

ब्लग ७: खालीपनको वरदान - शून्यता अँगाल्ने कला

अमेरिकाबाट फर्केर आएको केही समयपछि,
एउटा बिहान म आफ्नै बगैंचामा चुपचाप बसेको थिएँ।
घामको हल्का न्यानोपन अनुहारमा पर्न आइपुग्यो,
बगैंचाका चराहरूले कोमल गीत गाइरहेका थिए,
पातहरू हावाको सानो सुस्केरामा बिस्तारै हल्लिँदै थिए।
तर मेरो मन भित्र?
कुनै योजना थिएन, कुनै चाहना थिएन, कुनै उत्साह थिएन –
थियो त केवल एक गहिरो खालीपन।
पहिले यस्तो अवस्था आउँदा म डराउँथेँ।
मनमा प्रश्नहरू उठ्थे –
“के म उदास छु?”
“के मैले जीवनको उद्देश्य हराएँ?”
“के म बिस्तारै हराउँदै गएको छु?”
छोराको वियोगपछि मात्रै मैले बुझ्न थालेँ –
जीवन कहिलेकाहीं हामीलाई खाली बनाउँछ।
ताकि हामी फेरि नयाँ बाटो बनाउन सकौं,
फेरि नयाँ बीउ रोप्न सकौं,
फेरि नयाँ आकाश हेर्न सकौं।
त्यो बिहान मैले निश्चय गरें–
आज केही गर्दिन।
न किताब, न मोबाइल, न काम।
केवल एक कप तातो पानी
र बगैंचाको मौनता।
त्यो मौन भित्र, मैले महसुस गरें –

मेरो केवल एउटा भूमिका मात्र होइन।
म छोरो हुँ, बुबा हुँ, पति हुँ, दाइ, भाइ, साथि पनि हुँ।
तर यी सबैभन्दा पर,
म एउटा आत्मा हुँ, त्यसलाई पनि विश्राम त चाहिन्छ।
'शून्यता' कुनै स्वरसरावाबाट भाग्ने कुरा होइन।
शून्यता आत्मालाई सुन्ने समय हो।
त्यो दिन मौनले मलाई बोल्न सिकायो –
कहिले आँसु मार्फत,
कहिले स्मृतिमार्फत,
कहिले केवल श्वासमार्फत।
त्यो मौन क्षणमा मैले देखें–
हामी जीवनभरि 'पूर्णता' खोज्छौं,
तर आत्माले कहिलेकाहीं 'खाली' हुन चाहन्छ –
ताकि फेरि नयाँ जीवनले भरियोस्।
अब, जब जीवन निरर्थक जस्तो लाग्छ,
म डराउँदिनँ।
म त्यो खालीपन अँगाल्छु।
त्यसमा बस्छु, सुन्छु, अनि पर्खन्छु।
किनभने म जान्दछु –
मौन भित्रको त्यो आवाज नै मेरो सबभन्दा ठूलो मार्गदर्शक हो।
त्यसोभए, जब तपाईं भित्र खालीपन आउँछ,
त्यसबाट भाग्ने होइन –
त्यसलाई अँगाल्नुहोस्।
किनभने त्यही मौन, त्यही खाली क्षणमा –
हाम्रो आत्मा बोल्छ,
र नयाँ जीवनको ढोका खोल्छ।
यस्तै निरन्तरको अभ्यास, निरन्तरको धैर्य र मौनसँगको मित्रताबाट,

मैले बल्ल भेटेको छु – इकिगाई,
बाँच्नुको गहिरो सार्थकता।
र आज, त्यही इकिगाईलाई
मेरो जीवन-मार्गदर्शक बनाएर अघि बढ्दै छु।

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