कविता

जोखनामा वर्तमान

JOKHANAMA VARTAMAN
(POEMS)

डा. नवराज सुब्बा

जोखनामा वर्तमान

(कविता)

डा. नवराज सुब्बा

प्रकाशक
हाम्रो आइडिया (प्रा.लि.)
विराटनगर-५, मोरङ, कोशी,
प्रदेश न. १, नेपाल ।

कृति : जोखनामा वर्तमान
विधा : कविता
लेखक : डा. नवराज सुब्बा
माध्यम : इ-बुक
आवरण : Canva.com
प्रकाशक : हाम्रो आइडिया (प्रा.लि.) विराटनगर-५, मोरङ, नेपाल, २०७८ असोज
सर्वाधिकार : लेखकमा सुरक्षित
प्रथम संस्करण : वि.स. २०७८ (सन् २०२१)

यस पुस्तकको कुनै पनि अंश वा पुरै पुस्तक अनुमतिविना कुनै पनि माध्यमद्वारा पनरूत्पादन, प्रसारण वा फोटोकपी गर्न पाइने छैन । कसैले त्यसो गरेको पाइएमा प्रतिलिपि अधिकार ऐनअन्तर्गत कारबाही गरिनेछ ।
Correspondence E-mail Id: dr.subba2015@gmail.com

'Jokhanama Vartaman,' an Anthology of Poem
- Dr. Nawa Raj Subba.

Copyright © 2021 Nawa Raj Subba.

आत्मासितको साक्षात्कार रहेछ कविता

✎ डा. नवराज सुब्बा

जति लेखे पनि धीत नमर्ने चीज रहेछ कविता । ६ थान काव्यसङ्ग्रहमा सबै कुरा निथ्रियो होला भन्ठानेर जति परपर हुन खोजे पनि कविताले मलाई नछोडे पछि पुनः सातौं काव्यलाई मालामा उन्दैछु । भावनाका फूल मनमा झुल्दै गर्दा अब अरूतिरै लागौं भनेर आफूलाई निकै सम्झाएँ । कवितामा अब आउने रचना मेरा पुनरावृत्ति मात्र हुन् भनेर आफैसित तर्किएँ । तर आफूले चाहेर लेखिने र नचाहेर नलेखिने चीज होइन रहेछ कविता । जसरी नमरौं भनिन्छ मरिन्छ, अब त मरे हुन्थ्यो भन्यो बाँचिन्छ, त्यस्तै रहेछ कविता, जति दिन बाँचिन्छ लेखिन्छ । मैले मेरो धुकधुकी ठानेको छु कवितालाई । आत्मा ठानेको छु सिर्जनालाई । कसैले मलाई भेट्न खोजे वा छाम्न खोजे म कवितामै भेटिन्छु, आत्माको तहमैं भेटिन्छु ।

विगत २०७२ साल वैशाखमा नेपालमा ठूलो भूकम्प आएताका कवितासङ्ग्रह आधाउधि लेखिसकेको रहेछु । २०७७ सालमा कोरोना कोभिड १९ महामारीको दोस्रो लहर चल्दा हाम्रो हालत निकै बिग्रियो । भूकम्पको चोट र महामारीको पीडा र बीचमा राजनीतिको रापले मान्छेको दोहोलो काड्दा रचनाको चापले सङ्ग्रहको आकार लियो । एक दशकको अनुभूतिलाई एउटा मालामा उन्दा उचित होला भन्ने ठानें ।

भनिसकें, २०७२ सालको भूकम्प भन्दा निकै जेठा कविता बलबहादुरको कथा, न्यूटन र स्याउ यसभित्र छन् । मलाई कता कता डर के लाग्छ भने नेपाली पाठकले बीसौं शताब्दीसम्म पहाडमा ढुवानीका एक मात्र साधन ढाकर वा ढाक्रे थिए भन्ने कुरा आजका पुस्तालाई अचम्म लाग्दो हो । आजको पुस्ताले बलबहादुरहरूको पुरूषार्थ देखेकै छैनन् ! किनभने आज गाउँगाउँमा मोटर बाटो पुगेका छन् । पिठ्यूँमा बोक्ने चामल, नून, तेल, कपडा आदि गाडीले ल्याइदिएका छन् । धरानबाट साँगुरी भन्ज्याङ, धनकुटा टेकुनालाको भीर र उकालो, तीनजुरे पहाड, गुफापोखरी, गोर्जाटार, दोभान जस्ता भरीयाका पदयात्रालाई मोटरबाटो नागबेलीले पुरिदिएको छ । त्यहाँ हिड्ने बलबहादुर, उनको ढाकर र तोक्मा आज हराए । आज बलबहादुरहरूका रूप र भूगोल फेरिएका छन् । उनीहरू प्रवासीभूमि र मरूभूमिमा जोतिएका छन् । उसले

ढाकर थन्क्याए पनि उहिले र अहिलेका बलबहादुरहरूका मेहनत र पसिनाको रङ्ग र सुगन्ध भने उस्तै नै छ । त्यसैले यो कवितालाई मैले जतनसाथ यस सङ्ग्रहमा सजाएको छु ।

२०७७ सालदेखि विश्वमा कोरोना महामारीको ताण्डवनृत्य देखायो । नेपालमा त्यसको झण्डै एक वर्षमा दोस्रो लहर आउँदा अस्पतालमा विरामीले बेड र अक्सिजन नपाउने हाहाकार स्थिति आयो । जनता सुरूदेखि पीडित छँदैथिए उता स्वास्थ्य प्रणाली पनि विरामीको चापले अस्तव्यस्त हुनपुग्यो । जब पऱ्यो राती अनि बुढी ताती भनेझैं राजनीतिक पार्टी र सरकारको किचलो अचाक्ली बढ्यो । देश हाँक्ने दलहरू सिद्धान्तविहीन, विधिविधानविहीन भए । फलस्वरूप दलहरू विसङ्गतिको दलदलमा फसे । जनताले भरोसा गर्ने ठाउँ नपाएर एक्ला र निरीह जस्ता भए । अब मुलुकको अस्तित्व सङ्कटमा पर्ने हो कि भन्ने चिन्ता थपियो । यसरी मुलुकमाथि मडारिएको अनिष्ठ बादलको छाया कवितामा पर्नु स्वभाविक छ ।

काव्यलेखनको यात्रा यहाँसम्म आइपुग्दा मैले आत्मसमीक्षा गरें । मेरा रचनाको प्रभावपरकता तथा भावपरकताको आत्मसमीक्षा गरें । काव्यमा उठाएका विचार, भाव र शिल्पलाई आफैले मूल्याङ्कन गरें । समकालीन कवितासित आफ्ना रचना तुलना गरें । आफूलाई कविको लहरमा उभ्याएर आफैले खोजें आफूलाई । मैले कविता, कवि र कवित्वलाई सुम्सुमाएँ, छामें । साहित्यिक बजार र वातावरणमा घुमफिर गरें । नेपालको राजनीति जस्तै साहित्यिक वातावरण पनि प्रदूषित पाएँ । मैले आरम्भमा अक्षर पढेर लेखक र साहित्य क्षेत्रको जुन परिकल्पना गरेको थिएँ वास्तविक मैदानमा उत्रदा भिन्न पाएँ ।

मानवशास्त्र र मनोविज्ञानका चस्माले आफूलाई पढि हेरें, दुनियाँतिर आँखा घुमाएँ । जोकोहीलाई नपच्ने एउटा अनौठो तथ्य फेला पारें । अध्ययनक्रममा मैले कवित्व र जोखना हेराइ तुलनीय पाएँ । समन वा धामीले आत्मा वा ईश्वरसित साक्षात्कार गर्ने क्षमता राख्दछ । अलौकिक शक्ति हासिल गर्न तथा अरूलाई प्रभावित तुल्याउन धामीले अनौंठा कृयाकलाप गर्ने गर्दछ । उसले विभिन्न भावभङ्गीमा प्रस्तुत गर्दछ । पहिरन पनि बेग्लै किसिमको लगाउँछ । उसमा कवित्व र मनोविज्ञानको शक्ति हुन्छ । जोखना हेर्दाहेर्दै ऊ अर्धचेतन तथा अचेतन अवस्थामा पुग्दछ । मनोविज्ञान, आत्मवाद, जीववाद, तथा मानवशास्त्रीय दृष्किोणबाट हेर्दा समन वा धामीले जोखनामा संस्कृति, मनोविज्ञान, मन, आत्माका श्रृङ्खला पार गरेर एउटा निचोड पस्कन्छ ।

उसैगरी एक कविले पनि मनभित्र भावनालाई उरालेर जोखनासित कार्य–व्यापार गरी एउटा बिम्व टिप्दछ र सिर्जनामा उतार्दो रहेछ भन्ने थाहा भयो । यद्यपि धामीको जोखनाको तुलनामा कविको भावना र आत्मासितको लगाव तुलनात्मक रूपमा सतही हुन्छ ।

अब कवि, कलाकारका शैलीको टिप्पणी गरौं । कलाकार केस पाल्न रूचाउँछ उता कवि पनि दाह्री पाल्न मन पराउँछ । कलाकार कानमा गहना कुन्डल झुन्ड्याउन मनगर्छ उता कवि चुरोट पिउन, नसा सेवन गर्न, गम्भीर मुद्रामा बस्न रूचाउँछ । एकप्रकारले हेर्दा कवि कलाकारका व्यवहार असामाजिक लाग्छन् तर उनीहरू समाजलाई बाटो देखाएको ढोंग पिटेर थाक्दैनन् ।

कवि, कलाकारप्रति समाजको धारणा रोमान्चक बढी छ । समाजले कवि, कलाकारलाई मनोरन्जनको पात्र वा साधन बढी मान्दछ । बजारले पनि कलालाई एउटा वस्तु मान्दछ । यसका सर्जक कवि र कलाकारलाई पनि उही स्तरमा राख्दछ । यसैले राज्यले पनि कवि कलाकारलाई अलिकति दाम, पुरस्कार, मानसम्मान दिएर व्यवस्थापन गरिदिन्छ । साहित्यको रचनागर्भ र रचनामा तथा साहित्यकारको भूमिकालाई राज्य तथा समाजको व्यवहारले हस्तक्षेप गरेका छन् । आज बजारले कवि कलाकारका सिर्जनात्मक प्रतिभाको अवज्ञा मात्र गर्दैन, बिकाउ सामग्री लेख्नलाई प्रोत्साहित गर्छ । शक्तिको आडमा स्रष्टालाई पुरस्कार र मानको लालीपप देखाएर प्रसस्ती गाउन वा लेख्न लगाउँछ । यसरी आज कवि, कलाकार तथा सिर्जना वस्तुतुल्य बनेका हुन् । यतिसम्म कि, पैसा, शक्ति र पहुँचको बलमा चाटुकार स्रष्टाकै बुई चढेर जो पनि लेखक बनेका छन् । असली लेखक कुन नकली लेखक कुन छुट्याउन आज पाठकलाई हम्मे परेको छ । यसैले म आज बजारमा उपलब्ध साहित्य सामग्रीमा भरोसा गर्न सकिरहेको छैन ।

मनमा अनेक प्रश्न छन् जसको उत्तर म निरन्तर खोजिरहेको छु । विज्ञान, साहित्य, संस्कृति, मानवशास्त्र र मनोविज्ञान अध्ययन गर्दा मेरा जिज्ञाशा केही शान्त भएका पनि छन् । कविता लेख्दा एकप्रकारको शक्ति कहाँबाट कसरी आउँदो रहेछ भन्ने पनि थाहा भयो । संक्षेपमा भन्नुपर्दा मभित्र उत्पन्न हुने उर्जा र शक्तिलाई मैले धामीको जोखना हेर्ने कला र शक्ति तुलनीय पाएँ । यसमा मलाई सङ्कोच छैन, गर्व छ । यो कवि वा कवित्व धामीझाक्रीकै फरक रूप रहेछ । विश्वविद्यालयबाट आधुनिक शिक्षामा उपाधि हासिल गरेका कविजनको कवित्वलाई पुरातन धामीको जोखना शक्तिसित

तुलना गरेको कसैलाई नपच्ला । तर मेरो अध्ययन र विश्लेषणले भन्छ– कवि धामीझाक्रीको कान्छो भाइ हो ।

समन वा धामीको कवित्व वा अलौकिक शक्तिले लोककथा, लोकगाथा, लोकसाहित्यको सिर्जना र संस्कृतिको निर्माण भयो । लोक धुकधुकी, लोकसाहित्यको आधारमा आधुनिक साहित्य निर्माण भएका हुन् । यसैले आधुनिक साहित्यको जग बसाल्ने प्राचीन कवि वा धामीझाक्रीको अस्तित्वलाई अश्वीकार गर्नु अल्पज्ञानको द्योतक हो । यति सुकिला मुकिला पुस्ताका त्यति अशिक्षित वा अन्धविश्वासी पुर्खा हुनै सक्दैनन् भन्नु पनि मानवशास्त्रीय चेत नखुल्नु हो । धामीझाक्रीले अवलम्बन गरेका आत्मवादी र जीववादी दृष्टि वा शक्तिबिना जोकोही मन, भावना, आत्मा, परमात्मा तहमा पुग्नै सक्दैन । अतः समन वा धामीको जीवनदर्शन र तिनका अभ्यास मेरा लागि एक आकर्षण, मानक र आदर्श पनि हुन् । धामीको जीवनदर्शन मेरो एक प्रिय आदर्श हो । एउटा धामी निस्फल कर्म गर्दछ, दाम, नामको आशा गर्दैन । अरूले खुसीले दिएकोमा जसरी धामी सन्तुष्ट हुन्छ, उसैगरी पाठकले जेजति शुभकामना दिन्छन् त्यसैमा मैले पनि चित्त बुझाउनु पर्दछ ।

मलाई यो पनि थाहा भयो, कवि आफूलाई जतिसुकै आधुनिक ठानोस् तर ऊ कहिल्यै पनि धामीझाक्री जस्तो महान हुन सक्दैन । धामीझाक्रीले आदिभौतिक ज्ञानको तहमा भावनामा खेलेर आत्मामा जसरी पौडी खेल्छ, त्यसको एक छेउ मात्र आधुनिक कविले गर्न सकेका छन् । धामीझाक्रीले आफ्नो जीवनको लगानी समाजको लागि निस्वार्थ भावले गरेका छन् । आज कुनै पनि धामीझाक्रीको घर गाउँमा खोज्दै जाँदा झुपडी नै पाउँछौं । उनीहरूले कुनै शासक र सत्ताको गीत गाएर कुनै पद, पैसा र प्रतिष्ठाको आस गर्दैनन् । उनीहरूको गुरूले नै भन्छ तिम्रो यो ज्ञान आफ्नो लागि काम लाग्दैन अरूका लागि मात्र काम लाग्छ । अरूको कुभलोमा यसको प्रयोग नगर । यो उसको जीवनदर्शन हो । तर कविको कलम आत्मकेन्द्रित, स्वार्थकेन्द्रित हुन्छ । कवि जे जति गर्छ स्वआनन्द, पद, पैसा र प्रतिष्ठाकै लागि गर्ने गर्दछ । धामीझाक्रीको जीवनमा आनन्द, सुख र स्वार्थ गौण हुन्छन् । कविमा मूल्य र मान्यतामा ती कुरा पर्दैनन् । त्यसैले धामी र कविको साधन तथा साधना हेर्दा रूपमा समान देखिए तापनि सारमा भने ती दुईको साध्य फरक फरक छन् ।

धामीझाक्रीमा रहेको ज्ञान वाणी बनेर मुखबाट आउँछ । त्यो नै उनीहरूको शक्ति हो । उनीहरूको ध्यान नै साधनाको एक रूप हो । उनीहरू कहिल्यै पनि स्वार्थी मसी प्रयोग गर्न जान्दैनन् । यसैले हामी उनीहरूमा देवता उत्रेको विश्वास गर्दछौं । चाहे कसैले नमानोस्, यो समाजको जराजरामा धामीझाक्री परम्परा लुकेर बसेको छ । उसको अलिकति सिको मात्र हामी कविले आज गरेका रहेछौं । एक हदसम्म उसको कला हामीले चोरेका रहेछौं । यसैले म आफूलाई कवि ठानेको बेला निसङ्कोच आत्मलोचना गर्दछु । मैले यो काव्यमाला 'जोखनामा वर्तमान' लाई जोखनाकै एक प्रतिरूप ठानेको छु ।

यस कवितासङ्ग्रहभित्र कविता, मुक्तक, छोंक र गीत संग्रहित छन् । यस काव्यसङ्ग्रहलाई विहङ्गम् दृष्टिले हेर्दा गाउँको चित्रण र स्वदेशको वर्णन छन् । प्राकृतिक र मानवसिर्जित आपदविपद्, जीवन र जगतका सुन्दर, विकृत दुवै विचार र भाव प्रकट भएका छन् । काव्यभित्र पूर्वीय वाङमयको दृष्टिले रस र अलङ्कारको प्रयोग भएका छन् । कविताका शब्दशक्तिमा अभिधा, लक्षणा र व्यञ्जना पाइन्छन् । जीवनोपयोगी सन्देश पनि काव्यमा गुट्मुट्याइएको छ । पाश्चात्य दृष्टिमा रचनाभित्र अस्तित्ववादी, अतियथार्थवादी र उत्तरआधुनिकवादी श्वर र शैली प्रस्तुत भएका छन् ।

यसमा संग्रहित कतिपय रचनाहरू अघि विभिन्न पत्रपत्रिकामा प्रकाशित भैसकेका छन् । अन्य कतिपय रचना सामाजिक सञ्जालमा पनि आइसकेका छन् । तिनलाई पाठकको प्रतिक्रियापश्चात् परिमार्जन गरेर सङ्ग्रहमा प्रस्तुत गरेको छु । स्वागत !

धन्यवाद ।

दिनाङ्क २०७८ साल श्रावण
विराटनगर५, शान्तिचौक,
मोरङ, कोशी, नेपाल ।

विषय–सूची

जोखनामा वर्तमान 2
आत्मासितको साक्षात्कार रहेछ कविता 4
बगरको सुसेली 1
वर्तमान 3
जोखना 4
ए ! मान्छे 7
बलबहादुरको कथा 9
भूकम्प र प्रतिध्वनि 11
कोरोनाले गलेको मन 13
कोरोनाविरुद्ध नयाँ सामान्य 15
भूकम्प र न्यूटन 16
एउटा पत्र मरूभूमिको ठेगानामा 18
एस.एम.एस. 20
वसन्तमा एक्लै 21
आगन्तुक चरा र शहर 22
प्रश्नचिन्ह 23
आहा आधा इन्द्रेनी 24
शहरमा 26
निर्मलाको नियति 27
भ्रूणहत्या 29
आजकल 30
हाँडी फुटाउने प्रतियोगिता 32
बिहानी खोज्दै यात्रामा 34
प्रशंसापत्र 36
तस्वीर छामेर 38
प्रेमदिवस 39
हाय मच्छर 40
भ्रान्ति 41
भ्यागुत्ताको गीत 42
मान्छे र भेंडा 43
फुटबल 44
विचरा म 45
आगलागी 46
चिहानडाँडामा 47
मलामी मन 48

सहरमा कविता 49
मनसुन 50
मौका 51
देवता 52
काग...54
तिहारमा यो मन 56
पश्चाताप..57
जाडोमा 58
सहिदिन्छु गाली बरु...59
मुन्धुम...62
लेप्मुहाङको चिट्ठी 65
प्यारो मातृभाषा...67
भाषा सुन्दर सृष्टि 68
मातृभाषा–गाथा...69
मुन्धुम–साम्लो (गीत) 70
बराहक्षेत्र गाथा 72
देशको गीत...73
वातावरण-गीत 74
बेतना रानी...75
जनसंख्या–गीत..76
स्वास्थ्य–मंत्र...77
भुइँचालोमा मन 78
लकडाउन गीत 79
मुक्तक (फुटकर)..81
छोंक (फुटकर) 85
नववर्षको शुभकामना..86
सर्जक परिचय 87

बगरको सुसेली

रूभिरहेछु झरीमा
डुबिरहेछु जीवन
प्रिय !
नबगाउ भो आँशु
बगिरहने ए नदी रोक
पिउन चाहन्छु म तिमीलाई
एक अञ्जुली
नछाड मलाई बगरमा
एक्लो एक्लो ।

पहरा थिएँ म हिजो
आज बालुवा भएको छु
नदी थिएँ म हिजो
आज म प्यासी बनेको छु
हिजो मेरो गतिलाई
छेक्न सक्दैनथे हावाले
आज म हावाले जतातत‍ै
उडाउने धुलो बनेको छु
कसैको आँखाको कसिंगर बनेको छु
बहिरहने ए हावा रोक !
म लामो स्वास फेर्न चाहन्छु
नपार अलपत्र यो बगरमा
एक्लो एक्लो ।

मर्नेको लर्को छ यो बगरमा
आत्महत्या गर्न खोज्नेको आँखा छ नदीको गहिराइमा
मैले ममाथि नाच्दै खुशी हुने प्रेमील जोडी पनि देखें
मलाई बटुलेर दुई छाक टार्नेको पेट पनि देखें
यदि म पनि यही नदीमैं हाम्फालेर गएँ भने

कठै के खालान् ती मजदुरले
जसले दिनभरी मलाई चालेर
बेलुकाको छाक टार्दछन्
मेरै छातीमा टेकेर
जीवनको अन्त्येष्टि गर्दछन्
मलाई उडाएर लान खोज्ने
ए बतास रोक !
म एकपटक भेटेर आउँछु मृत्युलाई
अब ऊ कहिल्यै नआवोस् यो बगरमा
म जस्तै एक्लै एक्लै ।

वर्तमान

तिमीले मलाई ज्ञान दियौ
तर अफसोस अज्ञानी बनायौ
उपलब्धि उपहार दियौ तर
बदलामा हार खुवायौ
गल्ती के भयो भने
एकसाथ सबै देखायौ तिमीले
संसार देखायौ तर दु:खद
दृष्टिभ्रमित तुल्यायौ मलाई
म चिन्न सक्दिन हजुरलाई
यो के भो बुझ्न सकिन आफैलाई
आफ्नै बोली सुन्दिन म
आफ्नै काम बुझ्न सक्दिन
आफैलाई समेट्न सक्दिन
सायद चाहेर वा नचाहेर
कसैको इसारामा चलें कि !
आफ्ना इरादा नाघ्दै हिंडे कि !
अर्थहीन कम्पास छामेर
दिशाहीन गन्तब्य लागें कि !
नत्र किन आज म एक्कासी
समुन्द्रको बीचमा छु
जहाँ बज्नुको नाममा
शुर ताल भुलेर बाँसुरी बजाइरहेछु
अरूहरूले उठाएका छालमा नुहाइरहेछु
अतीत र भविश्यको अस्तु एकसाथ
आँशुको सागरमा बगाएर
वर्तमानको हात पखाल्दो छु ।

जोखना

ए कविता !
के तिमी अभिजातका मनोरञ्जक साधन मात्र हौ?
फूल, वासना, यौवन, नशा, अमूर्ततामा अल्मलिन्छौ
सरल जीवन छाडेर क्लिष्ट शैली रूचाउँछौं
आखिर तिमी कोबाट जन्मियौ?
कसका लागि जन्मियौ?
र किन जन्मियौ तिमी?
त्यता ध्यान दिएका छौ?

ए मेरा आधुनिक कवि !
तिमी प्रेमिकाको मुहार कोर्दछौ कवितामा
आफ्नै अतृप्त चाहनाको स्वरूप भर्दछौ रचनामा
के कहिले तिमीले
सीमान्तकृत कुनै बोक्सीको क्रन्दन सुनेका छौ?
धरतीमा देश गुमाएका सतार चेपाङको गीत भेटेका छौ?
कतै रोहिङ्ग्या, भुटानी शरणार्थीहरूका व्यथा साँटेका छौ?
कोरोना क्रन्दनको चित्र कोरोस् चित्रकारले
बर्षेनी बाढीले बगेकाको सपना बोकोस् कलाकारले
पहिरोले पुरेका परिवारको जीवनी लेखोस् लेखक
भूकम्पग्रस्त घरको छानाबाट देखिने ताराको चित्रकला
मेरो ब्रम्हाण्ड हो भावभूमि हो व्यथा मेरो जोखना
तिमी भावुक फूल बन्छौ र पकृतिभित्र त पस्दछौ
तर त्यो आनन्द केवल तिम्रै निम्ति न भयो
हो तिमी देख्छौ तर आफ्नै लागि देख्छौ
र आफ्नै खातिर अक्षरको खेती गर्छौ ।

म त पुरानो मोडल
बाबुबाजे पालाको एक अभिन्न पात्र, समन
सरल भाषामा तिम्रै छिमेकी म धामीझाक्री

मलाई अझै तिमीले चिनेनौं?
म धेरै पुरानो कवि प्रकृतिको कवि जीवको कवि
आत्मा परमात्मा सारा जीवन जगतको रवि
आत्मा र प्रकृतिमा प्रवेश गर्ने मेरो दैनिकी छ
उनीहरूसित वार्तालाप गर्ने मेरो बानी छ
गीत रच्छु, गाउँछु तर त्यो मेरो होइन
बजाउँछु बाजा र नाच्छु आनन्दको लागि हैन
केवल अरूको दुःख, व्यथा दूर गर्न
म कवित्व र रवित्व खेलाउँछु ।

तिमी आफ्नो आनन्दमा रमाउँछौं
म अरूको खुशी र सुखलाई प्राप्ति ठान्छु
तिमी आफ्नै कथा व्यथा गुनासा सुनाउँछौ
अनि आफ्नै फाइदा निम्ति काइदा निकाल्छौ
तिमी पुरस्कार पदक थाप्छौं मानसम्मान खोज्छौ
म त्यस्तो आशा गर्दिन
मसित जीवन जिउने गला छ कला छ
पीडित परिवार, दुःखी मनमा दुख्ने हृदय छ
स्वआनन्द र स्वार्थभन्दा माथिल्लो शुर र लयमा
म जीवनको गीत गाउँदै जगतसित नाता गाँस्छु
आनन्दका लागि तिमी केही कोरिरहेका बेला
स्वार्थवश तिमीले मीठा गीत गाइरहेको बेला
समूहमा कविताको उत्सव मनाइरहेको बेला
हरेक काव्यमा तालि पिटिरहेको बेला
म भने यता
मुटुको धुकधुकीको तालमा
सुस्केराको लामो शुर तान्दै
दुःखी ज्यानको वरिपरि घुम्दै
चिन्ता बसेको छु
जोखना हेर्दैछु
मनुवाको ।

मलाई माफ गर
हे नाम र मानको पछि कुद्ने कवि
मलाई कुनै नाम सुवास चाहिदैन
मलाई मानखातिर पनि गर्नु पर्दैन
अब मेरो फूलो परेको आँखा
विज्ञानले शल्यक्रिया गरिदिएको छ
अब म देख्छु जीवन र जगत स्पष्टसंग
म कुनै बोक्सा बोक्सी तोक्दिन
म उनीहरूलाई अब अन्याय हुन दिन्न ।

मेरा गीतको भावमा मानिस
बग्दै बगाउँदै यहाँसम्म आएको छ
गीत, कविता आत्माको साक्षी बनेको छ
र इतिहास र वर्तमानलाई जोडिदिएको छ
याद राख,
आत्मा रहेसम्म
म धामी धरतीमा जीवित छु
तिम्रो कलमले मलाई नचिनोस्
मलाई केही फरक पर्दैन किनभने
मैले आजसम्म
स्वार्थी मसी प्रयोग गरेकै छैन ।

ए ! मान्छे

ए ! मान्छे,
तिमीले भेडा बनायौ
बाख्रा बनायौ मान्छेलाई
मान्छे हिड्ने बाटाहरूमा
काँडे तार र पर्खाल लगायौ
तर कहिले पुल बनाएनौं ती भीड सडकमा
न त कुनै तोरन नै टाँग्यौं फाटेका मन आकाशमा

देख्दा,
मान्छे भन्दा अग्ला अग्ला
मन्दिर बनायौ मस्जिद बनायौ
गुम्बा र चर्च बनायौ तर छाम्दा
भेदभावका कृत्रिम रेखा कोरिदियौ
मानिसलाई चारदिशा फर्काइदियौ
जाति, नश्ल, हुँदै शरणार्थी बनायौ
कसैलाई पूर्व कसैलाई पश्चिम फर्कायौ

ए मान्छे ! तिमीले
मान्छेलाई मुर्ख बनायौ
जनतालाई सँधै मूसा अनि
बिरालोलाई त्यहाँ शासक बनायौ
मुसाभैँ जनतालाई खेलाएर मारिरहन्छ
जहाँ शासक जनता निचोरेर आँसु पिउँछ
ढाडे बिराला अर्थात् उन्मत्त साँढेहरू
सँधै सत्तामा चाकाचुली खेल्छन्
जनता ज्यान जोगाउन
तिनकै वरिपरि लुकामारी खेल्दछन्

बिडम्बना,
भेडा, बाख्रा खोरबाट निस्केर
स्वतन्त्र बाँच्न र उन्मुक्ति सोच्न सक्दैनन्
केवल भुईका हरिया घाँसमा
जिन्दगीको माया र छाँया
खोजिरहन्छन् र चरिरहन्छन्
त्यसैमा सँधै उनीहरू रमिरहन्छन्
मान्छेमा हुने त्यही प्रवृत्तिको फायदा
अरू कसैले होइन मुट्ठीभर मान्छेले उठायो

ए पापी मान्छे !
तिमीले मान्छेलाई साँच्ची
भेडा बनायौ बाख्रा बनायौ
र जिन्दगीको चउरमा शिर निहुराएर
केवल चरिरहने भोका र प्यासा बनायौ ।

बलबहादुरको कथा

यतिञ्जेलसम्म
बलबहादुरले आफ्नो अनुहार
राम्ररी नियाल्न भ्याएको छैन
नागरिकता बनाउँदा एकदिन
फोटो खिच्ने बेलामा एकछिन
ऐनामा आफूलाई चियायो र मुसुक्क हाँस्यो
अर्कोपटक बहिखातामा औंठाछाप लगाएपछि
फाँटवालाले दिएको नागरिकतामा आफ्नो फोटो
सरकारी छापसितै नारिएको देखेर मुस्कुरायो
उपरान्त उसले हाँसेको देखिएन
विचराले हाँसोस् पनि कतिबेला
भारीले सधैं थिचेको थिच्यै छ
साहुको रिनले किचेको किच्यै छ
यही झोंकमा कहिलेकाही बले
गोरूलाई चुट्नुसम्म चुट्छ र
पछि पछुताउँदै सुम्सुम्याउँछ
गोरूलाई र आफूलाई

बेलाबेला बलबहादुर नागरिकतामा
आफ्नो तस्वीर दोहोऱ्याई तेहेऱ्याई हेर्छ
कुनै नायक भन्दा कम देख्दैन आफूलाई
इतिहासका पुस्तकमा छापिएका तस्वीरझैं
सुन्दर देख्छ ऊ आफ्नो तस्वीर
तर पनि कसैलाई भन्दैन
व्यक्त गर्दैन आफ्ना भावना
बरू भीरको टुप्पोमा चढेर
भारीमा तोक्मा लगाउँछ र लामो सुसेल्छ
आफू हिंडेका बाटो र नदीलाई सुनाउँछ–
हेर, म त यहाँ आइपुगें !

खुईया... निस्कन्छ मुखबाट
बलबहादुरको जिउमा
आजकल बल हराउँदै गएको छ
उसलाई आफ्नै तस्वीरले पनि
गिज्याउन थालेको छ
कहिलेकाहीँ सुन्तलीको बट्टे ऐनामा
आफूलाई हेर्छ, देख्छ छाया र अफ हेर्छ
आँखा देख्छ, नाक देख्छ, पहेंला दाँत देख्छ
मनमनै हाँस्छ र लजाउँछ आफैसित
तर कसैलाई प्रश्न गर्दैन बलबहादुर
किन विकृत भयो उसको अनुहार
कसरी विरानो भयो तस्वीर
भनेर

यसरी
सगरमाथाको फेदमा
ऊ जन्मियो कुनैदिन
कथासितै हिंड्यो ब्यथासंगै बाँच्यो
अपूर्णतामा पनि कैंयौं सुन्दरता देख्यो
जीवनलाई अमूक सिर्जना बनायो
बाँच्दा मर्‍यो होला अनेकपटक
तापनि ऊ बाँचेकै छ
रोएर पनि हाँसेकै छ मभित्र
सगरमाथा जस्तै बलबहादुर
बलबहादुर जस्तै मेरो सगरमाथा ।

भूकम्प र प्रतिध्वनि

आस्थाको आकाश खसेकै थियो
टेकेको धरती पनि धस्यो आज
घामपानी छेक्ने घरहरू
भूकम्पसितै नाचे जब हामीमाथि
तब एक मूठी श्वास फेर्न नपाएर
उडे धेरै आत्माहरू कतै
ढले इतिहासका थुप्रै धरहराहरू अनि
ईश्वर बस्ने मठ मन्दिर र गुम्बाहरू ।

यी खण्डहरमा रूपान्तरित वस्तीमा
प्रेमपूर्वक खोस्रदा केटाकेटीले भेटुन्
तिनका कापीकिताब र कलमहरू
परदेशी सन्तान फर्की आउँदा
भेटुन् बाआमाका तस्वीर
आँशु ओभाइ खुलुन् अवसरका आँखा
अब मिलेर गरौं यस्तो सङ्कल्प
हटाऔं चुनौतीको भग्नावशेष
जुटेर ठडाऔं अब नयाँ घर
उठाऔं सिङ्गो आकाश
बनाऔं साझा देश ।

एउटा धरहरा ढले पनि
नबिर्सौं हाम्रा मनमा
अझै ढलेका छैनन्
स्वाभिमानका अनगिन्ति स्तम्भहरू
मुटुमा अझै हिलेका छैनन्
पौरख र गौरवका हिमाल ।
चाहे भुकम्प जत्रै आवोस्
बिछोडिएका आत्माको शान्ति खातिर

हृदयमा श्रद्धाको दियो बालेर बोल्छौं
हामी नेपाली जहाँ रहे पनि
अजम्बरी फूलझैं सदा
फुलिरहनेछौं,
हाँसिरहनेछौं
मन मनमा ।

कोरोनाले गलेको मन

हेर्छु चारैतिर
घाम लागेकै छ,
वादल नाचेकै छ
धरतीमा अन्नबाली,
फूलबारीमा फूल फुलेकै छन्
सदाझैं चराहरू आकासमा उडेकै छन्
पानी परेकै छ
बाढी आएकै छ, पहिरो गएकै छ
तर बिना खबर आएको छ यसपालि
कोरोनाको कहर
ऊ समुन्द्रझैं भएको छ
मान्छेको जीवनमा
छाती छातीमा उर्लेका छन्
सन्त्रासका अनगिन्ती छालहरू
लहरमा उनिएका लासहरूलाई
अन्तिम दर्शनको प्रतिक्षामा
आँखाका डिलमा उभेर
सुसाउँछु निश्वास बनेर
यसरी घोसे मुन्टो लाउँदै
फेसबुकमा आफन्तका फोटामा
श्रद्धाञ्जली पोष्ट गर्ने
दु:खी मन बनेको छु अचेल

हो मान्छेको मन आजकल
कोरोनाले छरेको अविश्वासले भिजेको छ
कोरोनाले उब्जाएको अन्धविश्वासमा
लपक्कै गलेको छ जीवन
यसपालि त बाँच्न पाए हुन्थ्यो भन्ने कत्ति होलान्
यसैबेला जान पाए हुन्थ्यो भन्ने पनि होलान्

तर मान्छेको जिजीविषा
झरी नभनी घाम नभनी
सडकमा छट्पटाउँछन् यताउता
लकडाउनको डण्डा सहँदै खाली पेटहरू
छट्पटिन्छन् झुपडी देहात वस्तीमा

यतिबेला म झ्यालबाट
केवल चियाउने भएको छु
एक्लै टोलाउने भएको छु
ढोकाबाहिर निस्कन नसक्ने गरी
पक्षाघातले थलिएको छु
तर
यो मन भने
तिमीसंगै छ प्रिय !
सधैं सधैं तिमीसंगै छ
सरकारले कहिले जहाज पठाउला र
स्वदेश फर्की आउँला भनेर
म दिन गन्दै बसेको छु परदेशमा
मर्नै परे पनि
आफ्नै देश टेक्न पाउँ
आफन्तका अनुहार देख्न पाउँ
बचेको दुई थोपा आँसु
जन्मेको माटोमा खसाउन पाउँ
अनि मलाई झर्ने आँशुको
न्यानोपन महसूस गर्न पाउँ !

कोरोनाविरुद्ध नयाँ सामान्य

घरमै बसेर म युद्ध लडिरहेछु
अस्पतालमा सुतेर युद्ध लडिरहेछु
शुभकामना मोबाइलमा छाम्दै
कोरोना युद्धमा साथ दिइरहेछु ।

वैरी आफ्नै नाकमा पसेको छ
दुस्मन आफ्नै हातमा बसेको छ
मान्छे शत्रु देख्ने रोग छ आँखामा
कोरोना सुनेरै मान्छे ढलेको छ ।

रोगविरूद्ध चौमुखे चक्रव्यूहमा छु
रोग, भोक, शोक, त्रासले घेरियाछु
संक्रमित, निको हुनेका हिसाब टिप्दै
लकडाउनमा मृत्यु दिनहुँ गन्दो छु ।

बाँचे पनि मुख देखाउन नपाइने
मरेपछि त झन् लास हेर्नै नपाइने
क्रियाकर्म धर्मकर्म गर्न भो गाहो
युद्धमा नयाँ सामान्य भो चाहिने ।

नमस्ते चलाउँ हात नमिलाउँ
हाय हेलो ठिक छ गला नमिलाउँ
हटाउँ अनावश्यक भेला भोज मोज
लौ अनलाइनमा अब बानी बसोस् ।

भूकम्प र न्यूटन

यसपालि पनि
भूइँचालोले देखेन
जीवनदेखि दिक्क भएका
मृत्यु पर्खी बसेकाहरूलाई ।

बरू फुलिरहेका फूलहरू टिप्यो
वारिपारि गर्ने पुलहरू चुँडायो
यसपालि पनि देखेन मृत्युले
मान्छेका निर्दोष पाइलाहरू
बरू निर्ममतापूर्वक कुल्चियो
गाउँ र शहर निस्सासियो
श्वास रोकिएको मौका छोपेर
मिच्न मिच्यो मानव अस्तित्व
यसरी फुत्त आयो भूकम्प
उजाड बनायो गाउँशहर
र लुत्त लुक्यो दूलोभित्र

च्व...च्व...च्व...
ऊ मरेछ, त्यो पनि मरेछ
मरेछन् बाँच्नु पर्नेहरू !
आऊ भूकम्प
फेरि स्वागत छ
म मर्न तयार छु
आ... कति डराउनु
कतिन्जेल चिन्ता गर्नु
आखिर बाँचे पनि मरे पनि
हामी सबैलाई सुत्न, ओढ्न पुग्ने
धरती, आकाश छँदैछ नि !

कतै सुनेको
भुइँचालोमा लाटो बोल्छ रे
अपाङ्ग उठ्छन् र हिंड्छन् रे
पिलपिल गर्ने ताराहरू चम्कन्छन् रे
र न्यूटन जन्मेलान् कि भनेर
झिनो आसा सहित
भुकम्पसितै आउने ज्ञान,
विज्ञान र आविष्कारको
प्रतीक्षामा छु ।

एउटा पत्र मरूभूमिको ठेगानामा

प्रिय साथी !
मीठो सम्झना
म यहाँ सञ्चै छु, आशा छ
तिमी त्यहाँ सञ्चै होलाऊ
आगे एउटा कुरा लेख्दैछु
हुन त मैले देखेको छैन
त्यो तिम्रो मरूभूमि
तर तिम्रो चिठी पढ्दा
मलाई यस्तो लाग्छ
त्यो पक्कै
मेरो छाती जस्तै शुष्क हुनुपर्छ
जहाँ प्यास लाग्दा पिउने
मात्र आँशु भेटियोस्
मरूभूमि पक्कै मेरो जोवन जस्तै
फूलविहीन पाखा हुनुपर्छ
जहाँ पलाउँछन् सपनाका पोथ्राहरू
न फुल्छन् ढकमक्क फूलहरू
न त लाग्छन् कुनै फल नै !

हो साथी !
मरूभूमि र जन्मभूमिबीच
धेरै कुराहरू फरक होलान्
तर केही कुरामा समानता देख्दैछु
हो म आज त्यही लेख्दैछु
मरूभूमिमा तिमी
दिनरात मृगतृष्णामा
सायद कब्रस्थान वरिपरि
यताउति दगुर्छौ, भाग्छौ
यता जन्मस्थानमा म पनि

रातदिन उही मृगतृष्णामा
ओहोरदोहार गर्छु लुखुरलुखुर
गाउँ र मसानघाट

यहाँ होस् वा त्यहाँ
स्वदेशमा होस् वा विदेशमा
हामी हिंड्दा हिंड्दै
एकदिन थाक्नेछौं र
ढल्नेछौं गर्ल्याम्म !
कुनै एक भूमिमा
निश्चय त्यसदिन
कसैको हातले हामीलाई
थाम्न सक्ने छैनन्, न उठाउन नै
अर्थात् हामीलाई त्यसदिन
भूमिबाट अलग गराउन सक्ने छैन दुनियाँले
सक्नेछ त केवल दुई अन्जुली माटो भर्न वा
विदाईका हात हल्लाउन मात्र
र भ्याएको खण्डमा
कुनै अखबारमा लेख्नेछ– अलबिदा,
चीरशान्तिको कामना, बस्
सदा ख्याल राख्ने
उही तिम्रो म
फलानो...

एस.एम.एस.

भाइ !
आजकल नदीमा
पानी हैन आँशु मात्र बग्छ
यही नदी वर्षामा बहुलाएर
गाउँ वस्ती र शहर बगाउँदैछ
कुनै दिन तिमीले गरेको फोनकल
यहाँ मोबाइलमा कसैले उठाएन भने
या त्यहाँबाट पठाएको रेमिटेन्स
यहाँ कसैले बुझेन वा फिर्ता भयो भने
सम्झिनु
यहाँ तिम्रो विरानो परिवार
विपदमा परेछ, गाउँ पहिरोसंगै बगेछ
गाउँ, वस्ती र सहर
बाढीसंगै बगेछन्,
माटाले पुरिएछन्
परिवारजन
सायद,
कोही आफन्त खोज्दै होलान्
तिमीसितै हराएका गाउँलेलाई
कतै भेटिएलान् कि लास वा आस
माटो खोस्रेर पुनः माटोमै पुर्नलाई ।

वसन्तमा एक्लै

आज
एकाबिहानै
चराहरूको चिरिबिरी आवाजले
मलाई ब्यूँझायो
पंक्षीहरूको जोडी र तिनका
गीत, सङ्गीत अनि नृत्यले
मेरो अतीत जगायो
उता क्षितिजमा
सुनौलो घाम उदायो
यता मेरो मनभरि
ढकमक्क फुले फूलहरू
तर टिपेर सिउरिनलाई
तिमी कहाँ छौ प्रिय !
धेरै साल भो
न्याउली रोएको
काफल पनि पाक्यो
बनैभरि मनैभरि
अब त आऊ !

आगन्तुक चरा र शहर

तिर्खाले ब्याकुल छु
पानी खान आएको थिएँ
तिम्रो घरमाथि पर्खे तिमीलाई
तर मनको ढोका खोलेनौ
यहीँ घरमा पहिले हामी बस्ने
एउटा ठूलो रूख थियो, त्यो ढलेछ
हामीले खाने फलफूल थिए, झरेछन्
पानी खाने पोखरी पनि अब सुकेछन्
लुकामारी गर्ने फूलका पोथ्राहरू यहीँ थिए
सबै मान्छेका वासस्थान शहर भएछन्
देख्छु तिम्रो घरको छानामा पानीको भण्डार छ
त्यो पानीट्याङ्की भन्दा ठूलो
अहिले मसित प्यास छ
तर पिउनलाई बन्द छ बिर्को
मेरा लागि मरूभूमि भो तिम्रो घर
पाहुना भैं म आगन्तुक चरालाई
दुनियाँले देख्लान् उडिरहेछु, नाचिरहेछु
केवल म गीत गाइरहेछु
तर कसले सुनिदेला मेरो प्रश्न
अनि कसले खोल्छ मनको ढोका
र झार्ला दुई थोपा आँशु
या देला प्यास बुझाउने पानी ।

प्रश्नचिन्ह

आफ्नो अघि अहिले
प्रश्नचिन्ह लागेको छ
आफै अन्यौलको खाडलमा
जाकिएको बेलामा
अचम्म !
आफ्नै छायाले पनि
आफु अघि उभिएर
प्रश्न गर्छ
अब कता बढुँ
अघि, पछि या
तिम्रै विरूद्ध ।

आहा आधा इन्द्रेनी

आधा इन्द्रेनी
आधा खुशी, आधा हाँसो
कहिल्यै पूरा नदेखिने, खोज्दा नभेटिने
सपना जस्तो, एउटा अधुरो जिन्दगी जस्तो...
भैगो !
म सोध्दिन अब
इन्द्रधनुषको आधा कता गयो भनेर
आधा जीवन कता हरायो भनेर
देख्न नसकिएको आधा इन्द्रेनी
गयो कतै भयो होला कसैको
आखिर मैले नाप्न नसक्ने आकृति
लम्केर चुम्न नसक्ने उनको अधर
अर्थात् त्यो आधा इन्द्रधनुषको कुरा
अब म फेरि खोतल्ने छैन
कमसेकम कसैको छाया, माया देखेर
प्रेमील मन रमाउँलान् एकैछिन भए पनि
मुस्काउँने छन् ओंठहरू चढेर रङ्गमा
कसैको त्यो आधा खुशी अनि
मेरो आधा खुशी नाप्न
उध्रिएको जिन्दगी
सायद सिउनलाई
बेला-बेला क्षितिजमा
आक्कल झुक्कल
झुल्किन्छ झझल्को एक्कैछिन
र हेर्दाहेर्दै हराउँछ
आधा इन्द्रेनी !

बस्
घाम, पानी अनि तल
जीवनको कुनामा म एक्लै
बसेर कोही सम्झेर हाँसि दिन्छु
कहिले केही बिर्सेर हाँसि दिन्छु
आहा जीवनजस्तो इन्द्रेनी !
आहा आधा इन्द्रेनी !

शहरमा

शहरको
सडक सडकमा
माग्नेहरू हिंड्छन्
शहरको घरघरमा
माग्नेहरू नै बस्छन्
ए भिखारी !
नपस यो शहरमा
जहाँ असन्तोष, विकृति नाच्ने
अश्लील धूनहरू बजिरहेछन्
र सल्बलाइरहेका हुन्छन्
यही तालमा दिनरात भित्तामा
दौडन्छन् माउसुलीझैं मान्छे ।

दिन जान्दैन शहरले
मात्र लिन जान्दछ
भोकालाई खुवाउन जान्दैन
अघाएकालाई खुवाउन तम्सन्छ
यसले सग्ला, सुकुमार
अनि कैंयौ असल मानिसलाई
यही सडकमा हिंड्न लगायो
र एकदिन थाकेपछि क्रमसः
चपायो र निल्यो
नपत्याए हेर शहरमा
केवल काग मात्र उड्छन्
कोइली त पिंजडामा
छट्पटाइरहेका छन् ।

निर्मलाको नियति

मैले यति कुरूप आकाश
आजसम्म देखेकै थिएन ।

म माथिको आकाशमा
घाम छैन, जून छैन, तारा छैन
आकाशमा हावा छैन आज
वर्षा गराउने एक टुक्रा बादल छैन
उडिरहेका छैनन् आकाशमा चरा
परेवा, ढुकुर, जुरेली, मौरी, पुतली
अनि बतास वा सुगन्ध छैन
आकाशमा त आज
बमवर्षक कुहिरो
उत्तरदक्षिण कुर्लिरहेछ
पूर्वपश्चिम उर्लिरहेछ
यो निर्मल आकाशमा कुनै दिन
यत्ति कुरूप छायाँ पर्ला भनेर
जिन्दगीमा कहिल्यै सोचेको थिएन ।

घरघर अगेनामा आज
शत्रुता र स्वार्थ बलेको छ
आगो पैंचो ल्याउने लैजाने
छिमेकीले नून र गुन बिर्सेको छ
हामीले खाने एउटै धारा, कुवाको
पानीमा विष हालिदिएको छ बेइमानले
मिलेर हिंड्न, मिलिजुलि बस्न
दिएनन् बाटो देखाइ दिनेहरूले
भिरेका, भिराएका छन् चश्मा
अनुहार नमिलेको देखेर लडाएका छन्
विचार नमिलेर भिडाएका छन्

भाषा नबुझ्रेर अल्मलिएका छन्
आपसमा बोलचाल बन्द भएको छ
बाटो ढुकाढुक भएको छ
सडकमा मान्छे नचिनिने गरी
बुङ्बुङ्ती उडेको छ
शङ्का उपशङ्काको धुलो
यति स्वच्छ आकाशमा
दिउँसै अन्धकार छाउला भनेर
पटक्कै चिताएको थिएन ।

नदेख्नु पर्ने कुरा देख्नलाई नै सायद
पाएका हौंला हामीले यी दुई दुई आँखा
हाम्रा बुद्धका आँखा थिए ती त खोसिए
हाम्रो प्यारो अस्मिता थियो त्यो पनि लुटियो
यस्तो लाग्छ, एउटी गरिव कोखमा जन्मेकी
कुनै अभागी युवतिको वैंश जस्तो रहेछ हाम्रो रहर
जो हरबखत ठूलाठालूबाटै बलत्कृत हुन्छ
अबैध गर्भाधारण हुँदै जन्मन्छन् सन्तान
र बाँडिन्छ बाबु बिनाको नागरिकता ।

आज, तिम्रो सपना र विपना
तिम्रो निधार अनि अधर
यति निरीह र निरस
बनाइ देलान् भनेर
मैले रामाराम
सय मनमा एक मन पनि
चिताएको थिएन निर्मला ।

भ्रूणहत्या

एकाएक गुम्यो
छोरीको भाग्य
आमाकै गर्भमा
लिङ्ग पहिचानले
रक्षक भक्षक भइदियो
दिउँसै बत्ति बालेर
अस्पतालमा
चिकित्सकले गरे भ्रूणहत्या
कैयौं छोरीहरूको जन्मअघि
गरियो गुपचुप गर्भपतन
भावी आमाको मृत्युमा
त्यहाँ रोइदिने
कोही भएनन्
यो अस्वीकृत जीवन
यो अस्वीकृत लिङ्ग
म हृदयको दृष्टिले
उनै आमाका बदनाम आँखा र
तिनका बाहरूका आत्मा चियाइरहेछु
अचम्म देखिरहेछु
एउटी आमा
छोरी जन्माउन भन्दा
गर्भपतन गर्न तयार छिन्
र पटक एकपटक संस्कृतिबाटै
बलात्कृत हुन बरू तयार पारिन्छिन् ।

आजकल

आमा ! म किन आजकल
नराम्रो सपना मात्र देख्छु ?
पशुले लखेटेको, पक्षीले ठुँगेको,
पानीले बगाएको, हावाले उडाएको
उडाउँदा उडाउँदै पहरामा ठोक्किएको
टुक्रा टुक्रा यो मन तिम्रै वरिपरि
छट्पटाएको देख्छु
आमा ! म किन आजकल
अशुभ सपना मात्र देख्छु ?
कतै दशाग्रह पो लागेको छ कि !
लगाएको सिरानी पो मिलेन कि !
निस्सासिदै सपनीमा झस्किन्छु
घरिघरि आफै रून्छु र हाँस्छु
आमा ! म किन आजकल
डरलाग्दो सपना मात्र देख्छु?

सपनीमा आजकल
घरदेशबाट आशा पोको पारी परदेशिएका
दुखिया, सुन्तली र डोल्मालाई आपत आइलागेको
कोरिया गएकी मनकुमारी बिपदमा परेको
अरबको घाममा ओइलाएकी फूलमायाको मुहार
औंशीझैं लुटिएको चन्द्रकलाको जोवन देख्छु
अनगिन्ति गुहारका स्वर चारैदिशा सुन्छु
दिनहुँ आशबहादुरहरूको लास गन्दा निरास छु
आजकल म सुत्नै सक्दिन आमा
सप्तकोशीले बाँध भत्काएझैं भएको छ मेरो मन
छताछुल्ल वस्तीमा छरपस्ट छ विश्वास
हेदौहेर्दै डुबाएको छ मेरो आस्थालाई
खोई कसले भत्कायो भनुँ

हामीबीचको एकतालाई
कसले लुट्यो हाम्रो गौरवलाई
कता छुट्यो हाम्रो आफ्नोपन
आमा ! म किन आजकल
रगत र आँशु मात्र पिउँछु
बाँच्ने बहानामा आजकल
खुद् आफैलाई मन नपर्ने
कुरूप विपना जिउँछु !

हाँडी फुटाउने प्रतियोगिता

आओ साथीहरू ! अब हेरौं
हाँडी फुटाउने प्रतियोगिता !
मान्छेले अजकल
खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा
मुखबाट निस्कने असङ्ख्य
क्षुद्र भाइरस छेक्न
मास्क लगाउँछन्
तर आफ्ना क्षुद्रवाणी रोक्न नसकेपछि
एकथरी सम्भ्रान्त खेलाडीहरू
हाँडी फुटाउने प्रतियोगितामा लागेका छन्
उनीहरू अहिले ब्यस्त, अस्तब्यस्त छन्
उनीहरूको मुख ढाक्ने मास्क
आँखा ढाक्ने पट्टीझैं बनेको छ
जग हँसाउने स्वार्थी लठ्ठी
हात हातमा बोकेर
घरि यता घरि उता
ताक्छन् हिर्काउँछन्
आशङ्का, आतङ्क
मच्चाउँदै दगुर्छन्
उताउता,

लौ हान्नै आँट्यो
फुटाउने भो भन्दै
दर्शकहरू ताली पिट्छन्
प्रदर्शनी घेराको एक छेउमा
एकथरी उन्मादित आँखा विजुलीझैं चम्कन्छन्
अर्को छेउमा दु:खीमन कालो बादलझैं
मडारिन्छन् आकाश माथि माथि
हिजोआज

हाम्रो खेल मैदानमा
लामा हातखुट्टाहरू
स्वार्थी चाल चालिरहेछन्
नाङ्गो नाचमा बद्लिएको छ खेल
छातीभरी कलङ्कका तक्मैतक्मा
भिरेर अझै कतिञ्जेल दर्शक
एकछिन हँसाउँदै जुनीभर रूवाउछौ हँ ?
दर्शक फसाउन,
तर्साउन, धम्क्याउन
सफल ए खेलाडी !
आयु सबैको निश्चित हुन्छ
मिति पुगेपछि तिमीहरूको पनि
पापको हाँडी फुट्छ ड्याम्मसंगले
इतिहासको घुर्‍यानमा फालिन्छौ तिमी
यात्रुको आस्था बस्ने देउरालीमा
चढाएको विश्वासको पाती
ठाउँमा अडिन नसकेर
जब भुईमा खस्दछ
त्यो मक्किन्छ र
धुलोमाटो बन्दछ

खेल मैदानमा
खेलाडीले राम्रो खेले
ताली पिट्ने यी हातले
ढुङ्गा टिप्न पनि सक्छन्
लखेट्न पनि जान्दछन्
होसियार
समय दर्शक हो
दर्शक समय हो ।

श्रावण १५, २०७७ साल विराटनगर नेपाल ।

बिहानी खोज्दै यात्रामा

धुवैंधुँवा भरिएको यो कोठामा
अब सकिन्न भो बस्न
अँटिन्न यो सङ्कुचित आयाम र अपूर्णतामा
सर्वत्र पोखिएको छ बर्तमान भेलजस्तै
ठोक्किन्छु म जताततै
अनिश्चयको चोसे ढुङ्गाहरू समातेर
पछुताउँछु घरिघरि
बिना अर्थ बाँचेकोमा
बाँचेर पनि मरेकोमा
आँखा आँखामा
बग्छु म अतृप्त नदी भएर
तैपनि म पुनः बाँचेको अनुभव गर्छु
मेरो सुस्केरा र नदीको सुसाई
मिलेर जब संगीत बन्दछ
म चल्मलाउँछु छालहरूझैं
जुर्मुराउँछु र जाग्छु
औंशीको रातमा ।

प्रिय !
वर्तमानसित म
पौंठेजोरी खेल्दैछु
लामो रातसित जुधिरहेको छु
बिहानी ब्यूँझाउने रातसित
एउटा सम्झौता पनि गरिरहेछु
धैर्य गरिरहेछु, प्रतीक्षामा छु
धुँवाले उज्यालो चपाए पनि
समयलाई आगोले निले पनि
उमेरले डाँडा काटे पनि
ए रात !

उठाउनु नबिर्सी विहानीलाई
ब्यूँझाउनु है सखारै उषालाई
म निरन्तर यात्रामा छु
म पनि आउँदैछु ।

प्रशंसापत्र

जूनको फेदमा सधैं
अँध्यारो चिसो रात
बिछ्याएर बस्ने हामी किरण
खै किन हीरा जस्तो चम्केनौं ?
बत्तीको फेदमा
अँध्यारो दुर्भाग्य पोखिएका
यत्रतत्र छरिएका हामी छाया
कोही दियोझैं किन सल्केनौं !
आजकल वुद्ध पनि
गुम्बाबाट बाहिर निस्कदैनन्
मन्दिर, मस्जिद र चर्चमा
भगवान, अल्लाह, प्रभु मूर्तिवत छन्
हाम्रो वस्तीमा या शहरमा
अनि यो देशमा
अझै कति अग्ला हिमाल र
कति होचा मान्छे जन्मदैछन् ?
यो जन्मभूमिलाई
कोही शान्तिभूमि अनि
कोही क्रान्तिभूमि किन भन्दैछन्
हो, हामीसंग
चारै दिशा र ध्रुवहरू छन्
जो निरन्तर जुध्न खोजि रहन्छन्
हरदम समीकरण रोजिरहन्छन्
र हरदम लुटिरहन्छन् देश
यहाँ अरू कोही हैन
आफै जित्छन् आफै हार्छन्
आफै बनाउँछन् आफै भत्काउँछन्
सगरमाथा छेकिने विसङ्गतिको अग्लो हिमाल
ठड्याएका छन् उपलब्धिको नाममा

अरूका लागि मर्ने वीर जातिले
आफ्नो लागि केही नगरेका
अनगिन्ति अक्षमताका कीर्तिमान
इतिहास र वर्तमानमा दर्ता भए
अब काला अक्षर कोरिन
असफलताको प्रमाणपत्र
पाउन मात्र बाँकी छ
हे वीर नेपाली
अब उठ ।

तस्वीर छामेर

जुनबेला तिमीले
मेरो ओठलाई
सायद फूल ठानेर चुम्यौ
त्यसबेला म तिम्रो आँखाभित्र
पौडिदै थिएँ,
त्यसबेला
मलाई के थाहा !
यति गहिरो होला
हाम्रो प्रेम भनेर
प्रिय !
म त अझै पनि
नदीमैं छु नि !
सललल बगिरहेको
तिमीभित्रै डुबिरहेको ।

साउन ३१, २०६९ विराटनगर नेपाल ।

प्रेमदिवस

आहा !
यो वासन्ती वैंश
फूलै फूलको मोहकता अनि मादकता
मानौं, कुनै वैशालु युवतिले शिरमा सिउरेको
ढकमक्क फूलैफूलको चुल्ठै चुल्ठोको हो
यो मौसम
कुनै शुभकार्य निम्ति
फूलका पत्रदल या पातहरू भुईमा छरेर
सजाइएको कुनै रङ्गमञ्च हो यो याम
हरेक साल वैशाखमा आउने
म एक प्रेमील दर्शक तिम्रो
सिरीसको बोटझैं ढकमक्क फक्रेर
लाग्छ, बोलाइरहन्छौ मलाई
तिम्रो फेदसम्म पुग्छु हरेक वसन्तमा
तिम्रा वरिपरि काँढा नै नभए पनि
म तिमीलाई भेट्न सक्दिन
न त टिप्न सक्छु
केवल तिम्रो बैंश हेरेर
म आफ्नो अतीत
सम्झिरहेछु हरसाल
तिमी यसलाई जे भन प्रिय
वहार या प्रेमदिवस
म एक्लै मनाइरहेछु
हर वसन्तमा ।

हाय मच्छर

प्रेमिकाभैँ माया गर्छ मच्छरले मलाई
कानमा, गालामा, अझ ओठमै टोक्छ
राती ओछ्यानमा पनि सुटुक्क आउँछ
र प्रेमील गीत गुन्गुनाइरहन्छ कानमा
सायद भन्दो हो- म तिमीलाई कत्ति माया गर्छु...
यसैले पो हो कि आजकल
म सपनामा या विपनामा
मीठो कन्याउँछु आफूलाई
आहा ! यो कन्याउनुको मज्जा !
अझ त्यो भन्दा पनि संगीतको सुरमा
स्वस्फूर्त ढंगले
प्याट्ट पार्नूको मज्जा
मायालुलाई ।

भ्रान्ति

एकाबिहानै कताबाट
माउसुली फुत्त निस्केर
चढ्यो मेरो पिठ्यूँमा
सोच्दो हो म उसको काका हुँ
साँझपख उड्दै उड्दै आयो
एउटा लामखुट्टेको बच्चा
र बस्यो मेरो गालामा
उसले पनि सोच्दो हो
म उसको मामा हुँ
विचराहरूलाइ के थाहा
यी माया गर्ने हातले
सुम्सुम्याउँदा सुम्सुम्याउँदै
अर्थात् माया गर्दा गर्दै पनि
तिनीहरू कच्याक कुचुक हुन्छन्
जसरी हाम्रो सपना पनि कुनै दिन
हाम्रै आफन्तकै हातमा खेल्दा खेल्दै
देख्दा देख्दै कच्याक कुचुक भएका थिए
आज तितेपातीको मुण्टाझैं निचोरिएको छ मन
परेली हुँदै तप्प तप्प झारेको प्राथमिक उपचार
भनौं या असफल प्रेमपत्रमा पोखिंदा निथ्रेको
ब्यर्थका लेखाईझैं बनेका यी अक्षर !
अझै कति पटक म
क-कसका गलामा, पींठ्यूँमा
अन्जानवश बस्न जाने किराहरूझैं
धोका खाँदै म पनि
कच्याक-कुचुक भएँ
पटक पटक ।

भ्यागुत्ताको गीत

बेमौसमी बाजा
भ्यागुत्ताको गीत
मलाई पनि मन पर्दैन
मानिसले देखेका सपना
भ्यागुत्ताले छरेका ताराहरू
म काला चेपागाडा देख्छु
जो एक्लै खान्छन्
एक्लै बाँच्छन् र
उफ्रन्छन् कुवाभित्र
जतिसुकै तम्सिए पनि
पोखरी बाहिर आउन सक्दैनन्
जतिसुकै चिच्याए पनि
हिलो नाघ्न सक्दैनन् भ्यागुत्ता

भ्यागुत्ता,
पानीको छायामा देखिने
आकाशको प्रतिविम्बलाई
आकाश ठान्दै उडेको ठान्दो हो
हावाका शुमा गाएको मान्दो हो
पोखरीका चल्ने तरङ्गलाई
परिवर्तन ल्याएँ भन्ठानेर नाच्दो हो
जे भन,
अरूको आँशुमा पौडि खेल्ने
उन्मत्त शैलीमा नाच्ने वा बाँच्ने
यी उभयचर जाति र
यिनले गाउने गीत
मलाई मन पर्दैन ।

मान्छे र भेंडा

मान्छे
सुत्छ, उठ्छ
भेंडा पनि सुत्छ, उठ्छ
मान्छे हिंडडुल गर्छ, भेंडा पनि हिंडडुल गर्छ
मान्छे सन्तान जन्माउँछ, भेंडा पनि सन्तान बढाउँछ
भेंडाभैंm मानिस पनि घाँस चपाउँछ
अनि भीरतिर जान्छन् भेंडा र मानिस
फरक केमा छ भने
भेंडाहरू भीरबाट खसेर मर्छन्
मान्छे भीरमा मर्दैन बरू आत्महत्या गर्छ
उसलाई बचाउने
डर छ, भर छ
अरू पनि धेरै थोक छन्
जे होस्,
जीवनयात्रामा अन्ततः
भेडा स्वभाविक मर्छ
र सार्थक मृत्युवरण गर्छ
डराएर कदापि आत्महत्या गर्दैन
तर यता मान्छे आफ्नै घरमा
झुन्डिएर आफै
आत्महत्या गर्छ
र निरर्थक मर्छ
तै पनि ऊ
गर्व गर्छ
मान्छे भएर
बाँचेकामा ।

फुटबल

मैले जिन्दगीलाई
फुटबलझैं लात्तले हानें
लक्ष पुग्ने गरी
तर निर्ममतापूर्वक फर्काइ दियो
निष्ठुरी संसारले हरदम् छातीमा
कसैले भन्छन् तैंले हारिस्
कसैले जितिस् पनि भन्छन्
तैपनि यो प्रतियोगिता
खेल्दैछु निरन्तर

यद्यपि,
जीवनको गोल्डकपमय प्रतियोगितामा
अझै निर्णायक गोल भएको छैन
म निरन्तर खेलिरहेछु
फुटबलझैं यो जीवन ।

विचरा म

एकैछिन अघि
जस्तो लाग्छ
यहीँ कहीँ माटोमा
रोपेको थिएँ मैले सपना
यतै कतै ढुङ्गामा
बिसाएको थिएँ एउटा खुशी
तर खोई ! छैन त !
कसले टिप्यो हँ ?
कसैले लग्यो भन्दै
एउटा बालक रोइरह्यो
भुइँमा लडिबडी गरिरह्यो
यसरी रूँदारूँदै
विचरा म !
आज
बूढो
भएँछु ।

आगलागी

जलिरहेको घरमा
म यो के के सोच्दैछु
मेरो कविता डढ्यो
मेरो गीत जल्यो
प्रयास गर्दागर्दै जोगाउन सकिन भावना
बल बुद्धि क्षणभरमै खरानी भयो
जल्न बाँकी चीजहरू
न मेरो पसिनाले बच्यो
न त आँशुले नै निभ्यो
बल्यो, बलिरह्यो आकाश
हुरीझैं धुँवा मडारिइरह्यो मनमा
म त्यहीँभित्र जलिरहें
जलेर निस्केको खरानी
सुम्सुम्याउदैछु
तीक्तता, सून्यता
भोगिरहेछु सत्यता
अनायास बिलाएका
मेरा प्यारा सपना,
विपना र आफन्त
फूल, स्वाद र गन्ध ।

जून २१, २०१२, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

चिहानडाँडामा

मैले
यतिन्जेल
जानी नजानी
खुशी बगाएँछु गीतमा
आशा पोखेंछु कवितामा
सोचें यति रहर निखिए कि
सून्य आकाश अव भरियो होला
अशान्त नदीको लहर शान्त भयो होला
तर फूलहरू वसन्तमा
फुल्नअघि एकाएक टोलाएपछि
अनायास ओइलाएपछि
मेरा आँखाका पाइला रोकिएपछि
अकालमै मऱ्यो मेरो गन्तब्य बीच बाटैमा

हरदिन चिहान खन्दैछु आजकल
प्रिय आफन्तको विदाइमा
उनलाई माटोले छोप्नअघि
मन मार्नअघि
विदाईमा झार्नलाई
नयनका आँशुले पुगेनन्
फुस्रो बगर बन्यो मेरो ओठ
यही रित्तोपन लिएर
बसाइँ सर्न चाहन्छु
तिम्रो गाउँमा
तिम्रो नाउँमा ।

मलामी मन

यसबेला म
केवल बगर, बतास
कुहिरो, अँध्यारो आकास
र एकछिन रोक्किएको
एक मुट्ठी स्वास मात्र
चलायमान भेट्छु छातीमा
म पञ्चतत्त्वको अर्थ
र फगत खरानी,
बालुवा र पतकर
मात्र उडेको देख्छु
आँखा वरिपरि
मलामी हुनुको पीडा
सत्यसितको साक्षात्कार
जीवन यात्रामा ।

सहरमा कविता

शहरमा काम नलाग्ने वस्तु हो लाज
किनभने मानिस निर्लज्ज हिंडिरहेछन्
अर्धनग्न कामुक अत्तर जीउभरि छरेर
बजारमा बिक्दैनन् हृदय
उधारोमा जान्छ भावना
नगरमा मान्छे भेटिंदैनन् आजकल
मानिस मेसिन बनिसकेका छन्
पैसा गन्ने रोबोट भएका छन्
हातमा एटिएम, मोबाइल छ
ए कवि नसुनाउँ भो कविता
आजकल,
मानिस सुन्दैनन् कविता
मान्छे सधै हतारमा हुन्छन्
गन्तव्यहीन यात्रामा दौडन्छन् ।

मनसुन

हाम्रो गीत सुन्दैन बादल
एकोहोरो एक्लै गडगडाउँछ
खलबल गर्दै हामीमाथि सल्बलाउँछ
आतङ्ककारी बादल वर्षेनी
परेड खेल्छ हाम्रो तन मनमा
बेसुर गड्याङ्गुड्ङ तालमा
कड्किन्छ मनसुन
चट्याङ पार्छ
ताण्डव नृत्य नाच्दै
गहिरो हाम्रो मायालाई
चुडाइदिन्छ मौसमले
कस्तो झरी पर्छ ?
न पेट भर्ने खेत रोपियो
न मन भर्ने बारी गोडियो
झारैझार सप्रिए बाली भन्दा
फूल भन्दा काँडा झाङ्गिए
यतिबेला सशंकित यी दुई आँखाले
जीवनको रङ्ग खोज्दै
मौसमी मनसुनलाई
स्वागत गर्न मञ्जुर छु
छाती चिरा-चिरा पार्ने
अनगिन्ति पहिराहरू
जीवन बिथोल्ने
बेहिसाब बाढी बेहोर्न
म तयार छु
अझै धेरै बाँच्नु छ त्यसैले
बेमौसमी प्रहार छेक्न पनि
म तम्तयार छु ।

मौका

जिन्दगीको
चौतारीमा उभिएर
रमिता हेरिरहेको छु
कतैबाट ऊ आयो
मेरो छेऊमा आएर
एक छिन टक्क अडियो
मलाई तलदेखि माथिसम्म हेऱ्यो
नियाल्यो र सुम्सुम्यायो
अनि जाने बेलामा सोध्यो
"मलाई चिनेनौं ?"
म अलमलिएँ अक्मकाएँ
कतै सपनीमा उनलाई
देखे देखे जस्तो लाग्यो
यसरी पटक पटक
आएका मौका नचिनेर
मैले धेरैथोक गुमाएँ
चौबाटोमा हारेको जुवाडैझैं
उभिंदा उभिदै
यति बूढो भैसकें
मौका नपाएर भन्दापनि
मौका नचिनेर ।

देवता

हाँस्न हुँदैन, रून्नु हुँदैन
बोल्न हुँदैन, चट्पटाउन हुँदैन
हल्लिनु हुँदैन सदा स्थिर र अटल
मूर्ति भएर मन्दिरमा मस्जिदमा वा गुम्बामा
चर्च या कुनै देउराली र थुम्कोमा ढुँगो बनेर
बसिरहनु पर्छ केवल हेरिरहनु मात्र पर्छ
छट्पटाउनु हुँदैन केवल तिर्थालु मनमा राज गर्नुपर्छ
बलीको नाममा आफ्नै अगाडी हत्या भइरहेछ
आफ्नै पाऊमा चोर, फटाहा वा अपराधी
आशिर्वाद मागिरहेछन्
सबैको भेटी थापिरहनु पर्छ
सबैलाई अशिर्वाद दिइरहनु पर्छ
त्यसै छ देवता हुनु !
यहाँबाट फर्केपछि
मेरै नाममा पाप गर्छन्
र त्यही पाप पखाल्न फेरि धाउँछन्
कोही सक्दैन सत्य बोल्न
कोही सत्य लेख्न पनि चाहँदैन
ईश्वर पनि नबोल्न नै निको ठान्छन्
सायद यसैले यो सत्ता आजसम्म टिकेको छ
दुनियाँको चर्तिकला, ढोंग, वा बौलट्टीपन
चूपचाप देखेको नदेखेझैं, सुनेको नसुनेझैं गरेर
टुसुक्क डिलमा वा भित्तामा वा कुनै आसनमा
बर्षौ टाँसिएर बस्नु
अत्याचार टुलुटुलु हेरेर बस्नु
कति असह्य भयो होला ईश्वरलाई?
ईश्वरको आसन वरिपरि
तिर्थालुका तिर्खालु नजर,
चरा चुरूङ्गीका चुरिफुरि

बाँदरको उपद्रो नाच चलेको छ
भोका नाङ्गा बाटामैं अल्भेका छन्
ती छिर्न पाएका छैनन् ढोकाबाट
यी सबै देखेर पनि नदेखेकोझैं गर्नु
अविचलित हुनु, नडगमगाईकन यसरी
सँधै चुप रहनु त्यसै छ !
त्यसै छ देवता हुनु !

काग

काग सधै काग कराउँछन्
काग सबै काग कराउँछन्
हामी वरिपरि घुमिरहने
हामी माथि उडिरहने
ती काला कागहरू सधै
केवल काग काग
र काग मात्र कराइरहन्छन्
विहान होस् वा साँझ
दिन हो वा रात
वसन्त होस् वा शिशिर
छिमेकीमा खुशी होस् वा शोक
मान्छेमा सन्तुष्टि होस् वा असन्तुष्टि
उसको भाकामा कुनै फरक छैन
उसको आवाजमा कुनै भिन्नता देखिंदैन
र काग सधैं काग कराइरहन्छ
यति मात्र हैन सबै काग
काग काग मात्र कराइरहन्छन्
तिनलाई जहि भेटिए पनि
अर्थात् जुन स्थानमा देखिए पनि
बोल्दा सधैं काग बोल्छ
काग हाँस्छ काग रून्छ
चाहे त्यसलाई खानदेऊ
या कतै ढुँगाले हिर्काऊ
उसको प्रतिक्रिया
उही काग काग
र काग मात्र हुन्छ
कागको यो कालोपन
कागको टीठलाग्दो आवाज
मलाई दिक्दार लागे पनि

जति धपाए पनि नटेरी
बोलाए वा नबोलाए पनि
सदा घर वरिपरि घुमिरहने
चाहेर वा नचाहेर पनि
हामीलाई हेरविचार गरिरहने
कसैले पठाएको दूतझैं
कागले दिने सङ्केत
कति घोचक छ, र
सन्देश रोचक छ ।

तिहारमा यो मन

मनको कुनामा बलेको दियोलाई टिपेर
बलेको छ झलमल्ल बत्ती घरढोकामा
अजम्बरी आशाको धागोमा उनेर
गाँसिएको छ माला सयपत्रीका साथमा
दीर्घायु दाजुभाईलाई उज्यालो जीवनमा
समृद्धि भित्र्याउने तिहारको शुभकामना ॥

सम्झेर दाजुभाइ कति रोए दिदी-बहिनी
चेलिबेटी बिना अधुरो भयो निधार पनि
कर्मले देश-बिदेश छुट्टिएका हामी सन्तति
अल्झियो कता मन बल्झियो यो ढुक्ढुकी
सेलरोटी सम्झिएँ डाँडाको त्यो पीङ सम्झिएँ
देउसी खेल्ने दौतरी पितृभूमिलाई नै सम्झिएँ ॥

गाउँमा मोटर चढेर यो मन सधै पुग्दछ
तिहारमा पनि म नहुँदा गाउँ कति रूँदछ
गाउँमा जाँदा मलाइ अब नचिन्लान् पो कि !
यतिन्जेल कता हराइस् भनेर पो सोध्लान् कि !
मलाई त यहाँ तिहार हाँसौं कि रोऔं भइराख्छ
बाहिर भने झलल भित्र मन सारै नै दुख्छ ॥

पश्चाताप

लामो प्रतीक्षा पछि भेटमा
तिमीले दिएको उपहार
प्रेमपूर्वक खोलिहेर्दा
धुँवाझैं गन्ध आउने
फूलको सौगात
हेर्दाहेर्दै अँगार भयो
मनझैं ।

तिम्रो ओठभित्र
गोमन जीब्रो सल्बलायो
तिम्रो औंला र स्पर्शमा
विषाक्त संगीनको धार चम्कियो
घोच्यो मन, डस्यो छाती
लडायो शोकमा

मुक्तिका निम्ति लड्ने ए योद्धा !
तिमीसित जनताको सपना थियो
कहाँ फाल्यौ?
युद्धमा दलेको कालो मोसो
अरूका आँशुले पखालिन्न
के तिमीसंग गोजीमा एउटा
पश्चातापको रूमाल छ ?

जाडोमा

यो माघमा
केवल घाम छैन
दुई हातमा राप छ,
आँखाभरी धुवां छ
पिरो स्वास फेर्दै, नाक पुछ्दै
दाउरा झोस्दै, आगो बालिन्छ
मीठामीठा गफ हाँकिन्छ
हुस्सुले पिंठ्यूँमा चिसो
काउकुति लगाइरहेछ
कुरो निकाल हाँसिन्छ
मज्जाले मन खोलिन्छ
धक फुकाएर
गफ गरिन्छ
अब आगोसितै !

सहिदिन्छु गाली बरु

हो साथी !
म दही-चिउरे नै हुँ
मलाई दहीले मात्रले पुग्दैन
अघाउन चिउरा पनि चाहिन्छ
स्वादिलो केरा भए झन राम्रो
तिमी जतिसुकै ज्ञान देऊ मलाई
म कहिल्यै अघाउँदिन त्यसले
मलाई त्यो केलाउने विज्ञान चाहिन्छ
हो मलाई धरतीले पुग्दैन अकाश पनि चाहिन्छ
मलाई घामले पुग्दैन जूनको प्रकाश पनि चाहिन्छ
यसै निहुँमा तिमी मलाई दहीचिउरे भन्दछौ भने भन
म दहीचिउरे नै हुँ एक नम्बरको

म मुन्धुमलाई माया गर्छु
उत्तिकै माया गर्छु वेदलाई पनि
मलाई कुरान, बाइबल या त्रिपिटक
सवैका ज्ञानलाई उत्तिकै श्रद्धा गर्ने गर्दछु
मलाई बिल्ला नलगाइ देउ कसैको
म सबैलाई उत्तिकै माया गर्छु
तिम्रा मायालाई पनि मैले जतन गरेको छु
दिएका धोकाका डामलाई पनि छोपेर राखेको छु
म अतीतलाई श्रद्धा गर्छु वर्तमानलाई पूजा
वर्तमानले नपुगेर भविश्यलाई सम्मान गर्दछु
तिमी मलाई हरदम् यो सेतो हो कि कालो हो भनेर सोध्दछौ
यो दुवै अलिअलि हो वा दुवै होइन भनेर दिन्छु जवाफ
तिमी यो दिन हो कि रात भनेर सोध्छौ मलाई
यो अस्ताउन लागेको दिन वा उदाउँदो उषा भन्दिन्छु
केही छैन गर गाली मलाई
बरू म गाली सहन

हरदम तयार छु

तिमी यताको कि उताको भनेर सोध्दछौ मलाई
म कतैको कसैको पनि होइन म आफ्नै हुँ भन्दिन्छु
एकातिर त लाग्नै पऱ्यो नि! भन्दछौ म कतै लाग्दिन भन्दिन्छु
हो म पनि शीतल छहारी खोज्दै हिड्ने बटुवा नै हुँ
प्यास लाग्दा बाटामा जुनसुकै धाराको पानी पिउँछु
तर म कोइलीझैं गीत गाउन जान्दिन
न सुँगाको स्वर निकाल्न सक्दछु नै
मलाई कहिले घाम चाहिन्छ कहिले जून
पुग्दैन कुनै एकले मलाई
जसरी हिड्नलाई धरतीले पुग्दैन
हेर्ने स्वच्छ आकाश पनि चाहिन्छ
मेरो यो चाला देखेर मलाई जति सराप
बरू म तिम्रा हजार आरोप सहन तयार छु

मलाई माफ गर मेरा साथीहरू
म तिम्रो भजन किर्तनमा अब साथ दिन सक्दिन
तिमीले निर्जीव ठानेको वस्तु अनि कम्प्यूटरमा म जीवन खोज्दैछु
मैले अब कम्प्यूटरको कृत्रिम वौद्धिकता जाँच्नु छ
मान्छेलाई यन्त्रले उछिन्न लाग्यो कि त्यो बुझ्नु छ
मान्छे हिजो जसलाई भगवान भन्दथे तिनले आधा मारे आधा बचाए
अब मान्छे सुपरम्यान भएर निस्कदैछन् युग छिचोलेर
मानव यन्त्र र यन्त्र मानव बन्दैछ
तिनको राज्यसत्तामा मान्छेको अस्तित्व रहदैन कि !
त्यसको चिन्ता छ मलाई
बाँकी रहेका आधा मानिस पनि सिद्धेलान् कि !
एउटै तनाव छ अब मनमा
हे वर्तमान ! म तिमीलाई अतीत जत्तिकै माया गर्छु
अनि त्यत्तिकै माया गर्छु भविष्यलाई
बरू म सहर्ष स्वीकार गर्दछु आरोप
तर अतीत, वर्तमान र भविष्यलाई

दही, चिउरा, केरा मान्न तत्पर छु
मीठो लाग्छ मलाई तिम्रो गाली
दहीचिउरे आरोप सहन म तयार छु ।

मिति २०७७ असोज २७,
विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

मुन्धुम

मुन्धुम-गीत
कान-कानमा परेको
मन-मनमा बसेको
मुख-मुखमा झुन्डेको
सृष्टिकर्ताको आव्हान
आदेश वा उपदेश हो
मुन्धुम हो शक्ति महाज्ञान ॥

मुन्धुम जीवनको मुहान
सुहाउने सुनौलो विहान
ब्रम्हाण्ड, पृथ्वी, जीवको
लुकेको निर्जीवको ज्यान
बाढी, अनिकाल, युद्ध झेल्ने
माटो, खरानीले बनेको छ प्राण ॥

निङ्वा फू:माङको कल्पना
पोरोक्मी याम्फामीको सपना
साम्माङहरूको उत्पत्ति मुन्धुम
खेजिङ्ना मेजिङनाको स्थापना
आकाश, प्रकाश, धरति, मान्छे
कर्मरेखा कोर्ने यो जीवन मन्त्रणा ॥

मुना तेम्बोको मैदान
माङ हाङको युद्ध मैदान
लेप्मुहाङको प्रलय कथा
उद्धार सृष्टि जीवनदान
उदाए ज्ञानी कान्देनहाङ
रीतिथिति बनाउने येहाङ ॥

सुसुङ्गे लालुङ्गेहरूको कथा
पाप र पुण्यको जीवन कथा
जीत हारको लामो श्रृङ्खला
जीवन संघर्षको गौरवगाथा
रिस आरिस नगरे सुखी जीवन
शिर उच्च पार्दै हिड्नु हो मुन्धुम ॥

प्रकृतिलाई पूजा मुन्धुम
मिलिजुलि बस्नु हरदम
हिंसा नगर्नु भन्छ मुन्धुम
नढाँट्नू नचोर्नू भन्छ मुन्धुम
खेतबारीमा अन्नबाली पाकेर
टिपिन्छ जब पाके पछि
नबिर्सनू न्वाँगी चढाउन
निङ्वाफूमाङलाई अलिकति ॥

समुन्द्रको बाढी अनिकाल विपत्ति
रोग अनि महामारीबाट बचाउने
थुम्का पहाड उक्लन बल दिने
खेतीपाती गर्न हरदम सिकाउने
जीवन बचाउने ज्ञान हो मुन्धुम
तिमीले सम्झे जहाँ पनि पुग्ने
उज्याले प्रकाशपुन्ज हो मुन्धुम
बुझेमा यो ध्यान हो ज्ञान हो
तागेरा निङ्वा फूःमाङ महाज्ञान हो ।

उहिले यो मुना मैदानमा पुर्खा
मनुसित खेल्यो र छुट्टियो लेप्मु
गढ बनाउँदै किरात अघि बढ्यो
शत्रु, बाढी, अनिकालसित जुध्यो
मानिस अनगिन्ति मरे फेरि जन्मिए
मुन्धुम महायात्रामा ती सँधैं जोडिए

बुझ यो ज्ञानी मात्रको यात्रा हो
मुन्धुम भाषा मिल्नेहरूको कथा हो
मन मिल्ने जनहरूको व्यथा हो
मुन्धुम बाटो देखाउने प्रकाश हो
मनको ढोका खोल्ने विश्वास हो ।

युफ्रेटस, टिग्रीस नदी जस्तो
बेबिलोन मुना मैदान जस्तो
पहेंलो नदीको बहाव जस्तो
तिब्बतको चौडा पहाडे छाती
बर्मा, आसाम, गंगामैदान माथि
सप्तकोशी तम्बरखोलाको शिर
अरूण, बरूण नदीहरूको शिर
अनगिन्ति लहरा, पहरा, मैदान
नाचि खेलेको हुर्के बढेको मुन्धुम
पानी जस्तै निलेर मुखमा झुण्डेको
जनादेश, उपदेश, सन्देश हो मुन्धुम
सम्झिनसक्नु बिर्सेर बिर्सिनसक्नु
तागेरा निङ्वा फूःमाङ र मुन्धुम ।

लेप्मुहाङको चिट्ठी

मेरा सन्तानहरू !
मरेर बाँच्नु पो रहेछ जीवन
आफूले हारेका जितेका पाइलाहरू
यसो स्मृतिका पानामा खोतल्दा
आफू हराए पनि आफ्नो डिएनए
अझै छरिएर फुलेको फक्रेको देख्दा
मेरो मन कत्ति खुशी भएको छ आज
मरिसकेर पनि बोल्न पाएकोमा झनै
खुशी भएको छु म आज ।
जीवन प्रलयपछिको विहानी हो
जीवन मरेर जाने पुर्खाको निशानी हो
मैले बाढीको भेलमा पनि
जीवनको डुँगा खियाएँ
र एउटा किनारमा लामो स्वास फेरें
वरिपरि हिलो मैलो र खण्डहरबीच
तिमीहरूले मसित भन्यौ
मलाई भोक लाग्यो
मसित तिमीहरूलाई खुवाउने
केही थिएन थियो त केही आशा
मसित तिमीहरूको तिर्खा मेट्ने
केही थिएन थियो त फगत ज्ञान
यही ज्ञानका बीउ तिमीले
तिनै भूमिमा छर्‍यौ
र उम्रियो थुप्रै जीवन
हामीले जीवन पाउनुको
कृतज्ञता उनै महाज्ञान
तागेरा निङ्वाभू माङलाई
बालीको न्याँगी चढाएर
हर अन्न,फलका बोट बोटमा

ज्ञान र प्रकाश हाम्रो खेतबारीमा
हाम्रो मनमनमा सदा हाँसिरहेको छ
उज्यालो प्रकाशले जीवन चम्केको छ
मान्छेका जीवन उचाल्न खोजेको छ
स्वर्ग छुने धरहरा पूरा गरोस मुन्धुमले
तलदेखि माथिसम्म माथिदेखि तलसम्म
सबैको बुझ्ने भाषा बनिदेओस् मुन्धुमले ।

प्यारो मातृभाषा

बाबाको हातले कुँदेको लिपी यो मेरो आँखा हो
आमाको काखमा सिकेको प्यारो यो मातृभाषा हो ।

देउडा लाखे झिन्झिया धाननाच रोदीको तालमा
सतार सेर्पा किराती मैथिली नेपाली लयमा
गाउँदै नाच्दै झुलेको खेलेको आहा क्या राम्रो
आमाको काखमा सिकेको प्यारो यो मातृभाषा हो ।

समयचक्र घुम्तीमा मानव सभ्यता बिलाए
भेदभाव गर्दा ज्ञानका अजम्बरी फूल ओइलाए
अस्तित्व हाम्रो चिनाउने संस्कृति अनि भाषा हो
आमाको काखमा सिकेको प्यारो यो मातृभाषा हो ।

चिनेर आफ्नो संस्कृति मिलेर यसलाई बचाऔं
बचाउँछ यसले हामीलाई चेतना सर्वत्र फैलाऔं
लोपोन्मुख भाषा संस्कृति मानव साझा सम्पदा हो
आमाको काखमा सिकेको प्यारो यो मातृभाषा हो ।

नोभेम्बर, २०१९,
साँबा हिम, विराटनगर-५, मोरङ, नेपाल ।

भाषा सुन्दर सृष्टि

आमा जस्ती मातृभाषा बाबा जस्तै लिपी
भरोसा हौं पितृका निरन्तर सुन्दर सृष्टि ॥
साहित्य हाम्रो भावना हो संस्कृति चरित्र
मानिसलाई माया गर्ने सबै धर्म पवित्र ॥

सृष्टिकालमा मानिसले भाषा जन्माएर
घुम्न थाले चारैतिर झुण्ड बनाएर
भाषा नबुझ्दा आपसमा युद्ध पनि भयो
भाषा सबैको बुझ्नु पर्ने बुद्धि तब आयो ॥

बोल्दा मात्र पुगेन खबर सन्देश चाहियो
स्मृति र इतिहास मानिससंगै आइरह्यो
सम्झनाका चित्रकला गुफा ढुँङ्गा कुँदे
यसरी नै मानिसले लिपी विकास गरे ॥

प्राचीनकालमा मानिसले जब आगो देखे
तब लाग्यो उनीहरूले देवतालाई भेटे
आगोलाई पूजा गरी मासु पोलिखाए
रातदिन पूजा गर्दै आगोलाई बचाए ॥

मातृभाषा–गाथा

अरूको प्वाँख सिउरी उड्न कहाँ सकिन्छ
भाषालिपी बिर्सेमा मौलिकता कहाँ जोगिन्छ ।
मातृभाषा लिपीलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ
राष्ट्रभाषा संस्कृतिलाई मनमा राख्नु पर्दछ ॥

देश छाडि विदेशमा जहाँ जहाँ तिमी जाऊ
नेपालीपन र सभ्यता, संस्कृतिलाई फैलाऊ ।
मेची, कोशी, गण्डकी, महाकाली जहाँ बग्दछन्
मुटुको ढुकढुकी नसामा रातो रगत भइ बहन्छन् ॥

बाआमाको सुन्दर सपना तिम्रै हातमा रहेको छ
उनीहरू विदा भए पनि आकासले आँखा देख्नेछ
भरपूर आशिर्वाद पाउँछौ शिर नभुकाउनु कहिल्यै
पितृको दिव्य सपना साकार बनाउनु अहिल्यै ॥

भावी पुस्तालाई तिमी गतिलो पुल बनि दिनू
पुर्खाको दु:खी तस्वीर उनीहरूलाई देखाइदिनू
कैयौं दु:ख सहेर पनि पुर्खाले हामीलाई हुर्काए
फलोस् फुलोस् भविश्य सदा आशिर्वाद दिए ॥

मुन्धुम–साम्लो (गीत)

कान-कानमा परेको
मन-मनमा बसेको
मुख-मुखमा झुन्डेको
देववाणी उपदेश हो
सृष्टिकर्ताको आव्हान
मुन्धुम शक्ति महाज्ञान ॥

मुन्धुम जीवनको मुहान
उदाउँदो सुनौलो विहान
ब्रम्हाण्ड, पृथ्वी तथा जीवन
निराकार निर्जीवको ज्यान
बाढी, अनिकाल, युद्ध झेल्ने
माटो, खरानी निर्मित प्राण ॥

निङ्वा फू:माङको कल्पना
पोरोक्मी याम्फामीको सपना
साम्माङहरूको उत्पत्ति जपना
खेजिङ्ना मेजिङनाको स्थापना
आकाश, प्रकाश, सगर नयाँ
उत्पन्न भयो जीवन मन्त्रणा ॥

मुनातेम्बे हो सृष्टी मैदान
अनिकाल जित्ने माङहाङ
लेप्मुहाङको प्रलय-कथा
सृष्टि उद्धार र जीवनदान
ताराझैं उदाए ज्ञानी कान्देनहाङ
रितिथिति बसाउने हे येहाङ ॥

सुसुङ्गे-लालुङ्गेको कथा
पाप-पुण्यको जीवन कथा
हारजीतको यो लामो यात्रा
जीवन-संघर्ष र गौरवगाथा
रिस-आरिस नगर्नु जीवन
शिर उच्च पार्नु हो मुन्धुम ॥

हिंसा कहिल्यै नगरौं लौ
चोर्ने ढाँट्ने पटक्कै नगरौं
प्रकृति-पूजा सम्झ मुन्धुम
मिलिजुलि बस्नु हरदम
लगाएर खेती अन्नबाली
टिपिन्छन् जब पाकेपछि
नबिर्से है न्वाँगी चढाउन
निङ्वाभूमाङलाई अलिकति ॥

बराहक्षेत्र गाथा

पितृभूमि बराह क्षेत्र इतिहास छ नाता
किरात पुर्खा कोकोहाङको उज्वल कीर्ति गाथा ।

इतिहासमा उभिएर संस्कृति जो फुल्छ
पितृभूमि बराह क्षेत्र मुन्धुममाभैँ भुल्छ ॥

मुन्धुममा उभिएर किरात संस्कृति फैलियो
तुङदुङ्गेको शक्तिले मेवाखोला साँबा बैरियो ॥
– – –
सराहा यक्तेन आनी लुङधुङ माङ्गेना यक रो
याक्थुङसे इच्छिमा थिक खेन कोकोहाङरे यक रो ॥
कोकोहाङरे मुन्धुमेन हा चेप्मा निमा पोङ रो
किरात हाङ कोकोहाङ तुङदुङ्गेरे पान रो ॥
(किरात लिम्बू भाषामा)
– – –
ᤛᤖᤠᤜᤠ ᤕᤰᤋᤧᤴ ᤀᤠᤏᤡ ᤗᤢᤱᤎᤢᤱ ᤔᤠᤱᤃᤧᤏᤠ ᤕᤰ ᤖᤨ
ᤕᤠᤰᤌᤢᤱᤛᤧ ᤀᤡᤆᤡᤔᤠ ᤌᤡᤰ ᤂᤧᤴ ᤁᤨᤁᤨᤜᤠᤱᤖᤧ ᤕᤰ ᤖᤨ॥
ᤁᤨᤁᤨᤜᤠᤱᤖᤧ ᤔᤢᤴᤎᤢᤔᤧᤴ ᤜᤠ ᤆᤧᤵᤔᤠ ᤏᤡᤔᤠ ᤐᤨᤱ ᤖᤨ
ᤁᤡᤖᤠᤳ ᤜᤠᤱ ᤁᤨᤁᤨᤜᤠᤱ ᤋᤢᤱᤍᤢᤱᤃᤧᤖᤧ ᤐᤠᤴ ᤖᤨ ॥
(किरात श्रीजङ्गा लिपिमा)

देशको गीत

जनताको भावनालाई सधैं बोक्ने वीर
नेपालको मान खातिर राख्ने उच्च शिर
हामीबीच कोही अब उठाइ देऊ हात
ब्यापार हैन इमानलाई दिनेछौं साथ ॥

भोकाएका मच्छरसरी भोट माग्न आए
चुनावपछि खुन चुसेर मस्त ती मोटाए
पैसा-सैसा खर्च गरी माथि माथि पुगे
लोकतन्त्र भनी बोल्दा टाउकैमा ठुँगे ॥

मनबललाई बाहुबलले निमोठे पछि
जनबललाई धनबलले चिमोटे पछि
मुलुकमा सोझासाझा बाँच्न गाह्रो भो
आफ्नै देशमा बस्न अब अप्ठेरो भो ॥

विदेशमा दुःख गरी कमाएको धन
रमझम मात्र गर्दछन् परिवार जन
रेमिटेन्स पठाएर नेतालाई सजिलो
छिनभरको न्यानोमा गर्दछन् रमाइलो ॥

वातावरण-गीत

जलवायु हावापानी लौ परिवर्तन भयो
बाढी पहिरो गर्मी जाडो अब निकै बढ्यो
अन्नबाली उब्जा घट्यो मूलपानी सुक्यो
वातावरण विनासले आशाकेन्द्र लुट्यो ॥

प्लाष्टिकले जीवनलाई सजिलो त पार्‍यो
वातावरण बिगारेर बाँच्न भयो गाह्रो
खेतबारी सडक नदी ढाकिदियो यसले
गाईवस्तु माछा बाली क्षती गर्‍यो जसले ॥

प्लाष्टिक जलाउँदा धुँवा घातक आउँछ
आकासमा धुँवाले ओजोन तह पगाल्छ
वायुमण्डल पातलिंदा घामले डढाउँछ
हिमाताल फुटेमा बाढी पहिरो आउँछ ॥

कति कुरा कवाडीमा दिए राम्रो हुन्छ
काम लाग्ने वस्तु अर्कै काम लगाइन्छ
नसडिने वस्तुलाई छुट्याइ राख्नु पर्छ
गलिजाने वस्तुबाट राम्रो मल बन्छ ॥

बेतना रानी

बेतना रानी पानीकी खानी तिर्खाएँ हर्हरी
एक नजर हेरें तिमीलाई देखें मन भो भर्भरी
मेरो मन भो भर्भरी ॥

न मरी बाँचे फेरि नि आउँला हाँस खेल गरौंला
खेतबारी रोपी भेटन आउँला धान पनि नाचौंला
प्रिय धान है नाचौंला ॥

मधेस पहाड गर्दछ यो मन स्थिर भएन
कहिले जाडो कहिले गर्मी ज्यानले सहेन
गर्मी ज्यानले सहेन ॥

तिमीलाई कुर्दा जीवन बित्यो भेट है भएन
सम्झेर मन बुझाएँ प्रिय दुःख चाहीँ नमान
प्रिय दुःख चाहीँ नमान ॥

टिप्पणीः बेतना सिमसार क्षेत्र मोरङ जिल्लाको एक सुन्दर प्राकृतिक तथा भौगोलिक स्थल हो । यो स्थान हाल पर्यटकीय स्थलको रूपमा प्रसिद्ध छ ।

जनसंख्या–गीत

छोरीलाई शिक्षित बनाऔं सक्षम नारी
उमेर पुगेपछि मात्र गर्दिऔं बिहेवारी ।

उमेर बीस नपुगी सन्तान पाउनु हुन्न
परिवार नियोजनसित लजाउन हुन्न ।

दुई मात्र सन्तान होउन् तीन वर्ष अन्तर
यति कुरा मनमा राख्नु नबिर्से है मन्तर ।

धेरै सन्तान भए भने पाल्नलाई गाह्रो
हुर्काउन पढाउन स्वस्थ राख्न साह्रो ।

जनसंख्या बढे जस्तो जमीन बढ्दैन
खाने मुख बढे जस्तो उब्जा नै छैन ।

मान्छे धेरै हुँदाखेरी घरमा शान्ति हुन्न
गाउँ समाज देशैभरी द्वन्द हरेक दिन ।

विद्यालय अस्पताल सडक अनि पुल
कति धेरै चाहिन्छन् जब आउँछन् हुल ।

बन जङ्गल मास्यौ किन घरखेत चाहियो
खोलाकिनार मिच्दाखेरी आयो बाढिपहिरो ।

जनसंख्या विस्फोट भए रूखपात ढल्छ
खोलानाला बहुलाउँदै बिपत्ति ल्याउँछ ।

स्वास्थ्य–मंत्र

स्वास्थ्य जीवन शक्ति हो मूलमन्त्र ठान्नु
तन्दुरूस्त तन, मन, आत्मा सफा राख्नु
व्यवहारमा सदाचार पालन गर्नुपर्छ
जीवनमा असल मानिस भइ बाँच्नुपर्छ ॥

पैसा कतै मासिएमा चिन्ता मान्नु हुन्न
स्वास्थ्य बिग्रे अलिकति गर्नु है चिन्तन
तर बिग्रे चरित्र लौ सर्वस्व भैगयो
यश, धन जति पनि व्यर्थ नै भयो ॥

धुम्रपान मद्यपान कहिल्यै गर्नु हुन्न
लागुपदार्थ दुर्व्यसनतिर लाग्नु हुन्न
पत्रु खाना खानुभन्दा घरेलु नै खाऊ
दिमाग र शरीरलाई ब्यायामतिर लाऊ ॥

भुइँचालोमा मन

घरै छाडी जाउँ भयो भुईचालो नै गयो
एक्कासी यो मन किन आज यस्तो भयो
वरिपरि सबैलाई खै केले हो हल्लायो
मलाई पनि अनायास आज यो के भयो ॥

बाहिर हेर्छु झ्यालढोका सबै खुल्ला रैछन्
अलि पर चियाउँदा फूल हाँसिरैछन्
आँखाको नानी पनि आँखाभित्र नै छ
नजरमा किन दृश्य अर्कै नाचिरैछन् ॥

सुसेलीको भाका हाली बोलाएको जस्तो
नजरको इशाराले देखाइदिए कस्तो
यो ठाउँलाई सम्हाल्न सक्दिन कि जस्तो
जाउँ कि बसौं भयो किन मलाई नैं यस्तो ॥

कसले किन हाँगाबिगा यो मन भाँचेको
परबाट बोलाएझैं हात कसैको उठेको
नथाकेको मनलाई पनि निकै नै गलायो
मेरो मनले छैन अझै हरेस खाएको ॥

लकडाउन गीत

घर बसौं पुस्तक पढौं काम पनि गरौं
घरै बसी लकडाउन नियमपालन गरौं ।

नयाँ रोग ल्याउने शत्रु कोरोना भाइरस
रूघामर्गी लगाएर रोक्छ श्वास-प्रश्वास ।

खोकी लाग्ने ज्वरो आउने स्वास फेर्न गाह्रो
छातीभित्र फोक्सोलाई दखल दिन्छ साह्रो ।

बृद्धबृद्धा चिनीरोग मुटु रोगी भए
भाइरसले त्यस्तालाई निकै चाप्ला है ।

रोगबाट बच्नलाई हात सफा राखौं
अभिवादन गर्दाखेरी नमस्कारै गरौं ।

खोक्दा अनि हाच्छिउँ आए रूमालले छोपौं
रूमाल नभए कुहिनामुनि लुकाएर खोकौं ।

घरबाहिर जाँदाखेरी मास्क लाउनुपर्छ
मास्क अनि रूमाल, हात सफा हुनुपर्छ ।

सामान र पैसा लिंदा भाइरस सर्नसक्छ
भीड गर्दा नजिक पर्दा विषाणु छिर्नसक्छ ।

एक मीटरको दुरीलाई कायम राख्नुपर्छ
शंकास्पद र विरामीलाई ध्यान दिनुपर्छ ।

रोगबाट बच्ने नियम हाम्रै खातिर बुझौं
पहिले बचौं आफू र अरूलाई बचाऔं ।

परिवार छिमेकलाई यही कुरा बताऔं
बच्ने अनि बचाउने मन्त्रलाई सम्झाऔं ।

मुक्तक (फुटकर)

झ्याम्म परेको कुनै रूख हैन
न म कुनै रङ्गीचङ्गी छाता नै हुँ
यदि शीतल दिन्छ भने प्रिय पुरानै सही
करङ बाङ्गिए पनि छाता भई उभिन हाजिर छु
पट्याइराखे तिम्रो ब्यागमा सदा थुनिन मञ्जुर छु ॥

बोल्न नसक्नेको बोली हुँ म
गाएर नथाक्ने खोली हुँ म
यसलाई गीत भन या प्रीत
निर्धाको सशक्त गोली हुँ म ॥

पहिलो कुरा मलाई हाँस्नै आउँदैन
तिमीलाई छुन नपाए नाच्नै आउँदैन
बाँसुरी हुँ म तिम्रो ओठ र औंलाको
तिमीले स्वास नफेरे बाँच्नै आउँदैन ॥

देख्नु नदेख्नु सबै देखिसकें
मनमा कुरा सारा लेखिसकें
लेखेर देखाउन पो नसकिने भो
तीर मतिर तेर्सिएको देखि सकें ॥

हामीले सकेनौ जित्न
सक्यौं नमाने घाँटी थिच्न
मान्छे मार्‍यौ मन मार्‍यौ तर
सकेनौं मान्छेको मन जित्न ॥

यो यात्रा अब कतै मोडुँ मोडुँ लाग्छ
दुखेको मनलाई अब तोडुँ तोडुँ लाग्छ
जीवन जस्तो रहेन साथ साथ बस्नलाई
डोर्‍याउने हात अब छोडुँ छोडुँ लाग्छ ॥

किन हो चरी रोएको मनपर्छ
मनको रूमाल धोएको मनपर्छ
दुखे पनि किन होला कहिले–काहीँ
यो मन विरहले छोएको मनपर्छ ॥

तस्वीरभैंm म राम्रो भएको भए
कविताभैंm यौवन सदावहार भए
हाम्रो प्रेम अमर कहाँ हुन्थ्यो र !
तिमीलाई आफ्नै बनाएको भए ॥

अब एक्लै यसरी आफैसित रूँदिन
नहेर एकोहोरो अब म तिम्रो हुँदिन
बिन्ति आँखा नजुधाऊ प्रिय मसित
यी हातले अब तिम्रो तस्बीर छुँदिन ॥

मैले चाहेर के गर्नु तिमीलाई भेट्न सकिन
जति लम्किए पनि तिमीलाई छुन सकिन
अभागीको आकाशमा नभ्फुल्क ए जून
आँखाले शीतल प्यास बुझाउन सकिन ॥

मैले गोजीको मुख सिएको थिएँ
होला कतै अलिकति पिएको थिएँ
कहाँबाट चुहियो मनभित्रको कुरा
मैले प्रेमपत्र उनैलाई दिएको थिएँ ॥

बन्दको गर्दा भविश्यको ढोका बन्द भो
नाटक हेर्दा महङ्गीले चुल्हो ठण्डा भो
तिमी मैदान भन्छौ म भीर देख्छु
यो हाम्रो आपुङ्गी घमण्ड हो ॥

काठमाडौं पसेर काठमाडौ सराप्नेहरू
नेपालमा जन्मी नेपाल धिक्कार्नेहरू
भन तिमी को हौ नेपालीका भेषमा
सडक, घरबार, देश भत्काउनेहरू ॥

लोकतन्त्रलाई नेताले गुटतन्त्र बनाए
चुनावपछि मनपरी बुटतन्त्र बजाए
भोट माग्दा म्याउँम्याउँ चुनिएपछि भ्वाउ
सिंह भए दरवार बनाए लुटतन्त्र चलाए ॥

बगिरहने अलिकति पानी छ
हत्तपत्त नमिसिने आफ्नो बानी छ
कतै नचुहिएको पैंचो दिएको
कसैले नतिरेको कुराकानी छ ॥

अँध्यारोमा फोटो खिच्न सकिन्छ
पराईको पनि मन जित्न सकिन्छ
मनको घैंटामा घाम लागे हातले
दिमागको स्वीच थिच्न सकिन्छ ॥

मान्छेको कर्म परिवर्तन भएको देखें
हेर्दाहेर्दै धर्म परिवर्तन भएको देखें
बाँचे देखिन्थ्यो होला अझै के के
जीवनकै मर्म परिवर्तन भएको देखें ॥

जागिरेलाई तलब भन्दा भत्ता प्यारो छ
नेतालाई नीति भन्दा सत्ता प्यारो छ
मन, माटो जति दुखे तापनि मलाई
नेपालको सार्वभौम सत्ता प्यारो छ ॥

छोंक (फुटकर)

चिलाउँछ आजकल मेरो डडेल्नो चिलाउँछ
कन्याउँदा निको भएन के डढेलो लगाउँ त !

म मरिजान्छु तँ पोइला जानु
फोरिएन डल्ला अब के खानु !

सुन्दरता अग्लो रहेछ छुन नसकिने
देख्न सकिने आकासको ओठ जस्तो ॥

तिमी मेरो जीवनमा किन आयौ किन गयौ
सपनामा छुनखोज्दा पनि तिमी पर भयौ ॥

म फूलजस्तै सुन्दर हुन सकिन
तिमीबाट चुडिएपछि हाँस्न सकिन ॥

जब पानी पर्छ चुहिन्छ घरको छानु
म आकाश सदालाई टाल्न चाहन्छु ॥

नववर्षको शुभकामना

नयाँ वर्ष बरू हुरी बनेर आओस्
सडकको धुलोझै कोरोना उडाएर लगोस्
बरू झरी बनेर आओस् नववर्ष
र निभाओस् वनका अनगिन्ति डढेला
किन आँशु भएर उम्रन्छ हरेक नववर्ष आँखामा
किन टाँसिरहन्छन् नववर्षहरू सत्तामा
आउने नै भए नववर्ष तिमी
दृष्टि र सृष्टि लिएर आऊ
ताकि,
नववर्षमा हामी आफूलाई
साँच्चै !
फरक महसूस गर्न सकौं ।

२०७८ वैशाक १, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

सर्जक परिचय

नाम, थर: डा. नवराज सुब्बा
ठेगाना: विराटनगर-५, मोरङ, कोशी, नेपाल ।
मुख्य विधा: कविता, निबन्ध, अनुसन्धान ।

शिक्षा:
पि.एच.डी. (मनोविज्ञान), एम.ए. (नेपाली), एम.पी.एच. (जनस्वास्थ्य) । संस्कृति, मानवशास्त्र, समाजशास्त्र, जनसंख्या र मनोविज्ञान विषयको अध्ययन ।

पेशागत अनुभव:
नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग अन्तर्गत विभिन्न जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयमा जिल्ला जनस्वास्थ्य अधिकृत पदमा रही तीन दशकबढी सेवा गरेको ।

कृति प्रकाशन:
साहित्य:

१. 'जीवन मेरो शब्दकोशमा' कवितासङ्ग्रह, २०६३, वाणी प्रकाशन, विराटनगर, नेपाल ।
२. 'बीच बाटोमा ब्यूँझेर' कवितासङ्ग्रह, २०६५, मोडर्न बुक्स, काठमाडौं नेपाल ।
३. 'यात्रा आधा शताब्दीको' कवितासङ्ग्रह, २०६८, www.nrsubba.com.np
४. 'चीत्कार' मुक्तकसङ्ग्रह, २०६९, वाणी प्रकाशन, विराटनगर, नेपाल ।
५. 'सहिदलाई सलाम' गीतसङ्ग्रह (२०६७), साझा प्रकाशन, ललितपुर, नेपाल ।
६. 'मन र माटो' गीतसङ्ग्रह (२०७३), www.nrsubba.com.np
७. 'मनको मझेरी' निबन्धसङ्ग्रह, २०६४, वाणी प्रकाशन, विराटनगर, नेपाल ।

८. 'समयको स्वाद' निबन्धसङ्ग्रह, २०७०, वाणी प्रकाशन, विराटनगर, नेपाल ।

संस्कृति इतिहासः

१. किरात लिम्बू संस्कृति मानवशास्त्रीय विवेचना, २०७७, अजम्बरी प्रकाशन, काठमाडौं ।

२. तुङदुङ्गे मुन्धुम समीक्षा, २०७७, हाम्रो आइडिया (प्रा.लि.), विराटनगर नेपाल ।

साहित्य र संस्कृति (अंग्रेजी भाषामा):

1. Tungdunge Mundhum Kirat Limbu Samba Myth Review, Mythology 2020
2. Life in My Dictionary, Anthology of Poems, 2020
3. The Mind Canvas, Essays, 2021

जनस्वास्थ्य:

१. जनस्वास्थ्य पाटा, बाटा र अनुभूति, सन् २००६

२. जनस्वास्थ्यका सवालहरू, सन् २००७

३. जनस्वास्थ्यका अभ्यास र अनुभूति, सन् २०१७

४. खोटाङको स्वास्थ्य, सन् १९९८

5. Traditional and Modern Maternal and Child Health Care Practices and Effects in Rajbanshi Community of Nepal, 2016.
6. Health Seeking Behaviour of Rajbanshi in Morang, Nepal, 2001.
7. Assessment of Health Improvement Program, 2003 (Co-writer)

अनुसन्धान (Research work)

- Mewa Khola Toponym is a Historical Document, and Tampering With it Shows Fanaticism. IAR J Huma Soc Sci; 2021; 2(5): 1-6.
- Tungdunge and Dhangdhange are Homonyms that Represent Limbu and Dhimal's Relationship. IAR J Huma Soc Sci; 2021; 2(4): 44-51.
- Ethnic Identity and Expansion in Kirat Samba Phyang. IAR J Huma Soc Sci; 2021; 2(4): 1-10.
- Kirat, Rai, Limbu Are Somewhat Perplexed By The Vast Array Of Ethnic Identities. IAR J Huma Soc Sci; 2021; 2(3): 31-40

- Senior citizens in Nepal are in desperate need. World Journal of Advanced Research and Reviews, 2021, 10(02), 176–183 DOI URL: https://doi.org/10.30574/wjarr.2021.10.2.0206
- An Overview of the Association Between the Myths and Proof of Lepmuhang Mundhum and Matsya Purana. Journal of Global Literacies, Technologies, and Emerging Pedagogies, Volume 5, Issue 2, November 2019, pp. 905-921.
- Managing Hepatitis Outbreak in Biratnagar Nepal, 2015.Science Journal of Public Health. Vol. 3, No. 6, 2015, pp. 808-814. DOI: 10.11648/j.sjph.20150306.12
- Suicides in Ilam District of Nepal, 2015.American Journal of Applied Psychology. Vol. 4, No. 6, 2015, pp. 137-141. DOI: 10.11648/j.ajap.20150406.11.
- Traditional Practices on Mother and Child Health Care in Rajbanshi Community of Nepal, 2015.American Journal of Health Research. Vol. 3, No. 5, 2015, pp. 310-317. DOI: 10.11648/j.ajhr.20150305.18,
- Postpartum Depression Relating to Smoking and Drinking Habits of Husbands Among Rajbanshi Mothers, 2015.American Journal of Health Research. Vol.3, No. 5, 2015, pp. 293-297.DOI: 10.11648/j.ajhr.20150305.15.
- Modification of Delivery Practice in Rajbanshi Mothers of Nepal, 2014.Journal of Nobel Medical College. Vol. 3, No.1 Issue 5, pp10-15.
- Delivery Practices among Rajbanshi, 2014.Researcher. I, II, July-December, 2013. pp63-71. (co-writer: Shishir Subba).
- Traditional and Modern Maternal and Child Health Care Practice and their Effects on Rajbanshi Community in Nepal. Journal of Public Health in Developing Countries. Vol 1, No 2 (2015).
- Post-Partum Depression among Rajbanshi Mothers. 2013. Researcher, Vol 1, No 1 (2013)
- A study of public health indicators of Morang Nepal by Lot Quality assurance sampling method, 2007.Nepal Medical College Journal. Vol.9, No.2, June 2007 pp117-119. (Co-writer: Gagan Gurung).
- Health Seeking Behavior of Rajbanshi in Katahari and Baijanathpur of Morang District, Nepal, 2004.Nepal Health Research Council Journal. Vol.2, No.2, October 2004, pp14-17.
- Demographic Assessment on Vasectomy Clients of Sankhuwasabha Nepal,2003.Nepal Medical College Journal. Vol.5, No.2, December 2003, pp98-99.

Academic Affiliation:

- Editorial Board Member, Journal of Health Science and Development.
- Member, International Academic & Research Consortium.
- ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5700-2179

साहित्यिक, प्राज्ञिक पुरस्कार तथा सम्मान

- नेपाल विद्याभूषण 'क' २०७३
- पहिलो अनलाइन विश्व वेभक्याम कविता प्रतियोगितामा २०६४ प्रथम
- कृष्णप्रसाद-खगेन्द्रकुमारी भण्डारी साहित्यकला पुरस्कार २०७५
- गंगाराम भद्रशीला स्मृति पुरस्कार तथा गर्गश्री सम्मान २०७३
- घमानसिंह घले साहित्य सम्मान २०७१
- व्यथित-काव्य वनिता पुरस्कार २०७०
- हङकङ नेपाली महासंघ सम्मान २०६९
- लेखनाथ पुस्तकालयद्वारा सम्मान २०६९
- उदयानन्द मुक्तिनाथ अर्ज्याल संगीत प्रतिभा पुरस्कार २०६८
- पल्लव साहित्य प्रतिष्ठान सम्मान २०६६
- जयन्द्र प्रसाई स्मृति साहित्य सम्मान २०६४
- मोहन रेग्मी स्मृति वाणी पुरस्कार २०६३
- नाट्येश्वर प्रतिष्ठान विराटनगर सम्मान २०६३
- नवरङ्ग साहित्य प्रतिष्ठान झापाद्वारा कदरपत्र प्रदान २०६३

राष्ट्रसेवा सम्मान तथा पुरस्कार

- पथरी शनिश्चरे नगरपालिकाद्वारा सम्मान २०७५
- विराटेश्वर वृद्धाश्रमद्वारा सम्मान २०७०
- दीर्घराना समुन्द्र वम सम्मान सन् २०१३
- स्पर्श नेपालद्वारा सम्मानित २०६९
- मोरङ एड्स सञ्जालबाट सम्मानित २०६८
- किरात याक्थुङ मोरङबाट सम्मानित २०६८
- विराटनगर उपमहानगरपालिकाबाट सम्मानित २०६७
- बबरसिंह थापा स्मृति सम्मान पुरस्कार २०६४
- हाङपाङ सेवा समाज काठमाडौंबाट अभिनन्दित २०६४
- गोरखादक्षिणबाहु २०४७

कवि नवराज सुब्बाको यो सातौं काव्यकृति हो ।

वि.स. २०६९ देखि २०७८ सम्म रचित उनका कविता, मुक्तक, गीत संग्रहित छन् ।

जीवन र जगतसित उनले अन्तरक्रिया गरेका छन् । उनले मुन्धुम, मातृभाषा, लिपि र संस्कृतिको महिमालाई मस्काइदिएका छन् ।

जनस्वास्थ्य, वातावरणसम्बन्धी सन्देश छर्न छुटाएका छैनन् ।

काव्ययात्रामा यहाँ आइपुग्दा समाजमा जोखना देख्ने एक समकालीन पात्रको रूपमा उनले आफूलाई पाएको बताएका छन् ।

HAMRO iDEA
Implimenting Ideas...