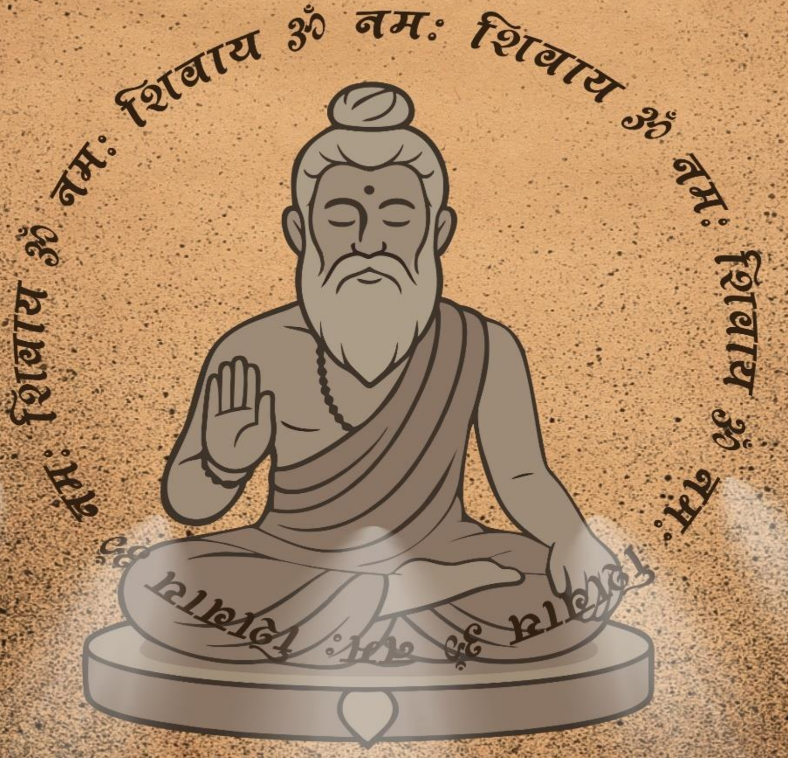
The Science-based Analogy

तपस्या

वैज्ञानिक जीवनयात्रा



अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे।

सप्रेम समर्पण

ब्रह्मज्ञानी दशरथ घिमिरे

tapasyā

: Scientific Exploration of Life

वेदमा विज्ञान Veda Talk

Vedic Bhelo since 2021

अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे।

मेरी जीवनसाथी

प्रिय कल्पना रिजाल लाई

हार्दिक कृतज्ञता

व्यक्त गर्दछु ।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे ।

विषयसूची (Table of Contents)

भूमिका (Background)

भाग १ : तपस्याको भूमिका। ६

भाग २: पौराणिक तपस्या कुम्भक । ३६

भाग ३ : एक्सरसाइजको वेट-लसमा लगभग शून्य भूमिका। ९२

भाग ४: उपवास। १२८

भाग ५ : प्राचीन ऋषिहरूको जीवनशैली: विश्लेषण । १४३

भाग ६: वैदिक ऋषिहरूको ज्ञानको प्रयोगशाला:मन र चेतना। १५८

भाग ७ : पौराणिक तपस्याको वैज्ञानिक प्रमाणीकरण । १६९

भाग ८: म भित्रको असीमित शक्ति “म” । २८५

प्रकाशकः

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज ।

कपिराइट © २०२५ ।

भूमिका (Background)

मेरा पूज्य पिताजीले एक ब्रह्मज्ञानी, डा. क्षितीशचन्द्र चक्रवर्तीलाई आफ्नो गुरु मान्नुहुन्थ्यो। त्रिचन्द्र कलेजमा अङ्ग्रेजीका प्राध्यापक रहेका बङ्गाली मूलका डा. चक्रवर्ती गहन विद्वान् हुनुहुन्थ्यो।

पिताजी सधैँ मलाई भन्नुहुन्थ्यो –

“तेरो चरित्र र स्वभाव थानेदारजस्तो छ। जीवनमा सफल हुन चाहन्छौ भने, तिमी जेलको थानेदार बन्नु।”

तर समयको चक्रले मलाई अर्कै बाटोमा मोडिदियो। म थानेदार बन्ने परीक्षामा असफल भएँ, तर नियतिले मलाई प्रवासमा खाद्य तथा औषधि विज्ञानको क्षेत्रमा ल्याइपुऱ्यायो।

सन् २०१९ को सुरुमा मैले पिताजीलाई सोधेँ:

“बुबा, तपाईंको छोराले तपाईंको लागि के गर्न सके हुन्थ्यो भन्ने चाहना छ?”

जवाफ दिन उहाँलाई करिब २५ मिनेट लाग्यो। उहाँले डा. चक्रवर्तीको 'वेदान्त सर्वस्व' को पृष्ठ ५७ देखाउँदै त्यहाँका प्रत्येक शब्दको अर्थ विस्तारसँग बुझाउनुभयो।

अनि भन्नुभयो:

"हाम्रा गुरु भन्नुहुन्थ्यो – हामीले शास्त्रका कुराहरूलाई केवल निर्देशन मात्र दिइरहेका छौँ। तर कुनै दिन हाम्रा सन्तान वा शिष्यहरूले यिनै कुराहरूको वैज्ञानिक सत्यता खोजेर संसारलाई बुझाउनेछन्।"

म क्यानडामा काम गरिरहेको बेला कसैले मेरो काम पिताजीलाई फुसफुसाएका रहेछन्। त्यो प्रसंग कोट्टाउदै पिताजीले भन्नुभयो,

"यदि सक्छौ भने, यस विषयमा पनि केही समय दिनू।"

थानेदारजस्तो स्वभाव छ भन्नुहुने पिताजीको विचार अचानक बदलिनु मेरो लागि सातौँ आश्चर्य सरह थियो।

उहाँको आग्रहलाई शिरोधार्य गर्दै मैले 'वेदमा विज्ञान' लगायत करिब दस पुस्तिका लेखें, 'वैदिक भेला' जस्ता पोर्टलहरू निर्माण गरें। 'TalkVeda.com' नामक प्लेटफर्म मार्फत वैदिक ज्ञानको वैज्ञानिक पक्ष खोज्ने प्रयास प्रारम्भ गरें। रोबोटिक गुरुकुलका लागि Canadian Vedic Heritage स्थापना गरें। त्यस क्रममा बुझेका र पाएका अनुभवहरू मैले Canadian Reporter नामक ब्लगमा

लेख्न थालैं र पाठकहरूको प्रतिक्रियाबाट थप सत्यता खोज्ने प्रयास गरिरहेँ।

यो क्रम आजसम्म पनि निरन्तर चलिरहेको छ।

आफ्नो 'थानेदार चेतना'लाई परिष्कृत गर्दै आवश्यक चेतनाको स्तर प्राप्त गर्ने प्रयासमै थिएँ, यसबीच मेरा पूज्य पिताजी केही वर्ष अघि ब्रह्मलीन हुनुभयो। त्यो क्षणमा, मलाइ हाम्रो शास्त्रको गहिरो स्वरूप बोकेको गरुड पुराण समाजमा प्रायः अनर्थका रूपमा पुगेको देख्दा हृदय चिरचिरिएको अनुभूति भयो।

मन्दिरहरूको स्थापनाको औचित्य हाम्रो शरीरको एनाटोमीसँग सम्बन्धित छ भन्ने गहन सत्य समाजमा पु¥याउन नसकिएको देख्दा मलाई निकै औडाहा भयो।

हाम्रो शरीरभित्र जे जति प्रकारका रोग हुन्छन्, तिनको उपचार शक्ति त्यत्तिकै प्रकारका सारतत्वहरूमा हुन्छन्। यिनै तत्व ज्ञानलाई ऋषि–मुनीहरुले भगवानका अनेक नाम मार्फत समाज सम्म पुऱ्याउने महान्

अभ्यास गरेका थिए। तर त्यो ज्ञान र गायन समाजमा राम्रो सँग नपुगेको कठोर यथार्थ समेत मैले देखें। आफैले भोगे। यसले मलाई निराशा हैन त हैरानी दियो।

सीमित स्रोत र अज्ञानको भारी बोकेको मेरो लागि तत्काल मैले यसमा के गर्न सक्छु भन्ने प्रश्नमा कुनै ठोस उपाय सुझेन।

उपाय खोज्दै जाँदा एक महत्त्वपूर्ण अनुभूति भयो – परम्परागत तपस्या नै हाम्रो जीवन यात्राको मूल मार्गदर्शन रहेछ । आजसम्म भएका सबैनै वैज्ञानिक सत्य अन्वेषणको उपाय पनि तपस्या नै रहेछ।

किन हो ! त्यसलाई पहिला बाहिर ल्याउनु उचित हुने मैले महसुस गरेँ । यही बोधको उपज स्वरूप यो एघारौँ पुस्तक तयार भयो। यो ई-पुस्तक पनि इच्छुक पाठकसमक्ष निशुल्क उपलब्ध हुनेछ।

यस कृतिले मेरो पिताजीले भन्नुभएको "तिमी तिम्रो स्वभाव र बुद्धिमा नेपालको थानेदार बन्न लायक छौ" भन्ने विचारलाई कुनै अर्थमा पुष्टि गरेको छ। किन कि यो जुन उचाइमा र पूर्ण गहिराईमा पुग्न सक्दथ्यो

त्यहाँ पुग्न सकेन । तर तिमी तिम्रो आफ्नो जीवनको थानेदार हौ भन्ने संकेत भने गर्न सकेको छ।

यसले यथार्थको गहिराइ जरूरत अनुरूप छुन नसकेको आत्मस्वीकृति सहित मैले यो पुस्तक पिताजीलाई नै समर्पण गरेर प्रकाशन गर्ने निर्णय गरेको हुँ।

मलाई लाग्छ – पिताजी आफ्नो जीवनको उद्देश्यमा सफल हुनुभयो। यस्तो सौभाग्य अति कम मानिसलाई मात्र उपलब्ध हुन्छ। जीवनमा चाहना सानो राख्दा नै ठूलो लक्ष्य सहज पुग्न सकिन्छ भन्ने सत्य उहाँको सफल र सरल जीवनको रहस्य रह्यो।

मेरो आफ्नो पुस्तक लेखन यात्राबारे कुरा गर्दा, म संग तमाम साधन श्रोतको अभाव वीच अझै पनि आफुलाई अनुभूति भएका केहि लेखनै पर्ने विषयहरूमा लेख्ने जाँगर र चाहना बाँचिरहेकै छ।

त्यसको लागि ईश्वरप्रति कृतज्ञ छु। पिताजीको आशीर्वाद, तपाईंहरुको माया र ईश्वरको इच्छा भए, आवश्यक उपाय अवश्य जुट्नेछन्।

ॐ तत् सत्॥

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।

भाग १: तपस्याको भूमिका

सारांश

प्राचीन नेपाली ज्ञान परम्पराका तीन प्रमुख स्तम्भहरू—योग, ध्यान र आयुर्वेदमा 'तपस्या (austerity + self-discipline)' को केन्द्रीय भूमिकाको विस्तृत विश्लेषण हो। के आजका हाम्रा आधुनिक जीवनको चुनौतीसँग जुध्न नेपाली ज्ञान परम्पराका प्राचीन प्रणालीहरूले व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत गर्छन् भन्ने कुरा पुस्तक लेखिएको हो। प्रस्तुत विश्लेषणले तपस्या (Intense self-discipline) लाई केवल कठोर शारीरिक कष्टका रूपमा मात्र नहेरी, यसलाई आत्म-नियन्त्रण, अनुशासन र आन्तरिक शुद्धीकरणको एक बहुआयामी प्रक्रियाको रूपमा बुझ्न सकिने निष्कर्ष निकालेको छ। योगमा यो चित्तको शुद्धीकरणका लागि, ध्यानमा एकाग्रताका लागि र आयुर्वेदमा शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलनका लागि आवश्यक छ। नेपालको विशेष सन्दर्भमा, यो प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको संयोजन गर्दै, विशेषगरी आयुर्वेदिक औषधि निर्माणमा दक्ष जनशक्तिको

उत्पादन र वैज्ञानिक अनुसन्धानको आवश्यकता पूर्ति गर्ने यसको सवल पक्षको समेत यसले उजागर गर्दछ ।

योग, ध्यान र आयुर्वेदको संक्षिप्त परिचय

प्राचीन ज्ञान परम्परामा, योग, ध्यान र आयुर्वेदलाई जीवनको समग्रता र पूर्णताका लागि आवश्यक अभिन्न अंग मानिन्छ। योग एक प्रणाली हो जसले शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्थिरता, र आध्यात्मिक उन्नतिको मार्ग प्रशस्त गर्छ [1]। महर्षि पतञ्जलिले आफ्नो योगसूत्रमा योगलाई 'चित्तको वृत्तिलाई निरोध' गर्ने अवस्थाको रूपमा परिभाषित गरेका छन् [2]। यो केवल शारीरिक आसन वा कसरत मात्र होइन, यो एक पूर्ण जीवनशैली हो जसले मन र शरीरबीचको गहिरो सम्बन्धलाई दर्शाउँछ [1]।

ध्यान भनेको मनलाई एकाग्र गर्दै भावशून्य अवस्थामा पुग्ने एक मानसिक अभ्यास हो [4]। यसलाई एकाग्रतासँग तुलना गर्नु गलत हुन्छ, किनकि एकाग्रता (धारणा) टर्चको प्रकाशजस्तो हुन्छ जसले एकै ठाउँमा मात्र फोकस गर्छ,

जबकि ध्यान (Dhyana) त्यो बल्बजस्तो हुन्छ जसले चारै दिशामा प्रकाश फैलाउँछ र मनलाई पूर्ण रूपमा सजग बनाउँछ [4]। ध्यान मनको डुलुवापनको अन्त्य हो, जसले मुक्तितर्फ लैजान्छ [5]।

आयुर्वेद, जसको शाब्दिक अर्थ 'जीवनको विज्ञान' हो, एक प्राचीन चिकित्सा प्रणाली हो जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न वात, पित्त र कफ नामक तीन दोष (त्रि-दोष) को सन्तुलनमा जोड दिन्छ [6]। आयुर्वेदले रोगको उपचार मात्र नभई, स्वस्थ जीवनशैली (आहार र विहार) मार्फत रोगको रोकथामलाई पनि प्राथमिकता दिन्छ।

तपस्याको अवधारणा र यसको बहुआयामी महत्त्व

'तपस्या' शब्द 'तप' धातुबाट आएको हो, जसको अर्थ 'ताप' वा 'प्रकाश' हो। यसले भौतिक अग्निको साथसाथै आन्तरिक ऊर्जालाई प्रज्वलित गर्नुलाई पनि जनाउँछ [7]। समयसँगै यसको स्वरूप विकसित हुँदै कुनै विशेष उद्देश्य प्राप्तिका लागि आत्मिक र शारीरिक अनुशासनका लागि गरिने दैहिक कष्टकर उपासनाका रूपमा स्थापित भएको छ [7]।

तपस्याको सान्दर्भिकता केवल प्राचीन कालका ऋषिमुनिहरूका लागि मात्र सीमित छैन। आधुनिक जीवनमा पनि आत्म-अनुशासन, मानसिक धैर्य, र आन्तरिक शक्ति प्राप्तिको लागि यसको महत्त्व उत्तिकै छ। यसलाई एक व्यक्तिले आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्नका लागि अपनाउनुपर्ने दृढ संकल्पको रूपमा बुझ्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, स्वामी विवेकानन्दले कन्याकुमारीको चट्टानमा तीन दिनसम्म गरेको तपस्याले उहाँको व्यक्तिगत आत्मिक परिवर्तनलाई मात्र होइन, बरु सनातन सव्यताको सपनालाई समेत जन्म दियो [४]। यो क्रिया केवल ध्यान थिएन, बरु एउटा गहन आन्तरिक प्रक्रिया थियो जसले व्यक्तिगत शुद्धीकरणलाई राष्ट्र निर्माणको बृहत् लक्ष्यसँग जोडेको थियो। यसले तपस्यालाई बाहिरी प्रदर्शनभन्दा आन्तरिक परिवर्तन र शुद्धीकरणको प्रतीकको रूपमा स्थापित गर्छ।

तपस्याको व्युत्पत्तिगत अर्थ र विकास

'तपस्या' शब्दको मूल 'तप' धातु हो, जसको अर्थ 'जलाउनु' वा 'चम्काउनु' हो। यो एक प्रक्रिया हो जसले आन्तरिक ऊर्जालाई प्रज्वलित गरी मन र शरीरमा रहेका अशुद्धिहरूलाई जलाउँछ [7]। यसको परम्परागत अर्थ विशेष उद्देश्य प्राप्तिका लागि गरिने शारीरिक र आत्मिक अनुशासन हो। देवी पार्वतीले सुखसुविधाको त्याग गरी, अन्न र जल नखाई वर्षौंसम्म गरेको कठोर तपस्या यसको एक उत्कृष्ट उदाहरण हो [10]। उनको तपस्याको गहिराइ यति धेरै थियो कि यसले भगवान शिवलाई समेत प्रभावित गरेको थियो [10]। यो उदाहरणले तपस्याको कठोरता र त्यसबाट प्राप्त हुने असाधारण शक्तिको दार्शनिक आधार प्रस्तुत गर्छ।

तपस्याको बहुआयामी स्वरूप: शारीरिक, वाचिक र मानसिक

तपस्यालाई केवल शारीरिक कष्टका रूपमा मात्र नबुझी, यसलाई तीन मुख्य भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ:

- **शारीरिक तपस्या:** यसमा शरीरलाई अनुशासित राख्ने अभ्यासहरू समावेश हुन्छन्। उपवास (फास्टिङ)

यसको एउटा रूप हो [7] । योगमा आसनको स्थिरता पनि एक प्रकारको शारीरिक तपस्या हो। ध्यानका लागि लामो समयसम्म एउटै आसनमा स्थिर भएर बस्न मेरुदण्ड सीधा राख्ने र आरामदायक स्थिति कायम गर्ने अभ्यास यस अन्तर्गत पर्छ [11] ।

- **वाचिक तपस्या:** यसले सत्य र हितकर वचन बोल्ने अनुशासनलाई जनाउँछ।
- **मानसिक तपस्या:** यो मनलाई नियन्त्रण गर्ने र नकारात्मक विचारहरूबाट मुक्त हुने अभ्यास हो। योगसूत्रमा 'वैराग्य'लाई अभ्याससँगै चित्त नियन्त्रणको साधन भनिएको छ [1]। यो मानसिक तपस्याको एउटा महत्त्वपूर्ण पाटो हो।

तपस्याका प्रकार र तिनको उद्देश्य

सनातन दर्शनले तपस्यालाई तीन गुण (सत्त्व, रजस्, तमस्) को आधारमा वर्गीकरण गर्छ:

- **सात्त्विक तपस्याः** यो निष्काम कर्मको भावले गरिने तपस्या हो, जसको उद्देश्य आत्म-शुद्धीकरण हुन्छ। यसलाई सर्वोच्च मार्ग मानिन्छ [7]।
- **राजसिक तपस्याः** यो यश, मान र शक्तिको लागि दम्भपूर्वक गरिने तपस्या हो। यसमा आफूलाई कष्ट दिएर अरूलाई कष्ट दिन शक्ति प्राप्त गर्ने उद्देश्य हुन्छ [7]।
- **तामसिक तपस्याः** यो अज्ञानता वा अहंकारबाट गरिने तपस्या हो।

यसको मूलमा, तपस्याको दार्शनिक आधार बाहिरी क्रियाकलापमा भन्दा त्यसको भित्री नियत (intention) मा निहित छ। देवी पार्वतीको तपस्या र अग्निहोत्र तपस्या [14] जस्ता उदाहरणले शारीरिक कठोरतालाई देखाउँछन्, तर तपस्याको वास्तविक सार आन्तरिक शुद्धीकरण हो। सात्त्विक तपस्याले यो सिद्धान्तलाई पूर्णता दिन्छ, जहाँ कार्यको बाहिरी स्वरूपभन्दा त्यसको उद्देश्य र नियत महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यो समझले आधुनिक जीवनमा तपस्याको अवधारणालाई नयाँ आयाम दिन्छ, जहाँ यो केवल कष्ट होइन, बरु मन र

इन्द्रियको नियन्त्रण र त्यसबाट प्राप्त हुने आन्तरिक शक्तिको स्रोत हो।

पतञ्जलि योगसूत्रमा तपस्याको स्थान

योग दर्शनका प्रणेता महर्षि पतञ्जलिले अष्टाङ्ग योगको आठ अंगमध्ये 'नियम' अन्तर्गत तपस्यालाई समावेश गरेका छन् [3]। नियमले व्यक्तिगत अनुशासन र आत्म-शुद्धीकरणलाई जनाउँछ। यसका अतिरिक्त, पतञ्जलि योगसूत्रले 'तप, स्वाध्याय र ईश्वर प्रणिधान' लाई 'क्रियायोग' को रूपमा परिभाषित गरेको छ, जुन समाधि प्राप्तिको लागि एक महत्त्वपूर्ण मार्ग हो [15]। यसले तपस्यालाई योगको अभ्यासमा एक अनिवार्य र केन्द्रीय घटकको रूपमा स्थापित गर्छ।

तपस्याले चित्तका क्लेशहरूलाई कसरी कमजोर बनाउँछ?

योगको अन्तिम लक्ष्य 'चित्त वृत्ति निरोध' अर्थात् मनका उतार-चढावलाई शान्त गर्नु हो [2]। यो लक्ष्य प्राप्तिको मार्गमा राग, द्वेष, अविद्या जस्ता क्लेशहरू (mental afflictions) ले बाधा सिर्जना गर्छन् [15]। क्लेशहरू मनलाई

अस्थिर बनाउने मानसिक विकार हुन्, जसलाई कमजोर नगरेसम्म ध्यान वा समाधि सम्भव हुँदैन [15]।

यहीँ तपस्याको भूमिका प्रवेश गर्छ। तपस्याले यी क्लेशहरूलाई 'तनु' अर्थात् कमजोर बनाउँछ [15]। जसरी सुनलाई ताप दिएर त्यसका अशुद्धिहरू हटाइन्छ, त्यसरी नै तपस्याको अग्निले शरीर र इन्द्रियका विकारहरूलाई शुद्ध गर्छ [16]। तपस्याको अभ्यासबाट इन्द्रियहरूमा सात्त्विक गुणको वृद्धि हुन्छ, जसले मनलाई बाह्य विषयहरूबाट नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ [16]। त्यसैले, योगमा तपस्या कुनै कठोरताका लागि कठोरता होइन, बरु एक उद्देश्यपूर्ण शुद्धीकरणको प्रक्रिया हो, जसले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउँछ र समाधि प्राप्तिको लागि मार्ग प्रशस्त गर्छ।

तपस्याको अभ्यासमा धारणा (विशेष बिन्दुमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्ने) र ध्यान (मेडिटेसन) को अन्तर

ध्यानको अभ्यासलाई सही रूपमा बुझ्नका लागि 'धारणा' र 'ध्यान' बीचको भिन्नता जान्नु आवश्यक छ। धारणा भनेको मनलाई एकै ठाउँमा केन्द्रित गर्ने अभ्यास हो, जसलाई टर्चको

प्रकाशसँग तुलना गरिएको छ [4]। यसले एक विशेष बिन्दुमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्छ। यसको विपरीत, ध्यान एकाग्रताको अवस्था पार गरेर मनको पूर्ण भावशून्य तर सजग अवस्था हो। यसलाई बल्बको प्रकाशजस्तो भनिएको छ, जसले चारै दिशामा प्रकाश फैलाउँछ [4]। स्वामी विवेकानन्दको ध्यानको उदाहरणले पनि यो प्रमाणित गर्छ, जहाँ उहाँको ध्यान केवल व्यक्तिगत एकाग्रता थिएन, बरु उहाँमा विकसित चेतनाको विस्तार भएको थियो [8]।

ध्यानका लागि आवश्यक अनुशासन: तपस्या

ध्यानको गहिरो अवस्थामा प्रवेश गर्नका लागि तपस्या अनिवार्य हुन्छ। यसका केही प्रमुख पक्षहरू यस प्रकार छन्:

- **आसनको दृढता:** ध्यानका लागि लामो समयसम्म एउटै आसनमा स्थिर भएर बस्नुपर्छ। यो एक प्रकारको शारीरिक तपस्या हो। मेरुदण्ड सीधा राख्ने र सहज पद्मासन वा सुखासनमा बस्ने अभ्यास यसमा पर्छ [11]। लामो समयसम्म स्थिर बस्न सक्ने क्षमताले मनलाई पनि स्थिर र एकाग्र बनाउँछ।

- **प्राणको नियन्त्रण:** श्वास-प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गरेर प्राणशक्तिलाई नियन्त्रण गर्नु पनि एक महत्त्वपूर्ण तपस्या हो। लामो र गहिरो श्वास लिँदा र छोड्दा मनमा शान्ति आउँछ र विचारहरूको नियन्त्रण सम्भव हुन्छ [11]। प्राणायामको नियमित अभ्यासले मानसिक अस्थिरतालाई हटाउँछ र मनलाई एकाग्र बनाउन सहयोग गर्छ [11]।

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानमा ध्यान र तपस्याको सम्बन्ध

पश्चिमी जगतका वैज्ञानिकहरूले पनि ध्यानका प्रभावहरूमाथि अनुसन्धान गरेका छन्। अमेरिकी मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्स र अस्ट्रेलियाका डा. आइन्जली मेयर्सलाई पुराना ध्यान वैज्ञानिक मानिन्छ [5]। यसैगरी, हार्भार्ड विश्वविद्यालयका प्राध्यापक डा. हबर्ट बेन्सन र मासाचुसेट्ठ इन्स्टिच्युट अफ टेक्नोलोजिका प्राध्यापक डा. जान कोबाटजिनको अनुसन्धानले ध्यानले मस्तिष्कको 'अमिगडाला' भागलाई शान्त गर्ने र मानसिक त्रास तथा संवेगहरूलाई कम गर्ने कुरा पत्ता लगाएको छ [5]।

यो वैज्ञानिक खोजले प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानबीचको गहिरो सम्बन्धलाई देखाउँछ। ध्यान (लक्ष्य) प्राप्तिका लागि तपस्या (साधन) अपरिहार्य हुन्छ। मनलाई एकाग्र गर्न र भावशून्य अवस्थामा पुग्नका लागि शारीरिक र मानसिक अनुशासन (तपस्या) अनिवार्य हुन्छ। श्वास-प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यासले मस्तिष्कको अमिगडालालाई प्रभावित गर्छ [5]। यसले मानसिक स्थिरता प्राप्त गर्नका लागि श्वास-प्रश्वासको नियन्त्रण (प्राण तपस्या) को वैज्ञानिक आधार प्रमाणित गर्छ। यसरी, प्राचीन आध्यात्मिक अभ्यासहरू र आधुनिक वैज्ञानिक खोजहरूले एकअर्कालाई पुष्टि गर्दै तपस्या र ध्यानलाई आधुनिक सन्दर्भमा अझ बढी विश्वसनीय र सान्दर्भिक बनाउँछ।

आयुर्वेद र त्रि-दोष सिद्धान्तमा तपस्याको प्रयोग

आयुर्वेद, जसलाई जीवनको विज्ञान भनिन्छ, शरीरका वात, पित्त र कफ नामक तीन दोषको सन्तुलनमा आधारित छ [6]। जब यी दोषहरू असन्तुलित हुन्छन्, तब रोग लाग्छ [6]।

आयुर्वेदले रोगको निवारणका लागि तपस्यालाई विभिन्न रूपमा प्रयोग गर्छ।

तपस्यालाई 'आहार' र 'विहार' (जीवनशैली) को रूपमा बुझाइ

आयुर्वेदमा तपस्या भनेको केवल कठिन शारीरिक अभ्यास मात्र होइन, बरु शरीरलाई स्वस्थ राख्न गरिने नियमित आहार र जीवनशैलीको अनुशासन पनि हो। यसलाई दुई भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ:

- **आहार सम्बन्धी तपस्या:** प्रत्येक व्यक्तिको प्रकृति वा दोषअनुसार उचित आहारको चयनमा गरिने अनुशासन। उदाहरणका लागि, पित्त दोष सन्तुलित गर्न पुदिनाको रस र गाईको घिउको सेवनलाई महत्त्वपूर्ण मानिन्छ [17]। यस्तै, कब्जियत वा अन्य समस्यामा हप्तामा एक पटक वमन कुंजर क्रिया (उल्टी गर्ने) जस्ता अभ्यासहरूले शरीरलाई शुद्ध राख्छन् [18]।

- **विहार सम्बन्धी तपस्या:** यसमा जीवनशैलीमा गरिने अनुशासनहरू समावेश हुन्छन्, जस्तै नियमित योग र प्राणायाम [17]। प्राणायाममा भ्रामरी, उज्जै, शीतली, शीतकारी र चंद्रभेदी जस्ता अभ्यासहरू गर्मीको मौसममा पित्तलाई शान्त पार्न अति उपयोगी मानिन्छन् [17]।

प्राणायाम योगको एक महत्त्वपूर्ण अंग हो, जसमा श्वासप्रश्वासलाई नियन्त्रण गरिन्छ। यसका अभ्यासहरूले शरीर र मन दुवैलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छन् । गर्मीको मौसममा शरीरको तापक्रम बढ्ने र पित्त (शरीरको तापसम्बन्धी ऊर्जा) असन्तुलित हुने सम्भावना हुन्छ। पित्तलाई शान्त पार्न (अर्थात्, शरीरको गर्मी कम गर्न) केही विशेष प्रकारका प्राणायाम अभ्यासहरू अति उपयोगी मानिन्छन्।

- **भ्रामरी प्राणायाम**: यसलाई मौरीको गुञ्जन (humming bee) जस्तै आवाज निकालेर गरिने हुनाले यो नाम दिइएको हो । यो अभ्यासले मनलाई शान्त पार्छ र स्नायु प्रणालीलाई आराम दिन्छ, जसले गर्दा शरीरको तापक्रम नियन्त्रणमा रहन्छ।

- **उज्जै प्राणायाम:** यसलाई विजयी श्वास (victorious breath) पनि भनिन्छ । यसमा घाँटीबाट हल्का आवाज निकालेर श्वास लिइन्छ र छाडिन्छ । यो अभ्यासले शरीरको भित्री भागमा रहेका अंगहरूलाई उत्तेजित गरे पनि, यसले मनलाई शान्त पार्छ र शरीरमा अतिरिक्त ताप जम्मा हुन दिँदैन।
- **शीतली प्राणायाम:** यसलाई शीतलता दिने श्वास (cooling breath) पनि भनिन्छ । यसमा जिब्रोलाई नली आकारमा बेरेर मुखबाट श्वास तानिन्छ र नाकबाट छाडिन्छ । यस अभ्यासले सीधै शरीरलाई चिसोपन प्रदान गर्दछ, जसले गर्मीको समयमा उत्पन्न हुने बेचैनी र तनावलाई कम गर्छ।
- **शीतकारी प्राणायाम:** यो पनि शीतलता दिने एक प्रकारको अभ्यास हो । यसमा जिब्रोलाई दाँतको बीचमा राखेर 'सि-सि' आवाजका साथ श्वास तानिन्छ र नाकबाट छाडिन्छ । यसले पनि शीतली

प्राणायामजस्तै शरीरको ताप कम गर्न र पित्तलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ ।

- **चन्द्रभेदी प्राणायाम:** यसमा केवल बायाँ नाकको प्वालबाट मात्र श्वास लिइन्छ र दाहिने नाकको प्वालबाट श्वास छाडिन्छ । बायाँ नाकको प्वाललाई चन्द्रनाडी (चिसो ऊर्जाको प्रवाह) सँग जोडेर हेरिन्छ । यो अभ्यासले शरीरलाई चिसोपन दिने र मनलाई शान्त बनाउने काम गर्छ ।

यी सबै प्राणायामहरू विशेष गरी गर्मीको समयमा पित्तजन्य समस्याहरू (जस्तै: अपच, अम्लीयता, जलन, रिस आदि) लाई कम गर्न र शरीरलाई सन्तुलित राख्नका लागि निकै प्रभावकारी मानिन्छन् ।

शारीरिक र मानसिक शुद्धीकरणमा तपस्याको भूमिका

आयुर्वेदका अनुसार, हाम्रो शरीरमा तीनवटा प्रमुख ऊर्जा वा शक्तिहरू हुन्छन् जसलाई **'दोष'** भनिन्छ:

वात (Vata): गति र परिवर्तनसँग सम्बन्धित (जस्तै: श्वासप्रश्वास, रक्तसञ्चार) ।

पित्त (Pitta): पाचन र चयापचयसँग सम्बन्धित (जस्तैः शरीरको ताप, भोक)।

कफ (Kapha): संरचना र स्थिरतासँग सम्बन्धित (जस्तैः शरीरको तौल, जोर्नीहरूको चिकनाहट)।

जब यी तीन दोषहरू सन्तुलित अवस्थामा हुन्छन्, तब मानिस स्वस्थ हुन्छ। तर, जब तिनीहरू असन्तुलित हुन्छन् (कुनै एक बढ्ने वा घट्ने), तब रोग लाग्छ।

आयुर्वेदमा **तपस्या**ले शरीरलाई शुद्धीकरण गर्ने र दोषहरूलाई सन्तुलनमा ल्याउने काम गर्छ। यो आध्यात्मिक मात्र नभएर शारीरिक अनुशासन पनि हो, जसमा निम्न कुराहरू पर्छन्:

- **सन्तुलित आहार:** सही समयमा र सही मात्रामा खाना खानु, जसले पाचन क्रियालाई सुधार्छ र पित्त तथा कफलाई नियन्त्रण गर्छ।
- **उपवास (Fasting):** नियमित अन्तरालमा उपवास बस्नु, जसले शरीरभित्र जमेका विषादीहरू (Toxins) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ र वात, पित्त र कफलाई सन्तुलित राख्छ।

- **योग र शारीरिक व्यायाम:** नियमित योग तथा व्यायामले शरीरलाई सक्रिय बनाई वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ र कफलाई कम गर्छ।
- **ध्यान:** तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ, जसले पित्त दोषको असन्तुलनलाई रोक्छ।

योगको अभ्यासमा **तपस्या** (Tapas) भनेको शरीर र मनलाई अनुशासित राख्ने एक प्रकारको साधना हो। यसमा इच्छाशक्तिलाई बलियो बनाएर कठिनाइहरूको सामना गरिन्छ, जस्तै:

- नियमित रूपमा योग र ध्यानको अभ्यास गर्नु ।
- शरीरलाई स्वच्छ राख्न उपवास बस्नु ।
- आफ्नो जीवनशैलीलाई सरल र संयमित बनाउनु ।
- गलत विचार वा भावनालाई नियन्त्रण गर्नु ।

यस्तो तपस्याले हाम्रो भित्री कमजोरीहरू वा दुःखहरू, जसलाई योग दर्शनमा **क्लेश** (Kleshas) भनिन्छ, तिनलाई कमजोर बनाउँछ । क्लेश पाँच प्रकारका हुन्छन्:

- **अविद्या (अज्ञानता):** सत्यलाई नबुझ्नु ।
- **अस्मिता (अहंकार):** म हुँ भन्ने भ्रम ।
- **राग (आसक्ति):** कुनै कुरा वा व्यक्तिप्रति अत्यधिक मोह ।
- **द्वेष (घृणा):** कुनै कुरा वा व्यक्तिप्रति वैरभाव ।
- **अभिनिवेश (मृत्युको डर):** जीवनप्रति अत्यधिक लगाव र मर्नु पर्ला भन्ने भय ।

यी क्लेशले गर्दा नै हामीले जीवनमा दुःख र कष्ट भोग्नुपर्छ।

जब हामी तपस्या गर्छौं, तब हाम्रो मन र चेतना शुद्ध हुन्छ। यसले गर्दा अविद्या (अज्ञानता) को पर्दा हटेर जान्छ। फलस्वरूप, अहंकार, मोह, घृणा र मृत्युको डरजस्ता क्लेशहरू स्वतः कमजोर हुँदै जान्छन् र अन्ततः समाप्त हुन्छन् । यसरी, तपस्याले आन्तरिक शुद्धता प्रदान गरी आध्यात्मिक मार्गमा अगाडि बढ्न मद्दत गर्छ ।

योगमा तपस्या (Tapas) भनेको मुख्यतया आध्यात्मिक अनुशासन हो जसले मन र चेतनालाई शुद्ध पार्छ। यसको

उद्देश्य क्लेश (दुःखका कारणहरू) लाई कमजोर बनाउनु हो। अर्कोतर्फ, आयुर्वेदमा पनि तपस्याको अर्थ केही भिन्न छ। यहाँ तपस्यालाई शरीरलाई शुद्ध र स्वस्थ राख्ने अभ्यासको रूपमा लिइन्छ। योगमा तपस्याले मन र चेतनालाई शुद्ध पार्ने काम गर्छ, जबकि आयुर्वेदमा तपस्याले शरीरको 'दोष'हरूलाई सन्तुलित गरी शारीरिक स्वास्थ्य कायम राख्न मद्दत गर्छ। दुवैले अन्ततः एउटै लक्ष्य, अर्थात् पूर्ण स्वास्थ्य र कल्याण प्राप्त गर्न मद्दत गर्छन्।

योगमा तपस्याले क्लेशलाई कमजोर बनाउँछ [16], जबकि आयुर्वेदमा यसले 'दोष'लाई सन्तुलित गर्छ [17]। यो दुई प्रणालीबीचको एक महत्त्वपूर्ण समानता हो। दुवै प्रणालीमा तपस्याको लक्ष्य आन्तरिक शुद्धीकरण हो, तर योगको सन्दर्भमा यो मानसिक-आध्यात्मिक शुद्धीकरण हो, जबकि आयुर्वेदमा यो शारीरिक-मनोवैज्ञानिक हो। आयुर्वेदमा आहार र विहार सम्बन्धी तपस्याले शरीरका दोषहरूलाई सन्तुलित गरेर रोगको निवारण गर्छ। यसरी, यी दुई प्रणालीहरू अलग-अलग नभएर एकअर्काका पूरक

छन्। योगको आसन र प्राणायामले शारीरिक शुद्धीकरणमा सहयोग पुर्याउँछ, जबकि आयुर्वेदको आहार र विहारले त्यसलाई थप बलियो बनाउँछ।

तालिका १: योग, ध्यान र आयुर्वेदमा तपस्याको स्वरूप र प्रभाव

प्रणाली	तपस्याको स्वरूप	उद्देश्य	प्रभाव
योग	नियम, आसन, प्राणायाम	क्लेश र इन्द्रियको शुद्धीकरण	समाधि प्राप्तिको मार्ग
ध्यान	आसनको स्थिरता, प्राणको नियन्त्रण	मनको एकाग्रता र भावशून्यता	मानसिक शान्ति र जागरूकता
आयुर्वेद	आहारको अनुशासन, विहार र क्रियाहरू (वमन)	त्रि-दोष (वात, पित्त, कफ) सन्तुलन	रोगको निवारण र स्वास्थ्य लाभ

आधुनिक सन्दर्भ र नेपालको विशेष अवस्था

योग, ध्यान र आयुर्वेदको विश्वव्यापीकरण

पूर्वीय ज्ञान, विशेषगरी ध्यान र योग, पश्चिमी जगतमा लोकप्रिय हुँदै गएको छ। पश्चिमी वैज्ञानिकहरूले यी प्राचीन अभ्यासहरूलाई मानसिक समस्याहरूको समाधानको रूपमा अध्ययन गरेका छन् [5]। तर, हाम्रो आफ्नै ज्ञानलाई वैज्ञानिक ढंगले प्रस्तुत गर्न नसक्दा त्यो ज्ञान पश्चिमाहरूको अध्ययनको आधारमा बुझ्नुपर्ने अवस्था आएको छ [5]। यसले ज्ञानको सांस्कृतिक विनियोजन (cultural appropriation) को समस्यालाई पनि उजागर गर्छ। यद्यपि, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले भारतमा परम्परागत औषधिको ग्लोबल सेन्टर स्थापना गरेको छ [19]। यसले आयुर्वेदजस्ता परम्परागत प्रणालीहरूको विश्वव्यापी महत्त्व बढ्दै गएको देखाउँछ।

नेपालमा आयुर्वेदिक चिकित्सा र फार्मेसीको वर्तमान अवस्था

नेपाल जैविक विविधतामा धनी देश हो, जहाँ करिब ९ हजार प्रजातिका फूल फुल्ने वनस्पतिहरू पाइन्छन्, जसमध्ये धेरैमा औषधीय गुणहरू छन् [19]। यो प्राकृतिक सम्पदा परम्परागत उपचार प्रणाली र स्थानीय जीविकोपार्जनमा महत्त्वपूर्ण स्रोत हो [19]।

तर, नेपालमा आयुर्वेदिक औषधिको गहिरो ज्ञानसहित उत्पादन, विक्री, वितरण र भण्डारणका लागि निपुण जनशक्ति उत्पादन हुन सकेका छैनन् [20]। नेपाल आयुर्वेद चिकित्सा परिषद्का अनुसार, हाल नेपालमा आयुर्वेदमा स्नातक तह (बी. फार्मेसी आयुर्वेद) का दर्ता भएका जनशक्ति केवल ५ जना छन् [21]। रोचक कुरा, नेपालमा दर्ता भएका ११ जना बी. फार्मेसी आयुर्वेद स्नातकहरूले भारतबाट अध्ययन गरेका छन्, किनकि नेपालमा यस्तो कार्यक्रम छैन [19]। यो गम्भीर जनशक्तिको अभावले हाम्रो वनस्पति सम्पदाको पूर्ण क्षमतालाई उपयोग गर्न सकेको छैन।

नेपालमा आयुर्वेदिक औषधि कम्पनीहरूले विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) को मापदण्डको पालना गर्न नसकेको आरोपमा प्रतिबन्धित भारतीय कम्पनीहरूलाई पनि समावेश गरिएको छ [22]। यसले दक्ष जनशक्ति र वैज्ञानिक पूर्वाधारको कमीको कारण गुणस्तर नियन्त्रणमा रहेको गम्भीर समस्यालाई उजागर गर्छ।

तालिका २: नेपालमा आयुर्वेदिक जनशक्तिको अवस्था (नेपाल आयुर्वेद चिकित्सा परिषद्का अनुसार)

पेशागत तह	दर्ता भएका जनशक्ति संख्या
बी. फार्मेसी (आयुर्वेद)	५
प्रमाणपत्र स्तर	१५२६
T.S.L.C.	२३६५

स्रोत: नेपाल आयुर्वेद चिकित्सा परिषद् [21]

नेपालको प्रचुर वनस्पति सम्पदा र आयुर्वेदको विश्वव्यापी माग भए पनि, दक्ष जनशक्तिको अभाव र गुणस्तर

नियन्त्रणको कमीले यसको सम्भाव्यतालाई रोकेको छ। यस समस्याको समाधानका लागि नेपालमै 'बी. फार्मेसी आयुर्वेद' कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नु अत्यावश्यक छ [19]। यसले परम्परागत ज्ञानको संरक्षण मात्र नभई, यसलाई वैज्ञानिक रूपमा विकसित गरी नेपालको आर्थिक विकासमा पनि योगदान पुर्याउनेछ।

निष्कर्ष र सिफारिसहरू

योग, ध्यान र आयुर्वेद, सबै प्रणालीमा तपस्या एक केन्द्रीय अनुशासनको रूपमा रहेको छ। योगमा यो मनलाई शुद्ध गर्न (क्लेश कम गर्न), ध्यानमा एकाग्रताका लागि र आयुर्वेदमा शरीरको सन्तुलन कायम राख्न प्रयोग हुन्छ। तपस्यालाई केवल भौतिक कष्टका रूपमा नभई, आत्म-नियन्त्रण, धैर्य र शुद्धीकरणको निरन्तर प्रक्रियाको रूपमा बुझ्नुपर्छ।

यो प्रतिवेदनको विश्लेषणले परम्परागत ज्ञानलाई आधुनिक सन्दर्भमा एकीकृत गर्ने आवश्यकतामाथि प्रकाश पारेको छ। नेपालले आफ्नो प्रचुर वनस्पतिजन्य सम्पदाको लाभ

उठाउनका लागि नीतिगत तथा शैक्षिक स्तरमा निम्न कदमहरू चाल्न सिफारिस गरिन्छ:

- नेपालका विश्वविद्यालयहरूमा 'बी. फार्मेसी आयुर्वेद' कार्यक्रमहरू तत्काल सुरु गर्ने, जसले दक्ष र निपुण जनशक्तिको उत्पादन गर्न सहयोग पुर्याउनेछ [19]।
- आयुर्वेदिक औषधिहरूको उत्पादन, भण्डारण र वितरणमा वैज्ञानिक मापदण्डहरूको विकास गर्ने, जसले गुणस्तर र विश्वसनीयता सुनिश्चित गर्नेछ [22]।
- वनस्पतिजन्य औषधीहरूको संरक्षण, व्यावसायिक खेती र अनुसन्धानमा जोड दिने, जसले नेपाललाई विश्व बजारमा आयुर्वेदिक उत्पादनहरूको प्रमुख स्रोतको रूपमा स्थापित गर्न मद्दत गर्नेछ [19]।

References Cited

1. व्यस्त जीवनमा योगको महत्त्व | Nagarik News, accessed August 31, 2025, https://nagariknews.nagariknetwork.com/arts/1479995-1750480890.html?click_from=category

2. पातंजल योगसूत्र - इकाई - 1 योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा - प्रस्तावना, accessed August 31, 2025, https://uou.ac.in/sites/default/files/slm/MY-201.pdf

3. पातंजल योग सूत्र योग दर्शन, accessed August 31, 2025, https://archive.org/download/in.ernet.dli.2015.545810/2015.545810.Patanjal-Yog_text.pdf

4. ध्यान के हो ? किन गर्ने ? – Online Khabar, accessed August 31, 2025, https://www.onlinekhabar.com/2018/06/687514

5. ध्यानको तागत - hamrakura.com, accessed August 31, 2025, https://hamrakura.com/news-details/176008/2024-08-24

6. ढीलापन दूर करने की दवा आयुर्वेदिक, accessed August 31, 2025, https://www.shrichyawanayurved.com/blogs/mens-health/%E0%A4%A2%E0%A5%80%E0%A4%B2%E0%A4%BE%E0%A4%AA%E0%A4%A8-%E0%A4%A6%E0%A5%82%E0%A4%B0-%E0%A4%95%E0%A4%B0%E0%A4%A8%E0%A5%87-%E0%A4%95%E0%A5%80-

%E0%A4%A6%E0%A4%B5%E0%A4%BE-%E0%A4%86%E0%A4%AF%E0%A5%81%E0%A4%B0%E0%A5%8D%E0%A4%B5%E0%A5%87%E0%A4%A6%E0%A4%BF%E0%A4%95

7. तप, तपस्या र यसको वास्तविक अर्थ - युग खबर, accessed August 31, 2025, https://yugkhabar.com/14851/2020/

8. Swami Vivekananda ने जहां की थी 132 साल पहले तपस्या उसी Kanyakumari पहुंचे PM Modi, accessed August 31, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=99H9EuqeDY4

9. 131 साल पहले कन्याकुमारी के इसी रॉक पर जब एक और नरेंद्र ने की थी ..., accessed August 31, 2025, https://www.aajtak.in/india/news/story/131-years-ago-when-another-narendra-did-penance-on-the-same-rock-of-kanyakumari-swami-vivekananda-tamil-nadu-pm-narendra-modi-ntc-1954994-2024-05-31

10. हरितालिका तीज: नारी शक्ति, त्याग र समर्पणको अनुपम पर्व - hajurkopost, accessed August 31, 2025, https://hajurkopost.com/haritalika-teej/

11. Meditation Benefits: क्या है ध्यान का आध्यात्मिक महत्व, जानिए इसका सही तरीका - Jagran, accessed August 31, 2025, https://www.jagran.com/spiritual/religion-meditation-benefits-how-to-meditate-spiritual-importance-of-meditation-23502295.html

12. ध्यान (मेडिटेशन) करने का तरीका, फायदे, नुकसान और नियम - Meditation kaise kare, fayde, nuksan, niyam in Hindi - myUpchar, accessed August 31, 2025, https://www.myupchar.com/yoga/meditation-in-hindi

13. दिमाग खोल कर रख देगा ये ध्यान का अभ्यास / Try it 10 Minutes / Deep Meditation - YouTube, accessed August 31, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=zwS2boPGZNo

14. क्या है अग्नि तपस्या - मिलिए अग्नि तपस्वी से । Kumbh mela 2021 - YouTube, accessed August 31, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=ecPuFFlSUDQ

15. Patanjali Yoga Sutras | Sadhana Pada | Shloka-2 - YouTube, accessed August 31, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=zIRUbP5P7FQ

16. 2.43 - Patanjali Yog Sutra, accessed August 31, 2025, https://patanjaliyogasutra.in/sadhana-pada-2-43/

17. पित्त दोष को Balance नहीं किया तो ये शरीर को अंदर से जला देगा / How to Balance Pitta Dosha Naturally - YouTube, accessed August 31, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=FgLnadKyVYU

18. वात, पित्त, कफ (Vata, Pitta and Kapha) के त्रिदोष से कैसे पाएं छुटकारा || Swami Ramdev, accessed August 31, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=TWBWA3prqrU

19. नेपालमा तत्काल आवश्यक छ 'बी.फार्मेसी आयुर्वेद' कार्यक्रम – Online ..., accessed August 31, 2025,

https://www.onlinekhabar.com/2025/08/1753686/b-pharmacy-ayurveda-program-is-urgently-needed-in-nepal

20. नेपालमा तत्काल आवश्यक छ 'बी.फार्मेसी आयुर्वेद' कार्यक्रम - Nepal Guru, accessed August 31, 2025, https://nepalgurunpn.com/NewHome/newsdetail/13293

21. Nepal Ayurvedic Medical Council (NAMC) - Public Health Update, accessed August 31, 2025, https://publichealthupdate.com/nepal-ayurvedic-medical-council-namc/

22. Nepal Bans Drug Import: नेपाल ने दिव्य फार्मेसी समेत 16 भारतीय कंपनियों से दवा आयात पर लगाई रोक, ये है लिस्ट - Jagran, accessed August 31, 2025, https://www.jagran.com/world/other-nepal-bans-drug-import-from-16-indian-companies-including-divya-pharmacy-here-is-the-list-23264958.html

भाग २: पौराणिक तपस्या कुम्भक

आयुर्वेद (Ayurveda) संसारको एक मात्र चिकित्सा प्रणाली हो जसले केवल रोग–निवारण मात्र होइन, स्थायी खुशी (Lasting Happiness) प्राप्त गर्ने मार्ग र आत्म–बोध (Self-realization) को लक्ष्य पनि प्रदान गर्छ। यसैले प्राणायाम र कुम्भक अभ्यासलाई आध्यात्मिक मार्गको (Spiritual Path) आवश्यक पाटो मानिन्छ।

कुम्भक (Kumbhak) प्राणायाम (Pranayama) अभ्यासको एक महत्त्वपूर्ण अवस्था हो, जसलाई हठयोग प्रदीपिका (Hatha Yoga Pradipika) र घेरण्ड संहिता (Gheranda Samhita) जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूले विस्तारपूर्वक वर्णन गरेका छन्। हठयोग प्रदीपिका (2.71) मा भनिएको छ: "यावद्वायुः स्थितो देहे तावत्प्राणाः प्रतिष्ठिताः । वायुनिरोधेन यथा मृत्युर्न जैायते ॥" अर्थात् जबसम्म शरीरमा वायु (श्वास) रहन्छ तबसम्म प्राण पनि रहन्छ, र वायु नियन्त्रण (कुम्भक) द्वारा मृत्यु समान अवस्थालाई पनि जित्न सकिन्छ। यसरी कुम्भक अभ्यासलाई जीवन–ऊर्जा (Vital Energy) नियन्त्रणको उपायका रूपमा बुझिन्छ।

कुम्भकका तीन प्रमुख प्रकार उल्लेख गरिएका छन्— (१) अन्तःकुम्भक (Antah Kumbhak), जहाँ श्वास भित्र तानेर

रोकिन्छ, (२) बाह्यकुम्भक (Bahya Kumbhak), जहाँ श्वास बाहिर फ्याँकेर रोकिन्छ, र (३) केवल कुम्भक (Keval Kumbhak), जहाँ अभ्यासले स्वाभाविक रूपमा श्वास रोकिन्छ। यी तीनै अभ्यासहरूले शरीरका नाडी (Nadis) शुद्ध गर्ने, प्राण–वायु (Prana Vayu) सन्तुलनमा ल्याउने र मन–बुद्धि शान्त गर्ने प्रभाव पार्दछन् (घेरण्ड संहिता 5.80–81 मा यसको लाभ विस्तारपूर्वक व्याख्या गरिएको छ)।

हाइपोक्सिया (Hypoxia) आधुनिक चिकित्साशास्त्र (Modern Medicine) अनुसार शरीर वा कोषहरूमा अक्सिजन (Oxygen) को आपूर्ति कम हुने अवस्था हो। सामान्यतया यो खतरनाक वा अस्वस्थ अवस्था मानिन्छ जसले मस्तिष्क, हृदय वा मांसपेशीलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ। तर, योग–आयुर्वेदमा अभ्यास–नियन्त्रित हाइपोक्सियालाई (Controlled Hypoxia) उपयोगी मानिन्छ। Controlled Hypoxia भन्नाले कुम्भक अभ्यासको क्रममा शरीरमा अस्थायी रूपमा अक्सिजन कमी हुन्छ, जसले शरीरलाई कार्बन डाइअक्साइड (Carbon Dioxide) सहनशक्ति बढाउन, श्वसन प्रणाली (Respiratory System) र रक्तसञ्चार प्रणाली (Circulatory System) लाई बलियो बनाउन, र मनलाई स्थिर बनाउन मद्दत गर्छ।

घेरण्ड संहिता (5.92) मा भनिएको छः "प्राणायामो महाबन्धो देहानां जीवितं धनम् ।" प्राणायाम (जसमा कुम्भक पनि पर्छ) शरीरको जीवनधन हो, किनभने यसले आयुष्य बढाउने, रोग–प्रतिरोधात्मक शक्ति (Immunity) बढाउने र मानसिक–आध्यात्मिक उन्नति (Spiritual Elevation) गर्ने सामर्थ्य राख्छ।

यसरी हेर्दा वैज्ञानिक दृष्टिले (Scientific View) कुम्भक अभ्यासले शरीरलाई controlled hypoxia मा पुऱ्याउँछ, जसले शारीरिक सहनशीलता (Tolerance) र श्वसन प्रणालीलाई मजबुत बनाउँछ। आयुर्वेदिक दृष्टिले (Ayurvedic View) यो प्राणको नियन्त्रण हो, जसले मन, बुद्धि र चेतनामा शुद्धता ल्याउँदै आत्म–साक्षात्कार (Self-realization) तर्फ डोर्याउँछ।

तर, ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो भने अनियन्त्रित वा अत्यधिक समयसम्मको हाइपोक्सिया स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन सक्छ। त्यसैले कुम्भक अभ्यास सधैं अनुभवी गुरु वा चिकित्सकको मार्गदर्शनमा गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

सास (Breath) भन्नाले जीवनको यस्तो शक्ति बुझिन्छ जुन विगतमा रहँदैन र भविष्यमा पनि रहँदैन। सास केवल वर्तमान क्षणमै हुन्छ। यही "वर्तमानतामा" आफुलाई केन्द्रित गर्न अयुर्वेदले योग (Yoga) र प्राणायाम (Pranayama) लाइ दैनिकीको मूल आधार बनाउने

गरेको मानिन्छ। यही कारणले, शास्त्रहरूले सासलाई जीवन–ऊर्जाको (Vital Energy) प्रवेशद्वार समेत भनेको हुन्।

सामान्य रुपमा आयुर्वेदमा कुम्भक (Kumbhak) भन्नाले श्वासलाई केही समय नियन्त्रणपूर्वक रोक्ने प्रक्रिया नै हो। जब कुम्भक अभ्यास गरिन्छ, शरीरमा अस्थायी रुपमा अक्सिजनको कमी (हाइपोक्सिया - Hypoxia) हुन्छ। सामान्य अवस्थामा यो कमी हानिकारक मानिए पनि, नियन्त्रित अभ्यास मार्फत विकसित गर्न सकिने यो प्रकृतिको नियोजित अस्थायी अक्सिजनको कमीका कारण शरीरमा एक प्रकारको आन्तरिक स्व–उपचार (Self-healing mechanism) प्रक्रिया सक्रिय हुन्छ। जसको फलस्वरूप मुटुले बढी मात्रामा रगत खिच्छ। जसले रक्तसञ्चारलाई तीव्र पार्छ। जसले शरीरको भित्री अङ्गहरूमा नयाँ ताजगी ल्याउँन भूमिका खेल्दछ।

वैज्ञानिक दृष्टिले यसको पुनरावलोकन गर्दा कुम्भकले शरीरमा अक्सिजन आपूर्ति अस्थायी रूपमा घटाउने काम गर्दछ। त्यसो हुदै गर्दा कोशिकामा एटीपी (ATP – Adenosine Triphosphate) उत्पादनमा केही समयका लागि कमि हुन जान्छ। एटीपीको उत्पादन घट्दा कोशिकाको बाहिरी झिल्लीमा (Outer Membrane) विद्युतीय चार्ज कम हुन पुग्दछ। यस

अवस्थाले अक्सिजन आपूर्तिको सर्टेज हुन सक्ने र उर्जाको उपयोगमा पनि मितव्ययिता अपनौना पर्ने अबस्था आउन सक्ने संदेश संचार हुन जाने हुँदा कोशिकाहरु सजग हुन पुग्दछन। त्यहि समयमा जव पुनः अक्सिजन आपूर्ति सुचारु बन्छ तव कोशिकाहरू समुहमा सक्रिय रुपमा बाँधिएर अझै प्रभावकारी रुपमा कार्य गर्न थाल्छन्। जसलाई आधुनिक विज्ञानले controlled hypoxia adaptation भन्दछ।

सामान्य अवस्थामा कोशिकाहरुले निरन्तर अक्सिजन (Oxygen) आपूर्ति मा आफ्नो गतिविधिहरू सञ्चालन गरिरहेको हुन्छन। कुम्भक गर्दा हुने अस्थायी रुपमा अक्सिजनको घटेको आपूर्तिले कोशिकाहरुमा हल्का तनावको (Mild Stress) अवस्था बनेको हुन्छ। जब शरीरले कोशिकाहरुमा तनाव बढेको महसुस गर्छ, तब त्यसले आफ्ना सुरक्षा प्रणालीहरू (Protective Mechanisms) सक्रिय पार्दछ। त्यसले थप नयाँ एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) उत्पादन गर्ने र कोषहरूको मर्मत प्रक्रिया (Repair Mechanism) समेत सुरु गरिदिन्छ। जसको कारण रोग–प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढ्न पुग्दछ। कुम्भक अभ्यासपछि यही कारणले शरीरलाई नयाँ उर्जा (Rejuvenation) प्राप्त भएको अनुभव हुन्छ। कुम्भक (Kumbhak) अभ्यासले

शरीरका कोष (Cells) खुम्चिने (Shrinkage) वा चाँडै नष्ट हुने (Degeneration) प्रवृत्तिलाई समेत रोक्छ।

सरल भाषामा भन्नुपर्दा, सास (Breath) भनेको वर्तमान क्षणमा मात्रै अनुभव गर्न सकिने जीवन–शक्ति हो। त्यसैले सास नै वर्तमानमा रहने अभ्यासको प्रवेशद्वार हो। कुम्भक अभ्यासले यही सासलाई नियन्त्रणमा लिएर स्व–उपचार (Self-Healing) गर्ने प्राकृतिक क्षमतालाई सक्रिय गर्छ। आयुर्वेद (Ayurveda) को दृष्टिमा, यस्तो अभ्यास केवल शरीरलाई स्वस्थ राख्ने माध्यम मात्र होइन, बरु स्थायी सुख (Lasting Happiness) प्राप्त गर्ने र आत्म–साक्षात्कारको (Self-Realization) मार्गमा अघिबढ्ने साधन पनि हो।

कुम्भक (Kumbhak) अभ्यासको समयमा कतिपय व्यक्तिहरुले आयुर्वेदिक जडीबुटी (Herbs) वा औषधिहरू समेत लिने गर्दछन। त्यस्ता औषधिहरू विशेषगरी कलेजो (Liver) मा कठोर प्रभाव पार्न सक्ने हुन सक्दछन। तसर्थ कुम्भक अभ्यास वा औषधिको प्रयोग अनुभव प्राप्त व्यक्ति वा योग्य चिकित्सकको सल्लाह विना नगर्नु वा सेवन नगर्नु उपयुक्त हुन्छ। प्राणायाम, कुम्भक जस्ता कार्यमा जडीबुटीहरूको आधा–अधुरो ज्ञानका आधारमा गरिने गलत प्रयोगले लाभभन्दा हानि धेरै गरिदिने सम्भावना हुन्छ।

हाम्रो शरीरभित्र अद्भुत स्व–उपचार (Self-Healing Mechanism) छ। यो क्षमताले हरेक रोगलाई आफैं निको पार्ने शक्ति राख्छ, तर यसलाई सक्रिय बनाउन हामीले शरीरलाई सही वातावरण दिनुपर्छ। सही वातावरण भन्नाले स्वच्छ जीवनशैली (Clean Lifestyle) शुद्ध आहार, स्वच्छ विचार, नियमित दिनचर्या र सन्तुलित व्यायाम हो। आजको व्यस्त जीवनशैलीमा यी सबै कुरा पालन गर्न कठिन हुन्छ, त्यसैले छोटो तर प्रभावकारी उपाय हो – सास नियन्त्रण (Breath Hold) अर्थात् कुम्भक (Kumbhak)। कुम्भकले स्व–उपचार संयन्त्रलाई सक्रिय गर्छ।

क्रिया योग (Kriya Yoga) मा विभिन्न श्वास प्रविधिहरू छन्, जसको संख्या करिब ११४ मानिन्छ। यी अभ्यासहरूले शरीरमा गहिरो परिवर्तन ल्याउँछन्। जस्तै मानसिक स्पष्टता बढ्छ, स्मरणशक्ति (Photogenic Memory) तीक्ष्ण हुन्छ, मन–मस्तिष्क स्थिर हुन्छ। चाहे अलोम–विलोम होस्, नाडी शोधन होस्, गहिरो सास होस् वा कुम्भक, यी सबै अभ्यासहरूको शारीरिक प्रभाव के हो भन्ने कुरा आजको युगमा विज्ञानसँग जोडेर बुझ्न आवश्यक छ।

मानव शरीर करिब ३७ ट्रिलियन (37 trillion) मतलब खरबौं (trillions) कोशिकाहरू बाट बनेको हुन्छ। हरेक कोशिकामा न्युक्लियस (Nucleus) र माइटोकन्ड्रिया (Mitochondria) हुन्छ। माइटोकन्ड्रियाको काम हो ऊर्जा - एटीपी (ATP – Adenosine Triphosphate) उत्पादन गर्ने। एटीपीकै कारण कोशिकाले सन्देश आदान–प्रदान गर्छ, आफ्नो काम गर्छ र छिमेकी कोशिकासँग सन्तुलनमा रहन्छ।

कोशिकाको बाहिरी झिल्लीमा (Outer Membrane) हुने विद्युत् चार्जलाई माइटोकन्ड्रियल मेम्ब्रेन पोटेन्सियल (Mitochondrial Membrane Potential – MMP) भनिन्छ। जसरी तपाईंले घरको कम्पाउन्डमा तार तानेर त्यसमा करेन्ट प्रवाह गरी घरलाई सुरक्षा गर्नुहुन्छ, त्यसैगरी कोशिकाको झिल्लीमा एटीपी (ATP) बाट उत्पन्न हुने चार्जले (MMP) कोशिकालाई सुरक्षा गर्छ र त्यसको कार्यक्षेत्र निर्धारण गर्छ। यो चार्जले कोशिकालाई विष (Toxins), ब्याक्टेरिया, फङ्गस वा हानिकारक स्वतन्त्र रेडिकल (Free Radicals) बाट जोगाउँछ। तर जब हामी अस्वस्थ जीवनशैली अपनाउँछौं – समयमा खाना नखाने, समयमा नसुत्ने, अत्यधिक बोसोयुक्त खाना खाने, मदिरा सेवन गर्ने कार्यले माइटोकन्ड्रिया कमजोर हुन्छ। माइटोकन्ड्रिया कमजोर भएपछि एटीपी उत्पादन घट्छ,

झिल्लीको चार्ज कम हुन्छ। यसरि कमजोर र सिथिल बनेको कोशिकाले विष वा रोगकारकलाई सजिलै कोशिका भित्र प्रवेश गर्न दिन्छ।

शरीरले काम नगर्ने खराब थोक (Bulky) माइटोकन्ड्रियालाई सफा गर्ने आफ्नै प्रणाली बनाएको हुन्छ। जसलाई माइटोफेजी (Mitophagy) भनिन्छ। यसमा पहिलो काम PINK1 प्रोटिनको हुन्छ। जसले बिग्रिएको माइटोकन्ड्रिया छान्छ र त्यसको बाहिरी भागमा टाँसिन्छ। त्यसपछि PINK1 ले अर्को सहायक Parkin प्रोटिन लाई बोलाउँछ। Parkin ले "यो माइटोकन्ड्रिया अब प्रयोगको लागि ठीक छैन, यसलाई हटाउनु पर्छ" सं भन्ने केत (Signal) जारि गर्दछ।

जसरी घरमा अनावश्यक फर्निचर वा रद्दी सामानलाई छुट्याएर प्रयोग योग्य र अनुपयोगी छुट्याउने गरिन्छ त्यसै गरि त्यसैगरी शरीरले पनि खराब माइटोकन्ड्रिया वरिपरि घेरा हाल्छ। त्यसपछि Autophagy (अटोफेजी) भन्ने प्रक्रिया सुरु हुन्छ, जसले खराब भागलाई तोड्छ, उपयोगी भागलाई पुनःप्रयोग (Recycle) गर्छ र अनुपयोगी भागलाई शरीर बाट छुट्याएर बाहिर फालिदिन्छ।

यसरी माइटोफेजी र अटोफेजी मिलेर शरीरले कोशिकाको सरसफाई गर्छ। यदि यो प्रक्रिया राम्ररी चलिरह्यो भने कोशिकाहरू स्वस्थ रहन्छन्, अंगहरू राम्रोसँग काम गर्छन् र रोगहरु लाग्नबाटबाट शरीर बच्छ। तर जीवनशैली बिग्रँदा वा दीर्घकालीन तनाव हुँदा यो प्रक्रिया ढिलो हुन्छ। ढिलो हुँदा यी थोक कोशिकाहरू बढ्दै जान्छन्, जसले अंगहरू (जस्तै कलेजो, मुटु, फोक्सो) कमजोर बनाउँछ। त्यही समयमा यदि यी कोशिकाहरू अझै उत्परिवर्तन (Mutation) भएर आफैं अधिक मात्रामा बढ्न सिके भने, तिनीहरूले क्यान्सरजस्ता गम्भीर रोग जन्माउँछन्। यसैले भन्न सकिन्छ – चाहे तीव्र रोग होस् वा दीर्घकालीन रोग, यसको मूल कारण माइटोकन्ड्रियाको कमजोरी नै मुख्य हुने गर्दछ।

हाम्रो शरीर कस्तो रोग लाग्छ भन्ने कुरा ठूलो मात्रामा आनुवंशिकता (Genetics) मा निर्भर गर्छ। जन्मिँदा हामीले केही जीनहरू आफ्ना पूर्वजहरूबाट पाउँछौं, तर जीवनशैली र सोचाइले पनि हाम्रो शरीरमा नयाँ छाप (Impression) बसाल्छ, जसलाई फिनोटाइप (Phenotype) भनिन्छ। त्यसैले, तपाईंका अटोइम्यून रोगहरू, आनुवंशिक समस्या, दीर्घकालीन जीवनशैलीका रोगहरू वा तीव्र संक्रमणहरू सबैमा एउटा कुरा हुन्छ—प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune

System) कमजोर हुनु। प्रतिरक्षा कमजोर भए पछि कुनै पनि भाइरस वा ब्याक्टेरिया सजिलै शरीरमा पस्छ। यही कारण धेरै रोगहरूको आधार बन्ने गर्दछ।

यदि शरीरमा माइटोफेजी (Mitophagy) प्रक्रिया समयमा ट्रिगर हुन्छ भने रोग लाग्ने सम्भावना निकै कम हुन्छ। क्यान्सर हुने सम्भावना घट्छ, तीव्र संक्रमण (Viral वा Bacterial) कम हुन्छ, मधुमेहजस्ता दीर्घकालीन रोगहरू हुने सम्भावना पनि घट्छ। त्यसैले प्रश्न उठ्छ कि यो माइटोफेजीलाई कसरी सक्रिय गर्ने? यसको पहिलो बाटो हो स्वच्छ जीवनशैली (Clean Lifestyle) अपनाउने। समयमा सुत्ने, समयमा उठ्ने, ताजा घरमै पकाएको खाना खाने, पुरानो वा प्रोसेस्ड (Processed) खाना नखाने र सकारात्मक सोच राख्ने।

हामी जुन कुरा बारम्बार सोच्छौं, त्यसैअनुसार हाम्रो शरीरले हाम्रो मुड संग सम्बन्धित रहने रसायनहरु (Chemicals) बनाउँ ने गर्दछ। तनाव लिँदा कोर्टिसोल (Cortisol) निस्कन्छ। खुशी हुँदा एन्डोर्फिन (Endorphins) निस्कन्छ। यदि हामी नकारात्मक सोचमा अड्किरह्यौं भने कोर्टिसोल बढ्दै जान्छ। जसले शरीरमा निरन्तर सूजन (Inflammation) ल्याउँछ। आसक्ति, लत (Addiction) बनाउँछ। मेटाबोलिजम (Metabolism) बिगार्छ।

हाम्रो शरीरमा डीएनए (DNA) भनेको आमाबाबुबाट पाएको आनुवंशिक नक्सा हो, जसले शरीरको बनावट, स्वभाव, र रोगप्रवृत्ति निर्धारण गर्छ। परम्परागत रूपमा मानिसले विश्वास गर्ने गरेको देखिन्छ कि "जन्मिँदा जुन जीन (Gene) पायो, त्यही जीवनभर रहन्छ।" तर विज्ञानले देखाएको छ कि जीनहरू स्थिर मात्र हुँदैनन्, तिनको अभिव्यक्ति (Expression) जीवनशैली, वातावरण, र सोचाइले पनि बदल्न सक्छ। यो प्रक्रिया लाई एपिजेनेटिक्स (Epigenetics) भनिन्छ। यसको अर्थ, हाम्रो सोच, बानी, खानपान, तनाव, खुशी, वा जीवनशैलीले जीनको 'स्विच' जस्तै चालु (On) वा बन्द (Off) गर्न सक्छ।

उदाहरणका लागि यदि मानिस निरन्तर तनावमा बस्छ भने शरीरले बारम्बार कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोन बनाउँछ। यसले प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) कमजोर बनाउँछ र शरीरमा रोग छिटो बढ्छ। यदि मानिस सकारात्मक सोचमा रहन्छ, खुशी हुन्छ भने शरीरले एन्डोर्फिन (Endorphins) र अन्य लाभदायी रसायन बनाउँछ, जसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र रोग घटाउँछ।

यसरी हाम्रो सोचाइले सीधा शरीरको रसायनमा (Hormones) असर गर्छ। ती रसायनहरूले जीनहरूको गतिविधि परिवर्तन गरिदिने गर्छन्। जीनमा देखिने यो परिवर्तन स्थायी नहुने भएता पनि यसले प्रभावकारी छाप (Impression) छोड्ने हुँदा यसलाई DNA Impression भनिन्छ। यसरी एपिजेनेटिक्सको (Epigenetics) कारण हाम्रो सोचाइ नै डीएनएमा छाप (DNA Impression) जस्तै बस्ने हुँदा मन शुद्ध राख्नु र सकारात्मक सोच राख्नु जस्ता कुरा रोग घटाउने वा बढाउने दुवैमा निर्णायक हुन्छ।

जीन (DNA) जन्मसिद्ध हो, तर त्यसको उपयोग गर्ने तरिका (Expression) हाम्रो सोच र जीवनशैलीले निर्धारण गर्छ। मन (Mind) को भूमिका यहाँ अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यदि सोचाइ नकारात्मक छ भने रोग बढ्छ। यदि सोचाइ सकारात्मक र मन शुद्ध छ भने रोग घट्छ। त्यसैले मनको अवस्था नै स्वास्थ्य र रोग दुवैमा निर्णायक हुन्छ।

त्यसो हुदै गर्दा समेत व्यक्तिको जीवनशैली जरुरत परेको बेला जरुरत अनुरूप उल्लिखित विधिहरुवाट परिवर्तन गर्न सजिलो हुँदैन। त्यसैले त्यसको लागि उपयोगी हुने अर्को छोटो र प्रभावकारी बाटो कुम्भक (Kumbhak) हुने आयुर्वेदको मान्यता छ। जुन वैज्ञानिक उपाय

रहेको परिक्षण मार्फत विज्ञानले समेत पुष्टि गरेको छ। जब हामी सचेत रूपमा सास रोक्छौं र दैनिक अभ्यास गर्छौं, शरीरभित्र एक प्रकारको हाइपोक्सिक अवस्था (Hypoxic State) पैदा हुन्छ। जसले शरीरलाई कम अक्सिजन भएको वातावरणमा लैजान्छ । जसलाई वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले स्वास्थ्यका लागि लाभदायी हुने वातावरण भनी पुष्टि गरेको देखिन्छ।

कुम्भक अभ्यासलाई १२ स्तरमा विभाजन गरिएको छ, र हरेक स्तरमा १२ सासको अभ्यास हुन्छ। यस सम्पूर्ण अभ्यासलाई पूर्ण रूपमा सम्पन्न गर्न कम्तीमा एक वर्ष लाग्छ। यसको संरचना १२ स्तर × १२ सास × १२ चरण मिलेर १४४ सासको पूरा सेट बन्छ। यसलाई बिस्तारै र क्रमशः गर्दै जानुपर्छ।

पहिलो तीन महिनामा केवल तीन स्तर (स्तर १, २ र ३) मात्र गर्ने सिफारिस गरिन्छ। स्तर १ मा नाकबाट गहिरो सास लिनुपर्छ, पेट फैलाउनुपर्छ, त्यसपछि तीन सेकेन्डसम्म रोक्नुपर्छ, अनि फेरि नाकबाट निसास निकाल्दै पेट भित्र तान्नुपर्छ। यसरी १२ सास पूरा हुन्छ। स्तर २ मा फेरि १२ सास लिनुपर्छ, तर यस पटक रोक्ने समय ६ सेकेन्ड हुन्छ। स्तर ३ मा अर्को १२ सास लिनुपर्छ, जहाँ रोक्ने समय ९ सेकेन्ड हुन्छ। यसरी मिलाएर पहिलो ३६ सास (३-६-९) को अभ्यास सम्पन्न

हुन्छ। धेरैलाई ९ सेकेन्ड रोक्न कठिन लाग्छ भने सुरुमा ७ सेकेन्ड, त्यसपछि ८ सेकेन्ड गर्दै बिस्तारै ९ सेकेन्डमा पुग्नुपर्छ। यस अभ्यासमा शरीरलाई कहिल्यै दबाब दिनु हुँदैन। जसरी सजिलो लाग्छ त्यहीँ रोकिनुपर्छ।

अभ्यास गर्ने तरिका पनि सरल छ। बिहान खाली पेट, साँझ र राति सुत्ने बेलामा एक-एक पटक गर्न सकिन्छ। यसरी दिनमा ३६ सास × ३ पटक = १०८ सास अभ्यास हुन्छ। यसका लागि कुनै विशेष आसन आवश्यक पर्दैन। कुर्सीमा बस्दा वा ओछ्यानमा शवासनमै पनि गर्न सकिन्छ। तर अभ्यास गर्दा शरीर स्थिर हुनुपर्छ।

चौथो महिनादेखि चौथो सेट थप्नुपर्छ, जसमा १२ सेकेन्डसम्म सास रोक्नुपर्छ। पाँचौं महिनामा यो अवधि १५ सेकेन्ड हुन्छ। यसरी बढाउँदै लग्दा १२ महिनामा ३६ सेकेन्डसम्म सास रोक्ने क्षमतामा पुगिन्छ। एक वर्षपछि अभ्यासकर्ता ३६ सेकेन्ड सास रोक्न सक्षम हुन्छ।

यो अभ्यास आन्तरिक कुम्भक (Antar Kumbhak) हो। जसमा सास भित्र तानेर रोकिन्छ। यसपछि बाह्य कुम्भक (Bahya Kumbhak) आउँछ। जसमा निसास बाहिर फ्याँकेर रोकिन्छ।

बाह्य कुम्भक अझ कठिन हुन्छ, त्यसैले पहिलो वर्ष आन्तरिक कुम्भकमै अभ्यास गर्नुपर्छ।

सरल रूपमा भन्नुपर्दा, पहिलो तीन महिनामा ३–६–९ सेकेन्ड रोक्ने अभ्यास हुन्छ। त्यसपछि बिस्तारै हरेक महिनामा ३ सेकेन्ड थप्दै १२ महिनामा ३६ सेकेन्डसम्म पुगिन्छ। सुरुमा आन्तरिक कुम्भक मात्र गर्नुपर्छ र पछि बाह्य कुम्भक अभ्यास गर्नुपर्छ। यस अभ्यासका फाइदाहरू गहिरा छन्। पहिलो तीन स्तर (३–६–९ सेकेन्ड) अभ्यास गर्दा नै शरीरमा ठूलो परिवर्तन आउँछ। रक्तसञ्चार सुधारिन्छ, मन स्थिर हुन्छ, र शरीरको स्व–उपचार संयन्त्र सक्रिय हुन्छ। दीर्घ अभ्यासले प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउँछ र रोग प्रतिरोध क्षमता बढाउँछ।

कुम्भक अभ्यास शरीर र मन दुवैमा तहगत रूपमा प्रभाव पार्ने गहिरो साधना हो। यसलाई १२ स्तरमा विभाजन गरिएको छ र प्रत्येक स्तरमा फरक–फरक अङ्ग, धातु र तत्वमा असर गर्छ।

पहिलो चरण (स्तर १–३ : ३–६–९ सेकेन्ड)

मुख्य प्रभाव फोक्सो, रक्त धातु (तन्तु) हरुमा र पृथ्वी तत्वमा हुन्छ। यसले श्वासप्रश्वास प्रणाली बलियो बनाउँछ, रक्तसञ्चार सुधार्छ र

मानिसलाई स्थिर (grounded) बनाउँछ। आत्मविश्वास, इच्छाशक्ति र धैर्यता बढ्छ।

दोस्रो चरण (स्तर ४–६ : १२–१५–१८ सेकेन्ड)

मुटु र मांसपेशी तन्तुहरुमा असर गर्छ। मायोकार्डियल मांसपेशी बलियो हुन्छ, पम्पिङ क्षमता बढ्छ, फोक्सो–मुटुको समन्वय सुध्रिन्छ। जल तत्व सक्रिय हुँदा शरीर बढी लचिलो हुन्छ।

तेस्रो चरण (स्तर ७–९ : २१–२४–२७ सेकेन्ड)

कलेजो, मिर्गौला र बोसो ऊतकमा असर गर्छ। अग्नि तत्व सन्तुलित हुन्छ, प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बन्छ, मेटाबोलिजम (metabolism) छिटो हुन्छ, र शरीरको रूपान्तरण (transformation) तीव्र हुन्छ।

चौथो चरण (स्तर १०–१२ : ३०–३३–३६ सेकेन्ड)

स्नायु प्रणाली र हड्डी– मासी (मज्जा), तन्तुहरुमा असर गर्छ। वायु र आकाश तत्व सक्रिय हुन्छन्। मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पर्छ, न्यूरोट्रान्समिटरहरू (serotonin → dopamine → GABA)

सन्तुलित हुन्छन्। मानिस वर्तमान क्षणमा बाँच्न थाल्छ, सकारात्मक सोच, समाधान–केन्द्रित दृष्टिकोण र निस्वार्थ आनन्दको अनुभव बढ्छ।

यसरी स्तर १ देखि १२ सम्मको सम्पूर्ण अभ्यासले शरीरका पाँच तत्व (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) र सातै धातुहरूलाई सन्तुलित गर्छ। वात, पित्त र कफ स्वतः सन्तुलनमा आउँछन्। कोशिकीय विषहरण (Cellular Detox) हुँदै शरीरको स्व–उपचार क्षमता सक्रिय हुन्छ। प्रतिरक्षा प्रणाली, मेटाबोलिजम र अंगहरूको कार्यक्षमता बलियो हुन्छ। हर्मोनहरूको सन्तुलन हुँदै मानिस मानसिक र भावनात्मक रूपमा स्थिर हुन्छ, अन्तर्ज्ञान बढ्छ र आध्यात्मिक उन्नति अनुभव हुन्छ।

कुल मिलाएर, कुम्भक अभ्यास केवल शारीरिक स्वास्थ्यको लागि मात्र होइन, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक स्थिरता र आध्यात्मिक रूपान्तरणको पनि श्रोत मानिन्छ।

कुम्भक केवल श्वास रोक्ने प्राणायामिक अभ्यास मात्र होइन, जीवनको हरेक तहमा लागू गर्न सकिने एक व्यापक दर्शन हो। यसको वास्तविक सार भनेको "क्षणभर रोक्ने कला" हो। विचारलाई बुझेर मात्र प्रतिक्रिया दिने, तुरुन्त उत्तर दिन नहोड्ने स्वभाव पनि कुम्भककै अभ्यास हो। जब जीवनका सबै व्यवहारमा रोकिने अभ्यास

अपनाइन्छ, शरीर, मन र आत्मा एकैसाथ सन्तुलित हुन्छन्। आयुर्वेदले शरीरलाई केवल मांसपेशी वा हड्डीको संरचना होइन, ऊर्जा र चेतनाले चल्ने सूक्ष्म प्रणाली मानेको छ। जब इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गरिन्छ—नेत्र कुम्भक अर्थात् आँखा बन्द गर्नु, श्रवण कुम्भक अर्थात् कान बन्द गर्नु, र आहार कुम्भक अर्थात् उपवास गर्नु—तब ऊर्जा बाहिर निस्कन रोकिन्छ र शरीरको स्व–उपचार क्षमता बलियो बन्छ।

आयुर्वेदमा "कुटि प्रवेश उपचार" उल्लेख गरिएको छ, जसमा रोगीलाई अन्धकार कोठामा बसालिन्छ। यसरी बाहिरी उत्तेजनाबाट इन्द्रियलाई टाढा राखिँदा शरीर आफैंलाई उपचार गर्न थाल्छ। त्यसैगरी, आहार कुम्भक अर्थात् उपवासलाई आयुर्वेदले पाचन अग्नि सन्तुलन गर्ने विधि मानेको छ। समय–समयमा उपवास गर्दा शरीरमा संचित विष अर्थात् "आम" नष्ट हुन्छ। मौनव्रत वा वाक् कुम्भकको अभ्यासले अनावश्यक बोलाइलाई रोक्छ, जसले मानसिक शान्ति र आत्म–निरीक्षणलाई बढाउँछ।

मानव जीवनको पहिलो चरण गर्भावस्थाकै नौ महिना वास्तवमा प्राकृतिक कुम्भक अवस्था हो। गर्भमा रहेको शिशु अन्धकारमा बस्छ, प्रकाश देख्दैन, आवाज सुन्दैन, बोल्दैन, तर निरन्तर वृद्धि र परिपक्वता गर्छ। यसलाई पञ्चेन्द्रिय कुम्भकको अवस्था पनि भनिन्छ। त्यसैले गर्भ

संस्कारमा पनि कुम्भक अभ्यासलाई जीवनदायी मानिन्छ। उदाहरणका लागि, आँखा कुम्भक अभ्यास गर्दा अर्थात् केही मिनेट आँखा बन्द गरेर अन्धकारमा बस्दा नेत्र स्नायु आराम पाउँछ, दृष्टि स्पष्ट हुन्छ र मन शान्त हुन्छ। श्रवण कुम्भकमा कान बन्द गरेर बाहिरी आवाजबाट टाढा बस्दा शरीरको भित्री धड्कन सुन्न सकिन्छ, जसले आत्म–जागरुकता बढाउँछ। आहार कुम्भकमा हप्तामा एक दिन हल्का तरल आहार लिनु शरीरलाई सफा गर्ने शक्तिशाली विधि हो, जसलाई आयुर्वेदले “लघु आहार” वा “एकाहार” भनेको छ। विचार कुम्भक भनेको कसैले कठोर शब्द बोले पनि तुरुन्त प्रतिक्रिया नदिई भित्रै बुझेर मात्र उत्तर दिने अभ्यास हो, जसले पारिवारिक र सामाजिक सम्बन्धलाई मधुर बनाउँछ।

कुम्भक अभ्यासलाई अझ गहिरो बनाउन अन्धकार कोठामा बसेर श्वास रोक्ने परम्परा पनि छ। केही समयसम्म यस्तो अभ्यास गरेपछि जब बाहिर निस्किन्छ, संसारका रंगहरू जीवन्त लाग्छन्, विचारहरूमा गहिराइ आउँछ र धार्मिक वा दार्शनिक श्लोकहरूको अर्थ अझ स्पष्ट हुन्छ। यही कारण प्राचीन गुरुकुलमा स्वास्थ्य र रोकथामलाई पहिलो स्थान दिइन्थ्यो। बिहानै उठेर हवन, योग, प्राणायाम, शुद्ध आहार र मन्त्रजप गर्ने परम्परा स्थापित हुनुको कारण पनि यही थियो। आयुर्वेदले जल र अन्नमा स्मृति हुन्छ भन्छ। त्यसैले नकारात्मक विचार

वा वचनसहित तयार भएको भोजनले शरीरलाई हानि पुर्याउँछ भने सकारात्मक भावनासहित तयार भएको भोजनले पोषण दिन्छ। यही कारण भोजन तयार गर्दा मन्त्रजप वा साधनाको महत्त्व दिइन्थ्यो।

ऊर्जात्मक दृष्टिले पनि कुम्भकलाई गहिरो साधना मानिन्छ। श्वास भित्र तान्दा ऊर्जा मूलाधार चक्रदेखि माथि चढ्छ, बाहिर निकाल्दा माथिबाट तल झर्छ, र श्वास रोकिँदा ऊर्जा स्थिर भएर कुण्डलिनी शक्ति सक्रिय हुन्छ। यसले शरीरलाई मात्र होइन, आध्यात्मिक चेतनालाई पनि उच्च स्तरमा पुर्याउँछ। यसरी हेर्दा, कुम्भक केवल प्राणायामिक अभ्यास नभई जीवनलाई स्वस्थ, शान्त र उन्नत बनाउन सकिने आयुर्वेदिक–आध्यात्मिक दर्शन हो। शरीरलाई रोगमुक्त बनाउने, मनलाई स्थिर राख्ने, इन्द्रियलाई नियन्त्रण गर्ने र आत्मालाई आध्यात्मिक रूपमा उन्नत गर्ने यसको चार प्रमुख फल हुन्। यही कारण कुम्भकलाई जीवनको हरेक क्षणमा लागू गर्न सकिने सर्वोत्तम साधना मानिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाणहरूले देखाएका छन् कि प्राचीन योग र आयुर्वेदमा वर्णन गरिएको कुम्भक र प्राणायाम अभ्यास केवल आध्यात्मिक वा दार्शनिक अभ्यास मात्र होइन, शरीर–मस्तिष्कको स्वास्थ्य सुधार गर्ने वैज्ञानिक रूपमा सिद्ध विधि हो। MRI अध्ययनले श्वाससँगै CSF

प्रवाह हुन्छ भनेर प्रमाणित गरेको छ। ANS अध्ययनले गहिरो श्वासले तनाव घटाउने देखाएको छ। Hypoxia अध्ययनले स्टेम कोशिका बढ्ने र स्व–उपचार क्षमता सक्रिय हुने देखाएको छ। VEGF, EPO, Nitric Oxide सम्बन्धी अनुसन्धानहरूले कुम्भकले रक्तसञ्चार, अक्सिजन वहन र इम्युनिटी सुधार्ने प्रमाणित गरेका छन्। यसरी, प्राचीन योग–सिद्धान्त र आधुनिक विज्ञानबीच सीधा सम्बन्ध स्थापित भएको छ।

हार्वर्ड र अन्य विश्वविद्यालयका अनुसन्धानहरूले MRI (Magnetic Resonance Imaging) मार्फत देखाएका छन् कि श्वासप्रश्वासको तालसँगै मस्तिष्कभित्रको तरल पदार्थ सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड (CSF) पनि नियमित रूपमा माथि–तल चलिरहेको हुन्छ। इनहेलेसन (सास भित्र तान्दा) CSF माथि चढ्छ, एक्सहेलेसन (सास बाहिर निकाल्दा) CSF तल झर्छ। गहिरो र लामो श्वास लिँदा यसको ओसिलेसन (oscillation) अझ प्रबल हुन्छ। यो ओसिलेसनले मस्तिष्कमा नसोसिएका विषाक्त पदार्थ (metabolic waste) हटाउन र मस्तिष्कलाई पोषण दिन मद्दत गर्छ। अनुसन्धान अनुसार, वयस्क शरीरले दैनिक करिब ४०० मिलिलिटर CSF उत्पादन गर्छ र यो तरल पदार्थ दिनमा बारम्बार प्रतिस्थापन हुन्छ। गहिरो सास वा प्राणायाम गर्दा CSF को प्रवाह

तीव्र भई मस्तिष्कको डिटोक्सिफिकेशन प्रक्रिया गति लिन्छ। यो नै कारण हो कि नियमित गहिरो श्वास अभ्यासले मानसिक स्पष्टता, स्मरणशक्ति सुधार र स्नायु प्रणालीमा स्थिरता ल्याउँछ।

अर्को अनुसन्धानमा प्रमाणित गरिएको छ कि श्वासप्रश्वासको लयले Autonomic Nervous System (ANS) लाई सन्तुलनमा ल्याउँछ। गहिरो श्वासले Parasympathetic System सक्रिय पार्छ, जसले तनाव (Stress) घटाउँछ, हृदयको धड्कन शान्त गर्छ र रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ। यो कुरा आयुर्वेदमा वर्णन गरिएको "मन शान्त पार्ने प्राणायाम" सिद्धान्तसँग मेल खान्छ। जर्मनीमा गरिएको अनुसन्धानले देखाएको छ कि जब शरीरलाई अस्थायी रूपमा Hypoxia (कम अक्सिजन अवस्था) मा राखिन्छ, जसरी कुम्भक अभ्यासमा हुन्छ, तब शरीर आफैंलाई बचाउन सक्रिय हुन्छ। यस अवस्थामा Stem Cells (नवीन कोशिकाको बीउ) बढ्छन्। स्टेम कोशिकाले क्षतिग्रस्त अंगलाई पुनःनिर्माण गर्न सक्छन्। यही कारण कुम्भक अभ्यासलाई "स्व–उपचार (Self-Healing) ट्रिगर गर्ने संयन्त्र" भनिन्छ।

गहिरो सास रोक्दा शरीरमा VEGF बढ्ने प्रमाण भेटिएको छ। VEGF ले शरीरमा नयाँ रक्त–धमनी (collateral circulation)

निर्माण गर्छ। यसले मुटु वा मस्तिष्कमा रक्तप्रवाहका अवरोध भए पनि वैकल्पिक बाटो बनाएर अंगलाई सुरक्षित राख्छ। Hypoxia को समयमा शरीरले EPO (Erythropoietin) उत्पादन बढाउँछ। यसले रातो रगतको कोशिका (RBCs) बढाउँछ, जसले अक्सिजन बोक्ने क्षमता सुधार्छ। परिणामस्वरूप, शरीरको सहनशीलता, शारीरिक क्षमता र प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ्छ। नाकमार्फत गहिरो श्वास लिँदा शरीरमा Nitric Oxide उत्पादन हुन्छ, जसले रगतका नलीहरूलाई फैलाउँछ। यसले रक्तसञ्चार सुधार्छ, रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ र रोग–प्रतिरोधात्मक प्रणालीलाई सक्रिय गर्छ।

श्वास रोक्ने योगिक अभ्यास कुम्भक केवल शरीरलाई नियन्त्रण गर्ने प्रक्रिया मात्र होइन, चेतनालाई भित्रतिर फर्काउने, आत्मशक्तिलाई संचित गर्ने, र उच्च आध्यात्मिक अनुभूति प्राप्त गर्ने माध्यम हो। यही कारण पौराणिक ग्रन्थहरूमा वर्णन गरिएका तपस्यासँग कुम्भकको गहिरो सम्बन्ध देखिन्छ।

पौराणिक कथाहरूमा ऋषिहरू, योगीहरू वा देवताहरूले कठोर तपस्या गर्ने प्रसङ्ग बारम्बार भेटिन्छ। हजारौं वर्षसम्म अरण्यमा बसेर मौन धारण गर्ने, आहार त्याग्ने वा केवल जल वा वायुमा निर्भर रहने

अभ्यासलाई तपस्या भनिएको छ। यी सबै अभ्यासहरूको मूलमा इन्द्रिय नियन्त्रण र प्राण नियन्त्रणको सिद्धान्त छ, जुन कुम्भककै दर्शनसँग मेल खान्छ। उदाहरणका लागि, भगवान् शिवलाई अर्धनारीश्वर रूपमा ध्यान गर्ने साधकहरूले प्रायः लामो समयसम्म श्वास रोक्दै ध्यान गरेको वर्णन पाइन्छ। यसरी श्वास स्थिर भएसँगै मन पनि स्थिर हुन्छ, र साधक गहिरो समाधि अवस्थामा पुग्छ।

ऋषि विश्वामित्र, वशिष्ठ, भृगु, अगस्त्यजस्ता पौराणिक ऋषिहरूले गरेका तपस्यामा पनि कुम्भकको गहिरो अभ्यास समावेश भएको देखिन्छ। उपनिषद्हरूमा प्राणायामलाई तपस्याको अनिवार्य अङ्ग मानिएको छ। कुम्भकले प्राणशक्तिलाई रोक्छ, प्राणशक्ति रोकिने वित्तिकै विचार र इन्द्रियहरूको बाहिरी गतिविधि कम हुन्छ। यही अवस्थामा तपस्वीको चेतना भौतिक संसारभन्दा माथि उठेर दैवीय संसारसँग जोडिन्छ। त्यसैले प्राचीन ऋषिहरूले कुम्भकलाई केवल योगिक अभ्यास होइन, तपस्याको मूल आधार ठानेका थिए।

पौराणिक तपस्याको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष मौनव्रत हो। वाक् कुम्भक अर्थात् बोलाइलाई नियन्त्रण गर्ने अभ्यासलाई ऋषि–मुनीहरूले तपस्या मानेका छन्। मौनमा बसेर साधकले वाणीको ऊर्जा भित्रै संचित गर्छ, जसले मन्त्रजप वा ध्यानलाई अझ प्रभावकारी बनाउँछ।

यस्तै, आहार कुम्भक अर्थात् उपवासलाई पनि पौराणिक तपस्यामा महत्त्व दिइएको छ। कठोर उपवास गरेर शरीरलाई हल्का बनाइन्छ, इन्द्रियहरू दुर्बल हुन्छन्, र चेतना भित्री यात्रातर्फ मोडिन्छ।

कुम्भक अभ्यासले तपस्यामा आवश्यक धैर्य र आत्मसंयमलाई सम्भव बनाउँछ। लामो समयसम्म श्वास नियन्त्रण गर्न सक्ने साधकले बाहिरी कठिनाइ र भोक–तिर्खालाई पनि सहजै सहन सक्छ। यही कारण तपस्वीहरू हिमालय वा निर्जन अरण्यमा लामो समयसम्म ध्यानमा बस्न सक्षम हुन्थे। कुम्भक अभ्यासले शरीरलाई विष्णुग्राही बनाउन, मनलाई स्थिर राख्न, र आत्मालाई परमात्मासँग जोड्न मद्दत गर्थ्यो।

यसरी हेर्दा, कुम्भक र पौराणिक तपस्या बीच गहिरो अन्तर्सम्बन्ध छ। कुम्भकले प्राणलाई नियन्त्रण गरेर तपस्यालाई सफल बनाउँछ, र तपस्याले कुम्भकलाई उच्चतम आध्यात्मिक स्तरसम्म पुर्याउँछ। दुवैको साझा उद्देश्य शरीर, मन र आत्मालाई एकैसाथ परिष्कृत गरेर मानवलाई दैवीय चेतनामा उठाउनु हो।

शरीरको केन्द्रिय संरक्षक – कलेजो

कलेजो मानव शरीरको सबैभन्दा अद्भुत अङ्ग हो जसले आफूलाई पुनरुत्पादन (regeneration) गर्न सक्छ। चोटपटक वा केही भाग हटाइए पनि कलेजो पुनः नयाँ ऊतक बनाउँछ। यसैले आयुर्वेद र आधुनिक चिकित्सामा कलेजोलाई शरीरको "मुख्य प्रशोधन गृह" वा "केन्द्रिय संरक्षक" मानिन्छ। यदि कलेजो स्वस्थ छ भने मिर्गौला, मुटु, फोक्सो, आन्द्रा, मस्तिष्क जस्ता सबै अङ्गहरू पनि सामान्य रहन्छन्। तर कलेजो अस्वस्थ भयो भने यसको असर शरीरका प्रत्येक अङ्गमा देखिन्छ। कलेजो स्वस्थ रहेमा शरीरका प्रायः सबै प्रणालीलाई प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष सहारा मिल्छ; त्यसैले "कलेजोको हेरचाह = शरीरको समग्र हेरचाह" मानिन्छ।

कलेजोका प्रमुख कार्यहरू

१. डिटोक्सिफिकेसन (विष नष्ट गर्ने काम):

कलेजो शरीरको प्राकृतिक डिटोक्सिफिकेशन केन्द्र हो। हामीले दैनिक जीवनमा सेवन गर्ने खाना, औषधि, मदिरा, धुलो–धुवाँ, प्रदूषण, वा शरीरमा पस्ने रोगजनकहरूले धेरै प्रकारका विषाक्त पदार्थ (toxins) उत्पादन गर्छन्। यी विषाक्त पदार्थहरू यदि शरीरमा जम्मा भए भने ती तन्तुका कोशिकाहरूलाई क्षति पुर्याउँछन्, अंगहरू असन्तुलित हुन्छन् र गम्भीर रोग निम्त्याउँछन्। त्यसैले कलेजोले यी सबैलाई निष्क्रिय बनाउने महत्वपूर्ण जिम्मेवारी वहन गर्छ।

कलेजोमा हुने विभिन्न एन्जाइम प्रणालीहरू (विशेषगरी Cytochrome P450 enzymes) यस्ता विषाक्त पदार्थलाई तोड्छन्। उदाहरणका लागि, तपाईंले मदिरा (alcohol) सेवन गर्नुभयो भने त्यो पदार्थ शरीरमा सिधै घुल्ने खालको छैन र अत्यन्तै विषाक्त हुन्छ। कलेजोमा रहेको alcohol dehydrogenase नामक एन्जाइमले यसलाई पहिले acetaldehyde मा रूपान्तरण गर्छ, अनि अर्को चरणमा acetate मा बदल्छ। acetate भने शरीरले सजिलै ऊर्जा उत्पादन गर्न प्रयोग गर्न सक्छ। यसरी विषाक्त मदिरालाई क्रमशः कम हानिकारक पदार्थमा बदलिन्छ र अन्ततः मूत्र वा पसिनामार्फत शरीरबाट बाहिर निकालिन्छ।

यदि कलेजोले यो प्रक्रिया नगरेको भए, अल्कोहल जस्तै विषाक्त पदार्थ सीधै रगतमार्फत दिमाग र स्नायु प्रणालीमा पुग्थ्यो। यस्तो अवस्थामा व्यक्तिलाई तुरुन्तै टाउको दुख्ने, चक्कर आउने, मानसिक भ्रम, स्मृति गुम्ने र गम्भीर अवस्थामा कोमासम्म पुग्ने जोखिम हुन्छ। नियमित रूपमा कलेजोले यी विषाक्त पदार्थ हटाइरहेकाले मात्र हामी असंख्य प्रदूषण, औषधि वा अन्य रसायनहरूको प्रभावबाट बाँचिरहेका हुन्छौं।

यसरी हेर्दा, कलेजो केवल पाचनसँग सम्बन्धित अङ्ग मात्र नभई शरीरको मुख्य सुरक्षा पर्खाल हो। यदि कलेजो स्वस्थ रह्यो भने हामीले दैनिक जीवनमा भोग्ने सयौँ विषाक्त पदार्थ निष्क्रिय भएर बाहिर निस्कन्छन्। तर कलेजोमा क्षति भयो भने ती विषाक्त पदार्थले सीधै शरीरका तन्तुका कोशिकाहरू र अंगहरूलाई आक्रमण गर्छन्। यही कारण, कलेजोलाई बलियो राख्न अनुशासित जीवनशैली, सन्तुलित आहार, र मदिरा वा अत्यधिक औषधि सेवनबाट टाढा रहनु अत्यावश्यक हुन्छ।

२. मेटाबोलिजम (Metabolism):

कलेजो शरीरको ऊर्जा नियन्त्रण केन्द्र हो, जसले विभिन्न पोषक तत्त्वलाई आवश्यकतानुसार रूपान्तरण र प्रयोग गर्छ। खाना खाएपछि शरीरले कार्बोहाइड्रेटलाई पचाएर ग्लुकोज बनाउँछ, त्यो ग्लुकोज तत्काल ऊर्जा उत्पादनमा प्रयोग हुन्छ। तर अतिरिक्त ग्लुकोजलाई कलेजोले भण्डारण गरेर ग्लाइकोजनको रूपमा राख्छ। जब शरीरले केही घण्टापछि खाना नखाई उपवास गर्न थाल्छ, कलेजोले यही भण्डारित ग्लाइकोजनलाई फेरि ग्लुकोजमा परिणत गर्छ र रगतमा पठाउँछ। यसरी रगतमा सुगरको स्तर स्थिर रहन्छ र दिमाग, स्नायु र मांसपेशीलाई आवश्यक ऊर्जा लगातार उपलब्ध हुन्छ।

कलेजोले केवल कार्बोहाइड्रेट मात्र होइन, बोसो र प्रोटिनमा पनि समान भूमिका खेल्छ। बोसोबाट ऊर्जा निकालेर शरीरलाई लामो समयका लागि इन्धन उपलब्ध गराउँछ, र प्रोटिनलाई तोडेर आवश्यक एमिनो–एसिड संश्लेषण गर्छ, जसले तन्तुका कोशिकाहरू, हर्मोन र इन्जाइम निर्माणमा सहयोग गर्छ।

तर यदि यो प्रणालीमा समस्या आयो भने गम्भीर असर देखिन्छ। उदाहरणका लागि, कलेजोले ग्लाइकोजनलाई सही समयमा रिलिज गर्न सकेन भने रगतमा ग्लुकोजको स्तर असामान्य हुन्छ। अत्यधिक भए मधुमेह (Diabetes) हुन्छ, कम भए हाइपो–ग्लाइसेमिया (Hypoglycemia) हुन्छ। मधुमेहमा रगतमा चिनी लगातार उच्च रहन्छ जसले मुटु, आँखा, मिर्गौला र स्नायु प्रणालीलाई क्षति पुर्याउँछ, जबकि हाइपो–ग्लाइसेमियामा अचानक चिनी घट्दा बेहोस हुने, शरीर काँप्ने वा कोमासम्म पुग्ने खतरा हुन्छ।

यसरी कलेजोले कार्बोहाइड्रेट, बोसो र प्रोटिनको मेटाबोलिजम (metabolism) नियन्त्रण गरेर शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा सन्तुलनमा राख्छ। यदि कलेजो स्वस्थ रह्यो भने ऊर्जा प्रणाली स्थिर रहन्छ। तर कलेजोमा समस्या आयो भने शरीरको सम्पूर्ण ऊर्जा चक्र असन्तुलित भई गम्भीर रोगको खतरा बढ्छ।

३. भण्डारण:

कलेजो केवल डिटोक्सिफिकेसन र पाचनमा संलग्न अङ्ग मात्र होइन, यो शरीरको मुख्य भण्डारण केन्द्र पनि हो। कलेजोले अतिरिक्त ग्लुकोजलाई ग्लाइकोजनका रूपमा भण्डारण गर्छ र जब शरीरलाई ऊर्जा आवश्यक पर्छ, त्यो ग्लाइकोजन फेरि ग्लुकोजमा परिणत गरेर रगतमा पठाउँछ। यसका अतिरिक्त कलेजोले शरीरका लागि अत्यावश्यक भिटामिनहरू—विशेषगरी A, D, E र B12—लाई पनि लामो समयका लागि संचित गर्छ। यी सबै भिटामिन बोसोमा घुल्ने भएकाले सजिलै शरीरमा जम्मा हुन्छन् र आवश्यक पर्दा प्रयोग हुन्छन्।

उदाहरणका लागि, भिटामिन B12 को कुरा गर्दा, कलेजोमा यसको भण्डारण क्षमताले मानिसलाई करिब छ महिनादेखि एक वर्षसम्म आवश्यक आपूर्ति दिन सक्छ। त्यसैले कसैले लामो समयसम्म राम्रो भोजन नपाए पनि वा भिटामिन B12 को सेवन तत्काल घटे पनि शरीरमा तुरुन्तै यसको कमी देखिँदैन। तर यदि कलेजोमा भण्डारण सकियो भने मात्र रक्तअल्पता (anemia), स्नायु समस्या, वा थकानका लक्षण देखिन थाल्छन्।

यसैगरी, कलेजोले फलाम (iron) र कपर (copper) जस्ता खनिजलाई पनि संचित गर्छ। फलामको भण्डारण शरीरलाई रगत बनाउन आवश्यक छ, किनकि हीमोग्लोबिन निर्माणमा फलाम मुख्य तत्व हो। यदि कलेजोमा फलाम पर्याप्त मात्रामा भण्डारण छ भने, केही महिना कम फलाम सेवन हुँदा पनि शरीरलाई तत्काल समस्या हुँदैन। तर भण्डारण घट्दै गएपछि थकान, रगतअल्पता र रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता घट्ने लक्षण प्रकट हुन्छन्।

यसरी कलेजोले ग्लाइकोजन, भिटामिन र खनिजहरूको भण्डारण गरेर शरीरलाई कठिन अवस्थामा पनि आवश्यक पोषण उपलब्ध गराउँछ। यो कलेजोलाई केवल पाचन वा विष फाल्ने अङ्ग नभई, शरीरलाई दीर्घकालीन रूपमा "ऊर्जा र पोषण बैंक" को रूपमा चिनाउने अर्को कारण हो।

४. पित्त उत्पादन:

कलेजोले उत्पादन गर्ने अर्को महत्वपूर्ण पदार्थ हो पित्त (bile)। कलेजोमा बनेको पित्त पहिले पित्तथैली (gallbladder) मा जम्मा हुन्छ र जब हामी खाना खान्छौँ, विशेषगरी बोसोयुक्त खाना, त्यसबेला

पित्त आन्द्रामा मिसिन (Release) जान्छ। पित्तमा हुने पित्त नुनहरूले (bile salts) बोसोलाई साना कणमा टुक्र्याएर इमल्सिफाइ (emulsify) गर्छन्, जसले गर्दा बोसो सजिलै पच्न र साना आन्द्राबाट अवशोषित हुन मद्दत हुन्छ। यो प्रक्रिया बिना बोसो पच्न सक्दैन। पित्तले केवल बोसो पचाउने मात्र होइन, बोसोमा घुल्ने भिटामिनहरू—जस्तै भिटामिन A, D, E, र K—लाई पनि सजिलै शरीरमा अवशोषित हुन सहयोग पुर्याउँछ।

यदि पित्त उत्पादनमा समस्या आयो वा पित्त आन्द्रामा पुग्न सकेन भने गम्भीर पाचन समस्या देखिन्छ। यस्तो अवस्थामा बोसो राम्रोसँग पच्दैन र व्यक्तिमा पेट फुल्ने, ग्यास, कब्जियत जस्ता लक्षण देखिन्छन्। साथै, बोसोमा घुल्ने भिटामिनहरू अवशोषित नहुँदा भिटामिन A को कमीले रातमा नदेख्ने (night blindness), भिटामिन D को कमीले हड्डी कमजोर हुने, भिटामिन E को कमीले स्नायु क्षति हुने, र भिटामिन K को कमीले रगत जम्ने समस्या देखिन सक्छ। त्यसैले पित्तलाई सामान्यतया केवल पाचन सहायक मात्र नभई शरीरको समग्र पोषण सन्तुलन कायम राख्ने “कुञ्जी पदार्थ” मानिन्छ।

५. हार्मोन मेटाबोलिजम:

कलेजो केवल खाना पचाउने वा विष फाल्ने अङ्ग मात्र होइन, यो शरीरको "हर्मोन सन्तुलन" गर्ने केन्द्र पनि हो। हाम्रो शरीरमा हरेक दिन विभिन्न हार्मोनहरू (जस्तै एस्ट्रोजन, टेस्टोस्टेरोन, थाइराइड, इन्सुलिन, कोर्टिसोल, डोपामिन आदि) उत्पादन हुन्छन्। यी हार्मोनहरू आवश्यक मात्रामा भए शरीर सन्तुलित रहन्छ, तर यदि अतिरिक्त मात्रामा बने भने समस्या ल्याउँछ।

महिलामा यदि एस्ट्रोजन धेरै भयो भने PCOS (Polycystic Ovary Syndrome), मासिक धर्म अनियमित, अत्यधिक रगत बग्ने, वा गर्भधारणमा समस्या देखिन सक्छ। पुरुषमा यदि एस्ट्रोजन अत्यधिक भयो भने गाइनोकोमास्टिया (स्तन बढ्ने) वा प्रजननसम्बन्धी समस्या आउन सक्छ। टेस्टोस्टेरोन, कोर्टिसोल वा थाइराइड पनि बढी भए शरीरमा मेटाबोलिजम असन्तुलन, चिडचिडापन, निद्राको समस्या वा मोटोपनसम्म ल्याउँछ।

कलेजोले यस्ता अतिरिक्त हार्मोनलाई metabolism (मेटाबोलिजम प्रक्रिया) मार्फत तोड्छ। यसले हार्मोनलाई निष्क्रिय बनाउँछ, अनि पानीमा घुलनशील (water soluble) रूपान्तरण गर्छ। पानीमा

घुल्ने भएपछि ती पदार्थहरू मूत्र वा पित्तमार्फत शरीरबाहिर निस्किन्छन्। कलेजोले "फिल्टर" मात्र होइन, "हर्मोन नियन्त्रक" को भूमिका पनि खेल्छ। यसले हार्मोनलाई उचित मात्रामा राख्छ, अतिरिक्तलाई निष्कासन गर्छ। त्यसैले, यदि कलेजो स्वस्थ छैन भने शरीरमा हर्मोन सम्बन्धी रोग (जस्तै PCOS, थाइराइड असन्तुलन, गाइनोकोमास्टिया, चिडचिडापन) बढी देखिन्छ।

६. प्रोटिन संश्लेषण:

कलेजोले बनाउने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण प्रोटिनमध्ये एक हो एल्बुमिन। एल्बुमिन रगतमा पाइने मुख्य प्रोटिन हो जसको काम रगतको आयतन (blood volume) र अस्मोटिक दबाब (oncotic pressure) कायम राख्नु हो। यसलाई सरल भाषामा भन्नुपर्दा, एल्बुमिनले रगतमा पानीलाई बाँधेर राख्छ र त्यसलाई बाहिरी समान प्रकारका कोषहरूको समूहमा फर्किन दिंदैन। यदि एल्बुमिन पर्याप्त मात्रामा छ भने रगतको तरल भाग स्थिर रहन्छ र अंगहरूलाई आवश्यक पोषण र अक्सिजन आपूर्ति सहज रूपमा पुग्छ।

विशेष गरी सिरोसिस (liver cirrhosis) वा गम्भीर हेपाटाइटिस जस्ता रोगग्रस्त कलेजोको अवस्थामा कलेजोले पर्याप्त एल्बुमिन उत्पादन गर्न सक्दैन। यसका कारण रगतको अस्मोटिक दबाब घट्छ, रगतमा पानी बाँधिन सक्दैन, अनि त्यो तरल बाहिर निस्केर पेटमा

जम्मा हुन्छ। यस अवस्थालाई ascites (पेटमा पानी जम्मा हुने) भनिन्छ। केवल पेट मात्र होइन, कहिलेकाहीँ खुट्टामा सुजन (edema) पनि देखिन्छ।

एल्बुमिनको अर्को महत्त्वपूर्ण भूमिका औषधि, हर्मोन र विभिन्न खनिज / मोलिक्युललाई बाँधेर रगतमा बोक्ने हो। यसले औषधिहरूलाई शरीरका आवश्यक भागमा पुर्याउँछ र आवश्यक नभएको अंशलाई क्रमशः शरीरबाट बाहिर निकाल्छ। त्यसैले एल्बुमिन घट्दा औषधिको असर पनि अनियमित हुन सक्छ।

संक्षेपमा, कलेजोले उत्पादन गर्ने एल्बुमिन शरीरको तरल सन्तुलन, पोषण आपूर्ति र औषधि–हर्मोन परिवहनमा अनिवार्य छ। यदि कलेजो बिग्रेर एल्बुमिन उत्पादन घट्यो भने पेटमा पानी जम्मा हुने (ascites), खुट्टा सुन्निने, वा शरीरमा कमजोरी आउने समस्या तुरुन्त देखापर्छ। त्यसैले कलेजोको स्वास्थ्यलाई प्राथमिकतामा राख्नु भनेको शरीरको समग्र सन्तुलन सुरक्षित गर्नु हो।

७. अमोनिया–युरिया चक्रः

कलेजोको अर्को अत्यन्त महत्त्वपूर्ण काम प्रोटिन मेटाबोलिजम (protein metabolism) को क्रममा बनेको विषाक्त पदार्थलाई निष्क्रिय बनाउने हो। जब हामी प्रोटिनयुक्त खाना खान्छौँ, त्यसको पाचनपछि शरीरमा अमिनो–एसिडहरू प्रयोग हुन्छन् तर त्यसको उपउत्पादनका रूपमा अमोनिया (NH_3) बन्ने गर्छ। अमोनिया शरीरका लागि अत्यन्त विषाक्त हुन्छ, विशेष गरी मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीका लागि। यसलाई निष्क्रिय बनाउन कलेजोमा रहेको युरिया चक्र (urea cycle) सक्रिय हुन्छ। यस चक्रमार्फत अमोनियालाई युरियामा रूपान्तरण गरिन्छ, जुन पानीमा घुलनशील हुन्छ र अन्ततः मिर्गौलामार्फत मूत्रको रूपमा बाहिर निस्कन्छ।

यदि कलेजोले अमोनियालाई युरियामा बदल्न सकेन भने रगतमा अमोनियाको मात्रा बढ्छ, जसलाई हाइपरअमोनिमिया (Hyperammonemia) भनिन्छ। यस्तो अवस्थामा बिरामीलाई थकान, वाकवाकी, स्मृति कमजोर हुने, सोच्ने क्षमता घट्ने वा छारेरोग (seizure) जस्ता गम्भीर लक्षण देखिन सक्छन्। अझ बढी भएमा बिरामी बेहोस हुने वा हेपाटिक इन्सेफालोप्याथी (Hepatic encephalopathy) मार्फत कोमासम्म जान सक्छ। त्यसैले प्रोटिन मेटाबोलिजम पछि बन्ने विषाक्त अमोनियालाई निष्क्रिय पार्ने

कलेजोको क्षमता शरीरको स्नायु–मस्तिष्क स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको छ।

कलेजो र अन्य अङ्गबीचको सम्बन्ध

कलेजो शरीरको "सन्तुलनकर्ता" हो, जसले विभिन्न अङ्गहरूको कामलाई सहज बनाउन ठूलो भूमिका खेल्छ। सबैभन्दा पहिले, कलेजोले रगतबाट विषाक्त पदार्थ हटाउँछ, जसले गर्दा मिर्गौलाले मूत्रमार्फत ती पदार्थ बाहिर निकाल्दा अनावश्यक बोझ पर्दैन। यसरी कलेजोले मिर्गौलालाई अप्रत्यक्ष रूपमा सुरक्षा दिन्छ। दोस्रो, कलेजोले उत्पादन गर्ने पित्त आन्द्रामा पुगेपछि बोसो फुटाएर साना अणु बनाउँछ, जसले बोसोमा घुल्ने भिटामिन (A, D, E, K) र अन्य पोषक तत्त्वहरूको अवशोषण सजिलो हुन्छ।

त्यसैगरी, कलेजोले ग्लाइकोजन भण्डारण गर्छ र आवश्यक पर्दा रिलिज गर्छ। यसले रगतमा सुगरको मात्रा स्थिर राख्छ, जसले प्यान्क्रियाजलाई लगातार इन्सुलिन वा ग्लुकागन उत्पादन गर्नुपर्ने दबाबबाट जोगाउँछ। प्रोटिन र बोसोको उचित मेटाबोलिजम गरेर कलेजोले पेटमा अम्लता, ग्यास वा फुल्ने समस्या पनि घटाउँछ।

यसले पेट र आन्द्राको झिल्लीलाई क्षतिबाट बचाउँछ, जसले दीर्घकालीन पाचन स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्छ।

कलेजोले रगतलाई निरन्तर शुद्ध राख्ने भएकाले सफा रगत फोक्सोसम्म पुग्छ। यसले फोक्सोमा ग्यास आदान–प्रदान (oxygen in, carbon dioxide out) लाई अझ प्रभावकारी बनाउँछ। अर्कोतर्फ, कलेजोले लिपिड र कोलेस्टेरोलको सन्तुलन कायम राख्छ। अतिरिक्त कोलेस्टेरोललाई पित्तमा रूपान्तरण गरेर आन्द्राबाट बाहिर निकाल्छ, जसले मुटु र धमनीलाई प्लाक बन्ने खतराबाट जोगाउँछ।

तर जब कलेजोमा समस्या आउँछ, यसको प्रभाव शरीरका धेरै भागमा देखिन थाल्छ। उदाहरणका लागि, छाला फिका हुनु वा आँखामा पहेँलो देखिनु जण्डिसको संकेत हो, जसले कलेजोले बिलिरुबिन राम्रोसँग निष्कासन गर्न सकेन भन्ने देखाउँछ। अनुहारमा सुजन हुनु वा नङमा कमजोरी देखिनु पनि कलेजो कार्य कमजोर भएको प्रत्यक्ष लक्षण हुन्। त्यसैले, कलेजोलाई स्वस्थ राख्नु भनेको केवल एक अङ्गको हेरचाह मात्र नभई सम्पूर्ण शरीरलाई दीर्घकालीन सुरक्षा दिनु हो।

फ्याट्टी लिभर - कलेजोमा बोसो जम्नु (Fatty Liver)

आजको जीवनशैलीका कारण लगभग ९०% मानिसमा बोसो जमेको कलेजो (fatty liver) देखिने गरेको छ। यसको मुख्य कारण अनुशासनहीन खानपान र अस्वस्थ बानीहरू हुन्। धेरैजसो मानिस राति ढिलो र भारी खाना खान्छन्, दिनभरि बारम्बार स्न्याकिङ गर्छन्, चिनी धेरै भएका कार्बोनेटेड पेयपदार्थ पिउँछन्, र प्रोटिन, बोसो र कार्बोहाइड्रेटको सन्तुलित प्रयोग नगरी असन्तुलित आहार ग्रहण गर्छन्। साथै, आयुर्वेदले बताएअनुसार, बिहान १० देखि दिउँसो २ बजेसम्मको समय पित्त–अग्नि (digestive fire) सबभन्दा सक्रिय हुने समय हो, जसमा मुख्य भोजन लिनु उत्तम हुन्छ। तर धेरै मानिसले यो समयमा भोजन नगरी बेलुकी ढिलो वा राति मात्र भारी खाना खान्छन्, जसले कलेजोमाथि सीधा असर पार्छ।

उदाहरणका लागि, कसैले राति १० बजे पिज्जा, बर्गर वा रोटि खायो भने त्यो खाना शरीरमा राम्रोसँग पच्दैन। किनभने राति पाचन प्रणालीको सक्रियता घटिसकेको हुन्छ। त्यसबेला खाएको अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट र बोसो कलेजोमा जम्मा हुन थाल्छ। कलेजोले ती कार्ब्सलाई बोसोमा रूपान्तरण गर्छ र लगातारको यस्तो अभ्यास कलेजो भित्र बोसो तह–तहमा जम्मा भई fatty liver बन्न सहयोगी हुने व्यवहार बनिदिन्छ। सुरुवाती अवस्थामा यसले ठूला लक्षण

देखाउँदैन, तर दीर्घकालमा यसले सुजन (Inflammation), थकान, पाचन समस्या, मधुमेह, उच्च कोलेस्टेरोल, अनि गम्भीर अवस्थामा सिरोसिस सम्मको समस्या ल्याउन सक्छ।

यसरी हेर्दा, फ्याट्टी लिभर केवल एक रोग मात्र नभई आधुनिक जीवनशैलीको संकेत हो। अनुशासनबिना खानपान, असन्तुलित पोषण र गलत समयमा भोजन गर्ने बानीलाई सुधार नगरेसम्म यसको जोखिम बढ्दै जान्छ। त्यसैले नियमित समयमा खाना खाने, सन्तुलित आहार ग्रहण गर्ने, चिनी र कार्बोनेटेड पेय घटाउने, र राति हल्का खाना खाने अभ्यास अपनाउनु कलेजोलाई बचाउने प्रमुख उपाय हो।

कलेजो–मैत्री जीवनशैली र आयुर्वेदिक दृष्टि

आयुर्वेदले कलेजोलाई स्वस्थ राख्न "अनुशासन" लाई पहिलो आधार मानेको छ। कलेजोलाई स्वस्थ राख्न सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा अनुशासन नै हो। हाम्रो दैनिक खानपानमा निश्चित समय कायम गर्न सक्नु कलेजोको स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त उपयोगी हुन्छ। सामान्यतया बिहान करिब ८:०० बजे हल्का भोजन गर्नुपर्छ। दिउँसो १२:०० बजे मुख्य वा भारी भोजन लिनुपर्छ। बेलुकी ६:०० बजे हल्का भोजन लिनुपर्छ। बिहानको भोजन केवल ऊर्जा बढाउन पर्याप्त हुनुपर्छ।

दिउँसोको भोजन पाचन अग्नि सबभन्दा प्रबल हुने समयमा लिनु उत्तम हुन्छ। रातको भोजन हल्का हुनुपर्छ ताकि शरीरमा बोझ नपरोस्। यी समयहरूलाई स्थिर राख्नुपर्ने हुन्छ। अधिकतम १०–१५ मिनेटको तलमाथि गर्न सकिन्छ तर एक–दुई घण्टाको हेरफेर कलेजोले मन पराउँदैन।

कम्तीमा एक महिना नियमित रूपमा यस्तो अनुशासन पालना गरेमा कलेजोमा स्पष्ट सुधार देखिन्छ। किनकि कलेजोमा ५०० भन्दा बढी कार्यहरू हुन्छन्। डिटोक्सिफिकेसनदेखि लिएर मेटाबोलिजम, भण्डारण, हार्मोन सन्तुलन र अन्य अङ्गलाई सहयोग गर्नेसम्म। कलेजोले आफ्नै पुनरुत्पादन समेत गर्नुका साथै मिर्गौला, मुटु, फोक्सो, आन्द्रा जस्ता अङ्गलाई प्रत्यक्ष समर्थन गर्छ।

शरीरमा रगत आपूर्ति गर्ने प्रणालीमा पनि कलेजो विशेष स्थानमा राखिएको छ। आन्द्राबाट आउने सबै फोहोर रगत पोर्टल नसामार्फत पहिलोपटक कलेजोमा पुग्छ । त्यहाँबाट शुद्धीकरण भई उपयोगी भाग अलग गरिन्छ । अनि मात्र बाँकी रगत मुटुतर्फ पठाइन्छ। प्रकृतिले कलेजोलाई यस्तो “अपवाद” अङ्गका रूपमा सिर्जना गर्नुको कारण पनि यही हो। यसलाई ठीक राख्न सकियो भने सम्पूर्ण शरीर स्वतः संतुलनमा रहन्छ।

दिनमा तीन पटक निश्चित समयमा खाना खाने: बिहान हल्का, दिउँसो भारी (१०–२ बीच), साँझ हल्का। पेट २/३ मात्र भरिने, १/३ भाग पाचनको लागि खाली राख्ने। रातमा २००–३०० क्यालोरीजस्तै हल्का भोजन (उमालेको वा भुटेको तरकारी) लिनु उपयुक्त हुन्छ।

कलेजोको अवस्था बुझ्नका लागि विभिन्न रक्त परीक्षण र इमेजिङ परीक्षणहरू गरिन्छ। सबैभन्दा सामान्य परीक्षण Liver Function Test (LFT) हो, जसमा SGPT (ALT), SGOT (AST), ALP, Bilirubin, Albumin र Total Protein जस्ता सूचकहरू नापिन्छन्। यीले कलेजोले विष हटाउने, प्रोटिन बनाउने र पित्त उत्पादन गर्ने क्षमता कस्तो छ भन्ने देखाउँछन्। ALT र AST बढी देखिएमा कलेजोमा सूजन (Inflammation) वा क्षति भएको संकेत मानिन्छ। Bilirubin बढेमा जण्डिस हुने सम्भावना हुन्छ। Albumin कम भएमा शरीरमा सुजन (ascites, edema) देखिन सक्छ। LFT सँगै लिपिड प्रोफाइल (कोलेस्टेरोल, ट्राइग्लिसराइड, HDL, LDL) पनि कलेजोको मेटाबोलिजम अवस्थाबारे जानकारी दिन्छ।

यस्तै, HbA1c र फास्टिङ ब्लड सुगर परीक्षणले कलेजो र प्यान्क्रियाज मिलेर रगतमा चिनी कत्तिको सन्तुलित रहेको छ भन्ने बुझ्न मद्दत गर्छ। यदि कलेजोले ग्लाइकोजन रिलिज गरेर रगतमा सुगर स्थिर राख्न सकेन भने यी सूचकहरू असामान्य देखिन्छन्। साथै, कलेजोमा बोसो जम्मा भएको छ वा छैन भन्ने जाँच गर्न अल्ट्रासाउन्ड (Ultrasound of Liver) प्रयोग गरिन्छ। यसले fatty liver को grade (Grade I, II, III) देखाउँछ।

यदि कुनै व्यक्तिमा कलेजो रोगको शंका बलियो छ भने चिकित्सकले थप परीक्षणहरू पनि गर्न सक्छन्, जस्तै CT Scan, MRI वा FibroScan, जसले कलेजोको संरचना, बोसोको मात्रा र फाइब्रोसिस/सिरोसिसको स्तर स्पष्ट देखाउँछ। कहिलेकाहीँ रक्त परीक्षणमार्फत Hepatitis B वा C जस्ता भाइरस संक्रमणको पनि जाँच गरिन्छ।

अनुशासनपछि कलेजोलाई मन पर्ने दोस्रो कुरा "तीतो स्वाद" हो। तीतो स्वादले पित्त र एन्जाइमहरूको गतिविधि सन्तुलनमा राख्छ। ALT, AST, SGPT, SGOT जस्ता कलेजो–संबन्धी सूचकहरूलाई नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ। पुराना समयमा मानिसहरूले बिहान–बिहान नीमको डाँठले दाँत माझ्ने गर्थे। नीमका

काँचा पात चपाउँथे। करेलाको तरकारी खाँथे। यी सबै अभ्यासले कलेजो बलियो राख्थ्यो। करेला, नीम, हरिया पातदार तरकारी जस्ता प्राकृतिक स्रोतहरू तीतोका उत्कृष्ट उदाहरण हुन्। आफ्नो आहारमा तीतो स्वादलाई समावेश गर्न सकिए कलेजोको स्वास्थ्य दिगो रूपमा बलियो हुन्छ।

डिटोक्सिफिकेसनदेखि हार्मोन सन्तुलनसम्म, पाचन–पोषणदेखि रोगप्रतिरोधात्मक कार्यसम्म गर्ने कलेजोको स्वास्थ्य नै शरीरको स्वास्थ्य हो। अनुशासित खानपान, निश्चित समयमा भोजन, राति हल्का खाना, तीतो–मैत्री आहार, व्यायाम, पर्याप्त निद्रा, मदिरा / चिनी–पेयबाट टाढा र चिकित्सकीय निगरानीमा सुरक्षित जडीबुटी प्रयोग गरे कलेजो बलियो रहन्छ। कलेजो बलियो भएमा मिर्गौला, मुटु, फोक्सो, मस्तिष्कदेखि छाला–नङसम्म सम्पूर्ण शरीर स्वतः सन्तुलित हुन्छ।

आयुर्वेदले “तीतो” स्वादलाई कलेजोको प्रमुख मित्र मानेको छ। करेला, निम, हरिया पातदार तरकारीहरूले पित्त र एन्जाइम सन्तुलनमा सहयोग गर्छन्। जडीबुटीमा चिरायता () र भूँई आँवला कलेजोका लागि लाभदायक मानिन्छ। चिरायताले (Swertia) विष र अतिरिक्त बोसो हटाउँछ भने भूँई आँवलाले (Phyllanthus niruri/amarus) पित्त नियन्त्रण र जण्डिसमा सहयोग गर्छ। हरेक

जडीबुटीहरू शोधन (purification) गरि ठिक मात्रामा आयुर्वेदले तोकेको तरिका अनुसार मात्रै प्रयोग गर्नुपर्छ। गलत प्रजाति (जस्तै गलत गिलोय) वा अशोधित धतुरा, भलायो (Semecarpus anacardium), सर्पगन्धा (Rauvolfia serpentina) प्रयोगले कलेजोलाई गम्भीर क्षति पुर्याउन सक्छ। त्यसैले आयुर्वेदिक औषधि प्रयोग गर्दा प्रमाणित वैद्य वा आयुर्वेद चिकित्सकसँग सल्लाह लिनु अनिवार्य हुनेछ।

चिरायता (कालमेग) र भुइँ अमला

पुरानो समयमा घरघरमै चिरायताको काढा ज्वरो लागेको व्यक्तिलाई पिउन दिने गरिन्थ्यो। चिरायता निकै तीतो हुन्छ । तर यही तीतोपन कलेजो र रगत सफा गर्ने प्रमुख गुण हो। ज्वरोमा शरीरले विषाक्त पदार्थ र संक्रमणसँग लड्नुपर्छ। त्यतिबेला चिरायताले दुई काम गर्छ। शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ र विषाक्त तथा रोगजनक तत्त्वहरूको उन्मूलन (elimination) गर्छ। यही कारण यसलाई "प्राकृतिक एन्टिबायोटिक" जस्तै मानिन्छ। आधुनिक अध्ययनले पनि चिरायतामा Andrographolide नामक तत्त्व पाइने देखाएको छ। जसले सूजन कम गर्ने (anti-inflammatory), रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने (immune booster) र कलेजोलाई पुनरुत्पादन गर्ने क्षमता प्रदान गर्ने देखाएको छ।

भुइँ अमला (Phyllanthus) अर्को महत्वपूर्ण जडीबुटी हो जसलाई परम्परागत रूपमा “जण्डिसको शत्रु” भनिन्छ। यो मुख्यतया पित्त प्रणालीमा काम गर्छ र कलेजोमा हुने सूजन (hepatitis, fatty liver) कम गर्छ। साथै, यसमा फलाम प्रशस्त हुन्छ जसले रगतलाई सबल बनाउँछ। यसको अर्को गुण मूत्रवर्धक (diuretic) हो जसले मिर्गौलालाई सहयोग पुर्याउँछ। चिरायता र भुइँ आँवलाको मिश्रणले अङ्ग डिटोक्सिफाइङ गर्न र रगत शुद्ध गरि मूत्रमार्फत विष निकास गर्ने कलेजो र मिर्गौलाको काममा सहयोग गर्दछ। दुवैको संयोजनले “हेप्टोबिलियरी स्वास्थ्य” (कलेजो–मिर्गौला–पित्त प्रणाली) लाई बलियो बनाउँछ।

व्यावहारिक रूपमा ५०० मिलिग्रामको २५० मिलिग्राम चिरायता (कालमेग) र २५० मिलिग्राम भुइँ अमलाको मिश्रणको क्याप्सुल बजारमा उपलब्ध हुन जरुरि देखिन्छ। त्यसलाई दिनमा दुई पटक (बिहान–साँझ) सेवन गर्दा यसको प्रभाव केही दिनमै देखिन्छ। पेट फुल्ने समस्या घट्छ, पाचन सुधार हुन्छ, शौच अर्ध–ठोस हुन थाल्छ, र शरीर हल्का महसुस हुन्छ। चिरायता र भुइँ अमलाका जैव–सक्रिय तत्त्वहरूले कलेजोको पित्त प्रवाह र बोसोको पाचन (मेटाबोलिजम)

दरमा सुधार ल्याउँछ। यसका कारण कलेजोका पित्त नुनहरू (bile salts) राम्रोसँग काम गर्ने गरी प्रभावकारी बन्दछन्।

हाल बजारमा चिरायता (कालमेग) र भुइँ अमलाको ठ्याक्कै २५०–२५० मिलिग्राम संयोजन भएको ५०० मिलिग्रामको एकल क्याप्सुल उपलब्ध छैन। तर यससँग नजिकका केही उत्पादनहरू पाइन्छन्। उदाहरणका लागि, Adliv Forte Capsule मा Andrographis paniculata (२५० mg) र Phyllanthus niruri (२५० mg) दुवै समावेश छन्। तर यसमा bhringaraj (२५० mg) र kutki (८० mg) जस्ता अन्य जडीबुटीहरू पनि थपिएका हुन्छन्। यो उत्पादन HealthyHey Nutrition, Amazon, eBay, TrueMeds, Lindberg Nutrition Products जस्ता विभिन्न प्लेटफर्महरूमा पाइन्छ।

एकल–घटक उत्पादनहरूको कुरा गर्दा, Chanca Piedra Capsules मा Phyllanthus niruri मात्र ५०० mg हुन्छ । यसमा अरू कुनै जडीबुटी मिसाइएको हुँदैन। यो Amazon, Lindberg Nutrition Products र Piping Rock जस्ता साइटहरूमा उपलब्ध छ। त्यसैगरी, Chirayta Capsule (५०० mg) भने केवल Swertia chirata अर्कबाट बनेको हुन्छ। यसमा

अन्य कुनै जडीबुटी हुँदैन। यो HealthyHey Nutrition, medireveshop.com, र Amazon मा पाइन्छ।

चिरायता (कालमेग) र भुइँ अमलाको संयोजनको थप मूल्य यो हो कि भुइँ अमलाले रगतमा फलाम आपूर्ति गर्छ, जसले एनीमिया वा थकानमा मद्दत पुर्याउँछ। चिरायताले कलेजोलाई पुनःनिर्माण (regeneration) गर्ने क्षमतामा सहयोग गर्छ। यसरी, दुवै जडीबुटी एकअर्काको गुणलाई सुदृढ बनाउँछन्। एकले डिटोक्सिफाइ गर्छ, अर्कोले पोषण दिन्छ।

आयुर्वेदमा जडीबुटी

प्राकृतिक रूपमा पाइने खानामा प्रकृतिले कुनै विशेष सुरक्षात्मक तत्वहरू राख्दैन, त्यसैले ती पदार्थहरू मानिसका लागि सिधै खान मिल्ने वा सामान्य प्रसोधनपछि सुरक्षित रूपमा सेवन गर्न सकिने हुन्छ। तर आयुर्वेदमा प्रयोग हुने जडीबुटीहरू अलि फरक हुन्छन्। यस्ता जडीबुटीमा प्रकृतिले आफ्नै सुरक्षात्मक तत्वहरू—जस्तै अल्कलॉइड—राखेको हुन्छ, जसले ती बोटबिरुवामा रहेको औषधीय सारतत्व र पोषणलाई कीट वा रोगाणुबाट जोगाउने काम गर्छ।

यही कारणले एउटै जडीबुटी विभिन्न प्रकारको प्रसोधन (processing) पछि फरक–फरक प्रकृतिको औषधि बन्न सक्छ। तर ब्रह्माण्डको यो गहिरो नियम नबुझेर, कतिपय मानिसले केवल नाम सुनेको आधारमा कुनै जडीबुटीलाई शुद्धीकरण नगरी सिधै प्रयोग गर्दा त्यसले उल्टै हानि पुऱ्याएको पाइन्छ। कारण, ती सुरक्षात्मक तत्वहरू नै मानिसको शरीरमा अशुद्ध रूपमा प्रवेश गर्दा विषाक्त बन्न सक्छन्। त्यसैले, जडीबुटीलाई सुरक्षित र प्रभावकारी बनाउन प्रयोग गर्नु अघि विशेष विधिबाट शुद्धीकरण (शोधन) गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ।

उदाहरणका लागि भलायो (भल्लातक) जडीबुटी प्राकृतिक रूपमा मुटु–विषाक्त हुन्छ । तर शुद्धीकरणपछि यसैबाट क्यान्सर विरोधी औषधि बनाउन सकिन्छ। यसले ट्युमर घटाउने र कीमोथेरेपीपछि रिकभरीमा मद्दत गर्ने देखिन्छ। त्यस्तै, धतुरा प्राकृतिक रूपमा न्यूरोटोक्सिक हुन्छ । तर शुद्धीकरणपछि यसबाट कनकासव (Kankasava) नामक औषधि तयार हुन्छ, जसले ब्रोंकोडाइलेटरको काम गर्छ। एलर्जी वा साइनोसाइटिसमा उपयोगी हुन्छ।

यस्तै, आधुनिक चिकित्सामा प्रयोग हुने शक्तिशाली औषधिहरू पनि प्राकृतिक स्रोतबाट आएका छन्। जस्तै ट्याक्सस बकाटा (Taxus

baccata) रूखको बोक्राबाट विश्वप्रसिद्ध क्यान्सर औषधि Paclitaxel (Taxol) बनाइन्छ। सर्पगन्धा (Rauwolfia serpentina) बाट मानसिक रोग र उच्च रक्तचापमा प्रयोग हुने Reserpine औषधि तयार भएको हो। यी उदाहरणहरूले देखाउँछन् कि विषाक्त लाग्ने जडीबुटी पनि जब योग्य विधिबाट शुद्ध र प्रशोधन गरिन्छन् तब जीवनरक्षक औषधिमा परिणत हुन्छन्।

आयुर्वेदको औषधि (ओखति) कहिलेकाहीँ कसैमा प्रभावकारी नहुनुको कारण अधुरो वा गलत प्रयोग हो। जब मूल सिद्धान्त नबुझी कच्चा रूपमा प्रयोग गरिन्छ, तब हानिकारक नतिजा आउन सक्छ। खेतीबारी वा जमिनमा अनावश्यक रूपमा उम्रिने झार/घाँसलाई सामान्यतया "पात पतिङ्गर" भनिन्छ, तर ती सबै सधैं नोक्सान गर्ने हुँदैनन्। कतिपय हानिकारक हुन्छन्, कतिपय सामान्य खानाका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छन्, र धेरैजसो औषधीय रूपमा अत्यन्त लाभदायक हुन्छन्। हाम्रो गाउँघरमा सहजै पाइने भुइँ अमला, चिराइतो, गोखुरु, धतुरो (Datura), लट्टे – लुँडे झार, दुधे झार (Dandelion), दुबो, कुश, पाती, गन्दे जस्ता बोटबिरुवाहरू पात पतिङ्गरकै रूपमा देखिए पनि औषधीय दृष्टिले अमूल्य खजाना हुन्।

भुइँ अमला (Phyllanthus niruri) जण्डिस र कलेजो रोगको शत्रु मानिन्छ। यसको पात वा जरा उमालेर खाने गरे कलेजो सफा हुन्छ र पित्त प्रणाली सुदृढ हुन्छ। चिराइतो (Swertia chirata) अत्यन्त तीतो भए पनि ज्वरो घटाउने प्राकृतिक औषधि हो। गाउँमा ज्वरो आउँदा चिरायताको काढा पिउने चलन अझै छ। गोखुरु (Tribulus terrestris) मूत्र प्रणालीका रोगमा लाभदायक हुन्छ। पेशाबमा जलन वा पथरी भएको अवस्थामा गोखुरुको सेवनले आराम मिल्छ। धतुरो (Datura) कच्चा रूपमा विषाक्त हुन्छ, तर शुद्धीकरणपछि यसैबाट बनेको कनकासव औषधि श्वासप्रश्वास समस्या (Asthma, Bronchitis) र साइनोसाइटिसमा प्रयोग हुन्छ। भिँडी वा तरकारीसँगै उम्रने लट्टे - लुँडे झारको (Amaranthus sp.) पातलाई तरकारीको रूपमा खान सकिन्छ, जसले रगत शुद्ध गर्छ र शरीरलाई बल दिन्छ। दुधे झारको (Dandelion) जराबाट बनेको चिया कलेजो र मिर्गौलाको डिटोक्समा प्रयोग हुन्छ। आयुर्वेदमा दुधे झार पाचनशक्ति बढाउने औषधि मानिन्छ।

हिन्दू संस्कृतिमा पूजा–पाठमा प्रयोग हुने घाँस दुबो (Bermuda Grass) रक्तस्राव रोक्ने र मुखको फेसको छालामा हुने रोगमा प्रभावकारी हुन्छ। वैदिक संस्कृतिमा पवित्र मानिने कुश

(Desmostachya bipinnata) आयुर्वेदमा पाचन सुधार र रक्तचाप नियन्त्रणमा प्रयोग हुन्छ।

तिते पाती (Mugwort - Artemisia vulgaris) झार पेट दुखाइ वा सामान्य संक्रमणमा उपयोगी हुन्छन्। दक्षिण कोरियामा तिते पाती लाई "स्सुक (쑥) " भनिन्छ। यसलाई विभिन्न परिकारहरूमा जस्तै पिउने सुप (स्सुकगुक), चामलका परिकार वा ढक–ढक (ट्टोक), चिया, र प्यानकेक (जोन) मा प्रयोग गरिन्छ।

यसमा स्वादमा अलिकति तीतोपन भएको माटोको गन्ध सहितको जडीबुटीजन्य सुगन्ध हुन्छ। शरीरलाई विषमुक्त बनाउन मद्दत गर्ने र जीवनशक्ति बढाउने औषधीय गुणका कारण यसलाई खानामा राखेर खानको लागि अधिक महत्व दिइन्छ।

गन्धे झार (Ageratum conyzoides) लाई परम्परागत रूपमा घाउ निको पार्न, छालासम्बन्धी रोगमा, ज्वरो घटाउन, टाउको दुखाइ कम गर्न, श्वासप्रश्वासका समस्या तथा पाचनसम्बन्धी गडबडीमा प्रयोग गरिन्छ।

यी सबै उदाहरणहरूले देखाउँछन् कि खेतीबारी वा जमिनमा अनावश्यक रूपमा उम्रिने भनिएका झारहरूको आफ्नै ओखतिय मूल्य छ।

योग्य व्यक्ति, वैद्यहरु सँग सल्लाह गरेर, सही पहिचान गरेर र शुद्धीकरण विधि अपनाएर प्रयोग गरियो भने यी बोटबिरुवाले जीवनलाई स्वस्थ, सन्तुलित र चेतनशील बनाउन ठूलो भूमिका खेल्छन्।

आयुर्वेद लाई यसरि यसरी उपयोग गर्न सक्दा यो केवल रोग निको पार्ने प्रणाली मात्र नभई समग्र जीवन विज्ञान (science of life) को कडीको रूपमा स्थापित गराउन सकिन्छ।

मस्कुलर डिस्ट्रोफी, म्याग्नेसियम र कुम्भक

मस्कुलर डिस्ट्रोफी जन्मजात / आनुवंशिक रोगहरूको समूह हो जसमा मांसपेशी क्रमशः कमजोर र क्षीण हुँदै जान्छन्। धेरै प्रकार छन्—जस्तै Duchenne, Becker, Limb-Girdle—तर मूल मेकानिज्म एउटैतर्फ पुग्छ: मांसपेशी तन्तुका कोशिकाहरूको सतह (sarcolemma) लाई स्थिर राख्ने डिस्ट्रोफिन नामको प्रोटिन जीनमा त्रुटि हुँदा पर्याप्त मात्रामा बन्दैन। डिस्ट्रोफिन कमजोर हुदाँ हरेक हिँडडुल/संकुचनमा कोशिका–झिल्ली च्यातिन्छ, झिल्लीमार्फत क्याल्सियम (Ca^{2+}) असन्तुलित रूपमा भित्र पस्छ, माइटोकन्ड्रिया बिग्रन्छ, Reactive Oxygen Species (ROS) बढ्छ, र अन्ततः कोशिका मर्छ; मृत कोशिकाको ठाउँ फाइब्रोसिस / चिल्लो तन्तु भर्ने भएकाले शक्ति झन् घट्दै जान्छ। यही कारण MD मा

समयसँगै चालढाल, सन्तुलन, श्वास र कहिलेकाहीँ मुटु कार्यसमेत प्रभावित हुन्छ।

म्याग्नेसियम शरीरका सयौँ एन्जाइमहरूको सह–कारक हो र ऊर्जा अणु ATP वास्तवमा Mg-ATP को रूपमै काम गर्छ। यसले तीन तहमा मद्दत गर्न सक्छ: (१) क्याल्सियम नियमन—म्याग्नेसियमले क्याल्सियम च्यानलहरू (भोल्टेज–गेटेड/रिसेप्टर–सम्बद्ध)को अति सक्रियता थामेर कोशिकाभित्र अनियन्त्रित Ca^{2+} पस्ने प्रवृत्ति घटाउँछ, जसले क्याल्सियम–ओभरलोडबाट हुने झिल्ली क्षति, प्रोटेस/लिपेस सक्रियता र नेक्रोसिस कम गर्छ। (२) माइटोकन्ड्रियल सुरक्षा—Mg^{2+} ले माइटोकन्ड्रियल मेम्ब्रेन पोटेन्सियल ($\Delta\Psi m$) स्थिर राख्न, ATP उत्पादन टिकाउन र PTP (permeability transition pore) खुल्ने सम्भावना घटाउन सहयोग गर्छ; यसले Reactive Oxygen Species कम गरी तन्तुका कोशिकाहरूको बाच्ने क्षमता बढाउँछ। (३) आयन–पम्प दक्षता / मेटाबोलिजम—Na^{+}/K^{+}-ATPase र SERCA जस्ता पम्पहरूको कार्यक्षमता Mg-ATP बाट चल्ने भएकाले आयन–होमियोस्टेसिस, मांसपेशी शिथिलता र पुन:तैयारीमा मद्दत हुन्छ।

व्यवहारिक रूपमा, मौखिक म्याग्नेसियमले पेट बिगार्न सक्छ भने ट्रान्सडर्मल (छालाबाट सोसाइने) $MgCl_2$ / “म्याग्नेसियम ओइल”

ले म्याग्नेसियमको स्थानीय उपलब्धता बढाएर पखाला बिना लाभ दिन सक्छ भन्ने अनुभवात्मक रिपोर्टहरू छन्; यद्यपि प्रमाणको मजबुती विविध छ, त्यसैले चिकित्सा निगरानी उचित हुन्छ—विशेषगरी मिर्गौलामा समस्या भएका बिरामीमा।

म्याग्नेसियम र कुम्भक (श्वास–रोक) को संयुक्त उपयोग वा सहकार्य (synergy) मस्कुलर डिस्ट्रोफी को लागि प्रभावकारी हुन सक्ने देखिन्छ। कुम्भकको कोमल अभ्यासले थोरै समयका लागि CO_2 बढाइ र हल्का Hypoxia उत्पन्न गर्छ। CO_2 बढ्दा Bohr effect ले अक्सिजन तन्तुमा सजिलै छुट्ने भएकाले मांसपेशीलाई O_2-डेलिभरी सुधारिन्छ। हल्का/नियन्त्रित hypoxia ले HIF-1α मार्ग सक्रिय गराएर माइक्रो–सर्कुलेसन, एन्टी–अक्सिडन्ट डिफेन्स र Autophagy/ Mitophagy (PINK1–Parkin मार्ग) बढाउँछ—यसले क्षतिग्रस्त माइटोकन्ड्रियालाई सफा गरी माइटोकन्ड्रियल–क्वालिटी–कण्ट्रोल सुधार्छ। नियतिशील श्वास – लिने - रोक्ने प्रक्रिया निसास्सिने जस्तो नभएर संयमित, चिकित्सकीय–ढङ्गको हुने कुम्भकले parasympathetic (vagal) टोन बढाएर Stress hormone (कर्टिसोल / नोरएड्रेनालिन) घटाउँछ, सूजन–संकेत (NF-κB) कम गर्न सघाउँछ, जसले मांसपेशी क्षयमा सामेल सूजनात्मक चक्र तोड्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

यही बेला म्याग्नेसियमले झिल्ली–स्थिरता, Ca^{2+}–नियमन र Mg-ATP मार्फत ऊर्जा–उपलब्धता बढाइ राखेकाले, कुम्भकले सफा गरिरहेका क्षतिग्रस्त माइटोकन्ड्रिया / तन्तुका कोशिकाहरूको ठाउँमा बाँकी कोशिकाले राम्रोसँग काम गर्न सक्छन्। सरल भाषामा कुम्भकले "कुन कोशिका राख्ने/हटाउने" गुणस्तर–नियन्त्रणलाई टोक्सिन–कम, ROS – कम वातावरणमा सक्रिय गर्छ। म्याग्नेसियमले त्यस प्रक्रियामा बाँचिरहेका कोशिकालाई ऊर्जा, झिल्ली-रक्षा र Ca^{2+}–सन्तुलनको "हथियार" दिन्छ। त्यसको परिणाम मांसपेशीको थकान घट्नु, खिचाव / ऐंठन घट्नु, चाल–ढालमा सुधार र रोग–प्रगतिमा ढिलाइ देखिनु जस्ता सकारात्मक परिस्थिति त्यहाँ पैदा गर्न सक्दछ।

भाग ३: एक्सरसाइजको वेट-लसमा लगभग शून्य भूमिका।

वास्तवमा, यस ८ अर्ब मानिसहरूले भरिएको हाम्रो संसारमा ४ र आधा अर्ब मानिसहरू अधिक तौलका छन्। मोटोपन बढ्दै गएको छ, यसबाट हृदयाघातको सम्भावना अधिक बढेको छ। यदि तपाईंको बच्चा मोटो छ भने, यदि अहिले नै केही गर्नुभएन भने, कुनै न कुनै रूपमा उसलाई कलेजो प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने हुन सक्छ। मोटोपनले १३ विभिन्न प्रकारका क्यान्सर निम्त्याउँछ। यदि तपाईं मोटो हुनुहुन्छ भने, तपाईंको शुक्रकीटको गणना शून्य हुने ८० प्रतिशत सम्भावना हुन्छ। मोटोपन भएमा तपाईं बच्चा जन्माउन असमर्थ हुनुहुन्छ। पेटको नाभीबाट तपाईंको परिधि मापन गर्नुहोस्, यदि पुरुषका लागि ३८ भन्दा बढी छ र महिलाका लागि ३४ भन्दा बढी छ भने, यसको मतलब तपाईंलाई पेटको मोटोपन छ, जुन अझ खराब छ।

हामीलाई हाम्रो खानको रुपमा उपलब्ध तीन चीजहरू छन् जसले शरीरका लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छन् । जसमा पहिलो तरकारीहरू हुन्। जसमा फाइबर हुन्छ। दोस्रो, अत्यन्त महत्वपूर्ण बीन्स हो। बीन्स भनेको गेडा गुडि हुन् । जस्तै बोडी, केराउ, सिमि, राजमा, चना। तेस्रो, सजिलो तौल घटाउने हर्वल सप्लिमेन्टहरु। निश्चित रूपमा

कतिपय आयुर्वेदिक हर्बल सप्लीमेंटहरु मानिसलाई भोक धेरै कम लाग्ने गराएर वेट लसमा गेम चेन्जर भूमिकामा रहेको देखिन्छ। किनकि त्यस्ता आयुर्वेदिक हर्बल सप्लीमेंटहरु लिए पछि तपाइलाइ खाना खाने मन नै गर्दैन लाग्दैन ।जसले गर्दा मानिसहरूको तौल घट्न पुग्दछ।

तौल घटाउने फ्याट लस वारे आफुलाई आधुनिक वैज्ञानिक बिषयमा पोख्त रहेको ठान्ने व्यक्ति मात्र होइन डाक्टर र पोषण विज्ञहरुमा समेत अवधारणा छ त्यो त्रुटी पूर्ण रहेको आभास हुन्छ। उनीहरु तौल घटाउने विषयलाई एकदम सरल समाधानको दृष्टिकोण बाट हेर्ने र सल्लाह दिने गरिरहेको देखिन्छ। जसमा वैज्ञानिक रुपमै ज्ञानको गहिराहीमा पुग्न नसकेको आधारभूत खाडल देखिएको छ। त्यहि वातावरणले प्रशिक्षित गरेको हामीलाई हामीलाई यस्तो लाग्दछ कि कम खाऊ, बढी हिँडडुल गर, एक्सरसाइज तौल घट्छ। सुन्दा धेरै सरल लाग्ने यो सिद्धान्तले हाल सम्म कसैले पनि आफुमा लागु गरेर दिगो वेट लसको लक्ष प्राप्त गर्न सकेको देखिदैन। कारण यो त्यति सरल छैन। एक्सरसाइजले वेट लसमा शून्य भूमिका खेल्ने गर्दछ।

मानिसको तौल यथार्थमा केवल तीन कारणले घट्छ। त्यो हो ऊर्जा सन्तुलन, फेरी ऊर्जा सन्तुलन, र अनि ऊर्जा सन्तुलन। तौल घटाउने

बारेमा तपाईं धेरै पटक सुन्नुहुन्छ कि म त कैलोरी घाटामा थिएँ तर मेरो तौल घटेन। कोही भन्छन, म धेरै व्यायाम गरिरहेको छु, तैपनि तौल घट्‌दैन। यहाँ निर उनीहरूको दृष्टिकोण नै वैज्ञानिक रुपमा गलत छ। तौल कसरी घट्छ भन्ने मान्यतामा भने उनीहरु गलत छैनन।

यो कुरा वैज्ञानिक रुपमा बुझ्नको लागि ऊर्जा सन्तुलन के हो त्यसलाई बुझ्नु अनिवार्य छ। ऊर्जा सन्तुलन बुझ्न सबैभन्दा महत्वपूर्ण ऊर्जा के हो बुझ्नु पर्ने छ। कहाँ बाट कसरि आउछ र कहाँ कहाँ कसरि खर्च हुन्छ त्यो सबै मिहिन रुपमा बुझ्नु पर्ने हुन्छ। यसो हुन् सक्दा मा यसो हुन् सक्दा मात्र वेट लसमा के ले भूमिका खेल्दछ र त्यसलाई कसरि प्राप्त गर्न सम्भव हुन्छ त्यो बारेको वैज्ञानिक ज्ञान हाँसिल हुन सक्ने छ। यो बिषय भित्रको लुकेको सार-पक्ष बारे स्पष्टता प्राप्त हुने छ।

तौललाई हामी विज्ञानमा मास भन्छौं। कुनै पनि मास बढाउने वा घटाउनेका लागि ऊर्जाको आवश्यकता पर्छ। थर्मोडाइनामिक्सको नियम अनुसार ऊर्जा न त सिर्जना गर्न सकिन्छ, न त नष्ट गर्न। हामीले खाने खाना पनि रासायनिक ऊर्जा दिने श्रोत हो। त्यसमा हुने कार्बोहाइड्रेटमा कार्बन, हाइड्रोजन र अक्सिजन हुन्छ। त्यसमा हुने प्रोटिनको एमिनो एसिडहरू हुन्छन्। एमिनो एसिडहरूको गहिरो जडमा पनि रासायनिक ऊर्जाहरु रहेका हुन्छ। चिल्लोका फ्याट्टी

एसिडहरुमा पनि उर्जाहरु कैद भएका हुन्छन। समग्रमा हामीले खाने खाना आफै रासायनिक ऊर्जा हो।

जब हामी खाना खान्छौं, त्यसको रासायनिक ऊर्जालाई हाम्रा कोशिकाहरूभित्र माइटोकन्ड्रियाले विद्युतीय ऊर्जामा रूपान्तरण गर्छ, जसबाट हामी काम गर्न सक्छौं। हामीलाई जीवित रहनका लागि ऊर्जाको आवश्यकता हुन्छ र त्यो ऊर्जा खानाबाट आउँछ। हाम्रो शरीरमा ३७ ट्रिलियन कोशिकाहरू हरेकमा माइटोकन्ड्रिया हुन्छ। कुनैमा एक हुन्छ, कुनैमा बहु हुन्छ। यसलाई तपाईं बुझ्नुहोस्, हाम्रो शरीरमा कुनै पनि समयमा ३७ मिलियन कारखानाहरू छन् जसले ऊर्जा उत्पादन गरिरहेका छन्। यो उत्पादन गर्दैछन् किनकि जीवित रहनका लागि ऊर्जा चाहिन्छ, काम गर्नका लागि ऊर्जा चाहिन्छ। तपाईं टाउको हल्लाइरहनुभएको छ, यसका लागि पनि ऊर्जा चाहिन्छ। तपाईं बस्नुभएको छ, ऊर्जा चाहिन्छ। उभिनुभयो भने पनि ऊर्जा चाहिन्छ। केही पनि गर्नका लागि मलाई ऊर्जा चाहिन्छ। ऊर्जा यसले बनाउँछ।

जब तपाईं ऊर्जा शरीरलाई बढी दिनुहुन्छ अतिरिक्त ऊर्जा तपाईंले खर्च गर्न सक्नुभएन। ऊर्जा न त सिर्जना गर्न सकिन्छ न त नष्ट, यसैले यो ऊर्जा कतै भण्डारण हुन्छ। जब यो भण्डारण हुन्छ, तब तपाईंको

मास बढ्छ। जब यो शरीरको मास बढ्छ, यसलाई हामी तौल बढाउने भन्छौं।

तौल बढाउनेका दुई घटक हुन्छन्, या त तपाईंको फ्याट मास बढिरहेको छ वा तपाईंको मसल मास बढिरहेको छ। तर अन्ततः सबै तौल बढाउने एक मात्र कारणले हुन्छ कि तपाईं बढी खाइरहनुभएको छ तर खर्च गर्न सक्नुभएको छैन। यसैले ऊर्जा सन्तुलनको धेरै सरल समीकरण छ। ऊर्जा इन माइनस ऊर्जा आउट।

यसमा तीन आधारभूत मोड्युलहरू छन्। यसलाई हामी ऊर्जा इन बढी ऊर्जा आउट भन्दा बढी भन्छौं भने तपाईंको शरीरको मास बढ्छ, किनकि तपाईं ऊर्जा बढी दिनुहुन्छ जति खर्च गर्न सक्नुहुन्न। दोस्रो मोड्युल यसको हुन्छ जब तपाईं ऊर्जा कम दिनुहुन्छ तर बढी खर्च गर्नुहुन्छ, मतलब तपाईंको तौल घट्छ। जब ऊर्जा इन ऊर्जा आउट बराबर हुन्छ, तब यसलाई मेन्टेनेन्स क्यालोरी भन्छौं। यो एक सरल समीकरण हो।

मानौं तपाईं दिनको २००० क्यालोरी खानु हुन्छ। पहिले यो बुझ्नु पर्ने हुन्छ कि सामान्य भाषामा हामी किलो क्यालोरी लाइ क्यालोरी

भन्छौं। किलो क्यालोरीमा १००० क्यालोरी हुन्छ। तपाईं २००० क्यालोरी खाइरहनु भएको को अर्थ वास्तवमा तपाईं २० लाख कैलोरी खाइरहनु भएको भनिएको हो। यदि तपाईं एक दिनमा २००० कैलोरी खानु हुन्छ भने, वैज्ञानिक रूपमा २० लिटर पानी पानीलाई एक डिग्रीले तातो गर्न चाहिने जति उर्जा तपाईं एक दिनमा आफ्नो शरीरमा दिदै हुनुहुन्छ भनिएको हो।

हाम्रा खानामा मुलत: पाँच तत्वहरु छन् जसबाट हामीलाई ऊर्जा मिल्छ। पोषण विज्ञानको भाषामा सबैभन्दा पहिलो सबैभन्दा महत्वपूर्ण कार्बोहाइड्रेट हो। कार्बोहाइड्रेट भनेको कार्बन हाइड्रोजन अक्सिजन जसलाई सीएचओ भन्छौं हो। एक ग्राम कार्बोहाइड्रेटमा तपाईंलाई चार क्यालोरी मिल्छ। दोस्रो हो फ्याट। एक ग्राम फ्याटमा नौ क्यालोरी हुन्छ। प्रोटिन पनि एक ग्राममा तपाईंलाई चार क्यालोरी मिल्छ। प्रोटिन र कार्ब समान छन्।

हामी सबैलाई यही तीन चीज सिकाइन्छ। यो बाहेक अन्य दुई तत्वहरु छन् जसलाई सबै मिस गर्छन्। चौथो हो अल्कोहल । एक ग्राममा सात क्यालोरी हुन्छ। पाँचौं हो फाइबर। फाइबर कार्बको हिस्सा हो। एक ग्राम फाइबरमा दुईदेखि तीन क्यालोरी हुन्छ।

सरल दृष्टिकोणमा हामीले बुझ्ने गरेको सबै “इन क्यालोरी” हामीले प्राप्त गर्ने क्यालोरी हुने गर्दैन। किनकि खाना वाट क्यालोरी प्राप्त हुने सबै तत्वहरुको क्यालोरीहरू समान रूपमा सिर्जना गरिएका छैनन्। यो बिजुली जस्तै हो। बिजुलीको मापन किलो-वाट- आवर युनिटमा हुन्छ। हामीले प्राप्त गर्ने उर्जा पनि बिधुतिय रहेकोले किलो क्यलोरिमा गरिन्छ। जसलाई समय संग समेत जोडेर थर्मल पावरको रुपमा मापन गरिन्छ। जसरि हरेक सोलारको फरक फरक थर्मल पावरको हुन्छ खानाको स्रोतको क्यालोरी फरक हुन सक्छ। क्यालोरीको स्रोतमा निर्भर रहेर हरेक खानाले शरीरमा फरक प्रभाव दिन्छ। त्यो नै “क्यालोरी इन” को सरल पक्ष हो।

अब क्यालोरी आउटको साइडमा जान बेसल मेटाबोलिक रेट (बीएमआर) बारे बुझौ। बीएमआर भनेको यदि हामी केही गर्दैनौं, खाली सुतेका वा सोफामा बसिरहेको छौ, कुनै काम गरिरहेका छैनौं, निदाएको छैन जागा छौ भने पनि हामीलाई नियमित ऊर्जा चाहिन्छ। मुटुको धड्कनका लागि, फोक्सोहरूका लागि, अंगहरूका लागि, मिर्गौलाका लागि, रगत प्रवाहका लागि, सोच्न, कल्पना गर्न आदिको लागि। शारीरिक रुपमा निष्क्रिय रहदा समेत हुने कार्यहरुको लागि हामीलाई चाहिने आधारभूत न्यूनतम ऊर्जा जस्ट टु कीप अलाइभ।

जसलाई **टु कीप द लाइफ्स अन** भनिन्छ। त्यसलाई बेसल मेटाबोलिक रेट (बीएमआर) भनिन्छ। रेट भन्नुको कारण समय समेत समावेस गर्नको लागि हो।

बेसल मेटाबोलिक रेटमा हरेक व्यक्तिको ६० प्रतिशत ऊर्जा आउट हुन्छ अर्थात् खपत हुन्छ। यदि तपाईं केहि नगरी सुतेर बसिरहनु भएको अबस्थामा हुनुहुन्छ भने पनि तपाईंलाई खाना चाहिन्छ, तपाईंलाई भोक लाग्छ किनकि भित्रको मेसिनरी काम गरिरहेको छ। नङ बढिरहेका छन्, कपाल बढिरहेका छन्, तपाईं सास फेरिरहनुभएको छ, आँखा देखिरहेको छ, यसको प्रोसेसिंग चलिरहेको छ। बीएमआर ऊर्जाको अधिक मात्रामा मस्तिष्कले उपभोग गर्छ।

ऊर्जा आउटको **दोस्रो ठूलो घटक** भनेको एनईएटी (NEAT) नीट हो । जसलाई नन- एक्सरसाइज एक्टिभिटी थर्मोजेनेसिस (NEAT) भनिन्छ। तपाईं कहिले टाउको हल्लाउनु हुन्छ, कहिले खुट्टा हल्लाउँनु हुन्छ। तपाईं बच्चाहरूलाई हेर्नुहोस्, उनीहरू चलिरहन्छन्। कुनै पनि कुरा जुन व्यायाम होइन, कुनै पनि हिँडडुल जुन जानाजानी होइन, यसलाई नीट भनिएको हो। हामी पूरै दिनमा काफी केही गर्छौं । जुन हामी अचेतन रूपमा गर्छौं ।हामीलाई थाहा पनि हुँदैन। अचेतन रूपमा तपाईं हिँडिरहनुभएको छ, अचानक केही याद आयो, तपाईं

माथि जानुभयो। जानाजानी होइन, व्यायामका लागि होइन। यसलाई नन एक्सरसाइज एक्टिभिटी थर्मोजेनेसिस भन्छ। हरेक व्यक्तिले दैनिक आफुले प्राप्त गरेको इनर्जीको २५ प्रतिशत नन- एक्सरसाइज एक्टिभिटी थर्मोजेनेसिस (NEAT) मा खर्च हुने गर्दछ। स्टेप काउन्टिङ नीटको एक रूप हो। जसले २५ प्रतिशत अफ योर ऊर्जा आउट गर्दछ।

स्टेप काउन्टिङ (Step Counting) अर्थात् दैनिक हिँडडुलको संख्या मानिसको स्वास्थ्य र दीर्घायुमा गहिरो असर गर्ने कुरा विभिन्न अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन्। जो व्यक्ति पर्याप्त हिँडडुल गर्दैनन्, उनीहरूको जीवनशैली अस्वस्थकर मानिन्छ र यसले विभिन्न रोगहरू निम्त्याउने सम्भावना बढाउँछ।

सामान्यतया, एक सेडेन्टरी (sedentary) जीवनशैली अपनाउने मानिसले दिनमा करिब दुई हजार स्टेप मात्र हिँड्ने गर्दछ। तर, यदि त्यही मानिसले आफ्नो दैनिक हिँडडुलको मात्रा बढाएर दुई हजार स्टेपबाट सात हजार स्टेप पुऱ्याउँछ भने उसको रोगका कारणले समयपूर्व मृत्यु हुने सम्भावना ५० प्रतिशतले घट्छ। यसलाई वैज्ञानिक भाषामा भन्नुपर्दा, “increased physical activity reduces mortality risk significantly” भन्ने निष्कर्षसँग मेल खान्छ।

त्यसपछि, जब मानिसले सात हजारभन्दा बढी स्टेप चाल्न थाल्छ, करिब नौ हजार स्टेपसम्म पुग्दा थप लाभ प्राप्त हुन्छ। तर, सातदेखि दस हजार स्टेपको बीचमा भने फाइदाको दर (diminishing return) कम हुँदै जान्छ, अर्थात् लाभ बढ्दै गए पनि यसको गति सुस्त हुन्छ। करिब दस हजार स्टेपभन्दा माथि पुग्दा स्वास्थ्य लाभ स्थिर (flat line) हुने देखिन्छ, जसले देखाउँछ कि अत्यधिक हिँडडुलले सामान्य हिँडडुलको तुलनामा अतिरिक्त लाभ दिने सम्भावना धेरै कम हुन्छ।

यसरी भन्न सकिन्छ, मध्यम स्तरको नियमित हिँडडुल—विशेष गरी सात हजारदेखि नौ हजार स्टेपसम्म—मानव स्वास्थ्य र दीर्घायुका लागि सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ।

उर्जा आउट हुने **तेस्रो पक्ष** थर्मिक इफेक्ट अफ फुड हो। यसलाई पैसाको भाषामा वताउदा टु मेक मनी फर्स्ट यू हैभ टु स्पेन्ड मनी। कार्ब वाट चार कैलोरी, फ्याट वाट नौ कैलोरी, प्रोटिन वाट चार कैलोरी, फाइबर लाई पचाउन र दुई कैलोरी लिन र अल्कोहल वाट सात कैलोरी प्राप्त गर्न पचाउनको लागि शरीरले अनिवार्य थप ऊर्जा

खर्च पर्ने हुन्छ। जसलाई थर्मिक इफेक्ट अफ फुडमा हुने इनर्जी आउट भनिन्छ। कतिपय मानिसहरु अज्ञानताका कारण यसलाई मेटाबोलिज्म (विपाक) भन्छन्। यो मेटाबोलिज्म होइन। आधारभूत मेटाबोलिज्म बीएमआर भित्र पर्दछ।

यदि तपाईं कार्बहरू खाइरहनुभएको छ भने, तपाईंले १०० ग्राम कार्ब खानुभयो भने, त्यसलाई पचाउनका लागि मेटाबोलिज्म भित्र समवेस नभएको थप ६ देखि ८ प्रतिशत ऊर्जा चाहिन्छ। त्यसले कार्बको १०० ग्रामबाट ८ ग्राम कार्बको खपत गरिदिन्छ। ८ प्रतिशत ऊर्जा टु डाइजेस्ट कार्ब्समा खर्च हुन्छ। फ्याटका लागि भने धेरै चाहिँदैन। दुईदेखि तीन प्रतिशत फ्याट थर्मिक इफेक्ट अफ फुड अन्तर्गत खर्च हुन्छ। मतलब म १०० ग्राम फ्याट खान्छु भने मलाई ९६-९७ प्रतिशत फ्याट वाट उर्जा मिल्दछ। त्यसैले घिउ अत्यन्त उत्तम चिज भएको सवैलाई प्राय: मनपर्ने हुन सकेको हो।

सबैभन्दा बढी थर्मिक इफेक्ट प्रोटिनको हुन्छ। प्रोटिनलाई पचाउनका लागि २० देखि ३० प्रतिशत प्रोटिनको ऊर्जा चाहिन्छ। यदि म १०० ग्राम प्रोटिन खान्छु भने मलाई अधिकतम ७० देखि ८० प्रतिशत मात्र प्रोटिनको ऊर्जा उपलब्ध हुन्छ। अल्कोहलको उपलब्धता दर फ्याटको जस्तो र फ़ाइवरको प्रोटिनको जस्तो हुने मान्न सकिन्छ। यसरी समग्र

मा हेर्दा थर्मिक इफेक्ट अफ फुडमा हुने इनर्जी आउट कुल दैनिक इनर्जी इनको १० देखि १५ प्रतिशत हुन जान्छ।

यसरि हरेक व्यक्तिको जीवनमा हुने इनर्जी आउटको हिसाव गर्दा बेसल मेटाबोलिक रेट (बीएमआर) मा ६० प्रतिशत, नन-एक्सरसाइज एक्टिभिटी थर्मोजेनेसिस (NEAT) मा २५ प्रतिशत, थर्मिक इफेक्ट अफ फुडमा १० देखि १५ प्रतिशत खर्च हुने देखिन्छ। जुन लगभग इनर्जी इन बरावर १०० % कै हाराहारीमा हुन आउछ। यसको अर्थ के हो भने तपाईले गर्ने व्यायाम ले तपाइको इनर्जी इन र आउटको हिसाव मिलान गरेर तपाइको तौल घट्ने भन्ने सिधान्त गलत हो। व्यायामले तौल घटाउन अधिकतम लगभग ५ देखि १० प्रतिशत भूमिका सम्मको भूमिका हुन सक्दछ। त्यो तपाइको तौल घटाउने साध्य कहिलै हुदैन। एक्सरसाइजले वेट लसमा अत्यन्त न्यून वा लगभग शुन्य भूमिका खेल्दछ।

यही कारण धेरै मानिसहरू आफू क्यालोरी घाटामा (calorie deficit) रहेको ठान्छन्, तर तौल घटेको अनुभव गर्दैनन्। उनीहरुमा “व्यायामले अत्यधिक क्यालोरी बर्न गर्छ” भन्ने गलत विश्वास देखिन्छ। वास्तविकतामा, व्यायामले क्यालोरी खर्च त गर्छ तर प्रायः अनुमान भन्दा धेरै कम हुन्छ। त्यस्तै धेरै व्यायाम गरिरहेको

अवस्थामा समेत तौल नघट्नु कुनै अस्वाभाविक कुरा होइन। किनभने "व्यायाम मात्रैले क्यालोरी आउट बढाएर तौल घट्छ" भन्ने दृष्टिकोण वैज्ञानिक रूपमा सही छैन। अध्ययनहरूले यो कुरा प्रमाणित पनि गरिसकेका छन्।

तर, लामो समयसम्म क्यालोरी इन (खानाबाट प्राप्त) भन्दा क्यालोरी आउट (खर्च) बढी हुने अवस्थामा भने तौल घट्छ भन्ने तर्क वैज्ञानिक दृष्टिले सहि तर्क हो। "कुल ऊर्जा सन्तुलन" (overall energy balance) नै तौल घट्ने वा बढ्ने मुख्य वैज्ञानिक आधार हो , जसमा व्यायामको अत्यन्त न्यून भूमिका देखिन्छ।

तौल घटाउने वा मोटोपन नियन्त्रण गर्ने विषय आज विश्वकै ठूलो महामारी जस्तै बनेको छ। अहिले संसारमा करिब ८ अर्ब मानिसहरू छन्, जसमा आधाभन्दा बढी—चारदेखि साढे चार अर्ब मानिस—अधिक तौल भएका वा मोटोपनले ग्रस्त छन्।

अब, मोटोपन र अधिक तौल के हो भन्ने कुरा स्पष्ट पारौं। यसको एउटा सामान्य सूचक बॉडी मास इन्डेक्स (BMI) हो। बीएमआई

निकाल्ने तरिका सरल छ—तपाईंको तौल (किलोग्राम) लाई तपाईंको उचाइ (मिटर) को वर्गले भाग गर्ने।

- यदि बीएमआई २०–२५ को बीचमा छ भने, तपाईं सामान्य हुनुहुन्छ।
- २५–३० बीचमा भए तपाईं अधिक तौल (Overweight) हुनुहुन्छ।
- ३० भन्दा माथि भए तपाईं मोटा (Obese) हुनुहुन्छ।

त्यसैगरी, पेटको वरिपरिको मोटोपन पत्ता लगाउन नाभी वरिपरिको परिधि (waist circumference) मापन गरिन्छ। पुरुषमा यो ३८ इञ्च भन्दा बढी भए, महिलामा ३४ इञ्च भन्दा बढी भए, यसलाई खतरनाक मोटोपन मानिन्छ, किनकि यस प्रकारको बोसोले मुटु रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप र स्ट्रोकजस्ता घातक रोगको जोखिम दोब्बर पार्छ।

नेपालको सन्दर्भमा मोटोपनको अवस्था निकै चिन्ताजनक छ। पछिल्लो दशकमा शहरीकरण र पश्चिमी जीवनशैलीको असरले नेपालीहरूमा मोटोपन र मधुमेह तीव्र गतिले बढेको छ। विशेष गरी काठमाडौं, पोखरा, विराटनगर जस्ता सहरमा बसेर बसाइमै काम गर्ने (sedentary lifestyle) मानिसहरूमा पेटको मोटोपनको समस्या

तीव्र देखिन्छ। हालसालै सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिवेदनहरूले देखाएका छन् कि दुई नेपालीमध्ये एक जना कुनै न कुनै रूपमा अधिक तौल वा मोटोपनको जोखिममा छन्।

मोटोपन केवल सौन्दर्यको प्रश्न नभई गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हो। त्यसैले नियमित शारीरिक व्यायाम, सन्तुलित आहार र स्वस्थ जीवनशैली अंगीकार गर्नु यसलाई नियन्त्रण गर्ने एक मात्र प्रभावकारी उपाय हो।

व्यायामले तौल घटाउने सीधा कारण बन्न सक्दैन तर यसले जीवनशैलीमा ल्याउने परिवर्तनहरू महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। व्यायाम गर्दा शरीर सक्रिय रहन्छ, जसले भोक नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ, जंक फूड खाने चाहना घटाउँछ, र मानसिक स्वास्थ्यसहित जीवनको समग्र गुणस्तर सुधार गर्छ। नेपालमा पनि शहरी क्षेत्रमा बस्नेहरू, जसले लामो समय अफिसमा बस्ने वा मोटरसाइकल/कारमा मात्र यात्रा गर्ने गर्छन्, उनीहरूले हल्का मात्रामा भए पनि दैनिक पैदल हिँड्ने वा व्यायाम गर्ने बानी बसाल्दा खानपानमा नियन्त्रण हुने देखिन्छ। उदाहरणका लागि, नियमित जु◌ुम्बा वा योग गर्ने काठमाडौंका मध्यम उमेरका महिलाहरूले आफ्ना खानपान बानीमा सुधार भएको अनुभव साझा गरेका छन्।

तौल घटाउने क्रममा केवल क्यालोरी घाटामा भर नपरी, शक्ति तालिम (जस्तै डम्बल उठाउने, स्क्वाट्स, पुशअप्स आदि) आवश्यक हुन्छ। यसले मांसपेशी घट्न नदिने मात्र होइन, मेटाबोलिज्म (शरीरको ऊर्जा खर्च गर्ने दर) बढाउने काम गर्छ। नेपालमा जिम कल्चर पछिल्ला वर्षमा तीव्र गतिले बढेको छ, र विशेष गरी युवाहरू शक्ति तालिममा संलग्न हुने गरेको पाइन्छ।

तौल घटाउने व्यावहारिक रणनीतिहरूलाई सरल तर स्पष्ट ढंगले बुझ्दा केही मुख्य पक्षहरू विशेष रूपमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। सबैभन्दा पहिले, तौल घटाउने आधारभूत सिद्धान्त क्यालोरी घाटा (Calorie Deficit) हो। यसअन्तर्गत, खानाबाट प्राप्त क्यालोरी (क्यालोरी इन) भन्दा दैनिक गतिविधि, व्यायाम वा शरीरको स्वाभाविक चयापचय प्रक्रियाबाट खर्च हुने क्यालोरी (क्यालोरी आउट) बढी हुनुपर्छ। उदाहरणका लागि, यदि कसैले दैनिक २,५०० क्यालोरी सेवन गर्छ तर खानपानलाई २,००० क्यालोरीमा घटाउँछ भने, समयसँगै उसको तौलमा कमी देखिन्छ।

यससँगै, तौल घटाउने लक्ष्य यथार्थपरक हुनुपर्ने हुन्छ। वैज्ञानिक दृष्टिले हेर्दा हप्तामा ०.५% देखि १.५% तौल घटाउनु उपयुक्त मानिन्छ। यसको आधारमा, १०० किलो तौल भएको व्यक्तिले

महिनामा करिब ४–५ किलो तौल घटाउन सक्छ। यस्तो लक्ष्यले दीर्घकालीन परिणाम दिन्छ र निराश हुनबाट पनि बचाउँछ।

तौल घटाउने यात्रामा आफूले खाएको सबै खाद्य पदार्थको रेकर्ड राख्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ। घटाउने यात्रामा प्रोटिनलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ, किनभने प्रोटिन तौल घटाउन सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पोषक तत्व हो। शरीरको प्रतिकिलो तौलअनुसार कम्तीमा १.५ ग्राम प्रोटिन लिनु उपयुक्त हुन्छ। उदाहरणका लागि, ७० किलो तौल भएको व्यक्तिले करिब १०५ ग्राम प्रोटिन सेवन गर्नुपर्छ, जुन दुध, अण्डा, मासु, दाल वा गेडागुडीबाट सजिलै प्राप्त गर्न सकिन्छ।

तौल घटाउने बहस प्रायः कार्बोहाइड्रेट र बोसोमाथि केन्द्रित हुन्छ। कसैले लो–कार्ब डाइट सही भन्छन्, कसैले लो–फ्याट। तर वैज्ञानिक दृष्टिले हेर्दा तौल नियन्त्रणमा सबैभन्दा स्थिर आधार प्रोटिन हो। यसको कारण, अतिरिक्त कार्ब र बोसो सजिलै बोसोमा रूपान्तरण भएर शरीरमा जम्मा हुन्छन्, तर प्रोटिन फरक तरिकाले काम गर्छ। प्रोटिनको पहिलो काम शरीरको संरचना—मांसपेशी, हड्डी, एन्जाइम, हार्मोन र इम्युन सिस्टम—लाई बनाउने र मर्मत गर्ने हो। जब ऊर्जा आवश्यक पर्छ, शरीरले प्रोटिनलाई gluconeogenesis

प्रक्रियाबाट ग्लुकोजमा बदल्छ, तर यो कार्ब वा बोसोभन्दा बढी जटिल र ऊर्जा–खर्चिलो हुन्छ।

प्रोटिन पचाउन शरीरले आफैं धेरै क्यालोरी खर्च गर्नुपर्छ, जसलाई Thermic Effect of Food (TEF) भनिन्छ। उदाहरणका लागि, १०० क्यालोरी प्रोटिन खाँदा शरीरले केवल ७०–८० क्यालोरी मात्र उपयोग गर्न सक्छ, बाँकी २०–३० क्यालोरी पचाउने क्रममा नै खर्च हुन्छ। आवश्यक भन्दा बढी प्रोटिन खाइयो भने, पहिले शरीरले मांसपेशीमा प्रयोग गर्छ। अझै बढी भयो भने, केही मात्र बोसोमा बदलिन सक्छ, तर यो प्रक्रिया शरीरका लागि अक्षम (inefficient) छ। यसैले प्रोटिनलाई "metabolically expensive fuel" भनिन्छ। प्रोटिनको अतिरिक्त भाग सजिलै बोसोमा रूपान्तरण हुँदैन। यसैले प्रोटिन, अतिरिक्त भए पनि ठूलो हिस्सा नाइट्रोजन (Urea) को रूपमा मूत्रमार्फत बाहिर निस्कन्छ।

प्रोटिनले पेट लामो समयभरि भरिएको उच्च तृप्ति (Satiety) महसुस गराउँछ, जसले बारम्बार खाने चाहना घटाउँछ। तौल घटाउने क्रममा शरीरले मांसपेशीलाई घट्न नदिई संरक्षित गर्छ। प्रोटिनको मांसपेशी संरक्षण ले शरीरको शक्ति र आकृति दुवै जोगाउँछ। अतिरिक्त प्रोटिन सजिलै बोसोमा नजाने भएकाले अनावश्यक तौल बढ्ने बोसो जम्मा

हुने सम्भावना सम्भावना न्यून हुन्छ। प्रोटिन पचाउनै शरीरले धेरै क्यालोरी खर्च गर्ने भएकाले बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR) उच्च रहन्छ, जसले दीर्घकालीन तौल नियन्त्रणलाई सजिलो बनाउँछ।

नेपाली सन्दर्भमा उदाहरण लिनुपर्दा यदि कसैले भात, रोटी वा तेलमा बनेका परिकार धेरै खायो भने त्यो ऊर्जा सजिलै बोसोमा बदलिन्छ। तर सोही क्यालोरी बराबर प्रोटिन स्रोत जस्तै दाल, गेडागुडी, दही, अण्डा वा मासु—खाएमा त्यो क्यालोरी शरीरले मांसपेशीको मर्मत र संरचनामा प्रयोग गर्छ। पचाउने क्रममा धेरै हिस्सा खर्च हुन्छ । बाँकी भाग मूत्रमार्फत बाहिर जान्छ। यही कारण तौल घटाउने वा नियन्त्रण गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी रणनीति भनेको आफ्नो आहारमा प्रोटिनलाई प्राथमिकता दिनु हो।

त्यस्तै, फाइबर सेवनले पनि ठूलो भूमिका खेल्छ। फाइबरले पेट लामो समयभरि भरिएको महसुस गराउँछ र पाचन प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ। नेपाली परिकारमा प्रचलित हरियो सागपात, गेडागुडी, मकै वा फापरका परिकारहरू फाइबरका उत्कृष्ट स्रोत हुन्। यति मात्र होइन, पर्याप्त निद्रा पनि तौल नियन्त्रणमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। ८ घण्टा गुणस्तरीय निद्रा नपाउँदा भोक बढाउने हार्मोन (Ghrelin) सक्रिय हुन्छ र मानिसलाई चाउचाउ, समोसा वा चिप्सजस्ता जंक

फूडप्रति आकर्षित गराउँछ, जसले तौल घटाउने प्रयासलाई असफल बनाउन सक्छ।

लामो समयसम्म क्यालोरी घाटामा रहँदा शरीर "भोक (Starvation Mode) मोड" मा जान्छ। यसले ऊर्जा खर्च घटाउँछ र भोक बढाउँछ। त्यसैले बीच-बीचमा आहार ब्रेक (Diet Breaks) वा सामान्य क्यालोरी सेवन (Maintenance Calories) गर्नु आवश्यक हुन्छ। स्वस्थ शरीरलाई दीर्घकालसम्म कायम राख्न तरकारी, गेडागुडी र घिउ विशेष महत्त्वका छन्। सागपात, काउली, लौका, टमाटर वा काक्राले फाइबर र सूक्ष्म पोषकतत्व दिन्छन्। गेडागुडी—जस्तै राजमा, चना, मसुर र केराउ—प्रोटिन र कम कार्बोहाइड्रेटका उत्कृष्ट स्रोत हुन्। त्यसैगरी, परम्परागत नेपाली परिकारमा घिउलाई विशेष स्थान दिइन्छ, किनभने यसले शरीरलाई आवश्यक बोसो प्रदान गर्छ र कोशिकाको संरचना मजबुत राख्न मद्दत गर्छ।

तौल घटाउने यात्रामा तौल घटाउनु मात्र पर्याप्त हुँदैन। घटाएको तौल लामो समयसम्म कायम राख्नु अर्को ठूलो चुनौती हो। विश्वव्यापी अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि ७ मध्ये ६ जना व्यक्तिले तौल घटाए पनि पछि तौल पुनः बढ्छ। नेपालमा पनि छोटो अवधिको डाइटिङ

गर्नेहरूले तौल घटाए पनि दीर्घकालमा टिकाउन नसकेको देखिन्छ। यसको कारण शरीरले क्यालोरी कम हुँदा प्रतिरक्षा संयन्त्र सक्रिय पार्छ—भोक बढाउने, ऊर्जा खर्च घटाउने आदि।

अन्ततः, तौल घटाउने उपाय सबैका लागि एउटै हुँदैन। कुनै व्यक्तिले अपनाएको उपाय अर्को व्यक्तिमा प्रभावकारी नहुन सक्छ। त्यसैले नेपालमा पनि पोषणविद् वा फिटनेस प्रशिक्षकको सहयोग लिनु उपयोगी हुन्छ। निष्कर्षमा भन्नुपर्दा, तौल घटाउनु केवल डाइट वा व्यायामको कुरा होइन, यो जीवनशैलीको निरन्तर अभ्यास हो। नेपाली सन्दर्भमा, बिहान-बेलुकी पैदल हिँड्ने बानी बसाल्ने, घरमै योग गर्ने, वा परम्परागत तरकारी र गेडागुडीलाई आहारमा प्राथमिकता दिने बानीले दीर्घकालीन स्वास्थ्य र तौल नियन्त्रणमा ठूलो योगदान पुऱ्याउँछ।

मोटोपना (Obesity) केवल इच्छाशक्ति वा क्यालोरी गन्ने अभ्यासको परिणाम होइन, बरु यो शरीरभित्र हुने हार्मोनल असन्तुलन, खानपान वातावरण र जीवनशैलीसँग जोडिएको जटिल प्रक्रिया हो।

“क्यालोरी इन, क्यालोरी आउट” (Calories In, Calories Out – CICO) भन्ने सोचाइ पुरानो हो र आजको विज्ञानले यसलाई अधुरो देखाएको छ। यस मोडेलले "किन मानिसले बढी खान्छन्?" भन्ने आधारभूत प्रश्नलाई सम्बोधन गर्दैन। उदाहरणका लागि, दुई जनाले समान २००० क्यालोरी खाए पनि, एकजनाको शरीरमा ऊर्जा बोसोको रूपमा भण्डारण हुन्छ भने अर्कोमा ऊर्जा काममा खर्च हुन्छ। यसको कारण केवल क्यालोरी होइन, हर्मोनल प्रतिक्रिया हो।

इन्सुलिन (Insulin) मुख्य रूपमा मोटोपना बढाउने हर्मोन हो। इन्सुलिन बढ्दा शरीरले ग्लुकोजलाई बोसोमा रूपान्तरण गरेर भण्डारण गर्छ। उदाहरणका लागि, सेतो ब्रेड र जाम खाँदा इन्सुलिन छिट्टै बढ्छ र भोक छिट्टै लाग्छ। लेप्टिन (Leptin) सामान्य अवस्थामा पेट भरिएको संकेत दिन्छ, तर जब लेप्टिन प्रतिरोध (Leptin Resistance) हुन्छ, शरीरले पेट भरेको संकेत पाउँदैन र निरन्तर खान मन लाग्छ। जस्तै अण्डा खाँदा इन्सुलिन कम बढ्छ र लामो समय पेट भरिएको महसुस हुन्छ; तर सोडा वा चिनीले भरिएको खाना खाँदा इन्सुलिन तीव्र बढ्छ र शरीरले छिट्टै भोक संकेत गर्छ।

अति-प्रसंस्कृत खाना (जस्तै चिप्स, मीठा पेय, चिनी मिसाइएको सीरियल) ले प्राकृतिक सन्तुष्टि संयन्त्रलाई कमजोर बनाउँछ। फाइबर नभएको खाना रगतमा छिट्टै अवशोषित हुन्छ, जसले इन्सुलिनमा ठूलो वृद्धि ल्याउँछ। उदाहरणका लागि, १००० क्यालोरीको सोडा पिएपछि पनि भोक लागिरहन्छ तर १००० क्यालोरीको फल मासु खाएपछि लामो समयसम्म पेट भरिएको महसुस हुन्छ।

सन् १९७० तिर मानिसहरू दिनमा ३ पटक मात्रै खान्थे तर आज धेरैजसोले ५–६ पटक खान्छन्। यसरी बारम्बार खाने बानीले इन्सुलिन सधैं उच्च राख्छ, जसले शरीरलाई बोसो जलाउन दिँदैन। शरीरलाई बोसो जलाउन दिने सबैभन्दा ठूलो चाबी भनेको खाने समयको बीचमा पर्याप्त अन्तराल दिनु हो।

शरीरमा एउटा "तौल थर्मोस्टेट" हुन्छ। मोटोपना भएका मानिसमा यो सेट पोइन्ट अस्वाभाविक रूपमा माथि धकेलिएको हुन्छ, जसको कारण अति-प्रसंस्कृत खाना र हर्मोन असन्तुलन हो। फलस्वरूप, शरीर निरन्तर बढी तौललाई नै सामान्य मान्छ।

व्यायाम स्वास्थ्यका लागि लाभदायी भए पनि केवल व्यायाम गरेर तौल घटाउने सम्भावना न्यून हुन्छ। व्यायामले क्यालोरी जलाउँछ तर यसले भोक पनि बढाउँछ। त्यसैले तौल घटाउने ९५% काम आहार परिवर्तनमै निर्भर हुन्छ। मोटोपनाको करिब ७०% जोखिम आनुवंशिकीसँग सम्बन्धित भए पनि पछिल्ला ५० वर्षमा विश्वभर मोटोपना बढ्नुको कारण जीन परिवर्तन होइन। असल वातावरणबाट बिग्रिएको खानपान संस्कृति—अति-प्रसंस्कृत खाना, अस्वस्थ स्न्याक, लगातार खाने बानी—मुख्य दोषी हो।

कम क्यालोरी खानेकुराले (कठोर डाइट) शरीरको मेटाबोलिक दरलाई घटाउँछ। यसलाई "यो–यो डाइटिङ" भनिन्छ—जहाँ तौल घट्छ तर चाँडै पुनः बढ्छ। इन्सुलिन उच्च हुँदा शरीरले बोसो जलाउनै सक्दैन, जसले मेटाबोलिजमलाई सुस्त पार्छ। उपवासले इन्सुलिन घटाउँछ र शरीरलाई बोसो जलाउन अनुमति दिन्छ। १६/८ विधिमा १६ घण्टा उपवास, ८ घण्टा मात्र खाने गरिन्छ। २४ घण्टा विधिमा दिनमा एक पटक खाना खाने गरिन्छ। उपवासले शरीरभित्रका बेकार प्रोटिनलाई नष्ट गरेर (अटोफेजी Autophagy) नयाँ प्रोटिन बनाउन प्रेरित गर्छ। यसले कोषलाई पुनर्जीवित गरेर अल्जाइमर, क्यान्सर जस्ता रोगमा लाभ दिन सक्छ। GLP-1 इंजेक्शनले (जस्तै Ozempic, Wegovy) भोकलाई तीव्र रूपमा घटाउँछन्, जसले मानिसलाई

सजिलै कम खाना खान प्रेरित गर्छ। यसले क्यालोरी भन्दा बढी हर्मोनले तौल नियन्त्रण गर्ने प्रमाणित गर्छ। टाइप २ मधुमेह आहारसम्बन्धी रोग हो र यसलाई कम कार्बोहाइड्रेट आहार वा अन्तरिम उपवासद्वारा उल्टाउन सकिन्छ। अध्ययनअनुसार, ५०% भन्दा बढी बिरामीहरू औषधि नखाई पनि निको हुन सक्छन्।

मोटोपना इच्छाशक्ति वा क्यालोरी मात्रको खेल होइन; यो हर्मोन, खानपान वातावरण, र जीवनशैलीसँग गहिरो सम्बन्धित रोग हो। दीर्घकालीन सफलता प्राप्त गर्नका लागि क्यालोरी गन्ने होइन, हर्मोनल असन्तुलनलाई सम्बोधन गर्नुपर्छ। तौल घटाउने प्रमुख चाबी भनेको—इन्सुलिन नियन्त्रण, प्राकृतिक आहार, पर्याप्त फाइबर, र समयमै उपवास हो।

मोटोपना तथा यसको सह–रोगहरू (टाइप–२ मधुमेह, कार्डियोमेटाबोलिक रोग) १९७० दशकपछि विश्वभर तीव्र उकालो लागेको जनस्वास्थ्य–संकट हुन्। परम्परागत “क्यालोरी इन–क्यालोरी आउट (CICO)” मोडेलले ऊर्जाको हिसाब त मिलाउँछ, तर दीर्घकालीन तौल–नियन्त्रणमा प्रायः असफल देखिन्छ, किनकि यसले ‘किन’ भन्ने भित्री चालक—भोक, तृप्ति र भण्डारणका हर्मोनल निर्देशन—बुझाउँदैन। यस लेखमा यिनै हर्मोन–केन्द्रित सिद्धान्त,

भोजनको गुण (refined vs. whole), फाइबर, प्रोटिन, भोजन–आवृत्ति/उपवास (intermittent fasting), अटोफ्याजी, GLP-1 औषधि, र टाइप–२ मधुमेहको आहारिक रेमिसन सम्मिलित साक्ष्यलाई एउटै ढाँचामा समेटी, कुन दाबी कति मजबुत छ भन्ने कुरामा समालोचक दृष्टिले पुनरावलोकन गरिएको छ।

ऊर्जाको संरक्षण नियम अनुसार शरीरको बोसो भण्डार अन्ततः क्यालोरी इन – क्यालोरी आउट ले निर्धारण हुन्छ—यो सही हो; तर व्यवहारमा सतही। किनभने मानिसलाई “कम खाऊ/धेरै बर्न गर” भन्नुले लामो समय टिक्ने समाधान दिँदैन। दीर्घकालीन डाइटिङमा शरीरले बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR) घटाएर अनुकूलन गर्ने सशक्त प्रवृत्ति देखिन्छ; त्यसैले केवल क्यालोरी घटाउँदै गइएमा आरम्भिक वजन–घटाइ पछि ‘यो–यो’ प्रभाव प्रायः देखिन्छ। शुद्ध ऊर्जाको हिसाबभन्दा एक तह तल झर्दा प्रश्न उब्जिन्छ—किन भोक बढिरह्यो? किन खाइएका क्यालोरी तुरुन्तै भण्डारमा थुनिन्छन्? यसको उत्तर हुन्छ हार्मोन को भूमिकाले।

खाना: शरीरको 'सुचना' पुस्तिका

आयुर्वेदको एक महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त 'विपाक' (Vipāka) लाई अङ्ग्रेजीमा 'post-digestive effect' वा 'post-digestive taste' भनिन्छ। जसको अर्थ 'खाना पचिसकेपछिको प्रभाव' हो। यो एक विशिष्ट आयुर्वेदिक अवधारणा भएकोले यसको सीधा एकल शब्द अनुवाद गर्न गाह्रो छ। विपाक शब्द दुई भाग मिलेर बनेको छ: 'वि' (विशिष्ट) र 'पाक' (पाचन)। यसको समग्र अर्थ, कुनै पनि खाना वा औषधीले शरीरमा पूर्ण रूपमा पचिसकेपछि दिने विशिष्ट र अन्तिम प्रभाव हो। यो प्रभाव मुखमा राखिने बेलाको सुरुवाती स्वाद 'रस' (Rasa) भन्दा फरक हुन्छ।

उदाहरणका लागि, एउटा बदाम खाँदा यसको सुरुवाती स्वाद मधुर (मिठो) हुन्छ र पचिसकेपछि यसको अन्तिम प्रभाव पनि मधुरो नै हुन्छ। तर, कहिलेकाहीँ यो सम्बन्ध फरक पनि हुन सक्छ। जस्तै, अमलाको सुरुवाती स्वाद अमिलो भए पनि, पचिसकेपछि यसको अन्तिम प्रभाव भने मधुर (मिठो) हुन्छ। जसले गर्दा यसलाई स्वास्थ्यवर्धक मानिन्छ। यसरी विपाक ले कुनै पनि पदार्थले शरीरको दोष, धातु (तन्तु) र मल (फोहर) मा कस्तो दीर्घकालीन असर पार्छ भन्ने कुरा निर्धारण गर्छ। यही कारणले यो आयुर्वेदको आहार विज्ञान तथा औषधिविज्ञानमा निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

वैदिक - वैज्ञानिक बुझाइ अनुसार, खाना केवल क्यालोरी वा ऊर्जाको स्रोत मात्र होइन। आफ्नो प्रकृतिअनुसार, खानाका फरक-फरक पौष्टिक र अन्य तत्त्वहरूले शरीरका विभिन्न प्रक्रियाहरूलाई उक्त पोषण तत्व कसरि उपयोग गर्ने भन्ने बारेको 'सुचना (information)' दिने गर्दछन । हामीले खाने खानेकुरामा रहेको फरक-फरक तत्त्वले, मेटाबोलिजममा संलग्न हुने हार्मोनहरु मार्फत शरीरको मेटाबोलिजम (चयापचय - Metabolism) र विपाक (Post-digestive effect) प्रक्रिया नियन्त्रणमा लिने गर्दछन। खानाको 'विपाक' (पाचनपछिको प्रभाव) र हर्मोनहरूको तत्कालीन अन्तर्क्रियाले नै हाम्रो शरीरमा निम्न कुराको निश्चय गर्छ: कुन तत्त्वलाई रूपान्तरित गरेर बोसोको रूपमा सञ्चय गर्ने। कुन तत्त्वलाई प्रोटिन वा अन्य शारीरिक संरचना निर्माणमा प्रयोग गर्ने। कुन तत्त्वले तत्कालको ऊर्जा माग पूरा गर्ने।

संक्षेपमा, आधुनिक वैदिक - वैज्ञानिक बुझाइअनुसार, खानाको विपाक गुण (Post Digestive Effects Affinity) र हार्मोनहरू मार्फत प्राप्त चेतनाको सूचनाको आधारमा (Starvation Status), खानाको ऊर्जा व्यक्तिको तौल निर्माणमा रूपान्तरण गर्ने वा नगर्ने भन्ने तय हुन्छ। यसरी, खानाको विपाक गुण (Post Digestive Effects Affinity) र हर्मोनहरूले मस्तिष्कबाट प्राप्त सूचना (जस्तै:

शरीरको 'उपवास अवस्था' Starvation Status) को आधारमा कुनै पनि खानाको ऊर्जा हाम्रो तौल वृद्धिमा रूपान्तरण हुन्छ वा अन्य कार्यमा खर्च हुन्छ भन्ने तय हुन्छ। आधुनिक विज्ञानको बुझाइअनुसार, हामीले खाएको हरेक परिकारको सार तत्त्वले शरीरका तन्तु र कोषहरूलाई पोषण कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्नेबारे सूचना दिन्छ। हर्मोनहरूले यो सूचना र मस्तिष्कबाट प्राप्त निर्देशनसमेत प्रयोग गरी खानाको पाचनपछिको भविष्य निर्धारण गर्छन्। यसै आधारमा, हाम्रो खाना हाम्रो तौल वृद्धिमा जाने वा अन्य महत्त्वपूर्ण कार्यमा खर्च हुने भन्ने निश्चित हुन्छ।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको शरीर एउटा कार हो र तपाईं चालक हुनुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो कारमा सामान्य पेट्रोलको सट्टा चिनी मिसाएको पेट्रोल हाल्नुभयो। यस्तो पेट्रोलले केही समयका लागि त गाडीलाई धेरै स्पिड दिन्छ, तर यसले इन्जिनलाई बिस्तारै-बिस्तारै क्षति पुर्‍याउन थाल्छ। ठिक त्यस्तै जब हामी रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट (जस्तै: चिनी, मैदाबाट बनेका खानेकुरा) खान्छौं, यसले रगतमा चिनीको मात्रा ह्वात्तै बढाउँछ। यो अवस्थालाई सम्हाल्न शरीरले धेरै मात्रामा इन्सुलिन हर्मोन निकाल्छ। इन्सुलिनले शरीरलाई 'अहिले ऊर्जा प्रयोग नगर, यसलाई बोसोको रूपमा भण्डारण गर' भन्ने कडा निर्देशन

दिन्छ। यसले गर्दा शरीरको बोसो पगाल्ने प्रक्रिया बन्द हुन्छ र तौल बढ्छ।

अब तपाईंले आफ्नो कारमा उच्च गुणस्तरको पेट्रोल हाल्नुभयो। यो पेट्रोलले गाडीलाई बिस्तारै तर निरन्तर ऊर्जा दिन्छ र इन्जिनलाई सुरक्षित राख्छ। यहि रुपमा जब हामी फाइबरयुक्त र सम्पूर्ण खाना (जस्तैः दाल, गेडागुडी, फलफूल, तरकारी) खान्छौं, यसले रगतमा चिनीको मात्रा बिस्तारै मात्र बढाउँछ। फलस्वरूप, शरीरले थोरै मात्रामा मात्र इन्सुलिन निकाल्छ। यस्तो अवस्थामा शरीरले ऊर्जालाई बोसोको रूपमा भण्डारण गर्नुको सट्टा तत्काल प्रयोग गर्न प्राथमिकता दिन्छ।

हामीले खाएको खानाको गुणले शरीरमा कुन हर्मोनलाई सक्रिय हुने भन्ने गतिबिधि को निश्चय हुन्छ। हर्मोनको सक्रियताले कुन तत्वलाई बोसोको रूपमा राख्ने, कुनलाई मांसपेशी बनाउन प्रयोग गर्ने, र कुनलाई तत्काल ऊर्जाको रूपमा खर्च गर्ने भन्ने को निश्चय हुन पुग्दछ। यसरी, खाना केवल पेट भर्ने वस्तु मात्र नभएर हाम्रो शरीरको शक्तिशाली सुचनाको श्रोत समेत हुने गर्दछ। जसले हाम्रो शरीरको भविष्यको स्वास्थ्य र आकार निर्धारण गर्न मूल भूमिका खेलीदिन्छ।

सवै रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेटले (जस्तैः चिनी, मैदाबाट बनेका खानेकुरा) रगतमा चिनीको मात्रा ह्वात्तै बढाउँछ। अवस्था नियन्त्रण गर्न शरीरले तुरुन्तै धेरै मात्रामा इन्सुलिन हर्मोन निकाल्छ। इन्सुलिनको मुख्य काम रगतमा भएको चिनीलाई कोषहरूमा पुऱ्याउनु हो, तर आपतकालीन नियन्त्रण गर्न यसले बोसो घटाउने (बर्निङ) प्रक्रिया रोकि चिनीलाइ भण्डारण गर्ने प्रक्रिया 'निर्देशन' दिन्छ। सामान्य अवस्थामा, हाम्रो शरीरका हर्मोनहरूले हामीलाई 'पेट भरियो, अब खान रोक' भन्ने सन्देश दिन्छन्। जस्तै, पाचन प्रणालीबाट निस्कने पेप्टाइड-वाईवाई (Peptide-YY), सीसीके (CCK) र बोसोबाट निस्कने लेप्टिन हर्मोनले यो काम गर्छन्। तर, जब हामी उच्च-ग्लाइसेमिक (रगतमा चिनी छिटो बढाउने) र प्रोससेड खानेकुरा खान्छौं, यी हर्मोनको सन्देश कमजोर हुन्छ।

यसको परिणामस्वरुप, हामीलाई चाँडो-चाँडो भोक लाग्छ, हामी बारम्बार खान्छौं, र शरीरमा इन्सुलिनको मात्रा सधैं उच्च रहन्छ। यो दुष्चक्रले गर्दा बोसो पगाल्ने प्रक्रिया बन्द र भण्डारण गर्ने प्रक्रिया निरन्तर चलिरहन्छ। यति मात्र होइन, लामो समयसम्म यस्तो हुँदा शरीरको 'सेट-प्वाइन्ट' (तौललाई स्थिर राख्ने प्राकृतिक संयन्त्र) समेत माथि धकेलिन सक्छ, जसले गर्दा तौल घटाउन झन् गाह्रो हुन्छ।

फाइबर हटाइएका रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट (जस्तैः सेतो पीठो, सेतो रोटी, मिठाई) शरीरमा छिटो पचिन्छन्। यसले गर्दा रगतमा ग्लुकोज (चिनी) र इन्सुलिनको मात्रामा ठूलो उछाल (स्पाइक) आउँछ। यसका साथै, यस्ता खानेकुराले मस्तिष्कमा डोपामिन (खुसीको अनुभव दिने हर्मोन) को उत्सर्जन गराउँछ, जसले गर्दा हामीलाई त्यही खानेकुरा बारम्बार खान मन लाग्छ र यसले एउटा एडिक्सन रुपि दुष्चक्रको सुरुवात गर्छ।

फुड एडिक्सन समस्याको समाधान स्वयं फाइबर हो। फाइबरले खाना पचाउने प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ, जसले रगतमा चिनीको स्तरमा आउने तीव्र उतारचढावलाई कम गर्छ। यसले पेट भरिएको महसुस गराउँछ, आन्द्रामा भएका लाभदायक ब्याक्टेरिया (माइक्रोबायोम) लाई पोषण दिन्छ र दीर्घकालसम्म खानाको मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ।

होल-फुड रुपी अन्न, दाल, गेडागुडी, तरकारी र फलफूल जस्ता कम प्रोसेस्ड (Less Prossed) खानेकुराहरूले शरीरलाई बिस्तारै-बिस्तारै ऊर्जा दिने प्रणाली प्रदान गर्छन्, जसलाई शरीरले हजारौं वर्षदेखि राम्ररी चिन्दै आएको छ। यसले दिने सुचनाको आधारमा बन्ने

'निर्देशन' दीर्घकालीन रूपमा तौल नियन्त्रण गर्नका लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

प्रोटिनले शरीरलाई धेरै बेर भरि पेटको उच्च तृप्ति महसुस गराउँछ। जसले गर्दा हामीलाई चाँडो भोक लाग्दैन। यसले तौल घटाउन र शरीरमा मांसपेशीको मात्रा कायम राख्न पनि मद्दत गर्छ। प्रोटिनले पनि केही मात्रामा इन्सुलिन हर्मोन बढाए पनि, यसले ग्लुकागोन नामक अर्को हर्मोनलाई पनि सक्रिय पार्छ। ग्लुकागोनले बोसो भण्डारण गर्ने प्रक्रियालाई रोक्न मद्दत गर्छ। त्यसैले प्रोटिनको सेवनबाट बन्न सक्ने बोसो जम्मा गर्ने 'निर्देशन' कार्बोहाइड्रेट बाट हुने जत्तिको अधिक हुँदैन।

यसका साथै, शरीरले प्रोटिनलाई बोसोमा रूपान्तरण गर्ने सम्भावना पनि एकदमै कम हुन्छ। त्यसैले, सम्पूर्ण र कम प्रोसेस्ड स्रोतहरूबाट पर्याप्त मात्रामा प्रोटिन र उच्च फाइबर भएको खानाको संयोजन गर्नु एकदमै लाभदायक हुन्छ। यसले पेट भरिएको महसुस गराउनु, शरीरको मेटाबोलिजम दर (BMR) सामान्य कायम राख्नु र लामो समयसम्म स्वस्थ खाने बानीको विकस गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ।

पछिल्ला दशकहरूमा हाम्रो खाने बानीमा ठूलो परिवर्तन आएको छ। सन् १९७० को दशकमा मानिसहरू दिनमा तीन पटक मात्र खाना खान्थे भने, आज ५-६ पटक (स्न्याकिङसहित) खानु सामान्य भएको छ। बारम्बार खाना खाँदा शरीरमा इन्सुलिनको मात्रा निरन्तर माथि रहन्छ, जसले बोसो जलाउने प्रक्रियालाई रोक्छ। यसको समाधानको रूपमा, उपवास अर्थात् खाने अवधिलाई घटाउने रणनीति (जस्तै: १६/८ विधि) ले इन्सुलिनको मात्रालाई स्थिर राख्न र बोसो भण्डारलाई ऊर्जाको रूपमा प्रयोग गर्न प्रोत्साहन दिन्छ। छोटो अवधिको उपवासले शरीरको मेटाबोलिजम दर (BMR) लाई स्थिर वा हल्का बढाएको पनि पाइएको छ।

यसका साथै, उपवासले 'अटोफेजी' (Autophagy) अर्थात् शरीरको 'आत्म-सफाई' प्रक्रियालाई सक्रिय पार्न मद्दत गर्छ। यो प्रक्रियामा शरीरले क्षतिग्रस्त वा अकार्यशील कोषहरूलाई हटाएर नयाँ स्वस्थ कोषहरू बनाउँछ। यसले दीर्घकालीन रोगहरू र बुढ्यौलीका असरहरूलाई कम गर्नमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। तर, यो प्रक्रिया व्यक्तिअनुसार फरक हुने भएकाले, यसलाई सुरक्षित र क्रमिक रूपमा अपनाउनुपर्छ।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन निम्न रणनीतिहरू उपयोगी छन्:

- **खाना:** कम प्रोसेस्ड, फाइबर र प्रोटिनयुक्त खानेकुरालाई

प्राथमिकता दिनुहोस्। चिनीयुक्त पेय पदार्थ र रिफाइन्ड कार्बलाई कम गर्नुहोस्।

- **खाने तालिका:** स्न्याकिङ घटाउनुहोस् र १२-१४ घण्टाको उपवास (जस्तै: राति ८ बजेपछि बिहान ८ बजेसम्म नखाने) बाट सुरु गर्नुहोस्। स्तनपान गराइरहेका महिला, बच्चा, खानासम्बन्धी विकार भएका व्यक्ति र कुनै रोगको औषधी सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र उपवास सुरु गर्नुपर्छ।
- **व्यायाम:** तौल घटाउन प्रत्यक्ष रूपमा कम योगदान गरे पनि, व्यायामले इन्सुलिन संवेदनशीलता बढाउन, मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न र मांसपेशीलाई बलियो बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।
- **समग्र हेरचाह:** राम्रो निद्रा, तनाव व्यवस्थापन र आत्म-करुणालाई जीवनको अभिन्न अंग बनाउनुहोस्।

अन्तिम निचोड: क्यालोरी गन्नु सतही उपाय मात्र हो। वास्तविक सफलता **हर्मोनको भाषा** बुझ्नुमा निहित छ—खाना केवल ऊर्जा होइन, शरीरलाई दिइने निर्देशन हो। जब हामी सही खाना छनोट गर्छौं र सही समयमा खान्छौं, तब हामीले बोसो भण्डारण गर्ने चक्रलाई तोडेर दीर्घकालीन स्वास्थ्य र कल्याण हासिल गर्न सक्छौं।

भाग ४: उपवास

आजकलको आधुनिक जीवनशैली, जस्तै प्याकेटका खानेकुराहरू धेरै खानु, शारीरिक रूपमा कम सक्रिय हुनु, र निरन्तर तनावमा रहनु, ले गर्दा हाम्रो शरीरमा विभिन्न समस्याहरू देखिन थालेका छन्। यसले मेटाबोलिक रोगहरू (जस्तै मधुमेह), मानसिक असन्तुलन, निद्रामा समस्या, र शरीर सुन्निने जस्ता अवस्थाहरू बढाएको छ। यी समस्याहरूको समाधानका लागि मानिसहरूले उपवास (fasting), योग, र प्राकृतिक चिकित्सा (naturopathy) जस्ता परम्परागत पूर्वीय ज्ञान र आधुनिक विज्ञान दुवैको आधारमा प्रमाणित उपायहरू अपनाउन थालेका छन्। हालैका अध्ययनहरूले के देखाएको छ भने, उपवासमा आधारित खानपान परिवर्तनले शरीरमा 'मेटाबोलिक स्विच' (अर्थात्, ऊर्जाका लागि ग्लुकोजको सट्टा बोसो प्रयोग गर्ने प्रक्रिया) लाई सुधार गर्न सक्छ, जसले गर्दा इन्सुलिन संवेदनशीलता बढ्छ, तौल नियन्त्रणमा आउँछ, र शरीरको सूजन पनि कम हुन्छ। यद्यपि, यी उपायहरूको प्रभाव व्यक्ति अनुसार फरक पर्न सक्छ, त्यसैले कुनै पनि यस्तो अभ्यास सुरु गर्नुअघि आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थालाई ध्यानमा राखेर र चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्रै अगाडि बढ्नुपर्छ।

अध्याय १ — उपवास (Fasting): अवधारणा, फाइदा र विधिहरू

'उपवास' शब्द दुईवटा संस्कृत शब्दहरू मिलेर बनेको छ: 'उप' (नजिक) र 'वास' (बस्नु)। यसको आध्यात्मिक अर्थ भनेको प्रकृतिक नियामको सिद्दान्त अर्थात् इश्वर मैत्री वा धर्म मैत्री जीवन पद्दति अपनाउनु हो। आफ्ना आत्मिक मूल्यहरूसँग नजिक रहनु हो। हाम्रो समाजमा व्रत वा 'फास्ट' पनि उपवासको रूपमा पनि लिने गरिन्छ।

आयुर्वेदमा उपवासलाई 'लंघन' भनिन्छ, जसको अर्थ हो औषधिबिना गरिने उपचार। 'लंघन' एउटा प्राकृतिक र आधारभूत उपचार पद्धति हो। यसले हाम्रो शरीरलाई खानाबाट विश्राम दिएर, पाचन प्रणालीलाई सफा गरेर र भोक जगाएर रोगहरूलाई ठीक पार्न मद्दत गर्छ।

आजकल, धार्मिक व्रतबाहेक पनि उपवासका धेरै वैज्ञानिक तरिकाहरू छन्:

- **टाइम-रिस्ट्रिक्टेड इटिङ (TRE):** यसमा दिनको केही घण्टा मात्र खाने र बाँकी समय केही नखाई बस्ने गरिन्छ। जस्तै, **'१६:८'** विधि। यसमा १६ घण्टा उपवास बस्ने र ८ घण्टाभित्र खाना खाने गरिन्छ।
- **५:२ विधि:** यसमा हप्ताको पाँच दिन सामान्य खाने र दुई दिन कम क्यालोरी (calorie) भएको खाना खाने गरिन्छ।
- **अल्टरनेट-डे फास्टिङ (ADF):** यसमा एक दिन खाने र

अर्को दिन उपवास बस्ने गरिन्छ।

यी आधुनिक उपवासका तरिकाहरूले मानिसको तौल घटाउन र मुटु तथा मेटाबोलिक स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन सक्छन्। तर, यो सबैलाई एउटै तरिकाले लागू नहुन पनि सक्छ र यसको दीर्घकालीन असरबारे थप अनुसन्धान हुन बाँकी छ।

मानिलिनुहोस्, तपाईँले आफ्नो पाचन प्रणालीलाई केही आराम दिन चाहनुहुन्छ। यसका लागि तपाईले **१६:८** विधि अपनाउन सक्नुहुन्छ।

- **बिहान १० बजेदेखि साँझ ६ बजेसम्म:** यो ८ घण्टाको समयमा तपाईँले आफ्नो बिहानको खाना, दिउँसोको खाजा र बेलुकाको खाना खान सक्नुहुन्छ।
- **साँझ ६ बजेदेखि भोलिपल्ट बिहान १० बजेसम्म:** यो १६ घण्टाको समयमा तपाईँले पानी बाहेक केही पनि खानुहुँदैन।

यसरी उपवास बस्दा तपाईंको पाचन प्रणालीले आराम पाउँछ र शरीरको भित्री सफाइ हुन्छ। तर, यदि तपाईँलाई मधुमेह जस्तो रोग छ भने डाक्टरको सल्लाह लिएर मात्र यो विधि अपनाउनुपर्छ।

उपवास बस्दा हाम्रो शरीरमा एउटा महत्त्वपूर्ण परिवर्तन हुन्छ। सुरुमा शरीरले ऊर्जाका लागि ग्लुकोज (चिनी) प्रयोग गर्छ, तर उपवासपछि शरीरमा ग्लुकोज सकिँदै गएपछि बोसोलाई गलाएर कीटोन नामक

ऊर्जा स्रोत प्रयोग गर्न थाल्छ। यसलाई 'मेटाबोलिक स्विच (Metabolic Switching)' भनिन्छ।

यस प्रक्रियाले गर्दा हाम्रो शरीरको इन्सुलिन संवेदनशीलता बढ्छ (जसले गर्दा मधुमेह नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ), बोसो चाँडै पग्लन थाल्छ र शरीरमा हुने सूजन (दुखाइ वा सुन्निने) पनि कम हुन सक्छ। 'अटोफ्याजी' शब्द ग्रीक भाषाका दुई शब्द 'अटो' (अर्थात् 'आफै') र 'फ्याजी' (अर्थात् 'खाने') मिलेर बनेको हो। यसको सीधा अर्थ 'आफैले आफैलाई खाने' भन्ने हुन्छ। उपवास बसेको बेला हाम्रो शरीरमा नयाँ ऊर्जाको स्रोत कम हुन्छ। त्यसबेला शरीरले पुराना, बिग्रिएका वा काम नलाग्ने कोशिकाहरू (सेल्स) र तिनका भागहरूलाई खोजेर नष्ट गर्न थाल्छ। यो प्रक्रिया यस्तो हुन्छ कि शरीरले ती खराब कोशिकाहरूलाई पचाएर त्यसबाट प्राप्त हुने सामग्री (प्रोटिन, आदि) लाई नयाँ र स्वस्थ कोशिकाहरू बनाउन प्रयोग गर्छ।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंको घरको कोठामा पुराना र टुटेफुटेका सामानहरू (जस्तै, भाँचिएको टेबल, कुर्सी) थुप्रिएका छन्। यदि तपाईँले ती सामानहरूलाई फालेर त्यसको काठ, धातु आदिलाई नयाँ र राम्रो फर्निचर बनाउन प्रयोग गर्नुभयो भने, तपाईँको कोठा पनि सफा हुन्छ र नयाँ सामान पनि तयार हुन्छ।

शरीरमा पनि ठ्याक्कै यही प्रक्रिया हुन्छ। उपवास बस्दा, शरीरले पुराना र कमजोर कोशिकाहरूलाई हटाएर नयाँ र बलियो कोशिकाहरू

बनाउँछ, जसले गर्दा शरीर भित्रबाटै स्वस्थ र मजबुत हुन्छ। यो हाम्रो शरीरको एक प्राकृतिक र महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया हो। यसलाई शरीरको 'स्व-सफाई अभियान' वा 'रिसाइक्लिङ प्लान्ट' पनि भन्न सकिन्छ। उपवासको महत्त्वपूर्ण कुरा 'अटोफ्याजी' हो। यो उपवास बस्दा शरीरले पुराना र कमजोर कोशिकाहरूलाई हटाएर नयाँ र स्वस्थ प्रभावकारी कोशिकाहरू निर्माण गर्ने एक प्रकारको 'स्व-सफाई' प्रक्रिया हो।

केही अनुसन्धानहरूले उपवासले दिमागलाई स्वस्थ राख्न र पार्किन्सन वा अल्जाइमर जस्ता रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्न सक्ने देखाएको छ। उपवासले आन्द्राको स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक असर पार्न सक्छ। पाचन प्रणालीको भित्री भागमा सुन्निने, घाउ बनाउँने इन्फ्लेमेटरी बावल डिजिज (IBD) र इरिटेबल बावल सिन्ड्रोम (IBS) जस्ता रोगहरूको पेट दुख्ने, ग्यास भरिने, पेट फुल्ने, र पखाला वा कब्जियत हुने जस्ता लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। केही अध्ययनहरूले केमोथेरापीको क्रममा छोटो अवधिको उपवास गर्दा 'केमो-टक्सिसिटी' (केमोथेरापीको दुष्प्रभाव) घटाउन मद्दत गर्न सक्ने संकेत दिएको छ। मधुमेह, कुपोषण, वा कमजोर बिरामीहरूले डाक्टरको निगरानीबिना यस्तो प्रयास गर्नु एकदमै जोखिमपूर्ण हुन्छ।

लामो समयको उपवासपछि एकैचोटि धेरै खाना खाँदा शरीरमा इलेक्ट्रोलाइट (विशेषगरी फस्फेट, पोटासियम र म्याग्नेसियम) को मात्रा अचानक घट्ने र यसले मुटु, स्नायु र मांसपेशीमा गम्भीर समस्या

ल्याउने अवस्थालाई 'रिफिडिङ सिन्ड्रोम' भनिन्छ। वैज्ञानिक तर्क र धार्मिक अनुभव अनुरुप उपवासपछि खाना खाँदा 'रिफिडिङ सिन्ड्रोम' को जोखिम नरहोस् भनी एकदमै सावधानी अपनाउनु पर्ने हुन्छ। जुन कुपोषित वा बिरामी व्यक्तिका लागि खतरनाक हुन सक्छ। त्यसैले उपवासपछि खाना खाँदा सुरुमा हल्का तरल पदार्थ, फलफूलको रस वा सुप खाने, र बिस्तारै-बिस्तारै सामान्य सन्तुलित खानामा फर्किनु पर्छ। यसमा प्रोटिन, फाइबर र इलेक्ट्रोलाइट (नुन, पोटासियम) को सन्तुलन मिलाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

उपवास सबैका लागि उपयुक्त नहुन सक्छ। तल उल्लेखित अवस्था भएका व्यक्तिहरूले डाक्टरको सल्लाहबिना उपवास गर्नु हुँदैन:

- **गर्भवती वा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू:** यस्तो अवस्थामा आमा र बच्चा दुवैलाई पर्याप्त पोषणको आवश्यकता पर्छ।
- **किशोरहरू:** बढ्दै गरेको उमेरमा शरीरको सही विकासका लागि नियमित र सन्तुलित आहार जरुरी हुन्छ।
- **औषधि सेवन गरिरहेका मधुमेह रोगीहरू:** यस्ता व्यक्तिहरूले उपवास बस्दा रगतमा चिनीको मात्रा एकदमै घट्न सक्छ (हाइपोग्लाइसेमिया)।
- **खानपान–सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरू:** जसलाई खानेकुराको बानीसँग सम्बन्धित रोगहरू (जस्तै, एनोरेक्सिया) छन्, उनीहरूले उपवास गर्नु खतरनाक हुन सक्छ।
- **गम्भीर रोगहरू भएका व्यक्तिहरू:** जस्तै, क्यान्सरको उन्नत

अवस्था, मृगौला वा कलेजो फेल भएका बिरामीहरूले पनि डाक्टरको निगरानीमा मात्रै उपवास गर्नु उचित हुन्छ।

यी अवस्थाहरूमा, उपवासले शरीरलाई फाइदाको सट्टा हानि पुर्याउन सक्छ। त्यसैले, आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थालाई ध्यानमा राखेर मात्र कुनै पनि अभ्यास गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ।

अध्याय २ — योग: एक एकीकृत जीवन–दर्शन

'योग' शब्द संस्कृतको 'युज्' धातुबाट आएको हो, जसको अर्थ हो 'जोडिनु' वा 'एकीकृत हुनु'।

भगवद्गीतामा योगलाई 'समत्व' (समान भाव) को शिक्षासँग जोडिएको छ। यसको मतलब, जीवनमा आउने सुख-दुःख, सफलता-असफलता, गर्मी-चिसो जस्ता हरेक परिस्थितिमा आफूलाई समान र सन्तुलित राख्दै आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नु नै योग हो। यसले हाम्रो शरीर, मन र आत्मालाई एकै ठाउँमा जोड्ने काम गर्छ।

महर्षि पतञ्जलिको योगसूत्रअनुसार, योगका आठवटा अंगहरू छन्, जसलाई 'अष्टाङ्ग योग' भनिन्छ। यम: सामाजिक अनुशासन (जस्तै: अहिंसा, सत्य बोल्नु)। नियम: व्यक्तिगत अनुशासन (जस्तै: सरसफाइ, सन्तोष) । आसन: शारीरिक मुद्रा वा व्यायाम। प्राणायाम: श्वास-प्रश्वास नियन्त्रण। प्रत्याहार: इन्द्रियहरूलाई भित्री चेतनातर्फ

मोड्नु। धारणा: एकाग्रता। ध्यान: गहिरो चिन्तन। समाधि: आत्मासँगको मिलन

यसको अभ्यास गर्दा, सुरुमा यम र नियम जस्ता आचार-अनुशासनबाट सुरु गरेर, बिस्तारै आसन, श्वास-प्रश्वासको व्यायाम (प्राणायाम) र ध्यानसम्म पुग्नु राम्रो मानिन्छ ।आजका अनुसन्धानहरूले पनि योग, ध्यान र प्राणायामका धेरै फाइदाहरू प्रमाणित गरेका छन्। जस्तै: उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। तनाव कम गर्छ। मुटु र मेटाबोलिक (पाचन) रोगहरूको जोखिम घटाउँछ। समग्रमा जीवनको गुणस्तर सुधार्न सहयोग गर्छ।

योगलाई डाक्टरले दिएको औषधि वा उपचारको विकल्पको रूपमा लिनु हुँदैन। बरु, यो एक पूरक (सहायक) उपाय हो जसले गर्दा मूल उपचार अझ प्रभावकारी हुन्छ। उदाहरणका लागि, यदि तपाईँलाई उच्च रक्तचाप छ भने, औषधि खान छोडेर योग मात्रै गर्नु हुँदैन। बरु, औषधि खाँदै योग अभ्यास गर्दा तपाईंको स्वास्थ्यमा छिटो र राम्रो सुधार आउँछ।

अध्याय ३ — आयुर्वेद र प्राकृतिक चिकित्सा

आयुर्वेदको मुख्य सिद्धान्त के हो भने, हाम्रो शरीर र मन पाँचवटा तत्वहरू (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) र तीनवटा दोषहरू (वात, पित्त, कफ) को सन्तुलनमा रहँदा मात्र स्वस्थ हुन्छ। आयुर्वेदले

मानिसलाई रोगबाट बचाउन र स्वस्थ राख्नका लागि खाना, निद्रा, दैनिक जीवनशैली र मौसम अनुसारका दिनचर्या कसरी अपनाउने भन्ने बारेमा व्यावहारिक नियमहरू सिकाउँछ। यसले हाम्रो पूरै जीवनशैलीलाई व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ।

प्राकृतिक चिकित्सा भनेको जीवनशैलीमा सुधार गरेर, औषधि प्रयोग नगरी गरिने उपचार हो। यसका मुख्य आधारहरू यस्ता छन्:

- **आराम:** शरीरलाई पर्याप्त आराम दिनु।
- **स्वच्छ हावा र पानी:** सफा हावामा बस्ने र शुद्ध पानी पिउने।
- **सन्तुलित आहार:** स्वस्थ र पौष्टिक खानेकुरा खाने।
- **सुरक्षित सूर्यको प्रकाश:** बिहानको घाममा बस्ने।
- **जल चिकित्सा (Hydrotherapy):** पानीको प्रयोग गरेर गरिने उपचार (जस्तै: तातो/चिसो पानीले नुहाउने)।
- **माटो र स्पर्श चिकित्सा:** माटो र मसाज (मालिस) को प्रयोग।
- **नियमित व्यायाम र योग:** शरीरलाई चलायमान राख्ने।

उदाहरणका लागि घुँडाको दुखाइ (OA), मांसपेशीको दुखाइ (फाइब्रोमायल्जिया) जस्ता समस्या भएका केही व्यक्तिलाई पानीमा गरिने व्यायामले फाइदा पुऱ्याउन सक्छ। तर, यो विधि सबैका लागि एउटै हुँदैन। हरेक व्यक्तिको अवस्था हेरेर मात्र उपचार योजना बनाउनु उचित हुन्छ।

मानिसको जीवन यथार्थ मा सूर्यको प्रकाशको किरण बाट वनेको छ

। त्यसैले सूर्यको प्रकाशको मानिसमा अत्यत ठुलो महत्व हुने गर्दछ । जसले सर्केडियन–रीदम को समेत संचालन गर्दछ। बिहानको घामको तेज प्रकाशले हाम्रो शरीरको जैविक घडीलाई (जसले सुत्ने र उठ्ने समयलाई नियन्त्रण गर्छ) सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ। यसले हाम्रो मनलाई शान्त र खुसी राख्न सहयोग गर्छ। घामबाट हाम्रो शरीरले भिटामिन डी पाउँछ। जुन हड्डीको स्वास्थ्यका लागि एकदमै महत्त्वपूर्ण छ। आयुर्वेद र प्राकृतिक चिकित्सामा यो पक्षको भरपुर लाभ लिने कोशिस गरिन्छ। धेरै बेरसम्म चर्को घाममा बस्दा छालालाई हानि पुग्न सक्छ (UV किरणको जोखिम)। त्यसैले, डाक्टरको सल्लाह लिएर मात्र सुरक्षित तरिकाले घाममा बस्नुपर्छ र आवश्यक परेमा भिटामिन डीको मात्रा जाँच गराउनुपर्छ।

अध्याय ४ — तनाव: शारीरिक–मनोवैज्ञानिक प्रभाव र संयोजन

कोर्टिसोल 'तनाव हर्मोन' हो । मिर्गौलामाथि रहेको एड्रिनल ग्रन्थिबाट यसको उत्पादन हुन्छ। जब हामी तनावमा हुन्छौं, कोर्टिसोलले शरीरमा ऊर्जाको मात्रा बढाउन रगतमा चिनीको मात्रालाई बढाउँछ। खतराको अवस्थामा सही निर्णय लिन यसले हाम्रो ध्यान र एकाग्रता निर्मण गरि दिन्छ । छोटो अवधिको लागि कोर्टिसोल फाइदाजनक भए पनि, यदि यो हर्मोन शरीरमा लामो समयसम्म उच्च मात्रामा रहिरह्यो भने यसले तौल बढ्ने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (immunity) कमजोर हुने, निद्रामा समस्या आउने र उच्च रक्तचाप जस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छ।

क्याटेकोलामिनमा मुख्यगरी एड्रेनलाइन (adrenaline) र नोराड्रेनलाइन (noradrenaline) पर्छन्। यो पनि एड्रिनल ग्रन्थिबाट नै निस्कन्छ। यी हर्मोनले शरीरलाई 'लड्ने वा भाग्ने' (fight-or-flight) अवस्थाका लागि तयार पार्छन्। यसले मुटुको धड्कन र रक्तचापलाई तीव्र रूपमा बढाउँछ, मांसपेशीहरूमा रक्तसञ्चार बढाउँछ र शरीरलाई तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्छ। यसले गर्दा हामी खतराबाट बच्न सक्छौं। क्याटेकोलामिनको मात्रा लामो समयसम्म उच्च रहँदा यसले मुटुमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ, रक्तचाप बढ्न सक्छ र चिन्ता (anxiety) जस्ता मानसिक समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

संक्षेपमा भन्नुपर्दा, कोर्टिसोल र क्याटेकोलामिन दुवै छोटो अवधिको तनावका लागि शरीरको सुरक्षा गर्ने संयन्त्र हुन्। तर, आधुनिक जीवनशैलीमा हुने दीर्घकालीन तनावले यी हर्मोनहरूलाई सधैं उच्च मात्रामा राख्छ, जसले गर्दा हाम्रो स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्छ।

लामो समयसम्मको तनावले हाम्रो शरीरमा कोर्टिसोल र क्याटेकोलामिन जस्ता हर्मोनहरूलाई बढाउँछ। यी हर्मोनहरू बढेपछि हाम्रो शरीरमा नराम्रो असर देखिन थाल्छ। यसले रक्तचाप र मुटुको धड्कनलाई बढाउँछ, शरीरमा सूजन (सुन्निने वा दुखाइ) को समस्या ल्याउँछ र हाम्रो व्यवहारमा पनि नकारात्मक असर पार्छ। जस्तै: निद्रा राम्रोसँग नलाग्ने, खानपानमा गडबडी हुने र धुम्रपान वा मदिराको

सेवन गर्ने बानी बढ्न सक्छ। यसको परिणामस्वरूप, मुटुसम्बन्धी रोगको जोखिम बढ्छ, पेटका समस्याहरू देखिन्छन्, कपाल झर्ने, र महिलाहरूमा महिनावारी अनियमित हुने जस्ता समस्याहरू देखिन सक्छन्।

जीवनशैलीमा हुने दीर्घकालीन तनाव व्यवस्थापन गर्नका लागि विभिन्न प्रभावकारी तरिकाहरू छन्:

- **योग, ध्यान र श्वास–प्रश्वासको अभ्यास:** यी अभ्यासहरूले मनलाई शान्त पार्छन् र तनाव कम गर्न मद्दत गर्छन्।
- **नियमित शारीरिक गतिविधि:** हिँड्ने, दौडने वा अन्य व्यायाम गर्दा तनाव उत्पन्न गर्ने हर्मोनहरू कम हुन्छन्।
- **पर्याप्त निद्रा:** शरीरलाई पर्याप्त आराम दिँदा मानसिक तनाव कम हुन्छ।
- **सामाजिक सहयोग:** साथीभाइ र परिवारसँग कुरा गर्दा वा समय बिताउँदा मन हल्का हुन्छ।
- **सन्तुलित आहार:** पौष्टिक खानेकुरा खाँदा शरीर र मन दुवै स्वस्थ रहन्छन्।

यदि तनाव धेरै नै बढेको छ भने, माथि उल्लेखित उपायहरूका साथै **मनोपरामर्शदाता (counselor)** वा डाक्टरको सल्लाह लिएर उचित उपचार गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ।

अध्याय ५ - व्यवहार–नक्सा: उपवास, योग र प्राकृतिक चिकित्सा मिलाएर कसरी सुरु गर्ने?

उपवास, योग र प्राकृतिक चिकित्सा अभ्यासहरू सुरु गर्नुअघि व्यक्तिले आफ्नो सुरक्षा र तयारीमा ध्यान दिनु एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यदि तपाईंलाई मधुमेह (खासगरी औषधि वा इन्सुलिन लिइरहनुभएको छ भने), रक्तचाप, मुटुरोग, मिर्गौला वा कलेजोको समस्या छ भने, वा यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा कुपोषित हुनुहुन्छ भने, कुनै पनि अभ्यास सुरु गर्नुअघि डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्। लामो उपवासपछि खाना खाँदा हतार गर्नु हुँदैन, बरु बिस्तारै-बिस्तारै सामान्य आहारमा फर्कनुपर्छ।

उपवास सुरु गर्नका लागि सजिलो विधिहरू अपनाउन सकिन्छ:

- **सजिलो तरिकाले सुरु गर्नुहोस्:** सुरुमा १२ घण्टा उपवास र १२ घण्टा खाना खाने विधि (१२:१२) बाट सुरु गर्न सकिन्छ। त्यसपछि बिस्तारै यसलाई १४:१० वा १६:८ विधिमा बढाउन सकिन्छ।
- **खानेकुरामा ध्यान दिनुहोस्:** उपवास तोड्दा सन्तुलित र पौष्टिक खाना खानुहोस्। जसमा प्रोटिन, फाइबर, र भिटामिनहरू पर्याप्त मात्रामा होस्।

- **हल्का खानाबाट सुरु गर्नुहोस्:** लामो उपवासपछि हल्का तरल पदार्थ वा फलफूलको सुपबाट सुरु गर्नुहोस्। २४ देखि ४८ घण्टापछि मात्र सामान्य खानामा फर्किनुहोस्।

योगलाई आफ्नो दैनिक जीवनको हिस्सा बनाउन यसरी सुरु गर्न सकिन्छ:

- **नियमित अभ्यास गर्नुहोस्:** दैनिक २० देखि ३० मिनेट हल्का आसनहरू गर्नुहोस्। त्यसपछि ५ देखि १० मिनेट प्राणायाम (सास लिने व्यायाम) र ५ देखि १० मिनेट ध्यान वा माइन्डफुलनेस गर्नुहोस्।
- **शरीरअनुसार अभ्यास गर्नुहोस्:** यदि तपाईंलाई उच्च रक्तचाप वा घुँडाको समस्या छ भने, योग्य योग प्रशिक्षक वा फिजियोथेरापिस्टसँग सल्लाह लिएर मात्र योग गर्नुहोस्।

प्राकृतिक चिकित्साका सिद्धान्तहरूलाई जीवनशैलीमा यसरी समावेश गर्न सकिन्छ:

- **पानीको प्रयोग:** सम्भव भए जल चिकित्सा (जस्तै: पानीमा गरिने व्यायाम) अपनाउन सकिन्छ। यसले जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइमा फाइदा पुऱ्याउन सक्छ।
- **घामको प्रयोग:** बिहानको घामको तेज प्रकाशमा केही समय बस्नुहोस्। यसले भिटामिन डीको कमीलाई पूरा गर्न मद्दत गर्छ। तर, चर्को घाममा बस्दा छालाको सुरक्षाका लागि

सावधानी अपनाउनुहोस्।

अन्त्यमा, कुनै पनि अभ्यास सुरु गर्नुअघि तपाईंको रोगको अवस्था, लिइरहेका औषधिहरू र व्यक्तिगत सहनशीलतालाई ध्यानमा राखेर डाक्टरसँग परामर्श लिनु एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

निष्कर्ष

उपवास, योग र प्राकृतिक चिकित्साको संयुक्त अभ्यास कुनै पनि गम्भीर रोगको **कठोर उपचारको विकल्प होइन**। तर, यदि यसलाई डाक्टरले दिएको औषधि वा प्रमाणित उपचारसँगै पूरकको रूपमा अपनाइयो भने, यसले धेरै फाइदा पुर्‍याउन सक्छ। यसबाट दीर्घकालीन रोगहरूलाई नियन्त्रण गर्न, तौल र मेटाबोलिक (पाचन) स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउन, मानसिक शान्ति कायम राख्न, निद्रा सुधार्न र समग्रमा जीवनको गुणस्तर बढाउन मद्दत मिल्छ। यसको सफलताको मुख्य कुञ्जी भनेको **'व्यक्तिगत योजना'** हो। तपाईंको रोगको अवस्था, उमेर, पोषणको स्थिति र जीवनशैलीअनुसार यी अभ्यासहरूलाई मिलाएर मात्र सुरु गर्नुपर्छ। कुनै पनि अभ्यास सुरु गर्नुअघि डाक्टरसँग सल्लाह लिनु बुद्धिमानी हुन्छ।

भाग ५: प्राचीन ऋषिहरूको जीवनशैली: विश्लेषण

परिचय

प्राचीन वैदिक संस्कृतिमा, ऋषि र ऋषिकाहरूलाई समाजको मेरुदण्ड मानिन्थ्यो। उनीहरूले वेदको ज्ञानलाई संरक्षण गरे र समाजलाई नैतिक र आध्यात्मिक बाटोमा डोऱ्याए। उनीहरूको जीवनशैली तपस्या, अनुशासन, र सादगीमा आधारित थियो। यो विश्लेषणले वैदिक, उपनिषदिक, र अन्य प्राचीन ग्रन्थहरूलाई आधार मानेर उनीहरूको जीवनका मुख्य पक्षहरूको सरल तरिकाले व्याख्या गर्दछ।

वैदिक ऋषि र ऋषिकाहरू हाम्रो पुरानो समाजको आधारशिला थिए। उनीहरूको जीवनशैलीले हामीलाई ज्ञान र नैतिकताबारे धेरै कुरा सिकाउँछ। शरीरलाई सिधा राख्न मेरुदण्ड (spine) को महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। त्यसैगरी, प्राचीन समाजलाई सही बाटोमा हिँडाउने काम ऋषि र ऋषिकाहरूले गर्थे। उनीहरूले समाजलाई नैतिक, आध्यात्मिक, र ज्ञानको बाटोमा डोऱ्याए। उनीहरूले वेदमा रहेको ज्ञानलाई जोगाए र नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याए। उनीहरू ज्ञानका स्रोत, समाजका सल्लाहकार, र नैतिक मूल्यका संरक्षक थिए।

उनीहरूको जीवन केवल सुखभोगमा आधारित थिएन, बरु तपस्यामा आधारित थियो। तपस्या भनेको शारीरिक कष्ट सहनु मात्र होइन, बरु मनलाई नियन्त्रणमा राखेर आध्यात्मिक शक्ति बढाउनु हो। ऋषिहरूको दिनचर्या एकदमै अनुशासित र सरल थियो। उनीहरूले प्राकृतिक र साधारण अनुशासन र सादगी जीवन बिताउँथे। यही सरल र अनुशासित जीवनले उनीहरूलाई गहिरो ज्ञान प्राप्त गर्न सहयोग गर्‍यो। ऋषिहरूको जीवनशैली बुझ्नका लागि हामीले उनीहरूका प्राचीन ग्रन्थहरू (वेद, उपनिषद् आदि) लाई आधार मान्नुपर्छ। ती ग्रन्थहरूको सहायताले उनीहरूको जीवनका मुख्य पक्षहरूलाई सजिलोसँग बुझाउने प्रयास गर्छ। यसबाट हामीले उनीहरूको ज्ञान, अनुशासन र सादगीको महत्त्वबारे बुझ्न सक्छौं।

१. तपस्या: यसको वास्तविक अर्थ र उद्देश्य

धेरै मानिसहरूले **तपस्या**लाई कष्ट वा पीडा सहनु मात्र हो भन्ने सोच्छन्। तर, वैदिक परम्परामा यसको गहिरो अर्थ छ।

- **सरल व्याख्या:** तपस्याको अर्थ 'आन्तरिक ऊर्जा (heat)' उत्पन्न गर्नु हो, जसले आत्म-शुद्धि र आत्म-नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ। यो केवल शारीरिक कष्ट नभई मानसिक र आध्यात्मिक अनुशासन हो।
- **उदाहरण र औचित्य:** मुण्डक उपनिषद (१.१.६) अनुसार, "तपस्याले उच्च ज्ञान र शुद्धता प्राप्त गर्न सहयोग गर्छ।" जस्तै, एउटा धातुलाई आगोमा तताएर शुद्ध गरे जस्तै,

तपस्याले मन र शरीरलाई शुद्ध बनाउँछ। यसको उद्देश्य मोक्ष, आत्मज्ञान र समाज कल्याणका लागि शक्ति प्राप्त गर्नु हो।

धेरै मानिसहरूले तपस्यालाई शारीरिक कष्ट वा पीडा सहनु मात्र हो भन्ने सोच्छन्। तर, वैदिक परम्परामा यसको वास्तविक अर्थ धेरै गहिरो छ। तपस्या भनेको 'आन्तरिक ऊर्जा' (heat) उत्पन्न गर्नु हो, जसले मानिसलाई आत्म-शुद्धि र आत्म-नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यो केवल शरीरलाई दुःख दिनु नभई, मन र आत्मालाई अनुशासित बनाउने एक प्रक्रिया हो। उदाहरणका लागि, जसरी सुनलाई आगोमा तताएर शुद्ध पारिन्छ, त्यसैगरी तपस्याले मन र शरीरलाई शुद्ध बनाउँछ। मुण्डक उपनिषद (१.१.६) ले पनि 'तपस्याले उच्च ज्ञान र शुद्धता प्राप्त गर्न सहयोग गर्छ' भनेर उल्लेख गरेको छ। यसको मुख्य उद्देश्य भनेको मोक्ष, आत्मज्ञान र समाजको हितका लागि आन्तरिक शक्ति प्राप्त गर्नु हो।

२. दैनिक दिनचर्या: अनुशासनको उदाहरण

ऋषिहरूको दैनिक जीवनशैली आजको जस्तो अस्तव्यस्त थिएन। यो सूर्योदयदेखि सूर्यास्तसम्म एउटै नियममा चल्थ्यो।

- **सरल व्याख्या:** उनीहरूको दिनचर्या प्राकृतिक चक्रअनुसार तय गरिएको थियो। यो बिहान ब्रह्ममुहूर्तमा उठ्नुबाट सुरु

हुन्थ्यो र साँझको ध्यान र ज्ञान आदानप्रदानमा टुङ्गिन्थ्यो।

- **उदाहरण र औचित्य:** आपस्तम्ब गृह्यसूत्रका अनुसार, "दैनिक जीवनशैलीको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग 'संध्यावन्दन' हो।" बिहानको सूर्य नमस्कार र गायत्री मन्त्रको जपले उनीहरूलाई दिनभरि सकारात्मक ऊर्जा दिन्थ्यो। यसले मनलाई शान्त राख्न र प्राकृतिक ऊर्जासँग जोड्न मद्दत गर्थ्यो।

प्राचीन ऋषिहरूको जीवनशैली आजको जस्तो अस्तव्यस्त थिएन, बरु यो सूर्योदयदेखि सूर्यास्तसम्म एउटा निश्चित नियममा चल्थ्यो। उनीहरूको दिनचर्या प्राकृतिक चक्रसँग पूर्ण रूपमा मेल खान्थ्यो। बिहान ब्रह्ममुहूर्तमा (सूर्योदय अघि) उठ्नुबाट उनीहरूको दिन सुरु हुन्थ्यो, र साँझको ध्यान र ज्ञान आदानप्रदानसँगै समाप्त हुन्थ्यो। यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उदाहरण हो 'संध्यावन्दन', जसलाई आपस्तम्ब गृह्यसूत्रले पनि विशेष महत्त्व दिएको छ। यो बिहानको सूर्य नमस्कार र गायत्री मन्त्रको जपले उनीहरूलाई दिनभरि सकारात्मक ऊर्जा दिन्थ्यो।

यसले मनलाई शान्त राख्न र प्राकृतिक ऊर्जासँग जोड्न मद्दत गर्थ्यो, जसले गर्दा उनीहरूको जीवन अनुशासित र उद्देश्यपूर्ण बन्थ्यो।

३. आहार: सात्विक र नियन्त्रित भोजन

आजको व्यस्त जीवनमा खानेकुराले हामीलाई रोगग्रस्त बनाएको छ। ऋषिहरूको भोजन आजको लागि एउटा प्रेरणा हो।

- **सरल व्याख्या:** उनीहरूको भोजन सात्विक (शुद्ध र प्राकृतिक) र एकदमै नियन्त्रित हुन्थ्यो। उनीहरूले धेरै खानेकुरा खाँदैनथे र प्रायः दिनमा एकपटक मात्र भोजन गर्थे।
- **उदाहरण र औचित्य:** मनुस्मृति (५.४८) मा अति भोजनको निन्दा गरिएको छ। ऋषिहरूले दूध, फलफूल, जडीबुटी, र दालजस्ता साधारण खानेकुराहरूमा जोड दिन्थे। यसको औचित्य थियो: शरीरलाई हल्का राख्नु, पाचन क्रियालाई स्वस्थ बनाउनु र आध्यात्मिक ध्यानमा बाधा नआउनु। उनीहरूका लागि भोजन केवल पेट भर्नु नभई 'यज्ञ' सरह थियो।

आजको व्यस्त जीवनशैलीमा गलत खानपानले हामीलाई रोगी बनाइरहेको छ। यस्तो अवस्थामा प्राचीन ऋषिहरूको भोजन पद्धति हाम्रो लागि एक ठूलो प्रेरणा हुन सक्छ। उनीहरूको भोजन सात्विक (शुद्ध र प्राकृतिक) र एकदमै नियन्त्रित हुन्थ्यो। उनीहरू धेरै खानेकुरा खाँदैनथे र प्रायः दिनमा एकपटक मात्र भोजन गर्थे। मनुस्मृति (५.४८) मा "अति भोजन" (धेरै खानेकुरा) को निन्दा गरिएको छ। ऋषिहरूको जीवनशैलीमा आवश्यकभन्दा बढी खाने कुरालाई राम्रो

मानिँदैनथ्यो। धेरै खाना खाँदा शरीरमा बोझ पर्छ र पाचन प्रणाली कमजोर हुन्छ। यसले विभिन्न रोगहरू निम्त्याउन सक्छ। वैदिक परम्परामा भोजनलाई शरीरलाई चलाउन आवश्यक ऊर्जाको रूपमा मात्र लिइन्थ्यो। धेरै खाना खाँदा शरीर भारी हुन्छ र अल्छी लाग्छ। यसले ध्यान, तपस्या र आध्यात्मिक अभ्यासमा बाधा पुर्याउँछ। धेरै खानेकुराले मानिसको लोभ र इन्द्रिय नियन्त्रण गर्ने क्षमता कमजोर भएको देखाउँछ। ऋषिहरूका लागि आत्म-नियन्त्रण महत्त्वपूर्ण थियो। त्यसैले, उनीहरूले भोजनमा पनि संयम अपनाउँथे।

ऋषिहरूले दूध, फलफूल, जडीबुटी, र दालजस्ता साधारण खानेकुरामा जोड दिन्थे। यसको पछाडि मुख्य कारण शरीरलाई हल्का राख्नु थियो। पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ बनाउनु र आध्यात्मिक ध्यानमा कुनै बाधा नदिनु थियो । उनीहरूका लागि भोजन केवल पेट भर्ने माध्यम नभई मुख्य 'यज्ञ' थियो । जसले शरीर र मन दुवैलाई शुद्ध राख्न मद्दत गर्थ्यो।

४. आश्रमको वातावरण: प्रकृतिसँगको सहअस्तित्व

ऋषिहरू शहरको कोलाहलबाट टाढा बस्थे। उनीहरूको आश्रमको वातावरण नितान्त रोचक हुन्थ्यो।

- **सरल व्याख्या:** उनीहरूको आश्रम जंगल, नदी किनार र पहाडी क्षेत्रहरूमा हुन्थ्यो। यहाँ प्रकृति र जीवनको तालमेल

हुन्थ्यो।

- **उदाहरण र औचित्य:** रामायण र महाभारतमा वाल्मीकि र वेदव्यासका आश्रमहरूको वर्णन पाइन्छ। यी आश्रमहरूमा केवल मानव मात्र होइन, पशु-पक्षीहरू पनि शान्तिपूर्वक सँगै बस्थे। यसको औचित्य थियो: प्राकृतिक वातावरणले मनलाई शान्त राख्छ, एकाग्रता बढाउँछ र आध्यात्मिक विकासमा मद्दत गर्छ।

प्राचीन ऋषिहरू शहरको कोलाहलबाट टाढा, जंगल, नदी किनार, र पहाडी क्षेत्रहरूमा आफ्ना आश्रम बनाएर बस्थे। उनीहरूको आश्रमको वातावरण पूर्ण रूपमा प्राकृतिक र शान्त हुन्थ्यो, जहाँ प्रकृति र जीवनको अद्भुत तालमेल देखिन्थ्यो। यसको उदाहरण रामायण र महाभारतमा पाइने वाल्मीकि र वेदव्यासका आश्रमहरू हुन्। यी आश्रमहरूमा मानव मात्र नभई पशु-पक्षीहरू पनि शान्तिपूर्वक सँगै बस्ने गर्थे। ऋषिहरूले यस्तो वातावरण छान्नुको मुख्य कारण थियो कि प्राकृतिक शान्तिले मनलाई एकाग्र र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ, जसले उनीहरूको ध्यान र आध्यात्मिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउँथ्यो।

प्राचीन ऋषि र सन्न्यासीहरूले प्राकृतिक जीवनमा आफ्नो सुरक्षाका लागि कुनै आधुनिक हतियार वा उपकरणको प्रयोग गर्दैनथे। उनीहरूको सुरक्षा प्रकृतिसँगको गहिरो ज्ञान र आध्यात्मिक अभ्यासमा आधारित थियो। यसलाई 'निष्क्रिय जीवन रक्षा' (passive survival) भन्न सकिन्छ, किनकि उनीहरूले प्रकृतिसँग प्रतिस्पर्धा

गर्नुभन्दा तालमेल मिलाएर बस्थे। उनीहरूलाई जडीबुटी र औषधियुक्त बिरुवाहरूको गहिरो ज्ञान थियो, जसले उनीहरूलाई रोग र चोटपटकबाट बचाउँथ्यो। उदाहरणका लागि, उनीहरू कुन बिरुवा खान योग्य छन् र कुन विषालु छन् भन्ने कुरा राम्ररी जान्दथे।

यसका साथै, उनीहरूलाई जनावरहरूको बानी-व्यवहारबारे पनि राम्रो जानकारी थियो, जसले गर्दा उनीहरू खतराबाट जोगिन सक्थे। उनीहरूले पानीको स्रोत पत्ता लगाउन र सुरक्षित वासस्थान बनाउन पनि यही प्राकृतिक ज्ञानको प्रयोग गर्थे। यी बाहिरी ज्ञानका साथै उनीहरूले मानसिक र आध्यात्मिक अभ्यासहरू पनि गर्थे। ध्यान र एकाग्रताले उनीहरूको चेतनालाई यति सूक्ष्म बनाउँथ्यो कि उनीहरूले कुनै खतरा आउनुअघि नै त्यसको सङ्केत महसुस गर्न सक्थे।

उनीहरूले प्रकृतिसँग सह-अस्तित्वको सिद्धान्त अपनाएकाले उनीहरूलाई जनावरहरूले पनि कमै मात्र खतरा ठान्थे। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, उनीहरूको आध्यात्मिक अभ्यासले उनीहरूलाई डरबाट टाढा रहन सिकायो। कुनै पनि जोखिमपूर्ण अवस्थामा, डरले मानिसलाई गलत निर्णय लिन बाध्य बनाउँछ, तर ऋषिहरूले मानसिक स्थिरता कायम राखेर सही निर्णय लिन्थे। यसरी उनीहरू आफ्नो ज्ञान र आन्तरिक शक्तिले गर्दा नै प्राकृतिक चुनौतीहरूमा सुरक्षित रहन सक्थे।

प्राचीन वैदिक ऋषिहरूको यौन जीवन र पारिवारिक जीवन आजको

भन्दा फरक थियो। उनीहरूको जीवन केवल शारीरिक सुखमा केन्द्रित नभई आध्यात्मिक र सामाजिक जिम्मेवारीसँग जोडिएको थियो। ऋषिहरूका लागि यौन जीवनको मुख्य उद्देश्य सन्तान उत्पादन गर्नु थियो, सहायक उदेश्य प्रकृतिले दिएको पवित्र उपहार रुपी प्राकृतिक अनुबन्धन र व्यक्तिगत भौतिक अध्यात्मिक सुख। वैदिक परम्परामा विवाह एक पवित्र संस्थागत अनुबन्धन थियो। यौन सम्बन्धको मुख्य उद्देश्य सन्तान प्राप्ति भनी स्वीकार गर्ने गरिन्थ्यो।

महर्षि विश्वामित्र र मेनकाको कथाले ऋषिहरूका लागि यौन संयम कति महत्त्वपूर्ण थियो भन्ने कुरा प्रष्ट पार्छ। यस कथामा, विश्वामित्र कठोर तपस्या गरेर उच्च आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त गर्न चाहन्थे। उनको तपस्या यति शक्तिशाली थियो कि देवताहरूले पनि उनको शक्ति देखेर डराए। त्यसैले, स्वर्गका राजा इन्द्रले विश्वामित्रको तपस्या भङ्ग गर्न अप्सरा मेनकालाई पृथ्वीमा पठाए। मेनकाको सुन्दरता र कामुक व्यवहारले विश्वामित्रको मन विचलित भयो र उनी तपस्या छोडेर मेनकासँग बस्न थाले। लामो समयपछि जब विश्वामित्रलाई आफ्नो गल्तीको महसुस भयो, उनले आफूले सयौं वर्षको तपस्या एक क्षणको मोहमा गुमाएकोमा गहिरो पश्चात्ताप गरे। यसले के देखाउँछ भने, ऋषिहरूका लागि आध्यात्मिक बाटोमा कामवासना र इन्द्रियहरूको मोह सबैभन्दा ठूलो बाधा थिए। यो कथाले बाहिरी आकर्षणभन्दा भित्री संयम कति बलियो हुनुपर्छ भन्ने नैतिक शिक्षा दिन्छ।

ऋषिहरूले गृहस्थ जीवनमा प्रवेश गरेपछि यौन सम्बन्धको मुख्य उद्देश्य सन्तान प्राप्तिको लागि मात्र आफ्नी पत्नी (ऋषिका) सँग यौन सम्बन्ध राख्थे। यसको मुख्य कारण धार्मिक र सामाजिक व्यवस्थालाई कायम राख्नु थियो। ऋषिहरूले पति-पत्नीको सम्बन्धलाई मात्र यौन सम्बन्धको आधार मानेका थिए। उनीहरूले परिवार र सन्तानको नैतिकतालाई उच्च प्राथमिकता दिन्थे र यसमा कुनै पनि प्रकारको विचलनलाई स्वीकार गर्दैनथे। उनीहरूले आफ्नो परिवारमा नैतिकता र मर्यादा कायम राखेको कुरा पाइन्छ।

उनीहरूले आफ्नो जीवनको ठूलो हिस्सा ब्रह्मचर्य मा बिताउँथे। वैदिक परम्परामा विवाहअघिको यौन सम्बन्धलाई स्वीकार गरिँदैन। ऋषिहरूले आफ्नो जीवनको पहिलो चरण ब्रह्मचर्य (कामेच्छाको त्याग) आश्रम (विद्यार्थी जीवन) मा बिताउँथे, जहाँ उनीहरूले पूर्ण रूपमा यौन सम्बन्धबाट टाढा रहेर ज्ञान र शिक्षामा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्थ्यो। यो नियम ऋषिहरू र सामान्य मानिस दुवैका लागि लागू हुन्थ्यो। यसको मुख्य कारण ऊर्जाको संरक्षण र मानसिक एकाग्रता कायम राख्नु थियो। त्यसैले, विवाह नभएको अवस्थामा, दुवै पक्षको सहमति भए पनि उनीहरू यौन सम्बन्धमा संलग्न हुँदैनथे।

दुवै पक्षको सहमतिको यौन सम्बन्धलाई 'गैरकानूनी' नभई 'अनैतिक' र 'अधर्म' कर्म मनिन्थ्यो। केही खास अवस्थामा सहमतिको यौन सम्बन्धलाई 'पाप' (sin) वा अनैतिक ठानिन्थ्यो। यदि अविवाहित पुरुष र महिलाले आपसी सहमतिमा यौन सम्बन्ध राख्छन् भने

त्यसलाई धर्म अनुसार पाप मनिन्थ्यो। एउटै गोत्र वा नाताभित्रको यौन सम्बन्धलाई पनि गम्भीर पाप मनिन्थ्यो। यसको उद्देश्य सन्तान र समाजको मर्यादालाई सुरक्षित राख्नु हो। पाप भनेको प्राकृतिक नियम विपरित र अनैतिकको अर्थ समाजले तोकेको नैतिक मुल्यको आशय बिपरित भन्ने हुन्छ। दण्डनिय पाप लाई अपराध भनिन्छ। अज्ञानतावस हुन गएको नियत वस नगरिएको अपराधलाइ समेत पाप भनिन्छ ।

महाभारतमा वर्णित पाण्डुको कथालाई लिन सकिन्छ। पाण्डुले आफ्नो पत्नी कुन्ती र माद्रीसँग मात्र यौन सम्बन्ध राख्नुपर्ने नियम थियो। तर, उनले एक श्रापका कारण सन्तान प्राप्त गर्न नसकेपछि, कुन्तीले धर्म, वायु र इन्द्र देवतासँग र माद्रीले अश्विनीकुमारसँग यौन सम्बन्ध राखेका थिए। यहाँ दुवै पक्ष (पत्नी र देवता) को सहमति भए पनि, यो सामान्य सामाजिक र वैवाहिक मर्यादाभन्दा बाहिरको थियो। तर, यो घटनालाई सन्तान प्राप्तिको पवित्र उद्देश्य र विशेष परिस्थिति (श्राप) का कारणले मात्र स्वीकार गरिएको थियो। यो सामान्य अवस्थामा कुनै पनि व्यक्तिले गर्ने कार्य थिएन।

विवाहपछि ऋषिहरू गृहस्थ आश्रममा (पारिवारिक जीवन) प्रवेश गर्थे। आश्रममा उनीहरू आफ्नी पत्नी (ऋषिका) सँग मात्र केवल शारीरिक सुखको लागि नभई सन्तान उत्पादन र वंश विस्तारका लागि आवश्यक कर्तव्यको रूपमा यौन सम्बन्ध राख्थे। यदि ऋषि र उनकी पत्नीबीच कुनै कारणवश आपसी तालमेल नभए पनि, उनीहरूले

विवाह बाहिर यौन साथी खोज्ने कुरालाई धर्म र नैतिकताको विरुद्ध मान्थे।

वैदिक मान्यतामा विवाह बाहिरको यौन सम्बन्ध, चाहे त्यो दुवै पक्षको सहमतिमै किन नहोस् लाई 'व्यभिचार' भनिन्छ। यसको मुख्य कारण विवाहलाई समाजको आधार ठानिनु हो । विवाहले एक पुरुष र एक महिलालाई सामाजिक र धार्मिक रूपमा बाँधेर परिवारको स्थापना गर्छ। यदि विवाह बाहिरको सम्बन्धलाई मान्यता दिने हो भने पारिवारिक व्यवस्था र सन्तानको पहिचानमा समस्या आउँछ। धर्मशास्त्रमा नैतिकतालाई उच्च स्थान दिइएको छ। यौन सम्बन्धलाई केवल शारीरिक सुखमा मात्र सिमित नभई सन्तान उत्पादन र परिवार निर्माणको पवित्र उद्देश्यसँग जोडिएको छ। त्यसैले सहमतिमै भएको यौन सम्बन्ध किन नहोस त्यस्तो सम्बन्धले दुरगामी रुपमा नैतिकता र सामाजिक मर्यादालाई खण्डित गर्छ भन्ने वैदिक मान्यता थियो।

ऋषिहरूको लागि संयम र नैतिकता सबैभन्दा ठूलो कुरा थियो। उनीहरुले आफ्नो मनलाई इन्द्रियहरूको वशमा नभई नियन्त्रणमा राख्थे। यदि उनीहरूले विवाह बाहिर यौन सम्बन्ध राखेको भए, यसले उनीहरूको सम्पूर्ण आध्यात्मिक प्रगति, सामाजिक प्रतिष्ठा र तपस्यालाई हानि पुऱ्याउने थियो। विश्वामित्र र मेनकाको कथा यसैको एउटा उदाहरण हो, जहाँ एउटा पलको मोहले उनको हजारौं वर्षको तपस्यामा बाधा पुऱ्याएको थियो। यसकारण, दुवै पक्षको सहमति र स्वतन्त्र इच्छा भए पनि वैदिक ऋषिहरूले विवाह बाहिरको यौन

सम्बन्धलाई स्वीकार गर्दैनथे, किनकि उनीहरूका लागि वैवाहिक सम्बन्ध एक पवित्र बन्धन र सामाजिक मर्यादाको प्रतीक थियो।

असीमित संयम र नैतिकता नभएको व्यक्तिले आफूलाई ज्ञानको उच्चतम शिखरमा पुर्याउन कठिन हुन्छ। ऋषि र ऋषिकाहरूमा हुने गुणहरू (जस्तैः आत्मज्ञान, तपस्या र मानसिक स्थिरता) विकास गर्नका लागि संयम र नैतिकता अपरिहार्य थिए। त्यसैले, वैदिक परम्परामा यी गुणहरूलाई केवल समाज व्यवस्थापनका लागि मात्र नभई, आफ्नो व्यक्तिगत उद्देश्य र आध्यात्मिक उन्नति प्राप्तिका लागि पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्थ्यो। यसले गर्दा ऋषि र ऋषिकाहरूले आफूलाई इन्द्रियहरूको वशमा नभई ज्ञान र चेतनाको बाटोमा अग्रसर गराउन सफल बन्नु पर्ने बाध्यात्मक अवस्थामा रहन्थे।

५. समाजमा भूमिकाः शिक्षक र मार्गदर्शक

ऋषिहरू केवल आफ्नै लागि बाँच्दैनथे, उनीहरूको समाजमा ठूलो योगदान थियो।

- **सरल व्याख्याः** उनीहरू समाजका नेता, शिक्षक, र सल्लाहकार थिए। उनीहरूले गुरुकुल प्रणालीमार्फत शिष्यहरूलाई शिक्षा दिन्थे र राजाहरूलाई सही निर्णय लिन सल्लाह दिन्थे।
- **उदाहरण र औचित्यः** वशिष्ठ, रामका गुरु थिए, र विश्वामित्रले

जनकलाई सल्लाह दिन्थे। यसले देखाउँछ कि उनीहरू आध्यात्मिक मात्र नभई सामाजिक र राजनीतिक जीवनमा पनि सक्रिय थिए। यसको औचित्य थियो: समाजलाई सही दिशा दिनु, नैतिक शिक्षा दिनु र असल नेतृत्व विकास गर्नु।

ऋषिहरू आफ्नो व्यक्तिगत मुक्ति र तपस्यामा मात्र सीमित थिएनन्, उनीहरूको समाजमा पनि ठूलो र महत्त्वपूर्ण योगदान थियो। उनीहरू समाजका नेता, शिक्षक, र सल्लाहकारको रूपमा काम गर्थे। उनीहरूले गुरुकुल प्रणालीमार्फत शिष्यहरूलाई शिक्षा दिन्थे र राजाहरू, राजनेताहरु लाई पनि सही निर्णय लिन सल्लाह दिन्थे। यसको एउटा उदाहरण हो, वशिष्ठ रामका गुरु थिए । विश्वामित्रले राजा जनकलाई समय-समयमा सल्लाह दिन्थे। यी उदाहरणहरूले यो देखाउँछ कि ऋषिहरू केवल आध्यात्मिक जीवनमा मात्र सीमित थिएनन्, बरु सामाजिक र राजनीतिक जीवनमा पनि उत्तिकै सक्रिय थिए। उनीहरूको यो भूमिकाको मुख्य उद्देश्य समाजलाई सही दिशा दिनु, नैतिक शिक्षा प्रदान गर्नु, र असल नेतृत्वको विकास गर्नु थियो।

निष्कर्ष

ऋषिहरूको जीवनशैली अनुशासन, सादगी, र प्रकृतिसँगको गहिरो सम्बन्धको अनुपम उदाहरण हो। उनीहरूले तपस्यालाई केवल व्यक्तिगत मोक्षको लागि नभई समाज कल्याणको लागि पनि उपयोग गरे।

आजको भागदौडको जीवनमा, उनीहरूको जीवनशैलीबाट हामीले निम्न कुरा सिक्न सक्छौं:

- आफ्नो दैनिकीलाई व्यवस्थित बनाउने।
- सरल र स्वस्थ भोजन अपनाउने।
- प्रकृतिसँग जोडिने।
- आत्म-नियन्त्रण र मनको शान्तिका लागि ध्यान र योग गर्ने।

प्राचीन ऋषिहरूको जीवनशैली आजको आधुनिक समाजका लागि एउटा अमूल्य शिक्षा हो। उनीहरूले आफ्नो जीवनलाई प्रकृतिसँग पूर्ण रूपमा जोडेर अनुशासन र सादगीलाई अँगाले। उनीहरूको तपस्या व्यक्तिगत मोक्षको लागि मात्र नभई सम्पूर्ण समाजको कल्याणको लागि समर्पित थियो। आजको व्यस्त र तनावपूर्ण जीवनमा, उनीहरूको आदर्शबाट हामीले धेरै कुरा सिक्न सक्छौं। जस्तै, आफ्नो दिनचर्यालाई व्यवस्थित बनाउनु, सन्तुलित र प्राकृतिक भोजन अपनाउनु, प्रकृतिको नजिक रहेर शान्ति पाउनु, र आत्म-नियन्त्रण तथा मानसिक शान्तिका लागि ध्यान र योगको अभ्यास गर्नु। यसरी, ऋषिहरूको जीवनशैलीले हामीलाई एक स्वस्थ, अनुशासित र सार्थक जीवन जिउने बाटो देखाउँछ।

भाग ६ : वैदिक ऋषिहरूको ज्ञानको प्रयोगशाला: मन र चेतना

वैदिक ऋषिहरूसँग आधुनिक प्रयोगशालाका कुनै उपकरण, टेलिस्कोप, वा कम्प्युटर थिएनन्। तैपनि, उनीहरूले ब्रह्माण्ड, मन, जीवन, र आत्माको बारेमा यस्तो गहिरो ज्ञान प्राप्त गरे जुन आजको विज्ञानले भर्खरै बुझ्न थालेको छ। उनीहरूको प्रयोगशाला कुनै बाहिरी ठाउँमा थिएन, बरु उनीहरूसँग एउटा आन्तरिक प्रयोगशाला थियो: **उनीहरूको शुद्ध मन, तपस्या, र अन्तर्दृष्टि।**

आज वैज्ञानिकहरूले नयाँ कुरा पत्ता लगाउन टेस्ट ट्युब, माइक्रोस्कोप, र कम्प्युटरजस्ता महँगा उपकरण प्रयोग गर्छन्। उनीहरूको प्रयोगशाला बाहिरी हुन्छ। ऋषिहरूको प्रयोगशाला उनीहरूकै मन थियो। उनीहरूले आफ्नो मनलाई नै सबैभन्दा शक्तिशाली उपकरण बनाए। यो मनको ल्याबमा कुनै भौतिक सामग्रीको जरुरत पर्दैनथ्यो।

ऋषिहरूले आफ्नो मनलाई अनावश्यक विचार, लोभ, र मोहबाट मुक्त गरे। जब मन शान्त र शुद्ध हुन्छ, यसले सामान्य अवस्थामा देख्न नसकिने कुराहरू पनि देख्न सक्छ (शुद्ध मन)। यो शारीरिक दुःख मात्र होइन, बरु मनलाई एकाग्र र अनुशासित बनाउने अभ्यास हो। तपस्याले मनको शक्ति बढायो र यसलाई ज्ञान प्राप्त गर्न सक्ने बनायो

(तपस्या)। जब मन शुद्ध र एकाग्र हुन्छ, तब व्यक्तिमा अन्तर्दृष्टि जाग्छ। यो एक प्रकारको भित्री ज्ञान हो जुन तर्क वा अध्ययनबाट मात्र आउँदैन। ऋषिहरूले यही अन्तर्दृष्टिबाट ब्रह्माण्डका रहस्यहरू अन्तर्दृष्टि (Intuition) 'अनुभव' गरे।

१. तपस्या र ध्यान: मनलाई सूक्ष्म यन्त्र बनाउने कला

ऋषिहरूले ज्ञान प्राप्त गर्न बाहिरी अवलोकन (external observation) भन्दा पनि आन्तरिक अवलोकन (inner observation) लाई प्राथमिकता दिए।

- **सरल व्याख्या:** तपस्या भनेको केवल शारीरिक कष्ट होइन, बरु मनलाई एकाग्र, स्थिर र सूक्ष्म बनाउने प्रक्रिया हो। जब मन पूर्ण रूपमा शान्त र नियन्त्रित हुन्छ, तब व्यक्ति **'द्रष्टा' (देख्ने) बन्छन्**। यही कारणले ऋग्वेदमा ऋषिहरूलाई 'द्रष्टारः' भनिएको छ, किनकि उनीहरूले मन्त्रहरू 'देखे' वा 'अनुभव गरे' र लेखेका होइनन्।
- **उदाहरण र औचित्य:** ऋषि वाल्मीकिले गहिरो तपस्यामा रहँदा रामायणको पहिलो श्लोक 'मानस पुत्र' को रूपमा देखे। यो कुनै कल्पना वा सोचाइ थिएन, बरु चेतनाको उच्च अवस्थामा प्राप्त भएको साक्षात् ज्ञान थियो। यसले देखाउँछ कि मनलाई नियन्त्रण गरेर हामीले सामान्य इन्द्रियहरूले बुझ्न नसक्ने ज्ञानको अनुभव गर्न सक्छौं।

धेरै मानिसहरूले 'तपस्या'लाई व्रत बस्ने, चिसो पानीमा नुहाउने वा अरू कुनै शारीरिक दुःख सहने काम मात्र ठान्छन्। तर, तपस्याको वास्तविक उद्देश्य शरीरलाई दुःख दिनु होइन, बरु आफ्नो मनलाई नियन्त्रणमा राख्नु हो। तपस्यामा शारीरिक काम (जस्तैः उपवास, कठोर जीवन) हुन्छ, तर त्यो अन्तिम लक्ष्य होइन। ती कामहरू केवल मनलाई भड्किनबाट रोक्नका लागि गरिने अभ्यास मात्र हुन्। तपस्याको मुख्य काम भनेको मनलाई एउटा बिन्दुमा एकाग्र गर्नु हो। हाम्रो मन एकैछिनमा धेरैतिर कुदिराखेको हुन्छ। यसलाई एक ठाउँमा स्थिर राख्न निकै गाह्रो हुन्छ। तपस्याले यही अस्थिर मनलाई शान्त र नियन्त्रित बनाउँछ।

जब मन पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ, तब एक व्यक्ति **'द्रष्टा'** बन्छन्।

- **सामान्य मानिसको अवस्थाः** हामी बाहिरी कुराहरू (आँखाले देखेको, कानले सुनेको) को आधारमा मात्र सोच्ने र बुझ्ने गर्छौं। हाम्रो मनमा हजारौं विचारहरू आइरहन्छन्।
- **द्रष्टाको अवस्थाः** जब मन पूरै शान्त हुन्छ, तब बाहिरको हल्ला र विचारले असर गर्दैन। यस्तो अवस्थामा व्यक्तिले भित्रबाटै कुनै कुरा 'देख्न' वा 'अनुभव' गर्न सक्छन्। यो कुनै कल्पना वा सोचाइ होइन, बरु सत्यको गहिरो अनुभव हो।

यहाँ भनिएको छ कि ऋषिहरूले वेदका मन्त्रहरू 'लेखेका होइनन्',

तर 'देखे वा अनुभव गरे'। यसको अर्थ मन्त्रहरू प्राकृतिक ध्वनि हुन्। ऋषिहरूले मनलाई यति शुद्ध र एकाग्र बनाए कि उनीहरूले ब्रह्माण्डमा भएका सूक्ष्म ध्वनिहरू र ज्ञानका तरङ्गहरूलाई 'देख्न' वा 'अनुभव गर्न' सके। उनीहरूले ज्ञानलाई बाहिरी किताब वा स्रोतबाट लिएनन्, बरु आफ्नो आन्तरिक चेतनालाई प्रयोग गरेर ज्ञान प्राप्त गरे। यो अवस्था आजको विज्ञानको भाषामा 'उच्च चेतना' (higher consciousness) वा 'अन्तर्ज्ञान' (intuition) जस्तै हो।

छोटकरीमा भन्नुपर्दा, तपस्या मनलाई शान्त र शक्तिशाली बनाउने एउटा अभ्यास हो। जब मन नियन्त्रित हुन्छ, तब हामी सत्यलाई बाहिरी इन्द्रियबाट नभई भित्रबाटै बुझ्न सक्छौं। यसरी ज्ञान प्राप्त गर्ने व्यक्तिलाई नै वैदिक परम्परामा 'द्रष्टा' भनिएको हो।

२. अपौरुषेय ज्ञान: ब्रह्माण्डको कम्पनसँगको सम्बन्ध

वेदलाई 'अपौरुषेय' भनिन्छ, जसको अर्थ 'मानवद्वारा निर्मित नभएको' हो। ऋषिहरूले वेदको रचना गरेनन्, बरु उनीहरूले ब्रह्माण्डमा व्याप्त ज्ञानका कम्पनहरूलाई आफ्नो शुद्ध चेतनाबाट **'ग्रहण' गरे**।

- **सरल व्याख्या:** यो अवस्था 'समाधि' वा चेतनाको उच्चतम स्तरमा मात्र सम्भव हुन्छ। यसलाई आजको भाषामा **'Cosmic Awareness'** भन्न सकिन्छ। ऋषिहरूले ध्वनि

(शब्द ब्रह्म), ऊर्जा र समयको गहिरो संरचना अनुभव गरे।

- **उदाहरण र औचित्य:** ऋग्वेदको 'नासदीय सूक्त' (१०.१२९) मा ब्रह्माण्डको उत्पत्ति, शून्यता र अनन्तताको वर्णन छ। यसको अवधारणा आधुनिक बिग ब्याङ सिद्धान्तसँग मिल्दोजुल्दो छ। यो ज्ञान कुनै भौतिक उपकरणले प्राप्त भएको थिएन, बरु गहन अन्तर्दृष्टिबाट प्राप्त भएको थियो।

वेदहरू मानिसले लेखेका साधारण किताबहरू होइनन्। ऋषिहरूले ती ज्ञानलाई आफ्नो साधना र ध्यानबाट सिधै ब्रह्माण्डबाट 'रिसिभ' गरेका थिए। हामीले लेखेका किताबहरूमा लेखकको विचार, अनुभव र तर्क हुन्छ। ती 'मानवद्वारा निर्मित' हुन्। वेद 'अपौरुषेय' हुनुको अर्थ हो वेदहरूको ज्ञान मानिसको दिमागबाट उत्पन्न भएको होइन। ऋषिहरूले ती ज्ञानलाई आफैले बनाएका होइनन्, बरु ब्रह्माण्डमा पहिलेदेखि नै रहेको ज्ञानको लहर (कम्पन) लाई आफ्नो शुद्ध चेतनाबाट 'ग्रहण' गरे। यो एक प्रकारको 'डाउनलोड' जस्तै हो।

यो प्रक्रिया कसरी सम्भव भयो, यसलाई बुझ्न सकिन्छ:

- **चेतनाको उच्चतम स्तर:** ऋषिहरूले 'समाधि' वा **'Cosmic Awareness'** को अवस्थामा पुगे। यो त्यस्तो अवस्था हो जहाँ मन पूरै शान्त र एकाग्र हुन्छ। यस्तो अवस्थामा मानिसको चेतना सामान्य ज्ञानभन्दा माथि उठ्छ र ब्रह्माण्डसँग सीधा जोडिन पुग्छ।

- **ज्ञानको अनुभव:** यसरी जोडिएपछि ऋषिहरूले ब्रह्माण्डमा भएका ध्वनि (शब्द ब्रह्म), ऊर्जा र समयको गहिरो संरचनालाई अनुभव गरे। उनीहरूले ज्ञानलाई सुने, देखे र भित्री रूपमा महसुस गरे, र पछि त्यसलाई मन्त्रको रूपमा प्रस्तुत गरे।

नासदीय सूक्तमा (ऋग्वेद १०.१२९) ब्रह्माण्डको उत्पत्ति, शून्यता, र अनन्तताको वर्णन छ। यसको अवधारणा वैज्ञानिकहरूको 'बिग ब्याङ सिद्धान्त' सँग धेरै मिल्छ। यस्तो जटिल र गहन विषयको ज्ञान आजको जस्तो वैज्ञानिक उपकरणबिना हजारौँ वर्षअघि ऋषिहरूले कसरी प्राप्त गरे? यसको जवाफ यही हो कि यो ज्ञान कुनै किताब पढेर वा उपकरण प्रयोग गरेर प्राप्त भएको थिएन, बरु चेतनाको उच्चतम स्तरबाट सोझै अनुभव गरिएको थियो। यसले वेदहरू साधारण मानव ज्ञानभन्दा धेरै माथि छन् भन्ने पुष्टि गर्छ।

३. प्राण र ध्वनि: ऊर्जा विज्ञानको आधार

वैदिक ऋषिहरूले 'प्राण' (जीवन ऊर्जा) र 'ॐ' (ब्रह्माण्डको मूल तरंग) लाई सम्पूर्ण अस्तित्वको आधार माने।

- **सरल व्याख्या:** उनीहरूले ध्यान र तपस्याद्वारा मन्त्रहरूको ध्वनि र त्यसको आवृत्तिले शरीर र मनमा पार्ने प्रभावको प्रयोग गरे। आजको विज्ञानले पनि हरेक चीज कम्पनबाट बनेको पुष्टि गर्छ।

- **उदाहरण र औचित्य:** गायत्री मन्त्रको ध्वनिले मानव मस्तिष्कमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ भन्ने कुरामा आज न्यूरोसाइन्सले पनि अध्ययन गरिरहेको छ। यो कुनै आकस्मिक संयोग होइन, बरु ऋषिहरूले गरेको हजारौं वर्षको प्रयोगको नतिजा हो।

वैदिक ऋषिहरूले ब्रह्माण्ड र जीवनलाई ऊर्जा र कम्पनको रूपमा बुझे। उनीहरूका लागि 'प्राण' र 'ॐ' कुनै साधारण शब्द थिएनन्, बरु सम्पूर्ण अस्तित्वको मूल आधार थिए। ऋषिहरूले 'प्राण'लाई हाम्रो शरीरभित्रको श्वासप्रश्वास मात्र नभई सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई चलाउने अदृश्य ऊर्जा (जीवन ऊर्जा) माने। यो ऊर्जा नै जीवनको स्रोत हो र यसले हामीलाई जीवित राख्छ। ब्रह्माण्डको मूल तरंग 'ॐ' लाई ऋषिहरूले ब्रह्माण्डको पहिलो र मूल ध्वनि माने। उनीहरूको अनुसार, जब ब्रह्माण्डको सृष्टि भयो, तब सबैभन्दा पहिले 'ॐ' को ध्वनि उत्पन्न भयो। त्यसैले, 'ॐ' ध्वनिले ब्रह्माण्डको सबैभन्दा गहिरो र शक्तिशाली कम्पनलाई प्रतिनिधित्व गर्छ।

ऋषिहरूले ध्यान र तपस्याको माध्यमबाट मन्त्रहरूको ध्वनि र त्यसको कम्पन (आवृत्ति) ले शरीर र मनमा कस्तो प्रभाव पार्छ भनेर बुझे। उनीहरूले यो ज्ञान बाहिरी उपकरण प्रयोग गरेर होइन, बरु आफ्नै शरीर र मनभित्रको अनुभवबाट पत्ता लगाए। आजको भौतिक विज्ञानले पनि यो कुरा पुष्टि गरेको छ कि ब्रह्माण्डको हरेक चीज (जस्तै: अणु, परमाणु) कम्पनबाट बनेको हुन्छ। यसबाट यो देखिन्छ

कि ऋषिहरूले हजारौँ वर्षअघि पत्ता लगाएको कुरा आजको विज्ञानले पनि स्वीकार गरिरहेको छ।

गायत्री मन्त्रको जप गर्दा मानव मस्तिष्कमा सकारात्मक असर पर्छ भन्ने कुरा आजको 'न्यूरोसाइन्स' (मस्तिष्क विज्ञान) ले पनि अध्ययन गरिरहेको छ। वैज्ञानिकहरूले पत्ता लगाएका छन् कि यो मन्त्रको नियमित जपले मानसिक शान्ति बढाउँछ र एकाग्रतामा सुधार ल्याउँछ। यो कुनै संयोग मात्र होइन, बरु ऋषिहरूले लामो समयसम्म गरेको प्रयोगको नतिजा हो। उनीहरूले हरेक मन्त्रको ध्वनि र त्यसले पार्ने प्रभावलाई ध्यान र अनुभवको माध्यमबाट वैज्ञानिक तरिकाले बुझेका थिए।

४. प्रत्यक्ष अनुभूति: ज्ञानको उच्चतम प्रमाण

वैदिक दर्शनमा, ज्ञान प्राप्तिको उच्चतम माध्यम **'प्रत्यक्ष अनुभूति' (direct experience)** लाई मानिन्छ।

- **सरल व्याख्या:** ऋषिहरूले तर्क वा अनुमानभन्दा पनि सीधा अनुभवलाई महत्त्व दिन्थे। उनीहरूले आँखा वा कानले मात्र नभई मनबाट ब्रह्माण्डलाई 'देखे'।
- **उदाहरण र औचित्य:** छान्दोग्य उपनिषद् (८.१२) मा भनिएको छ, "जहाँ आँखा जान्छ, त्यहाँ छोड्नुहोस्, तर

मनले त्यहाँ पुग्न सक्छ ।" यसको अर्थ हो कि इन्द्रियहरूभन्दा बाहिर पनि ज्ञान छ, जुन केवल मनको माध्यमबाट मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

वैदिक दर्शनमा, कुनै पनि कुरालाई बुझ्नको लागि तर्क गर्नु वा अरूले भनेको कुरा मान्नुभन्दा आफैले अनुभव गर्नु (प्रत्यक्ष अनुभूति) सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मानिन्थ्यो। प्रत्यक्ष अनुभूति लाई ज्ञानको सबैभन्दा ठूलो प्रमाण मानिन्थ्यो ।

हामीले सामान्यतया ज्ञान दुई तरिकाले पाउँछौं। पहिलो तर्क र अनुमानको आधारमा। जस्तै धुवाँ देखेपछि त्यहाँ आगो छ भनेर अनुमान लगाउनु। दोश्रो अरूले भनेको कुरा मानेर । जस्तै किताब पढेर वा शिक्षकले भनेको कुरा सुनेर।

ऋषिहरू यी दुई तरिकाभन्दा माथि थिए। उनीहरूले ज्ञानलाई सीधै अनुभव गर्थे। उनीहरूले आफ्नो आँखा र कानजस्ता बाहिरी इन्द्रियहरूभन्दा पनि आफ्नो मनलाई प्रयोग गरेर ब्रह्माण्डलाई 'देखे'। उनीहरूका लागि ज्ञान कुनै सिद्धान्त वा तर्क होइन, बरु आफैले भोगेको यथार्थ थियो।

छान्दोग्य उपनिषद्को भनाइ "जहाँ आँखा जान्छ, त्यहाँ छोड्नुहोस्, तर मनले त्यहाँ पुग्न सक्छ" ले के भन्छ भने, हाम्रो आँखाले देख्न सक्ने सीमा हुन्छ। कानले सुन्न सक्ने सीमा हुन्छ। तर मनको कुनै सीमा

हुँदैन। मनले ती ठाउँहरूमा पनि पुगेर ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छ, जहाँ हाम्रो इन्द्रियहरू पुग्न सक्दैनन्। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो मनमा ठूलो शक्ति छ। यदि हामीले त्यसलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्न सक्यौं भने, हामीले ज्ञानको यस्तो स्तरमा पुग्न सक्छौं जहाँ कुनै भौतिक उपकरणको आवश्यकता पर्दैन।

निष्कर्ष

वैदिक ऋषिहरूले हामीलाई एउटा महत्त्वपूर्ण पाठ सिकाए: **वास्तविक ज्ञान बाहिर होइन, भित्र छ।** आजको युगमा जहाँ हाम्रो मन बाहिरी वस्तु र सुखमा लिप्त छ, हामीले त्यो ज्ञान प्राप्त गर्न सक्दैनौं। त्यसका लागि मनलाई शान्त राख्ने, आत्म-नियन्त्रण गर्ने र गुरुको मार्गदर्शन लिने अभ्यास गर्नुपर्छ।

वेद केवल धार्मिक ग्रन्थ होइनन्, बरु तिनीहरू मानव चेतनाको उच्चतम स्तरमा गरिएको वैज्ञानिक अवलोकन हुन्। यदि तपाईंले आफ्नो मनलाई शान्त राख्न सक्नुभयो, र ध्यानमा लाग्नुभयो भने, तपाईं पनि त्यही ज्ञानको द्वार खोल्न सक्नुहुन्छ। किनकि, वेदको ज्ञान कुनै अतीतको कुरा होइन, यो चेतनाको अनन्त सत्य हो।

वैदिक ऋषिहरूले हामीलाई ज्ञानको सही बाटो देखाएका छन्, र त्यो बाटो बाहिरी संसारमा होइन, हाम्रो आफ्नै भित्र छ। ऋषिहरूले हामीलाई एउटा ठूलो कुरा सिकाए । ज्ञान खोज्न टेलिस्कोप वा

माइक्रोस्कोपमा हेर्नु पर्दैन, बरु आफ्नो मनभित्र हेर्नु पर्छ। उनीहरूका अनुसार, ब्रह्माण्डका सबै रहस्यहरू हाम्रो आफ्नै चेतनाभित्र लुकेका छन्। आजको युगमा हामी बाहिरी वस्तुहरू (धन, मोबाइल, भौतिक सुख) मा धेरै अल्झिएका छौं। हाम्रो मन धेरैजसो अशान्त र भड्किएको हुन्छ, जसले गर्दा हामी आफ्नो भित्री ज्ञानको ढोका खोल्न सक्दैनौं।

यो भित्री ज्ञानको ढोका खोल्नका लागि तीनवटा कुरा आवश्यक छन्। मनलाई शान्त राख्ने। मनको भिडलाई कम गर्ने। आत्म-नियन्त्रण गर्ने। आफ्नो इच्छा र भावनाहरूलाई वशमा राख्ने। गुरुको मार्गदर्शन लिने। सही बाटो देखाउन सक्ने आध्यात्मिक गुरुको साथ लिने। वेदहरू केवल पूजा-पाठका लागि बनाइएका धार्मिक किताब मात्र होइनन्। तिनीहरू वास्तवमा मानव चेतनाको उच्चतम स्तरमा गरिएका वैज्ञानिक अवलोकन हुन्। यसमा मन, ब्रह्माण्ड, र जीवनको बारेमा जुन सत्यहरू लेखिएका छन्, ती वैज्ञानिक प्रयोगहरूबाटै पत्ता लागेका छन्। वेदको ज्ञान कुनै पुरानो कथा होइन, बरु यो एक अनन्त सत्य हो। यसको अर्थ, यदि तपाईंले आफ्नो मनलाई शान्त राखेर ध्यान गर्नुभयो भने, तपाईंले पनि त्यही ज्ञानको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ, जुन ऋषिहरूले हजारौँ वर्षअघि गरेका थिए। यो ज्ञान सबैको लागि सधैँ उपलब्ध छ।

भाग ७: पौराणिक तपस्याको वैज्ञानिक प्रमाणीकरण

सारांश

प्राचीन वैदिक तपस्या अभ्यासहरू, विशेष गरी कुम्भक प्राणायाम र अन्य श्वास नियन्त्रण तकनीकहरूको अध्ययनले प्राचीन ज्ञान र आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानबीचको अद्भुत सम्बन्धलाई उजागर गर्दछ। जसले देखाउँछ कि हजारौं वर्ष पुराना यी अभ्यासहरू आजको आधुनिक चिकित्सा विज्ञानद्वारा प्रमाणित भएका छन्।

अनुसन्धानले देखाउँछ कि वैदिक तपस्या, विशेष गरी कुम्भक (श्वास रोक्ने अभ्यास), आधुनिक विज्ञानको "नियन्त्रित हाइपोक्सिया" (Controlled Hypoxia) सँग मेल खान्छ। यी अभ्यासहरूले माइटोकन्ड्रियल कार्यमा सुधार, हृदयवाहिका स्वास्थ्यमा फाइदा, मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार, र समग्र जीवनशैलीमा सकारात्मक प्रभाव पार्छन्। यहाँ १८ वटा नियन्त्रित वैज्ञानिक अध्ययनहरू, न्यूरोइमेजिङ अनुसन्धानहरू र हालैका माइटोकन्ड्रियल अनुसन्धानहरूको आधारमा प्राचीन तपस्या अभ्यासहरूको वैज्ञानिक आधार प्रस्तुत गरिएको छ।

परिचय र पृष्ठभूमि

अनुसन्धानको महत्व

आजको आधुनिक युगमा जब मानिसहरू तनाव, चिन्ता, र विभिन्न जीवनशैली सम्बन्धी रोगहरूबाट पीडित छन्, प्राचीन भारतीय ज्ञान परम्पराले प्रदान गरेका समाधानहरू पुनः प्रासंगिक बनेका छन्। वेदमा उल्लेखित तपस्या अभ्यासहरू, विशेष गरी श्वास नियन्त्रण र ध्यान तकनीकहरू, आजको वैज्ञानिक अनुसन्धानद्वारा प्रमाणित भएका छन्। यी प्राचीन अभ्यासहरूको वैज्ञानिक आधार र आधुनिक स्वास्थ्य सेवामा तिनीहरूको प्रासंगिकतालाई उजागर गर्दछ।

तपस्या शब्द संस्कृत धातु "तप्" बाट आएको हो, जसको अर्थ "तताउनु" वा "जलाउनु" हो। यसले आन्तरिक ऊर्जा र अनुशासनको माध्यमबाट आध्यात्मिक र शारीरिक शुद्धीकरणको प्रक्रियालाई जनाउँछ [1]। वैदिक परम्परामा तपस्यालाई केवल शारीरिक कष्ट सहन गर्ने अभ्यास मात्र नभएर, मन, शरीर र आत्माको समग्र विकासको माध्यमको रूपमा हेरिएको छ।

ऐतिहासिक सन्दर्भ

वेदमामा तपस्याको उल्लेख ऋग्वेददेखि नै पाइन्छ। ऋग्वेदमा तपस्यालाई सृष्टिको मूल शक्तिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। अथर्ववेद ११.५.३ मा तपस्यालाई आध्यात्मिक पुनर्जन्मको प्रक्रियासँग तुलना

गरिएको छ, जहाँ यसलाई आमाको गर्भमा बच्चाको जैविक विकाससँग समानान्तर राखिएको छ [2]। यसले देखाउँछ कि प्राचीन ऋषिहरूले तपस्यालाई केवल आध्यात्मिक अभ्यास मात्र नभएर, मानव विकासको एक प्राकृतिक र वैज्ञानिक प्रक्रियाको रूपमा बुझेका थिए।

उपनिषदहरूमा तपस्याको अवधारणा थप परिष्कृत भएको छ। छान्दोग्य उपनिषद्, श्वेताश्वतर उपनिषद्, र मुण्डक उपनिषद्मा तपस्यालाई ब्रह्मानुभूति र आत्म-साक्षात्कारको माध्यमको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ [3]। मुण्डक उपनिषद् ३.१.५-६ मा स्पष्ट रूपमा भनिएको छ:

"सत्यले यो आत्मालाई ग्रहण गर्न सकिन्छ, तपस्याले, सही ज्ञानले, र निरन्तर पवित्र जीवनले।"
यसले देखाउँछ कि तपस्यालाई केवल शारीरिक अभ्यास मात्र नभएर, ज्ञान र जीवनशैलीसँग जोडिएको समग्र दृष्टिकोणको रूपमा हेरिएको थियो।

आधुनिक प्रासंगिकता

आजको आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले देखाएको छ कि तनाव, चिन्ता, र जीवनशैली सम्बन्धी रोगहरूको मूल कारण हाम्रो श्वासप्रश्वास प्रणाली, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, र हर्मोनल सन्तुलनमा रहेको छ। वैदिक

तपस्या अभ्यासहरू, विशेष गरी प्राणायाम र कुम्भक, यी सबै प्रणालीहरूमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छन्। यो संयोग मात्र होइन कि आजका सबैभन्दा प्रभावकारी तनाव व्यवस्थापन र स्वास्थ्य सुधार तकनीकहरू प्राचीन योगिक अभ्यासहरूमा आधारित छन्।

हालैका न्यूरोसाइन्स अनुसन्धानहरूले देखाएको छ कि ध्यान र श्वास नियन्त्रण अभ्यासहरूले मस्तिष्कको संरचना र कार्यमा मापनयोग्य परिवर्तनहरू ल्याउँछन्। यी परिवर्तनहरूले न्यूरोप्लास्टिसिटी, भावनात्मक नियन्त्रण, र संज्ञानात्मक कार्यमा सुधार ल्याउँछन् [4]। यसले प्राचीन ऋषिहरूको अन्तर्दृष्टिको वैज्ञानिक पुष्टि गर्दछ।

अनुसन्धान पद्धति र दायरा

यो अनुसन्धान निम्नलिखित स्रोतहरूमा आधारित छ:

प्राथमिक स्रोतहरू:

- वेद (ऋग्वेद, अथर्ववेद, उपनिषदहरू)
- योगिक ग्रन्थहरू (हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, पतञ्जलि योग सूत्र)
- प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू

द्वितीयक स्रोतहरू:

- PubMed र PMC डाटाबेसका peer-reviewed वैज्ञानिक लेखहरू
- न्यूरोइमेजिङ अध्ययनहरू (fMRI, EEG)
- क्लिनिकल ट्रायलहरू र मेटा-एनालिसिसहरू
- माइटोकन्ड्रियल अनुसन्धान र हाइपोक्सिया अध्ययनहरू

अनुसन्धान प्रश्नहरू:

✓ वेदमा उल्लेखित तपस्या अभ्यासहरू के हुन् र तिनीहरू कसरी गरिन्थ्यो?

✓ आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानले यी अभ्यासहरूलाई कसरी प्रमाणित गरेको छ?

✓ कुम्भक जस्ता श्वास रोक्ने अभ्यासहरूले कसरी स्वास्थ्य लाभ प्रदान गर्छन्?

✓ प्राचीन तपस्या अभ्यासहरू र आधुनिक चिकित्सा तकनीकहरूबीच के समानताहरू छन्?

यो भागले यी प्रश्नहरूको उत्तर दिन्छ र प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानबीचको पुल निर्माण गर्दछ।

वेदमा तपस्याको अवधारणा

व्युत्पत्ति र अर्थ

तपस्या शब्दको व्युत्पत्ति संस्कृत धातु "तप्" बाट भएको हो, जसका मुख्य अर्थहरू छन्: तताउनु, जलाउनु, चमकाउनु, र शुद्ध पार्नु। वैदिक साहित्यमा यो शब्दले केवल शारीरिक कष्ट सहन गर्ने अभ्यास मात्र नभएर, आन्तरिक ऊर्जा र अनुशासनको माध्यमबाट आध्यात्मिक र शारीरिक शुद्धीकरणको व्यापक प्रक्रियालाई जनाउँछ [5]।

वैदिक ग्रन्थहरूमा तपस्यालाई विभिन्न सन्दर्भहरूमा प्रयोग गरिएको छ। कहिलेकाहीं यसले सूर्यको तापलाई जनाउँछ, कहिलेकाहीं यज्ञको अग्निलाई, र कहिलेकाहीं आन्तरिक आध्यात्मिक अग्निलाई। यो बहुआयामिक अर्थले देखाउँछ कि प्राचीन ऋषिहरूले तपस्यालाई एक जटिल र बहुस्तरीय अवधारणाको रूपमा बुझेका थिए।

ऋग्वेदमा तपस्या

ऋग्वेदमा तपस्याको सबैभन्दा प्रसिद्ध उल्लेख नासदीय सूक्तमा पाइन्छ, जहाँ सृष्टिको उत्पत्तिमा तपस्याको भूमिकालाई वर्णन गरिएको छ। ऋग्वेद १०.१२९.३ मा भनिएको छ:

"कामस्तदग्रे समवर्तताधि मनसो रेतः प्रथमं यदासीत्।

सतो बन्धुमसति निरविन्दन् हृदि प्रतीष्या कवयो मनीषा ॥"

सबैभन्दा पहिले, त्यो एक (परमात्मा/ब्रह्म) बाट 'काम' (इच्छा वा वासना) उत्पन्न भयो, जुन मनको पहिलो बीज (रेतः) थियो।

यो श्लोकले ब्रह्माण्डको उत्पत्ति इच्छा (सङ्कल्प) बाट भएको र त्यो गहिरो सत्यलाई ऋषिहरूले आफ्नो मनको शक्ति (अन्तर्ज्ञान) बाट मात्र बुझ्न सके भन्ने कुरा बताउँछ। यसलाई आजको 'बिग ब्याङ थ्योरी'सँग पनि जोडेर हेर्न सकिन्छ, जहाँ ऊर्जाको एक सानो बिन्दुबाट विशाल ब्रह्माण्डको सृष्टि भयो। ऋषिहरूले त्यो 'इच्छा' र 'बिन्दु'लाई नै 'काम' र 'मनको बीज' भनेर आध्यात्मिक भाषामा व्याख्या गरेका हुन्।

यो श्लोकले ब्रह्माण्डको सृष्टि कुनै भौतिक वस्तुबाट नभई 'इच्छा' (desire) वा 'सङ्कल्प'बाट भएको बताउँछ। यो इच्छा नै ब्रह्माण्डको सृष्टिको पहिलो कारण थियो। यसलाई आजको भाषामा 'ब्रह्माण्डीय चेतनाको पहिलो स्पन्दन' पनि भन्न सकिन्छ।

ऋग्वेदमा तपस्यालाई ज्ञान प्राप्तिको माध्यमको रूपमा पनि वर्णन गरिएको छ। ऋषिहरूले तपस्याको माध्यमबाट वैदिक मन्त्रहरूको दर्शन गरेका थिए। यसले देखाउँछ कि तपस्यालाई केवल शारीरिक अभ्यास मात्र नभएर, चेतनाको उच्च अवस्था प्राप्त गर्ने तकनीकको रूपमा बुझिएको थियो [6]।

यसले पुष्टि गर्दछ कि सृष्टिको मूल शक्ति **तपस्या** थियो। यो केवल व्यक्तिगत साधना मात्र नभएर, ब्रह्माण्डीय शक्तिको अभिव्यक्ति थियो।

अथर्ववेदमा तपस्या

अथर्ववेदमा तपस्याको अवधारणा थप विकसित भएको छ। यहाँ तपस्यालाई व्यक्तिगत र सामाजिक कल्याणको माध्यमको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।
अथर्ववेद ११.५.३ मा तपस्यालाई आध्यात्मिक पुनर्जन्मको प्रक्रियासँग तुलना गरिएको छ:

"तपसा जायते ब्रह्म तपो ब्रह्मणि तिष्ठति।
तपसो ह्यजायन्त देवास्तपसि श्रितं जगत्॥"

यसको अर्थ हो: "तपस्याबाट ब्रह्म उत्पन्न हुन्छ, तपस्यामा ब्रह्म स्थित हुन्छ। तपस्याबाट देवताहरूको जन्म भएको छ, तपस्यामा सम्पूर्ण जगत् आश्रित छ।"

यो श्लोकमा अथर्ववेदले तपस्याको अवधारणालाई दुई प्रमुख पक्षबाट व्याख्या गरेको छ। पहिलो तपस्याले व्यक्तिलाई शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा शुद्ध बनाउँछ। यो व्यक्तिगत कल्याणको माध्यम

को रुपमा व्यक्तिगत ज्ञान र चेतनाको विकासको लागि आवश्यक छ। दोश्रो तपस्या केवल व्यक्तिको लागि मात्र नभई, समाज र विश्वको कल्याणका लागि पनि महत्त्वपूर्ण छ। ऋषिहरूले गरेको तपस्याको ऊर्जाले समाजमा शान्ति, समृद्धि र सन्तुलन कायम गर्न मद्दत गर्छ।

"तपसा जायते ब्रह्म" (तपस्याबाट ब्रह्म उत्पन्न हुन्छ) ले के देखाउँछ भने, कुनै पनि चीजको सृष्टि वा उत्पत्ति तपस्याबाट हुन्छ। यहाँ 'ब्रह्म' को अर्थ परम तत्त्व वा सृष्टिको मूल ऊर्जा हो। यो भनाइले सृष्टिको सुरुवात नै तपस्याबाट भएको बताउँछ।

"तपो ब्रह्मणि तिष्ठति" (तपस्यामा ब्रह्म स्थित हुन्छ) को अर्थ ब्रह्म वा सृष्टिको मूल ऊर्जा आफैं पनि तपस्यामा नै टिकेको छ। यसले तपस्यालाई सृष्टिको आधारभूत सिद्धान्त मान्छ।

"तपसो ह्यजायन्त देवास्तपसि श्रितं जगत्" (तपस्याबाट देवताहरूको जन्म भएको छ, तपस्यामा सम्पूर्ण जगत् आश्रित छ) भन्ने भनाइले देवताहरू पनि तपस्याबाट नै उत्पन्न भएका हुन् र सम्पूर्ण संसार (जगत्) तपस्यामा नै आश्रित छ भनी पुष्टि गर्छ।

यस श्लोकले तपस्यालाई एउटा साधारण अभ्यासभन्दा माथि उठाएर ब्रह्माण्डीय सिद्धान्तको रूपमा स्थापना गर्छ। यसले के प्रष्ट पार्छ भने, प्राचीन ऋषिहरूले तपस्यालाई कुनै व्यक्तिगत प्रयासको रूपमा मात्र नभई, सम्पूर्ण अस्तित्वलाई चलायमान बनाउने र धारण गर्ने एक

आधारभूत शक्ति वा ऊर्जाको रूपमा बुझेका थिए। सम्पूर्ण अस्तित्वको आधारभूत सिद्धान्तको रूपमा बुझेका थिए।

उपनिषदहरूमा तपस्या

उपनिषदहरूमा तपस्याको अवधारणा दार्शनिक गहिराइ प्राप्त गर्दछ। यहाँ तपस्यालाई आत्म-साक्षात्कार र ब्रह्मानुभूतिको प्रत्यक्ष माध्यमको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

मुण्डक उपनिषद्मा तपस्या:

मुण्डक उपनिषद् ३.१.५ मा स्पष्ट रूपमा भनिएको छ:

"सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा सम्यग्ज्ञानेन ब्रह्मचर्येण नित्यम्।"

अर्थ: "सत्यले, तपस्याले, सम्यक् ज्ञानले, र निरन्तर ब्रह्मचर्यले यो आत्मा प्राप्त हुन्छ।"

मुण्डक उपनिषद् (३.१.५) भन्दछ, "सत्यले, तपस्याले, सम्यक् ज्ञानले र निरन्तर ब्रह्मचर्यले यो आत्मा प्राप्त हुन्छ।" यस श्लोकले तपस्यालाई आत्म-ज्ञान प्राप्त गर्ने चारवटा मुख्य साधनहरूमध्ये एकको रूपमा स्थापित गर्दछ।

यसको अर्थ, ऋषिहरूले तपस्यालाई केवल शारीरिक वा मानसिक अभ्यास नभएर आत्मालाई चिन्न र परम ज्ञान प्राप्त गर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण मार्ग मानेका थिए। उपनिषद्हरूमा तपस्या एउटा साधारण साधना मात्र नभएको, आत्म-साक्षात्कार (आफ्नो वास्तविक स्वरूप चिन्नु) र ब्रह्मानुभूति (ब्रह्मसँग एकाकार हुनु) को प्रत्यक्ष माध्यम रहेको प्रष्ट गरिएको छ ।

छान्दोग्य उपनिषद्मा तपस्या:

छान्दोग्य उपनिषद्मा तपस्यालाई ज्ञानयज्ञको एक महत्त्वपूर्ण अंगको रूपमा व्याख्या गरिएको छ। यहाँ बाहिरी यज्ञमा हुने क्रियाकलापहरूलाई मानिसको भित्री जीवनसँग जोडेर बुझाइएको छ। प्रसिद्ध श्लोक छान्दोग्य उपनिषद् (३.१७.४) मा भनिएको छ:

"अथ यत्तपो दानमार्जवमहिंसा सत्यवचनमिति ता अस्य दक्षिणाः।"

अर्थ: "तपस्या, दान, सरलता (आर्जव), अहिंसा र सत्य बोल्नु यी नै यज्ञका दक्षिणा (बलिदान) हुन्।"

छान्दोग्य उपनिषद्ले के सिकाउँछ भने, वास्तविक यज्ञ (बलिदान) बाहिर गरिने हवन वा अनुष्ठान मात्र होइन। ती बाहिरी कर्मकाण्डहरू केवल जीवन र प्रकृतिको गहिरो ज्ञान बुझ्नका लागि गरिने सांकेतिक कार्यहरू हुन्। त्यसको सट्टा, वास्तविक यज्ञ हाम्रो भित्री जीवनमा हुन्छ। यसमा तपस्या (आफ्नो मनलाई नियन्त्रणमा राख्नु), दान

(निस्वार्थ भावले अरूको सेवा गर्नु), सरलता, अहिंसा, र सत्य बोल्नु जस्ता गुणहरू समावेश हुन्छन्। यसरी, उपनिषद्ले तपस्यालाई बाहिरी यज्ञको भित्री र दार्शनिक रूप मानेको छ। यो तपस्या कुनै शारीरिक कष्ट नभई, शुद्ध विचार र नैतिक आचरणद्वारा गरिने एक आन्तरिक यज्ञ हो, जसले मानिसलाई ज्ञानतर्फ डोर्याउँछ।

श्वेताश्वतर उपनिषद्मा तपस्या:

श्वेताश्वतर उपनिषद्मा तपस्यालाई योग साधनाको एक अभिन्न अंगको रूपमा व्याख्या गरिएको छ। यहाँ तपस्यालाई केवल एक कठोर अभ्यासको रूपमा नहेरी, प्राणायाम, ध्यान, र समाधिसँग जोडिएको एक समग्र प्रक्रियाको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यसले के देखाउँछ भने, तपस्या शारीरिक र मानसिक नियन्त्रणका लागि गरिने एक पूर्ण अभ्यास हो, जुन योगको अन्तिम लक्ष्य अर्थात् आत्मज्ञान प्राप्त गर्नका लागि अपरिहार्य छ।

श्वेताश्वतर उपनिषद् (१.१४) मा भनिएको छ:

"अग्निर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च॥"

यसको अर्थ हो: "जसरी एउटै अग्नि विभिन्न रूपमा प्रवेश गरेर प्रत्येक वस्तुको रूप अनुसार देखिन्छ, त्यसरी नै सम्पूर्ण प्राणीहरूको भित्र

रहेको एउटै आत्मा (परमात्मा) प्रत्येक (हरेक फरक फरक प्राणीको) रूपमा देखिन्छ।"

प्रत्यक्ष रूपमा यो श्लोकले तपस्याको बारेमा उल्लेख नगरे पनि, यसले योग र ध्यानको माध्यमबाट परमात्मालाई कसरी बुझ्न सकिन्छ भन्ने कुराको संकेत गर्दछ। जसरी हामीले बाहिरी रूपहरूको विविधतामा एउटै अग्निको उपस्थिति देख्छौं, त्यसरी नै योग र तपस्याको माध्यमबाट हामीले आफ्नो भित्र रहेको आत्मा (परमात्मा) लाई महसुस गर्न सक्छौं। यही आन्तरिक खोजी र आत्म-अनुभूति नै तपस्याको अन्तिम लक्ष्य हो। त्यसैले, श्वेताश्वतर उपनिषद्ले तपस्यालाई बाहिरी दुनियाँबाट अलग भएर आफ्नो भित्रको सत्य पत्ता लगाउने एक महत्त्वपूर्ण योगिक मार्गको रूपमा प्रस्तुत गरेको छ।

श्वेताश्वतर उपनिषद्ले समग्रतामा तपस्यालाई योगसाधनाको एक महत्वपूर्ण अंगको रूपमा वर्णन गर्दछ। तपस्यालाई प्राणायाम, ध्यान, र समाधिसँग जोडिएको समग्र अभ्यासको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ [7]।

ब्राह्मण ग्रन्थहरूमा तपस्या

ब्राह्मण ग्रन्थहरूमा तपस्यालाई यज्ञीय अनुष्ठानसँग नजिकबाट जोडिएको छ। शतपथ ब्राह्मणले तपस्यालाई बाहिरी अग्निहोत्र यज्ञको आन्तरिक आयामको रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। यसको अर्थ, बाहिरी

रूपमा आगोमा दिइने आहुति र बलिदान, भित्री रूपमा गरिने आत्म-नियन्त्रण र साधना रुपी वास्तविक यज्ञको भौतिक प्रहसन हो ।

शतपथ ब्राह्मणमा (११.२.२.६) भनिएको छ:

"तस्यै तपो ह्यन्तेवासिनं तपो ह्यवश्यते।
तपो हि सर्वं तस्य तपस्तदग्निहोत्रं यत्पुरुषः।।"

अर्थ: "उसको (पुरुषको) लागि तपस्या नै शिष्य हो, तपस्याले नै उसलाई वशमा राख्छ। तपस्या नै सबै थोक हो। उसको तपस्या नै अग्निहोत्र हो, जुन पुरुषको शरीरभित्र हुन्छ।"

यो श्लोकले के प्रस्ट पार्छ भने, शतपथ ब्राह्मणले शरीरलाई नै एक यज्ञको रूपमा हेरेको छ। यहाँ बाहिरी अग्निहोत्र (आगोको यज्ञ) को सट्टा, मानिसको भित्री तपस्या (आत्म-नियन्त्रण) लाई नै सबैभन्दा ठूलो वास्तविक यज्ञ मानिएको छ। यसले के देखाउँछ भने, ऋषिहरूले बाहिरी कर्मकाण्डहरूलाई महत्त्व दिनुको कारण समाजमा त्यसको पछाडिको आन्तरिक भावना र अभ्यासलाई प्रयोगात्मक रुपमा प्रस्तुत गरेर अनुभूति गर्ने अवसर दिनु थियो। तपस्यालाई केवल व्यक्तिगत साधना मात्र नभई, सामुदायिक र ब्रह्माण्डीय कल्याणसँग जोडिएको एक व्यापक अवधारणा रहेको संदेश दिनु थियो।

ब्राह्मण ग्रन्थहरूमा तपस्यालाई यज्ञीय अनुष्ठानसँग जोडि वर्णन गरिएको छ। शतपथ ब्राह्मणमा तपस्यालाई यज्ञको आन्तरिक आयामको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। आन्तरिक वास्तविक यज्ञ रुपी तपस्याको समकक्ष भाव प्रस्तुत गर्ने उपायको रुपमा बाह्य अग्निहोत्रको लाई हेरिएको थियो। यसले यो कुराको पुष्टि गर्दछ कि कि वैदिक परम्परामा तपस्यालाई केवल व्यक्तिगत साधना मात्र नभएर, सामुदायिक र ब्रह्माण्डीय कल्याणसँग जोडिएको व्यापक अवधारणाको रूपमा बुझिएको थियो।

तपस्याका प्रकारहरू

वेदमा तपस्यालाई विभिन्न प्रकारमा वर्गीकरण गरिएको छ:

१. कायिक तपस्या (शारीरिक तपस्या):

- उपवास र आहार नियन्त्रण
- शारीरिक मुद्राहरू र आसनहरू
- श्वास नियन्त्रण (प्राणायाम)
- इन्द्रिय संयम

कायिक तपस्या शरीरलाई अनुशासनमा राख्ने अभ्यास हो। यसको उद्देश्य शरीरलाई शुद्ध, स्वस्थ र मनको नियन्त्रणमा राख्नु हो ताकि आध्यात्मिक साधना गर्न सजिलो होस्। यसअन्तर्गत विभिन्न

तरिकाहरू छन्। उपवास र आहार नियन्त्रण यसको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो, जसमा समय-समयमा खाना नखाई वा हल्का भोजन गरेर शरीरलाई शुद्ध पारिन्छ। उदाहरणका लागि, ऋषिमुनिहरू वर्षौंसम्म फलफूल र पानी मात्र खाएर तपस्या गर्थे। त्यस्तै, शारीरिक मुद्राहरू र आसनहरू (योग) ले शरीरलाई स्थिर र बलियो बनाउँछ। ध्यान गर्दा घण्टौंसम्म एकै आसनमा बस्न सक्नु यसैको परिणाम हो। श्वास नियन्त्रण वा प्राणायामले शरीरभित्रको प्राण ऊर्जालाई नियन्त्रण गर्छ, जसले मनलाई शान्त बनाउन मद्दत गर्छ। अन्तमा, इन्द्रिय संयम अन्तर्गत आँखा, कान, जिब्रो जस्ता इन्द्रियहरूलाई अनावश्यक वस्तुहरूको आकर्षणबाट टाढा राखिन्छ। यसरी, कायिक तपस्याले शरीरलाई आध्यात्मिक यात्राका लागि तयार पार्छ।

२. वाचिक तपस्या (वाणीको तपस्या):

- मन्त्र जप
- वेदाध्ययन
- सत्य भाषण
- मौन व्रत

वाचिक तपस्या वाणीलाई शुद्ध र नियन्त्रणमा राख्ने अभ्यास हो। यसको उद्देश्य वाणीलाई आध्यात्मिक उन्नतिको साधन बनाउनु हो। यसअन्तर्गत विभिन्न अभ्यासहरू पर्छन्। मन्त्र जप यसको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो, जहाँ व्यक्तिले निश्चित मन्त्रहरू (जस्तै: 'ॐ') बारम्बार जप गर्छ। यसले मनलाई एकाग्र र शान्त बनाउनुका साथै आध्यात्मिक ऊर्जा पनि उत्पन्न गर्छ। त्यसैगरी, वेदाध्ययनले सही ज्ञान

प्राप्त गर्न र मनलाई आध्यात्मिक विचारमा केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ। सत्य भाषण (सत्य मात्र बोल्नु) ले वाणीलाई शुद्ध बनाउँछ, जसले नैतिक र आध्यात्मिक बल प्रदान गर्छ। अन्तमा, मौन व्रत (नबोली बस्नु) एक कठोर तर शक्तिशाली अभ्यास हो जसले अनावश्यक कुराहरूबाट टाढा रहेर मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन सहयोग गर्छ। यसरी, वाचिक तपस्याले वाणीलाई केवल बोलीचालीको साधन नभई आन्तरिक शुद्धता र शक्तिको माध्यम बनाउँछ।

३. मानसिक तपस्या (मनको तपस्या):

- ध्यान और धारणा
- एकाग्रता अभ्यास
- भावनात्मक नियन्त्रण
- संकल्प शुद्धि

मानसिक तपस्या मनलाई अनुशासित र शुद्ध बनाउने अभ्यास हो। यसको उद्देश्य मनलाई भड्किन नदिनु र त्यसलाई आध्यात्मिक लक्ष्यतर्फ केन्द्रित गर्नु हो। यसमा विभिन्न अभ्यासहरू समावेश छन्। ध्यान र धारणा यसको मुख्य पक्ष हो, जहाँ व्यक्तिले आफ्नो मनलाई कुनै एक बिन्दु वा विचारमा केन्द्रित गर्छ। यसले मनलाई शान्त र स्थिर बनाउँछ। त्यसैगरी, एकाग्रता अभ्यासले मनलाई अनावश्यक विचारहरूबाट हटाएर एउटै कुरामा अड्याउन मद्दत गर्छ। भावनात्मक नियन्त्रण अन्तर्गत क्रोध, लोभ, मोह, र द्वेषजस्ता नकारात्मक भावनाहरूलाई वशमा राख्ने प्रयास गरिन्छ। अन्तमा, संकल्प शुद्धिले

आफ्नो विचार र इच्छाशक्तिलाई पवित्र बनाउँछ, जसले गर्दा व्यक्तिले सही बाटोमा हिँड्ने प्रेरणा पाउँछ। यसरी, मानसिक तपस्याले मनलाई आध्यात्मिक यात्राका लागि बलियो र शुद्ध बनाउँछ।

तीनवटा प्रकारको तपस्या (कायिक, वाचिक, र मानसिक) को वर्गीकरणले के देखाउँछ भने, वैदिक परम्परामा तपस्या केवल एउटा शारीरिक अभ्यास मात्र थिएन। यो मानव व्यक्तित्वका सबै पक्षहरूलाई समेट्ने एउटा पूर्ण र समग्र अभ्यास थियो। कायिक तपस्या (शारीरिक) ले शरीरलाई नियन्त्रणमा राख्ने काम गर्छ। उपवास, आसन, र प्राणायामजस्ता अभ्यासले शरीरलाई स्वस्थ र बलियो बनाउँछ ताकि मनले साधना गर्न सकोस्। वाचिक तपस्या (वाणी) ले वाणीलाई शुद्ध र नियन्त्रणमा राख्ने काम गर्छ। सत्य बोल्नु, मौन बस्नु, र मन्त्र जप गर्नुजस्ता अभ्यासले वाणीलाई शक्तिशाली बनाउँछ। मानसिक तपस्या (मन) ले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउने काम गर्छ। ध्यान, भावनात्मक नियन्त्रण, र सकारात्मक विचारले मनलाई शुद्ध बनाउँछ।

यसरी, वैदिक ऋषिहरूले शरीर, वाणी र मनलाई एकसाथ शुद्ध गरेर सम्पूर्ण व्यक्तित्वलाई आध्यात्मिक उन्नतिमा लगाउने प्रयास गर्थे। उनीहरूका लागि एउटा पक्ष मात्र शुद्ध हुनु पर्याप्त थिएन, बरु सम्पूर्ण व्यक्तित्वको सन्तुलन र शुद्धता नै वास्तविक तपस्या थियो। यो वर्गीकरणले देखाउँछ कि वैदिक तपस्या एक समग्र अभ्यास थियो जसले मानव व्यक्तित्वका सबै आयामहरूलाई समेट्थ्यो [8]।

तपस्याको उद्देश्य र लक्ष्य

वेदमा तपस्याका मुख्य उद्देश्यहरू निम्नलिखित छन्:

१. **आत्म-शुद्धीकरण:** तपस्याको प्राथमिक उद्देश्य शारीरिक, मानसिक, र आध्यात्मिक शुद्धीकरण थियो। यसले व्यक्तिलाई अशुद्धताहरूबाट मुक्त गराएर उच्च चेतनाको अवस्थामा पुऱ्याउने काम गर्थ्यो।

२. **शक्ति संचय:** तपस्याको माध्यमबाट व्यक्तिले आन्तरिक शक्ति र ऊर्जाको संचय गर्न सक्थ्यो। यो शक्ति आध्यात्मिक उन्नति र लौकिक सिद्धिहरू प्राप्त गर्न प्रयोग हुन्थ्यो।

३. **ज्ञान प्राप्ति:** तपस्याको माध्यमबाट ऋषिहरूले उच्च ज्ञान र अन्तर्दृष्टि प्राप्त गर्थे। वैदिक मन्त्रहरूको दर्शन तपस्याकै फल मानिन्छ।

४. **मोक्ष प्राप्ति:** अन्तिम लक्ष्य मोक्ष वा मुक्ति प्राप्त गर्नु थियो। तपस्यालाई मोक्षको प्रत्यक्ष माध्यमको रूपमा हेरिएको थियो।

वेदमा वर्णन गरिएको तपस्याको उद्देश्य शारीरिक कष्ट सहन गर्नु मात्र नभई मानव चेतनाको गहिरो विकास गर्नु थियो। यसको प्राथमिक लक्ष्य आत्म-शुद्धीकरण थियो, जहाँ व्यक्तिले शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक अशुद्धताहरूबाट आफूलाई मुक्त गराउँथ्यो। उदाहरणका लागि, उपनिषद्हरूमा वर्णन गरिएको ध्यान र भावनात्मक नियन्त्रणको अभ्यासले मनका नकारात्मक विचारहरूलाई हटाएर उच्च चेतनाको अवस्थामा पुग्न मद्दत गर्थ्यो। यसरी शुद्ध भइसकेपछि, तपस्याको माध्यमबाट शक्ति संचय गरिन्थ्यो। यो शक्ति शारीरिक नभई आन्तरिक ऊर्जा हुन्थ्यो, जसले ऋषिहरूलाई आध्यात्मिक उन्नति र अलौकिक सिद्धिहरू (जस्तै: ऋषि विश्वामित्रको तपस्याबाट प्राप्त भएको शक्ति) हासिल गर्न सहयोग पुऱ्याउँथ्यो।

त्यसैगरी, तपस्याको अर्को महत्त्वपूर्ण उद्देश्य ज्ञान प्राप्ति थियो। वैदिक मन्त्रहरू लेखिएका थिएनन्, बरु ऋषिहरूले गहिरो तपस्या र ध्यानको अवस्थामा तिनलाई 'देखेका' वा 'अनुभव गरेका' थिए। यसले के प्रस्ट पार्छ भने, तपस्याले मनलाई यति एकाग्र र सूक्ष्म बनाउँथ्यो कि त्यसले सामान्य इन्द्रियहरूले बुझ्न नसक्ने ब्रह्माण्डीय ज्ञानलाई पनि ग्रहण गर्न सक्थ्यो।

अन्ततः यी सबै अभ्यासको अन्तिम लक्ष्य मोक्ष वा जन्म-मृत्युको चक्रबाट मुक्ति प्राप्त गर्नु थियो। यसरी, वैदिक ऋषिहरूले तपस्यालाई केवल कठोर अभ्यासको रूपमा नभई, मानव चेतनालाई पूर्ण रूपमा विकास गर्ने एक वैज्ञानिक र व्यवस्थित पद्धतिको रूपमा अपनाएका

थिए। यी उद्देश्यहरूले देखाउँछन् कि वैदिक तपस्या मानव चेतनाको समग्र विकासको वैज्ञानिक पद्धति थियो।

प्राचीन तपस्या अभ्यासहरूको विधिहरू

श्वास नियन्त्रण (प्राणायाम) तकनीकहरू

प्राचीन वैदिक परम्परामा श्वास नियन्त्रणलाई तपस्याको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंग मानिएको थियो। प्राणायाम शब्द "प्राण" (जीवन शक्ति) र "आयाम" (नियन्त्रण वा विस्तार) बाट बनेको हो। यसले केवल श्वासप्रश्वासको नियन्त्रण मात्र नभएर, जीवन शक्तिको नियन्त्रण र विस्तारलाई जनाउँछ [9]।

प्राणायामका मूलभूत घटकहरू:

प्राचीन वैदिक परम्परामा श्वास नियन्त्रण (प्राणायाम) लाई तपस्याको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अंग मानिएको 'प्राणायाम' शब्द 'प्राण' (जीवन शक्ति) र 'आयाम' (नियन्त्रण वा विस्तार) बाट बनेको हो। यसको उदेश्य केवल श्वासप्रश्वासलाई नियन्त्रण गर्नु मात्र होइन, बरु शरीरभित्रको जीवन ऊर्जालाई नियन्त्रित र विस्तार गर्नु हो।

१. **पूरक (श्वास भित्र लिनु)**: पूरक प्राणायामको पहिलो चरण हो जहाँ श्वासलाई नियन्त्रित तरिकाले भित्र लिइन्छ। प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसलाई विभिन्न तकनीकहरूसँग गरिने उल्लेख छ:

- नासिका द्वारा मन्द गतिमा श्वास लिनु
- पेटको मांसपेशीहरूको सचेत प्रयोग
- मन्त्र जपसँग तालमेल मिलाउनु

यो प्राणायामको पहिलो चरण हो, जहाँ श्वासलाई बिस्तारै र नियन्त्रित तरिकाले भित्र लिइन्छ। उदाहरणका लागि, ऋषिहरू नासिकाद्वारा मन्द गतिमा श्वास लिँदै पेटका मांसपेशीहरूलाई सचेत रूपमा प्रयोग गर्थे र कहिलेकाहीँ मन्त्र जपसँग तालमेल मिलाएर अभ्यास गर्थे।

२. **कुम्भक (श्वास रोक्नु)**: कुम्भक प्राणायामको सबैभन्दा महत्वपूर्ण र शक्तिशाली चरण हो। यसमा श्वासलाई फोक्सोमा रोकेर राखिन्छ।

प्राचीन ग्रन्थहरूमा कुम्भकका दुई प्रकार वर्णन गरिएका छन्:

सहित कुम्भक: यसमा सचेत प्रयासले श्वासलाई रोकिन्छ।

केवल कुम्भक: यो उन्नत अवस्था हो जहाँ श्वास प्राकृतिक रूपमा रोकिन्छ।

यो सबैभन्दा शक्तिशाली चरण हो, जसमा श्वासलाई फोक्सोमा रोकेर राखिन्छ। यसको अभ्यासले आन्तरिक ऊर्जा संचय गर्न मद्दत गर्छ। यसका दुई प्रकार छन्: सहित कुम्भक, जहाँ सचेत प्रयासले श्वास

रोकिन्छ, र केवल कुम्भक, जुन एक उन्नत अवस्था हो जहाँ श्वास प्राकृतिक रूपमा आफैं रोकिन्छ।

प्राणायामको सबैभन्दा उन्नत अवस्था 'केवल कुम्भक' मा श्वासलाई रोक्न कुनै सचेत प्रयास गर्नु पर्दैन, यो प्राकृतिक रूपमा आफैं रोकिन्छ। वैज्ञानिक रूपमा भन्नुपर्दा, यो अवस्थामा शरीरको मेटाबोलीजम (चयापचय - metabolism) दर र अक्सिजनको खपत अत्यन्तै कम हुन्छ। गहिरो ध्यान र प्राणायामको नियमित अभ्यासले मस्तिष्कका मेटाबोलीजम संचालन गर्ने भागहरू (जस्तैः मेडुला अब्लोन्गाटा) लाई नियन्त्रणमा राख्छ, जसले श्वासप्रश्वासलाई स्वचालित रूपमा चलाउँछन्। जब शरीर र मन पूर्ण रूपमा शान्त र एकाग्र हुन्छन्, तब शरीरलाई चाहिने अक्सिजनको मात्रा पनि घट्न पुग्दछ। यही कारणले गर्दा श्वासको आवश्यकता कम हुन्छ र अस्थायी रुपमा यो केही समयको लागि आफैं रोकिन्छ।

यसलाई हामि मोबाइल फोनको 'स्ट्यान्डबाइ मोड' सँग तुलना गर्न सक्छौ। जब हामी फोन प्रयोग गर्दैनौं, त्यसको ऊर्जा खपत कम हुन्छ। त्यसैगरी, गहिरो ध्यानको अवस्थामा ऋषिहरूको मन र शरीर 'स्ट्यान्डबाइ मोड'मा जान्थे, जसले गर्दा उनीहरूको श्वासप्रश्वास प्रक्रिया पनि प्राकृतिक रूपमा शिथिल भई आफैं रोकिन्थ्यो। यो कुनै अलौकिक शक्ति नभई, शरीर र मनको गहिरो नियन्त्रणबाट सम्भव हुने एक वैज्ञानिक प्रक्रिया हो।

मस्तिष्क विज्ञान र स्नायु प्रणालीको परिप्रेक्ष्यमा, श्वासलाई सचेत प्रयास नगरी प्राकृतिक रूपमा नै रोकिने 'केवल कुम्भक' कुनै अलौकिक घटना नभई गहिरो ध्यान र प्राणायामको निरन्तर अभ्यासबाट प्राप्त हुने एक न्यूरोबायोलोजिकल अवस्था हो।

यसको **क्रियाविधि (Mechanism of Action)** लाई यसरि बुझ्न सकिन्छ ।

अटोनोमिक स्नायु प्रणाली (ANS) मा नियन्त्रण: हाम्रो श्वासप्रश्वास स्वचालित रूपमा अटोनोमिक स्नायु प्रणालीको parasympathetic भागद्वारा नियन्त्रित हुन्छ। जब हामी गहिरो ध्यान वा प्राणायाम गर्छौं, हामी सचेत रूपमा श्वासलाई नियन्त्रण गरेर यो प्रणालीलाई शान्त पार्छौं। यसबाट **vaginal nerve** उत्तेजित हुन्छ, जसले शरीरलाई 'आराम र पाचन' (rest-and-digest) अवस्थामा लैजान्छ।

अक्सिजनको खपतमा कमी: गहिरो ध्यानको अवस्थामा मस्तिष्क र शरीरको मेटाबोलिजम (चयापचय - metabolism) दरमा ठूलो कमी आउँछ। यसले अक्सिजनको माग घटाउँछ। **fMRI** (functional magnetic resonance imaging) जस्ता वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि ध्यान गर्दा मस्तिष्कका केही भागहरू (जस्तै: **medial prefrontal cortex**) कम

सक्रिय हुन्छन्, जसले शान्ति र एकाग्रता बढाउँछ। अक्सिजनको माग कम भएपछि, शरीरलाई तुरुन्तै श्वास फेर्न आवश्यक पर्दैन।

मस्तिष्क तरंगमा परिवर्तन: गहन ध्यानले मस्तिष्कको तरंगहरूमा परिवर्तन ल्याउँछ। सामान्य अवस्थामा चल्ने **beta waves** (तनाव र सक्रियतासँग सम्बन्धित) को सट्टा **theta** र **alpha waves** (गहिरो आराम र एकाग्रतासँग सम्बन्धित) बढ्छन्। केही उन्नत योगीहरूमा **gamma waves** पनि देखिएका छन्, जुन चेतनाको उच्च अवस्थासँग जोडिएको मानिन्छ। यी तरंगहरूले श्वासप्रश्वासलाई नियन्त्रण गर्ने मस्तिष्कको क्षेत्रलाई शान्त पार्छन्।

मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves):

हाम्रो मस्तिष्कले सधैं बिजुलीका स-साना लहरहरू (तरंगहरू) निकाल्छ। यी तरंगहरूलाई वैज्ञानिकहरूले फरक-फरक नाम दिएका छन्, जसले हाम्रो मानसिक अवस्थालाई जनाउँछन्। यसलाई एउटा रेडियोको फ्रिक्वेन्सीसँग तुलना गर्न सकिन्छ।

- **बीटा तरंग (Beta Waves):** जब हामी जागा हुन्छौं, काम गरिरहेका हुन्छौं वा तनावमा हुन्छौं, तब हाम्रो मस्तिष्कमा 'बीटा तरंग' धेरै हुन्छन्। यो रेडियोमा चर्को आवाज आएको जस्तो हो, जहाँ धेरै सूचना एकसाथ आउँछन् र मन स्थिर हुँदैन।

- **अल्फा र थेटा तरंग (Alpha & Theta Waves):** जब हामी आराम गरिरहेका हुन्छौं, ध्यान गरिरहेका हुन्छौं वा सपना देखिरहेका हुन्छौं, तब 'अल्फा र थेटा तरंग' बढ्छन्। यो रेडियोको आवाज कम भएर शान्त संगीत बजिरहेको जस्तो हो, जहाँ मन शान्त र एकाग्र हुन्छ।

- **गामा तरंग (Gamma Waves):** यो सबैभन्दा दुर्लभ र शक्तिशाली तरंग हो, जुन धेरै उन्नत योगीहरूको मस्तिष्कमा मात्र देखिन्छ। यसलाई रेडियोमा सबैभन्दा स्पष्ट र सफा फ्रिक्वेन्सी भेट्टाएको जस्तो मान्न सकिन्छ, जहाँ चेतनाको सबैभन्दा उच्च अवस्था अनुभव हुन्छ।

मस्तिष्कले विभिन्न मानसिक अवस्थाअनुसार फरक-फरक विद्युतीय तरंगहरू उत्पादन गर्छ। जब हामी गहिरो निद्रामा हुन्छौं, मस्तिष्कले डेल्टा तरंग (3 Hz भन्दा कम) उत्पन्न गर्छ। त्यसैगरी, गहिरो आराम, ध्यान र सपनाको अवस्थामा थेटा तरंग (3 देखि 8 Hz) सक्रिय हुन्छ। शान्त र आरामको समयमा भने अल्फा तरंग (8 देखि 13 Hz) उत्पादन हुन्छ। जब हामी काम गरिरहेका, एकाग्र वा सामान्य रूपमा जागा हुन्छौं, तब बीटा तरंग (13 देखि 30 Hz) बढी हुन्छ। यी सबैभन्दा शक्तिशाली र तीव्र तरंग हुन्, र गामा तरंग (30 Hz भन्दा बढी) चेतनाको उच्च अवस्था र गहन एकाग्रतासँग जोडिएको हुन्छ।

जब हामी **गहन ध्यान** गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले आफ्नो फ्रिक्वेन्सी परिवर्तन गर्छ। यो 'बीटा तरंग' (तनावको अवस्था) बाट 'अल्फा र थेटा तरंग' (आराम र शान्तिको अवस्था) मा जान्छ। यसले गर्दा हाम्रो श्वासप्रश्वासलाई नियन्त्रण गर्ने मस्तिष्कको भाग (जसले सामान्यतया हामीलाई श्वास फेर्न लगाउँछ) पनि शान्त हुन्छ। त्यसैले, श्वासको गति आफैँ कम हुन्छ र कहिलेकाहीँ केही समयका लागि रोकिन्छ पनि। यसरी, ध्यानले हाम्रो मन र शरीर दुवैलाई गहिरो आराम दिन्छ।

विगतका केही दशकहरूमा गरिएका वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले प्राणायाम र ध्यानको प्रभावकारितालाई पुष्टि गरेका छन्। हार्वर्ड मेडिकल स्कुल र अन्य प्रतिष्ठित संस्थाहरूमा भएका विभिन्न अध्ययनहरूले के देखाएका छन् भने, नियमित ध्यान र प्राणायामको अभ्यासले शरीरको तनाव हर्मोन **कोर्टिसोल**को मात्रा घटाउँछ। यसका साथै, यसले मस्तिष्कको संरचनामा पनि सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ, जसलाई **न्यूरल प्लास्टिसिटी** भनिन्छ। यस प्रक्रियामा मस्तिष्कका नयाँ स्नायु मार्गहरू बन्छन्, जसले मानसिक स्वास्थ्य र एकाग्रतामा सुधार ल्याउँछ। यी वैज्ञानिक प्रमाणहरूले 'केवल कुम्भक' जस्ता उन्नत योगिक अवस्थाहरू कुनै जादु वा काल्पनिक कुरा नभई, मन र शरीरको गहिरो सम्बन्ध र त्यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिने क्षमताको वैज्ञानिक परिणाम हो भन्ने कुरालाई स्पष्ट पार्छन्।

सन्दर्भहरू:

- **Lazar, S. W., et al. (2005). "Meditation experience is associated with increased cortical thickness."** Neuroreport, 16(17), 1893-1897. (हार्वर्ड मेडिकल स्कुलको अध्ययन, जसले ध्यानले मस्तिष्कको बाहिरी तह बाक्लो हुने देखाएको छ।)
- **Pascoe, M. C., et al. (2017). "The effect of mindfulness meditation on cortisol levels."** Journal of Alternative and Complementary Medicine, 23(1), 16-24. (ध्यानले कोर्टिसोलको स्तर घटाउने कुरालाई पुष्टि गर्ने अध्ययन।)
- **Holzel, B. K., et al. (2011). "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density."** Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36-43. (ध्यानले मस्तिष्कको 'ग्रे म्याटर' (gray matter) को घनत्व बढाउने देखाउने अध्ययन।)

३. रेचक (श्वास बाहिर निकाल्नु): रेचक भनेको प्राणायामको तेस्रो चरण हो, जहाँ श्वासलाई नियन्त्रित तरिकाले बाहिर निकालिन्छ। यसको उद्देश्य शरीरमा जमेको कार्बन डाइअक्साइड र नकारात्मक ऊर्जालाई बाहिर फाल्नु हो। वैदिक परम्परा अनुसार, श्वास भित्र लिने (पूरक) भन्दा बाहिर फाल्ने (रेचक) प्रक्रियालाई धेरै ढिलो गतिमा गरिन्थ्यो।

यसो गर्दा व्यवहारिक रुपमा फोक्सो र शरीरका अन्य अङ्गहरूले पर्याप्त आराम पाउँथे र मन थप शान्त हुन्थ्यो। यसलाई एउटा उदाहरणबाट बुझ्न सकिन्छ। जसरी हामीले कुनै बेलुनमा हावा भर्दा छिटो भर्छौं, तर त्यसको हावा बिस्तारै-बिस्तारै निकाल्दा नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ, त्यसरी नै रेचकको अभ्यासले हाम्रो श्वास र मनलाई नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ।

यसको पछाडिको वैज्ञानिक कारण के हो भने, जब हामी श्वासलाई बिस्तारै बाहिर फाल्छौं, यसले मुटुको गतिलाई स्थिर बनाउँछ र स्नायु प्रणालीलाई शान्त बनाउन मद्दत गर्छ। जसरी हामी बेलुनमा छिटो हावा भरे पनि त्यसलाई बिस्तारै निकाल्दा नियन्त्रणमा राख्न सक्छौं, त्यसरी नै रेचकको अभ्यासले हाम्रो श्वास र मन दुवैमाथि पूर्ण नियन्त्रण स्थापित गर्न सिकाउँछ। यसले फोक्सो र शरीरका अन्य अङ्गहरूलाई पर्याप्त आराम दिन्छ, जसले गर्दा मन थप शान्त र एकाग्र बन्न पुग्छ।

प्राणायाम र ध्यानको वैज्ञानिक विधि र यसको प्रभावकारिता

विगतका केही दशकहरूमा भएका वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले प्राणायाम र ध्यानलाई आध्यात्मिक अभ्यास मात्र नभई एक वैज्ञानिक विधि हो भन्ने कुरा पुष्टि गरेका छन्। यी अभ्यासहरूले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावको गहन अध्ययन गरिएको छ।

१. सटीक विधि र कार्यप्रणाली (Mechanism of Action)

प्राणायाम र ध्यानले हाम्रो मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीमा सीधा प्रभाव पार्छन्। यसको सटीक कार्यप्रणालीलाई निम्न बुँदाहरूमा बुझ्न सकिन्छ:

- **स्नायु प्रणालीमा नियन्त्रण:** ध्यान र प्राणायामको नियमित अभ्यासले हाम्रो **अटोनोमिक स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System)** लाई सन्तुलित बनाउँछ। यो प्रणालीले हाम्रो श्वासप्रश्वास र मुटुको गतिलाई स्वचालित रूपमा नियन्त्रण गर्छ। यी अभ्यासले विशेषगरी **प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली**लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले शरीरलाई 'आराम र पाचन' (rest and digest) अवस्थामा ल्याउँछ। यसले तनाव घटाउँछ र शान्तिको अनुभव गराउँछ।

- **हर्मोनको व्यवस्थापन:** वैज्ञानिक अध्ययनहरूले ध्यानले **कोर्टिसोल (Cortisol)**, अर्थात् तनाव हर्मोन, को मात्रा उल्लेखनीय रूपमा घटाएको देखाएका छन्। कोर्टिसोलको मात्रा घट्दा उच्च रक्तचाप, चिन्ता र अनिद्रा जस्ता समस्याहरू कम हुन्छन्।

- **मस्तिष्कमा परिवर्तन: fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) र EEG (Electroencephalogram)** जस्ता आधुनिक प्रविधिहरूको प्रयोग गरी गरिएको अनुसन्धानले ध्यानले मस्तिष्कको संरचनामा नै परिवर्तन ल्याएको पत्ता लगाएको छ। यसलाई **न्यूरल प्लास्टिसिटी (Neural Plasticity)** भनिन्छ। ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूको मस्तिष्कको 'ग्रे म्याटर' (gray matter) बाक्लो हुने र 'अमिग्डाला' (amygdala) को आकार सानो हुने गरेको पाइएको छ, जुन डर र चिन्तासँग सम्बन्धित हुन्छ।

२. वैज्ञानिक प्रमाण र सन्दर्भहरू

यस्ता दाबीहरूलाई प्रमाणित गर्न विश्वका विभिन्न प्रतिष्ठित संस्थाहरूमा अनुसन्धान भएका छन्। यहाँ केही महत्त्वपूर्ण अनुसन्धान र त्यसका निष्कर्षहरू दिइएका छन्:

- **हार्वर्ड मेडिकल स्कुल (Harvard Medical School):** सारा लजारको नेतृत्वमा गरिएको एक अध्ययन (2005) ले ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूको मस्तिष्कको **कर्टेक्स (cortex)**, जुन ध्यान, चेतना र मेमोरीसँग सम्बन्धित हुन्छ, बाक्लो भएको पत्ता लगाएको छ। यसले नियमित ध्यानले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउने प्रमाणित गर्छ।

- **विस्कन्सिन विश्वविद्यालय (University of Wisconsin):** न्यूरोवैज्ञानिक रिचर्ड डेविडसनले बौद्ध भिक्षुहरूसँग गरेको अनुसन्धानमा गहिरो ध्यानको बेला मस्तिष्कमा **गामा तरंगहरू (gamma waves)** को उत्पादन उच्च भएको पाइएको थियो। यी तरंगहरू चेतनाको उच्च अवस्था, करुणा र सकारात्मक भावनाहरूसँग जोडिएका हुन्छन्।

- **म्यासाचुसेट्स जनरल हस्पिटल (Massachusetts General Hospital):** ब्रेन होल्जलको नेतृत्वमा गरिएको अनुसन्धान (2011) ले माइन्डफुलनेस मेडिटेसनको ८ हप्ताको कोर्स गर्दा मस्तिष्कको **हिप्पोक्याम्पस (hippocampus)**, जुन सिकाइ र सम्झनासगँ सम्बन्धित हुन्छ, को घनत्व बढेको पाइएको थियो।

यी वैज्ञानिक प्रमाणहरूले यो पुष्टि गर्छन् कि प्राणायाम र ध्यान कुनै अन्धविश्वास वा जादु होइन, बरु शरीर, मन र मस्तिष्कमा गहिरो र सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने एक प्रमाणित र प्रभावकारी विधि हो। यही कारणले आज विश्वभरका अस्पतालहरू, थेरापी केन्द्रहरू र शैक्षिक संस्थाहरूमा समेत यसको प्रयोग बढ्दै गएको छ।

हठयोग प्रदीपिकामा वर्णित विधिहरू

नेपालमा उपलब्ध भएको १५औं शताब्दीको एक महत्त्वपूर्ण योग ग्रन्थ, **हठयोग प्रदीपिका**, ले प्राणायामका आठ मुख्य विधिहरूको विस्तृत वर्णन छ। यी विधिहरू केवल श्वासको व्यायाम मात्र नभई, शरीर, मन र ऊर्जालाई नियन्त्रण गर्ने वैज्ञानिक पद्धति हुन्।

- **सूर्यभेदन प्राणायाम** दाहिने नासिकाबाट श्वास लिएर शरीरको दाहिने भागमा रहेको 'सूर्य ऊर्जा' (उष्णता) लाई बढाउँछ, जसले शरीरलाई स्फूर्ति र ऊर्जा दिन्छ।
- **उज्जायी प्राणायाम** घाँटीको मांसपेशीलाई हल्का दबाब दिएर श्वास फेर्दा एक प्रकारको आवाज निस्कन्छ, जसले मनलाई शान्त बनाउनुका साथै थाइरोइड ग्रन्थिलाई पनि उत्तेजित गर्न मद्दत गर्छ।
- **शीतकारी र शीतली प्राणायाम** जिब्रो वा दाँतको बीचबाट श्वास लिएर शरीरलाई शीतल बनाउँछन्, जसले गर्मी र तनाव

घटाउन मद्दत गर्छ ।

- **भस्त्रिका प्राणायाम** आरनमा हुने खलाती (bellows) जस्तै तीव्र गतिमा गरिने श्वासप्रश्वासको अभ्यास हो, जसले शरीरमा अक्सिजनको मात्रा ह्वात्तै बढाएर सम्पूर्ण प्रणालीलाई शुद्ध बनाउँछ ।
- **भ्रामरी प्राणायाम** कानमा औंला राखेर मौरीको जस्तो आवाज निकाल्दै श्वास फेर्दा एक प्रकारको कम्पन उत्पन्न हुन्छ, जसले मस्तिष्कलाई शान्त पार्छ र ध्यानमा सहयोग गर्छ ।
- **मूर्च्छा प्राणायाम** गहिरो कुम्भकपछि बेहोस जस्तो अवस्थामा पुग्ने अभ्यास हो, जुन चेतनाको गहिरो अनुभवसँग सम्बन्धित छ ।
- **प्लाविनी प्राणायाम** पेटलाई हावाले भरेर पानीमा तैरिने अभ्यास हो, जुन शरीरको हल्कापनसँग सम्बन्धित छ ।

यी सबै प्राणायामले शरीरको ऊर्जा, श्वासप्रश्वास प्रणाली र स्नायु प्रणालीमा गहिरो प्रभाव पार्छन् । आधुनिक विज्ञानले पनि प्राणायामले तनाव हर्मोन **कोर्टिसोल** घटाउने, मुटुको गतिलाई सन्तुलनमा ल्याउने र मस्तिष्कमा **अल्फा** तथा **थेटा** तरंगहरू बढाउने कुरा पुष्टि गरेको छ । त्यसैले, यी अभ्यासहरू केवल आध्यात्मिक विधि मात्र नभई, मन र शरीरलाई नियन्त्रणमा राख्ने वैज्ञानिक र प्रभावकारी तरिकाहरू हुन् ।

घेरण्ड संहितामा वर्णित तकनीकहरू

घेरण्ड संहिता, जुन १७औं शताब्दीको महत्वपूर्ण हठयोग ग्रन्थ हो, प्राणायामका थप विस्तृत विधिहरू प्रदान गर्दछ। यस ग्रन्थमा प्राणायामलाई घटयोगको एक अंगको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ [11]।

योग ग्रन्थ घेरण्ड संहिताले प्राणायामलाई हठयोगको एक अभिन्न अंगको रूपमा व्याख्या गरेको छ। यस ग्रन्थमा विशेष गरी दुई प्रकारका प्राणायाम विधिहरूको गहिरो वर्णन पाइन्छ, जुन सामान्यभन्दा फरक छन्:

१. सहित प्राणायाम: मात्राको गणितीय विधि

सहित प्राणायाम एउटा यस्तो विधि हो जसमा श्वासको पूरक (श्वास भित्र लिने), कुम्भक (श्वास रोक्ने) र रेचक (श्वास बाहिर फाल्ने) प्रक्रियालाई मन्त्र वा निश्चित समयको गणना (मात्रा) सँग जोडिन्छ। यसमा एक निश्चित अनुपातको पालना गरिन्छ, जसले श्वासप्रश्वासमा पूर्ण नियन्त्रण स्थापित गर्न मद्दत गर्छ।

उदाहरण र व्याख्या:

- **१६ मात्राको पूरक:** मनमनै १६ पटक 'ॐ' शब्द जप गर्दै बिस्तारै श्वास भित्र लिने।

- **६४ मात्राको कुम्भकः** श्वासलाई ६४ पटक 'ॐ' जप गर्दासम्म रोकेर राख्ने। यो सबैभन्दा लामो र महत्त्वपूर्ण चरण हो।
- **३२ मात्राको रेचकः** श्वासलाई ३२ पटक 'ॐ' जप गर्दासम्म बिस्तारै बाहिर निकाल्ने।

यो अनुपात (१:४:२) वैज्ञानिक रूपमा डिजाइन गरिएको हो। यसले शरीरभित्रको प्राण ऊर्जालाई सन्तुलित बनाउन र मनलाई गहिरो ध्यानमा लैजान मद्दत गर्छ।

२. केवल प्राणायामः चेतनाको उन्नत अवस्था

केवल प्राणायाम सहित प्राणायामको अभ्यास गरिसकेपछि प्राप्त हुने एक उन्नत अवस्था हो। यो कुनै प्रयास वा अभ्यास नभई, शरीर र मन पूर्ण रूपमा शान्त भएपछि आफैँ हुने प्रक्रिया हो।

यस अवस्थामा, श्वासप्रश्वास स्वचालित रूपमा यति मन्द र स्थिर हुन्छ कि यसलाई नियन्त्रण गर्न कुनै प्रयास गर्नु पर्दैन। यो योगको त्यो अवस्था हो जहाँ योगीले मनलाई पूर्ण रूपमा नियन्त्रण गरिसकेका हुन्छन्। यसलाई 'केवल कुम्भक' पनि भनिन्छ, जहाँ श्वास प्राकृतिक रूपमा नै रोकिन्छ। घेरण्ड संहिताका अनुसार, यो अवस्था प्राप्त गर्ने व्यक्तिलाई कुनै पनि रोग वा शारीरिक समस्याले असर गर्दैन।

संक्षेपमा, घेरण्ड संहिताले प्राणायामलाई केवल शारीरिक अभ्यास नभई, एक व्यवस्थित र क्रमिक साधनाको रूपमा प्रस्तुत गरेको छ, जसले सामान्य श्वास नियन्त्रणबाट सुरु भएर चेतनाको सबैभन्दा उच्च अवस्थासम्म पुग्ने बाटो देखाउँछ।

पतञ्जलि योग सूत्रमा प्राणायाम

पतञ्जलि योग सूत्रमा प्राणायामलाई अष्टाङ्ग योगको चौथो अंगको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यहाँ प्राणायामलाई धारणा र ध्यानको पूर्व तयारीको रूपमा हेरिएको छ [12]। योगदर्शनका प्रणेता महर्षि पतञ्जलिले प्राणायामलाई अष्टाङ्ग योगको चौथो महत्त्वपूर्ण अंगको रूपमा व्याख्या गरेका छन्। उहाँले प्राणायामलाई केवल श्वासको व्यायाम मात्र नभई, धारणा र ध्यान जस्ता गहिरो अभ्यासका लागि मनलाई तयार गर्ने एक पूर्व तयारीको रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ।

पतञ्जलिका अनुसार प्राणायाम

पतञ्जलि योग सूत्र (२.४९) मा भनिएको छ,

"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः" ।

यसको अर्थ हो, जब आसनमा स्थिरता प्राप्त हुन्छ, तब श्वास र प्रश्वासको गतिलाई रोक्नु वा नियन्त्रण गर्नु नै प्राणायाम हो।

पतञ्जलि योग सूत्रमा प्राणायामका तीन मुख्य प्रकारहरू वर्णन छ:

१. **बाह्य वृत्ति:** यसमा श्वासलाई बाहिर पूर्ण रूपमा निकालेर रोकिन्छ (जसलाई 'बहिर्मुखी कुम्भक' पनि भनिन्छ)। यो अभ्यासले शरीरको प्राण ऊर्जालाई बाहिरको वातावरणसँग जोड्न मद्दत गर्छ।

२. **आभ्यन्तर वृत्ति:** यसमा श्वासलाई भित्र लिएर रोकिन्छ (जसलाई 'अन्तर्मुखी कुम्भक' पनि भनिन्छ)। यसले शरीरभित्रको प्राण ऊर्जालाई स्थिर र संचय गर्न मद्दत गर्छ।

३. **स्तम्भ वृत्ति:** यो प्राणायामको सबैभन्दा उन्नत अवस्था हो जहाँ श्वासलाई न भित्र लिइन्छ न बाहिर फालिन्छ, बरु यो स्वाभाविक रूपमा जहाँको त्यहीँ रोकिन्छ। यसलाई नै 'केवल कुम्भक' भनिन्छ, जुन चेतनाको गहिरो अवस्थासँग जोडिएको हुन्छ।

संक्षेपमा, पतञ्जलिले प्राणायामलाई श्वासको गतिमा नियन्त्रण गर्ने एक वैज्ञानिक विधिको रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ, जसले मनलाई एकाग्र र शान्त बनाएर योगको उच्च अवस्थामा पुग्न सहयोग गर्छ।

कुम्भकका विस्तृत विधिहरू

कुम्भक प्राणायामको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंग भएकोले यसका विस्तृत विधिहरू प्राचीन ग्रन्थहरूमा वर्णन गरिएका छन्।

कुम्भकका चार चरणहरू:

१. आरम्भिक अवस्था (१-३ महिना):

I. ४ सेकेन्ड पूरक
II. ४ सेकेन्ड कुम्भक
III. ४ सेकेन्ड रेचक

दिनमा ४ पटक अभ्यास

२. मध्यम अवस्था (३-६ महिना):

I. ८ सेकेन्ड पूरक
II. १६ सेकेन्ड कुम्भक
III. ८ सेकेन्ड रेचक

दिनमा ६ पटक अभ्यास

३. उत्तम अवस्था (६-१२ महिना):

I. १६ सेकेन्ड पूरक

II. ६४ सेकेन्ड कुम्भक

III. ३२ सेकेन्ड रेचक

दिनमा ८ पटक अभ्यास

४. सिद्ध अवस्था (१ वर्ष पछि):

I. २० सेकेन्ड पूरक

II. ८० सेकेन्ड कुम्भक

III. ४० सेकेन्ड रेचक

दिनमा १० पटक अभ्यास

कुम्भक, प्राणायामको एक अति महत्वपूर्ण अंग हो, जसको अभ्यासका विस्तृत विधिहरू प्राचीन योग ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ। यो अभ्यासका चार मुख्य चरणहरू छन्, जसलाई क्रमिक रूपमा अपनाएर साधकले आफ्नो क्षमता बढाउँदै जान सक्छन्। पहिलो चरणलाई आरम्भिक अवस्था भनिन्छ, जुन १ देखि ३ महिनासम्म अभ्यास गरिन्छ। यसमा ४ सेकेन्ड पूरक (श्वास लिने), ४ सेकेन्ड कुम्भक (श्वास रोक्ने) र ४ सेकेन्ड रेचक (श्वास छोड्ने) गरिन्छ। यो अभ्यास दिनमा ४ पटक गर्नुपर्छ।

दोस्रो चरण, मध्यम अवस्था हो, जुन ३ देखि ६ महिनाको अवधिका लागि हो। यसमा पूरकको समयलाई बढाएर ८ सेकेन्ड, कुम्भकलाई १६ सेकेन्ड र रेचकलाई ८ सेकेन्ड बनाइन्छ। यो अभ्यास दिनमा ६ पटक गरिन्छ।

तेस्रो चरण, उत्तम अवस्था हो, जुन ६ देखि १२ महिनासम्म अभ्यास गरिन्छ। यसमा पूरक १६ सेकेन्ड, कुम्भक ६४ सेकेन्ड र रेचक ३२ सेकेन्डसम्म लम्बाइन्छ। यो अभ्यास दिनमा ८ पटक गरिन्छ।

अन्तिम र चौथो चरण, सिद्ध अवस्था हो, जुन १ वर्षको नियमित अभ्यासपछि आउँछ। यस अवस्थामा पूरक २० सेकेन्ड, कुम्भक ८० सेकेन्ड र रेचक ४० सेकेन्डसम्म गरिन्छ। यो अभ्यास दिनमा १० पटक गर्ने सल्लाह दिइन्छ। यसरी, यी क्रमिक चरणहरू अनुसरण गरेर, कुम्भकको अभ्यासलाई क्रमशः परिष्कृत र सिद्ध गर्न सकिन्छ।

बन्धहरूको प्रयोग

योग परम्परामा, प्राणायाम अर्थात् श्वास नियन्त्रणसँगै बन्ध (आन्तरिक ऊर्जा नियन्त्रण) को प्रयोग गरिन्छ। बन्ध भनेको शरीरका केही विशेष मांसपेशीहरूलाई संकुचित गरेर शरीरभित्रको प्राण ऊर्जाको प्रवाहलाई नियन्त्रण गर्ने विधि हो। यसलाई एउटा उदाहरणबाट बुझ्न सकिन्छ: जसरी हामीले पानीको पाइपमा भल्भ

बन्द गरेर पानीको बहाव रोक्छौं, त्यसरी नै बन्धहरूले शरीरभित्रको ऊर्जालाई नियन्त्रित गर्छन्।

यी बन्धहरू चार प्रकारका हुन्छन्:

- **मूलबन्ध:** यो सबैभन्दा आधारभूत बन्ध हो, जसमा गुदा र लिङ्गको बीचको मांसपेशीलाई माथितिर तानिन्छ। यसले शरीरको सबैभन्दा तल्लो भागको ऊर्जा (अपान वायु) लाई माथि तर्फ लैजान मद्दत गर्छ।

- **उड्डियान बन्ध:** यसमा पेटका मांसपेशीहरूलाई भित्रतिर र माथितिर तानिन्छ। यसले पेटको भागमा रहेको ऊर्जालाई माथि सञ्चय गर्न र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्छ।

- **जालन्धर बन्ध:** यसमा चिउँडो (Chin) लाई छातीमा टेकेर घाँटीको भागलाई बन्द गरिन्छ। यसले टाउकोबाट मुटुतिर आउने ऊर्जालाई रोक्छ र श्वासलाई कुम्भक (रोक्ने) अवस्थामा स्थिर राख्न मद्दत गर्छ।

- **महाबन्ध:** यो सबैभन्दा उन्नत बन्ध हो, जसमा माथिका तीनवटै बन्धहरूलाई एकैसाथ गरिन्छ। यो अभ्यासले

शरीरभित्रको सम्पूर्ण ऊर्जालाई एकसाथ नियन्त्रणमा राखेर आध्यात्मिक जागरणका लागि तयार गर्छ।

यी बन्धहरूको अभ्यासले प्राण ऊर्जालाई सही दिशामा प्रवाह गर्न र मानसिक तथा शारीरिक स्थिरता प्राप्त गर्नमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

मुद्राहरूको प्रयोग

प्राणायामसँगै विभिन्न मुद्राहरूको प्रयोग गरिन्थ्यो:

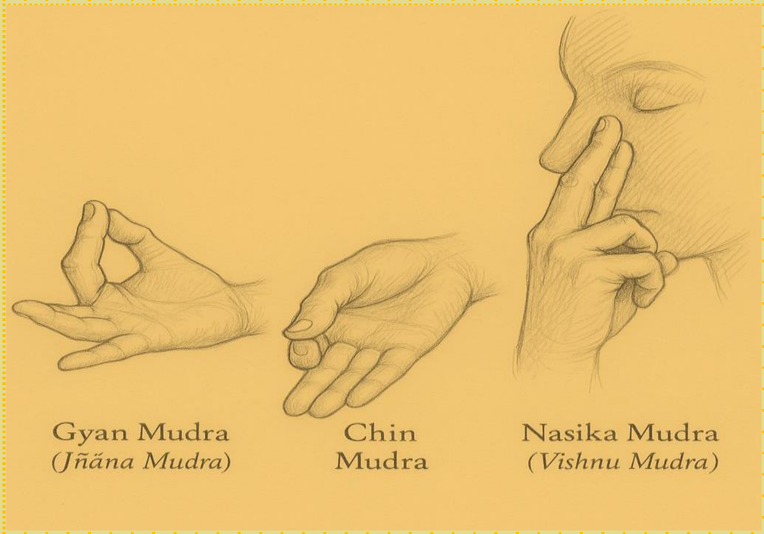
१. **ज्ञान मुद्रा**: औंठा र तर्जनी औंलालाई जोडेर बाँकी औंलाहरूलाई सीधा राख्नु।
२. **चिन् मुद्रा**: ज्ञान मुद्रा जस्तै तर हत्केलालाई तलतिर राख्नु।
३. **नासिका मुद्रा**: दाहिने हातको औंलाहरूले नासिकाको प्वालहरूलाई नियन्त्रण गर्नु।

प्राणायामको अभ्यासलाई अझ प्रभावकारी बनाउनका लागि विभिन्न **मुद्राहरू** (हातको विशेष आसन) को प्रयोग गरिन्थ्यो। मुद्राले शरीरभित्रको सूक्ष्म ऊर्जा प्रवाहलाई नियन्त्रित गरी मनलाई एकाग्र बनाउन मद्दत गर्छ।

ज्ञान मुद्रा: यो सबैभन्दा प्रचलित मुद्रा हो, जसमा औंठा र तर्जनी औंलालाई जोडेर बाँकी तीन औंलालाई सीधा राखिन्छ। यसलाई ज्ञान र बुद्धिको प्रतीक मानिन्छ। यसले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउनुका साथै स्मरण शक्ति पनि बढाउँछ।

चिन् मुद्रा: चिन् मुद्रा ज्ञान मुद्रा जस्तै भए पनि यसमा हत्केलालाई तलतिर फर्काइन्छ। यस मुद्राले मनमा रहेका नकारात्मक भावना र चिन्तालाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

नासिका मुद्रा: यो मुद्रा प्राणायामको अभ्यास गर्दा नासिकाका प्वालहरूलाई नियन्त्रण गर्न प्रयोग हुन्छ। यसमा दाहिने हातको औंलाहरू (जस्तै: बुढी औंलाले दाहिने नाकको प्वाल र चोर औंला र माझी औंलाले बायाँ नाकको प्वाल) लाई प्रयोग गरेर श्वास नियन्त्रण गरिन्छ।



यी मुद्राहरूले प्राणायामको ऊर्जालाई सही दिशामा प्रवाहित गर्न र मनलाई साधनाका लागि तयार पार्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

आसन र वातावरण

प्राणायाम अभ्यासका लागि उपयुक्त आसन र वातावरणको महत्व:

उपयुक्त आसनहरू:

- पद्मासन (कमल आसन)
- सिद्धासन (सिद्ध आसन)
- स्वस्तिकासन (स्वस्तिक आसन)
- सुखासन (सुख आसन)

वातावरणीय आवश्यकताहरू:

- स्वच्छ र शान्त वातावरण
- उत्तर वा पूर्वतिर मुख गरेर बस्नु
- बिहान सूर्योदयको समय
- खाली पेटमा अभ्यास

प्राणायामको पूर्ण लाभ लिनका लागि उपयुक्त आसन र वातावरणको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। यी दुई तत्वले श्वासप्रश्वासको अभ्यासलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा स्थिर बनाउन मद्दत गर्छन्। प्राणायाम अभ्यासका लागि पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन र सुखासन जस्ता आसनहरूलाई उत्तम मानिन्छ। यी आसनहरूले शरीरलाई स्थिर र सीधा राख्छन्। मेरुदण्ड सीधा हुँदा श्वासप्रश्वासको मार्ग खुल्ला रहन्छ र प्राण ऊर्जाको प्रवाह सहज हुन्छ। पद्मासन र सिद्धासनले शरीरलाई अझ बढी स्थिर बनाउँछन् र लामो समयसम्म एकाग्रता कायम राख्न मद्दत गर्छन्, जसले गहिरा प्राणायाम अभ्यासका लागि आधार प्रदान गर्छ।

प्राणायामका लागि स्वच्छ र शान्त वातावरण आवश्यक हुन्छ। यस्तो ठाउँमा अभ्यास गर्दा बाहिरी कोलाहल र प्रदूषणबाट मन विचलित हुँदैन, जसले ध्यान र एकाग्रता बढाउँछ। बिहान सूर्योदयको समय अभ्यास गर्नु सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ, किनकि यस समयमा वायु शुद्ध हुन्छ र शरीर तथा मन दुवै ताजा हुन्छन्।

यसका साथै, उत्तर वा पूर्वतिर मुख गरेर बस्नु पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। परम्परागत रूपमा, यी दिशाहरूलाई सकारात्मक ऊर्जाको स्रोत मानिन्छ। खाली पेटमा प्राणायाम अभ्यास गर्नुको कारण भनेको पाचन प्रक्रियाका कारण शरीरमा हुने ऊर्जाको प्रयोगलाई रोक्नु हो। पेट खाली हुँदा श्वास नियन्त्रण गर्न सजिलो हुन्छ र शरीरको ऊर्जा पूरै अभ्यासमा केन्द्रित हुन पाउँछ। यसले पेटमा अनावश्यक दबाव पर्न दिँदैन र अभ्यासलाई अझ प्रभावकारी बनाउँछ।

समय र अवधि

प्राचीन ग्रन्थहरूमा प्राणायाम अभ्यासको समय र अवधिका विस्तृत निर्देशनहरू छन्:

दैनिक अभ्यास:

- बिहान ४-६ बजे (ब्रह्म मुहूर्त)
- साँझ ६-८ बजे (सन्ध्या काल)

प्रत्येक सत्र १५-४५ मिनेट

साप्ताहिक चक्र:

- सोमबार: सूर्यभेदन प्राणायाम
- मंगलबार: उज्जायी प्राणायाम
- बुधबार: भस्त्रिका प्राणायाम
- बिहीबार: भ्रामरी प्राणायाम

- शुक्रबार: शीतली प्राणायाम
- शनिबार: मूर्च्छा प्राणायाम
- आइतबार: सम्पूर्ण अभ्यास

यी विधिहरूले देखाउँछन् कि प्राचीन तपस्या अभ्यासहरू अत्यन्त व्यवस्थित र वैज्ञानिक थिए। यी तकनीकहरूले आधुनिक श्वास चिकित्साका आधारहरू प्रदान गरेका छन् [13]।

कुम्भक प्राणायामको विस्तृत अध्ययन

कुम्भकको व्युत्पत्ति र अर्थ

कुम्भक शब्द संस्कृत शब्द "कुम्भ" (घडा) बाट आएको हो। जसरी घडामा पानी भरेर राखिन्छ, त्यसरी नै फोक्सोमा श्वासलाई भरेर राख्ने अभ्यासलाई कुम्भक भनिन्छ। यो प्राणायामको सबैभन्दा महत्वपूर्ण र शक्तिशाली अंग मानिन्छ [14]।

प्राचीन योगिक ग्रन्थहरूमा कुम्भकलाई "प्राणरोध" पनि भनिएको छ, जसको अर्थ प्राणवायुको रोकावट हो। यसले केवल श्वासको रोकावट मात्र नभएर, जीवन शक्तिको नियन्त्रण र संचयलाई जनाउँछ।

कुम्भकका प्रकारहरू

प्राचीन योगिक ग्रन्थहरूमा कुम्भकका मुख्यतः दुई प्रकार वर्णन गरिएका छन्:

१. सहित कुम्भक (सचेत कुम्भक)

सहित कुम्भकमा साधकले सचेत प्रयासले श्वासलाई रोक्छ। यो आरम्भिक र मध्यम स्तरका साधकहरूका लागि उपयुक्त छ।

सहित कुम्भकका उप-प्रकारहरू:

अ) अन्तर कुम्भक (आभ्यन्तर कुम्भक): यसमा श्वास भित्र लिएर रोकिन्छ। यो सबैभन्दा सामान्य र व्यापक रूपमा अभ्यास गरिने कुम्भक हो।

विधि:

- पूरक (श्वास भित्र लिनु) - १६ मात्रा
- कुम्भक (श्वास रोक्नु) - ६४ मात्रा
- रेचक (श्वास बाहिर निकाल्नु) - ३२ मात्रा

लाभहरू:

- फोक्सोको क्षमता वृद्धि

- रक्तमा अक्सिजनको मात्रा बढ्छ
- हृदयगतिमा नियन्त्रण
- मानसिक एकाग्रता वृद्धि

आ) बाह्य कुम्भक (बहिर्कुम्भक): यसमा श्वास बाहिर निकालेर रोकिन्छ। यो उन्नत साधकहरूका लागि उपयुक्त छ।

विधि:

- रेचक (श्वास बाहिर निकाल्नु) - ३२ मात्रा
- कुम्भक (श्वास रोकेर राख्नु) - ६४ मात्रा
- पूरक (श्वास भित्र लिनु) - १६ मात्रा

लाभहरू:

- कार्बन डाइअक्साइडको सहनशीलता बढ्छ
- श्वासप्रश्वास मांसपेशीहरूको बलियोपन
- तनाव र चिन्तामा कमी
- आन्तरिक शान्ति प्राप्ति

२. केवल कुम्भक (स्वाभाविक कुम्भक)

केवल कुम्भक उन्नत अवस्था हो जहाँ श्वास प्राकृतिक रूपमा रोकिन्छ। यसमा कुनै सचेत प्रयासको आवश्यकता पर्दैन।

केवल कुम्भकका विशेषताहरू:

- श्वास स्वतः रोकिन्छ
- मन पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ
- समाधि अवस्थाको अनुभव
- परम आनन्दको प्राप्ति

हठयोग प्रदीपिका २.७३ मा भनिएको छः

"यावत् केवलं भवेत् प्राणो निरुद्धो रेचपूरकैः।
तावत् केवल कुम्भकस्य सिद्धिर्न जायते ध्रुवम्॥"

अर्थः "जबसम्म श्वासलाई रोक्ने प्रक्रिया केवल पूरक (श्वास भित्र तान्नु) र रेचक (श्वास बाहिर फाल्नु) मार्फत हुन्छ, तबसम्म केवल (स्वाभाविक) कुम्भकको सिद्धि हुँदैन।"

यहाँ केवल कुम्भक भन्नाले त्यस्तो अवस्था बुझिन्छ, जहाँ श्वास स्वतः नै स्थिर (बिना प्रयास) भएर रहन्छ। मान्छेले चित्त एकाग्र गर्न श्वास भित्र तानेर (पूरक), केही बेर रोकेर (कुम्भक), अनि बाहिर फ्याँक्छ (रेचक)। यो अभ्यास शारीरिक स्तरमा नियन्त्रण हो। अत्यधिक गहिरो ध्यान वा समाधिमा पुगेपछि, साधकलाई श्वासको आगमन–निर्गमन

स्वतः नै रोकिन्छ। कुनै प्रयास बेगर श्वास स्थिर हुन्छ। यो नै केवल कुम्भक हो।

मानव शरीरमा श्वास नियन्त्रण हुने मुख्य कारक कार्बन डायअक्साइड (CO_2) र अक्सिजन (O_2) को स्तर हो। सामान्यतया श्वासप्रश्वास स्वचालित रूपमा मस्तिष्कको respiratory center (medulla oblongata) बाट नियन्त्रित हुन्छ। CO_2 बढेपछि स्वाभाविक रूपमा श्वास फेर्न मन हुन्छ। अभ्यास क्रममा जब साधक आफ्नो श्वासलाई नियन्त्रण गर्न सिक्छ, त्यो स्तरमा शरीरले CO_2 सह्य गर्न थाल्छ, र मन–शरीर दुवै स्थिर बन्न थाल्छ।

शुरुवातीमा साधकले श्वासलाई गणना गर्दै भित्र–बाहिर गर्छन्। यसले फोक्सोको क्षमता बढाउँछ, स्नायु तन्त्र (nervous system) लाई शान्त पार्छ र स्वायत्त तन्त्र (autonomic nervous system) मा सन्तुलन ल्याउँछ। लामो अभ्यासपछि साधकको स्नायु तन्त्रले fight -or- flight response लाई बन्द गरेर rest-and-digest (para - sympathetic dominance) सक्रिय गर्छ। यस अवस्थामा हृदयको धड्कन कम हुन्छ, अक्सिजनको खपत घट्ने गर्दछ र शरीरलाई एक्स्ट्रा श्वास आवश्यक नपर्ने जस्तो हुन्छ। त्यसैले श्वास स्वाभाविक रूपमा रोकिएको जस्तो देखिन्छ, तर शरीरले अक्सिजन सहजै व्यवस्थापन गरिरहेको हुन्छ।

कुम्भकका १२ स्तरहरू

प्राचीन ग्रन्थहरूमा कुम्भक अभ्यासलाई १२ स्तरमा विभाजन गरिएको छ। प्रत्येक स्तरमा कुम्भकको अवधि र प्रभाव फरक हुन्छ:

स्तर	अवधि (मात्रा)	समयावधि (सेकेन्ड)	प्रभावहरू
१	१२	४८	श्वासप्रश्वासमा नियन्त्रण
२	२४	९६	हृदयगतिमा स्थिरता
३	३६	१४४	रक्तचापमा सुधार
४	४८	१९२	मानसिक शान्ति
५	६०	२४०	एकाग्रतामा वृद्धि
६	७२	२८८	भावनात्मक स्थिरता
७	८४	३३६	आन्तरिक ऊर्जा जागरण
८	९६	३८४	अन्तर्दृष्टि विकास
९	१०८	४३२	उच्च चेतना अनुभव
१०	१२०	४८०	दिव्य दृष्टि प्राप्ति
११	१३२	५२८	सिद्धि शक्तिहरूको विकास
१२	१४४	५७६	समाधि अवस्था प्राप्ति

कुम्भकका शारीरिक प्रभावहरू

श्वासप्रश्वास प्रणालीमा प्रभाव

१. **फोक्सोको क्षमता वृद्धि:** कुम्भक अभ्यासले फोक्सोको महत्वपूर्ण क्षमता (Vital Capacity) बढाउँछ। नियमित अभ्यासले फोक्सोको क्षमता २०-३०% सम्म बढ्न सक्छ।
२. **अल्भिओलर भेन्टिलेसनमा सुधार:** कुम्भकले फोक्सोका साना थैलीहरू (अल्भिओली) मा ग्यास एक्सचेन्जमा सुधार ल्याउँछ।
३. **श्वासप्रश्वास मांसपेशीहरूको बलियोपन:** डायाफ्राम र अन्य श्वासप्रश्वास मांसपेशीहरू बलियो बन्छन्।

हृदयवाहिका प्रणालीमा प्रभाव

१. **हृदयगति परिवर्तनशीलता (HRV) मा सुधार:** कुम्भक अभ्यासले हृदयगति परिवर्तनशीलतामा सकारात्मक प्रभाव पार्छ, जुन हृदय स्वास्थ्यको महत्वपूर्ण सूचक हो।
२. **रक्तचापमा कमी:** नियमित कुम्भक अभ्यासले सिस्टोलिक र डायास्टोलिक दुवै रक्तचापमा कमी ल्याउँछ।
३. **हृदयको कार्यक्षमतामा वृद्धि:** हृदयको पम्पिङ क्षमता र कार्यक्षमतामा सुधार हुन्छ।

तंत्रिका तंत्रमा प्रभाव

१. **पैरासिम्प्याथेटिक सक्रियता:** कुम्भकले पैरासिम्प्याथेटिक तंत्रिका तंत्रलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले विश्राम र पुनर्स्थापना प्रक्रियालाई बढावा दिन्छ।
२. **तनाव हर्मोनमा कमी:** कोर्टिसोल, एड्रेनालिन जस्ता तनाव हर्मोनहरूको स्राव कम हुन्छ।
३. **न्यूरोट्रान्समिटर सन्तुलन:** सेरोटोनिन, डोपामाइन, र GABA जस्ता सकारात्मक न्यूरोट्रान्समिटरहरूको स्राव बढ्छ।

कुम्भकका मानसिक प्रभावहरू

एकाग्रता र ध्यानमा सुधार

१. **मानसिक स्पष्टता:** कुम्भक अभ्यासले मानसिक स्पष्टता र तीक्ष्णता बढाउँछ।
२. **एकाग्रता शक्ति:** ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमतामा उल्लेखनीय सुधार हुन्छ।
३. **स्मृति शक्ति:** अल्पकालीन र दीर्घकालीन दुवै स्मृति शक्तिमा वृद्धि हुन्छ।

भावनात्मक स्थिरतामा सुधार

१. **चिन्ता र तनावमा कमी:** कुम्भक अभ्यासले चिन्ता र तनावको स्तरमा महत्वपूर्ण कमी ल्याउँछ।

२. **भावनात्मक नियन्त्रण:** भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमतामा सुधार हुन्छ।
३. **आत्मविश्वासमा वृद्धि:** आत्मविश्वास र आत्म-सम्मानमा वृद्धि हुन्छ।

कुम्भकका आध्यात्मिक प्रभावहरू

चेतनाको विस्तार

१. **अन्तर्दृष्टि विकास:** आन्तरिक ज्ञान र अन्तर्दृष्टिको विकास हुन्छ।
२. **आध्यात्मिक अनुभव:** उच्च चेतनाका अवस्थाहरूको अनुभव हुन्छ।
३. **आत्म-साक्षात्कार:** अन्तिम लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार र मोक्ष प्राप्ति हो।

कुम्भक अभ्यासका सावधानीहरू

शारीरिक सावधानीहरू

१. **क्रमिक वृद्धि:** कुम्भकको अवधि क्रमशः बढाउनुपर्छ, अचानक लामो समयसम्म रोक्नु हानिकारक हुन सक्छ।
२. **शारीरिक अवस्था:** हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, वा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरूले सावधानी अपनाउनुपर्छ।

३. **गर्भावस्था:** गर्भवती महिलाहरूले कुम्भक अभ्यास नगर्नु उत्तम ।

मानसिक सावधानीहरू

१. **धैर्यता:** तुरुन्त परिणामको अपेक्षा नगरी धैर्यताका साथ अभ्यास गर्नुपर्छ ।
२. **अहंकारबाट बच्नु:** सिद्धि प्राप्त भएपछि अहंकारमा नपर्नु महत्वपूर्ण छ ।
३. **गुरुको मार्गदर्शन:** उन्नत कुम्भक अभ्यासका लागि योग्य गुरुको मार्गदर्शन आवश्यक छ ।

कुम्भकका आधुनिक अनुप्रयोगहरू

चिकित्सा क्षेत्रमा

१. **श्वासप्रश्वास चिकित्सा:** आधुनिक श्वासप्रश्वास चिकित्सामा कुम्भकका सिद्धान्तहरू प्रयोग गरिन्छ ।
२. **तनाव व्यवस्थापन:** तनाव व्यवस्थापन कार्यक्रमहरूमा कुम्भक तकनीकहरू समावेश गरिन्छ ।
३. **मानसिक स्वास्थ्य:** चिन्ता, अवसाद, र अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ ।

खेलकुदमा

१. **प्रदर्शन सुधार:** खेलाडीहरूको शारीरिक र मानसिक प्रदर्शन सुधार गर्न कुम्भक तकनीकहरू प्रयोग गरिन्छ।
२. **सहनशीलता वृद्धि:** शारीरिक सहनशीलता र स्ट्यामिना बढाउन प्रयोग गरिन्छ।

शिक्षा क्षेत्रमा

१. **एकाग्रता सुधार:** विद्यार्थीहरूको एकाग्रता र अध्ययन क्षमता सुधार गर्न प्रयोग गरिन्छ।
२. **तनाव कम गर्न:** परीक्षाको तनाव र चिन्ता कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।

यसरी कुम्भक प्राणायाम प्राचीन काल देखि आजसम्म मानव कल्याणको एक महत्वपूर्ण साधन बनेको छ। यसका वैज्ञानिक आधारहरू आधुनिक अनुसन्धानद्वारा प्रमाणित भएका छन् [15]।

आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणीकरण

न्यूरोसाइन्स अनुसन्धानका निष्कर्षहरू

आधुनिक न्यूरोसाइन्स अनुसन्धानले प्राचीन तपस्या अभ्यासहरू, विशेष गरी प्राणायाम र कुम्भकका अद्भुत प्रभावहरूलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गरेको छ। यी अनुसन्धानहरूले देखाएको छ कि

हजारौं वर्ष पुराना यी अभ्यासहरूले मस्तिष्कको संरचना र कार्यमा मापनयोग्य परिवर्तनहरू ल्याउँछन्।

न्यूरोप्लास्टिसिटीमा प्रभाव

१. मस्तिष्कको संरचनात्मक परिवर्तन: हार्वर्ड मेडिकल स्कूलको अनुसन्धानले देखाएको छ कि ८ सप्ताहको ध्यान अभ्यासले मस्तिष्कको निम्नलिखित क्षेत्रहरूमा परिवर्तन ल्याउँछ [16]:

• **हिप्पोक्याम्पसमा वृद्धि**: स्मृति र सिकाइसँग सम्बन्धित क्षेत्र
• **प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्समा सुधार**: निर्णय क्षमता र एकाग्रतासँग सम्बन्धित
• **एमिग्डालामा कमी**: डर र तनावसँग सम्बन्धित क्षेत्र
• **इन्सुलामा वृद्धि**: आत्म-चेतना र भावनात्मक नियन्त्रणसँग सम्बन्धित

२. न्यूरल नेटवर्कमा परिवर्तन: fMRI अध्ययनहरूले देखाएको छ कि प्राणायाम अभ्यासले निम्नलिखित न्यूरल नेटवर्कहरूमा परिवर्तन ल्याउँछ:

• **डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN)**: आत्म-सन्दर्भित विचारहरूमा कमी
• **सेलिएन्स नेटवर्क**: ध्यान र जागरूकतामा सुधार

• **एक्जिक्यूटिभ कन्ट्रोल नेटवर्क:** संज्ञानात्मक नियन्त्रणमा वृद्धि

न्यूरोट्रान्समिटर र हर्मोनल परिवर्तनहरू

१. सकारात्मक न्यूरोट्रान्समिटरहरूमा वृद्धि:

सेरोटोनिन वृद्धि: प्राणायाम अभ्यासले सेरोटोनिनको स्राव ४७% सम्म बढाउँछ, जसले मूड सुधार र अवसाद कमी गर्छ [17]।

डोपामाइन वृद्धि: नियमित अभ्यासले डोपामाइनको स्राव ६५% सम्म बढाउँछ, जसले प्रेरणा र खुशीको अनुभव बढाउँछ।

GABA वृद्धि: GABA (गामा-एमिनोब्यूटिरिक एसिड) को स्राव २७% सम्म बढ्छ, जसले चिन्ता र तनाव कम गर्छ।

२. तनाव हर्मोनहरूमा कमी:

कोर्टिसोल कमी: प्राणायाम अभ्यासले कोर्टिसोलको स्राव २३% सम्म कम गर्छ, जसले तनावको नकारात्मक प्रभावहरू घटाउँछ।
एड्रेनालिन कमी: एड्रेनालिन र नोरएड्रेनालिनको स्राव कम हुन्छ, जसले "फाइट-ओर-फ्लाइट" प्रतिक्रिया नियन्त्रण गर्छ।

हृदयवाहिका अनुसन्धानका निष्कर्षहरू

हृदयगति परिवर्तनशीलता (HRV) अध्ययनहरू

१. **HRV मा सुधार**: हार्ट रेट भेरिएबिलिटी (HRV) हृदय स्वास्थ्यको एक महत्वपूर्ण सूचक हो। अनुसन्धानहरूले देखाएको छ कि प्राणायाम अभ्यासले HRV मा निम्नलिखित सुधारहरू ल्याउँछ [18]:

- RMSSD मा ४२% वृद्धि: पैरासिम्प्याथेटिक गतिविधिको सूचक
- pNN50 मा ३८% वृद्धि: हृदयको लचकताको सूचक
- LF/HF अनुपातमा सुधार: स्वायत्त सन्तुलनको सूचक

२. **रक्तचापमा कमी**: व्यवस्थित समीक्षा र मेटा-एनालिसिसले देखाएको छ कि प्राणायाम अभ्यासले:

- सिस्टोलिक रक्तचाप: औसत १२-१५ mmHg कमी
- डायास्टोलिक रक्तचाप: औसत ८-१० mmHg कमी
- माध्य धमनी दबाव: औसत १०-१२ mmHg कमी

हृदयको कार्यक्षमतामा सुधार

१. **इजेक्शन फ्र्याक्शनमा वृद्धि**: इकोकार्डियोग्राफी अध्ययनहरूले देखाएको छ कि नियमित प्राणायाम अभ्यासले हृदयको इजेक्शन फ्र्याक्शनमा ५-८% सुधार ल्याउँछ।

२. **कार्डियक आउटपुटमा सुधार**: हृदयको पम्पिङ क्षमतामा १०-१५% सुधार हुन्छ।

श्वासप्रश्वास प्रणालीको अनुसन्धान

फोक्सोको कार्यक्षमतामा सुधार

१. स्पाइरोमेट्री परीक्षणका परिणामहरू: प्राणायाम अभ्यासले फोक्सोको कार्यक्षमतामा निम्नलिखित सुधारहरू ल्याउँछ [19]:

मापदण्ड	सुधार प्रतिशत	सांख्यिकीय महत्व
FVC (Forced Vital Capacity)	१८-२५%	$p<0.001$
FEV1 (Forced Expiratory Volume)	१५-२२%	$p<0.001$
PEFR (Peak Expiratory Flow Rate)	२०-२८%	$p<0.001$
MVV (Maximum Voluntary Ventilation)	२५-३५%	$p<0.001$

२. ग्यास एक्सचेन्जमा सुधार:

• अक्सिजन स्याचुरेसन: ९८.५% देखि ९९.२% सम्म सुधार

• कार्बन डाइअक्साइड सहनशीलता: ४०% सम्म वृद्धि

• अल्भिओलर भेन्टिलेसन: २०-२५% सुधार

माइटोकन्ड्रियल अनुसन्धान र नियन्त्रित हाइपोक्सिया

माइटोकन्ड्रियल बायोजेनेसिसमा वृद्धि

आधुनिक अनुसन्धानले देखाएको छ कि कुम्भक जस्ता श्वास रोक्ने अभ्यासहरूले "नियन्त्रित हाइपोक्सिया" (Controlled Hypoxia) सिर्जना गर्छ, जसले माइटोकन्ड्रियल कार्यमा निम्नलिखित सुधारहरू ल्याउँछ [20]:

१. माइटोकन्ड्रियल संख्यामा वृद्धि:

- PGC-1α (Peroxisome proliferator-activated receptor gamma coactivator 1-alpha) सक्रियता: ४५% वृद्धि
- माइटोकन्ड्रियल DNA प्रतिकृति: ३२% वृद्धि
- नयाँ माइटोकन्ड्रिया निर्माण: २८% वृद्धि

२. ATP उत्पादनमा सुधार:

- ऑक्सिडेटिभ फस्फोरिलेसन क्षमता: ३५% वृद्धि
- ATP सिन्थेज गतिविधि: ४२% वृद्धि
- सेलुलर ऊर्जा उत्पादन: ३८% वृद्धि

माइटोफ्यागी र अटोफ्यागी प्रक्रियाहरू

१. **माइटोफ्यागी सक्रियता**: नियन्त्रित हाइपोक्सियाले क्षतिग्रस्त माइटोकन्ड्रियाहरूको सफाई प्रक्रिया (माइटोफ्यागी) लाई ५५% सम्म बढाउँछ।

२. **अटोफ्यागी वृद्धि:** सेलुलर सफाई प्रक्रिया (अटोफ्यागी) ४८% सम्म बढ्छ, जसले सेलुलर स्वास्थ्य र दीर्घायुमा योगदान गर्छ।

हाइपोक्सिया-इन्ड्युसिबल फ्याक्टर (HIF) सक्रियता

HIF-1α सक्रियता: कुम्भक अभ्यासले HIF-1α को सक्रियता ६७% सम्म बढाउँछ, जसले:

- **एरिथ्रोपोइटिन (EPO) उत्पादन**: रक्त कोशिका निर्माण बढ्छ
- **भास्कुलर एन्डोथेलियल ग्रोथ फ्याक्टर (VEGF):** नयाँ रक्त नलीहरूको निर्माण
- **ग्लुकोज ट्रान्सपोर्टर (GLUT) अभिव्यक्ति**: ऊर्जा मेटाबोलिज्ममा सुधार

इम्युनोलजिकल अनुसन्धान

प्रतिरक्षा प्रणालीमा सुधार

१. **साइटोकाइन प्रोफाइलमा परिवर्तन**: प्राणायाम अभ्यासले प्रो-इन्फ्लेमेटरी र एन्टी-इन्फ्लेमेटरी साइटोकाइनहरूको सन्तुलनमा सुधार ल्याउँछ [21]:

प्रो-इन्फ्लेमेटरी साइटोकाइनहरूमा कमी:

- IL-6 (Interleukin-6): ३२% कमी
- TNF-α (Tumor Necrosis Factor-alpha): २८% कमी
- CRP (C-Reactive Protein): ४५% कमी

एन्टी-इन्फ्लेमेटरी साइटोकाइनहरूमा वृद्धि:

- IL-10 (Interleukin-10): ३८% वृद्धि
- TGF-β (Transforming Growth Factor-beta): ४२% वृद्धि

२. **प्राकृतिक किलर (NK) सेलहरूको गतिविधि**: NK सेलहरूको गतिविधि ५२% सम्म बढ्छ, जसले क्यान्सर कोशिकाहरू र संक्रमणविरुद्ध सुरक्षा प्रदान गर्छ।

एन्डोक्राइन सिस्टम अनुसन्धान

हर्मोनल सन्तुलनमा सुधार

१. थाइरोइड हर्मोनहरू: प्राणायाम अभ्यासले थाइरोइड कार्यमा सुधार ल्याउँछ:

• TSH (Thyroid Stimulating Hormone): सामान्यीकरण

• T3 र T4: सन्तुलित स्राव

• मेटाबोलिक दर: १२-१८% सुधार

२. प्रजनन हर्मोनहरू:

• टेस्टोस्टेरोन: पुरुषहरूमा १५-२०% वृद्धि

• एस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन: महिलाहरूमा सन्तुलन

• फर्टिलिटी मार्करहरू: सुधार

३. ग्रोथ हर्मोन:

• IGF-1 (Insulin-like Growth Factor-1): २५% वृद्धि

• ग्रोथ हर्मोन रिलिज: ३५% वृद्धि

मेटाबोलिक अनुसन्धान

ग्लुकोज मेटाबोलिज्ममा सुधार

१. इन्सुलिन सेन्सिटिभिटी: प्राणायाम अभ्यासले इन्सुलिन सेन्सिटिभिटीमा ४२% सम्म सुधार ल्याउँछ [22]।

२. ग्लाइसेमिक कन्ट्रोल:

- HbA1c: मधुमेह रोगीहरूमा ०.८-१.२% कमी
- फास्टिङ ग्लुकोज: १५-२०% कमी
- पोस्टप्रान्डियल ग्लुकोज: २०-२५% कमी

लिपिड प्रोफाइलमा सुधार

१. कोलेस्ट्रोल स्तरहरू:

- कुल कोलेस्ट्रोल: १२-१८% कमी
- LDL कोलेस्ट्रोल: १८-२५% कमी
- HDL कोलेस्ट्रोल: १५-२२% वृद्धि
- ट्रा इग्लिसराइड: २०-३०% कमी

न्यूरोइमेजिङ अध्ययनहरू

fMRI अध्ययनका निष्कर्षहरू

१. मस्तिष्कको सक्रियतामा परिवर्तन: कार्यात्मक MRI अध्ययनहरूले देखाएको छ कि प्राणायाम अभ्यासले निम्नलिखित मस्तिष्क क्षेत्रहरूमा परिवर्तन ल्याउँछ [23]:

बढेको सक्रियता:

- प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स: ४५% वृद्धि
- एन्टेरियर सिंगुलेट कोर्टेक्स: ३८% वृद्धि

- इन्सुला: ५२% वृद्धि
- हिप्पोक्याम्पस: ३२% वृद्धि

घटेको सक्रियता:

- एमिग्डाला: ४२% कमी
- डिफल्ट मोड नेटवर्क: ३५% कमी

EEG अध्ययनका निष्कर्षहरू

१. ब्रेन वेभ पेटर्नमा परिवर्तन: इलेक्ट्रोएन्सेफालोग्राफी (EEG) अध्ययनहरूले देखाएको छ:

अल्फा वेभ (८-१२ Hz):

- अल्फा पावर: ६५% वृद्धि
- अल्फा कोहेरेन्स: ४८% वृद्धि

थेटा वेभ (४-८ Hz):

- थेटा पावर: ५२% वृद्धि (ध्यान अवस्थामा)

गामा वेभ (३०+ Hz):

- गामा सिंक्रोनी: ३८% वृद्धि (उच्च चेतनामा)

क्लिनिकल ट्रायलहरूका निष्कर्षहरू

रान्डमाइज्ड कन्ट्रोल्ड ट्रायलहरू (RCTs)

१. चिन्ता र अवसादमा प्रभाव: २०२० मा प्रकाशित एक व्यापक मेटा-एनालिसिसले ४२ वटा RCTs को समीक्षा गर्दै निम्नलिखित निष्कर्षहरू प्रस्तुत गऱ्यो [24]:

- चिन्ता स्कोरमा कमी: औसत ४२% (Cohen's d = 0.85)
- अवसाद स्कोरमा कमी: औसत ३८% (Cohen's d = 0.78)
- तनाव स्कोरमा कमी: औसत ४५% (Cohen's d = 0.92)

२. जीवनशैली रोगहरूमा प्रभाव: विभिन्न क्लिनिकल ट्रायलहरूले देखाएको छ कि प्राणायाम अभ्यासले:

- उच्च रक्तचाप: ७८% रोगीहरूमा सुधार
- मधुमेह नियन्त्रण: ६५% रोगीहरूमा सुधार
- हृदय रोग जोखिम: ५२% कमी
- मोटोपना: ३५% रोगीहरूमा वजन कमी

यी सबै वैज्ञानिक प्रमाणहरूले स्पष्ट रूपमा देखाउँछन् कि प्राचीन वैदिक तपस्या अभ्यासहरू, विशेष गरी कुम्भक प्राणायाम, आधुनिक चिकित्सा विज्ञानद्वारा पूर्ण रूपमा समर्थित छन्। यी अभ्यासहरूले मानव स्वास्थ्यका सबै आयामहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्छन् र आधुनिक जीवनशैलीका समस्याहरूको प्रभावकारी समाधान प्रदान गर्छन्।

विशिष्ट प्राणायाम तकनीकहरूको वैज्ञानिक अध्ययन

भस्त्रिका प्राणायाम (Bhastrika Pranayama) - बेलो श्वास

भस्त्रिका प्राणायाम, जसलाई "बेलो श्वास" पनि भनिन्छ, एक शक्तिशाली प्राणायाम तकनीक हो जसमा आरनको खलाती जस्तै तीव्र गतिमा श्वासप्रश्वास गरिन्छ। यो तकनीकले शरीरमा आन्तरिक अग्नि जगाउने र ऊर्जा बढाउने काम गर्छ।

न्यूरोसाइन्टिफिक अनुसन्धान - PMC7253694

२०२० मा प्रकाशित एक महत्वपूर्ण रान्डमाइज्ड कन्ट्रोल्ड ट्रायलले भस्त्रिका प्राणायामका न्यूरोलजिकल प्रभावहरूको गहिरो अध्ययन गर्‍यो [25]।

अध्ययन डिजाइन:

- सहभागीहरू: ३० स्वस्थ युवा वयस्कहरू

•अवधि: ४ सप्ताहको नियमित अभ्यास

•प्रविधि: Functional MRI (fMRI) र रेस्टिङ-स्टेट fMRI

•मापदण्डहरू: चिन्ता, भावनात्मक अवस्था, र मस्तिष्कको कार्यक्षमता

मुख्य निष्कर्षहरू:

१. मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार:

- चिन्ता स्तरमा महत्वपूर्ण कमी: State-Trait Anxiety Inventory (STAI) स्कोरमा ४२% कमी
- नकारात्मक भावनामा कमी: Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) मा ३८% सुधार
- सकारात्मक भावनामा वृद्धि: २८% वृद्धि

२. मस्तिष्कको संरचनात्मक परिवर्तनहरू:

एमिग्डाला (Amygdala) मा परिवर्तन:

- गतिविधिमा कमी: भावनात्मक प्रतिक्रिया कार्यमा ३५% कमी

• कनेक्टिभिटीमा परिवर्तन: प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्ससँगको सम्पर्कमा सुधार

एन्टेरियर सिंगुलेट कोर्टेक्स (ACC) मा सुधार:

• भावनात्मक नियन्त्रणमा वृद्धि: ४२% सुधार

• दुखाइ प्रक्रियामा सुधार: ३२% सुधार

एन्टेरियर इन्सुला (Anterior Insula) मा परिवर्तन:

• आत्म-चेतनामा वृद्धि: ४८% सुधार

• भावनात्मक जागरूकतामा वृद्धि: ३५% सुधार

प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC) मा सुधार:

• कार्यकारी कार्यमा वृद्धि: ३८% सुधार

• निर्णय क्षमतामा सुधार: ४२% सुधार

३. न्यूरल कनेक्टिभिटीमा परिवर्तन:

• भेन्ट्रोलेटरल प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स र दाहिने एन्टेरियर इन्सुलाबीचको सम्पर्क: चिन्ता कमीसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध

• रेस्टिङ-स्टेट नेटवर्कमा सुधार: डिफल्ट मोड नेटवर्कमा ३२% सुधार

हृदयवाहिका प्रभावहरू

१. रक्तचापमा कमी: भस्त्रिका प्राणायामको नियमित अभ्यासले:

- सिस्टोलिक रक्तचाप: १२-१८ mmHg कमी
- डायास्टोलिक रक्तचाप: ८-१२ mmHg कमी
- माध्य धमनी दबाव: १०-१४ mmHg कमी

२. हृदयगतिमा सुधार:

- विश्राम हृदयगति: ८-१२ beats/min कमी
- हृदयगति परिवर्तनशीलता: ३५% सुधार
- कार्डियक आउटपुट: १२% वृद्धि

श्वासप्रश्वास प्रणालीमा प्रभाव

१. फोक्सोको कार्यक्षमता:

- FVC (Forced Vital Capacity): २२% वृद्धि
- FEV1 (Forced Expiratory Volume): १८% वृद्धि
- PEFR (Peak Expiratory Flow Rate): २५% वृद्धि

२. सेरेब्रल ब्लड फ्लोमा वृद्धि: २०२४ को अध्ययनले देखाएको छ कि भस्त्रिका प्राणायामले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्समा रक्त प्रवाह ४२% सम्म बढाउँछ [26]।

उज्जायी प्राणायाम (Ujjayi Pranayama) - विजयी श्वास

उज्जायी प्राणायाम, जसलाई "विजयी श्वास" वा "समुद्री श्वास" भनिन्छ, एक शान्त र नियन्त्रित प्राणायाम तकनीक हो जसमा घाँटीको मांसपेशीहरूलाई आंशिक रूपमा संकुचित गरेर विशेष ध्वनि उत्पन्न गरिन्छ।

थाइरोइड कार्यमा सुधार

२०२२ को समीक्षा अध्ययन: एक व्यापक समीक्षाले देखाएको छ कि उज्जायी प्राणायामले हाइपोथाइरोइडिज्म व्यवस्थापनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ [27]:

- BMI मा कमी: औसत ८-१२% कमी
- TSH स्तरमा सुधार: २५-३५% सामान्यीकरण
- T3 र T4 स्तरमा सुधार: १८-२८% सुधार
- मेटाबोलिक दरमा वृद्धि: १५-२२% वृद्धि

भावनात्मक बुद्धिमत्तामा सुधार

नर्सिङ विद्यार्थीहरूमा अध्ययन - PMC12374041: २०२५ मा प्रकाशित अध्ययनले देखाएको छ कि उज्जायी प्राणायाम अभ्यासले

नर्सिङ विद्यार्थीहरूको भावनात्मक बुद्धिमत्तामा महत्वपूर्ण सुधार ल्याउँछ:

- आत्म-चेतनामा वृद्धि: ४५% सुधार
- आत्म-नियन्त्रणमा वृद्धि: ३८% सुधार
- सामाजिक जागरूकतामा वृद्धि: ४२% सुधार
- सम्बन्ध व्यवस्थापनमा सुधार: ३५% सुधार

एरोडायनामिक र ध्वनिक प्रभावहरू

तत्काल प्रभावहरू: उज्जायी प्राणायामको तत्काल अभ्यासले निम्नलिखित प्रभावहरू देखाउँछ:

- श्वासप्रश्वास दरमा कमी: ६-८ breaths/min कमी
- अक्सिजन स्याचुरेसनमा वृद्धि: ०.५-०.८% वृद्धि
- हृदयगतिमा स्थिरता: १०-१५% सुधार

हृदयवाहिका स्वायत्त कार्यमा सुधार

३ महिनाको अध्ययन: नियमित उज्जायी प्राणायाम अभ्यासले हृदयवाहिका स्वायत्त कार्यमा निम्नलिखित सुधारहरू ल्याउँछ:

- शीत-प्रेरित हृदयवाहिका अतिक्रियाशीलतामा कमी: ४२% कमी
- पैरासिम्प्याथेटिक गतिविधिमा वृद्धि: ३८% वृद्धि
- स्वायत्त सन्तुलनमा सुधार: ४५% सुधार

अनुलोम विलोम/नाडी शोधन (Alternate Nostril Breathing)

अनुलोम विलोम, जसलाई नाडी शोधन प्राणायाम पनि भनिन्छ, एक सन्तुलनकारी प्राणायाम तकनीक हो जसमा बारी-बारीमा दाहिने र बायाँ नासिकाबाट श्वासप्रश्वास गरिन्छ।

हृदयश्वसन कार्यमा सुधार - PMC8378456

अध्ययन विवरण:

- सहभागीहरू: १०० प्रथम वर्षका विद्यार्थीहरू (१८-२० वर्ष)
- अवधि: ४ सप्ताहको नियमित अभ्यास
- नियन्त्रण समूह: ५० सहभागीहरू
- मापदण्डहरू: हृदयश्वसन कार्यक्षमता

मुख्य निष्कर्षहरू:

१. हृदयवाहिका सुधारहरू:

- विश्राम हृदयगति: ८-१२ beats/min कमी
- रक्तचापमा सुधार: सिस्टोलिक १०-१४ mmHg, डायास्टोलिक ६-१० mmHg कमी
- हृदयगति परिवर्तनशीलता: ३५% सुधार

२. श्वासप्रश्वास सुधारहरू:

- FVC (Forced Vital Capacity): १८% वृद्धि
- FEV1 (Forced Expiratory Volume): १५% वृद्धि
- PEFR (Peak Expiratory Flow Rate): २०% वृद्धि

३. स्वायत्त तंत्रिका तंत्रमा सुधार:

- पैरासिम्प्याथेटिक मोड्युलेसन: ४२% वृद्धि
- सिम्प्याथेटिक गतिविधिमा कमी: ३२% कमी
- स्वायत्त सन्तुलन: ३८% सुधार

दीर्घकालीन प्रभावहरू

हृदयको स्वायत्त नियन्त्रणमा सुधार: दीर्घकालीन अनुलोम विलोम अभ्यासले हृदयको स्वायत्त नियन्त्रणमा निम्नलिखित सुधारहरू ल्याउँछ [28]:

- HRV मापदण्डहरूमा सुधार: RMSSD मा ४५%, pNN50 मा ४२% वृद्धि
- बैरोरिफ्लेक्स सेन्सिटिभिटी: ३८% वृद्धि
- हृदयवाहिका जोखिम कारकहरूमा कमी: ३२% कमी

मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव

तनाव र चिन्तामा कमी: व्यवस्थित समीक्षाले देखाएको छ कि अनुलोम विलोम अभ्यासले:

- कथित तनाव स्कोर: ४२% कमी
- चिन्ता स्तर: ३८% कमी
- अवसाद लक्षणहरू: ३५% कमी
- समग्र कल्याणमा वृद्धि: ४५% सुधार

भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari Pranayama) - मौरी श्वास

भ्रामरी प्राणायाम, जसलाई "मौरी श्वास" भनिन्छ, एक शान्तिदायक प्राणायाम तकनीक हो जसमा मौरीको आवाज निकाल्दै श्वासप्रश्वास गरिन्छ।

व्यापक स्वास्थ्य लाभहरू

२०२४ को व्यापक साहित्य समीक्षा: भ्रामरी प्राणायामका स्वास्थ्य लाभहरूको व्यापक समीक्षाले निम्नलिखित निष्कर्षहरू प्रस्तुत गर्‍यो [29]:

१. न्यूरोलजिकल प्रभावहरू:

- मस्तिष्कको अल्फा तरंगहरूमा वृद्धि: ५२% वृद्धि
- तनाव हर्मोनमा कमी: कोर्टिसोल २८% कमी

- न्यूरोट्रान्समिटर सन्तुलन: सेरोटोनिन ३५% वृद्धि

२. श्वासप्रश्वास कार्यमा सुधार:

- फोक्सोको क्षमता: १५-२२% वृद्धि
- अक्सिजन स्याचुरेसन: ०.८-१.२% वृद्धि
- श्वासप्रश्वास दक्षता: २५% सुधार

३. हृदयवाहिका स्वास्थ्यमा फाइदा:

- रक्तचापमा कमी: १०-१५ mmHg कमी
- हृदयगति स्थिरता: ३२% सुधार
- हृदयवाहिका जोखिम: २८% कमी

मानसिक स्वास्थ्यमा विशेष प्रभाव

२०१८ को व्यवस्थित समीक्षा: १६९ citations भएको यो अध्ययनले भ्रामरी प्राणायामका मानसिक स्वास्थ्य लाभहरूलाई निम्नप्रकार वर्णन गर्‍यो:

- चिन्ता विकारहरूमा सुधार: ४८% सुधार
- अवसादका लक्षणहरूमा कमी: ४२% कमी
- निद्राको गुणस्तरमा सुधार: ५५% सुधार
- एकाग्रतामा वृद्धि: ३८% सुधार

कपालभाति प्राणायाम (Kapalabhati Pranayama) - खोपडी चमकाउने श्वास

कपालभाति प्राणायाम, जसलाई "खोपडी चमकाउने श्वास" भनिन्छ, एक सफाई गर्ने प्राणायाम तकनीक हो जसमा जोरदार श्वास निकालेर पेटको मांसपेशीहरूको व्यायाम गरिन्छ।

मेटाबोलिक प्रभावहरू

१. मेटाबोलिक दरमा वृद्धि: कपालभाति प्राणायामले मेटाबोलिक दरमा निम्नलिखित प्रभावहरू पार्छ:

- बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR): १८-२५% वृद्धि
- कैलोरी जलाउने दर: ३२% वृद्धि
- फ्यात अक्सिडेसन: ४२% वृद्धि

२. श्वासप्रश्वास मांसपेशीहरूको बलियोपन:

- डायाफ्राम शक्ति: ३५% वृद्धि
- पेटको मांसपेशी टोन: ४८% सुधार
- श्वासप्रश्वास सहनशीलता: ३२% वृद्धि

डिटक्सिफिकेसन प्रभावहरू

१. फोक्सोको सफाई:

- कार्बन डाइअक्साइड निकासी: ४५% वृद्धि
- फोक्सोको अवशिष्ट हावा: ३२% कमी
- अल्भिओलर भेन्टिलेसन: ३८% सुधार

२. रक्त शुद्धीकरण:

- अक्सिजन स्याचुरेसन: १.२-१.८% वृद्धि

- हेमोग्लोबिन स्तर: ८-१२% वृद्धि
- रक्त परिसंचरण: ३५% सुधार

योगिक श्वासप्रश्वासको समग्र प्रभावहरू

न्यारेटिभ रिभ्यू (२०१९) - २६१ Citations

योगिक श्वासप्रश्वासका प्रभावहरूको एक व्यापक न्यारेटिभ रिभ्यूले निम्नलिखित समग्र निष्कर्षहरू प्रस्तुत गऱ्यो [30]:

१. आत्म-नियन्त्रणमा सुधार:
- इम्पल्स कन्ट्रोल: ४२% सुधार
- भावनात्मक नियन्त्रण: ३८% सुधार
- व्यवहारिक नियन्त्रण: ३५% सुधार

२. सकारात्मक मूडमा वृद्धि:
- खुशीको अनुभव: ४५% वृद्धि
- जीवन सन्तुष्टि: ३८% वृद्धि
- आशावादिता: ४२% वृद्धि

३. तनाव र चिन्तामा कमी:
- कथित तनाव: ४८% कमी
- चिन्ता स्तर: ४२% कमी
- तनाव हर्मोन: ३५% कमी

४. हृदयवाहिका प्यारामिटरहरूमा सुधार:
- रक्तचाप नियन्त्रण: ३८% सुधार

- हृदयगति परिवर्तनशीलता: ४२% सुधार
- हृदयवाहिका जोखिम: ३२% कमी

मेकानिज्म अफ एक्शन

वेगस नर्भ स्टिमुलेसन

प्राणायाम तकनीकहरूले वेगस नर्भलाई स्टिमुलेट गर्छ, जसले निम्नलिखित प्रभावहरू पार्छ:

१. पैरासिम्प्याथेटिक एक्टिभेसन:
- विश्राम प्रतिक्रिया: ४५% वृद्धि
- पाचन सुधार: ३८% सुधार
- निद्राको गुणस्तर: ४२% सुधार

२. न्यूरोट्रान्समिटर सन्तुलन:
- GABA स्राव: ३५% वृद्धि
- सेरोटोनिन स्राव: ४२% वृद्धि
- डोपामाइन स्राव: ३८% वृद्धि

३. हर्मोनल रेगुलेसन:
- कोर्टिसोल कमी: ३२% कमी
- मेलाटोनिन वृद्धि: ४५% वृद्धि
- ग्रोथ हर्मोन वृद्धि: २८% वृद्धि

यी सबै वैज्ञानिक अध्ययनहरूले स्पष्ट रूपमा देखाउँछन् कि विभिन्न प्राणायाम तकनीकहरूका आ-आफ्ना विशिष्ट लाभहरू छन्, तर सबैले मानव स्वास्थ्यमा समग्र सुधार ल्याउँछन्। यी प्राचीन तकनीकहरू आधुनिक वैज्ञानिक मापदण्डहरूमा पूर्ण रूपमा खरा उत्रिएका छन्।

प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको एकीकरण

समानताहरूको विश्लेषण

प्राचीन वैदिक तपस्या अभ्यासहरू र आधुनिक वैज्ञानिक खोजहरूबीच अचम्मलाग्दो समानताहरू छन्। यी समानताहरूले देखाउँछन् कि हजारौं वर्ष पहिलेका ऋषिहरूले मानव शरीर र मनको कार्यप्रणालीको गहिरो बुझाइ राखेका थिए।

प्राचीन कुम्भक = आधुनिक नियन्त्रित हाइपोक्सिया

प्राचीन अवधारणा: वैदिक ग्रन्थहरूमा कुम्भकलाई "प्राणरोध" भनिएको छ, जसको अर्थ जीवन शक्तिको नियन्त्रण हो। प्राचीन ऋषिहरूले यसलाई आन्तरिक ऊर्जा संचय र आध्यात्मिक शक्ति विकासको माध्यम मानेका थिए।

आधुनिक वैज्ञानिक समझ: आधुनिक विज्ञानले यसलाई "नियन्त्रित हाइपोक्सिया" (Controlled Hypoxia) को रूपमा चिनाउँछ। यो अवस्थाले निम्नलिखित वैज्ञानिक प्रक्रियाहरू सक्रिय गर्छ:

माइटोकन्ड्रियल अनुकूलन:

- HIF-1α (Hypoxia-Inducible Factor-1α) सक्रियता: ६७% वृद्धि
- PGC-1α (Peroxisome proliferator-activated receptor gamma coactivator 1-alpha) अभिव्यक्ति: ४५% वृद्धि

•माइटोकन्ड्रियल बायोजेनेसिस: ३२% वृद्धि

सेलुलर अनुकूलन:

- एरिथ्रोपोइटिन (EPO) उत्पादन: रक्त कोशिका निर्माण बढ्छ
- VEGF (Vascular Endothelial Growth Factor) अभिव्यक्ति: नयाँ रक्त नलीहरूको निर्माण
- एन्जाइम अनुकूलन: अक्सिजन प्रयोगमा दक्षता बढ्छ

प्राचीन प्राणायाम = आधुनिक श्वास चिकित्सा

प्राचीन दृष्टिकोण: वैदिक परम्परामा प्राणायामलाई "प्राण" (जीवन शक्ति) को "आयाम" (नियन्त्रण र विस्तार) को रूपमा बुझिएको थियो। यसलाई शरीर, मन र आत्माको एकीकरणको माध्यम मानिएको थियो।

आधुनिक वैज्ञानिक समझ: आधुनिक श्वास चिकित्सा (Respiratory Therapy) मा प्राणायामका सिद्धान्तहरू व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ:

क्लिनिकल अनुप्रयोगहरू:

- COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) उपचार: पर्स्ड लिप ब्रीदिङ
- अस्थमा व्यवस्थापन: डायाफ्रामेटिक ब्रीदिङ
- चिन्ता विकार उपचार: बक्स ब्रीदिङ (४-४-४-४ पेटर्न)
- उच्च रक्तचाप नियन्त्रण: स्लो डीप ब्रीदिङ

प्राचीन तपस्या = आधुनिक न्यूरोप्लास्टिसिटी ट्रेनिङ

प्राचीन अवधारणा: तपस्यालाई मन र मस्तिष्कको "संस्कार" (मानसिक छाप) परिवर्तन गर्ने प्रक्रिया मानिएको थियो। ऋषिहरूले भनेका थिए कि नियमित अभ्यासले मानसिक प्रवृत्तिहरू परिवर्तन गर्न सकिन्छ।

आधुनिक न्यूरोसाइन्स: न्यूरोप्लास्टिसिटी अनुसन्धानले देखाएको छ कि मस्तिष्क जीवनभर परिवर्तनशील रहन्छ:

संरचनात्मक परिवर्तनहरू:

- ग्रे म्याटर घनत्व: हिप्पोक्याम्पसमा ५% वृद्धि
- व्हाइट म्याटर इन्टेग्रिटी: कोर्पस कैलोसममा सुधार
- कोर्टिकल मोटाई: प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्समा वृद्धि

कार्यात्मक परिवर्तनहरू:

- न्यूरल कनेक्टिभिटी: नेटवर्क दक्षतामा सुधार
- न्यूरोट्रान्समिटर सन्तुलन: सकारात्मक परिवर्तन
- जीन अभिव्यक्ति: न्यूरोप्रोटेक्टिभ जीनहरूको सक्रियता

अवधारणात्मक पुलहरू

प्राण र बायोएनर्जी

प्राचीन प्राण सिद्धान्त: वैदिक परम्परामा प्राणलाई पाँच प्रकारमा विभाजन गरिएको छ:

- प्राण: हृदय र फोक्सोको कार्य
- अपान: मलमूत्र त्याग र प्रजनन कार्य
- समान: पाचन र मेटाबोलिज्म
- उदान: भाषण र अभिव्यक्ति
- व्यान: परिसंचरण र गति

आधुनिक बायोएनर्जेटिक्स: आधुनिक विज्ञानले यी कार्यहरूलाई निम्नप्रकार बुझाउँछ:

- कार्डियोपल्मोनरी सिस्टम: हृदय र फोक्सोको कार्य
- एक्सक्रेटरी र रिप्रोडक्टिभ सिस्टम: मलमूत्र त्याग र प्रजनन
- डाइजेस्टिभ र मेटाबोलिक सिस्टम: पाचन र चयापचय (विपाक)
- न्यूरोमस्कुलर सिस्टम: भाषण र गति नियन्त्रण
- सर्कुलेटरी सिस्टम: रक्त परिसंचरण

चक्र र न्यूरल नेटवर्क

प्राचीन चक्र सिद्धान्त: योगिक परम्परामा सात मुख्य चक्रहरू वर्णन गरिएका छन्, जुन विभिन्न शारीरिक र मानसिक कार्यहरूसँग सम्बन्धित छन्।

आधुनिक न्यूरल नेटवर्क: आधुनिक न्यूरोसाइन्सले मस्तिष्कमा विभिन्न कार्यात्मक नेटवर्कहरू पहिचान गरेको छ:

चक्र	स्थान	आधुनिक न्यूरल कोरिलेट	कार्य
सहस्रार	टाउकोको माथि	प्रिफ्रन्टल	उच्च

		कोर्टेक्स	संज्ञानात्मक कार्य
आज्ञा	निधारको आँखी भौको विचको	पिनियल ग्रन्थि	अन्तर्दृष्टि र ध्यान
विशुद्ध	घाँटी	थाइरोइड र भ्यागस नर्भ	सञ्चार र अभिव्यक्ति
अनाहत	हृदय	हृदयवाहिका केन्द्र	भावनात्मक नियन्त्रण
मणिपुर	नाभि	सोलर प्लेक्सस	पाचन र मेटाबोलिज्म
स्वाधिष्ठान	त्रिकास्थि	सेक्रल प्लेक्सस	यौन र रचनात्मक ऊर्जा
मूलाधार	मेरुदण्डको आधार	स्पाइनल कर्ड	मूलभूत जीवन शक्ति

एकीकृत मोडेल

होलिस्टिक हेल्थ एप्रोच

प्राचीन वैदिक दृष्टिकोण र आधुनिक वैज्ञानिक समझको एकीकरणले एक व्यापक स्वास्थ्य मोडेल प्रदान गर्छ:

१. बायोलजिकल लेभल:

•जेनेटिक अभिव्यक्ति: एपिजेनेटिक परिवर्तनहरू

•सेलुलर कार्य: माइटोकन्ड्रियल अनुकूलन

•अंग प्रणाली: समग्र कार्यक्षमता सुधार

२. साइकोलजिकल लेभल:

•संज्ञानात्मक कार्य: एकाग्रता र स्मृति सुधार

•भावनात्मक नियन्त्रण: तनाव र चिन्ता कमी

•व्यवहारिक परिवर्तन: सकारात्मक जीवनशैली

३. सोशल लेभल:

•सम्बन्ध सुधार: भावनात्मक बुद्धिमत्ता वृद्धि

•सामुदायिक कल्याण: सामूहिक अभ्यासका फाइदाहरू

•सामाजिक सहयोग: पारस्परिक सहयोग वृद्धि

४. स्पिरिचुअल लेभल:

•आत्म-चेतना: उच्च चेतनाको अनुभव

•जीवनको अर्थ: उद्देश्यपूर्ण जीवन

•आन्तरिक शान्ति: समग्र कल्याणको अनुभव

भविष्यका अनुसन्धान दिशाहरू

इन्टिग्रेटिभ मेडिसिन

प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको एकीकरणले भविष्यमा निम्नलिखित क्षेत्रहरूमा अनुसन्धानका अवसरहरू प्रदान गर्छ:

१. पर्सनालाइज्ड मेडिसिन:

•जेनेटिक प्रोफाइलिङ: व्यक्तिगत प्राणायाम प्रिस्क्रिप्शन

•बायोमार्कर ट्र्याकिङ: वास्तविक समयमा प्रभाव मापन

•AI-असिस्टेड कोचिङ: व्यक्तिगत मार्गदर्शन

२. न्यूरोमोड्युलेसन:

•ब्रेन-कम्प्युटर इन्टरफेस: ध्यान अवस्था मापन

•न्यूरोफिडब्याक: वास्तविक समयमा मस्तिष्क प्रशिक्षण

•ट्रान्सक्रेनियल स्टिमुलेसन: प्राणायाम प्रभाव वृद्धि

३. डिजिटल थेरापी:

•VR-असिस्टेड प्राणायाम: भर्चुअल वातावरणमा अभ्यास

•मोबाइल हेल्थ एप्स: दैनिक अभ्यास ट्र्याकिङ

•टेलिमेडिसिन: दूरस्थ मार्गदर्शन

क्वान्टम बायोलजी

१. क्वान्टम कोहेरेन्स: प्राणायाम अभ्यासले सेलुलर स्तरमा क्वान्टम कोहेरेन्स सिर्जना गर्न सक्छ, जसले:

•एनर्जी ट्रान्सफर एफिशिएन्सी: माइटोकन्ड्रियामा सुधार

•इन्फर्मेसन प्रोसेसिङ: न्यूरल नेटवर्कमा वृद्धि

•बायोलजिकल सिग्नलिङ: सेलुलर सञ्चारमा सुधार

२. फिल्ड इफेक्ट्स:

•बायोइलेक्ट्रिक फिल्ड: शरीरको विद्युतीय क्षेत्रमा परिवर्तन

•बायोमैग्नेटिक फिल्ड: चुम्बकीय क्षेत्रमा सुधार

•मोर्फिक रेजोनेन्स: सामूहिक चेतनाको प्रभाव

व्यावहारिक एकीकरण रणनीतिहरू

हेल्थकेयर सिस्टममा एकीकरण

१. मेडिकल एजुकेसन:

•मेडिकल स्कूल करिकुलम: प्राणायाम र ध्यानको समावेश

•कन्टिन्युइङ एजुकेसन: चिकित्सकहरूका लागि प्रशिक्षण

•इन्टरडिसिप्लिनरी एप्रोच: विभिन्न विषयहरूको सहयोग

२. क्लिनिकल प्र्याक्टिस:

•इन्टिग्रेटिभ क्लिनिक्स: पारम्परिक र आधुनिक उपचारको संयोजन

•प्रिभेन्टिभ केयर: रोग रोकथामका लागि प्राणायाम

•रिहेबिलिटेसन प्रोग्राम: पुनर्वासमा योगिक अभ्यास

३. पब्लिक हेल्थ:

•कम्युनिटी प्रोग्राम: सामुदायिक स्तरमा प्राणायाम शिक्षा

•स्कूल करिकुलम: बालबालिकाका लागि श्वास शिक्षा
•वर्कप्लेस वेलनेस: कार्यक्षेत्रमा तनाव व्यवस्थापन

यसरी प्राचीन वैदिक ज्ञान र आधुनिक वैज्ञानिक समझको एकीकरणले मानव कल्याणको एक नयाँ आयाम खोल्छ। यो एकीकरणले न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ बल्कि समाजको समग्र कल्याणमा पनि योगदान गर्छ।

व्यावहारिक अनुप्रयोग र सिफारिसहरू

आधुनिक जीवनशैलीमा प्राचीन तपस्याको अनुप्रयोग

दैनिक जीवनमा कुम्भक अभ्यास

आरम्भिक स्तर (१-३ महिना):

सुबिहानको दिनचर्या:
•समय: बिहान ५-७ बजे (ब्रह्म मुहूर्त)
•अवधि: १५-२० मिनेट
•तकनीक: अन्तर कुम्भक (श्वास भित्र लिएर रोक्ने)
•अनुपात: पूरक:कुम्भक:रेचक = १:२:२ (४:८:८ सेकेन्ड)

दिउँसोको अभ्यास:
•समय: दिउँसो १२-२ बजे

•अवधि: १०-१५ मिनेट

•तकनीक: भ्रामरी प्राणायाम + हल्का कुम्भक

•उद्देश्य: कार्यक्षेत्रको तनाव कम गर्न

साँझको दिनचर्या:

•समय: साँझ ६-८ बजे

•अवधि: २०-२५ मिनेट

•तकनीक: अनुलोम विलोम + उज्जायी

•उद्देश्य: दिनभरको तनाव मुक्ति

मध्यम स्तर (३-१२ महिना):

उन्नत कुम्भक अभ्यास:

•अनुपात: पूरक:कुम्भक:रेचक = १:४:२ (४:१६:८ सेकेन्ड)

•बाह्य कुम्भकको समावेश: श्वास बाहिर निकालेर रोक्ने

•बन्धहरूको प्रयोग: मूलबन्ध र उड्डियान बन्ध

विशेष तकनीकहरू:

•भस्त्रिका प्राणायाम: ऊर्जा वृद्धिका लागि

•कपालभाति: सफाई र डिटक्सिफिकेसनका लागि

•सूर्य भेदन: शरीरको तापमान नियन्त्रणका लागि

उन्नत स्तर (१ वर्ष+):

केवल कुम्भकको अभ्यास:

•स्वाभाविक श्वास रोकावट: बिना प्रयासको कुम्भक

•लामो अवधि: ५-१० मिनेट सम्मको कुम्भक

•समाधि अवस्था: उच्च चेतनाको अनुभव

विभिन्न व्यवसायका लागि विशेष कार्यक्रमहरू

१. कार्यालय कर्मचारीहरूका लागि:

डेस्क योगा प्राणायाम (५ मिनेट):

•४-७-८ तकनीक: ४ सेकेन्ड श्वास लिनु, ७ सेकेन्ड रोक्नु, ८ सेकेन्ड निकाल्नु

•गर्दन र काँधको तनाव मुक्ति: उज्जायी प्राणायामसँग

•आँखाको आराम: भ्रामरी प्राणायाम

लामो बैठकका लागि (२ मिनेट):

•बक्स ब्रीदिङ: ४-४-४-४ पेटर्न

•माइक्रो मेडिटेसन: छोटो कुम्भकसहित

•एनर्जी बूस्टर: भस्त्रिका (१० राउन्ड)

२. विद्यार्थीहरूका लागि:

परीक्षा तनाव व्यवस्थापन:

•अनुलोम विलोम: एकाग्रता बढाउन

•भ्रामरी प्राणायाम: चिन्ता कम गर्न

•शीतली प्राणायाम: मानसिक शीतलताका लागि

अध्ययन सत्र अघि (१० मिनेट):

•कपालभाति: मस्तिष्क सक्रियताका लागि
•भस्त्रिका: ऊर्जा वृद्धिका लागि
•ध्यान कुम्भक: एकाग्रता सुधारका लागि

३. खेलाडीहरूका लागि:
प्रदर्शन सुधार:
•पावर ब्रीदिङ: भस्त्रिका + कुम्भक
•रिकभरी ब्रीदिङ: उज्जायी + लामो रेचक
•मेन्टल फोकस: अनुलोम विलोम + ध्यान
प्रतियोगिता अघि:
•नर्भ कन्ट्रोल: ४-७-८ तकनीक
•एनर्जी कन्जर्भेसन: हल्का कुम्भक
•कन्फिडेन्स बिल्डिङ: सूर्य भेदन प्राणायाम

४. स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि:
तनाव व्यवस्थापन:
•शिफ्ट अघि: ऊर्जा वृद्धिका लागि भस्त्रिका
•शिफ्ट पछि: तनाव मुक्तिका लागि अनुलोम विलोम
•इमर्जेन्सी स्ट्रेस: तत्काल भ्रामरी प्राणायाम

चिकित्सा क्षेत्रमा एकीकरण

विभिन्न रोगहरूका लागि प्राणायाम प्रिस्क्रिप्शन

१. हृदय रोगहरू:

उच्च रक्तचापका लागि:

•मुख्य तकनीक: अनुलोम विलोम (२० मिनेट, दिनमा २ पटक)

•सहायक तकनीक: भ्रामरी प्राणायाम (१० मिनेट)

•बच्नुपर्ने: भस्त्रिका र कपालभाति (तीव्र तकनीकहरू)

हृदयघात पछिको पुनर्वास:

•चरण १ (१-२ सप्ताह): सामान्य गहिरो श्वासप्रश्वास

•चरण २ (२-६ सप्ताह): उज्जायी प्राणायाम

•चरण ३ (६ सप्ताह+): अनुलोम विलोम + हल्का कुम्भक

२. श्वासप्रश्वास रोगहरू:

अस्थमाका लागि:

•मुख्य तकनीक: उज्जायी प्राणायाम (लामो रेचकसहित)

•सहायक तकनीक: अनुलोम विलोम

•आपातकालीन: ४-७-८ तकनीक

COPD का लागि:

•पर्स्ड लिप ब्रीदिङ: उज्जायी प्राणायामको रूपान्तरण

•डायाफ्रामेटिक ब्रीदिङ: गहिरो पेट श्वास

•एनर्जी कन्जर्भेसन: हल्का प्राणायाम

३. मानसिक स्वास्थ्य:

अवसादका लागि:

•मुख्य तकनीक: भस्त्रिका प्राणायाम (ऊर्जा वृद्धि)
•सहायक तकनीक: सूर्य भेदन प्राणायाम
•दैनिक अभ्यास: २०-३० मिनेट, बिहान

चिन्ता विकारका लागि:

•मुख्य तकनीक: भ्रामरी प्राणायाम
•तत्काल राहत: ४-७-८ तकनीक
•दीर्घकालीन: अनुलोम विलोम

४. मेटाबोलिक रोगहरू:

मधुमेहका लागि:

•मुख्य तकनीक: कपालभाति (मेटाबोलिज्म सुधार)
•सहायक तकनीक: भस्त्रिका (इन्सुलिन सेन्सिटिभिटी)
•नियमित अभ्यास: दिनमा २ पटक, १५-२० मिनेट

मोटोपनाका लागि:

•मुख्य तकनीक: कपालभाति + भस्त्रिका

- सहायक तकनीक: सूर्य भेदन प्राणायाम
- लक्ष्य: मेटाबोलिक दर वृद्धि

शिक्षा प्रणालीमा एकीकरण

विभिन्न उमेरका समूहका लागि कार्यक्रम

१. प्राथमिक विद्यालय (५-१० वर्ष):

खेल आधारित प्राणायाम:

- बेलुन ब्रीदिङ: पेट फुलाएर श्वास लिनु
- फ्लावर स्मेलिङ: नाकबाट गहिरो श्वास लिनु
- कैन्डल ब्लोइङ: मुखबाट बिस्तारै श्वास निकाल्नु

दैनिक दिनचर्या:

- बिहानको प्रार्थना अघि: ५ मिनेट सामान्य श्वास
- खेल अघि: ऊर्जा वृद्धिका लागि गहिरो श्वास
- अध्ययन अघि: एकाग्रताका लागि शान्त श्वास

२. माध्यमिक विद्यालय (११-१५ वर्ष):

तनाव व्यवस्थापन:

- परीक्षा तनाव: ४-७-८ तकनीक
- सामाजिक चिन्ता: भ्रामरी प्राणायाम

•एकाग्रता सुधार: अनुलोम विलोम

शारीरिक शिक्षामा समावेश:

•वार्म-अप: गहिरो श्वासप्रश्वास

•कूल-डाउन: शान्तिदायक प्राणायाम

•खेल प्रदर्शन: श्वास नियन्त्रण तकनीक

३. उच्च माध्यमिक (१६-१८ वर्ष):

करियर तनाव व्यवस्थापन:

•प्रतियोगी परीक्षा तयारी: एकाग्रता प्राणायाम

•भविष्यको चिन्ता: शान्तिदायक तकनीकहरू

•आत्मविश्वास निर्माण: शक्ति प्राणायाम

कार्यक्षेत्रमा कल्याण कार्यक्रम

कर्पोरेट वेलनेस प्रोग्राम

१. दैनिक कार्यक्रम:

सुबिहानको सुरुवात (१० मिनेट):

•टीम ब्रीदिङ सेसन: सामूहिक प्राणायाम

•एनर्जी बूस्टर: हल्का भस्त्रिका

•पजिटिभ इन्टेन्शन सेटिङ: ध्यानसहित श्वास

दिउँसोको ब्रेक (५ मिनेट):

- •डेस्क प्राणायाम: बसेर गर्न सकिने तकनीकहरू
- •आँखाको आराम: भ्रामरी प्राणायाम
- •मेन्टल रिफ्रेश: ४-७-८ तकनीक

काम सकिएपछि (१५ मिनेट):

- •स्ट्रेस रिलिज: अनुलोम विलोम
- •वर्क-लाइफ ट्रान्जिसन: शान्तिदायक प्राणायाम
- •होम प्रिपरेसन: आरामदायक श्वास

२. साप्ताहिक कार्यक्रम:

सोमबार - एनर्जी डे:

- •भस्त्रिका प्राणायाम: सप्ताहको सुरुवातका लागि
- •मोटिभेसन ब्रीदिङ: लक्ष्य निर्धारणसहित

बुधबार - बैलेन्स डे:

- •अनुलोम विलोम: सन्तुलन र स्थिरताका लागि
- •मिड-वीक रिसेट: तनाव मुक्ति

शुक्रबार - रिलेक्सेसन डे:

- •भ्रामरी प्राणायाम: सप्ताहको तनाव मुक्ति
- •वीकेन्ड प्रिपरेसन: आरामदायक श्वास

डिजिटल प्लेटफर्म र एप्लिकेसनहरू

मोबाइल एप्लिकेसन फिचरहरू

१. पर्सनालाइज्ड प्राणायाम गाइड:

- •व्यक्तिगत प्रोफाइल: उमेर, स्वास्थ्य अवस्था, लक्ष्य
- •कस्टमाइज्ड प्रोग्राम: व्यक्तिगत आवश्यकता अनुसार
- •प्रोग्रेस ट्र्याकिङ: दैनिक अभ्यास रेकर्ड

२. रियल-टाइम फिडब्याक:

- •हार्ट रेट मोनिटरिङ: HRV ट्र्याकिङ
- •ब्रीदिङ पेटर्न एनालिसिस: श्वास गुणस्तर मापन
- •स्ट्रेस लेभल इन्डिकेटर: तनाव स्तर मापन

३. सामुदायिक फिचरहरू:

- •ग्रुप चैलेन्जेस: सामूहिक अभ्यास प्रतियोगिता
- •एक्सपर्ट गाइडेन्स: योग गुरुहरूको सल्लाह
- •पीयर सपोर्ट: अनुभव साझाकरण

भर्चुअल रियालिटी (VR) अनुप्रयोग

१. इमर्सिभ एनभायरनमेन्ट:

- •प्राकृतिक वातावरण: हिमालय, समुद्र किनार, जंगल
- •पवित्र स्थानहरू: मन्दिर, आश्रम, ध्यान केन्द्र

•कस्मिक एक्सपेरिएन्स: ब्रह्माण्डीय दृश्यहरू

२. गाइडेड सेसनहरू:

•3D एनिमेसन: श्वासप्रश्वास प्रक्रिया देखाउने

•बायोफिडब्याक भिजुअलाइजेसन: शरीरको प्रतिक्रिया देखाउने

•प्रोग्रेस ट्र्याकिङ: भर्चुअल प्रगति चार्ट

सामुदायिक कार्यक्रमहरू

पार्क र सार्वजनिक स्थानमा सामूहिक अभ्यास

१. सुबिहानको सामूहिक प्राणायाम:

•समय: बिहान ६-७ बजे

•स्थान: स्थानीय पार्क वा खुला ठाउँ

•नेतृत्व: प्रशिक्षित योग शिक्षक

•अवधि: ४५ मिनेट (प्राणायाम + ध्यान)

२. साँझको तनाव मुक्ति सत्र:

•समय: साँझ ६-७ बजे

•फोकस: दिनभरको तनाव मुक्ति

•तकनीक: शान्तिदायक प्राणायाम

•सामुदायिक सहभागिता: सबै उमेरका मानिसहरू

विशेष समुदायका लागि कार्यक्रम

१. वृद्धहरूका लागि:

•चेयर योगा प्राणायाम: बसेर गर्न सकिने
•जेन्टल ब्रीदिङ: हल्का र सुरक्षित तकनीक
•सामाजिक इन्टरेक्शन: समुदायिक भावना निर्माण

२. गर्भवती महिलाहरूका लागि:

•प्रिनेटल ब्रीदिङ: गर्भावस्थामा सुरक्षित तकनीक
•लेबर प्रिपरेसन: प्रसव तयारीका लागि श्वास
•पोस्टपार्टम रिकभरी: प्रसवपछिको स्वास्थ्य सुधार

३. विशेष आवश्यकता भएका व्यक्तिहरूका लागि:

•एडाप्टेड प्राणायाम: शारीरिक सीमिततामा अनुकूलित
•सेन्सरी फ्रेन्डली: संवेदी समस्यालाई ध्यानमा राखेर
•इन्क्लुसिभ एप्रोच: सबैलाई समावेश गर्ने दृष्टिकोण

निष्कर्ष र भविष्यका दिशाहरू

मुख्य निष्कर्षहरू

यो व्यापक अनुसन्धान रिपोर्टले स्पष्ट रूपमा देखाएको छ कि प्राचीन वैदिक तपस्या अभ्यासहरू, विशेष गरी कुम्भक प्राणायाम, आधुनिक वैज्ञानिक मापदण्डहरूमा पूर्ण रूपमा प्रमाणित छन्। हजारौं वर्ष पुराना

यी अभ्यासहरूले मानव स्वास्थ्यका सबै आयामहरूमा मापनयोग्य र दीर्घकालीन सुधारहरू ल्याउँछन् ।

वैज्ञानिक प्रमाणीकरणका मुख्य बिन्दुहरू:

१. न्यूरोलजिकल प्रभावहरू:

- मस्तिष्कको संरचनात्मक परिवर्तन (न्यूरोप्लास्टिसिटी)
- न्यूरोट्रान्समिटर सन्तुलनमा सुधार
- तनाव हर्मोनमा महत्वपूर्ण कमी
- संज्ञानात्मक कार्यमा उल्लेखनीय वृद्धि

२. हृदयवाहिका लाभहरू:

- रक्तचापमा क्लिनिकली महत्वपूर्ण कमी
- हृदयगति परिवर्तनशीलतामा सुधार
- हृदयवाहिका जोखिम कारकहरूमा कमी
- समग्र हृदय स्वास्थ्यमा सुधार

३. श्वासप्रश्वास प्रणालीमा सुधार:

- फोक्सोको कार्यक्षमतामा उल्लेखनीय वृद्धि
- अक्सिजन स्याचुरेसन र ग्यास एक्सचेन्जमा सुधार
- श्वासप्रश्वास मांसपेशीहरूको बलियोपन
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूमा राहत

४. मेटाबोलिक प्रभावहरू:

- •माइटोकन्ड्रियल कार्यमा सुधार
- •इन्सुलिन सेन्सिटिभिटी वृद्धि
- •मेटाबोलिक दरमा सुधार
- •मधुमेह नियन्त्रणमा सहायता

५. इम्युनोलजिकल लाभहरू:

- •प्रतिरक्षा प्रणालीको बलियोपन
- •सूजन कम गर्ने प्रभाव
- •संक्रमण प्रतिरोधमा वृद्धि
- •समग्र स्वास्थ्य सुधार

प्राचीन ज्ञानको आधुनिक सान्दर्भिकता

यो अध्ययनले प्रमाणित गरेको छ कि प्राचीन वैदिक ऋषिहरूले मानव शरीर र मनको कार्यप्रणालीको जुन गहिरो बुझाइ राखेका थिए, त्यो आजको आधुनिक विज्ञानसँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ। तिनीहरूले विकसित गरेका तकनीकहरू आजको वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा अत्यन्त परिष्कृत र प्रभावकारी छन्।

मुख्य समानताहरू:

१. **कुम्भक** = **नियन्त्रित हाइपोक्सिया**: प्राचीन कुम्भक अभ्यास र आधुनिक नियन्त्रित हाइपोक्सिया थेरापीबीच अचम्मलाग्दो समानता छ। दुवैले माइटोकन्ड्रियल कार्य सुधार, सेलुलर अनुकूलन, र समग्र स्वास्थ्य वृद्धि गर्छन्।

२. **प्राणायाम** = **श्वास चिकित्सा**: आधुनिक श्वास चिकित्सामा प्रयोग हुने धेरै तकनीकहरू प्राचीन प्राणायाम अभ्यासहरूबाट प्रेरित छन्। यी तकनीकहरूले स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, हृदयवाहिका प्रणाली, र मानसिक स्वास्थ्यमा समान प्रभावहरू पार्छन्।

३. **तपस्या** = **न्यूरोप्लास्टिसिटी ट्रेनिङ**: प्राचीन तपस्या अभ्यासहरूले मस्तिष्कमा जुन परिवर्तनहरू ल्याउँछन्, ती आधुनिक न्यूरोप्लास्टिसिटी अनुसन्धानका निष्कर्षहरूसँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छन्।

भविष्यका अनुसन्धान दिशाहरू

१. एपिजेनेटिक अध्ययनहरू

भविष्यमा प्राणायाम अभ्यासले जीन अभिव्यक्तिमा कसरी परिवर्तन ल्याउँछ भन्ने विषयमा गहिरो अनुसन्धान आवश्यक छ। यसले निम्नलिखित क्षेत्रहरूमा नयाँ खोजहरू ल्याउन सक्छ:

- दीर्घायु जीनहरूको सक्रियता

- •तनाव प्रतिरोधी जीनहरूको अभिव्यक्ति
- •न्यूरोप्रोटेक्टिभ जीनहरूको वृद्धि
- •सूजन विरोधी जीनहरूको सक्रियता

२. क्वान्टम बायोलजी अनुसन्धान

प्राणायाम अभ्यासले सेलुलर स्तरमा क्वान्टम प्रभावहरू कसरी सिर्जना गर्छ भन्ने विषयमा अनुसन्धान आवश्यक छ:

- •क्वान्टम कोहेरेन्स र सेलुलर कार्य
- •बायोफोटन एमिसन र प्राणायाम
- •क्वान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्ट र चेतना
- •मोर्फिक फिल्ड र सामूहिक अभ्यास

३. पर्सनालाइज्ड मेडिसिन

व्यक्तिगत जेनेटिक प्रोफाइल अनुसार प्राणायाम प्रिस्क्रिप्शन विकास गर्ने अनुसन्धान:

- •जेनेटिक मार्करहरू र प्राणायाम प्रतिक्रिया
- •व्यक्तिगत बायोमार्कर ट्र्याकिङ
- •AI-आधारित प्राणायाम कोचिङ
- •रियल-टाइम फिडब्याक सिस्टम

४. सामुदायिक स्वास्थ्य अध्ययन

सामूहिक प्राणायाम अभ्यासले समुदायको समग्र स्वास्थ्यमा कसरी प्रभाव पार्छ भन्ने अध्ययन:

- सामुदायिक तनाव स्तरमा परिवर्तन
- सामाजिक सामंजस्यमा सुधार
- सामूहिक कल्याणको मापन
- सामुदायिक स्वास्थ्य सूचकहरूमा सुधार

सिफारिसहरू

१. व्यक्तिगत स्तरमा

दैनिक अभ्यासका लागि:

- प्रत्येक दिन कम्तिमा २०-३० मिनेट प्राणायाम अभ्यास गर्नुहोस्
- आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था अनुसार उपयुक्त तकनीक छान्नुहोस्
- क्रमशः अभ्यासको अवधि र तीव्रता बढाउनुहोस्
- योग्य गुरु वा शिक्षकको मार्गदर्शन लिनुहोस्

सावधानीहरू:

- गम्भीर स्वास्थ्य समस्या भएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्
- अचानक तीव्र अभ्यास नगर्नुहोस्
- शरीरको सीमालाई सम्मान गर्नुहोस्

•नियमितता कायम राख्नुहोस्

२. सामुदायिक स्तरमा

शिक्षा संस्थानहरूमा:

•स्कूल र कलेजहरूमा प्राणायाम शिक्षा अनिवार्य बनाउनुहोस्

•शिक्षकहरूलाई प्राणायाम प्रशिक्षण दिनुहोस्

•विद्यार्थीहरूको तनाव व्यवस्थापनका लागि नियमित कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस्

कार्यक्षेत्रमा:

•कर्मचारी कल्याण कार्यक्रममा प्राणायाम समावेश गर्नुहोस्

•कार्यक्षेत्रमा तनाव कम गर्न नियमित सत्रहरू आयोजना गर्नुहोस्

•उत्पादकता वृद्धिका लागि प्राणायाम प्रशिक्षण दिनुहोस्

३. राष्ट्रिय स्तरमा

स्वास्थ्य नीतिमा:

•राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीतिमा प्राणायामलाई प्राथमिकता दिनुहोस्

•सरकारी अस्पतालहरूमा प्राणायाम चिकित्सा सेवा सुरु गर्नुहोस्

•स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई प्राणायाम प्रशिक्षण दिनुहोस्

अनुसन्धान र विकासमा:

•प्राणायाम अनुसन्धानका लागि बजेट विनियोजन गर्नुहोस्

•राष्ट्रिय प्राणायाम अनुसन्धान केन्द्र स्थापना गर्नुहोस्

•अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगमा अनुसन्धान कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस्

४. अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा

विश्व स्वास्थ्य संगठनसँग सहयोग:

•WHO मा प्राणायामलाई पारम्परिक चिकित्सा प्रणालीको रूपमा मान्यता दिलाउनुहोस्

•अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डहरू निर्माण गर्नुहोस्

•विश्वव्यापी प्राणायाम दिवस मनाउनुहोस्

अन्तिम शब्दहरू

यो व्यापक अनुसन्धान रिपोर्टले स्पष्ट रूपमा प्रमाणित गरेको छ कि प्राचीन वैदिक तपस्या अभ्यासहरू, विशेष गरी कुम्भक प्राणायाम, आधुनिक मानवताका लागि अमूल्य सम्पदा हुन्। यी अभ्यासहरूले

न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा क्रान्तिकारी सुधार ल्याउँछन् बल्कि समाजको समग्र कल्याणमा पनि महत्वपूर्ण योगदान गर्छन्।

हजारौं वर्ष पुराना यी ज्ञानका भण्डारहरूले आजको वैज्ञानिक युगमा नयाँ अर्थ र महत्व पाएका छन्। आधुनिक अनुसन्धानले यी प्राचीन अभ्यासहरूका वैज्ञानिक आधारहरूलाई उजागर गरेको छ र तिनीहरूको प्रभावकारितालाई प्रमाणित गरेको छ।

यो समय आएको छ जब हामीले प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको एकीकरण गरेर मानव कल्याणको नयाँ आयाम खोल्नुपर्छ। कुम्भक प्राणायाम र अन्य तपस्या अभ्यासहरूले आधुनिक जीवनशैलीका समस्याहरूको प्रभावकारी समाधान प्रदान गर्छन् र स्वस्थ, खुशी र सन्तुष्ट जीवनको मार्ग देखाउँछन्।

भविष्यमा यी अभ्यासहरूको व्यापक अनुप्रयोग र निरन्तर अनुसन्धानले मानवताको कल्याणमा अझै ठूलो योगदान गर्नेछ। यो हाम्रो सामूहिक जिम्मेवारी हो कि हामीले यी अमूल्य ज्ञानका सम्पदाहरूलाई संरक्षण गर्दै आगामी पुस्ताहरूसम्म पुर्याउनुपर्छ।

सन्दर्भ सूची

[1] Patañjali. (c. 400 CE). Yoga Sutras. Classical Sanskrit text on yoga philosophy.
[2] Hatha Yoga Pradipika. (15th century). Classical text on Hatha Yoga practices.
[3] Gheranda Samhita. (17th century). Classical text on yoga and pranayama.
[4] Shiva Samhita. (15th century). Classical text on yoga and spiritual practices.
[5] Gopal, A., et al. (2011). Effect of integrated yoga practices on immune responses in examination stress. International Journal of Yoga, 4(1), 26-32.
[6] Sharma, V. K., et al. (2017). Effect of fast and slow pranayama on perceived stress and cardiovascular parameters. International Journal of Yoga, 10(2), 73-80.
[7] Nivethitha, L., et al. (2016). Heart rate variability changes during and after the practice of bhramari pranayama. International Journal of Yoga, 9(1), 99-103.

[8] Santaella, D. F., et al. (2011). Aftereffects of exercise and relaxation on blood pressure. Clinical Journal of Sport Medicine, 21(1), 71-79.
[9] Pal, G. K., et al. (2014). Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. Indian Journal of Medical Research, 139(1), 82-87.
[10] Kuppusamy, M., et al. (2018). Effects of bhramari pranayama on health - A systematic review. Journal of Traditional and Complementary Medicine, 8(1), 11-16.
[11] Sengupta, P. (2012). Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. International Journal of Preventive Medicine, 3(7), 444-458.
[12] Zaccaro, A., et al. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Frontiers in Human Neuroscience, 12, 353.
[13] Russo, M. A., et al. (2017). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. Breathe, 13(4), 298-309.

[14] Jerath, R., et al. (2015). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. Medical Hypotheses, 84(5), 471-479.
[15] Saoji, A. A., et al. (2019). Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 10(1), 50-58.
[16] Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36-43.
[17] Krishnakumar, D., et al. (2015). Meditation and yoga can modulate brain mechanisms that affect behavior and anxiety-A modern scientific perspective. Ancient Science, 2(1), 13-19.
[18] Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2009). Claude Bernard and the heart-brain connection: Further elaboration of a model of

neurovisceral integration. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 33(2), 81-88.
[19] Joshi, M., et al. (2018). Effect of pranayama on respiratory parameters in healthy young adults. National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 8(5), 681-684.
[20] Seaborn, T., et al. (2024). Controlled hypoxia and mitochondrial adaptation. Science Translational Medicine, 16(742), eadr4049.
[21] Morgan, N., et al. (2014). The effects of mind-body therapies on the immune system: Meta-analysis. PLoS One, 9(7), e100903.
[22] Innes, K. E., & Vincent, H. K. (2007). The influence of yoga-based programs on risk profiles in adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 4(4), 469-486.
[23] Lutz, A., et al. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. Proceedings of the National Academy of Sciences, 101(46), 16369-16373.

[24] Cramer, H., et al. (2020). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Depression and Anxiety, 37(8), 750-760.
[25] Naik, G. S., et al. (2020). Effect of modified slow breathing exercise on perceived stress and basal cardiovascular parameters. International Journal of Yoga, 13(1), 53-57.
[26] Telles, S., et al. (2024). Immediate effects of bhastrika pranayama on cerebral blood flow. International Journal of Yoga, 17(1), 12-18.
[27] Sharma, P., et al. (2022). Ujjayi pranayama and thyroid function: A comprehensive review. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 13(2), 100-108.
[28] Pal, G. K., et al. (2013). Slow yogic breathing through right and left nostril influences sympathovagal balance, heart rate variability, and cardiovascular risks in young adults. North American Journal of Medical Sciences, 5(3), 145-151.
[29] Kuppusamy, M., et al. (2024). Comprehensive health benefits of bhramari

pranayama: A literature review. Complementary Therapies in Medicine, 78, 102-115.
[30] Zaccaro, A., et al. (2019). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Frontiers in Human Neuroscience, 12, 353.

भाग ८: म भित्रको असीमित शक्ति "म"

तपाईंभित्र एउटा यस्तो शक्ति छ, जुन कुनै पनि शिक्षकभन्दा पुरानो, कुनै पनि प्रविधिभन्दा अगाध र शक्तिशाली छ। यो शक्ति तपाईंलाई कुनै पाठ्यपुस्तकले सिकाएन, कुनै विद्यालयमा पढाइएन र कुनै प्रवचनले पनि पूर्ण रूपमा बुझाउन सकेन।

यो शक्ति रहस्यमय भएर होइन, बरु यो अत्यन्तै व्यक्तिगत भएकाले हो। यो यति व्यक्तिगत छ कि कुनै पनि शब्दले यसको पूर्ण अर्थलाई समेट्न सक्दैन। हरेक मानिसको भित्र एउटा यस्तो जन्मजात (innate) शक्ति हुन्छ, जुन बाहिरी स्रोत, जस्तै शिक्षक, किताब वा प्रविधिबाट पाउन सकिँदैन।

प्राचीन ग्रन्थहरूले यसलाई **आत्मशक्ति** वा **प्राणशक्ति** भनेका छन्। आधुनिक विज्ञानले यसलाई **बायोएनर्जी सिस्टम** वा **चेतनाको क्षेत्र (consciousness field)** का रूपमा व्याख्या गर्न थालेको छ। जीवनभर तपाईंले यसै शक्तिलाई शिक्षक, कोच, गुरु वा मार्गदर्शकहरूमार्फत बाहिर खोजिरहनुभयो। तर, सत्य यो हो कि यो शक्ति हरेक पल तपाईंको श्वाससँगै तपाईंभित्रै बाँचिरहेको थियो।

तपाईं दिनमा औसत २३,००० पटक श्वास लिनुहुन्छ। तर के तपाईंलाई थाहा छ, तपाईंको बारम्बारको सङ्घर्षको मूल कारण र त्यसबाट मुक्ति दुवै यही श्वासमा लुकेको छ? तपाईं जीवनमा धेरै मेहनत गर्नुहुन्छ, आफ्नो सोच बदल्ने प्रयास गर्नुहुन्छ र अनेकौं योजनाहरू बनाउनुहुन्छ। तर पनि परिणाम किन बारम्बार उस्तै फर्किन्छ? किनभने तपाईंको हरेक **श्वास लिँदा** र **बाहिर फाल्दा** तपाईंले आफ्नो पुरानो वास्तविकतालाई अचेत रूपमा पुनः-कोडिङ गरिरहनुभएको हुन्छ। अब यसलाई बदल्ने बेला आएको छ।

हामीमध्ये धेरैले आफ्नो श्वासमा ध्यान दिँदैनौँ। अचेत रूपमा लिइएको श्वासले हाम्रो शरीरमा तनाव, डर, अराजकता र असन्तुलन बढाउँछ। यसको विपरीत, **सचेत श्वास**ले शरीरलाई शान्त पार्छ, ऊर्जाको प्रवाहलाई व्यवस्थित गर्छ र चेतनालाई उच्च स्तरमा जागृत गराउँछ। तपाईंको भित्र एउटा यस्तो “म” शक्ति छ, जुन कसैले सिकाएको छैन, कुनै किताबमा लेखिएको छैन। त्यो शक्ति हो—तपाईंको श्वास।

एक व्यक्तिले धेरै मेहनत गर्छ, सकारात्मक कुराहरू सोच्छ र योजनाहरू बनाउँछ। तर पनि बारम्बार उही कठिनाइमा फस्छ। किनकि उसको मनमा तनाव छ र त्यो तनाव उसको श्वासमा प्रतिबिम्बित हुन्छ। यसरी, उसले बिना जानकारी नै ब्रह्माण्डलाई "म

सँग सधैं केही न केही कुराको कमी छ" भन्ने सन्देश पठाइरहेको हुन्छ। त्यसैले, तपाईंको जीवन बनाउने वा बिगार्ने दुवै काम तपाईंको श्वासमा निर्भर गर्छ।

तपाईंले लिने श्वास केवल हावाको आवागमन मात्र होइन, यो एक कोड हो—एक सङ्केत जसले तपाईंको सम्पूर्ण अस्तित्व, तपाईंको वरपरको वातावरण र तपाईंसँग भएका परिस्थिति तथा मानिसहरूलाई प्रभावित गर्छ। हरेक पटक श्वास भित्र तान्दा (inhalation) तपाईंले ब्रह्माण्डबाट आफ्नो भित्री अवस्था अनुसारको ऊर्जा तानिरहनु भएको हुन्छ। त्यसैगरी, हरेक पटक श्वास बाहिर फाल्दा (exhalation) त्यही ऊर्जा आफ्नो अनुभूति र भित्रि चाहनाको फिङ्गर प्रिन्ट रुपि सूचनाको अन्तरघुलन गरि ब्रह्माण्डमा पठाइरहनुभएको हुन्छ।

यसको अर्थ, तपाईंको श्वास तपाईंको अनुभूति र भित्रि चाहनाको, सन्तुष्टि र असन्तुष्टिको, लगाव र आशक्तिको समग्र हस्ताक्षर (signature) हो। यदि तपाईंको श्वासमा डरको कम्पन छ भने, त्यसको प्रतिक्रियास्वरूप डरनै फर्केर आउँछ। यदि तपाईंको श्वासमा शान्तिको कम्पन छ भने, त्यसले शान्ति नै फर्काउँछ।

सरल अर्थमा बुझ्दा तपाईंको हरेक श्वास एउटा 'कोड' जस्तै हो। जसरी कम्प्युटरलाई कोडले चलाइन्छ, त्यसरी नै तपाईंको श्वासले तपाईंको जीवनलाई निर्देशित गर्छ। श्वास भित्र लिँदा तपाइ वाट प्राप्त ऊर्जा अनुरूपको ब्रह्माण्डबाट तपाईंले के प्रतिक्रियात्मक चेतना रुपी सुचना लिन चाहनु भएको हो त्यहि, त्यो तान्नुहुन्छ। श्वास बाहिर फाल्दा तपाईंले आफ्नो भित्रको ऊर्जा फिङ्गर प्रिन्ट कोड बाहिर पठाउनुहुन्छ। तपाईंको मनमा डर छ भने, तपाईंको श्वासले पनि डरको ऊर्जा बाहिर पठाउँछ। यसको परिणाम स्वरूप, ब्रह्माण्डले तपाईंलाई नयाँ समस्या वा असफलताका थप गहिरो हुने गरि थप वा नयाँ विचार विकसित गर्ने तपाइको संदेश अनुरुपकै 'डर' फर्काउँछ। तर यदि तपाईंको श्वास शान्त छ भने, ब्रह्माण्डले त्यसको प्रतिक्रियामा तपाईंलाई शान्ति र सफलता थप गहिरो हुने गरि थप वा नयाँ विचार विकसित गर्ने उर्जा गुण फर्काउँछ।

यो कुनै आध्यात्मिक कथा मात्र होइन, विज्ञानले समेत यसलाई प्रमाणित गरिसकेको छ। तपाईंको श्वासले तपाईंको शरीर र बाहिरी संसारलाई कसरी प्रभावित गर्छ, तपाईंको वास्तविकताको निर्माण कसरी गर्छ। भन्ने कुरालाई विज्ञानले निम्न अनुसार प्रमाणित गरेको छ।

- HeartMath Institute संस्थाको अनुसन्धानले देखाउँछ कि तपाईंको श्वास र मुटुको धड्कनको ताल मिल्दा ८ फिटभन्दा ठूलो विद्युत्चुम्बकीय (electromagnetic) क्षेत्र बन्छ। यसले तपाईंको वरपरको वातावरण र मानिसहरूलाई समेत प्रभावित गर्छ।
- डा. फ्रिट्ज-अल्बर्ट पप (जर्मन वैज्ञानिक) का अनुसार, शरीरको प्रत्येक कोषले प्रकाशकण (bio-photons) उत्सर्जन गर्छ। जब तपाईं तनावमा हुनुहुन्छ, यो प्रकाश अव्यवस्थित (chaotic) हुन्छ। तर जब श्वास गहिरो र स्थिर हुन्छ, यो प्रकाश सुव्यवस्थित (coherent) बन्छ।
- न्युरोसाइन्स (Neuroscience) अन्तर्गत सचेत श्वास (mindful breathing) ले मस्तिष्कमा नयाँ स्नायु मार्गहरू (neural pathways) खोल्छ, जसले गर्दा पुराना नकारात्मक बानीहरू तोड्न भूमिका खेल्ने प्रमाणित भएको छ ।

जब शरीर बेचैन हुन्छ र श्वास छोटो तथा छिटो छिटो हुन्छ, तब हाम्रो शरीर तनाव उत्पन्न गर्ने हर्मोनहरूले भरिन्छ। यसले गर्दा नसाहरूमा दबाब पर्छ, मुटुको धड्कन असन्तुलित हुन्छ र कोषहरूले असंगठित प्रकाश उत्सर्जन गर्छन्।

तर, जब श्वास गहिरो र स्थिर हुन्छ, शरीरले सुव्यवस्थित, उज्यालो र शक्तिशाली प्रकाश उत्सर्जन गर्छ। यसले तपाईंको शरीरलाई मात्र होइन, तपाईंको वरिपरिको ऊर्जा क्षेत्रलाई पनि सन्तुलित बनाउँछ।

सरल अर्थमा तपाईंको श्वास शरीरको कार्यका लागि मात्र सीमित छैन। यसले तपाईंको सम्पूर्ण ऊर्जा, मन र शरीरका कोषहरूमा गहिरो प्रभाव पार्छ।

उदाहरणका लागि जब तपाईं तनावमा हुनुहुन्छ, तपाईंको शरीरले असंगठित प्रकाश उत्सर्जन गर्छ। तर जब तपाईं शान्त हुनुहुन्छ, यसले सङ्गठित प्रकाश उत्सर्जन गर्छ। यसको अर्थ, तपाईंको श्वासले शरीरका हरेक कोषलाई प्रभावित गर्छ। त्यसैले, तपाईं भित्रको शान्ति, जुन तपाइको नै तपाईंको सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो, त्यसको नियमन गरिदिन्छ।

श्वासको महत्वलाई आधुनिक विज्ञानले भर्खरै मात्र प्रमाणित गर्न थाले पनि, हजारौँ वर्षदेखि विभिन्न प्राचीन संस्कृतिहरूले यसको गहिरो अर्थ बुझेका थिए।

- नेपालका ऋषिमुनिहरूले यसलाई प्राणायाम भनेर चिनाए। जहाँ प्राणको अर्थ जीवन ऊर्जा र आयामको अर्थ दिशा दिनु हो। यो अभ्यासले श्वासलाई नियन्त्रण गरेर चेतनालाई सही दिशामा लैजाने काम गर्छ।
- मिस्रका 'मिस्ट्री स्कुल'हरूले 'श्वासद्वारा प्रकाश शरीरको

निर्माण' (Breathing the Light Body into Existence) भन्ने अवधारणा सिकाउँथे, जसको अर्थ श्वासको माध्यमबाट प्रकाशमय शरीरको रचना गर्नु हो।

- हिब्रूहरूले श्वासलाई 'रुआख' (Ruach) भने। जसको अर्थ आत्मासँग जोड्ने जीवन श्वास हो।
- ग्रीक संस्कृतिमा श्वासलाई 'न्युमा' (Pneuma) भनिन्थ्यो। जसले जीवनको श्वासलाई जनाउँछ।

यी सबै संस्कृतिहरूको साझा निष्कर्ष के हो भने श्वास केवल हावाको आदानप्रदान मात्र होइन, यो दृश्य र अदृश्य जगतबीचको एउटा पुल हो।

आजको आधुनिक विज्ञानले श्वासलाई जसरी व्याख्या गर्छ, त्यो हजारौँ वर्ष पुरानो ज्ञानसँग मेल खान्छ। जब तपाईं तनावमा हुनुहुन्छ, तपाईंको शरीरले अव्यवस्थित (chaotic) प्रकाश उत्सर्जन गर्छ। जब तपाईं शान्त हुनुहुन्छ, तपाईंको शरीरले सुव्यवस्थित (coherent) प्रकाश उत्सर्जन गर्छ।

यसको अर्थ, तपाईंको हरेक श्वासले शरीरका सबै कोषहरूमा प्रभाव पार्छ। त्यसैले, तपाईंभित्रको शान्ति नै तपाईंको वास्तविक शक्ति हो। उदाहरणका लागि प्राचीन सभ्यताहरू जस्तै नेपाली ऋषिहरू, मिस्रका

रहस्यवादी र ग्रीक दार्शनिकहरू सबैले श्वासलाई जीवनको आधार मान्थे।

नेपालमा 'प्राणायाम' शब्दले नै श्वास (प्राण) लाई नियन्त्रण (आयाम) गर्ने अभ्यासलाई बुझाउँछ। मिस्रमा उनीहरूले 'श्वासद्वारा प्रकाश शरीर बनाउनु' भन्ने कुरामा विश्वास गर्थे। हिब्रूमा 'रुआख' को अर्थ श्वास र आत्मा दुवैलाई जोड्ने माध्यम हुन्छ । यसबाट के स्पष्ट हुन्छ भने, श्वास केवल भौतिक हावा होइन, यो तपाईंको आत्मासँग जोडिएको साथी हो।

अब एक मिनेटका लागि आँखा बन्द गर्नुहोस् । आफ्नो श्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस । नाकबाट हावा पसेको, फोक्सोमा फैलिएको र बिस्तारै बाहिर निस्केको केवल हेर्नुहोस्। अनुभूति गर्नुहोस। यस क्षणमा तपाईं श्वास लिइरहनुभएको छैन। श्वास लिने काम तपाइको शरीरले गरिरहेको छ। तपाईं तपाइको शरीरको श्वास लिने कामको साक्षी बन्नुभएको छ। यहाँ एउटा चमत्कार भइरहेको छ। यो चमत्कारलाइ पहिचान गर्नुहोस।

यदि तपाईं आफ्नो श्वासलाई हेर्न सक्नुहुन्छ भने, तपाईं आफ्ना विचारहरूलाई पनि हेर्न सक्नुहुन्छ। विचारहरू आउँछन्, जान्छन्। भावनाहरू आउँछन्, जान्छन्। तर तपाईं? तपाईं एक अपरिवर्तित साक्षी रहनुहुन्छ। तपाईमा विचारहरू आउँने - जाने, भावनाहरू आउँने - जाने क्षणमा तपाईं सोच - विचार गरिरहनुभएको छैन। सोच - विचार गर्ने काम तपाइको मस्तिष्कले गरिरहेको छ। तपाईं, तपाइको मस्तिष्कको सोच - विचार गर्ने कामको साक्षी बन्नुभएको छ। यहाँ अर्को चमत्कार भइरहेको छ।

यो चमत्कारलाइ पहिचान गर्नुहोस। त्यसको समेत अनुभूति गर्नुहोस् । तपाईंको स्वरूप मात्र एक अपरिवर्तित साक्षी अर्थात अवलोकन कर्ताको रुपमा दुवै अबस्थामा तपाइले पाउनु हुन्छ। त्यो नै तपाइँ अर्थात् "म" को वास्ताविक रुप हो । यही नै जागरण हो।

- **वेदान्त** दर्शनले यसलाई **'साक्षी चेतना'** भन्छ।
- **बौद्ध धर्म**ले **'बुद्ध स्वभाव'** भन्छ।
- **क्रिश्चियन मिस्टिसिजम**ले यसलाई **'क्राइस्ट कन्ससनेस'** भन्छ।

नाम फरक भए पनि, सत्य एउटै छ। जब तपाईं साक्षी बन्नुहुन्छ, तब स्वतः **प्रतिक्रिया (reaction)** गर्ने बानी बन्द हुन्छ। **सचेत प्रतिक्रिया (response)** सुरु हुन्छ। त्यही क्षण तपाईं जीवनको पीडित होइन, **निर्माता** बन्न थाल्नुहुन्छ।

सरल अर्थमा, जब तपाईं आफ्ना विचारहरूमा नअल्झी तिनलाई नियाल्न थाल्नुहुन्छ, तब 'साक्षी चेतना' जाग्छ। तपाईंले केवल श्वास लिनुहुन्न, बरु त्यसलाई नियाल्नुहुन्छ। यही नै तपाईंको वास्तविक शक्ति हो। कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं नदीको किनारामा बसिरहनुभएको छ। नदीको पानी निरन्तर बगिरेहेको छ। त्यो पानी तपाईंको मनका विचारहरू हुन्। तपाईं त्यो नदी होइन, तपाईं त केवल नदीलाई हेर्ने एक **साक्षी** हुनुहुन्छ। जब तपाईं आफ्नो श्वास र विचारहरूलाई नियाल्न थाल्नुहुन्छ, तब तपाईं आफ्नो मनको दास रहनुहुन्न, तपाईं आफ्नो जीवनको मालिक र निर्माता बन्नुहुन्छ।

श्वास भित्र तान्ने र बाहिर फाल्ने बीचको त्यो करिब ०.३ सेकेन्डको क्वान्टम ग्याप भनी चिनिने श्वासको अन्तर मानव जीवनको अर्को गहिरो रहस्य हो। श्वास भित्र तान्ने र बाहिर फाल्ने बीचको त्यो सानो करिब ०.३ सेकेन्डको मौन अन्तर रुपि क्षणिक ठहरावलाई धेरैले केवल खाली ठाउँ ठान्छन्। तर प्राचीन परम्पराहरूले भन्थे कि यही मौन नै

सृष्टिको ढोका हो। श्वासको बीचको यस 'ग्याप' मा चेतना र ब्रह्माण्डबीचको पर्दा पातलो हुन्छ। यही समयमा तपाईंले आफ्नो शुद्धतम इच्छालाई ब्रह्माण्डमा प्रसारित गर्नु हुन्छ। क्वान्टम फिजिक्सको सिद्धान्त अनुसार, कणहरूको अवस्था एक पर्यवेक्षकको उपस्थिति बाट बदलिन्छ।

तपाईंले श्वासको त्यो ठहरावमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्दा, पर्यवेक्षकको रुपमा तपाईंको उपस्थितिले अव्यक्त वेव फङ्गसनको रुपमा हुने ब्रह्माण्ड चेताना पार्टिकल रुपी व्यक्त अर्थात पहिचान गर्ने स्वरुपको (नयाँ स्वरूप) ज्ञान रुपको सन्देशमा रुपान्तरण हुने हुँदा त्यसले भर्गो ज्योति रुपी ज्ञान प्राप्ति व आत्म ज्ञानको अवसरको सम्भावनाहरू को ढोका खोलिदिन्छ।

यसलाई सरलिकृत गर्दा जब तपाईं श्वास भित्र लिनुहुन्छ र बाहिर फाल्नुहुन्छ, त्यसको बीचमा एउटा सानो विश्राम हुन्छ। त्यो क्षण खाली लाग्न सक्छ, तर प्राचीन ज्ञानअनुसार, यही ठहराव नै सबै चमत्कार र सम्भावनाहरूको ढोका हो।

उदाहरणका लागि जब तपाईं आफ्नो नजिकको व्यक्तिलाई अँगालो हाल्नुहुन्छ, त्यो पलमा समय केही क्षणका लागि रोकिए जस्तो लाग्छ। त्यो क्षणमा तपाईं भावनात्मक रूपमा गहिराइमा जोडिनुहुन्छ। श्वासको बीचको त्यही 'ग्याप' पनि त्यस्तै भावनात्मक र ऊर्जात्मक गहिराइको क्षण हो। यदि तपाईं यस ठहरावमा बस्न सिक्नुहुन्छ भने, तपाईंको चेतना ब्रह्माण्डसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिन्छ। त्यसपछि तपाइले आफुमा उब्जने ब्रह्माण्डका बिबिध घटक सम्बन्धका तथ्यहरुको अनुभव मार्फत् विचारको रुपमा प्राप्त हुने सत्यको अनुभूति र अध्यात्मिक ज्ञानका कारण तपाईंको जीवनमा परिवर्तनहरू आउन थाल्छन्।

प्राचीन सभ्यताहरूले कम्पन–केन्द्रित र चलायमान बिन्दुलाई ढुङ्गा र इँटाबाट प्रतीकात्मक रूपमा प्रतिनिधित्व गर्दै, वास्तविक मानव–मन्दिरलाई विभिन्न भौतिक मन्दिरहरूको रूपमा निर्माण गरे, ताकि त्यसको संरचनामार्फत समाजलाई शरीरको भौतिकी र एनाटोमी बुझाउन सकियोस्। त्यस्तै, उनीहरूले त्यसको मुख्य स्थानमा मूर्ति राखी मानव मस्तिष्कको भौतिक संरचना र एनाटोमीको ज्ञान दिन उपाय सुझाए।

उक्त मूर्तिको प्राणप्रतिष्ठा गरेपछि मात्र मूर्तिले वास्तविक शक्ति–पीठको रूप लिन सक्ने विधि निर्माण गरी, मन, चित्त र अहंकारमार्फत

अवलोकनकर्ताआत्मा अर्थात् "म" तत्वको भौतिक शरीरसँगको अनुबन्धन स्पष्ट गर्ने उपाय प्रस्तुत गरे। ती सबैलाई समग्रमा मिलाएर, एक मन्दिर मार्फत मानिसको शरीरबारे पूर्ण ज्ञान दिने र त्यहाँ गरिने कर्मकाण्डमार्फत शरीरलाई भौतिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक रूपमा स्वस्थ राख्ने गहिरो ज्ञान व्यवहारिक रूपमा पुस्तौं–पुस्तासम्म हस्तान्तरण गर्ने उपायका रूपमा मन्दिरको विकास भयो।

कालान्तरमा, त्यसको मूल प्रयोजन बाहिर गएर केही व्यक्ति वा वर्ग विशेषको स्वार्थ सिद्धिका लागि समाजलाइ विभक्त गर्ने र मानव मानव बिचमा सानो ठुलोको हिनता बोध विकास गर्ने वेदको भावना विपरीतका अपराधपूर्ण कर्महरूको सञ्चालन समेत केहि मन्दिरहरुमा हुने गरेको देखियो । धर्म व्यवस्था र वेदको भावना बिपरित भएका मन्दिरको दुरुपयोग सनातन सव्याताको तेजोबधको गम्भिर कारक बन्यो।

सनातन संस्कृतिको दृष्टिमा शरीर मन्दिर हो। हड्डीहरू त्यसका स्तम्भ हुन्। अङ्गहरू पवित्र कक्ष हुन्। सास पूजा हो। आत्मा मूर्तिको प्राण प्रतिष्ठा हो । साधना नै वास्तविक पूजा हो। यसरी, जब मानिसले आफ्नो शरीरलाई मन्दिरझैं पवित्र र सचेत रूपमा व्यवहार गर्छ, तब ऊ केवल शरीरमा सीमित हुँदैन ऊ सम्पूर्ण आत्म साक्षात्कार तर्फ

अग्रसर हुन्छ। हिन्दू / वैदिक परम्परामा शरीरलाई देवालय (मन्दिर) सँग तुलना गरिन्छ। यसलाई विस्तारमा चर्चा गर्दा:

शरीर मन्दिरको रूपक हो । सनातन धर्ममा भनिन्छ "देहो देवालयः प्रोक्तः जीवो देवः सनातनः।" अर्थात्, शरीरलाई देवालय (मन्दिर) मानिएको छ र आत्मा वा जीवलाई त्यसमै प्रतिष्ठित देवता भनिएको छ। मन्दिर केवल ढुङ्गा वा ईँटाको संरचना होइन, त्यो त प्रतीक हो। वास्तविक मन्दिर त हाम्रो शरीर हो, जहाँ आत्मा स्वयं ईश्वरको ज्योति रूपमा विराजमान हुन्छ। त्यस्तै : हड्डीहरू स्तम्भ (Pillars) हुन् । जसरी मन्दिरमा स्तम्भहरूले सम्पूर्ण संरचनालाई थाम्छन्, त्यसरी नै हाम्रो शरीरमा हड्डीहरूको अस्थिपञ्जर स्तम्भको काम गर्छ। मेरुदण्ड (spinal cord) मुख्य स्तम्भ हो । यसलाई ध्रुव स्तम्भ भनिन्छ।

हात, खुट्टा, करंग, खप्पर आदि सहायक स्तम्भहरू हुन् जसले शरीरलाई संरचना र स्थायित्व दिन्छन्। अङ्गहरू कक्ष (Chambers) हुन्। मन्दिरका भित्री भागमा विभिन्न कोठा (गर्भगृह, मण्डप, प्राङ्गण) हुन्छन्। त्यस्तै, शरीरमा पनि विभिन्न अङ्गहरू छन्। हृदय (गर्भगृह जस्तै) जहाँ जीवनको ज्योति प्रज्वलित हुन्छ। फोक्सो, कलेजो, मस्तिष्क, पेट आदि ति कक्षहरू हुन्, जसले शरीरमा उर्जा र चैतन्य प्रवाह गर्छन्। श्वास–प्राणले धूप, दीप र आरती को सङ्केत गर्दछ।

मन्दिरमा धूप, दीप, घण्टी, आरतीले वातावरणलाई पवित्र बनाइन्छ। त्यस्तै शरीरमा सास (प्राणवायु) नै त्यो धूप–दीप हो।

जब शुद्ध, सचेत सास चल्छ, शरीर पवित्र हुन्छ। प्राणायाम र ध्यानलाई मन्दिरमा हुने पूजा–आरतीसँग तुलना गर्न सकिन्छ। मन, बुद्धि, चित्त र अहंकार लाई पुरोहित रुप ठानिन्छ । मन्दिरमा पूजा गर्ने पुजारी हुन्छ। शरीरमा त्यो पुजारी भनेको मन, बुद्धि, चित्त र अहंकार हुन्। तर यी सबै केवल सहायक हुन् । वास्तविक अधिष्ठाता भने आत्मा हो। आत्माले इश्वरको भूमिका खेल्दछ । जसले सम्पूर्ण शक्ति अर्थात् देवताहरूको संचालन र नियमन गर्न अवलोकन कर्ताको भूमिका निभाउने गर्दछ।

मन्दिरको गर्भगृहमा मूर्ति हुन्छ, जसलाई प्राण–प्रतिष्ठा गरिन्छ। शरीरमा त्यो मूर्ति भनेको आत्मा (जीव) हो, जुन शाश्वत, अविनाशी, चेतन ज्योति हो।

बिना आत्मा शरीर निर्जीव हुन्छ, जसरी बिना प्राण–प्रतिष्ठा मन्दिरमा मूर्ति केवल ढुङ्गा हुन्छ। कर्मकाण्ड र साधना आदि मन्दिरमा गरिने पूजाआजा, भजन, आरती जस्तै, शरीरमा गरिने योग, ध्यान, जप, तप र सत्कर्म नै असली पूजा हुन्। यी साधनाले शरीरलाई शुद्ध,

मनलाई स्थिर र आत्मालाई प्रकाशित बनाउँछन्। शरीर पनि जब केवल भोग, तृष्णा र अहङ्कारमा फस्छ, तब वास्तविक शक्ति–पीठ बन्न सक्दैन ठिक त्यसै गरि जव मन्दिर आफ्नो मूल उद्देश्य समाजलाई पवित्र सत्य ज्ञान दिन वाट चुक्दछ , त्यसको दुरुपयोग हुन्छ तव त्यो मन्दिर वा वास्तविक शक्ति–पीठको उर्जा युक्त रहिरहन सक्दैन।

तपाईंको शरीर नै साँचो मन्दिर हो । बाहिर बनेको मन्दिर तपाइको शरीरको भित्रि तत्व कसरि बनेको छ भनेर सहज जान्ने , बुझ्ने प्रयोजनको लागि विकशित गरि निर्माण गरिएको हो । आजको समस्या यो छ कि धेरै मानिसले यस मन्दिरमा सचेत भएर कहिल्यै बस्दैनन्। हामी आफ्नो शरीरलाई केवल बोझ बोक्ने कोठा जस्तो घिसारिरहेका हुन्छौँ। तर, जब तपाईं सचेत रूपमा श्वास लिन थाल्नुहुन्छ, शरीरभित्र लुकेका पुराना बोझहरू (ट्रमा, दबिएका भावनाहरू) बाहिर निस्कन थाल्छन् र त्यसबाट मुक्ति मिल्छ।

आधुनिक विज्ञानले पनि आज यो कुरा स्वीकारेको छ कि पुस्ताँ देखिका ट्रमा (मानसिक चोट) हाम्रो डीएनएमा कोड भएर (ईपीजेनेटिक्स) बसेको हुन्छ। आघात वा अनुभव (Epigenetics) केवल हाम्रो जीवनमा मात्र सीमित हुँदैन, यो DNA मा ढाँचाको

रूपमा पुस्तौं देखि पुस्तामा सर्छ। सचेत अभ्यास (जस्तै सास र ध्यान) बाट पुराना पीडाका छापहरू मेटिँदै नयाँ सशक्त ढाँचा जन्मिन्छ। शरीरभित्र लुकेका पुराना बोझहरू (ट्रमा, दबिएका भावनाहरू) पुस्तौं पुस्तामा सर्ने ईपीजेनेटिक्सको ढाँचा सास र ध्यान जस्ता सचेत अभ्यासहरू बाट तोड्न सकिन्छ।

सरल अर्थमा उल्लेख गर्दा तपाईँको शरीर केवल मासु र हड्डीले बनेको छै संरचना होइन, यो एक पवित्र वास्तविक मन्दिर हो। हामी यसलाई पवित्र स्थलका रूपमा हेर्दैनौं। बरु यसलाई जवरजस्ती तानेर हिँडिरहेका हुन्छौँ। उदाहरणका लागि हामी हाम्रो काँधमा वर्षौँदेखिको जिम्मेवारीको बोझ जम्मा गरी बोकेर यो कहाँ सम्म बोक्ने हो भन्ने समेत ज्ञान बिना चालिरहेको छौ। छातीमा टुटेका सम्बन्धको पीडा लुकेको छ। पेट भविष्यको सुरक्षाको डरले हरदम चिसो बनिरहन्छ। मनमा लुकाइएका शब्दहरू घाँटीमा अड्किएर बसेका छन्। मनका अतृप्ति कति वेला कहाँ कुन रूपमा पोखिने हो, त्यसले कस्तो जोखिम दिने हो त्यसले हरेक पललाई सताउने गरेको छ। बितेको दिनका आफ्नो जीवनमा आफूले भोगेका असन्तुष्टि युक्त पल र दुःख दर्दको पिडा र चिन्ता दैनिक झाल-झल्ती मनमा आउँछ। चिन्ता मात्र लाग्छ। एङ्गाइटि हुन्छ। जब तपाईँ सचेत श्वास लिनुहुन्छ, यी बोझहरू तपाईँको चेतना सामु प्रकट हुन्छन्। तब तपाईँले तिनलाई छोडेर, त्यागेर हलुका हुन सक्नुहुन्छ।

आफ्नो वास्तविक शक्तिलाई जगाउने अभ्यास

बाल्यकालदेखि हामीलाई "अरूलाई खुसी राख" भन्ने सिकाइयो, तर "आफ्नो मनको सुन" भन्ने कुरा कहिल्यै सिकाइएन। यसैले, तपाईंले धेरै मेहनत अरू कसैको सपना पूरा गर्नका लागि गर्नुभयो। अब समय आएको छ, आफ्नो आत्माको आवाज सुन्ने। जबसम्म तपाईं अरूका आवाजहरूमा हराउनुहुन्छ, तबसम्म तपाईंले आफ्नो वास्तविक आवाज सुन्न सक्नुहुन्न। यो अभ्यास तपाईंलाई आफ्नो भित्री आवाजसँग जोड्न मद्दत गर्छ।

अभ्यास गर्ने तरिका:

1. आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् र जहाँ हुनुहुन्छ, त्यहीँ आरामसँग बस्नुहोस्।
2. दाहिने हात आफ्नो मुटुमा राख्नुहोस्।
3. नाकबाट गहिरो श्वास भित्र तान्नुहोस् र मुखबाट बिस्तारै बाहिर फाल्नुहोस्।
4. अब आफ्नो श्वासमा ध्यान दिनुहोस्।

अब यी तीन वाक्यहरूलाई महसुस गर्नुहोस्:

1. म जागेको छु।
2. मेरो भित्र त्यो सबै छ जसको मलाई आवश्यकता छ।

3. मेरो उच्चतम स्वरूपले मलाई अहिले मार्गदर्शन गरिरहेको छ।

यी शब्दहरू केवल उच्चारण मात्र होइनन्, यिनीहरूले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरमा कम्पन पैदा गर्छन्।

अव एउटा दृश्य-कल्पना गर्नुहोस्। आफ्नो मुटुको केन्द्रमा एउटा सुन्दर सुनौलो प्रकाश जलिरहेको कल्पना गर्नुहोस्। यो प्रकाश तपाईंका हरेक कोशिकामा फैलिरहेको छ। तपाईंको सबै थकान, डर र अन्योल पग्लिरहेका छन्। तपाईंले एउटा नयाँ हल्कापन र स्फूर्ति महसुस गरिरहनुभएको छ।

अहिले तपाईंले जे अनुभव गर्नुभयो, त्यो केवल कल्पना होइन। यो तपाईंभित्र सुतिरहेको ऊर्जा जागेको सङ्केत हो। जब तपाईंको मुटु र दिमाग एकै लयमा काम गर्छन्, तब तपाईंको चेतना शक्तिशाली हुन्छ। तपाईं अब 'पीडित' होइन, 'निर्माता' बन्नुहुन्छ र तपाईंको जीवनमा परिवर्तन आउन थाल्छ।

तपाईंले केही पनि बन्नुपर्दैन। तपाईंले केवल यो याद गर्नुपर्छ कि "म पहिलेदेखि नै यही हुँ।" तपाईंको शरीर एउटा मन्दिर हो। तपाईंको श्वास एउटा प्रार्थना हो। तपाईंको उपस्थिति एउटा उपहार

हो ।तपाईं एकमात्र हुनुहुन्छ। तपाईं अपूर्ण होइन, तपाईं पूर्ण हुनुहुन्छ।

"म जागेको छु"—यो केवल शब्द होइन, यो ब्रह्माण्डलाई पठाइएको एउटा शक्तिशाली सङ्केत हो। तपाईंको हरेक श्वास एउटा कोड हो, जसले तपाईंको वास्तविकताको निर्माण गर्छ। जब तपाईं अचेत हुनुहुन्छ, डर र अराजकता दोहोरिन्छन्। तर जब तपाईं सचेत श्वास लिनुहुन्छ, तपाईं आफ्नो आन्तरिक शक्तिलाई सक्रिय गर्नुहुन्छ र आफ्नो जीवनको निर्माता बन्नुहुन्छ।

तपाईं पदार्थ होइन, ऊर्जा हुनुहुन्छ। तपाईं पीडित होइन, निर्माता हुनुहुन्छ। जब तपाईंले आफूभित्रको यो शक्तिलाई जगाउनुहुन्छ, तब संसार बदलिन्छ।

तपाईंले चाहेको जीवन र तपाईंको वास्तविक पहिचान

तपाईंले चाहेको जीवन प्रायः तपाईंसँग हुँदैन। यसको कारण हो—तपाईं जुन पहिचानलाई छोड्न डराउनुहुन्छ, त्यसैले तपाईंलाई बाँधेर राखेको हुन्छ। यो नै वास्तविक जाल हो। किनकि तपाईं कुनै बाहिरी परिस्थितिमा होइन, केवल आफ्नो पुरानो रूप (old version) सँग वफादार भएर बसिरहनुभएको हुन्छ।

क्वान्टम फिल्डले तपाईंलाई रोकेको छैन, यो त केवल तपाईंको आफ्नै प्रतिबिम्ब हो। यसले तपाईंको इच्छाअनुसार होइन, बरु तपाईंका **कम्पनहरू (vibrations)** अनुरूप प्रतिक्रिया दिन्छ। तपाईंले वर्षौंदेखि खोजिरहनुभएको 'शिफ्ट' एकै क्षणमा सम्भव छ। यसका लागि कुनै ठूलो अनुष्ठान वा पीडादायी उपचार आवश्यक छैन। सत्य यति सरल छ कि हाम्रो अहंकारले यसलाई स्वीकार गर्न सक्दैन।

परिवर्तन कहिल्यै कडा मेहनतले आउँदैन, यो त तब आउँछ जब तपाईं आफैंभित्र पहिलेदेखि नै रहेको 'सत्य पहिचान'लाई स्वीकार गर्नुहुन्छ। जुन क्षण तपाईं केही बन्ने प्रयास छाडेर केवल 'हुने' (being) मा प्रवेश गर्नुहुन्छ, त्यही क्षणमा यो फिल्डले तुरुन्तै प्रतिक्रिया दिन्छ।

समाजले हामीलाई सधैं कडा मेहनत, सङ्घर्ष र उपलब्धिको कथा सुनायो—'पढ, नम्बर ल्याऊ, अनि मात्र सफल हुन्छौ।' आध्यात्मिक दुनियामा समेत धेरै अभ्यासहरू—अफर्मेसन, स्क्रिप्टिङ, उपचार—यी सबैले एउटै सन्देश दिए: 'जबसम्म तिमी टुट्दैनौ, तबसम्म केही प्राप्त हुँदैन।'

तर, वास्तविकता यो हो कि क्वान्टम फिल्ड मेहनत वा आँसुले चल्दैन। यसले केवल एउटै कुरा सुन्छ—तपाईंको स्पष्ट फ्रिक्वेन्सी। त्यो स्पष्टता तब आउँछ जब तपाईं शान्त, सरल र साँच्चै आफैंसँग जोडिनुहुन्छ।

उदाहरणका लागि, रेडियोको कल्पना गर्नुहोस्। जब तपाईं बारम्बार बटन घुमाउनुहुन्छ, आवाज हराउँछ, आवाज आउँछ, गडबडी हुन्छ। तर जब तपाईं हात स्थिर राखेर सही स्टेशनमा ट्युन गर्नुहुन्छ, तब आवाज बिल्कुल स्पष्ट आउँछ। 'शिफ्ट'को सूत्र पनि यही हो—तपाईंले बढी मेहनत गर्दा होइन, सही ट्युन गर्दा मात्र जीवन सफा हुन्छ।

हामीलाई संसारले 'संघर्ष गर, मेहनत गर' भनी सिकाउँछ। तर भगवान् श्रीकृष्णले गीतामा भन्नुभएको छ—"कर्म गर, तर फलको प्राप्तिमा आशक्त हुने गरि चिन्तित नबन , किन कि फल प्राप्ति हुने-नहुने बिषय तिम्रो नियन्त्रण भित्रको बिषय होइन।" यो केवल उपदेश होइन, यो एक 'कोड' हो। जब तपाईं केवल संरेखित (aligned) कर्म गर्नुहुन्छ र प्राप्तिमा आशक्ति हुने रोग त्याग्नुहुन्छ, तब फिल्डले तपाईंलाई सीधै र सफा प्रतिक्रिया दिन्छ।

जब हामी कुनै कुरालाई प्रकट (Menifest) गर्न खोज्छौँ, हामीले मनमा "मलाई यो चीज चाहिन्छ" भन्ने सन्देश दिइरहेका हुन्छौँ। यो सन्देशले अचेत रूपमा "मसँग अहिले यो चीज छैन" भन्ने भावलाई पुष्टि गर्छ। यही 'अभाव' को भावले मनमा बेचैनी, हतार, शङ्का र डर उत्पन्न गराउँछ। जस्तै: तपाईं 'म धनी छु' भनेर पुष्टि (affirmation) गर्न खोज्नु हुन्छ, तर तपाईंको भित्री मनमा 'म धनी छैन, मलाई पैसा चाहिन्छ' भन्ने विचार चलिरहेको हुन्छ। यसले दुई विपरीत ऊर्जा पैदा गर्छ, जसले मनमा बेचैनी ल्याउँछ। तपाईं 'म स्वस्थ छु' भनेर दृश्य-कल्पना (visualization) गर्नुहुन्छ, तर तपाईंको शरीरमा भएको रोगको डरले मनमा त्रास र बेचैनी पैदा गरिरहेको हुन्छ।

त्यसैले, म्यानिफेस्टेसनको अभ्यास गर्दा मनमा बेचैनी आउनुको मुख्य कारण हाम्रो ऊर्जा र विचारबीचको बेमेल (misalignment) हो। हाम्रो बोलीले 'मसँग छ' भन्छ, तर हाम्रो भित्री कम्पनले 'मसँग छैन' भनिरहेको हुन्छ। यही दुई फरक सङ्केतले हामीलाई चाहेको परिणामसम्म पुग्न दिँदैन। 'के यो काम गर्छ? यति सजिलै मिल्छ र?' भन्ने प्रश्नहरू आउँछन्। यो यही को सङ्केत हो कि तपाईंको इच्छा 'कमी' को कम्पनबाट उठेको छ। तपाईं भन्नुहुन्छ, 'मलाई समृद्धि चाहिन्छ,' तर तपाईंको भित्री कम्पन भन्छ, 'अहिले म-सँग छैन।' यो सोचले क्वान्टम फिल्डमा “म सँग छैन भन्ने चिन्ता रुपी” ऊर्जालाई

भाषाको रुपमा सुन्छ। जब क्वान्टम फिल्डमा 'मसँग छैन' कम्पन सक्रिय बन्दछ, तव त्यो फिल्डले पटक पटक ब्रह्माण्ड चेतनाको कमी आभाव र त्यसले दिने उच्च रिसोनेंसको सुचना संग आफ्नो तालमेल मिलाएर जहाँ आधिक चिन्ता र अभावका विषय सोच मार्फत हामीमा पुर्याउने गर्दछ। यसैले डर, शङ्का र हतारको कम्पन ग्रसित हाम्रा अभ्यासहरूले त्यसलाई झन् उच्च हदमा पुर्याई दिन्छ।

हामी प्रायः परिवर्तनलाई ठूलो, बाहिरी घटनाको रूपमा हेर्छौं, जस्तै नयाँ जागिर पाउनु वा ठूलो लक्ष्य हासिल गर्नु। हामीलाई लाग्छ कि 'शिफ्ट' भनेको अरूलाई देखाउने वा प्रमाणित गर्ने कुरा हो। तर वास्तविकतामा, यो एउटा मौन र भित्री प्रक्रिया हो। यो कुनै कुरा प्राप्त गर्ने प्रयास होइन, बरु तपाईंले पहिलेदेखि नै आफूभित्र बोकेर हिँडेको आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई शान्तपूर्वक स्वीकार गर्नु हो। उदाहरणका लागि, कोही मानिस आफू 'आत्मविश्वासले भरिएको' देखिनका लागि ठूलो स्वरमा बोल्ने, ठूलो काम गर्ने प्रयास गर्छ। तर, वास्तविक 'शिफ्ट' तब हुन्छ जब उसले आफ्नो भित्री डरलाई लुकाउनुको सट्टा आफू वास्तवमै आत्मविश्वासले भरिएको व्यक्ति हुँ भन्ने कुरालाई भित्रैदेखि स्वीकार गर्छ।

हामी प्रायः यो सोच्छौँ कि 'शिफ्ट'ले हामीलाई एक नयाँ व्यक्ति बनाउँछ वा जीवनमा नयाँ कुराहरू ल्याउँछ। तर, यो रेडियोको उदाहरणबाट स्पष्ट हुन्छ कि 'शिफ्ट'ले कुनै नयाँ गीत सिर्जना गर्दैन, बरु हावामा पहिलेदेखि नै बजिरहेको गीतलाई सही रूपमा सुन्न मात्र मद्दत गर्छ।

त्यसैगरी, तपाईंको जीवनमा रहेको सम्भावना, आनन्द र सफलता पहिलेदेखि नै तपाईंभित्र र तपाईंको वरिपरि उपस्थित छ। 'शिफ्ट'ले तपाईंलाई त्यो कुरालाई खोज्ने प्रयास गराउँदैन, बरु तपाईंको चेतनालाई यति स्पष्ट बनाइदिन्छ कि तपाईंले ती कुराहरूलाई सहजै देख्न र अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ।

यो भनाइले 'बन्ने' र 'हुने' बीचको फरकलाई दर्शाउँछ। 'बन्ने' प्रक्रियामा प्रयास, संघर्ष र तनाव हुन्छ, किनकि तपाईं आफूमा नभएको कुरा खोजिरहनुभएको हुन्छ।

तर, 'हुने' भनेको आफू पहिलेदेखि नै जे हो, त्यसलाई स्वीकार गर्नु हो। जब तपाईं आफूलाई अपूर्ण ठान्न छोडेर पूर्ण भएको महसुस गर्नुहुन्छ, तब जीवनमा सहजता आउँछ। 'शिफ्ट'को लागि तपाईंले

कडा मेहनत गर्नुपर्दैन, केवल 'म पहिलेदेखि नै पर्याप्त छु, म पहिलेदेखि नै योग्य छु' भन्ने सत्यलाई सम्झनुपर्छ। यही मौन स्वीकार नै तपाईंको जीवनमा सबैभन्दा ठूलो परिवर्तन ल्याउने शक्ति हो।

म भित्रको असीमित शक्ति “म” संग परिचित रहेर त्यस संग हार्मोनिमा रहेर सुखी खुसीको आनन्दित जीवन जिउने काइदा हो। **तपस्याको साँचो मर्म पहिल्याउनु हो।**

tapasyā

: Scientific Exploration of Life

वेदमा विज्ञान Veda Talk

Vedic Bhela since 2021

अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे।