सपना सौन्दर्य

अनुपराज उप्रेती

सपना सौन्दर्य

छन्द कविता सङ्ग्रह

अनुपराज उप्रेती

सपना सौन्दर्य

छन्द कविता सङ्ग्रह

लेखक :अनुपराज उप्रेती

प्रकाशक : लेखक स्वयम्

आवरण : लेखक स्वयम्

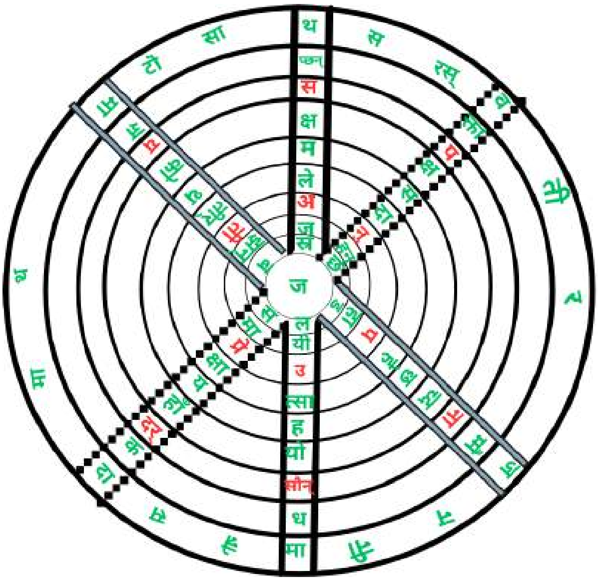
Isbn : 9789937-1-8738-1

9789937187381

यस पुस्तकको कुनै अंश वा पूरै पुस्तक कुनै पनि माध्यमद्वारा पुनरुत्पादन, फोटोकपि वा प्रकाशन गर्न पाइने छैन । यदि यसो गरेको पाइएमा प्रतिलिपि अधिकार ऐन-अन्तरगत कारबाही गरिनेछ।

©

षडरमहाचक्रम्



बधाई तथा शुभकामना

साहित्य क्षेत्र का नव प्रतिभा , उदीयमान साहित्यकार उनुपराज उप्रेती जी ले तयार पार्नुभएको नवीन ढाँचा र नवीन तौरतरिका को यो पुस्तक (ई-बु) साह्रै राम्रो र सारगर्भित छ। यो एक विशुद्ध छन्द कविता को सङ्ग्रह हो । एस पुस्क मा कवि ले आफ्ना मन का भाव हरू लाई सरल तरिका ले अर्थपूर्ण हुनेगरि समसामयिक विषयवस्तु मा रही सुबोध्य भाषाशैली को प्रयोग गरेका छन्।

पुस्तक प्रकाशन का हिसाब ले कवि को यो दोश्रो पुस्तक हो। यो पुस्तक भन्दा अगाडि नै एउटा .....पुस्तक प्रकाशित गरिसकेका छन् ।

सानै उमेर बाट यसरी साहित्य यात्रा मा दत्तचित्त भएर लागेका र पुस्तक प्रकाशन समेत गरिसकेका यस्ता होनहार साहित्यकार लाई हामी हाम्रो तर्फबाट पनि आवश्यक पर्दा भरपूर सल्लाह , साथ , सहयोग उपलब्ध गराउने छौँ भन्दै एस पुस्तक का लागि बधाई दिन्छु।

✍️ सिकारु राम

शुभकामनाका दुई शब्द

अनुपराज उप्रेतीको कवितात्मक जीवनको प्रथम चरणका कविताहरू पढ्दा उनी एक आसलाग्दा कवि हुन् भन्ने प्रमाण उनकै कवितासंग्रह ...... ले दिन्छ . युवा अवस्थामै नपुग्दै शास्त्रीय छन्दमा यतिको पकड हुनु भनेको चानचुने कुरो होइन . छन्द, लय,गति, यति र अनुप्रासको कुरा मात्र होइन उनले सही अलंकार, विम्ब र प्रतीकलाई भाव सुहाउँदो बनाएका छन् धेरै

कविताहरूमा .

समस्यापूर्ति कविताको मर्म राम्ररी बुझेका छन् कविले . मुक्त भावलाई सूत्रमा ढाल्दा पनि स्वतन्त्र पदावलीहरूको विचलन छैन साथै मुख्य भाव लारखाराएको छैन . पूर्वीय चिन्तन एवं शास्त्रीय सौन्दर्यतिर ढल्किएका छन् उनका बढीजसो कविताहरू .

कवि जीवनको दोस्रो चरण आइपुग्दा लगभग
पूर्ण-दोषरहीत कविता पढ्ने आशा लिएको छु . जीवन
रचनात्मक बनोस् र सिर्जनाले उनलाई अमरत्व प्रदान
गरोस् . यही शुभकामना छ .

- आत्माराम न्यौपाने (कोभोगो)

स्वप्निल कविलाई शुभकामना !!!

नौलो भर्न उडान छन्द-नभमा खोली पखेटा अब
भाषा काव्य कला लिएर मुटुमा हेर्दै नियाल्दै भव
खोज्दै स्वत्व सुदूरसम्म हुनुको हृत्केन्द्रको गौरव
छन्दोद्यान समृद्ध पार्न यसरी छन् फक्रिँदै पल्लव ।

माटोमा मुटु धड्किँदै छ कविको हो देश नै धड्कन
पाखामा छरिने हरेक कविता स्वर्णाभ आलिङ्गन
छोए शुभ्र हिमाल श्लाघन भुली जो जो रहे प्राञ्जल
चल्नै पर्दछ लेखकीय मनमा कल्लोल कौतूहल ।

सपना सौन्दर्य

दोडिन्छन् पद लोभनिम्ति सपना बुन्दै असन्तोष छन्
जो जो सिर्जनशील स्वप्न हितको देख्छन् तिनै पाउँछन्
तृष्णाका पछि मात्र होइन धरा उत्थानका खातिर
लागे लोक भलाइनिम्ति 'सपना सौन्दर्य' रच्नेतिर

पुर्खाका पदचिन्न चिन्न उभिने स्वाधीनता सम्झिई
बाँच्ने प्रेमिल षोडशी-प्रणयमा सद्भावना सिन्चिई
भन्ने बिम्ब लिई विचार यसरी पोखी मिठो दर्शन
"खोलाझैँ अविश्रान्त शान्त गतिको यात्रा न हो जीवन ।"

भित्री चक्षु प्रशान्त चेतन खुलोस् होओस् तपस्वी जुनी
रोएको जनजीवनीतिर अझै बढ्दै गरोस् लेखनी
हाम्रो वाङ्मय उच्च उच्च चुलियोस् बढ्दै गरोस् साधना
बारम्बार नवीन छन्दकविमा मेरो छ सत्कामना ।

✍️ विभूती अधिकारी

शुभकामना

शब्दको खेतीले भाषालाई परिष्कृत र स्तरीय. बनाउन मद्दत मात्रै गर्दैन विस्तारीत परिवर्तन समेत गराउछ ! तसर्थ शब्दहरु कुनै क्षेत्रका पेवा हुँदैनन् । दैनिक जीवनका भोगाइ, देखाई र अनुभवलाई सानै उमेरदेखि परिस्कृत गर्ने सक्षम छन्द कवि " अनुपराज उप्रेती"को छन्द कविता सङ्ग्रह प्रकाशित हुने खबरले अत्यन्तै खुसी तुल्याएको छ ! सर्व प्रथम त नेपाली साहित्यको आकाशमा कलिलो उमेरमा अत्यन्तै निखारिएका कविता लेख्न सक्ने क्षमतावान प्रतिभाशाली श्रस्टा अनुप उप्रेतीको पहिलो कृति "सपना सौन्दर्य"को निमित्त हार्दिक बधाई तथा कृति सफलताको शुभकामना व्याक्त गर्दछु ! छन्दमा लिखित कविताका शव्दहरुले हाम्रो समाजलाई समयानुकूल परिवर्तन गर्न थप मद्धत गरोस् भन्ने सुवेक्षा पनि व्यक्त गर्दछु !

सपना सौन्दर्य

जीवन मानसिक कर्म, भाव र भौतिक शरीर बीचको द्वन्द्व हो ।

हामीलाई थाहा छ मानवीय जीवनमा मनको भाव व्यक्त गर्ने दुइटा तरिका छन् एक बोलेर अर्को लेखेर तर,सृजनाको निमित्त चाहिने मूल तत्व भनेकै भाव हो ! भने ती भावलाई संचार गर्ने माध्यम भाषा हो । मनको भाव व्यक्त गर्ने सार्थक ध्वनिको समष्टि तथा लिखित अक्षरलाई भाषाको माध्यमबाट आफ्नाा मनका भावविचारहरूको आदानप्रदान गर्दछ । यसरी मनभित्र उठ्ने हरेक प्रकारका भावनाहरूलाई भाषाका माध्यमले गरिने कलात्मक अभिव्यक्ति नै साहित्य हो !

जीवन र जगतबाट अनुभव प्राप्त गर्नु र ती अनुभवलाई मानवीय जीवनको एउटा हिस्सा बनाउन सक्ने खुवी सवैमा हुँदैन ! तर, कलिलो मस्तिष्कमा उब्जिएका परिकक्क सब्दको गुच्छालाई मालाको स्वरुप दिनु, अस्तव्यस्त समयमा पनि साहित्य प्रतिको रुची सहितको

सपना सौन्दर्य

चासोकै कारण आज कृति प्रकाशित गरि पाठक माझ पुग्न सकेको हो !साहित्य लेखन, अध्ययन, चिन्तन र मनन सबैको सन्तुलनले नै मानिसलाई उचाइमा पुर्याउनेछ !

अनुपका उत्कृष्ट श्लोक रहेका कविताले मानिसले आँखा बन्दपछि देख्ने सपना र खुल्ला आँखाले देखेका सपनालाई सौर्न्दर्यकरण गरिएकोले पाठकलाई वास्तव मै आकर्षक गर्न सक्नेछ भन्ने पूर्ण बिश्वास लिएको छु ! श्रस्टा अनुपको कृतिले समाज परिवर्तनमा अतुलनीय भुमिका खेल्ने विश्वास सहित पुनः साहित्यिक चौतारी नेपाल केन्द्रीय परिवारको तर्फबाट हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु !

"धन्यवाद "

अध्यक्ष

✍गीता भण्डारी

साहित्यिक चौतारी नेपाल

शुभकामना !

सदाझैँ यस वर्ष पनि कक्षा ११ का विद्यार्थीहरूसँगको पहिलो भेटमा एउटा जिज्ञासाले मनमा डेरा जमाएको थियो । कस्ता विद्यार्थीहरू भर्ना भएका होलान्? हरेक वर्ष एक न एकजना साहित्यमा रुचि र प्रतिभा भएका विद्यार्थीहरू आउँथे, यसपालि कोही होला कि नहोला? यही जिज्ञासा बोकेर कक्षामा पसेँ । विज्ञान सङ्काय अन्तर्गतको ‘क्यु’ सेक्सन, जहाँ काठमाडौँ महानगरपालिकाको छात्रवृत्ति पाएका विद्यार्थीहरू मात्र थिए । सुन्दर, शान्त कक्षा । पहिलो बेन्चमा बसेको एकजना विद्यार्थीले अरूलेभन्दा विशेष ध्यान दिएर मेरो कुरा सुन्दै थियो । म प्रायः पहिलो कक्षामा विद्यार्थीहरूमा पठन संस्कृति कस्तो रहेछ भनेर बुझ्ने प्रयास गर्छु ।

सपना सौन्दर्य

कक्षा सकिने बित्तिकै ऊ मेरो पछिपछि बाहिर आयो र लजालु स्वभावमा 'सर, मैले कविता लेखेको छु । हेरिदिनुहुन्छ?' भनेर प्रश्न गर्यो । मैले स्वीकृति जनाउँदै भोलि आउँदा कविता लिएर आउन आग्रह गरेँ । हप्तामा झण्डै ३ दिन भेट हुन्थ्यो कक्षामा तर वर्षभरि नै उसको कविता हेर्ने मौका मिलेन । कक्षा ११ को पढाइ सकिँदासम्म म उसको स्वभाव, रुचि र प्रतिभासँग लगभग परिचित भइसकेको थिएँ । विज्ञान र अध्यात्मलाई कसरी जोड्न सकिन्छ भन्नेमा उसको विशेष रुचि देखिन्थ्यो । कक्षा १२ को सुरुमै उसको म्यासेज पाएँ, "प्रणाम सर, मेरो कविता सङ्ग्रहको लागि हजुरले केही आशीर्वचन लेखिदिनु पर्यो ।" उसले कविता सङ्ग्रह नै तयार पारिसकेको कुरा थाहा पाएर खुसी भएँ । उसको कविताको एउटा पङ्क्ति अहिले पनि दिमागमा घुमिरहेको छ–

सपना सौन्दर्य

रहेँछु तड्पी तटको म माछो

बस्, जिन्दगीमा जलको छ खाँचो ।

तिम्रै गुलाबी दृगमा हराऊँ

राधा तिमी कृष्ण म बन्न पाऊँ ।

कविता पढ्दै गएँ कतै देशभक्तिमा चुर्लुम्म डुबेका पङ्क्तिहरू त कतै सामाजिक सांस्कृतिक विकृतिप्रतिको असन्तुष्टि पोखिएका हरफहरू । समग्रमा अनुपका कविताहरू अध्यात्म, देशभक्ति र प्रेमको त्रिवेणी बनेका छन् । छन्दमा कविता लेख्ने कविहरूको खडेरी परिरहेको वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा अनुपजस्ता नयाँ पुस्ताका तन्नेरी कविहरूले छन्द कवितामा साधना गर्नु नेपाली साहित्यका लागि सुसङ्केत हो । अन्त्यमा अनुपका कविताहरू वैचारिक र कलात्मक दुबै दृष्टिले सशक्त बनून् । मेरो प्रिय शिष्य अनुपलाई अन्तरहृदयदेखि शुभकामना !

सपना सौन्दर्य

✍️मुक्ति भण्डारी
युनिग्लोब कलेज, कमलादी, काठमाडौँ।

स्वप्नद्रष्टा कवि अनुप

अनुपराज उप्रेती विशाल महासागरमा टलक्क टल्किरहने मोतिजस्ता छन् । उनमा काव्यप्रति अथाह प्रेम छ, अगणित समर्पण छ । कविता सुन्दा वा पढ्दा जति मजा आउँछ, त्यो भन्दा ज्यादा सन्तुष्टि कविता सिर्जना गर्दा कविलाई हुने गर्छ । यस अर्थमा, कवि अनुपराज उप्रेती एक सन्तुष्ट कवि हुन् ।

सपना सौन्दर्य कवि अनुपराज उप्रेतीको पहिलो काव्य हो ।

सपना सौन्दर्य

'नैराश्यतामा पनि आश कस्तो

छ कर्कलाको जलबिन्दु जस्तो...'

काव्यको पहिलो अंशले नै कविको जीवनप्रतिको द्दष्टान्तलाई स्पष्ट पार्दछ । सपना सौन्दर्य, वास्तवमा - सपना कतिको सुन्दर हुन्छ भन्ने एउटा उदाहरण पनि हो । यहाँ कविले आफ्नो राष्ट्रप्रतिको सम्मान व्यक्त गरेका छन् । राष्ट्रको समुन्नतिको स्वप्न प्रष्ट चित्रण गरेका छन् ।

'माटोको रक्षा गरौँ' भन्ने सन्देश दिन भरपूर प्रयास गरेका छन् । काव्यमा कविले कतै नारीप्रतिको सम्मान गर्छन्, कतै नीति र द्दष्टान्त झल्काउने सिर्जना गर्छन्, कतै शिवस्तुति गर्छन् त कतै प्रेम र शृङ्गारका कुरा गर्छन् । एउटा किशोरवयको कविले यसरी आफ्नो सपनालाई सुन्दर बनाउँदै ' बनूँ म कसरी कवि' भन्दै एउटा कविता लेख्छन् ।

सपना सौन्दर्य

'नलेखिएको पहिचान मेरो
देखावटी मात्र छ सान मेरो ।
पन्छी बनी यो नभमाझ उड्छ
सत्कर्मबाटै पहिचान हुन्छ ।'

यसरी सत्कर्ममा लाग्न प्रेरित गर्ने कविले यस काव्यमा शार्दूलविक्रीडित, पञ्चचामर, अनुष्टुप, शिखरिणी, बसन्ततिलका, उपजाती तथा भुजङ्गप्रयातजस्ता शास्त्रीय छन्दमा आफ्ना कविता लेखेका छन् ।

सपना सुन्दर हुन्छ र सुन्दर सपनाजस्तै विपना भए जीवन झनै सुन्दर हुन्छ । कविलाई सुन्दर जीवन र सफल काव्ययात्राको शुभकामना ।

अध्यक्ष

✍सुशील आचार्य ।

आस्लुन

सङ्क्षिप्त शुभकामना !

निजगढका होनहार युवाकवि कलिलै उमेरबाट छन्द कवितामा पोख्त बन्दै छन्द कवितासङ्ग्रह "सपना सौन्दर्य "प्रकाशन गर्न लागेको खबरले एकदमै खुसी लागेको छ।साहित्य लेखन एउटा अनुभूति बाँड्ने माध्यम हो र समाज ,राष्ट्र, धर्म ,संस्कृति, अन्धविश्वासजस्ता पक्षका कमजोरी केलाएर यथार्थ उतार्ने दर्पण पनि हो।

प्रायः विषयगत विविधतामा कलम चलेका अनुप भाइ एक राम्रो सम्भावना बोकेर उदाउनुभएको आशाको भास्करझैँ हुनुहुन्छ । सबै कविताहरू आलोकित पाएकी छु मैले ।

सपना सौन्दर्य

यस सङ्ग्रहभित्र आशा-निराशा, जीवनका तीता-मिठा अनुभूति,राष्ट्रप्रेममा समर्पित, मायाप्रेम, प्रकृतिप्रेम, मातृप्रेम, अन्धपरम्परा, भक्तिभाव जस्ता विविध विषयलाई उठान गर्ने उदीयमान युवाकवि अनुपराज उप्रेतीका कलमले स्वच्छन्द तर वस्तुनिष्ठ गति पाइरहोस् । कविको स्वतन्त्र विचार र भावगत उडान प्रशंसनीय छ । उहाँको "सपना सौन्दर्य"ले जनतामय जनार्दन र जननीमय नेपाल आमाको सपना साकार पारोस्, पाठकहरूको मन जितोस् ।

अनुप भाइले आफ्ना असङ्ख्य कष्टसाध्य बाध्यताका काँडामा हिँडेर पनि कमलको किञ्जल्कमय अध्ययनलाई अँगाल्दै यस कवितासङ्ग्रहमार्फत् नेपाली कविता विधामा पुऱ्याउनुभएको योगदान सह्राहनीय छ।

अन्त्यमा ,यति राम्रो कृति तयार पारी प्रकाशित गर्नुभएकामा सर्जकलाई हार्दिक बधाई तथा साहित्यिक प्राज्ञिक उन्नयनका निम्ति उत्तरोत्तर प्रगतिको विशेष तर अशेष हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्छु । जय ! साहित्य ।

निजगढ -बारा,नेपाल ।

सरू बस्नेत

आफ्ना विचार

"सपना सौन्दर्य" मेरा जीवनका अनुभूति, चिन्तन र भावनाहरूको काव्यिक अभिव्यक्ति हो। मैले यो काव्यसङ्ग्रहमार्फत देश, धर्म, समाज, प्रेम, अध्यात्म, र आत्मबोधका विषयलाई सरल तर गहिरो छन्दशैलीमा पोख्ने प्रयास गरेको छु।

छन्द कवितालाई केवल परम्परा होइन, आधुनिक सन्देश दिने एक सशक्त माध्यम म ठान्दछु। यही मान्यतालाई आत्मसात गर्दै मैले यो कृति तयार पारेको हुँ।

यस पुस्तकलाई मैले पूर्णरूपमा निःशुल्क (Free) रूपमा सार्वजनिक गरेको छु, ताकि जो–कोहीले सजिलै पढ्न, बुझ्न र अनुभव गर्न सकून्।

सपना सौन्दर्य

शून्य लागत (० लगानी) मा तयार पारेको यो कृति आजका युवाहरूका लागि पनि एक उदाहरण हो—सपना पुरा गर्न धन होइन, दृढ इच्छाशक्ति र समर्पण चाहिन्छ।

मेरो कलमले उठाएका हरेक पंक्तिमा सपनाहरू छन्—देशको उज्यालो भविष्यको, स्वाभिमानको पुनर्जागरणको, र सत्यका पक्षमा उभिन सक्ने साहसी आत्माको।

यस काव्यसङ्ग्रहमा मैले आफू भित्रको 'म' लाई खोज्ने यात्रा आरम्भ गरेको छु—कहिले प्रेममार्फत, कहिले पीडामार्फत, कहिले राष्ट्रमार्फत, र अन्ततः चेतनाको उज्यालोमा प्रवेश गर्ने आकाङ्क्षामार्फत।

म पाठकहरूको प्रेम, प्रतिक्रिया र सुझावबाट अझ परिमार्जित, गहकिलो र जनमनस्पर्शी सिर्जनाहरू ल्याउन सधैँ तयार रहने छु।

साहित्य मेरा लागि साधना हो, शब्द मेरा लागि साधक।
कविता मेरो अन्तरआत्माको स्पन्दन हो।

धन्यवाद!
✍️ *अनुपराज उप्रेती*
लेखक, *सपना सौन्दर्य*

सार

नैराश्यतामा पनि आश कस्तो
छ कर्कलाको जलबिन्दु जस्तो ।
उड़ूँ उडाऊँ र गिरूँ गिराऊँ
विलीनमा लीन बनी हराऊँ ।।

यो जिन्दगीको न छ सार केही
र जिन्दगीको न छ हार केही ।
खोक्रो सबै जीवन त्यो विचित्र
हो मृत्यु नै उत्तम एक मित्र ।।

सपना सौन्दर्य

न रात मेरो न बिहान मेरो
जाज्वल्य वा यो निशि नै छ मेरो ।
वर्चस्व यो इन्द्रियमा रहेन
र जिन्दगीको वशमा भएन ।।

छन् क्षोभ लाखौँ मन यो समाई
छ घाम आफ्नै नभमा रमाई ।
रहस्य आफ्नै मन खोज्छ फेरि
यो जिन्दगीको रवि चन्द्र हेरी ।।

यो व्योमको अन्तिम बिन्दु भेटूँ
उड्दै उज्यालो रविचन्द्र भेटूँ ।
विलास मेट्ने पथका पछाडि
लागेँ सबै जीवन सार हारी ।।

नेपालकै काखमा

बेँसी पाउ हिमाल यो शिर सदा डाँडा र अग्लाभिर
गौरशङ्कर शैल छन् हृदयमा नेपालकै मन्दिर ।
छन् है स्वर्ण फलाउने जमिन यी यो देशको साथमा
ज्योत्स्ना छर्छ हिमालले पनि स्वयं नेपालकै काखमा ।।

लुक्दै छन् सब मञ्जरी कुसुमका मान्दै सदा लाज यो
के छन् साध्य र खोल्न यो वचनले सौन्दर्य नेपालको ।
छन् अग्ला हिमशैलमा रजत यी मोतीहरू व्योममा
छर्दै छन् अब प्रेम यी सुमनले नेपालकै काखमा ।।

सपना सौन्दर्य

जन्मे वीरहरू कयौँ सहिद यी सारा कलाका धनी
नाच्दै छन् सब मत्तमा मजुर ती नेपाल प्यारो भनी ।
छन् चैतन्य गुँरासका कमलका छर्दै नयाँ चेतना
पुर्खाका बलिदान छन् तपस छन् नेपालकै काखमा ।।

सीता गौतम बुद्ध छन् जनक छन् आदर्शका ढाल यी
सुम्पे प्राण यही सबै सहिदले नेपाल आमा भनी ।
छर्दैछन् मनकामना मुलुकमा वात्सल्यका भावना
प्यारा छन् जल गण्डकी कलकली नेपालकै काखमा ।।

फेवा ताल र दोलखा सब यहाँ भूस्वर्गका अंश यी
यी सैपाल र अन्नपूर्ण चुचुरा नेपालकी सुन्दरी
छन् स्वाधीन शशाङ्क सूर्य नभमा प्यारा सदाचारमा
सारा विश्व घुमूँ उडी गगनमा नेपालकै काखमा ।।

अनुपराज उप्रेती

तृष्णा

न ता सार केही छ यो जिन्दगीको
न ता हार केही छ यो जिन्दगीको ।
लताझैँ बडो वृक्षमा झुन्डिएको
तथा दम्भले सत्यता छन् चुँडेको ।।

उडेको छ तृष्णा सयौँ व्योममाथि
धरी पाउ सारा धरामा तथापि ।
सदा त्रास नै त्रास छन् यत्रतत्र
सबै भावना मासिए पत्रपत्र ।।

सपना सौन्दर्य

गयौ पश्चिमी भेलभित्रै बगेर
भुली स्वत्व अस्तित्व सारा विवेक ।
चुमी व्योम ठूलो पुगी चन्द्रमामा
भयौ पुत्र जाली भुली नित्य आमा ।।

भुली मित्रता ती दिलैको पखाली
भकारी भरायौ अरे द्रव्य राखी ।
बुझूँ जिन्दगीको छ गन्तव्य एकै
तथा शून्य हो जिन्दगी अन्त्य एकै ।।

अनुपराज उप्रेती

ओजस्वी

आभा लुक्छ लुकाउछन् सब मिली ओझेल ओझेलमा
पुर्खाका सब सभ्यता बिगतका दुर्भासका भेलमा ।
आभा सुर्य लुक्यो सदा सगरमा सन्त्रास यो फैलियो
माटोको प्रतिमूर्ति बन्न नसकी आकाश नै मैलियो ।।

रोई बस्दछ अस्मिता मुलुकको बिर्सी यशस्वी सब
पासो निर्मम बेर्दछन् दलिनमा स्वाधीनताले अब ।
ए आमा! किन पग्लदैन कहिल्यै सन्तानका यो मन
रोएको छ परन्तु त्यो दशगजा पाषाणका लोचन ।।

सपना सौन्दर्य

त्याग्यौँ गौरव पूर्व सौरभ सबै स्वर्णीमको प्रातमा
मिथ्या सार रसाउने समयको दुर्भाग्यको रातमा ।
हाम्रा चन्द्र र सूर्य छन् सगरमा स्वाधीनताका रथी
व्वाँसाको मन काट्न उर्ल रणमा ए ! देशका सारथि ।।

श्रद्धाको शवमा कठै हृदय यो आफैँ मलामी गयो
नेपाली मन पश्चिमी सलहको आक्रान्त जस्तै भयो ।
ए आकाश! सजाइदे रहरका सारा दिलाशाहरू
भत्केका सपना हजार मनका आशा निराशाहरू ।।

ए हावा! अब ल्याइदे सफरमा आभास सानन्दको
नाका बन्द गराइदे हृदयका दुर्भाव वा स्वार्थको ।
सूर्जे अंशु फिँजाइदे मुलुकमा कालो छ चारैतिर
ए चैतन्य! बनाइदे अब यहाँ भूस्वर्गको सागर ।।

सत्कर्मबाटै पहिचान हुन्छ

मभित्र आफैँ पनि छैन जस्तो
म भित्र नै शाश्वत छैन जस्तो ।
यो मर्मले नै मनभित्र छुन्छ
सत्कर्मबाटै पहिचान हुन्छ ।।

न रातका चन्द्र समान बल्छन्
न घाममा मैन समान गल्छन् ।
रसालमा नै मन नित्य पुग्छ
सत्कर्मबाटै पहिचान हुन्छ ।।

सपना सौन्दर्य

यो शून्यतामा पनि चाख कस्तो
मिथ्या स्वयं जीवन आज सस्तो ।
अस्तित्व आफैँ पनि गौण झैँ छ
सत्कर्मबाटै पहिचान हुन्छ ।।

नलेखिएको पहिचान मेरो
देखावटी मात्र छ सान मेरो ।
पन्छी बनी यो नभमाझ उड्छ
सत्कर्मबाटै पहिचान हुन्छ ।।

सध्या बनूँ नित्य म अन्धकार
भुलूँ म आफैँ पनि बारबार ।
परन्तु जाली मन के रहन्छ
सत्कर्मबाटै पहिचान हुन्छ ।।

अनुपराज उप्रेती

को सक्छ मान्छे हुन

फुट्ला पत्थर यी सहस्र सहजै फुट्दैन ढुङ्गे मन
चोला एक छ किन्तु नित्य मनमा पाल्छौ नि वैरीपन ।
पानीले पनि सक्छ क्रोधपलमा त्यो अग्नि सल्काउन
जन्म्यो मानव झन् परन्तु भवमा को सक्छ मान्छे हुन ।।

मिथ्या रोष र शिष्टता छ जनमा मिथ्या प्रतिष्ठा भयो
के हो सत्य र धर्म के छ जगमा अस्तित्व नै गौण यो ।
राख्छौ शस्त्र र अस्त्र क्रोध मनमा थन्क्याउँछौ मर्म यो
त्यागी मानवता समस्त मनका श्रद्धा सबै सर्मियो ।।

सपना सौन्दर्य

कालो रात समानका पलहरू चौतर्फ छायो पट
केको कर्मठ भन्दछौ मनुज हो खोल्दै दुवै यी कर।
छानो व्योम रहेन झन् पलङ यो को ठान्छ धर्ती यहाँ
पानीको उपमा मरुस्थल लिई बाँढ्दैछ अर्ती यहाँ ।

मान्छे हो हुन नै छ जे सहजै चेष्टा नहोस् दुर्मति
चेष्टा नै यदि लाग्छ पश्चिम भने गर्नेछ आफ्नै खती ।
मात्रै धर्म बचाउने प्रण गरौँ निष्ठासँगै ध्यान यो
मान्छे हौँ र स्वयं निभाउन सकौँ दुर्भावनाका दियो ।।

मानौँ फुल्दछ पारिजात भवमा यो रातमा बेसरी
झर्छन् किन्तु तुषारझैँ अवनिमा तारा झरेझैँ झरी   ।
हामी बाच्न सकौँ बचाउन सकौँ यो सत्यको लीनता
यो ब्रह्माण्ड तथापि मर्दछ यहाँ मर्दैन यो प्रेम ता   ।

अनुपराज उप्रेती

सपना सौन्दर्य

ओजस्वी मन हैन प्रेम कहिल्यै बन्दैन स्वार्थी पनि,
हिँड्ला खै कसरी स्वयं युग यहाँ खुट्टा समाएपछि ? ।
ठान्छौ साथ भए छ सार्थक सबै मिथ्या बनी बाँच्दछौ
के स्वाथीपनमा समस्त भवको यो सभ्यता मास्दछौ ।।

भाव

रोई बस्दछ अस्मिता मुलुकको बिर्सी यशस्वी सब
पासो निर्मम बेर्दछन दलिनमा स्वाधिनताले अब
आमाको तन काटिदैछ सब यो देला र को ओखती
लुक्दै छौ घरका कुना तिर पसी ए! देशका सारथि

लाखौं लाख रहोस् बिटो रकमको आनन्द नै हो धन
खोलो झैँ अविश्रान्त शान्त गतिको यात्रा न हो जीवन
श्रद्धा भक्ति र भाव हो हृदयको आधार बाच्ने जन
माटोको ममता बुझी रमिरहोस् ढुङ्गाहरूको मन

सद्भाव

कालो भाव समाजका विकृति यी हो वर्गको भेद यो
सारा लोक भरी पुऱ्याउन सकूँ माधुर्य सन्देश यो ।
चोखो प्रेम हुनेछ स्वच्छ मनले देखावटी मोह हो
ढल्छन् किन्तु अवश्य हेर जगमा अन्यायको यो मियो ||

हामीभित्र छ एक शाश्वत कुरा भाग्छौँ अरूको पछि
मान्छेभित्र भ्रमादि बाँध्दछ स्वयं देखिन्छ दोषी शशि ।
मान्छेका पथ टुङ्गिए अब यहाँ प्रज्ञा भुलायो जहाँ
गर्नू ध्यान सदैव कर्मपथको हो धर्मको अर्चना ||

सपना सौन्दर्य

माटोको पनि लाग्छ हेर ऋण ता हो स्वच्छ माटो तर
गर्छौ द्रोह भजेर नित्य ममता यो प्रेमको सागर ।
कोही छैन परन्तु तेज तपमा सम्झाउने ईश्वर
राख्छौ को मनभित्र पुज्छु म भनी त्यो ईशको मन्दिर ||

श्रद्धा शून्य छ चित्तमा मनुजका सम्बन्धमा अड्चन
कालो बादलझैँ भए मन यहाँ के काम मान्छे भन ?
माता मान्य पिता सखा सब यहाँ बिर्सी धरा सुन्दर
बोकी ल्याउँछ बेगले   पवनमा के जीवमा सद्गुण ? ||

सम्झेमा पनि दुःख लाग्दछ यहाँ यो दुःख सम्झूँ किन?
मानौँ स्वप्न समान लाग्दछ सदा यो जिन्दगी नै किन ?
लुक्छन् रात सदा उषा अधरको मुस्कान देखेपछि
झन् प्यारो रवि पूर्वको सगरमा आलोक पोखेपछि ||

अनुपराज उप्रेती

श्रद्धा

तृष्णा तुच्छ विचार फल्छ दिलमा उब्जिन्छ वैराग्य यो
आशा जीवनकै रहेन अब हे! छन् मात्र नैराश्य यो ।
मान्छेका तन औ सदा मन दशै इन्द्रीयका दास छन्
के चैतन्य रहेन यो मगजमा दुर्भावना साथ छन् ।।

श्रद्धाको शवमा कठै हृदय यो आफैँ मलामी गयो
ईष्र्याका फल फल्दछन् हृदयका उद्यान कालै भयो ।
मान्छे जन्मनुको महत्व छ र के सोच्दैछ व्यर्थै मन ?
अर्काको उपकार गर्न नसके धिक्कार हो जीवन ।।

सपना सौन्दर्य

लोभी लोचनले न हेर्छ जग यो सोच्ने छ पापी मन
भ्रष्टाचार शनैः शनैः गरिरह्यो धिक्कार कालो धन ।
मान्छे साथ विशिष्टता छ र कहाँ ! जन्म्यो मर्यो सक्कियो
सारा अन्त हुने भए कि त यहाँ ब्रह्माण्डनै शून्य हो ।।

फूल्दैनन् किन बागमा कुसुम ती मर्दै गए पल्लवी
को बाल्ला अब दीप यो भुवनमा आभा उज्यालो छरी ।
मानौँ शैल बनूँ प्रतिप्त शशिझैँ चम्किरहूँ व्योममा
हाँसूँ नित्य गुराँसझैँ अवनिमा कालो निलो साँझमा ।।

नेपालकै काखमा

ए मेरी प्रिय जन्मभूमि जननी माया दियौ बेसरी
यी भू-भागसँगै त बग्छ जल यो पीयूष जस्तै गरी ।
माथामा हिमशैल छन् उदरमा पाखा सयौँ साथमा
मोती झार्छ सदा निलो सगरले नेपालकै काखमा ।।

काखैमा छ मधेस उर्वर सदा यो अन्न भण्डार हो
दिन्छन् ज्ञान सदासदा हिमचुली प्रज्ञा महादान हो ।
सेतीसाथ छ गण्डकी कलकली नारायणी साथमा
मोती झार्दछ नित्य यो गगनले नेपालकै काखमा ।।

सपना सौन्दर्य

फल्छन् स्वर्ण यही फलाउन सके मोती सुधा सुन्दर
मेटी मेट्न कहाँ सकिन्छ जगमा नेपालको वैभव ।
छर्दैछन् मनकामना मुलुकमा वात्सल्यका भावना
छन् स्वाधीन शशी र सूर्य नभमा नेपालकै काखमा ।।

माटोको ममता बुझी फगतमा दिन्छन् जुनेली कति
मानौँ टिल्पिल हुन्छ भाव गहिरो त्यो सिन्धु अट्ने जति ।
माया भव्य र सभ्य यो जलदले छर्दैछ आकाशमा
जन्मे साधु र सन्त नित्य तपसी नेपालकै काखमा ।।

हो छर्दैछ समीर यो फगतमा हाम्रा उज्याला बन
छाडी द्वेष र स्वच्छ कर्म म गरी श्रद्धा सकूँ अर्पन ।
छर्छन् ज्ञान गुराँसले पवनमा चैतन्यका वासमा
छन् गन्धर्व मुनाल झन् मजुर यी नेपालकै काखमा ।।

के सम्झूँ त्यो भारत

धारा औषधको प्रवाहित हुने स्वर्णीमको काल त्यो
पुर्खाका इतिहास सभ्य जगको विज्ञानको जाल त्यो ।
हामीमा अभिमान राग जहिल्यै दुर्भाव बढ्दै गयो
भाषा रत्न थियो समृद्ध पलको सद्ज्ञान व्यर्थै भयो ।।

कालो रात समान यो समयमा कालै छ यी भावना
आफैभित्र महामरुस्थल भयो को गर्छ सत्साधना ।
होला कान्ति अपार नै पर कतै यो काल भन्दा पर
होला शान्ति अपार नै पर कतै यो जाल भन्दा पर ।।

सपना सौन्दर्य

आफ्नै स्वत्व र अस्मिता पनि सदा कौडी बनी बेचिए
श्रद्धा भक्ति यहाँ सबै मनुजका दुष्कालमा मेटिए ।
पूर्खाको पदचिह्न चिन्न नसकी धेरै भयो व्याकुल
त्यो आभा इतिहास हाँस्न नसकी बन्दैछ शोकाकुल ।।

मान्छेका मनका सबै रसिकता जादैछ झन् झन् पर
मान्छे जन्मनु मर्नु मात्र जगमा के जीन्दगी सार छ ।
जाऔँ मित्र शनैः शनैः पद गरी त्यो कालमा फर्किऔँ
हामी ज्ञान सदा मिठो रस सरी साँचो सुधा अर्पिऔँ ।।

सम्झौँ ज्ञान रसाउने प्रियकथा सत्मार्गको मार्गमा
हामी फेरि पुगौँ अतीत युगमा सम्मोहको ध्यानमा ।
साँचो सुन्दरता मनोरम सबै मान्छेहरू क्या थिए
आफ्नो ज्ञान र सभ्यता जति सबै सन्तानमा सुम्पिए ।।

अनुपराज उप्रेती

सपना सौन्दर्य

ए आकाश! थिइस् सदा समयको साक्षी कथाको यहाँ
ए!पृथ्वी! धरणी धरातलमहा तिम्रै थियो काखमा ।
मेट्छौँ नित्य सुनाम नाम यसको विज्ञानको ज्ञानको
पुर्खाका बलिदानको तपसको प्रस्वेद सम्मानको ।।

हामीमा मृदुभावना हृदयमा देखिन्न आफ्नैप्रति
केही स्वत्व र स्वाभिमान नभई खाद्छौँ अटाए जति ।
कस्तूरी किन खोज्दछन् वनवनै सौगन्ध आफ्नै पनि
खोलो धाउँछ नित्य त्यो बगरमा आशा तिमी हौ भनी ।।

मानौँ फल्छ झिनो विलाश मनमा आवेगमा रागमा
पानीझैँ मन बग्छ त्यो सफरमा दुर्भावको छालमा ।
आफैँ सूर्य लुक्यो सदा सगरमा सन्त्रास यो फैलियो
माटोको प्रतिमूर्ति बन्न नसकी आकाशनै मैलियो ।।

अनुपराज उप्रेती

समृद्ध बन्छन् कहाँ

धर्तीको ममतासँगै कलमले यो मृत्तिका लेख्दछु
ती लाखौँ सपना सबै सहिदका आकाशमा देख्दछु ।
सीधा मेरु छ लच्कदौँ वदनको आधार उठ्छन् कहाँ
संविद् जागृतको भएन जनमा समृद्ध बन्छन् कहाँ ।।

मुस्लो जल्छ जलाउँछन् फगतमा भेट्छन् कुरा जे सबै
के सक्ला कहिल्यै जलाउन यहाँ अन्याय जाली कतै ।
रोई बस्दछ अस्मिता मुलुकको बिर्सी यशस्वी सब
पासो निर्मम बेर्दछन् दलिनमा स्वाधीनताले अब ।।

अनुपराज उप्रेती

सपना सौन्दर्य

सिङ्गो देश रुँदै छ यो विरहमा मेटी स्वयं जीवन
रुन्छन् पर्वत, शैल , गण्डक तथा ढुङ्गाहरूको मन ।
आमाको तन काटिदै छ निशिमा टुक्रा हजारौँ बनी
जागौँ बाघ समान गर्जन पुगौँ नेपाल आमा भनी ।।

देख्छौँ स्वप्न नवीनता रहरका आशा र चाहा बनी
रेट्छन् गर्धननै विकासपनको नेपालको उन्नति ।
आफ्नो यो प्रिय जन्मभूमि जननी के स्वर्गझैँ गर्दछौ?
पंक्षीझै खगमा उडी पर पुगी प्राणत्व नै मेट्दछौ ।।

हामी नित्य प्रकाशपुञ्ज गहिरो संसारका सार हौँ
यो सत्भाव र प्रेमको मुलुकमा एकै मियोमा बसौँ ।
साथी प्राण बसेछ यो पवनमा धर्तीसँगै स्वत्व छ
नेपाली जन हौँ ! सगौरव भनौँ नेपाल अस्तित्व छ ।।

अनुपराज उप्रेती

ढल्किएको घाम

भाषा ज्ञान भनेर नक्कल गर्यो आफ्नो सबै बिर्सियो
पढ्छौ ग्रामर नित्य व्याकरणका बिर्सी महाज्ञान यो ।
ढल्केका रविका समान नभमा यो पूर्व छाडी गयौ
आफ्नै ग्रन्थ र ज्ञान सागर भुली तत्त्वज्ञ आफैँ भयौ ।।

त्यागी मानवका सबै गुणहरू बिर्सेर सद्भावना
मान्छेमा मृदुभाव नै विषभयो को गर्छ हे वन्दमा ? ।
मुर्चुङ्गा सनई र ढोल नगरा बिर्स्यो दमाहा सब
पुर्खाको पदचिह्न चिन्न नसकी कालो छ चारैतिर र ।।

सपना सौन्दर्य

दौरामा सुरुवाल फत्तु फरिया को लाउँछन् हे अब ?
सेलो गान र सोरठी धुन यहाँ को गाउँछन् हे अब ?
रोदीका मृदुगानका घर भुल्यौ डिस्को गयौ ठाँटिँदै
आमाकै पटुकी लुटीकन यहाँ हिड्छौ सदा मात्तिँदै ।।

आफ्ना खोट हजार छन् मगजमा देख्दैन केही पनि
अर्काको त पहाड बन्छ तिलको यस्तो र उस्तो भनी ।
मान्छेको अब अन्धकार जगमा स्वाधीनता मेटियो
ईर्ष्या डाह घमण्डले हृदयका सद्भावना रेटियो ।।

बेच्यौ स्वत्व र अस्मिता सब यहाँ नेपालको जे थियो
वैरीमाझ रमाउँदै किन दियौ अस्तित्वको दाइजो ?
हाम्रो श्रीरवि चन्द्रझैँ मुलुकको संस्कार बाचोस् सब
नेपाली पहिचानले शिखरझैँ माथा बनाओस् अब ।।

अनुपराज उप्रेती

एकश्लोकी

लुटेर पुञ्ज रास यो अँगारझैँ सबै धन
न चेतना विवेक नै न बुझ्छ दुष्टले मन
सुदृश्य आत्मभाव नै भुलेर द्वेषका दिल
समस्त सृष्टिका कुरा छ आत्मज्ञान सुन्दर ।।

नारी

म पृष्ठ हूँ खुला यहाँ विकार कोर्दछौ कति
म कोपिला हूँ फूलको सुवास लुछदछौ कति ।
प्रचण्ड उग्र स्वार्थको तिमी विषे हराउँछु
र अस्मिता भने यहाँ थुना परी गुमाउँछु ।।

सुसार साथ सुम्पिने म मात्र त्यो तुषार हूँ
छ गौण स्वत्व नै स्वयं म मात्र एक वस्तु हूँ ।
तथापि भन्दछौ तिमी चिता छ श्वेत नै सदा
म लास एक हूँ यहाँ पुरीरहेँ अबीरमा ।।

सपना सौन्दर्य

छ शोकमग्न जिन्दगी म भित्रको नयाँपना
विलाप गर्दछु बसी अनेक स्वप्न माझमा ।
लिलाममा गरीदियौ र मूल्य तोकिए किन
चुडेर कोपिला मुना सशक्त सिंहझैँ किन   ।।

म बालिका थिएँ कहाँ ? उहाँसँगै पठाउँदा
म रङ्गहीन क्यानभास्, सजाउँछु अरू कुरा ।
समाजमाझ भासिने हजार बालिका उठ
यो अन्धता , विषाक्त झन् हटाउने भनी उठ ।।

अस्मिता

मान्छे मानवता सारा भुल्दैछन् किन हो भन?
ती रक्त अनि हिंसामा रम्दैछन्, किन हो मन? ।

संकल्प स्वत्व मान्छेका बाँसका रुखझैँ भए
जता बहन्छ हावा त्यो उतै ढल्किँदै ती गए ।।

अस्मिताको भयो हत्या, स्वाधीनता पलायन
स्वभावको विलुप्तीमा रोइबस्छ सदा मन ।

आधुनिक भयौँ हामी, अस्तित्व मेटिँदै गयो
कुवाको भ्यागुतो जस्तै कूपमात्र जगत् भयो ।।

सपना सौन्दर्य

चिसो गरिबको भान्छा भकारी बस्छ अन्सन
भ्रष्टका धरमा मात्रै आनन्दको भयो दिन ।

मान्छे लाग्छ सदा व्यर्थै किन हो द्रव्यका पछि
रवि नै नित्य पन्छिए के भाग्ला भन यो शशी ।।

बाढी पश्चिमको आयो सभ्यताको बगाउने
अँध्यारो रातका तारा युवाहरू भगाउने ।

के मुटु भन साथी त्यो छैन पीडा र वेदना
निरङ्कुश छ बानी यो चाहियो अब चेतना ।।

झुक्दैछन् शत्रुका माझ हाम्रा पर्वतका शिर
सरिरहे सबै हाम्रो सीमामा नै निरन्तर ।

सपना सौन्दर्य

शोकाकुल छ पाषाण रुन्छ   दशगजा पनि
भन्छ अस्तित्वले जान्न छाडी देश   कतै पनि ।।

नेपालको सन्तति

यो छाती हिमशैल हो अवनिमा झुक्दैन हाम्रो शिर
नेपाली सब वीर हौँ मनुजमा स्वाधीनता बोल्छ र ।
सादा जीवन छन् विचार बलिया तेजस्विता संस्कृती
प्यारो स्वर्ग समान यो फगतमा नेपालको सन्तति ।।

पुर्खाका पदचिह्न नै अब सदा वीरत्वको धार हो
नेपाली जन हौँ सदा हृदयमा ज्योत्स्ना छ है प्रेमको ।
सच्चा सज्जन हौँ महामन सदा यो चित्तका छौँ धनी
नेपाली हिमशैलको र वनको नेपालको सन्तति ।।

सपना सौन्दर्य

हो बन्दैछ सुधा सरी हृदयमा बन्धुत्वका सागर
साथै छन् रणभूमिमा रगतका खोला भरेका कर ।
आफ्नो स्वत्व बचाउछौँ अब स्वयं आगो बलेझैँ बली
नेपाली जन हो म शान्ति प्रियको नेपालको सन्तति ।।

रातारात निशाहरूसँग सधैँ तारा म हो चम्कने
मानौँ भाव बगी पगाल्दछु अहो! पाषाण नै प्रेमले ।
हिड्दै छौँ पथमा सदा सुपथको बोकेर आफ्नो छवि
आफ्नौ सुन्दर शान्त यो प्रकृतिको नेपालको सन्तति ।।

अनुपराज उप्रेती

मालिक बनी

कतै त्यागी धर्ती गगनतलमा भुल्दछ मन
कतै त्यागी आफ्ना धन मधुरमा अड्दछ मन।
हिरा चाँदी पन्ना सुन धन सबै पूर्ण बटुली
म जीतूँ सारा यो धन भुवन नै मालिक बनी ।।

छ चेष्टा यस्तो यो सब मनुजमा विश्वभरमा
सधैँ भाग्छन् मान्छे धन धन भनी वेग गतिमा ।
थुनी ढोका झ्यालै हृदयभरका निर्दय बनी
र ती हत्या हिंसा कलह मनले मालिक बनी ।।

सपना सौन्दर्य

कतै भुल्छन् गीता त्रिपिटक कतै वेद महिमा
कतै भुल्छन् मान्छे नर गुणहरू साथ गरिमा ।
छ चाहा मान्छेका अधिक धन होस् सन्दुक भरी
म जीतूँ सारा यो जहर मनले मालिक बनी ।।

कतै त्याग्छन् मान्छे स्वजन पनि ती दुष्ट मनले
हिरा मोती भन्दै विरहपनमा भुल्दछ झनै
बिताएका सारा   पल पल यहाँस्वत्व नभनी
छ के शोभा कालो कपट मनले मालिक बनी ।।

चाह

सत्यको पथमा मान्छे
लाग्दैन कहिले पनि ।
पापको पथमा हिड्छन्
यो नै हो सत्यता भनी ।।

सु:खमा चैन के राख्नु
दु:खमा त सधैँ पिर ।
ईर्ष्याले नै भयो कालो
मान्छेको यो सफा दिल ।।

सपना सौन्दर्य

धरा बिर्सी सबै मान्छे
चुम्दैछन् नित्य व्योम यो ।
आकाशमा पुगे मान्छे
चाह भएछ जूनको ।।

मान्छेका ती घडी सारा
दिशा बायाँ घुमेपछि ।
अँध्यारो त सदा हुन्छ
आभा यहाँ लुकेपछि ।।

स्वार्थीका मनमा सारा
विषालु फल फल्दछन् ।
माता मान्य पिता आफ्ना
स्वार्थले सब भुल्दछन् ।।

अनुपराज उप्रेती

सपना सौन्दर्य

देह छन् नरका जस्तै
कालो मन र जीवन ।
बन्दैन कहिल्यै मान्छे
दिल शुद्ध बिना किन ।।

धन

रत्नावली मद सबै धन व्यर्थ हुन्छ
अन्योल जीवन भए मन नित्य रुन्छ
चाँदी हिरा सुन कुनै छ र सार साथी ?
आनन्द जीवन भए मन बस्छ हाँसी ।।

चोरेर वा छल गरी धनको भकारी
के शान्ति मिल्दछ सदा मद त्यो अँगाली ।
संसार किन्छ धनले सुख शैल सारा
मिल्दैन यो जगभरी धनले त माया ।।

सपना सौन्दर्य

छाडेर काख प्रिययो ममता र माता
रम्दैछ यो मन सदा धन माझ सारा ।
छन् बन्द द्वार दिलका र छ द्वेषपूर्ण
हो द्रव्यले जग भरी ममता छ जीर्ण ।।

टेक्छौ धरा सगरमा भन के छ साथी
डुब्दैछ घाम नभमा छ निशा अँगाली ।
आनन्दमै मन भए भय भुल्छ सारा
आकाशमै छ सपना मदकै छ आशा ।।

हाँसेर जीवन सदा मन होस् प्रकाशी
स्वाधीन राख दिल यो भय नित्य माझी ।
यो द्रव्यको समरमा नव ज्ञान गाऊ
तेजस्वीता बन तिमी जग यो सजाऊ ।।

शिवस्तुति

जटा जटा छ केश रे भुजङ्ग कण्ठमा सदा
नदी छ मस्त माथमा समस्त भूप्रमोदमा ।
तिमीसँगै छ थालनी र अन्त्य होस् तिमीसँगै
तिमी समस्त लोकको अमेट विन्दु एक नै ।।

समीर हौ स्वयं तिमी प्रकाश साथमा तिमी
दिनेश हौ उषा विषे र चन्द्र रातमा तिमी ।
वसन्तका बहार हौ र व्योमका सितार हौ
नगेन्द्र हौ तिमी स्वयं, तिमी महाप्रताप हौ ।।

सपना सौन्दर्य

अखण्ड लोक सिर्जना गर्यौ भयौ प्रजापिता
महेशकै प्रतापले भएछ भूमि वाटिका ।
ऋचा स्वयं र वेद हौ पुराण हौ सबै तिमी
समस्त काव्य सार हौ र शब्द शब्द हौ तिमी ।।

महेशकै समीपमा गणेश वा कुमारजी
पुकारले दियौ सदा , सदा अखण्ड रोशनी ।
महेशकै छ लोकमा समस्त मुक्तिको पथ
सनातनी तिमी स्वयं तिमी सदैव शाश्वत ।।

म देख्छु आज सार के तिमी बिना न लोक के
म राख्छु भक्तिभाव यो म साथ छन् प्रलोभ के ।
डुबूँ यहाँ म भक्तिमा महेश नाममै सदा
र अन्त्य होस् न श्वासको महेशकै प्रतापमा ।।

अनुपराज उप्रेती

प्रेमपथ १

तीखा वाण समान घोच्छ दृगले सौन्दर्यले सज्जित
मानौ रात हटाउँदै हृदयमा छायो उषा लज्जित ।
आँखा तेज फिजाउँछन् अधरले मुस्कान वर्षाउँछन्
चुल्ठो केश छ रेशमी शिर सदा सानन्द यो पाउँछन् ।।

इन्द्रेणी रङ पोख्दछिन् हृदयमा पाषाण नै रङ्गिने
योद्धाको मन पग्लिने अझ भनूँ आभास नौलो दिने ।
कस्तो चञ्चल छाल बग्छ जहिल्यै आतृप्त यो भेट्दछन्
सारा फूल तथा चराचर यहाँ संसार के देख्दछन् ।।

सपना सौन्दर्य

सातै रङ्ग र मोहिनी प्रकृतिका फिक्का छ संसार यो
मानौ प्रेम सुगन्ध हो भुवनको संसारको सार हो ।
बग्थ्यो रम्य समीर त्यो हृदयमा वा भावना छालमा
बर्षिन्थ्यो सपना हजार मनमा सत्प्रेम आषाढमा ।।

पत्ता कोमल हुन्छ त्यो शिशिरको हावासँगै उड्दछ
मान्छे चेतनशील होइन कि ता यो रागमा भुल्दछ ।
सारा दुर्जनको विषाक्त मनमा पीयूष बर्षाउने
भिन्नै सार रसाउने रस दिने गोलोक सम्झाउने ।।

मानौ सूर्य छ व्योम ज्योति रहने झन् चन्द्रमा पासमा
बग्दा चञ्चल छाल यो हृदयमा पीयूषको रासमा ।
चोरी झट्ट अतृप्त लाख सपना ती चन्द्रिकाले मन
एक्लो सार रसाउने यदि भए के लोक सञ्चालन ।।

सपना सौन्दर्य

आँखाका मदिरा गुलाब तनका मुस्कान लाली उषा
के वृत्तान्त सुनाउनु रसिकको हो प्रेमको यो धरा ।
एकै सार र हार हो युगलको यो दुःख बिर्साउने
मीठा बात सुनाउने हृदयले गोलोक सम्झाउने ।।

चल्थे वाण त कामदेव मनमा माधुर्यको चालमा
फुल्थे स्वप्न अनेक फूल दिलमा यो प्रेमको छालमा ।
झल्किन्छन् सब पूर्व व्योम गिरिमा आनन्द वर्षाउने
आई झट्ट उषा समस्त पटमा प्यारो प्रभा छाउने ।।

फुल्दा फूल अनन्तको महलमा सप्रेम आषाढमा
चल्छन् चाल सदैव यो समयको सौन्दर्यको रागमा ।
तीखो वाण समान घोच्छ मनमा आँखा बनी वाणझैँ
इन्द्रेणी रङ पोख्दछिन् पवनमा त्यो प्रेमको गानझैँ ।

सपना सौन्दर्य

मानौँ मैन समान पग्लिन गइन् सौन्दर्यमा प्रेममा
झूटो हैन परन्तु प्रेम मनमा तानिन्छ मीठोपना ।
आत्माको अझ देहको लहरमा जोडिन्छ मान्छे सब
फल्दैछन् सपना घना विपिनमा आकाशभित्रै अब ।।

प्रेमपथ २

रोमाञ्चकारी गुण सृष्टिको यो
वा प्रेमले नै जग हो सजेको ।
जोडी चखेवा पनि गीत गाई
देखेर यस्तो नभ नै लजाई ।।

चोरेर सारा मृदुभाव मेरा
म स्वप्न देख्दैछु यही पलाका ।
पाना बनेछन् दिल श्वेत सारा
आऊ रँगाऊ मनका विलाशा ।।

सपना सौन्दर्य

न रात केही न बिहान केही
न चन्द्र केही न त सूर्य केही ।
न भोक निन्द्रा न त लाग्छ प्यास
छन् भावनाका दिलमा बतास ।।

नशालु आँखा तन फूलझैँ छन्
मुहार यो चन्द्र समान बल्छन् ।
त्यो पूर्णिमाको शशिझै मुहार
सम्झन्छु सम्झन्छु म बार बार ।।

मन्दार इन्द्रायुधझैँ छ ताज
गर्दैछ सारा दिलभित्र राज ।
हौ अर्थ भर्ने नव शब्दकोश
बनूँ म सानो प्रिय शब्द एक ।।

सपना सौन्दर्य

आँखा तिमी हौ सपना बनूँ म
संसार तिम्रै पदमा भरूँ म ।
नशालु तिम्रो दृगमा बिलाऊँ
मुस्कान तिम्रो र खुसी म पाऊँ ।।

सौदामिनी चञ्चल चाल चाली
चोर्यौ दिलै पत्थरको पगाली ।
वसन्तको पुष्प बनी मुहार
सम्झन्छु सम्झन्छु म बार बार ।।

रहेछु तड्पी तटको म माछो
बस् जिन्दगीमा जलको छ खाँचो ।
तिम्रै गुलाबी दृगमा हराऊँ
राधा तिमी कृष्ण म बन्न पाऊँ ।।

सपना सौन्दर्य

यो जून देख्दा सब ताप भाग्छन्
ब्रह्माण्ड नै शून्य समान लाग्छन् ।
के ताप सम्झूँ नजिकै छ चन्द्र
अतृप्तको चल्छ बतास मन्द ।।

यी षोडशी चन्द्रकला अगाडि
पग्लन्छ सारा हिउँ शैलमाथि ।
चल्दैछ सानो मनभित्र आँधी
लिऊँ कि झै लाग्दछ यो समाधि ।।

नेपाल बाँच्दो छ र

मानौँ टिल्पिल हुन्छ भाव मनका देखेर आफ्नै गति
ओजस्वी पन त्यो थियो र अहिले कस्तो भयो दुर्गति ?
साथी हातसँगै अजस्र बल छन् पोख्छौ पराईस्थल
सारा उर्वर भूहरू मरिगए नेपाल बाँच्दो   छ र ? ।।

पश्चिमी मन हैन यो तर अहो! डुब्दैछ डुङ्गा बनी
को बाँच्छन् अब हेर स्वच्छ मनमा नेपाल मेरो भनी ।
हत्यारा पनि हौ परन्तु भवको मार्छौ स्वयं स्वत्व यो
ए आगो! अब आइदे! प्रण गरी सल्काउँदै द्वेष यो ।।

सपना सौन्दर्य

उड्दैछौ नभमा बनेर भँमरा खोज्दै बसेछौ र के?
हो आफ्नो अभिमानमा पनि कतै अस्तित्व मेट्छौ र के ?
उठ्छन् प्रश्न भरे स्वसन्ततिहरू बाँच्ने छ आधार के ?
के अट्ला अब स्वर्गको स्थल भनी संसार नेपाल के ?

मान्छेका मन भित्र नै पनि स्वयं मान्छेपना मेटियो
मानौँ स्वप्नहरू सबै गरिबका आकाशमा देखियो ।
राजा हैन परन्तु राज मनमा गर्दैछ मिथ्या बनी
ए साथी! मनभित्र यो भर छिटै सद्भावना जीवनी ।।

अनुपराज उप्रेती

नेपाल

हिमाल हाँस्छन् र मुनाल नाच्छन्
मयूर उन्मत्त भएर बाँच्छन् ।
सद्भाव भेटिन्छ स-कन्दरामा
झन् उर्वरा भाग यही धरामा ।।

आकाश खुल्दो धरती छ नाच्दै
यो भावनामा कवि नित्य बग्दै
सत्साधनाका प्रण छन् अनेक
नेपाल मेरो छ विशेष एक ।।

सपना सौन्दर्य

माटो रसाई सुन उब्जँदैछन्
र चन्द्रमा ती निशिमा रहन्छन् ।
बडो अनौठो रस साथ आयो
र सूर्यले नित्य निशा भगायो ।।

पाऊँ म माता धरती विषेमा
आत्मीय भेटूँ म यही धरामा ।
नारायणी छन् तपमा बसेका
फेवा जिरीले धरती सजेका ।।

सद्भाव सारा जनमा पुर्याऊँ
नेपाल आमा जयगान गाऊँ ।
हे ईश यस्तो महिमा म गाऊँ
र देह मेरो यसमै सजाऊँ ।।

मित्थ्या

दिलाशा दिलायौ र मित्थ्या बनायौ
छ के शान्त केही र गाना बजायौ ।
म मेरै यही देशमा छैन जस्तो
भयो अस्मिता नै यहाँ नित्य सस्तो ।।

हुँदैहुन्न माया हुँदैहुन्न छाँया
सदा हिड्नुपर्नेछ दायाँ र बायाँ ।
म नेपालभित्रै बसूँ लाग्छ छोड्यो
विदेशी भई लक्ष्य हो आज जोड्यो ।।

सपना सौन्दर्य

कुवाभित्र मान्छे सदा गुम्सिएछन्
यही भावनामा सदा झै न बग्छन् ।
भिरी रामनामी गरी मद्यपान
भएको छ सिङ्गो कि देशै डुबान ।।

महाकाश हेर्दै उडी व्योम भेट्ने
दिलाशा भयो सत्य सारा समेट्ने ।
यहाँ भावनाका कुनै स्थान छैनन्
कि ता स्वाभिमानी कतै ती रहेनन् ।।

बनूँ म कसरी कवि

अँध्यारो रातमा जन्मे
कस्तो मानवको छवि ।
न मीठो भावना फुल्छन्
बनूँ म कसरी कवि ।।

उपदेश दिऊँ यस्तो
पालनामा स्वयं कहाँ ।
कवितामा हरे राम
फुल्छन् मधुर भावना ।।

सपना सौन्दर्य

रामका नाम जप्दैमा
फेरिँदैन चरित्र यो ।
भजेर कृष्णकाले यो
कालै भाव भरी भयो ।।

न खुल्छन् व्योमझै आँखा
राम्ला के त्यो मयूरझै ।
रात जस्तै भएको छ
के चम्कन्छ र जूनझै ।।

हटाउने निशालाई
एक मात्र भए रवि ।
हटाएर तीताभाव
बनूँ म कसरी कवि ।।

अनुपराज उप्रेती

दिँदैछ `सिक्का´सित देशलाई

बेचेर आमा अब रम्न थाल्यो
मातृत्व सारा मनका पखाल्यो ।
गरूँ म व्याख्या अवशेषलाई
दिँदैछ `सिक्का´सित देशलाई ।।

के तन्त्र तिम्रा पनि जीवितै छन्
के देशभित्रै पनि देश रम्छन् ।
अदृश्य ती भावहरू जलाई
दिँदैछ `सिक्का´सित देशलाई ।।

सपना सौन्दर्य

छ देश रित्तो र विचार खोक्रो
खोजिरहेछन् यसमाझ कोक्रो
भए सहारा स्थल यो जलाई
दिँदैछ `सिक्का´सित देशलाई ।।

स्वदेश नै देश भनी रहेन
देखावटी सान कि बिर्सिएन ।
जलाउँदैछौ मनभावलाई
दिँदैछ `सिक्का´सित देशलाई ।।

अखण्डतामा अझ एकतामा
संस्कार वा रीतहरूविषेमा
सबै सबै टिल्पिल बग्नलाई
दिँदैछ `सिक्का´सित देशलाई ?

बिर्सें कविता

तिमीलाई देखे जब हृदय बिर्सेर कविता
तिमीमा नै भुल्दै कवि कलम बिर्स्यो कविकला
बिताएका सारा मधुर पल ती जीवित अझै
भुलेँ तिम्रो ठूला नयनतलमा यो भुवननै ।।

अहो! कस्तो आभा अधर भरमा राग गहिरो
छ कस्तो गाना यो युगलबिचमा भाव बलियो
पलायो झन् आशा मनबिच अहो प्रेम समय
न केही नै चिन्ता वरपर न केही मन भय ।

सपना सौन्दर्य

उज्यालोको स्वामी किरण नजिकै किन्तु सविता
तिमीलाई देखेँ जब हृदय बिर्सें म कविता
छ चाँदी जस्तै नै चमक जसको कान्ति रसिलो
सुभावी मायाको प्रखर उसमा हास्य बलियो ।।

कतै देख्छन् माया रनवन घुमी घुम्छ कवि झन्
लजाएर आफैँ गगनतलमा यो रवि लुक्यो
हिमाली डाँफेको छमछम अहो! नृत्यलहरी
पहाडी डाँडाको विपिनभरि काँडा वरिपरि ।

अँध्यारो नै छायो मन छटपटाई वरिपरि
बगेका छन् कस्ता मनभर अहो भाव लहरी
पियारीको झुम्का स्तनसित अझै पाउलहर
तिमीलाई देखे पछि सफल बिर्सें म शहर ।।

अनुपराज उप्रेती

छोड्डूँ म जन्मस्थल

केही छैन बसूँ म आज कसरी श्रद्धा र माया भरी
गोर्खाली पहिचान छैन अहिले चौतर्फ सीमाभरि
बाँकी छैन कदापि बाँच्दिनँ भुली सङ्घर्ष गर्ने बल
मेरो जन्म अहो! यहाँ किन भयो छोड्डूँ म जन्मस्थल।।

हे आमा ममता दियौ तर अहो बाँच्दैन यो जीवन
मर्दै चाह हजार यी हृदयका बस्नेछु व्यर्थै किन ?
लागूँ पश्चिम यो बगूँ पवनमा बग्दैछ के यो भल
व्यर्थै हो कि बसूँ भने अब यहाँ छोड्डूँ म जन्मस्थल ।।

अनुपराज उप्रेती

सपना सौन्दर्य

माटोभित्र अथाह तत्व पनि छन् जीवत्व मेट्दै गयो
खोक्रो तन्त्र लिएर आज जगमा नेपाल नै बेचियो ।
पुर्खाको बलिदान आज यसरी बग्दैन मिथ्या जल
त्यागूँ यो पहिचान आज भवको छोडूँ म जन्मस्थल ।।

मानौँ सुन्दर यी पहाड जसरी को हुन्छ होला स्थिर
जातोमा पिसिने छु व्यर्थ घुनझैँ मात्रै छ लाग्दो भय
यो आभा पनि अन्धकारबिचमा लाग्दैछ मिथ्यास्थल
त्यागूँ गौरवपूर्व सौरभ सबै छोडूँ म जन्मस्थल ।।

आमा

छ काख प्यारो ममता विशेष
रहेन केही जगमा अशेष
आभा फिजाएर सदा अँगाल्यौ
वात्सल्यताले निशि नित्य ढाल्यौ ।।

बनेर ठूलो रुखको छहारी
स्व स्वप्न औ जीवन नै पखाली
यो जीन्दगीको पथमा पुर्यायौ
ती काखमा मोहित नै बनायौ ।।

सपना सौन्दर्य

ब्रह्मा तिमी हौ शिव पार्वती हौ
धर्ती विषे ईश स्वयं तिमी हौ
मातृत्वको यो ऋण तिर्नलाई
सक्नेछु के जीवन लाख पाई ।।

न शब्द केही न त भाव नै छन्
आमा तिमीमै कवि नित्य भुल्छन्
बयान गर्ने न छ शब्द शक्ति
माथा झुकाईकन गर्छु भक्ति ।।

अनुपराज उप्रेती

एकश्लोकी

हिड्दैछन् किन हो सदा कुपथमा ती स्वत्व बिर्सी सब
पानीको मुटु भित्र दन्किरहने जल्दैछ आगो अब
साथी त्यो मनमा थियो रसिकता सद्भाव कस्तो थियो ?
जल्दैछन् किन दम्भ किन्तु अहिले दुर्भावनाको दियो?