वर्ष १ | अङ्क १ | जुन-डिसेम्बर २०२६
अर्धवार्षिक स्वीकारोक्ति साहित्यिक पत्रिका

SVIKAROKTI

स्वीकारोक्ति

"अस्तित्वहरूको न्यायिक सम्बोधन"

प्रारम्भिक परिचय र वैचारिक विमर्श

Published by **SVIKAROKTI FOUNDATION**
www.svikaroktiphilosophy.com
This publication has been made possible through the
Dinesh Chamling Pratibha Yuwa Smriti Puraskar

स्वीकारोक्ति टिम वृक्षारोपण गर्दै २०२३, धरान

स्वीकारोक्ति माइण्डसेट (Mindset) कार्यक्रमपछि तस्विर लिदैं, बेलडाँगी, झापा २०२३

सम्पादकीय

कुनै पनि सभ्यता, देश, समाज वा व्यक्तिविशेषको वास्तविक उन्नति केका आधारमा मापन गर्न सकिएला त? केवल भौतिक उपलब्धि, आर्थिक समृद्धि वा प्रविधिको विकासले मात्र त्यसको सही मूल्याङ्कन गर्न सक्छ? यसको उत्तर सम्भवतः यति सहज छैन कि निःसङ्कोच रूपमा यही हो भन्न सकियोस् । तथापि, यसको आधार मानिसले आफूलाई, अरूलाई र सम्पूर्ण अस्तित्वलाई कति न्यायपूर्ण, विवेकपूर्ण र उत्तरदायित्वका साथ बुझ्न र सम्बोधन गर्न सक्छ भन्ने कुरा विशेष रहन्छ भन्नेमा हामी विश्वास गर्छौं। यही विश्वासका साथ "स्वीकारोक्ति" अर्धवार्षिक स्वीकारोक्ति साहित्यिक पत्रिकाको पहिलो अङ्क पाठकमाझ प्रस्तुत गर्न पाउँदा हामी अत्यन्त हर्षित छौँ। नेपाली र अङ्ग्रेजी दुवै भाषामा प्रकाशित यस द्विभाषिक पत्रिकाले ज्ञान, संस्कृति र मानवीय चेतनाबीच सार्थक संवादको वातावरण निर्माण गर्ने हाम्रो प्रयासलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।

त्यसैले यस पत्रिकाको मूल उद्देश्य सकारात्मक, सृजनशील र जिम्मेवार लेखनलाई प्रोत्साहन गर्दै विचार, दर्शन, साहित्य र कलाका माध्यमबाट स्वीकारोक्ति दर्शनको मूल भावलाई समाजसम्म पुर्‍याउनुका साथै कुनै एक विचारधाराको प्रचारभन्दा माथि उठेर स्वस्थ वैचारिक संवाद, सिर्जनात्मक अभिव्यक्ति र बौद्धिक विमर्शका लागि साझा मञ्च निर्माण गर्नु हो । हामी विश्वास गर्छौं कि सभ्य समाजको निर्माण स्वतन्त्र चिन्तन, पारस्परिक सम्मान र जिम्मेवार अभिव्यक्तिबाट सम्भव हुन्छ।

यस प्रथम अङ्क "प्रारम्भिक परिचय र वैचारिक विमर्श" मार्फत हामी स्वीकारोक्ति दर्शनप्रति लेखकहरूको प्रारम्भिक बुझाइ, अनुभव, दृष्टिकोण र चिन्तनलाई पाठकमाझ प्रस्तुत गरेका छौँ। यी लेख तथा सिर्जनाहरू स्वीकारोक्तिको अन्तिम व्याख्या नभई यस दर्शनप्रतिको संवाद र थप विमर्शको प्रारम्भ हुन्। पत्रिकामा प्रकाशित लेख, कविता, निबन्ध तथा अन्य सिर्जनात्मक सामग्री सम्बन्धित लेखकहरूको अध्ययन, अनुभव, ज्ञान र वैचारिक बुझाइमा आधारित छन्, र तिनमा व्यक्त विचार लेखकहरूकै व्यक्तिगत दृष्टिकोण हुन्।

आगामी अङ्कहरूमा स्वीकारोक्तिले विविध दृष्टिकोण, सिर्जनात्मक अभिव्यक्ति र जिम्मेवार विमर्शलाई स्थान दिँदै साहित्य, दर्शन र मानवीय चेतनाबीच अर्थपूर्ण संवादको सेतु बन्ने प्रयास गर्दै मूल उद्देश्यलाई थप सार्थक बनाउने हाम्रो यात्रा निरन्तर अघि बढाउने अठोटका साथ, साथ दिनुहुने सम्पूर्ण लेखक, साहित्यकार, कलाकार, पाठक तथा शुभेच्छुकहरूप्रति हामी हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ।

-सम्पादकीय टोली

स्वीकारोक्ति
SVIKAROKTI FOUNDATION
अस्तित्वहरुको न्यायिक सम्बोधन

हाम्रा सहयात्रीहरू

डेन्जोम सम्पाङ राई
प्रधान सम्पादक

व्यवस्थापकीय सम्पादक:
कर्ण गुरुङ
पातलो अन्तरे

सम्पादकहरू:
डा. भक्त राई (नेपाली संस्करण)
आवाश रेखाम (नेपाली संस्करण)
सुसन माझी (नेपाली संस्करण)

अतिथि सम्पादक:
उत्सव नेपाल

प्रशासन तथा व्यवस्थापन:
दीपा राई पुन

ग्राफिक तथा कला निर्देशक:
जय राई

बजार प्रवर्द्धन तथा सञ्चार संयोजक:
शेखर कोइराला

हाम्रो सम्पर्क
www.svikaroktiphilosophy.com
info@svikaroktiphilosophy.com
90 Clairton Blvd. Pittsburgh PA 15236

Published by
SVIKAROKTI FOUNDATION
www.svikaroktiphilosophy.com

This publication has been made possible through the Dinesh Chamling Pratibha Yuwa Smriti Puraskar

यो अङ्कमा

१. दर्शन तथा विमर्श

नवीन चिन्तन र चैतन्यबाट प्रादुर्भाव स्वीकारोक्ति दर्शन	डा.भक्त राई	३
स्वीकारोक्ति र नैरन्तर्य	डा. महेश दाहाल	९
Svikarokti: A Philosophy of Truth, Compassion, and Sustainable Co-existence	Dr. Lakhi Boral	११
Swikarokti Philosophy: A Brief Introductory Note	Gyan Bahadur Chhetri	१५
स्वीकारोक्ति दर्शन : प्रारम्भिक दृष्टिबाट एक अवलोकन	उत्सव नेपाल	१८
शान्तिपूर्ण जीवन र सफलताका लागि स्वीकारोक्ति दर्शनको सन्देश	डा. खगेन शर्मा	२१
स्वीकारोक्ति दर्शन र यसको प्रभाव	दीननाथ निरोला	२५
स्वीकारोक्तिः एउटा आन्दोलनको जन्म, विकास र वैश्विक विमर्श	अर्जुन प्रधान	२९
कविता	*अर्जुन प्रधान*	३३
गजल	*विवश बलिभद्र कोइराला (इलाम)*	३३

२. वैचारिक समीक्षा तथा समसामयिक दृष्टिकोण

स्वीकारोक्ति दर्शनसँग साक्षात्कार: चेतना र सह-अस्तित्वको नयाँ वैचारिक यात्रा	दीपा राई पुन	३४

३. सामाजिक प्रयोग, रूपक तथा अनुप्रयोग

विविधतामा एकता र समानताले समाज सुदृढीकरण गर्छ	कुञ्ज देवी	३७
स्वीकारोक्ति: साईकल, पानी र जिन्दगानी	प्रा. डा. लेखनाथ काफ्ले	४०
विश्वबन्धुत्वको सिद्धान्तः स्वीकारोक्ति	कमलचन्द्र उपाध्याय	४३

४. जीवनानुभव तथा साक्ष्य

मेरो स्वीकारोक्ति यात्रा	'दियालो' सुसन माझी	४७
आजको समय र मेरो स्वीकारोक्ति यात्रा	लक्की राशि	४९
स्वीकारोक्ति: मेरो जीवनको मार्ग	अभिषेक शर्मा	५१
स्वीकारोक्ति र सरलता	ममता मोक्तान	५३
मेरो साक्षात्कारात्मक अनुभव	पातलो अन्तरे	५४

५. संस्मरण, अभियान तथा यात्रा

स्वीकारोक्ति: जीवनको एक अन्तिम बिन्दु	आभास रिखाम मगर	५६
असम यात्रा र स्वीकारोक्ति	खगिन्द्रा खुसी	५९

६. प्रेरणा तथा चिन्तन

स्वीकारोक्ति, जीवन र सपना	छत्रमान सुब्बा	६९
"स्वीकारोक्ति र जीवन"	शेखर कोइराला	७१

७. सम्मान

Recepient of the First Swikarokti Siddhi Award	Gyan Bahadur Chhetri	७२

नवीन चिन्तन र चैतन्यबाट प्रादुर्भाव स्वीकारोक्ति दर्शन

डा.भक्त राई

स्वीकारोक्ति दर्शनको मूलभूत तत्त्व स्वीकारोक्ति हो । यो संसारलाई स्वीकारोक्तिकै कारण सुखमय, शान्तिमय र सुन्दर बनाउन सकिन्छ भन्ने दार्शनिक चिन्तन बोकेको यस दर्शनले स्वीकारोक्तिलाई नै सुन्दर, सत्य र शाश्वत ठान्दछ ।

विषयप्रवेश

मानिस चेतनशील तथा विवेकशील प्राणी हो । मानिसले आफू उभिएको जगत् र बाँचेको जीवनको बारेमा अनेक तरहले सोच्ने गर्दछ । यति मात्र होइन, मानिसले आफ्नो वरिपरिका परिवेश, वातावरण, सृष्टि, रचनाक्रम तथा परिवर्तनका समबन्धमा समेत गम्भीरतापूर्वक सोच्ने तथा बुझ्ने प्रयास गर्दछ । यो जगत् (संसार) स्वयं उत्पन्न (उत्पत्ति) भएको हो कि कसैले उत्पत्ति गरेको हो, यो स्वयं अस्तित्त्ववान् छ कि कुनै अलौकिक कुरामा निर्भर छ ? मानिस के हो ? पृथ्वी के हो ? वनस्पति र जीवजन्तुको उत्पत्ति कसरी भयो, किन भयो ? यिनीहरूको उत्पत्ति कसले गर्‍यो ? मानिस किन जन्मन्छ ?, किन मर्दछ, मरेर कहाँ जान्छ ? यो विश्वब्रह्माण्ड के हो, यसको उत्पत्ति कसरी भयो, यसको अन्त्य कहिले, कसरी होला वा नहोला ? यो सृष्टिमा भौतिक तत्त्व पहिले कि चेतन तत्त्व पहिले उत्पत्ति भयो, जस्ता अनेकौं जिज्ञासा र कौतुहल मानिसमा पैदा हुने गर्दछ, यही जिज्ञासा र कौतुहल, तथा आश्चर्यको निराकरण स्वरुप जन्मिएको बौद्धिक दृष्टिकोण नै दर्शन हो । दर्शनलाई व्याख्या, विश्लेषण गर्ने पद्धति वा ढाँचा चाहिँ दर्शनशास्त्र हो । दर्शन र दर्शनशास्त्रका विषयमा विभिन्न समयमा विभिन्न विद्वान्‌हरूले आआफ्नो विचारहरू व्यक्त गर्दै आएका छन् ।

"दर्शन" भनेको जीवन र जगतलाई हेर्ने, बुझ्ने आन्तरिक बौद्धिक दृष्टिकोण हो । "दर्शन" मानिसको चिन्तन, मनन् तथा अनुभूतिको आधारमा बनेको भित्री विचार हो । "दर्शन" मानिसको जीवन र जगत्‌सम्बन्धीको आन्तरिक हेराइ वा विश्वदृष्टिकोण पनि हो । मानिस जुन परिवेश र पर्यावरणमा बाँचेका हुन्छन्, त्यही अनुभव र अनुभूतिका आधारमा उसले विश्वदृष्टिकोण तयार पार्दछ र सोही अनुरुपको दर्शन निर्माण गर्ने गर्दछन् । यसरी मानिसले आफूले जीविकोपार्जन गर्ने क्रममा आफ्ना व्यवहार, भोगाइ तथा चिन्तनको आधारमा बनेको जीवन र जगत् सम्बन्धी हेराइ र बुझाइ नै दर्शन हो ।

दर्शनले के भयो ? किन भयो ? कसरी भयो ? भन्ने जिज्ञासाको समाधान खोज्दै कसरी जीवनलाई व्यवस्थित र सहजता प्रदान गर्न सकिन्छ भन्ने खोजी समेत गर्दछ । दर्शनको काम जिज्ञासा र कौतुहल

पैदा गर्नु मात्र नभई यसका निराकरणको उपायहरू समेत पत्ता लगाउनु हो। मानव मनमा कौतुहल, जिज्ञासा र आश्चर्य पैदा हुन्छ र दर्शनको प्रारम्भ हुन्छ। दर्शनको अध्ययनबाट थुप्रै ज्ञान र बाटाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ, फलतः दर्शन मानिसको जीवन र जीवनशैलीलाई रूपान्तरण गर्ने बाटो पनि हो।

मानिस जीवकोपार्जन गर्ने क्रममा अनेकौं प्रकारका खुसी र दुःखहरूको सामना गर्न पुग्दछन्। उसले अनेकौं प्रकारका अनुभव र अनुभूतिहरू प्राप्त गर्न पुग्दछन्। यसरी मानिस विभिन्न प्रकारका भौतिक क्रियाकलापहरू जस्तैः सामाजिक, राजनैतिक, आर्थिक, धार्मिक आदि क्रियाकलापहरूमा संलग्न भएपछि मानिसमा अनेकौं प्रकारको अवधारणाहरू तयार हुने गर्दछ।

मानिसको यही अवधारणा नै दर्शनको बीज हो। मानिसले आफ्नो जीवनभोगाइको क्रममा जीवन र जगत्लाई आफ्नै तरिकाले सोच्ने र बुझ्ने गर्दछ र उसको यही बुझाई या दृष्टिकोण नै वास्तवमा दर्शन हो। दर्शन भनेको आफ्नो अन्तर्आत्माले कुनै पनि विषयमा देख्नु हो। हाम्रो नाङ्गो आँखाले हेर्नु नभई भित्री आँखाले हेर्नु, देख्नु नै दर्शन हो। त्यसैले दर्शन विश्व दृष्टिकोण हो। मानिसले आफ्नो अनुभव र अनुभूतिका आधारमा तयार पारेको वा देखेको भित्री विचार नै दर्शन हो। मान्छेको हर पाइलामा अनेकौं जिज्ञासाहरू उत्पन्न हुन्छन् र त्यो जिज्ञासाको समाधान स्वरूप मानिसले आ-आफ्नै प्रकारको दर्शनको निर्माण गर्न पुग्दछ।

दर्शन चिन्तनको एउटा रूप हो। दर्शन मानिसको दृष्टिकोण हो भने त्यही दर्शनको आधारमा गरिने उसको व्यवहार वा क्रियाकलाप संस्कृति हो। मानिसले भौतिक जगत्भन्दा टाढा वा अलग भएर चिन्तन मनन गर्न सक्दैन। त्यसैले मानिसको चिन्तन अनुसारको व्यवहार र व्यवहार अनुसारको जीवनशैली हुन्छ। विश्वमा पूर्वमा होस् वा पश्चिममा जे जति दर्शनहरूका जन्म भएका छन् तिनीहरूको ध्येय र लक्ष्य केवल जीवन र जगत्कै खोजी र सेवा गर्नु हो।

यसरी मानिसले आआफ्नो जीवनभोगाइको सापेक्षतामा नवीन, चिन्तन र चेतनाको विकास गरिरहेको हुन्छ। आफूपूर्व देखा परेका वा प्रादुर्भाव

भएका चेतना,चिन्तन र सिद्धान्तहरूबाट आफूलाई अलग र पृथक पाउदै जान्छ। जब जब मान्छेले आफूपूर्व जन्मिएका दार्शनिक चिन्तन र दर्शनशास्त्रहरूमा रिक्तता र तिक्तता भेट्दै जान्छ तब तब उसले आफूले प्राप्त गरेको अनुभव र अनुभूतिका आधारमा निर्माण गरेको ज्ञानको जगमा उभिएर नयाँ आकाश र नयाँ परिभाषाको खोजी गर्न थाल्दछ। यो अत्यन्त स्वाभाविक एवम् अनिवार्य कर्म पनि हो। किनभने हरेक मान्छेले उसले देखेको, भोगेको, बुझेको, ठानेको सत्य नै विश्वजनीन साश्वत् हुन्छ भन्ने हुदैन। त्यसैले हरेक समय, सन्दर्भ, युगसापेक्ष चिन्तन, सिद्धान्त र शास्त्र निर्माण हुँदै जान्छ। यही क्रममा नवीन, चेतना, चिन्तन र चैतन्य बोकेर विश्वमा देखा परेको नवीन दार्शनिक चिन्तन हो "स्वीकारोक्ति दर्शन" यस आलेखमा यही स्वीकारोक्ति दर्शनको सङक्षिप्त मीमांसीय विश्लेषण र विवेचना गरिएको छ। यस आलेखमा स्वीकारोक्ति दर्शनको औचित्य, आवश्यकता र महत्त्वबोध गराउँदै यस नवीन दर्शनले जीवन र जगत्लाई हेर्ने र फेर्ने दार्शनिक कोणको समेत पर्यावलोकन गरिएको छ।

स्वीकारोक्ति दर्शन : औचित्य र आवश्यकता

मानव सभ्यताको विकाससँगै विज्ञान, प्रविधि र भौतिक समृद्धिले अभूतपूर्व उन्नति गरे पनि मानिसको सोच, व्यवहार र सामाजिक सम्बन्धमा अनेक प्रकारका नकारात्मक प्रवृत्तिहरू बढिरहेका छन्। अस्वीकार, घृणा, द्वेष, अहङ्कार, असहिष्णुता, अनावश्यक प्रतिस्पर्धा र मानसिक तनावले व्यक्ति तथा समाजलाई अशान्त बनाइरहेको अवस्था छ। यस्तै परिस्थितिमा जीवन र जगत्लाई सकारात्मक, यथार्थवादी र सन्तुलित दृष्टिले हेर्ने नयाँ चिन्तनको आवश्यकता महसुस हुन्छ। यही आवश्यकताबाट स्वीकारोक्ति दर्शन को अवधारणा अघि आएको हो।

स्वीकारोक्ति दर्शनले जीवनका जायज, प्राकृतिक र यथार्थ पक्षहरूलाई सहज रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता राख्छ। यसको अर्थ अन्याय, हिंसा वा विकृतिलाई स्वीकार गर्नु होइन; बरु परिवर्तन गर्न नसकिने यथार्थलाई बुद्धिमत्तापूर्वक स्वीकार गर्दै परिवर्तन गर्न सकिने कुरामा सकारात्मक प्रयास गर्नु हो। यस दर्शनले नकारात्मक सोचलाई सकारात्मक चेतनाले प्रतिस्थापन गर्दै आत्मस्वीकार, परस्पर सम्मान, सहअस्तित्व, सहिष्णुता र जिम्मेवारीपूर्ण जीवनशैलीलाई प्राथमिकता दिन्छ।

स्वीकारोक्ति दर्शनको दार्शनिक महत्त्व यसमा निहित छ कि यसले व्यक्तिलाई आफ्नो अस्तित्व, समाज र प्रकृतिसँग सन्तुलित सम्बन्ध कायम गर्न प्रेरित गर्छ। जब मानिसले जायज यथार्थलाई स्वीकार गर्न सिक्छ, तब अनावश्यक द्वन्द्व घट्छ, मानसिक शान्ति बढ्छ र सामाजिक सद्भाव सुदृढ हुन्छ। त्यसैले स्वीकारोक्ति दर्शन केवल एउटा नयाँ विचार मात्र होइन, आजको विभाजित, तनावग्रस्त र नकारात्मकताले ग्रस्त समाजलाई सकारात्मक दिशातर्फ डोर्याउने व्यावहारिक जीवनदर्शनका रूपमा पनि बुझ्न सकिन्छ।

स्वीकारोक्ति दर्शनको मीमांसीय चिन्तन

मीमांसाको अर्थ पूजित ज्ञान वा आप्त ज्ञान भन्ने हो तर दर्शनशास्त्रमा मीमांसाको अर्थ विवेचना वा विश्लेषण भन्ने लाग्दछ। दर्शनशास्त्रमा तत्त्वमीमांसा, ज्ञानमीमांसा, प्रमाणमीमांसा, आचारमीमांसा, सौन्दर्यमीमांसा आदिको दृष्टिले कुनै पनि दर्शनको अध्ययन, अनुसन्धान, विमर्श र विवेचना गरिन्छ। दर्शनशास्त्रले उठाउने विषय वा विवेचना अनेकन् हुन सक्छन्। (राई : २०७४:२३) अनुसार : दर्शनशास्त्रले मूलतः निम्नानुसारको विषयको खोजी गर्दछ। ती हुन् -

(क) तत्त्वमीमांसा

यसअन्तर्गत जीवन र जगत्को आधारभूत तत्त्वको खोजी गरिन्छ। प्रकृति र अन्य जगत्का संरचनाबारे अध्ययन गर्ने काम तत्त्वमीमांसाले गर्दछ। यो विश्वको मूल तत्त्व के हो ? यो चराचर जगत्को निर्माण कुन तत्त्वले भएको छ ? यसको अर्थात् पदार्थको चेतनासँगको सम्बन्ध के छ ? यसको अन्त्य कसरी हुन्छ ? यसको उत्पत्ति प्रक्रिया र चरण के कस्ता छन् ? आदि विषयको खोजी नै तत्त्वमीमांसाले गर्ने गर्दछ।

(ख) ज्ञानमीमांसा

यसमा ज्ञानसम्बन्धी विवेचना गरिन्छ। ज्ञान के हो ?, यसको स्रोत के हो ?, ज्ञान कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ?, ज्ञानको सीमा के हो ?, ज्ञानको लक्ष्य, विकास, ज्ञाता र श्रेयको सम्बन्ध आदि विषयको खोजी नै ज्ञानमीमांसाले गर्दछ। यसरी हेर्दा के देखिन्छ भने ज्ञान विषयको समग्र खोजी नै ज्ञानमीमांसा हो।

(ग) आचार (नीति) मीमांसा

नैतिकता के हो ?, कुन कार्य उचित हो ?, कुन कार्य अनुचित हो ?,उचित र अनुचितको मापदण्ड के हो ?, समस्त मानवीय मूल्य के हो ? आदि आचार वा नैतिकता सम्बन्धी विवेचना नै आचारमीमांसाले गर्दछ।

(घ) **प्रमाणमीमांसा**

प्रमाणमीमांसाले ज्ञानका स्रोतहरूको खोजी र प्रमाणीकरण गर्दछ। जस्तै : ज्ञानको स्रोत के हो ?, प्रत्यक्ष प्रमाण, अनुमान प्रमाण, उपमान प्रमाण वा शब्द प्रमाणमध्ये कुन प्रमाणको आधारमा दार्शनिक आधार खडा भएको छ वा ज्ञान प्राप्त गरिएको छ भन्ने खोजी नै प्रमाणमीमांसा हो। प्रमाणमीमांसाले कुनै पनि दर्शनको आधार र प्रामाणिकताको खोजी गर्दछ।

(ङ) **सौन्दर्यमीमांसा**

यसले सौन्दर्य चिन्तनको खोजी गर्दछ। समाजको मूल्य, मान्यता, जायज, नाजायज, राम्रो नराम्रो आदि विविध प्रकारका वस्तु र विषयको सुन्दरताप्रतिको आम दृष्टिकोणको विवेचना नै सौन्दर्यमीमांसा हो। सुन्दरता भनेको के हो ?, सुन्दर, असुन्दर नाप्ने आधार वा मापदण्ड के हो ?, कुन दर्शनले कुन परम्परा, वस्तु वा विषयलाई के को आधारमा सुन्दर वा असुन्दर मान्दछ भन्ने विषयको विवेचना सौन्दर्यमीमांसा अन्तर्गत पर्दछन्।

यसका अतिरिक्त राजनैतिक दर्शन, साहित्यिक दर्शन, सांस्कृतिक दर्शन, तर्क दर्शन, गणित दर्शन, इतिहास दर्शन, शिक्षा दर्शन, धर्म दर्शन, समाज दर्शन, सङ्गीत दर्शन आदि अनेकौं क्षेत्र र विषय सम्बन्धको खोजी र दृष्टिकोण दर्शनशास्त्रमा गरिन्छ। यद्यपि यी कतिपय विषयहरू माथि उल्लिखित पाँचवटा मीमांसाभित्र समेट्न सकिन्छ। त्यसैले मूलतः यिनै पाँचवटा मीमांसीय विषयभित्र सम्पूर्ण दर्शनको मीमांसीय अध्ययनलाई समेट्न सकिन्छ।

१. **स्वीकारोक्ति दर्शनको तत्त्वमीमांसा Ontology /Metaphysics)**

स्वीकारोक्ति दर्शनको तत्त्वमीमांसाको मूल आधार "अस्तित्वको न्यायोचित, आदर्श र समतामूलक स्वीकार" हो। यसले अस्तित्वलाई कुनै व्यक्तिको इच्छा, विश्वास वा अस्वीकारले निर्धारण गर्दैन; बरु अस्तित्व स्वतन्त्र रूपमा विद्यमान हुन्छ र त्यसलाई यथार्थ रूपमा स्वीकार गर्नु नै सत्यको पहिलो चरण हो।

स्वीकारोक्ति दर्शनको तत्त्वमीमांसाले देहाय अनुसारको तत्त्व चिन्तनको अङ्गीकार गर्दछ :

अस्तित्व चेतनाभन्दा पहिले हुन्छ, मानिसले कुनै वस्तु वा घटनालाई स्वीकारोस् वा नस्वीकारोस्, त्यसको अस्तित्व स्वतन्त्र रूपमा रहन्छ, अस्वीकारले अस्तित्व समाप्त गर्दैन, केवल बोधलाई विकृत बनाउँछ। त्यसैले वास्तविक समस्या अस्तित्वमा होइन, त्यसप्रतिको हाम्रो दृष्टिमा हुन्छ, सबै अस्तित्व समान हुँदैनन्, तर सबैको अस्तित्व स्वीकारयोग्य हुन्छ।

स्वीकारोक्ति दर्शनले समानता (Sameness) होइन, समता (Equity) लाई महत्त्व दिन्छ। अर्थात् प्रत्येक अस्तित्वलाई उसको वास्तविक प्रकृति र सन्दर्भअनुसार न्यायोचित रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ, अस्तित्व सम्बन्धात्मक (Relational) छ। कुनै पनि वस्तु, व्यक्ति वा घटना सन्दर्भबाट अलग भएर पूर्ण रूपमा बुझ्न सकिँदैन। त्यसैले सन्दर्भ -Context) नै अस्तित्वको सही बोधको आधार हो, चेतनाको विकास अस्तित्वको सही स्वीकारबाट हुन्छ। चेतना कुनै रहस्यमय अवस्था मात्र होइन; यो यथार्थलाई क्रमशः निष्पक्ष रूपमा स्वीकार गर्ने क्षमता हो। यसरी स्वीकारोक्ति दर्शनको तत्त्व मीमांसाले "पहिले अस्तित्वको स्वीकार, त्यसपछि मूल्याङ्कन" भन्ने सिद्धान्तलाई अङ्गीकार गर्दछ।

२. **स्वीकारोक्ति दर्शनको ज्ञानमीमांसा (Epistemology)**

स्वीकारोक्ति दर्शनले ज्ञान न त पूर्ण रूपमा व्यक्तिनिष्ठ हुन्छ, न पूर्ण रूपमा वस्तुनिष्ठ। ज्ञान त्यतिबेला विश्वसनीय हुन्छ, जब व्यक्तिको अनुभव, तर्क, सन्दर्भ र वास्तविक तथ्यबीच सन्तुलित सम्बन्ध स्थापित हुन्छ। यस आधारमा स्वीकारोक्ति दर्शनको ज्ञानमीमांसाले देहाय अनुसारको ज्ञान चिन्तनको अङ्गीकार गर्दछ :

ज्ञानको पहिलो शर्त अस्तित्वको स्वीकार हो। अस्तित्वलाई अस्वीकार गरेर प्राप्त निष्कर्ष ज्ञान होइन, पूर्वाग्रह हुन्छ, ज्ञान सधैँ सन्दर्भमा आधारित हुन्छ। एउटै तथ्य फरक सन्दर्भमा फरक अर्थ दिन सक्छ, त्यसैले सन्दर्भबिनाको ज्ञान अधुरो हुन्छ, बोध (Perception) ज्ञानको सक्रिय प्रक्रिया हो। मानिसले देखेको मात्र सत्य हुँदैन;, उसले कसरी बुझ्यो भन्ने कुरा पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ, विवेक ज्ञानको परिष्कार गर्ने शक्ति हो। विवेकले भावना, अनुभव, तर्क र प्रमाणबीच सन्तुलन कायम राख्छ, जागरण (Awakening) ज्ञानको उच्च अवस्था हो। जागरणले व्यक्तिलाई पूर्वाग्रह, डर, अहङ्कार र सीमित दृष्टिकोणभन्दा माथि उठेर यथार्थलाई हेर्ने क्षमता प्रदान गर्छ।

३. **स्वीकारोक्ति दर्शनको आचारमीमांसा -Ethics)**

स्वीकारोक्ति दर्शनको आचारमीमांसा उत्तरदायी सचेतनता (Responsible Awareness) मा आधारित छ। यसका अनुसार नैतिकताको आधार कुनै बाह्य आदेश, डर, दण्ड वा पुरस्कार मात्र होइन, बरु अस्तित्वलाई न्यायोचित,

आदर्श र समतामूलक रूपमा स्वीकार गर्न सक्ने परिपक्व चेतना हो। स्वीकारोक्ति दर्शनका अनुसार अनैतिक व्यवहारको मूल कारण केवल खराब इच्छा होइन; बरु अपूर्ण बोध, पक्षपातपूर्ण दृष्टिकोण, असन्तुलित निर्णय र अस्तित्वको अस्वीकार हो। जब मानिसले कुनै व्यक्ति, समुदाय वा विचारलाई उचित रूपमा स्वीकार गर्न सक्दैन तब अन्याय, विभेद, हिंसा र शोषण जन्मिन्छ। स्वीकारोक्ति दर्शनको आचारमीमांसाले देहाय अनुसारको नैतिक चिन्तनको अङ्गीकार गर्दछ :

प्रत्येक अस्तित्वप्रति न्यायोचित व्यवहार गर्नु, निर्णयभन्दा पहिले निष्पक्ष बुझाइ विकास गर्नु, अधिकारसँगै उत्तरदायित्वलाई पनि स्वीकार गर्नु, शक्ति वा स्वार्थभन्दा विवेकलाई प्राथमिकता दिनु, प्रतिक्रिया भन्दा सचेत उत्तर -Responsible Response) लाई महत्त्व दिनु, व्यक्तिगत, सामाजिक र विश्वव्यापी हितबीच सन्तुलन कायम गर्नु।

यसरी स्वीकारोक्तिको आचारमीमांसाले नैतिकतालाई नियमहको भन्दा बढी चेतनाको गुणस्तरको रूपमा व्याख्या गर्छ। यसको आदर्श नैतिक व्यक्ति त्यो हो, जसले सत्यलाई देख्ने, न्यायपूर्वक स्वीकार गर्ने र उत्तरदायी रूपमा व्यवहार गर्ने क्षमता विकास गरेको हुन्छ।

४. स्वीकारोक्ति दर्शनको प्रमाणमीमांसा - Theory of Evidence)

स्वीकारोक्ति दर्शनको प्रमाणमीमांसाले कुन ज्ञान स्वीकारयोग्य हुन्छ र कुनै निष्कर्षलाई सत्य मान्न के आधार चाहिन्छ भन्ने प्रश्नको उत्तर दिन्छ। स्वीकारोक्ति दर्शनको अनुसार कुनै पनि दाबी केवल विश्वास, भावना वा परम्पराका आधारमा स्वीकार गर्न मिल्दैन। त्यसलाई सन्दर्भ, अनुभव, तर्क, अवलोकन र विवेकको समन्वित परीक्षणबाट प्रमाणित हुनुपर्छ। स्वीकारोक्ति दर्शनमा प्रमाण भनेको केवल बाह्य तथ्य होइन; अस्तित्वसँग मेल खाने, सन्दर्भअनुकूल, तार्किक रूपमा सुसंगत र व्यवहारमा उत्तरदायी परिणाम दिने आधार हो।

स्वीकारोक्ति दर्शनको प्रमाणमीमांसाले देहाय अनुसारको चिन्तनको अङ्गीकार गर्दछ :

प्रत्यक्ष अनुभव -Experience/Observation) : अस्तित्वसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट प्राप्त ज्ञान, तर्क (Reason): निष्कर्षको तार्किक सुसंगतता, सन्दर्भ (Context): तथ्यलाई सही परिस्थितिमा बुझ्ने आधार, विवेक (Discernment): विभिन्न प्रमाणहरूको सन्तुलित मूल्याङ्कन गर्ने क्षमता, व्यावहारिक परिणाम (Practical Validation): व्यवहारमा लागू हुँदा त्यसले न्याय, समता र उत्तरदायित्वलाई प्रवर्द्धन गर्छ कि गर्दैन भन्ने परीक्षण।

यस दृष्टिले स्वीकारोक्ति दर्शनले न त अन्धविश्वासलाई स्वीकार गर्छ, न त कठोर यान्त्रिक वैज्ञानिकतामा मात्र सीमित रहन्छ। यसले प्रमाणलाई बहुआयामिक सत्यापन (Multidimensional Validation) को प्रक्रियाका रूपमा बुझ्छ।

स्वीकारोक्ति दर्शनले कुनै पनि निष्कर्ष स्वीकार गर्नका लागि मूलतः यी चारवटा आधार हुनुपर्नेमा जोड दिन्छ :

१. के यो अस्तित्वसँग मेल खान्छ?
२. के यो सन्दर्भअनुकूल छ?
३. के यो तार्किक रूपमा सुसंगत छ?, ४. के यसले न्यायोचित, आदर्श र समतामूलक परिणाम दिन्छ?

५. स्वीकारोक्ति दर्शनको सौन्दर्यमीमांसा (Aesthetics)

सौन्दर्य मीमांसाले सौन्दर्य चिन्तनको खोजी गर्दछ। समाजको मूल्य, मान्यता, जायज, नाजायज , राम्रो नराम्रो आदि विविध प्रकारका वस्तु र विषयको सुन्दरताप्रतिको आम दृष्टिकोणको विवेचना नै सौन्दर्यमीमांसा हो। सुन्दरता भनेको के हो ? सुन्दर, असुन्दर नाप्ने आधार वा मापदण्ड के हो ? कुन दर्शनले कुन परम्परा, वस्तु वा विषयलाई के को आधारमा सुन्दर वा असुन्दर मान्दछ भन्ने विषयको विवेचना सौन्दर्यमीमांसा अन्तर्गत पर्दछन।

स्वीकारोक्ति दर्शनको मूलभूत तत्त्व स्वीकारोक्ति हो। यो संसारलाई स्वीकारोक्तिकै कारण सुखमय, शान्तिमय र सुन्दर बनाउन सकिन्छ भन्ने दार्शनिक चिन्तन बोकेको यस दर्शनले स्वीकारोक्तिलाई नै सुन्दर, सत्य र शाश्वत ठान्दछ। व्यक्तिले सर्वप्रथम आफूले आफैलाई स्वीकार गर्नुपर्दछ। त्यसपछि आफ्ना परिवारलाई क्रमशः आफ्नो समाजलाई, राष्ट्रलाई र संसारका सम्पूर्ण सजीव-नीर्जिव वस्तुहरूलाई स्वीकार गर्नुपर्दछ।

आफूलाई स्वीकार नगर्ने मानिसले आफ्ना परिवारलाई स्वीकार गर्न सक्दैन, परिवारलाई स्वीकार गर्न नसक्नेले समाजलाई स्वीकार गर्न सक्दैन र समाजलाई स्वीकार गर्न नसक्नेले राष्ट्रलाई र राष्ट्रलाई स्वीकार गर्न नसक्नेले यो दुनियाँमा कसैलाई स्वीकार गर्न सक्दैन भन्ने दार्शनिक चिन्तन स्वीकारोक्ति दर्शनको देखिन्छ। स्वीकारोक्तिमय संसारलाई सुन्दर ठान्ने यस दर्शनले आफ्नो सौन्दर्य चिन्तन र सौन्दर्यचेतको आधार स्वीकारोक्तिलाई मानेको देखिन्छ। स्वीकारोक्तिविहीन संसार कुरूप, उजाड, निरश र त्रासयुक्त हुने हुँदा संसारका हरेक प्राणीले हरेक प्राणीलाई विशेषत : हरेक मानवले हरेक

मानवलाई हृदयतः स्वीकार्न सकेमा यो संसार शान्त, समुन्नत एवम् सुन्दर हुने कुरामा स्वीकारोक्ति दर्शनले विश्वास गरेको देखिन्छ।

संसारमा यही वस्तु प्रिय र अप्रिय सुन्दर र असुन्दर भन्ने हुँदैन। कसैलाई सुन्दर लागेको वस्तु कसैलाई असुन्दर लाग्न सक्छ। त्यसैले सम्पूर्ण वस्तुलाई समान रूपले स्वीकार गर्न सके, स्नेह र सद्भाव दिन सके संसारका हरेक वस्तु सुन्दर र प्रिय लाग्न सक्छन्। अत : संसार सुन्दर बनाउनका लागि स्वीकारोक्तिमय हुन आवश्यक छ भन्दै स्वीकारोक्ति दर्शनले सौन्दर्यका लागि सम्पूर्ण वस्तुलाइ स्वीकार गर्न जरुरी हुन्छ भन्ने दार्शनिक चिन्तन स्वीकारोक्ति दर्शनको देखिन्छ।

सारांश तथा निष्कर्ष

मानिस के बन्न चाहन्छ ?, मानिसको हिँड्ने बाटो के ?, उसको जीवनको रोजाइ र लक्ष्य के हो ?, यी प्रश्नहरूको उत्तर र समाधान दर्शनशास्त्रले नै गर्दछ। त्यसैले मानिस के बन्न चाहान्छ भन्ने कुरा दर्शनद्वारा प्रभावित बन्ने भएकाले मानिसको जीवनमा दर्शनको ठूलो महत्त्व छ।। (राई : २०७४:२३) अनुसार : मानिसले सही दार्शनिक चिन्तन नगरी गलत दर्शनलाई आत्मसात गर्‍यो भने उसको जीवन गलत दिशातर्फ धकेलिन सक्छ। दर्शन मानिसको दैनिक जीवनसँग अभिन्न रूपले गाँसिएको हुन्छ।

मानिसले जुन खालको दार्शनिक दृष्टिकोण अवलम्बन गरेको छ त्यसै खालको उसको दैनिक जीवनचर्या हुने गर्छ। दर्शनले मानिसको दैनिक क्रियाकलापदेखि भावी जीवनका लक्ष्यसम्म निर्देशन गर्ने हुनाले मानिसले अत्यन्त विचार पुर्‍याएर दर्शनको निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ। मानिस यही दर्शनकै कारण अन्य प्राणीभन्दा अलग भएको हो। मानिस दर्शनकै कारण वर्तमान वैज्ञानिक युगसम्मको यात्रा तय गर्न सकेको हो। त्यसैले दर्शन मानिसका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण वस्तु हो।

विश्वमा हरेक समय युगसापेक्ष चिन्तन, सिद्धान्त र शास्त्र निर्माण हुँदै जान्छ। यही क्रममा नवीन, चेतना, चिन्तन र चैतन्य बोकेर विश्वमा देखा परेको नवीन दार्शनिक चिन्तन हो "स्वीकारोक्ति दर्शन" पछिल्लो चरणमा जन्मिएको स्वीकारोक्ति दर्शनले आफ्नो दार्शनिक आधारभूमिलाई भर्खर भर्खर परिष्कार, परिमार्जन गर्दै, निखार्दै लगेको देखिन्छ।

स्वीकारोक्ति दर्शन मानव जीवन, समाज र प्रकृतिप्रति सकारात्मक, यथार्थवादी तथा सन्तुलित दृष्टिकोण विकसित गर्ने एक नवीन दार्शनिक चिन्तन हो। यसले अन्याय, हिंसा वा विकृतिको समर्थन नगरी जीवनका जायज, प्राकृतिक र अपरिहार्य यथार्थलाई विवेकपूर्ण रूपमा स्वीकार गर्दै परिवर्तन गर्न सकिने पक्षमा रचनात्मक र जिम्मेवारीपूर्ण प्रयास गर्न प्रेरित गर्छ।

यही कारणले यस दर्शनले आत्मस्वीकार, सहिष्णुता, सहअस्तित्व, पारस्परिक सम्मान र उत्तरदायित्वजस्ता मानवीय मूल्यहरूलाई सुदृढ बनाउने दार्शनिक आधार प्रदान गर्दछ। आजको विश्वमा बढ्दो असहिष्णुता, द्वन्द्व, मानसिक तनाव र सामाजिक विखण्डनका बीच स्वीकारोक्ति दर्शनले व्यक्ति र समाजलाई नकारात्मक प्रतिक्रियाभन्दा सकारात्मक रूपान्तरणतर्फ उन्मुख गराउने मार्ग देखाउँछ। यसले बाह्य परिवर्तनको अपेक्षाभन्दा पहिले चेतना, दृष्टिकोण र व्यवहारमा परिवर्तन आवश्यक हुन्छ भन्ने सन्देश दिन्छ। त्यसैले स्वीकारोक्ति दर्शन केवल एउटा नयाँ दार्शनिक अवधारणा मात्र नभई न्याय, सन्तुलन, शान्ति, सहअस्तित्व र समग्र मानव कल्याणमा आधारित सभ्य समाज निर्माणका लागि मार्गदर्शक जीवनदर्शनका रूपमा स्थापित हुन सक्ने बलियो सम्भावना बोकेको दर्शन हो।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

उपाध्याय, गोविन्दशरण (२०६४), पाश्चात्य दर्शन, काठमाडौं : पैरवी बुक हाउस।

उपाध्याय, गोविन्दशरण (२०६६), आर्यदर्शन, काठमाडौं : विद्यार्थी पुस्तक भण्डार।

आत्रेय, महर्षी, (अनु. देवराज पौडेल, २०४२), *चरक संहिता,* काठमाडौं : पाठयक्रम विकास केन्द्र।

उपाध्याय, गोपीरमण (२०७०), प्राकृतिक भौतिकवाद, काठमाडौं : नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान।

राई, भक्त (२०७४), पूर्वीय दर्शन, काठमाडौ : नेपाल प्राज्ञिक अनुसन्धान केन्द्र।

राई, भक्त (२०७४-०४-०६), *किरात राई मुन्दुमको तत्व मीमांसा,* नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान तथा नेपाल प्राज्ञिक अनुसन्धान केन्द्रद्वारा संयुक्त रूपमा सञ्चालित दर्शन गोष्ठीमा प्रस्तुत कार्यपत्र।

भुसाल, वेदुराम (२०६८), नेपालमा प्रचलित दार्शनिक चिन्तनहरू, काठमाडौं : नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान।

-वरिष्ठ संस्कृतिविद् एवम् दार्शनिक अध्येता डा.भक्त राई स्वीकारोक्ति दर्शन नेपाल च्याप्टरका अध्यक्ष हुन्। : ९८५१०३६१३३ : drbhaktaraisampang@gmail.com)

दर्शन तथा विमर्श

डा. महेश दाहाल
दार्जिलिङ पार्वतीय विश्वविद्यालय

प्रचारवादी युगमा सूचनालाई शक्ति मान्नेहरूको भिँड छ। कुम्हालेहरू आफ्नै भाँडा सर्काउन व्यस्त छन्। यस्तोमा ईश्वर-धारणासमेत स्वीकारोक्ति दर्शनकै उपज हो भन्ने बुझे यसका वृहत्तर दिशा र फाँट बोध हुँदछ।

स्वीकारोक्ति र नैरन्तर्य

जीवनका धेरै कुरा सरल हुन्छन्। सरलता तर सबैभन्दा कठिन विषय हो। सरलताको खोज नै विकासको अभियान हो। सरलताको अभियान नै **स्वीकारोक्ति**।

सुनेको मैले अलिअलि। बेलडाङ्गीमा पुग्दा। स्वीकारोक्तिका कुरा।

सन २०१३ तिर, एक दिन उत्तरबङ्गाल विश्वविद्यालयमा बोलायौँ। डेन्जोम साम्पाङ राईलगायत उनका केही मित्रहरू आए। यसै विषयमा निक्कै विमर्श भयो। त्यसै समयदेखि अलिकति बुझेको हुँ कि- स्वीकारोक्तिबारे!

समावेशीकरण नै आजको साहित्यिक प्रवृत्ति हो। सम्पूर्णता लेख्छौँ भन्ने आयामेलीले तर लीलालेखनसम्म आइपुग्दा बुझे- सम्पूर्णताचाहिँ नहुँदो रहेछ। सत्य खण्डित र सापेक्षिक नै हुँदो हो बरू अन्तिम सत्य अपेक्षा गर्न सकिन्न। समावेशीकरणचाहिँ सम्भव रहँदो रहेछ। यतिलाई समावेश गरौँ भनिए बरू सीमितता आउने हुँदछ।

तसर्थ सिमिततालाई स्वीकारोक्ति आफ्ना न्यूनताका आधार राख्न चाहँदैनन्। उनीहरू विस्तारित छन्। फराकिला। त्यसो र कसैलाई भाग्यवादजस्तो लाग्नै सक्तछ। कसैलाई मानवतावाद त कसैलाई उत्तरआधुनिकका अनुयायी। ती पक्ष पनि स्वीकारोक्तिका निम्ति स्वीकार्य नै रहँदो हो। त्यसो हो भने- सैद्धान्तिक व्याख्याले निरन्तर र दीर्घकालमा विवेचित हुने अवसर पाइरहने अवकास पाठकलाई दिने नै छ।

यता भारतका नेपाली भाषी समुदायमाझ ठुलो एउटा अन्योलता थियो। कसैले आफैलाई नेपाली भन्ने। नेपाली भनेको फेरि नेपालको राष्ट्रियता पनि हो। अर्कापट्टि गोर्खा भन्ने जमात देखिए। नेपाली भन्नेले त्यसलाई पनि आलोचना गरे।

उही दाजुभाइ- नेपाल र भारतमा बस्दा अलग अलग हुन्छ त? गोर्खा शब्दको उत्पत्ति त नेपालमै भएको हो। बरू नेपाली शब्द भारतबाट प्रारम्भ भएको हो। यो हाम्रो जातीयता र नेपालमा बस्नेका लागि राष्ट्रीयता हो- आदि विवादहरू निरन्तर भइरहेका हुन्। भारतमा नेपाली भाषा मान्यता अभियानमा यी कुरा निक्कै ठुलो समस्या पनि थिए। यस विषयलाई स्वीकारोक्तिसँग जोड्दै सिलगढीमा डेन्जोङ साम्पाङले भने- स्वीकारोक्तिले मात्र यस्ता समस्याका समाधान गर्दछ। ती दुवैलाई स्वीकार गरिदिए, समस्या समाप्त। अर्थात् दुवै समानार्थी हुन्। यस कुरा सुनेर स्वीकारोक्तिका पक्ष मलाई फराकिलो लागेको हो। युद्ध र नरसंहार अस्वीकीय प्रवृत्तिका उपज हुन्, ध्वंशका दिशा- साम्पाङ मान्दैथिए। त्यही दिशाले देखाएका वृत्ति र कार्यले दृष्टि फरक रहेको पातलो अन्तरेका अनुभव साझा हुँदै थिए।

तावोले गरेका चीनियाँ दर्शन *ताविजम/डाविजम*-का व्याख्याले

सिकायो प्रतिरोध नगर।

अर्थात् स्वीकारोक्तिका दर्शनका दार्शनिक आधारहरू त्यता पनि मेल खाने किसिमका छन्। प्रेरक बिन्दुजस्ता। प्रतिरोधात्मक प्रवृत्ति प्राकृतिक पक्षका विपरीत दिशामा जाँदछ। मानौँ- स्वीकारोक्ति नै हो प्रकृति अङ्गीकरण, प्रतीतीकरण र सहजीकरण। त्यसो र स्वीकारोक्ति दर्शनप्रेरित छँदैछ।

हंस रोबर्ट, जसले प्रत्याशाका क्षितिजहरू हेर्दै चर्चा सुरु गरे सैद्धान्तिकीमा अवकास खोज्नेहरूले पनि त पाठबोध गरे। अर्थमा पाठक प्रतिक्रिया सिद्धान्तले अर्थोत्पति र व्यक्तिचेत अनि बोधनलाई स्वीकारोक्ति जनाउँदछ।

उत्तरआधुनिकतावादीहरूले यही दिशाबाट ठुलो क्षितिज र सम्भावना चियाउन खोजे। अवकाशकै कुरा गरौँ त यति ठुलो दिशा छ स्वीकारोक्तिको।

सामान्यतः अर्थशास्त्रमा कन्जुमर एक्सेप्टेन्स होस् वा मार्केट एक्सेप्टेन्सका कुरा कि त समाजशास्त्री दुर्खिम स्वीकारोक्ति सापेक्षिक हुन्छन्। समाजशास्त्री जर्ज हर्बटले स्वीकारोक्तिले नै अन्यको परिचय र अस्तित्व निर्मित हुने बोध गरे। अस्वीकार्य वृत्ति र स्वीकारोक्ति द्विचरविरोधका धारणामा सापेक्षिक छन् प्रारम्भिदेखि विविध ज्ञानानुशासनसम्बद्ध।

यहाँ भारतीय नेपाली साहित्यका ख्यातिप्राप्त कवि नोर्जाङ स्याङ्देनले लेखेका कवितालाई त्यसै सापेक्षमा रसास्वादन गरौँ-

जे बन्यो मेरो जिन्दगी यो
म किन मानी नलिऊँ
जे पोख्यो पोख्यो त्यो
म किन हाँसी नदिऊँ।
बद्नाम ठान्छ मेरो नाम यदि
बद्नाम सही-
म हिलैमा फुलुँला।
शुभनाम पाउँछ मेरो काम यदि
शुभकामना बोकी
म दिलैमा अल्झुँला।
जे लेख्यो मेरो निधारभरि
म किन हेरी नदिऊँ।
जे फाट्यो फाट्यो त्यो
म किन फेरि नदिऊँ
जिन्दगी यदि मलाई चुनौती गर्छ
चुनौती सही-
म तरवारमा बाँचुला
डुबेछु भने म सानो डुङ्गामा
छाल भरि भरि म पतवार अडुँला।
जे पस्यो पस्यो मेरो आँखाभित्र
म किन राखी नदिऊँ
जे दुख्यो दुख्यो त्यो
म किन जाती नहोऊँ। (*एक पाइला आँसु*, **मर्छुना** कविता कृतिबाट)

तर्कमा जित्ने सफल होइन रहेछन्। हार्नेहरू निर्धा होइन रहेछन्। विसङ्गतिवादीहरूले जीवनका अनिश्चिततामा स्वीकारोक्ति देखे होलान्। स्वीकारोक्ति मान्नेहरूले त समाधान, शाश्वतता र अनन्तता खोजिरहेका हुँदा रहेछन्। निस्सिम फाँटलाई अङ्गीकार गरेर। अर्का दिशामा कवि खडगसिंह राई 'काँढा'जस्ता कविले स्वीकारोक्तिले नै इतिहास निर्माण हुने सत्य प्रस्तुत यसरी गरे-

बितेको हुँदैन क्षण अठोटको
ठुटो रुख त पल्हाउने गर्छ
इतिहास यही क्षण घट्ने गर्छ,
यही दौरमा इतिहास लेखिन्छ
तिमी टेक दहिलो यो भूइँ
यही ठाउँ सीमाना दरिन्छ। (**यस दौरमा इतिहास लेखिन्छ**, खडगसिंह राई 'काँढा')।

अब बुझ्न पर्ने हुन्छ- स्वीकारोक्तिले मनोविज्ञानमा सकारात्मक परिवेश स्थापित हुँदछ। त्यसै दिशामा **ल अफ् एट्रेक्सनले** सफलताको चाबी रहेको दाबी विश्वजनीन छ।

प्रचारवादी युगमा सूचनालाई शक्ति मान्नेहरूको भिँड छ। कुम्हालेहरू आफ्नै भाँडा सर्काउन व्यस्त छन्। यस्तोमा ईश्वर-धारणासमेत स्वीकारोक्ति दर्शनकै उपज हो भन्ने बुझे यसका वृहत्तर दिशा र फाँट बोध हुँदछ।

नत्र त हामी कहिल्यै नदेखेको ईश्वरलाई शक्ति मानिरहेछौँ। मलाई कवि वीरेन्द्र सुब्बाका कविताका लहरहरू सम्झना आइरहेछ, *म आफैलाई सम्झन्छु भुल्का आगोको, छोपिएको, पुरिएको, ननिभेको तर जिउँदो ...* स्वीकारोक्ति भावले अभिव्यक्ति प्रभावकारी छन्। बाथरूमलाई गङ्गा सम्झेर आएका कवि मनप्रसाद सुब्बाका बिम्बहरू स्वीकारोक्ति भाव बोकेर नै तीव्र छन्। मलाई त मन पर्ने गीत हो- *जिन्दगानी काँडासरि छ, फेरि पनि कुनै गुणासो छैन वा त* नारायण गोपालका *स्वरमा जो भाग्यमा कोरिएका सुख दुख स्वीकार छन्* असाध्यै मन परेको हो। स्वीकारोक्ति भावले नै रहेछ। रचना आत्मसात गर्ने प्रक्रियासँग सम्बद्ध रहन्छ स्वीकारोक्ति। स्वीकार्नुहोस् पाठकगण।

Svikarokti: A Philosophy of Truth, Compassion, and Sustainable Co-existence

Dr. Lakhi Boral
Retd. Controller of Examinations
Tezpur University, Tezpur Assam, India
Residence: Tezpur, Assam, India

In this regard, a relevant example from my own experience may be cited. When I was working at an academic institution, I found that a student of Mechanical Engineering was unable to perform well enough to qualify for promotion from the 5th semester to the 6th semester. His past record was also very poor.

The Svikarokti Foundation has been promoting the noble concept of Svikarokti globally. It is a non-profit, non-political, and non-religious organization established in West Mifflin, PA, Pennsylvania, US way back in 2022. However, the concept of Svikarokti philosophy was conceived much earlier by a US citizen of Bhutan origin named Denzome Sampang in the year 2012. One of the principal objectives of the Svikarokti Foundation is to promote, preserve, and advance the philosophy of Svikarokti worldwide. The theme of the Svikarokti philosophy is to bring peace and happiness in the minds of people and save the earth. Presently, in addition to the core group of dedicated persons, a large number of representatives from different parts of the world are working for the promotion of the philosophy and guidance for its implementation, and the philosophy has been gaining popularity in society.

The highest honor, Svikarokti Siddhi Puraskar, is awarded by the Svikarokti Foundation once every three years to an individual or institution whose lifetime achievements and singular contributions have enriched

the language, literature, culture or humanitarian efforts. The award amounts to cash, a citation and a felicitation. It is given for unparalleled devotion, long-lasting contribution and remarkable service towards society.

Meaning and essence of Svikarokti

The term Svikarokti is the fusion of two words: svikar (an original Sanskrit word) meaning acceptance, and ukti meaning statement or expression. However, the term Svikarokti refers to a much deeper and broader concept leading to a philosophy based on acceptance, harmony, and equal respect for all forms of existence. Here, "all forms of existence" refers not only to human beings, but also to all living and non-living entities. In other words, it is a concept rooted in the ideas of acceptance, admission, confession, acknowledgment, submission, and inner realization of the facts. It is not merely a simple expression of confession, acceptance, acknowledgment, or submission; rather, it carries deeper philosophical, psychological, and moral significance arising from the depth of the human heart. By accepting the philosophy of Svikarokti, one can transform life from inner conflict, regret, illusion, and captivity toward a state of peace, purity, truth, freedom, and ultimate liberation from inner suffering. The philosophy of Svikarokti, being simple to understand, has already reached the people of Nepal, India, the US, Canada, Australia, Singapore, and many other countries.

Svikarokti as the Path to Inner Peace

People often hide their weaknesses, failures, or misdeeds because they fear criticism from society or punishment by the judiciary. Such people carry deep emotional pain within themselves, and their families often suffer due to lack of peace in their minds. However, when they accept their reality, they become free from the guilt of misdeeds or offenses, and move towards the path of truth, where peace exists. Such people will remain mentally strong and determined.

Svikarokti enhances self-confidence and encourages individuals to become responsible members of society and teaches people to view one another equally.

Svikarokti as a Universal Humane Philosophy

Svikarokti is a non-religious and non-political humane-centric philosophy. It can be adopted by anyone irrespective of caste, creed, faith, or religion. Still, it is illustrated herewith by citing the examples of the philosophy of Sanatana Dharma and Buddhism, though there could be such a philosophy in other religions. Sanatana Dharma has evolved through tolerance and coexistence, and it worships and respects trees, forests, animals, rivers, and other elements of nature, preserving them by recognizing and accepting their value on earth. Svikarokti emphasizes acceptance of all living beings and natural resources, advocating that human beings live with responsibility and compassion towards the ecosystem.

As per Buddhism, suffering exists in life; it arises from attachment and excessive desire. Buddhism teaches that one can overcome such suffering through acceptance and detachment from excessive desire, and by practicing Right Thought, Right Action, and Right Meditation. These principles guide individuals towards peace, harmony, and meaningful coexistence. Similarly, Svikarokti emphasizes acceptance of reality and truth as the first step towards healing inner suffering and emotional distress. Further, Svikarokti in the true sense comes from the right thought and right meditation.

Acceptance, confession, and acknowledgment require strong willpower and courage. It is human nature to hide one's misdeeds, mistakes, faults, and weaknesses due to ego, fear, social pressure, and lack of confidence to accept the truth. Svikarokti helps individuals find the courage to overcome such challenging situations. There are people in society who do not accept the growth and development of others due to their psychological suffering, rivalry, and envy. Such persons go to such an extent as to harm others, as a result of which they spoil their own lives and suffer for a long time. Svikarokti may guide such persons towards the right path and prevent them from committing crimes or developing enmity.

Relevance in Modern Society and Environment: In modern society, people

frequently experience anxiety, emotional isolation, depression, mental illness, psychological distress, and many other personal struggles due to excessive competition, social pressure, materialistic lifestyles, loneliness, family conflicts, insecurity, and the lack of emotional understanding and support. However, many families hesitate to disclose their suffering and instead hide their pain from society. Svikarokti can play an important role in helping such individuals and families heal from anxiety, trauma, and silent emotional pressures and bring them back to the right path. Rooted in acceptance, acknowledgment, compassion, and inner understanding, the philosophy of Svikarokti encourages people to face reality truthfully rather than conceal their suffering out of fear or social stigma.

In this regard, a relevant example from my own experience may be cited. When I was working at an academic institution, I found that a student of Mechanical Engineering was unable to perform well enough to qualify for promotion from the 5th semester to the 6th semester. His past record was also very poor. It was observed that he was suffering from depression and required professional counseling and expert guidance to overcome the depression. When his parents were advised to take him home for proper treatment and counseling, they refused to take him home and instead left him unattended in the hostel. Later, we came to know that the student's father held a high-ranking government position and feared that society might know about his son's mental health condition, which they believed would harm their social prestige and reputation. This incident reflects a painful reality of modern society, where fear of social judgment often becomes more important than emotional well-being and human compassion. In such circumstances, the philosophy of Svikarokti- based on acceptance, truthful acknowledgment, understanding, and compassionate support—could provide courage to individuals and families to accept reality without fear, shame, or hesitation.

In present-day society, cheating, selfishness, and corruption have become increasingly prevalent. These factors are hindering the development of the nation. In this regard, Svikarokti can also play a vital role in bringing misguided people back to the social mainstream and encouraging them to

contribute to the prosperity of the nation.

When we travel to different places, we often come across denuded hills which are being cut and destroyed. The forest cover in those areas has already been destroyed, leaving the landscape barren. Such destruction not only diminishes biodiversity but also affects the climate of the entire region. These types of activities may also lead to the extinction of many valuable and rare species of flora and fauna from the earth or at least from the region. Though, as per law, such destruction is not permissible, deforestation and activities like hill-top cutting are still continuing. This is not just a problem of one country; it has become a global issue. Although sometimes the destruction of natural resources is considered necessary for a nation's development and security, in many cases it is carried out mainly for personal benefit and profit. Natural resources, such as forests, streams, and rivers, are among the most important components of the ecosystem, which help to maintain an environment suitable for sustaining life. When we think about forests, we often focus only on trees and overlook the animals, birds, insects, bacteria, and countless other microorganisms living both above and underneath the soil. All of these are equally important in maintaining the ecological balance, which is utmost necessary for human survival. In this context, the philosophy of Svikarokti strongly advocates the conservation of natural resources and the protection of ecological harmony. Svikarokti encourages people to be more honest and responsible for the preservation and conservation of natural resources. It emphasizes that people should accept the truth that uncontrolled exploitation of natural resources ultimately harms not only nature and the environment but also humanity itself.

Through awareness of acceptance, ethical responsibility, and collective accountability, Svikarokti encourages individuals and societies to move beyond selfish interests and work toward sustainable coexistence with the natural world. Thus, Svikarokti is not merely a philosophy of personal acceptance but also a guiding principle for environmental protection, social responsibility, and the preservation of life on Earth. It encourages individuals to move away from hatred, violence, ego, and discrimination and embrace peace, justice, happiness, and mutual understanding.

Conclusion: In conclusion, Svikarokti endeavors to understand and value all forms of existence and to make the world a place of peace for all entities. It seeks to encourage people from all sections of society to apply its philosophy in their everyday lives, promoting positive thinking and reshaping human mindsets.

Svikarokti can become an effective means for reducing crime in society, strengthening the principle of "live and let live," and preventing wars and large-scale destruction across the world. However, there is a big question whether the philosophy of Svikarokti will be accepted by those who hold power?

Gyan Bahadur Chhetri
Tezpur, Assam

Desh Subba from Hong Kong, in collaboration with Michael Fisher of the USA, has propounded the philosophy of 'Fearism'. According to them, all activities of human life are directed and controlled by fear.

Swikarokti Philosophy: A Brief Introductory Note

Philosophy is the study of knowledge, existence, and reality. Philosophers' ideas cover a wide range of ethics, nature, aesthetics, metaphysics, and many more.

Socrates, Plato, and Aristotle were great philosophers. Adi Shankaracharya is known as the father of Indian philosophy. Sankardeva was a philosopher, theologian, and a teacher who introduced 'Eka Sarana Nama-Dharma' on the firm foundation of the Adyaita Vedanta philosophy.

Karl Marx, Immanuel Kant, and Friedrich Nietzsche are some great philosophers of modern times. Noam Chomsky, Yuval Noah Harari, and a good number of academicians and thinkers have contributed remarkable ideas in the present global socio-political context. Day-to-day deteriorating environmental hazards, influence of cyber culture, AI, ethnic identity of the Diaspora, and gender issues (LGBTQ) have been broadly studied in the present glocal (global+local) scenario.

Desh Subba from Hong Kong, in collaboration with Michael Fisher of the USA, has propounded the philosophy of 'Fearism'. According to them, all activities of human life are directed and controlled by fear. (My article on 'Fearism' with a title 'Is Our Life Directed and Controlled by Fear?' was published in the Assam Tribune on 17-07-2015.)

A decade ago, in the year 2012, Denzome Sampang (Rai), a US citizen of Nepali origin, developed a philosophical thought named 'Swikarokti'. Svikarokti is based on the concept of Judicial, Ideal, and Equitable Recognition (JIER) of existence and practicing healthy and sustainable awareness. While linguistically, Svikarokti can translate to acceptance, acknowledgment, affirmation, concession, confession, and surrender. None of those individual translations can define the philosophy. Svikarokti promotes recognizing existence consciously through awareness that is contextual, disciplined, and accountable for our actions.

We all want to be accepted. We want our actions and activities to be accepted by our fellow beings. When

dejected or declined, we feel discomfort and unhappiness. All conflicts: wars, social problems, divorces, etc. are caused due to non-acceptance. According to Sampang, many personal, social, organizational, and even international conflicts arise when individuals or groups judge prematurely, reject without understanding, or fail to recognize one another through **J**udicial, Ideal, and Equitable Recognition (JIER). Unless we embrace Svikarokti, we cannot imagine peace and happiness. It is judicial, ideal, and appropriate in the present global context.

There are religions and various schools of thought; each teaches us about love, kindness, forgiveness, and all good things. But as followers of certain thoughts, people are divided into numerous factions, leading to hostility towards others. The world is becoming more and more complex and intolerable day by day. Why is it so challenging to accept others' beliefs and live in total harmony? Sampang says that the reason behind this situation is that man has become limited in favor of one belief system over another. The bond that brings us together can also create boundaries because we trust only those who are familiar with us, which leads us to consider other groups as outsiders. How are people easily manipulated to divide? People learned that staying in a group makes life easier. It also helps to safeguard identity.

Great rulers often used to subjugate people by creating mistrust among the subjects. Modern political leaders too apply similar methods. They incite people on various grounds and fulfill their political interests. Instead of accepting responsibility, they blame opponents and foster hatred. They incite people in the name of nationalism and play identity politics to achieve their political ends. Recently, we witnessed unrest in Bangladesh and Nepal. The Kheroni incident in Assam is another example. The divide and rule policy has become an effective tool for politicians in modern democracy. Division is a two-way phenomenon: a double-edged weapon. It can build social resilience, promote culture, and bring people together. But when it is engineered with political gain, it becomes dangerous. Real change comes only when there is a true leader who understands the reality of acceptance. Only then, division become cooperation, not conflict; resentment will end in mutual recognition.

Hence, we need some neutral motive force to encourage individuals to rise above close-minded mentality. In order to overcome the complexities of human life, Sampang has put forward the Svikarokti philosophy as the best way of life.

Svikarokti is a beautiful way of life. It is the right path leading to human peace, progress, and amity. It is crucial for personal development and building a peaceful, progressive society. It is the foundation of open-mindedness, a perfect way of awareness; it is a self-discovery. Svikarokti philosophy teaches that judicial, fair, and compassionate acceptance of existence is the foundation of peace, happiness, and social harmony.

Fighting against injustice is very crucial. But how to fight? Svikarokti philosophy offers practical guidance. It helps to think critically. When an individual or society can think critically, it will be very difficult to manipulate or misguide. It will question if the information is correct and based on fact. It will open the doors for dialogue. Fighting against injustice through exclusion may create

unrest, but rather through judicial, equitable, and ideal recognition of every existence can truly bring a perfect solution. Svikarokti provides internal surveillance and awareness, which stops turning anger into chaos, instead turning dissatisfaction into constructive reform.

The basic tenets, as referred to by Sampang, are as given below:

1. Model: Exhibits objectivity, commonness, continuousness, conditionality, circumstantialities, and transcendentalism.
2. Perceived Action Impact: Exerts pain, pleasure, and progress.
3. Adopt a subjective approach.
4. Svikarokti Inner Awakening: It makes JIER healthy and sustainable. It is the ultimate path to righteousness, ideal and equitable lives leading to peace, prosperity, well-being, happiness and harmony.

Sampang has summarized the essence of Svikarokti, highlighting the following points:

1. Svikarokti seeks unity and equity in diversity.
2. Embraces the concept of intrinsic value in all individuals: irrespective of who they are, what they believe, and where they belong; everyone has separate values beyond their background. Providing love and respect is the first step
3. Sub-objective assessment: It is the method by which we consider different aspects and make precise judgments.
4. Nature as the source of Svikarokti philosophy: Nature itself is the primary source. Svikarokti supports sustainability and develops environment-friendly practices to save the planet's resources.

Judicial, ideal, and equitable recognition of existence is the central essence of Svikarokti philosophy.

It seems very easy. But is it so easy? Can we accept everything without examining merits and demerits? Ethnic Identity, language and culture are great issues of our time. Sampang's philosophy invites a lot of questions. Despite all doubts, this philosophy may be fruitful in solving the present problems of India and the world as a whole.

स्वीकारोक्ति दर्शन : प्रारम्भिक दृष्टिबाट एक अवलोकन

उत्सव नेपाल

मेरो विचारमा स्वीकारोक्ति दर्शनको वास्तविक सम्भावना पूर्वीय दर्शन, मानव अनुभव, आधुनिक मनोविज्ञान, सामाजिक न्याय र सह-अस्तित्वका अवधारणाहरूलाई २१औँ शताब्दीको भाषामा पुनःव्याख्या गर्ने क्षमतामा निहित देखिन्छ ।

मानिस स्वभावतः जिज्ञासु प्राणी हो । उसले सधैँ जीवन, जगत, अस्तित्व, सत्य, ज्ञान, न्याय र नैतिकताका प्रश्न उठाउँदै आएको छ । «म को हुँ?", "जीवनको अर्थ के हो?", "सत्य के हो?", "जन्म र मृत्यु के हुन्?" अनि «सही र गलत कसरी छुट्याउने?" जस्ता प्रश्नहरू मानव चेतनासँगै जन्मिएका प्रश्नहरू हुन् । यिनै यस्तै प्रश्नहरूको उत्तर खोज्ने क्रममा दर्शनशास्त्रको विकास भएको पाइन्छ । हाम्रा दैनिक जीवनसँग जोडिएका आम प्रश्नहरू उमेर, परिस्थिति र समयअनुसार बदलिँदै जान्छन् । त्यही परिवर्तनभित्र मानिसले जीवन, प्रेम र घृणाको अर्थ तथा आफ्नै अस्तित्वको परिभाषा खोज्दछ ।

व्यावहारिक जीवनभन्दा फरक बुझिने दर्शनशास्त्र सिद्धान्तहरूको सङ्ग्रह मात्र होइन; यो जीवन र जगतलाई बुझ्ने एउटा बौद्धिक तथा चेतनात्मक प्रक्रिया हो । यसले मानिसलाई कुनै पनि कुरा आँखा चिम्लेर स्वीकार गर्नुभन्दा प्रश्न गर्न, तर्क गर्न, विवेक प्रयोग गर्न र सत्यको खोजी गर्न प्रेरित गर्छ । बाह्य जीवन र आन्तरिक जीवनबीचको सम्बन्ध बुझ्न, भ्रम र वास्तविकताबीचको भेद छुट्याउन तथा जीवनका नैतिक र व्यावहारिक प्रश्नहरूको उत्तर खोज्न दर्शनशास्त्रले मार्गदर्शन गर्दछ ।

"न्याय के हो?", "सही जीवन कसरी जिउने?", "मानव कर्तव्य के हो?", "मानिस र समाजबीचको सम्बन्ध कस्तो हुनुपर्छ?" जस्ता प्रश्नहरू दर्शनशास्त्रका मूल प्रश्नहरू हुन् । त्यसैले कुनै पनि नयाँ दर्शनको मूल्याङ्कन गर्दा सर्वप्रथम त्यसले यी आधारभूत प्रश्नहरूसँग कसरी संवाद गर्छ भन्ने कुरा हेर्न आवश्यक हुन्छ ।

यही सन्दर्भमा केही समयदेखि «स्वीकारोक्ति दर्शन» नामबाट एउटा नयाँ वैचारिक अवधारणा सार्वजनिक हुँदै आएको कुरा कवयित्री दीपा राईमार्फत जानकारी प्राप्त भयो । यसै क्रममा स्वीकारोक्ति चिन्तनको उत्खनन गर्दै आउनुभएका अमेरिका निवासी डेन्जोम साम्पाङसँग एक पटक छलफल गर्ने अवसर मिलेको थियो । यसबारे प्रारम्भिक जानकारी प्राप्त भएपछि केही समय यसको अध्ययन, संवाद र उपलब्ध सामग्रीहरूको अवलोकन गर्ने अवसर मिल्यो । प्रारम्भिक रूपमा हेर्दा यस दर्शनका प्रवर्तकहरूले यसलाई मानव जीवन, चेतना, सह-अस्तित्व, सामाजिक सम्बन्ध र न्यायपूर्ण व्यवहारसँग जोडेर व्याख्या गर्न खोजेको देखिन्छ ।

यस दर्शनको केन्द्रमा निर्णयभन्दा अगाडि होस पुऱ्याउने, प्रतिक्रियाभन्दा पहिले चेतना, तथा सचेत, न्यायिक र सन्दर्भजन्य स्वीकार जस्ता अवधारणाहरू

रहेका छन् । प्रारम्भिक अध्ययनका आधारमा भन्नुपर्दा, स्वीकारोक्ति दर्शनलाई सचेत, विवेकपूर्ण र न्यायिक प्रतिक्रियाको दर्शनका रूपमा बुझ्न सकिन्छ । अर्थात् कुनै पनि विषय, व्यक्ति, परिस्थिति वा यथार्थप्रति आवेगपूर्ण प्रतिक्रिया जनाउनुभन्दा पहिले त्यसलाई बुझ्ने, सन्दर्भसहित मूल्याङ्कन गर्ने र त्यसपछि विवेकपूर्ण प्रतिक्रिया दिने चेतनात्मक अभ्यास यसको मूल आधार देखिन्छ । हुन त हाम्रो पूर्वीय संस्कार र संस्कृति पाइला-पाइलामा होस पुऱ्याउने मूल्यबाट निर्देशित छ । तर सँगसँगै यसका प्राविधिक पक्ष पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण र आवश्यक हुन्छन्, त्यसबारे स्वीकारोक्ति दर्शनले थप स्पष्टता दिने अपेक्षा देखिन्छ ।

के स्वीकारोक्ति वास्तवमै नयाँ दर्शन हो? अथवा यो पूर्वीय र पश्चात्य सभ्यताले हजारौँ वर्षदेखि अभ्यास गर्दै आएको चेतनात्मक परम्पराको नयाँ प्राविधिक प्रस्तुति मात्र हो? यो प्रश्नलाई हल्का रूपमा लिनु हुँदैन । किनकि कुनै पनि नयाँ दर्शनको दाबीले इतिहास, परम्परा र पूर्ववर्ती वैचारिक सम्पदासँग संवाद गर्नैपर्छ । दर्शनशास्त्रमा पूर्ण रूपमा शून्यबाट नयाँ विचार जन्मिनु दुर्लभ हुन्छ; प्रायः नयाँ दर्शनहरू पुराना विचारहरूको पुनर्व्याख्या, पुनर्संरचना वा नयाँ सन्दर्भमा पुनर्पाठका रूपमा विकसित हुन्छन् ।

मानिस जन्मेदेखि नै स्वीकार र अस्वीकारको प्रक्रियामा बाँचेको छ । बालकले आफ्नो परिवार स्वीकार गर्छ । समाजले संस्कृति स्वीकार गर्छ । धर्मले आस्था स्वीकार गर्छ । राष्ट्रले विचारधारा स्वीकार गर्छ । तत्-तत् समाजले के-कस्ता कुरा कसरी स्वीकार्ने भन्ने निर्देश गरेको हुन्छ, त्यसैअनुसार समाज र व्यक्ति परिष्कृत हुँदै जान्छन् । यस अर्थमा स्वीकार कुनै नयाँ घटना होइन । यो मानव चेतनाको आधारभूत प्रक्रिया हो ।

पूर्वीय र पश्चात्य चिन्तनमा स्वीकारका विभिन्न रूपहरू विश्वका अनेक दर्शनहरूमा भेटिन्छन् । बौद्ध दर्शनले दुःखलाई अस्वीकार गरेर होइन, होसियारीपूर्वक स्वीकार गरेर मुक्तिको मार्ग व्याख्या गर्छ । «दुःख छ» भन्ने स्वीकारबाट नै आर्य सत्यहरूको यात्रा सुरु हुन्छ । बौद्ध दृष्टिमा स्वीकार भनेको यथार्थको सचेत अवलोकन हो ।

भगवद्गीताको कर्मयोगले परिणाममाथिको अत्यधिक आसक्ति त्याग्न सिकाउँछ । उपनिषद् र वैदिक परम्पराले मान्दै आएको **वसुधैव कुटुम्बकम्** को अवधारणाले सह-अस्तित्वको भाव व्यक्त गर्दछ । उपनिषदहरूले आत्मा र ब्रह्मबीचको एकत्वलाई स्वीकार गर्दै विभाजनभन्दा एकताको दृष्टि प्रस्तुत गरेका छन् । जैन दर्शनको अनेकान्तवादले सत्यलाई बहुआयामिक रूपमा बुझ्छ । यसले कुनै एक दृष्टिकोणलाई पूर्ण सत्य नठानी विभिन्न दृष्टिकोणहरूको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्छ । स्टोइक दर्शन र आधुनिक मनोविज्ञानले नियन्त्रण गर्न

नसकिने अवस्थाहरूलाई स्वीकार गर्न सिकाउँछन् भने आधुनिक मनोविज्ञानले आत्मस्वीकारलाई मानसिक स्वास्थ्यको आधार मानेको छ। सन्दर्भलाई हेर्दा स्वीकारको विचार मानव सभ्यताको साझा बौद्धिक सम्पदाजस्तो देखिन्छ।

यसरी नयाँ–पुरानोको संशयमा बहस गरिरहँदा स्वीकारोक्तिको मौलिक सीमा के हुन सक्छ? प्रश्न उठ्नु स्वाभाविक हुन्छ। सायद यसको मौलिकता "स्वीकार" शब्दमा नभई, स्वीकारको संरचना र त्यसको दार्शनिक ढाँचामा खोज्नुपर्ने हुन्छ। यसको केन्द्रीय ढाँचा कस्तो बन्छ भन्ने कुरा अझै गहिरो बहसको विषय बन्न सक्छ। परम्परागत रूपमा स्वीकारलाई सहिष्णुता, धैर्य, आत्मिक शान्ति वा आध्यात्मिक अभ्यासका रूपमा बुझिएको थियो। तर स्वीकारोक्ति दर्शनले स्वीकारलाई केवल व्यक्तिगत साधना वा मनोवैज्ञानिक अवस्थासम्म सीमित नराखी चेतना, निर्णय प्रक्रिया, नेतृत्व, शासन, सामाजिक सम्बन्ध र न्यायसँग जोड्न खोजेको देखिन्छ। यसले मानव जागृत चेतनातर्फ संकेत गरेको बुझिन्छ। यो मनोवैज्ञानिक प्रश्न मात्र नभई नैतिक प्रश्न पनि हो। यही कारणले स्वीकारोक्तिको केन्द्रमा **सचेत, न्यायिक र सन्दर्भजन्य स्वीकार** रहनुपर्छ। त्यसैले यो समर्पण होइन; चेतनापूर्ण र उत्तरदायी प्रतिक्रिया हो।

यद्यपि स्वीकारोक्ति दर्शनभित्र सम्भावित चुनौतीहरू पनि देखिन्छन्। यसका सीमाना कहाँसम्म हुन् र प्रतिरोध कहाँबाट सुरु हुन्छ? न्यायको आधार के हो? यो पूर्ण दर्शन हो वा जीवनपद्धति? तत्-तत् प्रश्नहरूको उत्तर समय, अध्ययन र बौद्धिक संवादले दिनेछ। समयले पनि धेरै कुरा सिकाउँदै लैजानेछ।

मेरो विचारमा स्वीकारोक्ति दर्शनको वास्तविक सम्भावना पूर्वीय दर्शन, मानव अनुभव, आधुनिक मनोविज्ञान, सामाजिक न्याय र सह-अस्तित्वका अवधारणाहरूलाई २१औँ शताब्दीको भाषामा पुनःव्याख्या गर्ने क्षमतामा निहित देखिन्छ। यदि यसले अन्धस्वीकार होइन, सचेत स्वीकार; निष्क्रिय सहनशीलता होइन, न्यायिक उत्तरदायित्व; तथा आवेगपूर्ण प्रतिक्रिया होइन, विवेक, सन्दर्भ र चेतनालाई केन्द्रमा राख्न सक्छ भने यसलाई पूर्वीय चेतनाको आधुनिक पुनर्पाठका रूपमा हेर्न सकिन्छ।

यसरी स्वीकारोक्ति दर्शनको शक्ति मानव सभ्यताले लामो समयदेखि खोज्दै आएको सत्यलाई नयाँ पुस्ताले बुझ्ने, अभ्यास गर्ने र जीवनमा लागू गर्ने भाषामा पुनःअभिव्यक्त गर्नुमा निहित छ। दार्शनिक गहिराइको दृष्टिले हेर्दा **स्वीकारोक्ति दर्शन** मानव चेतनाको एउटा महत्त्वपूर्ण दार्शनिक दृष्टिकोणका रूपमा विकसित हुन सक्छ। यस चिन्तनलाई अन्तिम निष्कर्षका रूपमा होइन, खुला संवाद, अनुसन्धान र बौद्धिक परीक्षणको विषयका रूपमा हेर्नु उचित हुनेछ। दर्शनको वास्तविक विकास प्रश्नबाट हुन्छ, र स्वीकारोक्ति दर्शन पनि त्यही यात्राको चरणमा रहेको देखिन्छ। यदि सचेत, न्यायिक र उत्तरदायी स्वीकारको स्पष्ट सिद्धान्त विकास गर्न सक्छ भने यसले आफ्नो छुट्टै वैचारिक पहिचान निर्माण गर्न सक्छ। **अग्रिम शुभकामना।**

शान्तिपूर्ण जीवन र सफलताका लागि स्वीकारोक्ति दर्शनको सन्देश

डा. खगेन शर्मा
गुवाहाटी विश्वविद्यालय

स्वीकारोक्ति दर्शनका अनुसार शान्ति र सफलता केवल भौतिक समृद्धि, सामाजिक प्रतिष्ठा वा बाह्य उपलब्धिहरूका परिणाम मात्र होइनन्। यी अनुशासित जागरूकता, सन्तुलित स्वीकृति, न्यायपूर्ण निर्णय र उत्तरदायी कर्मबाट उत्पन्न हुन्छन्। यस दर्शनले मानिसले प्रायः परिस्थितिका कारण होइन, बरु आफ्ना धारणा, प्रतिक्रिया तथा यथार्थलाई निष्पक्ष र सचेत रूपमा पहिचान गर्न नसकेका कारण दुःख अनुभव गर्ने बताउँछ। न्यायिक, आदर्श तथा समतामूलक मान्यता (Judicial, Ideal, and Equitable Recognition—JIER) को विकास गरेर व्यक्तिले यस्तो स्थिर आन्तरिक आधार निर्माण गर्न सक्छ, जसले व्यक्तिगत कल्याण र सार्थक उपलब्धि दुवैलाई समर्थन प्रदान गर्दछ।

हाल अमेरिका निवासी डेन्जोम साम्पाङद्वारा विगत करिब १२ वर्षदेखि विकसित र प्रवर्द्धित स्वीकारोक्ति दर्शन (https://svikaroktiphilosophy.com) को एक प्रमुख शिक्षा "प्रतिक्रिया दिनुभन्दा पहिले बुझ्नु" हो। यस दर्शनले व्यक्तिलाई कुनै पनि परिस्थिति, घटना वा व्यवहारको सन्दर्भलाई पर्याप्त रूपमा नबुझीकन तत्काल धारणा बनाउने, निर्णय गर्ने वा भावनात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त गर्ने प्रवृत्तिप्रति सचेत गराउँछ। यो दर्शनले व्यक्तिलाई सावधानीपूर्वक अवलोकन गर्न, विभिन्न दृष्टिकोणहरूको सम्मान गर्न र कार्य गर्नुअघि गम्भीर चिन्तन गर्न प्रेरित गर्दछ। यस्तो प्रक्रियाले झुटो प्रचार, पूर्वाग्रह तथा अनावश्यक द्वन्द्वलाई कम गर्छ र धैर्य तथा विवेकको विकास गर्दछ। यस दृष्टिकोणमार्फत सम्बन्धहरू अझ स्वस्थ बन्छन् र निर्णय प्रक्रियाहरू अझ प्रभावकारी हुने सम्भावना बढ्छ।

स्वीकारोक्तिको अर्को महत्त्वपूर्ण शिक्षा हो—यथार्थको विवेकपूर्ण मूल्याङ्कन र उचित स्वीकृति। यो दर्शनले कुनै पनि यथार्थलाई अन्ध रूपमा स्वीकार गर्न होइन, त्यसलाई सन्दर्भ, प्रमाण, नैतिकता र न्यायका आधारमा मूल्याङ्कन गरी स्वीकार गर्न योग्य छ वा छैन भन्ने निर्णय गर्न सिकाउँछ। स्वीकृतिको अर्थ निष्क्रियता वा आत्मसमर्पण होइन; बरु यसले स्पष्ट र स्थिर आधार प्रदान गरी रचनात्मक कार्यहरू सम्भव गराउन सक्छ। परिवर्तन गर्न नसकिने परिस्थितिसित नभिडी, बरु त्यसलाई स्वीकार गरेर तथा सुधार गर्न सकिने पक्षहरूमा आफ्नो ऊर्जा केन्द्रित गरेर व्यक्तिले निराशा, चिन्ता र भावनात्मक पीडालाई कम गर्न सक्छ। साथै, उसले धैर्य, सहनशीलता र मानसिक शक्तिको विकास गर्न सक्छ।

यो दर्शनले सन्तुलित दृष्टिकोणको महत्त्वमा पनि विशेष जोड

नयाँ ज्ञान र नयाँ दर्शनहरू पूर्णतः शून्यबाट जन्मिँदैनन्; तिनीहरू प्रायः विद्यमान ज्ञान र दार्शनिक परम्पराहरूको जगमा विकसित हुन्छन्। त्यसैले स्वीकारोक्ति दर्शनमा पनि स्टोइक दर्शन, बौद्ध दर्शन, मानवतावाद, फेनोमेनोलोजी तथा अन्य चिन्तन परम्परासँग केही वैचारिक समानताहरू देखिनु स्वाभाविक हो।

दिन्छ। स्वीकारोक्तिअनुसार घटनाहरूले आफैँमा सधैँ सुख वा दुःख निर्धारण गर्दैनन्; बरु ती घटनाहरूप्रतिको हाम्रो व्याख्याले नै भावनात्मक अनुभवलाई आकार दिन्छ। त्यसैले व्यक्तिलाई विभिन्न दृष्टिकोणबाट परिस्थितिको परीक्षण गर्न र व्यक्तिगत पूर्वाग्रह वा विकृत सोचको जालमा नफस्न प्रेरित गरिन्छ। यस्तो सन्तुलित जागरूकताले भावनात्मक स्थिरता, मानसिक स्पष्टता तथा सही निर्णय क्षमताको विकास गर्दछ, जुन जीवनमा शान्ति र सफलता दुवैका लागि आवश्यक छन्।

स्वीकारोक्ति दर्शनले भावनात्मक सन्तुलनको महत्त्वलाई पनि विशेष रूपमा उजागर गर्दछ। सफलता अहङ्कारको कारण बन्नु हुँदैन र असफलता निराशाको कारण बन्नु हुँदैन। सफलता र असफलता दुवै जीवनयात्राका अस्थायी अनुभवहरू हुन्। जागरूकता र स्वीकृतिको विकास गर्ने व्यक्तिहरूले परिवर्तनशील परिस्थितिका बीच पनि स्थिर रहन सिक्छन्। यही आन्तरिक स्थिरताले उनीहरूलाई चुनौतीहरूको साहसपूर्वक सामना गर्न, असफलताबाट सिक्न र आत्मविश्वास तथा उद्देश्यका साथ निरन्तर अगाडि बढ्न सक्षम बनाउँछ।

यो दर्शनले अहङ्कार, भय र पूर्वाग्रहलाई कम गर्ने पक्षमा पनि जोड दिन्छ। अहङ्कारबाट प्रेरित प्रतिक्रियाहरूले प्रायः निर्णय क्षमतालाई धूमिल बनाउँछन् र अनावश्यक पीडा सिर्जना गर्छन्, जबकि भय र पूर्वाग्रहले मानवीय समझदारी तथा सहकार्यलाई सीमित बनाउँछन्। आन्तरिक जागरण र अनुशासित मान्यताका माध्यमबाट व्यक्तिले विनम्रता, खुलापन र सहानुभूतिको विकास गर्दछ। यी गुणहरूले सम्बन्धहरूलाई सुदृढ बनाउँछन्, व्यक्तिगत विकासलाई प्रोत्साहन दिन्छन् तथा दीर्घकालीन शान्ति र सामाजिक सद्भावमा योगदान पुर्‍याउँछन्।

निष्पक्षता र न्याय स्वीकारोक्ति दर्शनका केन्द्रीय आधारहरू हुन्। यस सिद्धान्तअनुसार जब कुनै व्यक्तिका कार्यहरू स्वार्थ, विभेद वा अन्यायबाट निर्देशित हुन्छन्, तब वास्तविक मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न कठिन हुन्छ। अरूलाई गरिमा र सम्मानका साथ व्यवहार गरेर, विविध दृष्टिकोणहरूको आदर गरेर तथा उत्तरदायित्वपूर्ण ढङ्गले कार्य गरेर व्यक्तिले विश्वास र पारस्परिक सम्मानको वातावरण निर्माण गर्न सक्छ। नैतिक आचरणले समाजलाई मात्र सुदृढ बनाउँदैन, व्यक्तिलाई पनि स्वच्छ अन्तःकरण र गहिरो आत्मसन्तुष्टि प्रदान गर्दछ।

सफलताको सन्दर्भमा स्वीकारोक्ति दर्शनले परिस्थितिको सन्दर्भ बुझ्नुको महत्त्वमा विशेष जोड दिन्छ। प्रत्येक परिस्थिति आफ्नै विशिष्ट अवस्था, सम्बन्ध र सर्तहरूद्वारा प्रभावित हुन्छ। सफल व्यक्तिहरू ती हुन्, जसले निर्णय लिनुअघि यी सन्दर्भहरूलाई बुझ्न पर्याप्त समय दिन्छन्। त्यसैले यो दर्शन आवेगपूर्ण कार्यभन्दा विचारशील विश्लेषणलाई प्रोत्साहन गर्दछ, जसले व्यक्तिलाई अझ विवेकपूर्ण निर्णय लिन र दीर्घकालीन तथा दिगो उपलब्धिहरू हासिल गर्न सक्षम बनाउँछ।

स्वीकारोक्तिको अर्को महत्त्वपूर्ण शिक्षा भावना र तर्कबीचको सन्तुलनसँग सम्बन्धित छ। यो दर्शन न त अनियन्त्रित भावुकतालाई स्वीकार गर्दछ, न त पूर्ण रूपमा यान्त्रिक र निर्लिप्त वस्तुनिष्ठतालाई। यसको सट्टा यसले "उपवस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण" (Subobjective Approach) को प्रस्ताव गर्दछ, जसले करुणा र तर्कशील चिन्तनलाई एकीकृत गर्दछ। जब निर्णयहरू विवेक र सहानुभूति दुवैको मार्गदर्शनमा लिइन्छन्, तब सफलता अझ अर्थपूर्ण र दिगो बन्छ। यस्तो सन्तुलनले व्यक्तिलाई मानवीय मूल्य र सम्बन्धहरूको संरक्षण गर्दै जटिल परिस्थितिहरूको प्रभावकारी रूपमा सामना गर्न सक्षम बनाउँछ।

यो दर्शनले निरन्तर आत्मजागरूकता र आत्मविकासलाई पनि प्रोत्साहित गर्दछ। व्यक्तिलाई आफ्ना विचार, प्रेरणा र कार्यहरूको नियमित समीक्षा गर्न प्रेरित गरिन्छ। इमानदार आत्मचिन्तनका माध्यमबाट उसले आफ्ना कमजोरीहरू पहिचान गर्न, त्रुटिहरू सच्याउन तथा व्यक्तिगत विकासलाई अघि बढाउन सक्छ। निरन्तर सिकाइ र परिस्थितिअनुसार आफूलाई अनुकूल बनाउने यस प्रक्रियाले व्यक्तित्वलाई सुदृढ बनाउँछ र जीवनका चुनौतीहरूको सामना परिपक्वता तथा आत्मविश्वासका साथ गर्न तयार पार्छ।

यसका अतिरिक्त, स्वीकारोक्ति दर्शनले चुनौती र कठिनाइहरूलाई सुखको मार्गमा बाधा नभई विकासका अवसरका रूपमा हेर्छ। समस्याहरू किन उत्पन्न भए भन्ने प्रश्नमा सीमित हुनुको सट्टा, तिनबाट के सिक्न सकिन्छ भन्ने खोजी गर्न व्यक्तिलाई प्रेरित गरिन्छ। यस्तो दृष्टिकोणले प्रतिकूल परिस्थितिलाई ज्ञान र विकासको स्रोतमा रूपान्तरण गर्दछ तथा असफलतालाई उपलब्धि र आत्मसाक्षात्कारतर्फ अग्रसर हुने खुड्किलाका रूपमा प्रयोग गर्न प्रेरणा प्रदान गर्दछ।

यो दर्शनले सौहार्दपूर्ण सम्बन्धहरूको महत्त्वलाई पनि विशेष रूपमा उजागर गर्दछ। मानवहरू स्वभावतः एक-अर्कासँग अन्तरसम्बन्धित छन्, र स्थायी सफलता प्रायः एक्लैले प्राप्त गर्न सकिँदैन। सहानुभूति, सम्मान, सहयोग र समझदारीको अभ्यासद्वारा व्यक्तिले यस्ता सहयोगी सम्बन्धहरूको निर्माण गर्दछ, जसले उसको व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक जीवन दुवैलाई समृद्ध बनाउँछन्। सुदृढ मानवीय सम्बन्धहरूले भावनात्मक कल्याण र सामूहिक प्रगतिमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउँछन्।

अन्ततः, स्वीकारोक्ति दर्शनले जागरूकतालाई व्यवहारमा रूपान्तरण गर्नुपर्ने शिक्षा दिन्छ। व्यवहारमा प्रयोग नभएको

ज्ञानको मूल्य सीमित हुन्छ। त्यसैले व्यक्तिलाई आफ्नो बुझाइलाई उत्तरदायी र नैतिक आचरणमा रूपान्तरण गर्न प्रेरित गरिन्छ। जागरूकता, निष्पक्षता र उत्तरदायित्वद्वारा निर्देशित निरन्तर कर्मले केवल व्यक्तिगत सफलता मात्र होइन, सामाजिक सद्भाव र सामूहिक कल्याणलाई पनि प्रवर्द्धन गर्दछ।

सारतः, स्वीकारोक्ति दर्शनलाई एउटा सरल तर गहन सिद्धान्तद्वारा व्यक्त गर्न सकिन्छ—"निर्णय गर्नुभन्दा पहिले पहिचान गर, प्रतिक्रिया दिनुभन्दा पहिले बुझ, मूल्याङ्कनपछि मात्र स्वीकार वा अस्वीकार गर, र निष्पक्षता तथा जागरूकताका साथ कार्य गर।" यस सिद्धान्तको अनुसरण गरेर व्यक्तिले स्थायी आन्तरिक शान्ति, सार्थक सफलता, उत्तरदायी नागरिकता तथा अरूसँग सौहार्दपूर्ण सहअस्तित्वको विकास गर्न सक्छ। यसरी स्वीकारोक्ति दर्शनले व्यक्तिगत पूर्णता, सामाजिक सद्भाव र विश्वशान्तितर्फ उन्मुख हुने एक समग्र मार्ग प्रस्तुत गर्दछ।

स्वीकारोक्ति दर्शनको व्यावहारिक प्रासङ्गिकता

यद्यपि स्वीकारोक्ति एक दार्शनिक सिद्धान्त हो, तथापि यसका सिद्धान्तहरूलाई दैनिक जीवनमा व्यावहारिक रूपमा लागू गर्न सकिन्छ। यसको प्रमुख शिक्षामध्ये एक हो—कुनै पनि परिस्थितिमा प्रतिक्रिया दिनुभन्दा पहिले त्यसलाई बुझ्नुपर्छ। दैनिक जीवनमा धेरैजसो गलतफहमी त्यसैले उत्पन्न हुन्छन्, किनभने मानिसहरूले कुनै व्यक्ति वा परिस्थितिको सम्पूर्ण सन्दर्भ नबुझीकनै निर्णय गरिदिन्छन्। सावधानीपूर्वक अवलोकन गरेर र निर्णय लिनुअघि पर्याप्त बुझाइ विकास गरेर द्वन्द्वलाई कम गर्न सकिन्छ तथा सम्बन्धहरूलाई अझ सौहार्दपूर्ण बनाउन सकिन्छ।

यो दर्शनले विवेकपूर्ण स्वीकृतिको महत्त्वमा विशेष जोड दिन्छ। जब यथार्थ हाम्रो अपेक्षाअनुसार हुँदैन, मानिसमा निराशा, असन्तोष वा अन्योल उत्पन्न हुन सक्छ। स्वीकारोक्तिले यथार्थबाट विमुख हुन वा त्यसलाई अन्ध रूपमा स्वीकार गर्न सिकाउँदैन; बरु त्यसलाई सन्दर्भ, प्रमाण, न्याय र उपयुक्तताका आधारमा मूल्याङ्कन गरी कस्तो प्रतिक्रिया उपयुक्त हुन्छ भन्ने निर्णय गर्न प्रेरित गर्छ। यथार्थप्रतिको यस्तो सचेत र विवेकपूर्ण दृष्टिकोणले व्यक्तिलाई भावनात्मक प्रतिक्रियाभन्दा स्पष्टता र जिम्मेवारीका साथ अघि बढ्न सहयोग गर्छ। फलस्वरूप, कठिन परिस्थितिमा पनि व्यक्तिले मानसिक सन्तुलन कायम राख्दै रचनात्मक र अर्थपूर्ण कार्यतर्फ उन्मुख हुन सक्छ।

स्वीकारोक्तिको अर्को महत्त्वपूर्ण व्यावहारिक योगदान न्यायिक, आदर्श तथा समतामूलक मान्यता (Judicial, Ideal, and Equitable Recognition—JIER) माथिको यसको विशेष जोड हो। सामाजिक सम्बन्ध तथा निर्णय प्रक्रियामा मानिसहरूले प्रायः आफ्ना हित वा दृष्टिकोणलाई प्राथमिकता दिन्छन्। यो दर्शनले व्यक्तिलाई विभिन्न दृष्टिकोणहरूलाई निष्पक्ष र उत्तरदायित्वपूर्ण ढङ्गले विचार गर्न प्रेरित गर्दछ। यस्तो दृष्टिकोणले न्याय, पारस्परिक सम्मान तथा व्यक्ति र समुदायबीचको राम्रो समझदारीलाई प्रवर्द्धन गर्दछ।

यो दर्शनले निरन्तर जागरूकता र आन्तरिक जागरणको महत्त्वलाई पनि विशेष रूपमा उजागर गर्दछ। जीवनले निरन्तर चुनौती, अनिश्चितता र परिवर्तनहरू प्रस्तुत गरिरहन्छ। सतत

जागरूकता र सन्तुलित दृष्टिकोणका माध्यमबाट व्यक्तिले यस्ता परिस्थितिहरूको सामना अझ स्पष्टता र स्थिरताका साथ गर्न सक्छ । यसरी स्वीकारोक्ति दर्शनले शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व, उत्तरदायित्वपूर्ण आचरण तथा अझ सामञ्जस्यपूर्ण व्यक्तिगत र सामाजिक जीवनको विकासका लागि व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ ।

स्वीकारोक्ति दर्शनका दार्शनिक निकटताहरू

स्वीकारोक्ति दर्शन कुनै पनि विद्यमान दार्शनिक प्रणालीको प्रत्यक्ष प्रतिलिपिजस्तो देखिँदैन । बरु यसले आफ्नो विशिष्ट पहिचान कायम राख्दै विश्वका विभिन्न प्रसिद्ध दार्शनिक परम्पराहरूसँग केही वैचारिक समानताहरू साझा गर्दछ । तीमध्ये विशेष रूपमा स्टोइक दर्शन (Stoicism), बौद्ध दर्शन, मानवतावाद (Humanism), फेनोमेनोलोजी (Phenomenology) तथा प्रयोजनवाद (Pragmatism) सँग यसको निकटता देख्न सकिन्छ ।

सबैभन्दा बढी समानता स्टोइक दर्शनसँग देखिन्छ । स्टोइक दर्शनले मानिसलाई आफ्नो नियन्त्रणभन्दा बाहिर रहेका यथार्थहरूलाई स्वीकार गर्न, भावनात्मक सन्तुलन कायम राख्न तथा विवेकपूर्ण निर्णय लिन प्रेरित गर्दछ । त्यसैगरी, स्वीकारोक्ति दर्शनले पनि सचेत स्वीकृति, सन्तुलित जागरूकता तथा प्रतिक्रिया दिनुभन्दा पहिले विचारपूर्ण मान्यता (Recognition) मा विशेष जोड दिन्छ ।

स्वीकारोक्ति दर्शनको बौद्ध दर्शनसँग पनि धेरै महत्त्वपूर्ण समानताहरू छन् । विशेष गरी जागरूकता, आन्तरिक जागरण, दुःखका कारणहरूको बुझाइ तथा अनुशासित मानसिक अवस्थाको विकासमा दुवै दर्शनले जोड दिन्छन् । स्वीकारोक्तिको “स्वीकृतजागरण” (Inner Awakening) को अवधारणा बौद्ध दर्शनमा सचेत समझ र अन्तर्दृष्टिमार्फत प्राप्त हुने बोध वा जागरणको अवधारणासँग धेरै हदसम्म मेल खान्छ ।

फेनोमेनोलोजी (Phenomenology) सँग पनि स्वीकारोक्ति दर्शनको अर्को दार्शनिक समानता देख्न सकिन्छ । फेनोमेनोलोजीले कुनै वस्तु वा घटनालाई पूर्वधारणा र पूर्वाग्रहका आधारमा होइन, बरु प्रत्यक्ष अनुभवका आधारमा बुझ्नुपर्छ भन्ने मान्यता राख्छ । त्यसैगरी, स्वीकारोक्ति दर्शनले “निर्णयभन्दा पहिले मान्यता” (Recognition Before Judgment) को पक्षमा वकालत गर्दछ र कुनै पनि अस्तित्वलाई निष्पक्ष रूपमा मूल्याङ्कन गर्नुभन्दा पहिले त्यसलाई स्वीकार्नु र बुझ्नु आवश्यक छ भन्ने कुरामा जोड दिन्छ ।

यो दर्शनले मानवतावादका धेरै पक्षहरूलाई पनि प्रतिबिम्बित गर्दछ । विशेष गरी मानव गरिमा, न्याय, निष्पक्षता, सहअस्तित्व तथा नैतिक उत्तरदायित्वप्रतिको यसको प्रतिबद्धता मानवतावादी मूल्यहरूसँग निकट देखिन्छ । न्यायिक, आदर्श तथा समतामूलक मान्यता (Judicial, Ideal, and Equitable Recognition—JIER) को अवधारणा पनि पारस्परिक सम्मान र सामाजिक सद्भावलाई प्रवर्द्धन गर्ने मानवतावादी आदर्शहरूसँग गहिरो सामञ्जस्य राख्दछ ।

यसका अतिरिक्त, स्वीकारोक्ति दर्शनको एक व्यावहारिक पक्ष पनि छ, जसका कारण यसको तुलना प्रयोजनवाद (Pragmatism) सँग गर्न सकिन्छ । यो केवल सैद्धान्तिक चिन्तनमा सीमित रहँदैन, बरु व्यक्तिगत विकास, सामाजिक सम्बन्ध, शासन–प्रशासन, द्वन्द्व समाधान तथा संस्थागत जीवनमा पनि यसको प्रयोगको सम्भावनालाई स्वीकार गर्दछ । उत्तरदायित्वपूर्ण कर्म र व्यावहारिक कार्यान्वयनमाथिको यसको विशेष जोडले यसको प्रयोजनवादी स्वरूपलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ ।

यी सबै समानताहरूका बाबजुद पनि स्वीकारोक्ति दर्शनलाई यीमध्ये कुनै पनि दर्शनसँग पूर्ण रूपमा अभिन्न मान्न सकिँदैन । न्यायिक, आदर्श तथा समतामूलक मान्यता (JIER), उपवस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण (Subobjective Approach), बहुआयामिक स्वीकृति मोडेल (Manifold Acceptance Model—MAM) तथा सचेत मान्यता (Conscious Recognition) माथिको यसको व्यवस्थित जोडले यसलाई एक स्वतन्त्र दार्शनिक ढाँचाका रूपमा स्थापित गर्दछ ।

नयाँ ज्ञान र नयाँ दर्शनहरू पूर्णतः शून्यबाट जन्मिँदैनन्; तिनीहरू प्रायः विद्यमान ज्ञान र दार्शनिक परम्पराहरूको जगमा विकसित हुन्छन् । त्यसैले स्वीकारोक्ति दर्शनमा पनि स्टोइक दर्शन, बौद्ध दर्शन, मानवतावाद, फेनोमेनोलोजी तथा अन्य चिन्तन परम्परासँग केही वैचारिक समानताहरू देखिनु स्वाभाविक हो । तर स्वीकारोक्तिलाई विशिष्ट र मौलिक बनाउने पक्ष यसको समानतामा होइन, यसको नवीन योगदानमा निहित छ । स्वस्थ र दिगो जागरूकतालाई मानव विकासको केन्द्रीय उद्देश्यका रूपमा स्थापित गर्दै त्यसलाई प्राप्त गर्ने र दीर्घकालसम्म कायम राख्ने व्यवस्थित दार्शनिक संरचना प्रस्तुत गर्नु स्वीकारोक्ति दर्शनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र मौलिक योगदान हो । यही विशेषताले यसलाई केवल अर्को स्वीकृतिमूलक दर्शन नभई सचेत, न्यायपूर्ण र उत्तरदायी जीवनतर्फ उन्मुख एक स्वतन्त्र तथा समकालीन दार्शनिक प्रणालीका रूपमा स्थापित गर्दछ ।

इमेल: khagen.sharma@gmail.com

दर्शन तथा विमर्श

स्वीकारोक्ति दर्शन र यसको प्रभाव

दीननाथ निरोला
चाँदमारी, तेजपुर

स्वीकारोक्ति शब्दले केवल कुनै पनि विषय अथवा दर्शनको योग्यता मात्र बुझाउँदैन । यसको परिधि धेरै फराकिलो छ । यस शब्दले ग्रहणयोग्यतासँगै कुनै पनि कर्मको बाटो प्रस्तुत गर्छ अनि त्यसलाई मनभित्र प्रतिष्ठित गर्ने काम भएपश्चात् ग्रहणयोग्यताले जीवनपरिक्रमासँग तालमेल गराउँदै प्रकृतिसँग एकरूपता ल्याउन सक्षम भई जीवन सुखमय र आनन्दमय तुल्याउँदछ ।

'स्वीकारोक्ति' शब्द नेपाली भाषाको शब्द भए तापनि संस्कृत भाषाबाट आएको हो । यहाँ 'स्वीकार' शब्दमा 'उक्ति' शब्द जोडिएर 'स्वीकारोक्ति' शब्दको सृष्टि भएको मानिन्छ । स्वीकार शब्दले कुनै कुरा अथवा विषयप्रति ग्रहण, मान्यता वा अभिस्वीकृतिको बोध गराउँछ भने उक्ति शब्दले कथन अथवा भनाइको बोध गराउँछ । यस स्वीकारोक्ति शब्दका पर्यायवाची शब्दले मञ्जुरी, अङ्गीकार र ग्रहणयोग्यतालाई जनाउँछन् । तथापि, दार्शनिक रूपमा स्वीकारोक्ति यी सामान्य अर्थहरूमा मात्र सीमित छैन । आजको दुनियाँ विज्ञानको चरम उन्नतिले माथिल्लो तहसम्म पुग्न समर्थ भएको छ भने अर्कातिर यो हरियालीयुक्त भूखण्ड नै रणक्षेत्रमा परिवर्तन भइसकेको छ । मानिसहरूको मनभित्र वैषम्यको भावले घेरिसकेको छ । समस्त जगत् नै झैझगडा र युद्धको अविराम ताण्डवले मानिसहरूमा त्राहिमामको बिगुल फुक्न थालेको छ । मानिसहरूबीच विश्वास हराउँदै गई एकअर्कालाई विश्वासमा लिन नसकेर विच्छिन्नतावादी मनोभावले ग्रस्त बनाइसकेको छ । यस्तो एक मानवीय दुर्नाम र दुर्योगपूर्ण अवस्थामा स्वच्छ, सुन्दर भाव र शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व बचाएर निष्ठावान् रूपमा बाँच्ने कुरामा चारैतिरबाट आवाज बुलन्द भइरहेको छ । मानिसहरूबीचका भिन्नता र विषमताहरूबाट त्राण पाउन असम्भवझैँ भएको देखिन्छ । विश्वभरिको यस्तो घुर्मैलो अवस्थामा धेरै मानिसहरूलाई दुई बेला दुई मुठी जुटाउन हम्मेहम्मे परेको छ भने अर्कातिर कविशिरोमणि लेखनाथ पौड्यालको 'तरुण तपसी' कविता सङ्ग्रहबाट उद्धृत कवितांश 'म खाऊँ, मै लाऊँ, सुखसयल वा मोज म गरूँ' भन्ने भावनाले ग्रसित हुँदा मानिसहरूलाई एउटा नराम्रो रोगले च्याप्न पनि छोडेको छैन । यो रोग कसैबाट सरेको रोग भने होइन । परिवेश र परिस्थितिसँग आफ्नै मनले भित्र्याएको यो रोगले आजको घडीमा धेरै मानिसहरूलाई भित्रभित्रै डसेर जीवनलाई खोक्रो पदार्थझैँ बनाउँदै छ । यो मानव सभ्यताको निम्ति अमानवीय पद्धति र अपशक्तिका रूपमा गनिन्छ । तर धरतीका मानिसहरूमा यस्तो दुर्दशापूर्ण अवस्थामा पनि थोरै तर निष्ठावान् व्यक्तित्वहरूको टोलीले विश्वभरिका मानिसहरूबीच उभिएर आफूले भ्याएसम्मको परोपकारी मनोभाव लिएर सुकर्महरू गर्न छोडेका छैनन् । यिनीहरू सङ्ख्यामा थोरै भए तापनि यिनीहरूका सुकर्महरूको प्रभावले देश तथा समाजमा ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्षम भएको देख्न र सुन्न पाइन्छ । आजको यो विच्छिन्नतावादी प्रवृत्तिले मुछिएको विश्वमा पनि मानिसले मानिसको र सम्पूर्ण चराचर जीवको मर्म बुझ्न र त्यस क्रूर

पाँच दिने स्वीकारोक्ति फ्युचर लिडर्स क्याम्प (Svikarokti Future Leaders Camp) २०२६

अवस्थाको नाश गर्दै सुकर्महरूद्वारा देश, समाज र जातिलाई सच्चा विवेकशील मानवका रूपमा जिउने कला दर्शाउँदै शान्ति, सुरक्षा, उन्नयन र ऐक्यतानको बाटो पहिल्याउन उत्साहवर्धक सहायकका रूपमा कर्महरू गर्दै अघि बढेका छन् ।

हुन त कुनै पनि मानिसको जीवनपरिक्रमा अवधिमा उतारचढाव अवश्यम्भावी हो । आर्थिक अनिकाल, रोग, शोक, भोक, चिन्ता, भावना, सुविधा-असुविधा, बाधा-अड्चन, सुगम-दुर्गम आदिको चेपारोमा नपरेको मानवीय जीवन कतै कसैको पनि हुँदैन र पाइँदैन पनि । आजभन्दा ३०–३५ वर्षअघि भुटानमा स्थायी रूपमा बसोबास गर्ने सोझा, सीधा नेपाली परिवारवर्गमाथि भुटान सरकारद्वारा गरिएको अमानवीय व्यवहारले आजित भएर आश्रय खोज्दै नेपालको माई खोलाको बगरमा तिरपालको छहारीमा अति दुःखद र दर्दनाक जीवन व्यतीत गर्दै मानवताको बिगुल बजाएर ऐक्य, शान्ति र सौहार्दपूर्ण व्यवहारको खोजीमा लागेका एक जमात उदीयमान युवावृन्दको सहयोगमा सन् २०१२ को १८ मार्चका दिन दार्शनिक भावधाराले अनुप्राणित एक दर्शनको जन्म हुन्छ । त्यस दुःखद घडीले विश्वभर शान्ति, सौहार्द र ऐक्यतानको मधुर वाणी छर्ने 'स्वीकारोक्ति' नामक एक दर्शनलाई जन्म दिन्छ । यस दर्शनले कुनै कुरा अथवा कामलाई त्यसको सन्दर्भ, प्रभाव र औचित्यसहित बुझेर न्यायिक, आदर्श र समतामूलक विवेकका आधारमा ग्रहण, अस्वीकार वा सम्बोधन गरेको बोध गराउँछ । 'स्वीकारोक्ति' एउटा शब्द मात्र होइन, यो एउटा स्वच्छ, सुन्दर, विश्वसनीय र आनन्ददायक शुद्ध जीवनयापनको पद्धति पनि हो । यसले मानिसको अन्तरात्मासम्म पुगेर उज्यालो प्रकाश छर्दै सकारात्मक चिन्तन र मननतर्फ अग्रसर गराउँछ । मानिसहरूबीचका अविश्वास र आशङ्काहरूलाई पन्छाएर स्वच्छ वातावरण सिर्जना गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । व्यक्ति-व्यक्तिमा दया, क्षमा र सहानुभूति छर्दै स्वाभाविक अवस्थातर्फ डोऱ्याउँछ । साथै व्यक्तिगत र सामूहिक विकास तथा स्वस्थ र दिगो चेतनाको सोच लिएर जीवनयापन सुस्थिर तुल्याउँछ । मानिसहरूबीचको वैषम्यलाई कम गर्न र न्यायपूर्ण रूपमा सम्बोधन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । तर यहाँनेर यो पनि भन्नुपर्छ, कसैकसैले कुनै समयमा डर, त्रास अथवा शङ्का-उपशङ्काको थिचाइ-मिचाइले स्वीकार गरेको कुरा पनि आउन सक्छ । तर यस किसिमको स्वीकारले सामाजिक न्याय तथा अस्तित्वमाथि पनि आघात पर्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ । यस्तो स्वीकारले मानिसको मन र आत्माभित्रको अँध्यारोपनमा उज्यालो प्रकाश छर्दै समानता र पारस्परिक सम्बन्ध सुदृढ तुल्याउन सक्दैन । त्यसैले डर र त्रासमा उब्जिएको स्वीकारलाई साँचो र पवित्र स्वीकारोक्तिका रूपमा ग्रहण गर्न मिल्दैन । किनकि स्वीकारोक्ति एउटा शब्द मात्र होइन, यो शब्दले दुवै पक्षमा शान्ति, सहृदयता र आत्मविश्वासको घडेरी स्थापना गर्दछ । स्वीकारोक्ति बाह्य प्रदर्शनभन्दा अन्तरात्मा, चेतना र जिम्मेवारीसँग जोडिएको हुन्छ ।

आजको दुनियाँमा हामी अत्यन्त जटिल कालखण्डमा जीवन धान्न बाध्य भएका छौँ । हामीबीच कसैको शत्रुता छ त कसैका निम्ति मृत्यु छायाँ बनेर पनि बाँच्नुपरेको छ । तर यस्तो

कोलाहलमय अवस्थामा पनि स्वीकारोक्ति दर्शनले मान्छेहरूबीच माया, दया र परोपकारजस्ता उज्यालो प्रकाश छर्ने उडान भरेर एकअर्काको दुःख-सुखमा भाग लिँदै उनीहरूको मनोभावलाई सम्मान दर्शाउँदै सहअस्तित्व कायम राख्ने र शान्तिको सन्देश छर्ने प्रयास गरेको छ । यो हामी सबैका निम्ति आदरणीय र गौरवपूर्ण सन्देश पनि हो । त्यसैले भन्न मन लाग्छ, स्वीकारोक्तिले चालेको कदम जीवनधारणको एक अमोघ परिपाटीसँगै मार्गदर्शन पनि हो ।

स्वीकारोक्तिको सही मान्यता अवलम्बन गर्ने हो भने मानिस, समाज, जाति र राष्ट्रमा समुन्नतिको बाटो खुल्दछ । जाति र धर्मविशेषको सङ्कीर्ण विचारधारादेखि माथिल्लो तहमा पुगेर सङ्कीर्णतालाई चिरफार गरी बृहत् सामाजिक चेतनाको थालनी गर्दछ । सबैको आआफ्नो जिउने कला, स्थान, काल र विशेषतालाई न्यायिक, आदर्श र समतामूलक मान्यताको घेरोभित्र राख्न सकियो भने यी कुराहरूले प्रकृतिसृष्ट सबैमा नै प्रभाव विस्तार हुन्छ जस्तो मलाई लाग्दछ ।

हुन त प्रत्येक मान्छेको जीवनमा कुनै न कुनै मुहूर्तमा आइपर्ने हरेक दिशामध्ये सही दिशा निर्णय गर्न सकियो भने परवर्ती जीवनले फल्ने-फुल्ने मौका पाउँदछ । जसले सोही मुहूर्तमा सठीक दिशा निक्र्योल गर्न सक्छन्, उनीहरूको जीवनमा विकासको धारा एकपछि अर्को बहन थाल्छ । त्यसपछि जीवन सुखमय र आनन्दमय बन्न पुग्दछ । अन्यथा जीवन अधुरो नै रहने गर्छ । परिवेश र परिस्थितिलाई सही रूपमा बुझेर उचित निर्णय गर्न सकियो भने जीवनका हरेक कालखण्डमा सकारात्मक फल प्राप्त हुन सक्छ । अन्यथा जीवनमा अधुरोपनले अग्राधिकार पाउँछ । त्यसरी नै उचित सहमतिले जीवनयापन मधुर र सुललित तुल्याउन सक्छ भने अन्याय र असमानताप्रतिको विवेकपूर्ण असहमतिले पनि सुधार र न्यायको बाटो खोल्न सक्छ । त्यसैले स्वीकारोक्ति दर्शनले अन्धसहमति होइन, सन्दर्भ, प्रमाण, नैतिकता तथा न्यायका आधारमा उचित स्वीकार वा अस्वीकार गर्न सिकाउँछ ।

त्यसैले भन्न मन लाग्छ, स्वीकारोक्ति शब्द सहमतिमा मात्र सीमित रहेको छैन । यो त जीवनयापनको एक सच्चा साथीका रूपमा गनिन्छ । उच्च गुणविशिष्ट मन प्रदायकका रूपमा जीवनपरिक्रमा सार्थक तुल्याउँछ । आज विश्वका मानिसहरूले आफ्नो हक, अधिकार र जिउने असल पन्था पाउने आशामा राजतन्त्रात्मक शासन व्यवस्थाको स्वाद चाख्ने मौका पनि पाएका छन् । ठीक त्यसरी नै विश्वका भिन्नभिन्न देशहरू गणतान्त्रिक ढाँचाहरूद्वारा शासित भइरहेका छन् । तर पनि कुनै एउटा शासनपद्धति अथवा शासकहरूद्वारा सर्वसाधारण व्यक्तिले खोजेका र रोजेका विषयहरू प्राप्त गर्न सकेका छैनन् । कुनै ठाउँमा वाक् स्वतन्त्रता नै प्राप्त गर्न सकेका छैनन् भने कुनै ठाउँमा सामाजिक न्यायको नामोनिसान हराइसकेको छ । नारी-पुरुषबीचको असमानता हटाएर समरूपता ल्याउन असमर्थ भइरहेका छन् । साथै गरिब-गुरुवालाई दुई बेला दुई मुठी जुटाउन हम्मेहम्मे परेको छ भने धनाढ्य वर्ग आज झन्भन्दा झन् सम्पत्ति आहरणको होडबाजीमा छन् । निम्न-मध्यवित्त वर्ग यी दुईको बीचमा रहेर झुलिरहेका छन् । देश, समाज र जातिहरूमा भागबन्डाको होडबाजी चलेको छ । शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व विनष्ट भई संसार नै खण्डखण्डमा विभाजित भएको छ । त्यसैले आज विश्वका चारैतिर विद्रोहको ज्वाला उम्रन थालेको छ । कुनै शासन व्यवस्थाले पनि सबै वर्गमा समता स्थापना गरी अघि बढ्ने सुयोग मिलाउन सकेको छैन । अथवा इच्छाशक्तिको कमीले गर्दा पनि यो अवस्था परिवर्तन हुन सकेको छैन जस्तो लाग्दछ । यस्तै अवस्थाले मानिसहरूबीच शान्ति र समृद्धि विनष्ट हुँदै गएको छ । सर्वसाधारण जनमानसमा हुँडलो मच्चिएको छ । एकअर्काप्रति विश्वासको भाव हराएर घृणा, अपराध र प्रतिशोध आदिले मानिसहरूको अन्तर भरिएको छ । एउटा छिमेकी राष्ट्रले अर्को छिमेकी राष्ट्रप्रति वैरीभाव व्यक्त गर्दछ । विज्ञानको प्रगतिले आज चरम सीमा अतिक्रमण गर्न सक्षम भए तापनि हामीले एकअर्काको मन-मस्तिष्कको भावनालाई बुझेर सहअस्तित्वको बाटो रोज्न सकेका छैनौँ । साँच्चै भन्ने हो भने आज विज्ञान र प्रविधिको प्रगतिलाई हेरेर स्वर्गको सुख, शान्ति र ऐश्वर्य-विभूतिको कल्पना यही हाम्रो धरतीमा नै वास्तविक रूपमा साकार हुनुपर्ने थियो । तर पनि बडो दुःख र पीडाको बोध मुटुमा लिएर भन्नुपर्दछ, विज्ञानको यो चरम प्रगतिले मानिसहरूको अस्तित्वप्रति पनि डर र त्रास सिर्जना गरेको छ । आज विश्वले नै असुरक्षित अनुभव गरेको छ । मानिसहरूमा मुक्त आनन्द र खुसी हराइसकेको छ ।

विज्ञानको चरम उन्नतिको फल हामीले लिन सकेका छैनौँ । यसको मूल कारणमध्ये एउटा हाम्रो उचित ग्रहण, विवेकपूर्ण प्रयोग र जिम्मेवारीको अभाव हो । हामी धेरै शिक्षित भएका छौँ । हामीमा ज्ञानको भण्डार पनि प्रशस्त नै छ । हामी सबै कुरामा सावधानी र सचेतता पनि अपनाउँछौँ, तर पनि हामी माया, दया, सहानुभूति र विश्वासको परिधिभित्र रहेर सर्वसाधारण जनताको मनोभावसँग एकसूत्रमा बाँधिन असमर्थ छौँ । दया-मायाको भावलाई साँचो अर्थमा बुझ्न असमर्थ भएकाले आज विश्वमा घृणा, हिंसा र प्रतिशोधजस्ता कुकर्महरू बढ्दै गएका छन् । त्यसैले आजका यी अशुभ सङ्केतहरूसँग शान्ति र सहअस्तित्व स्थापनाका निम्ति मुकाबिला गरेर उनीहरूको दुःख र पीडालाई स्वीकारोक्तिको भावनाको सहयोगले न्यायपूर्ण रूपमा सम्बोधन गर्न सकेका छैनौँ । उनीहरूको मन-मस्तिष्कबाट ती अशुभ क्रियाहरू पन्छाएर शान्ति-शृङ्खला र स्वच्छ समाज व्यवस्था कायम राख्न सक्षम भएका छैनौँ । तर आजको यस्तो कुटिल क्षणमा पनि एउटा खुसीको

सन्देश लिएर 'स्वीकारोक्ति' नामक दर्शन हामीबीच आइसकेको छ । यसको लक्ष्य, उद्देश्य र विचारहरू सूक्ष्मतासँग पर्यवेक्षण गरिरहँदा यो जमर्को एक सङ्गठनका रूपमा मात्र सीमित नरहेर

हाम्रो मूल दायित्व र कर्तव्यबोधको पथप्रदर्शक भएर उभिएको छ भन्ने विश्वास राख्न सकिन्छ ।

स्वीकारोक्ति शब्दले केवल कुनै पनि विषय अथवा दर्शनको योग्यता मात्र बुझाउँदैन । यसको परिधि धेरै फराकिलो छ । यस शब्दले ग्रहणयोग्यतासँगै कुनै पनि कर्मको बाटो प्रस्तुत गर्छ अनि त्यसलाई मनभित्र प्रतिष्ठित गर्ने काम भएपश्चात् ग्रहणयोग्यताले जीवनपरिक्रमासँग तालमेल गराउँदै प्रकृतिसँग एकरूपता ल्याउन सक्षम भई जीवन सुखमय र आनन्दमय तुल्याउँदछ । अन्यथा हामी असजिलो, अस्थायी र विषमतापूर्ण जीवन व्यतीत गर्न बाध्य हुनेछौँ । किनकि शान्ति र सुगम पथका निम्ति विवेकपूर्ण ग्रहण, उचित अस्वीकार, न्यायपूर्ण सम्बोधन र जिम्मेवार कर्म अति नै आवश्यक हुन्छ । आजको समयावधिमा हामी भिन्नताले भरिएको, जटिलताले बेरिएको अनि क्षणक्षणमा परिवर्तनको खिचडीमा अल्झिएको संसारमा बाँच्नुपरेको बाध्यता रहेको छ । त्यसैले यो शब्दले एउटा यस्तो अमृतधाराको रसास्वादन गराउँछ, जसले हामीमा सहअस्तित्वसँगै मानिसहरूबीच एकअर्काको भावादर्शलाई बुझ्न मद्दत पुऱ्याउँछ । हाम्रो संसारमा एक मिलनसार प्रवृत्तिको बाटो दर्शाउँछ । हुन त हाम्रा धर्मशास्त्र तथा धेरै पन्थाहरूले पनि हामीलाई माया, दया, क्षमा र परोपकारको मन्त्र दिँदै आएका छन् । तर पनि हामी आज आफ्नै विचार, आफ्नै दर्शनलाई मात्र सत्य र शुद्ध भन्ने भावनाले प्रेरित भएर विश्वका अरू मतादर्शहरूलाई तुच्छ ठान्दै समाजमा अथवा राष्ट्रमा शान्ति र मिलनसार भावना राख्न सकेका छैनौँ । यो एउटा दुःखद वातावरण संसारभरि नै व्याप्त भएर आएको छ ।

आज हामी स्वाधीन भए तापनि हामीबीच भिन्नता र विषमताले छोडेको छैन । यी सबैको कारणमध्ये एउटा हामीले अरूहरूको भावनालाई सम्मान प्रदर्शन गर्दै उनीहरूको मतादर्शलाई निष्पक्ष रूपमा बुझ्न र न्यायपूर्ण रूपमा सम्बोधन गर्न नसक्नु हो । अर्थात् स्वीकारोक्तिको सही अर्थ पहिचान गर्दै व्यवहारमा उतार्न सक्षम भएका छैनौँ । किनकि स्वीकारोक्तिसँग एकत्र भएर चल्न सक्दा जीवनले एउटा स्वच्छ र सुन्दर बाटो पहिल्याउँछ । सुखमय, शान्तिमय र खुसीका मुहूर्तको शुभागमन हुन्छ । साथै स्वच्छ, शान्त, न्यायपूर्ण र प्रगतिशील समाज निर्माणमा अग्रसर बन्छ । आजको विश्व बडो जटिल अवस्थामा अग्रसर हुँदै गर्दा सहनशीलताको गुणमा कमी हुँदै गएको छ । तसर्थ आजका मान्छेले नयाँ उद्यम लिएर स्वीकारोक्ति दर्शनमार्फत समाजमा विद्यमान जटिलता, कुटिलता, असहनशीलता तथा वर्तमान आस्था, विश्वास र व्यवहारको सीमित घेरालाई नाघेर अघि बढ्ने शक्ति प्रदायकका रूपमा यसलाई चिन्न सक्छन् ।

(१२–०६–२०२६ का दिन प्रसादसिंह सुब्बा चिन्तन मञ्चको मासिक बैठकमा पठित लेख । त्यस दिन स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनका अध्यक्ष डेनजोम साम्पाङ र चिन्तन मञ्चकी अध्यक्ष डा. सरिता शर्माबीच फोनमा कुराकानी पनि भएको थियो ।)

दर्शन तथा विमर्श

स्वीकारोक्तिः एउटा आन्दोलनको जन्म, विकास र वैश्विक विमर्श

डेन्जोम साम्पाङको सृजनात्मक नेतृत्वमा चेतना, संस्कृति र दर्शनको यात्रा

अर्जुन प्रधान

प्रस्तावना : एउटा शब्दमा समाहित एउटा इतिहास

"स्वीकारोक्ति" यो केवल छ अक्षरको नेपाली शब्द होइन। यो एउटा सम्पूर्ण जातिको अनुत्तरित प्रश्नको आवाज हो, एउटा उखेलिएको जरोको पुनः रोपण हो, र एउटा यस्तो पुस्ताको घोषणा हो जसले आफ्नो पीडालाई अब मौनतामा होइन कला, संस्कृति र विचारको माध्यमबाट अभिव्यक्त गर्न थालेको छ।

नेपाली भाषी स्रष्टा डेन्जोम साम्पाङले अगाडि बढाएको स्वीकारोक्ति फाउन्डेशन आज केवल एउटा सांस्कृतिक संस्थाको रूपमा मात्र चिनिँदैन। यो एउटा वैचारिक आन्दोलनको रूप लिइसकेको छ, जसले भूटानी नेपालीहरूको तीन दशकभन्दा लामो विस्थापनको पीडालाई अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा एउटा सशक्त र गरिमापूर्ण आवाजका रूपमा प्रस्तुत गर्दैछ।

यो घोषणामा तीनवटा कालखण्ड छन्। विगत, वर्तमान, र भविष्य। र यही तीन कालखण्डको धाराले यस लेखको संरचना बनाउँछ।

"स्वीकारोक्ति केवल कार्यक्रम होइन, यो एउटा विचार र चेतनाको आन्दोलन हो। जसले भूटानी नेपालीहरूको पीडादायी विगत, संघर्षशील वर्तमान र उज्यालो भविष्यलाई अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा प्रस्तुत गरिरहेको छ।"

स्वीकारोक्ति फाउन्डेशन

स्वीकारोक्ति दर्शन : ज्ञान बहादुर छेत्रीको विश्लेषण

स्रोत : *Sikkim Express, Thursday 8 January 2026 — "Swikarokti Philosophy: A Brief Introductory Note" by Gyan Bahadur Chhetri*

दार्शनिक पृष्ठभूमि

दर्शनशास्त्र ज्ञान, अस्तित्व र वास्तविकताको अध्ययन हो। दार्शनिकहरूका विचारले नैतिकता, प्रकृति, सौन्दर्यशास्त्र, तत्त्वमीमांसा र अन्य अनेक क्षेत्रलाई समेट्छन्। सुकरात, प्लेटो र अरिस्टोटल महान दार्शनिकहरू थिए। आदि शंकराचार्य भारतीय दर्शनका प्रतिनिधि हुन्। उनले 'एक सर्व नाम धर्म' र अद्वैत वेदान्त सम्प्रदायको जगमा 'एला सर्वना नामाधर्मा' फिल्म स्थापना गरे।

कार्ल मार्क्स, इम्यानुएल कान्ट, फ्रेडरिक नित्से, नोम चोम्स्की, युभाल नोह हरारी र अनेक विद्वानहरूले वर्तमान विश्वको सामाजिक-राजनीतिक सन्दर्भमा उल्लेखनीय विचार प्रस्तुत गरेका छन्। दिनप्रतिदिनका खतरा, वातावरणीय प्रभाव, संस्कृतिको प्रभाव, AI, जातीय पहिचान, र लैंगिक मुद्दाहरू

डायस्पोरा समुदायमा व्यापक रूपमा अध्ययन गरिइरहेका छन् ।

स्वीकारोक्ति दर्शनको उत्पत्ति : डेन्जोम साम्पाङको योगदान

एक दशकअघि, सन् २०१२ मा, डेन्जोम साम्पाङले स्वीकारोक्ति दर्शन प्रतिपादन गरे । स्वीकारोक्ति केवल "स्वीकृति" वा "स्वीकार" को दर्शन होइन । यो अस्तित्वको न्यायिक, आदर्श र समतामूलक मान्यता (Judicial, Ideal and Equitable Recognition of Existence – JIER) मा आधारित दर्शन हो । यसको मूल उद्देश्य व्यक्ति, समाज र सभ्यतामा दिगो चेतना (Sustainable Awareness) को विकास गर्नु हो, जसले मानवलाई वास्तविकतालाई बुझ्न, मूल्याङ्कन गर्न र जिम्मेवार रूपमा व्यवहार गर्न सक्षम बनाउँछ ।

साम्पाङका अनुसार मानव जीवनका अधिकांश द्वन्द्व, विभाजन र अन्यायको मूल कारण केवल अस्वीकृति मात्र होइन, अस्तित्वलाई अपूर्ण, पक्षपाती वा अन्यायपूर्ण रूपमा बुझ्ने प्रवृत्ति पनि हो । त्यसैले स्वीकारोक्तिले कुनै पनि व्यक्ति, विचार, घटना वा अस्तित्वलाई अन्धस्वीकार गर्न सिकाउँदैन । बरु, प्रमाण, विवेक, नैतिकता र समग्र सन्दर्भका आधारमा न्यायिक, आदर्श र समतामूलक मूल्याङ्कन गर्दै उचित मान्यता प्रदान गर्न प्रेरित गर्छ ।

यसरी स्वीकारोक्ति केवल द्वन्द्व समाधानको दर्शन होइन; यो व्यक्ति र समाजमा दीर्घकालसम्म रहने जिम्मेवार, सन्तुलित र दिगो चेतना निर्माण गर्ने दार्शनिक आधार हो ।

विद्यमान समस्याको मूल कारण : अनुचित स्वीकार र अस्वीकार

स्वीकारोक्ति दर्शनका अनुसार मानव समाजका धैरै समस्या केवल अस्वीकृतिका कारण मात्र उत्पन्न हुँदैनन्; **अनुचित स्वीकार र अनुचित अस्वीकार** दुवैका कारण पनि उत्पन्न हुन्छन् । जब व्यक्ति, विचार, संस्कृति वा कुनै पनि अस्तित्वलाई पर्याप्त प्रमाण, सन्दर्भ, विवेक र नैतिक आधारबिना स्वीकार वा अस्वीकार गरिन्छ, त्यसले पूर्वाग्रह, विभाजन, अन्याय र द्वन्द्वलाई जन्म दिन्छ भन्ने साम्पाङको मान्यता छ ।

त्यसैले स्वीकारोक्तिले अन्धस्वीकार वा अन्धअस्वीकृति दुवैलाई अस्वीकार गर्छ । यसको उद्देश्य प्रत्येक अस्तित्वलाई **न्यायिक, आदर्श र समतामूलक रूपमा मूल्याङ्कन** गर्दै उचित मान्यता प्रदान गर्नु हो । यही प्रक्रियाले व्यक्ति र समाजमा **दिगो चेतना (Sustainable Awareness)** को विकास गर्छ, जुन स्वीकारोक्ति दर्शनको मूल लक्ष्य हो ।

स्वीकारोक्ति : राजनीतिक विमर्शमा

हालैका घटनाहरू बंगलादेश र नेपालमा अशान्ति, असमको खेरानी घटना, र विभाजनकारी शासन नीतिहरू यसको ज्वलन्त उदाहरण हुन् । विभाजन गर्नु र शासन गर्नु एक दोहोरो पाटो हो । यसले सामाजिक लचकता निर्माण गर्न, संस्कृति प्रवर्धन गर्न र मानिसहरूलाई एक ठाउँमा ल्याउन सक्छ । तर जब यो राजनीतिक उद्देश्यले प्रेरित हुन्छ, तब यो खतरनाक बन्छ ।

वास्तविक परिवर्तन तब मात्र आउँछ जब हामीसँग एउटा स्वस्थ प्रेरणा हुन्छ । जसले व्यक्तिहरूलाई सङ्कुचित मानसिकताबाट उठाएर वास्तविकतालाई स्वीकार गर्न प्रेरित गर्छ । मानव जीवनको जटिलतालाई पार गर्न साम्पाङले स्वीकारोक्ति दर्शन अगाडि सारेका छन् ।

स्वीकारोक्तिका चार मूल सिद्धान्त

स्वीकारोक्ति दर्शन चार आधारभूत अवधारणामाथि आधारित छ । यी चार आधारहरूले अस्तित्वलाई न्यायिक, आदर्श र समतामूलक रूपमा बुझ्ने तथा मूल्याङ्कन गर्ने सम्पूर्ण दार्शनिक संरचना निर्माण गर्छन् ।

स्वीकारोक्ति फाउण्डेशनका सदस्यहरू सडकपेटीमा आश्रितलाई भोजन वितरण गर्दै।

१. स्वीकृतपरिप्रेक्ष्य

कुनै पनि व्यक्ति, घटना, विचार वा अस्तित्वलाई एउटै दृष्टिकोणबाट होइन, बहुआयामिक सन्दर्भ, परिस्थिति र सम्बन्धका आधारमा हेर्ने दृष्टिकोण हो। यसले सीमित धारणा वा पूर्वाग्रहभन्दा माथि उठेर समग्र वास्तविकतालाई बुझ्न प्रेरित गर्छ।

२. स्वीकृताधार

स्वीकारोक्ति कुनै पनि निष्कर्षलाई केवल भावना वा परम्पराका आधारमा स्वीकार गर्दैन। यसले प्रमाण, अनुभव, तर्क, सन्दर्भ र यथार्थलाई आधार बनाएर निष्कर्ष निर्माण गर्न जोड दिन्छ।

३. स्वीकृतविवेक

स्वीकृतविवेकले प्रमाण र सन्दर्भलाई न्यायिक, आदर्श र समतामूलक रूपमा विश्लेषण गरी उचित निर्णयमा पुग्न सहयोग गर्छ। यसले आलोचनात्मक सोच, नैतिक जिम्मेवारी र सन्तुलित निर्णय क्षमताको विकास गर्दछ।

४. स्वीकृतजागरण

ज्ञान र विवेकलाई व्यवहारमा रूपान्तरण गर्दै व्यक्ति, समाज र विश्वप्रति जिम्मेवार चेतनाको विकास गर्नु स्वीकृतजागरणको उद्देश्य हो। यसको अन्तिम लक्ष्य व्यक्ति र समाजमा दिगो चेतना (Sustainable Awareness) स्थापना गर्नु हो, जसले न्याय, सहअस्तित्व, उत्तरदायित्व र मानव उन्नतिको आधार तयार गर्छ।

स्वीकारोक्ति : जीवनदर्शन र व्यावहारिक मार्गदर्शन

'फेरिज्म'को प्रसंग र स्वीकारोक्तिको प्रतिउत्तर

अमेरिकाका लुइस फिसरले 'फेरिज्म' दर्शन प्रतिपादन गरेका छन् जसअनुसार मानव जीवनका सबै गतिविधिहरू 'डर' द्वारा निर्देशित र नियन्त्रित छन्। 'Is Our Life Directed and Controlled by Fear?' शीर्षकको एउटा लेख असम ट्रिब्युन र सिक्किम एक्सप्रेसमा प्रकाशित भएको थियो।

तर स्वीकारोक्ति दर्शनले यस डरको चक्रलाई तोड्ने मार्ग देखाउँछ। डरले विभाजन र शत्रुता सिर्जना गर्छ। जबकि स्वीकृतिले सद्भाव र मेलमिलापको आधार तयार पार्छ। साम्पाङको यो दृष्टिकोणले मानव स्वतन्त्रताको नयाँ परिभाषा दिन्छ।

स्वीकारोक्तिका पाँच मुख्य विशेषताहरू

- विविधताभित्र समानता र प्रत्येक अस्तित्वको अन्तर्निहित मूल्यलाई सम्मान गर्छ।
- प्रमाण, विवेक र सन्दर्भका आधारमा न्यायिक, आदर्श र समतामूलक मान्यता प्रदान गर्न प्रेरित गर्छ।
- बहिष्कार, पूर्वाग्रह र विभाजनको सट्टा समावेशिता, सहअस्तित्व र जिम्मेवार संवादलाई प्रोत्साहन गर्छ।
- प्रकृति, समाज र सम्पूर्ण अस्तित्वसँग सन्तुलित सम्बन्ध कायम गर्दै दिगोपन र वातावरणीय उत्तरदायित्वलाई समर्थन गर्छ।
- **व्यक्ति र समाजमा दिगो चेतना (Sustainable Awareness) को विकास गर्छ।** स्वीकारोक्ति क्षणिक सहमति वा प्रतिक्रियामा सीमित रहँदैन। यसले निरन्तर आत्ममूल्याङ्कन, प्रमाणमा आधारित सोच, नैतिक जिम्मेवारी र जीवनभर सिक्ने संस्कृतिलाई प्रोत्साहन गर्छ।

साम्पाङले स्वीकारोक्ति दर्शनलाई यसरी सारांश गर्छन्।

यो देखिन्छ कि यो अत्यन्त सरल छ । तर के हामी हरेक कुरा आलोचना नगरी स्वीकार गर्न सक्छौं? पहिचान, भाषा र संस्कृति हाम्रो समयका महान प्रश्नहरू हुन् । यो दर्शनले यी प्रश्नहरूको उत्तर खोज्न धेरै प्रश्नहरू आमन्त्रित गर्छ ।

को हुन् यस आन्दोलनका सूत्रधार?

डेन्जोम साम्पाङ : पीडाबाट स्रष्टासम्मको यात्रा

डेन्जोम साम्पाङ स्वीकारोक्ति दर्शनका प्रवर्तक, साहित्यकार, दार्शनिक तथा सामाजिक चिन्तक हुन् जसले आफ्नो व्यक्तिगत अनुभव र सामुदायिक स्मृतिलाई कलात्मक अभिव्यक्तिको शक्तिशाली माध्यममा परिणत गरेका छन् । उनी त्यस पुस्ताको प्रतिनिधि हुन् जसले आफ्नो बाल्यकाल वा युवावस्था नेपालका शरणार्थी शिविरहरूमा, वा विस्थापनको अनिश्चितताबीच, बिताए ।

डेन्जोम साम्पाङको वैचारिक यात्राको आधार जीवनका विविध अनुभवहरू हुन् । विशेषतः भूटानबाट नेपालीभाषी समुदायको विस्थापन, शरणार्थी जीवनका कठिनाइ, पहिचानको सङ्कट, सामाजिक बहिष्करण र न्यायको खोजीले उनको चिन्तनलाई गहिरो प्रभाव पारे । तर उनले ती अनुभवहरूलाई केवल पीडाको अभिलेखका रूपमा सीमित राखेनन् । बरु ती अनुभवलाई साहित्य, अनुसन्धान, दर्शन र सामाजिक रूपान्तरणको आधार बनाउँदै स्वीकारोक्ति आन्दोलनको प्रारम्भ गरे ।

उनको दृष्टिमा कुनै पनि समाजको विकास केवल आर्थिक समृद्धि वा प्रविधिको उन्नतिबाट मापन गर्न सकिँदैन । वास्तविक प्रगति तब सम्भव हुन्छ, जब व्यक्ति र समाजले प्रत्येक अस्तित्वलाई न्यायिक, आदर्श र समतामूलक रूपमा मूल्याङ्कन गर्न सिक्छन्, विविधतालाई सम्मान गर्छन् र जिम्मेवारीपूर्वक सहअस्तित्व निर्माण गर्छन् । यही दृष्टिकोण स्वीकारोक्ति दर्शनको मूल आधार बनेको छ ।

०००

कविता

अस्तित्वको सम्बोधन

- अर्जुन प्रधान

मैले सधैँ अरूलाई सिकाउन खोजेँ
बाँच्नुको सही अर्थ र सीधा बाटो,
तर आज म स्वीकार गर्छु,
म आफैँ जीवनको दोबाटोमा उभिएर
कुनै अपरिचितसँग ठेगाना सोधिरहेको छु।
म आफैँभित्र एउटा आँधी बोकेर हिँड्छु,
तर बाहिर भने
पोखरीको शान्त पानी जस्तै देखिने नाटक गर्छु,
यो कस्तो बाध्यता हो?
आफैँ जलिरहेर पनि
अरूलाई शीतलताको सान्त्वना बाँडिरहनु!
तर सलाईको काँटीले
आफू नजली कतिन्जेल अरूलाई उज्यालो दिन्छ र?
म बदल्न चाहन्थेँ यो पूरै संसारलाई,
क्रान्तिका लामा-लामा भाषणहरू गर्थेँ,
तर आज मलाई थाहा भयो
संसार बदल्न त केवल एउटा बहाना मात्र थियो,
म त वास्तवमा आफैँभित्रको डरबाट भाग्न खोज्दै थिएँ।
त्यसैले अब म स्वीकार गर्छु
म कुनै चम्किलो तारा होइन,
धर्तीकै एउटा सानो र धुमिल धूलो हुँ,
र, यो धूलो हुनुमै
मेरो अस्तित्वको सबैभन्दा ठूलो मुक्ति छ।
अस्तित्वहरूको न्यायिक सम्बोधन

गजल

विवश बलिभद्र कोइराला (इलाम)

मन् बाँधेर के राख्छौ बेफिकर फुत्किन पाईहाल्छ
बरु तलाउ भएरै बस तिर्खालु तिर्खाले धाईहाल्छ।

खोई कस्ले पुर्याउँछ म हाँसेको खबर तिमीसम्म
सुन्यो कि तिम्रो गुलावी मुहारमा उदासी छाईहाल्छ।

मलाई मेरै भर लाग्दैन अचेल विस्वास लाग्दैन
के पर्नु विस्वासको भर भरले विस्वास खाईहाल्छ।

फोटो त चाहिन्छ प्रेमिकाको अनुहार हेर्न पनि
आमाको तस्विर त सम्झदै आँखामा आईहाल्छ।

स्वीकारोक्ति दर्शनसँग साक्षात्कार: चेतना र सह-अस्तित्वको नयाँ वैचारिक यात्रा

दीपा राई पुन

स्वीकारोक्ति दर्शनको मूल आधार निर्णयभन्दा पहिले त्यसको तर्कसंगतता खोज्ने चेतनात्मक सिद्धान्तमा आधारित देखिन्छ। अर्थात् कुनै व्यक्ति, परिस्थिति वा विचारलाई तुरुन्तै स्वीकार वा अस्वीकार गर्नु अघि त्यसलाई बुझ्न आवश्यक छ।

स्वीकारोक्ति जीवन एक आयामिक चिन्तन हो। वस्तु, परिस्थिति र प्रकृति शास्वत नियम अनुसार चलिरहेका छन्। मानव सभ्यताको विकाससँगै मानिसले स्वीकार र अस्वीकारको प्रक्रियाबाट आफ्नो जीवन, समाज, संस्कृति र राजनीतिक संरचना निर्माण गर्दै आएको छ। यो परिस्थितिप्रति तटस्थ हुने कुरा आफैँमा राम्रो वा नराम्रो हुँदैन। त्यो केवल एउटा घटना मात्र हो। हाम्रो अहंकारले त्यसमा राम्रो वा नराम्रोको परिभाषा गर्दछ। त्यसैले वस्तु , घटना र परिस्थिति जन्य परिणामलाई सहि ब्यवस्थापन गरे पछि कृतज्ञता बाँकि रहन्छ। सहजता बाँकि रहन्छ। त्यहि सिधा रेखा भित्र जीवनको अर्थपूर्ण अस्तित्व हेरिन्छ।

पछिल्ला केही वर्षदेखि समाज तीव्र परिवर्तन, मानसिक दबाब, असहिष्णुता, वैचारिक ध्रुवीकरण र अस्तित्वगत असन्तुलनबाट गुज्रिरहेको छ। प्रविधिको विकासले मानिसलाई भौतिक रूपमा नजिक ल्याए पनि भावनात्मक, सांस्कृतिक र चेतनात्मक दूरी बढ्दै गएको अनुभूति हुन्छ। यस्तो समयमा मानव जीवनलाई शान्त, सचेत र सह-अस्तित्वमूलक बनाउने नयाँ वैचारिक खोजहरूको आवश्यकता झन् गहिरो रूपमा महसुस भइरहेको छ। यही सन्दर्भमा स्वीकारोक्ति दर्शन एउटा नयाँ वैचारिक अभ्यास र चेतनात्मक आन्दोलनका रूपमा अगाडि आइरहेको देखिन्छ।

स्वीकारोक्ति दर्शनबारे पहिलोपटक जानकारी पाउने अवसर अमेरिकामा बसोबास गर्दै आउँनु भएको डेन्जोम साम्पाङ भाईसँग एक साहित्यिक भेटघाट कार्यक्रममा सन २०१६ तिर टेक्सासमा मिल्यो। पछि वहाँको निम्तोमा सन् २०१८ तिर कृति लोकार्पण तथा साहित्य लेखन कार्यशाला कार्यक्रममा जर्जियामा कर्ण गुरू, जय बान्तावा, ममता मोक्तान राई, लक्की राशी, पातलो अन्तरे, सुसन माझी, आभास मगर, शेखर कोइरला, गोपाल पौडेलसँग चिनजानपछि सुरु भएको संवाद विस्तारै गहिरिँदै गयो। उनीहरूले जीवन, चेतना, सामाजिक द्वन्द्व, प्रतिरोध र विश्वव्यापी असन्तुलनलाई फरक दृष्टिले हेर्ने एउटा वैचारिक आधार निर्माण गरिरहेका रहेछन्। सुरुमा यो सामान्य मनोवैज्ञानिक वा आध्यात्मिक विमर्श जस्तो लागे पनि, निरन्तर संवाद र छलफलपछि यसभित्र गहिरो दार्शनिक सम्भावना रहेको महसुस हुन थाल्यो। चौथो वौद्धिक बहसमा जान नसके पनि म जानकार रहे। पिसवर्गमा भएको पॉचौ सम्मेलनबाट साहित्यमा योगदान पुराउॅनु भएको वरिष्ठ व्यक्तित्वलाई ६ लाखको सिद्धी

पुरस्कार र ताम्रपत्र दिइने निर्णय गरियो र पहिलो पुरस्कृत व्यक्ति लीला बहादुर श्रेत्री भएको घोषणा गरियो । समाजमा शान्ति, सद्भाव, मानव एकता र सकारात्मक चेतनाको सन्देश फैलाउको लागि ' शान्तिको लागि पदयात्रा पनि सुरू गरियो ।

क्रमश युरोपमा आयोजित छैठौ स्वीकारोक्ति सम्मेलनमा सहभागी हुन् निदरल्याण्ड पुगे । त्यहाँ विभिन्न देशबाट आएका सहभागीहरूले स्वीकारोक्तिलाई केवल व्यक्तिगत मनोविज्ञानको विषय नभई चेतना, सामाजिक सह-अस्तित्व र मानव सभ्यताको भावी दिशासँग जोडेर व्याख्या गरेको बुझेकी थिए। त्यो अनुभवले स्वीकारोक्ति दर्शनको दायरा अझ व्यापक रूपमा बुझ्ने अवसर मिल्यो । मानिस जहाँ पुगे पनि अन्ततः ऊ शान्ति, अर्थपूर्ण सम्बन्ध, आत्मस्वीकार र अस्तित्वगत सन्तुलनको खोजमै रहेको हुन्छ । पछिल्लो पटक डेफ्त् कलेजमा स्वीकारोक्ति दर्शनबारे प्रवर्तक डेन्जोम साम्पाङ भाईले आफ्नो कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । साथै पातलो अन्तरे भाईले स्वीकारोक्ति दर्शनमा ' हरियो रंगको महत्वबारे व्याख्या गर्नु भएको थियो । नेपाली समाज भन्दा बाहिर पनि स्वीकारोक्ति दर्शनलाई स्वीकार गर्ने समाज बन्दैथ्यो । त्यहि कार्यक्रममा भएको छलफल अनुसार दोस्रो पटकको सिद्धी पुरस्कार वरिष्ठ आयमेली कवि ' वैरागी काइला' ज्यूलाई दिइने निर्णय भयो । 'निदरल्याण्ड मै साइकलबाट 'शान्तिको लागि पदयात्रा गरियो भने बिभिन्न स्थानको परिवेश , प्रकृति र समाज बुझ्दै बेल्जियम, लेग्जिनबर्ग, जर्मन , स्वीजरल्याण्ड , पेरिस, लण्डन यात्रा भयो । प्रत्येक दिन स्वीकारोक्ति विषयवस्तु ,सन्दर्भमा अन्तरक्रिया हुन्थ्यो ।

अलि यथास्थितिवादबाट जीवनलाई नियाल्दा एउटा गहिरो सत्य देखिन्छ - मानिस जति दौडिए पनि अन्ततः सबैले पुग्ने गन्तव्य उही हो । जीवनको यात्रा अस्थायी छ, तर त्यस यात्रामा आउने आँधीबेहरी, उतारचढाव, विछोड, संघर्ष, असफलता, पीडा र परिवर्तनहरूलाई कसरी ग्रहण गरिन्छ भन्ने कुराले जीवनको गुणस्तर निर्धारण गर्छ । स्वीकारोक्ति दर्शनको एउटा महत्वपूर्ण पक्ष जीवनलाई नियन्त्रण गर्ने होइन, बुझ्दै र स्वीकार्दै अगाडि बढ्ने चेतना विकास गर्ने ध्येय रहेछ बुझ्दैछु ।

नदीले आफ्नो बाटोमा आउने ढुङ्गा अथवा पहाडलाई हटाएर मात्र बग्दैन, कतिपयलाई अवस्थामा त्यो परिस्थिति स्वीकार्दै आफ्नो बहाव परिवर्तन गर्छ । प्रकृतिले ऋतु परिवर्तनसँग संघर्ष गर्दैन, त्यसलाई स्वीकार गर्छ । मानव जीवनमा पनि परिवर्तन, अस्थिरता र अनिश्चितता स्वाभाविक तत्व हुन् । तर मानिसको अहंकारले स्थायित्व खोज्छ । यहीँबाट द्वन्द्व सुरु हुन्छ । आजको समाजमा म केन्द्रित सोच तीव्र रूपमा बढ्दै गएको छ । मभित्रको मैपनाले आफ्नो मात्र अस्तित्व देख्न खोज्दा अरूको अस्तित्व,

भावना र दृष्टिकोणलाई कमजोर ठान्ने प्रवृत्ति हावी हुँदै गएको छ । यही कारणले परिवारमा दूरी, समाजमा असहिष्णुता, राजनीतिमा ध्रुवीकरण र विश्वमा हिंसात्मक मानसिकता बढिरहेको देखिन्छ । यसको सहि ब्यवस्थापन र समायोजन कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा स्वीकारोक्तिले सम्बोधन गर्न सक्छ भन्ने मेरो बुझाई रहदै आएको छ ।

स्वीकारोक्ति दर्शनको मूल आधार निर्णयभन्दा पहिले त्यसको तर्कसंगतता खोज्ने चेतनात्मक सिद्धान्तमा आधारित देखिन्छ । अर्थात् कुनै व्यक्ति, परिस्थिति वा विचारलाई तुरुन्तै स्वीकार वा अस्वीकार गर्नु अघि त्यसलाई बुझ्न आवश्यक छ । प्रतिक्रिया भन्दा पहिले चेतना आवश्यक छ । यही दृष्टिकोणले मानिसलाई प्रतिक्रियात्मक अवस्थाबाट उत्तरदायी अवस्थातर्फ लैजान्छ ।

यस दर्शनले अन्ध स्वीकारलाई प्रोत्साहन गर्दैन। अन्याय, हिंसा वा असमानतालाई चुपचाप सहनु स्वीकारोक्ति होइन। बरु, यथार्थलाई स्पष्ट रूपमा बुझेर विवेकपूर्ण प्रतिक्रिया दिनु यसको मूल मर्म हो। यस अर्थमा स्वीकारोक्ति सक्रिय चेतना हो, निष्क्रिय समर्पण होइन।

स्वीकारोक्ति दर्शनको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष परिस्थितिजन्य सहकार्य पनि हो। संसार स्थिर छैन; समाज, संस्कृति, राजनीति, विज्ञान, सम्बन्ध र मानवीय चेतना निरन्तर परिवर्तनशील छन्। त्यसैले कुनै पनि सत्यलाई कठोर र स्थिर रूपमा होइन, सन्दर्भभित्र

बुझ्नुपर्ने आवश्यकता हुन्छ। यही कारणले स्वीकारोक्ति दर्शनले सन्दर्भ, संवाद र सह-अस्तित्वलाई महत्व दिन्छ।

पूर्वीय सभ्यताले हजारौं वर्षदेखि सहिष्णुता, करुणा, आत्मबोध र सह-अस्तित्वको दर्शन बोकेको छ। बुद्धको मध्यम मार्ग, सनातनी वसुधैव कुटुम्बकम्, उपनिषद्को आत्मचेतना, तथा योग र ध्यान परम्पराहरूमा स्वीकारोक्तिको आधारभूत भावना पाइन्छ। तर आधुनिक विश्वमा ती मूल्यहरू व्यवहारभन्दा बढी ग्रन्थमा सीमित हुँदै गएको अवस्था पनि देखिन्छ। यस्तो अवस्थामा स्वीकारोक्ति दर्शनलाई पूर्वीय दर्शनको कान्छो वैचारिक आन्दोलनका रूपमा हेर्न सकिन्छ- जसले पुराना चेतनात्मक मूल्यहरूलाई आधुनिक सन्दर्भसँग जोड्ने प्रयास गरिरहेको छ।

विशेष गरी विदेशमा रहेका नयाँ पुस्ताका नेपाली युवाहरूले यसलाई चेतना, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक सम्बन्ध, नेतृत्व र विश्व शान्तिसँग जोडेर अगाडि ल्याउन खोजिरहेका छन् भन्ने कुरा सकारात्मक पक्ष हो। उनीहरू विश्वव्यापी अनुभव, बहुसांस्कृतिक परिवेश र आधुनिक चुनौतीहरूबीच पूर्वीय चेतनाको नयाँ व्याख्या खोजिरहेका छन्।

यसलाई कसरी अगाडि बढाउन सकिन्छ?

पहिलो कुरा, स्वीकारोक्ति चिन्तनलाई केवल भाषण वा भावनात्मक नारामा सीमित राख्नु हुँदैन। यसलाई व्यवहार, अध्ययन, संवाद र अभ्याससँग जोड्नुपर्छ। विद्यालय, विश्वविद्यालय, नेतृत्व प्रशिक्षण, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संवाद र सांस्कृतिक विमर्शमा यसको प्रयोगात्मक पक्ष विकास गर्न सकिन्छ।

दोस्रो, यसको दार्शनिक आधारलाई स्पष्ट बनाउनु आवश्यक छ। स्वीकारोक्ति केवल Acceptance को अनुवाद होइन; यो चेतना, न्याय, सह-अस्तित्व र उत्तरदायित्वसँग जोडिएको व्यापक जीवनदृष्टि हो। त्यसैले यसको सैद्धान्तिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक आयाममाथि गहिरो अध्ययन हुनुपर्छ।

तेस्रो, स्वीकारोक्ति दर्शनलाई जीवनशैलीका रूपमा अभ्यास गर्नुपर्छ। दैनिक जीवनमा:

- प्रतिक्रिया दिनुभन्दा पहिले सोच्ने,
- अरूलाई सुन्ने,
- आफ्ना पूर्वाग्रह चिन्न सक्ने,
- परिवर्तन स्वीकार्ने,
- र सचेत रूपमा निर्णय गर्ने जस्ता अभ्यासहरूले यस दर्शनलाई व्यवहारिक बनाउँछन्।

अन्ततः, स्वीकारोक्ति दर्शन कुनै पूर्ण निष्कर्ष होइन; यो निरन्तर चेतनात्मक यात्राको प्रारम्भ हो। मानव सभ्यता अहिले प्रतिक्रियात्मक संस्कृतिबाट गुज्रिरहेको छ। यस्तो समयमा यदि मानिसले सचेतता र सह-अस्तित्वको मूल्यलाई पुनर्जीवित गर्न सकेको खण्डमा स्वीकारोक्ति दर्शन भविष्यको शान्तिपूर्ण र न्यायपूर्ण समाज निर्माणतर्फ एउटा महत्वपूर्ण वैचारिक कदम बन्न सक्छ। यो घटना पछिको ओखती नभएर जीवन जिउने दृष्टि या कला हो। यो कलाले जीवनलाई एउटा आनन्दमय प्रेममा परिवर्तन गर्न सक्दछ। निखारिने समय र साधना जरुरी छ। स्वीकारोक्ति यात्रा जीवनको अपरिहार्य सत्य हो। आगामी दिनमा सान्दर्भिक चर्चा बहस निरन्तर रुपमा हुदै जाने छन भन्ने अपेक्षा सहित शुभकामा छ।

रूपक तथा अनुप्रयोग

विविधतामा एकता र समानताले समाज सुदृढीकरण गर्छ

कुञ्ज देवी
डिमौ, शिवसागर (असम)

जातीय र क्षेत्रीय विभेद कानुनले निषेध गरे पनि समाजको तल्लो तहमा अझै पनि छुवाछूत र जातीय विभेदका अवशेषहरू बाँकी नै छन्। ज्ञानको दियो बालेर अज्ञानता हटाउन स्वीकारोक्ति फाउन्डेसन सधैँ तत्पर रहेको छ

स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनको मुख्य उद्देश्यलाई लिएर मेरा दुई शब्द आफ्नै देशको वातावरणसँग रङ्गाउन चाहेँ।

भारत प्राकृतिक रूपमा मात्र नभई सामाजिक, सांस्कृतिक र जातीय रूपमा पनि अत्यन्तै धनी देश हो। यहाँ बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक विशेषताहरू रहेका छन्। "विविधतामा एकता" हाम्रो देशको मूल मन्त्र र पहिचान हो। फरक-फरक पृष्ठभूमि, भाषा र संस्कृति भएका मानिसहरू एउटै साझा लक्ष्य र सद्भावका साथ सँगै रहनु नै विविधतामा एकता हो। यससँगै जब समाजमा "समानता" को भावना जोडिन्छ, तब मात्र एउटा बलियो, न्यायपूर्ण र सुदृढ समाजको निर्माण सम्भव हुन्छ। विविधता सुन्दरता हो भने समानता त्यस सुन्दरतालाई जोगाउने बलियो आधारस्तम्भ हो। स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनले यो स्तम्भ विश्वभरि निर्माण गर्ने प्रयासलाई अगाडि राखी देश-विदेशमा आफ्नो योगदान पुऱ्याउन सफल भएको छ। भारत र नेपालबीच मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध कायम गर्नका लागि यस दर्शनले विभिन्न साहित्यिक कार्यक्रममार्फत उल्लेखनीय पहल लिएको देखिन्छ।

भारतीय नेपाली समाज विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी र संस्कृतिको एउटा सुन्दर फूलबारी हो। भौगोलिक रूपमा हिमाल, पहाड र तराईमा बस्ने नेपालीहरूको जीवनशैली फरक भए तापनि राष्ट्रियताको भावनाले सबैलाई एकै ठाउँमा बाँधेको छ। राष्ट्रिय झण्डालाई सम्मान गर्दै सबैले देश रक्षाको कसम खाएका हुन्छन्, "गर्छौँ या मर्छौँ" भन्ने।

सांस्कृतिक आदानप्रदानको क्षेत्रमा विश्वभरिका नेपाली जनताले दशैँ, तिहार, छठ, ल्होसार, ईद र क्रिसमसजस्ता चाडपर्वहरू मिलेर मनाउँदा समाजमा आपसी विश्वास र आत्मीयता बढ्छ। यही आत्मीय सम्बन्ध कायम राख्ने उद्देश्य लिएर स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनका कर्मकर्ताहरू भौगोलिक सीमाभित्र मात्र नरही सद्भाव र सहिष्णुताको महामन्त्र बोकेर विश्व भ्रमण गर्दै आएका छन् र सफल पनि भएका छन्।

इतिहासदेखि नै नेपाली समाजले एकअर्काको अस्तित्व, धर्म र परम्परालाई सम्मान गर्दै आएको छ, जसका कारण समाज ठूला-ठूला द्वन्द्वहरूबाट जोगिएको छ। असमलाई विभिन्न जाति-जनजाति, लोकसंस्कृति र परम्पराहरूको सङ्गमभूमिका रूपमा सम्मान गर्दै स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनले स्वर्गीय लीलबहादुर छेत्रीलाई रु. ६ लाख राशिको 'स्वीकारोक्ति सिद्धि पुरस्कार' प्रदान गर्नु हाम्रो लागि गौरवको विषय हो।

जब फरक क्षमता र सोच भएका व्यक्तिहरू एक ठाउँमा उभिन्छन्,

त्यसले समाजको विकासका लागि रचनात्मक र बहुआयामिक ऊर्जा प्रदान गर्दछ । नेपालको पूर्वी भूभागमा जन्मिएर विश्वका विभिन्न देशहरूमा फैलिएको स्वीकारोक्ति आज देश-विदेशमा साहित्यकार, स्रष्टा र साहित्यिक चेतनालाई जोड्ने प्रेरणादायी शक्ति तथा साझा बौद्धिक ऊर्जाको स्रोतका रूपमा विकसित हुँदै गएको देखिन्छ ।

समाज सुदृढीकरणमा समानताको भूमिका अपरिहार्य हुन्छ ।

विविधता हुनु मात्र समाज बलियो हुनु होइन । यदि विविधताभित्र विभेद, असमानता र अन्याय छ भने त्यसले समाजलाई भित्रभित्रै कमजोर बनाउँछ । त्यसैले समाज सुदृढीकरणका लागि समानता अनिवार्य सर्त हो र स्वीकारोक्ति फाउन्डेसन हाम्रो समाजलाई सुदृढ बनाउन अथक परिश्रममा जुटेको छ । साहित्य जातिको ऐना हो र साहित्यिक कार्यक्रममार्फत विश्वलाई एउटै फ्रेममा बाँधेर राख्न सकिन्छ भन्ने यस सङ्गठनको प्रमुख उद्देश्यहरूमध्ये एक हो ।

जात, धर्म, लिङ्ग वा क्षेत्रका आधारमा कसैलाई पनि राज्यको सेवा-सुविधा र अवसरबाट वञ्चित गरिनु हुँदैन । जब पिछडिएका वर्ग र समुदायले समान अवसर पाउँछन्, तब उनीहरूको राज्यप्रतिको अपनत्व बढ्छ । हरित क्रान्ति ल्याएर सबैलाई स्वावलम्बी हुनुपर्छ भन्ने सन्देश दिनु यस सङ्गठनको अर्को महत्त्वपूर्ण उद्देश्य रहेको छ ।

लैङ्गिक र सामाजिक न्याय स्वीकारोक्तिको अर्को महत्त्वपूर्ण उद्देश्य हो । महिला, दलित, जनजाति र अल्पसङ्ख्यक समुदायलाई समान अधिकार र सम्मान दिनु नै समृद्ध समाजको लक्षण हो । समानताले समाजमा रहेका कुप्रथा र विभेदका पर्खालहरू भत्काउँछ ।

कानुनी सर्वोच्चताबारे ज्ञान प्रदान गर्नुजस्तो महत्त्वपूर्ण कार्यसँग पनि यस सङ्गठनको सरोकार छ । कानुनको नजरमा सबै नागरिक समान हुनुपर्छ । यसले समाजमा न्यायको अनुभूति गराउँछ र नागरिकहरूमा सुरक्षित भएको महसुस हुन्छ ।

विविधता र समानता एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन् । विविधताले समाजलाई रङ्गीन र जीवन्त बनाउँछ भने समानताले त्यस रङ्गलाई फिक्का हुन दिँदैन ।

विविधताको अर्थ फरक हुनु हो, तर असमान हुनु होइन ।

यदि समाजमा विविधता छ तर समानता छैन भने त्यहाँ असन्तोष र विद्रोहको जन्म हुन्छ । यसको विपरीत, यदि समानता छ तर विविधतालाई स्वीकार गरिँदैन भने समाज निरस र निरङ्कुश

पाँच दिने स्वीकारोक्ति फ्युचर लिडर्स क्याम्प (Svikarokti Future Leaders Camp) २०२६ सहभागीहरू

बन्छ । त्यसैले विविधताको सम्मान गर्दै समानता र समताको सुनिश्चितता गर्नु नै समाजलाई सुदृढ बनाउने उत्तम मार्ग हो ।

नेपाली समाजमा विविधतामा एकता र समानताका राम्रा अभ्यासहरू भए तापनि अझै केही गम्भीर चुनौतीहरू विद्यमान छन् ।

जातीय र क्षेत्रीय विभेद कानुनले निषेध गरे पनि समाजको तल्लो तहमा अझै पनि छुवाछूत र जातीय विभेदका अवशेषहरू बाँकी नै छन् । ज्ञानको दियो बालेर अज्ञानता हटाउन स्वीकारोक्ति फाउन्डेसन सधैँ तत्पर रहेको छ ।

धनी र गरिबबीचको खाडल बढ्दै जानु तथा राज्यको मूल प्रवाहमा सबै क्षेत्रका नागरिकको समान पहुँच हुन नसक्नु हाम्रो समाजको दुर्बल पक्ष हो । शिक्षाको विकास गरी यो दुर्बल पक्षलाई सबल पार्नुपर्छ भन्ने यस दर्शनको स्पष्ट भनाइ छ ।

सङ्कीर्ण मानसिकता हटाई दृष्टिकोण महान् हुनुपर्छ भन्छ स्वीकारोक्ति फाउन्डेसन । कतिपय अवस्थामा आफ्नो संस्कृति वा भाषालाई मात्र श्रेष्ठ ठान्ने र अरूलाई हेप्ने प्रवृत्तिका कारण सामाजिक सद्भावमा आँच आउने खतरा रहन्छ ।

यी चुनौतीहरूलाई चिर्दै एउटा सबल र एकीकृत समाज निर्माण गर्न निम्नलिखित कार्यहरू गर्नुपर्छ:

१. विद्यालयस्तरदेखि नै बालबालिकाहरूलाई विविधताको सम्मान गर्न र समानताको मूल्य बुझाउन नैतिक शिक्षा दिनुपर्छ ।
२. राज्यका हरेक अङ्गमा महिला, दलित, जनजाति र दुर्गम क्षेत्रका मानिसहरूको न्यायोचित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गरिनुपर्छ ।
३. कानुनको कडा कार्यान्वयन हुनुपर्छ । जातीय, लैङ्गिक वा धार्मिक आधारमा हुने जुनसुकै विभेद र हिंसामाथि कानुनी रूपमा कडा कारबाही गरिनुपर्छ ।
४. विभिन्न समुदायहरूबीच निरन्तर संवाद र सांस्कृतिक आदानप्रदानका कार्यक्रमहरू आयोजना गरी आपसी असमझदारी हटाउनुपर्छ ।

विविधता भारतको पहिचान र शक्ति दुवै हो । विभिन्न जातजाति र संस्कृतिको मिश्रणले नै हाम्रो राष्ट्रियतालाई गौरवमय बनाएको छ । तर यो गौरव तब मात्र दीर्घकालीन र अर्थपूर्ण हुन्छ, जब समाजको अन्तिम किनारमा रहेका व्यक्तिले पनि समानता, समता र न्यायको अनुभूति गर्न पाउँछन् । विविधतालाई स्वीकार्दै र समानतालाई आत्मसात् गर्दै अघि बढ्दा मात्र समाज सुदृढ, शान्त र समृद्ध बन्न सक्छ । तसर्थ, हामी सबैले 'मेरो' भन्दा माथि उठेर 'हाम्रो' भन्ने भावनाका साथ राष्ट्र निर्माणमा लाग्नु आजको मुख्य आवश्यकता हो र यही स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनको आह्वान पनि हो । यस्तो महान् उद्देश्य लिएर अघि बढेको यो सङ्गठन चिरञ्जीवी बनोस् र देश-देशान्तरमा आफ्नो कीर्तिले कीर्तिमान स्थापित गरोस् भन्ने कामना गर्दछु ।

प्रा. डा. लेखनाथ काफ्ले
राष्ट्रिय पिङटुङ विज्ञान तथा प्रविधि विश्वविद्यालय
पिङटुङ, ताईवान

स्वीकारोक्ति:

साईकल, पानी र जिन्दगानी

स्वीकारोक्ति अभियान एक महत्वपूर्ण आन्दोलन हो जसले व्यक्तिहरूलाई आत्म-स्वीकृति र सामाजिक समावेशिताको महत्त्व बुझ्नमा मद्दत गर्छ । यसको सिद्धान्त र दर्शनले मानिसको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन मद्दत पुर्याउँछ ।

साइकल: सन्तुलित जिन्दगानी

स्वीकारोक्ति अभियानलाई हेर्ने र बुझ्ने आ-आफ्नै दृष्टिकोणहरू हुन सक्छन् । मलाई भने यो साइकल जस्तो सन्तुलित र पानी जस्तो सर्वस्वीकार्य, मानव समुदायको लागि शुरु गरिएको सामाजिक अभियान जस्तो लाग्दछ ।

साइकल फलाम रबर, हावा र प्लास्टिक जस्ता अनेक वस्तुहरूलाई सीपालु हातहरूले तान्दै, ठोक्दै, मिलाउँदै बन्ने एक गजबको साधारण यन्त्र हो । साइकलको संरचना जति सरल छ, त्यति नै यसको अर्थ र महत्त्व पनि गहिरो छ । यसका मुख्य अंगहरू - पाङ्ग्रा, फ्रेम, ह्यान्डल र सिट - ती सबै हाम्रा जीवनका विविध आयामहरूका ऐना हुन् ।

साइकलका पाङ्ग्राको अर्थ घुम्नमा हुन्छ । जब पाङ्ग्राहरू घुम्छन्, साइकलले आफ्नो कर्म र पहिचान पाउँछ । शिक्षा, करियर, परिवार र स्वास्थ्य - यी सबै हाम्रा जीवनका पाङ्ग्राहरू हुन् । जब यी पाङ्ग्राहरू सन्तुलित र सही रूपमा घुम्छन्, तब जीवनको साइकल सहजरूपमा चल्दछ । जीवनका पाङ्ग्राका धेरै आयामहरू छन् र पाङ्ग्राहरू पनि धेरै हुन्छन् । जीवनको कुनै एक पाङ्ग्रा मात्र यताउता भएमा सम्पूर्ण साइकलको गति, दिशा र सन्तुलन तलमाथी हुन्छ ।

साइकलका सबै अंगहरूलाई एकै ठाउमा ल्याउने मूल धारिका भनेको साइकलको फ्रेम हो । फ्रेमलाई साइकलको मूल संरचना भन्न कसै पनि गलत हुदैन । हामीले लिएका सिद्धान्त र मूल्यहरू नै हाम्रो जीवनका फ्रेमहरू हुन् जसले हामीलाई चुनौतीहरूको सामना गर्न र प्रतिकूल अवस्थाहरूमा पनि स्थिर रहन मद्दत गर्दछन् । एक बलियो फ्रेमले साइकल वा जीवन दुबैका कठिनाइहरूलाई सहन र पार लगाउन सक्षम बनाउँछ ।

ह्यान्डलले साइकलको दिशा निर्धारण गर्दछ । स्पष्ट लक्ष्य र उद्देश्य नै हाम्रो जीवनका दिशा निर्धारण गर्ने ह्यान्डल हुन् । सही लक्ष्य तोक्न, त्यसलाई आत्मसात गर्दै सही मार्गमा अघि बढ्न सके मात्र हामी आफ्नो उद्देश्यमा पुग्न सक्दछौं ।

गति, दिशा र लक्ष्य बिनाको जीवन बेतुकको हुन्छ । तर, केवल यति मात्र हुँदा जीवन सफल हुँदैन । जीवनमा आराम र स्थिरता पनि आवश्यक छ । साइकलको सीटले आराम र स्थिरतालाई जनाउँछ । सन्तुलन र आराम बिना जीवन थकित र अस्तव्यस्त हुन्छ । जसरी साइकलको सिट असुविधाजनक छ भने साइकल चलाउन गाह्रो हुन्छ, त्यस्तै जीवनमा मानसिक र शारीरिक विश्राम बिना जीवन रोगी हुन्छ ।

स्वीकारोक्ति फाउण्डेशनका सदस्यहरू शान्तिको कामना गर्दै साइकल यात्रा, नेदरल्याण्डस् २०२५

साइकल पाङ्ग्रा, फ्रेम, ह्यान्डल र सिट भएर मात्र गुड्दैन, यसलाई बलको धक्का चाहिन्छ । साइकल चलाउनको लागि बल र सन्तुलन दुबैको आवश्यकता हुन्छ । जीवनका विभिन्न पहलुहरूमा पनि बल र सन्तुलनको मात्रा मिलाउनु जरुरी हुन्छ । यदि एक आयामलाई मात्रै धेरै प्राथमिकता दिइयो भने अन्य आयाममा असन्तुलन आउन सक्छ । साइकल चलाउँदा हामी निरन्तर गतिशील र एकाग्रतामा रहनुपर्दछ । यदि हामी आफ्नो काममा गतिशीलता र ध्यान दिएनौ भने जीवनको साइकल ठेगानमा पुग्दैन ।

साइकल चलाउँदा हामीलाई सडकमा अन्य साइकल चालक, वाहन र यातायातका नियमहरूको सामना गर्नुपर्दछ । जीवनमा पनि सामाजिक जिम्मेवारी, सहिष्णुता र चल्तीका विधिहरूलाई मान्नुपर्दछ । जब हामी यी कुराहरूलाई मानेर समाजमा एक अर्कासँग सहकार्य गर्छौं, तब मात्र हामीले जीवनलाई सरल, सहज र सफल बनाउन सक्दछौं ।

साइकलरुपी जीवन चलाउँदा विभिन्न चुनौतीहरू आइपर्दछन् । जीवनमा कहिले हामी उकालो चढ्नुपर्दछ त कहिले ओरालो झर्नुपर्दछ । चुनौतीहरू केवल बाधा होइन, तिनीहरू अवसर पनि हुन् भन्ने कुरा बुझ्नुपर्दछ । जब हामी चुनौतीहरूको सामना गर्छौं, तब हामीलाई ती चुनौतीहरू पार गर्ने अनुभव प्राप्त हुन्छ र अर्को पटक हामी त्यही चुनौतीलाई सजिलै पार लगाउन सक्दछौं । स्वीकारोक्ति अभियानले पनि साइकलरुपी जीवनका यिनै आधारभूत बिषयलाई बुझाउन प्रयास गर्दछ ।

पानी: सर्वस्वीकार्य जिन्दगानी

साइकलरुपी जीवन चलाउन निर्दिष्ट दिशा, गति, बल, सन्तुलन र समन्वय आवश्यक परे जस्तै जीवनलाई अर्को आयामबाट हेर्दा यो त पानी जस्तो पो रहेछ । पानी जीवनको आधार हो र जीवनका अनगिन्ती पक्षहरूको प्रतीक पनि हो । पानीको बहाव, यसको पारदर्शिता र सगोलपनले जीवनका विविध पक्षलाई सरल तरिकाले परावर्तन गर्दछ ।

पानी रंगहीन र पारदर्शी हुन्छ । पारदर्शीता र ईमानदारता समाजमा विश्वास र सम्बन्ध निर्माण गर्ने कसीहरु हुन् । पारदर्शिता जीवनका प्रत्येक क्षेत्र र कदममा आवश्यक छ, चाहे त्यो व्यक्तिगत सम्बन्ध होस् वा सामाजिक ।

अबस्था र वातावरणसँग घुलमिल हुनु र त्यस अनुसार आफूलाई ढाल्नु नै जीवनको सफलताको एउटा कडी हो । पानीलाई हेरौं, पानी जस्तोसुकै आकार र प्रकारमा पनि ढल्न सक्छ । जस्तो

आकारको भाँडोमा राख्यो त्यस्तै बन्दछ। पानी चिसो हुँदा हिउँ बन्छ, तातो हुँदा बाफ बन्छ, बादल बनेर जति माथि पुगे पनि तरल बनेर फेरी धर्तीमा फर्किन्छ। यी नै अनुकूलनशीलता र लचिलोपनका गुणहरू हुन्। हामी परिस्थितिहरूसँग अनुकूलित हुन र आवश्यकता अनुसार लचिलो हुन सके मात्रै चुनौतीहरूलाई अवसरमा परिवर्तन गर्न सक्दछौं।

स्वच्छ पानी निरन्तर बहिरहन्छ, जसमा जलचर जीवहरू आनन्दले बसेका हुन्छन्। जसरी प्रवाहमा पानी जीवन्त रहन्छ, त्यसरी नै एक सफल जीवन पनि गतिशील हुनु पर्दछ। जीवन स्थिर रहनु भनेको प्रगति अवरुद्ध हुनु हो। परिवर्तन जीवनको एक अनिवार्य अंश हो। जब हामी परिवर्तनलाई स्वीकार गर्छौं र त्यससँग अनुकूलित हुन्छौं, तब हामी जीवनलाई बहुमुखी बनाउन सक्दछौं।

थोपा थोपा पानी जब जम्मा हुन्छ, यसले ताल, नदी र महासागरहरुको सिर्जना गर्छ। जीवनमा सहकार्य र सामूहिकता पानीका विभिन्न स्रोतहरूको एकाकार हो। जब हामी एकसाथ काम गर्दछौं, शक्तीको ठूलो स्रोत बनेर परिवर्तनकारी काम गर्न सक्षम हुन्छौं। स्वीकारोक्ति अभियानले पनि पारदर्शीता, अनुकूलनशीलता, लचिलोपन र निरन्तरता लक्षमा मानिसको बिचारलाई क्रमसः बदल्ने प्रयास गर्दछ।

स्वीकारोक्ति

स्वीकारोक्ति अभियान एक सामाजिक र मनोवैज्ञानिक अभिब्यक्ती हो जसले व्यक्तिहरूलाई आफू र अरूलाई स्वीकार गर्न प्रोत्साहित गर्दछ। यसले विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक र व्यक्तिगत पृष्ठभूमिका मानिसहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याउनको लागि एक समावेशी वातावरण सिर्जना गर्दछ। यो अभियानले भेदभाव, पूर्वाग्रह र अस्वीकृतिका विरुद्ध व्यक्तिलाई सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक र वैचारिक रूपमा परिष्कृत गरेर त्यसको विपरीत र सर्वस्वीकार्य परिस्थितिको वातावरण सृजना गर्न मद्दत गर्दछ। यो अभियानले व्यक्तिलाई आत्म-स्वीकृति र आत्म-सम्मानको महत्त्व बुझ्न मद्दत गर्दछ।

स्वीकारोक्तिको उद्देश्य केवल अस्तित्वलाई स्वीकार गर्नु होइन; स्वस्थ, दिगो र सम्यक् चेतनाको विकास गर्नु पनि हो। यसले भिन्नता र विविधतालाई सम्मान गर्न र सहिष्णुता विकास गर्न मद्दत पुर्याउँछ। व्यक्तिहरूले आफूलाई स्वीकार्नुपर्दछ र आफ्नो गुण र दोषलाई प्रेम गर्नुपर्दछ। आत्म-स्वीकृति नै आत्म-सम्मानको आधार हो। यसले विभिन्न समुदायहरूमा समानता र न्यायको प्रवर्धन गर्दछ। स्वीकारोक्ति अभियानले सामाजिक शिक्षा र जागरूकता फैलाउने प्रयास गर्दछ, जसले मानिसहरूमा सकारात्मक परिवर्तनको लागि प्रेरित गर्दछ।

निष्कर्ष

साइकलको मेटाफोरले हामीलाई जीवनमा सन्तुलन, स्पष्टता र सामाजिक जिम्मेवारीको महत्त्व बुझाउँछ। जीवनको यात्रा सफल बनाउनका लागि जीवनका पाङ्ग्रामा ध्यान दिनु र सन्तुलन कायम राख्नु अनिवार्य छ। जीवन एक यात्रा हो र यस यात्रामा जीवनका सम्पूर्ण आयामहरूलाई व्यवस्थित बनाउनु पर्दछ।

पानी केवल एक तरल पदार्थ मात्र होइन, यो जीवनका अनगिन्ती पक्षहरूको बिम्ब पनि हो। पानीको मेटाफोरले जीवनको पारदर्शिता, अनुकूलनशीलता, गतिशीलता, सन्तुलन, परिवर्तन र सामाजिक सम्बन्धलाई स्पष्ट पार्छ। जब हामी पानीको मेटाफोरलाई जीवनमा लागू गर्छौं, तब हामीले जीवनका चुनौतीहरूलाई अवसरमा परिवर्तन गर्न, सकारात्मक सोच्न र सामाजिक सहकार्यमा ध्यान दिन सक्दछौं। जीवनको यात्रा पानीको प्रवाह जस्तै निरन्तर र गतिशील छ।

स्वीकारोक्ति अभियान एक महत्वपूर्ण आन्दोलन हो जसले व्यक्तिहरूलाई आत्म-स्वीकृति र सामाजिक समावेशिताको महत्त्व बुझ्नमा मद्दत गर्छ। यसको सिद्धान्त र दर्शनले मानिसको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन मद्दत पुर्याउँछ। स्वीकारोक्ति अभियान पानी र साइकल जस्तै छ। यसले समाजमा समानता र न्यायको प्रवर्धन गर्न निरन्तर प्रयास गरिरहन्छ। स्वीकारोक्ति विचारले जीवनमा लचिलोपन र अनुकूलनशीलता पर्वर्धन गर्दछ। यो समकालिक नयाँ अभियान त पक्कै हो, योसँगै आजको समयले खोजिरहेको नवीन चिन्तनलाई जीवनदर्शनका रूपमा आत्मसात् गर्दै व्यवहारमा रूपान्तरित हुँदै गएको देख्दा, स्वीकारोक्तिले मानव चेतनाको विकास र समतामूलक सहअस्तित्वको नयाँ युग प्रारम्भ गर्ने विश्वास झन् बलियो बन्दै गएको छ।

रूपक तथा अनुप्रयोग

कमलचन्द्र उपाध्याय
तेजपुर, असम, भारत

मलाई अझै सम्झना छ—तिहारको समयमा हामी असमबाट भुटान देउसी खेल्न जाने गर्थ्यौँ। हामी नेपालीभाषी भुटानीहरूको घरमा मात्र होइन, स्थानीय भुटानी परिवारहरूको घरमा पनि देउसी खेल्थ्यौँ। उनीहरू हामीसँगै रमाउँथे, नाच्थे, गाउँथे, सम्मान र आतिथ्यता प्रकट गर्थे। धेरैले नेपाली भाषा सहज रूपमा बोल्थे र नेपाली गीत पनि गाउँथे। यसरी दुई समाजबीच आत्मीय सांस्कृतिक आदानप्रदान हुन्थ्यो।

विश्वबन्धुत्वको सिद्धान्त

स्वीकारोक्ति

धनशिरी नदीको किनारमा, अरुणाचल प्रदेश र भूटानको सीमाको फेदीमा अवस्थित मेरो प्यारो गाउँ। यही गाउँबाट हामी ती सुन्दर निला पहाडहरू नियाल्दै हुर्कियौँ। भुटानतर्फ देखिने दुईवटा सुन्दर चुचुरालाई आमाले "यी दुई दिदीबहिनी हुन्" भन्नुहुन्थ्यो, त्यसैले हामी त्यसलाई **'दिदीबहिनी डाँडा'** भनेर चिन्थ्यौँ।

भारत र भुटान दुवैतर्फ हाम्रा मानिसहरूको बसोबास भएकाले राजनीतिक सीमारेखाभन्दा माथि उठेर सामाजिक, सांस्कृतिक र पारिवारिक सम्बन्धहरू स्वाभाविक रूपमा चलिआएका थिए। तर सन् १९६९ मा भुटानको सीमावर्ती गाउँ गुमगाउँमा बसोबास गरिरहेका गोर्खाहरूलाई उच्छेद (Eviction) र विस्थापनको अभियान सुरु गरियो। रातारात एउटा समृद्ध गोर्खा बस्ती उजाडियो। त्यहाँका मानिसहरू कहाँ गए, कसरी बाँचे, कसैलाई थाहा भएन। असम गोर्खा सम्मेलनले त्यसको विरोध गर्‍यो, तर त्यतिबेला संस्थागत शक्ति पर्याप्त नभएकाले त्यसको प्रभावकारी परिणाम देखिएन। करिब तीन सयभन्दा बढी मानिसहरू आफ्नै भूमिबाट हराए। एउटा गाउँ नै इतिहासबाट मेटिएजस्तै भयो।

यस्तै पीडादायी घटनाको पुनरावृत्ति सन् १९८९–९० तिर भुटानमा फेरि देख्न पाइयो। आफ्नो जन्मभूमि मानेर पुस्तौँदेखि बसोबास गरेका नेपालीभाषी भुटानीहरूलाई निराधार आरोप लगाई देशनिकाला गरियो। उनीहरू भुटानप्रति समर्पित थिए। भुटानी संस्कृति, परम्परा र राष्ट्रिय विकासलाई सम्मान गर्दै आफ्नै भाषा, साहित्य र संस्कृतिलाई पनि जोगाइरहेका थिए। कृषि, पशुपालन तथा अन्य श्रमद्वारा भुटानको अर्थतन्त्रलाई मजबुत बनाउन उनीहरूको उल्लेखनीय योगदान थियो। त्यसपछि पनि उनीहरू किन पराइ बनाइए? बुद्धका करुणा र सहअस्तित्वका आदर्शलाई सम्मान गर्ने देशमा जातीय सफाया (Ethnic Cleansing) जस्तो अमानवीय सोच कसरी विकसित भयो? यी प्रश्नहरूले आज पनि मेरो मनलाई गहिरो रूपमा झक्झक्याइरहन्छन्।

मलाई अझै सम्झना छ—तिहारको समयमा हामी असमबाट भुटान देउसी खेल्न जाने गर्थ्यौँ। हामी नेपालीभाषी भुटानीहरूको घरमा मात्र होइन, स्थानीय भुटानी परिवारहरूको घरमा पनि देउसी खेल्थ्यौँ। उनीहरू हामीसँगै रमाउँथे, नाच्थे, गाउँथे, सम्मान र आतिथ्यता प्रकट गर्थे। धेरैले नेपाली भाषा सहज रूपमा बोल्थे र नेपाली गीत पनि गाउँथे। यसरी दुई समाजबीच आत्मीय सांस्कृतिक आदानप्रदान हुन्थ्यो।

माघ महिनामा लाग्ने मेलामा हामी सानैदेखि रोटे पिङ, लिङ्गे पिङ र अन्य परम्परागत खेलहरू खेल्थ्यौँ। त्यो वातावरणमा सीमाभन्दा ठूलो सम्बन्ध थियो, राजनीतिभन्दा ठूलो मानवता थियो। तर नब्बेको दशकपछि सबै कुरा विस्तारै बदलिँदै गयो। आज करिब तीन दशकभन्दा बढी समय बितिसक्दा पनि ती नेपालीभाषी भुटानी गाउँहरूको शून्यता मनलाई पोलिरहन्छ। घरहरू छैनन्, चहलपहल छैन, सम्झनाहरू मात्र बाँकी छन्।

यही ऐतिहासिक पीडा, विस्थापन र अन्यायको साक्षी बनेका संवेदनशील मनहरूमा उब्जिएका प्रश्नहरूको उत्तर खोज्ने क्रममै **स्वीकारोक्ति दर्शन**को वैचारिक विकास भएको हो भन्ने मेरो बुझाइ छ। यो कुनै क्षणिक भावनाबाट जन्मिएको विचार होइन; बरु मानव द्वन्द्व, अस्वीकार, विभाजन र अन्यायका मूल कारणहरूलाई गहिराइमा अध्ययन गर्दै विकसित भएको एउटा मौलिक दार्शनिक दृष्टिकोण हो। यसले व्यक्ति, समाज, समुदाय र राष्ट्रबीच उत्पन्न हुने द्वन्द्वको कारण मात्र खोज्दैन, तिनको दीर्घकालीन समाधानको मार्ग पनि प्रस्तुत गर्दछ।

स्वीकारोक्ति दर्शनको मूल आधार **अस्तित्वहरूको न्यायिक सम्बोधन** हो। यसले मानिसलाई यथार्थसँग इमानदार हुन, प्रत्येक अस्तित्वलाई न्याय, विवेक, प्रमाण र समताका आधारमा बुझ्न तथा उत्तरदायित्वपूर्वक व्यवहार गर्न प्रेरित गर्दछ। स्वीकारोक्ति भनेको सबै कुरा स्वीकार गर्नु होइन; बरु प्रत्येक अस्तित्वलाई त्यसको वास्तविकता, सन्दर्भ र औचित्यका आधारमा न्यायपूर्ण रूपमा सम्बोधन गर्नु हो। यही चेतनाले मानिसलाई द्वन्द्वभन्दा सिर्जनातर्फ, विभाजनभन्दा सहअस्तित्वतर्फ र पूर्वाग्रहभन्दा विवेकतर्फ डोऱ्याउँछ।

मानिस विभिन्न वातावरण, संस्कृति, भूगोल र सामाजिक परिवेशमा जन्मन्छ र हुर्कन्छ। त्यसैले मानिसको जीवनशैली, सोच, व्यवहार र मूल्य–मान्यतामा विविधता हुनु स्वाभाविक हो। यो विविधता सूक्ष्म तहदेखि लिएर व्यापक विश्वव्यवस्थासम्म देख्न सकिन्छ। तर यति धेरै भिन्नताका बीच पनि एउटा साझा सत्य

छ—सबै मानिस अस्तित्वका दृष्टिले समान रूपमा सम्मानयोग्य छन् । यही बोधबाट स्वीकारोक्ति दर्शन प्रारम्भ हुन्छ ।

मानिसले आफ्नो विवेक, अनुभव र चेतनाका आधारमा निर्णय गर्दछ । तर ती निर्णय न्याय, समता, प्रमाण र उत्तरदायित्वका आधारमा भए मात्र व्यक्ति, समाज र विश्वको हित सम्भव हुन्छ । त्यसैले भन्न सकिन्छ कि न्याय, समता र उत्तरदायित्वले मानिसहरूलाई एकताको सूत्रमा बाँध्छ । जब प्रत्येक व्यक्ति, समुदाय र राष्ट्रले एकअर्काको अस्तित्वलाई न्यायिक रूपमा सम्बोधन गर्न सिक्छन्, तब व्यक्तिगत, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा राजनीतिक द्वन्द्वहरू उल्लेखनीय रूपमा घट्न सक्छन् । स्वीकारोक्ति दर्शनको उद्देश्य पनि यही हो—विविधतालाई समाप्त गर्नु होइन, विविधताभित्र न्यायपूर्ण सहअस्तित्व स्थापना गर्नु ।

स्वीकारोक्ति दर्शनले सूक्ष्मातिसूक्ष्म अस्तित्वदेखि लिएर विशालतम् अस्तित्वसम्म सबैको औचित्य र गरिमालाई स्वीकार गर्दछ । यसले कुनै अस्तित्वलाई ठूलो वा सानो, शक्तिशाली वा कमजोर, बहुसङ्ख्यक वा अल्पसङ्ख्यकका आधारमा होइन, अस्तित्वकै आधारमा सम्मान गर्दछ । तर यसको अर्थ सबै विचार, व्यवहार वा कार्य समान रूपमा सही हुन्छन् भन्ने होइन । व्यक्तिको अस्तित्व सम्मानयोग्य हुन्छ, तर उसका विचार र कर्मको मूल्याङ्कन भने न्याय, प्रमाण, विवेक र उत्तरदायित्वका आधारमा गरिनुपर्छ । यही सन्तुलित दृष्टिकोण स्वीकारोक्ति दर्शनको मौलिक विशेषता हो ।

यो संसार विचित्रताले भरिएको छ । मानिसका भावना, विश्वास, जीवनशैली र सोच्ने तरिकाहरू पनि स्वाभाविक रूपमा फरक–फरक छन् । यदि हामीले यी भिन्नताभित्र निहित मानवीय गरिमालाई सम्मान गर्न सिक्यौँ भने पृथ्वी अझ सुन्दर, शान्तिपूर्ण र सहअस्तित्वयुक्त बन्न सक्छ । दुर्भाग्यवश, इतिहासले देखाएको छ कि मानिसले आफ्ना विचार, सिद्धान्त र विश्वास अरूमाथि थोपर्ने प्रयास गर्दा द्वन्द्व, विभाजन र हिंसाले जन्म लिएका छन् । स्वीकारोक्ति दर्शनले यही प्रवृत्तिको विकल्प प्रस्तुत गर्दछ । यसले आफ्ना विचार अरूमाथि थोपर्नुभन्दा पहिले उनीहरूको अस्तित्व, सन्दर्भ र यथार्थलाई बुझ्न आग्रह गर्दछ ।

स्वीकारोक्ति दर्शनले जटिलतालाई अस्वीकार गर्दैन; बरु अनावश्यक जटिलतालाई कम गर्दै जीवनलाई सरल, न्यायपूर्ण र सन्तुलित बनाउन प्रेरित गर्दछ । यसले हरेक निर्णय गर्दा केवल मुख्य विषयलाई मात्र होइन, त्यससँग सम्बन्धित सबै सान्दर्भिक पक्षहरूको पनि अध्ययन गर्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याउँछ । यही कारणले स्वीकारोक्ति दर्शनले उपवस्तुनिष्ठ (Subobjective) दृष्टिकोणलाई विशेष महत्त्व दिन्छ । कुनै पनि विषयलाई सम्पूर्ण सन्दर्भसहित अध्ययन नगरी गरिएको निर्णय प्रायः अपूर्ण हुन्छ । त्यसैले न्यायपूर्ण निर्णयका लागि तथ्य, प्रमाण, परिस्थिति, सम्बन्धित पक्ष र सम्भावित प्रभावहरूको समग्र मूल्याङ्कन आवश्यक हुन्छ ।

स्वीकारोक्ति दर्शनले दया, करुणा, सहानुभूति र संवेदनशीलतालाई मानवीय सभ्यताका आधारभूत गुण मान्दछ । तर यी गुणहरू केवल भावनात्मक विषय मात्र होइनन्; तिनलाई उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहारमा रूपान्तरण गर्नुपर्छ । दया त्यतिबेला सार्थक हुन्छ, जब त्यसले अर्को व्यक्तिको गरिमालाई सम्मान गर्छ । करुणा त्यतिबेला अर्थपूर्ण हुन्छ, जब त्यसले न्यायलाई कमजोर बनाउँदैन । सहानुभूति त्यतिबेला प्रभावकारी हुन्छ, जब त्यसले जिम्मेवारीबाट पलायन गराउँदैन । यही सन्तुलन स्वीकारोक्ति दर्शनले सिकाउँछ ।

मानिसले अरूको विश्वास प्राप्त गर्न चाहन्छ भने पहिले आफू विश्वसनीय बन्नुपर्छ । विश्वसनीयता इमानदारिता, उत्तरदायित्व, निष्पक्षता र न्यायपूर्ण व्यवहारबाट निर्माण हुन्छ । पूर्वाग्रहबाट मुक्त भएर कार्य गर्ने व्यक्ति स्वाभाविक रूपमा सबैका लागि ग्रहणयोग्य बन्छ । त्यस्तो व्यक्तिले आफ्ना विचार मात्र होइन, अरूका विचार पनि सुन्न, बुझ्न र आवश्यक परे स्वीकार गर्न सक्छ । सामूहिक हितका लागि आवश्यक परिवर्तनलाई खुलेर अँगाल्न सक्छ । यही व्यवहारले समाजमा विश्वासको वातावरण निर्माण गर्छ, जसले द्वन्द्व घटाउँछ र सामाजिक तथा आत्मिक शान्तिको आधार तयार गर्दछ ।

स्वीकारोक्ति दर्शनले मानिसलाई परिस्थितिसँग सम्झौता गर्न होइन, परिस्थितिलाई न्यायिक रूपमा बुझेर उत्तरदायी ढङ्गले व्यवहार गर्न सिकाउँछ । त्यसैले स्वीकारोक्ति निष्क्रियता होइन; यो सचेत सहभागिता हो । यसले व्यक्तिलाई आफ्नो अधिकारसँगै आफ्नो कर्तव्य पनि सम्झाउँछ । जहाँ अधिकार र उत्तरदायित्वबीच सन्तुलन कायम हुन्छ, त्यहीँ स्वस्थ समाजको निर्माण सम्भव हुन्छ ।

स्वीकारोक्ति दर्शनले मानवलाई केन्द्रमा राख्छ, तर मानवलाई प्रकृतिभन्दा माथि राख्दैन । बरु, मानव र प्रकृतिबीचको अन्योन्याश्रित सम्बन्धलाई स्वीकार गर्दै प्रकृतिको संरक्षणलाई मानव अस्तित्वको संरक्षणसँग जोडेर हेर्छ । प्रकृति नै मानव अस्तित्वको मूल आधार हो । त्यसैले प्रकृतिको असन्तुलनले अन्ततः मानव सभ्यतालाई नै संकटमा पार्दछ । यस दृष्टिले स्वीकारोक्ति दर्शनले प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण, वातावरणीय सन्तुलन र दिगो विकासलाई मानवीय उत्तरदायित्वको अभिन्न अङ्गका रूपमा स्वीकार गर्दछ ।

आजको विश्व तीव्र औद्योगिकीकरण, सहरीकरण, प्रविधिको विस्तार र आर्थिक प्रतिस्पर्धाका कारण अभूतपूर्व

परिवर्तनको चरणमा छ । विकासका यी उपलब्धिहरूसँगै वातावरणीय संकट, प्राकृतिक स्रोतहरूको दोहन, जलवायु परिवर्तन र भू–राजनीतिक तनाव पनि बढ्दै गएका छन् । यस्तो अवस्थामा कुनै एक देश वा समुदायले मात्र समाधान खोज्न सक्दैन । साझा पृथ्वीको साझा उत्तरदायित्वलाई स्वीकार गर्दै विश्व समुदायले सहकार्य, समन्वय र पारस्परिक विश्वासका आधारमा अघि बढ्न आवश्यक छ। स्वीकारोक्ति दर्शनले यही साझा उत्तरदायित्वको चेतनालाई बलियो बनाउँछ।

स्वीकारोक्ति दर्शनले भावनात्मक सम्बन्धलाई मात्र होइन, विश्वासमा आधारित सामाजिक संरचनालाई पनि सुदृढ बनाउन प्रेरित गर्दछ । सुरक्षित, आत्मीय र न्यायपूर्ण समाजको निर्माण तब मात्र सम्भव हुन्छ, जब प्रत्येक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिको अस्तित्वलाई सम्मान गर्न सिक्छ। जातीय विभेद, लैङ्गिक असमानता, धार्मिक पूर्वाग्रह, भाषिक विभाजन वा अन्य कुनै पनि प्रकारका भेदभावले समाजलाई कमजोर बनाउँछन् । स्वीकारोक्ति दर्शनले यस्ता विभाजनकारी प्रवृत्तिहरूलाई चुनौती दिँदै समान गरिमा, न्यायपूर्ण व्यवहार र सहअस्तित्वमा आधारित समाज निर्माणको मार्ग प्रस्तुत गर्दछ।

यस दर्शनको प्रभाव व्यक्ति, परिवार र समाजमा मात्र सीमित रहँदैन। यदि यसको मूल भावना शासन व्यवस्था, कूटनीति, अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र विश्व सहकार्यमा पनि विस्तार गर्न सकियो भने राष्ट्रहरूबीचको विश्वास अझ सुदृढ हुन सक्छ । स्वीकारोक्ति दर्शनले कुनै राष्ट्रको पहिचान मेटाएर विश्वबन्धुत्वको कुरा गर्दैन; बरु प्रत्येक राष्ट्र, संस्कृति र सभ्यताको विशिष्ट अस्तित्वलाई सम्मान गर्दै न्यायपूर्ण सहकार्यको आधार निर्माण गर्न प्रेरित गर्दछ । यही दृष्टिकोणले दिगो शान्ति र समृद्धिको सम्भावना बढाउँछ । वर्तमान विश्व अनेक प्रकारका संघर्षहरूले घेरिएको छ । घरघरमा, परिवारभित्र, समाजमा, राष्ट्रभित्र र अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धहरूमा समेत असहिष्णुता, अविश्वास र द्वन्द्वका विभिन्न रूपहरू देख्न सकिन्छ । यस्ता परिस्थितिमा स्वीकारोक्ति दर्शनले मानिसलाई सहिष्णुता, आत्मविश्वास, धैर्य, साहस र उत्तरदायित्वका साथ अघि बढ्न प्रेरित गर्दछ। यसले प्रतिक्रियाभन्दा विवेकलाई, पूर्वाग्रहभन्दा न्यायलाई र विभाजनभन्दा सहअस्तित्वलाई महत्त्व दिन्छ।

स्वीकारोक्ति दर्शनको लक्ष्य द्वन्द्वलाई पूर्ण रूपमा समाप्त गर्ने अवास्तविक दाबी गर्नु होइन; बरु द्वन्द्वका मूल कारणहरूलाई बुझ्दै न्यायपूर्ण सम्बोधनद्वारा तिनलाई कम गर्दै सहकार्यको वातावरण निर्माण गर्नु हो । जब मानिसले आफूलाई, अरूलाई र सम्पूर्ण अस्तित्वलाई न्यायिक, आदर्श र समतामूलक दृष्टिले हेर्न सिक्छ, तब मात्र दिगो शान्ति, रचनात्मकता र मानव प्रगतिको वास्तविक आधार निर्माण हुन्छ।

आज मानव सभ्यता विज्ञान, प्रविधि र भौतिक विकासका दृष्टिले अभूतपूर्व उचाइमा पुगेको छ । तर त्यही अनुपातमा मानसिक असुरक्षा, सामाजिक विभाजन, हिंसा र अविश्वास पनि बढ्दै गएका छन्। यस सन्दर्भमा स्वीकारोक्ति दर्शन केवल एउटा दार्शनिक अवधारणा मात्र होइन, मानव सभ्यतालाई अझ न्यायपूर्ण, जिम्मेवार र सहअस्तित्वमुखी दिशातर्फ उन्मुख गराउने जीवनदृष्टि पनि हो। यसले हामीलाई सम्झाउँछ कि सभ्यताको वास्तविक उन्नति बाह्य विकासले मात्र मापन हुँदैन; मानिसले अर्को अस्तित्वलाई कति न्यायपूर्ण रूपमा सम्बोधन गर्न सक्छ भन्ने कुराले पनि त्यसको स्तर निर्धारण गर्छ।

विश्वबन्धुत्व कुनै राजनीतिक नारा होइन; यो प्रत्येक अस्तित्वप्रतिको न्यायपूर्ण सम्मान, उत्तरदायी व्यवहार र साझा मानवताको अनुभूतिबाट निर्माण हुने चेतना हो। यही चेतनालाई जीवनको व्यवहारमा उतार्न सके स्वीकारोक्ति दर्शनले व्यक्ति, समाज, राष्ट्र र विश्वलाई अझ शान्त, समतामूलक र मानवीय भविष्यतर्फ डोऱ्याउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउन सक्छ।

जीवनानुभव तथा साक्ष्य

मेरो स्वीकारोक्ति यात्रा

'दियालो' सुसन माझी
अमेरिका

आज स्वीकारोक्तिलाई सम्झँदा मेरो मनमा सबैभन्दा पहिले आउने कुरा हो। स्वीकार गर्नु भनेको हार मान्नु होइन। स्वीकार गर्नु भनेको अन्यायलाई सहनु पनि होइन। मेरो बुझाइमा स्वीकारोक्ति भनेको कुनै पनि व्यक्ति, परिस्थिति वा घटनालाई प्रतिक्रिया दिनुभन्दा पहिले त्यसलाई बुझ्ने, त्यसको सन्दर्भलाई महसुस गर्ने र त्यसपछि विवेकपूर्ण तथा न्यायपूर्ण निर्णय गर्ने चेतना हो।

जीवनलाई पछाडि फर्केर हेर्दा एउटा कुरा स्पष्ट देख्छु। मेरो जीवनका धेरै महत्त्वपूर्ण मोडहरू मैले योजना बनाएर होइन, स्वीकार्दै पार गरेको रहेछु। स्वीकारोक्ति भावले मलाई छोईसकेकों रहेछ।

म भुटानमा जन्मिएँ। बाल्यकालमै राजनीतिक परिस्थितिका कारण परिवारसँग शरणार्थी जीवन बिताउनुपर्‍यो। बेलडाँगी शरणार्थी शिविरमा हुर्किएँ, त्यहीँ पढेँ, त्यहीँ सपना देख्न सिकेँ। अभाव थियो, अनिश्चितता थियो, भविष्य अस्पष्ट थियो। तर आज पछाडि फर्केर हेर्दा लाग्छ, ती सबै अनुभवहरूले मलाई जीवन बुझ्न तयार गरिरहेका रहेछन्।

शिक्षण पेशामा लागेपछि मेरो जीवनले नयाँ मोड लियो। सन् २०११ तिर धरान जाने अवसर मिल्यो। त्यही क्रममा डेन्जोम साम्पाङ सरसँग भेट भयो। त्यो भेट मेरो जीवनको एउटा महत्त्वपूर्ण मोड बन्यो। उहाँमार्फत मैले पहिलो पटक स्वीकारोक्ति दर्शनबारे सुन्ने र बुझ्ने अवसर पाएँ। सुरुमा यो एउटा नयाँ विचारजस्तो लाग्यो। तर जति बुझ्दै गएँ, त्यति महसुस भयो, यो केवल एउटा दर्शन होइन, जीवनलाई हेर्ने एउटा फरक दृष्टि रहेछ।

पछि म ग्लोबल भुटानी साहित्यिक संगठन तथा स्वीकारोक्ति अभियानसँग जोडिँदै गएँ। २०१३ मा **'स्वीकारोक्ति : अस्तित्वहरूको न्यायिक सम्बोधन'** पुस्तक सार्वजनिक भएको कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर पाएँ। संयोगले त्यही दिन मेरो पहिलो गीत पनि सार्वजनिक भएको थियो। त्यो दिन मेरो जीवनका दुई सपनाले एकैसाथ आकार लिएका थिए— साहित्य र संगीत।

त्यसको ठीक एक सातापछि, सन् २०१३ सेप्टेम्बर २१ मा डेन्जोम साम्पाङ सरसँग उत्तरबङ्गाल विश्वविद्यालयमा आयोजित अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर प्राप्त भयो। हिल स्टुडेन्ट्स एसोसिएसनद्वारा आयोजित उक्त कार्यक्रममा विभिन्न विद्यार्थी, साहित्यकार तथा बुद्धिजीवीहरूसँग विचार आदानप्रदान गर्ने अवसर मिल्यो। त्यस कार्यक्रममा सहभागी भएपछि स्वीकारोक्तिलाई मैले केवल एउटा सिद्धान्तका रूपमा होइन, जीवनमा अभ्यास गर्न सकिने जीवनदर्शनका रूपमा अझ गहिरोसँग बुझ्न थालेँ।

त्यसै वर्ष हाम्रो समूहले **"सद्भाव र शान्तिका लागि स्वीकारोक्ति (अस्तित्वहरूको न्यायिक सम्बोधन)"** भन्ने मूल नारासहित देउसी–भैलो कार्यक्रम आयोजना गर्‍यो। त्यो केवल सांस्कृतिक कार्यक्रम मात्र थिएन; साहित्य, कला, संस्कृति र स्वीकारोक्तिको चेतनालाई एउटै मञ्चमार्फत

स्वीकारोक्ति फाउण्डेशनका सदस्यहरू शान्तिको कामना गर्दै साइकल यात्रा, काठमाडौं २०२३

समाजसम्म पुऱ्याउने एउटा सिर्जनात्मक प्रयास थियो । ती अनुभवहरूले मलाई लेखकका रूपमा मात्र होइन, एउटा सचेत मानिसका रूपमा पनि परिपक्व बनाउँदै लगे । त्यही समयदेखि मैले अझ स्पष्ट रूपमा अनुभूति गर्न थालेँ कि साहित्य, कला र दर्शन एकअर्काका परिपूरक हुन् । जब यी तीनै पक्ष सँगसँगै अघि बढ्छन्, तब व्यक्तिको चेतना मात्र होइन, समाज पनि सकारात्मक दिशातर्फ रूपान्तरण हुन सक्छ ।

जीवनले फेरि अर्को यात्रा सुरु गरायो । सन् २०१४ मा म अमेरिकाको टेक्सास राज्यस्थित सान एन्टोनियोमा पुनर्स्थापित भएँ । अमेरिका पुनर्वासपछि नयाँ देश, नयाँ भाषा, नयाँ संस्कृति र नयाँ संघर्षसँग सामना गर्नुपऱ्यो । सुरुका दिनहरू सहज थिएनन् । तर स्वीकारोक्तिले मलाई एउटा गहिरो सत्य सिकायो । परिस्थितिसँग लड्नु भन्दा पहिले त्यसलाई बुझ्नुपर्छ । यथार्थलाई स्वीकार गर्नु भनेको हार मान्नु होइन; सही ढङ्गले अगाडि बढ्ने आधार तयार गर्नु हो । यही चेतनाले मलाई परिवर्तनसँग डराउनुभन्दा त्यसलाई अवसरका रूपमा हेर्न सिकायो ।

व्यक्तिगत जीवनमा पनि धेरै अनुभवहरू आए । पहिलो प्रेमको विछोडले मनलाई गहिरो चोट दिएको थियो । त्यतिबेला स्वीकारोक्तिले मलाई बुझायो कि सबै सम्बन्धहरू जीवनभर साथ दिनका लागि हुँदैनन्; केही सम्बन्धहरू हामीलाई जीवनका अमूल्य पाठ सिकाउनका लागि आउँछन् । त्यसपछि २०१७ मा मेरो विवाह भयो । जीवनले नयाँ खुसी दियो । तर २०२२ मा बुवाको निधनले मेरो जीवनको सबैभन्दा कठिन परीक्षा लियो । त्यो पीडालाई शब्दमा व्यक्त गर्न सकिँदैन । तर त्यही समयमा स्वीकारोक्तिले मलाई अस्तित्वको अर्को सत्य बुझायो । जन्म र मृत्यु जीवनका स्वाभाविक प्रक्रिया हुन् । पीडालाई अस्वीकार गरेर होइन, त्यसलाई बुझेर र आत्मसात् गरेर मात्र मनले शान्ति पाउन सक्छ ।

आज स्वीकारोक्तिलाई सम्झँदा मेरो मनमा सबैभन्दा पहिले आउने कुरा हो । स्वीकार गर्नु भनेको हार मान्नु होइन । स्वीकार गर्नु भनेको अन्यायलाई सहनु पनि होइन । मेरो बुझाइमा स्वीकारोक्ति भनेको कुनै पनि व्यक्ति, परिस्थिति वा घटनालाई प्रतिक्रिया दिनुभन्दा पहिले त्यसलाई बुझ्ने, त्यसको सन्दर्भलाई महसुस गर्ने र त्यसपछि विवेकपूर्ण तथा न्यायपूर्ण निर्णय गर्ने चेतना हो । यही चेतनाले जीवनलाई सन्तुलित बनाउँछ ।

यदि कसैले मलाई आज सोध्यो, "स्वीकारोक्ति तिम्रो लागि के हो?" भने मेरो उत्तर एउटै हुनेछ—

स्वीकारोक्ति मेरो जीवन जिउने तरिका हो । यसले मलाई यथार्थबाट भाग्न होइन, त्यसलाई बुझ्न, परिस्थितिसँग हार मान्न होइन, विवेक, जिम्मेवारी र आशाका साथ अगाडि बढ्न सिकाएको छ । यही मेरो स्वीकारोक्तिको यात्रा हो ।

जीवनानुभव तथा साक्ष्य

आजको समय र मेरो स्वीकारोक्ति यात्रा

लक्की राशि

स्वीकारोक्ति दर्शनले मलाई सिकाएको सबैभन्दा ठूलो शिक्षा यही हो—अस्तित्वहरूको न्यायिक सम्बोधन नै मानवताको सर्वोच्च अभ्यास हो। दिनले रातलाई स्वीकार्छ, चामलले भात बन्ने यात्रालाई स्वीकार्छ, अनि फरक-फरक औँलाहरू मिलेर एउटा हात बन्छन्। त्यसैगरी हामी सबैले एकअर्काको अस्तित्वलाई न्यायपूर्ण सम्मानका साथ स्वीकार्न सके मात्र समाजमा शान्ति, सहअस्तित्व, सद्भाव र दिगो भाइचाराको विकास सम्भव हुन्छ।

आजको समय विकसित कलियुगको समय हो। सत्यलाई सहज रूपमा स्वीकार्नेभन्दा पनि त्यसको प्रतिरोध गर्ने प्रवृत्ति बढ्दो छ। यही कारणले मानव जीवनमा संघर्ष, असन्तुष्टि र द्वन्द्व अपरिहार्यजस्तै बनेका छन्। तर सचेत प्राणी हुनुको अर्थ केवल बाँच्नु मात्र होइन, आफ्नो अस्तित्व, जिम्मेवारी र वास्तविकतालाई न्यायपूर्वक स्वीकार्नु पनि हो। यही चेतनालाई आत्मसात् गर्दै मैले जीवनको वास्तविक अर्थ **स्वीकारोक्ति दर्शन**मा भेट्टाएँ। विज्ञान, विवेक र बौद्धिक चेतनालाई आधार बनाएर जीवनलाई बुझ्ने प्रयास गर्दा मैले महसुस गरेँ कि समाजका धेरै विवाद, विभाजन र असहमतिका मूल कारणमध्ये एउटा स्वीकारोक्तिको अभाव वा यसको गलत बुझाइ रहेछ। यही अनुभूतिले मलाई स्वीकारोक्ति दर्शनको अध्ययन, अभ्यास र प्रचारमा समर्पित हुन प्रेरित गरिरहेको छ।

मेरो जीवनमा **स्वीकारोक्ति फाउन्डेसन** र **स्वीकारोक्ति दर्शन**ले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन्। यस दर्शनले मलाई सकारात्मक सोच, बाँच्नुको वास्तविक अर्थ, जीवनलाई सार्थक बनाउने दृष्टि र समाजप्रति उत्तरदायी बन्ने चेतना प्रदान गरेको छ। स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनले सिर्जना, सहकार्य, सद्भाव, सम्मान र आत्मविश्वासको वातावरण निर्माण गर्दै जीवनलाई नयाँ दिशा दिएको छ। जन्म र मृत्यु जीवनका अवश्यंभावी सत्य हुन् भन्ने बोध गराउँदै, प्रत्येक परिस्थितिलाई परिपक्वताका साथ स्वीकार्न सिकाएको छ। यही शिक्षाले मेरो सोच, व्यवहार र जीवनदृष्टिलाई अझ परिपक्व, जिम्मेवार र उद्देश्यपूर्ण बनाएको छ।

स्वीकारोक्ति यात्रासँग जोडिएको पनि आज एक दशकभन्दा बढी समय बितिसकेको छ। यस यात्राले साधारण लालमानलाई "लक्की राशि" को रूपमा चिनाएको अनुभव गर्छु। जीवनमा धेरै संस्था, समूह र विचारधाराहरू देखेँ, तर अन्ततः मन, मस्तिष्क र विवेकले पूर्ण रूपमा स्वीकार गर्न सकेको मार्ग **स्वीकारोक्ति दर्शन** नै बन्यो। यस यात्रामा **स्वीकारोक्ति फाउन्डेसन**ले मलाई समाउने हात, टेक्ने आधार, आफ्ना विचार व्यक्त गर्ने स्वतन्त्रता र सिर्जनात्मक यात्रालाई निरन्तरता दिने अवसर प्रदान गऱ्यो। आजसम्म पछाडि फर्केर हेर्नुपर्ने अवस्था आएको छैन। फाउन्डेसनले मलाई धेरै दिएको छ; मैले फाउन्डेसनलाई दिन अझ धेरै बाँकी छ। यही भावनाले भविष्यमा अझ समर्पित भएर योगदान गर्ने

दृढ संकल्प बोकेको छु।

आज म सम्पूर्ण साथीहरू, अभियन्ताहरू, शुभेच्छुकहरू तथा स्वीकारोक्ति परिवारप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। यहाँबाट मैले माया, हौसला, मार्गदर्शन र विश्वास प्राप्त गरेको छु। स्वीकारोक्ति दर्शनले मलाई सिकाएको सबैभन्दा ठूलो शिक्षा यही हो—**अस्तित्वहरूको न्यायिक सम्बोधन** नै मानवताको सर्वोच्च अभ्यास हो। दिनले रातलाई स्वीकार्छ, चामलले भात बन्ने यात्रालाई स्वीकार्छ, अनि फरक-फरक औँलाहरू मिलेर एउटा हात बन्छन्। त्यसैगरी हामी सबैले एकअर्काको अस्तित्वलाई न्यायपूर्ण सम्मानका साथ स्वीकार्न सके मात्र समाजमा शान्ति, सहअस्तित्व, सद्भाव र दिगो भाइचाराको विकास सम्भव हुन्छ। यही विश्वासका साथ म सम्पूर्ण मानव समुदायमा हार्दिक **स्वीकारोक्ति अभिवादन** व्यक्त गर्दछु।

दिनले पनि त स्वीकार्छ रात हुनलाई,
चामल आफैँ स्वीकार्छ भात हुनलाई।
छोटो-लामो औँलाहरूले स्वीकार्छन्,
अस्तित्व सिङ्गो एउटा हात हुनलाई।

अभिषेक शर्मा

स्वीकारोक्ति:
मेरो जीवनको मार्ग

प्रकृतिले पनि स्वीकारोक्तिकै शिक्षा दिन्छ। कमलले हिलो स्वीकारेकै कारण कमल बनेको हो। गुलाबले काँडा स्वीकारेकै कारण उसको सौन्दर्य अझ अर्थपूर्ण बनेको हो। त्यसैगरी, मानिसले पनि जीवनका कठिनाइहरूलाई स्वीकार्न सके मात्र परिपक्व बन्न सक्छ। मानिस जन्मेपछि एक दिन मृत्यु निश्चित छ। यो सत्यलाई स्वीकार्न सक्नुपर्छ।

तपाई अलिकति झुक्दा अरूसँग राम्रो सम्बन्ध बन्छ भने झुकिदिनुहोस् । घमण्डले कसैको भलो गर्दैन । उदाहरणका लागि, दुर्योधनले आफ्नै काकाका छोरा पाण्डवहरूलाई उनीहरूले मागेको पाँच गाउँ मात्र दिएको भए महाविनाशकारी महाभारत युद्ध हुने थिएन । एउटा गलत विचार र घमण्डले इतिहासमै ठूलो विनाश निम्त्यायो । त्यसैले मैले बुझेको सत्य यही हो कि धेरै समस्याको जड अस्वीकारमा हुन्छ भने समाधान स्वीकारमा हुन्छ । यही सोचले मलाई स्वीकारोक्ति दर्शनतर्फ आकर्षित गरायो ।

म सानो छँदा पढाइमा धेरै कमजोर थिएँ । पटक–पटक असफल भएँ, तर पढाइ कहिल्यै छोडिनँ । मलाई आफ्नै प्रयासमाथि विश्वास थियो कि एक दिन अवश्य सफल हुनेछु । जीवन जन्मेदेखि नै सिकाइको यात्रा रहेछ भन्ने कुरा मैले बिस्तारै बुझ्दै गएँ । यही यात्रामा म विभिन्न सामाजिक तथा साहित्यिक संस्थासँग जोडिएँ । बाल्यकालदेखि नै नाच्न र अभिनय गर्न मन लाग्थ्यो । त्यसैले "उदयमान विद्यार्थी संघ अफ भूटान (RSB)" मा प्रवेश गरेर आफ्नो कला प्रस्तुत गर्ने अवसर पाएँ । केही समयपछि मैले बुझ्न थालेँ कि मेरो जीवनको गन्तव्य नृत्य होइन । त्यो सत्यलाई स्वीकार्न सक्नु नै मेरो जीवनको एउटा महत्त्वपूर्ण मोड बन्यो । त्यसपछि मैले आफूलाई अझ गहिराइबाट चिन्न थालेँ ।

जीवनमा मैले धेरै गुरु, असल मित्र र प्रेरणादायी व्यक्तित्वहरूको साथ पाएँ । उनीहरूले सही र गलत छुट्याउन सिकाए । एक समय म गलत संगतमा पनि पुगेँ, तर मैले कसैलाई "तिमी गलत छौ" भनेर कहिल्यै अस्वीकार गरिनँ । बरु उसलाई बुझ्ने, स्वीकार्ने र सही बाटोतर्फ डोऱ्याउने प्रयास गरेँ । मेरो विश्वास थियो कि मानिसलाई दोष दिएर होइन, विश्वास दिएर परिवर्तन गर्न सकिन्छ । समयसँगै मैले त्यो परिवर्तन आफ्नै आँखाले देखेँ । यही अनुभवले स्वीकारोक्ति दर्शनप्रतिको मेरो विश्वासलाई अझ गहिरो बनायो । जीवनमा जति पटक असफल भए पनि हार मानिनँ । प्रत्येक असफलतालाई सिकाइको अवसर मानेर अघि बढिरहेँ । आज म विश्वासका साथ भन्न सक्छु कि निरन्तर प्रयास गर्ने मानिस अन्ततः सफल हुन्छ ।

प्रकृतिले पनि स्वीकारोक्तिकै शिक्षा दिन्छ । कमलले हिलो स्वीकारेकै कारण कमल बनेको हो । गुलाबले काँडा स्वीकारेकै कारण उसको सौन्दर्य अझ अर्थपूर्ण बनेको हो । त्यसैगरी, मानिसले पनि जीवनका कठिनाइहरूलाई स्वीकार्न सके मात्र परिपक्व बन्न सक्छ । मानिस जन्मेपछि एक दिन मृत्यु निश्चित छ । यो सत्यलाई स्वीकार्न सक्नुपर्छ । भाग्यभन्दा कर्म ठूलो हुन्छ भन्ने विश्वासका साथ असल कर्म गर्दै, सहयोग, सद्भाव र मानवताको बाटोमा अघि बढ्न सके जीवन सार्थक बन्छ । पैसा वा पदभन्दा पनि शुद्ध मन, असल विचार र सकारात्मक व्यवहार नै मानिसको वास्तविक सम्पत्ति हुन् । स्वीकारोक्ति दर्शनले मलाई यही जीवनदृष्टि दिएको छ । आज मेरो सोच, व्यवहार र जीवनप्रतिको दृष्टिकोणमा आएको सकारात्मक परिवर्तनको आधार पनि यही दर्शन हो । त्यसैले म गर्वका साथ भन्न सक्छु कि स्वीकारोक्तिले मलाई आफूलाई चिनाउन, अरूलाई सम्मान गर्न र जीवनलाई अझ अर्थपूर्ण रूपमा बाँच्न सिकाएको छ ।

जय स्वीकारोक्ति ।

जीवनानुभव तथा साक्ष्य

स्वीकारोक्ति र सरलता

ममता मोक्तान

जीवन उज्यालो र अँध्यारो, सुख र दुःख, सफलता र असफलता, सजिलो र अप्ठ्यारो क्षणहरूको समिश्रण हो । जसरी हामी उज्यालोसँगै अँध्यारोलाई पनि प्रकृतिको अभिन्न अंशका रूपमा स्वीकाछौँ, त्यसैगरी जीवनका हरेक सारो-गारो, उतार-चढाव र चुनौतीलाई आत्मसात् गर्दै अघि बढ्नु नै स्वीकारोक्ति हो भन्ने मैले बुझेकी छु । यही बुझाइलाई मैले आफ्नो जीवनमा व्यवहारिक रूपमा लागू गर्ने प्रयास गरेकी छु । मेरो अनुभवमा, स्वीकारोक्ति केवल एउटा विचार वा सिद्धान्त होइन, जीवनलाई सहज, सन्तुलित र सकारात्मक रूपमा जिउने कला हो ।

विगतमा म आफूलाई केही कठोर र घमण्डी स्वभावकी हुँ कि भन्ने महसुस गर्थें । तर जब मैले स्वीकारोक्ति दर्शनको अध्ययन, मनन र अभ्यास गर्न थालेँ तथा यसको अभियानसँग जोडिने अवसर पाएँ, तब मेरो सोच, व्यवहार र जीवनदृष्टिमा उल्लेखनीय परिवर्तन आउन थाल्यो । मभित्र नम्रता, विनम्रता, सहिष्णुता र प्रेमका नयाँ अंकुरहरू पलाउन थाले । अरूलाई बुझ्ने, सम्मान गर्ने र फरक विचारलाई पनि सहज रूपमा स्वीकार गर्ने क्षमता विस्तार हुँदै गयो । यही परिवर्तनले मेरो जीवनमा सकारात्मक ऊर्जा, आत्मविश्वास र मानसिक शान्ति थपिदिएको छ ।

स्वीकारोक्ति दर्शनको अभ्यासले मेरो पारिवारिक जीवनमा पनि गहिरो प्रभाव पारेको छ । विशेष गरी मेरो जीवनसाथीसँगको सम्बन्ध पहिलेभन्दा अझ विश्वासिलो, सरल र सुमधुर बनेको छ । हामीले एकअर्काको अस्तित्व, विचार, भावना र कमजोरीलाई न्यायपूर्ण रूपमा स्वीकार गर्न सिकेका छौँ ।

स्वीकारोक्ति दर्शनको अभ्यासले मेरो पारिवारिक जीवनमा पनि गहिरो प्रभाव पारेको छ । विशेष गरी मेरो जीवनसाथीसँगको सम्बन्ध पहिलेभन्दा अझ विश्वासिलो, सरल र सुमधुर बनेको छ । हामीले एकअर्काको अस्तित्व, विचार, भावना र कमजोरीलाई न्यायपूर्ण रूपमा स्वीकार गर्न सिकेका छौँ । त्यसैले साना–ठूला मतभेदहरू पनि सहज रूपमा समाधान हुँदै गएका छन् । मेरो अनुभवमा, जहाँ स्वीकारोक्ति हुन्छ, त्यहाँ अनावश्यक विवाद, कलह र दूरी स्वतः कम हुँदै जान्छ । स्वीकारोक्तिले सम्बन्धहरूलाई मात्र होइन, व्यक्तिको अन्तर्मनलाई पनि सुन्दर बनाउँछ ।

आज म दृढ विश्वासका साथ भन्न सक्छु कि यदि प्रत्येक व्यक्तिले स्वीकारोक्ति दर्शनलाई केवल पढ्ने वा सुन्ने विषयका रूपमा होइन, आफ्नो दैनिक जीवनको आचरणका रूपमा अपनाउन सके, व्यक्तिगत जीवनदेखि परिवार, समाज र विश्वसम्म सकारात्मक परिवर्तन सम्भव छ । स्वीकारोक्ति मानिसलाई आफूलाई चिन्ने, अरूलाई सम्मान गर्ने र सम्पूर्ण अस्तित्वसँग सहअस्तित्वमा बाँच्न सिकाउने जीवनदर्शन हो । मेरो जीवनमा आएको परिवर्तन यसको सानो उदाहरण मात्र हो । त्यसैले म सबैलाई स्वीकारोक्ति दर्शनको अध्ययन, मनन र अभ्यास गर्न हार्दिक आग्रह गर्दछु । मलाई विश्वास छ, यसले जीवनलाई नयाँ दिशा, नयाँ ऊर्जा र स्थायी शान्तितर्फ डोऱ्याउनेछ ।

मेरो साक्षात्कारात्मक अनुभव

अहिंसाको एउटै मात्र ओखती – “स्वीकारोक्ति”

पातलो अन्तरे

यसको अनुसरण मात्र गर्नाले ममा सकारात्मक सोचको विकास भएको छ । स्वीकारोक्ति एउटा नयाँ जीवन हो । स्वीकारोक्ति जीवनदर्शन हो र सकारात्मक जीवन जिउने कलात्मक तरिका हो । स्वीकारोक्ति प्रकृतिको नवीन उपज हो । यसले मानवमा भएका नकारात्मक विचारलाई निर्मूल पार्दै सकारात्मक सोचको विकास गर्दछ । यसले मानसिक तथा सामाजिक रूपान्तरणमा अहम भूमिका खेल्दछ । यसले मानिसको बौद्धिक विकास गरी सरल जीवन जिउन मद्दत गर्दछ ।

जब व्यक्तिमा सकारात्मक सोचको विकास हुन थाल्छ, तब त्यसको प्रभाव उसको परिवारमा देखिन थाल्छ । भनिन्छ नि, यदि व्यक्तिको स्वभाव राम्रो र सबैले स्वीकारयोग्य छ भने उसले आफ्नो परिचय दिइरहन आवश्यक पर्दैन । त्यसैले व्यक्तिको स्वभाव नै उसको परिचय हो ।

एउटा व्यक्तिका कारण परिवार बिग्रन्छ वा सप्रन्छ । परिवारले समाज, समाजले देश र देशले सिङ्गो विश्व बनाउँछ वा बिगार्छ । त्यसैले एउटा व्यक्तिमा सकारात्मक सोचको विकास भयो भने सिङ्गो विश्व मगमगाउने रहेछ । सकारात्मक सोचले नै स्वीकारोक्ति जन्माउँछ । न त यसले कुनै जात, धर्म वा लिङ्गको भेद गर्छ, न त यसको कुनै राजनीतिक पृष्ठभूमि छ । यो त केवल प्राकृतिक र सामयिक छ । यो केवल कला, साहित्य र सङ्गीतका लागि मात्र नभई सम्पूर्ण मानवहितका लागि जन्मिएको हो । यदि कसैको मनमा स्वीकारोक्तिको भाव जागृत हुन्छ भने त्यहाँ अशान्ति कहिल्यै हुँदैन, त्यहाँ हिंसा कहिल्यै हुँदैन ।

यति भनिरहँदा हजुरहरूको मनमा धेरै प्रश्नहरू पनि आउन सक्छन् । जस्तै— के स्वीकार्ने? कस्तो अवस्थालाई स्वीकार्ने? बलात्कार, हिंसा, अपराध र हैंला पनि स्वीकार्ने?

यी सबै प्रश्नहरूको उत्तर तपाईभित्रै छ । जे हो, त्यही स्वीकार्ने; तर मनमा नकारात्मक भाव रहनु भएन । अपराधीलाई अपराधी भनेरै स्वीकार्ने, तर उसले पनि ‘मैले अपराध गरेको हुँ’ भनेर स्वीकार्नुको विकल्प छैन । उसले गरेको अपराध उसमा रहेको नकारात्मक विचार, अभाव, प्रभाव वा लोभका कारण भएको हो । त्यसैले उसमा पनि स्वीकारोक्तिको भाव जागृत हुन आवश्यक छ ।

अब उसमा स्वीकारोक्तिको भाव जागृत गराउन तपाईंको सकारात्मक व्यवहारको उत्तिकै भूमिका रहन्छ । यदि त्यस्तो भयो भने उसले जीवनमा फेरि कहिल्यै अपराध गर्दैन । यस्ता अपराध र हिंसा हुन नदिन सबैमा स्वीकारोक्तिको भाव जागृत हुन आवश्यक छ ।

> **जब मान्छेले आफ्नो गल्ती स्वीकार्न थाल्छ, द्वन्द्व त्यहीँबाट समाप्त हुन्छ । उसले फेरि दोहोर्याएर गल्ती गर्दैन । स्वीकारोक्तिको प्रयोगले कसैप्रति नकारात्मक भाव नै आउँदैन । एउटा चोरले चोरी गर्नु गलत काम हो भनेर स्वीकार्यो भने चोरी गर्न नै छोड्छ । त्यसैगरी, एउटा बलात्कारीले बलात्कार गर्नुभन्दा अघि नै ‘बलात्कार गर्नु महापाप हो’ भनेर स्वीकार्यो भने बलात्कार नै हुँदैन ।**

हामी मानवजातिमा प्राकृतिक रूपमा अस्वीकार गर्ने क्षमता हुँदैन । संसारका सबै समस्या, द्वन्द्व र असन्तुष्टिहरू अस्वीकारोक्तिका कारण हुन् । आफू कहिल्यै खुसी हुन नसक्नु पनि अस्वीकारोक्तिकै कारण हो । आफूले आफूलाई स्वीकार्न सक्यो भने मात्र पनि एउटा व्यक्ति आफ्नो जीवनमा खुसी हुन सक्छ ।

एक-अर्काको अस्तित्वलाई जस्तो छ त्यस्तै न्यायिक रूपमा सम्बोधन गर्न सके परिवार, समाज र देशमा सुख, शान्ति, समृद्धि र खुसी प्राप्त हुन सक्छ । आजको संसारमा आफ्नो जीवनमा स्वीकारोक्तिको भाव, व्यवहार तथा आचरणको विकास गर्नु अनिवार्य भएको छ । स्वीकारोक्ति दर्शन आजको आवश्यकता हो । यो एउटा लडाइँ पनि हो । यसको अध्ययन र अभ्यास हरेकले आफ्नो जीवनमा गर्नु पर्दछ । यो दर्शन २१औँ शताब्दीको नवीनता (Innovation) हो ।

म यस स्वीकारोक्ति अभियानमा लागेको वि.सं. २०११ बाट हो । वि.सं. २०१३ मा डेन्जोम साम्पाङको सुसङ्गतमा मैले नै पहिलोपटक 'स्वीकारोक्ति अभिवादन' भन्ने शब्द प्रयोग गरेको र प्रयोगमा ल्याएको हुँ । त्यहाँबाट यो शब्द सबैको मन र मुखमा बस्न सफल भएको छ । आजभोलि यसको प्रयोगले मात्र पनि मानिसमा सकारात्मक सोचको विकास भइरहेको देख्दा अत्यन्त खुसी लागेको छ ।

मेरो जीवन सरल र सहज हुनु पनि स्वीकारोक्तिकै प्रयोगको कारण हो । जस्तोसुकै समस्या आए पनि त्यससँग जुध्ने र सामना गर्ने शक्ति पनि स्वीकारोक्तिले नै दिएको छ । ममा जे-जति सकारात्मक परिवर्तन आएको छ, त्यो पनि स्वीकारोक्तिको प्रयोगबाट आएको हो ।

म पनि पहिले धेरै तातो रिस भएको मान्छे थिएँ । आजभोलि कसैले रिस उठायो भने त्यसको कारण म नै हुँ कि ऊ हो भनेर पत्ता लगाउँछु । मैले गलत गरेको रहेछु भने 'मैले नै गलत गरेको रहेछु' भनेर स्वीकार्छु । उसले गलत गरेको रहेछ भने पनि उसमा स्वीकारोक्तिको भाव जागृत गराउन प्रयास गर्छु । उसले आफ्नो गल्ती स्वीकार्नुको विकल्प नै छैन ।

जब मान्छेले आफ्नो गल्ती स्वीकार्न थाल्छ, द्वन्द्व त्यहीँबाट समाप्त हुन्छ । उसले फेरि दोहोर्याएर गल्ती गर्दैन । स्वीकारोक्तिको प्रयोगले कसैप्रति नकारात्मक भाव नै आउँदैन । एउटा चोरले चोरी गर्नु गलत काम हो भनेर स्वीकार्यो भने चोरी गर्न नै छोड्छ । त्यसैगरी, एउटा बलात्कारीले बलात्कार गर्नुभन्दा अघि नै 'बलात्कार गर्नु महापाप हो' भनेर स्वीकार्यो भने बलात्कार नै हुँदैन ।

यही कारणले म दृढ विश्वासका साथ भन्न सक्छु कि स्वीकारोक्ति केवल एउटा विचार वा दर्शन मात्र होइन, यो जीवन जिउने एउटा सभ्य, सचेत र जिम्मेवार पद्धति हो । यसले व्यक्तिलाई आफूलाई स्वीकार्न, अरूलाई न्यायपूर्ण रूपमा बुझ्न र समाजमा शान्ति, सद्भाव तथा सहअस्तित्व स्थापना गर्न प्रेरित गर्दछ । यदि प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो जीवनमा स्वीकारोक्तिको भाव, व्यवहार र आचरणलाई स्थान दिन सके, हिंसा, द्वन्द्व र वैमनस्य आफैँ कम हुँदै जानेछन् । त्यसैले स्वीकारोक्ति आजको समयको आवश्यकता मात्र होइन, भोलिको सभ्य समाज निर्माण गर्ने आधार पनि हो ।

स्वीकारोक्ति अभिवादन ।

स्वीकारोक्ति: जीवनको एक अन्तिम बिन्दु

आभास रिखाम मगर

स्वीकारोक्तिले कहिले पनि हत्या-हिंसा, युद्ध, लडाइँ-झगडा, छलकपट, आफूभन्दा निर्धोलाई दबाऊ, अरूको अस्तित्वलाई अस्वीकार गर भनेर भन्दैन। स्वीकारोक्तिलाई अवलम्बन मात्र गरेर बाँच्ने हो भने आज भएको हत्या-हिंसा, युद्ध, लडाइँ-झगडा सबका सब हल भएर जान्छन्।

बस्नलाई छानो थिएन । खानलाई मानो थिएन । लगाउनलाई न्यानो थिएन । टेक्नलाई माटो थिएन । हामीचाहिँ कहाँको मान्छे? आफैले आफैलाई प्रश्न गर्थ्यौँ । आकाशबाट खसेको पनि होइन । धर्ती फाटेर निस्केको पनि होइन । यताकोले उताको भन्थ्यो । उताकोले यताको भन्थ्यो । अन्योलको जिन्दगी पनि करिब दुई दशक बितिसकेको थियो । भकुण्डोलाई जस्तो एउटाले यता हान्छ, अर्कोले उता हान्छ ।

करिब-करिब युद्धमा गोला-बारुद सक्किएर हार खाएर आत्मसमर्पण गर्न लागेको सैनिकको स्थितिमा थिएँ म ।

तेस्रो देश पुनर्स्थापनको समय चलिरहेको बेला साहित्यकार डेन्जोम साम्पाङ राईसँग एक साहित्यिक कार्यक्रममा 'स्वीकारोक्ति' अभियान विषयबारे बृहत् छलफल भयो । त्यस छलफलमा मसँग गजलकार दिनेश चाम्लिङ, देव लामा, विदुर पौडेल, थोएस पनि सँगै हुनुहुन्थ्यो । सुन्दै र बुझ्दै जाँदा म र मजस्तै जीवनमा हार खाने मान्छेहरूका निम्ति वरदान साबित हुने कुरामा कुनै दुईमत लागेन । 'स्वीकारोक्ति' बारे अझ गहन अध्ययन गर्न थालेँ । जतातत्तै लडाइँ-झगडा, देश-देशबीचको युद्ध, एउटाले अर्कोलाई नस्वीकार्ने समाजबाट हामी स्वयं पनि हुर्केकोले गर्दा मैले स्वीकारोक्तिलाई स्वीकारेर बाँकी जीवन अघि बढाउने निष्कर्ष निकालेँ । अस्वीकारको उत्तर नै स्वीकार रहेछ ।

सन् २०१२ ताका भुटानी साहित्यिक संस्था ग्लोबल भुटानी साहित्यिक संगठन (जि.बि.एल.ओ.) ले खुदुनाबारी शिविरमा एउटा बृहत् कार्यक्रम 'बृहत् अन्तर्राष्ट्रिय सृजनात्मक अनुष्ठान–१' गऱ्यो । जसमा भुटान, भारत, नेपाल र अमेरिकाबाट साहित्यकारहरूको उपस्थिति रहेको थियो । उहाँहरूसँग 'स्वीकारोक्ति' विषयमा छलफल र विमर्श गर्दा सकारात्मक धारणा पायौँ र स्वीकारोक्ति आजको विश्वको आवश्यकता रहेछ भन्ने कुरा बुझ्न गाह्रो भएन ।

एक-दुई वर्षको अन्तरालमा हामीसँग निकै स्रष्टाहरू— पातलो अन्तरे, सुसन माझी 'दियालो', साल्दाई, खड्क मास्की मगर र अन्य धेरै साथीहरू जोडिन पुग्नुभयो । यसै क्रममा हामीले स्वीकारोक्ति विषयमा आफ्ना लेख-रचनाहरू (कविता, गजल, रूबाइ) लेख्यौँ र साहित्यकार डेन्जोम राईको अथक चिन्तन, गहिरो खोज र मननले गर्दा हाम्रो पहिलो स्वीकारोक्ति सिद्धान्तमा आधारित पुस्तक **'स्वीकारोक्ति: अस्तित्वहरूको न्यायिक सम्बोधन'** तयार भयो ।

पुस्तकको काम पूरा हुन अन्तिम चरणमा थियो । मेरो तेस्रो देश पुनर्स्थापनका लागि शनिश्चरे शिविरबाट अमेरिका हिँड्ने दिन आयो । त्यही एउटा कालो, लगभग बिस-बाइस केजीको ठूलो झोला बोकेर भद्रपुर, झापाबाट काठमाडौं हवाई यात्रा गरेर पुगेँ । काठमाडौं बसेको केही दिन भएको थियो । त्यतिकैमा कवि राजकुमार सुब्बा 'अनिश्चित' को फोन आयो—"तपाईंलाई केही प्रति पुस्तक लिएर आउँदैछु, भेट्न मिल्छ कि मिल्दैन?" मैले भनेँ, "मिल्छ नि, तपाईं आउन सक्नुहुन्छ भने ।"

स्वीकारोक्ति सिद्धान्तमा आधारित पहिलो पुस्तक भएकाले पनि होला, त्यो कहिले आफ्नो हातमा पर्छ भन्ने व्यग्र प्रतीक्षामा थिएँ । नभन्दै लगभग दुई घण्टापछि उहाँ आइपुग्नुभयो । मलाई चार–पाँच प्रति पुस्तक थमाइदिनुभयो । केही छोटो साहित्यिक गफ गऱ्यौँ र मलाई शुभयात्राको कामना गर्नुभयो । त्यसपछि हामी छुटियौँ ।

केही दिनपछि म अमेरिकाको नोर्थ क्यारोलिना राज्यमा आइपुगेँ । मैले सोचेको अमेरिका र मैले देखेको अमेरिकामा आकाश-पातालको फरक थियो । ती देखेका अग्ला-अग्ला गगनचुम्बी भवनमा बस्नु, खानु, सुत्नु पर्छ होला भनी ठानेँ, तर होइन रहेछ । मेरो बसाइ सेलबोट वेको दुई कोठे अपार्टमेन्टमा भयो । केही महिनासम्म त निकै न्यास्रो लाग्यो । नयाँ देशमा नयाँ जीवनको सुरुवात कताबाट गर्ने भन्ने भेउ नै पाइरहेको थिइनँ । न त भाषा मिल्छ । न त संस्कृति मिल्छ । न त संस्कार मिल्छ । कता

हो पूर्व? कता पश्चिम? घाम झुल्केको र अस्ताएको आधारमा मात्र पूर्व र पश्चिम छुट्याउन सक्थेँ।

एक-दुई महिनासम्म त काम नै पाउन सकिनँ । न त काम खोज्न नै जानेको थिएँ । न त मसँग गुडाउने साधन नै थियो । विदेशको त्यो नयाँ प्रविधि र प्रणालीसँग परिचित थिइनँ । कहिलेकाहीँ त बेकारमा आएछु अमेरिका जस्तो लाग्थ्यो । मैले अठोट लिएँ—यो सब मैले स्वीकारेर अघि बढ्नुपर्छ । आखिर जस्तोसुकै परिस्थिति आए पनि अन्तिम विकल्प भनेको स्वीकार्नु रहेछ । मैले सहर्ष स्वीकारेँ ।

जीवनमा कहिलेकाहीँ उतार-चढाव भइरहन्छ । त्यो उतार-चढाव पनि मैले धेरै नजिकबाट भोगेँ । भोग्ने मौका पाएँ । त्यो अहिले म सम्झेर विगतको घाउ आलो बनाउन चाहन्नँ ।

बस्दै जाँदा यसै क्रममा मेरो भेट अन्तरङ्ग मित्र स्रष्टा ईश्वर ढकालसँग भयो । जुन भेट उहाँसँग मेरो पहिलो प्रत्यक्ष भेट थियो । भेटघाटको क्रम निकै बाक्लिँदै गयो र समय-समयमा साहित्यिक गोष्ठीका साथै स्वीकारोक्ति सिद्धान्तबारे अन्य धेरैलाई बुझाउन सफल भयौँ ।

कार्यक्रमकै सिलसिलामा अमेरिकाको जोर्जिया राज्यमा जाने क्रममा हामी—म, आभास रिखाम मगर, ईश्वर ढकाल, इन्द्र खवास र डम्मरकुमारी गुरुङ (पछि क्यान्सरबाट बित्नुभयो) सवारी दुर्घटनामा पर्यौँ । करिब पाँच घण्टाको आकस्मिक सेवापछि डिस्चार्ज भयौँ । जीवनमा यस्ता पहाड नखसेका पनि होइनन् । तर पनि हामी निरन्तर रूपमा स्वीकारोक्ति सिद्धान्तबारे विशेष कार्यक्रमहरू गरी नै रह्यौँ ।

२०१४ तिर 'स्वीकारोक्ति सिद्धान्त' का प्रतिपादक साहित्यकार डेन्जोम साम्पाङ राईलाई आमन्त्रित गरेर स्वीकारोक्ति सिद्धान्तबारे र यसको आवश्यकताबारे शार्लोट, नोर्थ क्यारोलिनाका समाजसेवी, साहित्यप्रेमी, बुद्धिजीवीहरूमाझ अन्तरक्रिया कार्यक्रम पनि गर्‍यौँ ।

त्यसपश्चात् भने स्वीकारोक्ति सिद्धान्तबारे आम मानिसहरूमा केही कौतूहल बढेको र बुझ्न चाहेको मैले पाएँ । स्वीकारोक्तिको क्षेत्रफल बढेको र यसलाई कसरी अझ बृहत् बनाएर मानव जीवनमा लागू गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा मेरो जोर्जिया निवासी जय बान्तवा राई दाजु र जि.बि.एल.ओ.का वर्तमान अध्यक्ष कर्ण गुरुङसँग पनि बारम्बार गफ भइरहन्थ्यो ।

हामीले भेटघाट हुँदा **'स्वीकारोक्ति अभिवादन'** भन्ने अभ्यासको विकास गरेका छौँ । यो एउटा नौलो प्रयोग पनि हो । हाम्रो उद्देश्य भनेको राम्रो कुराको आफैँ मात्र उपभोग गर्नेभन्दा पनि सबै विश्वसामु पुर्‍याउने र बाँड्ने हो ।

स्वीकारोक्तिले कहिले पनि हत्या-हिंसा, युद्ध, लडाइँ-झगडा, छलकपट, आफूभन्दा निर्धोलाई दबाऊ, अरूको अस्तित्वलाई अस्वीकार गर भनेर भन्दैन । स्वीकारोक्तिलाई अवलम्बन मात्र गरेर बाँच्ने हो भने आज भएको हत्या-हिंसा, युद्ध, लडाइँ-झगडा सबका सब हल भएर जान्छन् । ढिलो होला, तर हाम्रो उद्देश्य भनेको यो स्वीकारोक्ति विचार-भावलाई सबैसामु पुर्‍याउने नै हो । र भाइचारा सिर्जना गर्ने हो ।

रूबाइ

ढुङ्गा पनि फूल बन्छ, प्यार गर ।
ऊ जे हो, उसैमा स्वीकार गर ।
एउटै पृथ्वीका हौँ सबै हामी,
स्वीकार्य भावको विस्तार गर ।
बीचमा अल्झेर केही हुँदैन यहाँ,
अब कि वार, कि त पार गर ।
अस्तित्वमा सानो र ठूलो हुँदैन,
सबैलाई मनदेखि नै सत्कार गर ।
समयले कसलाई पर्खेको छ र?
आफूलाई अहिले नै तयार गर ।

अभियान तथा यात्रा

खगिन्द्रा खुसी

बीसौँ बर्षसम्म शरणार्थी बनेर बसेको भुटानीहरुको जनजीवन र अवस्थालाई नजीकबाट अनुभव गर्न पाएकी थिएँ मैले । भोटेहरुबाट लखेटिएर आउँदै गर्दाको त्रसित मानसिकता, अभाव, भोक र खुला आकाशमुनिको र प्लास्टिकको छानामुनीको बास सबै देखेकी थिएँ मैले । बसौँ देखि पूर्खाले पसिना बगाएको माटोबाट सर्व-स्वहरण सहित लखेटिएका भुटानी शरणार्थीहरुले आफ्नो माटोमा फर्कने सबै सपना र आशाहरुलाई सकेर तेस्रो मुलुक जानुपर्दाको पीडा सबै सबै देखेकी छु ।

असम यात्रा र स्वीकारोक्ति

'यो कर्कलो, ओहो! यो त केम्पमा हुँदा कति खाइयो कति !' गुवाहटी युनिभर्सिटी कम्प्लेक्स गुवाहटीमा खाना खाएपछि गाडीमा चढ्नु अघि बाटोको छेउमा रहेको खाली जमीनमा पलाएको झारहरु भित्र रहेको बाक्लै कर्कलाका बुटालाई देखाउँदै भन्दै थिए पातलो अन्तरे । साथमा रहेका शेखर कोइराला आफ्नो बिगत सम्झँदै थिए –'कति खाइयो खाइयो, के के खाइयो खाइयो, जरिङ्गो खाइएन कि? के गर्ने केही त हुँदैनथ्यो, भाटेको फुलको शब्जी पनि बाँकि राखिएन नि !' यसो भन्दा उनी भावुक थिए भने म अझ बढी भावुकताका साथ उनिहरुका कुरा सुनिरहेकी थिएँ । 'यो छ नि यो? चिन्नु हुन्छ यसलाई? यसको सब्जी कति खाइयो भन्दै फेरि भुइँकै झारमा लहरिँदै गरेको पानीलहराको मुन्टा टिपेर ल्याए पातलो अन्तरेले । यतिबेला उनिहरुसँग साथदिने अर्का साथि नेत्र भट्टराई पनि थिए। 'यो त कति गन्हाउँछ? कसरी खानु!' पानी लहरा बाख्राको, घाइको घाँस थियो । त्यो काट्दा पनि हात भरेसम्म गन्हाउँथ्यो । उनिहरुले कर्कलो भनेर देखाएको पनि हामीले अचार खाने दुधमाने थिएन, त्यो मैले जानेको सुँगुरलाई खोले दिने घाँसथियो। 'गाई वस्तुले खाने घाँस सबै मान्छेले पनि खान मिल्ने रहेछन् । यी पोसिला हुने रहेछन् ।' अन्तरे सामान्यरुपमा आफूले अभावमा बाध्यताले खानुपरेका कुराहरुको महत्व सुनाउँदै थिए । वास्तवमा यसको महत्व बुझेर यसरी खानुमा जति मजा छ अभावमा बेला, बाध्यताले, जीवनमा कहिल्यै नखाएका कुरा खानु पर्दाको नमज्जा भोगेका मान्छे थिए यी । जसको प्रत्यक्षदर्शी थिएँ म ।

बीसौँ बर्षसम्म शरणार्थी बनेर बसेको भुटानीहरुको जनजीवन र अवस्थालाई नजीकबाट अनुभव गर्न पाएकी थिएँ मैले । भोटेहरुबाट लखेटिएर आउँदै गर्दाको त्रसित मानसिकता, अभाव, भोक र खुला आकाशमुनिको र प्लास्टिकको छानामुनीको बास सबै देखेकी थिएँ मैले । बसौँ देखि पूर्खाले पसिना बगाएको माटोबाट सर्वस्वहरण सहित लखेटिएका भुटानी शरणार्थीहरुले आफ्नो माटोमा फर्कने सबै सपना र आशाहरुलाई सकेर तेस्रो मुलुक जानुपर्दाको पीडा सबै सबै देखेकी छु । अभाव त गाउँमा पनि थिए । खोले, सिस्नो, टाँकीका मुन्टा, घिरौँलाका मुन्टा आदि लहरा, वृक्ष खाएर बाँच्ने त गाउँमा पनि थिए, अझै पनि छन् तर आफ्नो माटोमा फलाएर, आफ्नो नामको देशमा बसेर जङ्गलकै झार टिपेर खान पाउनु पनि देश र नागरिकता नभएकाहरुले पेटभरि खाएको भन्दा बढी हुँदोरहेछ भन्ने कुरा उनिहरुकै सँगतबाट कुझेकी थिएँ । तेस्रो मुलुक गएको पन्ध्र वर्ष पछि संसारकै उच्चस्तरीय र सुविधायुक्त जीवन बाँच्ने भएर आएका तिनै भुटानी साथीहरुको पूर्वस्मृतिले एक प्रकारको सुख र दुःख मिश्रीत अनुभूति गरिरहेकी थिएँ म ।

कयौँ पुस्तादेखि भुटानी माटोमा बसेर परिश्रम गरेर, रगत पसिना बगाएर आफ्नो बनाएको माटोमा बाँच्न नदिई आफ्नै राजा र आफ्नै सरकारले दुःख दिई दिई लखेट्दा कस्तो भयो होला? घात, धोका, अन्याय, अत्याचार, निरिहता, बैराग्यता, चित्कार जस्ता अत्यन्तै दुःखद र पीडादायी भाव मनभरि बोकेर आश्रय खोज्दै भाग्नु पर्दाको अवस्था कस्तो थियो होला? अर्कालै दिएको खाएर भएपनि आफ्नै जस्तो धर्मसंस्कार मान्नेहरु, आफ्नै जाति र भाषा बोल्नेहरुको सेरोफेरोमा, आफ्नो माटोमा पुनः फर्कन सकिन्छ कि भन्ने आशाका साथ बाँच्न पाइरहेका बेला, त्यो सबै छोडेर धर्तीको अर्को ध्रुवमा, आफ्नो जस्तो लाग्ने केही पनि नभएको ठाउँमा, कहिल्यै फर्कन नसक्ने गरी पूर्वी माटोबाट बिदा भएर जाँदा कस्तो भयो होला? के यस्तो अबस्थाको पीडा, दुःख, विरह र वेदनाको अन्दाज गर्न सकिन्छ? एक पछि अर्को पीडा भोग्दै बाँच्नु पर्ने भुटानी शरणार्थीहरु मध्ये कति यसै यही वेचैनी, अशान्ति र पिडीत मनसँगै अस्ताए भने कति पीडामय जीवन बाँच्न विवश छन् । कहिले आउलान सुखका दिन, आनन्दमा बाँच्ने दिन? अफ्ठ्यारा र दुःखका दिनमा मनमा यस्ता कुरा खेल्नु स्वभाविक हो । तर अफ्ठ्यारो समयमा पनि कसरी खुसी, सुख र आनन्दको महसुस गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको खोजी कमैले गर्छन् । यस्तै खोजी गरेर अफ्ठ्यारामा, असहजतामा, दुःखमा अभाव र अशान्त समयमा पनि खुसी र शान्त रहन सक्नु पर्छ र सकिन्छ भन्ने कुराको खोजी, अनुसन्धानको उपलब्धि हो स्वीकारोक्ति दर्शन । स्वीकारोक्ति दर्शन लिएर विश्वमा शान्ति र खुसी ल्याउने अभियानमा लागेको फाउण्डेसनका सदस्य हुन् पातलो अन्तरे, शेखर कोइराला र नेत्र आचार्य । उनीहरु सहित स्वकारोक्ति दर्शनका अनुसन्धाता डेन्जम साम्पाङ्ग, अध्यक्ष कर्ण गुरुङ्ग, सदस्य आभाष, सुसन माझी समेतको टोलीमा हामी नेपालका स्रष्टा र कलाकारहरु, विवश वलिभद्र कोइराला, दिलीप घिमिरे, शिला उप्रेती, मेरा माइती गाउँका दाजै बालगोपाल गौतम, कविता पौडेल र यस फाउन्डेसन टोलीको नेपाल सहयोगी डिजे अर्जुन उप्रेती लगायत तथा प्राविधिक भाइहरु आर्यान सिटौला, विवेक चौहान र म सहित जम्मा सोह्र जनाको समुह यही मंसिरको २१ गते असम पुगेको थियो ।

म सहितको यात्राको सुरुवात मंसिर वीस गते सिलगढीबाट भएको थियो । दार्जिलिङ्ग, सिक्किम र सिलगढीमा कार्यक्रम सकेर असमतिर हानिँदै गरेको यो समुहसँग म सिलगढीबाट सहभागी हुन पाएकी थिएँ । बिर्तामोड र खुदुनाबारीका कार्यक्रमहरुमा पनि हरिया पहिरनमा देखेकी यो समुहकी एकमात्र

अलग रङ्गकी सदस्य हुने हुँ की भन्ने पनि लागिरहेको थियो तर त्यसो हुन पाएन । रेल पर्खेर बसिरहेका हामी सबैले हरिया भेस्ट लगाएर बाहिर निस्कँदा पूरा स्टेशन नै हरियो देखियो । हरियो प्रकृतीको रङ्ग हो । प्रकृत ीभनेको जीवनको यथार्थ हो । हामी प्रकृतिसँग एकाकार भएर बाँच्नु भनेको जीवनको सत्यसँग बाँच्नु हो, यथार्थसँग बाँच्नु हो । प्रकृतीकिो यथार्थलाई स्वीकार गरेर बाँच्दा नै जीवन सुखद र सहज हुन्छ भन्ने स्वीकारोक्ति दर्शनको मान्यता हो । सोही अर्थमा यो हरियो रङ्गलाई आत्मसाथ गर्दै हरियो पोषाक पनि बनाइएको रहेछ भन्ने कुरा बुझ्दै फाउन्डेसनसँग मिसिँदै थिएँ म ।

नेपालको काठमाण्डौ, धरान, बेल्डाँगी शिविर, खुदुनाबारी, बिर्तामोड, सिलगढी, दार्जिलिङ र सिक्किममा भव्य कार्यक्रम गर्दै कार्यक्रम लिएरै असम पुगेको थियो यो टोली । साहित्यका माध्यमबाट सम्पूर्ण नेपाल भित्रका तथा बाहिरका नेपालीहरुको आवाज लेख्ने स्रष्टा लीलबहादुर क्षेत्री बाँचेको माटो असमको गुवाहटीमै पुगेर उहाँलाई सम्मान गर्ने उद्देश्यले अमेरिका देखि नेपाल हुँदै असम पुगेको स्वीकारोक्ति फाउण्डेसनले नेपाली नगद रु ६ लाख सहित लील बहादुर क्षेत्रीलाई असमको गुवाहटीमा नेपालबाट, सिक्किमबाट गएका तथा स्थानीय दिग्गज व्यक्तित्वहरुको उपस्थितमा गुवाहटीमा एसियन साँस्कृतिक महोत्सव २०२३ सुरुहुनु पूर्व २१ गते साँझ उहाँलाई सम्मान गरेको थियो ।

त्यही सम्मान कार्यक्रमका लागि रातभरको रेलको यात्रा सकेर असम पुगेको थियो यो टोली । सबैसँग पूर्ण रुपले परिचित हुन बाँकी भए तापनि सबैसँग भएको स्रष्टा मनले अपरिचितको महसुस भएको थिएन । रेलको बसाई सहज भएपछि, औपचारिक रुपमा गरिनुपर्ने सबै कुराकानी गरिसकेपछि, केहीबेर सिक्किम, दार्जिलिङ, सिलगढी र नेपालतिर भएका कार्यक्रमहरुको समीक्षा भयो, केहीबेर गजल र साहित्यको विषयमा कुरा भयो, विवश दाजुका साहित्य र गजल विषयका गफले सबैको ध्यान आकर्षित गरिरहे । फेरि अरु यात्राहरुमा जस्तै यो यात्रामा पनि गीत गाउने कार्यक्रम सुरुभयो । एकै डब्बामा फरक फरक कोठामा हाम्रा सिट भएपनि एकै ठाउँमा भेला भएर गीत गाउन थाल्यौँ । धेरैबेर गीत गाउँदै रमाइलो गर्यौँ । गाउँदा गाउँदै मादल बजाउँदै गीत गाउँदै माग्न आउने दुईटी महिलाको मादलको तालमा हामी आफैं नेपाली गीत गाउन थाल्यौँ । हामीले उनिहरुको तालमा गाएको देखेर केहीबेर हामीसँगै बसेर मादल बजाइदिए उनिहरुले । एउटा सानो नानी बोकेर आएका उनिहरुलाई कर्ण गुरुङले खुसी हुनेगरी दक्षिणा दिएर पठाउनु भयो । त्यसपछि पुनः गीत गाउन बन्द गरेर गफ कार्यक्रम सुरु भयो । यो कार्यक्रममा सबैले आफ्ना कथा व्यथा र संघर्षका कुरा सुनायौँ । सबैभन्दा पहिला कर्ण गूरुङ्गका कुरा सुन्यौँ । लगभग एकघण्टा उहाँलाई सुन्यौँ । उहाँ पूर्व शरणार्थी मान्छे । उहाँले नभन्दा पनि उहाँ र उहाँहरुले गरेको संघर्षको कुरा गरिसाध्य छैन । तर यहाँ मात्र नभएर अमेरिका पुगेर पनि गरेको संघर्ष गरेका कथा निकै रोचक थियो । कोभिडको समयमा तेत्तीस दिन सम्म कोमामा रहनु भएका कर्ण गुरुङ्ग एक सफल व्यवसायी/व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । संघर्ष गरेर सफल हुनेहरुको कथाले सन्तुष्ट दिन्छ । त्यसपछि हामीले शेखर कोइरालाको कथा सुन्यौँ । किड्नीको समस्याले मृत्युको मुखमा पपुगेर बाँच्नु भएका शेखरका नेपालमा हुँदा देखि अमेरिका सम्मका कथा उस्तै मन तान्ने खालका थिए । डेन्जम साम्पाङ यस यात्रामा अर्थात स्वीकारोक्ति दर्शनका प्रतिपादक हुनुहुन्छ । उहाँ सबैभन्दा माथिल्लो ओछयानमा पसिसक्नु भएको थियो तर हाम्रा कुरा सुन्दै, गीतहरु सुन्दै राम्रो रमाइलो लागेको बेलामा तल झर्दै बिचार र बोली थप्दै गरिरहनु भयो । हामी सबैले छोटो छोटो रुपमा आफ्ना कथा व्यथा र संघर्षका कुरा सुनायौँ । पुनः गीत सुरु भयो । गीतमा मलाई साथ दिने पातलो अन्तरे हुनुहुन्थ्यो । संगीतको ज्ञान भएका पातलो वास्तवमै पातलो मान्छे हुनुहुन्छ । गीत गाएकै कारण उहाँको स्वर भासिएर बोल्नै नसक्ने हुनुभएको थियो । नेत्र आचार्य, सुसन माझी, विवश दाजु, शेखर दीलिप जी, अर्जुन उप्रेती र बेला बेला बाल गोपाल दाजु पनि गीतमा आवाज र थप्पडी मार्न सघाउँदै हुनुहुन्थ्यो । गीतका बीच बीचमा शिलाको बोजू अभिनयले रमाइलो बनाउँथ्यो । हामीले एक आवाजमा गीत गाउँदा ओर्तिर पर्तिरका मान्छे रिसाउलान भन्ने डर पनि थियो तर कोही रिसाएनन् बरु हाम्रो रमाइलोलाई भिडियो खिचेर लगे हामी झन् उत्साहित भयौँ । रात छिप्पिँदै जाँदा थकाइ र निद्राले च्याप्न थालेपछि सबैले आ–आफ्नो ओछयान समाते । अब सुत्नु पर्‍यो भनेपछि दीलिप जीको तिमीलाई सम्झेपछि गजललाई तन्काउँदै धेरैबेर गजल भनेर रमाइलो गरिरहे अर्जुन, नेत्र, पातलोहरुले । फेरि बोजू, अर्जुनको रमाइलो हल्ला सुरुभयो । सुत्ने माहोल नै भएन । सुतेरै गीत गाउन थालेँ म पनि । सबै गीत सकिँदै गएजस्तो लाग्न थाल्यो । अब सँस्कृतका स्तोत्र, मन्त्र, आरती, श्लोक, आदि सबै गाइसकिए, फेरि दुई एकान दुई दुई दुना चार पनि गाइसकेपछि अब चैँ सकियो भनेर केहीबेर लागि निदाउने प्रयत्नमा लागियो ।

२१ गते विहान दुई बजे असमको गुवाहटी पुग्यो । होटल हरेन ग्रान्ड हाम्रो लागि बुक गरिएको रहेछ । त्यसको पाचौँ र चौथो तलामा हामी बस्ने कोठा थिए । विहान कार्यक्रम केही नभएकाले सुत्ने समय आफ्नो खुसीको थियो । म आठ बजुन्जेल सुतेर उठेँ । दोस्रो तलामा खाजाको व्यवस्था छ भन्ने थाहा पाएर म तल ओर्लिएँ । त्यहाँ हामीसँग जाने साथीहरु भन्दा बढी अरु पाहुनाहरु

हुनुहुन्थ्यो । काठमाण्डौबाट डा गोविन्दराज भट्टराई, डा अन्जना वस्ती, सिक्किमका हरि ढुङ्गेल, सिक्किमका कार्यक्रम संयोजक मनोज याकु राई, सिलगढीका मुक्ति उपाध्याय र दिदी देविका मगराती आदिलाई देखेर छक्क परेँ। खुसीसाथ उहाँहरुसँगै खाजामा सहभागी भएँ । म चिल्लो कम खाने हुँदा पुरि खाइन, म अन्डा नखाने मान्छे परेँ त्यसैले चनाको शब्जि मात्र खाएँ। चौथो तलामा एकछिनको परिचयात्मक कार्यक्रम भयो । प्रा.डा. गोविन्दराज भट्टराईको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको उक्त कार्यक्रममा असम, सिलगढी, सिक्किम, दार्जिलिङ्ग, झापा काठमाडौँबाट आउने स्रष्टाहरु तथा स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनका साथीहरुमा चिनजान भयो । त्यही कार्यक्रममा सुसन माझीको गजल पनि सुनियो । खाना खाँदा दुई बजेको थियो । हामी बसेको ठाउँबाट झण्डै आधा घण्टा परको होटलमा हिँडेर पुगियो । पानी परेको समय भएकोले सबै स्रष्टाहरुले अलि असहज महसुस गरेको पाएँ । कार्यक्रमको समय दिउँसो तीन बजे भनिएको थियो । थोरै ढीलो गरेर हामी कार्यक्रम स्थलमा पुग्यौँ। तर कार्यक्रम सुरुहुने सुरसार थिएन । त्यहाँ हामीले काठमाण्डौबाट आउनु भएका जन गायक जीवन शर्मा, साहित्यकार मात्रिका पोख्रेल, विमल निभा सीता शर्मा, निनु चापागाईँ लगायत अन्य नेपाल देखि जानु भएका स्रष्टा कलाकारहरुसँग भेट गर्न पायौँ। कार्यक्रम ६ बजेदेखि सुरु भयो । स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनको को आयोजनामा सम्पन्न भएको यो कार्यक्रम अध्यक्ष डेन्जोम साम्पाङ्गको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो । कार्यक्रम सम्मानको लागि मात्र थियो । साहित्यकार लील बहादुर क्षेत्रीलाई स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनले 'पहिलो स्वीकारोक्ति सिद्धी पुरस्कार'ले पुरस्कृत गऱ्यो । ९० वर्षीय लील बहादुर क्षेत्री धेरै लामो समय देखि साहित्यको सेवा गरिरहनु भएका सम्पूर्ण नेपालीहरुका लागि श्रद्धाको पात्र हुनुहुन्छ । बसाइँ लगायत थुप्रै साहित्यिक कृती नेपाली साहित्य भण्डारमा दिनु भएको छ उहाँले । यही योगदानको कदर गर्दै स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनले उहाँलाई 'पहिलो स्वीकारोक्ति सिद्धी पुरस्कार' दिएको थियो । ६ लाख राशि भएको उक्त पुरस्कार नेपाली साहित्यमा दिइँदै आएका पुरस्कारहरु मध्ये सबै भन्दा बढी रकमको पुरस्कार हो । स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनका असम संयोजक खगेन शर्माले सन्चालन गर्नु भएको थियो । हामी यति टाढाबाट कार्यक्रममा सहभागी हुन गएका थियौँ, अगाडि लील बहादुर क्षेत्री हुनुहन्थ्यो । सम्मान कार्यक्रम पछि यसै कार्यक्रम सकिने कुरा उहाँले उद्घोष गर्नुभयो । लीलबहादुर क्षेत्रीका अगाडि कविता वाचन गर्ने अवसर न अगाडि पाइएको थियो न पछाडि पाउने सम्भावना थियो । त्यसैले यो अवसर स्रष्टाहरुका लागि सुनौलो अवसर हुने देखेर मैले कविता वाचन गर्ने कार्यक्रम पनि राखौँ भनेर प्रस्ताव राखेँ । तर सम्भव नहुने कुरा उहाँले भन्नु भयो । अन्त्यमा गायक जीवन शर्माको मात्रै भएपनि गीत सुन्नु पर्छ भनेर उहाँको गीत सुन्दै कार्यक्रम समापन गरियो ।

त्यहाँ पुगेको यो टोलीको थकान कार्यक्रम सम्पन्न गर्ने उत्साहले मेटेको थियो । २१ गते साँझपख गुवाहटीको होटल प्राग कन्टिनेन्टलको पाँचौँ तलामा सम्पन्न भएको उक्त कार्यक्रममा नेपालका जनगायक जीवन शर्मा, कवि विमल निभा, साहित्यकार मात्रिका पोख्रेल, साहित्यकार, समालोचक गोविन्दराज भट्टराई, प्रा डा अन्जना वस्ती, समालोचक नीनु चापागाईँ, स्रष्टा सीता शर्मा, सिक्किम साहित्य परिषदका अध्यक्ष हरि ढुङ्गेल, लगायतको उपस्थितिले झन् रौनकता तथा ओजन थपेको थियो । भव्य र सभ्यताका साथ कार्यक्रम सम्पन्न भयो । राति होटल फर्केपछि पुनः गफगाफ सुरु भयो । हामी बसेको कोठाको बाहिर सिटिङ्ग रुमको सोफामा बसेर कर्णजीसँग केहीबेर कुरा भयो । आफ्नो व्यवसायका, साधना केन्द्रका कुरा सुनाएँ उहाँलाई । अन्य साथीहरुको कोठा सिटिङ रुमकै वरपर थिए । आउँदै गफमा सहभागी हुँदै जाँदै गरिरहनु भयो । फेरि शेखर जी आउनु भयो । उहाँले स्वीकारोक्तिका विषयमा निकै कुरा गर्नुभयो, मेरो उपन्यासका विषयमा मैले कुरा गरेँ र शरणार्थी हुँदाका समयका विषयमा पनि कुरा भए । आभाष जी धेरै नबोल्ने र मिलनसार मान्छे, उहाँपनि हाम्रा गफहरुमा सहभागी भइरहनु भयो भने दाजु बालगोपाल गौतम पनि सँगसँगै रहनुहुन्थ्यो ।

भोलिपल्ट विहान काठमाडौँमा मंसिर २८ र २९ गते हुने कार्यक्रमको तयारीका लागि कर्ण गुरुङ्ग सहित ६ जना साथीहरु नेपाल फर्कनु भयो भने चार जना साथिहरु ११ तारिक प्लेनबाट सिधा काठमाडौँ जानेवाला हुनुहुन्थ्यो । बाँकी हामी ६ जना रेलबाट फर्कनु पर्ने थियो । त्यही दिन अर्थात २२ गते देखि सुरु हुने एसियन साँस्कृतिक महोत्सवमा सहभागी हुनका लागि गरिएको निमन्त्रणा मान्नका लागि बस्ने काठमाडौँ जाने डेन्जम साम्पाङ्ग, शेखर कोइराला, पातलो अन्तरे र सुसन हुनुहुन्थ्यो । त्यसैले हामी नहुँदा पनि हुन्छ अब फर्कँदा हुन्छ भन्ने लागेर हामीले त्यही दिन साँझ नेपाल आउने रेलको टिकट गर्यौँ । टिकट बेलुकाको थियो । हामी विहान एकपटक कामाक्षको दर्शन गर्नका लागि भनेर त्यतातिर लाग्यौँ । बस रिजर्भ गरिएको रहेछ । सिक्किम, नेपाल, असम, र अमेरिकाका गरेर जम्मा बीस पच्चीस जना थियौँ हामी । समुहमा गएर लाइन बसेर मुख्य मन्दिर भित्र पसेर पूजागर्न सम्भव थिएन, समय पनि थिएन हामीसँग त्यसैले बाहिर मन्दिर वरिपरि घुमेर दर्शन गरेर फिऱ्यो हाम्रो टोली । सम्पूर्ण मन्दिरको वाहिरी दर्शन गरेर फिर्दा पनि दुई बजिसकेको थियो ।

रेलमा जानु पूर्व हामी एकछिन भएपनि गुवाहटीको रोयल

गोल्डेन युनिभर्सिटीमा सुरु हुन लागेको कार्यक्रममा पुग्यौं। विभिन्न देशमा साँस्कृतिक टोली बसिरहेका थिए। त्यहाँ भएको हाम्रो धुमधाम स्वागत र कार्यक्रमको धुमधाम तयारी देख्दा वित्थामा टिकट गरिएछ जस्तो लाग्यो। तर टिकट गरिसकिएको थियो। एक दुई जनाको होइन ६ जनाको थियो। त्यसैले त्यहाँबाट खिस्रिक्क पर्दै हामी ट्रेन चढेर नेपाल फर्क्यौं। यो यात्रा जाँदाको जस्तो गीत र रमाइलो सहितको थिएन। सबैको आँखामा निद्रा र थकान थियो। निदाउने प्रयत्नमा थियौं सबै। विहानको चार बज्दा सिलगढी पुगियो। एनजेपी पुगेपछि निकैबेर रेल रोकियो। समय हेर्ने र चढ्न र ओर्लन निर्देशन दिने अरु नै भएकाले म चूपचाप बसिरहेकी थिएँ। निकैबेर रोकिसक्दा पनि कोही बाहिर निस्कने तयारी गरिरहेको थिएन। मलाई अझै स्टेसन आइपुगेको छैन भन्ने लाग्यो। तर निकै समय वितिसकेपछि विवश दाजुले न्यू जलपाइगुढी लेखेको छ त ? भन्दा पो आत्तियौं। दीलिप जीलाई रेल हिँडीरहेकै भान भएको रहेछ। त्यसैले रोकिएपछि ओर्लने भनेर बसिरहेको कुरा पछि सबैसँग भेट भएपछि सुनाउनुहुन्थ्यो। ओर्लिने स्टेशन यही रहेछ भन्ने थाहा पाउँदा धैरै ढिलो भैसकेको रहेछ। धैरै हतार गरेर समान निकाल्यौं। रेल अलअलि गर्दै कुद्न थाल्यो। कुद्दा कुद्दै ओर्लने हुँदा नेत्र भाइ लडेछन्। म सबैभन्दा पछि थिएँ। मलाई पनि ओर्लन डर लागिरहेको थियो। कसैले पछाढिबाट अगाडि पटि उफ्रिनु भन्यो। म त्यसरी नै छड्के परेर उफ्रिएँ। अब सबै ओर्लियौं भनेर अरु भए ठाउँमा पुग्दा उहाँलाई देखिन। उहाँ त रेलमै छुट्नु भएछ। झन् सबै समान उतारेपछि पनि म भित्रै छुटें भनेर उतार्न जाँनु भएको भन्ने सुन्दा साह्रै नमज्जा लाग्यो। उहाँको जिम्मेवारी, कर्तव्य निभाउने तरिका अचम्मको थियो। साह्रै खटेर त्यत्रोविधि समानहरु लाने र ल्याउने जिम्मेवारी लिएर पूरा गर्ने दीलिप जीको बानीले नै अहिले पनि उहाँ छुट्नु भयो। वहिनी, साथी, चेलीबेटी जस्तो सुरक्षा हामी महिला यात्रीहरुले उहाँबाट पाइरह्यौं यात्राभरि। त्यही सुरक्षा भावकै कारण उहाँ छुट्नु भएको थियो। उहाँको छुटाईले हामी दुःखी हुनु त छँदैथियो तर यति धैरै सामान एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सार्न पनि उहाँ नहुँदा गाह्रो थियो। तर अवस्था अनुसार चल्नुपर्छ भन्ने जानेका साथिभाइहरु भएका कारण सोचेजति समस्या भने भएन। पैसा तिरेर त्यहींको सहयोगीको सहयोगमा हामी स्टेशन बाहिर निस्क्यौं।

जीवनका सबै अवस्थाहरुलाई स्वीकार गर्न सकियो भने जीवनमा सधैँ खुसी र सुख प्राप्त गर्न सकिन्छ। जीवनको दुःख र पीडा अस्वीकारमा छ त्यसैले स्वीकार गर्न सकियो भने खुसी बन्न सकिन्छ। प्राकृतिक नियम मानेर बाँच्नु पर्छ, प्राकृतिक भएर बाँच्दा अहंकार, घमण्ड, स्वार्थ जस्ता कुरा आउँदैनन्। प्राकृतिक भएर जीवन बाँच्न सबैको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्न सक्नुपर्छ, एक अर्काको अस्तित्व स्वीकार गर्न सक्दा मात्र खुसी प्राप्त गर्न सकिन्छ, विश्वमा भइरहेका लडाई, युद्धहरु पनि अर्काको अस्तित्व स्वीकार नगर्दाका परिणाम हुन् भन्ने मान्यता राख्ने स्वीकारोक्ति दर्शनले विश्वको रक्षा गर्नु छ भने सबैको अस्तित्वको स्वीकार गर्नु अनिवार्य छ भन्ने आवाज सहित नेपालका विभिन्न विद्यालयका विद्यार्थीहरुसम्म पुगेका स्वीकारोक्ति अभियानले यही मंसिर २८ र २९ गते काठमाडौंमा भव्य कार्यक्रम गर्ने योजना बनाएको छ। त्यस यात्राको तयारी गर्दै यो यात्राको समापन गरियो।

काठमाडौंमा स्वीकारोक्ति

दर्शन र सिद्धान्त प्रतिपादन एकै समयमा एकै वर्षमा, एकै कालखण्डमा हुने होइन यो धैरै समयको भोगाई, अध्ययन र अनुसन्धानबाट प्रतिपादित हुने कुरा हो। र प्रतिपादित विषय पनि अरु वार्षौं वर्षसम्म भएका विचार विमर्ष र मन्थनबाट निखारिँदै र स्पष्ट हुँदै जाने कुरो हो। म स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनसँगको यात्रासँग जोडिएकी छु। राम्रो मनले, लोक कल्याण र विश्व कल्याणको भावनाले गरिएका कार्यहरुलाई हृदयले सम्मान गर्छु म। अमेरिका पुगेका भुटानी शरणार्थीहरुले नेपाल सम्झेर, मेरो मातृभूमि, मातृभाषा र सँस्कार सँस्कृति भएको देश भनेर नेपाल नआउँदा पनि पुग्छ। कुनै कुराको खाँचो पर्दैन उनीहरुलाई तर महिनौं सम्मको विदा लिएर आफू घुम्नको लागि मात्र होइन भाषा, साहित्य र कलाको उत्थानका लागि लागिपर्दै, जीवन सहज र हरेक मान्छेको जीवन कसरी सहज र शान्त भन्ने विषयमा चिन्तित भएर स्वीकारोक्ति दर्शन सँगै लिएर आएका फाउन्डेसन परिवारको हरेक कार्यक्रमहरुमा आँखा चिम्लिएर साथ दिन र सहयोग गर्दै सहयात्री बन्नमा मलाई कुनै संकोच छैन बरु गर्व छ। त्यसैले आफ्ना घरका र व्यवहारका सबै काम थाति राखेर स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनको काठमान्डौमा हुने कार्यक्रमका लागि भनेर मंसिर २७ गते साँझ पाँच बजे घरबाट निस्किएँ। जीवनसाथीको सहयोगमा लेखनाथ चोक सम्म, म्याजिक गाडीको सहयोगमा बिर्तामोड र पुनः अटोमा चढेर लक्ष्मीपुर शीतलचोक सम्मको यात्रा पूरा गरेँ। गाडडी काकरभिट्टाबाट आउनु पर्ने भएपनि गाडी आउने समय आठ बजेको भन्ने थाहा पाएपछि पाँचदेखि आठ बजेको समयसम्म एक्लै बिर्तामोडमा बसिरहन उपयुक्त नलागेर लक्ष्मीपुर नै पुगेकी थिएँ म। त्यहाँ प्राविधिक भाइहरु आर्यान र विवेकको समेत घर रहेको थियो। दिलीप घिमिरे र दुईजना भाइहरु गाडी, जाने यात्रादलका सदस्यहरुसँग फोन वार्ता सामान व्यवस्थापन गर्दै गर्दा म दुवै भाइका घरहरुमा सरि सरि बस्न भ्याएँ। धरानदेखि यात्रामा सहभागी हुनुहुने प्रा डा टङ्क न्यौपाने एक्लै हुनुहुन्छ भनेर साथीका लागि अघि नै इटहरी पुग्नु भएका विवश बलिभद्र कोइराला दाजु

र टङ्क सरको बारम्बार फोन आइरहेको थियो। धेरै पर्खनु पर्दा टङ्कसरलाई गाह्रो भएको थियो भने गाडीले समयमा नआइदिएर हामीलाई पनि समस्या भइरहेको थियो। गाडी आएर सामान राखिसक्दा साढे नौ बजिसकेको थियो। गाडीमा यात्रा गर्ने पहिलो सदस्यमा दाजु केशब भट्टराई, दीलिप घिमिरे, विवेश चौहान, आर्यान सिटौला र म थियौँ, त्यसपछि दमकबाट बेलडाँगी शरणार्थी शिविरका स्रष्टा तीलक राई र वहिनीहरु छिरिङ्ग तामाङ्ग र प्रतीक्षा रीमाल सहयात्री बन्नुभयो। अलि पर उर्लाबारि देखि साथी कविता र इटहरीदेखि टङ्क सर र विवश दाजु। इटहरी पुग्दा बाह्र बजेको थियो। पर्खाईको पीडा सहेर रीसले आगो बन्नुभएका टङ्कसर हामीलाई देख्नासाथ कराउन थाल्नु भयो। नराम्रा कुराहरुमा पनि 'लु राम्रो' भनेर चर्चा कमाउनु भएको टङ्क सरको त्यो राम्रो कता हरायो हरायो र 'रड्डी' भन्ने नयाँ शब्द जन्मियो। 'यसरी पर्खाउनु हुन्छ? यसरी दुखदिनु हुन्छ? रड्डी!' भनेर केहीबेर कराएपछि उहाँ गाडीमा चढ्नुभयो। त्यसपछि यात्रा भरि 'रड्डी' शब्दले भाउ पायो। त्यही शब्दलाई ठाउँपारेर यात्राभरि चोटिलो पाराले भनिरहनु भयो। यात्रालाई रसिक बनाउन यो शब्दले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्यो। हामी सबै यात्रीहरुले पनि रमाइलोमा रड्डीलाई छाडेनौँ।

> **भोलिपल्ट विहान चाँडै निस्कने कुरा भएपनि व्यूँझँदा नै निकै ढिलो भैहालेछ। तयार भएर तल निस्कँदा सबै कार्यक्रमस्थल तर्फ गइसक्नु भएको रहेछ। हतार गरेर बाहिर निस्केर ट्याक्सी लिएर कार्यक्रमस्थल तर्फ गयौँ कविता जी र म।**

मधेशको बाटोभरि त ठिकै हो पहाडीमार्ग सुरु भएपछि भने मलाई गाह्रो हुन थाल्यो। कस्तो ज्यान भएको हो यो ? रेलमा बसेर, त्यत्रो दश पन्ध्रा दिन यात्रा गर्दा, मधेशकै बाटोबाट मेची महाकाली यात्रा गर्दा आनन्ले यात्रा गर्ने म पहाडी बाटोमा भने पेट बटारेर र वमिट भएर कामै नलाग्ने हुन्छु। औषधि खाँदा पनि नभएपछि म अगाडि ड्राइभर भएको सिटमा गएर बसेँ। गीत गाउँदै रमाइलो गर्दै यात्रा गरौँला भन्ने कुरै रहेन। दिक्दार लाग्दो यात्रा निदाई निदाई गरेँ। झिसमिसे उज्यालो भएपछि एउटा बजार जास्तो ठाउँमा गाडि रोकियो। शौचालय जाने, चिया खाजा खाने समय दिए ड्राइभरले। सबै खाजा खानका लागि होटलमा पसे मलाई केही खान मन थिएन। म भित्रै बसिरहेँ। यही समय मैले घरमा श्रीमानलाई फोन गरेँ। मैले खाजा खाइन तर अलि अगाडि जाँदा साना टहराहरुमा बेच्न राखेका जुनार किनेँ। त्यही जुनार सबैले एक एक वटा खायौँ।

हाइस गाडीमा सिन्धुली गढीको बाटोबाट रातभर यात्रा गरेपछि हामी विहान ६ बजे भकुन्डे बेसीँ पुग्यौँ। बाटो सामान्य थियो। एकातिर बालुवा हाल्दै थियो र जोगाएर अर्कोपटिबाट लाने हुँदा गाडी नालामा भास्सियो। कस्तो नमज्जा भयो। 'कस्तो रड्डी' भयो। बनिहाल्छ भन्दै पर्खँदै गर्दा गर्दै झन्ड चार घण्टा वित्यो र बल्ल निस्कियो गाडी। 'लु राम्रो' भन्दै खुसी भएर गाडीमा चढेर एक मिनेट पनि नकुद्दै गाडी त पुनः बिग्रियो। 'रड्डी!' टङ्क सरको कडा आवाज पुनः गुन्जियो। गाडिको एक्सल गएछ फेरि। हस्रक्क भयौँ हामी। अब नहुने रहेछ भनेर गाडीको मान्छेले अर्को गाडी मगाईदिन खोज्यो तर आइपुग्न समय लाग्ने भएकाले अलि नजिकैको बजारबाट सामान मगाएर बनाउने भन्ने कुरा गरे। अब पुनः दुई अढाई घण्टा पर्खनु पर्ने भयो। समय साह्रै पट्यार लाग्दो भयो। भोक र थकाईले सबैको अनुहार निन्याउरो भएको थियो। यही समयको सदुपयोग गर्दै नजिकैको होटलमा खाना खाने कुरा भयो। आफूलाई रुच्ने, मनपर्ने आफ्नो छुद्दे अनुसारको खाना खायौँ हामीले। म र कविता जी साकाहारी थियौँ। साकाहारी खाना खायौँ। झण्डै अढाई घण्टा लगाएर गाडी बनाइयो र हामी पुनः आनन्दले यात्रा गर्न थाल्यौँ। अब टाढा थिएन। दुई तीन घण्टामा पुगिने बाटो थियो। वहिनी मुनाको अफिस बनेपामा थियो। उसको सामान इलाममा छोडिएकोले दिदी पवित्रा घिमिरेले मलाई पठाइदिनु भएको थियो। उसलाई फोन गर्दै बनेपा पुगेँ। बाटामै उभिइरहेकी रहिछ। एकछिन गाडी रोकेर त्यो समान उसको हातमा राखिदिएपछि गाडी पुनः हुइँकियो। यसरी म घरबाट हिँडेको लगभग चौबिस घण्टामा र अरु पनि वाइस्, बीस, पन्ध्र घण्टामा काठमाण्डौ पुग्यौँ।

ठमेलको क्यापिटल बुटिक नामको थ्रीस्टार होटल हाम्रा लागि बुक गरिएको थियो। झापाबाट अर्जुन उप्रेती र शिला उप्रेती बोजु, दाजु बालगोपाल गौतम सहित स्वीकारोक्ति परिवार अस्ति नै काठमाडौँ पुगेर १४ तारिक हुने भनिएको कार्यक्रमको लागि काठमाडौँ पुगिसकेको थियो। उहाँहरु सबैले हामीलाई स्वागत गर्नुभयो। हामी लगभग बीस पच्चीस जनाको समुह त्यही होटलमा बस्यौँ। अर्जुन भाइले हामी चार जना छोरीचेलीका लागि कोठामा पुऱ्याउने र कार्डबाट ढोका खोल्ने सिस्टम सम्म सिकाइदिए। कुरा बुझेकै भएपनि, जानेकै भएपनि आफ्नो कर्तव्य र जिम्मेवारी निभाउने अर्जुनको बानी मनपर्यो।

त्यसदिन अर्थात २८ गते पनि कार्यक्रम थियो। हामी

समयमा पुग्न नसकेको कारण त्यस कार्यक्रममा सहभागी हुन सकेनौँ। साँझ खाना खाएर हामी केही स्रष्टा भेला भएर बस्यौँ। सबै स्रष्टा सर्जक थियौँ, सबैमा सिर्जना वाचन गर्ने कला थियो। स्रष्टा भेला भएको साँझ चूपचाप कसरी हुन्थ्यो र? कर्ण जीले हामीसँगै रहेर भोलिको कार्यक्रमको तयारीलाई एकपटक अवलोकन गर्नुभयो। मेरो स्वागत कविता वाचनको ठाउँ पनि राख्नु भएको थियो। यही कविता मैले विर्तामोडको कार्यक्रममा पनि वाचन गरेकी थिएँ। खासमा स्वीकारोक्तिसँगको पहिलो भेट खुदुनाबारीको कार्यक्रममा भएको थियो। त्यही कार्यक्रममा मैले यो कविता वाचन गरेकी थिएँ। त्यसपछि उहाँहरु आफैँले बिर्तामोडको बृहत कार्यक्रममा स्वागत कविता वाचन गर्न अनुरोध गर्नु भयो। यो राम्रो अवसर भयो। त्यसपछि यो २९ काते पनि वाचन गर्न पाउनु त मेरो लागि झनै ठुलो अवसर बन्यो। कर्णजीलाई धन्यवाद यो अवसरको लागि।

उहाँसँग कार्यक्रमको छलफल पछि हामी रचनामा बहकियौँ। विवशदाइका चोटिला गजल, दीलिप जी, शेखर जी, पातलो अन्तरे र नेत्र भाइ कविता जी र मैले होडबाजिमा सिर्जना सुनायौँ। अरु साथीभाइहरु पनि आउँदै जाँदै गरिरहनु भयो। कति सुन्नु भयो। मान्छे थोरै थियौँ तर नेपाल देखि अमेरिका सम्मका थियौँ त्यसैले यो सुनाई र बनाइ सस्तो र कमसल थिएन। हामीले सिर्जना वाचन गरिसक्दा रात निक्कै छिप्पिसकेको थियो।

भोलिपल्ट विहान चाँडै निस्कने कुरा भएपनि व्यूँझँदा नै निकै ढिलो भैहालेछ। तयार भएर तल निस्कँदा सबै कार्यक्रमस्थल तर्फ गइसक्नु भएको रहेछ। हतार गरेर बाहिर निस्केर ट्याक्सी लिएर कार्यक्रमस्थल तर्फ गयौँ कविता जी र म।

तयारी लगभग सबै भइसकेको थियो। तयारीमा स्वीकारोक्ति समुह दिलोज्यान दिएर लागेको थियो। अतिथिहरुको पर्खाइ चलिरहेको थियो। पहिलो औपचारिक कार्यक्रम सन्चालनमा चर्चित प्रस्तोता दिनेश डिसी तयारी थिए भने दोस्रो कार्यक्रम सन्चालनका लागि सुगारिका केसी तयारी थिइन्। काठमाडौँका विभिन्न विद्यालयका लगभग बाह्र चौधसय विद्यार्थीहरु र अन्य अतिथिले प्रज्ञा भवनको कार्यक्रम हल खचाखच भरिएको थियो। मेरो स्वागत कविता हारमुनियममा गाउने भनिएकोले हारमुनियमको खोजी गरेँ। तर अघिल्लो दिन आउने भनेर बाचा गरेका साथीहरुले त्यही समयमा आएर यति पैसा नभए आउँदिन भनेर धम्क्याएछन्। अमेरिका देखि भाषा, साहित्य, कला र नेपालीका लागि मरिहत्ते गरे आएका नेपाली दाजुभाइलाई यहाँका नेपाली व्यवसायीले गरेको यस खाले व्यवहारले खिन्न बनाएको महसुस गरेँ। मानवता हराएछ यहाँको, यस्तो धोका नदिनु पर्थ्यो भन्दै यस विषयलाई पनि स्वीकार गर्दै कार्यक्रमको सुरुवात गरियो। मोटो शक्तिशाली आवाजका धनी दिनेश डिसिले कार्यक्रम स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनका प्रतिपादक डेन्जम साम्पाङ्गलाई सभापति राखेर कार्यक्रमको सुरुवात गरे। सिक्किम स्रष्टा, प्रा. डा. पुष्पा शर्माको प्रमुख आतिथ्य रह्यो त्यस्तै अनेसासका पूर्व

अध्यक्ष राधेश्याम लेकाली, संगीतकार दीपक जङ्गम, कलाकार मनोज गजुरेल लगायतको विशेष उपस्थिति गराइसकेपछि राष्ट्र गान र आभाष जीको स्वागत मन्तव्य सकिइसकेपछि मेरो स्वागत कविताको पालो आयो। स्वागत कवितामा बाजा थिएन तर अगाडि बसेका एकहजार बढी दर्शकहरुले थप्पडीको ताल बजाइदिए, त्यही तालमा गाएँ मैले स्वागत कविता। फेरि एउटा सुन्दर स्वागत मारुनी नृत्य प्रस्तुत भयो। औपचारि र आसन ग्रहणको कार्यक्रम सकिएपछि सुगरिका केसीले उद्घोषण सुरु गरिन्। कति आकर्षक उद्घोषण हो उनको। दर्शकलाई केन्द्रित गर्ने उनको तरिका साह्रै मन पर्यो। त्यही स्टेजमा गायम यश कुमार, यम बरालले गायन प्रस्तुत गरे, साथमा आएका कलाकार तथा प्रस्तोता राजेश घतानीपनि यश कुमारका साथ सङ्गीतमा झुमे। झापाकी कलाकार शीला उप्रेती बोजुले लिम्बुनी बोजुको अभिनयमा स्वीकारोक्तिको उद्देश्य प्रस्तुत गरिन्। मन्तव्य र अन्य प्रस्तुति राखिसकेपछिको पालो डेन्जम साम्पाङ्गको थियो। स्वीकारोक्ति दर्शन के हो, विद्यार्थीहरुमा यसले कसरी काम गर्छ भन्ने विषयमा उहाँको प्रस्तुति निकै सुन्दर र आकर्षक थियो।

विहान देखि चिया सम्म नपिई बसेका हामीलाई भोकले सताएको थियो। भाइ पातलो अन्तरेले खाना खान जाऔं भने। नजिकै रहेको लायन हर्ट होटलमा खानाको व्यवस्था गरिएको थियो। पालो गरी गरी त्यहाँ गएर खाना खायौँ हामीले। खाना खाएर फर्कँदा केही कलाकारहरुसँग भेट्ने र फोटो खिच्ने काम भयो। फेरि केहीबेर पछि लगत्तै त्यहाँ दाजु भोजराज घिमिरे र स्रष्टा घनेन्द्र ओझासँग भेट भयो। घनेन्द्र दाजुसँग पहिला पनि भेट भएपनि घनेन्द्र ओझासँग पहिलो पटक भेटेकी थिएँ। म सहित झापा देखि जाने धेरैको उहाँहरुसँग भेटघाट भयो। विवश दाइ, दीलिप जी, कविता जी लगायत अन्य स्रष्टाहरुसँग बसेर निकैबेर साहित्य गजल, गजलकारका विषयमा कुरा भए। त्यही समय भित्र कार्यक्रममा रचना वाचनको समय भयो। दर्शक प्राय निस्किसकेका थिए। थोरै मान्छेका अगाडि गहन हुटिङ लगाउने बानी परेका स्रष्टाहरुलाई कविता गर्नुपर्दा त्यति रमाइलो नलागेपनि सबैले आ–आफ्नो सिर्जना वाचन गर्नुभयो। पुनः वाहिर आएर रमाइलो गफगाफ भयो। केहीबेर बाहिर निस्कनु थियो मेरो। शरणार्थीहरुसँग सम्बन्धित भएर एउटा उपन्यास लेखेकी छु, त्यो शिखा बुक्सले प्रकाशन गर्ने तयारीमा छ। मैले काठमाडौँ गएको बेला उहाँसँग भेटेर कुरा गर्नुपर्ने थियो। सोही अनुसार शिखा बुक्सको अफिसमा जानु थियो। मैले बाटो नदेखेकी, उहाँहरु पनि त्यहीबाटो भएर जाने हुँदा मलाई पनि त्यतै छाडिदिन अनुरोध गरेँ। भोजराज दाजुको गाडीमा घनेन्द्र ओझा सर र म सहित बागबजार तिर लाग्यौँ।

पुष्पराज पौडेल सरसँग फोनमा मात्र कुरा भएको थियो। उहाँसँग आज भेट भयो। उपन्यासका बारेमा केही कुरा भयो। मैले पढ्न मन गरेर नभेटेको पुस्तक परशुराम, मेरो कोर्षमा पढ्नुपर्ने किताब विशेश्वर प्रसाद कोइराला लगायत अन्य र केही थान पुस्तकहरु पनि दिनुभयो। त्यही लिएर म होटल फर्किएँ। अब मुख्य कार्यक्रम सकिएको थियो। काठमाडौँ देखि माठमाडौँ सम्मका सम्पूर्ण कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको थियो आज। यही खुसियालीमा साँझ सक्सेस पार्टीको आयोजना गरिएको थियो। बसेको होटल भन्दा केही परको होटलमा थियो पार्टी। स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनका अमेरिका देखि आएको टोली, हामी झापा देखि गएका टोलीका साथमा स्थानीय व्यक्तित्वहरु र गायक यम बराल पनि हुनुहन्थ्यो पार्टीमा। खाने, प्यूने आफू खुसीको थियो। हामी साकाहारीले खाने साकाहारी खाना र ढीडो सेट पिनि थियो। मैले त्यही ढीँडोसेट खाएँ। साह्रै स्वादिलो थियो ढीँडो। माछामासु खानेले माछामासुबाट, पिएर आनन्द लिने खासै धेरै थिएनन् तर जति भएपनि रमाइरहेका थिए भने म भने ढीँडोको स्वादका साथमा सङ्गीतको आनन्दमा रमाइरहेकी थिएँ। सङ्गीत विषयमा पि.एच..डी. गरेर सङ्गीतलाई जीवन बनाएर बाँचेका सिक्किमका गायक मनोज याकुको सुमधुर आवाजमा नारायण गोपाललाई सुनेर मन्त्रमुग्ध बनेको थियो माहोल। त्यसपछि भाइ पातलो अन्तरेको अनुरोधमा पातलो र मैले दुईवटा गीत गायौँ। त्यसपछि पालैपालो विवश दाजुका दमदार गजल, दीलिप जी लगायत सबैले आफ्ना सिर्जना र आवाज प्रस्तुत गर्‍यौँ। हामी यम बरालका अगाडि थियौँ। उहाँलाई अगाडि राखेर हामीले मात्रै गाउँदा के मजा हुन्थ्यो र हामीले उहाँलाई नै उठायौँ। र केहीबेर उहाँका गीतमा रमायौँ। यसरी बेलुकीको रमाइलो सकेर हामी होटल फर्कियौँ। असम देखि यहाँसम्म नै मेरी रुम पार्टनर। हामी दुवै साकाहारी, लगभग एउटै उमेरका। उनी साथी भएर मलाई पनि सजिलो भएको थियो। रमाइलो गर्ने, हाँसिमजाक गर्ने तर घर व्यवहार विर्सिएर, समाज विर्सिएर होइन, मर्यादामा रहेर। हामी पुनः केहीबेर गफिएर कोठामा पस्यौँ। निद्रा टरिसकेर होला निदाउन सकिएन। सुतेरै गफमा भुल्लियौँ। निदाउँदा अरुको उठ्ने बेला भइसकेको थियो होला। भोलिपल्ट विहान ढीलो गरेर उठेँ। उठेर मोवाइल हेर्दा वहिनी, मुना र रस्ताको फोन आएको रहेछ। मुना पनि हामीलाई भेट्न आउँदै रहिछ। रीताले खाना खानेगरी बोलाएकी थिइ। तर उसकोमा यो पटक जाने समय मिलेन। कविता जी पहिलोपटक काठमाडौँ पुग्नुभएको रहेछ, काठमाडौँ पुगेको पशुपति नपुगी के फर्कनु भन्ने भयो, हामी पनि पशुपति पुग्न पाउँदा खुसी थियौँ त्यसैले हामी पाँचजना पशुपति तर्फ लाग्यौँ। भित्र गएर दर्शन गर्ने समय थिएन। वाहिरैबाट दर्शन गर्दै एक घण्टा जति वाग्मती घाट

स्वीकारोक्ति फाउण्डेशनका सदस्यहरू आसम यात्राको क्रममा तस्विर लिदैँ, २०२३

अवलोकन गऱ्यौं । लस्करै लासहरु जलाईरहेका थिए । एउटा लाश विदेशबाट आएको जस्तो थियो । बाकस खोलिँदै थियो । आफन्तहरुको रुवाबासी हेर्न नसकिने थियो । हामी विवश दाजु, केशव दाजु, दीलिप जी कविता र म थियौं । त्यही चित्कार हेर्दै झन्डै आधाघण्टा बस्यौं हामी रमिते भएर । जीवनको यथार्थ बुझ्न यसरी घाटमा पुग्नु पर्छ । अनिमात्र जीवन अन्त्य हुने कुरो हो भन्ने बुझ्न सकिन्छ । यसले संसारको यथार्थको बोध सहित जीवन बाँच्न सिकाउँछ । यही यथार्थसँग, वास्तविकतासँग र सत्यतासँग एकाकार भएर बाँच्न सक्दा जीवनमा दुःख हुँदैन भन्ने संसारको सत्य बोल्दै आएको स्वीकारोक्ति फाउन्डेसनकै कारण आज हामी यो आर्यघाटमा पुग्न सफल भएका थियौं । त्यहीँबाट मुना पनि हामीसँग सहभागी भई । हामी पुनः होटल गयौं । झापा फर्किनको लागि हामीलाई लाने हाइस गाडीमा समान प्याक भइसकेछ । हामीले खाना खाएका थिएनौं । हतार हतार खाना खाएर गाडीमा बस्यौं । मुना पनि बनेपासम्म त्यही गाडीमा आई । दिउँसो तीन बजे डा.टङ्क न्यौपाने, कर्ण गुरुङ, डेन्जोम साम्पाङ्ग, केशब भट्टराई, विवश वलिभद्र कोइराला, दीलिप घिमिरे, तीलक राई, छिरिङ्ग र समीक्षा वहिनी, कविता, अर्जुन उप्रेती, शीला उप्रेती, आर्यान सिटौला सहितको टोली झापासम्मको यात्राका लागि हिँड्यो । रमाइलो पछाडि थियो । आज केही हुन्न होला, सन्चै हुन्छु होला भनेर सबैको साथमा गीत गाउँदै रमाइलो गर्दै हिँड्न तयार भएर पछाडि नै बसेँ । तर बनेपामा मुनालाई बाइ गरेर अगाडि बढ्न नपाउँदै मेरो पेट बटार्न थाल्यो । धेरै कठिनले भकुन्डे बेशीसम्म पुगेँ । त्यसपछि त्यो रमाइलो छाडेर अगाडिको सिटमा गएँ । अलि अगाडि बढेपछि एउटा होटल अगाडि राकियो गाडी । खाजा खाने भनेर सबै उत्रिए पनि मलाई उत्रिन मन थिएन । अर्जुन भाइले अब तीन घण्टा पछि मात्र खाना खाने समय हुन्छ भनेपछि उत्रिएँ । तर उत्रिएर ट्वाइलेट पुग्दा वमित भइहाल्यो । यस्तो नमिठो र बिमारी मुखले के खान सक्थ्यो र ? तै पनि खाजा खानेसँग बसेँ । एउटा सुखारोटी दालसँग खाएर गाडीमा चढेँ । त्यहाँ एउटा रमाइलो कुरो भयो । हाम्रो गाडीको अगाडि शुभविवाहको व्यानर टाँगियो । काठमाडौँ देखि नै कुरा भइरहेको थियो यस विषयमा । वनेपा कटेसँगै यो विवाहको गाडी हो । रिजर्भ गरिएको छ, बेहुला बेहुली प्लेनमा गए हामी जन्ति हौं भनेर बल्ल बल्ल गाडीलाई छोडेको थियो । सिन्धुलीको बाटोबाट काठमाडौबाट आउँदा पाँच बजे भन्दा पछि आउन नदिँदो रहेछ त्यसैले गाडीवालाले बुद्धि लगाएर यसो भनेका रहेछन् । मुखले भन्दा मात्र हुँदैन भनेर अगाडि ब्यानर नै राख्दा विश्वास हुन्छ भनेर व्यानर राखिएको थियो । विहे त भनियो तर बेहुला बेहुली को हो त? भने भने के उत्तर दिने भन्ने कुरा भयो । पछाडिबाट टङ्कसरले बेहुलीको नाम खुसी हो भन्नुपर्छ । खुसीको विहे हो है यो? भन्ने कुरा गर्नु भयो । अनि बेहुला चैं ? भन्ने प्रश्न आयो । मैले खेमराज दाहाल हो बेहुलाको नाम भनेँ । एकछिन हाँसो भयो र खुसी र खेमराज दाहालको विवाहको गाडीका जन्ति भएर हामी झापा सम्म आइपुग्यौं ।

स्वीकारोक्ति फाउण्डेशनका सदस्यहरू आसम यात्राको क्रममा तस्विर लिदैं, २०२३

गाडीमा चढेपछि पछाडिपटि गीतको हल्ला आइरहेको थियो तर म चूपचाप मन थामेर बसिरहेँ। मेरो आवाज पछाडि सुनिदैनथियो। छेउमा आर्यान भाइ थिए। क्वै क्वै बेला उनैसँग आवाज मिलाएर गीत गाएँ। लगभग डेढ घण्टाको यात्रा गरेपछि गाडीका सहयोगीले फोन गरेर खाना तयार पार्नुभनेर फोन गरे । अरु डेढ घण्टामा खाना खाने ठाउँमा पुगियो। सबैले आफ्नो इच्छा अनुसारको र भए अनुसारको खाना खायौँ। म र डेन्जम सरले उमालेर सलाद खायौँ र गाडिमा चढ्यौँ। त्यसपछि भने म अगाडिको सिटबाटै पछाडि फर्कर बसेँ। अनि सुरु भयो दोहोरी गीत। शीला म र अर्जुन एकातिरको टिममा र अरु सबै एकातिरको टिम थियौँ। अर्को टिमका नाइके दाजु विवश हुनुहुन्थ्यो। हामी दोहोरी खेल्दै गयौँ। साह्रै रमाइलो भयो। जीत मेरै टिमको भयो। झन्डै डेढ घण्टा दोहोरी खेलेपछि म पुनः अगाडि फर्केर बसेँ। अब सबैको निदाउने पालो थियो। म अगाडि भएकोले निदाउनु उपयुक्त थिएन भन्ने पछाडिकाहरुको पनि अनुरोध थियो। ड्राइभरलाई निद्रा लाग्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट सचेत हुनुहुन्थ्यो सबैजना। आर्यान भाइ र म ड्राइभरको सहयोगी जस्तो भएर बस्यौँ। यसरी विहानको दुई बजे हामी इटहरी आइपुग्यौँ।

म धरानमै ओर्लन्छु भन्दै हुनुहुन्थ्यो टङ्क सर तर गाडीले स्वाट्टै इटहरी पुऱ्याउँदा पुनः एकपटक रड्डी भन्नु भयो। सत्तरी उमेरका मान्छे टङ्क सर हामी भन्दा तगडा गरी हामीसँगै काठ्माडौँ पुगेर सक्रिय सहभागी भएर आइपुग्नु भयो। युवासँग घुलमिल हुने, रमाइलो गर्ने स्वभावमा जीवनका दुःखलाग्दा कथाहरु पनि यो यात्रामा उहाँकै मुखबाट सुन्न पाइयो। उमेरले पाको र उहाँका आफ्नै केही बानीहरुले सँगै हिँड्दा सानातिना समस्याहरु नआउने पनि होइनन् तर उहाँका धेरै राम्रा पाटाहरु धेरै छन्। उहाँका सफल पक्षलाई अपनाउँदा सफल बन्न सकिने आधारहरु धेरै छन्। यो उमेरमा पनि जुझारु युवा जत्तिकै सक्रिय टङ्क सरलाई इटहरीबाट अटो रिजर्भ गरेर धरान पठाउनु भयो कर्ण जीले। हामीपनि विदाइका हात हल्लाउँदै अगाडि बढ्यौँ। बेलबारी देखि अगाडि बढेपछि बाटो दक्षीणपटि डेन्जम सरको बासस्थान रहेछ । उहाँको घरमै पुगेर समान झारेर उहाँलाई घरमै छाडेर पुनः यात्रा यात्रा अगाडि बढ्यो। शालिन, शान्त र गम्भीर डेन्जम सरको जीवनलाई सुखद र खुसी बनाउने खोजकै उपज हो स्वीकारोक्ति फाउन्डेसन। उर्लाबारीमा कविता जी, दमकमा दुईटी बहिनी र तीलक सर, केर्खामा विवश दाजु, धरमपुरमा दीलिप जी र लक्ष्मीपुरमा आर्यानलाई ओराल्दै विहान चार बजे हामी विर्तामोड आइपुग्यौँ। हरेक सदस्यको विदाई कर्णजीले सम्मानका साथ गर्नुभयो। टाढा हुनेलाई अटो सहितको व्यवस्था गरेर पठाउनु भयो। हामीलाई बिर्तामोडबाट चन्द्रगढीसम्मको अटो ब्यबस्था गरिदिएर मात्रै उहाँहरु पुनः लक्ष्मीपुर, आफ्नो बासस्थानमा फर्कनु भयो। साह्रै भद्र, गम्भीर र जिम्मेवार कर्णजीको ब्यबहारबाट प्रभावित भएँ म। अटो चढेर घरपुग्दा विहान पाँच बजेको थियो। खेमसर मलाई लिनका लागि सरस्वती चोकमा आउनु भएको थियो। उहाँसँगै घरसम्म पुगेर एउटा सुन्दर यात्राको समापन गरियो।

प्रेरणा तथा चिन्तन

स्वीकारोक्ति, जीवन र सपना

छत्रमान सुब्बा

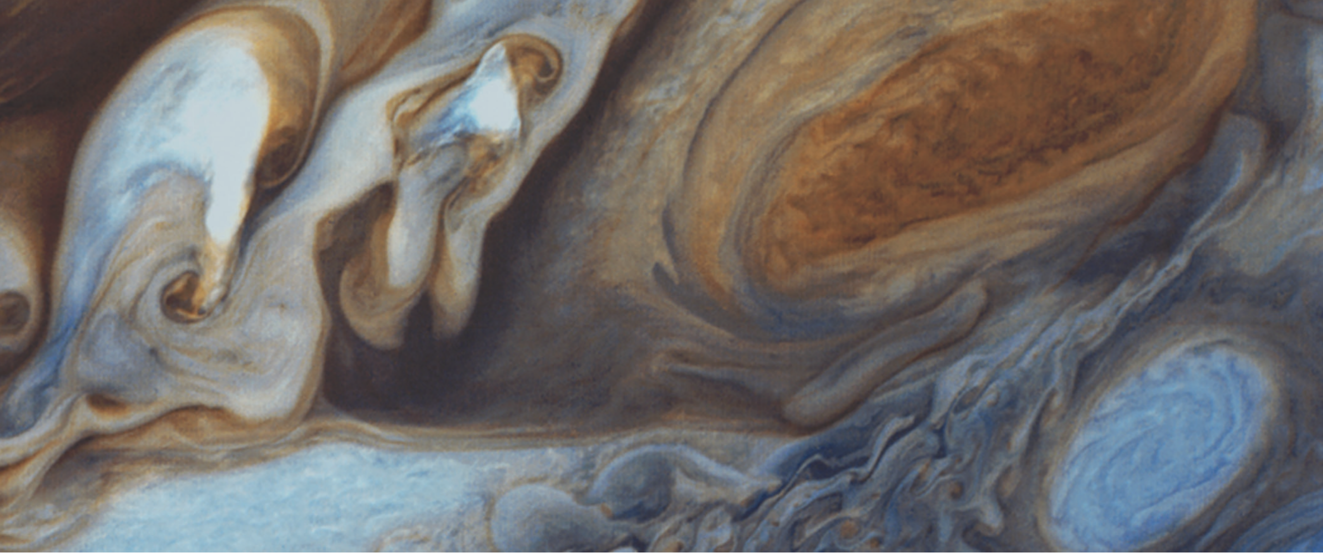
उल्लेखनीय कुरा के देखिन्छ भने आफ्नो जन्मभूमिबाटै निष्कासित भएपछि फेरि अर्को देश पुग्नुपर्ने बाध्यता बोकेर हिँडेका, भनौँ कि हामीले हेर्दा उखेलिएका मुलाजस्तै पारिएका मानिसहरूको आज यस्तो कर्म र कार्य गर्ने शैली देख्दा विचित्रको अनुभव हुँदो रहेछ ।

जीवन भनेको एउटा अमूल्य चीज हो रे भनिन्छ । अनमोल जीवन पाएका छौँ पनि भन्ने गरेको सुनिन्छ । यसरी हेर्दा यो जीवन अनमोल र अमूल्य रहेको छ भनेजस्तो लाग्छ । परन्तु जीवनलाई अमूल्य र अनमोल त मानिस आफैँले बनाउनुपर्छ होला नि त? नत्र कसरी यसको मूल्य बुझ्ने त? यो अमूल्य जीवनलाई बहुमूल्य बनाउन हामीले के-कति कर्म र कर्तव्य गरेर जानुपर्ने हो, सोचेर छक्क लाग्छ । किनभने हामी आउँदा कहाँबाट आएका हौँ अनि अब केही बेर आफ्नो कर्म गरेर सकिएपछि वा नसकिए पनि फर्कनु त पर्छ नै । हामी आफ्नो खेतबारीमा अथवा कुनै अफिस वा अदालतमा दिनभरिको काम गरेर साँझमा घर फर्किएजस्तै । हो, त्यस्तै नै लाग्दछ मलाई यो जीवन । कसैले काम सकेर फर्कन्छन् भने कसैले नसकी फेरि भोलिपल्ट आउनैपर्ने हुन्छ त । परन्तु हामीले के-कति कर्म गर्दा चाहिँ फेरि फर्केर आउनुपर्दैन होला भन्ने पनि यो मनमा लागिरहन्छ । तर पनि यो संसार छोडेर जानु हामीले पर्छ नै । यो कुरा त सबैले बुझेका हुन्छन्, र पनि यति गाह्रो परेको चाहिँ किन होला भन्छु नि ।

सबैको यहाँ आएर गर्नुपर्ने आफ्नो कर्तव्य पूरा नभएर हो कि? फेरि एक मनले सोच्ने गर्छु, अनि यति लामो उमेर दिँदा पनि मानिसले आफ्नो कर्तव्य किन पूरा गर्न नसकेको होला त? जाने बेलामा दुःख मन लिएर जानुपरेको छ ।

फेरि यहाँ एउटा प्रश्न हुन्छ, के हामीले यहाँ आएपछि गर्नुपर्ने कर्म वा कर्तव्य कुन-कुन हुन् त? ती चाहिँ नगरी नहुने थिए भने पहिले नै गरेनौँ किन? अनि अन्तिमसम्ममा त सकेरै फर्किनुपर्ने हो भने बाँकी राखेको किन? होइन भने यो पृथ्वीको माया-मोह त्याग्न नसकेर हो कि? धन-दौलत, आफ्ना-आफन्त छन् र अझ बाँच्ने रहर वा मोह यिनैले पनि हो कि भन्छु । हामीले यो लोकमा आउँदा त केही लिएर आएका थिएनौँ । अनि छोडेर जानुपर्दा यति गाह्रो पर्छ किन त? भनाइ छ नि, हामीलाई जन्म अर्कोले दिन्छ, नामसमेत अर्कोले राखिदिएको हुन्छ, हुर्काउन र पढाउन अर्कैले पर्छ, सम्मान अर्काले गर्छ अनि मृत्युपछि पनि अर्कोले बोकेर लैजान्छ भने हामीले चाहिँ के गरेका छौँ र यत्रो अभिमान गर्नु भन्ने जस्तो पनि लाग्छ ।

वास्तवमै भन्ने हो भने हामीले जीवन सफल पारेर जानुपर्छ भन्ने भनाइ छ । यसरी जीवन सफल बनाउन मानिसले सपना देख्नुपर्छ भनिन्छ । मलाई पहिले त यो कुरा सत्य हो भनेजस्तो लाग्यो । हामीले सपना नै नदेखे फेरि कसरी काम गर्ने त? सोचेर खुसी लाग्यो । तर फेरि एक ठाउँमा पढेँ, सपना त सुतेर होइन, उठेर देख्नुपर्छ भनेको छ त । त्यतिबेला मलाई लाग्यो, हो त, सुतेर देखेको सपनाको के अर्थ छ र? अनि यसलाई चाहिँ एकदमै सत्य भनेर सोचेको थिएँ । फेरि अर्को एक ठाउँमा पढेँ कि सपना त सुतेर देख वा उठेर देख, परन्तु



काम भने उठेर गर्नुपर्छ भनेको छ त हौ । अनि यसरी हेर्दै जाँदा, पढ्दै जाँदा मलाई सोच भयो कि एउटा सत्यपछि अर्को नयाँ सत्य खुल्दै जाँदो रहेछ कि क्या हो भनेर । यस्तै पढ्ने क्रममा फेरि पाएँ, तिम्रो सपना त तब मात्र सफल हुन्छ, जब तिमीले गरेको कामले अरूले आनन्द पाउँछन् ।

यी सबै कुरा हेर्दा के देखिन्छ भने स्वीकारोक्तिले पनि यिनै र यस्तै सत्यलाई उजागर गरेको देखेर आनन्द मान्नुपर्छ । किनकि उनीहरूले प्रारम्भ गरेको कार्यशैली देख्दा कति त्याग र तपस्याले यति कार्य गर्ने अनुप्रेरणा मिलेको होला, सोच्दा आश्चर्य लाग्छ । यो कार्य भनेको अरूलाई दिएर आफू आनन्दित हुने कार्य हो । यस्तो कार्य गर्ने अन्तर्मन कहाँबाट जागेको होला भन्ने सोच हुन्छ । किनकि अरूले गरेको कर्म देखेर आफू खुसी हुनु भनेको साधारण कार्य हुनै सक्दैन । त्यसमाथि उनीहरूले गरेको राम्रो र उचित कर्मको कदर गर्दै सम्मान गर्नु, आफ्नो धन खर्चेर अनुष्ठान आयोजना गरी मानिसलाई सत्कार गर्ने कार्यलाई हृदयबाटै सराहना गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो कर्म गरेको देख्दा मनमा कति उच्चस्तरीय आदरभाव जन्मन्छ । यहाँ ख्याल गर्दा स्वीकारोक्तिले जीवनसँग जोडिएको सपना बोकेर असल जीवनको खोजीमा यो अनुष्ठान नै एक असल संस्थाका रूपमा स्थापित भएको देखिन्छ ।

यस्ता कार्यले सद्भाव र समन्वयसँगसँगै विश्वमा आफ्नो मातृभाषाप्रतिको अगाध माया र अनमोल विचारको दृष्टान्त झल्काउँछ । किनभने उनीहरूले जीवनको अमूल्य समय खर्चेर, समयसँगसँगै अर्थसमेत खर्चेर यसरी गर्दै आएको कार्यले साँच्चिकै यो मन छुन्छ । यस्तै कर्मलाई नै सायद सात्त्विक दानकर्म भनिन्छ होला । गीतामा लेखिएको श्लोक नेपालीमा यसरी नारायणप्रसाद खनालले उल्था गरेका छन्:

गर्नु कर्तव्य दान, नराखी स्वार्थ केही कहीँ ।
देश, काल, सुपात्रैमा दान सात्त्विक हो त्यही ।।

यी कार्यहरू वाङ्मय तपजस्ता पनि बुझिन्छन् । यस्तो पवित्र कार्यलाई स्वागत गर्न जोकसैलाई मन नपर्ने कहाँ हो र? लेखिएको छ: “जुन कुरा गर्नाले कसैलाई उत्तेजित गराउँदैन, पीर पर्दैन, जो सत्य हुन्छ, प्रिय र हितकारक हुन्छ अनि जहाँ शास्त्रको स्वाध्याय र अभ्यास पनि हुन्छ, त्यस्तो तपस्यालाई वाङ्मय तप भनिन्छ ।”

यस किसिमले हामीले जीवन र कर्मलाई पर्गेल्ने हो भने कति महत्त्वपूर्ण र जीवनले ढाकेका कुरा देख्न पाइन्छ ।

मानिस आफ्नो कर्मद्वारा नै महामानव बनेका छन् । संसारमा शान्ति र समृद्धि स्थापनाका लागि ठूलो भूमिका खेलिरहेका छन् । जीवनलाई स्वीकार गरेर सबैभन्दा सुन्दर सोच बनाउँदै कति-कति मानवहितकारी काम र कर्तव्यबोध लिएर अघि बढेका छन् ।

यस्तो महत् कर्म गर्ने अनुप्रेरणा कसरी पाउँछन् अथवा कसले मार्गदर्शन गराउँछ होला, अचम्म मान्नुपर्ने हुन्छ । उल्लेखनीय कुरा के देखिन्छ भने आफ्नो जन्मभूमिबाटै निष्कासित भएपछि फेरि अर्को देश पुग्नुपर्ने बाध्यता बोकेर हिँडेका, भनौँ कि हामीले हेर्दा उखेलिएका मुलाजस्तै पारिएका मानिसहरूको आज यस्तो कर्म र कार्य गर्ने शैली देख्दा विचित्रको अनुभव हुँदो रहेछ । कारण, यसरी जीवन धान्न कति कठिनाइ भोगेका मानिसबाट यस्तो सुन्दर र अतुलनीय सोच उजागर हुनु भनेको एक महान् आत्मविचारबाट उत्पन्न अद्वितीय दर्शन मान्नैपर्छ । यस्तो विचारलाई सलाम छ, यस्ता कार्यलाई सलाम छ र यस्तो कार्यमा होमिएका ती आदरणीय महानुभावहरूलाई सलाम भन्दछु ।

लेखको मूल भाव स्वीकारोक्ति दर्शनसँग सामान्यतः मेल खान्छ । केवल “जीवनलाई स्वीकार गरेर” भन्ने वाक्यांशलाई अन्धस्वीकारका रूपमा नबुझियोस् भन्ने ध्यान आवश्यक छ । यहाँ यसलाई जीवनको यथार्थलाई सचेत रूपमा बुझ्दै जिम्मेवारीपूर्वक कर्म गर्ने अर्थमा ग्रहण गरिएको छ ।

प्रेरणा तथा चिन्तन

शेखर कोइराला

“स्वीकारोक्ति र जीवन”

समय, चाहना र प्रगति जीवनका अभिन्न अंश थिए, छन् र रहिरहनेछन्। परिवेशसँग मितेरी गाँसेर सहजतामा जीवनयापन गर्नु मूल उद्देश्य थियो।

मूलतः मेरो जीवनमा अलिकति पहिलेसम्म विभिन्न उथलपुथल आए। यसरी बुझौँ कि मसँग सबै कुरा थियो—तन, मन, धन अनि बाटाहरू पनि। तर म स्वयं नै अलमलमा थिएँ—कसरी र कुन रूपमा जीवनयापन गरूँ भनेर।

प्रेमिकासँग विवाह गरें। माया, सद्भाव र भरोसा गर्ने श्रीमतीको आगमनले विभोर भएँ। पहिलो सन्तानका रूपमा छोरी जन्मिइन्, लक्ष्मीको आगमन भयो। छोराको जन्म भयो, शिरको टोपी सुकीलो भयो। आप्रवासमा जागिर मिल्यो, भोक मेटियो।

तर अफसोस! आमाको देहान्त आधा उमेरमै भयो। बाबाको हात सधैँ काँधमा रहे पनि म विचलित भएँ।

अनेक कालखण्डमा भेटिएका मित्रहरू कोही कता, कोही कता छुट्नु रहेछ, छुटिए।प्राकृतिक संरचनासँग जोडिएर बाँच्नु मेरो रहर हो। संसारका कुनै पनि सुख र दुःखलाई स्वीकार गर्नु नै सुन्दर जीवन सञ्चालन गर्ने आधार हो भन्ने लाग्यो।

स्वीकारोक्ति नै जीवनको अन्तिम बिन्दु हो भनेर जीवन चलाउन सिकाउने अध्याय पढिरहेको छु र मृत्युपश्चात् पनि पढिरहनेछु।

हिजोसम्म अरूले अह्राएको काम गर्ने म, मलाई न्याय भएन जस्तो लाग्थ्यो, र कतिपय परिस्थितिमा वास्तवमै न्याय हुँदैनथ्यो।

जब महाभारतका कृष्णजस्ता ज्ञानी, कर्णजस्ता आदर्श, अर्जुनजस्ता वीर, नारदजस्ता सरल हृदयका अनि भीष्मपितामहजस्ता व्यक्तित्वहरूको संगत गर्न थालेँ, मैले जीवन जितेको आभास भयो र अस्तित्वको जय भयो।

एकै कुवाका माछा देख्नेले अनेक कुरा देखे पनि भावनात्मक रूपमा हातेमालो गर्दै समान न्यायबोध गरिरहेका हुन्छन्। हो, यही हो स्वीकारोक्ति।

प्रकृति, मानव र सम्पूर्ण जीवको कल्याणका निम्ति सर्वव्यापीकरण हुँदैगर्दा यसको संरक्षण गर्न संरक्षक बन्नु कुनै पनि राजनीतिक, धार्मिक वा जातीय विभेदभन्दा माथि उठेको चेतनशील प्राणीको कर्तव्य हो भन्ने महसुस गर्दछु। मेरो ममता श्रापमा नबदलियोस् भन्ने लाग्छ। जीवनको अस्तमा खुसीका प्रेमाश्रु दुःखका भेल नबनून् भन्ने लाग्छ।

स्वच्छ मन, निश्चल भावना र बलियो आत्मबलसँग हिँडिरहनेछु। हरेक अस्तित्वको न्यायिक सम्बोधन गर्नेछु, स्वीकारोक्ति अभिवादनको मूल मन्त्र जपेर।

स्वीकारोक्ति अभिवादन!

कविता

सफलताको शिखर चुम्ने हातहरू यस्तै हुन्छन्,
स्वीकारोक्ति दर्शन दिने बातहरू यस्तै हुन्छन्।
समयले मागेको छ परिवर्तन संसारभरि,
स्वीकार गर्ने हृदयका वर्षातहरू यस्तै हुन्छन्।
अनेकता केही नहोस्, जाति एउटै भएपछि,
कथा एउटै लेखौँ हामी, कापी एउटै भएपछि।
एकअर्काको मन बुझाउन केही छैन दिने,
करोडौँको मन बुझायौँ हामी, एउटै भएपछि।

Lil Bahadur Kshatri

Recepient of the First Swikarokti Siddhi Award

The Svikarokti Foundation is a non profit organization, a global initiative dedicated to promoting, preserving, and advancing the philosophy of Svikarokti, a transformative effort, an idea rooted in acceptance, harmony, and equitable recognition of existence. It is dedicated to the activities of world peace. It felicitates dintingushed authors for their life-long contribution. Swikarokti Siddhi Puraskar is the highest honor presented by the foundation. The first puraskar was conferred upon Padmashree Lil Bahadur Kshatri on 7 December 2023 in a grand ceremony held at Hotel Prag Continental, Guwahati (India).

Lil Bahadur Kshatri is a multidimensional literary genius. He wrote great novels like **Basain**(1957), **Atripta** (1968), **Brahmaputrako Chheuchhau** (1986) and **Pratidhwaniharu Vimsmritika** (2004). In addition to these novels, there are collections of short-stories, essays and plays to his credit. For his immense contribution towards Nepali literature he has been honored, felicitated and awarded by many prestigious institutions including Sahitya Akademi, New Delhi. His masterpiece, **Basain** has been translated twice into English, and into some other languages and filmed as well. He was honoured with coveted Sahitya Akademi Award for his novel **Brahmaputrako Chheuchhau** in 1987.

The novel contains elements of history and autobiography. Prem Bahadur recalls those days when he served at Guwahati. The places where huge building stand today were vacant lands or holas. People used boats to cross the Brahmaputra. Guwahati was mostly inhabited by the Nepali people.

Lil Bahadur Kshatri is a renowned literary figure, a legendary name in respect of the Nepali Language as a whole. He is the pride of Nepali people living all over the world. Born on 1st March 1933 at Police Reserve, Guwahati (Assam) Lil Bahadur got his primary and secondary level education in Shillong and Guwahati. He was graduated from Cotton College in 1956 and did his Masters in Economics from Guwahai University in 1958. Son of Prem Bahadur Kshatri and Pavitra Devi, Mr. Kshatri started his career at All India Radio and after rendering service for six years he joined Arya Vidyapith College, Guwahati as a lecturer in 1962. He was superannuated from the post of Head of the Department of Economics in the year 1994.

Lil Bahadur Kshatri started his literary journey with a piece of poem named *Shiva Stuti* which was

published Benaras in 1949. A brief introductory of his literary works is as below:

Basain (migration)

Basain (1957) is the first novel of Lil Bahadur chhetri. According to some critics and research scholars it is the first Nepali novel from North-East India with its originality as well as modernity. Besides Assamese, Hindi and Chinese languages it is also translated into English by two writers in different titles. Larry Hartsell of Seattle (USA) translated it with title **Towards Unknown Horizon** and published by Aankura Prakashan, Gangtok in 1989. Dr. Michael J. Hutt, Professor of the School of Oriental and African Studies, London translated it under caption **Mountains Painted with Turmeric**.

The novel, **Basain** is based on social realism. It depicts the picture of the downtrodden people of the hilly areas of eastern Nepal and their economic hardship, customary rigidity, social bindings and above all exploitation and misrule of autocratic Rana Regime which compel them to leave their beloved birth place and migrate to unknown destination.

Atripta

Unlike other two novels published earlier, the theme of this novel is not social realism. **Atripta** (1968), the second novel of the author is based on psychological aspect of human life. The author has attempted to depict internal conflict of a youth, his insatiate desire and attraction towards a lady resulting in his mental agony and frustration which led him towards aimless sordid life.

Noted critic, Dr. Iswar Baral has appreciated this novel and said that the diction of this novel is rich and ornamental.

After publication of the first novel, *Basain*(Migration) in 1957, it took eleven years to write the second novel, ***Atripta(***Insatiate), and again, after long interval of eighteen years the third one, *Brahmaputraka Chheuchhau* (Around the river Brahmaputra) was brought out which won coveted Sahitya Akademi Award in 1987 to the author.

Brahmaputrako Chheuchhau

Brahmaputrako Chheuchhau) is a medium sized novel completed in 22 chapters and 173 pages. The first five chapters of the novel are preparatory of the plot and the atmosphere, and in the subsequent chapters, the story slowly moves leading to its climax and traumatic end. Unlike *Basain*, of which the back ground plot is of a hilly region of western Nepal, Lil Bahadur Kshetri, as the title indicates, has chosen Brahmaputra Valley of Assam as the back ground plot for *Brahmaputrako Chheuchau*.

The novel is replete with imagery and symbolism. The Brahmaputra is the symbol of boon and curse while Gumansing is the symbol of hard struggle. Diary Mahajan is the symbol of exploitation. Likewise, the love of Gumansing and Malati symbolizes the unity among different linguistic communities of the region.

The atmosphere and characterization of the novel too, are well-planned. The villages of Assam, grazing reserves, cattle-farms and green pasturage are vividly depicted. In addition to that, historical, social, religious, cultural, political and ethnic diversity of the region is finely woven. The

novel has become a remarkable creation with fictitious as well as real historical characters. It covers a period of three decades starting from the historical Quit India Movement of 1942.

Pratidhwaniharu Bismritika (Echos of Amnesia)

Published by Anurag Prakashan, Guwahati. Pratidhwaniharu Bismritika is the latest novel of Lil Bahadur Kshratri, This novel is based on the life of his father and his childhood life. It depicts the urban life of Shillong and Guwahati in general and the life of Nepali speaking people in particular.

Prem Bahadur, bedridden after retirement tries to recollect his by gone days and narrates before a reporter.

Prembahadur, at the age of 12 comes to Assam with a relative in search of fortune but meets with misfortune. He was made a servant in a widow's house. He serves there as a cowherd for six years without wages. One day, he accompanied a marriage party and reached Guwahati. At a place, he saw several youths standing in a Queue. He asked someone and came to know that the youths were standing there for recruitment in Police. He too, joined in the Queue. He was selected and recruited in Assam Police. The boy who never stepped into the floor of school and had learnt only the alphabet of Devnagari script became a police man and by dint of his sincerity, hard work and perseverance rose higher and higher and after rendering 32 years service retired from the post of DSP of Assam Police. He also won the prestigious President's Medal.

The novel contains elements of history and autobiography. Prem Bahadur recalls those days when he served at Guwahati. The places where huge building stand today were vacant lands or holas. People used boats to cross the Brahmaputra. Guwahati was mostly inhabited by the Nepali people. The name Paltan Bazar also indicates Nepali origin because the word Paltan is abrogated Nepali form of English word platoon.

Besides the above mentioned novels some other important works are noted below:

Tin Dasak- Bis Abhibyakti (1983) collection of short stories

Lil bahadur Chhetrika kathaharu (1993) collection of short stories

Kahile Naphukne Gantho (2014) collection of short stories

Chhariyeko Biskun (2016) collection of short stories

Asamma Nepali Bhasa ra Tyewsko Sarogaro (1961) long essay

Purbottar Nepali Katha Sahitya ra Patrakaritako Itibritta (1997)

Jyaure Partima Lagda (1999) collection of essays

Purbottar Bharatiya Nepali Sahitya ra Samajko Sangkshipta Aitihasik Digdarshan (2000)

Dobato (1967) play

Maag (1978) one act play

Suruko Suru (1987) one-act play

Poems of Lil bahadur Kshatri are published by Hamro Dhwani in its special issue in 2001.

(courtesy: Glimpses of Nepali Literature and Culture by Gyan Bahadur Chhetri)

SVIKAROKTI
GLOBAL TOUR 2023
Bicycling to Preserve the Environment

SVIKAROKTI
GLOBAL TOUR 2023
Bicycling to Preserve the Environment

बृहत् अन्तर्राष्ट्रिय सिर्जनात्मक अनुष्ठान पाँचौं सृंखला २०२२, अमकेरिकाका स्वयम्सेवकहरू ।

स्वीकारोक्ति शिक्षा सम्मेलन (Educational Summit) नेपाल एकेडेमी, कमलादी, काठमाडौं

स्वीकारोक्ति शिक्षा सम्मेलन (Educational Summit) नेपाल एकेडेमी, कमलादी, काठमाडौं

बृहत् अन्तर्राष्ट्रिय सिर्जनात्मक अनुष्ठान पाँचौं सृंखला २०२२ का सम्मानित व्यक्तित्वहरू ।