

## ब्लग २: पवित्र विश्राम - आत्मिक द्वारको रूपमा उपवास

कहिलेकाहीं जीवनले हामीलाई थाम्न बाध्य बनाउँछ।

धेरै कुरा गुमाउने, भत्किने, चकनाचुर हुने क्षणहरू—

हामीलाई भित्रैदेखि झस्काउने यस्तो समय जब आत्मा बोल्न थाल्छ।

मेरो जीवनमा त्यो क्षण आयो

जब सबथोक सुन्ने भयो—

सपना, उद्देश्य, मुस्कान—

एक्कासि शून्य भयो।

तर त्यही शून्यभित्र मैले एउटा गहिरो उपस्थिति पाएँ।

त्यही मौनतामा आत्माले मलाई बोलायो—

"सुन, अब तिमिले आफैलाई चिन्नुपर्छ।"

त्यसपछिको मेरो यात्रा थियो मौनतिर।

शरीर, मन र आत्माको मिलनतिर।

र यो यात्रा सुरु भयो—उपवासबाट।

उपवास मेरो लागि केवल खाना नखाने अभ्यास थिएन,

यो एउटा प्राचीन ढोका थियो—

शरीरका झुटा आवाजहरू शान्त पार्ने

र आत्माको स्वर सुन्ने उपाय।

पहिलो पटक जब मैले २४ घण्टाको उपवास गरें,

मेरो पेट भन्दा पहिले

मेरो मन कराउँदै थियो—

"किन यस्तो गर्दैछौ?"

"तिमी कमजोर हुन्नौ र?"

"यति धेरै दुःख किन?"

तर मैले बस् एक कुरा गरें—

मैले सुनें।

ध्यान दिएँ।

र म आफूभित्र पसेँ।

म त्यहाँ पुगेँ जहाँ मैले कहिल्यै नजरै लगाएको थिइनेँ।

मेरो मनभित्रको अशान्त मैदान,

आशंका र असुरक्षाका बादल,

र हरेक पीडादायी स्मृतिहरू

उजागर भइरहेका थिए।

तर जति गहिरो भएँ,

त्यति नै हलुका महसुस गर्न थालेँ।

उपवासले मेरो शरीर मात्र होइन,

मेरो आत्मालाई पनि शुद्ध गर्न थालेको थियो।

मेरो नाडी शान्त हुँदै गयो।

मेरो निद्रा गहिरीँदै गयो।

मेरो दृष्टिकोण स्पष्ट हुँदै गयो।

र एउटा कुरा मलाई बोध भयो—

हामी सधैं बाह्य चीजहरूबाट भरिन खोजिरहेका हुन्छौं,

तर साँचो पूर्ति त भित्री मौनतामा हुन्छ।

मैले विभिन्न किसिमका उपवासहरू अभ्यास गर्न थालेँ—

झाङ्ग फास्टिङ, पानी फास्टिङ,

कन्जी र तुलसी जल जस्ता

जीवन दिने तत्वहरूसँगको सहकार्य।

२४ घण्टे फास्टिङ ठूलो पहाड भएको मेरो लागि,

अव्यस्त हुँदै गए पछि त,

३६ घण्टे निर्जल फास्टिङ र त्यसपछिको

अर्को ३६ घण्टाको शुद्ध पानी र कान्जी अनि मोरिन्गा पानीको फास्टिङ,

अनि बिहान बिहानको एनिमाले डिटक्स गराउँदा त,

वाह, शरीर हो कि फूलको थुप्रो,  
उपवास मेरो लागि बानी बन्यो,  
नयाँ अध्याय बन्यो—  
ठिक यसै दौरान,  
एकान्त र शान्त ठाउँमा बसेर  
कहिले क्षमाका आँसु बगाउने,  
कहिले कृतज्ञतामा भावबिभोर हुने,  
कहिले गहिरो ध्यानमा हराउने,  
कहिले केवल मौन आँखा बन्द गरेर  
स्वास गन्ने अभ्यास।  
र हरेक उपवासपछि,  
मैले आफूलाई नयाँ जीवन दिँदैछु जस्तो महसुस गरें।  
उपवासले मलाई जीवनप्रति नयाँ दृष्टिकोण दियो।  
अब, खाना केवल पेट भर्ने माध्यम होइन,  
बरु प्रेम, आभार, र आत्म-स्मरणको अवसर बन्यो।  
मैले देखें,  
जब शरीर हलुका हुन्छ,  
मन पनि हलुका हुन्छ।  
जब मन हलुका हुन्छ,  
हृदय बोल्न थाल्छ।  
र जब हृदय बोल्छ,  
त्यो आवाज आत्माको संगीत हुन्छ।  
यो बल्लग मेरो व्यक्तिगत यात्रा हो—  
पीडाबाट पुनर्जन्म हुने,  
मौनताको पवित्रता बुझ्ने  
र उपवासलाई  
जीवनको आध्यात्मिक ढोका मान्ने यात्रा।

यदि तपाईं कहिल्यै भित्रैदेखि थकित महसुस गर्नुहुन्छ भने—

कुनै उत्तर नपाएर बसिरहनु भएको छ भने—

एकचोटि थामिनुहोस्।

खाना होइन, आत्मालाई पोषण दिनुहोस्।

उपवास गर्नुहोस्—

मात्र शरीरको लागि होइन,

आत्माको लागि।

यसबाट तपाईंले नयाँ मार्ग पाउनुहुनेछ—

शान्तिको, आत्मचिन्तनको,

र साँचो उद्देश्यको।

त्यो पवित्र विश्राम तपाईंको लागि पनि हुन सक्छ—

जसले जीवनको नयाँ ढोका खोल्दछ।

[बारेमा](#) | [ब्लग](#) | [स्वास्थ्य](#) | [लिङ्क हब](#) | [यात्रा](#) | [अनुष्ठान](#) | [संस्मरण](#) | [सम्पर्क](#)