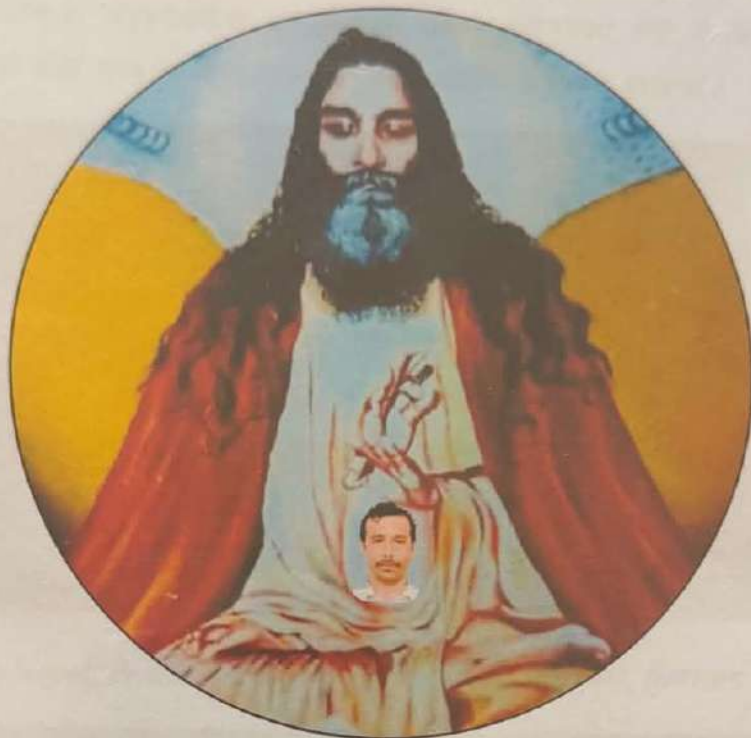


स्थिर गतिशील योग केन्द्र

पोखरा-२०, भलाम, तल्लाचौर, नागटोल



योग तथा ध्यान प्रशिक्षक

श्री शरद के.सी./योगी आत्मप्रकाश

मोबाइल : ९८६७६६३०५६

शिष्य : श्री १००८ स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव

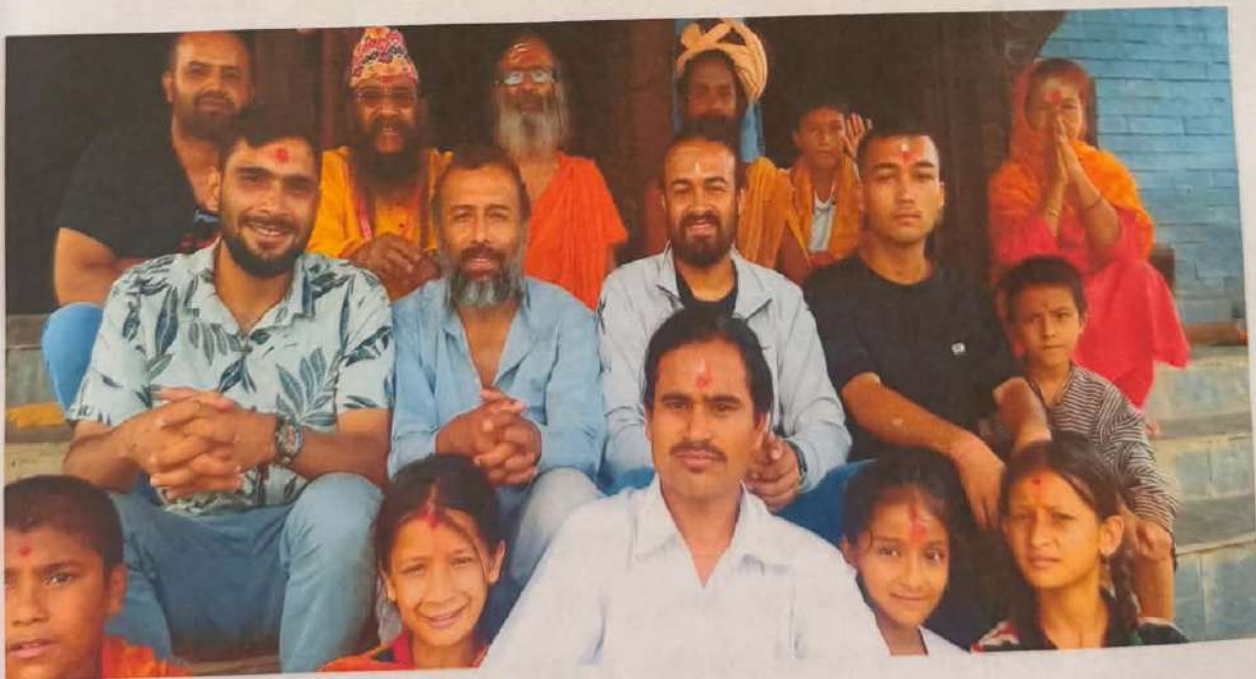
हंशदा योग आश्रम

नेपाल, काभ्रे, बनेपा, जनागाल, चरित्रपुर

पहिलो संस्करण नेपाल, Pokhara-1, गाईघाट अवस्थित श्री योगदा सत्सङ्ग सोसाइटीमा अनन्त श्री विभूषित स्वामी कल्याण मित्र, चरित्र निर्माण संघका वर्तमान अध्यक्ष तथा विश्व शान्ति ध्यान केन्द्र शङ्खु, धुलिखेल, काभ्रे, नेपालका संस्थापक, रविन्द्र माकाजु (विश्व हिन्दु महासंघ, कास्की, Nepal का अध्यक्ष), स्वामी (गृहस्थ) तीर्थराज पौड्याल (अध्यक्ष, योगदा, सत्सङ्ग सोसाइटी, गाईघाट, पोखरा-१, नेपाल, 'विदेव'को समुपस्थितिमा यस कृतिको पहिलो संस्करणको ठेली नै विलाउन गएको परिस्थितिमा यो दोस्रो संस्करण छापन आवश्यक परेको व्यहोरा जानकारी गराइन्छ ।



Mid Western Nepal, Pokhara-21, कृषि स्थित "ॐ कैलाश शिवदुङ्गा, शिवशक्ति महापीठ धाम"



गुरुवर्ग र स्थानीय (कुँवर थरका) वासिन्दाहरुको संयुक्त तत्वावधानमा आयोजित एक धार्मिक सभाका भलक

सुशासन

गुहार !!!

घाँटीका नशा फुलाउँदै पोखरा म.न.पा. १४, स्थित बुद्धचोकको व्यस्त सडकमा अपरान्ह ३:३० बजे तिर एक व्यक्ति रन्धर्निदै कराउन थाल्छ । अति चर्को आवाजको प्रतिक्रिया स्वरूप तथा कथित 'मानवता' रुपि 'बाध्यतावश' वरिपरिका 'जोम्बीहरू' (Zombies) एक क्षणको लागि त्यतातिर तानिन्छन् ।

आवाज लगाउने मानुवाले पर्याप्त आशाले वरिपरिबाट चियाउँदा मानिसहरूतिर हेर्छ । तर अचम्म ! यो कस्तो अनुभूति उसले आफू ^{आफू} जीवनको पहिलो पटक महशुस गर्दै थियो ? मानिसको निरिहता वा विवशता अनि आफूभित्र त्यो प्रति 'दया' र 'रिस' को मिश्रण ।

वास्तवमा भएको यति मात्र थियो । यी माथि वर्णित घटनाक्रम हुन करिब २०-२५ मिनेट अघि सो मनुवाको मोबाइलमा एक अपरिचित व्यक्तिले फोनमा आफूहरू कुनै संस्थाबाट उसलाई योग तथा ध्यानका विषयमा छलफल गर्न चाहेको अनि अहिले अनुकूल भएमा भेट्न पनि इच्छुक रहेको जानकारी दिएको थियो (विगत, करिब १० वर्ष देखि ऊ योग तथा ध्यान प्रशिक्षक रहँदै आएको तथ्य यहाँ अवगत गराइन्छ) । यस निम्ति त्यो मनुवा बुद्ध चोकमा १०-१५ मिनेटमा आइपुग्यो, उनीहरूरूपि सो ठाउँमा आइपुग्ने जानकारी थियो ।

सोही योजनानुसार त्यो बबुरो मनुवा लुरुलुरु हिँड्दै बुद्ध चोकमा उपस्थित भएको थियो । चोकको उत्तर पूर्वी कुनामा उभिएर केही समय नकुदै उसको फोनको घण्टी फेरी बजी अर्कोतिरको आवाजले उसलाई बुद्ध चोकबाट पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पतालतिर लाग्ने बाटोपट्टि टाउको घुमाउन इसारा गर्‍यो । त्यतातिर हेर्दा हाम्रो मनुवाले देख्यो कि एउटा Toyota HILUX (कालो/खैरो !) को साइडमा एकजना चुस्त (शारीरिक) पुरुषले आफूलाई इसाराले डाकिरहेको छ । बबुरो मनुवा त्यतैतिर लम्क के गाडिको नजिक पुगेको थियो, त्यो इसारा गर्ने व्यक्तिले उसलाई समातेर त्यो HILUX को पछिल्लो खुला राखिएको ढोकाबाट भित्रतिर जबर्जस्ती हुल्ने प्रयास गर्‍यो । सो गाडिको पछाडिनै अर्को पट्टिको साइडमा अर्को एक बलिष्ठ (भुस्तिघ्ने) व्यक्ति जो तम्तयार थियो, उसले यो मनुवालाई भित्र तान्ने प्रयासमा लाग्यो । अब चाहिँ हाम्रो मनुवा साँच्चै नै आत्तियो । किनकी यो भिडन्त एक र एक बीचको नभै एक र दुई बीच थियो ।

हो यही क्रममा आफ्नो 'निरीह' स्थितिको प्रतिक्रिया स्वरूप हाम्रो मनुवालाई गुहार मार्ने बाहेक अर्को विकल्प नबचेको हुन सक्छ । यस घम्साघम्सी माझै हाम्रो मनुवाको मानसपटलमा तैरिएका असङ्ख्य तरङ्गहरूलाई यहाँ वर्णन गरेर समय र सीमा खेर फाल्नु भन्दा हामी चाँही घटनाक्रमलाई अधि बढाउन तिर लागौ ।

गाडि अगाडि बढ्छ । अब हाम्रो मनुवा आफूलाई थोरै सम्हाल्न थाल्छ । सर्वप्रथमतः उसले गाडिभित्र रहेका व्यक्तिहरूलाई नियाल्न थाल्छ । उसले देख्छ गाडिमा ऊ आफूबाहेक जम्मा तीन व्यक्ति छन् । एक चालक जो शरिरले अलि दुब्लो/पातलो छ :- पछाडिका अर्थात् साइडमा दुई भुस्तिघ्रेका तुलनामा-तर त्यो चालकलाई यी पछाडिका मुस्तिघ्रेले Sir भनि सम्बोधन गर्दा रहेछन् । अनि सम्बोधन जस्तो रहेतापनि सो चालकको कपाल अलि लामै रहेछ तर पछाडिका भुस्तिघ्रेको चाहिँ मसिनो, आर्मी, पुलिसको फल्को दिने थियो ।

गाडि पोखराको महेन्द्रपुल हुँदै सो महानगरको पश्चिम भेगस्थित राजमार्गमा निस्कन्छ । बल्ल हाम्रो बबुरोले आफ्नो सुकेको मुखबाट अलि बलगरि आवाज निकाल्दछ, "हामी कहाँ जाँदै छौ ?" यस प्रश्नको उत्तर स्वरूप एक भुस्तिघ्रे आफ्नो हातेफोनबाट केही कुरा गरि अर्को तर्फबाट आएको आवाजको प्रतिक्रिया स्वरूपहोला "हामी अगाडि बाटो छेउ स्थित एक resort मा park गर्दै छौ" भन्छ । साँझ लगभग भ्रमक पढ्ने थियो । गाडि बाटोको देब्रे पट्टिको भेगमा खोलिएको एउटा साधारण Restaurant अगाडि रोकिन्छ ।

सायद निकै समय अगाडिदेखिको अभ्यस्तता र परिचय दिदै उनीहरू त्यस होटलकी सञ्चालिकासित सन्धो विसन्धोको आदान-प्रदान गर्छन् । त्यसपछि हाम्रा मुस्तिघ्रे मध्ये एकले यस मनुष्यलाई प्रश्न जस्तो सुनिने आदेश दिन्छ, "ल है साथि वास्तवमै पुग्नुपर्ने ठाउँमा पुग्न अझै धेरै समय लाग्छ, त्यसैले आफ्नो पेटको पूजन सन्तुष्टि पूर्वक नै गर्दा बेश होला, कसो?" यसको प्रतिक्रिया स्वरूप हाम्रो मनुवाले केही साधारण खाजा खान रुचाउँछ । आलुचप, सिङ्गडादी/शाकाहार ।

यस खानपानको क्रममा पनि हाम्रो मनुवाले लम्बा कपाल धारी र अल्प कपालधारी बीच केही भिन्नता देख्दछ । 'सर' सम्बोधन गरिने 'चालक' (अन्यथा डा. योगी विकाशानन्दको प्रकोपको डरले चालकलाई 'गुरु' सम्बोधन नगरिएको हो) ले अल्पाहार छनोट गर्‍यो, जबकी अन्य दुई भुस्तिघ्रेहरूले भरपेट 'बजाए' । सो भोजनपानिको अन्त्य भैसकेपछि हाम्रो कारनामा पुनः अगाडि बढ्यो । यसपछि भने लगभग प्रकृतिको घोर अन्धकार माझ गाडिको सिमित प्रकाश

बीच गाडि गुडन थाल्यो । विपरित दिशातिरवाट आजने र हामीलाई छली अधि बहने बाहनहरूको प्रकाश र आकार प्रकारको अल्प दर्शनमा हुईकिदै हामी करिब २-२ १/२ घण्टामा एक भेगमा पुग्यौं जहाँ पुग्दा सङ्केतका बन्धुहरूले मलाई गन्तव्य आइपुगेको जनाउ दिए ।

यहाँबाट खेतका आली वा बारीका काल्ना हुँदै पैदल केही परको ठाउँमा पुगी एक कक्षमा हुलेर त्यो मनुवालाई केही बेर सुस्ताउन दिइयो र त्यसपछि दाल-भात टक्राइयो, 'खाए खा नखाए घिच्' सोमतमा । केही गरि यो कार्यक्रमपनि टुङ्गिएपछि उसलाई भान्छावाट अर्को एक सानो कक्षमा दाहि कपाल खौरन लगाई नुहाउन लगाइयो । त्यसको पल्लो पट्टिको एक लम्बाकार विशाल कक्षमा हुलि निर्देशन दिइयो कि अब यो उसको शयनकक्ष हुनेछ । हाम्रो मनुवाले अलि नियालेर हेर्दा देख्छ यस कोठामा दुबै छेउ गरी राखिएका दुइटाले फुलामे खाट करिब १५-२० वटा छन् । अनि प्रत्येक पलङ्गमा रहेका मनुवाहरू आफ्नो अर्धमुद्रित नयनवाट प्रश्नवाचक चिन्ह वर्षाइहेछन् ।

सङ्केत रहेको मध्ये एक भुस्तिघरेले यस मनुवालाई ती खाट मध्ये खाली रहेको एउटामा पुर्‍याई सुत्न निर्देशन दिन्छ र भोली वाट यहाँका अन्य साथीहरू सित सामेल भई यहाँका विभिन्न कार्यक्रममा सक्रिय रुपमा भाग लिन निर्देशन दिन्छ । यसैको फलस्वरुप केही समयको भ्रम पश्चात् हाम्रो मनुवालाई निद्रा देवीले ढाक्छन् । भोलिपल्ट विहान करिब ५ बजे वरिपरिको खल्ली र बल्ली सुनी ऊ उठ्दछ । त्यसपछि उसले शौचादी औपचारिकता सकिसके पछि अन्य 'साथीहरू' सङ्गे 'खाली खुट्टा' सेतो मार्बलमा करिब १ १/२ घण्टा अभिनुपर्ने हुन्छ । यो दैनिकी पछि लगत्तै उनीहरूले शयनादी कक्षभन्दा अलि तलको काल्लो छलि बनाईएको भुईँ ढलानयुक्त चौरमा hard exercise गर्नुपर्ने रहेछ । एक डेड घण्टाको यो क्रिया कलापपछि उनीहरूलाई लाममा उभ्याइन्छ । यस सुस्ताई पछि उनीहरूले चुपचाप पुनः माथिको भान्छा-शौच-शयनकक्ष तिर लाग्नुपर्ने रहेछ ।

अब चाहिँ हल्का खाजाको समय छुट्याइएको हुने रहेछ । त्यपछि उनीहरूले सरसफाईको सुविस्तारित तथा पूर्वनिर्धारित सरसफाई कार्यक्रममा संलग्न हुनु पर्ने रहेछ । गहन रुपमा यस कार्यको निरिक्षण स्वरुप उनीहरूकै माभका केही सदस्यलाई निरिक्षकको पदमा राखिदो रहेछ । करिब २ घण्टाको यो सक्रियता पश्चात् उनीहरूलाई भोजन/भजन/कक्षामा राखी

→ घोचपेचको उच्चाहट लाग्दो एक आपसमा सत्र चलाईदो रहेछ । बल्ल यसपछि मात्र करिब ११.०० विहान खानाको समय छुट्याइरहिएको हुने रहेछ । खाना चाहिँ प्राय जीरा मसिना

चामल, प्रशस्त मुसुरोको दाल र अल्पप्रायः तरकारी जसमा अक्षर आलु सोयाबिन ससेज कहिलेकाही हरियो परियो हुने रहेछ। यहाँको खुवाउने यति कि अधिक तर थुनुवा शरिर जिङ्ग मोटाउने नभई फुलेर आउने रहेछ, भुँडे भएर।

खानापछिको केही अनौपचारिक विश्राम पछि पुनः सरसफाइको नियमिततामा विस्तारगत रुपमा लाग्नुपर्ने रहेछ। विशेष गरि यस्तो सरसफाइको कार्यक्रममा सबैजना 'थुनुवाहरूले' आफूलाई उत्कृष्ट र निकृष्ट लागेका साथीहरूलाई वर्गीकृत अंक दिइराख्नुपर्दो रहेछ। अनि 'सामूहिक' घोचपेचको सत्रमा त्यही आधारमा आफ्नो सोही मूल्याङ्कनको प्रयोग गर्नुपर्ने रहेछ। यस्तो सत्रको प्रतिफलमा ज जसले जे जस्तो समर्थन वा विमर्थन पाए, त्यही अनुसार एउटा तदर्थ समिति बनाईदो रहेछ र सोही प्रतिक्रियावादी भुण्डले तोकिएको समय सम्म प्रधिकार प्राप्त गर्दो रहेछ। यस्तो सरसफाइलाई भन्छा देखि लिएर चर्पी हुँदै, शयन कक्ष देखि फूलबारी आदि गरिएका स्थानमा आफ्नो दिलोज्यानले भेटेसम्म गर्नुपर्ने रहेछ। अन्यथा गरेमा र भेटिएमा उहि चिच्याहट लाग्दो घोचपेच। यस्तै केही औपचारिक दैनिकी पश्चात बेलुकी ७-८ बजे तिर खाना अनि सुत्ने।

यस्तो दैनिकी को दुश्चक्र भित्र अब हामी पुनः लागौं त्यही बबुरो मनुवा तिर। माथि उल्लिखित यस्तै दैनिकी माझ अचानक एक विहान ११ बजे खाना पश्चात त्यस संस्थाको एक अधिकारी (भुस्तिघे) ले हाम्रो बबुरोलाई मोटर साईकलमा राखि त्यहाँबाट १०-१५ मिनेट परको एक Clinic मा लग्दछ। अनि उसलाई एक चिकित्सकसँग भेट गराउँछ। त्यस चिकित्सकले औपचारिक परिचय र काया दर्शनकै आधारमा केही allopathic medicines prescribe गरिदिन्छ। त्यस Prescription अनुसार औषधी किनी उनीहरू फर्किन्छन्।

अरु थुनुवा साथीहरूको अलावा यस मनुवाले विहानको र बेलुकीको खाना पश्चात केहि Tablets खानुपर्ने रहेछ। यसरी खुवाइने Allopathic Medicines कस्ता Category का हुन्? उसलाई 'जानकारी दिइनुपर्ने प्रश्नै छैन'। बरु यसको विपरित उसलाई यी औषधी खुरुखुरु निल्नुपर्ने बाध्यता निर्माण गरिएको थियो। कुनै कुनै साथी थुनुवाहरू भल्याक भुलुक उसलाई उसले खाएका ओखती मानसिक (Psychiatric) रहेका र तिनको Sedative तथा addictive पक्षको जानकारी दिन्थे। कुनै थुनुवाहरू उसलाई चलाखीको idea पनि दिन्थे। जसै उसले त्यस्ता tablet मुखमा हाल्थ्यो, अनि पानीले निल्नुपर्ने पालीमा अगावै जीब्रोले गालाका चेपमा

अँदयाएर राखि निख्लो पानीमात्र निल्ले र पश्चात्, त्यस्तो 'जुठो' ओखतीलाई मुखबाट निकालेर उनीहरूलाई बाँडिदिने गरे उनीहरूले आफ्नो तलतल मेटाउन पाउने कुरा भल्काउँथे । यसरी सहभागी गराइएको कति समय वा दिन हप्ता, महिना बित्ने यो कुरा ववुरो मनुवाले कसरी खुट्याउने? किनकी जुनबेला उसलाई 'अपहरण' गरिएको थियो, सोही बेला उसको हातबाट मोबाइल खोसिएको थियो ।

यतिमात्र उनीहरूलाई (थुनुवा) बोध भयो कि ^{प्रशासनले} अचानक एकदिन नाकमुख ढाकिने Mask बाँड्यो । जीवाणु विश्वभर फैलिकै छ । हल्ला चलायो कि China बाट फैलिएको Corona नामक एक जीवाणु (जसलाई Covid 19 नाम दिइएको छ) को सङ्क्रमणले गर्दा विश्वभरी सतर्कता स्वरूप Mask धारण गर्न नितान्त जरुरी हुन आएको हो । यतिले गर्दा हामी सन् 2019 को तलमा हिँडिरहेको बोध भयो ।

त्यस मनुवाले यो पनि महशुस गर्दै गयो कि व्यक्तिमा पदको अर्थात् शक्तिको यस्तो मात चढ्दो रहेछ जसलाई करिब करिब 99.99% सङ्ख्याकाले सन्तुलनमा राख्न सक्दा रहेनछन् । तदर्थ नै सही एक क्षण अधिसम्म समता भावमा जस्तो देखिने मनस्थिति देखाएका व्यक्तिहरू अर्को क्षणमा 'आकाशमा' ।

अबचाहिँ यो मनुवालाई आफ्नो बरिपरिको परिवेश अतिकति उघिन थालेको अनुभूती भयो । करिब २०-२५ जना थुनुवा रहने त्यस संस्थामा आक्कल भुक्कल केही थुनुवा मुक्त हुने र केही ले प्रवेश पाउने गर्ने गरेकोमा अधिकांश थुनुवा आफ्नो घरमा छँदा रक्सी, गाँजा injection बाट दिइने विभिन्न drugs, अनेक प्रकारका tablets र capsules साथसाथै brown-sugar र अन्य प्रकारा वैध, अवैध लागू औषधको प्रयोगका दुर्व्यसनका बिरामीलाई सुधारका लागि ल्याइँदो रहेछ, अर्थात् यो एक सुधारकेन्द्र रहेछ ।

पछि १२१
अतिकति मजाको कुरा, तर, यो मनुवालाई भन्ने यि माथि उल्लेखित कुनै पनि कुलत नरहेकोमा आफूलाई के कारणले र के को सुधारका निम्ति यहाँ ल्याइएको हो भन्ने जिज्ञासाले सदा विचलित पारिँदै रह्यो । यहाँ एउटा अर्को जिज्ञासा थपिन गयो । घरमा हुँदा प्रातःकालीन शौच स्नानादी कार्यक्रम पश्चात् नियमित ध्यानमा करिब १ घण्टा विताउन पलेंटी कसी बस्ने स्वभाव अनुरूप यो मनुवा बिस्तारामै के बसेको मात्र थियो एकजना निरिक्षक (थुनुवा मध्यकै

एक तदर्थ समितिको व्यक्ति) ले तुरुन्तै उसलाई हप्काई अबकेही बेर विस्तरामै पल्टिने र तत् पश्चातको दैनिकीमा अरु साथीहरू सङ्गै सामेल हुनुपर्ने आदेश दियो ।

'जसो जसो पुरेत उसो उसो स्वाहा' कै शैलीमा कति दिन बिते र कति रात यो कुराको मेसो नै यस मनुवालाई रहेन । उसमा एउटा अर्को नितान्त भिन्न भावको विकास क्रमशः विकसित हुँदै गयो । यस संस्थामा आउनु पूर्व सम्म दिनको उज्यालो नै उसलाई प्यारो लाग्नेमा अहिले आएर उसले नीशाकाललाई आफ्नी प्रियतमा बनाउन पुगेछ । यसमा अझ अर्को तर अर्को असङ्गति आइलाग्यो । कतिसम्म भने बेलुकी सुत्ने बेलातिर अबको ७-८ घण्टा पाइने विश्रामको तुलनामा भोली पल्ट पुनः उही दुश्चक्रमा दलिनुपर्ने चिन्ताले हरेक सुस्वप्न दुस्वप्नमा परिणत हुन्थ्यो ।

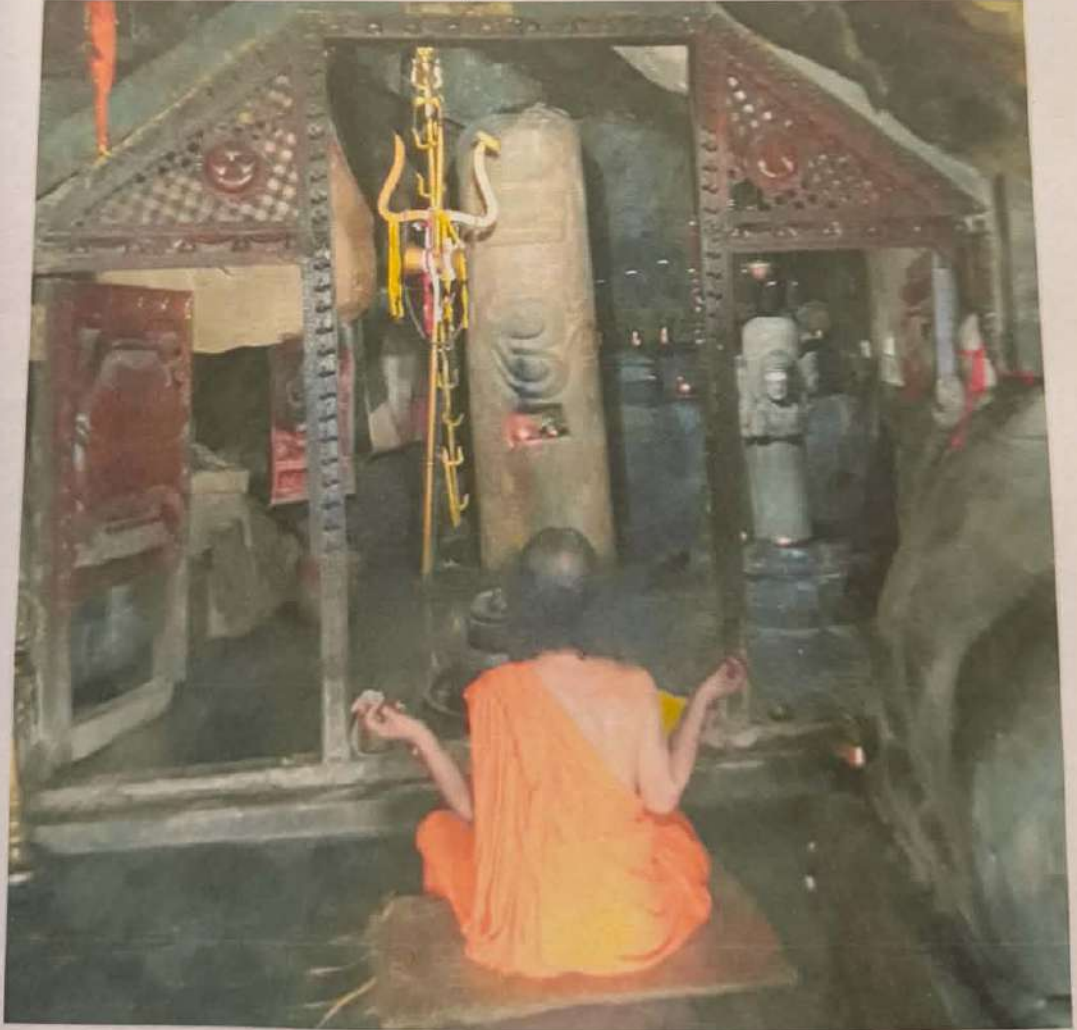
घरमा फुक्का रहँदा रसास्वादन गरेको लागु पदार्थको सट्टा (Substitute) यहाँ केही थुनुवाले चोर तरिकाको बढ्याईले सुर्तीको आपूर्ति गरिरहने गर्दथे । तर यस्तो क्रियाकलापको भनक प्रशासनाई परेमा ^{थुनुवाहरू} व्यक्तिगत रुपमा जिम्मेवार पत्ता लागेमा उनीहरू मात्र, तर व्यक्तिहरू पत्ता नलागे समष्टि नै कोप भाजनमा पर्दथे । प्रशासनका प्राय मानिस भने स्वतन्त्रतापूर्वक चुरोटको फोस्रो धुवाँले जिन्दगीको पवित्र पवनलाई धमिल्याउँथे । यति मात्रै होइन उनीहरूले प्रातः कालीन घमाइलोमा बन्दुकका पुर्जाहरू सुकाएको देख्न पाउँथ्यो, सायद licensed होलान् । यस कुराको यथार्थ खुलासा भान्छामा कामगर्ने मध्येका थुनुवाहरूबाट हुन आउँथ्यो । कुनै कुनै रातमा उनीहरूले निद्राबाट उठि प्रशासनका व्यक्तिले ल्याएका मृत शिकारहरूको पकवान बनाई उनीहरूलाई टक्रयाउनु पर्दथ्यो ।

^{कुनै} कुनै थुनुवाले षडयन्त्रको सिद्धान्त (Conspiracy theory) लगाएर त्यस्ता बन्धु जीव जन्तुको शिकारको यथेष्ट मात्रा सरकारी स्तरका कर्मचारीलाई पुर्‍याइने गरिएको कुराको तर्क गर्दथे । हुनपनि यो मनुवा आफैलाई कुनै वैधानिक प्रक्रिया बेगर नै 'उठाइएको' थियो । जसको प्रमाणले सो सिद्धान्ततिर सजिलै इङ्कित गर्न सकिन्थ्यो ।

दैनिकी कै दौरान एक विहान जब उनीहरूलाई काल्ना मुनिको ढलाई युक्त चौरतिर लगियो, उनीहरूले यो देखेकी चौरमा धानको परालका ठूलाठूला भारीहरू उनीहरूलाई पखँदै थिए । अर्थात् अब उनीहरूले ती परालका भारी फुकाई चौरको चारै तर्फ छरि त्यसलाई माडि अझै राम्रो परालमा बदलिनु पर्ने रहेछ । अर्थात् मानिसरूपि गोरुको काम गर्नुपर्ने रहेछ । केही उत्साह र मजाकासाथ सबै जना सो कार्यमा तल्लीन भैहाले । उनीहरूको खुसी देख्दा कुकुरका साना

Filename: Covide 19
Directory: C:\WINDOWS\system32
Template: C:\Users\admin\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title:
Subject:
Author: Quick Computer
Keywords:
Comments:
Creation Date: 08/01/2024 13:31:00
Change Number: 211
Last Saved On: 23/01/2024 13:29:00
Last Saved By: Quick Computer
Total Editing Time: 478 Minutes
Last Printed On: 23/01/2024 13:30:00
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 7
Number of Words: 2,038 (approx.)
Number of Characters: 11,622 (approx.)

अनन्त श्री विभूषित स्वामी कल्याणमित्र



Mid Western Nepal, Pokhara-21, कृष्ण स्थित "ॐ कैलाश शिवदुङ्गा, शिवशक्ति महापीठ धाम"

सौजन्य : आदर्श अफसेट प्रिन्टर्स, पोखरा-३, नदीपुर, फोन : ९८५६०४६९८५