भूतपूर्व सैनिकहरूका लागि

दोस्रो मिसन साधना

SECOND MISSION SADHANA

वैदिक – वैज्ञानिक उपचार र पुनर्निर्माण म्यानुअल

A Vedic–Scientific Healing and Renewal Manual for Retired Army Personnel

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज, टोरन्टो, क्यानाडा।

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

Atharvaved Acharya Narayan Ghimire

खाद्य तथा औषधि विज्ञ · Food & Drug Scientist

संस्करण १.० *(Version 1.0)*

१५ फेब्रुअरी २०२६

यो म्यानुअल क्लिनिकल मनोचिकित्सा उपचारको विकल्प होइन।
यो एक पूरक *(Adjunctive)* र सहयोगी *(Supportive)* उपकरण हो।

भूतपूर्व सैनिकहरूका लागि

दोस्रो मिसन साधना

SECOND MISSION SADHANA

वैदिक – वैज्ञानिक उपचार र पुनर्निर्माण म्यानुअल

A Vedic–Scientific Healing and Renewal Manual for Retired Army Personnel

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज, टोरन्टो, क्यानाडा।

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

Atharvaved Acharya Narayan Ghimire

खाद्य तथा औषधि विज्ञ · Food & Drug Scientist

संस्करण १.० (Version 1.0)

१५ फेब्रुअरी २०२६

⚠ यो म्यानुअल क्लिनिकल मनोचिकित्सा उपचारको विकल्प होइन । यो एक पूरक (Adjunctive) र सहयोगी (Supportive) उपकरण हो।

॥ समर्पण ॥

म र मेरी जीवनसङ्गिनी कल्पना रिजाल, यो ग्रन्थ ती सम्पूर्ण भूतपूर्व सैनिक र उनीहरूका परिवारप्रति सप्रेम समर्पण गर्दछौँ, जसले राष्ट्र रक्षामा आफ्नो यौवन सुम्पेर अब जीवनको दोस्रो अध्यायमा शान्ति , अर्थ र नयाँ उद्देश्य खोजिरहनुभएको छ। यस समर्पणको विशेष केन्द्रमा हाम्रा प्यारा भाइ **अजय रिजाल (अमेरिकन नेभी)** छन्, जो हाम्रो परिवारको गर्व र यस पुस्तकको प्रेरणाको जीवन्त स्रोत हुन्। अमेरिकी नौसेनामा सेवारत रहँदा उनले बाँचेको अनुशासन र त्यागले हामीलाई सैनिक जीवनको वास्तविक गहिराइ बुझायो।

भाइ, अमेरिकन सैनिकको जीवनमा तिमीले देखेका, भोगेका, सुनेका र सिकेका पाठ र अनुभवले हामीलाई एउटा गहिरो सत्य सिकायो। वास्तविक तनाव, *sleep deprivation*, *combat readiness* को मानसिक बोझ, र *homecoming* पछिको *identity crisis* कस्तो हुन्छ। तिमीले वर्दीभित्रको त्यो संवेदनशील मानिस चिनाइदियौ, जो संसारका लागि बलियो देखिँदा पनि भित्रभित्रै लडिरहेको हुन्छ। तिम्रो यही जीवन-भोगाइ यस पुस्तकको हरेक पानामा सास फेरिरहेको छ।

यो पुस्तकले हरेक योद्धाको मनको रक्षामा सानो योगदान पुऱ्याओस् भन्ने हाम्रो कामना छ। अजय, तिमी जहाँ रहे पनि तिम्रो जीवनमा सधैँ शान्ति र सुरक्षा वर्षिरहोस्। तिम्रो अनुभवको प्रकाशले हजारौँ सैनिक र भूतपूर्व सैनिकहरूको जीवन उज्यालो पारोस्। परमेश्वरसँग यही प्रार्थना छ तिमी जति विशाल हृदयको छौ, तिम्रो जीवनमा त्यति नै धेरै खुसी र आनन्द सधैँ वर्षिरहोस्।

ॐ तत् सत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

कल्पना रिजाल। नारायण घिमिरे।
क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज
रोबोटिक गुरुकुल अभियान।
१५ फेब्रुअरी २०२६।

क्लिनिकल र सुरक्षा अस्वीकरण

Clinical and Safety Disclaimer

यस म्यानुअलमा प्रस्तुत अभ्यासहरूले डिप्रेसनका लक्षणहरू, एन्जाइटी, निद्राको गुणस्तर, तनाव नियमन, शारीरिक चेतना र लचिलोपनमा सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छन् (may help)। तर यी अभ्यासहरू ग्यारेन्टी गरिएको उपचार होइनन्, र आवश्यक पर्दा क्लिनिकल केयरको विकल्प हुँदैनन्।

सावधानी: SAFETY

आत्महत्याको सोच आएमा तुरुन्तै मनोचिकित्सक वा हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

डाक्टरको सल्लाह बिना कहिल्यै औषधि नछाड्नुहोस् वा मात्रा नघटाउनुहोस्।

गम्भीर शारीरिक समस्या भएमा योग सुरु गर्नुअघि डाक्टरको अनुमति लिनुहोस्।

उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मिर्गी वा गर्भावस्थामा कुम्भक र तीव्र प्राणायाम (कपालभाति, भस्त्रिका) नगर्नुहोस्।

महत्त्वपूर्ण — KEY NOTE

यो म्यानुअल प्राचीन वैदिक ज्ञान (योग, ध्यान, प्राणायाम) लाई आधुनिक स्नायु-विज्ञान (Neuroscience) र ट्रमा-इन्फर्मड केयर (Trauma-Informed Care) सँग जोड्छ। यसको उद्देश्य उपचार प्रतिस्थापन गर्नु होइन, बरु उपचारको साथमा प्रयोग गर्दा पुनर्स्थापनालाई सहज र दिगो बनाउनु हो।

प्राक्कथन

Foreword

प्रिय भूतपूर्व सैनिक साथीहरू,

तपाईंले आफ्नो जीवनको सबैभन्दा उत्कृष्ट वर्षहरू राष्ट्रको सुरक्षा र सार्वभौमसत्ताको रक्षामा बिताउनुभयो। तपाईंको त्यो त्याग, अनुशासन र समर्पणलाई कुनै शब्दले पूर्ण रूपमा व्यक्त गर्न सक्दैन। तर सेवानिवृत्ति पछि जब वर्दी फुकालिन्छ, जब दैनिक आदेश र स्पष्ट मिसन हुँदैन, तब एक अनौठो शून्यता महसुस हुनु स्वाभाविक हो। यो कमजोरी होइन, यो एक मानवीय अनुभव हो।

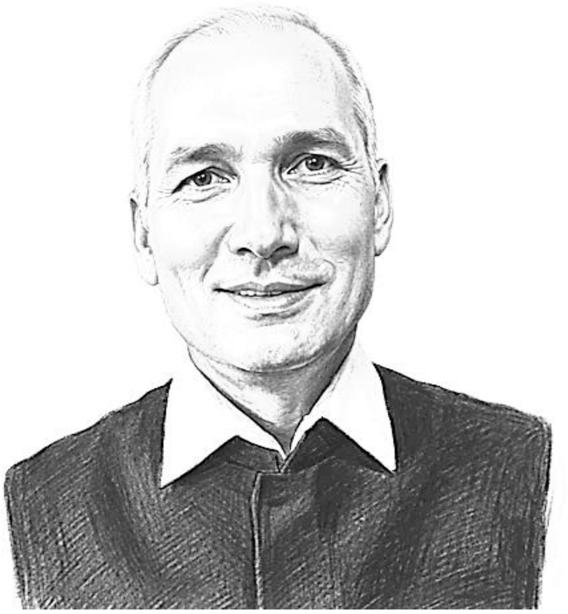
यो म्यानुअल तपाईंको **"दोस्रो मिसन"** खोज्ने यात्रामा एक साथी हो। यसले तपाईंलाई शरीर, मन र श्वासको माध्यमबाट आफ्नो स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न, नयाँ उद्देश्य खोज्न, र परिवार तथा समाजमा सम्मानजनक भूमिका निभाउन मद्दत गर्नेछ।

जय मातृभूमि नेपाल!

मेरा दुई दुई शब्द

सैनिक जीवन भनेको अनुशासन, त्याग र राष्ट्रप्रतिको समर्पणको अर्को नाम हो। हामीले वर्दी लगाएर देशको सीमा जोगायौं, बिश्वका बिभिन्न द्वन्दग्रस्त मुलुकहरुमा शान्ति स्थापनार्थ रगत बगायौं, प्राकृतिक तथा मानव सृजित बिपत्तीबाट राष्ट्र र जनतालाई जोगायौ, पर्यावरण सुरक्षार्थ बिभिन्न कार्यहरुमा सम्लग्न भयौ र हरेक आदेशलाई शिरभन्दा माथि राख्यौं। तर जब "विश्राम" को आदेश आयो र त्यो वर्दी फुकाल्यौ, त्यसपछिको जीवन कसरी बाँच्ने भन्ने असमन्जसमा पर्यौ किनकी त्यस सम्बन्धमा हामीले तालिम पाएका थिएनौ। म आफैं जिन्दगीको यो अविस्मरणिय यात्रा भोगेको एक सिपाही हुँ। सेवानिवृत्तपछि शरीरमा पुरानो घाउले सताउँछ, सेवा कालका शान्ती तथा युद्धका बिभिन्न मोर्चामा खट्टिदाका दृश्यहरु झल्झल्ती याद आउछ र अहिले समाजमा भनिने "भूतपूर्व" शब्दले कहिलेकाहीं आफ्नै पहिचान हराएजस्तो, कसैले खोसे जस्तो लाग्छ। यी कुरा मैले मात्र होइन म जस्ता हजारौ "भुतपूर्व" साथीहरूले भोगिरहेका छन्।

नारायण घिमिरे भाईको यो पुस्तकको पान्डुलिपी पढ्दा मलाई लाग्यो यो त हामीहरु कै लागि लेखिएको रहेछ। यसमा न त कठिन अंग्रेजी शब्दहरूको जंगल छ, न त अव्यावहारिक सिद्धान्तको बोझ। यसमा छ, हाम्रै वेदको ज्ञान, हाम्रै श्वास प्रश्वासको शक्ति, हाम्रै भान्साको औषधि, र आधुनिक विज्ञानले प्रमाणित गरेको सत्य। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा यसमा सैनिकको भाषा छ, सैनिकको उदाहरण छ र सैनिकको मन बुझ्ने हृदय छ।



"दोश्रो मिसन" भन्ने अवधारणाले मलाई सबैभन्दा बढी छोयो। हामी सैनिकलाई "मिसन" भन्ने शब्दले नै थप उत्प्रेरित गराउछ र नयाँ ऊर्जा दिन्छ। पहिलो मिसन “राष्ट्रको रक्षा” थियो जुन सम्पन्न गरियो। अबको दोस्रो मिसन आफु, आफ्नो परिवार र आफुले सकेको समाजमा योगदान दिनु हो । यो सोचाइले नै जीवनलाई नयाँ अर्थ दिन्छ। हामी "रिटायर्ड" होइनौ, हामी "री-मिसन्ड (re-missioned)" हौ । यस पुस्तकमा प्रस्तुत बाह्र दिने साधना यात्रा, श्वास प्रश्वासको विज्ञान, योगासन, ध्यान, र आहार योजना यी सबै कुरा हामी सैनिकहरूले सजिलै अपनाउन सक्छौं किनभने हामीलाई अनुशासन सिकाउनुपर्दैन। हामी अनुशासनमा नै हुर्किएका हौं। वस्, चाहिएको थियो एउटा सही म्यानुअल र एउटा सही दिशा, जुन यो पुस्तकले दिएको छ। मेरा सबै भूतपूर्व सैनिक साथीहरूलाई हार्दिक अनुरोध छ, यो पुस्तक एकपटक पल्टाउनुहोस । पहिलो पानादेखि पढ्नुपर्दैन, जुनसुकै दिनको प्रवचनबाट सुरु गर्नुहोस्। आफ्ना लागी दिनको १५ मिनेट दिनुहोस्। म विश्वस्त छु, जसरी हामीले युद्धभूमिमा असम्भवलाई सम्भव तुल्यायौ, त्यसरी नै यो साधनाले हाम्रो मन र मष्तिस्क भित्रको युद्धमा पनि विजय दिलाउनेछ।

अन्तमा, घिमिरे भाईलाई यो ऐतिहासिक कृती प्रकाशनका लागि हार्दिक बधाई र शुभकामना दिन चाहान्छु । हाम्रो सैनिक समुदायलाई लक्षित गरी यस्तो पुस्तक आउनु भनेको रणभूमिमा समयमै गोलाबारुद आइपुग्नु जस्तै हो। मलाई पुर्ण विश्वास छ, विभिन्न पेशाबाट सेवा निबृत्त हुनु भएका सबैका लागी यो पुस्तक उपयोगी सिद्ध हुने छ।

जय मातृभूमि नेपाल। जय नेपाली सैनिक।

उप रथी कुमार बाबु थापा (अ.प्रा.)

नेपाली सेना। १५ फेब्रुअरी २०२६।

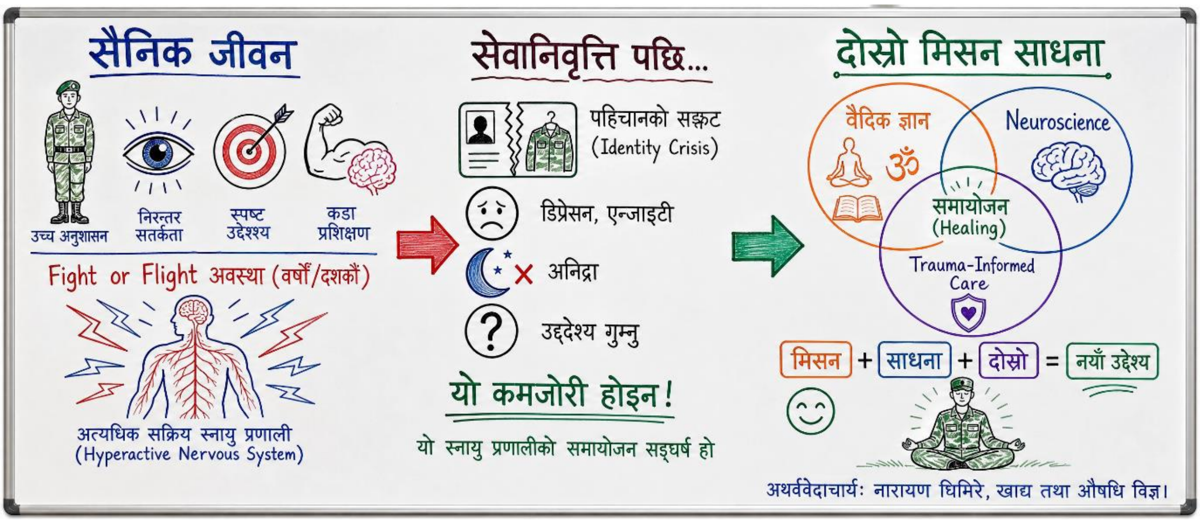
अवधारणा पत्र

Concept Note

सैनिक जीवन भनेको उच्च अनुशासन, निरन्तर सतर्कता, स्पष्ट उद्देश्य र कडा शारीरिक–मानसिक प्रशिक्षणको जीवन हो। वर्षौं वा दशकौंसम्म 'लडाइँ वा उडान' (Fight or Flight) अवस्थामा रहने स्नायु प्रणालीलाई अचानक शान्त नागरिक जीवनमा ल्याउँदा एक गहिरो शून्यता र पहिचानको सङ्कट (Identity Crisis) उत्पन्न हुन सक्छ।

सेवानिवृत्ति पछि धेरै भूतपूर्व सैनिकहरूले मध्यम स्तरको डिप्रेसन, एन्जाइटी, अनिद्रा र जीवनको उद्देश्य गुमाएको महसुस गर्छन्। उनीहरूको यो सङ्घर्ष कमजोरी होइन; यो त एक अति-सक्रिय स्नायु प्रणालीले नयाँ, शान्त वातावरणमा आफूलाई समायोजन गर्न गरिरहेको सङ्घर्ष हो।

यो म्यानुअल 'दोस्रो मिसन साधना' त्यही समायोजनलाई सहज बनाउन तयार पारिएको हो। यसले प्राचीन वैदिक ज्ञान (योग, ध्यान, प्राणायाम) लाई आधुनिक स्नायु-विज्ञान (Neuroscience) र ट्रमा-इन्फर्मड केयर (Trauma-Informed Care) सँग जोड्छ। सैनिक भाषा (मिसन), आध्यात्मिक अभ्यास (साधना), र निरन्तरताको भावना (दोस्रो) लाई एकसाथ समेटेर।



अस्य पीत्वा शतक्रतो घनो वृत्राणामभवः।
प्रावो वाजेषु वाजिनम् ॥ ऋग्वेद १.४.८ ॥

सरल अर्थ: हे देश र धर्मको रक्षा गर्ने भगवान्! हाम्रा वीर सिपाहीहरूलाई शक्ति दिनुहोस्, जसले आफ्नो ज्यान जोखिममा राखेर सिमानामा शत्रु र संकटविरुद्ध लडिरहेका छन्। उनीहरूको रक्षा गर्नुहोस्।

यो म्यानुअल कसरी प्रयोग गर्ने

How to Use This Manual

यो एकीकृत म्यानुअल आठ मुख्य खण्ड (Part), परिशिष्टहरू (Appendices) र सन्दर्भ सामग्रीमा विभाजित छ। यसलाई क्रमशः पढ्न पनि सकिन्छ वा आवश्यकता अनुसार कुनै पनि खण्डमा सोझै जान पनि सकिन्छ।

खण्ड	विषयवस्तु	कसका लागि
खण्ड १	आधारशिला र सिद्धान्त	सबै सुरु गर्नुअघि अनिवार्य
खण्ड २	श्वासको विज्ञान र वैदिक ज्ञान	गहिरो बुझाइ चाहने सहजकर्ता र साधक
खण्ड ३	कार्यक्रम डिजाइन र प्याकेजहरू	प्रशिक्षक: ३/७/१२-दिने कार्यक्रम सञ्चालन
खण्ड ४	अभ्यास पुस्तकालय	ध्यान, प्राणायाम, आसन सञ्चालन
खण्ड ५	आहार र जीवनशैली	सहभागी र परिवार
खण्ड ६	सामाजिक उत्तरदायित्व र दोस्रो मिसन	सहभागी, परिवार र समुदाय
खण्ड ७	प्रशिक्षक, मूल्याङ्कन र सन्दर्भ	प्रशिक्षक र सहजकर्ता
खण्ड ८	१२-दिने प्रवचन यात्रा (कथा, वेद, विज्ञान)	सहजकर्ता : दैनिक प्रवचन वाचन

प्रशिक्षक निर्देशन — TRAINER NOTE

प्रशिक्षक र सहजकर्ताहरूले कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुअघि **खण्ड १ (सिद्धान्त)** र **खण्ड ७ (प्रशिक्षक नोट र रेड-फ्ल्याग)** अनिवार्य रूपमा अध्ययन गर्नुपर्छ। परिशिष्टका फारमहरू फोटोकपी गरेर प्रयोग गर्न मिल्ने गरी तयार पारिएका छन्।

विषयसूची — Table of Contents

(Word मा खोलेपछि अद्यावधिक गर्न: सम्पूर्ण चयन गरी F9 थिच्नुहोस्)

Contents

क्लिनिकल र सुरक्षा अस्वीकरण 4
प्राक्कथन 5
अवधारणा पत्र 7
यो म्यानुअल कसरी प्रयोग गर्ने 8
म्यानुअलको उद्देश्य 13
यो म्यानुअल कसका लागि हो 14
दायरा र सीमितताहरू 15
ट्रमा-इन्फर्मड सिद्धान्तहरू 16
वैदिक परम्परामा भैरव तन्त्र ध्यान साधनाको आधार 19
वैदिक परम्परामा हठयोगको आधार 20
योग, श्वास, ध्यान र रिकभरीको वैज्ञानिक बुझाइ 21
डिप्रेसन, एन्जाइटी र सेवानिवृत्ति-पश्चात् पहिचान परिवर्तन 23
    डिप्रेसनका सामान्य लक्षणहरू 23
    एन्जाइटीका सामान्य लक्षणहरू 23
जीवन-मूल्यको पुनर्संरचना र राष्ट्रप्रतिको निरन्तर योगदान 26
    नकारात्मक विचार → पुनर्संरचित विचार 28
    प्रतिबिम्ब अभ्यासहरू (Reflective Exercises) 28
परिचय: श्वास : जीवनको सबैभन्दा गहिरो रहस्य 30
श्वासप्रश्वासको शरीरविज्ञान 33
    क. श्वासप्रश्वासको यान्त्रिकी (Mechanics of Breathing) 33
    ख. ग्यास आदानप्रदान (Gas Exchange) 33
    ग. रगतको pH सन्तुलन (Blood pH Homeostasis) 33
    घ. बोह्र प्रभाव (Bohr Effect) 33
पूरक: श्वास भित्र तान्ने प्रक्रिया (Inhalation: Puraka) 34
    क. शारीरिक प्रभाव (Physical Effects) 34
    ख. मानसिक प्रभाव (Mental Effects) 34
    ग. वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective) 34
रेचक : श्वास बाहिर छोड्ने प्रक्रिया (Exhalation: Rechaka) 35

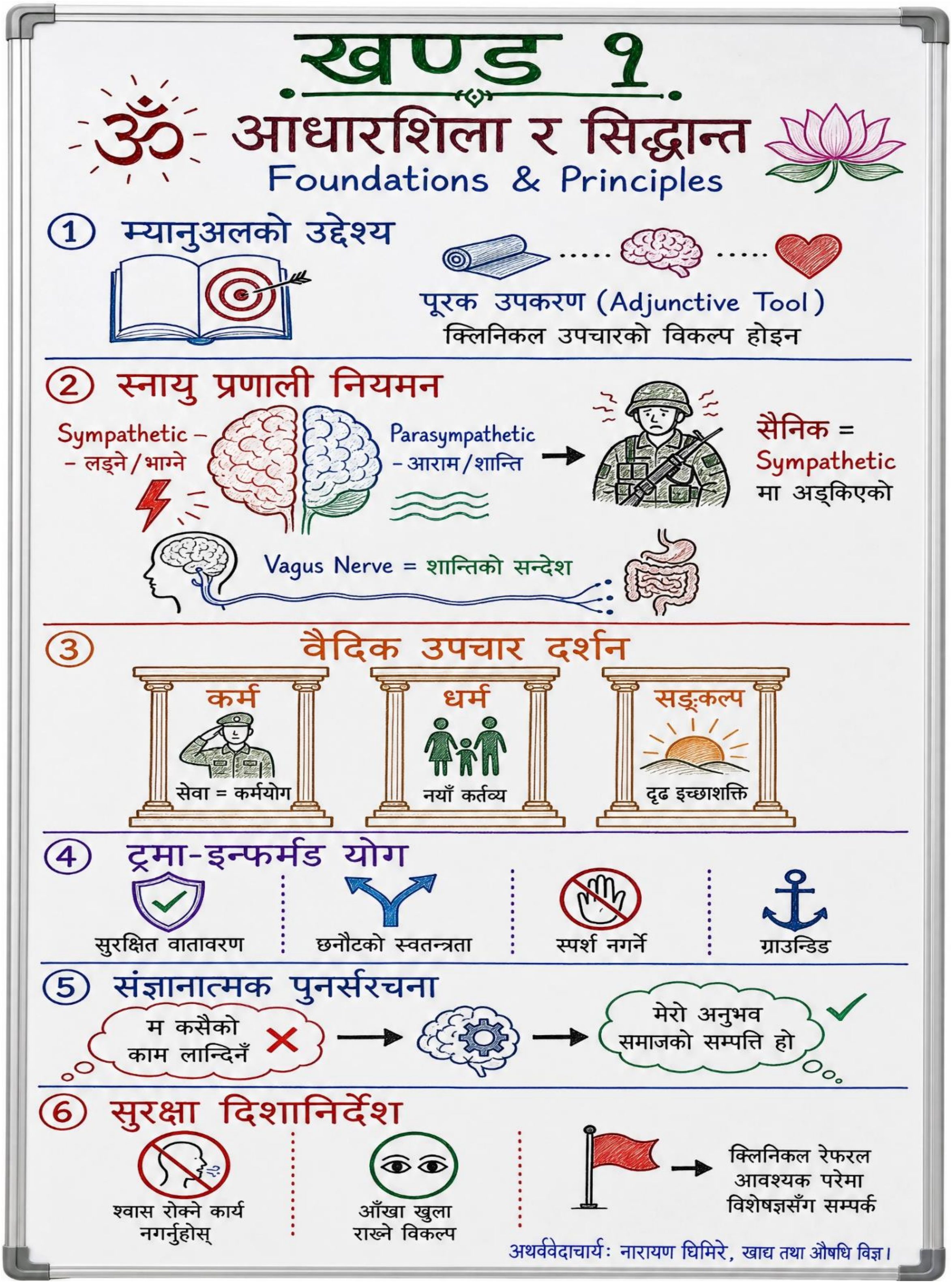
क. शारीरिक प्रभाव (Physical Effects).. 35
ख. मानसिक प्रभाव (Mental Effects).. 35
ग. वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective).. 35
कुम्भक : श्वास रोक्ने प्रक्रिया (Breath Retention: Kumbhaka)..36
क. वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific Perspective).. 36
ख. वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective).. 36
पाँच प्राण वायु — शरीरको पञ्चमुखी ऊर्जा प्रणाली..41
नाकबाट श्वास: नाइट्रिक अक्साइडको चमत्कार..46
क. वैज्ञानिक खोज (Scientific Discovery).. 46
ख. भ्रामरी प्राणायाम र नाइट्रिक अक्साइड.. 46
सुस्त श्वासप्रश्वास — हृदय, मस्तिष्क र स्नायुमा प्रभाव..50
क. इष्टतम श्वास गति (Optimal Breathing Rate).. 50
ख. तुलनात्मक सारणी: छिटोको तुलनामा सुस्त श्वास.. 50
श्वासप्रश्वास र आध्यात्मिक जागृति..59
क. प्राण र आत्मा (Prana and Atma).. 59
ख. श्वास र ॐकार (Breath and Omkara).. 59
ग. आधुनिक विज्ञानको पुष्टि.. 59
व्यावहारिक निर्देशन — दैनिक जीवनमा श्वासको प्रयोग..60
क. आधारभूत सचेत श्वास अभ्यास.. 60
ख. अवस्था-अनुसार श्वास प्रयोग.. 60
ग. दैनिक जीवनशैलीमा श्वासको एकीकरण.. 60
घ. सावधानी र सुरक्षा निर्देशन.. 61
कार्यक्रम डिजाइन अवलोकन..67
३-दिने प्याकेज: स्थिरीकरण र रिसेट..68
७-दिने प्याकेज: पुनर्अभिमुखीकरण र दिनचर्या निर्माण..73
१२-दिने प्याकेज: गहिरो एकीकरण, नेतृत्व र जीवनमा फिर्ती..76
निर्देशित ध्यान लिपिहरू..80
प्राणायाम प्रोटोकलहरू..82
योग आसन पुस्तकालय..83
आहार नै औषधि हो..92
कर्मयोग: निष्काम सेवाको विज्ञान..98
प्रशिक्षक नोटहरू..105

दिन १ — अदृश्य योद्धा र शून्यताको कोठा 109
दिन २ — मौनताको सङ्गीत र भित्री कमान्ड....110
दिन ३ — विगतको भारी र वर्तमानको विश्राम....111
दिन ४ — अचेतन योगीको व्युँझाइ....112
दिन ५ — शरीर मन्दिर र श्वास पुजारी....113
दिन ६ — विचारको आकाश र साक्षी भाव 114
दिन ७ — अग्निमा तपेको [खारिएको] सुन र भित्री रसायन....115
दिन ८ — शरीरको ब्रह्माण्ड र श्वासको तन्त्र....116
दिन ९ — मृत्युको भय र अमरताको बोध....117
दिन १० — समाजको सागरमा खस्ने नदी....118
दिन ११ — क्षमाको सुगन्ध र प्रेमको विस्तार....119
दिन १२ — अन्तिम समर्पण: नेपाल आमाको काखमा 127
समापन मन्त्र....128
परिशिष्टहरू (Appendices)....131
परिशिष्ट क: सेवन फारम र सूचित सहमति....131
परिशिष्ट ख: दैनिक स्व-मूल्याङ्कन पाना 131
परिशिष्ट ग: निद्रा लग (Sleep Log)....132
परिशिष्ट घ: विचार अभिलेख कार्यपत्र (Thought Record) 132
परिशिष्ट ङ: ३०-दिने निरन्तरता ट्र्याकर 132
परिशिष्ट च: योगदान योजना कार्यपत्र....133
परिशिष्ट छ: सहजकर्ता अवलोकन पाना....133
शब्दावली (Glossary)....134
सन्दर्भ सूची (References) 135
वैज्ञानिक अनुसन्धान (Scientific Research)....135
वैदिक ग्रन्थ (Vedic Texts) 136
परिशिष्ट ज: प्राकृतिक आयुर्वेदिक गृह-उपचार....137

खण्ड १

आधारशिला र सिद्धान्त

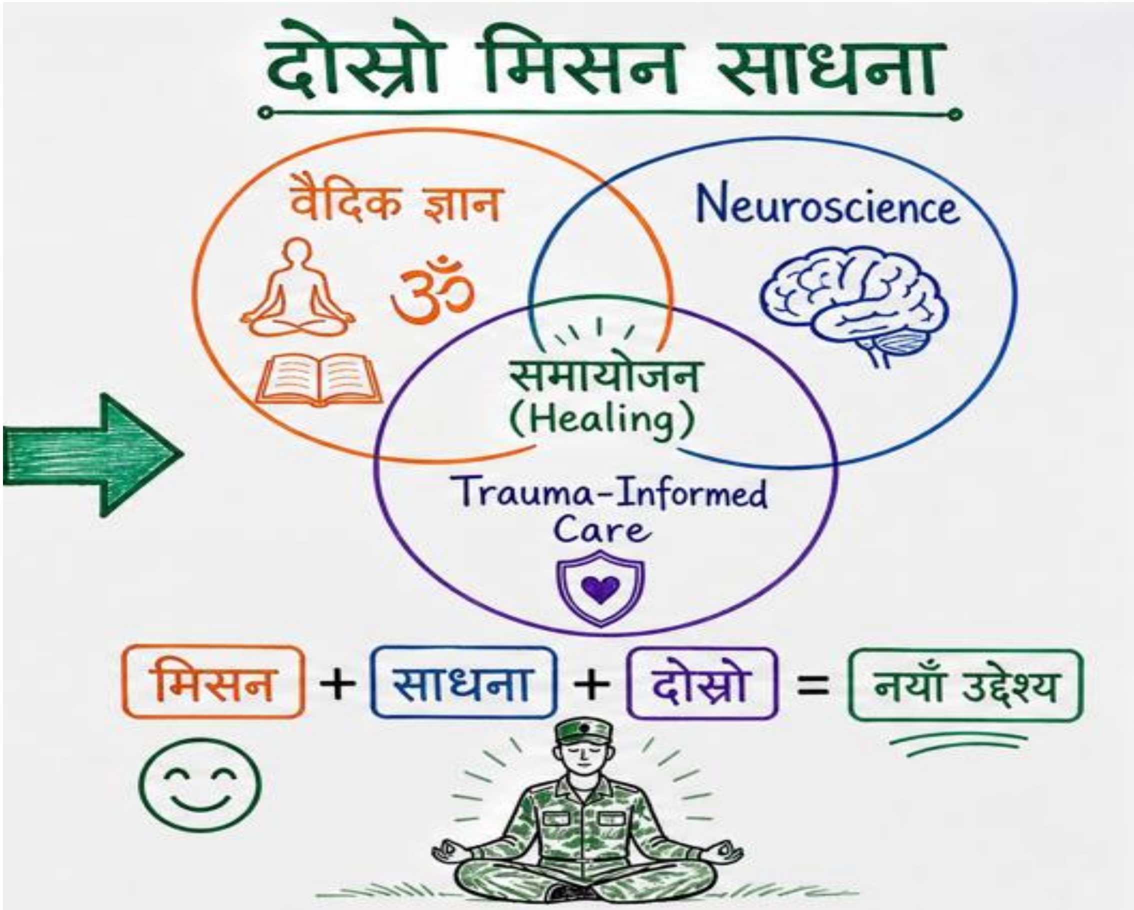
Foundations and Principles



म्यानुअलको उद्देश्य

यो म्यानुअल भूतपूर्व सैनिकहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य र पुनर्स्थापनाको यात्रामा मार्गदर्शन गर्न तयार पारिएको एक विस्तृत स्रोत हो। यसका मुख्य उद्देश्यहरू निम्न छन्:

- स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Calm the nervous system)।
- तनाव र भावनात्मक अस्थिरता कम गर्ने (Reduce distress)।
- आत्म-नियन्त्रण सुधार गर्ने (Improve self-regulation)।
- सेवानिवृत्ति पछिको पहिचान पुनर्निर्माण गर्ने (Rebuild identity after retirement)।
- असहायताबाट अर्थपूर्ण योगदानतर्फ सार्ने (Shift from helplessness to meaningful contribution)।
- दिगो गृह दिनचर्या अपनाउने (Adopt sustainable home routines)।
- योग र जीवनशैली अभ्यासहरू सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने (Use practices safely)।



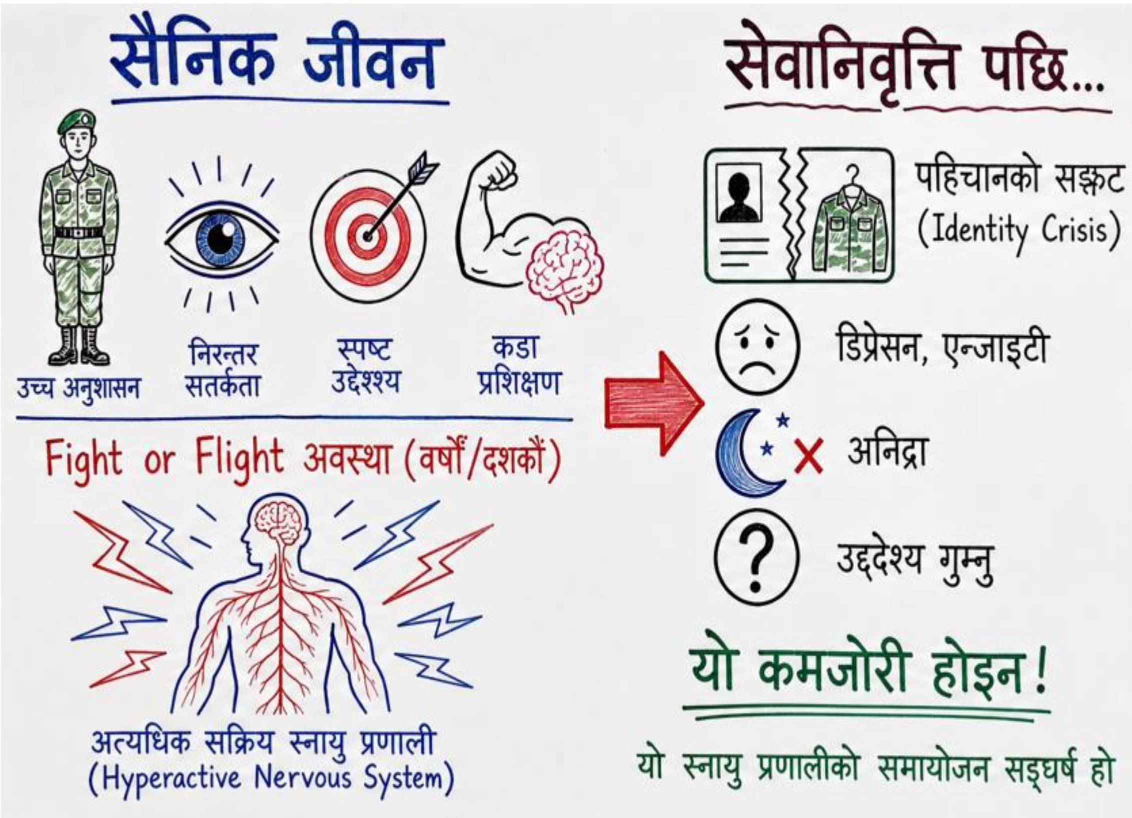
महत्त्वपूर्ण — KEY NOTE

यो म्यानुअल क्लिनिकल मनोचिकित्सा उपचारको विकल्प होइन। यो एक पूरक (Adjunctive) र सहयो गी (Supportive) उपकरण हो, जसले उपचारको साथमा प्रयोग गर्दा लाभदायक हुन सक्छ।

यो म्यानुअल कसका लागि हो

यो म्यानुअल निम्न व्यक्तिहरूका लागि तयार पारिएको हो:

- सेवानिवृत्त सैनिकहरू जसले डिप्रेसन, एन्जाइटी वा अनिद्रा अनुभव गरिरहेका छन्।
- सेवानिवृत्ति पछि जीवनको उद्देश्य गुमाएको महसुस गर्नेहरू।
- योग प्रशिक्षकहरू जसले भूतपूर्व सैनिकहरूसँग काम गर्न चाहन्छन्।
- मानसिक स्वास्थ्य सहजकर्ताहरू।
- भूतपूर्व सैनिक संगठनहरू जसले पियर-सपोर्ट कार्यक्रम चलाउन चाहन्छन्।



दायरा र सीमितताहरू

यस म्यानुअलले समेट्ने

- ट्रमा-इन्फर्मड योग, ध्यान र प्राणायाम।
- संज्ञानात्मक पुनर्संरचना (Cognitive Reframing)।
- जीवनशैली र खानपान मार्गदर्शन।
- ३-दिने, ७-दिने र १२-दिने कार्यक्रम।

यस म्यानुअलले नसमेट्ने

- गम्भीर PTSD को प्राथमिक उपचार।
- औषधि व्यवस्थापन।
- मनोचिकित्सा (Psychotherapy)।
- गम्भीर मादक पदार्थ सेवन विकार (Substance Use Disorder) को उपचार।

अस्माकमिन्द्रः समृतेषु ध्वजेष्वस्माकं या इषवस्ता जयन्तु ।
अस्माकं वीरा उत्तरे भवन्त्वस्माँ उ देवा अवता हवेषु ॥ (ऋग्वेद १०.१०३.११}

सरल अर्थ: जब रणभूमिमा हाम्रा ध्वज (राष्ट्रिय झण्डा र सैन्य निशान) आमनेसामने भएर फहराउँछन्, तब परमेश्वरले हाम्रो रक्षा गरून्। हाम्रा हतियार र क्षेप्यास्त्रहरू विजयी बनून्। हाम्रा वीर सैनिकहरू शत्रुमाथि सधैं हावी र सर्वोच्च रहुन्। हे दिव्य शक्तिहरू! युद्धको हरेक पुकार र संकटमा हाम्रा सिपाहीहरूलाई सुरक्षा प्रदान गर्नुहोस्।

ट्रमा-इन्फर्मड सिद्धान्तहरू

ट्रमा-इन्फर्मड योग सामान्य योगभन्दा फरक हुन्छ। यसमा शारीरिक लचिलोपनभन्दा पनि भावनात्मक सुरक्षालाई प्राथमिकता दिइन्छ। ट्रमा-इन्फर्मड योग सामान्य योगभन्दा किन र कसरी फरक हुन्छ भन्ने बुझ्न वैदिक साक्ष्य र आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण वाट यसलाई केलाउनु उत्तम हुन्छ।

मूल भिन्नता बुझ्नुहोस्:

सामान्य योगमा प्रशिक्षकले भन्छ: "यसो गर्नुहोस्, त्यसो गर्नुहोस्, आँखा बन्द गर्नुहोस्, गहिरो श्वास लिनुहोस्।" तर ट्रमा (आघात) बोकेको शरीरलाई यी "सामान्य" निर्देशनहरू पनि खतराको सङ्केत जस्तो लाग्न सक्छ। किनभने ट्रमा भोगेको मस्तिष्कले संसारलाई "सुरक्षित" र "असुरक्षित" रुपमा मात्र हेर्छ। जबसम्म शरीरले "म सुरक्षित छु" भनेर महसुस गर्दैन, तबसम्म कुनै पनि अभ्यास उपचार हुँदैन, बरु पुनः-आघात (Re-traumatization) हुन सक्छ।

वैदिक साक्ष्य (Vedic Witness):

वेदमा योगलाई कहिल्यै "जबरजस्ती" को रूपमा प्रस्तुत गरिएको छैन। बरु:

"नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो, न मेधया, न बहुना श्रुतेन।
यमेवैष वृणुते तेन लभ्यस्तस्यैष आत्मा विवृणुते तनूं स्वाम्॥" **— कठोपनिषद् १.२.२३**

अर्थ: यो आत्मा (चेतना) प्रवचनले, बुद्धिले वा धेरै सुनेर प्राप्त हुँदैन। जसलाई यसले स्वयं छान्छ, त्यसैलाई यो प्रकट हुन्छ। अर्थात् **योग "गराइने" (Imposed) होइन, "हुन दिइने" (Invited) हो।** यही ट्रमा-इन्फर्मड योगको मूल दर्शन हो।

भगवद्गीतामा कृष्णले अर्जुनलाई भन्नुहुन्छ:

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय। **— गीता २.४८**

अर्थ: योगमा स्थित भएर कर्म गर, तर आसक्ति (Attachment to outcome) त्याग। अर्थात् **परिणामको दबाब नदिने, केवल प्रक्रियामा रहने।** ट्रमा-इन्फर्मड योगमा "तपाईंले यो आसन पूर्ण गर्नैपर्छ" भन्ने कुनै दबाब हुँदैन।

पतञ्जलि योगसूत्रमा:

स्थिरसुखमासनम् **— योगसूत्र २.४६**

अर्थ: आसन त्यो हो जुन स्थिर र सुखद हुन्छ। **दुखाइ वा असहजता = योग होइन।** शरीरले "पुग्यो" भन्दा त्यही सीमा मान्नु नै वास्तविक योग हो।

आधुनिक विज्ञानको दृष्टिकोण:

१. Polyvagal Theory (Stephen Porges, 2011): मानव स्नायु प्रणालीका तीन अवस्था हुन्छन्:

- **Ventral Vagal (सुरक्षित/सामाजिक):** शान्त, जोडिएको, सिक्न तयार
- **Sympathetic (लड्ने/भाग्ने):** तनावमा, सतर्क, रक्षात्मक
- **Dorsal Vagal (जमेको/Freeze):** सुन्न, निष्क्रिय, "शट डाउन"

ट्रमा भोगेको व्यक्ति प्रायः Sympathetic वा Dorsal Vagal मा अड्किएको हुन्छ। सामान्य योगले "Ventral Vagal" मा छ भनेर मानेर अगाडि बढ्छ। तर ट्रमा-इन्फर्मड योगले पहिले "सुरक्षाको अनुभूति" (Neuroception of Safety) सिर्जना गर्छ।

२. Bessel van der Kolk (The Body Keeps the Score, 2014): ट्रमा शरीरमा भण्डारित हुन्छ (Somatic Memory)। जब कसैले आँखा बन्द गर्छ वा कसैले छुन्छ, शरीरले विगतको खतरा "सम्झन" सक्छ र Flashback आउन सक्छ। त्यसैले ट्रमा-इन्फर्मड योगमा:

- आँखा बन्द गर्न **बाध्य नगरिने** (भुइँमा हेर्ने विकल्प)
- शरीर **छुइने छैन** (No Hands-on Adjustment)
- ढोकातिर **पिठ्यूँ नदिने** (Exit visible)

३. Window of Tolerance (Dan Siegel): प्रत्येक व्यक्तिको एउटा "सहनशीलताको झ्याल" (Window of Tolerance) हुन्छ। जसभित्र उसले भावनाहरू प्रशोधन गर्न सक्छ। ट्रमा भोगेकाहरूको यो झ्याल अत्यन्त साँघुरो हुन्छ। ट्रमा-इन्फर्मड योगले यो झ्याललाई बिस्तारै फराकिलो बनाउँछ। जबरजस्ती होइन, बिस्तारै।

Back to Basic — व्यवहारिक भिन्नता:

भाषा	"गर्नुहोस्" (Command)	"गर्न सक्नुहुन्छ" (Invitation)
आँखा	"बन्द गर्नुहोस्"	"बन्द गर्न मन लागे गर्नुहोस्, नत्र भुइँमा हेर्नुहोस्"
स्पर्श	प्रशिक्षकले शुद्ध गर्छ	कहिल्यै अनुमति बिना छुइँदैन
लक्ष्य	"पूर्ण आसन"	"शरीरले के भन्छ, त्यो सुन्ने"
वातावरण	कुनै पनि	ढोका देखिने, उज्यालो, शान्त
असफलता	"अझ प्रयास गर"	"रोक्नु = बुद्धिमानी हो"

सारांश: वेदले भन्छ योग "गराइने" होइन, "निम्तो दिइने" हो। विज्ञानले भन्छ, जबसम्म शरीरले सुरक्षित महसुस गर्दैन, तबसम्म उपचार सुरु हुँदैन। ट्रमा-इन्फर्मड योग भनेको यी दुवै सत्यहरूको व्यावहारिक प्रयोग हो। जहाँ भूतपूर्व सैनिकको शरीरलाई पहिले "तिमी सुरक्षित छौ" भन्ने सन्देश दिइन्छ, र त्यसपछि मात्र उपचारको यात्रा सुरु हुन्छ।

भूतपूर्व सैनिकहरूसँग काम गर्दा निम्न सिद्धान्तहरू अनिवार्य रूपमा पालना गर्नुपर्छ:

सिद्धान्त	व्यावहारिक प्रयोग
सुरक्षित वातावरण (Safety)	कोठाको ढोका देखिने गरी म्याटहरू राख्ने। सहभागीहरूलाई कहिल्यै पछाडिबाट नबोलाउने।
छनौटको स्वतन्त्रता (Choice)	कुनै पनि आसन गर्न बाध्य नगर्ने। "यदि सहज लाग्छ भने..." भाषा प्रयोग गर्ने।
स्पर्श नगर्ने (No Touch)	प्रशिक्षकले सहभागीलाई अनुमति बिना कहिल्यै छुनु हुँदैन।
अनुमानयोग्यता (Predictability)	प्रत्येक सत्रको संरचना एकै किसिमको हुने। अचानक परिवर्तन नगर्ने।
सशक्तिकरण (Empowerment)	सहभागीहरूलाई आफ्नो शरीर र अभ्यासमा नियन्त्रणको भावना दिने।
सांस्कृतिक सम्मान (Cultural Respect)	सैनिक संस्कृतिको सम्मान गर्ने। उनीहरूको अनुभवलाई मान्यता दिने।

ट्रमा-इन्फर्मड योगमा छवटा आधारभूत सिद्धान्तहरू एकसाथ काम गर्छन्। पहिलो, **सुरक्षित वातावरण** सिर्जना गरिन्छ जहाँ सहभागीले सधैं ढोका देख्न सक्छ र पछाडिबाट कसैले बोलाउँदैन (किनभने ट्रमा भोगेको स्नायु प्रणालीले "निकास देखिनु" लाई सुरक्षाको सङ्केत मान्छ) । दोस्रो, **छनौटको स्वतन्त्रता** दिइन्छ जहाँ "गर्नुहोस्" को सट्टा "यदि सहज लाग्छ भने..." भन्ने निम्तो-भाषा (Invitational Language) प्रयोग गरिन्छ र कुनै आसन गर्न बाध्य गरिँदैन। तेस्रो, **स्पर्श नगर्ने** नियम कडाइका साथ पालना गरिन्छ किनभने अनुमति बिनाको स्पर्शले शरीरमा भण्डारित ट्रमा-स्मृतिलाई जगाउन सक्छ। चौथो, **अनुमानयोग्यता** कायम गरिन्छ अर्थात् प्रत्येक सत्रको संरचना एकै किसिमको हुन्छ र अचानक परिवर्तन गरिँदैन (किनभने अनिश्चितता नै ट्रमा-ग्रस्त मस्तिष्कको सबैभन्दा ठूलो शत्रु हो) । पाँचौं, **सशक्तिकरण** गरिन्छ जहाँ सहभागीलाई "तपाईंको शरीर, तपाईंको निर्णय" भन्ने सन्देश दिइन्छ ताकि उनीहरूले आफ्नो अभ्यासमाथि पूर्ण नियन्त्रणको अनुभूति गरून्। र छैठौं, **सांस्कृतिक सम्मान** गरिन्छ जहाँ सैनिक संस्कृतिको गरिमा, उनीहरूको सेवाको मान्यता, र "कमजोरी" को लेबल नलगाइकन उनीहरूको अनुभवलाई सम्मानपूर्वक स्वीकार गरिन्छ।

यी छवटै सिद्धान्तहरू मिलेर एउटा यस्तो वातावरण बनाउँछन् जहाँ शरीरले पहिलो पटक "म सुरक्षित छु" भन्ने सन्देश ग्रहण गर्छ, र त्यसपछि मात्र वास्तविक उपचार सुरु हुन्छ।

वैदिक परम्परामा भैरव तन्त्र ध्यान साधनाको आधार

भैरव तन्त्र ध्यान साधना वैदिक परम्पराको त्यो गहिरो धारा हो जुन शिव र शक्तिबीच भएको संवादमा प्रकट भएको छ। यसको मूल ग्रन्थ विज्ञान भैरव तन्त्र (Vijñāna Bhairava Tantra) हो, जसमा भगवान शिवले देवी पार्वतीलाई ११२ वटा ध्यान विधिहरू (Dhāraṇā) बताउनुहुन्छ। जुन मध्ये प्रत्येक विधि चेतनालाई सीमित मनबाट असीमित बोधमा लैजाने एउटा द्वार हो।

वैदिक जरा (Vedic Roots):

यद्यपि भैरव तन्त्रलाई आगमिक (Āgamic) परम्पराको अंश मानिन्छ, यसको दार्शनिक आधार वेदमै छ।

- **ऋग्वेद १०.१२९ (नासदीय सूक्त):** "न असत् आसीत्, न सत् आसीत् तदानीम्..." : सृष्टिभन्दा पहिले न अस्तित्व थियो, न अभाव। यही "शून्यता" (Void) भैरव तन्त्रको ध्यानको प्रवेशद्वार हो।
- **माण्डूक्य उपनिषद्:** तुरीय अवस्था (Fourth State) : जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्तिभन्दा पर : यही भैरवको अवस्था हो। भैरव = भय हरण गर्ने = तुरीयमा स्थित चेतना।
- **ईशावास्य उपनिषद्:** "ईशा वास्यमिदं सर्वम्": सबै कुरामा ईश्वर व्याप्त छ। भैरव तन्त्रले भन्छ: श्वासमा, शून्यतामा, ध्वनिमा, स्पर्शमा सबैमा शिवको उपस्थिति छ।

भैरव तन्त्र ध्यानको विशेषता:

यो साधना "गर्नु" (Doing) होइन, "हुनु" (Being) हो। यसमा:

- श्वासको बीचको खाली ठाउँमा चेतना राख्ने (श्वास-मध्य ध्यान)
- दुई विचारको बीचको शून्यतामा बस्ने
- ध्वनि सकिएपछिको मौनतामा डुब्ने
- शरीरको सीमा बिर्सेर अनन्तमा फैलिने

सैनिक सन्दर्भमा प्रासङ्गिकता:

भूतपूर्व सैनिकहरूका लागि यो साधना विशेष उपयुक्त छ किनभने:

- यसले "गर्नुपर्छ" भन्ने दबाब हटाउँछ। केवल "अनुभव गर्नुहोस्" भन्छ
- सतर्कता (Vigilance) लाई दोष नमानी, त्यसैलाई ध्यानको उपकरण बनाउँछ
- अति-सक्रिय मस्तिष्कलाई "शून्यता" को अनुभवमार्फत विश्राम दिन्छ
- कुनै जटिल मन्त्र वा कर्मकाण्ड चाहिँदैन । केवल शुद्ध अवलोकन (Pure Awareness)

भैरवो भयहारी च भावानां भावनात्मकः।

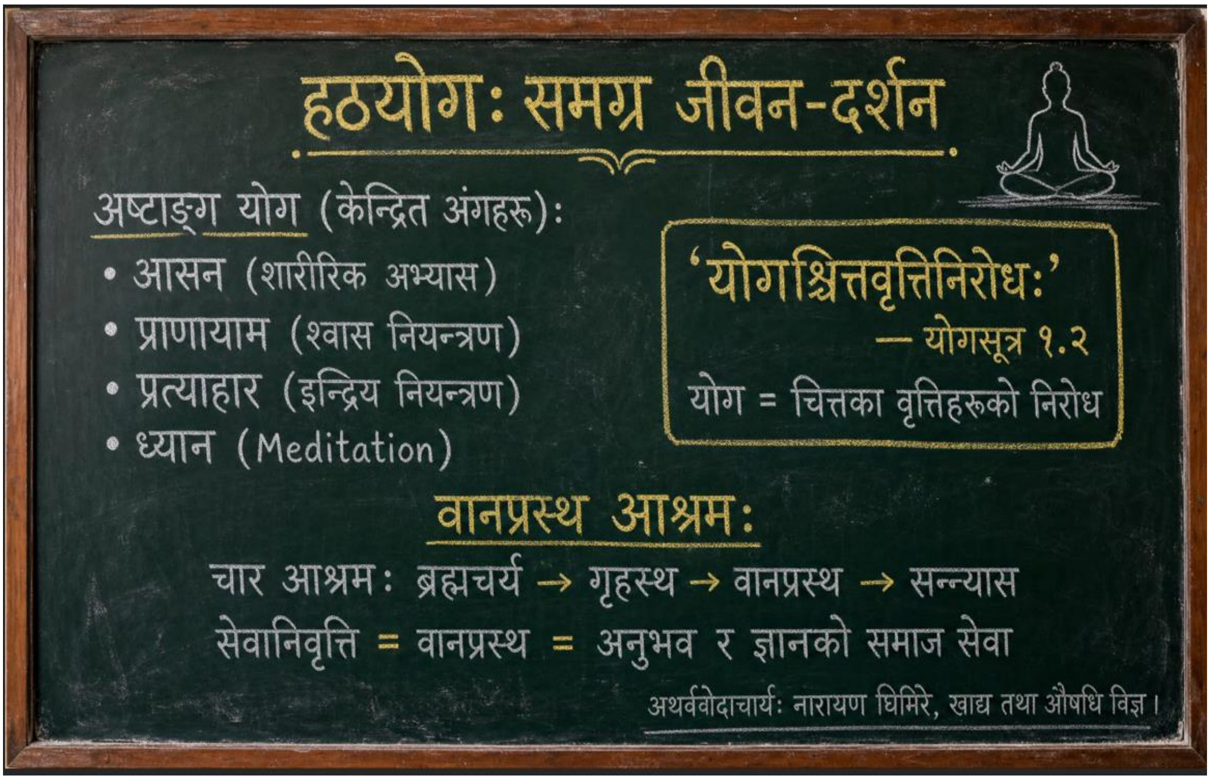
(भैरव भय हरण गर्ने हुनुहुन्छ, र सबै भावनाहरूको मूल चेतना हुनुहुन्छ।)

वैदिक परम्परामा हठयोगको आधार

हठयोग भनेको केवल शारीरिक व्यायाम होइन। यो एक समग्र जीवन-दर्शन हो जसले शरीर, मन र आत्मालाई एकीकृत गर्छ। पतञ्जलिको योगसूत्रमा वर्णित अष्टाङ्ग योगका आठ अंगहरूमध्ये यस कार्यक्रममा मुख्यतया आसन (शारीरिक अभ्यास), प्राणायाम (श्वासको नियन्त्रण), प्रत्याहार (इन्द्रिय नियन्त्रण) र ध्यान (Meditation) लाई केन्द्रित गरिएको छ।

> ***योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः***
>
> *— योगसूत्र १.२*
>
> योग भनेको चित्तका वृत्तिहरू (विचारहरू) को निरोध (शान्त पार्नु) हो। सैनिक सन्दर्भमा: जब मनमा बारम्बार आउने नकारात्मक विचारहरू शान्त हुन्छन्, तब वास्तविक शान्ति अनुभव हुन्छ।

वैदिक दर्शनमा जीवनलाई चार आश्रम (अवस्था) मा विभाजन गरिएको छ: ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ र सन्न्यास। सेवानिवृत्ति पछिको जीवन वानप्रस्थ आश्रमसँग मिल्दोजुल्दो छ। जहाँ व्यक्तिले आफ्नो अनुभव र ज्ञानलाई समाजको सेवामा लगाउँछ। यो कार्यक्रम त्यही दर्शनमा आधारित छ।



योग, श्वास, ध्यान र रिकभरीको वैज्ञानिक बुझाइ

आधुनिक विज्ञानले योग र ध्यानका प्रभावहरूलाई स्नायु-वैज्ञानिक (Neuroscientific) दृष्टिकोणबाट बुझ्न थालेको छ। यद्यपि प्रमाणहरू अझै विकसित भइरहेका छन्, निम्न तंत्रहरू (mechanisms) बारे वैज्ञानिक सहमति बढ्दै गएको छ:

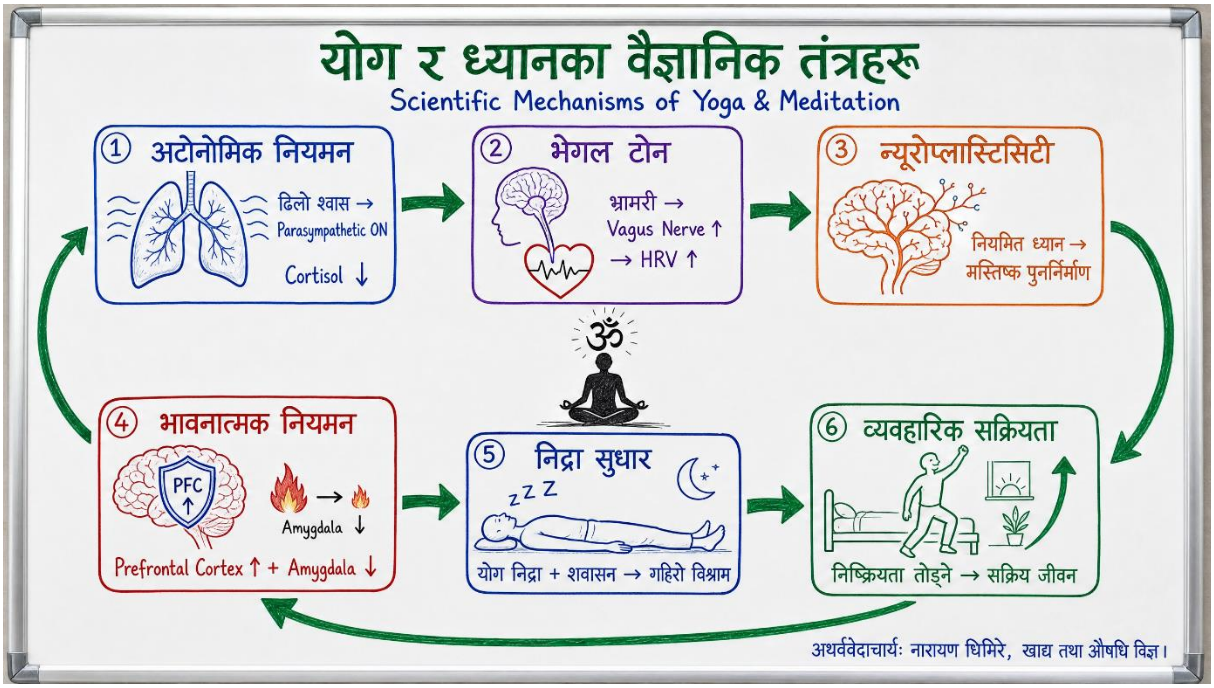
तंत्र (Mechanism)	व्याख्या (Explanation)
अटोनोमिक नियमन (Autonomic Regulation)	ढिलो श्वासप्रश्वासले पारासिम्प्याथेटिक प्रणालीलाई सक्रिय गर्छ र तनाव हर्मोन (कोर्टिसोल) घटाउन मद्दत गर्न सक्छ।
भेगल टोन (Vagal Tone)	भ्रामरी र लामो सास छोड्ने अभ्यासले भेगस नर्भलाई उत्तेजित गर्न सक्छ, जसले HRV बढाउँछ।
न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)	नियमित ध्यानले मस्तिष्कको संरचनामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ।
भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation)	योगले प्रिफ्रन्टल कर्टेक्सलाई बलियो बनाउन र एमाइग्डालाको प्रतिक्रियात्मकता कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
निद्रा सुधार (Sleep Support)	योग निद्रा र शवासनले गहिरो विश्राम दिन र निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न सक्छ।
व्यवहारिक सक्रियता (Behavioral Activation)	नियमित शारीरिक अभ्यासले डिप्रेसनमा देखिने निष्क्रियतालाई तोड्न मद्दत गर्न सक्छ।

जब कुनै व्यक्तिले ढिलो र गहिरो श्वासप्रश्वास गर्छ, तब शरीरको अटोनोमिक स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System) मा एउटा महत्त्वपूर्ण परिवर्तन हुन्छ । पारासिम्प्याथेटिक प्रणाली (Rest and Digest) सक्रिय हुन्छ र शरीरमा तनाव बढाउने हर्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) को मात्रा घट्न थाल्छ। यसको प्रत्यक्ष प्रभाव भेगल टोन (Vagal Tone) मा पर्छ । विशेष गरी भ्रामरी प्राणायाम र लामो सास छोड्ने अभ्यासले भेगस नर्भ (Vagus Nerve) लाई उत्तेजित गर्छ, जसले गर्दा हृदय गतिको विविधता (HRV — Heart Rate Variability) बढ्छ र शरीरले तनावसँग लड्ने क्षमता प्राप्त गर्छ।

यी अभ्यासहरू दीर्घकालीन रूपमा गर्दा मस्तिष्कमा न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को प्रक्रिया सुरु हुन्छ । अर्थात् नियमित ध्यानले मस्तिष्कको भौतिक संरचनामा नै सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ। जसमा प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex : विवेक र निर्णयको केन्द्र) बलियो हुन्छ र एमाइग्डाला (Amygdala: भय र प्रतिक्रियाको केन्द्र) को अत्यधिक सक्रियता कम हुन्छ। यसैलाई भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation) भनिन्छ । जहाँ व्यक्तिले आफ्ना भावनाहरूमाथि नियन्त्रण पाउँछ र सानातिना कुरामा अत्यधिक प्रतिक्रिया दिने बानी हट्छ।

शारीरिक तहमा, योग निद्रा र शवासन जस्ता अभ्यासहरूले शरीरलाई गहिरो विश्रामको अवस्थामा पुऱ्याउँछन्, जसले निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) मा उल्लेखनीय सुधार ल्याउँछ । विशेष गरी अनिद्राबाट पीडित भूतपूर्व सैनिकहरूका लागि यो अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। अन्ततः नियमित शारीरिक योग अभ्यासले व्यवहारिक सक्रियता (Behavioral Activation) को काम गर्छ । डिप्रेसनमा देखिने शारीरिक निष्क्रियता, बिस्तरामा मात्र बसिरहने, र संसारबाट टाढा हुने प्रवृत्तिलाई तोड्छ र व्यक्तिलाई पुनः सक्रिय जीवनतर्फ अघि बढाउँछ।

सारमा भन्नुपर्दा, यी छवटा तंत्रहरू एक-अर्कासँग गहिरो रूपमा जोडिएका छन् । श्वासले स्नायुलाई शान्त पार्छ, शान्त स्नायुले मस्तिष्कलाई पुनर्निर्माण गर्छ, पुनर्निर्मित मस्तिष्कले भावनालाई नियन्त्रण गर्छ, र नियन्त्रित भावनाले व्यक्तिलाई सक्रिय र अर्थपूर्ण जीवनतर्फ डोऱ्याउँछ।



वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

माथि उल्लेख गरिएका तंत्रहरू वैज्ञानिक अनुसन्धानमा आधारित छन्, तर यी 'ग्यारेन्टी गरिएका नतिजाहरू' होइनन्। प्रत्येक व्यक्तिको अनुभव फरक हुन सक्छ। यी अभ्यासहरू 'पूरक र सहयोगी' (Adjunctive) हस्तक्षेपको रूपमा सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छन्।

डिप्रेसन, एन्जाइटी र सेवानिवृत्ति-पश्चात् पहिचान परिवर्तन

सैनिक पृष्ठभूमिमा मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई लुकाउने वा बेवास्ता गर्ने प्रवृत्ति हुन्छ। "म बलियो छु, मलाई केही हुँदैन" भन्ने सोचले समस्यालाई झन् गहिरो बनाउँछ।

डिप्रेसनका सामान्य लक्षणहरू

- ऊर्जा नहुनु, थकान।
- जीवन अर्थहीन लाग्नु।
- निद्रा धेरै वा कम हुनु।
- रुचि गुम्नु।
- एकान्तमा बस्न मन लाग्नु।
- आफूलाई बेकार ठान्नु।

एन्जाइटीका सामान्य लक्षणहरू

- सधैं चिन्ता लाग्नु।
- मुटु छिटो धड्कनु।
- सानो कुरामा आत्तिनु।
- निद्रा नलाग्नु।
- शरीर तनावग्रस्त हुनु।
- छिट्टै रिस उठ्नु।

सेवानिवृत्ति-पश्चात् पहिचान परिवर्तन (Post-Retirement Identity Shift) भनेको "म को हुँ?" भन्ने प्रश्नको उत्तर खोज्ने प्रक्रिया हो। सैनिक जीवनमा पहिचान स्पष्ट थियो । दर्जा, भूमिका, मिसन। अब त्यो सबै हट्दा एक शून्यता आउँछ। यो कार्यक्रमले त्यही शून्यतालाई नयाँ उद्देश्यले भर्न मद्दत गर्छ।

सेवानिवृत्ति-पश्चात् पहिचान परिवर्तन (Post-Retirement Identity Shift): [मानसिक अवस्थामा हुने परिवर्तन र व्यवस्थापन]

वैज्ञानिक प्रमाणमा आधारित मानसिक अवस्था परिवर्तन:

जब एक सैनिकले वर्दी फुकाल्छ, तब मस्तिष्कमा केवल भावनात्मक मात्र होइन, **न्यूरोकेमिकल** (Neurochemical) तहमा नै गहिरो परिवर्तन हुन्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले निम्न परिवर्तनहरू प्रमाणित गरेका छन्:

१. डोपामिन प्रणालीको पतन (Dopamine System Collapse): सैनिक जीवनमा हरेक मिसन पूरा गर्दा, प्रशंसा पाउँदा, र पदोन्नति हुँदा मस्तिष्कमा डोपामिन (Reward Hormone) निस्कन्थ्यो। सेवानिवृत्ति पछि यो "रिवार्ड सर्किट" (Reward Circuit) अचानक बन्द हुन्छ। परिणामस्वरूप व्यक्तिले कुनै कुरामा

रुचि नलाग्ने, उत्साह नहुने, र जीवन अर्थहीन लाग्ने अनुभव गर्छ। जसलाई क्लिनिकल भाषामा **Anhedonia** भनिन्छ।

२. कोर्टिसोल विनियमन बिग्रिनु (Cortisol Dysregulation): वर्षौंसम्म उच्च तनावमा रहेको शरीरको HPA Axis (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis) ले सामान्य अवस्थामा फर्कन गाह्रो पाउँछ। यसले गर्दा कहिले अत्यधिक थकान (Burnout) र कहिले अकारण चिन्ता (Free-floating Anxiety) हुन्छ।

३. Default Mode Network (DMN) को अति-सक्रियता: जब बाह्य मिसन हुँदैन, मस्तिष्कको DMN [जुन आत्म-चिन्तन र विगतको सम्झनासँग सम्बन्धित छ] अत्यधिक सक्रिय हुन्छ। यसले **Rumination** (बारम्बार नकारात्मक विचारमा डुब्ने) बढाउँछ, जुन डिप्रेसनको प्रमुख कारक हो।

४. सामाजिक पहिचान सिद्धान्त (Social Identity Theory: Tajfel & Turner): मनोवैज्ञानिक अनुसन्धान अनुसार, व्यक्तिको आत्म-सम्मान (Self-esteem) उसको समूह-पहिचान (Group Identity) सँग गहिरो रूपमा जोडिएको हुन्छ। "म एक सैनिक हुँ" भन्ने पहिचान हट्दा **Existential Vacuum** (अस्तित्वगत शून्यता) उत्पन्न हुन्छ । जसलाई Viktor Frankl ले "Meaning Crisis" भनेका छन्।

५. अक्सिटोसिन र सामाजिक बन्धनको क्षय (Oxytocin & Social Bond Loss): सैनिक साथीहरूसँगको गहिरो भाइचारा (Brotherhood) ले मस्तिष्कमा अक्सिटोसिन (Bonding Hormone) उत्पादन गर्थ्यो। सेवानिवृत्ति पछि यो सामाजिक सञ्जाल टुट्दा एक्लोपन र अलगाव (Social Isolation) बढ्छ । जसले मृत्युदर नै ३२% ले बढाउने प्रमाण छ (Holt-Lunstad et al., 2015)।

यो कार्यक्रमले शून्यतालाई नयाँ उद्देश्यले कसरी भर्छ:

"दोस्रो मिसन साधना" ले माथिका प्रत्येक वैज्ञानिक समस्यालाई लक्षित गरी उपचार गर्छ:

डोपामिन पुनर्स्थापना: कार्यक्रमले दैनिक "माइक्रो-मिसन" (सानो लक्ष्य) दिन्छ । बिहानको प्राणायाम पूरा गर्ने, समूहमा अगुवाइ गर्ने, समाजसेवाको एउटा कार्य सम्पन्न गर्ने। यसले मस्तिष्कको Reward Circuit लाई पुनः सक्रिय गर्छ र "म अझै सक्षम छु" भन्ने अनुभूति दिन्छ।

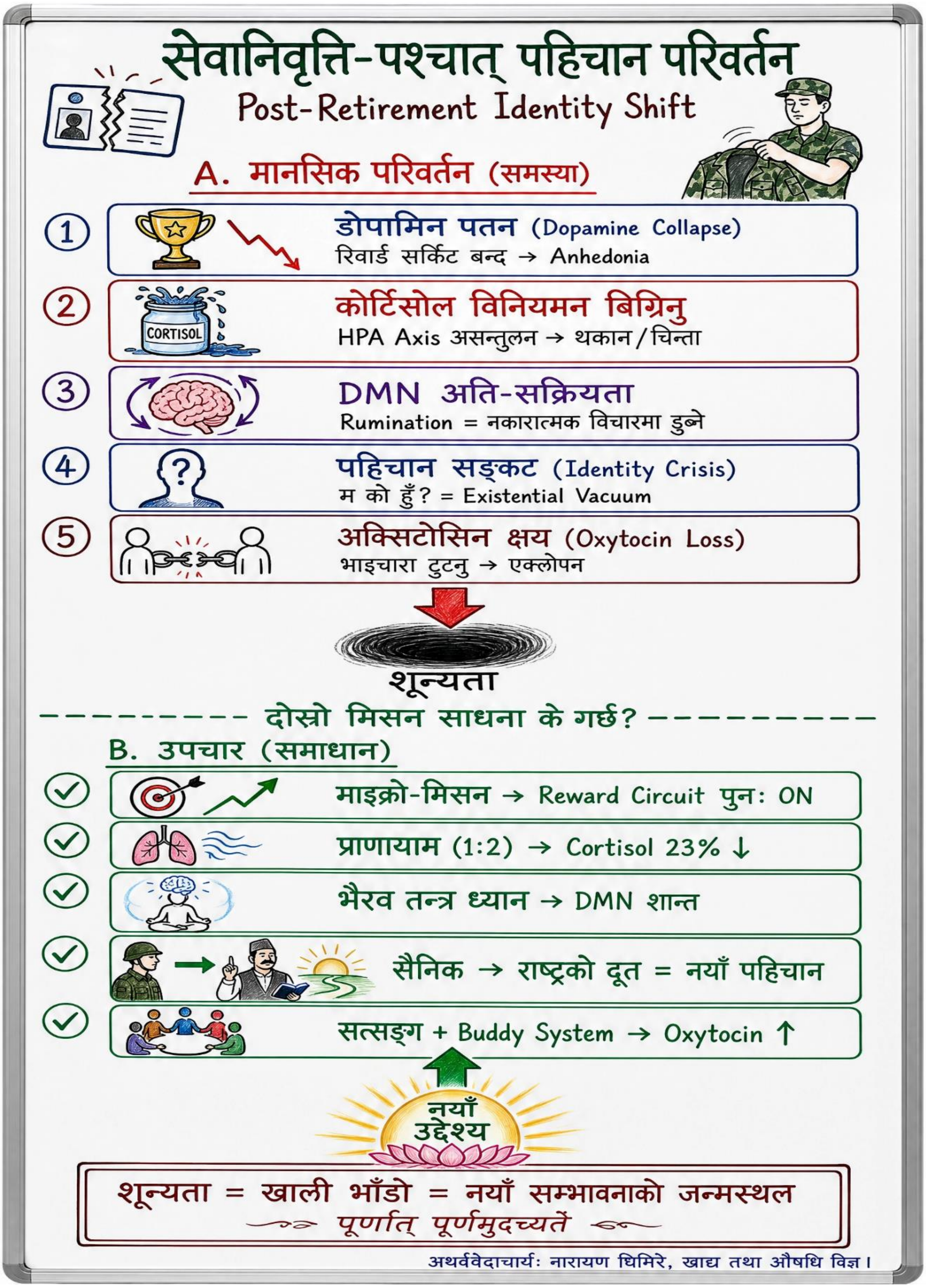
कोर्टिसोल नियमन: प्राणायाम (विशेष गरी १:२ श्वासप्रश्वास र भ्रामरी) ले HPA Axis लाई पुनः सन्तुलनमा ल्याउँछ। ८ हप्ताको नियमित अभ्यासले कोर्टिसोल २३% सम्म घटाउने प्रमाण छ।

DMN को नियमन: ध्यान अभ्यास (विशेष गरी भैरव तन्त्रको "शून्यता ध्यान") ले DMN को अति-सक्रियतालाई शान्त पार्छ। यसले Rumination तोड्छ र व्यक्तिलाई वर्तमानमा ल्याउँछ।

नयाँ पहिचान निर्माण: "म सैनिक थिएँ" बाट "म राष्ट्रको दूत हुँ, समाजको मार्गदर्शक हुँ" भन्ने नयाँ Social Identity दिन्छ। वैदिक भाषामा यो "वानप्रस्थ धर्म" हो । जहाँ अनुभवी योद्धा अब समाजको गुरु बन्छ।

सामाजिक बन्धन पुनर्निर्माण: समूहमा गरिने अभ्यास, सत्सङ्ग, र "बडी सिस्टम" (Buddy System) ले नयाँ भाइचारा सिर्जना गर्छ, जसले अक्सिटोसिन उत्पादन पुनः सुरु गर्छ।

सारमा: यो कार्यक्रमले शून्यतालाई "शत्रु" मान्दैन, बरु त्यसलाई एउटा **"खाली भाँडो"** मान्छ जसमा नयाँ उद्देश्य, नयाँ पहिचान, र नयाँ सम्बन्धहरू भर्न सकिन्छ। वैदिक दृष्टिमा यो "पूर्णात् पूर्णमुदच्यते"। पूर्णबाट पूर्ण निस्कन्छ । शून्यता नै नयाँ सम्भावनाको जन्मस्थल हो।



जीवन-मूल्यको पुनर्संरचना र राष्ट्रप्रतिको निरन्तर योगदान

संज्ञानात्मक पुनर्संरचना (Cognitive Reframing) एक मनोवैज्ञानिक प्रविधि हो जसले नकारात्मक विचारहरूलाई चुनौती दिन्छ र यथार्थपरक, सकारात्मक विचारमा बदल्छ। संज्ञानात्मक पुनर्संरचना (Cognitive Reframing) एक प्रमाणित मनोवैज्ञानिक प्रविधि हो जसले व्यक्तिको मस्तिष्कमा बारम्बार दोहोरिने नकारात्मक विचार-ढाँचा (Negative Thought Patterns) लाई पहिचान गर्छ। त्यसलाई चुनौती दिन्छ। र अन्ततः यथार्थपरक तथा सकारात्मक विचारमा रूपान्तरण गर्छ। यो Aaron Beck को Cognitive Behavioral Therapy (CBT) बाट विकसित भएको हो र अहिले संसारभरि PTSD, डिप्रेसन र एन्जाइटीको उपचारमा सबैभन्दा बढी प्रमाण-आधारित (Evidence-based) प्रविधिहरूमध्ये एक मानिन्छ।

वैदिक साक्ष्य (Vedic Witness):

वेदमा यही अवधारणा हजारौं वर्ष अगाडि नै प्रस्तुत गरिएको छ:

***मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।* — अमृतबिन्दु उपनिषद्**

अर्थ: मन नै मानिसको बन्धन र मुक्ति दुवैको कारण हो। अर्थात् विचारले नै दुःख दिन्छ, र विचारको परिवर्तनले नै मुक्ति दिन्छ।

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
***आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥* — भगवद्गीता ६.५**

अर्थ: आफ्नो आत्माद्वारा आफूलाई उद्धार गर, आफूलाई डुबाउनु हुँदैन। आफू नै आफ्नो मित्र हो, र आफू नै आफ्नो शत्रु हो। यो आत्म-संवाद (Self-talk) को सबैभन्दा प्राचीन सिद्धान्त हो। जब भित्री संवाद नकारात्मक हुन्छ, व्यक्ति आफ्नो शत्रु बन्छ; जब सकारात्मक हुन्छ, आफ्नो मित्र बन्छ।

***यद्भावं तद्भवति* — उपनिषद् सार**

अर्थ: जस्तो भाव (विचार) गर्छौं, त्यस्तै हुन्छौ। अर्थात् विचारले वास्तविकता निर्माण गर्छ।

आधुनिक विज्ञानले कसरी पुष्टि गर्छ:

१. न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity — Doidge, 2007): मस्तिष्कमा जुन विचार बारम्बार दोहोरिन्छ, त्यो Neural Pathway बलियो हुँदै जान्छ ("Neurons that fire together, wire together" Hebb's Rule)। वर्षौंसम्म "म अब कसैको काम लाग्दिनँ" भन्ने विचार दोहोऱ्याउँदा यो Pathway मोटो सडक जस्तो बन्छ। Cognitive Reframing ले नयाँ Pathway बनाउँछ। "मेरो अनुभव समाजको सम्पत्ति हो"। र पुरानो Pathway बिस्तारै कमजोर हुन्छ।

२. Prefrontal Cortex र Amygdala को सम्बन्ध (Ochsner & Gross, 2005): fMRI अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि जब व्यक्तिले सचेत रूपमा आफ्नो विचार बदल्छ, तब Prefrontal Cortex (विवेकको केन्द्र) सक्रिय हुन्छ र Amygdala (भय/प्रतिक्रियाको केन्द्र) को गतिविधि घट्छ। अर्थात् विचार बदल्दा मस्तिष्कको भौतिक गतिविधि नै बदलिन्छ।

३. Explanatory Style (Seligman, 1990): Martin Seligman को अनुसन्धानले देखायो कि डिप्रेसनको मूल कारण "Learned Helplessness" (सिकिएको असहायता) हो। जहाँ व्यक्तिले विश्वास गर्छ "मैले केही गर्न सक्दिनँ।" Cognitive Reframing ले यो विश्वासलाई तोड्छ र "Learned Optimism" (सिकिएको आशावाद) मा बदल्छ।

४. PTSD मा प्रभावकारिता (Resick et al., 2017): Cognitive Processing Therapy (CPT) Cognitive Reframing मा नै आधारित छ । PTSD को उपचारमा ५०-६०% सहभागीहरूमा पूर्ण लक्षण निवारण गरेको प्रमाण छ। यो US Department of Veterans Affairs ले सैनिकहरूका लागि सिफारिस गरेको प्रथम-पंक्ति उपचार हो।

यसले कसरी काम गर्छ (Step-by-Step):

चरण १: पहिचान (Identify): नकारात्मक विचारलाई "पक्रने"। "म अब बेकार भएँ।"

चरण २: चुनौती (Challenge): "के यो सत्य हो? के प्रमाण छ? के म सधैं बेकार थिएँ?"

चरण ३: पुनर्संरचना (Reframe): "मैले २० वर्ष देशको सेवा गरेँ। मेरो अनुभव, अनुशासन र नेतृत्व क्षमता अझै मसँग छ। अब म यसलाई नयाँ रूपमा प्रयोग गर्नेछु।"

चरण ४: अभ्यास (Practice): नयाँ विचारलाई बारम्बार दोहोर्‍याउने। जसरी सैनिक ड्रिल गर्छ, त्यसरी नै विचारको ड्रिल गर्ने।

सैनिक सन्दर्भमा उदाहरणहरू:

"अब म कसैको काम लाग्दिनँ।"	"मेरो अनुभव र अनुशासन समाजको अमूल्य सम्पत्ति हो।"
"म बिना वर्दी कोही होइनँ।"	"वर्दीले मलाई बनाएको होइन, मैले वर्दीलाई सम्मान दिएको हो। त्यो सम्मान अझै मसँगै छ।"
"मेरो जीवनको राम्रो समय सकियो।"	"मेरो पहिलो मिसन सकियो। दोस्रो मिसन — परिवार, समाज, र आफ्नो शान्ति — अब सुरु हुँदैछ।"
"कसैले मलाई बुझ्दैन।"	"मैले जे अनुभव गरेको छु, त्यो अरूले नबुझ्नु स्वाभाविक हो। तर म आफूलाई बुझ्न सक्छु, र मजस्तै अनुभव गरेका साथीहरू छन्।"

सारांश: वेदले हजारौं वर्ष अगाडि भन्यो "मन नै बन्धन हो, मन नै मुक्ति हो।" आधुनिक Neuroscience ले fMRI मार्फत प्रमाणित गऱ्यो विचार बदल्दा मस्तिष्कको भौतिक संरचना नै बदलिन्छ। Cognitive Reframing भनेको यी दुवै सत्यहरूको व्यावहारिक प्रयोग हो। जहाँ भूतपूर्व सैनिकले आफ्नो भित्री संवादलाई "शत्रु" बाट "मित्र" मा बदल्छ, र त्यसैसँगै उसको मस्तिष्क, भावना, र जीवन पनि बदलिन्छ।

नकारात्मक विचार → पुनर्संरचित विचार

नकारात्मक विचार	पुनर्संरचित विचार
"अब म कसैको काम लाग्दिनँ।"	"मैले दशकौं देशलाई दिएँ। अब म मेरो अनुभव परिवार र समाजलाई दिनेछु।"
"मेरो सेवा सकियो।"	"मेरो भूमिका परिवर्तन भएको हो, सकिएको होइन।"
"म अब बेकार छु।"	"मभित्रको अनुशासन, साहस र ज्ञान आज पनि मसँगै छ।"
"कसैलाई मेरो पर्वाह छैन।"	"म आफ्नो परिवार र समाजको लागि अझै धेरै गर्न सक्छु।"

प्रतिबिम्ब अभ्यासहरू (Reflective Exercises)

- मेरो सेवा, मेरो त्याग, मेरो शक्ति।
- वर्दी फुकालेपछि पनि ममा के बाँकी छ?
- परिवार, समाज र राष्ट्रप्रतिको मेरो दोस्रो मिसन।
- म अझै योगदान दिन सक्ने ३ तरिकाहरू।
- सैनिक जीवनबाट सिकेका सीपहरू जसले अरूलाई मद्दत गर्छन्।

एक कथा छ...

एक पुरानो जापानी समुराई थियो। वर्षौंसम्म युद्ध गऱ्यो। तरवार चलायो। शत्रु माऱ्यो। र एक दिन युद्ध सकियो।
उसले तरवार भुइँमा राख्यो। र अचानक एउटा भयानक शून्यता आयो। "अब म को हुँ? तरवार बिना म कसरी म हुँ?"
उसको गुरुले भन्नु भयो: "तिमीले तरवार चलाउँदा तरवारले तिमीलाई चलाइरहेको थियो। अब तरवार छैन, पहिलो पटक तिमी स्वतन्त्र छौ।"
समुराईले भन्यो: "तर मलाई खालीपन लाग्छ।" गुरु पनि हाँस्नु भयो: "खाली कप मात्र भरिन्छ। भरिएको कपमा चिया हाल्न सकिन्न।"
.... तिमिहरूको तरवार वर्दी थियो। मिसन थियो। आदेश थियो। अब ती छैनन्। र तिमिहरूलाई लाग्छ, "म खाली भएँ।" तर सत्य त यो हो कि तिमिहरू पहिलो पटक खाली भएको छौ। खाली हुनु भनेको नयाँ कुराले भरिनका लागि तयार हुनु हो। यो कमजोरी होइन। यो सम्भावना हो।
पुरानो विचार भन्छ: "म बेकार भएँ।" नयाँ विचार भन्छ: "म अब भरिनका लागि तयार छु।"
बस्, यही नै संज्ञानात्मक पुनर्संरचना हो। विचारको तरवार बदल्नु।

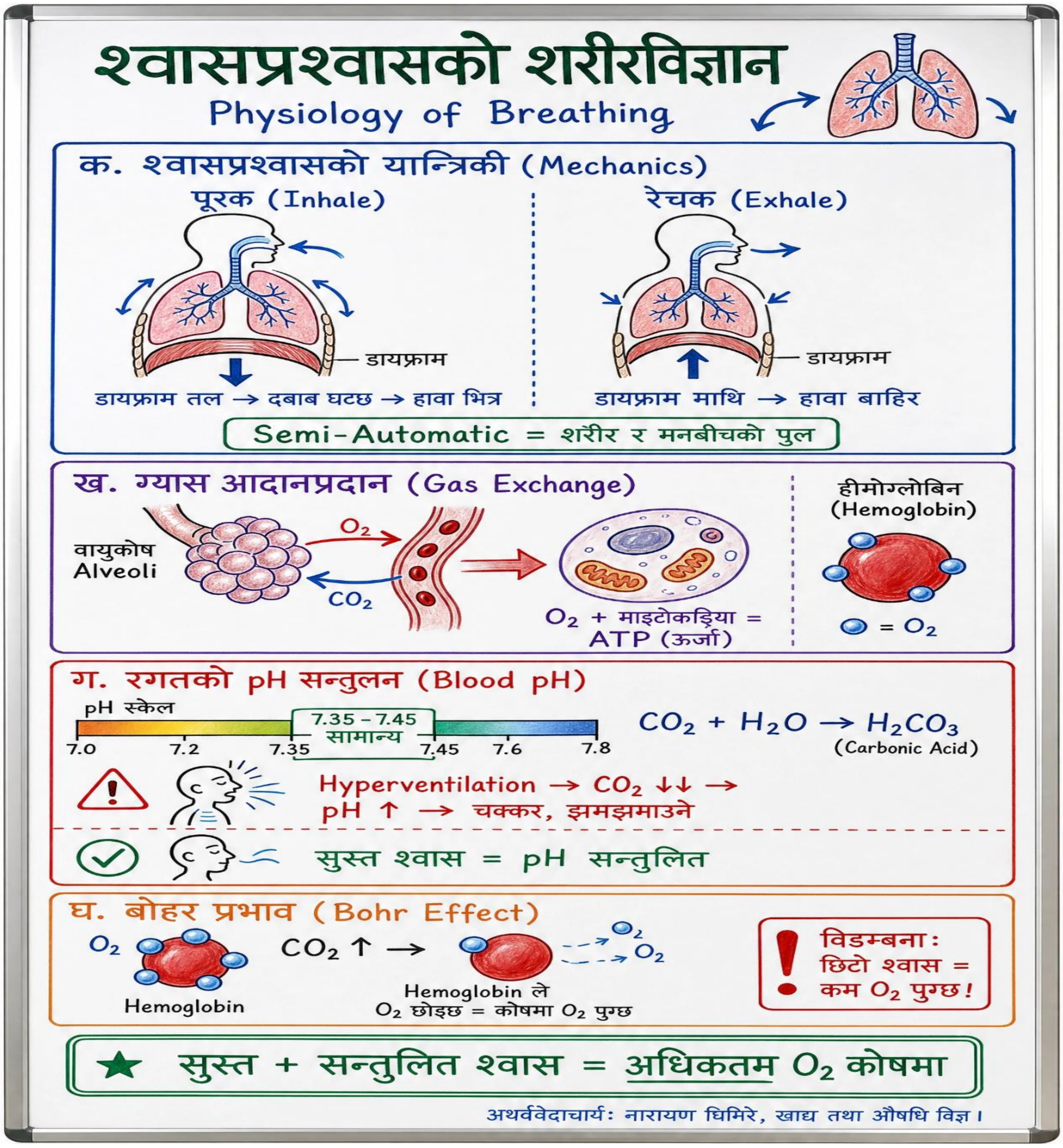
खण्ड २

श्वासको विज्ञान र वैदिक ज्ञान

The Science and Vedic Wisdom of Breath

महत्त्वपूर्ण — KEY NOTE

यो खण्ड श्वासप्रश्वासको गहिरो विज्ञानलाई वैदिक प्रमाण र आधुनिक अनुसन्धान दुवैको आधारमा सरल तर गहिरो रूपमा प्रस्तुत गर्छ। यो खण्ड ४ (अभ्यास पुस्तकालय) का प्राणायाम अभ्यासहरूको लागि सैद्धान्तिक आधार र निर्देशन हो।



परिचय: श्वास : जीवनको सबैभन्दा गहिरो रहस्य

एक मानिसले आफ्नो जीवनकालमा लगभग ६ करोड पटक श्वास फेर्छ। जन्मको पहिलो क्षणमा 'वाँ' रोएर श्वास लिने र मृत्युको अन्तिम क्षणमा 'अन्तिम श्वास' छोड्ने। जीवनको सुरुवात र अन्त दुवै श्वासले नै निर्धारण गर्छ। तर यो अनवरत चलिरहने प्रक्रियालाई हामी कत्तिको बुझ्छौं? कत्तिको सचेत रूपमा प्रयोग गर्छौं?

> ***प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे। यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितम्॥***
> ***— अथर्ववेद ११.४.१***
> त्यो प्राणलाई नमस्कार, जसको अधीनमा यो सम्पूर्ण संसार छ, जो सबै प्राणीहरूको ईश्वर (नियन्ता) हो, र जसमा सबै कुरा प्रतिष्ठित छ।

आधुनिक विज्ञानले अहिले भर्खर मात्र यो कुरा प्रमाणित गरिरहेको छ कि श्वासप्रश्वासले हाम्रो स्वायत्त स्नायु प्रणाली (Autonomic Nervous System), हृदय प्रणाली (Cardiovascular System), प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) र मस्तिष्कको कार्यप्रणाली (Brain Function) सबैलाई प्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित गर्छ। Gerritsen र Band (2018) ले 'Breath of Life' शीर्षकको अनुसन्धानमा निष्कर्ष निकालेका छन् कि ध्यान, योग र अन्य चिन्तनशील अभ्यासहरूका लाभहरू मुख्यतः श्वासप्रश्वासको नियमनबाट भेगस नर्भ (Vagus Nerve) को उत्तेजनामार्फत प्राप्त हुन्छन्।

रगतको pH सन्तुलन र बोह्र प्रभाव: एक कथामार्फत बुझौं

एउटा कथा सुन्नुहोस्...

हजुरहरूले सेनामा हुँदा एउटा कुरा राम्ररी बुझ्नुभएको छ। **हरेक चीजको सन्तुलन चाहिन्छ।** गोलीमा बारुद धेरै भयो भने बन्दुक नै फुट्छ। कम भयो भने गोली पुग्दैन। ठीक त्यस्तै कथा हाम्रो रगतभित्र पनि चलिरहेको छ । चौबीसै घण्टा, हरेक श्वासमा।

कथा: "CO_2: जसलाई सबैले फोहोर ठान्छन्, तर ऊ नभए शरीर चल्दैन"

हजुरहरू, हामी सानैदेखि सुन्दै आएका छौं "अक्सिजन राम्रो, कार्बन डाइअक्साइड खराब।" तर यो आधा सत्य मात्र हो। पूरा सत्य यो हो:

कल्पना गर्नुहोस् हाम्रो रगत एउटा **नदी** हो। यो नदीमा एउटा विशेष गुण हुनुपर्छ । न त यो धेरै अम्लिय (Acidic) हुनु हुन्छ। न त धेरै क्षारीय (Alkaline)। यसको pH ठ्याक्कै **7.35 देखि 7.45** बीचमा हुनुपर्छ। यो सीमा यति साँघुरो छ कि 0.1 को फरकले पनि शरीरमा संकट ल्याउन सक्छ।

अब प्रश्न: यो सन्तुलन कसले राख्छ?

यसको उत्तर हो CO_2 ले।

जब हामी श्वास छोड्छौं, CO_2 बाहिर जान्छ। तर सबै CO_2 बाहिर जाँदैन। केही रगतमै रहन्छ। र त्यो रगतमा रहेको CO_2 पानीसँग मिल्छ:

$CO_2 + H_2O \rightarrow H_2CO_3$ (कार्बोनिक एसिड)
यो कार्बोनिक एसिड फेरि टुक्रिन्छ:
$H_2CO_3 \rightarrow H^+ + HCO_3^-$ (बाइकार्बोनेट)
यो बाइकार्बोनेट भनेको रगतको **"बफर गार्ड"** हो । जसरी सेनामा सेन्ट्री गार्डले गेटमा कसैलाई अनधिकृत रूपमा भित्र पस्न दिँदैन, त्यसरी नै बाइकार्बोनेटले रगतको pH लाई सीमाभित्र राख्छ।

अब समस्या कहाँ आउँछ?

कल्पना गर्नुहोस्, एक दिन गोरखाका कुमार थापा मेजर साव हुनु भएको बेला वहाँले सेन्ट्री गार्डलाई नै हटाइ दिनु भयो। अव के हुन्छ? अराजकता। ठ्याक्कै यही हुन्छ, जब कसैले अत्यधिक छिटो छिटो श्वास फेर्छ (Hyperventilation)।

छिटो-छिटो श्वास फेर्दा CO_2 धेरै बाहिर निस्कन्छ → रगतमा CO_2 कम हुन्छ → कार्बोनिक एसिड कम बन्छ → बाइकार्बोनेट बफर कमजोर हुन्छ → रगतको pH बढ्छ (Respiratory Alkalosis) → र शरीरले संकेत दिन्छ: चक्कर लाग्ने, हात-खुट्टा झमझमाउने, छाती कस्ने, डर लाग्ने।

यसैले जब कसैलाई Panic Attack आउँछ र ऊ छिटो-छिटो श्वास फेर्छ, उसलाई भनिन्छ: **"**बिस्तारै श्वास लिनुहोस्।**"** किनभने बिस्तारै श्वास लिँदा CO_2 शरीरमा पर्याप्त रहन्छ, बफर गार्ड आफ्नो ठाउँमा फर्कन्छ, र pH सन्तुलनमा आउँछ।

अब अर्को कथा सुन्नुहोस। त्यसलाई बोह्र प्रभाव (Bohr Effect) को कथा भनिन्छ। जहाँ "CO_2 भनेको अक्सिजनको ढुवानीको गाडी हो"

हजुरहरूले सेनामा गोलाबारुद ढुवानी गर्ने ट्रक देख्नुभएको छ। गोली (Ammunition) गोदाममा छ। तर जबसम्म ट्रकले अगाडिको बङ्करसम्म पुऱ्याउँदैन, तबसम्म त्यो गोली बेकार छ।

ठ्याक्कै यही कथा शरीरभित्र पनि हुन्छ।

अक्सिजन (O_2) रगतमा छ । हिमोग्लोबिन (Hemoglobin) नामको "ट्रक" मा लोड भएर। तर प्रश्न यहाँ के आउछ भने हिमोग्लोबिनले अक्सिजनलाई कोषमा कहिले लगेर छोड्छ? यसको उत्तर हो, जब त्यो ठाउँमा CO_2 पर्याप्त हुन्छ। यसलाई बोह्र प्रभाव (Bohr Effect) भनिन्छ। सन् 1904 मा Danish वैज्ञानिक Christian Bohr ले पत्ता लगाएको। जहाँ CO_2 बढी छ, त्यहाँ हिमोग्लोबिनले O_2 छोड्छ। अर्थात् CO_2 ले हिमोग्लोबिनलाई भन्छ: "ए ट्रक! यहाँ गोली चाहिन्छ, अब छोड्!" र हिमोग्लोबिनले O_2 छोडिदिन्छ। कोषले O_2 पाउँछ। ऊर्जा बन्छ। जीवन चल्छ।

अब विडम्बना (Paradox) बुझ्नुहोस्:

जब कसैले अत्यधिक छिटो श्वास फेर्छ, उसले सोच्छ "म धेरै अक्सिजन लिइरहेको छु, मलाई राम्रो हुनुपर्छ।" तर वास्तविकता उल्टो हुन्छ:

- छिटो श्वास → CO_2 धेरै बाहिर जान्छ

- शरीरमा CO_2 कम हुन्छ
- हिमोग्लोबिनलाई "छोड्" भन्ने सन्देश आउँदैन
- हिमोग्लोबिनले O_2 समातिराख्छ। छोड्दैन
- कोषमा O_2 पुग्दैन
- धेरै श्वास लिँदालिँदै पनि शरीर अक्सिजनको भोकै हुन्छ!

.... यो जीवनको एउटा गहिरो पाठ पनि हो। जसरी धेरै समात्नु भनेको गुमाउनु हो, त्यसरी नै धेरै श्वास लिनु भनेको अक्सिजन गुमाउनु हो। जहाँ पनि सन्तुलन चाहिन्छ। यही प्रकृतिको नियम हो।

सैनिक सन्दर्भमा सार:

हजुरहरूमध्ये धेरैलाई कहिलेकाहीं अचानक छाती कस्ने, श्वास छिटो हुने, हात झमझमाउने अनुभव हुन सक्छ। विशेष गरी तनावको बेलामा। अब हजुरहरूले बुझ्नुभयो यो हृदयको समस्या होइन। यो CO_2 को असन्तुलन हो। र यसको समाधान अत्यन्तै सरल छ:

बिस्तारै श्वास लिनुहोस्। बिस्तारै छोड्नुहोस्। CO_2 लाई शरीरमा रहन दिनुहोस्।

जसरी राम्रो कमाण्डरले आफ्ना सबै सैनिकलाई (O_2 र CO_2 दुवैलाई) सम्मान दिन्छ र सही ठाउँमा राख्छ त्यसरी नै बुद्धिमान श्वासले दुवै ग्यासलाई सन्तुलनमा राख्छ।

न चैव हार्यं न च नेयमस्ति नैनं जयन्ति न तरन्ति शत्रुः ।
यः सङ्ग्रामे न जहाति धीरः स वीरलोकं जयति प्रमथ्य ॥अथर्ववेद १९.१३.१॥

सरल अर्थ: ती वीर सैनिकहरू जसको दृढ हौसलालाई शत्रुले कहिल्यै हराउन (Lose hope) सक्दैन, जसको कदमलाई कसैले पछाडि धकेल्न सक्दैन; उनीहरू युद्ध मैदानमा कहिल्यै मर्दैनन्। यदि उनीहरू बाँच्छन् भने धर्तीमा विजयी र अमर बन्छन्, र यदि वीरगति प्राप्त गर्छन् भने पनि अमर (Immortal) भएर वीरलोक प्राप्त गर्छन्। उनीहरूको पराजय कहिल्यै हुँदैन।

जसले एक सैनिकको जीवन सफलतापूर्वक बिताउनुभएको छ तपाईंसँग यस ऋचा मार्फत स्वयं परमेश्वर प्रत्यक्ष संवाद गर्दै भनिरहनु भएको छ कि ईश्वरले दिएको सबैभन्दा विशिष्ट जीवन नै सैनिक जीवन हो। यो आत्मा जस्तै छ। जो कहिल्यै मर्दैन, कहिल्यै हरेस खाँदैन र कहिल्यै आफ्नो महत्त्व भुल्दैन। किनकि उसले जिएर वा मरेर अमर बन्न जानेको छ। अमर बन्ने कर्मपथ रोजेको छ।

उसलाई निरन्तर सचेत गराउन र आफ्नो वास्तविक पहिचान बारम्बार स्मरण गराउन स्वयं भगवान्ले नै जीवनभर उनको परीक्षा लिनुहुन्छ। आफ्नो कमान्डर साथमा नहुँदा पनि, उसलाई आफैँ भित्रको कमान्डर बन्ने अद्वितीय अवसर प्रदान गर्नुहुन्छ।

फरक यति मात्र हो "कसैले यस सत्यलाई बुझ्छन् र गहिरो गरी महसुस गर्छन्, त कोही आफू कुन अमूल्य तत्त्वबाट निर्मित 'हीरा' हुँ भन्ने पहिचान नै नगरी सारा जिन्दगी बिताइदिन्छन्।"

यथार्थमा, ईश्वरले धर्तीमा सिर्जना गरेका सयौँ पेसाहरूमध्ये सैनिक जीवन जस्तो विशिष्ट र त्यागले भरिएको अर्को कुनै क्षेत्र छैन। यसको महत्त्व यो दुनियाँमा न हिजो बहालवाला सैनिक हुँदा कम थियो, न आज भूतपूर्व सैनिक हुँदा नै कम भएको छ। समस्या मात्र यसको सही पहिचान, स्वीकारोक्ति र अनुभूतिमा छ।

श्वासप्रश्वासको शरीरविज्ञान

क. श्वासप्रश्वासको यान्त्रिकी (Mechanics of Breathing)

श्वासप्रश्वास एक अर्ध-स्वचालित (Semi-Automatic) प्रक्रिया हो। यो स्वतः चलिरहन्छ, तर हामी चाहेमा यसलाई सचेत रूपमा नियन्त्रण पनि गर्न सक्छौं। यही विशेषताले श्वासप्रश्वासलाई शरीर र मनबीचको अद्वितीय पुल बनाउँछ।

श्वासप्रश्वासको मुख्य माँसपेशी डायफ्राम (Diaphragm) हो। एक गुम्बज आकारको माँसपेशी जसले छाती र पेटलाई विभाजन गर्छ। जब हामी श्वास लिन्छौं, डायफ्राम खुम्चिएर तल जान्छ, छातीको भित्री दबाब घट्छ र हावा फोक्सोभित्र तानिन्छ। जब हामी श्वास छोड्छौं, डायफ्राम शिथिल भएर माथि जान्छ र हावा बाहिर निस्कन्छ।

ख. ग्यास आदानप्रदान (Gas Exchange)

फोक्सोको सबैभन्दा भित्री भागमा लाखौं सानासाना वायुकोषहरू (Alveoli) हुन्छन्। यहाँ अक्सिजन (O_2) रगतमा प्रवेश गर्छ र कार्बन डाइअक्साइड (CO_2) रगतबाट बाहिर निस्कन्छ। अक्सिजन रातो रक्तकोषहरूमा रहेको हिमोग्लोबिनसँग जोडिएर शरीरका प्रत्येक कोषमा पुग्छ, जहाँ माइटोकन्ड्रियाले यसलाई ऊर्जा (ATP) मा रूपान्तरण गर्छ।

ग. रगतको pH सन्तुलन (Blood pH Homeostasis)

कार्बन डाइअक्साइड केवल फोहोर मात्र होइन। यसले रगतको pH स्तर (7.35–7.45) कायम राख्न अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। CO_2 ले पानीसँग मिलेर कार्बोनिक एसिड बनाउँछ। जसले बाइकार्बोनेट बफर प्रणालीमार्फत रगतको अम्लता नियन्त्रणमा राख्छ। अत्यधिक छिटो श्वास फेर्दा (Hyperventilation) CO_2 अत्यधिक बाहिर निस्कन्छ। जसले रगतको pH बढ्छ (Respiratory Alkalosis) र चक्कर लाग्ने, हात-खुट्टा झमझमाउने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन्।

घ. बोह्र प्रभाव (Bohr Effect)

एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक तथ्य: शरीरका कोषहरूमा अक्सिजन पुर्‍याउनको लागि पर्याप्त CO_2 आवश्यक छ। जब कुनै तन्तु (Tissue) मा CO_2 को स्तर बढ्छ, हिमोग्लोबिनले अक्सिजन छोड्न सजिलो हुन्छ। अर्थात्, CO_2 ले अक्सिजनलाई कोषसम्म पुर्‍याउने 'वाहक' (Carrier) को भूमिका खेल्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

अत्यधिक छिटो श्वास फेर्नु (Hyperventilation) ले शरीरमा CO_2 घटाउँछ र बोह्र (Bohr) प्रभावका कारण कोषहरूमा अक्सिजन कम पुग्छ। यो एक विडम्बनापूर्ण तर वैज्ञानिक सत्य हो। यसैले सुस्त र सन्तुलित श्वासप्रश्वास अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ।

पूरक: श्वास भित्र तान्ने प्रक्रिया (Inhalation: Puraka)

क. शारीरिक प्रभाव (Physical Effects)

प्रणाली (System)	प्रभाव (Effect)	वैज्ञानिक व्याख्या
स्नायु प्रणाली	अनुकम्पी सक्रियता	श्वास लिँदा भेगस नर्भ दबाइन्छ, अनुकम्पी प्रणाली सक्रिय हुन्छ
हृदय प्रणाली	हृदय गति बढ्छ	RSA (Respiratory Sinus Arrhythmia) मार्फत
श्वसन प्रणाली	फोक्सो फैलिन्छ, अक्सिजन प्रवेश	डायफ्राम खुम्चिन्छ, नकारात्मक दबाब सिर्जना हुन्छ
रक्त प्रणाली	अक्सिजन स्तर बढ्छ	O_2 हिमोग्लोबिनसँग बाँधिन्छ
मस्तिष्क	सतर्कता बढ्छ	बिटा तरङ्ग (Beta waves) बढ्छ
माँसपेशी	तनाव बढ्छ	अनुकम्पी सक्रियताले माँसपेशीमा रक्तसञ्चार बढाउँछ

ख. मानसिक प्रभाव (Mental Effects)

श्वास भित्र तान्दा मस्तिष्कमा अक्सिजनको आपूर्ति बढ्छ र अनुकम्पी प्रणालीको सक्रियताले मनलाई सतर्क, ऊर्जावान र केन्द्रित बनाउँछ। छोटो र तीव्र श्वास लिने अभ्यास (जस्तै कपालभाति, भस्त्रिका) ले मस्तिष्कमा बिटा तरङ्ग (Beta Waves, 13–30 Hz) बढाउँछ, जसले सतर्कता र निर्णय क्षमतालाई तीव्र बनाउँछ।

ग. वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

वैदिक दर्शनमा पूरक (Inhalation) लाई ब्रह्माण्डीय प्राण-शक्ति (Cosmic Prana) लाई शरीरमा आमन्त्रण गर्ने कार्यको रूपमा लिइन्छ। छान्दोग्य उपनिषदले प्राणलाई अग्नि, सूर्य र विद्युत्सँग जोडेको छ:

> ***प्राणो वा अग्निः। स एष सर्वेषु भूतेषु प्राणः।***
>
> *— छान्दोग्य उपनिषद ५.२.१*
>
> प्राण नै अग्नि हो। यो सबै प्राणीहरूमा प्राणको रूपमा विद्यमान छ।

यसको अर्थ हो कि श्वास लिँदा हामी केवल हावा मात्र लिइरहेका हुँदैनौं; हामी ब्रह्माण्डको त्यो मूलभूत ऊर्जालाई आफूभित्र समाहित गरिरहेका हुन्छौं जसले अग्निलाई प्रज्वलित गर्छ। आधुनिक विज्ञानले पनि यो पुष्टि गर्छ। अक्सिजन नै हो जसले कोषहरूमा 'दहन' (Cellular Respiration) प्रक्रिया चलाउँछ र ऊर्जा उत्पादन गर्छ।

रेचक : श्वास बाहिर छोड्ने प्रक्रिया (Exhalation: Rechaka)

क. शारीरिक प्रभाव (Physical Effects)

प्रणाली (System)	प्रभाव (Effect)	वैज्ञानिक व्याख्या
स्नायु प्रणाली	परानुकम्पी सक्रियता	भेगस नर्भ सक्रिय हुन्छ, 'विश्राम र पाचन' मोड
हृदय प्रणाली	हृदय गति घट्छ, रक्तचाप कम	भेगस नर्भले SA Node लाई सुस्त बनाउँछ
हर्मोन प्रणाली	कोर्टिसोल घट्छ	HPA Axis शान्त हुन्छ
प्रतिरक्षा प्रणाली	सूजन-विरोधी प्रभाव	Vagal tone बढ्दा pro-inflammatory cytokines घट्छ
माँसपेशी	तनाव कम हुन्छ	परानुकम्पी प्रणालीले माँसपेशी शिथिल गर्छ
पाचन प्रणाली	पाचन सुधार हुन्छ	'Rest and Digest' मोड सक्रिय हुन्छ

ख. मानसिक प्रभाव (Mental Effects)

लामो र बिस्तारै श्वास छोड्ने अभ्यासले मस्तिष्कमा अल्फा तरङ्ग (Alpha Waves, 8–13 Hz) बढाउँछ, जसले शान्ति, आराम र सचेतनाको अवस्था (Relaxed Awareness) सिर्जना गर्छ। Ma et al. (2017) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि ८ हप्तासम्म डायफ्रामेटिक श्वासको अभ्यास गर्दा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता बढ्छ, नकारात्मक भावनाहरू कम हुन्छन् र कोर्टिसोलको स्तर उल्लेखनीय रूपमा घट्छ।

ग. वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

रेचक (Exhalation) लाई वैदिक दर्शनमा 'त्याग' (Surrender) र 'शुद्धि' (Purification) को प्रतीकको रूपमा लिइन्छ। जसरी शरीरले CO_2 बाहिर फाल्छ, त्यसैगरी मनले नकारात्मक विचार, क्रोध, भय र चिन्तालाई बाहिर फाल्ने अवसर पाउँछ।

> ***अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे। प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः॥***
>
> *— भगवद्गीता ४.२९*
>
> कतिपय योगीहरू अपान वायुमा प्राण वायुलाई हवन गर्छन्, र कतिपयले प्राण वायुमा अपान वायुलाई हवन गर्छन्। यसरी प्राण र अपान दुवैको गतिलाई रोकेर उनीहरू प्राणायामको अभ्यासमा तत्पर रहन्छन्।

यसको गहिरो अर्थ हो: जब हामी श्वास छोड्छौं र पूर्ण समर्पणको अवस्थामा पुग्छौं, हामी आफ्नो अहंकार (Ego) लाई त्याग गरिरहेका हुन्छौं। जसरी शरीरले CO_2 छोडेर शुद्ध हुन्छ, त्यसैगरी मन र आत्माले अज्ञानता छोडेर शुद्ध हुन्छ।

कुम्भक : श्वास रोक्ने प्रक्रिया (Breath Retention: Kumbhaka)

क. वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific Perspective)

कुम्भक प्राणायामको तेस्रो र सबैभन्दा शक्तिशाली अंश हो। जब हामी श्वास रोक्छौं (श्वास लिएपछि वा छोडेपछि), शरीरमा विशेष परिवर्तनहरू हुन्छन्:

- **अन्तर कुम्भक (श्वास लिएपछि रोक्ने):** शरीरमा CO_2 को स्तर बिस्तारै बढ्छ, जसले बोह्र प्रभावमार्फत कोषहरूमा अक्सिजन पुर्‍याउने क्षमता बढाउँछ। यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ र गहिरो ध्यानको अवस्था सिर्जना गर्छ।
- **बाह्य कुम्भक (श्वास छोडेपछि रोक्ने):** शरीरको 'डाइभ रिफ्लेक्स' (Dive Reflex) सक्रिय हुन्छ, जसले हृदय गतिलाई अत्यधिक सुस्त बनाउँछ र गहिरो शान्तिको अवस्था ल्याउँछ।

ख. वैदिक दृष्टिकोण (Vedic Perspective)

पतञ्जलि योगसूत्रमा प्राणायामको परिभाषा नै कुम्भकसँग जोडिएको छ:

> ***तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः॥***
>
> *— योगसूत्र २.४९*
>
> आसनमा स्थिरता प्राप्त भएपछि, श्वास लिने र छोड्ने गतिको विच्छेद (रोकावट) नै प्राणायाम हो।

> ***ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्॥***
>
> *— योगसूत्र २.५२*
>
> त्यसबाट (प्राणायामको अभ्यासबाट) ज्ञानको प्रकाशलाई ढाक्ने आवरण नष्ट हुन्छ।

कुम्भकको अभ्यासले मनको अज्ञानतारूपी पर्दा हट्छ र आन्तरिक ज्ञानको प्रकाश देखा पर्छ। आधुनिक विज्ञानको भाषामा भन्दा, कुम्भकले मस्तिष्कमा गामा तरङ्ग (Gamma Waves, 30–100 Hz) बढाउँछ, जसले उच्च स्तरको सचेतना, अन्तर्दृष्टि र एकीकृत अनुभव सिर्जना गर्छ।

> **सावधानी — SAFETY**
>
> कुम्भक (श्वास रोक्ने) अभ्यास अनुभवी प्रशिक्षकको मार्गदर्शनमा मात्र गर्नुहोस्। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग वा मिर्गी भएका व्यक्तिहरूले यो अभ्यास नगर्नुहोस्। यस कार्यक्रममा कुम्भक अनिवार्य छैन।

पूरक, कुम्भक र रेचक: एक कथामार्फत बुझौं

हजुरहरू, एउटा कथा सुन्नुहोस्..........

कल्पना गर्नुहोस् हजुरहरू एउटा उच्च हिमाली चौकीमा हुनुहुन्छ। बिहान ४ बजे। चिसो। अँध्यारो। ड्युटी सुरु हुँदैछ। अब तीनवटा काम गर्नुपर्छ:

पहिलो — हतियार लोड गर्ने (गोली भर्ने)।
दोस्रो — निशाना लगाउने (स्थिर हुने, रोक्ने)।
तेस्रो — ट्रिगर थिच्ने (छोड्ने)।
लोड नगरी ट्रिगर थिच्यो भने खाली आवाज मात्र आउछ। निशाना नलगाई छोड्यो भने गोली बेठाउँमा जान्छ। र लोड गरेर रोकिनै बसे कुनै काम भएन।

तीनवटै चरण सही क्रममा, सही समयमा चाहिन्छ।

.... ठ्याक्कै यही कथा हाम्रो श्वासमा छ।

१. पूरक (Inhalation): "हतियार लोड गर्ने"

जब हजुरहरूले बिस्तारै, गहिरो श्वास भित्र तान्नुहुन्छ: त्यो शरीरलाई "लोड" गर्नु हो। अक्सिजन भित्र आउँछ। रगतमा प्रवेश गर्छ। कोषहरूमा ऊर्जा बन्ने तयारी हुन्छ।

शरीरमा के हुन्छ:

- Sympathetic Nervous System हल्का सक्रिय हुन्छ। शरीर "तयार" अवस्थामा आउँछ।
- Prefrontal Cortex (विवेकको केन्द्र) सक्रिय हुन्छ। मस्तिष्क सतर्क हुन्छ।
- रक्तचाप सामान्य हुन्छ, ऊर्जा बढ्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Zelano et al. (2016, Journal of Neuroscience) ले प्रमाणित गरे कि नाकबाट श्वास भित्र तान्दा मस्तिष्कको Prefrontal Cortex र Hippocampus सक्रिय हुन्छ, जसले स्मरणशक्ति र निर्णय क्षमता बढाउँछ। अर्थात् बिस्तारै श्वास लिँदा हजुरहरूको दिमाग "ON" हुन्छ। यो कुरा सहि रहेको पुष्टि गर्ने वेद पुरानो साक्षी हो।

वैदिक साक्ष्य:

***"प्राणो वै ज्येष्ठश्च श्रेष्ठश्च"* — चन्दोग्य उपनिषद् १.३.३**

अर्थ: प्राण (श्वास) सबैभन्दा ज्येष्ठ र श्रेष्ठ हो । अर्थात् जीवनको आधार नै श्वास हो।

सैनिक सन्दर्भमा: सेवानिवृत्ति पछि धेरैलाई बिहान उठ्दा "ऊर्जा नभएको" महसुस हुन्छ। कुनै मिसन छैन, कुनै उद्देश्य छैन। पूरक (गहिरो श्वास लिने) ले शरीरलाई भन्छ: "उठ, तयार हो, आजको मिसन छ।" यो शरीरको "Morning Briefing" हो।

२. कुम्भक (Retention) — "निशाना लगाउने"

अब सबैभन्दा गहिरो कुरा...

जब हजुरहरूले श्वास भित्र तानेर **रोक्नुहुन्छ** । त्यो "निशाना लगाउनु" हो। शरीर स्थिर हुन्छ। मन स्थिर हुन्छ। र एउटा अद्भुत रसायनशास्त्र सुरु हुन्छ।

शरीरमा के हुन्छ:

- CO_2 शरीरमा बढ्छ। र बोह्र प्रभाव (Bohr Effect) सक्रिय हुन्छ।
- हिमोग्लोबिनले O_2 छोड्छ । कोषहरूमा अक्सिजन **बढी** पुग्छ।
- Vagal Tone बढ्छ। स्नायु प्रणाली शान्त हुन्छ।
- BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) बढ्छ। मस्तिष्कमा नयाँ कोष बन्छन्।

वैज्ञानिक प्रमाण: Zaccaro et al. (2018, Frontiers in Human Neuroscience) ले देखाए कि नियन्त्रित श्वास-रोकाइले CO_2 Tolerance बढाउँछ। जसले Stress Resilience (तनाव सहने क्षमता) मा प्रत्यक्ष सुधार ल्याउँछ। साथै, Intermittent Hypoxia (बीचबीचमा O_2 कम हुने) ले BDNF बढाएर Neuroplasticity (मस्तिष्कको पुनर्निर्माण) लाई प्रोत्साहन गर्छ।

वैदिक साक्ष्य:

"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः" — पतञ्जलि योगसूत्र २.४९

अर्थ: श्वास र प्रश्वासको गतिमा विच्छेद (रोकाइ) गर्नु नै प्राणायाम हो। अर्थात् कुम्भक नै प्राणायामको हृदय हो।

सैनिक सन्दर्भमा: हजुरहरूलाई थाहा छ गोली चलाउँदा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण क्षण कुन हो? **ट्रिगर थिच्नुभन्दा ठीक अघिको "रोकिने" क्षण।** त्यो स्थिरता नभए गोली लक्ष्यमा लाग्दैन। ठ्याक्कै त्यसरी नै कुम्भकमा जब श्वास रोकिन्छ । मन स्थिर हुन्छ । र शरीरले आफ्नो "लक्ष्य" (उपचार) मा ध्यान केन्द्रित गर्छ। **कुम्भक भनेको मनको Sniper Training हो।**

३. रेचक (Exhalation): "ट्रिगर छोड्ने"

अब अन्तिम र सबैभन्दा शक्तिशाली चरण...

जब हजुरहरूले बिस्तारै, लामो गरी श्वास **बाहिर छोड्नुहुन्छ** । त्यो "ट्रिगर छोड्नु" हो। तर यहाँ गोली बाहिर जाँदैन । **तनाव बाहिर जान्छ।** कोर्टिसोल बाहिर जान्छ। चिन्ता बाहिर जान्छ। तनाव बाहिर गएर बनेको खाली ठाँउमा अर्थात् भित्र शान्ति आउँछ।

शरीरमा के हुन्छ:

- Parasympathetic Nervous System पूर्ण रूपमा सक्रिय हुन्छ ("Rest & Heal" mode) ।
- Vagus Nerve उत्तेजित हुन्छ । हृदय गति घट्छ, शरीर शान्त हुन्छ।
- Cortisol (तनाव हर्मोन) **२३% सम्म घट्छ।**
- HRV (Heart Rate Variability) बढ्छ । जुन स्वस्थ स्नायु प्रणालीको सबैभन्दा ठूलो सूचक हो।

वैज्ञानिक प्रमाण: Gerritsen & Band (2018) लेगरिदिए कि जब श्वास छोड्ने समय लिने समयभन्दा दोब्बर हुन्छ (1:2 ratio), तब Vagus Nerve सबैभन्दा बढी उत्तेजित हुन्छ। यसले Cortisol २३% सम्म घटाउँछ र शरीरलाई "Healing Mode" मा ल्याउँछ। अर्थात् लामो सास छोड्नु भनेको शरीरलाई "Stand Down" आदेश दिनु हो। शरीरलाई आफ्नो उपचार आफै गर्ने अवसर दिनु हो।

वैदिक साक्ष्य:

"अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे" — भगवद्गीता ४.२९

अर्थ: कोही अपानमा प्राण हवन गर्छन् (श्वास छोड्ने प्रक्रियामा प्राणको समर्पण)। अर्थात् रेचक एक "आहुति" हो। तनाव, भय, र नकारात्मकताको आहुति हो।

सैनिक सन्दर्भमा: हजुरहरूको स्नायु प्रणाली वर्षौंदेखि "High Alert" मा छ। रेचक (लामो सास छोड्ने) ले शरीरलाई भन्छ: "मिसन सकियो। अब Stand Down। अब विश्राम गर। **"** यो शरीरको "End of Duty" Bugle हो। जसले गार्डलाई भन्छ: "अब सुत, तिमी सुरक्षित छौ।"

सारांशमा अब यो बुझौ कि यो तीनवटै मिलेर के बन्छ?

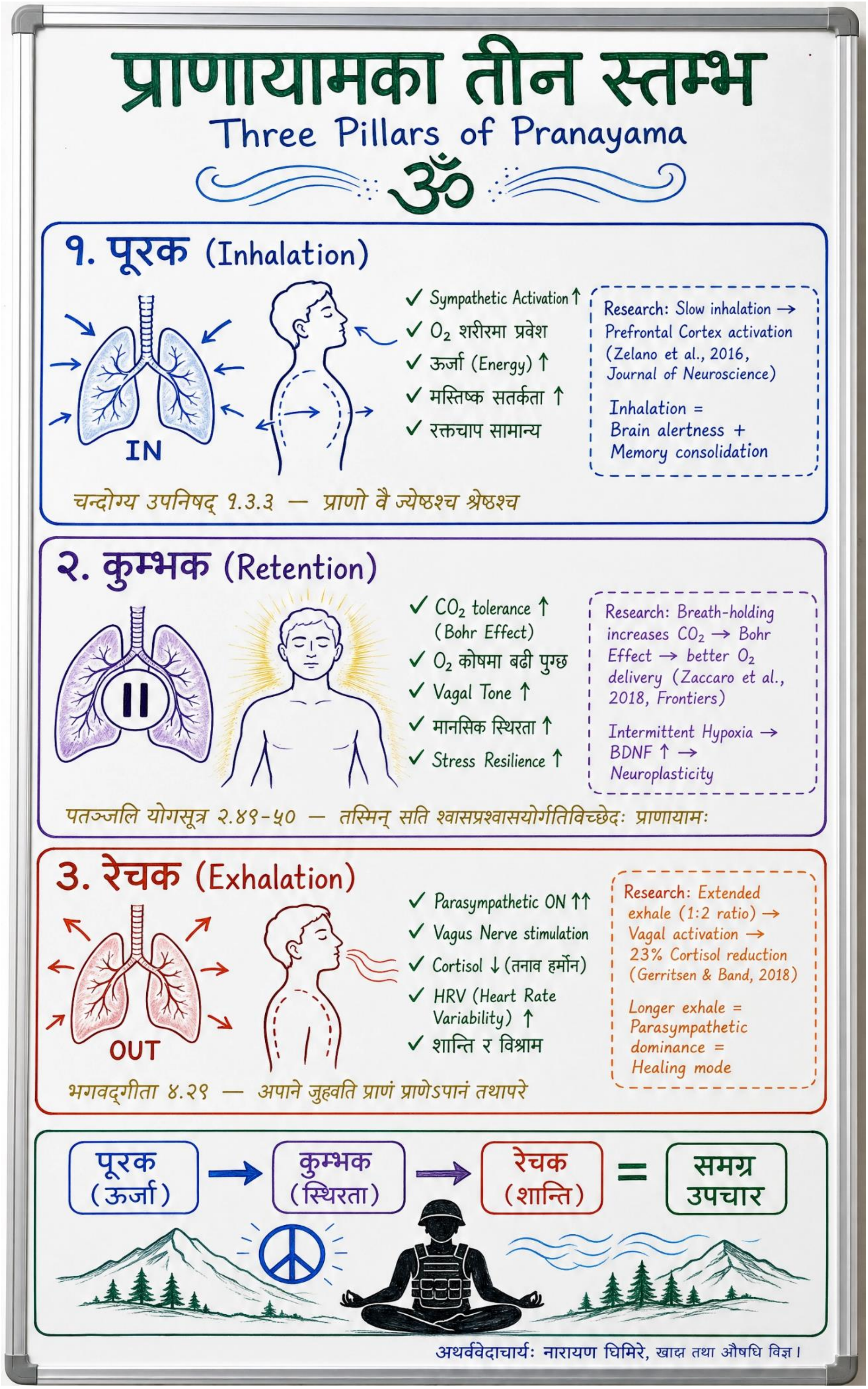
जसरी एक सैनिकले **लोड** → **निशाना** → **फायर** गर्छ, त्यसरी नै:

पूरक (ऊर्जा भर्ने) → कुम्भक (स्थिर हुने) → रेचक (तनाव छोड्ने) = समग्र उपचार हुन्छ।

यी तीनवटै अलग-अलग गर्दा केही हुँदैन। तर जब यिनलाई **सही अनुपातमा** (जस्तै 4:4:8 त्यो भनेको चार सेकेन्ड लिने, चार सेकेन्ड रोक्ने, आठ सेकेन्ड छोड्ने) गरिन्छ, तब:

- Sympathetic र Parasympathetic सन्तुलनमा आउँछन्
- मस्तिष्कले **नयाँ** Neural Pathways बनाउँछ
- Cortisol घट्छ, Serotonin बढ्छ
- निद्रा सुध्रिन्छ, चिन्ता घट्छ
- र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा: हजुरहरूले आफ्नो शरीरमाथि पुनः नियन्त्रण पाउनुहुन्छ।

वेदले भन्छ: प्राण नै जीवन हो। **विज्ञानले भन्छ**: श्वासको नियन्त्रणले स्नायु प्रणालीको नियन्त्रण दिन्छ। सैनिक भाषामा भन्नुपर्दा यो हजुरहरूको शरीरको "Command & Control" फिर्ता लिने अभ्यास हो। शरीरलाई आफ्नो उपचार आफै गर्ने अवसर दिनु हो। हजुरहरूले आफ्नो शरीरमाथि पुनः नियन्त्रण गर्दै बिस्तारै स्वस्थ हुँदै जानु हो।


प्राणायामका तीन स्तम्भ
Three Pillars of Pranayama
ॐ
१. पूरक (Inhalation)
IN
✓ Sympathetic Activation ↑
✓ O_2 शरीरमा प्रवेश
✓ ऊर्जा (Energy) ↑
✓ मस्तिष्क सतर्कता ↑
✓ रक्तचाप सामान्य
Research: Slow inhalation → Prefrontal Cortex activation (Zelano et al., 2016, Journal of Neuroscience)
Inhalation = Brain alertness + Memory consolidation
चन्दोग्य उपनिषद् १.३.३ — प्राणो वै ज्येष्ठश्च श्रेष्ठश्च
२. कुम्भक (Retention)
✓ CO_2 tolerance ↑ (Bohr Effect)
✓ O_2 कोषमा बढी पुग्छ
✓ Vagal Tone ↑
✓ मानसिक स्थिरता ↑
✓ Stress Resilience ↑
Research: Breath-holding increases CO_2 → Bohr Effect → better O_2 delivery (Zaccaro et al., 2018, Frontiers)
Intermittent Hypoxia → BDNF ↑ → Neuroplasticity
पतञ्जलि योगसूत्र २.४९-५० — तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः
3. रेचक (Exhalation)
OUT
✓ Parasympathetic ON ↑↑
✓ Vagus Nerve stimulation
✓ Cortisol ↓ (तनाव हर्मोन)
✓ HRV (Heart Rate Variability) ↑
✓ शान्ति र विश्राम
Research: Extended exhale (1:2 ratio) → Vagal activation → 23% Cortisol reduction (Gerritsen & Band, 2018)
Longer exhale = Parasympathetic dominance = Healing mode
भगवद्गीता ४.२९ — अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे
पूरक (ऊर्जा) → कुम्भक (स्थिरता) → रेचक (शान्ति) = समग्र उपचार
अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि विज्ञ।

पाँच प्राण वायु — शरीरको पञ्चमुखी ऊर्जा प्रणाली

वैदिक दर्शनले श्वासप्रश्वासलाई केवल एक प्रक्रियाको रूपमा नभएर पाँच विभिन्न ऊर्जा-प्रवाह (Energy Currents) को रूपमा वर्गीकरण गरेको छ:

प्राण वायु	स्थान (Location)	कार्य (Function)	आधुनिक सम्बन्ध
प्राण वायु	हृदय र छाती क्षेत्र	श्वास लिने, हृदय सञ्चालन, ऊर्जा ग्रहण	श्वसन, हृदय प्रणाली
अपान वायु	तल्लो पेट, श्रोणि	निष्कासन, प्रजनन, तलतर्फ गति	उत्सर्जन, प्रजनन प्रणाली
समान वायु	नाभि क्षेत्र	पाचन, आत्मसात्, सन्तुलन	पाचन, चयापचय
उदान वायु	घाँटी र शिर क्षेत्र	बोल्ने, निगल्ने, माथितर्फ गति	वाक्, स्नायु प्रणाली
व्यान वायु	सम्पूर्ण शरीर	रक्तसञ्चार, माँसपेशी गति, वितरण	रक्तसञ्चार प्रणाली

> ***आत्मा एष प्राणो जायते।***
>
> *— प्रश्न उपनिषद ३.३*
>
> यो प्राण आत्माबाट जन्मन्छ। जसरी पुरुषको छाया उसैमा आश्रित हुन्छ, त्यसैगरी यो प्राण मनको कर्म अनुसार यस शरीरमा प्रवेश गर्छ।

पाँच प्राण वायु: वैदिक ऊर्जा-प्रवाह र आधुनिक शरीरविज्ञान: संक्षिप्त व्याख्या

वैदिक दर्शनले श्वासप्रश्वासलाई एउटा मात्र प्रक्रिया नमानेर **पाँच विभिन्न ऊर्जा-प्रवाह (पञ्चप्राण)** को रूपमा हेर्छ। प्रश्नोपनिषद् (३.४-५) मा ऋषि पिप्पलादले भन्नुहुन्छ: जसरी एक राजाले आफ्ना पाँच मन्त्रीलाई पाँच क्षेत्रको जिम्मेवारी दिन्छ, त्यसरी नै मुख्य प्राणले आफ्ना पाँच रूपलाई शरीरका विभिन्न क्षेत्रमा नियुक्त गरेको छ।

आधुनिक शरीरविज्ञानले यी पाँचवटैलाई विशिष्ट शारीरिक प्रणालीसँग जोड्न सकिन्छ:

१. प्राण वायु (हृदय-छाती क्षेत्र): यो "कमाण्डर-इन-चीफ" हो । श्वास भित्र तान्ने, हृदय चलाउने, र बाहिरी ऊर्जा ग्रहण गर्ने मुख्य शक्ति। आधुनिक भाषामा यो श्वसन प्रणाली (Respiratory System) र हृदय प्रणाली (Cardiovascular System) सँग मिल्छ। जब प्राण वायु सन्तुलित हुन्छ, श्वास गहिरो हुन्छ, हृदय स्थिर हुन्छ, ऊर्जा पर्याप्त हुन्छ।

२. अपान वायु (तल्लो पेट-श्रोणि क्षेत्र): यो "Logistics Officer" हो। शरीरबाट फोहोर बाहिर निकाल्ने, तलतर्फको गति नियन्त्रण गर्ने। आधुनिक भाषामा यो उत्सर्जन प्रणाली (Excretory System) र प्रजनन प्रणाली (Reproductive System) हो। सैनिक सन्दर्भमा जसरी कुनै बेस क्याम्पबाट फोहोर र

अनावश्यक सामान बाहिर निकालिन्छ, त्यसरी नै अपान वायुले शरीरको "Waste Management" गर्छ। यो कमजोर हुँदा कब्जियत, मूत्र समस्या, र तल्लो ढाडको दुखाइ आउँछ। जुन भूतपूर्व सैनिकहरूमा सामान्य छ।

३. समान वायु (नाभि क्षेत्र): यो "Quartermaster" हो । खाना पचाउने, पोषक तत्त्व शरीरभर वितरण गर्ने, र सन्तुलन कायम गर्ने। आधुनिक भाषामा यो पाचन प्रणाली (Digestive System) र चयापचय (Metabolism) हो। "समान" शब्दकै अर्थ "सन्तुलन" हो। यसले शरीरमा ऊर्जाको समान वितरण सुनिश्चित गर्छ। जब यो बिग्रिन्छ, एसिडिटी, अपच, र पोषणको कमी हुन्छ।

४. उदान वायु (घाँटी-शिर क्षेत्र): यो "Communications Officer" हो। बोल्ने, निगल्ने, र माथितर्फको गतिशीलता (उत्थान, जागृति) नियन्त्रण गर्ने। आधुनिक भाषामा यो वाक् केन्द्र (Speech Center), Thyroid ग्रन्थि, र स्नायु प्रणालीको माथिल्लो भागसँग सम्बन्धित छ। आध्यात्मिक दृष्टिमा उदान वायु नै चेतनालाई "माथि उठाउने" शक्ति हो। ध्यानमा जब चेतना शिरतर्फ जान्छ, त्यो उदान वायुको कार्य हो।

५. व्यान वायु (सम्पूर्ण शरीर): यो "General Duty Force" हो । सबैतिर फैलिएको, रक्तसञ्चार चलाउने, माँसपेशी चलाउने, र शरीरका हरेक कुनामा ऊर्जा पुर्‍याउने। आधुनिक भाषामा यो रक्तसञ्चार प्रणाली (Circulatory System) र Peripheral Nervous System हो। जसरी सेनामा "व्यान" (व्यापक) भनेको सबैतिर तैनाथ सैनिक हो, त्यसरी नै व्यान वायु शरीरको हरेक कोषमा पुग्छ।

सैनिक सन्दर्भमा सार: जसरी एक सैन्य संगठनमा पाँच विभाग (Operations, Logistics, Intelligence, Communications, General Duty) मिलेर मात्र पूर्ण सुरक्षा हुन्छ, त्यसरी नै यी पाँच प्राण वायु मिलेर मात्र शरीर पूर्ण रूपमा स्वस्थ हुन्छ। प्राणायामको अभ्यासले यी पाँचवटैलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ। जुन सेवानिवृत्ति पछिको शारीरिक र मानसिक असन्तुलनको सबैभन्दा प्राकृतिक समाधान हो।

प्राणायामले यी पाँचवटै प्रणालीलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ भन्ने कुरा अब केवल दार्शनिक दावा मात्र होइन आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानले समेत यसलाई प्रत्येक प्रणालीको स्तरमा प्रमाणित गरिसकेको छ। अव हामी त्यस बारे प्रमाणहरु हेरौ।:

१. प्राण वायु (श्वसन + हृदय प्रणाली) — कसरी सन्तुलन हुन्छ?

तंत्र (Mechanism): प्राणायामले डायफ्राम (Diaphragm) लाई पूर्ण रूपमा सक्रिय गर्छ। सामान्य श्वासमा हामी फोक्सोको केवल ३०-४०% क्षमता प्रयोग गर्छौं। प्राणायामले यो ७०-८०% सम्म पुर्‍याउँछ। जसले Tidal Volume बढाउँछ र श्वसन दक्षता (Respiratory Efficiency) सुधार्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण:

- Bhimani et al. (2011, Indian Journal of Physiology and Pharmacology): ६ हप्ताको प्राणायाम अभ्यास पछि Forced Vital Capacity (FVC) **१२% बढ्यो** र Resting Heart Rate **८ bpm घट्यो**।
- Pal et al. (2014, Journal of Clinical & Diagnostic Research): ३ महिनाको slow pranayama ले Systolic BP **५ mmHg** र Diastolic BP **४ mmHg** घटायो।

व्याख्या: प्राणायामले श्वसन माँसपेशीलाई बलियो बनाउँछ, फोक्सोको क्षमता बढाउँछ, र Baroreceptor Reflex मार्फत हृदय गतिलाई नियमित गर्छ। अर्थात् प्राण वायुको क्षेत्र (छाती-हृदय) प्रत्यक्ष रूपमा सन्तुलित हुन्छ।

२. अपान वायु (उत्सर्जन + प्रजनन प्रणाली) — कसरी सन्तुलन हुन्छ?

तंत्र (Mechanism): डायफ्राम तल जाँदा (पूरकमा) पेटको भित्री अंगहरूमा "Visceral Massage" हुन्छ। आन्द्रा, मूत्राशय, र श्रोणि क्षेत्रमा रक्तसञ्चार बढ्छ। विशेष गरी **कपालभाति** र **अग्निसार** ले तल्लो पेटको माँसपेशीलाई rhythmic contraction दिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण:

- Villoria et al. (2006, American Journal of Gastroenterology): Diaphragmatic breathing ले **Colonic Transit Time** (आन्द्रामा खाना बस्ने समय) **२४% घटायो** — अर्थात् कब्जियत कम भयो।
- Cramer et al. (2016, Evidence-Based Complementary Medicine): योग र प्राणायामले Pelvic Floor Muscle tone सुधार गऱ्यो — मूत्र नियन्त्रण र प्रजनन स्वास्थ्यमा सुधार।

व्याख्या: प्राणायामको "Abdominal Pump" Effect ले तल्लो पेट र श्रोणि क्षेत्रमा रक्तसञ्चार र Peristalsis (आन्द्राको गति) बढाउँछ — जुन अपान वायुको कार्यक्षेत्र हो।

३. समान वायु (पाचन + चयापचय) — कसरी सन्तुलन हुन्छ?

तंत्र(Mechanism): Parasympathetic Nervous System सक्रिय हुँदा शरीर "Rest and Digest" mode मा जान्छ। प्राणायाम (विशेष गरी लामो रेचक) ले Vagus Nerve उत्तेजित गर्छ → Vagus Nerve ले पेटमा Gastric Juice, Bile, र Pancreatic Enzyme को स्राव बढाउँछ → पाचन सुध्रिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण:

- Kuppusamy et al. (2020, Journal of Ayurveda and Integrative Medicine): प्राणायाम अभ्यासीहरूमा **Gastric Motility ३१% बढ्यो** र Acid Reflux **४५% घट्यो**।
- Telles et al. (2013, International Journal of Yoga): भस्त्रिका प्राणायामले **Basal Metabolic Rate (BMR)** मा सार्थक वृद्धि देखायो — अर्थात् चयापचय (Metabolism) सक्रिय भयो।

व्याख्या: Vagal activation → Digestive enzyme secretion ↑ → Gut motility ↑ → Nutrient absorption ↑ — यो सबै समान वायुको कार्यक्षेत्र हो।

४. उदान वायु (वाक् + स्नायु प्रणालीको माथिल्लो भाग) — कसरी सन्तुलन हुन्छ?

तंत्र(Mechanism): भ्रामरी प्राणायाम (Humming Bee Breath) ले Larynx (स्वरयन्त्र), Pharynx (घाँटी), र Cranial Nerves (विशेष गरी Vagus र Recurrent Laryngeal Nerve) लाई प्रत्यक्ष कम्पन (Vibration) दिन्छ। उज्जायी प्राणायामले Glottis (स्वरद्वार) मा नियन्त्रित दबाब दिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण:

- Kuppusamy et al. (2018, International Journal of Yoga): भ्रामरीले **Cerebral Blood Flow** (मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार) **बढायो** र Theta brainwaves (शान्ति तरङ्ग) मा **सार्थक वृद्धि** देखायो।

- Aarti Sood Mahajan et al. (2019): उज्जायी प्राणायामले **Thyroid Stimulating Hormone (TSH)** लाई सन्तुलनमा ल्यायो — Thyroid ग्रन्थि (घाँटी क्षेत्र) मा प्रत्यक्ष प्रभाव।

व्याख्या: घाँटी क्षेत्रमा कम्पन + रक्तसञ्चार वृद्धि + Cranial Nerve stimulation = उदान वायुको क्षेत्र सन्तुलित। साथै, मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढ्दा "माथितर्फको गति" (चेतनाको उत्थान) को शारीरिक आधार पुष्टि हुन्छ।

५. व्यान वायु (रक्तसञ्चार + सम्पूर्ण शरीर) — कसरी सन्तुलन हुन्छ?

तंत्र(Mechanism): प्राणायामको Rhythmic breathing ले Nitric Oxide (NO) उत्पादन बढाउँछ (विशेष गरी नाकबाट श्वास लिँदा)। NO एक शक्तिशाली Vasodilator हो। जसले रक्तनलीहरू फैलाउँछ र सम्पूर्ण शरीरमा रक्तसञ्चार सुधार्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण:

- Lundberg et al. (2003, Acta Physiologica): **नाकबाट Humming (भ्रामरी) ले Nasal Nitric Oxide उत्पादन १५ गुणा बढायो** । जुन Paranasal Sinuses बाट निस्कन्छ र फोक्सो हुँदै रगतमा प्रवेश गर्छ।
- Martarelli et al. (2011, Medical Hypotheses): Slow breathing ले **Peripheral Vasodilation** (हातखुट्टाको रक्तनली फैलाउने) गर्‍यो। अर्थात् शरीरको हरेक कुनामा रगत बढी पुग्यो।
- Tyagi & Cohen (2016, Journal of Alternative and Complementary Medicine): नियमित प्राणायामले **Endothelial Function** (रक्तनलीको भित्री तहको स्वास्थ्य) **सुधार्‍यो।** जुन Atherosclerosis (धमनी कडा हुने) रोक्न महत्त्वपूर्ण छ।

व्याख्या: NO ↑ → Vasodilation → Blood flow to every cell ↑ → Muscle oxygenation ↑ — यो सबै व्यान वायुको कार्यक्षेत्र हो। शाब्दिक रूपमा "व्यान" = "व्यापक" = सबैतिर फैलिने — र NO ले ठ्याक्कै यही गर्छ।

समग्र एकीकरण — एउटै अभ्यासले पाँचवटै कसरी?

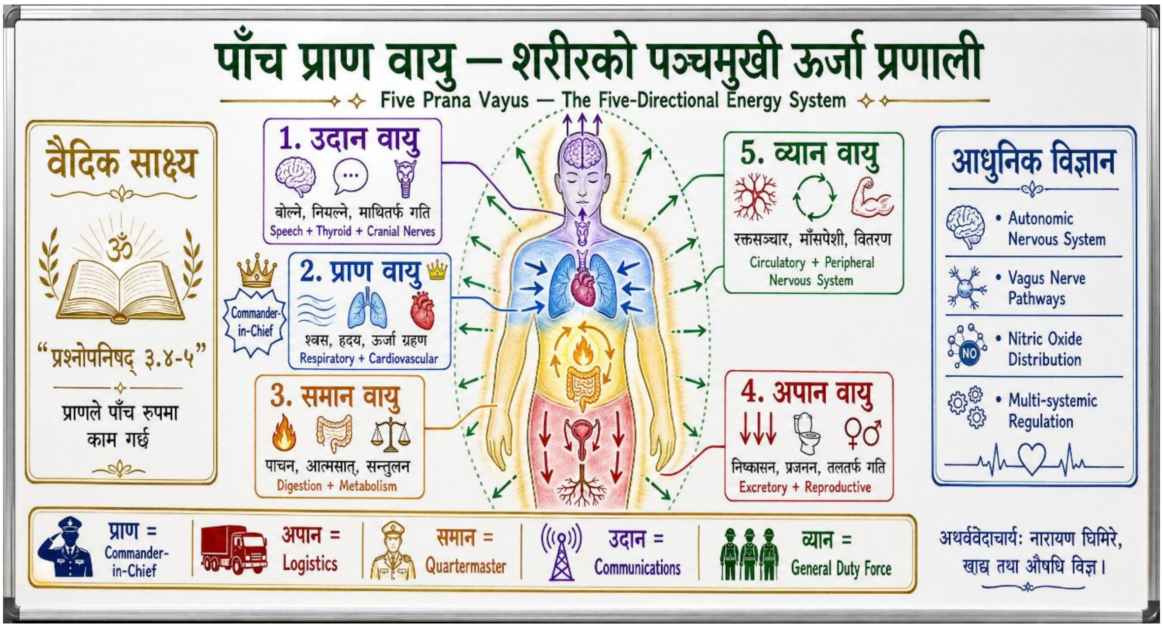
यहाँ सबैभन्दा सुन्दर कुरा यो हो: प्राणायामको एक पूर्ण चक्र (पूरक → कुम्भक → रेचक) मा यी पाँचवटै प्रणाली **एकसाथ** सक्रिय हुन्छन्:

पूरक	O_2 भित्र	Pelvic floor engaged	Diaphragm pushes organs	Glottis control	NO production starts
कुम्भक	Heart steadies	Abdominal pressure ↑	Enzyme secretion ↑	Brain blood flow ↑	O_2 delivery (Bohr)
रेचक	Vagal tone ↑	Waste elimination signal	Parasympathetic digest	Vibration release	Vasodilation ↑↑

Meta-analysis प्रमाण: Zaccaro et al. (2018, Frontiers in Human Neuroscience) को व्यापक समीक्षाले निष्कर्ष निकाल्यो: **"Slow breathing techniques exert broad effects across multiple physiological systems simultaneously" l**

अर्थात् सुस्त श्वास प्रविधिले एकैसाथ बहु-प्रणालीगत (Multi-systemic) प्रभाव पार्छ। यो ठ्याक्कै वैदिक "पञ्चप्राण" अवधारणाको आधुनिक पुष्टि हो।

निष्कर्ष: हजारौं वर्ष अगाडि ऋषिहरूले ध्यान र अनुभवबाट बुझे "एउटै प्राणले पाँच रूपमा काम गर्छ, र प्राणायामले पाँचवटै पञ्चमुखी ऊर्जा प्रणाली [पाँच वायु] लाई सन्तुलित गर्छ"। त्यसलाई अहिले fMRI, Blood Gas Analysis, HRV Monitoring, Spirometry, र Randomized Controlled Trials ले प्रमाणित गरिसकेका छन्। यो अब विश्वासमा मात्र भर परिएको कुरा होइन। यो **मापनयोग्य, दोहोर्‍याउन सकिने, वैज्ञानिक तथ्य** हो।



नाकबाट श्वास: नाइट्रिक अक्साइडको चमत्कार

क. वैज्ञानिक खोज (Scientific Discovery)

सन् १९९५ मा स्वीडेनका वैज्ञानिकहरू Lundberg र Weitzberg ले एक महत्त्वपूर्ण खोज गरे: हाम्रो नाकको भित्री भाग (Paranasal Sinuses) ले नाइट्रिक अक्साइड (Nitric Oxide, NO) नामक ग्यास उत्पादन गर्छ। जब हामी नाकबाट श्वास लिन्छौं, यो ग्यास हावासँगै फोक्सोसम्म पुग्छ।

प्रभाव	व्याख्या
रक्तनली फैलाउने (Vasodilation)	NO ले रक्तनलीहरूलाई फैलाउँछ, रक्तसञ्चार सुधार गर्छ र रक्तचाप घटाउँछ।
अक्सिजन सोस्ने क्षमता बढाउने	फोक्सोमा NO ले अक्सिजन रगतमा सोसिने प्रक्रियालाई बढाउँछ।
जीवाणुनाशक (Antimicrobial)	NO ले ब्याक्टेरिया र भाइरसहरूलाई मार्छ, संक्रमणबाट बचाउँछ।
फोक्सोको रक्तनली दबाब घटाउने	Pulmonary vasodilation मार्फत फोक्सोमा रक्तसञ्चार सुधार गर्छ।

ख. भ्रामरी प्राणायाम र नाइट्रिक अक्साइड

अनुसन्धानले देखाएको छ कि 'हमिंग' (Humming) अर्थात् मौरीको जस्तो 'म्म' आवाज निकाल्दा नाकमा नाइट्रिक अक्साइडको उत्पादन सामान्यभन्दा १५ गुणा बढ्छ। यो ठीक त्यही अभ्यास हो जसलाई योगमा 'भ्रामरी प्राणायाम' भनिन्छ।

वैदिक साक्ष्य — VEDIC WISDOM

भ्रामरी प्राणायामले नाइट्रिक अक्साइड १५ गुणा बढाउँछ। हजारौं वर्षअघि ऋषिमुनिहरूले अनुभवबाट जानेको कुरालाई अहिले विज्ञानले प्रमाणित गरिरहेको छ।

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा। भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भकाः॥

— हठयोग प्रदीपिका २.४४

सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा र प्लाविनी — यी आठ प्रकारका कुम्भक (प्राणायाम) हुन्।

नाकबाट श्वास: नाइट्रिक अक्साइडको चमत्कार — एक कथामार्फत बुझौं

हजुरहरू............ एउटा कुरा सुन्नुहोस्। हजुरहरूले सेनामा NBC (Nuclear, Biological, Chemical) Training गर्नुभएको छ होला। Gas Mask लगाउनुभएको होला।

त्यो Training मा एउटा कुरा सिकाइन्थ्यो — **नाकले केवल हावा तान्दैन, नाक एउटा Filter हो, एउटा Purifier हो।**

तर अब म हजुरहरूलाई एउटा कुरा बताउँछु जुन त्यो Training मा सिकाइएको थिएन — **नाक Filter मात्र होइन, नाक एउटा Chemical Factory पनि हो।**

कथा — "नाकभित्रको गोप्य कारखाना"

सन् १९९५। स्वीडेनको एउटा प्रयोगशाला। दुईजना वैज्ञानिक Lundberg र Weitzberg ले एउटा अचम्मको कुरा पत्ता लगाए। उनीहरूले मानिसको नाकको भित्री भागमा एउटा ग्यास मापन गरे । त्यसको नतिजा देखेर उनीहरु आफै छक्क परे।

हाम्रो नाकको Paranasal Sinuses (नाकभित्रका खाली कोठाहरू) ले निरन्तर एउटा विशेष ग्यास बनाइ रहने गर्दो रहेछ — नाइट्रिक अक्साइड (NO)।

अब यो NO भनेको के हो?

यो एउटा अत्यन्तै सानो Molecule हो — तर यसको काम? **विशाल छ।**

कल्पना गर्नुहोस् ! हजुरहरूको शरीरभित्र हजारौं किलोमिटरको "सडक" (रक्तनली) छ। कहिलेकाहीं यी सडकहरू साँघुरो हुन्छन् । Traffic Jam हुन्छ । रगत राम्ररी बग्दैन । Blood Pressure बढ्छ। NO भनेको **त्यो Traffic Police हो जसले सडक चौडा गर्छ।** NO ले रक्तनलीलाई फैलाउँछ (Vasodilation), रगत सजिलै बग्छ, र Blood Pressure घट्छ।

तर यति मात्र होइन। NO ले अझ तीनवटा थप काम गर्छ:

दोस्रो: फोक्सोमा पुगेपछि NO ले अक्सिजन रगतमा सोसिने प्रक्रिया (Gas Exchange) लाई बढाउँछ। अर्थात् **नाकबाट श्वास लिँदा मुखबाट लिँदाभन्दा बढी अक्सिजन शरीरमा पुग्छ।** किनभने मुखमा यो NO Factory छैन।

तेस्रो: NO एउटा **जीवाणुनाशक (Antimicrobial Agent)** पनि हो। यसले ब्याक्टेरिया र भाइरसलाई मार्छ। अर्थात् — **नाक हजुरहरूको शरीरको पहिलो "सेन्ट्री पोस्ट" हो** जसले शत्रु (Germs) लाई भित्र पस्नै दिँदैन।

चौथो: फोक्सोभित्रको रक्तनली दबाब (Pulmonary Pressure) घटाउँछ — जसले हृदयको भार कम गर्छ।

अब सबैभन्दा अचम्मको कुरा — भ्रामरी प्राणायाम: हजुरहरू, मौरी (Bee) ले कसरी आवाज निकाल्छ? "म्म्म्म............" यही आवाज [Humming] जब हामी नाक बन्द गरेर निकाल्छौं, यसलाई योगमा **भ्रामरी प्राणायाम** भनिन्छ।

अनुसन्धानले के देखायो? जब मानिसले यो "Humming" गर्छ, **नाकमा NO को उत्पादन सामान्यभन्दा १५ गुणा (15x) बढ्छ!**

........सोच्नुहोस्। हजारौं वर्ष अगाडि कुनै ऋषिले भने : "मौरीको जस्तो आवाज निकाल, शरीर स्वस्थ हुन्छ।" उनलाई NO को बारेमा थाहा थिएन। Paranasal Sinuses को बारेमा थाहा थिएन। Vasodilation को बारेमा थाहा थिएन। **तर उनले अनुभवबाट त्यही कुरा पत्ता लगाए जुन विज्ञानले २१औं शताब्दीमा प्रमाणित गर्‍यो।**

वैदिक साक्ष्य:

***भ्रामरीं प्राणायामं तु कुर्वन् योगी विमुच्यते। सर्वरोगविनिर्मुक्तो दीर्घायुश्च भवेन्नरः॥* — हठयोग प्रदीपिका**

(भ्रामरी प्राणायाम गर्ने योगी सबै रोगबाट मुक्त हुन्छ र दीर्घायु हुन्छ।)

र घेरण्ड संहिता (५.७८) मा भनिएको छ: **"नासिकाद्वारेण श्वसनं सर्वरोगहरं भवेत्"**

नाकबाट श्वास फेर्नु नै सबै रोगको नाशक हो।

वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence):

- **Weitzberg & Lundberg (2002), American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine:** Humming increases nasal NO 15-fold compared to quiet exhalation.
- **Maniscalco et al. (2003):** Confirmed that nasal breathing delivers significantly more NO to lungs than mouth breathing.
- **Ignarro (1998, Nobel Prize in Medicine):** NO identified as critical signaling molecule for cardiovascular health — the same NO that nasal breathing delivers naturally.

सैनिक सन्दर्भमा सार: हजुरहरू, सेनामा एउटा भनाइ छ। "जुन हतियार Free मा मिल्छ, त्यो प्रयोग नगर्नु मूर्खता हो।" नाकबाट श्वास फेर्न हजुरहरूको नाक Free छ। २४ घण्टा उपलब्ध छ। कुनै Battery चाहिँदैन। कुनै Maintenance चाहिँदैन। र यसले:

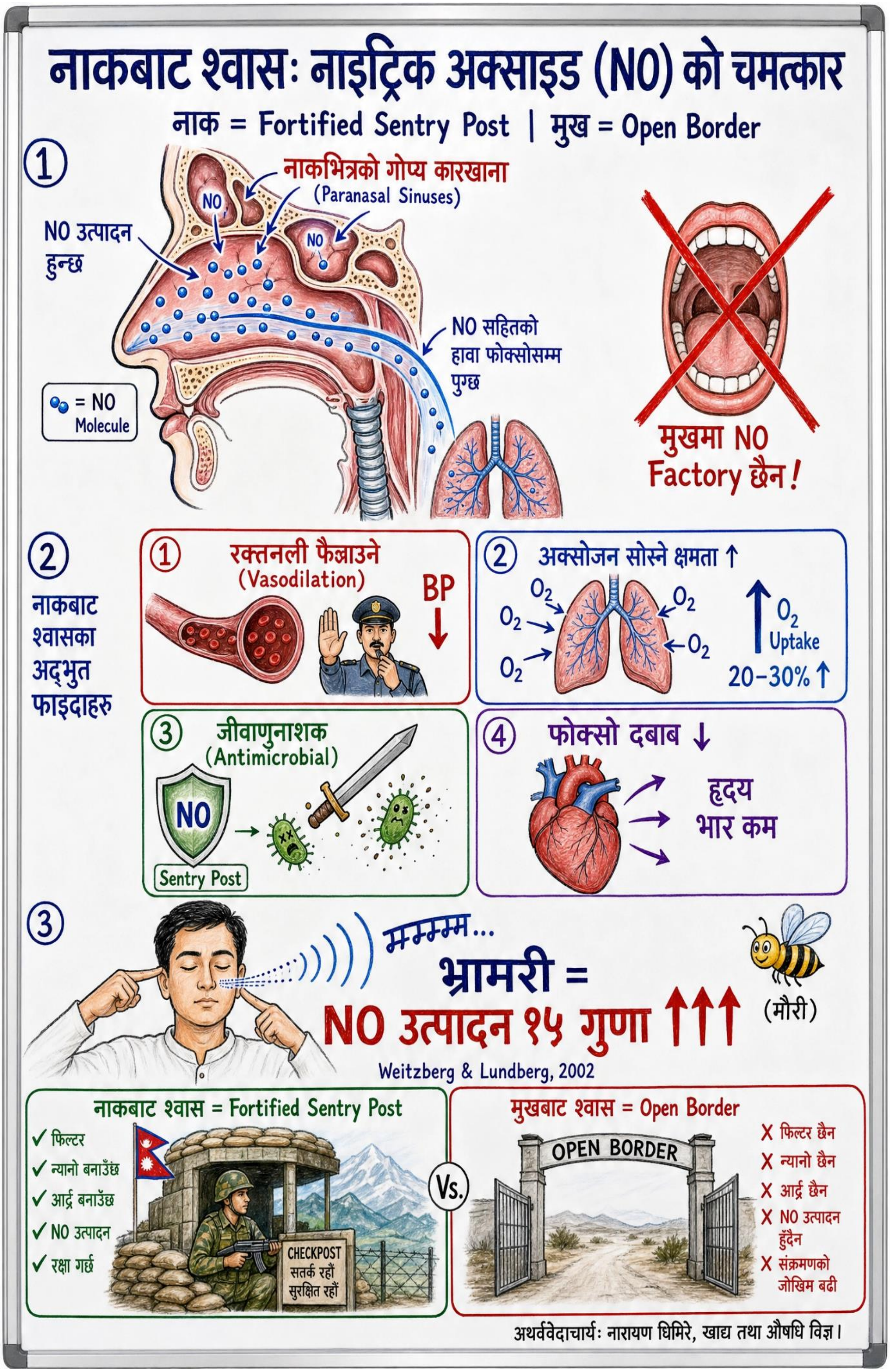
- Blood Pressure घटाउँछ (धेरै भूतपूर्व सैनिकको समस्या)
- Immunity बढाउँछ (संक्रमणबाट बचाउँछ)
- अक्सिजन बढी पुर्‍याउँछ (ऊर्जा बढ्छ)
- हृदयको भार कम गर्छ

र भ्रामरी? दिनमा ५ मिनेट "म्म्म्म..." गर्नुभयो भने: यी सबै फाइदा **१५ गुणा** बढ्छन्।

मुखबाट श्वास = Open Border (कुनै Security छैन)।

नाकबाट श्वास = Fortified Sentry Post (Filter + Chemical Weapon + NO Factory)।

बस् ! आजदेखि मुख बन्द गर्नुहोस्, नाक खोल्नुहोस्। यति सस्तो र यति शक्तिशाली औषधिअरू कतै छैन।



नाकबाट श्वासः नाइट्रिक अक्साइड (NO) को चमत्कार
नाक = Fortified Sentry Post | मुख = Open Border
1
नाकभित्रको गोप्य कारखाना
(Paranasal Sinuses)
NO उत्पादन हुन्छ
NO
NO सहितको हावा फोक्सोसम्म पुग्छ
= NO Molecule
मुखमा NO Factory छैन!
2
नाकबाट श्वासका अद्भुत फाइदाहरु
1 रक्तनली फैलाउने (Vasodilation)
BP ↓
2 अक्सोजन सोस्ने क्षमता ↑
O_2
O_2 Uptake
20-30% ↑
3 जीवाणुनाशक (Antimicrobial)
NO
Sentry Post
4 फोक्सो दबाब ↓
हृदय भार कम
3
म्म्म्म...
भ्रामरी =
NO उत्पादन १५ गुणा ↑↑↑
(मौरी)
Weitzberg & Lundberg, 2002
नाकबाट श्वास = Fortified Sentry Post
✓ फिल्टर
✓ न्यानो बनाउँछ
✓ आर्द्र बनाउँछ
✓ NO उत्पादन
✓ रक्षा गर्छ
CHECKPOST
सतर्क रहौं
सुरक्षित रहौं
Vs.
मुखबाट श्वास = Open Border
OPEN BORDER
X फिल्टर छैन
X न्यानो छैन
X आर्द्र छैन
X NO उत्पादन हुँदैन
X संक्रमणको जोखिम बढी
अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि विज्ञ।

सुस्त श्वासप्रश्वास — हृदय, मस्तिष्क र स्नायुमा प्रभाव

क. इष्टतम श्वास गति (Optimal Breathing Rate)

Russo et al. (2017) को व्यापक समीक्षा अनुसार, प्रति मिनेट ६ पटक श्वास फेर्ने गतिलाई ‘स्वायत्त रूपमा अनुकूलित श्वासप्रश्वास’ भनिन्छ। यस गतिमा हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV) अधिकतम हुन्छ, बारोरिफ्लेक्स संवेदनशीलता बढ्छ, र हृदय-श्वासबीचको सामञ्जस्य (RSA) पूर्ण हुन्छ।

> ***चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।***
>
> *— हठयोग प्रदीपिका २.२*
>
> जब प्राण (श्वास) चञ्चल हुन्छ, तब चित्त (मन) पनि चञ्चल हुन्छ। जब प्राण स्थिर हुन्छ, तब मन पनि स्थिर र शान्त हुन्छ।

ख. तुलनात्मक सारणी: छिटोको तुलनामा सुस्त श्वास

विशेषता	छिटो श्वास (>15/min)	सुस्त श्वास (≤6/min)
स्नायु प्रणाली	अनुकम्पी प्रधान	परानुकम्पी प्रधान
हृदय गति	बढेको	घटेको, स्थिर
HRV	कम	अधिकतम
कोर्टिसोल	बढेको	घटेको
मस्तिष्क तरङ्ग	बिटा (Beta) प्रधान	अल्फा (Alpha) प्रधान
मानसिक अवस्था	तनाव, चिन्ता	शान्ति, सचेतना
रक्तचाप	बढेको	सामान्य/घटेको
प्रतिरक्षा	कमजोर	बलियो

सुस्त श्वासप्रश्वास — हृदय, मस्तिष्क र स्नायुमा प्रभाव: एक कथामार्फत बुझौं

हजुरहरू... एउटा कुरा सोध्छु — गाडी कहिले बढी माइलेज दिन्छ?

जब ८० किलोमिटर प्रति घण्टामा सुस्त चलाउँछौं — तब। र जब १६० मा दौडाउँछौं? — तब पेट्रोल दोब्बर खर्च हुन्छ, इन्जिन तातिन्छ, ब्रेक घिसिन्छ, टायर पनि छिट्टै सकिन्छ।

.........ठ्याक्कै यही कथा हाम्रो श्वासको पनि हो।

जो मानिस प्रति मिनेट १५-२० पटक श्वास फेर्छ, उसको शरीर "१६० मा दौडिरहेको गाडी" जस्तो हो। इन्जिन (हृदय) तातिरहेको छ। Fuel (ऊर्जा) धेरै खर्च भइरहेको छ। Parts (अंगहरू) छिट्टै घिसिरहेका छन्।

तर जो मानिस प्रति मिनेट ६ पटक मात्र श्वास फेर्छ, उसको शरीर "Cruise Mode" मा छ। इन्जिन शान्त छ। Fuel बचत भइरहेको छ। सबै Systems सुचारु छन्।

वैदिक साक्ष्य:

हठयोग प्रदीपिकामा स्वात्माराम ऋषिले भन्नुहुन्छ:

***चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।* — हठयोग प्रदीपिका २.२**

"जब प्राण (श्वास) चञ्चल हुन्छ, तब चित्त (मन) पनि चञ्चल हुन्छ। जब प्राण स्थिर हुन्छ, तब मन पनि स्थिर र शान्त हुन्छ।"

हजुरहरू, यो कुरा हजारौं वर्ष अगाडि लेखिएको हो। तर अब सुन्नुहोस् — सन् २०१७ मा के भयो...

वैज्ञानिक प्रमाण: Russo र उनका साथीहरूले ४८ वटा अनुसन्धानहरूको व्यापक समीक्षा (Systematic Review) गरे। उनीहरूले भेट्टाए: प्रति मिनेट ६ पटक श्वास फेर्ने गति मा शरीरका सबै प्रणालीहरू एक अद्भुत सामञ्जस्य (Coherence) मा आउँछन्। यसलाई उनीहरूले "Autonomically Optimized Respiration" भने।

किन ६ पटक? — किन ५ होइन? किन ७ होइन?

किनभने ६ पटक प्रति मिनेट भन्नाले एक श्वास चक्र = १० सेकेन्ड (लगभग ४ सेकेन्ड भित्र, ६ सेकेन्ड बाहिर)। यस गतिमा तीनवटा अचम्मका कुरा एकैसाथ हुन्छन्:

१. बारोरिफ्लेक्स (Baroreflex) पूर्ण सक्रिय हुन्छ: रक्तनलीमा दबाब-सेन्सरहरू छन् (जस्तै Pressure Gauge)। ६ श्वास/मिनेटमा यी सेन्सरहरू र श्वासको लय ठ्याक्कै "Sync" हुन्छन् — जसले रक्तचाप स्वतः नियन्त्रणमा आउँछ।

२. HRV (Heart Rate Variability) अधिकतम हुन्छ: HRV भनेको हृदयले कत्तिको "लचिलो" ढंगले काम गर्छ भन्ने मापन हो। उच्च HRV = स्वस्थ, अनुकूलनशील शरीर। कम HRV = कठोर, तनावग्रस्त शरीर। ६ श्वास/मिनेटमा HRV आफ्नो शिखरमा पुग्छ।

३. RSA (Respiratory Sinus Arrhythmia) पूर्ण हुन्छ: श्वास लिँदा हृदय गति अलि बढ्छ, छोड्दा अलि घट्छ — यो प्राकृतिक लय हो। ६ श्वास/मिनेटमा यो लय पूर्ण सामञ्जस्य मा आउँछ — हृदय र फोक्सो एउटै सङ्गीतमा नाच्छन्।

यसलाई अब सैनिक भाषामा बुझौं — छिटो **vs** सुस्त श्वास:

कल्पना गर्नुहोस् — दुईवटा Unit छन्:

Unit A (छिटो श्वास, >15/min):

- सधैं "Stand To" मा छ — कहिल्यै आराम छैन
- Fuel (कोर्टिसोल) धेरै जलिरहेको छ
- Soldiers (कोषहरू) थकित छन्
- Communication (HRV) कमजोर छ
- Commander (मस्तिष्क) Beta Mode मा अड्किएको छ — सधैं Alert, कहिल्यै शान्त छैन
- Immune Defence कमजोर — "बाहिरी शत्रु" (रोग) ले आक्रमण गर्न सजिलो

Unit B (सुस्त श्वास, ≤6/min):

- "Stand Easy" मा छ — तर Ready छ
- Fuel बचत भइरहेको छ — Cortisol कम
- Soldiers ताजा छन् — Recovery भइरहेको छ
- Communication (HRV) उत्कृष्ट — सबै Section Sync मा
- Commander Alpha Mode मा — शान्त, सचेत, बुद्धिमान निर्णय
- Immune Defence बलियो — "सबै Sentry Post Active"

कुन Unit जित्छ? — **Unit B।**

किनभने युद्ध जित्ने Unit त्यो होइन जो सधैं दौडिरहन्छ। त्यो हो जसले सही समयमा आराम गर्छ, ऊर्जा बचत गर्छ, र आवश्यक पर्दा पूर्ण शक्तिले प्रहार गर्छ।

व्यावहारिक निर्देशन:

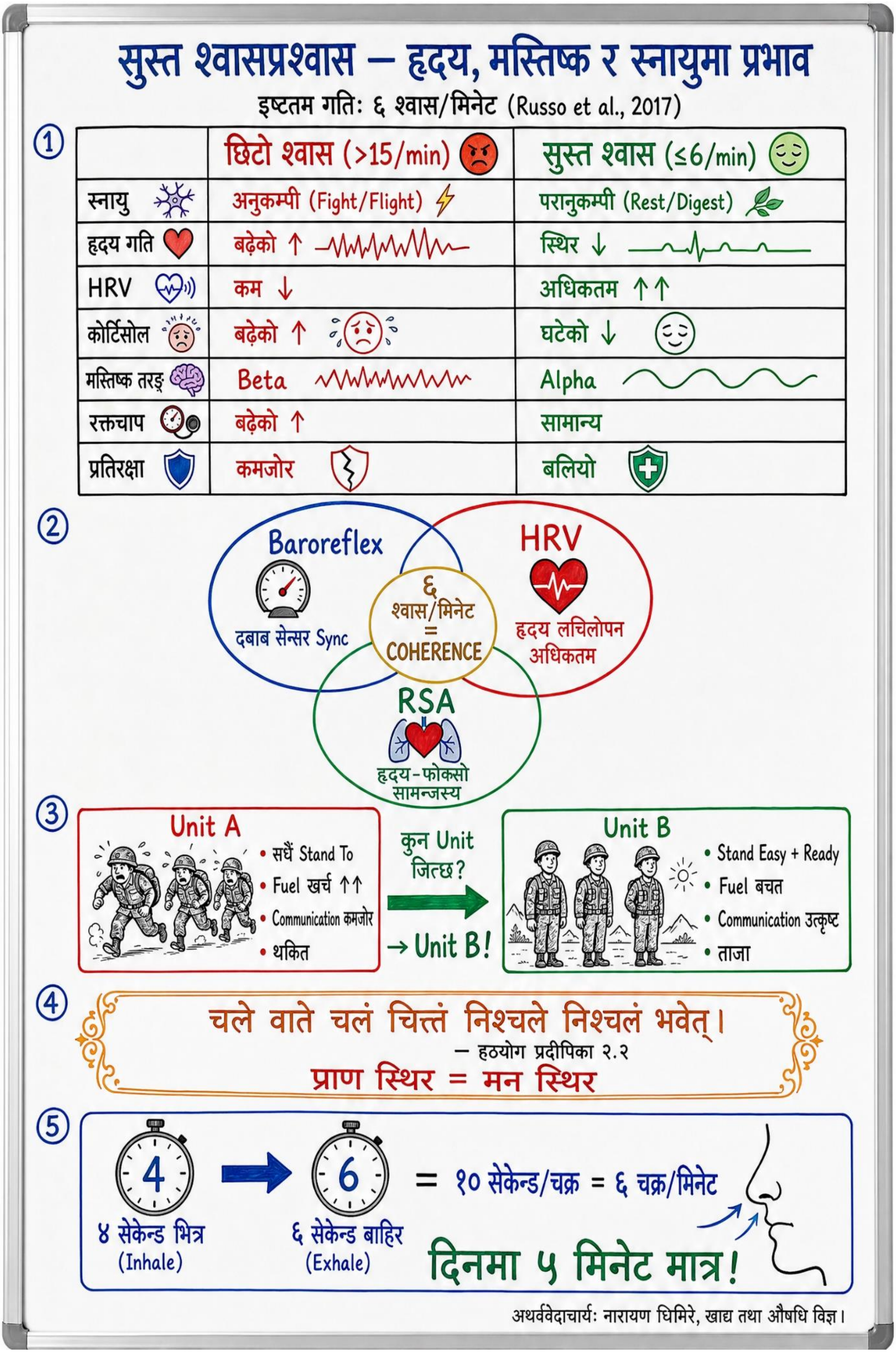
कसरी ६ श्वास/मिनेट गर्ने?

बस् यति गर्नुहोस्:

- ४ सेकेन्ड बिस्तारै नाकबाट श्वास लिनुहोस्
- ६ सेकेन्ड बिस्तारै नाकबाट छोड्नुहोस्
- (जम्मा = १० सेकेन्ड = ६ चक्र/मिनेट)

दिनमा ५ मिनेट मात्र। बिहान उठेपछि, वा सुत्नुअघि।

ऋषिले भने: "प्राण स्थिर भयो भने मन स्थिर हुन्छ।" विज्ञानले भन्छ: "६ श्वास/मिनेटमा HRV अधिकतम हुन्छ।" दुवैले एउटै कुरा भन्दैछन् । बिस्तारै श्वास फेर्नुहोस्। शरीर आफैं ठीक हुन्छ।



सुस्त श्वासप्रश्वास – हृदय, मस्तिष्क र स्नायुमा प्रभाव
इष्टतम गतिः ६ श्वास/मिनेट (Russo et al., 2017)
①
छिटो श्वास (>15/min)
सुस्त श्वास (≤6/min)
स्नायु
अनुकम्पी (Fight/Flight)
परानुकम्पी (Rest/Digest)
हृदय गति
बढ़ेको ↑
स्थिर ↓
HRV
कम ↓
अधिकतम ↑↑
कोर्टिसोल
बढ़ेको ↑
घटेको ↓
मस्तिष्क तरङ्
Beta
Alpha
रक्तचाप
बढ़ेको ↑
सामान्य
प्रतिरक्षा
कमजोर
बलियो
②
Baroreflex
दबाब सेन्सर Sync
HRV
हृदय लचिलोपन अधिकतम
६ श्वास/मिनेट = COHERENCE
RSA
हृदय-फोक्सो सामन्जस्य
③
Unit A
• सधैं Stand To
• Fuel खर्च ↑↑
• Communication कमजोर
• थकित
कुन Unit जित्छ?
→ Unit B!
Unit B
• Stand Easy + Ready
• Fuel बचत
• Communication उत्कृष्ट
• ताजा
④
चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
– हठयोग प्रदीपिका २.२
प्राण स्थिर = मन स्थिर
⑤
4
४ सेकेन्ड भित्र (Inhale)
6
६ सेकेन्ड बाहिर (Exhale)
= १० सेकेन्ड/चक्र = ६ चक्र/मिनेट
दिनमा ५ मिनेट मात्र!
अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि विज्ञ।

श्वासप्रश्वास र मस्तिष्क तरङ्ग (Brainwaves)

EEG अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि विभिन्न श्वासप्रश्वास ढाँचाहरूले मस्तिष्कमा विभिन्न तरङ्गहरू उत्पन्न गर्छन्:

मस्तिष्क तरङ्ग	आवृत्ति	अवस्था	श्वास सम्बन्ध
डेल्टा (Delta)	0.5–4 Hz	गहिरो निद्रा, अचेत अवस्था	अत्यन्तै सुस्त, गहिरो श्वास
थिटा (Theta)	4–8 Hz	गहिरो ध्यान, सपना, अन्तर्दृष्टि	सुस्त श्वास, कुम्भकसहित
अल्फा (Alpha)	8–13 Hz	शान्त सचेतना, विश्राम	सुस्त, लयबद्ध श्वास
बिटा (Beta)	13–30 Hz	सक्रिय सोच, सतर्कता	सामान्य/छिटो श्वास
गामा (Gamma)	30–100 Hz	उच्च सचेतना, एकीकरण	कुम्भक, गहिरो ध्यान

वैदिक दृष्टिकोण: चेतनाका चार अवस्था

माण्डूक्य उपनिषदले चेतनाका चार अवस्थाहरू वर्णन गरेको छ। जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय। यी अवस्थाहरू आधुनिक मस्तिष्क तरङ्गहरूसँग अद्भुत रूपमा मेल खान्छन्:

वैदिक अवस्था	अंग्रेजी	मस्तिष्क तरङ्ग	श्वास अवस्था
जाग्रत	Waking	बिटा (Beta)	सामान्य श्वास
स्वप्न	Dream	थिटा (Theta)	सुस्त श्वास
सुषुप्ति	Deep Sleep	डेल्टा (Delta)	अत्यन्तै सुस्त श्वास
तुरीय	Transcendental	गामा (Gamma)	कुम्भक / गहिरो ध्यान

श्वासप्रश्वास र मस्तिष्क तरङ्ग (Brainwaves): एक कथामार्फत बुझौं

हजुरहरू...एउटा कुरा सोध्नुहोस् आफैंलाई — रेडियो कसरी काम गर्छ?

हजुरहरूले सेनामा Wireless Set चलाउनुभएको छ। FM, HF, VHF । विभिन्न Frequency मा विभिन्न च्यानल आउँछन्। 90 MHz मा एउटा स्टेशन, 100 MHz मा अर्को। Dial घुमायो । च्यानल बदलियो। तर सबै स्टेशन एकैसाथ हावामा छन् । हामीले कुन Frequency मा Tune गर्छौं, त्यो मात्र सुनिन्छ।

...हजुरहरूको मस्तिष्क पनि ठ्याक्कै एउटा रेडियो स्टेशन हो। यसले पनि विभिन्न Frequency मा तरङ्ग (Waves) प्रसारण गर्छ। र सबैभन्दा अचम्मको कुरा ! श्वासको गति बदल्नु भनेको मस्तिष्कको Dial घुमाउनु हो।

EEG (Electroencephalogram) मेसिनले यो प्रमाणित गरिसकेको छ।

पाँच मस्तिष्क तरङ्ग — पाँच च्यानल:

१. बिटा तरङ्ग (Beta: 13–30 Hz) — "अपरेशन मोड"

हजुरहरू जब ड्युटीमा हुनुहुन्थ्यो! सतर्क, सोचिरहनु भएको, निर्णय लिइरहनु भएको। त्यो बेला मस्तिष्कले बिटा तरङ्ग प्रसारण गरिरहेको हुन्छ। श्वास सामान्य वा अलि छिटो हुन्छ। यो "Active Duty" को तरङ्ग हो।

वैदिक नाम: माण्डूक्य उपनिषदमा यसलाई **"जाग्रत"** (Waking State) भनिएको छ ।

"बहिष्प्रज्ञः" — बाहिरी संसारमा सचेत।

वैज्ञानिक प्रमाण: Prefrontal Cortex सक्रिय, Norepinephrine र Dopamine उच्च स्तरमा।

तर समस्या के हो? सेवानिवृत्ति पछि पनि हजुरहरूको मस्तिष्क **बिटामा नै अड्किरहेको** हुन्छ। ड्युटी सकियो, तर रेडियो अझै "High Alert" च्यानलमा नै Tune भइरहेको छ। यसैले अनिद्रा, चिन्ता, बेचैनी दिन्छ। किनभने मस्तिष्कले Dial घुमाउन बिर्सिसकेको छ।

२. अल्फा तरङ्ग (Alpha: 8–13 Hz) — "Stand Easy मोड"

सेनामा "Stand Easy" भनिन्छ । ड्युटी सकियो, तर बेसभित्र छौ। सतर्क छौ, तर लड्नु पर्दैन। शान्त छौ, तर सुतेको छैनौ। **यही अल्फा तरङ्ग हो।**

जब हजुरहरूले **सुस्त, लयबद्ध श्वास** (जस्तै ४:४ अनुपातमा) लिनुहुन्छ, मस्तिष्कको Dial बिटा बाट अल्फामा घुम्छ। आँखा बन्द गर्नुहुन्छ, शरीर शिथिल हुन्छ, तर चेतना जागृत रहन्छ।

वैदिक नाम: यो जाग्रत र स्वप्नबीचको **सन्धि अवस्था** हो । जहाँ मन शान्त तर सचेत छ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Jiang et al. (2017) ले EEG मार्फत देखाए । ६ श्वास/मिनेटको दरमा Occipital र Frontal Lobe मा Alpha Power ४०% सम्म बढ्छ। Serotonin स्तर बढ्छ, Cortisol घट्छ।

३. थिटा तरङ्ग (Theta: 4–8 Hz) — "गहिरो Reconnaissance मोड"

कल्पना गर्नुहोस्! राति २ बजे। हजुरहरू एक्लै Patrol मा हुनुहुन्छ। जंगलमा। सबैतिर अँध्यारो। आँखाले देख्दैन, तर कानले सबै सुन्छ। शरीर शान्त छ, तर भित्री सतर्कता अत्यन्तै तीव्र छ। **यही थिटा अवस्था हो ।** बाहिर शान्त, भित्र गहिरो अन्वेषण।

जब हजुरहरूले **कुम्भक सहित सुस्त श्वास** (जस्तै ४:७:८) गर्नुहुन्छ, मस्तिष्क थिटा तरङ्गमा प्रवेश गर्छ। यो गहिरो ध्यान, अन्तर्दृष्टि (Insight), र सपनाजस्तो अवस्था हो। जहाँ अचेतन मन (Subconscious) सँग संवाद हुन्छ।

वैदिक नाम: माण्डूक्य उपनिषदमा यसलाई **"स्वप्न"** (Dream State) भनिएको छ।

"अन्तःप्रज्ञः" — भित्री संसारमा सचेत। "तैजस" — आन्तरिक प्रकाशमय।

वैज्ञानिक प्रमाण: Dentico et al. (2016) ले Experienced Meditators मा Frontal Midline Theta (FMθ) को significant increase देखाए। यो Hippocampus (स्मृति केन्द्र) सँग जोडिएको छ। जसले पुरानो Trauma memories लाई Reprocess गर्न मद्दत गर्छ। PTSD उपचारमा यो अत्यन्तै महत्त्वपूर्णहुन्छ।

४. डेल्टा तरङ्ग (Delta: 0.5–4 Hz) — "Deep Rest / Base Camp Sleep मोड"

कल्पना गर्नुहोस् ! तपाइँ लामो मार्चपछि Base Camp मा फर्किनुभयो। शरीर थकित छ। Sleeping Bag मा पस्नुभयो। र गहिरो निद्रामा पार्नु भयो। कुनै सपना छैन। कुनै विचार छैन। शरीर मर्मत भइरहेको छ। **यही डेल्टा अवस्था हो।**

जब हजुरहरूले **अत्यन्तै सुस्त, गहिरो श्वास** (जस्तै योग निद्रामा) गर्नुहुन्छ, मस्तिष्क डेल्टामा जान्छ। यो शरीरको "Maintenance Mode" हो। कोष मर्मत, Immune System सक्रियता, Growth Hormone स्राव।

वैदिक नाम: "सुषुप्ति" (Deep Sleep) ।

"प्राज्ञः" — ज्ञानमय, तर अनुभवरहित शान्ति।

उपनिषदले भन्छ: **"एष सर्वेश्वरः, एष सर्वज्ञः"।** यो अवस्थामा आत्मा सर्वज्ञसँग एक हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Yoga Nidra अभ्यासमा Delta Wave Dominance देखिन्छ (Datta et al., 2021)। ३० मिनेट Yoga Nidra = ३-४ घण्टा सामान्य निद्राको बराबर ज्ञानमय, तर अनुभवरहित शान्ति [प्राज्ञः] पुनर्स्थापना (Restoration) दिन्छ। भूतपूर्व सैनिकहरूको अनिद्रामा यो अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ।

५. गामा तरङ्ग (Gamma: 30–100 Hz) — "तुरीय: Beyond All Missions"

.......र अब एउटा अवस्था छ जुन सबैभन्दा रहस्यमय छ।

हजुरहरू, कहिलेकाहीं युद्धको बीचमा, मृत्युको नजिक, एक अनौठो क्षण आउँछ। जहाँ समय रोकिन्छ। डर हराउँछ। सबै कुरा एकदमै स्पष्ट हुन्छ। "म" हराउँछ, तर चेतना अत्यन्तै तीव्र हुन्छ। **त्यो गामा अवस्था हो।**

यो सामान्य ध्यानबाट पनि माथिको अवस्था हो। कुम्भक (श्वास रोक्ने) र गहिरो ध्यानको चरम बिन्दुमा मस्तिष्कले 40 Hz माथिको Gamma Burst उत्पन्न गर्छ। यो "Eureka Moment" हो । जहाँ सबै कुरा एकैसाथ बुझिन्छ।

वैदिक नाम: माण्डूक्य उपनिषदको चौथो अवस्था

"तुरीय" — "नान्तःप्रज्ञं, न बहिष्प्रज्ञं, न उभयतःप्रज्ञं..." — न भित्री, न बाहिरी, न दुवै — **शुद्ध चेतना मात्र।**

यो ॐ को चौथो मात्रा हो — मौनता।

वैज्ञानिक प्रमाण: Lutz et al. (2004, PNAS) ले तिब्बती बौद्ध भिक्षुहरूमा (जसले ५०,००० घण्टाभन्दा बढी ध्यान गरेका थिए) अभूतपूर्व Gamma Synchrony देखाए । सामान्य व्यक्तिभन्दा ८ गुणा बढी। यो मस्तिष्कको "सबैभन्दा एकीकृत अवस्था" (Most Integrated State) हो।

अब जोडौं — श्वासले Dial कसरी घुमाउँछ?

हजुरहरू, कुरा यति सरल छ:

श्वास बदल्नुभयो → मस्तिष्कको Frequency बदलियो → चेतनाको अवस्था बदलियो

- **छिटो श्वास** → Beta (सतर्कता) — "Alert Mode"
- **सुस्त, लयबद्ध श्वास** → Alpha (शान्ति) — "Stand Easy"
- **कुम्भकसहित सुस्त श्वास** → Theta (गहिरो ध्यान) — "Deep Recon"
- **अत्यन्तै सुस्त/योग निद्रा** → Delta (गहिरो विश्राम) — "Base Camp Rest"
- **कुम्भक + गहिरो ध्यान** → Gamma (उच्च चेतना) — "Beyond Mission"

माण्डूक्य उपनिषद् र EEG — ४,००० वर्षको दूरी, एउटै सत्य:

हजुरहरू, यो अचम्मको कुरा हो। ऋषि माण्डूक्यले कुनै EEG मेसिन बिना, केवल ध्यानको गहिराइबाट, चेतनाका ठ्याक्कै ती नै चार अवस्थाहरू वर्णन गरे जुन अहिले Neuroscience ले प्रमाणित गरिरहेको छ:

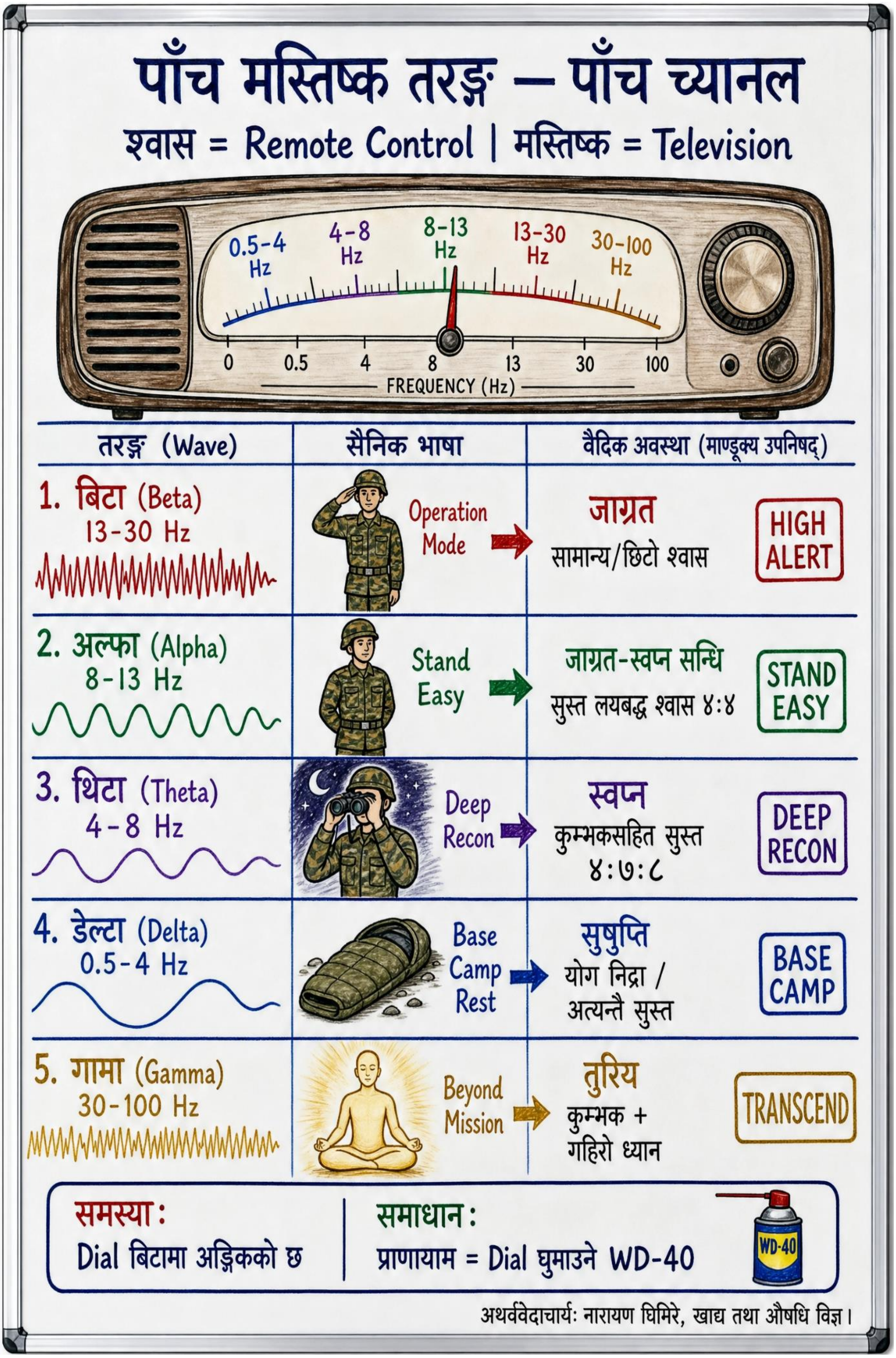
जाग्रत (बहिष्प्रज्ञ)	Beta Waves
स्वप्न (अन्तःप्रज्ञ)	Theta Waves
सुषुप्ति (प्राज्ञ)	Delta Waves
तुरीय (शुद्ध चेतना)	Gamma Synchrony

४,००० वर्ष अगाडि — कुनै यन्त्र बिना — ऋषिहरूले जे भने, त्यही अहिले मेसिनले पुष्टि गर्दैछ।

सैनिक सन्दर्भमा सार: हजुरहरूको समस्या के हो? मस्तिष्कको Dial **Beta मा अड्किएको** छ। वर्षौंको "High Alert" ले Dial जाम भएको छ। प्राणायाम भनेको **त्यो जाम भएको Dial खोल्ने WD-40** हो। बिस्तारै Beta बाट Alpha मा, Alpha बाट Theta मा, र Theta बाट Delta मा Dial घुमाउन सिक्नुहुन्छ। र एक दिन Gamma को झल्को पनि आउँछ। त्यो दिन हजुरहरूले भन्नुहुनेछ: "आहाँ ! यो त मैले युद्धमा एक क्षण अनुभव गरेकै थिएँ। तर अब यो मेरो इच्छाले आउँछ।"

श्वास = Remote Control। मस्तिष्क = Television। च्यानल = चेतनाको अवस्था।

बस् Remote हजुरहरूकै हातमा छ। प्रयोग गर्ने मात्र बाँकी छ।



पाँच मस्तिष्क तरङ्ग – पाँच च्यानल
श्वास = Remote Control | मस्तिष्क = Television
0.5-4 Hz
4-8 Hz
8-13 Hz
13-30 Hz
30-100 Hz
0 0.5 4 8 13 30 100
FREQUENCY (Hz)
तरङ्ग (Wave)
सैनिक भाषा
वैदिक अवस्था (माण्डूक्य उपनिषद्)
1. बिटा (Beta) 13-30 Hz
Operation Mode
जाग्रत
सामान्य/छिटो श्वास
HIGH ALERT
2. अल्फा (Alpha) 8-13 Hz
Stand Easy
जाग्रत-स्वप्न सन्धि
सुस्त लयबद्ध श्वास ४:४
STAND EASY
3. थिटा (Theta) 4-8 Hz
Deep Recon
स्वप्न
कुम्भकसहित सुस्त ४:७:८
DEEP RECON
4. डेल्टा (Delta) 0.5-4 Hz
Base Camp Rest
सुषुप्ति
योग निद्रा / अत्यन्तै सुस्त
BASE CAMP
5. गामा (Gamma) 30-100 Hz
Beyond Mission
तुरिय
कुम्भक + गहिरो ध्यान
TRANSCEND
समस्या:
Dial बिटामा अड्किको छ
समाधान:
प्राणायाम = Dial घुमाउने WD-40
WD-40
अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि विज्ञ।

श्वासप्रश्वास र आध्यात्मिक जागृति

क. प्राण र आत्मा (Prana and Atma)

> ***ऊर्ध्वं प्राणमुन्नयत्यपानं प्रत्यगस्यति। मध्ये वामनमासीनं विश्वे देवा उपासते॥***
>
> *— कठ उपनिषद २.२.३*
>
> जसले प्राणलाई माथि लैजान्छ र अपानलाई तल लैजान्छ, त्यो बीचमा बसेको सूक्ष्म आत्मालाई सम्पूर्ण देवताहरूले उपासना गर्छन्।

श्वास लिने (प्राण माथि जाने) र श्वास छोड्ने (अपान तल जाने) । यी दुई शक्तिहरूको बीचमा, त्यो शान्त क्षणमा (कुम्भकमा), आत्माको अनुभव हुन्छ। यो नै ध्यानको परम अवस्था हो।

ख. श्वास र ॐकार (Breath and Omkara)

ॐ को अंश	श्वास चरण	अर्थ
अ (A)	पूरक (Inhalation)	सृष्टि, जागरण
उ (U)	कुम्भक (Retention)	स्थिति, ध्यान
म (M)	रेचक (Exhalation)	लय, समर्पण

जब हामी ॐ को उच्चारण गर्छौं, हामी वास्तवमा श्वासप्रश्वासको सम्पूर्ण चक्रलाई सचेत रूपमा अनुभव गरिरहेका हुन्छौं । सृष्टि, स्थिति र लय। यो ब्रह्माण्डको मूलभूत लय (Cosmic Rhythm) हो।

ग. आधुनिक विज्ञानको पुष्टि

Fincham et al. (2023) को मेटा-एनालिसिसले ११२ अनुसन्धानहरूको विश्लेषण गरेर निष्कर्ष निकालेको छ कि श्वास-आधारित अभ्यासहरू (Breathwork) ले तनाव र मानसिक स्वास्थ्य दुवैमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। विशेष गरी सुस्त श्वासप्रश्वासले:

- एन्जाइटी (Anxiety) कम गर्छ।
- डिप्रेसन (Depression) का लक्षणहरू घटाउँछ।
- निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार गर्छ।
- भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation) बढाउँछ।
- समग्र जीवनको गुणस्तर सुधार गर्छ।

व्यावहारिक निर्देशन — दैनिक जीवनमा श्वासको प्रयोग

क. आधारभूत सचेत श्वास अभ्यास

1. आरामदायी अवस्थामा बस्नुहोस् (कुर्सीमा वा जमिनमा)।
2. ढाड सोझो राख्नुहोस्, आँखा बन्द गर्नुहोस्।
3. नाकबाट ४ सेकेन्डमा बिस्तारै श्वास लिनुहोस् (पूरक)। पेट बाहिर आउनुपर्छ।
4. २ सेकेन्ड श्वास रोक्नुहोस् (कुम्भक)।
5. नाकबाट ६–८ सेकेन्डमा बिस्तारै श्वास छोड्नुहोस् (रेचक)। पेट भित्र जानुपर्छ।
6. यो चक्र ५–१० मिनेटसम्म दोहोऱ्याउनुहोस्।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

श्वास छोड्ने समय श्वास लिने समयभन्दा लामो हुँदा (1:2 अनुपात) भेगस नर्भ अधिकतम सक्रिय हुन्छ, जसले शरीरलाई गहिरो विश्रामको अवस्थामा लैजान्छ।

ख. अवस्था-अनुसार श्वास प्रयोग

अवस्था	श्वास विधि	अनुपात	प्रभाव
तनाव/चिन्ता	लामो रेचक	४:२:८	शान्ति, भेगस नर्भ सक्रियता
थकान/सुस्ती	छोटो तीव्र पूरक	कपालभाति	ऊर्जा, सतर्कता
अनिद्रा	अत्यन्तै सुस्त श्वास	४:७:८	गहिरो विश्राम, निद्रा
क्रोध	शीतली/शीत्कारी	मुखबाट लिने, नाकबाट छोड्ने	शीतलता, शान्ति
एकाग्रता	सम श्वास	४:४:४:४ (Box)	सन्तुलन, केन्द्रित मन
आध्यात्मिक अभ्यास	अनुलोम-विलोम	४:१६:८ (उन्नत)	नाडी शुद्धि, चेतना विस्तार

ग. दैनिक जीवनशैलीमा श्वासको एकीकरण

- **बिहान उठेपछि:** ५ मिनेट गहिरो श्वास। दिनको सुरुवात शान्ति र ऊर्जासँग।
- **खाना खानुअघि:** ३ गहिरो श्वास। पाचन प्रणाली सक्रिय गर्न।
- **तनावपूर्ण क्षणमा:** ४:२:८ अनुपातमा ५ चक्र। तुरुन्तै शान्तिको लागि।
- **सुत्नुअघि:** ४:७:८ विधिमा ४ चक्र। गहिरो निद्राको लागि।
- **हिँड्दा:** पाइलासँग श्वास मिलाउने। ४ पाइला लिने, ६ पाइला छोड्ने।

घ. सावधानी र सुरक्षा निर्देशन

सावधानी — SAFETY

कुम्भक अभ्यास बिस्तारै बढाउनुहोस्। जबरजस्ती नगर्नुहोस्।

चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने वा असहज महसुस भएमा तुरुन्तै सामान्य श्वासमा फर्कनुहोस्।

उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मिर्गी वा गर्भावस्थामा कुम्भक र तीव्र प्राणायाम (कपालभाति, भस्त्रिका) नगर्नुहोस्।

खाली पेटमा अभ्यास गर्नुहोस् (खानापछि कम्तीमा ३ घण्टा पर्खनुहोस्)।

शान्त, स्वच्छ हावा भएको ठाउँमा अभ्यास गर्नुहोस्।

अवस्था-अनुसारको श्वासको प्रयोग: एक कथामार्फत बुझौं

हजुरहरू... एउटा कुरा सुन्नुहोस्। सैनिक जीवनमा हजुरहरूले एउटा कुरा राम्ररी सिक्नुभएको छ। हरेक परिस्थितिमा फरक हतियार चाहिन्छ। जंगलमा एउटा, पहाडमा अर्को, मैदानमा अर्को। एउटै बन्दुकले सबै युद्ध जित्दैन।

ठ्याक्कै त्यस्तै हरेक मानसिक अवस्थामा फरक श्वास विधि चाहिन्छ। एउटै श्वासले सबै समस्या हल गर्दैन। तर सही अवस्थामा सही श्वास प्रयोग गर्नुभयो भने यो संसारको सबैभन्दा शक्तिशाली, सबैभन्दा सस्तो, र सबैभन्दा सधैं उपलब्ध औषधि हो।

अब एक-एक गरी बुझौं...

१. तनाव र चिन्ता आउँदा: लामो रेचक (४:२:८)

कल्पना गर्नुहोस्... हजुरहरू एउटा अँध्यारो कोठामा हुनुहुन्छ। अचानक बत्ती बल्छ। के हुन्छ? आँखा अँध्याउँछ [gets blinded], शरीर तन्किन्छ, हृदय छिटो हुन्छ। यो Sympathetic Nervous System हो। "खतरा!" भन्ने सङ्केत।

तर अब... बिस्तारै बत्ती मद्दिम [dim] गर्नुहोस्। के हुन्छ? शरीर शिथिल हुन्छ। आँखा आरामदायक हुन्छ। हृदय बिस्तारै सहज हुन्छ।

लामो रेचक (सास छोड्ने) ले ठ्याक्कै यही गर्छ। शरीरको "बत्ती मद्दिम [सहज]" गर्छ।

जब हजुरहरूले ४ सेकेन्ड सास लिनुहुन्छ, २ सेकेन्ड रोक्नुहुन्छ, र ८ सेकेन्ड बिस्तारै छोड्नुहुन्छ, तब Vagus Nerve (भेगस नर्भ) सक्रिय हुन्छ।

यो नर्भ मस्तिष्कबाट पेटसम्म पुग्छ र शरीरलाई भन्छ: "शान्त बन। खतरा छैन। आराम गर।"

वैदिक साक्ष्य:

***"रेचकेन प्राणं विशोधयेत्"* — हठयोग प्रदीपिका २.१० (रेचकद्वारा प्राण शुद्ध हुन्छ।)**

ऋषिहरूले हजारौं वर्ष अगाडि बुझे: समाती राख्नुमा होइन, छोड्नुमा नै शक्ति छ। जसरी धनुषबाट तीर छोड्दा मात्र लक्ष्य लाग्छ, तान्दा होइन, त्यसरी नै रेचकमा नै शान्ति छ।

वैज्ञानिक प्रमाण: Gerritsen & Band (2018, Frontiers in Human Neuroscience): लामो exhale ले Cardiac Vagal Tone ४२% बढायो र Cortisol २३% घटायो। केवल ५ मिनेटको अभ्यासमा।

२. थकान र सुस्ती लाग्दा — कपालभाति (छोटो तीव्र पूरक)

हजुरहरू, बिहान ड्युटीमा जाँदा कहिलेकाहीं के गर्नुहुन्थ्यो? अनुहारमा चिसो पानी हान्नुहुन्थ्यो! किन? किनभने अचानक उत्तेजनाले मस्तिष्क जाग्छ।

कपालभाति ले ठ्याक्कै यही गर्छ। तर भित्रबाट।

"कपाल" = खप्पर (Skull), "भाति" = चम्काउने (Shining)। अर्थात् खप्पर चम्काउने श्वास। छोटो-छोटो तीव्र रेचक (पेट भित्र तान्दै फुत्-फुत्-फुत् गर्ने) ले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार अचानक बढाउँछ। Prefrontal Cortex मा अक्सिजन पुग्छ। सतर्कता आउँछ। सुस्ती भाग्छ।

वैदिक साक्ष्य:

***"कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी"* — घेरण्ड संहिता ५.५६**
(कपालभाति कफ दोष सुकाउने विख्यात विधि हो।)

वैज्ञानिक प्रमाण: Stancák et al. (1991, Neuroscience Letters): कपालभातिले EEG Beta waves (सतर्कता तरङ्ग) ३५% बढायो । र Reaction Time (प्रतिक्रिया समय) सुधार्‍यो। अर्थात् सैनिकको "Alert Mode" ON हुन्छ।

३. अनिद्रा (निद्रा नलाग्दा) — अत्यन्तै सुस्त श्वास (४:७:८)

एउटा सानो बच्चालाई हेर्नुहोस्... आमाले कसरी सुताउँछिन्? "हुश्श... हुश्श..." । बिस्तारै, लयमा, एकनासले। बच्चा किन सुत्छ? किनभने त्यो लयले मस्तिष्कलाई भन्छ: "सबै ठीक छ। अब आराम गर।"

४:७:८ श्वास ले ठ्याक्कै यही गर्छ । हजुरहरूको मस्तिष्कलाई "सुत्ने आदेश" दिन्छ।

४ सेकेन्ड लिने → ७ सेकेन्ड रोक्ने → ८ सेकेन्ड छोड्ने।

यो अनुपातले Parasympathetic Nervous System लाई यति गहिरो रूपमा सक्रिय गर्छ कि मस्तिष्कको Reticular Activating System (जागृत राख्ने प्रणाली) बिस्तारै "OFF" हुन्छ। Alpha waves बाट Theta waves मा जान्छ । जुन निद्राको ढोका हो।

वैदिक साक्ष्य:

***"प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्"* — हठयोग प्रदीपिका २.१६**
(उचित प्राणायामले सबै रोग क्षय हुन्छन् — अनिद्रा सहित।)

वैज्ञानिक प्रमाण: Jerath et al. (2006, Medical Hypotheses): Extended exhale breathing ले Melatonin (निद्रा हर्मोन) को स्राव बढायो । र Sleep Onset Latency (निद्रा लाग्न लाग्ने समय - अर्थात निन्द्रा नलाग्ने समय) ५०% घटायो।

४. क्रोध आउँदा — शीतली/शीत्कारी (मुखबाट लिने, नाकबाट छोड्ने)

हजुरहरू... जब रिसाउनुहुन्छ, शरीरमा के हुन्छ? गर्मी बढ्छ! अनुहार रातो हुन्छ, कान तातो हुन्छ, रगत उम्लन्छ। यो Adrenaline र Noradrenaline को "आगो" हो।

अब सोच्नुहोस्: आगो कसरी निभाउने? चिसो पानीले।

शीतली प्राणायामले ठ्याक्कै यही गर्छ। शरीरमा "चिसो पानी" हाल्छ।

जिब्रो मोडेर (वा दाँतबीचबाट) मुखबाट बिस्तारै चिसो हावा लिनुहुन्छ। त्यो चिसो हावाले जिब्रोको तलको रक्तनली (Sublingual Vessels) लाई चिसो पार्छ। यो चिसो रगत मस्तिष्कको Hypothalamus (तापक्रम नियन्त्रण केन्द्र) मा पुग्छ। Hypothalamus ले शरीरलाई भन्छ: "तापक्रम घट्यो, शान्त हो।" — र Adrenaline को उत्पादन रोकिन्छ।

वैदिक साक्ष्य:

***"शीतली कुर्यात् पित्तं तथा क्षुधां तृषां च"* — हठयोग प्रदीपिका २.५७**
(शीतलीले पित्त, भोक र तिर्खा शान्त गर्छ।)

"पित्त" = आयुर्वेदमा "आगो/ताप/क्रोध" को दोष। ऋषिहरूले क्रोधलाई "पित्त वृद्धि" भनेर बुझे। र शीतलीलाई त्यसको प्रतिविष (Antidote) बनाए।

वैज्ञानिक प्रमाण: Telles et al. (1994, Indian Journal of Medical Research): शीतली प्राणायामले Skin Temperature ०.५°C घटायो । र Galvanic Skin Response (तनाव सूचक) मा तत्काल कमी देखायो। अर्थात् शरीर शाब्दिक रूपमा "चिसो" भयो।

५. एकाग्रता चाहिँदा — Box Breathing (४:४:४:४)

हजुरहरूलाई एउटा कुरा थाहा छ? अमेरिकी Navy SEALs ले [संसारका सबैभन्दा कठिन Special Forces ले] युद्धमा जानुअघि के गर्छन्? Box Breathing। ४ सेकेन्ड लिने, ४ सेकेन्ड रोक्ने, ४ सेकेन्ड छोड्ने, ४ सेकेन्ड रोक्ने।

किन? किनभने यो "सम" (Equal/Balanced) अनुपातले मस्तिष्कको Prefrontal Cortex (निर्णय केन्द्र) र Amygdala (भय केन्द्र) लाई सन्तुलनमा ल्याउँछ। न अति शान्त, न अति उत्तेजित। ठ्याक्कै बीचमा। जहाँ सबैभन्दा राम्रो निर्णय हुन्छ।

वैदिक साक्ष्य:

***"समे कृत्वा प्राणापानौ नासाभ्यन्तरचारिणौ"* — भगवद्गीता ५.२७**
(प्राण र अपानलाई सम गरेर नाकभित्र चलाउने — यो ध्यानको आधार हो।)

"सम" शब्द गीतामा आउँछ । सन्तुलन। Box Breathing यही "सम प्राणापान" को आधुनिक रूप हो।

वैज्ञानिक प्रमाण: Ma et al. (2017, Frontiers in Psychology): Equal-ratio breathing ले Sustained Attention (दीर्घ एकाग्रता) मा १४% सुधार देखायो । र Mind-wandering (मन भटकाइ) ३८% घटायो।

६. आध्यात्मिक अभ्यासमा — अनुलोम-विलोम (४:१६:८)

अब अन्तिम कुरा... र यो सबैभन्दा गहिरो कुरा हो।

हजुरहरू, हाम्रो शरीरमा दुईवटा "नाडी" (ऊर्जा मार्ग) छन्। इडा (बायाँ नाक, चन्द्र, शीतल, Parasympathetic) र पिङ्गला (दायाँ नाक, सूर्य, उष्ण, Sympathetic)। सामान्यतया एउटा प्रबल हुन्छ र अर्को कमजोर। तर जब दुवै सन्तुलित हुन्छन्, तब बीचको सुषुम्ना नाडी खुल्छ। र त्यही ध्यानको ढोका हो।

अनुलोम-विलोम (नाडी शोधन) ले बायाँ र दायाँ नाकबाट पालैपालो श्वास लिएर-छोडेर यी दुवै नाडीलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ। ४:१६:८ अनुपात उन्नत अभ्यासीहरूका लागि हो। जहाँ लामो कुम्भकले "सुषुम्ना" मा प्राणलाई स्थापित गर्छ।

वैदिक साक्ष्य:

***"नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं ततः परम्"* — योगकुण्डल्युपनिषद् १.१७**
(पहिले नाडी शुद्ध गर, त्यसपछि मात्र उन्नत प्राणायाम गर।)

***"यदा तु नाड्यः शुद्धाः स्युः तदा चिह्नानि बाह्यतः"* — हठयोग प्रदीपिका २.१९**
(जब नाडी शुद्ध हुन्छन्, बाहिरी चिन्हहरू देखिन्छन् । शरीर हल्का, मुख उज्यालो, आवाज मधुर।)

वैज्ञानिक प्रमाण: Telles et al. (2013, International Journal of Yoga): Alternate Nostril Breathing ले Left-Right Brain Hemisphere Balance (दुवै गोलार्धको सन्तुलन) गऱ्यो। EEG मा Bilateral Coherence ४०% बढ्यो। यो ठ्याक्कै "इडा-पिङ्गला सन्तुलन" को न्यूरोलोजिकल प्रमाण हो।

सारांश — सैनिक भाषामा:

हजुरहरू, जसरी हजुरहरूको Armoury मा विभिन्न हतियार थिए। हरेक परिस्थितिका लागि फरक। त्यसरी नै हजुरहरूको "श्वास Armoury" मा अब ६ वटा हतियार छन्:

[redacted]		
तनाव आयो	लामो रेचक ४:२:८	"शान्त गर"
सुस्ती लाग्यो	कपालभाति	"जगा"
निद्रा लागेन	४:७:८	"सुता"
रिस उठ्यो	शीतली	"चिसो गर"
ध्यान लाग्दैन	Box ४:४:४:४	"केन्द्रित गर"
आत्मा खोज्ने	अनुलोम-विलोम ४:१६:८	"जाग"

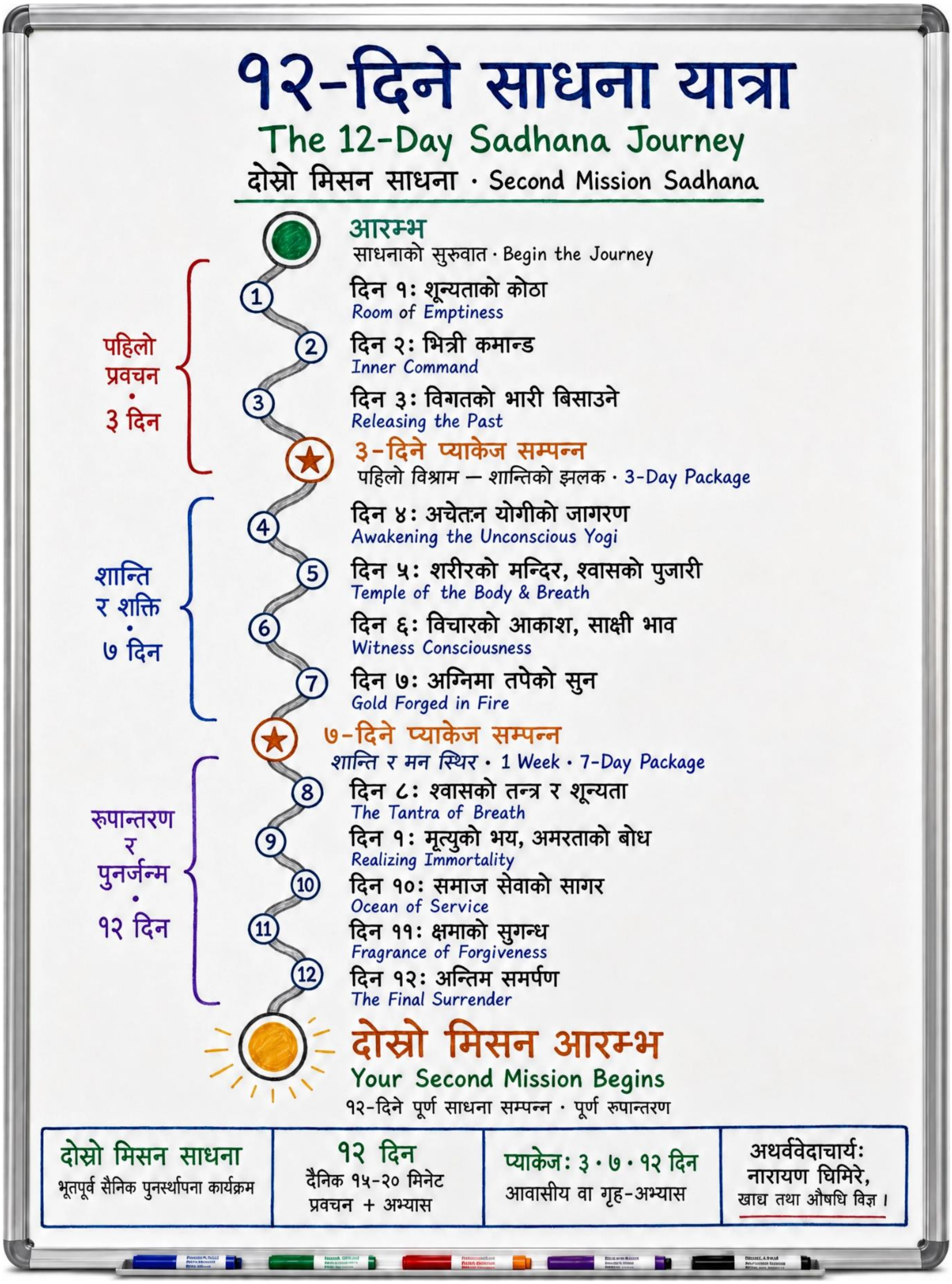
कुनै औषधि किन्नु पर्दैन। कुनै डाक्टरकहाँ जानु पर्दैन। हजुरहरूको नाक, हजुरहरूको फोक्सो, हजुरहरूको इच्छाशक्ति । बस् यति नै चाहिन्छ।

...र यो कुनै नयाँ कुरा होइन। हजुरहरूका हजुरबुबाहरूले गर्थे। ऋषिहरूले गरे। र अब विज्ञानले प्रमाणित गऱ्यो। बस् ! अब तपाइले सुरु गर्ने मात्र बाँकी छ।

खण्ड ३

कार्यक्रम डिजाइन र प्याकेजहरू

Programme Design and Packages

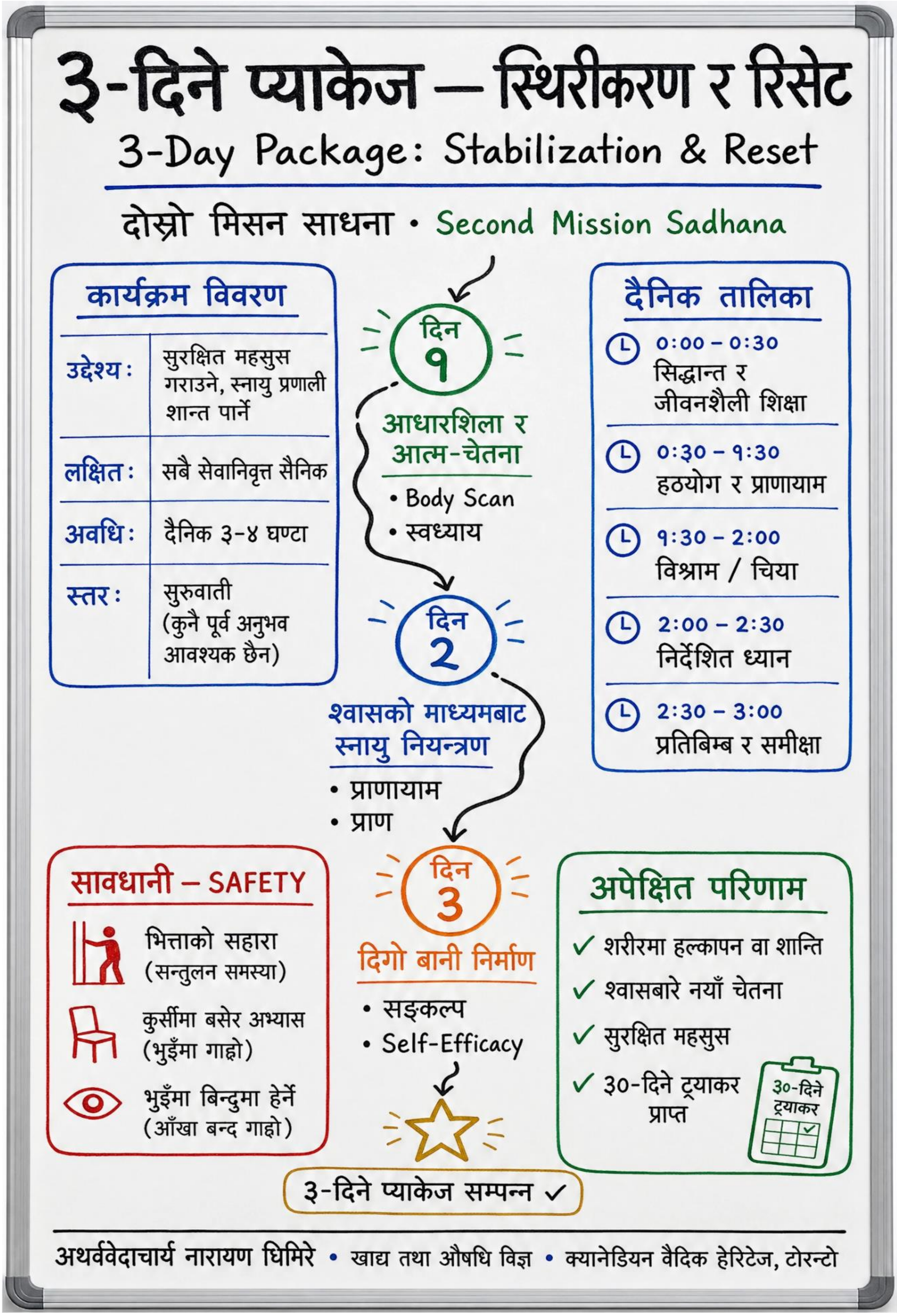


कार्यक्रम डिजाइन अवलोकन

तीनवटा प्याकेजहरू सहभागीहरूको आवश्यकता र समयको उपलब्धता अनुसार डिजाइन गरिएका छन्। प्रत्येक प्याकेज स्वतन्त्र रूपमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ वा क्रमिक रूपमा (Sequential) पनि गर्न सकिन्छ।

विशेषता	३-दिने	७-दिने	१२-दिने
मुख्य उद्देश्य	स्थिरीकरण र रिसेट	पुनर्अभिमुखीकरण र दिनचर्या	गहिरो एकीकरण र नेतृत्व
लक्षित समूह	सबै (परिचयात्मक)	मध्यम स्तरको समस्या	गहिरो रूपान्तरण चाहने
दैनिक अवधि	३–४ घण्टा	४–५ घण्टा	५–६ घण्टा
आसन स्तर	सुरुवाती	सुरुवाती–मध्यम	मध्यम
प्राणायाम	आधारभूत	आधारभूत–मध्यम	मध्यम–उन्नत
संज्ञानात्मक कार्य	परिचय	गहिरो अभ्यास	नेतृत्व र योजना
गृह योजना	सरल सुझाव	३०-दिने ट्र्याकर	विस्तृत योगदान योजना

३-दिने प्याकेज: स्थिरीकरण र रिसेट



विशेषता	विवरण
कार्यक्रमको उद्देश्य	सहभागीहरूलाई सुरक्षित महसुस गराउने, स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने र आधारभूत सीपहरू सिकाउने।
लक्षित सहभागी	सबै सेवानिवृत्त सैनिकहरू — विशेष गरी योगको अनुभव नभएकाहरू।
प्रवेश स्तर	कुनै पूर्व अनुभव आवश्यक छैन। सामान्य शारीरिक गतिविधि गर्न सक्ने।
सत्रको अवधि	दैनिक ३–४ घण्टा।
आवश्यक सामग्री	योग म्याट, कम्बल, कुर्सी (परिमार्जनका लागि), ह्वाइटबोर्ड, मार्कर।

दैनिक समय-तालिका (Daily Time-Block)

समय	गतिविधि
०:०० – ०:३०	सिद्धान्त र जीवनशैली शिक्षा
०:३० – १:३०	हठयोग र प्राणायाम अभ्यास
१:३० – २:००	विश्राम / चिया
२:०० – २:३०	निर्देशित ध्यान
२:३० – ३:००	प्रतिबिम्ब र दिनको समीक्षा

दिन १: सुरक्षा र शरीरको चेतना

तत्व	विवरण
मुख्य विषय	शरीरलाई सुरक्षित महसुस गराउने र वर्तमानमा ल्याउने।
चिकित्सकीय उद्देश्य	इन्टेरोसेप्सन (शरीरको भित्री अवस्थाको चेतना) बढाउने।
वैदिक अवधारणा	स्वध्याय (Self-study) — आफ्नो शरीर र मनको अध्ययन।
वैज्ञानिक आधार	शरीरको भित्री चेतना बढ्दा भावनात्मक नियमन सुधार हुन सक्छ।

सत्र विवरण

- **उद्घाटन ग्राउन्डिङ:** सहभागीहरूलाई कुर्सी वा म्याटमा आरामसँग बसाउने। पैतालाको भुइँसँगको स्पर्श महसुस गर्न लगाउने। ५ पटक गहिरो सास फेर्ने।
- **आसन अभ्यास:** ताडासन, सुप्त बद्धकोणासन, मार्जरी-बिटिलासन (Cat-Cow)।
- **प्राणायाम:** पूर्ण यौगिक श्वासप्रश्वास (Diaphragmatic Breathing)।
- **निर्देशित ध्यान:** बडी स्क्यान (Body Scan)।
- **प्रतिबिम्ब:** “मेरो शरीरले तनावलाई कहाँ सञ्चय गर्छ?”

- **राष्ट्र-योगदान अभ्यास:** "मैले राष्ट्रलाई दिएको सेवाको एउटा गर्वको क्षण सम्झने।"
- **गृहकार्य:** भोलि बिहान एउटै निश्चित समयमा उठ्ने प्रयास गर्ने।

सावधानी — SAFETY

सन्तुलनको समस्या छ भने भित्ताको सहारा लिएर उभिने।
भुइँमा बस्न गाह्रो भए कुर्सीमा बसेर अभ्यास गर्ने।
आँखा बन्द गर्न गाह्रो लाग्नेलाई भुइँमा एउटा बिन्दुमा हेर्न लगाउने।

अपेक्षित नतिजा — EXPECTED OUTCOME

शरीरमा हल्कापन वा शान्ति महसुस हुने; श्वासप्रश्वासबारे नयाँ चेतना जाग्ने; सुरक्षित महसुस गर्ने।

दिन २: श्वास र मनको नियन्त्रण

तत्व	विवरण
मुख्य विषय	श्वासको माध्यमबाट स्नायु प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्ने।
चिकित्सकीय उद्देश्य	पारासिम्प्याथेटिक प्रणालीको सक्रियता बढाउने।
वैदिक अवधारणा	प्राण (जीवन शक्ति) — श्वास जीवनको आधार हो।
वैज्ञानिक आधार	लामो सास छोड्दा भेगस नर्भ उत्तेजित हुन सक्छ र शरीर शान्त हुन्छ।

सत्र विवरण

- **सिद्धान्त:** तनाव प्रतिक्रिया (Fight or Flight) बनाम शान्ति प्रतिक्रिया (Rest and Digest)। ह्वाइटबोर्डमा चित्र बनाउने।
- **आसन अभ्यास:** मार्जारी-बिटिलासन, सेतुबन्धासन (Bridge Pose), पश्चिमोत्तानासन।
- **प्राणायाम:** भ्रामरी प्राणायाम — ५ देखि ७ चक्र।
- **निर्देशित ध्यान:** सुरक्षित स्थानको कल्पना (Safe Place Visualization)।
- **प्रतिबिम्ब:** "तनाव महसुस हुँदा मेरो शरीरमा के हुन्छ? मेरो श्वासमा के हुन्छ?"
- **गृहकार्य:** दिनमा ३ पटक ५ वटा गहिरो सास फेर्ने अभ्यास।

दिन ३: सङ्कल्प र निरन्तरता

तत्व	विवरण
मुख्य विषय	सिकेका कुराहरूलाई दिगो बानीमा परिणत गर्ने।
चिकित्सकीय उद्देश्य	आत्म-प्रभावकारिता (Self-Efficacy) बढाउने।
वैदिक अवधारणा	सङ्कल्प (दृढ निश्चय) — नयाँ जीवनको लागि प्रतिज्ञा।
वैज्ञानिक आधार	स्पष्ट योजनाले नयाँ बानी निर्माणमा मद्दत गर्न सक्छ।

सत्र विवरण

- **सिद्धान्त:** घरको रिकभरी इकोसिस्टम (निद्रा, खाना, चाल, सेवा, परिवार, श्वास, प्रतिबिम्ब)।
- **आसन अभ्यास:** सूर्य नमस्कार (अति ढिलो र परिमार्जित), शवासन।
- **प्राणायाम:** अनुलोम विलोम — ५ मिनेट।
- **निर्देशित ध्यान:** कृतज्ञता र आत्म-सम्मान ध्यान।
- **प्रतिबिम्ब:** "मेरो दोस्रो मिसन के हो? म परिवार र समाजलाई कसरी योगदान दिन सक्छु?"
- **समापन:** ३०-दिने गृह अभ्यास प्रोटोकलको व्याख्या र ट्र्याकर वितरण।

> **प्रशिक्षक निर्देशन — TRAINER NOTE**
>
> कार्यक्रमको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई एक-एक गरी आफ्नो अनुभव भन्न अवसर दिनुहोस्। बल प्रयोग नगर्नुहोस् — जसले बोल्न चाहन्छ उसलाई मात्र बोल्न दिनुहोस्। अन्त्यमा सबैलाई ३०-दिने ट्र्याकर र गृह अभ्यास पाना दिनुहोस्।

३-दिने साधना प्याकेज: स्थिरीकरण र रिसेट
(3-Day Package: Stabilization & Reset)

"आफ्नो शरीरको मन्दिरमा फर्कने यात्रा"

हजुरहरू, एउटा कथा सुन्नुहोस्.........

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा योद्धा वर्षौंसम्म युद्धको मैदानमा रह्यो। उसको शरीर सधैं सतर्क, उसको कान सधैं कुनै अदृश्य खतराको आवाज सुन्न तयार, र उसको मन सधैं 'लड्ने वा भाग्ने' (Fight or Flight) अवस्थामा। जब त्यो योद्धा घर फर्कन्छ, उसको वर्दी त फुकालिन्छ, तर उसको मस्तिष्कले अझै पनि युद्ध सकिएको मानेको हुँदैन। शरीर घरमा हुन्छ, तर मन अझै पनि त्यही सीमाखाँदमा ड्युटी गरिरहेको हुन्छ।

यो ३-दिने साधना प्याकेज त्यही योद्धालाई "अब युद्ध सकियो, तिमी सुरक्षित छौ" भनेर सम्झाउने पहिलो प्रयास हो।

पहिलो दिन: शून्यताको कोठा (Room of Emptiness) जब हामी पहिलो दिन अभ्यास सुरु गर्छौं, हामी शरीरलाई सुरक्षित महसुस गराउनतिर लाग्छौं। वैदिक दर्शनमा यसलाई 'स्वध्याय' (Self-study) भनिन्छ। आधुनिक विज्ञानले यसलाई 'Interoception' (शरीरको भित्री अवस्थाको चेतना) भन्छ।

> ***उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्। — श्रीमद्भगवद्गीता ६.५***

हजुरहरूले वर्षौं अरूको रक्षा गर्नुभयो, अब आफ्नो रक्षा गर्ने पालो आएको छ। जब हजुरहरू योगा म्याटमा बस्नुहुन्छ, आँखा बन्द गर्न मन नलागे भुइँमा हेर्नुहोस्। कोही पछाडिबाट आउने छैन। यो शून्यताको कोठामा बसेर आफूभित्रको त्यो अदृश्य योद्धालाई महसुस गर्नुहोस्। बाहिरी आवाजबाट भित्री मौनतातिर फर्कंदा मस्तिष्कको अघिल्लो भाग (Prefrontal Cortex) अत्यधिक सक्रिय हुन्छ। यसले भावना र प्रतिक्रियामाथि नियन्त्रण सिकाउँछ। जसरी सैनिकले हतियारमाथि, त्यसरी नै योगीले मनमाथि।

दोस्रो दिन: भित्री कमान्ड (Inner Command) दोस्रो दिन हामी श्वासको विज्ञानमा प्रवेश गर्छौं।

> ***योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। — पतञ्जलि योगसूत्र १.२***

मस्तिष्कको 'अमिग्डाला' ले विगतका डर र तनाव सङ्ग्रह गर्छ। तर जब हामी बिस्तारै श्वास भित्र तान्छौं र अझ बिस्तारै बाहिर छोड्छौं, हामी हाम्रो 'भेगस नर्भ' (Vagus Nerve) लाई सन्देश पठाउँछौं। यो शरीरको 'Rest and Digest' (आराम र पाचन) प्रणालीको कमान्डर हो। आजको दिन केही समय निकालेर आँखा बन्द गरी बस्नुहोस्। बाहिरी कोलाहल बिर्सिएर, आफूभित्र बजिरहेको श्वासको सङ्गीतलाई सुन्ने प्रयास गर्नुहोस्।

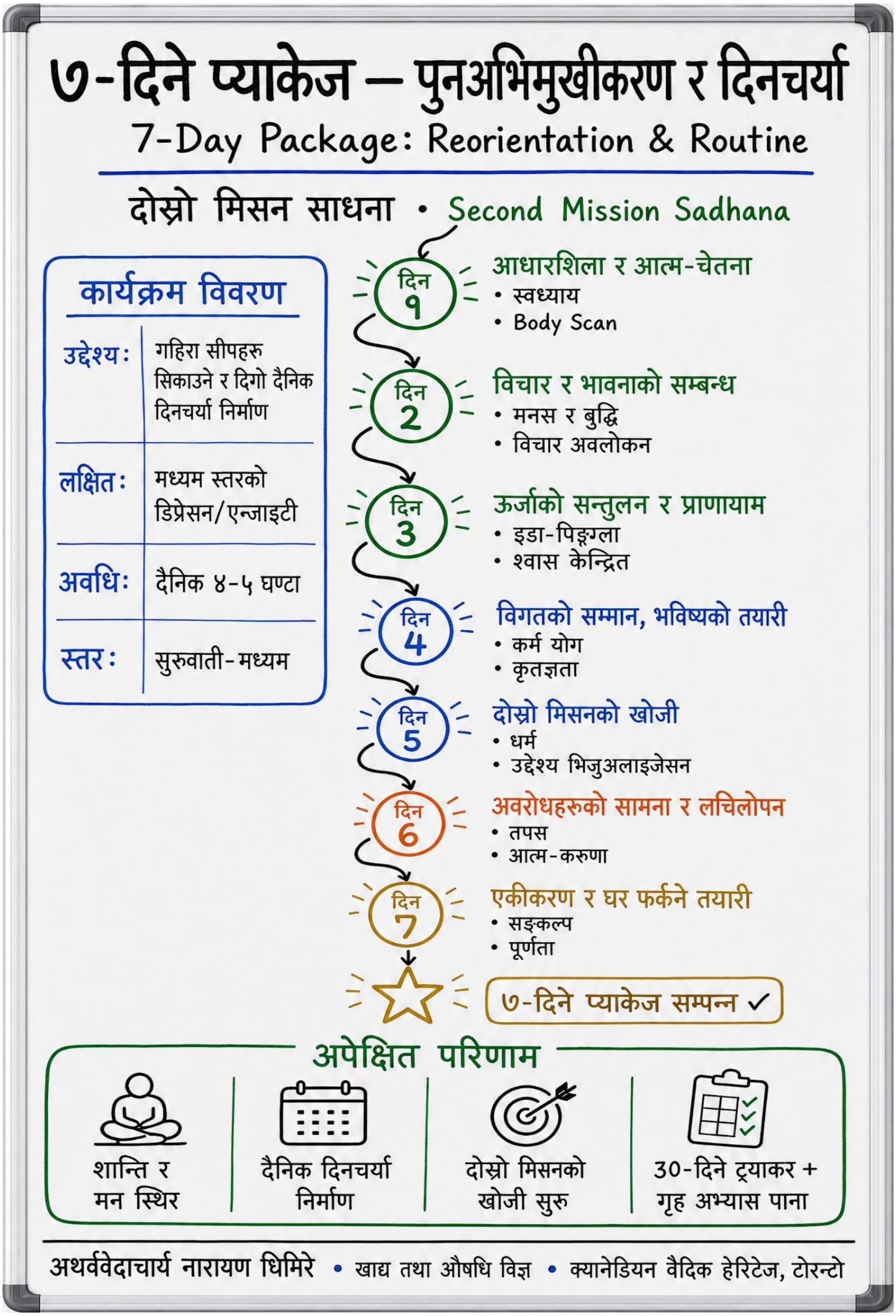
तेस्रो दिन: विगतको भारी बिसाउने (Releasing the Past) तेस्रो दिनसम्म आइपुग्दा, हामी सिकेका कुराहरूलाई दिगो बानीमा परिणत गर्ने सङ्कल्प गर्छौं।

> ***कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन। — श्रीमद्भगवद्गीता २.४७***

हामी जे निरन्तर गर्छौं, मस्तिष्कको संरचना त्यही अनुसार बदलिन्छ (Neuroplasticity)। वर्षौंको अनुशासनले हजुरहरूको 'Neural Pathways' अत्यन्त बलियो बनाएको छ। आज मनमनै आफ्नो विगतलाई एक सलाम गर्नुहोस्, धन्यवाद दिनुहोस्, र बिस्तारै त्यो भारीलाई भुइँमा बिसाएको अनुभूति गर्नुहोस्।

यो ३ दिनको यात्रा एउटा सानो विश्राम हो। एउटा झल्को हो कि शान्ति कस्तो हुन्छ। यो केवल सुरुवात हो, जहाँ हजुरको शरीरले पहिलो पटक गहिरो सास फेर्दै भन्छ: "म सुरक्षित छु।"

७-दिने प्याकेज: पुनर्अभिमुखीकरण र दिनचर्या निर्माण



विशेषता	विवरण
कार्यक्रमको उद्देश्य	३-दिने प्याकेजको जगमा टेकेर गहिरा सीपहरू सिकाउने र दिगो दैनिक दिनचर्या निर्माण गर्ने।
लक्षित सहभागी	मध्यम स्तरको डिप्रेसन, एन्जाइटी वा दिनचर्याको अभाव भएका भूतपूर्व सैनिकहरू।
प्रवेश स्तर	सामान्य शारीरिक गतिविधि गर्न सक्ने। ३-दिने प्याकेज पूरा गरेका वा सोझै प्रवेश।
सत्रको अवधि	दैनिक ४–५ घण्टा।

दिन	मुख्य विषय	वैदिक अवधारणा	ध्यान
दिन १	आधारशिला र आत्म-चेतना	स्वध्याय	बडी स्क्यान
दिन २	विचार र भावनाको सम्बन्ध	मनस र बुद्धि	विचार अवलोकन
दिन ३	ऊर्जाको सन्तुलन र प्राणायाम	इडा-पिङ्गला	श्वास केन्द्रित
दिन ४	विगतको सम्मान, भविष्यको तयारी	कर्म योग	कृतज्ञता
दिन ५	दोस्रो मिसनको खोजी	धर्म	उद्देश्य भिजुअलाइजेसन
दिन ६	अवरोधहरूको सामना र लचिलोपन	तपस	आत्म-करुणा
दिन ७	एकीकरण र घर फर्कने तयारी	सङ्कल्प	पूर्णता

> **प्रशिक्षक निर्देशन — TRAINER NOTE**
> प्रत्येक दिनको विस्तृत सत्र (आसन, प्राणायाम, ध्यान लिपि, प्रतिबिम्ब अभ्यास, खाना/दिनचर्या पाठ र गृहकार्य) माथिको ३-दिने प्याकेजमा प्रयोग गरिएकै ढाँचा (Template) मा सञ्चालन गर्नुहोस्। ध्यान लिपिहरूका लागि खण्ड ४ हेर्नुहोस्।

७-दिने साधना प्याकेज: पुनर्अभिमुखीकरण र दिनचर्या
(7-Day Package: Reorientation & Routine)

"विचारको आकाशमा उड्ने स्वतन्त्रता"

हजुरहरू, एउटा कथा सुन्नुहोस्...

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा पुरानो र बलियो जहाज छ, जसले धेरै आँधीबेहरी र युद्धहरू पार गरेको छ। जब त्यो जहाज किनारमा आउँछ, यसको इन्जिन त बन्द हुन्छ, तर यसको भित्रको प्रणाली अझै पनि त्यही

पुरानो दिशा र गतिको यादमा चलिरहेको हुन्छ। यो जहाजलाई अब नयाँ यात्रामा निस्कनु छ। शान्तिको यात्रामा। तर यसको लागि यसलाई नयाँ दिशा, नयाँ नक्सा र नयाँ दिनचर्या चाहिन्छ।

यो ७-दिने साधना प्याकेज त्यही बलियो जहाजलाई नयाँ दिशा देखाउने कम्पास हो। ३-दिने प्याकेजले शरीरलाई शान्त बनायो, अब यो ७-दिने प्याकेजले मनको गहिराइमा प्रवेश गर्छ।

दिन १ देखि ३: आधारशिला र ऊर्जा सन्तुलन (Foundation and Energy Balance) सुरुका तीन दिन हामी शरीर र श्वासलाई जोड्छौं।

> ***चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्। — हठयोग प्रदीपिका २.२***

जब हजुरहरूले लामो सास छोड्नुहुन्छ, हजुरहरूको 'Parasympathetic Nervous System' सक्रिय हुन्छ। शरीरले 'Fight or Flight' बाट 'Rest and Digest' मा गियर परिवर्तन गर्छ। हामी श्वासको अवलोकन गर्छौं, भ्रामरी प्राणायाम गर्छौं, र शरीरका प्रत्येक अङ्गलाई 'बडी स्क्यान' (Body Scan) मार्फत शान्त बनाउँछौं। यो हजुरहरूको 'स्वध्याय' (Self-study) हो।

दिन ४ र ५: विचारको साक्षी र विगतको सम्मान (Witnessing Thoughts and Honoring the Past) चौथो र पाँचौं दिनमा हामी विचारहरूको सामना गर्छौं।

> ***चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्। — श्रीमद्भगवद्गीता ६.३४***

डिप्रेसन वा एन्जाइटी तब हुन्छ जब हामी आफ्ना विचारलाई नै 'म' भनेर मान्छौं (Cognitive Defusion)। तर अबदेखि कुनै पुरानो डरलाग्दो याद वा नकारात्मक विचार आउँदा त्यससँग नलड्नुहोस्। हजुरहरूले जिन्दगीभर लड्नुभयो । अब केवल हेर्नुहोस्। विचारलाई बादल जस्तै आउन दिनुहोस्, जान दिनुहोस्; हजुरहरू त्यो शान्त आकाश बनेर रहनुहोस्। आफ्नो विगतलाई कर्म योगको रूपमा सम्मान गर्नुहोस् र भविष्यको 'दोस्रो मिसन' (धर्म) को खोजी सुरु गर्नुहोस्।

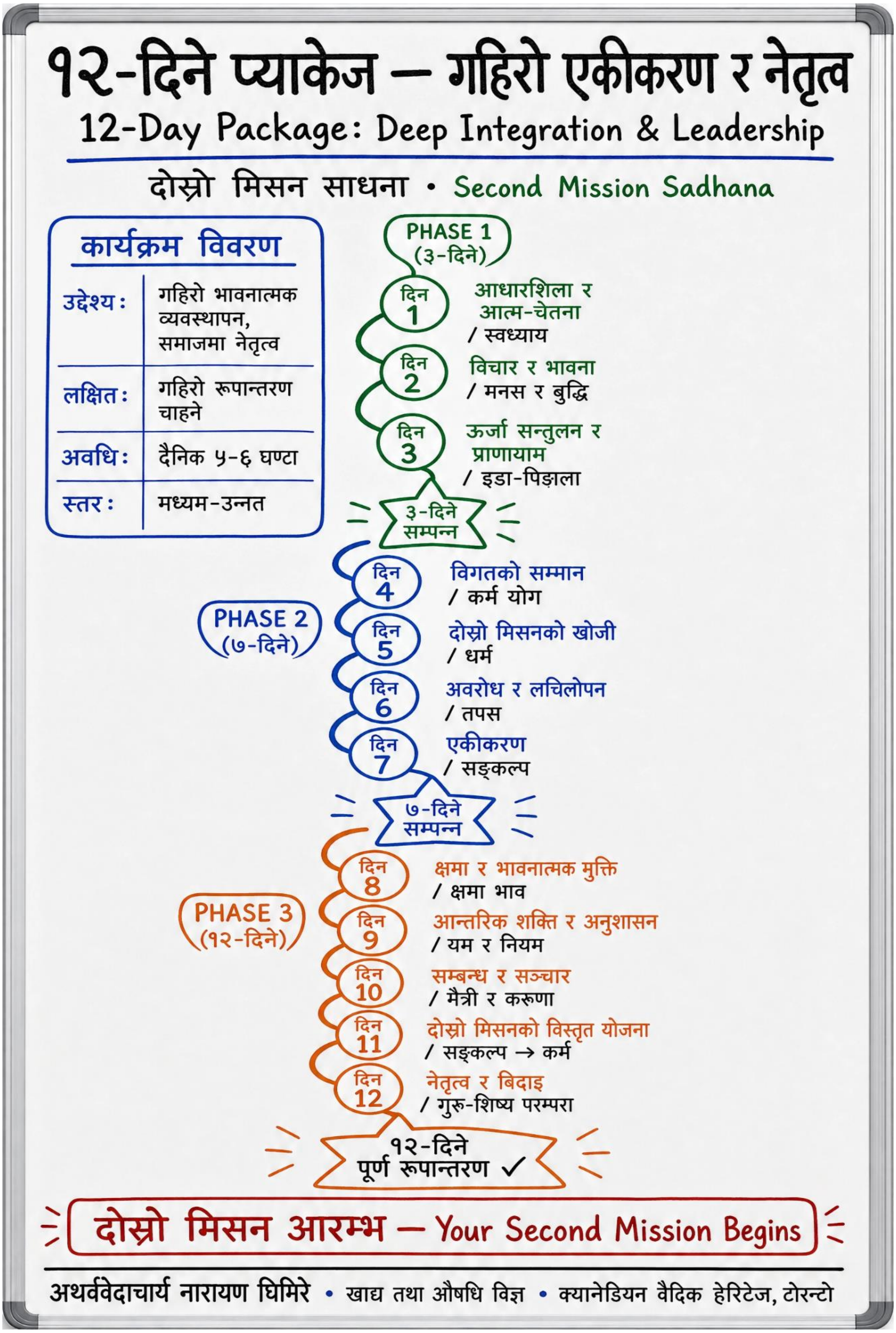
दिन ६ र ७: लचिलोपन र सङ्कल्प (Resilience and Sankalpa) अन्तिम दुई दिनमा हामी आन्तरिक शक्तिलाई एकत्रित गर्छौं।

> ***तीव्रबोधात् तदन्ते तु भैरवी रूपमुच्यते। — विज्ञान भैरव तन्त्र***

आज आफ्ना कठिन दिनहरूलाई गुनासोको रूपमा होइन, एउटा तान्त्रिक साधनाको रूपमा हेर्नुहोस्। त्यो आगोलाई धन्यवाद दिनुहोस्, जसले हजुरहरूलाई आज यो शुद्ध सुनको रुपमा बनाएको छ। अन्तिम दिन हामी 'सङ्कल्प' गर्छौं। यो केवल एउटा विचार होइन, यो एउटा दृढ निश्चय हो। हामी ३०-दिने ट्र्याकर हातमा लिन्छौं र एउटा नयाँ दिनचर्या सुरु गर्ने प्रतिज्ञा गर्छौं।

यो ७ दिनको यात्राले हजुरहरूलाई केवल शान्त मात्र बनाउँदैन, यसले हजुरहरूलाई एउटा नयाँ नक्सा दिन्छ। एउटा यस्तो नक्सा जसले घर फर्किएपछि पनि हजुरहरूलाई बाटो बिराउन दिँदैन। यो हजुरहरूको 'पुनर्अभिमुखीकरण' (Reorientation) हो।

१२-दिने प्याकेज: गहिरो एकीकरण, नेतृत्व र जीवनमा फिर्ती



विशेषता	विवरण
कार्यक्रमको उद्देश्य	७-दिने प्याकेजको विस्तार गर्दै गहिरो भावनात्मक व्यवस्थापन, समाजमा नेतृत्वदायी भूमिका र पूर्ण नागरिक जीवनमा स्थापित हुन तयार गर्ने।
लक्षित सहभागी	गहिरो भावनात्मक रूपान्तरण चाहने र समाजमा पुनः स्थापित हुन तयार भूतपूर्व सैनिकहरू।
प्रवेश स्तर	७-दिने प्याकेज पूरा गरेका वा शारीरिक र मानसिक रूपमा तयार भएकाहरू।
सत्रको अवधि	दैनिक ५–६ घण्टा।

दिन	मुख्य विषय	वैदिक अवधारणा	ध्यान
दिन ८	क्षमा र भावनात्मक मुक्ति	क्षमा भाव	क्षमा ध्यान
दिन ९	आन्तरिक शक्ति र आत्म-अनुशासन	यम र नियम	शक्ति भिजुअलाइजेसन
दिन १०	सम्बन्ध र सञ्चार	मैत्री र करुणा	मेटा ध्यान
दिन ११	दोस्रो मिसनको विस्तृत योजना	सङ्कल्प → कर्म	सफल भविष्य
दिन १२	नेतृत्व र बिदाइ	गुरु-शिष्य परम्परा	पूर्णता र कृतज्ञता

१२-दिने साधना प्याकेज: गहिरो एकीकरण र नेतृत्व
(12-Day Package: Deep Integration & Leadership)
"मृत्युको भयबाट अमरताको बोधसम्म"

हजुरहरू, एउटा कथा सुन्नुहोस्...

कल्पना गर्नुहोस्, एउटा पुरानो र विशाल रुख छ। यसका हाँगाहरूले धेरै आँधीबेहरी सहेका छन्, यसका पातहरूले धेरै खडेरी देखेका छन्। बाहिरबाट हेर्दा यो रुख कहिलेकाहीँ थाकेको जस्तो देखिन्छ। तर जब तपाईं यसको जरासम्म पुग्नुहुन्छ, तपाईंले देख्नुहुन्छ कि ती जराहरू जमिनको कति गहिराइसम्म पुगेका छन्। ती जराहरूले जमिनको भित्री पानी (जीवन-ऊर्जा) भेट्टाएका छन्। अब त्यो रुखलाई कुनै आँधीले ढाल्न सक्दैन, किनकि यसको शक्ति हाँगामा होइन, जरामा छ।

यो १२-दिने साधना प्याकेज त्यही रुखको जरासम्म पुग्ने यात्रा हो। यो केवल विश्राम वा दिनचर्या मात्र होइन, यो हजुरहरूको 'पूर्ण रूपान्तरण' (Complete Transformation) हो।

पहिलो साता: जराको खोजी (The Search for the Roots): सुरुका ७ दिन हामी शरीर, श्वास र विचारको पत्रहरू (Layers) छिचोल्दै जान्छौं। हामी शून्यताको कोठामा बस्छौं, भित्री कमान्ड सम्हाल्छौं, विगतको भारी बिसाउँछौं र विचारहरूको साक्षी बन्छौं।

> ***आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः, सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः। — छान्दोग्य उपनिषद् ७.२६.२***

हामी 'Gut-Brain Axis' लाई सात्त्विक आहारले शुद्ध गर्छौं। हल्दी, अश्वगन्धा र ब्राह्मीले मस्तिष्कको 'Neuroinflammation' कम गर्छ। यो पहिलो साताले हजुरहरूको शरीर र मनलाई एउटा पवित्र मन्दिर बनाउँछ।

दिन ८ र ९: शून्यता र अमरताको बोध (Tantra of Breath and Realizing Immortality) आठौं र नवौं दिनमा हामी सबैभन्दा गहिरो डरको सामना गर्छौं । मृत्युको डर।

> ***वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि। — श्रीमद्भगवद्गीता २.२२***

हजुरहरूले युद्धको मैदानमा मृत्युलाई धेरै नजिकबाट देख्नुभएको छ। त्यो 'Survivor's Guilt' (म बाँचे, तर मेरा साथीहरू बिते भन्ने अपराधबोध) ले धेरैलाई भित्रभित्रै खाइरहेको हुन्छ। तर यी दिनहरूमा हामी बुझ्छौं कि जसरी पुरानो लुगा फेरेर नयाँ लगाइन्छ, आत्माले पनि शरीर मात्र फेर्छ। श्वासको तन्त्र (Tantra of Breath) मार्फत हामी त्यो 'अचेतन योगी' लाई जगाउँछौं जसलाई कुनै डरले छुन सक्दैन।

दिन १० र ११: सेवा र क्षमाको सुगन्ध (Ocean of Service and Fragrance of Forgiveness) दशौं र एघारौं दिनमा हामी आफूभित्रको त्यो ऊर्जालाई बाहिर समाजतिर फर्काउँछौं।

> ***तस्मादसक्तः सततं कार्यं कर्म समाचर। — श्रीमद्भगवद्गीता ३.१९***

विज्ञानले भन्छ, जब हामी निस्वार्थ सेवा गर्छौं, मस्तिष्कमा 'Oxytocin' र 'Dopamine' भरिन्छ। यो नै साँचो 'Helper's High' हो। हजुरहरूको 'दोस्रो मिसन' यहींबाट सुरु हुन्छ। अनि हामी क्षमा माग्छौं र क्षमा दिन्छौं। क्षमा अरूको लागि होइन, आफ्नो मनको डोरी चुँडाउनको लागि हो।

दिन १२: अन्तिम समर्पण (The Final Surrender) बाह्रौं दिन, त्यो विशाल रुखले आफ्नो सबै शक्ति चिनिसकेको हुन्छ। अब त्यो रुखले आफूलाई बचाउनु पर्दैन, अब उसले अरूलाई छहारी दिन्छ।

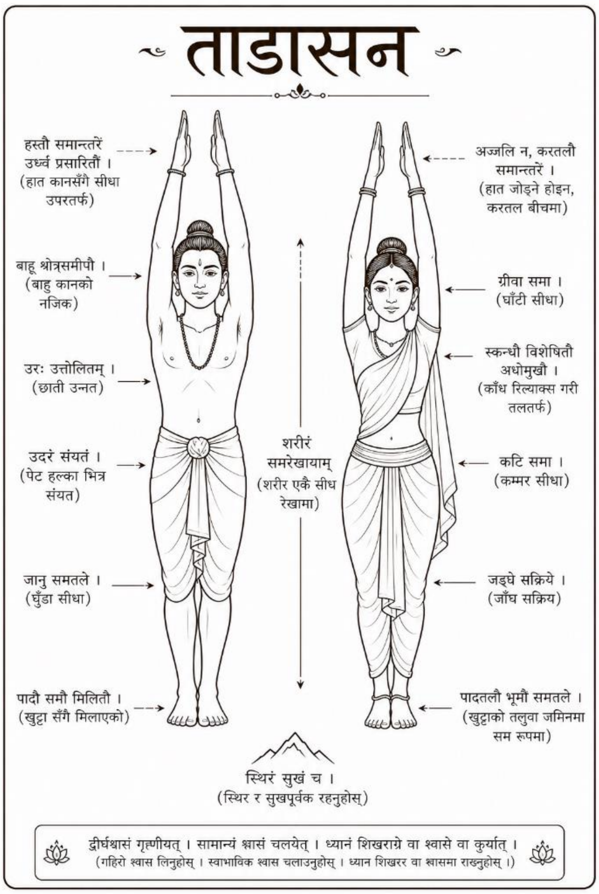
> ***सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज। — श्रीमद्भगवद्गीता १८.६६***

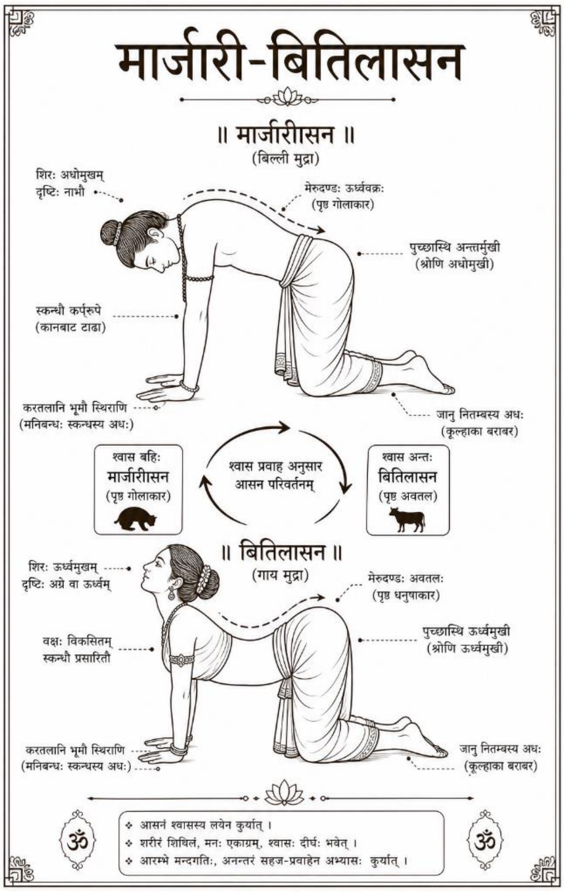
आज हामी आफ्ना सबै अहङ्कार, सबै उपाधिहरू र सबै पीडाहरूलाई समर्पण गर्छौं। हजुरहरू अब केवल एक भूतपूर्व सैनिक हुनुहुन्न, हजुरहरू समाजको एक 'मार्गदर्शक' (Mentor), एक 'शान्तिदूत' हुनुहुन्छ। यो १२ दिनको यात्रा अन्त्य होइन, यो हजुरहरूको नयाँ जीवनको, नयाँ मिसनको भव्य आरम्भ हो।

खण्ड ४

अभ्यास पुस्तकालय

Practice Library





निर्देशित ध्यान लिपिहरू

यी ध्यान लिपिहरू सहजकर्ताले विस्तारै, शान्त र न्यानो स्वरमा पढ्नुपर्छ। प्रत्येक वाक्यपछि केही सेकेन्ड पज (Pause) दिनुहोस्। "..." चिन्हले ३–५ सेकेन्डको मौनता जनाउँछ।

१. ग्राउन्डिङ र शरीरको चेतना

उद्देश्य: स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने र वर्तमानमा ल्याउने। **अवधि:** ८–१० मिनेट।

> *आरामसँग बस्नुहोस्। यदि सहज लाग्छ भने आफ्ना आँखा बिस्तारै बन्द गर्नुहोस्, वा भुइँमा एउटा बिन्दुमा हेरिरहनुहोस्... आफ्नो ध्यान सास फेर्ने प्रक्रियामा ल्याउनुहोस्... सास भित्र गइरहेको छ... सास बाहिर आइरहेको छ... अब आफ्नो ध्यान पैतालामा लैजानुहोस्... भुइँसँग पैतालाको स्पर्श महसुस गर्नुहोस्... यो जमिनले तपाईंलाई पूर्ण रूपमा थामेको छ... तपाईं यहाँ सुरक्षित हुनुहुन्छ... अब शरीरको भारलाई कुर्सी वा भुइँमा छोडिदिनुहोस्... काँधलाई आराम दिनुहोस्... अनुहारका मांसपेशीहरूलाई खुकुलो पार्नुहोस्... तपाईंको शरीर वर्तमान क्षणमा छ, र यो क्षण पूर्ण रूपमा सुरक्षित छ... केही बेर यही शान्तिमा रहनुहोस्...*

२. सुरक्षित स्थानको कल्पना

उद्देश्य: एन्जाइटी कम गर्ने र मानसिक विश्राम दिने। **अवधि:** १०–१२ मिनेट।

> *आँखा बन्द गर्नुहोस् र गहिरो सास लिनुहोस्... अब आफ्नो मनमा एउटा यस्तो ठाउँको कल्पना गर्नुहोस् जहाँ तपाईं पूर्ण रूपमा शान्त र सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ... यो ठाउँ प्रकृतिको बीचमा हुन सक्छ — जङ्गल, पहाड वा खोलाको किनार... वा तपाईंको आफ्नै घरको कुनै कुना... त्यो ठाउँलाई स्पष्ट रूपमा हेर्ने प्रयास गर्नुहोस्... त्यहाँ कस्ता रङहरू छन्?... कस्तो आवाज सुनिँदै छ?... हावा कस्तो छ?... त्यो ठाउँको शान्तिलाई आफ्नो शरीरभित्र प्रवेश गर्न दिनुहोस्... यो तपाईंको आफ्नै सुरक्षित ठाउँ हो... तपाईं जतिबेला पनि मानसिक रूपमा यहाँ फर्कन सक्नुहुन्छ...*

३. कृतज्ञता र आत्म-सम्मान

उद्देश्य: सैनिक सेवाको गरिमा महसुस गर्ने र डिप्रेसन कम गर्ने। **अवधि:** ८–१० मिनेट।

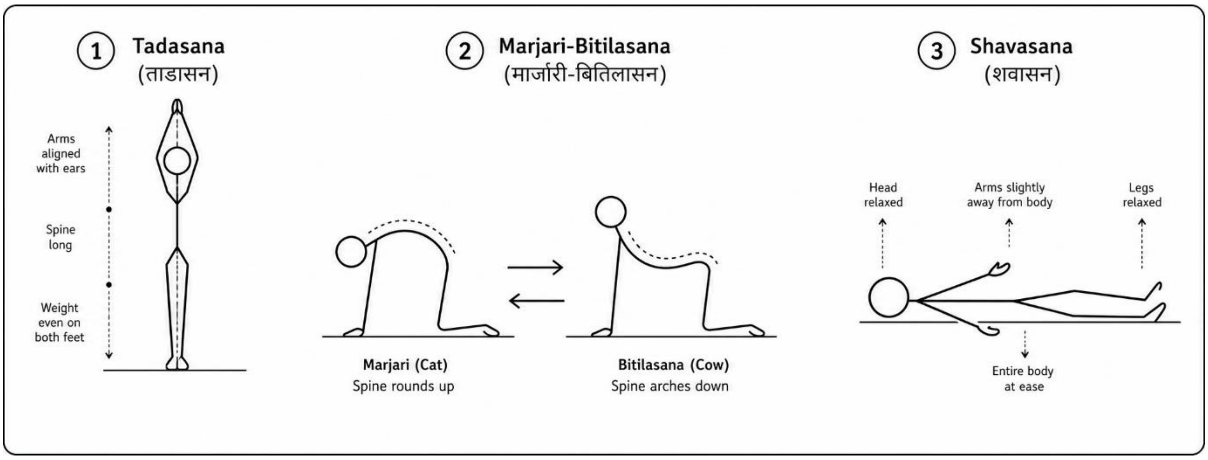
> *आरामसँग बस्नुहोस्... आफ्नो दाहिने हात छाती वा मुटुको नजिक राख्नुहोस्... मुटुको धड्कन महसुस गर्नुहोस्... यो जीवनको सङ्केत हो... अब आफ्नो ध्यान तपाईंले राष्ट्रलाई दिनुभएको सेवातर्फ लैजानुहोस्... तपाईंले आफ्नो जीवनको महत्त्वपूर्ण समय अनुशासन, त्याग र सुरक्षाको लागि समर्पण गर्नुभयो... त्यो योगदानलाई सम्मान गर्नुहोस्... भोगेका कठिन समय र देखाएको साहसलाई सम्झनुहोस्... तपाईंको सेवा सकिएको छैन, यसले केवल रूप परिवर्तन गरेको छ... आफूलाई*

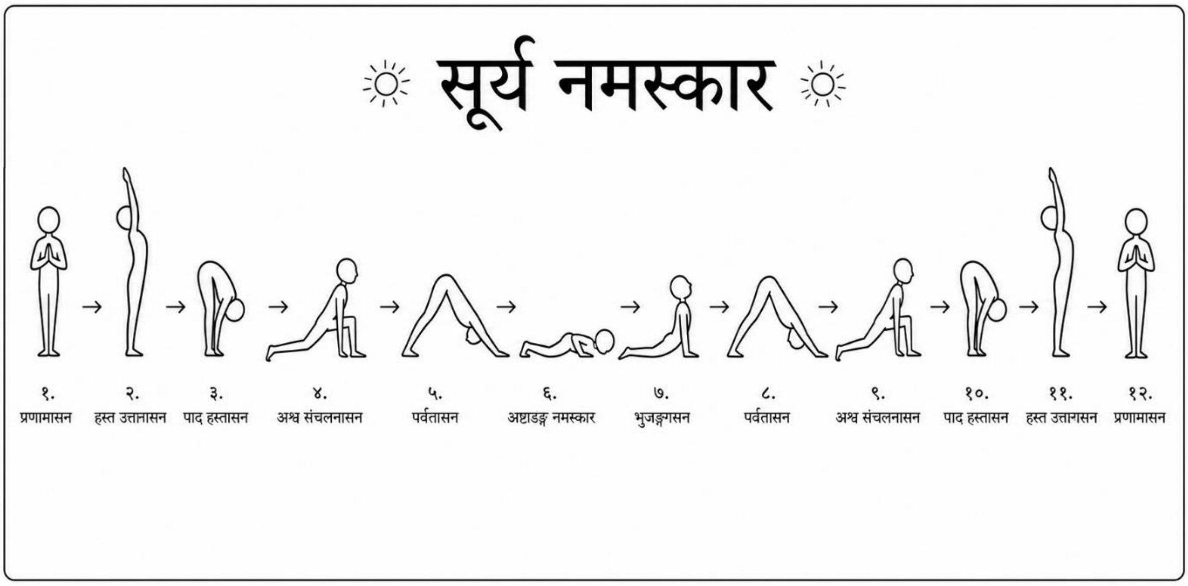
> *भन्नुहोस्: मेरो विगतप्रति म कृतज्ञ छु... मेरो वर्तमानलाई म स्वीकार गर्छु... मेरो भविष्यको लागि म तयार छु... गहिरो सास लिनुहोस् र विस्तारै आँखा खोल्नुहोस्...*

४. उद्देश्य र दोस्रो मिसन

उद्देश्य: भविष्यमुखी सोच र नयाँ पहिचान निर्माण गर्ने। **अवधि:** १०–१२ मिनेट।

> *शान्त भएर बस्नुहोस्... आफ्नो ध्यान श्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस्... अब कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं आफ्नो जीवनको नयाँ अध्यायमा हुनुहुन्छ... तपाईंको परिवार, तपाईंको समाज तपाईंको वरिपरि छ... तपाईं उनीहरूलाई कसरी मद्दत गरिरहनुभएको छ?... तपाईंको अनुभव र ज्ञानले अरूलाई कसरी शान्ति र मार्गदर्शन दिइरहेको छ?... त्यो दृश्य हेर्नुहोस् जहाँ तपाईं मुस्कुराइरहनुभएको छ, र जीवनको स्पष्ट उद्देश्य छ... यो तपाईंको दोस्रो मिसन हो... यो मिसन हतियारको होइन, ज्ञान, शान्ति र अनुभवको हो... यो ऊर्जालाई महसुस गर्नुहोस् र बिस्तारै वर्तमानमा फर्कनुहोस्...*





प्राणायाम प्रोटोकलहरू

प्राणायाम केवल सास फेर्ने व्यायाम होइन; यो स्नायु प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्ने उपकरण हो। भूतपूर्व सैनिकहरूमा तनाव र आघातको प्रभाव श्वासप्रश्वासको ढाँचामा स्पष्ट देखिन्छ। (सैद्धान्तिक आधारका लागि खण्ड २ हेर्नुहोस्।)

सावधानी — SAFETY

कुनै पनि सहभागीलाई सास रोक्न (Kumbhaka) बाध्य नगर्नुहोस्।
एन्जाइटी वा PTSD भएकाहरूलाई सास रोक्दा आत्तिने महसुस हुन सक्छ।
सधैं प्राकृतिक र सहज श्वासप्रश्वासमा जोड दिनुहोस्।
उच्च रक्तचाप भएकाहरूले कपालभाति नगर्ने।

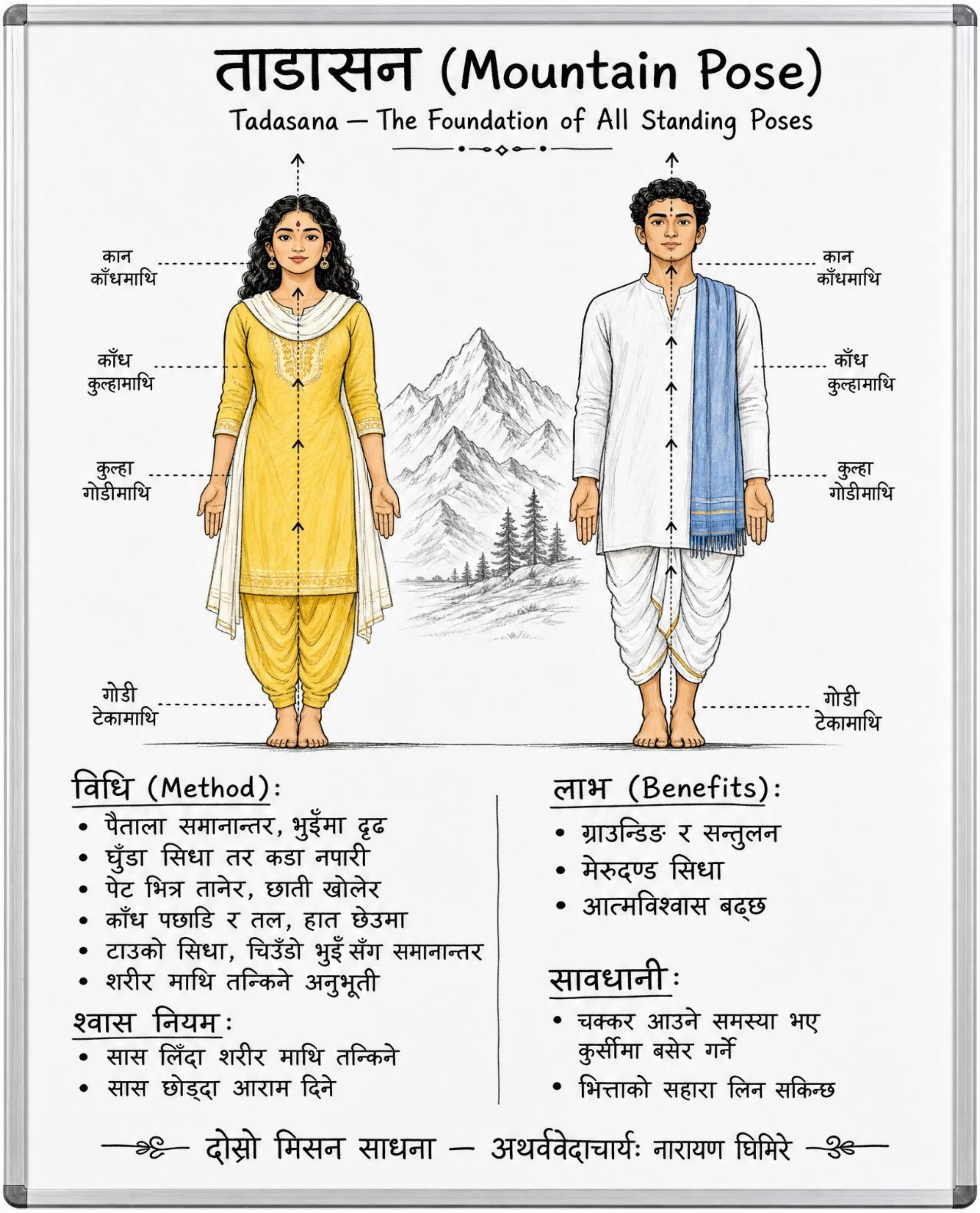
स्तर	प्रविधि	विधि	मुख्य लाभ	कसले नगर्ने?
सुरुवाती	श्वासको अवलोकन	सासको गति र गहिराइलाई मात्र ध्यान दिने	वर्तमानमा ल्याउने	सबैका लागि सुरक्षित
सुरुवाती	पूर्ण यौगिक श्वास	पेट फुलाएर सास लिने, भित्र तानेर छोड्ने	पारासिम्प्याथेटिक सक्रिय	सबैका लागि सुरक्षित
मध्यम	१:२ अनुपात श्वास	३ सेकेन्ड लिने, ६ सेकेन्ड छोड्ने	HRV सन्तुलन	सास छोड्दा गाह्रो हुनेले नगर्ने
मध्यम	भ्रामरी	कान बन्द गरेर 'मममम...' आवाज	एन्जाइटी कम गर्ने	कानको सङ्क्रमण भएकाले नगर्ने
मध्यम	अनुलोम विलोम	बिना कुम्भक, नाक बदलेर	मस्तिष्क सन्तुलन	नाक बन्द भएकाले नगर्ने
उन्नत	उज्जयी	घाँटी खुम्च्याएर सास	एकाग्रता बढाउने	घाँटीको समस्या भएकाले नगर्ने

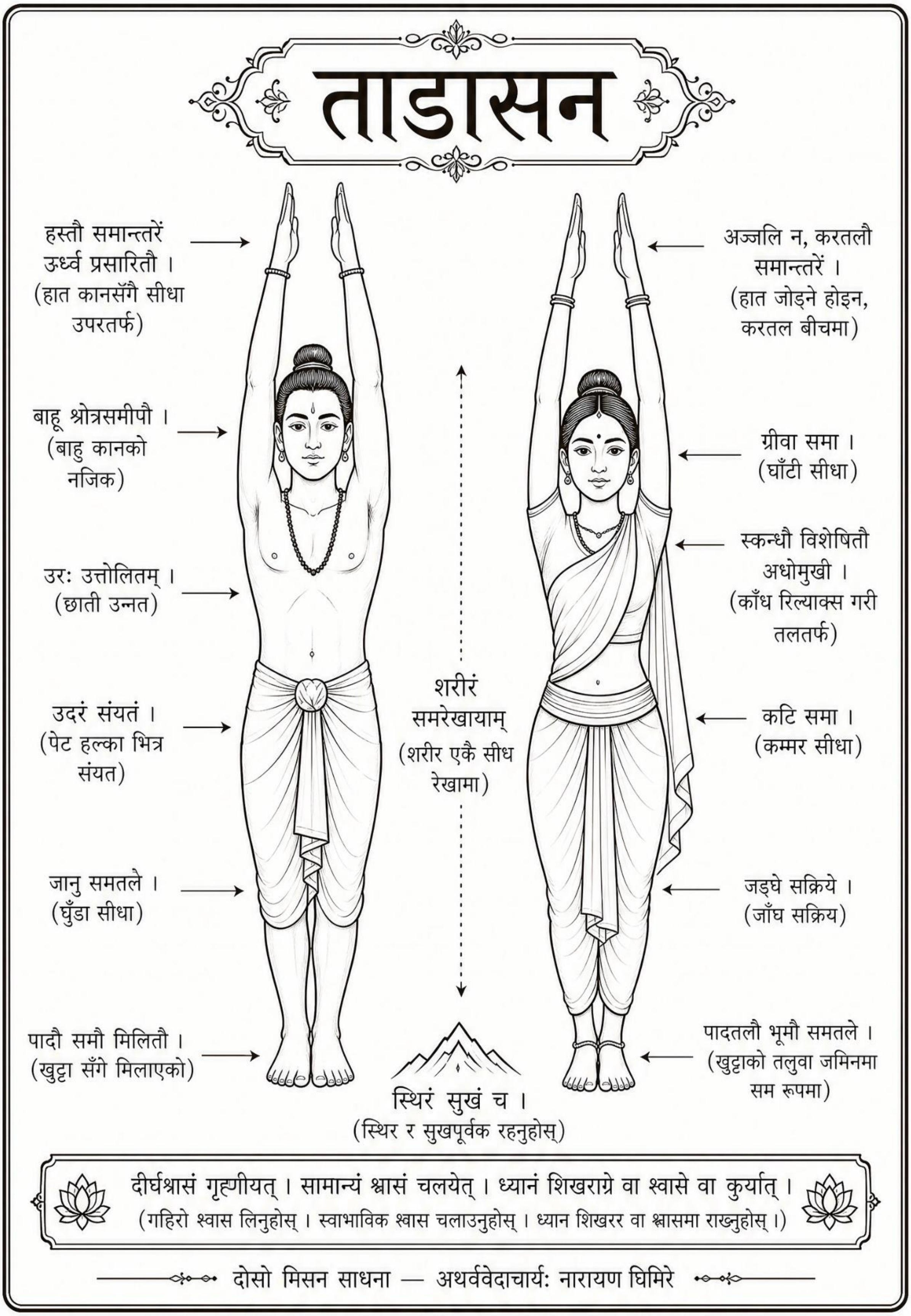
योग आसन पुस्तकालय

यो पुस्तकालय विशेष गरी उमेर ढल्केका, जोर्नी दुख्ने वा कम लचिलोपन भएका भूतपूर्व सैनिकहरूलाई ध्यानमा राखेर तयार पारिएको हो।

ताडासन (Mountain Pose)

▢ चित्र: अगाडिबाट खिचिएको — सीधा उभिएको, हातहरू शरीरको छेउमा, पैताला समानान्तर।

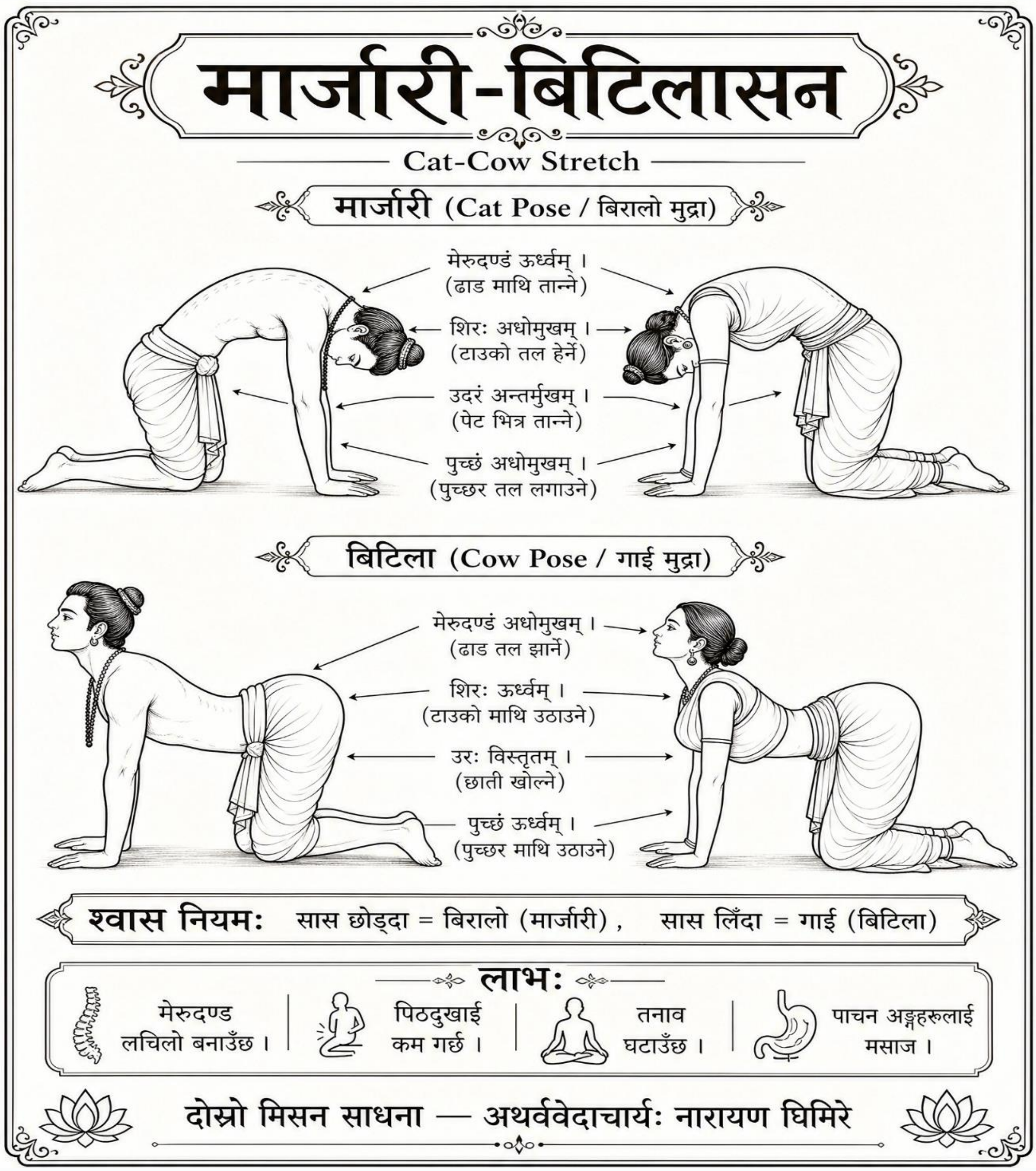



ताडासन
हस्तौ समान्तरें ऊर्ध्व प्रसारितौ । (हात कानसँगै सीधा उपरतर्फ)
बाहू श्रोत्रसमीपौ । (बाहु कानको नजिक)
उरः उत्तोलितम् । (छाती उन्नत)
उदरं संयतं । (पेट हल्का भित्र संयत)
जानु समतले । (घुँडा सीधा)
पादौ समौ मिलितौ । (खुट्टा सँगै मिलाएको)
अञ्जलि न, करतलौ समान्तरें । (हात जोड्ने होइन, करतल बीचमा)
ग्रीवा समा । (घाँटी सीधा)
स्कन्धौ विशेषितौ अधोमुखी । (काँध रिल्याक्स गरी तलतर्फ)
कटि समा । (कम्मर सीधा)
जङ्घे सक्रिये । (जाँघ सक्रिय)
पादतलौ भूमौ समतले । (खुट्टाको तलुवा जमिनमा सम रूपमा)
शरीरं समरेखायाम् (शरीर एकै सीध रेखामा)
स्थिरं सुखं च । (स्थिर र सुखपूर्वक रहनुहोस्)
दीर्घश्वासं गृह्णीयत् । सामान्यं श्वासं चलयेत् । ध्यानं शिखराग्रे वा श्वासे वा कुर्यात् ।
(गहिरो श्वास लिनुहोस् । स्वाभाविक श्वास चलाउनुहोस् । ध्यान शिखरर वा श्वासमा राख्नुहोस् ।)
दोसो मिसन साधना — अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे

तत्व	विवरण
उद्देश्य	ग्राउन्डिङ, शरीरको सन्तुलन र चेतना बढाउन।
परिमार्जन	सन्तुलनको समस्या छ भने भित्ताको सहारा लिने। खुट्टा अलि फराकिलो राख्ने।
निषेध (Contraindication)	गम्भीर चक्कर आउने समस्या भएमा कुर्सीमा बसेर गर्ने।
श्वासको नियम	सास लिँदा शरीर माथि तन्किने, सास छोड्दा आराम दिने।

मार्जरी-बिटिलासन (Cat-Cow Stretch)

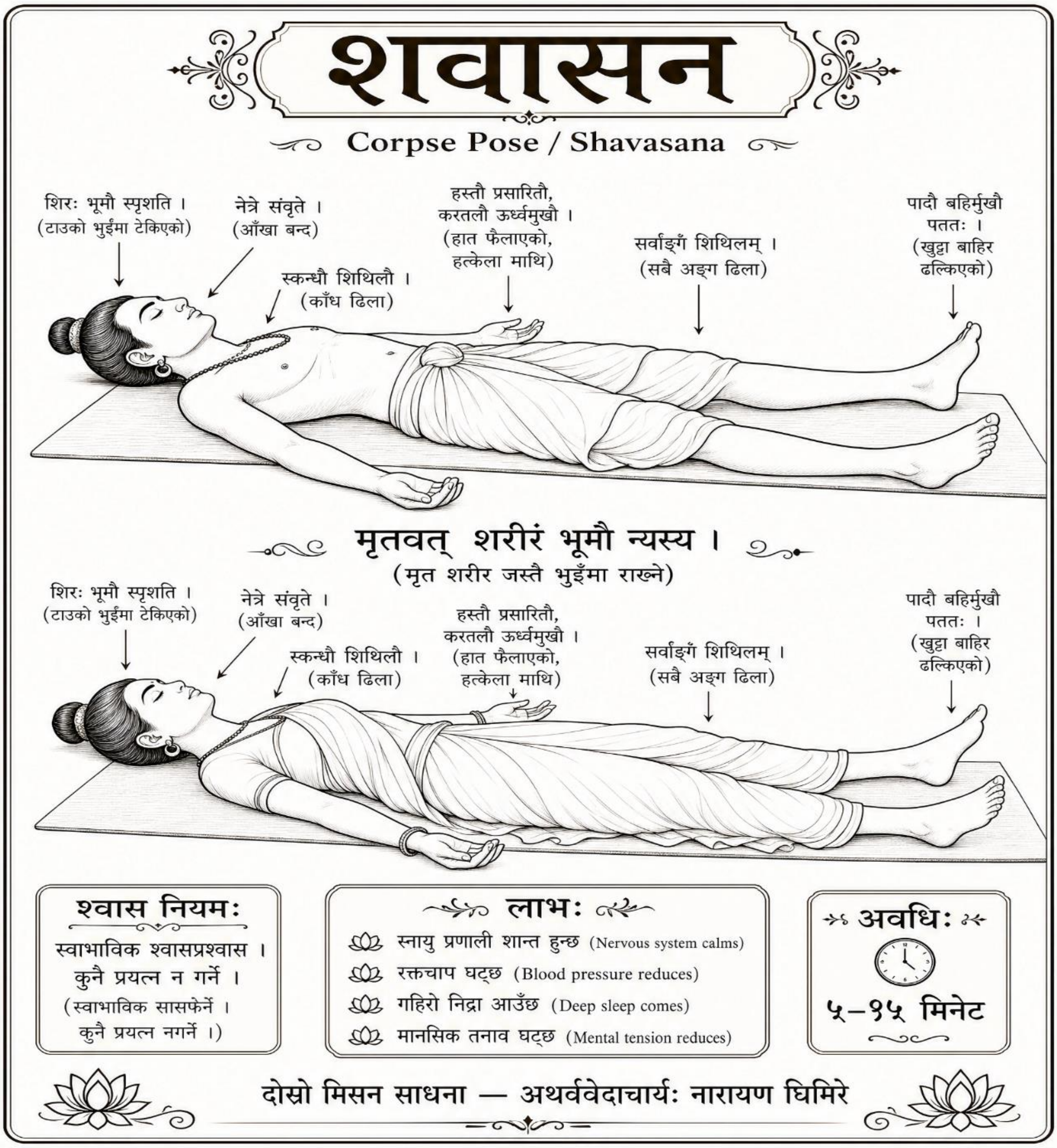
▢ चित्र: छेउबाट — Tabletop position मा ढाडलाई तल र माथि गरेको दुई अवस्था।



तत्व	विवरण
उद्देश्य	मेरुदण्डको लचिलोपन बढाउन र श्वाससँग चाललाई जोड्न।
परिमार्जन	घुँडा दुख्छ भने मुनि कम्बल। कुर्सीमा बसेर पनि गर्न सकिन्छ।
निषेध (Contraindication)	गम्भीर ढाडको समस्या (Disc herniation) भएमा डाक्टरको सल्लाह लिने।
श्वासको नियम	सास लिँदा Cow (छाती खोल्ने), सास छोड्दा Cat (ढाड गोलो)।

शवासन (Corpse Pose)

▢ चित्र: माथिबाट — भुइँमा सिधा पल्टिएको, हात र खुट्टा फैलिएको, हत्केला माथि।



सुप्त बद्धकोणासन

Reclining Bound Angle Pose / Supta Baddha Konasana

समर्पणस्य मुद्रा ।
(समर्पणको मुद्रा)

श्वास नियमः
स्वाभाविक गहिरो श्वासप्रश्वास ।
पेटमा सासको गति अनुभव गर्ने ।

लाभः
- कुल्हे र जाँघ खोल्छ (Opens hips and thighs)
- परानुकम्पी स्नायु सक्रिय (Activates parasympathetic)
- गहिरो विश्राम (Deep relaxation)
- अनिद्रामा सहायक (Helps insomnia)

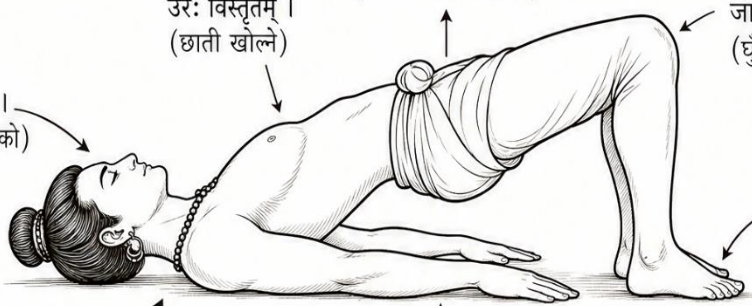
अवधिः
५–१० मिनेट

सावधानीः
घुँडामुनि तकिया/कुशन राख्ने ।

दोस्रो मिसन साधना — अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे

सेतुबन्धासन

Bridge Pose / Setu Bandhasana



शरीरं सेतुवत् ।
(शरीर पुल जस्तै बनाउने)

श्वास नियमः सास लिंदा कम्मर उठाउने । सास छोड्दा तल झार्ने ।

लाभः

- मेरुदण्ड बलियो बनाउँछ (Strengthens spine)
- छाती खोल्छ, फोक्सो विस्तार (Opens chest, lung expansion)
- तनाव र चिन्ता कम गर्छ (Reduces stress and anxiety)
- पाचन सुधार्छ (Improves digestion)

अवधिः

३० सेकेण्ड – १ मिनेट,
३–५ चक्र

दोस्रो मिसन साधना – अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे

पश्चिमोत्तानासन

Seated Forward Bend / Paschimottanasana

पश्चिमं तानम् ।

(पछाडिको तान्ने)

श्वास नियमः सास लिँदा ढाड लम्ब्याउने । सास छोड्दा अगाडि निहुरिने ।

लाभः

- पछाडिको मांसपेशी तनिन्छ (Stretches back muscles)
- मन शान्त हुन्छ (Calms the mind)
- पाचन सुधार्छ (Improves digestion)
- अनिद्रा र चिन्तामा सहायक (Helps insomnia and anxiety)

सावधानीः

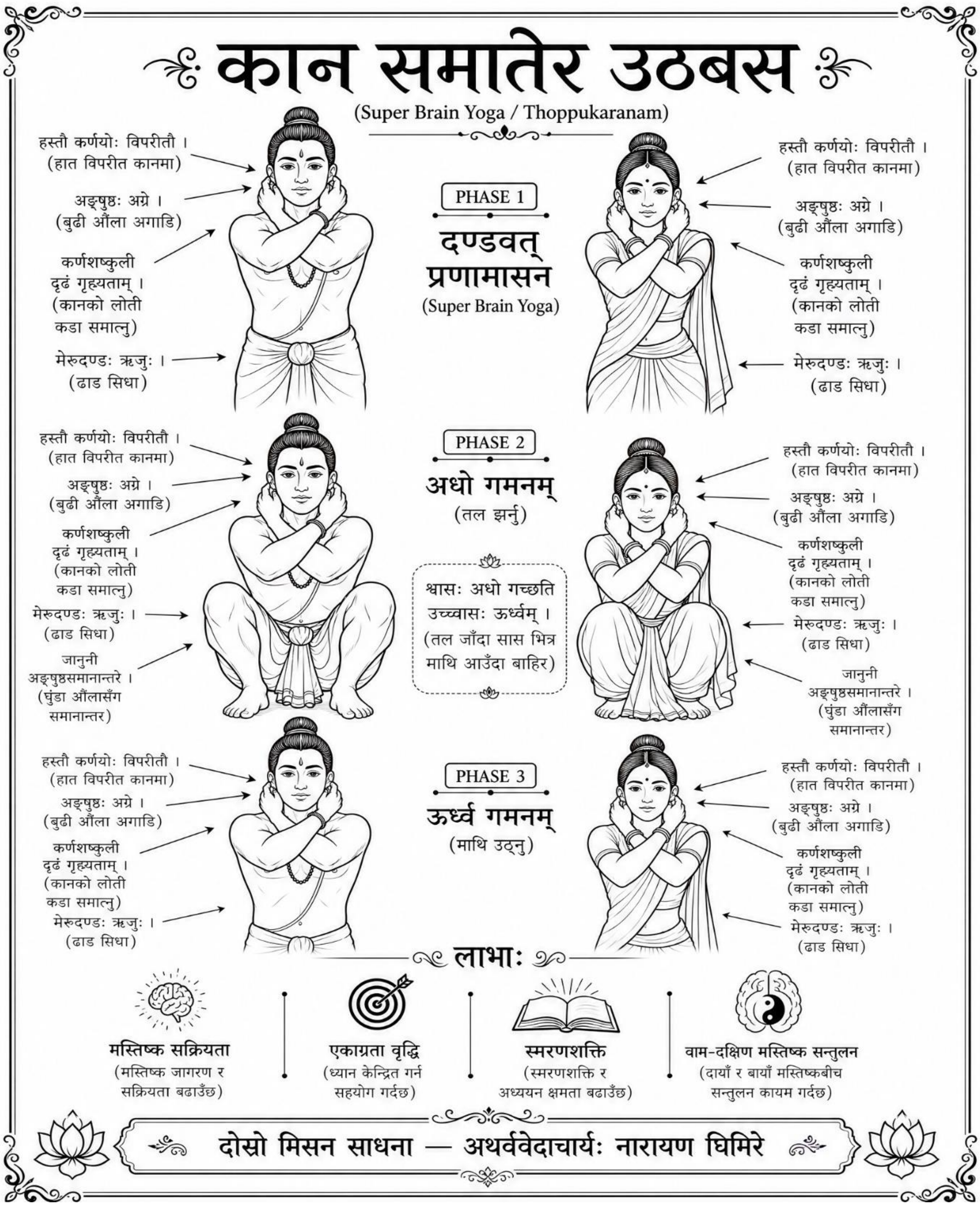
पिठदुखाई भए जबर्जस्ती नगर्ने । घुँडा मोड्न सकिन्छ ।

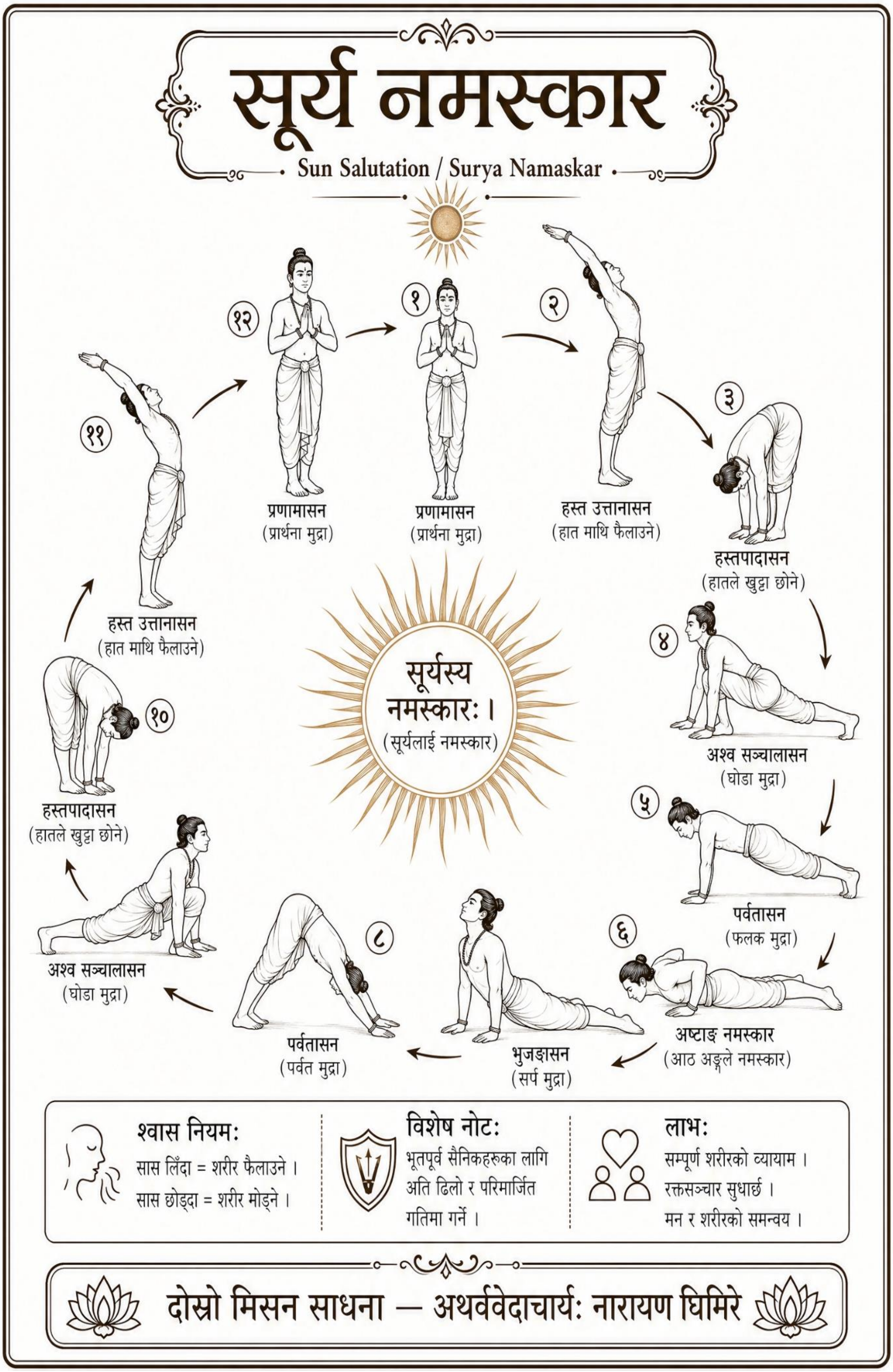
अवधिः

३० सेकेन्ड – ३ मिनेट

दोस्रो मिसन साधना — अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे

तत्व	विवरण
उद्देश्य	अभ्यासको पूर्ण एकीकरण र गहिरो विश्राम।
परिमार्जन	कम्मर दुख्छ भने घुँडा मुनि सिरानी। जाडो भएमा कम्बल ओढ्ने।
निषेध (Contraindication)	सबैका लागि सुरक्षित। आँखा बन्द गर्न गाह्रो भए खोलेर गर्ने।
श्वासको नियम	प्राकृतिक श्वास। कुनै नियन्त्रण नगर्ने।




सूर्य नमस्कार
Sun Salutation / Surya Namaskar
१
प्रणामासन
(प्रार्थना मुद्रा)
२
हस्त उत्तानासन
(हात माथि फैलाउने)
३
हस्तपादासन
(हातले खुट्टा छोने)
४
अश्व सञ्चालासन
(घोडा मुद्रा)
५
पर्वतासन
(फलक मुद्रा)
६
अष्टाङ्ग नमस्कार
(आठ अङ्गले नमस्कार)
भुजङ्गासन
(सर्प मुद्रा)
८
पर्वतासन
(पर्वत मुद्रा)
अश्व सञ्चालासन
(घोडा मुद्रा)
१०
हस्तपादासन
(हातले खुट्टा छोने)
११
हस्त उत्तानासन
(हात माथि फैलाउने)
१२
प्रणामासन
(प्रार्थना मुद्रा)
सूर्यस्य नमस्कारः।
(सूर्यलाई नमस्कार)
श्वास नियमः
सास लिँदा = शरीर फैलाउने ।
सास छोड्दा = शरीर मोड्ने ।
विशेष नोटः
भूतपूर्व सैनिकहरूका लागि अति ढिलो र परिमार्जित गतिमा गर्ने ।
लाभः
सम्पूर्ण शरीरको व्यायाम ।
रक्तसञ्चार सुधार्छ ।
मन र शरीरको समन्वय ।
दोस्रो मिसन साधना — अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे

खण्ड ५

आहार र जीवनशैली

Diet & Lifestyle

आहार नै औषधि हो

"दोस्रो मिसन साधना" अन्तर्गत भूतपूर्व सैनिकहरूको शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक पुनर्स्थापनाको पहिलो आधारस्तम्भ आहार हो। वैदिक परम्परामा भोजन केवल पेट भर्ने माध्यम मात्र होइन, यो हाम्रो चेतना, विचार र भावना निर्माण गर्ने प्रमुख तत्व हो।

> ***आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः, सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः, स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः।***
> ***— छान्दोग्य उपनिषद् ७.२६.२***
> आहार शुद्ध हुँदा सत्त्व (अन्तःकरण) शुद्ध हुन्छ, सत्त्व शुद्ध हुँदा स्मृति दृढ हुन्छ, र स्मृति दृढ हुँदा सबै ग्रन्थि (बन्धन) खुल्छन्।

आधुनिक विज्ञानले पनि यसलाई प्रमाणित गरेको छ। "न्युट्रिशनल साइकियाट्री" (Nutritional Psychiatry) ले हाम्रो पेट र मस्तिष्क बीचको गहिरो सम्बन्ध (Gut-Brain Axis) लाई पुष्टि गर्छ। अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि भूतपूर्व सैनिकहरूमा देखिने PTSD, चिन्ता र डिप्रेसन जस्ता समस्याहरूलाई सही आहारको माध्यमबाट धेरै हदसम्म कम गर्न सकिन्छ।

> **वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE**
> **Gut-Brain Axis:** हाम्रो आन्द्रामा करिब ९५% सेरोटोनिन (Serotonin) उत्पादन हुन्छ। सेरोटोनिन भनेको 'ह्याप्पी हर्मोन' हो, जसले मुड, निद्रा र भोक नियन्त्रण गर्छ। त्यसैले 'खानामा सुधार = मनमा सुधार' भन्ने वैज्ञानिक तथ्य हो।

सात्त्विक आहार: मानसिक शान्ति र ऊर्जाको स्रोत

श्रीमद्भगवद्गीता (१७.८–१०) मा आहारलाई तीन भागमा वर्गीकरण गरिएको छ — सात्त्विक, राजसिक र तामसिक। यो वर्गीकरण आधुनिक पोषण विज्ञानसँग उल्लेखनीय रूपमा मेल खान्छ।

> ***आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः। रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः॥***
> ***— श्रीमद्भगवद्गीता १७.८***
> आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख र प्रीति बढाउने; रसयुक्त, स्निग्ध, स्थिर रहने र हृदयलाई आनन्द दिने भोजन सात्त्विक पुरुषलाई प्रिय हुन्छ।

आहार प्रकार	गुण (Quality)	उदाहरण	शारीरिक-मानसिक प्रभाव
सात्त्विक (Sattvic)	शुद्ध, ताजा, प्राकृतिक, एन्टी-इन्फ्लामेटरी	ताजा फलफूल, हरियो सागपात, दाल, दूध, घिउ, मह, गेडागुडी, अन्न	मानसिक शान्ति, स्मरणशक्ति वृद्धि, सुजन कम, सेरोटोनिन उत्पादन बढ्छ
राजसिक (Rajasic)	उत्तेजक, तीखो, नुनिलो, अत्यधिक मसलादार	अत्यधिक चिया/कफी, तीखो अचार, प्रशोधित खानेकुरा, अत्यधिक नुन	बेचैनी, अनिद्रा, कोर्टिसोल बढ्छ, रक्तचाप बढ्छ
तामसिक (Tamasic)	बासी, प्रशोधित, नशालु, अत्यधिक मासु	रक्सी, सुर्ती, बासी खाना, प्याकेज्ड जङ्क फुड, अत्यधिक तेलमा भुटेको	आलस्य, डिप्रेसन, न्युरोइन्फ्लामेसन बढ्छ, PTSD लक्षण बढ्छ

वैज्ञानिक दृष्टिकोण: सात्त्विक आहार मुख्यतया एन्टी-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) हुन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट, फाइबर र आवश्यक भिटामिनहरू पाइन्छन्। "मेडिटेरेनियन डाइट" जस्तै, सात्त्विक आहारले शरीरमा सुजन कम गर्छ, जसले मस्तिष्क स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ र स्मरणशक्ति बढ्छ। यसले कोर्टिसोल जस्ता तनाव हर्मोनलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

दैनिक गतिविधि अनुसारको आहार योजना

प्रत्येक गतिविधिसँग सम्बन्धित आहारको वैदिक र वैज्ञानिक कारणसहितको विस्तृत योजना:

समय	गतिविधि	आहार योजना	वैदिक कारण	वैज्ञानिक कारण
बिहान ५:००	जागरण र जलपान	मनतातो पानीमा कागती र मह, वा तामाको भाँडामा राखिएको पानी (उषापान)	तामाको जलले वात, पित्त र कफ सन्तुलन गर्छ।	पाचन सक्रिय हुन्छ, pH सन्तुलन, Metabolism बढ्छ।
बिहान ६:००–७:३०	योग, ध्यान, प्राणायाम	खाली पेट वा भिजाइएको ५–७ वटा बदाम/ओखर	खाली पेटमा प्राणायामले प्राण वायुको प्रवाह सुचारु गर्छ।	Insulin Sensitivity बढ्छ, मस्तिष्कमा O_2 प्रवाह सुधार।
बिहान ८:३०	सात्त्विक नाश्ता	ताजा फलफूल, Sprouts, फापर/कोदोको रोटी, जडीबुटी चिया	बिहानको भोजनमा 'प्राण' उच्च हुनुपर्छ।	Complex Carbs ले Sustained Energy दिन्छ।

समय	गतिविधि	आहार योजना	वैदिक कारण	वैज्ञानिक कारण
दिउँसो १:००	मुख्य भोजन	दाल, खैरो चामल, हरियो सागपात, मौसमी तरकारी, दही/मही	दिउँसो जठराग्नि सबैभन्दा बलियो हुन्छ।	Protein + Fiber ले Serotonin बढाउँछ, मुड सुधार्छ।
दिउँसो ४:००	बाहिरी गतिविधि/श्रम	हर्बल चिया (तुलसी, अदुवा), भुटेको मकै/चना	शरीरलाई सक्रिय (राजसिक) ऊर्जा दिन।	Blood Sugar स्थिर राख्न, थकान हटाउन।
साँझ ७:००	बेलुकीको खाना	हल्का र सुपाच्य — तरकारी सुप, खिचडी वा ओट्स	सूर्यास्तपछि पाचन शक्ति कमजोर हुन्छ।	Melatonin उत्पादनमा अवरोध नपुगी Deep Sleep हुन्छ।
राति ९:३०	सुत्नुअघि	मनतातो दूधमा हल्दी (Golden Milk) वा अश्वगन्धा चूर्ण	दूधले 'ओजस' बढाउँछ, निद्रा गहिरो हुन्छ।	Curcumin ले BDNF बढाउँछ, Ashwagandha ले Cortisol घटाउँछ।

त्याग्नुपर्ने तामसिक आहार

तामसिक भोजनले शरीरमा आलस्य र मनमा अन्धकार ल्याउँछ। श्रीमद्भगवद्गीता (१७.१०) मा भनिएको छ:

> ***यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्। उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्॥***
> ***— श्रीमद्भगवद्गीता १७.१०***
> बासी, रस सुकेको, दुर्गन्धित, जुठो र अपवित्र भोजन तामसिक पुरुषलाई प्रिय हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

तामसिक खानेकुराले न्युरोइन्फ्लामेसन (Neuroinflammation) बढाउँछन्, जसले PTSD का लक्षणहरूलाई झन् जटिल बनाउँछ र मस्तिष्कको प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को कार्यक्षमता घटाउँछ। Duke University को अध्ययन (2021) अनुसार PTSD भएका भूतपूर्व सैनिकहरूको आहार गुणस्तर निकै खराब पाइएको छ।

विशेष आहार: प्राणायाम र ध्यान अभ्यासका लागि

प्राणायाम र ध्यान अभ्यासको प्रभावकारिता आहारसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको छ। हठयोग प्रदीपिका (१.५८–६३) मा अभ्यासीका लागि विशेष आहार निर्देशन दिइएको छ।

अभ्यास	अभ्यासअघि (Before)	अभ्यासपछि (After)	कारण
प्राणायाम	खाली पेट वा केवल पानी	३० मिनेटपछि हल्का फलफूल	भरिएको पेटले डायाफ्रामको चाल रोक्छ।
ध्यान	हल्का पेट, केही भिजाइएको बदाम	ध्यानपछि सात्त्विक नाश्ता	भारी पेटले निद्रा ल्याउँछ, ध्यान हुँदैन।
योगासन	२ घण्टा अघि खाएको हुनुपर्छ	३० मिनेटपछि नरिवल पानी वा फलफूल	पेट भरिएको अवस्थामा आसन गर्दा हानि हुन्छ।
सत्सङ्ग/सेवा	सामान्य सात्त्विक भोजन	हर्बल चिया, फलफूल	सेवा गर्दा शरीरलाई ऊर्जा चाहिन्छ।

मस्तिष्क स्वास्थ्यका लागि सुपरफुड

भूतपूर्व सैनिकहरूको मस्तिष्क स्वास्थ्यका लागि निम्न खानेकुराहरू विशेष लाभदायक छन्:

सुपरफुड	आयुर्वेदिक नाम	मुख्य तत्व	मस्तिष्कमा प्रभाव
हल्दी (Turmeric)	हरिद्रा	Curcumin	BDNF बढाउँछ, न्युरोइन्फ्लामेसन घटाउँछ, स्मरणशक्ति बढाउँछ
अश्वगन्धा	अश्वगन्धा	Withanolides	Cortisol ३०% सम्म घटाउँछ, Anxiety कम गर्छ, निद्रा सुधार
ब्राह्मी	ब्राह्मी	Bacosides	स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउँछ, Synaptic Communication सुधार
अखरोट / ओखर (Walnut)	अक्षोट	Omega-3 DHA	न्युरल मेम्ब्रेन स्वस्थ राख्छ, Anti-inflammatory
शतावरी	शतावरी	Saponins	Stress Resilience बढाउँछ, Adaptogenic प्रभाव
तुलसी (Holy Basil)	तुलसी	Eugenol, Ursolic Acid	Cortisol नियन्त्रण, Anxiolytic प्रभाव
घिउ (Ghee)	घृत	Butyric Acid, Omega-3	Gut-Brain Axis सुधार, न्युरोन्सको Myelin Sheath बलियो

महत्त्वपूर्ण — KEY NOTE

व्यावहारिक सुझाव: बिहान खाली पेटमा १ चम्चा अश्वगन्धा चूर्ण मनतातो दूधमा मिसाएर खाने। दिउँसोको खानामा हल्दी र घिउ अवश्य राख्ने। साँझ तुलसी चिया पिउने। यसले ३–४ हप्तामा नै ध्यानयोग्य सुधार ल्याउँछ।

प्याकेज आहार तालिका (३-दिने)

३-दिने आवासीय प्याकेजका लागि नमुना आहार योजना। ७-दिने र १२-दिने प्याकेजमा यही चक्रलाई दोहोर्‍याउँदै मौसमी विविधता थप्न सकिन्छ।

दिन	बिहान	नाश्ता	दिउँसो	साँझ	राति
दिन १	उषापान: कागती-मह पानी	फलफूल, Sprouts, हर्बल चिया	दाल-भात, सागपात, दही	तरकारी सुप, रोटी	हल्दी दूध
दिन २	उषापान: तामाको पानी	ओट्स, फलफूल, बदाम दूध	खिचडी, रायता, सलाद	मुसुरो सुप, चपाती	अश्वगन्धा दूध
दिन ३	उषापान: अदुवा पानी	कोदोको रोटी, तरकारी, लस्सी	दाल-भात, तरकारी, मही	फलफूल सलाद, सुप	ब्राह्मी दूध

दैनिक दिनचर्या (Daily Routine)

कार्यक्रमभित्र र घर फर्किएपछि दुवै अवस्थामा अपनाउन सकिने सन्तुलित दैनिक तालिका:

समय	गतिविधि
बिहान ५:३०–६:००	उठ्ने। घामको प्रकाशमा १०–१५ मिनेट बिताउने।
६:००–६:३०	योग/प्राणायाम अभ्यास (२० मिनेट)।
७:००	बिहानको खाना (सन्तुलित)।
दिउँसो	सक्रिय रहने — हिँड्ने, बगैँचा गर्ने, सामाजिक काम।
दिउँसो १:००	दिउँसोको खाना। आवश्यक भए २०–३० मिनेट पावर न्याप।
बेलुकी ५:००–६:००	हल्का हिँडाइ वा बेलुकीको अभ्यास (१५ मिनेट)।
रात ८:००	बेलुकीको खाना (हल्का)।
रात ९:००	स्क्रिन बन्द। किताब पढ्ने वा परिवारसँग कुरा गर्ने।
रात ९:३०–१०:००	सुत्ने।

मुड-समर्थक नेपाली आहार

स्थानीय रूपमा सजिलै उपलब्ध हुने, मुड र मस्तिष्क स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्ने नेपाली परिकारहरूको सरल खाका:

समय	सुझाव	सिद्धान्त
बिहान	चिउरा / भात + दाल + तरकारी + अण्डा / दूध	प्रोटिन + फाइबर + कार्बोहाइड्रेट
दिउँसो	भात + दाल + सागपात + अचार + दही	सन्तुलित पोषण
बेलुकी	रोटी / चपाती + तरकारी + सुप	हल्का र सुपाच्य
नास्ता	फलफूल / भुटेको चना / दूध	ऊर्जा बिना भारीपन

महत्त्वपूर्ण — KEY NOTE

दिउँसो २ बजेपछि क्याफिन (चिया/कफी) नपिउने।

मदिरा र सुर्तीजन्य पदार्थ बिस्तारै घटाउने — अचानक नछाड्ने।

दिनमा **६–८ गिलास पानी** पिउने।

सुत्नुभन्दा **१ घण्टा अघि** मोबाइल बन्द गर्ने।

बिहान उठ्नेबित्तिकै **घामको प्रकाशमा** जाने (सर्कडियन रिदम मिलाउन)।

खण्ड ६

सामाजिक उत्तरदायित्व र दोस्रो मिसन

Social Responsibility & the Second Mission

कर्मयोग: निष्काम सेवाको विज्ञान

सेनाबाट निवृत्त भइसकेपछि सैनिकको जीवन-उद्देश्य सकिँदैन। त्यसले नयाँ स्वरूप लिन्छ। वैदिक दर्शनमा यसलाई "कर्मयोग" भनिन्छ। सैनिक जीवनमा "राष्ट्र रक्षा" नै धर्म थियो भने, निवृत्त जीवनमा "समाज सेवा" र "राष्ट्र निर्माण" नै स्वधर्म हो।

> ***तस्मादसक्तः सततं कार्यं कर्म समाचर। असक्तो ह्याचरन्कर्म परमाप्नोति पूरुषः॥***
>
> ***— श्रीमद्भगवद्गीता ३.१९***
>
> त्यसैले आसक्तिरहित भएर निरन्तर आफ्नो कर्तव्य-कर्म गर; किनकि निष्काम भावले कर्म गर्ने मानिसले नै परम गति प्राप्त गर्दछ।

ऋग्वेदको उद्घोष "**कृण्वन्तो विश्वमार्यम्**" (सम्पूर्ण विश्वलाई श्रेष्ठ बनाऔं) ले यही सामाजिक उत्तरदायित्वलाई सङ्केत गर्छ। गीता (१८.४५) मा भनिएको छ, आफ्नो-आफ्नो कर्ममा लागेको मानिसले पूर्णता प्राप्त गर्छ। भूतपूर्व सैनिकको "स्वकर्म" अब समाज सेवा हो। यही उसको नयाँ मिसन हो।

परोपकार र मस्तिष्कको रसायन (Helper's High)

वैदिक दर्शनले जसलाई "निष्काम कर्म" भन्छ, आधुनिक स्नायुविज्ञानले त्यसलाई "प्रोसोसियल बिहेभियर" (Prosocial Behavior) को रूपमा अध्ययन गरेको छ। जब हामी समाजको लागि निःस्वार्थ भावले काम गर्छौं, मस्तिष्कमा एक विशेष रासायनिक प्रतिक्रिया हुन्छ, जसलाई "हेल्पर्स हाई" (Helper's High) भनिन्छ।

> **वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE**
>
> Frontiers in Human Neuroscience को अध्ययन अनुसार परोपकारी कार्यले मस्तिष्कको Reward Circuitry (Ventral Striatum, Medial Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय गर्छ, जसले शारीरिक र मानसिक दुवै स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

न्युरोकेमिकल	भूमिका	सेवाले कसरी बढाउँछ	भूतपूर्व सैनिकमा प्रभाव
डोपामाइन (Dopamine)	Reward Hormone: सन्तुष्टि र प्रेरणा	समाजको भलाइको काममा Ventral Striatum सक्रिय हुन्छ	'मिसन पूरा' को सन्तुष्टि, उद्देश्यहीनता हट्छ
अक्सिटोसिन (Oxytocin)	Love Hormone: सामाजिक बन्धन र विश्वास	समाजसँग जोडिएर काम गर्दा, सहयोगबाट बढ्छ	एक्लोपन हट्छ, अपनत्व बढ्छ, PTSD कम हुन्छ
सेरोटोनिन (Serotonin)	Mood Stabilizer: मुड सन्तुलन	परोपकारले Gut-Brain Axis मार्फत बढाउँछ	डिप्रेसन कम, निद्रा सुधार, चिन्ता घट्छ
एन्डोर्फिन (Endorphin)	Natural Painkiller: दुखाइ कम, आनन्द	सामुदायिक श्रम, हाँसो र सामूहिक गतिविधिबाट	शारीरिक दुखाइ कम, 'Helper's High' अनुभूति

UC Davis Health (2023) को अध्ययनले देखाएको छ कि नियमित स्वयंसेवा गर्ने वृद्ध व्यक्तिहरूमा डिमेन्सिया र अल्जाइमर जस्ता रोगको जोखिम निकै कम हुन्छ, र उनीहरूको Executive Function तथा Verbal Memory राम्रो रहन्छ।

दैनिक चिन्तन र सोच निर्देशन

पुनर्स्थापनाका लागि शारीरिक मात्र होइन, वैचारिक परिवर्तन पनि उत्तिकै आवश्यक छ। निम्न चिन्तन-निर्देशन दैनिक रूपमा अभ्यास गर्नुपर्छ।

घर अभ्यास — HOME PRACTICE

बिहानको सङ्कल्प (Morning Intention): "म एक राष्ट्रसेवक हुँ। मेरो वर्दी फुकालिएको होला, तर मेरो अनुशासन र राष्ट्रप्रतिको समर्पण कायमै छ। आज म मेरो ज्ञान, सीप र ऊर्जा समाजको भलाइमा लगाउनेछु। म ईश्वरको प्रतिनिधि र राष्ट्रिय सेनाको राजदूतको रूपमा आफ्नो दोस्रो मिसन पूरा गर्नेछु।"

नकारात्मक सोच (पुरानो ढाँचा)	सकारात्मक पुनःसंरचना (Reframing)	वैदिक आधार
'म अब काम नलाग्ने भएँ।'	'म अब अझ परिपक्क र अनुभवी मार्गदर्शक (Mentor) बनेको छु।'	गीता ३.२१
'मलाई कसैले सम्मान गर्दैन।'	'मेरो सम्मान मेरो सेवामा छ; समाजले मलाई चिन्छ।'	गीता ६.५

नकारात्मक सोच (पुरानो ढाँचा)	सकारात्मक पुनःसंरचना (Reframing)	वैदिक आधार
'जीवनको कुनै उद्देश्य छैन।'	'मेरो दोस्रो मिसन सुरु भएको छ — समाज सेवा।'	गीता ३.१९
'म एक्लो छु।'	'म सम्पूर्ण समाजको अंश हुँ; मेरो परिवार ठूलो छ।'	ऋग्वेद: वसुधैव कुटुम्बकम्
'मेरो शरीर कमजोर भयो।'	'मेरो अनुभव र ज्ञान मेरो सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो।'	गीता २.२२

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

Neuroplasticity: मस्तिष्कले कुनै पनि उमेरमा नयाँ Neural Pathways बनाउन सक्छ। बारम्बार सकारात्मक सोच दोहोऱ्याउँदा नयाँ Synaptic Connections बन्छन् र पुरानो नकारात्मक ढाँचा कमजोर हुन्छ। यसलाई 'Hebb's Rule' भनिन्छ — *Neurons that fire together, wire together.*

परिवारको भूमिका र सहयोग

भूतपूर्व सैनिकको पुनर्स्थापना एक्लो व्यक्तिको मात्र होइन, सम्पूर्ण परिवारको यात्रा हो। यजुर्वेदमा भनिएको छ : "**सह नाववतु, सह नौ भुनक्तु, सह वीर्यं करवावहै**" (हामी सँगै रक्षित होऔं, सँगै पोषित होऔं, सँगै शक्तिशाली बनौं)।

परिवारको सदस्य	भूमिका	व्यावहारिक कार्य
पत्नी/श्रीमती	सात्त्विक आहार व्यवस्थापक, भावनात्मक साथी	सात्त्विक खाना बनाउने, सँगै ध्यान गर्ने, सकारात्मक संवाद
छोरा/छोरी	प्रेरणाको स्रोत, प्रविधि सहयोग	बुबाको अनुभव सुन्ने, सामाजिक सञ्जालमा सहयोग गर्ने
नाति/नातिनी	आनन्दको स्रोत, जीवन्तताको प्रतीक	हजुरबुबासँग खेल्ने, कथा सुन्ने, सँगै बगैंचा गर्ने
समुदाय	सामाजिक सञ्जाल, सम्मान र पहिचान	सार्वजनिक कार्यक्रममा सम्मान गर्ने, सल्लाह लिने

वानप्रस्थ आश्रम: मार्गदर्शकको भूमिका

वैदिक वर्णाश्रम व्यवस्थामा जीवनको तेस्रो चरणलाई "वानप्रस्थ" भनिन्छ। सेनाबाट निवृत्त हुनु भनेको वानप्रस्थ आश्रममा प्रवेश गर्नु हो। यस चरणमा व्यक्तिले व्यक्तिगत र पारिवारिक स्वार्थबाट माथि उठेर समाजलाई आफ्नो अनुभव र ज्ञान बाँड्नुपर्छ।

> ***उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।***
>
> ***— कठोपनिषद् १.३.१४***
>
> उठ, जाग र श्रेष्ठ पुरुषहरूको सङ्गतबाट ज्ञान प्राप्त गर।

एक भूतपूर्व सैनिक समाजका लागि त्यही "श्रेष्ठ पुरुष" हो, जसले युवा पुस्तालाई अनुशासन, देशभक्ति र सङ्कट व्यवस्थापनको पाठ सिकाउन सक्छ। उनीहरू राष्ट्रिय सेनाका "राजदूत" हुन् । समाजमा ईश्वरीय गुण [अनुशासन, सत्य, न्याय, करुणा] का प्रतिनिधि हुन्।

पहिचानको रूपान्तरण: वैज्ञानिक दृष्टिकोण

सेनामा हुँदा व्यक्तिको पहिचान "कमान्ड र कन्ट्रोल" मा आधारित हुन्छ। निवृत्त भएपछि यो संरचना भत्किन्छ, जसले धेरैमा पहिचानको सङ्कट (Identity Crisis) देखा पर्छ।

> **वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE**
>
> **Journal of Veterans Studies (2022)** अनुसार भूतपूर्व सैनिकहरूले अनुभव गर्ने मुख्य चुनौती:
>
> - सैनिक संस्कृति र समुदायको हानि (Loss of Military Culture)
> - पहिचानको हानि (Loss of Identity)
> - उद्देश्यको हानि (Loss of Purpose)
>
> यी तीनै चुनौतीको समाधान 'दोस्रो मिसन साधना' ले प्रदान गर्छ।

सैनिक पहिचान	रूपान्तरित पहिचान	मस्तिष्कमा प्रभाव
योद्धा (Warrior)	धर्म योद्धा (Righteous Warrior)	Prefrontal Cortex मा नयाँ Neural Networks
कमाण्डर (Commander)	सामुदायिक नेता (Community Leader)	Leadership circuits पुनः सक्रिय
रक्षक (Protector)	मार्गदर्शक (Mentor) र परामर्शदाता	Empathy networks बलियो हुन्छन्
अनुशासित सैनिक	ईश्वरको प्रतिनिधि	Purpose-driven pathways सक्रिय
टोली सदस्य (Team Member)	राष्ट्रिय सेनाको राजदूत	Social belonging circuits बलियो

समाधान: मस्तिष्कको न्युरोप्लास्टिसिटी प्रयोग गरी नयाँ पहिचान निर्माण गर्नुपर्छ। जब एक भूतपूर्व सैनिकले समाजमा आफ्नो नयाँ मूल्य देख्छ, उसको Prefrontal Cortex ले नयाँ Neural Networks बनाउँछ, जसले उच्च आत्मसम्मान र जीवनको उद्देश्य प्रदान गर्छ।

दैनिक बाहिरी प्रशिक्षण र अभ्यास

समाजमा पुनःस्थापनाका लागि सैद्धान्तिक ज्ञानलाई व्यावहारिक कार्यमा परिणत गर्नुपर्छ। निम्न दैनिक तालिका अनुसार बाहिरी प्रशिक्षण गर्ने:

समय	बाहिरी अभ्यास	विस्तृत निर्देशन	प्रभाव
बिहान ५:३०–६:३०	सामुदायिक शारीरिक अभ्यास (Community PT)	गाउँ/टोलका युवा भेला गर्ने; दौडने, व्यायाम गराउने; सैनिक शैलीको PT सिकाउने	युवामा अनुशासन; Leadership कौशलको पुनः प्रयोग; आत्मसम्मान
बिहान १०:००–१२:००	स्वयंसेवा (Volunteering)	विद्यालयमा नैतिक शिक्षा; विपद् व्यवस्थापन तालिम; सरसफाइ अभियान; वृद्धाश्रम सेवा	Helper's High; समाजमा सम्मान; 'ईश्वरको प्रतिनिधि' पहिचान
दिउँसो ३:००–५:००	कृषि तथा प्रकृति सेवा (Nature Therapy)	सामुदायिक वन संरक्षण; वृक्षारोपण; अर्गानिक खेती; बगैँचा हेरचाह	Grounding Effect; M. vaccae बाट Natural Antidepressant; Endorphin
साँझ ६:००–७:००	सत्सङ्ग र Mentoring	चौतारी/सार्वजनिक स्थलमा बस्ने; अनुभव बाँड्ने; समस्या सुन्ने; सल्लाह दिने	Social Reintegration; Belongingness; एक्लोपन हट्छ

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

माटो र प्रकृतिसँगको सम्पर्क: माटोमा हुने 'माइकोब्याक्टेरियम भ्याके' (Mycobacterium vaccae) ब्याक्टेरियाले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन बढाउँछ, जसले प्राकृतिक एन्टी-डिप्रेसेन्टको काम गर्छ। त्यसैले बगैँचा गर्ने र माटोसँग सम्पर्कमा रहने भूतपूर्व सैनिकहरूमा डिप्रेसनको दर कम पाइन्छ। (Lowry et al., 2007)

३०-दिने गृह अभ्यास: सामाजिक उत्तरदायित्व

प्रशिक्षण कार्यक्रम सकिएपछि घरमा निरन्तर अभ्यास गर्नुपर्छ। यो ३०-दिने योजनाले क्रमशः सामाजिक उत्तरदायित्वलाई दैनिक जीवनमा समाहित गर्छ:

हप्ता	फोकस क्षेत्र	दैनिक कार्य	अपेक्षित परिणाम
हप्ता १ (दिन १–७)	आत्म-सङ्कल्प	बिहान सङ्कल्प पढ्ने; दिनमा १ सानो सामाजिक कार्य (छिमेकीलाई सहयोग)	आत्मविश्वास बढ्छ, नयाँ दिनचर्या स्थापित
हप्ता २ (दिन ८–१४)	सामुदायिक सम्पर्क	स्थानीय संस्थामा स्वयंसेवक दर्ता; हप्तामा ३ पटक सेवा	सामाजिक सञ्जाल बढ्छ, एक्लोपन घट्छ
हप्ता ३ (दिन १५–२१)	नेतृत्व	गाउँ/टोलमा सानो परियोजना (सरसफाइ अभियान) सुरु गर्ने	नेतृत्व कौशलको पुनः प्रयोग, सम्मान बढ्छ
हप्ता ४ (दिन २२–३०)	दीर्घकालीन प्रतिबद्धता	नियमित सेवा कार्यक्रम बनाउने; परिवारलाई पनि सामेल गर्ने	स्थायी जीवनशैली परिवर्तन, Helper's High नियमित

घर फर्किने एकीकरण योजना

कार्यक्रम सकिएपछि घर फर्किँदा पुरानै वातावरण र पुराना बानीहरूले फेरि तान्न सक्छन्। त्यसैले स्पष्ट एकीकरण योजना आवश्यक छ।

1. **परिवारसँगको सञ्चार:** आफूले सिकेका कुराहरू परिवारलाई स्पष्ट र मायालु भाषामा बताउने।
2. **ट्रिगरहरूको व्यवस्थापन:** रिस उठाउने कुराहरू पहिचान गर्ने र प्रतिक्रिया दिनुअघि ५ पटक गहिरो सास फेर्ने।
3. **दोस्रो मिसनको सुरुवात:** सानो रूपमा सुरु गर्ने (जस्तै: टोलमा मद्दत, नातिनातिनालाई पढाउने)।
4. **सामाजिक सम्पर्क:** एक्लै नबस्ने। साथीहरू र पूर्व सहकर्मीहरूसँग सम्पर्कमा रहने।

३०-दिने गृह अभ्यास प्रोटोकल

शारीरिक अभ्यासलाई दैनिक जीवनमा टिकाइराख्न तलको सरल प्रोटोकल अनुसरण गर्ने:

समय	अभ्यास
बिहान (२० मिनेट)	५ मिनेट ताडासन / जोर्नी सञ्चालन + ५ मिनेट अनुलोम विलोम + १० मिनेट कृतज्ञता ध्यान
दिउँसो	तनाव महसुस हुँदा ३–५ पटक गहिरो सास फेर्ने
बेलुकी (१५ मिनेट)	५ मिनेट पश्चिमोत्तानासन + ५ मिनेट भ्रामरी + ५ मिनेट शवासन

घर अभ्यास — HOME PRACTICE

यदि कुनै दिन २० मिनेट समय निकाल्न सक्नुभएन भने, केवल ५ मिनेट गहिरो सास फेर्ने अभ्यास मात्र भए पनि गर्नुहोस्। 'केही नगर्नुभन्दा थोरै गर्नु धेरै गुणा राम्रो हो।' अभ्यासलाई बोझ नबनाउनुहोस्।

निष्कर्ष: एक नयाँ मिसन

"दोस्रो मिसन साधना" को अन्तिम लक्ष्य भनेको भूतपूर्व सैनिकलाई यो महसुस गराउनु हो कि उनीहरूको सेवा सकिएको छैन । मात्र कार्यक्षेत्र (Battlefield) परिवर्तन भएको छ। अब उनीहरूको हतियार बन्दुक होइन; उनीहरूको "अनुभव", "अनुशासन" र "करुणा" हो। उनीहरू समाजका रक्षक, राष्ट्रका सच्चा राजदूत र ईश्वरीय कार्यका स्वयंसेवक हुन्।

> ***यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत। अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्॥***
> ***— श्रीमद्भगवद्गीता ४.७***
> जब-जब धर्मको हानि र अधर्मको वृद्धि हुन्छ, तब-तब म आफूलाई प्रकट गर्छु।

भूतपूर्व सैनिक समाजमा त्यही ईश्वरीय शक्तिको प्रतिनिधि हो। जहाँ अन्याय छ, अव्यवस्था छ, अनुशासनहीनता छ, त्यहाँ उसको उपस्थिति नै समाधान हो।

समग्र सारांश: तीन स्तम्भ

स्तम्भ (Pillar)	मूल सिद्धान्त	वैदिक आधार	वैज्ञानिक आधार	व्यावहारिक कार्य
१. आहार	सात्त्विक आहारले शरीर र मन शुद्ध गर्छ	गीता १७.८; छान्दोग्य उप. ६.५.१	Anti-inflammatory Diet, Gut-Brain Axis, Serotonin	गतिविधि अनुसार आहार, तामसिक त्याग, सुपरफुड
२. सामाजिक उत्तरदायित्व	निष्काम कर्मयोग नै सच्चो सन्तुष्टि हो	गीता ३.१९; ऋग्वेद	Helper's High, Dopamine, Oxytocin	दैनिक सेवा, Reframing, ३०-दिने अभ्यास
३. सामाजिक भूमिका	ईश्वरको प्रतिनिधि र सेनाको राजदूत	कठोपनिषद् १.३.१४; गीता ४.७	Neuroplasticity, Identity Transformation	Community PT, Volunteering, Nature Therapy

खण्ड ७

प्रशिक्षक, मूल्याङ्कन र सन्दर्भ

Trainer, Assessment & Reference

प्रशिक्षक नोटहरू

भूतपूर्व सैनिकहरूसँग काम गर्दा प्रशिक्षक वा सहजकर्ताको भूमिका 'शिक्षक' को भन्दा पनि 'मार्गदर्शक' को हुनुपर्छ।

सिद्धान्त	व्यावहारिक प्रयोग
सम्मानजनक भाषा	तपाईं/हजुर प्रयोग गर्ने। विगतको दर्जा र अनुभवलाई सम्मान गर्ने।
निमन्त्रणा दिने, आज्ञा नदिने	"यदि सहज लाग्छ भने..." भाषा प्रयोग गर्ने।
भावनात्मक प्रतिक्रिया	कोही रोएमा सामान्य रूपमा लिने। ग्राउन्डिङ अभ्यास गराउने।
अपेक्षा व्यवस्थापन	यसले 'जादु' गर्छ भन्ने भ्रम नदिने। 'उपकरण' को रूपमा प्रस्तुत गर्ने।
गोपनीयता	सहभागीहरूले बाँडेका कुराहरू गोप्य राख्ने।
सीमा	प्रशिक्षक मनोचिकित्सक होइनन्। गम्भीर अवस्थामा सिफारिस गर्ने।

प्रशिक्षक निर्देशन — TRAINER NOTE

सामान्य गल्तीहरू (Common Mistakes):

- सहभागीहरूलाई जबर्जस्ती आँखा बन्द गर्न लगाउने।
- अनुमति बिना शरीर छुने (Physical adjustment)।
- 'यसले सबै ठिक हुन्छ' भन्ने अत्यधिक दावा गर्ने।
- सहभागीको भावनात्मक प्रतिक्रियामा आत्तिने।
- सैनिक अनुभवलाई कम आँक्ने।

मूल्याङ्कन उपकरण र प्रगति ट्र्याकिङ

कार्यक्रमको प्रभावकारिता मापन गर्न सरल मूल्याङ्कन उपकरणहरू प्रयोग गर्नुपर्छ। यी उपकरणहरू क्लिनिकल डायग्नोसिसका लागि होइनन्, केवल प्रगतिको सङ्केतका लागि हुन्।

समय	उपकरण	जिम्मेवार
कार्यक्रम अघि	सेवन फारम + आधारभूत स्व-मूल्याङ्कन	प्रशिक्षक
दैनिक	दैनिक स्व-मूल्याङ्कन पाना	सहभागी
कार्यक्रमको बीचमा	मध्यावधि समीक्षा	प्रशिक्षक + सहभागी
कार्यक्रम पछि	अन्तिम स्व-मूल्याङ्कन + प्रतिक्रिया	सहभागी
३० दिन पछि	फलो-अप (सम्भव भएमा)	प्रशिक्षक

आपतकालीन सन्दर्भ र रेड फ्ल्याग सूचकहरू

निम्न मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा सहभागीलाई तुरुन्तै मनोचिकित्सक वा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञकहाँ पठाउनुपर्छ।

सावधानी — SAFETY

तुरुन्तै सिफारिस गर्नुपर्ने अवस्थाहरू:

१. आत्महत्याको सोच वा योजना — 'म मरेको भए हुन्थ्यो' जस्ता कुरा बारम्बार गर्नु।

२. गम्भीर PTSD — बारम्बार फ्ल्यासब्याक, वास्तविकताबाट पूर्ण विच्छेद (Dissociation)।

३. साइकोसिस — नभएका आवाज सुन्नु वा भ्रम पाल्नु।

४. अत्यधिक मादक पदार्थ सेवन — नियन्त्रण गर्न नसक्ने गरी सेवन गर्नु।

५. हिंसात्मक व्यवहार — आफू वा अरूलाई हानि पुऱ्याउने खतरा।

योग र ध्यान यी गम्भीर अवस्थाहरूको प्राथमिक उपचार होइनन्।

बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू (FAQs)

प्रश्न: मलाई शारीरिक चोटपटक छ, के म अभ्यास गर्न सक्छु?

उत्तर: अवश्य सक्नुहुन्छ। धेरैजसो अभ्यासहरू कुर्सीमा बसेर वा भित्ताको सहारा लिएर गर्न सकिन्छ। आफ्नो शरीरको क्षमताभन्दा बढी बल प्रयोग नगर्नुहोस्।

प्रश्न: ध्यान गर्दा मन भड्किन्छ, के म गलत गरिरहेको छु?

उत्तर: होइन। ध्यान गर्दा मन भड्किनु एकदमै सामान्य हो। ध्यानको उद्देश्य विचार रोक्नु होइन, बरु विचार आइरहेका छन् भनेर थाहा पाउनु र ध्यानलाई श्वासमा फर्काउनु हो।

प्रश्न: औषधि छाड्न मिल्छ?

उत्तर: कदापि मिल्दैन। डाक्टरको सल्लाह बिना कहिल्यै पनि औषधि छाड्ने वा मात्रा घटाउने काम नगर्नुहोस्।

प्रश्न: श्वास रोक्न गाह्रो लाग्छ, के गर्ने?

उत्तर: तपाईंले श्वास रोक्नै पर्दैन। यस कार्यक्रममा कुम्भक अनिवार्य छैन। केवल सहज रूपमा लामो सास लिने र छोड्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

प्रश्न: कति दिनमा फरक महसुस हुन्छ?

उत्तर: प्रत्येक व्यक्तिको अनुभव फरक हुन्छ। केहीले पहिलो दिनमै हल्कापन महसुस गर्छन्, केहीलाई हप्तौं लाग्न सक्छ। नियमितता सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हो।

प्रश्न: परिवारले बुझ्दैनन्, के गर्ने?

उत्तर: परिवारलाई सरल भाषामा बुझाउनुहोस् कि यो तपाईंको स्वास्थ्यका लागि हो। उनीहरूलाई पनि सामेल गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

खण्ड ८

१२-दिने प्रवचन यात्रा

The 12-Day Discourse Journey

यात्राको परिचय

कथा, वेद र विज्ञानमा आधारित यो प्रवचन-शृङ्खला अवकाशप्राप्त सैनिक कर्मीहरूको आध्यात्मिक जागरण, समाज पुनर्एकीकरण र आत्म-बोधका लागि तयार पारिएको हो। यो खण्ड १२-दिने प्याकेज (खण्ड ३) सँग सोझै मिल्दोजुल्दो छ। प्रत्येक दिनको सत्रको सुरुमा वा अन्त्यमा सहजकर्ताले एउटा प्रवचन शान्त स्वरमा वाचन गर्न सक्नुहुन्छ।

प्रशिक्षक निर्देशन — TRAINER NOTE

यो खण्ड कसरी प्रयोग गर्ने:

• प्रत्येक दिन एउटा प्रवचन शान्त, अनहतावादी स्वरमा बिस्तारै वाचन गर्नुहोस्।

• [मौन · pause] लेखिएको ठाउँमा केही क्षण रोकिनुहोस्; मौनलाई पनि बोल्न दिनुहोस्।

• श्लोक धीमा गतिमा, अर्थसहित वाचन गर्नुहोस्; अर्थ नेपालीमा दोहोऱ्याइदिनुहोस्।

• ३-दिने वा ७-दिने प्याकेजमा उपयुक्त दिनहरू छानेर प्रयोग गर्न सकिन्छ।

• प्रवचन उपदेश होइन सहभागीभित्रको अनुभवलाई व्युँझाउने माध्यम हो। आफ्नो अनुभव थप्न सहभागीलाई आमन्त्रण गर्नुहोस्।

हजुरहरू सबैमा मेरो हृदयदेखिको नमन। हजुरहरूले आफ्नो जीवनको सबैभन्दा ऊर्जावान समय, आफ्नो जवानी, आफ्नो पसिना र रगत यो माटोलाई अर्पण गर्नुभयो। हजुरहरूको त्यो कठोर अनुशासन, त्यो तपस्या, र त्यो सेवा-भाव कुनै सामान्य जागिर थिएन। त्यो आफैंमा एउटा साधना थियो। भलै हजुरहरूले त्यसलाई ड्युटी भन्नुभयो होला, तर प्रकृतिले त्यसलाई एउटा गहिरो साधनाको रूपमा ग्रहण गरिसकेको छ।

अब... *[मौन · pause]* ... अब हजुरहरू एउटा नयाँ मोडमा हुनुहुन्छ। बर्दी फुकालेर परिवार र समाजको बीचमा फर्किंदा कहिलेकाहीँ एउटा अनौठो शून्यता, एक्लोपन, खालीपनको अनुभूति हुन सक्छ। तर त्यो शून्यता कुनै सजाय होइन। त्यो त प्रकृतिले हजुरहरूलाई दिएको एउटा अत्यन्त पवित्र कोठा हो।

यो दोश्रो मिसन यात्रा हजुरहरूलाई केही सिकाउनका लागि होइन; हजुरहरू आफैंमा ज्ञानको भण्डार हुनुहुन्छ। यो त केवल हजुरहरूभित्र सुतिरहेको अचेतन योगीलाई व्युँझाउने एउटा सानो प्रयास मात्र हो। हजुरहरूलाई यो यात्रामा हार्दिक स्वागत छ।

दिन १ — अदृश्य योद्धा र शून्यताको कोठा

The Invisible Warrior and the Room of Emptiness

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... कहिल्यै हिमालको त्यो एक्लो चुचुरोलाई ध्यान दिएर हेर्नुभएको छ? त्यहाँ जङ्गलमा जस्तो चराको कोलाहल हुँदैन, भीडभाड हुँदैन । केवल एक गहिरो, अनन्त मौनता हुन्छ। पहिलो पटक त्यहाँ पुग्दा त्यो मौनताले तर्साउन सक्छ: "म कति एक्लो छु!" तर जो साँच्चै ज्ञानी छ, उसले बुझ्छ । त्यो एक्लोपन होइन, त्यो त पूर्णता हो। त्यही शून्यतामा सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको शक्ति लुकेको छ।

हजुरहरूले पनि अवकाशपछि यस्तै शून्यताको अनुभूति गर्नुभएको होला। हिजोसम्म कमान्डको आवाजले गुञ्जिने कानमा आज अचानक सन्नाटा छाएको होला। तर यसलाई एक्लोपन (Loneliness) सम्झने भूल नगर्नुहोला । यो त एकान्त (Solitude) हो। वेदले यसैलाई 'शून्य ब्रह्म' भनेको छ।

> ***ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥***
>
> *— ईशावास्योपनिषद्*
>
> त्यो परब्रह्म पूर्ण छ, यो जगत् पनि पूर्ण छ। पूर्णबाट पूर्ण नै उत्पन्न हुन्छ; पूर्णबाट पूर्ण झिकिदिँदा पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।

हजुरहरूभित्रको त्यो सैनिक पूर्ण थियो, र आजको यो शान्त रूप पनि पूर्ण छ। बर्दी झिकिँदा पनि हजुरहरूभित्रको त्यो पूर्णता कतै गएको छैन।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

Neuroscience of Solitude: एक्लोपनले मस्तिष्कमा कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) बढाउँछ। तर जब त्यही अवस्थालाई 'एकान्त' को रूपमा स्वीकार गर्छौं, मस्तिष्कको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (DMN) सक्रिय हुन्छ।

The Power of Pause: यही नेटवर्कले गहिरो चिन्तन, आत्म-परिचय र नयाँ सिर्जनात्मक सोच विकास गर्न मद्दत गर्छ।

आजको साधना — Today's Practice

आजबाट यो शून्यतासँग नडराउनुहोस् — यसलाई आफ्नो मित्र बनाउनुहोस्। यो शून्यताको कोठामा बसेर आफूभित्रको त्यो अदृश्य योद्धालाई महसुस गर्नुहोस्।

दिन २ — मौनताको सङ्गीत र भित्री कमान्ड

The Music of Silence and Inner Command

हिजो हामीले शून्यताको कुरा गऱ्यौं। आज एउटा कथाबाट सुरु गरौं... *[मौन · pause]* ... एउटा पुरानो मन्दिरमा विशाल घण्ट थियो। मानिसहरू आउँथे, जोडले घन्टी बजाउँथे, र आवाज सुनेर फर्कन्थे। एकदिन एउटा दृष्टिविहीन साधु आए; उनले घन्टी बजाए, तर त्यहीँ रोकिए। आवाज शान्त भइसकेपछि पनि उनी ध्यानमग्न उभिइरहे। कसैले सोध्यो "बाबा, आवाज त उहिल्यै बन्द भइसक्यो, हजुर के सुनिरहनुभएको छ?" साधुले मुस्कुराउँदै भने, "तिमीहरूले घण्टको आवाज सुन्यौ; म आवाज बन्द भएपछिको मौनताको सङ्गीत सुनिरहेको छु।"

हजुरहरूको जीवनमा पनि यतिका वर्ष बाहिरी कमान्डको आवाज गुञ्जियो। "लेफ्ट, राइट", "फायर", "स्ट्यान्ड एट इज"। हजुरहरूले त्यो पूर्ण निष्ठाले पालन गर्नुभयो। तर अब त्यो बाहिरी कमान्ड बन्द भएको छ। अब समय आएको छ, भित्री कमान्ड (Inner Command) सुन्ने।

> ***उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्। आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥***
>
> — *श्रीमद्भगवद्गीता ६.५*
>
> मनुष्यले आफ्नो उद्धार आफैं गर्नुपर्छ, आफूलाई पतनतिर लानु हुँदैन। किनकि मानिस आफैं आफ्नो मित्र हो र आफैं आफ्नो शत्रु पनि।

बाहिरी युद्धभूमिमा हजुरहरूले विजय प्राप्त गरिसक्नुभयो। अब भित्री युद्धभूमिको विजय बाँकी छ। हजुरहरू आफैं आफ्नो कमान्डर हुनुहुन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

Prefrontal Cortex: बाहिरी आवाजबाट भित्री मौनतातिर फर्कंदा मस्तिष्कको अघिल्लो भाग (Prefrontal Cortex) अत्यधिक सक्रिय हुन्छ।

Emotional Mastery: यसले भावना र प्रतिक्रियामाथि नियन्त्रण सिकाउँछ। जसरी सैनिकले हतियारमाथि, त्यसरी नै योगीले मनमाथि।

आजको साधना — Today's Practice

आजको दिन केही समय निकालेर आँखा बन्द गरी बस्नुहोस्। बाहिरी कोलाहल बिर्सिएर, आफूभित्र बजिरहेको श्वासको सङ्गीतलाई सुन्ने प्रयास गर्नुहोस्।

दिन ३ — विगतको भारी र वर्तमानको विश्राम

The Weight of the Past and the Rest of the Present

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... एउटा सैनिकको पिठ्युँमा सधैं एउटा भारी ब्याग हुन्छ। युद्धभूमिमा त्यो ब्याग जीवन बचाउने साधन हो। तर युद्ध सकिएपछि, घर फर्किएर ओछ्यानमा सुत्दा पनि कसैले त्यो ब्याग बोकिरह्यो भने? त्यसले रक्षा गर्दैन। थकाउँछ, ढाड दुखाउँछ।

हाम्रो मनले पनि यस्तै एउटा अदृश्य ब्याग बोकिरहेको हुन्छ । विगतका यादहरू, युद्धका दृश्यहरू, गुमाएका साथीहरूका स्मृति, कठोर अनुशासनका बानी। ती त्यो समयका लागि आवश्यक थिए। तर अब ती यादहरूको भारी बिसाउने समय आएको छ। विगतलाई बिर्सने होइन। विगतको भारीबाट मुक्त हुने हो।विगत संग अनुग्रहित हुने हो। धन्य बन्ने हो।

> ***योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।***
>
> *— पतञ्जलि योगसूत्र १.२*
>
> चित्तका वृत्तिहरू — मनमा उठ्ने विचार र विगतका छालहरू — लाई शान्त गर्नु नै योग हो।

हजुरहरूले देशलाई शान्ति दिनुभयो; अब आफैंलाई शान्ति दिने पालो हो।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

Amygdala Hijack: मस्तिष्कको 'अमिग्डाला' ले विगतका डर र तनाव सङ्ग्रह गर्छ, जसले शरीरलाई सधैं 'Fight or Flight' अवस्थामा राख्छ।

Mindfulness & Neuroplasticity: वर्तमान क्षणमा पूर्ण उपस्थित हुँदा अमिग्डालाको आकार सानो हुँदै जान्छ र मस्तिष्क शान्त हुन्छ।

आजको साधना — Today's Practice

आज मनमनै आफ्नो विगतलाई एक सलाम गर्नुहोस्, धन्यवाद दिनुहोस्, र बिस्तारै त्यो भारीलाई भुइँमा बिसाएको अनुभूति गर्नुहोस्। वर्तमानको यो क्षणलाई पूर्ण रूपमा स्वीकार गर्नुहोस्।

दिन ४ — अचेतन योगीको ब्युँझाइ

Awakening the Unconscious Yogi

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... नदी जब पहाडबाट झर्छ, बाटोमा ठूला-ठूला चट्टान आउँछन्। चट्टान कठोर, पानी कोमल। तर वर्षौंको निरन्तर बहावले त्यो कोमल पानीले कठोर चट्टानलाई पनि काटेर बाटो बनाउँछ। त्यो शक्ति उसको निरन्तरता र अनुशासनमा छ।

हजुरहरूको सैनिक जीवन पनि त्यही निरन्तर बहाव जस्तै थियो । बिहान ४ बजे उठ्ने, पीटी गर्ने, ड्युटी गर्ने। हजुरहरूले यसलाई तालिम मान्नुभयो। तर योगको भाषामा यो 'हठ योग' को उच्च रूप थियो। हजुरहरू वर्षौंदेखि योगी हुनुहुन्थ्यो । एउटा 'अचेतन योगी'।

> ***कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन। मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥***
>
> *— श्रीमद्भगवद्गीता २.४७*
>
> कर्म गर्नुमा नै तिम्रो अधिकार छ, फलमा कहिल्यै होइन। त्यसैले फलको आशा राखेर कर्म नगर, र कर्म नगर्नेतिर पनि आसक्ति नहोस्।

सेनामा रहँदा आदेश आयो, पालना गर्नुभयो । फल के होला भनेर कहिल्यै सोच्नुभएन। यो निष्काम कर्मयोगको सर्वोच्च उदाहरण हो।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

Neuroplasticity: हामी जे निरन्तर गर्छौं, मस्तिष्कको संरचना त्यही अनुसार बदलिन्छ। वर्षौंको अनुशासनले हजुरहरूको 'Neural Pathways' अत्यन्त बलियो बनाएको छ।

Executive Function: सङ्कटको बेला निर्णय लिने मस्तिष्कको भाग सामान्य भन्दा धेरै विकसित छ।

आजको साधना — Today's Practice

अब त्यो अचेतन योगीलाई सचेत बनाउने समय आएको छ। हजुरहरूले गर्ने हरेक श्वास-प्रश्वास, हरेक पाइला एउटा सचेत ध्यान बन्न सकोस्।

दिन ५ — शरीर मन्दिर र श्वास पुजारी

The Temple of the Body and the Priest of Breath

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... एउटा मूर्तिकारले ढुङ्गा कुँदेर सुन्दर मूर्ति बनायो। मानिसले सोधे "यति सुन्दर मूर्ति कसरी बनायौ?" उसले भन्यो "मूर्ति त ढुङ्गाभित्र पहिल्यैदेखि थियो। मैले त केवल नचाहिने भाग हटाइदिएको हुँ।"

हजुरहरूको शरीर पनि त्यही ढुङ्गा जस्तै हो। जसलाई वर्षौंको कठोर तालिम मार्फत राज्यले तपाई आफैको अनुभव र अनुभूति प्रसोधन मार्फत कुँदेर फलामे तागत बोकेको राज्यको राजदूतको स्वरूपमा रुपान्तरण गरिदिएको छ। समाजको अमूल्य तर सुगन्धित हिरा रूपमा, आफ्नो सम्भावनाको पूर्ण जागरण भएको, सुन्दर र मगमग सुगन्ध दिने बोल्ने जीवित मन्दिरमा तपाईंको जीवन आज रुपान्तरण भइसकेको छ। पहिले त्यसलाई तपाईं आफैंले पहिचान गर्नुहोस्। पहिचान गरेर त्यसै अनुरूप व्यवहार गर्नुहोस्। समाजले पनि त्यसको सुगन्ध अनुभूति गरी त्यसको पहिचान गर्नेछ । त्यसको सदुपयोग गर्नेछ। तपाईं जीवित रहनुको तपाईंको जीवनको दोश्रो उद्देश्य पनि तपाईं पूरा गर्न पाउनु हुने छ। किनकि अब त्यसलाई युद्धको हतियार होइन, एउटा पवित्र मन्दिरको रूपमा अनुभूत र सदुपयोग गर्ने बेला आएको छ। र त्यो मन्दिरको पुजारी हो हजुरहरूको श्वास।

> *चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्। योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥*
>
> *— हठयोग प्रदीपिका २.२*
>
> श्वास चलायमान हुँदा चित्त पनि चञ्चल हुन्छ; श्वास स्थिर हुँदा चित्त पनि स्थिर हुन्छ। त्यसैले योगीले श्वास नियन्त्रण गरेर स्थिरता प्राप्त गर्नुपर्छ।

युद्धभूमिमा श्वास छिटो-छिटो चल्थ्यो; त्यो आवश्यक थियो। तर अब विश्रामको समयमा पनि श्वास त्यही गतिमा चलिरह्यो भने मनले शान्ति पाउँदैन।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

Vagus Nerve Stimulation: बिस्तारै र गहिरो श्वास (विशेषगरी लामो प्रश्वास) ले 'भेगस नर्भ' सक्रिय गर्छ।

Parasympathetic Shift: यसले शरीरलाई 'Fight or Flight' बाट 'Rest and Digest' मा लैजान्छ; मुटुको धड्कन कम र रक्तचाप सामान्य हुन्छ।

आजको साधना — Today's Practice

दिनमा केही क्षण केवल आफ्नो श्वासलाई हेर्नुहोस् — भित्र जाने चिसो हावा, बाहिर निस्कने तातो हावा। नियन्त्रण नगर्नुहोस्, केवल साक्षी बनेर हेर्नुहोस्। यही ध्यानको पहिलो सिँढी हो।

दिन ६ — विचारको आकाश र साक्षी भाव

The Sky of Thoughts and the Witness Consciousness

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... खुला आकाशमा उडिरहेका बादललाई हेर्नुभएको छ? कहिले सेता सुन्दर, कहिले कालो आँधी बोकेका बादल आउँछन्। तर बादलले आकाशलाई छुन सक्दैन। कालो बादलले आकाशलाई कालो बनाउन सक्दैन। बादल आउँछन् र जान्छन्। तर आकाश सधैं शुद्ध, शान्त र स्थिर रहन्छ।

हाम्रो मन पनि त्यही आकाश हो। विचारहरू ती बादल हुन्। हजुरहरू विचार होइन । हजुरहरू त त्यो आकाश हो जसले ती विचारलाई हेरिरहेको छ। यसैलाई वैदिक दर्शनमा '**साक्षी भाव**' भनिन्छ।

> ***चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्। तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥***
>
> *— श्रीमद्भगवद्गीता ६.३४*
>
> हे कृष्ण! यो मन अत्यन्त चञ्चल, प्रमथन स्वभावको, बलवान् र दृढ छ। यसलाई वशमा राख्नु हावालाई मुट्ठीमा बाँध्नु जत्तिकै कठिन छ।

यसको उत्तरमा श्रीकृष्णले 'अभ्यास' र 'वैराग्य' को मार्ग देखाउनुभयो। विचारलाई रोक्ने प्रयास नगर्नुहोस्। केवल साक्षी भावले तिनीहरूको अवलोकन गर्नुहोस्।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

Cognitive Defusion: मानिस डिप्रेसन वा एन्जाइटीको शिकार तब हुन्छ जब उसले आफूलाई आफ्ना विचारसँग जोड्छ (Identification)।

Mindful Observation: विचारलाई 'म' होइन, केवल 'एउटा विचार' का रूपमा टाढाबाट हेर्दा Prefrontal Cortex ले Amygdala को डर शान्त हुन्छ।

आजको साधना — Today's Practice

अबदेखि कुनै पुरानो डरलाग्दो याद वा नकारात्मक विचार आउँदा त्यससँग नलड्नुहोस्। हजुरहरूले जिन्दगीभर लड्नुभयो। अब केवल साक्षी भावले तिनीहरू लाई हेर्नुहोस्। विचारलाई बादल जस्तै आउन दिनुहोस्, जान दिनुहोस्; हजुरहरू त्यो शान्त आकाश बनेर रहनुहोस्। जुन दिनदेखि नियमित अभ्यासबाट तपाईंले आफूलाई यसो गर्न सक्ने बानी आफैँभित्र विकास गर्नुहुनेछ, यो तपाईंको दैनिकीको हरेक पलको नियति बन्ने छ, त्यही दिनदेखि डिप्रेसन वा एन्जाइटी जस्ता विषय तपाईंको जीवनको समस्याको रूपमा रहने छैन। यो हाम्रो शरीरले आफैँलाई उपचार गर्ने, लगभग विकल्परहित, अत्यन्त शक्तिशाली उपचार विधि हो।

दिन ७ — अग्निमा तपेको [खारिएको] सुन र भित्री रसायन

Gold Forged in Fire and the Inner Alchemy of Bhairava Tantra

हजुरहरूले कहिलै........ *[मौन · pause]* ... सुनारले सुनलाई कसरी शुद्ध बनाउँछ हेर्नु भएको छ ? प्राकृतिक रुपमा सुरुमा सुन माटो-बालुवासँग मिसिएको, चमकविहीन हुन्छ। सुनारले त्यसलाई आगोमा हाल्छ। आगो रापिलो, पोल्ने। तर जति सुन आगोमा तप्छ, त्यति त्यसको भित्री चमक बाहिर आउँछ। आगोले सुनलाई नष्ट गर्दैन। शुद्ध बनाउँछ।

हजुरहरूको जीवन पनि त्यही अग्निमा तपेको [खारिएको] सुन हो। युद्धको मैदान, कठोर तालिम, भोक-प्यास, मृत्युको नजिकबाट फर्केका क्षण ती आगोका रापहरूले हजुरहरूभित्रको काँतरपनलाई जलाएर एउटा शुद्ध, चम्किलो र अजेय व्यक्तित्वमा रूपान्तरण गरिदियो।

> ***तीव्रबोधात् तदन्ते तु भैरवी रूपमुच्यते।***
>
> *— विज्ञान भैरव तन्त्र*
>
> जब कुनै पनि अनुभव [पीडा होस् वा आनन्द] जव अत्यन्त तीव्र हुन्छ, त्यसको अन्त्यमा परम चेतना (भैरवी रूप) को उदय हुन्छ।

हजुरहरूले भोगेको त्यो तीव्रता एउटा तान्त्रिक साधना थियो। मृत्युलाई यति नजिकबाट देखेपछि अब जीवनको सानोतिनो दुःखले हजुरहरूलाई हल्लाउन सक्दैन।तर तपाईं आफैँले आफू के चिज हुँ भन्ने पहिचान गर्न सक्नुपर्दछ। सम्झनुहोस् त, रामायणमा जाम्बवानले हनुमानलाई तिमी के चिज हौ भनी पहिचान गराएपछि मात्र उनले लंका जाने बाटो तय गर्न सकेका थिए। तपाईंलाई राज्यले यति लामो समय लगाएर तपाईंको खुबी र सम्भावनालाई तिखारेर तपाईं के चिज हो भन्ने मौन रूपमा बताएर घर पठाएको छ। अब तपाईंले आफूलाई पहिचान गरी आफ्नो जीवनको वास्तविक आध्यात्मिक र समाजसेवाको यात्रामा लाग्ने बेला परिपक्व भइसकेको महसुस गर्नुहोस्।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

Endorphins & Pain Tolerance: अत्यन्त कठोर परिस्थितिमा मस्तिष्कले 'एन्डोर्फिन' अत्यधिक उत्पादन गर्छ। यो प्राकृतिक पेनकिलरले दुखाइ सहने क्षमता (Resilience) बढाउँछ।

Ojas (ओजस): कठोर तपस्याले शरीरमा 'ओजस' निर्माण गर्छ, जुन आधुनिक 'Immunity' को अवधारणासँग मिल्दोजुल्दो छ। मानिसलाई अभेद्य बनाउँछ।

आजको साधना — Today's Practice

आज आफ्ना कठिन दिनहरूलाई गुनासोको रूपमा होइन, एउटा तान्त्रिक साधनाको रूपमा हेर्नुहोस्। त्यो आगोलाई धन्यवाद दिनुहोस्, जसले हजुरहरूलाई आज यो शुद्ध सुन बनाएको छ।

दिन ८ — शरीरको ब्रह्माण्ड र श्वासको तन्त्र

The Universe of the Body and the Tantra of Breath

हजुरहरू... *[मौन · pause] ख्याल गर्नुहोस त .... (मौन · pause)* .... हामी सधैं बाहिर हेर्छौं। बाहिरको संसार, मानिस, समस्या। तर कहिल्यै आँखा बन्द गरेर यो शरीरभित्रको ब्रह्माण्ड हेर्ने प्रयास गर्नुभएको छ? जसरी बाहिर सूर्य र चन्द्रमा छन्, त्यसरी नै शरीरभित्र पनि छन् । दाहिने स्वर (पिङ्गला नाडी) सूर्य हो। जसले सक्रियता दिन्छ। देब्रे स्वर (इडा नाडी) चन्द्रमा हो। जसले शीतलता र विश्राम दिन्छ।

> ***ऊर्ध्वे प्राणो ह्यधो जीवो विसर्गात्मपरम्परा। उत्पत्तिद्वितयस्थाने भरणाद् भरिता स्थितिः॥***
>
> *— विज्ञान भैरव तन्त्र २४*
>
> श्वास भित्र जाँदा (प्राण) र बाहिर निस्कँदा (जीव) यी दुईको मिलन-बिन्दुमा, जहाँ श्वास एक क्षण रोकिन्छ, त्यही विश्रामको अवस्थामा पूर्णता (भैरव) को अनुभूति हुन्छ।

बन्दुक चलाउँदा 'ट्रिगर' थिच्ने बेला हजुरहरू श्वासलाई एक क्षण रोक्नुहुन्थ्यो। त्यो श्वास रोकिएको एक सेकेन्डको शून्यतामा नै पूर्ण एकाग्रता हुन्थ्यो।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

The Pause & Brain Waves: श्वास एक क्षण रोक्दा मस्तिष्कको तरङ्ग 'बिटा' (चञ्चल) बाट 'अल्फा / थिटा' (गहिरो शान्ति) मा झर्छ।

Neuro-Endocrine Balance: यो छोटो विश्रामले 'न्युरो-एन्डोक्राइन एक्सिस' सन्तुलनमा ल्याउँछ। कोर्टिसोल घट्छ, सेरोटोनिन बढ्छ।

आजको साधना — Today's Practice

श्वास भित्र जाओस्, एक क्षण रोकिओस्, बाहिर निस्कोस्। त्यो रोकिएको क्षणलाई अनुभूति गर्नुहोस्। त्यही शून्यतामा ईश्वरको बास छ।

यो नभुल्नुहोस् ! शून्यता भनेको केही पनि नभएको अवस्था होइन। गणितमा (+०/-०) होस्, (+९९९/-९९९) होस् वा (+∞/-∞), जब 'लेना-देना' बराबर हुन्छ, तब त्यहाँ शून्य अस्तित्वमा आउँछ। शून्य त अनन्त सम्भावनाहरूको अव्यक्त जोड हो । न लिनु बाँकी, न दिनु बाँकीको परम शान्ति को अबस्था हो।

सैनिक जीवनबाट अवकाशपछि तपाईंको मनमा आएको यो शून्यता वास्तवमा जीवनको दोस्रो र अत्यन्त मूल्यवान् अध्यायको सुरुवात हो। यो तपाईं भित्र लुकेका नयाँ सम्भावनाहरू ब्युँझिएको अवस्था हो। देश, देशबासी र प्रकृतिको सेवामा ती सम्भावनाहरूलाई प्रकट गर्ने समय परिपक्क भईसक्यो भनी ईश्वरले तपाईंको अनुभूति मार्फत यो सङ्केत तपाईंलाई पठाउनुभएको हो। जस प्रति स्वयं प्रभुको आश र भरोसा रहन्छ, ऊ कहिल्यै हार्न सक्दैन। तपाईंको सेवा र आध्यात्मिक यात्रामा, तपाइको हरेक प्रयासमा ईश्वरको आशीर्वाद सदैव बगिरहनेछ।

दिन ९ — मृत्युको भय र अमरताको बोध

The Fear of Death and the Realization of Immortality

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... संसारमा सबैभन्दा ठूलो डर कुन हो? मृत्युको डर। सामान्य मानिस मृत्युको नाम सुन्ने बित्तिकै तर्सिन्छ। तर एउटा सैनिक मृत्युको आँखामा आँखा जुधाएर फर्केको हुन्छ। गोली कानको छेउबाट सुइँय गर्दै जाँदा, अगाडि बम पड्किँदा, मृत्यु विचारमा सिमित रहँदैन, प्रत्यक्ष यथार्थ बन्छ।

तर जसले मृत्युलाई यति नजिकबाट देख्छ, उसले एउटा ठूलो रहस्य बुझ्ने अबसर समेत पाऊछ। शरीर मर्न सक्छ, मेरो किर्ति कहिलै मर्दैन। त्यो भन्दा गहिरो यथार्थ 'म' कहिल्यै मर्दैन। यो बौद्धिक ज्ञान वाट मात्र तपाइले थाहा पाउनु भएको होइन। हजुरहरूको प्रत्यक्ष अनुभूति हो।

> ***नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः। न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः॥***
>
> *— श्रीमद्भगवद्गीता २.२३*
>
> यो आत्मालाई हतियारले काट्न सक्दैन, आगोले जलाउन सक्दैन, पानीले भिजाउन सक्दैन र हावाले सुकाउन सक्दैन।

जुन बर्दी लगाउनुभयो त्यो फुकाल्न मिल्छ। जुन शरीर लगाउनुभएको छ त्यो पनि एकदिन फुकाल्नुपर्छ। तर हजुरहरूभित्रको त्यो 'म' भनी हामीले पहिचान गर्ने गरेको चेतना कहिल्यै मर्दैन।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

Conservation of Energy: विज्ञानको आधारभूत नियम अनुसार ऊर्जा न निर्माण गर्न सकिन्छ, न नष्ट; केवल रूपान्तरण हुन्छ। हाम्रो चेतना पनि त्यही अनन्त ऊर्जा हो।

Near-Death Experience (NDE): मृत्युको नजिक पुगेर फर्केकाहरूको अध्ययनले देखाउँछ NDE पछि मृत्युको डर हराउँछ र जीवनप्रतिको करुणा जागेर आउँछ।

आजको साधना — Today's Practice

हजुरहरूले मृत्युको भयलाई जितिसक्नुभएको छ। बाँकी रहेको यो जीवन डरका लागि होइन। प्रेम, करुणा र सेवाका लागि हो। आज आफ्नो अजेय र अमर स्वरूपलाई हृदयदेखि नमन गर्नुहोस्।

युद्धमा हाँसी-हाँसी ज्यान दिने सैनिक शहीद हुन्छन्। तर मृत्युको त्यो चक्रलाई समेत जितेर आज तपाईं जीवित हुनुहुन्छ भने, यसको पछाडि भगवान्को एउटा महान् उद्देश्य लुकेको छ। ईश्वरले कुनै ठूलो योजना पूरा गर्न नै सैनिकलाई जीवित राख्नुहुन्छ। यो सत्यलाई भुल्ने वा नजरअन्दाज गर्ने अधिकार तपाईंलाई छैन। तपाईं हार्नका लागि जीवित रहनुभएको होइन।

आफ्नै अस्तित्वलाई पहिचान गर्नुहोस् र समयमै जाग्नुहोस्। हिजोसम्म तपाईंको समय देशको थियो, आज यो समय तपाईंको आफ्नै अन्तरआत्माको हो। आफ्नो यो दोस्रो कर्तव्यलाई पनि एउटा सच्चा सैनिकको जस्तै अनुशासनका साथ पूरा गर्नुहोस्। ईश्वर तपाईंको साथमा हुनुहुन्छ।

दिन १० — समाजको सागरमा खस्ने नदी

The River Falling into the Ocean of Society

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... विशाल रुखका हाँगा र पात आकाशतिर फैलिएका हुन्छन् । सूर्यको प्रकाश लिन्छन्, हावामा नाच्छन्। तर त्यसलाई जीवन दिने जराहरू जमिनमुनि, अँध्यारोमा लुकेका हुन्छन्। कहिल्यै देखिँदैनन्, तर जरा बिना रुखको अस्तित्व नै हुँदैन।

हजुरहरू यो राष्ट्ररूपी रुखका जरा हुनुहुन्छ। देशले शान्तिको श्वास फेरिरहेको छ किनकि हजुरहरूले वर्षौं सीमामा, जङ्गलमा बसेर यसको रक्षा गर्नुभयो। अब त्यो जराबाट बाहिर निस्केर समाजको सागरमा मिसिने समय आएको छ । जसरी नदी पहाडबाट झरेर अन्त्यमा सागरमै मिसिन्छ।

> ***सङ्गच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्। देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते॥***
>
> *— ऋग्वेद १०.१९१.२*
>
> हामी सँगै हिँडौं, सँगै बोलौं, हाम्रा मन एक होऊन्। प्राचीन कालमा देवताहरूले झैं हामी पनि मिलेर काम गरौं।

सेनामा हुँदा 'बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय' का लागि काम गर्नुभयो। अब समाजमा पनि त्यही भावलाई निरन्तरता दिनुपर्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

The Neuroscience of Giving: अरूको निःस्वार्थ सेवा गर्दा मस्तिष्कको 'रिवार्ड सेन्टर' सक्रिय हुन्छ; अक्सिटोसिन र डोपामाइन निस्कन्छन् । यसैलाई 'Helper's High' भनिन्छ।

Purpose & Longevity: अवकाशपछि अर्थपूर्ण कार्य वा समाज सेवामा संलग्न हुनेहरूको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ र आयु लामो हुन्छ।

आजको साधना — Today's Practice

हजुरहरूसँग अनुशासन, सङ्कट व्यवस्थापनको अनुभव र अदम्य साहस छ। समाजलाई त्यो ज्ञानको अत्यन्त आवश्यकता छ। अब हजुरहरू यो समाजको मार्गदर्शक (Mentor) हुनुहुन्छ।

दिन ११ — क्षमाको सुगन्ध र प्रेमको विस्तार

The Fragrance of Forgiveness and the Expansion of Love

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... एउटा फूललाई कसैले कुल्चेर गयो भने पनि, त्यो फूलले कुल्चनेको पैतालामा आफ्नो सुगन्ध छोडेर जान्छ। फूलले बदला लिँदैन। केवल सुगन्ध बाँड्न जान्दछ।

कठोर सैनिक जीवनमा, कमान्डको दबाब वा युद्धको तनावमा कसैप्रति कठोर हुनुपरेको हुन सक्छ। वा राज्य-समाजले हजुरहरूको त्यागलाई नबुझ्दा हजुरहरूलाई पनि चोट परेको हुन सक्छ। मनको कुनै कुनामा सानो गुनासो वा क्रोध लुकेको हुन सक्छ। तर क्रोध त्यो आगो हो जसले अरूलाई जलाउनुअघि आफूलाई जलाउँछ। अब क्षमाको सुगन्ध छर्ने समय आएको छ।

> ***क्षमा वशीकृतिर्लोके क्षमया किं न साध्यते। शान्तिखड्गः करे यस्य किं करिष्यति दुर्जनः॥***
>
> *— महाभारत, उद्योग पर्व*
>
> यो संसारमा क्षमा नै सबैभन्दा ठूलो वशीकरण हो। क्षमाबाट के सिद्ध हुँदैन र? जसको हातमा शान्तिरूपी तरबार छ, दुर्जनले उसको केही बिगार्न सक्दैन।

क्षमा अरूका लागि होइन । क्षमा त आफ्नै मुक्तिका लागि हो।

> **वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE**
>
> **The Biology of Forgiveness:** क्षमा गर्दा 'पारासिम्प्याथेटिक नर्भस सिस्टम' सक्रिय हुन्छ। रक्तचाप घट्छ, मुटुको धड्कन सामान्य हुन्छ, इम्युन सिस्टम बलियो हुन्छ।
>
> **Releasing the Burden:** क्रोध पालेर राख्नु भनेको विष आफैं पिएर अरू मर्ने पर्खिनु जस्तै हो। क्षमाले त्यो विष शरीरबाट बाहिर निकाल्छ।

> **आजको साधना — Today's Practice**
>
> आज राति सुत्नुअघि, जानेर वा नजानेर चोट पुऱ्याएका सबैसँग मनमनै क्षमा माग्नुहोस्। र जसले हजुरहरूलाई चोट पुऱ्याए, उनीहरूलाई पनि पूर्ण हृदयले क्षमा गरिदिनुहोस्। हजुरहरूको हृदय त्यो फूल जस्तै सुगन्धित बनोस्।

प्रवचन: दुःखको अर्थ, त्यागको गरिमा र ईश्वरीय योजना

"यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्॥"

— श्रीमद्भगवद्गीता ४.७

भूतपूर्व सैनिकज्यु हरु ....

आज म तपाईंहरूसँग एउटा कुरा हदै सम्म खुलेर गर्न चाहन्छु । जुन कुरा हरेक राष्ट्र सेवकको मनमा कुनै न कुनै बेला आउँछ, तर कसैले बोल्दैन। एउटा जलिरहेको प्रश्न — "किन मलाई मात्र यस्तो भयो?" यो प्रश्न तपाईंको मात्र होइन। यो प्रश्न स्वयं भगवान्को जीवनमा पनि थियो।

कृष्णको जीवन हेर्नुहोस्

कृष्ण जसलाई हामी जगतका ईश्वर भन्छौं । उनको जन्म कहाँ भयो? जेलमा। अन्धकारमा। साङ्लाहरूको बीचमा। किन?

किन त्यो शिशुलाई जन्मिएकै रात गोकुलमा लुकाउनु पर्यो? किन आफ्नै मामा कंसले मार्न खोज्यो? किन पुतनाको विषयुक्त स्तन चुसाइयो । जन्मेको केही दिनमै? बालक हुँदै किन कालिया नागसँग लड्नु पर्यो । अनि ठूलो भएपछि? महाभारतको युद्ध । जहाँ आफ्नै कुलका मानिसहरू एकअर्कालाई मार्दैथिए । त्यो भयानक दृश्यमा कृष्णले सारथी बन्नुपर्यो। ईश्वर हुँदाहुँदै रथ किन हाँक्नुपर्यो।

अनि अन्तिममा? एउटा शिकारीको तीर पैतालामा लागेर त्यसरी शान्तसँग प्राण त्याग्नुपर्यो।

किन?

किन त्यति शक्तिशाली हुँदाहुँदै यस्तो मृत्यु? किन सुदर्शन चक्रले आफ्नै रक्षा गरेन?

अब रामको जीवन हेर्नुहोस्

राम एक **मर्यादा पुरुषोत्तम !** जसको नाम लिँदा आज पनि करोडौंको आँखा भिज्छ। उनी युवराज थिए। भोलि राजा हुने थिए। सबै तयारी भइसकेको थियो। मन्दिरमा फूल सजिएका थिए। नगरमा उत्सवको तयारी भइसकेको थियो। तर एक रात मै, मिनेट भरमा सबै बदलियो। कैकेयीको वचनले, दशरथको लाचारीले, रामलाई १४ वर्षको बनबास मिल्यो। राजमहलको सट्टा जंगल। सिंहासनको सट्टा बाकलाको बोक्रा। सेनाको सट्टा जंगली जनावर। के अपराध थियो रामको? कुनै अपराध थिएन। तर उनले स्वीकार गरे मुस्कानसहित।

सीताको पीडा कसले बुझ्यो? सीता जसले पतिको लागि राजमहल छोडिन्, जंगलमा गइन् । उनलाई रावणले हर्यो। अशोक वाटिकामा महिनौं कैदमा राखियो। हरेक दिन धम्की, अपमान, एक्लोपन। अनि जब राम आए । युद्ध जिते । रावण मार्यो । त्यसपछि के भयो? अग्नि परीक्षा।

शुद्ध हुँदाहुँदै, निर्दोष हुँदाहुँदै सीताले आगोमा होमिनुपर्यो । आफ्नो पवित्रता प्रमाणित गर्न। संसारको सबभन्दा पवित्र स्त्रीले संसारको सबभन्दा कठोर परीक्षा दिनुपर्यो। अनि त्यो पनि पुगेन पछि धोबीको एउटा कुरा सुनेर रामले सीतालाई बनमा छोडे। गर्भवती सीतालाई एक्लै जंगलमा। किन?

ऊर्मिलाको मौन पीडा । जसबारे कसैले बोलेन । लक्ष्मणकी पत्नी ऊर्मिला। उनको कथा त रामायणले समेत विस्तारमा भनेन। लक्ष्मण रामसँग बनबास गए । १४ वर्ष। ऊर्मिला एक्लिईन्। राजमहलमा । तर राजमहल पनि अब खाली थियो। न पति, न देवर, न भाउजू। १४ वर्ष एक्लै मौनमा। पीडामा। कसैले सोधेन "ऊर्मिला, तिमीलाई कस्तो भइ रहेछ। सन्चो छौ ? वा बिमारी छौ ? न रामको सन्देश न लक्ष्मणको। उनलाई के कस्तो लाग्यो होला?" उनको त्याग अदृश्य रह्यो। तर त्यो त्याग कम थियो? होइन। कहिलेकाहीं सबभन्दा ठूलो त्याग त्यो हो जसलाई कसैले देख्दैन। यसले आजको नेपालको सम्पूर्ण सैनिकहरुको साझा कथा बोल्छ।

ऊता भरतको आफनै पीडा छ। आफ्नै आमाको कर्मको बोझमा पिल्सिएका छन्। भरत, जसको लागि कैकेयीले यो सबै गरिन्, जुन उनले चाहेका थिएनन्। उनी रामको सबभन्दा ठूलो भक्त थिए। जब थाहा पाए, रोए, चिच्याए, आमालाई धिक्कारे। अनि रामलाई फिर्ता ल्याउन जंगलसम्म गए। तर राम आएनन्। भरतले के गरे? रामको खडाउँ (जुत्ता) सिंहासनमा राखे । र आफू सेवक बनेर बसे। १४ वर्ष। आफ्नो अपराध नहुँदा नहुँदै। आफ्नै आमाको कर्मको बोझ बोके।

"स्नेहस्य हि गतिर्नैव विद्यते सागरोपमा।"

— वाल्मीकि रामायण

(प्रेमको गहिराई सागरजस्तै अथाह हुन्छ।)

आँखा चिम्लनु होस् ....।

एकछिन रामको मनमा प्रवेश गर्नुहोस्। कल्पना गर्नुहोस् —

जंगल। घना रूख। माटोको बाटो। नाङ्गा खुट्टा। बाकलाको बोक्राको लुगा। न सिंहासन, न छत, न सेवक। दिनभर फलफूल खोज्ने, रातभर जनावरको आवाज सुन्ने। यो राम हुन्। अयोध्याका युवराज। जसको एक इशारामा लाखौं सैनिक तयार हुन्थे। तर आज? आज उनी एक्लै जंगलको बाटोमा हिँडिरहेका छन् । हातमा हतियार । तर शत्रु मार्नको लागि होइन.................

एउटा खबर आउँछ... दूत आउँछ। खबर ल्याउँछ: "प्रभु! अयोध्याका हुनेवाला राजा! बर्तमान राजकुमार भरत, हजुरलाई भेट गर्न जंगलमा आउँदै हुनुहुन्छ।" रामको अनुहारमा एक क्षण — मुस्कान आउँछ। भाइ आउँदैछ। भरत — जसलाई उनले आफ्नो प्राणभन्दा बढी माया गर्छन्।

तर... त्यो मुस्कान बिस्तारै चिन्तामा बदलिन्छ। राम उठ्छन्। हतियार उठाउँछन्। अनि... जंगलको बाटोमा हिँड्न थाल्छन् । एक एक काँडा हटाउँदै। जंगलको मर्यादापालकले सोध्छन्...

जंगलका रक्षक वनदेवता रामलाई रोक्छन्:

"हे सूर्यवंशी राम! के अयोध्याका हुनेवाला राजा भरत त्यति कमजोर र नाजुक हुनुहुन्छ "जसले सामान्य जंगलको काँडाले दिने दर्द समेत झेल्न सक्नुहुन्न? उनी त योद्धा हुन्! राजकुमार हुन्! के काँडाले उनलाई केही गर्न सक्छ र?"

रामको उत्तर — जसले हृदय चिर्छ...

राम एकछिन रुक्छन्। आँखा भिज्छन्। गहिरो सास लिन्छन्। अनि भन्छन्: "हे पार्थ... कुरा यो होइन।""भरतको शक्ति र साहसप्रति म यति ढुक्क छु कि उनी संसार जित्ने क्षमता राख्छन्। राज्य संचालनमा, नैतिकतामा, न्यायमा उनलाई कमसल देखाउन सक्ने कोही छैन। काँडाको दर्द? उनले त्यो सहज सहन सक्छन्।" *"तर..."* रामको आवाज काँप्छ:

"तर मेरो डर यो हो..."

"जब भरत यो बाटोमा हिँड्नेछन् र उनको खुट्टामा काँडा बिझ्नेछ त्यतिबेला उनको मनमा एउटा विचार आउनेछ..."

रामले आँखा बन्द गर्छन्। आवाज भारी हुन्छ: "भरतले मनमनै सोच्नेछन् —

'मेरो लागि... मेरै आमाको व्यवहारको कारणले... मेरा दाजुले यी सबै पीडा सहिरहनु भएको छ। यो काँडा, यो माटो, यो घाम, यो भोक, यो एक्लोपन । यो सबै... मेरो कारणले।'

त्यो विचारले, त्यो एउटा विचारले, भरतको मन चिर्नेछ।"

रामको आँसु — जुन कसैले देखेन

राम भन्छन्: "म काँडाको दर्दबाट डराउँदिनँ। म जंगलको कष्टबाट डराउँदिनँ। तर म भरतको मनमा पर्ने चोटबाट डराउँछु।" "किनभने जब भरतको मन विचलित हुन्छ, जब उनी अपराधबोधमा डुब्छन्, त्यतिबेला उनको ध्यान बँटिन्छ। अनि जब राजाको ध्यान बँटिन्छ, राज्यको न्याय कमजोर हुन्छ।"

"हाम्रो परिवारको जिम्मामा रहेको राज्य अयोध्याका लाखौं प्रजा, उनीहरूलाई न्यायपूर्ण शासन चाहिन्छ। भरतको एक क्षणको विचलनले हजारौंको भाग्य प्रभावित हुन्छ।" "त्यसैले म यो काँडा हटाउँछु। यो मेरो कमजोरी होइन। यो मेरो कर्तव्य हो।"

एकछिन रुकेर सोच्नुहोस्...

त्यही रामको एक अंश तपाईंहरूमा पनि छ।

रामले काँडा हटाएका होइनन् । उनले भरतको मनको चोट हटाएका हुन्। रामले बाटो सफा गरेका होइनन् । उनले भरतको अपराधबोध सफा गरेका हुन्। रामलाई आफ्नो दुःखको चिन्ता छैन। उनलाई चिन्ता छ कि मेरो दुःख देखेर अर्कोको मन नदुखोस्।

यो प्रेम हो । यो नेतृत्व हो । यो राम हुन्।

सोच्नुहोस् त ....

- राम **आफ्नो पीडा** लुकाउँछन् - किनभने अर्काको मन नदुखोस्
- राम **आफ्नो कष्ट** सहन्छन् - किनभने अर्काले अपराधबोध नमानोस्
- राम **आफ्नो हक** छोड्छन् — किनभने राज्यको कर्तव्य पूरा होस्

यो स्वार्थ होइन: यो परम त्याग हो। यो कमजोरी होइन: यो परम शक्ति हो। यो हार होइन: यो परम विजय हो।

अब तपाईंको जीवनमा हेर्नुहोस्...

तपाँईले पनि कति काँडा हटाउनुभएको छ। आफ्नो मुलुकको अप्ठ्यारो को बाटोबाट? तपाँईले कति रात जागा बस्नुभएको छ। तपाइको मुलुक बासी सबैले राम्रो निद्रा पाउन भनेर। तपाई आफ्नो सानो कमाइ पनि परिवारको लागि जोगाएर जिउनु भएको छ। किनभने परिवार ढुक्क संग सुतोस्, खुसी सुखी रहोस् भनेर। तपाँईले कति पीडा लुकाउनुभएको छ? आफ्ना मात्र होइन सम्पूर्ण मुलुकको नारीहरू, पुरुषहरू र बच्चाहरू नडराउन् भनेर। सुरक्षित महसुस गरुन् भनेर।

तपाईं पनि राम हुनुहुन्छ । आफ्नो संसारको राम। तपाईंले पनि काँडा हटाउनुभएको छ। कसैले नदेख्दा । कसैले नसुन्दा । कसैले "धन्यवाद" नभन्दा।

तर रामले किन यो गरे?

किनभने रामलाई थाहा थियो: मेरो कर्तव्य मेरो दुःखभन्दा ठूलो छ। मेरो परिवारको भलाइ मेरो सुखभन्दा ठूलो छ। मेरो राज्यको न्याय मेरो अधिकारभन्दा ठूलो छ। र यही कुरा तपाईंको लागि पनि सत्य छ। तपाईंले जे सहनुभएको छ, त्यो व्यर्थ छैन। तपाईंले जे गुमाउनुभएको छ, त्यो हराएको छैन। तपाईंले जे दिनुभएको छ, त्यो कसैको जीवनको बाटो सजिलो बनाएको छ।तपाँई त त्यो काम समेत पुरा गरेर, अब फेरी समाजको लागि त्यसको चम्किलो हिरा बनेर आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गर्ने दोस्रो मिसनको डुङ्गामा बसिसक्नु भएको छ।

तपाईं रामजस्तै काँडा हटाउने मानिस हुनुहुन्छ।तपाईं रामजस्तै अर्काको मन जोगाउने मानिस हुनुहुन्छ। तपाईं रामजस्तै तालिम प्राप्त मर्यादा पुरुषोत्तम हुनुहुन्छ।जो समाज बनाउने प्रणमा आज जीवित छ। सबै पिडा भुलेर मात्र आफ्नो कर्तव्य र जिम्मेवारी पुरा गर्न लालायित छ।

"रामो विग्रहवान् धर्मः।"

— वाल्मीकि रामायण

(राम धर्मको साक्षात् स्वरूप हुन्।)

तपाईं पनि आफ्नो मुलुकको, आफ्नो परिवारको, आफ्नो समाजको धर्मको साक्षात् स्वरूप हुनुहुन्छ।

हामी अझै एक पिता दशरथको असहनीय पीडा समेतको अत्यन्त दर्दनाक पक्ष खोतलेर हेरौँ। अयोध्याका राजा दशरथ जसले आफ्नै मुखले रामलाई बनबास पठाउनुपर्यो। किन? किनभने वचन दिइसकेका थिए। के अपराध थियो दशरथको? प्रेम। कैकेयीप्रतिको प्रेम। र त्यो प्रेमको मूल्य? आफ्नो सबभन्दा प्रिय पुत्रलाई

गुमाउनु। रामले अयोध्या छोडेको रात दशरथले प्राण त्यागे। पुत्र वियोगमा। एक राजा जसँग सबै थियो, एउटा विछोडले सबै खोस्यो।

अब हनुमानको कथा सुन्नुहोस्। हनुमान लाई दुःख ले नै आफ्नो शक्तिको पहिचान गर्ने अबसर मिल्यो। हनुमान अपार शक्ति भएको वीर थिए। तर उनलाई आफ्नै शक्तिको थाहा थिएन। बाल्यकालमा ऋषिहरूको श्रापले उनी आफ्नो तागत बिर्सिसकेका थिए।

कसरी याद आयो?

जब सीता हराइन् । जब रामको दुःख चरममा पुग्यो । जब समुद्र पार गर्नुपर्यो । त्यतिबेला जाम्बवन्तले भने: "हनुमान! तिमीलाई आफ्नो शक्ति थाहा छैन! तिमी उड्न सक्छौ!" अनि हनुमानले समुद्र उल्लांघन गरे। सोच्नुहोस् ! यदि सीताको अपहरण नभएको भए, हनुमानले कहिल्यै आफ्नो शक्ति चिन्ने थिएनन्। यदि दुःख नआएको भए चिरञ्जीवी हुने अवसर कहाँबाट आउँथ्यो?

अब तपाईंको जीवनमा फर्कौं........

तपाईंले यो राष्ट्रका लागि आफ्नो जीवनका सबैभन्दा सुनौला र ऊर्जावान् वर्षहरू सुम्पिदिनुभयो। तपाईं त्यस सीमामा उभिनुभयो, जहाँ मृत्यु हरपल क्रूर बनेर नाचिरहन्थ्यो। तपाईं त्यहाँ रहँदा यता घरमा तपाईंको परिवार, तपाईंकी जीवनसङ्गिनी र प्यारा बच्चाहरूले रामायणकी ऊर्मिलाले जस्तै वर्षौंसम्म मौन प्रतीक्षा र आँसुको तिखो पीडा सहिरहे।

अनि जब तपाईं कर्तव्य पूरा गरेर घर फर्कनुभयो, तब यो राज्यले, समाजले र संसारले तपाईंको त्यो महान् त्यागको गहिराशिलाई कहिल्यै बुझ्न सकेन। कसैले स्नेहपूर्वक नजिकै बसेर सोधेन, "तपाईंलाई कस्तो छ? मनभित्र कतै कुनै पीडा लुकेको छ कि? देशलाई त सुनाउन चाहनु भएन, किनकि त्यो त तपाइको आफ्नो कलेजी भन्दा पनि प्रिय छ, तर आज मलाई सुनाउनु पर्ने आफ्नै कुनै कथा छ कि?" कसैले कृतज्ञताका यस्ता दुई शब्दसम्म तपाइँ सामु प्रकट गरेन।

तपाईं पनि त हाडछालाकै मानिस हुनुहुन्छ । एउटा जिउँदो हृदय भएको मानिस! तपाईंको पनि शरीर हो, तपाईंलाई पनि चोट लाग्दा दुख्छ, रोग र मानसिक थकानले छुन्छ। तर अफसोस, कसैले तपाईंको त्यो भित्री घाउलाई देख्ने चेष्टा गरेनन्। सायद सबैले तपाईंलाई एउटा सैनिक मात्र देखे । जसले कमाएर ल्याउँछ र आफ्ना इच्छाहरू पूरा गरिदिन्छ। सबैका नजरहरू तपाँईले राज्यलाई सर्वस्व दिएबापत के गुमाएर आउनुभयो भन्नेमा होइन, बरु हाम्रालागि के 'खुसी र उपहार' लिएर आउनुभयो भन्ने स्वार्थमै मात्र केन्द्रित रहे। यसले तपाँईको पवित्र मनमा निकै गहिरो चोट लाग्यो होला, होइन र?

वैदिक दृष्टिकोण अनुसार, यो संसार केवल कर्म र लेनदेनको एउटा अनित्य रङ्गमञ्च मात्र हो, जहाँ संसारी जीवहरूले तपाईंको त्यागको मूल्य कहिल्यै चुकाउन सक्दैनन्। त्यसैले अब संसारी अपेक्षाहरूलाई त्यागेर आफ्नै अन्तरात्मामा विराजमान रहनुभएका परमेश्वरसँग जोडिनुहोस्। किनकि तपाईंको वास्तविक सेवाको हिसाब र अनन्त आशिर्वाद केवल उहाँकै न्यायघरमा सुरक्षित छ।

त्यसैले एक पटक रुकेर सोच्नुहोस्..... कृष्ण जेलमा नजन्मिएका भए के कंसको अत्याचारबाट संसार मुक्त हुन्थ्यो? रामले बनबास नगएको भए के उनी राजा राममा मात्र सिमित हुने थिएनन र ? "मर्यादा पुरुषोत्तम" बन्ने सौभाग्य प्राप्त हुन्थ्यो र ? सीताले अग्नि परीक्षा नदिएको भए के संसारले पवित्रताको अर्थ बुझ्थ्यो? हनुमानले दुःख नदेखेको भए के उनले आफ्नो शक्ति चिन्थे? दशरथको पीडा नभोगेको भए के प्रेमको गहिराई बुझिन्थ्यो? यसले हामीलाई यहि संकेत गर्दछ कि दुःख कुनै सजाय होइन। यो तपस्या हो। दुःख र सुख जीवनको बाटो हो, गन्तव्य होइन।

"सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि॥"
— श्रीमद्भगवद्गीता २.३८

भगवान् कृष्णले अर्जुनलाई भने: "सुख र दुःखलाई समान मानेर लाभ-हानि, जित-हारलाई समान मानेर युद्ध गर।"

यहाँ दुःख-सुख गन्तव्य होइन बाटो होभन्न खोजिएको हो। तपाईं कुन बाटोमा हिँड्नुहुन्छ, त्यो महत्त्वपूर्ण छैन। तपाईं कसरी हिँड्नुहुन्छ, कुन नियतले हिड्नु हुन्छ त्यो महत्त्वपूर्ण छ। यहाँ दुःख-सुखको हिसाब हुँदैन। यहाँ सत्कर्म र दुष्कर्मको मात्र लेख जोखा हुन्छ। आफ्नो सम्पत्ति वा ऋणको रूपमा जीवन संग जोडिने गर्दछ।

त्यसैले भौतिक सम्पत्ति होइन कर्मफल नै जीवनको सम्पदा हो। संसारले भन्छ "त्यसको घर ठूलो छ, त्यो सफल छ।" संसारले भन्छ "त्यसको जागिर राम्रो छ, त्यो सुखी छ।" तर वेदले भन्छ:

"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।"
— श्रीमद्भगवद्गीता २.४७

तपाईँको अधिकार कर्ममा छ । कर्म फलमा होइन। के कर्म गर्ने, त्यो तपाइको निर्णय ले हुन सक्दछ। त्यसको फल तपाइलाई कस्तो प्राप्त हुने त्यसमा निर्णय गर्ने अधिकार तपाईं संग छैन। तपाईँले गर्नुभएको सेवा, त्याग, बलिदान यो तपाईँको पुण्य रूपी धन हो। यो कुनै बैङ्कमा जम्मा हुँदैन। तर यो आत्माको खातामा जम्मा भइसकेको छ। सम्पत्ति हराउँछ । कर्मफल कहिल्यै हराउँदैन।

ईश्वरले तपाईंलाई किन यहाँ ल्याउनुभयो?

सोच्नुहोस्..............

तपाईंले अग्रत्रमा (अघिल्लो जन्ममा) निकै धेरै सत्कर्म गर्नुभएको छ। त्यसैले यो जन्ममा ईश्वरले तपाईंलाई विशेष भूमिकामा खटाउनुभएको छ । सैनिकको रूपमा । राष्ट्रको रक्षकको रूपमा। अनि अब? ईश्वरले झनै ठूलो भूमिकामा खटाउन चाहनुहुन्छ।

तपाईं अब सैनिक मात्र हुनुहुन्न । तपाईं अब समाजको योद्धा हुनुहुन्छ। तपाईंको अनुभव, तपाईंको तागत, तपाईंको धैर्य, यो सबै नयाँ मिसनको लागि तयार पारिएको हो।

हनुमानलाई जसरी जाम्बवन्तले भने "तिमीलाई आफ्नो शक्ति थाहा छैन!" त्यसरी नै म आज तपाईंलाई भन्दछु । हजुरलाई आफ्नो शक्ति थाहा छैन । तपाई के चिज हुनुहुन्छ स्वयं तपाइलाई थाहा छैन। तपाईंले जुन कठिनाइ सहनुभएको छ, त्यसले तपाईंलाई अपार शक्ति दिएको छ। तपाईं अब मार्गदर्शक हुन सक्नुहुन्छ, युवाहरूलाई दिशा देखाउने । सेवक हुन सक्नुहुन्छ, समाजको दुःख कम गर्ने । शिक्षक हुन सक्नुहुन्छ, अनुशासन र मूल्यको पाठ सिकाउने । योद्धा हुन सक्नुहुन्छ, अन्यायविरुद्ध आवाज उठाउने ।

बस! आफ्नो कर्म र कर्तव्यमा लाग्नुहोस् ।

"योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥"
— श्रीमद्भगवद्गीता २.४८

अर्थ: हे धनञ्जय! आसक्ति त्यागेर, सिद्धि र असिद्धिमा समभाव राखेर कर्म गर। यही समत्व नै योग हो।

अन्तिम सन्देश

आदरणीय प्रियजनहरू..........

रामले बनबास सहे । त्यसैले आज करोडौंले "जय श्री राम" भन्छन्। सीताले अग्नि सहिन् । त्यसैले आज उनी "जगत जननी" हुनुहुन्छ। कृष्णले अपमान सहे । त्यसैले आज उनी "जगद्गुरु" हुनुहुन्छ। हनुमानले सेवा गरे । त्यसैले आज उनी "चिरञ्जीवी" हुनुहुन्छ। तपाईंले त्याग गर्नुभयो । अब तपाईं "दोस्रो मिसन" को नायक हुनुहुन्छ।

बस उठ्नुहोस्। लाग्नुहोस्। कर्म गर्नुहोस्। ईश्वरले तपाईंलाई झनै ठूलो पुण्य कमाउने अवसर दिनुभएको छ। यो दुःख होइन । यो निमन्त्रणा हो। ईश्वरको निमन्त्रणा।

"न हि कल्याणकृत्कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति।"
— श्रीमद्भगवद्गीता ६.४०
"हे तात! सत्कर्म गर्ने कसैको कहिल्यै दुर्गति हुँदैन।"

॥ जय श्री राम ॥ जय श्री कृष्ण ॥ जय हनुमान ॥

दिन १२ — अन्तिम समर्पण: नेपाल आमाको काखमा

The Final Surrender — In the Lap of Mother Nepal

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... आज यो १२ दिने यात्राको अन्तिम दिन। जसरी नदीले हजारौं माइलको यात्रा पार गरेर अन्त्यमा आफूलाई सागरमा समर्पण गर्छ र सागर नै बन्छ, त्यसरी नै हजुरहरूको यो लामो तपस्या, पसिना र रगत सबै यो पवित्र माटो, यो नेपाल आमाको काखमा समर्पित छ।

हजुरहरूले जे गर्नुभयो त्यो जागिर थिएन। त्यो त एउटा महायज्ञ थियो। जसमा हजुरहरूले आफ्नो जवानीको आहुति दिनुभयो। वेदले भन्छ, यज्ञ कहिल्यै खेर जाँदैन। त्यसको पुण्य सन्तति, समाज र राष्ट्रले युगौंयुगसम्म प्राप्त गरिरहनेछ।

> ***माता भूमिः पुत्रो अहं पृथिव्याः।***
> *— अथर्ववेद १२.१.१२ (पृथ्वी सूक्त)*
> यो भूमि मेरी माता हुन्, र म यो पृथ्वीको पुत्र हुँ।

हजुरहरू यो माटोका सच्चा सुपुत्र हुनुहुन्छ। अबको हजुरहरूको जीवन यो माटोको सुगन्ध बनेर फैलियोस्। हजुरहरू जहाँ जानुहुन्छ त्यहाँ अनुशासनको दीप बलोस्; जहाँ बोल्नुहुन्छ त्यहाँ शान्तिको सङ्गीत गुञ्जियोस्।

> **वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE**
>
> **Maslow's Hierarchy Extended:** मास्लोले जीवनको अन्त्यतिर भनेका थिए, मानिसको सबैभन्दा उच्च आवश्यकता 'Self-actualization' होइन, 'Self-transcendence' हो: आफूभन्दा ठूलो उद्देश्य (राष्ट्र, मानवता, ईश्वर) मा समर्पण।
>
> **The Ultimate Peace:** जीवनलाई ठूलो उद्देश्यसँग जोड्दा मृत्युको डर समाप्त हुन्छ र अनन्त शान्तिको अनुभूति हुन्छ।

हजुरहरू अब सामान्य नागरिक मात्र हुनुहुन्न । हजुरहरू शान्तिका दूत हुनुहुन्छ, ज्ञानका खानी हुनुहुन्छ। यो बाह्र दिनको बसाइमा मेरा शब्दले हजुरहरूको हृदयलाई स्पर्श गरे भने त्यो मेरो होइन, त्यो त परमतत्त्वको कृपा हो। र कुनै त्रुटि भए त्यो मेरो अज्ञानता हो। मलाई क्षमा गर्नुहोला। हजुरहरूभित्र विराजमान त्यो पवित्र शिव-तत्त्वलाई मेरो साष्टाङ्ग दण्डवत् प्रणाम।

समापन मन्त्र

Closing Mantra

हजुरहरुलाई अव एक अन्तिम कथा सुन्नुहोस् ....।

बहुत पहिले कुनै एक देशमा एक योद्धा थियो। उनले सय युद्ध लडेका थिए। हरेक युद्धमा जितेका थिए। उनको नाम सुन्दा शत्रु काँप्थ्यो। उनको तरवारमा सयौंको रगत सुकेको थियो। उनको शरीरमा दर्जनौं घाउका दागहरू थिए । हरेक दागले एउटा कथा बोलेको थियो। तर एक रात जब सबै युद्ध सकिए, जब शत्रु हारे, जब विजयको ढोल बज्यो। त्यो योद्धा आफ्नो कोठामा एक्लै बसिरहेका थिए। र उनी रोइरहेका थिए।

किनभने बाहिरको शत्रु त हारेका थिए। तर भित्रको शत्रु अझै लडिरहेको थियो। रातमा आउने सपनाहरू, मरेकाहरूका अनुहार, कानमा गुञ्जिरहने चित्कार, छातीमा बसेको भारी ढुंगा, भीडमा पनि एक्लोपन। सय युद्ध जित्ने योद्धा आफैसँगको एउटा युद्ध हारिरहेका थिए।

अनि उनी गुरु खोज्दै हिँडे। पहाडमा गए, नदी तरे, जंगल पसे। कसैले भन्यो मन्त्र जप। कसैले भन्यो तीर्थ जानु। कसैले भन्यो सबै बिर्स। तर कसरी बिर्सने? जुन कुरा शरीरमा खोपिएको छ, त्यो कसरी बिर्सिन्छ?

अनि एक दिन नदीको किनारमा एउटा बूढो साधु भेटिए। शान्त, मुस्कान, आँखामा सागरजस्तो गहिराई। योद्धाले सोधे ! गुरुजी, मलाई शान्ति चाहिन्छ, म कसरी पाउँछु? साधुले लामो हेरे। अनि भने बाबु, तिमीले सय युद्ध जित्यौ, तर एउटा युद्ध बाँकी छ।

कुन युद्ध?

आफैसँगको। र त्यो युद्ध तरवारले जितिँदैन। त्यो युद्ध शान्तिले जितिन्छ।

साधुले भने ! बाबु, मसँग बाह्र दिन बस। पहिलो दिन चुप बस, कुनै कुरा नगर, बस् सुन, आफ्नो सास सुन। दोस्रो दिन आफ्नो भित्रको आवाज सुन, त्यो आवाज जसले भन्छ म कमजोर छु, त्यसलाई सुन तर विश्वास नगर। तेस्रो दिन तिमीले बोकिरहेको भारी भुइँमा राख। चौथो दिन तिमीभित्रको सुतिरहेको योगी जागोस्। पाँचौं दिन तिम्रो शरीर मन्दिर होस्, सास पुजारी। छैटौं दिन विचारहरू बादल हुन् भनेर बुझ। तिमी आकाश। सातौं दिन अग्निमा तपेर खारिएको सुन बन । शुद्ध र चम्किलो। आठौं दिन सासको तन्त्र बुझ । शून्यतामा डुब। नवौं दिन मृत्युको भय छोड। अमरताको बोध गर। दसौं दिन अरूको सेवा गर। सागर बन। एघारौं दिन क्षमा गर । सबैलाई । आफैलाई पनि। बाह्रौं दिन समर्पण गर । सबै छोड । र सबै प्राप्त गर।

बाह्र दिनपछि त्यो योद्धा उठे। तर अब उनी पहिलेको योद्धा थिएनन्। उनको शरीर उही थियो तर आँखा फरक थिए। उनको घाउ उही थिए तर अब ती घाउले कथा बोल्थे। पीडा होइन। उनको मन उही थियो। तर अब त्यो मन शान्त थियो। नदीको गहिरो कुण्डजस्तो। सतहमा शान्त, गहिराइमा शक्तिशाली। योद्धाले साधुलाई सोधे! गुरुजी, अब म के गरूँ? साधुले मुस्कुराए। अब जाऊ। आफ्नो बाटो लाग। अनि अरू योद्धाहरूलाई पनि यो बाटो देखाऊ। तिमी अब सैनिक मात्र होइनौ । तिमी अब शान्तिदूत हौ।

परम आदरणीय श्रोता गण ....,

त्यो योद्धा तपाईं हुनुहुन्छ। तपाईंले बाह्र दिन बिताउनुभयो यहाँ हामीसँग। पहिलो दिन तपाईं आउँदा शायद मनमा शंका थियो के हुन्छ यहाँ? तेस्रो दिन शायद केही हल्का भएको अनुभव भयो। सातौं दिन शायद आँसु आए । र त्यो आँसुले धोयो। आज बाह्रौं दिन, तपाईं उही मानिस हुनुहुन्न जो पहिलो दिन आउनुभएको थियो। पहिले रातमा सपनाले सताउँथ्यो, अब सासले शान्ति दिन्छ। पहिले रिस आउँथ्यो कारण नभई पनि, अब रिस आउँछ तर तपाईं हेरिरहनुहुन्छ साक्षी बनेर। पहिले सोच्नुहुन्थ्यो म किन बाँचिरहेछु, अब थाहा छ म के को किन बाँचिरहेको छु। पहिले एक्लोपन थियो, अब यहाँका सबै सहभागी भाइदिदी एउटा परिवार बन्नुभएको छ।

अब तपाईंसँग भन्नुपर्ने बाँकी कुनै शब्द छैनन्, न त संसारलाई सुनाउनुपर्ने आफ्नै कुनै कथा नै बाँकी छ। यो संसार र समयप्रति तपाईंको मनमा अव कुनै गुनासो, कुनै रोष वा ईर्ष्याको सानो अंशसमेत बाँकी छैन। यदि तपाईंको भित्री हृदयमा केही जीवित छ भने, त्यो केवल सबैका लागि एउटा असीम 'क्षमा भाव' मात्र। जे-जति बचेको छ यो श्वासमा, त्यो केवल परमात्माप्रतिको एउटा परम 'धन्यभाव' मात्र। यो अवस्था हार होइन, यो त संसारलाई जितेर आफ्नै अन्तरात्मामा समाहित हुने वैदिक सनातन कृतज्ञता हो।

अब दोश्रो मिसनको कर्म बाँकी छ। बाह्र दिनको यो यात्रा तपाईंको मात्र यात्रा थिएन। यो सबैको यात्रा थियो। तपाईंले जुन शान्ति पाउनुभयो त्यो शान्ति अब बाँड्नुपर्छ। किनभने शान्ति जति बाँड्यो त्यति बढ्छ। प्रेम जति दियो त्यति गहिरो हुन्छ। सेवा जति गर्यो त्यति आत्मा उज्यालो हुन्छ।

त्यसैले आज हामी सबै मिलेर एउटा कामना गर्छौं। हामी आफ्नो लागि मात्र कामना गर्दैनौं। हामी आफ्नो परिवारको लागि मात्र कामना गर्दैनौं। हामी सम्पूर्ण संसारको लागि कामना गर्छौं। किनभने योद्धाको हृदय साँघुरो हुँदैन, योद्धाको हृदय सागरजस्तो विशाल हुन्छ।

आँखा बन्द गर्नुहोस्। हात जोड्नुहोस्। मनमा कल्पना गर्नुहोस् । तपाईंको परिवार, तपाईंका साथीहरू, तपाईंको गाउँ, तपाईंको देश, सम्पूर्ण संसार। सबैको अनुहार सम्झनुहोस्।सबैलाई मुस्कुराइरहेको कल्पना गर्नुहोस्। अनि मसँग दोहोर्‍याउनुहोस् । हृदयको गहिराइबाट।

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

सबै सुखी होऊन् । मेरो परिवार सुखी होस्। मेरा साथीहरू सुखी होऊन्। मेरो देशका सबै मानिस सुखी होऊन्। सबै निरोगी होऊन् । मेरो शरीर निरोगी होस्। मेरो मन निरोगी होस्। मेरा प्रियजनहरू निरोगी होऊन्। सबैले कल्याण देखून् । जहाँ हेरे पनि शुभ देखियोस्। जहाँ गए पनि मंगल होस्। जे गरे पनि कल्याण होस्। कोही पनि दुःखको भागी नहोऊन् । न म, न मेरो मित्र, न मेरो शत्रु, न कुनै प्राणी, कसैलाई पनि दुःख नपरोस्। ॐ शान्तिः। शरीरमा शान्ति। शान्तिः। मनमा शान्ति। शान्तिः। आत्मामा शान्ति।

आज तपाईंहरु यहाँबाट जानुहुन्छ तर तपाईं एक्लै जानुहुन्न। तपाईंसँग जान्छ बाह्र दिनको साधना। तपाईंसँग जान्छ हरेक सासमा सिकेको शान्ति। तपाईंसँग जान्छ यहाँका हरेक दाजु भाइ दिदी

बहिनीहरूको सद्भाव र माया। तपाईंसँग जान्छ ईश्वरको आशीर्वाद। अनि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण तपाईंसँग जान्छ तपाईंको दोस्रो मिसन।

पहिलो मिसन थियो राष्ट्रको रक्षा। त्यसमा तपाइको जिम्मेवारीको सम्पूर्ण समय सफलता पूर्वक सम्पन्न भइसकेको छ। दोस्रो मिसन हो आफ्नो र समाजको कल्याण। त्यो आज वाट भैँ सकेको छ। तपाईं अब शान्तिदूत हुनुहुन्छ। तपाईं अब मार्गदर्शक हुनुहुन्छ। तपाईं अब प्रकाशस्तम्भ हुनुहुन्छ। जसको उज्यालोमा अरूले बाटो देख्नेछन्।

यो बाह्र दिनको अस्ताउने सूर्य होइन । यो उदाउने सूर्य हो। तपाईंको नयाँ जीवन आजबाट सुरु हुन्छ। तपाईंको नयाँ पहिचान आजबाट सुरु हुन्छ। तपाईंको नयाँ मिसन आजबाट सुरु हुन्छ।

अब उठ्नुहोस्। मुस्कुराउनुहोस्। यहाँका हरेक भाइदिदीलाई अँगालो मार्नुहोस्। भन्नुहोस् तिमी एक्लै छैनौ, म छु। किनभने यही नै दोस्रो मिसनको पहिलो कदम हो।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः। जय नेपाल। जय सैनिक। जय शान्ति।

> ***ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।***
> ***सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्।***
> ***ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥***
> ***— शान्ति मन्त्र***
> सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्, सबैले कल्याण देखून्, कोही पनि दुःखको भागी नहोऊन्।
> ॐ शान्ति, शान्ति, शान्ति।

खण्ड क–ज

परिशिष्ट, शब्दावली र सन्दर्भ

Appendices, Glossary & References

परिशिष्टहरू (Appendices)

तलका कार्यपत्र र फारमहरू फोटोकपी गरी वा छुट्टै छापेर प्रयोग गर्न सकिन्छ। यी प्रशिक्षक र सहभागी दुवैका लागि व्यावहारिक उपकरण हुन्।

परिशिष्ट क: सेवन फारम र सूचित सहमति

विवरण	भर्नुहोस्
नाम:	....
उमेर:	....
सेवा अवधि:	.... वर्ष
अन्तिम दर्जा:	....
हालको मुख्य शारीरिक समस्या:	....
हालको मुख्य मानसिक चुनौती:	(निद्रा / रिस / निराशा / चिन्ता / अन्य) ....
हाल कुनै औषधि सेवन गर्दै?	(हो / होइन) ....
डाक्टरको सम्पर्क:	....

सूचित सहमति (Informed Consent):

> **महत्त्वपूर्ण — KEY NOTE**
> "मैले बुझेको छु कि यो कार्यक्रम योग र जीवनशैलीको मार्गदर्शन हो र यो चिकित्सा उपचारको विकल्प होइन। म मेरो आफ्नै शारीरिक क्षमता अनुसार सुरक्षित रूपमा अभ्यास गर्नेछु। मलाई कुनै पनि समयमा अभ्यास रोक्ने अधिकार छ।"

हस्ताक्षर: .... मिति: ....

परिशिष्ट ख: दैनिक स्व-मूल्याङ्कन पाना

कृपया १ देखि १० को स्केलमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् (१ = सबैभन्दा कम, १० = सबैभन्दा बढी):

मापन	अंक
आज मेरो तनावको स्तर:	[ ] / १०

मापन	अंक
हिजो रातिको निद्राको गुणस्तर:	[ ] / १०
आज मेरो शरीरमा दुखाइको स्तर:	[ ] / १०
आज मेरो मनको शान्तिको स्तर:	[ ] / १०
आज मेरो ऊर्जाको स्तर:	[ ] / १०
आज मेरो आत्मविश्वासको स्तर:	[ ] / १०

परिशिष्ट ग: निद्रा लग (Sleep Log)

मिति	सुतेको समय	उठेको समय	कुल निद्रा	गुणस्तर	टिप्पणी

परिशिष्ट घ: विचार अभिलेख कार्यपत्र (Thought Record)

अवस्था	नकारात्मक विचार	भावना (१–१०)	प्रमाण (सत्य?)	पुनर्संरचित विचार	भावना (पछि)

परिशिष्ट ङ: ३०-दिने निरन्तरता ट्र्याकर

तल पहिलो ७ दिनको नमुना दिइएको छ; यसैगरी ३० दिनसम्मको तालिका बनाउने।

दिन	बिहानको अभ्यास	बेलुकीको अभ्यास	टिप्पणी
१	[ ]	[ ]	
२	[ ]	[ ]	
३	[ ]	[ ]	
४	[ ]	[ ]	
५	[ ]	[ ]	
६	[ ]	[ ]	

दिन	बिहानको अभ्यास	बेलुकीको अभ्यास	टिप्पणी
७	[ ]	[ ]	

परिशिष्ट च: योगदान योजना कार्यपत्र

प्रश्न	उत्तर
मेरो सैनिक जीवनका ३ मुख्य सीप:	१. .... २. .... ३. ....
यी सीप परिवारका लागि कसरी?	....
समाज/गाउँका लागि कसरी?	....
मेरो दोस्रो मिसनको पहिलो कदम:	....
६ महिनाको लक्ष्य:	....

परिशिष्ट छ: सहजकर्ता अवलोकन पाना

विवरण	भर्नुहोस्
सहभागीको नाम:	....
दिन:	....
सहभागिताको स्तर (१–५):	[ ]
भावनात्मक प्रतिक्रिया देखियो?	(हो / होइन) ....
कुनै चिन्ताजनक व्यवहार?	....
सिफारिस:	....

शब्दावली (Glossary)

म्यानुअलभरि प्रयोग भएका प्रमुख यौगिक र वैज्ञानिक शब्दहरूको सरल व्याख्या:

शब्द	अर्थ
आसन (Asana)	शरीरलाई स्थिर र सुखपूर्वक राख्ने यौगिक मुद्रा।
प्राणायाम (Pranayama)	श्वासप्रश्वासको नियन्त्रण र विस्तार गर्ने यौगिक अभ्यास।
ध्यान (Dhyana)	मनलाई एकाग्र गर्ने र शान्त पार्ने अभ्यास।
पारासिम्प्याथेटिक प्रणाली	शरीरलाई आराम दिने र शान्त पार्ने स्नायु प्रणालीको भाग।
सिम्प्याथेटिक प्रणाली	तनावको समयमा शरीरलाई लड्न वा भाग्न तयार गर्ने प्रणाली।
भेगस नर्भ (Vagus Nerve)	मस्तिष्कलाई शरीरका मुख्य अङ्गसँग जोड्ने र शान्त पार्न मद्दत गर्ने नसा।
संज्ञानात्मक पुनर्संरचना	नकारात्मक विचारलाई सकारात्मकमा बदल्ने मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया।
ग्राउन्डिङ (Grounding)	मनलाई वर्तमान क्षण र भौतिक यथार्थसँग जोड्ने अभ्यास।
HRV (Heart Rate Variability)	मुटुको धड्कनबीचको समय-अन्तरको विविधता; उच्च HRV = राम्रो स्वास्थ्य।
सङ्कल्प (Sankalpa)	दृढ निश्चय वा प्रतिज्ञा।
दिनचर्या (Dinacharya)	आयुर्वेदमा वर्णित दैनिक स्वास्थ्य-दिनचर्या।
योग निद्रा (Yoga Nidra)	गहिरो विश्रामको अवस्थामा गरिने निर्देशित ध्यान।
ट्रमा-इन्फर्मड	आघातको प्रभावलाई बुझेर र सम्मान गरेर गरिने अभ्यास।

सन्दर्भ सूची (References)

यस म्यानुअलमा प्रस्तुत सिद्धान्त र अभ्यासहरू निम्न वैज्ञानिक अनुसन्धान र परम्परागत वैदिक ज्ञानमा आधारित छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धान (Scientific Research)

1. Davis, L.W., et al. (2020). "Military-Tailored Yoga for Veterans with Post-traumatic Stress Disorder." *Military Medicine*, 185(Suppl 1), 525–532.

2. Tyagi, A., & Cohen, M. (2022). "Effect of long-term yoga training on autonomic function among healthy adults." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.*

3. Gerritsen, R.J.S., & Band, G.P.H. (2018). "Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity." *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 397.

4. Gotink, R.A., et al. (2024). "Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation: A Systematic Review." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews.*

5. van der Kolk, B.A., et al. (2014). "Yoga as an Adjunctive Treatment for PTSD: A Randomized Controlled Trial." *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559–e565.

6. Streeter, C.C., et al. (2012). "Effects of yoga on the autonomic nervous system, GABA, and allostasis in epilepsy, depression, and PTSD." *Medical Hypotheses*, 78(5), 571–579.

7. Brown, R.P., & Gerbarg, P.L. (2005). "Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression." *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(4), 711–717.

8. Russo, M.A., Santarelli, D.M., & O'Rourke, D. (2017). "The physiological effects of slow breathing in the healthy human." *Breathe*, 13(4), 298–309.

9. Ma, X., Yue, Z.Q., Gong, Z.Q., et al. (2017). "The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults." *Frontiers in Psychology*, 8, 874.

10. Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., et al. (2018). "How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing." *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353.

11. Lundberg, J.O., Settergren, G., Gelinder, S., et al. (1996). "Inhalation of nasally derived nitric oxide modulates pulmonary function in humans." *Acta Physiologica Scandinavica*, 158(4), 343–347.

12. Fincham, G.W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). "Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of RCTs." *Scientific Reports*, 13, 432.

13. Hopper, S.I., Murray, S.L., Ferrara, L.R., & Singleton, J.K. (2019). "Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults." *JBI Database of Systematic Reviews*, 17(9), 1855–1876.

14. Ben-Tal, A., Shamailov, S.S., & Paton, J.F.R. (2012). "Evaluating the physiological significance of respiratory sinus arrhythmia." *The Journal of Physiology*, 590(8), 1989–2008.

15. Browne, J., et al. (2021). "Diet quality and exercise in older veterans with PTSD: a pilot study." *Translational Behavioral Medicine*, 11(12), 2116–2124.

16. MDPI *Nutrients* (2024). "An anti-inflammatory diet and its potential benefit for individuals with mental disorders and neurodegenerative diseases."

17. *Frontiers in Human Neuroscience* (2026). "How helping others helps us: neural mechanisms linking prosocial behavior to psychological and physical wellbeing."

18. UC Davis Health (2023). "Volunteering in late life may protect the brain against cognitive decline and dementia."

19. Inagaki, T.K., & Orehek, E. (2017). "On the Benefits of Giving Social Support." *Current Directions in Psychological Science.*

20. Poulin, M.J., et al. (2013). "Giving to others and the association between stress and mortality." *American Journal of Public Health.*

21. Lowry, C.A., et al. (2007). "Identification of an immune-responsive mesolimbocortical serotonergic system." *Neuroscience*, 146(2), 756–772.

22. *Journal of Veterans Studies* (2022). "Factors Influencing the Salience of Military/Veteran Identity Post-Service."

23. JAMA Network Open (2026). "Enhanced Weight Management for Veterans With Posttraumatic Stress Disorder."

24. Mayo Clinic Health System (2023). "3 health benefits of volunteering."

वैदिक ग्रन्थ (Vedic Texts)

- श्रीमद्भगवद्गीता — अध्याय २, ३, ४, ६, १७, १८ (कर्मयोग, आहार वर्गीकरण, स्वधर्म, पहिचान)।
- छान्दोग्य उपनिषद् (६.५.१, ७.२६.२) — आहारशुद्धि र सत्त्वशुद्धि।
- कठोपनिषद् (१.३.१४) — उत्तिष्ठत जाग्रत।
- तैत्तिरीय उपनिषद् — अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्।
- प्रश्न उपनिषद् (प्रश्न २ र ३), बृहदारण्यक (४.१.३), माण्डूक्य उपनिषद् — प्राण र चेतना।
- ऋग्वेद (कृण्वन्तो विश्वमार्यम्), यजुर्वेद (सह नाववतु), अथर्ववेद प्राणसूक्त (११.४)।
- पतञ्जलि योगसूत्र (१.२, २.४९–५३) — योग र प्राणायामको परिभाषा।
- हठयोग प्रदीपिका (अध्याय १ आहार-निर्देशन; २.२, २.४४) — प्राणायाम र आहार।
- ईशावास्योपनिषद् (पूर्णमदः शान्ति-पाठ) र विज्ञान भैरव तन्त्र (श्वास-शून्यता साधना) — प्रवचन यात्रा (खण्ड ८) मा उद्धृत।
- महाभारत, उद्योग पर्व (क्षमाको महिमा) र अथर्ववेद पृथ्वी सूक्त (१२.१.१२) — प्रवचन यात्रा (खण्ड ८) मा उद्धृत।
- आयुर्वेदको दिनचर्या सिद्धान्त — दैनिक स्वास्थ्य तालिका।

महत्त्वपूर्ण — KEY NOTE

प्रमाण स्थिति (Evidence Position): माथि उल्लेख गरिएका प्रमाणहरूले योग र ध्यानलाई एक 'पूरक र सहयोगी' (Adjunctive & Supportive) हस्तक्षेपको रूपमा समर्थन गर्छन्, प्राथमिक क्लिनिकल उपचारको विकल्पको रूपमा होइन। प्रमाणहरू आशाजनक छन्, तर केही क्षेत्रमा मिश्रित पनि छन्।

परिशिष्ट ज: प्राकृतिक आयुर्वेदिक गृह-उपचार

Appendix H — Natural Ayurvedic Home-Remedy Guide

नेपालमा सजिलै पाइने स्थानीय जडीबुटी र भान्साकै कच्चा पदार्थमा आधारित यो घरेलु उपचार-मार्गदर्शन अवकाशप्राप्त सैनिकहरूको शारीरिक स्वास्थ्य पुनर्स्थापनाका लागि तयार पारिएको हो। यो खण्ड ५ (आहार र जीवनशैली) को व्यावहारिक पूरक हो । आयुर्वेद, आधुनिक विज्ञान र प्रकृतिको स्नेहलाई एकसाथ समेटेर।

हजुरहरूले यो माटो र देशका लागि गर्नुभएको कठोर तपस्या शब्दमा वर्णन गर्न सकिँदैन। हिमालका चिसा रात, पिठ्युँमा भारी बोकेका लामो मार्च, जङ्गलका कठिन दिन ती सबैले हजुरहरूको शरीरलाई फलामे हतियार जस्तै बलियो बनायो, तर सँगसँगै... *[मौन · pause]* ... शरीरको भित्री कुनामा केही गहिरो थकान र दुखाइ पनि छोडेर गयो। हजुरहरूले देशको सेवा गर्नुभयो; अब प्रकृतिले हजुरहरूको सेवा गर्ने पालो हो।

> **सावधानी — SAFETY**
>
> **चिकित्सकीय जानकारी:** यो ज्ञान आयुर्वेदिक शास्त्र र प्राकृतिक परम्परामा आधारित छ र शरीरलाई प्राकृतिक रूपमा निको हुन सहयोग गर्छ। तर यदि हजुरहरूलाई कुनै गम्भीर रोग छ वा नियमित औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, यी जडीबुटी प्रयोग गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा आफ्नो चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोला।

१. जोर्नी र हाडको दुखाइ (Musculoskeletal Pain)

प्रकृतिले जहाँ कष्ट दिन्छ, त्यहीँ वरिपरि उपचार पनि लुकाएर राखेको हुन्छ... *[मौन · pause]* ... वर्षौं भारी बोकेर हिँड्दा, चिसो भुइँमा सुत्दा र कठोर तालिम गर्दा घुँडा, कम्मर र जोर्नीहरूले ठूलो मूल्य चुकाएका छन्। अध्ययनहरूका अनुसार करिब ४४% पूर्व सैनिकमा हाडजोर्नीको दीर्घकालीन दुखाइ देखिन्छ। तर हाम्रै पहाडको 'टिमुर' र 'बेसार' मा यसको प्रभावकारी उपचार लुकेको छ।

उपचार १: टिमुर र तोरीको तेलको मालिस

बनाउने विधि:

- एक कचौरा शुद्ध तोरीको तेल (Mustard Oil) लिनुहोस्।
- त्यसमा २–३ चम्चा पहाडी टिमुर (Zanthoxylum armatum) का दाना र ४–५ पोटी लसुन कुटेर हाल्नुहोस्।
- सानो आगोमा बिस्तारै उमाल्नुहोस्, जबसम्म लसुन कालो हुँदैन।
- छानेर सिसाको भाँडोमा सुरक्षित राख्नुहोस्।

प्रयोग गर्ने विधि:

- राति सुत्नुअघि तेललाई हल्का मनतातो बनाएर दुखेको जोर्नी, घुँडा वा कम्मरमा बिस्तारै मालिस गर्नुहोस्।
- मालिसपछि चिसो हावाबाट बच्न न्यानो कपडाले बेरेर सुत्नुहोस्।

उपचार २: बेसार र मरिचको अमृत (Golden Milk)

बनाउने विधि:

- एक गिलास मनतातो दूध वा पानीमा एक सानो चम्चा शुद्ध बेसार हाल्नुहोस्।
- एक चिम्टी कालो मरिचको धुलो अनिवार्य रूपमा मिसाउनुहोस्।

प्रयोग गर्ने विधि:

- हरेक रात सुत्नुअघि पिउँदा जोर्नी सुन्निने (Inflammation) समस्यामा अत्यन्त लाभ मिल्छ।

> **वैदिक साक्ष्य — VEDIC WISDOM**
>
> **आयुर्वेदिक दृष्टिकोण:** जोर्नीको दुखाइलाई 'सन्धिवात' (Vata असन्तुलन) भनिन्छ। चिसो र कठोर परिश्रमले शरीरमा 'वात' बढाउँछ। तोरीको तेल र टिमुर दुवैको प्रकृति 'उष्ण' हुनाले वातलाई शान्त गरी दुखाइ घटाउँछ।

> **वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE**
>
> **आधुनिक विज्ञान:** टिमुरमा 'Linalool' र 'Limonene' ले Analgesic (पेनकिलर) को काम गर्छन्। बेसारको 'Curcumin' शक्तिशाली Anti-inflammatory हो, र कालो मरिचको 'Piperine' ले Curcumin को सोस्ने क्षमता (Bioavailability) करिब २०००% बढाउँछ । साइड इफेक्ट बिना NSAIDs जत्तिकै प्रभावकारी।

२. श्वासप्रश्वास र फोक्सोको समस्या (Respiratory)

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... हिमालको त्यो पातलो, अक्सिजन कम भएको हावामा (High Altitude) दौडिँदा र गस्ती गर्दा फोक्सो बलियो त भयो, तर त्यो चिसोले फोक्सोका भित्री जालीमा केही कफ र चिसोपन पनि जम्मा गरिदियो। चिसो मौसममा स्याँ-स्याँ हुने, सुक्खा खोकी वा श्वास फेर्न गाह्रो हुने अनुभूति यसैको परिणाम हो। प्रकृतिले यसको उपचार 'तुलसी' र 'अदुवा' का रूपमा हाम्रै आँगनमा राखिदिएको छ।

उपचार: तुलसी, अदुवा र महको काढा

बनाउने विधि:

- दुई गिलास पानीमा १०–१२ ताजा तुलसीका पात र एक इन्च अदुवा कुटेर हाल्नुहोस्।
- सानो आगोमा उमाल्नुहोस्, जबसम्म पानी घटेर एक गिलास हुँदैन।

- मनतातो भएपछि एक चम्चा शुद्ध मह मिसाउनुहोस्। (महलाई कहिल्यै उम्लिरहेको पानीमा नहाल्नुहोस्।)

प्रयोग गर्ने विधि:

- बिहान खाली पेटमा वा चिसो महसुस भएको बेला चिया जस्तै बिस्तारै पिउनुहोस्।

वैदिक साक्ष्य — VEDIC WISDOM

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: श्वासप्रश्वासको समस्यालाई 'कफ दोष' को वृद्धि मानिन्छ। तुलसी र अदुवा दुवै 'कफ-वात शामक' हुन्, जसले फोक्सोमा जमेको चिसो (Mucus) पगालेर बाहिर निकाल्छन्।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

आधुनिक विज्ञान: तुलसी प्रमाणित 'Adaptogen' हो; यसको 'Eugenol' र 'Rosmarinic acid' ले Bronchodilator (श्वासनली खुलाउने) काम गर्छ। अदुवाको 'Gingerol' ले फोक्सोको सुन्निने प्रक्रिया घटाउँछ। क्लिनिकल अध्ययनहरूले शुद्ध महलाई बजारको खोकी-झोल (Dextromethorphan) भन्दा सुक्खा खोकीमा बढी प्रभावकारी पाएका छन्।

३. निद्रा र तनाव (Sleep, PTSD & Stress)

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... राति सुत्दा अचानक बिउँझिनुहुन्छ? युद्धको मैदान, एम्बुसका रात र निरन्तरको सतर्कता (Hypervigilance) ले मस्तिष्कलाई सधैं 'तयार' रहन सिकायो । शरीर घर फर्कियो, तर मस्तिष्क अझै ड्युटीमै छ। यसलाई PTSD भनिन्छ। यो कमजोरी होइन, मस्तिष्कले हजुरहरूलाई बचाउन सिकेको तरिका मात्र हो। अब विश्रामको समय आएको छ। प्रकृतिले 'अश्वगन्धा' को जरामा एउटा गहिरो लोरी लुकाएर राखेको छ।

उपचार: अश्वगन्धा र गाईको घिउको अमृत

बनाउने विधि:

- आधा चम्चा शुद्ध अश्वगन्धाको धुलो एक गिलास मनतातो दूधमा मिसाउनुहोस्।
- त्यसमा आधा चम्चा शुद्ध गाईको घिउ र थोरै मिश्री (सख्खर) हालेर राम्ररी घोल्नुहोस्।

प्रयोग गर्ने विधि:

- हरेक रात सुत्नुभन्दा करिब एक घण्टा अगाडि शान्त ठाउँमा बसेर पिउनुहोस्।

वैदिक साक्ष्य — VEDIC WISDOM

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: निद्रा नलाग्नु र मन आत्तिनुलाई 'प्राण वात' र 'साधक पित्त' को असन्तुलन मानिन्छ। अश्वगन्धा उत्कृष्ट 'मेध्य रसायन' (Brain Tonic) हो, जसले वात शान्त गरी स्नायु प्रणालीलाई विश्राम दिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

आधुनिक विज्ञान: अश्वगन्धाको 'Withanolides' (विशेषतः Withaferin A) ले तनाव-हर्मोन 'Cortisol' लाई ३०% सम्म घटाउँछ। यसले मस्तिष्कको 'GABA' रिसेप्टर सक्रिय गरी Anxiolytic प्रभाव र गहिरो निद्रा ल्याउँछ।

४. पाचन प्रणालीको समस्या (Digestive / Gut Health)

"जस्तो अन्न, त्यस्तै मन"... *[मौन · pause]* ... सैनिक जीवनमा समयमा खान पाउनुभएन । कहिले भोकै हिँड्नुभयो, कहिले फिल्डको सुख्खा रासनले पेट भर्नुभयो। यसले शरीर त बचायो, तर पाचन अग्नि (Digestive Fire) केही कमजोर बनायो। ग्यास्ट्रिक, पेट फुल्ने वा कब्जियत त्यसैको परिणाम हो। हाम्रो वनको 'हर्रो' र 'अमला' ले त्यो निभेको अग्निलाई फेरि प्रज्वलित गर्छन्।

उपचार: त्रिफला वा हर्रो-अमलाको चूर्ण

बनाउने विधि:

- हर्रो (Terminalia chebula), बर्रो र अमला (Phyllanthus emblica) को धुलो बराबर मात्रामा मिसाएर त्रिफला चूर्ण बनाउनुहोस्।
- त्रिफला बनाउन गाह्रो भए केवल हर्रो र अमलाको धुलो मात्र मिसाए पनि हुन्छ।

प्रयोग गर्ने विधि:

- **कब्जियत/ग्यास्ट्रिकका लागि:** राति सुत्ने बेला एक चम्चा चूर्ण मनतातो पानीसँग लिनुहोस्।
- **पाचन शक्ति बढाउन:** बिहान खाली पेटमा आधा चम्चा चूर्ण थोरै महसँग मिसाएर चाट्नुहोस्।

वैदिक साक्ष्य — VEDIC WISDOM

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: पाचन अग्निलाई 'जठराग्नि' भनिन्छ। हर्रोलाई 'आमा' (Mother) का रूपमा पुजिन्छ — यसले पेटको फोहोर (Ama) बाहिर निकाल्छ र 'समान वात' सन्तुलनमा राख्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

आधुनिक विज्ञान: हर्रोको 'Chebulic acid' र 'Tannins' ले आन्द्राको चाल (GI Motility) सुधारी कब्जियत हटाउँछन्। अमलामा प्रचुर 'Vitamin C' र Antioxidants हुनाले अल्सरबाट बचाउँछ र 'Gut Microbiome' लाई स्वस्थ राख्छ।

५. उच्च रक्तचाप र मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular)

हजुरहरूको मुटु... *[मौन · pause]* ... यो मुटुले देशका लागि कति धेरै धड्कन खर्च गरेको छ। वर्षौंको तनाव, कमान्डको दबाब र अवकाशपछिको शारीरिक निष्क्रियताले रक्तचाप बढाएको हुन सक्छ। अब यसलाई अलिकति विश्राम र प्रकृतिको स्नेह चाहिएको छ। भान्साकै 'लसुन' र 'अमला' ले मुटुलाई फेरि शान्त बनाउँछन्।

उपचार: काँचो लसुन र अमला

बनाउने र प्रयोग गर्ने विधि:

- बिहान खाली पेटमा लसुनको १–२ पोटी सानो टुक्रा पारेर काट्नुहोस्।
- काटेपछि ५ मिनेट हावामा छोडिदिनुहोस् (यसो गर्दा औषधीय गुण सक्रिय हुन्छ)।
- त्यसपछि मनतातो पानीसँग नचबाइकन निल्नुहोस्।
- दिउँसो एउटा ताजा अमला वा एक चम्चा अमलाको धुलो नियमित सेवन गर्नुहोस्।

वैदिक साक्ष्य — VEDIC WISDOM

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: उच्च रक्तचापलाई 'रक्तगत वात' र 'पित्त' को असन्तुलन मानिन्छ। लसुनले रक्तनलीमा जमेको 'आम' (Toxins) पगाल्छ भने अमलाले मुटुलाई शीतलता (हृद्य) दिन्छ।

वैज्ञानिक प्रमाण — SCIENCE

आधुनिक विज्ञान: लसुन काटेर हावामा छोड्दा शक्तिशाली 'Allicin' बन्छ। Meta-analysis अध्ययनहरूले नियमित काँचो लसुनले रक्तचाप ८–१० mmHg घटाउने आधुनिक औषधि जत्तिकै प्रभावकारी देखाएका छन्। अमलाले रक्तनलीको लचकता (Endothelial function) बढाएर मुटुलाई स्वस्थ राख्छ।

समापन र आशीर्वाद

हजुरहरू... *[मौन · pause]* ... हजुरहरू यो देशका जीवित देवता हुनुहुन्छ। शरीरका यी दुखाइ र दाग कुनै रोग होइनन् । यी त हजुरहरूका बहादुरीका पदक हुन्। तर अब युद्ध सकिएको छ। अब शरीरसँग लड्ने होइन, शरीरलाई माया गर्ने समय हो।

यी जडीबुटी केवल झारपात होइनन् । प्रकृति आमाले आफ्ना वीर सन्तानलाई दिएको आशीर्वाद हुन्। यी औषधि बनाउँदा त्यो भाँडोमा अलिकति आफ्नोपन, अलिकति प्रेम र अलिकति विश्रामको भाव पनि मिसाउनुहोला। हजुरहरूको यो शरीररूपी मन्दिर सधैं स्वस्थ रहोस्।

> ***सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।***
> ***— शान्ति कामना***
> सबै सुखी होऊन्, सबै रोगमुक्त होऊन्। हजुरहरू सबैलाई मेरो गहिरो नमन। ॐ।

— म्यानुअल समाप्त —

यो म्यानुअल नेपाली सेनाका भूतपूर्व सैनिकहरूको समग्र कल्याणका लागि समर्पित छ।

जय मातृभूमि नेपाल!

प्रशिक्षण प्रयोगका लागि मात्र | Training Use Only |

Canadian Vedic Heritage

१२-दिने साधना यात्रा

The 12-Day Sadhana Journey

दोस्रो मिसन साधना • Second Mission Sadhana

PHASE 1

पहिलो प्रवचन • ३ दिन

- दिन १: शून्यताको कोठा — Room of Emptiness
- दिन २: भित्री कमान्ड — Inner Command
- दिन ३: विगतको भारी बिसाउने — Releasing the Past

★ ३-दिने प्याकेज सम्पन्न

PHASE 2

शान्ति र शक्ति • ७ दिन

- दिन ४: अचेतन योगीको जागरण — Awakening the Unconscious Yogi
- दिन ५: शरीरको मन्दिर, श्वासको पुजारी — Temple of the Body & Breath
- दिन ६: विचारको आकाश, साक्षी भाव — Witness Consciousness
- दिन ७: अग्निमा तपेको सुन — Gold Forged in Fire

★ ७-दिने प्याकेज सम्पन्न

PHASE 3

रुपान्तरण र पुनर्जन्म • १२ दिन

- दिन ८: श्वासको तन्त्र र शून्यता — The Tantra of Breath
- दिन ९: मृत्युको भय, अमरताको बोध — Realizing Immortality
- दिन १०: समाज सेवाको सागर — Ocean of Service
- दिन ११: क्षमाको सुगन्ध — Fragrance of Forgiveness
- दिन १२: अन्तिम समर्पण — The Final Surrender

★ दोस्रो मिसन आरम्भ — *Your Second Mission Begins*

दैनिक १५-२० मिनेट प्रवचन + अभ्यास	प्याकेज: ३ • ७ • १२ दिन	आवासीय वा गृह-अभ्यास

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

Atharvaved Acharya Narayan Ghimire

खाद्य तथा औषधि विज्ञ • Food & Drug Scientist

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज, टोरन्टो, क्यानाडा।