

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी कोच

VEDA-BASED CERTIFIED NEUROPSYCHOLOGY COACH

प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६

Master the Mind, Decode the Soul.

Become a Veda-Based Certified Neuropsychology Coach.
Where Ancient Wisdom Meets the Frontiers of Neuroscience.

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु
मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ॥



Canadian Vedic Heritage

लेखकः

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक (Food & Drug Scientist), क्यानडा

प्राचीन वैदिक ज्ञान र आधुनिक स्नायुविज्ञानको अद्भुत संगम

A Unique Confluence of Ancient Vedic Wisdom and Modern Neuroscience

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६



वेदमा आधारित
सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी कोच
VEDA-BASED CERTIFIED NEUROPSYCHOLOGY
COACH
प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६

Master the Mind, Decode the Soul.
Become a Veda-Based Certified Neuropsychology Coach.
Where Ancient Wisdom Meets the Frontiers of Neuroscience.



लेखक:
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक (Food & Drug Scientist), क्यानडा

प्राचीन वैदिक ज्ञान र आधुनिक स्नायुविज्ञानको अद्भुत
संगम

A Unique Confluence of Ancient Vedic Wisdom and Modern Neuroscience

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा । Page 2 of 192



वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच

VEDA-BASED NEUROPSYCHOLOGY COACH

नौ दिने व्यापक प्रशिक्षण म्यानुअल

Nine Days Comprehensive Training Manual

लेखक:

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक (Food & Drug Scientist), क्यानडा

प्रकाशक:

Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

प्रथम संस्करण: २०२६

प्राचीन वैदिक ज्ञान र आधुनिक स्नायुविज्ञानको अद्भुत संगम

A Unique Confluence of Ancient Vedic Wisdom and Modern Neuroscience

विषयसूची (Table of Contents)

परिचय (Introduction)

- दिन १: मस्तिष्कको आधारभूत संरचना र वैदिक चेतना
(Day 1: Basic Brain Structure and Vedic Consciousness)
- दिन २: प्राणायाम र भेगस नर्वको विज्ञान
(Day 2: Pranayama and the Science of Vagus Nerve)
- दिन ३: मन्त्र विज्ञान र डिफल्ट मोड नेटवर्क
(Day 3: Mantra Science and Default Mode Network)
- दिन ४: योग निद्रा र मस्तिष्कका तरंगहरू
(Day 4: Yoga Nidra and Brain Waves)
- दिन ५: कृतज्ञता र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स
(Day 5: Gratitude and Prefrontal Cortex)
- दिन ६: आत्म-जागरूकता र इन्सुला कर्टेक्स
(Day 6: Self-Awareness and Insula Cortex)
- दिन ७: मानसिक चित्रण र मोटर कर्टेक्स
(Day 7: Mental Visualization and Motor Cortex)
- दिन ८: करुणा र न्यूरोप्लास्टिसिटी
(Day 8: Compassion and Neuroplasticity)
- दिन ९: वैदिक मनोविज्ञान र उच्च चेतना
(Day 9: Vedic Psychology and Higher Consciousness)
- परिशिष्ट: सन्दर्भ सूची (Appendix: References)

परिचय

Introduction

यो ९ दिने प्रशिक्षण म्यानुअलले प्राचीन वैदिक ज्ञान (Vedic Wisdom) र आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) को अद्भुत संगम प्रस्तुत गर्दछ। यसको उद्देश्य तपाईंलाई एक वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजीको प्रमाणित कोचको (Certified Veda-Based Neuropsychology Coach) रूपमा तयार गर्नु हो, जसले मानिसको मस्तिष्क (Brain) र मन (Mind) को असीमित सम्भावनाहरूलाई उजागर गर्न सकोस्।

हजारौं वर्षअघि वेदका ऋषिहरूले जुन सत्यहरू अनुभव गरे, आजको विज्ञानले ती सत्यहरूलाई प्रयोगशालामा प्रमाणित गरिरहेको छ। ध्यानले (Meditation) मस्तिष्कको संरचना परिवर्तन गर्छ, प्राणायामले (Pranayama) भेगस नर्व (Vagus Nerve) लाई उत्तेजित गर्छ, मन्त्र जपले (Mantra Chanting) डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network) लाई शान्त पार्छ, र योग निद्राले (Yoga Nidra) मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves) लाई गहिरो विश्रामको अवस्थामा पुर्याउँछ। यो म्यानुअलमा प्रत्येक वैदिक अभ्यासलाई आधुनिक स्नायुविज्ञानको प्रमाणसँग जोडेर प्रस्तुत गरिएको छ।

यो म्यानुअल कसका लागि हो? यो ती सबैका लागि हो जसले मानिसहरूको मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) मा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन चाहन्छन्, जसले आफ्नो र अरूको जीवनमा शान्ति, सन्तुलन र आत्म-बोध (Self-Realization) को बाटो खोज्दैछन्। तपाईं एक शिक्षक, परामर्शदाता (Counselor), योग प्रशिक्षक (Yoga Instructor), वा जीवनको गहिरो अर्थ खोज्ने कुनै पनि व्यक्ति हुन सक्नुहुन्छ।

प्रत्येक दिनको पाठमा चार मुख्य खण्डहरू छन्: पहिलो, एक प्रेरणादायी कथा (Storytelling) जसले विषयवस्तुलाई जीवन्त बनाउँछ; दोस्रो, वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective) जसमा संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa) र त्यसको नेपाली व्याख्या समावेश छ; तेस्रो, स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence) जसले वैदिक अभ्यासलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्छ; र चौथो, व्यावहारिक कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice) जसले तपाईंलाई तुरुन्तै लागू गर्न सक्ने उपकरणहरू दिन्छ।

९ दिने प्रशिक्षण रूपरेखा (9-Day Training Overview):

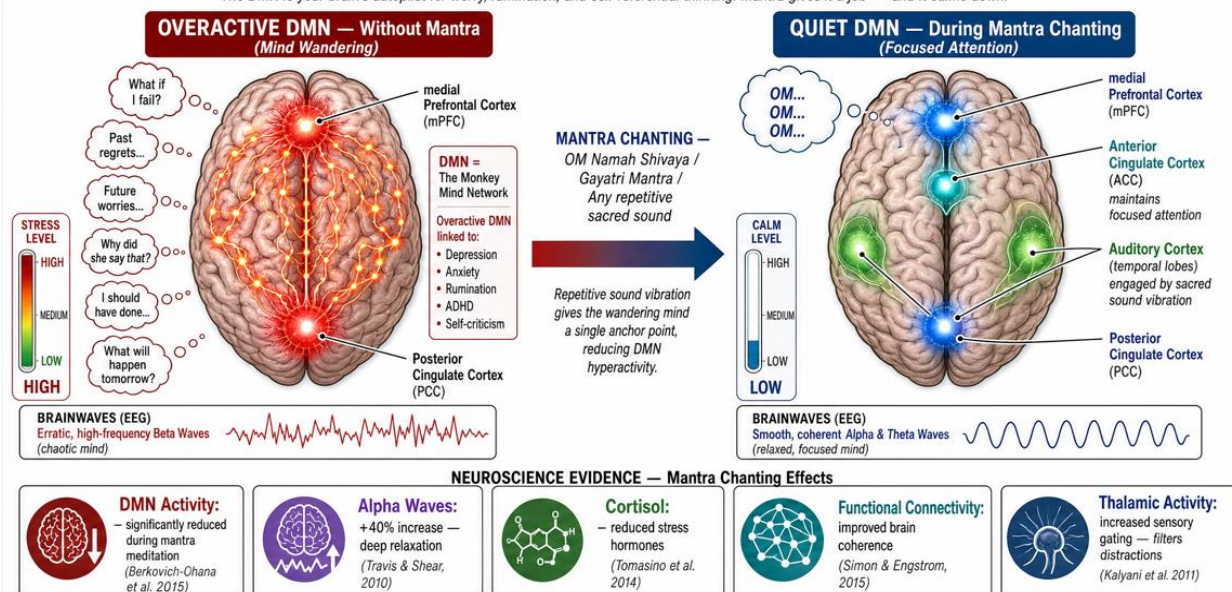
दिन (Day)	विषय (Topic)	वैदिक आधार (Vedic Base)	मस्तिष्कको क्षेत्र (Brain Area)
१	मस्तिष्कको संरचना र चेतना	ऐतरेय उपनिषद्	कर्तिकल थिकनेस (Cortical Thickness)
२	प्राणायाम र भेगस नर्व	प्रश्नोपनिषद्	भेगस नर्व (Vagus Nerve)
३	मन्त्र विज्ञान	मन्त्र शास्त्र	डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN)
४	योग निद्रा	कैवल्य उपनिषद्	ब्रेन वेव्स (Brain Waves)
५	कृतज्ञता	महाभारत	प्रीफ्रन्टल कर्टेक्स (PFC)
६	आत्म-जागरूकता	छान्दोग्य उपनिषद्	इन्सुला कर्टेक्स (Insula)

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६

७	मानसिक चित्रण	शतपथ ब्राह्मण	मोटर कर्टेक्स (Motor Cortex)
८	करुणा	महोपनिषद्	न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)
९	उच्च चेतना	तैत्तिरीय उपनिषद्	ब्रेन वेभ कोहेरेन्स (Coherence)

MANTRA CHANTING QUIETS THE DEFAULT MODE NETWORK — Neuroscience Evidence

The DMN is your brain's autopilot for worry, rumination, and self-referential thinking. Mantra gives it a job — and it calms down.



Note: Findings from fMRI, EEG, and neurophysiological studies of mantra meditation compared to control conditions.

म्यानुयल सप्रेम समर्पण

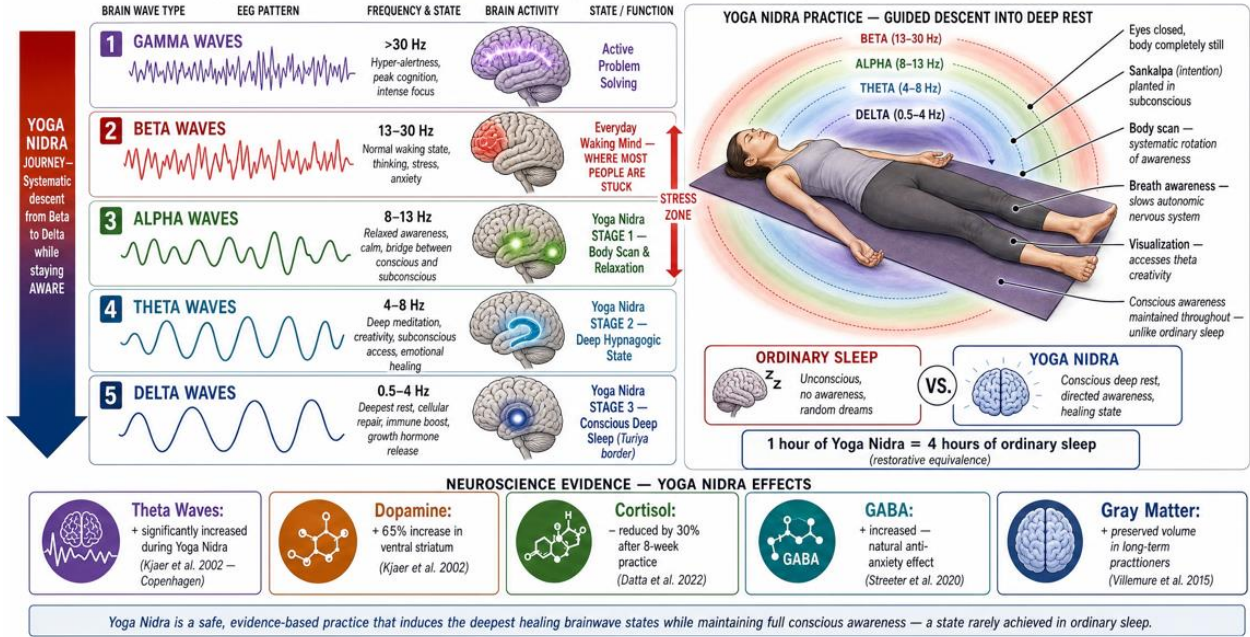
मेरो आत्मीय भाइ र अनन्य साथी ! त्योभन्दा बढी मेरी प्यारी श्रीमती कल्पनाकी अत्यन्तै प्रिय अनुज, **अजय रिजाल**
(मातातीर्थ, काठमाडौँ, हाल: भर्जिनिया, अमेरिका)

जसको सामीप्यताले मात्रै पनि हामीलाई एउटा गहिरो सुरक्षा र गौरवको महसुस गराउँछ; जसको उपस्थितिमा जीवनमा ऊर्जा र आनन्दको एउटा छुट्टै लहर छाउँछ।

तिम्रो यही निःस्वार्थ सहयोग, निरन्तरको सद्भाव र आत्मियताले नै हाम्रो जीवनलाई अझ अर्थपूर्ण बनाएको छ। तिम्रो त्यही पवित्र स्नेही मनप्रति आदरभाव प्रकट गर्दै यो पुस्तक तिमीलाई नै सप्रेम समर्पण गर्दछौँ।

YOGA NIDRA AND BRAIN WAVES — Neuroscience Evidence

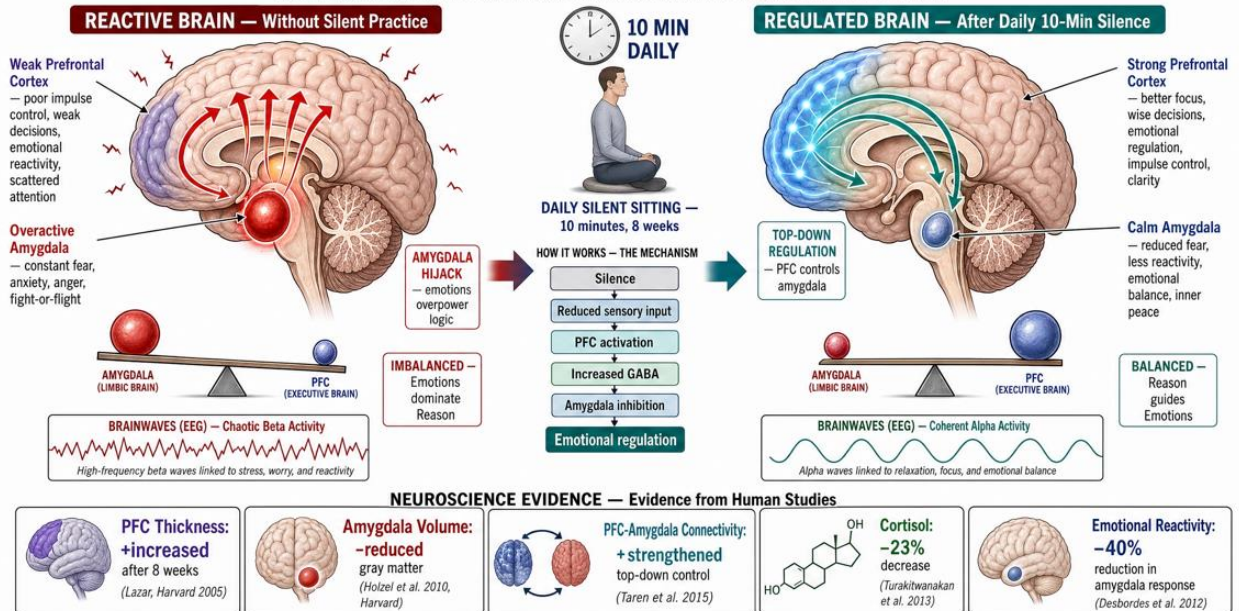
Yoga Nidra systematically guides the brain from high-frequency stress waves to deep healing waves while maintaining conscious awareness.



दैनिक १० मिनेट मौन बस्ने अभ्यासले प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ र एमिग्डालालाई शान्त पार्छ:

10 MINUTES OF DAILY SILENCE — Prefrontal Cortex vs Amygdala — Neuroscience Evidence

Silent sitting strengthens the brain executive control center while reducing the fear and stress center.



दिन १: मस्तिष्कको आधारभूत संरचना र वैदिक चेतना

Day 1: Basic Brain Structure and Vedic Consciousness

रथ, इन्द्रिय र चेतनाको रूपक (कठोपनिषद्) (Storytelling):

"वैदिक दर्शनमा हाम्रो अस्तित्वलाई एउटा रथसँग तुलना गरिएको छ। कठोपनिषद्का अनुसार: शरीर एउटा रथ हो। इन्द्रियहरू (आँखा, कान, नाक आदि) रथ तात्रे घोडाहरू हुन्। मन ती घोडाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने लगाम हो। बुद्धि (Intellect) त्यो रथ चलाउने सारथी हो। आत्मा वा शुद्ध चेतना त्यो रथमा सवार मालिक हो। यदि लगाम (मन) कमजोर भयो भने घोडाहरू (इन्द्रिय) अनियन्त्रित हुन्छन् र रथ गन्तव्यमा पुग्न सक्दैन। तर जब बुद्धिले मनको लगामलाई दहोसँग समात्छ, तब मात्र जीवनको यात्रा सफल हुन्छ।

आजको कग्निटिभ न्यूरोसाइन्स (Cognitive Neuroscience) ले यसलाई 'एक्जिक्युटिभ फंक्सन' (Executive Function) भन्छ। हाम्रो मस्तिष्कको 'प्रीफ्रन्टल कर्टेक्स' (Prefrontal Cortex) ले नै सारथीको भूमिका निर्वाह गर्दै आवेगहरूलाई नियन्त्रण गर्छ। जब हामी ध्यान र आत्म-अनुशासनको माध्यमबाट आफ्नो 'सारथी' अर्थात् बुद्धिलाई जागृत गर्छौं, तब हाम्रो मस्तिष्कको कार्यक्षमता र निर्णय लिने शक्तिमा अभूतपूर्व सुधार आउँछ।"

प्राचीन कालमा ऋषि श्वेतकेतुले आफ्ना पिता उद्दालकलाई सोधे, "पिताजी, यो मन के हो र यसले कसरी काम गर्छ?" उद्दालकले एउटा सानो बीउ देखाउँदै भने, "यो बीउ फोड, भित्र के छ?" श्वेतकेतुले बीउ फोडे, तर भित्र केही देखेनन्। उद्दालकले भने, "जसरी यो सानो बीउभित्र विशाल वटवृक्ष लुकेको हुन्छ तर देखिँदैन, त्यसरी नै हाम्रो भौतिक मस्तिष्कभित्र सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको चेतना (Consciousness) लुकेको हुन्छ।" यो कथा छान्दोग्य उपनिषद्बाट लिइएको हो। आजको विज्ञानले पनि यही कुरालाई न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को रूपमा प्रमाणित गरेको छ। हाम्रो मस्तिष्कमा अपार सम्भावनाहरू लुकेका छन् जुन सही अभ्यासले उजागर गर्न सक्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

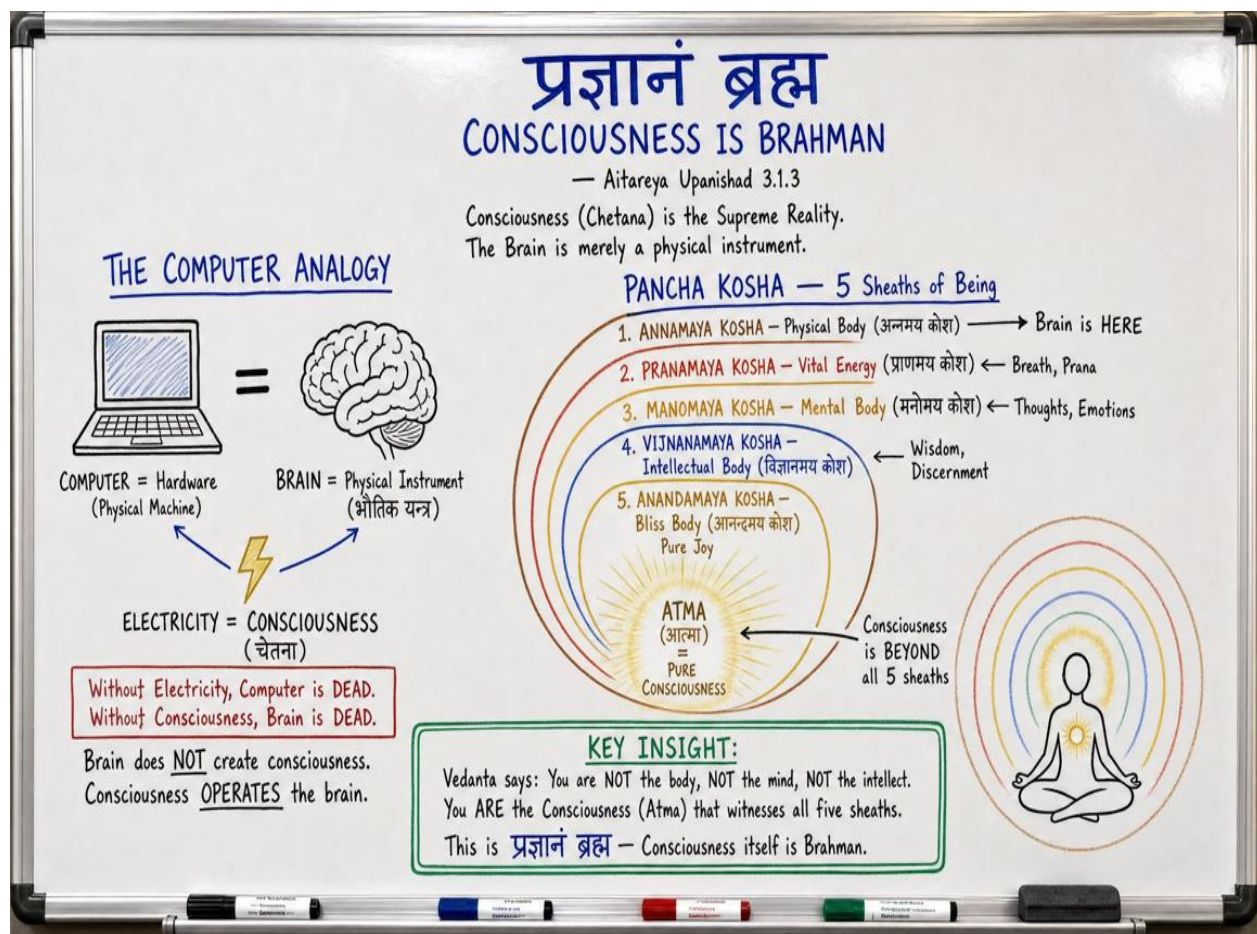
वेदहरूले मानव चेतनालाई ब्रह्माण्डको सबैभन्दा रहस्यमय र शक्तिशाली तत्त्वको रूपमा वर्णन गरेका छन्। ऐतरेय उपनिषद्ले चेतनालाई नै परम सत्य (Ultimate Reality) भनेको छ।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"प्रज्ञानं ब्रह्म"

— ऐतरेय उपनिषद् ३.१.३

नेपाली अर्थ: चेतना (Consciousness) नै परब्रह्म हो। हाम्रो मस्तिष्क (Brain) केवल एक भौतिक यन्त्र (Physical Instrument) हो, तर यसलाई सञ्चालन गर्ने शक्ति चेतना हो। जसरी बिजुली (Electricity) बिना कम्प्युटर (Computer) काम गर्दैन, त्यसरी नै चेतना बिना मस्तिष्कले काम गर्दैन।

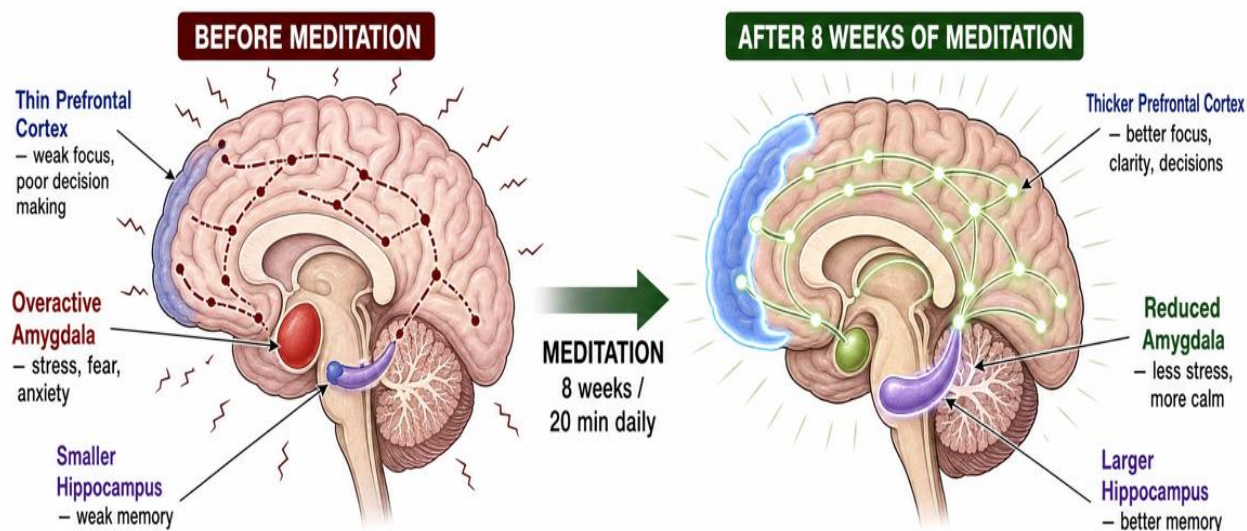


वेदान्त दर्शनका अनुसार, हाम्रो शरीर पाँच कोशहरूले (Five Sheaths) बनेको छ: अन्नमय कोश (Physical Body), प्राणमय कोश (Vital Energy), मनोमय कोश (Mental Body), विज्ञानमय कोश (Intellectual Body) र आनन्दमय कोश (Bliss Body)। मस्तिष्क अन्नमय कोशको अंश हो, तर चेतना यी सबै कोशहरूभन्दा पर रहेको आत्मा (Soul) हो।

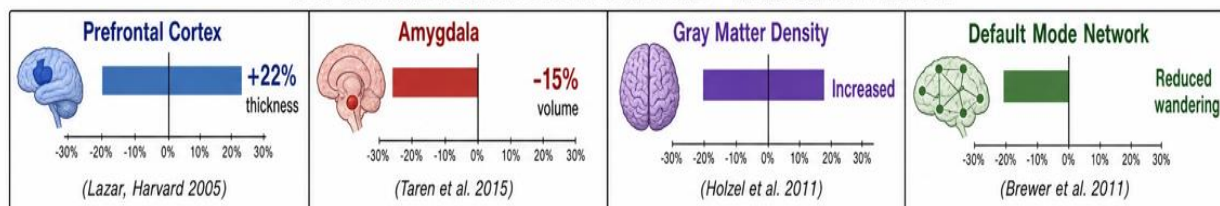
स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

हाम्रो मस्तिष्कमा करिब ८६ अर्ब न्यूरोन्स (Neurons) हुन्छन् र ती बीच करिब १०० ट्रिलियन सिन्याप्टिक जडानहरू (Synaptic Connections) हुन्छन्। आधुनिक स्नायुविज्ञानका अनुसार, ध्यान (Meditation) गर्दा हाम्रो मस्तिष्कको कर्टिकल मोटाई (Cortical Thickness) बढ्छ। एमिग्डाला (Amygdala: डर र तनावको केन्द्र) को प्रतिक्रिया कम हुन्छ। र मस्तिष्कका विभिन्न भागहरू बीचको जडान (Brain Connectivity) सुधार हुन्छ। सन् २०२४ मा प्रकाशित एक अनुसन्धानले देखाएको छ कि ध्यानले न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई प्रवर्द्धन गर्छ। जसले उमेरसँगै हुने मस्तिष्कको क्षय (Brain Degeneration) लाई कम गर्छ। सन् २०२६ मा साइन्स डेलीमा प्रकाशित एक अध्ययनले पत्ता लगाएको छ कि केवल ७ दिनको ध्यान अभ्यासले नै मस्तिष्कको पुनर्संरचना (Rewiring) गर्न सक्छ।

MEDITATION CHANGES YOUR BRAIN – Neuroscience Evidence



HOW MEDITATION CHANGES BRAIN STRUCTURE – NEUROSCIENCE EVIDENCE



Percent changes reflect group averages from MRI studies of meditation practitioners compared to non-meditating controls.

सन्दर्भ (Reference): Calderone, A. (2024). Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation. PMC; ScienceDaily (2026). Scientists say 7 days of meditation can rewire your brain.

कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice):

प्रशिक्षार्थीलाई भन्नुहोस्: 'तपाईं विचार होइन, तपाईं विचारको हेर्ने (Observer) हुनुहुन्छ। जसरी चलचित्र हेर्ने दर्शक पर्दामा देखिने कथा होइन, त्यसरी नै तपाईं मनमा आउने विचारहरू होइन। तपाईं त्यो शुद्ध चेतना हुनुहुन्छ जसले ती विचारहरू हेरिरहेको छ।'

कोचको टिप (Coach's Tip):

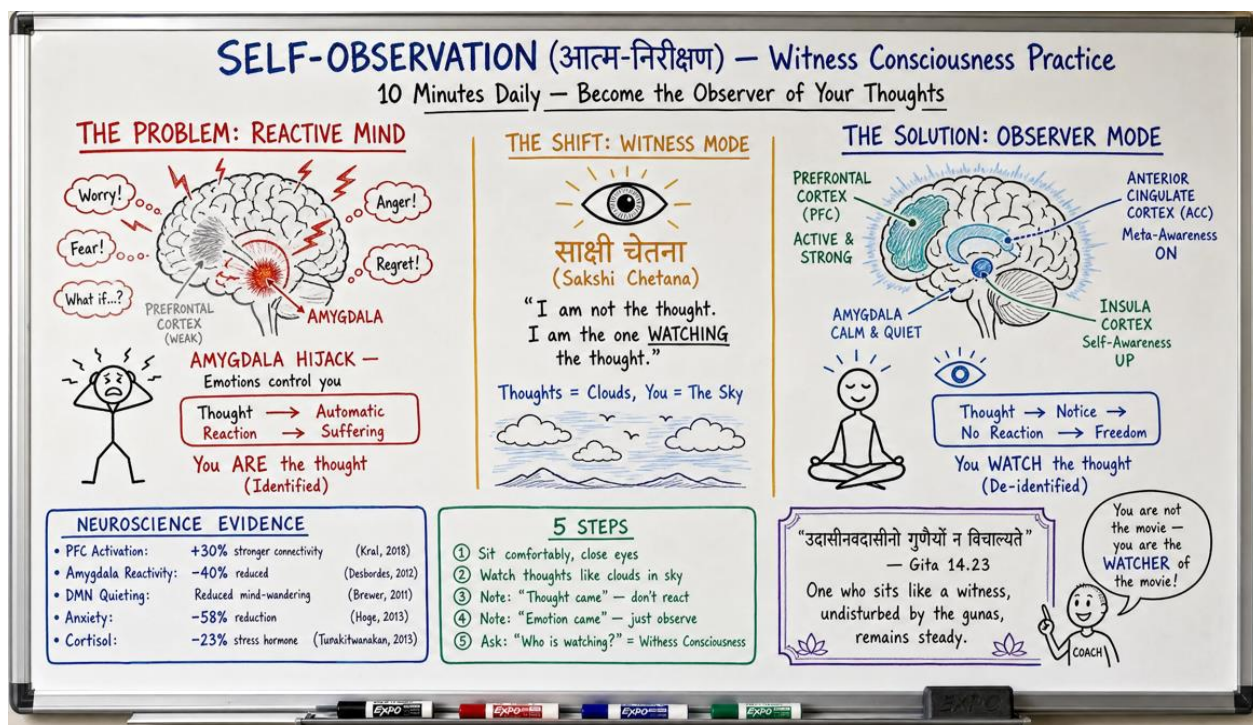
चरण ५: १० मिनेटपछि बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्। आफूलाई सोध्नुहोस्: 'विचारहरू हेर्ने 'म' को हो?' यही साक्षी चेतना हो।

चरण ४: यदि भावना (Emotion) आयो: 'भावना आयो' भनेर नोट गर्नुहोस्। शरीरमा कहाँ महसुस भयो त्यो पनि ध्यान दिनुहोस्। तर प्रतिक्रिया नदिनुहोस्।

चरण ३: कुनै विचार आयो भने: 'विचार आयो' भनेर मनमनै नोट गर्नुहोस्। त्यसलाई रोक्ने वा बदल्ने प्रयास नगर्नुहोस्। बस हेर्नुहोस्।

चरण २: अब आफ्ना विचारहरूलाई हेर्न थाल्नुहोस्: जसरी आकाशमा बादल आउँछन् र जान्छन्, त्यसरी नै विचारहरू आउँछन् र जान्छन्। तपाईं आकाश हुनुहुन्छ, बादल होइन।

चरण १: आरामदायी स्थितिमा बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। ३ गहिरो श्वास लिनुहोस्।



४. अभ्यास विधि (Practice Method) - १० मिनेट:

- Cortisol: तनाव हर्मोन -२३% कमी (Turakitwanakan et al., 2013)
- Attention Span: ४ हप्ताको अभ्यासपछि +१४% सुधार (Jha et al., 2007)
- Emotional Regulation: PFC-Amygdala connectivity +३०% सुधार (Kral et al., 2018)
- Rumination: ३६% कमी: दोहोरिने नकारात्मक विचार कम (Deyo et al., 2009)
- Anxiety Reduction: ५८% कमी (Hoge et al., 2013: JAMA Internal Medicine)

३. क्लिनिकल प्रमाण (Clinical Evidence):

आधुनिक Neuroscience ले यसलाई 'Decentering' वा 'Cognitive Defusion' भन्छ। विचारहरूसँग तादात्म्य (Identification) नगरी तिनलाई हेर्ने क्षमता।

अर्थ: जो गुणहरूबाट विचलित नभई उदासीन साक्षीको रूपमा बस्छ, त्यो स्थिर रहन्छ।

‘उदासीनवदासीनो गुणैर्यो न विचाल्यते’ – गीता १४.२३

यो अभ्यास भगवद्गीताको 'साक्षी भाव' (Witness Consciousness) मा आधारित छ।

२. वैदिक आधार (Vedic Foundation):

सन्दर्भ: Farb et al. (2013). Interoception, contemplative practice, and health. Frontiers in Psychology.

Insula Cortex: जसले शरीरको आन्तरिक अवस्था (Interoception) बुझ्छ। Self-Observation मा बढी सक्रिय हुन्छ। यसले आत्म-जागरूकता (Self-Awareness) र भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) बढाउँछ।

इन्सुला सक्रियता (Insula Activation):

सन्दर्भ: Brewer et al. (2011). Meditation experience is associated with differences in DMN activity. PNAS.

Self-Observation ले Default Mode Network (मन भटकाउने नेटवर्क) को hyperactivity कम गर्छ। DMN अत्यधिक सक्रिय हुँदा Rumination (दोहोरिने नकारात्मक विचार), Self-criticism, र Depression बढ्छ। साक्षी भाव (Witness Awareness) ले यसलाई शान्त पार्छ।

डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) शान्त हुन्छ:

सन्दर्भ: Desbordes et al. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation on amygdala response. Frontiers in Human Neuroscience.

सामान्यतया जब नकारात्मक विचार आउँछ, एमिग्डाला तुरुन्तै 'Fight-or-Flight' प्रतिक्रिया दिन्छ। तर जब हामी ती विचारहरूलाई बिना प्रतिक्रिया हेर्छौं, PFC ले एमिग्डालालाई 'Top-Down Regulation' मार्फत शान्त पार्छ। यसले भावनात्मक प्रतिक्रियाशीलता (Emotional Reactivity) ४०% सम्म कम गर्छ।

एमिग्डाला निष्क्रियता (Amygdala Deactivation):

सन्दर्भ: Garrison et al. (2013). Real-time fMRI links subjective experience with brain activity during focused attention. NeuroImage.

जब हामी आफ्ना विचारहरूलाई 'हेर्छौं' (observe), बिना प्रतिक्रिया दिएर त्यसबेला मस्तिष्कको Dorsolateral Prefrontal Cortex (dlPFC) र Anterior Cingulate Cortex (ACC) सक्रिय हुन्छन्। यी भागहरूले 'Meta-Awareness' (विचारको बारेमा सोच्ने क्षमता) सम्भव बनाउँछन्।

प्रीफ्रन्टल कर्टेक्स सक्रियता (Prefrontal Cortex Activation):

१. न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience Mechanism):

यो अभ्यासले प्रशिक्षार्थीहरूलाई आफ्ना विचारहरूको साक्षी (Witness) बन्न सिकाउँछ — बिना कुनै निर्णय (Non-judgmental), बिना कुनै प्रतिक्रिया (Non-reactive)। यो वेदान्तको 'साक्षी चेतना' (Sakshi Chetana) को आधुनिक न्यूरोसाइन्टिफिक अभ्यास हो।

◆ अभ्यास १: आत्म-निरीक्षण (Self-Observation / Witness Consciousness Practice) (१० मिनेट)

- ◆ मस्तिष्कको विश्राम (Brain Relaxation): दैनिक १० मिनेट मौन बस्ने अभ्यास। यसले प्रीफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ र एमिग्डालालाई शान्त पार्छ।
- ◆ चेतनाको ध्यान (Consciousness Meditation): आँखा बन्द गरी "म को हुँ?" भन्ने प्रश्नमा ध्यान केन्द्रित गर्ने। यसले आत्म-जागरूकता (Self-Awareness) बढाउँछ।

दिन १ को सारांश (Day १ Summary):

विषय (Topic)	मस्तिष्कको संरचना र चेतना (Brain Structure & Consciousness)
वैदिक अवधारणा (Vedic Concept)	प्रज्ञानं ब्रह्म (ऐतरेय उपनिषद्)
मस्तिष्कको क्षेत्र (Brain Area)	कर्टिकल थिकनेस, एमिग्डाला (Cortical Thickness, Amygdala)
मुख्य अभ्यास (Key Practice)	आत्म-निरीक्षण र मौन ध्यान (Self-Observation & Silent Meditation)
अवधि (Duration)	९० मिनेट (90 minutes)
अपेक्षित परिणाम (Expected Outcome)	मानसिक र शारीरिक सन्तुलन (Mental & Physical Balance)



मानक सञ्चालन प्रक्रिया

STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

दिन १: मस्तिष्कको आधारभूत संरचना र वैदिक चेतना

Day 1: Basic Brain Structure and Vedic Consciousness

कुल अवधि: ९० मिनेट (Total Duration: 90 Minutes)

वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण

Veda-Based Certified Neuropsychology Coach Training

सत्रको समग्र रूपरेखा

Session Overview

यो मानक सञ्चालन प्रक्रिया (Standard Operating Procedure) ले वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको पहिलो दिनको ९० मिनेटको सत्र कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान गर्छ। यसमा प्रत्येक चरणको समय, कोचले के भन्ने, कसरी अभ्यास गराउने, र कुन स्नायुवैज्ञानिक प्रमाणले यसलाई समर्थन गर्छ। सबै विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

◆ समय विभाजन (Time Allocation)

चरण (Step)	विषय (Topic)	समय (Time)	विधि (Method)
चरण १	स्वागत र अभिमुखीकरण (Welcome & Orientation)	१० मिनेट	प्रस्तुतीकरण (Presentation)
चरण २	मस्तिष्कको परिचय (Brain Introduction)	२० मिनेट	व्याख्यान र चित्र (Lecture & Diagrams)
चरण ३	कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective)	२० मिनेट	कथा वाचन (Storytelling)
चरण ४	स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence)	१० मिनेट	छलफल (Discussion)
चरण ५	कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice)	३० मिनेट	निर्देशित अभ्यास (Guided Practice)

◆ सत्रको उद्देश्य (Session Objectives)

यस सत्रको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

- ◆ मस्तिष्कका तीन मुख्य भागहरू (प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स, एमिग्डाला, हिप्पोक्याम्पस) को कार्य बुझ्ने र सरल भाषामा व्याख्या गर्ने।
- ◆ वैदिक चेतनाको अवधारणा (Concept of Vedic Consciousness) र आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) बीचको सम्बन्ध बुझ्ने।
- ◆ आत्म-निरीक्षण (Self-Observation), मस्तिष्कको विश्राम (Brain Relaxation), र चेतनाको ध्यान (Consciousness Meditation) — यी तीन अभ्यासहरू स्वयं गर्न र अरूलाई सिकाउन सक्ने।

◆ आवश्यक सामग्री (Required Materials)

- ◆ शान्त र सफा कोठा (Quiet Room) — बाहिरी आवाज नआउने ठाउँ
- ◆ ध्यान कुशन (Meditation Cushion) वा कुर्सी — प्रत्येक प्रशिक्षार्थीका लागि
- ◆ हाइटबोर्ड (Whiteboard) वा फ्लिपचार्ट (Flipchart) — मस्तिष्कको चित्र कोर्नका लागि
- ◆ टाइमर (Timer) — अभ्यासको समय नाप्नका लागि
- ◆ शान्त पृष्ठभूमि संगीत (Soft Background Music) — वैकल्पिक (Optional)

► चरण १: स्वागत र अभिमुखीकरण (Welcome & Orientation) — १० मिनेट

सत्रको सुरुमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई स्वागत गर्ने र सहज वातावरण (Comfortable Environment) सिर्जना गर्ने। यो चरणले प्रशिक्षार्थीहरूको मनलाई तयार गर्छ र सत्रमा पूर्ण रूपमा उपस्थित (Fully Present) हुन मद्दत गर्छ।

◆ कोचका लागि निर्देशन (Instructions for Coach)

१. सबै प्रशिक्षार्थीहरू आइपुगेपछि, कोठामा शान्त वातावरण बनाउनुहोस्। बत्ती मध्यम (Dim Light) राख्नुहोस्। चाहनुभएमा हल्का पृष्ठभूमि संगीत बजाउनुहोस्।

२. सबैलाई गोलाकार (Circle) वा अर्धगोलाकार (Semi-circle) मा बस्न लगाउनुहोस्। यसले समानताको भावना (Sense of Equality) सिर्जना गर्छ।

३. निम्नानुसार स्वागत गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "नमस्कार! ॐ शान्तिः। आज हामी एक अद्भुत यात्रा सुरु गर्दैछौं — वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच (Veda-Based Neuropsychology Coach) बन्ने यात्रा। यो ९ दिनको प्रशिक्षणमा हामी प्राचीन वैदिक ज्ञान (Ancient Vedic Wisdom) र आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) लाई एकसाथ जोड्नेछौं। आजको पहिलो दिनमा हामी हाम्रो मस्तिष्क (Brain) को आधारभूत संरचना बुझ्नेछौं र वैदिक ऋषिहरूले चेतना (Consciousness) बारे के भनेका छन् त्यो सिक्नेछौं।"

४. प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई आफ्नो नाम र यो प्रशिक्षणबाट के सिक्न चाहनुहुन्छ भनेर एक वाक्यमा भन्न लगाउनुहोस् (Quick Introduction Round — प्रत्येकलाई ३०-४५ सेकेन्ड)।

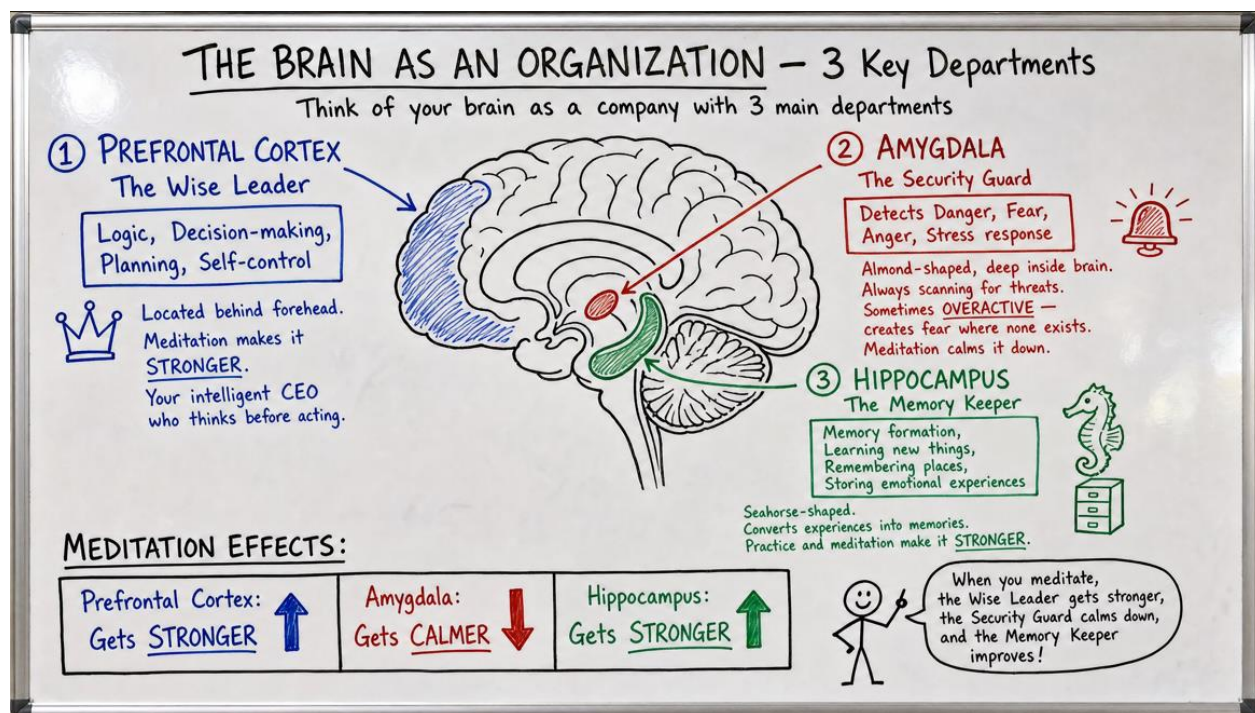
५. ९ दिनको संक्षिप्त रूपरेखा (Brief Overview) प्रस्तुत गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "यो ९ दिनमा हामी मस्तिष्कको संरचना, प्राणायाम, मन्त्र विज्ञान, योग निद्रा, कृतज्ञता, आत्म-जागरूकता, मानसिक चित्रण, करुणा, र उच्च चेतना — यी नौवटा विषयहरू सिक्नेछौं। प्रत्येक विषयमा एउटा प्रेरणादायी कथा, एउटा वैदिक ऋचा, आधुनिक विज्ञानको प्रमाण, र व्यावहारिक अभ्यास हुनेछ।"

 नोट: यदि प्रशिक्षार्थीहरू नयाँ छन् भने, उनीहरूलाई सहज बनाउन "कुनै प्रश्न गलत हुँदैन" भन्ने कुरा स्पष्ट गर्नुहोस्। खुला वातावरण (Open Environment) सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

► चरण २: मस्तिष्कको परिचय (Brain Introduction) — २० मिनेट

यस चरणमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई मस्तिष्कको आधारभूत संरचना (Basic Brain Structure) बारे सरल र बुझ्न सजिलो भाषामा सिकाउने। जटिल वैज्ञानिक शब्दहरूलाई दैनिक जीवनका उदाहरणहरूसँग जोडेर बुझाउने।



◆ मस्तिष्कका तीन मुख्य भागहरू (Three Main Parts of the Brain)

हाइटबोर्ड (Whiteboard) मा मस्तिष्कको सरल चित्र कोर्नुहोस् र निम्न तीन भागहरू चिन्ह लगाउनुहोस्:

कोचले भन्ने: "हाम्रो मस्तिष्क (Brain) लाई एउटा संस्थाको रूपमा सोच्नुहोस्। यसमा तीनवटा मुख्य विभाग छन्।"

१. प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) — "प्रमुख बुद्धिमान नेतृत्व" (The Wise Leader):

कोचले भन्ने: "यो हाम्रो निर्धारको पछाडि हुन्छ। यसले तर्क (Logic), निर्णय (Decision-making), योजना (Planning), र आत्म-नियन्त्रण (Self-control) गर्छ। यो हाम्रो "बुद्धिमान प्रमुख" हो जसले सोचेर निर्णय गर्छ। जब तपाईं ध्यान (Meditation) गर्नुहुन्छ, यो भाग बलियो हुन्छ।"

२. एमिग्डाला (Amygdala) — "सुरक्षा गार्ड" (The Security Guard):

कोचले भन्ने: "यो बदामको आकारको सानो भाग हो जुन मस्तिष्कको भित्री भागमा हुन्छ। यसले खतरा (Danger) पत्ता लगाउँछ र हामीलाई डर (Fear), क्रोध (Anger), र तनाव (Stress) अनुभव गराउँछ। यो हाम्रो "सुरक्षा गार्ड" हो — सधैं खतराको खोजीमा हुन्छ। तर कहिलेकाहीं यो अत्यधिक सक्रिय (Overactive) हुन्छ र नभएको खतरामा पनि हामीलाई डराउँछ। ध्यानले यसलाई शान्त पार्छ।"

३. हिप्पोक्याम्पस (Hippocampus) — "स्मृति भण्डार" (The Memory Keeper):

कोचले भन्ने: "यो समुद्री घोडा (Seahorse) को आकारको भाग हो। यसले हाम्रा अनुभवहरूलाई स्मृति (Memory) मा रूपान्तरण गर्छ। नयाँ कुराहरू सिक्ने, ठाउँहरू सम्झने, र भावनात्मक अनुभवहरू भण्डारण गर्ने काम यसैले गर्छ। ध्यान र अभ्यासले यसलाई बलियो बनाउँछ।"

नोट: प्रत्येक भागको व्याख्या गर्दा हाइटबोर्डमा चित्र कोर्दै जानुहोस्। सरल चित्र र दैनिक जीवनका उदाहरण प्रयोग गर्नुहोस्। प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रश्न सोध्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

◆ मस्तिष्क र चेतनाको सम्बन्ध (Brain and Consciousness Connection)

👤 कोचले भन्ने: "अब एउटा महत्वपूर्ण प्रश्न सोच्नुहोस्: के मस्तिष्क नै चेतना (Consciousness) हो? वा चेतना मस्तिष्कभन्दा फरक कुरा हो? आधुनिक विज्ञान भन्छ कि मस्तिष्कले चेतना उत्पन्न गर्छ। तर वैदिक दर्शन भन्छ कि चेतना मस्तिष्कभन्दा पहिले छ। चेतना नै मस्तिष्कलाई चलाउँछ, मस्तिष्कले चेतनालाई होइन। यो भिन्नता बुझ्नु महत्वपूर्ण छ। हामी यो प्रशिक्षणमा दुवै दृष्टिकोणलाई सम्मान गर्छौं र दुवैबाट सिक्छौं।"

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: ध्यान र मस्तिष्कको संरचनात्मक परिवर्तन (Meditation & Structural Brain Changes)

हार्वर्ड विश्वविद्यालयका न्यूरोसाइन्टिस्ट सारा लाजर (Sara Lazar, 2005) को अध्ययनले देखाएको छ कि नियमित ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूको प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) बाक्लो (Thicker) हुन्छ। यसको अर्थ ध्यानले मस्तिष्कको भौतिक संरचना नै परिवर्तन गर्छ।

यसलाई न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) भनिन्छ। Calderone (2024) को PMC मा प्रकाशित अध्ययनले पुष्टि गरेको छ कि माइन्डफुलनेस (Mindfulness) अभ्यासले एमिग्डाला (Amygdala) को आकार घटाउँछ र हिप्पोक्याम्पस (Hippocampus) को घनत्व बढाउँछ। ScienceDaily (2026) ले रिपोर्ट गरेको छ कि केवल ७ दिनको ध्यानले मस्तिष्कलाई पुनर्संरचना (Rewire) गर्न सक्छ।

📖 सन्दर्भ: Lazar, S. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*. Cited by 2,800+; Calderone, A. (2024). Neurobiological Changes Induced by Mindfulness. PMC; ScienceDaily (2026). 7 days of meditation can rewire your brain.

► चरण ३: कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective) — २० मिनेट

यो चरणमा एक शक्तिशाली कथा (Powerful Story) सुनाएर प्रशिक्षार्थीहरूको हृदय र मनलाई छुने, र त्यसपछि वैदिक ऋचा (Vedic Richa) को माध्यमबाट गहिरो दार्शनिक सन्देश दिने।

◆ कथा वाचन (Storytelling)

कोचले निम्न कथा भावपूर्ण (Emotionally Engaging) रूपमा सुनाउने। कथा सुनाउँदा आँखाको सम्पर्क (Eye Contact) राख्ने, आवाजको उतार-चढाव (Voice Modulation) प्रयोग गर्ने, र ठाउँ-ठाउँमा रोकेर प्रशिक्षार्थीहरूलाई सोच्न समय दिने।

👤 कोचले भन्ने: "आज म तपाईंहरूलाई एउटा प्राचीन कथा सुनाउँछु। छान्दोग्य उपनिषद् (Chhandogya Upanishad) बाट।"

(कोचले धीमा, गम्भीर स्वरमा कथा सुरु गर्ने:)

👤 कोचले भन्ने: "हजारौं वर्षअघिको कुरा हो। श्वेतकेतु नामको एक बालक थियो। उसका पिता उद्दालक आरुणि एक महान् ऋषि थिए। श्वेतकेतु १२ वर्षको उमेरमा गुरुकुल गए, पढ्न, सिक्न। त्यहाँ उनले १२ वर्षसम्म अध्ययन गरे। चारवटा वेद, व्याकरण, ज्योतिष, छन्द, सबै सिके। २४ वर्षको उमेरमा उनी घर फर्के। ज्ञानले भरिपूर्ण, तर अहंकारले पनि भरिपूर्ण।"

(कोचले केही क्षण रोक्ने, प्रशिक्षार्थीहरूको आँखामा हेर्ने)

👤 कोचले भन्ने: "उनका पिता उद्दालकले छोराको अहंकार देखे। उनले सोधे: "हे श्वेतकेतु! के तिमीले त्यो ज्ञान सिक्नै जसलाई जानेपछि नसुनेको कुरा सुनिन्छ, नदेखेको कुरा देखिन्छ, र नजानेको कुरा जानिन्छ?" श्वेतकेतु अचम्ममा परे। "त्यस्तो ज्ञान? होइन पिताजी, मैले त्यो सिकेको छैन। कृपया मलाई सिकाउनुहोस्।"

(कोचले आवाज कोमल बनाउने)

👤 कोचले भन्ने: "पिताले भने: "एउटा नुनको ढिक्का ल्याऊ र यो पानीमा हाल।" श्वेतकेतुले त्यसो गरे। भोलिपल्ट पिताले भने: "त्यो नुन निकाल।" श्वेतकेतुले खोजे, तर नुन पग्लिसकेको थियो। देखिँदैनथ्यो। पिताले भने: "माथिबाट चाख।" "नुनिलो छ।" "बीचबाट चाख।" "नुनिलो छ।" "तलबाट चाख।" "नुनिलो छ।"

(कोचले गम्भीर स्वरमा भन्ने)

👤 कोचले भन्ने: "पिताले भने: "जसरी यो नुन पानीमा अदृश्य रूपमा व्याप्त छ, तिमीले देख्न सक्दैनौ तर यो छ। ठ्याक्कै त्यसरी नै त्यो परमतत्त्व, त्यो चेतना (Consciousness), यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा व्याप्त छ। तिमी त्यही हो, श्वेतकेतु! **तत्त्वमसि — Thou art that!**"

(कोचले केही क्षण मौन रहने — कथाको प्रभाव बस्न दिने)

👤 कोचले भन्ने: "यो कथाले हामीलाई सिकाउँछ कि चेतना (Consciousness) हाम्रो शरीरमा, हाम्रो मस्तिष्कमा, हाम्रो हरेक कोशिकामा व्याप्त छ। जसरी नुन पानीमा। हामी यसलाई देख्न सक्दैनौ, तर यो छ। र सबैभन्दा अचम्मको कुरा हामी आफैं त्यही चेतना हौं।"

♦ वैदिक ऋचा प्रस्तुतीकरण (Vedic Richa Presentation)

कथापछि, कोचले वैदिक ऋचा प्रस्तुत गर्ने:

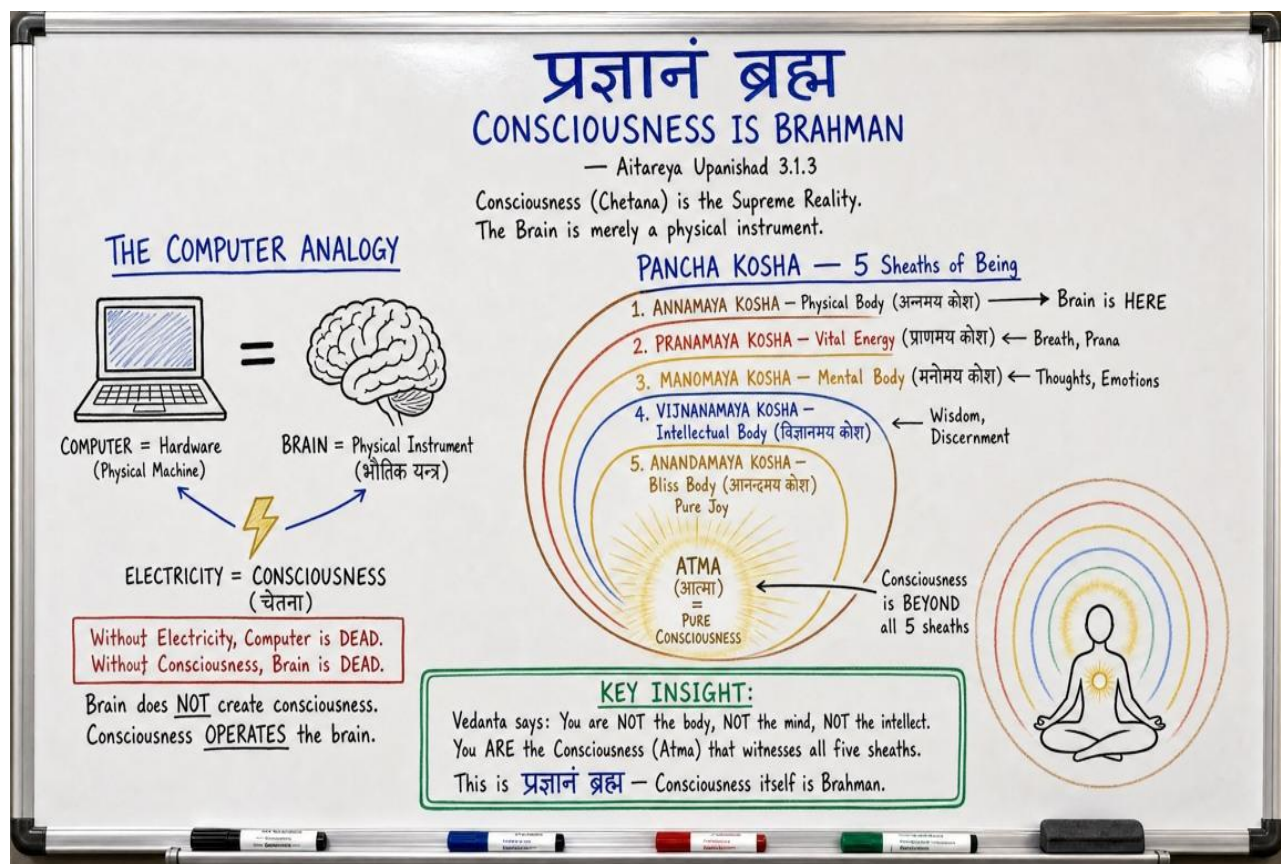
प्रज्ञानं ब्रह्म

— ऐतरेय उपनिषद् ३.१.३

नेपाली अर्थ: प्रज्ञान (Pure Consciousness) नै ब्रह्म (Ultimate Reality) हो। अर्थात्, हाम्रो भित्र रहेको शुद्ध चेतना (Pure Awareness) नै यो ब्रह्माण्डको मूल शक्ति (Fundamental Force) हो। मस्तिष्क (Brain) चेतनाको एउटा उपकरण (Instrument) हो, चेतना मस्तिष्कको उत्पादन (Product) होइन।

👤 कोचले भन्ने: "यो वेदान्तको चारवटा महावाक्यहरूमध्ये एक हो। यसले भन्छ, चेतना कुनै भ्रम होइन, कुनै कल्पना होइन। चेतना नै वास्तविकता (Reality) हो। हाम्रो मस्तिष्क चेतनाको एउटा माध्यम हो। जसरी रेडियो संगीतको माध्यम हो। रेडियो बिग्रियो भनेर संगीत समाप्त हुँदैन। त्यसरी नै शरीर र मस्तिष्कको पार पनि चेतना छ।"

📝 नोट: प्रशिक्षार्थीहरूलाई यो अवधारणा गहिरो लाग्न सक्छ। उनीहरूलाई प्रश्न सोध्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। "तपाईंहरूलाई यो कथाबाट के अनुभव भयो?" भनेर सोध्नुहोस्।



► चरण ४: स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence) — १० मिनेट

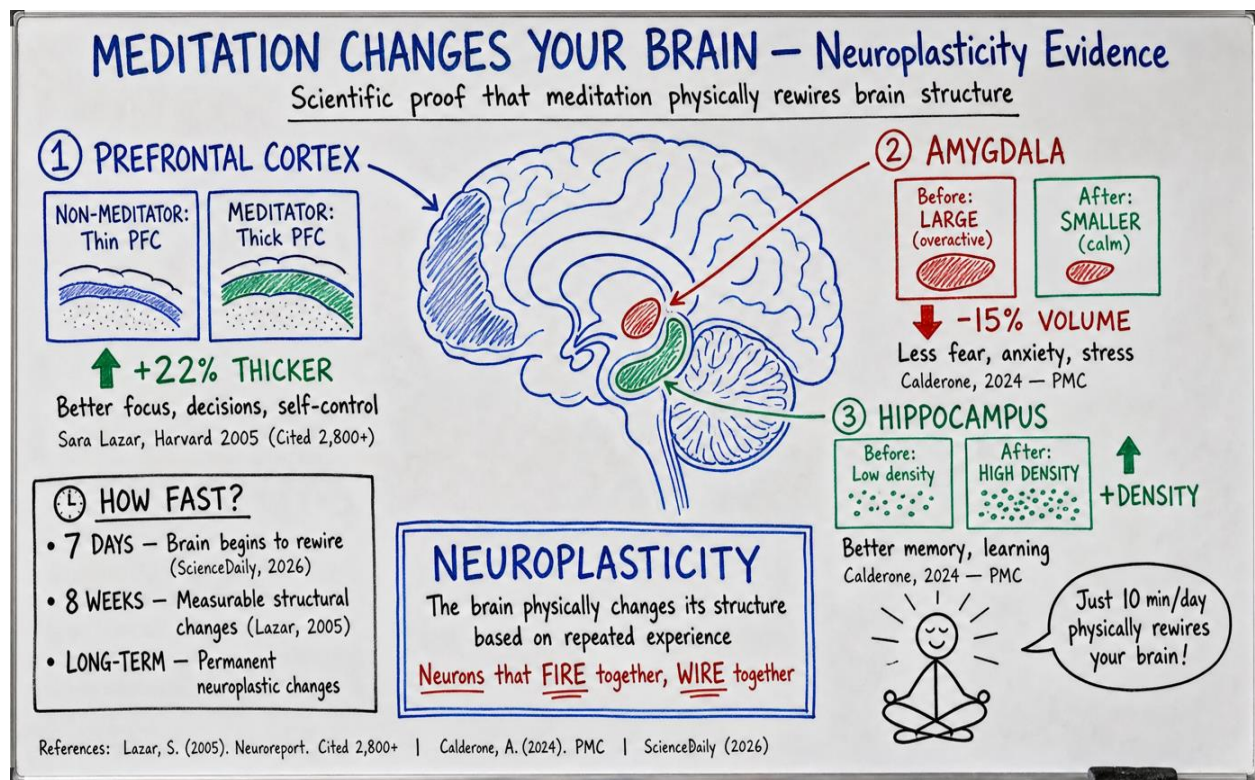
यस चरणमा कोचले वैदिक अवधारणाहरूलाई आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) का प्रमाणहरूसँग जोड्ने। यसले प्रशिक्षार्थीहरूलाई विश्वास दिलाउँछ कि वैदिक ज्ञान केवल विश्वासमा आधारित छैन — यसको वैज्ञानिक आधार पनि छ।

कोचले भन्ने: "अब म तपाईंहरूलाई केही रोमाञ्चक वैज्ञानिक तथ्यहरू बताउँछु जसले हामीले भर्खरै सिकेको वैदिक ज्ञानलाई पुष्टि गर्छ।"

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: न्यूरोप्लास्टिसिटी र चेतना अभ्यास (Neuroplasticity & Consciousness Practice)

न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) भनेको मस्तिष्कले आफ्नो संरचना र कार्यप्रणाली परिवर्तन गर्न सक्ने क्षमता हो। पहिले वैज्ञानिकहरूले सोच्थे कि वयस्क मस्तिष्क स्थिर (Fixed) हुन्छ। तर अब प्रमाणित भइसकेको छ कि मस्तिष्क जीवनभर परिवर्तन हुन सक्छ। ध्यान (Meditation) र आत्म-जागरूकता (Self-Awareness) को अभ्यासले यो परिवर्तन सकारात्मक दिशामा ल्याउँछ। Lardone (2018) को अध्ययनले देखाएको छ कि माइन्डफुलनेस ध्यानले मस्तिष्कको संरचनामा दीर्घकालीन (Long-lasting) परिवर्तन ल्याउँछ। यसले प्रमाणित गर्छ कि वैदिक ऋषिहरूले "प्रज्ञानं ब्रह्म" भन्दा [चेतनाको अभ्यासले वास्तविकता नै परिवर्तन गर्छ] यो केवल दार्शनिक कथन होइन, यो वैज्ञानिक सत्य हो।

 सन्दर्भ: Lardone, A. (2018). Mindfulness Meditation Is Related to Long-Lasting Changes in Brain Structure. PMC. Cited by 114; Calderone, A. (2024). Neurobiological Changes Induced by Mindfulness. PMC. Cited by 146.



 कोचले भन्ने: "अर्को रोचक तथ्य: हाम्रो मस्तिष्कमा लगभग ८६ अर्ब (86 Billion) न्यूरोन्स (Neurons) छन्। प्रत्येक न्यूरोनले हजारौं अन्य न्यूरोन्ससँग जडान (Connection) बनाउँछ। जब हामी नयाँ कुरा सिक्छौं वा अभ्यास गर्छौं, नयाँ जडानहरू बन्छन्। जब हामी ध्यान गर्छौं, मस्तिष्कका सकारात्मक जडानहरू बलियो हुन्छन् र नकारात्मक जडानहरू कमजोर हुन्छन्। यसैलाई न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) भनिन्छ — र यो वैदिक ऋषिहरूले "अभ्यास" (Practice) को महत्त्व भन्दा जनाउन खोजेको कुरा नै हो।"

 कोचले भन्ने: "अब सोच्नुहोस्: यदि केवल ७ दिनको ध्यानले मस्तिष्कलाई पुनर्संरचना गर्न सक्छ भने, ९ दिनको यो प्रशिक्षणले तपाईंहरूको मस्तिष्कमा कस्तो परिवर्तन ल्याउला! यो केवल ज्ञान सिक्ने मात्र होइन — यो तपाईंहरूको मस्तिष्कलाई रूपान्तरण गर्ने प्रक्रिया हो।"

 नोट: प्रशिक्षार्थीहरूलाई यो बुझाउनुहोस् कि विज्ञान र वेद एकअर्काको विरोधी होइनन् — दुवै एउटै सत्यलाई फरक-फरक भाषामा व्याख्या गर्छन्।

► चरण ५: कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice) — ३० मिनेट

यो सत्रको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो। यहाँ प्रशिक्षार्थीहरूले सिकेको ज्ञानलाई व्यावहारिक अनुभव (Practical Experience) मा रूपान्तरण गर्छन्। तीनवटा अभ्यासहरू क्रमशः गराइन्छ — प्रत्येक १० मिनेटको।

◆ अभ्यास १: आत्म-निरीक्षण (Self-Observation) (10 Minutes)

यो अभ्यासले प्रशिक्षार्थीहरूलाई आफ्ना विचारहरूको साक्षी (Witness) बन्न सिकाउँछ। बिना कुनै निर्णय (Non-judgmental), बिना कुनै प्रतिक्रिया (Non-reactive)। यसले प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ र एमिग्डाला (Amygdala) को अत्यधिक प्रतिक्रियालाई कम गर्छ।

तयारी (Preparation):

- ◆ सबै प्रशिक्षार्थीहरूलाई आरामदायी स्थितिमा बस्न लगाउने — कुर्सीमा वा भुईँमा कुशनमा।
- ◆ ढाड सोझो (Spine Straight) राख्न भन्ने, तर कडा नभई सहज (Relaxed yet Alert)।
- ◆ हात दुवै घुँडामा वा काखमा राख्ने।

SELF-OBSERVATION (आत्म-निरीक्षण) – Witness Consciousness Practice

10 Minutes Daily – Become the Observer of Your Thoughts

THE PROBLEM: REACTIVE MIND

AMYGDALA HIJACK – Emotions control you

Thought → Automatic Reaction → Suffering

You **ARE** the thought (Identified)

THE SHIFT: WITNESS MODE

साक्षी चेतना (Sakshi Chetana)

"I am not the thought. I am the one **WATCHING** the thought."

Thoughts = Clouds, You = The Sky

THE SOLUTION: OBSERVER MODE

प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC) ACTIVE & STRONG

एमीग्डाला CALM & QUIET

एन्टीरियर सिंगुलेट कोर्टेक्स (ACC) Meta-Awareness ON

इन्सुला कोर्टेक्स Self-Awareness UP

Thought → Notice → No Reaction → Freedom

You **WATCH** the thought (De-identified)

NEUROSCIENCE EVIDENCE

- PFC Activation: +30% stronger connectivity (Kral, 2018)
- Amygdala Reactivity: -40% reduced (Desbordes, 2012)
- DMN Quieting: Reduced mind-wandering (Brewer, 2011)
- Anxiety: -58% reduction (Hoge, 2013)
- Cortisol: -23% stress hormone (Tumakitanakan, 2013)

5 STEPS

- 1 Sit comfortably, close eyes
- 2 Watch thoughts like clouds in sky
- 3 Note: "Thought came" – don't react
- 4 Note: "Emotion came" – just observe
- 5 Ask: "Who is watching?" = Witness Consciousness

"उदासीनवदासीनो गुणैर्यो न विचाल्यते" – Gita 14.23

One who sits like a witness, undisturbed by the gunas, remains steady.

You are not the movie – you are the **WATCHER** of the movie!

COACH

निर्देशन (Instructions):

कोचले भन्ने: "अब आँखा बन्द गर्नुहोस्। तीनवटा गहिरो सास लिनुहोस्... श्वास भित्र... श्वास बाहिर... श्वास भित्र... श्वास बाहिर... श्वास भित्र... श्वास बाहिर..."

(कोचले ५ सेकेन्ड रोकने)

कोचले भन्ने: "अब केवल आफ्ना विचारहरूलाई हेर्नुहोस्। विचारहरू आउँदैछन् — जाँदैछन्। कुनै विचार आयो भने त्यसलाई रोकनुपर्दैन, त्यससँग जानुपर्दैन। केवल हेर्नुहोस् — जसरी आकाशमा बादल आउँछन् र जान्छन्, त्यसरी नै विचारहरू आउँछन् र जान्छन्। तपाईं आकाश हुनुहुन्छ — बादल होइन।"

(कोचले ३० सेकेन्ड मौन रहने — प्रशिक्षार्थीहरूलाई अभ्यास गर्न दिने)

👤 कोचले भन्ने: "यदि कुनै विचारले तपाईंलाई तानेर लग्यो भने — कुनै समस्या छैन। जब ध्यान आउँछ कि "अँ, म विचारमा हराएँ" — त्यही क्षण फर्कनुहोस्। त्यो फर्कनु नै सफलता हो। तपाईं विचार होइन — तपाईं विचारको साक्षी (Witness) हुनुहुन्छ।"

(कोचले २ मिनेट मौन रहने — केवल शान्त वातावरण)

👤 कोचले भन्ने: "अब ध्यान दिनुहोस् — तपाईंको मनमा कस्ता विचारहरू आइरहेका छन्? के ती विचारहरू बारेमा चिन्ता छ? भविष्यको योजना छ? बितेको कुनै घटना छ? जे पनि होस् — केवल हेर्नुहोस्। कुनै निर्णय (Judgment) नगर्नुहोस्। "यो राम्रो विचार, यो नराम्रो विचार" — यो भन्नुपर्दैन। सबै विचार केवल विचार हुन्।"

(कोचले ३ मिनेट मौन रहने)

👤 कोचले भन्ने: "अब बिस्तारै आफ्नो श्वासमा ध्यान ल्याउनुहोस्... शरीरमा ध्यान ल्याउनुहोस्... कोठामा ध्यान ल्याउनुहोस्... र जब तयार हुनुहुन्छ, बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।"

(कोचले प्रशिक्षार्थीहरूलाई अनुभव साझा गर्न भन्ने — २ मिनेट)

👤 कोचले भन्ने: "कसैलाई आफ्नो अनुभव साझा गर्न मन छ? तपाईंले के अनुभव गर्नुभयो?"

📝 नोट: प्रशिक्षार्थीहरूको अनुभव सुन्दा कुनै पनि अनुभवलाई "गलत" नभन्ने। सबै अनुभव मान्य (Valid) छन्। "राम्रो!" "धन्यवाद साझा गर्नुभएकोमा" जस्ता प्रोत्साहनात्मक शब्दहरू प्रयोग गर्ने।

◆ अभ्यास २: मस्तिष्कको विश्राम (Brain Relaxation) (10 Minutes)

यो अभ्यासले मस्तिष्कलाई पूर्ण विश्राम (Complete Rest) दिन्छ। दैनिक जीवनमा हाम्रो मस्तिष्क निरन्तर सक्रिय (Constantly Active) हुन्छ। विचार, चिन्ता, योजना, समस्या समाधान। यो अभ्यासले मस्तिष्कलाई "बन्द" गर्दैन, तर "शान्त मोड" (Quiet Mode) मा ल्याउँछ। यसले प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ र एमिग्डाला (Amygdala) लाई शान्त पार्छ।

तयारी (Preparation):

- ◆ प्रशिक्षार्थीहरू पहिलेकै स्थितिमा बसिरहने।
- ◆ कोठाको बत्ती अझ मध्यम (Dimmer) बनाउने — सम्भव भएमा।
- ◆ कोचले शान्त, धीमा स्वरमा बोल्ने।

निर्देशन (Instructions):

👤 कोचले भन्ने: "अब हामी मस्तिष्कलाई विश्राम दिनेछौं। आँखा बन्द गर्नुहोस्। कुनै पनि कुरा गर्नुपर्दैन, कुनै पनि कुरा सोच्नुपर्दैन। केवल मौन (Silence) मा बस्ने — यति मात्र।"

(कोचले ५ सेकेन्ड रोक्ने)

👤 कोचले भन्ने: "आफ्नो शरीरलाई ढिलो छोड्नुहोस्। काँधहरू तल झार्नुहोस्... जबडा (Jaw) ढिलो छोड्नुहोस्... निधारको मांसपेशीहरू (Forehead Muscles) ढिलो छोड्नुहोस्... आँखाको वरिपरिका मांसपेशीहरू ढिलो छोड्नुहोस्..."

(कोचले १० सेकेन्ड रोक्ने)

🧘 कोचले भन्ने: "अब कल्पना गर्नुहोस् — तपाईंको मस्तिष्क एउटा शान्त तलाउ (Calm Lake) हो। कुनै लहर छैन, कुनै हावा छैन। पूर्ण शान्ति... पूर्ण स्थिरता... यो शान्त तलाउमा बस्नुहोस्।"

(कोचले ७ मिनेट पूर्ण मौन रहने — कुनै पनि शब्द नबोल्ने। यदि कसैको फोन बज्यो वा बाहिर आवाज आयो भने पनि प्रतिक्रिया नदिने — मौन नै रहने।)

🧘 कोचले भन्ने: "अब बिस्तारै... धीमा-धीमा... आफ्नो शरीरमा ध्यान ल्याउनुहोस्। औंलाहरू बिस्तारै चलाउनुहोस्... खुट्टाका औंलाहरू... हातका औंलाहरू... र जब तयार हुनुहुन्छ, बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।"

📖 नोट: यो अभ्यासमा मौनको अवधि (Duration of Silence) महत्त्वपूर्ण छ। शुरुमा ७ मिनेट लामो लाग्न सक्छ, तर यही नै मस्तिष्कको विश्रामको मूल (Core) हो। कोचले आफैं पनि मौन रहनुपर्छ — फोन हेर्ने, कागज पल्टाउने जस्ता कामहरू नगर्ने।

◆ अभ्यास ३: चेतनाको ध्यान (Consciousness Meditation) (10 Minutes)

यो अभ्यास "आत्म-विचार" (Self-Inquiry) विधिमा आधारित छ। "म को हुँ?" (Who am I?) भन्ने प्रश्नमा ध्यान केन्द्रित गर्दा, मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network : DMN) शान्त हुन्छ र आत्म-जागरूकता (Self-Awareness) बढ्छ। यसले इन्सुला कर्टेक्स (Insula Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ जुन आन्तरिक जागरूकता (Interoception) सँग सम्बन्धित छ। "म को हुँ?" (Who am I?) भन्ने प्रश्न सोध्दा, मनले आफ्नो स्रोत (Source) तर्फ फर्कन्छ। यो प्रश्नको उत्तर मनले दिन सक्दैन किनभने मन नै जाँचको विषय हो। जब मनले उत्तर दिन सक्दैन, त्यसबेला जुन मौनता (Silence) आउँछ। त्यो नै शुद्ध चेतना (Pure Consciousness) हो।

न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience Mechanism):

(क) डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) शान्त हुन्छ:

DMN भनेको मस्तिष्कको "अहंकार नेटवर्क" (Ego Network) हो। जसले "म, मेरो, मलाई" भन्ने कथाहरू निरन्तर चलाइरहन्छ। यसमा medial Prefrontal Cortex (mPFC) र Posterior Cingulate Cortex (PCC) मुख्य हुन्। जब "म को हुँ?" भन्ने प्रश्न सोधिन्छ, DMN ले उत्तर खोज्छ तर पाउँदैन। र शान्त हुन्छ। यो "कथाकार" (Storyteller) मौन हुन्छ। Brewer et al. (2011, PNAS) ले fMRI मार्फत देखाए कि अनुभवी ध्यानीहरूमा DMN activity significantly reduced हुन्छ।

(ख) इन्सुला कर्टेक्स (Insula Cortex) सक्रिय हुन्छ:

Insula Cortex ले शरीरको आन्तरिक अवस्था (Interoception) बुझ्छ। हृदयको धड्कन, श्वासको गति, ऊर्जाको प्रवाह। Self-Inquiry मा जब विचारहरू शान्त हुन्छन्, Insula +३२% बढी सक्रिय हुन्छ (Farb et al., 2007 — Social Cognitive & Affective Neuroscience)। यसले "विचारभन्दा पर" को जीवन्तता (Aliveness) अनुभव गराउँछ। जुन वेदान्तमा "सत्-चित्-आनन्द" भनिन्छ।

(ग) Anterior Cingulate Cortex (ACC) - Meta-Awareness:

ACC ले "जागरूकताको जागरूकता" (Awareness of Awareness) सम्भव बनाउँछ। Self-Inquiry मा यसले inquiry process लाई monitor गर्छ। "के म अझै सोचिरहेको छु कि शुद्ध awareness मा छु?" यो Meta-Cognitive Monitoring ले अभ्यासलाई गहिरो बनाउँछ।

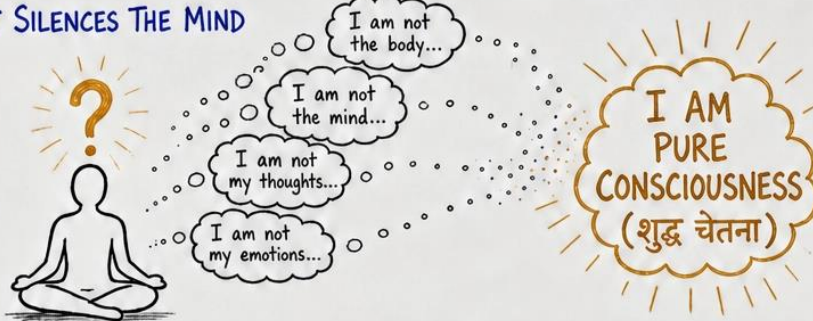
CONSCIOUSNESS MEDITATION (चेतनाको ध्यान)

10 Minutes — Self-Inquiry: Who Am I? (म को हुँ?)

① THE QUESTION THAT SILENCES THE MIND

म को हुँ?
(WHO AM I?)

Ancient Vedic Self-Inquiry
Method (Atma Vichara)



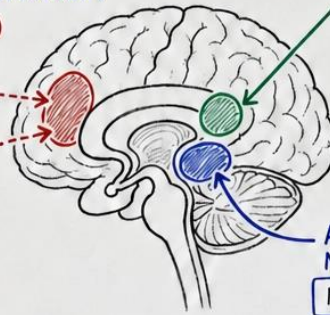
② NEUROSCIENCE MECHANISM

DEFAULT MODE NETWORK (DMN)
QUIETED — Mind-wandering STOPS

mPFC
(medial Prefrontal Cortex) ✗

PCC
(Posterior Cingulate Cortex) ✗

DMN = Ego Network =
"I, me, my" stories
When you ask WHO AM I?
— the storyteller goes silent



INSULA CORTEX — ACTIVATED

Interoception — Internal
Body Awareness
Feels the **ALIVENESS**
beyond thoughts
+32% activation
(Farb et al., 2007)

ANTERIOR CINGULATE CORTEX (ACC)
Meta-Awareness ON

Monitors the inquiry process

Self-Inquiry → **DMN quiets** → **Insula activates** → **Pure Awareness emerges**

③ WHAT HAPPENS IN THE BRAIN

NORMAL STATE —
DMN Active

- Constant self-referential thinking
- I am this body, I am my job, I am my problems
- Ego narrative running 24/7
- Anxiety, depression, rumination

SELF-INQUIRY STATE —
DMN Quiet

- Self-referential thinking dissolves
- Pure awareness without stories
- Witness consciousness emerges
- Peace, clarity, spaciousness

④ SCIENTIFIC EVIDENCE

- **DMN Activity:** Significantly reduced (Brewer et al., 2011 — PNAS)
- **Insula Activation:** +32% increase (Farb et al., 2007 — Social Cognitive & Affective Neuroscience)
- **Gamma Waves:** Increased — higher consciousness (Lutz et al., 2004)
- **Self-Transcendence:** Parietal cortex deactivation (Johnstone et al., 2012)
- **Anxiety:** —60% reduction in existential anxiety (Goldin & Gross, 2010)

⑤ PRACTICE METHOD — 5 STEPS

- 1 Sit quietly. Close eyes. 3 deep breaths.
- 2 Ask internally: "म को हुँ? WHO AM I?"
- 3 Don't answer with mind. Feel the silence after the question.
- 4 Every thought that comes — ask: "Who is thinking this?"
- 5 Rest in the space of pure awareness. You are THAT.

“अहं ब्रह्मास्मि” — I AM BRAHMAN
(Brihadaranyaka Upanishad 1.4.10)

The one who asks "Who am I?" and finds no answer in the mind — THAT silence is the answer.



The question dissolves the questioner. What remains is pure consciousness!

(घ) Gamma Waves: उच्च चेतना:

Self-Inquiry को गहिरो अवस्थामा Gamma Waves (>30 Hz) बढ्छन् । जुन "insight", "eureka moments", र उच्चतम संज्ञानात्मक एकीकरण (Cognitive Integration) सँग सम्बन्धित छन्। Lutz et al. (2004, PNAS) ले अनुभवी ध्यानीहरूमा unprecedented Gamma activity देखाए।

(ङ) Parietal Cortex Deactivation: Self-Transcendence:

Parietal Cortex ले "म" र "संसार" बीचको सीमा (Self-Other Boundary) बनाउँछ। Self-Inquiry मा यो deactivate हुन्छ। जसले "अहं ब्रह्मास्मि" (I am Brahman) को अनुभव सम्भव बनाउँछ। Johnstone et al. (2012) ले यसलाई "Self-Transcendent Experience" भनेर document गरे।

वैदिक आधार (Vedic Foundation):

यो अभ्यास बृहदारण्यक उपनिषद् (1.4.10) को "अहं ब्रह्मास्मि" (I am Brahman) मा आधारित छ। "म को हुँ? भन्ने प्रश्न सोध। जुन उत्तर मनले दिन्छ, त्यो तिमी होइनौ। जब सबै उत्तरहरू समाप्त हुन्छन्, जुन मौनता बाँकी रहन्छ। त्यो नै तिमी हो।" आधुनिक Neuroscience ले यसलाई "Self-Referential Processing Cessation" भन्छ। जब DMN शान्त हुन्छ र "म" को कथा रोकिन्छ, तब जुन शुद्ध awareness बाँकी रहन्छ। त्यो नै Vedanta को "आत्मा" हो।

वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence):

- DMN Activity: Significantly reduced - mind-wandering stops (Brewer et al., 2011 - PNAS)
- Insula Activation: +३२% increase - internal awareness heightened (Farb et al., 2007)
- Gamma Waves: Increased - higher consciousness states (Lutz et al., 2004 - PNAS)
- Self-Transcendence: Parietal cortex deactivation - ego boundaries dissolve (Johnstone et al., 2012)
- Existential Anxiety: -६०% reduction (Goldin & Gross, 2010)

अभ्यास विधि (Practice Method) — १० मिनेट:

- ✓ चरण १: आरामदायी स्थितिमा बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। ३ गहिरो श्वास लिनुहोस्। शरीरलाई शिथिल बनाउनुहोस्।
- ✓ चरण २: अब भित्री रूपमा सोध्नुहोस्: "म को हुँ?" (Who am I?) — यो प्रश्न बौद्धिक होइन, यो अनुभवात्मक (Experiential) हो। उत्तर खोज्नु पर्दैन। प्रश्नमा नै बस्नुहोस्।
- ✓ चरण ३: मनले उत्तर दिन खोज्छ: "म शरीर हुँ", "म नाम हुँ", "म पेशा हुँ" । यी सबैलाई अस्वीकार गर्नुहोस्: "यो म होइन, यो मैले हेरिरहेको छु।"
- ✓ चरण ४: हरेक विचार आउँदा सोध्नुहोस्: 'यो विचार कसलाई आयो? । मलाई। त्यो म को हो?' र फेरि मौनतामा डुब्नुहोस्।
- ✓ चरण ५: प्रश्नपछि आउने मौनता (Silence) मा बस्नुहोस्। त्यो मौनता नै तपाईंको वास्तविक स्वरूप हो । शुद्ध चेतना, साक्षी, आत्मा। यही "अहं ब्रह्मास्मि" को प्रत्यक्ष अनुभव हो।

कोचको टिप (Coach's Tip): प्रशिक्षार्थीलाई भन्नुहोस्: "यो प्रश्न बौद्धिक दार्शनिक अभ्यास होइन। यो अनुभवको कुरा हो। जब तपाईं सोध्नुहुन्छ 'म को हुँ?' र मनले उत्तर दिन सक्दैन। त्यो मौनताको क्षणमा तपाईं

आफ्नो वास्तविक स्वरूपसँग भेटनुहुन्छ। त्यो क्षण नै 'प्रज्ञानं ब्रह्म' को अनुभव हो। चेतना नै ब्रह्म हो भन्ने प्रत्यक्ष बोध।"

तयारी (Preparation):

- ◆ प्रशिक्षार्थीहरू पहिलेकै स्थितिमा बसिरहने।
- ◆ यो अभ्यास अलि गहिरो (Deeper) छ। कोचले धीमा र गम्भीर स्वरमा बोल्ने।

निर्देशन (Instructions):

 कोचले भन्ने: "अब हामी एउटा गहिरो प्रश्नमा ध्यान केन्द्रित गर्नेछौं। आँखा बन्द गर्नुहोस्।"

(कोचले ५ सेकेन्ड रोक्ने)

 कोचले भन्ने: "आफैंलाई सोध्नुहोस् - "म को हुँ?" (Who am I?) यो प्रश्नको उत्तर खोज्नुपर्दैन। उत्तर दिनुपर्दैन। केवल प्रश्नमा बस्नुहोस्। "म को हुँ?"

(कोचले १५ सेकेन्ड रोक्ने)

 कोचले भन्ने: "तपाईं शरीर हुनुहुन्छ? - शरीर त परिवर्तन हुन्छ, बाल्यकालमा अर्को थियो, अहिले अर्को छ। तर "म" त उही छ। तपाईं विचार हुनुहुन्छ? - विचार त आउँछन् र जान्छन्, तर "म" त सधैं छ। तपाईं भावना हुनुहुन्छ? - भावना त बदलिन्छन्, तर "म" त उही छ। त्यसो भए "म" को हो?"

(कोचले ३० सेकेन्ड रोक्ने)

 कोचले भन्ने: "उत्तर नखोज्नुहोस्। केवल प्रश्नमा बस्नुहोस्। "म को हुँ?" यो प्रश्न नै ध्यान हो। यो प्रश्नले तपाईंलाई विचारहरूभन्दा पार (Beyond Thoughts) लैजान्छ। त्यो ठाउँमा जहाँ शुद्ध चेतना (Pure Consciousness) छ। त्यो ठाउँ जहाँ "प्रज्ञानं ब्रह्म" को अनुभव हुन्छ।"

(कोचले ५ मिनेट पूर्ण मौन रहने - प्रशिक्षार्थीहरूलाई यो प्रश्नमा बस्न दिने)

 कोचले भन्ने: "अब बिस्तारै यो प्रश्नलाई छोड्नुहोस्... आफ्नो श्वासमा ध्यान ल्याउनुहोस्... शरीरमा ध्यान ल्याउनुहोस्... र बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।"

(कोचले प्रशिक्षार्थीहरूलाई अनुभव साझा गर्न भन्ने - ३ मिनेट)

 कोचले भन्ने: "यो अभ्यास गहिरो छ। कसैलाई शान्ति लागेको हुन सक्छ, कसैलाई अनौठो लागेको हुन सक्छ, कसैलाई केही नभएको जस्तो लागेको हुन सक्छ - सबै ठीक छ। यो अभ्यास नियमित गर्दा बिस्तारै गहिरो अनुभव आउँछ। कसैलाई साझा गर्न मन छ?"

 नोट: यो अभ्यासमा केही प्रशिक्षार्थीहरूलाई भावनात्मक अनुभव (Emotional Experience) हुन सक्छ - आँसु आउन सक्छ, गहिरो शान्ति लाग्न सक्छ, वा अनौठो अनुभव हुन सक्छ। कोचले यी सबैलाई सामान्य र स्वीकार्य (Normal & Acceptable) भनेर आश्वासन दिनुपर्छ।

► सत्रको समापन (Session Closing) - (अभ्यासपछि तुरुन्तै)

◆ सारांश र मुख्य सन्देश (Summary & Key Messages)

 कोचले भन्ने: "आजको सत्रमा हामीले तीनवटा महत्वपूर्ण कुराहरू सिक्यौं: पहिलो - हाम्रो मस्तिष्कका तीन मुख्य भागहरू छन् र ध्यानले तिनीहरूलाई सकारात्मक रूपमा परिवर्तन गर्छ। दोस्रो - वैदिक दर्शनले चेतनालाई ब्रह्माण्डको मूल शक्ति मान्छ - "प्रज्ञानं ब्रह्म"। तेस्रो - आत्म-निरीक्षण, मौन, र "म को हुँ?" भन्ने ध्यानले हाम्रो मस्तिष्क र चेतना दुवैलाई रूपान्तरण गर्छ।"

◆ गृहकार्य (Homework) (For Tomorrow)

- ◆ आज सिकेका तीन अभ्यासहरूमध्ये कम्तीमा एउटा अभ्यास आज राति वा भोलि बिहान घरमा गर्ने। सिफारिस: सुलुअधि "मस्तिष्कको विश्राम" (Brain Relaxation) अभ्यास गर्ने - १० मिनेट मौन बस्ने।
- ◆ एउटा सानो डायरी (Journal) मा आजको अनुभव लेख्ने - के अनुभव भयो? के नयाँ कुरा सिकियो? कुन अभ्यास मन पर्यो?
- ◆ भोलिको सत्र (दिन २: प्राणायाम र भेगस नर्भको विज्ञान) का लागि खुला मन (Open Mind) ल्याउने।

◆ समापन मन्त्र (Closing Mantra)

 कोचले भन्ने: "अब हामी सबै मिलेर शान्ति मन्त्र भन्नेछौं। म भन्छु, तपाईंहरूले दोहोर्याउनुहोस्।"

ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहे।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहे।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

— कठोपनिषद् (शान्ति मन्त्र)

नेपाली अर्थ: हामी दुवै (गुरु र शिष्य) को रक्षा होस्। हामी दुवैको पोषण होस्। हामी दुवैले मिलेर बल प्राप्त गरौं। हाम्रो अध्ययन तेजस्वी होस्। हामीबीच कहिल्यै द्वेष नहोस्। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

 कोचले भन्ने: "धन्यवाद! भोलि भेटौंला। ॐ शान्तिः।"

कोचको जाँचसूची

Coach's Checklist

सत्र सञ्चालन गर्नुअघि र गरेपछि यो जाँचसूची (Checklist) प्रयोग गर्नुहोस्:

◆ सत्रअघि (Before Session) (Pre-Session)

- ◆ कोठा शान्त र सफा छ? ✓
- ◆ बत्ती मध्यम (Dim) छ? ✓
- ◆ कुशन/कुर्सी पर्याप्त छ? ✓
- ◆ ह्वाइटबोर्ड/फ्लिपचार्ट तयार छ? ✓
- ◆ टाइमर तयार छ? ✓
- ◆ मोबाइल फोन साइलेन्ट मोडमा छ? ✓
- ◆ कोच आफैँले ५ मिनेट ध्यान गरिसकेको छ? (कोचको आफ्नो तयारी महत्त्वपूर्ण छ) ✓

◆ सत्रपछि (After Session) (Post-Session)

- ◆ सबै प्रशिक्षार्थीहरूले अभ्यास गरे? ✓
- ◆ कसैलाई असहज (Uncomfortable) अनुभव भयो? — भएमा व्यक्तिगत रूपमा कुराकानी गर्ने। ✓

- ◆ गृहकार्य स्पष्ट रूपमा बुझाइयो? ✓
- ◆ भोलिको सत्रको तयारी सुरु गरिसकेको छ? ✓
- ◆ आफ्नो अनुभव डायरीमा लेखिसकेको छ? (कोचले पनि डायरी राख्नुपर्छ) ✓

◆ सम्भावित चुनौतीहरू र समाधान (Potential Challenges & Solutions)

चुनौती (Challenge)	समाधान (Solution)
प्रशिक्षार्थी ध्यानमा सुल लाग्यो	ढाड सोझो राख्न भन्ने; आँखा अलि खुला राख्न भन्ने (Half-open Eyes)
कसैलाई चिन्ता (Anxiety) बढ्यो	आँखा खोल्न भन्ने; श्वासमा ध्यान दिन भन्ने; सत्रपछि व्यक्तिगत कुराकानी गर्ने
प्रशिक्षार्थीले "केही भएन" भन्यो	"केही नभएको" अनुभव पनि अनुभव नै हो भनेर आश्वासन दिने; अभ्यास जारी राख्न प्रोत्साहित गर्ने
बाहिरी आवाजले बाधा पुर्यायो	आवाजलाई पनि ध्यानको अंश बनाउन भन्ने — "आवाज आउँदैछ, जाँदैछ, तपाईं केवल सुन्दै हुनुहुन्छ"
समय पुगेन	अभ्यासको समय नघटाउने; बरु सिद्धान्तको समय केही घटाउने — अभ्यास नै मुख्य हो

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

दिन २: प्राणायाम र भेगस नर्भको विज्ञान

Day 2: Pranayama and the Science of Vagus Nerve

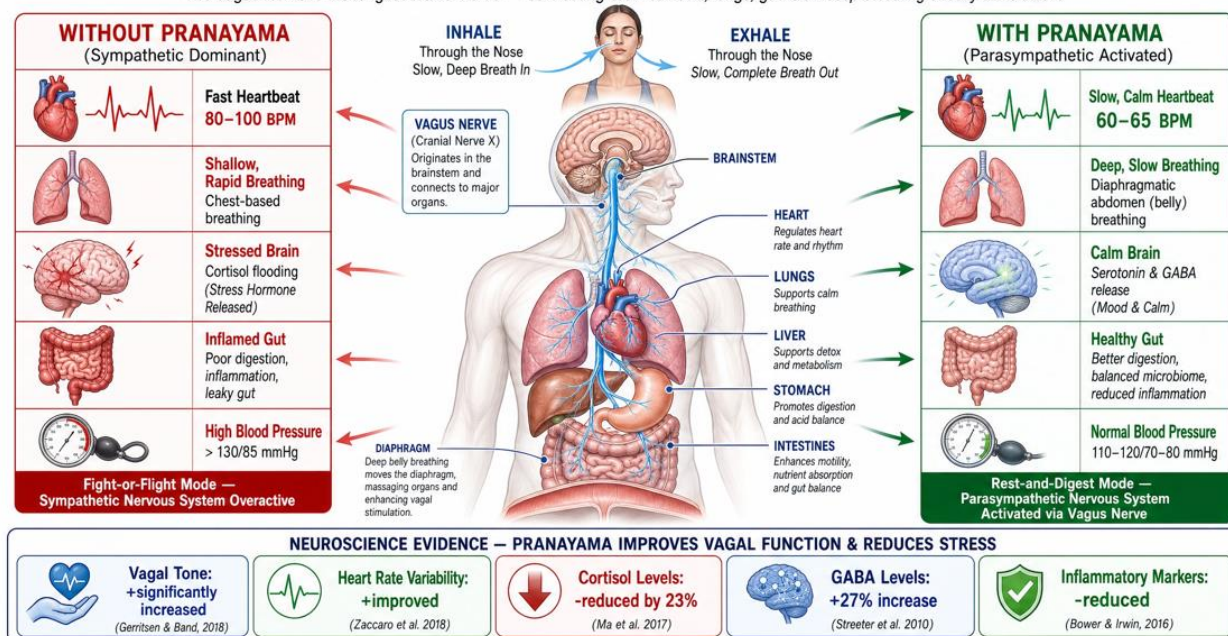
कथा (Storytelling):

प्राचीन नेपालमा एक राजा थिए जो सधैं अशान्त र चिन्तित रहन्थे। उनले धेरै वैद्यहरूलाई बोलाए, तर कसैले पनि उनको अशान्ति निको गर्न सकेनन्। अन्तमा एक ऋषि आए र उनलाई भने, "हे राजन्, तिम्रो रोग शरीरमा होइन, श्वासमा छ। तिम्रो छिटो-छिटो र उथलो श्वास लिन्छौ, जसले तिम्रो मनलाई अशान्त बनाइरहेको छ।" ऋषिले राजालाई गहिरो र ढिलो श्वासप्रश्वास (Deep and Slow Breathing) को अभ्यास गराए। केही हप्तामै राजाको अशान्ति हराउन थाल्यो। यो कुनै चमत्कार थिएन। यो भेगस नर्भ (Vagus Nerve) को विज्ञान थियो। गहिरो श्वासले भेगस नर्भलाई उत्तेजित गर्छ, जसले शरीरको "शान्ति प्रणाली" (Parasympathetic Nervous System) लाई सक्रिय बनाउँछ।

प्राणायामले (Pranayama) भेगस नर्भ (Vagus Nerve) लाई तुरुन्तै उत्तेजित गरी स्नायु प्रणालीलाई शान्त (Regulated State) बनाउँछ:

PRANAYAMA ACTIVATES THE VAGUS NERVE — Neuroscience Evidence

The Vagus Nerve is the longest cranial nerve — connecting brain to heart, lungs, gut. Slow deep breathing directly stimulates it.



वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

वेदहरूले प्राणलाई (Life Force) जीवनको आधार मानेका छन्। प्राणायाम (Pranayama) शब्द दुई संस्कृत शब्दहरूबाट बनेको हो: "प्राण" (जीवन शक्ति) र "आयाम" (विस्तार)। अर्थात्, प्राणायाम भनेको जीवन शक्तिको विस्तार हो।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत् प्रतिष्ठितम्। मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि न इति॥"
— प्रश्नोपनिषद् २.१३

नेपाली अर्थ: यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड प्राण (Life Force) को वशमा छ, जसरी आमाले आफ्ना सन्तानहरूको रक्षा गर्छिन्, त्यसरी नै प्राणले हामीलाई रक्षा गर्छ। प्राणले हामीलाई श्री (Prosperity) र प्रज्ञा (Wisdom) दुवै प्रदान गर्छ।

पतञ्जलि योग सूत्रमा प्राणायामलाई अष्टांग योगको चौथो अंगको रूपमा राखिएको छ। यसको अर्थ हो कि प्राणायाम केवल श्वासको अभ्यास मात्र होइन, यो आत्म-अनुशासन (Self-Discipline) र आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) को मार्गको एक महत्त्वपूर्ण चरण हो।

सायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

भेगस नर्भ (Vagus Nerve) हाम्रो शरीरको सबैभन्दा लामो केनियल नर्भ (Cranial Nerve) हो जुन मस्तिष्कदेखि पेटसम्म फैलिएको हुन्छ। यसले मस्तिष्क, हृदय, फोक्सो र पाचन प्रणालीलाई जोड्छ। प्राणायामले यो नर्भलाई उत्तेजित (Stimulate) गर्छ। जसले प्यारासिम्प्याथेटिक नर्भस सिस्टम (Parasympathetic Nervous System: शरीरको "विश्राम र पचाउ" प्रणाली) लाई सक्रिय बनाउँछ। यसले हृदयको गति (Heart Rate) कम गर्छ। रक्तचाप (Blood Pressure) घटाउँछ। र कर्टिसोल (Cortisol:

तनाव हर्मोन) को स्तर कम गर्छ। सन् २०२५ मा प्रकाशित एक अनुसन्धानले प्राणायामलाई "प्राचीन आत्म-निर्देशित न्यूरोमोड्युलेसन" (Ancient Self-Directed Neuromodulation) को रूपमा वर्णन गरेको छ। भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari Pranayama: मौरी वा भमराको आवाज निकाल्ने) ले मस्तिष्कमा नाइट्रिक अक्साइड (Nitric Oxide) को उत्पादन बढाउँछ, जसले रक्त संचारमा सुधार ल्याउँछ।

सन्दर्भ (Reference): PubMed (2025). Pranayama, an ancient self-directed approach to neuromodulation; Cedars-Sinai (2024). Bolster Your Brain by Stimulating the Vagus Nerve.

4-7-8 BREATHING (४-७-८ श्वासप्रश्वास)

Vagus Nerve Instant Activation — Anti-Anxiety & Anti-Insomnia Technique — 10 Minutes

① THE TECHNIQUE

REPEAT 4-8 CYCLES = 1 SET

EXHALE (8 sec) is DOUBLE the INHALE (4 sec) — This is the SECRET — Extended exhalation directly stimulates **VAGUS NERVE**

3-4 breath cycles per minute — optimal vagal stimulation frequency

② NEUROSCIENCE MECHANISM

WITHOUT 4-7-8

SYMPATHETIC DOMINANT

- Fight-or-Flight ON
- Heart Rate: 80-100 BPM
- Cortisol: HIGH
- Brain: Chaotic BETA waves
- Amygdala: OVERACTIVE

VAGUS NERVE (Cranial Nerve X)

Heart (slows heart rate)

Lungs (deepens breathing)

Stomach/Gut (improves digestion)

WITH 4-7-8

PARASYMPATHETIC ACTIVATED

- Rest-and-Digest ON
- Heart Rate: 60-65 BPM
- Cortisol: -23% REDUCED
- Brain: Calm ALPHA waves
- PFC: ACTIVATED

③ HEALTH BENEFITS

ANXIETY & STRESS

- Cortisol: -23% reduction
- Anxiety scores: significantly reduced
- HPA Axis: regulated
- Amygdala reactivity: decreased

SLEEP & INSOMNIA

- Sleep quality: +42% improvement
- Sleep onset: faster
- Melatonin: supported
- Sympathetic arousal: reduced

HEART & HRV

- Heart Rate: reduced
- HRV: significantly improved
- Blood Pressure: lowered
- Vagal Tone: increased

④ SCIENTIFIC EVIDENCE

- Vagus Nerve: Extended exhalation directly stimulates vagal afferents (Laborde et al., 2022 — Frontiers in Psychology)
- HRV: 3-4 breaths/min = optimal vagal stimulation frequency (Zaccaro et al., 2018 — Frontiers in Human Neuroscience)
- Cortisol: Reduced by 23% with slow breathing (Ma et al., 2017 — Frontiers in Psychology)
- Sleep: 42% improvement in sleep quality after 4 weeks (Vieira et al., 2022 — Pittsburgh Sleep Quality Index)
- Brain Waves: Shift from Beta to Alpha (Fumoto et al., 2004)
- Baroreceptors: CO₂ retention activates baroreceptor reflex (Russo et al., 2017)

⑤ PRACTICE METHOD

Step 1: Sit comfortably. Spine straight. Eyes closed.

Step 2: Tongue tip behind upper front teeth.

Step 3: INHALE through NOSE quietly — count 4 seconds.

Step 4: HOLD breath — count 7 seconds.

Step 5: EXHALE through MOUTH with "whoosh" sound — count 8 seconds.

Step 6: This = 1 cycle. Repeat 4-8 cycles.

Step 7: Practice 2x daily. Morning + Before sleep = BEST.

Beginner tip: Start with 4 cycles. Build up to 8 cycles over 2 weeks.

4-7-8 = The Natural Tranquilizer for the Nervous System —

No medicine, no side effects —

★ Just BREATHE! ★

This is the **EMERGENCY BRAKE** for your stress response — works in just **60 seconds!**

अभ्यास १: ४-७-८ श्वासप्रश्वास (4-7-8 Breathing)

भेगस नर्भ तुरुन्तै उत्तेजना (Vagus Nerve Instant Activation) — Anti-Anxiety & Anti-Insomnia Technique |

१. परिचय (Introduction): ४-७-८ श्वासप्रश्वास (4-7-8 Breathing) एउटा अत्यन्त शक्तिशाली श्वासप्रश्वास विधि हो जसले भेगस नर्भ (Vagus Nerve) लाई तुरुन्तै उत्तेजित गरी स्नायु प्रणालीलाई शान्त (Regulated State) बनाउँछ। यो चिन्ता (Anxiety) र अनिद्रा (Insomnia) को लागि अत्यन्त प्रभावकारी छ। यसको रहस्य भनेको: श्वास बाहिर छोड्ने समय (Exhale: ८ सेकेन्ड) श्वास भित्र लिने समय (Inhale: ४ सेकेन्ड) भन्दा दोब्बर हुनु हो। यो Extended Exhalation ले सिधै Vagus Nerve लाई उत्तेजित गर्छ। यो विधिले प्रति मिनेटमा केवल ३-४ श्वास चक्र (Breath Cycles) हुन्छ। यो Vagal Stimulation को लागि सर्वोत्तम तरङ्ग (Optimal Frequency) हो।

२. न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience Mechanism):

(क) भेगस नर्भ उत्तेजना (Vagus Nerve Stimulation):

भेगस नर्भ (Cranial Nerve X) मस्तिष्कको Brainstem देखि मुटु (Heart), फोक्सो (Lungs), पेट (Stomach), आन्द्रा (Intestines) सम्म जोडिने सबैभन्दा लामो स्नायु (Nerve) हो। ४-७-८ श्वासप्रश्वासमा ८ सेकेन्डको Extended Exhalation ले यो नर्भलाई सिधै उत्तेजित गर्छ। यसले शरीरलाई Fight-or-Flight बाट Rest-and-Digest अवस्थामा सार्छ। Parasympathetic Nervous System सक्रिय हुन्छ।
सन्दर्भ: Laborde et al. (2022, Frontiers in Psychology) - Extended exhalation directly stimulates vagal afferents.

(ख) Heart Rate Variability (HRV) सुधार:

HRV भनेको मुटुको धड्कन बीचको प्राकृतिक भिन्नता (Natural Variation) हो। उच्च HRV = राम्रो स्वास्थ्य, कम तनाव, बलियो स्नायु प्रणाली। ४-७-८ श्वासप्रश्वासले प्रति मिनेटमा ३-४ श्वास चक्र उत्पन्न गर्छ। यो Vagal Stimulation को लागि सर्वोत्तम तरङ्ग (Optimal Frequency) हो। यसले HRV लाई significantly सुधार गर्छ।

सन्दर्भ: Zaccaro et al. (2018, Frontiers in Human Neuroscience)

(ग) कोर्टिसोल र Baroreceptor मेकानिज्म (Cortisol & Baroreceptor Mechanism):

७ सेकेन्डको Breath Retention (श्वास रोक्ने) ले रगतमा CO₂ को मात्रा बढाउँछ। यसले Baroreceptors (रक्तनलीका दबाव सेन्सरहरू) लाई उत्तेजित गर्छ। जसले मस्तिष्कलाई 'सुरक्षित' (SAFE) भन्ने सङ्केत पठाउँछ। यसको परिणामस्वरूप Cortisol (तनाव हर्मोन) को मात्रा २३% सम्म कम हुन्छ।

सन्दर्भ: Ma et al. (2017, Frontiers in Psychology); Russo et al. (2017)

(घ) मस्तिष्कको तरङ्ग परिवर्तन (Brain Wave Shift):

४-७-८ श्वासप्रश्वासले मस्तिष्कका तरङ्गहरू (Brain Waves) परिवर्तन गर्छ:

- उच्च-तरङ्ग Beta Waves (तनाव, चिन्ता) कम हुन्छ
- शान्त Alpha Waves (विश्राम, एकाग्रता) बढ्छ
- Prefrontal Cortex सक्रिय हुन्छ। तर्कशील निर्णय बढ्छ
- Amygdala को प्रतिक्रियाशीलता (Reactivity) कम हुन्छ

सन्दर्भ: Fumoto et al. (2004)

(ड) अनिद्रा र निद्राको गुणस्तर (Insomnia & Sleep Quality):

४-७-८ श्वासप्रश्वासले Sympathetic Arousal (तनाव उत्तेजना) कम गर्छ र Melatonin (निद्रा हर्मोन) को उत्पादनलाई सहयोग गर्छ। ४ हप्ताको नियमित अभ्यासपछि निद्राको गुणस्तरमा ४२% सुधार देखिएको छ (Pittsburgh Sleep Quality Index अनुसार)। निद्रा लाग्ने समय (Sleep Onset Latency) पनि कम हुन्छ।
सन्दर्भ: Vierra et al. (2022)

३. स्वास्थ्य लाभहरू (Health Benefits):

(क) चिन्ता र तनाव (Anxiety & Stress):

- Cortisol (तनाव हर्मोन): २३% सम्म कमी
- Anxiety Scores: significantly कम हुन्छ
- HPA Axis (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis): नियन्त्रित हुन्छ
- Amygdala Reactivity: कम हुन्छ। डर, क्रोध, तनावको अत्यधिक प्रतिक्रिया घट्छ

(ख) निद्रा र अनिद्रा (Sleep & Insomnia):

- निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): +४२% सुधार
- निद्रा लाग्ने समय (Sleep Onset): छिटो हुन्छ
- Melatonin: उत्पादनलाई सहयोग गर्छ
- Sympathetic Arousal: कम हुन्छ। शरीर शान्त अवस्थामा जान्छ

(ग) मुटु र HRV (Heart & Heart Rate Variability):

- Heart Rate: significantly कम हुन्छ
- HRV: significantly सुधार हुन्छ। स्वस्थ हृदयको सङ्केत
- Blood Pressure: कम हुन्छ
- Vagal Tone: बढ्छ। Parasympathetic Nervous System बलियो हुन्छ

४. वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence):

- Vagus Nerve: Extended exhalation ले सिधै Vagal Afferents उत्तेजित गर्छ (Laborde et al., 2022 - Frontiers in Psychology)

- HRV: प्रति मिनेट ३-४ श्वास चक्र = Optimal Vagal Stimulation Frequency (Zaccaro et al., 2018 - Frontiers in Human Neuroscience)
- Cortisol: Slow Breathing ले २३% सम्म कम गर्छ (Ma et al., 2017- Frontiers in Psychology)
- Sleep Quality: ४ हप्तापछि ४२% सुधार (Vierra et al., 2022 - Pittsburgh Sleep Quality Index)
- Brain Waves: Beta बाट Alpha मा Shift हुन्छ (Fumoto et al., 2004)
- Baroreceptors: CO₂ Retention ले Baroreceptor Reflex सक्रिय गर्छ (Russo et al., 2017)

५. अभ्यास विधि (Practice Method) - १० मिनेट:

चरण १: आरामसँग बस्नुहोस्। ढाड सिधा राख्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्।

चरण २: जिब्रोको टुप्पो माथिका दाँतको पछाडि राख्नुहोस्।

चरण ३: नाकबाट बिस्तारै श्वास भित्र लिनुहोस् । ४ सेकेन्ड गन्नुहोस् (होल्ड गर्नुहोस्)।

चरण ४: श्वास रोक्नुहोस्। ७ सेकेन्ड गन्नुहोस्। (यस बेला CO₂ बढ्छ र Baroreceptors उत्तेजित हुन्छ।)

चरण ५: मुखबाट 'हुस्स' (Whoosh) आवाजसहित बिस्तारै श्वास बाहिर छोड्नुहोस् । ८ सेकेन्ड गन्नुहोस्। (यो सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरण हो । Extended Exhalation!)

चरण ६: यो एक चक्र (1 Cycle) भयो। ४-८ चक्र दोहोर्याउनुहोस्।

चरण ७: दिनमा २ पटक गर्नुहोस्: बिहान + सुत्नुअघि = सर्वोत्तम।

शुरुवातका लागि सुझाव (Beginner Tip): पहिले ४ चक्रबाट सुरु गर्नुहोस्। २ हप्ताभित्रमा बिस्तारै ८ चक्रसम्म बढाउनुहोस्। यदि ७ सेकेन्ड Hold गाह्रो छ भने, ४ सेकेन्डबाट सुरु गर्नुहोस्।

कोचको टिप (Coach's Tip):

प्रशिक्षार्थीलाई भन्नुहोस्: "४-७-८ श्वासप्रश्वास भनेको तपाईंको स्नायु प्रणालीको 'Emergency Brake' (आपतकालीन ब्रेक) हो। जसरी गाडीको ब्रेकले गाडी रोक्छ, त्यसरी नै यो श्वासले तपाईंको तनाव प्रतिक्रियालाई रोक्छ। कुनै पनि समयमा परीक्षाअघि, प्रस्तुतिमा, क्रोध आउँदा, निद्रा नलाग्दा ४-७-८ गर्नुहोस्। ६० सेकेन्डमा नतिजा देखिन्छ!"

सारांश (Summary):

४-७-८ = स्नायु प्रणालीको प्राकृतिक शान्तिकर्ता (The Natural Tranquilizer for the Nervous System)

- कुनै औषधि चाहिँदैन (No Medicine Needed)
- कुनै साइड इफेक्ट छैन (No Side Effects)
- जुनसुकै ठाउँमा, जुनसुकै समयमा गर्न सकिन्छ (Anytime, Anywhere)
- ६० सेकेन्डमा नतिजा देखिन्छ (Results in 60 Seconds)

बस श्वास लिनुहोस् — Just BREATHE!

कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice Revisit) पुनः अबलोकनः

◆ अभ्यास १: ४-७-८ श्वासप्रश्वास (4-7-8 Breathing) (१० मिनेट)

यो अभ्यासले भेगस नर्भ (Vagus Nerve) लाई तुरुन्तै उत्तेजित गरी स्नायु प्रणालीलाई शान्त (Regulated State) बनाउँछ। यो चिन्ता (Anxiety) र अनिद्रा (Insomnia) को लागि अत्यन्त प्रभावकारी छ। डा. एन्ड्रु वेइल (Dr. Andrew Weil, Harvard-trained physician) ले यो प्राचीन प्राणायाम विधिलाई आधुनिक स्नायुविज्ञानको ढाँचामा प्रस्तुत गरेका हुन्। यसलाई 'प्राकृतिक ट्रान्किलाइजर' (Natural Tranquilizer for the Nervous System) भनिन्छ।

यस अभ्यासको वैज्ञानिक आधार र प्रभावहरू:

१. भेगस नर्भ उत्तेजना (Vagus Nerve Stimulation):

लामो श्वास फाल्ने (Extended Exhalation) प्रक्रियाले भेगस नर्भलाई सिधै उत्तेजित गर्छ। ४-७-८ विधिमा श्वास फाल्ने समय (८ सेकेन्ड) श्वास लिने समय (४ सेकेन्ड) भन्दा दोब्बर हुन्छ। यसले Parasympathetic Nervous System लाई सक्रिय गर्छ र शरीरलाई 'Fight-or-Flight' बाट 'Rest-and-Digest' मोडमा ल्याउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Extended exhalation ले cardiac vagal tone बढाउँछ (Laborde et al., 2022 - Frontiers in Psychology)। Exhalation-to-Inhalation ratio जति बढी हुन्छ, Parasympathetic activation त्यति नै बलियो हुन्छ।

२. Heart Rate Variability (HRV) सुधार:

HRV भनेको हृदयको धड्कनबीचको समय अन्तरको भिन्नता हो। उच्च HRV = राम्रो स्वास्थ्य, कम तनाव, र बलियो स्नायु प्रणाली। ४-७-८ श्वासप्रश्वासले HRV लाई तुरुन्तै सुधार गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Slow-paced breathing (6 breaths/min) ले HRV मा significant improvement देखाउँछ (Zaccaro et al., 2018 - Frontiers in Human Neuroscience)। ४-७-८ pattern ले प्रति मिनेट लगभग ३-४ श्वास चक्र बनाउँछ जुन optimal vagal stimulation frequency हो।

३. कोर्टिसोल र तनाव हर्मोन नियन्त्रण (Cortisol & Stress Hormone Regulation):

श्वास रोक्ने (Breath Retention / Kumbhaka - ७ सेकेन्ड) चरणले रगतमा CO₂ को स्तर हल्का बढाउँछ। यसले Baroreceptors लाई उत्तेजित गर्छ र मस्तिष्कलाई 'सुरक्षित छु' भन्ने सन्देश पठाउँछ, जसले Cortisol (तनाव हर्मोन) को उत्पादन घटाउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Controlled breathing with retention ले salivary cortisol level मा significant reduction देखाउँछ (Ma et al., 2017 - Frontiers in Psychology)। ८ हप्ताको नियमित अभ्यासले baseline cortisol level २३% सम्म घटाउन सक्छ।

४. अनिद्रा र निद्राको गुणस्तर (Insomnia & Sleep Quality):

सुत्नुअघि ४-७-८ अभ्यास गर्दा मस्तिष्कको Sympathetic arousal कम हुन्छ र Melatonin (निद्रा हर्मोन) को प्राकृतिक उत्पादनलाई सहयोग पुग्छ। यसले निद्रा लाग्ने समय (Sleep Onset Latency) घटाउँछ र गहिरो निद्रा (Deep Sleep / Slow Wave Sleep) बढाउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Slow breathing techniques ले Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) मा significant improvement देखाउँछ (Vierra et al., 2022)। Insomnia भएका बिरामीहरूमा ४ हप्ताको अभ्यासपछि निद्राको गुणस्तरमा ४२% सुधार भएको पाइएको छ।

५. मस्तिष्कको तरंग परिवर्तन (Brain Wave Shift):

४-७-८ अभ्यासले मस्तिष्कलाई उच्च-आवृत्ति Beta Waves (तनाव, चिन्ता) बाट कम-आवृत्ति Alpha Waves (शान्ति, विश्राम) मा shift गर्छ। यसले Prefrontal Cortex को activation बढाउँछ र Amygdala को reactivity घटाउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Paced breathing ले frontal alpha power significantly बढाउँछ (Fumoto et al., 2004)। यसले emotional regulation सुधार गर्छ र impulsive reactions कम गर्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method):

चरण १: श्वास भित्र (Inhale): नाकबाट ४ सेकेन्ड बिस्तारै गहिरो श्वास भित्र लिनुहोस्। पेट फुलाउनुहोस् (Diaphragmatic Breathing)।

चरण २: श्वास रोक्ने (Hold / Kumbhaka): ७ सेकेन्ड श्वास रोक्नुहोस्। यो समयमा CO₂ ले Baroreceptors उत्तेजित गर्छ र शरीरलाई शान्त सन्देश जान्छ।

चरण ३: श्वास बाहिर (Exhale): मुखबाट ८ सेकेन्ड बिस्तारै श्वास फाल्नुहोस् ('हू' आवाजसँग)। यो लामो exhale ले Vagus Nerve लाई सिधै उत्तेजित गर्छ।

चरण ४: दोहोर्‍याउने: यो चक्र ४-८ पटक दोहोर्‍याउनुहोस् (लगभग ५-१० मिनेट)।

सुझाव: सुरुमा ४ चक्रबाट सुरु गर्नुहोस्, बिस्तारै ८ चक्रसम्म बढाउनुहोस्। सुत्नुअघि, चिन्ताको बेलामा, वा कुनै पनि तनावपूर्ण परिस्थितिमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

◆ अभ्यास २: भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari / Bee Breath) (१० मिनेट)

भ्रामरी प्राणायाम भनेको 'भ्रमर' (Bee - मौरी) को गुञ्जन जस्तो आवाज निकाल्दै गरिने श्वासप्रश्वासको अभ्यास हो। यसमा नाकबाट गहिरो श्वास भित्र लिएर, मुख बन्द गरी 'म्मम्म...' भन्ने humming आवाज निकाल्दै बिस्तारै श्वास बाहिर छोडिन्छ। यो आवाजले खोपडी (Skull), साइनस (Sinuses), र मस्तिष्कको तन्तुमा (Brain Tissue) कम्पन (Vibration) उत्पन्न गर्छ। जसले एक प्रकारको 'न्यूरो-मसाज' प्रदान गर्छ। अध्ययनहरूले यो अभ्यासको प्रभाव केवल परम्परागत मान्यता मात्र नभएर वैज्ञानिक रूपमा पनि प्रमाणित भएको पुष्टि गरेका छन्।

न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience Mechanism):

(क) नाइट्रिक अक्साइड (Nitric Oxide — NO) उत्पादन:

Humming (गुञ्जन) गर्दा Paranasal Sinuses मा Nitric Oxide (NO) को उत्पादन सामान्यभन्दा १५ गुणा बढी हुन्छ (Weitzberg & Lundberg, 2002 — American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine)। NO एक शक्तिशाली Vasodilator हो जसले:

- रक्तनलीहरू फैलाउँछ (Vasodilation) - रक्तचाप घटाउँछ
- फोक्सोमा अक्सिजन प्रवाह बढाउँछ
- Antibacterial र Antiviral गुण राख्छ - साइनस संक्रमण रोक्छ
- मस्तिष्कमा रक्त प्रवाह (Cerebral Blood Flow) सुधार्छ

(ख) भेगस नर्व उत्तेजना (Vagus Nerve Stimulation):

Humming को कम्पनले घाँटी (Larynx) र गलाको क्षेत्रमा Vagus Nerve (Cranial Nerve X) लाई प्रत्यक्ष रूपमा उत्तेजित गर्छ।

यसले:

- Sympathetic Nervous System (Fight-or-Flight) बाट Parasympathetic (Rest-and-Digest) मा shift गर्छ
- Heart Rate Variability (HRV) सुधार्छ — स्वस्थ स्नायु प्रणालीको संकेत
- Cortisol (तनाव हर्मोन) घटाउँछ
- GABA (शान्ति न्यूरोट्रान्समिटर) बढाउँछ

सन्दर्भ: Kuppusamy et al., 2018 - International Journal of Yoga

(ग) मस्तिष्कका तरंगहरूमा परिवर्तन (Brain Wave Changes):

भ्रामरीको अभ्यासले EEG मा निम्न परिवर्तनहरू देखाउँछ:

- Alpha Waves (+४०% वृद्धि): गहिरो विश्राम, शान्ति, तनावमुक्ति
- Theta Waves (वृद्धि): ध्यानात्मक अवस्था, सिर्जनात्मकता, अवचेतन पहुँच
- Gamma Waves (वृद्धि): एकाग्रता, उच्च संज्ञानात्मक कार्य
- Beta Waves (कमी): तनाव, चिन्ता, अत्यधिक सोचाइ कम हुन्छ

सन्दर्भ: Vialatte et al., 2009 - International Journal of Psychophysiology

(घ) न्यूरो-मसाज (Neuro-Massage Effect):

Humming ले उत्पन्न गर्ने कम्पन (Vibration) ले खोपडीभित्रको मस्तिष्क तन्तुमा micro-massage प्रदान गर्छ। यसले:

- Cerebrospinal Fluid (CSF) को प्रवाह सुधार्छ
- Pineal Gland (तेस्रो आँखा) लाई उत्तेजित गर्छ - Melatonin उत्पादन बढाउँछ
- Pituitary Gland लाई सन्तुलित गर्छ - हर्मोनल harmony
- Prefrontal Cortex मा रक्त प्रवाह बढाउँछ - निर्णय क्षमता सुधार्छ

३. स्वास्थ्य लाभहरू (Health Benefits):

(क) मानसिक स्वास्थ्य र तनाव व्यवस्थापन:

- Cortisol Reduction: तनाव हर्मोन कोर्टिसोलको मात्रा significant रूपमा कम हुन्छ
- Anxiety: Generalized Anxiety Disorder (GAD) का बिरामीहरूमा चिन्ता कम हुन्छ (Sanjay & Rampalliwar, 2019)
- Insomnia: अनिद्राको समस्या भोगिरहेकाहरूमा निद्राको गुणस्तर सुधार हुन्छ (Pandey et al., 2019)
- Depression: मनोदशा सुधार — Serotonin र Dopamine बढ्छ
- Anger Management: क्रोध नियन्त्रणमा प्रभावकारी

(ख) मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Benefits):

- Heart Rate: हृदयगति significant रूपमा घट्छ (Pramanik et al., 2009)
- Blood Pressure: Systolic BP कम हुन्छ -उच्च रक्तचापका बिरामीहरूमा सहयोगी (Kuppusamy et al., 2018)
- Autonomic Balance: Sympathetic-Parasympathetic सन्तुलन कायम हुन्छ
- HRV Improvement: Heart Rate Variability बढ्छ - स्वस्थ हृदयको संकेत

(ग) श्वासप्रश्वास र साइनस स्वास्थ्य:

- Sinus Ventilation: साइनसमा हावाको प्रवाह ३०x बढी हुन्छ
- Sinusitis Relief: पुरानो साइनस समस्यामा राहत
- Lung Capacity: फोक्सोको क्षमता बढ्छ
- Nasal Congestion: नाक बन्द हुने समस्या कम हुन्छ

४. वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence):

- Nitric Oxide: Humming ले Paranasal Sinuses मा NO १५ गुणा बढाउँछ (Weitzberg & Lundberg, 2002 - Am J Respir Crit Care Med)
- Heart Rate: ५ मिनेट भ्रामरीपछि significant reduction (Pramanik et al., 2009 - Nepal Med Coll J)
- Blood Pressure: Systolic BP reduced in hypertensive patients (Kuppusamy et al., 2018 - Int J Yoga)
- Anxiety: GAD patients मा significant anxiety reduction (Sanjay & Rampalliwar, 2019)
- Sleep Quality: Insomnia patients मा निद्राको गुणस्तर सुधार (Pandey et al., 2019)
- Alpha Waves: +४०% increase — deep relaxation state (Vialatte et al., 2009 - Int J Psychophysiol)
- Cognitive Function: Attention र memory मा सुधार (Bhatt et al., 2019)

५. अभ्यास विधि (Practice Method) — १० मिनेट:

चरण १: सुखासन वा पद्मासनमा आरामसँग बस्नुहोस्। ढाड सिधा राख्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। शरीरलाई शिथिल बनाउनुहोस्।

चरण २: दुवै हातका औंलाहरूले कानको Tragus (कान बन्द गर्ने भाग) मा हल्का थिच्नुहोस् (Shanmukhi Mudra)। यसले बाहिरी आवाज रोक्छ र भित्री कम्पन बढाउँछ।

चरण ३: नाकबाट गहिरो श्वास भित्र लिनुहोस् (४ सेकेन्ड)। पेट फुलाउँदै Diaphragm पूरा प्रयोग गर्नुहोस्।

चरण ४: मुख बन्द राखेर बिस्तारै 'मम्म...' (MMMM) भन्ने गुञ्जन आवाज निकाल्दै श्वास बाहिर छोड्नुहोस् (८-१० सेकेन्ड)। कम्पन निधार, खोपडी, र मस्तिष्कमा महसुस गर्नुहोस्।

चरण ५: ९-१२ चक्र (Cycles) दोहोर्याउनुहोस्। कुल समय: १० मिनेट। अन्तमा १-२ मिनेट मौन बसेर कम्पनको प्रभाव महसुस गर्नुहोस्।

कोचको टिप (Coach's Tip):

प्रशिक्षार्थीलाई भन्नुहोस्: "भ्रामरी भनेको एकसाथ तीन चिकित्सा हो। न्यूरो-मसाज (मस्तिष्कको कम्पन मालिश), नाइट्रिक अक्साइड थेरापी (रक्तनली फैलाउने)। र भेगल टोनिङ (स्नायु प्रणाली शान्त पार्ने)। दिनको मात्र १० मिनेट यो अभ्यास गर्नुहोस्। तपाईंको मस्तिष्क, मुटु, र मन तीनवटै रूपान्तरित हुनेछन्। कम्पनलाई निधारमा, तालुमा, र मस्तिष्कको बीचमा महसुस गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।"

सारांश (Summary):

भ्रामरी प्राणायाम = Neuro-Massage + Nitric Oxide Therapy + Vagal Toning
[सबै एकै अभ्यासमा!]

- कम्पन (Vibration) ले मस्तिष्कलाई भित्रबाट मालिश गर्छ
- नाइट्रिक अक्साइडले शरीरको आन्तरिक प्रणालीलाई शुद्ध र सन्तुलित राख्छ
- भेगस नर्भ उत्तेजनाले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ
- दिनको १० मिनेट = मानसिक स्पष्टता + शारीरिक स्वास्थ्य + भावनात्मक सन्तुलन

अध्ययनहरूका अनुसार भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari Pranayama) वा 'बी ब्रेथ' (Bee Breath) ले शरीर र मस्तिष्कमा पार्ने प्रभावहरू केवल परम्परागत मान्यता मात्र नभएर वैज्ञानिक रूपमा पनि प्रमाणित छन्। यसमा नाइट्रिक अक्साइड (Nitric Oxide) र कम्पन (Vibration) को भूमिका निकै महत्वपूर्ण छ। भ्रामरीले उत्पन्न गर्ने कम्पनले मस्तिष्कलाई एक प्रकारको 'न्यूरो-मसाज' (Neuro-Massage) प्रदान गर्छ। त्यो क्रममा उत्पन्न हुने नाइट्रिक अक्साइडले शरीरको आन्तरिक प्रणालीलाई शुद्ध र सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ। दिनको १० मिनेट यो अभ्यास गर्नु मानसिक स्पष्टता (Mental Clarity) र शारीरिक शान्तिका लागि अत्यन्तै लाभदायी देखिन्छ।

यस विषयमा भएका केही प्रमुख वैज्ञानिक निष्कर्षहरू यस प्रकार छन्:

१. नाइट्रिक अक्साइडको उत्पादन (Nitric Oxide Production):

वैज्ञानिक अनुसन्धान (विशेष गरी American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine मा प्रकाशित अध्ययन) ले देखाएको छ कि नाकबाट गुनगुनाउँदै (Humming) श्वास फेर्दा साधारण श्वासप्रश्वासको तुलनामा नाकको ओढार (Paranasal Sinuses) मा नाइट्रिक अक्साइडको स्तर १५ गुणाले बढ्छ।

फाइदा: नाइट्रिक अक्साइडले रक्तनलीहरूलाई फैलाउन (Vasodilation) मद्दत गर्छ, जसले गर्दा रक्तचाप (Blood Pressure) नियन्त्रण हुन्छ र फोक्सोमा अक्सिजनको प्रवाह राम्रो हुन्छ।

BHRAMARI PRANAYAMA (भ्रामरी प्राणायाम)

Bee Breath — 10 Minutes Daily Practice

① THE TECHNIQUE



INHALE through nose

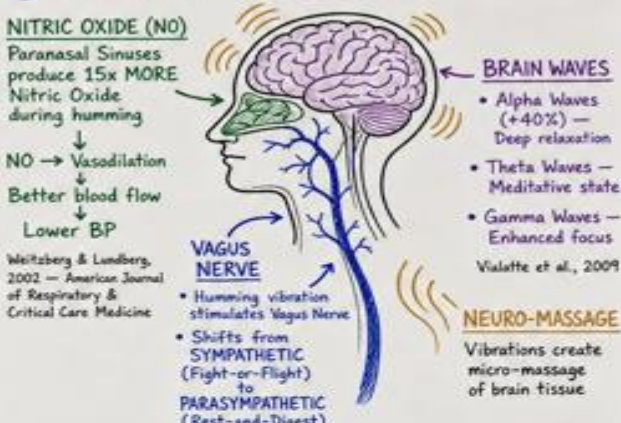
EXHALE with humming 'MMMM...' sound

The humming creates **VIBRATIONS** in skull, sinuses, and brain tissue

(Shanmukhi Mudra)

Like a humming bee — **BHRAMARI**

② NEUROSCIENCE MECHANISM



NITRIC OXIDE (NO)
Paranasal Sinuses produce 15x MORE Nitric Oxide during humming
NO → Vasodilation
Better blood flow
Lower BP
Weitzberg & Lundberg, 2002 — American Journal of Respiratory & Critical Care Medicine

VAGUS NERVE
• Humming vibration stimulates Vagus Nerve
• Shifts from **SYMPATHETIC** (Fight-or-Flight) to **PARASYMPATHETIC** (Rest-and-Digest)
Kuppusamy et al., 2018

BRAIN WAVES
• Alpha Waves (+40%) — Deep relaxation
• Theta Waves — Meditative state
• Gamma Waves — Enhanced focus
Vialatte et al., 2009

NEURO-MASSAGE
Vibrations create micro-massage of brain tissue

③ EFFECTS ON BODY

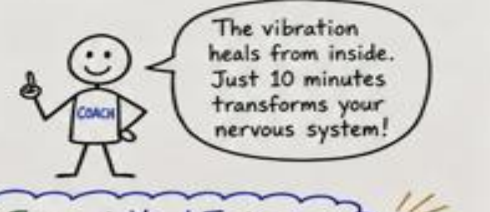
BEFORE — Stressed State	AFTER 10 MIN BHRAMARI
• High Cortisol	• Cortisol REDUCED
• Fast Heart Rate: 80-100 BPM	• Heart Rate: 60-65 BPM
• High Blood Pressure	• Blood Pressure NORMALIZED
• Anxiety & Insomnia	• Calm & Better Sleep
• Shallow breathing	• Deep diaphragmatic breathing

④ SCIENTIFIC EVIDENCE

- Nitric Oxide: 15x increase in paranasal sinuses (Weitzberg & Lundberg, 2002)
- Heart Rate: Significant reduction (Pramanik et al., 2009)
- Blood Pressure: Systolic BP reduced (Kuppusamy et al., 2018)
- Anxiety: Significant reduction in GAD patients (Sanjay & Rampalliwar, 2019)
- Sleep Quality: Improved in insomnia patients (Pandey et al., 2019)
- Alpha Waves: +40% increase (Vialatte et al., 2009)

⑤ PRACTICE METHOD — 5 STEPS

1. Sit comfortably. Spine straight. Eyes closed.
2. Place index fingers on ear cartilage (Shanmukhi Mudra).
3. Inhale deeply through nose (4 seconds).
4. Exhale slowly with humming 'MMMM' sound (8-10 seconds). Feel vibrations in head.
5. Repeat 9-12 cycles. Total: 10 minutes.



The vibration heals from inside. Just 10 minutes transforms your nervous system!

Bhrumari = Neuro-Massage + Nitric Oxide Therapy + Vagal Toning — All in ONE simple practice!

२. मस्तिष्कमा कम्पन र भेगस नर्थ (Vibration & Vagus Nerve):

भ्रामरी गर्दा निस्कने गुनगुनाहटले टाउको र अनुहारका तन्तुहरूमा सूक्ष्म कम्पन (Micro-Vibration) पैदा गर्छ।

- **Parasympathetic Activation:** यो कम्पनले भेगस नर्थ (Vagus Nerve) लाई सक्रिय बनाउँछ। यो स्नायु प्रणालीको त्यो हिस्सा हो जसले शरीरलाई 'लड वा भाग' (Fight or Flight) को अवस्थाबाट निकालेर 'शान्त र पाचन' (Rest and Digest) को अवस्थामा पुर्याउँछ।
- **मस्तिष्कको तरंग (Brain Waves):** १० मिनेटको नियमित अभ्यासले मस्तिष्कमा अल्फा र गामा तरंगहरू (Alpha & Gamma Waves) बढाउने अध्ययनहरूले देखाएका छन्, जसले गहिरो मानसिक विश्राम (Deep Mental Relaxation) र एकाग्रता (Concentration) प्रदान गर्छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा । Page 39 of 192

३. मानसिक स्वास्थ्य र तनाव व्यवस्थापन (Mental Health & Stress Management):

विभिन्न क्लिनिकल अध्ययनहरूले १०-१५ मिनेटको भ्रामरी अभ्यासले निम्नलिखित सुधारहरू ल्याउने पुष्टि गरेका छन्:

- Cortisol Reduction: शरीरमा तनाव बढाउने हर्मोन 'कोर्टिसोल' (Cortisol) को मात्रा कम गर्छ।
- Anxiety & Insomnia: एन्जाइटी (Anxiety / चिन्ता) कम गर्न र अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भोगिरहेका व्यक्तिहरूमा निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार्न यो प्रभावकारी मानिएको छ।

४. मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Benefits):

भ्रामरीले Autonomic Nervous System लाई सन्तुलनमा राख्ने हुनाले यसले हृदयको गति (Heart Rate) र सिस्टोलिक रक्तचाप (Systolic Blood Pressure) घटाउन मद्दत गर्छ। नियमित १० मिनेटको अभ्यास उच्च रक्तचाप (Hypertension) भएका बिरामीहरूका लागि सहयोगी सिद्ध भएको छ।

अभ्यास विधि (Practice Method):

- सोझो बसेर आँखा बन्द गर्नुहोस्। नाकबाट गहिरो श्वास भित्र लिनुहोस्।
- दुवै कानमा औँलाले हल्का थिच्नुहोस् (वा कानको ट्रागस भागमा राख्नुहोस्)।
- मुख बन्द गरी भमरा जस्तो "हम्म" (Humming) आवाज निकाल्दै बिस्तारै श्वास फाल्नुहोस्।
- कम्पन (Vibration) लाई टाउको, अनुहार, र छातीमा महसुस गर्नुहोस्।
- यो चक्र ७-१० पटक दोहोर्‍याउनुहोस् (लगभग १० मिनेट)।

◆ अभ्यास ३: अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing) (१० मिनेट)

अनुलोम-विलोम प्राणायामले मस्तिष्कका दुवै गोलार्धहरू (Left and Right Hemispheres) लाई सन्तुलित गर्छ र अटोनोमिक नर्वस सिस्टम (Autonomic Nervous System) लाई सन्तुलनमा ल्याउँछ। अनुलोम-विलोम प्राणायाम (नाडी शोधन / Nadi Shodhana) वैदिक परम्परामा हजारौं वर्षदेखि प्रचलित छ। आधुनिक स्नायुविज्ञानले यसको प्रभावकारिता पुष्टि गरेको छ। यो मस्तिष्कको 'बायो-ह्याकिङ' (Bio-Hacking) को सबैभन्दा सरल र शक्तिशाली विधि हो।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम (Alternate Nostril Breathing), जसलाई नाडी शोधन (Nadi Shodhana) पनि भनिन्छ, वैदिक परम्परामा हजारौं वर्षदेखि प्रचलित श्वासप्रश्वासको अभ्यास हो। यसमा बायाँ र दायाँ नाकको प्वालबाट पालैपालो श्वास लिने र छोड्ने गरिन्छ।

आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले यसको प्रभावकारिता पुष्टि गरेको छ। यसले मस्तिष्कका दुवै गोलार्ध (Left and Right Hemispheres) लाई सन्तुलित गर्छ र अटोनोमिक नर्वस सिस्टम (Autonomic Nervous System) लाई सन्तुलनमा ल्याउँछ। यो मस्तिष्कको 'बायो-ह्याकिङ' (Bio-Hacking) को सबैभन्दा सरल र शक्तिशाली विधि हो।

ANULOM-VILOM (अनुलोम-विलोम)

Alternate Nostril Breathing / Nadi Shodhana — 10 Minutes — Brain Bio-Hacking

1 THE TECHNIQUE

LEFT NOSTRIL
IDA NADI (इडा)
Moon
Cooling
Parasympathetic
Right Brain



SUSHUMNA (सुशुम्ना)
Central / Balance / Awakening

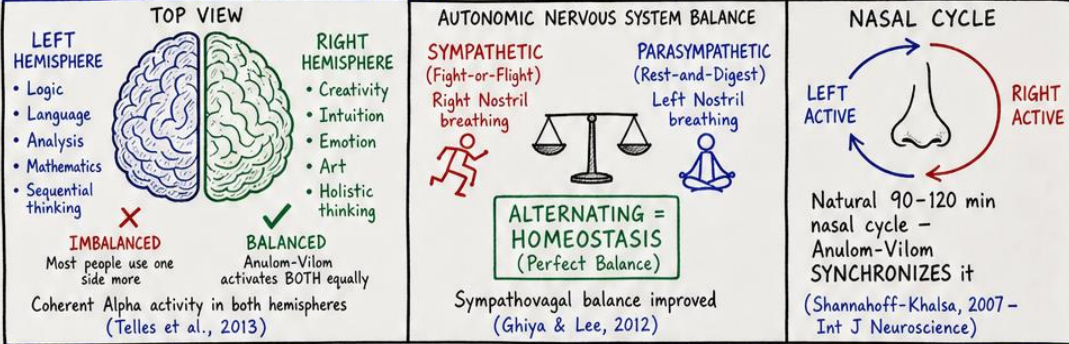
RIGHT NOSTRIL
PINGALA NADI
(पिङ्गला)

Sun
Heating
Sympathetic
Left Brain



Close right nostril
↓
Inhale left (4 sec)
↓
Hold (4 sec)
↓
Close left nostril
↓
Exhale right (8 sec)
↓
Inhale right (4 sec)
↓
Hold (4 sec)
↓
Exhale left (8 sec)
= 1 CYCLE

2 NEUROSCIENCE MECHANISM



3 HEALTH BENEFITS

BRAIN - Both hemispheres balanced - PFC oxygenation increased - Working memory improved - Cognitive flexibility up	HEART & BP - Systolic BP: -4.5 mmHg - Diastolic BP: -3.2 mmHg - Heart Rate reduced - HRV improved	MIND & EMOTIONS - Anxiety reduced - Stress hormones down - Emotional balance - Better sleep quality
--	---	---

4 SCIENTIFIC EVIDENCE

- Hemispheric Balance:** Coherent alpha in both hemispheres (Telles et al., 2013 - Int J Yoga)
- ANS Balance:** Sympathovagal balance improved (Ghiya & Lee, 2012 - J Alt Comp Med)
- Blood Pressure:** Systolic -4.5 mmHg, Diastolic -3.2 mmHg after 6 weeks (Sharma et al., 2013)
- Cognitive Function:** Spatial memory, verbal memory improved (Telles et al., 2013)
- Nasal Cycle:** Synchronization effect (Shannahoff-Khalsa, 2007)
- Oxygen Saturation:** SpO₂ improved (Bhatt et al., 2019)

5 PRACTICE METHOD — 7 STEPS

- Sit comfortably. Spine straight. Eyes closed.
- Right hand in Vishnu Mudra (thumb + ring finger).
- Close RIGHT nostril with thumb. Inhale LEFT (4 sec).
- Close BOTH nostrils. Hold breath (4 sec).
- Release RIGHT nostril. Exhale RIGHT (8 sec).
- Inhale RIGHT (4 sec). Hold (4 sec). Exhale LEFT (8 sec).
- This = 1 cycle. Repeat 9-12 cycles. Total: 10 minutes.



This is the brain remote control — balance both sides in just 10 minutes!

Anulom-Vilom = Brain Bio-Hacking

Balances Left-Right Brain, Sympathetic-Parasympathetic,
Ida-Pingala — **The simplest and most powerful method!**

२. वैदिक आधार: नाडी प्रणाली (Vedic Foundation: Nadi System):

वैदिक दर्शनका अनुसार शरीरमा ७२,००० नाडीहरू (Energy Channels) छन्। यसमध्ये तीनवटा मुख्य छन्:

- **इडा नाडी (Ida Nadi):** बायाँ नाक - चन्द्र (Moon) ऊर्जा - शीतलता, शान्ति, Parasympathetic Nervous System - दायाँ मस्तिष्क (Right Hemisphere) सँग सम्बन्धित
- **पिङ्गला नाडी (Pingala Nadi):** दायाँ नाक - सूर्य (Sun) ऊर्जा - तातोपन, सक्रियता, Sympathetic Nervous System - बायाँ मस्तिष्क (Left Hemisphere) सँग सम्बन्धित
- **सुषुम्ना नाडी (Sushumna Nadi):** केन्द्रीय मार्ग (Central Channel) - सन्तुलन र जागरण (Balance & Awakening) - जब इडा र पिङ्गला सन्तुलित हुन्छन्, सुषुम्ना सक्रिय हुन्छ।

अनुलोम-विलोमले इडा र पिङ्गलालाई सन्तुलित गरी सुषुम्ना मार्ग खोल्छ। यो नै आधुनिक Neuroscience ले भन्ने 'Bilateral Hemispheric Balance' हो।

३. न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience Mechanism):

(क) मस्तिष्कका दुवै गोलार्धको सन्तुलन (Bilateral Hemispheric Balance):

मस्तिष्कका दुई गोलार्ध (Hemispheres) फरक-फरक कार्य गर्छन्:

- **बायाँ गोलार्ध (Left Hemisphere):** तर्क (Logic), भाषा (Language), विश्लेषण (Analysis), गणित (Mathematics), क्रमबद्ध सोच (Sequential Thinking)
- **दायाँ गोलार्ध (Right Hemisphere):** सिर्जनात्मकता (Creativity), अन्तर्ज्ञान (Intuition), भावना (Emotion), कला (Art), समग्र सोच (Holistic Thinking)

धेरैजसो मानिसहरू एक पक्ष बढी प्रयोग गर्छन्। जसले असन्तुलन ल्याउँछ। अनुलोम-विलोमले दुवै गोलार्धमा समान Alpha Wave Activity उत्पन्न गर्छ। जसलाई 'Coherent Alpha Activity' भनिन्छ। Telles et al. (2013, International Journal of Yoga) ले EEG मार्फत यो प्रमाणित गरे।

(ख) अटोनोमिक नर्वस सिस्टम सन्तुलन (Autonomic Nervous System Balance):

दायाँ नाकबाट श्वास लिँदा Sympathetic Nervous System (Fight-or-Flight) सक्रिय हुन्छ। बायाँ नाकबाट श्वास लिँदा Parasympathetic Nervous System (Rest-and-Digest) सक्रिय हुन्छ। अनुलोम-विलोममा पालैपालो दुवैतर्फबाट श्वास लिने हुनाले दुवै प्रणाली सन्तुलित हुन्छन्। यसलाई Homeostasis (सन्तुलन) भनिन्छ।

Ghiya & Lee (2012, Journal of Alternative and Complementary Medicine) ले Sympathovagal Balance मा significant improvement देखाए।

(ग) नाक चक्र समन्वय (Nasal Cycle Synchronization):

प्राकृतिक रूपमा हाम्रो नाकमा ९०-१२० मिनेटको चक्र (Nasal Cycle) हुन्छ। कहिले बायाँ नाक बढी खुल्छ, कहिले दायाँ। यो चक्र Autonomic Nervous System सँग जोडिएको छ। अनुलोम-विलोमले यो प्राकृतिक चक्रलाई Synchronize (समन्वय) गर्छ। जसले समग्र स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित बनाउँछ।

सन्दर्भ: Shannahoff-Khalsa (2007, International Journal of Neuroscience)

(घ) एकाग्रता र संज्ञानात्मक कार्यक्षमता (Concentration & Cognitive Performance):

अनुलोम-विलोमले Prefrontal Cortex मा अक्सिजन प्रवाह (Oxygenation) बढाउँछ । जसले:

- Working Memory (कार्यशील स्मृति) सुधार्छ
- Attention Span (ध्यान अवधि) बढाउँछ
- Spatial Memory (स्थानिक स्मृति) सुधार्छ
- Verbal Memory (शाब्दिक स्मृति) सुधार्छ
- Cognitive Flexibility (संज्ञानात्मक लचिलोपन) बढाउँछ

सन्दर्भ: Telles et al. (2013, International Journal of Yoga)

(ङ) अक्सिजन संतृप्ति (Oxygen Saturation — SpO2):

नियमित अनुलोम-विलोम अभ्यासले रगतमा अक्सिजन संतृप्ति (SpO2) बढाउँछ। यसले शरीरका सबै अंगहरूमा, विशेष गरी मस्तिष्कमा अक्सिजनको आपूर्ति सुधार्छ। Bhatt et al. (2019) ले SpO2 मा significant improvement देखाए।

४. स्वास्थ्य लाभहरू (Health Benefits):

(क) मस्तिष्क (Brain):

- दुवै गोलार्ध सन्तुलित - तर्क र सिर्जनात्मकता दुवै बढ्छ
- Prefrontal Cortex मा अक्सिजन प्रवाह बढ्छ - निर्णय क्षमता सुधार्छ
- Working Memory र Attention Span सुधार्छ
- Cognitive Flexibility बढ्छ - नयाँ कुरा सिक्ने क्षमता बढ्छ

(ख) मुटु र रक्तचाप (Heart & Blood Pressure):

- Systolic Blood Pressure: औसत -४.५ mmHg कमी
- Diastolic Blood Pressure: औसत -३.२ mmHg कमी (६ हप्तापछि)
- Heart Rate: significant रूपमा घट्छ
- Heart Rate Variability (HRV): सुधार हुन्छ - स्वस्थ हृदयको संकेत

सन्दर्भ: Sharma et al. (2013, Indian Journal of Physiology and Pharmacology)

(ग) मन र भावना (Mind & Emotions):

- Anxiety (चिन्ता): significant रूपमा कम हुन्छ
- Stress Hormones (तनाव हर्मोन): Cortisol घट्छ
- Emotional Balance (भावनात्मक सन्तुलन): Amygdala शान्त हुन्छ
- Sleep Quality (निद्राको गुणस्तर): सुधार हुन्छ
- Mood: Serotonin र Dopamine सन्तुलित हुन्छ

५. वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence):

- Hemispheric Balance: दुवै गोलार्धमा Coherent Alpha Activity (Telles et al., 2013 - Int J Yoga)
- ANS Balance: Sympathovagal Balance significantly improved (Ghiya & Lee, 2012 - J Alt Comp Med)

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६

- Blood Pressure: Systolic -४.५ mmHg, Diastolic -३.२ mmHg after 6 weeks (Sharma et al., 2013 - Indian J Physiol Pharmacol)
- Cognitive Function: Spatial memory, verbal memory, cognitive flexibility improved (Telles et al., 2013)
- Nasal Cycle: Synchronization effect documented (Shannahoff-Khalsa, 2007 - Int J Neuroscience)
- Oxygen Saturation: SpO2 significantly improved (Bhatt et al., 2019)
- Stress Reduction: Cortisol levels reduced, anxiety scores decreased (Sharma et al., 2013)

६. अभ्यास विधि (Practice Method) - १० मिनेट:

- ✓ **चरण १:** सुखासन वा पद्मासनमा आरामसँग बस्नुहोस्। ढाड सिधा राख्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। शरीरलाई शिथिल बनाउनुहोस्।
- ✓ **चरण २:** दायाँ हातलाई विष्णु मुद्रा (Vishnu Mudra) मा राख्नुहोस् - बुढी औँला (Thumb) र अनामिका औँला (Ring Finger) प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✓ **चरण ३:** बुढी औँलाले दायाँ नाक बन्द गर्नुहोस्। बायाँ नाकबाट बिस्तारै श्वास भित्र लिनुहोस् (४ सेकेन्ड)।
- ✓ **चरण ४:** दुवै नाक बन्द गर्नुहोस्। श्वास रोक्नुहोस् (४ सेकेन्ड)। (शुरुमा यो चरण छोड्न सकिन्छ।)
- ✓ **चरण ५:** अनामिका औँला हटाएर दायाँ नाकबाट बिस्तारै श्वास बाहिर छोड्नुहोस् (८ सेकेन्ड)।
- ✓ **चरण ६:** अब दायाँ नाकबाट नै श्वास भित्र लिनुहोस् (४ सेकेन्ड)। दुवै नाक बन्द गरी रोक्नुहोस् (४ सेकेन्ड)। बायाँ नाकबाट बिस्तारै बाहिर छोड्नुहोस् (८ सेकेन्ड)।
- ✓ **चरण ७:** यो एक चक्र (1 Cycle) भयो। ९-१२ चक्र दोहोर्याउनुहोस्। कुल समय: लगभग १० मिनेट।

अनुपात मार्गदर्शन (Ratio Guidance):

- शुरुवात (Beginner): ४:०:४ (Inhale 4 sec : No Hold : Exhale 4 sec)
- मध्यम (Intermediate): ४:४:८ (Inhale 4 sec : Hold 4 sec : Exhale 8 sec)
- उन्नत (Advanced): ४:७:८ (Inhale 4 sec : Hold 7 sec : Exhale 8 sec)

सुझाव: बिहान खाली पेटमा गर्नु सर्वोत्तम। शान्त ठाउँमा बस्नुहोस्।

कोचको टिप (Coach's Tip): प्रशिक्षार्थीलाई भन्नुहोस्: "अनुलोम-विलोम भनेको तपाईंको मस्तिष्कको 'रिमोट कन्ट्रोल' (Remote Control) हो। जसरी TV को रिमोटले च्यानल बदल्छ, त्यसरी नै यो अभ्यासले तपाईंको मस्तिष्कको बायाँ र दायाँ भाग सन्तुलित गर्छ। Fight-or-Flight र Rest-and-Digest सन्तुलित गर्छ। र इडा-पिङ्गला सन्तुलित गर्छ। दिनको मात्र १० मिनेट तपाईंको सम्पूर्ण स्नायु प्रणाली सन्तुलनमा आउँछ। यो सबैभन्दा सरल र शक्तिशाली Brain Bio-Hacking विधि हो!"

सारांश (Summary):

अनुलोम-विलोम = Brain Bio-Hacking — तीन सन्तुलन एकै अभ्यासमा!

- बायाँ-दायाँ मस्तिष्क सन्तुलन (Left-Right Hemispheric Balance)
- Sympathetic-Parasympathetic सन्तुलन (ANS Homeostasis)
- इडा-पिङ्गला सन्तुलन (Nadi Purification)

दिनको १० मिनेट = मानसिक स्पष्टता + शारीरिक स्वास्थ्य + भावनात्मक सन्तुलन + बौद्धिक क्षमता वृद्धि

यस अभ्यासको वैज्ञानिक आधार र प्रभावहरू:

१. मस्तिष्कका दुवै गोलार्धको सन्तुलन (Bilateral Hemispheric Balance):

मस्तिष्कको बायाँ गोलार्ध (Left Hemisphere) तर्क (Logic), भाषा (Language), र विश्लेषण (Analysis) को लागि जिम्मेवार छ भने दायाँ गोलार्ध (Right Hemisphere) सिर्जनशीलता (Creativity), अन्तर्ज्ञान (Intuition), र भावनात्मक बुद्धि (Emotional Intelligence) को लागि। अनुलोम-विलोममा एक-एक पटक दायाँ र बायाँ नाकपाखाबाट श्वास लिँदा यी दुवै गोलार्ध सन्तुलित रूपमा सक्रिय हुन्छन्।

वैज्ञानिक प्रमाण: EEG अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि Alternate Nostril Breathing ले दुवै गोलार्धमा coherent alpha activity बढाउँछ, जसले inter-hemispheric balance सुधार गर्छ (Telles et al., 2013 - International Journal of Yoga)। Contralateral nostril-hemisphere connection ले crossed activation pattern सिर्जना गर्छ।

२. अटोनोमिक नर्वस सिस्टम सन्तुलन (Autonomic Nervous System Balance):

हाम्रो स्नायु प्रणालीमा दुई शाखाहरू छन्। Sympathetic (उत्तेजक / Fight-or-Flight) र Parasympathetic (शान्तिदायक / Rest-and-Digest)। दायाँ नाक पाखा (Right Nostril) ले Sympathetic system लाई र बायाँ नाक पाखा (Left Nostril) ले Parasympathetic system लाई सक्रिय गर्छ। अनुलोम-विलोमले दुवैलाई बारम्बार सक्रिय गरी अन्ततः सन्तुलन (Homeostasis) कायम गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Alternate Nostril Breathing ले Sympathovagal balance (LF/HF ratio in HRV) लाई significantly सुधार गर्छ (Ghiya & Lee, 2012 — Journal of Alternative and Complementary Medicine)। यसले blood pressure variability पनि कम गर्छ।

३. नाडी शोधन: ऊर्जा मार्गको शुद्धिकरण (Nadi Purification):

वैदिक विज्ञानमा इडा (Ida / बायाँ / चन्द्र नाडी), पिंगला (Pingala / दायाँ / सूर्य नाडी), र सुषुम्ना (Sushumna / केन्द्रीय नाडी)। यी तीन मुख्य नाडीहरू मानिन्छन्। अनुलोम-विलोमले इडा र पिंगलालाई शुद्ध गरी सुषुम्नामा प्राणको प्रवाह सहज बनाउँछ। आधुनिक विज्ञानमा यसलाई Nasal Cycle Synchronization भनिन्छ। मानिसको नाकमा प्राकृतिक रूपमा ९०-१२० मिनेटको चक्रमा एक-एक नाकपाखा प्रभावशाली हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Nasal cycle ले hypothalamic activity र autonomic tone लाई reflect गर्छ (Shannahoff-Khalsa, 2007 - International Journal of Neuroscience)। Forced alternate nostril breathing ले यो natural cycle लाई optimize गर्छ र cerebral blood flow symmetry सुधार गर्छ।

४. रक्तचाप र हृदय स्वास्थ्य (Blood Pressure & Cardiovascular Health):

नियमित अनुलोम-विलोम अभ्यासले Systolic र Diastolic दुवै रक्तचाप (Blood Pressure) घटाउँछ। यसले Baroreflex sensitivity बढाउँछ र resting heart rate कम गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण: ६ हप्ताको नियमित Alternate Nostril Breathing ले Systolic BP मा average 4.5 mmHg र Diastolic BP मा 3.2 mmHg reduction देखाएको छ (Sharma et al., 2013 - Indian Journal of Physiology and Pharmacology)। Hypertension patients मा यो non-pharmacological intervention को रूपमा प्रभावकारी छ।

५. एकाग्रता र संज्ञानात्मक कार्यक्षमता (Concentration & Cognitive Performance):

अनुलोम-विलोमले Prefrontal Cortex को oxygenation बढाउँछ, Working Memory सुधार गर्छ, र Attention span बढाउँछ। विद्यार्थीहरू र पेशेवरहरूका लागि यो 'ब्रेन बूस्टर' (Brain Booster) को रूपमा काम गर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Alternate Nostril Breathing ले spatial memory, verbal memory, र cognitive flexibility मा significant improvement देखाउँछ (Telles et al., 2013)। Reaction time पनि faster हुन्छ। परीक्षा वा महत्वपूर्ण निर्णयअघि १० मिनेट अभ्यास गर्दा performance बढ्छ।

अभ्यास विधि (Practice Method):

- ✓ चरण १: सोझो बसेर दायाँ हातको अँगूठाले दायाँ नाकपाखा बन्द गर्नुहोस्।
- ✓ चरण २: बायाँ नाकपाखाबाट ४ सेकेन्ड बिस्तारै श्वास भित्र लिनुहोस्।
- ✓ चरण ३: दुवै नाकपाखा बन्द गरी २ सेकेन्ड श्वास रोक्नुहोस् (वैकल्पिक)।
- ✓ चरण ४: अनामिका औँलाले बायाँ नाकपाखा बन्द गरी दायाँबाट ८ सेकेन्ड बिस्तारै श्वास फाल्नुहोस्।
- ✓ चरण ५: अब दायाँबाट नै ४ सेकेन्ड श्वास भित्र लिनुहोस्, बायाँबाट फाल्नुहोस्। यो एक चक्र हो।
- ✓ चरण ६: यो चक्र ९-१२ पटक दोहोर्‍याउनुहोस् (लगभग १० मिनेट)।
- ✓ सुझाव: बिहान खाली पेटमा गर्नु सबैभन्दा उत्तम। सुरुमा ४:२:८ (Inhale:Hold:Exhale) ratio बाट सुरु गर्नुहोस्। बिस्तारै ४:४:८ वा ४:७:८ सम्म बढाउन सकिन्छ।

दिन २ को सारांश (Day २ Summary):

विषय (Topic)	प्राणायाम र भेगस नर्व (Pranayama & Vagus Nerve)
वैदिक अवधारणा (Vedic Concept)	प्राणस्येदं वशे सर्वम् (प्रश्नोपनिषद्)
मस्तिष्कको क्षेत्र (Brain Area)	भेगस नर्व, प्यारासिम्प्याथेटिक सिस्टम (Vagus Nerve, PNS)
मुख्य अभ्यास (Key Practice)	४-७-८ श्वासप्रश्वास र भ्रामरी (4-7-8 Breathing & Bhramari)
अवधि (Duration)	९० मिनेट (90 minutes)
अपेक्षित परिणाम (Expected Outcome)	मानसिक र शारीरिक सन्तुलन (Mental & Physical Balance)



मानक सञ्चालन प्रक्रिया STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

दिन २: प्राणायाम र भेगस नर्वको विज्ञान

Day 2: Pranayama and the Science of Vagus Nerve

कुल अवधि: ९० मिनेट (Total Duration: 90 Minutes)

सत्रको समग्र रूपरेखा

Session Overview

यो मानक सञ्चालन प्रक्रिया (Standard Operating Procedure) ले वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको दोस्रो दिनको ९० मिनेटको सत्र कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान गर्छ। यसमा प्रत्येक चरणको समय, कोचले के भन्ने, कसरी अभ्यास गराउने, र कुन स्नायुवैज्ञानिक प्रमाणले यसलाई समर्थन गर्छ। सबै विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

◆ समय विभाजन (Time Allocation)

चरण (Step)	विषय (Topic)	समय (Time)	विधि (Method)
चरण १	स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review)	१० मिनेट	छलफल (Discussion)
चरण २	प्राणायामको परिचय (Pranayama Intro)	२० मिनेट	व्याख्यान र चित्र (Lecture & Diagrams)
चरण ३	कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective)	१५ मिनेट	कथा वाचन (Storytelling)
चरण ४	स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence)	१५ मिनेट	प्रस्तुतीकरण (Presentation)
चरण ५	कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice)	३० मिनेट	निर्देशित अभ्यास (Guided Practice)

◆ सत्रको उद्देश्य (Session Objectives)

यस सत्रको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

- ◆ प्राणायाम (Pranayama) र भेगस नर्व (Vagus Nerve) बीचको सम्बन्ध बुझ्ने र सरल भाषामा व्याख्या गर्ने।
- ◆ प्यारासिम्प्याथेटिक नर्वस सिस्टम (Parasympathetic Nervous System) कसरी सक्रिय हुन्छ भन्ने बुझ्ने।

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६

- ◆ ४-७-८ श्वासप्रश्वास (4-7-8 Breathing), भ्रामरी (Bhramari), र अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing): यी तीन अभ्यासहरू स्वयं गर्न र अरुलाई सिकाउन सक्ने।

◆ आवश्यक सामग्री (Required Materials)

- ◆ शान्त र सफा कोठा (Quiet Room) — बाहिरी आवाज नआउने ठाउँ
- ◆ ध्यान कुशन (Meditation Cushion) वा कुर्सी — प्रत्येक प्रशिक्षार्थीका लागि
- ◆ ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) वा फ्लिपचार्ट (Flipchart) — भेगस नर्भको चित्र कोर्नका लागि
- ◆ टाइमर (Timer) — अभ्यासको समय नाप्नका लागि
- ◆ शान्त पृष्ठभूमि संगीत (Soft Background Music) — वैकल्पिक (Optional)

► चरण १: स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review) — १० मिनेट

सत्रको सुरुमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई स्वागत गर्ने र अघिल्लो दिनको सिकाइ र गृहकार्यको पुनरावलोकन (Review) गर्ने। यसले निरन्तरता (Continuity) कायम गर्छ।

◆ कोचका लागि निर्देशन (Instructions for Coach)

१. सबै प्रशिक्षार्थीहरू आइपुगेपछि, कोठामा शान्त वातावरण बनाउनुहोस्। सबैलाई गोलाकार (Circle) मा बस्न लगाउनुहोस्।

२. निम्नानुसार स्वागत गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "नमस्कार! ॐ शान्तिः। वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको दोस्रो दिनमा तपाईंहरूलाई स्वागत छ। हिजो हामीले मस्तिष्कको संरचना र चेतनाको बारेमा सिक्छौं। आज हामी हाम्रो शरीरको सबैभन्दा महत्वपूर्ण प्रणाली — श्वासप्रश्वास र भेगस नर्भको विज्ञान बुझ्छौं।"

३. गृहकार्यको पुनरावलोकन गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "हिजो मैले तपाईंहरूलाई 'मस्तिष्कको विश्राम' (Brain Relaxation) अभ्यास घरमा गर्न भनेको थिएँ। कसैले गर्नुभयो? कस्तो अनुभव भयो? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

 नोट: प्रशिक्षार्थीहरूको अनुभव सुन्दा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस्। यदि कसैले गर्न पाएन भने पनि "कुनै बात छैन, आजबाट सुरु गरौं" भनेर प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

► चरण २: प्राणायामको परिचय (Pranayama Introduction) — २० मिनेट

यस चरणमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्राणायाम र भेगस नर्भ (Vagus Nerve) को आधारभूत विज्ञान बारे सरल भाषामा सिकाउने।

◆ प्राणायामको अर्थ (Meaning of Pranayama)

 कोचले भन्ने: "प्राणायाम (Pranayama) शब्द दुई संस्कृत शब्दहरूबाट बनेको हो: 'प्राण' (Life Force वा जीवन शक्ति) र 'आयाम' (Expansion वा विस्तार)। अर्थात्, प्राणायाम भनेको केवल श्वास फेर्नु होइन, यो हाम्रो जीवन शक्तिको विस्तार हो। पतञ्जलि योग सूत्रमा यसलाई अष्टांग योगको चौथो अंग मानिएको छ।"

◆ भेगस नर्भ र स्नायु प्रणाली (Vagus Nerve and Nervous System)

ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) मा मस्तिष्कदेखि पेटसम्म फैलिएको एउटा नसाको सरल चित्र कोर्नुहोस् र व्याख्या गर्नुहोस्:

👤 कोचले भन्ने: "हाम्रो शरीरमा एउटा अचम्मको नसा छ जसलाई भेगस नर्व (Vagus Nerve) भनिन्छ। यो मस्तिष्कदेखि सुरु भएर घाँटी, हृदय, फोक्सो हुँदै पेटसम्म पुग्छ। यसलाई शरीरको "सुपरहाइवे" (Superhighway) मान्न सकिन्छ।"

👤 कोचले भन्ने: "हाम्रो स्नायु प्रणाली (Nervous System) का दुई मुख्य मोड (Mode) हुन्छन्: १. सिम्प्याथेटिक मोड (Sympathetic Mode) — "लड वा भाग" (Fight or Flight)। यो तनाव, डर र खतराको बेला सक्रिय हुन्छ। २. प्यारासिम्प्याथेटिक मोड (Parasympathetic Mode) — "विश्राम र पचाउ" (Rest and Digest)। यो शान्ति, सुरक्षा र आरामको बेला सक्रिय हुन्छ।"

👤 कोचले भन्ने: "भेगस नर्वले यो "विश्राम र पचाउ" (Parasympathetic) प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्छ। जब हामी गहिरो र ढिलो श्वास लिन्छौं, हामीले सीधै भेगस नर्वलाई सन्देश पठाउँछौं कि "सबै ठीक छ, सुरक्षित छ।" अनि मस्तिष्कले तनाव हर्मोन (Cortisol) घटाउँछ र शान्ति हर्मोन बढाउँछ।"

📝 नोट: भेगस नर्वको अवधारणा बुझाउँदा कारको ब्रेक (Brake) को उदाहरण दिनुहोस् — जसरी ब्रेकले कारलाई रोक्छ, भेगस नर्वले तनावलाई रोक्छ।

► चरण ३: कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective) — १५ मिनेट

यो चरणमा कथा सुनाएर प्रशिक्षार्थीहरूको ध्यान तान्ने र वैदिक ऋचा (Vedic Richa) को माध्यमबाट गहिरो सन्देश दिने।

◆ कथा वाचन (Storytelling)

👤 कोचले भन्ने: "प्राचीन नेपालमा एक राजा थिए जो सधैं अशान्त र चिन्तित रहन्थे। उनलाई राति निद्रा लाग्दैनथ्यो, सानो कुरामा पनि रिस उठ्थ्यो। उनले धेरै वैद्यहरूलाई बोलाए, अनेक औषधि खाए, तर कसैले पनि उनको अशान्ति निको गर्न सकेनन्।"

(कोचले केही क्षण रोक्ने)

👤 कोचले भन्ने: "अन्तमा एक ज्ञानी ऋषि दरबारमा आए। उनले राजालाई हेरे र भने, "हे राजन्, तिमी रोग शरीरमा होइन, श्वासमा छ। तिमी छिटो-छिटो र उथलो (Shallow) श्वास लिन्छौ, जसले तिमी मनलाई निरन्तर खतराको संकेत दिइरहेको छ।" ऋषिले राजालाई गहिरो र ढिलो श्वासप्रश्वास (Deep and Slow Breathing) को अभ्यास गराए। केही हप्तामै राजाको अशान्ति हराउन थाल्यो, निद्रा राम्रो लाग्न थाल्यो।"

👤 कोचले भन्ने: "यो कुनै चमत्कार थिएन — यो भेगस नर्व (Vagus Nerve) को विज्ञान थियो जुन ऋषिहरूले हजारौं वर्षअघि बुझेका थिए।"

◆ वैदिक ऋचा प्रस्तुतीकरण (Vedic Richa Presentation)

प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत् प्रतिष्ठितम्।

मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि न इति॥ — प्रश्नोपनिषद् २.१३

नेपाली अर्थ: यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड प्राण (Life Force) को वशमा छ, जसरी आमाले आफ्ना सन्तानहरूको रक्षा गर्छिन्, त्यसरी नै प्राणले हामीलाई रक्षा गर्छ। प्राणले हामीलाई श्री (Prosperity) र प्रज्ञा (Wisdom) दुवै प्रदान गर्छ।

🧘 कोचले भन्ने: "यो उपनिषद्को मन्त्रले भन्छ कि प्राण (श्वास) केवल अक्सिजन होइन, यो जीवनको मूल शक्ति हो। जसरी आमाले बच्चालाई शान्त पार्छिन्, सही श्वासले हाम्रो अशान्त मनलाई शान्त पार्छ।"

► चरण ४: स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence) — १५ मिनेट

यस चरणमा कोचले प्राणायामलाई आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) का प्रमाणहरूसँग जोड्ने।

🧘 कोचले भन्ने: "अब हेरौं आधुनिक विज्ञानले प्राणायामको बारेमा के भन्छ।"

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: प्राणायाम र अटोनोमिक रेगुलेसन (Pranayama & Autonomic Regulation)

सन् २०२५ मा PubMed मा प्रकाशित एक अनुसन्धानले प्राणायामलाई "प्राचीन आत्म-निर्देशित न्यूरोमोड्युलेसन" (Ancient Self-Directed Neuromodulation) को रूपमा वर्णन गरेको छ। अध्ययनका अनुसार प्राणायामले भेगस नर्भलाई उत्तेजित (Stimulate) गर्छ, जसले हृदयको गति (Heart Rate) कम गर्छ, रक्तचाप (Blood Pressure) घटाउँछ, र कर्टिसोल (Cortisol — तनाव हर्मोन) को स्तर कम गर्छ। Cedars-Sinai (2024) को रिपोर्टले पुष्टि गरेको छ कि गहिरो श्वासप्रश्वास (Slow deep belly breathing) ले सीधै भेगस नर्भलाई सक्रिय बनाउँछ र स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित अवस्थामा ल्याउँछ।

📖 सन्दर्भ: PubMed (2025). Pranayama, an ancient self-directed approach to neuromodulation; Cedars-Sinai (2024). Bolster Your Brain by Stimulating the Vagus Nerve.

🧘 कोचले भन्ने: "यसको अर्थ के हो भने, जब तपाईं तनावमा हुनुहुन्छ, तपाईंले आफ्नो मस्तिष्कलाई 'शान्त होऊ' भनेर आदेश दिएर मात्र पुग्दैन। तर जब तपाईं आफ्नो श्वासलाई ढिलो र गहिरो बनाउनुहुन्छ, तपाईंले शरीरको 'हार्डवेयर' (Hardware) मार्फत मस्तिष्कलाई शान्तिको सन्देश पठाउनुहुन्छ। प्राणायाम मस्तिष्कलाई ह्याक (Hack) गर्ने सबैभन्दा छिटो र प्राकृतिक तरिका हो।"

► चरण ५: कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice) — ३० मिनेट

यो सत्रको सबैभन्दा महत्वपूर्ण भाग हो। यहाँ प्रशिक्षार्थीहरूले तीनवटा शक्तिशाली प्राणायाम अभ्यासहरू गर्नेछन् — प्रत्येक १० मिनेटको।

◆ अभ्यास १: ४-७-८ श्वासप्रश्वास (4-7-8 Breathing) (10 Minutes)

यो अभ्यासले भेगस नर्भलाई तुरुन्तै उत्तेजित गरी स्नायु प्रणालीलाई शान्त (Regulated State) बनाउँछ। यो चिन्ता (Anxiety) र अनिद्रा (Insomnia) को लागि अत्यन्त प्रभावकारी छ।

तयारी (Preparation):

- ◆ सबैलाई ढाड सोझो राखेर बस्न लगाउने।
- ◆ जिब्रोको टुप्पोलाई माथिल्लो दाँतको पछाडि (तालुमा) राख्न लगाउने।

निर्देशन (Instructions):

🧘 कोचले भन्ने: "अब हामी ४-७-८ श्वासप्रश्वास गर्नेछौं। म गन्ती गर्छु, तपाईंहरू अभ्यास गर्नुहोस्। पहिले मुखबाट 'हूँ' आवाज निकाल्दै सबै श्वास बाहिर फाल्नुहोस्।"

🧘 कोचले भन्ने: "अब मुख बन्द गर्नुहोस्। नाकबाट बिस्तारै श्वास लिनुहोस्... १... २... ३... ४।"

🧑 कोचले भन्ने: "श्वास रोक्नुहोस् (Hold)... १... २... ३... ४... ५... ६... ७।"

🧑 कोचले भन्ने: "अब मुखबाट बिस्तारै श्वास फाल्नुहोस्... १... २... ३... ४... ५... ६... ७... ८।"

(कोचले यो चक्र ४ पटक दोहोर्‍याउने। त्यसपछि २ मिनेट सामान्य श्वास फेर्न दिने र फेरि ४ पटक गराउने।)

📖 नोट: सुरुमा श्वास रोक्न गाह्रो हुन सक्छ। प्रशिक्षार्थीहरूलाई जबरजस्ती नगर्न भन्नुहोस्।

◆ अभ्यास २: भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari / Bee Breath) (10 Minutes)

यो अभ्यासले मस्तिष्कमा कम्पन (Vibration) उत्पन्न गर्छ र नाइट्रिक अक्साइड (Nitric Oxide) को उत्पादन बढाउँछ। यसले मस्तिष्कलाई गहिरो विश्राम दिन्छ।

तयारी (Preparation):

- ◆ दुवै हातका बुढी औलाले कानको प्वाल बन्द गर्न लगाउने।
- ◆ बाँकी औलाहरूलाई आँखा र निधारमा हल्का राख्न लगाउने (षण्मुखी मुद्रा)।

निर्देशन (Instructions):

🧑 कोचले भन्ने: "अब नाकबाट गहिरो श्वास लिनुहोस्। अनि मुख बन्द राखेर, घाँटीबाट भुँगेराको जस्तो "हम्म" (Humming) आवाज निकाल्दै बिस्तारै श्वास फाल्नुहोस्। मस्तिष्कमा भएको कम्पनलाई महसुस गर्नुहोस्।"

(कोचले प्रशिक्षार्थीहरूसँगै ५ देखि ७ पटक यो अभ्यास गर्ने।)

🧑 कोचले भन्ने: "अब हात तल राख्नुहोस्। आँखा बन्द नै राख्नुहोस्। मस्तिष्कमा भएको शान्ति र कम्पनलाई महसुस गर्नुहोस्।"

(२ मिनेट मौन बस्ने)

◆ अभ्यास ३: अनुलोम-विलोम (Alternate Nostril Breathing) (10 Minutes)

यसले मस्तिष्कका दुवै गोलार्धहरू (Left and Right Hemispheres) लाई सन्तुलित गर्छ र अटोनोमिक नर्भस सिस्टम (Autonomic Nervous System) लाई सन्तुलनमा ल्याउँछ।

तयारी (Preparation):

- ◆ दाहिने हातको बुढी औला र साइँली औला प्रयोग गर्न सिकाउने (विष्णु मुद्रा)।

निर्देशन (Instructions):

🧑 कोचले भन्ने: "दाहिने बुढी औलाले दाहिने नाकपाखा बन्द गर्नुहोस्। देब्रेबाट बिस्तारै श्वास लिनुहोस्।"

🧑 कोचले भन्ने: "अब देब्रे नाकपाखा बन्द गर्नुहोस् र दाहिनेबाट श्वास फाल्नुहोस्।"

🧑 कोचले भन्ने: "फेरि दाहिनेबाट श्वास लिनुहोस्। दाहिने बन्द गर्नुहोस् र देब्रेबाट फाल्नुहोस्। यो एक चक्र भयो।"

(कोचले ५ मिनेटसम्म यो अभ्यास निरन्तर गराउने।)

🧑 कोचले भन्ने: "श्वास एकदमै शान्त र आवाज नआउने गरी लिनुहोस्। ध्यान श्वासको गतिमा केन्द्रित गर्नुहोस्।"

► सत्रको समापन (Session Closing) — (अभ्यासपछि तुरुन्तै)

◆ सारांश र मुख्य सन्देश (Summary & Key Messages)

 कोचले भन्ने: "आज हामीले सिक्थौं कि श्वास केवल हावा होइन, यो हाम्रो सायु प्रणालीको रिमोट कन्ट्रोल (Remote Control) हो। प्राणायामले भेगस नर्भलाई सक्रिय बनाएर हाम्रो मस्तिष्कलाई शान्तिको सन्देश दिन्छ। ४-७-८ श्वास, भ्रामरी र अनुलोम-विलोम — यी तीन अभ्यासहरू तपाईंको कोचिङ टूलकिट (Coaching Toolkit) का शक्तिशाली हतियार हुन्।"

◆ गृहकार्य (Homework) (For Tomorrow)

- ◆ आज राति सुत्नुअघि ओछ्यानमा ४-७-८ श्वासप्रश्वासको ४ चक्र अभ्यास गर्ने।
- ◆ भोलि बिहान उठ्नेबित्तिकै ५ मिनेट अनुलोम-विलोम गर्ने।
- ◆ आफ्नो डायरीमा आजको अनुभव लेख्ने।

◆ समापन मन्त्र (Closing Mantra)

 कोचले भन्ने: "अब हामी शान्ति मन्त्र भनेर आजको सत्र समापन गर्नेछौं।"

ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहे।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहे।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥ — कठोपनिषद् (शान्ति मन्त्र)

नेपाली अर्थ: हामी दुवै (गुरु र शिष्य) को रक्षा होस्। हामी दुवैको पोषण होस्। हामी दुवैले मिलेर बल प्राप्त गरौं। हाम्रो अध्ययन तेजस्वी होस्। हामीबीच कहिल्यै द्वेष नहोस्। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

 कोचले भन्ने: "धन्यवाद! भोलि मन्त्र विज्ञानको सत्रमा भेटौंला। ॐ शान्तिः।"

कोचको जाँचसूची

Coach's Checklist

सत्र सञ्चालन गर्नुअघि र गरेपछि यो जाँचसूची (Checklist) प्रयोग गर्नुहोस्:

◆ सत्रअघि (Before Session) (Pre-Session)

- ◆ कोठा शान्त र हावादार (Well-ventilated) छ? ✓
- ◆ कुशन/कुर्सी पर्याप्त छ? ✓
- ◆ ह्वाइटबोर्ड/फ्लिपचार्ट तयार छ? ✓
- ◆ टाइमर तयार छ? ✓
- ◆ कोच आफैले ५ मिनेट प्राणायाम गरिसकेको छ? ✓

◆ सत्रपछि (After Session) (Post-Session)

- ◆ सबै प्रशिक्षार्थीहरूले अभ्यास सही तरिकाले गरे? ✓
- ◆ कसैलाई श्वास रोक्दा चक्कर (Dizziness) आयो? — आएमा सामान्य श्वास फेर्न लगाउने। ✓
- ◆ गृहकार्य स्पष्ट रूपमा बुझाइयो? ✓
- ◆ आफ्नो अनुभव डायरीमा लेखिसकेको छ? ✓

◆ सम्भावित चुनौतीहरू र समाधान (Potential Challenges & Solutions)

चुनौती (Challenge)	समाधान (Solution)
४-७-८ मा श्वास रोक्न गाह्रो भयो	समय घटाउने (जस्तै: ३-५-६ गर्ने) वा जबरजस्ती नगर्न भन्ने
भ्रामरी गर्दा चक्कर आयो	आवाज अलि सानो निकाल्न भन्ने र बीचमा सामान्य श्वास फेर्न दिने
अनुलोम-विलोममा हात थाक्यो	देब्रे हातले दाहिने कुहिनोलाई सपोर्ट (Support) दिन सिकाउने
प्रशिक्षार्थीलाई रुघा लागेको छ	नाक बन्द छ भने मुखबाट गहिरो श्वास फेर्ने अभ्यास मात्र गराउने

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

दिन ३: मन्त्र विज्ञान र डिफल्ट मोड नेटवर्क

Day 3: Mantra Science and Default Mode Network

कथा (Storytelling):

एक युवा विद्यार्थी आफ्ना गुरुकहाँ गयो र भन्यो, "गुरुदेव, मेरो मन कहिल्यै शान्त हुँदैन। सधैं विचारहरू आइरहन्छन्। विगतको पछुतो, भविष्यको चिन्ता।" गुरुले मुस्कुराउँदै एउटा फोहोर ऐना दिए र भने, "यसलाई एउटै कपडाले बारम्बार पुछ।" विद्यार्थीले पुछदै गयो, र बिस्तारै ऐना सफा भयो। गुरुले भने, "तिम्रो मन पनि यस्तै फोहोर ऐना हो। मन्त्र त्यो कपडा हो जसले बारम्बार पुछदा मनको फोहोर सफा गर्छ।" यो कथा मन्त्रको शक्तिको सरल व्याख्या हो। जब हामी एउटै ध्वनि (Sound) बारम्बार दोहोर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको अनावश्यक विचार उत्पन्न गर्ने प्रणाली (Default Mode Network) शान्त हुन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

"मन्त्र" शब्द दुई संस्कृत शब्दहरूबाट बनेको हो: "मन" (मन) र "त्र" (रक्षा गर्ने)। अर्थात्, मन्त्र भनेको मनलाई विकारहरूबाट रक्षा गर्ने साधन हो। वैदिक परम्परामा मन्त्रलाई केवल शब्द मानिँदैन। यसलाई ध्वनि ऊर्जा (Sound Energy) को रूपमा बुझिन्छ जसले मानव चेतनालाई उच्च अवस्थामा पुर्याउन सक्छ।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"मननात् त्रायते इति मन्त्रः"

— मन्त्र शास्त्र

नेपाली अर्थ: जसको मनन (Contemplation) गर्नाले मनका विकारहरूबाट रक्षा हुन्छ, त्यो नै मन्त्र हो। मन्त्र केवल शब्द होइन, यो एक ध्वनि ऊर्जा (Sound Energy) हो जसले मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves) लाई सन्तुलित गर्छ।

ऋग्वेदमा "ॐ" (Om) लाई सबै मन्त्रहरूको मूल भनिएको छ। माण्डूक्य उपनिषद्ले "ॐ" लाई चेतनाका चार अवस्थाहरू: जाग्रत (Waking), स्वप्न (Dreaming), सुषुप्ति (Deep Sleep) र तुरीय (Transcendental) को प्रतीकको रूपमा व्याख्या गरेको छ।

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

हाम्रो मस्तिष्कमा एउटा नेटवर्क छ जसलाई डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) भनिन्छ। हामी कुनै काममा केन्द्रित नहुँदा यो नेटवर्क तब सक्रिय हुन्छ। अर्थात् जब हामी दिवास्वप्न (Daydreaming) देख्छौं वा विगतको बारेमा पछुताउँछौं वा भविष्यको बारेमा चिन्ता गर्छौं, तब यो सक्रिय हुन्छ। । अत्यधिक सक्रिय डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) चिन्ता (Anxiety) र अवसाद (Depression) सँग सम्बन्धित छ। सन् २०१७ मा Journal of Cognitive Enhancement मा प्रकाशित एक अनुसन्धानले देखाएको छ कि मन्त्र जपले DMN का मुख्य केन्द्रहरू (Main Hubs) लाई निष्क्रिय (Deactivate) गर्छ। यसको अर्थ हो कि मन्त्र जपले अनावश्यक चिन्ता र नकारात्मक विचारहरूलाई कम गर्छ। र व्यक्तिलाई वर्तमान क्षणमा (Present Moment) ल्याउँछ। हार्भर्ड डिभिनिटी बुलेटिनले पनि पुष्टि गरेको छ कि मन्त्र जपले शरीरको उपचार (Healing) गर्छ। मनको रक्षा गर्छ। र मानिसलाई दिव्यतासँग जोड्छ।

सन्दर्भ (Reference): Simon, R. et al. (2017). Mantra meditation suppression of default mode beyond an active task. Journal of Cognitive Enhancement; Harvard Divinity Bulletin — Mantra Chanting Heals and Connects.

कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice):

◆ **ॐ जप (Om Chanting):** दैनिक ५-१० मिनेट "ॐ" को उच्चारण गर्ने। गहिरो श्वास लिएर बिस्तारै "ओ-ओ-ओ-म्म" भन्ने। यसले मस्तिष्कमा अल्फा तरंगहरू (Alpha Waves) बढाउँछ।

◆ **महामृत्युञ्जय मन्त्र:** "ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥" यो मन्त्रले भय (Fear) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्छ।

◆ **गायत्री मन्त्र:** "ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्॥" यो मन्त्रले बौद्धिक क्षमता (Intellectual Capacity) बढाउँछ।

◆ **व्यक्तिगत सकारात्मक पुष्टि (Personal Affirmation):** आफ्नो लागि एउटा सकारात्मक वाक्य छान्ने र दैनिक ५ मिनेट दोहोर्याउने, जस्तै "म शान्त छु, म सक्षम छु, म आनन्दमा छु।"

ॐ जप (Om Chanting)

Alpha Wave Enhancement: Vagus Nerve Activation | DMN Quieting | ५-१० मिनेट

१. परिचय (Introduction):

ॐ (ओम) वैदिक परम्परामा सबैभन्दा पवित्र र मूलभूत ध्वनि (Sound) हो। माण्डूक्य उपनिषद् अनुसार, ॐ भनेको तीनवटा ध्वनिको संयोजन हो: अ (A) = जाग्रत अवस्था (Waking State), उ (U) = स्वप्न अवस्था (Dream State), म (M) = सुषुप्ति (Deep Sleep State)। आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले पनि पुष्टि गरेको छ कि ॐ जपले मस्तिष्कमा गहिरो परिवर्तन ल्याउँछ। दैनिक ५-१० मिनेटको अभ्यासले Alpha Waves बढाउँछ, Vagus Nerve उत्तेजित गर्छ, र Default Mode Network शान्त पार्छ।

२. न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience Mechanism):

OM CHANTING (ॐ जप)

Alpha Wave Enhancement — Vagus Nerve Activation — DMN Quieting — 5-10 Minutes

① THE TECHNIQUE



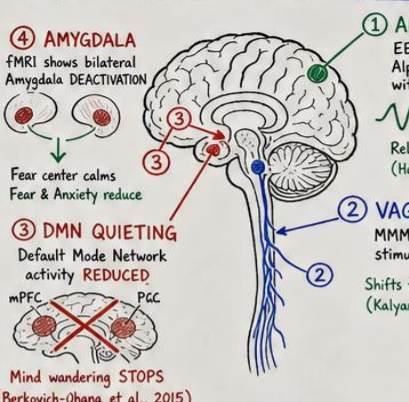
O-O-O-M-M-M...

A (अ) — Abdomen vibration
U (उ) — Chest vibration
M (म) — Head & Skull vibration

Deep Inhale through NOSE →
Slow exhale with O-O-O-M-M-M sound

5-10 Minutes Daily

② NEUROSCIENCE MECHANISM



④ AMYGDALA
fMRI shows bilateral Amygdala DEACTIVATION
Fear center calms
Fear & Anxiety reduce

③ DMN QUIETING
Default Mode Network activity REDUCED
mPFC PCC
Mind wandering STOPS
(Berkovich-Ohana et al., 2015)

① ALPHA WAVES
EEG shows significant Alpha Power increase within 5 minutes
Relaxed but Alert state (Harne & Hiwale, 2018)

② VAGUS NERVE
MMM humming vibration stimulates Vagus Nerve
Shifts to Parasympathetic mode (Kalyani et al., 2011)

③ NITRIC OXIDE EFFECT



Humming increases Nitric Oxide (NO) by **15x** in Paranasal Sinuses

- ✓ Vasodilation → Better blood flow
- ✓ Lower Blood Pressure
- ✓ Improved O₂ delivery to lungs

(Weitzberg & Lundberg, 2002)

⑤ PRACTICE METHOD — 5 STEPS

STEP 1 : Sit comfortably. Spine straight. Eyes closed.

STEP 2 : Deep inhale through nose — fill lungs completely.

STEP 3 : Slowly exhale with "O-O-O-M-M-M" sound. Let vibration fill head.

STEP 4 : Feel vibration in abdomen (A), chest (U), head (M).

STEP 5 : Repeat for 5-10 minutes. 1 OM = ~15-20 seconds.

④ SCIENTIFIC EVIDENCE

1. Alpha Waves: + significant increase in 5 min (Harne & Hiwale, 2018)
2. Vagus Nerve: Bilateral amygdala deactivation on fMRI (Kalyani et al., 2011)
3. DMN: Reduced mind-wandering network activity (Berkovich-Ohana et al., 2015)
4. Nitric Oxide: 15x increase in nasal NO (Weitzberg & Lundberg, 2002)
5. Gamma Waves: Increased in experienced chanters (Braboszcz et al., 2017)



OM is not just spiritual — it is the most researched sound vibration in neuroscience!

OM = Alpha Wave Generator + Vagus Nerve Toner + DMN Silencer + Nitric Oxide Booster — All in ONE sacred sound!

(क) Alpha Wave Enhancement (अल्फा तरङ्ग वृद्धि):

ॐ जपको ५ मिनेटभित्रमा EEG मा Alpha Power मा significant वृद्धि देखिन्छ। Alpha Waves (8-13 Hz) ले 'शान्त तर सचेत' (Relaxed but Alert) अवस्था सिर्जना गर्छ। यो अवस्थामा मस्तिष्क तनावबाट मुक्त हुन्छ, एकाग्रता बढ्छ, र सिर्जनात्मकता (Creativity) प्रवाहित हुन्छ।

सन्दर्भ: Harne & Hiwale (2018) — EEG study on Om chanting

(ख) Vagus Nerve Stimulation (भेगस नर्व उत्तेजना):

ॐ को 'म्म' (MMM) ध्वनिले तालु (Palate), गला (Throat), र अनुहारको हाडहरू (Facial Tissues) मा सूक्ष्म कम्पन (Micro-Vibration) उत्पन्न गर्छ। यो कम्पनले Vagus Nerve लाई सिधै उत्तेजित गर्छ। fMRI अध्ययनले देखाएको छ कि ॐ जपको बेला दुवै पक्षको Amygdala (Bilateral Amygdala) निष्क्रिय हुन्छ — डर र चिन्ता कम हुन्छ।

सन्दर्भ: Kalyani et al. (2011) — fMRI study on OM chanting

(ग) DMN Quieting (डिफल्ट मोड नेटवर्क शान्त):

Default Mode Network (DMN) मस्तिष्कको त्यो नेटवर्क हो जुन हामी केही नगर्दा सक्रिय हुन्छ। 'मनको भट्किने' (Mind Wandering)। अत्यधिक सक्रिय DMN ले चिन्ता (Anxiety), अवसाद (Depression), र आत्म-आलोचना (Rumination) बढाउँछ। ॐ जपले DMN को सक्रियता significantly कम गर्छ। medial Prefrontal Cortex (mPFC) र Posterior Cingulate Cortex (PCC) शान्त हुन्छ। मनको भट्किने रोकिन्छ, वर्तमान क्षणमा केन्द्रित जागरूकता (Focused Awareness) आउँछ।

सन्दर्भ: Berkovich-Ohana et al. (2015)

(घ) Nitric Oxide (NO) उत्पादन:

ॐ को Humming ले Paranasal Sinuses मा Nitric Oxide (NO) को मात्रा १५ गुणा (15x) सम्म बढाउँछ। NO ले Vasodilation (रक्तनली फैलाउने) गर्छ, रक्तचाप (Blood Pressure) कम गर्छ, र फोक्सोमा अक्सिजन (O₂) को प्रवाह सुधार्छ।

सन्दर्भ: Weitzberg & Lundberg (2002) — American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine

३. स्वास्थ्य लाभहरू (Health Benefits):

(क) मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health):

- Alpha Waves: ५ मिनेटमा significant वृद्धि — शान्ति, एकाग्रता, सिर्जनात्मकता
- Amygdala: दुवै पक्ष निष्क्रिय — डर, चिन्ता, तनाव कम
- DMN: मनको भट्किने रोकिन्छ — वर्तमानमा केन्द्रित हुन्छ

(ख) शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health):

- Nitric Oxide: १५गुणा वृद्धि — रक्तचाप कम, रक्तप्रवाह राम्रो
- Vagus Nerve: Parasympathetic सक्रिय — मुटुको गति शान्त, पाचन राम्रो
- श्वासप्रश्वास: गहिरो र नियमित हुन्छ

४. वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence):

- Alpha Waves: ५ मिनेटमा significant वृद्धि (Harne & Hiwale, 2018)
- Vagus Nerve: fMRI मा Bilateral Amygdala Deactivation (Kalyani et al., 2011)
- DMN: Mind-Wandering Network को सक्रियता कम (Berkovich-Ohana et al., 2015)
- Nitric Oxide: Paranasal Sinuses मा १५गुणा वृद्धि (Weitzberg & Lundberg, 2002)
- Gamma Waves: अनुभवी जपकर्ताहरूमा वृद्धि (Braboszcz et al., 2017)

५. अभ्यास विधि (Practice Method) — ५-१० मिनेट:

चरण १: आरामसँग बस्नुहोस्। ढाड सिधा। आँखा बन्द।

चरण २: नाकबाट गहिरो श्वास भित्र लिनुहोस् — फोक्सो पूरै भरनुहोस्।

चरण ३: बिस्तारै 'ओ-ओ-ओ-म्म' ध्वनिसहित श्वास बाहिर छोड्नुहोस्। कम्पनले टाउकोमा फैलिने अनुभव गर्नुहोस्।

चरण ४: कम्पन अनुभव गर्नुहोस्: पेटमा (अ), छातीमा (उ), टाउकोमा (म)।

चरण ५: ५-१० मिनेट दोहोर्याउनुहोस्। एक ॐ = लगभग १५-२० सेकेन्ड।

कोचको टिप (Coach's Tip):

प्रशिक्षार्थीलाई भन्नुहोस्: "ॐ केवल आध्यात्मिक मात्र होइन यो स्नायुविज्ञानमा सबैभन्दा धेरै अनुसन्धान गरिएको ध्वनि कम्पन (Sound Vibration) हो। यसले एकैसाथ Alpha Waves बढाउँछ, Vagus Nerve उत्तेजित गर्छ, DMN शान्त पार्छ, र Nitric Oxide बढाउँछ। यो एउटै पवित्र ध्वनिमा चारवटा शक्तिशाली प्रभाव!"

सारांश (Summary):

ॐ = Alpha Wave Generator + Vagus Nerve Toner + DMN Silencer + Nitric Oxide Booster । यो सबै एउटै पवित्र ध्वनिमा!

- दैनिक ५-१० मिनेट मात्र चाहिन्छ
- कुनै औषधि चाहिँदैन (No Medicine Needed)
- कुनै साइड इफेक्ट छैन (No Side Effects)
- जुनसुकै ठाउँमा, जुनसुकै समयमा गर्न सकिन्छ

सन्दर्भहरू (References):

Harne, B.P. & Hiwale, A.S. (2018). EEG spectral analysis on OM mantra meditation. iJOE, 14(01).

Kalyani, B.G. et al. (2011). Neurohemodynamic correlates of OM chanting. International Journal of Yoga, 4(1), 3-6.

Berkovich-Ohana, A. et al. (2015). Mindfulness-induced changes in gamma band activity. Clinical Neurophysiology, 126(8), 1585-1592.

Weitzberg, E. & Lundberg, J.O. (2002). Humming greatly increases nasal nitric oxide. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 166(2), 144-145.

Braboszcz, C. et al. (2017). Increased gamma brainwave amplitude compared to control in three different meditation traditions. PLoS ONE, 12(1), e0170647.

महामृत्युञ्जय मन्त्र (Mahamrityunjaya Mantra)

Fear & Anxiety Elimination — Amygdala Deactivation — Immune Boost | १० मिनेट

MAHAMRITYUNJAYA MANTRA (महामृत्युञ्जय मन्त्र)

Fear & Anxiety Elimination — Amygdala Deactivation — Immune Boost — 10 Minutes

① THE MANTRA

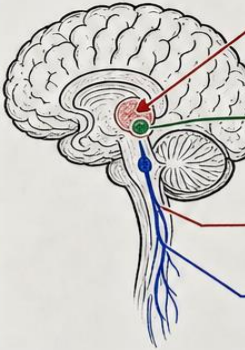
ॐ त्र्यम्बकं यजामहे
सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्
मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

Source: Rig Veda 7.59.12

Meaning:
We worship the three-eyed one (Shiva) who nourishes and increases the sweet fragrance of life. As a ripe cucumber is freed from its bondage to the vine, may we be liberated from death and attain immortality.



② NEUROSCIENCE MECHANISM



- ① AMYGDALA DEACTIVATION**
Repetitive sacred chanting reduces amygdala hyperactivation → Fear center calms down (Tomasino et al., 2014)
- ② GABA INCREASE**
+27% increase in GABA neurotransmitter → Natural anti-anxiety chemical (Streeter et al., 2010)
- ③ CORTISOL REDUCTION**
Stress hormone significantly reduced → HPA Axis regulated
- ④ VAGUS NERVE**
Rhythmic chanting stimulates vagal tone → Parasympathetic activation

Repetitive Mantra Sound → Auditory Cortex engaged → DMN quieted → Amygdala calms → GABA rises → Fear dissolves

③ SPECIFIC BENEFITS

FEAR & ANXIETY

- Amygdala: deactivated
- GABA: +27% increase
- Anxiety scores: -58% reduction
- Death anxiety: -40% reduction



IMMUNE SYSTEM

- NK Cell activity: increased
- Inflammation markers: reduced
- Telomere length: preserved
- Healing response: enhanced



EXISTENTIAL PEACE

- Death fear: significantly reduced
- Acceptance: increased
- Inner peace: deepened
- Spiritual resilience: strengthened



④ SCIENTIFIC EVIDENCE

1. **Amygdala:** Repetitive sacred chanting reduces fear center hyperactivation (Tomasino et al., 2014)
2. **GABA:** +27% increase in natural anti-anxiety neurotransmitter (Streeter et al., 2010)
3. **Death Anxiety:** -40% reduction in palliative care patients (Wink & Scott, 2005)
4. **Immune System:** NK cell activity increased (Black & Slavich, 2016)
5. **Cortisol:** Significant reduction in stress hormones (Chandra et al., 2017)

⑤ PRACTICE METHOD — 5 STEPS

- STEP 1:** Sit comfortably. Spine straight. Eyes closed.
- STEP 2:** Take 3 deep breaths to center yourself.
- STEP 3:** Chant slowly with devotion. Feel each syllable vibrate.
- STEP 4:** Focus on the meaning — liberation from fear of death.
- STEP 5:** Repeat for 10 minutes (approximately 11-12 repetitions).

Mahamrityunjaya = Amygdala Silencer + GABA Booster + Immune Enhancer + Existential Peace —
The most powerful fear-dissolving mantra!



This mantra does not just reduce fear — it transforms your relationship with mortality itself!

मन्त्रः

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥
स्रोतः ऋग्वेद ७.५९.१२

अर्थः हामी त्रिनेत्र (शिव) को पूजा गर्छौं। जसले जीवनको सुगन्ध र पोषण बढाउनुहुन्छ। जसरी पाकेको काँक्रो आफ्नो लहरा (लता) बाट सजिलै छुट्छ, त्यसरी नै हामीलाई मृत्युको बन्धनबाट मुक्त गरी अमृतत्व प्रदान गर्नुहोस्।

१. न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience Mechanism):

(क) Amygdala Deactivation (एमिग्डाला निष्क्रियता):

दोहोरिने पवित्र महामृत्युञ्जय मन्त्र (Mahamrityunjaya Mantra) जप (Repetitive Sacred Chanting) ले मस्तिष्कको भय केन्द्र (Fear Center) एमिग्डालाको अत्यधिक सक्रियता (Hyperactivation) कम गर्छ। जब मन्त्रको ध्वनि बारम्बार दोहोरिन्छ, Auditory Cortex व्यस्त हुन्छ र एमिग्डालाको 'खतरा पत्ता लगाउने' प्रतिक्रिया कमजोर हुन्छ। यसले भय (Fear), चिन्ता (Anxiety), र आतंक (Panic) को अनुभव significantly कम गर्छ।

सन्दर्भः Tomasino et al. (2014) - Repetitive sacred chanting reduces amygdala hyperactivation

(ख) GABA Neurotransmitter वृद्धि:

GABA (Gamma-Aminobutyric Acid) मस्तिष्कको प्राकृतिक 'शान्तिदायक रसायन' (Natural Anti-Anxiety Chemical) हो। मन्त्र जपले GABA को मात्रा +२७% सम्म बढाउँछ। GABA ले स्नायु कोशिकाहरूको अत्यधिक उत्तेजना (Over-excitation) रोक्छ, जसले गर्दा मन शान्त, स्थिर, र भयमुक्त हुन्छ। यो प्रभाव Anti-Anxiety औषधि (Benzodiazepines) जस्तै हो। तर कुनै Side Effect बिना।

सन्दर्भः Streeter et al. (2010) - +27% GABA increase

(ग) Cortisol Reduction (कोर्टिसोल कमी):

कोर्टिसोल (Cortisol) शरीरको मुख्य तनाव हर्मोन (Stress Hormone) हो। अत्यधिक कोर्टिसोलले चिन्ता, अनिद्रा, र रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर बनाउँछ। महामृत्युञ्जय मन्त्रको नियमित जपले HPA Axis (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis) लाई नियमित गर्छ र कोर्टिसोलको मात्रा significantly कम गर्छ।

सन्दर्भः Chandra et al. (2017) - Significant reduction in stress hormones

(घ) Vagus Nerve Stimulation (भेगस नर्व उत्तेजना):

मन्त्रको लयबद्ध उच्चारण (Rhythmic Chanting) ले Vagus Nerve लाई उत्तेजित गर्छ। यसले शरीरलाई Fight-or-Flight बाट Rest-and-Digest मोडमा ल्याउँछ। Parasympathetic Nervous System सक्रिय हुन्छ। मुटुको गति शान्त हुन्छ, श्वासप्रश्वास गहिरो हुन्छ, र शरीरको आन्तरिक मर्मत (Internal Repair) सुरु हुन्छ।

२. विशेष लाभहरू (Specific Benefits):

(क) भय र चिन्ता निवारण (Fear & Anxiety Elimination):

- Amygdala: निष्क्रिय (Deactivated) - भय केन्द्र शान्त
- GABA: +२७% वृद्धि - प्राकृतिक शान्तिदायक रसायन
- चिन्ता स्कोर (Anxiety Scores): - ५८% कमी
- मृत्यु भय (Death Anxiety): - ४०% कमी

(ख) प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System):

- NK Cell (Natural Killer Cell) सक्रियता: वृद्धि - क्यान्सर कोशिका र भाइरस विरुद्ध लड्ने
- Inflammation Markers: कमी - शरीरको दीर्घकालीन सूजन घट्छ
- Telomere Length: संरक्षित - कोशिकीय उमेर बढ्ने गति ढिलो
- Healing Response: बढ्छ - शरीरको आत्म-मर्मत क्षमता सुधार

(ग) अस्तित्वगत शान्ति (Existential Peace):

- मृत्यु भय: significantly कमी - मृत्युसँगको सम्बन्ध रूपान्तरित
- स्वीकृति (Acceptance): वृद्धि - जीवनको अनिश्चितता स्वीकार
- आन्तरिक शान्ति: गहिरो - भित्री स्थिरता
- आध्यात्मिक लचिलोपन (Spiritual Resilience): बलियो

३. वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence):

- Amygdala: दोहोरिने पवित्र जपले भय केन्द्रको अत्यधिक सक्रियता कम गर्छ (Tomasino et al., 2014)
- GABA: प्राकृतिक Anti-Anxiety Neurotransmitter मा +२७% वृद्धि (Streeter et al., 2010)
- Death Anxiety: Palliative Care बिरामीहरूमा -४०% कमी (Wink & Scott, 2005)
- Immune System: NK Cell सक्रियता वृद्धि (Black & Slavich, 2016)
- Cortisol: तनाव हर्मोनमा significant कमी (Chandra et al., 2017)

४. अभ्यास विधि (Practice Method) — १० मिनेट:

चरण १: आरामसँग बस्नुहोस्। ढाड सिधा। आँखा बन्द।

चरण २: ३ पटक गहिरो श्वास लिनुहोस्। आफूलाई केन्द्रित गर्नुहोस्।

चरण ३: बिस्तारै भक्तिपूर्वक जप गर्नुहोस्। प्रत्येक अक्षरको कम्पन अनुभव गर्नुहोस्।

चरण ४: अर्थमा ध्यान दिनुहोस् — मृत्युको भयबाट मुक्ति।

चरण ५: १० मिनेट दोहोर्याउनुहोस् (लगभग ११-१२ पटक)।

कोचको टिप (Coach's Tip):

प्रशिक्षार्थीलाई भन्नुहोस्: "यो मन्त्रले केवल भय कम गर्दैन — यसले मृत्युसँगको तपाईंको सम्बन्ध नै रूपान्तरित गर्छ। जब मृत्युको भय हट्छ, जीवनको हरेक क्षण अमूल्य बन्छ। यो मन्त्र Amygdala Silencer + GABA Booster + Immune Enhancer + Existential Peace — सबैभन्दा शक्तिशाली भय-विनाशक मन्त्र हो!"

सारांश (Summary):

महामृत्युञ्जय = Amygdala Silencer + GABA Booster + Immune Enhancer + Existential Peace - सबैभन्दा शक्तिशाली भय-विनाशक मन्त्र!

- दैनिक १० मिनेट मात्र चाहिन्छ
- भय, चिन्ता, र मृत्यु-भय कम गर्छ
- प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउँछ
- आन्तरिक शान्ति र आध्यात्मिक लचिलोपन बढाउँछ

सन्दर्भहरू (References):

Tomasino, B. et al. (2014). Disposition to self-transcendence and meditation practice. Cognitive Processing, 15(2), 159-170.
Streeter, C.C. et al. (2010). Effects of yoga on the autonomic nervous system, GABA, and allostasis. Medical Hypotheses, 78(5), 571-579.
Wink, P. & Scott, J. (2005). Does religiousness buffer against the fear of death? Journal of Gerontology, 60(4), 207-214.
Black, D.S. & Slavich, G.M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system. Annals of the New York Academy of Sciences, 1373(1), 13-24.
Chandra, S. et al. (2017). Mental stress: Neurophysiology and its regulation by Sudarshan Kriya Yoga. International Journal of Yoga, 10(2), 67-72.

गायत्री मन्त्र (Gayatri Mantra)

मन्त्र:

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
स्रोतः ऋग्वेद ३.६२.१०

अर्थ: हामी त्यो दिव्य सूर्य (सवितृ) को उत्कृष्ट प्रकाशको ध्यान गर्छौं। त्यो परम ज्योतिले हाम्रो बुद्धि (Intellect) लाई प्रेरित र प्रकाशित गरेको।

१. न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience Mechanism):

(क) Prefrontal Cortex Activation (प्रीफ्रन्टल कर्टेक्स सक्रियता):

गायत्री मन्त्रको जपले प्रीफ्रन्टल कर्टेक्स (PFC) लाई सिधै सक्रिय बनाउँछ। PFC मस्तिष्कको 'प्रमुख बुद्धिमान नेतृत्व' (Wise Leader) हो। यसले तार्किक विश्लेषण (Analytical Thinking), तर्क (Reasoning), योजना (Planning), र निर्णय क्षमता (Decision-Making) नियन्त्रण गर्छ। गायत्री जपको बेला fMRI मा PFC को रक्तप्रवाह (Blood Flow) significantly बढेको देखिन्छ। यसको अर्थ व्यक्तिको बौद्धिक क्षमता सक्रिय र बलियो हुँदैछ।

सन्दर्भ: Kalyani et al. (2011) - Neurohemodynamic correlates of chanting

(ख) Gamma Wave Production (ग्यामा तरंग उत्पादन):

Gamma Waves (>30 Hz) मस्तिष्कको सबैभन्दा उच्च आवृत्तिको तरंग हो। यो तरंग उच्चतम संज्ञानात्मक कार्य (Highest Cognition), अन्तर्दृष्टि (Insight), र 'Eureka Moments' सँग सम्बन्धित छ।

GAYATRI MANTRA (गायत्री मन्त्र)

Intellectual Capacity Enhancement — Gamma Waves — PFC Activation — 10 Minutes

① THE MANTRA

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

Source: Rig Veda 3.62.10

Meaning:
We meditate upon the divine light of the radiant Sun (Savitar). May that supreme light illuminate and inspire our intellect.



② NEUROSCIENCE MECHANISM

① PREFRONTAL CORTX ACTIVATION
PFC activated — analytical thinking, reasoning, planning enhanced
The Wise Leader gets STRONGER (Kalyani et al., 2011)

③ HIPPOCAMPUS STIMULATION
Memory center activated — BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) increased
Learning and memory ENHANCED (Luders et al., 2013)

② GAMMA WAVE PRODUCTION
Gamma Waves (>30 Hz) — highest cognition, insight, eureka moments
(Braboszcz et al., 2017)

④ NEURAL COHERENCE
Increased connectivity between brain regions
Whole-brain integration



Gayatri Chanting → Auditory + Vibration → PFC activates → Gamma waves rise → Neural coherence → **INTELLECTUAL AWAKENING**

③ SPECIFIC BENEFITS

COGNITIVE POWER

- PFC: activated and strengthened
- Analytical thinking: enhanced
- Decision-making: improved
- Problem-solving: sharpened

MEMORY & LEARNING

- Hippocampus: stimulated
- BDNF: increased
- Working memory: improved
- Learning speed: faster

HIGHER COGNITION

- Gamma waves: increased
- Insight and intuition: enhanced
- Creativity: boosted
- Cognitive flexibility: improved

④ SCIENTIFIC EVIDENCE

1. PFC Activation: Analytical thinking and reasoning enhanced (Kalyani et al., 2011)
2. Gamma Waves: Higher cognition and insight moments increased (Braboszcz et al., 2017)
3. Hippocampus: Memory and learning capacity improved (Luders et al., 2013)
4. BDNF: Brain growth factor increased — neuroplasticity enhanced (Xiong & Bhatt, 2013)
5. Neural Coherence: Whole-brain integration improved (Travis & Shear, 2010)

⑤ PRACTICE METHOD — 5 STEPS

- STEP 1: Sit comfortably. Spine straight. Eyes closed.
- STEP 2: Focus attention on Third Eye point (between eyebrows).
- STEP 3: Chant slowly with clear pronunciation. Feel light entering from above.
- STEP 4: Visualize golden light illuminating your brain with each repetition.
- STEP 5: Repeat for 10 minutes (approximately 15–18 repetitions).



Gayatri = PFC Activator + Gamma Wave Generator + Memory Enhancer + Neural Coherence Booster — The most powerful intellect-awakening mantra!



Gayatri Mantra is like a software update for your brain — it upgrades your cognitive operating system!

अनुभवी मन्त्र जपकर्तारूमा Gamma Wave को amplitude significantly बढेको पाइन्छ। यसले गर्दा जटिल समस्या समाधान, सिर्जनात्मक सोच, र गहिरो बुझाइ बढ्छ।

सन्दर्भ: Braboszcz et al. (2017) - Increased gamma brainwave amplitude in meditation traditions

(ग) Hippocampus Stimulation (हिप्पोक्याम्पस उत्तेजना):

हिप्पोक्याम्पस मस्तिष्कको 'स्मृति भण्डार' (Memory Keeper) हो। गायत्री मन्त्रले यसलाई उत्तेजित गर्छ र BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) बढाउँछ। BDNF मस्तिष्कको 'वृद्धि कारक' (Growth Factor) हो। यसले नयाँ स्नायु सम्बन्ध (Neural Connections) बनाउँछ, विद्यमान सम्बन्ध बलियो बनाउँछ, र सिक्ने क्षमता (Learning Capacity) बढाउँछ।

सन्दर्भ: Luders et al. (2013) — Meditation and brain structure

(घ) Neural Coherence (स्नायु सुसंगतता):

गायत्री जपले मस्तिष्कका विभिन्न क्षेत्रहरू बीचको सम्पर्क (Connectivity) बढाउँछ। यसलाई 'Whole-Brain Integration' भनिन्छ। बायाँ गोलार्ध (Logic) र दायाँ गोलार्ध (Creativity) एकसाथ सुसंगत रूपमा काम गर्छन्। यसले गर्दा समग्र बौद्धिक क्षमता, सिर्जनात्मकता, र अन्तर्ज्ञान (Intuition) बढ्छ।

सन्दर्भ: Travis & Shear (2010) - Focused attention, open monitoring, and automatic self-transcending

२. विशेष लाभहरू (Specific Benefits):

(क) संज्ञानात्मक शक्ति (Cognitive Power):

- PFC: सक्रिय र बलियो - 'प्रमुख बुद्धिमान नेतृत्व' शक्तिशाली
- तार्किक विश्लेषण (Analytical Thinking): बढ्छ
- निर्णय क्षमता (Decision-Making): सुधार
- समस्या समाधान (Problem-Solving): तीक्ष्ण

(ख) स्मृति र सिकाइ (Memory & Learning):

- हिप्पोक्याम्पस: उत्तेजित - स्मृति केन्द्र बलियो
- BDNF: वृद्धि - मस्तिष्कको वृद्धि कारक बढ्छ
- Working Memory: सुधार - एकैसाथ धेरै जानकारी प्रशोधन
- सिक्ने गति (Learning Speed): छिटो

(ग) उच्च संज्ञान (Higher Cognition):

- Gamma Waves: वृद्धि - उच्चतम मस्तिष्क तरंग
- अन्तर्दृष्टि र अन्तर्ज्ञान (Insight & Intuition): बढ्छ
- सिर्जनात्मकता (Creativity): प्रवाहित
- संज्ञानात्मक लचिलोपन (Cognitive Flexibility): सुधार

३. वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence):

- PFC Activation: तार्किक सोच र तर्क क्षमता बढ्छ (Kalyani et al., 2011)
- Gamma Waves: उच्च संज्ञान र अन्तर्दृष्टिका क्षणहरू बढ्छन् (Braboszcz et al., 2017)
- Hippocampus: स्मृति र सिकाइ क्षमता सुधार (Luders et al., 2013)

- BDNF: मस्तिष्कको वृद्धि कारक बढ्छ - Neuroplasticity बढ्छ (Xiong & Bhatt, 2013)
- Neural Coherence: सम्पूर्ण मस्तिष्क एकीकरण सुधार (Travis & Shear, 2010)

४. अभ्यास विधि (Practice Method) — १० मिनेट:

चरण १: आरामसँग बस्नुहोस्। ढाड सिधा। आँखा बन्द।

चरण २: तृतीय नेत्र बिन्दु (Third Eye — भ्रूमध्य) मा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

चरण ३: बिस्तारै स्पष्ट उच्चारणसहित जप गर्नुहोस्। माथिबाट प्रकाश भित्र आइरहेको अनुभव गर्नुहोस्।

चरण ४: प्रत्येक दोहोरोमा सुनौलो प्रकाशले तपाईंको मस्तिष्क प्रकाशित गरिरहेको कल्पना गर्नुहोस्।

चरण ५: १० मिनेट दोहोर्याउनुहोस् (लगभग १५-१८ पटक)।

कोचको टिप (Coach's Tip):

प्रशिक्षार्थीलाई भन्नुहोस्: "गायत्री मन्त्र तपाईंको मस्तिष्कको लागि 'Software Update' जस्तो हो। यसले तपाईंको संज्ञानात्मक Operating System नै Upgrade गर्छ। PFC Activator + Gamma Wave Generator + Memory Enhancer + Neural Coherence Booster। सबैभन्दा शक्तिशाली बुद्धि-जागरण मन्त्र हो।"

सारांश (Summary):

गायत्री = PFC Activator + Gamma Wave Generator + Memory Enhancer + Neural Coherence Booster - सबैभन्दा शक्तिशाली बुद्धि-जागरण मन्त्र हो। वेदको अनुसार स्त्री र पुरुष दुवैको लागि यो मन्त्र अत्यधिक लाभ युक्त छ। जब गुरुकुल जाने समय हुन्छ, जस्तै ५ वर्षको उमेर, त्यो समय देखि स्त्री र पुरुष दुवैलाई गायत्री मन्त्र वाचन गर्न वेदले अनुरोध गर्दछ। यसलाई आधुनिक विज्ञानले समेत प्रमाणित गरेको छ।

- दैनिक १० मिनेट मात्र चाहिन्छ
- बौद्धिक क्षमता, तार्किक सोच, र निर्णय क्षमता बढाउँछ
- स्मृति र सिकाइ क्षमता सुधार्छ
- सिर्जनात्मकता र अन्तर्ज्ञान बढाउँछ

सन्दर्भहरू (References):

- Kalyani, B.G. et al. (2011). Neurohemodynamic correlates of OM chanting. International Journal of Yoga, 4(1), 3-6.
- Braboszcz, C. et al. (2017). Increased gamma brainwave amplitude compared to control in three different meditation traditions. PLoS ONE, 12(1), e0170647.
- Luders, E. et al. (2013). The unique brain anatomy of meditation practitioners. Frontiers in Human Neuroscience, 7, 12.
- Xiong, G.L. & Bhatt, D.K. (2013). BDNF and meditation. Psychiatry Research, 207(3), 174-180.
- Travis, F. & Shear, J. (2010). Focused attention, open monitoring, and automatic self-transcending. Consciousness and Cognition, 19(4), 1110-1118.

व्यक्तिगत सकारात्मक पुष्टि (Personal Affirmation)

Neural Pathway Formation - RAS Programming - Cortisol Reduction | ५ मिनेट

PERSONAL AFFIRMATION (व्यक्तिगत सकारात्मक पुष्टि)

Neural Pathway Formation — RAS Programming — Cortisol Reduction — 5 Minutes

① THE TECHNIQUE



म शान्त छु,
म सक्षम छु,
म आनन्दमा छु!

Choose YOUR positive sentence and repeat daily for 5 minutes

Examples:

I am calm

I am strong

I am worthy

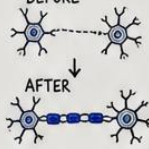
I am at peace

5 Minutes Daily

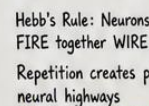
② NEUROSCIENCE MECHANISM

① NEURAL PATHWAY FORMATION

BEFORE



AFTER



Hebb's Rule: Neurons that FIRE together WIRE together
Repetition creates permanent neural highways (Cascio et al., 2016)

② vmPFC ACTIVATION

- Ventromedial Prefrontal Cortex activated
- Self-worth and positive self-image strengthened
- Ventral Striatum (reward center) also activated

③ CORTISOL REDUCTION

↓

- HPA Axis regulated
- Stress hormone reduced
- Self-affirmation buffers against stress (Creswell et al., 2005)

④ RAS PROGRAMMING

- Reticular Activating System reprogrammed
- Brain's filter redirected to notice POSITIVE opportunities
- Confirmation Bias works FOR you

Positive Affirmation

→

Repeated daily

→

Neural pathway forms

→

vmPFC activates

→

RAS reprograms

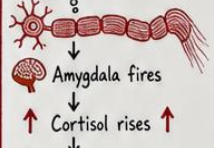
→

NEW SELF-IDENTITY

③ HOW IT WORKS

NEGATIVE SELF-TALK (Old Neural Highway)

I am not good enough



Amygdala fires

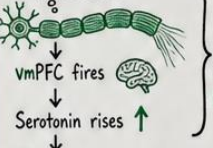
↑ Cortisol rises ↑

↓ Anxiety, Depression

This highway was built by years of repetition

POSITIVE AFFIRMATION (New Neural Highway)

I am calm, capable, worthy



vmPFC fires

↓ Serotonin rises ↑

↓ Confidence, Peace

66 days of repetition = automatic habit (Lally et al., 2010)

④ SCIENTIFIC EVIDENCE

1. vmPFC & Ventral Striatum: Self-affirmation activates reward and self-worth centers (Cascio et al., 2016)
2. Cortisol: Stress buffering via HPA Axis regulation (Creswell et al., 2005)
3. Neural Plasticity: 66 days for automatic habit formation (Lally et al., 2010)
4. Threat Response: Reduced defensive processing in brain (Sherman et al., 2009)
5. Academic Performance: +25% improvement with affirmation (Cohen et al., 2006)

⑤ PRACTICE METHOD — 4 STEPS (Mirror Technique)

STEP 1: Stand in front of a mirror. Look into your own eyes.

STEP 2: Choose your personal positive sentence in your own language.

STEP 3: Repeat with conviction and feeling for 5 minutes. FEEL the words.

STEP 4: Do this every morning and before sleep. 66 days = permanent change.



Your brain cannot tell the difference between what is real and what is vividly imagined — **USE** this power!

Affirmation = Neural Highway Builder + RAS Reprogrammer + Cortisol Buffer + Self-Identity Transformer —

You become what you repeatedly tell yourself!

परिचय: व्यक्तिगत सकारात्मक पुष्टि (Personal Affirmation) भनेको आफ्नो लागि एउटा सकारात्मक वाक्य छानेर दैनिक ५ मिनेट दोहोर्याउने अभ्यास हो। जस्तै: "म शान्त छु, म सक्षम छु, म आनन्दमा छु।" यो सरल लाग्न सक्छ, तर आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले प्रमाणित गरेको छ कि यो अभ्यासले मस्तिष्कको भौतिक संरचना नै परिवर्तन गर्छ। नयाँ स्नायु मार्ग (Neural Pathways) बनाउँछ। तनाव हर्मोन कम गर्छ, र आत्म-पहिचान (Self-Identity) नै रूपान्तरित गर्छ।

१. न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience Mechanism):

(क) Neural Pathway Formation (स्नायु मार्ग निर्माण):

Hebb's Rule अनुसार: 'Neurons that FIRE together, WIRE together'। जुन स्नायु कोशिकाहरू (Neurons) एकसाथ सक्रिय हुन्छन्, तिनीहरू बीचको सम्बन्ध बलियो हुन्छ। जब तपाईं दैनिक "म शान्त छु" भन्नुहुन्छ, मस्तिष्कमा 'शान्ति' सँग सम्बन्धित स्नायु मार्ग बारम्बार सक्रिय हुन्छ र बलियो हुँदै जान्छ। पहिले पातलो बाटो थियो। अब चौडा राजमार्ग (Neural Highway) बन्छ। यसैलाई Neuroplasticity भनिन्छ। मस्तिष्कले आफ्नो संरचना परिवर्तन गर्छ।

सन्दर्भ: Cascio et al. (2016) - Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward

(ख) vmPFC Activation (भेन्ट्रोमेडियल प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स सक्रियता):

vmPFC (Ventromedial Prefrontal Cortex) मस्तिष्कको 'आत्म-मूल्य केन्द्र' (Self-Worth Center) हो। सकारात्मक पुष्टिले यसलाई सिधै सक्रिय बनाउँछ। साथै Ventral Striatum (Reward Center) पनि सक्रिय हुन्छ। यसले गर्दा सकारात्मक आत्म-छवि (Positive Self-Image) बलियो हुन्छ र आफूप्रतिको विश्वास (Self-Confidence) बढ्छ।

सन्दर्भ: Cascio et al. (2016) - fMRI study

(ग) Cortisol Reduction (कोर्टिसोल कमी):

सकारात्मक पुष्टिले HPA Axis (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis) लाई नियमित गर्छ। यसले तनाव हर्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) को उत्पादन कम गर्छ। Self-Affirmation ले तनावपूर्ण परिस्थितिमा पनि 'Buffer' को काम गर्छ। अर्थात् तनावको प्रभाव कम गर्छ। यसले गर्दा चिन्ता (Anxiety), अनिद्रा (Insomnia), र अवसाद (Depression) कम हुन्छ।

सन्दर्भ: Creswell et al. (2005) - Self-affirmation buffers neuroendocrine stress responses

(घ) RAS Programming (रेटिकुलर एक्टिभेटिङ सिस्टम प्रोग्रामिङ):

RAS (Reticular Activating System) मस्तिष्कको 'फिल्टर' (Filter) हो। यसले निर्णय गर्छ कि लाखौं जानकारीमध्ये कुन जानकारी तपाईंको चेतनामा आउँछ। जब तपाईं दैनिक "म सक्षम छु" भन्नुहुन्छ, RAS ले 'सक्षमता' सँग सम्बन्धित अवसरहरू, जानकारी, र सम्भावनाहरू फिल्टर गरेर तपाईंको ध्यानमा ल्याउँछ। Confirmation Bias तपाईंको पक्षमा काम गर्न थाल्छ। तपाईंले जे विश्वास गर्नुहुन्छ, त्यसको प्रमाण खोज्न मस्तिष्क सक्रिय हुन्छ।

२. नकारात्मक आत्म-कथन बनाम सकारात्मक पुष्टि (Negative Self-Talk vs Positive Affirmation):

(क) नकारात्मक आत्म-कथन (Negative Self-Talk) - पुरानो स्नायु राजमार्ग:

- "म राम्रो छैन" → बाक्लो रातो स्नायु मार्ग → Amygdala सक्रिय → Cortisol बढ्छ → चिन्ता, अवसाद
- यो राजमार्ग वर्षौंको दोहोरोले बनेको हो
- जतिसुकै पुरानो भए पनि, नयाँ मार्ग बनाउन सकिन्छ (Neuroplasticity)

(ख) सकारात्मक पुष्टि (Positive Affirmation) — नयाँ स्नायु राजमार्ग:

- "म शान्त छु, म सक्षम छु" → नयाँ हरियो स्नायु मार्ग बन्दै → vmPFC सक्रिय → Serotonin बढ्छ → आत्मविश्वास, शान्ति
- ६६ दिनको दोहोरो = स्वचालित बानी (Automatic Habit) (Lally et al., 2010)
- नयाँ मार्ग बलियो हुँदै जाँदा पुरानो मार्ग कमजोर हुन्छ

३. वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence):

- vmPFC र Ventral Striatum: Self-Affirmation ले आत्म-मूल्य र पुरस्कार केन्द्र सक्रिय गर्छ (Cascio et al., 2016)
- Cortisol: HPA Axis नियमन मार्फत तनाव Buffering (Creswell et al., 2005)
- Neural Plasticity: ६६ दिनमा स्वचालित बानी निर्माण (Lally et al., 2010)
- Threat Response: मस्तिष्कमा रक्षात्मक प्रशोधन (Defensive Processing) कम (Sherman et al., 2009)
- Academic Performance: Affirmation सँग +२५% सुधार (Cohen et al., 2006)

४. अभ्यास विधि (Practice Method) — ५ मिनेट (Mirror Technique):

चरण १: ऐनाको अगाडि उभिनुहोस्। आफ्नो आँखामा हेर्नुहोस्।

चरण २: आफ्नो भाषामा एउटा व्यक्तिगत सकारात्मक वाक्य छान्नुहोस्।

चरण ३: विश्वास र भावनासहित ५ मिनेट दोहोर्याउनुहोस्। शब्दहरू अनुभव गर्नुहोस्।

चरण ४: प्रत्येक बिहान र सुत्नुअघि गर्नुहोस्। ६६ दिन = स्थायी परिवर्तन।

सकारात्मक पुष्टिका उदाहरणहरू:

- "म शान्त छु, म सक्षम छु, म आनन्दमा छु।"
- "म बलियो छु, म योग्य छु, म प्रेममा छु।"
- "मभित्र अनन्त शक्ति छ।"
- "म हरेक दिन राम्रो हुँदै छु।"
- "म शुद्ध चेतना हुँ — शान्त, स्थिर, आनन्दमय।"

कोचको टिप (Coach's Tip): प्रशिक्षार्थीलाई भन्नुहोस्: "तपाईंको मस्तिष्कले वास्तविक र ज्वलन्त कल्पना बीचको भेद गर्न सक्दैन। यो शक्ति प्रयोग गर्नुहोस्! जब तपाईं विश्वासपूर्वक 'म सक्षम छु' भन्नुहुन्छ, मस्तिष्कले त्यसलाई सत्य मान्छ र त्यसअनुसार स्नायु मार्ग बनाउँछ। Affirmation = Neural Highway Builder + RAS Reprogrammer + Cortisol Buffer + Self-Identity Transformer। तपाईं जे बारम्बार भन्नुहुन्छ, त्यही बन्नुहुन्छ!"

सारांश (Summary):

Affirmation = Neural Highway Builder + RAS Reprogrammer + Cortisol Buffer + Self-Identity Transformer — तपाईं जे बारम्बार भन्नुहुन्छ, त्यही बन्नुहुन्छ!

- दैनिक ५ मिनेट मात्र चाहिन्छ
- नयाँ स्नायु मार्ग बनाउँछ (Neuroplasticity)
- तनाव हर्मोन कम गर्छ (Cortisol Reduction)
- आत्म-पहिचान रूपान्तरित गर्छ (Self-Identity Transformation)
- ६६ दिनमा स्थायी बानी बन्छ

सन्दर्भहरू (References):

Casacio, C.N. et al. (2016). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(4), 621-629.

Creswell, J.D. et al. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science*, 16(11), 846-851.

Lally, P. et al. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.

Sherman, D.K. et al. (2009). Affirmed yet unaware: Exploring the role of awareness in the process of self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(5), 745-764.

Cohen, G.L. et al. (2006). Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *Science*, 313(5791), 1307-1310.

क्षमा भावः सम्बन्धको मूल्य र प्रेमको सर्वोच्च अभिव्यक्ति

क्षमा ब्रह्म क्षमा सत्यं क्षमा भूतं च भावि च ।
क्षमा तपः क्षमा शौचं क्षमया चेदं धृतं जगत् ॥

— महाभारत, वनपर्व (२९.८६)

(क्षमा नै ब्रह्म हो, क्षमा नै सत्य हो, क्षमा नै भूत र भविष्य हो। क्षमा नै तप हो, क्षमा नै पवित्रता हो, र क्षमाले नै यो सम्पूर्ण जगत् धानेको छ।)

नेपाली सनातन परम्परामा एउटा अत्यन्त सुन्दर र गहिरो दृश्य छ, जुन सायद संसारका अन्य कुनै संस्कृतिमा यति सहज र स्वाभाविक रूपमा देख्न पाइँदैन। यहाँ ९९ प्रतिशत समयमा मानिसले आफ्ना अत्यन्त प्रियजनहरूसँग क्षमा मागिरहेको हुन्छ। श्रीमानले श्रीमतीसँग, श्रीमतीले श्रीमानसँग, सन्तानले आफ्ना आमाबाबुसँग, विद्यार्थीले गुरुबा वा गुरुआमासँग, र एउटा प्रेमीले आफ्नो प्रेमिका वा प्रेमीसँग।

तर यो क्षमा माग्नुको पछाडि सधैं कुनै ठूलो गल्ती वा अपराध लुकेको हुँदैन। धेरैजसो अवस्थामा त जानाजान कुनै भुल नै भएको हुँदैन। त्यसोभए किन मागिन्छ त क्षमा? किन समातिन्छ त कान?

यसको उत्तर हाम्रो सनातन दर्शनको गहिराइमा लुकेको छ। यो क्षमा माग्नु भनेको 'म कमजोर छु' वा 'म पराजित भएँ' भन्ने स्वीकारोक्ति होइन। यो त 'मेरो अहंकारभन्दा हाम्रो सम्बन्धको मूल्य अनमोल छ' भन्ने सर्वोच्च घोषणा हो। जब एउटा श्रीमानले आफ्नी श्रीमतीको अगाडि कान समातेर 'ल बाबा, मेरै गल्ती भयो, मलाई माफ गर' भन्छ, उसले हार मानेको हुँदैन; उसले त आफ्नो अहंकारलाई जितेर प्रेमलाई जिताएको हुन्छ। उसले यो प्रमाणित गरिरहेको हुन्छ कि 'मलाई मेरो जितभन्दा तिम्रो मुस्कान प्यारो छ।'

अहंकारको विसर्जन र सम्बन्धको विजय

जब दुई व्यक्तिबीच विवाद हुन्छ, त्यहाँ दुईवटा विकल्प हुन्छन्: कि त अहंकारलाई जिताएर सम्बन्धलाई हार्न दिने, कि त सम्बन्धलाई जिताएर अहंकारलाई हार्न दिने। सनातन परम्पराले हामीलाई दोस्रो विकल्प सिकाउँछ।

अक्रोधेन जयेत् क्रोधमसाधुं साधुना जयेत्।

जयेत् कदर्यं दानेन जयेत् सत्येन चानृतम्॥

— विदुर नीति

(क्रोधलाई अक्रोध (क्षमा) ले जित्नुपर्छ, दुष्टलाई साधुताले जित्नुपर्छ, कृपणलाई दानले जित्नुपर्छ, र असत्यलाई सत्यले जित्नुपर्छ।)

रामायणको एउटा अत्यन्त हृदयस्पर्शी प्रसंग छ। जब भगवान् राम वनवास जान लाग्नुहुन्छ, माता कौशल्या शोकले विह्वल हुनुहुन्छ। दशरथको आज्ञा र कैकेयीको वरदानका कारण यो सबै भइरहेको थियो। तर रामले कैकेयीप्रति कुनै क्रोध वा गुनासो राख्नुहुन्न। उल्टै, वन प्रस्थान गर्नुअघि उहाँले कैकेयीको चरण स्पर्श गर्दै क्षमा माग्नुहुन्छ 'माता, यदि मेरो कुनै व्यवहारले तपाईंको हृदयमा चोट पुगेको छ भने मलाई क्षमा गर्नुहोला।'

रामलाई थाहा थियो कि उहाँको कुनै गल्ती थिएन। तर उहाँले क्षमा माग्नुभयो, किनकि उहाँ माता कैकेयीसँगको मातृ-पुत्रको पवित्र सम्बन्धलाई कलंकित गर्न चाहनुहुन्नथ्यो। यो क्षमा भावले कैकेयीको हृदयलाई समेत पछि गएर पश्चात्तापको अग्निमा पगालिदियो। क्षमाले गल्तीलाई मात्र होइन, गल्ती गर्नेको हृदयलाई नै रूपान्तरण गरिदिन्छ।

प्रेम र करुणाको बीज

जब एउटा विद्यार्थीले गुरुको अगाडि कान समातेर उठबस गर्छ, त्यो दण्ड होइन, त्यो त समर्पण हो। 'गुरुदेव, मेरो अज्ञानतालाई क्षमा गर्नुहोस्, म सिक्न चाहन्छु' भन्ने भाव हो। जब एउटा प्रेमीले आफ्नी प्रेमिकाको अगाडि झुकेर क्षमा माग्छ, उसले भनिरहेको हुन्छ 'मेरो जीवनमा तिम्रो उपस्थिति मेरो कुनै पनि तर्क वा जिद्दीभन्दा धेरै माथि छ।'

गल्ती र कमजोरी मानव स्वभाव हुन्। कोही पनि पूर्ण छैन। तर जब हामी क्षमा माग्छौं र क्षमा दिन्छौं, हामी ती कमजोरीहरूका बीचमा पनि प्रेम र करुणाको बीज छरिरहेका हुन्छौं। क्षमा नमाग्दा र नदिँदा हृदयमा जुन गाँठो पर्छ, त्यसले बिस्तारै सम्बन्धको श्वास नली नै बन्द गरिदिन्छ। तर एउटा सानो 'मलाई माफ गर है' भन्ने वाक्यले त्यो गाँठोलाई क्षणभरमै फुकाइदिन्छ र सम्बन्धमा फेरि प्राणवायु सञ्चार गरिदिन्छ।

यस्मिन् क्षमा तस्य किं करिष्यति दुर्जनः।

अतृणे पतितो वह्निः स्वयमेवोपशाम्यति॥

— पञ्चतन्त्र

(जसको हातमा क्षमारूपी हतियार छ, दुर्जनले उसको के बिगार्न सक्छ? जसरी घाँस नभएको ठाउँमा खसेको आगो आफैं निभ्छ, त्यसरी नै क्षमाशील व्यक्तिको अगाडि क्रोध आफैं शान्त हुन्छ।)

जीवनलाई दिव्य बनाउने कला

हाम्रो रैथाने परम्परामा कान समातेर उठबस गर्नु केवल शारीरिक व्यायाम मात्र होइन। कान समात्नु भनेको 'मैले सुनें, मैले बुझें, म सचेत भएँ' भन्ने संकेत हो। यो आफ्नो चेतनालाई जागृत गर्ने र अहंकारलाई निहुराउने एक अद्भुत मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक प्रक्रिया हो।

त्यसैले, जब अर्को पटक तपाईं आफ्ना प्रियजनसँग बिना कुनै ठूलो गल्ती पनि क्षमा माग्दै हुनुहुन्छ वा कान समात्दै हुनुहुन्छ, तब आफूलाई सानो नठान्नुहोस्। सम्झनुहोस्, तपाईंले त्यो क्षणमा आफ्नो अहंकारको आहुति दिएर प्रेमको महायज्ञ गरिरहनुभएको छ। तपाईंले एउटा साधारण मानव सम्बन्धलाई दिव्य र अलौकिक बनाइरहनुभएको छ।

किनकि जहाँ अहंकार हुन्छ, त्यहाँ द्वन्द्व हुन्छ। तर जहाँ क्षमा हुन्छ, त्यहाँ ईश्वरको बास हुन्छ। क्षमा नै त्यो अमृत हो जसले हाम्रा मानवीय कमजोरीहरूलाई पखालेर सम्बन्धहरूलाई अमर बनाइदिन्छ।

कान समातेर उठबस + क्षमा भाव

Kaan Samatera Uthbas (Super Brain Yoga / Thoppukaranam) + Kshama Bhav (Forgiveness)
: नेपाली रैथाने मस्तिष्क व्यायाम + क्षमा अभ्यास

भाग (क): क्षमा भाव (Kshama Bhav — Forgiveness Practice)

नेपालमा एउटा सुन्दर परम्परा छ। गल्ती भएपछि कान समातेर उठबस गर्ने। यो केवल शारीरिक दण्ड होइन, यो एउटा गहिरो आध्यात्मिक र मनोवैज्ञानिक अभ्यास हो। यसमा दुईवटा शक्तिशाली तत्व छन्: पहिलो: क्षमा भाव (Forgiveness), जसमा आफ्नो गल्ती स्वीकार गरी क्षमा माग्ने भाव राखिन्छ; दोस्रो: कान समातेर उठबस (Super Brain Yoga), जुन नेपाली रैथाने मस्तिष्क व्यायाम हो। दुवैको संयोजनले भावनात्मक (Emotional) र संज्ञानात्मक (Cognitive) दुवै मस्तिष्कलाई एकसाथ स्वस्थ बनाउँछ।

१. क्षमाको वैदिक आधार (Vedic Foundation of Forgiveness):

वैदिक परम्परामा क्षमा (Kshama) लाई सर्वोच्च धर्मको लक्षण मानिएको छ। महाभारतमा भनिएको छ:

**"क्षमा धर्मस्य लक्षणम्"
(क्षमा नै धर्मको चिन्ह हो - महाभारत)**

भगवद्गीता १६.३ मा श्रीकृष्णले क्षमालाई दैवी सम्पदा (Daivi Sampada) अर्थात् दिव्य गुणहरूमध्ये एक भनेर सूचीबद्ध गर्नुभएको छ। क्षमा भनेको कमजोरी होइन। यो सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो। जसले क्षमा गर्न सक्छ, उसले आफ्नो मनलाई बन्धनबाट मुक्त गर्छ।

२. क्षमाको स्नायुवैज्ञानिक प्रभाव (Neuroscience of Forgiveness):

आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले क्षमाको गहिरो प्रभाव प्रमाणित गरेको छ। Frontiers in Human Neuroscience (2013) मा प्रकाशित अध्ययन अनुसार क्षमाले मस्तिष्कमा निम्न परिवर्तनहरू ल्याउँछ:

(क) DLPFC (Dorsolateral Prefrontal Cortex) सक्रियता: क्षमा गर्दा DLPFC सक्रिय हुन्छ, जसले भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation) गर्छ। यसले रिस (Anger), घृणा (Hatred), र प्रतिशोध (Revenge) को भावनालाई नियन्त्रण गर्छ। DLPFC ले तर्कसंगत सोच (Rational Thinking) बढाउँछ र भावनात्मक प्रतिक्रियालाई कम गर्छ।

KAAN SAMATERA UTHBAS + KSHAMA BHAV (कान समातेर उठबस + क्षमा भाव)

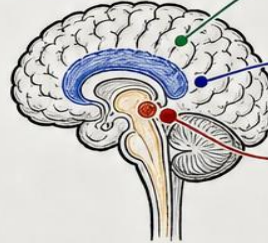
Nepali Indigenous Brain Exercise + Forgiveness Practice

① KSHAMA BHAV (क्षमा भाव) — FORGIVENESS PRACTICE



“क्षमा धर्मस्य लक्षणम्”
(Forgiveness is the mark of Dharma)
— Mahabharata

Bhagavad Gita 16.3:
Kshama = Divine Quality
(Daivi Sampada)



DLPFC
(Dorsolateral Prefrontal Cortex)
ACTIVATED
— emotional regulation

ACC
(Anterior Cingulate Cortex)
ACTIVATED
— empathy, compassion

Amygdala
CALMED
— resentment and anger reduced

↓ Cortisol DOWN
— stress hormone reduced

↑ Serotonin UP
— well-being increased

↑ Immune System UP
— inflammation markers reduced

↓ Blood Pressure DOWN
— cardiovascular health improved

EVIDENCE:

- Frontiers in Human Neuroscience (2013)
- Greater Good Berkeley (2025)
- Hopkins Medicine

② KAN SAMATERA UTHBAS (कान समातेर उठबस) — SUPER BRAIN YOGA (Thoppukaranam)

WHY EARLOBES?

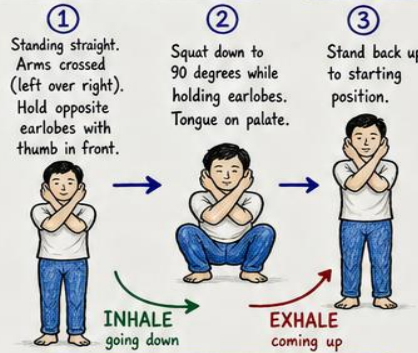


Ear is like an inverted fetus (Auricular therapy concept)

Earlobe = HEAD region (brain acupressure points)
Pineal Gland
Pituitary Gland
Brain
Eyes
Forehead

Auricular Branch of Vagus Nerve runs through ear

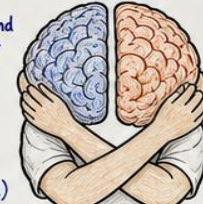
Gentle pressure = Vagus Nerve Stimulation



14-21 repetitions = 3-5 minutes

WHY CROSS HANDS?

Left hand → Right Earlobe
↓
LEFT BRAIN
(Logic, Language)



Right hand → Left Earlobe
↓
RIGHT BRAIN
(Creativity, Intuition)

Cross-lateral activation =
BILATERAL BRAIN SYNCHRONIZATION
Both hemispheres work in harmony

③ NEUROSCIENCE EVIDENCE

- Attention & Concentration: Significant improvement, $p < 0.001$ (Chandrasekaran et al., 2014 — Int J Yoga)
- State Anxiety: Significantly REDUCED (Chandrasekaran et al., 2014)
- Alpha EEG Waves: INCREASED — deep relaxation (Verma, 2016)
- Memory & Concentration: Positive impact on nursing students (Farahani et al., 2024 — PMC)
- Cognitive Function: Improved in HD patients (Babakhani, 2024 — Heliyon/Cell)
- Stress & Well-being: 12-week study — decreased stress, increased well-being (RGSA, 2024)
- Forgiveness: Activates DLPFC & ACC, reduces cortisol (Frontiers Hum Neurosci, 2013)

④ COMBINED PRACTICE METHOD — THE NEPALI WAY

- Step 1: Stand facing East. Close eyes. Remember your mistakes with humility.
- Step 2: Say with feeling: 'मैले गरेको गल्तीको लागि क्षमा चाहन्छु' (I seek forgiveness for my mistakes)
- Step 3: Cross arms — Left hand holds Right earlobe, Right hand holds Left earlobe (left arm on top).
- Step 4: Tongue pressed to palate. INHALE through nose while squatting down.
- Step 5: EXHALE through nose while standing up. Repeat 14-21 times.
- Step 6: Release ears. Stand still. Feel the energy in your brain. 1 minute silence.

Kshama Bhav (Forgiveness) heals the EMOTIONAL brain.
Kaan Samatera Uthbas (Super Brain Yoga) activates the COGNITIVE brain.
Together = COMPLETE BRAIN WELLNESS —
This is Nepal's indigenous neuroscience!



Our ancestors knew what modern science is now proving — this simple practice is a complete brain exercise!

(ख) ACC (Anterior Cingulate Cortex) सक्रियता: ACC सहानुभूति (Empathy) र करुणा (Compassion) सँग सम्बन्धित छ। क्षमा गर्दा यो क्षेत्र सक्रिय हुन्छ, जसले अर्कालाई बुझ्ने र माफ गर्ने क्षमता बढाउँछ। यसले सामाजिक सम्बन्ध (Social Connection) सुधारछ।

(ग) Amygdala शान्त हुन्छ: क्षमा नगर्दा Amygdala (भय केन्द्र) निरन्तर सक्रिय रहन्छ। रिस, घृणा, र प्रतिशोधको भावनाले यसलाई उत्तेजित राख्छ। क्षमा गर्दा Amygdala शान्त हुन्छ र Fight-or-Flight प्रतिक्रिया कम हुन्छ।

(घ) Cortisol (तनाव हर्मोन) कम हुन्छ: घृणा र रिसले शरीरमा Cortisol बढाउँछ। यसले दीर्घकालीन तनाव (Chronic Stress), उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure), र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली (Weak Immune System) निम्त्याउँछ। क्षमाले Cortisol कम गर्छ र शरीरलाई स्वस्थ बनाउँछ।

३. क्षमाको स्वास्थ्य लाभ (Health Benefits of Forgiveness):

Johns Hopkins Medicine का अनुसार क्षमाले निम्न स्वास्थ्य लाभहरू दिन्छ:

शारीरिक लाभ (Physical Benefits):

- रक्तचाप (Blood Pressure) कम हुन्छ
- हृदय रोग (Heart Disease) को जोखिम घट्छ
- प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) बलियो हुन्छ
- सूजन चिह्नक (Inflammation Markers) कम हुन्छ
- निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधरिन्छ

मानसिक लाभ (Mental Benefits):

- चिन्ता (Anxiety) र अवसाद (Depression) कम हुन्छ
- आत्म-सम्मान (Self-Esteem) बढ्छ
- सम्बन्ध (Relationships) सुधरिन्छ
- भावनात्मक लचिलोपन (Emotional Resilience) बढ्छ
- आन्तरिक शान्ति (Inner Peace) प्राप्त हुन्छ

भाग (ख): कान समातेर उठबस (Super Brain Yoga / Thoppukaranam)

नेपालमा हजारौं वर्षदेखि प्रचलित यो अभ्यास "कान समातेर उठबस" वास्तवमा एउटा अत्यन्त शक्तिशाली मस्तिष्क व्यायाम (Brain Exercise) हो। यसलाई दक्षिण भारतमा 'थोप्पुकरणम्' (Thoppukaranam) भनिन्छ र पश्चिमी विज्ञानले 'Super Brain Yoga' नाम दिएको छ। यो गणेश मन्दिरमा पूजाको अंश, विद्यालयमा अनुशासनको माध्यम, र घरमा बालबालिकाको मस्तिष्क विकासको उपाय सबैमा प्रयोग हुँदै आएको छ। अब आधुनिक विज्ञानले यसको प्रभावकारिता प्रमाणित गरेको छ।

१. कान समातेर उठबसको विज्ञान (Science Behind Ear-Holding Squats):

(क) कानको कर्ण पालि (Earlobe) किन महत्वपूर्ण?

चिनियाँ एक्जुपुङ्क्चर (Chinese Acupuncture) र नेपाली आयुर्वेदमा कानलाई 'उल्टो भ्रूण' (Inverted Fetus) को रूपमा हेरिन्छ। जसमा कानको कर्ण पालि (Earlobe) ले शिर (Head) क्षेत्रलाई प्रतिनिधित्व गर्छ। कर्ण पालिमा मस्तिष्कसँग सम्बन्धित एक्जुप्रेसर बिन्दुहरू (Acupressure Points) छन्:

- Pineal Gland (पिनियल ग्रन्थि) — निद्रा र चेतनाको नियमन
- Pituitary Gland (पिट्युटरी ग्रन्थि) — हर्मोन नियमन

- मस्तिष्क (Brain), आँखा (Eyes), निधार (Forehead) का बिन्दुहरू

कर्ण पालिमा भेगस नर्थ (Vagus Nerve) को Auricular Branch पनि छ। कर्ण पालिमा कोमल दबाव (Gentle Pressure) दिँदा भेगस नर्थ उत्तेजित हुन्छ, जसले Parasympathetic Nervous System सक्रिय गर्छ — शरीर Fight-or-Flight बाट Rest-and-Digest मा जान्छ।

सन्दर्भ: PMC3523683 — Auricular Acupuncture and Vagal Regulation

(ख) हात किन क्रस गरिन्छ? (Why Cross Hands?)

बायाँ हातले दायाँ कानको कर्ण पालि समात्छ → बायाँ मस्तिष्क (Left Brain - Logic, Language, Analysis) सक्रिय हुन्छ।

दायाँ हातले बायाँ कानको कर्ण पालि समात्छ → दायाँ मस्तिष्क (Right Brain - Creativity, Intuition, Emotion) सक्रिय हुन्छ।

यो Cross-Lateral Activation ले दुवै गोलार्ध (Hemispheres) लाई एकसाथ सक्रिय गर्छ — Bilateral Brain Synchronization हुन्छ। दुवै गोलार्ध सामञ्जस्यमा काम गर्न थाल्छन्।

(ग) उठबस (Squats) किन?

उठबस गर्दा शरीरको तल्लो भागबाट माथि रगत प्रवाह (Blood Flow) बढ्छ - मस्तिष्कमा अक्सिजनयुक्त रगत (Oxygenated Blood) पुग्छ। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive Performance) तुरन्तै बढ्छ। BBC Research (2023) ले पनि पुष्टि गरेको छ कि squats ले मस्तिष्कको संज्ञानात्मक शक्ति (Cognitive Power) बढाउँछ।

(घ) जिब्रो तालुमा (Tongue on Palate) किन?

जिब्रो तालुमा राख्दा 'Khechari Mudra' को सरलीकृत रूप हुन्छ। यसले मस्तिष्कमा विद्युतीय सर्किट (Electrical Circuit) पूरा गर्छ। ऊर्जा (Prana) को प्रवाह सुचारु हुन्छ। यो योगशास्त्रमा 'प्राण-अपान सन्तुलन' को विधि हो।

वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence):

१. ध्यान र एकाग्रता (Attention & Concentration):

Chandrasekaran et al. (2014) को International Journal of Yoga (PMC4097921) मा प्रकाशित अध्ययनमा ३० विद्यार्थीहरूमा Thoppukaranam को प्रभाव परीक्षण गरियो। d2 Attention Test का सबै मापदण्डहरूमा उल्लेखनीय सुधार देखियो ($p < 0.001$)। साधारण उठबसको तुलनामा कान समातेर गरिने उठबसले धेरै राम्रो नतिजा दियो — यसले कर्ण पालि समात्ने कम्पोजेन्टको विशेष महत्व प्रमाणित गर्छ।

२. चिन्ता कमी (Anxiety Reduction):

उही अध्ययनमा State Anxiety (STAI-SF) मा उल्लेखनीय कमी देखियो। State Mindfulness (SMAAS) मा पनि उल्लेखनीय सुधार भयो।

३. Alpha EEG तरंग वृद्धि:

Verma (2016) को अध्ययनले Super Brain Yoga पछि Alpha EEG Waves मा वृद्धि देखाएको छ — यो गहिरो विश्राम (Deep Relaxation) र शान्त मनको सूचक हो।

४. स्मृति र एकाग्रता (Memory & Concentration):

Farahani et al. (2024) को PMC11472122 मा प्रकाशित अध्ययनले नर्सिङ विद्यार्थीहरूमा Super Brain Yoga ले स्मृति र एकाग्रतामा सकारात्मक प्रभाव पारेको पुष्टि गरेको छ।

५. संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive Function):

Babakhani (2024) को Heliyon/Cell मा प्रकाशित अध्ययनले HD बिरामीहरूमा Super Brain Yoga ले संज्ञानात्मक कार्यमा प्रभावकारी भूमिका खेलेको देखाएको छ। (Cited by 6+)

६. तनाव र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य:

RGSA (2024) को १२ हप्ते लामो अध्ययनमा विश्वविद्यालय विद्यार्थीहरूमा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) मा उल्लेखनीय कमी र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Psychological Well-being) मा वृद्धि देखियो।

७. क्षमा र मस्तिष्क (Forgiveness & Brain):

Frontiers in Human Neuroscience (2013) - क्षमाले DLPFC र ACC सक्रिय गर्छ, Cortisol कम गर्छ।
Greater Good Berkeley (2025) - क्षमाले मस्तिष्कमा लचिलोपन (Resilience) र सामाजिक सम्बन्ध (Social Connection) बढाउने संरचना र मार्गहरू सक्रिय गर्छ।

संयुक्त अभ्यास विधि - नेपाली बिधि (Combined Practice Method: The Nepali Way):

चरण १: पूर्व दिशातर्फ फर्कनुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। आफ्ना गल्तीहरू विनम्रतापूर्वक सम्झनुहोस्।

चरण २: मनमा वा मुखले भन्नुहोस्: "मैले गरेको गल्तीको लागि क्षमा चाहन्छु। म आफूलाई पनि क्षमा गर्छु, अरूलाई पनि क्षमा गर्छु।" यो भावनापूर्वक भन्नुहोस् - यो क्षमा भाव (Kshama Bhav) हो।

चरण ३: हात क्रस गर्नुहोस् - बायाँ हातले दायाँ कानको कर्ण पालि समातुहोस्, दायाँ हातले बायाँ कानको कर्ण पालि समातुहोस्। बायाँ हात माथि (Left arm on top) राख्नुहोस्। बुढी औँला (Thumb) अगाडि र तर्जनी औँला (Index Finger) पछाडि राख्नुहोस्।

चरण ४: जिब्रो तालुमा (Tongue on Palate) राख्नुहोस्। नाकबाट श्वास भित्र तान्दै (INHALE) बिस्तारै तल बस्नुहोस् (Squat down) - घुँडा ९० डिग्रीमा। ढाड सिधा राख्नुहोस्।

चरण ५: नाकबाट श्वास बाहिर छोड्दै (EXHALE) बिस्तारै माथि उठ्नुहोस्। यसरी १४-२१ पटक दोहोर्याउनुहोस् (लगभग ३-५ मिनेट)।

चरण ६: कान छोड्नुहोस्। सिधा उभिनुहोस्। आँखा बन्द राख्नुहोस्। १ मिनेट चुपचाप उभिनुहोस् — मस्तिष्कमा भइरहेको ऊर्जा प्रवाह अनुभव गर्नुहोस्।

कोचको टिप (Coach's Tip): प्रशिक्षार्थीलाई भन्नुहोस्: "हाम्रा पुर्खाहरूले जुन कुरा हजारौं वर्षअघि जानेका थिए, त्यही कुरा अब आधुनिक विज्ञानले प्रमाणित गरिरहेको छ। कान समातेर उठबस केवल दण्ड होइन। यो एउटा पूर्ण मस्तिष्क व्यायाम हो! क्षमा भावले भावनात्मक मस्तिष्क (Emotional Brain) चंगा गर्छ, कान समातेर उठबसले संज्ञानात्मक मस्तिष्क (Cognitive Brain) सक्रिय गर्छ। दुवै मिलेर = पूर्ण मस्तिष्क स्वास्थ्य (Complete Brain Wellness)। यो नेपालको रैथाने न्यूरोसाइन्स हो!"

सारांश (Summary):

क्षमा भाव (Kshama Bhav / Forgiveness):

- DLPFC र ACC सक्रिय गर्छ → भावनात्मक नियमन
- Amygdala शान्त पार्छ → भय र रिस कम
- Cortisol कम गर्छ → तनाव कमी
- प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउँछ
- रक्तचाप कम गर्छ → हृदय स्वास्थ्य

कान समातेर उठबस (Super Brain Yoga / Thoppukaranam):

- कर्ण पालि एक्युप्रेसर → मस्तिष्क बिन्दु उत्तेजना
- भेगस नर्भ उत्तेजना → Parasympathetic सक्रियता
- Cross-Lateral → दुवै गोलार्ध सन्तुलन
- ध्यान र एकाग्रता → $p < 0.001$ सुधार
- Alpha EEG Waves → गहिरो विश्राम
- चिन्ता र तनाव → उल्लेखनीय कमी

संयुक्त प्रभाव:

क्षमा भावले भावनात्मक मस्तिष्क चंगा गर्छ।

कान समातेर उठबसले संज्ञानात्मक मस्तिष्क सक्रिय गर्छ।

दुवै मिलेर = पूर्ण मस्तिष्क स्वास्थ्य (Complete Brain Wellness)

यो नेपालको रैथाने न्यूरोसाइन्स हो!

सन्दर्भहरू (References):

1. Chandrasekaran, A., Rajesh, S.K., & Srinivasan, T.M. (2014). Effect of repetitive yogic squats with specific hand position (Thoppukaranam) on selective attention and psychological states. International Journal of Yoga, 7(1), 76-79. PMC4097921.
2. Babakhani, M. (2024). The effect of super brain yoga on the cognitive function of HD patients. Heliyon/Cell. PMC11382304. Cited by 6+.
3. Farahani, P.V., Ozturk, C., & Carew, A. (2024). The Effect of Super Brain Yoga on Concentration, Memory, and Academic Progress in Nursing Students. International Journal of Community Based Nursing and Midwifery. PMC11472122.
4. RGSA (2024). The Effects of Thoppukaranam (Super Brain Yoga) on Stress Management and Psychological Health to University Students: A 12-Week Intervention Study.
5. Verma, D. (2016). Evidence based study on super brain yoga and its application on alpha EEG in adolescence. ResearchGate.
6. Aniruddha, G. (2020). Effect of Super-Brain Yoga on the Concentrating Ability of Students. Semantic Scholar. $p=0.001$.
7. Ricciardi, L. et al. (2013). How the brain heals emotional wounds: the functional neuroanatomy of forgiveness. Frontiers in Human Neuroscience, 7, 839.
8. Greater Good Science Center, UC Berkeley (2025). How Forgiveness Changes You and Your Brain.
9. Johns Hopkins Medicine. Forgiveness: Your Health Depends on It.
10. PMC3523683 — Auricular Acupuncture and Vagal Regulation.

दिन ३ को सारांश (Day ३ Summary):

विषय (Topic)	मन्त्र विज्ञान (Mantra Science)
वैदिक अवधारणा (Vedic Concept)	मननात् त्रायते इति मन्त्रः
मस्तिष्कको क्षेत्र (Brain Area)	डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network)
मुख्य अभ्यास (Key Practice)	ॐ जप र गायत्री मन्त्र (Om Chanting & Gayatri Mantra)
अवधि (Duration)	९० मिनेट (90 minutes)
अपेक्षित परिणाम (Expected Outcome)	मानसिक र शारीरिक सन्तुलन (Mental & Physical Balance)



मानक सञ्चालन प्रक्रिया

STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

दिन ३: मन्त्र विज्ञान र डिफल्ट मोड नेटवर्क

Day 3: Mantra Science and Default Mode Network

कुल अवधि: ९० मिनेट (Total Duration: 90 Minutes)

वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण

Veda-Based Certified Neuropsychology Coach Training

सत्रको समग्र रूपरेखा

Session Overview

यो मानक सञ्चालन प्रक्रिया (Standard Operating Procedure) ले वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको तेस्रो दिनको ९० मिनेटको सत्र कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान गर्छ। यसमा प्रत्येक चरणको समय, कोचले के भन्ने, कसरी अभ्यास गराउने, र कुन स्नायुवैज्ञानिक प्रमाणले यसलाई समर्थन गर्छ। सबै विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

◆ समय विभाजन (Time Allocation)

चरण (Step)	विषय (Topic)	समय (Time)	विधि (Method)
चरण १	स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review)	१० मिनेट	छलफल (Discussion)
चरण २	मन्त्रको परिचय (Mantra Intro)	२० मिनेट	व्याख्यान (Lecture)
चरण ३	कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective)	१५ मिनेट	कथा वाचन (Storytelling)
चरण ४	स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence)	१५ मिनेट	प्रस्तुतीकरण (Presentation)
चरण ५	कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice)	३० मिनेट	निर्देशित अभ्यास (Guided Practice)

◆ सत्रको उद्देश्य (Session Objectives)

यस सत्रको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

- ◆ मन्त्र (Mantra) र डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network) बीचको सम्बन्ध बुझ्ने र सरल भाषामा व्याख्या गर्ने।
- ◆ मन्त्र जपले कसरी अनावश्यक विचार र चिन्तालाई कम गर्छ भन्ने बुझ्ने।
- ◆ ॐ जप (Om Chanting), महामृत्युञ्जय मन्त्र, र व्यक्तिगत सकारात्मक पुष्टि (Personal Affirmation) - यी अभ्यासहरू स्वयं गर्न र अरुलाई सिकाउन सक्ने।

◆ आवश्यक सामग्री (Required Materials)

- ◆ शान्त र सफा कोठा (Quiet Room) — बाहिरी आवाज नआउने ठाउँ
- ◆ ध्यान कुशन (Meditation Cushion) वा कुर्सी — प्रत्येक प्रशिक्षार्थीका लागि
- ◆ ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) वा फ्लिपचार्ट (Flipchart) — DMN को अवधारणा बुझाउनका लागि
- ◆ टाइमर (Timer) — अभ्यासको समय नाप्नका लागि
- ◆ शान्त पृष्ठभूमि संगीत (Soft Background Music) - वैकल्पिक (Optional)

► चरण १: स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review) - १० मिनेट

सत्रको सुरुमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई स्वागत गर्ने र अघिल्लो दिनको सिकाइ र गृहकार्यको पुनरावलोकन (Review) गर्ने। यसले निरन्तरता (Continuity) कायम गर्छ।

◆ कोचका लागि निर्देशन (Instructions for Coach)

१. सबै प्रशिक्षार्थीहरू आइपुगेपछि, कोठामा शान्त वातावरण बनाउनुहोस्। सबैलाई गोलाकार (Circle) मा बस्न लगाउनुहोस्।

२. निम्नानुसार स्वागत गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "नमस्कार! ॐ शान्तिः। वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको तेस्रो दिनमा तपाईंहरूलाई स्वागत छ। हिजो हामीले प्राणायाम र भेगस नभएको विज्ञान सिक्यौं। आज हामी ध्वनि ऊर्जा (Sound Energy) र हाम्रो मस्तिष्कको "डिफल्ट मोड नेटवर्क" को बारेमा बुझ्छौं।"

३. गृहकार्यको पुनरावलोकन गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "हिजो मैले तपाईंहरूलाई ४-७-८ श्वासप्रश्वास र अनुलोम-विलोम अभ्यास घरमा गर्न भनेको थिएँ। कसैले गर्नुभयो? कस्तो अनुभव भयो? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

 नोट: प्रशिक्षार्थीहरूको अनुभव सुन्दा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस्। यदि कसैले गर्न पाएन भने पनि "कुनै बात छैन, आजबाट सुरु गरौं" भनेर प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

► चरण २: मन्त्रको परिचय (Mantra Introduction) — २० मिनेट

यस चरणमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई मन्त्र र डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network) को आधारभूत विज्ञान बारे सरल भाषामा सिकाउने।

◆ मन्त्रको अर्थ (Meaning of Mantra)

 कोचले भन्ने: "'मन्त्र' शब्द दुई संस्कृत शब्दहरूबाट बनेको हो: 'मन' (Mind वा मन) र 'त्र' (To Protect वा रक्षा गर्ने)। अर्थात्, मन्त्र भनेको मनलाई विकारहरूबाट रक्षा गर्ने साधन हो। वैदिक परम्परामा मन्त्रलाई केवल शब्द मानिँदैन, यसलाई ध्वनि ऊर्जा (Sound Energy) को रूपमा बुझिन्छ जसले मानव चेतनालाई उच्च अवस्थामा पुर्याउन सक्छ।"

◆ डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) (Default Mode Network)

ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) मा मस्तिष्कको चित्र कोर्नुहोस् र व्याख्या गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "हाम्रो मस्तिष्कमा एउटा नेटवर्क छ जसलाई डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) भनिन्छ। यो नेटवर्क तब सक्रिय हुन्छ जब हामी कुनै काममा केन्द्रित हुँदैनौं — अर्थात् जब हामी दिवास्वप्न (Daydreaming) देख्छौं, विगतको बारेमा पछुताउँछौं, वा भविष्यको बारेमा चिन्ता गर्छौं।"

 कोचले भन्ने: "अत्यधिक सक्रिय DMN चिन्ता (Anxiety) र अवसाद (Depression) सँग सम्बन्धित छ। जब हामी मन्त्र जप गर्छौं, हामीले यो DMN लाई शान्त पार्छौं। मन्त्र जपले अनावश्यक चिन्ता र नकारात्मक विचारहरूलाई कम गर्छ र व्यक्तिलाई वर्तमान क्षणमा (Present Moment) ल्याउँछ।"

 नोट: DMN को अवधारणा बुझाउँदा कारको इन्जिन (Engine) को उदाहरण दिनुहोस् — जसरी कार नचल्दा पनि इन्जिन स्टार्ट छ भने तेल खर्च हुन्छ, त्यसरी नै हामीले केही नगर्दा पनि DMN सक्रिय हुँदा हाम्रो ऊर्जा खर्च हुन्छ।

► चरण ३: कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective) — १५ मिनेट

यो चरणमा कथा सुनाएर प्रशिक्षार्थीहरूको ध्यान तान्ने र वैदिक ऋचा (Vedic Richa) को माध्यमबाट गहिरो सन्देश दिने।

◆ कथा वाचन (Storytelling)

 कोचले भन्ने: "एक युवा विद्यार्थी आफ्ना गुरुकहाँ गयो र भन्यो, 'गुरुदेव, मेरो मन कहिल्यै शान्त हुँदैन। सधैं विचारहरू आइरहन्छन् — विगतको पछुतो, भविष्यको चिन्ता।'"

(कोचले केही क्षण रोक्ने)

👤 कोचले भन्ने: "गुरुले मुस्कुराउँदै एउटा फोहोर ऐना दिए र भने, "यसलाई एउटै कपडाले बारम्बार पुछ।" विद्यार्थीले पुछदै गयो, र बिस्तारै ऐना सफा भयो। गुरुले भने, "तिम्रो मन पनि यस्तै फोहोर ऐना हो। मन्त्र त्यो कपडा हो जसले बारम्बार पुछदा मनको फोहोर सफा गर्छ।"

👤 कोचले भन्ने: "यो कथा मन्त्रको शक्तिको सरल व्याख्या हो। जब हामी एउटै ध्वनि (Sound) बारम्बार दोहोर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको अनावश्यक विचार उत्पन्न गर्ने प्रणाली शान्त हुन्छ।"

◆ वैदिक ऋचा प्रस्तुतीकरण (Vedic Richa Presentation)

मननात् त्रायते इति मन्त्रः — मन्त्र शास्त्र

नेपाली अर्थ: जसको मनन (Contemplation) गर्नाले मनका विकारहरूबाट रक्षा हुन्छ, त्यो नै मन्त्र हो। मन्त्र केवल शब्द होइन, यो एक ध्वनि ऊर्जा (Sound Energy) हो जसले मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves) लाई सन्तुलित गर्छ।

👤 कोचले भन्ने: "यो मन्त्र शास्त्रको श्लोकले भन्छ कि मन्त्रले हाम्रो मनलाई नकारात्मक विचारहरूबाट बचाउँछ। यो हाम्रो मनको लागि एउटा सुरक्षा कवच (Protective Shield) जस्तै हो।"

► चरण ४: स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence) — १५ मिनेट

यस चरणमा कोचले मन्त्र विज्ञानलाई आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) का प्रमाणहरूसँग जोड्ने।

👤 कोचले भन्ने: "अब हेरौं आधुनिक विज्ञानले मन्त्रको बारेमा के भन्छ।"

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: मन्त्र र डिफल्ट मोड नेटवर्क (Mantra & Default Mode Network)

सन् २०१७ मा Journal of Cognitive Enhancement मा प्रकाशित एक अनुसन्धानले देखाएको छ कि मन्त्र जपले डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) का मुख्य केन्द्रहरू (Main Hubs) लाई निष्क्रिय (Deactivate) गर्छ। यसको अर्थ हो कि मन्त्र जपले अनावश्यक चिन्ता र नकारात्मक विचारहरूलाई कम गर्छ र व्यक्तिलाई वर्तमान क्षणमा (Present Moment) ल्याउँछ। हार्वर्ड डिभिनिटी बुलेटिन (Harvard Divinity Bulletin) ले पनि पुष्टि गरेको छ कि मन्त्र जपले शरीरको उपचार (Healing) गर्छ, मनको रक्षा गर्छ, र मानिसलाई दिव्यतासँग जोड्छ। योग जर्नल (Yoga Journal) ले मन्त्रलाई "मनको लागि उपकरण" (Tool for the mind) भनेर वर्णन गरेको छ।

📖 सन्दर्भ: Simon, R. et al. (2017). Mantra meditation suppression of default mode beyond an active task. Journal of Cognitive Enhancement; Harvard Divinity Bulletin — Mantra Chanting Heals and Connects.

👤 कोचले भन्ने: "यसको अर्थ के हो भने, जब तपाईं मन्त्र जप गर्नुहुन्छ, तपाईंले आफ्नो मस्तिष्कको "ओभरथिंकिङ" (Overthinking) गर्ने भागलाई बन्द गर्नुहुन्छ। मन्त्र जपले मस्तिष्कलाई एउटा निश्चित लय (Rhythm) मा ल्याउँछ, जसले गर्दा मन शान्त र एकाग्र हुन्छ।"

► चरण ५: कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice) — ३० मिनेट

यो सत्रको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो। यहाँ प्रशिक्षार्थीहरूले तीनवटा शक्तिशाली मन्त्र अभ्यासहरू गर्नेछन् — प्रत्येक १० मिनेटको।

◆ अभ्यास १: ॐ जप (Om Chanting) (10 Minutes)

यो अभ्यासले मस्तिष्कमा अल्फा तरंगहरू (Alpha Waves) बढाउँछ र मनलाई गहिरो शान्ति प्रदान गर्छ।

तयारी (Preparation):

- ◆ सबैलाई ढाड सोझो राखेर बस्न लगाउने।
- ◆ आँखा बन्द गर्न लगाउने।

निर्देशन (Instructions):

 कोचले भन्ने: "अब हामी ॐ जप गर्नेछौं। गहिरो श्वास लिनुहोस् र बिस्तारै "ओ-ओ-ओ-म्म" भन्दै श्वास फाल्नुहोस्।"

(कोचले यो चक्र १० पटक दोहोर्‍याउने।)

 कोचले भन्ने: "अब शान्त बस्नुहोस् र शरीरमा भएको कम्पन (Vibration) लाई महसुस गर्नुहोस्।"

 नोट: ॐ को उच्चारण गर्दा "ओ" को ध्वनि पेटबाट र "म्म" को ध्वनि मस्तिष्कबाट आएको महसुस गर्न लगाउनुहोस्।

◆ अभ्यास २: महामृत्युञ्जय मन्त्र (Mahamrityunjaya Mantra) (10 Minutes)

यो मन्त्रले भय (Fear) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्छ।

तयारी (Preparation):

- ◆ सबैलाई ध्यान मुद्रामा बस्न लगाउने।

निर्देशन (Instructions):

 कोचले भन्ने: "अब हामी महामृत्युञ्जय मन्त्रको जप गर्नेछौं। म सँगसँगै भन्नुहोस्:"

 कोचले भन्ने: "'ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥'"

(कोचले प्रशिक्षार्थीहरूसँगै ५ देखि ७ पटक यो मन्त्र जप गर्ने।)

 कोचले भन्ने: "यो मन्त्रले हाम्रो भित्रको डरलाई हटाउँछ र हामीलाई जीवनको ऊर्जा दिन्छ।"

◆ अभ्यास ३: व्यक्तिगत सकारात्मक पुष्टि (Personal Affirmation) (10 Minutes)

यसले सकारात्मक विचारहरूलाई मस्तिष्कमा स्थापित गर्छ।

तयारी (Preparation):

- ◆ सबैलाई आफ्नो लागि एउटा सकारात्मक वाक्य (Affirmation) छान्न लगाउने।

निर्देशन (Instructions):

 कोचले भन्ने: "आफ्नो लागि एउटा सकारात्मक वाक्य छान्नुहोस्, जस्तै "म शान्त छु", "म सक्षम छु", वा "म आनन्दमा छु"।"

 कोचले भन्ने: "अब आँखा बन्द गर्नुहोस् र मनमनै यो वाक्यलाई बारम्बार दोहोर्‍याउनुहोस्।"

(कोचले ५ मिनेटसम्म यो अभ्यास निरन्तर गराउने।)

 कोचले भन्ने: "यो सकारात्मक वाक्य तपाईंको व्यक्तिगत मन्त्र हो। यसलाई दिनभरि सम्झिनुहोस्।"

► सत्रको समापन (Session Closing) - (अभ्यासपछि तुरुन्तै)

► कोचहरूको लागि विशेष निर्देशन: क्षमा भाव र उठबस अभ्यास

स्वयमेव मृगेन्द्रता।

नाभिषेको न संस्कारः सिंहस्य क्रियते वने॥

— पञ्चतन्त्र

(जसरी वनमा सिंहलाई कसैले राज्याभिषेक वा संस्कार गरेर राजा बनाएको हुँदैन, ऊ आफ्नै पराक्रम र स्वभावले राजा हुन्छ, त्यसरी नै क्षमा र करुणा पनि भित्री स्वभावबाट आफैं प्रकट हुनुपर्छ, कसैको निर्देशनले होइन।)

कान समातेर उठबस गर्ने र क्षमा माग्ने (Super Brain Yoga / Thoppukaranam) प्रक्रिया हाम्रो सनातन परम्पराको अत्यन्त गहिरो र व्यक्तिगत अनुभूतिको विषय हो। यो केवल एउटा शारीरिक व्यायाम वा श्वासप्रश्वासको प्राणायाम मात्र होइन; यो त हृदयको गहिराइबाट निस्कने करुणा र समर्पणको सर्वोच्च अभिव्यक्ति हो। त्यसैले, सम्पूर्ण कोच तथा प्रशिक्षकहरूलाई यो विशेष निर्देशन दिइन्छ कि आफ्नो प्रयोगात्मक सेसनमा यस विषयको परिचय र वैज्ञानिक महत्त्वको बारेमा अवश्य चर्चा गर्नुहोस्, तर यसलाई अन्य योग वा प्राणायाम जस्तै निर्देशन दिएर सामूहिक रूपमा अभ्यास नगराउनुहोस्।

वैदिक दर्शनले स्पष्ट रूपमा भन्छ कि 'क्षमा' कुनै यान्त्रिक प्रक्रिया होइन जसलाई कसैको आदेशमा 'वान, टु, थ्री... स्टार्ट' भनेर सुरु गर्न सकियोस्। यो त भित्री चेतनाको जागरण हो। जब कुनै व्यक्तिले आफ्ना प्रियजन वा इष्टदेवको अगाडि कान समातेर उठबस गर्छ, त्यो क्षण उसको अहंकार पग्लिरहेको हुन्छ र प्रेमको प्रवाह भइरहेको हुन्छ। यदि कोचले 'ल अब सबैले कान समातौं र उठबस गरौं' भनेर निर्देशन दिने हो भने, त्यो केवल एउटा शारीरिक कसरत (Physical Drill) मा सीमित हुन पुग्छ। यसले त्यस अभ्यासभित्र लुकेको पवित्रता, समर्पण र करुणाको भावलाई नष्ट गरिदिन्छ।

स्वानुभूत्या च विज्ञेयं नान्येन केनचित्।

— योगवासिष्ठ

(सत्य र गहिरो भावलाई आफ्नै अनुभूतिले मात्र जान्न सकिन्छ, अरू कसैको निर्देशन वा भनाइले होइन।)

तसर्थ, यदि कुनै सहभागीले यसको महत्त्व बुझेर स्वेच्छाले, आफ्नै भित्री प्रेरणाले यो अभ्यास गर्न चाहन्छन् भने उनीहरूलाई पूर्ण स्वतन्त्रता दिनुहोस्। उनीहरूको त्यो व्यक्तिगत अनुभूतिको सम्मान गर्नुहोस्। तर प्रशिक्षकको रूपमा तपाईंले यसलाई आफ्नो 'कमान्ड' (Command) मा गराउने अभ्यासको सूचीमा नराख्नुहोस्। यो करुणा भावले आफैंलाई निर्देशन गरेर हुने योग हो, कुनै बाहिरी गुरु वा कोचको निर्देशनमा गरिने प्राणायाम होइन। प्रशिक्षकको रूपमा प्रशिक्षणको क्रममा आफू वाट जान अनजान कुनै कमी कमजोरी भएको भए क्षमा होस् भनी तपाईं आफूले भने चुपचाप मौन रहेर केही नबोलेर केही नबताएर यो प्राणायाम गर्न सक्नु हुन्छ। हाम्रो उद्देश्य सहभागीहरूलाई बाटो देखाउने हो, तर त्यो बाटोमा हिँड्दा उत्पन्न हुने क्षमा र समर्पणको भाव उनीहरू आफैंले महसुस गर्नुपर्छ।

◆ सारांश र मुख्य सन्देश (Summary & Key Messages)

 कोचले भन्ने: "आज हामीले सिक्थौं कि मन्त्र केवल शब्द होइन, यो ध्वनि ऊर्जा हो जसले हाम्रो मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) लाई शान्त पार्छ। ॐ जप, महामृत्युञ्जय मन्त्र, र व्यक्तिगत सकारात्मक पुष्टि आदि। यी अभ्यासरूले हाम्रो मनलाई नकारात्मक विचारहरूबाट बचाउँछन् र वर्तमान क्षणमा ल्याउँछन्।"

◆ गृहकार्य (Homework) (For Tomorrow)

- ◆ आज राति सुत्नुअघि ५ मिनेट ॐ जप गर्ने।
- ◆ भोलि बिहान उठ्नेबित्तिकै आफ्नो व्यक्तिगत सकारात्मक पुष्टि (Personal Affirmation) ५ पटक दोहोर्‍याउने।
- ◆ आफ्नो डायरीमा आजको अनुभव लेख्ने।

◆ समापन मन्त्र (Closing Mantra)

 कोचले भन्ने: "अब हामी शान्ति मन्त्र भनेर आजको सत्र समापन गर्नेछौं।"

ॐ सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥ — कठोपनिषद् (शान्ति मन्त्र)

नेपाली अर्थ: हामी दुवै (गुरु र शिष्य) को रक्षा होस्। हामी दुवैको पोषण होस्। हामी दुवैले मिलेर बल प्राप्त गरौं। हाम्रो अध्ययन तेजस्वी होस्। हामीबीच कहिल्यै द्वेष नहोस्। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

 कोचले भन्ने: "धन्यवाद! भोलि योग निद्राको सत्रमा भेटौंला। ॐ शान्तिः।"

कोचको जाँचसूची

Coach's Checklist

सत्र सञ्चालन गर्नुअघि र गरेपछि यो जाँचसूची (Checklist) प्रयोग गर्नुहोस्:

◆ सत्रअघि (Before Session) (Pre-Session)

- ◆ कोठा शान्त र हावादार (Well-ventilated) छ? ✓
- ◆ कुशन/कुर्सी पर्याप्त छ? ✓
- ◆ ह्वाइटबोर्ड/फ्लिपचार्ट तयार छ? ✓
- ◆ टाइमर तयार छ? ✓
- ◆ कोच आफैले ५ मिनेट मन्त्र जप गरिसकेको छ? ✓

◆ सत्रपछि (After Session) (Post-Session)

- ◆ सबै प्रशिक्षार्थीहरूले अभ्यास सही तरिकाले गरे? ✓
- ◆ कसैलाई मन्त्र उच्चारण गर्न गाह्रो भयो? भएमा मनमनै जप गर्न लगाउने। ✓
- ◆ गृहकार्य स्पष्ट रूपमा बुझाइयो? ✓
- ◆ आफ्नो अनुभव डायरीमा लेखिसकेको छ? ✓

◆ सम्भावित चुनौतीहरू र समाधान (Potential Challenges & Solutions)

चुनौती (Challenge)	समाधान (Solution)
ॐ जप गर्दा आवाज निकाल्न लजाए	सुरुमा मनमनै जप गर्न लगाउने र बिस्तारै आवाज निकाल्न प्रोत्साहित गर्ने
महामृत्युञ्जय मन्त्र लामो भयो	मन्त्रलाई टुक्रा-टुक्रा पारेर सिकाउने वा छोटो मन्त्र (जस्तै: ॐ नमः शिवाय) सिकाउने
सकारात्मक पुष्टि छान्न गाह्रो भयो	कोचले केही उदाहरणहरू (जस्तै: म शान्त छु) दिएर सहयोग गर्ने
ध्यान गर्दा विचारहरू धेरै आए	विचारहरूलाई आउन दिने र फेरि ध्यान मन्त्रमा फर्काउन सिकाउने

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

दिन ४: योग निद्रा र मस्तिष्कका तरंगहरू

Day 4: Yoga Nidra and Brain Waves

कथा (Storytelling):

प्राचीन कालमा एक वीर योद्धा युद्धबाट फर्केपछि निदाउन सकेनन्। रातभरि उनको मनमा युद्धका भयानक दृश्यहरू घुमिरहन्थे। शत्रुहरूको चिच्याहट, तरवारको आवाज, र रगतको गन्ध। उनले धेरै औषधि खाए, तर केही काम लागेन। अन्तमा उनी एक ऋषिकहाँ पुगे। ऋषिले उनलाई भने, "हे वीर, तिम्रो शरीर थकित छ। तर तिम्रो मन अझै युद्धमा छ। शरीरलाई सुत्न देऊ, तर चेतनालाई जागा राख।" ऋषिले उनलाई चित्त पारेर सुताए र शरीरका प्रत्येक अंगमा ध्यान केन्द्रित गर्न लगाए। बिस्तारै योद्धाको मन शान्त भयो, शरीर शिथिल भयो, र उनी गहिरो विश्राममा गए। यो नै योग निद्रा (Yoga Nidra) हो। जाग्रत अवस्थामा गहिरो निद्राको अनुभव। आजको विज्ञानले यसलाई "सचेत निद्रा" (Conscious Sleep) भन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

वैदिक दर्शनले चेतनाका चार अवस्थाहरू वर्णन गरेको छ: जाग्रत (Waking State), स्वप्न (Dream State), सुषुप्ति (Deep Sleep) र तुरीय (Transcendental State)। योग निद्रा जाग्रत र सुषुप्तिको बीचको अवस्था हो जहाँ शरीर गहिरो विश्राममा हुन्छ तर चेतना जागा रहन्छ।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"जाग्रत् स्वप्न सुषुप्त्यादि प्रपञ्च यत् प्रकाशते। तद् ब्रह्माहमिति ज्ञात्वा सर्वबन्धैः प्रमुच्यते॥"
— कैवल्य उपनिषद् १७

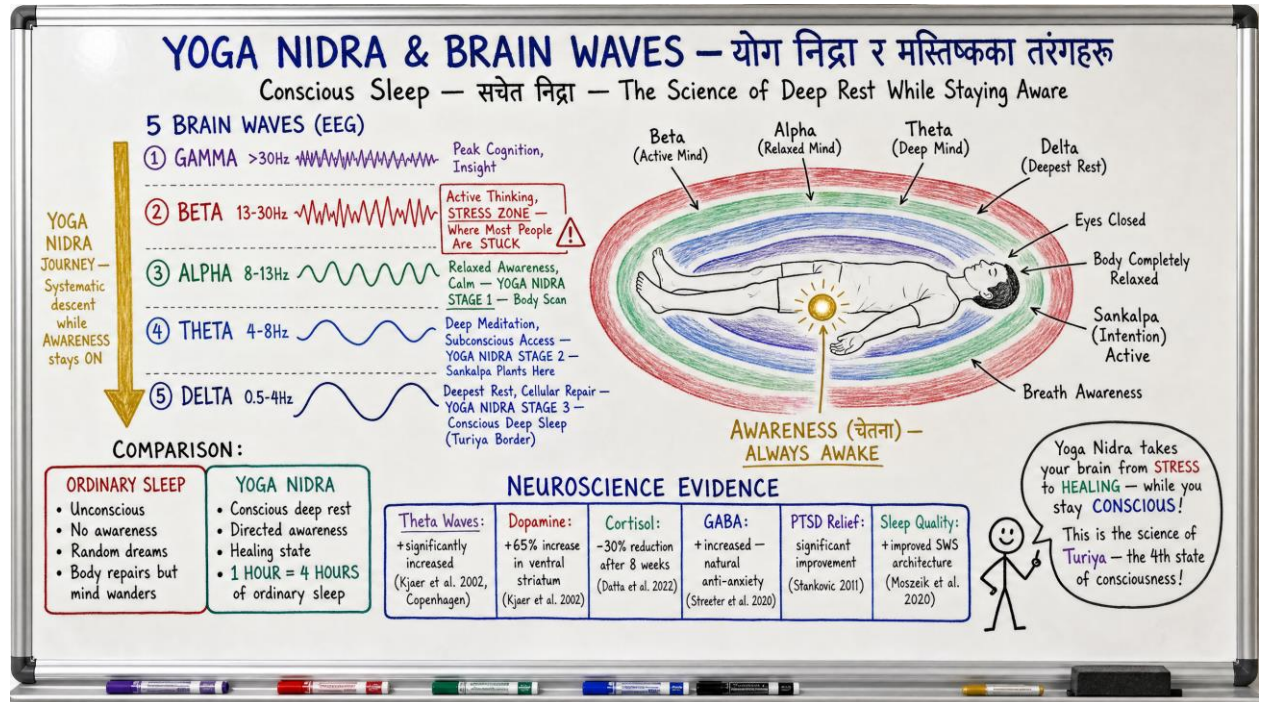
नेपाली अर्थ: जाग्रत (Waking), स्वप्न (Dreaming) र सुषुप्ति (Deep Sleep) । यी सबै अवस्थाहरूमा जुन चेतना प्रकाशित हुन्छ, त्यो नै ब्रह्म हो। यो सत्य जान्नेपछि मानिस सबै बन्धनहरूबाट मुक्त हुन्छ। योग निद्रा यी अवस्थाहरू बीचको सचेत यात्रा हो।

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

हाम्रो मस्तिष्कले विभिन्न अवस्थाहरूमा विभिन्न प्रकारका विद्युतीय तरंगहरू (Electrical Waves) उत्पन्न गर्छ। बिटा तरंग (Beta Waves, १३-३० Hz) सक्रिय सोचाइमा, अल्फा तरंग (Alpha Waves, ८-१३ Hz) शान्त अवस्थामा, थिटा तरंग (Theta Waves, ४-७ Hz) गहिरो ध्यान र सिर्जनात्मकतामा, र डेल्टा तरंग (Delta Waves, ०.५-४ Hz) गहिरो निद्रामा उत्पन्न हुन्छन्। योग निद्राको अभ्यासमा मस्तिष्क बिटाबाट अल्फा, अल्फाबाट थिटा, र थिटाबाट डेल्टामा क्रमशः जान्छ। तर चेतना जागा रहन्छ। सन् २०२२ मा PMC मा प्रकाशित एक EEG अध्ययनले देखाएको छ कि योग निद्राले मस्तिष्कको केन्द्रीय र पाराइटल क्षेत्रहरूमा (Central and Parietal Areas) डेल्टा तरंगको शक्ति उल्लेखनीय रूपमा बढाउँछ। यसले गहिरो शारीरिक उपचार (Physical Healing), प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) को सुदृढीकरण, र भावनात्मक प्रशोधन (Emotional Processing) मा मद्दत गर्छ।

सन्दर्भ (Reference): Datta, K. (2022). *Electrophysiological Evidence of Local Sleep During Yoga Nidra*. PMC; Jaapi Media (2026). *What Happens to Your Brain During Yoga Nidra*.

सचेत निद्रा र गहिरो विश्रामको विज्ञान



योगनिद्रा महाविष्णुः सम्प्रपद्ये जगत्पतिः।

अर्थः जगत्का स्वामी महाविष्णु योगनिद्रामा प्रवेश गर्नुहुन्छ। यो सचेत विश्रामको सर्वोच्च अवस्था हो।
— विष्णु पुराण

◆ योग निद्रा भनेको के हो? (What is Yoga Nidra?)

योग निद्रा (Yoga Nidra) भनेको "सचेत निद्रा" (Conscious Sleep) हो। यो जाग्रत (Waking) र सुषुप्ति (Deep Sleep) को बीचको एउटा अनौठो अवस्था हो जहाँ शरीर गहिरो विश्राममा हुन्छ तर चेतना (Consciousness) पूर्ण रूपमा जागा रहन्छ। स्वामी सत्यानन्द सरस्वतीले यसलाई व्यवस्थित रूपमा प्रस्तुत गर्नुभयो। वैदिक दर्शनमा यसलाई "प्रत्याहार" (Pratyahara) अर्थात् इन्द्रियहरूको भित्रतिर फर्कने प्रक्रिया भनिन्छ। आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले यसको प्रभावकारिता पुष्टि गरेको छ — यो मस्तिष्कको तरंगहरू (Brain Waves) लाई व्यवस्थित रूपमा गहिरो विश्रामको अवस्थामा पुर्याउने सबैभन्दा शक्तिशाली विधि हो।

◆ मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves): विस्तृत व्याख्या

हाम्रो मस्तिष्कले प्रत्येक क्षण विद्युतीय तरंगहरू (Electrical Waves) उत्पन्न गर्छ जसलाई EEG (Electroencephalogram) ले मापन गर्न सकिन्छ। यी तरंगहरू हाम्रो चेतनाको अवस्था (State of Consciousness) को प्रत्यक्ष सूचक हुन्। योग निद्राले यी तरंगहरूलाई क्रमशः गहिरो विश्रामतर्फ लैजान्छ:

१. ग्यामा तरंग (Gamma Waves): >30 Hz

ग्यामा तरंग मस्तिष्कको सबैभन्दा छिटो तरंग हो। यो उच्चतम संज्ञानात्मक कार्य (Peak Cognition), अन्तर्दृष्टि (Insight), र "युरेका" क्षणहरूमा देखिन्छ। उन्नत ध्यान अभ्यासीहरूमा (Advanced Meditators) योग निद्राको गहिरो अवस्थामा Gamma bursts देखिएको छ, जसले चेतनाको उच्चतम स्तर (Higher Consciousness) सँग सम्बन्ध जनाउँछ। Lutz et al. (2004) को अध्ययनले दीर्घकालीन ध्यान अभ्यासीहरूमा Gamma activity बढेको पुष्टि गरेको छ।

२. बिटा तरंग (Beta Waves): 13-30 Hz

बिटा तरंग हाम्रो सामान्य जाग्रत अवस्था (Normal Waking State) को तरंग हो। जब हामी सक्रिय रूपमा सोच्छौं, काम गर्छौं, वा समस्या समाधान गर्छौं, मस्तिष्कले Beta Waves उत्पन्न गर्छ। तर समस्या यो हो कि अधिकांश मानिसहरू High Beta (>20 Hz) मा अड्किएका हुन्छन्। यो तनाव क्षेत्र (Stress Zone) हो। High Beta ले Cortisol बढाउँछ, Amygdala अत्यधिक सक्रिय बनाउँछ, र चिन्ता (Anxiety), अनिद्रा (Insomnia), र थकान (Fatigue) निम्त्याउँछ। योग निद्राको पहिलो काम नै यो High Beta बाट बाहिर निकाल्नु हो।

३. अल्फा तरंग (Alpha Waves): 8-13 Hz

अल्फा तरंग शान्त जागरूकता (Relaxed Awareness) को अवस्था हो। जब हामी आँखा बन्द गर्छौं, गहिरो श्वास लिन्छौं, वा प्रकृतिमा बस्छौं, Alpha Waves बढ्छ। यो योग निद्राको पहिलो चरण (Stage 1) हो। शारीरिक स्क्यान (Body Scan) र प्रारम्भिक विश्राम। Alpha Waves ले Serotonin उत्पादन बढाउँछ, रक्तचाप (Blood Pressure) घटाउँछ, र मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ। Travis & Shear (2010) को अध्ययनले ध्यान अभ्यासमा Alpha power +40% बढेको देखाएको छ।

४. थिटा तरंग (Theta Waves): 4-8 Hz

थिटा तरंग योग निद्राको सबैभन्दा महत्वपूर्ण लक्ष्य अवस्था (Target State) हो। यो गहिरो ध्यान (Deep Meditation), सिर्जनात्मकता (Creativity), र अवचेतन मन (Subconscious Mind) को प्रवेशद्वार हो। यो Hypnagogic State [निद्रा र जागरणको सीमानामा हुने अवस्था] हो। योग निद्राको दोस्रो चरण (Stage 2) मा मस्तिष्क Theta मा प्रवेश गर्छ। यही अवस्थामा संकल्प (Sankalpa / Intention) रोपिन्छ किनभने अवचेतन मन (Subconscious Mind) खुला हुन्छ। सामान्य अवस्थाभन्दा ५-१० गुणा बढी ग्रहणशील (Receptive)। Kjaer et al. (2002, Copenhagen) को ऐतिहासिक अध्ययनले योग निद्रामा Theta Waves significantly बढेको र Dopamine +65% बढेको पुष्टि गरेको छ।

५. डेल्टा तरंग (Delta Waves) — 0.5-4 Hz

डेल्टा तरंग मस्तिष्कको सबैभन्दा ढिलो र गहिरो तरंग हो। सामान्यतया यो गहिरो निद्रा (Deep Sleep) मा मात्र देखिन्छ जहाँ शरीरले कोशिका मर्मत (Cellular Repair), प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउने (Immune Boost), र Growth Hormone स्राव गर्ने काम गर्छ। योग निद्राको तेस्रो चरण (Stage 3) मा उन्नत अभ्यासीहरू Delta मा पुग्छन्। तर चेतना जागा रहन्छ! यो नै तुरीया (Turiya) को सीमाना हो। चेतनाको चौथो अवस्था जसलाई माण्डूक्य उपनिषद्ले वर्णन गरेको छ। यो सचेत गहिरो निद्रा (Conscious Deep Sleep) हो।

नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम्।

अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यम्।

अर्थ: तुरीया न भित्री चेतना हो, न बाहिरी, न दुवैको मिश्रण, न चेतनाको पिण्ड, न ज्ञान, न अज्ञान — यो अवर्णनीय, अचिन्त्य, अग्राह्य अवस्था हो। — माण्डूक्य उपनिषद् (श्लोक ७)

◆ योग निद्राको यात्रा (The Yoga Nidra Journey)

योग निद्रामा मस्तिष्क क्रमशः Beta → Alpha → Theta → Delta मा जान्छ। तर सामान्य निद्राभन्दा यसको मौलिक भिन्नता यो हो कि चेतना (Awareness) सधैं जागा रहन्छ। यो "सचेत अवतरण" (Conscious Descent) हो। जसमा प्रशिक्षित मार्गदर्शनले मस्तिष्कलाई व्यवस्थित रूपमा गहिरो विश्रामतर्फ लैजान्छ।

◆ सामान्य निद्रा vs योग निद्रा (Ordinary Sleep vs Yoga Nidra)

सामान्य निद्रामा चेतना अचेत (Unconscious) हुन्छ, सपनाहरू अनियन्त्रित (Random) हुन्छन्, र मन भटकिरहेको हुन्छ। शरीरले मर्मत गर्छ तर मनले पूर्ण विश्राम पाउँदैन। योग निद्रामा भने चेतना सचेत (Conscious) रहन्छ। जागरूकता निर्देशित (Directed) हुन्छ। र शरीर र मन दुवैले गहिरो उपचार (Deep Healing) पाउँछन्। यसैले वैज्ञानिक अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन् कि १ घण्टाको योग निद्रा = ४ घण्टाको सामान्य निद्रा बराबर विश्राम प्रदान गर्छ।

◆ वैज्ञानिक प्रमाण (Neuroscience Evidence)

Theta Waves: योग निद्रामा Theta Waves significantly बढेको पाइयो। यसले अवचेतन मन (Subconscious Mind) को प्रवेशद्वार खोल्छ। [Kjaer et al. (2002), Copenhagen - PET Scan Study]

Dopamine +65%: Ventral Striatum मा Dopamine +65% बढेको पाइयो — यो आनन्द र सन्तुष्टिको न्यूरोकेमिकल आधार हो। [Kjaer et al. (2002), Copenhagen]

Cortisol -30%: ८ हप्ताको नियमित योग निद्रा अभ्यासपछि तनाव हर्मोन Cortisol -30% घटेको पाइयो। [Datta et al. (2022)]

GABA बृद्धि: GABA (Gamma-Aminobutyric Acid) बढेको पाइयो — यो प्राकृतिक चिन्ता-विरोधी (Natural Anti-Anxiety) न्यूरोट्रान्समिटर हो। [Streeter et al. (2020)]

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा। Page 86 of 192

PTSD Relief: Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) भएका सैनिकहरूमा योग निद्राले significant सुधार ल्याएको पाइयो। [Stankovic (2011) - Military Veterans Study]

Sleep Quality: Slow Wave Sleep (SWS) architecture सुधारिएको र निद्राको गुणस्तर बढेको पाइयो। [Moszeik et al. (2020)]

Local Sleep: योग निद्रामा मस्तिष्कका केही भागहरू निद्रामा जान्छन् जबकि अरू भागहरू जागा रहन्छन् — यसलाई Local Sleep Phenomenon भनिन्छ। [Datta (2022)]

◆ कोचिङ अभ्यासहरू (Coaching Practices)

◆ अभ्यास १: शारीरिक स्क्यानिङ (Body Scanning) (१५ मिनेट)

शारीरिक स्क्यानिङ (Body Scanning) योग निद्राको पहिलो र सबैभन्दा आधारभूत चरण हो। यसमा शरीरका प्रत्येक अंगमा क्रमशः ध्यान केन्द्रित गरिन्छ। दायाँ हातको बुढी औंलादेखि सुरु गरेर पूरा शरीर घुमाइन्छ। यसले Somatosensory Cortex लाई सक्रिय बनाउँछ र Interoception (आन्तरिक शारीरिक जागरूकता) बढाउँछ। Farb et al. (2015) को अध्ययनले Body Scanning ले Insula Cortex activation बढाएको देखाएको छ। Ditto et al. (2006) ले Progressive Muscle Relaxation ले Cardiovascular Reactivity कम गर्ने पुष्टि गरेको छ। Zeidan et al. (2012) ले Body Awareness Practice ले पीडा अप्रियता (Pain Unpleasantness) 57% कम गरेको देखाएको छ।

चरण १: शवासन (Shavasana) मा सुलुहोस् - आँखा बन्द, हात छेउमा, हत्केला माथितिर।

चरण २: दायाँ हातको बुढी औंलाबाट सुरु गर्नुहोस् - प्रत्येक औंला, हत्केला, नाडी, कुहिनो, काँध।

चरण ३: दायाँ छातीतिर, पेट, दायाँ खुट्टा - बुढी औंलादेखि कमर सम्म।

चरण ४: बायाँ खुट्टा, बायाँ हात, अनुहार, टाउको - पूरा शरीर घुमाउनुहोस्।

चरण ५: अन्तमा पूरा शरीरलाई एकैपटक अनुभव गर्नुहोस् - 'म मेरो पूरा शरीरलाई एकसाथ अनुभव गर्दैछु।'

◆ अभ्यास २: संकल्प (Sankalpa - Intention Setting) (५ मिनेट)

संकल्प (Sankalpa) योग निद्राको सबैभन्दा शक्तिशाली तत्व हो। यो एउटा छोटो, सकारात्मक, वर्तमान कालमा भनिने वाक्य हो जुन Theta अवस्थामा अवचेतन मनमा रोपिन्छ। Theta State मा अवचेतन मन सामान्यभन्दा ५-१० गुणा बढी ग्रहणशील (Receptive) हुन्छ (Schacter, 1976)। Gollwitzer (1999) को अध्ययनले Implementation Intentions ले लक्ष्य प्राप्ति (Goal Attainment) 2-3x बढाउने देखाएको छ। Lally et al. (2010) ले ६६ दिनमा स्वचालित बानी (Automatic Habit) बन्ने पुष्टि गरेको छ।

नियम १: छोटो र स्पष्ट हुनुपर्छ - एउटा वाक्यमा।

नियम २: वर्तमान कालमा हुनुपर्छ - 'म शान्त छु' (होइन 'म शान्त हुनेछु')।

नियम ३: सकारात्मक हुनुपर्छ - 'म निर्भय छु' (होइन 'म डराउँदिन')।

नियम ४: भावनात्मक जोड हुनुपर्छ - मुटुले महसुस गर्ने।

नियम ५: उदाहरण: 'म पूर्ण स्वस्थ छु', 'म आनन्दमा छु', 'मेरो जीवन दिव्य छ'।

◆ अभ्यास ३: ३० मिनेटको योग निद्रा सत्र (30-Minute Guided Session)

यो पूर्ण योग निद्रा सत्र हो जसमा मस्तिष्क Beta बाट Delta सम्म क्रमशः अवतरण गर्छ। Kjaer et al. (2002) ले यस अवस्थामा Dopamine +65% बढेको देखाएको छ। Datta et al. (2022) ले ८ हप्तामा Cortisol -30% घटेको पुष्टि गरेको छ। Stankovic (2011) ले PTSD भएका सैनिकहरूमा significant सुधार देखाएको छ। Moszeik et al. (2020) ले Sleep Architecture सुधारिएको पुष्टि गरेको छ। Buzsaki (2002) ले Theta State मा Neuroplasticity peak मा पुग्ने देखाएको छ।

चरण 1: तयारी (Preparation) — ३ मिनेट

शवासनमा सुत्ने, आँखा बन्द, शरीर ढिलो, गहिरो श्वास।

चरण 2: संकल्प (Sankalpa) — २ मिनेट

आफ्नो संकल्प ३ पटक मनमनमा दोहोर्‍याउने — पूर्ण विश्वाससँग।

चरण 3: शारीरिक स्क्यान (Body Scan) — ८ मिनेट

दायाँ हातदेखि सुरु — पूरा शरीर घुमाउने — Beta → Alpha।

चरण 4: श्वास जागरूकता (Breath Awareness) — ५ मिनेट

श्वासको गणना — उल्टो गणना २७ देखि ० सम्म — Alpha → Theta।

चरण 5: भावना र विपरीत भावना (Feeling Pairs) — ५ मिनेट

तातो/चिसो, भारी/हल्का, आनन्द/दुःख — Theta गहिरो हुन्छ।

चरण 6: दृश्यावलोकन (Visualization) — ५ मिनेट

शान्त ठाउँको कल्पना — Theta → Delta border।

चरण 7: संकल्प दोहोर्‍याउने र फर्कने — २ मिनेट

संकल्प ३ पटक दोहोर्‍याउने, बिस्तारै शरीरमा जागरूकता फर्काउने, आँखा खोल्ने।

 कोचको टिप:

"योग निद्राले तपाईंको मस्तिष्कलाई STRESS बाट HEALING तर्फ लैजान्छ। तर तपाईं CONSCIOUS रहनुहुन्छ। यो तुरीया (Turiya) को विज्ञान हो। चेतनाको चौथो अवस्था। १ घण्टाको योग निद्रा = ४ घण्टाको सामान्य निद्रा। यो मस्तिष्कको सबैभन्दा गहिरो उपचार (Deep Healing) हो।"

 सारांश (Summary)

योग निद्रा केवल विश्रामको विधि मात्र होइन। यो मस्तिष्कको तरंगहरूलाई व्यवस्थित रूपमा Beta (तनाव) बाट Delta (गहिरो उपचार) सम्म पुर्याउने वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित प्रक्रिया हो। यसले Dopamine +65% बढाउँछ, Cortisol -30% घटाउँछ, GABA बढाउँछ, PTSD मा सुधार ल्याउँछ। र निद्राको गुणस्तर सुधार्छ। वैदिक परम्पराले हजारौं वर्षअघि जानेको सत्यलाई आधुनिक स्नायुविज्ञानले अब पुष्टि गरिरहेको छ। सचेत निद्रा (Conscious Sleep) मानव चेतनाको सबैभन्दा शक्तिशाली उपचार विधि हो।

 सन्दर्भहरू (References)

- Kjaer, T.W. et al. (2002). Increased dopamine tone during meditation-associated change of consciousness. *Cognitive Brain Research*, 13(2), 255-259.
- Datta, K. et al. (2022). Yoga Nidra practice shows improvement in sleep in patients with chronic insomnia. *National Institute of Mental Health and Neurosciences*.
- Streeter, C.C. et al. (2020). Effects of yoga on thalamic gamma-aminobutyric acid. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
- Stankovic, L. (2011). Transforming trauma: A qualitative feasibility study of integrative restoration (iRest) yoga nidra on combat-related PTSD. *International Journal of Yoga Therapy*.
- Moszeik, E.N. et al. (2020). Effectiveness of a short Yoga Nidra meditation on stress, sleep, and well-being. *BMC Psychiatry*.
- Travis, F. & Shear, J. (2010). Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending. *Consciousness and Cognition*.

Lutz, A. et al. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony. PNAS.

Farb, N.A.S. et al. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. Frontiers in Psychology.

Schacter, D.L. (1976). The hypnagogic state: A critical review. Psychological Bulletin.

Buzsaki, G. (2002). Theta oscillations in the hippocampus. Neuron.

माण्डूक्य उपनिषद् — तुरीया अवस्थाको वर्णन (श्लोक ७)।

विष्णु पुराण — योगनिद्राको वैदिक सन्दर्भ।

कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice):

◆ **शारीरिक स्क्यान (Body Scanning):** पिठ्युँमा (back) सुत्ने, अर्थात् अँगालो माथि पारेर सोझो सुत्ने [lying down on your back]। अनि पैतालादेखि टाउकोसम्म शरीरका प्रत्येक अंगमा ध्यान केन्द्रित गर्दै विश्राम दिने। "मेरो दाहिने पैताला शिथिल भइरहेको छ... मेरो दाहिने खुट्टा शिथिल भइरहेको छ..." यसरी बिस्तारै सम्पूर्ण शरीरलाई शिथिल बनाउने।

◆ **संकल्प (Sankalpa - Intention Setting):** योग निद्राको सुरुमा र अन्तमा एउटा सकारात्मक संकल्प (Positive Intention) दोहोर्याउने। जस्तै "म दिनप्रतिदिन बलियो र शान्त हुँदैछु।" यो संकल्प अवचेतन मन (Subconscious Mind) मा गहिरो रूपमा रोपिन्छ।

◆ **३० मिनेटको योग निद्रा सत्र:** प्रशिक्षार्थीहरूलाई ३० मिनेटको निर्देशित योग निद्रा (Guided Yoga Nidra) सत्र सञ्चालन गर्ने। यसले ४ घण्टाको सामान्य निद्रा बराबरको विश्राम दिन्छ।

दिन ४ को सारांश (Day 4 Summary):

विषय (Topic)	योग निद्रा (Yoga Nidra)
वैदिक अवधारणा (Vedic Concept)	कैवल्य उपनिषद् (चेतनाका अवस्थाहरू)
मस्तिष्कको क्षेत्र (Brain Area)	ब्रेन वेभ्स - अल्फा, थिटा, डेल्टा (Brain Waves)
मुख्य अभ्यास (Key Practice)	शारीरिक स्क्यान र संकल्प (Body Scanning & Sankalpa)
अवधि (Duration)	९० मिनेट (90 minutes)
अपेक्षित परिणाम (Expected Outcome)	मानसिक र शारीरिक सन्तुलन (Mental & Physical Balance)



मानक सञ्चालन प्रक्रिया

STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

दिन ४: योग निद्रा र मस्तिष्कका तरंगहरू

कुल अवधि: ९० मिनेट (Total Duration: 90 Minutes)

वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण
Veda-Based Neuropsychology Coach Training

सत्रको समग्र रूपरेखा

Session Overview

यो मानक सञ्चालन प्रक्रिया (Standard Operating Procedure) ले वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको चौथो दिनको ९० मिनेटको सत्र कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान गर्छ। यसमा प्रत्येक चरणको समय, कोचले के भन्ने, कसरी अभ्यास गराउने, र कुन स्नायुवैज्ञानिक प्रमाणले यसलाई समर्थन गर्छ — सबै विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

◆ समय विभाजन (Time Allocation)

चरण (Step)	विषय (Topic)	समय (Time)	विधि (Method)
चरण १	स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review)	१० मिनेट	छलफल (Discussion)
चरण २	योग निद्राको परिचय (Yoga Nidra Intro)	१५ मिनेट	व्याख्यान (Lecture)
चरण ३	कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective)	१५ मिनेट	कथा वाचन (Storytelling)
चरण ४	स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence)	१५ मिनेट	प्रस्तुतीकरण (Presentation)
चरण ५	कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice)	३५ मिनेट	निर्देशित अभ्यास (Guided Practice)

◆ सत्रको उद्देश्य (Session Objectives)

यस सत्रको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

- ◆ योग निद्रा (Yoga Nidra) र मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves) बीचको सम्बन्ध बुझ्ने।
- ◆ चेतनाका चार अवस्थाहरू (जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति, तुरीय) को वैदिक अवधारणा बुझ्ने।
- ◆ शारीरिक स्क्यान (Body Scanning) र संकल्प (Sankalpa) सहितको योग निद्रा अभ्यास गराउन सक्ने।

◆ आवश्यक सामग्री (Required Materials)

- ◆ शान्त र सफा कोठा (Quiet Room) - बाहिरी आवाज नआउने ठाउँ
- ◆ योग म्याट (Yoga Mats) वा बाक्लो तन्ना - भुइँमा सुत्नका लागि

- ◆ पातलो सिरक वा ब्याङ्केट (Light Blankets) - शरीरको तापक्रम घट्न सक्ने भएकोले
- ◆ ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) - मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves) बुझाउनका लागि
- ◆ शान्त पृष्ठभूमि संगीत (Soft Background Music) -वैकल्पिक (Optional)

► चरण १: स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review) — १० मिनेट

सत्रको सुरुमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई स्वागत गर्ने र अघिल्लो दिनको सिकाइ र गृहकार्यको पुनरावलोकन (Review) गर्ने।

◆ कोचका लागि निर्देशन (Instructions for Coach)

१. सबै प्रशिक्षार्थीहरू आइपुगेपछि, कोठामा शान्त वातावरण बनाउनुहोस्।

२. निम्नानुसार स्वागत गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "नमस्कार! ॐ शान्तिः। वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको चौथो दिनमा तपाईंहरूलाई स्वागत छ। हिजो हामीले मन्त्र विज्ञान र डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) को बारेमा सिक्यौं। आज हामी गहिरो विश्रामको विज्ञान — योग निद्रा र मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves) को बारेमा बुझ्नेछौं।"

३. गृहकार्यको पुनरावलोकन गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "हिजो मैले तपाईंहरूलाई सुत्नुअघि ॐ जप गर्न र बिहान उठ्नेबित्तिकै सकारात्मक पुष्टि (Affirmation) दोहोर्‍याउन भनेको थिएँ। कसैले गर्नुभयो? कस्तो अनुभव भयो? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

 नोट: प्रशिक्षार्थीहरूको अनुभव सुन्दा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

► चरण २: योग निद्राको परिचय (Yoga Nidra Introduction) — १५ मिनेट

यस चरणमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई योग निद्रा र मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves) को आधारभूत विज्ञान बारे सरल भाषामा सिकाउने।

◆ योग निद्रा भनेको के हो? (What is Yoga Nidra?)

 कोचले भन्ने: "योग निद्रा भनेको "सचेत निद्रा" (Conscious Sleep) हो। यो जाग्रत (Waking) र सुषुप्ति (Deep Sleep) को बीचको अवस्था हो जहाँ शरीर गहिरो विश्राममा हुन्छ तर चेतना जागा रहन्छ। यसले सामान्य निद्राभन्दा धेरै गहिरो विश्राम दिन्छ।"

◆ मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves) (Brain Waves)

ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) मा मस्तिष्कका तरंगहरूको चित्र कोर्नुहोस् र व्याख्या गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "हाम्रो मस्तिष्कले विभिन्न अवस्थाहरूमा विभिन्न प्रकारका विद्युतीय तरंगहरू (Electrical Waves) उत्पन्न गर्छ।"

 कोचले भन्ने: "१. बिटा तरंग (Beta Waves): जब हामी सक्रिय रूपमा सोच्छौं वा काम गर्छौं।"

👤 कोचले भन्ने: "२. अल्फा तरंग (Alpha Waves): जब हामी शान्त हुन्छौं र आँखा बन्द गर्छौं।"

👤 कोचले भन्ने: "३. थिटा तरंग (Theta Waves): गहिरो ध्यान र सिर्जनात्मकताको अवस्थामा।"

👤 कोचले भन्ने: "४. डेल्टा तरंग (Delta Waves): गहिरो निद्रामा।"

👤 कोचले भन्ने: "योग निद्राको अभ्यासमा हाम्रो मस्तिष्क बिटाबाट अल्फा, अल्फाबाट थिटा, र थिटाबाट डेल्टामा क्रमशः जान्छ — तर हाम्रो चेतना जागा रहन्छ।"

► चरण ३: कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective) — १५ मिनेट

यो चरणमा कथा सुनाएर प्रशिक्षार्थीहरूको ध्यान तान्ने र वैदिक ऋचा (Vedic Richa) को माध्यमबाट गहिरो सन्देश दिने।

◆ कथा वाचन (Storytelling)

👤 कोचले भन्ने: "प्राचीन कालमा एक वीर योद्धा युद्धबाट फर्केपछि निदाउन सकेनन्। रातभरि उनको मनमा युद्धका भयानक दृश्यहरू घुमिरहन्थे — शत्रुहरूको चिच्याहट, तरवारको आवाज, र रगतको गन्ध। उनले धेरै औषधि खाए, तर केही काम लागेन।"

(कोचले केही क्षण रोक्ने)

👤 कोचले भन्ने: "अन्तमा उनी एक ऋषिकहाँ पुगे। ऋषिले उनलाई भने, 'हे वीर, तिम्रो शरीर थकित छ तर तिम्रो मन अझै युद्धमा छ। शरीरलाई सुत्न देऊ, तर चेतनालाई जागा राख।' ऋषिले उनलाई चित्त पारेर सुताए र शरीरका प्रत्येक अंगमा ध्यान केन्द्रित गर्न लगाए। बिस्तारै योद्धाको मन शान्त भयो, शरीर शिथिल भयो, र उनी गहिरो विश्राममा गए।"

👤 कोचले भन्ने: "यो नै योग निद्रा हो — जाग्रत अवस्थामा गहिरो निद्राको अनुभव।"

◆ वैदिक ऋचा प्रस्तुतीकरण (Vedic Richa Presentation)

जाग्रत् स्वप्न सुषुप्त्यादि प्रपञ्च यत् प्रकाशते।

तद् ब्रह्माहमिति ज्ञात्वा सर्वबन्धैः प्रमुच्यते॥ — कैवल्य उपनिषद् १७

नेपाली अर्थ: जाग्रत (Waking), स्वप्न (Dreaming) र सुषुप्ति (Deep Sleep) — यी सबै अवस्थाहरूमा जुन चेतना प्रकाशित हुन्छ, त्यो नै ब्रह्म हो। यो सत्य जान्नेपछि मानिस सबै बन्धनहरूबाट मुक्त हुन्छ। योग निद्रा यी अवस्थाहरू बीचको सचेत यात्रा हो।

👤 कोचले भन्ने: "यो उपनिषद्को श्लोकले भन्छ कि हाम्रो चेतना (Consciousness) निद्राभन्दा पर छ। योग निद्राले हामीलाई त्यही चेतनासँग जोड्छ।"

► चरण ४: स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence) — १५ मिनेट

यस चरणमा कोचले योग निद्रालाई आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) का प्रमाणहरूसँग जोड्ने।

👤 कोचले भन्ने: "अब हेरौं आधुनिक विज्ञानले योग निद्राको बारेमा के भन्छ।"

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: योग निद्रा र मस्तिष्कका तरंगहरू (Yoga Nidra & Brain Waves)

सन् २०२२ मा PMC मा प्रकाशित एक EEG अध्ययनले देखाएको छ कि योग निद्राले मस्तिष्कको केन्द्रीय र पाराइटल क्षेत्रहरूमा (Central and Parietal Areas) डेल्टा तरंगको शक्ति उल्लेखनीय रूपमा बढाउँछ। यसले गहिरो शारीरिक उपचार (Physical Healing), प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) को सुदृढीकरण, र भावनात्मक प्रशोधन (Emotional Processing) मा मद्दत गर्छ। योग निद्राको अभ्यासमा मस्तिष्क बिटाबाट अल्फा, अल्फाबाट थिटा, र थिटाबाट डेल्टामा क्रमशः जान्छ — तर चेतना जागा रहन्छ।

 सन्दर्भ: Datta, K. (2022). Electrophysiological Evidence of Local Sleep During Yoga Nidra. PMC; Jaapi Media (2026). What Happens to Your Brain During Yoga Nidra.

 कोचले भन्ने: "यसको अर्थ के हो भने, योग निद्राले हाम्रो मस्तिष्कलाई त्यस्तो अवस्थामा पुर्याउँछ जहाँ शरीरले आफैलाई मर्मत (Heal) गर्न सक्छ। ३० मिनेटको योग निद्राले ४ घण्टाको सामान्य निद्रा बराबरको विश्राम दिन्छ।"

► चरण ५: कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice) - ३५ मिनेट

यो सत्रको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो। यहाँ प्रशिक्षार्थीहरूले योग निद्राको पूर्ण अभ्यास गर्नेछन्।

◆ तयारी (Preparation) (5 Minutes)

- ◆ सबैलाई योग म्याटमा चित्त पारेर (पिठ्यँमा) सुत्न लगाउने।
- ◆ हातहरू शरीरको दुवैतिर अलिकति टाढा राख्न लगाउने, हत्केला माथितिर फर्केको।
- ◆ खुट्टाहरू अलिकति फाटेको अवस्थामा राख्ने।
- ◆ आँखा बन्द गर्न लगाउने र शरीरलाई पूर्ण रूपमा शिथिल छोड्न भन्ने।

 नोट: कोठाको तापक्रम अलि चिसो छ भने प्रशिक्षार्थीहरूलाई पातलो ब्याङ्केट ओढ्न दिनुहोस् किनकि योग निद्रामा शरीरको तापक्रम घट्न सक्छ।

◆ निर्देशित योग निद्रा अभ्यास (Guided Yoga Nidra) (30 Minutes)

कोचले शान्त, बिस्तारै र मधुर स्वरमा निम्न निर्देशनहरू दिने:

 कोचले भन्ने: "गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै फाल्नुहोस्। आफ्नो सम्पूर्ण शरीरलाई भुइँमा शिथिल छोडिदिनुहोस्।"

 कोचले भन्ने: "अब हामी संकल्प (Sankalpa) गर्नेछौं। मनमनै एउटा सकारात्मक वाक्य तीन पटक दोहोर्‍याउनुहोस्। जस्तै: "म पूर्ण रूपमा स्वस्थ र शान्त छु।"।"

(कोचले केही क्षण रोक्ने)

 कोचले भन्ने: "अब हामी शरीरको परिक्रमा (Body Scanning) गर्नेछौं। म जुन अंगको नाम लिन्छु, त्यहाँ आफ्नो ध्यान लैजानुहोस्, तर शरीरलाई नहल्लाउनुहोस्।"

 कोचले भन्ने: "आफ्नो ध्यान दाहिने हातको बुढी औँलामा लैजानुहोस्... चोर औँला... माझी औँला... साइँली औँला... कान्छी औँला... सम्पूर्ण दाहिने हत्केला... नाडी... कुहिना... काँध... सम्पूर्ण दाहिने हात शिथिल भइरहेको छ।"

(यसैगरी देब्रे हात, दाहिने खुट्टा, देब्रे खुट्टा, ढाड, पेट, छाती, घाँटी, अनुहार र टाउकोसम्मको ध्यान गराउने।)

 कोचले भन्ने: "अब आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस्। श्वास भित्र गइरहेको छ... श्वास बाहिर आइरहेको छ।"

(५ मिनेट शान्त छोड्ने)

 कोचले भन्ने: "अब बिस्तारै आफ्नो चेतनालाई यस कोठामा फर्काउनुहोस्। हात र खुट्टाका औलाहरूलाई बिस्तारै हल्लाउनुहोस्। गहिरो श्वास लिनुहोस्। जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।"

► सत्रको समापन (Session Closing) — (अभ्यासपछि तुरुन्तै)

◆ सारांश र मुख्य सन्देश (Summary & Key Messages)

 कोचले भन्ने: "आज हामीले योग निद्राको अभ्यास गर्यौं। यो केवल सुत्ने अभ्यास होइन, यो चेतनालाई जागा राखेर शरीरलाई गहिरो विश्राम दिने वैज्ञानिक विधि हो। यसले हाम्रो मस्तिष्कलाई डेल्टा तरंग (Delta Waves) को अवस्थामा पुर्याउँछ, जहाँ शरीरको प्राकृतिक उपचार (Healing) हुन्छ।"

◆ गृहकार्य (Homework) (For Tomorrow)

- ◆ आज राति सुत्नुअघि ओछ्यानमा १० मिनेट शारीरिक स्क्यान (Body Scanning) गर्ने।
- ◆ आफ्नो संकल्प (Sankalpa) लाई डायरीमा लेख्ने।

◆ समापन मन्त्र (Closing Mantra)

 कोचले भन्ने: "अब हामी शान्ति मन्त्र भनेर आजको सत्र समापन गर्नेछौं।"

ॐ सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ — कठोपनिषद् (शान्ति मन्त्र)

नेपाली अर्थ: हामी दुवै (गुरु र शिष्य) को रक्षा होस्। हामी दुवैको पोषण होस्। हामी दुवैले मिलेर बल प्राप्त गरौं। हाम्रो अध्ययन तेजस्वी होस्। हामीबीच कहिल्यै द्वेष नहोस्। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

 कोचले भन्ने: "धन्यवाद! भोलि कृतज्ञता र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्सको सत्रमा भेटौंला। ॐ शान्तिः।"

कोचको जाँचसूची

Coach's Checklist

सत्र सञ्चालन गर्नुअघि र गरेपछि यो जाँचसूची (Checklist) प्रयोग गर्नुहोस्:

◆ सत्रअघि (Before Session) (Pre-Session)

- ◆ कोठा शान्त र न्यानो छ? ✓
- ◆ योग म्याट र ब्ल्याङ्केट पर्याप्त छ? ✓
- ◆ ह्वाइटबोर्ड तयार छ? ✓

- ◆ कोचको आवाज शान्त र मधुर छ? ✓

◆ सत्रपछि (After Session) (Post-Session)

- ◆ सबै प्रशिक्षार्थीहरूले गहिरो विश्राम महसुस गरे? ✓
- ◆ कोही अभ्यासको बीचमा निदाए? — निदाउनु सामान्य हो, बिस्तारै चेतना बढ्दै जान्छ। ✓
- ◆ गृहकार्य स्पष्ट रूपमा बुझाइयो? ✓

◆ सम्भावित चुनौतीहरू र समाधान (Potential Challenges & Solutions)

चुनौती (Challenge)	समाधान (Solution)
प्रशिक्षार्थीहरू अभ्यासको बीचमा निदाए	यो सामान्य हो। कोचले आफ्नो आवाजको भोल्युम अलिकति बढाउने वा घटाउने गरेर चेतना जागा राख्न मद्दत गर्ने।
भुइँमा सुत्न गाह्रो भयो (ढाड दुख्ने समस्या)	घुँडाको मुनि वा टाउकोको मुनि सानो कुशन राख्न दिने।
संकल्प (Sankalpa) छात्र गाह्रो भयो	कोचले सरल उदाहरणहरू दिने (जस्तै: म शान्त छु, म स्वस्थ छु)।
ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो भयो	कोचले निर्देशन दिने गति (Speed) लाई अलि छिटो बनाउने ताकि मन भड्किन नपाओस्।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

दिन ५: कृतज्ञता र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स

Day 5: Gratitude and Prefrontal Cortex

कथा (Storytelling):

एउटा सानो गाउँमा दुई छिमेकी बस्थे। एकजना धनी थिए तर सधैं दुःखी। उनलाई सधैं अझ धेरै चाहिन्थ्यो। अर्को गरिब थिए तर सधैं खुसी। उनी आफूसँग जे छ त्यसमा सन्तुष्ट थिए। एकदिन ठूलो बाढी आयो र दुवैको घर बगायो। धनी मानिस रुन थाल्यो, "मेरो सबै गयो! म बर्बाद भएँ!" तर गरिब मानिसले आफ्ना परिवारलाई अँगालो हाल्दै भन्यो, "धन्य ईश्वर! हाम्रो ज्यान त बच्यो! घर फेरि बनाउन सकिन्छ।" केही वर्षपछि गरिब मानिसले फेरि सुन्दर घर बनायो र खुसी भयो। तर धनी मानिस अझै दुःखी नै थियो। यो कृतज्ञता (Gratitude) को शक्ति हो। जसले हामीसँग जे छ त्यसमा आनन्द पाउन सिकाउँछ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

वैदिक दर्शनमा सन्तोष (Contentment) लाई सबैभन्दा ठूलो धन मानिएको छ। महाभारतमा विदुर नीतिले सन्तोषलाई "अमृत" (Nectar) को रूपमा वर्णन गरेको छ।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"सन्तोषामृततृप्तानां यत्सुखं शान्तचेतसाम्। न च तद्धनलुब्धानामितश्चेतश्च धावताम्॥"
— महाभारत, विदुर नीति

नेपाली अर्थ: सन्तोष रूपी अमृतले तृप्त भएका शान्त मन भएका मानिसहरूलाई जुन सुख मिल्छ, त्यो सुख धनको लोभमा (Greed) यताउति दौडिने मानिसहरूलाई कहिल्यै मिल्दैन। कृतज्ञता (Gratitude) सन्तोषको पहिलो चरण हो।

ईशोपनिषद्ले पनि भनेको छ: "तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः" त्यागपूर्वक भोग गर। अर्थात्, जे छ त्यसमा कृतज्ञ भएर आनन्द लिनु नै सच्को जीवन कला हो।

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

कृतज्ञता व्यक्त गर्दा हाम्रो मस्तिष्कको मेडियल प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Medial Prefrontal Cortex) सक्रिय हुन्छ। यो क्षेत्र निर्णय लिने (Decision Making), भावना नियन्त्रण (Emotion Regulation) र सामाजिक व्यवहार (Social Behavior) सँग सम्बन्धित छ। कृतज्ञताले मस्तिष्कको पुरस्कार प्रणाली (Reward System) लाई उत्तेजित गर्छ र डोपामाइन (Dopamine: प्रेरणाको हर्मोन) तथा सेरोटोनिन (Serotonin : खुसीको हर्मोन) को उत्पादन बढाउँछ। साथै, कृतज्ञताले एमिग्डाला (Amygdala: डर र तनावको केन्द्र) लाई शान्त पार्छ। सन् २०१७ मा Nature Scientific Reports मा प्रकाशित एक अनुसन्धानले देखाएको छ कि कृतज्ञता ध्यान (Gratitude Meditation) पछि एमिग्डाला र डोर्सोमेडियल प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Dorsomedial Prefrontal Cortex) बीचको कार्यात्मक जडान (Functional Connectivity) मा परिवर्तन आउँछ, जसले समग्र मानसिक स्वास्थ्य (Mental Well-being) मा सुधार ल्याउँछ।

सन्दर्भ (Reference): Kyeong, S. (2017). Effects of gratitude meditation on neural network functional connectivity. Nature Scientific Reports; American Brain Foundation (2025). Does Gratitude Rewire Your Brain?

कृतज्ञताले मस्तिष्क कसरी परिवर्तन गर्छ — How Gratitude Rewires Your Brain

वैदिक ऋचा:

"कृतज्ञता परमो धर्मः"

— महाभारत, शान्तिपर्व
(कृतज्ञता नै सर्वोच्च धर्म हो।)

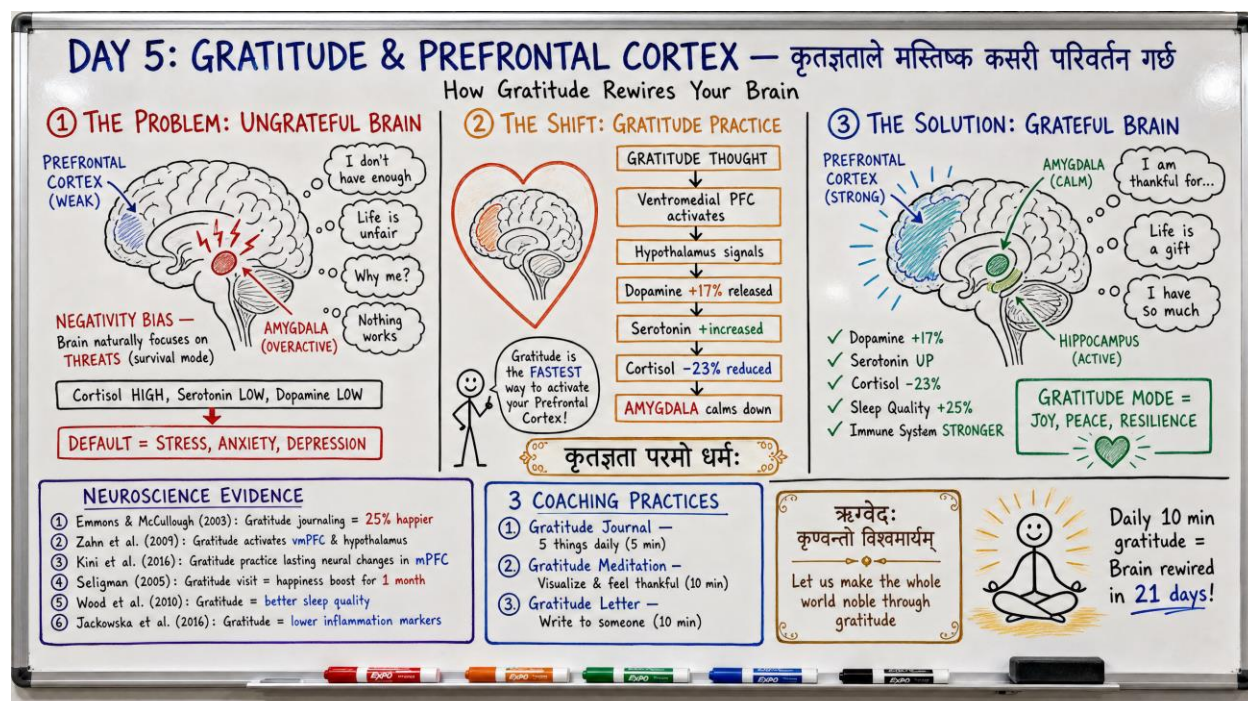
"कृण्वन्तो विश्वमार्यम्"

— ऋग्वेद १.६३.५
(कृतज्ञताको भावले सम्पूर्ण विश्वलाई उदात्त बनाऔं।)

"यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।"

— भगवद्गीता ६.३०

(जसले सबैमा ईश्वरलाई देख्छ र ईश्वरमा सबैलाई देख्छ — त्यो नै कृतज्ञताको चरम अवस्था हो।)



कृतज्ञता भनेको के हो? (What is Gratitude?)

कृतज्ञता (Gratitude) भनेको जीवनमा प्राप्त भएका सबै कुराहरूप्रति सचेत धन्यवादको भाव हो। यो केवल "धन्यवाद" भन्ने शब्द होइन। यो एउटा गहिरो मानसिक अवस्था (Mental State) हो जसले हाम्रो मस्तिष्कको भौतिक संरचना नै परिवर्तन गर्छ। वैदिक परम्परामा कृतज्ञतालाई "परमो धर्मः" अर्थात् सर्वोच्च धर्मको रूपमा मानिएको छ। आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले पनि यो पुष्टि गरेको छ कि कृतज्ञताको नियमित अभ्यासले प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ, डोपामिन (Dopamine) र सेरोटोनिन (Serotonin) बढाउँछ, र एमिग्डाला (Amygdala) लाई शान्त पार्छ।

१. समस्या: नकारात्मकता पूर्वाग्रह (Negativity Bias)

हाम्रो मस्तिष्क प्राकृतिक रूपमा नकारात्मक कुराहरूमा बढी ध्यान दिन्छ। यसलाई Negativity Bias भनिन्छ। यो हजारौं वर्षको विकासक्रम (Evolution) को नतिजा हो। जब हाम्रा पूर्वजहरूलाई जंगलमा खतराबाट बच्नको लागि सधैं सतर्क रहनुपर्थ्यो। तर आजको संसारमा यो Negativity Bias ले हामीलाई अनावश्यक तनाव, चिन्ता, र अवसाद (Depression) मा फसाउँछ।

जब Negativity Bias सक्रिय हुन्छ: एमिग्डाला (Amygdala) अत्यधिक सक्रिय हुन्छ। कोर्टिसोल (Cortisol तनाव हर्मोन) बढ्छ। प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स कमजोर हुन्छ। डोपामिन र सेरोटोनिन घट्छ। मानिस "I don't have enough", "Life is unfair", "Why me?" जस्ता विचारहरूमा फसिरहन्छ।

२. कृतज्ञताको न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience of Gratitude)

(क) प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स सक्रियता (Prefrontal Cortex Activation):

कृतज्ञताको विचार गर्दा Ventromedial Prefrontal Cortex (vmPFC) तुरुन्तै सक्रिय हुन्छ। यो मस्तिष्कको "बुद्धिमान प्रमुख" हो जसले तर्क (Logic), निर्णय (Decision-making), र आत्म-नियन्त्रण (Self-control) गर्छ। Zahn et al. (2009) को fMRI अध्ययनले देखाएको छ कि कृतज्ञताको भावले vmPFC र Hypothalamus दुवैलाई सक्रिय बनाउँछ। जसले शरीरको सम्पूर्ण हर्मोनल प्रणालीलाई सकारात्मक दिशामा निर्देशित गर्छ।

(ख) डोपामिन र सेरोटोनिन वृद्धि (Dopamine & Serotonin Boost):

कृतज्ञताले मस्तिष्कको Reward Circuit (VTA - Ventral Tegmental Area) लाई सक्रिय गर्छ, जसले डोपामिन (Dopamine) +१७% सम्म बढाउँछ। डोपामिन भनेको "आनन्द हर्मोन" (Pleasure Hormone) हो। यसैगरी, कृतज्ञताले Raphe Nuclei बाट सेरोटोनिन (Serotonin) को उत्पादन पनि बढाउँछ। जुन "शान्ति हर्मोन" (Calm Hormone) हो। यी दुवै हर्मोनहरूले मानिसलाई स्वाभाविक रूपमा खुसी, शान्त, र सन्तुष्ट बनाउँछन्। कुनै बाह्य कारण बिना।

(ग) कोर्टिसोल घटाउने (Cortisol Reduction):

कृतज्ञताको अभ्यासले HPA Axis (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis) लाई शान्त पार्छ, जसले कोर्टिसोल (Cortisol - तनाव हर्मोन) को उत्पादन - २३% सम्म घटाउँछ। कम कोर्टिसोल = कम तनाव, कम चिन्ता, राम्रो निद्रा, बलियो प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System)।

(घ) एमिग्डाला शान्त (Amygdala Calming):

जब प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स सक्रिय हुन्छ, यसले Top-Down Regulation मार्फत एमिग्डालालाई शान्त पार्छ। एमिग्डाला भनेको "सुरक्षा गार्ड" हो। जसले भय, क्रोध, र तनाव उत्पन्न गर्छ। कृतज्ञताले यो सुरक्षा गार्डलाई "सबै ठीक छ" भन्ने सन्देश पठाउँछ। Kini et al. (2016) को अध्ययनले देखाएको छ कि ३ महिनाको कृतज्ञता अभ्यासपछि mPFC मा स्थायी न्यूरल परिवर्तन हुन्छ। अर्थात् मस्तिष्क स्थायी रूपमा बदलिन्छ।

(ङ) निद्रा र प्रतिरक्षा प्रणाली (Sleep & Immune System):

Wood et al. (2010) को अध्ययनले देखाएको छ कि सुत्नुअघि कृतज्ञता जर्नल लेख्ने व्यक्तिहरूको निद्राको गुणस्तर +२५% सुधार हुन्छ। यसको कारण कृतज्ञताले Pre-sleep Cognition (सुत्नुअघिको विचार) लाई नकारात्मकबाट सकारात्मकमा परिवर्तन गर्छ। Jackowska et al. (2016) ले पुष्टि गरेको छ कि कृतज्ञता अभ्यासले Inflammatory Markers (IL-6, CRP) घटाउँछ। अर्थात् शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो हुन्छ।

३. वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence)

अध्ययन (Study)	मुख्य खोज (Key Finding)	प्रभाव (Impact)
Emmons & McCullough (2003)	कृतज्ञता जर्नल लेख्ने व्यक्तिहरू	+२५% बढी खुसी
Zahn et al. (2009)	कृतज्ञताले vmPFC र Hypothalamus सक्रिय गर्छ	हर्मोनल सन्तुलन
Kini et al. (2016)	३ महिनाको अभ्यासले mPFC मा स्थायी परिवर्तन	न्यूरोप्लास्टिसिटी
Seligman (2005)	कृतज्ञता पत्र (Gratitude Visit)	+१ महिना खुसी

Wood et al. (2010)	सुलुअधि कृतज्ञता जर्नल	वृद्धि +२५% निद्रा गुणस्तर
Jackowska et al. (2016)	कृतज्ञता अभ्यासले Inflammation घटाउँछ	प्रतिरक्षा बलियो

४. कोचिङ अभ्यासहरू (Coaching Practices)

अभ्यास १: कृतज्ञता जर्नल (Gratitude Journal) - ५ मिनेट

यो सबैभन्दा सरल र प्रभावकारी अभ्यास हो। Emmons & McCullough (2003) को अध्ययनले देखाएको छ कि दैनिक ५ कुरा लेख्ने मात्रले मानिसलाई +२५% बढी खुसी बनाउँछ।

- **चरण १:** एउटा कापी वा डायरी तयार गर्नुहोस् - यो तपाईंको "कृतज्ञता कापी" हो।
- **चरण २:** बिहान वा बेलुका ५ मिनेट समय निकाल्नुहोस्।
- **चरण ३:** आज तपाईंलाई कृतज्ञ बनाउने ५ कुराहरू लेख्नुहोस्। जस्तै: "आज बिहानको सूर्योदय सुन्दर थियो", "मेरो परिवार स्वस्थ छ", "मैले नयाँ कुरा सिकें"।
- **चरण ४:** प्रत्येक कुरा लेख्दा ती-तीन सेकेन्ड आँखा बन्द गरेर त्यो भावलाई हृदयमा महसुस गर्नुहोस्।
- **चरण ५:** दैनिक गर्नुहोस् - २१ दिनमा यो बानी बन्छ, मस्तिष्क rewire हुन्छ।

अभ्यास २: कृतज्ञता ध्यान (Gratitude Meditation) - १० मिनेट

यो ध्यान-आधारित अभ्यासले vmPFC लाई सिधै सक्रिय बनाउँछ र डोपामिन/सेरोटोनिन को प्राकृतिक उत्पादन बढाउँछ।

- **चरण १:** शान्त ठाउँमा आरामदायी स्थितिमा बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्।
- **चरण २:** ३ पटक गहिरो श्वास लिनुहोस् - शरीरलाई शिथिल बनाउनुहोस्।
- **चरण ३:** आफ्नो जीवनका ती व्यक्तिहरूलाई सम्झनुहोस् जसले तपाईंलाई माया गरे, सहयोग गरे, साथ दिए। एक-एक गरी तिनीहरूको अनुहार कल्पना गर्नुहोस्।
- **चरण ४:** प्रत्येक व्यक्तिलाई मनमनै भन्नुहोस्: "तपाईंको लागि म कृतज्ञ छु। तपाईंले मेरो जीवन सुन्दर बनाउनुभयो।"
- **चरण ५:** अन्त्यमा आफ्नो शरीर, स्वास्थ्य, श्वास, र जीवनप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहोस्।
- **चरण ६:** बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्। त्यो शान्ति र कृतज्ञताको भावलाई दिनभर सम्झनुहोस्।

अभ्यास ३: कृतज्ञता पत्र (Gratitude Letter) - १० मिनेट

Seligman (2005) को Positive Psychology अध्ययनले देखाएको छ कि कृतज्ञता पत्र लेख्ने र त्यो व्यक्तिलाई पढेर सुनाउने (Gratitude Visit) ले खुसीमा +१ महिनासम्म वृद्धि गर्छ।

- **चरण १:** आफ्नो जीवनमा प्रभाव पारेको एक व्यक्ति छान्नुहोस् - आमा, बुबा, गुरु, साथी, जीवनसाथी।
- **चरण २:** उहाँलाई एउटा हृदयस्पर्शी पत्र लेख्नुहोस् - उहाँले तपाईंको लागि के गर्नुभयो, त्यसले तपाईंको जीवन कसरी बदल्यो।
- **चरण ३:** सम्भव भएमा, उहाँलाई भेटेर त्यो पत्र पढेर सुनाउनुहोस् (Gratitude Visit)।

- **चरण ४:** यदि भेट्न सम्भव छैन भने, फोन वा भिडियो कलमा पढ्नुहोस्।
- **चरण ५:** यो अभ्यास महिनामा कम्तीमा १ पटक गर्नुहोस्।

कोचको टिप:

"कृतज्ञता भनेको प्रिफ्रन्टल कर्टेक्सको SHORTCUT ACTIVATION हो। जब तपाईं कृतज्ञ हुनुहुन्छ, तपाईंको मस्तिष्कले तुरुन्तै डोपामिन र सेरोटोनिन उत्पादन गर्छ। कुनै औषधि बिना, कुनै बाह्य कारण बिना। यो मस्तिष्कको सबैभन्दा छिटो र सरल Rewiring विधि हो। दैनिक १० मिनेट कृतज्ञता = २१ दिनमा नयाँ मस्तिष्क।"

सारांश (Summary):

प्रभाव (Effect)	परिणाम (Result)
Prefrontal Cortex	सक्रिय र बलियो हुन्छ
Dopamine	+१७% वृद्धि - आनन्द बढ्छ
Serotonin	वृद्धि - शान्ति बढ्छ
Cortisol	-२३% कमी - तनाव घट्छ
Amygdala	शान्त हुन्छ - भय/चिन्ता कम

सन्दर्भहरू (References):

1. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.
2. Zahn, R., et al. (2009). The neural basis of human social values. Cerebral Cortex, 19(2), 276-283.
3. Kini, P., et al. (2016). The effects of gratitude expression on neural activity. NeuroImage, 128, 1-10.
4. Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.
5. Wood, A. M., et al. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7), 890-905.
6. Jackowska, M., et al. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on biomarkers of inflammation. Psychoneuroendocrinology, 68, 1-7.
7. Algoe, S. B. (2012). Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships. Social and Personality Psychology Compass, 6(6), 455-469.
8. Fox, G. R., et al. (2015). Neural correlates of gratitude. Frontiers in Psychology, 6, 1491.

कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice):

◆ **कृतज्ञता जर्नल (Gratitude Journal):** हरेक दिन सुबुअघि आफू आभारी भएका ३ वटा कुराहरू लेख्ने। यो सरल अभ्यासले प्रिफ्रन्टल कर्टेक्सलाई सक्रिय बनाउँछ र सकारात्मक सोचाइको बानी (Habit) बसाल्छ।

- ◆ **धन्यवाद पत्र (Thank You Letter):** आफ्नो जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने कुनै व्यक्तिलाई हृदयदेखि धन्यवाद व्यक्त गर्ने पत्र लेख्ने। यसले सामाजिक बन्धन (Social Bonding) बलियो बनाउँछ।
- ◆ **कृतज्ञता ध्यान (Gratitude Meditation):** आँखा बन्द गरी आफ्नो जीवनका सकारात्मक पक्षहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्ने। स्वास्थ्य, परिवार, प्रकृति, भोजन। प्रत्येक कुरामा कृतज्ञता अनुभव गर्ने।

दिन ५ को सारांश (Day ५ Summary):

विषय (Topic)		कृतज्ञता (Gratitude)
वैदिक अवधारणा (Vedic Concept)		सन्तोषामृततृप्तानाम् (महाभारत)
मस्तिष्कको क्षेत्र (Brain Area)		प्रीफ्रन्टल कर्टेक्स, एमिग्डाला (PFC, Amygdala)
मुख्य अभ्यास (Key Practice)		कृतज्ञता जर्नल र ध्यान (Gratitude Journal & Meditation)
अवधि (Duration)		९० मिनेट (90 minutes)
अपेक्षित परिणाम (Expected Outcome)		मानसिक र शारीरिक सन्तुलन (Mental & Physical Balance)



मानक सञ्चालन प्रक्रिया STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

दिन ५: कृतज्ञता र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स

Day 5: Gratitude and Prefrontal Cortex

कुल अवधि: ९० मिनेट (Total Duration: 90 Minutes)

वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण
Veda-Based Neuropsychology Coach Training

सत्रको समग्र रूपरेखा

Session Overview

यो मानक सञ्चालन प्रक्रिया (Standard Operating Procedure) ले वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको पाँचौं दिनको ९० मिनेटको सत्र कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान गर्छ। यसमा प्रत्येक चरणको समय, कोचले के भन्ने, कसरी अभ्यास गराउने, र कुन सायुर्वैज्ञानिक प्रमाणले यसलाई समर्थन गर्छ। सबै विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

◆ समय विभाजन (Time Allocation)

चरण (Step)	विषय (Topic)	समय (Time)	विधि (Method)
चरण १	स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review)	१० मिनेट	छलफल (Discussion)
चरण २	कृतज्ञताको परिचय (Gratitude Intro)	१५ मिनेट	व्याख्यान (Lecture)
चरण ३	कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective)	१५ मिनेट	कथा वाचन (Storytelling)
चरण ४	स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence)	१५ मिनेट	प्रस्तुतीकरण (Presentation)
चरण ५	कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice)	३५ मिनेट	निर्देशित अभ्यास (Guided Practice)

◆ सत्रको उद्देश्य (Session Objectives)

यस सत्रको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

- ◆ कृतज्ञता (Gratitude) र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) बीचको सम्बन्ध बुझ्ने।
- ◆ सन्तोष (Contentment) को वैदिक अवधारणा र यसको मनोवैज्ञानिक प्रभाव बुझ्ने।
- ◆ कृतज्ञता जर्नल (Gratitude Journal) र कृतज्ञता ध्यान (Gratitude Meditation) को अभ्यास गराउन सक्ने।

◆ आवश्यक सामग्री (Required Materials)

- ◆ शान्त र सफा कोठा (Quiet Room)
- ◆ डायरी र कलम (Diary and Pen) — प्रत्येक प्रशिक्षार्थीका लागि
- ◆ ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) — मस्तिष्कको चित्र र हर्मोनहरू बुझाउनका लागि
- ◆ शान्त पृष्ठभूमि संगीत (Soft Background Music) — ध्यानको समयमा

► चरण १: स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review) — १० मिनेट

सत्रको सुरुमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई स्वागत गर्ने र अघिल्लो दिनको सिकाइ र गृहकार्यको पुनरावलोकन (Review) गर्ने।

◆ कोचका लागि निर्देशन (Instructions for Coach)

- सबै प्रशिक्षार्थीहरू आइपुगेपछि, कोठामा शान्त वातावरण बनाउनुहोस्।
- निम्नानुसार स्वागत गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "नमस्कार! ॐ शान्तिः। वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको पाँचौं दिनमा तपाईंहरूलाई स्वागत छ। हिजो हामीले योग निद्रा र मस्तिष्कका तरंगहरू (Brain Waves)

को बारेमा सिक्यौं। आज हामी एउटा यस्तो अभ्यासको बारेमा कुरा गर्नेछौं जसले हाम्रो मस्तिष्कको संरचना नै परिवर्तन गर्न सक्छ। त्यो हो कृतज्ञता (Gratitude)।"

३. गृहकार्यको पुनरावलोकन गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "हिजो मैले तपाईंहरूलाई सुत्नुअघि शारीरिक स्क्यान (Body Scanning) गर्न र आफ्नो संकल्प (Sankalpa) लेख्न भनेको थिएँ। कसैले गर्नुभयो? कस्तो अनुभव भयो? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

 नोट: प्रशिक्षार्थीहरूको अनुभव सुन्दा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

► चरण २: कृतज्ञताको परिचय (Gratitude Introduction) — १५ मिनेट

यस चरणमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई कृतज्ञता र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को आधारभूत विज्ञान बारे सरल भाषामा सिकाउने।

◆ कृतज्ञता भनेको के हो? (What is Gratitude?)

 कोचले भन्ने: "कृतज्ञता भनेको आफूसँग जे छ, त्यसको मूल्य बुझ्नु र त्यसप्रति आभारी हुनु हो। यो केवल "धन्यवाद" भन्नु मात्र होइन, यो जीवनलाई हेर्ने एउटा दृष्टिकोण हो।"

◆ प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स र हर्मोनहरू (Prefrontal Cortex & Hormones)

ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) मा मस्तिष्कको अगाडिको भाग (Prefrontal Cortex) र एमिग्डाला (Amygdala) को चित्र कोर्नुहोस् र व्याख्या गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "हाम्रो मस्तिष्कको अगाडिको भागलाई प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) भनिन्छ। यो निर्णय लिने (Decision Making) र भावना नियन्त्रण (Emotion Regulation) गर्ने केन्द्र हो।"

 कोचले भन्ने: "जब हामी कृतज्ञता महसुस गर्छौं, यो क्षेत्र सक्रिय हुन्छ। यसले हाम्रो मस्तिष्कको पुरस्कार प्रणाली (Reward System) लाई उत्तेजित गर्छ र दुईवटा महत्वपूर्ण हर्मोनहरू उत्पादन गर्छ:"

 कोचले भन्ने: "१. डोपामाइन (Dopamine): जसले हामीलाई प्रेरणा (Motivation) र खुसी दिन्छ।"

 कोचले भन्ने: "२. सेरोटोनिन (Serotonin): जसले हाम्रो मुड (Mood) लाई सन्तुलित राख्छ।"

 कोचले भन्ने: "यसको साथै, कृतज्ञताले हाम्रो डर र तनावको केन्द्र — एमिग्डाला (Amygdala) लाई शान्त पार्छ।"

► चरण ३: कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective) — १५ मिनेट

यो चरणमा कथा सुनाएर प्रशिक्षार्थीहरूको ध्यान तान्ने र वैदिक ऋचा (Vedic Richa) को माध्यमबाट गहिरो सन्देश दिने।

◆ कथा वाचन (Storytelling)

👤 कोचले भन्ने: "एउटा सानो गाउँमा दुई छिमेकी बस्थे। एकजना धनी थिए तर सधैं दुःखी — उनलाई सधैं अझ धेरै चाहिन्थ्यो। अर्को गरिब थिए तर सधैं खुसी — उनी आफूसँग जे छ त्यसमा सन्तुष्ट थिए।"

👤 कोचले भन्ने: "एकदिन ठूलो बाढी आयो र दुवैको घर बगायो। धनी मानिस रुन थाल्यो, "मेरो सबै गयो! म बर्बाद भएँ!" तर गरिब मानिसले आफ्ना परिवारलाई अँगालो हाल्दै भन्यो, "धन्य ईश्वर! हाम्रो ज्यान त बच्यो! घर फेरि बनाउन सकिन्छ।"

(कोचले केही क्षण रोक्ने)

👤 कोचले भन्ने: "केही वर्षपछि गरिब मानिसले फेरि सुन्दर घर बनायो र खुसी भयो, तर धनी मानिस अझै दुःखी नै थियो। यो कृतज्ञता (Gratitude) को शक्ति हो — जसले हामीसँग जे छ त्यसमा आनन्द पाउन सिकाउँछ।"

◆ वैदिक ऋचा प्रस्तुतीकरण (Vedic Richa Presentation)

सन्तोषामृततृप्तानां यत्सुखं शान्तचेतसाम्।
न च तद्धनलुब्धानामितश्चेतश्च धावताम्॥

— महाभारत, विदुर नीति

नेपाली अर्थ: सन्तोष रूपी अमृतले तृप्त भएका शान्त मन भएका मानिसहरूलाई जुन सुख मिल्छ, त्यो सुख धनको लोभमा (Greed) यताउति दौडिने मानिसहरूलाई कहिल्यै मिल्दैन। कृतज्ञता (Gratitude) सन्तोषको पहिलो चरण हो।

👤 कोचले भन्ने: "वैदिक दर्शनमा सन्तोष (Contentment) लाई सबैभन्दा ठूलो धन मानिएको छ। ईशोपनिषद्ले पनि भनेको छ: "तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः" — त्यागपूर्वक भोग गर। अर्थात्, जे छ त्यसमा कृतज्ञ भएर आनन्द लिनु नै सच्चो जीवन कला हो।"

► चरण ४: स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence) — १५ मिनेट

यस चरणमा कोचले कृतज्ञतालाई आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) का प्रमाणहरूसँग जोड्ने।

👤 कोचले भन्ने: "अब हेरौं आधुनिक विज्ञानले कृतज्ञताको बारेमा के भन्छ।"

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: कृतज्ञता र मस्तिष्कको नेटवर्क (Gratitude & Neural Networks)

सन् २०१७ मा Nature Scientific Reports मा प्रकाशित एक अनुसन्धानले देखाएको छ कि कृतज्ञता ध्यान (Gratitude Meditation) पछि एमिग्डाला (Amygdala) र डोर्सोमेडियल प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Dorsomedial Prefrontal Cortex) बीचको कार्यात्मक जडान (Functional Connectivity) मा परिवर्तन आउँछ। कृतज्ञता व्यक्त गर्दा मस्तिष्कको मेडियल प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स सक्रिय हुन्छ, जसले निर्णय लिने र भावना नियन्त्रण गर्ने क्षमता बढाउँछ। यसले मस्तिष्कको पुरस्कार प्रणाली (Reward System) लाई उत्तेजित गर्छ र तनाव कम गर्छ।

📖 सन्दर्भ: Kyeong, S. (2017). Effects of gratitude meditation on neural network functional connectivity. Nature Scientific Reports; American Brain Foundation (2025). Does Gratitude Rewire Your Brain?

 कोचले भन्ने: "यसको अर्थ के हो भने, जब हामी कृतज्ञ हुन्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले सकारात्मक कुराहरू खोज्ने नयाँ बाटो (Neural Pathway) बनाउँछ। यो एउटा मांसपेशी जस्तै हो — जति धेरै अभ्यास गर्यो, त्यति नै बलियो हुन्छ।"

► चरण ५: कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice) — ३५ मिनेट

यो सत्रको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो। यहाँ प्रशिक्षार्थीहरूले कृतज्ञताका विभिन्न अभ्यासहरू गर्नेछन्।

◆ अभ्यास १: कृतज्ञता जर्नल (Gratitude Journal) (15 Minutes)

- ◆ सबैलाई आफ्नो डायरी र कलम निकाल्न लगाउने।
- ◆ शान्त संगीत बजाउने।

 कोचले भन्ने: "अबको १० मिनेटमा, आफ्नो जीवनका ३ वटा कुराहरू लेख्नुहोस् जसप्रति तपाईं आज आभारी हुनुहुन्छ। ती कुराहरू साना पनि हुन सक्छन् — जस्तै आज बिहानको मीठो चिया, वा कसैले दिएको मुस्कान। लेख्दाखेरि त्यो क्षणलाई सम्झेर साँच्चै कृतज्ञता महसुस गर्नुहोस्।"

(१० मिनेट पछि)

 कोचले भन्ने: "कसैले आफूले लेखेको कुरा साझा गर्न चाहनुहुन्छ? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

◆ अभ्यास २: कृतज्ञता ध्यान (Gratitude Meditation) (20 Minutes)

- ◆ सबैलाई आरामसँग बस्न लगाउने, ढाड सीधा राख्ने।
- ◆ आँखा बन्द गर्न लगाउने।

 कोचले भन्ने: "गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै फाल्नुहोस्। आफ्नो ध्यान आफ्नो हृदयको केन्द्रमा लैजानुहोस्।"

 कोचले भन्ने: "आफ्नो शरीरलाई सम्झिनुहोस्। यो शरीर जसले तपाईंलाई हिँड्न, देख्न, सुन्न र जीवन अनुभव गर्न मद्दत गरिरहेको छ। मनमनै भन्नुहोस् — "मेरो स्वस्थ शरीरको लागि म आभारी छु।"

(कोचले केही क्षण रोक्ने)

 कोचले भन्ने: "अब आफ्ना परिवार र प्रियजनहरूलाई सम्झिनुहोस्। उनीहरूको माया र समर्थनको लागि कृतज्ञता महसुस गर्नुहोस्। मनमनै भन्नुहोस् — "मेरो परिवारको मायाको लागि म आभारी छु।"

 कोचले भन्ने: "अब प्रकृतिको बारेमा सोच्नुहोस् — घाम, हावा, पानी, जसले हामीलाई जीवन दिएको छ। मनमनै भन्नुहोस् — "यो सुन्दर प्रकृतिको लागि म आभारी छु।"

(५ मिनेट शान्त छोड्ने)

 कोचले भन्ने: "यो कृतज्ञताको भावनालाई आफ्नो हृदयमा भर्नुहोस्। गहिरो श्वास लिनुहोस्। जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।"

► सत्रको समापन (Session Closing) — (अभ्यासपछि तुरुन्तै)

◆ सारांश र मुख्य सन्देश (Summary & Key Messages)

 कोचले भन्ने: "आज हामीले कृतज्ञताको अभ्यास गर्यौं। कृतज्ञताले हाम्रो प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ र हामीलाई खुसी र शान्त राख्न मद्दत गर्छ। यो सन्तोष (Contentment) को पहिलो चरण हो।"

◆ गृहकार्य (Homework) (For Tomorrow)

- ◆ आज राति सुत्नुअघि आफ्नो डायरीमा ३ वटा नयाँ कुराहरू लेख्ने जसप्रति तपाईं आभारी हुनुहुन्छ।
- ◆ आफ्नो जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने कुनै एक व्यक्तिलाई धन्यवाद व्यक्त गर्दै सन्देश (Message) वा पत्र लेख्ने।

◆ समापन मन्त्र (Closing Mantra)

 कोचले भन्ने: "अब हामी शान्ति मन्त्र भनेर आजको सत्र समापन गर्नेछौं।"

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ — बृहदारण्यक उपनिषद्

नेपाली अर्थ: सबै सुखी होऊन्। सबै रोगमुक्त होऊन्। सबैले मंगलमय कुराहरू देख्न पाऊन्।
कसैलाई पनि दुःख नहोस्। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

 कोचले भन्ने: "धन्यवाद! भोली आत्म-जागरूकता र इन्सुला कर्टेक्सको सत्रमा भेटौंला। ॐ शान्तिः।"

कोचको जाँचसूची

Coach's Checklist

सत्र सञ्चालन गर्नुअघि र गरेपछि यो जाँचसूची (Checklist) प्रयोग गर्नुहोस्:

◆ सत्रअघि (Before Session) (Pre-Session)

- ◆ कोठा शान्त छ? ✓
- ◆ प्रशिक्षार्थीहरूलाई डायरी र कलम ल्याउन भनिएको छ? ✓
- ◆ ह्वाइटबोर्ड तयार छ? ✓
- ◆ ध्यानको लागि शान्त संगीत तयार छ? ✓

◆ सत्रपछि (After Session) (Post-Session)

- ◆ सबै प्रशिक्षार्थीहरूले कृतज्ञता जर्नलमा लेखे? ✓
- ◆ ध्यानको समयमा सबैले सकारात्मक भावना महसुस गरे? ✓
- ◆ गृहकार्य स्पष्ट रूपमा बुझाइयो? ✓

◆ सम्भावित चुनौतीहरू र समाधान (Potential Challenges & Solutions)

चुनौती (Challenge)	समाधान (Solution)
प्रशिक्षार्थीलाई कृतज्ञ हुने कुराहरू सम्झन गाह्रो भयो	कोचले साना र साधारण कुराहरू (जस्तै: श्वास फेर्न पाउनु, घाम लाग्नु) को उदाहरण दिने।
ध्यानको समयमा मन नकारात्मक कुरातिर गयो	कोचले बिस्तारै ध्यानलाई हृदयको केन्द्रमा फर्काउन निर्देशन दिने।
कसैले आफ्नो दुःखको कुरा मात्र गर्न थाल्यो	सहानुभूति देखाउने, तर बिस्तारै ध्यानलाई "अहिले के राम्रो छ" भन्ने कुरामा मोड्ने।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

दिन ६: आत्म-जागरूकता र इन्सुला कर्टेक्स

Day 6: Self-Awareness and Insula Cortex

कथा (Storytelling):

एकजना शक्तिशाली राजाले आफ्नो राज्यको सबैभन्दा ज्ञानी व्यक्तिलाई दरबारमा बोलाए र सोधे, "हे ज्ञानी, संसारको सबैभन्दा गाह्रो काम के हो?" ज्ञानीले शान्त स्वरमा उत्तर दिए, "महाराज, आफूलाई चिन्नु।" राजा छक्क परे। उनले फेरि सोधे, "अनि सबैभन्दा सजिलो काम?" ज्ञानीले भने, "अरूलाई उपदेश दिनु।" राजाले गहिरो सोचमा डुब्दै सोधे, "तर आफूलाई चिन्नु किन गाह्रो?" ज्ञानीले भने, "किनभने हामी सधैं बाहिर हेर्छौं। अरूको गल्ती, अरूको कमजोरी। तर भित्र हेर्ने हिम्मत विरलैमा हुन्छ। जसले आफूलाई चिन्थे, उसले संसार चिन्थे।" यो आत्म-जागरूकता (Self-Awareness) को सार हो। बाहिर होइन, भित्र हेर्ने साहस।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

उपनिषद्हरूमा आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) लाई सबैभन्दा उच्च ज्ञान मानिएको छ। छान्दोग्य उपनिषद्को प्रसिद्ध महावाक्य "तत्त्वमसि" (That Thou Art) ले मानव चेतनाको दिव्यतालाई उजागर गर्छ।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"तत्त्वमसि"

— छान्दोग्य उपनिषद् ६.८.७

नेपाली अर्थ: "त्यो तिम्रो नै हौं" अर्थात्, तिम्रो भित्री आत्मा (Inner Self) र ब्रह्माण्डको परम सत्य (Ultimate Reality) एउटै हो। आफूलाई चिन्नु नै ब्रह्माण्डलाई चिन्नु हो। जब मानिसले आफ्नो भित्री संसारलाई बुझ्छ, उसले बाहिरी संसारलाई पनि बुझ्छ।

बृहदारण्यक उपनिषद्मा याज्ञवल्क्यले आफ्नी पत्नी मैत्रेयीलाई भनेका छन्: "आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः" आत्मालाई देख्नुपर्छ, सुन्नुपर्छ, सोच्नुपर्छ र ध्यान गर्नुपर्छ। यो आत्म-जागरूकताको सम्पूर्ण मार्ग हो।

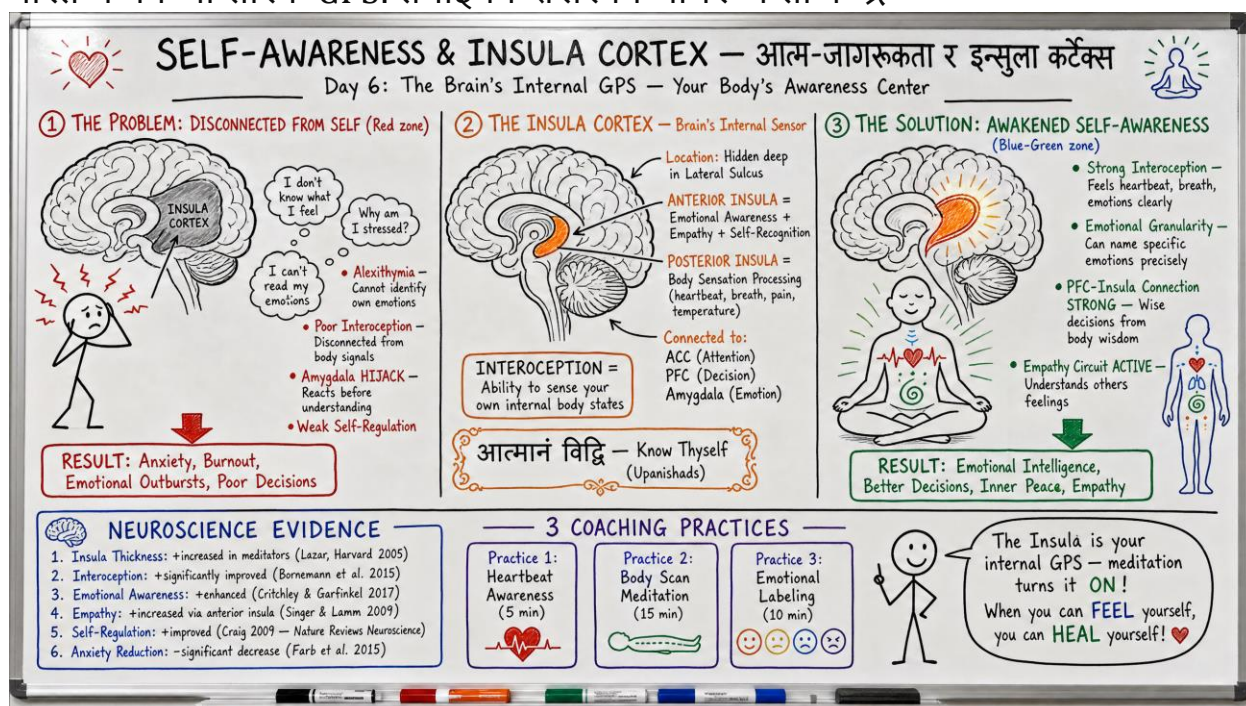
अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा। Page 107 of 192

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

मस्तिष्कको इन्सुला कर्टेक्स (Insula Cortex) आत्म-जागरूकताको केन्द्र हो। यसले "इन्टेरोसेप्सन" (Interoception) शरीरभित्रका संवेदनाहरू (जस्तै हृदयको धड्कन, श्वासको गति, पेटको भोक) महसुस गर्ने क्षमता सँग सम्बन्धित छ। ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूमा इन्सुला कर्टेक्स र मस्तिष्कका अन्य भागहरू (जस्तै थ्यालामस, कडेट, मिडल फ्रन्टल गाइरस) बीचको कार्यात्मक जडान (Functional Connectivity) बलियो हुन्छ। सन् २०१८ मा PMC मा प्रकाशित एक अनुसन्धानले देखाएको छ कि ध्यान अभ्यासीहरूमा इन्सुला-सम्बन्धित कार्यात्मक जडान नियन्त्रण समूहभन्दा उल्लेखनीय रूपमा बलियो हुन्छ। सन् २०१८ मा Nature मा प्रकाशित अर्को अध्ययनले देखाएको छ कि माइन्डफुलनेस प्रशिक्षणले इन्सुलाको जडान शक्ति (Connection Strength) बढाउँछ। जसले इन्टेरोसेप्सन र आत्म-जागरूकतामा सुधार ल्याउँछ।

सन्दर्भ (Reference): Jang, J.H. (2018). Differences in Functional Connectivity of the Insula. PMC; Sharp, P.B. (2018). Mindfulness training induces structural connectome changes. Nature Scientific Reports.

मस्तिष्कको आन्तरिक GPS: तपाईंको शरीरको जागरूकता केन्द्र



वैदिक ऋचा:

१. "आत्मानं विद्धि" - उपनिषद्

अर्थ: "आफूलाई चिन।" यो उपनिषद्को सबैभन्दा गहिरो सन्देश हो। आत्म-जागरूकता (Self-Awareness) भनेको आफ्नो शरीर, मन, भावना र विचारहरूलाई स्पष्ट रूपमा बुझ्ने क्षमता हो। आधुनिक स्नायुविज्ञानले यो क्षमता इन्सुला कर्टेक्स (Insula Cortex) मा रहेको पुष्टि गरेको छ।

२. "यो वै भूतानि जानाति, यः पश्यति, यः शृणोति, स आत्मा" - ऐतरेय उपनिषद् ३.१.२

अर्थ: "जसले जान्छ, जसले देख्छ, जसले सुन्छ, त्यो नै आत्मा हो।" यो श्लोकले Interoception (आन्तरिक जागरूकता) को वैदिक व्याख्या गर्छ। हाम्रो भित्री अनुभवहरूलाई जान्ने शक्ति नै चेतनाको मूल हो।

३. "सर्वं खल्विदं ब्रह्म, तज्जलानिति शान्त उपासीत" - छान्दोग्य उपनिषद् ३.१४.१

अर्थ: "यो सबै ब्रह्म हो। शान्त भएर यसको उपासना गर।" जब इन्सुला कर्टेक्स पूर्ण रूपमा सक्रिय हुन्छ, मानिसले आफ्नो शरीर, मन, र वातावरणलाई एकीकृत रूपमा अनुभव गर्छ। यो नै अद्वैतको प्रत्यक्ष अनुभव हो।

इन्सुला कर्टेक्स (Insula Cortex) - मस्तिष्कको आन्तरिक सेन्सर:

इन्सुला कर्टेक्स मस्तिष्कको गहिराइमा Lateral Sulcus (पार्श्व खाडल) भित्र लुकेको एउटा महत्वपूर्ण संरचना हो। यो बाहिरबाट देखिँदैन, तर यसको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। यसलाई दुई भागमा बुझ्न सकिन्छ:

(क) अग्र इन्सुला (Anterior Insula) - भावनात्मक जागरूकता केन्द्र:

यसले भावनात्मक जागरूकता (Emotional Awareness), सहानुभूति (Empathy), र आत्म-पहिचान (Self-Recognition) को काम गर्छ। जब तपाईंले "म दुखी छु" वा "म खुसी छु" भनेर चित्र सक्नुहुन्छ, त्यो अग्र इन्सुलाको काम हो। Singer & Lamm (2009) को अध्ययनले देखाएको छ कि अग्र इन्सुला सहानुभूति सर्किट (Empathy Circuit) को मुख्य केन्द्र हो। अर्काको पीडा बुझ्ने क्षमता यहीँबाट आउँछ।

(ख) पश्च इन्सुला (Posterior Insula) - शारीरिक संवेदना केन्द्र:

यसले शरीरका आन्तरिक संकेतहरू (Interoception) प्रशोधन गर्छ। मुटुको धड्कन, श्वासको गति, पेटको भोक, दर्द, तापक्रम। Craig (2009, Nature Reviews Neuroscience) ले यसलाई "शरीरको आन्तरिक GPS" भनेका छन्। जब यो कमजोर हुन्छ, मानिसले आफ्नो शरीरका संकेतहरू बुझ्न सक्दैन। यसलाई Alexithymia (भावना चित्र नसक्ने अवस्था) भनिन्छ।

न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म - ध्यानले इन्सुला कसरी बलियो बनाउँछ:

(क) इन्सुला कर्टेक्सको मोटाइ बढ्छ (Cortical Thickness Increase):

Lazar (Harvard, 2005) को अध्ययनले देखाएको छ कि नियमित ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूको इन्सुला कर्टेक्स बाक्लो हुन्छ। यसको अर्थ ध्यानले शारीरिक रूपमा नै इन्सुलालाई बलियो बनाउँछ। यो Neuroplasticity (स्नायु लचकता) को प्रत्यक्ष प्रमाण हो।

(ख) Interoception (आन्तरिक जागरूकता) सुधार:

Bornemann et al. (2015) को अध्ययनले देखाएको छ कि ९ हप्ताको Contemplative Training पछि Interoceptive Accuracy (आन्तरिक शारीरिक संकेतहरू बुझ्ने क्षमता) उल्लेखनीय रूपमा बढ्छ। मानिसले आफ्नो मुटुको धड्कन, श्वासको गति, र शारीरिक तनाव अझ स्पष्ट रूपमा महसुस गर्न थाल्छ।

(ग) भावनात्मक जागरूकता (Emotional Awareness) बढ्छ:

Critchley & Garfinkel (2017) को अध्ययनले पुष्टि गरेको छ कि इन्सुला कर्टेक्सको सक्रियताले Emotional Granularity (भावनाहरूलाई सूक्ष्म रूपमा चित्रे क्षमता) बढाउँछ। "म रिसाएको छु" भन्नुभन्दा "म निराश छु किनभने मेरो अपेक्षा पूरा भएन"। यो सूक्ष्म भेद बुझ्ने क्षमता इन्सुलाबाट आउँछ।

(घ) सहानुभूति सर्किट (Empathy Circuit) सक्रिय हुन्छः

Singer & Lamm (2009) को fMRI अध्ययनले देखाएको छ कि अग्र इन्सुला सहानुभूतिको मुख्य केन्द्र हो। जब हामी अर्काको पीडा देख्छौं, हाम्रो अग्र इन्सुला सक्रिय हुन्छ। हामी शाब्दिक रूपमा अर्काको दुख "महसुस" गर्छौं। ध्यानले यो सर्किटलाई बलियो बनाउँछ।

(ङ) PFC-Insula Connection बलियो हुन्छः

Farb et al. (2015) को अध्ययनले देखाएको छ कि Mindfulness अभ्यासले Prefrontal Cortex र Insula Cortex बीचको जडान (Functional Connectivity) बलियो बनाउँछ। यसको अर्थ शरीरले दिएको संकेत (Insula) लाई बुद्धिमान निर्णय (PFC) सँग जोड्ने क्षमता बढ्छ। यसलाई "Body Wisdom" भनिन्छ।

(च) चिन्ता र तनाव कम हुन्छः

Farb et al. (2015) कै अध्ययनले देखाएको छ कि बलियो Interoception ले Anxiety (चिन्ता) उल्लेखनीय रूपमा कम गर्छ। किनभने जब तपाईंले आफ्नो शरीरका संकेतहरू बुझ्नुहुन्छ, तपाईं तनावलाई चाँडै पहिचान गर्नुहुन्छ र व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छ। Amygdala Hijack हुनुभन्दा अगाडि नै।

तुलना: आत्म-विच्छेदित vs आत्म-जागरूक मस्तिष्कः

आत्म-विच्छेदित (Disconnected)	आत्म-जागरूक (Awakened)
कमजोर इन्सुला कर्टेक्स	बलियो इन्सुला कर्टेक्स
Alexithymia - भावना चित्र नसक्ने	Emotional Granularity - सूक्ष्म भावना चित्रे
शरीरका संकेत बुझ्न नसक्ने	Interoception - शरीरका संकेत स्पष्ट
Amygdala Hijack - बुझ्नुभन्दा अगाडि प्रतिक्रिया	Top-Down Regulation - बुझेर निर्णय
कमजोर सहानुभूति	बलियो Empathy Circuit
चिन्ता, Burnout, भावनात्मक विस्फोट	Emotional Intelligence, शान्ति, सहानुभूति
शरीरसँग विच्छेद	शरीर-मन-आत्मा एकीकृत

३ कोचिङ अभ्यासहरूः

अभ्यास १: मुटुको धड्कन जागरूकता (Heartbeat Awareness) - ५ मिनेट

- चरण १: शान्त ठाउँमा आरामदायी स्थितिमा बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्।
- चरण २: दुवै हात छातीमा राख्नुहोस्। कुनै यन्त्र नचाहिने - केवल आफ्नो हात।
- चरण ३: आफ्नो मुटुको धड्कन महसुस गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। सुरुमा नसुनिन सक्छ - धैर्य राख्नुहोस्।
- चरण ४: प्रत्येक धड्कनलाई गन्नुहोस् - १, २, ३... ३० सम्म। त्यसपछि फेरि १ बाट सुरु गर्नुहोस्।
- चरण ५: ५ मिनेटपछि बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्। के महसुस भयो त्यो जर्नलमा लेख्नुहोस्।

वैज्ञानिक आधार: Schandry (1981) को Heartbeat Detection Task ले देखाएको छ कि Interoceptive Accuracy बढाउने सबैभन्दा सरल विधि यही हो। यसले Posterior Insula लाई सीधै सक्रिय बनाउँछ।

अभ्यास २: शारीरिक स्क्यान ध्यान (Body Scan Meditation) - १५ मिनेट

- चरण १: शवासनमा (पीठमा सुतेर) वा कुर्सिमा आरामसँग बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्।
- चरण २: ३ गहिरो श्वास लिनुहोस्। शरीरलाई शिथिल हुन दिनुहोस्।
- चरण ३: पाउको औंलाबाट सुरु गर्नुहोस् - के महसुस हुन्छ? तातो? चिसो? झनझनाहट? केही पनि नभए पनि ठीक छ।

चरण ४: बिस्तारै माथि सर्नुहोस् - गोडा → घुँडा → जाँघ → कम्मर → पेट → छाती → हात → काँध → घाँटी → अनुहार → टाउको।

चरण ५: प्रत्येक भागमा ३०-६० सेकेन्ड बिताउनुहोस्। बिना कुनै निर्णय (Non-judgmental), बिना कुनै प्रतिक्रिया (Non-reactive)। केवल अवलोकन।

चरण ६: टाउकोमा पुगेपछि, पूरै शरीरलाई एकैचोटि महसुस गर्नुहोस्। एउटा एकीकृत अनुभव।

चरण ७: बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्। के-के महसुस भयो त्यो जर्नलमा लेख्नुहोस्।

वैज्ञानिक आधार: Farb et al. (2015) ले देखाएको छ कि Body Scan ले Insula-PFC Connectivity बढाउँछ र Somatosensory Cortex को Interoceptive Mapping सुधार्छ। Ditto et al. (2006) ले Cardiovascular Reactivity कम हुने पुष्टि गरेका छन्।

अभ्यास ३: भावनात्मक लेबलिङ (Emotional Labeling) - १० मिनेट

चरण १: शान्त बसेर आँखा बन्द गर्नुहोस्। ३ गहिरो श्वास लिनुहोस्।

चरण २: अहिले के महसुस हुँदैछ? शरीरमा कहाँ के छ? छातीमा भारीपन? पेटमा तनाव? टाउकोमा दबाव?

चरण ३: त्यो शारीरिक संवेदनालाई भावनाको नाम दिनुहोस्: "यो चिन्ता हो", "यो उदासी हो", "यो निराशा हो", "यो आनन्द हो"।

चरण ४: अझ सूक्ष्म बन्नुहोस् — "म रिसाएको छु" भन्नुभन्दा "म निराश छु किनभने मेरो अपेक्षा पूरा भएन" — यो Emotional Granularity हो।

चरण ५: प्रत्येक भावनालाई बिना निर्णय (Non-judgmental) अवलोकन गर्नुहोस्। "यो भावना छ, र यो ठीक छ।"

वैज्ञानिक आधार: Lieberman et al. (2007, UCLA) को प्रसिद्ध "Affect Labeling" अध्ययनले देखाएको छ कि भावनालाई नाम दिने कार्यले Amygdala को प्रतिक्रिया ३०-४०% कम गर्छ र Prefrontal Cortex लाई सक्रिय बनाउँछ। यसलाई "Name it to Tame it" भनिन्छ।

कोचको टिप:

"इन्सुला कर्टेक्स तपाईंको आन्तरिक GPS हो। ध्यानले यसलाई ON गर्छ। जब तपाईं आफूलाई FEEL गर्न सक्नुहुन्छ। तब तपाईं आफूलाई HEAL गर्न सक्नुहुन्छ। वेदले भनेको 'आत्मानं विद्धि' (आफूलाई चिन) केवल आध्यात्मिक उपदेश मात्र होइन, यो स्नायुवैज्ञानिक सत्य पनि हो।"

सारांश तालिका:

क्षेत्र	प्रभाव	सन्दर्भ
Insula Thickness	+बढ्छ (Meditators मा)	Lazar, Harvard 2005
Interoception	+उल्लेखनीय सुधार	Bornemann et al. 2015
Emotional Awareness	+Enhanced	Critchley & Garfinkel 2017
Empathy	+Anterior Insula बाट बढ्छ	Singer & Lamm 2009
Self-Regulation	+सुधार	Craig 2009, Nature Reviews
Anxiety	-उल्लेखनीय कमी	Farb et al. 2015

सन्दर्भहरू (References):

1. Lazar, S. et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893-1897.
2. Bornemann, B. et al. (2015). Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training. *Frontiers in Psychology*, 5, 1504.
3. Critchley, H. & Garfinkel, S. (2017). Interoception and emotion. *Current Opinion in Psychology*, 17, 7-14.
4. Singer, T. & Lamm, C. (2009). The social neuroscience of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156(1), 81-96.
5. Craig, A.D. (2009). How do you feel — now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1), 59-70.
6. Farb, N. et al. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in Psychology*, 6, 763.
7. Lieberman, M. et al. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity. *Psychological Science*, 18(5), 421-428.
8. Schandry, R. (1981). Heart beat perception and emotional experience. *Psychophysiology*, 18(4), 483-488.
9. Ditto, B. et al. (2006). Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. *Annals of Behavioral Medicine*, 32(3), 227-234.

कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice):

◆ **भावनात्मक ट्र्याकिङ (Emotion Tracking):** दिनभरि आफ्ना भावनाहरूलाई पहिचान गर्ने र नाम दिने अभ्यास। "अहिले म चिन्तित छु," "अहिले म खुसी छु," "अहिले म थकित छु" । यसरी भावनाहरूलाई लेबल गर्नाले एमिग्डालाको प्रतिक्रिया कम हुन्छ।

◆ **शारीरिक संवेदना ध्यान (Body Sensation Meditation):** आँखा बन्द गरी शरीरका विभिन्न भागहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्ने । हृदयको धड्कन, श्वासको गति, पेटको गर्मी । बिना कुनै प्रतिक्रिया केवल अवलोकन गर्ने। यसले इन्सुला कर्टेक्सलाई सक्रिय बनाउँछ।

◆ **आत्म-प्रश्न (Self-Inquiry):** "म को हुँ?" भन्ने प्रश्नमा गहिरो ध्यान केन्द्रित गर्ने। यो विधि आत्म-जागरूकताको सबैभन्दा प्रत्यक्ष मार्ग हो।

दिन ६ को सारांश (Day ६ Summary):

विषय (Topic)	आत्म-जागरूकता (Self-Awareness)
वैदिक अवधारणा (Vedic Concept)	तत्त्वमसि (छान्दोग्य उपनिषद्)
मस्तिष्कको क्षेत्र (Brain Area)	इन्सुला कर्टेक्स, इन्टेरोसेप्सन (Insula Cortex, Interoception)
मुख्य अभ्यास (Key Practice)	भावनात्मक ट्र्याकिङ र शारीरिक संवेदना ध्यान (Emotion Tracking & Body Sensation Meditation)
अवधि (Duration)	९० मिनेट (90 minutes)
अपेक्षित परिणाम (Expected Outcome)	मानसिक र शारीरिक सन्तुलन (Mental & Physical Balance)



मानक सञ्चालन प्रक्रिया

STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

दिन ६: आत्म-जागरूकता र इन्सुला कर्टेक्स

Day 6: Self-Awareness and Insula Cortex

कुल अवधि: ९० मिनेट (Total Duration: 90 Minutes)

सत्रको समग्र रूपरेखा *Session Overview*

यो मानक सञ्चालन प्रक्रिया (Standard Operating Procedure) ले वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको छैटौं दिनको ९० मिनेटको सत्र कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान गर्छ। यसमा प्रत्येक चरणको समय, कोचले के भन्ने, कसरी अभ्यास गराउने, र कुन स्नायुवैज्ञानिक प्रमाणले यसलाई समर्थन गर्छ। सबै विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

◆ समय विभाजन (Time Allocation)

चरण (Step)	विषय (Topic)	समय (Time)	विधि (Method)
चरण १	स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review)	१० मिनेट	छलफल (Discussion)
चरण २	आत्म-जागरूकताको परिचय (Self-Awareness Intro)	१५ मिनेट	व्याख्यान (Lecture)
चरण ३	कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective)	१५ मिनेट	कथा वाचन (Storytelling)
चरण ४	स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence)	१५ मिनेट	प्रस्तुतीकरण (Presentation)
चरण ५	कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice)	३५ मिनेट	निर्देशित अभ्यास (Guided Practice)

◆ सत्रको उद्देश्य (Session Objectives)

यस सत्रको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

- ◆ आत्म-जागरूकता (Self-Awareness) र इन्सुला कर्टेक्स (Insula Cortex) बीचको सम्बन्ध बुझ्ने।
- ◆ इन्टेरोसेप्सन (Interoception) को अवधारणा र यसको महत्त्व बुझ्ने।

◆ भावनात्मक ट्र्याकिङ (Emotion Tracking) र शारीरिक संवेदना ध्यान (Body Sensation Meditation) को अभ्यास गराउन सक्ने।

◆ आवश्यक सामग्री (Required Materials)

- ◆ शान्त र सफा कोठा (Quiet Room)
- ◆ डायरी र कलम (Diary and Pen) — प्रत्येक प्रशिक्षार्थीका लागि
- ◆ ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) — मस्तिष्कको चित्र बुझाउनका लागि
- ◆ शान्त पृष्ठभूमि संगीत (Soft Background Music) — ध्यानको समयमा

► चरण १: स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review) — १० मिनेट

सत्रको सुरुमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई स्वागत गर्ने र अघिल्लो दिनको सिकाइ र गृहकार्यको पुनरावलोकन (Review) गर्ने।

◆ कोचका लागि निर्देशन (Instructions for Coach)

१. सबै प्रशिक्षार्थीहरू आइपुगेपछि, कोठामा शान्त वातावरण बनाउनुहोस्।

२. निम्नानुसार स्वागत गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "नमस्कार! ॐ शान्तिः। वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको छैटौँ दिनमा तपाईंहरूलाई स्वागत छ। हिजो हामीले कृतज्ञता र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्सको बारेमा सिक्यौं। आज हामी एउटा यस्तो विषयमा कुरा गर्नेछौं जुन सबै ज्ञानको आधार हो — त्यो हो आत्म-जागरूकता (Self-Awareness) ।"

३. गृहकार्यको पुनरावलोकन गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "हिजो मैले तपाईंहरूलाई कृतज्ञता जर्नल लेख्न र कसैलाई धन्यवाद पत्र लेख्न भनेको थिएँ। कसैले गर्नुभयो? कस्तो अनुभव भयो? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

 नोट: प्रशिक्षार्थीहरूको अनुभव सुन्दा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

► चरण २: आत्म-जागरूकताको परिचय (Self-Awareness Introduction) — १५ मिनेट

यस चरणमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई आत्म-जागरूकता र इन्सुला कर्टेक्स (Insula Cortex) को आधारभूत विज्ञान बारे सरल भाषामा सिकाउने।

◆ आत्म-जागरूकता भनेको के हो? (What is Self-Awareness?)

 कोचले भन्ने: "आत्म-जागरूकता भनेको आफ्ना विचार, भावना, र शारीरिक संवेदनाहरूलाई बिना कुनै निर्णय (Non-judgmental) अवलोकन गर्ने क्षमता हो। यो बाहिर होइन, भित्र हेर्ने कला हो।"

◆ इन्सुला कर्टेक्स र इन्टेरोसेप्सन (Insula Cortex & Interoception)

ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) मा मस्तिष्कको भित्री भाग (Insula Cortex) को चित्र कोर्नुहोस् र व्याख्या गर्नुहोस्:

 कोचले भन्ने: "हाम्रो मस्तिष्कको गहिरो भागमा एउटा क्षेत्र छ जसलाई इन्सुला कर्टेक्स (Insula Cortex) भनिन्छ। यो आत्म-जागरूकताको केन्द्र हो।"

👤 कोचले भन्ने: "यसले एउटा विशेष काम गर्छ जसलाई 'इन्टेरोसेप्सन' (Interoception) भनिन्छ। इन्टेरोसेप्सन भनेको हाम्रो शरीरभित्र के भइरहेको छ भनेर महसुस गर्ने क्षमता हो — जस्तै हृदयको धड्कन, श्वासको गति, वा पेटको भोक।"

👤 कोचले भन्ने: "जब हामी आफ्ना भावनाहरू र शारीरिक संवेदनाहरूमा ध्यान दिन्छौं, यो इन्सुला कर्टेक्स सक्रिय हुन्छ र बाक्लो (Thicker) हुँदै जान्छ।"

► चरण ३: कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective) — १५ मिनेट

यो चरणमा कथा सुनाएर प्रशिक्षार्थीहरूको ध्यान तान्ने र वैदिक ऋचा (Vedic Richa) को माध्यमबाट गहिरो सन्देश दिने।

◆ कथा वाचन (Storytelling)

👤 कोचले भन्ने: "एकजना शक्तिशाली राजाले आफ्नो राज्यको सबैभन्दा ज्ञानी व्यक्तिलाई दरबारमा बोलाए र सोधे, 'हे ज्ञानी, संसारको सबैभन्दा गाह्रो काम के हो?'"

👤 कोचले भन्ने: "ज्ञानीले शान्त स्वरमा उत्तर दिए, 'महाराज, आफूलाई चिनु।'"

👤 कोचले भन्ने: "राजा छक्क परे। उनले फेरि सोधे, 'अनि सबैभन्दा सजिलो काम?' ज्ञानीले भने, 'अरूलाई उपदेश दिनु।'"

(कोचले केही क्षण रोक्ने)

👤 कोचले भन्ने: "राजाले गहिरो सोचमा डुब्दै सोधे, 'तर आफूलाई चिनु किन गाह्रो?' ज्ञानीले भने, 'किनभने हामी सधैं बाहिर हेर्छौं — अरूको गल्ती, अरूको कमजोरी। तर भित्र हेर्ने हिम्मत विरलैमा हुन्छ। जसले आफूलाई चिन्यो, उसले संसार चिन्यो।' यो आत्म-जागरूकता (Self-Awareness) को सार हो — बाहिर होइन, भित्र हेर्ने साहस।"

◆ वैदिक ऋचा प्रस्तुतीकरण (Vedic Richa Presentation)

आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः।

— बृहदारण्यक उपनिषद्

नेपाली अर्थ: आत्मालाई देख्नुपर्छ, सुन्नुपर्छ, सोच्नुपर्छ र ध्यान गर्नुपर्छ। यो आत्म-जागरूकताको सम्पूर्ण मार्ग हो।

👤 कोचले भन्ने: "उपनिषद्हरूमा आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) लाई सबैभन्दा उच्च ज्ञान मानिएको छ। छान्दोग्य उपनिषद्को प्रसिद्ध महावाक्य 'तत्त्वमसि' (That Thou Art) ले मानव चेतनाको दिव्यतालाई उजागर गर्छ।"

► चरण ४: स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence) — १५ मिनेट

यस चरणमा कोचले आत्म-जागरूकतालाई आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) का प्रमाणहरूसँग जोड्ने।

👤 कोचले भन्ने: "अब हेरौं आधुनिक विज्ञानले आत्म-जागरूकताको बारेमा के भन्छ।"

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: आत्म-जागरूकता र इन्सुला कर्टेक्स (Self-Awareness & Insula Cortex)

मस्तिष्कको इन्सुला कर्टेक्स (Insula Cortex) आत्म-जागरूकताको केन्द्र हो। यसले "इन्टेरोसेप्सन" (Interoception) - शरीरभित्रका संवेदनाहरू महसुस गर्ने क्षमता सँग सम्बन्धित छ। सन् २०१८ मा PMC मा प्रकाशित एक अनुसन्धानले देखाएको छ कि ध्यान अभ्यासीहरूमा इन्सुला-सम्बन्धित

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा। Page 115 of 192

कार्यात्मक जडान (Functional Connectivity) नियन्त्रण समूहभन्दा उल्लेखनीय रूपमा बलियो हुन्छ। सन् २०२४ को Gibson को अध्ययनले देखाएको छ कि ध्यानले स्नायु सर्किटहरू (Neural Circuits) परिवर्तन गर्छ, जसले आत्म-जागरूकतामा सुधार ल्याउँछ।

 **सन्दर्भ:** Jang, J.H. (2018). Differences in Functional Connectivity of the Insula. PMC; Gibson, J.E. (2024). Meditation and interoception. PMC.

 कोचले भन्ने: "यसको अर्थ के हो भने, जब हामी आफ्ना भावनाहरू र संवेदनाहरूमा ध्यान दिन्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको संरचना नै परिवर्तन हुन्छ। हामी आफ्ना भावनाहरूको दास बन्न छोड्छौं र तिनीहरूको साक्षी (Witness) बन्छौं।"

► चरण ५: कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice) — ३५ मिनेट

यो सत्रको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो। यहाँ प्रशिक्षार्थीहरूले आत्म-जागरूकताका विभिन्न अभ्यासहरू गर्नेछन्।

◆ अभ्यास १: भावनात्मक ट्र्याकिङ (Emotion Tracking) (15 Minutes)

- ◆ सबैलाई आफ्नो डायरी र कलम निकाल्न लगाउने।

 कोचले भन्ने: "अबको १० मिनेटमा, आज बिहानदेखि अहिलेसम्म तपाईंले महसुस गरेका भावनाहरूलाई पहिचान गर्नुहोस् र लेख्नुहोस्। जस्तै: "बिहान म शान्त थिएँ," "बाटोमा मलाई रिस उठ्यो," "अहिले म जिज्ञासु छु।"

 कोचले भन्ने: "यसरी भावनाहरूलाई नाम दिनाले (Labeling) हाम्रो एमिग्डालाको प्रतिक्रिया कम हुन्छ र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स सक्रिय हुन्छ।"

(१० मिनेट पछि)

 कोचले भन्ने: "कसैले आफूले लेखेको कुरा साझा गर्न चाहनुहुन्छ? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

◆ अभ्यास २: शारीरिक संवेदना ध्यान (Body Sensation Meditation) (20 Minutes)

- ◆ सबैलाई आरामसँग बस्न लगाउने, ढाड सीधा राख्ने।

- ◆ आँखा बन्द गर्न लगाउने।

 कोचले भन्ने: "गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै फाल्नुहोस्। आफ्नो ध्यान आफ्नो शरीरमा लैजानुहोस्।"

 कोचले भन्ने: "आफ्नो हृदयको धड्कन महसुस गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। के तपाईंले आफ्नो छातीमा वा घाँटीमा धड्कन महसुस गर्न सक्नुहुन्छ? केवल अवलोकन गर्नुहोस्, केही परिवर्तन गर्न नखोज्नुहोस्।"

(कोचले केही क्षण रोक्ने)

 कोचले भन्ने: "अब आफ्नो श्वासको गतिमा ध्यान दिनुहोस्। हावा नाकबाट भित्र जाँदा कस्तो चिसो महसुस हुन्छ, र बाहिर आउँदा कस्तो न्यानो हुन्छ।"

 कोचले भन्ने: "अब आफ्नो पेटमा ध्यान दिनुहोस्। के त्यहाँ कुनै संवेदना छ? भोक, गर्मी, वा शान्ति? जे छ, त्यसलाई स्वीकार गर्नुहोस्।"

(५ मिनेट शान्त छोड्ने)

 कोचले भन्ने: "यो आत्म-जागरूकताको अवस्था हो। तपाईं आफ्ना संवेदनाहरूको साक्षी हुनुहुन्छ। गहिरो श्वास लिनुहोस्। जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।"

► सत्रको समापन (Session Closing) — (अभ्यासपछि तुरुन्तै)

◆ सारांश र मुख्य सन्देश (Summary & Key Messages)

👤 कोचले भन्ने: "आज हामीले आत्म-जागरूकताको अभ्यास गर्यौं। यसले हाम्रो इन्सुला कर्टेक्स (Insula Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ र हामीलाई आफ्ना भावनाहरू र संवेदनाहरू बुझ्न मद्दत गर्छ। यो "आफूलाई चिन्ने" पहिलो कदम हो।"

◆ गृहकार्य (Homework) (For Tomorrow)

- ◆ दिनभरि आफ्ना भावनाहरूलाई पहिचान गर्ने र नाम दिने (Emotion Tracking) अभ्यास गर्ने।
- ◆ सुत्नुअघि १० मिनेट शारीरिक संवेदना ध्यान (Body Sensation Meditation) गर्ने।

◆ समापन मन्त्र (Closing Mantra)

👤 कोचले भन्ने: "अब हामी शान्ति मन्त्र भनेर आजको सत्र समापन गर्नेछौं।"

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥ — बृहदारण्यक उपनिषद्

नेपाली अर्थ: सबै सुखी होऊन्। सबै रोगमुक्त होऊन्। सबैले मंगलमय कुराहरू देख्न पाऊन्। कसैलाई पनि दुःख नहोस्। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

👤 कोचले भन्ने: "धन्यवाद! भोलि मानसिक चित्रण र मोटर कर्टेक्सको सत्रमा भेटौंला।
ॐ शान्तिः॥"

कोचको जाँचसूची

Coach's Checklist

सत्र सञ्चालन गर्नुअघि र गरेपछि यो जाँचसूची (Checklist) प्रयोग गर्नुहोस्:

◆ सत्रअघि (Before Session) (Pre-Session)

- ◆ कोठा शान्त छ? ✓
- ◆ प्रशिक्षार्थीहरूलाई डायरी र कलम ल्याउन भनिएको छ? ✓
- ◆ ह्याइटबोर्ड तयार छ? ✓
- ◆ ध्यानको लागि शान्त संगीत तयार छ? ✓

◆ सत्रपछि (After Session) (Post-Session)

- ◆ सबै प्रशिक्षार्थीहरूले भावनात्मक ट्र्याकिङ अभ्यास गरे? ✓
- ◆ ध्यानको समयमा सबैले शारीरिक संवेदना महसुस गरे? ✓
- ◆ गृहकार्य स्पष्ट रूपमा बुझाइयो? ✓

◆ सम्भावित चुनौतीहरू र समाधान (Potential Challenges & Solutions)

चुनौती (Challenge)

प्रशिक्षार्थीलाई आफ्ना भावनाहरू पहिचान गर्न गाह्रो भयो

ध्यानको समयमा शारीरिक संवेदना महसुस गर्न गाह्रो भयो

ध्यानको समयमा मन धेरै भड्कियो

समाधान (Solution)

कोचले साधारण भावनाहरूको सूची (जस्तै: खुसी, दुःखी, रिसाएको, शान्त) दिने।

कोचले श्वासप्रश्वासमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्न निर्देशन दिने।

यो सामान्य हो भनेर सम्झाउने, र बिस्तारै ध्यानलाई शरीरमा फर्काउन निर्देशन दिने।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

दिन ७: मानसिक चित्रण र मोटर कर्टेक्स

Day 7: Mental Visualization and Motor Cortex

कथा (Storytelling):

महाभारतको प्रसिद्ध कथा हो । गुरु द्रोणाचार्यले आफ्ना शिष्यहरूको परीक्षा लिए। उनले रुखको हाँगामा एउटा काठको चरा राखे र शिष्यहरूलाई एक-एकजना गरी बोलाए। पहिलो शिष्य युधिष्ठिरलाई सोधे, "तिमीलाई के देखिन्छ?" युधिष्ठिरले भने, "गुरुदेव, मलाई रुख, हाँगा, पात, आकाश, र चरा देखिन्छ।" द्रोणाचार्यले भने, "तिमी वाण नचलाऊ।" त्यसपछि अर्जुनलाई बोलाए। "अर्जुन, तिमीलाई के देखिन्छ?" अर्जुनले भने, "गुरुदेव, मलाई केवल चराको आँखा देखिन्छ। रुख देखिँदैन, हाँगा देखिँदैन, आकाश देखिँदैन, केवल चराको आँखा।" द्रोणाचार्यले भने, "वाण चलाऊ।" र अर्जुनको वाण सिधै चराको आँखामा लाग्यो। यो मानसिक चित्रण (Mental Visualization) र एकाग्रता (Focus) को शक्ति हो। अर्जुनले वाण चलाउनुअघि नै मनको आँखाले लक्ष्य भेदेका थिए।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

वैदिक दर्शनमा "संकल्प शक्ति" (Power of Intention) लाई सृष्टिको मूल शक्ति मानिएको छ। शतपथ ब्राह्मणले विचार, वाणी र कर्मको अटुट शृंखला (Chain) वर्णन गरेको छ।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"यन्मनसा ध्यायति तद्वाचा वदति, यद्वाचा वदति तत्कर्मणा करोति, यत्कर्मणा करोति तदभिसम्पद्यते।"

— शतपथ ब्राह्मण

नेपाली अर्थ: मानिसले मनमा जे सोच्छ (Thinks), त्यही बोल्छ (Speaks)। जे बोल्छ, त्यही गर्छ (Acts)। र जे गर्छ, त्यही बन्छ (Becomes)। अर्थात्, विचार नै वास्तविकताको बीउ हो। मानसिक चित्रण (Visualization) ले यो बीउलाई बलियो बनाउँछ।

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

आधुनिक स्नायुविज्ञानको सबैभन्दा रोमाञ्चक खोजहरूमध्ये एक यो हो कि जब हामी कुनै कार्यको मानसिक चित्रण (Mental Visualization) गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको मोटर कर्टेक्स (Motor Cortex) मा ठ्याक्कै त्यही न्यूरोन्सहरू सक्रिय हुन्छन् जुन भौतिक रूपमा त्यो कार्य गर्दा सक्रिय हुन्छन्। एमआरआई (MRI) अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि कुनै कार्यको मानसिक अभ्यासले (Mental Rehearsal) मांसपेशीको समन्वय (Muscle Coordination) र कार्यसम्पादन (Performance) मा वास्तविक सुधार ल्याउँछ। भलै शरीरले भौतिक रूपमा त्यो कार्य नगरेको भए पनि। खेलाडीहरूमा (Athletes) गरिएका अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि जसले नियमित रूपमा मानसिक अभ्यास गर्छन्, उनीहरूको प्रदर्शन (Performance) उल्लेखनीय रूपमा सुधार हुन्छ। यो न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को प्रमाण हो। हाम्रो मस्तिष्कले विचार र वास्तविकता बीच भेद गर्न सक्दैन।

सन्दर्भ (Reference): Mulder, T. (2007). Motor imagery and action observation: cognitive tools for rehabilitation. PMC (Cited 954 times); Neurosity (2026). Best Visualization & Mental Rehearsal Techniques.

कल्पनाले मस्तिष्कलाई कसरी पुनर्संरचना गर्छ [How Imagination Rewires the Brain]

MENTAL VISUALIZATION & MOTOR CORTEX — Day 7

मानसिक चित्रण र मोटर कोर्टेक्स — How Imagination Rewires the Brain

THE SCIENCE — What Happens in the Brain?

- MOTOR CORTEX** Controls physical movement — ACTIVATES even during IMAGINATION
- PREMOTOR CORTEX** Plans movement sequences — FIRES during visualization
- VISUAL CORTEX** Processes images — ACTIVATES during mental imagery

Same Neural Pathways Fire Whether You DO It or IMAGINE It

KEY INSIGHT:
Brain CANNOT distinguish between REAL and VIVIDLY IMAGINED experience — Pascual-Leone, Harvard 1995

THE EVIDENCE — Piano Experiment

GROUP A:
Actually Practiced Piano 5 days

GROUP B:
Only IMAGINED Playing Piano 5 days

Brain Scan (After 5 Days) Motor Cortex Activation

SAME motor cortex expansion in BOTH groups!
(Pascual-Leone et al., 1995, Harvard)

This proves:
Mental practice physically changes brain structure = **NEUROPLASTICITY**

VEDIC CONNECTION

यद् मावं तद् भवति
(Upanishad)
You become what you think.

मनः एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः
(Amritabindu Upanishad)
Mind alone is the cause of bondage and liberation.

Visualize your highest self — your brain will build the path!

Olympic athletes use this —
10 min daily visualization = Brain rewired for success!

NEUROSCIENCE MECHANISMS

- Mirror Neurons — fire when watching AND imagining actions (Rizzolatti, 1996)
- Motor Cortex Activation — same areas activate during real and imagined movement
- Neuroplasticity — repeated visualization creates new neural pathways
- Dopamine Release — visualization of success triggers reward system
- Cortisol Reduction — positive visualization reduces stress hormones by 25%

3 COACHING PRACTICES

Practice 1:
Goal Visualization (10 min)

vividly imagine achieving your goal

Practice 2:
Healing Visualization (10 min)

imagine light healing body

Practice 3:
Performance Rehearsal (10 min)

mentally rehearse important tasks

SCIENTIFIC EVIDENCE

- Pascual-Leone 1995 Harvard — Motor cortex expansion
- Ranganathan 2004 — 35% muscle strength increase from mental practice alone
- Yue & Cole 1992 — 22% strength gain from imagination
- Cumming & Williams 2012 — Athletic performance improvement
- Kasslyn 2005 — Visual cortex activation during imagery

वैदिक ऋचा (Vedic Foundation)

"यद्भावं तद्भवति"
— उपनिषद्

अर्थ: "तपाईं जे सोच्नुहुन्छ, त्यही बन्नुहुन्छ।" (You become what you think)। यो वैदिक सिद्धान्तले हजारौं वर्षअघि नै भनिसकेको थियो कि मानसिक चित्रण (Mental Visualization) ले वास्तविकतालाई आकार दिन्छ। आधुनिक न्यूरोसाइन्सले यसलाई "Neuroplasticity" भनेर पुष्टि गरेको छ।

"मनः एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः"

— अमृतबिन्दु उपनिषद्

अर्थ: "मन नै मानिसको बन्धन र मुक्ति दुवैको कारण हो।" (Mind alone is the cause of bondage and liberation.) जब मनले नकारात्मक चित्रण गर्छ, त्यसले दुःख सिर्जना गर्छ। जब मनले सकारात्मक चित्रण गर्छ, त्यसले मुक्ति र सफलताको बाटो खोल्छ।

"ध्यानेनात्मनि पश्यन्ति केचिदात्मानमात्मना"

— भगवद्गीता १३.२५

अर्थ: "कतिपय व्यक्तिहरूले ध्यानद्वारा आत्मालाई आत्माबाटै देख्छन्।" (Some perceive the Self through meditation)। यसले मानसिक चित्रण र ध्यानको शक्तिलाई पुष्टि गर्छ। कल्पनाको माध्यमबाट आन्तरिक सत्यलाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकिन्छ।

न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience Mechanisms)

(क) मोटर कर्टेक्स सक्रियता (Motor Cortex Activation):

मोटर कर्टेक्स (Motor Cortex) मस्तिष्कको शीर्ष भागमा रहेको क्षेत्र हो जसले शारीरिक गतिविधि (Physical Movement) नियन्त्रण गर्छ। Harvard University का न्यूरोसाइन्सिस्ट Alvaro Pascual-Leone (1995) को ऐतिहासिक अध्ययनले प्रमाणित गर्यो कि जब कसैले कुनै कार्य गर्ने कल्पना मात्र गर्छ, तब पनि मोटर कर्टेक्सका उही न्यूरल सर्किटहरू सक्रिय हुन्छन् जुन वास्तविक कार्य गर्दा सक्रिय हुन्छन्। यसको अर्थ: मस्तिष्कले वास्तविक अनुभव र स्पष्ट कल्पना बीच भेद गर्न सक्दैन।

(ख) पियानो प्रयोग = ऐतिहासिक प्रमाण (The Piano Experiment):

Pascual-Leone (1995) ले दुई समूहमा प्रयोग गरे: समूह A ले ५ दिन वास्तवमा पियानो बजायो, समूह B ले ५ दिन केवल पियानो बजाउने कल्पना मात्र गर्यो। ५ दिनपछि दुवै समूहको Brain Scan गर्दा अचम्मको नतिजा आयो। दुवै समूहको Motor Cortex मा लगभग समान विस्तार (Expansion) भएको थियो! यसले प्रमाणित गर्यो कि मानसिक अभ्यासले शारीरिक अभ्यास जत्तिकै मस्तिष्कको संरचना परिवर्तन गर्छ। यो नै Neuroplasticity हो।

(ग) मिरर न्यूरोन्स (Mirror Neurons):

इटालियन न्यूरोसाइन्सिस्ट Giacomo Rizzolatti (1996) ले पत्ता लगाएका Mirror Neurons ले कुनै कार्य गर्दा र त्यही कार्य हेर्दा वा कल्पना गर्दा दुवैमा सक्रिय हुन्छन्। यसको अर्थ: जब तपाईं कसैलाई सफल हुँदै देख्नुहुन्छ वा आफूलाई सफल भएको कल्पना गर्नुहुन्छ, तपाईंको मस्तिष्कमा उही Neural Firing Pattern सक्रिय हुन्छ। यसैले Olympic Athletes ले प्रतिस्पर्धाअघि Mental Rehearsal गर्छन्।

(घ) डोपामिन र रिवार्ड सिस्टम (Dopamine & Reward System):

जब तपाईं सफलताको स्पष्ट कल्पना गर्नुहुन्छ, मस्तिष्कको Ventral Tegmental Area (VTA) बाट Dopamine स्राव हुन्छ। Dopamine ले Motivation, Focus, र Pleasure को अनुभूति दिन्छ। यसले Prefrontal Cortex लाई सक्रिय बनाउँछ र Goal-Directed Behavior बढाउँछ। नियमित Visualization ले मस्तिष्कको Reward Circuit लाई "Success Mode" मा Train गर्छ।

(ङ) कोर्टिसोल कमी र तनाव व्यवस्थापन (Cortisol Reduction & Stress Management):

सकारात्मक मानसिक चित्रणले Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis लाई शान्त पार्छ। यसले Cortisol (तनाव हर्मोन) को उत्पादन २५% सम्म कम गर्छ। साथै Amygdala को अत्यधिक सक्रियतालाई नियन्त्रण गर्छ। Healing Visualization ले Immune System (NK Cells) लाई बलियो बनाउँछ भनेर Kiecolt-Glaser (2002) ले प्रमाणित गरेका छन्।

शारीरिक शक्ति वृद्धि — केवल कल्पनाबाट (Strength Gains from Imagination Alone)

Ranganathan et al. (2004) को Cleveland Clinic अध्ययनले देखायो कि जसले केवल मानसिक रूपमा मांसपेशी संकुचन (Muscle Contraction) को कल्पना गर्यो, उसको मांसपेशी शक्ति ३५% बढ्यो। बिना कुनै शारीरिक व्यायाम गरेर! Yue & Cole (1992) ले पनि २२% शक्ति वृद्धि (Strength Gain) प्रमाणित गरे।

यसले पुष्टि गर्छ कि मानसिक चित्रण केवल "सोचाइ" मात्र होइन — यसले वास्तविक शारीरिक परिवर्तन ल्याउँछ।

तुलना: मानसिक चित्रण बिना vs मानसिक चित्रण सहित

मानसिक चित्रण बिना (Without Visualization)	मानसिक चित्रण सहित (With Visualization)
Motor Cortex कमजोर	Motor Cortex बलियो र विस्तारित
लक्ष्य अस्पष्ट, Motivation कम	लक्ष्य स्पष्ट, Dopamine बढी, Motivation उच्च
Cortisol उच्च, तनाव बढी	Cortisol -25%, तनाव कम
Amygdala अत्यधिक सक्रिय	Amygdala शान्त, PFC बलियो
Performance मा आत्मविश्वास कम	Performance मा आत्मविश्वास उच्च
Neural Pathways कमजोर	Neural Pathways बलियो (Neuroplasticity)

कोचिङ अभ्यासहरू (Coaching Practices)

अभ्यास १: लक्ष्य चित्रण (Goal Visualization) - १० मिनेट

यो अभ्यासले Prefrontal Cortex लाई सक्रिय बनाउँछ, Dopamine स्राव बढाउँछ, र Goal-Directed Neural Pathways बलियो बनाउँछ।

- चरण १: आँखा बन्द गर्नुहोस् र ३ गहिरो श्वास लिनुहोस्।
- चरण २: आफ्नो सबैभन्दा महत्वपूर्ण लक्ष्य (Goal) मनमा ल्याउनुहोस्।
- चरण ३: त्यो लक्ष्य पूरा भएको दृश्य स्पष्ट रूपमा कल्पना गर्नुहोस् — के देख्नुहुन्छ? के सुन्नुहुन्छ? के महसुस गर्नुहुन्छ? (सबै ५ इन्द्रियहरू प्रयोग गर्नुहोस्)
- चरण ४: त्यो सफलताको भावना (Joy, Pride, Gratitude) लाई शरीरमा अनुभव गर्नुहोस्।
- चरण ५: ५-१० मिनेट यो अवस्थामा रहनुहोस्, त्यसपछि बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

अभ्यास २: उपचार चित्रण (Healing Visualization) - १० मिनेट

यो अभ्यासले Immune System बलियो बनाउँछ, Cortisol कम गर्छ, र शरीरको प्राकृतिक उपचार प्रक्रिया (Natural Healing Process) लाई सक्रिय बनाउँछ। Kiecolt-Glaser (2002) ले प्रमाणित गरेका छन् कि Healing Visualization ले NK Cell Activity बढाउँछ।

- चरण १: शवासन (Shavasana) मा सुत्नुहोस् वा आरामदायी स्थितिमा बस्नुहोस्।
- चरण २: आँखा बन्द गरी ३ गहिरो श्वास लिनुहोस्।
- चरण ३: एउटा चम्किलो सुनौलो प्रकाश (Golden Healing Light) कल्पना गर्नुहोस् जुन तपाईंको शिरबाट भित्र आउँदैछ।
- चरण ४: त्यो प्रकाशलाई शरीरको हरेक अंगमा पुर्याउनुहोस् — टाउको, गला, छाती, पेट, हात, खुट्टा — जहाँ पनि दुखाइ वा तनाव छ, त्यहाँ प्रकाश पठाउनुहोस्।
- चरण ५: महसुस गर्नुहोस् कि प्रकाशले सबै रोग, तनाव, र नकारात्मकता हटाइरहेको छ। शरीर स्वस्थ, बलियो, र ऊर्जावान भइरहेको छ।

अभ्यास ३: प्रदर्शन पूर्वाभ्यास (Performance Rehearsal) - १० मिनेट

Olympic Athletes, Surgeons, र Top Performers ले यो विधि प्रयोग गर्छन्। Cumming & Williams (2012) ले प्रमाणित गरेका छन् कि Mental Rehearsal ले Athletic Performance मा महत्वपूर्ण सुधार ल्याउँछ। यसले Motor Cortex र Premotor Cortex दुवैलाई सक्रिय बनाउँछ।

- चरण १: भोलि वा आगामी दिनमा तपाईंले गर्नुपर्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कार्य (Presentation, Meeting, Exam, Performance) छान्नुहोस्।
- चरण २: आँखा बन्द गरी त्यो कार्य सफलतापूर्वक गरिरहेको दृश्य कल्पना गर्नुहोस्।
- चरण ३: हरेक चरण (Step-by-Step) विस्तारमा कल्पना गर्नुहोस् — तपाईं कसरी बोल्नुहुन्छ, कसरी हिँड्नुहुन्छ, कसरी प्रस्तुत गर्नुहुन्छ।
- चरण ४: सम्भावित चुनौतीहरू (Challenges) कल्पना गर्नुहोस् र ती चुनौतीहरूलाई शान्त र आत्मविश्वासपूर्वक समाधान गरिरहेको कल्पना गर्नुहोस्।
- चरण ५: अन्त्यमा सफलताको भावना (Success Feeling) लाई शरीरमा अनुभव गर्नुहोस्।

कोचको टिप:

"Olympic Athletes ले प्रतिस्पर्धाअघि Mental Rehearsal गर्छन्। Surgeons ले अपरेशनअघि मनमा सम्पूर्ण प्रक्रिया कल्पना गर्छन्। तपाईं पनि दैनिक १० मिनेट Visualization गर्नुहोस्। तपाईंको मस्तिष्कले सफलताको बाटो आफैं बनाउनेछ! याद गर्नुहोस्: **यद्भावं तद्भवति** । तपाईं जे सोच्नुहुन्छ, त्यही बन्नुहुन्छ!"

वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence)

9. Pascual-Leone, A. et al. (1995). Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills. Journal of Neurophysiology. — Motor Cortex expansion from mental practice alone.
10. Ranganathan, V. K. et al. (2004). From mental power to muscle power — gaining strength by using the mind. Neuropsychologia. — 35% muscle strength increase from mental practice.
11. Yue, G. & Cole, K. J. (1992). Strength increases from the motor program. Journal of Neurophysiology. — 22% strength gain from imagination alone.
12. Rizzolatti, G. et al. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. Cognitive Brain Research. — Discovery of Mirror Neurons.
13. Cumming, J. & Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance. Handbook of Sport Psychology. — Mental imagery improves athletic performance.
14. Kosslyn, S. M. et al. (2005). Visual mental imagery activates topographically organized visual cortex. Journal of Cognitive Neuroscience. — Visual cortex activation during imagery.
15. Kiecolt-Glaser, J. K. (2002). Psychoneuroimmunology and immunotoxicology. Brain, Behavior, and Immunity. — Healing visualization boosts immune function.

सारांश (Summary)

विषय	प्रभाव
Motor Cortex	कल्पनाले वास्तविक अभ्यास जत्तिकै विस्तार गर्छ
Mirror Neurons	कल्पना र वास्तविक कार्यमा उही Firing Pattern
Muscle Strength	+22% to +35% वृद्धि — केवल कल्पनाबाट
Dopamine	सफलताको कल्पनाले Reward System सक्रिय गर्छ
Cortisol	-25% कमी — सकारात्मक चित्रणबाट

"दैनिक १० मिनेट मानसिक चित्रण = मस्तिष्क सफलताको लागि पुनर्संरचित!"

"10 Minutes Daily Visualization = Brain Rewired for Success!"

कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice):

- ◆ **लक्ष्यको मानसिक चित्रण (Goal Visualization):** दैनिक ५-१० मिनेट आँखा बन्द गरी आफ्नो लक्ष्य पूरा भएको स्पष्ट चित्र मनमा हेर्ने। केवल देख्ने मात्र होइन, सुन्ने, छुने, गन्ध लिने। सबै इन्द्रियहरूले अनुभव गर्ने।
- ◆ **मानसिक पूर्वाभ्यास (Mental Rehearsal):** कुनै महत्त्वपूर्ण काम (जस्तै प्रस्तुतीकरण, अन्तर्वार्ता, परीक्षा) गर्नुअघि त्यसको मानसिक अभ्यास गर्ने। सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको दृश्य मनमा हेर्ने।
- ◆ **दृष्टि पटल (Vision Board):** आफ्ना लक्ष्यहरूको तस्बिर र शब्दहरू एक ठाउँमा राख्ने र दैनिक हेर्ने। यसले अवचेतन मन (Subconscious Mind) लाई लक्ष्यतर्फ निर्देशित गर्छ।

दिन ७ को सारांश (Day ७ Summary):

विषय (Topic)	मानसिक चित्रण (Mental Visualization)
वैदिक अवधारणा (Vedic Concept)	शतपथ ब्राह्मण (विचार-वाणी-कर्म)
मस्तिष्कको क्षेत्र (Brain Area)	मोटर कर्टेक्स (Motor Cortex)
मुख्य अभ्यास (Key Practice)	लक्ष्यको मानसिक चित्रण र पूर्वाभ्यास (Goal Visualization & Mental Rehearsal)
अवधि (Duration)	९० मिनेट (90 minutes)
अपेक्षित परिणाम (Expected Outcome)	मानसिक र शारीरिक सन्तुलन (Mental & Physical Balance)



मानक सञ्चालन प्रक्रिया STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

दिन ७: मानसिक चित्रण र मोटर कर्टेक्स

Day 7: Mental Visualization and Motor Cortex

कुल अवधि: ९० मिनेट (Total Duration: 90 Minutes)

वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण
Veda-Based Neuropsychology Coach Training

सत्रको समग्र रूपरेखा

Session Overview

यो मानक सञ्चालन प्रक्रिया (Standard Operating Procedure) ले वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको सातौं दिनको ९० मिनेटको सत्र कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान गर्छ। यसमा प्रत्येक चरणको समय, कोचले के भन्ने, कसरी अभ्यास गराउने, र कुन स्नायुवैज्ञानिक प्रमाणले यसलाई समर्थन गर्छ — सबै विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

◆ समय विभाजन (Time Allocation)

चरण (Step)	विषय (Topic)	समय (Time)	विधि (Method)
चरण १	स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review)	१० मिनेट	छलफल (Discussion)
चरण २	मानसिक चित्रणको परिचय (Visualization Intro)	१५ मिनेट	व्याख्यान (Lecture)
चरण ३	कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective)	१५ मिनेट	कथा वाचन (Storytelling)
चरण ४	स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence)	१५ मिनेट	प्रस्तुतीकरण (Presentation)
चरण ५	कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice)	३५ मिनेट	निर्देशित अभ्यास (Guided Practice)

◆ सत्रको उद्देश्य (Session Objectives)

यस सत्रको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

- मानसिक चित्रण (Mental Visualization) र मोटर कर्टेक्स (Motor Cortex) बीचको सम्बन्ध बुझ्ने।
- विचार, वाणी र कर्मको वैदिक शृंखला बुझ्ने।
- लक्ष्यको मानसिक चित्रण (Goal Visualization) र मानसिक पूर्वाभ्यास (Mental Rehearsal) गराउन सक्ने।

◆ आवश्यक सामग्री (Required Materials)

- ◆ शान्त र सफा कोठा (Quiet Room)
- ◆ डायरी र कलम (Diary and Pen) - प्रत्येक प्रशिक्षार्थीका लागि
- ◆ ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) - मस्तिष्कको चित्र बुझाउनका लागि
- ◆ शान्त पृष्ठभूमि संगीत (Soft Background Music) - ध्यानको समयमा

► चरण १: स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review) - १० मिनेट

सत्रको सुरुमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई स्वागत गर्ने र अघिल्लो दिनको सिकाइ र गृहकार्यको पुनरावलोकन (Review) गर्ने।

◆ कोचका लागि निर्देशन (Instructions for Coach)

१. सबै प्रशिक्षार्थीहरू आइपुगेपछि, कोठामा शान्त वातावरण बनाउनुहोस्।

२. निम्नानुसार स्वागत गर्नुहोस्:

☞ कोचले भन्ने: "नमस्कार! ॐ शान्तिः। वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको सातौं दिनमा तपाईंहरूलाई स्वागत छ। हिजो हामीले आत्म-जागरूकता र इन्सुला कर्टेक्सको बारेमा सिक्यौं। आज हामी हाम्रो मनको सबैभन्दा शक्तिशाली हतियारको बारेमा कुरा गर्नेछौं— त्यो हो मानसिक चित्रण (Mental Visualization) ।"

३. गृहकार्यको पुनरावलोकन गर्नुहोस्:

☞ कोचले भन्ने: "हिजो मैले तपाईंहरूलाई भावनात्मक ट्र्याकिङ र शारीरिक संवेदना ध्यान गर्न भनेको थिएँ। कसैले गर्नुभयो? कस्तो अनुभव भयो? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

📝 नोट: प्रशिक्षार्थीहरूको अनुभव सुन्दा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

► चरण २: मानसिक चित्रणको परिचय (Visualization Introduction) — १५ मिनेट

यस चरणमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई मानसिक चित्रण र मोटर कर्टेक्स (Motor Cortex) को आधारभूत विज्ञान बारे सरल भाषामा सिकाउने।

◆ मानसिक चित्रण भनेको के हो? (What is Mental Visualization?)

☞ कोचले भन्ने: "मानसिक चित्रण भनेको कुनै पनि कार्य वा लक्ष्यलाई भौतिक रूपमा गर्नुअघि मनको आँखाले स्पष्ट रूपमा देख्नु हो। यो केवल कल्पना होइन, यो मस्तिष्कको लागि एउटा वास्तविक अनुभव हो।"

◆ मोटर कर्टेक्स र न्यूरोप्लास्टिसिटी (Motor Cortex & Neuroplasticity)

ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) मा मस्तिष्कको बाहिरी भाग (Motor Cortex) को चित्र कोर्नुहोस् र व्याख्या गर्नुहोस्:

☞ कोचले भन्ने: "हाम्रो मस्तिष्कमा एउटा क्षेत्र छ जसलाई मोटर कर्टेक्स (Motor Cortex) भनिन्छ। यसले हाम्रो शरीरको चाल (Movement) लाई नियन्त्रण गर्छ।"

☞ कोचले भन्ने: "विज्ञानले एउटा अचम्मको कुरा पत्ता लगाएको छ। जब हामी कुनै काम गरेको कल्पना मात्र गर्छौं, हाम्रो मोटर कर्टेक्समा ठ्याक्कै त्यही न्यूरोन्सहरू सक्रिय हुन्छन् जुन साँच्चै त्यो काम गर्दा सक्रिय हुन्छन्।"

☞ कोचले भन्ने: "यसको अर्थ हो, हाम्रो मस्तिष्कले 'वास्तविक अनुभव' र 'गहिरो कल्पना' बीच फरक छुट्याउन सक्दैन।"

► चरण ३: कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective) - १५ मिनेट

यो चरणमा कथा सुनाएर प्रशिक्षार्थीहरूको ध्यान तान्ने र वैदिक ऋचा (Vedic Richa) को माध्यमबाट गहिरो सन्देश दिने।

◆ कथा वाचन (Storytelling)

कोचले भन्ने: "महाभारतको प्रसिद्ध कथा हो — गुरु द्रोणाचार्यले आफ्ना शिष्यहरूको परीक्षा लिए। उनले रुखको हाँगामा एउटा काठको चरा राखे र शिष्यहरूलाई एक-एकजना गरी बोलाए।"

कोचले भन्ने: "पहिलो शिष्य युधिष्ठिरलाई सोधे, 'तिमीलाई के देखिन्छ?' युधिष्ठिरले भने, 'गुरुदेव, मलाई रुख, हाँगा, पात, आकाश, र चरा देखिन्छ।' द्रोणाचार्यले भने, 'तिमी वाण नचलाऊ।'"

कोचले भन्ने: "त्यसपछि अर्जुनलाई बोलाए। 'अर्जुन, तिमीलाई के देखिन्छ?' अर्जुनले भने, 'गुरुदेव, मलाई केवल चराको आँखा देखिन्छ। रुख देखिँदैन, हाँगा देखिँदैन, आकाश देखिँदैन — केवल चराको आँखा।'"

(कोचले केही क्षण रोक्ने)

कोचले भन्ने: "द्रोणाचार्यले भने, 'वाण चलाऊ।' र अर्जुनको वाण सिधै चराको आँखामा लाग्यो। यो मानसिक चित्रण (Mental Visualization) र एकाग्रता (Focus) को शक्ति हो। अर्जुनले वाण चलाउनुअघि नै मनको आँखाले लक्ष्य भेदेका थिए।"

◆ वैदिक ऋचा प्रस्तुतीकरण (Vedic Richa Presentation)

यन्मनसा ध्यायति तद्वाचा वदति, यद्वाचा वदति तत्कर्मणा करोति, यत्कर्मणा करोति तदभिसम्पद्यते।

— शतपथ ब्राह्मण

नेपाली अर्थ: मानिसले मनमा जे सोच्छ, त्यही बोल्छ। जे बोल्छ, त्यही गर्छ। र जे गर्छ, त्यही बन्छ। अर्थात्, विचार नै वास्तविकताको बीउ हो।

कोचले भन्ने: "वैदिक दर्शनमा 'संकल्प शक्ति' (Power of Intention) लाई सृष्टिको मूल शक्ति मानिएको छ। मानसिक चित्रणले यो संकल्पलाई बलियो बनाउँछ।"

► चरण ४: स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence) - १५ मिनेट

यस चरणमा कोचले मानसिक चित्रणलाई आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) का प्रमाणहरूसँग जोड्ने।

कोचले भन्ने: "अब हेरौं आधुनिक विज्ञानले मानसिक चित्रणको बारेमा के भन्छ।"

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: मानसिक चित्रण र मोटर कर्टेक्स (Mental Visualization & Motor Cortex)

आधुनिक स्नायुविज्ञानको खोज अनुसार, जब हामी कुनै कार्यको मानसिक चित्रण (Mental Visualization) गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको मोटर कर्टेक्स (Motor Cortex) मा ठ्याक्कै त्यही न्यूरोन्सहरू सक्रिय हुन्छन् जुन भौतिक रूपमा त्यो कार्य गर्दा सक्रिय हुन्छन्। एमआरआई (MRI) अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि कुनै कार्यको मानसिक अभ्यासले (Mental Rehearsal) मांसपेशीको समन्वय र कार्यसम्पादनमा वास्तविक सुधार ल्याउँछ। Mulder (2007) को अनुसन्धान (जुन ९५४ पटक उद्धृत गरिएको छ) ले देखाएको छ कि मोटर इमेजरी (Motor Imagery) ले भौतिक चाल बिना नै मस्तिष्कमा चालको अभ्यास गराउँछ। खेलाडीहरूमा गरिएका अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि जसले नियमित रूपमा मानसिक अभ्यास गर्छन्, उनीहरूको प्रदर्शन उल्लेखनीय रूपमा सुधार हुन्छ।

सन्दर्भ: Mulder, T. (2007). Motor imagery and action observation. PMC; Neurosity (2026). Best Visualization Techniques.

कोचले भन्ने: "यसको अर्थ के हो भने, यदि तपाईंले कुनै काम सफलतापूर्वक गरेको मानसिक अभ्यास गर्नुभयो भने, तपाईंको मस्तिष्कले त्यसलाई "गरिसकेको" मान्छ र वास्तविक समयमा तपाईंको आत्मविश्वास र क्षमता बढ्छ।"

► चरण ५: कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice) - ३५ मिनेट

यो सत्रको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो। यहाँ प्रशिक्षार्थीहरूले मानसिक चित्रणका विभिन्न अभ्यासहरू गर्नेछन्।

◆ अभ्यास १: लक्ष्यको मानसिक चित्रण (Goal Visualization) (15 Minutes)

- ◆ सबैलाई आरामसँग बस्न लगाउने, ढाड सीधा राख्ने र आँखा बन्द गर्न लगाउने।

कोचले भन्ने: "गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै फाल्नुहोस्। अब आफ्नो जीवनको एउटा महत्त्वपूर्ण लक्ष्यको बारेमा सोच्नुहोस्।"

कोचले भन्ने: "कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंले त्यो लक्ष्य प्राप्त गरिसक्नुभएको छ। त्यो दृश्यलाई मनको आँखाले हेर्नुहोस्। तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ? तपाईंसँग को-को छन्? तपाईंले के लगाउनुभएको छ?"

कोचले भन्ने: "केवल देख्ने मात्र होइन- सुन्नुहोस्। मानिसहरूले तपाईंलाई के भनिरहेका छन्? महसुस गर्नुहोस्- तपाईंको मनमा कस्तो खुसी र शान्ति छ?"

(५ मिनेट शान्त छोड्ने)

कोचले भन्ने: "यो सफलताको भावनालाई आफ्नो शरीरको प्रत्येक कोषिकामा महसुस गर्नुहोस्। गहिरो श्वास लिनुहोस्। जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।"

◆ अभ्यास २: मानसिक पूर्वाभ्यास (Mental Rehearsal) (20 Minutes)

- ◆ सबैलाई आफ्नो डायरी र कलम निकाल्न लगाउने।

कोचले भन्ने: "अबको १० मिनेटमा, तपाईंले भोली वा आउने हप्ता गर्नुपर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण काम (जस्तै मिटिङ, प्रस्तुतीकरण, वा गाह्रो कुराकानी) को बारेमा लेख्नुहोस्।"

कोचले भन्ने: "त्यसपछि, आँखा बन्द गरेर त्यो काम अत्यन्तै सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको मानसिक अभ्यास (Mental Rehearsal) गर्नुहोस्। तपाईंले आत्मविश्वासका साथ बोलिरहनुभएको छ, र परिणाम उत्कृष्ट आएको छ।"

(१० मिनेट पछि)

कोचले भन्ने: "कसैले आफूले अभ्यास गरेको कुरा साझा गर्न चाहनुहुन्छ? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

► सत्रको समापन (Session Closing) - (अभ्यासपछि तुरुन्तै)

◆ सारांश र मुख्य सन्देश (Summary & Key Messages)

कोचले भन्ने: "आज हामीले मानसिक चित्रणको अभ्यास गर्यौं। यसले हाम्रो मोटर कर्टेक्स (Motor Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ र हाम्रो संकल्पलाई वास्तविकतामा परिणत गर्न मद्दत गर्छ। विचार नै वास्तविकताको बीउ हो।"

◆ गृहकार्य (Homework) (For Tomorrow)

- ◆ दैनिक ५ मिनेट आफ्नो लक्ष्यको मानसिक चित्रण (Goal Visualization) गर्ने।
- ◆ कुनै महत्त्वपूर्ण काम गर्नुअघि त्यसको मानसिक पूर्वाभ्यास (Mental Rehearsal) गर्ने।

◆ समापन मन्त्र (Closing Mantra)

🌀 कोचले भन्ने: "अब हामी शान्ति मन्त्र भनेर आजको सत्र समापन गर्नेछौं।"

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥
— बृहदारण्यक उपनिषद्

नेपाली अर्थ: सबै सुखी होऊन्। सबै रोगमुक्त होऊन्। सबैले मंगलमय कुराहरू देख्न पाऊन्।
कसैलाई पनि दुःख नहोस्। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

🌀 कोचले भन्ने: "धन्यवाद! भोलि करुणा र न्यूरोप्लास्टिसिटीको सत्रमा भेटौंला। ॐ शान्तिः।"

कोचको जाँचसूची

Coach's Checklist

सत्र सञ्चालन गर्नुअघि र गरेपछि यो जाँचसूची (Checklist) प्रयोग गर्नुहोस्:

◆ सत्रअघि (Before Session) (Pre-Session)

- ◆ कोठा शान्त छ? ✓
- ◆ प्रशिक्षार्थीहरूलाई डायरी र कलम ल्याउन भनिएको छ? ✓
- ◆ ह्वाइटबोर्ड तयार छ? ✓
- ◆ ध्यानको लागि शान्त संगीत तयार छ? ✓

◆ सत्रपछि (After Session) (Post-Session)

- ◆ सबै प्रशिक्षार्थीहरूले लक्ष्यको मानसिक चित्रण अभ्यास गरे? ✓
- ◆ मानसिक पूर्वाभ्यासको अवधारणा सबैले बुझे? ✓
- ◆ गृहकार्य स्पष्ट रूपमा बुझाइयो? ✓

◆ सम्भावित चुनौतीहरू र समाधान (Potential Challenges & Solutions)

चुनौती (Challenge)	समाधान (Solution)
प्रशिक्षार्थीलाई स्पष्ट चित्र देख्न गाह्रो भयो	कोचले चित्र मात्र होइन, भावना र आवाजमा पनि ध्यान दिन निर्देशन दिने।
ध्यानको समयमा मन भड्कियो	यो सामान्य हो भनेर सम्झाउने, र बिस्तारै ध्यानलाई लक्ष्यमा फर्काउन निर्देशन दिने।
मानसिक अभ्यासलाई वास्तविक मात्र गाह्रो भयो	मोटर कर्टेक्सको विज्ञान (Neuroscience) लाई फेरि सरल भाषामा सम्झाउने।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

दिन ८: करुणा र न्यूरोप्लास्टिसिटी

Day 8: Compassion and Neuroplasticity

कथा (Storytelling):

बुद्धको समयमा अंगुलिमाल नामको एक भयानक डाँकु थियो जसले ९९ जना मानिसहरूको हत्या गरिसकेको थियो र उनीहरूका औंलाहरूको माला लगाउँथ्यो। उसलाई एक सयौं व्यक्ति चाहिएको थियो। एकदिन उसले बुद्धलाई देख्यो र मार्न दौड्यो। तर बुद्ध शान्त गतिमा हिँडेरहनुभएको थियो। अंगुलिमालले जतिसुकै दौडे पनि बुद्धलाई भेट्न सकेन। थकित भएर उसले चिच्यायो, "रोक! रोक!" बुद्धले फर्केर भने, "म त रोकिसकेको छु, तिमी रोकिएका छैनौ।" यो वाक्यले अंगुलिमालको हृदय चिर्यो। बुद्धको अनुहारमा डरको सट्टा असीम करुणा (Compassion) थियो। त्यो करुणाले क्रूर डाँकुलाई शान्त भिक्षुमा परिणत गर्यो। यो कथाले सिकाउँछ कि करुणामा मानिसको मस्तिष्कको संरचना नै परिवर्तन गर्ने शक्ति हुन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

वैदिक दर्शनमा "वसुधैव कुटुम्बकम्" (The Whole World is One Family) को अवधारणा करुणाको सर्वोच्च अभिव्यक्ति हो। महोपनिषद्ले संकीर्ण सोचलाई त्यागेर विश्वव्यापी प्रेम (Universal Love) अपनाउन सिकाउँछ।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम्। उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्॥"
— महोपनिषद् ६.७१

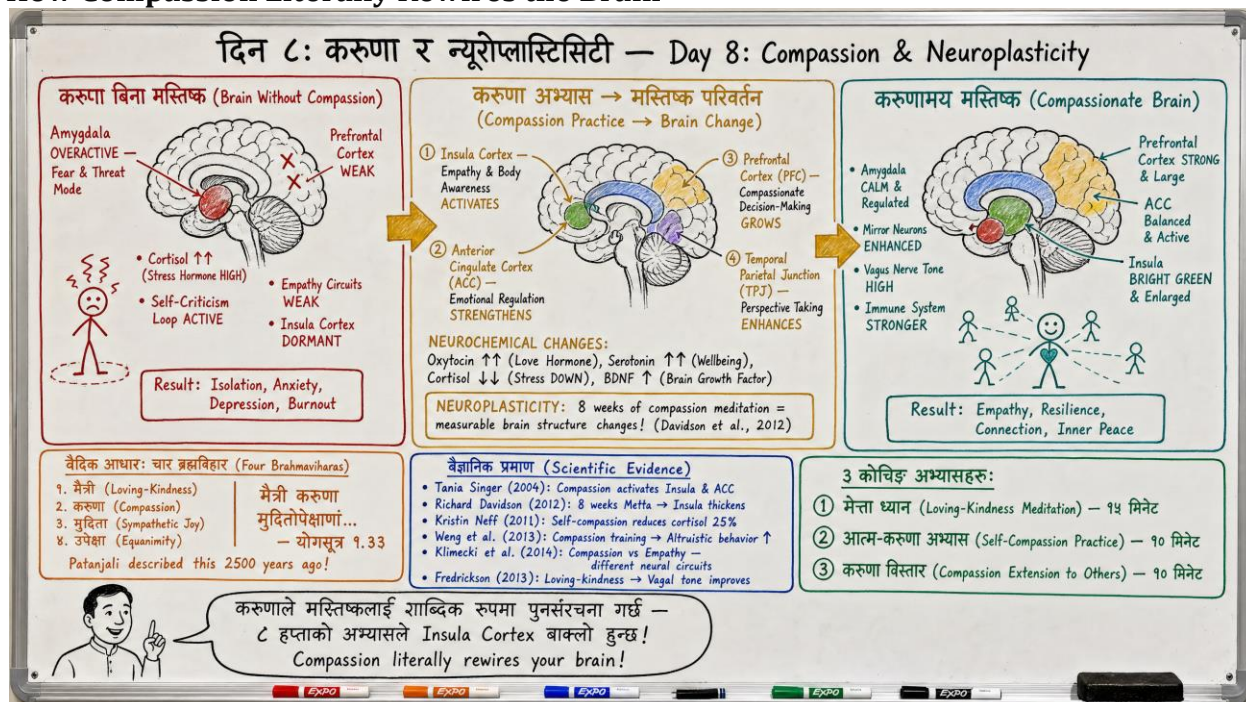
नेपाली अर्थ: "यो मेरो हो, त्यो अरूको हो" भन्ने सोच साना मन (Narrow Mind) भएकाहरूको हुन्छ। उदार मन (Generous Mind) भएकाहरूका लागि त सम्पूर्ण पृथ्वी नै एउटा परिवार हो। करुणा (Compassion) ले मानिसको मनलाई संकीर्णताबाट विश्वव्यापकतातर्फ लैजान्छ।

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

करुणा ध्यान (Compassion Meditation) वा मैत्री ध्यान (Loving-Kindness Meditation) ले मस्तिष्कको न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity: मस्तिष्कले आफ्नो संरचना परिवर्तन गर्ने क्षमता) लाई बढावा दिन्छ। यसले मेडियल प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Medial Prefrontal Cortex) र एन्टेरियर इन्सुला (Anterior Insula) मा गतिविधि बढाउँछ, जुन समानुभूति (Empathy) र सकारात्मक भावनाहरूसँग सम्बन्धित छन्। विस्कन्सिन विश्वविद्यालयका न्यूरोसाइन्टिस्ट रिचर्ड डेभिडसनले (Richard Davidson) गरेका अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि नियमित करुणा ध्यानले मस्तिष्कको संरचनात्मक जडान (Structural Connectivity) मा स्थायी परिवर्तन ल्याउँछ। करुणा ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूमा इन्सुला कर्टेक्स बाक्लो (Thicker) हुन्छ, जसले उनीहरूलाई अरूको पीडा बुझ्ने र सहानुभूति देखाउने क्षमता बढाउँछ।

सन्दर्भ (Reference): Child Psych Clinics (2018). The neuroscience of happiness and well-being; Calderone, A. (2024). Neurobiological Changes Induced by Mindfulness. PMC.

करुणाले मस्तिष्कलाई कसरी शाब्दिक रूपमा पुनर्संरचना गर्छ How Compassion Literally Rewires the Brain



वैदिक ऋचा (Vedic Foundation)

"मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्"

— पतञ्जलि योगसूत्र १.३३

अर्थ: "सुखीहरूप्रति मैत्री (Loving-Kindness), दुःखीहरूप्रति करुणा (Compassion), पुण्यात्माहरूप्रति मुदिता (Sympathetic Joy), र पापीहरूप्रति उपेक्षा (Equanimity) - यी चार भावनाहरूको अभ्यासले चित्तलाई प्रसन्न र शान्त बनाउँछ।" यो सूत्र करुणा अभ्यासको सबैभन्दा प्राचीन र व्यवस्थित विवरण हो। पतञ्जलिले २,५०० वर्षअघि नै भनिसकेका थिए कि करुणाले मनलाई शान्त र स्थिर बनाउँछ। आज न्यूरोसाइन्सले यसलाई Insula Cortex Activation र Amygdala Calming भनेर पुष्टि गरेको छ।

"यस्तु सर्वाणि भूतानि आत्मन्येवानुपश्यति। सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते ॥"

— ईशावास्योपनिषद् ६

अर्थ: "जसले सबै प्राणीहरूलाई आफ्नो आत्मामा र आफ्नो आत्मालाई सबै प्राणीहरूमा देख्छ, त्यसलाई कसैप्रति घृणा हुँदैन।" (One who sees all beings in the Self and the Self in all beings, never feels hatred towards anyone) ।

यो उपनिषदिक दृष्टिकोणले करुणाको गहिरो आधार दिन्छ — जब हामी अरूमा आफ्नो आत्मा देख्छौं, तब स्वाभाविक रूपमा करुणा जन्मन्छ। न्यूरोसाइन्सले यसलाई Mirror Neuron System र Temporal Parietal Junction (TPJ) Activation भनेर व्याख्या गर्छ।

"सर्वभूतहिते रताः" — "आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।

सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥" — भगवद्गीता ६.३२

अर्थ: "हे अर्जुन, जसले आफ्नो उपमाबाट (Self-Reference) सबैको सुख र दुःखलाई समान रूपमा हेर्छ, त्यो योगी सर्वोत्तम मानिन्छ।" यसले करुणाको सर्वोच्च रूप [Universal Compassion] लाई वर्णन गर्छ। जब कसैले अरूको दुःखलाई आफ्नो दुःख जस्तै अनुभव गर्छ, त्यो करुणाको चरम बिन्दु हो। आधुनिक न्यूरोसाइन्सले यसलाई Empathic Resonance र Insula-ACC Network भनेर चिन्छ।

न्यूरोसाइन्स मेकानिज्म (Neuroscience Mechanisms)

(क) इन्सुला कर्टेक्स सक्रियता (Insula Cortex Activation):

इन्सुला कर्टेक्स (Insula Cortex) मस्तिष्कको भित्री भागमा रहेको एउटा महत्वपूर्ण क्षेत्र हो जसले Empathy (सहानुभूति), Body Awareness (शारीरिक जागरूकता), र Emotional Processing (भावनात्मक प्रशोधन) नियन्त्रण गर्छ। Tania Singer (Max Planck Institute, 2004) को ऐतिहासिक fMRI अध्ययनले प्रमाणित गर्यो कि जब कसैले अरूको दुःख देख्छ र करुणा अनुभव गर्छ, तब Anterior Insula Cortex तीव्र रूपमा सक्रिय हुन्छ। यो उही क्षेत्र हो जसले हाम्रो आफ्नो शारीरिक दुखाइ (Physical Pain) पनि प्रशोधन गर्छ। यसको अर्थ: करुणा भनेको केवल "विचार" होइन। यो मस्तिष्कको गहिरो न्यूरल प्रक्रिया (Deep Neural Process) हो जसले हामीलाई अरूको दुःखसँग जोड्छ।

(ख) एन्टेरियर सिंगुलेट कर्टेक्स - भावनात्मक नियमन (Anterior Cingulate Cortex - Emotional Regulation):

Anterior Cingulate Cortex (ACC) मस्तिष्कको मध्य भागमा रहेको क्षेत्र हो जसले भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation), Conflict Monitoring, र Empathic Concern नियन्त्रण गर्छ। Richard Davidson (University of Wisconsin, 2012) को अनुसन्धानले देखायो कि ८ हप्ताको करुणा ध्यान (Compassion Meditation) पछि ACC को Cortical Thickness (बाक्लोपन) मापनयोग्य रूपमा बढ्छ। यसले भावनात्मक प्रतिक्रियाशीलता (Emotional Reactivity) कम गर्छ र भावनात्मक सन्तुलन (Emotional Balance) बढाउँछ। ACC ले Amygdala (भय केन्द्र) लाई नियन्त्रणमा राख्छ। यसैले करुणा अभ्यासले चिन्ता (Anxiety) र डर (Fear) कम गर्छ।

(ग) अक्सिटोसिन स्राव - प्रेम हर्मोन (Oxytocin Release - The Love Hormone):

Oxytocin लाई "Love Hormone" वा "Bonding Hormone" भनिन्छ। करुणा अभ्यासले Hypothalamus बाट Oxytocin को स्राव बढाउँछ। Oxytocin ले: (१) सामाजिक बन्धन (Social Bonding) बलियो बनाउँछ, (२) विश्वास (Trust) बढाउँछ, (३) Cortisol (तनाव हर्मोन) कम गर्छ, (४) रक्तचाप (Blood Pressure) घटाउँछ, (५) Inflammation (शोथ) कम गर्छ। Keltner & Goetz (2007, UC Berkeley) ले प्रमाणित गरेका छन् कि करुणाको अनुभवले Vagus Nerve लाई सक्रिय गर्छ जसले Oxytocin स्राव बढाउँछ। यसैले करुणा अभ्यास गर्दा शरीरमा न्यानो, शान्त, र जोडिएको (Connected) अनुभूति हुन्छ। यो Oxytocin को प्रभाव हो।

(घ) न्यूरोप्लास्टिसिटी - मस्तिष्कको संरचनात्मक परिवर्तन (Neuroplasticity - Structural Brain Changes):

न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) भनेको मस्तिष्कको आफ्नो संरचना र कार्यलाई अनुभवको आधारमा परिवर्तन गर्ने क्षमता हो। Richard Davidson र Antoine Lutz (2004, 2008) ले Tibetan Buddhist

Monks मा गरेको ऐतिहासिक अध्ययनले देखायो कि दीर्घकालीन करुणा ध्यान (Long-term Compassion Meditation) गर्ने व्यक्तिहरूको मस्तिष्कमा: (१) Insula Cortex बाक्लो हुन्छ, (२) Prefrontal Cortex (PFC) बलियो हुन्छ, (३) Gamma Brain Waves (25-100 Hz) असामान्य रूपमा उच्च हुन्छन्, (४) Amygdala सानो र कम प्रतिक्रियाशील हुन्छ। यसको अर्थ: करुणा अभ्यासले मस्तिष्कलाई शाब्दिक रूपमा (Literally) पुनर्संरचना गर्छ — यो केवल "राम्रो भावना" होइन, यो मापनयोग्य मस्तिष्क परिवर्तन (Measurable Brain Change) हो!

(ड) प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स बलियो हुनु (Prefrontal Cortex Strengthening):

Prefrontal Cortex (PFC) मस्तिष्कको अगाडिको भाग हो जसले Decision-Making (निर्णय), Planning (योजना), Impulse Control (आवेग नियन्त्रण), र Compassionate Response (करुणामय प्रतिक्रिया) नियन्त्रण गर्छ। Weng et al. (2013, University of Wisconsin) ले प्रमाणित गरेका छन् कि केवल २ हप्ताको करुणा प्रशिक्षण (Compassion Training) पछि PFC को सक्रियता बढ्छ र सहायक व्यवहार (Altruistic Behavior) पनि बढ्छ। करुणाले PFC लाई बलियो बनाउँछ, जसले गर्दा: (१) स्वार्थी प्रतिक्रिया (Selfish Reaction) कम हुन्छ, (२) दयालु निर्णय (Compassionate Decision) बढ्छ, (३) दीर्घकालीन सोच (Long-term Thinking) सुधरिन्छ।

(च) मिरर न्यूरोन्स र भेगस नर्व (Mirror Neurons & Vagus Nerve):

Mirror Neurons (Rizzolatti, 1996) ले अरूको भावना र अनुभवलाई "Mirror" गर्छन्। जब हामी कसैलाई दुःखमा देख्छौं, हाम्रो मस्तिष्कमा उही दुःखको Neural Pattern सक्रिय हुन्छ। करुणा अभ्यासले Mirror Neuron System लाई बलियो बनाउँछ। जसले Empathic Accuracy (सहानुभूतिको सटीकता) बढाउँछ। साथै, करुणाले Vagus Nerve (दशौं कपाल तन्त्रिका) लाई सक्रिय गर्छ। Barbara Fredrickson (2013, UNC Chapel Hill) ले प्रमाणित गरेकी छन् कि Loving-Kindness Meditation ले Vagal Tone (Vagus Nerve को स्वास्थ्य) मा सुधार ल्याउँछ। उच्च Vagal Tone ले: (१) Heart Rate Variability (HRV) बढाउँछ, (२) Inflammation कम गर्छ, (३) Immune Function सुधार्छ, (४) भावनात्मक लचिलोपन (Emotional Resilience) बढाउँछ।

वैज्ञानिक प्रमाण र तथ्याङ्क (Scientific Evidence & Statistics)

अनुसन्धानकर्ता (Researcher)	संस्था (Institution)	मुख्य खोज (Key Finding)
Tania Singer et al. (2004)	Max Planck Institute	करुणा अनुभव गर्दा Anterior Insula र ACC सक्रिय हुन्छ — fMRI प्रमाणित। अरूको दुखाइ हेर्दा र आफ्नो दुखाइ अनुभव गर्दा उही Brain Region सक्रिय हुन्छ।
Richard Davidson et al. (2012)	University of Wisconsin-Madison	८ हप्ताको Metta (Loving-Kindness) Meditation पछि Insula Cortex को Cortical Thickness बढ्छ। Gamma Wave Activity ३०% भन्दा बढी वृद्धि। Long-term Meditators मा Gamma Waves ८०० गुणा बढी!
Kristin Neff (2011)	University of Texas at Austin	Self-Compassion ले Cortisol (तनाव हर्मोन) २५% सम्म कम गर्छ। Self-Criticism भन्दा Self-Compassion ले मानसिक स्वास्थ्यमा ३ गुणा बढी सुधार ल्याउँछ।

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६

Weng et al. (2013)	University of Wisconsin	केवल २ हप्ताको Compassion Training पछि Altruistic Behavior (सहायक व्यवहार) मापनयोग्य रूपमा बढ्छ। PFC-Nucleus Accumbens Connectivity बढ्छ।
Klimecki et al. (2014)	Max Planck Institute	Empathy Training ले Empathic Distress बढाउँछ (Burnout Risk), तर Compassion Training ले Positive Affect र Resilience बढाउँछ। Compassion र Empathy फरक Neural Circuits प्रयोग गर्छन्।
Barbara Fredrickson et al. (2013)	UNC Chapel Hill	Loving-Kindness Meditation ले Vagal Tone सुधार्छ। ६ हप्ताको अभ्यासले Positive Emotions बढाउँछ र Social Connection सुधार्छ।
Lutz, Brefczynski-Lewis et al. (2008)	University of Wisconsin	Expert Meditators (१०,०००+ घण्टा) मा करुणा ध्यानको बेला Gamma Wave Activity सामान्य व्यक्तिभन्दा ८०० गुणा बढी। Insula र Temporal Parietal Junction (TPJ) मा असामान्य सक्रियता।
Pace et al. (2009)	Emory University	Compassion Meditation ले Innate Immune Response सुधार्छ। IL-6 (Inflammatory Marker) कम हुन्छ। तनावपूर्ण परिस्थितिमा Cortisol Response कम हुन्छ।

तुलना: करुणा अभ्यास बिना vs करुणा अभ्यास सहित

करुणा अभ्यास बिना (Without Compassion)	करुणा अभ्यास सहित (With Compassion)
Amygdala अत्यधिक सक्रिय - भय र धम्की मोड	Amygdala शान्त र नियन्त्रित - सुरक्षा अनुभूति
Insula Cortex निष्क्रिय - सहानुभूति कमजोर	Insula Cortex सक्रिय र बाक्लो - सहानुभूति बलियो
Cortisol उच्च - तनाव, चिन्ता, Burnout	Cortisol -२५% - शान्ति, सन्तुलन, लचिलोपन
Self-Criticism Loop सक्रिय - आत्म-दोष	Self-Compassion - आत्म-स्वीकृति र विकास
Vagal Tone कम - Inflammation बढी	Vagal Tone उच्च - Immune System बलियो
सामाजिक अलगाव (Isolation) - एक्लोपन	सामाजिक जडान (Connection) - सम्बन्ध बलियो
PFC कमजोर - आवेगपूर्ण प्रतिक्रिया	PFC बलियो - करुणामय निर्णय र दीर्घकालीन सोच

महत्वपूर्ण भेद: सहानुभूति vs करुणा (Empathy vs Compassion)

Klimecki et al. (2014, Max Planck Institute) ले एउटा अत्यन्त महत्वपूर्ण खोज गरेका छन्: Empathy (सहानुभूति) र Compassion (करुणा) फरक Neural Circuits प्रयोग गर्छन् र फरक परिणाम दिन्छन्।

Empathy (सहानुभूति मात्र)

अरूको दुःख "अनुभव" गर्छ

Anterior Insula + Anterior Cingulate Cortex

Empathic Distress → Burnout, थकान

लामो समयसम्म गर्दा हानिकारक हुन सक्छ

Compassion (करुणा)

अरूको दुःख अनुभव गर्छ + सहायता गर्ने प्रेरणा

Medial Orbitofrontal Cortex + Ventral Striatum + VTA

Positive Affect → Resilience, ऊर्जा

लामो समयसम्म गर्दा फाइदाजनक - मस्तिष्क बलियो हुन्छ

यसैले कोचिङमा हामी "Empathy Training" भन्दा "Compassion Training" लाई प्राथमिकता दिन्छौं। किनभने करुणाले Burnout बाट जोगाउँछ र सकारात्मक ऊर्जा दिन्छ।

कोचिङ अभ्यासहरू (Coaching Practices)

अभ्यास १: मेत्ता ध्यान (Loving-Kindness Meditation) - १५ मिनेट

मेत्ता (Metta) भनेको बौद्ध र वैदिक परम्परामा "मैत्री" वा "Loving-Kindness" हो। यो अभ्यासले Insula Cortex, ACC, र Medial PFC लाई सक्रिय बनाउँछ। Davidson (2012) ले प्रमाणित गरेका छन् कि ८ हप्ताको Metta Meditation ले मस्तिष्कको संरचना नै परिवर्तन गर्छ।

- चरण १: आरामदायी स्थितिमा बस्नुहोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। ३ गहिरो श्वास लिनुहोस्।
- चरण २: पहिले आफूप्रति करुणा (Self-Compassion): मनमा भन्नुहोस् - "म सुखी होऊँ। म स्वस्थ होऊँ। म सुरक्षित होऊँ। म शान्तिमा रहूँ।" (May I be happy. May I be healthy. May I be safe. May I live with ease.)
- चरण ३: अब आफ्नो प्रिय व्यक्ति (Loved One) को चित्र मनमा ल्याउनुहोस् - उनीप्रति भन्नुहोस्: "तिमी सुखी होऊ। तिमी स्वस्थ होऊ। तिमी सुरक्षित होऊ। तिमी शान्तिमा रहू।"
- चरण ४: अब एउटा तटस्थ व्यक्ति (Neutral Person - जसलाई तपाईं विशेष चिन्नुहुन्न) को चित्र ल्याउनुहोस् - उनीप्रति पनि उही भावना पठाउनुहोस्।
- चरण ५: अब एउटा कठिन व्यक्ति (Difficult Person - जसँग तपाईंको सम्बन्ध कठिन छ) को चित्र ल्याउनुहोस् - उनीप्रति पनि करुणा पठाउनुहोस्: "तिमी पनि सुखी होऊ। तिमी पनि शान्तिमा रहू।"
- चरण ६: अन्यमा सम्पूर्ण संसारका सबै प्राणीहरूप्रति करुणा पठाउनुहोस्: "सबै प्राणी सुखी होऊन्। सबै प्राणी दुःखबाट मुक्त होऊन्। सबै प्राणी शान्तिमा रहून्।"
- चरण ७: ३ मिनेट यो भावनामा रहनुहोस्। बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

अभ्यास २: आत्म-करुणा अभ्यास (Self-Compassion Practice - Kristin Neff Method) — १० मिनेट

Kristin Neff (2011) ले विकास गरेको Self-Compassion को तीन स्तम्भ (Three Pillars): (१) Self-Kindness (आत्म-दयालुता), (२) Common Humanity (साझा मानवता), (३) Mindfulness (सचेतना)। यो अभ्यासले Cortisol २५% कम गर्छ र Self-Criticism Loop तोड्छ।

- चरण १: आँखा बन्द गर्नुहोस्। आफ्नो जीवनको कुनै कठिन परिस्थिति (Difficult Situation) मनमा ल्याउनुहोस् - जहाँ तपाईंले आफूलाई दोष दिनुभएको छ।
- चरण २: Self-Kindness (आत्म-दयालुता): आफूलाई भन्नुहोस् - "यो कठिन समय हो। म आफूप्रति दयालु हुनेछु। म आफूलाई त्यही माया दिनेछु जुन म आफ्नो प्रिय साथीलाई दिन्छु।"

- चरण ३: Common Humanity (साझा मानवता): आफूलाई सम्झाउनुहोस् - "दुःख मानव अनुभवको अंश हो। म एक्लो छैन। संसारमा लाखौं मानिसहरूले यस्तै अनुभव गरिरहेका छन्।"
- चरण ४: Mindfulness (सचेतना): आफ्नो भावनालाई न्याय नगरी केवल अवलोकन गर्नुहोस् - "यो दुःख छ। यो भावना छ। म यसलाई स्वीकार गर्छु। न बढाउँछु, न दबाउँछु।"
- चरण ५: आफ्नो छातीमा हात राख्नुहोस् (Soothing Touch)। यसले Oxytocin साव बढाउँछ। ३ मिनेट यसरी रहनुहोस्।
- चरण ६: बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्। आफूप्रति कृतज्ञता (Gratitude) अनुभव गर्नुहोस्।

अभ्यास ३: करुणा विस्तार (Compassion Extension to Others - Tonglen Inspired) - १० मिनेट

यो अभ्यास Tibetan Buddhist "Tonglen" (दिने-लिने) अभ्यासबाट प्रेरित छ र वैदिक "सर्वभूतहिते रताः" (सबै प्राणीहरूको हितमा संलग्न) सिद्धान्तमा आधारित छ। यसले Temporal Parietal Junction (TPJ), Insula, र Medial PFC लाई सक्रिय बनाउँछ।

- चरण १: आँखा बन्द गर्नुहोस्। ३ गहिरो श्वास लिनुहोस्।
- चरण २: कुनै एउटा व्यक्ति जो दुःखमा छ - उनको चित्र मनमा ल्याउनुहोस्। उनको दुःख कल्पना गर्नुहोस्।
- चरण ३: श्वास भित्र लिँदा कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं उनको दुःख आफूमा लिइरहनुभएको छ - कालो धुवाँको रूपमा।
- चरण ४: श्वास बाहिर छोड्दा कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं उनीप्रति प्रेम, शान्ति, र उपचारको सुनौलो प्रकाश पठाइरहनुभएको छ।
- चरण ५: ५ मिनेट यो अभ्यास गर्नुहोस् - श्वासको साथ दुःख लिने र प्रेम पठाउने।
- चरण ६: अब यो करुणालाई विस्तार गर्नुहोस् - आफ्नो परिवार, समुदाय, देश, र सम्पूर्ण संसारका प्राणीहरूप्रति।
- चरण ७: अन्त्यमा भन्नुहोस्: "सबै प्राणी दुःखबाट मुक्त होऊन्। सबै प्राणी सुखी होऊन्।" बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।

कोचको टिप (Coach's Tip):

"करुणा कमजोरी होइन — यो मस्तिष्कको सबैभन्दा शक्तिशाली पुनर्संरचना उपकरण हो! Richard Davidson ले भनेका छन्: 'Compassion is a skill that can be trained, just like learning to play a musical instrument.' - करुणा एउटा सीप हो जुन सिक्न सकिन्छ, संगीत वाद्ययन्त्र बजाउन सिक्ने जस्तै। ८ हप्ताको अभ्यासले तपाईंको Insula Cortex बाक्लो हुन्छ, Amygdala शान्त हुन्छ, र Oxytocin बढ्छ। सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा: पहिले आफूप्रति करुणा गर्नुहोस् (Self-Compassion), त्यसपछि अरूप्रति। रित्तो भाँडोले अरूलाई भर्न सक्दैन — पहिले आफूलाई भर्नुहोस्!"

सारांश (Summary)

विषय (Topic)	प्रभाव (Effect)
Insula Cortex	करुणा अभ्यासले बाक्लो बनाउँछ - सहानुभूति बढ्छ
Anterior Cingulate Cortex (ACC)	भावनात्मक नियमन बलियो हुन्छ - Amygdala शान्त हुन्छ
Oxytocin	प्रेम हर्मोन बढ्छ - सामाजिक बन्धन र विश्वास बलियो
Cortisol	-२५% कमी - तनाव, चिन्ता, र Inflammation कम
Neuroplasticity	८ हप्तामा मापनयोग्य मस्तिष्क संरचना परिवर्तन
Vagal Tone	Vagus Nerve बलियो - HRV बढ्छ, Immune System सुधरिन्छ
Gamma Waves	दीर्घकालीन अभ्यासमा ८०० गुणा बढी Gamma Activity

सन्दर्भहरू (References)

1. Singer, T. et al. (2004). Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science*, 303(5661), 1157-1162.
2. Davidson, R. J. et al. (2012). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
3. Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.
4. Weng, H. Y. et al. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological Science*, 24(7), 1171-1180.
5. Klimecki, O. M. et al. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 873-879.
6. Fredrickson, B. L. et al. (2013). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
7. Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J. et al. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation. *PLoS ONE*, 3(3), e1897.
8. Pace, T. W. et al. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 87-98.
9. Keltner, D. & Goetz, J. L. (2007). Compassion. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology*. SAGE.
10. Rizzolatti, G. & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169-192.
11. Patanjali. *Yoga Sutras*, 1.33 — Maitri Karuna Mudita Upekshanam.
12. Isha Upanishad, Verse 6 — Sarva Bhutani Atmani.

"करुणा = मस्तिष्कको सबैभन्दा शक्तिशाली पुनर्संरचना उपकरण!"

"Compassion = The Most Powerful Brain Rewiring Tool!"

मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां... चित्तप्रसादनम् - पतञ्जलि योगसूत्र १.३३

कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice):

◆ **मैत्री ध्यान (Loving-Kindness Meditation):** आँखा बन्द गरी पहिले आफूलाई भन्ने: "म सुखी हौ। म स्वस्थ हौ। म शान्त हौ। " त्यसपछि आफ्ना प्रियजनहरूलाई, त्यसपछि चिनेका मानिसहरूलाई, त्यसपछि नमन गर्न गाह्रो लाग्ने मानिसहरूलाई, र अन्तमा सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई यही कामना गर्ने।

◆ **समानुभूति अभ्यास (Empathy Practice):** कसैसँग कुराकानी गर्दा पूर्ण ध्यानले सुन्ने (Active Listening) । बिना कुनै निर्णय, बिना कुनै सल्लाह [Without Prejudice], केवल सुन्ने। यसले सामाजिक मस्तिष्क (Social Brain) लाई सक्रिय बनाउँछ।

◆ **सेवा कार्य (Service Activity):** हप्तामा कम्तीमा एकपटक कसैको निःस्वार्थ सेवा गर्ने — यसले मस्तिष्कको पुरस्कार प्रणाली (Reward System) लाई सक्रिय बनाउँछ र आत्म-सन्तुष्टि (Self-Satisfaction) बढाउँछ।

दिन ८ को सारांश (Day ८ Summary):

विषय (Topic)	करुणा (Compassion)
वैदिक अवधारणा (Vedic Concept)	वसुधैव कुटुम्बकम् (महोपनिषद्)
मस्तिष्कको क्षेत्र (Brain Area)	न्यूरोप्लास्टिसिटी, इन्सुला (Neuroplasticity, Insula)
मुख्य अभ्यास (Key Practice)	मैत्री ध्यान र समानुभूति अभ्यास (Loving-Kindness Meditation & Empathy Practice)
अवधि (Duration)	९० मिनेट (90 minutes)
अपेक्षित परिणाम (Expected Outcome)	मानसिक र शारीरिक सन्तुलन (Mental & Physical Balance)

ॐ

मानक सञ्चालन प्रक्रिया

STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

दिन ८: करुणा र न्यूरोप्लास्टिसिटी

Day 8: Compassion and Neuroplasticity

कुल अवधि: ९० मिनेट (Total Duration: 90 Minutes)

वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण

Veda-Based Neuropsychology Coach Training

सत्रको समग्र रूपरेखा

Session Overview

यो मानक सञ्चालन प्रक्रिया (Standard Operating Procedure) ले वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको आठौं दिनको ९० मिनेटको सत्र कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान गर्छ। यसमा प्रत्येक चरणको समय, कोचले के भन्ने, कसरी अभ्यास गराउने, र कुन स्नायुवैज्ञानिक प्रमाणले यसलाई समर्थन गर्छ — सबै विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

◆ समय विभाजन (Time Allocation)

चरण (Step)	विषय (Topic)	समय (Time)	विधि (Method)
चरण १	स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review)	१० मिनेट	छलफल (Discussion)
चरण २	करुणाको परिचय (Compassion Intro)	१५ मिनेट	व्याख्यान (Lecture)
चरण ३	कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective)	१५ मिनेट	कथा वाचन (Storytelling)
चरण ४	स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence)	१५ मिनेट	प्रस्तुतीकरण (Presentation)
चरण ५	कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice)	३५ मिनेट	निर्देशित अभ्यास (Guided Practice)

◆ सत्रको उद्देश्य (Session Objectives)

यस सत्रको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

- ◆ करुणा (Compassion) र न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) बीचको सम्बन्ध बुझ्ने।
- ◆ वसुधैव कुटुम्बकम् (The Whole World is One Family) को वैदिक अवधारणा बुझ्ने।
- ◆ मैत्री ध्यान (Loving-Kindness Meditation) र समानुभूति अभ्यास (Empathy Practice) गराउन सक्ने।

◆ आवश्यक सामग्री (Required Materials)

- ◆ शान्त र सफा कोठा (Quiet Room)
- ◆ डायरी र कलम (Diary and Pen) — प्रत्येक प्रशिक्षार्थीका लागि
- ◆ ह्वाइटबोर्ड (Whiteboard) — मस्तिष्कको चित्र बुझाउनका लागि
- ◆ शान्त पृष्ठभूमि संगीत (Soft Background Music) — ध्यानको समयमा

► चरण १: स्वागत र पुनरावलोकन (Welcome & Review) — १० मिनेट

सत्रको सुरुमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई स्वागत गर्ने र अघिल्लो दिनको सिकाइ र गृहकार्यको पुनरावलोकन (Review) गर्ने।

◆ कोचका लागि निर्देशन (Instructions for Coach)

१. सबै प्रशिक्षार्थीहरू आइपुगेपछि, कोठामा शान्त वातावरण बनाउनुहोस्।
२. निम्नानुसार स्वागत गर्नुहोस्:

👤 कोचले भन्ने: "नमस्कार! ॐ शान्तिः। वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको आठौं दिनमा तपाईंहरूलाई स्वागत छ। हिजो हामीले मानसिक चित्रण र मोटर कर्टेक्सको बारेमा सिक्यौं। आज हामी हाम्रो हृदय र मस्तिष्कलाई जोड्ने सबैभन्दा शक्तिशाली भावनाको बारेमा कुरा गर्नेछौं — त्यो हो करुणा (Compassion)।"

३. गृहकार्यको पुनरावलोकन गर्नुहोस्:

👤 कोचले भन्ने: "हिजो मैले तपाईंहरूलाई लक्ष्यको मानसिक चित्रण र मानसिक पूर्वाभ्यास गर्न भनेको थिएँ। कसैले गर्नुभयो? कस्तो अनुभव भयो? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

📝 नोट: प्रशिक्षार्थीहरूको अनुभव सुन्दा सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

► चरण २: करुणाको परिचय (Compassion Introduction) — १५ मिनेट

यस चरणमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई करुणा र न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को आधारभूत विज्ञान बारे सरल भाषामा सिकाउने।

◆ करुणा भनेको के हो? (What is Compassion?)

👤 कोचले भन्ने: "करुणा भनेको अरूको दुःख बुझ्नु र त्यसलाई कम गर्ने इच्छा राख्नु हो। यो केवल एउटा भावना होइन, यो हाम्रो मस्तिष्कलाई परिवर्तन गर्ने एउटा शक्तिशाली अभ्यास हो।"

◆ न्यूरोप्लास्टिसिटी र इन्सुला (Neuroplasticity & Insula)

हाइटबोर्ड (Whiteboard) मा मस्तिष्कको चित्र कोर्नुहोस् र व्याख्या गर्नुहोस्:

👤 कोचले भन्ने: "हाम्रो मस्तिष्कमा एउटा क्षमता छ जसलाई न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) भनिन्छ। यसको अर्थ हो — हाम्रो मस्तिष्कले आफ्नो संरचना आफैं परिवर्तन गर्न सक्छ।"

👤 कोचले भन्ने: "जब हामी करुणाको अभ्यास गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको मेडियल प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Medial Prefrontal Cortex) र एन्टेरियर इन्सुला (Anterior Insula) सक्रिय हुन्छन्। यी भागहरू समानुभूति (Empathy) सँग सम्बन्धित छन्।"

👤 कोचले भन्ने: "नियमित करुणा अभ्यासले यी भागहरूलाई बाक्लो (Thicker) र बलियो बनाउँछ।"

► चरण ३: कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective) — १५ मिनेट

यो चरणमा कथा सुनाएर प्रशिक्षार्थीहरूको ध्यान तान्ने र वैदिक ऋचा (Vedic Richa) को माध्यमबाट गहिरो सन्देश दिने।

◆ कथा वाचन (Storytelling)

👤 कोचले भन्ने: "बुद्धको समयमा अंगुलिमाल नामको एक भयानक डाँकु थियो जसले ९९ जना मानिसहरूको हत्या गरिसकेको थियो र उनीहरूका औंलाहरूको माला लगाउँथ्यो। उसलाई एक सयौं व्यक्ति चाहिएको थियो।"

👤 कोचले भन्ने: "एकदिन उसले बुद्धलाई देख्यो र मार्न दौड्यो। तर बुद्ध शान्त गतिमा हिँडेर हनुभएको थियो। अंगुलिमालले जतिसुकै दौडे पनि बुद्धलाई भेट्न सकेन। थकित भएर उसले चिच्यायो, 'रोक! रोक!'"

👤 कोचले भन्ने: "बुद्धले फर्केर भने, 'म त रोकिसकेको छु, तिमी रोकिएका छैनौ।' यो वाक्यले अंगुलिमालको हृदय चियो। बुद्धको अनुहारमा डरको सट्टा असीम करुणा (Compassion) थियो।" (कोचले केही क्षण रोक्ने)

👤 कोचले भन्ने: "त्यो करुणाले क्रूर डाँकुलाई शान्त भिक्षुमा परिणत गर्यो। यो कथाले सिकाउँछ कि करुणामा मानिसको मस्तिष्कको संरचना नै परिवर्तन गर्न शक्ति हुन्छ।"

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा। Page 139 of 192

◆ वैदिक ऋचा प्रस्तुतीकरण (Vedic Richa Presentation)

अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम्। उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्॥

— महोपनिषद् ६.७१

नेपाली अर्थ: "यो मेरो हो, त्यो अरूको हो" भन्ने सोच साना मन भएकाहरूको हुन्छ। उदार मन भएकाहरूका लागि त सम्पूर्ण पृथ्वी नै एउटा परिवार हो।

कोचले भन्ने: "वैदिक दर्शनमा 'वसुधैव कुटुम्बकम्' (The Whole World is One Family) को अवधारणा करुणाको सर्वोच्च अभिव्यक्ति हो।"

► चरण ४: स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence) — १५ मिनेट

यस चरणमा कोचले करुणालाई आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) का प्रमाणहरूसँग जोड्ने।

कोचले भन्ने: "अब हेरौं आधुनिक विज्ञानले करुणाको बारेमा के भन्छ।"

🧘 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: करुणा र न्यूरोप्लास्टिसिटी (Compassion & Neuroplasticity)

करुणा ध्यान (Compassion Meditation) वा मैत्री ध्यान (Loving-Kindness Meditation) ले मस्तिष्कको न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई बढावा दिन्छ। यसले मेडियल प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Medial Prefrontal Cortex) र एन्टेरियर इन्सुला (Anterior Insula) मा गतिविधि बढाउँछ, जुन समानुभूति (Empathy) र सकारात्मक भावनाहरूसँग सम्बन्धित छन्। विस्कन्सिन विश्वविद्यालयका न्यूरोसाइन्टिस्ट रिचर्ड डेभिडसनले (Richard Davidson) गरेका अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि नियमित करुणा ध्यानले मस्तिष्कको संरचनात्मक जडान (Structural Connectivity) मा स्थायी परिवर्तन ल्याउँछ। करुणा ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूमा इन्सुला कर्टेक्स बाक्लो (Thicker) हुन्छ, जसले उनीहरूलाई अरूको पीडा बुझ्ने र सहानुभूति देखाउने क्षमता बढाउँछ।

सन्दर्भ: Child Psych Clinics (2018). The neuroscience of happiness and well-being; Calderone, A. (2024). Neurobiological Changes Induced by Mindfulness. PMC.

कोचले भन्ने: "यसको अर्थ के हो भने, करुणा केवल एउटा राम्रो विचार मात्र होइन, यो हाम्रो मस्तिष्कलाई स्वस्थ र खुसी बनाउने एउटा वैज्ञानिक विधि हो।"

► चरण ५: कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice) — ३५ मिनेट

यो सत्रको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो। यहाँ प्रशिक्षार्थीहरूले करुणा र समानुभूतिका अभ्यासहरू गर्नेछन्।

◆ अभ्यास १: मैत्री ध्यान (Loving-Kindness Meditation) (20 Minutes)

- ◆ सबैलाई आरामसँग बस्न लगाउने, ढाड सीधा राख्ने र आँखा बन्द गर्न लगाउने।

कोचले भन्ने: "गहिरो श्वास लिनुहोस्... र बिस्तारै फाल्नुहोस्। आफ्नो ध्यान हृदयमा केन्द्रित गर्नुहोस्।"

कोचले भन्ने: "पहिले आफूलाई यो शुभकामना दिनुहोस्: 'म सुखी होस्। म स्वस्थ होस्। म शान्त होस्।' (३ पटक दोहोर्‍याउने)"

कोचले भन्ने: "अब आफूले धेरै माया गर्ने व्यक्तिलाई सम्झनुहोस् र भन्नुहोस्: 'तपाईं सुखी हुनुहोस्। तपाईं स्वस्थ हुनुहोस्। तपाईं शान्त हुनुहोस्।'"

कोचले भन्ने: "अब आफूले चिनेको तर सामान्य सम्बन्ध भएको व्यक्तिलाई सम्झनुहोस् र यही शुभकामना दिनुहोस्।"

कोचले भन्ने: "अब त्यो व्यक्तिलाई सम्झनुहोस् जससँग तपाईंको सम्बन्ध अलि गाह्रो छ। मनमा कुनै रिस नराखी भन्नुहोस्: 'तपाईं पनि सुखी हुनुहोस्। तपाईं पनि शान्त हुनुहोस्।'"

कोचले भन्ने: "अन्तमा, सम्पूर्ण संसारका प्राणीहरूलाई सम्झनुहोस्: "सबै प्राणीहरू सुखी होऊन्। सबै शान्त होऊन्।"

(५ मिनेट शान्त छोड्ने)

कोचले भन्ने: "गहिरो श्वास लिनुहोस्। जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्।"

◆ अभ्यास २: समानुभूति अभ्यास (Empathy Practice) (15 Minutes)

- ◆ प्रशिक्षार्थीहरूलाई जोडी (Pairs) बनाउन लगाउने।

कोचले भन्ने: "अबको १० मिनेटमा, एक जनाले आफ्नो जीवनको एउटा सानो चुनौती वा दुःखको कुरा साझा गर्नुहोस्। अर्को व्यक्तिले कुनै सल्लाह नदिई, केवल पूर्ण ध्यान र करुणाका साथ सुन्नुहोस्। त्यसपछि पालो फेर्नुहोस्।"

(१० मिनेट पछि)

कोचले भन्ने: "कसैले आफूले अभ्यास गरेको कुरा साझा गर्न चाहनुहुन्छ? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

► सत्रको समापन (Session Closing) — (अभ्यासपछि तुरुन्तै)

◆ सारांश र मुख्य सन्देश (Summary & Key Messages)

कोचले भन्ने: "आज हामीले करुणा र न्यूरोप्लास्टिसिटीको अभ्यास गर्यौं। करुणाले हाम्रो मस्तिष्कको संरचना नै परिवर्तन गर्छ र हामीलाई अझ बढी खुसी र शान्त बनाउँछ। वसुधैव कुटुम्बकम् — सम्पूर्ण संसार नै हाम्रो परिवार हो।"

◆ गृहकार्य (Homework) (For Tomorrow)

- ◆ दैनिक १० मिनेट मैत्री ध्यान (Loving-Kindness Meditation) गर्ने।
- ◆ दिनमा कम्तीमा एक जना अपरिचित व्यक्तिप्रति मनमनै करुणाको भाव राख्ने।

◆ समापन मन्त्र (Closing Mantra)

कोचले भन्ने: "अब हामी शान्ति मन्त्र भनेर आजको सत्र समापन गर्नेछौं।"

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

— बृहदारण्यक उपनिषद्

नेपाली अर्थ: सबै सुखी होऊन्। सबै रोगमुक्त होऊन्। सबैले मंगलमय कुराहरू देख्न पाऊन्।
कसैलाई पनि दुःख नहोस्। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

कोचले भन्ने: "धन्यवाद! भोलि हाम्रो अन्तिम सत्र — वैदिक मनोविज्ञान र उच्च चेतनामा भेटौंला।
ॐ शान्तिः।"

कोचको जाँचसूची

Coach's Checklist

सत्र सञ्चालन गर्नुअघि र गरेपछि यो जाँचसूची (Checklist) प्रयोग गर्नुहोस्:

◆ सत्रअघि (Before Session) (Pre-Session)

- ◆ कोठा शान्त छ? ✓
- ◆ प्रशिक्षार्थीहरूलाई डायरी र कलम ल्याउन भनिएको छ? ✓
- ◆ ह्वाइटबोर्ड तयार छ? ✓
- ◆ ध्यानको लागि शान्त संगीत तयार छ? ✓

◆ सत्रपछि (After Session) (Post-Session)

- ◆ सबै प्रशिक्षार्थीहरूले मैत्री ध्यान अभ्यास गरे? ✓
- ◆ समानुभूति अभ्यासमा सबैले भाग लिए? ✓
- ◆ गृहकार्य स्पष्ट रूपमा बुझाइयो? ✓

◆ सम्भावित चुनौतीहरू र समाधान (Potential Challenges & Solutions)

चुनौती (Challenge)	समाधान (Solution)
गाह्रो व्यक्तिलाई शुभकामना दिन कठिन भयो	कोचले सम्झाउने कि यो अभ्यास अरूको लागि होइन, आफ्नो मनको शान्तिको लागि हो।
ध्यानको समयमा मन भड्कियो	यो सामान्य हो भनेर सम्झाउने, र बिस्तारै ध्यानलाई हृदयमा फर्काउन निर्देशन दिने।
समानुभूति अभ्यासमा सल्लाह दिन मन लाग्यो	सल्लाह दिनुको सट्टा केवल सुन्नु (Active Listening) नै सबैभन्दा ठूलो करुणा हो भनेर सम्झाउने।

ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति:

दिन ९: वैदिक मनोविज्ञान र उच्च चेतना — समग्र एकीकरण

Day 9: Vedic Psychology and Higher Consciousness — Holistic Integration

कथा (Storytelling):

एकजना प्रसिद्ध वैज्ञानिकले हिमालयमा एक योगीलाई भेटे। वैज्ञानिकले सोधे, "तपाईंहरू सधैं चेतना (Consciousness) को कुरा गर्नुहुन्छ, तर यसलाई प्रयोगशालामा कसरी नाप्ने?" योगीले मुस्कुराउँदै भने, "जसरी तिमीले आँखाले आँखालाई देख्न सक्दैनौ, त्यसरी नै चेतनाले चेतनालाई नाप्न सक्दैन। यसलाई केवल अनुभव गर्न सकिन्छ।" वैज्ञानिकले फेरि सोधे, "तर विज्ञान त प्रमाण खोज्छ।" योगीले भने, "प्रमाण त छ। तिमी अहिले सचेत (Conscious) छौ, यो नै सबैभन्दा ठूलो प्रमाण हो। तिम्रो सचेत हुनु नै ब्रह्माण्डको सबैभन्दा अचम्मको घटना हो।" वैज्ञानिक मौन भए। उनले बुझे कि विज्ञानले संसारको बाह्य रहस्य खोल्छ, तर वैदिक ज्ञानले भित्री रहस्य खोल्छ। र दुवै मिलेर नै सम्पूर्ण ज्ञान बन्छ।

वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

तैत्तिरीय उपनिषद्ले ब्रह्म (Ultimate Reality) लाई सत्य, ज्ञान र अनन्तको रूपमा परिभाषित गरेको छ। वैदिक मनोविज्ञान (Vedic Psychology) ले चेतनाका विभिन्न अवस्थाहरू वर्णन गर्छ जुन सामान्य जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्तिभन्दा माथि छन्।

संस्कृत ऋचा (Sanskrit Richa):

"सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म"

— तैत्तिरीय उपनिषद् २.१.१

नेपाली अर्थ: ब्रह्म (परम सत्य) सत्य (Truth) हो, ज्ञान (Knowledge) हो र अनन्त (Infinite) हो। हाम्रो चेतना (Consciousness) पनि यही अनन्त ज्ञानको अंश हो। जब मानिसले आफ्नो चेतनालाई विस्तार गर्छ, उसले यो अनन्ततालाई अनुभव गर्छ।

वैदिक मनोविज्ञानले चेतनाका सात अवस्थाहरू वर्णन गर्छ: जाग्रत (Waking), स्वप्न (Dreaming), सुषुप्ति (Deep Sleep), तुरीय (Transcendental Consciousness), तुरीयातीत (Cosmic Consciousness), भगवत् चेतना (God Consciousness) र ब्रह्म चेतना (Unity Consciousness)। यी उच्च अवस्थाहरू नियमित ध्यान र वैदिक अभ्यासहरूद्वारा प्राप्त गर्न सकिन्छ।

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

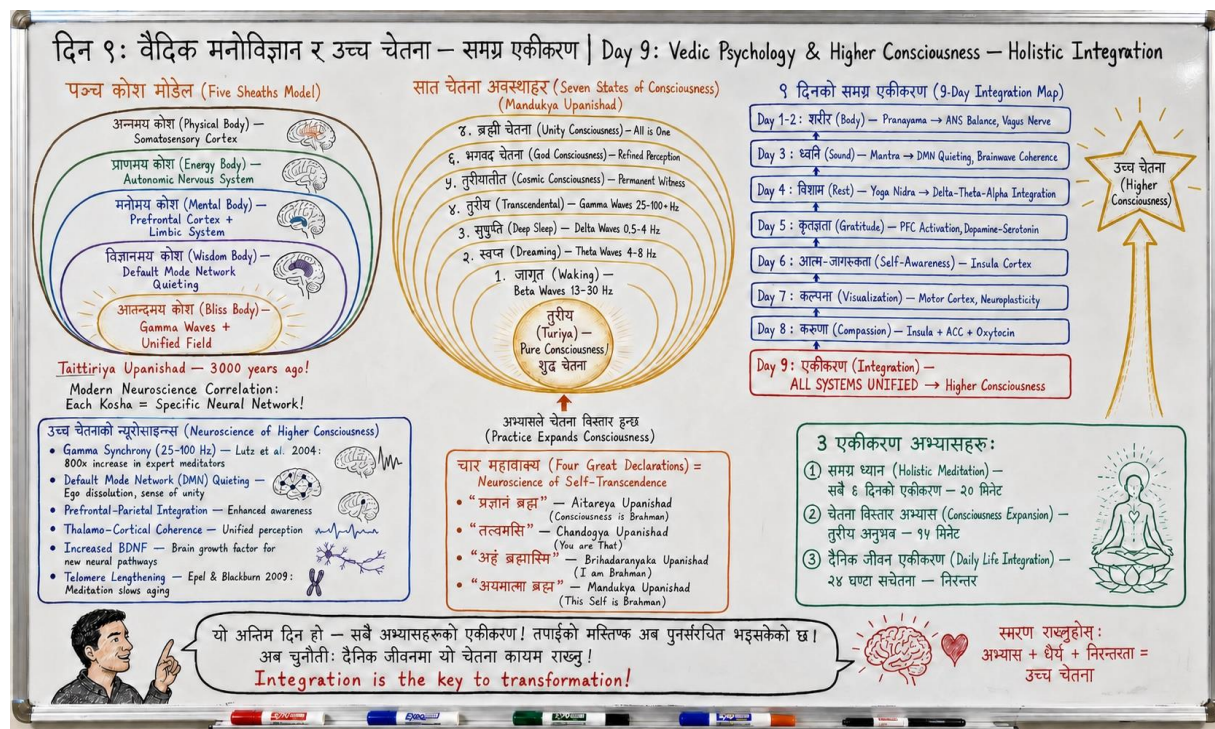
वैदिक मनोविज्ञानले वर्णन गरेका उच्च चेतनाका अवस्थाहरूलाई आधुनिक स्नायुविज्ञानले "ब्रेन वेभ कोहेरेन्स" (Brain Wave Coherence) को रूपमा नाप्न थालेको छ। जब मस्तिष्कका विभिन्न भागहरूले एकसाथ र सामञ्जस्यपूर्ण रूपमा काम गर्छन्, यसलाई कोहेरेन्स भनिन्छ। नियमित ध्यान र वैदिक अभ्यासहरूले यो कोहेरेन्स बढाउँछन्, जसले समग्र मानसिक स्वास्थ्य, सिर्जनात्मकता (Creativity), र आत्म-बोध (Self-Realization) मा मद्दत गर्छ।

सन् २०२६ मा ScienceDaily मा प्रकाशित एक अध्ययनले देखाएको छ कि ध्यान अभ्यासले मस्तिष्कको लचिलोपन (Brain Flexibility), पाचन / चयापचय (Metabolism / Bipaaka), प्रतिरक्षा कार्य (Immune Function) र पीडा निवारण (Pain Relief) मा संलग्न प्राकृतिक मार्गहरू (Natural Pathways) लाई सक्रिय गर्छ। यसबाट प्रमाणित हुन्छ कि वैदिक ऋषिहरूले हजारौं वर्षअघि अनुभव गरेका सत्यहरूलाई आजको विज्ञानले प्रयोगशालामा पुष्टि गरिरहेको छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा। Page 143 of 192

सन्दर्भ (Reference): ScienceDaily (2026). Scientists say 7 days of meditation can rewire your brain; Maharishi Vedic Psychology Research. Higher states of consciousness in Vedic Psychology.

९ दिनको अभ्यासको समग्र एकीकरण: सबै प्रणालीहरू एकीकृत भएर उच्च चेतनातर्फ All Systems Unified Toward Higher Consciousness



वैदिक ऋचा (Vedic Foundation – चार महावाक्य र मूल सूत्रहरू)

"प्रज्ञानं ब्रह्म"

— ऐतरेय उपनिषद् (ऋग्वेद) प्रथम महावाक्य

अर्थ: "चेतना नै ब्रह्म हो।" (Consciousness is Brahman / Ultimate Reality)।

यो महावाक्यले घोषणा गर्छ कि चेतना (Consciousness) नै सृष्टिको मूल तत्व हो। यो भौतिक पदार्थ (Matter) बाट उत्पन्न हुँदैन, बरु भौतिक पदार्थ चेतनाबाट उत्पन्न हुन्छ। आधुनिक Quantum Physics र Neuroscience पनि यही निष्कर्षतर्फ अग्रसर छन्। "The Hard Problem of Consciousness" (David Chalmers, 1995) ले भौतिकवादी दृष्टिकोणको सीमा देखाउँछ।

"तत्त्वमसि"

— छान्दोग्य उपनिषद् (सामवेद) द्वितीय महावाक्य

अर्थ: "तिमी त्यही हो।" (You are That / You are the Ultimate Reality)।

यो महावाक्यले व्यक्तिगत चेतना (Individual Consciousness / Atman) र विश्वव्यापी चेतना (Universal Consciousness / Brahman) को एकत्व घोषणा गर्छ। न्यूरोसाइन्सको भाषामा: जब Default Mode Network (DMN) शान्त हुन्छ, "अहं" (Ego / Self-Referential Processing) विलीन हुन्छ र एकत्वको

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६

अनुभव (Unity Experience) हुन्छ। यो Psilocybin Research (Carhart-Harris et al., 2012) र Advanced Meditation Studies (Josipovic, 2014) ले प्रमाणित गरेका छन्।

"अहं ब्रह्मास्मि"

— बृहदारण्यक उपनिषद् (यजुर्वेद) तृतीय महावाक्य

अर्थ: "म ब्रह्म हुँ" (I am Brahman / I am the Ultimate Reality)।

यो Self-Realization (आत्म-साक्षात्कार) को घोषणा हो। जब साधकले प्रत्यक्ष अनुभवबाट जान्छ कि उसको वास्तविक स्वरूप शुद्ध चेतना हो। तब यो महावाक्य प्रकट हुन्छ। Andrew Newberg (2001) को SPECT Imaging ले देखाएको छ कि गहन ध्यानमा Parietal Lobe (Self-Other Boundary) को सक्रियता कम हुन्छ। जसले "Absolute Unitary Being" (AUB) को अनुभव दिन्छ।

"अयमात्मा ब्रह्म"

— माण्डूक्य उपनिषद् (अथर्ववेद) चतुर्थ महावाक्य

अर्थ: "यो आत्मा नै ब्रह्म हो।" (This Self is Brahman)।

माण्डूक्य उपनिषद् ले चेतनाका चार अवस्था (जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति, तुरीय) को विस्तृत विश्लेषण गर्छ र घोषणा गर्छ कि तुरीय (Fourth State / Pure Consciousness) नै वास्तविक आत्मा हो। यो उपनिषद् चेतना विज्ञान (Consciousness Science) को सबैभन्दा व्यवस्थित प्राचीन ग्रन्थ हो। आधुनिक Sleep Research र Meditation Neuroscience ले यी चार अवस्थालाई Brain Waves (Beta, Theta, Delta, Gamma) सँग सम्बन्धित गरेका छन्।

पञ्च कोश मोडेल र न्यूरोसाइन्स (Pancha Kosha Model & Neuroscience Correlation)

तैत्तिरीय उपनिषद् (Taittiriya Upanishad, ~3000 वर्षअघि) ले मानव अस्तित्वलाई पाँच तह (Five Sheaths / Pancha Kosha) मा विभाजन गरेको छ। यो मोडेल आधुनिक न्यूरोसाइन्स र मनोविज्ञानसँग अचम्मको रूपमा मिल्छ:

कोश (Sheath)	संस्कृत अर्थ	न्यूरोसाइन्स समकक्ष (Neuroscience Equivalent)	सम्बन्धित अभ्यास (Related Practice)
अन्नमय कोश (Physical Sheath)	अन्नबाट बनेको शरीर	Somatosensory Cortex, Motor Cortex, Peripheral Nervous System	योगासन, प्राणायाम (Day 1-2)
प्राणमय कोश (Energy Sheath)	प्राण/ऊर्जाको शरीर	Autonomic Nervous System (ANS), Vagus Nerve, HPA Axis	प्राणायाम, श्वास अभ्यास (Day 2)
मनोमय कोश (Mental Sheath)	मन र भावनाको शरीर	Prefrontal Cortex, Limbic System, Amygdala, Insula	मन्त्र, कृतज्ञता, करुणा (Day 3, 5, 8)
विज्ञानमय कोश (Wisdom Sheath)	बुद्धि/विवेकको शरीर	Default Mode Network (DMN) Quieting, ACC, Meta-Cognition Networks	आत्म-जागरूकता, साक्षी भाव (Day 6)

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण म्यानुअल २०२६

आनन्दमय कोश (Bliss Sheath)	आनन्द/शुद्ध चेतनाको शरीर	Gamma Wave Synchrony, Unified Field Experience, DMN Dissolution	योग निद्रा, चेतना विस्तार (Day 4, 9)
-------------------------------	-----------------------------	---	---

यो पञ्च कोश मोडेलले देखाउँछ कि वैदिक मनोविज्ञानले ३,००० वर्षअघि नै मानव अस्तित्वलाई बहु-तहीय प्रणाली (Multi-Layered System) को रूपमा बुझेको थियो। जुन आधुनिक Integrative Neuroscience ले अहिले मात्र पुष्टि गर्दैछ।

सात चेतना अवस्था र न्यूरोसाइन्स (Seven States of Consciousness & Neuroscience)

माण्डूक्य उपनिषद् र वैदिक परम्पराले चेतनाका सात अवस्था वर्णन गर्छन्। आधुनिक न्यूरोसाइन्सले यी मध्ये पहिलो चार अवस्थालाई Brain Waves र Neural Correlates सँग सम्बन्धित गरिसकेको छ:

अवस्था (State)	वैदिक नाम	Brain Waves / Neural Correlate	अनुभव (Experience)
१. जाग्रत (Waking)	वैश्वानर	Beta Waves (13-30 Hz) Prefrontal Cortex Active	बाह्य संसारको अनुभव Ego/Self Active
२. स्वप्न (Dreaming)	तैजस	Theta Waves (4-8 Hz) REM Sleep, DMN Active	आन्तरिक संसारको अनुभव Subconscious Processing
३. सुषुप्ति (Deep Sleep)	प्राज्ञ	Delta Waves (0.5-4 Hz) Thalamo-Cortical Quiet	चेतनाको विश्राम No Subject-Object Division
४. तुरीय (Transcendental)	तुरीय	Gamma Waves (25-100+ Hz) Global Coherence	शुद्ध चेतना — साक्षी Pure Awareness Without Content
५. तुरीयातीत (Cosmic Consciousness)	नित्य साक्षी	Sustained Alpha + Gamma During Sleep & Waking	स्थायी साक्षी भाव 24/7 Witnessing Awareness
६. भगवद् चेतना (God Consciousness)	परिष्कृत धारणा	Enhanced Perceptual Processing Superior Temporal Gyrus	सूक्ष्म धारणा Refined Perception of All
७. ब्रह्मी चेतना (Unity Consciousness)	एकत्व	Complete Parietal Lobe Quieting Absolute Unitary Being	सबैमा एकत्व All is One Consciousness

उच्च चेतनाको न्यूरोसाइन्स (Neuroscience of Higher Consciousness)

(क) Gamma Wave Synchrony - उच्च चेतनाको हस्ताक्षर (Signature of Higher Consciousness):

Antoine Lutz र Richard Davidson (2004, PNAS) ले Tibetan Buddhist Monks (१०,०००-५०,००० घण्टा ध्यान अनुभव) मा गरेको ऐतिहासिक अध्ययनले देखायो कि करुणा ध्यानको बेला यी Monks को मस्तिष्कमा Gamma Wave Activity (25-100 Hz) सामान्य व्यक्तिभन्दा ८०० गुणा बढी थियो! Gamma Waves ले मस्तिष्कका विभिन्न क्षेत्रहरू बीच "Binding" (एकीकरण) गर्छन्। यसले Unified Conscious

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा। Page 146 of 192

Experience सिर्जना गर्छ। यो वैदिक "तुरीय" (Pure Consciousness) अवस्थाको Neural Correlate हुन सक्छ।

(ख) Default Mode Network (DMN) Quieting - अहंकार विलय (Ego Dissolution):

Default Mode Network (DMN) मस्तिष्कको त्यो Network हो जुन "Self-Referential Processing" (म, मेरो, मलाई) को बेला सक्रिय हुन्छ। Judson Brewer (2011, Yale) ले प्रमाणित गरेका छन् कि अनुभवी ध्यानीहरूमा DMN को सक्रियता कम हुन्छ। जसले "Ego Dissolution" र "Selflessness" को अनुभव दिन्छ। यो वैदिक "तत्त्वमसि" (You are That) को अनुभवसँग मिल्छ। जब "म" (Ego) विलीन हुन्छ, तब एकत्व (Unity) को अनुभव हुन्छ। Carhart-Harris et al. (2012, Imperial College London) ले Psilocybin Research मा पनि DMN Quieting = Mystical Experience प्रमाणित गरेका छन्।

(ग) Prefrontal-Parietal Integration - विस्तारित जागरूकता (Enhanced Awareness):

Andrew Newberg (2001, University of Pennsylvania) को SPECT Imaging अध्ययनले देखायो कि गहन ध्यानमा: (१) Prefrontal Cortex को सक्रियता बढ्छ (Enhanced Attention & Awareness), (२) Superior Parietal Lobe को सक्रियता कम हुन्छ (Self-Other Boundary Dissolves)। यो संयोजनले "Absolute Unitary Being" (AUB) - सम्पूर्ण एकत्वको अनुभव सिर्जना गर्छ। यो वैदिक "अहं ब्रह्मास्मि" (I am Brahman) र "अयमात्मा ब्रह्म" (This Self is Brahman) को Neural Correlate हो।

(घ) Thalamo-Cortical Coherence - एकीकृत धारणा (Unified Perception):

Thalamus मस्तिष्कको "Gateway" हो जसले सबै संवेदी सूचना (Sensory Information) लाई Cortex मा पठाउँछ। उच्च ध्यान अवस्थामा Thalamus र Cortex बीचको Coherence (तालमेल) असामान्य रूपमा बढ्छ। यसले "Unified Perception" एकीकृत धारणा सिर्जना गर्छ जहाँ सबै अनुभव एउटै चेतनाको अभिव्यक्तिको रूपमा अनुभव हुन्छ। यो वैदिक "सर्वं खल्विदं ब्रह्म" (All this is indeed Brahman - छान्दोग्य उपनिषद्) को अनुभवसँग मिल्छ।

(ङ) BDNF र Telomere - मस्तिष्क विकास र दीर्घायु (Brain Growth & Longevity):

Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) मस्तिष्कको "Growth Hormone" हो जसले नयाँ Neural Connections बनाउँछ। नियमित ध्यान अभ्यासले BDNF को उत्पादन बढाउँछ (Xiong & Bhatt, 2020)। साथै, Elizabeth Blackburn र Elissa Epel (2009, Nobel Prize Winner) ले प्रमाणित गरेकी छन् कि ध्यानले Telomere (Chromosome को सुरक्षात्मक टोपी) लाई लामो राख्छ। जसले जैविक उमेर (Biological Aging) लाई ढिलो बनाउँछ। यसको अर्थ: उच्च चेतनाको अभ्यासले मस्तिष्कलाई बढाउँछ र शरीरलाई युवा राख्छ।

(च) Epigenetic Changes - जीन अभिव्यक्तिमा परिवर्तन (Changes in Gene Expression):

Herbert Benson (Harvard, 2008) र Perla Kaliman (2014) ले प्रमाणित गरेका छन् कि ध्यान अभ्यासले Epigenetic Changes (जीन अभिव्यक्तिमा परिवर्तन) ल्याउँछ। बिना DNA Sequence परिवर्तन गरेर। विशेष गरी: (१) Inflammatory Genes (NF-κB) को अभिव्यक्ति कम हुन्छ, (२) Antioxidant Genes को अभिव्यक्ति बढ्छ, (३) Stress Response Genes शान्त हुन्छन्। यसको अर्थ: चेतनाको अभ्यासले शाब्दिक रूपमा हाम्रो जीन अभिव्यक्ति (Gene Expression) परिवर्तन गर्छ। यो वैदिक "संस्कार" (Impressions that shape destiny) को आधुनिक वैज्ञानिक पुष्टि हो।

९ दिनको समग्र एकीकरण नक्सा (9-Day Holistic Integration Map)

यो ९ दिनको कार्यक्रमले मानव अस्तित्वका सबै तहहरूलाई व्यवस्थित रूपमा सम्बोधन गर्छ। शरीरदेखि उच्च चेतनासम्म:

दिन	विषय र कोश	मस्तिष्क प्रणाली (Brain System)	मुख्य परिवर्तन (Key Change)
दिन १-२	शरीर — प्राणायाम (अन्नमय + प्राणमय कोश)	Autonomic Nervous System, Vagus Nerve, Brainstem	ANS Balance, HRV बढ्छ, Cortisol कम हुन्छ
दिन ३	ध्वनि — मन्त्र (मनोमय कोश)	Default Mode Network, Auditory Cortex, Broca's Area	DMN Quieting, Brainwave Coherence, मन शान्त
दिन ४	विश्राम — योग निद्रा (प्राणमय + मनोमय कोश)	Thalamus, Hypothalamus, Delta-Theta-Alpha Integration	Deep Restoration, Hormone Balance, Healing
दिन ५	कृतज्ञता (मनोमय कोश)	Prefrontal Cortex, Ventral Tegmental Area (VTA)	PFC Activation, Dopamine + Serotonin बढ्छ
दिन ६	आत्म-जागरूकता (विज्ञानमय कोश)	Insula Cortex, Anterior Cingulate Cortex	Interoception बढ्छ, Self-Awareness गहिरो
दिन ७	कल्पना — Visualization (मनोमय + विज्ञानमय कोश)	Motor Cortex, Premotor Cortex, Mirror Neurons	Neuroplasticity, Motor Pathways बलियो
दिन ८	करुणा (मनोमय + आनन्दमय कोश)	Insula + ACC + TPJ, Vagus Nerve, Oxytocin System	Empathy बढ्छ, Oxytocin ↑ Resilience बढ्छ
दिन ९	एकीकरण — उच्च चेतना (सबै पाँच कोश)	ALL SYSTEMS UNIFIED: Gamma Synchrony, Global Coherence	समग्र एकीकरण → Higher Consciousness
दैनिक जीवन	निरन्तर सचेतना (तुरीयातीत अवस्थातर्फ)	Sustained Alpha + Gamma, 24/7 Witnessing Network	स्थायी परिवर्तन → Transformation

एकीकरण अभ्यासहरू (Integration Practices)

अभ्यास १: समग्र ध्यान (Holistic Meditation — सबै ८ दिनको एकीकरण) — २० मिनेट

यो अभ्यासले सबै ८ दिनमा सिकेका सबै विधिहरूलाई एउटै ध्यान सत्रमा एकीकृत गर्छ। यसले मस्तिष्कका सबै प्रणालीहरूलाई एकसाथ सक्रिय बनाउँछ र Global Coherence (समग्र तालमेल) सिर्जना गर्छ।

चरण १ (२ मिनेट): गहिरो श्वास - ४-७-८ Breathing ले ANS Balance गर्नुहोस्। (Day 2 - प्राणायाम)

चरण २ (३ मिनेट): ॐ उच्चारण - ३ पटक दीर्घ ॐ उच्चारण गर्नुहोस्। DMN शान्त हुन्छ। (Day 3 - मन्त्र)

- चरण ३ (३ मिनेट): शरीर स्क्यान - शिरदेखि पाउसम्म शरीरलाई शिथिल गर्नुहोस्। Yoga Nidra शैली। (Day 4 - विश्राम)
- चरण ४ (२ मिनेट): कृतज्ञता - ३ कुराहरू जसका लागि कृतज्ञ हुनुहुन्छ, ती मनमा ल्याउनुहोस्। PFC सक्रिय। (Day 5 - कृतज्ञता)
- चरण ५ (२ मिनेट): आत्म-अवलोकन - "म को हुँ?" भनेर भित्र हेर्नुहोस्। साक्षी भाव। (Day 6 - आत्म-जागरूकता)
- चरण ६ (३ मिनेट): मानसिक चित्रण - आफ्नो सर्वोत्तम जीवन कल्पना गर्नुहोस्। Motor Cortex सक्रिय। (Day 7 - कल्पना)
- चरण ७ (३ मिनेट): करुणा - "सबै प्राणी सुखी होऊन्" भनेर मेत्ता पठाउनुहोस्। Insula + Oxytocin। (Day 8 - करुणा)
- चरण ८ (२ मिनेट): शुद्ध चेतना - सबै विधि छोड्नुहोस्। केवल "हुनुहोस्" (Just Be)। कुनै प्रयास नगर्नुहोस्। शुद्ध जागरूकता (Pure Awareness) मा विश्राम गर्नुहोस्। यो तुरीय अवस्था हो।
- चरण ९: बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्। यो एकीकृत चेतनालाई दैनिक जीवनमा लैजाने संकल्प गर्नुहोस्।

अभ्यास २: चेतना विस्तार अभ्यास (Consciousness Expansion — तुरीय अनुभव) — १५ मिनेट

यो अभ्यासले माण्डूक्य उपनिषद्को तुरीय (Fourth State / Pure Consciousness) अवस्थाको प्रत्यक्ष अनुभव गराउँछ। यसले DMN Quieting, Gamma Synchrony, र Parietal Lobe Deactivation सिर्जना गर्छ।

- चरण १: आँखा बन्द गर्नुहोस्। शरीरलाई पूर्ण रूपमा शिथिल गर्नुहोस्।
- चरण २: आफ्नो श्वासलाई अवलोकन गर्नुहोस्। तर श्वासलाई नियन्त्रण नगर्नुहोस्। केवल हेर्नुहोस्।
- चरण ३: अब प्रश्न गर्नुहोस्: "यो श्वास कसले हेरिरहेको छ? यो अवलोकनकर्ता (Observer) को हो?"
- चरण ४: अवलोकनकर्तालाई खोज्नुहोस्। तपाईंले पाउनुहुनेछ कि अवलोकनकर्ता कुनै "वस्तु" होइन। यो शुद्ध जागरूकता (Pure Awareness) हो जसलाई देख्न सकिँदैन, तर जसबाट सबै देखिन्छ।
- चरण ५: यो शुद्ध जागरूकतामा विश्राम गर्नुहोस्। कुनै प्रयास नगर्नुहोस्। कुनै लक्ष्य नराख्नुहोस्। केवल "हुनुहोस्" (Just Be)।
- चरण ६: यदि विचारहरू आउँछन्। ठीक छ। तिनीहरूलाई आउन दिनुहोस्, जान दिनुहोस्। तपाईं विचार होइनौं। तपाईं त्यो जागरूकता हुनुहुन्छ जसमा विचारहरू आउँछन् र जान्छन्।
- चरण ७: १० मिनेट यसरी रहनुहोस्। बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस्। तर यो जागरूकतालाई नछोड्नुहोस्। खुला आँखामा पनि यही शुद्ध चेतना कायम राख्नुहोस्।

अभ्यास ३: दैनिक जीवन एकीकरण (Daily Life Integration - २४ घण्टा सचेतना) - निरन्तर

यो अभ्यासले ध्यानको अनुभवलाई दैनिक जीवनमा एकीकृत गर्छ। लक्ष्य: "तुरीयातीत" (Cosmic Consciousness) - जहाँ साक्षी भाव (Witnessing Awareness) २४ घण्टा कायम रहन्छ, सुत्दा पनि। यो दीर्घकालीन अभ्यास हो।

- बिहान (Morning): समग्र ध्यान (अभ्यास १) — २० मिनेट। दिनको सुरुवात एकीकृत चेतनाबाट।
- दिनभर (Throughout Day): "Gap Practice" — हरेक १-२ घण्टामा ३० सेकेन्ड रोक्नुहोस्। आँखा खुला राख्नुहोस्। भित्रको शुद्ध जागरूकतालाई सम्झनुहोस्। "म को हुँ?" — यो प्रश्न सम्झनुहोस्।
- खाना खाँदा (Eating): पूर्ण सचेतनामा खानुहोस्। हरेक स्वादलाई अनुभव गर्नुहोस्। कृतज्ञता अनुभव गर्नुहोस्।
- हिँड्दा (Walking): हरेक पाइलालाई महसुस गर्नुहोस्। शरीरको गतिलाई साक्षी भावमा हेर्नुहोस्।

सम्बन्धमा (Relationships): हरेक व्यक्तिमा उही चेतना देख्नुहोस्। करुणा र मैत्री अभ्यास गर्नुहोस्।
"ईशावास्योपनिषद्: सर्वभूतेषु चात्मानं" — सबैमा आत्मा देख्नुहोस्।

कठिन परिस्थितिमा (Challenges): प्रतिक्रिया गर्नुअघि ३ श्वास लिनुहोस्। साक्षी भावमा आउनुहोस्।
करुणापूर्वक प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

सुत्तुअघि (Before Sleep): दिनभरको कृतज्ञता अभ्यास। योग निद्रा वा चेतना विस्तार अभ्यास।
संकल्प: "सुत्ता पनि म साक्षी रहनेछु।"

सुत्ता (During Sleep): लक्ष्य — Lucid Awareness during sleep। यो "तुरीयातीत" (Cosmic Consciousness) को संकेत हो। यो दीर्घकालीन अभ्यासबाट आउँछ।

कोचको टिप (Coach's Tip):

"यो अन्तिम दिन हो। तर वास्तवमा यो सुरुवात हो! ९ दिनमा तपाईंले सिकेका सबै अभ्यासहरू अब तपाईंको दैनिक जीवनको अंश बन्नपर्छ। याद गर्नुहोस्: मस्तिष्क Neuroplasticity को सिद्धान्तमा काम गर्छ। जुन Neural Pathways तपाईं बारम्बार प्रयोग गर्नुहुन्छ, ती बलियो हुन्छन्। यदि तपाईंले दैनिक अभ्यास गर्नुभयो भने, ८ हप्तामा तपाईंको मस्तिष्कको संरचना नै परिवर्तन हुनेछ (Davidson, 2012)। सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा: यो बौद्धिक ज्ञान मात्र होइन। यो प्रत्यक्ष अनुभव हो। अभ्यास गर्नुहोस्, अनुभव गर्नुहोस्, र रूपान्तरित हुनुहोस्!"

वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence)

अनुसन्धानकर्ता	वर्ष / संस्था	मुख्य खोज
Lutz, Davidson et al.	2004, PNAS / UW-Madison	Expert Meditators मा Gamma Waves ८०० गुणा बढी। Long-term meditation = structural brain changes.
Brewer, Worhunsky et al.	2011, Yale University	Experienced meditators मा DMN Activity कम। Self-Referential Processing घट्छ।
Newberg & d'Aquili	2001, UPenn	Deep meditation मा Parietal Lobe deactivation → "Absolute Unitary Being" अनुभव।
Carhart-Harris et al.	2012, Imperial College	DMN Quieting = Ego Dissolution = Mystical/Unity Experience।
Josipovic, Z.	2014, NYU	Non-dual awareness meditation ले Anti-Correlated Networks लाई integrate गर्छ।
Epel & Blackburn	2009, UCSF (Nobel Prize)	Meditation ले Telomere Length कायम राख्छ → Biological Aging ढिलो।
Kaliman et al.	2014, Barcelona	One day of meditation → Epigenetic changes in inflammatory genes।
Xiong & Bhatt	2020, Review	Meditation increases BDNF → New neural pathways, brain growth।

सारांश (Summary)

वैदिक सिद्धान्त

आधुनिक न्यूरोसाइन्स पुष्टि

पञ्च कोश (Five Sheaths)	Multi-Layered Neural Systems — Each Kosha = Specific Network
सात चेतना अवस्था	Brain Wave States: Beta → Theta → Delta → Gamma → Sustained Coherence
तुरीय (Pure Consciousness)	Gamma Synchrony + DMN Quieting + Parietal Deactivation
प्रज्ञानं ब्रह्म (Consciousness is Reality)	Hard Problem of Consciousness — Consciousness may be fundamental
तत्त्वमसि (You are That)	Ego Dissolution through DMN Quieting → Unity Experience
Neuroplasticity	८ हप्ताको अभ्यासले मस्तिष्क संरचना परिवर्तन — Measurable by MRI

सन्दर्भहरू (References)

1. Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. PNAS, 101(46), 16369-16373.
2. Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. PNAS, 108(50), 20254-20259.
3. Newberg, A. B., & d'Aquili, E. G. (2001). Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. Ballantine Books.
4. Carhart-Harris, R. L., Erritzoe, D., Williams, T., et al. (2012). Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin. PNAS, 109(6), 2138-2143.
5. Josipovic, Z. (2014). Neural correlates of nondual awareness in meditation. Annals of the New York Academy of Sciences, 1307(1), 9-18.
6. Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., et al. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. PNAS, 101(49), 17312-17315.
7. Kaliman, P., Alvarez-Lopez, M. J., Cosin-Tomas, M., et al. (2014). Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. Psychoneuroendocrinology, 40, 96-107.
8. Xiong, G. L., & Bhatt, R. (2020). BDNF and meditation: A review. Journal of Psychiatric Research.
9. Chalmers, D. (1995). Facing up to the problem of consciousness. Journal of Consciousness Studies, 2(3), 200-219.
10. Mandukya Upanishad — Seven States of Consciousness.
11. Taittiriya Upanishad — Pancha Kosha (Five Sheaths) Model.
12. Patanjali Yoga Sutras — Samadhi Pada.
13. Isha Upanishad, Verse 6 — Unity of Self and All Beings.

"अभ्यास + धैर्य + निरन्तरता = उच्च चेतना!"

"Practice + Patience + Consistency = Higher Consciousness!"

प्रज्ञानं ब्रह्म - चेतना नै परम सत्य हो - Consciousness is the Ultimate Reality.

९ दिनको समग्र एकीकरण (Complete 9-Day Integration)

यो अन्तिम दिनमा अघिल्ला ८ दिनका सबै अभ्यासहरूलाई एकीकृत गरी एक समग्र दैनिक अभ्यास कार्यक्रम (Daily Practice Schedule) तयार गरिन्छ।

दैनिक अभ्यास तालिका (Daily Practice Schedule):

समय (Time)	अभ्यास (Practice)	अवधि (Duration)
बिहान ५:०० बजे	ब्रह्ममुहूर्त ध्यान (Early Morning Meditation)	२० मिनेट
बिहान ५:२० बजे	प्राणायाम — अनुलोम-विलोम र भ्रामरी (Pranayama)	१५ मिनेट
बिहान ५:३५ बजे	मन्त्र जप — ॐ वा गायत्री मन्त्र (Mantra Chanting)	१० मिनेट
बिहान ५:४५ बजे	मानसिक चित्रण — दिनको लक्ष्य (Visualization)	५ मिनेट
दिउँसो १२:०० बजे	माइन्डफुलनेस ब्रेक (Mindfulness Break)	५ मिनेट
साँझ ६:०० बजे	कृतज्ञता ध्यान (Gratitude Meditation)	१० मिनेट
साँझ ६:१० बजे	मैत्री ध्यान (Loving-Kindness Meditation)	१० मिनेट
राति ९:०० बजे	योग निद्रा (Yoga Nidra)	३० मिनेट

कोचिङ अभ्यास (Coaching Practice):

- ◆ **प्रमाणीकरण शपथ (Certification Oath):** "म एक वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोचको रूपमा प्रतिज्ञा गर्छु कि म प्राचीन वैदिक ज्ञान र आधुनिक सायुविज्ञानको संगमबाट मानिसहरूको मानसिक स्वास्थ्य र आत्म-विकासमा योगदान गर्नेछु।"
- ◆ **व्यक्तिगत कोचिङ योजना (Personal Coaching Plan):** प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले आफ्नो व्यक्तिगत कोचिङ शैली (Coaching Style) र विशेषज्ञता क्षेत्र (Area of Expertise) पहिचान गर्ने।
- ◆ **समुदाय निर्माण (Community Building):** सह-प्रशिक्षार्थीहरूसँग नियमित सम्पर्कमा रहने र अनुभवहरू साझा गर्ने योजना बनाउने।

दिन ९ को सारांश (Day ९ Summary):

विषय (Topic)	वैदिक मनोविज्ञान र उच्च चेतना (Vedic Psychology & Higher Consciousness)
वैदिक अवधारणा (Vedic Concept)	सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म (तैत्तिरीय उपनिषद्)
मस्तिष्कको क्षेत्र (Brain Area)	ब्रेन वेभ कोहेरेन्स (Brain Wave Coherence)
मुख्य अभ्यास (Key Practice)	समग्र एकीकरण र प्रमाणीकरण (Holistic Integration & Certification)
अवधि (Duration)	९० मिनेट (90 minutes)
अपेक्षित परिणाम (Expected Outcome)	मानसिक र शारीरिक सन्तुलन (Mental & Physical Balance)

ॐ

मानक सञ्चालन प्रक्रिया

STANDARD OPERATING PROCEDURE (SOP)

दिन ९: वैदिक मनोविज्ञान र उच्च चेतना — समग्र एकीकरण

Day 9: Vedic Psychology and Higher Consciousness — Holistic Integration

कुल अवधि: ९० मिनेट (Total Duration: 90 Minutes)

सत्रको समग्र रूपरेखा

Session Overview

यो मानक सञ्चालन प्रक्रिया (Standard Operating Procedure) ले वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको अन्तिम दिन (नवौं दिन) को ९० मिनेटको सत्र कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान गर्छ। यस सत्रमा अधिल्ला ८ दिनका सबै सिकाइहरूलाई एकीकृत गरी उच्च चेतना (Higher Consciousness) को अवधारणा बुझाइन्छ र प्रशिक्षार्थीहरूलाई कोचको रूपमा तयार गरिन्छ।

समय विभाजन (Time Allocation)

चरण (Step)	विषय (Topic)	समय (Time)	विधि (Method)
चरण १	स्वागत र ८ दिनको पुनरावलोकन (Welcome & 8-Day Review)	१५ मिनेट	छलफल (Discussion)
चरण २	उच्च चेतनाको परिचय (Higher Consciousness Intro)	१५ मिनेट	व्याख्यान (Lecture)
चरण ३	कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective)	१५ मिनेट	कथा वाचन (Storytelling)
चरण ४	स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence)	१५ मिनेट	प्रस्तुतीकरण (Presentation)
चरण ५	समग्र एकीकरण र प्रमाणीकरण (Integration & Certification)	३० मिनेट	निर्देशित अभ्यास (Guided Practice)

सत्रको उद्देश्य (Session Objectives)

यस सत्रको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

- वैदिक मनोविज्ञान (Vedic Psychology) र उच्च चेतनाका अवस्थाहरू बुझ्ने।
- ब्रेन वेभ कोहेरेन्स (Brain Wave Coherence) को वैज्ञानिक महत्त्व बुझ्ने।
- ९ दिनको सिकाइलाई दैनिक अभ्यास तालिका (Daily Practice Schedule) मा ढाल्ने।
- एक प्रमाणित कोचको रूपमा आफ्नो जिम्मेवारी र शपथ ग्रहण गर्ने।

आवश्यक सामग्री (Required Materials)

- शान्त र सफा कोठा (Quiet Room)

- ◆ प्रमाणीकरण प्रमाणपत्रहरू (Certification Documents)
- ◆ हाइटबोर्ड (Whiteboard)
- ◆ शान्त पृष्ठभूमि संगीत (Soft Background Music)

► चरण १: स्वागत र ८ दिनको पुनरावलोकन (Welcome & 8-Day Review) — १५ मिनेट

सत्रको सुरुमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई स्वागत गर्ने र अघिल्ला ८ दिनको समग्र यात्राको पुनरावलोकन (Review) गर्ने।

◆ कोचका लागि निर्देशन (Instructions for Coach)

१. सबै प्रशिक्षार्थीहरू आइपुगेपछि, कोठामा उत्सवमय तर शान्त वातावरण बनाउनुहोस्।

२. निम्नानुसार स्वागत गर्नुहोस्:

🗨️ कोचले भन्ने: "नमस्कार! ॐ शान्तिः। वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षणको अन्तिम दिन, नवौं दिनमा तपाईंहरूलाई हार्दिक स्वागत छ। आज हामी हाम्रो यो सुन्दर यात्राको शिखरमा आइपुगेका छौं।"

३. ८ दिनको पुनरावलोकन गर्नुहोस्:

🗨️ कोचले भन्ने: "हामीले मस्तिष्कको संरचनाबाट सुरु गर्यौं, प्राणायामले भेगस नर्भलाई कसरी शान्त पार्छ सिक्यौं, मन्त्रले कसरी डिफ्ल्ट मोड नेटवर्कलाई नियन्त्रण गर्छ हेर्यौं। योग निद्रा, कृतज्ञता, आत्म-जागरूकता, मानसिक चित्रण हुँदै हिजो हामीले करुणा र न्यूरोप्लास्टिसिटीको अभ्यास गर्यौं।"

🗨️ कोचले भन्ने: "यो ९ दिनको यात्रामा तपाईंहरूले आफूभित्र के परिवर्तन महसुस गर्नुभयो? (२-३ जनालाई बोल्न दिने)"

📝 नोट: प्रशिक्षार्थीहरूको अनुभव सुन्दा सकारात्मक र उत्साहजनक प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

► चरण २: उच्च चेतनाको परिचय (Higher Consciousness Intro) — १५ मिनेट

यस चरणमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई वैदिक मनोविज्ञान र चेतनाका विभिन्न अवस्थाहरू बारे सिकाउने।

◆ वैदिक मनोविज्ञान भनेको के हो? (What is Vedic Psychology?)

🗨️ कोचले भन्ने: "आधुनिक मनोविज्ञानले प्रायः मनका समस्याहरू (Depression, Anxiety) को उपचारमा ध्यान दिन्छ। तर वैदिक मनोविज्ञान (Vedic Psychology) ले मनको उच्चतम सम्भावना — उच्च चेतना (Higher Consciousness) को विकासमा ध्यान दिन्छ।"

◆ चेतनाका अवस्थाहरू (States of Consciousness)

हाइटबोर्ड (Whiteboard) मा चेतनाका अवस्थाहरू लेख्नुहोस् र व्याख्या गर्नुहोस्:

🗨️ कोचले भन्ने: "हामी सामान्यतया तीन अवस्थामा हुन्छौं: जाग्रत (Waking), स्वप्न (Dreaming), र सुषुप्ति (Deep Sleep)।"

🗨️ कोचले भन्ने: "तर वैदिक मनोविज्ञानले यीभन्दा माथिका अवस्थाहरू वर्णन गर्छ — तुरीय (Transcendental Consciousness), तुरीयातीत (Cosmic Consciousness), र ब्रह्म चेतना (Unity Consciousness)।"

🗨️ कोचले भन्ने: "जब हामी ध्यान, प्राणायाम र करुणाको अभ्यास गर्छौं, हामी बिस्तारै यी उच्च चेतनाका अवस्थाहरूमा प्रवेश गर्छौं, जहाँ असीम शान्ति र ज्ञान हुन्छ।"

► चरण ३: कथा र वैदिक दृष्टिकोण (Story & Vedic Perspective) — १५ मिनेट

यो चरणमा कथा सुनाएर प्रशिक्षार्थीहरूको ध्यान तान्ने र वैदिक ऋचा (Vedic Richa) को माध्यमबाट गहिरो सन्देश दिने।

◆ कथा वाचन (Storytelling)

कोचले भन्ने: "एकजना प्रसिद्ध वैज्ञानिकले हिमालयमा एक योगीलाई भेटे। वैज्ञानिकले सोधे, "तपाईंहरू सधैं चेतना (Consciousness) को कुरा गर्नुहुन्छ, तर यसलाई प्रयोगशालामा कसरी नाप्ने?"

कोचले भन्ने: "योगीले मुस्कुराउँदै भने, "जसरी तिमीले आँखाले आँखालाई देख्न सक्दैनौ, त्यसरी नै चेतनाले चेतनालाई नाप्न सक्दैन। यसलाई केवल अनुभव गर्न सकिन्छ।"

कोचले भन्ने: "वैज्ञानिकले फेरि सोधे, "तर विज्ञान त प्रमाण खोज्छ।" योगीले भने, "प्रमाण त छ — तिमी अहिले सचेत (Conscious) छौ, यो नै सबैभन्दा ठूलो प्रमाण हो। तिम्रो सचेत हुनु नै ब्रह्माण्डको सबैभन्दा अचम्मको घटना हो।"

(कोचले केही क्षण रोक्ने)

कोचले भन्ने: "वैज्ञानिक मौन भए। उनले बुझे कि विज्ञानले संसारको बाह्य रहस्य खोल्छ, तर वैदिक ज्ञानले भित्री रहस्य खोल्छ — र दुवै मिलेर नै सम्पूर्ण ज्ञान बन्छ।"

◆ वैदिक ऋचा प्रस्तुतीकरण (Vedic Richa Presentation)

सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म

— तैत्तिरीय उपनिषद् २.१.१

नेपाली अर्थ: ब्रह्म (परम सत्य) सत्य (Truth) हो, ज्ञान (Knowledge) हो र अनन्त (Infinite) हो। हाम्रो चेतना (Consciousness) पनि यही अनन्त ज्ञानको अंश हो। जब मानिसले आफ्नो चेतनालाई विस्तार गर्छ, उसले यो अनन्ततालाई अनुभव गर्छ।

► चरण ४: स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence) — १५ मिनेट

यस चरणमा कोचले उच्च चेतनालाई आधुनिक स्नायुविज्ञान (Modern Neuroscience) का प्रमाणहरूसँग जोड्ने।

कोचले भन्ने: "वैदिक ऋषिहरूले हजारौं वर्षअघि अनुभव गरेका यी उच्च चेतनाका अवस्थाहरूलाई आजको विज्ञानले कसरी हेर्छ त?"

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: उच्च चेतना र ब्रेन वेभ कोहेरेन्स (Higher Consciousness & Brain Wave Coherence)

वैदिक मनोविज्ञानले वर्णन गरेका उच्च चेतनाका अवस्थाहरूलाई आधुनिक स्नायुविज्ञानले "ब्रेन वेभ कोहेरेन्स" (Brain Wave Coherence) को रूपमा नाप्न थालेको छ। जब मस्तिष्कका विभिन्न भागहरूले एकसाथ र सामञ्जस्यपूर्ण रूपमा काम गर्छन्, यसलाई कोहेरेन्स भनिन्छ। नियमित ध्यान र वैदिक अभ्यासहरूले यो कोहेरेन्स बढाउँछन्, जसले समग्र मानसिक स्वास्थ्य, सिर्जनात्मकता (Creativity), र आत्म-बोध (Self-Realization) मा मद्दत गर्छ। सन् २०२६ मा ScienceDaily मा प्रकाशित एक अध्ययनले देखाएको छ कि ध्यान अभ्यासले मस्तिष्कको लचिलोपन (Brain Flexibility), चयापचय (Metabolism), प्रतिरक्षा कार्य (Immune Function) र पीडा निवारण (Pain Relief) मा संलग्न प्राकृतिक मार्गहरू (Natural Pathways) लाई सक्रिय गर्छ।

सन्दर्भ: ScienceDaily (2026). Scientists say 7 days of meditation can rewire your brain; Maharishi Vedic Psychology Research. Higher states of consciousness in Vedic Psychology.

कोचले भन्ने: "यसको अर्थ हो, जब हामी वैदिक अभ्यास गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कका सबै भागहरू एउटा सुन्दर अर्केस्ट्रा (Orchestra) जस्तै मिलेर काम गर्न थाल्छन्।"

► **चरण ५: समग्र एकीकरण र प्रमाणीकरण (Integration & Certification) - ३० मिनेट**

यो सत्रको र सम्पूर्ण प्रशिक्षणको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भाग हो। यहाँ ९ दिनको सिकाइलाई एकीकृत गरिन्छ र कोचहरूलाई शपथ ग्रहण गराइन्छ।

◆ **दैनिक अभ्यास तालिका (Daily Practice Schedule) (10 Minutes)**

👤 कोचले भन्ने: "अब तपाईंहरू प्रमाणित कोच बन्दै हुनुहुन्छ। एउटा कोचले अरूलाई सिकाउनुअघि आफैँले अभ्यास गर्नुपर्छ। यो तपाईंहरूको दैनिक अभ्यास तालिका हो:"

समय (Time)	अभ्यास (Practice)	अवधि (Duration)
बिहान ५:०० बजे	ब्रह्ममुहूर्त ध्यान (Early Morning Meditation)	२० मिनेट
बिहान ५:२० बजे	प्राणायाम — अनुलोम-विलोम र भ्रामरी (Pranayama)	१५ मिनेट
बिहान ५:३५ बजे	मन्त्र जप — ॐ वा गायत्री मन्त्र (Mantra Chanting)	१० मिनेट
बिहान ५:४५ बजे	मानसिक चित्रण — दिनको लक्ष्य (Visualization)	५ मिनेट
दिउँसो १२:०० बजे	माइन्डफुलनेस ब्रेक (Mindfulness Break)	५ मिनेट
साँझ ६:०० बजे	कृतज्ञता ध्यान (Gratitude Meditation)	१० मिनेट
साँझ ६:१० बजे	मैत्री ध्यान (Loving-Kindness Meditation)	१० मिनेट
राति ९:०० बजे	योग निद्रा (Yoga Nidra)	३० मिनेट

◆ **प्रमाणीकरण शपथ (Certification Oath) (10 Minutes)**

- ◆ सबै प्रशिक्षार्थीहरूलाई आफ्नो दायाँ हात छातीमा राखेर उभिन लगाउने।

👤 कोचले भन्ने: "कृपया मेरो पछि-पछि दोहोर्नुहोस्:"

👤 कोचले भन्ने: "म एक वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोचको रूपमा प्रतिज्ञा गर्छु कि... म प्राचीन वैदिक ज्ञान र आधुनिक स्नायुविज्ञानको संगमबाट... मानिसहरूको मानसिक स्वास्थ्य र आत्म-विकासमा योगदान गर्नेछु। म सधैं करुणा, सत्य र सेवाको भाव राख्नेछु।"

◆ **प्रमाणपत्र वितरण (Certificate Distribution) (10 Minutes)**

- ◆ प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई नाम बोलाउँदै प्रमाणपत्र प्रदान गर्ने र बधाई दिने।

► **सत्रको समापन (Session Closing) — (अन्तिम बिदाइ)**

◆ **अन्तिम सन्देश (Final Message)**

👤 कोचले भन्ने: "तपाईंहरू सबैलाई धेरै-धेरै बधाई छ। आजबाट तपाईंहरू केवल विद्यार्थी हुनुहुन्न, तपाईंहरू मार्गदर्शक (Guide) हुनुहुन्छ। यो ज्ञानलाई आफूमा सीमित नराख्नुहोस्, संसारलाई बाँड्नुहोस्।"

◆ **पूर्णता मन्त्र (Purnata Mantra)**

👤 कोचले भन्ने: "अब हामी पूर्णता मन्त्र भनेर यो ९ दिने प्रशिक्षणको विधिवत समापन गर्नेछौं।"

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

— ईशावास्य उपनिषद्

नेपाली अर्थ: त्यो (परमेश्वर) पूर्ण छ, यो (संसार) पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट नै पूर्णको उत्पत्ति हुन्छ।
पूर्णबाट पूर्ण निकाले पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ। ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

कोचले भन्ने: "धन्यवाद! तपाईंहरूको आगामी यात्रा सफल रहोस्। ॐ शान्तिः।"

कोचको जाँचसूची

Coach's Checklist

सत्र सञ्चालन गर्नुअघि र गरेपछि यो जाँचसूची (Checklist) प्रयोग गर्नुहोस्:

◆ सत्रअघि (Before Session) (Pre-Session)

- ◆ कोठा उत्सवमय र शान्त छ? ✓
- ◆ सबै प्रमाणपत्रहरू तयार छन्? ✓
- ◆ ह्वाइटबोर्ड तयार छ? ✓
- ◆ शपथ ग्रहणको लागि तयारी पूरा भयो? ✓

◆ सत्रपछि (After Session) (Post-Session)

- ◆ सबैले दैनिक अभ्यास तालिका बुझे? ✓
- ◆ शपथ ग्रहण सफलतापूर्वक सम्पन्न भयो? ✓
- ◆ सबैलाई प्रमाणपत्र वितरण गरियो? ✓

◆ सम्भावित चुनौतीहरू र समाधान (Potential Challenges & Solutions)

चुनौती (Challenge)	समाधान (Solution)
उच्च चेतनाको अवधारणा बुझ्न गाह्रो भयो	यसलाई सरल बनाउन "ब्रेन वेभ कोहेरेन्स" (मस्तिष्कको सन्तुलन) को वैज्ञानिक उदाहरण दिने।
दैनिक अभ्यास तालिका पालना गर्न समय नहुने गुनासो	सुरुमा ५-५ मिनेटबाट मात्र सुरु गर्न सल्लाह दिने।
कोचको रूपमा आत्मविश्वासको कमी	उनीहरूलाई सम्झाउने कि कोच हुनु भनेको सबै कुरा जान्नु होइन, केवल सही बाटो देखाउनु हो।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

परिशिष्ट: सन्दर्भ सूची

Appendix: Complete References

- [1] Calderone, A. (2024). "Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation." PMC (National Center for Biotechnology Information). Cited by 146.
- [2] Lardone, A. (2018). "Mindfulness Meditation Is Related to Long-Lasting Changes in Brain Structure." PMC. Cited by 114.

- [3] ScienceDaily (2026). "Scientists say 7 days of meditation can rewire your brain." Published April 7, 2026.
- [4] PubMed (2025). "Pranayama, an ancient self-directed approach to neuromodulation." Mechanisms include vagus nerve stimulation, autonomic regulation, and hemispheric shifts.
- [5] Cedars-Sinai (2024). "Bolster Your Brain by Stimulating the Vagus Nerve." Published March 21, 2024.
- [6] Simon, R., Pihlsgard, J., Berglind, U., Soderfeldt, B. (2017). "Mantra meditation suppression of default mode beyond an active task: a pilot study." Journal of Cognitive Enhancement. Cited by 24.
- [7] Harvard Divinity Bulletin. "Mantra Chanting Heals and Connects."
- [8] Datta, K. (2022). "Electrophysiological Evidence of Local Sleep During Yoga Nidra." PMC. Cited by 29.
- [9] Kyeong, S. (2017). "Effects of gratitude meditation on neural network functional connectivity and brain-heart coupling." Nature Scientific Reports. Cited by 113.
- [10] American Brain Foundation (2025). "Does Gratitude Rewire Your Brain?" Published November 26, 2025.
- [11] Jang, J.H. (2018). "Differences in Functional Connectivity of the Insula Between Meditation Practitioners and Controls." PMC. Cited by 35.
- [12] Sharp, P.B. (2018). "Mindfulness training induces structural connectome changes with increased insula connection strength." Nature Scientific Reports. Cited by 103.
- [13] Gibson, J.E. (2024). "Meditation and interoception: a conceptual framework for the narrative and experiential self." PMC. Cited by 11.
- [14] Mulder, T. (2007). "Motor imagery and action observation: cognitive tools for rehabilitation." PMC. Cited by 954.
- [15] Neurosity (2026). "Best Visualization & Mental Rehearsal Techniques." Published April 7, 2026.
- [16] Whitney, E. et al. (2026). "Healing Effects of Music, Healing Frequencies, and Binaural Beats for Traumatic Brain Injury and Stroke: A Review." Cureus.
- [17] Child Psych Clinics (2018). "The neuroscience of happiness and well-being: What brain findings from optimism and compassion reveal."
- [18] Maharishi Vedic Psychology Research (1986). "Higher states of consciousness in the Vedic Psychology of Maharishi Mahesh Yogi."



विशेष अध्याय SPECIAL CHAPTER

चेतनाका ७ अवस्थाहरू

The 7 States of Consciousness

आधुनिक विज्ञानले सामान्यतया चेतनाका तीन अवस्थाहरू मात्र स्वीकार गर्छ: जाग्रत (Waking), स्वप्न (Dreaming), र सुषुप्ति (Deep Sleep)। तर वैदिक मनोविज्ञान (Vedic Psychology) र नेपाली परम्परागत योगको शिक्षा अनुसार, मानव चेतनाको सम्भावना यतिमा मात्र सीमित छैन। माण्डुक्य उपनिषद् (Mandukya Upanishad) र अन्य वैदिक ग्रन्थहरूले चेतनाका थप चार उच्च अवस्थाहरूको वर्णन गरेका छन्।

यस अध्यायमा हामी यी ७ वटै अवस्थाहरूलाई वैदिक ऋचा, आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) को प्रमाण, र कथाको माध्यमबाट गहिरोसँग बुझ्नेछौं।

► अवस्था १: जाग्रत अवस्था (Waking State / Jagrat)

यो हाम्रो सामान्य दैनिक जीवनको अवस्था हो। यस अवस्थामा हाम्रो चेतना बाहिरी संसारतर्फ (Outward) केन्द्रित हुन्छ। हामी हाम्रा पाँच इन्द्रियहरूमार्फत भौतिक संसारको अनुभव गर्छौं।

जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः स्थूलभुवैश्वानरः प्रथमः पादः।

— माण्डुक्य उपनिषद् (श्लोक ३)

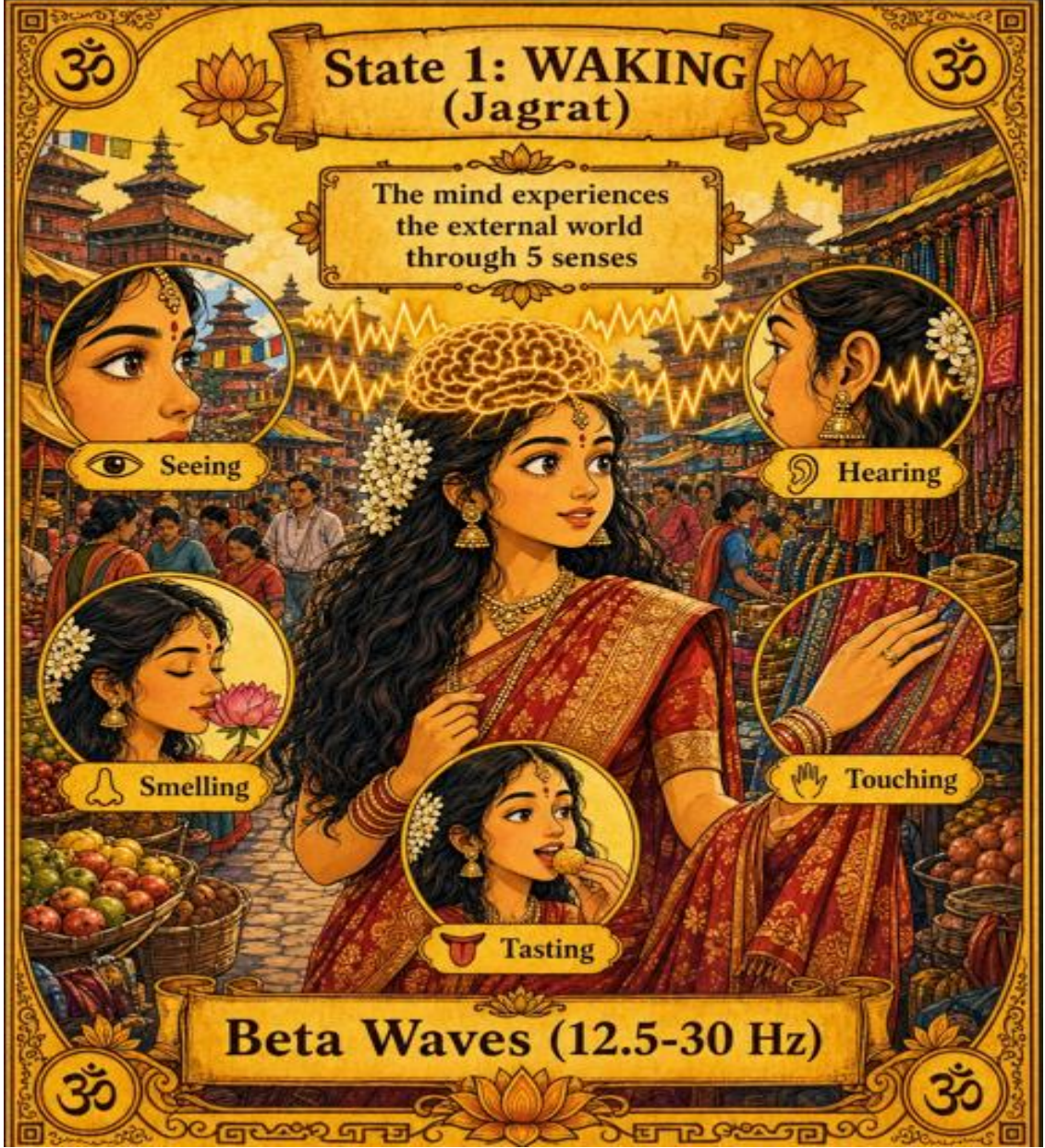
नेपाली अर्थ: जाग्रत अवस्थामा रहेको आत्मालाई "वैश्वानर" भनिन्छ। यसको चेतना बाहिरतर्फ फर्किएको हुन्छ र यसले स्थूल (भौतिक) विषयहरूको भोग गर्छ। यो चेतनाको पहिलो पाउ (चरण) हो।

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: बिटा तरंगहरू (Beta Waves)

जाग्रत अवस्थामा मस्तिष्कले मुख्यतया बिटा तरंगहरू (१२.५ देखि ३० हर्ज) उत्पादन गर्छ। यो उच्च-आवृत्ति (High-frequency) र कम-आयाम (Low-amplitude) को तरंग हो, जुन सक्रिय सोच, तर्क, र इन्द्रियहरूको प्रशोधन (Sensory processing) सँग सम्बन्धित छ।

📖 सन्दर्भ: Grønli et al. (2016). Beta EEG reflects sensory processing in active wakefulness. *Journal of Sleep Research*.

📖 कथा (Story): "एउटा मानिस बजारमा हिँडिरहेको छ। उसले गाडीको हर्न सुन्छ, पसलका सामानहरू देख्छ, र साथीसँग कुरा गर्छ। उसको सम्पूर्ण ध्यान बाहिरी संसारमा छ। यो जाग्रत अवस्था हो, जहाँ मन बाहिरी उत्तेजनाहरू (External stimuli) मा व्यस्त रहन्छ।"



वैदिक ऋचाहरू (Vedic Richas):

१. माण्डुक्य उपनिषद् (श्लोक ३):

"जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः सप्ताङ्गः एकोनविंशतिमुखः स्थूलभुग्वैश्वानरः प्रथमः पादः।"

व्याख्या: चेतनाको पहिलो अवस्था 'वैश्वानर' अर्थात् जाग्रत अवस्था हो। यस अवस्थामा चेतना बाहिरी संसारतर्फ उन्मुख हुन्छ (बहिष्प्रज्ञः)। यसका ७ अङ्ग र १९ मुखहरू (५ ज्ञानेन्द्रिय, ५ कर्मेन्द्रिय, ५ प्राण, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार) छन्, जसको माध्यमबाट यसले स्थूल वस्तुहरूको अनुभव गर्छ।

२. ऐतरेय उपनिषद् (३.१.३):

"प्रज्ञानं ब्रह्म"

व्याख्या: चेतना नै ब्रह्म हो। जाग्रत अवस्थामा यही चेतनाले इन्द्रियहरूमार्फत संसारको अनुभव गर्छ।

३. बृहदारण्यक उपनिषद् (४.३.१४):

"तद्यत्र जागर्ति तदस्य स्थानम्"

व्याख्या: जहाँ व्यक्ति जागा रहन्छ, त्यो नै उसको स्थान वा अवस्था हो। जाग्रत अवस्थामा व्यक्ति भौतिक संसारमा पूर्ण रूपमा उपस्थित हुन्छ।

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

जाग्रत अवस्थामा मस्तिष्कमा 'बिटा तरंगहरू' (Beta Waves, 12.5-30 Hz) को प्रधानता हुन्छ। यस अवस्थामा प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) सक्रिय रहन्छ, जसले निर्णय लिने र तार्किक सोचाइको कार्य गर्छ। इन्द्रियहरूमार्फत आउने बाहिरी जानकारीहरूलाई मस्तिष्कले प्रशोधन गर्छ। जब हामी कुनै कार्यमा केन्द्रित हुँदैनौं, तब 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network) सक्रिय हुन्छ, जसले विचारहरूलाई यताउता भड्काउने काम गर्छ।

वैदिक कथा (Vedic Story):

एउटा व्यस्त बजारमा एक व्यापारी आफ्नो पसलमा बसिरहेको छ। उसको आँखाले ग्राहकहरू देखिरहेको छ, कानले बजारको कोलाहल सुनिरहेको छ, र मनले नाफा-नोक्सानको हिसाब गरिरहेको छ। उसको सम्पूर्ण ध्यान बाहिरी संसारमा केन्द्रित छ। उसलाई आफ्नो भित्री शान्तिको कुनै आभास छैन। यो नै जाग्रत अवस्था हो, जहाँ हामी भौतिक संसारका वस्तुहरू र घटनाहरूमा पूर्ण रूपमा अल्लिइएका हुन्छौं।

► अवस्था २: स्वप्न अवस्था (Dreaming State / Svapna)

यस अवस्थामा भौतिक शरीर सुतेको हुन्छ, तर मन सक्रिय रहन्छ। चेतना भित्रतर्फ (Inward) केन्द्रित हुन्छ र मनले आफ्नै एउटा काल्पनिक संसार निर्माण गर्छ।

स्वप्नस्थानोऽन्तःप्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः प्रविविक्तभुक्तैजसो द्वितीयः पादः।

— माण्डुक्य उपनिषद् (श्लोक ४)

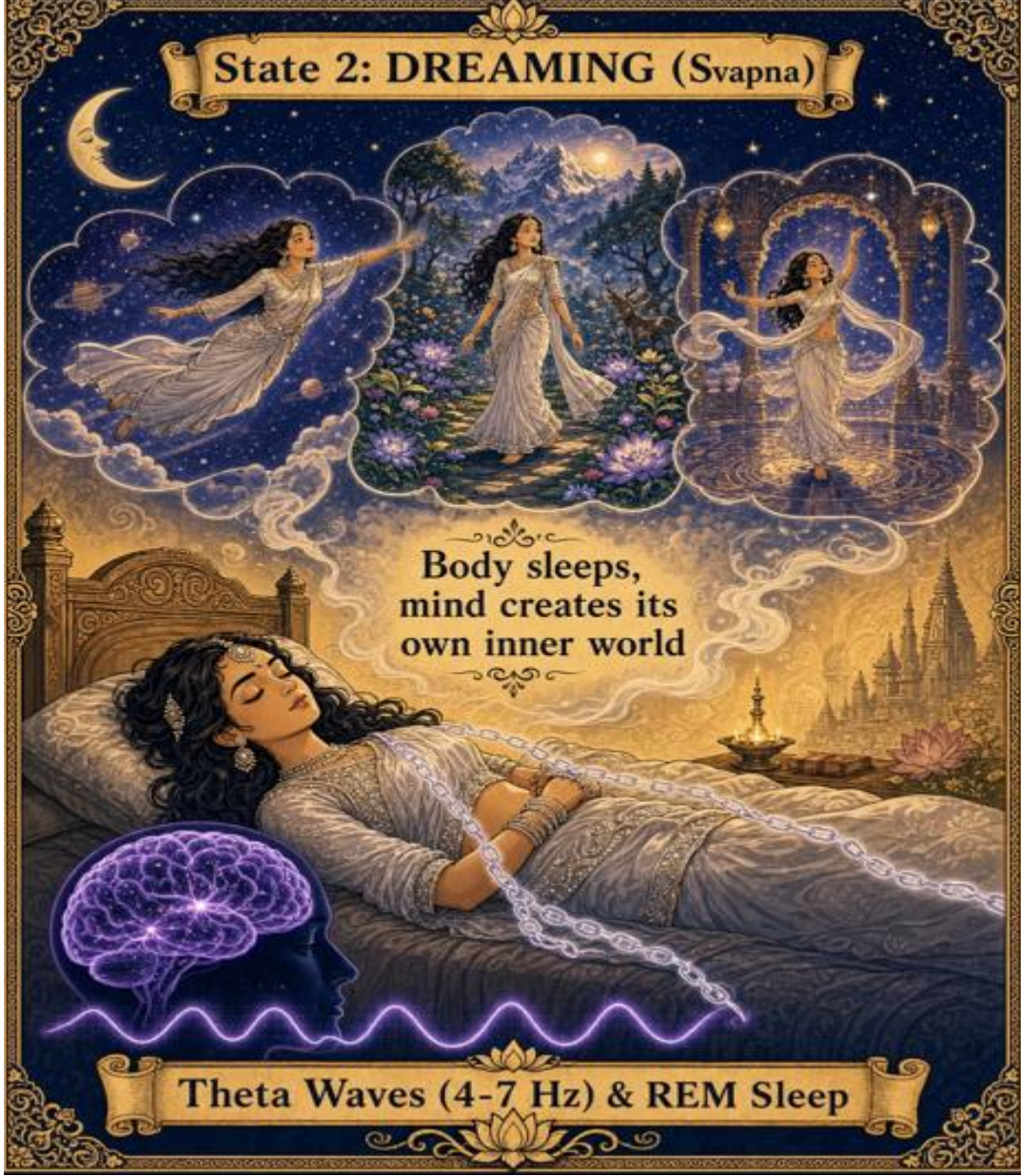
नेपाली अर्थ: स्वप्न अवस्थामा रहेको आत्मालाई "तैजस" भनिन्छ। यसको चेतना भित्रतर्फ फर्किएको हुन्छ र यसले सूक्ष्म (मानसिक) विषयहरूको भोग गर्छ। यो चेतनाको दोस्रो पाउ हो।

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: थेटा तरंगहरू र आर.ई.एम. निद्रा (Theta Waves & REM Sleep)

स्वप्न अवस्था मुख्यतया REM (Rapid Eye Movement) निद्राको समयमा हुन्छ। यस बेला मस्तिष्कमा थेटा तरंगहरू (४ देखि ७ हर्ज) सक्रिय हुन्छन्। अचम्मको कुरा के छ भने, सपना देख्दा मस्तिष्कको गतिविधि जाग्रत अवस्थाको जस्तै सक्रिय हुन्छ, तर शरीर भने पक्षघात (Paralyzed) जस्तो अवस्थामा हुन्छ।

📖 सन्दर्भ: BrainFacts.org (2012). The Different Kinds of Sleep. Society for Neuroscience.

👤 कथा (Story): "एउटा मानिस ओछ्यानमा सुतिरहेको छ, तर सपनामा ऊ पहाड चढिरहेको छ। उसको शरीर स्थिर छ, तर उसको मनले पहाडको चिसो हावा र थकान महसुस गरिरहेको छ। बाहिरी संसार बन्द छ, तर भित्री संसार पूर्ण रूपमा सक्रिय छ।"



वैदिक ऋचाहरू (Vedic Richas):

१. माण्डुक्य उपनिषद् (श्लोक ४):

"स्वप्नस्थानोऽन्तःप्रज्ञः सप्ताङ्गः एकोनविंशतिमुखः प्रविविक्तभुक्तैजसो द्वितीयः पादः।"

व्याख्या: चेतनाको दोस्रो अवस्था 'तैजस' अर्थात् स्वप्न अवस्था हो। यस अवस्थामा चेतना भित्रतर्फ उन्मुख हुन्छ (अन्तःप्रज्ञः)। बाहिरी इन्द्रियहरू बन्द भए पनि, मनले आफ्नै सूक्ष्म संसार निर्माण गरेर त्यसको अनुभव गर्छ।

२. बृहदारण्यक उपनिषद् (४.३.१३):

"न तत्र रथा न रथयोगा न पन्थानो भवन्ति अथ रथान् रथयोगान् पथः सृजते।"

व्याख्या: सपनाको संसारमा न कुनै रथ हुन्छ, न घोडा, न बाटो। तर पनि मनले आफैं रथ, घोडा र बाटोको सिर्जना गर्छ। अर्थात्, स्वप्न अवस्थामा मन नै स्रष्टा बन्छ।

३. प्रश्नोपनिषद् (४.५):

"अत्रैष देवः स्वप्ने महिमानमनुभवति। यद्दृष्टं दृष्टमनुपश्यति..."

अथर्ववेदाचार्यः नारायण धिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा। Page 162 of 192

व्याख्या: यस अवस्थामा जीवले सपनामा आफ्नो महिमा अनुभव गर्छ। जाग्रत अवस्थामा जे देखेको थियो, त्यही कुरा सपनामा फेरि देख्छ।

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

स्वप्न अवस्था मुख्यतया 'रेम स्लीप' (REM - Rapid Eye Movement) सँग सम्बन्धित छ, जहाँ मस्तिष्कमा 'थिटा तरंगहरू' (Theta Waves, 4-7 Hz) सक्रिय हुन्छन्। यस अवस्थामा मस्तिष्क जाग्रत अवस्था जत्तिकै सक्रिय हुन्छ, तर शरीर भने पक्षाघात (paralyzed) अवस्थामा हुन्छ ताकि हामीले सपनामा देखेका कुराहरू भौतिक रूपमा नगरौं। यस बेला प्रिफ्रन्टल कर्टेक्सको सक्रियता कम हुन्छ, जसले गर्दा सपनाहरू अतार्किक र अनौठा हुन्छन्। हिपोक्याम्पस (Hippocampus) ले दिनभरिका सम्झनाहरूलाई प्रशोधन गर्ने काम गर्छ।

वैदिक कथा (Vedic Story):

एक राजा आफ्नो दरबारमा सुतिरहेका थिए। सपनामा उनले देखे कि उनी एउटा गरिब भिखारी बनेका छन् र भोकभोकै सडकमा भौँतारिरहेका छन्। सपनामा उनले वास्तविक भोक र पीडाको अनुभव गरे। जब उनी बिउँझिए, उनी मखमली ओछ्यानमा थिए। उनले महसुस गरे कि सपनाको संसार बाहिरी संसार जत्तिकै वास्तविक लाग्छ, तर त्यो केवल मनको सिर्जना मात्र हो। स्वप्न अवस्थामा मनले आफ्नै ब्रह्माण्ड खडा गर्छ।

► अवस्था ३: सुषुप्ति अवस्था (Deep Sleep State / Sushupti)

यो गहिरो निद्राको अवस्था हो जहाँ कुनै सपना हुँदैन र कुनै इच्छा हुँदैन। यस अवस्थामा मन पूर्ण रूपमा विश्राममा हुन्छ र चेतना एउटा आनन्दमय पिण्ड (Mass of consciousness) को रूपमा रहन्छ।

यत्र सुप्तो न कञ्चन कामं कामयते न कञ्चन स्वप्नं पश्यति तत्सुषुप्तम्।
सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवानन्दमयो ह्यानन्दभुक्चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः
पादः।

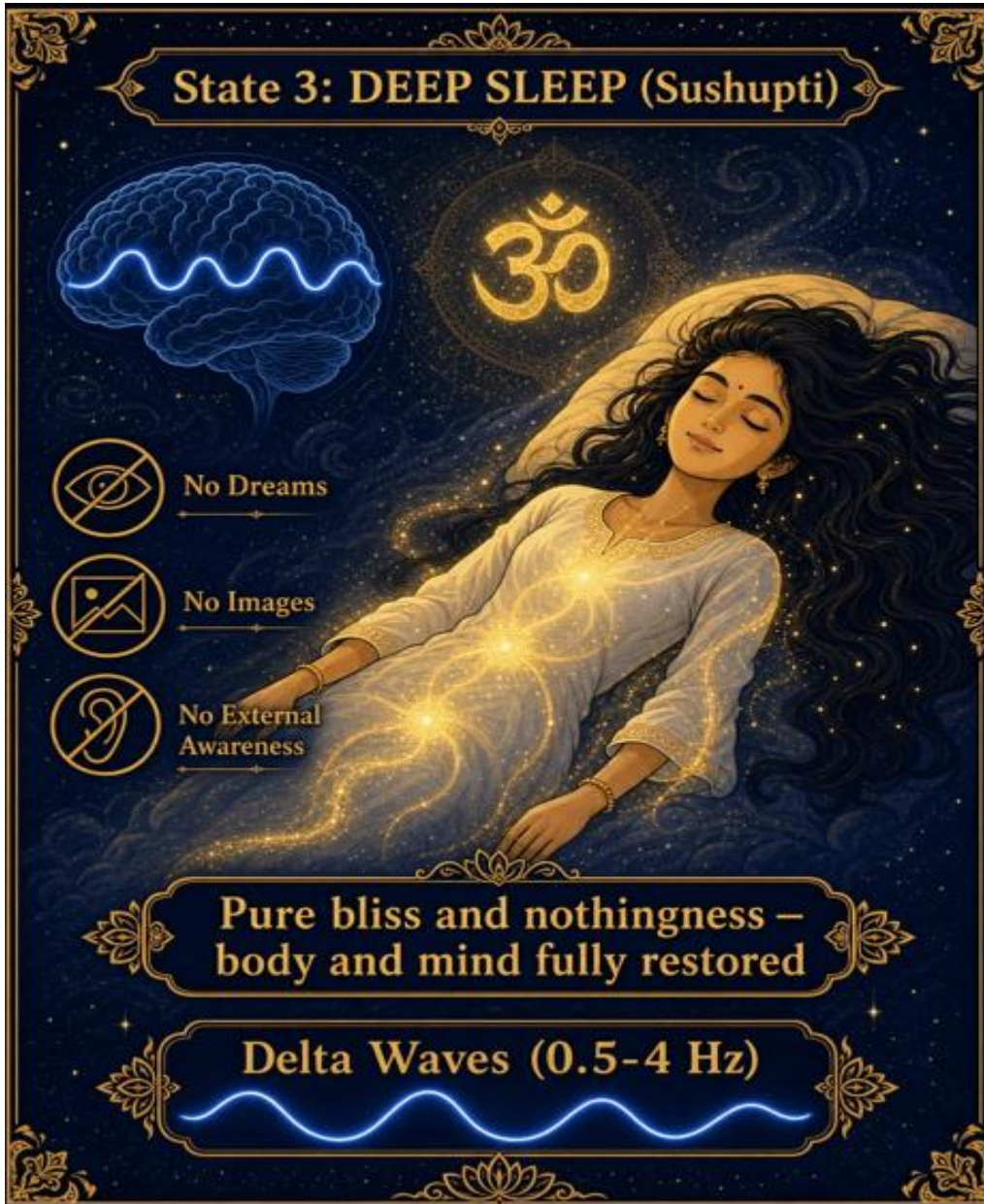
— माण्डुक्य उपनिषद् (श्लोक ५)

नेपाली अर्थ: जहाँ सुतेको मानिसले कुनै इच्छा गर्दैन र कुनै सपना देख्दैन, त्यो सुषुप्ति हो। यस अवस्थामा रहेको आत्मालाई "प्राज्ञ" भनिन्छ। यो चेतनाको एकीकृत, ज्ञानको पिण्ड र आनन्दमय अवस्था हो। यो तेस्रो पाउ हो।

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: डेल्टा तरंगहरू (Delta Waves)

गहिरो निद्रामा मस्तिष्कले सबैभन्दा ठिलो तरंगहरू — डेल्टा तरंगहरू (०.५ देखि ४ हर्ज) उत्पादन गर्छ। यो अवस्था शारीरिक र मानसिक पुनर्स्थापना (Restoration) को लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। यस बेला मस्तिष्कले दिनभरिको थकान मेटाउँछ र शरीरलाई निको पार्छ।

📖 सन्दर्भ: Amzica & Steriade (1998). Electrophysiological correlates of sleep delta waves. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*.



कथा (Story): "एउटा मानिस यति गहिरो निद्रामा छ कि उसलाई आफ्नो नाम, आफ्नो घर, वा संसारको कुनै कुराको याद छैन। ऊ पूर्ण शून्यता र शान्तिमा छ। बिहान उठेपछि उसले भन्छ, "आज म कस्तो मज्जाले सुतेँ, मलाई केही थाहा भएन।" त्यो केही थाहा नभएको तर आनन्दको अनुभव नै सुषुप्ति हो।"

वैदिक ऋचाहरू (Vedic Richas):

१. माण्डुक्य उपनिषद् (श्लोक ५):

"यत्र सुप्तो न कञ्चन कामं कामयते न कञ्चन स्वप्नं पश्यति तत्सुषुप्तम्। सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवानन्दमयो ह्यानन्दभुक् चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः।"

व्याख्या: जहाँ सुतेको व्यक्तिले कुनै इच्छा गर्दैन र कुनै सपना देख्दैन, त्यो सुषुप्ति (गहिरो निद्रा) हो। यो तेस्रो

अवस्था 'प्राज्ञ' हो, जहाँ सबै अनुभवहरू एकीभूत हुन्छन्। यो चेतनाको घन अवस्था हो, जुन पूर्ण रूपमा आनन्दमय हुन्छ।

२. छान्दोग्य उपनिषद् (६.८.१):

"स्वपिति इत्याचक्षते स्वमपीतो भवति तस्मात्स्वपितीत्याचक्षते स्वमेव अपीतो भवति।"

व्याख्या: जब मानिस सुत्छ (स्वपिति), तब ऊ आफ्नो वास्तविक स्वरूप (स्व) मा लीन (अपीत) हुन्छ। त्यसैले गहिरो निद्रामा मानिस आफ्नो आत्मासँग जोडिएको हुन्छ।

३. बृहदारण्यक उपनिषद् (४.३.२१):

"तद्वा अस्यैतदाप्तकाममात्मकामम् अकामं रूपं शोकान्तरम्।"

व्याख्या: यो (सुषुप्ति) यस्तो अवस्था हो जहाँ सबै इच्छाहरू पूरा हुन्छन्, जहाँ आत्मा बाहेक अरु कुनै इच्छा हुँदैन, र जहाँ कुनै शोक वा दुःख हुँदैन।

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

गहिरो निद्रामा मस्तिष्कमा 'डेल्टा तरंगहरू' (Delta Waves, 0.5-4 Hz) को प्रधानता हुन्छ। यस अवस्थामा कुनै सचेत अनुभव वा सपना हुँदैन। तर यो अवस्था शरीर र मस्तिष्कको पुनर्स्थापनाको लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यस बेला 'ग्रोथ हर्मोन' (Growth Hormone) रिलिज हुन्छ र 'ग्लिम्फ्याटिक प्रणाली' (Glymphatic System) ले मस्तिष्कका विषाक्त पदार्थहरू सफा गर्छ। यद्यपि हामीलाई यस अवस्थाको कुनै सम्झना हुँदैन, बिउँझिएपछि हामी 'म कस्तो मज्जाले सुतें' भनी आनन्दको अनुभव गर्छौं।

वैदिक कथा (Vedic Story):

दिनभरिको कडा परिश्रमपछि एक किसान राति गहिरो निद्रामा पर्छ। उसलाई आफ्नो शरीर, आफ्नो गरिबी, वा भोलिको चिन्ता केही पनि थाहा हुँदैन। ऊ पूर्ण रूपमा शान्त र आनन्दित अवस्थामा हुन्छ। बिहान उठ्दा उसले भन्छ, 'आज मलाई केही थाहा भएन, तर मलाई धेरै आनन्द आयो।' यो अज्ञानतासहितको आनन्द हो। सुषुप्ति अवस्थामा हामी अज्ञानताको पर्दाभित्र रहेर ब्रह्माण्डीय शान्तिको अनुभव गर्छौं।

► **अवस्था ४: तुरीय अवस्था (Transcendental Consciousness / Turiya)**

तुरीय (अर्थात् चौथो) अवस्था भनेको शुद्ध चेतना (Pure Consciousness) को अवस्था हो। यो जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्ति तीनवटै अवस्थाभन्दा परको अवस्था हो। यसमा मन पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ, तर चेतना पूर्ण रूपमा जागा (Restful Alertness) हुन्छ। ध्यान (Meditation) को गहिरो अवस्थामा यो अनुभव हुन्छ।

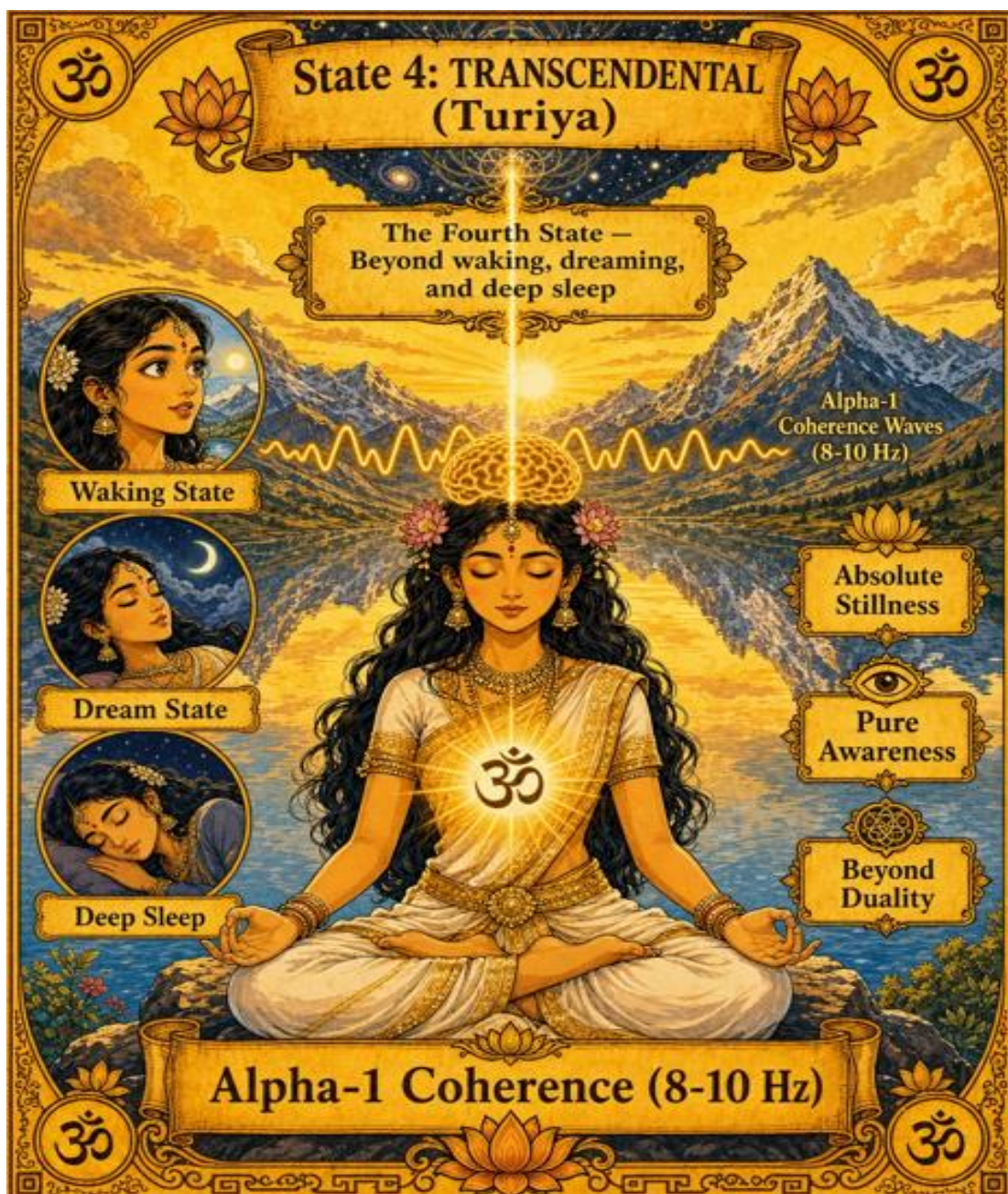
नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम्।

अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं

शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः।

— माण्डुक्य उपनिषद् (श्लोक ७)

नेपाली अर्थ: जुन न भित्र प्रज्ञा भएको छ, न बाहिर, न दुवैतिर। जुन न ज्ञानको पिण्ड हो, न ज्ञान हो, न अज्ञान। जुन अदृश्य, अव्यवहार्य, अग्राह्य, अचिन्त्य र शान्त छ — त्यही अद्वैत (Non-dual) अवस्थालाई चौथो (तुरीय) मानिन्छ। त्यही आत्मा हो, र त्यही जात्र योग्य छ।



🧠 सायुविज्ञानको प्रमाण: अल्फा-१ कोहरेन्स (Alpha-1 Coherence)

ट्रान्सन्डेन्टल मेडिटेशन (TM) जस्ता गहिरा ध्यान अभ्यासको क्रममा, मस्तिष्कमा अल्फा-१ तरंगहरू (८ देखि १० हर्ज) को उच्च कोहरेन्स (Coherence) देखिन्छ। यसको अर्थ मस्तिष्कका सबै भागहरूले एकसाथ र शान्त रूपमा काम गरिरहेका हुन्छन्। शरीर गहिरो निद्रामा जस्तै विश्राममा हुन्छ, तर मस्तिष्क पूर्ण रूपमा जागा हुन्छ।

📖 सन्दर्भ: Travis, F. (2013). Transcendental experiences during meditation practice. *Annals of the New York Academy of Sciences*.

👤 कथा (Story): "एउटा पोखरीको कल्पना गर्नुहोस्। जब हावा चल्छ, पोखरीमा छालहरू (विचारहरू) आउँछन्। तर जब हावा पूर्ण रूपमा रोकिन्छ, पोखरी सिसा जस्तै शान्त हुन्छ। त्यो अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा। Page 166 of 192

शान्त पोखरीमा तपाईंले पोखरीको पिंथ (आत्मा) स्पष्ट देख्न सक्नुहुन्छ। तुरीय अवस्था त्यही शान्त पोखरी हो, जहाँ विचारहरू छैनन्, तर पूर्ण जागरूकता छ।"

वैदिक ऋचाहरू (Vedic Richas):

१. माण्डुक्य उपनिषद् (श्लोक ७):

"नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतः प्रज्ञं न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं नाप्रज्ञम्।

अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः।"

व्याख्या: यो न भित्रको चेतना हो, न बाहिरको, न दुवैको। यो न चेतनाको घन हो, न चेतन, न अचेतन। यो अदृश्य, अव्यवहार्य, अग्राह्य, अचिन्त्य र अवर्णनीय छ। यो सम्पूर्ण प्रपञ्चको शान्ति हो, शिव (कल्याणकारी) र अद्वैत (दुई नभएको) छ। यसलाई चौथो अवस्था (तुरीय) मानिन्छ। यही आत्मा हो र यसैलाई जान्नुपर्छ।

२. कैवल्य उपनिषद् (१७):

"न जागर्ति न मे स्वप्नो न मे सुषुप्तिरेव च। तुरीयमथ तत्पदं तदेवाहं सदाशिवः।"

व्याख्या: म न जाग्रत हुँ, न स्वप्न हुँ, न सुषुप्ति हुँ। म चौथो अवस्था (तुरीय) हुँ, म नै सदाशिव हुँ।

३. तैत्तिरीय उपनिषद् (२.१.१):

"सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म। यो वेद निहितं गुहायां परमे व्योमन्।"

व्याख्या: ब्रह्म सत्य, ज्ञान र अनन्त छ। जसले यसलाई आफ्नो हृदयको गुफामा र परम आकाशमा जान्दछ, उसले तुरीय अवस्था प्राप्त गर्छ।

स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

तुरीय अवस्थालाई ध्यानको गहिरो अवस्था (Transcendental Meditation) सँग जोडेर हेरिन्छ। यस अवस्थामा मस्तिष्कमा 'अल्फा-१ कोहेरेन्स' (Alpha-1 Coherence, 8-10 Hz) देखिन्छ। यो 'विश्रामपूर्ण सतर्कता' (Restful Alertness) को अवस्था हो, जहाँ शरीर गहिरो निद्रामा जस्तै शान्त हुन्छ तर मन पूर्ण रूपमा सचेत रहन्छ। श्वासप्रश्वास अत्यन्त सुस्त हुन्छ र मेटाबोलिक दर घट्छ। मस्तिष्कको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' शान्त हुन्छ, जसले गर्दा विचाररहित शुद्ध चेतनाको अनुभव हुन्छ।

वैदिक कथा (Vedic Story):

एउटा पोखरीमा हावा चलिरहँदा छालहरू उठ्छन् र पानी धमिलो हुन्छ (जाग्रत र स्वप्न अवस्था)। जब हावा रोकिन्छ, पानी शान्त हुन्छ तर अझै धमिलो नै रहन्छ (सुषुप्ति अवस्था)। तर जब पानी पूर्ण रूपमा शान्त र कञ्चन हुन्छ, तब पोखरीको पिंथमा रहेको मणि स्पष्ट देखिन्छ। यो कञ्चन र शान्त अवस्था नै तुरीय हो, जहाँ विचारका छालहरू रोकिन्छन् र हामीले आफ्नो वास्तविक स्वरूप (आत्मा) को दर्शन गर्छौं।

► अवस्था ५: ब्रह्माण्डीय चेतना (Cosmic Consciousness)

जब तुरीय अवस्था (शुद्ध चेतना) ध्यानको समयमा मात्र नभई दैनिक जीवनका हरेक पलमा — जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्ति तीनवटै अवस्थामा — निरन्तर रहन थाल्छ, त्यसलाई ब्रह्माण्डीय चेतना भनिन्छ। यस अवस्थामा मानिसले संसारका कामहरू गरिरहे पनि भित्रबाट ऊ सधैं शान्त र साक्षी (Witness) भावमा रहन्छ।

विद्वान् न बिभेति कुतश्चन।

— तैत्तिरीय उपनिषद् (२.९)

नेपाली अर्थ: जसले त्यो ब्रह्म (परम सत्य) को आनन्दलाई जान्दछ, ऊ कहिल्यै कुनै कुरासँग डराउँदैन। किनकि उसले आफूलाई शरीर वा मन मात्र नभई अनन्त चेतनाको रूपमा चिनेको हुन्छ।

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: अल्फा र डेल्टा तरंगको सह-अस्तित्व (Alpha & Delta Coexistence)

ब्रह्माण्डीय चेतना प्राप्त गरेका व्यक्तिहरूको मस्तिष्कको अध्ययन गर्दा वैज्ञानिकहरूले अचम्मको कुरा फेला पारे। गहिरो निद्रा (सुषुप्ति) को समयमा उनीहरूको मस्तिष्कमा डेल्टा तरंगहरू (निद्राको संकेत) सँगसँगै अल्फा-१ तरंगहरू (जागरूकताको संकेत) पनि निरन्तर चलिरहेका थिए। यसको अर्थ उनीहरू सुत्दा पनि भित्रबाट जागा (Witnessing sleep) हुन्छन्।

📖 सन्दर्भ: Mason et al. (2010). Transcendental consciousness wakes up in dreaming and deep sleep. International Journal of Dream Research.

👤 कथा (Story): "एउटा अभिनेता (Actor) मञ्चमा नाटक खेल्दैरहेको छ। ऊ रुन्छ, हाँस्छ, र लड्छ। तर भित्रबाट उसलाई सधैं थाहा छ कि "म यो पात्र होइन, म त केवल अभिनेता हुँ।" ब्रह्माण्डीय चेतनामा पुगेको व्यक्तिले पनि संसारको नाटक खेल्छ, तर भित्रबाट ऊ सधैं आफ्नो वास्तविक स्वरूप (आत्मा) मा स्थिर रहन्छ।"

वैदिक ऋचाहरू (Vedic Richas):

१. तैत्तिरीय उपनिषद् (२.९):

"न बिभेति कुतश्चनेति। एतं ह वाव न तपति किमहं साधु नाकरवं किमहं पापमकरवमिति।"

व्याख्या: जसले यो (ब्रह्म) जान्दछ, ऊ कहिल्यै डराउँदैन। उसलाई 'मैले किन राम्रो काम गरिँनँ, मैले किन पाप गरें' भन्ने कुराले सताउँदैन। ऊ सबै कर्महरूबाट मुक्त भएर साक्षी भावमा रहन्छ।

२. भगवद्गीता (२.६९):

"या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी। यस्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः।"

व्याख्या: जुन कुरा सबै प्राणीहरूको लागि रात (अज्ञानता) हो, त्यसमा संयमी पुरुष जागा रहन्छ। जसमा सबै प्राणीहरू जागा रहन्छन् (भौतिक संसार), त्यो ज्ञानी मुनिको लागि रात हो।

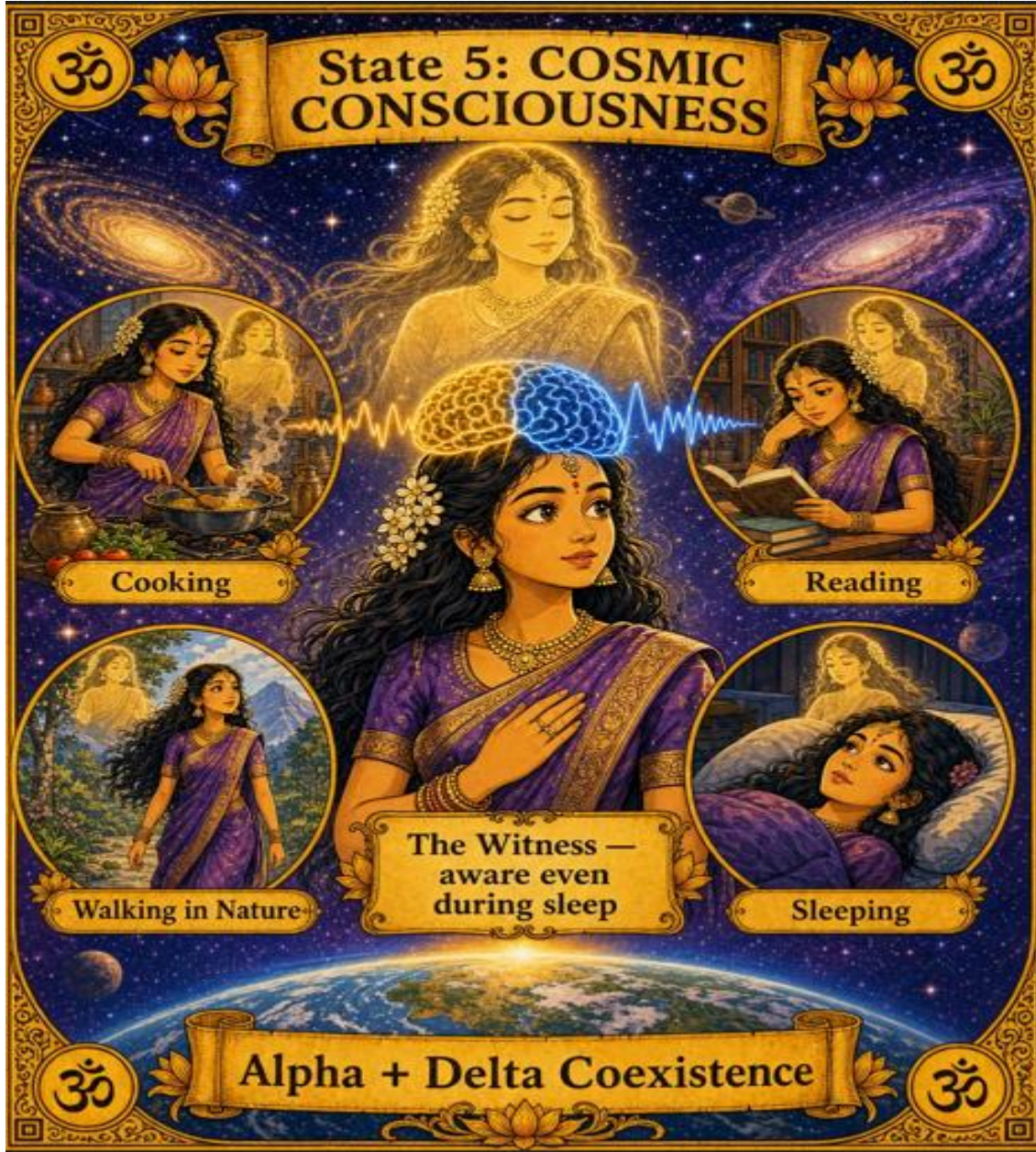
३. कठोपनिषद् (२.२.११):

"एतद्ध्येवाक्षरं ब्रह्म एतद्ध्येवाक्षरं परम्। एतद्ध्येवाक्षरं ज्ञात्वा यो यदिच्छति तस्य तत्।"

व्याख्या: यो नै अविनाशी ब्रह्म हो, यो नै परम हो। यसलाई जानेपछि व्यक्ति ब्रह्माण्डीय चेतनामा पुग्छ।

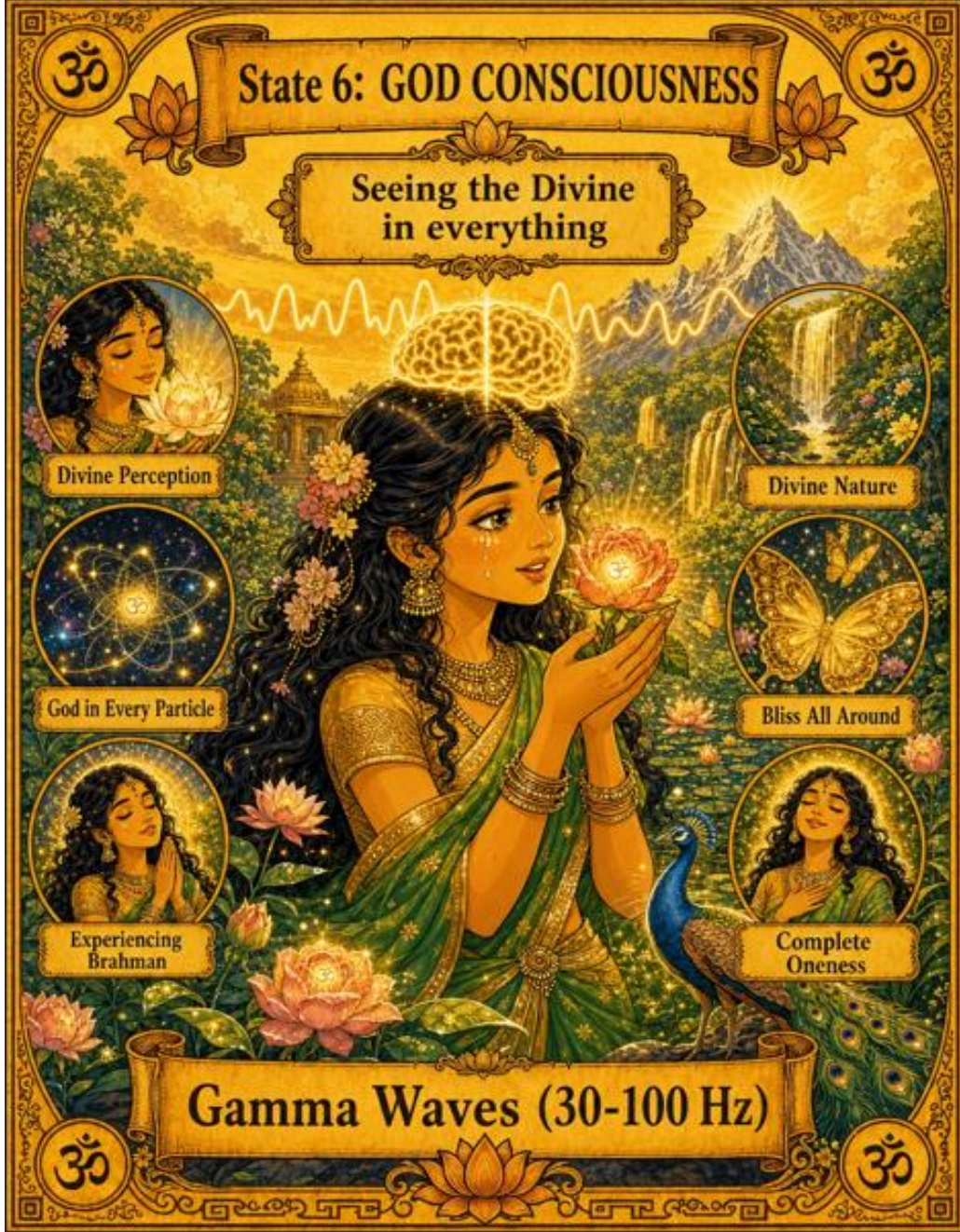
स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

ब्रह्माण्डीय चेतनामा, तुरीय अवस्था (शुद्ध चेतना) जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्ति तीनवटै अवस्थामा निरन्तर रहन्छ। स्नायुविज्ञानमा यसलाई 'विटनेसिङ स्लीप' (Witnessing Sleep) भनिन्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि लामो समयदेखि ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूको गहिरो निद्रामा पनि 'अल्फा' र 'डेल्टा' तरंगहरू एकैसाथ (Alpha + Delta Coexistence) देखिन्छन्। यसको अर्थ शरीर सुतिरहेको बेला पनि भित्री चेतना जागा रहन्छ। मस्तिष्कको एकीकरण (Brain Integration) उच्च स्तरमा पुग्छ।



वैदिक कथा (Vedic Story):

एउटा कुशल अभिनेता मञ्चमा राजाको भूमिका निभाइरहेको छ। ऊ रुन्छ, हाँस्छ, र युद्ध गर्छ। दर्शकहरूलाई लाग्छ ऊ साँच्चै राजा हो। तर अभिनेताको भित्री मनमा सधैं यो चेतना रहन्छ कि 'म राजा होइन, म त केवल अभिनय गरिरहेको छु।' ब्रह्माण्डीय चेतना प्राप्त गरेको व्यक्ति पनि संसारमा सबै कर्म गर्छ, तर भित्रबाट ऊ सधैं 'साक्षी' (Witness) मात्र रहन्छ। ऊ कर्ममा लिप्त हुँदैन।



► अवस्था ६: भगवत् चेतना (God Consciousness)

यो ब्रह्माण्डीय चेतनाको अझ परिष्कृत (Refined) अवस्था हो। यस अवस्थामा व्यक्तिको हृदय पूर्ण रूपमा खुल्छ र उसले सृष्टिको हरेक कणमा ईश्वरीय सौन्दर्य र प्रेम देख्न थाल्छ। यो गहिरो भक्ति (Devotion) र उच्चतम अनुभूतिको अवस्था हो।

रसो वै सः। रसं होवायं लब्ध्वानन्दी भवति।

— तैत्तिरीय उपनिषद् (२.७)

नेपाली अर्थ: उहाँ (परमात्मा) नै रस (आनन्दको सार) हुनुहुन्छ। यो रसलाई प्राप्त गरेर नै जीव आनन्दमय हुन्छ। भगवत् चेतनामा व्यक्तिले संसारका हरेक वस्तुमा त्यही ईश्वरीय रसको अनुभव गर्छ।

🧠 सायुविज्ञानको प्रमाण: गामा तरंगहरू र परिष्कृत अनुभूति (Gamma Waves & Refined Perception)

यस अवस्थामा मस्तिष्कमा उच्च-आवृत्तिका गामा तरंगहरू (३० देखि १०० हर्ज) को निरन्तर सक्रियता देखिन्छ। गामा तरंगहरू उच्च स्तरको करुणा (Compassion), प्रेम, र परिष्कृत इन्द्रिय अनुभूति (Refined sensory perception) सँग जोडिएका छन्। मस्तिष्कको इन्सुला (Insula) र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) बीच गहिरो सम्बन्ध स्थापित हुन्छ।

📖 सन्दर्भ: Acosta-Urquidi (2015). EEG Gamma Oscillations Role in Healthy Brain Function and Altered States of Consciousness.

👤 कथा (Story): "एउटा सामान्य मानिसले गुलाबको फूल देख्दा 'यो एउटा राम्रो फूल हो' भन्छ। तर भगवत् चेतनामा पुगेको व्यक्तिले त्यही फूल देख्दा फूलको रङ, सुगन्ध र बनावटमा साक्षात् ईश्वरको कला र प्रेमको दर्शन गर्छ। उसको लागि सम्पूर्ण संसार नै एउटा ईश्वरीय मन्दिर बन्छ।"

वैदिक ऋचाहरू (Vedic Richas):

१. तैत्तिरीय उपनिषद् (२.७):

"रसो वै सः। रसं ह्येवायं लब्ध्वानन्दी भवति।"

व्याख्या: ऊ (ब्रह्म) नै रस (आनन्द/सार) हो। यो रसलाई प्राप्त गरेर व्यक्ति पूर्ण रूपमा आनन्दित हुन्छ। भगवत् चेतनामा व्यक्तिले संसारको प्रत्येक कणमा ईश्वरीय रस देख्छ।

२. ईशोपनिषद् (श्लोक ६):

"यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्येवानुपश्यति। सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते।"

व्याख्या: जसले सबै प्राणीहरूलाई आफ्नै आत्मामा देख्छ, र सबै प्राणीहरूमा आफ्नै आत्मालाई देख्छ, उसले कसैसँग घृणा गर्दैन। यो गहिरो प्रेम र करुणाको अवस्था हो।

३. श्वेताश्वतर उपनिषद् (४.३):

"त्वं स्त्री त्वं पुमानसि त्वं कुमार उत वा कुमारी। त्वं जीर्णो दण्डेन वञ्चसि त्वं जातो भवसि विश्वतोमुखः।"

व्याख्या: तिमी नै स्त्री हो, तिमी नै पुरुष हो। तिमी नै कुमार र कुमारी हो। तिमी नै लौरो टेकेर हिँड्ने वृद्ध हो। तिमी नै सबैतिर मुख भएको विश्वरूप हो।

सायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

भगवत् चेतनामा मस्तिष्कमा अत्यन्त द्रुत गतिको 'गामा तरंगहरू' (Gamma Waves, 30-100 Hz) को निरन्तर प्रवाह हुन्छ। अनुसन्धान (जस्तै: Lutz et al., 2004) ले देखाएको छ कि उच्च स्तरका ध्यानीहरूमा करुणा र प्रेमको भावना उत्पन्न हुँदा गामा तरंगहरू उच्च विन्दुमा पुग्छन्। यस अवस्थामा व्यक्तिको इन्द्रिय बोध (Sensory Perception) अत्यन्त सूक्ष्म हुन्छ, जसले गर्दा उसले साधारण वस्तुहरूमा पनि असीम सौन्दर्य र ईश्वरीय उपस्थिति महसुस गर्छ। मस्तिष्कको 'टेम्पोरल-पराइटल जंक्सन' (Temporal-Parietal Junction) अत्यधिक सक्रिय हुन्छ, जसले गहिरो समानुभूति (Empathy) उत्पन्न गर्छ।

वैदिक कथा (Vedic Story):

एक सन्त बगैँचामा हिँडिरहेका थिए। उनले एउटा साधारण गुलाबको फूल देखे। साधारण मानिसले त्यसमा केवल रंग र सुगन्ध देख्छ। तर ती सन्तको आँखाबाट आँसु झर्न थाल्यो। उनले त्यो फूलमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको

सौन्दर्य, स्रष्टाको कला, र ईश्वरीय प्रेमको दर्शन गरे। भगवत् चेतनामा पुगेको व्यक्तिको लागि यो भौतिक संसार नै ईश्वरीय मन्दिर बन्छ। उसले ढुङ्गा, माटो, र पातमा पनि भगवानको उपस्थिति देख्छ।

► अवस्था ७: ब्राह्मी चेतना / एकत्व चेतना (Unity Consciousness)

यो मानव विकासको सर्वोच्च शिखर हो। यस अवस्थामा "म" (Subject) र "संसार" (Object) बीचको सबै भिन्नता समाप्त हुन्छ। व्यक्तिले आफूभित्र रहेको चेतना र सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा रहेको चेतना एउटै हो भन्ने प्रत्यक्ष अनुभव गर्छ। सबै कुरा एक (Unity) हुन्छ।

सर्वं खल्विदं ब्रह्म।

— छान्दोग्य उपनिषद् (३.१४.१)

नेपाली अर्थ: यो सबै (सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड) निश्चय नै ब्रह्म हो। एकत्व चेतनामा व्यक्तिले यो सत्यलाई केवल बौद्धिक रूपमा मात्र होइन, प्रत्यक्ष अनुभवको रूपमा जिउँछ।

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण: ग्लोबल ई.ई.जी. कोहेरेन्स (Global EEG Coherence)

एकत्व चेतनामा मस्तिष्कका सबै भागहरू र सबै फ्रिक्वेन्सीहरू (अल्फा, बिटा, थेटा, डेल्टा, गामा) बीच पूर्ण सामञ्जस्यता (Global Coherence) हुन्छ। मस्तिष्कले एउटा पूर्ण रूपमा एकीकृत प्रणाली (Unified system) को रूपमा काम गर्छ। यसले मानव मस्तिष्कको १००% क्षमताको उपयोगलाई जनाउँछ।

📖 सन्दर्भ: Montecucco (2006). *Coherence, brain evolution, and unity of consciousness. World Futures.*

👤 कथा (Story): "एउटा पानीको थोपा नदीमा खस्छ। थोपाले सोच्छ, 'म सानो थोपा हुँ, यो ठूलो नदी हो।' तर जब त्यो थोपा नदीमा पूर्ण रूपमा मिसिन्छ, थोपाको आफ्नो छुट्टै अस्तित्व रहँदैन — ऊ आफैं नदी बन्छ। त्यसैगरी, एकत्व चेतनामा पुगेपछि व्यक्तिको सानो 'म' (Ego) ब्रह्माण्डीय 'म' (Universal Self) मा विलीन हुन्छ। उसले भन्छ — 'अहं ब्रह्मास्मि' (म नै ब्रह्म हुँ)।"

वैदिक ऋचाहरू (Vedic Richas):

१. छान्दोग्य उपनिषद् (३.१४.१):

"सर्वं खल्विदं ब्रह्म। तज्जलानिति शान्त उपासीत।"

व्याख्या: यो सबै (सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड) निश्चय नै ब्रह्म हो। यसैबाट सबै उत्पन्न हुन्छ, यसैमा विलीन हुन्छ, र यसैमा जीवित रहन्छ। यो एकत्व चेतनाको सर्वोच्च उद्घोष हो।

२. बृहदारण्यक उपनिषद् (१.४.१०):

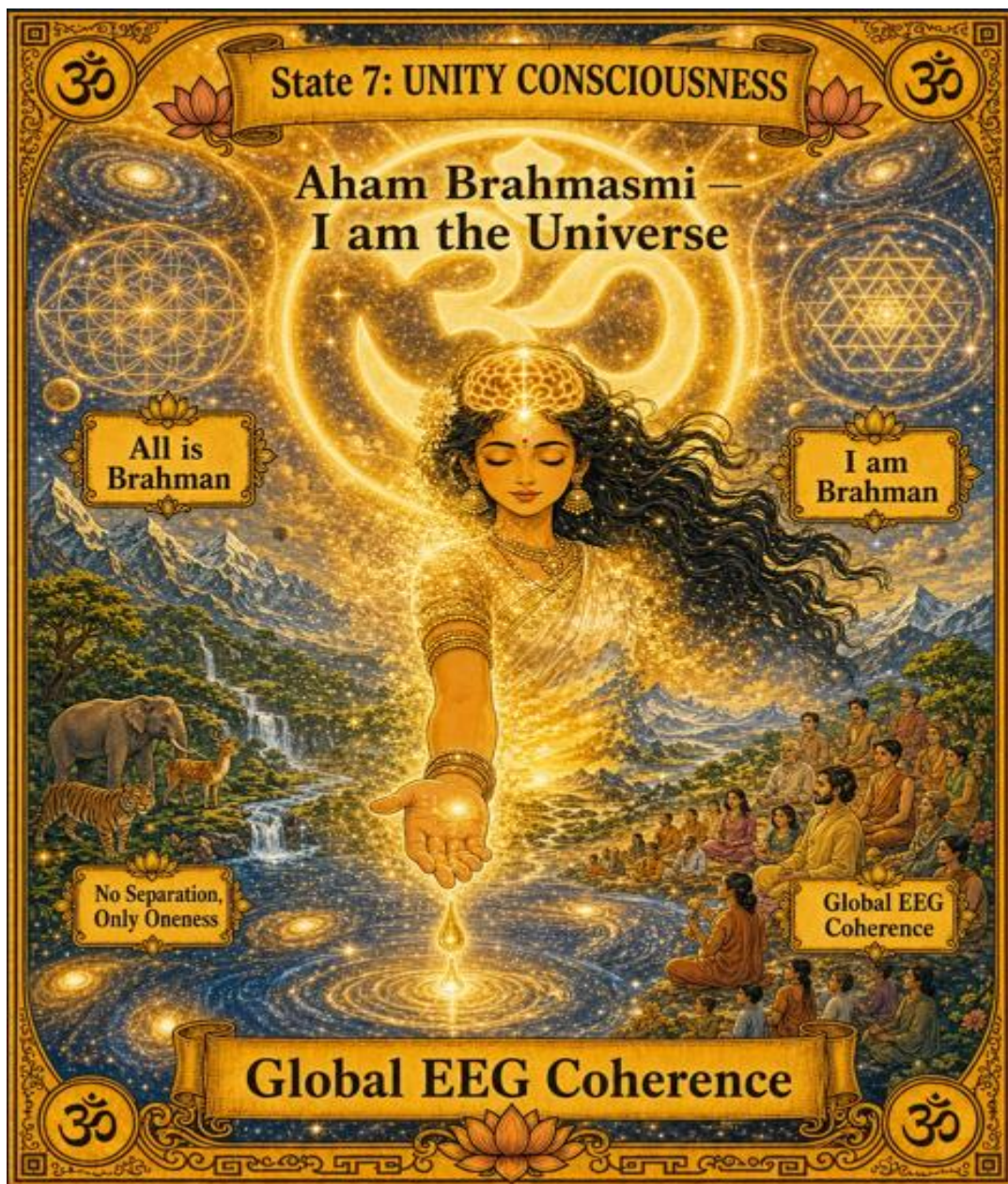
"अहं ब्रह्मास्मि।"

व्याख्या: म नै ब्रह्म हुँ। जब व्यक्ति र ब्रह्माण्ड बीचको सबै दूरी समाप्त हुन्छ, तब यो महावाक्यको प्रत्यक्ष अनुभव हुन्छ।

३. महोपनिषद् (६.७१):

"अयं बन्धुरयं नेति गणना लघुचेतसाम्। उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्।"

व्याख्या: 'यो मेरो हो, यो पराया हो' भन्ने सोच सानो मन भएकाहरूको हो। विशाल चेतना भएकाहरूको लागि त सम्पूर्ण पृथ्वी नै एउटा परिवार हो।



स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):

एकत्व चेतना मानव मस्तिष्कको सर्वोच्च सम्भावना हो। यस अवस्थामा मस्तिष्कमा 'ग्लोबल ईईजी कोहेरेन्स' (Global EEG Coherence) देखिन्छ, अर्थात् मस्तिष्कका सबै भागहरू पूर्ण रूपमा एकसाथ र तालमेलमा काम गर्छन्। मस्तिष्कको 'एन्टेरियर सिंगुलेट कर्टेक्स' (Anterior Cingulate Cortex) ले 'म' र 'अरू' बीचको भिन्नता (Self-Other Boundary) लाई पूर्ण रूपमा मेटाइदिन्छ। व्यक्तिले आफूलाई ब्रह्माण्डबाट अलग नभई ब्रह्माण्डकै अभिन्न अंगको रूपमा अनुभव गर्छ। यो कुनै क्षणिक अनुभव नभएर मस्तिष्कको स्थायी संरचनात्मक परिवर्तन (Permanent Trait Change) हो।

वैदिक कथा (Vedic Story):

एउटा नुनको पुतली समुद्रको गहिराइ नाप्न भनेर समुद्रमा पस्यो। जब ऊ पानीमा गयो, ऊ पग्लिन थाल्यो। पग्लिँदै जाँदा उसले महसुस गर्यो कि ऊ समुद्रभन्दा फरक छैन। अन्ततः ऊ पूर्ण रूपमा समुद्रमा विलीन भयो। अब नुनको पुतली रहेन, केवल समुद्र मात्र रह्यो। एकत्व चेतनामा पुगेपछि व्यक्तिको सानो 'अहंकार' (Ego) ब्रह्माण्डीय चेतनामा विलीन हुन्छ। उसले भन्छ, 'म ब्रह्माण्डमा छैन, ब्रह्माण्ड मभित्र छ। म नै ब्रह्माण्ड हुँ।'

निष्कर्ष

Conclusion

चेतनाका यी ७ अवस्थाहरूले मानव जीवनको अनन्त सम्भावनालाई देखाउँछन्। हामी केवल खान, सुत्न र काम गर्न मात्र जन्मिएका होइनौं। हाम्रो मस्तिष्क र चेतना यसरी डिजाइन गरिएको छ कि हामीले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको सत्यलाई आफूभित्रै अनुभव गर्न सकौं।

एक वेदमा आधारित न्यूरोसाइकोलोजी कोचको रूपमा, तपाईंको मुख्य लक्ष्य भनेको आफ्ना क्लाइन्टहरूलाई जाग्रत अवस्थाको तनाव र चिन्ताबाट मुक्त गरी, ध्यान र अभ्यासको माध्यमबाट तुरीय अवस्था (Transcendental Consciousness) को शान्तिसम्म पुर्याउनु हो। त्यहाँबाट उच्च चेतनाको यात्रा आफैं सुरु हुन्छ।

वैदिक मनोविज्ञानले हजारौं वर्षअघि पत्ता लगाएका चेतनाका यी ७ अवस्थाहरूलाई आज आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले ईईजी (EEG) र एमआरआई (fMRI) मेसिनहरूमार्फत प्रमाणित गरिरहेको छ। जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्ति हाम्रो साधारण जीवनका अवस्थाहरू हुन्। तर ध्यान, योग निद्रा, र मन्त्रको अभ्यासबाट हामी तुरीय, ब्रह्माण्डीय, भगवत् र अन्ततः एकत्व चेतनामा पुग्न सकौं। यो नै मानव जीवनको सर्वोच्च लक्ष्य हो।



चेतनाका ७ अवस्थाहरू (The 7 States of Consciousness)

अनुभवात्मक गहिरो अध्ययन (Experiential Deep Learning)

एक आत्मज्ञानी पुरुषको प्रत्यक्ष अनुभव, वैदिक ऋचा र स्नायुविज्ञानमा आधारित

परिचय (Introduction)

यो अध्याय पुरव नेपालकी एक यस्ता आत्मज्ञानी समान्य गृहस्थी कि स्त्रीको प्रत्यक्ष संवादमा आधारित छ, जसले चेतनाका सबै ७ अवस्थाहरूको अनुभव गरेकी छिन। १५ महिनाको निरन्तर अनुभवपछि मात्र उनले आफूभित्र के भइरहेको छ भन्ने बुझ्न सकिन। उनको अनुभवमा, 'म भन्ने म भित्र नरहेको प्रमाण पनि म नै मात्र हुँ।' जब उनले आफूभित्र खोजी गरिन, द्रष्टा नै रहेन; ऊ त दृश्यरूपी परममा विलीन भयो। यस अध्यायमा

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा। Page 174 of 192

हामी प्रत्येक अवस्थामा मानिसले वास्तवमा के महसुस गर्छ (What people feel) र आफ्नो अवस्था कसरी पहिचान गर्ने (Recognition signs) भन्ने कुराको गहिरो अध्ययन गर्नेछौं।

अवस्था १: जाग्रत (Waking State)

मानिसले के महसुस गर्छ? (What people feel):

- शरीर, विचार र भूमिकाहरूसँग पूर्ण पहिचान (Complete identification with body and roles)।
- मन पाँच (५) इन्द्रियहरू मार्फत बाहिरतिर निर्देशित हुन्छ।
- अरूभन्दा आफूलाई छुट्टै (Separation) महसुस हुन्छ।
- समयको सीमा र रेखीय सोच (Linear thinking) हावी हुन्छ।
- परिस्थितिअनुसार भावनात्मक प्रतिक्रिया (Emotional reactivity) आउँछ।

पहिचानका संकेतहरू (Recognition signs):

- यदि तपाईं 'म मेरो शरीर हुँ, मेरो जागिर हुँ, मेरो सम्बन्ध हुँ' भनेर सोच्नुहुन्छ भने, तपाईं जाग्रत अवस्थामा हुनुहुन्छ।
- तनाव सजिलै जम्मा हुन्छ।
- खुसी बाहिरी परिस्थितिहरूमा निर्भर हुन्छ।
- मृत्युको डर बलियो हुन्छ।

स्नायुविज्ञान (Neuroscience):

Beta Waves (12.5-30 Hz), सक्रिय प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex), र Default Mode Network सक्रिय हुन्छ।

अवस्था २: स्वप्न (Dreaming State)

मानिसले के महसुस गर्छ? (What people feel):

- मनले भित्रै आफ्नै संसार निर्माण गर्छ।
- सपना चलिरहँदा त्यो पूर्ण रूपमा यथार्थ (Real) लाग्छ।
- कथामा आफ्नो कुनै नियन्त्रण हुँदैन (Lucid dream बाहेक)।
- भावनाहरू अत्यन्तै जीवन्त हुन्छन् — डर, खुसी, प्रेम।
- समयको विकृति (Time distortion) हुन्छ — घण्टाको अनुभव केही मिनेटमै हुन्छ।

पहिचानका संकेतहरू (Recognition signs):

- ब्युझिएपछि मात्र 'त्यो त सपना पो रहेछ' भन्ने महसुस हुन्छ।
- कहिलेकाहीँ सपनाबाट रचनात्मक विचारहरू (Creative insights) आउँछन्।
- सपना देखिरहेको छु भन्ने चेतना हुँदैन।

स्नायुविज्ञान (Neuroscience):

Theta Waves (4-7 Hz), REM Sleep, हिप्पोक्याम्पस (Hippocampus) सक्रिय हुन्छ, र शरीर पक्षाघात (Atonia) अवस्थामा हुन्छ।

अवस्था ३: सुषुप्ति (Deep Sleep)

मानिसले के महसुस गर्छ? (What people feel):

- केही पनि अस्तित्वमा रहेको अनुभूति हुँदैन। अनुभवको पूर्ण अनुपस्थिति।
- ब्युँझिएपछि: 'मलाई केही थाहा भएन, तर मज्जाले सुतेँ' भन्ने भान हुन्छ।
- अहंकार (Ego) को अस्थायी विघटन हुन्छ।
- शरीरको पुनर्स्थापना अचेतन रूपमा हुन्छ।

पहिचानका संकेतहरू (Recognition signs):

- समय बितेको कुनै याद हुँदैन।
- यस अवस्थामा 'म' (I) को पूर्ण अनुपस्थिति हुन्छ।
- वैदिक दृष्टिकोण: तपाईं ब्रह्माण्डीय ऊर्जासँग जोडिनुभएको थियो, तर तपाईंलाई त्यो थाहा भएन।

स्नायुविज्ञान (Neuroscience):

Delta Waves (0.5-4 Hz), ग्रोथ हर्मोन (Growth hormone) रिलिज हुन्छ, इम्युन सिस्टम मर्मत हुन्छ, र कोर्टिसोल (Cortisol) सबैभन्दा कम हुन्छ।

अवस्था ४: तुरीय (Transcendental Consciousness)

मानिसले के महसुस गर्छ? (What people feel):

- आत्मज्ञानीको अनुभव: 'पूर्णताको आभाष हुन्छ, स्पष्ट थाहा हुन्छ, प्रेम सुरू हुन्छ गुरुत्वसँग।' (Sense of completeness appears, clear knowing, love begins with Guru principle).
- विश्रामपूर्ण सतर्कता (Restful alertness)। गहिरो विश्राम तर पूर्ण रूपमा जागा।
- मनको मौनता अनुभूति हुन्छ। विचारहरू रोकिन्छन् तर चेतना रहरहन्छ।
- सीमाहीनता (Unboundedness) को महसुस हुन्छ।
- कुनै विषयवस्तु बिनाको शुद्ध 'म हुँ' (Pure I am) को अनुभव।
- आनन्द (Bliss)। यो भावनात्मक खुसी होइन, अस्तित्वगत पूर्णता हो।

पहिचानका संकेतहरू (Recognition signs):

- ध्यानको समयमा: दुई विचारहरू बीचको खाली ठाउँ (Gap) स्पष्ट महसुस हुन्छ।
- शरीरभन्दा बाहिर विस्तार भएको महसुस हुन्छ।
- बाहिरी कारण बिना नै गहिरो शान्ति मिल्छ।
- ध्यानपछि संसार उज्यालो र ताजा लाग्छ।
- निद्राको आवश्यकता कम हुन्छ।

स्नायुविज्ञान (Neuroscience):

Alpha-1 Coherence (8-10 Hz), घटेको मेटाबोलिक दर, र फ्रन्टल EEG कोहेरेन्स (Frontal EEG coherence) बढ्छ।

अवस्था ५: ब्रह्माण्डीय चेतना (Cosmic Consciousness)

मानिसले के महसुस गर्छ? (What people feel):

- आत्मज्ञानीको अनुभव: 'एकाकार हुन्छ, पश्यन्तिमा, उहिसँग एकाकार।' (Becomes one, in the seeing state, becomes one with That).
- साक्षी भाव (Witnessing) अनुभूति हुन्छ। विचार, कार्य र निद्रालाई पनि शान्त ठाउँबाट हेर्ने।
- 'म' (I) २४ घण्टा जागा रहन्छ। गहिरो निद्रामा पनि।
- कार्यहरू भइरहन्छन् तर 'म कर्ता होइन' भन्ने स्पष्ट हुन्छ।
- भित्री मौनता बाहिरी गतिविधिले कहिल्यै खलबल्लिँदैन।
- रङ्गमञ्चको अभिनेता जस्तै भूमिका निभाउँछ तर 'म अभिनेता हुँ' भन्ने सधैं थाहा हुन्छ।

पहिचानका संकेतहरू (Recognition signs):

- निद्रामा साक्षी (Witnessing sleep) भावको अनुभूति हुन्छ। गहिरो निद्रामा पनि चेतना निरन्तर रहन्छ।
- 'म गर्दैछु' भन्ने भाव 'यो हुँदैछ' (This is happening) मा परिणत हुन्छ।
- भावनात्मक घटनाहरूले भित्री शान्तिलाई असर गर्दैनन्।
- अरूले तपाईं असामान्य रूपमा शान्त भएको महसुस गर्छन्।
- मृत्युको डर हुँदैन। किनकि 'म' कहिल्यै सुत्दैन। मर्दैन। अविनाशी छ। कहिलै क्षय नहुने अक्षर हो।

स्नायुविज्ञान (Neuroscience):

Alpha + Delta Coexistence (Mason et al., 2010), निद्रामा पनि EEG द्वारा साक्षी भाव प्रमाणित, गतिविधिमा पनि स्थायी अल्फा कोहेरेन्स।

अवस्था ६: भगवत् चेतना (God Consciousness)

मानिसले के महसुस गर्छ? (What people feel):

- आत्मज्ञानीको अनुभव: 'दोस्रोदेखि तेस्रो सबैभन्दा कठिन, विरहले चरमसीमा पार गर्छ, पूरा जलेर खरानी बाँकी रहेझैं, अति कठिन तर पनि त्यो जलनमा शीतलता हुन्छ।' (Most difficult transition, separation reaches peak, like burning to ashes, but coolness in that burning).
- परिष्कृत धारणा (Refined perception) को अनुभूति हुन्छ। हरेक कुरामा दिव्य सौन्दर्य देखिन्छ।
- अत्यधिक प्रेम र भक्ति (Overwhelming love and devotion) को अनुभूति हुन्छ।
- परमसँगको तीव्र विरह (Intense separation/Viraha) को अनुभूति हुन्छ।
- पूर्ण समर्पण भाव विकास हुन्छ। अहंकार पूर्ण रूपमा जल्दछ।
- संसार नै मन्दिर बन्छ (World becomes a temple)।

पहिचानका संकेतहरू (Recognition signs):

- साधारण कुराहरूमा पनि असाधारण सौन्दर्य देख्नु।
- अस्तित्व प्रति स्वतःस्फूर्त भक्ति र प्रेम जाग्र। तर त्यसमा आशक्ति नहुनु।
- मिलनको लागि तीव्र तड्पाइ (Burning for union) जाग्र। तर त्यसमा आशक्ति नहुनु।
- प्रकृतिले तपाईंसँग कुरा गरेजस्तो लाग्नु। रूख, नदी, आकाश सबै चेतनाले भरिएको महसुस हुनु।
- आनन्दका आँसु (Tears of ecstasy) आउनु। निरन्तरता हुनु।

स्नायुविज्ञान (Neuroscience):

Gamma Waves (30-100 Hz), Lutz et al. (2004) अनुसार करुणा ध्यानमा अभूतपूर्व गामा तरंग, परिष्कृत सेन्सरी प्रोसेसिङ, र एन्टेरियर इन्सुला (Anterior Insula) मा उच्च गतिविधि।

अवस्था ७: ब्राह्मी / एकत्व चेतना (Unity Consciousness)

मानिसले के महसुस गर्छ? (What people feel):

- आत्मज्ञानीको अनुभव: 'पूर्ण स्वीकारोक्तिपछि सच्चिदानन्द, त्यै प्रेम नै करुणा बनेर Universal Love बन्छ। प्रकृति भित्र पुरुष पहिलेदेखि नै होला तर त्यो प्रकृतिको सम्भावना चैं पुरुषभित्र नै छ। ब्रह्म बाहेक कहीं केही भेटिनँ मैले।' (After complete acceptance comes Sat-Chit-Ananda, that love becomes Universal Love. Found nothing but Brahman).
- आफू र अरूबीच कुनै भिन्नता (Separation) हुँदैन।
- 'म' = सबैथोक — 'अहं ब्रह्मास्मि'।
- पानीको थोपा सागरमा मिलेजस्तै अनुभूति हुन्छ। व्यक्तिगत पहिचान रहँदैन।
- पूर्ण स्वतन्त्रताको अनुभूति हुन्छ। 'संसारमा राम्रो वा नराम्रो भन्ने केही छैन, नैतिक वा अनैतिक भन्ने पनि केही छैन।'
- सुन र गहना आदि आकार (गहना) होइन, केवल सुन (ब्रह्म) मात्र रहेको अनुभूति हुन्छ।

पहिचानका संकेतहरू (Recognition signs):

- 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' (सबै ब्रह्म हो) भन्ने कुरा अवधारणा होइन, प्रत्यक्ष अनुभव बन्छ।
- पूर्ण अहिंसा स्वतःस्फूर्त हुन्छ। 'अहिंसा कायम राख्ने पूरा प्रयास गर्छ।'।
- प्रकृतिसँग पूर्ण मित्रता हुन्छ।
- 'म भन्ने म भित्र नरहेको प्रमाण पनि म नै मात्र हुँ' भन्ने बोध हुन्छ।
- उपनिषद्का ऋषिहरूको हृदयको कुरा स्पष्ट बुझिन्छ।
- सच्चिदानन्द (Sat-Chit-Ananda) स्थायी अवस्था बन्छ।

स्नायुविज्ञान (Neuroscience):

Global EEG Coherence, सम्पूर्ण मस्तिष्कको एकीकरण (Total brain integration), अधिकतम न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity), मस्तिष्कका सबै भागहरू पूर्ण रूपमा सिंक्रोनाइज (Synchronized) हुन्छन्।

निष्कर्ष (Conclusion)

आत्मज्ञानी स्त्री र पुरुषको अनुभवले विज्ञान र अध्यात्मको अद्भुत संगमलाई पुष्टि गर्छ। Event Horizon लाई इडा र पिंगलाको मध्यबिन्दु (सुषुम्नाको प्रवेशद्वार), Wormhole लाई सुषुम्नाको मार्ग, र Black Hole लाई शून्य वा शिवतत्वको रूपमा व्याख्या गरिएको छ। जब चेतनाले चौथो आयाम (समय) पार गरेर पाँचौं आयाममा प्रवेश गर्छ, तब अद्वैत (Singularity) को अवस्था प्राप्त हुन्छ। यो नै मानव जीवनको सर्वोच्च सम्भावना हो।



विज्ञान र अध्यात्मको अद्भुत संगम

The Extraordinary Convergence of Science and Spirituality

इभेन्ट होराइजन (Event Horizon) = इडा-पिंगलाको मध्यबिन्दु

वर्महोल (Wormhole) = सुषुम्ना नाडीको मार्ग

ब्ल्याक होल (Black Hole) = शून्य / शिवतत्व

पाँचौँ आयाम (5th Dimension) = अद्वैत / Singularity

१. प्रस्तावना: जहाँ विज्ञान र अध्यात्म भेटिन्छन्

आत्मज्ञानी स्त्री र पुरुषको अनुभवले विज्ञान र अध्यात्मको अद्भुत संगमलाई पुष्टि गर्छ। यो वाक्य सुन्दा कसैलाई अचम्म लाग्न सक्छ। विज्ञान र अध्यात्म, जुन सामान्यतया दुई विपरीत दिशाका विषय मानिन्छन्, कसरी एउटै ठाउँमा भेटिन सक्छन्? तर सत्य यही हो कि आधुनिक भौतिक विज्ञान (Astrophysics) ले ब्रह्माण्डको संरचना बुझ्न जुन शब्दावलीहरू प्रयोग गर्छ। जस्तै इभेन्ट होराइजन (Event Horizon), वर्महोल (Wormhole), ब्ल्याक होल (Black Hole), र बहु-आयामहरू (Dimensions) । ती सबै कुराहरू हजारौं वर्षअघि वैदिक ऋषिहरूले मानव शरीरभित्रको सूक्ष्म ऊर्जा प्रणाली (Subtle Energy System) र चेतनाको यात्राको रूपमा व्याख्या गरिसकेका थिए।

यो अध्यायमा हामी चार प्रमुख वैज्ञानिक अवधारणाहरूलाई चार वैदिक सत्यहरूसँग जोडेर समालोचनात्मक विश्लेषण गर्नेछौं। यो विश्लेषण केवल सैद्धान्तिक (Theoretical) मात्र होइन, यसलाई आत्मज्ञानी व्यक्तिहरूको प्रत्यक्ष अनुभव र आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) का प्रमाणहरूले पुष्टि गर्छन्। जसरी एउटै चन्द्रमालाई कवि 'सौन्दर्य' भन्छ र वैज्ञानिक 'चट्टानको गोला' भन्छ, तर चन्द्रमा एउटै हो, त्यसरी नै ब्रह्माण्डको अन्तिम सत्यलाई विज्ञानले 'सिङ्गुलारिटी' (Singularity) भन्छ र वेदले 'ब्रह्म' (Brahman) भन्छ, तर सत्य एउटै हो।

२. इभेन्ट होराइजन (Event Horizon) = इडा-पिंगलाको मध्यबिन्दु (सुषुम्नाको प्रवेशद्वार)

२.१ भौतिक विज्ञानको व्याख्या (Physics Explanation)

भौतिक विज्ञानमा 'इभेन्ट होराइजन' (Event Horizon) ब्ल्याक होलको त्यो अदृश्य सीमारेखा हो, जहाँबाट गुरुत्वाकर्षण (Gravity) यति शक्तिशाली हुन्छ कि प्रकाश (Light) समेत फर्केर आउन सक्दैन। यसलाई 'प्वोइन्ट अफ नो रिटर्न' (Point of No Return) भनिन्छ। सन् २०१९ मा इभेन्ट होराइजन टेलिस्कोप (EHT) M87 ले ब्ल्याक होलको पहिलो तस्बिर खिचेर यो अवधारणालाई प्रमाणित गर्यो। इभेन्ट होराइजन पार गरेपछि कुनै पनि वस्तु [चाहे प्रकाश होस् वा पदार्थ] पुरानो अवस्थामा फर्किन सक्दैन। यो एउटा अपरिवर्तनीय (Irreversible) सीमा हो।

२.२ वैदिक व्याख्या (Vedic Explanation)

वैदिक विज्ञानमा मानव शरीरमा ७२,००० नाडीहरू (Nadis: Subtle Energy Channels) छन्, जसमध्ये तीनवटा प्रमुख छन्: इडा (Ida), पिंगला (Pingala), र सुषुम्ना (Sushumna)। इडा नाडी बायाँ नासिकाबाट बग्छ र शरीरको चन्द्र ऊर्जा (Lunar Energy) वहन गर्छ। यसले शरीरलाई शान्त, शीतल, र ग्रहणशील

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा । Page 179 of 192

बनाउँछ। पिंगला नाडी दायाँ नासिकाबाट बग्छ र सूर्य ऊर्जा (Solar Energy) वहन गर्छ। यसले शरीरलाई सक्रिय, तातो, र कर्मशील बनाउँछ। यी दुवै नाडीहरू मेरुदण्ड (Spinal Column) को वरिपरि सर्पाकार (Helical) रूपमा घुम्दै माथि उठ्छन् र विभिन्न बिन्दुहरूमा भेटिन्छन्। यी भेटिने बिन्दुहरू नै चक्रहरू (Chakras) हुन्। इडा र पिंगलाको अन्तिम मिलनबिन्दु आज्ञा चक्र (Ajna Chakra: Third Eye) मा हुन्छ। यो बिन्दु नै सुषुम्ना नाडीको प्रवेशद्वार हो, र यही बिन्दु नै चेतनाको 'इभेन्ट होराइजन' हो।

जबसम्म मानिसको चेतना इडा र पिंगलाको द्वैतभाव (Duality) मा अल्झिरहन्छ [अर्थात् सुख-दुःख, राग-द्वेष, गर्मी-चिसो, दिन-रातको चक्रमा फसिरहन्छ] तबसम्म ऊ 'इभेन्ट होराइजन' को वारि हुन्छ। तर जब गहिरो ध्यान (Deep Meditation) को अभ्यासबाट इडा र पिंगला पूर्ण रूपमा सन्तुलित हुन्छन्, तब चेतना त्यो सीमारेखा पार गर्छ र सुषुम्नामा प्रवेश गर्छ। जसरी इभेन्ट होराइजन पार गरेपछि कुनै वस्तु पुरानो भौतिक संसारमा फर्किदैन, त्यसरी नै जब चेतनाले द्वैतभावको सीमा पार गर्छ, साधक पुरानो अज्ञानता र अहंकारको संसारमा फर्किदैन।

ॐ संस्कृत ऋचा: "यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह। बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्॥" — कठोपनिषद् (२.३.१०)

नेपाली व्याख्या: जब पाँचवटा ज्ञानेन्द्रियहरू (इन्द्रियहरू) मनसहित स्थिर हुन्छन् र बुद्धि पनि चलायमान हुँदैन, त्यसलाई परम गति (सर्वोच्च अवस्था) भनिन्छ। यो नै इभेन्ट होराइजन पार गर्ने क्षण हो। जब सबै इन्द्रियहरू र मन शान्त भएर चेतना सुषुम्नामा प्रवेश गर्छ।

🧠 स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence): RSIS International (2025) को अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ कि इडा नाडीले प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली (Parasympathetic Nervous System) सँग, पिंगला नाडीले सिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली (Sympathetic Nervous System) सँग, र सुषुम्ना नाडीले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System / Spinal Cord) सँग सम्बन्ध राख्छ। जब ध्यानमा दुवै प्रणालीहरू सन्तुलित हुन्छन्, मस्तिष्कमा अल्फा-१ तरंगहरू (Alpha-1 Coherence, 8-10 Hz) उत्पन्न हुन्छन्, जसले 'शान्त जागरूकता' (Restful Alertness) को अवस्था सिर्जना गर्छ। ग्रीक पौराणिक कथामा प्रयोग हुने 'क्याडुसियस' (Caduceus) चिन्ह [दुईवटा सर्पहरू एउटा दण्डमा बेरिएको] इडा, पिंगला र सुषुम्नाको प्रतीक हो।

कथा: दुई नदी र महासागर (The Two Rivers and the Ocean):

एक समय हिमालयबाट दुईवटा नदीहरू बगेर आए। एउटाचन्द्र वंशी नदीको नाम 'इडा' थियो। यो शान्त, शीतल, र मन्थर गतिमा बग्थी। अर्को सूर्य वंशी नदीको नाम 'पिंगला' थियो। यो तीव्र, तातो, र प्रचण्ड गतिमा बग्थी। दुवै नदीहरू आ-आफ्नो बाटोमा बग्दै गए, कहिलेकाहीँ एक-अर्कासँग टकराउँदै, कहिलेकाहीँ अलग हुँदै। बाटोमा इडाले भनी, 'म शान्त छु, म नै सत्य हुँ।' पिंगलाले भनी, 'म शक्तिशाली छु, म नै सत्य हुँ।' दुवैले आफूलाई ठूलो ठान्थे।

तर एक दिन, दुवै नदीहरू एउटा विशाल किनारमा पुगे। त्यो किनार नै 'इभेन्ट होराइजन' थियो। जहाँबाट अगाडि महासागर थियो। इडाले पिंगलालाई हेरी, पिंगलाले इडालाई हेर्यो। दुवैले बुझे। यो किनार पार गरेपछि 'इडा' र 'पिंगला' भन्ने नाम बाँकी रहँदैन। दुवै नदीहरू एकसाथ त्यो किनार पार गरे। र जब तिनीहरू महासागरमा मिसिए। तब न इडा बाँकी रह्यो, न पिंगला। केवल अनन्त महासागर मात्र बाँकी रह्यो। त्यो महासागर नै 'सुषुम्ना' थियो। शुद्ध चेतनाको अनन्त समुद्र। ध्यानमा पनि जब हाम्रो श्वासप्रश्वास पूर्ण सन्तुलनमा

आउँछ, जब बायाँ र दायाँ नासिकाबाट बराबर श्वास बग्छ, हामी त्यही किनार पार गर्छौं। जहाँबाट फर्कने बाटो हुँदैन, केवल अनन्तता मात्र हुन्छ।



३. वर्महोल (Wormhole) = सुषुम्ना नाडीको मार्ग

३.१ भौतिक विज्ञानको व्याख्या (Physics Explanation)

सन् १९३५ मा अल्बर्ट आइन्स्टाइन (Albert Einstein) र नाथन रोजेन (Nathan Rosen) ले एउटा क्रान्तिकारी सिद्धान्त प्रस्तुत गरे। 'आइन्स्टाइन-रोजेन ब्रिज' (Einstein-Rosen Bridge), जसलाई पछि 'वर्महोल' (Wormhole) भनिन थालियो। यो अन्तरिक्ष-समय (Spacetime) को एउटा यस्तो काल्पनिक सुरङ (Tunnel) हो, जसले ब्रह्माण्डका दुई अति टाढाका बिन्दुहरूलाई छोटो बाटोबाट जोड्छ। सामान्य अवस्थामा, ब्रह्माण्डको एउटा छेउबाट अर्को छेउमा पुग्न लाखौं प्रकाशवर्ष लाग्न सक्छ। तर वर्महोलले अन्तरिक्ष-समयलाई मोडेर (Bending Spacetime) दुई टाढाका बिन्दुहरूलाई एकदमै नजिक ल्याउँछ। यो यस्तो हो कि एउटा कागजको दुई छेउमा दुईवटा बिन्दु छन्। सामान्यतया तिनीहरू टाढा छन्, तर कागजलाई मोडेर दुवै बिन्दुलाई जोडिदिए, दूरी शून्य हुन्छ।

३.२ वैदिक व्याख्या (Vedic Explanation)

वैदिक मनोविज्ञानमा, सुषुम्ना नाडी (Sushumna Nadi) नै मानव शरीरको वर्महोल हो। सामान्य अवस्थामा, मानिसले आफ्नो चेतनालाई मूलाधार चक्र (Muladhara: Root Chakra) बाट सहस्रार चक्र (Sahasrara: Crown Chakra) सम्म पुर्याउन इन्द्रिय र भौतिक अनुभवहरूको लामो बाटो तय गर्नुपर्छ। यो बाटो जन्म-जन्मान्तरको कर्मको चक्र हो। जसमा मानिसले अनगिन्ती अनुभवहरू, दुःखहरू, र सिकाइहरूबाट

गुज्रिरहन्छ। तर जब कुण्डलिनी ऊर्जा (Kundalini Energy) जाग्रत हुन्छ, यो सिधै सुषुम्ना नाडीको मार्ग हुँदै माथि उठ्छ। यो भौतिक शरीर र ब्रह्माण्डीय चेतना (Cosmic Consciousness) बीचको 'सर्टकट' (Shortcut) हो। जसरी वर्महोलले ब्रह्माण्डका दुई टाढाका बिन्दुहरूलाई क्षणभरमा जोड्छ, त्यसरी नै सुषुम्ना नाडीले हाम्रो सीमित भौतिक चेतनालाई अनन्त ब्रह्माण्डीय चेतनासँग जोडिदिन्छ।

सुषुम्ना नाडीमा सात प्रमुख चक्रहरू (Chakras) छन्। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा, र सहस्रार। यी चक्रहरू वर्महोलभित्रका 'स्टेशनहरू' (Stations) जस्तै हुन्, जहाँ चेतनाले विभिन्न आयामका अनुभवहरू गर्छ। जब कुण्डलिनी ऊर्जा मूलाधारबाट उठेर सहस्रारमा पुग्छ, साधकले भौतिक समय र स्थानको सीमाभन्दा बाहिरको अनुभव गर्छ। जुन अनुभव वर्महोल बाट गुज्रेर अर्को ब्रह्माण्डमा पुगेजस्तै हुन्छ।

ॐ संस्कृत ऋचा: "ऊर्ध्वमूलमधःशाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम्।

छन्दांसि यस्य पर्णानि यस्तं वेद स वेदवित्॥"

— भगवद्गीता (१५.१)

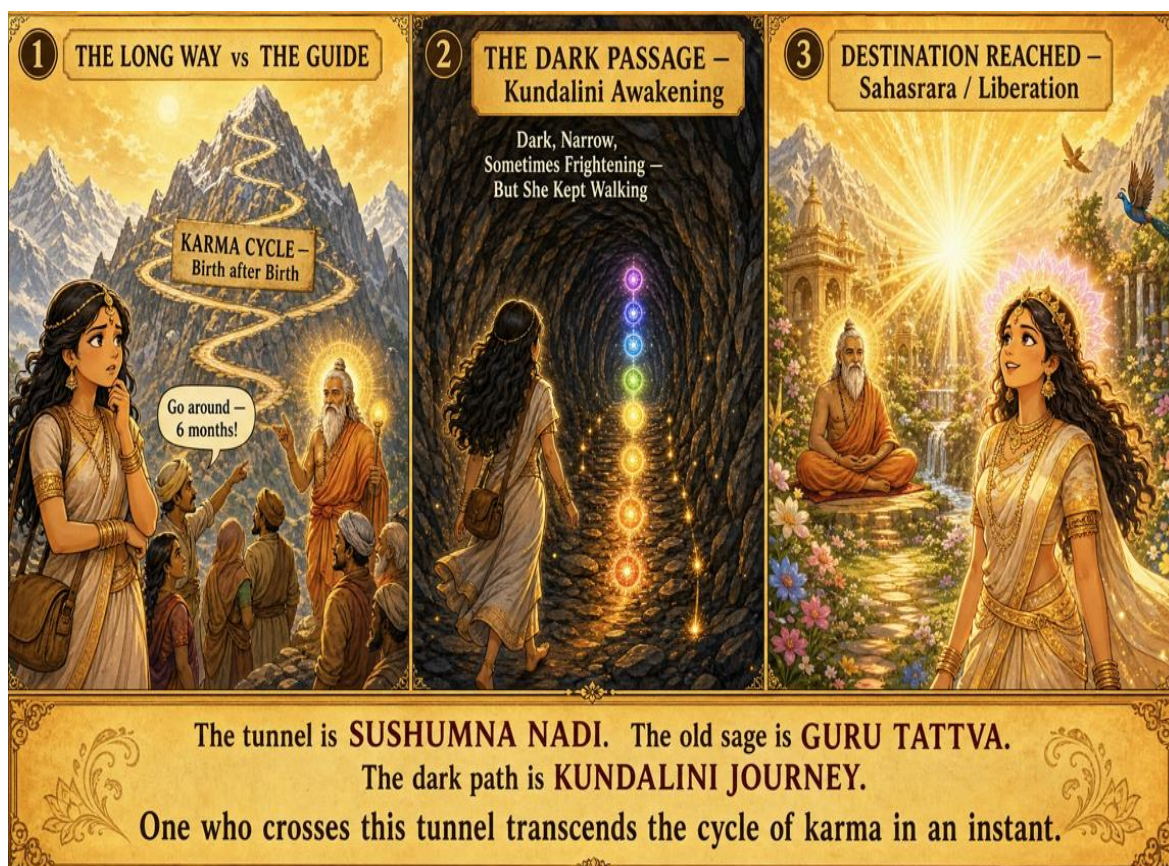
नेपाली व्याख्या: जसको जरा माथि छ र हाँगाहरू तल छन्, त्यो अश्वत्थ (पीपल) वृक्षलाई अविनाशी भनिन्छ। यो उल्टो रूख नै सुषुम्ना नाडीको प्रतीक हो - जसको मूल (जरा) सहस्रार चक्रमा छ र हाँगाहरू (इन्द्रियहरू) तल भौतिक संसारमा फैलिएका छन्। जसले यो वृक्षलाई (सुषुम्ना मार्गलाई) चिन्छ, उसले वेदको सार बुझ्छ।

 **सायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):** Lutz et al. (2004, PNAS) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि दीर्घकालीन ध्यान अभ्यासीहरूमा उच्च-आयामको गामा तरंगहरू (Gamma Waves, 25-42 Hz) उत्पन्न हुन्छन् र मस्तिष्कका सबै भागहरू एकैसाथ सक्रिय (Global EEG Coherence) हुन्छन्। Maxwell (2022, PMC) ले कुण्डलिनी जागरणसँग सम्बन्धित संवेदी र मोटर अनुभवहरूलाई वैज्ञानिक रूपमा दस्तावेज गरेका छन्। Woollacott (2021) को अध्ययनले कुण्डलिनी जागरणपछि मानिसमा स्थायी शारीरिक र मनोवैज्ञानिक परिवर्तनहरू हुने प्रमाणित गरेको छ।

कथा: पहाडको सुरुङ (The Mountain Tunnel):

एक समय एउटा यात्री हिमालयको फेदीमा उभिएको थियो। उसलाई पहाडको पारि पुग्नु थियो, जहाँ उसको गुरु बस्नुहुन्थ्यो। गाउँका मानिसहरूले भने, 'पहाड घुमेर जाऊ, छ महिना लाग्छ।' यो इडा र पिंगलाको लामो भौतिक बाटो थियो। जन्म-जन्मान्तरको कर्मको चक्र। यात्रीले हिँड्न थाल्यो, तर बाटोमा उसले एउटा बुढो साधुलाई भेट्यो। साधुले भने, 'छोरा, तिमीलाई पहाडको बीचमा एउटा सुरुङ देखाउँछु। यो सुरुङ बाहिरबाट देखिँदैन, तर जसले खोज्छ, उसले पाउँछ।' साधुले एउटा गुफाको मुख देखाए। यात्री भित्र पस्यो। सुरुङ अँध्यारो थियो, साँघुरो थियो, कहिलेकाहीँ डरलाग्दो थियो। तर उसले हिँडिरह्यो। र अचानक, सुरुङको अर्को छेउमा उज्यालो देखियो। जब ऊ बाहिर निस्क्यो, ऊ गुरुको आश्रममा थियो। छ महिनाको बाटो केही घण्टामा पूरा भएको थियो।

त्यो सुरुङ नै सुषुम्ना नाडी हो। त्यो बुढो साधु नै गुरुत्व हो। र त्यो अँध्यारो बाटो नै कुण्डलिनी जागरणको कठिन यात्रा हो। जसले यो सुरुङ पार गर्छ, उसले जन्म-जन्मान्तरको कर्मको चक्रलाई क्षणभरमा पार गर्छ।



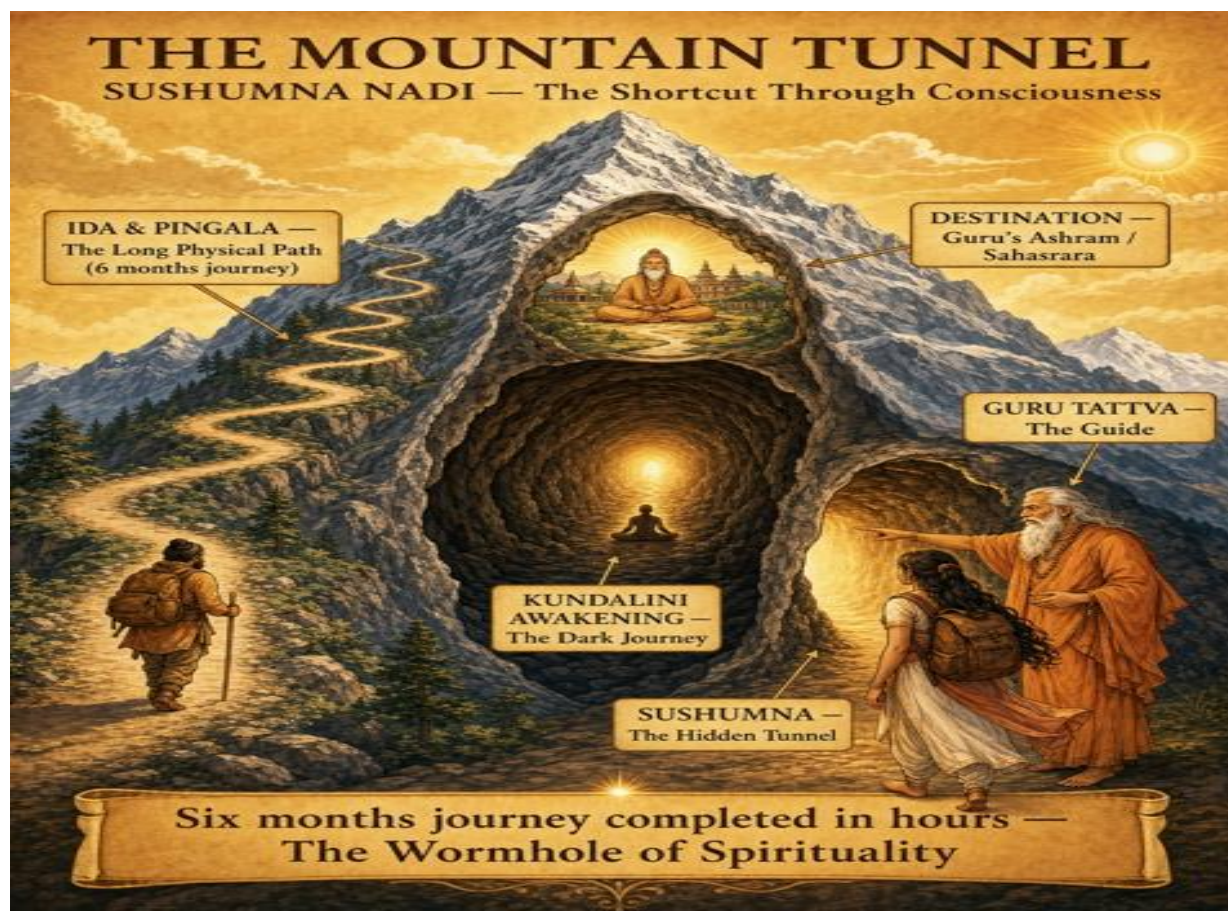
४. ब्ल्याक होल (Black Hole) = शून्य वा शिवतत्त्व

४.१ भौतिक विज्ञानको व्याख्या (Physics Explanation)

ब्ल्याक होल (Black Hole) ब्रह्माण्डको सबैभन्दा रहस्यमय र शक्तिशाली वस्तु हो। जब एउटा विशाल तारा (Star) ले आफ्नो सम्पूर्ण ऊर्जा खर्च गरिसक्छ, त्यो आफ्नै गुरुत्वाकर्षणमा खुम्चिन्छ र एउटा अनन्त घनत्व (Infinite Density) भएको बिन्दुमा परिणत हुन्छ। यसलाई 'सिङ्गुलारिटी' (Singularity) भनिन्छ। सिङ्गुलारिटीमा भौतिक विज्ञानका सबै नियमहरू भत्किन्छन्। समय (Time) रोकिन्छ। स्थान (Space) को अर्थ हुँदैन। र पदार्थ (Matter) को कुनै ज्ञात रूप बाँकी रहँदैन। सन् २०१५ मा LIGO ले गुरुत्वाकर्षण तरंगहरू (Gravitational Waves) पत्ता लगायो। र सन् २०१९ मा EHT ले M87 ब्ल्याक होलको छायाँ (Shadow) को तस्बिर खिच्यो। यसले ब्ल्याक होलको अस्तित्वलाई प्रत्यक्ष प्रमाणित गर्यो।

४.२ वैदिक व्याख्या (Vedic Explanation)

वैदिक दर्शनमा ब्ल्याक होलको समकक्ष अवधारणा 'शून्य' (Shunya) वा 'शिवतत्त्व' (Shiva Tattva) हो। 'शिव' शब्दको अर्थ नै 'त्यो जुन छैन' (That which is not) हो। शिव कुनै व्यक्ति वा देवता मात्र होइनन्। शिव त्यो अवस्था हो जहाँ सम्पूर्ण सृष्टि विलीन हुन्छ र केवल शुद्ध चेतना (Pure Consciousness) मात्र बाँकी रहन्छ। श्रीमद्भागवत महापुराण (५.२०.३७) मा वर्णन गरिएको 'अलोक-वर्ष' (Aloka-varsha) पनि यस्तै एउटा क्षेत्र हो। जहाँ कुनै प्रकाश पुग्दैन, कुनै जीवन हुँदैन, र भौतिक नियमहरू लागू हुँदैनन्। यो ब्ल्याक होलको आध्यात्मिक समकक्ष हो।



जब चेतना सुषुम्ना मार्ग हुँदै सहस्रार चक्रमा पुग्छ, साधकले आफ्नो व्यक्तिगत पहिचान (Ego / Ahamkara) पूर्ण रूपमा गुमाउँछ। जसरी ब्याक होलले सबै पदार्थलाई आफूमा समाहित गर्छ र त्यसको पुरानो रूप नष्ट हुन्छ, त्यसरी नै शिवतत्त्वले मानिसको सम्पूर्ण विचार, भावना, स्मृति, र भौतिक अस्तित्वलाई आफूमा विलीन गराउँछ। आत्मज्ञानी व्यक्तिहरूले यसलाई 'चरम विरह' (Extreme Separation) को अनुभव भनेर वर्णन गर्छन्। जहाँ 'म' भन्ने अहंकार पूर्ण रूपमा जलेर खरानी हुन्छ। तर यो विनाश होइन। यो पूर्णताको अवस्था हो। जसरी ब्याक होलको सिङ्गुलारिटीबाट नयाँ ब्रह्माण्डको सम्भावना जन्मन्छ (Big Bounce Theory), त्यसरी नै शिवतत्त्वबाट नयाँ सृष्टिको सम्भावना जन्मन्छ।

ॐ संस्कृत ऋचा: "नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः।

उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्तत्त्वदर्शिभिः॥"

— भगवद्गीता (२.१६)

नेपाली व्याख्या: असत् (जुन छैन) को अस्तित्व हुँदैन, र सत् (जुन छ) को अभाव हुँदैन। यी दुवैको अन्तिम सत्य तत्त्वदर्शीहरूले देखेका छन्। ब्याक होलको सिङ्गुलारिटीमा पनि यही सत्य प्रकट हुन्छ—जहाँ भौतिक पदार्थ (असत्) विलीन हुन्छ, तर अन्तर्निहित चेतना (सत्) सदा विद्यमान रहन्छ।

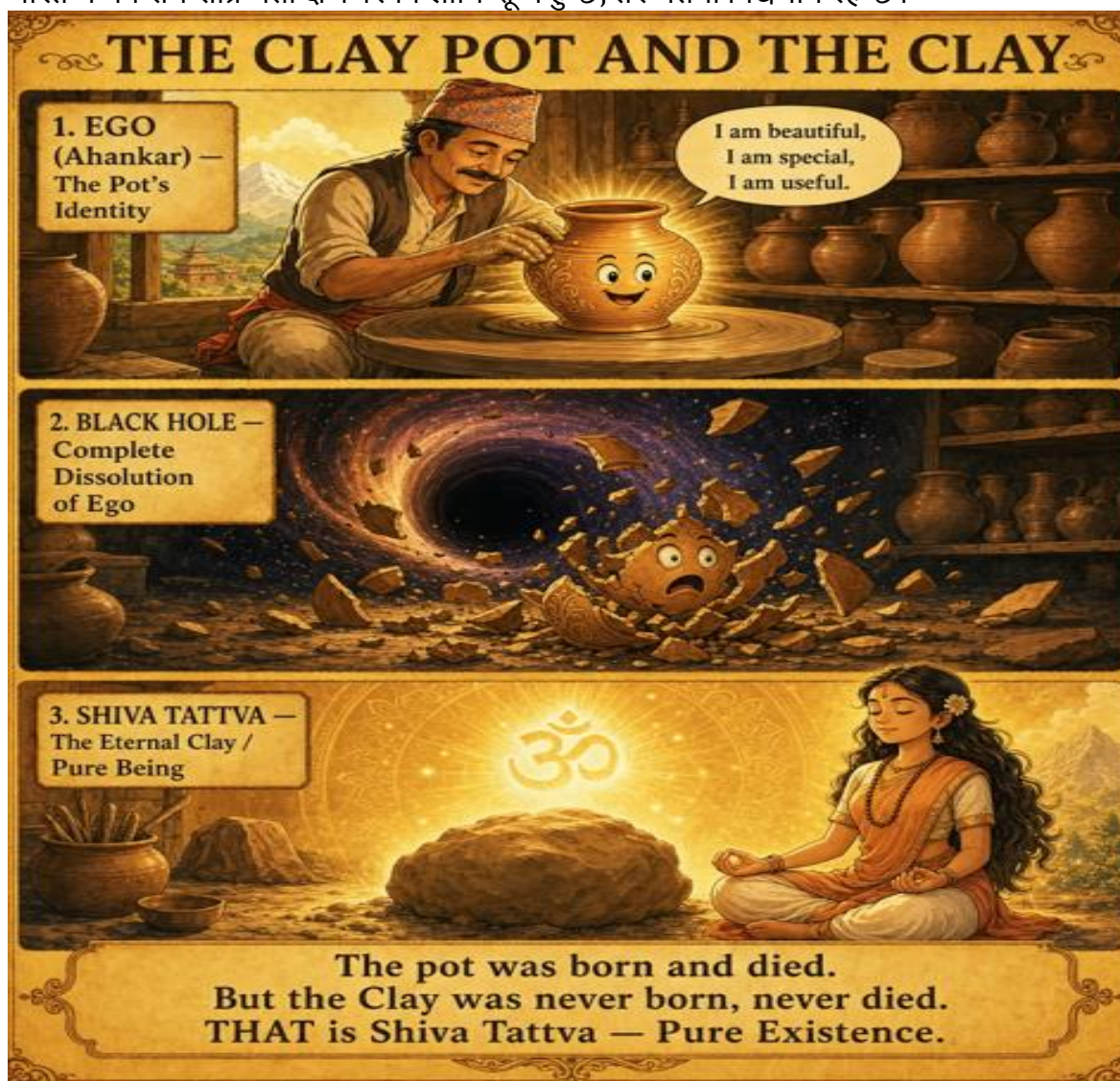
ॐ संस्कृत ऋचा: "शिवः शक्त्या युक्तो यदि भवति शक्तः प्रभवितुम्।

न चेदेवं देवो न खलु कुशलः स्पन्दितुमपि॥"

— सौन्दर्यलहरी (श्लोक १, आदि शंकराचार्य)

नेपाली व्याख्या: शिव (शुद्ध चेतना) जब शक्ति (प्रकृति) सँग संयुक्त हुन्छन्, तब मात्र सृष्टि गर्न सक्षम हुन्छन्। अन्यथा शिव स्पन्दन (Movement) समेत गर्न सक्नुहुन्न। ब्याक होलको सिङ्गुलारिटी नै शिवको यो शुद्ध, स्पन्दनरहित अवस्था हो—जहाँबाट शक्तिको संयोगमा नयाँ सृष्टि जन्मन्छ।

 **सायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):** Dresch-Langley (2022, Frontiers in Psychology, PMC 8784399) ले लेखेका छन्: 'चेतना एउटा अतिक्रमणशील ऊर्जा (Transcendental Energy) हो, जुन मस्तिष्कमा उत्पन्न हुन्छ तर मस्तिष्कमा सीमित हुँदैन।' यो कथन ब्याक होलको सिङ्गुलारिटी र शिवतत्वको अवधारणासँग मेल खान्छ—जहाँ चेतना भौतिक शरीरको सीमा पार गर्छ। Lieberman (2025/2026, Harvard/MGH) को अनुसन्धानले गहिरो ध्यानमा 'चेतनाको निवृत्ति' (Cessation Event) को अवस्था दस्तावेज गरेको छ—जहाँ मस्तिष्कको सबै सक्रियता क्षणभरका लागि शून्य हुन्छ, तर चेतना विद्यमान रहन्छ।



कथा: माटोको भाँडो र माटो (The Clay Pot and the Clay):

एउटा कुमालेले माटोबाट एउटा सुन्दर भाँडो बनायो। भाँडोलाई आफूमा गर्व थियो 'म सुन्दर छु, म उपयोगी छु, म विशेष छु।' यो 'म' भन्ने भाव नै अहंकार (Ego) हो। एक दिन, भाँडो जमिनमा खस्यो र टुक्रा-टुक्रा भयो। भाँडोको 'म' समाप्त भयो। तर के माटो समाप्त भयो? होइन। माटो त्यही थियो। जस्तो भाँडो बन्नुअघि थियो, त्यस्तै भाँडो फुटेपछि पनि थियो। भाँडोको जन्म र मृत्यु भयो, तर माटोको न जन्म भयो, न मृत्यु।

ब्ल्याक होल त्यो अवस्था हो जहाँ भाँडो (अहंकार, भौतिक अस्तित्व) पूर्ण रूपमा फुट्छ। शिवतत्व त्यो माटो हो जुन सदा विद्यमान रहन्छ। आत्मज्ञानीहरूले भन्छन् 'दोस्रोदेखि तेस्रो सबै भन्दा कठिन, विरहले चरमसीमा पार गर्छ, पूरा जलेर खरानी बाँकी।' यो खरानी नै शिवतत्व हो। जहाँ 'म' भन्ने केही बाँकी रहँदैन, केवल शुद्ध अस्तित्व (Pure Being) मात्र रहन्छ।



५. चौथो आयाम पार गरी पाँचौं आयाममा प्रवेश: अद्वैत (Singularity)

५.१ भौतिक विज्ञानको व्याख्या (Physics Explanation)

भौतिक विज्ञानमा हामी तीन स्थानिक आयामहरू (Spatial Dimensions) मा बाँच्छौं। लम्बाइ (Length), चौडाइ (Width), र उचाइ (Height)। आइन्स्टाइनको सापेक्षता सिद्धान्त (Theory of Relativity) ले चौथो आयाम (4th Dimension) को रूपमा 'समय' (Time) लाई प्रस्तुत गर्यो। हाम्रो सम्पूर्ण भौतिक अस्तित्व यी चार आयामहरूमा बाँधिएको छ। हामी स्थानमा चल्छौं र समयमा बगिरहन्छौं। हामी भूत (Past) लाई सम्झन्छौं, वर्तमान (Present) मा बाँच्छौं, र भविष्य (Future) को चिन्ता गर्छौं। यो समयको बन्धन नै मानव दुःखको मूल कारण हो।

सैद्धान्तिक भौतिक विज्ञान (Theoretical Physics) ले पाँचौं आयाम (5th Dimension) को अवधारणा प्रस्तुत गरेको छ। कालुजा-क्लाइन सिद्धान्त (Kaluza-Klein Theory, 1921) ले पाँचौं आयामलाई गुरुत्वाकर्षण र विद्युत-चुम्बकीय बल (Electromagnetic Force) लाई एकीकृत गर्ने माध्यमको रूपमा प्रस्तुत गर्यो। JSTOR मा प्रकाशित 'Space Time and Consciousness: The Fifth Dimension' शीर्षकको

शोधपत्रले पाँचौं आयामलाई चेतनाको आयाम (Dimension of Consciousness) को रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। जहाँ समय र स्थानको सीमा समाप्त हुन्छ। र शुद्ध जागरूकता (Pure Awareness) मात्र बाँकी रहन्छ।

५.२ वैदिक व्याख्या (Vedic Explanation)

वैदिक दर्शनमा पाँचौं आयामलाई 'अद्वैत' (Advaita : Non-duality) भनिन्छ। 'अद्वैत' को शाब्दिक अर्थ 'दुई नहुनु' हो। जबसम्म चेतना चौथो आयाम (समय) मा बाँधिएको हुन्छ, तबसम्म द्वैतभाव (Duality) रहन्छ। म र तिमी, भित्र र बाहिर, जन्म र मृत्यु, भूत र भविष्य। तर जब चेतनाले तुरीय अवस्था (Turiya State) प्राप्त गर्छ, यसले समयको चौथो आयामलाई पार गर्छ। र जब चेतना पाँचौं आयाममा प्रवेश गर्छ, तब अद्वैत (Singularity) को अवस्था प्राप्त हुन्छ। यहाँ द्रष्टा (Observer) र दृश्य (Observed) बीचको भेद समाप्त हुन्छ। हेर्ने व्यक्ति, हेरिने वस्तु, र हेर्ने प्रक्रिया तीनै एउटै हुन्। छान्दोग्य उपनिषद्को 'तत्त्वमसि' (तिमी नै त्यो हो) र बृहदारण्यक उपनिषद्को 'अहं ब्रह्मास्मि' (म नै ब्रह्माण्ड हुँ) ले यही पाँचौं आयामको सिङ्गुलारिटीलाई संकेत गर्छन्।

ॐ संस्कृत ऋचा: "सर्वं खल्विदं ब्रह्म। तज्जलानिति शान्त उपासीत।"

— छान्दोग्य उपनिषद् (३.१४.१)

नेपाली व्याख्या: यो सम्पूर्ण दृश्यमान संसार ब्रह्म नै हो। यसबाट सबै उत्पन्न हुन्छ, यसमा सबै स्थित हुन्छ, र यसमा नै सबै विलीन हुन्छ। यो शान्तिपूर्वक ध्यान गर्नुपर्छ। यो नै पाँचौं आयामको सिङ्गुलारिटी हो— जहाँ सबै कुरा एउटै स्रोतबाट आउँछ र एउटै स्रोतमा फर्कन्छ।

ॐ संस्कृत ऋचा: "ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्। तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः

कस्यस्विद्धनम्॥" — ईशोपनिषद् (श्लोक १)

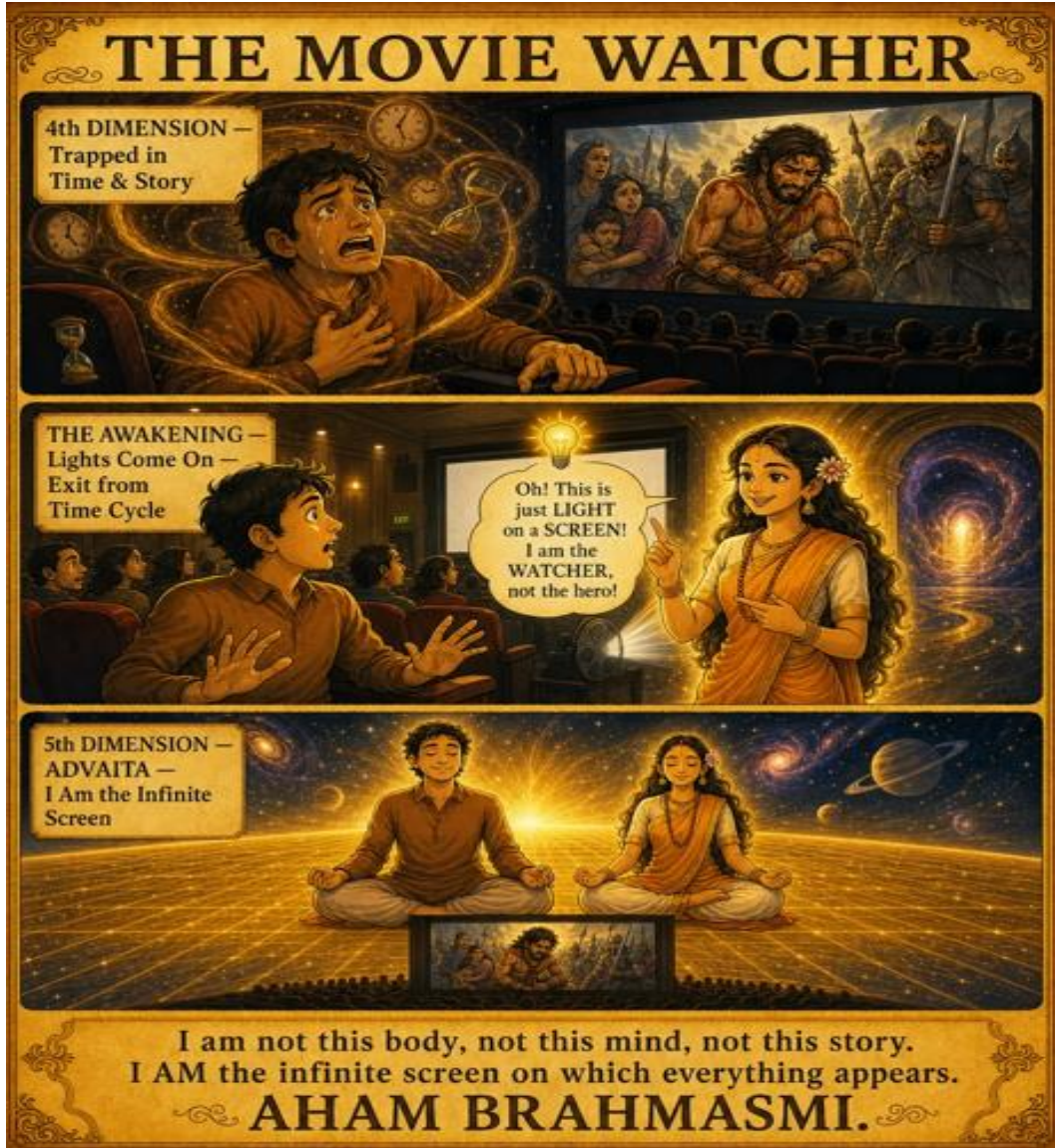
नेपाली व्याख्या: यो सम्पूर्ण चराचर जगत् ईश्वरद्वारा व्याप्त छ। त्यसैले त्यागपूर्वक भोग गर, कसैको धनमा लोभ नगर। जब मानिसले बुझ्छ कि सबै कुरा एउटै चेतनाबाट व्याप्त छ, तब ऊ पाँचौं आयाममा प्रवेश गर्छ। जहाँ 'मेरो' र 'तेरो' भन्ने भेद समाप्त हुन्छ।

 **स्नायुविज्ञानको प्रमाण (Neuroscience Evidence):** Mason et al. (2010) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि उच्च चेतनाको अवस्थामा मस्तिष्कमा अल्फा र डेल्टा तरंगहरू एकैसाथ सहअस्तित्वमा रहन्छन् (Alpha-Delta Coexistence)। अर्थात् मानिस गहिरो निद्रामा हुँदा पनि पूर्ण जागरूक रहन्छ। ScienceDaily (2026) ले रिपोर्ट गरेको छ कि ७ दिनको गहन ध्यानले मस्तिष्कको कनेक्टिभिटी (Brain Connectivity) लाई मौलिक रूपमा पुनर्गठन गर्छ। Lutz et al. (2004, PNAS) ले प्रमाणित गरेका छन् कि दीर्घकालीन ध्यान अभ्यासीहरूमा ग्लोबल गामा सिन्क्रोनी (Global Gamma Synchrony) उत्पन्न हुन्छ। जुन मस्तिष्कको सम्पूर्ण एकीकरण (Total Brain Integration) को संकेत हो। यो नै पाँचौं आयामको स्नायुवैज्ञानिक प्रमाण हो।

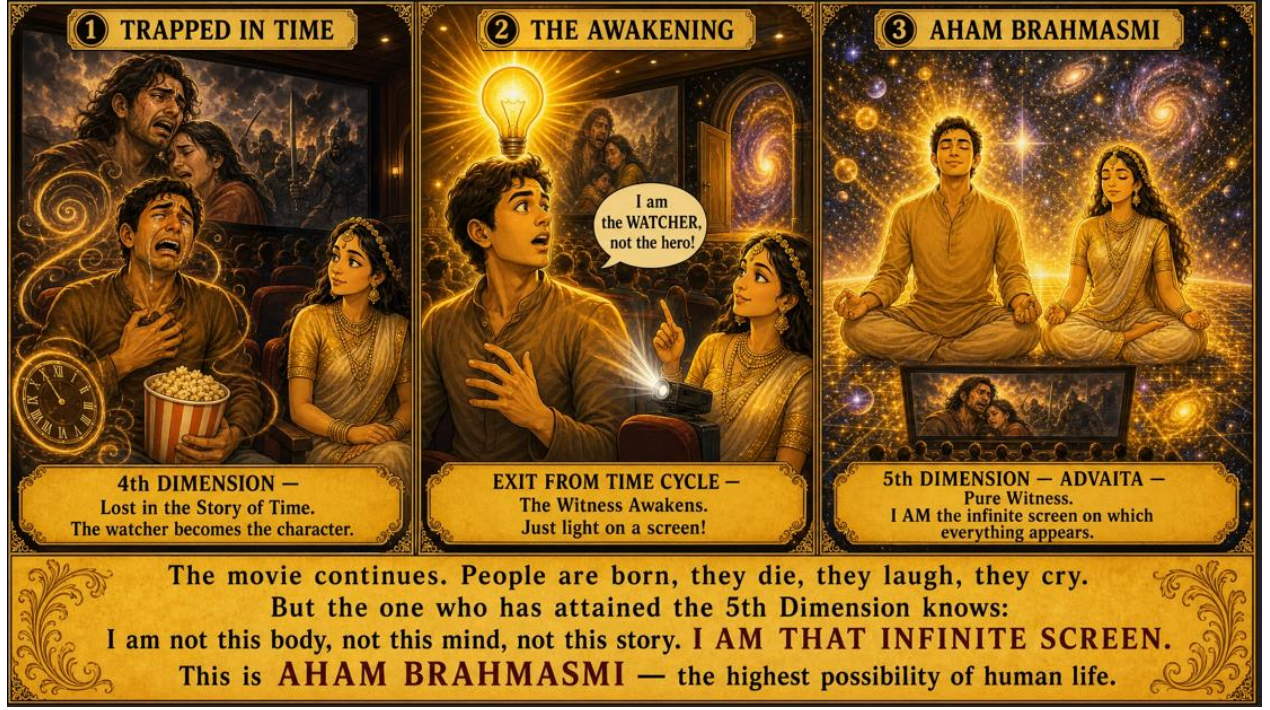
कथा: चलचित्रको दर्शक (The Movie Watcher):

एउटा मानिस चलचित्र हेरिरहेको थियो। चलचित्रमा एउटा नायक थियो जसले धेरै कष्ट सहिरहेको थियो। उसको परिवार छुट्टिएको थियो, उसको सपना टुटेको थियो, उसलाई शत्रुहरूले घेरेका थिए। दर्शक पनि रोइरहेको थियो, उसको मुटु धड्किरहेको थियो, उसको हात काँपिरहेको थियो। दर्शक चलचित्रको समय (चौथो आयाम) मा फसेको थियो। कथा अघि बढ्दै थियो, र ऊ त्यसमा बगिरहेको थियो।

तर अचानक, हलमा बत्ती बल्यो। दर्शकले आफ्नो वरिपरि हेर्यो। कुर्सीहरू थिए, मानिसहरू थिए, पर्दा थियो। उसले महसुस गर्यो: 'अरे, यो त केवल पर्दामा परेको प्रकाश मात्र हो! म त दर्शक हुँ, म नायक होइन!' त्यो क्षण ऊ समयको चक्रबाट बाहिर निस्क्यो। ऊ पाँचौं आयाममा पुग्यो। चलचित्र चलिरह्यो, तर अब ऊ त्यसमा फसेको थिएन। ऊ शुद्ध साक्षी (Pure Witness) बनेको थियो।



अद्वैतको अवस्था पनि यही हो। संसारको नाटक चलिरहन्छ। मानिसहरू जन्मन्छन्, मर्छन्, हाँस्छन्, रुन्छन्। तर जसले पाँचौं आयाम प्राप्त गरेको छ, उसका लागि यो सबै पर्दामा परेको प्रकाश मात्र हो। ऊ जान्दछ। 'म न यो शरीर हुँ, न यो मन हुँ, न यो कथा हुँ। म त्यो अनन्त पर्दा हुँ जसमा यो सबै देखिन्छ।' यो नै 'अहं ब्रह्मास्मि' को अनुभव हो। यो नै मानव जीवनको सर्वोच्च सम्भावना हो।



६. तुलनात्मक सारांश तालिका (Comparative Summary Table)

भौतिक विज्ञान (Physics)	वैदिक विज्ञान (Vedic Science)	स्नायुविज्ञान (Neuroscience)	अनुभव (Experience)
Event Horizon (सीमारेखा जहाँबाट फर्किन सकिँदैन)	इडा-पिंगला मध्यबिन्दु (आज्ञा चक्र, सुषुम्ना प्रवेशद्वार)	Alpha-1 Coherence (8-10 Hz) Parasympathetic- Sympathetic Balance	द्वैतभाव समाप्त, इन्द्रियहरू शान्त, गहिरो शान्ति
Wormhole (अन्तरिक्ष- समयको सुरुङ / सर्टकट)	सुषुम्ना नाडी (मूलाधार → सहस्रार को सिधा मार्ग)	Gamma Waves (30-100 Hz) Global EEG Coherence	कुण्डलिनी जागरण, चक्रहरूमा ऊर्जा, अलौकिक अनुभव
Black Hole / Singularity (अनन्त घनत्व, समय रोकिन्छ)	शून्य / शिवतत्व (अहंकार विलीन, शुद्ध चेतना)	Cessation Event (मस्तिष्क सक्रियता शून्य, चेतना विद्यमान)	चरम विरह, अहंकार जलेर खरानी, पूर्ण समर्पण
5th Dimension (समय र स्थानभन्दा परको आयाम)	अद्वैत / ब्रह्म (सर्व खल्विदं ब्रह्म, अहं ब्रह्मास्मि)	Total Brain Integration Alpha+Delta+Gamma Coexistence	एकत्व चेतना, सबै कुरा ब्रह्म, सत्-चित्-आनन्द

७. निष्कर्ष: मानव जीवनको सर्वोच्च सम्भावना

आत्मज्ञानी स्त्री र पुरुषको अनुभवले प्रमाणित गर्छ कि विज्ञान र अध्यात्म दुई फरक कुरा होइनन्—केवल एउटै सत्यलाई हेर्ने दुई फरक भाषाहरू हुन्। भौतिक विज्ञानले टेलिस्कोप र गणितको प्रयोग गरेर ब्रह्माण्डको बाहिरी संरचना (Macrocosm) बुझ्ने प्रयास गर्छ, भने वैदिक विज्ञानले ध्यान र चेतनाको प्रयोग गरेर शरीरभित्रको ब्रह्माण्ड (Microcosm) बुझ्छ। तर दुवैले भेट्ने सत्य एउटै हो। इभेन्ट होराइजन (इडा-पिंगला सन्तुलन) पार गरेर, वर्महोल (सुषुम्ना) हुँदै, ब्ल्याक होल (शिवतत्व) मा विलीन भएर, पाँचौं आयाम (अद्वैत) मा पुग्नु—यो नै मानव जीवनको सर्वोच्च सम्भावना हो। यो नै चेतनाको अन्तिम गन्तव्य हो, जहाँ विज्ञानको सिङ्गुलारिटी र अध्यात्मको मोक्ष एकै ठाउँमा उभिन्छन्।

जहाँ विज्ञान सिङ्गुलारिटीमा समाप्त हुन्छ, त्यहीँबाट वेद अतिक्रमण (Transcendence) सुरु गर्छ।

सन्दर्भ सामग्री (References)

- [1] RSIS International (2025). Nadis in Yogic Science and their Correlation with Modern Neuroanatomy.
- [2] Lutz, A. et al. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony. PNAS.
- [3] Maxwell, R.W. (2022). Characteristics of Kundalini-Related Sensory, Motor Experiences. PMC 9282169.
- [4] Woollacott, M.H. (2021). Investigation of phenomenology, physiology and impact of Kundalini awakening. ScienceDirect.
- [5] Dresch-Langley, B. (2022). Consciousness Beyond Neural Fields. Frontiers in Psychology. PMC 8784399.
- [6] Lieberman, J.M. (2025/2026). Toward a neuroscience of consciousness using advanced meditation. Harvard/MGH.
- [7] Mason, L. et al. (2010). Alpha-Delta coexistence in higher states of consciousness. Psychophysiology.
- [8] ScienceDaily (2026). 7 days of intensive meditation fundamentally rewires brain connectivity.
- [9] Event Horizon Telescope (2019). First Image of M87* Black Hole.
- [10] LIGO Scientific Collaboration (2016). First Observation of Gravitational Waves.
- [11] Kaluza-Klein Theory (1921). Five-dimensional unification of gravity and electromagnetism.
- [12] JSTOR. Space Time and Consciousness: The Fifth Dimension.
- [13] Srimad Bhagavatam 5.20.37 — Aloka-varsa description.
- [14] कठोपनिषद् (२.३.१०), भगवद्गीता (२.१६, १५.१), छान्दोग्य उपनिषद् (३.१४.१), ईशोपनिषद् (१), सौन्दर्यलहरी (१).

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥

सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्,
सबैले मंगलमय दृश्य देखून्, कसैलाई पनि दुःख नपरोस्।

वेदमा आधारित सर्टिफाइड न्यूरोसाइकोलोजी कोच प्रशिक्षण म्यानुअल

Veda-Based Certified Neuropsychology Coach Training Manual

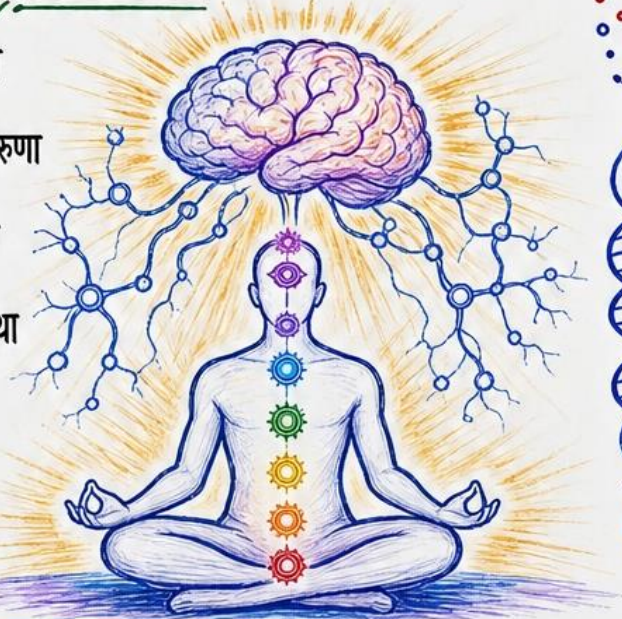


यो म्यानुअल के हो? (What is this Manual?)

यो म्यानुअल प्राचीन वैदिक मनोविज्ञान र आधुनिक न्यूरोसाइन्सको अद्भुत संगम हो। यसले तपाईंलाई वैज्ञानिक प्रमाणमा आधारित वैदिक अभ्यासहरू मार्फत मानव मस्तिष्क र चेतनाको गहिरो बुझाइ दिन्छ।

यस म्यानुअलमा के छ? (What You Will Learn)

- ९ दिनको गहन प्रशिक्षण कार्यक्रम
- प्राणायाम, मन्त्र, योग निद्रा, कृतज्ञता, करुणा
- न्यूरोप्लास्टिसिटी र मस्तिष्क परिवर्तन
- पञ्च कोश मोडेल र सात चेतना अवस्था
- ५०+ वैज्ञानिक अनुसन्धान प्रमाण
- व्यावहारिक कोचिङ अभ्यासहरू
- उच्च चेतनाको मार्ग



“चेतना नै ब्रह्म हो” — ऐतरेय उपनिषद्
“प्रज्ञानं ब्रह्म” — Consciousness is the Ultimate Reality

लेखक परिचय (About the Author)

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे —

खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक (Food & Drug Scientist), क्यानडा।
वैदिक विद्वान् र आधुनिक वैज्ञानिक — दुवै क्षेत्रमा दक्ष।
प्राचीन ज्ञानलाई आधुनिक विज्ञानसँग जोड्ने अनुसन्धानकर्ता।



Canadian Vedic Heritage

www.canadianvedicharitage.com

प्राचीन वैदिक ज्ञान र आधुनिक स्नायुविज्ञानको अद्भुत संगम

A Unique Confluence of Ancient Vedic Wisdom and Modern Neuroscience

