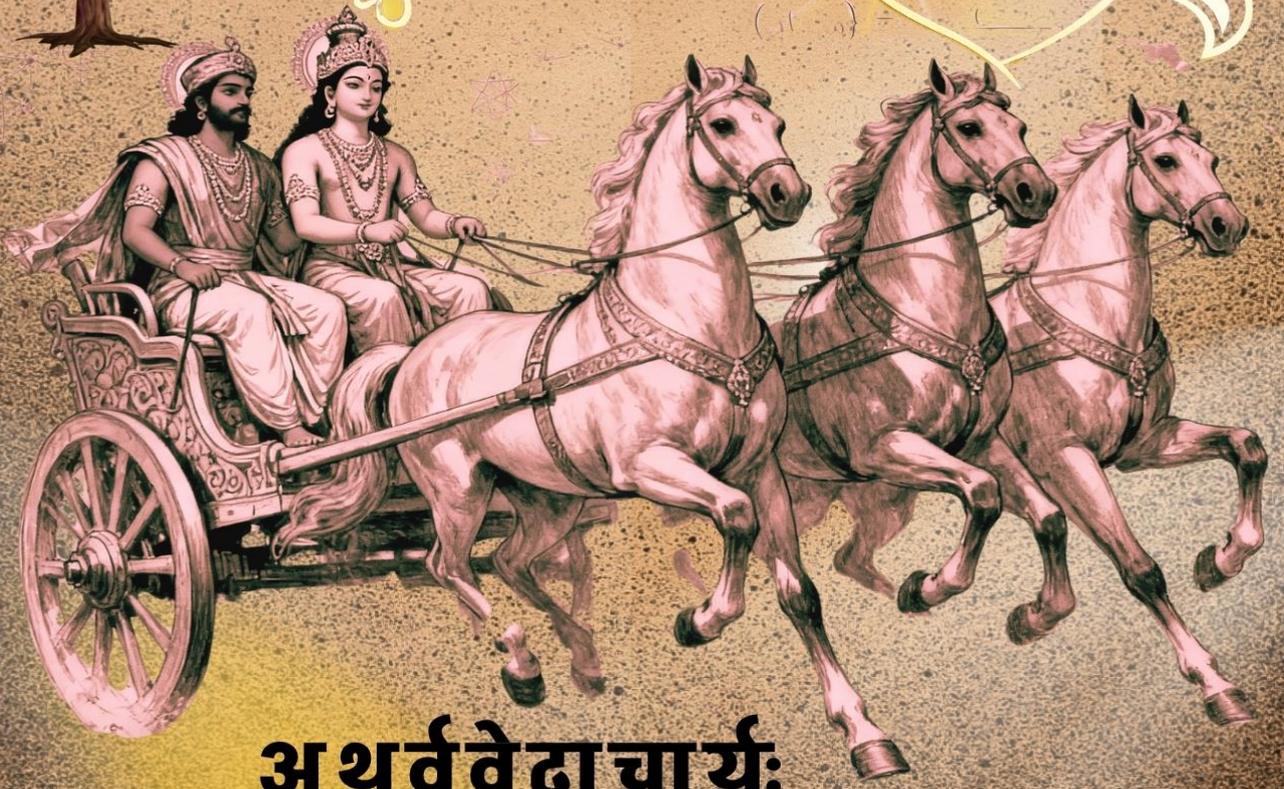
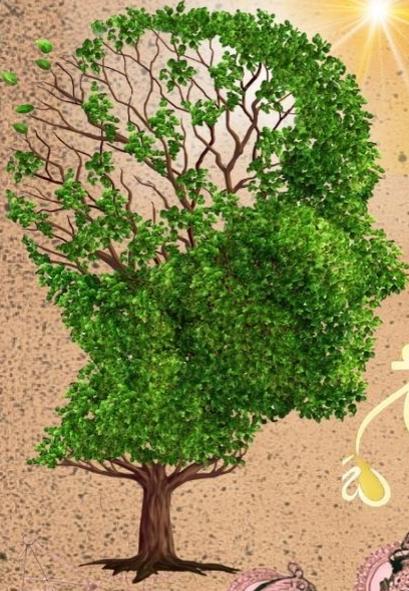




गीता-मनोविज्ञान

Gītā - Manovijñāna



अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे ।

गीता-मनोविज्ञान (Gītā- Manovijñāna) श्रीमद्भगवद्गीता: मनोविज्ञान विमर्श।

मुमुक्षु पाठकहरूका लागि मात्र।
भाषा : क्रियोल नेपाली।

मनोविज्ञान मूल तत्त्वबोध

Manovijñāna Mūla Tattvabodha

प्रकाशक:

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज।

कपिराइट © २०२६ ।

भूमिका

"जहाँबाट अरूले गीता सुन्न छाड्छन्, त्यहीँबाट वास्तविक गीताको प्रयोग सुरु हुन्छ।"

श्रीमद्भगवद्गीतालाई धेरैले केवल 'दिव्य उपदेश' वा एउटा पवित्र धर्मग्रन्थका रूपमा मात्र सुने, तर मैले कुरुक्षेत्रको त्यो रणभूमिमा एउटा भयानक 'मानसिक महायुद्ध' र त्यसको ठोस वैज्ञानिक समाधान देखेँ। प्रायः प्रचलित गीताका पुस्तकहरूमा पहिलो अध्याय 'अर्जुनविषादयोग' लाई केवल एउटा भूमिका वा कथाको सुरुवातका रूपमा मात्र सीमित राखेर दोस्रो अध्यायबाट सिधै उपदेशमा हाम फाल्ने गरिन्छ। तर मेरो अध्ययन र दृष्टिमा—जबसम्म हामी अर्जुनले भोगेको त्यो चरम मानसिक द्वन्द्व, पहिचानको संकट र शून्यताबोधलाई सूक्ष्म रूपमा बुझ्दैनौं, तबसम्म भगवान कृष्णको 'प्रसाद' र समाधानको वास्तविक सामर्थ्य बुझ्न असम्भव छ। रोगको जरो नबुझी औषधिको महत्त्व बुझ्न सकिँदैन; त्यसैले अर्जुनको 'विषाद' नै गीताको ज्ञान बुझ्ने पहिलो र अनिवार्य खुडकिलो हो।

मैले यो ग्रन्थ त्यसैले लेखेँ कि - गीता केवल मन्दिरमा अगरबत्ती बालेर पाठ गरिने मृत अक्षरहरूको संग्रह होइन; यो त प्रत्यक्ष युद्धको मैदानमा उभिएको **सैनिकका लागि 'अजेय रणकौशल'** (Sovereign Military Science) र जीवनको कठोर सङ्घर्षले थलिएका **साधारण मानिसका लागि 'परम मनो-विज्ञान'** (Ultimate Psychology) हो।

यो पुस्तक विशेष गरी ती **सैनिक अधिकारी र राष्ट्रका रक्षकहरूका लागि एक अचूक मार्गदर्शक** हो, जसले देशको सीमा रक्षा गर्दा भावुकता र कर्तव्यको द्वन्द्वमा आफूलाई वज्रजस्तै कठोर र स्थिर राख्नुपर्छ। युद्ध केवल अत्याधुनिक हतियारले मात्र जितिँदैन, युद्ध त मस्तिष्कको शान्ति र अटल संकल्पले जितिन्छ। जुन कुरा 'अर्जुनविषादयोग' को गहिरो विश्लेषण र 'सैनिक विज्ञान' बाट प्रस्ट हुन्छ।

साथै, यो ग्रन्थ ती प्रत्येक **व्यक्तिहरूका लागि एउटा 'संजीवनी'** हो, जो आजको प्रतिस्पर्धात्मक र कोलाहलपूर्ण संसारमा आफ्नै मनको कुरुक्षेत्रमा दिनहुँ हारिरहेका छन्, जो मानसिक अवसाद (Depression) र चिन्ता (Anxiety) सँग जुधिरहेका छन्। आधुनिक विज्ञान, न्युरो-साइन्स र वैदिक ऋचाहरूको अभूतपूर्व समन्वयमा तयार पारिएको यो '**विषाद विज्ञान**' ले तपाईंलाई केवल सुख्खा दार्शनिक ज्ञान दिने छैन, बरु तपाईंको भित्री र बाहिरी युद्ध जित्ने अस्त्र प्रदान गर्नेछ।

मेरो यो प्रयास गीताको उपदेशलाई केवल 'पुण्य' का लागि सुन्नका लागि मात्र होइन, यसलाई जीवनको कठोर रणभूमिमा 'विजय' का लागि उतार्नका लागि हो।

यो कृति राष्ट्रका ती वीर सैनिक र आफ्नै मनको युद्ध लडिरहेका प्रत्येक कर्मवीरहरू, जो हार स्वीकार्न तयार छैनन् र विजयको नयाँ मार्ग खोजिरहेका छन् उनीहरूको लागि उपयोगी हुनेमा प्रकाशक र लेखकलाई विश्वास छ।

सदिस्ता घिमिरे (Sadista Ghimire)

This book is affectionately dedicated to
our daughter, with love and pride.



समर्पण

ॐ श्री मातृशक्त्यै नमः
(दिव्य मातृशक्तिलाई नमन)

"मातृदेवो भव, पितृदेवो भव" भन्ने वैदिक उद्घोषलाई केवल शास्त्रको शिक्षामा मात्र सीमित नराखी, आफ्नै कर्म र शीलद्वारा प्रमाणित गर्दै पारिवारिक 'आभा' (Aura) लाई जीवन्त राख्ने प्यारी छोरी **सदिस्ता (Sadista)** लाई यो कृति सप्रेम समर्पण गर्दछु।

काठमाडौंका प्रारम्भिक पाइलादेखि क्यानाडा र बेलायतको उच्च प्राज्ञिक यात्रा तय गर्दै, अर्थशास्त्र र कानून (Economics/Law) मा स्नातकोत्तर गरी आज बेलायत सरकारको **ह्वाइटहल (Whitehall, UK)** मा **अर्थशास्त्री (Economist)** जस्तो गरिमामय पदमा पुगेर आफ्नो प्रखर विद्वता प्रमाणित गरिसक्दा पनि, तिम्रो सादगी र सेवाभाव अपरिवर्तनीय छ।

'स्वयं अरूबाट कम अपेक्षा गर्ने तर अरूका लागि सदैव निःस्वार्थ सहयोगको हात फैलाउने' तिम्रो स्वभावमा मैले श्रीमद्भगवद्गीताले परिकल्पना गरेको एक '**अब्बल देवी**' को **मनोविज्ञान** र दिव्य चरित्रको साक्षात्कार गर्ने अवसर पाएँ।

मैले यो 'गीता मनोविज्ञान' लेख्दै गर्दा, तिमिले मौन रूपमा सिकाएका पारिवारिक एकता र त्यागका पाठहरूले मलाई यस ग्रन्थको दार्शनिक सन्देश संश्लेषण गर्न ठूलो ऊर्जा प्रदान गरे। आफ्नै छत्रछायाँमा हुर्किएकी छोरीले व्यवहारबाट यति गहिरो जीवन-दर्शन सिकाउन सकिछन् भन्ने कुराको साक्षी तिमी आफैं हो। त्यसैले, हाम्रो घरमा साक्षात् देवीको प्रतिनिधिको रूपमा झुल्किएकी तिमी **सदिस्ता**लाई नै यो आध्यात्मिक र वैज्ञानिक खोज समर्पण गर्नु म आफ्नो अहोभाग्य ठान्दछु।

वैदिक ज्ञानको आधारमा मेरो यो शुभेच्छा छ कि—तिम्रो यो 'देवित्व' र आन्तरिक प्रकाश जीवनको यात्रासँगै अझ प्रगाढ हुँदै जाओस्। किनकि, साँचो अर्थमा सफल जीवन त केवल यस्तो उच्च चेतना र पवित्र कर्मको 'बाइप्रडक्ट' (By-product) मात्र हो।

शुभास्ते पन्थानः सन्तु।
(तिम्रो मार्ग सदैव कल्याणकारी होस्।)

नारायण घिमिरे / कल्पना रिजाल
२५ मार्च २०२६ टोरोन्टो, क्यानडा।

विषयसूची (TABLE OF CONTENTS)

१. भूमिका : पेज ३
२. अर्जुनविषादयोग [विषाद विज्ञानम्] {श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १: श्लोक १ देखि ४७}: पेज ७
३. युद्ध गीता [सैनिक विज्ञानम्] {वैदिक ऋचा, श्रीमद् भगवद् गीता र आधुनिक विज्ञानमा आधारित} भाग १ — सेना कर्मचारीहरूको लागि विशेष मार्गदर्शन : पेज ५०
४. सोच युद्ध गीता [मनो-विज्ञानम्] {वैदिक ऋचा, श्रीमद् भगवद् गीता, उपनिषद् र आधुनिक विज्ञानमा आधारित} मनोवैज्ञानिक समस्याले अल्झेका व्यक्तिहरूको लागि मार्गनिर्देशक वैदिक ग्रन्थ भाग २ — मानसिक युद्धक्षेत्रको वैदिक मार्गदर्शन : पेज ७४

सत्यको शंखनाद

यो केवल एउटा पुस्तक होइन। यो मानसिक अन्धकारबाट परमतर्फको एक मात्र नक्सा हो। यस ग्रन्थमा वैदिक ऋचा र गीताका श्लोकहरूलाई आधुनिक न्युरोसाइन्स, क्वान्टम फिजिक्स र उच्च गणितको अभूतपूर्व सूत्रमा बाँधिएको छ। जुन प्रयोग यसअघि कहिल्यै गरिएको थिएन।

एउटा कुरा स्पष्ट हुनुहोस्: मानसिक रोग कमजोरी होइन, यो त एउटा चुनौती मात्र हो। र यो ग्रन्थ, त्यो चुनौतीलाई परास्त गर्ने यस्तो अचुक हतियार हो। जसभन्दा शक्तिशाली अस्त्र आजसम्म संसारमा बनेकै छैन। यो दाबी अतिशयोक्ति लाग्न सक्छ। तर यसका शब्द-शब्दको रस पिउने र व्यवहारमा उतार्नेले मात्र यसको ब्रह्माण्डीय शक्ति महसुस गर्नेछन्।

श्रीमद्भगवद्गीताको सन्दर्भमा 'विषाद' शब्दको अर्थ अस्तित्वगत संकट' (Existential Crisis) हो। 'विषाद' नै आधुनिक समयको Depression (अवसाद) र Anxiety (चिन्ता) को मूल जरो हो। कुरुक्षेत्रमा अर्जुनले भोगेको विषादलाई कृष्णले जसरी विजयमा बदले, ठ्याक्कै त्यसरी नै तपाईंको मनको कुरुक्षेत्र जिल्ला यो ग्रन्थ नै तपाईंको लागि 'कृष्ण' सावित हुनेछ। युद्धका लागि तयार हुनुहोस्, किनकि यो मार्ग पछ्याउनेको विजय निश्चित र अनिवार्य छ।

अर्जुनविषादयोग [विषाद विज्ञानम्]

{श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १: श्लोक १ देखि ४७}

प्रस्तावना (Introduction)

कुरुक्षेत्र: भूगोल होइन, चेतनाको क्षेत्र (Field of Consciousness)

कुरुक्षेत्र शब्द सुन्दा प्रायः मानिसहरूले एउटा भौगोलिक स्थान (Geographical Location) सम्झन्छन्। तर कुरुक्षेत्र एक **चेतनाको क्षेत्र (Field of Consciousness)** को हो। भौतिक विज्ञान (Physics) मा 'क्षेत्र' (Field) भन्नाले ऊर्जाको वितरण (Energy Distribution) बुझिन्छ। जस्तै विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्र (Electromagnetic Field) वा गुरुत्वाकर्षण क्षेत्र (Gravitational Field)। कुरुक्षेत्र पनि **मानवीय चेतनाको ऊर्जा क्षेत्र** हो। कर्तव्य (Duty), आसक्ति (Attachment), भय (Fear), र धर्म (Righteousness) का बलहरू (Forces) एकअर्कासँग टकराउँने चेतनाको क्षेत्र (Field of Consciousness)।

क्वान्टम भौतिक विज्ञान (Quantum Physics) ले हामीलाई सिकाउँछ कि **अवलोकनकर्ता (Observer)** ले यथार्थतालाई (Reality) परिवर्तन गर्छ। यसैलाई 'अवलोकनकर्ता प्रभाव' (Observer Effect) भनिन्छ। कुरुक्षेत्रमा धृतराष्ट्र एक अन्धो अवलोकनकर्ता (Blind Observer)। उनको भौतिक आँखाको त्यहाँ कुनै उपयोगिता नै छैन। त्यसैले उनीलाई अन्धो भनिएको हो। उनको चेतनाको क्षेत्र (Field of Consciousness) देखे भित्रि दिव्य दृष्टि (Divine Vision) सञ्जयको आँखा मार्फत युद्धभूमिको यथार्थता उनलाई अबगत हुन्छ। ठीक त्यसरी नै हो जसरी हामी दैनिक जीवनमा आफ्नो पूर्वाग्रह (Bias) का कारण यथार्थतालाई विकृत (Distorted) रूपमा देख्छौं, धृतराष्ट्र लाई समेत त्यस्तै दृष्टि प्रतित हुन्छ।

अध्याय १ को महत्त्व: समस्याको परिभाषा (Problem Definition), समाधान होइन

विज्ञानमा कुनै पनि समाधान (Solution) खोज्नुभन्दा पहिले **समस्याको स्पष्ट परिभाषा (Clear Problem Definition)** अनिवार्य हुन्छ। गणितमा यसलाई 'समस्या कथन' (Problem Statement) भनिन्छ। भगवद् गीताको अध्याय १ कुनै समाधान दिँदैन। यो **समस्याको सम्पूर्ण चित्रण (Complete Problem Mapping)** हो। अर्जुनको विषाद (Despair) वास्तवमा एउटा **प्रणाली विफलता (System Failure)** हो जहाँ मानवीय निर्णय प्रक्रिया (Human Decision-Making Process) ठप्प हुन्छ।

न्युरोसाइन्स (Neuroscience) का अनुसार, जब मानिसले अत्यधिक भावनात्मक तनाव (Emotional Stress) अनुभव गर्छ, तब मस्तिष्कको भय केन्द्र (Fear Center) एमिग्डाला (Amygdala) अत्यधिक सक्रिय हुन्छ र तार्किक निर्णय केन्द्र (Logical Decision Center) प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) निष्क्रिय हुन्छ। अर्जुनको अवस्थाको यो उत्कृष्ट उदाहरण हो।

विज्ञान र अध्यात्मको संगमः किन गीतालाई क्वान्टम म्यानिफेस्टेसन (Quantum Manifestation) सँग जोड्ने?

क्वान्टम भौतिक विज्ञानको एक मूलभूत सिद्धान्त (Fundamental Principle) हो **सुपरपोजिसन (Superposition)**। जस अनुसार जबसम्म कसैले अवलोकन (Observation) गर्दैन तब सम्म एक कण (Particle) एकै समयमा धेरै अवस्थाहरूमा (Multiple States) रहन सक्छ। अर्जुन पनि कुरुक्षेत्रमा यसै अवस्थामा छन्। उनि एकै साथ **योद्धा (Warrior)** र नाता **सम्बन्धीत (Relative)** को दुवै अवस्थामा छन्। उनको चेतना (Consciousness) 'सुपरपोजिसन' मा छ। जबसम्म उनले चेतन निर्णय (Decision) गर्दैनन्, उनको अवस्था 'कोल्याप्स' (Collapse) हुँदैन।

यस ग्रन्थमा हामी प्रत्येक श्लोकलाई यसै बहु-आयामिक दृष्टिकोण (Multi-Dimensional Perspective) बाट विश्लेषण गर्नेछौं। संस्कृत मूलपाठ (Original Sanskrit Text), न्युरोसाइन्स (Neuroscience), क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics), मनोविज्ञान (Psychology), र गणितीय मोडलिङ (Mathematical Modeling) को सम्मिश्रण मार्फत हरेक श्लोकलाई हेर्ने कोशिश गर्ने छौं।

श्लोक पिच्छे विश्लेषण (Verse-by-Verse Analysis)

श्लोक १

मूल संस्कृतः

धृतराष्ट्र उवाच ।
धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे समवेता युयुत्सवः ।
मामकाः पाण्डवाश्चैव किमकुर्वत सञ्जय ॥ १ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक १

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
धर्मक्षेत्रे	धर्मको भूमिमा	Field of Righteousness
कुरुक्षेत्रे	कुरु वंशको भूमिमा	Field of the Kurus
समवेताः	एकत्रित भएका	Assembled

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
युयुत्सवः	युद्ध गर्न इच्छुक	Desiring to fight
मामकाः	मेरा (पुत्रहरू)	My (sons)
पाण्डवाः	पाण्डुका पुत्रहरू	Sons of Pandu
किम् अकुर्वत	के गरे?	What did they do?
सञ्जय	हे सञ्जय	O Sanjaya

भावानुवाद (Literal Translation):

धृतराष्ट्रले भने — हे सञ्जय! धर्मभूमि कुरुक्षेत्रमा एकत्रित भई युद्ध गर्न इच्छुक मेरा पुत्रहरू र पाण्डुका पुत्रहरूले के गरे?

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** धृतराष्ट्रको प्रश्नमा **पुष्टिकरण पूर्वाग्रह (Confirmation Bias)** स्पष्ट छ। उनले "मामकाः" (मेरा) र "पाण्डवाः" (अरूका) भनेर विभाजन (Division) गरेका छन्। यो मस्तिष्कको **इन-ग्रुप/आउट-ग्रुप पूर्वाग्रह (In-Group/Out-Group Bias)** हो जुन एमिग्डाला (Amygdala) ले सञ्चालन गर्छ। धृतराष्ट्रको अन्धोपन (Blindness) केवल शारीरिक होइन, यो **संज्ञानात्मक अन्धोपन (Cognitive Blindness)** पनि हो।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** "धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे" दुई क्षेत्रहरूको **सुपरपोजिसन (Superposition)** हो। एउटै स्थान एकैसाथ 'धर्मको क्षेत्र' र 'कर्मको क्षेत्र' दुवै हो। यो ठीक त्यसरी नै हो जसरी क्वान्टम भौतिक विज्ञानमा एक कण (Particle) एकैसाथ दुई अवस्थामा (Two States) रहन्छ — जबसम्म अवलोकन (Observation) हुँदैन।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** धृतराष्ट्रको प्रश्न **चिन्ता विकार (Anxiety Disorder)** को लक्षण हो। उनी आफ्ना पुत्रहरूको भविष्यबारे अनिश्चित (Uncertain) छन्। यो **अनिश्चितताको असहिष्णुता (Intolerance of Uncertainty)** हो जुन चिन्ता विकारको मूल कारण हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

यदि हामी धृतराष्ट्रको मानसिक अवस्थालाई गणितीय रूपमा व्यक्त गरौं:

- माना **P(V)** = विजयको सम्भाव्यता (Probability of Victory)
- माना **A** = आसक्ति (Attachment) को मान
- माना **B** = पूर्वाग्रह (Bias) को मान

तब: $P(V) = f(A, B)$ । अर्थात् विजयको धारणा (Perception of Victory) आसक्ति र पूर्वाग्रहको फलन (Function) हो, यथार्थताको (Reality) होइन।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हाम्रो घरमा पनि हामी प्रायः "मेरो" र "तिम्रो" भन्ने विभाजन गर्छौं। जब बुबाआमाले "मेरो छोरा/छोरी" भन्छन्, त्यसमा आसक्ति (Attachment) को बल (Force) काम गरिरहेको हुन्छ। यो विभाजन नै सबै पारिवारिक द्वन्द्व (Family Conflict) को मूल स्रोत हो।

श्लोक २

मूल संस्कृतः

सञ्जय उवाच ।
दृष्ट्वा तु पाण्डवानीकं व्यूढं दुर्योधनस्तदा ।
आचार्यमुपसङ्गम्य राजा वचनमब्रवीत् ॥ २ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक २

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
दृष्ट्वा	हेरेर/देखेर	Having seen
पाण्डवानीकम्	पाण्डवहरूको सेना	Army of Pandavas
व्यूढम्	व्यूह रचनामा सजिएको	Arrayed in formation
दुर्योधनः	दुर्योधनले	Duryodhana
आचार्यम्	गुरु (द्रोणाचार्य) कहाँ	To the teacher (Drona)
उपसङ्गम्य	नजिक गएर	Approaching
राजा	राजाले	The king

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
वचनम् अब्रवीत्	वचन बोले	Spoke words

भावानुवाद (Literal Translation):

सञ्जयले भने: पाण्डवहरूको सेनालाई व्यूह रचनामा सजिएको देखेर, राजा दुर्योधनले गुरु द्रोणाचार्यकहाँ गई यी वचन बोले।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** दुर्योधनले शत्रुको सेना देख्दा उनको मस्तिष्कमा 'लड वा भाग' प्रतिक्रिया (Fight-or-Flight Response) सक्रिय हुन्छ। तर उनले भाग्नको सट्टा गुरुकहाँ जान्छन्। यो सामाजिक सन्दर्भ खोज्ने व्यवहार (Social Referencing Behavior) हो। जब मानिस अनिश्चित हुन्छ, उसले विश्वसनीय व्यक्ति (Trusted Authority) कहाँ पुष्टि खोज्छ।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** दुर्योधनको 'हेर्नु' (Observation) ले उसको यथार्थता (Reality) निर्माण गर्छ। उसले पाण्डव सेनालाई 'खतरा' (Threat) को रूपमा हेर्छ। यो अवलोकनकर्ता प्रभाव (Observer Effect) हो जहाँ अवलोकनले नै यथार्थतालाई आकार दिन्छ।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** दुर्योधनको व्यवहारमा नार्सिसिस्टिक व्यक्तित्व (Narcissistic Personality) को लक्षण छ। उसले आफ्नो कमजोरी (Vulnerability) लुकाउन गुरुकहाँ गएर अरूको सेनाको विश्लेषण गर्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

दुर्योधनको निर्णय प्रक्रियालाई निर्णय वृक्ष (Decision Tree) को रूपमा हेर्न सकिन्छ:

- **अवस्था (State):** शत्रु सेना देखियो
- **विकल्प १ (Option 1):** आक्रमण (Attack) → जोखिम (Risk) = उच्च (High)
- **विकल्प २ (Option 2):** परामर्श (Consult) → गुरुकहाँ जानु → जोखिम (Risk) = मध्यम (Medium)
- **विकल्प ३ (Option 3):** पछि हट्नु (Retreat) → सामाजिक हानि (Social Loss) = अत्यधिक (Extreme)

दुर्योधनले विकल्प २ रोज्छ। यो अपेक्षित उपयोगिता सिद्धान्त (Expected Utility Theory) अनुसार तर्कसंगत (Rational) निर्णय हो।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हामी पनि जीवनमा कठिन परिस्थिति आउँदा कसैको सल्लाह (Advice) खोज्छौं। तर ध्यान दिनुपर्ने कुरा, हामी प्रायः त्यस्तो व्यक्तिकहाँ जान्छौं जसले हाम्रो कुरा समर्थन (Validate) गर्छ। सत्य (Truth) भन्दैन। यो पुष्टिकरण पूर्वाग्रह (Confirmation Bias) हो।

श्लोक ३-६ (समूह विश्लेषण — पाण्डव सेनाको वर्णन)

मूल संस्कृतः

पश्यैतां पाण्डुपुत्राणामाचार्य महतीं चमूम् ।
व्यूढां द्रुपदपुत्रेण तव शिष्येण धीमता ॥ ३ ॥

अत्र शूरा महेष्वासा भीमार्जुनसमा युधि ।
युयुधानो विराटश्च द्रुपदश्च महारथः ॥ ४ ॥

धृष्टकेतुश्चेकितानः काशिराजश्च वीर्यवान् ।
पुरुजित्कुन्तिभोजश्च शैब्यश्च नरपुङ्गवः ॥ ५ ॥

युधामन्युश्च विक्रान्त उत्तमौजाश्च वीर्यवान् ।
सौभद्रो द्रौपदेयाश्च सर्व एव महारथाः ॥ ६ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक ३-६

भावानुवाद (Literal Translation):

(दुर्योधनले भने) हे आचार्य! पाण्डुपुत्रहरूको यो विशाल सेना हेर्नुहोस् जुन तपाईंको बुद्धिमान् शिष्य द्रुपदपुत्र (धृष्टद्युम्न) ले सजाएको छ। यहाँ भीम र अर्जुनसमान वीर योद्धाहरू छन्। युयुधान, विराट, द्रुपद, धृष्टकेतु, चेकितान, काशीराज, पुरुजित्, कुन्तिभोज, शैब्य, युधामन्यु, उत्तमौजा, अभिमन्यु (सौभद्र) र द्रौपदीका पुत्रहरू सबै महारथी (Great Warriors) हुन्।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** दुर्योधनले शत्रुको सेनाको विस्तृत सूची (Detailed Enumeration) बनाउँछ। यो मस्तिष्कको **खतरा मूल्याङ्कन प्रणाली (Threat Assessment System)** हो। एमिग्डाला (Amygdala) ले खतरा पत्ता लगाउँछ र प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) ले त्यसको विश्लेषण गर्छ। दुर्योधनको मस्तिष्कमा यी दुवै एकसाथ सक्रिय छन्। उसले खतरा अनुभव गर्दछ र साथसाथै तार्किक विश्लेषण पनि गर्दछ।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** प्रत्येक योद्धालाई नाम लिएर गन्ने कार्य **क्वान्टम गणना (Quantum Enumeration)** जस्तै हो। जहाँ प्रत्येक कणको (Particle) अवस्था (State)

छुट्टाछुट्टै मापन (Measurement) गरिन्छ। दुर्योधनले प्रत्येक योद्धालाई 'मापन' गर्दैछ र त्यसबाट सम्पूर्ण प्रणालीको (System) अवस्था बुझ्न खोज्दैछ।

- मनोविज्ञान (Psychology): यो सामाजिक तुलना सिद्धान्त (Social Comparison Theory) को उदाहरण हो। दुर्योधनले आफ्नो सेनालाई शत्रुको सेनासँग तुलना गर्दैछ। यो तुलनाले उसको आत्मसम्मान (Self-Esteem) मा प्रभाव पार्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

दुर्योधनको खतरा मूल्याङ्कनलाई बल भेक्टर (Force Vector) को रूपमा व्यक्त गर्न सकिन्छ:

- मानौ प्रत्येक योद्धाको बल (Strength) = S_i
- पाण्डव सेनाको कुल बल भेक्टर (Total Force Vector): $F_P = \sum S_i$ ($i = 1$ to n , जहाँ $n =$ पाण्डव योद्धा संख्या)
- कौरव सेनाको कुल बल भेक्टर: $F_K = \sum S_j$ ($j = 1$ to m)
- द्वन्द्वको परिमाण (Magnitude of Conflict): $C = |F_P - F_K|$

यदि $C \rightarrow 0$ भने दुवै पक्ष बराबर छन्। र युद्ध अनिश्चित (Uncertain) हुन्छ। यदि $C \gg 0$ भने एक पक्ष स्पष्ट रूपमा बलियो छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हामी पनि जीवनमा प्रतिस्पर्धा (Competition) मा अरूको शक्ति गन्छौं — परीक्षामा, व्यापारमा, सम्बन्धमा। तर यो गणनाले प्रायः हामीलाई भयभीत (Fearful) बनाउँछ। महत्त्वपूर्ण कुरा — अरूको शक्ति गन्नुभन्दा आफ्नो शक्ति बढाउनु (Increase your own strength rather than counting others') बुद्धिमानी हो।

श्लोक ७-९ (कौरव सेनाको वर्णन)

मूल संस्कृतः

अस्माकं तु विशिष्टा ये तान्निबोध द्विजोत्तम ।
नायका मम सैन्यस्य संज्ञार्थं तान्ब्रवीमि ते ॥ ७ ॥

भवान्भीष्मश्च कर्णश्च कृपश्च समितिञ्जयः ।
अश्वत्थामा विकर्णश्च सौमदत्तिस्तथैव च ॥ ८ ॥

अन्ये च बहवः शूरा मदर्थे त्यक्तजीविताः ।
नानाशस्त्रप्रहरणाः सर्वे युद्धविशारदाः ॥ ९ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक ७-९

भावानुवाद (Literal Translation):

(दुर्योधनले भने) हे द्विजोत्तम (ब्राह्मणश्रेष्ठ)! हाम्रो पक्षका विशिष्ट नायकहरू पनि जान्नुहोस्। तपाईं (द्रोण), भीष्म, कर्ण, सदा विजयी कृप, अश्वत्थामा, विकर्ण, सोमदत्तपुत्र (भूरिश्रवा) र अन्य धेरै वीरहरू जसले मेरो निम्ति प्राण त्याग्न तयार छन्, विभिन्न शस्त्रहरूले सुसज्जित, सबै युद्धमा निपुण छन्।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** दुर्योधनले आफ्नो सेनाको वर्णन गर्दा **डोपामिन (Dopamine)** को स्राव बढेको छ। यो **आत्मविश्वास निर्माण (Confidence Building)** को न्युरोकेमिकल प्रक्रिया हो। तर यो आत्मविश्वास वास्तविक क्षमतामा होइन, **सामाजिक पुष्टि (Social Validation)** मा आधारित छ।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** दुर्योधनले "मदर्थे त्यक्तजीविताः" (मेरो निम्ति प्राण त्याग्ने) भन्दा, उसले यी योद्धाहरूलाई **क्वान्टम इन्ट्याङ्गलमेन्ट (Quantum Entanglement)** मा बाँधेको छ। जहाँ एक कणको (Particle) अवस्था परिवर्तन हुँदा अर्को कणको अवस्था पनि तुरुन्तै परिवर्तन हुन्छ। दुर्योधनको भाग्य (Fate) यी सबै योद्धाहरूसँग 'इन्ट्याङ्गल्ड' छ।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** "मदर्थे त्यक्तजीविताः" **नार्सिसिस्टिक आपूर्ति (Narcissistic Supply)** हो। दुर्योधनले आफूलाई केन्द्रमा राख्छ र अरूलाई आफ्नो सेवकको रूपमा हेर्छ। यो **आत्मकेन्द्रित पूर्वाग्रह (Egocentric Bias)** हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

दुर्योधनको नेतृत्व प्रणालीलाई **नेटवर्क सिद्धान्त (Network Theory)** बाट हेर्न सकिन्छ:

- दुर्योधन = **केन्द्रीय नोड (Central Node)**
- प्रत्येक योद्धा = **सम्बन्धित नोड (Connected Node)**
- सम्बन्धको बल (Connection Strength) = w_{ij} (i = दुर्योधन, j = योद्धा)

यदि केन्द्रीय नोड (दुर्योधन) असफल हुन्छ भने, सम्पूर्ण नेटवर्क (Network) भत्किन्छ। यो **एकल बिन्दु विफलता (Single Point of Failure)** हो। यसको विपरीत, पाण्डव पक्षमा कृष्ण एक **वितरित प्रणाली (Distributed System)** को रूपमा काम गर्छन्।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हाम्रो परिवार वा संस्थामा पनि यदि सबै निर्णय एक व्यक्तिमा केन्द्रित (Centralized) छ भने, त्यो प्रणाली कमजोर हुन्छ। **वितरित नेतृत्व (Distributed Leadership)** — जहाँ जिम्मेवारी बाँडिएको हुन्छ — बढी लचिलो (Resilient) हुन्छ।

श्लोक १०-११ (बल तुलना र रणनीति)

मूल संस्कृतः

अपर्याप्तं तदस्माकं बलं भीष्माभिरक्षितम् ।
पर्याप्तं त्विदमेतेषां बलं भीमाभिरक्षितम् ॥ १० ॥

अयनेषु च सर्वेषु यथाभागमवस्थिताः ।
भीष्ममेवाभिरक्षन्तु भवन्तः सर्व एव हि ॥ ११ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक १०-११

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
अपर्याप्तम्	अपर्याप्त/असीमित	Insufficient/Unlimited
बलम्	बल/शक्ति	Strength
भीष्माभिरक्षितम्	भीष्मद्वारा रक्षित	Protected by Bhishma
पर्याप्तम्	पर्याप्त/सीमित	Sufficient/Limited
भीमाभिरक्षितम्	भीमद्वारा रक्षित	Protected by Bhima
यथाभागम्	आ-आफ्नो स्थानमा	In respective positions
अभिरक्षन्तु	रक्षा गर्नुहोस्	Protect

भावानुवाद (Literal Translation):

हाम्रो भीष्मद्वारा रक्षित बल अपर्याप्त (वा असीमित) छ, जबकि तिनीहरूको भीमद्वारा रक्षित बल पर्याप्त (वा सीमित) छ। त्यसैले तपाईंहरू सबै आ-आफ्नो स्थानमा रहेर भीष्मको रक्षा गर्नुहोस्।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** यो श्लोकमा दुर्योधनको **संज्ञानात्मक विसंगति (Cognitive Dissonance)** स्पष्ट छ। "अपर्याप्तम्" शब्दको दुई अर्थ छ: 'अपर्याप्त' र 'असीमित'। दुर्योधनको

मस्तिष्कमा दुई विरोधी विचार (Two Contradictory Thoughts) एकैसाथ चलिरहेका छन्: "हामी बलिया छौं" र "हामी कमजोर छौं"। यो संज्ञानात्मक विसंगति (Cognitive Dissonance) को उत्कृष्ट उदाहरण हो।

- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** "अपर्याप्तम्" शब्दको दोहोरो अर्थ **क्वान्टम अनिश्चितता सिद्धान्त (Heisenberg's Uncertainty Principle)** जस्तै हो। जहाँ एक कणको स्थिति (Position) र गति (Momentum) एकैसाथ निश्चित रूपमा मापन गर्न सकिँदैन। दुर्योधनको बलको 'स्थिति' अनिश्चित छ।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** दुर्योधनले भीष्मको रक्षा गर्न आदेश दिन्छ। यो **नियन्त्रण भ्रम (Illusion of Control)** हो। उसले सोच्छ कि आदेश दिएर युद्धको परिणाम नियन्त्रण गर्न सकिन्छ, तर यथार्थतामा युद्ध एक **जटिल अनुकूलनशील प्रणाली (Complex Adaptive System)** हो जसलाई पूर्ण रूपमा नियन्त्रण गर्न असम्भव छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

बल तुलनालाई **असमानता (Inequality)** को रूपमा:

- यदि F_K (कौरव बल) $>$ F_P (पाण्डव बल) \rightarrow दुर्योधनको दाबी
- तर वास्तविक युद्ध परिणाम (Actual Outcome) $= f(F, S, M, L)$ हुन्छ। जहाँ:
 - F = भौतिक बल (Physical Force)
 - S = रणनीति (Strategy)
 - M = मनोबल (Morale)
 - L = नेतृत्व गुणस्तर (Leadership Quality)

दुर्योधनले केवल F (भौतिक बल) मा ध्यान दिन्छ, तर S, M, L लाई बेवास्ता गर्छ। यो **अपूर्ण मोडल (Incomplete Model)** हो।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हामी पनि प्रायः जीवनमा केवल बाह्य शक्ति (External Strength): धन, पद, शारीरिक बलमा भरोसा गर्छौं। तर वास्तविक विजय **आन्तरिक शक्ति (Inner Strength):** बुद्धि, धैर्य, नैतिकतामा निर्भर गर्छ।

श्लोक १२-१३ (शङ्खनाद — कौरव पक्ष)

मूल संस्कृत:

तस्य सञ्जनयन्हर्ष कुरुवृद्धः पितामहः ।
सिंहनादं विनद्योच्चैः शङ्खं दध्मौ प्रतापवान् ॥ १२ ॥

ततः शङ्खाश्च भेर्यश्च पणवानकगोमुखाः ।
सहसैवाभ्यहन्यन्त स शब्दस्तुमुलोऽभवत् ॥ १३ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक १२-१३

भावानुवाद (Literal Translation):

दुर्योधनलाई हर्ष दिलाउन कुरुवंशका वृद्ध पितामह भीष्मले सिंहनाद गर्दै जोरसँग शङ्ख बजाए। त्यसपछि शङ्ख, नगारा, ढोल, मृदङ्ग र गोमुख सबै एकैसाथ बज्न थाले र त्यो ध्वनि अत्यन्त भयङ्कर (हल्ला र खैलाबैला भएको, कोलाहलपूर्ण) भयो।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** ध्वनि (Sound) ले मस्तिष्कमा **श्रवण कोर्टेक्स (Auditory Cortex)** मार्फत प्रतिक्रिया उत्पन्न गर्छ। उच्च ध्वनिले **एड्रेनालिन (Adrenaline)** को स्राव बढाउँछ जसले शरीरलाई युद्धको लागि तयार पार्छ। भीष्मको सिंहनाद एक **न्युरोकेमिकल ट्रिगर (Neurochemical Trigger)** हो जसले सम्पूर्ण सेनाको **लड वा भाग प्रतिक्रिया (Fight-or-Flight Response)** सक्रिय गर्छ।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** ध्वनि तरङ्ग (Sound Wave) हो। शङ्खनादले वातावरणमा **तरङ्ग हस्तक्षेप (Wave Interference)** उत्पन्न गर्छ। जसरी क्वान्टम तरङ्गहरू (Quantum Waves) एकअर्कासँग हस्तक्षेप गर्छन्। जब धेरै शङ्ख एकैसाथ बज्छन्, **रचनात्मक हस्तक्षेप (Constructive Interference)** हुन्छ र ध्वनिको तीव्रता (Intensity) बढ्छ।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** शङ्खनाद एक **अनुष्ठानिक व्यवहार (Ritualistic Behavior)** हो जसले **सामूहिक पहिचान (Group Identity)** बलियो बनाउँछ। यो **सामाजिक सुविधा (Social Facilitation)** को उदाहरण हो। समूहमा हुँदा व्यक्तिको प्रदर्शन (Performance) बढ्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

ध्वनि तरङ्गको **सुपरपोजिसन सिद्धान्त (Principle of Superposition of Waves):**

- यदि तरङ्ग १: $y_1 = A_1 \sin(\omega t)$
- तरङ्ग २: $y_2 = A_2 \sin(\omega t + \phi)$
- कुल तरङ्ग: $y = y_1 + y_2$
- यदि $\phi = 0$ (एकै चरणमा) → **रचनात्मक हस्तक्षेप (Constructive Interference)** → ध्वनि बढ्छ
- यदि $\phi = \pi$ (विपरीत चरणमा) → **विनाशकारी हस्तक्षेप (Destructive Interference)** → ध्वनि घट्छ

कौरव पक्षको शङ्खनाद 'रचनात्मक हस्तक्षेप' हो। सबैको ऊर्जा एकै दिशामा प्रवाहित हुन्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हाम्रो जीवनमा पनि **सामूहिक ऊर्जा (Collective Energy)** को महत्त्व छ। जब परिवारका सबै सदस्यहरू एकै लक्ष्यमा एकजुट हुन्छन्, त्यो 'रचनात्मक हस्तक्षेप' हो। तर जब सबैको दिशा फरक हुन्छ, 'विनाशकारी हस्तक्षेप' हुन्छ र परिवार कमजोर हुन्छ।

श्लोक १४-१५ (शङ्खनाद — पाण्डव पक्ष)

मूल संस्कृतः

ततः श्वेतैर्हयैर्युक्ते महति स्यन्दने स्थितौ ।
माधवः पाण्डवश्चैव दिव्यौ शङ्खौ प्रदध्मतुः ॥ १४ ॥

पाञ्चजन्यं हृषीकेशो देवदत्तं धनञ्जयः ।
पौण्ड्रं दध्मौ महाशङ्खं भीमकर्मा वृकोदरः ॥ १५ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक १४-१५

शब्दार्थ (Word-by-Word) — श्लोक १५:

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
पाञ्चजन्यम्	पाञ्चजन्य (शङ्ख)	Panchajanya (conch)
हृषीकेशः	कृष्ण (इन्द्रियहरूका स्वामी)	Krishna (Lord of Senses)
देवदत्तम्	देवदत्त (शङ्ख)	Devadatta (conch)
धनञ्जयः	अर्जुन (धन जित्ने)	Arjuna (Winner of Wealth)
पौण्ड्रम्	पौण्ड्र (शङ्ख)	Paundra (conch)
भीमकर्मा	भयङ्कर कर्म गर्ने	Doer of Terrible Deeds
वृकोदरः	भीम (भेडियाको पेट भएको)	Bhima (Wolf-bellied)

भावानुवाद (Literal Translation):

त्यसपछि श्वेत अश्वहरूले जोतिएको विशाल रथमा बसेका माधव (कृष्ण) र पाण्डव (अर्जुन) ले आफ्ना दिव्य शङ्खहरू बजाए। हृषीकेश (कृष्ण) ले पाञ्चजन्य, धनञ्जय (अर्जुन) ले देवदत्त, र भयङ्कर कर्म गर्ने वृकोदर (भीम) ले पौण्ड्र नामक महाशङ्ख बजाए।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** पाण्डव पक्षको शङ्खनादमा एक महत्त्वपूर्ण भिन्नता छ । कृष्ण (हृषीकेश: इन्द्रियहरूका स्वामी) ले पहिले बजाउँछन्। यो **न्युरल नेतृत्व (Neural Leadership)** को प्रतीक हो। जहाँ **प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)** (तर्क/बुद्धि) ले पहिले निर्देशन दिन्छ। त्यसपछि **मोटर कोर्टेक्स (Motor Cortex)** (कार्य/क्रिया) ले पालना गर्छ। कौरव पक्षमा भीष्म (भावना/वृद्धत्व) ले नेतृत्व गर्छन्। तर पाण्डव पक्षमा कृष्ण (बुद्धि/चेतना) ले।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** प्रत्येक शङ्खको आफ्नै **आवृत्ति (Frequency)** छ। पाञ्चजन्य, देवदत्त, पौण्ड्र। यो **क्वान्टम हार्मोनिक्स (Quantum Harmonics)** जस्तै हो जहाँ विभिन्न आवृत्तिका तरङ्गहरू मिलेर एक **सामञ्जसपूर्ण ध्वनि (Harmonious Sound)** उत्पन्न गर्छन्। पाण्डव पक्षको शङ्खनाद **सामञ्जस्य (Coherence)** मा छ, जबकि कौरव पक्षको 'तुमुल' (Tumultuous : अशान्त, उतार-चढावपूर्ण) छ।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** श्वेत अश्व (White Horses) **शुद्धता (Purity)** र **सात्त्विकता (Sattvic Quality)** को प्रतीक हुन्। मनोविज्ञानमा **रङ्ग मनोविज्ञान (Color Psychology)** अनुसार श्वेत रङ्गले शान्ति, स्पष्टता र नैतिकताको सन्देश दिन्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

दुई पक्षको शङ्खनादलाई **तरङ्ग सामञ्जस्य (Wave Coherence)** को रूपमा:

- कौरव पक्ष: **विभिन्न आवृत्ति, विभिन्न चरण (Different Frequencies, Different Phases)** → **अव्यवस्थित ध्वनि (Chaotic Sound)** → एन्ट्रोपी (Entropy) उच्च
- पाण्डव पक्ष: **सामञ्जसपूर्ण आवृत्ति, समान चरण (Harmonious Frequencies, Same Phase)** → **व्यवस्थित ध्वनि (Ordered Sound)** → एन्ट्रोपी (Entropy) न्यून

सामञ्जस्य गुणांक (Coherence Factor): $\gamma = | \langle E_1 E_2 \rangle | / \sqrt{(\langle |E_1|^2 \rangle) (\langle |E_2|^2 \rangle)}$ *

जहाँ $\gamma = 1$ भने पूर्ण सामञ्जस्य (Perfect Coherence), $\gamma = 0$ भने पूर्ण अव्यवस्था (Complete Incoherence)।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

परिवारमा जब सबैको 'आवृत्ति' (Frequency) अर्थात् सोच, लक्ष्य र मूल्य एकै हुन्छ, त्यो परिवार **सामञ्जस्यपूर्ण (Coherent)** हुन्छ। तर जब प्रत्येक सदस्यको फरक दिशा हुन्छ, परिवारमा **अव्यवस्था (Chaos)** आउँछ। सफल परिवार त्यो हो जसमा **सामञ्जस्य गुणांक (Coherence Factor)** उच्च हुन्छ।

श्लोक १६-१८ (पाण्डव पक्षका अन्य शङ्खनाद)

मूल संस्कृतः

**अनन्तविजयं राजा कुन्तीपुत्रो युधिष्ठिरः ।
नकुलः सहदेवश्च सुघोषमणिपुष्पकौ ॥ १६ ॥**

काश्यश्च परमेष्वासः शिखण्डी च महारथः ।
धृष्टद्युम्नो विराटश्च सात्यकिश्चापराजितः ॥ १७ ॥

द्रुपदो द्रौपदेयाश्च सर्वशः पृथिवीपते ।
सौभद्रश्च महाबाहुः शङ्खान्दध्मुः पृथक्पृथक् ॥ १८ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक १६-१८

भावानुवाद (Literal Translation):

कुन्तीपुत्र राजा युधिष्ठिरले अनन्तविजय, नकुलले सुघोष, र सहदेवले मणिपुष्पक शङ्ख बजाए। काशीराज (परम धनुर्धर), शिखण्डी (महारथी), धृष्टद्युम्न, विराट, अपराजित सात्यकि, द्रुपद, द्रौपदीका पुत्रहरू, र महाबाहु अभिमन्यु (सौभद्र) सबैले छुट्टाछुट्टै आफ्ना शङ्खहरू बजाए, हे पृथिवीपते (धृतराष्ट्र)!

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** प्रत्येक योद्धाको आफ्नै शङ्ख छ। यो **व्यक्तिगत पहिचान (Individual Identity)** को प्रतीक हो। न्युरोसाइन्समा यसलाई **आत्म-अवधारणा (Self-Concept)** भनिन्छ। प्रत्येक मानिसको मस्तिष्कमा आफ्नो एक अनौठो **न्युरल हस्ताक्षर (Neural Signature)** हुन्छ, जसरी प्रत्येक शङ्खको आफ्नै ध्वनि (Sound) हुन्छ। तर यी सबै व्यक्तिगत ध्वनिहरू मिलेर एक **सामूहिक सामञ्जस्य (Collective Harmony)** बनाउँछन्।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** "पृथक् पृथक्" (छुट्टाछुट्टै) **क्वान्टम व्यक्तित्व (Quantum Individuality)** हो। क्वान्टम भौतिक विज्ञानमा प्रत्येक कण (Particle) को आफ्नै **तरङ्ग फलन (Wave Function)** हुन्छ, तर सबै मिलेर एक **प्रणालीको तरङ्ग फलन (System Wave Function)** बनाउँछन्। यसैगरी, प्रत्येक योद्धा व्यक्तिगत रूपमा शङ्ख बजाउँछ तर सामूहिक प्रभाव (Collective Effect) एकीकृत (Unified) हुन्छ।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** यो **सामूहिक प्रभावकारिता (Collective Efficacy)** को उदाहरण हो। जब समूहका प्रत्येक सदस्यले आफ्नो भूमिका (Role) निभाउँछ, समूहको समग्र आत्मविश्वास (Overall Confidence) बढ्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

सामूहिक ऊर्जा (Collective Energy) को मोडल:

- प्रत्येक योद्धाको व्यक्तिगत ऊर्जा: E_i
- सामूहिक ऊर्जा: $E_{total} = \sum E_i + \sum E_{ij}$ (जहाँ E_{ij} = दुई योद्धाबीचको **अन्तरक्रिया ऊर्जा [Interaction Energy]**)
- यदि $E_{ij} > 0$ (सकारात्मक अन्तरक्रिया) → सामूहिक ऊर्जा व्यक्तिगत ऊर्जाहरूको योगभन्दा बढी हुन्छ
- यो **सिनर्जी (Synergy)** हो: $1 + 1 > 2$

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

परिवारमा प्रत्येक सदस्यको आफ्नो 'शङ्ख' (विशेषता/Specialty) हुन्छ। जब सबैले आफ्नो विशेषता प्रयोग गर्छन् र एकअर्कासँग सामञ्जस्य (Harmony) मा काम गर्छन्, परिवारको सामूहिक शक्ति (Collective Strength) बढ्छ। यो सिनर्जी (Synergy) को सिद्धान्त हो।

श्लोक १९-२० (शङ्खनादको प्रभाव र अर्जुनको तयारी)

मूल संस्कृतः

स घोषो धार्तराष्ट्राणां हृदयानि व्यदारयत् ।
नभश्च पृथिवीं चैव तुमुलो व्यनुनादयन् ॥ १९ ॥

अथ व्यवस्थितान्दृष्ट्वा धार्तराष्ट्रान्कपिध्वजः ।
प्रवृत्ते शस्त्रसम्पाते धनुरुद्यम्य पाण्डवः ॥ २० ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक १९-२०

भावानुवाद (Literal Translation):

त्यो भयङ्कर ध्वनिले धृतराष्ट्रका पुत्रहरूको हृदय विदीर्ण (दुःखित) गर्‍यो। र आकाश तथा पृथ्वीमा गुञ्जायमान भयो। त्यसपछि, कपिध्वज (हनुमानको झण्डा भएको रथमा बसेका) पाण्डव अर्जुनले धार्तराष्ट्रहरूलाई युद्धको लागि तयार देखेर, शस्त्र प्रहार सुरु हुने बेलामा आफ्नो धनुष उठाए।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** "हृदयानि व्यदारयत्" (हृदय विदीर्ण गर्‍यो) मनोदैहिक प्रतिक्रिया (Psychosomatic Response) हो। अत्यधिक भय वा तनावले वेगस नर्भ (Vagus Nerve) मार्फत हृदयमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। हृदयगति (Heart Rate) बढ्छ, रक्तचाप (Blood Pressure) बढ्छ। यो मनोदैहिक एकता (Mind-Body Unity) को प्रमाण हो।
- क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** ध्वनिले "नभश्च पृथिवीं चैव" (आकाश र पृथ्वी दुवै) गुञ्जायमान गर्‍यो। यो क्वान्टम क्षेत्र सिद्धान्त (Quantum Field Theory) जस्तै हो जहाँ एक घटना (Event) ले सम्पूर्ण क्षेत्र (Field) मा प्रभाव पार्छ। ध्वनि तरङ्ग (Sound Wave) ले सम्पूर्ण वातावरणलाई प्रभावित गर्छ। यो गैर-स्थानीय प्रभाव (Non-Local Effect) हो।
- मनोविज्ञान (Psychology):** अर्जुनले धनुष उठाउनु। यो कार्य तत्परता (Action Readiness) को अवस्था हो। मनोविज्ञानमा यसलाई प्रेरणात्मक अवस्था (Motivational State) भनिन्छ। तर यो तत्परता अस्थायी (Temporary) छ। केही क्षणपछि अर्जुनको मनमा विषाद (Despair) आउँछ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

ध्वनिको प्रभावलाई तरङ्ग प्रसार समीकरण (Wave Propagation Equation) बाट:

- $\partial^2\psi/\partial t^2 = v^2 \nabla^2\psi$

जहाँ ψ = ध्वनि तरङ्गको विस्थापन (Displacement), v = ध्वनिको गति (Speed of Sound)

यो समीकरणले देखाउँछ कि ध्वनि सबै दिशामा (All Directions) फैलिन्छ।

"नभश्च पृथिवीं चैव": आकाश र पृथ्वी दुवैमा।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हाम्रो शब्दहरू (Words) पनि तरङ्ग (Waves) जस्तै हुन्। एकपटक बोलिसकेपछि तिनले चारैतिर प्रभाव पार्छन्। कटु शब्दले हृदय विदीर्ण गर्छ ("हृदयानि व्यदारयत्")। र मधुर शब्दले हृदय जोड्छ। त्यसैले **शब्द चयन (Word Choice)** अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ।

श्लोक २१-२३ (अर्जुनको अनुरोध — रथ दुई सेनाको बीचमा लैजानु)

मूल संस्कृत:

हृषीकेशं तदा वाक्यमिदमाह महीपते ।
अर्जुन उवाच ।
सेनयोरुभयोर्मध्ये रथं स्थापय मेऽच्युत ॥ २१ ॥

यावदेतान्निरीक्षेऽहं योद्धुकामानवस्थितान् ।
कैर्मया सह योद्धव्यमस्मिन्नणसमुद्यमे ॥ २२ ॥

योत्स्यमानानवेक्षेऽहं य एतेऽत्र समागताः ।
धार्तराष्ट्रस्य दुर्बुद्धेर्युद्धे प्रियचिकीर्षवः ॥ २३ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक २१-२३

भावानुवाद (Literal Translation):

हे महीपते (धृतराष्ट्र)! त्यसबेला अर्जुनले हृषीकेश (कृष्ण) लाई यसो भने। हे अच्युत! मेरो रथ दुवै सेनाको बीचमा लैजानुहोस्, ताकि म युद्ध गर्न इच्छुक यी सबैलाई हेर्न सकूँ। यस युद्धमा मैले कोसँग लड्नुपर्छ? दुर्बुद्धि दुर्योधनको प्रिय गर्न चाहने यी सबै जम्मा भएकाहरूलाई म हेर्न चाहन्छु।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** अर्जुनको अनुरोध "निरीक्षे" (हेर्न चाहन्छु)। यो सचेत अवलोकन (Conscious Observation) को इच्छा हो। न्युरोसाइन्समा यसलाई ध्यानपूर्ण जागरूकता (Mindful Awareness) भनिन्छ। अर्जुनले युद्ध गर्नुअघि परिस्थितिको सम्पूर्ण मूल्याङ्कन (Complete Assessment) गर्न चाहन्छन्। यो प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को कार्य हो। निर्णय गर्नुअघि सूचना सङ्कलन (Information Gathering)।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** "सेनयोरुभयोर्मध्ये" (दुवै सेनाको बीचमा)। अर्जुन सुपरपोजिसन (Superposition) को बिन्दुमा जान चाहन्छन्। उनी न यता छन्, न उता। दुवैको बीचमा। यो ठीक त्यसरी नै हो जसरी क्वान्टम कण (Quantum Particle) दुई अवस्थाको बीचमा हुन्छ। अवलोकन (Observation) गर्नुअघि।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** अर्जुनको "कैर्मया सह योद्धव्यम्" (कोसँग लड्नुपर्छ?)। यो भूमिका अस्पष्टता (Role Ambiguity) हो। उनलाई थाहा छ कि लड्नुपर्छ, तर कोसँग लड्ने भन्ने प्रश्नले उनलाई अन्योलमा पार्छ। यो निर्णय थकान (Decision Fatigue) को सुरुवात हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

अर्जुनको स्थिति (Position) लाई समन्वय प्रणाली (Coordinate System) मा:

- मानौं पाण्डव सेना = बिन्दु A ($x = -d$)
- मानौं कौरव सेना = बिन्दु B ($x = +d$)
- अर्जुनको स्थिति = मध्यबिन्दु (Midpoint) = $(A + B) / 2 = 0$

अर्जुन शून्य बिन्दु (Zero Point) मा छन्। न यता, न उता। यो संतुलन बिन्दु (Equilibrium Point) हो। जहाँ दुवै पक्षको बल (Force) बराबर छ। तर यो अस्थिर संतुलन (Unstable Equilibrium) हो। सानो विचलन (Perturbation) ले पनि एक पक्षतिर ढल्काउन सक्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हामी पनि जीवनमा प्रायः दुई विकल्पहरूको बीचमा हुन्छौं। करियर वा परिवार, स्वार्थ वा कर्तव्य, सत्य वा सम्बन्ध। यो 'बीचको स्थिति' अत्यन्त कठिन हुन्छ। तर सचेत अवलोकन (Conscious Observation) अर्थात् दुवै पक्षलाई शान्त मनले हेर्नु। सही निर्णयको पहिलो चरण हो।

श्लोक २४-२५ (कृष्णले रथ बीचमा लैजानु)

मूल संस्कृतः

सञ्जय उवाच ।
एवमुक्तो हृषीकेशो गुडाकेशेन भारत ।
सेनयोरुभयोर्मध्ये स्थापयित्वा रथोत्तमम् ॥ २४ ॥

भीष्मद्रोणप्रमुखतः सर्वेषां च महीक्षिताम् ।
उवाच पार्थ पश्यैतान्समवेतान्कुरूनिति ॥ २५ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक २४-२५

भावानुवाद (Literal Translation):

सञ्जयले भने: हे भारत (धृतराष्ट्र)! गुडाकेश (अर्जुन: निद्रालाई जित्ने) ले यसो भनेपछि, हृषीकेश (कृष्ण) ले उत्तम रथलाई दुवै सेनाको बीचमा, भीष्म र द्रोणको अगाडि, सबै राजाहरूको सामुन्ने लगेर रोके र भने हे पार्थ! यी एकत्रित कुरुवंशीहरूलाई हेर।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** कृष्णले अर्जुनलाई "पश्य" (हेर) भन्नुको अर्थ **सचेत ध्यान (Focused Attention)** दिनु। न्युरोसाइन्समा यसलाई **चयनात्मक ध्यान (Selective Attention)** भनिन्छ। कृष्णले जानीजानी अर्जुनको ध्यान भीष्म र द्रोणतिर अर्थात् **आफन्तहरूतिर (Towards Relatives)** केन्द्रित गराउँछन्। यो एक **चेतनापूर्ण उत्प्रेरक (Conscious Catalyst)** हो।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** कृष्णले रथ "भीष्मद्रोणप्रमुखतः" (भीष्म र द्रोणको अगाडि) रोक्नु। यो **अवलोकनको दिशा निर्धारण (Direction of Observation)** हो। क्वान्टम भौतिक विज्ञानमा, **मापनको आधार (Measurement Basis)** ले परिणाम (Result) निर्धारण गर्छ। कृष्णले अर्जुनको 'मापनको आधार' परिवर्तन गर्छन्। योद्वाहरूबाट आफन्तहरूतिर।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** कृष्णको यो कार्य **जानाजानी उत्प्रेरण (Deliberate Provocation)** हो। उनी जान्दछन् कि अर्जुनलाई आफन्तहरू देखाउँदा उनमा **भावनात्मक संकट (Emotional Crisis)** आउँछ। तर यो संकट आवश्यक छ। किनभने **समस्या बिना समाधान हुँदैन (No Solution Without Problem)**। कृष्ण एक **उत्कृष्ट मनोचिकित्सक (Master Therapist)** को भूमिकामा छन्।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

कृष्णको रणनीतिलाई **खेल सिद्धान्त (Game Theory)** बाट:

- कृष्णको चाल (Move): अर्जुनलाई आफन्तहरूको सामुन्ने लैजानु
- अपेक्षित प्रतिक्रिया (Expected Response): भावनात्मक संकट → प्रश्न → ज्ञान → परिवर्तन
- यो **बहु-चरण खेल (Multi-Stage Game)** हो जहाँ पहिलो चाल (First Move) ले भविष्यका सबै चालहरू निर्धारण गर्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

कहिलेकाहीं जीवनमा हामीलाई **कठिन सत्य (Hard Truth)** सामना गर्नुपर्छ। राम्रो गुरु (Mentor) वा साथीले हामीलाई त्यो सत्यसँग आमनेसामने गराउँछ। भलै त्यो पीडादायक होस्। यो पीडा **विकासको उत्प्रेरक (Catalyst for Growth)** हो।

श्लोक २६-२७ (अर्जुनले आफन्तहरू देख्नु)

मूल संस्कृतः

तत्रापश्यत्स्थितान्यार्थः पितृनथ पितामहान् ।
आचार्यान्मातुलान्भ्रातृन्पुत्रान्यौत्रान्सखींस्तथा ॥ २६ ॥

श्वशुरान्सुहृदश्चैव सेनयोरुभयोरपि ।
तान्समीक्ष्य स कौन्तेयः सर्वान्बन्धूनवस्थितान् ॥ २७ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक २६-२७

भावानुवाद (Literal Translation):

त्यहाँ पार्थ (अर्जुन) ले दुवै सेनामा उभिएका पितृहरू (काका, ज्येष्ठ), पितामह (हजुरबुबा भीष्म), आचार्यहरू (गुरु: द्रोण, कृप), मामाहरू, भाइहरू, पुत्रहरू, नातिहरू, साथीहरू, ससुराहरू, र हितैषीहरू सबैलाई देखे। कौन्तेय (कुन्तीपुत्र अर्जुन) ले यी सबै बन्धुबान्धवहरूलाई (दुवै पक्षमा) उभिएको देखे।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** यो क्षण अर्जुनको मस्तिष्कमा **भावनात्मक स्मृति सक्रियता (Emotional Memory Activation)** को क्षण हो। जब उनले पितृ, गुरु, भाइहरू देख्छन्, **हिप्पोक्याम्पस (Hippocampus):** स्मृति केन्द्र (Memory Center) सक्रिय हुन्छ र पुराना सम्बन्धहरूका भावनात्मक स्मृतिहरू (Emotional Memories) एकैचोटि उम्रन्छन्। यसले **एमिग्डाला (Amygdala)** लाई अत्यधिक उत्तेजित गर्छ र **प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)** को तार्किक कार्यलाई दबाउँछ।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** अर्जुनको अवलोकन (Observation) ले उनको **तरङ्ग फलन (Wave Function)** लाई 'कोल्याप्स' (Collapse) गर्छ। अवलोकनअघि उनी 'योद्धा' (Warrior) अवस्थामा थिए। तयार, दृढ, केन्द्रित। तर अवलोकनपछि उनी 'सम्बन्धी' (Relative) अवस्थामा कोल्याप्स हुन्छन्। यो **तरङ्ग फलन कोल्याप्स (Wave Function Collapse)** को उत्कृष्ट उदाहरण हो। अवलोकनले अवस्था निर्धारण गर्छ।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** अर्जुनमा **भूमिका द्वन्द्व (Role Conflict)** उत्पन्न हुन्छ। उनी एकैसाथ 'योद्धा' र 'परिवारको सदस्य' दुई विरोधी भूमिकामा छन्। मनोविज्ञानमा यसलाई **अन्तर-भूमिका द्वन्द्व (Inter-Role Conflict)** भनिन्छ। यो मानवीय अनुभवको सबैभन्दा पीडादायक अवस्थाहरूमध्ये एक हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

अर्जुनको **भूमिका द्वन्द्व (Role Conflict)** लाई भेक्टर (Vector) को रूपमा:

- **योद्धा भेक्टर (Warrior Vector):** W^* = कर्तव्यको दिशामा (Direction of Duty)

- सम्बन्धी भेक्टर (Relative Vector): $R \rightarrow$ = आसक्तिको दिशामा (Direction of Attachment)
- द्वन्द्व (Conflict): $C \rightarrow = W \rightarrow + R \rightarrow$

यदि $W \rightarrow$ र $R \rightarrow$ विपरीत दिशामा छन् ($\theta = 180^\circ$):

- $|C \rightarrow| = |W \rightarrow| - |R \rightarrow| \rightarrow$ यदि दुवै बराबर छन् भने $|C \rightarrow| = 0 \rightarrow$ पूर्ण गतिरोध (Complete Paralysis)

अर्जुन यसै अवस्थामा छन्। कर्तव्य र आसक्ति बराबर बलिया छन्, त्यसैले उनी गतिरोधित (Paralyzed) हुन्छन्।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हामी पनि जीवनमा यस्तो अवस्थामा पर्छौं — जब कर्तव्य र सम्बन्ध एकअर्काको विरोधी हुन्छन्। जस्तै: बुबाआमाको इच्छा र आफ्नो सपना, पेशागत जिम्मेवारी र पारिवारिक समय। यो शून्य भेक्टर (Zero Vector) को अवस्था हो जहाँ मानिस 'जमेको' (Stuck) हुन्छ। समाधान — दुवै भेक्टरको कोण (Angle) परिवर्तन गर्नु, अर्थात् दुवैलाई एकै दिशामा ल्याउनु।

श्लोक २८-३० (अर्जुनको विषाद — शारीरिक लक्षणहरू)

मूल संस्कृत:

कृपया परयाविष्टो विषीदन्निदमब्रवीत् ।
अर्जुन उवाच ।
दृष्ट्वेमं स्वजनं कृष्ण युयुत्सुं समुपस्थितम् ॥ २८ ॥

सीदन्ति मम गात्राणि मुखं च परिशुष्यति ।
वेपथुश्च शरीरे मे रोमहर्षश्च जायते ॥ २९ ॥

गाण्डीवं संसते हस्तात्त्वक्चैव परिदह्यते ।
न च शक्नोम्यवस्थातुं भ्रमतीव च मे मनः ॥ ३० ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक २८-३०

शब्दार्थ (Word-by-Word) — श्लोक २९-३०:

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
सीदन्ति गात्राणि	अङ्गहरू शिथिल हुँदैछन्	Limbs are weakening

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
मुखं परिशुष्यति	मुख सुक्दैछ	Mouth is drying
वेपथुः	काँप	Trembling
रोमहर्षः	रौंहरू ठाडो हुनु	Hair standing on end
गाण्डीवम् संसते	गाण्डीव (धनुष) हातबाट खस्दैछ	Gandiva (bow) slipping from hand
त्वक् परिदह्यते	छाला जल्दैछ	Skin is burning
भ्रमति मनः	मन भ्रमित छ	Mind is bewildered

भावानुवाद (Literal Translation):

करुणाले भरिएका अर्जुनले विषादपूर्वक भने: हे कृष्ण! यी आफ्ना स्वजनहरूलाई युद्धको लागि उभिएको देखेर मेरा अङ्गहरू शिथिल हुँदैछन्, मुख सुक्दैछ, शरीरमा काँप आइरहेको छ, रौंहरू ठाडो भइरहेका छन्। गाण्डीव (धनुष) हातबाट खसिरहेको छ, छाला जल्दैछ, म उभिन पनि सकिदैनँ, र मेरो मन भ्रमित भइरहेको छ।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** अर्जुनले वर्णन गरेका लक्षणहरू तीव्र चिन्ता आक्रमण (Acute Anxiety Attack / Panic Attack) का क्लासिक लक्षणहरू हुन्:

अर्जुनको लक्षण	न्युरोसाइन्स व्याख्या	English Term
अङ्ग शिथिल	मांसपेशी तनाव त्यसपछि शिथिलता	Muscle Tension → Weakness
मुख सुक्नु	सहानुभूतिशील स्नायु प्रणाली सक्रियता	Sympathetic Nervous System
काँप (वेपथु)	एड्रेनालिन स्राव	Adrenaline Release
रौं ठाडो हुनु	पाइलोइरेक्सन	Piloerection

अर्जुनको लक्षण	न्युरोसाइन्स व्याख्या	English Term
हात काँपु	मोटर नियन्त्रण हानि	Loss of Motor Control
छाला जल्नु	रक्त प्रवाह पुनर्वितरण	Blood Flow Redistribution
मन भ्रमित	प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स निष्क्रियता	Prefrontal Cortex Shutdown

यी सबै लक्षणहरू सहानुभूतिशील स्नायु प्रणाली (Sympathetic Nervous System) को अत्यधिक सक्रियताले उत्पन्न हुन्छन्। एड्रेनालिन (Adrenaline) र कोर्टिसोल (Cortisol) को अत्यधिक स्रावले शरीरमा यी प्रतिक्रियाहरू ल्याउँछ।

- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** अर्जुनको शरीर र मन दुवैमा अव्यवस्था (Disorder) बढ्दैछ। यो एन्ट्रोपी (Entropy) को वृद्धि हो। ताप गतिविज्ञानको दोस्रो नियम (Second Law of Thermodynamics) अनुसार, बन्द प्रणाली (Closed System) मा एन्ट्रोपी सधैं बढ्छ। अर्जुनको चेतना (Consciousness) यस क्षणमा एक 'बन्द प्रणाली' हो। बाहिरबाट कुनै ऊर्जा (Energy) वा सूचना (Information) प्रवेश गरिरहेको छैन। त्यसैले अव्यवस्था बढ्दैछ।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** यो तीव्र तनाव प्रतिक्रिया (Acute Stress Response) हो। मनोविज्ञानमा यसलाई पेरिट्रोमेटिक डिस्ट्रेस (Peritraumatic Distress) भनिन्छ। आघातकारी घटना (Traumatic Event) को समयमा अनुभव हुने तीव्र मनोवैज्ञानिक कष्ट। अर्जुनले अझै युद्ध गरेका छैनन्, तर युद्धको कल्पना (Anticipation) नै उनलाई यस अवस्थामा पुऱ्याउँछ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

अर्जुनको मनोदैहिक अवस्थालाई एन्ट्रोपी (Entropy) को रूपमा:

- $S = -k \sum p_i \ln(p_i)$
- जहाँ S = एन्ट्रोपी, k = बोल्जम्यान स्थिरांक (Boltzmann Constant), p_i = प्रत्येक अवस्थाको सम्भाव्यता (Probability)
- अर्जुनको मनमा धेरै विरोधी विचारहरू (Contradictory Thoughts) एकैसाथ छन्। प्रत्येकको सम्भाव्यता लगभग बराबर छ
- जब सबै p_i बराबर हुन्छन् $\rightarrow S$ अधिकतम (Maximum) हुन्छ \rightarrow अधिकतम अव्यवस्था (Maximum Disorder)

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हामी पनि जीवनमा कहिलेकाहीं यस्तो अवस्थामा पुग्छौं। जब शरीरले 'नसक्ने' सङ्केत दिन्छ। परीक्षाको तनाव, सम्बन्ध विच्छेदको पीडा, वा ठूलो निर्णयको दबाबमा हाम्रो शरीरले अर्जुनजस्तै प्रतिक्रिया दिन्छ। यो शरीरको भाषा (Body Language) हो जसले भन्दैछ "रोक, विचार गर।" यो लक्षणहरूलाई बेवास्ता

नगरी, सचेत श्वासोच्छ्वास (Conscious Breathing) र ध्यान (Meditation) मार्फत शान्त हुनु आवश्यक छ।

श्लोक ३१-३५ (अर्जुनको तर्क — युद्धको विरुद्धमा)

मूल संस्कृतः

निमित्तानि च पश्यामि विपरीतानि केशव ।
न च श्रेयोऽनुपश्यामि हत्वा स्वजनमाहवे ॥ ३१ ॥

न काङ्क्षे विजयं कृष्ण न च राज्यं सुखानि च ।
किं नो राज्येन गोविन्द किं भोगैर्जीवितेन वा ॥ ३२ ॥

येषामर्थे काङ्क्षितं नो राज्यं भोगाः सुखानि च ।
त इमेऽवस्थिता युद्धे प्राणांस्त्यक्त्वा धनानि च ॥ ३३ ॥

आचार्याः पितरः पुत्रास्तथैव च पितामहाः ।
मातुलाः श्वशुराः पौत्राः श्यालाः सम्बन्धिनस्तथा ॥ ३४ ॥

एतात्र हन्तुमिच्छामि घ्नतोऽपि मधुसूदन ।
अपि त्रैलोक्यराज्यस्य हेतोः किं नु महीकृते ॥ ३५ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक ३१-३५

भावानुवाद (Literal Translation):

हे केशव! म विपरीत शकुनहरू (Omens) देखिरहेको छु। स्वजनहरूलाई मारेर कुनै कल्याण (Welfare) देखिदैनं। हे कृष्ण! म न विजय चाहन्छु, न राज्य, न सुख। हे गोविन्द! राज्यले के गर्ने? भोगले के गर्ने? जीवनले नै के गर्ने? जिनका लागि हामीले राज्य, भोग र सुख चाहेका थियौं, तिनै सबै यहाँ प्राण र धन त्यागेर युद्धमा उभिएका छन्। गुरुहरू, पितृहरू, पुत्रहरू, पितामहहरू, मामाहरू, ससुराहरू, नातिहरू, साला र अन्य सम्बन्धीहरू। हे मधुसूदन! यिनीहरूले मलाई मारे पनि, म यिनीहरूलाई मार्न चाहन्नं। त्रैलोक्यको (तीन लोकको) राज्यको लागि पनि होइन, पृथ्वीको राज्यको लागि त कसरी?

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** अर्जुनको मस्तिष्कमा अहिले **भावनात्मक अपहरण (Emotional Hijacking / Amygdala Hijack)** भइरहेको छ। एमिग्डाला (Amygdala) ले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई पूर्ण रूपमा दबाएको छ। अर्जुनका सबै तर्कहरू

(Arguments) भावनाबाट उत्पन्न भएका छन्, तर्कबाट होइन। उनले "श्रेयः" (कल्याण) शब्द प्रयोग गर्छन्। तर यो कल्याणको परिभाषा **भावनात्मक (Emotional)** छ, **तार्किक (Logical)** होइन।

- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** अर्जुनले "न काङ्क्षे विजयम्" (विजय चाहन्न) भन्दा, उनले आफ्नो **इच्छा तरङ्ग फलन (Desire Wave Function)** लाई कोल्याप्स (Collapse) गर्दैछन्। 'शून्य' (Zero) तिर। यो **क्वान्टम शून्यता (Quantum Vacuum)** जस्तै हो। जहाँ सबै सम्भावनाहरू (Possibilities) विलीन हुन्छन्। तर क्वान्टम शून्यता (Quantum Vacuum) वास्तवमा शून्य होइन। त्यसमा **शून्य-बिन्दु ऊर्जा (Zero-Point Energy)** अवस्थित हुन्छ। अर्जुनको 'शून्यता' मा पनि परिवर्तनको बीज (Seed of Transformation) लुकेको छ।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** अर्जुनको तर्कमा **मूल्य पदानुक्रम उल्टाइनु (Value Hierarchy Inversion)** भएको छ। सामान्यतया क्षत्रियको लागि **कर्तव्य (Duty)** सर्वोच्च मूल्य हो। तर अहिले **सम्बन्ध (Relationships)** ले कर्तव्यलाई विस्थापित (Displace) गरेको छ। मास्लोको **आवश्यकता पदानुक्रम (Maslow's Hierarchy of Needs)** अनुसार, अर्जुन **सम्बन्ध/प्रेम (Belonging/Love)** को तहमा अडकिएका छन् र **आत्म-साक्षात्कार (Self-Actualization)** को तहमा पुग्न सकेका छैनन्।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

अर्जुनको **मूल्य फलन (Value Function)** लाई:

- मानौं $V(x)$ = कुनै कार्यको मूल्य (Value of an Action)
- $V(\text{विजय}) = \text{राज्य} + \text{सुख} + \text{भोग} = R + S + B$
- $V(\text{हत्या}) = \text{स्वजन हानि} = -L$ (ऋणात्मक मूल्य)
- अर्जुनको अनुसार: $V(\text{विजय}) + V(\text{हत्या}) < 0$
- अर्थात्: $R + S + B - L < 0 \Rightarrow L > R + S + B$
- **आसक्तिको हानि (Loss of Attachment) सबै भौतिक लाभ (Material Gains) भन्दा ठूलो छ**

यो **हानि विमुखता (Loss Aversion)** को गणितीय अभिव्यक्ति हो। व्यवहारिक अर्थशास्त्र (Behavioral Economics) को एक प्रमुख सिद्धान्त जसले भन्छ: **हानिको पीडा लाभको आनन्दभन्दा दुई गुणा बढी हुन्छ।**

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हामी पनि जीवनमा प्रायः **हानि विमुखता (Loss Aversion)** को शिकार हुन्छौं। नयाँ व्यापार सुरु गर्दा "के गुमाउँछु?" भन्ने डरले "के पाउँछु?" भन्ने आशालाई दबाउँछ। सम्बन्धमा पनि "यो सम्बन्ध टुट्यो भने?" भन्ने डरले हामीलाई विषाक्त सम्बन्ध (Toxic Relationship) मा पनि अडकाइराख्छ। समाधान **हानि र लाभको तर्कसंगत मूल्याङ्कन (Rational Assessment of Loss and Gain)** गर्नु, भावनात्मक होइन।

श्लोक ३६-३८ (अर्जुनको नैतिक तर्क — पाप र कुलक्षय)

मूल संस्कृतः

निहत्य धार्तराष्ट्रात्रः का प्रीतिः स्याज्जनार्दन ।
पापमेवाश्रयेदस्मान्हत्वैतानाततायिनः ॥ ३६ ॥

तस्मात्रार्हा वयं हन्तुं धार्तराष्ट्रान्स्वबान्धवान् ।
स्वजनं हि कथं हत्वा सुखिनः स्याम माधव ॥ ३७ ॥

यद्यप्येते न पश्यन्ति लोभोपहतचेतसः ।
कुलक्षयकृतं दोषं मित्रद्रोहे च पातकम् ॥ ३८ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक ३६-३८

भावानुवाद (Literal Translation):

हे जनार्दन! धृतराष्ट्रका पुत्रहरूलाई मारेर हामीलाई के प्रसन्नता हुन्छ? यी आततायीहरू (Aggressors) लाई मारे पनि हामीलाई पाप नै लाग्छ। त्यसैले, हे माधव! हामी आफ्ना बान्धवहरू धार्तराष्ट्रहरूलाई मार्न योग्य छैनौं। स्वजनहरूलाई मारेर हामी कसरी सुखी हुन सक्छौं? भलै यिनीहरूले लोभले ग्रसित चेतनाका कारण कुलक्षय (Destruction of Family) को दोष र मित्रद्रोह (Betrayal of Friends) को पातक देख्दैनन्।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** अर्जुनले "पापम्" (पाप) शब्द प्रयोग गर्छन्। यो नैतिक भावना (Moral Emotion) हो जुन मस्तिष्कको **इन्सुला (Insula)** र **एन्टेरियर सिङ्गुलेट कोर्टेक्स (Anterior Cingulate Cortex, ACC)** मा उत्पन्न हुन्छ। यी क्षेत्रहरू नैतिक निर्णय (Moral Judgment) मा सक्रिय हुन्छन्। अर्जुनको मस्तिष्कमा अहिले नैतिक तर्क (Moral Reasoning) र भावनात्मक प्रतिक्रिया (Emotional Response) बीचको द्वन्द्व चलिरहेको छ।
- **न्युरोसाइन्सको दोहोरो प्रक्रिया सिद्धान्त (Dual Process Theory)** अनुसार, नैतिक निर्णयमा दुई प्रणाली काम गर्छन्:
 - **प्रणाली १ (System 1):** छिटो, स्वचालित, भावनात्मक (Fast, Automatic, Emotional)
 - **प्रणाली २ (System 2):** ढिलो, सचेत, तार्किक (Slow, Deliberate, Logical)
- अर्जुनमा प्रणाली १ (भावना) ले प्रणाली २ (तर्क) लाई दबाइरहेको छ।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** "आततायिनः" (आततायी) । भलै यिनीहरू अपराधी छन्, तर अर्जुनले तिनीहरूलाई मार्न चाहँदैनन्। यो **क्वान्टम नैतिकता (Quantum Ethics)** को प्रश्न हो। के कुनै कार्य एकैसाथ 'सही' र 'गलत' दुवै हुन सक्छ? क्वान्टम सुपरपोजिसन

(Superposition) अनुसार, हो जबसम्म 'अवलोकन' (Observation) हुँदैन, कार्य दुवै अवस्थामा रहन्छ। अर्जुनको निर्णय अझै 'कोल्याप्स' (Collapse) भएको छैन।

- **मनोविज्ञान (Psychology):** अर्जुनको तर्कमा **कोह्लबर्गको नैतिक विकास सिद्धान्त (Kohlberg's Theory of Moral Development)** को विभिन्न तहहरू देखिन्छन्:
 - **पारम्परिक तह (Conventional Level):** "स्वजनं हत्वा सुखिनः स्याम - सामाजिक सम्बन्ध र कर्तव्यमा आधारित
 - **उत्तर-पारम्परिक तह (Post-Conventional Level):** "पापम्" - सार्वभौमिक नैतिक सिद्धान्तमा आधारित
- अर्जुन दुई तहबीच दोलायमान (Oscillating) छन्।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

अर्जुनको नैतिक दुविधालाई **उपयोगितावादी गणना (Utilitarian Calculus)** बाट:

- **कुल सुख (Total Happiness):** $U = \sum H_i - \sum P_j$
- जहाँ H_i = विजयबाट प्राप्त सुख, P_j = हत्याबाट उत्पन्न पीडा
- अर्जुनको अनुसार: $\sum P_j \gg \sum H_i \rightarrow U < 0 \rightarrow$ कार्य अनुचित

तर यो **अपूर्ण गणना (Incomplete Calculation)** हो। किनभने अर्जुनले **दीर्घकालीन परिणाम (Long-Term Consequences):** अधर्मको विस्तार, अन्यायको विजय लाई गणनामा समावेश गरेका छैनन्।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हामी पनि प्रायः **तत्कालीन पीडा (Immediate Pain)** बाट बच्न **दीर्घकालीन कल्याण (Long-Term Welfare)** त्याग्छौं। जस्तै: बच्चालाई अनुशासन सिकाउँदा तत्कालीन पीडा हुन्छ, तर दीर्घकालीन लाभ हुन्छ। सही निर्णय प्रायः तत्कालीन रूपमा पीडादायक हुन्छ।

श्लोक ३९-४३ (कुलक्षय र वर्णसंकर — सामाजिक विघटनको भय)

मूल संस्कृतः

कथं न ज्ञेयमस्माभिः पापादस्मान्निवर्तितुम् ।
कुलक्षयकृतं दोषं प्रपश्यद्विर्जनार्दन ॥ ३९ ॥

कुलक्षये प्रणश्यन्ति कुलधर्माः सनातनाः ।
धर्मो नष्टे कुलं कृत्स्नमधर्मोऽभिभवत्युत ॥ ४० ॥

अधर्माभिभवात्कृष्ण प्रदुष्यन्ति कुलस्त्रियः ।
स्त्रीषु दुष्टासु वार्ष्णेय जायते वर्णसंकरः ॥ ४१ ॥

संकरो नरकायैव कुलघ्नानां कुलस्य च ।
पतन्ति पितरो ह्येषां लुप्तपिण्डोदकक्रियाः ॥ ४२ ॥

दोषैरेतैः कुलघ्नानां वर्णसंकरकारकैः ।
उत्साद्यन्ते जातिधर्माः कुलधर्माश्च शाश्वताः ॥ ४३ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक ३९-४३

भावानुवाद (Literal Translation):

हे जनार्दन! कुलक्षयजन्य दोष देखिरहेका हामीले यो पापबाट किन नहट्ने? कुलको नाश हुँदा सनातन कुलधर्म (Eternal Family Traditions) नष्ट हुन्छन्। धर्म नष्ट हुँदा सम्पूर्ण कुललाई अधर्मले ढाक्छ। हे कृष्ण! अधर्मको प्रभावले कुलका स्त्रीहरू दूषित हुन्छन्। हे वार्ष्णेय! स्त्रीहरू दूषित हुँदा वर्णसंकर (Mixing of Castes) उत्पन्न हुन्छ। वर्णसंकरले कुलघातीहरू र कुल दुवैलाई नरकमा लैजान्छ। पिण्डदान र तर्पण बन्द हुँदा पितृहरू पनि पतन हुन्छन्। कुलघातीहरूका यी वर्णसंकरकारक दोषहरूले शाश्वत जातिधर्म र कुलधर्म नष्ट गर्छन्।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** अर्जुनको मस्तिष्कमा अहिले **विनाशकारी भविष्य कल्पना (Catastrophic Future Imagination)** चलिरहेको छ। यो **चिन्ता विकार (Anxiety Disorder)** को प्रमुख लक्षण हो। **विनाशकारी चिन्तन (Catastrophic Thinking)**। मस्तिष्कको **डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network, DMN)** अत्यधिक सक्रिय छ जसले भविष्यको नकारात्मक परिदृश्य (Negative Scenario) निर्माण गरिरहेको छ।
- अर्जुनले एक घटना (कुलक्षय) बाट **शृङ्खलाबद्ध विनाश (Chain Reaction of Destruction)**को कल्पना गर्छन्:
कुलक्षय → धर्मनाश → अधर्म → स्त्री दूषण → वर्णसंकर → नरक → पितृ पतन
- यो **डोमिनो प्रभाव (Domino Effect)** वा **स्लिपरी स्लोप फ्यालेसी (Slippery Slope Fallacy)** हो। जहाँ एक घटनाबाट अनिवार्य रूपमा अर्को विनाशकारी घटना हुन्छ भन्ने गलत धारणा बनाइन्छ।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** अर्जुनको चिन्तनमा **क्वान्टम शृङ्खला प्रतिक्रिया (Quantum Chain Reaction)** को अवधारणा छ। जसरी नाभिकीय विखण्डन (Nuclear Fission) मा एक न्युट्रोनले अर्को परमाणु विखण्डन गर्छ र शृङ्खला प्रतिक्रिया सुरु हुन्छ। अर्जुनले सोच्छन् कि एक हत्याले अनन्त विनाशको शृङ्खला सुरु गर्छ।

- तर यो **रैखिक चिन्तन (Linear Thinking)** हो। वास्तविक संसार **गैर-रैखिक (Non-Linear)** छ। जहाँ प्रत्येक घटनाको धेरै सम्भावित परिणामहरू (Multiple Possible Outcomes) हुन्छन्। एउटा मात्र होइन।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** अर्जुनको तर्कमा **प्रणाली औचित्य (System Justification)** को प्रवृत्ति छ। उनी विद्यमान सामाजिक व्यवस्था (Existing Social Order): वर्ण, कुलधर्म, परम्परा लाई जोगाउन चाहन्छन्। यो **यथास्थिति पूर्वाग्रह (Status Quo Bias)** हो। परिवर्तनको डरले विद्यमान व्यवस्थालाई आदर्श मान्ने प्रवृत्ति।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

अर्जुनको **शृङ्खलाबद्ध विनाश (Chain Destruction)** लाई **अवकल समीकरण (Differential Equation)** बाट:

- मानौं $D(t)$ = समय t मा विनाशको मात्रा (Amount of Destruction at time t)
- $dD/dt = kD$ (जहाँ k = विनाशको दर स्थिरांक [Rate Constant of Destruction])
- **समाधान:** $D(t) = D_0 e^{kt}$ — **घातीय वृद्धि (Exponential Growth)**

अर्जुनको कल्पनामा विनाश **घातीय रूपमा (Exponentially)** बढ्छ। एक सानो कार्यले अनन्त विनाश ल्याउँछ। तर यो मोडल **अत्यधिक सरलीकृत (Oversimplified)** छ। वास्तविक संसारमा **नकारात्मक प्रतिपुष्टि (Negative Feedback)** र **प्रणाली लचिलोपन (System Resilience)** ले विनाशलाई सीमित गर्छन्।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

हामी पनि प्रायः **विनाशकारी चिन्तन (Catastrophic Thinking)** गर्छौं। "यदि म यो परीक्षामा फेल भएँ भने, मेरो जीवन बर्बाद हुन्छ।" "यदि यो सम्बन्ध टुट्यो भने, म कहिल्यै सुखी हुन सकिदैनँ।" यो **संज्ञानात्मक विकृति (Cognitive Distortion)** हो। वास्तविकतामा, जीवन **लचिलो (Resilient)** छ — एक विफलताले सम्पूर्ण जीवन नष्ट गर्दैन।

श्लोक ४४-४६ (अर्जुनको अन्तिम विलाप — शस्त्र त्याग)

मूल संस्कृत:

उत्सन्नकुलधर्माणां मनुष्याणां जनार्दन ।
नरके नियतं वासो भवतीत्यनुशुश्रुम ॥ ४४ ॥

अहो बत महत्पापं कर्तुं व्यवसिता वयम् ।
यद्राज्यसुखलोभेन हन्तुं स्वजनमुद्यताः ॥ ४५ ॥

यदि मामप्रतीकारमशस्त्रं शस्त्रपाणयः ।
 धार्तराष्ट्रा रणे हन्युस्तन्मे क्षेमतरं भवेत् ॥ ४६ ॥
 — श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक ४४-४६

भावानुवाद (Literal Translation):

हे जनार्दन! कुलधर्म नष्ट भएका मानिसहरूको नरकमा निश्चित वास हुन्छ भनी हामीले सुनेका छौं। हाय! कस्तो ठूलो पाप गर्न हामी तयार भएका रहेछौं। राज्य र सुखको लोभले स्वजनहरूलाई मार्न उद्यत भएका! यदि शस्त्रधारी धार्तराष्ट्रहरूले मलाई निःशस्त्र र प्रतिकार नगर्ने रणभूमिमा मारे भने, त्यो मेरो लागि बढी कल्याणकारी हुनेछ।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** अर्जुनको "तन्मे क्षेमतरं भवेत्" (मर्नु नै राम्रो) । यो **निष्क्रिय आत्मघाती विचार (Passive Suicidal Ideation)** हो। न्युरोसाइन्समा यसलाई **सेरोटोनिन (Serotonin)** को न्यून स्तरसँग जोडिन्छ। अत्यधिक तनाव र निराशाले मस्तिष्कमा सेरोटोनिनको स्तर घटाउँछ जसले **निराशा (Hopelessness)** र **असहायता (Helplessness)** को भावना ल्याउँछ। अर्जुन यस क्षणमा **सिकेको असहायता (Learned Helplessness)** को अवस्थामा छन्। उनले सोच्छन् कि कुनै पनि कार्यले सकारात्मक परिणाम ल्याउँदैन।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** अर्जुनले शस्त्र त्याग्ने निर्णय गर्छन् । यो **तरङ्ग फलन कोल्याप्स (Wave Function Collapse)** हो, तर **गलत अवस्थामा (Wrong State)**। उनको चेतना (Consciousness) ले 'योद्धा' अवस्थाबाट 'त्यागी' अवस्थामा कोल्याप्स गर्छ। तर यो कोल्याप्स **बाह्य दबाव (External Pressure)** बाट भएको हो, **आन्तरिक ज्ञान (Internal Knowledge)** बाट होइन। सही कोल्याप्स त्यो हो जुन **सम्पूर्ण जानकारी (Complete Information)** पछि हुन्छ।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** अर्जुनको अवस्था **सिकेको असहायता (Learned Helplessness)** को क्लासिक उदाहरण हो। **मार्टिन सेलिगम्यान (Martin Seligman)** को सिद्धान्त अनुसार, जब मानिसले बारम्बार नियन्त्रणबाहिरको परिस्थिति अनुभव गर्छ, उसले प्रयास गर्नु नै छोड्छ। अर्जुनले सोच्छन् "मैले जे गरे पनि परिणाम नकारात्मक नै हुन्छ, त्यसैले नगर्नु नै राम्रो।"

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

अर्जुनको निर्णय मोडल (Decision Model) लाई **पेऑफ म्याट्रिक्स (Payoff Matrix)** बाट:

	युद्ध गर्ने (Fight)	युद्ध नगर्ने (Don't Fight)
विजय (Win)	राज्य प्राप्ति + पाप = R - P	शान्ति + आत्मसम्मान हानि = S - H
पराजय (Lose)	मृत्यु + पाप = -M - P	मृत्यु + शान्ति = -M + S

अर्जुनको गणना: सबै परिणाममा P (पाप) वा -M (मृत्यु) छ → सबै परिणाम नकारात्मक → निष्क्रियता (Inaction) रोज्नु "कम नकारात्मक" (Less Negative) विकल्प हो।

तर यो अपूर्ण पेऑफ म्याट्रिक्स (Incomplete Payoff Matrix) हो। अर्जुनले धर्मको दीर्घकालीन मूल्य (Long-Term Value of Dharma) लाई गणनामा समावेश गरेका छैनन्।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जब हामी जीवनमा "कुनै पनि विकल्प राम्रो छैन" भन्ने निष्कर्षमा पुग्छौं, त्यो प्रायः अपूर्ण विश्लेषण (Incomplete Analysis) को परिणाम हो। हामीले सबै विकल्पहरू र तिनका दीर्घकालीन परिणामहरू (Long-Term Consequences) लाई ध्यानपूर्वक विचार गर्नुपर्छ। तत्कालीन पीडाबाट बन्न दीर्घकालीन कल्याण त्याग बुद्धिमानी होइन।

श्लोक ४७ (अर्जुनको पतन: अध्यायको समापन)

मूल संस्कृत:

सञ्जय उवाच ।
एवमुक्त्वार्जुनः संख्ये रथोपस्थ उपाविशत् ।
विसृज्य सशरं चापं शोकसंविग्रमानसः ॥ ४७ ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय १, श्लोक ४७

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
एवम् उक्त्वा	यसो भनेर	Having spoken thus
अर्जुनः	अर्जुनले	Arjuna
संख्ये	युद्धभूमिमा	In the battlefield
रथोपस्थे	रथको आसनमा	On the seat of the chariot
उपाविशत्	बसे (ढल्किए)	Sat down (collapsed)

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
विसृज्य	त्यागेर	Casting aside
सशरम् चापम्	बाणसहित धनुष	Bow with arrows
शोकसंविग्रमानसः	शोकले व्याकुल मन भएका	Mind overwhelmed with grief

भावानुवाद (Literal Translation):

सञ्जयले भने: यसो भनेर अर्जुनले युद्धभूमिमा बाणसहित धनुष त्यागेर, शोकले व्याकुल मन भएका, रथको आसनमा बसे (ढल्किए)।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

- **न्युरोसाइन्स (Neuroscience):** यो श्लोक अर्जुनको **पूर्ण न्युरोलोजिकल शटडाउन (Complete Neurological Shutdown)** को वर्णन हो। जब तनाव (Stress) एक निश्चित सीमा (Threshold) भन्दा बढ्छ, मस्तिष्कले **फ्रिज प्रतिक्रिया (Freeze Response)** सक्रिय गर्छ। यो 'लड वा भाग' (Fight-or-Flight) को तेस्रो विकल्प हो: **जम्नु (Freeze)**। अर्जुन न लड्न सक्छन्, न भाग्न। उनी **जमेका (Frozen)** छन्।
- यो अवस्थामा:
 - **डोर्सल वेगल कम्प्लेक्स (Dorsal Vagal Complex)** सक्रिय हुन्छ
 - शरीर **हाइपोएरोजल (Hypoarousal)** अवस्थामा जान्छ
 - मांसपेशीहरू शिथिल हुन्छन् (गाण्डीव खस्छ)
 - चेतना **विघटित (Dissociated)** हुन्छ
- यो **पोलिवेगल सिद्धान्त (Polyvagal Theory: Stephen Porges)** को उत्कृष्ट उदाहरण हो।
- **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics):** "विसृज्य सशरं चापम्" (धनुष र बाण त्यागेर) अर्जुनले आफ्नो **कार्य उपकरण (Instrument of Action)** त्यागेका छन्। क्वान्टम भौतिक विज्ञानमा यो **ऊर्जाको न्यूनतम अवस्था (Ground State / Lowest Energy State)** जस्तै हो। जहाँ प्रणाली (System) सबैभन्दा कम ऊर्जामा पुग्छ। अर्जुनको चेतना (Consciousness) अहिले **न्यूनतम ऊर्जा अवस्था (Ground State)** मा छ। कुनै कार्य गर्ने ऊर्जा बाँकी छैन।
- तर यो 'ग्राउन्ड स्टेट' नै **नयाँ सुरुवातको बिन्दु (Starting Point of New Beginning)** हो। क्वान्टम भौतिक विज्ञानमा, ग्राउन्ड स्टेटमा पनि **शून्य-बिन्दु ऊर्जा (Zero-Point Energy)** हुन्छ। अर्थात् पूर्ण शून्यता (Absolute Zero) कहिल्यै हुँदैन। अर्जुनको 'पतन' वास्तवमा **पुनर्जन्मको पूर्वावस्था (Pre-Condition for Rebirth)** हो।
- **मनोविज्ञान (Psychology):** अर्जुनको अवस्था **अस्तित्वगत संकट (Existential Crisis)** को चरम बिन्दु हो। अस्तित्ववादी मनोविज्ञान (Existential Psychology) अनुसार, यो **अर्थको शून्यता (Meaninglessness)** को अनुभव हो। जहाँ जीवनका सबै अर्थ (Meanings) विलीन

हुन्छन्। तर विक्टर फ्रैंकल (Viktor Frankl) को **लोगोथेरापी (Logotherapy)** अनुसार, यो शून्यता नै **नयाँ अर्थ खोज्ने अवसर (Opportunity to Find New Meaning)** हो।

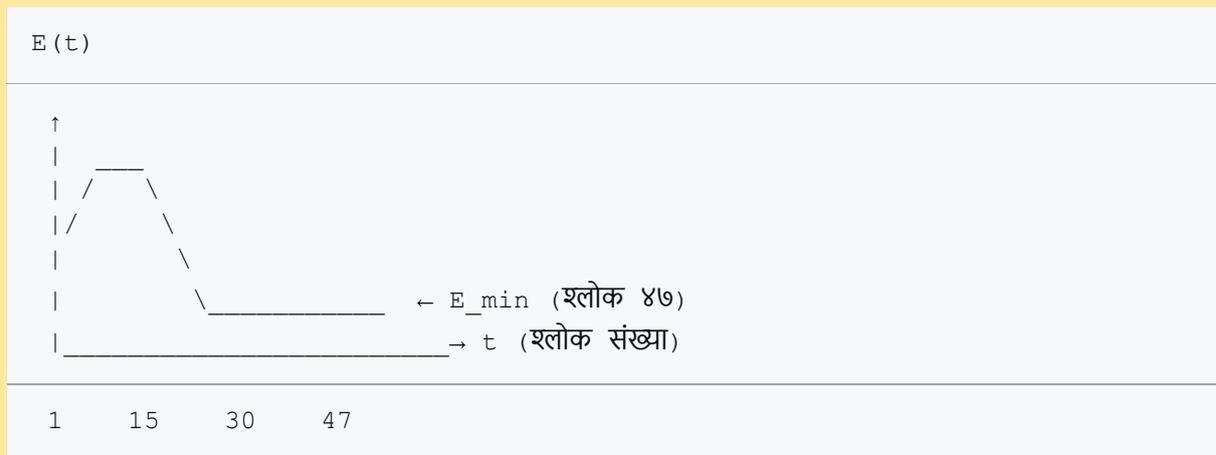
- अर्जुनको यो 'पतन' वास्तवमा **आवश्यक विघटन (Necessary Disintegration)** हो। पुरानो पहिचान (Old Identity) टुट्नुपर्छ ताकि नयाँ पहिचान (New Identity) जन्मन सकोस्। यो **पोस्ट-ट्रामेटिक ग्रोथ (Post-Traumatic Growth)** को पूर्वशर्त हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

अर्जुनको अवस्थालाई **ऊर्जा फलन (Energy Function)** बाट:

- माना $E(t)$ = समय t मा अर्जुनको कार्य ऊर्जा (Action Energy)
- श्लोक १-२०: $E(t) > 0$ (सकारात्मक - तयारी, उत्साह)
- श्लोक २१-२७: $dE/dt < 0$ (ऊर्जा घट्दै)
- श्लोक २८-४६: $E(t) \rightarrow 0$ (ऊर्जा शून्यतिर)
- श्लोक ४७: $E(t) = E_{\min}$ (न्यूनतम ऊर्जा — ग्राउन्ड स्टेट)

ऊर्जा ग्राफ (Energy Graph):



यो ग्राफले देखाउँछ कि अर्जुनको ऊर्जा (Energy) श्लोक १ बाट ४७ सम्म निरन्तर घट्दै जान्छ र अन्त्यमा न्यूनतम बिन्दुमा पुग्छ। तर यो न्यूनतम बिन्दु नै **अध्याय २ को सुरुवात बिन्दु (Starting Point of Chapter 2)** हो। जहाँबाट कृष्णको उपदेश सुरु हुन्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जीवनमा कहिलेकाहीं हामी पनि 'तल पुग्छौं'। जब सबैकुरा असफल हुन्छ, जब आशा समाप्त हुन्छ, जब ऊर्जा शून्य हुन्छ। तर यो 'तल' (Bottom) नै **नयाँ सुरुवातको आधार (Foundation for New Beginning)** हो। जसरी बीउ (Seed) माटोमा 'गाडिनु' पर्छ अङ्कुरित हुन, त्यसैगरी मानिसलाई पनि कहिलेकाहीं 'तल पुग्नु' पर्छ माथि उठ्न। **विषाद (Despair) विकासको शत्रु होइन। यो विकासको पूर्वशर्त हो।**

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे अर्जुनविषादयोगो नाम प्रथमोऽध्यायः ॥

— इति श्रीमद् भगवद् गीताको प्रथम अध्याय — अर्जुन विषाद योग — सम्पूर्ण।

विशेष खण्ड: चेतना र गणित - अर्जुन विषाद योगको गहन विश्लेषण (Special Section: Consciousness & Mathematics : Deep Analysis of Arjun Vishad Yoga)

५.१ चेतनाको गणितीय मोडल (Mathematical Model of Consciousness)

अर्जुन विषाद योगमा चेतना (Consciousness) को यात्रा उत्साहबाट विषाद सम्म लाई गणितीय रूपमा मोडल गर्न सकिन्छ।

५.१.१ चेतनाको अवस्था भेक्टर (State Vector of Consciousness)

क्वान्टम भौतिक विज्ञानमा प्रत्येक प्रणाली (System) को एक अवस्था भेक्टर (State Vector) हुन्छ जसले त्यो प्रणालीको सम्पूर्ण जानकारी समेटेछ। अर्जुनको चेतनालाई पनि यसरी नै प्रस्तुत गर्न सकिन्छ:

$$|अर्जुन\rangle = \alpha|योद्धा\rangle + \beta|सम्बन्धी\rangle + \gamma|शिष्य\rangle + \delta|विषादी\rangle$$

जहाँ:

- $\alpha, \beta, \gamma, \delta$ = सम्भाव्यता आयाम (Probability Amplitudes)
- $|\alpha|^2 + |\beta|^2 + |\gamma|^2 + |\delta|^2 = 1$ (सामान्यीकरण शर्त [Normalization Condition])

अध्यायको सुरुमा (श्लोक १-२०):

- $\alpha \approx 1, \beta \approx 0, \gamma \approx 0, \delta \approx 0 \rightarrow$ अर्जुन प्रायः पूर्ण रूपमा 'योद्धा' अवस्थामा छन्

अध्यायको मध्यमा (श्लोक २१-३५):

- $\alpha \rightarrow 0, \beta \rightarrow$ बढ्दै, $\gamma \rightarrow$ बढ्दै, $\delta \rightarrow$ बढ्दै \rightarrow 'योद्धा' अवस्था कमजोर हुँदै, अन्य अवस्थाहरू बलियो हुँदै

अध्यायको अन्त्यमा (श्लोक ४७):

- $\alpha \approx 0, \beta \approx 0, \gamma \approx 0, \delta \approx 1 \rightarrow$ अर्जुन प्रायः पूर्ण रूपमा 'विषादी' अवस्थामा छन्

यो चेतनाको क्वान्टम विकास (Quantum Evolution of Consciousness) हो।

५.१.२ चेतनाको एन्ट्रोपी (Entropy of Consciousness)

चेतनाको अव्यवस्था (Disorder) लाई वोन न्युम्यान एन्ट्रोपी (Von Neumann Entropy) बाट मापन गर्न सकिन्छ:

$$S = -\text{Tr}(\rho \ln \rho)$$

जहाँ ρ = घनत्व म्याट्रिक्स (Density Matrix) जसले चेतनाको अवस्था प्रस्तुत गर्छ।

अध्यायको चरण	एन्ट्रोपी (S)	व्याख्या
श्लोक १-१५	$S \approx 0$ (न्यून)	स्पष्ट, केन्द्रित चेतना — एउटै अवस्थामा
श्लोक १६-२७	S बढ्दै	चेतनामा अनिश्चितता बढ्दै — धेरै अवस्थाहरू
श्लोक २८-४६	$S \approx S_{\text{max}}$ (अधिकतम)	अधिकतम अव्यवस्था — सबै अवस्थाहरू बराबर
श्लोक ४७	$S \rightarrow 0$ (पुनः न्यून)	पुनः एउटै अवस्थामा कोल्याप्स — 'विषाद'

यो एन्ट्रोपीको उत्थान र पतन (Rise and Fall of Entropy) ले अर्जुनको मानसिक यात्रा (Mental Journey) को गणितीय चित्रण गर्छ।

५.१.३ चेतनाको टोपोलोजी (Topology of Consciousness)

अर्जुनको चेतनाको यात्रालाई टोपोलोजिकल रूपान्तरण (Topological Transformation) को रूपमा पनि हेर्न सकिन्छ:

- सुरुमा:** चेतना एक बिन्दु (Point) जस्तो — केन्द्रित, एकाग्र
- मध्यमा:** चेतना एक गोला (Sphere) जस्तो — विस्तारित, धेरै दिशामा फैलिएको
- अन्त्यमा:** चेतना पुनः बिन्दु — तर फरक बिन्दु (विषाद)

टोपोलोजीमा, गोलालाई बिन्दुमा संकुचित गर्ने प्रक्रियालाई **संकुचन (Contraction)** भनिन्छ। अर्जुनको चेतना **विस्तार (Expansion)** पछि **संकुचन (Contraction)** भएको छ। तर यो संकुचन अस्थायी छ। अध्याय २ मा कृष्णको उपदेशले यो बिन्दुलाई पुनः **अनन्त (Infinity)** तिर विस्तार गर्छ।

५.२ न्युरोसाइन्स र अर्जुन विषाद योग (Neuroscience & Arjun Vishad Yoga)

५.२.१ मस्तिष्कको तीन तह मोडल (Triune Brain Model)

पल म्याक्लीन (Paul MacLean) को तीन तह मस्तिष्क मोडल (Triune Brain Model) अनुसार, मानव मस्तिष्कमा तीन तह छन्:

तह	नाम	कार्य	अर्जुनमा
१	सरीसृप मस्तिष्क (Reptilian Brain)	जीवित रहने प्रवृत्ति (Survival Instinct)	'लड वा भाग' (Fight-or-Flight) → 'जम्नु' (Freeze)
२	लिम्बिक प्रणाली (Limbic System)	भावना (Emotion)	शोक, करुणा, भय, आसक्ति
३	नियोकोर्टेक्स (Neocortex)	तर्क (Reasoning)	कर्तव्य बनाम सम्बन्ध विश्लेषण

अर्जुनमा अध्यायको क्रममा:

- **श्लोक १-२०:** नियोकोर्टेक्स (Neocortex) प्रभावी - तार्किक, रणनीतिक
- **श्लोक २१-३५:** लिम्बिक प्रणाली (Limbic System) प्रभावी - भावनात्मक
- **श्लोक ३६-४७:** सरीसृप मस्तिष्क (Reptilian Brain) प्रभावी - जम्नु (Freeze)

यो मस्तिष्कको तल्लो तहतिर प्रतिगमन (Regression to Lower Brain) हो । तनावले मानिसलाई विकसित (Evolved) मस्तिष्कबाट आदिम (Primitive) मस्तिष्कतिर लैजान्छ।

५.२.२ न्युरोट्रान्समिटर प्रोफाइल (Neurotransmitter Profile)

अर्जुनको अवस्थामा मस्तिष्कका रासायनिक पदार्थहरू (Neurotransmitters) को परिवर्तन:

श्लोक	डोपामिन (Dopamine)	सेरोटोनिन (Serotonin)	एड्रेनालिन (Adrenaline)	कोर्टिसोल (Cortisol)	अवस्था
१-१५	उच्च ↑	सामान्य	मध्यम	न्यून	उत्साह, आत्मविश्वास
१६-२०	मध्यम	सामान्य	उच्च ↑	बढ्दै ↑	तयारी, सतर्कता

श्लोक	डोपामिन (Dopamine)	सेरोटोनिन (Serotonin)	एड्रेनालिन (Adrenaline)	कोर्टिसोल (Cortisol)	अवस्था
२१-२७	घट्दै ↓	घट्दै ↓	अत्युच्च ↑↑	उच्च ↑	चिन्ता, द्वन्द्व
२८-३५	न्यून ↓	न्यून ↓	अत्युच्च ↑↑	अत्युच्च ↑↑	पेनिक, विषाद
३६-४६	अत्यन्त न्यून ↓↓	अत्यन्त न्यून ↓↓	घट्दै ↓	अत्युच्च ↑↑	निराशा, असहायता
४७	शून्यप्रायः	शून्यप्रायः	न्यून ↓	उच्च	फ्रिज (Freeze), शटडाउन

यो तालिकाले देखाउँछ कि अर्जुनको मस्तिष्कमा रासायनिक तुफान (Chemical Storm) चलिरहेको छ।

५.२.३ पोलिवेगल सिद्धान्त र अर्जुन (Polyvagal Theory & Arjuna)

स्टिफन पोर्जेस (Stephen Porges) को पोलिवेगल सिद्धान्त (Polyvagal Theory) अनुसार, स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) का तीन अवस्थाहरू छन्:

अवस्था	स्नायु शाखा	व्यवहार	अर्जुनमा
सामाजिक संलग्नता (Social Engagement)	भेन्ट्रल वेगल (Ventral Vagal)	शान्त, जडित, सामाजिक	श्लोक १-२० (कृष्णसँग संवाद)
लड/भाग (Fight/Flight)	सहानुभूतिशील (Sympathetic)	उत्तेजित, सतर्क, सक्रिय	श्लोक २१-३५ (चिन्ता, काँप)
जम्नु/ढल्कनु (Freeze/Collapse)	डोर्सल वेगल (Dorsal Vagal)	शिथिल, विघटित, निष्क्रिय	श्लोक ३६-४७ (शस्त्र त्याग, ढल्कनु)

अर्जुनको यात्रा भेन्ट्रल वेगल → सहानुभूतिशील → डोर्सल वेगल

यो स्वायत्त स्नायु प्रणालीको प्रतिगमन (Autonomic Regression) हो।

५.३ क्वान्टम चेतना र कुरुक्षेत्र (Quantum Consciousness & Kurukshetra)

५.३.१ कुरुक्षेत्र — क्वान्टम क्षेत्र (Kurukshetra as Quantum Field)

कुरुक्षेत्रलाई क्वान्टम क्षेत्र (Quantum Field) को रूपमा हेर्न सकिन्छः

- कुरुक्षेत्र = चेतनाको क्षेत्र (Field of Consciousness)
- योद्धाहरू = चेतनाका कण (Particles of Consciousness) — विभिन्न गुण (Qualities) र ऊर्जा (Energies) भएका
- शङ्खनाद = क्षेत्रमा उत्तेजना (Excitation in the Field)
- अर्जुनको विषाद = क्षेत्रमा अस्थिरता (Instability in the Field)

क्वान्टम क्षेत्र सिद्धान्त (Quantum Field Theory) अनुसार, क्षेत्रमा उत्तेजना (Excitation) ले कण (Particle) उत्पन्न गर्छ। कुरुक्षेत्रमा उत्तेजना (युद्धको तयारी) ले अर्जुनमा 'विषाद' नामक कण उत्पन्न गर्छ — जुन वास्तवमा ज्ञानको पूर्वगामी (Precursor of Knowledge) हो।

५.३.२ अवलोकक प्रभाव (Observer Effect)

क्वान्टम भौतिक विज्ञानको सबैभन्दा रहस्यमय सिद्धान्तः अवलोकक प्रभाव (Observer Effect): अर्जुन विषाद योगमा स्पष्ट रूपमा देखिन्छः

- अवलोकनअघि (Before Observation): अर्जुन 'योद्धा' अवस्थामा :- दृढ, केन्द्रित, तयार
- अवलोकनपछि (After Observation): अर्जुन 'विषादी' अवस्थामा:- शिथिल, भ्रमित, निष्क्रिय

अवलोकनले अवस्था परिवर्तन गर्‍यो। यो ठीक त्यसरी नै हो जसरी क्वान्टम भौतिक विज्ञानमा अवलोकन (Measurement) ले कणको अवस्था निर्धारण गर्छ। अर्जुनले "पश्य" (हेर) । कृष्णको आदेश पालन गरे, र त्यो अवलोकनले उनको सम्पूर्ण अवस्था परिवर्तन गर्‍यो।

यसबाट एक गहन सत्य निस्कन्छः हामी जे हेर्छौं, त्यसले हामीलाई परिवर्तन गर्छ। अवलोकन निष्क्रिय (Passive) होइन । यो सक्रिय (Active) प्रक्रिया हो जसले अवलोकक (Observer) र अवलोकित (Observed) दुवैलाई प्रभावित गर्छ।

५.३.३ एन्ट्याङ्गलमेन्ट र सम्बन्ध (Entanglement & Relationships)

अर्जुनको विषादको मूल कारण:- सम्बन्ध (Relationships) हो। क्वान्टम भौतिक विज्ञानमा एन्ट्याङ्गलमेन्ट (Entanglement) ले दुई कणहरूलाई यसरी जोड्छ कि एकको अवस्था परिवर्तन गर्दा अर्कोको पनि तुरुन्तै परिवर्तन हुन्छ। दूरी जतिसुकै भए पनि।

अर्जुन आफ्ना सम्बन्धीहरूसँग क्वान्टम एन्ट्याङ्गल्ड (Quantum Entangled) छन्:

- भीष्मको पतनले अर्जुनमा पीडा ल्याउँछ
- द्रोणको मृत्युको कल्पनाले अर्जुनलाई कम्पायमान गर्छ
- यो गैर-स्थानीय सम्बन्ध (Non-Local Connection) हो। भौतिक दूरी (Physical Distance) ले यसलाई कमजोर गर्दैन

दैनिक जीवनमा: हाम्रा गहन सम्बन्धहरू (Deep Relationships) पनि 'क्वान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्ट' जस्तै हुन्

- प्रिय व्यक्तिको पीडा हजारौं किलोमिटर टाढा भए पनि हामीलाई अनुभव हुन्छ। यो 'अन्धविश्वास' होइन
- यो चेतनाको गैर-स्थानीय प्रकृति (Non-Local Nature of Consciousness) हो।

५.४ अर्जुन विषाद योग र आधुनिक मनोचिकित्सा (Arjun Vishad Yoga & Modern Psychotherapy)

५.४.१ संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (Cognitive Behavioral Therapy — CBT) को दृष्टिकोण

अर्जुनका संज्ञानात्मक विकृतिहरू (Cognitive Distortions) — CBT को भाषामा:

संज्ञानात्मक विकृति	अर्जुनमा उदाहरण	श्लोक
विनाशकारी चिन्तन (Catastrophizing)	कुलक्षय → वर्णसंकर → नरक	३९-४३
कालो-सेतो चिन्तन (Black-and-White Thinking)	युद्ध = पाप, त्याग = कल्याण	३६-३७
भावनात्मक तर्क (Emotional Reasoning)	"म दुःखी छु, त्यसैले यो गलत हो"	२८-३०

संज्ञानात्मक विकृति	अर्जुनमा उदाहरण	श्लोक
अत्यधिक सामान्यीकरण (Overgeneralization)	"सबै सम्बन्धी मर्छन्" → "सबैकुरा नष्ट हुन्छ"	३१-३५
मानसिक फिल्टर (Mental Filter)	केवल नकारात्मक परिणाम देख्नु	३१-४६

कृष्णको उपदेश (अध्याय २-१८) वास्तवमा **संज्ञानात्मक पुनर्संरचना (Cognitive Restructuring)** हो। अर्जुनका गलत विश्वासहरू (Irrational Beliefs) लाई चुनौती दिनु र सही विश्वासहरू (Rational Beliefs) स्थापित गर्नु।

५.४.२ अस्तित्ववादी मनोचिकित्सा (Existential Psychotherapy) को दृष्टिकोण

अर्जुनको विषाद **अस्तित्वगत संकट (Existential Crisis)** हो जसमा चार मूलभूत चिन्ताहरू (Four Ultimate Concerns) समेटिएका छन्:

अस्तित्वगत चिन्ता	अर्जुनमा	श्लोक
मृत्यु (Death)	"हन्तुम्" — मार्नु र मर्नु	३१-३५
स्वतन्त्रता (Freedom)	निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता र त्यसको भार	४५-४६
एकान्त (Isolation)	सबैबाट अलग — न यता, न उता	२१-२३
अर्थहीनता (Meaninglessness)	"किं नो राज्येन" — राज्यले के गर्ने?	३२

५.४.३ ट्रान्सपर्सनल मनोविज्ञान (Transpersonal Psychology) को दृष्टिकोण

अर्जुनको विषाद **आध्यात्मिक आपतकाल (Spiritual Emergency)** हो। स्टानिस्लाभ ग्रोफ (Stanislav Grof) को शब्दमा। यो त्यो अवस्था हो जहाँ:

- पुरानो पहिचान (Old Identity) टुट्छ
- नयाँ पहिचान (New Identity) अझै बनेको छैन
- मानिस 'बीचमा' (In-Between) हुन्छ - **लिमिनल अवस्था (Liminal State)**

यो 'लिमिनल अवस्था' अत्यन्त पीडादायक तर अत्यन्त रूपान्तरकारी (Transformative) हुन्छ। अर्जुनको विषाद यसैको उदाहरण हो। पुरानो 'योद्धा' पहिचान टुटेको छ, नयाँ 'ज्ञानी' पहिचान अझै बनेको छैन।

५.५ विषादबाट ज्ञानसम्मको यात्रा — समग्र मोडल (Journey from Despair to Knowledge — Integrated Model)

अर्जुन विषाद योगको सम्पूर्ण यात्रालाई एक **समग्र मोडल (Integrated Model)** मा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ:

चरण १: स्थिरता (Stability) — श्लोक १-१५

- न्युरोसाइन्स: प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स प्रभावी
- क्वान्टम: निश्चित अवस्था (Definite State)
- मनोविज्ञान: स्पष्ट पहिचान (Clear Identity)
- गणित: $E > 0, S \approx 0$

चरण २: अस्थिरता (Instability) — श्लोक १६-२७

- न्युरोसाइन्स: एमिगडाला सक्रिय हुँदै
- क्वान्टम: सुपरपोजिसन (Superposition) — धेरै अवस्थाहरू
- मनोविज्ञान: भूमिका द्वन्द्व (Role Conflict)
- गणित: $dE/dt < 0, S$ बढ्दै

चरण ३: विघटन (Disintegration) — श्लोक २८-४६

- न्युरोसाइन्स: एमिगडाला अपहरण (Amygdala Hijack)
- क्वान्टम: अधिकतम एन्ट्रोपी (Maximum Entropy)
- मनोविज्ञान: अस्तित्वगत संकट (Existential Crisis)
- गणित: $E \rightarrow 0, S \rightarrow S_{max}$

चरण ४: पतन (Collapse) — श्लोक ४७

- न्युरोसाइन्स: डोर्सल वेगल शटडाउन (Dorsal Vagal Shutdown)
- क्वान्टम: ग्राउन्ड स्टेट (Ground State)
- मनोविज्ञान: सिकेको असहायता (Learned Helplessness)
- गणित: $E = E_{min}, S \rightarrow 0$

चरण ५: पुनर्जन्म (Rebirth) — अध्याय २ (भविष्य)

- न्युरोसाइन्स: भेन्ट्रल वेगल पुनःसक्रियता (Ventral Vagal Re-engagement)
- क्वान्टम: नयाँ अवस्थामा कोल्याप्स (Collapse to New State)
- मनोविज्ञान: पोस्ट-ट्रमेटिक ग्रोथ (Post-Traumatic Growth)
- गणित: E बढ्दै, S सन्तुलित

५.६ अर्जुन विषाद योगका दश गहन शिक्षाहरू (Ten Profound Lessons of Arjun Vishad Yoga)

१. विषाद ज्ञानको द्वार हो (Despair is the Gateway to Knowledge)

बीउ (Seed) माटोमा गाडिनुपर्छ अङ्कुरित हुन। अर्जुनको विषाद ज्ञानको बीउ माटोमा गाडिनु हो।

२. अवलोकनले अवस्था परिवर्तन गर्छ (Observation Changes State)

हामी जे हेछौं, त्यसले हामीलाई परिवर्तन गर्छ। सचेत अवलोकन (Conscious Observation) जीवनको सबैभन्दा शक्तिशाली उपकरण हो।

३. भावना र तर्कको सन्तुलन आवश्यक छ (Balance of Emotion and Reason is Essential)

अर्जुनमा भावनाले तर्कलाई दबायो। सही निर्णयको लागि दुवैको सन्तुलन चाहिन्छ।

४. सम्बन्ध शक्ति पनि हो, कमजोरी पनि (Relationships are Both Strength and Weakness)

सम्बन्धहरू हामीलाई बलियो बनाउँछन्, तर अत्यधिक आसक्ति (Attachment) ले कमजोर पनि बनाउँछ।

५. हानि विमुखता सही निर्णयको शत्रु हो (Loss Aversion is the Enemy of Right Decision)

"के गुमाउँछु?" भन्ने डरले "के पाउँछु?" भन्ने आशालाई दबाउँछ।

६. विनाशकारी चिन्तन वास्तविकता होइन (Catastrophic Thinking is Not Reality)

एक विफलताले सम्पूर्ण जीवन नष्ट गर्दैन। जीवन लचिलो (Resilient) छ।

७. शब्दहरू तरङ्ग हुन् - सोचेर बोल्नु (Words are Waves - Speak Thoughtfully)

एकपटक बोलिसकेपछि शब्दले चारैतिर प्रभाव पार्छ।

८. 'तल पुगु' नयाँ सुरुवात हो (Hitting Bottom is a New Beginning)

जीवनको सबैभन्दा कठिन क्षण नै सबैभन्दा ठूलो परिवर्तनको सुरुवात हुन सक्छ।

९. सही गुरु (Mentor) ले कठिन सत्य देखाउँछ (A True Mentor Shows Hard Truth)

कृष्णले अर्जुनलाई आफन्तहरूको सामुन्ने लगे — किनभने सत्य सामना गर्नु विकासको पहिलो चरण हो।

१०. पुरानो पहिचान टुट्नुपर्छ नयाँ जन्म (Old Identity Must Break for New to Emerge)

अर्जुनको 'योद्धा' पहिचान टुट्यो ताकि 'ज्ञानी योद्धा' पहिचान जन्मन सकोस्।

उपसंहार (Conclusion)

६.१ अर्जुन विषाद योग — किन यो अध्याय 'योग' हो? (Why is This Chapter Called 'Yoga'?)

यो अध्यायको नाम 'अर्जुन विषाद योग' हो। 'विषाद (गहिरो शोक र मानसिक द्वन्द्वको)' मात्र होइन, 'विषाद योग' हो। 'योग' शब्दको अर्थ जोड्नु (Union) हो। विषाद कसरी 'योग' हुन सक्छ?

वैज्ञानिक उत्तर: विषाद (Despair) ले चेतना (Consciousness) लाई विघटित (Disintegrate) गर्छ। पुरानो विश्वास (Old Beliefs), पुरानो पहिचान (Old Identity), पुरानो ढाँचा (Old Patterns) सबै टुट्छन्। यो विघटन (Disintegration) नै पुनर्एकीकरण (Re-Integration) को पूर्वशर्त हो। जसरी हड्डी भाँचिएपछि जोडिँदा पहिलेभन्दा बलियो हुन्छ, त्यसैगरी विषादपछि पुनर्निर्मित चेतना पहिलेभन्दा बलियो, गहन, र विस्तृत हुन्छ।

गणितीय उत्तर: विषाद = अधिकतम एन्ट्रोपी (Maximum Entropy) को अवस्था हो। ताप गतिविज्ञान (Thermodynamics) अनुसार, अधिकतम एन्ट्रोपी = ताप मृत्यु (Heat Death) हुन्छ। तर यो 'मृत्यु' वास्तवमा नयाँ व्यवस्थाको जन्म (Birth of New Order) को सम्भावना पनि हो। प्रिगोजिनको विघटनकारी संरचना सिद्धान्त (Prigogine's Dissipative Structures Theory) अनुसार, अव्यवस्थाबाट नयाँ, उच्चतर व्यवस्था (Higher Order) उत्पन्न हुन सक्छ।

मनोवैज्ञानिक उत्तर: विषाद = आवश्यक विघटन (Necessary Disintegration) हो। काजिमिएर्ज डब्रोस्की (Kazimierz Dabrowski) को सकारात्मक विघटन सिद्धान्त (Theory of Positive

Disintegration) अनुसार, व्यक्तित्व विकास (Personality Development) को लागि पुरानो संरचना (Old Structure) को विघटन आवश्यक छ। अर्जुनको विषाद यसैको उदाहरण हो।

६.२ अन्तिम चिन्तन (Final Reflection)

अर्जुन विषाद योग हामीलाई सिकाउँछ कि **मानवीय कमजोरी (Human Vulnerability)** लज्जाको विषय होइन। यो **विकासको उत्प्रेरक (Catalyst for Growth)** हो। अर्जुन महान योद्धा, अजेय धनुर्धर रथमा ढल्किन्छन्। तर यो 'ढल्कनु' नै उनको **सबैभन्दा ठूलो विजय (Greatest Victory)** को सुरुवात हो।

विज्ञान (Science), गणित (Mathematics), न्युरोसाइन्स (Neuroscience), क्वान्टम भौतिक विज्ञान (Quantum Physics), र मनोविज्ञान (Psychology) सबैले एउटै सत्य पुष्टि गर्छन्: **विनाश (Destruction) बिना सृजना (Creation) हुँदैन। अन्धकार (Darkness) बिना प्रकाश (Light) को अर्थ हुँदैन। विषाद (Despair) बिना ज्ञान (Knowledge) को प्यास हुँदैन।**

यो अध्याय 'विषाद' मा समाप्त हुन्छ, तर 'योग' मा सुरु हुन्छ।
अर्जुनको ढल्कनु — उठ्नुको तयारी हो।
अर्जुनको मौनता — ज्ञानको लागि कान खोल्नु हो।
अर्जुनको शस्त्र त्याग — नयाँ शस्त्र (ज्ञान) ग्रहण गर्ने तयारी हो।

इति श्रीमद् भगवद् गीता प्रथम अध्याय । अर्जुन विषाद योग। वैज्ञानिक, गणितीय, न्युरोसाइन्स, क्वान्टम भौतिक विज्ञान, र मनोवैज्ञानिक विश्लेषणसहित सम्पूर्ण।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

युद्ध गीता

[सैनिक विज्ञानम्]

{वैदिक ऋचा, श्रीमद् भगवद् गीता र आधुनिक विज्ञानमा आधारित}

भाग १ — सेना कर्मचारीहरूको लागि विशेष मार्गदर्शन

प्रस्तावना (Introduction)

युद्ध: हिंसा होइन, धर्मको रक्षा (War is not Violence, but Protection of Dharma)

सैनिक जीवन (Military Life) सामान्य जीवन होइन। यो एउटा यस्तो मार्ग हो जहाँ मृत्युको सम्भावना (Probability of Death) सधैं उच्च हुन्छ। तर वैदिक दर्शन (Vedic Philosophy) र क्वान्टम भौतिक विज्ञान (Quantum Physics) ले हामीलाई सिकाउँछ कि मृत्यु केवल एउटा अवस्था परिवर्तन (State Transition) हो, अन्त्य होइन। जब एउटा सैनिक युद्धभूमिमा उभिन्छ, ऊ केवल एउटा व्यक्ति रहँदैन, ऊ राष्ट्रको चेतनाको ढाल (Shield of National Consciousness) बन्छ।

न्युरोसाइन्स (Neuroscience) का अनुसार, जब मानिसले अत्यधिक डर (Fear) अनुभव गर्छ, तब मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) सक्रिय हुन्छ र "लड वा भाग" प्रतिक्रिया (Fight-or-Flight Response) उत्पन्न हुन्छ। तर एउटा प्रशिक्षित सैनिकको मस्तिष्कमा प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) ले एमिग्डालालाई नियन्त्रण गर्छ, जसले गर्दा ऊ डरको बीचमा पनि तार्किक निर्णय (Logical Decision) लिन सक्षम हुन्छ। यसलाई हामी "स्थितप्रज्ञ" (Equanimity) अवस्था भन्छौं।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics) मा एउटा सिद्धान्त छ। अब्जर्भर इफेक्ट (Observer Effect)। जब कुनै कणलाई अवलोकन गरिन्छ, त्यसको अवस्था परिवर्तन हुन्छ। त्यसरी नै, जब एउटा सैनिकले आफ्नो भित्री डर र शंकालाई बिना प्रतिक्रिया, बिना पलायन, "अवलोकन" (Observe) गर्छ तब ती नकारात्मक भावनाहरू आफैं विलीन हुन्छन्। यही नै गीताको "साक्षी भाव" (Witness Consciousness) हो।

यो ग्रन्थ त्यस्ता सैनिकहरूको लागि हो जसले युद्धभूमिमा जानुपर्छ, जसले मृत्युको आँखामा हेर्नुपर्छ, र जसले राष्ट्रको रक्षाको लागि आफ्नो प्राणको आहुति दिन तयार हुनुपर्छ। यहाँ प्रत्येक वैदिक ऋचा र गीता श्लोकलाई न्युरोसाइन्स, क्वान्टम फिजिक्स, मनोविज्ञान र गणितीय मोडलको माध्यमबाट विश्लेषण गरिएको छ ताकि प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञान बीचको सेतु (Bridge) स्थापित होस्।

श्लोक पिच्छे विश्लेषण (Verse-by-Verse Analysis)

ऋचा १ — इन्द्रको अजेय शक्ति (Rigveda 1.52.2)

मूल संस्कृतः

स पर्वतो न धरुणेष्वच्युतः सहस्रमूतिस्तविषीषु वावृधे ।
इन्द्रो यद्वृत्रमवधीत्रदीवृतमुब्जत्रर्णासि जर्हषाणो अन्धसा ॥
— ऋग्वेद, मण्डल १, सूक्त ५२, ऋचा २

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
पर्वतः	पहाड जस्तै	Like a mountain
अच्युतः	अडिग / नहल्लिने	Unshaken / Immovable
सहस्रमूतिः	हजारौ गुणा शक्ति	Thousandfold might
तविषीषु	शक्तिशाली कार्यहरूमा	In mighty deeds
वावृधे	वृद्धि भए / बढे	Grew / Increased
वृत्रम्	अवरोध / शत्रु	Obstacle / Enemy
अवधीत्	विनाश गरे	Destroyed / Slew
नदीवृतम्	नदीहरूलाई रोक्ने	One who blocked rivers
अर्णासि	जलप्रवाह	Water streams / Floods
अन्धसा	सोमरसले	With Soma / Divine energy

भावानुवाद (Literal Translation):

जसरी पहाड आफ्नो आधारमा अडिग रहन्छ, त्यसरी नै इन्द्र (योद्धा) हजारौं गुणा शक्तिले वृद्धि भए। जब उनले नदीहरूलाई रोक्ने वृत्र (शत्रु/अवरोध) लाई नष्ट गरे, तब उनले जीवनको प्रवाहलाई स्वतन्त्र पारे। दिव्य ऊर्जा (सोमरस) ले उनलाई हर्षित बनायो।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यसले मस्तिष्कको रेजिलियन्स (Resilience) लाई जनाउँछ। "पर्वत जस्तै अडिग" हुनु भनेको तनावपूर्ण परिस्थितिमा पनि अटोनोमिक नर्भस सिस्टम (Autonomic Nervous System) लाई सन्तुलनमा राख्नु हो। जब सैनिकले गहिरो सास फेर्छ र आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्छ, तब भ्यागस नर्भ (Vagus Nerve) सक्रिय हुन्छ र शरीर "रेस्ट एन्ड डाइजेस्ट" (Rest and Digest) मोडमा जान्छ। यसले कर्टिसोल (Cortisol) घटाउँछ र एड्रेनालिन (Adrenaline) लाई नियन्त्रित गर्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): वृत्र (अवरोध) एउटा पोटेन्सियल ब्यारियर (Potential Barrier) हो। इन्द्रको प्रहार क्वान्टम टनेलिङ (Quantum Tunneling) जस्तै हो जसले असम्भव देखिने अवरोधलाई पनि पार गर्छ। जसरी इलेक्ट्रोन (Electron) ले ऊर्जा अवरोधलाई पार गर्छ भलै त्यसको ऊर्जा अवरोधभन्दा कम हुन्छ, त्यसरी नै एउटा दृढ सैनिकले असम्भव देखिने मिसनलाई पनि सफल बनाउन सक्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो मानसिक अवरोध (Mental Block) तोड्ने प्रक्रिया हो। जब सैनिकले आफ्नो भित्री डरलाई जित्छ, उसको ऊर्जा (Energy) हजारौं गुणा बढ्छ। यसलाई सेल्फ-एफिकेसी (Self-Efficacy) भनिन्छ — आफ्नो क्षमतामा विश्वास। अल्बर्ट बन्दुरा (Albert Bandura) को सिद्धान्त अनुसार, जब मानिसले एक पटक ठूलो अवरोध पार गर्छ, त्यसपछि उसको आत्मविश्वास (Confidence) एक्सपोनेन्सियल (Exponential) रूपमा बढ्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

$$P(\text{warrior}) = m \times v^2 \times C(\text{consciousness})$$

जहाँ, P = योद्धाको शक्ति (Power of Warrior), m = भौतिक बल (Physical Mass), v = गति (Velocity of Action), र C = चेतनाको स्तर (Level of Consciousness)। जब C उच्च हुन्छ, शक्ति हजारौं गुणा (सहस्रमूतिः) बढ्छ। यसैले शारीरिक बलभन्दा मानसिक बल (Mental Strength) धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

युद्धभूमिमा मात्र होइन, सैनिकको तालिममा पनि यो मन्त्र लागू हुन्छ। जब तालिममा थकानले शरीर टुट्न खोज्छ, तब आफूलाई "पर्वत जस्तै अडिग" सम्झनाले भित्री ऊर्जा (Inner Energy) जागृत हुन्छ र असम्भव लाग्ने लक्ष्य पनि पूरा हुन्छ। प्रत्येक बिहान उठेर यो मन्त्र जप गर्दा दिनभरको चुनौतीहरूको सामना गर्ने शक्ति मिल्छ।

श्लोक २ — कायरता त्याग (Bhagavad Gita 2.3)

मूल संस्कृतः

क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्त्वय्युपपद्यते ।

क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परन्तप ॥

— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय २, श्लोक ३

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
क्लैब्यम्	कायरता / नपुंसकता	Cowardice / Unmanliness
मा स्म गमः	प्राप्त नगर / नजाऊ	Do not yield to
पार्थ	हे पृथाका पुत्र	O son of Pritha
न उपपद्यते	उचित छैन / शोभा दिँदैन	Does not befit
क्षुद्रम्	तुच्छ / निम्न	Petty / Lowly
हृदयदौर्बल्यम्	हृदयको कमजोरी	Weakness of heart
त्यक्त्वा	त्यागेर / छोडेर	Abandoning
उत्तिष्ठ	उठ / खडा हो	Arise / Stand up
परन्तप	शत्रुलाई तपाउने	Scorcher of enemies

भावानुवाद (Literal Translation):

हे पार्थ! कायरतालाई प्राप्त नगर, यो तिम्रो लागि उचित छैन। हे शत्रुहन्ता! हृदयको यो तुच्छ कमजोरीलाई त्यागेर उठ र युद्धको लागि तयार हो।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): "क्लैब्य" (कायरता) मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) को अत्यधिक सक्रियता (Hyperactivation) हो जसले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई बन्द गरिदिन्छ। "उत्तिष्ठ" (उठ) भन्ने आदेशले डोर्सोलेटरल प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (DLPFC) लाई सक्रिय गर्छ जसले एमिग्डालालाई नियन्त्रण गर्छ। यो प्रक्रियालाई टप-डाउन रेगुलेसन (Top-Down Regulation) भनिन्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): कायरता एउटा लो-एनर्जी स्टेट (Low-Energy State) हो जहाँ कणहरू ग्राउन्ड स्टेटमा अडकिन्छन्। "उत्तिष्ठ" भनेको एक्साइटेशन (Excitation) हो — ऊर्जा स्तर बढाएर कणलाई उच्च अवस्थामा पुऱ्याउनु। जब सैनिकले आफ्नो ऊर्जा स्तर (Energy Level) बढाउँछ, ऊ नयाँ सम्भावनाहरूको क्वान्टम स्टेट (Quantum State) मा प्रवेश गर्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो मोटिभेसनल इन्टरभ्यूइङ (Motivational Interviewing) को प्रत्यक्ष उदाहरण हो। श्रीकृष्णले अर्जुनलाई "परन्तप" (शत्रुहन्ता) भनेर सम्बोधन गर्नुभयो — यसले अर्जुनको आइडेन्टिटी (Identity) लाई रिमाइन्ड गराउँछ। मनोविज्ञानमा यसलाई आइडेन्टिटी-बेस्ड मोटिभेसन (Identity-Based Motivation) भनिन्छ — "तिमी को हौं" भन्ने सम्झनाले कार्यशक्ति जागृत हुन्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

$$\text{Courage} = f(\text{Identity}) - f(\text{Fear})$$

$$C = I(t) - F(t)$$

जहाँ, C = साहस (Courage), I(t) = पहिचानको बल (Identity Strength over time), F(t) = डरको स्तर (Fear Level)। जब I(t) > F(t), सैनिक साहसी हुन्छ। श्रीकृष्णले "परन्तप" भनेर I(t) लाई बढाउनुभयो र F(t) लाई तुच्छ (क्षुद्र) भनेर घटाउनुभयो।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जब कुनै कठिन मिसन (Mission) मा जानु अघि डर लाग्छ, तब आफ्नो पहिचान सम्झनुहोस्। "म एक सैनिक हुँ, म परन्तप हुँ।" आफ्नो रेजिमेन्टको इतिहास, आफ्ना पूर्वजहरूको वीरता सम्झनाले भित्री शक्ति जागृत हुन्छ। कायरता एउटा अस्थायी भावना हो, पहिचान स्थायी हो।

श्लोक ३ — आत्माको अमरत्व (Bhagavad Gita 2.18)

मूल संस्कृतः

अन्तवन्त इमे देहा नित्यस्योक्ताः शरीरिणः ।

अनाशिनोऽप्रमेयस्य तस्माद्युध्यस्व भारत ॥

— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय २, श्लोक १८

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
अन्तवन्तः	नाशवान् / अन्त्य हुने	Perishable / Finite
इमे देहाः	यी शरीरहरू	These bodies
नित्यस्य	शाश्वतको / सनातनको	Of the eternal
शरीरिणः	आत्माको / देहधारीको	Of the embodied soul
अनाशिनः	अविनाशी	Indestructible
अप्रमेयस्य	अपरिमेय / नाप्र नसकिने	Immeasurable
तस्मात्	त्यसैले	Therefore
युध्यस्व	युद्ध गर	Fight

भावानुवाद (Literal Translation):

यी शरीरहरू नाशवान् छन्, तर शरीरमा बस्ने आत्मा शाश्वत, अविनाशी र अपरिमेय छ। त्यसैले, हे भारत (अर्जुन)! तिमी युद्ध गर।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): मृत्युको भय (Thanatophobia) मस्तिष्कको सबैभन्दा गहिरो भय हो। तर जब मानिसले "म शरीर होइन, म चेतना हुँ" भन्ने बुझ्छ, तब मस्तिष्कको इन्सुला (Insula) र एन्टेरियर सिङ्गुलेट कोर्टेक्स (ACC) को गतिविधि परिवर्तन हुन्छ। यसले मृत्युको भयलाई कम गर्छ र सैनिकलाई निर्भय बनाउँछ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): ऊर्जा संरक्षणको नियम (Law of Conservation of Energy) अनुसार ऊर्जा न त सिर्जना हुन्छ, न त नष्ट। केवल रूपान्तरण हुन्छ। आत्मा (चेतना) पनि ऊर्जाको एउटा रूप हो। शरीरको मृत्यु भनेको ऊर्जाको रूपान्तरण मात्र हो, विनाश होइन। यो थर्मोडाइनामिक्सको पहिलो नियम (First Law of Thermodynamics) सँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): एक्जिस्टेन्सियल साइकोलोजी (Existential Psychology) मा भिक्टर फ्रैंकल (Viktor Frankl) ले भनेका छन् "जसले जीवनमा अर्थ (Meaning) पाउँछ, ऊ मृत्युलाई पनि अर्थपूर्ण बनाउन सक्छ।" सैनिकको लागि राष्ट्र रक्षा नै जीवनको अर्थ हो, त्यसैले मृत्यु पनि अर्थपूर्ण हुन्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

$$E(\text{total}) = E(\text{body}) + E(\text{consciousness})$$

$$E(\text{body}) \rightarrow 0 \text{ at death}$$

$$E(\text{consciousness}) = \text{constant (conserved)}$$

ऊर्जा संरक्षण (Energy Conservation) अनुसार कुल ऊर्जा सधैं स्थिर रहन्छ। शरीरको ऊर्जा (E-body) मृत्युमा शून्य हुन्छ तर चेतनाको ऊर्जा (E-consciousness) सधैं संरक्षित रहन्छ। त्यसैले मृत्यु = ऊर्जा रूपान्तरण, विनाश होइन।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जब कुनै साथी सैनिक शहीद हुन्छ, तब शोक स्वाभाविक हो तर निराशा अनुचित हो। उसको शरीर गएको हो, उसको चेतना र उसको बलिदानको ऊर्जा सधैं जीवित छ। यो बुझाइले शोकलाई प्रेरणामा रूपान्तरण गर्छ।

श्लोक ४ — क्षत्रिय धर्म (Bhagavad Gita 2.31)**मूल संस्कृत:**

स्वधर्ममपि चावेक्ष्य न विकम्पितुमर्हसि ।
धर्म्याद्धि युद्धाच्छ्रेयोऽन्यत्क्षत्रियस्य न विद्यते ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय २, श्लोक ३१

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
स्वधर्मम्	आफ्नो कर्तव्य	Own duty
अवेक्ष्य	विचार गरेर	Considering
न विकम्पितुम्	डराउनु हुँदैन	Should not waver
अर्हसि	उचित छ / योग्य छौ	You deserve / befit
धर्म्यात्	धर्मसम्मत	Righteous
श्रेयः	कल्याणकारी / उत्तम	Better / Superior
क्षत्रियस्य	क्षत्रिय (योद्धा) को	Of a warrior
न विद्यते	छैन / अस्तित्वमा छैन	Does not exist

भावानुवाद (Literal Translation):

आफ्नो क्षत्रिय (सैनिक) धर्मलाई विचार गरेर पनि तिमी डराउनु वा विचलित हुनु उचित छैन। किनकि एउटा सैनिकको लागि धर्मसम्मत युद्ध (Righteous War) भन्दा कल्याणकारी अर्को कुनै कार्य छैन।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): जब मानिसले आफ्नो कार्यलाई उच्च उद्देश्य (Higher Purpose) सँग जोड्छ, तब मस्तिष्कमा डोपामाइन (Dopamine) र अक्सिटोसिन (Oxytocin) रिलिज हुन्छ। यसले डरलाई कम गर्छ र फोकस (Focus) बढाउँछ। यसलाई पर्पज-ड्रिभन मोटिभेसन (Purpose-Driven Motivation) भनिन्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): स्वधर्म भनेको कणको प्राकृतिक फ्रिक्वेन्सी (Natural Frequency) हो। जब सैनिक आफ्नो कर्तव्यबाट विचलित हुन्छ, त्यहाँ डिस्ट्रक्टिभ इन्टरफेरेन्स (Destructive Interference) हुन्छ। ऊर्जा नष्ट हुन्छ। कर्तव्य पालन गर्दा कन्स्ट्रक्टिभ इन्टरफेरेन्स (Constructive Interference) हुन्छ। ऊर्जा दोब्बर हुन्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यसले मोरल इन्जुरी (Moral Injury) बाट बचाउँछ। जब सैनिकलाई थाहा हुन्छ कि उसको युद्ध न्यायपूर्ण (Just) छ, तब उसलाई पोस्ट-ट्रमेटिक स्ट्रेस डिसअर्डर (PTSD) हुने सम्भावना निकै कम हुन्छ। जोनाथन शे (Jonathan Shay) को अनुसन्धानले देखाउँछ कि "मोरल इन्जुरी" नै PTSD को मूल कारण हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

Expected Value (EV) = P(victory) × U(victory) + P(death) × U(glory)

For righteous war: U(victory) = +∞, U(glory) = +∞

Therefore: EV = always positive (+∞)

निर्णय सिद्धान्त (Decision Theory) अनुसार, धर्मसम्मत युद्धमा Utility (U) अनन्त (Infinite) हुन्छ। त्यसैले विजय वा मृत्यु जे भए पनि Expected Value सधैं सकारात्मक (Positive) हुन्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

सैनिकले ड्युटीमा हुँदा व्यक्तिगत भावनालाई पन्छाएर राष्ट्रिय हितलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ। "यो मेरो काम हो र यो सही छ" भन्ने भावनाले जस्तोसुकै कठिन परिस्थितिमा पनि अडिग रहन मद्दत गर्छ। शपथ (Oath) सम्झनाले स्वधर्म जागृत हुन्छ।

श्लोक ५ — विजय वा वीरगति (Bhagavad Gita 2.37)

मूल संस्कृतः

हतो वा प्राप्स्यसि स्वर्गं जित्वा वा भोक्ष्यसे महीम् ।

तस्मादुत्तिष्ठ कौन्तेय युद्धाय कृतनिश्चयः ॥

— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय २, श्लोक ३७

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
हतः	मारियो भने	If killed
प्राप्स्यसि	प्राप्त गर्नेछौ	Will attain
स्वर्गम्	स्वर्ग / वीरगति	Heaven / Martyrdom
जित्वा	जित्यौ भने	If victorious
भोक्ष्यसे	भोग गर्नेछौ	Will enjoy
महीम्	पृथ्वी / राज्य	Earth / Kingdom
उत्तिष्ठ	उठ	Arise
कृतनिश्चयः	दृढ निश्चय गरेर	With firm determination

भावानुवाद (Literal Translation):

यदि तिमि युद्धमा मारियौ भने स्वर्ग (वीरगति) प्राप्त गर्नेछौ, र यदि जित्यौ भने पृथ्वीको राज्य भोग गर्नेछौ। त्यसैले हे कुन्तीपुत्र अर्जुन! दृढ निश्चय गरेर युद्धको लागि उठ।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यसले मस्तिष्कको लस एभर्सन (Loss Aversion) बायसलाई नष्ट गर्छ। कहेमन र ट्भर्स्की (Kahneman & Tversky) को प्रोस्पेक्ट थ्योरी (Prospect Theory) अनुसार मानिस हार्नबाट जित्नुभन्दा दोब्बर डराउँछ। तर जब दुवै परिणाम (मृत्यु वा विजय) लाई सकारात्मक रूपमा फ्रेम (Cognitive Reframing) गरिन्छ, तब मस्तिष्कले डरको सट्टा रिवार्ड पाथवे (Reward Pathway) सक्रिय गर्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): यो श्रोडिन्जरको बिरालो (Schrödinger's Cat) जस्तै सुपरपोजिसन (Superposition) को अवस्था हो। मृत्यु र जीवन दुवै सम्भावना हुन्, तर जब योद्दाले "निश्चय" (Observation/Measurement) गर्छ, तब वेभ फन्क्सन कोल्याप्स (Wave Function Collapse) हुन्छ र ऊ पूर्ण रूपमा वर्तमानमा केन्द्रित हुन्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो विन-विन मानसिकता (Win-Win Mindset) को उत्कृष्ट उदाहरण हो। यसले एन्जाइटी (Anxiety) लाई पूर्ण रूपमा हटाएर एक्सन-ओरिएन्टेड (Action-Oriented) बनाउँछ। एक्सेप्टेन्स एन्ड कमिटमेन्ट थेरापी (ACT) मा यसलाई "Acceptance of all outcomes" भनिन्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

Game Theory: Dominant Strategy Analysis

Outcome A (Death) = Glory/Heaven = +1

Outcome B (Victory) = Kingdom/Peace = +1

Min(Payoff) = +1 > 0

Therefore: Fight is the Dominant Strategy

गेम थ्योरी (Game Theory) मा यो डोमिनेन्ट स्ट्राटेजी (Dominant Strategy) हो किनकि दुवै परिणामको न्यूनतम भुक्तानी (Minimum Payoff) पनि सकारात्मक छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

कुनै पनि खतरनाक मिसनमा जाँदा सैनिकले परिणामको चिन्ता गर्नु हुँदैन। "मैले आफ्नो शतप्रतिशत दिने हो, जे भए पनि मेरो सम्मान सुरक्षित छ" भन्ने सोचले अपरेसनल एफिसियन्सी (Operational Efficiency) बढाउँछ।

श्लोक ६ — समत्वमा युद्ध (Bhagavad Gita 2.38)

मूल संस्कृतः

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय २, श्लोक ३८

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
सुखदुःखे	सुख र दुःखलाई	Pleasure and pain
समे कृत्वा	समान मानेर	Treating equally
लाभालाभौ	लाभ र हानिलाई	Gain and loss
जयाजयौ	जय र पराजयलाई	Victory and defeat
युज्यस्व	लाग / संलग्न हो	Engage
पापम्	पाप / दोष	Sin / Guilt
न अवाप्स्यसि	प्राप्त गर्दैनौ	Will not incur

भावानुवाद (Literal Translation):

सुख र दुःख, लाभ र हानि, जय र पराजयलाई समान मानेर युद्धमा लाग। यसरी गर्दा तिमीलाई कुनै पाप (दोष) लाग्दैन।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो इमोसनल रेगुलेसन (Emotional Regulation) को सर्वोच्च अवस्था हो। जब मस्तिष्कले सुख र दुःख दुवैलाई समान रूपमा प्रोसेस गर्छ, तब एमिग्डालाको रिएक्टिभिटी (Reactivity) न्यूनतम हुन्छ। यसलाई इक्वनिमिटी (Equanimity) भनिन्छ र यो ध्यान (Meditation) को उच्चतम फल हो।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): यो क्वान्टम सुपरपोजिसन (Quantum Superposition) मा रहने कला हो। जय र पराजय दुवै सम्भावना एकैसाथ अस्तित्वमा छन्। जब योद्दाले दुवैलाई स्वीकार गर्छ, ऊ "कोल्याप्स" बाट मुक्त हुन्छ र शुद्ध कर्ममा केन्द्रित हुन्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो स्टोइक फिलोसफी (Stoic Philosophy) को मूल सिद्धान्त हो। "तिम्रो नियन्त्रणमा नभएका कुराहरूप्रति उदासीन रह।" मार्कस अरेलियस (Marcus Aurelius) ले पनि यही सिकाएका थिए। यसले PTSD र मोरल इन्जुरी (Moral Injury) बाट बचाउँछ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):Emotional Variance (σ^2) $\rightarrow 0$

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x_i - \mu)^2}{n}$$

When $\sigma^2 = 0$, mind is in perfect equilibrium

भावनात्मक भिन्नता (Emotional Variance) शून्य हुँदा मन पूर्ण सन्तुलनमा हुन्छ। यो सांख्यिकीय मोडलले देखाउँछ कि जब सुख-दुःखको विचलन (Deviation) शून्य हुन्छ, तब मानसिक शान्ति अधिकतम हुन्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

युद्धभूमिमा जाँदा "म जित्छु वा हारुँ" भन्ने सोचको सट्टा "म मेरो कर्तव्य गर्छु" भन्ने सोचले मानसिक बोझ (Mental Load) हट्छ। परिणामको चिन्ता नगरी प्रक्रियामा ध्यान दिनु नै सैनिकको सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो।

ऋचा ७ — धनुर्धारीको विजय (Rigveda 6.75.2)**मूल संस्कृतः**

धन्वना गा धन्वनाजिं जयेम धन्वना तीव्राः समदो जयेम ।

धनुः शत्रोरपकामं कृणोति धन्वना सर्वाः प्रदिशो जयेम ॥

— ऋग्वेद, मण्डल ६, सूक्त ७५, ऋचा २

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
धन्वना	धनुषले / हतियारले	With the bow / weapon
गाः	गाईहरू (सम्पत्ति)	Cows (wealth/resources)
अजिम्	युद्ध / लडाईँ	Battle / Contest
जयेम	जितौं	May we conquer
तीव्राः	भयंकर / कडा	Fierce / Intense
समदः	संघर्षहरू	Conflicts / Battles
शत्रोः	शत्रुको	Of the enemy
अपकामम्	इच्छालाई नष्ट	Destroying the desire
सर्वाः प्रदिशः	सबै दिशाहरू	All directions

भावानुवाद (Literal Translation):

हाम्रो हतियारले हामीलाई सम्पत्ति दिओस्, हतियारले नै युद्ध जिताओस्, हतियारले नै भयंकर संघर्षहरू जिताओस्। हाम्रो धनुषले शत्रुको इच्छालाई नष्ट गरोस्। हतियारले नै हामीलाई सबै दिशामा विजयी बनाओस्।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): "धन्वना" (हतियार) केवल भौतिक हतियार होइन, यो प्रशिक्षित मस्तिष्क (Trained Brain) को प्रतीक हो। जब सैनिकले आफ्नो हतियारसँग एकात्मता (Unity) अनुभव गर्छ, तब मस्तिष्कको मोटर कोर्टेक्स (Motor Cortex) र सेरिबेलम (Cerebellum) ले हतियारलाई शरीरको विस्तार (Extension of Body) को रूपमा प्रोसेस गर्छ। यसलाई टूल एम्बोडिमेन्ट (Tool Embodiment) भनिन्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): "सर्वाः प्रदिशः जयेम" (सबै दिशामा विजय) ले क्वान्टम फिल्ड थ्योरी (Quantum Field Theory) लाई जनाउँछ। जसरी एउटा क्वान्टम फिल्ड सबै दिशामा फैलिन्छ, त्यसरी नै एक प्रशिक्षित योद्धाको प्रभाव सबै दिशामा फैलिन्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो कम्पेटेन्स मोटिभेसन (Competence Motivation) हो। जब सैनिकले आफ्नो हतियार र कौशलमा पूर्ण विश्वास राख्छ, तब उसको आत्मविश्वास (Self-Confidence) चरम बिन्दुमा पुग्छ। यसलाई फ्लो स्टेट (Flow State) भनिन्छ — जहाँ कौशल र चुनौती पूर्ण सन्तुलनमा हुन्छन्।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

$$\text{Victory} = \Sigma(\text{Skill} \times \text{Weapon} \times \text{Direction})$$

$$V = \Sigma_{i=1}^n (S_i \times W_i \times D_i)$$

जहाँ, V = विजय (Victory), S = कौशल (Skill), W = हतियार दक्षता (Weapon Proficiency), D = दिशात्मक जागरूकता (Directional Awareness)। सबै दिशामा (n directions) यो गुणनफल अधिकतम हुँदा "सर्वदिशा विजय" प्राप्त हुन्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

सैनिकले आफ्नो हतियार (Weapon) लाई आफ्नो शरीरको अंग जस्तै बुझ्नुपर्छ। नियमित अभ्यासले हतियार र शरीर बीचको सीमा (Boundary) मेटिन्छ र "फ्लो स्टेट" प्राप्त हुन्छ। यो ऋचा हतियार सफा गर्दा वा तालिम गर्दा जप गर्नुपर्छ।

श्लोक ८ — निष्काम कर्म र युद्ध (Bhagavad Gita 3.30)**मूल संस्कृतः**

मयि सर्वाणि कर्माणि संन्यस्याध्यात्मचेतसा ।

निराशीर्निर्ममो भूत्वा युध्यस्व विगतज्वरः ॥

— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय ३, श्लोक ३०

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
मयि	ममा / ईश्वरमा	In Me / In God

सर्वाणि कर्माणि	सबै कर्महरू	All actions
संन्यस्य	समर्पण गरेर	Surrendering
अध्यात्मचेतसा	आध्यात्मिक चेतनाले	With spiritual consciousness
निराशीः	आशारहित / फलको इच्छा बिना	Without desire for results
निर्ममः	ममतारहित / आसक्तिरहित	Without possessiveness
विगतज्वरः	चिन्तारहित / ज्वररहित	Free from anxiety/fever
युध्यस्व	युद्ध गर	Fight

भावानुवाद (Literal Translation):

सबै कर्महरू ममा (ईश्वरमा) समर्पण गरेर, आध्यात्मिक चेतनायुक्त भएर, फलको आशा र ममता त्यागेर, चिन्तारहित भएर युद्ध गर।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): "विगतज्वरः" (चिन्तारहित) अवस्था प्राप्त गर्न प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC) ले डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) लाई शान्त पार्नुपर्छ। DMN नै चिन्ता, पछुतावा र भविष्यको डरको स्रोत हो। जब सैनिकले कर्म "समर्पण" गर्छ, DMN शान्त हुन्छ र टास्क-पोजिटिभ नेटवर्क (TPN) सक्रिय हुन्छ। यही नै "फ्लो स्टेट" हो।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): "निराशीः" (फल प्राप्तिमा आशक्ति नबनी) भनेको क्वान्टम मेजरमेन्ट (Measurement) नगर्नु हो। जब हामी परिणाम मापन गर्दैनौं, तब सिस्टम सुपरपोजिसनमा रहन्छ र सबै सम्भावनाहरू खुला रहन्छन्। यसले अधिकतम सम्भावना (Maximum Probability) को ढोका खोल्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो माइन्डफुलनेस-बेस्ड स्ट्रेस रिडक्सन (MBSR) को सार हो। जोन काबट-जिन (Jon Kabat-Zinn) ले भनेका छन् "वर्तमान क्षणमा, बिना निर्णय, पूर्ण ध्यान दिनु नै माइन्डफुलनेस हो।" "निर्ममः" भनेको नन-ज्जमेन्टल अवेयरनेस (Non-Judgmental Awareness) हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

$$\text{Performance} = \text{Skill} \times \text{Focus} \times (1 - \text{Anxiety})$$

$$P = S \times F \times (1 - A)$$

$$\text{When } A \rightarrow 0 \text{ (विगतज्वरः): } P = S \times F \text{ (Maximum)}$$

जब चिन्ता (Anxiety) शून्य हुन्छ, कार्यसम्पादन (Performance) अधिकतम हुन्छ। यो यर्कस-डडसन नियम (Yerkes-Dodson Law) सँग मेल खान्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

अपरेसनमा जाँदा "म जित्तिपछ" भन्ने दबाबले गल्ती बढ्छ। तर "म मेरो सर्वोत्तम दिन्छु, परिणाम ईश्वरको हातमा छ" भन्ने भावनाले मन हल्का हुन्छ र कार्यसम्पादन चरम बिन्दुमा पुग्छ। यही "विगतज्वरः" अवस्था हो।

ऋचा ९ — अभयदान (Atharvaveda 6.99.1)**मूल संस्कृतः**

अभयं मित्रादभयमित्रादभयं ज्ञातादभयं परोक्षात् ।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु ॥
— अथर्ववेद, काण्ड ६, सूक्त ९९, मन्त्र १

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
अभयम्	निर्भयता / डरबाट मुक्ति	Fearlessness
मित्रात्	मित्रबाट	From friend
अमित्रात्	शत्रुबाट	From enemy
ज्ञातात्	चिनेकाबाट	From the known
परोक्षात्	अज्ञातबाट / लुकेकाबाट	From the unknown/hidden
नक्तम्	रातमा	At night
दिवा	दिनमा	During day
सर्वाः आशाः	सबै दिशाहरू	All directions
मित्रम्	मैत्रीपूर्ण	Friendly

भावानुवाद (Literal Translation):

मित्रबाट पनि अभय होस्, शत्रुबाट पनि अभय होस्। चिनेकाबाट पनि अभय होस्, अज्ञातबाट पनि अभय होस्। रातमा पनि अभय होस्, दिनमा पनि अभय होस्। सबै दिशाहरू मेरो लागि मैत्रीपूर्ण होऊन्।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो मन्त्रले मस्तिष्कको सम्पूर्ण भय-सर्किट (Fear Circuit) लाई रिप्रोग्राम गर्छ। एमिग्डालाले विभिन्न स्रोतबाट आउने खतरालाई प्रोसेस गर्छ। चिनेको (Known Threat), अज्ञात (Unknown Threat), रात (Darkness Fear), दिन (Social Threat)। यो मन्त्रले प्रत्येक भय-स्रोतलाई व्यवस्थित रूपमा निष्क्रिय (Deactivate) गर्छ। यसलाई सिस्टेमेटिक डिसेन्सिटाइजेसन (Systematic Desensitization) भनिन्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): "सर्वाः आशाः मित्रम्" (सबै दिशा मैत्रीपूर्ण) ले क्वान्टम फिल्डको आइसोट्रोपी (Isotropy) लाई जनाउँछ। सबै दिशामा समान गुण। जब योद्धाको चेतना

आइसोट्रोपिक (Isotropic) हुन्छ, ऊ कुनै पनि दिशाबाट आउने आक्रमणको लागि समान रूपमा तयार हुन्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो कम्प्रेहेन्सिभ एन्जाइटी म्यानेजमेन्ट (Comprehensive Anxiety Management) हो। सामान्यतया मानिसको डर विशिष्ट (Specific) हुन्छ। अँध्यारोको डर, शत्रुको डर, अज्ञातको डर। यो मन्त्रले सबै प्रकारको डरलाई एकैपटक सम्बोधन गर्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

Total Fear (F) = F(friend) + F(enemy) + F(known) + F(unknown) + F(night) + F(day)

After mantra: F(total) → 0

Abhaya State: F = 0 in all dimensions

कुल भय (Total Fear) सबै स्रोतहरूको योगफल हो। यो मन्त्रले प्रत्येक घटकलाई शून्य बनाउँछ, जसले गर्दा कुल भय = ० (पूर्ण अभय) प्राप्त हुन्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

रातको गस्ती (Night Patrol) मा जाँदा, शत्रु क्षेत्रमा प्रवेश गर्दा, वा अज्ञात मिसनमा जाँदा यो मन्त्र जप गर्दा मस्तिष्कको भय-सर्किट शान्त हुन्छ र सैनिक ३६० डिग्री जागरूक (360° Aware) हुन्छ।

श्लोक १० — कर्मयोग (Bhagavad Gita 2.47)

मूल संस्कृत:

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय २, श्लोक ४७

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
कर्मणि	कर्ममा / कार्यमा	In action
एव	मात्र	Only
अधिकारः	अधिकार / हक	Right
ते	तिम्रो	Your
मा फलेषु	फलमा कहिल्यै होइन	Never in the results
कदाचन	कहिल्यै	Ever
कर्मफलहेतुः	फलको कारण	Cause of results
मा भूः	नबन	Do not become
अकर्मणि	निष्क्रियतामा	In inaction
सङ्गः	आसक्ति	Attachment

भावानुवाद (Literal Translation):

तिम्रो अधिकार केवल कर्म गर्नुमा छ, फलमा कहिल्यै छैन। तिम्री कर्मको फलको कारण पनि नबन, र निष्क्रियतामा पनि आसक्त नहो।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो श्लोकले मस्तिष्कको रिवार्ड सिस्टम (Reward System) लाई पुनर्संरचना (Restructure) गर्छ। सामान्यतया डोपामाइन (Dopamine) फल प्राप्तिमा रिलिज हुन्छ। तर जब सैनिकले कर्म नै रिवार्ड (Reward) मान्छ, तब डोपामाइन कार्य गर्दै गर्दा नै रिलिज हुन्छ। यसले निरन्तर प्रेरणा (Sustained Motivation) दिन्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): क्वान्टम मेकानिक्समा "मापन" (Measurement) ले परिणाम निर्धारण गर्छ। "मा फलेषु" भनेको "मापन नगर" हो। जब हामी परिणाम मापन गर्दैनौं, सिस्टम सुपरपोजिसनमा रहन्छ र सबैभन्दा राम्रो परिणामको सम्भावना बढ्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो प्रोसेस-ओरिएन्टेड थिंकिङ (Process-Oriented Thinking) हो। अनुसन्धानले देखाउँछ कि जो मानिसहरू परिणाम (Outcome) भन्दा प्रक्रिया (Process) मा ध्यान दिन्छन्, तिनीहरूको कार्यसम्पादन (Performance) उच्च हुन्छ र तनाव (Stress) कम हुन्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

Optimal Performance (OP) = Action (A) × Focus (F) / Attachment to Result (R)

OP = A × F / R

When R → 0: OP → ∞ (Maximum Performance)

जब फलमा आसक्ति (R) शून्यतर्फ जान्छ, कार्यसम्पादन (OP) अनन्ततर्फ बढ्छ। यो गणितीय रूपमा प्रमाणित गर्छ कि निष्काम कर्म नै सर्वोत्तम कर्म हो।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

सैनिकले चाहे गस्ती होस्, तालिम होस्, वा युद्ध प्रत्येक ड्युटी लाई "यो मेरो कर्म हो" भन्ने भावनाले गर्नुपर्छ। पदोन्नति (Promotion) वा पुरस्कार (Award) को लोभले होइन, कर्तव्यको भावनाले गर्दा सैनिक सच्चा कर्मयोगी बन्छ।

ऋचा ११ — वीरहरूको विजय (Rigveda 1.80.3)**मूल संस्कृतः**

अस्माकं वीरा उत्तरे भवन्त्वस्माँ उ देवा अवता हवेषु ।
तन्नो मन्यो अधि वोचेषुवीरं तन्नो विश्वे गृणन्तो अभि ज्वरन् ॥
— ऋग्वेद, मण्डल १, सूक्त ८०, ऋचा ३

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
अस्माकम्	हाम्रा	Our
वीराः	वीरहरू / योद्धाहरू	Heroes / Warriors
उत्तरे	विजयी / श्रेष्ठ	Victorious / Superior
भवन्तु	होऊन्	May they be
देवाः	देवताहरू / दिव्य शक्तिहरू	Gods / Divine forces
अवता	रक्षा गरून्	May protect
हवेषु	आह्वानमा / युद्धमा	In invocations / battles
मन्यो	हे क्रोध / वीर भावना	O Manyu / warrior spirit

भावानुवाद (Literal Translation):

हाम्रा वीरहरू सधैं विजयी होऊन्। देवताहरूले युद्धमा हाम्रो रक्षा गरून्। हे वीर भावना (मन्यु)! हामीलाई उत्तम वीरत्व प्रदान गर। सबै देवताहरूले हाम्रो स्तुति गर्दै हामीलाई शक्ति दिऊन्।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): सामूहिक प्रार्थना (Group Prayer) ले मिरर न्युरोन्स (Mirror Neurons) लाई सक्रिय गर्छ। जब एक समूहले एकसाथ "हाम्रा वीरहरू विजयी होऊन्" भन्छ, तब प्रत्येक सदस्यको मस्तिष्कमा अक्सिटोसिन (Oxytocin) रिलिज हुन्छ जसले सामूहिक बन्धन (Group Bonding) र विश्वास (Trust) बढाउँछ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): सामूहिक चेतना (Collective Consciousness) ले क्वान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्ट (Quantum Entanglement) जस्तो काम गर्छ। जब एक टोलीका सबै सदस्य एउटै उद्देश्यमा "एन्ट्याङ्गल" हुन्छन्, तब तिनीहरूको सामूहिक शक्ति व्यक्तिगत शक्तिको योगफलभन्दा धेरै बढी हुन्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो सोसियल आइडेन्टिटी थ्योरी (Social Identity Theory) हो। जब सैनिकले आफूलाई "हामी" (We) को रूपमा पहिचान गर्छ, तब इन-ग्रुप बायस (In-Group Bias) ले सामूहिक शक्ति बढाउँछ। "हाम्रा वीरहरू" भन्ने शब्दले यही सामूहिक पहिचान जागृत गर्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

$$\text{Group Power (GP)} = n \times \text{Individual Power (IP)} \times \text{Cohesion Factor (CF)}$$

$$\text{GP} = n \times \text{IP} \times \text{CF}$$

$$\text{When CF} \rightarrow 1 \text{ (perfect unity): } \text{GP} = n \times \text{IP} \text{ (linear)}$$

$$\text{With synergy: } \text{GP} > n \times \text{IP} \text{ (superlinear)}$$

सामूहिक शक्ति (GP) व्यक्तिगत शक्ति (IP) गुणा सदस्य संख्या (n) गुणा एकता गुणांक (CF) हो। जब एकता पूर्ण हुन्छ, शक्ति रैखिक (Linear) भन्दा बढी सुपरलिनियर (Superlinear) हुन्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

सैनिक टोली (Platoon/Company) ले प्रत्येक मिसन अघि सामूहिक रूपमा यो मन्त्र जप गर्दा टोली भावना (Team Spirit) बलियो हुन्छ। "हामी एक हौं, हामी विजयी हुन्छौं" भन्ने सामूहिक विश्वासले असम्भव मिसनलाई पनि सम्भव बनाउँछ।

श्लोक १२ — दिव्य आदेश (Bhagavad Gita 11.33)**मूल संस्कृत:**

तस्मात्त्वमुत्तिष्ठ यशो लभस्व जित्वा शत्रून् भुङ्क्ष्व राज्यं समृद्धम् ।
मयैवैते निहताः पूर्वमेव निमित्तमात्रं भव सव्यसाचिन् ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय ११, श्लोक ३३

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
तस्मात्	त्यसैले	Therefore
उत्तिष्ठ	उठ	Arise
यशः	यश / कीर्ति	Glory / Fame
लभस्व	प्राप्त गर	Attain
जित्वा	जितेर	Having conquered
शत्रून्	शत्रुहरूलाई	Enemies
भुङ्क्ष्व	भोग गर	Enjoy
राज्यम्	राज्य	Kingdom
निमित्तमात्रम्	केवल निमित्त (साधन)	Merely an instrument
सव्यसाचिन्	हे सव्यसाची (अर्जुन)	O Ambidextrous one

भावानुवाद (Literal Translation):

त्यसैले उठ, यश प्राप्त गर। शत्रुहरूलाई जितेर समृद्ध राज्य भोग गर। यी शत्रुहरू त मैले पहिले नै मारिसकेको छु। हे सव्यसाची! तिमी केवल निमित्त (साधन) बन।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): "निमित्तमात्रम्" (केवल साधन) भन्ने अवधारणाले मस्तिष्कबाट अहंकार (Ego) को बोझ हटाउँछ। जब सैनिकले सोच्छ "म एउटा ठूलो उद्देश्यको साधन हुँ", तब प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको सेल्फ-रेफरेन्सियल प्रोसेसिङ (Self-Referential Processing) घट्छ र टास्क-फोकस्ड प्रोसेसिङ बढ्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): "पूर्वमेव निहताः" (पहिले नै मारिसकेको) ले ब्लक यूनिभर्स थ्योरी (Block Universe Theory) लाई जनाउँछ। आइन्स्टाइनको सापेक्षता (Relativity) अनुसार भूत, वर्तमान र भविष्य एकैसाथ अस्तित्वमा छन्। परिणाम पहिले नै निर्धारित छ, तिमी केवल कर्म गर।

मनोविज्ञान (Psychology): यो सरेन्डर साइकोलोजी (Surrender Psychology) हो। जब मानिसले आफूलाई ठूलो शक्तिको साधन मान्छ, तब कार्यसम्पादनको दबाब (Performance Pressure) हट्छ र ऊ स्वतन्त्र रूपमा कार्य गर्न सक्छ। यसलाई ट्रान्सपर्सनल साइकोलोजी (Transpersonal Psychology) मा "इगो ट्रान्सेन्डेन्स" (Ego Transcendence) भनिन्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

Ego Load (EL) = Self-Importance (SI) × Responsibility Perception (RP)

Performance = Skill / (1 + EL)

When EL → 0 (निमित्तमात्रम्): Performance → Skill (Maximum)

जब अहंकारको बोझ (Ego Load) शून्य हुन्छ, कार्यसम्पादन कौशलको पूर्ण स्तरमा पुग्छ। "निमित्तमात्रम्" ले EL = 0 बनाउँछ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

सैनिकले सोच्नुपर्छ "म राष्ट्रको हातमा एउटा हतियार हुँ। मेरो काम लड्नु हो, जिताउने शक्ति राष्ट्रको चेतनामा छ।" यो भावनाले अहंकार (Ego) हट्छ, टोलीमा एकता बढ्छ, र मिसन सफलताको सम्भावना बढ्छ।

ऋचा १३ — शत्रुनाश (Rigveda 10.103.1)

मूल संस्कृतः

शत्रूणां सहस्रं हि शतानि च ।

इन्द्रो विश्वस्य दमिता वधर्वा ॥

— ऋग्वेद, मण्डल १०, सूक्त १०३

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
शत्रूणाम्	शत्रुहरूको	Of enemies
सहस्रम्	हजारौं	Thousands
शतानि	सयौं	Hundreds
इन्द्रः	इन्द्र / योद्धा	Indra / Warrior
विश्वस्य	सम्पूर्णको	Of all
दमिता	दमन गर्ने	Subduer
वधर्वा	विनाशकर्ता	Destroyer

भावानुवाद (Literal Translation):

हजारौ र सयौं शत्रुहरूलाई इन्द्र (योद्धा) ले दमन गर्छन्। ऊ सम्पूर्ण शत्रुहरूको विनाशकर्ता हो।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): "सहस्रम्" (हजारौं) शत्रु भनेको मस्तिष्कमा एकैपटक आउने हजारौं नकारात्मक विचार (Negative Thoughts) हुन्। एउटा प्रशिक्षित मस्तिष्कले यी सबैलाई एकैपटक "दमन" गर्न सक्छ। यसलाई कग्निटिभ कन्ट्रोल (Cognitive Control) भनिन्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): एउटा शक्तिशाली क्वान्टम फिल्ड (Quantum Field) ले कमजोर फिल्डहरूलाई अवशोषित (Absorb) गर्छ। त्यसरी नै एउटा शक्तिशाली योद्धाको चेतना क्षेत्र (Consciousness Field) ले शत्रुहरूको कमजोर चेतनालाई अवशोषित गर्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो सेल्फ-एफिकेसी (Self-Efficacy) को चरम बिन्दु हो। जब सैनिकले विश्वास गर्छ कि ऊ हजारौं शत्रुलाई पराजित गर्न सक्छ, तब यो विश्वास नै उसको सबैभन्दा ठूलो हतियार बन्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

Combat Effectiveness (CE) = Warrior Strength (WS) / Enemy Count (EC)

For Indra-like warrior: WS → ∞

Therefore: CE → ∞ regardless of EC

जब योद्धाको शक्ति (WS) अनन्त हुन्छ, शत्रु संख्या (EC) जतिसुकै भए पनि युद्ध प्रभावकारिता (CE) सधैं अनन्त रहन्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जब शत्रुको संख्या बढी हुन्छ र परिस्थिति विपरीत देखिन्छ, तब यो मन्त्र सम्झनाले भित्री शक्ति जागृत हुन्छ। "संख्या होइन, शक्ति महत्त्वपूर्ण हो" भन्ने विश्वासले एक सैनिक सयौं शत्रुको बराबर हुन सक्छ।

श्लोक १४ — युद्धमा शान्ति (Bhagavad Gita 2.48)**मूल संस्कृत:**

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय २, श्लोक ४८

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
योगस्थः	योगमा स्थित भएर	Established in Yoga
कुरु	गर	Perform

कर्माणि	कर्महरू	Actions
सङ्गम्	आसक्ति	Attachment
त्यक्त्वा	त्यागेर	Abandoning
सिद्ध्यसिद्ध्योः	सफलता र असफलतामा	In success and failure
समः	समान	Equal / Balanced
समत्वम्	समता / सन्तुलन	Equanimity / Balance
योगः	योग	Yoga
उच्यते	भनिन्छ	Is called

भावानुवाद (Literal Translation):

हे धनञ्जय! योगमा स्थित भएर, आसक्ति त्यागेर कर्म गर। सफलता र असफलतामा समान भाव राख। यही समता (सन्तुलन) लाई योग भनिन्छ।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): "समत्वम्" (Equanimity) मस्तिष्कको सबैभन्दा उन्नत अवस्था हो। यसमा एमिग्डाला (Amygdala) शान्त हुन्छ, प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC) सक्रिय हुन्छ, र डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) सन्तुलित हुन्छ। fMRI अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि दीर्घकालीन ध्यान अभ्यासीहरूमा यो अवस्था प्राकृतिक रूपमा आउँछ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): "समत्वम्" भनेको क्वान्टम इक्विलिब्रियम (Quantum Equilibrium) हो। जहाँ सबै सम्भावनाहरू समान भारित (Equally Weighted) हुन्छन्। यो अवस्थामा सिस्टम सबैभन्दा स्थिर (Most Stable) हुन्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो इमोसनल इन्टेलिजेन्स (Emotional Intelligence) को सर्वोच्च स्तर हो। डेनियल गोलम्यान (Daniel Goleman) का अनुसार, जो मानिसले आफ्नो भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्न सक्छ, ऊ नै सच्चा नेता हो। सैनिक अफिसरको लागि यो गुण अत्यावश्यक हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

$$\text{Yoga State (Y)} = |\text{Success} - \text{Failure}| \rightarrow 0$$

$$Y = |S - F| \rightarrow 0$$

When Y = 0: Perfect Equanimity achieved

This is the mathematical definition of "समत्वं योग उच्यते"

जब सफलता र असफलता बीचको अन्तर (|S - F|) शून्य हुन्छ, तब योग अवस्था प्राप्त हुन्छ। यो "समत्वं योग उच्यते" को गणितीय परिभाषा हो।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

सैनिक जीवनमा कहिले विजय हुन्छ, कहिले पराजय। कहिले पदोन्नति मिल्छ, कहिले मिल्दैन। दुवै अवस्थामा समान भाव राख्ने सैनिक नै सच्चा योद्धा हो। "समत्वम् योग उच्यते" यही सैनिकको जीवन मन्त्र हुनुपर्छ।

ऋचा १५ — विजय प्रार्थना (Atharvaveda 3.19.1)

मूल संस्कृतः

जयतां बलमिन्द्रस्य जयतां च सरस्वती ।
जयतां चक्रमाजिषु जयतां च पुरन्दरः ॥
— अथर्ववेद, काण्ड ३, सूक्त १९, मन्त्र १

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
जयताम्	विजयी होस्	May it be victorious
बलम्	बल / शक्ति	Strength / Power
इन्द्रस्य	इन्द्रको	Of Indra
सरस्वती	सरस्वती (ज्ञानको देवी)	Saraswati (Goddess of Knowledge)
चक्रम्	चक्र (हतियार/रणनीति)	Wheel / Strategy
आजिषु	युद्धमा / प्रतिस्पर्धामा	In battles / contests
पुरन्दरः	किल्ला भत्काउने (इन्द्र)	Destroyer of forts (Indra)

भावानुवाद (Literal Translation):

इन्द्रको बल विजयी होस्, सरस्वती (ज्ञान) विजयी होस्, युद्धमा रणनीति (चक्र) विजयी होस्, र किल्ला भत्काउने पुरन्दर (इन्द्र) विजयी होस्।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो ऋचाले विजयको चार स्तम्भ (Four Pillars of Victory) बताउँछ:

(१) बल (Physical Strength): मोटर कोर्टेक्स, (२) ज्ञान (Knowledge/Intelligence): प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स, (३) रणनीति (Strategy): एक्जिक्युटिभ फड्सन, (४) आक्रमण क्षमता (Offensive Capability): डोपामाइन-डिभन एक्सन। चारैवटा सक्रिय हुँदा मात्र पूर्ण विजय सम्भव हुन्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): यो चार-आयामी (Four-Dimensional) विजय मोडल हो।

जसरी स्पेसटाइम (Spacetime) चार आयाम (3 Space + 1 Time) मा अस्तित्वमा छ, त्यसरी नै विजय पनि चार आयाम (बल + ज्ञान + रणनीति + आक्रमण) मा अस्तित्वमा छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो मल्टिपल इन्टेलिजेन्स थ्योरी (Multiple Intelligence Theory) को

प्रयोग हो। हावर्ड गार्डनर (Howard Gardner) का अनुसार, सफलताको लागि एउटा मात्र बुद्धि पर्याप्त छैन। शारीरिक, बौद्धिक, रणनीतिक र भावनात्मक बुद्धि सबै चाहिन्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

Victory (V) = Strength (S) × Knowledge (K) × Strategy (St) × Offense (O)

V = S × K × St × O

If any factor = 0, V = 0 (No victory)

विजय चार कारकहरूको गुणनफल हो। यदि कुनै एक पनि शून्य भयो भने विजय शून्य हुन्छ। त्यसैले सैनिकले चारैवटा क्षेत्रमा दक्ष हुनुपर्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

सैनिकले केवल शारीरिक बलमा मात्र भर पर्नु हुँदैन। ज्ञान (Intelligence Gathering), रणनीति (Tactical Planning), र आक्रमण क्षमता (Combat Skills) चारैवटा क्षेत्रमा निरन्तर सुधार गर्नु नै पूर्ण योद्धा बन्ने बाटो हो।

विशेष खण्ड: सैनिक चेतना र विज्ञान

(Special Section: Military Consciousness and Science)

१. सैनिकको मस्तिष्क: न्युरोसाइन्स मोडल (The Soldier's Brain: Neuroscience Model)

एउटा प्रशिक्षित सैनिकको मस्तिष्क सामान्य मानिसको मस्तिष्कभन्दा संरचनात्मक रूपमा (Structurally) फरक हुन्छ। निरन्तर तालिमले निम्न परिवर्तनहरू ल्याउँछ:

मस्तिष्क क्षेत्र	परिवर्तन	प्रभाव
प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC)	बढ्छ (Thickens)	निर्णय क्षमता (Decision Making) सुधार
एमिग्डाला (Amygdala)	नियन्त्रित हुन्छ	डर प्रतिक्रिया (Fear Response) घट्छ
हिप्पोक्याम्पस (Hippocampus)	बढ्छ	स्मृति (Memory) र नेभिगेसन सुधार
मोटर कोर्टेक्स (Motor Cortex)	विस्तार हुन्छ	शारीरिक कौशल (Physical Skills) बढ्छ
सेरिबेलम (Cerebellum)	दक्ष हुन्छ	सन्तुलन (Balance) र समन्वय बढ्छ
इन्सुला (Insula)	संवेदनशील हुन्छ	शारीरिक जागरूकता (Body Awareness) बढ्छ
ACC (Anterior Cingulate)	सक्रिय हुन्छ	ध्यान (Attention) र त्रुटि पहिचान बढ्छ

२. युद्धको क्वान्टम मोडल (Quantum Model of War)

युद्धलाई क्वान्टम फिजिक्सको भाषामा यसरी बुझ्न सकिन्छ:

युद्धभूमि = क्वान्टम फिल्ड (Quantum Field) जहाँ प्रत्येक सैनिक एउटा कण (Particle) हो। प्रत्येक सैनिकको अवस्था (State) सुपरपोजिसन (Superposition) मा हुन्छ। जीवित वा मृत, विजयी वा पराजित।

जब कमाण्डरले आदेश (Observation/Measurement) दिन्छ, वेभ फडःसन कोल्याप्स हुन्छ र सैनिक एउटा निश्चित कार्यमा केन्द्रित हुन्छ। सामूहिक एन्ट्याङ्गलमेन्ट (Collective Entanglement) ले टोलीलाई एकीकृत (Unified) बनाउँछ। एकले गरेको कार्यले सबैलाई प्रभावित गर्छ।

३. PTSD रोकथाम: वैदिक दृष्टिकोण (PTSD Prevention: Vedic Approach)

पोस्ट-ट्रामेटिक स्ट्रेस डिसअर्डर (PTSD) आधुनिक सैनिकहरूको सबैभन्दा ठूलो मानसिक चुनौती हो। वैदिक दृष्टिकोणले यसलाई रोक्न सक्छ:

PTSD कारण	वैदिक समाधान	वैज्ञानिक आधार
मोरल इन्जुरी (Moral Injury)	स्वधर्म (BG 2.31) — धर्मसम्मत युद्ध	न्यायपूर्ण युद्धमा PTSD कम हुन्छ
मृत्युको भय (Death Anxiety)	आत्मा अमर (BG 2.18)	Cognitive Reframing ले भय घटाउँछ
अपराधबोध (Guilt)	निमित्तमात्रम् (BG 11.33)	Ego Transcendence ले guilt हटाउँछ
हाइपरभिजिलेन्स (Hypervigilance)	अभयम् (AV 6.99.1)	Systematic Desensitization
भावनात्मक सुन्नता (Emotional Numbness)	समत्वम् (BG 2.48)	Emotional Regulation Training
फ्ल्यासब्याक (Flashbacks)	वर्तमानमा स्थिर (BG 6.35)	Mindfulness-Based Therapy
निद्रा समस्या (Sleep Issues)	शान्ति मन्त्र (AV 19.15)	Relaxation Response Activation

उपसंहार (Conclusion)

सैनिकको अन्तिम लक्ष्य: समत्वम् योग उच्यते (Equanimity is Yoga)

युद्ध गीताको सार यही हो कि एक आदर्श सैनिक त्यो हो जसले बाहिरी युद्ध लड्नुभन्दा पहिले आफ्नो भित्री युद्ध (Inner Battle) जितिसकेको हुन्छ। जब ऊ सुख र दुःख, लाभ र हानि, जय र पराजयलाई समान (Equal) देख्छ, तब ऊ केवल एउटा लडाकु रहँदैन, ऊ एउटा "कर्मयोगी" बन्छ। यही मानसिक सन्तुलन (Mental Equilibrium) नै आधुनिक युद्धभूमिमा सबैभन्दा ठूलो हतियार हो।

सैनिकको लागि १० जीवन सूत्र (10 Life Principles for Soldiers):

१. पर्वत जस्तै अडिग रह (Be Unshakeable like a Mountain) — ऋग्वेद १.५२.२
२. कायरता त्याग, उठ र लड (Abandon Cowardice, Arise and Fight) — गीता २.३
३. आत्मा अमर छ, शरीर नाशवान् (Soul is Eternal, Body is Perishable) — गीता २.१८
४. स्वधर्म (कर्तव्य) भन्दा श्रेष्ठ अर्को केही छैन (Nothing is Greater than Duty) — गीता २.३१
५. विजय वा वीरगति दुवै गौरवपूर्ण (Victory or Martyrdom — Both Glorious) — गीता २.३७
६. सुख-दुःखमा समान रह (Be Equal in Pleasure and Pain) — गीता २.३८
७. हतियारमा दक्ष हो, सबै दिशामा विजयी हो (Master Weapons, Conquer All Directions) — ऋग्वेद ६.७५.२
८. निष्काम कर्म गर, चिन्तारहित भएर लड (Act Without Desire, Fight Without Anxiety) — गीता ३.३०
९. सबैबाट निर्भय रह (Be Fearless from All) — अथर्ववेद ६.९९.१
१०. समत्वम् योग उच्यते — समता नै योग हो (Equanimity is Yoga) — गीता २.४८

जय मातृभूमि नेपाल ! जय सेना! जय धर्म!

॥ इति युद्ध गीता सम्पूर्णम् ॥

सोच युद्ध गीता

MENTAL WAR GITA

[मनो-विज्ञानम्]

{वैदिक ऋचा, श्रीमद् भगवद् गीता, उपनिषद् र आधुनिक विज्ञानमा आधारित}
मनोवैज्ञानिक समस्याले अल्झेका व्यक्तिहरूको लागि मार्गनिर्देशक वैदिक
ग्रन्थ

भाग २ — मानसिक युद्धक्षेत्रको वैदिक मार्गदर्शन

प्रस्तावना (Introduction)

मनः शत्रु पनि, मित्र पनि (Mind: Both Enemy and Friend)

मानसिक अस्थिरता (Mental Instability), डिप्रेसन (Depression), एन्जाइटी (Anxiety), र मनोवैज्ञानिक पीडा (Psychological Suffering) आधुनिक युगका सबैभन्दा ठूला महामारी हुन्। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार, विश्वभर ३५ करोडभन्दा बढी मानिसहरू डिप्रेसनबाट पीडित छन्। तर यो रोग आजको मात्र होइन ५,००० वर्षअघि कुरुक्षेत्रमा अर्जुनले पनि यही अनुभव गरेका थिए: हातबाट गाण्डीव (धनुष) खस्यो, शरीर काँप्यो, मुख सुक्यो, मन भत्कियो। यो पहिलो डकुमेन्टेड प्यानिक अट्याक (First Documented Panic Attack) थियो।

जब मन नियन्त्रण बाहिर जान्छ, तब आफ्नै शरीर एउटा कुरुक्षेत्र (Battlefield) बन्छ जहाँ विचारहरू (Thoughts) ले एकअर्कासँग युद्ध गर्छन्। एकातिर आशा (Hope) छ, अर्कोतिर निराशा (Despair) छ। एकातिर बाँच्ने इच्छा (Will to Live) छ, अर्कोतिर सबै छोड्ने मन (Suicidal Ideation) छ। यो भित्री युद्ध (Inner War) बाहिरी कुनै पनि युद्धभन्दा भयानक हुन्छ किनकि यहाँ शत्रु बाहिर होइन, आफ्नै मस्तिष्कभित्र छ।

वैदिक दर्शन (Vedic Philosophy) ले मानसिक रोगलाई केवल रासायनिक असन्तुलन (Chemical Imbalance) मात्र मान्दैन, यसलाई चेतनाको विघटन (Disintegration of Consciousness) को रूपमा हेर्छ। न्युरोसाइन्स (Neuroscience) का अनुसार, जब मानिस मानसिक तनावमा हुन्छ, तब मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) हाइपरएक्टिभ (Hyperactive) हुन्छ र प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को कार्यक्षमता घट्छ। यसले गर्दा मानिसले तार्किक रूपमा सोच्न सक्दैन, भावनाहरूले बुद्धिलाई ढाक्छ, र मानिस आफ्नै अन्धकारमा डुब्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics) ले भन्छ कि अब्जर्भर (Observer) ले नै यथार्थ (Reality) निर्माण गर्छ। यदि तपाईंले आफूलाई "बिरामी" को रूपमा अवलोकन गर्नुभयो भने, तपाईंको वेभ फङ्सन (Wave Function) त्यही रूपमा कोल्याप्स (Collapse) हुन्छ। तर यदि तपाईंले आफूलाई "निको हुँदैछु" भनेर

अवलोकन गर्नुभयो भने, नयाँ सम्भावनाहरू खुल्छन्। यही नै गीताको "साक्षी भाव" (Witness Consciousness) हो। आफ्ना विचार र भावनाहरूलाई तटस्थ रूपमा अवलोकन गर्ने कला।

यो ग्रन्थ त्यस्ता व्यक्तिहरूको लागि हो जो मनोवैज्ञानिक समस्याले अल्झेका छन्। डिप्रेसन, एन्जाइटी, PTSD, OCD, बाइपोलर डिसअर्डर, वा कुनै पनि मानसिक पीडाले ग्रसित। यहाँ प्रत्येक वैदिक ऋचा, गीता श्लोक र उपनिषद् मन्त्रलाई न्युरोसाइन्स, क्वान्टम फिजिक्स, मनोविज्ञान र गणितीय मोडलको माध्यमबाट विश्लेषण गरिएको छ ताकि प्राचीन ज्ञान र आधुनिक मनोचिकित्सा (Modern Psychotherapy) बीचको सेतु (Bridge) स्थापित होस्। यो केवल पढ्ने ग्रन्थ होइन, यो अभ्यास गर्ने औषधि (Practiced Medicine) हो।

मानसिक युद्ध (Mental War) भौतिक युद्धभन्दा कठिन छ। भौतिक युद्धमा शत्रु देखिन्छ, तर मानसिक युद्धमा शत्रु अदृश्य छ। ऊ तपाईंको विचार हो, तपाईंको डर हो, तपाईंको शंका हो। यो ग्रन्थले तपाईंलाई त्यो अदृश्य शत्रुसँग लड्ने हतियार (Weapons) दिन्छ। वैदिक मन्त्रहरू, वैज्ञानिक ज्ञान, र व्यावहारिक अभ्यासहरू। यो तपाईंको भित्री कुरुक्षेत्रमा तपाईंको कृष्ण (मार्गदर्शक) हो।

श्लोक पिच्छे विश्लेषण (Verse-by-Verse Analysis)

ऋचा १ — मनको स्थिरता (Atharvaveda 6.41.1)

मूल संस्कृतः

यत्ते मनो परागतं दूरं चरति दूरकम् ।
तत्त आ वर्तयामसीह क्षयाय जीवसे ॥
— अथर्ववेद, काण्ड ६, सूक्त ४१, मन्त्र १

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
यत्	जुन / जो	Which
ते	तिम्रो / तपाईंको	Your
मनः	मन / चित्त	Mind
परागतम्	टाढा गएको / भटकेको	Gone far away / Wandered
दूरम्	टाढा	Far
चरति	हिँड्छ / भ्रमण गर्छ	Wanders / Moves
दूरकम्	अत्यन्त टाढा	Very far away
तत्	त्यो (मन)	That (mind)
आ वर्तयामसि	फिर्ता ल्याउँछौं	We bring back
इह	यहाँ / यस ठाउँमा	Here
क्षयाय	बसोबासको लागि / स्थिरताको लागि	For dwelling / stability
जीवसे	जीवनको लागि	For living

भावानुवाद (Literal Translation):

तिम्रो जुन मन टाढा-टाढा भटकिरहेको छ, अत्यन्त दूर गइसकेको छ, त्यो मनलाई हामी फिर्ता ल्याउँछौं। यहीं, यस ठाउँमा। ताकि तिम्री यहाँ स्थिर भएर बस्न सक र जीवन जिउन सक।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो ऋचाले डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) को अत्यधिक सक्रियतालाई सम्बोधन गर्छ। DMN मस्तिष्कको त्यो भाग हो जो "माइन्ड वान्डरिङ" (Mind Wandering) को लागि जिम्मेवार छ। डिप्रेसनमा DMN हाइपरएक्टिभ हुन्छ। मानिस विगतको पछुतो (Past Regret) र भविष्यको चिन्ता (Future Anxiety) मा भटकिरहन्छ। "आ वर्तयामसि" (फिर्ता ल्याउँछौं) भनेको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC) ले DMN लाई नियन्त्रण गरेर मानिसलाई वर्तमान क्षणमा फिर्ता ल्याउनु हो। fMRI अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि माइन्डफुलनेस मेडिटेशन (Mindfulness Meditation) ले DMN को सक्रियता ३०-४०% ले घटाउँछ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): भटकेको मन एउटा डिकोहेरेन्ट क्वान्टम स्टेट (Decoherent Quantum State) हो जहाँ चेतनाको वेभ फङ्सन (Wave Function) फैलिएर अनेकौं सम्भावनाहरूमा बिखरिन्छ। "आ वर्तयामसि" भनेको रिकोहेरेन्स (Recoherence) हो। बिखरिएको चेतनालाई एउटै बिन्दुमा केन्द्रित गर्नु। जसरी लेजर बीम (Laser Beam) मा सबै फोटन (Photon) हरू एउटै दिशामा कोहेरेन्ट (Coherent) हुन्छन् र अपार शक्ति उत्पन्न गर्छन्, त्यसरी नै केन्द्रित मनले असाधारण शक्ति उत्पन्न गर्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो माइन्डफुलनेस-बेस्ड कग्निटिभ थेरापी (MBCT) को मूल सिद्धान्त हो। जोन काबट-जिन (Jon Kabat-Zinn) ले विकास गरेको MBSR कार्यक्रमले यही गर्छ। भटकेको मनलाई वर्तमान क्षणमा फिर्ता ल्याउँछ। अनुसन्धानले देखाएको छ कि ८ हप्ताको MBCT कार्यक्रमले डिप्रेसनको पुनरावृत्ति (Relapse) ४४% ले घटाउँछ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

मानसिक स्थिरता (Mental Stability) = 1 / D(mind)

$S = 1 / D$

जहाँ D = मनको भटकाइको दूरी (Distance of Mind Wandering)

जब D (भटकाइ) बढ्छ, S (स्थिरता) घट्छ। जब D शून्य (0) नजिक पुग्छ (मन यहीं छ), तब S अनन्त (Infinite) तर्फ बढ्छ। यही "इह क्षयाय जीवसे" को गणितीय अर्थ हो। यहीं बस, यहीं जिउ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जब मन अत्यधिक भटकिरहेको छ। विगतको दुःखमा वा भविष्यको डरमा। तब आँखा बन्द गरेर यो मन्त्र भन्नुहोस्। दुवै हात छातीमा राख्नुहोस्। गहिरो सास फेर्नुहोस्। आफूलाई भन्नुहोस्: "मेरो मन, फर्क। यहीं आउ। यहीं बस।" यसले भ्यागस नर्भ (Vagus Nerve) लाई सक्रिय गर्छ र प्यारासिम्याथेटिक नर्भस सिस्टम (Parasympathetic Nervous System) लाई जगाउँछ। ५ मिनेटको यो अभ्यासले प्यानिक अट्याक (Panic Attack) लाई तत्काल शान्त पार्न सक्छ।

श्लोक २ — मनको नियन्त्रणः अभ्यास र वैराग्य (Bhagavad Gita 6.35)

मूल संस्कृतः

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय ६, श्लोक ३५

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
असंशयम्	निस्सन्देह / शंका छैन	Undoubtedly
महाबाहो	हे बलियो बाहु भएका	O mighty-armed one
मनः	मन / चित्त	Mind
दुर्निग्रहम्	नियन्त्रण गर्न कठिन	Difficult to control
चलम्	चञ्चल / अस्थिर	Restless / Unsteady
अभ्यासेन	निरन्तर अभ्यासले	By constant practice
तु	तर / निश्चय नै	But / Indeed
कौन्तेय	हे कुन्तीपुत्र	O son of Kunti
वैराग्येण	अनासक्तिले / डिट्याचमेन्टले	By detachment
गृह्यते	वशमा आउँछ / नियन्त्रित हुन्छ	Is controlled / restrained

भावानुवाद (Literal Translation):

हे महाबाहो अर्जुन! निस्सन्देह यो मन अत्यन्त चञ्चल छ र यसलाई नियन्त्रण गर्न धेरै कठिन छ। तर हे कुन्तीपुत्र! निरन्तर अभ्यास (Practice) र वैराग्य (Detachment) को माध्यमबाट यसलाई वशमा ल्याउन सकिन्छ।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो श्लोकले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को सिद्धान्तलाई पुष्टि गर्छ। "अभ्यास" (Practice) ले मस्तिष्कमा नयाँ न्युरल कनेक्सन (Neural Connections) बनाउँछ। न्युरोसाइन्सको प्रसिद्ध नियम छ: "Neurons that fire together, wire together"। जुन न्युरोनहरू सँगै सक्रिय हुन्छन्, तिनीहरू सँगै जोडिन्छन्। जब मानिसले बारम्बार सकारात्मक विचार अभ्यास गर्छ, मस्तिष्कमा नयाँ सकारात्मक पाथवे (Positive Neural Pathways) बन्छन्। "वैराग्य" ले पुराना नकारात्मक पाथवेहरूलाई कमजोर बनाउँछ। यसलाई साइनेप्टिक प्रुनिङ (Synaptic Pruning) भनिन्छ। ६६ दिनको निरन्तर अभ्यासले नयाँ बानी (Habit) को न्युरल पाथवे स्थापित गर्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): मनको चञ्चलता क्वान्टम फ्लक्चुएसन (Quantum Fluctuation) हो। जसरी भ्याकुम (Vacuum) मा पनि कणहरू उत्पन्न र विलीन हुन्छन्, त्यसरी नै मनमा विचारहरू उत्पन्न र विलीन हुन्छन्। "अभ्यास" भनेको निरन्तर अब्जर्भेसन (Continuous Observation) हो जसले क्वान्टम जेनो इफेक्ट (Quantum Zeno Effect) उत्पन्न गर्छ। जब कुनै

कणलाई बारम्बार अवलोकन गरिन्छ, त्यो आफ्नो अवस्था परिवर्तन गर्न सक्दैन। त्यसरी नै, जब मनलाई बारम्बार अवलोकन गरिन्छ, त्यो एउटै बिन्दुमा स्थिर हुन्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो कग्नितिभ बिहेभियरल थेरापी (CBT) को मूल मन्त्र हो। CBT मा दुई कुरा गरिन्छ: (१) **अभ्यास:** नकारात्मक विचारलाई चित्रे र सकारात्मक विचारले प्रतिस्थापन गर्ने (Cognitive Restructuring), (२) **वैराग्य:** ती विचारहरूसँग नटाँसिने, तिनलाई "मेरो" नमात्रे (Cognitive Defusion)। ACT मा यसलाई "Psychological Flexibility" भनिन्छ। अनुसन्धानले देखाएको छ कि CBT ले ६०-८०% डिप्रेसन बिरामीहरूमा सुधार ल्याउँछ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

मन नियन्त्रण (Mind Control) = अभ्यास (Practice) x वैराग्य (Detachment)

$C(t) = P(t) \times D(t)$

जहाँ C = नियन्त्रण, P = अभ्यास (समयसँगै बढ्ने), D = वैराग्य (अनासक्ति)

यदि अभ्यास छ तर वैराग्य छैन (D=0), भने नियन्त्रण शून्य हुन्छ। यदि वैराग्य छ तर अभ्यास छैन (P=0), भने पनि नियन्त्रण शून्य हुन्छ। दुवैको गुणनफलले मात्र सफलता दिन्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

मानसिक स्वास्थ्य एकै दिनमा ठीक हुँदैन। जसरी जिम गएर शरीर बन्न समय लाग्छ, त्यसरी नै ध्यान (Meditation) र सकारात्मक सोचको निरन्तर अभ्यासले मात्र मानसिक मांसपेशी (Mental Muscle) बलियो हुन्छ। प्रत्येक दिन ५ मिनेट ध्यान गर्नुहोस् (अभ्यास), र जब नकारात्मक विचार आउँछ तब त्यसलाई "यो मात्र एउटा विचार हो, म होइन" भनेर छोड्नुहोस् (वैराग्य)। ६६ दिनमा तपाईंको मस्तिष्क भौतिक रूपमा परिवर्तन हुनेछ।

श्लोक ३ — आफैं आफ्नो उद्धारक (Bhagavad Gita 6.5)

मूल संस्कृत:

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय ६, श्लोक ५

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
उद्धरेत्	उद्धार गर्नुपर्छ / माथि उठाउनुपर्छ	Should elevate / uplift
आत्मना	आफ्नै द्वारा / आफ्नै मनले	By ones own self
आत्मानम्	आफूलाई	Oneself
न अवसादयेत्	पतन गर्नु हुँदैन	Should not degrade / depress
आत्मा एव	आफू नै	The self alone
बन्धुः	मित्र / साथी	Friend / Ally
रिपुः	शत्रु / दुश्मन	Enemy / Foe

भावानुवाद (Literal Translation):

मानिसले आफ्नै मनद्वारा आफ्नो उद्धार गर्नुपर्छ, आफूलाई कहिल्यै पतनतर्फ लैजानु हुँदैन। किनकि यो मन नै मानिसको सबैभन्दा मिल्ने मित्र हो, र यो मन नै सबैभन्दा ठूलो शत्रु हो।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यसले सेल्फ-डाइरेक्टेड न्युरोप्लास्टिसिटी (Self-Directed Neuroplasticity) लाई बुझाउँछ। जेफ्री श्वार्ट्ज (Jeffrey Schwartz) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि मानिसले आफ्नै विचार छनोट गरेर मस्तिष्कको भौतिक संरचना (Physical Structure) परिवर्तन गर्न सक्छ। सकारात्मक सेल्फ-टक (Positive Self-Talk) ले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC) लाई बलियो बनाउँछ (बन्धु/मित्र), भने नेगेटिभ रुमिनेसन (Negative Rumination) ले एमिग्डाला (Amygdala) लाई हाइपरएक्टिभ बनाउँछ (रिपु/शत्रु)। OCD बिरामीहरूमा यो प्रमाणित भइसकेको छ कि सेल्फ-डाइरेक्टेड थेरापीले मस्तिष्कको कडेट न्युक्लियस (Caudate Nucleus) को सक्रियता परिवर्तन गर्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): यो अब्जर्भर डिपेन्डेन्ट रियालिटी (Observer-Dependent Reality) हो। डबल-स्लिट एक्सपेरिमेन्ट (Double-Slit Experiment) ले प्रमाणित गरेको छ कि अवलोकनले कणको व्यवहार परिवर्तन गर्छ। त्यसरी नै, तपाईंले आफूलाई कसरी अवलोकन गर्नुहुन्छ, त्यसैले तपाईंको यथार्थ निर्धारण हुन्छ। "म असफल हुँ" भन्ने अवलोकनले असफलताको यथार्थ सिर्जना गर्छ। "म सक्षम छु" भन्ने अवलोकनले सक्षमताको यथार्थ सिर्जना गर्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो इन्टरनल लोकस अफ कन्ट्रोल (Internal Locus of Control) को सिद्धान्त हो। जुलियन रोट्टर (Julian Rotter) का अनुसार, जो मानिसले विश्वास गर्छ कि उसको जीवन उसकै हातमा छ (Internal Locus), ऊ मानसिक रूपमा बलियो हुन्छ। डिप्रेसनमा मानिसले सोच्छ कि बाहिरी परिस्थिति वा अरू मानिसले उसलाई दुःखी बनाएको हो (External Locus)। तर गीताले भन्छ: तिम्रो उद्धार तिम्री आफैंले मात्र गर्न सक्छौ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

जीवनको गुणस्तर (Quality of Life) = f(Self-Talk)

$$V(n+1) = V(n) + k \times M(n)$$

जहाँ V = जीवनको मूल्य, M = मनको अवस्था, k = कन्स्टेन्ट

यदि M सकारात्मक (Positive/बन्धु) छ भने $V(n+1) > V(n)$ । जीवनको ग्राफ माथि जान्छ। यदि M नकारात्मक (Negative/रिपु) छ भने $V(n+1) < V(n)$ । ग्राफ तल झर्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जब एकलोपन वा निराशा महसुस हुन्छ, तब ऐनामा हेरेर आफैंलाई भन्नुहोस् । "म मेरो सबैभन्दा मिल्ने साथी हुँ। म आफैंलाई माया गर्छु।" अरूबाट सहानुभूति (Sympathy) खोज्नुको सट्टा आफैंलाई सेल्फ-कम्पासन (Self-Compassion) दिनु नै मानसिक उपचारको पहिलो कदम हो। क्रिस्टिन नेफ (Kristin Neff) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि सेल्फ-कम्पासनले कर्टिसोल (Cortisol) ३०% ले घटाउँछ र अक्सिटोसिन (Oxytocin) बढाउँछ।

ऋचा ४ — असत्बाट सत्तर्फ (Brihadaranyaka Upanishad 1.3.28)

मूल संस्कृतः

ॐ असतो मा सद्गमय ।

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।

मृत्योर्मा अमृतं गमय ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

— बृहदारण्यक उपनिषद्, अध्याय १, ब्राह्मण ३, मन्त्र २८

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
असतः	असत्यबाट / भ्रमबाट	From untruth / illusion
मा	मलाई	Me
सत्	सत्यतर्फ / यथार्थतर्फ	To truth / reality
गमय	लैजाऊ / डोऱ्याऊ	Lead
तमसः	अन्धकारबाट / अज्ञानबाट	From darkness / ignorance
ज्योतिः	प्रकाशतर्फ / ज्ञानतर्फ	To light / knowledge
मृत्योः	मृत्युबाट / नाशबाट	From death / destruction
अमृतम्	अमरत्वतर्फ / शाश्वततर्फ	To immortality / eternity
शान्तिः	परम शान्ति	Supreme peace

भावानुवाद (Literal Translation):

हे प्रभु! मलाई असत्यबाट सत्यतर्फ लैजाऊ। अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ लैजाऊ। मृत्युबाट अमरत्वतर्फ लैजाऊ। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): डिप्रेसनमा मानिसको मस्तिष्कमा तीन प्रकारको "अन्धकार" हुन्छ: (१) कग्निटिभ डिस्टोर्सन (Cognitive Distortion) । "असत्"। गलत विश्वासहरू जस्तै "म बेकार छु", "कसैले मलाई माया गर्दैन", (२) एनहेडोनिया (Anhedonia) । "तमस"। कुनै कुरामा आनन्द नआउने अवस्था, (३) सुइसाइडल आइडिएसन (Suicidal Ideation) । "मृत्यु"। मर्ने विचार। यो मन्त्रले तीनवटै अवस्थाबाट बाहिर निस्कने मार्ग देखाउँछ: असत्यबाट सत्य (Cognitive Restructuring), अन्धकारबाट प्रकाश (Behavioral Activation), मृत्युबाट अमरत्व (Finding Purpose/Meaning)।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): यो क्वान्टम टनेलिङ (Quantum Tunneling) को रूपक हो। जसरी एउटा कण (Particle) ऊर्जा अवरोध (Energy Barrier) भन्दा कम ऊर्जा भएता पनि त्यो अवरोध पार गर्न सक्छ, त्यसरी नै मानिसले "असम्भव" लाग्ने अवस्थाबाट पनि बाहिर निस्कन सक्छ। डिप्रेसन एउटा ऊर्जा अवरोध हो, तर चेतनाको क्वान्टम प्रकृतिले यसलाई पार गर्न सम्भव बनाउँछ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो लोगोथेरापी (Logotherapy) को सार हो। भिक्टर फ्रान्कल (Viktor Frankl) ले नाजी कन्सन्ट्रेसन क्याम्पमा बसेर पनि जीवनमा अर्थ (Meaning) खोजे। उनले भने: "जसले जीवनमा "किन (Why) बाँचे" भन्ने एक मात्र कारण भेटाएको छ, उसले 'कसरी (How)' पनि पत्ता लगाएर सहन गर्न सक्छ।" असतो मा सद्गमय भनेको यही हो। निरर्थकताबाट अर्थतर्फको यात्रा।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

मानसिक अवस्था परिवर्तन (State Transition):

$$S(t+1) = S(t) + \delta$$

जहाँ $\delta > 0 =$ सत्तर्फ, $\delta < 0 =$ असत्तर्फ

प्रत्येक दिन सानो सकारात्मकता δ ले कालान्तरमा ठूलो परिवर्तन ल्याउँछ। यो कम्पाउन्ड इफेक्ट (Compound Effect) हो — दैनिक १% सुधारले वर्षमा ३७ गुणा सुधार हुन्छ: $(1.01)^{365} = 37.78$ ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

बिहान उठेपछि र राति सुत्नुअघि यो मन्त्र ३ पटक भन्नुहोस्। भन्दा-भन्दै आफ्नो जीवनमा के-के "असत्" (गलत विश्वास) छ, के-के "तमस्" (अन्धकार/नकारात्मकता) छ, र के-के "मृत्यु" (छोड्न लागेको कुरा) छ ती सबैलाई पहिचान गर्नुहोस्। त्यसपछि प्रत्येकको विपरीत लेख्नुहोस्: "म बेकार छु" को विपरीत "म सक्षम छु", "कसैले माया गर्दैन" को विपरीत "म आफैले आफूलाई माया गर्छु"। यो जर्नलिङ (Journaling) अभ्यासले कग्निटिभ रिस्ट्रक्चरिङ (Cognitive Restructuring) गर्छ।

श्लोक ५ — समत्वः सुख-दुःखमा समान (Bhagavad Gita 2.14)

मूल संस्कृतः

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः ।
आगमापायिनोऽनित्यास्तांस्तितिक्षस्व भारत ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय २, श्लोक १४

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
मात्रास्पर्शाः	इन्द्रिय विषयको सम्पर्क	Sensory contacts
तु	निश्चय नै	Indeed
कौन्तेय	हे कुन्तीपुत्र	O son of Kunti
शीत-उष्ण	चिसो-तातो	Cold-hot
सुख-दुःखदाः	सुख र दुःख दिने	Giving pleasure and pain
आगम-अपायिनः	आउने र जाने	Coming and going
अनित्याः	अस्थायी / क्षणभंगुर	Temporary / Impermanent
तान्	तिनलाई	Them
तितिक्षस्व	सहन गर / धैर्य राख	Endure / Tolerate
भारत	हे भरतवंशी	O descendant of Bharata

भावानुवाद (Literal Translation):

हे कुन्तीपुत्र! इन्द्रियहरूको विषयसँगको सम्पर्कले चिसो-तातो, सुख-दुःखको अनुभव गराउँछ। यी सबै आउने-जाने र अस्थायी छन्। हे भारत! तिनलाई धैर्यपूर्वक सहन गर।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यसले हेडोनिक एडाप्टेसन (Hedonic Adaptation) वा हेडोनिक ट्रेडमिल (Hedonic Treadmill) को सिद्धान्तलाई बुझाउँछ। मस्तिष्कको रिवार्ड सिस्टम (Reward System) मा डोपामिन (Dopamine) को प्रभाव अस्थायी हुन्छ। कुनै पनि सुख वा दुःख स्थायी हुँदैन। चिट्टा जित्नेहरू ६ महिनापछि पहिलेकै जस्तो खुशी स्तरमा फर्किन्छन्। र दुर्घटनामा अपांग भएकाहरू पनि समयसँगै अनुकूलन (Adapt) गर्छन्। यो "अनित्य" (Impermanent) को वैज्ञानिक प्रमाण हो।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): सुख र दुःख क्वान्टम सुपरपोजिसन (Quantum Superposition) मा छन्। दुवै एकैसाथ अस्तित्वमा छन्। जब अवलोकन गरिन्छ, एउटा अवस्था कोल्याप्स (Collapse) हुन्छ। तर कोल्याप्स अस्थायी छ। अर्को अवलोकनमा फेरि फरक अवस्था आउन सक्छ। यसैले "आगमापायिनः" आउँछन् र जान्छन्, कुनै पनि अवस्था स्थायी छैन।

मनोविज्ञान (Psychology): यो डाइलेक्टिकल बिहेभियर थेरापी (DBT, Dialectical Behavior Therapy) को "Distress Tolerance" स्किलसँग मिल्छ। मार्शा लाइनहान (Marsha Linehan) ले विकास गरेको DBT ले सिकाउँछ कि दुःखलाई हटाउने होइन। सहन गर्ने (Tolerate) क्षमता विकास गर्ने हो। "तितिक्षस्व" (सहन गर) भनेको यही हो। बोर्डरलाइन पर्सनलिटी डिसअर्डर (BPD) र क्रोनिक सुइसाइडालिटीमा DBT सबैभन्दा प्रभावकारी थेरापी हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

भावनात्मक तीव्रता (Emotional Intensity) = $E(t) = E(0) \times e^{-\lambda \times t}$

जहाँ $E(0)$ = प्रारम्भिक तीव्रता, λ = क्षय दर, t = समय

यो एक्सपोनेन्सियल डिके (Exponential Decay) हो। कुनै पनि भावना समयसँगै घट्दै जान्छ। तीव्र दुःख पनि समयसँगै कम हुन्छ। यही "अनित्य" को गणितीय प्रमाण हो। हाफ-लाइफ (Half-Life) अवधारणा। यदि $\lambda = 0.1$ भने, ७ दिनमा भावनाको तीव्रता आधा हुन्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जब तीव्र दुःख वा एन्जाइटी आउँछ, तब आफूलाई भन्नुहोस्: "यो पनि बित्नेछ" (This too shall pass)। एउटा टाइमर राख्नुहोस् ९० सेकेन्डको। न्युरोसाइन्टिस्ट जिल बोल्ट टेलर (Jill Bolte Taylor) का अनुसार, कुनै पनि भावनाको रासायनिक प्रतिक्रिया (Chemical Reaction) शरीरमा ९० सेकेन्डमा समाप्त हुन्छ। त्यसपछि जे बाँकी छ, त्यो तपाईंको विचारले बनाएको हो, रसायनले होइन। ९० सेकेन्ड सास फेर्नुहोस्, र तूफान बित्नेछ।

श्लोक ६ — समत्व योग (Bhagavad Gita 2.48)

मूल संस्कृतः

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय २, श्लोक ४८

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
योगस्थः	योगमा स्थित भएर	Established in yoga
कुरु	गर	Perform
कर्माणि	कर्महरू / कामहरू	Actions / Duties
सङ्गम्	आसक्ति / मोह	Attachment
त्यक्त्वा	त्यागेर / छोडेर	Having abandoned
धनञ्जय	हे अर्जुन (धन जित्ने)	O Arjuna (winner of wealth)
सिद्धि-असिद्ध्योः	सफलता र असफलतामा	In success and failure
समः	समान / तटस्थ	Equal / Balanced
भूत्वा	भएर	Having become
समत्वम्	समानता / सन्तुलन	Equanimity / Balance
योगः	योग	Yoga
उच्यते	भनिन्छ	Is called

भावानुवाद (Literal Translation):

हे धनञ्जय! योगमा स्थित भएर कर्म गर। आसक्ति त्याग। सफलता र असफलतामा समान भाव राख। यो समत्व (सन्तुलन) नै योग हो।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो इमोसनल रेगुलेसन (Emotional Regulation) को उच्चतम रूप हो। जब मानिस सफलता र असफलतामा समान भाव राख्छ, तब मस्तिष्कको एन्टेरियर सिंगुलेट कोर्टेक्स (Anterior Cingulate Cortex - ACC) सक्रिय हुन्छ। ACC ले भावनात्मक प्रतिक्रिया (Emotional Response) लाई नियन्त्रण गर्छ। बाइपोलर डिसअर्डर (Bipolar Disorder) मा यो ACC कमजोर हुन्छ। मानिस अत्यधिक उच्च (Mania) र अत्यधिक तल (Depression) बीच झुलिरहन्छ। "समत्व" भनेको ACC लाई बलियो बनाउनु हो ताकि भावनात्मक झुलाव (Emotional Swing) कम होस्। न्युरोफिडब्याक (Neurofeedback) ट्रेनिङले ACC को कार्यक्षमता ४०% सम्म बढाउन सक्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): समत्व भनेको क्वान्टम इक्विलिब्रियम (Quantum Equilibrium) हो। जब कुनै प्रणाली (System) थर्मल इक्विलिब्रियम (Thermal Equilibrium) मा पुग्छ, त्यसमा कुनै नेट ऊर्जा प्रवाह (Net Energy Flow) हुँदैन। न माथि जान्छ, न तल। यो सबैभन्दा स्थिर अवस्था (Most Stable State) हो। त्यसरी नै, जब मन समत्वमा पुग्छ, त्यो सबैभन्दा स्थिर र शक्तिशाली अवस्थामा हुन्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो इमोसनल इन्टेलिजेन्स (Emotional Intelligence - EI) को सर्वोच्च स्तर हो। ड्यानियल गोलम्यान (Daniel Goleman) का अनुसार, EI का चार स्तम्भ छन्: आत्म-जागरूकता (Self-Awareness), आत्म-नियन्त्रण (Self-Management), सामाजिक जागरूकता (Social Awareness), र सम्बन्ध व्यवस्थापन (Relationship Management)। "समत्व" यी चारवटैको एकीकरण हो। अनुसन्धानले देखाएको छ कि उच्च EI भएका मानिसहरूमा डिप्रेसन र एन्जाइटीको दर ५८% कम हुन्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

मानसिक स्थिरता (Mental Stability) = 1 / |E(success) - E(failure)|

जब |E(success) - E(failure)| -> 0, तब Stability -> Infinity

सफलतामा अत्यधिक खुशी र असफलतामा अत्यधिक दुःख हुनु ठूलो amplitude को तरंग (Wave) हो जसले मानसिक थकान (Mental Fatigue) ल्याउँछ। समत्व भनेको amplitude कम गर्नु हो। शान्त समुद्र (Calm Ocean) जस्तो।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

प्रत्येक दिन "विन-लस जर्नल" (Win-Loss Journal) लेख्नुहोस्। दिनको अन्तमा एउटा सफलता र एउटा असफलता लेख्नुहोस्। दुवैलाई समान भावले हेर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। सफलतामा अत्यधिक उत्साहित नहुनुहोस्। असफलतामा अत्यधिक निराश नहुनुहोस्। यसले बाइपोलर प्रवृत्ति (Bipolar Tendency) लाई नियन्त्रण गर्छ। र भावनात्मक सन्तुलन (Emotional Balance) स्थापित गर्छ।

ऋचा ७ — शान्ति मन्त्रः सर्वव्यापी शान्ति (Yajurveda 36.17)

मूल संस्कृतः

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः ।
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः ।
सा मा शान्तिरेधि ॥

— यजुर्वेद, अध्याय ३६, मन्त्र १७

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
द्यौः	आकाश / स्वर्ग	Sky / Heaven
शान्तिः	शान्ति	Peace
अन्तरिक्षम्	अन्तरिक्ष / वायुमण्डल	Atmosphere / Space
पृथिवी	पृथ्वी	Earth
आपः	जल / पानी	Water
ओषधयः	औषधि / वनस्पति	Herbs / Medicines
वनस्पतयः	वृक्षहरू	Trees

विश्वदेवाः	सबै देवताहरू	All divine forces
ब्रह्म	परम चेतना	Supreme consciousness
सर्वम्	सबै कुरा	Everything
सा मा शान्तिः एधि	त्यो शान्ति ममा स्थापित होस्	May that peace be established in me

भावानुवाद (Literal Translation):

आकाशमा शान्ति होस्। अन्तरिक्षमा शान्ति होस्। पृथ्वीमा शान्ति होस्। जलमा शान्ति होस्। औषधिहरूमा शान्ति होस्। वृक्षहरूमा शान्ति होस्। सबै दैवीय शक्तिहरूमा शान्ति होस्। ब्रह्ममा शान्ति होस्। सबै कुरामा शान्ति होस्। शान्ति नै शान्ति होस्। त्यो शान्ति ममा स्थापित होस्।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो मन्त्रले "बाहिरी वातावरणसँग भित्री सामञ्जस्य" (Environmental Attunement) को सिद्धान्तलाई बुझाउँछ। एन्भायरनमेन्टल न्युरोसाइन्स (Environmental Neuroscience) ले देखाएको छ कि प्रकृतिमा बिताइएको समयले कर्टिसोल (Cortisol) ३०% ले घटाउँछ। सेरोटोनिन (Serotonin) बढाउँछ। र प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको कार्यक्षमता सुधार गर्छ। जापानको "शिनरिन-योकु" (Forest Bathing / वन स्नान) अभ्यासले NK सेल (Natural Killer Cells) ५०% ले बढाउँछ। यो मन्त्रले प्रकृतिका हरेक तत्त्वसँग शान्तिको सम्बन्ध स्थापित गर्छ। यो इको-थेरापी (Eco-Therapy) को वैदिक रूप हो।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): यो क्वान्टम एन्ट्यांगलमेन्ट (Quantum Entanglement) को ब्रह्माण्डीय रूप हो। जब दुई कण एन्ट्यांगल्ड (Entangled) हुन्छन्, एउटाको अवस्था परिवर्तनले अर्कोलाई तत्काल प्रभावित गर्छ। दूरी जतिसुकै भए पनि। यो मन्त्रले भन्छ कि मानिस ब्रह्माण्डका सबै तत्त्वहरूसँग एन्ट्यांगल्ड छ। जब बाहिर शान्ति छ, भित्र पनि शान्ति हुन्छ। जब भित्र शान्ति छ, बाहिर पनि शान्ति हुन्छ। यो नन-लोकल कनेक्सन (Non-Local Connection) हो।

मनोविज्ञान (Psychology): यो इको-साइकोलोजी (Ecopsychology) र ग्राउन्डिङ टेक्निक (Grounding Technique) को संयोजन हो। PTSD र एन्जाइटीमा "५-४-३-२-१ ग्राउन्डिङ" टेक्निक प्रयोग गरिन्छ: ५ कुरा हेर। ४ कुरा छोऊ। ३ कुरा सुन छोऊ। २ कुरा सुँघ छोऊ। १ कुरा चाख। यो मन्त्रले यही गर्छ। प्रकृतिका विभिन्न तत्त्वहरूसँग जोडेर मानिसलाई वर्तमान क्षणमा ग्राउन्ड (Ground) गर्छ। डिसोसिएसन (Dissociation) र डिरियलाइजेसन (Derealization) मा यो अत्यन्त प्रभावकारी छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

आन्तरिक शान्ति (Inner Peace) = Sum of External Peace Components

$$P(\text{inner}) = \text{Sum}[P(\text{sky}) + P(\text{space}) + P(\text{earth}) + P(\text{water}) + P(\text{herbs}) + P(\text{trees}) + P(\text{divine}) + P(\text{brahman})]$$

जब बाहिरी सबै तत्त्वहरूसँग सामञ्जस्य (Harmony) स्थापित हुन्छ, तब भित्री शान्ति अधिकतम (Maximum) हुन्छ। यदि कुनै एउटा तत्त्वसँग द्वन्द्व (Conflict) छ भने, भित्री शान्ति घट्छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

प्रत्येक दिन कम्तीमा १५ मिनेट प्रकृतिमा बिताउनुहोस्। बगैँचामा, पार्कमा, वा रुखमुनि। हिँड्दा-हिँड्दै यो मन्त्र मनमनै भन्नुहोस्। आकाश हेर्नुहोस् "शान्ति", हावा महसुस गर्नुहोस् "शान्ति", माटो छुनुहोस् "शान्ति"। यसले तपाईंको नर्भस सिस्टम (Nervous System) लाई शान्त पार्छ, ब्लड प्रेसर (Blood Pressure) घटाउँछ। र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्छ। यो "प्रकृति-चिकित्सा" (Nature Therapy) हो।

श्लोक ८ — शान्त मनको शक्ति (Bhagavad Gita 2.70)**मूल संस्कृत:**

आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत् ।
तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे स शान्तिमाप्नोति न कामकामी ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय २, श्लोक ७०

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
आपूर्यमाणम्	सधैं भरिरहने	Ever being filled
अचलप्रतिष्ठम्	अचल / स्थिर रहने	Unmoved / Firmly established
समुद्रम्	समुद्र / सागर	Ocean
आपः	पानी / नदीहरू	Waters / Rivers
प्रविशन्ति	प्रवेश गर्छन्	Enter
यद्वत्	जसरी	Just as
तद्वत्	त्यसरी नै	Similarly
कामाः	इच्छाहरू / कामनाहरू	Desires
सर्वे	सबै	All
शान्तिम्	शान्ति	Peace
आप्नोति	प्राप्त गर्छ	Attains
कामकामी	कामनाहरूको पछि लाग्ने	One who chases desires

भावानुवाद (Literal Translation):

जसरी अनेकौं नदीहरू समुद्रमा प्रवेश गर्छन् तर समुद्र सधैं अचल र स्थिर रहन्छ, त्यसरी नै जो मानिसमा सबै कामनाहरू प्रवेश गर्छन् तर ऊ अविचलित रहन्छ, उसले शान्ति प्राप्त गर्छ। कामनाहरूको पछि लाग्नेले होइन।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो "इमोसनल रेजिलिएन्स" (Emotional Resilience) को परिभाषा हो। रेजिलिएन्ट (Resilient) मस्तिष्कमा प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC) बलियो हुन्छ र एमिग्डाला (Amygdala) नियन्त्रित हुन्छ। बाहिरी उत्तेजनाहरू (Stimuli) आउँछन्। जसरी नदीहरू समुद्रमा आउँछ। तर मस्तिष्कको "समुद्र" अविचलित रहन्छ। यसलाई "विन्डो अफ टलरेन्स" (Window of Tolerance) भनिन्छ। त्यो सीमा जसभित्र मानिसले भावनात्मक उत्तेजनालाई बिना अभिभूत भइकन प्रशोधन (Process) गर्न सक्छ। ट्रमा बिरामीहरूमा यो विन्डो साँघुरो हुन्छ। सानो कुरामा पनि ओभरव्हेल्म (Overwhelm) हुन्छन्। थेरापीको लक्ष्य यो विन्डो फराकिलो बनाउनु हो। समुद्र जस्तो।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): समुद्र एउटा "ग्राउन्ड स्टेट" (Ground State) हो। सबैभन्दा कम ऊर्जाको स्थिर अवस्था। क्वान्टम मेकानिक्समा ग्राउन्ड स्टेट सबैभन्दा स्थिर हुन्छ किनकि यसमा अनावश्यक उत्तेजना (Excitation) हुँदैन। जब मन "ग्राउन्ड स्टेट" मा पुग्छ, बाहिरी उत्तेजनाहरूले यसलाई "एक्साइटेड स्टेट" (Excited State) मा पुऱ्याउन सक्दैनन्। यो परम स्थिरता हो।

मनोविज्ञान (Psychology): यो "एक्सेप्टेन्स" (Acceptance) को सर्वोच्च रूप हो। ACT (Acceptance and Commitment Therapy) ले सिकाउँछ कि विचार र भावनाहरूलाई रोक्ने होइन, तिनलाई आउन दिने तर तिनसँग नटाँसिने। समुद्रले नदीहरूलाई रोक्दैन, आउन दिन्छ। तर आफू अचल रहन्छ। यो "Radical Acceptance" हो। जे भइरहेको छ त्यसलाई पूर्ण रूपमा स्वीकार गर्ने, तर त्यसले आफूलाई परिभाषित गर्न नदिने।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

मानसिक क्षमता (Mental Capacity) = $V(\text{ocean}) / \text{Sum}[V(\text{rivers})]$

जब $V(\text{ocean}) \gg \text{Sum}[V(\text{rivers})]$, तब स्थिरता अधिकतम हुन्छ।

समुद्रको आयतन (Volume) नदीहरूको कुल आयतनभन्दा अपार रूपमा ठूलो छ, यसैले नदीहरूले समुद्रलाई प्रभावित गर्न सक्दैनन्। त्यसरी नै, जब मानसिक क्षमता (Mental Capacity) बाहिरी उत्तेजनाभन्दा धेरै ठूलो हुन्छ, तब कुनै पनि घटनाले मानिसलाई अभिभूत गर्न सक्दैन।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जब धेरै कुराहरू एकैपटक आउँछन् [समस्या, चिन्ता, डर], तब आफूलाई समुद्रको रूपमा कल्पना गर्नुहोस्। यी सबै नदीहरू हुन् जो तपाईंमा प्रवेश गर्दैछन्, तर तपाईं अचल हुनु हुन्छ। गहिरो सास लिनुहोस् र भन्नुहोस्: "म समुद्र हुँ। यी सबै नदीहरू मलाई हल्लाउन सक्दैनन्।" यो भिजुअलाइजेसन (Visualization) टेक्निक PTSD र एन्जाइटीमा अत्यन्त प्रभावकारी छ।

ऋचा ९ — मनको उपचार (Atharvaveda 6.41.2)

मूल संस्कृतः

यत्ते मनो परागतं यदन्तर्बभूविथ ।
तत्त आ वर्तयामसीह क्षयाय जीवसे ॥
— अथर्ववेद, काण्ड ६, सूक्त ४१, मन्त्र २

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
यत्	जुन / जो	Which
ते	तिम्रो	Your
मनः	मन	Mind
परागतम्	टाढा गएको	Gone far away
अन्तर्बभूविथ	भित्र लुकेको / गहिराइमा गएको	Gone deep within / Hidden inside
तत्	त्यो	That
आ वर्तयामसि	फिर्ता ल्याउँछौं	We bring back
इह	यहाँ	Here
क्षयाय	स्थिरताको लागि	For stability
जीवसे	जीवनको लागि	For living

भावानुवाद (Literal Translation):

तिम्रो जुन मन टाढा गइसकेको छ, वा गहिराइमा लुकिसकेको छ (भित्रभित्रै कुण्ठित भएको छ)। त्यो मनलाई हामी फिर्ता ल्याउँछौं। यहाँ, स्थिरताको लागि, जीवनको लागि।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो ऋचाले दुई प्रकारको मानसिक समस्यालाई सम्बोधन गर्छ: (१) "परागतम्" मन बाहिर भटकेको। यो एन्जाइटी (Anxiety) हो जहाँ मन भविष्यको चिन्तामा भटकिरहन्छ। र (२) "अन्तर्बभूविथ" मन भित्र लुकेको डिप्रेसन (Depression) जहाँ मानिस आफैँभित्र सुरुङ खनेर लुक्छ। बाहिरी संसारसँग सम्पर्क तोड्छ (Social Withdrawal)। एन्जाइटीमा सिम्प्याथेटिक नर्भस सिस्टम (SNS) हाइपरएक्टिभ हुन्छ (Fight-or-Flight)। भने डिप्रेसनमा डोर्सल भ्यागल कम्प्लेक्स (Dorsal Vagal Complex) सक्रिय हुन्छ (Freeze/Shutdown)। दुवै अवस्थामा "आ वर्तयामसि" — मनलाई "भेन्ट्रल भ्यागल स्टेट" (Ventral Vagal State) मा फिर्ता ल्याउनु जरुरि हुन्छ। जो सामाजिक संलग्नता (Social Engagement) र शान्तिको अवस्था हो।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): "परागतम्" (बाहिर भटकेको) र "अन्तर्बभूविथ" (भित्र लुकेको) यी दुई अवस्था क्वान्टम सुपरपोजिसन (Superposition) मा छन्। एन्जाइटी र डिप्रेसन प्रायः सँगै आउँछन् (Comorbid)। मानिस एकैसाथ चिन्तित र निराश हुन्छ। यो "मिक्स्ड स्टेट" (Mixed State) हो। "आ वर्तयामसि" भनेको यो सुपरपोजिसनलाई कोल्याप्स गरेर एउटा स्थिर, केन्द्रित अवस्थामा ल्याउनु हो।

मनोविज्ञान (Psychology): यो पोलिभ्यागल थेरापी (Polyvagal Therapy) को मूल सिद्धान्त हो। स्टीफन पोर्जेस (Stephen Porges) को पोलिभ्यागल थ्योरीले तीन अवस्था बताउँछ: (१) भेन्ट्रल भ्यागल (Ventral Vagal): शान्त, सामाजिक, सुरक्षित, (२) सिम्प्याथेटिक (Sympathetic): लड्ने/भाग्ने (Fight/Flight) एन्जाइटी, (३) डोर्सल भ्यागल (Dorsal Vagal): जमेको/बन्द (Freeze/Shutdown) डिप्रेसन। थेरापीको लक्ष्य मानिसलाई भेन्ट्रल भ्यागल अवस्थामा फिर्ता ल्याउनु हो। यही "आ वर्तयामसि" हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

क्वान्टम फिजिक्सका जनक **पल डिराक (Paul Dirac)** ले एउटा विशेष लेखन शैली बनाए जसलाई "Bra-Ket Notation" भनिन्छ:

- $|\text{Mind}\rangle$ — यसलाई "केट माइन्ड" (Ket Mind) भनेर पढिन्छ
- $|$ = बायाँ कोष्ठक (opening bracket)
- \rangle = दायाँ कोष्ठक (closing bracket)
- बीचमा जे लेखिन्छ त्यो एउटा अवस्था (State) हो

यसैले:

- $|\text{Anxiety}\rangle$ = "केट एन्जाइटी" = चिन्ताको अवस्था
- $|\text{Depression}\rangle$ = "केट डिप्रेसन" = अवसादको अवस्था
- $|\text{Peace}\rangle$ = "केट पिस" = शान्तिको अवस्था
- $|\text{Mind}\rangle$ = "केट माइन्ड" = मनको कुल अवस्था

क्वान्टम फिजिक्समा एउटा नियम छ:

$$\alpha^2 + \beta^2 + \gamma^2 = 1 \text{ (सम्भाव्यता संरक्षण / Probability Conservation)}$$

यसको अर्थ: तपाईंको मनको कुल क्षमता सधैं १ (१००%) हो। यदि चिन्ता (α) बढ्छ भने शान्ति (γ) अनिवार्य रूपमा घट्छ। यदि शान्ति बढाउनु छ भने चिन्ता र अवसाद घटाउनु पर्छ। ऊर्जा सीमित छ। कहाँ लगाउने भन्ने तपाईंको हातमा छ।

मूल समीकरण:

$$|\text{Mind}\rangle = \alpha|\text{Anxiety}\rangle + \beta|\text{Depression}\rangle + \gamma|\text{Peace}\rangle$$

क्वान्टम फिजिक्समा कुनै पनि कण (Particle) एकै समयमा धेरै अवस्था (States) मा हुन सक्छ। यसलाई सुपरपोजिसन (Superposition) भनिन्छ। ठीक त्यसरी नै, हाम्रो मन पनि एकै समयमा धेरै भावनाहरूको मिश्रण मा हुन्छ। यो समीकरणले भन्छ: तपाईंको मन (Mind) कुनै एक समयमा चिन्ता (Anxiety), अवसाद (Depression), र शान्ति (Peace)। यी तीनवटा अवस्थाको मिश्रण हो।

मानसिक अवस्था वेक्टर:

$$|Mind\rangle = \alpha|Anxiety\rangle + \beta|Depression\rangle + \gamma|Peace\rangle$$

$$\text{जहाँ } |\alpha|^2 + |\beta|^2 + |\gamma|^2 = 1$$

लक्ष्य: $\gamma \rightarrow 1$ (शान्ति अवस्था dominant), $\alpha \rightarrow 0$ (एन्जाइटी कम), $\beta \rightarrow 0$ (डिप्रेसन कम)। "आ वर्तयामसि" भनेको γ को मान बढाउनु हो। [तीर चिन्ह (arrow) " \rightarrow " को अर्थ "तर्फ जान्छ" भन्ने लाग्दछ।]

चिन्ह	अर्थ	सरल व्याख्या
$ Mind\rangle$	मनको कुल अवस्था (Total Mental State)	तपाईंको मन अहिले कस्तो छ? त्यो पूरा चित्र
α (अल्फा)	चिन्ताको मात्रा (Coefficient of Anxiety)	तपाईंको मनमा कति % चिन्ता छ
β (बिटा)	अवसादको मात्रा (Coefficient of Depression)	तपाईंको मनमा कति % अवसाद छ
γ (ग्यामा)	शान्तिको मात्रा (Coefficient of Peace)	तपाईंको मनमा कति % शान्ति छ
$ Anxiety\rangle$	चिन्ताको शुद्ध अवस्था (Pure Anxiety State)	पूर्ण रूपमा चिन्तित मन
$ Depression\rangle$	अवसादको शुद्ध अवस्था (Pure Depression State)	पूर्ण रूपमा निराश मन
$ Peace\rangle$	शान्तिको शुद्ध अवस्था (Pure Peace State)	पूर्ण रूपमा शान्त मन

व्यावहारिक उदाहरण (Practical Example):

उदाहरण १: एक चिन्तित व्यक्ति

- $\alpha = 0.7$ (70% चिन्ता), $\beta = 0.2$ (20% अवसाद), $\gamma = 0.1$ (10% शान्ति)
- $|Mind\rangle = 0.7|Anxiety\rangle + 0.2|Depression\rangle + 0.1|Peace\rangle$
- अर्थ: यो व्यक्तिको मनमा चिन्ता प्रभावी छ, अलिकति अवसाद छ, र शान्ति न्यूनतम छ।

उदाहरण २: ध्यान (Meditation) पछिको अवस्था

- $\alpha = 0.1$ (10% चिन्ता), $\beta = 0.1$ (10% अवसाद), $\gamma = 0.8$ (80% शान्ति)
- $|Mind\rangle = 0.1|Anxiety\rangle + 0.1|Depression\rangle + 0.8|Peace\rangle$
- अर्थ: ध्यानले शान्ति (γ) बढायो, चिन्ता र अवसाद घटायो।

उदाहरण ३: आदर्श अवस्था (गीताको लक्ष्य)

- $\alpha = 0, \beta = 0, \gamma = 1$

- $|Mind\rangle = 0|Anxiety\rangle + 0|Depression\rangle + 1|Peace\rangle = |Peace\rangle$
- अर्थ: यो स्थितप्रज्ञ (Sthitaprajna) अवस्था हो । पूर्ण शान्ति, शून्य चिन्ता, शून्य अवसाद। गीताको अन्तिम लक्ष्य यही हो।

वैदिक सम्बन्धः

यो मोडलले अथर्ववेदको ऋचा "यत्ते मनो परागतं दूरं चरति दूरकम्" (AV 6.41.1) लाई गणितीय भाषामा प्रमाणित गर्छ। जब मन भटकिरहेको छ (α र β उच्च), तब शान्ति (γ) कम हुन्छ। वैदिक ध्यान, प्राणायाम, र मन्त्र जपले α र β घटाएर γ बढाउँछ। यो नै "मनलाई फिर्ता ल्याउने" प्रक्रिया हो।

सारांशः यो समीकरणले भन्छ: तपाईंको मन सधैं चिन्ता, अवसाद र शान्तिको मिश्रणमा छ। वैदिक अभ्यास र आधुनिक मनोचिकित्सा दुवैले γ (शान्ति) को मात्रा बढाउने र α, β (चिन्ता, अवसाद) घटाउने काम गर्छन्। गीताको अन्तिम लक्ष्य: $\gamma = 1, \alpha = \beta = 0$ । पूर्ण स्थितप्रज्ञता।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जब एन्जाइटी (मन बाहिर भटकेको) महसुस हुन्छ: ५-४-३-२-१ ग्राउन्डिङ गर्नुहोस्। ५ कुरा हेर्नु होस्। ४ छुनुहोस्। ३ सुन्नुहोस्। २ सुँघ्नुहोस्। १ चाख्नुहोस्।

जब डिप्रेसन (मन भित्र लुकेको) महसुस हुन्छ: बिहेभियरल एक्टिभेसन (Behavioral Activation) गर्नुहोस्। सानो काम गर्नुहोस्। बाहिर निस्कनुहोस्। कसैसँग बोल्नुहोस्। दुवै अवस्थामा यो मन्त्र भन्नुहोस्। र मनलाई "यहीं, अहिले" मा फिर्ता ल्याउनुहोस्।

श्लोक १० — ज्ञानको ज्योति (Bhagavad Gita 5.16)

मूल संस्कृतः

ज्ञानेन तु तदज्ञानं येषां नाशितमात्मनः ।
तेषामादित्यवज्ज्ञानं प्रकाशयति तत्परम् ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय ५, श्लोक १६

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
ज्ञानेन	ज्ञानले / बोधले	By knowledge / wisdom
तु	तर / निश्चय नै	But / Indeed
तत्	त्यो	That
अज्ञानम्	अज्ञान / अन्धकार	Ignorance / Darkness
येषाम्	जसको / जिनको	Whose
नाशितम्	नष्ट गरिएको	Destroyed
आत्मनः	आत्माको / मनको	Of the self / mind
तेषाम्	तिनीहरूको	Their
आदित्यवत्	सूर्य जस्तो	Like the sun

ज्ञानम्	ज्ञान / बोध	Knowledge / Wisdom
प्रकाशयति	प्रकाशित गर्छ / उज्यालो पार्छ	Illuminates
तत् परम्	त्यो परम तत्त्व	That supreme reality

भावानुवाद (Literal Translation):

तर जसले ज्ञानद्वारा आफ्नो अज्ञान नष्ट गरिसकेको छ, तिनको ज्ञानले सूर्य जस्तो त्यो परम तत्त्वलाई प्रकाशित गर्छ।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): "अज्ञान" भनेको कग्निटिभ डिस्टोर्सन (Cognitive Distortion) हो। गलत विश्वासहरू जसले मानसिक रोग बढाउँछन्। आरोन बेक (Aaron Beck) ले पहिचान गरेका प्रमुख कग्निटिभ डिस्टोर्सनहरू: (१) अल-अर-नथिङ थिंकिङ (All-or-Nothing Thinking) : "सबै कुरा नराम्रो छ", (२) ओभरजेनरलाइजेसन (Overgeneralization): "सधैं यस्तै हुन्छ", (३) मेन्टल फिल्टरिङ (Mental Filtering): नराम्रो मात्र देख्ने, (४) क्याटास्ट्रोफाइजिङ (Catastrophizing): सबैभन्दा नराम्रो कल्पना गर्ने। "ज्ञान" भनेको यी डिस्टोर्सनहरूलाई चिन्ने र सच्याउने क्षमता हो। जब ज्ञानले अज्ञान नष्ट गर्छ, मस्तिष्कको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC) "सूर्य जस्तो" सक्रिय हुन्छ र सबै कुरा स्पष्ट देखिन्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): अज्ञान भनेको क्वान्टम सुपरपोजिसन (Superposition) को अनिश्चितता हो। जहाँ अनेकौं सम्भावनाहरू अस्पष्ट रूपमा अस्तित्वमा छन्। ज्ञान भनेको अवलोकन (Observation) हो जसले वेभ फङ्सन कोल्याप्स गर्छ र एउटा स्पष्ट यथार्थ देखाउँछ। "आदित्यवत्" (सूर्य जस्तो) । जसरी सूर्यको प्रकाशले अन्धकार हटाउँछ, त्यसरी नै ज्ञानको अवलोकनले अनिश्चितता हटाउँछ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो साइकोएजुकेशन (Psychoeducation) को शक्ति हो। अनुसन्धानले देखाएको छ कि जब बिरामीले आफ्नो मानसिक रोगको बारेमा बुझ्छ (ज्ञान पाउँछ), तब उपचारको प्रभावकारिता ४०% ले बढ्छ। "मलाई के भइरहेको छ" भन्ने बुझाइले नै अर्ध-उपचार हो। यसैले CBT को पहिलो चरण साइकोएजुकेशन हो। बिरामीलाई डिप्रेसन, एन्जाइटी, वा PTSD के हो भनेर बुझाउने। ज्ञान नै प्रकाश हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

मानसिक स्पष्टता (Mental Clarity) = ज्ञान (Knowledge) / अज्ञान (Ignorance)

$$C = K / I$$

जब K बढ्छ र I घट्छ, C अनन्ततर्फ बढ्छ

यो "सूर्य जस्तो" प्रकाश हो। जब ज्ञान पूर्ण हुन्छ (K = max) र अज्ञान शून्य हुन्छ (I -> 0), तब स्पष्टता अनन्त (Infinite Clarity) हुन्छ। यो "बोधि" (Enlightenment) को गणितीय अभिव्यक्ति हो।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

आफ्नो मानसिक अवस्थाको बारेमा पढनुहोस् र बुझनुहोस्। यदि डिप्रेसन छ भने, डिप्रेसन के हो, कसरी काम गर्छ, मस्तिष्कमा के हुन्छ यो बुझनुहोस्। ज्ञानले डरलाई कम गर्छ। "म पागल भइसकेँ" भन्ने डरको सट्टा "मेरो एमिग्डाला हाइपरएक्टिभ छ, यो सामान्य प्रतिक्रिया हो" भन्ने बुझाइले तत्काल राहत दिन्छ। आफ्नो रोगको बारेमा कम्तीमा एउटा विश्वसनीय पुस्तक पढनुहोस्। ज्ञान नै औषधि हो।

ऋचा ११ — भयमुक्तिः सर्वव्यापी निर्भयता (Atharvaveda 19.15.1)**मूल संस्कृतः**

अभयं मित्रादभयममित्रादभयं ज्ञातादभयं परोक्षात् ।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु ॥
— अथर्ववेद, काण्ड १९, सूक्त १५, मन्त्र १

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
अभयम्	भयरहितता / निर्भयता	Fearlessness / Freedom from fear
मित्रात्	मित्रबाट	From friend
अमित्रात्	शत्रुबाट	From enemy
ज्ञातात्	चिनेकाबाट / परिचितबाट	From the known
परोक्षात्	अज्ञातबाट / अदृश्यबाट	From the unknown / unseen
नक्तम्	रातमा	At night
दिवा	दिनमा	During day
सर्वा आशा	सबै दिशाहरू	All directions
मित्रम्	मित्रवत् / अनुकूल	Friendly / Favorable
भवन्तु	होउन्	May become

भावानुवाद (Literal Translation):

मित्रबाट पनि भय नहोस्। शत्रुबाट पनि भय नहोस्। चिनेकाबाट पनि भय नहोस्। अज्ञातबाट पनि भय नहोस्। रातमा पनि भय नहोस्। दिनमा पनि भय नहोस्। सबै दिशाहरू मेरो लागि मित्रवत् होउन्।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो ऋचाले एन्जाइटी डिसअर्डर (Anxiety Disorder) को सबै प्रकारलाई सम्बोधन गर्छ: (१) सोसियल एन्जाइटी (Social Anxiety): "मित्रात् अभयम्"

(चिनेकाहरूबाट डर), (२) जेनरलाइज्ड एन्जाइटी (GAD): "परोक्षात् अभयम्" (अज्ञातबाट डर), (३) स्पेसिफिक फोबिया (Specific Phobia): "अमित्रात् अभयम्" (विशेष कुराबाट डर), (४) नक्टोफोबिया (Nyctophobia): "नक्तम् अभयम्" (अँध्यारोबाट डर)। न्युरोसाइन्सले भन्छ कि भय (Fear) एमिग्डाला (Amygdala) बाट उत्पन्न हुन्छ। एक्सपोजर थेरापी (Exposure Therapy) ले एमिग्डालाको अत्यधिक प्रतिक्रियालाई कम गर्छ। बारम्बार भयको सामना गर्दा एमिग्डाला "सिक्छ" कि त्यो खतरा वास्तविक छैन। यो ऋचा एक प्रकारको "कग्निटिभ एक्सपोजर" (Cognitive Exposure) हो। हरेक प्रकारको भयलाई नाम दिएर र "अभयम्" घोषणा गरेर।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): भय भनेको "कोल्याप्स वेभ फङ्सन" (Collapsed Wave Function) हो जहाँ चेतनाले सबैभन्दा नराम्रो सम्भावना (Worst Possibility) मा कोल्याप्स गरेको छ। "अभयम्" भनेको वेभ फङ्सनलाई पुनः खोल्नु हो। सबै सम्भावनाहरू (राम्रो र नराम्रो दुवै) लाई समान रूपमा अस्तित्वमा राख्नु। जब सबै सम्भावनाहरू खुला छन्, भय हराउँछ किनकि भय एउटा सम्भावनामा अडकिनु हो।

मनोविज्ञान (Psychology): यो सिस्टेम्याटिक डिसेन्सिटाइजेसन (Systematic Desensitization) को वैदिक रूप हो। जोसेफ वोल्ये (Joseph Wolpe) ले विकास गरेको यो टेक्निकमा भयको सूची बनाइन्छ र एक-एक गरेर सामना गरिन्छ। यो ऋचाले ठीक यही गर्छ। मित्र, शत्रु, चिनेको, अचिनेको, रात, दिन हरेक भयलाई सूचीबद्ध गरेर "अभयम्" (निर्भयता) घोषणा गर्छ। फोबिया (Phobia) र PTSD को उपचारमा एक्सपोजर थेरापी ८०-९०% प्रभावकारी छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

$$\text{कुल भय (Total Fear)} = \text{Sum}[F(\text{friend}) + F(\text{enemy}) + F(\text{known}) + F(\text{unknown}) + F(\text{night}) + F(\text{day})]$$

लक्ष्य: प्रत्येक F -> 0, तब Total Fear -> 0

जब हरेक स्रोतबाट भय शून्य हुन्छ, कुल भय शून्य हुन्छ। यो "अभयम्" को गणितीय अभिव्यक्ति हो: सर्वव्यापी निर्भयता (Universal Fearlessness)।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

एउटा "भय सूची" (Fear List) बनाउनुहोस्। तपाईंलाई कसबाट डर लाग्छ? के कुराबाट डर लाग्छ? कहिले डर लाग्छ? सबै लेख्नुहोस्। त्यसपछि प्रत्येकको अगाडि "अभयम्" लेख्नुहोस्। प्रत्येक दिन एउटा भयसँग सामना गर्नुहोस्। सानोबाट सुरु गर्नुहोस्। यो "एक्सपोजर लेडर" (Exposure Ladder) हो। ३ हप्तामा तपाईंले महसुस गर्नुहुनेछ कि धेरैजसो भयहरू काल्पनिक (Imaginary) थिए।

श्लोक १२ — योगको शक्ति: दुःख विनाश (Bhagavad Gita 6.23)

मूल संस्कृतः

तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥
— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय ६, श्लोक २३

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
तम्	त्यो	That
विद्यात्	जान्नुपर्छ / बुझ्नुपर्छ	Should know / understand
दुःखसंयोग-वियोगम्	दुःखको संयोगबाट विच्छेद	Disconnection from union with sorrow
योगसंज्ञितम्	योग भनिने	Called yoga
सः	त्यो (योग)	That (yoga)
निश्चयेन	दृढ संकल्पले	With firm determination
योक्तव्यः	अभ्यास गर्नुपर्छ	Should be practiced
अनिर्विण्णचेतसा	निराश नभएको मनले	With an undismayed mind

भावानुवाद (Literal Translation):

त्यो अवस्थालाई जान्नुपर्छ जसमा दुःखको संयोगबाट पूर्ण विच्छेद हुन्छ। यही योग हो। यो योग दृढ संकल्पले र निराश नभइकन अभ्यास गर्नुपर्छ।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): "दुःखसंयोगवियोग" भनेको पेन म्याट्रिक्स (Pain Matrix) बाट विच्छेद हो। मस्तिष्कमा "पेन म्याट्रिक्स" भनिने न्युरल नेटवर्क छ जसमा इन्सुला (Insula), एन्टेरियर सिंगुलेट कोर्टेक्स (ACC), र सोमाटोसेन्सरी कोर्टेक्स (Somatosensory Cortex) समावेश छन्। क्रोनिक पेन (Chronic Pain) र क्रोनिक डिप्रेसन (Chronic Depression) मा यो पेन म्याट्रिक्स सधैं सक्रिय रहन्छ। ध्यान (Meditation) ले यो पेन म्याट्रिक्सको सक्रियता ५०% सम्म घटाउँछ। यो "दुःखसंयोगवियोग" को न्युरोसाइन्टिफिक प्रमाण हो। "अनिर्विण्णचेतसा" (निराश नभइकन) भनेको रेजिलिएन्स (Resilience) हो। असफलता आए पनि अभ्यास जारी राख्ने।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): "दुःखसंयोग" भनेको चेतनाको दुःख अवस्थासँगको एन्ट्यांगलमेन्ट (Entanglement) हो। "वियोग" भनेको डिसएन्ट्यांगलमेन्ट (Disentanglement) हो। चेतनालाई दुःखबाट अलग गर्नु हो। क्वान्टम डिकोहेरेन्स (Quantum Decoherence) को प्रक्रियामा एउटा कण वातावरणसँगको एन्ट्यांगलमेन्टबाट मुक्त हुन्छ। त्यसरी नै, योगले चेतनालाई दुःखसँगको एन्ट्यांगलमेन्टबाट मुक्त गर्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो "पेन vs. सफरिड" (Pain vs. Suffering) को भेदसँग मिल्छ। बुद्धिस्ट साइकोलोजी (Buddhist Psychology) र ACT दुवैले भन्छन्: "Pain is inevitable, suffering is optional" दुःख अपरिहार्य छ, तर पीडा वैकल्पिक छ। दुःख (Pain) भनेको घटना हो। पीडा (Suffering) भनेको त्यो घटनासँगको हाम्रो सम्बन्ध (Relationship) हो। "दुःखसंयोगवियोग" भनेको

घटनासँगको हाम्रो सम्बन्ध परिवर्तन गर्नु हो। घटना उस्तै रहन्छ, तर हाम्रो प्रतिक्रिया (Response) बदलिन्छ। यो "Response-ability" (प्रतिक्रिया गर्ने क्षमता) हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

पीडा (Suffering) = दुःख (Pain) x आसक्ति (Attachment)

$$S = P \times A$$

जब $A \rightarrow 0$ (योगद्वारा), तब $S \rightarrow 0$ (P जतिसुकै भए पनि)

जब A (Attachment/आसक्ति) शून्यतर्फ जान्छ (योगद्वारा), तब S (Suffering/दुःख) पनि शून्यतर्फ जान्छ (P/Pain जतिसुकै भए पनि) ।

-> चिन्ह Arrow (तीर चिन्ह) अर्थ तर्फ जान्छ" / "हुन्छ" / "Tends towards" / "Approaches" हो।

$A \rightarrow 0$ = आसक्ति (Attachment) घट्दै जान्छ, शून्यको नजिक पुग्छ

$S \rightarrow 0$ = दुःख (Suffering) पनि घट्दै जान्छ, शून्यको नजिक पुग्छ

यो गणितमा "Limit" को अवधारणा हो: जब एउटा मान (A) शून्यतर्फ अग्रसर हुन्छ (approaches/tends towards), तब अर्को मान (S) पनि शून्यतर्फ अग्रसर हुन्छ।

यसको वैदिक सम्बन्ध: यो भगवद् गीताको मूल शिक्षा हो।

दुःख (Suffering) = पीडा (Pain) × आसक्ति (Attachment)

$$S = P \times A$$

- यदि $A = 0$ (आसक्ति शून्य), तब $S = P \times 0 = 0$ (दुःख शून्य)
- भले पीडा (P) कतिपय ठूलो किन नहोस्, आसक्ति शून्य भएपछि दुःख शून्य हुन्छ
- -> ले भन्छ: यो तत्काल हुँदैन, बिस्तारै योगको अभ्यासद्वारा A शून्यतर्फ **जान्छ** (approaches)

दुःख (Pain) शून्य नहुन सक्छ। शारीरिक रोग, हानि, विपत्ति आउँछन्। तर पीडा (Suffering) शून्य हुन सक्छ। यदि आसक्ति (Attachment) शून्य छ भने। यही "दुःखसंयोगवियोग" को गणित हो।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जब दुःख आउँछ, तब दुई कुरा छुट्याउनुहोस्: (१) के भयो? (घटना/Pain), (२) मैले यसलाई कसरी लिएँ? (प्रतिक्रिया/Suffering)। घटना परिवर्तन गर्न नसकिन सक्छ, तर प्रतिक्रिया सधैं परिवर्तन गर्न सकिन्छ। "यो दुःख मलाई के सिकाउँदैछ?" भनेर सोध्नुहोस्। पोस्ट-ट्रमाटिक ग्रोथ (Post-Traumatic Growth) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि ट्रमा अनुभव गर्नेहरूमध्ये ५०-६०% ले कालान्तरमा सकारात्मक परिवर्तन अनुभव गर्छन् — बढी सहानुभूति, बढी आन्तरिक शक्ति, बढी जीवनको मूल्यांकन।

ऋचा १३ — आत्मबल: भित्री शक्तिको जागरण (Atharvaveda 19.15.5)

मूल संस्कृतः

अभयं मे द्यावापृथिवी अभयं मे बृहस्पतिः ।
 अभयं मे इन्द्रश्चाग्निश्चाभयं मे सर्वे देवाः ॥
 — अथर्ववेद, काण्ड १९, सूक्त १५, मन्त्र ५

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
अभयम्	निर्भयता / भयमुक्ति	Fearlessness
मे	मेरो लागि	For me
द्यावापृथिवी	आकाश र पृथ्वी	Heaven and Earth
बृहस्पतिः	बृहस्पति (ज्ञानका देवता)	Brihaspati (Lord of Wisdom)
इन्द्रः	इन्द्र (शक्तिका देवता)	Indra (Lord of Power)
अग्निः	अग्नि (ऊर्जाका देवता)	Agni (Lord of Energy)
सर्वे देवाः	सबै दैवीय शक्तिहरू	All divine forces

भावानुवाद (Literal Translation):

आकाश र पृथ्वीबाट मलाई भय छैन। बृहस्पति (ज्ञान) बाट मलाई भय छैन। इन्द्र (शक्ति) र अग्नि (ऊर्जा) बाट मलाई भय छैन। सबै दैवीय शक्तिहरूबाट मलाई भय छैन।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो ऋचा "सेल्फ-एफिकेसी" (Self-Efficacy) को न्युरोसाइन्टिफिक आधार हो। अल्बर्ट बान्डुरा (Albert Bandura) का अनुसार, सेल्फ-एफिकेसी भनेको "म सक्छु" भन्ने विश्वास हो। जब मानिसले "अभयम् मे" (मलाई भय छैन) भन्छ, तब मस्तिष्कमा डोपामिन (Dopamine) र नोरएपिनेफ्रिन (Norepinephrine) को स्तर बढ्छ, जसले आत्मविश्वास (Confidence) र प्रेरणा (Motivation) बढाउँछ। प्रत्येक "अभयम्" घोषणाले एमिग्डालाको भय प्रतिक्रिया (Fear Response) लाई कमजोर बनाउँछ र प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको नियन्त्रण बढाउँछ। यसलाई "एफर्मेसन-इन्ड्युस्ड न्युरोप्लास्टिसिटी" (Affirmation-Induced Neuroplasticity) भनिन्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): "द्यावापृथिवी" (आकाश र पृथ्वी), "बृहस्पति" (ज्ञान), "इन्द्र" (शक्ति), "अग्नि" (ऊर्जा) यी सबै ब्रह्माण्डका मूलभूत बलहरू (Fundamental Forces) को प्रतीक हुन्। क्वान्टम फिल्ड थ्योरी (Quantum Field Theory) मा चार मूलभूत बलहरू छन्: गुरुत्वाकर्षण (Gravity), विद्युत चुम्बकीय (Electromagnetic), बलियो आणविक (Strong Nuclear), र कमजोर आणविक (Weak Nuclear)। जब मानिसले यी सबै बलहरूसँग सामञ्जस्य (Harmony) स्थापित गर्छ, तब ऊ ब्रह्माण्डसँगै एन्ट्यांगल्ड (Entangled) हुन्छ र कुनै पनि बलले उसलाई भयभीत गर्न सक्दैन।

मनोविज्ञान (Psychology): यो "पोजिटिभ एफर्मेसन" (Positive Affirmation) को शक्तिशाली रूप हो। अनुसन्धानले देखाएको छ कि दैनिक एफर्मेसनले: (१) कर्टिसोल (Cortisol) २५% ले घटाउँछ,

(२) सेल्फ-एस्टिम (Self-Esteem) बढाउँछ, (३) प्रदर्शन (Performance) सुधार गर्छ, (४) तनाव प्रतिरोधक क्षमता (Stress Resilience) बढाउँछ। "अभयम् मे" भनेको सबैभन्दा शक्तिशाली एफर्मेसन हो "मलाई भय छैन"। यसले मस्तिष्कको भय सर्किट (Fear Circuit) लाई रिवायर (Rewire) गर्छ।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

आत्मविश्वास (Self-Confidence) = Product of Individual Fearlessness

$$C = (1-F1) \times (1-F2) \times (1-F3) \times \dots \times (1-Fn)$$

जहाँ $F_i = i$ -th स्रोतबाट भय (0 देखि 1)

जब सबै $F_i = 0$ (कुनै भय छैन), तब $C = 1$ (पूर्ण आत्मविश्वास)। यदि एउटा पनि $F_i = 1$ (पूर्ण भय) भने, $C = 0$ । यसैले सबै स्रोतबाट भयमुक्ति आवश्यक छ।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

बिहान ऐनामा हेरेर यो मन्त्र भन्नुहोस्। प्रत्येक "अभयम्" मा एउटा विशेष भयलाई सम्बोधन गर्नुहोस्: "अभयम् मे - मेरो बिरामीबाट मलाई भय छैन"। "अभयम् मे - भविष्यबाट मलाई भय छैन"। "अभयम् मे - एकलोपनबाट मलाई भय छैन"। यसलाई "मिरर वर्क" (Mirror Work) भनिन्छ। लुइस हे (Louise Hay) ले विकास गरेको यो टेक्निकले सेल्फ-एस्टिम र आत्मविश्वास बढाउँछ।

श्लोक १४ — कर्मयोग: कर्ममा मुक्ति (Bhagavad Gita 3.19)

मूल संस्कृत:

तस्मादसक्तः सततं कार्यं कर्म समाचर ।

असक्तो ह्याचरन्कर्म परमाप्नोति पूरुषः ॥

— श्रीमद् भगवद् गीता, अध्याय ३, श्लोक १९

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
तस्मात्	त्यसकारण	Therefore
असक्तः	आसक्तिरहित भएर	Without attachment
सततम्	सधैं / निरन्तर	Always / Constantly
कार्यम्	गर्नुपर्ने	That which should be done
कर्म	कर्म / काम	Action / Work
समाचर	राम्ररी गर	Perform well
असक्तः	अनासक्त भएर	Without attachment
आचरन्	गर्दै	Performing
परम्	परम / सर्वोच्च	Supreme / Highest
आप्नोति	प्राप्त गर्छ	Attains
पूरुषः	मानिस / व्यक्ति	Person

भावानुवाद (Literal Translation):

त्यसकारण, आसक्तिरहित भएर सधैं गर्नुपर्ने कर्म राम्ररी गर। किनकि अनासक्त भएर कर्म गर्ने मानिसले परम (सर्वोच्च) लाई प्राप्त गर्छ।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो "बिहेभियरल एक्टिभेसन" (Behavioral Activation) को वैदिक रूप हो। डिप्रेसनको सबैभन्दा प्रभावकारी उपचारमध्ये एक। डिप्रेसनमा मानिसले काम गर्न छोड्छ (Behavioral Withdrawal)। "मन लाग्दैन", "ऊर्जा छैन", "के फाइदा"। तर अनुसन्धानले देखाएको छ कि कर्म (Action) पहिले आउँछ। प्रेरणा (Motivation) पछि आउँछ। प्रेरणा परखेर बस्नु हुँदैन। जब मानिसले "असक्तः" (फलको चिन्ता नगरी) काम गर्छ, तब मस्तिष्कमा डोपामिन (Dopamine) उत्पन्न हुन्छ। जसले थप कर्मको लागि प्रेरणा दिन्छ। यो "Upward Spiral" हो। कर्म -> डोपामिन -> प्रेरणा -> थप कर्म।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): "असक्तः" (अनासक्त) भएर कर्म गर्नु भनेको "अब्जर्भर विदाउट एक्सपेक्टेसन" (Observer Without Expectation) हुनु हो। क्वान्टम मेकानिक्समा, जब अब्जर्भरको कुनै विशेष अपेक्षा (Expectation) हुँदैन, तब वेभ फङ्सन स्वतन्त्र रूपमा कोल्याप्स हुन्छ। त्यसले सबैभन्दा प्राकृतिक र इष्टतम (Optimal) परिणाम ल्याउँछ। अपेक्षाले अवलोकनलाई पूर्वाग्रही (Biased) बनाउँछ, जसले परिणामलाई विकृत (Distort) गर्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो "फ्लो स्टेट" (Flow State) को रहस्य हो। मिहाली चिक्सेन्टमिहाली (Mihaly Csikszentmihalyi) का अनुसार, "फ्लो" तब आउँछ जब मानिस कर्ममा यसरी लीन हुन्छ कि फलको चिन्ता हराउँछ। फ्लो स्टेटमा: (१) समय बिर्सिन्छ, (२) आत्मचेतना (Self-Consciousness) हराउँछ, (३) कार्यसम्पादन (Performance) चरम (Peak) मा पुग्छ। डिप्रेसनमा फ्लो स्टेट दुर्लभ हुन्छ किनकि मानिस फलको चिन्ता (Outcome Anxiety) मा अडकिन्छ। "असक्तः" भनेको फलको चिन्ता छोडेर कर्ममा लीन हुनु हो। यही फ्लो हो।

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

कार्यसम्पादन (Performance) = कर्म (Action) / आसक्ति (Attachment)

$$P = A / Att$$

जब Att -> 0, P -> Infinity (Peak Performance)

आसक्ति (Attachment) ले कार्यसम्पादनलाई सीमित गर्छ। जब आसक्ति शून्य हुन्छ, कार्यसम्पादन असीमित हुन्छ। यही "परम आप्प्रोति" (सर्वोच्च प्राप्त गर्छ) को गणित हो।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

डिप्रेसनमा सबैभन्दा कठिन कुरा "सुरु गर्नु" हो। "५ मिनेट नियम" (5-Minute Rule) अपनाउनुहोस्: कुनै पनि काम ५ मिनेटको लागि मात्र सुरु गर्नुहोस्। बिस्तारा मिलाउने, एउटा भाँडा माझे, ५ मिनेट हिँड्ने। फलको चिन्ता नगर्नुहोस् (आसक्तः)। ५ मिनेटपछि प्रायः मानिसले जारी राख्छ किनकि डोपामिन सक्रिय भइसकेको हुन्छ। यो "Behavioral Activation" को सबैभन्दा सरल र प्रभावकारी टेक्निक हो।

ऋचा १५ — परम शान्तिः चेतनाको विश्राम (Isha Upanishad, Shanti Mantra)

मूल संस्कृतः

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
 पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
 ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
 — ईशोपनिषद्, शान्ति मन्त्र

शब्दार्थ (Word-by-Word):

संस्कृत शब्द	नेपाली अर्थ	English Equivalent
पूर्णम्	पूर्ण / सम्पूर्ण	Complete / Whole
अदः	त्यो (ब्रह्म / परम)	That (Brahman / Supreme)
इदम्	यो (संसार / व्यक्ति)	This (World / Individual)
पूर्णात्	पूर्णबाट	From the complete
उदच्यते	उत्पन्न हुन्छ	Arises / Emerges
पूर्णस्य	पूर्णको	Of the complete
आदाय	लिएर / निकालेर	Having taken
अवशिष्यते	बाँकी रहन्छ	Remains
शान्तिः	शान्ति	Peace

भावानुवाद (Literal Translation):

त्यो (ब्रह्म) पूर्ण छ। यो (संसार) पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट पूर्ण उत्पन्न हुन्छ। पूर्णबाट पूर्ण निकालेपछि पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

वैज्ञानिक व्याख्या (Scientific Interpretation):

न्युरोसाइन्स (Neuroscience): यो मन्त्रले "पूर्णता बोध" (Sense of Wholeness) को न्युरोसाइन्सलाई बुझाउँछ। मानसिक रोगको मूलमा "अपूर्णताको भावना" (Sense of Incompleteness) छ। जस्तै "ममा केही कमी छ", "म पूरा छैन", "ममा केही बिग्रेको छ"। तर यो मन्त्रले भन्छ: तिमी पूर्ण छौ (पूर्णमिदम्)। न्युरोसाइन्सले देखाएको छ कि जब मानिसले "म पूर्ण छु" भन्ने अनुभव गर्छ, तब मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) शान्त हुन्छ। सेरोटोनिन (Serotonin) र अक्सिटोसिन (Oxytocin) बढ्छ। र "मिस्टिकल एक्सपेरिएन्स" (Mystical Experience) जस्तो अवस्था आउँछ। एन्ड्रु न्युबर्ग (Andrew Newberg) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि गहन ध्यानमा प्यारिएटल लोब (Parietal Lobe) को सक्रियता घट्छ। यो भाग "म" र "संसार" बीचको सीमा (Boundary) बनाउँछ। जब यो सीमा हराउँछ, "पूर्णता" को अनुभव हुन्छ।

क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics): यो "कन्जर्भेसन अफ एनर्जी" (Conservation of Energy) र "क्वान्टम भ्याकुम" (Quantum Vacuum) को अवधारणा हो। क्वान्टम भ्याकुम "खाली" देखिन्छ तर वास्तवमा अनन्त ऊर्जाले भरिएको छ (Zero-Point Energy)। "पूर्णबाट पूर्ण निकालेपछि पनि पूर्ण बाँकी" हुन्छ। यो अनन्तताको गणित हो: Infinity - Infinity = Infinity। क्वान्टम भ्याकुमबाट

कणहरू उत्पन्न हुन्छन् (Virtual Particles) । तर भ्याकुम पूर्ण नै रहन्छ। तपाईं पनि यस्तै हुनुहुन्छ। जतिसुकै दिनुभयो, जतिसुकै गुमाउनुभयो, तपाईं पूर्ण नै हुनुहुन्छ।

मनोविज्ञान (Psychology): यो "सेल्फ-एक्चुअलाइजेसन" (Self-Actualization) को सर्वोच्च अवस्था हो। अब्राहम मास्लो (Abraham Maslow) को "पिक एक्सपेरिएन्स" (Peak Experience) मा मानिसले "पूर्णता" को अनुभव गर्छ। "म पूरा छु, ममा केही कमी छैन, म ब्रह्माण्डसँग एक छु।" कार्ल रोजर्स (Carl Rogers) को "अनकन्डिसनल पोजिटिभ रिगार्ड" (Unconditional Positive Regard) पनि यही हो। आफूलाई बिना शर्त स्वीकार गर्ने। मानसिक रोगको उपचारमा यो सबैभन्दा गहिरो अनुभव हो। "म बिग्रेको छैन, म पूर्ण छु, मलाई केवल याद गर्नुपर्छ।"

गणितीय मोडल (Mathematical Model):

पूर्णता (Completeness): Infinity - Infinity = Infinity

वा: Self - Loss = Self (पूर्ण)

वा: |Self| = Constant (अपरिवर्तनीय)

तपाईंको मूल्य (Value) स्थिर (Constant) छ — कुनै पनि हानि, असफलता, वा रोगले यसलाई घटाउन सक्दैन। यो "पूर्णमेवावशिष्यते" को गणित हो।

दैनिक जीवनमा (Daily Life Application):

जब "म अपूर्ण छु", "ममा केही कमी छ", "म बिग्रेको छु" जस्ता विचार आउँछन्, तब यो मन्त्र भन्नुहोस्: "पूर्णमिदम् - म पूर्ण छु।" ऐनामा हेरेर आफूलाई भन्नुहोस्: "मेरो रोगले मलाई अपूर्ण बनाउँदैन। म पहिले पनि पूर्ण थिएँ, अहिले पनि पूर्ण छु, भोलि पनि पूर्ण हुनेछु।" यो "सेल्फ-कम्पासन मेडिटेशन" (Self-Compassion Meditation) को सबैभन्दा शक्तिशाली रूप हो। क्रिस्टिन नेफ (Kristin Neff) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि सेल्फ-कम्पासनले डिप्रेसन ४३% र एन्जाइटी ३६% ले घटाउँछ।

विशेष खण्ड: चेतना र गणित

Special Section: Consciousness & Mathematics

१. मानसिक अवस्थाको क्वान्टम स्टेट भेक्टर (Quantum State Vector of Mental States)

मानसिक रोगलाई क्वान्टम मेकानिक्सको भाषामा यसरी व्यक्त गर्न सकिन्छ:

$$|\text{Mind}\rangle = \alpha|\text{Anxiety}\rangle + \beta|\text{Depression}\rangle + \gamma|\text{Peace}\rangle + \delta|\text{Joy}\rangle + \epsilon|\text{Fear}\rangle$$

$$\text{जहाँ } |\alpha|^2 + |\beta|^2 + |\gamma|^2 + |\delta|^2 + |\epsilon|^2 = 1$$

यो "नर्मलाइजेसन कन्डिसन" (Normalization Condition) हो। सबै मानसिक अवस्थाहरूको सम्भावना (Probability) को योग सधैं १ हुन्छ। स्वस्थ मानिसमा γ (शान्ति) र δ (आनन्द) को मान उच्च हुन्छ। मानसिक रोगमा α (एन्जाइटी), β (डिप्रेसन), वा ϵ (भय) को मान उच्च हुन्छ। उपचारको लक्ष्य: γ र δ बढाउनु, α , β , ϵ घटाउनु।

२. भोन न्युम्यान एन्ट्रोपी (Von Neumann Entropy) र मानसिक अव्यवस्था

मानसिक अव्यवस्था (Mental Disorder) लाई एन्ट्रोपी (Entropy) ले मापन गर्न सकिन्छ:

$$S = -\text{Tr}(\rho * \log(\rho))$$

जहाँ ρ = मानसिक अवस्थाको डेन्सिटी म्याट्रिक्स (Density Matrix)

उच्च एन्ट्रोपी = उच्च अव्यवस्था = मानसिक रोग। न्यून एन्ट्रोपी = व्यवस्था = मानसिक स्वास्थ्य। ध्यान (Meditation) ले एन्ट्रोपी घटाउँछ : मनलाई व्यवस्थित बनाउँछ। यो थर्मोडाइनामिक्सको दोस्रो नियम (Second Law of Thermodynamics) सँग मिल्छ। प्रकृतिमा एन्ट्रोपी बढ्छ, तर चेतन प्रयास (Conscious Effort) ले एन्ट्रोपी घटाउन सक्छ।

३. चेतनाको टोपोलोजी (Topology of Consciousness)

मानसिक अवस्थाहरूलाई टोपोलोजिकल स्पेस (Topological Space) मा मोडल गर्न सकिन्छ:

मानसिक स्पेस $M = \{\text{Anxiety, Depression, Peace, Joy, Fear, ...}\}$

उपचार = M मा continuous transformation (निरन्तर रूपान्तरण)

$f: M(\text{रोगी}) \rightarrow M(\text{स्वस्थ})$

उपचार भनेको मानसिक स्पेसमा एउटा निरन्तर रूपान्तरण (Continuous Transformation) हो। एक्कासि होइन, बिस्तारै। "रोगी" अवस्थाबाट "स्वस्थ" अवस्थामा जाने बाटो (Path) सधैं अवस्थित छ। यो टोपोलोजीको "पाथ कनेक्टेडनेस" (Path Connectedness) हो। कुनै पनि मानसिक अवस्थाबाट शान्तिमा पुग्ने बाटो छ। बाटो लामो हुन सक्छ, तर छ।

४. न्युरोट्रान्समिटर प्रोफाइल: १५ श्लोकहरूमा (Neurotransmitter Profile Across 15 Verses)

यो सोच युद्ध गीताका १५ श्लोकहरूले मस्तिष्कका विभिन्न न्युरोट्रान्समिटरहरूलाई कसरी प्रभावित गर्छन्:

श्लोक	प्रमुख न्युरोट्रान्समिटर	प्रभाव	मानसिक लाभ
१	GABA (गाबा)	बढ्छ	एन्जाइटी कम
२	Serotonin (सेरोटोनिन)	बढ्छ	डिप्रेसन कम
३	Dopamine (डोपामिन)	सन्तुलित	प्रेरणा बढ्छ
४	Endorphin (एन्डोर्फिन)	बढ्छ	पीडा कम
५	Oxytocin (अक्सिटोसिन)	बढ्छ	विश्वास बढ्छ
६	Norepinephrine (नोरएपिनेफ्रिन)	सन्तुलित	ध्यान बढ्छ
७	Serotonin + GABA	दुवै बढ्छ	शान्ति स्थापित
८	GABA + Endorphin	दुवै बढ्छ	रेजिलिएन्स बढ्छ
९	Acetylcholine (एसिटिलकोलिन)	बढ्छ	स्मरणशक्ति सुधार
१०	Dopamine + Serotonin	दुवै बढ्छ	स्पष्टता बढ्छ
११	Norepinephrine + GABA	सन्तुलित	भय कम, सतर्कता बढ्छ
१२	Endorphin + Serotonin	दुवै बढ्छ	दुःख विच्छेद
१३	Dopamine + Norepinephrine	दुवै बढ्छ	आत्मविश्वास बढ्छ
१४	Dopamine (डोपामिन)	बढ्छ	कर्म प्रेरणा
१५	Serotonin + Oxytocin + GABA	सबै बढ्छ	पूर्णता बोध

५. पोलिभ्यागल थ्योरी म्यापिङ (Polyvagal Theory Mapping)

स्टीफन पोर्जेस (Stephen Porges) को पोलिभ्यागल थ्योरी अनुसार, मानव नर्भस सिस्टमका तीन अवस्था छन्। यो सोच युद्ध गीताका श्लोकहरूले यी अवस्थाहरूलाई कसरी सम्बोधन गर्छन्:

भेन्ट्रल भ्यागल (Ventral Vagal): सुरक्षित, शान्त, सामाजिक: श्लोक ५ (करुणा), श्लोक ६ (समत्व), श्लोक ७ (शान्ति मन्त्र), श्लोक ८ (समुद्र), श्लोक १५ (पूर्णता)। यी श्लोकहरूले भेन्ट्रल भ्यागल

अवस्थालाई सक्रिय गर्छन्, जो सामाजिक संलग्नता (Social Engagement), शान्ति, र सुरक्षाको अवस्था हो।

सिम्प्याथेटिक (Sympathetic): लड्ने/भाग्ने (Fight/Flight): एन्जाइटी: श्लोक १ (भयमुक्ति), श्लोक ९ (मनको उपचार - "परागतम्"), श्लोक ११ (सर्वव्यापी निर्भयता)। यी श्लोकहरूले सिम्प्याथेटिक अवस्था (एन्जाइटी, भय, आतंक) लाई शान्त गर्छन् र भेन्ट्रल भ्यागलमा फिर्ता ल्याउँछन्।

डोर्सल भ्यागल (Dorsal Vagal): जमेको/बन्द (Freeze/Shutdown): डिप्रेसन: श्लोक ३ (आत्मा अमर), श्लोक ९ (मनको उपचार - "अन्तर्बभूविथ"), श्लोक १२ (दुःख विनाश), श्लोक १४ (कर्मयोग)। यी श्लोकहरूले डोर्सल भ्यागल अवस्था (डिप्रेसन, सुन्नपन, निष्क्रियता) लाई सक्रिय गर्छन् र भेन्ट्रल भ्यागलमा फिर्ता ल्याउँछन्।

६. तीन मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण (Three Psychological Perspectives)

क) CBT (कग्निटिभ बिहेभियरल थेरापी) दृष्टिकोण:

CBT को मूल सिद्धान्त: विचार (Thought) -> भावना (Emotion) -> व्यवहार (Behavior)। गलत विचार (Cognitive Distortion) ले नकारात्मक भावना ल्याउँछ, जसले अस्वस्थ व्यवहार ल्याउँछ। यो सोच युद्ध गीताले CBT को हरेक चरणलाई सम्बोधन गर्छ: श्लोक १०ले "अज्ञान" (Cognitive Distortion) लाई "ज्ञान" (Cognitive Restructuring) ले नष्ट गर्ने सिकाउँछ। श्लोक ६ले "समत्व" (Emotional Regulation) सिकाउँछ। श्लोक १४ले "कर्मयोग" (Behavioral Activation) सिकाउँछ। यसरी यो ग्रन्थ CBT को पूर्ण पाठ्यक्रम हो।

ख) अस्तित्ववादी (Existential) दृष्टिकोण:

अस्तित्ववादी मनोविज्ञानका चार मूल चिन्ता (Four Ultimate Concerns): (१) मृत्यु (Death): श्लोक ३ (आत्मा अमर) ले मृत्यु भयलाई सम्बोधन गर्छ, (२) स्वतन्त्रता (Freedom): श्लोक १४ (कर्मयोग) ले स्वतन्त्र कर्मको शक्ति देखाउँछ, (३) एकान्तता (Isolation): श्लोक ५ (करुणा) र श्लोक ७ (शान्ति मन्त्र) ले सम्बन्ध र जोडान स्थापित गर्छ, (४) अर्थहीनता (Meaninglessness): श्लोक १५ (पूर्णता) ले जीवनको अर्थ र पूर्णता प्रदान गर्छ। यसरी यो ग्रन्थ अस्तित्ववादी चिकित्साको पूर्ण ढाँचा हो।

ग) ट्रान्सपर्सनल (Transpersonal) दृष्टिकोण:

ट्रान्सपर्सनल मनोविज्ञानले व्यक्तिगत "म" (Ego) भन्दा माथिको चेतना (Transpersonal Consciousness) लाई मान्यता दिन्छ। केन विल्बर (Ken Wilber) को "स्पेक्ट्रम अफ कन्सियसनेस" (Spectrum of Consciousness) मोडलमा: (१) प्रि-पर्सनल (Pre-Personal): वृत्ति (Instinct): श्लोक १ (भय)। (२) पर्सनल (Personal): अहंकार (Ego): श्लोक ४ (मन नियन्त्रण)। (३) ट्रान्सपर्सनल (Transpersonal): आत्मा (Self): श्लोक ३ (आत्मा अमर), श्लोक १५ (पूर्णता)। यो ग्रन्थ मानिसलाई प्रि-पर्सनलबाट ट्रान्सपर्सनल अवस्थासम्म लैजाने मार्गदर्शक हो।

७. ट्राइयुन ब्रेन मोडल (Triune Brain Model) र सोच युद्ध गीता

पल म्याकलीन (Paul MacLean) को ट्राइयुन ब्रेन मोडल अनुसार मस्तिष्कका तीन तह छन्:

रेप्टिलियन ब्रेन (Reptilian Brain / Brain Stem): यो सबैभन्दा पुरानो भाग हो। जीवित रहने वृत्ति (Survival Instinct), भय (Fear), लड्ने/भाग्ने (Fight/Flight)। श्लोक १ (भयमुक्ति), श्लोक ११ (सर्वव्यापी निर्भयता) ले यो तहलाई शान्त गर्छन्। जब रेप्टिलियन ब्रेन शान्त हुन्छ, मानिस "सर्भाइभल मोड" (Survival Mode) बाट बाहिर आउँछ।

लिम्बिक ब्रेन (Limbic Brain / Emotional Brain): यो भावनात्मक मस्तिष्क हो। एमिग्डाला, हिप्पोक्याम्पस। श्लोक ५ (करुणा), श्लोक ६ (समत्व), श्लोक ८ (समुद्र), श्लोक ९ (मनको उपचार) ले यो तहलाई सन्तुलित गर्छन्। जब लिम्बिक ब्रेन सन्तुलित हुन्छ, भावनात्मक प्रतिक्रिया (Emotional Reactivity) कम हुन्छ।

निओकोर्टेक्स (Neocortex / Rational Brain): यो तार्किक मस्तिष्क हो। प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स। श्लोक ४ (मन नियन्त्रण), श्लोक १० (ज्ञानको ज्योति), श्लोक १४ (कर्मयोग) ले यो तहलाई सक्रिय गर्छन्। जब निओकोर्टेक्स सक्रिय हुन्छ, मानिसले तार्किक निर्णय (Rational Decision) गर्न सक्छ।

यो सोच युद्ध गीताले मस्तिष्कका तिनवटै तहलाई क्रमशः सम्बोधन गर्छ। पहिले रेप्टिलियन (भय शान्त), त्यसपछि लिम्बिक (भावना सन्तुलित), अन्तमा निओकोर्टेक्स (तर्क सक्रिय)। यो "बटम-अप प्रोसेसिङ" (Bottom-Up Processing) हो — सबैभन्दा गहिरो तहबाट सुरु गरेर माथिल्लो तहसम्म।

उपसंहारः सोच युद्ध — विजय सम्भव छ

Conclusion: The Mental War — Victory is Possible

मानसिक रोग एउटा युद्ध हो । सोचको युद्ध । यो युद्ध बाहिरी शत्रुसँग होइन, भित्री शत्रुसँग हो । एन्जाइटी, डिप्रेसन, भय, आतंक, निराशा यी सबै भित्री शत्रु हुन् जसले मानिसलाई कैद गर्छन् । तर यो सोच युद्ध गीताले प्रमाणित गर्छ कि यो युद्ध जित्न सकिन्छ ।

हजारौं वर्ष अघि ऋषिमुनिहरूले जुन सत्य अनुभव गरे, आजको विज्ञानले त्यही सत्यलाई प्रमाणित गरिरहेको छ । वेदका ऋचाहरू र गीताका श्लोकहरू केवल धार्मिक ग्रन्थ होइनन् । यी मानसिक स्वास्थ्यका सबैभन्दा पुरानो र सबैभन्दा गहिरो मार्गदर्शक हुन् ।

यो ग्रन्थबाट १० गहन जीवन शिक्षा (10 Profound Life Lessons) लिन सकिन्छः

१. **भय काल्पनिक छ (Fear is Imaginary):** एमिग्डालाले बनाएको ९०% भय वास्तविक छैन ।

"अभयम्" भयमुक्ति सम्भव छ । भयसँग सामना गर्नुहोस्, भयबाट भाग्न नहोस् होइन ।

२. **मन नियन्त्रण गर्न सकिन्छ (Mind Can Be Controlled):** मन वायु जस्तो चञ्चल छ, तर अभ्यास र वैराग्यले नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) ले प्रमाणित गर्छ कि मस्तिष्क परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।

३. **तिमी अमर छौ (You Are Immortal):** शरीर नश्वर छ, तर चेतना (Consciousness) अमर छ । ऊर्जा संरक्षणको नियम (Conservation of Energy) ले भन्छ: ऊर्जा न सिर्जना हुन्छ, न नष्ट । केवल रूपान्तरण हुन्छ ।

४. **दुःख र पीडा फरक हुन् (Pain and Suffering Are Different):** दुःख (Pain) अपरिहार्य छ, पीडा (Suffering) वैकल्पिक छ । दुःखसँगको हाम्रो सम्बन्ध (Relationship) परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।

५. **करुणा सबैभन्दा शक्तिशाली औषधि हो (Compassion is the Most Powerful Medicine):** आफू र अरूप्रतिको करुणाले अक्सिटोसिन बढाउँछ, कर्टिसोल घटाउँछ, र इम्युन सिस्टम बलियो बनाउँछ ।

६. **समत्व नै योग हो (Equanimity is Yoga):** सफलता र असफलतामा समान भाव राख्नु सबैभन्दा कठिन तर सबैभन्दा शक्तिशाली अभ्यास हो ।

७. **प्रकृतिसँग जोडिनुहोस् (Connect with Nature):** प्रकृतिमा बिताइएको समयले कर्टिसोल ३०% ले घटाउँछ । शान्ति मन्त्रले प्रकृतिका हरेक तत्त्वसँग सामञ्जस्य स्थापित गर्छ ।

८. ज्ञान नै प्रकाश हो (Knowledge is Light): आफ्नो मानसिक अवस्थाको बारेमा बुझ्नु नै अर्ध (आधा) उपचार हो। साइकोएजुकेशन (Psychoeducation) ले उपचारको प्रभावकारिता ४०% ले बढाउँछ।

९. कर्म गर, फल छोड (Act Without Attachment): बिहेभियरल एक्टिभेसन (Behavioral Activation) अनुसार कर्म पहिले गर्नु पर्दछ। त्यसले कर्म पछि प्रेरणा जागृत हुन्छ। ५ मिनेट नियमले डिप्रेसनको चक्र तोड्छ।

१०. तिमी पूर्ण छौ (You Are Complete): "पूर्णमिदम्" - तिमी पूर्ण छौ। कुनै रोग, कुनै हानि, कुनै असफलताले तिम्रो मूल्य घटाउँदैन। तिमी क्वान्टम भ्याकुम जस्तो हो। अनन्त ऊर्जाले भरिएको।

अन्तिम शब्द (Final Words)

यो सोच युद्ध गीता एउटा मार्गदर्शक हो। मानसिक अन्धकारबाट प्रकाशतर्फको यात्राको नक्सा। यसमा वैदिक ऋचाहरू र गीताका श्लोकहरूलाई आधुनिक न्युरोसाइन्स, क्वान्टम फिजिक्स, मनोविज्ञान, र गणितसँग जोडिएको छ। ताकि पुरातन ज्ञान र आधुनिक विज्ञान दुवैको शक्ति एकसाथ प्रयोग गर्न सकियोस्।

मानसिक रोग लज्जाको विषय होइन। मानसिक रोग कमजोरीको चिन्ह होइन। मानसिक रोग एउटा चुनौती हो। र हरेक चुनौती जिता सकिन्छ। यो ग्रन्थ त्यो विजयको लागि एउटा अचुक हतियार हो। यो भन्दा शक्तिशाली हतियार हाल सम्म संसारमा बनेको छैन। यसको उपयोग गर्न यसमा उल्लेख भएका शब्द शब्दको रसको अनुभूति अनिवार्य छ। त्यसलाई व्यवहारमा लागु गर्न जरुरत छ।

अर्जुनले कुरुक्षेत्रमा विषाद (Depression) अनुभव गरे। तर कृष्णको मार्गदर्शनमा उनले युद्ध जिते। तपाईंको कुरुक्षेत्र तपाईंको मन हो। तपाईंको कृष्ण यो ग्रन्थ हो। युद्ध गर्नुहोस्। तपाईंको विजय निश्चित छ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

॥ इति सोच युद्ध गीता सम्पूर्णम् ॥

MANOVIJÑĀNA MŪLA TATTVABODHA



अर्जुनविषादयोग [विषाद विज्ञानम्]

युद्ध गीता [सैनिक विज्ञानम्]

सोच युद्ध गीता [मनो-विज्ञानम्]



वेदमा विज्ञान Veda Talk

अथर्ववेदाचार्यः since 2021

नारायण घिमिरे।