान्ति प्राप्त गरेको छु।**



अल्फ्रेड नर्थ व्हाइटहैड

पूर्वीय जगत्मा धर्म छ, त्यसमा आवेष्टित अध्यात्मसँगै विज्ञान छ। त्यहाँ ज्ञानका अनेक हाँगा पुष्पित पल्लवित छन्। पश्चिम् अझै त्यहाँ पुग्न सकेको छैन रहेछ, पुग्ने कुनै सम्भावना पनि रहेनछ किनकि उनीहरूसँग त्यो अनादिकालदेखिको ज्ञान–विज्ञानको विपुल राशी रहेनछ।

उनीहरूले पूर्व–ज्ञानको, विज्ञानको, पदार्थको, आत्माको, मानवताको, उदात्त कल्याण पथ साराको अनुभव गरे। त्यो शूक्ष्म अनुभव अनेक प्रकारले बोल्यो वैशेषिकी र न्याय जस्ता हिन्दू ग्रन्थमा **'पदार्थको'** आणविक संरचनाको उल्लेख छ। **योगवाशिष्ठले** भन्दछ–

> **प्रत्येक अणुको रिक्तताभित्र अरू विशाल विश्व छन्, ती एउटा सूर्य किरणमा विद्यमान विन्दुझैं बहुविध छन् आज आएर विज्ञान त्यो तथ्यलाई नै स्वीकार गरिसक्यौं।**

हामी सधैं अनन्तताको छेउमा छौं, उनीहरू अन्त्य भेटयौं

“ यो संसारमा संस्कृत भाषाको जस्तो नियमनिष्ठा भएको र त्यति दार्शनिक सुस्पष्टताले युक्त अन्य कुनै भाषा छैन, ग्रिसेली पनि छैन। ”

ज्याक सर्फाती

यस्तो आदिम कल्पवृक्ष हिजोसम्म हाम्रै भूमिमा फल्दै थियो तर आज हाम्रै जडमित्रहरूले त्यसको जरा उत्तानो पारे, उग्र भौतिकता त्यसमाथि घोडा चड्यो, काँटी ठोक्यो, मरणाशन्न छ आज। यो हाम्रो सभ्यतामा आएको सबैभन्दा ठूलो ह्रासोन्मुख यात्रा हो। यस दुष्कर्मको लागि हामीलाई समयले सराप्ने छ। हाम्रा अन्धवेग र उत्तेजनाहरूको महगो मूल्य भोलिले तिर्नु पर्नेछ। उतिबेला स्वयम् **कार्ल युङ** बोलेका थिए–

“ मेरो ज्ञानमा विचार वा शरीर नियन्त्रणका निमित्त योगभन्दा बढी व्यापक रूपले परिचित कुनै प्रणाली छैन। ”

अर्का क्वान्टम फिजिक्सका विद्वान **ज्याक सर्फातीले** भनेका छन्–

“ भारतवर्षको साङ्ख्य दर्शननै सम्पूर्ण सृष्टिको आधार हो। ”

यस्ता धेरै छन्–प्रत्येक विषयका। ती प्राचीन साहित्यमा धर्म मात्र होइन विज्ञान र दर्शनको योग पनि। कसैले नसुने पनि कति नेपाली अझै पुकारा गर्दैछन्, जस्तै २०६८ साल पुस ३० गतेको गोरखापत्रमा योगको उद्गमस्थल नेपाल नै हो भन्ने शीर्षकमा डा. हरिप्रसाद पोखरेल (मानसाग्नि) ले भनेका छन्– "वर्तमान अवस्थामा नेपाल सुनको थाल हातमा बोकेर चौबाटोमा सुख्खा रोटी मागिरहेको मुलुकझैं बनेको छ।" म नेपालमा जन्मेको भएर मात्र होइन, नेपाल योगको उद्गमस्थल भएको प्रशस्त प्रमाण इतिहासले सिद्ध गरेको अवस्था छ।

यसैगरी पूर्वीय साहित्यको कुरा गर्दा शाकुन्तललाई विश्वको एकमात्र अनन्य सिर्जना भनिएको छ। आज यी उदाहरणको अनन्ततापट्टि म जान चाहन्नँ। विश्वका महान् द्रष्टा, दार्शनिक, चिन्तक र वैज्ञानिकले हाम्रो आगनतिर औंल्याएर बोल्दैछन्–हेर, त्यो टिपेर राख, त्यसको श्रद्धा गर, प्रेरणा लेऊ। तर हामी त्यसलाई लात्तीले हानेर रछ्यानतिर हुर्याउँदै छौं, कत्रो विडम्बना!

यसबेला हाम्रा लेखकलाई सल्लाह दिन मन लागेको थियो–प्राचीन साहित्यका अमर सिर्जना पढौं र त्यहाँ जीवन खोजौं, त्यसको गौरवगान गरौं, त्यसलाई वर्तमानको आँगनमा ल्याऔं–तर दुःखको कुरा छ, स्वर्ग चढ्ने भर्याङ भौतिकवादीहरूले खुस्काइदिए, जलाइदिए, त्यता तार्ने माझीलाई पछारेर लडाइदिए। अनि कसरी त्यहाँ पुग्नु? मलाई लागेको छ, नेपालमा पचास वर्षको भौतिकवादी डढेलोले गरेको विनाशलाई केसित तुलना गर्नु? धेरै कुरा खरानी बनायो, सबैभन्दा बढी ता अनुभूति गर्ने आत्मा डढायो, मूल्य मापन गर्ने हृदय डढायो, आध्यात्मिक मूल्य र संस्कृतिप्रेम डढायो, अनेकौं नास्तिक, बर्बर पुस्ताहरू जन्मायो। पचास वर्षको बाढी पहिरो, डढेलोपश्चात् पनि प्रकृति बरु फेरि पलाउँछिन् तर जडतामा बद्ध भएको मानव आत्मालाई केले फर्काउने! त्यो ज्वालामुखीको खरानी मात्र हो।

मैले तीनवर्ष लगाएर उक्त भाइ सलीलको सङ्कलनको अनुवाद सम्पादन गरें, त्यो गरिसकेको दिन कोटीहोम (झापा) मा एउटा कार्यक्रम थियो। त्यो दिन मैले सम्बोधन गर्दै भने–"नेपालको शैक्षिक प्रणाली अत्यन्तै शुष्क र यान्त्रिक भएको छ, यसले कारखानाले झैं हृदयशून्य शरीरहरूको उत्पादन गर्दैछ। यसले आफ्नै मूल्यको निन्दा गर्न सिकाउँछ, प्रमाणपत्रका खोष्टा सिउरेर हाम्रा विद्यार्थी खुब नाच्छन् तर तिनीहरूको आत्मा टालिइसकेको हुन्छ। किनकि यो पाठ्यक्रम नै विषाक्त छ। शिक्षाको कुनै तहमा हाम्रो महान अतीत चिनाउने पाठ छैन, बरु त्यसको अवमानना गराउने विचारशून्य केही नक्कलहरू छन्। हामी आफ्नो जगमा झम्पल हान्दैछौं।

वास्तवमा सम्पूर्ण अतीतवैभवको प्रवेशद्वार संस्कृत भाषा हो। त्यस ज्ञानरूपी गङ्गा बन्द गराइयो, अझै पनि सर्वनाश हुन बाँकी छ। अबको शिक्षा प्रणालीमा संस्कृत भाषा अनिवार्य गर्नुपर्दछ नत्र हामी अतीत बेगरका मुरकुट्टा हुनेछौं, जरा बेगरका हाँगा र पात मात्र हुनेछौं।"

धेरै अनर्थ भैसकेको छ। राजनीतिक जडताको भयले, जातिवादको भयले, आफ्नै घरको गहना फुकालेर फ्याँक्तै छौं। संकीर्ण सोचले प्राचीन ज्ञान श्रोतमा बुञ्चरो हान्दैछौं। तर सधैं बिलाप र पश्चात्तापले हुँदैन। अब प्रेमले सबै उध्रेको टाल्नु परेको छ। पूर्वले सँधै बोलिरहेको छ–ज्ञान र विज्ञानसँगै चलौं, तर दुःखको कुरा त्यस्तो अतीतप्रति हामीले समयलाई घृणा गर्न सिकायौं, अपहेलना र निन्दा गर्न सिकायौं। यो हाम्रो दुर्गतिको यात्रा हो। यसको अग्रगामी त्यो हृदयशून्य राजनीति हो जसले जडता सिकाउँछ, केवल जडता जन्माउछ।

विश्वले नै पूर्वलाई हिन्दू भनेर सम्बोधन गर्छन्, हिन्दूइजम्लाई चिनेको छ, चिनाउछ, उसले केवल यसैको गीत गाउँछ, यसैलाई हामीले सनातन भनेका छौं। यसैले करुणा, अनुकम्पा, प्रेम र सद्भाव जस्ता गुणहरू बोकेको छ, यसले मानवतालाई सर्वोच्च स्थानमा राख्तछ। तर 'हिन्दू' शब्द भिर्ने हामीलाई शरम लाग्यो र एक उत्तेजनामा त्यो शिरको ताज फुकालेर झोडीमा फ्याँक्यौं। त्यसो गराउने केवल भावावेश थियो, अन्ध भौतिकता थियो, राजनीतिक उत्तेजना र अविवेक थियो। हाम्रो सभ्यता अब कहिल्यै नजोडिने गरी खुँडे भइसकेको छ।

पूर्वीय धर्म, दर्शन एवं साहित्य हाम्रो अतीत हो। यो हाम्रै हो अथवा हाम्रो पनि हो भनी बुझाउनु पर्ने बेला छ, दाबी गर्नु पर्ने बेला छ। प्रत्येक नेपाली स्रष्टाले प्रथम पाठशालाबाटै ज्ञान आर्जन गर्न थाल्नु पर्छ। पूर्वीय परम्पराको ज्ञान नै प्रथम पाठशाला हो।

नेपाली विद्वानले अतीतका स्रष्टा, ऋषि–मुनि र देवी–देवताका कार्यस्थल क्रिडाभूमिसित जोडेर आ–आफ्ना सम्पदाको दावी गर्नु पर्दछ। धेरै कुरा अनादिकालमा पुगेकाले ऐतिहासिक समयले निक्यौल गर्न नसक्ने भएकाले प्राग्इतिहास, पुरातत्वशास्त्र तथा पुराकथाको पूर्ण उत्खनन् गर्नुपर्ने बेला भएको छ। वेद न आजको नेपालमा रचियो न इन्डियामा, पाणिनी, पतञ्जली, कालीदास न यहाँ थिए न त्यहाँ, रामायण र महाभारत न यो भूमिका न त्यो भूमिका, बुद्ध भगवान् न यो भूमिका न त्यो भूमिका। सम्पूर्ण प्राचीन हिन्दू धर्म, दर्शन, चिन्तन, भारतवर्षले जन्मायो। त्यो भारतवर्ष तिम्रो र हाम्रो सबैको बराबर हो।

हाम्रो प्राचीन ज्ञान र विद्वत्ताको यो विपुल राशीलाई दूषित गर्ने र मेट्ने तीन तत्त्व छन्–कर्मकाण्डले साँघुर्याउँदै ल्यायो, संस्कृतविरोध भनौं आफ्नै अमूल्य संस्कृतिविरोधले त्यसलाई सुकाउँदै ल्यायो, उग्र भौतिकवादले यसको प्राण लियो । भौतिकवादले केवल जडतामा विश्वास गर्दछ। यी सारा मिलेर हाम्रो अतीतको कल्पवृक्ष काट्तै छन्, धेरै हाँगाविगा ढुटयाइसके, जराहरू उधिनिसके अब ढाल्न मात्र बाकी छ, त्यो ढल्नु भनेको पूर्वी जगत्मा रहेको धर्म, दर्शन र चिन्तनले रहित हुनु हो, महान् शिक्षा उपदेश र अनुभवरहित नाङ्गो हुनु हो, एउटा रुटलेस बुङ्गो हुनु हो। पाश्चात्य स्रष्टाहरूको जन्म यस्तो भूमिमा भएको भए उनीहरूसग चिन्तन र सिर्जनाको सामग्री कति हुन्थ्यो, स्रोत कति हुन्थ्यो होला। ग्रिसेली सभ्यता र बाइबल सम्झेर उनीहरू तिनै परिपरि लेख्तै छन्। मायान, इजिप्सिअन र चिनिया सभ्यतामा अडिएर लेख्तै छन्। हामीसँग हाम्रोमा गङ्गा र ब्रह्मपुत्र बग्दैछन्, उनीहरूले ससाना खोल्सीको पानी उघाएको हेर्नूस्।

यतिबेला मलाई पनि ठूलो पश्चात्तापले छोप्न थालेको छ। मेरो शिक्षारम्भ यही महान् अतीतको विशाल आगनमा भएको थियो तर मेरो शिक्षाको अन्त्य बेलायत र अमेरिकाको साँगुरो आँगनमा पुगेर टुङ्गियो। यतिखेर पाश्चात्य विश्व नुहेको देखेपछि सानामा बा–आमाका लागि कण्ठ गरिदिएका गीताका श्लोकहरू हृदयमा बज्न थाले, पछि पिताजीले वाचन गरेका अथवा गाएका श्रीमद्भागवतका कथाहरू गुन्जिन थाले। उहिले अध्ययन गरेका उपनिषदहरू, सानामा देखेसुनेका यस्ता पौरस्त्य संस्कृति–चित्रहरू आउन लागे। समय धेरै बितिसकेको छ, उत्तरार्धको आँगनमा नाच्तैछु तर अङ्ग्रेजीको जो भारी बोकेर हिँडें त्यो असवाफ छ, कतिबेला त कहाँ

बिसाऔं, कता फ्याकौं जस्तो पनि हुन्छ। अर्कातिर म विश्वविजयी पाश्चात्य वाङ्मयप्रति पनि त्यतिकै चिर ऋणी छु, कारण मैले आफूलाई अर्थात् पूर्वलाई हेर्ने जुन दृष्टि पाएँ त्यो अङ्ग्रेजी साहित्यबाटै प्राप्त गरें। मेरो अङ्ग्रेजीमा बितेको पचास वर्ष आज धन्य भएको छ। अन्तमा म हाम्रा पाठक र स्रष्टालाई आह्वान गर्छु–आफ्नै लेखौं, पूर्व लेखौं, त्यो विपुल भण्डारबाट उघाएर लेखौं। त्यसो त नेपाली साहित्यको आरम्भ यही महान् अतीतसँग जोडिएको थियो–कवि शिरोमणि लेखनाथ पौड्याल, महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा जस्ता केही नेपाली स्रष्टाले यो महान यात्राको आनन्द लिएका थिए, हामीलाई त्यो बाटो देखाएका थिए, पछि पनि माधवीले, नरसिंह अवतारले, उर्वसीले, देवयानीले, कर्णले, राधाले, द्रौपदी आदि अनेक त्यो महान पथको यात्रा गरेका थिए।

म सबै आउने युगका नेपाली स्रष्टाहरूलाई अनुरोध गर्दछु–आफ्नो प्राचीन घरतिर फर्कौ, यो जडपथ छाडेर अध्यात्म र विज्ञानसँगै बग्ने गङ्गातिर लागौं। हाम्रा सिर्जनाले तिनै भण्डारबाट उघाएर प्रतीक र बिम्वहरू पुराकथा र गाथाहरू दर्शन र चिन्तनहरू फेरि पढेर समयसापेक्ष बनाउँदै लान सिकौं।

मेरो यो प्रयत्नको उद्देश्य नेपाली साहित्यमा सिर्जनाको धरातल देखाउनु हो, असीमित आकाशमुनि हामी कसरी गरीब हुदैछौ भन्ने देखाउनु हो। अन्तमा विचार्नूहोस् यो एक महान वाणीमाथि–

आधुनिक भौतिकशास्त्रमा हामीले जुन उपलब्धि हाँसिल गर्ने छौं, त्यो कुरा सबै प्राचीन हिन्दू विद्वताको प्रतिपादन, समर्थन र परिष्करण मात्र हो।

किसको कहूं? अपना

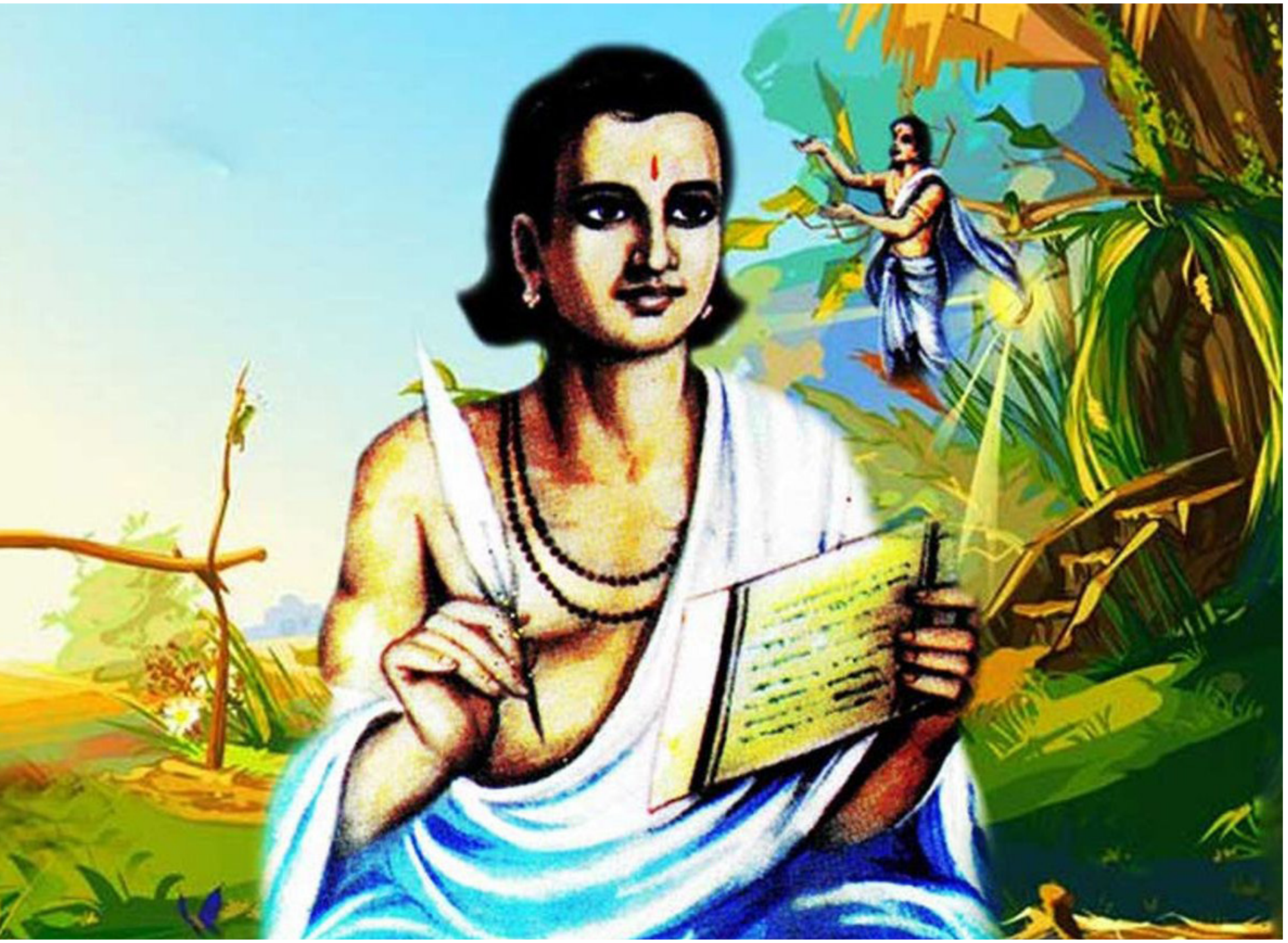
- सूरज पांडे, बनारस।

किसको अपना कहूं ?
किस पर एतबार करूं ?
अपना नहीं है कोई।
सपना नहीं है कोई।।
समझा जिसे अपना मैंने।
जज्बातों से मेरे खेला उसी ने।।
किसको अपना कहूं ?
किस पर एतबार करूं ?
मेरे दिल को बहुत ने दुखाया।
मेरा अपना भी कोई काम नहीं आया।।
बनकर हमदम और हम दोस्त मेरा।
अपनों ने हर बार दिल तोडा मेरा।।
किसको अपना कहूं ?
किस पर एतबार करूं ?
नहीं है कोई जिसे मैं कहूं अपना।
नहीं है कोई जो हो सके अपना।।
मुझे लगता है मेरी किस्मत है खराब।
हो सकता है मैं ही हूं खराब।।
किसको अपना कहूं ?
किस पर एतबार करूं ?
मुझे न कुछ खोने का गम है।
मुझे न कुछ पाने की खुशी है।।
नहीं है मेरा दोस्त कोई।
नहीं है मेरा दुश्मन कोई।।
किसको अपना कहूं ?
किस पर एतबार करूं ?

महाकवि कालिदास तथा महाकवि देवकोटा
एक तुलनात्मक अध्ययन

– छविलाल उपाध्याय

महाकवि कालिदास तथा महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा समसामयिक कवि नभए तापनि यी दुवै महाकविका भावधारा एवम् विचारहरू र रचना प्रक्रिया वा प्रणालीको बाटो पनि प्राय मिल्दो–जुल्दो नै पाइन्छ। दुवै महाकवि माता सरस्वतीका वरद् पुत्र हुन्। यी दुवै विभूतिका रचनाहरूको तुलनात्मक अध्ययन गर्दा हामीलाई के थाहा लाग्छ भने दुवै महाकवि आर्यावर्त (विशाल भारत) को गौरव गाथाका महागायक हुन्। साथै दुवै आ–आफ्ना कलात्मक प्रक्रियामा सिद्धहस्त पनि हुन्। उसैगरी यी दुवै महाकविको जीवन कथा पनि झण्डै झण्डै मिल्दो–जुल्दो नै देखिन्छ भन्न सकिन्छ। अतएव यी दुवै विभूतिहरूका रचना प्रणालीको मिल्दो–अमिल्दो रूप एवम् भावधाराहरू तुलनात्मक अध्ययनद्वारा यहाँ प्रस्तुत गर्ने तुच्छ प्रयास गरिएको छ।



एक तुलनात्मक अध्ययन महाकवि कालिदास तथा महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा समसामयिक कवि नभए तापनि यी दुवै महाकविका भावधारा एवम् विचारहरू र रचना प्रक्रिया वा प्रणालीको बाटो पनि प्रायः मिल्दो–जुल्दो नै पाइन्छ। दुवै महाकवि माता सरस्वतीका वरद् पुत्र हुन्। यी दुवै विभूतिका रचनाहरूको तुलनात्मक अध्ययन गर्दा हामीलाई के थाहा लाग्छ भने दुवै महाकवि आर्यावर्त (विशाल भारत) को गौरव गाथाका महागायक हुन्। साथै दुवै आ–आफ्ना कलात्मक प्रक्रियामा सिद्ध हस्त पनि हुन्। उसैगरी यी दुवै महाकविको जीवन कथा पनि झण्डै–झण्डै मिल्दो–जुल्दो नै देखिन्छ भन्न सकिन्छ। अतएव यी दुवै विभूतिहरूका रचना प्रणालीको मिल्दो–अमिल्दो रूप एवम् भावधाराहरू तुलनात्मक अध्ययनद्वारा यहाँ प्रस्तुत गर्ने तुच्छ प्रयास गरिएको छ।

१– कृतिहरूः महाकवि कालिदास महाकाव्यकार एवम् महानाट्यकार पनि हुन्। उनीद्वारा विरचित ''कुमार सम्भव'', ''रघुवंश'', ''ऋतुसंहार'', ''अभिज्ञान शाकुन्तलम्'', ''विक्रमोर्वशी'' र ''मालविकाग्निमित्रम्'', यी भित्रमा ''कुमार सम्भव'' तथा ''रघुवंश'' महाकाव्य हुन्। भने ''अभिज्ञानशाकुन्तलम्'', ''विक्रमोर्वशी'' र ''मालविकाग्निमित्रम्'' नाटक हुन्। यतिमात्र होइन महाकवि कालिदास वैदिक साहित्य, रामायण, महाभारत, पुराण, अर्थशास्त्र, धर्मशास्त्र, साङ्ख्य, दर्शन, न्याय, ज्योतिष, आयुर्वेद, कामशास्त्र, नाट्यशास्त्र, व्याकरण, नृत्य, सङ्गीत आदिका व्यापक ज्ञाता हुन्। साथै इतिहास तथा छन्दशास्त्रका पनि अगाध पण्डित हुन्।

यता महाकवि देवकोटाका कृतिहरू यस प्रकारका छन्– शाकुन्तल, सुलोचना, वनकुसुम, दुष्यन्त–शकुन्तला भेट, राजकुमार प्रभाकर, लुनी, म्हेन्दू, मुनामदन, लक्ष्मीगीति सङ्ग्रह, लक्ष्मीकविता सङ्ग्रह, सावित्री सत्यवान, चम्पा, लक्ष्मीनिबन्ध सङ्ग्रह, दाडिमको रूखनेर, स्रष्टा देवकोटाः द्रष्टा परिवेशमा, प्रसिद्ध निबन्ध सङ्ग्रह, लक्ष्मीकथा सङ्ग्रह आदि। यी भित्रमा शाकुन्तल, सुलोचना, महाराणा प्रताप, वनकुसुम, पृथ्वीराज चौहान र प्रमिथस छवटा महाकाव्य हुन्। मुनामदन, लुनी, कुञ्जिनी, दुष्यन्त शकुन्तला भेट, मैना, मायाविनी सर्सी, आदि गरी जम्माजम्मी एकाइसवटा खण्डकाव्य। राजकुमार प्रभाकर, पुतली, सुनको बिहान, चिल्ला पातहरू आदि छ–सातवटा बालकविता। गरीब, भिखारी, यात्री, सन्ध्या, चारु, प्रभुजी मलाई भेडों बनाऊ, भाँचू कि मेरो कलम, साँढे, झुञ्झावीर, बाघले बच्चा किन खान्छ, पागल, सघन, तमिस्राप्रति, झुञ्झाप्रति, एक सुन्दरी वेश्याप्रति, इन्द्रेणी, दार्जीलिङको बाघचुलीमा, शाहजहाँको इच्छा, एशिया, प्रलय वेदना, सङ्कल्प हाम्रो फलोस्, शून्यमा शून्य सरी जस्ता पुग–नपुग पाँच–छ सयवटा फुटकर कविताहरू दिएका छन्। महाकवि देवकोटाले संस्कृत भाषामा 'सिकन्दर' र अङ्ग्रेजी भाषामा 'संयोजिता' एवम् 'शकुन्तला' नाउँ दिएर रचना गर्ने पनि थालेका थिए भन्ने विद्वान्हरूको भनाइ छ। समग्रमा महाकवि देवकोटा नेपाली साहित्यका युग स्रष्टा तथा युगद्रष्टा हुन् र विराट काव्यपुरुष हुन्। भाषा ज्ञानका बारेमा भन्नुपर्दा–

महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा अङ्ग्रेजी, हिन्दी, नेपाली, संस्कृत, नेवारी, बङ्गला, उर्दू, फ्रेन्च, जर्मन, तामाङ, तिब्बती, रूसी, चिनियाँ र इटाली गरी जम्माजम्मी चौधवटा भाषाका ज्ञाता थिए भन्ने विद्वान्

समालोचकहरूको भनाइ छ। थप अरू कुशल कलाकार, सङ्गीतज्ञ, सुवक्ता र कानुन व्यवसायमा पनि दक्ष थिए। यी दुवै महाकविले विभिन्न विषयमा आ–आफ्ना लेखनीका माध्यमबाट ज्ञान–प्रतिभाद्वारा माता सरस्वतीको मन्दिरलाई राम्ररी सजाए, सम्हाले अनि ज्ञानको राँको बालेर सारा विश्वलाई प्रकाशमान् बनाएका छन्।

प्रस्तुत लेखको उद्देश्य हो, यी दुवै विभूतिहरूको कुनकुन विधामा मिल्दा जुल्दा र नमिल्दा भेटिन्छन् अनि यी दुवै महाकविका भावधारा कस्तो छ आदि कुराहरूको संङ्क्षेपमा चर्चा गर्ने धृष्टता गरियो। यो सानो कलेवरमा अटाउनु परेकाले मात्र ''शाकुन्तल'' र ''अभिज्ञानशाकुन्तलम्'' को चर्चा गर्ने जमर्को गरिएको छ।

किनभने दुवै महाकविको प्रिय विषय पनि यसैलाई मानिएको छ र विद्वान्हरूको पनि भनाइ छ–

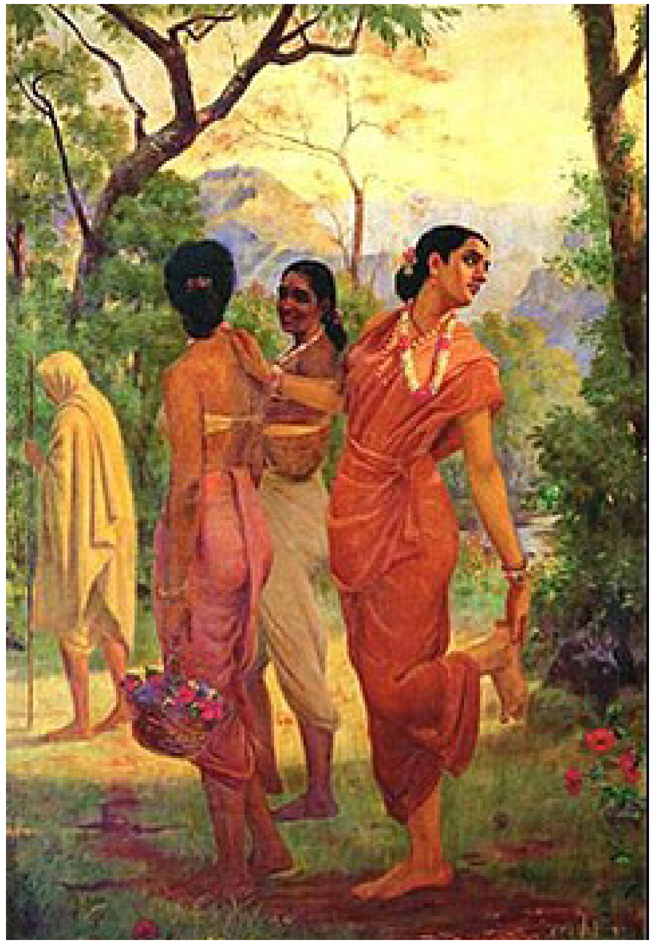
''काव्येषु नाटकम् रम्य, तत्र रम्या शकुन्तलाः''

१– काव्य स्त्रोत : ''नेपाली शाकुन्तल'' एवम् ''अभिज्ञानशाकुन्तलम्''को मूलस्त्रोत तथा आधार महाभारतको ''शाकुन्तलोपाख्यान'' सँग सम्बन्धित छ।

२– विधा : महाकवि कालिदासले ''अभिज्ञानशाकुन्तलम्'' नामाकरणले नाटकका रूपमा (सात अङ्कमा) प्रस्तुत गरेका छन् भने यता महाकवि देवकोटाले यसलाई पद्यमय वार्णिक छन्दले (चौबीस सर्गमा विभाजित गरेर–४४३ पृष्ठको) बृहत् महाकाव्यका रूपमा निर्माण गरेका छन्।

३– पात्र : दुवै महाकविका महाभारतकै पात्रहरूका अतिरिक्त कवि स्वयम्का सृष्टि (पात्रहरू) पनि छन्। महाभारतका प्रमुख पात्रहरूमा दुष्यन्त, कण्व र शकुन्तला हुन्। अनसूया, गौतमी र प्रियम्बदा आदि महाकवि कालिदासका आफ्ना सृष्टि हुन्। यता महाकवि देवकोटाले महाभारतका प्रमुख तीन पात्रका अतिरिक्त कालिदासका तीन पात्र (अनसूया, गौतमी र प्रियम्बदा) भित्र्याउनुका साथै आफ्नातिरबाट अरू तीन पात्रलाई जीवन दिएका छन्। ती हुन् चारु, किसान (खेतीवाल) र उसकी पत्नी श्यामा।

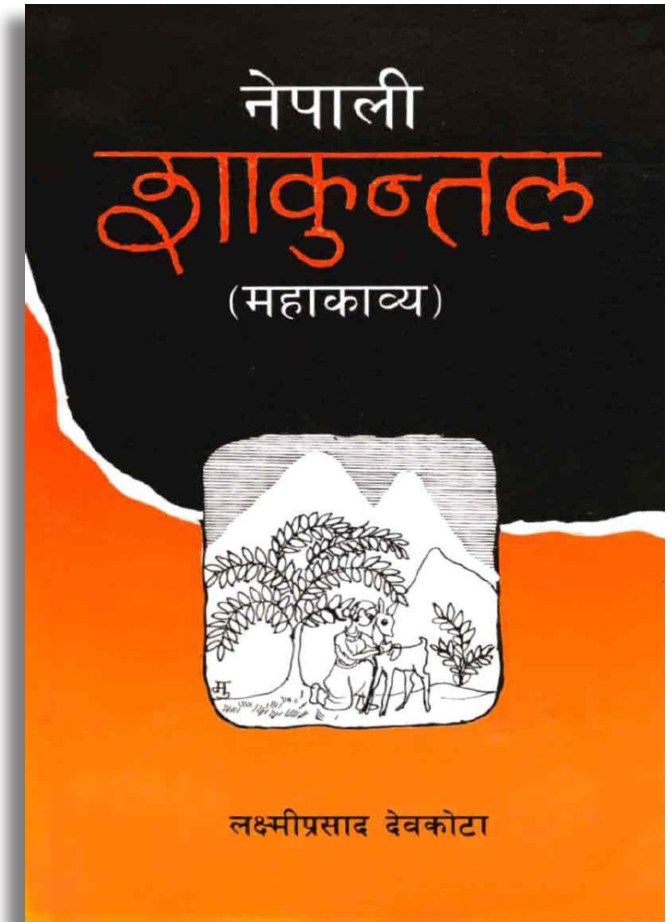
४– कथाको शुभारम्भ : महाकवि कालिदासकृत ''अभिज्ञानशाकुन्तलम्'' को कथा दुष्यन्तका सिकार यात्रा वर्णनबाट शुभारम्भ भएको छ भने यता महाकवि



देवकोटा विरचित ''शाकुन्तल'' को कथा विश्वामित्रद्वारा स्वर्ग विजयहेतु तपस्याबाट आरम्भ भएको पाइन्छ।

५– प्रभाव : महाकवि कालिदास विरचित ''अभिज्ञानशाकुन्तलम्'' को कथाको स्रोत यद्यपि महाभारतकै भए तापनि त्यसमा आफ्नो युग र पूर्ववर्ती कविहरूको प्रभाव परेको देखिँदैन बरु त नवीन उद्भावनामा पूर्ण रूपले सक्षम तथा सबल भएका छन्। तर यता महाकवि देवकोटामा स्पष्ट रूपले महाकवि कालिदासको प्रभाव परेको देखिन्छ। महाभारतको मूल कथानकमा केवल दुष्यन्त नै शकुन्तलाको प्रेम–प्रीतिका मोहमा वशीभूत भएर नायिकाका पछि–पछि कुदेको देखिन्छ। यता महाकवि देवकोटाको नायक दुष्यन्त भने महाकवि कालिदासका प्रभावमा परेर कथा नायक–नायिका दुवै नै प्रेम–प्रीतिमा वशीभूत भएको पाइन्छ। दुवै महाकविका कथा नायिका वन्य हरिणी (शकुन्तला) सिकारी (दुष्यन्त) का कामबाणले घाइते हुन्छे र आफैंआफ सिकारी (दुष्यन्त) प्रति समर्पित हुन्छे।

महाभारतमा शकुन्तलालाई पुत्रवतीका रूपमा पतिघर पठाइएको हुन्छ। तर यता महाकवि कालिदासको प्रभावमा परेर महाकवि देवकोटाले पनि आफ्नी कथा नायिका शकुन्तलालाई गर्भवती अवस्थामा पतिघर पठाइएको पाइन्छ। दुर्वासा मुनिको कठोर अभिशापको कारणले महाकवि कालिदासको नायक दुष्यन्त आफ्नी प्रेमिका शकुन्तलाई नचिन्ने हुन्छ अर्थात् चिन्दैन। राजपुरोहित सोमराज राजा दुष्यन्तलाई सुझाउ दिँदै भन्दछन्'' गर्भवती शकुन्तलाको पुत्र चक्रवर्ती राजा हुने सम्भावना छ, अतएव प्रसूति (सुत्केरी) हुने दिनसम्म उनकै (पुरोहितकै) तत्वावधान (हेरचाह) मा बस्तछे भन्दा दुष्यन्त सहमति हुन्छ। तर पुरोहितका घरतिर जाँदाजाँदै कुनै अप्सरा आएर शकुन्तलालाई आकाश मार्गबाट



उडाएर लान्छे भने यता महाकवि देवकोटाकी गर्भवती शकुन्तला सरोवर (पोखरी) का छेउमा अचेत हुन्छे र स्वर्गबाट मेनका आएर आफ्नी छोरी शकुन्तलालाई आकाश मार्गबाट कश्यप मुनिका आश्रमका छेउ पुर्याएर छाडिदिन्छे।

महाकवि कालिदासको नायक दुष्यन्तद्वारा प्रदत्त प्रेमोपहार स्वनामाङ्कित मुद्रिका(औंठी)शकुन्तलाका हातबाट (नदी तर्दा पानीमा) झरेको हुँदा त्यसलाई माछाले खान्छ। एकदिन त्यो माछो मछुवाका जालमा फँस्तछ अनि त्यस मछुवाले माछाका भुंडीभित्रबाट त्यो मुद्रिका (औंठी) फेला पार्छ र दुष्यन्तको नाउँ अङ्कित भएको देखेर राजा दुष्यन्तकोमा पुर्याउँछ। यता महाकवि देवकोटाले भने यसलाई भिन्नै प्रकारले वर्णन गरेका छन्। उनकी शकुन्तलाले पतिघर जाँदाजाँदै बीच बाटैमा घाम अस्ताएर राति हुँदा कुनै एउटा गाउँको (किसान) खेतीवालका घरमा आश्रय लिनुपर्ने हुन्छ, त्यहीं बास बस्छन्। भोलिपल्ट बिहान उठेर आमा गौतमीसँग नुहाउन जाँदा त्यहीं सरोवर (पोखरी) को किनारमा त्यो मुन्द्रो खसेको हुन्छ। केही दिन पछि किसान पत्नी श्यामाले मुन्द्रो फेला पार्छे र किसानद्वारा त्यो मुन्द्रो राजा दुष्यन्त कहाँ पुर्याएको वर्णन पाइन्छ।

महाकवि कालिदास वृद्धा गौतमीलाई आश्रम वासिनी सेविकाका रूपमा मान्दछन् भने, यता महाकवि देवकोटाले चाहिं उनलाई कण्व मुनिकी धर्म पत्नी (अर्धाङ्गिनी) का रूपमा मानेको पाइन्छ। राजकुमार भरतका बाहु (पाखुरा) मा बाँधेको (अङ्ग रक्षक वा जन्तर) लाई दुवै महाकविले एकै प्रकारले वर्णन गरेको पाइन्छ। भनाइ अनुसार त्यो अङ्गरक्षक आफ्ना आमा–बाबु छाडेर अरू कसैले छुन वा हात लगाउन सक्तैनन्। यदि केही कारण वशतः त्यसलाई छोएछ भने त्यही अङ्गरक्षक सर्प भएर त्यो छुने मान्छेलाई डस्नेछ र त्यो व्यक्ति मर्दछ भन्ने कुरा दुवै महाकविले स्वीकारेका छन्।

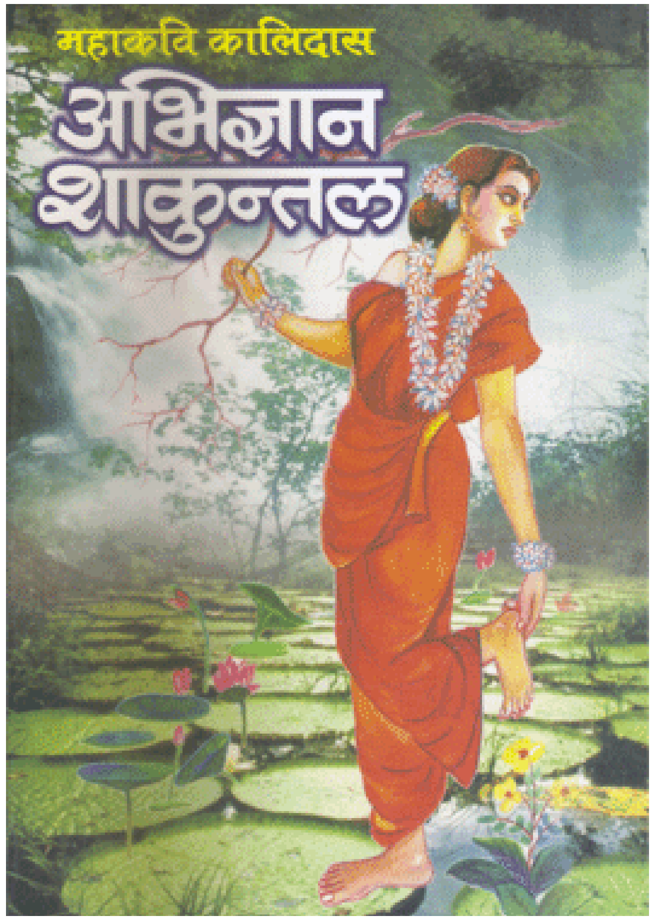
कथा नायिका शकुन्तलाप्रति दुवै महाकविको भावधारा एउटै पाइन्छ अनि दुवै महाकविको नायक दुष्यन्तले आफ्नो मर्यादा राखेर काम गरेको पाइन्छ। दुवै महाकविको कथानायक दुष्यन्त क्षत्रीय वंशको हो यस्ता स्थितिमा ऋषिकन्या(ब्राह्मणकुमारी) सिता विवाह गर्न अनुचित ठान्दछ। तर जब दुष्यन्तलाई थाहा लाग्छ,

शकुन्तला ऋषिकन्या (ब्राह्मणकुमारी) नभएर क्षत्रियवंश (विश्वामित्र) की कन्या हो भन्ने कुरा बुझेपछि मात्रै विवाहको कुरा अगाडि बढ्दछ र दुवै गान्धर्व विवाह (प्रेम–प्रीति गाँसेर) को प्रणय सूत्रमा बाँधिन्छन्। अनि दुवै महाकविले शिशु चाञ्चल्यको वर्णन गरेको पाइन्छ। उसैगरी दुवै महाकविले कण्वाश्रममा भएका हरिणका पाठा र वन्य लताहरूलाई मानव शिशुकै स्थान दिएको पाइन्छ।

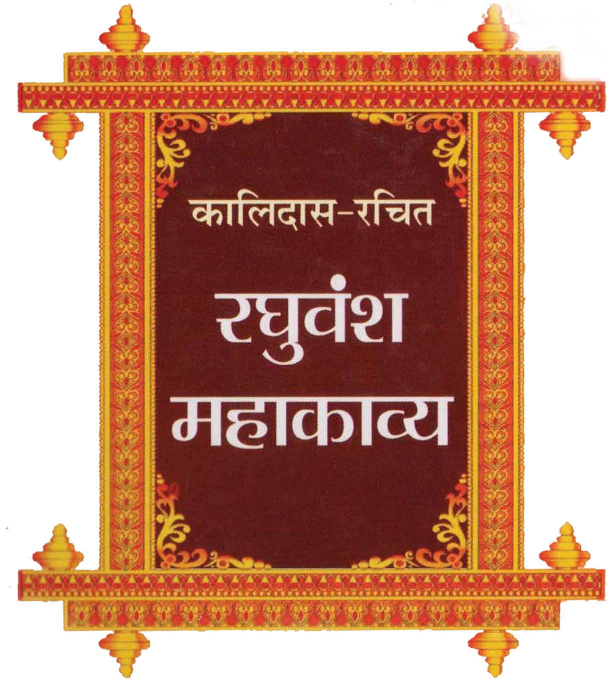
महाकवि कालिदास विरचित "अभिज्ञानशाकुन्तल" को अन्तिम भागमा तथा महाकवि देवकोटा विरचित "नेपाली शाकुन्तल" को अन्तिम भाग अर्थात् चौबीस सर्गमा राजकुमार भरत सिंह (बाघ) का डमरुसित निर्भय खेलीरहेको वर्णन दुवैले एकै प्रकारले गरेको पाइन्छ। यो कुन ठाउँ र कहिलेको हो अर्थात् काल र स्थानका बारेमा दुवै महाकवि मौन छन्। अँ, महाकवि देवकोटाले आफ्नो महाकाव्य "शाकुन्तल" मा धेरै ठाउँमा "मालिनी" शब्दको प्रयोग गरेको पाइन्छ। त्यसबाट के थाहा लाग्छ भने, "मालिनी" नदी चम्पा नगरीको छेउ छाउको हो। यो चम्पा नगरी भन्ने भारतको उत्तराञ्चल (उत्तराखण्ड) को गढवाल प्रदेश (प्राचीन कुर्माचल) को प्रसिद्ध नगरी थियो भन्ने कुरा विद्वान्हरूबाट जान्न पाइन्छ।

६– शृङ्गार वर्णन : महाकवि कालिदासको शृङ्गार वर्णनमा वासनायुक्त तथा मांसल अधिक देखिन्छ भने, महाकवि देवकोटाको शृङ्गार वर्णनमा मर्यादाभित्र रहेको पाइन्छ, भनौं उच्छृङ्खलता तथा मांसलको अभाव पाइन्छ। उनको शृङ्गार वर्णनमा पावनता एवम् स्वच्छता विद्यमान छ। यस दृष्टिले 'शाकुन्तल' महाकाव्य आकर्षणीय बन्न पुगेको छ भन्ने विद्वान्हरूको भनाइ छ।

७– भाषा शैली : विशाल भारतमा महाकवि कालिदासलाई भाषा–शैलीका दृष्टिले हेर्दा निकै माथि पुगेको देखिन्छ। व्युञ्जना शक्ति विशेष दर्शनीय छ। भाषा सहज, ललित, प्राञ्जल प्रवाहशील, तुक्का र सूक्तिपूर्ण सुमधुर पाइन्छ। देवभाषा संस्कृत नै उनको मूल भाषा हो। यहाँ कुनै विदेशी भाषाको प्रभाव परेको छैन। साथै शैली गम्भीर, चिन्तन प्रधान र कलात्मक तथा प्रसादगुण पूर्ण पाइन्छ भने महाकवि देवकोटाको शैली गम्भीर चिन्तनप्रधान र कलात्मक नै पाइन्छ। तसर्थ भाषाका क्षेत्रमा दुवै महाकवि आ–आफ्ना स्थानमा



महान् छन् भन्न नसकिने होइन। महाकवि कालिदासले विशुद्ध देवभाषा संस्कृको प्रयोग गरेका छन् भने, यता महाकवि देवकोटाले आफ्नो मातृभाषा नेपालीमा काव्य निर्माण गरेका छन्। नढाँटि भन्नु हो भने महाकवि देवकोटाले आफ्नो "शाकुन्तल" महाकाव्यमा कडा संस्कृत शब्दका साथै अन्य बहिरागत(जस्तै हिन्दी, उर्दू, अरबी, फारसी आदि) का शब्दावलीको प्रयोग पनि नगरेका भने होइनन्। अझ शाकुन्तलको एकाठाउँमा त द्रुतविलम्बित छन्दमा एकचरण श्लोकले यसरी घन्क्याइ दिएका छन् "सुनहला चिडिया सरि साँझकी" भनेर। अर्को पनि–"स्वर्गलाई समाउने सुनहला"। यस्तो हुनुको कारण के हो भने, उनले पछि फर्केिएर हेरेनन्, विद्युत गतिमा उनको लेखनी चम्किन्थ्यो। थोरै अवधि भित्रमा उनले धेरै गर्नु परेको थियो। तापनि महाकाव्यको भाषा अनुप्रासयुक्त हुनुका साथै प्रसादगुणपूर्ण माधुर्य पाइन्छ।



विदेशी भाषाको प्रभाव पर्नु त आदिकवि भानुभक्तकै रामायणका पालादेखि हो र आजसम्म हाम्रो नेपाली भाषा विदेशी भाषाबाट मुक्त हुन सकेको छैन भन्दा अचाहिँदो नहोला, भनौं दासत्वमै छौं अझ पनि।

८– प्रकृति वर्णन : प्रकृति वर्णनमा महाकवि कालिदासले प्रकृतिका कोमल, मनोरम तथा सौन्दर्यलाई नै अधिक महत्त्व दिएको पाइन्छ। उनले आफ्नो 'अभिज्ञानशाकुन्तलम्'–मा चराचुरुङ्गीको चिरबिर, कोइलीको सुमधुर स्वर तथा भँवराका घुनघुनको मधुरो ध्वनिको नै अधिक उपयोग गरेको पाइन्छ। यता महाकवि देवकोटालाई पनि प्रकृतिका अनन्य पुजारीका रूपमा पाउँछौं हामी। उनले प्रकृतिका कुनाकाप्चा सबै चहारी सकेका छन् र प्रकृतिका विभिन्न रूपलाई समान रूपमा चित्रण गरेका छन्। भनौं उनका सबै महाकाव्यहरूमा धेरजसो प्रकृति चित्रण नै पाइन्छ। प्रकृतिलाई मानवीकरण गर्न सिद्धहस्त छन् उनी पनि।

कण्वमुनिद्वारा पालित पुत्री शकुन्तलालाई घर पठाउँदा उत्पन्न भएको विरहजन्य पीडा दुवै महाकविले समानै अनुभव गरेको पाइन्छ। यस सम्बन्धमा एउटा उदाहरण यस्तो छ–

"अर्थो हि कन्या परकीय एवं तामद्य सम्प्रेष्य परिग्रहीतुः
जातो ममायं विशदरू प्रकामं प्रत्यर्पितन्यास इतान्तरात्मा।।
(कालिदास–अविज्ञानशाकुन्तलम्)

"कन्या विवाह नहुँदातक माइतिकी
आफ्नो घरैतिर हुने पछिलाइ फेरि।
सम्पत्ति यो छ जसको उसलाइ सुम्पे
आनन्द बढ्छ दुइ तर्फ सदैव गम्की।।"
(देवकोटा–शाकुन्तल)

अर्थात् छोरी जबसम्म अविवाहित रहन्छन्, त्यहाँसम्म आमा–बाबुकी हुन्छन्। उनीहरूको भविष्य ता आफ्नो पति घर नै हुन्छ। अतएव जसको सम्पति हो उसैलाई सुम्पिंदा दुवैतिर आनन्द नै आनन्द वर्षिरहन्छ। सर्वान्त्यमा दुवै महाकविका कण्व (पिता) आफ्नी पालिता कन्या (शकुन्तला) लाई उपदेश दिएर जुवाइँ (पति) घर पठाउँछन्। महाकवि कालिदासका कण्व (पिता) छोरी बिदा गरेपछि चिन्तामा परेका हुन्छन्, मुटुमा गाँठो पर्छ, सुर्ताउँछन् र धेरै करुण अवस्था देखिन्छ। तर यता महाकवि देवकोटाका कण्व (पिता) मौन भएको पाइन्छ। भनौं उनलाई यस बारेमा कुनै चिन्ता छैन। अर्कातिर महाकवि देवकोटाले आफ्नी कथा नायिका शकुन्तलाको चित्रण अतिनै मार्मिक र कारुणिक रूपमा प्रस्तुत गरेको पाइन्छ।

अन्त्यमा महाकवि कालिदासको कण्व (छोरी) शकुन्तला बिदाइ हुने बेलामा एउटी सखी आँखाभरी आँसु बगाएर शकुन्तलालाई भन्छे – "अयंजनः कस्य हस्ते समर्पिता?", अर्थात् यी सबै जनालाई कसका हातमा जिम्मा लगाउँछ्यौ ? भन्दा कसका आँखाबाट आँसु झर्दैनन् होला ? उसैगरी महाकवि देवकोटाको कथा नायिका शकुन्तला आफू बिदा हुनेबेलामा मृग पाठाहरूलाई सुमसुम्याउँदै अँगालो मारेर आँखाभरी आँसु बगाएर यसो भन्छे–

"मेरा प्यारा सखि विपिनका वल्लरी वृक्ष सारा
जो जो बढ्थ्यौ मसँग सुखमा जिन्दगीका सहारा।
बाँडी मेरा सुख–दुःख भरी भाव सम्झे मलाई
तिम्रो प्यारो दिलसँग रुदै लिन्छु मैले बिदाइ।।"

अर्थात् शकुन्तलाको बिदाइ बेलामा दुवै महाकविले करुण भाव झल्काएको पाउँछौ हामी। यसरी नै दुवै

महाकविका मिल्दा–नमिल्दा भावधाराहरू यहाँ दर्शाउने प्रयास गरिएको हो। अनि महाकवि देवकोटाले आफ्नो महाकाव्य ''नेपाली शाकुन्तल'' लाई महाकवि कालिदास विरचित ''अभिज्ञानशाकुन्तलम्'' को आधारमा निर्माण गरेको हुँदा आफ्ना काव्यगुरुप्रति सश्रद्धा सम्झना गरेर महाकवि कालिदासको नाउँ निकै ठाउँमा उल्लेख गरेको पाइन्छ यसरी–

''कालीदास भनेर कोकिलहरू काला भए तापनि
कालीदास कला बनेर रसिली कोल्लोल कौतूहला
हुन् कालिदास कवि नै कित व्यास आई।।'' इत्यादि''।

उपसंहारमा : महाकवि कालिदासद्वारा विरचित ''अभिज्ञानशाकुन्तलम्'' दृश्यकाव्य हो भने, महाकवि देवकोटा विरचित ''शाकुन्तल'' श्रव्यकाव्य हो अर्थात् काव्य (महाकाव्य) हो। महाकवि कालिदासका कृ तिसमूहको निर्माण स्थान, काल बारेमा सबै विद्वान् एवम् समालोचकहरू मौन देखिन्छन्। उनको जन्म स्थान र मातृभाषा बारेमा पनि कसैले तोकेर भन्न सकेका छैनन्। अँ, कुनै कुनै विद्वान्ले यत्ति चाहिं भनेका छन् ''अभिज्ञानशाकुन्तलम्'' को निर्माणकाल चौथो शताब्दी हो भनेर। त्यसबेला भारतमा गुप्त साम्राज्य थियो भनेका छन्। महाकवि कालिदास र उनका कृति विशेष गरेर नाट्यकृति त्यसमा पनि ''अभिज्ञानशाकुन्तलम्'' लाई लिएर पाश्चात्य जगतमा निकै प्रशंसा भएको पाइन्छ। त्यस उसले पनि कालिदासद्वारा निर्मित नाट्य–साहित्य विश्व नाट्यसाहित्यमा 'अभिज्ञानशाकुन्तलम्'–को स्थान सर्वोच्च एवम् महत्त्वपूर्ण रहेको छ भनिन्छ।

विलियम जोन्स यिनलाई ''भारतीय शेक्सपियर'' मान्दछन्। जर्मन कवि गेटेले पनि यिनलाई धेरै प्रशंसा गरेको पाइन्छ। भनौं अभिज्ञानशाकुन्तलम् पढेर विमोहित भई मुक्तकण्ठले प्रशंसा गरेका छन्। यता महाकवि देवकोटा आधुनिक कालका भएकाले प्रायः नै सबैका परिचित छन् विशेष गरेर विश्व नेपाली साहित्य जगत्ले जानेका छन्। यिनको जन्मभूमि, जन्मकाल शिक्षा–दीक्षा, पितृ–मातृ, जहान छोराछोरी आदिका बारेमा। अनि भारतीय विद्वान् छत्तीस भाषाका ज्ञाता, एकसय पचास ग्रन्थका निर्माता, विश्व भ्रमणकारी आधुनिक द्वैपायन (व्यास) मानिने महापण्डित राहुल सांकृत्यायनले ''आजकाल'' नामक हिन्दी पत्रिकाको ''विश्वदर्शन'' मा (सन् १९५३ को मई महिनाको अङ्कमा) महाकवि देवकोटाको विद्वतालाई देखेर प्रशंसा गर्दै यसरी भनेका छन्– ''हिन्दी भाषाका तीन महाकवि प्रसाद, पन्त र निराला (जयशङ्कर प्रसाद, सुमित्रानन्दन पन्त तथा सूर्यकान्त त्रिपाठी 'निराला' को एउटै सिङ्गो रूप हो महाकवि देवकोटा।''

यत्ति थोरै उमेरमा (वि०सं०–१९६६–२०१६) अर्थात् ५० वर्ष पनि पुग्न नपाइ (४९ वर्ष, १० महिना र २ दिन मात्र यस लोकमा जीवित रहेर भाषा–साहित्यको निम्ति र राणा शासन्बाट मुक्ति पाउनका लागि अहर्निश सङ्ग्राम गरेर जीवन विसर्जन दिएका हुन् महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले। सर्वान्त्यमा निम्न लिखित इयाउरे छन्दले महाकवि देवकोटाप्रति श्रद्धाञ्जलि समर्पण गर्दै यस लेखको बिट मार्ने आज्ञा चाहान्छु–

द्यौकोटा कवि भएर रवि विश्वलाई जगाउने
ज्ञानको ज्योति फैलाइ सधैं अँधेरो धपाउने।।
इयाउरे रची अमर भयौ विश्वलाई चिनायौ
क्या मीठो भाका नेपाली ढाँचा भनेर बखान्यौ।।
तिमीलाई मैले के दिन सकें मानिस भएर ?
जीवन मेरो त्यसै नै बित्यो निकम्मा भएर।।
अर्थोक के पो दिन र सकें ख्वै तिम्रो नाउँमा
यै तिम्रो छन्द टिपेर मैले चढाएँ पाउमा।।
दुई शब्द लेखी पठाएँ मैले खुसीले समाउ
स्वर्गमा बसी ग्रहण गरी आसिक पठाउ।।

———————————————

सन्दर्भ ग्रन्थः

(१) अभिज्ञानशाकुन्तलम्, महाकवि कालिदास ।
(२) अभिज्ञानशाकुन्तलम् डा रामकृष्ण आचार्य, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा, सन् १९७५।
(३) देवकोटाका कविता यात्राको विश्लेषण र मूल्याङ्कन, डा० कुमारबहादुर जोशी, नेपाल राजकीय प्रज्ञा–प्रतिष्ठान वि०सं० २०४७।
(४) संस्कृत साहित्यका इतिहास, प्रो० राजेश शर्मा, प्रो०श्याम मिश्र, अशोक प्रकाशन, नई सडक दिल्ली–६, सन् १९७६
(५) नेपाली शाकुन्तल, लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा, साझा प्रकाशन चौथो संस्करण, वि०सं० २०४४

वेदमा के छ?

एक विहङ्गावलोकन

-प्रो. हरिप्रसाद अधिकारी
अध्यक्ष- तुलनात्मक धर्म दर्शन विभाग
सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी

उपर्युक्त शीर्षकको सम्बन्धमा सोच्ने बित्तिकै श्रद्धेय विद्वान् डा.स्वामी प्रपन्नाचार्यज्यूको स्मरण हुन गयो। वेदको सम्बन्धमा लेख्न या सोच्न थाल्दा विशेष गरेर नेपाली मूलका लेखकले वहाँको स्मरण गर्नु स्वाभाविक पनि हो, किनकि आजभन्दा लगभग ३५वर्ष अघिनै स्वामीज्यूले गहन शोध गरी ''वेदमा के छ?'' नामक ग्रन्थ दुईभागमा प्रकाशित गरिसक्नु भएको छ। नेपाली समाजको शैक्षिक स्तर, भौगोलिक दूरी आदिको कठिनाईले सबै नेपालीले उक्त पुस्तकको अवलोकन गर्न नपाउनु पनि स्वाभाविकै हो। जसले पनि उक्त पुस्तकको दर्शन, अध्ययन, चिन्तन र मनन गरेको छ उसले भारतीय संस्कृतिका आधार स्तम्भ वेदको तात्पर्य अवश्य बुझेको हुन्छ।

यहाँ यो तथ्य पनि उल्लेखनीय छ कि डा. स्वामी प्रपन्नाचार्यज्यूको जन्म स्वभावतः वेद ज्ञानविहीन राई जातिको परिवारमा भएको तथा ३० वर्षको उमेरदेखि मात्र संस्कृत अध्ययन शुरु गरेको र अल्पावधिमै वेद, व्याकरण, न्याय, साहित्य, वेदान्त, धर्मशास्त्र, इतिहास आदि विषयमा प्रामाणिक विद्वान्को रूपमा काशीमा धाक जमाउनु भएको कुरा असंभव जत्तिकै हो। यस असंभवकार्यलाई संभव गरेर देखाउनु भयो डा. स्वामी प्रपन्नाचार्यज्यूले। वहाँ आज लगभग १०० वर्षको छेउछाउ पुगेर पनि सारस्वत साधनामा निरत हुनुहुन्छ। अस्तु! संक्षिप्त रूपमा भन्ने हो भने 'वेद' समस्त भारतीय शास्त्रको मूलस्रोत हो, साथै विश्व वाङ्मयको पनि सबैभन्दा पुरानो साहित्य। यसमा एक विषयको मात्र वर्णन न भएर समस्त दैवीय, मानवीय, जैवीय, भौतिक विषयहरूको आफ्नो शैलीमा साङ्गो–पाङ्ग वर्णन छ। यो ज्ञानराशि सन्ातन हो, अपौरुषेय हो, अनादि हो। त्यसैले मनुस्मृतिमा भनिएको छ – वेदोऽखिलोधर्ममूलम् – अर्थात् समस्त वेद धर्मको मूल हो। धर्म भनेको सत्कर्म हो, कर्तव्य हो, धारणीय वस्तु हो। वेदप्रतिपादित यज्ञ विधान व्यष्टि र समष्टिको सुन्दर समन्वय हो, प्रकृति र मानवको सामंजस्य हो, लौकिक र अलौकिकको संवाद हो, दिव्य र भौमको मिलन बिन्दु हो। त्यसैकारणले मनुस्मृतिकार भन्छन् – सर्वं वेदात् प्रसिद्ध्यति – अर्थात् वेदबाट सबै कुराको सिद्धि हुन सक्छ। जति पनि हाम्रा शास्त्रहरू छन् ती सबै वेद कै विस्तार हुन्। पुराण, स्मृति, धर्मशास्त्र, रामायण, महाभारत, दर्शन, वेदान्त, न्याय, सांख्य, योग, वैशेषिक, मीमांसा, आदि जति पनि शास्त्र प्रस्थान छन् ती सबै वेदका व्याख्यान हुन्। समस्त व्यक्तिको वेदमा गति असंभव भएको हुनाले वेदव्यासले महाभारतको रचना गरेको उल्लेख पाइन्छ। जस्तै –

स्त्री शूद्र द्विजबन्धूनां त्रयी न श्रुतिगोचरा।
अतो भारतमाख्यानं कृपया मुनिना कृतम्।।

यसको तात्पर्य सामान्यजनलाई वेदबाट वंचित गर्नु होइन अपितु विभिन्न शास्त्रले वेदज्ञानमा असमर्थ व्यक्तिहरूलाई पनि वेदको तात्पर्यबाट परिचित गराउनु यसको मूल उद्देश्य हो।

यस सामान्य लेखमा वेदको विषयमा साङ्–गोपाङ्ग विवरण दिन असंभव छ, तथापि यसबाट अलिकति वेदको तात्पर्य अवश्य ज्ञात हुने छ। यहाँ सर्वप्रथम अनादिकालिक वेदमा वैश्विक चिन्तन कसरि गुँथिएको छ भन्ने सन्दर्भमा केही नमूना प्रस्तुत गर्न चाहन्छु –

ऋग्वेदको केही उदाहरण –

एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति (ऋ. १/१६४/४६)
सत् अथवा सत्य एउटै छ। विद्वान्हरूले त्यसको वर्णन आफ्ना–आफ्ना तरिकाले गर्दछन्।

एको विश्वस्य भुवनस्य गोप्ता (ऋ. ६/३६/४)
यस समस्त विश्वको रक्षक एउटै छ।

संगच्छध्वं संवदध्वम् (ऋ. १०/१९१/२)
सबैले साथ–साथ चल्नु पर्छ एवं हितकारी कुरा साथ–साथ बोल्नु पर्छ।

स्वस्ति पन्थानमनुचरेम (ऋ. ५/५१/१५)
हामीले कल्याणकारी मार्गको अनुसरण गर्नु पर्छ।

उपसर्प मातरं भूमिम् (ऋ. १०/१८/१०)
मातृभूमिको सेवा गर।

यजुर्वेदको शिक्षा –

भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम (यजु. २५/२१)
हामी कानले राम्रो कुरा सुनौं।

मा गृधः कस्यस्विद् धनम् (यजु. ४०/१)
धन कसैको होइन, त्यसकारण लालच न गर्नु।

मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे (यजु. ३७/१८)
सबैलाई मित्रको दृष्टिले हेरौं।

तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु (यजु. ३८/१)
मेरो मन राम्रा विचारले युक्त होस्।

सामवेदको शिक्षा –

अध्वरे सत्यधर्माणं कविम् अग्निम् उपस्तुहि (साम. ३२)
हिंसा रहित यज्ञमा सत्यधर्मको प्रचार गर्ने अग्निको स्तुति गर।

यज्ञस्य ज्योतिः प्रियं मधु पवते (साम. १०३१)
यज्ञको ज्योतिले प्रिय र मधुर भाव उत्पन्न गर्दछ।

अथर्ववेदको शिक्षा –

मधुमती वाचमुदेयम् (अथर्व. १६/२/२१)
मीठो बोली बोलौं।

सर्वमेव शमस्तु नः (अथर्व. १९/०६/१४)
हामी सबैका लागि सबै कुरा मङ्गलकारी हुन्।

मानो द्विक्षत कश्चन (अथर्व. १२/१/२८)
हामीसँग कसैले पनि कहिले पनि शत्रुता न गरोस्।

यस्ता यस्ता सर्वमानव कल्याणकारी सन्देशहरू चारै वेदमा प्रशस्त रूपमा पाइन्छन्। त्यसै कारणले वेद समस्त भारतीय शास्त्रमा समादृत छ। त्यसैले आस्तिकता र नास्तिकताको परिभाषा गर्दा वेदलाई नै मुख्य आध ाार मानेर ''नास्तिको वेदनिन्दकः'' भनिएको छ। प्राचीन भारतीय वर्णव्यवस्थाको आधारमा वेदको रक्षा गर्ने गुरुतर दायित्व ब्राह्मणलाई सुंपिएको थियो, तर दुर्भाग्यवश आज ब्राह्मणलाई पनि वेदको रहस्य पूर्णरूपमा थाहा छैन। मात्र २० प्रतिशत ब्राह्मण वेदसँग परिचित होलान्। यही देखेर होला एक विद्वान्ले यसो भनेका छन् हिन्दीमा – ''ब्राह्मण भी संस्कृत छोडेंगे कभी नहीं थी आशा''। अस्तु। ब्राह्मणलाई यसका रक्षणको दायित्व दिएको भए पनि वेदको ज्ञान समस्त मानवताको लागि हो। मानव मात्र पनि न भएर समस्त जीव जगत् तथा विश्वब्रह्माण्डको साझा सम्पत्ति हो वेद। किनकि वेदमा प्रायः एकवचनको प्रयोग विशेष परिस्थितिलाई छोडेर कहीं छैन। सर्वत्र सबैका लागि भएकाले वेदमा बहुवचन मात्रको प्रयोग भएको छ। कालक्रमले आज वेदमा धेरै शाखाहरू अनुपलब्ध छन्। सर्वसाधारणको जानकारीका लागि यहाँ वेदको संक्षिप्त रूप प्रस्तुत गरिन्छ –

१. ऋग्वेद संहिता

क. शाखा – १. शाकल २. बास्कल
ख. ब्राह्मण – १. ऐतरेय २. कौशीतकि (शांखायन)
ग. आरण्यक – १. ऐतरेय २. शांखायन
घ. उपनिषद् – १. ऐतरेय २. कौशीतकि ३. बाष्कलमन्त्रोपनिषद्
ङ. कल्पसूत्र/श्रौतसूत्र – १. आश्वलायन २. शांखायन गृत्यसूत्र – शौनक, भारवीय, शाकल्य, पैंगी, पराशर, बह्वृच, ऐतरेय।

२. क. शुक्लयजुर्वेद संहिता

क. शाखा – १. माध्यन्दिन २. काण्व
ख. ब्राह्मण – शतपथ ब्राह्मण
ग. आरण्यक – बृहदारण्यक
घ. उपनिषद् – १. ईशोपनिषद् २. बृहदारण्यकोपनिषद्
ङ. कल्पसूत्र – (श्रौतसूत्र) कात्यायन श्रौतसूत्र (गृह्यसूत्र) पारस्करगृह्यसूत्र (शुल्बसूत्र) १. बोधायन २. मानव ३. आपस्तब ४. कात्यायन ५. मैत्रायणीय ६. हिरण्यकेशी (सत्याषाढ) ७. वाराहशुल्बसूत्र।

ख. कृष्णयजुर्वेदसंहिता

क. शाखा – १. तैत्तिरीय २. मैत्रायणीय ३. कठ (काठक) ४. कपिष्ठल (कठ)
ख. ब्राह्मण – तैत्तिरीय ब्राह्मण।
ग. आरण्यक – तैत्तिरीय आरण्यक।
घ. उपनिषद् – १. तैत्तिरीय २. कठ ३. श्वेताश्वतर ४. मैत्रायणी (मैत्री) ५. महानारायण उपनिषद्

ङ. कल्पसूत्र – (श्रौतसूत्र) १. बोधायन २. बाधूल ३. मानव ४. भारद्वाज ५. आपस्तम्भ ६. काठक ७. सत्याषाढ ८. वाराह ९. वैखानस श्रौतसूत्र। (गृह्यसूत्र) १. बौधायन २. मानव ३. भारद्वाज ४. आपस्तम्ब ५. काठक ६. अग्निवेश्य ७. हिरण्यकेशि ८. वाराह ९. वैखानस १०. चारापणीय ११. बैजवाप गृह्यसूत्र।

(शुल्बसूत्र) शुक्लयजुर्वेदवत् (शुक्लयजुर्वेद जस्तै)

३. सामवेद–संहिता –

क. शाखा – १. कौथुम २. राणायनीय ३. जैमिनीय

ख. ब्राह्मण – (कौथुमीय) १. तांड्य महाब्राह्मण (पंचविंश या प्रौढ) २. षड्विंश ब्राह्मण (एवं अद्भुत ब्राह्मण) ३. सामविधान, ४. आर्षेय ५. मंत्र (या उपनिषद्) ६. देवताध्याय ७. वंश ८. संहितोपनिषद् ब्राह्मण। (जैमिनीय) १. जैमिनीय (आर्षेय), २. जैमिनीय तलवकार ३. जैमिनीय उपनिषद् ब्राह्मण।

ग. आरण्यक –

घ. उपनिषद् – १. छान्दोग्य २. केन उपनिषद्

ङ. कल्पसूत्र – (श्रौतसूत्र) १. आर्षेय (या मशक) कल्पसूत्र २. क्षुद्र कल्पसूत्र ३. जैमिनीय श्रौतसूत्र ४. लाट्यायन श्रौतसूत्र ५. द्राह्यायण श्रौतसूत्र ६. निदान सूत्र ७. उपनिदान सूत्र।(गृह्यसूत्र) १. गोभिल २. कौथुम ३. खादिर ४. द्राह्यायण ५. जैमिनीय गृह्यसूत्र। (अप्रकाशित) ६. गौतम ७. छान्दोग्य ८. छन्दोग गृह्यसूत्र।

४. अथर्ववेद–संहिता–

क. शाखा – १. शौनक २. पैप्पलाद।

ख. ब्राह्मण – गोपथ ब्राह्मण।

ग. आरण्यक – ..

घ. उपनिषद् – १. प्रश्न २. मुण्डक ३. माण्डूक्य उपनिषद्।

ङ. कल्पसूत्र – (श्रौतसूत्र) बैतान श्रौतसूत्र (गृह्यसूत्र) कौशिक सूत्र।

धर्मसूत्र (सबै वेदसँग सम्बद्ध)

क. प्राचीन – १. गौतम धर्मसूत्र २. बौधायन धर्मसूत्र ३. आपस्तम्ब धर्मसूत्र।

ख. गौण – १. वशिष्ठ धर्मसूत्र २. हारीत ३. हिरण्यकेशि ४. शंखलिखित ५. वैखानस ६. विष्णुधर्मसूत्र।

ग. अन्य धर्मसूत्रकार – १. अत्रि २. उशनस् ३. कण्व ४. कश्यप ५. गार्ग्य ६. च्यवन ७. जातूकर्ण्य ८. देवल ९. पैठीनसि १०. बृहस्पति ११. भारद्वाज १२. सुमन्तु।

वेदों के उपवेद

चार वेद का उपवेद यी हुन् –

१. ऋग्वेदः आयुर्वेद। २. यजुर्वेदः धनुर्वेद। ३. सामवेदः गान्धर्ववेद। ४. अथर्ववेदः १. इतिहास २. पुराण ३. स्थापत्य ४. सर्पवेद ५. पिशाचवेद ६. असुरवेद।

यो वेदको सामान्य झलक देखाएको मात्र हो, जिज्ञासुहरूका लागि। आज वेदका धेरै शाखाहरू लुप्त भइ सकेका छन्। माथि बताइएको विवरण आज उपलब्ध हुने विवरण हो। यसका ज्ञाताहरू भारतवर्षमा कमै छन्। विशेष रूपमा दक्षिण भारतमा सबै शाखाहरूका विद्वान् मिल्दछन्। तत्पश्चात् वाराणसी त्यो स्थान हो जस्मा चारै वेद कण्ठस्थ भएका विद्वान्हरू उपलब्ध छन्।

वेदमा कर्मकाण्ड, उपासना काण्ड, ज्ञानकाण्ड, आदि गरिएका विभाग छन्। सबै वेदमा यज्ञको सर्वोपरि महत्त्व बताइएको छ। यज्ञको महत्त्व श्रीमद्भगवद् गीतामा यसरि बताइएको छ–

अन्नाद् भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसंभवः।
यज्ञाद् भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्म समुद्भवः।।
यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्विषैः।
भुंजते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात्।।

अर्थात् अन्नबाट प्राणी उत्पन्न हुन्छन्। पर्जन्य (वृष्टि) बाट अन्न उत्पन्न हुन्छ, यज्ञबाट वर्षा हुन्छ तथा कर्मद्वारा यज्ञ उत्पन्न हुन्छ।

यज्ञमा समर्पित वस्तुको ग्रहण गर्ने सन्तहरू समस्त पापबाट मुक्त हुन्छन् तथा मात्र आफ्ना लागि भोजन निर्माण गर्छन् ती पापी हुन्, तिनले पाप खान्छन्। यस प्रकार समस्त पुराण स्मृति, धर्मग्रन्थ आदिमा यज्ञको महत्त्व एक स्वरले बताइएको छ।

व्यष्टि र समष्टिको सुन्दर सहयोगात्मक समन्वय नै यज्ञ हो। दुर्भाग्यको विषय यो छ कि आज वैदिक यज्ञहरूको अस्तित्व समाप्तप्रायः छ। त्यसै कारणले अनेक प्रकारका प्राकृतिक विपद्हरू संसारमा बढीरहेका छन्।

एउटा कुरा दरोसँग भन्न सकिन्छ कि वेदमा मनुष्यको मात्र कल्याण कामना गरिएको छैन। यसमा समस्त प्राणिजगतको साथै विश्वब्रह्माण्डकै कुशल कामना गरिएको छ। उदाहरणार्थ यो प्रसिद्ध मन्त्र हेरौं–

द्यौः शान्तिः – द्युलोक शान्त अर्थात् उपद्रव रहित होस्।

पृथिवी शान्तिः – पृथ्वीशान्त अर्थात् उपद्रव रहित होस्।

आपः शान्तिः – जल (नदी, नाला, समुद्र आदि) शान्त अर्थात् उपद्रव रहित होस्।

ओषधयः शान्तिः – औषधी शान्त अर्थात् उपद्रव रहित होस्।

वनस्पतयः शान्तिः – वनस्पति (वृक्षादि) शान्त अर्थात् उपद्रव रहित होस्।

विश्वेदेवाः शान्तिः – सबै देवहरू शान्त अर्थात् उपद्रव रहित होउन्।

सर्वं शान्तिः – यस ब्रह्माण्डमा जे जति छ त्यो सबै शान्त अर्थात् उपद्रव रहित होस्।

यस्ता उदात्त विचारहरू वेदका प्रत्येक पृष्ठमा गुम्फित छन्। वेद बराबर विश्वमा कुनै ग्रन्थ छैन जसमा समष्टिको हितकामना गरिएको होस्। वेदमा उल्लिखित वैश्विक चिन्तन का नमूना अझ हेरौं–

यत्र विश्वं भवत्येकनीडम्– जहाँ समस्त विश्व एक परिवार बन्दछ।

कृण्वन्तो विश्वमार्यम्– समस्तसंसारलाई श्रेष्ठ बनाऊँ।

समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः– सबैको चिन्तन एक होस् सबैको हृदय एकहोस्।

मा भ्राता भ्रातरं द्विक्षन्– भाइले भाइसँग द्वेष नगरोस्।

सर्वं खलु इदं ब्रह्म– यो समस्त जगत् ब्रह्ममय छ।

आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः– राम्रा विचारहरू सबैतिरबाट हामीसँग आउन्।

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत् शतं समाः – आफ्ना कर्तव्यको पालन गर्दै स्वस्थतापूर्वक सय वर्ष बाँच्ने इच्छा गर।

असतो मा सद्गमय – मलाई असत्बाट सत्प्रति लैजाउ।

तमसो मा ज्योतिर्गमय – मलाई अन्धकारबाट प्रकाशतिर लैजाउ।

मृत्योर्मा अमृतं गमय – मलाई मृत्युबाट अमृततिर लैजाऊ।

यस छोटो लेखमा वेदका सबै उपदेशहरूको उल्लेख संभव छैन। संक्षिप्त रूपमा भन्दा वेदमा कुनै प्रकारको भेदभाव छैन। मुण्डकोपनिषद्को यो मन्त्र मननीय छ–

यथा नद्यः स्यन्दमानाः समुद्रे, अस्तं गच्छन्ति नामरूपे विहाय।

तथा विद्वान् नामरूपाद् विमुक्तः, परात्परं पुरुषमुपैति दिव्यम्।।

अर्थात् जस्तै सबै नदीहरू बग्दै आफ्नु नाम रूपलाई त्यागेर समुद्रमा विलीन हुन्छन्, त्यस्तै विद्वान् अर्थात् ज्ञानी व्यक्ति नाम रूपबाट हटेर दिव्य परात्पर ब्रह्मलाई प्राप्त गर्दछ।

अतः वेद ज्ञान भएका व्यक्तिले त्यसलाई अझै जान्ने र न जान्नेहरूलाई जनाउने आवश्यकता छ। सौभाग्यवश आज नेपालीमा पनि वेदका व्याख्याहरू पाइन्छन्। अतः जिज्ञासुहरूले त्यसको अन्वेषण र अनुशीलन गर्नु पर्दछ। अर्कालाई सुधार्नुभन्दा पहिला आफू सुध्रिने कोशिश गर्नु पर्छ। आफ्ना मनको मैलो आफैं पखाल्नु पर्छ। दूषित चित्तमा वेद ज्ञानको प्रवेश असंभव छ। संक्षेपमा यतिमै यस लघुलेखको उपसंहार गर्न चाहन्छु।

तन्मे मनः शिवसंकल्प मस्तु। ऊँ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

सहायक ग्रन्थहरू–

१. वैदिक साहित्य एवं संस्कृति – डॉ. कपिलदेव द्विवेदी, विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी, दोस्रो संस्करण २००४।

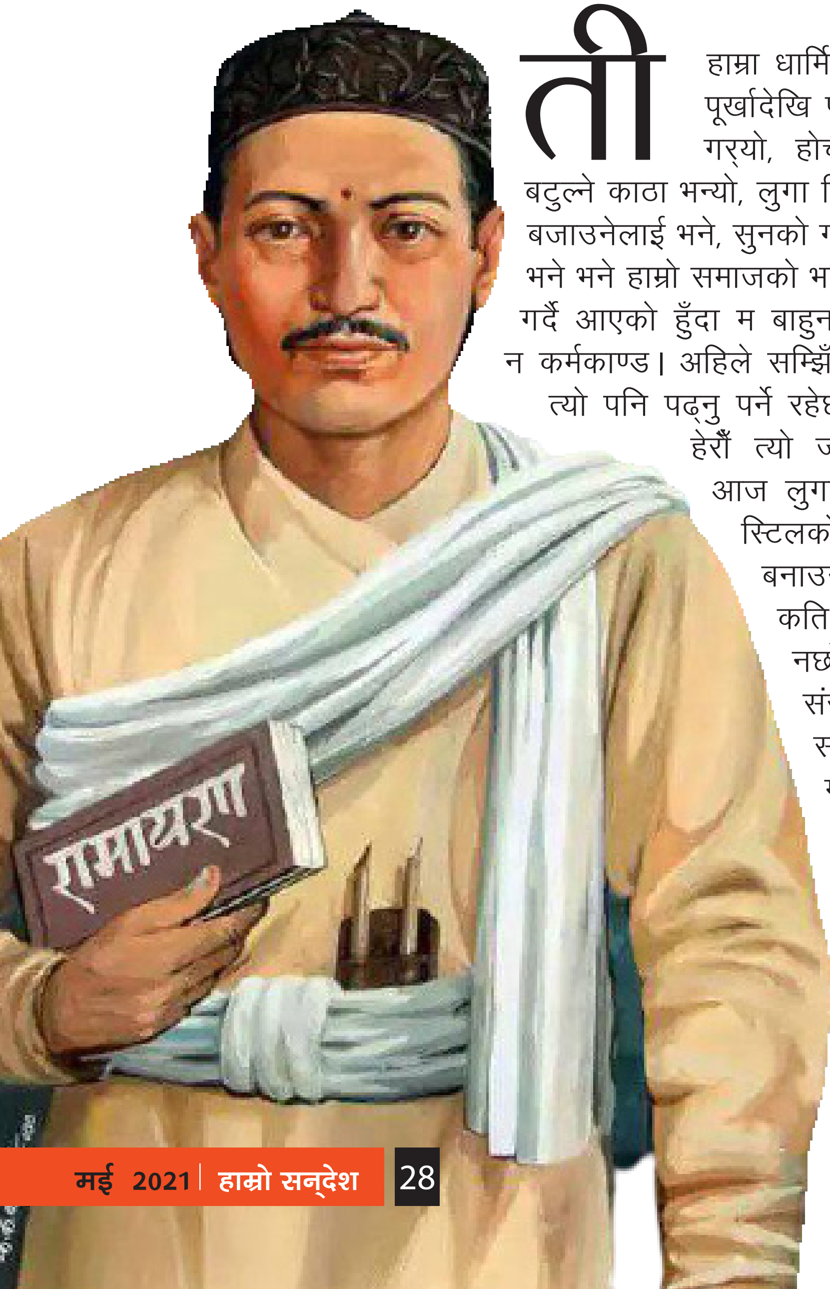
२. कल्याण वेदकथांक – गीताप्रेस गोरखपुर सन् १९९९।

३. ईशादि नौ उपनिषद् – गीताप्रेस – १९९६ गोरखपुर।

भानुभक्त अनि उनको रामायणमा केही क्षण रुमलिँदा

–मुक्तिप्रसाद उपाध्याय,
सिलगढी

भानुभक्त आचार्य निम्न मध्यमवर्गीय परिवारका एकजना साधारण मानिस थिए। उनका बा, हजुरबाहरू खेती गर्थे, बाहुन परिवार भएकाले घरमा नै संस्कृत पढ्ने चलन भएकाले ज्योतिष जान्दथे र पुरोहित्याइ पनि गर्थे। जीविका चल्थ्यो। आफ्ना छोराछोरीलाई पनि त्यही सिकाउँथे, पढाउँथे। वेद, पुराण, रामायण, महाभारत, चण्डी, रूद्री, कौमुदी आदिको पढाइ घरबाटै शुरू हुन्थ्यो। त्सबाहेक काशी गएर पनि संस्कृतको गहिरो अध्ययन गरेका हुन्।



ती हाम्रा धार्मिक ग्रन्थ भनेका ज्ञानका बेजोड खानी हुन्। पूर्खा पूर्खादेखि पारिवारिक पेशा अप्नाउनेलाई हाम्रो समाजले हेला गर्‍यो, होच्यायो, घिन गर्‍यो। बाहुन पेशा गर्नेलाई टपरा बटुल्ने काठा भन्यो, लुगा सिउनेलाई भने, फलामको काम गर्नेलाई भने, बाजा बजाउनेलाई भने, सुनको गहना बनाउनेलाई भने, जुत्ता बनाउनेलाई भने, के के भने भने हाम्रो समाजको भद्रजनहरूले। त्यही भनाइ सुनेर समाजले अवहेलना गर्दै आएको हुँदा म बाहुनको छोरो भएर पनि न मैले ज्योतिष विद्या पढेँ, न कर्मकाण्ड। अहिले सम्झिँदा गल्ती गरेछु। अहिलेको आधुनिक विद्यासँगसँगै त्यो पनि पढ्नु पर्ने रहेछ तर सही प्रकारले उचित तालिम लिएर। अहिले हेरौँ त्यो ज्योतिष विद्या र कर्मकाण्डको कति महत्त्व छ। आज लुगा सिउनेको कति महत्त्व छ, फलाम अर्थात् टाटा स्टिलको काम गर्नेको, सुनका गरगहना बनाउनेको, जुत्ता बनाउनेको, वाद्य वादन र गायनको यस आधुनिक युगमा कति ठूलो महत्त्व छ। मेरो विचारमा पारिवारिक पेशा नछोडी त्यसलाई नयाँ रूपले अघि बढाउनेले आज संसार जितेका छन्। सायद त्यसैले भनिएको हो घर सबैभन्दा ठूलो विद्यालय हो। घरबाट सिकेको कुराले मानिसको जीवनमा ठूलो महत्त्व राख्छ। भानुभक्तको शिक्षा घरबाटै शुरू भएको हो। गुरूको सबैभन्दा उच्च आसन्मा आमालाई राख्नुपर्छ, धेरै कुराको ज्ञान आमाले काखबाटै दिन थाल्छिन, त्यस पछिका गुरू हुन् आफ्ना बाबु अनि परिवारका अन्य सदस्य। घरमा सिकेका कुरा, आचरण, परम्परा, संस्कार–संस्कृति आदिका विभिन्न ज्ञान नै पछिसम्म स्थायी रहन्छ। स्कुल अथवा गुरूकुल

जान थालेपछि मात्रै अन्य गुरूको पालो आउँछ।

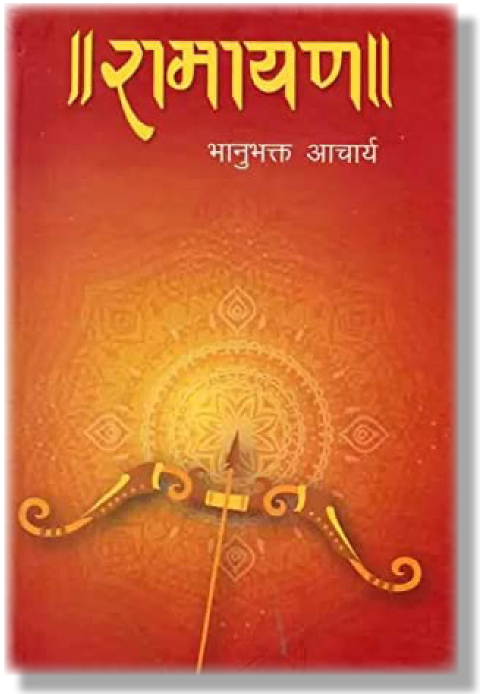
भानुभक्तका हजुरबा श्री कृष्ण आचार्य संस्कृतका विद्वान थिए भनेपछि स्वतः उनका बुबा पनि संस्कृत पढेकै थिए। विशेष गरी हजुरबाबाट भानुभक्तले संस्कृतको ज्ञान पाएका थिए। पछि काशीमा केही अध्ययन पनि गरेका हुन्। काशीमा केही वर्ष उनले बिताउँदा सायद तुलसीदास, माधव कन्दली, कृतिवास आदि भारतीय लेखकहरूले आ–आफ्नो मातृभाषामा रामायण लेखेको कुरा कुनै न कुनै स्रोतबाट उनले थाहा पाए। संस्कृतका विद्वान भएर उनले आफ्नी आमाको बोलीको महत्त्व अनुभव गर्न सकेर नै नेपाली भाषामा रामायणको दिव्य कृति लेखेर नेपाली साहित्यका सर्वश्रेष्ठ पुरुष बन्न पुगे। आमाको बोली भनेकै प्रकृतिको वरदान हो। सिकाइरहनु नपर्ने स्वतः आउने। प्रकृतिको काखमा हुर्किएका भानुभक्तले कोइली, सुगा, मैना आदि पहाडी जङ्गलका मीठा मीठा बोली भएका चराहरूले यिनलाई आफ्ना दिव्य स्वरको शिक्षा दिएका थिए। पहाडी खोला र छहराहरूले आफ्ना मधुर कलकल नादको पाठ उनलाई घोकाएका थिए। जङ्गलमा स्वतन्त्र रूपमा फुल्ने थरी थरीका नैसर्गिक सुन्दरता भएका फूलहरूले भानुलाई सुन्दरताको ज्ञान गराएका थिए। स्वयम् प्रकृति माताले यिनलाई शान्तिको मन्त्र सुनाएकी थिइन्। नैसर्गिक सुन्दरता, दिव्य शान्ति अनि अमर सत्यको रस घोलेर साधारण जानताले बोल्ने, सबैले बुझ्ने, नेपाली हृदयलाई च्वास्स छुने सहज, सरल नेपाली भाषामा उनले रामायणको रचना गरे। भानुभक्तको रामायणमा एउटा दिव्य शक्ति छ, आत्माको अभिव्यक्ति छ, हाम्रो ओठको बोली छ, हाम्रो सङ्गीतको लोली छ अनि हाम्रै मुटुको ढुकढुकी छ। रामायणका सिलोक निरक्षरले पनि सुनेरै मात्र कण्ठ गर्न सक्छ। रामायणले हाम्रा निरक्षर साधारण मानिसलाई पनि साक्षर बनाएका धेरै प्रमाणहरू पाइन्छन्। रामायण स्वयम् पढेर आनन्द लिन र अध्यात्ममा लीन हुनका लागि साधारण मानिसहरू अक्षर ज्ञान प्राप्त गर्न अघि सर्नु रामायणको एउटा अति नै विशिष्ट शक्ति र वैचित्रता मान्नु पर्छ। विभिन्न देशका सरकारले साक्षरता अभियानमा लाखौँ धन–जन खर्च गरेर जुन उपलब्धि प्राप्त गर्न सकेन भानुभक्तीय रामायणले सो स्वतः पूर्ण गरिदिएको छ। हाम्रो यस रामायणले नेपाली साहित्य भण्डारलाई धनी मात्रै पारेन, यसले घर घरमा भित्रिएर प्रत्येकको हृदय स्पर्श गर्‍यो। सिलोक र कविताप्रति धेरैको रुचि बढाएर नेपाली भाषा र साहित्यको प्रचार गरेर यसको विकासमा सहयोग पुर्‍यायो। गाई–भैँसी चराउने गोठालाहरूले सिँयालमा ढल्केर, उपरखुट्टी लगाएर भानुभक्तको रामायणको सिलोक कण्ठ भन्ने गर्थे। बिहेबटुलो, मराउ–पराउ साथै विभिन्न धार्मिक अनुष्ठान आदिमा रामायणको सिलोक भन्ने एउटा बढो सुन्दर र रोचक परम्परा हाम्रो समाजमा बसिसकेको थियो। अहिले पनि गाउँ घरमा यो चलन कतै कतै देख्न र सुन्न पाइन्छ। तर अचेल हाम्रो त्यो सुन्दर परम्परा बिटुलिएको पाइन्छ। केही नबुझी, चिन्तन मनन नगरी बिना बित्थाका खोक्रो आधुनिकताको उज्यालामा छिचिमिरा झैं आकर्षित हुनु भनेको आफ्नो संस्कृति र चिह्नारी गुमाउनु हो, आगामा होमिनु हो। मराउ–पराउ र आनन्द–उत्सव आदिमा रामायणका सिलोक होइन तर तास फिटिन्छ, जुवा खेलिन्छ अनि शुभ उत्सवमा अङ्ग्रेजी र हिन्दी गीतमा कम्मर भाँच्दै पुच्छर हल्लाउने गरिन्छ। यसरी हाम्रो संस्कृति, परम्परा बाडुले कम्मर सँगसँगै भाँच्चिन लागेको अनि तासमा फिटिन लागिसकेको छ। हामी सबैलाई थाहा छ, जुन जातिको इतिहास र संस्कृति बलियो छ त्यही जाति संसारमा धेरै चिनिएको देखिन्छ।

आजभन्दा दुइ सय वर्षअघि अर्थात् भनौँ भानुभक्तका पालामा संस्कृत भाषाको स्थान उच्च थियो। संस्कृत भाषामा नै काव्य कविता

आदिको रचना गरिन्थे। संस्कृतमा कविता लेख्नेहरूले आफूलाई महान सम्झिन्थे अनि समाजमा तथा राजदरवारमा उनीहरूकै सम्मान हुन्थ्यो। मातृभाषा अथवा नेपाली भाषामा लेख्ने पढ्नेहरूलाई तुच्छ मानिन्थ्यो, अवहेला गरिन्थ्यो। अहिले अङ्ग्रेजी नजान्नेलाई मुर्ख मानेर खिसी गरेझैँ भानुभक्तको पालामा संस्कृत नजान्नेलाई मूर्ख मानिन्थ्यो। हुन त भाषा जान्नु भनेको ज्ञानी हुनु होइन। धेरै भाषा जान्नु राम्रो कुरा हो। तर भाषाभन्दा ज्ञान चाहिँ ठूलो कुरा हो। त्यतिबेला नेपाली भाषामा कविता रचना गर्नेहरू हाँसोका पात्र बनिनु पर्थ्यो। नेपाली भाषामा लेखिएका कविता कृतिहरू मौलाउने, फैलिने वातावरण नहुँदा पनि संस्कृतका विद्वान भानुभक्त आचार्यले मातृभाषाकै सेवा गर्ने अठोट गरेर नेपाली भाषाकै कवितारूपी बीउ त्यस्तो बुञ्जर जमीनमा छरे। त्यही बुञ्जर जमीनमा भानुभक्तले छरेका कवितारूपी बीउ झ्याँगिएर अहिले संसारै ढाकिसक्यो। कवितारूपी त्यही बीउबाट सप्रिएका फलफूल खाएर हाम्रा कवि र साहित्यकारहरूले मनग्गे पुष्टि प्राप्त गरेका छन् अनि अझ विशाल साहित्यरूपी वृक्ष उभ्याउन समर्थ भएका छन्। यही कारणले होला हाम्रा महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले भनेका छन् – **मलाई उनी प्यारा छन्, मेरा निम्ति नेपाली साहित्यको इतिहासमा उनी सर्वश्रेष्ठ पुरूष हुन्।**

एउटा सानो स्वतन्त्र पहाडी राज्य गोर्खाका राजा थिए पृथ्वीनारायण शाह। जीवन भरी उनले सङ्ग्राम गरी नेपाल खाल्डाका नेवारी राज्यहरू तथा सुदुर पूर्वको किराँत र लिम्बुवान् प्रदेश जितेर आफ्नो राज्यको सीमा व्यापक रूपमा फैलाए। यसरी गोर्खा जातित्वमा नेवार र किराँत मिसिए। गोर्खासँग बहादुरी थियो, नेवारसँग कला थियो अनि किराँतसँग प्राचीन गौरव थियो। तीनै जाति मिसिएर एउटा नयाँ जातिको सृष्टि भयो। त्यो थियो नेपाली वा भनौँ गोर्खा जाति। नेवार, किरात, मगर, गुरूङ, तामङ सबैले भिन्ना भिन्नै बोली बोल्थे, सबैको आचार विचार पनि भिन्नै थिए। नेपाली जाति विविध जातिको एउटा पसारो थियो। एउटा थुप्राको अर्को थुप्रासित आन्तरिक सम्बन्ध, सदाचार, प्रेम, सहानुभूति थिएन। विभिन्न जातिरूपी ईँटाहरू जतातते अलपत्र छरिएका थिए। भानुभक्तको रामायणले सिमेन्टको काम गर्‍यो विभिन्न जातिरूपी ईँटालाई साहित्य र भाषारूपी सिमेन्टको दह्रो लेपले एकताको सुन्दर महलमा परिणत गरायो। एउटा सिङ्गो जातिरूपी महल त्यसलाई कसैले गोर्खा भने कसैले नेपाली। जे भने नि महल त्यही एउटै हो। जसको चिह्नारी भाषा, साहित्य, संस्कृति, कला नै हो। यी चिह्नारी रहुञ्जेल महल सुन्दर र बलियो छ कसैले भत्काएर भत्काउन नसक्ने। एउटै पनि ईँटा त्यस महलबाट उप्कियो भने त्यस महलको सुन्दरता र गौरव ढल्छ। पृथ्वीनारायण शाहको साम्राज्यरूपी भौतिक एकीकरणलाई भाषा र साहित्यको भावनात्मक एकीकरण भानुभक्तको रामायणले गरायो। भाषा र साहित्यरूपी यस भावनात्मक एकीकरणले नेपालको राजनैतिक सीमाना भत्काएर छर छिमेकका अन्य देशहरूमा पनि भल बगायो। भानुभक्तले रामायण लेखे तर त्यसको प्रकाशन र प्रचार प्रसार भारतको बनारसबाट भयो। काशीको 'भारत जीवन प्रेस' बाट मोतीराम भट्टले वि.सं. 1944 अर्थात् सन् 1887 मा पहिलोपल्ट रामायण प्रकाशन गराए। त्यसपछि नेपाल, मुम्बई, कलकत्ता, दार्जिलिङ आदि ठाउँबाट प्रकाशन भए। सूर्यविक्रम ज्ञवालीले सम्पादन गरेको रामायण साहित्य अकादमी, नयाँ दिल्लीले पनि छापेको छ। सन् 1954 मा नै हाम्रो गाउँको टाँडे घरमा साँझ भात खाइ सकेर टुकी वा लालटिनको उज्यालामा आमाले नियमित रामायण र भागवत आदि पाठ गर्नु हुन्थ्यो भन्ने सम्झना मेरो मनमा आलै छ। आमाको वाचन गर्ने शैली अहिले पनि मलाई थाहा छ। सुन्नका लागि गाउँलेहरू पनि भेला हुने गर्थे। अचम्मको कुरा त के भने आमा लेख्न जान्नु हुन्नथ्यो तर पढ्न जान्नुहुन्थ्यो। यो भानुभक्तको रामायण कै चमत्कार थियो।

हुन त भानुभक्तको रामायण संस्कृतको अध्यात्म रामायणको अनुवाद हो। तर यसलाई पढ्दा अनुवाद झैँ लाग्दैन। यो भानुभक्तको अनुवाद कलाको देन हो। अनुवादलाई पनि अहिले साहित्यको एउटा विधाका रूपमा मानिन थालिएको छ। अनुवादलाई पनि सृजनाकै नजरले हेरिन्छ। भामुभक्तको रामायण मन लगाएर पढ्दा यस्तो लाग्छ, मानौँ आमाहरूले नानीहरूलाई



काखमा राखेर सजिलो, मीठो, ममतामयी बोलीमा राम, सीता, भरत, लक्ष्मण, हनुमान आदिका भक्तिपूर्ण कथा सुनाउँदै छन्। दुरूस्तै हाम्रै वरिपरि भइरहेको जीवन्त घटना वर्णन गरे झैँ छ भानुभक्तको रामायण। रामायणका पात्र पात्राहरू सम्पूर्ण रूपले नेपाली भएर आफ्नो संस्कृति, रीतिथिति आदिको पालन गर्ने आदर्श चरित्रका रूपमा देखा परेका छन्। भानुभक्तले रामायणमा नेपाली भाषाका झर्रा शब्दहरू जस्तै पकुवा, भुटुवा, ठूटो, खुरूखुरू आदि प्रयोग गरेर यसलाई अझ आफ्नोपन प्रदान गरेका छन्। नेपाली परम्परामा सधवा नारीहरू केश कोरीबाटी गरेर मर्यादित तरिकाले चिटिक्क परेर बस्ने चलन छ। शोक, सुर्ता र पति वियोगको तीतो पीडाको स्थितिमा ती कुराको कुनै महत्त्व रहँदैन। रावणले सीतालाई हरण गरेर अशोक वाटिकामा राख्छ। रामको वियोगमा सीताको पीडा र शोकग्रस्त अवस्था भानुभक्तले आफ्नो रामायणमा अति सजीव चित्रण गरेका छन्–

भोकी मैली निन्याउरी न त कपाल् कोर्‍याकी सब केश उसै।
लट्टा मात्र गर्‍याकी खालि भुमिमा रुँदै बस्याकी यसै।।
राम राम राम यति मात्र बोली रहँदी देख्या र साना भई।
पात्का अन्तरमा लुक्या ती हनुमान रुखका उपरमा गई।।

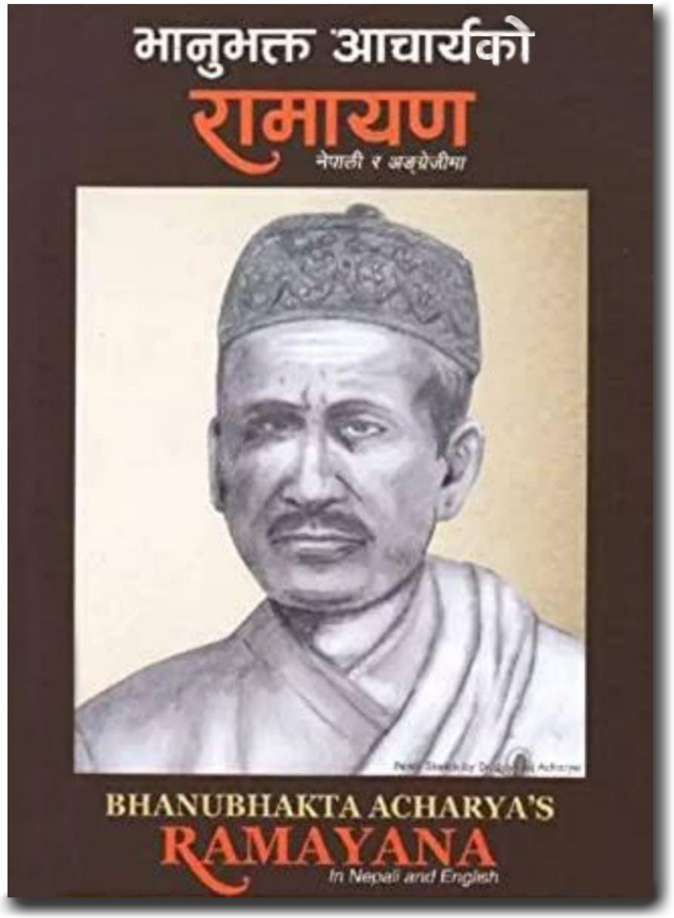
लोकको हित अर्थात भनौँ नेपाली वा गोर्खा जातिको हितलाई सम्झेर नै भानुभक्तले रामायण लेखेका हुन्। किनभने अध्यात्म शक्ति भनेको संसारको सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो। यसले मन मस्तिष्कलाई अपार प्रेरणा, आनन्द, कर्तव्यबोध प्रदान गर्दै निस्सारता पन्साउँदै जीवन जीउने ऊर्जा प्रदान गर्छ। भानुभक्तभन्दा अघाडि पनि रघुनाथ पोखेलले सुन्दर काण्ड रामायणको रचना गरेका हुन्। तर उनको भाषा भानुभक्तको झैँ सहज, सरल, र रसिलो छैन। शैली सुन्दर भए तापनि नबुझिने क्लिष्ट शब्दको प्रयोग पाइन्छ। एउटा उदाहरण प्रस्तुत गर्न चाहेँ–

अगम बल लगाया सिन्धु गोखुर बनाया।
असुर दल जलाया मेरूकाया बनाया।।
सुमति गुण चलाया धन्य ती फेरि आया।
कपिपति कपलायी रामको प्रेम पाया।।

सुन्दरकाण्डको त्यही एउटै विषयलाई लिएर भानुभक्तले आफ्नो रामायणमा यसरी लेखेका छन्–

तर्छु क्षार समुद्र आज सहजै भन्या इरादा धरी।
श्री रामका चरणारविन्द मनले अत्यन्त चिन्तन गरी।।
भन्छन् वीरहरूलाई ताहिँ हनुमान हे वीर हो पार तरी।
सीताजीकन भेट्दछु म अहिले जान्छु बढो वेग् धरी।।

भानुभक्तले हाम्रो भाषामा लेखेको रामायण हो पढिदिउँ न त भनेर मनलाई अर्कै कतै पुर्‍याएर शब्द मात्रै माथि–माथि पढ्दा यसबाट केही पाइँदैन। साँच्चौ नै मोती टिप्नु हो भने सागरको गहिराइमा डुब्नै पर्छ। सतह सतह डुलेर मोती पाइँदैन। रामायणलाई मन–मस्तिष्कको गहिराइबाट पढ्ने हो भने पाठकले विभिन्न रङ्का हजारौँ लाखौँ मोती यसबाट पाउन सक्छन्। भानुभक्तको रामायणमा पहिलो त भक्तिरस परिपूर्ण छ। साथै कर्तव्य परायणता, गुरू–शिष्यको प्रेम, पिता–पुत्रको प्रेम, दाजु–भाइको प्रेम, पति–पत्निको आदर्श प्रेम, ममताको न्यानो माया छ, छहारी छ। यसमा श्रद्धा, भक्ति र भावनाको कथा, विरत्वको कथा, मित्रताको कथा, दयाको कथा, शान्तिको कथा, शत्रुताको कथा, युद्धको कथा, साच्चै भन्नु हो भने भानुभक्तको रामायणमा के छैन। तपाईं हाम्रो घर–घरको कथा छ, व्यथा छ। भानुभक्तको रामायणमा बुझ्नेलाई अनौठो मोहनी छ, सत्यको वास छ, नैसर्गिक आनन्दको उद्गार छ अनि सरल, माधुर्यताको



चमत्कार छ।
कैकेयीलाई दिएको आफ्ना पिताको वचन पालन गर्न राम वन जाने बेलामा आमा कौशल्यासित विदा लिन जाँदा आमा कौशल्याले यसरी आफ्नो ममता पोख्छिन्–

वचन सुन्दा मुर्छा परिकन उठ्याकी छँदि तहाँ।
भनिन् कौशल्याले अब म तिमीलाई छोड्दछु कहाँ।।
भन्या राजाले ता तर म तिमीलाई रोक्दछु यहाँ।
कि साथै लैजाऊ मकन तिमी जान्छौ अब जहाँ।।
तिमीलाई बीदा दी म कसरी यहाँ दुःख सहुँला।
बरू प्राणै त्यागी यमपुरि महाँ जाइ रहुँला।।
विलाप कौशल्याको यति सुनि दयाले भरि भयो।
तहाँ लक्ष्मण् को मन् तब अरू उपर रिस् हुन गयो।।

राम वन गएपछि मामा घरबाट भरत फर्किआएर रामलाई वनबाट फर्काउन जान्छन्। दाजुभाइको प्रेम र आत्मीयताको कथा पनि छ यहाँ–

बेला त यो होइन जान वनमा।
मेरा त यै निश्चय हुन्छ मनमा।।
जाऔं घरै फर्कि सधाइ जावस्।
मेरी इ मातासित रिस् नआवस्।।
यस्ता प्रकारले गरि बिन्ति गर्दै।
आँखा भरी आँसु बहुत धर्दै।।
रोया भरतले जब पाउमा गै।

बोल्या प्रभूले पनि खुशि मन भै।।
हे भाइ! गर्छौ किन आज जिद्दी। फिर्नु असल छैनर काम् न सिद्धी।।
जान्छु म वनमा तिमि फर्कि जाऊ। यस् राज्यको काम तिमिले चलाऊ।।

यस्ता उदाहरण धेरै छन्। यहाँ अति थोरै उदाहरण मात्रै राखेँ। यसरी भानुभक्तले हाम्रो हृदयको सामिप्य पाएका छन्। साधारण जनजीवनको हृदयभित्र पस्न् सक्नु नै असल कविको परिचय मानिन्छ। त्यसैले भानुभक्तले संसारका सम्पूर्ण नेपालीका हृदयमा वास पाए, माया र श्रद्धा पाए। भानुभक्तको रामायणमा अनौठो मोहनी छ, सत्यको वास छ नैसर्गिक आनन्दको उद्‌गार छ, सरलता र माधुर्यताको चमत्कार छ, सहज, सरल भाषा सँगसँगै भानुले हामीलाई छन्द पनि दिए। संस्कृतका छन्दलाई नेपालीमा लेख्नुपर्दा उनलाई घोत्लिनु वा ठसठस कन्नु पर्दैनथ्यो। छन्द उनलाई स्वतः आउँथ्यो। छन्दमा रम्न र बग्नसक्ने उनमा सङ्गीतमय आन्तरिक कला थियो। प्रकृतिमा चराहरू बोलेझैं, सलल आफैं खोलाहरू बगेझैं भानु पनि छन्द र लयमा सललल बग्ने गर्थे। भनौं न छन्द र लयका जादुगर थिए उनी।

भानुभक्तीय रामायणका कुरा जति गर्‍यो त्यति गरुँ–गरुँ लाग्छ। यसले आफ्नो भक्ति सन्दर्भ र दार्शनिकताले सामाजिक स्तरमा मात्र होइन अन्तरात्मा र आत्मिक स्तरमा पनि मीठो पाराले छुन पुग्छ। अन्त्यमा एउटा कुरा भन्न मन लाग्यो। हामी भानु जयन्ती किन मनाउँछौं? थाहा छ तपाईंहरूलाई किन मनाउनु हुन्छ भानु जयन्ती? मेरो बुद्धिले भ्याएसम्म के भन्छु भने–पहिलो कुरा त के भने, हामी पनि छौ है यस संसारमा सग्लो जातिका रूपमा जीवित, मरेका छैनौं भन्ने कुरा अन्य जातिहरूलाई जानकारी गराउन चाहन्छौं यस्ता जयन्ती मार्फत्। अर्को मुख्य कुरो चाहिँ के भने, भानुले केही पढे अनि त्यो पढेको ज्ञान र आफ्नो प्रतिभा मिलाएर सके जति लेखे, जति लेखे धेरै लेखे। नलेखेको भए उनलाई कसले चिन्ने थियो होला र? उनी पनि संसारका अन्य कुनै साधारण मानिसझैं मर्ने थिए। केही दिन आफन्तहरू रुन्थे कराउँथे अनि मर्ने मान्छे कसैले नचिनिने भएर शून्यमा बिलाउँने थिए। त्यस्तै नै गति हुन्थ्यो भानुले पनि कलम नचलाएका भए। त्यसर्थ भानुको सम्झना गर्दै विश्वको कुनै पनि कुनामा गएर आफ्नो जीविका चलाएर बसेका प्रत्येक गोर्खा वा नेपालीहरूलाई म एउटा विनम्र अनुरोध गर्छु सो के भने, केही पढ्ने गरौं अनि मनमा लागेका– भोगेका, देखेका अनुभवका कुरा लेख्ने पनि गरौं। यो शरीर मर्छ, शरीर सँगसँगै मानिसको मन–मस्तिष्कमा रहेको अनुभव, ज्ञान सबै मर्छ, तर लेखेर राखेको अनुभव, ज्ञान, मर्दैन अमर हुन्छ, त्यो समय चित्रित हुन्छ र इतिहास बन्छ।

अस्तु।

असहाय गाय

– सूरज पांडे, बनारस।

हिम सब सनातनी हिंदू कहते हैं बारंम्बार।
गऊ माता तेरी तो महिमा है अपरम्पार।
जगत जननी देव स्वरूपा कामधेनु है गाय।
तैंतीस कोटि देवी देवता का स्वरूप है गाय।
क्यों? इतनी बेबस, बेसहारा, बेहाल, है गाय।
असहाय, छुट्टा, आवारा, सडकों पर है गाय।
पॉलिथीन कचरे संग कांच खा रही है गाय।
शहर में बूंद–बूंद पानी को तरस रही है गाय।
नगर में गौशाला किधर है? ढूंढ रही है गाय।
अपने शरीर पर जख्म लेकर कराह रही है गाय।
नासूर हुआ जख्म फफकते हुवे कह रही है गाय।
वाहनों में बर्बरता से ठूंसी जा रही है गाय।
बूचडखाने में निर्ममता से कट रही है गाय।
मुरलीधर को रो–रो कर पुकार रही है गाय।
क्यों? इतनी बेबस, बेसहारा, बेहाल, है गाय।
जनप्रतिनिधि सरकार से सादर विनती हमारी।
शहर में सुंदर गौशाला बनवा दीजिए सरकारी।
गऊ माता रहे जिसमें सकुटुम्ब सपरिवार।
दुध, दही, छाछ, घी, खाद, की हो भरमार।
गऊ माता तेरी तो महिमा है अपरम्पार।
जगत जननी देव स्वरूपा कामधेनु है गाय।
तैंतीस कोटि देवी देवता का स्वरूप है गाय।

स्वर सम्राज्ञी अरूणा लामालाई सम्झनाको श्रद्धाञ्जलि

-मुक्तिप्रसाद उपाध्याय, सिलगढी

अरूणा लामाको स्वरमा मात्र संवेदनशीलता र सौन्दर्य छैन उनका स्वरमा सत्य पनि ओतप्रोत छ।
–अम्बर गुरूङ

स्वर माधुर्यमा अरूणा लामा अनुपम गायिका हुन्। – गोपाल योञ्जन

अरूणा लामाको स्वर ज्यादै मौलिक छ र त्यस मौलिकतामा मर्म र व्यथाको बिम्ब पाइन्छ। – शिवशङ्कर

प्रत्येक वर्ष असममा नयाँ वर्षको स्वागतमा बहागी बिहु मनाइन्छ। नाच्ने, गाउने, रमाइलो मनाउने असमीयाहरूको यो एउटा ठूलो चाड हो। बिहु चाड वर्षमा तीनपल्ट मनाइन्छ। भदौमा मनाइन्छ कङाली बिहु। यतिबेला अन्नको भँडार रित्तो हुन्छ। खानपानको विशेष उत्साह हुँदैन। अन्नबाली खेतमा रोपिसकेर यस बिहुमा विशेष गरी अन्नबालीको फलन राम्रो होस् भनेर दियो बालेर भगवानसित प्रार्थना गर्छन्। माघमा मनाइन्छ भोगाली बिहु। अन्नबाली खेतबाट काटेर घरमा थन्काएपछि मनाइने खुशी र खानपानको चाड हो यो भोगाली बिहु।

बहागी बिहुमा आसामभरि ठाउँ–ठाउँमा विशाल मञ्च तयार गरी गीत, नृत्य आदिको कार्यक्रम गरिन्छ। विभिन्न प्रान्तबाट प्रसिद्ध कलाकारहरूलाई पनि निम्तो गरिन्छ। गुवाहाटी उजान बजारको लताशील मैदानमा वर्षेनी बृहत् बहागी बिहु कार्यक्रमको आयोजन गरिन्छ। यथातीथि सो अहिले पनि हुने गर्छ। सन् 1974 मा त्यस लताशीलको बहागी बिहु कार्यक्रममा सहभागी बन्न दार्जिलिङबाट एउटा टोली निम्त्याइको रहेछ। त्यस टोलीसित अरूणा लामा, बद्री र दुर्गा खरेल, भरत यादव, नृत्य कलाकार देवदत्त ठटालहरू आएका थिए। हुन त अहिले मलाई आजभन्दा 44 वर्ष अघिका कुरा सम्पूर्ण रूपले सम्झनाको तरेलीमा नआए तापनि त्यसबेलाको त्यो भेटघाट म कहिल्यै बिर्सन सक्दिनँ। त्यतिबेला म गुवाहाटी रेडियोको नेपाली कार्यक्रम उत्तराञ्चल अनुष्ठानमा जाने गर्थौं। उजान बजार लताशील मैदानकै छेउ भनौं विशेष गरी एम.सी.एम.इ. स्कुलको छेउमा बस्न् सिने र मञ्च कलाकार धीरू भुँञा पनि असमीया कार्यक्रमका लागि गुवाहाटी रेडियोमा जाने गर्थे। बैशाखे बिहुको अघिल्लो दिन सौभाग्यवश् मेरो धीरूसित भेट भयो। लताशीलको बिहुमा दार्जिलिङबाट कलाकार आएका छन् र एम.सी.एम.इ, स्कुलमा नै बसेका छन् भन्ने कुरा मलाई उसले भन्यो। अनि दार्जिलिङका कलाकारहरूसित भेटगर्न गइहाल् भनेर मेरो मनले खुरुन्दार गर्न थाल्यो। उनीहरू कहाँ र कसरी बसेका छन् भन्ने कुरा पनि जान्ने इच्छा भयो। बेलुकापख भएको थियो। म चाँन्दमारीबाट बस चढ़ेर सिधै उजान बजारको एम.सी. एम.इ. स्कुलमा गएँ। सबैसित हात जोडेर आफ्नो परिचय आफै दिएँ। हुन त त्यसबेला मेरो परिचय पो के थियो र?

बी.एस्सी अन्तिम वर्षको विद्यार्थी थिएँ। गीत सुन्न र गाउन मन पराउँथे त्यति नै। म त्यहाँ उनीहरूलाई भेट्न जाँदा त्यस टोलीका सबै खुशी भएछन्। जे होस्, गुवाहाटीमा उनीहरूको सोध ी खोजी गर्ने मानिस पनि रहेछन् भन्ने लागेछ। त्यतिबेला मैले बद्री र दुर्गाको त्यति नाम नसुने तापनि अरूणा दिदीका गीतहरूका त म फेन नै थिएँ। उहाँका गीत गुवाहाटीबाट वनि बज्ने गर्थे।

ए कान्छा मलाई सुनको तारा खसाई देऊ न, किन यो मन उदास उदास छ मेरो, नेपाली गौरव गर्छौं आफ्नो पनमा घमण्डी चैं होइन है, हेरन हेर कान्छा, यहाँ फूल नखिली छ बहार आउन नै भुलेछ, आदि त्यतिबेला कानमा ध्वनित भइरहने गीतहरू थिए जसलाई अहिले पनि मन मस्तिष्कबाट हटाउन सकिँदैन। त्यस्ता गीतकी गायिकालाई प्रत्यक्ष भेट्न पाउनु मेरालागि ठूलो सौभाग्यको कुरा थियो।

बहागी बिहुको पहिलो दिन साङ्गीतिक शोभायात्रा थियो। असमीयाहरूको टोली आफ्नै पाराले बिहुगीत आदि गाउँदै नाच्दै अघि बढेको थियो भने नेपालीको ठेट पहिरणमा नेपाली लोकगीत गाउँदै, नृत्य गर्दै अघि बढेको दृश्य बिर्सि नसक्नुको थियो। बिहान देखि म रातिसम्मै त्यस टोलीसितै हुन्थें। दुर्गाज्यू त मेरो आत्मीय साथी नै बनिनु भयो। उहाँलाई त म सधैं नै जस्तो राति मेरो घर लिएर जान्थें।

बिहुको पहिलो दिन बिहान असमीयाको एकजना नाम चलेका सङ्गीतकार निरेन बरूवाको घर लताशील मैदानकै अघि थियो। नृत्य गर्नेहरू आफ्नो रिहर्सलमा व्यस्त भए। बिहुको पहिलो दिन बिहान अरूणा दिदी, बद्री दाइ, दुर्गाजीलाई निरेन बरूवाको घरमा निम्तो थियो। मैले उनीहरूको साथ किन छोड्थें र? म पनि गएँ। अरूणा लामाको स्वरमा असमीया गीत गाउन लगाउने विचार निरेन बरूवाको रहेछ। निरेन बरूवा हारमोनियममा गीत सुनाउन थाल्यो। अरूणा दिदी त हो। छिटै टिप्नु भयो। दिदीलाई सजिलो हुन्छ भनेर असमीया गीतका शब्दहरूलाई त्यसका उच्चारण अनुसार नेपाली लिपिमा मैले लेखि दिएँ। त्यो गीत मैले त बिर्सिएको थिएँ। दुर्गाजीलाई एक हरफ याद रहेछ मलाई फोनमा भन्नु भयो। यस्तो थियो त्यो गीत– **ए आहा, बजुवा बाँहि, निषिते आहि द्धलौ न आऊ, बजाऊ बाँसुरी, रातमा आएर .....ऋ**

त्यस कामले सुनमा सुगन्ध थपेछ। उच्चारण र गीतको भावअनुसार दिदीले गाएको असमीया गीत त्यस दिनको कार्यक्रमको मुख्य आकर्षण नै बनेको थियो। अझ अचम्मको कुरा त के भयो भने, त्यस दिनको कार्यक्रममा

भुपेन हाजरिकालाई पनि बोलाइएको रहेछ साथमा हाम्री असमकी गायिका अञ्जु देवी पनि। अरूणा दिदी, भुपेन हाजरिका, दुर्गा खरेल र अञ्जु देवीको गायनले त्यो साँझ अति नै स्मरणीय बनेको थियो। साथमा नेपाली लोक नृत्यको प्रस्तुतिले दर्शक कक्ष झुमेको थियो। सङ्गीतले मन जोड्छ भन्ने उदाहरण प्रत्यक्ष थियो त्यहाँ।

त्यस साँझको त्यो साङ्गीतिक रमाइलो हेर्न प्रकृतिलाई पनि साह्रै मन लागेछ। हावा, हुण्डरी, आँधि सबैलाई साथमा लिएर आइ पुगिन् प्रकृति। प्रकृतिको आगमनले हाम्रो भागाभाग हुन्छ भन्ने कुरा रमाइला गीत नृत्यमा झुम्ने सुरमा उनले पनि बिर्सिछन् क्यारे। पण्डालहरू सबै उडाउन थाल्यो। मानिसहरू डराउनु स्वभाविक थियो। सुरक्षित ठाउँ खोज्दै लताशील मैदानको छेउछाउमा भएको थाना, स्कुल, मानिसको घर आदि जसलाई जहाँ सजिलो पर्‍यो त्यहीं आश्रय लिन पुगे। अरूणा दिदी, बद्री दाई, दुर्गाजी हामी केहीजना कुदै छेवैको स्कुलमा आश्रय लियौं।

सन् 1981 मा मैले कृष्णमाया स्कुल, सिलगढीमा नियुक्ति पाएँ। त्यसकै केही वर्षपछि दिदी सरूवा भएर हाम्रै स्कुलको छेउमा आउनु भयो। अनुसुचित जनजाति विभागमा स्कुलका जनजाति विद्यार्थीहरूको सूची बुझाउन जाँदा उहाँसित भेट भइ नै रहन्थ्यो। त्यतिबेला मैले मेरो परिचय दिएर गुवाहाटीको कुरा नवीकरण गराउँदा सबै कुरा सम्झनु भयो। त्यतिबेला आँधी हुरीमा भागाभाग भएको कुरा सम्झिएर उहाँ निकै हाँस्नु भएको थियो।

त्यस्ती हाम्री गौरवपूर्ण प्रतिभासितको यो सानो संस्मरण उनको जन्म–जयन्तीमा राख्न पाउनु मेरो सौभाग्य ठान्दछु। त्यसैले उनको सम्झना गर्दै श्रद्धाञ्जलि स्वरूप केही पुष्पाक्षर उनको चरण कमलमा अर्पण गर्न चाहें।

जन्मिँदै प्रतिभा लिएर जन्मिएकी अरूणा लामाको गायनकला काका सी.बी.लामाको प्रेरणा, प्रोत्साहन र तालिम पाएर अकबरी सुनझैं चम्कियो। दस वर्षको उमेरमा अरूणा लामाले आफू पढ्दै गरेको मङ्पु सरस्वति निम्न पाठशालाको कुनै कार्यक्रममा पहिलो पल्ट मञ्चमा काकाद्वारा रचना गरिएको भजन गाएकी थिइन्। मङ्पुबाट दार्जिलिङ पढ्न आउँदा उनले निकै फराकिलो फाँट पाएर उनको प्रतिभा अझै खारिँदै गयो। त्यसपछि उनले कहिल्यै पछि फर्केर हेरिनन्। 1956 मा गोदुनिसको मञ्चमा भएको गायन प्रतियोगितामा दोस्रो भएकी थिइन् भने 1957 र 1958 को प्रतियोगितामा उनी पहिलो भएकी थिइन्। 1959 मा कालेबुङमा भएको गायन प्रतियोगितामा पनि उनी प्रथम नै भएकी थिइन्।

सन् 1961 मा उनको सङ्गीत जीवनमा एउटा ऐतिहासिक मोड आयो। हिन्दुस्तान रेकर्डिङ कम्पनीमा उनले गाएका दुईवटा गीत–– **ए कान्छा मलाई सुनको तारा खसाई देऊ न, किन यो मन उदास उदास छ मेरो रेकर्डिङ भए। ए कान्छा मलाई सुनको तारा खसाई देऊ न** भन्ने गीतले सारा नेपाली संसार गुञ्जियो। कहिल्यै सुनेर मन नअघाउने गीत भयो त्यो। नेपाली गीत संसारकै लागि त्यो एउटा माइल स्टोन बन्न पुग्यो। अहिले जतिनै आधुनिक पप, र्‍यापट्‍याप जे जे आए पनि त्यस गीतको लोकप्रियता अलिकति पनि म्लान हुन पाएको छैन। सन् 1962 मा शरण प्रधानको सङ्गीतमा **हेरन हेर कान्छा डाँडालाई फूलले ढाक्यो, टिपन टिपेर एउटा चुल्ठोमा गाँसिदेउन** भन्ने गीत जितेन्द्र बरदेवाको युगल कण्ठमा रेकर्डिङ भयो। त्यस समयमा गीत रेकर्डिङ हुनु भनेको ठूलो कुरा हुन्थ्यो अहिलेको जस्तो जसले पायो त्यसले अनि जतिबेला पायो त्यतिबेला गीत रेकर्डिङ गर्न सकिँदैन थियो। रेडियोबाट अडिसन् पास गरेका विशेष गायक गायिकाले मात्रै रेकर्डिङ गर्ने मौका पाउँथे। शुरू शुरूको रेकर्डिङमा कार्बनको कालो एउटा प्लेटमा दुईवटा गीत मात्रै रेकर्ड हुन्थे। ग्रामोफोनमा बजाउनु पर्थ्यो। त्यस्ता रेकर्ड गुवाहाटी रेडियोमा क्याजुएल काम गर्दा सन् 1974 देखि केही वर्ष मैले पनि बजाएँ। ती प्लेटको जत्न भएन भने प्याट्ट फुट्थे। पछि त्यसको विकास भएर एउटामा चार छवटा पनि रेकर्ड हुन थाले। आकारमा साना पनि भए अनि नफुट्ने पनि। अब अहिले के कस्तो चलन आयो त्यसको कुरा यहाँ नगरेकै राम्रो। सो कुरा सबैलाई थाहा छ।

अरूणा लामा र शरण प्रधानको नाम नेपाली

सङ्गीत जगतमा **स्वर र साज** का रूपमा चिनारी पाएर लोकप्रिय बन्यो। सन् 1963 को 11 जुलाईमा **स्वर र साज** पति पत्नीका सम्बन्धमा एकाकार भए।

अरूणा लामाको लोकप्रियता र गायन प्रतिभाको सम्मानमा हिन्दुस्तान रेकर्डिङ कम्पनीले सन् 1964 मा उनलाई **नाइटिङ्गल अफ हिल, स्वर किन्नरी,** अनि **स्वर सम्राज्ञी** उपाधि प्रदान गर्‍यो। जयदेवको सङ्गीतमा त्यतिबेलाको चर्चित चलचित्र **माइती घर**का गीत गाउने मौका पाएकी थिइन्।

सन् 1969 मा नेपाल काठमाडौं रत्न रेकर्डिङको स्थापना भएपछि गोपाल योञ्जनको सङ्गीतमा अरूणा लामा र नारायण गोपालको युगल स्वरमा **जीवनको हरएक मोडमा तिमीले मलाई भेट** भन्ने गीत रेकर्ड भयो।

स्वर र साजको जोडी अरूणा लामा र शरण प्रधान आनन्द, प्रेम र समर्पण मनमा सँगालेर गीत र सङ्गीत सृजनामा सात सुरको इन्देणी सजाउन लागेका चखेवा चखेवीको जोडीलाई दैवले देखि सहेन। स्वरबाट साजलाई वियोग गरायो। त्यतिबेला केवल अरूणा लामा मात्रै पीरमा परिनन्। सारा नेपाली संसार ठूलो आघात सहेर रोयो। शरण प्रधानसितको वियोगको पीडा छातीमा लिएर उनको मार्गदर्शन र प्रेरणालाई आत्मसात गरी अरूणा लामाले आफ्नो जीवन गीत सङ्गीतलाई समर्पण गरिन्। व्यथित र समर्पित मनले गाएका गीतहरू स्वयम् नै व्यथित र पीडाका अपूर्व माधुर्यताले सिञ्चित लोकप्रिय गीत बन्न पुगे। जस्तै **उदास मेरो जीवन कथा कसैलाई भनिन, पोहोर साल खुशी फाट्यो जतन गरी मनले टालें, भेटिनु छुटिनु त के हो र संसारको रीत हो** आदि गीतहरू जसले सुनेको छ उसैको मुटु छोएको छ अनि उसले बिर्सिनै सक्दैन।

उनको ख्याति कहिल्यै घटेन। उनी पनि गीत सङ्गीतमा समर्पित भइ रहिन्। सन् 1969 मा नेपाली सङ्गीत परिषद, दार्जिलिङ उनलाई लिएर रम्यो र भव्य सम्मान गर्‍यो। सन् 1975 मा असमको डिब्रुगढ जिल्ला नेपाली साहित्य तथा नेपाली सांस्कृतिक परिषद्ले उनको प्रतिभाको सम्मानमा **मित्रसेन पुरस्कार**ले अलङ्करण गर्‍यो। सोही अनुरूप 1980मा पत्र–पत्रिका सङ्घद्वारा **दिसारी पुरस्कार**, सन् 1981 मा दार्जिलिङ रेयुकाई र त्रिवेणीद्वारा संयुक्त रूपमा **राग रजत र सङ्गीत कला एकाडेमी पुरस्कारले** सम्मान गरे। नेपालले पनि उनको प्रतिभालाई शीरोधार्य गर्दै **गोर्खा दक्षिण बाहु, छिन्नलता पुरस्कार, साधना सम्मान** आदिले आन्तरिक सम्मान प्रदान गर्‍यो। **कान्छी** चलचित्रमा अरूणा लामालाई उत्कृष्ट गायनका लागि पुरस्कृत गरिएको थियो। सन् 1971 मा टोकियोमा अनि सन् 1980 मा मनिलामा भएका एसियाइ सङ्गीत सम्मेलनमा नेपाली गीतहरूको प्रतिनिधित्व अरूणा लामाका गीतहरूबाट गरिएको थियो।

रूद्रराज मास्केले भनेझैं सायद अरूणा दिदीको पीडा हरिभक्त कटुवालसित मिल्दो जुल्दो थियो। **मुख लुकाइ पीर रुन एउटा न्यानो काख छैन, यति धेरै मानिस छन् आफ्नो कोही साख छैन** भनी कटुवाल पीडित भई पिएर मरे। त्यस्तै प्रकारले अरूणा दिदीको मनमा पनि निकै गहकिलो आघात बनेर पीडा र व्यथा गुम्सिएको थियो होला। दिदीलाई कलेजोको रोग लाग्यो। धेरै मदिरा सेवन गर्नेहरूलाई प्रायः यो रोग लाग्ने गर्छ। यसो हेरौं न हाम्रा प्रतिभाहरूलाई। रूद्रराज मास्केकै भनाइ मलाई यहाँ उद्धृत गर्न मन लाग्यो–अगमसिँह गिरी मातेरै मरे, नोरदेन रूम्बा, हरिभक्त कटुवाल, नारायण गोपाल, गोपाल योञ्जन आदि विभूति पनि पिएरै मरे। सायद यसै लहरमा अरूणा दादी पनि पर्न गएकी थिइन् कि ? नेपाली जाति अभागी नै पो हो कि ? देवकोटा जस्ता महाकविलाई नेपाली साहित्यले अझै केही वर्ष पाएको भए भन्ने प्रश्न तेर्सिनु स्वभाविक हो। देवकोटा तरलमा मातेनन् तर धुवाँमा माते।

उपाय छैन। विधिको विधानमा मृत्यु हो ध्रुव सत्य। मुटुमाथि ढुङ्गा राख्नै परेको छ। उनी भौतिक रूपमा आज हामीमाझ नभए तापनि हरेक नेपालीको मुटुमा उनका गीत र सम्झना छन्। अरूणा लामाको सम्झनामा रुमलिँदै, उनको गीतमा झुम्दै, रमाउँदै पुष्पाक्षर रूपी आन्तरिक श्रद्धाञ्जलि अर्पण हो यो।

अरूणा लामाको स्वरले कानमा मात्र होइन आत्मामै मीठास भर्दछ।

भारतेली नेपाली नाटकको पौराणिक सन्दर्भ

-डा. लेखनाथ काफ्ले, पिङडोङ, ताईवान

पूर्व र पश्चिम दुवैतिर साहित्यमा नाटक विधा धेरै पुरानो र सशक्त देखिन्छ। पश्चिमका प्राचीन नाटकहरू ग्रीसेलीमा रचिएका पाइन्छन् भने पूर्वमा प्राचीन नाटकहरू संस्कृतमा पाइन्छन्। भारतेली विभिन्न भाषामा लेखिएका साहित्यहरू धेरै जसो नै संस्कृत साहित्यलाई पछ्याएर अनुवादको क्रमबाट अघि बढेको पाइन्छ। सोही अनुरूप नेपाली साहित्यको नाटक विधाको परम्परा पनि अनुवादबाटै भएको देखिन्छ। संस्कृतमा धरोहर स्वरूप रहेका वेद, पुराण, रामायण, महाभारत आदिबाट सोझै अनुवाद गरिन्थे कि त त्यहाँका कथाहरूबाट नाटकका कथावस्तु छानिन्थे। पहिलो चरणका नाटकहरूलाई हेर्दा संस्कृत बाहेक बङ्ला, हिन्दी, उर्दु, अङ्ग्रेजी आदिबाट पनि उल्था गरिएका पाइन्छन् अनि संस्कृत नाट्यरीतिलाई अपनाएको देखिन्छ। सम्पूर्ण नेपाली साहित्यमा नाटक विधालाई नियाल्दा पृष्ठभूमिमा हास्यकदम्ब र मुद्राराक्षस देखिए तापनि नेपाली नाटकको श्रीगणेश गर्ने आरम्भकर्ताका रूपमा मोतीराम भट्ट (सन् 1866–96) आफ्नो नाटक शाकुन्तलबाट देखा पर्छन्। यसको रचना सन् 1887–91 भित्र गरिएको हो।

दार्जिलिङ

भारतवर्षमा दुई सय वर्षसम्म अङ्ग्रेजको शासन थियो अनि दार्जिलिङ पनि त्यसबाट अछुतो थिएन। सन् 1902 मा युरिपाइडिसको **अलकेस्टिस** नाटक मूल ग्रीक भाषामा नै दार्जिलिङमा पहिलो मुञ्चित नाटक भन्ने थाहा लाग्छ साथै गोर्खा लाइब्रेरीमा उर्दु नाटक पनि हुन्थे (कुमार प्रधान, पहिलो प्रहर, श्याम प्रकाशन, दार्जिलिङ, सन् 1982, पृष्ठ : 98, 99)। यसरी प्रत्यक्ष रूपले नाटक मुञ्चनको प्रेरणा पाएर धनबीर मुखियाले गोर्खा नेशनल थिएट्रिकल पार्टी खोली सन् 1909 मा नाटक **अटल बहादुर** मुञ्चन गराए। भारतेली नेपाली नाटकको इतिहास यही मुञ्चित नाटकबाट शुरू हुन्छ। यसरी दार्जिलिङमा नेपाली नाटकको मेहेरो शुरू हुन्छ। दार्जिलिङबाट नेपाली नाटकको इतिहास खडा गर्ने व्यक्तित्व धनवीर मुखियाले नै सन् 1913 मा **रुक्मणी हरणबाट भारतेली** नेपालीमा पहिलो पौराणिक–नाटक मुञ्चन गराए। त्यसपछि सन् 1916 मा **राजा हरिश्चन्द्र** उनैले मुञ्चन गराएका हुन्। यसरी धनवीर मुखियाले सन् 1928 तिर **प्रद्युम्न विजय** र सन् 1945 मा फेरि **सत्यवादी हरिश्चन्द्र** पौराणिक नाटक मुञ्चन गराउँछन्। सन् 1911 मा जेम्स डनले लेखेको नाटक **इन्द्रसभा** चिल्ड्रेन्स एम्युजम्यान्ट एसोसिएसन्ले मुञ्चन गराएको थियो। त्यसरी नै जेम्स डनले लेखेको नाटक **शकुन्तला** सन् 1920 मा मुञ्चन हुन्छ। धनवीर मुखियाले गोर्खा नेशनल थिएट्रिकल पार्टी खोलेको समयमा नुर महम्मदको नेतृत्वमा खोलिएको मुस्लिम युनियन थिएट्रिकल पार्टी ले सन् 1918–19 तिर नेपाली पौराणिक नाटक **कृष्ण जन्म** मुञ्चन गराउँछ। सन् 1916 मा नै शम्भुप्रसाद ढुङ्गेलको शाकुन्तल पनि दार्जिलिङमा अभिनीत हुन्छ। त्यसपछि पौराणिक अनुवाद नाटक सन् 1918 मा **हरिश्चन्द्रको** मुञ्चनबाट पारसमणि प्रधान देखा परे। उनका पौराणिक नाटकहरू क्रमशः सुन्दर कुमार (सन् 1919 –20), **सीता वनवास, सती सावित्री, रत्नावली** (1922) अनि 1923 मा पारसमणिको अर्को पौराणिक नाटक **महाभारत** हिमालयन एण्ड चिल्ड्रेन एम्युजमेन्ट एसोसिएसनद्वारा मुञ्चन हुन्छ।

पौराणिक नाटक लिएर सन् 1924 मा **नल**

धनवीर मुखिया

दमयन्तीबाट भैया सिंह अघि आउँछन् र सन् 1925 मा **परशुराम**, 1926 मा कर्णार्जुन युद्ध, 1928 मा **उषा हरण**, 1929 मा **सावित्री सत्यवान** अनि सन् 1942 मा **राजा हरिश्चन्द्र** मुञ्चन गराएको जानकारी पाइन्छ। त्यसरी नै हर्कबहादुर शाहीले अत्याचारी कंश 1933 मा र **सीता** 1951 मा मुञ्चन गराउँछन्। पौराणिक नाटक मुञ्चनको क्रममा एल.टी. लामाका नाटक **मधुमालती** सन् 1928 मा र **जयद्रथ वध** सन् 1929 मा मुञ्चन भएका हुन्।

गायकका रूपमा परिचित मित्रसेन थापाले सन् 1936 तिर केही पौराणिक गीति नाटकहरू **राजा हरिश्चन्द्र, कृष्ण सुदामा, द्रौपदी चीरहरण, स्वस्थानी व्रतकथा, सत्यवान सावित्री** आदि बनारसमा रेकर्ड गरेर प्रसारण गराएको जानकारी पाइन्छ।

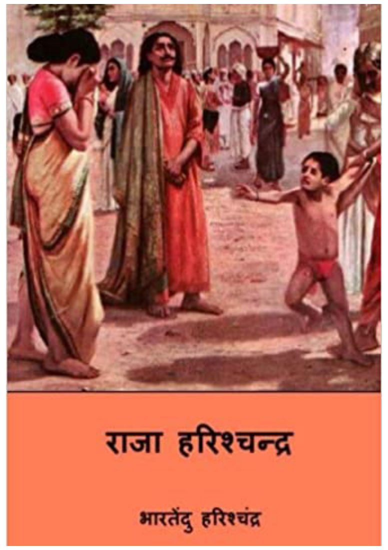
शिवप्रसाद शर्माको **सैरन्ध्री किचक वध** सन् 1936 मा, महानन्द गिरीको **देव सभा** सन् 1937 मा, रणसिंह गजमेरको **कृष्ण सुदामा** सन् 1941 मा, के. बी. शङ्कर सिंहको **कलिदमन (कल्की अवतार)** सन्

1943 मा अनि **शकुन्तला** सन् 1944 मा गो.दु.नि.स. का रङ्गशालामा मुञ्चन भएका थिए। लेखक र मुञ्चनको समय थाहा पाउन नसकिए तापनि चालिस र पचासको दशकमा केही पौराणिक नाटक **परशुराम, ध्रुवचरित्र, विश्वामित्र, भीष्म प्रतिज्ञा, प्रह्लाद भक्ति, वीर ब्रद्रुवाहन** आदि मञ्चन भएको जानकारी पाइन्छ।

साठी र सत्तरको दशकमा आएर मोहन थापा र अम्बर गहतराजको पौराणिक नाटक **सावित्री सत्यवान** (1955), **डाकु रत्नाकर** (1959) मञ्चन हुन्छन भने सन् 1955 मा राधिका रायाको प्रकाशित नाटक **प्रह्लाद** देखा पर्छ। साठीको दशकको शुरुमा हर्क बहादुर शाहीको **शकुन्तला**, जी. छिरिङको **वीर बालक अभिमन्यु** र सन् 1963 मा **श्रीकृष्ण धर्मयु) प्रारम्भ** मञ्चन हुन्छन्। **चण्डालिका**(1962), **जटायु वध**(1963), **सीताहरण, सती देहत्याग**(1965) आदि पौराणिक नाटकहरू साथै **मेनका-विश्वामित्र** र **रामायण**(1967) मा, **जयद्रथ वधा**(1968) आदि पौराणिक गीति–नाटकहरू हिमालय कला मन्दिरले मञ्चन गराएको जानकारी पाइन्छ। मनबहादुर गुरुङका पनि केही पौराणिक नाटक **बाली सुग्रीव**(1953), **सीताहरण**(1965) र 1978 मा **शकुन्तला** देखा पर्छन्। सन् 1953 मा ठाकुरसिंह राईको **शिव-सती** मार्गरेट होप चिया कमानमा मञ्चन भएको थियो। सिद्धि चरण श्रेष्ठको खण्डकाव्य **उर्वशी** मा आधारित पौराणिक नाटक दार्जिलिङमा सन् 1959 मा मञ्चन भएको थियो। बिस्तारै पौराणिक नाटकको क्रम घट्दै गएर यथार्थवादी सामाजिक नाटक मञ्चनको क्रम शुरू हुन्छ तापनि सन् 1963 मा श्याम आँशुको **कृष्ण जन्म** मञ्चन हुन्छ अनि इन्द्रमणि दर्नालको **ययाती** सन् 2002 मा पुस्तक रूपमा प्रकाशित हुन्छ। सत्तर असीका दशकतिरबाट दार्जिलिङमा पौराणिक नाटक पातलिँदै जान्छन् र हालसम्म आइपुग्दा जानकारी पाउन पनि गाह्रो देखिन थाल्यो।

खर्साङ

खर्साङमा सन् 1913 मा गोर्खा लाईब्रेरी खोलिएपछि सन् 1922 पछि मात्रै नाटकको चहल पहल दोखिन्छ। खर्साङको हिमालयन अमेच्योर ड्रामाटिक, एसोसिएसनले पारसमणि प्रधानको नाटक **सुन्दर कुमार** को मञ्चन नै पहिलो नाटक मानिन्छ। त्यसपछि नल दमयन्ती, सावित्री सत्यवान, सीताहरण, द्रौपदी चीरहरण, कृष्ण सुदामा, शकुन्तला, कर्णार्जुन आदि मञ्चन भएको मात्रै जानकारी पाइन्छ। तर लेखक, मञ्चनको समय आदिको जानकारी भने उपलब्ध हुन सकेन। (पूर्ण गुरुङ 'निरूपम' खोजी, तेस्रो प्रवाह, अङ्क 7, दिसम्बर 2009, खर्साङमा नाट्य संस्थाहरू पछि फर्केर हेर्दा पृष्ठ : 19) त्यसरी नै ब्रद्रुवाहन पौराणिक नाटक पनि मञ्चन भएको थाहा लाग्छ। सन् 1936–37 तिर नर्बु लामाको अध्यक्षतामा भारतीय एमेच्योर ड्रामाटिक एसोसिएसन् खोलिन्छ र त्यस संस्थाले पौराणिक नाटक **नल दमयन्ती** मञ्चन गरेको थाहा लाग्छ। त्यसपछि खर्साङमा आधुनिक यथार्थवादी नाटक मञ्चनको क्रम शुरू हुन्छ।



कालेबुङ

सन् 1921 मा पारसमणि प्रधानको मञ्चन भएको **सुन्दर कुमार** नाटकको मञ्चनदेखि कालेबुङमा नाटक मञ्चनको मेहेरो शुरू हुन्छ। सन् 1933 तिर गोर्खा दुःख निवारण सम्मेलन स्थापित भएपछि गङ्गाप्रसाद प्रधान, मनि पावल आदिको अगुवाइमा पहिलो नाटक नै **राजा हरिश्चन्द्र** मञ्चन भएको थियो। अन्य नाटकहरू पनि धेरै भए तर पौराणिक नाटक भने एकैचोटी गएर सन् 1946 मा **कृष्ण सुदामा**, अनि यसरी नै सन् 1952–58 मा नाटक **ध्रुव, हरिश्चन्द्र, कृष्ण सुदामा, सावित्री सत्यवान** आदि नाटक मञ्चन भएको जानकारी पाइन्छ। कालेबुङ नाटकको इतिहासमा टिकाराम शर्माको महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको छ। कुमुदिनी होम्सका प्रधान

अध्यापक रहेर उनले सन् 1956 देखि स्कुलको वार्षिक उत्सव आदिमा पौराणिक नाटक **ध्रुव, शकुन्तला, प्रह्लाद, नैनकी राम** आदि मञ्चन गराएको जानकारी पाइन्छ। सन् 1962 मा डिकवीर देवानद्वारा लिखित **सावित्री सत्यवान** र अरूण राईको निर्देशनमा **वीर अभिमन्यु, सुभद्रा हरण** नाटकहरू मञ्चन हुन्छन्। अलगडामा पनि **राम वनवास, विश्वामित्रको कलङ्क** साथै गोरूबथानमा 1950 तिर **भक्त सुदामा** मञ्चन भएको थाहा लाग्छ। त्यसपछि यथार्थवादी नाटकको क्रम शुरु हुन्छ र हालसम्म आइपुग्दा पौराणिक नाटक भएको जानकारी कमै पाइन्छ।

सिक्किम

सिक्किममा सन् 1916–17 देखि नै नाटक मञ्चन हुने गर्थ्यो भन्ने जानकारी पाइन्छ। त्यसबाहेक रामलीला, कृष्णलीला, रासलीला र लाखेनाच जस्ता लोक नाटकहरू सिक्किममा बाह्रौँ शताब्दीदेखि नै हुँदै आएका थिए। (चुन्निलाल घिमिरे, सिक्किमेली नाट्य गतिविधि : एक अवलोकन, खोजी, तेस्रो प्रवाह, अङ्क 7, दिसम्बर 2009, पृष्ठ 69) रश्मिप्रसाद आलेको नेतृत्वमा सन् 1924–25 तिर 'म्युजिकल क्लब' नामक एउटा संस्था खोलेर **अटल बहादुर** लगायत **पिञ्जराको सुगा** आदि मञ्चन भएको थियो। लामो अन्तरालपछि सन् 1942 मा म्युचल ड्रामाटिक क्लब स्थापित गरेर **हरिश्चन्द्र, ध्रुव, भक्त प्रह्लाद** आदि नाटकहरू मञ्चन भएका थिए। यसको चार वर्षपछि सन् 1946 मा गो.दु.नि.स. को स्थापना भएर ह्वाइट हलमा पौराणिक नाटक **हरिश्चन्द्र र तारामती** मञ्चन भएका थिए।

सन् 1952 मा महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा र नाट्य सम्राट बालकृष्ण समको आगमनमा अपतन साहित्य परिषदले **मुकुन्द इन्दिरा** लगायत पौराणिक नाटक **हरिश्चन्द्र र तारामती** मञ्चन गराएको थियो। त्यसपछि

एकैचोटी सन् 1960 मा पश्चिम सिक्किमको लिङ्कचोकमा **सावित्री सत्यवान** मञ्चन हुन्छ। बी.बी. मुखियाको अगुवाइमा सन् 1971 मा जोरथाङमा **हिरण्यकशिपु** मञ्चन भएको थियो। यसरी सिक्किममा पनि नाटकको क्रममा आधुनिक यथार्थवादी सामाजिक मौलिक नाटकहरूको आगमनले पौराणिक नाटकप्रतिको मोह घट्दै जान्छ।

असम तथा पूर्वाञ्चल

पूर्वाञ्चलमा भएका राज्यहरूमा असम एउटा ठूलो राज्य हो। यस राज्यका प्राय सबै जिल्लाहरूमा नेपाली भाषी मानिसहरूको बसोबास रहेको छ। असम राज्यभरि नै छरिएर बसेका नेपालीहरूले स्कुलमा आफ्नो मातृभाषा माध्यममा पढ्ने त परै जावस एउटा विषयका रूपमा पनि पढ्ने मौका पाएका हुँदैनन् तापनि आफ्नो भाषा, साहित्य र संस्कृतिको मोहबाट अलग्गिन सकेनन् र आफ्नो चिह्नारी यथावत राखेर नै अघि बढेको पाइनु महत्त्वपूर्ण कुरो मान्नुपर्छ। असममा पनि नेपाली नाटकको शुरुवात पौराणिक अनुदित नाटकबाटै भएको पाइन्छ। अहिलेसम्मको जानकारीअनुसार असम राज्यको तेजपुर शहरबाट 100 कि.मी. पूर्वमा रहेको बटियामारी गाउँमा सन् 1919 मा हरिनारायण विद्याभूषणले आफ्नो नेतृत्वमा एउटा नाटक मण्डली गठन गरेर पौराणिक अनुदित नाटक **प्रबोध चन्द्रोदय** मञ्चन गरेको प्रमाण पाइन्छ। त्यसपछि क्रमशः **अभिज्ञान शाकुन्तल, मुद्राराक्षस, वेणी संहार, चारूदत्त, मृच्छाकारका,**

सत्य हरिश्चन्द्र, भक्त प्रह्लाद, नल दमयन्ती, आदिकवि वाल्मिकी, शकुनिको प्रतिशोध, द्रौपदी चीरहरण, एकलव्यको गुरूभक्ति, रावण वध, सत्यवान सावित्री, कुरूक्षेत्र, शुम्भ निशुम्भ वध, सीता हरण, दुःशासन्को रक्तपान, अभिमन्यु वध, महिषासुर मर्दिनी आदि नाटक हरिनारायण विद्याभूषणले लेखेर 10–12 वर्षको समय अवधिमा मञ्चन गराएका थिए। सन् 2013 को दिसम्बरमा भएको असम नेपाली नाट्य सम्मेलनको दोस्रो महाधिवेशनमा साहित्यकार डा. द्रोणकुमार पौडेलले हरिनारायणले लेखेका सत्रवटा नाटकका पाण्डुलिपिको प्रदर्शन गरेका थिए। ती नाटकका पाण्डुलिपिको संरक्षणको चाँजो असम नेपाली नाट्य सम्मेलनले गर्ने कुरा थाहा लागेको छ। हरिनारायणका नाटकहरू बटियामारी छेउछाउका गाउँ गमिरी, काउरीपथार आदितिर पनि मञ्चन भएका थिए।

बिहाली माझगाउँमा माझगाउँ थिएटर पार्टी खोलेर रामप्रसाद उपाध्यायको सक्रियतामा सन् 1926 तिरबाट पौराणिक नाटक **देवला देवी, वेणी संहार, एकलव्य, राम वनबास** आदि नाटक मञ्चन भए। माझगाउँ थिएटर पार्टीले लखिमपुर, मङ्गलदै, कौपाटी आदि विभिन्न ठाउँमा गएर नाटक मञ्चन गर्ने गर्थ्यो। त्यस नाट्यटोलीले भ्राम्यमान थिएटरको झैं काम गरेको थियो। गमिरीपालमा सन् 1927–28 मा सरस्वती नाट्यदल द्वारा **महिषासुर वध, परशुराम मातृहत्या** आदि पौराणिक नाटक मञ्चन गराएका थिए। माझगाउँ थिएटर पार्टीका अर्को एकजना प्रतिभा थिए गङ्गाधर खतिवडा। असमका धेरै ठाउँमा उनलाई हारमनि मास्टर भनेर चिन्ने गर्थे। खतिवडाले निकै पौराणिक नाटक अनुवाद गरेर मञ्चन गराएका थिए। **कर्णार्जुन, सत्यवान सावित्री, नरकासुर, विद्यावती** आदि जानकारी उपलब्ध भएका उनका पौराणिक नाटकहरू हुन्। त्यसबाहेक हरिनारायण विद्याभुषणका प्रायः सबै नाटकहरू माझगाउँ थिएटर पार्टीले मञ्चन गराएको पाइन्छ। (उमा पोखेल, माझगावँर नाट्यपरम्परा, साहित्य, संस्कृति ओ समन्वय शताब्दीर एक परिक्रमा, शैलपुत्री, स्मारिका, माझगाउँ दर्पण, सन् 2012, पृष्ठ : 184.)

सन् 1938 मा गुवाहाटी पल्टन बजारको नेपाली मन्दिर प्राङ्गणमा पञ्जुलाल गुरूङको **सत्यवान सावित्री** मञ्चन भएको थियो। यही नाटकपछि फेरि उजान बजारमा पनि मञ्चन भयो। सन् 1945 मा उजान बजारको खुल्ला मञ्चमा **ध्रुव**, सन् 1948 मा **हरिश्चन्द्र** मञ्चन भएका थिए। सन् 1966 मा गोपीनाथ उपाध्यायद्वारा लिखित **हरिश्चन्द्र** गुवाहाटी छेउको डुमपाडा भन्ने ठाउँमा मञ्चन भएको थियो। गुवाहाटीको नाटक मञ्चनमा एउटा क्रान्ति नै ल्याएका प्रतिभावान नाटककार प्रेमसिँह सुवेदीको गीति नाटक धनुष यज्ञ सन् 1056 को भानु जयन्तीमा मञ्चन भएको थियो। यही नाटक 1964 मा पनि काठमाडौंबाट आएका तारा देवी, नाति काजी, शिव शङ्कर, रामसरण दर्नाल, जनार्दन सम आदि आएका अतिथि अघि मञ्चन भएको थियो। सन् 1976 मा **शकुन्तला** गीति नाटक मालीगाउँ रेलवे इन्स्टिट्यूटमा रत्ना देवी र मुन्नी सापकोटाको निर्देशनमा मञ्चन भएको थियो। (मुक्ति उपाध्याय बराल, इयाउरे पार्टीले गर्नु गर्यो, लेख सङ्कलन, सन् 1976 सम्म गुवाहाटीमा मञ्चित नाटक, नई (इण्डिया) पब्लिकेशन, सिलगढी, सन् 2014. पृष्ठः 3,5,7)

मणिपुरमा नेपालीहरूले आफ्नो चाड– पर्व बडो धुमधामसँगले मनाउने चलन धेरै अघिदेखिनै रहिआएको पाइन्छ। सन् 1935 मा सरस्वती पूजाका दिन असम राइफल्सले नाटक खेलेको कुरा थाहा लाग्छ। मेजर हेमबहादुर लिम्बुको अगुवाइमा सन् 1942 मा चौथो असम राइफल्सको आयोजनामा पौराणिक नाटक **राजा हरिश्चन्द्र** मञ्चन भएको थियो। त्यसपछि **कृष्ण जन्म, सीता हरण**, आदि नाटक खेलिए। त्यसरी नै प्रतापचन्द्र राईद्वारा **जयद्रथ** वध, ठी.बी. मास्टरको **कालिया दमन** आदि पौराणिक नाटक मञ्चन भएको थाहा पाइन्छ। सन् 1952 तिर काङ्ग्ला तोम्बिमा गोपाल लिम्बुको **राजा हरिश्चन्द्र** मञ्चन भएको थियो। मन्त्री पोखरी भन्ने ठाउँमा सन् 1966–69 मा **देवी, सत्य हरिश्चन्द्र,** आदि नाटक मञ्चन भए। माराम भन्ने ठाउँमा सन् 1976 मा **महिषासुरको अन्तिम घडी**, चारहजारेमा सन् 1978 मा हिन्दीबाट अनुवाद गरिएको पौराणिक नाटक **श्रवण कुमार** अनि सन् 1983 मा उमा गौतमको निर्देशनमा

बाल नाटक **श्रीकृष्ण सुदामा** मञ्चन भएको जानकारी पाइन्छ। (भवानी अधिकारी, मणिपुरमा नेपाली नाटक, लेख, आँखीझ्यालभित्र मणिपुर, प्रकाशोन्मुख।)

तुरामा ड्रामाटिक क्लबले सन् 1929 तिरबाट दुर्गा पूजाको छेका पारेर नाटक मञ्चन गर्न थालेको जानकारी पाइन्छ। **श्रीकृष्ण कुरूक्षेत्र** पहिलो पौराणिक नाटक थियो। त्यसपछि मञ्चन गरियो **हरिश्चन्द्र**। चालिसको दशकमा यज्ञनिधि भट्टराईको **हरधनु भङ्ग**, जगतबहादुर लुङ्गेलीको **अभिमन्यु वध,** र **परशुराम मातृहत्या** आदि मञ्चन भएको जानकारी पाइन्छ। (पदम छेत्री, तुरामा नेपाली बसोबासको थालनी, बिन्दु, वर्ष 47, जनवरी–सितम्बर 2008, अङ्क 111–112–113, पृष्ठ : 143, 144, 155, 156) पचासको दशक पछि पनि तुरामा नाटकहरू भए तर पौराणिक नाटक मञ्चन भएको जानकारी पाइँदैन। सन् 1929–30 तिर कोहिमाका धनबहादुर सुनारको **सावित्री सत्यवान** आदि पौराणिक नाटकको उल्लेख पाइन्छ। शिलाङमा उन्नाइसौँ शताब्दीको अन्त्यदेखि नै सामूहिक रूपले दुर्गा पूजा गरेको जानकारी पाइन्छ। विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूसहित नाटक पनि भएका थिए। तर सन् 1950 मा हर्षबहादुर शाहीको नाटक **शकुन्तला**बारे मात्रै जानकारी पाइन्छ। (डा. भीमकान्त उपाध्याय, सरसर्ती पद्दा, नयाँ घुम्ती प्रकाशन, गुवाहाटी, सन् 1983, पृष्ठ 98.)

डुवर्स तथा सिलगढी

डुवर्समा नेपाली साहित्यको इतिहास सन् 1942 देखि शुरू हुन्छ। (भवानी घिमिरे, डुवर्समा नेपाली भाषा, साहित्य र संस्कृति, भानु, डुवर्स विशेषाङ्क वर्ष –221, किरण : 33, बैशाख वि.सं. 2041, पृष्ठ : 78) डुवर्समा चाडपर्व, भानु जयन्ती आदिमा हाम्रा लोकनृत्य आदि धेरै प्रस्तुत भए तापनि नाटक लेखन र मञ्चन नभएकै हो कि त्यसतर्फ खोजी नभएको हो बुझ्न गाह्रो पर्यो। डुवर्समा कृष्णभक्त खडकाले उनका 15 वटा नाटकहरू आकाशवाणी खर्साङ्बाट प्रसारण भएको कुरा गर्छन्। रेडियो नाटक वा पत्र–पत्रिकामा छापिएका उनका नाटकहरूमा एउटै पनि पौराणिक नाटक पाइएन। सन् 2002 मा कीर्तिमान प्रधानका **वीर अभिमन्यू, दौपदी चिरहरण** आदि पौराणिक नाटकहरू मालबजार, मटेली आदि ठाउँमा मञ्चन भएको जानकारी पाइन्छ। (कृष्णभक्त खड्का, डुवर्स र डुवर्सका नाटकहरू, खोजी, यथावत, पृष्ठ : 62, 63) त्यसपछि केही नाटक लेखन र मञ्चन भए तापनि पौराणिक नाटकको जानकारी पाइँदैन।

सन् 1949 तिर परशुराम छेत्रीद्वारा लिखित पौराणिक नाटक **हरिशचन्द्र** सेभोक मोड, सिलगढीमा मञ्चन भएको जानकारी पाइँन्छ। त्यसपछि फट्याक फुटुक नाटकहरू मञ्चन भए तापनि पौराणिक नाटक भने मञ्चन भएको जानकारी पाइँदैन।

सन्दर्भ सूची

1) कुमार प्रधान, पहिलो प्रहर, श्याम प्रकाशन, दार्जिलिङ, सन् 1982.
2) खोजी, तेस्रो प्रवाह, अङ्कः 7, दिसम्बर 2009.
3) शैलपुत्री, स्मारिका, माझगाउँ दर्शन, सम्पादक : उमा पोखेल, सन् 2012.
4) मुक्ति उपाध्याय बराल, इयाउरे पार्टीले गर्नु गर्यो, नइ (इण्डिया) पब्लिकेशन, सिलगढी, सन् 2014. 5) बिन्दु, सम्पादक : के.बी. नेपाली, तुरामा नेपाली बसोबासको थालनी– पदम छेत्री, वर्ष–47, जनवरी–सितम्बर, 2008, अङ्क : 111–112–113.
6) डा. भीमकान्त उपाध्याय, सरसर्ती पद्दा नयाँ घुम्ती प्रकाशन, गुवाहाटी, सन् 1983.
7) भवानी घिमिरे, डुवर्समा नेपाली भाषा, साहित्य र संस्कृति, भानु, डुवर्स विशेषाङ्क, वर्ष– 22, किरण : 33, बैशाख वि.सं. 2041.
8) नाट्यतीर्थ बटियामारी स्मृतिग्रन्थ, असम नेपाली नाट्य सम्मेलन, दोस्रो महाधिवेशन, 2013. सम्पादक– खगेन भराली।
9) भवानी अधिकारी, आँखीझ्यालभित्र मणिपुर, (प्रकाशोन्मुख), मणिपुरमा नेपाली नाटक (लेख)।

मनुष्य का उचित भोजन

-सरोज दीप सापकोटा,
महासचिव, हाम्रो स्वाभिमान, सिक्किम शाखा।

मनुष्यों का कथन है कि **'आहार शुद्धो सत्वो शुद्धि, सत्वो शुद्धौ ध्रुवा स्मृति, ध्रुवा स्मृति लम्भे सर्व ग्रन्थिनां विप्रमोक्षः'**। अर्थात् आहार की शुद्धि से अंतःकरण शुद्ध हो जाता है, अंतःकरण के शुद्ध होने से बुद्धि निर्मल हो जाती है और बुद्धि के निर्मल होने से सब संशय और भ्रम हटते हैं और संशय और भ्रम हटते ही मुक्ति मिलना सुलभ हो सकता है।

मनुष्य का व्यक्तित्व विचारों से ही निर्मित होता है, जो अपने अंदर जैसा विचार डालेगा वो वैसा ही बनता जायेगा, और विचारों का प्रकटीकरण आहार पर निर्भर करता है। अपनी जिह्वा की तृप्ति के लिए आज का मनुष्य न जाने क्या क्या कर रहा है, मूक पशुओं को तडपा–तडपा कर मार कर उसके मांस को बडे चाव से खाता है, क्या ऐसे समाज को हम सभ्य और सुसंस्कृत कह सकते हैं? कदापि नहीं। पशु पक्षियों से लेकर कीड़े–मकौड़े, और यहाँ तक की अपने ही प्रजाती का भ्रुण खाने वाला मनुष्य अपने को शिक्षित और आधुनिक कहलाता है। क्या यही शिक्षा है? यही आधुनिकता है? जिस परमात्मा ने इस सृष्टि को बनाया वो तो करुणा, दया, प्रेम और वात्सल्य का सागर है। और जिस परमात्मा ने हम मनुष्य से लेकर सभी जीवों को बनाया क्या वो मनुष्यों का दूसरे प्राणी के ऊपर हो रहे इस अत्याचार को सहन करेगा? कदापि नहीं? इस कुकृत्य के लिए मनुष्य को अपना कर्म भोगना ही पड़ेगा, उसको भी उसी तरह से कष्ट उठाना ही पड़ेगा। वो परमात्मा के बनाये हुए कर्म विधान से अपने को अलग नहीं कर सकता।

आइये! अब हम मांसाहारी और शाकाहारी जीवों की तुलना करते हैं :–

१) इनके दाँत नुकीले होते है लेकिन शाकाहारी के दाँत नुकीले नहीं होते।
२) मांसाहारी जीभ से पानी पीते है, पर शाकाहारी होठों से पानी पीते है।
३) मांसाहारी के नाखून नुकीले होते है जबकि शाकाहारी के नहीं।
४) मांसाहारी को पसीना नहीं आता, बहुत अधिक थकने पर मुँह खोलके हाँफते हैं और जीभ से लार बहाते हैं। शाकाहारी प्राणियों के त्वचा से पसीना निकलता है, बहुत अधिक थकने पर भी जीभ से लार नहीं टपकाते।
५) मांसाहारी प्राणी के जन्म के समय आँख बंद होती है जन्म के कुछ दिनों के बाद आँख खुलती है, पर शाकाहारी प्राणी के जन्म के समय ही आँख खुली रहती है।
६) मांसाहारी जीवों के जन्म के समय जो दाँत होते है वो गिरते नहीं और नए दाँत नहीं आते, शाकाहारी प्राणी के दूध के दाँत गिरते है और नए दाँत आते है।
७) मांसाहारी प्राणी रात्रि में भी देख सकते हैं जैसे शेर, बाघ, कुत्ता, बिल्ली पर शाकाहारी प्राणी को रात्रि में दिखाई नहीं देता।
८) सामान्यतः मांसाहारी प्राणी रात्रि में शिकार के खोज में घूमते है और दिन में आराम करते हैं जबकि शाकाहारी प्राणी दिन में घूमते हैं और रात्रि को आराम करते हैं। जैसे की घोड़े, गाय, भैंस आदि।
९) मांसाहारियों की आतों की लम्बाई शाकाहारी प्राणी की तुलना में छोटी होती है।
१०) मांसाहारी अल्पायु होते हैं जैसे शेर, कुत्ते जबकि शाकाहारी प्राणी दीर्घायु होते हैं जैसे की हाथी, घोड़े आदि। अब कुछ शोध पत्र को देखते हैं Matthew B-Ruby के शोध पत्र Vegetarianism A blossoming field of Study के अनुसार अपने आप को शाकाहारी कहने वालों को भी निम्न भागों में बांटा गया है।

१) जो अपने आप को शाकाहारी कहते हैं लेकिन कभी–कभी लाल मांस और मुर्गा–मुर्गी खा लेते हैं।
२) जो कभी कभी अंडा, मुर्गा और मछली खा लेते हैं।
३) जो कभी कभी अंडा और मछली खा लेते हैं।
४) जो अंडा खाते हैं।
५) जो मांस मछली अंडा नहीं खाते पर दूध के उत्पाद खाते हैं और
६) जो पशु से प्राप्त खाद्य उत्पाद कुछ नहीं खाते।

Winston J Craig के शोध पत्र Health effects of vegan diet के अनुसार शाकाहारी लोग बहुत कम बीमारियों का शिकार होते हैं। सामान्य रूप से देखा जाये तो उनको शाकाहारियों को मांसाहारी के तुलना में हृदय सम्बन्धित रोग, मोटापा, टाइप २ मधुमेह होने की संभावना कम रहती है। मांसाहारी को क्लोरेस्टल और प्रोस्ट्रेट कैंसर होने की संभावना ज्यादा होता है।

फल और सब्जियों में मिलने वाले तत्त्व अनेक प्रकार की कैंसर जैसे की मुँह, पेट, फेफडों, एसोफैगस की कैंसर के रोकथाम के लिए बहुत लाभकारी है और अन्य कैंसर की लिए भी लाभकारी है, जबकि नियमित रूप से लेग्यूम्स के प्रयोग से पेट और प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना कम रहती है। लहसन् के प्रयोग से क्लोरेस्टल कैंसर और टमाटर के प्रयोग से प्रोस्टेट कैंसर के विकसित होने का खतरा कम रहता है। मांस के खाने से क्लोरेस्टल कैंसर होने का खतरा ज्यादा रहता है। अंडे के सेवन से पैंक्रिअटिक कैंसर होने का खतरा ज्यादा होता है।

चूंकी शाकाहारी लाल मांस और अंडे का प्रयोग नहीं करते वो मांसहारी से ज्यादा लेग्यूम्स खाते हैं, जिससे मिलने वाला प्रोटीन कोलन कैंसर होने से बचाता है। शोध में ये भी पाया गया है की लेग्यूम्स के सेवन से सामान्यतः प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना को घटाता है। पश्चिम में वेगन लोग ज्यादातर सोया और तोफू का प्रयोग करते है जो लड़कियों में ब्रैस्ट कैंसर होने के संभावना को घटाता है।

The Oxford vegetarian study में ११००० लोगों को शामिल करके एक शोध किया गया जिसमे ६००० शाकाहारी और ५००० मांसाहारी लोग शामिल थे, ये शोध यूनाइटेड किंगडम में किया गया। इन लोगों को १२ सालों तक follow up किया गया। इस शोध पत्र में पाया गया की शाकाहारी लोग में मांसाहारी के तुलना में मृत्यु दर कम होती है। इन सब तथ्यों को देखकर हमें पता चलता है की मनुष्य मांसहारी प्राणी न होकर शाकाहारी प्राणी है। परमात्मा ने हमारी शरीर की संरचना ही शाकाहारी के रूप में बनाया है, इसीलिए विज्ञ पाठक वर्ग से अनुरोध है की वो भी शाकाहार का प्रचार करें और सबको शाकाहारी बनने की प्रेरणा दें, इसी में मानव का कल्याण है, इसी में मानवता का कल्याण है।

Reference: -

1) Stahler C. How many adults are vegetarian? Veg J 2006;25;14-5
2) Jacobsen MF. Six arguments for a greener diet: how a more plant based diet could save your health and environment. Washington DC: Center for Science in the Public Interest. 2006.
3) Position of the American Dietetic Association and Dietitian of Canada. Vegetarian diets. J Am Diet Assoc 2003:103
4) Philips RL. Role of lifestyle and dietary habits in risk of cancer among Seventh-Day Adventists. Cancer Res 1975;35(suppl): 3513-22
5) Philips RL. Lemon FR, Beeson WL, Kuzma JW Coronary heart disease mortality among Seventh-Day Adventists with differing dietary habits; a preliminary report. Am J Clin Nutr 1978;31(suppl):S191-8
6) World Health Organization. Manual of the international statistical

एलोपैथी एवं आयुर्वेदको तुलनात्मक समीक्षा

-आचार्य बालकृष्ण

सिम्प्टोमैटिक/ सिस्टेमिक ट्रिटमेंट

एलोपैथीबाट बी.पी., सुगर, कोलेस्ट्रॉल, दुखाईको सिम्प्टम्स (लक्षण) अधिकांश रोगिहरूमा तुरुन्त ठीक हुन्छ, त्यसैले यो सिम्प्टोमैटिक ट्रिटमेंट हो। आयुर्वेदबाट सिम्प्टम्स त कन्ट्रोल हुन्छ नै, साथमा त्यो सिस्टम पनि पूरा ठीक हुन्छ जो खराब भएर रोग हुन्छ। त्यसैले आयुर्वेदको उपचार सिस्टेमिक हो।

कारण-कार्य सिद्धान्त :

बी.पी., सुगर, कोलेस्ट्रॉल, थॉयराइड, दुखाई एवं निद्रा आदिको दवाई एवं स्टेरॉइड लिनबाट एकातिर रोग त नियन्त्रित देखिन्छ, तर रोग एवं रोगको एलोपैथिक कैमिकल्सबाट बनेको दवाईको कारण यसको कॉम्प्लीकेसन्स एवं साइड इफैक्ट बहुत नै खतरनाक हुन्छ, जस्तो सुगरको कारण कमजोरी, कलेजो, किड्नी, आँखा, मुटु एवं नाडी तन्त्रको रोग हुन्छ। यस प्रकार बी.पी. को कारण किड्नी, हार्ट एवं पैरालाइसिस वा ब्रेन हैमरेज जस्तो रोग हुन्छ। कोलेस्ट्रॉलको दवाईबाट फैटी लीवर एवं हार्मोनल इम्बैलेंस हुन जान्छ। निद्रा, मिर्गी एवं डिप्रेसनको दवाईबाट मैमोरी लॉस एवं इम्युनिटी कमजोर हुन जान्छ। दमा, दुखाई एवं बहुत अन्य रोगहरूमा स्टेरॉइड लिनाले हड्डि कमजोर हुन जान्छ तथा सुगरको बीमारी हुन्छ। यी सबै एलोपैथीको खतरनाक रासायनिक दवाई लिँदा–लिँदा हुन्छ। तर आयुर्वेदको दवाई मुक्तावटी, मधुनाशिनी, हृदयामृत, मेदोहर, मेधावटी आदिको कुनै पनि साइड इफैक्ट छैन। बरु रोगका साथ–साथै रोगको कॉम्प्लीकेसन्स पनि ठीक हुन्छ। रोगको कारणको निवारण हुन्छ, जस्तै– सुगरको कारण पेन्क्रियाजको कम सक्रियता। त्यसलाई हामी योग, मधुनाशिनी र गिलोयबाट ठीक गर्न सक्छौं। बी.पी.को कारण किडनी, हार्ट, स्ट्रैस, मोटापा, रिस, अनिद्रा, नराम्रो बानीहरू, नशा, आलस्य एवं अव्यवस्थित जीवन पद्धति हो, हामी आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुक्तावटी एवं यौगिक जीवन पद्धतिबाट ती सबै कारणहरूको निवारण गर्दछौं। अनिद्रा, तनाव एवं मस्तिष्क रोगहरूमा हामी मेधावटी दिन्छौं। यसबाट निद्रा राम्रो आउँछ, तनाव टाढा हुन्छ तथा मैमोरी पनि राम्रो हुन्छ। यसरी हार्टको बिमारीको कारण कोलेस्ट्रॉल, स्ट्रैस, शराब र तम्बाकू आदि नराम्रो बानी, कम–श्रम, मोटापा, बी.पी., एच.डी.एल. वा राम्रो कोलेस्ट्रॉलको कमी, अनहैल्दी लाइफ स्टाइल आदि यी सबैको योग, हृदयामृत वटी एवं सात्विक आहार, विचार, वाणी, व्यवहार र स्वभावबाट हामी पूर्णतः ठीक गर्न सक्छौं र हृदय रोगी पूर्ण स्वस्थ हुन्छ। यसरी फोक्सोलाई स्वस्थ बनाएर अस्थमा एवं हड्डिहरूलाई बलियो बनाएर हामी अर्थराइटिस एवं अन्य हड्डिको रोगहरू र दुखाईलाई योगायुर्वेदको उपचारबाट निर्मूल गर्दछौं। हामी कारणको निवारण गर्दछौं, हामी मूललाई सिंच्दछौं तर एलोपैथीमा रोगहरूको कारणलाई ठीक नगरेर त्यसको सिम्प्टम्सलाई कंट्रोल गर्ने दवाई दिन्छन्। एलोपैथीमा रुखको पात वा हाँगाहरूमा कुनै समस्या छ भने ती मानिसहरू दवाई पात र हाँगाको लागि गर्दछन्। हामीहरू रुखको मूललाई नै ठीक गर्दछौं। मूल ठीक भएपछि पूरा तना, पात र हाँगा, फल–फूल सबै थोक ठीक हुन्छ।

कैमिकल्स/ प्राकृतिक तत्त्व

एलोपैथीको दवाई कैमिकल्सबाट बनेको हुन्छ जबकि आयुर्वेदको दवाई पूर्णतः प्राकृतिक हुन्छ, अतः पूर्ण सुरक्षित छ। एलोपैथीको प्रत्येक सानोभन्दा सानो दवाईको पनि साइड इफैक्ट त्यसको लेबलमा नै लेखिएको हुन्छ, हामी यो कुनै आरोप लगाई रहेका छैनौं। नीम, तुलसी, हल्दी, एलोवेरा, गिलोय, हरड, बहेडा, अमला, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, मेथी, अजवाइन एवं अन्य सबै आयुर्वेदको जडी–बूटिहरू पूर्णतः प्राकृतिक छ र यसको कुनै पनि दुष्प्रभाव छैन। त्यसैले अब सारा संसार नेचुरल मेडिसिन, नेचुरल फूड एवं नेचुरल कॉस्मेटिकतिर आइरहेको छ।

सनातन एवं नूतन

कुनै पनि विषयको प्राथमिकतामा त्यो कुरा कहिले अस्तित्वमा आयो, यसको ठूलो महत्त्व हुन्छ। आयुर्वेद सृष्टिको आदिकाल अर्थात् लगभग २०० करोड (१, ९६, ०८, ५३, १२०) वर्ष देखि अस्तित्व वा प्रैक्टिसमा छ। एलोपैथी लगभग २०० वर्ष पुरानो छ तथा प्रतिवर्ष सैकडौं दवाईहरू माथि दुनियामा प्रतिबंध लगाईन्छ। केही दवाईको केही महीना वा केही वर्ष निरन्तर प्रयोगबाट भयंकर दुष्प्रभाव हुन सक्छ। तर आयुर्वेदमा अमला, हल्दी, तुलसी, एलोवेरा, ब्राह्मी, शंखपुष्पी आदिको लाखौं–करोडौं वर्षदेखि उपयोग आइरहेको छ तथा वर्तमानमा पनि हामीले शोध गरेका छौं कि यी सबै जडी–बूटिहरू पूर्णतः सुरक्षित छ। एलोपैथीमा बी.पी., सुगर, कोलेस्ट्रॉल, दुखाई, ज्वरो र एन्टीबाइटिक्सको दवाईको खतरनाक दुष्प्रभाव देखिएको छ। धेरै पटक त ज्वरोको दवाईबाट किडनी फेल र मृत्यु सम्म हुन्छ। यी सारा कुराहरू एलोपैथीकै ठूला डॉक्टर्स एवं वैज्ञानिकहरूले बताएका कुराहरू नै म बताई रहेको छु। अमेरिकाको केही ठूला डॉक्टर्स र वैज्ञानिकहरूले एलोपैथीमाथि केही प्रामाणिक पुस्तकहरू लेखेका छन्, त्यसमा निष्कर्ष निकालियो कि जति मानिसहरू दवाई नपाउने कारण दुनियामा मर्दछन् त्यसभन्दा ज्यादा मानिसहरू एलोपैथीको दवाई खाएर मर्दछन्। तपाईं आफ्ना जवान बच्चाहरूसँग यी तथ्य इंटरनेटको माध्यमबाट पढ्न सक्नुहुन्छ।

भ्रमजाल, भ्रान्तिहरू एवं प्रत्यक्ष सत्य

योग, आयुर्वेद एवं हाम्रो परम्परागत ज्ञानलाई बदनाम

गर्नको लागि धेरै प्रकारको षड्यन्त्र, दुष्प्रचार, भ्रान्तिहरू र अफवाहहरू फैलाइन्छ, जस्तै– आयुर्वेदबाट तुरुन्त लाभ हुँदैन, आयुर्वेदको दवाईबाट किडनी फेल हुन्छ, आयुर्वेदको दवाईमा भस्म र पारा (मरकरी) हुन्छ, आयुर्वेदमा रिसर्च र एविडेंस बेस्ड मेडिसिन् छैन आदि–आदि।

हामी पूरा प्रामाणिकता, रिसर्च एवं अनुभवको साथमा केही महत्त्वपूर्ण कुराहरू लेखेर बताइरहेका छौं। हामीसँग सैकडौं वैज्ञानिकहरूको टीम छ जो दिन–रात एक गरेर आयुर्वेदमा रिसर्च गरिरहेका छन्। दुनियाँको सबैभन्दा ठूलो रिसर्च सेन्टर पतञ्जलिमा पतञ्जलि अनुसंधान संस्थान (पी.आर.आई.) छ। यसको केही निष्कर्ष हामी तपाईंसम्म सम्प्रेषित गरिरहेका छौं–

1 आयुर्वेदको दवाई अहिलेसम्म हामीले करोडौंमानिसहरूलाई दिएका छौं, अहिलेसम्म कुनै पनि रोगी हामीले पाएनौं जसलाई आयुर्वेदको दवाईबाट किडनी फेल भएको होस्। तर एलोपैथीको दवाईबाट हरेक दिन ठू–ठूला हॉस्पिटल्समा डॉक्टरहरूको आँखाको सामू एलोपैथीको दवाईको साइड इफैक्टबाट रोगिहरूको किडनी खराब हुनुको साथै लीवर र हार्ट फेलियरसम्म भइरहेको छ।

2 हामीले मॉडर्न मेडिकल साइन्सकै सरह आयुर्वेदमा क्लिनिकल कन्ट्रोल ट्रायल गरेका छौं। मूसा, खरायो एवं अन्य जानवरदेखि मानिसहरूमाथि दवाईको प्रयोग गरेका छौं। मुक्तावटी, मधुनाशिनी, हृदयामृतदेखि भस्म र पारेमाथि रिसर्च गरिएको छ। यसको कुनै पनि दुष्प्रभाव (साइड इफैक्ट) हामीले पाएका छैनौं। आयुर्वेदको लगभग ६० प्रतिशत दवाईमा तथा जडी–बूटिमा पारा र भस्म पनि हुँदैन्। एक कोरा झूठ र भय फैलाएर मानिसहरूलाई आयुर्वेदबाट टाढा गर्ने स्वार्थपूर्ण षड्यन्त्र हो।

3 आयुर्वेदको मुक्तावटीको बी.पी.मा, मधुनाशिनी र गिलोय घनवटीको सुगरमा, लौकीको रसको कॉलेस्ट्राल, बी.पी., एसिडिटी र वेटमा तुरन्त असर हुन्छ। यसरी ज्वरो र प्लेट्लेट्सको कमीमा गिलोय, मेवाको पातको रस, एलोवेरा र अनारको तुरुन्त असर हुन्छ। यहाँसम्म कि डेंगुको रोगी मर्नबाट जोगिन्छ। यसरी त्रिफला र हरडको कब्जमा, त्रिकटु, श्वासारि, शिलाजीत र च्यवनप्रासको कफमा, एलोवेरा, गिलोय र निर्गुण्डी आदिको दुखाईमा तुरुन्त लाभ हुन्छ। आयुर्वेदलाई बदनाम गर्न र मानिसहरूलाई सत्यबाट टाढा गरेर उपचारको नाममा व्यापार, लूटमार, अत्याचार र यहाँसम्म की मृत्युको व्यापार गर्नको लागि यी भ्रान्तिहरू फैलाईदै छ। सत्यताको यी कुराहरूसँग कुनै सम्बन्ध छैन।

4 आयुर्वेदमा हामीले एलोपैथीकै सरह एविडेंस बेस्ड रिसर्चको विशाल सेन्टर बनाएका छौं। स्वयं भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीजीले यसको उद्घाटन गर्नु भएको छ तथा हामी सैकडौं आयुर्वेदिक दवाई र जडी–बूटिहरू माथि रिसर्च गरिरहेका छौं तथा यस निष्कर्षमा पुगेका छौं कि आयुर्वेद सनातन पनि छ र नूतन पनि। यो विश्वको प्राचीनतम् ज्ञान पूर्णतः वैज्ञानिक, सार्वभौमिक, सार्वकालिक एवं सर्वहितकारी छ। आयुर्वेदको विरोध गर्ने मानिसहरू रोगिहरूको एवं मानवताका शत्रु हुन्।

अन्तमा हामी वैज्ञानिक सोच र दृष्टिकोण राख्नेहरू सबै डॉक्टर्स एवं सबै सात्विक आत्मासँग आह्वान गर्दछौं कि पूर्वाग्रह, दुराग्रह, हठ, स्वार्थ एवं भ्रान्तिहरूदेखि बचेर योगायुर्वेद, स्वदेशी एवं वैदिक संस्कृतिको स्वाभिमानको यस दिव्य र पुण्य अभियानबाट स्वयम्लाई जोडिऔं र अरुलाई पनि जोडौं। दुष्प्रभाव र षड्यन्त्रलाई पर सारेर तिमी आफै भगवानको तथा आफ्ना पूर्वज ऋषिको यन्त्र बनेर यस अभियान वा आन्दोलनलाई सफल बनाऔं। हामीले जे केही लेखेका छौं त्यसलाई स्वयम् अपनाउनुहोस् र स्वयम् माथि योग र आयुर्वेदको प्रयोग गर्नुहोस्। सत्य तपाईंको आँखाको सामू प्रत्यक्ष हुनेछ। फेरि तपाईं पनि त्यही गर्नुहुनेछ र गर्नुहुन्छ जे हामी गरिरहेका छौं र गर्नेछौं।

CONTRIBUTIONS OF THE INDIAN GORKHAS IN THE NATION BUILDING THE CONSTITUTION OF INDIA

-Lt. Col. (Retd) Bhupendra Singh Chhetri, Dehradun

Damber Singh Gurung
23 Jan 1900 - 7 Apr 1948

In the annals of history, the great and golden chapters of the recorded history always have hidden darker scars of great sufferings by human beings. The soothing watershed era invariably starts from the end of brutal bloodshed seen by the human race. These exacting golden chapters of these histories have turned out to be exuberant events and testaments for the human race. These are the turning points of that era since it is written after the great sacrifices of human beings for the ages. Turn the pages of these historical events, and we will see them. See the epic Ramayana written after a fierce war fought in Lanka or Bhagwat Geeta rejuvenated in the middle of the battlefield in Kurukshetra. Or everlasting sermons of Lord Buddha reverberated by the Ashoka the Great- way back 262 BC-264 BC after the Kalinga war between Mauryan Emperor Ashoka of Maghad and Kalinga republic and Cholas. Immeasurable human bloodshed had taken place in these unfortunate, uncalled events. Subsequently, the human race has been gifted and bestowed upon with immense invalu~able treasures of watersheds in the form of everlasting reminiscences.

"Human life is designed to demise; reminiscences are forever."

Similarly, such historical reminiscences were drafted and then written by our great philosophers, orators, and deep thinkers to shape modern India by drafting India's constitution. India suffered for centuries, and its constitution came into existence to give solace to the much hurt soul and heart and healing and soothing balm effect to the deep and old wounds. At the onset, I would prefer to confess that "I am not an expert in the constitution of India". I am jotting it down as per my understandings as I read it.

On 9th December 1946, The constituent Assembly of India met in the constitution Hall New Delhi at 11'o clock, with Mr Chairman (The Honourable Dr Rajendra Prasad) in the chair. There were 389 members, inclu~ding the chairman for the drafting of the constitution of India

By 14th August 1947, the number of members had reduced to 299. This reduction was because many members moved out to the west and east Pakistan due to India's unfortunate division. On 26th January 1950, 291 drafting members put their signature on the final approved draft of India's constitution, which came in vogue on that day with soul, heart, and will for India's bright and fruitful future. The number of signatories further dropped due to old age, and sickness may be out of the station on that day or unfortunate demise.

It may not appear to be an exaggeration if this remarkable document, "India's constitution", occupies a reverence position like Vedas.This is because our Vedas were written by our sagacious sages and seers, Maharishi Ved Vyasji, the great thinker and philosopher Soodji, revered Lord Ganeshji. We shall shortlist for this pious position from these 299 members only since most left the team halfway and joined the west and east Pakistan after betraying the drafting constituent assembly team. However, those who were old, sick or demised may enjoy the privilege of being members of this prestigious esteemed position

Dr Rajendra Prasad, the chairman of the constituent assembly, played the role of Soodji by giving patience hearings. Initially, Dr BN Rau played the role of Ganeshji and prepared the first and initial draft of India's constitution and handed it over to Dr BR Ambedkar on 30th August 1947 to write and finalise the towering work of completion. They both played the role of Ganeshji. And remaining 297 played the role of Vyasji to formulate the document by putting across their meaningful point of views.

It was a herculean task for the entire team, especially when the nation was going through a tough and challenging transforming period reeling

B.N Rau

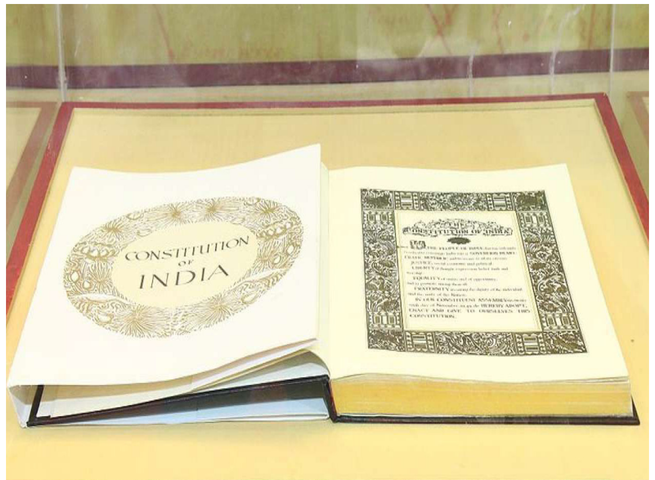
into crisis after crisis. This historical document came as a watershed for the Indian masses after going through countless human sacrifices and endless bloodshed centuries after centuries. The blood of immeasurable and precious human life has been soaked by the entire Indian soil. Finally, India's constitution has emerged and blossomed like flame-wine flowers from the blood-soaked and caked Indian soil. It requires an eye to see it and a concerted will to preserve it.

Among these initial 389 members of the constituent assembly, **Mr Damber Singh Gurung** was a drafting committee member. He was the only Indian Gorkha assigned to represent the Indian Gorkha community.

The first meeting of the constituent assembly took place on 9th December 1946, and Mr Damber Singh Gurung was allowed to deliver his speech, which lasted for more than an hour on the 19th December 1946. We Indian Gorkhas are proud of it as this took place in the constitution hall, New Delhi, at 11'o clock in the presence of the honourable president and all the august members.

The synopsis and excerpts of his speech is as follows, where he raised four cardinal and most important points.

(a) There was a school of thought that the drafting of India's constitution to be delayed and postponed further. Mr Damber Singh Gurung vehemently opposed the idea of slowing it down. He followed the concept of time tested slogan "What is to be done tomorrow, do it today. What is to be done today, do it now. Never know there might be a turmoil or tornado next moment'. Luckily his idea was supported by the honourable president Dr Rajendra Prasand and towering personalities like Pt. Jawaharlal Nehru.



Had it been delayed, it would have gone into the cold storage. We can see the fore thoughtfulness and visionary outlook of Mr Damber Singh Gurung.

(b) He requested Quaid-E-Azam Mohammed Ali Jinha, a very tall personality looming large in the Indian political horizon of that era and in the constituent assembly, to give up his idea of the two-nation theory. Mr Damber Singh Gurung insisted that the great Indian subcontinent's division into two parts was a terrible idea. He advised, united we live, like two strong brothers, divided, we will further get weaken. It is a most disastrous idea, and India as a nation shall not take it lightly. In the end, he was very vocal in saying point-blank that if Mr Jinha is still very adamant on the two-nation theory, it is better Mr Jinha quit and ceases to be an honourable member of the august house of the constituent assembly. Mr Damber Singh Gurung had shown the courage of conviction by saying, "spad a spad".

(c) He highlighted that some set of people are insisting on the division of Bengal. In case the illconceived idea of creating an independent country named East Pakistan comes after carving the Bengal from India, the narrow Siliguri Corridor becomes vulnerable. Mr Damber Singh Gurung being from that part of India understood and visualised the geo-static, geo-political and geomilitary importance of the area correctly. In one of his speeches, he mentioned that the said site is located in a configuration surrounded by many nations. Though at that point in time, he was not very much sceptical from the North since the great Himalayas were providing impregnable and formidable natural defences. However, he was very worried from the south of it if it became part of East Pakistan. But today, the ground situation and reality has changed since our adversary from the North is standing with the brashest axe to strike on us and down south, some radical set of people standing with swinging swords to cut us into two pieces. He was correct in his assessments in 1946 and thereafter during his other speeches in the constituent assembly. His words of wisdom are turning out to be accurate, and even today, it is relevant. It is time to take a cognizant of his prophetic words delivered in the constituent assembly's august house in the presence of the greatest philosophers, thinkers, educationist and leaders of this great nation during the formulation and drafting of the constitution of India. Nation shall never be late if his words of wisdom are taken a note of his idea for a permanent solu~tion of this vulnerable strategic location of national importance and national security. He had displayed and shown deep concern about the national security of India without mincing the words.

(d) On 19th December 1946, at the eleventh of the clock, Mr Damber Singh Gurung said in the constituent assembly's august house that he is the only Gorkha appointed to represent a large population of 30 lakh Indian Gorkha community residing in India. The Sikh community comprised of similar numbers, but their representation is in a more significant number. Similarly, the Anglo-Indian community was 142,000 approximately, but they too had three members to represent. Nevertheless, though I am all alone from my community, I shall do justice to my 30 lakh Gorkhas residing permanently in India within the best interest of the Indian subcontinent.

My request to the constituent assembly is that my people are poor, simple, patriotic, and uneducated. They are, by nature, carefree characteristically, carry self-respect and high esteem ingrained in their genes. He highlighted that the Anglo-Indian society consisting of 142,000, has been given three seats and is recognised as a minority community. He put across a request that the Indian Gorkhas be given the status of minority community/ linguistic minority community and be given adequate representation in the advisory community by increasing vis-a-vis the population of the Indian

Gorkhas proportionately.

Mr Damber Singh Gurung might be having great ideas behind his mind for the nation-building and upliftment of the Indian Gorkha community. Alas, "lady luck" was not in favour, and he died of tuberculosis at an early age of 48 on 7th April 1948. At that time, it was the most crucial moment to complete the first draft of India's constitution. Many things were not and could not be included due to his sudden untimely demise. The bottom line is that this is a misfortune for the Gorkha community. It is not by design but by destiny.

Mr Ari Bahadur Gurung, MLA, was appointed after Mr Damber Singh Gurung's demise. Large amounts of water had already flowed by the time he had been appointed and had taken stock of the situation. The drafting of the constitution had already reached a stage of completion. Only handwritten page-wise italic calligraphy with ancient sculptures designing for three vast volumes of India's constitution was pending. All these to be completed by the "D Day", 26th January 1950. The time left was short, and the chances of further adding and deleting in the proposed draft were very slim.

Ari Bahadur Gurung

Moreover, all the members and the honourable president of the drafting committee were occupying significantly, very high profile posts and positions in the independent government of India governance. Mr Damber Singh Gurung might have enjoyed a better comfort level and congenial relations with the drafting committee when he was alive. Had he been alive, he could've interacted with the drafting team to articulate or extrapolate his ideas and thoughts for the betterment of the Indian Gorkhas in particular and the nation as a whole. Most probably, Mr Ari Baadur Gurung might not be that comfortable with the affirmative action and practical at this fag end of the drafting.

Nothing substantial is mentioned for we Indian Gorkhas in the final constitution despite having a signatory and representation in the drafting team. We have missed the bus due to the untimely demise of Mr Damber Singh Gurung. Although we are over thirty lac in number, we have not been given a minority community's status or seats in the assembly and parliament. In contrast, the Anglo Indian community, having a population of 142,000, enjoyed a minority community's status and have their seats reserved in the assembly and the parliament.

All are dead and gone. God bless the souls of all the team members of the constituent assembly. But the constitution of India is alive, vibrant, mature and glowing. It is requested to turn the pages of the Indian Constitution and read between the lines its assembly members' speeches, and form meaningful conclusions. Fulfil the aspirations of the Indian Gorkhas in particular and the nation as a whole as envisaged by Mr Damber Singh Gurung, followed by Mr Ari Bahadur Gurung, MLA.

The Indian Gorkha community has contributed their bit in the national building and even doing their best today. However, the Indian Gorkhas are left out and are watching with a

PRABHURAM KARKI

A PIONEER IN SPREADING THE LIGHT OF EDUCATION

- Gyan Bahadur Chhetri (Assam)

Reading the lives of the great men is a virtue and a great benefit for us all. The lives of great men make a noble impression on our minds. By reading their lives we follow their example and thereby we make our own lives sublime. Lives of great men can guide us to the right path. The lives of great men set an example for people, teaching them that they can make their lives "sublime," or lofty in thought and purpose, and then leave behind something worthwhile, such as noble deeds.

In this short treatise it is endeavored to focus on the life and noble deeds of such a great man who despite of all adversities raised himself to a towering figure by dint of his perseverance as well as noble ideas. He was not an educated person yet became a pioneer in building the nation by spreading light of education in undivided Darrang district of Assam.

His name was Prabhuram Karki; an illiterate farmer of Bordikrai, presently in Sonitpur district of Assam.

Prabhuram Karki (1907-1974) was really a great man with all essential noble qualities. He was born on 7th of October 1907 in a village named Makua Chapori in Darrand (presently Sonitpur) district of Assam. The village was completely swallowed by the river Jia Bharali and by now, it has become history. Once upon a time Makua Chapori was a fertile place for cultivation and cattle farming. He worked hard and by dint of his perseverance became able to acquire a herd of cows and buffaloes. There was no derth of land for cultivation and rearing milch cattle. In the mean time, he had married Naramaya Devi, daughter of Bania Mahajan of nearby village, Kallari ghat.

Prabhuram Karki became an illu~strious and rich Mahajan. He had everything with him, but one grief chased him day and night. He had no issues from his wife. “All the property I earned with hard labor is of no use, because there would be no heir to look after it after my demise,”—he thought. Naramaya was also unhappy and insisted her husband to remarry.

It was the time of 1941, when the Second World War was on full swing with Japan emerging as a great power. Japan bombed at many villages of Burma and many people took shelter in refugee camps in India. Among others, a Nepali family which took shelter in Lokhra camp incidentally came to Prabhuram’s notice. At that time, he was devoted to the service of the humanity by providing necessary food staff in the refugee camp of Lokhra. He brought that family to his village and helped them to settle by proving a plot of land and housing material. The family had two beautiful young girls of marriageable age. He, after discussing with his wife and the family married both the sisters, Dhanamaya and Thagamaya.

DAMBARSING GURUNG INSPIRED HIM

Dambarsing Gurung, a noted leader of Kalimpong visited Assam in 1943 with a view of opening branches of All India Gorkha League and thus enlightening the Gorkha people. During his visit he spent several nights at the residence of Prabhuram Karki as a guest. Prabhuram was greatly influ~enced by the noble ideas of the leader. Gurung explained that our country is going to emerge as a free nation and unless the people are educated they can’t enjoy the taste of independence. With the help of Dambar Babu a teacher was called from Darjeeling and an adult education institution was started at his premises. He was anxious to set up primary schools for the children at his native place as well as surrounding villages.

DARRANG COLLEGE

It was the year of 1945. The country had not fully recovered from the fever of Second World War. Despite a gloomy situation some eminent educationists and visionaries greatly felt the need of an institution of higher education at Tezpur. Accordingly a public meeting was held date a resolu~tion was adopted in the meeting to set up a college. Magistrate Mohini Phukan became the leading light of the noble mission. Mr. K.P. Agarwala was elected as the secretary while Mr Kamakhya Prasad Tripathi shouldered the charge of the President and Principal of the college.

A team consisting of veteran Tezpurians like magistrate Mohini Phukan, advocate Mahikanta Das and Mr. K.P Agarwala visited some well to do houses for collection of donations. The team went to the house of Debeswar Bhagawati, the then Mauzadar of Murhadal area. Bhagawati led the team to the house of his friend, Prabhuram Kari at Bordikarai. Mr Karki received the VIP guests and cordially entertained them as per tradition atithi devo bhava. Mr. Bhagawati, after narrating the whole episode disclosed the purpose of coming to his house. Then Prabhuram wanted know how much money had fallen short for purchasing the bunglow of Mr Duchi. “ Rupees five thousand,” replied Mahikanta Das and looked at the face of the Mauzadar. Prabhuram thought for a while and said, “So, you have come here with a noble mission of establishing a temple of education. I shall come to Tezpur with the required amount of Rs five thousand in the morning of target date.” At this, the members looked into the face of one another. The educated and well experienced people of the town could hardly believe it. They perhaps thought, Prabhuram is trying to escape by befooling them with his sweet words. Hence, Mohini Phukan calling Mauzadar Bhagawati whispered for insisting Prabhuran to donate Rs 100/150 whatever he can at that moment. But, Debeswar Bhagawati knew the nature of his friend. He felt that it will badly hurt him if someone doubted at his honesty. So, he refused to insist Prabhuran to pay Rs 100/150 instantly. The team left the house in a dejected mood. Mr Bhagawati , however, was confident that Prabhuram never breaks his promise.

The day came. As per agreement it was the last date of releasing the bunglow of Mr Duchi by making full payment. Till then, the amount could not be managed and they all forgot Prabhuram.

On that day Prabhuram woke up at 3 o’ clock in the morning as usual. He took his bath and chanted a chapter from the holy Gita. In the mean time, Dhanamaya made his meal ready because he did not take meal outside.

The bicycle was checked and kept ready outside. He took out a heavy sack from under his bed and tightly bound on the carrier of the bicycle. He started his journey and when he reached Jiabharali he heard a cock crowing from a nearby house. By then, light of dawn touched the earth. Prabhuram woke up the boatman sleeping in his cottage at the bank of the river. At that time the bridge across the Jiabharali was not constructed and boat was only means to cross the river. He rode his bi-cycle, paddled and reached the residence of Mahikanta Das at Tezpur around 7 O clock. " Wakil Babu, here is the money," --- keeping a sack on the table Prabhuram said, "Silver coins of five thousand, please count." Mr Das was astonished and for a moment could not decide what to do.

Prabhuram took rest on a chair waited while Mr Das hurriedly completed his morning duties. He and Prabhuram sat in the chamber sharing a table between them. Prabhuram untied the rope of the sack. Silver coins of rupees five thousand ! It took more than an hour to count.

At 10 'O clock Advocate Mahikanta Das and Prabhuram karki proceeded towards the court premises. Advocate Das directly entered the court chamber and whispered something in the ears of the magistrate. At that time the magistrate, Mohini Phukan was taking up cases. Magistrate Phukan came out from the chamber and saw the same man whom he met at Bordikrai village standing beside the door with smiling face and folded hands to greet him.

Making everyone present at the courtyard astonished, the magistrate embraced Prabhuram Karki and exclaimed, "I have never seen such a man in my life!" The incident was surprising but Prabhuram remained calm and cool. "Prabhuram, you have saved our prestige today!"--- the magistrate muttered.

Prabhuram Karki, an uneducated villager of a remote village became the first person to donate the highest and huge amount from his hard earned money for the establishment of a college. The management team was overwhelmed by the generosities of an illiterate Gorkha farmer. So, in order to highlight his rare example of charity, it was proposed to name the college after him as PRABHUDAYAL COLLEGE. But, to the amazement of all the distinguished persons Prabhuram Karki refused the honor in his usual and most humble manner.

He refused to be immortalized. He refused to name the college after him for the people to know and appreciate him. He benignly said that it would be disgraceful to buy name. He was not after fame.

SINO-INDIA WAR

Indo-China broke out in 1962. On 19th September people heard the news that Chinese forces after taking over Bomdila have reached foot hills and proceeding towards Tezpur. People heard Prime Minister Nehru addressing the Nation saying "My heart goes with the people of Assam." The speech of the Prime Minister created a chaos and a panicky situation among people.

Tezpur town was eventually evacuated.

Prabhuram karki immensely helped the people during the days of calamity. Thousands of people gathered at the courtyard of Prabhuram Karki. Addressing the people, Prabhuram, in his usual calm yet firm voice said, "we are the Gorkhas, progeny of Veer Balabhadra. We will not move anywhere rather fight against the aggressor enemies with our khukri. My dear friends and fellowmen, sharpen the edges of your khukries and stay alert. " In this way Prabhuram united the villagers and ignited their hearts with the spirit of patriotism.

RANGACHAKUA HIGH SCHOOL

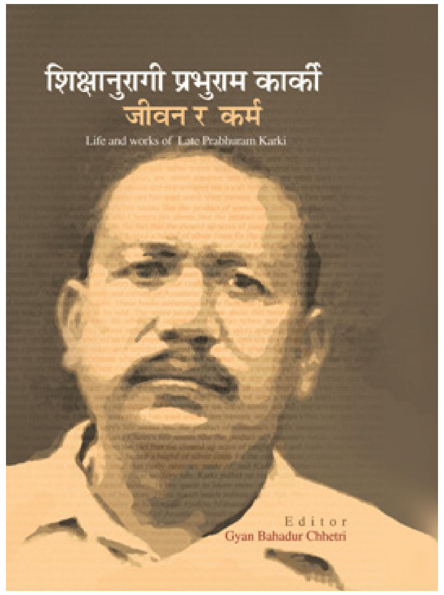
After passing the primary level the children of Rangasachua had discontinue their studies because the poor village parents could not afford for higher studies staying at hostels in the town. Hence the need of setting up a high school was greatly felt. Sonaram Das,Bagiram Das,Baneswar Sarma, Sarat Bhagawati, Basudev Mahanta, and Bidyapati Upadhyaya extended their helping hand in this mission. There was no dearth of students but finding qualified teaches became a problem. Prabhuram Karki, Sonaram and Baneswar Sarma cyled to Jamuguri hat and requested Sadananda Sarma to take over the charge of Head Master of Rangasakua High School in 1963. He had a great respect for teachers.

Prabhuram Karki not only provided land and building materials but also provided land and housing arrangement to the head master and other teachers. In this way, the families of Basudev Mahanta, Sadananda Sarma and Bisambhar Singh permanently settled at Bordikorai area and still residing there.

DISPENSARY

Prabhuram Karki was the man behind estabhishment of the dispensary of Rangasakua. Once, Prabhuram became seriously ill and a doctor was called from Tezpur town. Rs four hundred(a heavy amount in those days) was paid to the doctor. At this Prabhuram thought, "what will happen when a poor villager falls sick!" He made up his mind to establish a government dispensary in the locality. He took up the case with health department and district administration and accordingly the Rangasakua dispensary came into existence. He provided land necessary land for estabhishment of the dispensary.

In spite of immense popularity among the people he never contested at any election. He was one of the few undisputed leaders who could claim allegiance from the people irrespective of caste, language, religion and sex almost in the entire district in his time. He could easily win at election and become an MLA or MP. He was never after name, fame and political power. He preferred to remain a layman and devote himself for the welfare of the people. At the time of election aspirants for winning an election used visit his residence seeking his blessings. He did not disappoint them straightway but used to tell the people to vote freely according to their own conscience. He was a secular democrat in the



truest sense.

If we carefully and deeply study the life of Prabhuram Karki we find certain striking features of his personality:

He was very much interested in establishing educational institutions rather than setting up religious prayer houses. He donated freely for setting up temples, mosques and churches too but his motto was to establish schools where children of all caste and religion can read and write.

Setting up a dispensary, a post office and public road public clearly shows his vision for public utility services as well as all round development of the locality.

Apathy for publicity is an important aspect of his philosophy. He firmly believed in karma and was not at all interested after credit. Now-a-days at every nook and corner plate and boards and names of some people are displayed in order to make them immortal. A man may be immortal only in his deeds not in the sign board. Prabhuram karki disapproved the proposal of naming the college as Prabhudayal College. Almost all the institutions of Rangachakua area are set up at his prime initiative. People of the area regard him as the chief architect even today. But not a single institution is named after him.

Prabhuram was a great saint. He did not like publicity. For this quality of selfless service

Persons like Prabhuram are hard to come by. A man like Prabhuram who renders selfless service for humanity is the real hero.

SOUVENIR, STATUE AND PRABHURAM KARKI CHOWK.

Late than never-----it is a popular saying.

Prabhuram Karki passed away in the year 1974. Nothing was done to highlight his noble deeds. As result, the name of Prabhuram Karki slowly being erased from the public memory. Prabhuram did not like publicity or his name to be known. But that does not mean that the people who have been greatly benefitted from his deeds let him disappear in the darkness. Do we have no responsibility at all? Nay, there is no dearth of farsighted people. Hence, though late, a commendable work has been done by the relatives and the village people of his area. A marble statue is erected at Marisuti Chariali and a trilingual souvenir highlighting his life and noble deeds was brought out. Creating a history, Sri Sarbanada Sonowal , the Hon'ble Chief Minister of Assam unveiled the statue and inaugurated the Souvenir on 23rd of January in the year 2017. The Hon'ble CM went further to rename the site after Prabhuram. More than sixty eminent authors and renowned academicians of the country and abroad have contributed their articles highlighting the life of works from different angles in the souvenir edited by Gyan Bahadur Chhetri.

For doing all these, the initiative of Sri Jagat Bahadur KC, the ex- Vice Chancellor of Purvanchal University, Nepal (eldest son-in-Law of Prabhuram Karki) and Sri Padma Hazarika, MLA of Sootea constituency is gratefully remembered.

COVID-19 AND SUPPORT FROM HAMRO SWABHIMAN TRUST

- Shreejay Mall
Hamro Swabhiman Trust

When the world came into a stand still due to the ever-evolving concept of the COVID -19 virus and capricious ideas to tackle the threat and the news was filled with stories of people struggling to make ends meet. Each post and every story on social media was another plea for help, and at a time like this, feeling overwhelmed and powerless about how you can help can be a

peak emotion.

Hamro Swabhiman Trust emulated such feelings of empathy, graciousness and fraternity and set out with the blessings of Param Pujya

हाम्रो स्वाभिमान

Swami Ji Maharaj and Param Shraddhey Acharya Ji Maharaj to put emotions into actions.

In 2020, while the world was getting used to the importance of masks while going out, Hamro Swabhiman Trust worked tirelessly to produce hundreds and thousands of masks to the needy who could not afford the new bare necessity. In the subsequent lockdown that ensured, many were met with the unfortunate fate of unemployment and starvation. To help them,Hamro Swabhiman Trust distributed food articles and rashansto provide the downtrodden with the much-needed relief.

Since its beginning in 2020 in India, COVID 19 has taken up many shapes and new forms and Patanjali has been working for the past year to compact the viruses.

COVID Relief teamshave been created comprising of doctors and social workers and these teams have been deployed to various states to providemedical support, plasma donation appeals and resources management, COVID counselling and distribution of essential supplies like food and medicines.

Scientists all around the world upheld a strong immunity as the best guard against COVID 19, and to contribute Patanjali donated 2000 Coronilkits worth Crores of rupees to the people who were hit the worst by the virus. Patanjali even joined hands and donated Coronil Kit, Sanitizers, Immunity Booster and Mask Worth Crores of rupees to Nepal.

On 4th May Patanjali with the Uttarakhand government, inaugurated hospitals with 150 beds aimed at using holistic healing to compact the virus. The hospitalis providing subsidized and free treatments to the effected. At present, the Patanjali hospitals and its staff are working to the best of their abilities day and night to counter the situation.

Various online yoga camps were also organised by Hamro Swabhiman Trust throughout the virus, to make people aware about the importance of fitness and to promote a healthy lifestyle to increase their immunity.

At times like these, unemployment is holding the world in its clutches and so many families have lost their basic right to live with a minimum wage. To counter the adverse effects of this, Patanjali provided employment to many youths and guided them towards a life of seva & samman.

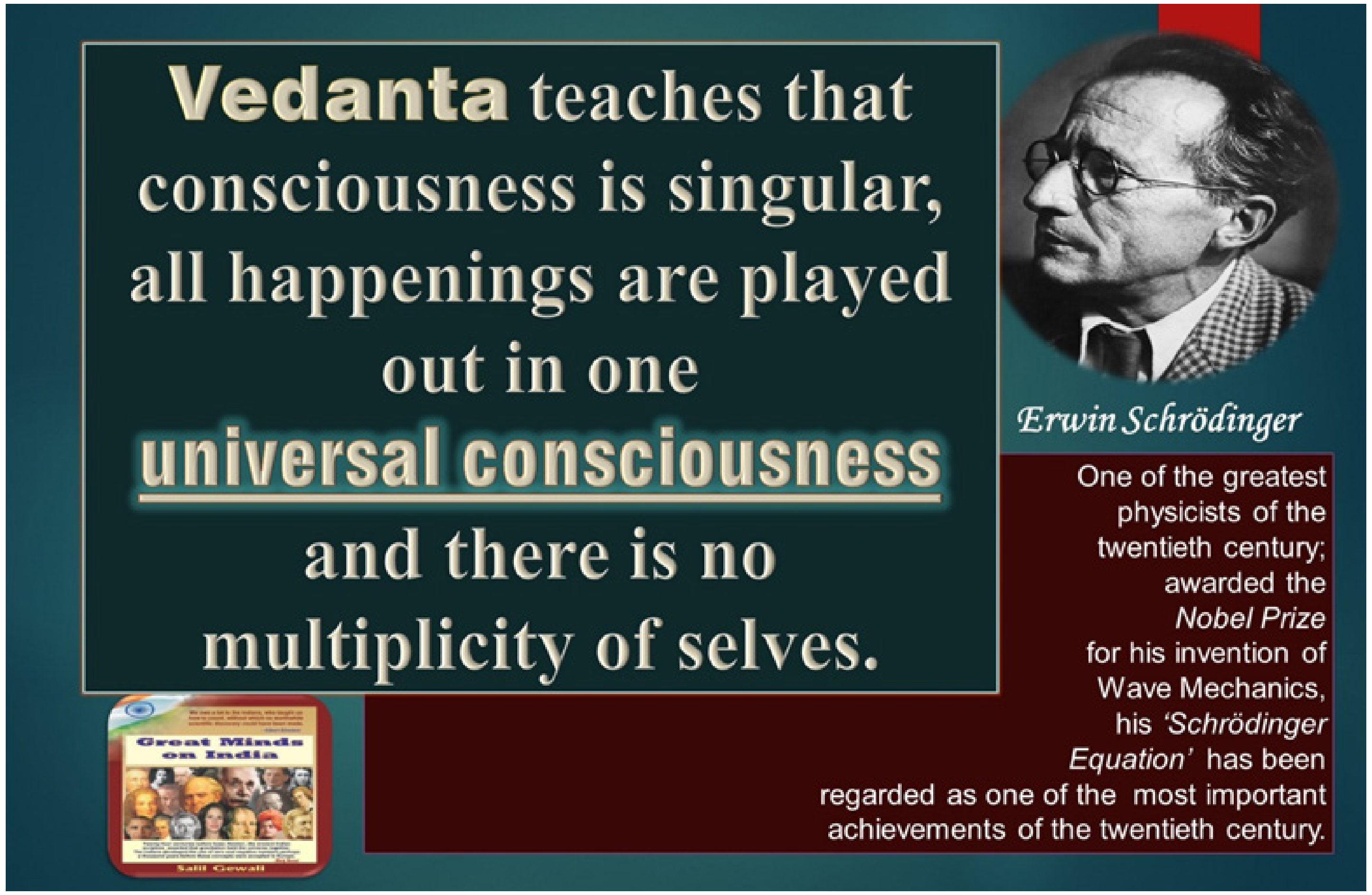
The COVID-19 pandemic has had a major effect on our lives. Many of us are facing challenges that can be stressful, overwhelming, and cause strong emotions in adults and children. It is, therefore,the need of the hour to help those around us and any role, however big or small, should and is appreciated.

HINDUISM SHOULD NOT BE VIEWED THROUGH THE NARROW PRISM OF MARXISM

- Salil Gewali

"A little knowledge is more dangerous than ignorance." And far more dangerous is when that little knowledge is spread in a society propelled by the fuel of "prejudices." This write-up references a number of articles by a certain class of writers published in the mainstream media. Those articles are intended to rake up controversial issues in order to push the sacred temples of "Sabarimala" of Kerala or ShaniShingnapur and the culture associated with them, into the mire of controversy. The main goal of such articles is to tarnish the image of "Hinduism," thanks to the non-spiritual judiciary that selectively pick up cases and announce outrageous verdicts. The western world's voice of bigotry even makes claims against the valu~es of women; some stories published in the print media proclaiming that in India, women are demonized and their menstruation is abhorred.

Having gone through some of these articles, I immediately contacted a number of top scholars in Kerala for hands-on verification as to whether or not "women" are being despised so heartlessly. Since one of my books is translated into their language, I did that with all ease. Not a single scholar's (women inclu~ded) testimony suggested that they have ever "despised women," or hated "menstruation". Furthermore, they stated the temple management of Sabarimala did not elicit any similar ill will. I rather got an earful for asking such absurd questions. They instantly reiterated referring to Hindu scriptures that teach all and one to look upon women as "Motherly figures." One scholar remarked, "This confrontation has actually been orchestrated by the politicians with the help of certain forces which want to demean our culture." I heaved a sigh of relief!

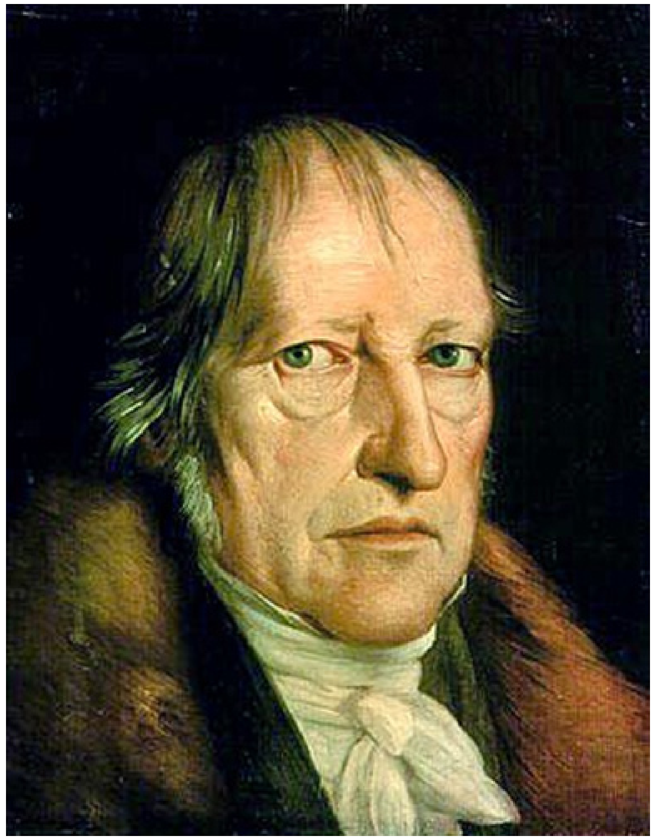


Indeed, all ancient Hindu scriptures put the female on the same footing as the male. But, some vested interests with an ulterior motive have been distorting the true history/legends of India and also merrily belittling or shrugging off the literary treasure troves of the country. It was first done by the British in order to divide and rule Indians, in which they were very successful. And later, the legacy was faithfully and aggressively carried forward by the Indian intellectuals influenced by certain thinkers and writers of the West and their culture.

The seers of ancient India not only knew as fact, but "fully realized" that "Brahman" (Almighty) pervades everything, in and out. Modern science too has arrived at the "same conclusion." The father of Quantum Mechanics, Erwin Schrodinger, scientifically discusses this fact in his world-famous book, "What is Life?". All knowledge associated with the ONENESS of Universe and the "Unity in Diversity" is systematically enshrined in 108 Upanishads. These texts expound with an assertion that "Purusha" (male) and "Pratriki" (female) both combine themselves to put forth the infinite COSMIC CREATION. One without the other is like the fire without the heat. They are mutually complementary, inter-dependent and inter-related. The "discrimination" of any kind, not just "against women," but even against the tiny "insects" and "plants" are considered irreligious. I would also request such biased scholars to read between the lines from the literature authored by Sri Aurobindo and Vivekananda, who simply quote from them to gloss over the footprint of their agendas. One wonders when they will learn to shake off the baggage of prejudices while getting down to study the literature of the home country.

In regards to legend Ayyappa of Sabarimala, there is much to be said about the role of misinformation. The story, which is long and interestingly too drawn-out, says that Lord Ayyappa, who was born out of Lord Shiva and the feminine energy of Lord Vishnu, had exceptional power. His birth on earth was in order to kill a female demon, Mahishi. After killing the demoness, the curse against her ends. She again takes birth, this time the Goddess incarnate. This is how the laws of karma work. When she grew up she approached Lord Ayyappa for the marriage. Ayyappa, however, practicing celibacy, denied her the request. He consoles her saying that he will only marry her when no "first-timer" will visit his temple for blessings. Instead, Lord Ayyappa asks her to reside just near his temple. Later, in her memory, the devotee constructs a temple known as Malikapurathamma just adjacent to the temple of Ayyappa.

Since the well-known celibate Lord Ayyappa had promised to marry Malikapurathamma, it has become a sort of a tradition among women not

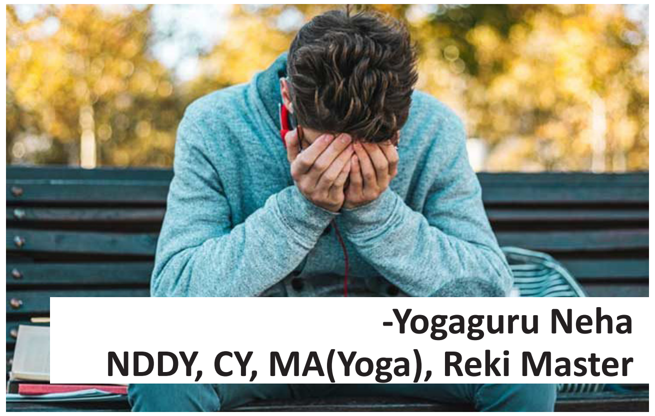


to visit the temple. It should be understood that it is apparently as a sign of respect to both Lord Ayyappa and Goddess Malikapurathamma.

Regarding menstruation, the seers of ancient India set down certain dos and don't. It is no exaggeration that they realized the subtle intricacies of not only the tangible body, but also the various sheaths of spiritual bodies (five sheaths mentioned in Upanishads). The areas of study are very vast. They caution that during her monthly cycle, a woman should abstain from the religious public rituals, but can perform the personal spiritual practice. In fact, contrary to the modern tradition and practice, the seers didn't "limit themselves" to personal and public hygiene alone, but they went even further by taking into consideration the "spiritual aspect." Of course, many of the seers' dos and don'ts are beyond the understanding of us mundane people, with our limited five senses and "scattered mind." It is too absurd a principle to those who interpret, that it is a practice of "untouchability." This practice may be compared to our everyday hygiene. A medical doctor will never allow you to enter the ICU unless you are well washed. Is not everything there meticulously sterilized? Wouldn't you say that the hospital is practicing "untouchability?" I don't think any mother would allow her children to enter the kitchen and take food immediately after the latrine without washing their hands and feet.

Going by such biased articles in the mainstream media intends to denigrate the culture and heritage of the country. Books that have unfortunately received "Sahitya Akademi" and "Padma Shree" awards also further the toxic thoughts designed to tarnish a proud culture. I fervently wish that one would have deeper knowledge of the subjects before incorrectly conclu~ding. Here, the crucial prerequisite is that they must first unlearn false history and start to learn the true history, without being weighed down by prejudices. Moreover, the cosmic ocean of Indian wisdom is so deep, its "inconceivable" laws and principles have often been described as seemingly out-of-box and discriminatory. I humbly suggest not selectively picking up a few odds and using them to demean this vast culture of knowledge. The Vedanta should not be viewed through the narrow prism of Karl Marx and Lenin. Even their favorite master Friedrich Hegel, a front-ranking philosopher of the West, cheerfully confessed the depth of ancient wisdom: "It strikes everyone in beginning to form an acquaintance with the treasures of Indian literature, that a land so rich in intellectual products and those of the profoundest order of thought". How I wish that a dagger not be wielded by an untrained person or else it will be disastrous!

YOGIC MANTRAS FOR STRESS



-Yogaguru Neha
NDDY, CY, MA(Yoga), Reki Master

In today's competitive life everyone is under pressure to be the best. This leads to stress consciously or subconsciously. In the long run, stress drasticallyaffects the life. Stress is the root cause of almost every problembe itphysical, mental or emotional.It makes you belligerent, destroys relationship and kills your enthusiasm.

Yoga is one of the best waythat can help you to come out of stress. It can transform your life in a better way. Here are some yogic tips to follow:

- **Pashchimotan Asana:**
  Sit on the yoga mat withleg straight forward, join them together. Take a long deep breath and raise both hands up, while exhaling bring both hands forward. Try to hold your big toes with both hands and rest your head on your shin bone keeping your back straight. Hold it for 10-20 sec.
  Note – Patients suffering from back pain, maintaina gap in between your legs.

- **Purvottanasana:**
  Sit in forward legs position. Put bothyourhands beside your buttocks. Taking a deep breath, lift yourwhole body up on palm and feet. Hold this position for 10 to 20 seconds.

- **Virabhadr Asana:**
  Stand and stretch your legs outwards. Now turn your right toe out.Simultaneously, turn your upper body to the right side. Now take a long deep breath and raise your both hands up. While exhaling bend your right knee. Hold this position for 20-30 sec. Repeat this with other side as well.

- **OM Chanting:**
  Sit in any comfortable position with your back straight. Take a long deep breath and while exhaling, chant 'OM' 5 times.

- **Anulom-Vilom:**
  Press your right nostril with right thumb. Exhale through your left nostril and inhale from the same nostril. Now block your left nostrilwith middle and ring finger. Gently exhale through the right nostril and inhale from the right nostril to exhale form the left nostril. Repeat this process for 5-10minutes.

- **Bhramari:**
  Gently, cover both eyes with fingers. Block your ears with the thumb. Keep your teeth apart. Lips together and tong in center. Take a long deep breath and exhaling chanting 'HUM' for 5-6 times.

INTEGRATION OF TECHNOLOGY IN OUR LIFE

- Shreejay Mall
Hamro Swabhiman Trust

The influx of technology in the workplace began with wheels and sails, facilitating humans to reach faraway lands and across the blue barrens. Technology has grown to become an immense part of our personal lives and has reshaped the average workplace.

In these modern times, efficiency is paramount, smart work is kept at a better pedestal than hard work and innovation is pristine. Every second in some sector of the world, innovation coupled with technology is taking leaps and jumps ahead of us and to keep up with this pace is the need of the hour. Therefore, in order to not fall behind in this rat race, equipping oneself with efficient and modern apps is important. While the journey of making a person technologically savvy is a long one, the following apps may help you get a jumpstart.

1. Telegram - Almost all of us are familiar with Whatsaap for day-to-day messaging but very few of us know about the Open-Source app known as Telegram which not only allows the users to chat but also lets people connect in various groups, be it educational group for study materials and exam preparation, your free daily e-newspaper group, or any community you want to join, Telegram has it all. Telegram also lets you transfer huge size data files and that's not all, it also lets users join 200,000 participants in a group as compared to 256 participants in WhatsApp.
2. OBS - OBS stands for Open Broadcasting Studio as the name suggest it helps the user to give full control over their video to be live in various social media platform. It can connect with any online meeting platforms e.g. Zoom, Google Meet, Teams, etc, and even if you are have a free plan, then also, with this software you can go live on various social media platforms like a professional for free.
3. Any Desk - Ever since the pandemic has struck, many people are currently working from home, but there are times when a person requires to access their office on PC, so Anydesk is a solution for them. All you need is a good internet connection on both, host and client and acceptance from the host to access. If your home system is not efficient as an office system, with this app you can use the host system hardware to complete your work.
4. Grammarly - Many people want to improve their English grammar to use in real-world situations like email, compositions, etc so in Grammarly all you have to do is write is your content and it will mark all the grammatical and verbal errors and suggest you with the right replacements, it will also rate your content based on the vocabulary you have used. It can help greatly the people who want to get a job in companies like Capgemini where there is a separate test of Composition writing, and it is also helpful in day-to-day emails and drafting letters.
5. Private Job Exam Portals - If you are a graduate or in the final year of graduation and are searching for a job then you might consider giving tests in some of the verified portals like AMCAT, Elitmus, and Co-Cubes, here based on your test score companies approach you for an interview, the higher you score the higher package you get.
6. Over Leaf - With this portal, you can create amazing, attractive resumes. You can make resumes with Graphs, Pie charts, etc for free. It works on the Lexicon language, which you just have to modify in the free templates provided by them.
7. Online Learning Platforms - If you want to make your resume more impressive and filled with certified courses or just want to gain knowledge then you should enrol on the sites like Edx, NPTEL, Swayam, Course era, etc with their courses you not only get an extra edge in jobs and certificates but also get a chance to learn from top faculties from IIT, Oxford, Harvard, etc. Even you may apply in any free course for learning purpose.
8. Google Sites - On February 28, 2008 Google introduced us to their Google sites which allows people who are non-technical and who just for the sake of hobby want to create a website to share their information for free. There are many easy drag and drop options like map slider etc which you can use for free and share your information with the world. The only downside is if you don't have a domain (purchased from any domain provider) then they provide you with their sharable domain name.
9. Duolingo - As the name suggests it is a linguistic-free application that lets you learn over 106 languages.
10. Open Sort Video Editor - This is an open-source free video editing app. Like other premium editors like Adobe Premier Pro or Filmora etc. It has got all the effects that you need to make an edited video.

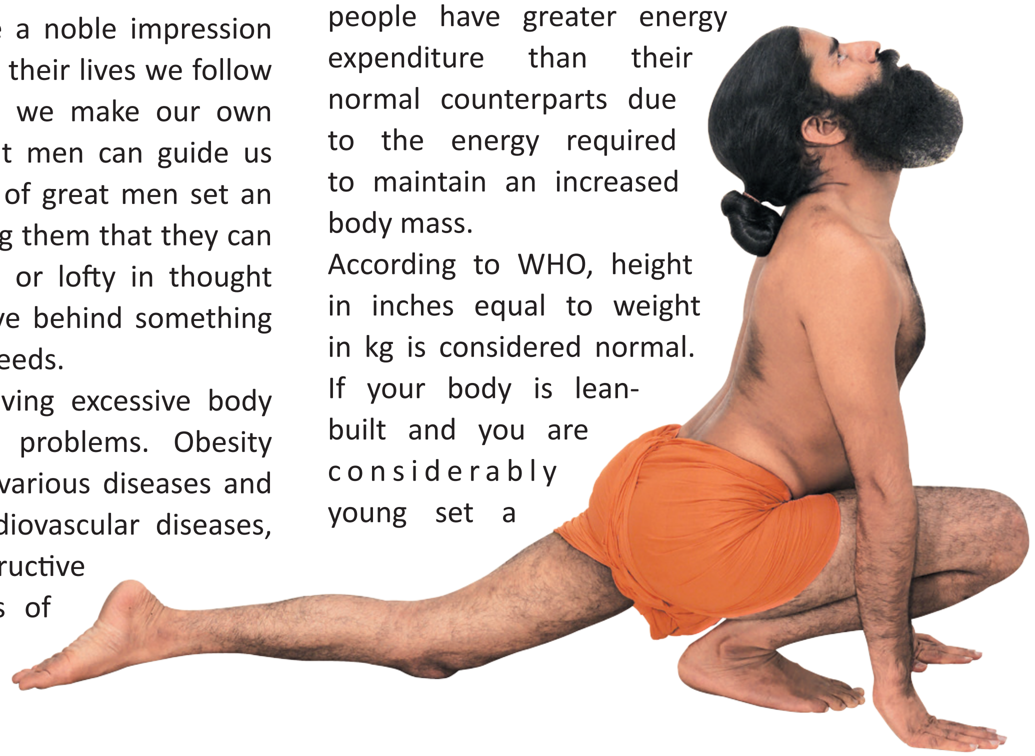
हाम्रो स्वाभिमान

YOGA & NATUROPATHY FOR OBESITY

- Yogaguru Dr Mohan Karki
Hamro Swabhiman National Convener

Reading the lives of the great men is a virtue and a great benefit for us all. The lives of great men make a noble impression on our minds. By reading their lives we follow their example and thereby we make our own lives sublime. Lives of great men can guide us to the right path. The lives of great men set an example for people, teaching them that they can make their lives "sublime," or lofty in thought and purpose, and then leave behind something worthwhile, such as noble deeds.

Obesity is a disorder involving excessive body fat that increases health problems. Obesity increases the likelihood of various diseases and conditions, particularly cardiovascular diseases, type 2 diabetes, obstructive sleep apnea, certain types of cancer, osteoarthritis and depression. People are generally considered obese when their body mass index (BMI), a measurement obtained by dividing a person's weight by the square of the person's height, is over 30 kg/m2, with the range 25–30 kg/m2 defined as overweight. Obesity often results from taking in more calories than the calorie burned by doing exercise and normal daily activities. Obesity is commonly caused due to combination of excessive food intake, lack of physical activity and genetic susceptibility. A few cases are caused primarily by genes, endocrine disorders, medications or mental disorder. The view that obese people eat little yet gain weight due to a slow metabolism is not generally supported. On average, obese people have greater energy expenditure than their normal counterparts due to the energy required to maintain an increased body mass.



According to WHO, height in inches equal to weight in kg is considered normal. If your body is lean-built and you are considerably young set a target to maintain bit lesser weight. Once you set a target to lose weight, break it down to weekly or monthly target so that it is easy to achieve without disappointment. Beginners to yoga can comfortably achieve 4-5 kg weight loss per month if there are no other complications viz. thyroid problemsor other hormonal problem etc.

Asanas:

Sun salu~tation is one of the best asanas to practice. Start with 10 sets of salutations and do it upto 100 sets of salutations daily. It is called yogic cardio. Practice of 100 set salutations followed by proper relaxation will help to achieve considerable weight loss.

Asanas Suggested for Obesity:

Trikonasana, Virasana, Natarajasana, UtthitJanusirasana, Uttanpatasana, Vrittasana, Halasana, Karnapidasana, Matsyasana, Chakrasana, Paschimotanasan, Purbottanasana, sleeping Konasana (Katimardanasana), Cycling, Pawanmuktasana (Wind releasing pose), Bhujangasana, Salabhasana, Dhanurasana and Savasana etc.

Yogic Kriyas:

Practice ardha Shankha Prakshalana everyday and complete Shankha prakshalana once a month. Take enema and then do Kunjal once a week.

Pranayama:

Bhastrika, Kapalbhati, Agnisar, Suryabhedi, AnulomVilom, Bhramari etc.

Recommended Diet habit:

Take low calories balanced diet i.e. more salad, boiled vegetables, less grain and enough protein. Eat lunch by 12 noon & dinner before 7 pm. Observe fast once a week eating fruits only and avoiding fried food. Drink lukewarm water in the morning.

Avoid:

Strictly avoid fried-food, readymade-food, fast-food, tinned-food, spicy-food, cold drinks, soft drinks sugar, maida made products etc. Minimize salt intake and avoid salt intake after sun set. Never skip your meal to keep your body clock right. Portion control is very effective to control, avoid overeating.

हाम्रो स्वाभिमानको कार्यकर्ताहरूद्वारा गरिएका सेवा कार्य र गतिविधि

हाम्रो स्वाभिमानको कार्यकर्ताहरूद्वारा गरिएका सेवा कार्य र गतिविधि

शुभकामना सन्देश

सेवामा,
श्रद्धेय योगगुरु श्री मोहन कार्की
राष्ट्रिय संयोजक, 'हाम्रो स्वाभिमान' न्यास
हरिद्वार

सम्मानीय मोहन कार्कीज्यू, हार्दिक अभिवादन।
प्रथमतः – मेरो आन्तरिक श्रद्धा तथा शुभकामना 'हाम्रो स्वाभिमान ट्रस्ट' तथा यसको मुखपत्र हाम्रो सन्देशलाई।
द्वितीयः – मेरो असीम श्रद्धा यसका प्रमुख पृष्ठपोषक योगऋषि स्वामी रामदेवजी महाराज तथा न्यासका संस्थापक अध्यक्ष, आयुर्वेद शिरोमणि बालकृष्णजी महाराजप्रति।

आज भारतका विभिन्न अञ्चल, विभिन्न राज्यका कुना–काप्चामा पुस्तौंदेखि चामलका बियाँमा छरिएर बसेका हाम्रा नेपाली वा गोर्खाहरूलाई हाम्रो स्वाभिमान न्यासको माध्यमबाट भेटघाट, आपना विचारहरूको आदान प्रदान गराउने यो कार्य अति स्तुत्य भएको छ। हाम्रो स्वाभिमान न्यासको, मलाई लाग्छ मूल उद्देश्य देश सेवा नै हो। त्यसभन्दा बढेर यसले विश्वभरिकै मानव सेवा गरेको छ। हाम्रा भारतीय नेपाली/गोर्खाहरू सदा सेवककै रूपमा देखा–परेका छन्। ती कहिले शोषक बनेनन्।

म असमको प्रमुख नगर गुवाहाटीमा छु। भारतको यस पूर्वोत्तर भेगमा लाखौंको संख्यामा गोर्खाहरूको बसोवास छ। यहाँ यिनीहरू पेसागत रूपमा सैनिक छन्, पुलिस प्रहरी पनि केही छन्। देश सुरक्षामा ती सदैव जुटेका छन्। यिनमा धेरजसोको पेसा पशुपालन छ। ब्रह्मपुत्र नदीको छेउछाउ गाउँ बस्तीमा धेरजसोको बसोवास छ जो कृषि व्यवसायमा लिप्त छन्। त्यसरी यिनले दूध जस्तो अमृत वस्तुको उत्पादन गरेर नगरवासी, बाल बलिका, रोगीपीडितहरूको मागको आपूर्ति गरेका छन्। आफूले आधिपेट खाएर भए पनि सहरवासीमा अनाजको आपूर्ति गरेका छन्। चियाको पत्ति टिप्ने, तेल–कारखानामा, कोइलाखानीमा ज्यामीको काम गर्ने पनि प्रशस्त नेपाली/गोर्खाहरू छन्।

उनीहरू आफ्नो भाषा, साहित्य, संस्कृतिको संरक्षणप्रति पनि सचेत छन्, साथै असमी या अन्य भाषा, साहित्य, संस्कृतिको पनि सम्मान गर्छन्। धैरैले असमीया भाषाको माध्यमबाटै शिक्षालाभ गरेका छन् र असमीया साहित्य सृजनामा पनि उनीहरूको भरपुर अवदान छ।

यसको साथै भारतको राष्ट्र भाषा हिन्दीप्रति पनि उनीहरू अनुरागी छन् र हिन्दी भाषामा प्राध्यापन गर्ने पनि निकै फेला पर्छन्। उनी आर्य संस्कृति अनुरागी तथा हिन्दू धर्मावलम्बी हुनाले संस्कृत शिक्षाप्रति पनि सचेत छन् र धेरैले संस्कृत भाषामा दक्षता लाभ गरेका छन्। गोर्खाहरूमा कसैलाई पनि अँगाल्न सक्ने मिलनसारिता गुण (Adoptability) ज्यादै पाइन्छ। त्यसैले भारतीय संस्कृतिका मूल स्रोतसित उनीहरू गाभिन पुगेका छन्।

आफ्ना छिमेकीहरूको भाषा, साहित्य, संस्कृति पनि अँगाल, तर आफ्नो संस्कृति, भाषा साहित्य अक्षुण्ण राख, यो उनीहरूको मूल नीति हो।

हो! उनीहरूको बसोबास छरपुष्ट हुनाले सबैतिर उनीहरू अल्प सङ्ख्यक देखा पर्छन्। एकताको अभावमा उनीहरू धेरै प्राप्य सुविधाबाट वंचित छन्। धेरजसो उनीहरूको बसोबास बनांचल, टापु–छपडिमा छ। वन–जङ्गल फाडेर जमीनलाई खेति योग्य र बासयोग्य पार्ने सुरुमा यिनै गोर्खाहरू हुन्।

अब 'हाम्रो स्वाभिमान न्यास' जस्तो हितैषी सङ्गठनको छत्रछायामा उनीहरू एकबद्ध होलान् र भविष्यमा आफ्नो हक र अधिकार प्राप्त गरी एउटा जिउँदो जाति र जिउँदो भाषा, संस्कृतिसित एउटा स्वाभिमानको जीवन व्यतित गर्न सक्षम होलान्, यही आशा र विश्वाससित मेरो पुनः आन्तरिक शुभकामना।

श्रद्धेय योगऋषि स्वामी रामदेवजी महाराज तथा आयुर्वेद शिरोमणि आचार्य श्री बालकृष्णजी महाराजसित म टीवी–का माध्यमबाट परिचित छु। उहाँहरूको कार्यविधिप्रति मुग्ध छु। केवल साक्षात् दर्शन पाउने अभिलाषा पालेको छु। हेरौं! उहाँहरूको आशीर्वादले कुनै दिन पतञ्जलि योगपीठ पुग्न सके त्यो लालसा पनि पूर्ण होला।

सधन्यवाद–

प्रणाम–
यहाँहरूको–
लीलबहादुर क्षेत्री
असम

पतंजलि®

सबको करेंगे सूट
सेहत के दो घूंट...

गैस, कब्ज़, अम्लपित्त व अन्य पाचन तंत्र के रोग,
बालों, आँखों, त्वचा, धातु रोग, ल्यूकोरिया
व आर्थराइटिस आदि में पूर्ण लाभकारी

एलोवेरा जूस

पतंजलि हर्बल बाथ सोप से
पाएंगे कुदरती कोमलता व सुन्दरता

बाथ सोप लगाने का मकसद केवल केमिकल्स से शरीर को साफ़ करना ही नहीं, बल्कि सच बात तो यह है कि आप ऐसे बाथ सोप से स्नान करना चाहते हैं जो आपके शरीर की स्वच्छता के साथ आपकी त्वचा को दे प्राकृतिक सुरक्षा कवच और कुदरती सौन्दर्य।

बाथ सोप