

ब्लग ६: स्थिरताको खोजी - अशान्त मनको लागि ध्यान

पहिलोपटक ध्यान गर्न बसेको दिन, अझै पनि मेरो आँखा अधिल्लिर छ।

घामको हल्का किरण झ्यालबाट छिर्थ्यो,

वरिपरि सबै शान्त थियो, तर म भित्र?

जस्तो पोखरीमा ढुंगामाथि वर्षादको बेला पानीको सतहमा अनगिन्ती तरंग बन्छन् –

त्यस्तै मेरो मनमा तरंगमाथि तरंग।

जति म शान्त बस्न खोज्थेँ, त्यति नै आवाजहरू भित्रबाट उठ्थे –

“भोलि के होला?”

“छोरा छोरीले कस्तो बाटो लेलान?”

“जीवनसंगीनीको राजनीतिक भविष्य के होला -----आदि आदि”

छोराको वियोगपछि यो अशान्ति झन् गहिरो भयो।

आँखा बन्द गर्नासाथ उसको अनुहार झलझली देखिन्थ्यो –

वनठाटी, घोरेपानीको ट्रेकिंग र तातोपानीमा २ जना मात्र भएर बिताएका रमाइला क्षण हरू,

पोखराको लब्ली डांडामा एकाबिहानै सूर्योदय संगै रमाउँदै तस्बिर खिचेका यादहरू,

हाँसदै गरेको, कहिले गम्भीर, अनि अन्तिम दिनको मौनता।

ध्यान मेरो लागि शान्ति होइन, पीडासँगको प्रत्यक्ष सामना बन्न गयो।

म डराउँथे – आँखा बन्द गर्दा कतै त्यो घाउ फेरि बल्झने त होइन?

तर जापानमा बिताएको वर्षहरूले मलाई एउटा पाठ सिकाएको थियो –

मनमा शान्ति कहिल्यै बलपूर्वक आउँदैन, उसलाई निम्तो दिनुपर्छ।

एक दिन, होक्काइडोको साप्पोरोमा भेटिएका वृद्धसँगको वार्तामा, उनले भने,

“ध्यान भनेको विचारहरू भगाउने कुरा होइन,

उनीहरूलाई स्वागत गर्दै चिया खुवाएर बिदा गर्ने कुरा हो।”

त्यस दिन म आफैँलाई भनें –

“ठिक छ, तिमी अशान्त छौ भने पनि, म आज तिमीलाई दोष दिन्न।

जति चिच्याएर दौडन मन लाग्छ दौड,

म सुन्न बस्छु धैर्य भएर।”

त्यो क्षण, केही अनौठो भयो।

विचारहरूको भीडबीच, अचानक एक सानो शून्य खुल्यो – जसलाई मैले ‘Stillpoint’ नाम दिएँ।

त्यहाँ न कुनै आवाज, न कथा, न पीडा – केवल मेरो श्वासको रेचक र कुम्भक।

म साससँग यात्रा गर्न थालें – ४ सेकेन्ड तान, ४ सेकेन्ड रोक, ४ सेकेन्ड फाल।

यसरी शुरु गरेको यात्रा अहिले सजिलै १६-१६-१६ मा पुगेको छ,

यो कुनै कष्ट साध्य काम होइन, एउटा लय जस्तो लाग्न थाल्यो।

पहिले केही सेकेन्डको शान्ति पाइन्थ्यो,

अनि त्यो बिस्तारै मिनेट घण्टाहरूमा बदलिन थाल्यो।

अब त यो मेरो हरेक बिहानको अनिवार्य अभ्यास मात्र होइन –

जीवनकै आधार बनेको छ।

जब मन अशान्त हुन्छ, म आँखा बन्द गर्छु र भित्रको आकाश हेर्छु –

जहाँ बादलहरू निरन्तर चलिरहेका छन्, तर आकाश आफैँ स्थिर छ।

ध्यानले मलाई त्यो आकाश बनायो – विशाल, मौन, अटल।

यदि तपाईंको मन अशान्त छ भने, त्यो दोष होइन, त्यो निम्तो हो।

सबै कुरा छोडेर एकैछिन बिश्राम गर्नुहोस्,

गहिरो सास लिनुहोस्, अनि भित्रको Stillpoint भेट्नुहोस्।

त्यहीँबाट सुरु हुन्छ नयाँ जीवन – पीडाबाट पनि जन्मिएको शान्ति।

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