

आत्म-साक्षात्कार विज्ञान।



चित्त सम्मोहन संहिता

Treatise on Mind Hypnosis



अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे।



सप्रेम समर्पण

आदरणीय

सृजना रिजाल उप्रेतीमा ।

मेरी सासूआमा, आदरणीय
सृजना रिजाल उप्रेतीमा



हार्दिक श्रद्धाका साथ
सप्रेम अर्पण गर्दछु ।

विषयसूची (Table of Contents)

मनको कुरा (Inner thoughts) ।	१
खण्ड १: चित्त सम्मोहन संहिता भूमिका ।.....	६
खण्ड २: हिप्रोसिस (hypnosis) ।.....	३०
खण्ड ३ : नेपाली लोक परम्पराका अलौकिक शक्तिहरू । .	२३९
खण्ड ४: मोहनी र वशीकरण ।	२९४
खण्ड ५ : व्यवहारिक पक्ष ।	३१५
खण्ड ६: वेद, हिप्रोसिस, र चेतनाको सम्बन्ध ।.....	३३०
खण्ड ७ : इतिहास: वैदिक काल देखि आधुनिक मनोविज्ञानसम्म हिप्रोसिस ।.....	३४७

प्रकाशकः

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज ।

कपिराइट © २०२५ ।

मनको कुरा (Inner thoughts)

मेरो जीवन, मेरो अस्तित्व र मेरो कर्मलाई सार्थक दिशा दिने कार्यमा तीन शाश्वत देवी-शक्तिहरूको अखण्ड भूमिका रहेको छ । मलाई यो धर्तीमा उतारिदिने मेरी जन्मदात्री आमा, शुशिला धिमिरे तिवारी; मेरो जीवन-मार्ग र गन्तव्यको सुनिश्चितता गर्ने मेरी कर्म-संगिनी, कल्पना रिजाल; र ती दुई शक्तिको बिचमा मेरो जीवनको जगलाई अटल धैर्य र साहसले थाम्ने, पूरक-शक्ति, सासूआमा सृजना रिजाल उप्रेती । यी त्रिशक्ति देवीहरूको चरणमा मेरो मस्तक सधैं श्रद्धाले नतमस्तक रहनेछ गर्दछ ।

आज पनि म त्यो क्षण बिसर्त्रै, जब मेरी जीवनसंगिनी कल्पनाले मसँग चञ्चल भावमा प्रश्न गरेकी थिइन्, “तपाईं आफूलाई कति भाग्यमानी ठान्नुहुन्छ, प्रिय?” मैले कुनै अलमल वा हिचकिचाहटबिना जवाफ दिएँ, “मलाई लाग्छ, म ब्रह्माण्डकै सबैभन्दा सौभाग्यशाली प्राणी हुँ ।” उनले स्नेहपूर्ण ठट्टा मिसाउँदै भनिन्, “खै, तपाईंलाई कहिल्यै करोडौंको चिट्ठा परेको त देखेकी छैन । तपाईंको भाग्यको त्यो प्रमाण कहाँ छ?” म त्यो बेला केवल मुस्कुराएर टारें, तर मेरो हृदयको गहिराइमा सत्यको एक महासागर उर्लिरहेको थियो । मनमनै मैले प्रतिउत्तर दिएँ: “हे प्रिय! जसले मलाई प्रेरणादायी कर्म र सच्चा आत्म-सम्मानको प्रतीक, छोरो लि धिमिरे (Lee Ghimire) र

'स्वर्ग' भन्दा पवित्र, कलहमुक्त दाम्पत्य जीवनको अमूल्य वरदान दियो, त्यो स्वयं तिमीलाई नै भगवानले मेरो जीवनको भाग्यरेखामा कोरिदिएपछि, अब मेरो सौभाग्य प्रमाणित गर्नलाई कुनै कागजको खोस्टो वा भौतिक चिट्ठा किन चाहियो र?" यो आत्मबोध आज यो ग्रन्थको प्रथम पानामा कोरिएर शाश्वत बन्दै छ ।

मेरी जीवनसंगिनी कल्पना मेरो जीवनको त्यो अमूल्य आधार कसरी बन्न सकिन्? यसको पछाडि एउटै मात्र स्रोत छ: उनको पूज्य आमा, अर्थात् मेरी सासूआमाको अदम्य चरित्र, उदात्त गुण र निष्कलङ्क संस्कारको जीवन्त प्रतिरूप ।

वृत्ति विकासको मौन शिलान्यास

मेरो जीवनको एउटा कालखण्ड यस्तो थियो, जहाँ म आफ्नो मार्गबाट विचलित थिएँ; म के खोज्दै थिएँ वा कता भौँतारिँदै थिएँ, त्यो म स्वयंलाई पनि ज्ञात थिएन । मैले आफ्नो परिवार, आफ्ना सन्तानप्रति गर्नुपर्ने न्यूनतम सामाजिक मात्र होइन, नैतिक र वैदिक जिम्मेवारीहरू पनि पूरा गर्न सकिरहेको थिइनँ । त्यो मेरो व्यक्तिगत अपूर्णताको कठिनतम समयमा पनि, मैले मेरो प्रिय सङ्गिनी कल्पना र विशेष गरी मेरी सासूआमाबाट कहिल्यै कुनै प्रकारको कटुता, गुनासो वा निराशाको एक शब्द सुन्न परेन । उहाँहरूको त्यो मौन समर्थन, मेरो

कमजोरीलाई ढाक्रे उहाँको वात्सल्य, मेरो लागि हिमालयको अभेद्य छत्रछाया बन्यो ।

जब मेरो छोरा गर्वमा रहेको खबर आयो, त्यसै क्षणदेखि मेरी सासूआमाले मेरी श्रीमतीको सम्पूर्ण हेरचाहको जिम्मा, कुनै 'महा-यज्ञ' को सङ्कल्प लिएजस्तै गरी आफ्नो काँधमा लिनुभयो । जब छोरोको जन्म भयो, भर्खरै जन्मेको मेरो छोरो र श्रीमती समेतको स्याहारको नाममा, मेरो समेत खानपान र अधिक बसाइ उहाँको वात्सल्यपूर्ण निवास मातातिर्थ, काठमाडौँमा हुन थाल्यो । म केवल कहिलेकाहीँ विश्रामका लागि मात्र आफ्नो घर एकलै फर्कन्थे ।

जस्तो कि नियतिले नै लेखेको थियो, पाटनको प्रसूति कक्षमा मेरी श्रीमती व्यथाले छटपटिँदा, सासूआमा एक अभेद्य चट्टानझैँ उनको साथमा एकलै उभिनुभएको थियो । त्यस्तो सङ्कटपूर्ण समयमा पनि म र मेरो सालो अजय रिजाल भने, अस्पतालको सुरक्षित निजी क्याविन कक्षमा निद्राको भारीमा मस्त घुरिरहेका थियौँ । सकुशल डेलिभरीपश्चात् छोरो र श्रीमती निजी बेडमा सुरक्षित आइसकेपछि मात्र सासूआमाले हामीलाई उठाउनुभयो । त्यो विडम्बनापूर्ण क्षणको ग्लानि आज पनि मेरो मनमा कहिल्यै नमेटिने दाग बनेर बसेको छ ।

छोरो जन्मेपछि, न्वारानको कर्मबाहेक, सुत्केरी र नवजात शिशुको सम्पूर्ण स्याहारसुसार पुनः सासूआमाकै ममतामय काखमा भयो । मेरो

श्रीमतीसहितको छोरो उहाँको रेखदेखमा हुक्यो, बढ्यो र तीन वर्षको भयो। त्यसपछि मात्र म र मेरी श्रीमतीले क्यानडामा छोरोको पूर्ण स्थाहारसुसारको जिम्मेवारी ग्रहण गर्यौं।

मेरो जीवनको हरेक व्यक्तिगत, सामाजिक र पारिवारिक जिम्मेवारी मेरी सासूआमाले यसरी निःस्वार्थ भावले बहन गरिरहँदा, मैले भने आफूलाई मेरो वृत्ति विकास (Professional Growth) र गहन अध्ययन (Deep Scholarly Pursuit) मा पूर्ण रूपले समर्पित गरिरहेको थिएँ। मैले मेरो कर्तव्यको पालना नगर्दा पनि, मलाई कुनै गुनासोको सङ्गीत नबज्ने, शान्त, एकाग्र र अध्ययनशील वातावरण प्रदान गर्नमा मेरी सासूआमाको त्याग र समर्थन नै सबैभन्दा ठुलो र निर्णायक शक्तिको रूपमा स्थापित भयो। उहाँले मलाई समय मात्र दिनुभएन, उहाँले मेरो अन्तस्करणलाई 'मनको शान्ति' र 'एकाग्र ध्यान' को महादान दिनुभयो। यही शान्ति र ध्यानको शिलान्यासमा मेरो व्यावसायिक भविष्यको निर्माण हुन सक्यो।

समर्पण: एक शाश्वत अर्घ्य

आज तपाईंको हातमा रहेको यो दस्तावेज रूपी ग्रन्थ, त्यही निःस्वार्थ सेवा, त्यो मौन त्याग र त्यो महान् समर्थनले दिएको समयको पवित्र उपज हो। यो किताबको हरेक अक्षरमा मेरी सासूआमाको निष्कपट आशीर्वाद र उहाँको त्यागको ऊर्जा लुकेको छ।

उहाँले ममाथि लगाउनुभएको जीवनको ऋण त मैले लेखेर वा कुनै शब्दले कहिल्यै चुक्ता गर्न सक्ने छैनँ, तर यो पुस्तकलाई उहाँको त्यागपूर्ण चरणमा एक विनम्र पुष्पाञ्जलिका रूपमा समर्पण गर्न चाहन्छु। यस अवसरमा, म यो पुस्तक सासूआमा सृजना रिजाल उप्रेती प्रति पूर्ण आदरका साथ अर्पण गर्दछु।

भगवानले उहाँलाई उहाँको हकमा पर्ने सम्पूर्ण शान्ति, अतुलनीय सुख र पूर्ण आरोग्यको वरदान प्रदान गरून्। उहाँको जय होस्!
ॐ तत् सत् ॥

चित्त सम्मोहन संहिता

Treatise on Mind Hypnosis

खण्ड १ : भूमिका

परिचय

चित्त समोहन संहिता नामक यो पुस्तक, एक महत्वाकांक्षी प्रयास हो जसले प्राचीन वैदिक, आयुर्वेदिक ज्ञान र आधुनिक सम्मोहन (Hypnosis) प्रविधिहरू बीचको गहिरो सम्बन्धलाई उजागर गर्दछ। यसको मुख्य उद्देश्य परम्परागत वैदिक दर्शन, जसमा वेद, उपनिषद्, योग सूत्र, र आयुर्वेद समावेश छन्, र समकालीन मनोचिकित्सा (Psychotherapy) तथा सम्मोहन-चिकित्सा (Hypnotherapy) को अभ्यासहरू बीच एक पुल निर्माण गर्नु हो। यो संहिता केवल सैद्धान्तिक विश्लेषणमा मात्र सीमित छैन, तर यसले पाठकहरूलाई व्यावहारिक, चरणगत विधिहरू र चिकित्सकीय लिपिहरू (Therapeutic Scripts) प्रदान गर्दछ, जसले आत्मरूपान्तरण र मानसिक उपचारको लागि एक समग्र मार्ग प्रस्तुत गर्दछ।

चित्त समोहन को अवधारणाले चेतनाको परिवर्तन (Alteration of Consciousness) र मनको नियन्त्रण (Mind Control) को प्राचीन वैदिक परम्परालाई जनाउँछ। "चित्त" ले मनको समग्रता, विशेष गरी यसको गहिरो अवचेतन (Subconscious) र अचेतन

(Unconscious) पक्षहरूलाई बुझाउँछ, जहाँ हाम्रा सबै अनुभव, स्मृति, र संस्कारहरू (Impressions) भण्डारित हुन्छन्। "सम्मोहन" को अर्थ हो मोहित गर्नु, आकर्षित गर्नु, वा एक विशेष अवस्थामा ल्याउनु। यसरी, "चित्त सम्मोहन" को शाब्दिक अर्थ "मनलाई मोहित वा नियन्त्रित गर्ने विज्ञान" हो। यो प्रक्रिया आधुनिक सम्मोहनको अवधारणासँग मिल्दोजुल्दो छ, जहाँ एक व्यक्तिलाई सुझाव र एकाग्रताको माध्यमबाट एक परिवर्तित चेतनाको अवस्थामा लगिन्छ, जसले गर्दा अवचेतन मनसँग सीधा संवाद गर्न सकिन्छ।

आजको द्रुत-गतिको, तनावपूर्ण संसारमा, जहाँ मानसिक स्वास्थ्य संकट एक विश्वव्यापी महामारीको रूपमा देखा परेको छ, प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको एकीकरण पहिलेभन्दा झनै आवश्यक भएको छ। तनाव (Tension), चिन्ता (Anxiety), र अवसाद (Depression) जस्ता मानसिक समस्याहरूले करोडौं मानिसहरूलाई प्रभावित पारेको छ, र आधुनिक चिकित्सा प्रणालीहरू प्रायः लक्षणहरूको उपचारमा केन्द्रित हुन्छन्, मूल कारणमा होइन। यो पुस्तकले एक वैकल्पिक दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्दछ। एक समग्र उपचार विधि जसले मन, शरीर, र आत्मा तीनै पक्षलाई समेटदछ। यसले पाठकहरूलाई आफ्नो भित्री संसारको अन्वेषण गर्न, आफ्नो मानसिक प्रक्रियाहरू बुझ्न, र अन्ततः आफ्नो चित्तको मालिक आफै बन्न सशक्त बनाउने लक्ष्य राख्दछ।

वैदिक परम्परामा चित्त समोहन

चित्त समोहनको जरा वैदिक परम्परामा गहिरोसँग गाडिएको छ, जहाँ मन र चेतनाको प्रकृतिलाई हजारौं वर्ष पहिले नै गहन रूपमा अन्वेषण गरिएको थियो। वेद, जुन सनातन संस्कृतिको सबैभन्दा पुरानो र सबैभन्दा आधारभूत ग्रन्थ हो, त्यो ऋचाहरूको संग्रह हो, जसले ब्रह्माण्ड सञ्चालनको सिद्धान्त दिन्छ। वास्तविकता, र मानव चेतनाको प्रकृतिबारे गहिरो दार्शनिक अन्तरदृष्टिको समेत उजागर गरिदिन्छ।

वेदहरूमा मन र चेतना

ऋग्वेद, अथर्ववेद, र यजुर्वेद जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा मन (मनस्) र चेतना (चित्त) को नियन्त्रण र रूपान्तरणको लागि विभिन्न मन्त्र, सूक्त, र अनुष्ठानहरूको वर्णन पाइन्छ। अथर्ववेदलाई विशेष गरी "जादु र उपचारको वेद" को रूपमा चिनिन्छ, जसमा मानसिक र शारीरिक रोगहरूको उपचारको लागि विभिन्न मन्त्रहरू समावेश छन्। मन्त्रहरू विशेष ध्वनि-आवृत्तिका (Sound Frequencies) शब्दहरू हुन् जसले मानव चेतनामा गहिरो प्रभाव पार्न सक्दछ। प्राचीन मन्त्र-विज्ञान आधुनिक सम्मोहनमा प्रयोग हुने सुझाव (Suggestion) र पुष्टि (Affirmation) को प्रारम्भिक रूप हो, जहाँ शब्द र ध्वनिको शक्तिलाई मनको अवस्था परिवर्तन गर्न प्रयोग गरिन्छ।

पतञ्जलि योग सूत्रः चित्त वृत्ति निरोध

योग दर्शनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ, महर्षि पतञ्जलिद्वारा रचित योग सूत्र हो। जसले योगको परिभाषा नै "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (योग सूत्र १.२) को रूपमा गर्दछ। जसको अर्थ हो, "योग भनेको चित्तका वृत्तिहरूको (मानसिक उतार-चढावहरूको) निरोधक (नियन्त्रण) विधि हो" [1]। यो परिभाषाले स्पष्ट रूपमा देखाउँछ कि योगको मूल उद्देश्य शारीरिक आसन होइन, मनको नियन्त्रण हो।

पतञ्जलिले चित्तलाई एक तालसँग तुलना गरेका छन्। वृत्तिहरूलाई त्यसमा उठ्ने लहरहरूसँग। जबसम्म तालको पानी (चित्त) मा लहरहरू (वृत्तिहरू) उठिरहन्छन्, तबसम्म हामीले त्यसको गहिराइमा रहेको आफ्नो वास्तविक स्वरूप (पुरुष) लाई देख्न सक्दैनौं। योगको अभ्यास, विशेष गरी अष्टाङ्ग योग (आठ अंगहरू), यी वृत्तिहरूलाई शान्त पार्ने एक व्यवस्थित विधि हो। यसका आठ अंगहरू - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, र समाधिले व्यक्तिलाई नैतिक अनुशासनदेखि लिएर परम चेतनाको अवस्थासम्म चरण बद्ध रूपमा लैजान्छन्।

यो प्रक्रिया आधुनिक सम्मोहनको प्रक्रियासँग मिल्दोजुल्दो छः

- प्रत्याहार (Pratyahara): इन्द्रियहरूलाई बाह्य संसारबाट हटाएर भित्री संसारमा केन्द्रित गर्नु, जुन सम्मोहनको लागि आवश्यक पहिलो चरण हो ।
- धारणा (Dharana): मनलाई एउटै विषयमा केन्द्रित गर्नु, जुन सम्मोहन प्रेरण (Hypnotic Induction) को प्रक्रिया जस्तै हो ।
- ध्यान (Dhyana): एकाग्रताको निरन्तर प्रवाह, जुन गहिरो सम्मोहन अवस्था (Hypnotic Trance) सँग तुलना गर्न सकिन्छ ।
- समाधि (Samadhi): पूर्ण एकता र आत्म-साक्षात्कारको अवस्था, जुन सबैभन्दा गहिरो सम्मोहन अवस्थाहरू (Somnambulism) सँग तुलना गर्न सकिन्छ, जहाँ सबैभन्दा गहिरो र स्थायी परिवर्तन सम्भव हुन्छ ।

उपनिषदहरूमा आत्म-ज्ञान र चेतना परिवर्तन

उपनिषदहरू, जसलाई वेदान्त पनि भनिन्छ, वेदहरूको दार्शनिक निष्कर्ष हुन् । तिनीहरूले आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) र चेतनाको प्रकृतिको गहिरो अन्वेषण गर्दछन् । उपनिषदहरूको केन्द्रीय शिक्षा हो - आत्मन् (Atman) र ब्रह्म (Brahman) को एकता । आत्मन् व्यक्तिगत आत्मा वा चेतना हो, जबकि ब्रह्म ब्रह्माण्डीय आत्मा

वा परम वास्तविकता हो। उपनिषदहरूले घोषणा गर्छन् कि हाम्रो वास्तविक स्वरूप यही ब्रह्म हो ("अहं ब्रह्मास्मि" - म ब्रह्म हुँ) [2]। यो आत्म-ज्ञान प्राप्त गर्नको लागि, उपनिषदहरूले ध्यान र आत्म-अन्वेषणको मार्ग देखाउँछन्। माण्डूक्य उपनिषदले चेतनाका चार अवस्थाहरूको वर्णन गर्दछ: जाग्रत (जागरण), स्वप्न (सपना), सुषुप्ति (गहिरो निद्रा), र तुरीय (चौथो, परम चेतना) [3]। यी अवस्थाहरूको समझले हामीलाई हाम्रो सामान्य चेतन मनभन्दा पर जान र शुद्ध चेतनाको अनुभव गर्न मद्दत गर्दछ। यो तुरीय अवस्था सम्मोहनको सबैभन्दा गहिरो अवस्थासँग मिल्दोजुल्दो छ, जहाँ व्यक्ति आफ्नो सामान्य पहिचानभन्दा पर जान्छ र रूपान्तरणकारी अनुभवहरू प्राप्त गर्न सक्छ।

त्यसैगरी, कठ उपनिषदले शरीरलाई रथ, इन्द्रियहरूलाई घोडा, मनलाई लगाम, बुद्धिलाई सारथी, र आत्मालाई रथको मालिकको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ [4]। यो रूपकले स्पष्ट पार्छ कि यदि हामीले आफ्नो बुद्धि (सारथी) को प्रयोग गरेर आफ्नो मन (लगाम) लाई नियन्त्रण गर्न सक्यौं भने, हामी आफ्ना इन्द्रियहरू (घोडा) लाई सही दिशामा डोर्याउन र आफ्नो वास्तविक गन्तव्य, अर्थात् आत्म-साक्षात्कार, प्राप्त गर्न सक्छौं। चित्त सम्मोहनको प्रक्रिया यही नियन्त्रण स्थापित गर्ने विज्ञान हो।

सन्दर्भः

- [1] Yogapedia. "Yogas Chitta Vritti Nirodha: Patanjali's Definition of Yoga." August 21, 2019.
- [2] VedaNet. "Upanishad Keys to Yoga and Self-realization." July 9, 2025.
- [3] Wikipedia. "Mandukya Upanishad." Accessed November 7, 2025.
- [4] YouTube. "A Meditation For Self-Realization Inspired by The Katha Upanishad." September 7, 2025.

आयुर्वेदिक मनोविज्ञान

आयुर्वेद, प्राचीन वैदिक परम्परागत चिकित्सा प्रणाली हो। जुन शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य र आध्यात्मिक स्वास्थ्य सबैको ख्याल गर्दछ। आयुर्वेदले मन (मनस्) लाई शरीर र आत्मा बीचको एक महत्त्वपूर्ण पुलको रूपमा हेर्दछ। मानसिक स्वास्थ्यलाई समग्र स्वास्थ्यको एक अभिन्न अंग मान्दछ। आयुर्वेदिक मनोविज्ञानले मनको प्रकृति, यसका गुणहरू, र मानसिक विकारहरूको उपचारको लागि एक विस्तृत र परिष्कृत रूपरेखा प्रदान गर्दछ, जुन आधुनिक

मनोविज्ञान र सम्मोहन-चिकित्साको आधारभूत जगको रूपमा अत्यन्त सान्दर्भिक रहेको अनुभूत हुन्छ ।

मनसको प्रकृति र त्रिगुण सिद्धान्त

आयुर्वेदमा, मनलाई मनस् भनिन्छ, जुन इन्द्रियहरूबाट जानकारी सङ्कलन गर्ने, विश्लेषण गर्ने, र प्रतिक्रिया दिने एक सूक्ष्म अंग हो । तर मन केवल एक निष्क्रिय सूचना प्रोसेसर होइन । यसको आफ्नै गुणहरू छन्, जसलाई त्रिगुण भनिन्छ । सत्त्व, रजस्, र तमस् तीन गुणहरूले हाम्रो मानसिक र भावनात्मक अवस्थालाई निर्धारण गर्दछन् [5] ।

1.सत्त्व (Sattva): यो शुद्धता, ज्ञान, सद्भाव, र सन्तुलनको गुण हो । सत्त्व प्रधान व्यक्ति शान्त, स्पष्ट, र करुणाले भरिएको हुन्छ । सत्त्व मानसिक स्वास्थ्यको आदर्श अवस्था हो ।

2.रजस् (Rajas): यो गतिविधि, जोश, इच्छा, र अस्थिरताको गुण हो । रजस् ले हामीलाई कार्य गर्न प्रेरित गर्दछ, तर यसको अधिकताले तनाव, चिन्ता, र अशान्ति निम्त्याउन सक्छ ।

3.तमस् (Tamas): यो अन्धकार, जडता, अज्ञान, र निष्क्रियताको गुण हो । तमस् ले आलस्य, भ्रम, र अवसाद निम्त्याउँछ ।

आयुर्वेदिक मनोविज्ञानको लक्ष्य भनेको तमस् र रजस् का नकारात्मक प्रभावहरूलाई कम गर्दै सत्त्व गुणलाई बढाउनु हो। जसले गर्दा व्यक्तिले मानसिक शान्ति र स्पष्टता प्राप्त गर्न सकोस्। यो प्रक्रिया आधुनिक मनोचिकित्साको लक्ष्यसँग मिल्दोजुल्दो छ, जहाँ नकारात्मक विचार ढाँचाहरूलाई सकारात्मक र स्वस्थ ढाँचाहरूले प्रतिस्थापन गरिन्छ।

मानसिक विकार र सत्त्वावजय चिकित्सा

आयुर्वेदले मानसिक रोगको मुख्य कारण प्रज्ञापराध (Prajnaparadha) लाई मान्दछ। जसको अर्थ हो "बुद्धिको अपराध" वा "विवेकको उल्लंघन" [6]। जब व्यक्तिले आफ्नो विवेक र भित्री ज्ञानको विरुद्धमा कार्य गर्दछ, तब उसको मनमा असन्तुलन पैदा हुन्छ, जसले मानसिक विकारहरूलाई जन्म दिन्छ।

यस प्रकारका मानसिक विकारहरूको उपचारको लागि, आयुर्वेदले एक विशेष प्रकारको मनोचिकित्साको विकास गरेको छ। जसलाई सत्त्वावजय चिकित्सा (Sattvavajaya Chikitsa) भनिन्छ। चरक संहिता, आयुर्वेदको एक प्रमुख ग्रन्थ, ले यसलाई "मनलाई हानिकारक वस्तुहरूबाट रोक्ने" विधिको रूपमा परिभाषित गरेको छ [6]। यसको शाब्दिक अर्थ "मनमाथि विजय प्राप्त गर्नु" हो। यो एक

प्रकारको मानसिक परामर्श र आध्यात्मिक उपचार हो जसले बिरामीको बुद्धि (धी), धैर्य (धृति), र स्मृति (स्मृति) लाई पुनर्स्थापित गर्ने लक्ष्य राख्छ ।

सत्त्वावजय चिकित्साका विधिहरू आधुनिक सम्मोहन-चिकित्सा र संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरापी (CBT) सँग आश्चर्यजनक रूपमा मिल्दोजुल्दो छन्:

आश्वासन (Assurance): बिरामीलाई सकारात्मक परिणामको लागि आश्वासन दिनु, जुन आधुनिक सम्मोहनमा प्रयोग हुने सकारात्मक सुझाव (Positive Suggestion) जस्तै हो ।

भावना प्रतिस्थापन (Replacement of Emotions): नकारात्मक भावनाहरूलाई सकारात्मक वा विपरीत भावनाहरूले प्रतिस्थापन गर्नु । उदाहरणका लागि, डरलाई साहसले, वा क्रोधलाई शान्तिले प्रतिस्थापन गर्नु । यो प्रविधि आधुनिक सम्मोहनमा प्रयोग हुने "Affect Bridge" वा "Reframing" जस्ता प्रविधिहरूसँग मिल्दोजुल्दो छ ।

जहाँ बिरामीलाई नकारात्मक भावनाहरूसँग सम्बन्धित स्मृतिहरूलाई पुनः मूल्याङ्कन गर्न र तिनीहरूको भावनात्मक प्रभाव परिवर्तन गर्न मद्दत गरिन्छ । यसरी, सत्त्वावजय चिकित्सा केवल एक प्राचीन

उपचार विधि मात्र होइन, तर यो एक परिष्कृत मनोचिकित्सा प्रणाली हो जसले मनको गहिरो स्तरमा काम गर्दछ। यसले आधुनिक सम्मोहन-चिकित्सकहरूलाई उनीहरूको अभ्यासमा एकीकृत गर्नको लागि एक शक्तिशाली र समग्र रूपरेखा प्रदान गर्दछ। चित्त सम्मोहन संहिताले यही सत्तावजयको सिद्धान्त र प्रविधिहरूलाई आधुनिक सन्दर्भमा पुनर्व्याख्या र प्रस्तुत गर्दछ।

सन्दर्भ:

- [5] Subhash Kak. "Understanding The Vedic Model Of The Mind." Swarajya Magazine, June 2, 2016.
- [6] Behere PB, Das A, Yadav R, Behere AP. "Ayurvedic concepts related to psychotherapy." Indian Journal of Psychiatry, 55(Suppl 2): S310–S314, 2013.

प्राचीन र आधुनिक प्रविधिहरूको तुलना

वैदिक र आयुर्वेदिक परम्पराहरूमा विकसित भएका मानसिक उपचारका विधिहरू र आधुनिक सम्मोहन-चिकित्साका प्रविधिहरू बीचको समानता केवल संयोग मात्र होइन। दुवै प्रणालीहरू एउटै आधारभूत सिद्धान्तमा आधारित छन्: चेतनाको अवस्थालाई परिवर्तन गरेर मनको गहिरो स्तरमा पहुँच गर्नु र त्यहाँ सकारात्मक परिवर्तनहरू ल्याउनु। यो खण्डले केही प्रमुख प्राचीन प्रविधिहरू र तिनीहरूका आधुनिक समकक्षहरू बीचको प्रत्यक्ष तुलना प्रस्तुत गर्दछ।

प्राचीन प्रविधि	आधुनिक समकक्ष	साझा सिद्धान्त
मन्त्र विज्ञान	सुझाव चिकित्सा (Suggestion Therapy)	शब्द र ध्वनिको शक्ति प्रयोग गरी अवचेतन मनलाई प्रभावित पार्नु ।
ध्यान (Dhyana)	सम्मोहन अवस्था (Hypnotic Trance)	एकाग्रता र भित्री केन्द्रीकरण मार्फत एक परिवर्तित चेतनाको अवस्था प्राप्त गर्नु ।
प्राणायाम (Pranayama)	श्वास-कार्य (Breathwork)	श्वासको लय परिवर्तन गरेर शारीरिक र मानसिक अवस्थालाई नियन्त्रण गर्नु ।
संस्कार सिद्धान्त	अवचेतन प्रोग्रामिङ (Subconscious Programming)	विगतका अनुभव र छापहरूले वर्तमान व्यवहारलाई निर्धारण गर्छन् भन्ने मान्यता ।

मन्त्र विज्ञान र सुझाव चिकित्सा

वेदहरूमा, मन्त्र लाई एक शक्तिशाली उपकरण मानिन्थ्यो जसले चेतनामा परिवर्तन ल्याउन सक्थ्यो। मन्त्रहरू केवल अर्थपूर्ण शब्दहरू मात्र होइनन्, तर तिनीहरू विशेष ध्वनि-आवृत्तिहरू हुन् जसलाई बारम्बार दोहोर्याउँदा मनको तरंग ढाँचा (Brainwave Patterns) परिवर्तन हुन सक्छ र व्यक्तिलाई एक ग्रहणशील (Receptive) अवस्थामा लैजान सक्छ। यो अवस्थामा, मन्त्रको अर्थ र ऊर्जाले अवचेतन मनमा गहिरो छाप छोड्न सक्छ।

आधुनिक सम्मोहन-चिकित्सामा, सुझाव (Suggestion) को प्रयोग ठीक यही सिद्धान्तमा आधारित छ। सम्मोहनको अवस्थामा, जब चेतन मनको आलोचनात्मक पक्ष (Critical Factor) निष्क्रिय हुन्छ, चिकित्सकले दिएको सकारात्मक सुझावहरूले अवचेतन मनमा सीधा प्रवेश पाउँछन्।

यी सुझावहरूले नकारात्मक विश्वास, बानी, र व्यवहारहरूलाई प्रतिस्थापन गर्न मद्दत गर्दछन्। चाहे त्यो "ॐ" को जप होस् वा "तपाईं शान्त र विश्वस्त हुनुहुन्छ" भन्ने सुझाव, दुवैको उद्देश्य एउटै हो - शब्द र ध्वनिको शक्ति प्रयोग गरेर मनको पुनः प्रोग्रामिङ गर्नु।

ध्यान र सम्मोहन अवस्था

पतञ्जलिको अष्टाङ्ग योगमा, ध्यान (Dhyana) एक यस्तो अवस्था हो जहाँ मनको प्रवाह एउटै विषयमा निरन्तर र बिना कुनै अवरोध बगिरहन्छ। यो एक गहिरो एकाग्रताको अवस्था हो जहाँ व्यक्ति आफ्नो वरपरको संसारबाट अलग्गिन्छ र आफ्नो भित्री संसारमा डुब्छ।

यो अवस्था सम्मोहन अवस्था (Hypnotic Trance) सँग मिल्दोजुल्दो छ। सम्मोहन पनि एक उच्च केन्द्रित ध्यानको अवस्था हो, जहाँ व्यक्ति बाह्य उत्तेजनाहरू प्रति कम र आन्तरिक अनुभवहरू प्रति बढी सचेत हुन्छ। दुवै अवस्थाहरूमा, व्यक्ति शारीरिक रूपमा शिथिल तर मानसिक रूपमा अत्यन्त सजग र केन्द्रित हुन्छ। यो गहिरो आन्तरिक केन्द्रीकरणको अवस्था हो जसले अवचेतन मनको ढोका खोल्छ र स्थायी परिवर्तनको लागि मार्ग प्रशस्त गर्दछ।

प्राणायाम र चेतना परिवर्तन

प्राणायाम, अर्थात् श्वासको नियन्त्रण, योगको एक महत्त्वपूर्ण अंग हो। प्राचीन योगीहरूले बुझेका थिए कि श्वास र मन बीच गहिरो सम्बन्ध छ। जब हाम्रो श्वास छिटो र अनियमित हुन्छ, हाम्रो मन पनि अशान्त

हुन्छ । जब हामी आफ्नो श्वासलाई गहिरो, ढिलो, र लयबद्ध बनाउँछौं, हाम्रो मन पनि स्वतः शान्त र केन्द्रित हुन्छ । प्राणायामका विभिन्न प्रविधिहरू, जस्तै अनुलोम-विलोम वा भ्रामरी, ले स्नायु प्रणाली (Nervous System) लाई सन्तुलित गर्दछ र व्यक्तिलाई ध्यान वा सम्मोहनको गहिरो अवस्थामा प्रवेश गर्न मद्दत गर्दछ । आधुनिक सम्मोहन-चिकित्सामा पनि, श्वास-कार्य (Breathwork) लाई प्रेरण (Induction) र गहिराइ (Deepening) को एक प्रमुख विधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

संस्कार सिद्धान्त र अवचेतन प्रोग्रामिङ

वैदिक दर्शनमा, संस्कारको अवधारणाले हाम्रो चित्तमा परेका गहिरो छापहरूलाई बुझाउँछ । हाम्रा हरेक कर्म, विचार, र अनुभवले हाम्रो चित्तमा एक संस्कार छोड्छ, र यी संस्कारहरूको संग्रहले हाम्रो व्यक्तित्व, बानी, र भाग्य निर्माण गर्दछ । नकारात्मक संस्कारहरूले मानसिक पीडा र अस्वस्थ व्यवहार ढाँचाहरू सिर्जना गर्छन् ।

यो सिद्धान्त आधुनिक मनोविज्ञानको अवचेतन प्रोग्रामिङ (Subconscious Programming) को अवधारणासँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ । बाल्यकालका अनुभवहरू, भावनात्मक आघातहरू, र बारम्बार दोहोरिने विचारहरूले हाम्रो अवचेतन मनमा गहिरो विश्वास प्रणालीहरू (Belief Systems) निर्माण गर्दछन्,

जसले हाम्रो वयस्क जीवनको व्यवहारलाई अवचेतन रूपमा निर्देशित गर्दछ ।

सम्मोहन-चिकित्साको मुख्य उद्देश्य नै यी नकारात्मक अवचेतन कार्यक्रमहरूलाई पहिचान गर्नु र तिनीहरूलाई सकारात्मक र सशक्त कार्यक्रमहरूले प्रतिस्थापन गर्नु हो । योग र ध्यानको अभ्यासले पनि पुराना संस्कारहरूलाई शुद्ध गर्ने र नयाँ, सकारात्मक संस्कारहरू निर्माण गर्ने लक्ष्य राख्दछ ।

यसरी, प्राचीन र आधुनिक प्रविधिहरू बीचको यो तुलनाले देखाउँछ कि मानव मनलाई बुझ्ने र उपचार गर्ने आधारभूत सिद्धान्तहरू सार्वभौमिक र कालातीत छन् । चित्त सम्मोहन संहिताले यी दुई महान् परम्पराहरूलाई एकसाथ ल्याएर एक एकीकृत र शक्तिशाली उपचार प्रणाली प्रस्तुत गर्दछ ।

आधुनिक विश्वमा आवश्यकता

हामी २१औं शताब्दीमा बाँचिरहेका छौं, जुन प्राविधिक प्रगति र भौतिक समृद्धिको शिखरमा छ । तर यही समृद्धिको पछाडि एक गहिरो र बढ्दो संकट लुकेको छ । विश्वव्यापी मानसिक स्वास्थ्य संकट । विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार, आज विश्वमा एक अर्बभन्दा बढी मानिसहरू कुनै न कुनै प्रकारको मानसिक विकारसँग बाँचिरहेका

छन्, जसको अर्थ हो कि लगभग हरेक सात जनामा एक जना प्रभावित छन् [7] । चिन्ता र अवसाद जस्ता अवस्थाहरू महामारीको रूपमा फैलिएका छन्, र युवा पुस्ताहरूमा यसको प्रभाव झनै विनाशकारी देखिएको छ ।

आधुनिक जीवनशैली, जसमा अत्यधिक तनाव, सामाजिक अलगाव, र डिजिटल संसारमा निरन्तरको संलग्नता समावेश छ, ले हाम्रो मानसिक सन्तुलनलाई गम्भीर रूपमा खलबल्याएको छ । हामी सूचनाको बाढीमा डुबेका छौं, तर ज्ञानको खोजीमा छौं । हामी सामाजिक सञ्जालमा हजारौं साथीहरूसँग जोडिएका छौं, तर वास्तविक मानवीय सम्बन्धको लागि तिर्खाएका छौं । यो विरोधाभासपूर्ण जीवनशैलीले हाम्रो स्नायु प्रणालीलाई निरन्तर "लड वा भाग" (Fight or Flight) को अवस्थामा राख्छ, जसले अन्ततः मानसिक र शारीरिक रोगहरूलाई जन्म दिन्छ ।

आधुनिक मनोचिकित्सा र औषधि विज्ञानले यस संकटको सामना गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन्, तर तिनीहरूका आफ्नै सीमाहरू छन् । औषधिहरूले प्रायः लक्षणहरूलाई दबाउँछन्, तर रोगको मूल कारणलाई सम्बोधन गर्दैनन् । परम्परागत मनोचिकित्सा महँगो र समय-खपत हुन सक्छ, र यो सबैको लागि पहुँचयोग्य वा प्रभावकारी नहुन सक्छ । विश्वव्यापी रूपमा, अवसादबाट पीडित केवल ९% मानिसहरूले मात्र पर्याप्त उपचार पाउँछन्, र मानसिक स्वास्थ्य

कार्यकर्ताहरूको चरम अभाव छ, विशेष गरी कम आय भएका देशहरूमा [8] ।

यही सन्दर्भमा, प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको एकीकरण एक तत्काल आवश्यकताको रूपमा देखा पर्दछ । योग, ध्यान, र आयुर्वेद जस्ता परम्पराहरूले हजारौं वर्षदेखि मनलाई शान्त पार्ने, तनाव कम गर्ने, र भित्री सन्तुलन प्राप्त गर्ने विधिहरू प्रदान गर्दै आएका छन् । यी विधिहरू केवल उपचारात्मक मात्र होइनन्, तर तिनीहरू निरोधात्मक (Preventive) पनि छन् । तिनीहरूले हामीलाई मानसिक रूपमा बलियो र लचिलो बन्न सिकाउँछन्, ताकि हामी जीवनका चुनौतीहरूको सामना गर्न अझ सक्षम हुन सकौं ।

चित्त सम्मोहन संहिताले यही एकीकरणको आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्दछ । यसले निम्न माध्यमबाट एक समग्र उपचारको मार्ग प्रस्तुत गर्दछ:

1. **समग्र दृष्टिकोण:** यसले केवल लक्षणहरूमा होइन, तर व्यक्तिको समग्रता - मन, शरीर, र आत्मामा ध्यान केन्द्रित गर्दछ ।
2. **मूल कारणको उपचार:** यसले प्रज्ञापराध (विवेकको उल्लंघन) र नकारात्मक संस्कार (अवचेतन प्रोग्रामिङ) जस्ता मानसिक पीडाका मूल कारणहरूलाई सम्बोधन गर्दछ ।
3. **आत्म-सशक्तिकरण:** यसले व्यक्तिलाई आफ्नो मानसिक प्रक्रियाहरू बुझ्न र नियन्त्रण गर्नको लागि व्यावहारिक उपकरणहरू

प्रदान गर्दछ, जसले गर्दा उनीहरू आफ्नो उपचार प्रक्रियामा सक्रिय सहभागी बन्न सक्छन्।

4.पहुँचयोग्यता: यसमा वर्णन गरिएका धेरै प्रविधिहरू, जस्तै ध्यान र प्राणायाम, व्यक्तिले आफैं अभ्यास गर्न सक्छ, जसले यसलाई एक पहुँचयोग्य र लागत-प्रभावी समाधान बनाउँछ।

आधुनिक विज्ञानले पनि अब यी प्राचीन अभ्यासहरूको प्रभावकारितालाई प्रमाणित गर्न थालेको छ। ध्यानले मस्तिष्कको संरचना र कार्यमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ, प्राणायामले तनाव हर्मोनलाई कम गर्न सक्छ, र सम्मोहन-चिकित्सा विभिन्न मनोवैज्ञानिक र साइकोसोमेटिक अवस्थाहरूको उपचारमा प्रभावकारी साबित भएको छ।

तसर्थ, चित्त सम्मोहन संहिता केवल एक ऐतिहासिक वा दार्शनिक ग्रन्थ होइन। यो आजको विश्वको लागि एक अत्यन्त सान्दर्भिक र व्यावहारिक मार्गदर्शिका हो। यसले हामीलाई हाम्रो प्राचीन सम्पदाको ज्ञानलाई पुनः पत्ता लगाउन र त्यसलाई हाम्रो आधुनिक जीवनका चुनौतीहरूको सामना गर्न प्रयोग गर्न आह्वान गर्दछ। यो पुस्तक मानसिक शान्ति र समग्र कल्याणको खोजीमा रहेका जो कोहीको लागि एक अमूल्य स्रोत हुनेछ।

सन्दर्भ:

[7] World Health Organization. "Mental disorders."

September 30, 2025.

[8] Project HOPE. "The Global Mental Health Crisis: 10 Numbers to Note." May 20, 2024.

प्रमाण र सन्दर्भ

यस पुस्तकमा प्रस्तुत गरिएका अवधारणाहरू दार्शनिक अनुमान वा व्यक्तिगत विश्वासमा आधारित छैनन्। तिनीहरू दुई शक्तिशाली प्रमाणका स्रोतहरूमा आधारित छन्: प्राचीन शास्त्रहरू र आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धान। यो संहिताले यी दुई स्रोतहरू बीचको तालमेललाई प्रदर्शन गर्ने प्रयास गर्दछ, जसले गर्दा प्रस्तुत गरिएका विधिहरूको विश्वसनीयता र वैधता स्थापित हुन सकोस्।

शास्त्रीय प्रमाण

पुस्तकले वैदिक र आयुर्वेदिक मनोविज्ञानका मुख्य अवधारणाहरूलाई मूल शास्त्रीय ग्रन्थहरूका सन्दर्भहरू द्वारा यथार्थको उजागर गरेको छ। वेद, उपनिषद्, पतञ्जलि योग सूत्र, भगवद् गीता, र चरक संहिता जस्ता ग्रन्थहरूबाट श्लोक र सूत्रहरू उद्धृत गरिएका छन्। तिनीहरूको आधुनिक सन्दर्भमा व्याख्या गरिएको छ। यसले पाठकहरूलाई यी अवधारणाहरूको ऐतिहासिक र दार्शनिक गहिराइ बुझ्न मद्दत गर्दछ।

यो सुनिश्चित गर्दछ कि प्रस्तुत गरिएको ज्ञान परम्पराप्रति निष्ठावान छ ।

वैज्ञानिक प्रमाण

पछिल्ला केही दशकहरूमा, आधुनिक विज्ञानले ध्यान, योग, र सम्मोहन जस्ता अभ्यासहरूको मानव मस्तिष्क र शरीरमा पर्ने प्रभावहरूको बारेमा गहन अनुसन्धान गरेको छ । fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) र EEG (Electroencephalogram) जस्ता प्रविधिहरू प्रयोग गरेर, वैज्ञानिकहरूले अब यी अभ्यासहरूले मस्तिष्कको संरचना, स्नायु प्रणालीको कार्य, र समग्र स्वास्थ्यमा पार्ने ठोस र मापनयोग्य परिवर्तनहरूलाई अवलोकन गर्न सक्छन् ।

यो पुस्तकले सान्दर्भिक वैज्ञानिक अध्ययनहरू र अनुसन्धानका निष्कर्षहरूलाई एकीकृत गर्दछ, जसले प्राचीन ज्ञानलाई आधुनिक वैज्ञानिक भाषामा प्रमाणित गर्दछ । उदाहरणका लागि:

- ध्यानले निर्णय लिने र भावनात्मक नियन्त्रणको लागि जिम्मेवार मस्तिष्कको प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex), लाई कसरी बलियो बनाउँछ सो को उजागर गरेको छ ।

- प्राणायामले तनाव प्रतिक्रिया (Stress Response) कम गर्ने भ्यागस नर्व (Vagus Nerve) लाई कसरी उत्तेजित गर्छ, सो बारे चर्चा गरेको छ ।
- सम्मोहन-चिकित्साले फोबिया जस्ता अवस्थाहरूको उपचारमा कसरी पीडा, र चिन्ता आदिको कसरि प्रभावकारी रूपमा निरुपण गर्दछ त्यसको कारण बताएको छ ।

यी वैज्ञानिक प्रमाणहरूले आध्यात्मिक अभ्यासको रूपमा रहेका चित्त समोहन विधिहरू कसरि प्रमाण-आधारित (Evidence-Based) प्रभावकारी चिकित्सकीय विधिको रूपमा स्थापित हुन पुग्यो त्यसको विवरण दिन्छ ।

पुस्तकको संरचना र उपयोग

यो पुस्तकलाई एक व्यवस्थित र प्रगतिशील तरिकाले एक दस्तावेजको रूपमा संरचना गरिएको छ, ताकि पाठकहरूले सैद्धान्तिक ज्ञानबाट सुरु गरेर व्यावहारिक अभ्याससम्म सजिलैसँग यात्रा गर्न सकून् । पुस्तकलाई मुख्यतया तीन भागमा विभाजन गरिएको छ:

पहिलो सैद्धान्तिक आधार: जसमा वैदिक र आयुर्वेदिक मनोविज्ञानका आधारभूत सिद्धान्तहरू, जस्तै मनको संरचना, त्रिगुण, संस्कार, र

चेतनाका अवस्थाहरूको विस्तृत व्याख्या छ। जसले आधुनिक सम्मोहन-चिकित्साका सिद्धान्तहरूसँग तिनीहरूको तुलना पनि गर्दछ।

दोश्रो व्यावहारिक प्रविधिहरू: जुन पूर्ण रूपमा व्यावहारिक छ। यसमा चित्त सम्मोहनका विभिन्न प्रविधिहरू, जस्तै आत्म-सम्मोहन, ध्यान, प्राणायाम, र भिजुअलाइजेशनको लागि चरण बद्ध निर्देशनहरू समावेश छन्। जसमा विभिन्न मानसिक र भावनात्मक समस्याहरूको लागि विशेष चिकित्सकीय लिपिहरू (Therapeutic Scripts) पनि प्रदान गरिएको छ।

तेश्रो एकीकृत अभ्यास: जसले यी सबै ज्ञान र प्रविधिहरूलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा कसरी एकीकृत गर्ने भनेर सिकाउँछ। यसले एक समग्र जीवनशैलीको विकास गर्न मार्गदर्शन गर्दछ, जसमा आहार, व्यायाम, र दैनिक आध्यात्मिक अभ्यासहरू समावेश छन्, ताकि मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यको दिगो जग बसाल्न सकियोस्।

यो पुस्तक चिकित्सकहरू, मनोविज्ञानीहरू, सम्मोहन-चिकित्सकहरू, योग शिक्षकहरू, र साथै आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र आत्म-विकासमा रुचि राख्ने सामान्य पाठकहरू सबैको लागि डिजाइन गरिएको हो। तपाईं यसलाई एक शैक्षिक ग्रन्थको रूपमा अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ, वा एक व्यावहारिक कार्यपुस्तिकाको रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। हाम्रो सुझाव छ कि तपाईं यसलाई क्रमिक रूपमा पढ्नुहोस् र प्रत्येक

अध्यायमा दिइएका अभ्यासहरूलाई आफ्नो जीवनमा लागू गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

निष्कर्ष

चित्त सम्मोहन संहिता नेपाली भाषामा लेखिएको पहिलो चित्त सम्मोहन वारेको गहकिलो दस्तावेज हो । एक आन्दोलन हो । प्राचीन वैदिक ज्ञानको पुनरुत्थान र त्यसलाई आधुनिक विश्वको आवश्यकताहरूसँग जोड्ने एक प्रयास हो । यो एक आह्वान समेत हो । जसले हामी सबैलाई आफ्नो भित्री संसारको अन्वेषण गर्न, आफ्नो मनको शक्तिलाई बुझ्न, र आफ्नो जीवनको मालिक आफैं बन्नको लागि प्रशस्त तागत र उत्साह दिन्छ ।

आज हामी एक यस्तो युगमा बाँचिरहेका छौं जहाँ बाह्य संसारले हाम्रो ध्यानलाई निरन्तर खिचिरहेको छ । तर वास्तविक शान्ति र खुशी बाहिर होइन, भित्र छ । यो पुस्तकले तपाईंलाई त्यो भित्री यात्रामा मार्गदर्शन गर्नेछ । यसले तपाईंलाई आफ्नो चित्तको गहिराइमा डुबुल्की मार्न, त्यहाँ लुकेका खजानाहरू पत्ता लगाउन, र अन्ततः आफ्नो वास्तविक, असीम स्वरूपको साक्षात्कार गर्न मद्दत गर्नेछ । हामी आशा गर्दछौं कि यो संहिता तपाईंको लागि एक प्रेरणा र मार्गदर्शक बनेछ । यसले तपाईंलाई एक स्वस्थ, शान्त, र आनन्दमय जीवनतर्फ डोर्याउनेछ ।

खण्ड २ : हिप्रोसिस (hypnosis)

प्रस्तावना (Introduction)

मानव मस्तिष्क, यस ब्रह्माण्डको सबैभन्दा जटिल र रहस्यमय संरचनाहरू मध्ये एक हो। यसको अपार क्षमता र कार्यप्रणाली बुझ्ने प्रयासमा मनोविज्ञान, न्यूरोसाइन्स र दर्शनशास्त्र शताब्दीयौंदेखि लागिपरेका छन्। मस्तिष्कको अध्ययनमा, चेतन मन (conscious mind) र अवचेतन मन (subconscious mind) को अवधारणाले केन्द्रीय महत्त्व राख्छ। चेतन मन हाम्रो तर्क, विश्लेषण र दैनिक निर्णयहरूको केन्द्र हो भने, अवचेतन मन हाम्रो भावना, विश्वास, बानी, र गहिरो स्मृतिहरूको विशाल भण्डार हो। धेरैजसो मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तहरूले यो मान्छन् कि हाम्रो व्यवहार र जीवनका अनुभवहरूमा अवचेतन मनको प्रभाव चेतन मनको भन्दा धेरै गुणा शक्तिशाली हुन्छ।

यसै सन्दर्भमा, हिप्रोसिस (hypnosis) एक यस्तो शक्तिशाली प्रविधि हो जसले चेतन मनको आलोचनात्मक पर्खाललाई पार गरी अवचेतन मनको गहिराइसम्म पुग्ने बाटो खोल्छ। यो एक प्राकृतिक अवस्था हो, जहाँ व्यक्ति उच्च एकाग्रता, गहिरो विश्राम र सुझाव ग्रहणशीलताको अवस्थामा हुन्छ। हिप्रोसिसको माध्यमबाट, हामी अवचेतनमा दबिएका पुराना अनुभव, आघात, र विश्वासहरूलाई चेतन स्तरमा ल्याउन सक्छौं, जसले आत्म-बोध, उपचार र व्यक्तिगत रूपान्तरणको ढोका खोल्छ।

यो दस्तावेज हिप्रोसिस प्रविधि प्रयोग गरेर कसरी मानिसको अवचेतन ज्ञानलाई चेतन ज्ञानमा ल्याउन सकिन्छ भन्ने विषयमा केन्द्रित छ । यसले हिप्रोसिसको मनोवैज्ञानिक, वैज्ञानिक र आध्यात्मिक पक्षहरूको गहिरो विश्लेषण गर्दछ । हिप्रोसिसको कार्य-प्रणालीलाई सरल र सुलभ नेपाली भाषामा व्याख्या गर्न हो यसको गम्भीरता र सम्भावनालाई बुझ्न जरुरि छ ।

यस दस्तावेजमा हामी निम्न मुख्य प्रश्नहरूको उत्तर खोज्ने प्रयास गर्ने छौ ।

- 1 चेतन र अवचेतन मन बीचको सम्बन्ध के हो र हिप्रोसिसले यस सम्बन्धलाई कसरी प्रभावित गर्छ?
- 2 हिप्रोसिसको समयमा मस्तिष्कमा के-कस्ता न्यूरोलोजिकल र मनोवैज्ञानिक परिवर्तनहरू हुन्छन्?
- 3 रिग्रेसन थेरापी (Regression Therapy), एन्करिङ मेथड (Anchoring Method), र ट्रान्स इन्डक्शन (Trance Induction) जस्ता प्रमुख हिप्रोसिस प्रविधिहरूले कसरी काम गर्छन्?
- 4 हिप्रोसिसको आध्यात्मिक आयाम के हो र यसले आत्म-जागरणमा कसरी मद्दत गर्छ?

- 5 एक सामान्य व्यक्तिले कसरी सुरक्षित र जिम्मेवार रूपमा आत्म-सम्बोधनको लागि आत्म-हिप्नोसिस (self-hypnosis) को अभ्यास गर्न सक्छ?

अध्याय १: चेतना र अवचेतन मनको सैद्धान्तिक आधार

विशेष गरी सिग्मन्ड फ्रायडको अबधारणा अनुरूप मानव मनको संरचनालाई बुझ्नको लागि मनलाई सामान्यतया तीन मुख्य भागमा विभाजन गरिन्छ: चेतन मन, अवचेतन मन, र अचेतन मन।

चेतन मन (Conscious Mind)

चेतन मन हाम्रो जागरूकताको वर्तमान अवस्था हो। यो त्यो मानसिक अवस्था हो जसमा हामी तर्क गछौं, विश्लेषण गछौं, योजना बनाउँछौं, र निर्णय लिन्छौं। यो हाम्रो इच्छाशक्ति (willpower) र अल्पकालीन स्मृतिको (short-term memory) घर हो। जब तपाईं यो दस्तावेज पढ्दै हुनुहुन्छ, तपाईं आफ्नो चेतन मनको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ। यसको प्रकृति विश्लेषणात्मक र आलोचनात्मक हुन्छ। यसले नयाँ जानकारीलाई हाम्रो अवस्थित विश्वास प्रणालीसँग तुलना गर्छ र त्यसलाई स्वीकार वा अस्वीकार गर्ने निर्णय गर्छ। यसलाई हाम्रो मानसिक कम्प्युटरको र्याम (RAM) जस्तै मात्र सकिन्छ, जसले एक पटकमा सीमित मात्रामा जानकारी मात्र प्रशोधन गर्न सक्छ।

अवचेतन मन (Subconscious Mind)

अवचेतन मन चेतन मनको ठीक तल रहेको एक विशाल र शक्तिशाली क्षेत्र हो। यो हाम्रो दीर्घकालीन स्मृति (long-term memory), भावनाहरू, विश्वासहरू, बानीहरू, अन्तर्ज्ञान, र कल्पनाको भण्डार हो। हाम्रो शरीरको स्वचालित कार्यहरू, जस्तै श्वासप्रश्वास, मुटुको धड्कन, र पाचन प्रणाली, सबै अवचेतन मनद्वारा नियन्त्रित हुन्छन्। यसलाई हाम्रो मानसिक कम्प्युटरको हार्ड ड्राइभ (Hard Drive) जस्तै मान्न सकिन्छ, जहाँ हाम्रो जीवनको हरेक अनुभव, हरेक विचार, र हरेक भावना सुरक्षित रूपमा भण्डारण गरिएको हुन्छ।

अवचेतन मनले तर्क गर्दैन; यसले केवल आदेशहरू स्वीकार गर्दछ। यसले सही र गलत, वा वास्तविक र काल्पनिक बीच भेद गर्न सक्दैन। यसैकारण, बाल्यकालमा बनेका विश्वासहरू, चाहे ती सकारात्मक हुन् वा नकारात्मक, हाम्रो वयस्क जीवनमा पनि गहिरो प्रभाव पारिरहेका हुन्छन्। हिप्नोसिसको मुख्य लक्ष्य नै चेतन मनको आलोचनात्मक बाधालाई पार गरेर अवचेतन मनमा सकारात्मक सुझावहरू स्थापित गर्नु (Surrendering State Acquire) हो।

अचेतन मन (Unconscious Mind)

फ्रायडको सिद्धान्तमा, अचेतन मन हाम्रो चेतनाबाट सबैभन्दा टाढा रहेको क्षेत्र हो। यसमा ती स्मृतिहरू, इच्छाहरू, र आघातहरू हुन्छन्

जुन हाम्रो चेतन मनको लागि धेरै पीडादायी वा अस्वीकार्य हुन्छन्, र त्यसैले तिनीहरूलाई दबाइएको हुन्छ। यी दमित सामग्रीहरूले हाम्रो व्यवहारलाई अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित गर्न सक्छन्, जसले मनोवैज्ञानिक समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। यद्यपि, आधुनिक हिप्नोथेरापीमा, "अवचेतन" र "अचेतन" शब्दहरू प्रायः एक अर्काको पर्यायवाची रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जसले चेतन जागरूकताभन्दा बाहिरका सबै मानसिक प्रक्रियाहरूलाई जनाउँछ।

चेतना र अवचेतनको अन्तरक्रिया

चेतन र अवचेतन मन निरन्तर अन्तरक्रियामा रहन्छन्। चेतन मनले लक्ष्य निर्धारण गर्छ (जस्तै, "म तौल घटाउन चाहन्छु"), तर अवचेतन मनमा रहेको पुरानो बानी वा विश्वास (जस्तै, "खानाले मलाई आराम दिन्छ") ले त्यो लक्ष्य प्राप्त गर्न बाधा पुर्‍याउन सक्छ। यो आन्तरिक द्वन्द्व नै धेरै मानिसहरूको असफलताको कारण हो।

हिप्नोसिसले यो अन्तरक्रियालाई सामंजस्यपूर्ण बनाउँछ। यसले चेतन र अवचेतन बीच एक पुलको रूपमा काम गर्दछ, जसले दुई मनहरूलाई एउटै लक्ष्यको लागि सँगै काम गर्न अनुमति दिन्छ। जब चेतन इच्छा र अवचेतन विश्वास एकै दिशामा हुन्छन्, तब व्यक्तिगत रूपान्तरण छिटो र सहज रूपमा सम्भव हुन्छ।

चेतन र अवचेतन मन बीचको भिन्नता

मानव मनको संरचनालाई बुझ्नको लागि चेतन मन र अवचेतन मन बीचको भिन्नतालाई स्पष्ट रूपमा बुझ्नु आवश्यक छ। चेतन मन (Conscious Mind) हाम्रो दैनिक जीवनको सक्रिय भाग हो, जसले तर्क, विश्लेषण र निर्णय लिने कार्य गर्दछ। यसको प्रकृति विश्लेषणात्मक र आलोचनात्मक हुन्छ, जसले गर्दा यसले नयाँ जानकारीलाई जाँच्छ र मूल्याङ्कन गर्छ। चेतन मनले अल्पकालीन स्मृति (short-term memory) मात्र राख्न सक्छ र यसको क्षमता सीमित छ। यसले तार्किक र शाब्दिक भाषामा काम गर्दछ, र भूत, वर्तमान र भविष्यको बारेमा सोच्न सक्छ। चेतन मनको नियन्त्रण स्वैच्छिक (voluntary) हुन्छ, अर्थात् हामी यसलाई आफ्नो इच्छा अनुसार निर्देशित गर्न सक्छौं।

यसको विपरीत, अवचेतन मन (Subconscious Mind) हाम्रो भावना, स्मृति, बानी र विश्वासहरूको विशाल भण्डार हो। यसको प्रकृति गैर-विश्लेषणात्मक र सुझाव ग्रहणशील हुन्छ, जसले गर्दा यसले तर्क नगरी सीधा जानकारी स्वीकार गर्दछ। अवचेतन मनले दीर्घकालीन स्मृति (long-term memory) राख्छ र यसको क्षमता असीमित मानिन्छ। यसले प्रतीकात्मक र भावनात्मक भाषामा सञ्चार गर्दछ, जसले गर्दा यो सपना, कल्पना र अन्तर्ज्ञानको माध्यम बन्छ। अवचेतन मन केवल वर्तमान समयमा काम गर्दछ र भूत वा

भविष्यको भेद गर्दैन। यसको नियन्त्रण स्वचालित (automatic) हुन्छ, जसले गर्दा हाम्रो श्वासप्रश्वास, मुटुको धड्कन र अन्य शारीरिक प्रक्रियाहरू बिना सोचेको नै चलिरहन्छन्। यी दुई मनको बीचको सन्तुलन र सामंजस्यले नै हाम्रो समग्र व्यक्तित्व र जीवनको गुणस्तर निर्धारण गर्दछ।

यो सैद्धान्तिक आधार बुझ्नेपछि, हिप्नोसिसले कसरी यी मानसिक तहहरूमा काम गर्छ भन्ने वैज्ञानिक पक्षहरू बुझ्न सहज गरिदिन्छ।

अध्याय २: हिप्नोसिसको वैज्ञानिक आधार

हिप्नोसिस, जसलाई अक्सर रहस्यमय कलाको रूपमा हेरिन्छ, वास्तवमा गहिरो वैज्ञानिक सिद्धान्तहरूमा आधारित छ। आधुनिक न्यूरोसाइन्सले fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) जस्ता प्रविधिहरूको प्रयोग गरेर हिप्नोटिक ट्रान्सको अवस्थामा मस्तिष्कमा हुने वास्तविक परिवर्तनहरूलाई अवलोकन गर्न सम्भव बनाएको छ। यस अध्यायमा, हामी हिप्नोसिसको पछाडि रहेको विज्ञान, विशेष गरी मस्तिष्कमा हुने न्यूरोलोजिकल परिवर्तनहरूको अन्वेषण गर्नेछौं।

हिप्रोसिसको परिभाषा र इतिहास

हिप्रोसिस (Hypnosis) लाई चेतनाको एक परिवर्तित अवस्थाको रूपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ, जसमा व्यक्तिले उच्च स्तरको एकाग्रता, सुझाव ग्रहणशीलता, र गहिरो विश्रामको अनुभव गर्दछ। यो निद्रा होइन, बरु एक फोकस्ड जागरूकताको अवस्था हो, जहाँ बाह्य संसारको चेतना कम हुन्छ र आन्तरिक अनुभवहरू प्रखर हुन्छन्। यसको आधुनिक इतिहास १८ औं शताब्दीमा फ्रान्ज मेस्मर (Franz Mesmer) र उनको "एनिमल म्याग्नेटिज्म" (Animal Magnetism) को सिद्धान्तबाट सुरु भए पनि, १९ औं शताब्दीमा स्कटिश डाक्टर जेम्स ब्रेड (James Braid) ले यसलाई "हिप्रोसिस" नाम दिए, जुन ग्रीक शब्द "Hypnos" (निद्राको देवता) बाट आएको हो। ब्रेडले पछि यो निद्रा नभएको महसुस गरे, तर नाम भने प्रचलित भइसकेको थियो। २० औं शताब्दीमा, मिल्टन एच. एरिकसन (Milton H. Erickson) जस्ता मनोचिकित्सकहरूले यसलाई एक परिष्कृत चिकित्सीय उपकरणको रूपमा विकास गरे।

मस्तिष्कमा हुने न्यूरोलोजिकल परिवर्तनहरू

स्ट्यानफोर्ड विश्वविद्यालयको स्कूल अफ मेडिसिनले २०१६ मा गरेको एक ऐतिहासिक अध्ययनले हिप्रोटिक ट्रान्सको समयमा मस्तिष्कमा हुने तीन मुख्य परिवर्तनहरू पहिचान गरेको छ [१]। यो अध्ययनले उच्च हिप्रोटाइजेबल व्यक्तिहरूको मस्तिष्कलाई fMRI प्रयोग गरी स्क्यान गरेको थियो।

१. डोर्सल एन्टेरियर सिङ्गुलेटमा गतिविधि कमी (Decreased activity in the Dorsal Anterior Cingulate):

यो क्षेत्र मस्तिष्कको सेलिएन्स नेटवर्क (salience network) को एक महत्त्वपूर्ण भाग हो, जसले हामीलाई कुन कुरामा ध्यान दिने र कुन कुरालाई बेवास्ता गर्ने भनेर निर्णय गर्न मद्दत गर्छ। हिप्रोसिसको समयमा यस क्षेत्रको गतिविधि घट्नुको अर्थ हो कि व्यक्ति बाह्य चिन्ता र विचलनहरूबाट मुक्त हुन्छ। उनीहरू यति गहिरो रूपमा एउटै कुरामा केन्द्रित हुन्छन् कि उनीहरूलाई अरु केहि कुराको वास्ता हुँदैन।

२. डोर्सोलेटरल प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स र इन्सुला बीच सम्बन्ध वृद्धि (Increased connection between the Dorsolateral Prefrontal Cortex and the Insula):

डोर्सोलेटरल प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Dorsolateral Prefrontal Cortex) हाम्रो कार्यकारी कार्यहरू (executive functions) जस्तै योजना र निर्णय निर्माणको लागि जिम्मेवार छ। इन्सुला (Insula) ले हाम्रो शारीरिक संवेदना र भावनाहरूलाई प्रशोधन गर्दछ। यी दुई क्षेत्रहरू बीचको सम्बन्ध बढ्नुको अर्थ हो कि मस्तिष्क र शरीर बीचको सञ्चार बलियो हुन्छ। यसले व्यक्तिलाई आफ्नो शारीरिक प्रक्रियाहरूमाथि बढी नियन्त्रण राख्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा दुखाइ नियन्त्रण जस्ता कुराहरू सम्भव हुन्छन्।

३. डोर्सोलेटरल प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स र डिफल्ट मोड नेटवर्क बीच सम्बन्ध कमी (Reduced connection between the Dorsolateral Prefrontal Cortex and the Default Mode Network):

डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) मस्तिष्कका ती क्षेत्रहरूको सञ्जाल हो जुन हामी कुनै विशेष कार्यमा केन्द्रित नहुँदा, अर्थात् आरामको अवस्थामा वा आत्म-चिन्तन गर्दा सक्रिय हुन्छ। हिप्पोसिसको समयमा DMN सँगको सम्बन्ध घट्नुले कार्य (action) र त्यस कार्यप्रतिको जागरूकता (awareness of the action) बीच एक प्रकारको विच्छेद (dissociation) लाई सङ्केत गर्दछ। व्यक्तिले सुझाव गरिएका कार्यहरू आत्म-आलोचना वा आत्म-चेतना बिना नै गर्न सक्छ। उनीहरू "बस गरिरहेका हुन्छन्," त्यसबारे सोचिरहेका हुँदैनन्।

मस्तिष्क तरंगहरू (Brain Waves) र हिप्पोसिस

हाम्रो मस्तिष्कले विभिन्न चेतनाका अवस्थाहरूमा फरक-फरक फ्रिक्वेन्सीका विद्युतीय तरंगहरू उत्पादन गर्दछ, जसलाई EEG (Electroencephalogram) द्वारा मापन गर्न सकिन्छ।

- बीटा (Beta) तरंगहरू (१३-३० Hz): सामान्य जागृत अवस्था, तर्क र विश्लेषण।

- **अल्फा (Alpha) तरंगहरू (८-१३ Hz):** आराम, हल्का ध्यान, चेतन र अवचेतन बीचको पुल।
- **थीटा (Theta) तरंगहरू (४-८ Hz):** गहिरो ध्यान, हिप्रोसिस, REM निद्रा, अवचेतन मनको प्रवेशद्वार।
- **डेल्टा (Delta) तरंगहरू (०.५-४ Hz):** गहिरो निद्रा, अचेतन मन, शारीरिक उपचार।

हिप्रोटिक इन्डक्शनको प्रक्रियामा, व्यक्ति सामान्यतया बीटाबाट अल्फा र त्यसपछि थीटा तरंगको अवस्थामा जान्छ। थीटा अवस्था (theta state) विशेष गरी महत्वपूर्ण छ किनभने यो अवचेतन मनको क्षेत्र हो। यस अवस्थामा, मस्तिष्क अत्यधिक सुझाव ग्रहणशील हुन्छ, र गहिरो भावनात्मक र व्यवहारिक परिवर्तनहरू सम्भव हुन्छन्। यो रचनात्मकता, अन्तर्ज्ञान, र आध्यात्मिक अनुभवहरूसँग पनि जोडिएको छ।

न्यूरोप्लास्टिसिटी र हिप्रोसिस

न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) मस्तिष्कको नयाँ न्यूरल जडानहरू सिर्जना गरेर र अवस्थित जडानहरूलाई पुनः संगठित गरेर जीवनभर परिवर्तन हुने क्षमता हो। हिप्रोसिसले न्यूरोप्लास्टिसिटीलाई बढावा दिन्छ। जब हामी हिप्रोटिक अवस्थामा नयाँ विचार, विश्वास, वा व्यवहारको कल्पना गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले वास्तविक अनुभव गरेजस्तै प्रतिक्रिया दिन्छ र नयाँ न्यूरल मार्गहरू (neural pathways) निर्माण गर्न थाल्छ। बारम्बार अभ्यासले यी

मार्गहरूलाई बलियो बनाउँछ, जसले स्थायी परिवर्तन निम्त्याउँछ । यसरी, हिप्नोसिसले मस्तिष्कलाई शाब्दिक रूपमा "पुनः तार जडान (rewire)" गर्न मद्दत गर्दछ ।

यी वैज्ञानिक प्रमाणहरूले स्पष्ट पार्छन् कि हिप्नोसिस कुनै जादु वा अन्धविश्वास होइन, बरु यो मस्तिष्कको प्राकृतिक क्षमताहरूको प्रयोग गर्ने एक व्यवस्थित र शक्तिशाली विधि हो । यसले चेतनाको अवस्थालाई परिवर्तन गरेर अवचेतन मनको अपार शक्तिलाई सकारात्मक परिवर्तनको लागि उपयोग गर्ने एक वैज्ञानिक मार्ग प्रदान गर्दछ ।

अध्याय ३: हिप्नोसिसको मनोवैज्ञानिक पक्षहरू

हिप्नोसिसको न्यूरोलोजिकल आधार बुझिसकेपछि, अब हामी यसको मनोवैज्ञानिक कार्य-प्रणालीको गहिराइमा प्रवेश गर्छौं । हिप्नोसिसले कसरी हाम्रो विश्वास, भावना र व्यवहारलाई प्रभाव पार्छ भन्ने कुरा बुझ्नको लागि, हामीले चेतन र अवचेतन मन बीचको मनोवैज्ञानिक बाधा र त्यसलाई कसरी पार गरिन्छ भन्ने जान्नुपर्छ ।

अवचेतन "गेटकीपर" र क्रिटिकल फ्याकल्टी बाइपास

हाम्रो चेतन मनको एउटा महत्त्वपूर्ण कार्य भनेको आलोचनात्मक संकाय (critical faculty) को रूपमा काम गर्नु हो । यसलाई अवचेतन मनको द्वारपाल (gatekeeper) पनि भन्न सकिन्छ ।

यसको काम नयाँ जानकारीलाई फिल्टर गर्नु, त्यसलाई हाम्रो विद्यमान विश्वास र मूल्य प्रणालीसँग तुलना गर्नु, र यदि त्यो मिल्दोजुल्दो छैन भने त्यसलाई अस्वीकार गर्नु हो। यो एक सुरक्षा संयन्त्र हो जसले हामीलाई हानिकारक वा असंगत विचारहरूबाट बचाउँछ।

उदाहरणका लागि, यदि कसैले तपाईंलाई जागृत अवस्थामा "तपाईं हावामा उड्न सक्नुहुन्छ" भन्यो भने, तपाईंको आलोचनात्मक संकायले तुरुन्तै त्यसलाई अस्वीकार गर्नेछ किनभने यो तपाईंको वास्तविकताको बुझाइसँग मेल खाँदैन।

हिप्रोसिसको पहिलो र सबैभन्दा महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक चरण भनेको यही आलोचनात्मक संकायलाई बाइपास (critical faculty bypass) गर्नु हो। हिप्रोटिक इन्डक्शन प्रविधिहरू, जस्तै गहिरो विश्राम, एकाग्रता, र कहिलेकाहीँ हल्का भ्रम (confusion) को प्रयोग गरेर, चेतन मनको विश्लेषणात्मक गतिविधिलाई शान्त गरिन्छ। जब यो "गेटकीपर" अस्थायी रूपमा निष्क्रिय हुन्छ, अवचेतन मनको ढोका खुल्छ, र यो नयाँ सुझावहरू ग्रहण गर्नको लागि अत्यधिक खुला हुन्छ। यस अवस्थामा, "तपाईंको हात हल्का हुँदैछ र माथि उठ्दैछ" जस्ता सुझावहरूलाई अवचेतनले शाब्दिक रूपमा स्वीकार गर्न सक्छ र शारीरिक प्रतिक्रिया उत्पन्न गर्न सक्छ।

विच्छेदन (Dissociation) को अवधारणा

अध्याय २ मा उल्लेख गरिए अनुसार, हिप्रोसिसले मस्तिष्कको कार्य र त्यसप्रतिको जागरूकता बीच एक प्रकारको विच्छेद सिर्जना गर्दछ।

यो मनोवैज्ञानिक घटनालाई विच्छेदन (dissociation) भनिन्छ । यो एक प्राकृतिक मानसिक प्रक्रिया हो जहाँ हाम्रो चेतनाका केही पक्षहरू अस्थायी रूपमा अलग हुन्छन् । हामी सबैले दैनिक जीवनमा हल्का विच्छेदनको अनुभव गर्छौं, जस्तै गाडी चलाउँदा वा किताब पढ्दा यति धेरै डुबु कि हामीले समय बितेको वा वरपरको वातावरणको पत्तो पाउँदैनौं ।

हिप्रोसिसमा, यो विच्छेदनलाई जानाजानी गहिरो बनाइन्छ । व्यक्तिले आफ्नो शरीरबाट अलग भएको, तैरिरहेको, वा टाढाबाट आफूलाई हेरिरहेको महसुस गर्न सक्छ । यो विच्छेदनले धेरै उपचारात्मक उद्देश्यहरू पूरा गर्दछः

- **दुखाइ नियन्त्रण:** व्यक्तिले आफ्नो पीडादायी शरीरको अंगबाट आफ्नो चेतनालाई "अलग" गर्न सक्छ, जसले गर्दा दुखाइको अनुभूति कम हुन्छ ।
- **आघात उपचार:** यसले व्यक्तिलाई पीडादायी स्मृतिलाई भावनात्मक रूपमा अभिभूत नभई एक सुरक्षित दूरीबाट अवलोकन गर्न अनुमति दिन्छ ।
- **सुझाव ग्रहणशीलता:** जब व्यक्ति आफ्नो सामान्य आत्म-पहिचानबाट विच्छेदित हुन्छ, उसले नयाँ भूमिकाहरू वा व्यवहारहरू प्रयास गर्न बढी इच्छुक हुन्छ ।

स्मृति पुनःसमेकन (Memory Reconsolidation)

हाम्रा स्मृतिहरू ढुङ्गामा कुँदिएका अक्षरहरू जस्ता स्थायी हुँदैनन् । न्यूरोसाइन्सले देखाएको छ कि जब हामी कुनै पुरानो स्मृतिलाई सम्झन्छौं, त्यो अस्थायी रूपमा अस्थिर हुन्छ र त्यसलाई पुनः भण्डारण गर्नु अघि परिमार्जन गर्न सकिन्छ । यो प्रक्रियालाई स्मृति पुनःसमेकन (memory reconsolidation) भनिन्छ ।

हिप्रोसिस, विशेष गरी रिग्रेसन थेरापी (Regression Therapy) मा, यो प्रक्रियाको शक्तिशाली प्रयोग गरिन्छ । व्यक्तिलाई विगतको, प्रायः पीडादायी, घटनामा फर्काइन्छ । हिप्रोटिक अवस्थाको सुरक्षा र स्रोतपूर्णतामा, त्यो स्मृतिको भावनात्मक चार्जलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि, एक चिकित्सकले व्यक्तिलाई त्यो बाल्यकालको घटनामा एक वयस्कको रूपमा उपस्थित भएको कल्पना गर्न लगाउन सक्छ, जसले त्यो बच्चाहरूलाई सान्त्वना र सुरक्षा प्रदान गर्दछ ।

जब यो परिमार्जित स्मृति पुनः भण्डारण हुन्छ, यसको नकारात्मक भावनात्मक प्रभाव कम हुन्छ । घटनाको तथ्य परिवर्तन हुँदैन, तर त्यसप्रतिको हाम्रो भावनात्मक प्रतिक्रिया र त्यसले हाम्रो वर्तमानमा पार्ने प्रभाव स्थायी रूपमा परिवर्तन हुन्छ । यसरी, अवचेतनमा रहेको पुरानो "कार्यक्रम" लाई चेतन स्तरमा ल्याएर "अपडेट" गरिन्छ ।

व्यवहार प्रतिमान परिवर्तन (Behavioral Pattern Change)

हाम्रा धेरैजसो बानीहरू, जस्तै धुम्रपान, नड टोक्रे, वा अत्यधिक खाने, अवचेतन स्तरमा स्वचालित रूपमा चल्छन्। हामी चेतन रूपमा ती बानीहरू परिवर्तन गर्न चाहन्छौं, तर अवचेतन कार्यक्रम यति बलियो हुन्छ कि इच्छाशक्ति (willpower) मात्र पर्याप्त हुँदैन।

हिप्रोसिसले यी व्यवहार प्रतिमानहरूलाई सीधा अवचेतन स्तरमा सम्बोधन गर्दछ। पोस्ट-हिप्रोटिक सुझाव (post-hypnotic suggestion) जस्ता प्रविधिहरू प्रयोग गरेर, चिकित्सकले भविष्यमा विशिष्ट ट्रिगर (specific trigger) को सामना गर्दा नयाँ, सकारात्मक व्यवहार अपनाउन सुझाव दिन सक्छ।

उदाहरणका लागि, धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई यस्तो सुझाव दिन सकिन्छ: "अबदेखि, जब तपाईंलाई चुरोट पिउन मन लाग्छ, तपाईंले बरु एक गहिरो, स्फूर्तिदायी सास लिनुहुनेछ र तपाईंको फोक्सो सफा र स्वस्थ भएको महसुस गर्नुहुनेछ।" किनभने यो सुझाव आलोचनात्मक संकायलाई बाइपास गरेर सीधा अवचेतनमा स्थापित गरिएको छ, यसले पुरानो बानीलाई प्रतिस्थापन गर्ने र नयाँ, स्वस्थ स्वचालित प्रतिक्रिया सिर्जना गर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ।

संक्षेपमा, हिप्रोसिसले चेतन मनको बाधालाई पार गरेर, चेतनाका विभिन्न पक्षहरूलाई अलग गरेर, पुराना स्मृतिहरूलाई पुनःदस्तावेजन गरेर, र नयाँ व्यवहारिक कार्यक्रमहरू स्थापना गरेर काम गर्दछ। यो

एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया हो जसले हामीलाई हाम्रो आफ्नै मनको अपरेटिङ सिस्टममा पहुँच दिन्छ र हामीलाई सकारात्मक परिवर्तनको लागि कोड पुनः लेख्न सक्षम बनाउँछ ।

अध्याय ४: हिप्रोसिसको आध्यात्मिक आयाम

हिप्रोसिसको वैज्ञानिक र मनोवैज्ञानिक पक्षहरूको अन्वेषण पछि, अब हामी यसको सबैभन्दा गहिरो र सायद सबैभन्दा कम बुझिएको आयाम, अर्थात् आध्यात्मिक पक्षतर्फ लाग्दछौं । धेरैका लागि, हिप्रोसिस केवल एक चिकित्सीय उपकरण हो, तर पूर्वीय दर्शन र आधुनिक चेतना अनुसन्धानले देखाउँछ कि यो आत्म-अन्वेषण र आध्यात्मिक जागरणको लागि पनि एक शक्तिशाली माध्यम हुन सक्छ । यस अध्यायमा, हामी हिप्रोसिस, ध्यान, र योग बीचको सम्बन्ध, र यसले कसरी चेतनाको उच्च अवस्थाहरूमा पहुँच प्रदान गर्दछ भन्ने बारेमा छलफल गर्नेछौं ।

हिप्रोसिस, ध्यान र योगको सम्बन्ध

सतही रूपमा हेर्दा, हिप्रोसिस, ध्यान (meditation), र योग (yoga) फरक-फरक अभ्यासहरू जस्तो लाग्न सक्छ । हिप्रोसिस प्रायः एक चिकित्सकको सहयोगमा गरिन्छ, जबकि ध्यान र योग व्यक्तिगत अभ्यासहरू हुन् । तीनै अभ्यासहरू चेतन मनको कोलाहललाई शान्त पार्न चेतनाको गहिरो, अधिक सूक्ष्म अवस्थाहरूमा प्रवेश गर्ने साझा लक्ष्य लिएको देखिन्छ ।

हिप्रोसिस, ध्यान र योग तीन वटै प्राचीन र शक्तिशाली अभ्यासहरू हुन् जसले मानव चेतनालाई परिवर्तन गर्दछन्, तर तिनीहरूको उद्देश्य, प्रक्रिया र प्रभावमा महत्वपूर्ण भिन्नताहरू छन्। यी तीन वटै अभ्यासहरूको गहिरो समझले हामीलाई आफ्नो आवश्यकता अनुसार सही प्रविधि छनोट गर्न मद्दत गर्दछ।

मुख्य उद्देश्यको दृष्टिकोणबाट, हिप्रोसिस (Hypnosis) को प्राथमिक लक्ष्य व्यक्तिलाई उच्च सुझाव ग्रहणशीलताको अवस्थामा पुर्‍याएर उपचार र व्यवहार परिवर्तन गर्नु हो। यसले अवचेतन मनमा सकारात्मक सुझावहरू स्थापित गरेर फोबिया, लत, दुखाइ र अन्य मनोवैज्ञानिक समस्याहरूको समाधान गर्दछ। यसको विपरीत, ध्यान (Meditation) को मुख्य उद्देश्य जागरूकता र साक्षी भाव (witness consciousness) विकास गर्नु हो।

ध्यानमा, व्यक्तिले आफ्नो विचार, भावना र संवेदनाहरूलाई निर्णय नगरी अवलोकन गर्न सिक्छ, जसले आन्तरिक शान्ति र आत्म-बोधको मार्ग खोल्छ। योग (Yoga) को उद्देश्य भने मन र शरीरको पूर्ण एकीकरण गर्नु हो। यसले शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता र आध्यात्मिक विकासलाई एकसाथ सम्बोधन गर्दछ, जसले समग्र कल्याणको अवस्था सिर्जना गर्दछ।

चेतनाको अवस्थाको सन्दर्भमा, हिप्रोसिसले व्यक्तिलाई फोकस्ड एकाग्रता (focused concentration) र गहिरो विश्रामको अवस्थामा लैजान्छ। यस अवस्थामा, व्यक्तिको ध्यान एक विशिष्ट बिन्दु, आवाज वा विचारमा केन्द्रित हुन्छ र बाह्य संसारको जागरूकता

कम हुन्छ । ध्यानले भने विस्तारित जागरूकता (expanded awareness) र गहिरो शान्तिको अवस्था सिर्जना गर्दछ । ध्यानमा, व्यक्तिले आफ्नो चेतनालाई सङ्कुचित गर्नुको सट्टा विस्तार गर्दछ, जसले सम्पूर्ण अस्तित्वको एकताको अनुभव गराउँछ । योगले शारीरिक र मानसिक सन्तुलनको अवस्था उत्पन्न गर्दछ । आसनहरूले शरीरलाई लचिलो र बलियो बनाउँछन्, प्राणायामले ऊर्जा प्रवाहलाई सन्तुलित गर्दछ, र ध्यानले मनलाई शान्त पार्छ, जसले सम्पूर्ण प्राणीमा सामंजस्य ल्याउँछ ।

प्रक्रिया र विधिको आधारमा, हिप्रोसिसमा एक स्पष्ट संरचना हुन्छ । यसले इन्डक्शन (induction) बाट सुरु हुन्छ, जसले व्यक्तिलाई ट्रान्स अवस्थामा लैजान्छ, त्यसपछि चिकित्सकीय सुझावहरू (therapeutic suggestions) दिइन्छ, र व्यक्तिलाई चेतनाको विभिन्न गहिराइमा (depth) लैजान सकिन्छ । यो प्रायः चिकित्सक-निर्देशित (therapist-guided) प्रक्रिया हो । ध्यानको प्रक्रिया भने धेरै सरल तर गहिरो छ । यसमा श्वास-प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्ने, मन्त्र जप गर्ने, वा आफ्नो विचार र भावनाहरूको अवलोकन गर्ने जस्ता विधिहरू प्रयोग गरिन्छ ।

यो प्रायः आत्म-निर्देशित (self-guided) अभ्यास हो । योगको प्रक्रिया सबैभन्दा बहु-आयामिक छ । यसले आसन (asana - शारीरिक मुद्राहरू), प्राणायाम (pranayama - श्वास नियन्त्रण), र ध्यान (dhyana) को संयोजन गर्दछ । यो एक सम्पूर्ण जीवनशैली

र अभ्यास प्रणाली हो जसले शरीर, प्राण (जीवन शक्ति) र मनलाई एकसाथ काम गर्दछ ।

मस्तिष्क तरंगको परिप्रेक्ष्यमा, तीन वटै अभ्यासहरूले मस्तिष्कको विद्युतीय गतिविधिमा समान तर सूक्ष्म भिन्नताहरू सहित परिवर्तन ल्याउँछन् । हिप्रोसिसले मुख्यतया अल्फा (Alpha - ८-१३ Hz) र थीटा (Theta - ४-८ Hz) तरङ्गहरू उत्पन्न गर्दछ । अल्फा तरङ्गहरू विश्राम र हल्का ध्यानको अवस्थसँग सम्बन्धित छन्, जबकि थीटा तरङ्गहरू गहिरो ट्रान्स र अवचेतन पहुँचको सङ्केत हुन् ।

ध्यानले पनि अल्फा र थीटा तरङ्गहरू उत्पन्न गर्दछ, तर अनुभवी ध्यानीहरूमा कहिलेकाहीँ गामा (Gamma - ३० Hz भन्दा माथि) तरङ्गहरू पनि देखिन्छन्, जुन उच्च चेतना, अन्तर्दृष्टि र आध्यात्मिक अनुभवसँग जोडिएको छ । योगको अभ्यासले पनि मुख्यतया अल्फा र थीटा तरङ्गहरू उत्पन्न गर्दछ, विशेष गरी प्राणायाम र ध्यान चरणहरूमा । यसले मस्तिष्कको दुवै गोलार्धहरू (hemispheres) बिच सन्तुलन र समन्वय बढाउँछ ।

यी तीन वटै अभ्यासहरू एकअर्काको पूरक हुन् । हिप्रोसिसले विशिष्ट समस्याहरूको छिटो समाधान प्रदान गर्दछ, ध्यानले दीर्घकालीन जागरूकता र शान्ति विकास गर्दछ, र योगले सम्पूर्ण जीवनको रूपान्तरण गर्दछ । एक व्यक्तिले आफ्नो आवश्यकता र लक्ष्य अनुसार यी मध्ये कुनै एक वा तीनवटैको संयोजन गर्न सक्छ ।

वास्तवमा, धेरै विशेषज्ञहरूले तर्क गर्छन् कि सबै हिप्रोसिस आत्म-हिप्रोसिस (all hypnosis is self-hypnosis) हो। एक चिकित्सकले केवल मार्गनिर्देशन गर्दछ; व्यक्ति आफैले आफ्नो चेतनाको अवस्था परिवर्तन गर्ने छनौट गर्दछ। यस दृष्टिकोणबाट हेर्दा, ध्यान र योगलाई आत्म-हिप्रोसिसको परिष्कृत रूपहरू मात्र सकिन्छ, जहाँ व्यक्तिले बाह्य सुझावको सट्टा आन्तरिक जागरूकता र साक्षीभावमा ध्यान केन्द्रित गर्दछ।

योग निद्रा (Yoga Nidra)

हिप्रोसिस र पूर्वीय अभ्यासहरू बीचको सम्बन्धको सबैभन्दा स्पष्ट उदाहरण योग निद्रा (Yoga Nidra) हो, जसलाई "योगिक निद्रा" पनि भनिन्छ। यो एक प्राचीन तान्त्रिक अभ्यास हो जसमा व्यक्ति निद्रा र जागृत अवस्था बीचको सीमामा रहन्छ। यो अवस्था हिप्रोटिक ट्रान्ससँग लगभग उस्तै हो।

योग निद्रामा, एक प्रशिक्षकले व्यक्तिलाई आफ्नो शरीरका विभिन्न भागहरूमा आफ्नो चेतनालाई व्यवस्थित रूपमा घुमाउन निर्देशन दिन्छ, जसले गहिरो शारीरिक र मानसिक विश्राम ल्याउँछ। यसपछि, व्यक्तिलाई एक संकल्प (Sankalpa), वा एक सकारात्मक अभिप्राय, बनाउन लगाइन्छ। यो संकल्प हिप्रोसिसमा दिइने पोस्ट-हिप्रोटिक सुझाव (post-hypnotic suggestion) जस्तै हो, जुन गहिरो ग्रहणशील अवस्थामा अवचेतन मनमा रोपिएको हुन्छ।

योग निद्राले स्नायु प्रणालीलाई पुनर्स्थापित गर्न, तनाव कम गर्न, र अवचेतनमा लुकेका ढाँचाहरूलाई मुक्त गर्न मद्दत गर्दछ ।

चेतनाको परिवर्तित अवस्थाहरू (Altered States of Consciousness)

हिप्रोसिस, ध्यान, र योग सबैले हामीलाई हाम्रो सामान्य, बीटा-तरंग-प्रभुत्व भएको जागृत अवस्थाबाट चेतनाको परिवर्तित अवस्थाहरू (Altered States of Consciousness - ASCs) मा लैजान्छन् । यी अवस्थाहरूमा, हाम्रो समय, स्थान, र आत्मको धारणा परिवर्तन हुन्छ । थीटा मस्तिष्क तरंगको अवस्थामा, जुन हिप्रोसिस र गहिरो ध्यान दुवैमा सामान्य छ, चेतन र अवचेतन बीचको पर्खाल पातलो हुन्छ ।

यस अवस्थामा, व्यक्तिले निम्न अनुभवहरू गर्न सक्छ:

- **अन्तर्ज्ञान र रचनात्मकतामा वृद्धि:** अवचेतन मनको विशाल डाटाबेसमा पहुँच हुँदा, समस्याहरूको नयाँ समाधान र रचनात्मक विचारहरू सहजै उत्पन्न हुन सक्छन् ।
- **आध्यात्मिक अनुभवहरू:** व्यक्तिले एकता, ब्रह्माण्डीय चेतना, वा दिव्य उपस्थिति (divine presence) को भावना अनुभव गर्न सक्छ ।
- **विगत-जीवन स्मृतिहरू (Past-Life Memories):** केही व्यक्तिहरूले रिग्रेसन थेरापीको क्रममा आफूलाई अन्य समय

र स्थानहरूमा भएको अनुभव गरेको रिपोर्ट गर्छन्, जसलाई केहीले विगत-जीवनको स्मृतिको रूपमा व्याख्या गर्छन्।

उच्च आत्मासँग जडान (Higher Self Connection)

धेरै आध्यात्मिक परम्पराहरूमा, उच्च आत्मा (Higher Self) को अवधारणा छ, जुन हाम्रो व्यक्तित्वको त्यो भाग हो जो बुद्धिमान, प्रेमपूर्ण, र हाम्रो अहंकार (ego) को सीमितताहरूभन्दा पर छ। यसलाई हाम्रो भित्री गुरु, अन्तर्ज्ञान, वा आत्माको आवाज पनि भन्न सकिन्छ।

हिप्रोसिसले चेतन मनको कोलाहल र अहंकारको पकडलाई कम गरेर यो उच्च आत्मासँगको जडानलाई सहज बनाउन सक्छ। जब हामी गहिरो ट्रान्समा हुन्छौं, हामी हाम्रो सामान्य डर, शंका, र सीमित विश्वासहरूबाट मुक्त हुन्छौं। यस शान्त र ग्रहणशील अवस्थामा, हामी हाम्रो जीवनको उद्देश्य, सम्बन्ध, र चुनौतीहरूको बारेमा गहिरो अन्तर्दृष्टि र मार्गदर्शन प्राप्त गर्न सक्छौं। हिप्रोसिस चिकित्सकले व्यक्तिलाई शान्त र ग्रहणशील अवस्थामा "तपाईंको उच्च आत्माले तपाईंलाई यस अवस्थाको बारेमा के भन्न चाहन्छ?" जस्ता प्रश्नहरू सोध्न सक्छन्। शान्त र ग्रहणशील अवस्थामा प्रायः आश्चर्यजनक रूपमा बुद्धिमानी र परिवर्तनकारी उत्तरहरू आउँछन्।

आध्यात्मिक जागरण (Spiritual Awakening)

आध्यात्मिक जागरण भनेको हाम्रो वास्तविक प्रकृति, जो हाम्रो भौतिक शरीर र अहंकारभन्दा पर छ, को बोध गर्ने प्रक्रिया हो। हिप्नोसिसले यस प्रक्रियामा एक उत्प्रेरकको रूपमा काम गर्न सक्छ। अवचेतनमा दबिएका भावनात्मक आघात र सीमित विश्वासहरूलाई मुक्त गरेर, हिप्नोसिसले हाम्रो ऊर्जा प्रणालीलाई सफा गर्छ र हामीलाई चेतनाको उच्च स्तरहरूको लागि तयार पार्छ।

यसले हामीलाई यो बुझ्न मद्दत गर्दछ कि हामी हाम्रा विचारहरू वा भावनाहरू होइनौं, बरु हामी ती विचार र भावनाहरूलाई अवलोकन गर्ने साक्षी चेतना (witnessing consciousness) हौं। यो बोधले हामीलाई जीवनका उतार-चढावहरूमा अनासक्त रहन र आन्तरिक शान्ति कायम राख्न मद्दत गर्दछ।

संक्षेपमा, हिप्नोसिसको आध्यात्मिक आयामले हामीलाई हाम्रो सीमित अहंकारबाट पर हेर्न र हाम्रो अस्तित्वको गहिरो, अधिक विशाल पक्षहरूसँग जडान हुन आमन्त्रित गर्दछ। यो केवल लक्षणहरू हटाउने वा बानीहरू परिवर्तन गर्ने बारेमा होइन; यो हाम्रो वास्तविक क्षमतालाई उजागर गर्ने र हाम्रो जीवनलाई हाम्रो आत्माको उच्चतम उद्देश्यसँग पङ्क्तिबद्ध गर्ने बारेमा हो। यो पूर्विय ज्ञान र पश्चिमी

मनोविज्ञानको एक सुन्दर संगम हो, जसले समग्र मानव उपचार र विकासको लागि एक शक्तिशाली मार्ग प्रदान गर्दछ ।

अध्याय ५: प्रमुख हिप्रोसिस प्रविधिहरू र तिनको कार्य-प्रणाली

हिप्रोटिक अवस्थामा पुग्न र त्यसलाई उपचारात्मक उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्न विभिन्न प्रकारका प्रविधिहरू विकास गरिएका छन् । प्रत्येक प्रविधिको आफ्नै विशिष्ट उद्देश्य र कार्य-प्रणाली हुन्छ, तर सबैको साझा लक्ष्य भनेको चेतन मनको आलोचनात्मक बाधालाई पार गरी अवचेतन मनसँग सञ्चार स्थापित गर्नु हो । यस अध्यायमा, केही प्रमुख र प्रसिद्ध हिप्रोसिस प्रविधिहरूलाई तिनीहरूको कार्य-प्रणालीसहित विस्तृत रूपमा चर्चा गरिने छ ।

हिप्रोसिस प्रविधिहरूलाई सामान्यतया तीन मुख्य श्रेणीमा विभाजन गर्न सकिन्छ:

- 6 **हिप्रोटिक इन्डक्शन प्रविधिहरू (Hypnotic Induction Techniques):** व्यक्तिलाई हिप्रोटिक ट्रान्सको अवस्थामा लैजान प्रयोग गरिने विधिहरू ।
- 7 **हिप्रोटिक सुझाव प्रविधिहरू (Hypnotic Suggestion Techniques):** ट्रान्सको अवस्थामा अवचेतन मनमा सकारात्मक परिवर्तनका लागि विचारहरू स्थापित गर्ने विधिहरू ।

8 उन्नत चिकित्सीय प्रविधिहरू (Advanced Therapeutic Techniques): विशिष्ट मनोवैज्ञानिक समस्याहरू समाधान गर्न प्रयोग गरिने जटिल विधिहरू।

५.१ हिप्रोटिक इन्डक्शन प्रविधिहरू

इन्डक्शन हिप्रोसिस प्रक्रियाको पहिलो चरण हो। यसको उद्देश्य व्यक्तिलाई बाह्य संसारबाट ध्यान हटाएर आन्तरिक अनुभवमा केन्द्रित गराउनु र गहिरो विश्रामको अवस्थामा लैजानु हो।

- **विश्राम प्रविधि (Relaxation Technique):** यो विश्राम प्रविधि सबैभन्दा सामान्य र आधारभूत इन्डक्शन विधि हो। यसमा व्यक्तिलाई आरामदायक स्थितिमा बस्न वा सुत्न लगाइन्छ र शरीरका प्रत्येक अंगलाई क्रमशः तनावमुक्त गर्न निर्देशन दिइन्छ। चिकित्सकले कोमल र शान्त स्वरमा बोल्दै, गहिरो श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्न लगाउँछन्। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र मस्तिष्कलाई अल्फा र थीटा तरंगको अवस्थामा लैजान्छ।
- **आँखा स्थिरीकरण (Eye Fixation):** यो एक क्लासिक प्रविधि हो, जसमा व्यक्तिलाई कुनै एक निश्चित वस्तु (जस्तै, भित्ताको एक बिन्दु, मैनबत्तीको ज्वाला, वा परम्परागत रूपमा झुन्डिएको घडी) मा लगातार हेर्न लगाइन्छ। जब व्यक्तिले आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान एउटै बिन्दुमा केन्द्रित गर्छ, उसको चेतन मन व्यस्त हुन्छ र आलोचनात्मक संकाय कमजोर हुन थाल्छ।

साथै, लगातार हेर्दा आँखाका मांसपेशीहरू थाक्छन्, जसले गर्दा आँखा बन्द गर्ने सुझावलाई स्वीकार गर्न सजिलो हुन्छ ।

- **ह्यान्डशेक प्रविधि (Handshake Technique):** यो प्रविधि प्रसिद्ध मनोचिकित्सक मिल्टन एरिक्सनद्वारा लोकप्रिय बनाइएको थियो । यसमा चिकित्सकले व्यक्तिसँग हात मिलाउँदा सामान्य अपेक्षित तरिकाभन्दा फरक व्यवहार गर्दछन्, जस्तै हातलाई अलिकति ताब्रे वा अनौठो तरिकाले समाब्रे । यो अप्रत्याशित व्यवहारले व्यक्तिको चेतन मनलाई एक क्षणको लागि भ्रमित (confuse) गर्दछ । यो छोटो भ्रमको क्षणमा, अवचेतन मन सुझाव ग्रहण गर्नको लागि खुला हुन्छ, र चिकित्सकले तुरुन्तै "गहिरो निद्रामा जानुहोस्" जस्तो सुझाव दिन सक्छन् । यसलाई ढाँचा अवरोध (pattern interrupt) प्रविधि पनि भनिन्छ ।
- **दृश्यावलोकन (Visualization):** यस प्रविधिमा, व्यक्तिलाई आँखा बन्द गरेर कुनै शान्त र सुन्दर ठाउँको कल्पना गर्न लगाइन्छ, जस्तै एकान्त समुद्र तट, हरियो जङ्गल, वा कुनै मनपर्ने बगैँचा । चिकित्सकले व्यक्तिलाई त्यो ठाउँको सबै संवेदी विवरणहरू (दृश्य, आवाज, गन्ध, स्पर्श) लाई जीवन्त रूपमा अनुभव गर्न निर्देशन दिन्छन् । यो प्रक्रियाले चेतन मनलाई कल्पनामा व्यस्त राख्छ र शरीरमा गहिरो

विश्राम ल्याउँछ, जसले हिप्रोटिक अवस्थालाई सहज बनाउँछ।

५.२ हिप्रोटिक सुझाव प्रविधिहरू

एकपटक व्यक्ति हिप्रोटिक अवस्थामा पुगेपछि, परिवर्तनको लागि सुझावहरू दिइन्छ।

- **प्रत्यक्ष सुझाव (Direct Suggestion):** यसमा स्पष्ट र सीधा आदेशहरू दिइन्छ। उदाहरणका लागि, "तपाईं अबदेखि धुम्रपान गर्न चाहनुहुन्न" वा "तपाईं पूर्ण रूपमा शान्त र आत्मविश्वासी हुनुहुन्छ।" यो प्रविधि ती व्यक्तिहरूको लागि प्रभावकारी हुन्छ जो स्वाभाविक रूपमा ग्रहणशील छन् र निर्देशनहरू पालन गर्न इच्छुक छन्।
- **अप्रत्यक्ष सुझाव (Indirect Suggestion):** यो मिल्टन एरिकसनद्वारा विकसित एक अधिक परिष्कृत विधि हो। यसमा सीधा आदेश दिनुको सट्टा, रूपक (metaphors), कथाहरू, वा प्रश्नहरूको प्रयोग गरिन्छ, जसले व्यक्तिलाई आफ्नै निष्कर्षमा पुग्न र आफ्नै समाधान खोज्न प्रेरित गर्दछ। उदाहरणका लागि, धुम्रपान छोड्न चाहने व्यक्तिलाई एउटा रुखको कथा सुनाउन सकिन्छ जसले आफ्नो पुरानो, सुकेको बोकालाई फालेर नयाँ, स्वस्थ बोक्रा विकास गर्छ। यसले व्यक्तिको चेतन मनको प्रतिरोधलाई बाइपास गर्छ र अवचेतनलाई सन्देश ग्रहण गर्न अनुमति दिन्छ।

- **पोस्ट-हिप्रोटिक सुझाव (Post-Hypnotic Suggestion):** यो एक यस्तो सुझाव हो जुन हिप्रोटिक सत्र समाप्त भएपछि, सामान्य जागृत अवस्थामा सक्रिय हुनको लागि दिइन्छ। यो सुझाव एक विशिष्ट ट्रिगर (specific trigger) संग जोडिएको हुन्छ। उदाहरण: "जब यो सत्र समाप्त हुन्छ र तपाईंले पहिलो पटक पानी पिउनुहुन्छ, तपाईंले आफ्नो शरीरमा ऊर्जा र स्फूर्तिको लहर महसुस गर्नुहुनेछ।" यो प्रविधि नयाँ बानीहरू स्थापित गर्न वा सकारात्मक भावनाहरूलाई दैनिक जीवनमा एकीकृत गर्न धेरै प्रभावकारी हुन्छ।

५.३ उन्नत चिकित्सीय प्रविधिहरू

यी प्रविधिहरू गहिरो जरा गाडेका मनोवैज्ञानिक समस्याहरू समाधान गर्न प्रयोग गरिन्छ।

रिग्रेसन थेरापी (Regression Therapy):

रिग्रेसन थेरापी हिप्रोथेरापीको सबैभन्दा गहिरो र परिवर्तनकारी प्रविधिहरू मध्ये एक हो। "रिग्रेसन" शब्दको अर्थ "पछाडि फर्कनु" हो, र यो प्रविधिले व्यक्तिलाई समयमै पछाडि यात्रा गराएर उनीहरूको वर्तमान समस्याको मूल कारण पत्ता लगाउन र समाधान गर्न मद्दत गर्दछ।

धेरै मनोवैज्ञानिक र भावनात्मक समस्याहरूको जरा हाम्रो विगतका अनुभवहरूमा गहिरो रूपमा गाडिएको हुन्छ । उदाहरणका लागि, एक वयस्क व्यक्ति जो अस्वीकृति (rejection) को गहिरो डरबाट पीडित छ, त्यसको कारण बाल्यकालमा आमाबाबुबाट बारम्बार बेवास्ता गरिएको अनुभव हुन सक्छ । एक व्यक्ति जसलाई पानीको अकारण डर लाग्छ, त्यसको कारण बाल्यकालमा पोखरीमा डुबेको भयानक घटना हुन सक्छ । यी पुराना घटनाहरूले हाम्रो अवचेतन मनमा गहिरो छाप छोड्छन् र हाम्रो वर्तमान व्यवहार, भावना र प्रतिक्रियाहरूलाई नियन्त्रण गरिरहेका हुन्छन्, तर हामीलाई यसको सचेत जानकारी हुँदैन ।

पहिलो चरण - गहिरो हिप्रोटिक ट्रान्स:

रिग्रेसन थेरापीको लागि, व्यक्तिलाई सामान्य हिप्रोटिक अवस्थाभन्दा अझ गहिरो ट्रान्समा लैजानु आवश्यक हुन्छ । यो सामान्यतया थीटा मस्तिष्क तरंगको अवस्था हो, जहाँ अवचेतन मनको ढोका पूर्ण रूपमा खुला हुन्छ । यस अवस्थामा, व्यक्तिको चेतन मनको आलोचनात्मक बाधा लगभग शून्य हुन्छ र उनीहरू आफ्नो गहिरो स्मृतिहरूमा पहुँच गर्न सक्षम हुन्छन् ।

दोस्रो चरण - वर्तमान समस्याको पहिचान:

चिकित्सकले पहिले व्यक्तिलाई उनीहरूको वर्तमान समस्यालाई स्पष्ट रूपमा परिभाषित गर्न मद्दत गर्दछन् । यो हुन सक्छ: अकारण चिन्ता, विशिष्ट फोबिया, आत्म-विश्वासको कमी, सम्बन्धमा समस्या, वा कुनै

शारीरिक लक्षण जसको कुनै चिकित्सीय कारण पाइएको छैन। त्यसपछि, चिकित्सकले व्यक्तिलाई त्यो समस्यासँग सम्बन्धित भावना र शारीरिक संवेदनालाई गहिरो रूपमा महसुस गर्न लगाउँछन्।

तेस्रो चरण - "पुल" प्रविधिहरू (Bridge Techniques):

अब, त्यो वर्तमान भावनालाई एक पुलको रूपमा प्रयोग गरेर, चिकित्सकले व्यक्तिलाई विगतमा लैजान्छन्। यसका लागि दुई मुख्य प्रविधिहरू प्रयोग गरिन्छ।

अफेक्ट ब्रिज (Affect Bridge - भावनाको पुल):

चिकित्सकले व्यक्तिलाई भन्छन्, "तपाईंले अहिले महसुस गरिरहेको यो डर/चिन्ता/दुःखको भावना... यसलाई गहिरो रूपमा अनुभव गर्नुहोस्। अब, यो भावनालाई एक पुलको रूपमा प्रयोग गर्दै, तपाईंको अवचेतन मनलाई तपाईंलाई पहिलो पटक यो भावना महसुस गरेको समयमा लैजान अनुमति दिनुहोस्। तपाईंको मन तपाईंलाई त्यहाँ सुरक्षित रूपमा लैजानेछ। जब तपाईं त्यहाँ पुग्नुहुन्छ, मलाई बताउनुहोस् तपाईं कति वर्षको हुनुहुन्छ र के भइरहेको छ।"

सोमाटिक ब्रिज (Somatic Bridge - शारीरिक संवेदनाको पुल):

यदि व्यक्तिको समस्या शारीरिक लक्षणसँग जोडिएको छ (जस्तै, छातीमा दबाब, पेटमा गाँठो, वा टाउको दुख्ने), चिकित्सकले त्यो शारीरिक संवेदनालाई पुलको रूपमा प्रयोग गर्दछन्। "तपाईंको छातीमा महसुस भइरहेको यो दबाब... यसलाई तपाईंको ध्यानको केन्द्र बनाउनुहोस्। अब, यो संवेदनालाई पछ्याउँदै, तपाईंको अवचेतन मनलाई तपाईंलाई पहिलो पटक यो संवेदना अनुभव गरेको घटनामा लैजान दिनुहोस्।"

चौथो चरण - प्रारम्भिक संवेदनशील घटना (Initial Sensitizing Event - ISE):

यी पुल प्रविधिहरूको प्रयोग गरेर, व्यक्ति प्रायः अचानक आफूलाई एक विशिष्ट समय र स्थानमा भएको महसुस गर्न थाल्छन्। जुन यस प्रकारको घटना सुन सक्दछ।

जस्तै यही जीवनको बाल्यकालको घटना:

व्यक्तिले आफूलाई ३, ५, वा ७ वर्षको उमेरमा भएको देख्न सक्छन्। उनीहरूले त्यो घटनालाई जीवन्त रूपमा पुनः अनुभव गर्न थाल्छन् - त्यहाँको दृश्य, आवाज, गन्ध, र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण, त्यो समयमा महसुस गरेको तीव्र भावना। उदारणको लागि उक्त घटनाको प्रकृति यसप्रकारको हुन सक्दछ।

- आमाबाबुको झगडा जसले बच्चालाई असुरक्षित महसुस गराएको
- स्कूलमा साथीहरूबाट गरिएको ठट्टा जसले लाज र अपमानको भावना सिर्जना गरेको
- कुनै दुर्घटना जसले गहिरो डर र आघात छोडेको
- कुनै प्रियजनको मृत्यु जसले अपूरणीय क्षति र शोकको भावना ल्याएको

विगतको जीवनको अनुभव (Past Life Experience):

केही अवस्थामा, व्यक्तिले आफूलाई एक पूर्ण रूपमा फरक समय, स्थान र पहिचानमा भएको अनुभव गर्न सक्छन्। उनीहरूले आफूलाई अर्को शरीरमा, अर्को नाम र जीवनमा भएको देख्न सक्छन्। यो अनुभव अत्यन्त जीवन्त र भावनात्मक रूपमा तीव्र हुन्छ। उदाहरणका लागि, पानीको डर भएको व्यक्तिले आफूलाई शताब्दीयौं अघि जहाज दुर्घटनामा डुबेको देख्न सक्छ। यो विगतको जीवनको वास्तविक स्मृति हो वा अवचेतन मनले सिर्जना गरेको प्रतीकात्मक कथा हो भन्ने बारेमा विशेषज्ञहरू बीच बहस छ। तर, चिकित्सीय दृष्टिकोणबाट, यो महत्वपूर्ण छैन - जे होस्, यो अनुभवले उपचारात्मक प्रभाव पार्छ।

पाँचौं चरण - एब्रियक्शन र भावनात्मक मुक्ति (Abreaction and Emotional Release):

जब व्यक्तिले त्यो प्रारम्भिक घटनालाई पुनः अनुभव गर्दछ, उनीहरूले प्रायः त्यसमा अड्किएको भावनात्मक ऊर्जालाई मुक्त गर्न थाल्छन्। यसलाई एब्रियक्शन (abreaction) भनिन्छ। व्यक्तिले रुन सक्छ, काँप्न सक्छ, वा क्रोध व्यक्त गर्न सक्छ। यो प्रक्रिया अत्यन्त उपचारात्मक हो किनभने यसले वर्षौंदेखि अवचेतनमा दबिएको भावनात्मक बोझलाई हटाउँछ। चिकित्सकले व्यक्तिलाई यो भावना पूर्ण रूपमा अनुभव गर्न र मुक्त गर्न प्रोत्साहित गर्दछन्, तर सुरक्षित र समर्थित वातावरणमा।

छैटौं चरण - पुनःसंरचना र उपचार (Reframing and Healing):

भावनात्मक मुक्ति पछि, चिकित्सकले व्यक्तिलाई त्यो घटनालाई नयाँ दृष्टिकोणबाट हेर्न मद्दत गर्दछन्। यसलाई कग्निटिभ रिफ्रेमिङ (cognitive reframing) भनिन्छ।

उदाहरणका लागि: यदि बच्चाको आमाबाबुको झगडालाई "म नराप्नो छु, त्यसैले तिनीहरू लडिरहेका छन्" भनेर व्याख्या गरेका थिए, वयस्क दृष्टिकोणबाट अब उनीहरूले बुझ्न सक्छन् कि "यो मेरो गल्ती थिएन; तिनीहरूको आफ्नै समस्याहरू थिए।" चिकित्सकले व्यक्तिलाई त्यो घटनामा फर्केर आफ्नो वयस्क आत्मा (adult self) बाट त्यो बच्चाको सान्त्वना दिन, समर्थन दिन र सुरक्षा प्रदान गर्न

लगाउन सक्छन्। यसले आन्तरिक बाल उपचार (inner child healing) को शक्तिशाली प्रभाव पार्छ।

सातौं चरण - एकीकरण (Integration):

सत्र समाप्त गर्नु अघि, चिकित्सकले व्यक्तिलाई विकशित नयाँ समझ र मुक्तिको भावनालाई आफ्नो वर्तमान जीवनमा एकीकृत गर्न मद्दत गर्दछन्। उनीहरूले सकारात्मक सुझावहरू दिन्छन् जस्तै, "अब तपाईं त्यो पुरानो डरबाट मुक्त हुनुभएको छ। तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ। तपाईं शक्तिशाली हुनुहुन्छ। तपाईंको विगतले अब तपाईंलाई नियन्त्रण गर्दैन।"

परिणाम र प्रभाव:

रिग्रेसन थेरापी पछि, धेरै व्यक्तिहरूले तुरुन्तै वा केही दिनभित्र उल्लेखनीय परिवर्तन अनुभव गर्छन्। उनीहरूको दीर्घकालीन चिन्ता, फोबिया, वा शारीरिक लक्षणहरू कम हुन वा पूर्ण रूपमा हराउन सक्छन्। उनीहरूले आफ्नो जीवनमा नयाँ स्पष्टता, स्वतन्त्रता र शान्ति महसुस गर्छन्। यो प्रविधि यति शक्तिशाली छ किनभने यसले समस्याको जरामा पुगेर त्यसलाई स्थायी रूपमा समाधान गर्दछ, केवल सतही लक्षणहरूलाई दबाउँदैन। यो प्रविधि अत्यन्त गहिरो र संवेदनशील भएकोले, यसलाई केवल प्रशिक्षित र अनुभवी हिप्रोथेरापिस्टहरूद्वारा मात्र सञ्चालन गर्नुपर्छ।

एन्करिङ मेथड (Anchoring Method):

एन्करिङ मेथड एक शक्तिशाली मनोवैज्ञानिक प्रविधि हो जसले हाम्रो मस्तिष्कको प्राकृतिक सम्बन्ध-निर्माण (association) क्षमतालाई प्रयोग गर्दछ। यो प्रविधि न्यूरो-लिङ्ग्विस्टिक प्रोग्रामिङ (NLP) बाट आएको हो र यसको आधार यो सिद्धान्तमा छ कि हाम्रो मस्तिष्कले विशिष्ट शारीरिक संवेदना र भावनात्मक अवस्थाहरू बीच बलियो जडान सिर्जना गर्न सक्छ।

पहिलो चरण - सकारात्मक अवस्थाको सिर्जना:

चिकित्सकले व्यक्तिलाई पहिले हिप्रोटिक ट्रान्स वा गहिरो विश्रामको अवस्थामा लैजान्छन्। त्यसपछि, उनीहरूले व्यक्तिलाई आफ्नो जीवनको कुनै विशेष क्षण सम्झन लगाउँछन् जब उनीहरूले अत्यन्त शक्तिशाली सकारात्मक भावना अनुभव गरेका थिए। यो क्षण हुन सक्छ: जब उनीहरूले कुनै ठूलो उपलब्धि हासिल गरे, जब उनीहरू पूर्ण आत्मविश्वासमा थिए, जब उनीहरूले गहिरो शान्ति महसुस गरे, वा जब उनीहरू असीम आनन्दमा डुबेका थिए। चिकित्सकले व्यक्तिलाई त्यो क्षणलाई सकेसम्म जीवन्त रूपमा पुनः अनुभव गर्न निर्देशन दिन्छन् - त्यहाँ के देखिन्थ्यो, के सुनिन्थ्यो, के गन्ध आउँथ्यो, र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण, शरीरमा कस्तो संवेदना थियो।

दोस्रो चरण - उत्कर्ष बिन्दुको पहिचान:

जब व्यक्तिले त्यो सकारात्मक भावनालाई गहिरो रूपमा महसुस गर्न थाल्छ, चिकित्सकले उनीहरूलाई त्यो भावनाको तीव्रतालाई १ देखि

१० को स्केलमा मूल्याङ्कन गर्न भन्छन्। जब त्यो भावना आफ्नो चरम बिन्दु (peak), अर्थात् १० मा पुग्छ, त्यो नै सही समय हो एन्कर स्थापित गर्ने। यो उत्कर्ष बिन्दु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ किनभने यसले सबैभन्दा बलियो न्यूरल जडान सिर्जना गर्दछ।

तेस्रो चरण - एन्करको स्थापना:

ठीक त्यही क्षणमा, जब भावना उत्कर्षमा छ, चिकित्सकले एक विशिष्ट शारीरिक संकेत (physical stimulus) प्रदान गर्दछन्। जुन यस प्रकारको हुन सक्दछ।

- स्पर्श एन्कर (Touch Anchor): व्यक्तिको नाडीको कुनै विशेष भागमा (जस्तै, दाहिने हातको पछाडि) हल्का तर दृढ रूपमा थिच्ने। यो स्पर्श एकदमै विशिष्ट हुनुपर्छ - एउटै ठाउँमा, एउटै दबाव र अवधिको साथ।
- इशारा एन्कर (Gesture Anchor): व्यक्तिलाई आफ्नो बुढी औंला र चोर औंलालाई एक निश्चित तरिकाले जोड्न लगाउने, वा मुट्टी बनाउन लगाउने।
- श्रवण एन्कर (Auditory Anchor): एक विशेष शब्द वा ध्वनि बोल्ने, जस्तै "शक्ति" वा "शान्ति"।

चौथो चरण - दोहोर्याउने र बलियो बनाउने:

एक पटकको एन्करिङ पर्याप्त नहुँने हुँदा, यो प्रक्रियालाई ३-५ पटक दोहोर्याइन्छ। हरेक पटक, व्यक्तिलाई फेरि त्यही सकारात्मक

अवस्थामा लगिन्छ, उत्कर्ष बिन्दुमा पुऱ्याइन्छ, र त्यही एन्कर (ठीक उस्तै तरिकाले) स्थापित गरिन्छ। यो दोहोर्याइएको अभ्यासले मस्तिष्कमा एक बलियो न्यूरल मार्ग (neural pathway) सिर्जना गर्दछ, जसले त्यो विशिष्ट शारीरिक संकेत र त्यो शक्तिशाली भावनात्मक अवस्था बीच स्थायी सम्बन्ध बनाउँछ।

पाँचौं चरण - परीक्षण र प्रयोग:

एन्कर स्थापित भएपछि, चिकित्सकले यसको प्रभावकारिता परीक्षण गर्दछन्। व्यक्तिलाई सामान्य अवस्थामा फर्काइन्छ र त्यसपछि उनीहरूलाई एन्कर सक्रिय गर्न (जस्तै, नाडीको त्यही भाग थिच्न वा औंलाहरू जोड्न) भनिन्छ। यदि एन्करिङ सफल भएको छ भने, व्यक्तिले तुरुन्तै त्यो सकारात्मक भावनात्मक अवस्था फिर्ता आएको महसुस गर्नेछ। उनीहरूको शरीरको मुद्रा परिवर्तन हुन सक्छ, अनुहारमा मुस्कान आउन सक्छ, र उनीहरूले आत्मविश्वास वा शान्तिको लहर अनुभव गर्न सक्छन्।

वैज्ञानिक आधार:

यो प्रविधि क्लासिकल कन्डिशनिङ (Classical Conditioning) को सिद्धान्तमा आधारित छ, जुन रुसी वैज्ञानिक इवान पाभलोभले आफ्नो प्रसिद्ध कुकुर प्रयोगमा प्रदर्शन गरेका थिए। जसरी पाभलोभले घण्टीको आवाज र खानाको बीच सम्बन्ध बनाए, एन्करिङले शारीरिक संकेत र भावनात्मक अवस्थाको बीच सम्बन्ध

बनाउँछ । हिप्रोटिक अवस्थामा, यो सम्बन्ध झन् छिटो र बलियो रूपमा स्थापित हुन्छ किनभने अवचेतन मन अत्यधिक ग्रहणशील हुन्छ ।

व्यावहारिक उपयोगः

एकपटक एन्कर स्थापित भएपछि, व्यक्तिले यसलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्न सक्छ । उदाहरणका लागि:

- यदि कसैलाई सार्वजनिक भाषण गर्नु अघि डर लाग्छ भने, उनीहरूले मञ्चमा जानु अघि आफ्नो आत्मविश्वास एन्कर सक्रिय गर्न सक्छन् ।
- यदि कसैलाई तनावपूर्ण बैठकमा शान्त रहन आवश्यक छ भने, उनीहरूले आफ्नो शान्ति एन्कर प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- यदि खेलाडीलाई प्रतियोगिता अघि उत्कृष्ट प्रदर्शनको अवस्थामा जान आवश्यक छ भने, उनीहरूले आफ्नो "फ्लो स्टेट" एन्कर सक्रिय गर्न सक्छन् ।

यो प्रविधि यति शक्तिशाली छ किनभने यसले हामीलाई हाम्रो भावनात्मक अवस्थामाथि तुरुन्त नियन्त्रण दिन्छ, जुन अन्यथा बाह्य परिस्थितिहरूद्वारा नियन्त्रित हुन्छ ।

यी प्रविधिहरूले हिप्रोथेरापिस्टहरूलाई मानव मनको गहिराइमा काम गर्न र जीवनका विभिन्न क्षेत्रहरूमा सकारात्मक र स्थायी परिवर्तन ल्याउन सक्षम बनाउने उपकरणहरूको एक शक्तिशाली सेट प्रदान

गर्दछ । यस दस्तावेजको पछिल्लो अध्यायमा, यी प्रविधिहरूले कसरी अवचेतन ज्ञानलाई चेतन स्तरमा ल्याउँछन् भन्ने समग्र प्रक्रिया बारे चर्चा हुने छ ।

अध्याय ६: हिप्नोसिसबाट अवचेतन ज्ञानलाई चेतन ज्ञानमा ल्याउने प्रक्रिया

यस अध्यायमा हिप्नोसिसको वैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक, र आध्यात्मिक आधारहरूका साथै प्रमुख प्रविधिहरूको समग्र प्रभावकारिता बारेमा चर्चा हुनेछ । हिप्नोसिसले अवचेतन मनमा लुकेको ज्ञान, स्मृति, र ढाँचाहरूलाई चेतन अनुभूतिको स्तरमा ल्याउँछ । यो प्रक्रिया कुनै एउटा घटना होइन, बरु एक बहु-स्तरीय रूपान्तरण हो जुन मस्तिष्क, मन, र चेतनाको अन्तरक्रियाबाट सम्भव हुन्छ । यो प्रक्रियालाई तीन मुख्य चरणमा विभाजन गर्न सकिन्छ: संकेत प्रसारण, सीमाना कमजोरीकरण, र नयाँ बोधको उदय ।

६.१ मस्तिष्कमा संकेत कसरी पठाइन्छ: अवचेतनसँग सञ्चार

हिप्नोसिसको मूलमा अवचेतन मनलाई नयाँ जानकारी वा "संकेत" पठाउनु हो । यो प्रक्रिया विशुद्ध रूपमा मनोवैज्ञानिक मात्र होइन, यो न्यूरोकेमिकल र न्यूरोलोजिकल स्तरमा पनि घटित हुन्छ ।

९ सुझावको रूपान्तरण (Transformation of Suggestion): जब एक हिप्नोथेरापिस्टले "तपाईं शान्त हुनुहुन्छ" जस्तो मौखिक सुझाव दिन्छ, व्यक्तिको श्रवण

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल ।

प्रणालीले त्यसलाई विद्युतीय संकेतमा रूपान्तरण गर्छ। हिप्पोटिक ट्रान्सको अवस्थामा, जहाँ चेतन मनको आलोचनात्मक फिल्टर कमजोर हुन्छ, यो संकेत सीधा मस्तिष्कको भावनात्मक प्रशोधन केन्द्रहरू, जस्तै एमिग्डाला (amygdala) र लिम्बिक प्रणाली (limbic system) मा पुग्छ।

10 **न्यूरोट्रान्समिटरको भूमिका (Role of Neurotransmitters):** यी संकेतहरूले सेरोटोनिन (serotonin), डोपामाइन (dopamine), र एन्डोर्फिन (endorphins) जस्ता न्यूरोट्रान्समिटरहरूको उत्पादनलाई प्रभावित गर्दछ। उदाहरणका लागि, शान्ति र विश्रामको सुझावले सेरोटोनिनको स्तर बढाउन सक्छ, जबकि आनन्द र उपलब्धिको कल्पनाले डोपामाइनलाई सक्रिय पार्न सक्छ। यी रसायनहरूले हाम्रो मुड र शारीरिक संवेदनालाई प्रत्यक्ष रूपमा परिवर्तन गर्छन्, जसले सुझावलाई एक वास्तविक, अनुभूत अनुभवमा बदल्छ।

11 **न्यूरल नेटवर्कको सक्रियता (Activation of Neural Networks):** सुझावसँग सम्बन्धित न्यूरल नेटवर्कहरू सक्रिय हुन्छन्। यदि सुझाव विगतको कुनै सुखद स्मृतिको बारेमा हो भने, हिप्पोक्याम्पस (hippocampus) (स्मृतिको केन्द्र) सक्रिय हुन्छ। यदि यो कुनै शारीरिक संवेदनाको बारेमा हो भने, सोमाटोसेन्सरी कोर्टेक्स

(somatosensory cortex) सक्रिय हुन्छ । हिप्रोसिसले मस्तिष्कलाई वास्तविक अनुभव र जीवन्त कल्पना बीचको भिन्नतालाई कम गर्न लगाउँछ, जसले गर्दा कल्पना गरिएको अनुभवले पनि मस्तिष्कमा वास्तविक जस्तै छाप छोड्छ ।

६.२ चेतन-अवचेतन सीमाना कसरी कमजोर हुन्छ: गेटकीपरलाई मनाउने

अवचेतन मनमा संकेत पठाउनको लागि, चेतन र अवचेतन बीचको सीमाना, अर्थात् आलोचनात्मक संकाय (critical faculty) लाई पार गर्न आवश्यक छ । हिप्रोसिसले यो सीमानालाई भत्काउँदैन, बरु यसलाई नरम, लचिलो र पारगम्य बनाउँछ ।

12 फोकस्ड अटेन्शन (Focused Attention): हिप्रोटिक इन्डक्शनले व्यक्तिलाई आफ्नो ध्यान एउटै बिन्दुमा (जस्तै, चिकित्सकको आवाज, श्वासप्रश्वास, वा कुनै कल्पना) केन्द्रित गर्न लगाउँछ । यो तीव्र एकाग्रताले मस्तिष्कको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (prefrontal cortex) को ती भागहरूलाई व्यस्त राख्छ जुन सामान्यतया विश्लेषण र तर्कको लागि जिम्मेवार हुन्छन् । जब यो "तार्किक मस्तिष्क" व्यस्त हुन्छ, यसले नयाँ सुझावहरूमाथि प्रश्न उठाउन वा प्रतिरोध गर्न छोड्छ ।

13 विश्राम प्रतिक्रिया (The Relaxation Response):

गहिरो विश्रामले शरीरको "लड वा भाग" (fight or flight) प्रतिक्रियालाई बन्द गर्छ र "आराम र पाचन" (rest and digest) प्रतिक्रियालाई सक्रिय पार्छ। यसले मस्तिष्कलाई बीटा तरंगबाट अल्फा र थीटा तरंगको अवस्थामा लैजान्छ। थीटा अवस्था, जसलाई "द्विलाइट स्टेट" (twilight state) पनि भनिन्छ, त्यो जादुई सञ्ज्याल हो जहाँ चेतन र अवचेतन बीचको पर्दा सबैभन्दा पातलो हुन्छ। यस अवस्थामा, जानकारी दुबै दिशामा (चेतनबाट अवचेतन र अवचेतनबाट चेतन) सजिलैसँग प्रवाह हुन सक्छ।

14 विच्छेदन (Dissociation): अध्याय ३ मा छलफल गरिएझैं, हिप्नोसिसले व्यक्तिलाई उसको सामान्य अहंकार-संरचना (ego-structure) बाट अस्थायी रूपमा अलग गर्दछ। जब व्यक्ति आफ्नो सामान्य पहिचान र विश्वास प्रणालीसँग कम जोडिएको हुन्छ, ऊ नयाँ विचार र सम्भावनाहरूको लागि बढी खुला हुन्छ। यो अहंकारको पकड कमजोर हुनु नै चेतन-अवचेतन सीमाना कमजोर हुनुको एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक पक्ष हो।

६.३ चेतन अनुभूतिमा नयाँ बोध कसरी आउँछ: अवचेतनको सन्देश

जब सीमाना कमजोर हुन्छ र सञ्चारको च्यानल खुल्छ, अवचेतनमा भण्डारित जानकारी चेतन स्तरमा उक्लिन थाल्छ। यो प्रक्रिया विभिन्न रूपहरूमा प्रकट हुन सक्छ:

- 15 **स्मृति र छविहरूको उदय (Emergence of Memories and Images):** व्यक्तिले अचानक कुनै बिर्सिएको बाल्यकालको घटना, अनुहार, वा स्थानको स्पष्ट छवि देख्न सक्छ। यी स्मृतिहरू प्रायः प्रतीकात्मक (symbolic) हुन सक्छन् र वर्तमान समस्यासँग अप्रत्याशित रूपमा जोडिएका हुन सक्छन्।
- 16 **भावनात्मक मुक्ति (Emotional Release):** अवचेतनमा दबिएका भावनाहरू (जस्तै, क्रोध, शोक, वा डर) शारीरिक संवेदना वा रुवाइको रूपमा सतहमा आउन सक्छन्। यो प्रक्रिया, जसलाई एब्रियक्शन (abreaction) भनिन्छ, निकै उपचारात्मक हुन सक्छ, किनकि यसले पुरानो भावनात्मक ऊर्जालाई मुक्त गर्दछ।
- 17 **अन्तर्दृष्टि र "आहा!" क्षणहरू (Insight and "Aha!" Moments):** कहिलेकाहीँ, अवचेतनको ज्ञान एक सीधा, स्पष्ट विचार वा बोधको रूपमा आउँछ। व्यक्तिले अचानक आफ्नो व्यवहारको कारण, आफ्नो सम्बन्धको ढाँचा, वा आफ्नो जीवनको उद्देश्यको बारेमा गहिरो समझ प्राप्त गर्न

सकछ । यो एक बौद्धिक समझ मात्र होइन, यो एक गहिरो, भावनात्मक र परिवर्तनकारी अनुभूति हो ।

18 शारीरिक प्रतिक्रियाहरू (Bodily Responses):
अवचेतन मनले प्रायः शरीरको भाषामा बोल्छ । व्यक्तिले आफ्नो शरीरको कुनै भागमा अनौठो झन्झनाहट, ताप, वा हल्कापन महसुस गर्न सकछ । यी शारीरिक संकेतहरू प्रायः महत्वपूर्ण सन्देशहरू हुन्छन् जसलाई चिकित्सकले व्याख्या गर्न मद्दत गर्न सकछन् ।

यो प्रक्रियाको अन्तिम चरण भनेको एकीकरण (integration) हो । हिप्नोटिक सत्र समाप्त भएपछि, चिकित्सकले व्यक्तिलाई सतहमा आएका नयाँ स्मृति, भावना, र अन्तर्दृष्टिहरूलाई उसको चेतन जीवनमा कसरी एकीकृत गर्ने भनेर मद्दत गर्दछ । यो नयाँ बोधले व्यक्तिको आत्म-अवधारणा, विश्व-दृष्टिकोण, र व्यवहारमा स्थायी परिवर्तन ल्याउन सकछ । यसरी, हिप्नोसिसले अवचेतनको अँध्यारो खजानालाई चेतन ज्ञानको उज्यालोमा ल्याएर आत्म-खोज र उपचारको एक शक्तिशाली यात्रालाई सम्भव बनाउँछ ।

अध्याय ७: व्यावहारिक अनुप्रयोग र केस स्टडीहरू

व्यावहारिक रूपमा हिप्नोसिस बौद्धिक अभ्यास र शक्तिशाली चिकित्सीय उपकरण दुवै हो जसले विश्वभरि लाखौं मानिसहरूलाई विभिन्न शारीरिक र मानसिक समस्याहरूबाट मुक्ति दिलाउन मद्दत

गरेको छ। हिप्रोसिसका केही प्रमुख व्यावहारिक अनुप्रयोगहरू उदाहरणसहित (केस स्टडीहरूको रूपमा) यस प्रकार छ।

७.१ दुखाइ व्यवस्थापन (Pain Management)

हिप्रोसिसको सबैभन्दा पुरानो र वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित प्रयोगहरू मध्ये एक दुखाइ व्यवस्थापन हो। यसले तीव्र (acute) र दीर्घकालीन (chronic) दुवै प्रकारका दुखाइहरूमा प्रभावकारी रूपमा काम गर्दछ।

कार्य-प्रणाली: हिप्रोसिसले दुखाइको अनुभूतिलाई धेरै तरिकाले परिवर्तन गर्दछ। यसले मस्तिष्कको दुखाइ प्रशोधन गर्ने क्षेत्रहरू (जस्तै, सोमाटोसेन्सरी कोर्टेक्स) को गतिविधि परिवर्तन गर्न सक्छ। **विच्छेदन (dissociation)** को माध्यमबाट, व्यक्तिले आफ्नो चेतनालाई पीडादायी शरीरको अंगबाट अलग गर्न सिक्र सक्छ। **सुझाव (suggestion)** को प्रयोग गरेर, दुखाइको संवेदनालाई झन्झनाहट, ताप, वा लट्ट भएको जस्तो फरक अनुभूतिमा बदल्न सकिन्छ। यसले एन्डोर्फिन (endorphins), शरीरको प्राकृतिक दुखाइ निवारक, को उत्पादनलाई पनि बढावा दिन सक्छ।

केस स्टडी (उदाहरण):

- **बिरामी:** माइग्रेनको दीर्घकालीन समस्याबाट पीडित ४५ वर्षीया महिला जसलाई परम्परागत औषधिहरूले अस्थायी राहत मात्र दिन्थ्यो।

- **हिप्रोटिक हस्तक्षेप:** थेरापिस्टले उनलाई गहिरो विश्रामको अवस्थामा लगे र उनको हातमा ग्लोभ एनेस्थेसिया (glove anesthesia) लगाउन दिएर चिसो र कृत्रिम लठ्ठ ता (artificial numbness) भएको कल्पना गर्न लगाए । त्यसपछि, उनलाई त्यो चिसो बनेको र निदाएको हातले आफ्नो निधार छुन र त्यो संवेदनालाई निधारमा सार्न निर्देशन दिइयो । उनलाई एक एन्कर (anchor) पनि दिइयो (जस्तै, बुढी औंला र चोर औंला जोड्ने) ताकि उनले माइग्रेन सुरु हुनासाथ यो प्रक्रिया आफैं गर्न सकून् ।
- **परिणाम:** केही सत्रहरू पछि, महिलाले आफ्नो माइग्रेनको आवृत्ति र तीव्रतामा उल्लेखनीय कमी आएको रिपोर्ट गरिन् । उनी अब दुखाइ सुरु हुनासाथ एन्कर प्रयोग गरेर त्यसलाई नियन्त्रण गर्न सक्षम थिइन्, जसले उनको जीवनको गुणस्तरमा ठूलो सुधार ल्यायो ।

यो एक वास्तविक केस स्टडीको उदाहरण हो जसले देखाउँछ कि विशेष गरी माइग्रेन (migraine) जस्ता पुरानो दुखाइमा सरी हिप्रोसिसले दुखाइ व्यवस्थापन (pain management) गर्न सक्छ । यो प्रक्रिया धेरै चरणहरूमा पुरा हुन्छ ।

पहिलो चरण: गहिरो विश्रामको अवस्था

थेरापिस्टले बिरामीलाई पहिले हिप्रोटिक इन्डक्शन प्रविधिहरू प्रयोग गरेर गहिरो विश्रामको अवस्थामा लैजान्छन्। यस अवस्थामा, बिरामीको मस्तिष्क अल्फा वा थीटा तरंगमा हुन्छ, जहाँ उनीहरू अत्यधिक सुझाव ग्रहणशील हुन्छन् र आफ्नो कल्पना शक्ति अत्यन्त प्रखर हुन्छ। यो अवस्थामा, मस्तिष्क र शरीर बीचको सञ्चार धेरै बलियो हुन्छ, जसले शारीरिक संवेदनाहरूमाथि मानसिक नियन्त्रण सम्भव बनाउँछ।

दोस्रो चरण: ग्लोभ एनेस्थेसिया (Glove Anesthesia) को सिर्जना:

ग्लोभ एनेस्थेसिया एक क्लासिक हिप्रोटिक प्रविधि हो जसले हातमा कृत्रिम लट्ट ता (artificial numbness) सिर्जना गर्दछ। यस चरणमा ग्लोभ एनेस्थेसिया देखाउदै थेरापिस्टको यस प्रकारको निर्देशन आउछ। "अब, तपाईंको दाहिने हातमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंले आफ्नो हातमा एक बाक्लो, चिसो, सुरक्षात्मक पन्जा (glove) लगाउँदै हुनुहुन्छ। यो पन्जा विशेष छ। यो चिकित्सीय पन्जा हो। जसमा शक्तिशाली हात लाटो गर्ने औषधि (numbing medicine) छ। जब तपाईंले यो पन्जा लगाउनुहुन्छ, तपाईंको हात बिस्तारै चिसो हुन थाल्छ... निदाउन सुरु हुन थाल्छ... जस्तो कि दन्त चिकित्सकले तपाईंको मुख लट्ट गर्ने

औषधि लगाएजस्तै । तपाईको औंलाहरू... हत्केला... नाडी... सबै चिसो र लट्ट हुँदैछन् । यदि कसैले अहिले तपाईको हातलाई चिम्टियो भने, तपाईले केही महसुस गर्नुहुन्न । यो पूर्ण रूपमा लट्ट छ ।" यो बेलामा बिरामीको मस्तिष्कले यो कल्पनालाई वास्तविकताको रूपमा स्वीकार गर्न थाल्छ । हातमा रक्त प्रवाह परिवर्तन हुन सक्छ, तापक्रम घट्न सक्छ, र वास्तवमै संवेदना कम हुन सक्छ । यो मस्तिष्क-शरीर सम्बन्धको शक्तिको प्रत्यक्ष प्रमाण हो ।

तेस्रो चरण: संवेदना स्थानान्तरण (Sensation Transfer):

यस पछि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र रचनात्मक पक्षमा विममिलाई प्रवेस गराउन त्यो लठ्ठीएको संवेदनालाई हातबाट निधार (forehead) मा सार्न थेरापिस्टको थप निर्देशन आउछ । "अब, बिस्तारै आफ्नो दाहिने हात उठाउनुहोस्... र त्यो चिसो, लट्ट भएको हातले आफ्नो निधार छुनुहोस् । जब तपाईको हातले निधारलाई छुन्छ, त्यो चिसो, लट्ट भएको संवेदना तपाईको हातबाट तपाईको निधारमा बग्न थाल्छ... जस्तो कि चिसो पानीको धारा बगिरहेको छ । तपाईको निधार अब चिसो हुँदैछ... लट्ट हुँदैछ... आरामदायक हुँदैछ । जहाँ पहिले दुखाइ थियो, अब त्यहाँ चिसो, लट्ट, शान्त संवेदना छ । तपाईको निधारका सबै स्नायुहरू (nerves) आराम गरिरहेका छन्... रक्त नलीहरू (blood vessels) शान्त भइरहेका छन्... दुखाइ पग्लिरहेको छ... हराइरहेको छ ।"

वैज्ञानिक आधार:

माइग्रेनको मुख्य कारण टाउकोका रक्त नलीहरूको असामान्य फैलावट (dilation) र सूजन (inflammation) हो। हिप्रोटिक सुझावले मस्तिष्कलाई ती रक्त नलीहरूलाई संकुचित (constrict) गर्न र सूजन कम गर्न संकेत पठाउन सक्छ। साथै, मस्तिष्कले दुखाइ संकेतहरूको व्याख्यालाई परिवर्तन गर्दछ। जहाँ पहिले "दुखाइ" थियो, अब "चिसो र लट्ट" छ।

चौथो चरण: एन्कर (Anchor) को स्थापना

अब, यो सम्पूर्ण प्रक्रियालाई एक सरल शारीरिक इशारासँग जोड्न एन्करिङ प्रविधि प्रयोग गरिन्छ। सो प्रयोजनको लागि थेरापिस्टको थप निर्देशन आउछ। "अब, जब तपाईं यो चिसो, लट्ट, आरामदायक संवेदना आफ्नो निधारमा महसुस गरिरहनुभएको छ, आफ्नो बुढी औंला र चोर औंलालाई एकसाथ जोड्नुहोस्। यो इशारा एक शक्तिशाली एन्कर (anchor) बन्दैछ। हरेक पटक तपाईंले भविष्यमा आफ्नो बुढी औंला र चोर औंला जोड्नुहुन्छ, तपाईंको अवचेतन मनले तुरुन्तै यो सम्पूर्ण प्रक्रिया सक्रिय गर्नेछ। तपाईंको हात चिसो र लट्ट हुनेछ, त्यो संवेदना तपाईंको निधारमा सर्नेछ, र तपाईंको माइग्रेन घट्न वा पूर्ण रूपमा हराउन थाल्नेछ। यो तपाईंको आफ्नै उपचार शक्ति हो, र तपाईं यसलाई जुनसुकै बेला प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।"

एन्करको कार्यविधि:

यो प्रक्रिया धेरै पटक (३-५ पटक) दोहोर्याइन्छ । हरेक पटक, जब बिरामीले त्यो राहतको संवेदना महसुस गर्दछ, उसी क्षणमा बुढी औंला र चोर औंला जोडिन्छ । यसले मस्तिष्कमा एक बलियो न्यूरल जडान (neural connection) सिर्जना गर्दछ: बुढी औंला + चोर औंला जोड्ने = हात लट्ट हुने = निधारमा राहत = माइग्रेन कम हुने ।

पाँचौं चरण: आत्म-प्रयोग (Self-Application)

सत्र समाप्त भएपछि, बिरामीलाई यो प्रविधि आफैं प्रयोग गर्न सिकाइन्छ ।

व्यावहारिक प्रयोग:

जब बिरामीलाई माइग्रेनको प्रारम्भिक लक्षणहरू (जस्तै, आभा, हल्का टाउको दुख्ने, वा दृष्टिमा परिवर्तन) महसुस हुन्छ, उनीहरूले तुरुन्तै:

- शान्त ठाउँमा बस्ने र आँखा बन्द गर्ने
- बुढी औंला र चोर औंला जोड्ने (एन्कर सक्रिय गर्ने)
- गहिरो श्वास लिने र आफूलाई विश्राम गर्न दिने
- कल्पना गर्ने कि उनीहरूको हात चिसो र लट्ट भइरहेको छ
- त्यो हातले निधार छुने र संवेदना स्थानान्तरण गर्ने
- महसुस गर्ने कि माइग्रेन घटिरहेको छ

परिणामः

धेरै बिरामीहरूले रिपोर्ट गर्छन् कि यो प्रविधिले उनीहरूको माइग्रेनको तीव्रता र अवधि दुवै उल्लेखनीय रूपमा कम गरेको छ। केहीले औषधिको आवश्यकता पूर्ण रूपमा हटाउन सफल भएका छन्। यो प्रविधि यति शक्तिशाली छ किनभने यसले बिरामीलाई आफ्नो दुखाइमाथि सक्रिय नियन्त्रण दिन्छ, जसले असहायताको भावना घटाउँछ र आत्म-प्रभावकारिता (self-efficacy) बढाउँछ।

यो किन काम गर्छ:

मस्तिष्क-शरीर सम्बन्धः हिप्पोसिसले मस्तिष्क र शरीर बीचको सञ्चारलाई बलियो बनाउँछ

दुखाइ धारणा परिवर्तनः मस्तिष्कले दुखाइ संकेतहरूलाई फरक तरिकाले व्याख्या गर्न सिक्छ

शारीरिक परिवर्तनः रक्त प्रवाह, तापक्रम र स्नायु गतिविधिमा वास्तविक परिवर्तन हुन्छ

सशक्तिकरणः बिरामीले आफ्नो उपचारमा सक्रिय भूमिका खेल्छ

तनाव कमीः यो प्रविधिले तनाव कम गर्दछ, जुन माइग्रेनको मुख्य ट्रिगर हो

यो एक उत्कृष्ट उदाहरण हो कि कसरी हिप्रोसिसले कल्पना, सुझाव र एन्करिङको संयोजन गरेर वास्तविक, मापनयोग्य शारीरिक परिवर्तन ल्याउन सक्छ ।

७.२ चिन्ता र तनाव कम गर्ने (Anxiety & Stress Reduction)

आधुनिक जीवनको सबैभन्दा सामान्य समस्याहरू मध्ये एक चिन्ता र तनाव हो । हिप्रोसिसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारेर र चिन्ताजनक विचारहरूको ढाँचालाई परिवर्तन गरेर यसमा गहिरो प्रभाव पार्न सक्छ ।

कार्य-प्रणाली: हिप्रोसिसले प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली (parasympathetic nervous system) लाई सक्रिय गर्दछ, जसले शरीरको "आराम र पाचन" प्रतिक्रियालाई बढावा दिन्छ । यसले मुटुको धड्कन, रक्तचाप, र कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) को स्तर घटाउँछ । सुझाव र दृश्यावलोकनको माध्यमबाट, व्यक्तिले चिन्ताजनक परिस्थितिहरूमा शान्त र नियन्त्रित रहन नयाँ तरिकाहरू सिक्न सक्छ ।

केस स्टडी (उदाहरण):

- **बिरामी:** एक विश्वविद्यालयको विद्यार्थी, परीक्षाको समयमा हुने गम्भीर चिन्ता (exam anxiety) बाट ग्रस्त । चिन्ताले गर्दा उसको दिमाग खाली हुन्थ्यो र उसले पढेको कुरा बिर्सन्थ्यो ।

- **हिप्रोटिक हस्तक्षेप:** थेरापिस्टले विद्यार्थीलाई एक शान्त र सुरक्षित ठाउँ (safe place) को कल्पना गर्न लगाए, जहाँ ऊ पूर्ण रूपमा आराम र आत्मविश्वासी महसुस गर्थ्यो। त्यसपछि, उसलाई त्यही शान्त अवस्थामा रहेर परीक्षा हलमा बसेको कल्पना गर्न लगाइयो। उसलाई सुझाव दिइयो कि परीक्षाको प्रश्नपत्र देख्दा ऊ शान्त, केन्द्रित, र जानकारी सजिलैसँग सम्झन सक्षम हुनेछ। यो शान्त अवस्थालाई एक शारीरिक एन्करसँग जोडिएको थियो।
- **परिणाम:** विद्यार्थीले अर्को परीक्षामा जानु अघि आफ्नो एन्कर प्रयोग गर्यो। उसले पहिलेभन्दा धेरै शान्त महसुस गर्यो र पढेको कुरा सजिलैसँग सम्झन सक्यो, जसले उसको प्रदर्शनमा उल्लेखनीय सुधार ल्यायो।

७.३ फोबिया उपचार (Phobia Treatment)

फोबिया कुनै वस्तु वा परिस्थितिप्रति एक अतार्किक र अत्यधिक डर हो। हिप्रोसिस फोबियाको उपचारमा अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ किनभने यसले डरको अवचेतन जडलाई सीधा सम्बोधन गर्दछ।

कार्य-प्रणाली: हिप्रोसिसले व्यवस्थित असंवेदीकरण (systematic desensitization) को प्रक्रियालाई गति

दिन्छ । व्यक्तिलाई गहिरो विश्रामको अवस्थामा राखेर, उसलाई डरलाग्दो वस्तु वा परिस्थितिको सामना गरिरहेको कल्पना गर्न लगाइन्छ, तर एक सुरक्षित र नियन्त्रित तरिकामा । यो प्रक्रिया चरण-चरणमा पुरा गरिन्छ । कम डरलाग्दो परिदृश्यबाट सुरु गरेर बिस्तारै सबैभन्दा डरलाग्दो परिदृश्यसम्म पुगिन्छ । यसले अवचेतन मनलाई त्यो वस्तु वा परिस्थिति खतरापूर्ण छैन भनेर पुनः सिकाउँछ र डरको प्रतिक्रियालाई शान्त प्रतिक्रियाले प्रतिस्थापन गर्दछ । रिग्रेसन थेरापी प्रयोग गरेर फोबियाको मूल कारण (प्रारम्भिक संवेदनशील घटना) पत्ता लगाएर त्यसलाई समाधान गर्न पनि सकिन्छ ।

केस स्टडी (उदाहरण):

- **बिरामी:** ३० वर्षीय पुरुष, उचाइको गम्भीर फोबिया (acrophobia) बाट पीडित । ऊ अग्लो भवनको झ्यालबाट बाहिर हेर्न वा पुल पार गर्न पनि डराउँथ्यो ।
- **हिप्रोटिक हस्तक्षेप:** थेरापिस्टले रिग्रेसन थेरापी प्रयोग गरे । पुरुषले आफूलाई ५ वर्षको उमेरमा रूखबाट खसेको र केही बेरको लागि सास रोकिएको घटना सम्झियो । त्यो घटनामा अङ्किएको डर र आघातलाई हिप्रोटिक अवस्थामा मुक्त गरियो । त्यसपछि, थेरापिस्टले उसलाई सुरक्षित रूपमा अग्लो

ठाउँमा उभिएर आत्मविश्वास र शान्तिको आनन्द लिइरहेको कल्पना गर्न लगाए।

- **परिणाम:** केही सत्रहरू पछि, पुरुषको फोबिया नाटकीय रूपमा कम भयो। ऊ अब बिना कुनै डर अग्लो भवनहरूमा जान र दृश्यको आनन्द लिन सक्षम थियो।

७.४ लत उपचार (Addiction Treatment)

धुम्रपान, अत्यधिक खाने, वा अन्य व्यवहारिक लतहरू अवचेतन स्तरमा गहिरो रूपमा जडिएका हुन्छन्। हिप्रोसिसले यी लतहरूको पछाडि रहेको भावनात्मक ट्रिगरहरू र स्वचालित बानीहरूलाई सम्बोधन गर्न मद्दत गर्दछ।

कार्य-प्रणाली: हिप्रोसिसले लतसँग सम्बन्धित नकारात्मक पक्षहरूलाई बढाएर (aversion therapy) वा स्वस्थ विकल्पहरूको सकारात्मक पक्षहरूलाई बलियो बनाएर काम गर्न सक्छ। उदाहरणका लागि, धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई चुरोटको धुवाँले अत्यन्तै घिनलाग्दो गन्ध दिएको कल्पना गर्न लगाउन सकिन्छ। साथै, लतको पछाडि रहेको भावनात्मक आवश्यकता (जस्तै, तनाव कम गर्ने, एकलोपन महसुस नगर्ने) लाई पहिचान गरेर त्यसलाई पूरा गर्न नयाँ, स्वस्थ तरिकाहरू (जस्तै, गहिरो श्वासप्रश्वास, व्यायाम) को लागि सुझाव दिन सकिन्छ।

यी उदाहरणहरूले देखाउँछन् कि हिप्रोसिस एक लचिलो र शक्तिशाली उपकरण हो जसलाई विभिन्न मानव समस्याहरूको समाधान गर्न अनुकूलित गर्न सकिन्छ । यसले केवल लक्षणहरूलाई दबाउँदैन, बरु समस्याको अवचेतन जडमा पुगेर स्थायी र सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्दछ ।

अध्याय ८: आत्म-हिप्रोसिस: सुरक्षित र जिम्मेवार अभ्यास

अहिलेसम्म यस दस्तावेजमा मुख्यतया एक प्रशिक्षित चिकित्सकको सहयोगमा गरिने हिप्रोथेरापीको बारेमा चर्चा गरियो । यद्यपि, हिप्रोसिसको सबैभन्दा सशक्त र पहुँचयोग्य रूपहरू मध्ये एक आत्म-हिप्रोसिस (self-hypnosis) हो । यो एक यस्तो कौशल हो जुन जो कोहीले पनि सिक्र र आफ्नो जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन प्रयोग गर्न सक्छ । आत्म-हिप्रोसिसले हामीलाई हाम्रो आफ्नै अवचेतन मनको चिकित्सक बन्न सक्षम बनाउँछ । यस अध्यायमा, हामी आत्म-हिप्रोसिसको सुरक्षित र जिम्मेवार अभ्यास कसरी गर्ने भन्ने बारेमा त्यसको फरक फरक चरणको चर्चा गर्दै एक मार्गदर्शन प्रस्तुत गरिने छ ।

८.१ आत्म-हिप्रोसिसको तयारी

एक सफल आत्म-हिप्रोसिस सत्रको लागि उचित तयारी महत्वपूर्ण हुन्छ ।

19 उपयुक्त वातावरण सिर्जना (Creating a Suitable Environment):

- एक शान्त र आरामदायक ठाउँ छान्नुहोस् जहाँ तपाईंलाई कम्तिमा २०-३० मिनेटको लागि कसैले बाधा पुऱ्याउने छैन।
- आफ्नो फोनलाई साइलेन्ट मोडमा राख्नुहोस् र अन्य सम्भावित विचलनहरू हटाउनुहोस्।
- कोठाको प्रकाशलाई मधुरो बनाउनुहोस् र आरामदायक तापक्रम सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईं कुर्सीमा आरामसँग बस्न सक्नुहुन्छ वा ओछ्यानमा सुत्न सक्नुहुन्छ, तर यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको मेरुदण्ड सीधा छ।

20 स्पष्ट उद्देश्य निर्धारण (Setting a Clear Intention):

- तपाईं यो सत्रबाट के हासिल गर्न चाहनुहुन्छ? आफ्नो लक्ष्य स्पष्ट र सकारात्मक रूपमा परिभाषित गर्नुहोस्।
- उदाहरणका लागि, "म चिन्ता कम गर्न चाहन्न" भन्नुको सट्टा, "म गहिरो शान्ति र आत्मविश्वास महसुस गर्न चाहन्छु" भन्नुहोस्।
- आफ्नो उद्देश्यलाई एक सरल, वर्तमान कालको वाक्यमा तयार गर्नुहोस्, जसलाई सुझाव (suggestion) वा पुष्टि (affirmation)

भनिन्छ । जस्तै: "म हरेक दिन बढी आत्मविश्वासी हुँदै
गइरहेको छु," वा "म शान्त र केन्द्रित छु ।"

८.२ चरणगत आत्म-हिप्रोसिस अभ्यास

यहाँ एक आधारभूत आत्म-हिप्रोसिस प्रक्रिया दिइएको छ:

चरण १: आरामदायक स्थिति (Comfortable Position)

- आफ्नो छनोटको आरामदायक स्थितिमा बस्नुहोस् वा सुत्नुहोस् । आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् ।

चरण २: विश्राम प्रविधि (Relaxation Technique)

- तीन पटक गहिरो सास लिनुहोस् । प्रत्येक पटक सास बाहिर फाल्दा, आफ्नो शरीरबाट सबै तनाव र चिन्ता बाहिर गइरहेको कल्पना गर्नुहोस् ।
- आफ्नो ध्यान आफ्नो खुट्टाको औंलाहरूमा लैजानुहोस् र तिनीहरूलाई पूर्ण रूपमा आराम दिनुहोस् । बिस्तारै, आफ्नो ध्यानलाई माथि सार्दै आफ्नो खुट्टा, पिँडौला, तिघ्रा, कम्मर, पेट, छाती, हात, घाँटी, र अनुहारका सबै मांसपेशीहरूलाई क्रमशः आराम दिनुहोस् ।

चरण ३: गहिराइ (Deepening)

- आफूलाई एक सुन्दर र शान्त सिँढीको शीर्षमा उभिएको कल्पना गर्नुहोस्, जसमा १० वटा खुड्किलाहरू छन्।
- मनमनै गणना गर्नुहोस्, "१०... म तल जाँदैछु र गहिरो विश्राममा प्रवेश गर्दैछु।" प्रत्येक खुड्किलो तल झर्दा, आफूलाई पहिलेभन्दा दोब्बर आराम र शान्त महसुस गर्नुहोस्। "९... अझ गहिरो... ८... पूर्ण रूपमा शान्त..." जब तपाईं "१" मा पुग्नुहुन्छ, तपाईं गहिरो, शान्त, र ग्रहणशील हिप्नोटिक अवस्थामा हुनुहुनेछ।

चरण ४: सुझाव र दृश्यावलोकन (Suggestion and Visualization)

- जब तपाईं गहिरो अवस्थामा पुग्नुहुन्छ, आफ्नो तयार पारेको सकारात्मक सुझावलाई मनमनै १०-१५ पटक दोहोर्याउनुहोस्।
- आफ्नो लक्ष्य हासिल गरिसकेको कल्पना गर्नुहोस्। तपाईं कस्तो देखिनुहुन्छ? तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ? तपाईं के सुन्नुहुन्छ? यो अनुभवलाई सकेसम्म जीवन्त र वास्तविक बनाउनुहोस्। त्यो सफलताको भावनालाई आफ्नो शरीरको हरेक कोशिकामा महसुस गर्नुहोस्।

चरण ५: सुरक्षित जागरण (Safe Emergence)

- जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, आफूलाई सामान्य जागृत अवस्थामा फर्काउनुहोस्। १ देखि ५ सम्म गणना गर्नुहोस्।
- आफूलाई भन्नुहोस्, "१... म बिस्तारै सामान्य चेतनामा फर्किरहेको छु। २... मेरो शरीरमा ऊर्जा र स्फूर्ति भरिँदैछ। ३... मेरा आँखा खुल्ल तयार हुँदैछन्। ४... म पूर्ण रूपमा जागृत, स्फूर्त, र अद्भुत महसुस गर्दैछु। ५... आँखा खोल्नुहोस्!"
- आँखा खोल्नुहोस्, आफ्नो शरीरलाई तन्काउनुहोस्, र केही क्षणको लागि शान्त बस्नुहोस्।

८.३ दैनिक अभ्यासका लागि मार्गदर्शन

- **नियमितता:** आत्म-हिप्नोसिस एक कौशल हो। यसमा निपुण हुन नियमित अभ्यास आवश्यक छ। दिनमा एक वा दुई पटक, विशेष गरी बिहान उठ्ने बित्तिकै वा राति सुत्नु अघि, अभ्यास गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- **धैर्यता:** तुरुन्तै नाटकीय परिणामहरूको अपेक्षा नगर्नुहोस्। परिवर्तन बिस्तारै र सूक्ष्म रूपमा हुन सक्छ। धैर्य राख्नुहोस् र प्रक्रियामा विश्वास गर्नुहोस्।

- **प्रगति ट्र्याकिङ:** एउटा डायरी राख्नुहोस् र आफ्नो अनुभव, अन्तर्दृष्टि, र जीवनमा आएका सकारात्मक परिवर्तनहरूलाई नोट गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई उत्प्रेरित रहन मद्दत गर्नेछ।

८.४ सुरक्षा र नैतिक विचारहरू

सामान्यतया धेरै सुरक्षित अभ्यास मध्येको एक आत्म-हिप्रोसिस। यद्यपि, यसमा समेत केही कुराहरूमा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ:

- **कहिले पेशेवर मद्दत लिने:** यदि तपाईं गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू, जस्तै गहिरो डिप्रेसन, साइकोसिस, वा गम्भीर PTSD बाट पीडित हुनुहुन्छ भने, आत्म-हिप्रोसिस सुरु गर्नु अघि एक योग्य चिकित्सक वा मनोचिकित्सकसँग परामर्श लिनु आवश्यक छ। आत्म-हिप्रोसिसले व्यावसायिक उपचारलाई प्रतिस्थापन गर्नु हुँदैन, बरु त्यसलाई समर्थन गर्न सक्छ।
- **Contraindications:** गाडी चलाउँदा वा मेसिनरी सञ्चालन गर्दा कहिल्यै पनि आत्म-हिप्रोसिसको अभ्यास नगर्नुहोस्।
- **जिम्मेवार प्रयोग:** आत्म-हिप्रोसिसलाई अरूलाई हेरफेर गर्न वा अनैतिक उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। यो आत्म-सुधार र उपचारको लागि एक व्यक्तिगत उपकरण हो।

अन्त्यमा, आत्म-हिप्रोसिसले हामीलाई हाम्रो अवचेतन मनको अपार शक्तिसँग सीधा जडान हुने अवसर दिन्छ । यो आफ्नो भित्री संसारको अन्वेषण गर्ने, सीमित विश्वासहरूलाई परिवर्तन गर्ने, र आफ्नो उच्चतम क्षमतालाई उजागर गर्ने एक सुरक्षित, शक्तिशाली, र जीवन-रूपान्तरणकारी यात्रा हो ।

निष्कर्ष

हिप्रोसिस, वा सम्मोहन, एक जटिल र बहुआयामिक प्रक्रिया हो जसले मानव चेतनाको गहिराइमा प्रवेश गर्ने एक अद्वितीय मार्ग प्रदान गर्दछ । यो केवल एक चिकित्सीय उपकरण मात्र होइन, बरु आत्म-अन्वेषण, व्यक्तिगत विकास, र आध्यात्मिक जागरणको लागि एक शक्तिशाली माध्यम पनि हो । यस थेसिसमा, हामीले हिप्रोसिसले कसरी चेतन मनको कोलाहललाई शान्त पारेर अवचेतन मनको विशाल भण्डारमा पहुँच प्रदान गर्दछ भन्ने प्रक्रियालाई विभिन्न दृष्टिकोणबाट अन्वेषण गर्यौं ।

हामीले देख्यौं कि वैज्ञानिक रूपमा, हिप्रोसिसले मस्तिष्कको गतिविधिमा मापनयोग्य परिवर्तनहरू ल्याउँछ । यसले मस्तिष्कलाई अल्फा र थीटा तरंगको अवस्थामा लैजान्छ, जहाँ चेतन र अवचेतन बीचको सीमाना कमजोर हुन्छ । डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) र

प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स जस्ता क्षेत्रहरूको गतिविधिमा परिवर्तनले सुझाव ग्रहणशीलता र आन्तरिक अनुभवमा वृद्धि गराउँछ ।

मनोवैज्ञानिक रूपमा, हिप्रोसिसले चेतन मनको आलोचनात्मक संकायलाई बाइपास गरेर काम गर्दछ । विश्राम, एकाग्रता, र विच्छेदन जस्ता प्रक्रियाहरूले व्यक्तिलाई एक यस्तो अवस्थामा लैजान्छ जहाँ ऊ नयाँ विचार, विश्वास, र व्यवहारहरू स्वीकार गर्न बढी खुला हुन्छ । रिग्रेसन थेरापी र एन्करिङ जस्ता प्रविधिहरूले अवचेतनमा गहिरो रूपमा जडिएका आघात र ढाँचाहरूलाई समाधान गर्न मद्दत गर्दछ ।

आध्यात्मिक दृष्टिकोणबाट, हिप्रोसिस ध्यान र योग जस्ता प्राचीन अभ्यासहरूसँग मिल्दोजुल्दो छ । यसले हामीलाई हाम्रो सीमित अहंकारबाट पर हेर्न र हाम्रो उच्च आत्मा वा भित्री बुद्धिसँग जडान हुन मद्दत गर्दछ । यो साक्षी चेतनाको विकास गर्ने र हाम्रो वास्तविक प्रकृतिको बोध गर्ने एक माध्यम बन्न सक्छ ।

अन्ततः, अवचेतन ज्ञानलाई चेतन स्तरमा ल्याउने प्रक्रिया एक एकीकृत अनुभव हो । यो मस्तिष्कमा विद्युतीय संकेतहरू, मनमा मनोवैज्ञानिक परिवर्तनहरू, र चेतनामा नयाँ बोधको उदयको एक सुन्दर नृत्य हो । जब अवचेतनमा लुकेका स्मृति, भावना, र विश्वासहरू

चेतनको प्रकाशमा आउँछन्, तिनीहरूले आफ्नो नकारात्मक शक्ति गुमाउँछन् र हामीलाई ज्ञान, उपचार, र स्वतन्त्रता प्रदान गर्दछन्।

आत्म-हिप्रोसिसको अभ्यासले यो शक्तिशाली प्रक्रियालाई सबैको पहुँचमा ल्याएको छ। सुरक्षित र जिम्मेवार रूपमा अभ्यास गर्दा, यो आत्म-सुधार र जीवन-रूपान्तरणको लागि एक अमूल्य उपकरण बन्न सक्छ।

संक्षेपमा, हिप्रोसिसले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो चेतनाको सतहमुनि एक विशाल र शक्तिशाली संसार छ। त्यो संसारसँग सञ्चार स्थापित गरेर, हामी आफ्नो जीवनको नियन्त्रण लिन सक्छौं, आफ्नो गहिरो घाउहरू निको पार्न सक्छौं, र आफ्नो उच्चतम क्षमतालाई उजागर गर्न सक्छौं। यो मानव मनको अन्वेषण गर्ने एक अनन्त र रोमाञ्चक यात्रा हो।

सन्दर्भ सूची

- Spiegel, D. (2016). *Study identifies brain areas altered during hypnotic trances*. Stanford Medicine News.
- British Hypnosis Research & Training School. (n.d.). *Hypnosis Techniques*.

- Mandel, M. (n.d.). *Age Regression with Hypnosis: A Comprehensive Guide*. Mike Mandel Hypnosis.
- National Center for Biotechnology Information (NCBI). (2024). *The Role of Conscious and Subconscious Processes in Hypnosis*.

ANNEX I

ग्लोभ एनेस्थेसिया र एन्करिङ प्रविधि: आत्म-हिप्नोसिस स्क्रिप्ट
यो एक सरल, चरणबद्ध आत्म-हिप्नोसिस स्क्रिप्ट हो जसलाई तपाईं दुखाइ व्यवस्थापनको लागि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यसलाई शान्त ठाउँमा, आरामदायक स्थितिमा बसेर वा पल्टेर अभ्यास गर्नुहोस्।

तयारी (Preparation)

१. **शान्त वातावरण:** एक शान्त कोठा छनोट गर्नुहोस् जहाँ तपाईंलाई कसैले बाधा पुऱ्याउने छैन।
२. **आरामदायक स्थिति:** कुर्सीमा बस्नुहोस् वा ओछ्यानमा पल्टनुहोस्। आफ्नो शरीरलाई आराम गर्न दिनुहोस्।
३. **समय:** १५-२० मिनेट छुट्याउनुहोस्।
४. **मनोवृत्ति:** खुला मन र विश्वास राख्नुहोस् कि यो प्रक्रिया काम गर्नेछ।

चरण १: विश्राम इन्डक्शन (Relaxation Induction)

आँखा बन्द गर्नुहोस् । गहिरो सास लिनुहोस् । नाकबाट सास भित्र तानुहोस्, पेट फुलाउनुहोस्, र मुखबाट बिस्तारै सास बाहिर निकाल्नुहोस् ।

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"म अब आराम गर्दैछु । हरेक सासको साथ, म गहिरो र गहिरो विश्राममा जाँदैछु ।"

१० देखि १ सम्म गन्नुहोस्:

"१०... मेरो शरीर विश्राम गर्दैछ... ९... मेरो मन शान्त हुँदैछ... ८... मेरो माथिल्लो शरीर भारी हुँदैछ... ७... मेरो काँध र घाँटी ढिलो हुँदैछन्... ६... मेरो छाती र पेट आराम गरिरहेका छन्... ५... मेरो खुट्टाहरु भारी र विश्रामित छन्... ४... म गहिरो शान्तिमा छु... ३... म सुरक्षित र आरामदायक छु... २... म पूर्ण विश्राममा छु... १... म अहिले गहिरो हिप्नोटिक अवस्थामा छु ।"

चरण २: ग्लोभ एनेस्थेसिया सिर्जना (Creating Glove Anesthesia)

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म आफ्नो दाहिने हातमा ध्यान केन्द्रित गर्दैछु । म कल्पना गर्दैछु कि मेरो हातको छेउमा एक विशेष चिकित्सीय पन्जा (glove) राखिएको छ ।"

"यो पन्जा बाक्लो छ... नरम छ... र यसमा शक्तिशाली लट्ट गर्ने औषधि छ । जब म यो पन्जा लगाउँछु, मेरो हात बिस्तारै चिसो हुन थाल्छ ।"

"अब म यो पन्जा लगाउँदैछु । म यसलाई आफ्नो औंलाहरूमा तान्दैछु... हत्केलामा... नाडीमा... पूरै हातमा ।"

"मेरो औंलाहरू चिसो हुँदैछन्... लट्ट हुँदैछन्... जस्तो कि बरफमा राखिएजस्तै ।"

"मेरो हत्केला चिसो छ... लट्ट छ... म यसलाई महसुस गर्न सकिन्छु ।"

"मेरो नाडी चिसो छ... पूर्ण रूपमा लट्ट छ... जस्तो कि दन्त चिकित्सकले लट्ट गर्ने इन्जेक्सन दिएजस्तै ।"

"यदि कसैले अहिले मेरो हातलाई चिम्टियो भने, म केही महसुस गर्दिनँ । यो पूर्ण रूपमा लट्ट छ ।"

३० सेकेन्ड यो संवेदना महसुस गर्नुहोस् ।

चरण ३: संवेदना स्थानान्तरण (Transferring the Sensation)

आफैलाई भन्नुहोस्:

"अब म बिस्तारै आफ्नो दाहिने हात उठाउँदैछु । म यसलाई आफ्नो निधार (वा दुखाइ भएको ठाउँ) तर्फ लैजाँदैछु ।"

आफ्नो हात उठाउनुहोस् र दुखाइ भएको ठाउँमा राख्नुहोस् ।

"जब मेरो चिसो, लट्ट भएको हातले मेरो निधारलाई छुन्छ, त्यो चिसो, लट्ट भएको संवेदना मेरो हातबाट मेरो निधारमा बग्न थाल्छ ।"

"यो जस्तो छ कि चिसो, निको पार्ने पानीको धारा मेरो हातबाट मेरो निधारमा बगिरहेको छ ।"

"मेरो निधार अब चिसो हुँदैछ... लट्ट हुँदैछ... आरामदायक हुँदैछ ।"

"जहाँ पहिले दुखाइ थियो, अब त्यहाँ चिसो, लट्ट, शान्त संवेदना छ ।"

"मेरो निधारका सबै स्नायुहरू आराम गरिरहेका छन् । रक्त नलीहरू शान्त भइरहेका छन् । दुखाइ पग्लिरहेको छ... घटिरहेको छ... हराइरहेको छ ।"

"मेरो निधार अब पूर्ण रूपमा आरामदायक छ । चिसो... लट्ट ... शान्त ।"

१-२ मिनेट यो संवेदना महसुस गर्नुहोस् ।

चरण ४: एन्कर स्थापना (Establishing the Anchor)

आफैलाई भन्नुहोस्:

"अब, जब म यो चिसो, लट्ट , आरामदायक संवेदना महसुस गरिरहेको छु, म आफ्नो बुढी औंला र चोर औंलालाई एकसाथ जोड्दैछु।"

आफ्नो बुढी औंला र चोर औंला जोड्नुहोस् र ५-१० सेकेन्ड त्यसरी नै राख्नुहोस्।

"यो इशारा एक शक्तिशाली एन्कर बनिरहेको छ। यो मेरो उपचार शक्तिको स्विच हो।"

"हरेक पटक म भविष्यमा आफ्नो बुढी औंला र चोर औंला जोड्छु, मेरो अवचेतन मनले तुरुन्तै यो सम्पूर्ण प्रक्रिया सक्रिय गर्नेछ।"

"मेरो हात चिसो र लट्ट हुनेछ। त्यो संवेदना मेरो दुखाइको ठाउँमा सर्नेछ। मेरो दुखाइ घट्नेछ वा पूर्ण रूपमा हराउनेछ।"

"यो मेरो आफ्नै उपचार शक्ति हो। म यसलाई जुनसुकै बेला प्रयोग गर्न सक्छु।"

फेरि बुढी औंला र चोर औंला जोड्नुहोस् र राहतको संवेदना महसुस गर्नुहोस्।

चरण ५: सकारात्मक सुझाव (Positive Suggestions)

आफैलाई भन्नुहोस्:

"मेरो शरीरमा उपचार गर्ने अद्भुत क्षमता छ।"

"म आफ्नो दुखाइमाथि नियन्त्रण राख्छु। दुखाइले मलाई नियन्त्रण गर्दैन।"

"हरेक दिन, मेरो शरीर बलियो, स्वस्थ र आरामदायक हुँदैछ।"

"म शान्त छु। म सुरक्षित छु। म निको भइरहेको छु।"

चरण ६: सत्र समाप्त गर्ने (Ending the Session)

आफैलाई भन्नुहोस्:

"अब म बिस्तारै सामान्य जागृत अवस्थामा फर्कने छु। म ताजा, सतर्क र आरामदायक महसुस गर्नेछु।"

१ देखि ५ सम्म गन्नुहोस्:

"१... म बिस्तारै फर्किरहेको छु... २... मेरो शरीर ऊर्जावान हुँदैछ... ३... मेरो मन स्पष्ट हुँदैछ... ४... म लगभग पूर्ण रूपमा जागृत छु... ५... आँखा खोल्नुहोस्! म पूर्ण रूपमा जागृत, ताजा र राम्रो महसुस गरिरहेको छु।"

आफ्नो शरीरलाई हल्का तन्काउनुहोस् र सामान्य गतिविधिमा फर्कनुहोस्।

दैनिक अभ्यासको लागि छोटो संस्करण (Quick Version for Daily Use)

एकपटक तपाईंले यो प्रविधि राम्ररी सिकुभयो भने, तपाईं यो छोटो संस्करण प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

१. गहिरो सास लिनुहोस् (३-५ पटक)
२. बुढी औंला र चोर औंला जोड्नुहोस् (एन्कर सक्रिय)
३. कल्पना गर्नुहोस् - हात चिसो र लट्ट हुँदैछ
४. हात राख्नुहोस् - दुखाइको ठाउँमा
५. महसुस गर्नुहोस् - चिसो, लट्ट संवेदना सँदैछ
६. राहत अनुभव गर्नुहोस् - दुखाइ घटिरहेको छ

महत्त्वपूर्ण सुझावहरू

- ✓ नियमित अभ्यास गर्नुहोस्: दिनमा एक पटक अभ्यास गर्नुहोस्, दुखाइ नभए पनि। यसले एन्करलाई बलियो बनाउँछ।
- ✓ धैर्य राख्नुहोस्: पहिलो पटकमा पूर्ण प्रभाव नहुन सक्छ। ३-५ दिन नियमित अभ्यास गर्नुहोस्।
- ✓ विश्वास राख्नुहोस्: तपाईंको विश्वासले यो प्रविधिको प्रभावकारिता बढाउँछ।
- ✓ चिकित्सीय परामर्श: यो प्रविधि चिकित्सीय उपचारको पूरक हो, प्रतिस्थापन होइन। गम्भीर दुखाइको लागि डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।

✓ **सुरक्षा:** यदि तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या छ भने, प्रशिक्षित हिप्नोथेरापिस्टको मार्गदर्शनमा मात्र यो अभ्यास गर्नुहोस्।

यो स्क्रिप्ट तपाईंको आफ्नै उपचार शक्तिलाई जगाउने एक उपकरण हो। नियमित अभ्यासले यसलाई अझ शक्तिशाली बनाउँछ। शुभकामना!

ANNEX II

अफेक्ट ब्रिज (Affect Bridge) प्रविधि: आत्म-हिप्नोसिस स्क्रिप्ट

यो प्रविधिले तपाईंलाई वर्तमान भावनालाई पुलको रूपमा प्रयोग गरेर त्यो भावनाको मूल स्रोत पत्ता लगाउन मद्दत गर्दछ। यसले आत्म-बोध र भावनात्मक उपचारको लागि शक्तिशाली मार्ग खोल्छ।

तयारी (Preparation)

महत्वपूर्ण सुरक्षा सूचना:

- यो प्रविधि गहिरो भावनात्मक सामग्री ल्याउन सक्छ
- यदि तपाईंलाई गम्भीर आघात (trauma) वा PTSD छ भने, प्रशिक्षित थेरापिस्टको मार्गदर्शनमा मात्र गर्नुहोस्

- आफूलाई सुरक्षित महसुस गर्ने वातावरणमा मात्र अभ्यास गर्नुहोस्

आवश्यक सामग्री:

- शान्त कोठा (३०-४५ मिनेट)
- नोटबुक र कलम (अनुभव लेख्नको लागि)
- आरामदायक स्थान

चरण १: समस्या र भावना पहिचान (Identifying the Issue and Emotion)

आँखा खुला राखेर, पहिले यो सोच्नुहोस्:

"मलाई अहिले कुन भावनाले सबैभन्दा धेरै समस्या दिइरहेको छ?"

यो हुन सक्छ:

- अकारण डर वा चिन्ता
- अस्वीकृतिको डर
- आत्म-विश्वासको कमी
- क्रोध वा रिस
- दुःख वा अवसाद
- अपराधबोध वा लाज

उदाहरण: "मलाई मानिसहरूबाट अस्वीकृत हुने गहिरो डर लाग्छ ।"

यो भावना कहाँ महसुस हुन्छ?

- छातीमा दबाब?
- पेटमा गाँठो?
- घाँटीमा अवरोध?
- टाउकोमा भारीपन?

उदाहरण: "यो डर मेरो छातीमा भारी दबाबको रूपमा महसुस हुन्छ ।"

चरण २: गहिरो विश्राम इन्डक्शन (Deep Relaxation Induction)

अब आँखा बन्द गर्नुहोस् ।

गहिरो सास लिनुहोस्:

"म गहिरो सास लिँदैछु । नाकबाट भित्र... मुखबाट बाहिर । हरेक सासको साथ, म गहिरो विश्राममा जाँदैछु ।"

१० देखि १ सम्म गन्नुहोस्:

"१०... मेरो शरीर विश्राम गर्दैछ... ९... मेरो मन शान्त हुँदैछ... ८... मेरो आँखाहरू भारी छन्... ७... मेरो काँध र घाँटी ढिलो हुँदैछन्... ६... मेरो छाती र पेट आराम गरिरहेका छन्... ५... म गहिरो शान्तिमा छु... ४... म सुरक्षित छु... ३... म आरामदायक छु... २... म पूर्ण विश्राममा छु... १... म अहिले गहिरो हिप्नोटिक अवस्थामा छु ।"

चरण ३: भावना सक्रिय र तीव्र बनाउने (Activating and Intensifying the Emotion)

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म त्यो भावनालाई सम्झिरहेको छु । त्यो [डर/चिन्ता/दुःख]
जुन मलाई समस्या दिन्छ ।"

"म यसलाई आफ्नो शरीरमा महसुस गर्दैछु । मेरो
[छाती/पेट/घाँटी] मा ।"

"म यो भावनालाई पूर्ण रूपमा अनुभव गर्न अनुमति दिँदैछु । यो
ठीक छ । म सुरक्षित छु ।"

भावनाको तीव्रता मापन गर्नुहोस्:

"यो भावना १ देखि १० को स्केलमा कति तीव्र छ? म यसलाई
महसुस गर्दैछु । यो [संख्या] हो ।"

भावनालाई रङ, आकार वा तापक्रम दिनुहोस्:

"यो भावनाको के रङ छ? [कालो/रातो/खैरो] यो कस्तो आकारको
छ? [गाँठो/दुङ्गा/बादल] यो तातो छ कि चिसो?
[तातो/चिसो/जलिरहेको]"

चरण ४: भावनाको पुल निर्माण (Building the Affect Bridge)

यो सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरण हो ।

आफैंलाई भन्नुहोस्:

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल ।

"अब म यो भावनालाई एक पुलको रूपमा प्रयोग गर्दैछु। यो भावना एक उज्यालो धागो जस्तै हो जुन मेरो छातीबाट निस्केर समयमा पछाडि जाँदैछ।"

"यो धागोले मलाई पहिलो पटक यो भावना महसुस गरेको समयमा लैजानेछ।"

"मेरो अवचेतन मन जान्दछ कहाँ जानुपर्छ। मेरो अवचेतन मन मलाई त्यहाँ सुरक्षित रूपमा लैजानेछ।"

पछाडि यात्रा सुरु गर्नुहोस्:

"अब म पछाडि जाँदैछु... पछाडि... पछाडि... समयमा पछाडि...

यो भावनाको धागोलाई पछ्याउँदै... पछाडि... पछाडि...

म पार गर्दैछु... हप्ताहरू... महिनाहरू... वर्षहरू...

पछाडि... पछाडि... पछाडि...

मेरो अवचेतन मन मलाई लैजाँदैछ... पहिलो पटक यो भावना महसुस गरेको समयमा...

३... २... १... म त्यहाँ छु।"

चरण ५: प्रारम्भिक घटना अनुभव (Experiencing the Initial Event)

अब अवलोकन गर्नुहोस्:

"म कहाँ छु? [घर/स्कूल/बाहिर] म कति वर्षको छु? [उमेर महसुस गर्नुहोस्] म के देख्दैछु? [दृश्य] म के सुन्दैछु? [आवाज] त्यहाँ अरु को छ? [मानिसहरू] के भइरहेको छ? [घटना]"

भावना पहिचान गर्नुहोस्:

"म कस्तो महसुस गरिरहेको छु? [डराएको/एक्लो/दुःखी/लज्जित] मेरो शरीरमा के भइरहेको छ? [काँपिरहेको/रोइरहेको]"

चरण ६: भावनात्मक मुक्ति (Emotional Release)

यदि तीव्र भावना आउँछ भने, यसलाई बाहिर आउन दिनुहोस्।

आफैलाई भन्नुहोस्:

"यो ठीक छ। म यो भावना महसुस गर्न सक्छु। म सुरक्षित छु।"

"यो भावना जुन वर्षाँदिखि मभित्र अड्किएको थियो, अब बाहिर आउन सक्छ।"

"म रुन सक्छु। म काँप्न सक्छु। यो उपचारको भाग हो।"

भावना पूर्ण रूपमा अनुभव गर्नुहोस् र त्यसपछि त्यसलाई जान दिनुहोस्।

चरण ७: वयस्क दृष्टिकोण र उपचार (Adult Perspective and Healing)

अब आफ्नो वयस्क आत्माको रूपमा त्यो घटनामा प्रवेश गर्नुहोस्:

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

"अब मेरो वयस्क आत्मा त्यो ठाउँमा प्रवेश गर्दैछ । म त्यो [उमेर] वर्षको बच्चालाई देख्दैछु ।"

"म त्यो बच्चाकहाँ जाँदैछु । म त्यसलाई आफ्नो काखमा लिँदैछु ।"

त्यो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्:

"प्यारो बच्चा, यो तिम्रो गल्ती होइन । तिम्री नराम्रो होइनौ । तिम्री माया पाउन योग्य छौ । जे भयो, त्यो तिम्रीले नियन्त्रण गर्न सक्ने थिएनौ । तिम्री सुरक्षित छौ । म सधैं तिम्रो साथमा छु । तिम्री बलियो छौ । तिम्री योग्य छौ । तिम्री पर्याप्त छौ ।"

त्यो बच्चालाई माया र सुरक्षा दिनुहोस्:

"म त्यो बच्चालाई माया दिँदैछु । म त्यसलाई सुरक्षा दिँदैछु । म त्यसलाई भन्दैछु कि सबै ठीक हुनेछ ।"

चरण ८: नयाँ विश्वास स्थापित गर्ने (Installing New Beliefs)

पुरानो गलत विश्वास पहिचान गर्नुहोस्:

"त्यो बच्चाले के विश्वास गर्यो? [म योग्य छैन/म माया पाउन सकिदैन/म सुरक्षित छैन]"

नयाँ सत्य विश्वास स्थापित गर्नुहोस्:

"अब म नयाँ सत्य जान्दछु: म स्वाभाविक रूपमा योग्य छु । म माया पाउन योग्य छु । म सुरक्षित छु । म बलियो छु । मेरो विगतले मलाई नियन्त्रण गर्दैन । म आफ्नो भविष्य सिर्जना गर्छु ।"

चरण ९: वर्तमानमा फर्कने (Returning to Present)

आफैलाई भन्नुहोस्:

"अब म त्यो बच्चालाई धन्यवाद दिंदैछु। म त्यसलाई माया र उज्यालोले घेर्दैछु।"

"म त्यो ठाउँबाट बाहिर निस्किरहेको छु। म समयमा अगाडि आइरहेको छु।"

"अगाडि... अगाडि... वर्षहरू पार गर्दै... महिनाहरू पार गर्दै... हप्ताहरू पार गर्दै..."

"म वर्तमानमा फर्किरहेको छु। आज, [मिति], [समय]।"

"म मुक्त छु। म निको भएको छु। म परिवर्तित भएको छु।"

चरण १०: सत्र समाप्त गर्ने (Ending the Session)

१ देखि ५ सम्म गन्नुहोस्:

"१... म बिस्तारै फर्किरहेको छु... २... मेरो शरीर ऊर्जावान हुँदैछ... ३... मेरो मन स्पष्ट र शान्त छ... ४... म लगभग पूर्ण रूपमा जागृत छु... ५... आँखा खोल्नुहोस्! म पूर्ण रूपमा जागृत, ताजा, मुक्त र निको भएको महसुस गरिरहेको छु।"

चरण ११: एकीकरण (Integration)

तुरुन्तै लेख्नुहोस्:

आफ्नो नोटबुकमा यो लेख्नुहोस्:

- म कति वर्षको थिएँ?
- के भएको थियो?

- मैले के महसुस करें?
- मैले के नयाँ बुझें?
- मेरो पुरानो विश्वास के थियो?
- मेरो नयाँ विश्वास के हो?

आफ्नो शरीरको हेरचाह गर्नुहोस्:

- पानी पिउनुहोस्
- हल्का खाना खानुहोस्
- हिँड्नुहोस् वा तन्काउनुहोस्

महत्त्वपूर्ण सुझावहरू

- ✓ पहिलो पटक: सानो भावनात्मक समस्याबाट सुरु गर्नुहोस्, ठूलो आघातबाट होइन ।
- ✓ सुरक्षा: यदि अत्यधिक तीव्र भावना आयो र तपाईं सम्हाल्न सक्नुभएन भने, तुरुन्तै आँखा खोल्नुहोस् र गहिरो सास लिनुहोस् ।
- ✓ थेरापिस्ट: गम्भीर आघात, PTSD, वा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको लागि प्रशिक्षित हिप्रोथेरापिस्टसँग काम गर्नुहोस् ।
- ✓ धैर्य: एक सत्रमा सबै समाधान नहुन सक्छ । यो यात्रा हो ।
- ✓ आत्म-करुणा: आफैंप्रति दयालु र धैर्यवान हुनुहोस् ।

यो प्रविधिले कसरी काम गर्छ?

अफेक्ट ब्रिज प्रविधिले तपाईंको अवचेतन मनको "भावनात्मक फाइलिङ सिस्टम" प्रयोग गर्दछ। एउटै प्रकारको भावनासँग जोडिएका सबै स्मृतिहरू एकै "फोल्डर" मा हुन्छन्। वर्तमान भावनाले त्यो फोल्डर खोल्छ र तपाईंलाई सबैभन्दा प्रारम्भिक स्मृतिमा लैजान्छ। त्यो मूल घटनालाई उपचार गरेपछि, सम्पूर्ण भावनात्मक प्रतिमान परिवर्तन हुन्छ।

यो तपाईंको आत्म-उपचारको शक्तिशाली यात्रा हो। शुभकामना!

ANNEX III

डिप्रेसन र एन्जाइटीको लागि विस्तृत हिप्नोसिस स्क्रिप्टहरू

महत्वपूर्ण सुरक्षा सूचना

कृपया ध्यान दिनुहोस्:

- यी स्क्रिप्टहरू हल्का देखि मध्यम स्तरको डिप्रेसन र एन्जाइटीको लागि सहायक उपकरण हुन्
- यी चिकित्सीय उपचार, औषधि, वा पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य सेवाको प्रतिस्थापन होइनन्
- गम्भीर डिप्रेसन, आत्मघाती विचार, वा गम्भीर एन्जाइटी डिसअर्डरको लागि तुरुन्तै मनोचिकित्सक वा मनोवैज्ञानिकसँग परामर्श गर्नुहोस्

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।



- यदि तपाईं औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, यसलाई बन्द नगर्नुहोस्; यी स्क्रिप्टहरू पूरक उपचारको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्
- यदि हिप्रोसिसको समयमा अत्यधिक तीव्र भावना वा असुविधा महसुस भयो भने, तुरुन्तै प्रक्रिया रोकनुहोस्

१. डिप्रेसनको लागि थेरापिस्ट-निर्देशित हिप्रोसिस स्क्रिप्ट

अवधि: ४५-६० मिनेट

उद्देश्य: अवसादका लक्षणहरू कम गर्ने, आशा र ऊर्जा पुनर्स्थापित गर्ने, जीवनमा अर्थ र उद्देश्य फेला पार्ने

तयारी चरण (Pre-Induction)

थेरापिस्टको निर्देशन:

"नमस्कार [नाम] । आज हामी एकसाथ एक उपचारात्मक यात्रामा जानेछौं । यो यात्राले तपाईंलाई तपाईंको भित्री शक्ति, आशा र उज्यालो पुनः पत्ता लगाउन मद्दत गर्नेछ । तपाईं पूर्ण रूपमा सुरक्षित हुनुहुन्छ । म यहाँ तपाईंसँग छु । कृपया आरामदायक स्थितिमा बस्नुहोस् वा पल्टनुहोस् । तपाईंको हात आफ्नो काखमा वा छेउमा राख्नुहोस् । तपाईंको खुट्टाहरू क्रस नगरी आराम गर्न दिनुहोस् । राम्रो छ ।

अब, केही गहिरो सासहरू लिऔं। नाकबाट सास भित्र तानुहोस्... र मुखबाट बिस्तारै बाहिर निकाल्नुहोस्। उत्तम।"

चरण १: प्रगतिशील विश्राम इन्डक्शन (Progressive Relaxation Induction)

थेरापिस्ट:

"अब तपाईंको आँखा बन्द गर्नुहोस्। यदि तपाईं आँखा बन्द गर्न असहज महसुस गर्नुहुन्छ भने, तपाईं तिनीहरूलाई खुला राख्न सक्नुहुन्छ र एक बिन्दुमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्नुहुन्छ। अब हामी तपाईंको शरीरलाई गहिरो विश्रामको अवस्थामा लैजान्छौं। म तपाईंको शरीरका विभिन्न भागहरूको नाम लिनेछु, र तपाईं ती भागहरूलाई विश्राम गर्न दिनुहुनेछ।

टाउको र अनुहार: तपाईंको टाउकोको माथिल्लो भागमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। त्यहाँ कुनै तनाव छ भने, यसलाई पग्लन दिनुहोस्। तपाईंको निधार... चिल्लो... आराम... विश्रामित। तपाईंको आँखाहरू... भारी... बन्द... शान्त। तपाईंको गालाहरू... बङ्गारा... ओठहरू... सबै ढिलो... आराम... विश्रामित।

घाँटी र काँधहरू: अब तपाईंको घाँटीमा ध्यान दिनुहोस् । यो क्षेत्र प्रायः तनाव बोक्छ । तपाईंको घाँटीलाई विश्राम गर्न दिनुहोस् । तपाईंको काँधहरू... तिनीहरू भारी हुँदैछन्... तल झर्दैछन्... सबै तनाव पग्लिरहेको छ... तपाईं गहिरो आराममा जाँदै हुनुहुन्छ ।

हातहरू र छाती: तपाईंको माथिल्लो पाखुराहरू... कुहिनो... तल्लो पाखुराहरू... नाडी... हातहरू... औंलाहरू... सबै भारी... विश्रामित । तपाईंको छाती... तपाईंको सास बिस्तारै र गहिरो हुँदैछ... तपाईंको पेट... माथि र तल... शान्त लहर जस्तै ।

तल्लो शरीर: तपाईंको कम्मर... नितम्ब... जाँघहरू... घुँडाहरू... पिँडुलीहरू... खुट्टाहरू... औंलाहरू... सबै भारी... विश्रामित... पूर्ण रूपमा आराम ।

उत्तम । तपाईं अहिले गहिरो विश्रामको अवस्थामा हुनुहुन्छ ।"

चरण २: गहिराइ बढाउने (Deepening)

थेरापिस्ट:

"अब म १० देखि १ सम्म गन्नेछु । हरेक संख्यासँगै, तपाईं दोब्बर गहिरो विश्राममा जानुहुनेछ । यो एक सुरक्षित, शान्त, उपचारात्मक अवस्था हो ।

१०... तपाईं गहिरो जाँदै हुनुहुन्छ... ९... अझ गहिरो... अझ विश्रामित... ८... तपाईंको मन शान्त छ... ७... तपाईंको शरीर भारी छ... ६... तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ... ५... आधा बाटो... अझ गहिरो... ४... लगभग त्यहाँ... ३... धेरै गहिरो विश्राम... २... लगभग पूर्ण गहिराइमा... १... तपाईं अहिले गहिरो हिप्रोटिक अवस्थामा हुनुहुन्छ ।

उत्तम । यो अवस्थामा, तपाईंको अवचेतन मन खुला छ, ग्रहणशील छ, र उपचारको लागि तयार छ ।"

चरण ३: सुरक्षित ठाउँको निर्माण (Creating a Safe Place)

थेरापिस्ट:

"अब म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो लागि एक विशेष ठाउँको कल्पना गर्नुहोस् । यो तपाईंको सुरक्षित ठाउँ हो, तपाईंको शान्तिको आश्रय हो । यो कुनै पनि ठाउँ हुन सक्छ - एक समुद्र तट, एक पहाड, एक बगैँचा, एक कोठा - जहाँ तपाईं पूर्ण रूपमा सुरक्षित, शान्त र आरामदायक महसुस गर्नुहुन्छ । यो ठाउँ कस्तो देखिन्छ? के रङहरू छन्? के आकारहरू छन्? त्यहाँ के आवाजहरू छन्? चराहरूको चहचहाहट? पानीको बगेको आवाज? हावाको सुसाइ? त्यहाँ कस्तो गन्ध आउँछ? ताजा हावा? फूलहरू? समुद्री हावा?

यो ठाउँमा तापक्रम कस्तो छ? सुखद न्यानो? शीतल?
तपाईंको छालामा हावा कस्तो महसुस हुन्छ?

यो तपाईंको ठाउँ हो। यहाँ कुनै चिन्ता छैन, कुनै डर छैन,
कुनै दुःख छैन। केवल शान्ति, सुरक्षा र आराम छ।

तपाईं यो ठाउँमा बस्न वा पल्टन सक्नुहुन्छ। तपाईंको
शरीरलाई पूर्ण रूपमा समर्थित महसुस गर्न दिनुहोस्। तपाईं
यहाँ सुरक्षित हुनुहुन्छ।"

चरण ४: डिप्रेसनको प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व (Symbolic Representation of Depression)

थेरापिस्ट:

"अब, तपाईंको सुरक्षित ठाउँमा रहँदा, म चाहन्छु कि तपाईं
आफ्नो डिप्रेसनलाई एक प्रतीकको रूपमा कल्पना गर्नुहोस्।
यदि तपाईंको डिप्रेसन एक वस्तु हुन सक्थो भने, यो के
हुन्थ्यो?

यो एक भारी ढुङ्गा हुन सक्छ जुन तपाईं बोकिरहनुभएको छ।
यो एक अँध्यारो बादल हुन सक्छ जुन तपाईंलाई घेरेको छ।
यो एक बाक्लो पर्दा हुन सक्छ जुन तपाईं र संसार बीच छ।
यो एक भारी कम्बल हुन सक्छ जुन तपाईंलाई थिचिरहेको
छ।

यसको के रङ छ? [अँध्यारो खैरो? कालो? निलो?] यसको आकार के हो? [गोलो? अनियमित? ठूलो?] यो कति भारी छ? [धेरै भारी? असह्य?] यो कहाँ छ? [तपाईंको छातीमा? काँधमा? वरिपरि?]

राम्रो । अब तपाईं यसलाई देख्न सक्नुहुन्छ । यसलाई नाम दिनुले यसमाथि शक्ति दिन्छ ।"

चरण ५: उपचारात्मक रूपान्तरण (Therapeutic Transformation)

थेरापिस्ट:

"अब, तपाईंको सुरक्षित ठाउँमा, तपाईं एक विशेष उपहार पाउनुहुनेछ । यो एक उपचारात्मक उज्यालो हो । यो उज्यालो तपाईंको माथिबाट, ब्रह्माण्डबाट, वा तपाईंको आफ्नै हृदयको गहिराइबाट आउँछ ।

यो उज्यालो न्यानो छ, कोमल छ, र शक्तिशाली छ । यो सुनौलो, सेतो, वा गुलाबी हुन सक्छ । यो उपचार, माया र आशाको उज्यालो हो ।

यो उज्यालो तपाईंको टाउकोको माथिबाट तपाईंको शरीरमा प्रवेश गर्दैछ । यो तपाईंको टाउको... घाँटी... काँध... छाती... पेट... खुट्टा... सम्पूर्ण शरीरमा बगिरहेको छ ।

यो उज्यालो तपाईंको डिप्रेसनको प्रतीकमा पुग्छ । जब यो उज्यालोले त्यो [ढुङ्गा/बादल/पर्दा/कम्बल] लाई छुन्छ, केही अद्भुत हुन्छ ।

त्यो भारी ढुङ्गा बिस्तारै हल्का हुन थाल्छ... साना साना टुक्राहरूमा टुट्छ... र हावामा उड्छ ।

त्यो अँध्यारो बादल बिस्तारै पातलो हुन थाल्छ... उज्यालोले यसलाई पगाल्छ... यो हराउँछ ।

त्यो बाक्लो पर्दा बिस्तारै पारदर्शी हुन थाल्छ... उज्यालोले यसलाई भेदछ... यो गायब हुन्छ ।

त्यो भारी कम्बल बिस्तारै हल्का हुन्छ... उठ्छ... र टाढा जान्छ ।

तपाईं हल्का महसुस गर्दै हुनुहुन्छ । तपाईं मुक्त महसुस गर्दै हुनुहुन्छ । तपाईं जीवित महसुस गर्दै हुनुहुन्छ ।"

चरण ६: सकारात्मक सुझावहरू - आशा र उद्देश्य (Positive Suggestions - Hope and Purpose)

थेरापिस्ट:

"अब, यो उज्यालोले तपाईंलाई पूर्ण रूपमा भरिरहेको छ, म तपाईंलाई केही महत्त्वपूर्ण सत्यहरू भन्न चाहन्छु । तपाईंको अवचेतन मनले यी सत्यहरूलाई गहिरो रूपमा स्वीकार गर्दैछ ।

तपाईं मूल्यवान हुनुहुन्छ । तपाईंको अस्तित्व मात्रले तपाईंलाई मूल्यवान बनाउँछ । तपाईंले केही प्रमाणित गर्नु पर्दैन । तपाईं जस्तो हुनुहुन्छ, त्यही पर्याप्त छ ।

तपाईं माया पाउन योग्य हुनुहुन्छ । तपाईं माया दिन र प्राप्त गर्न योग्य हुनुहुन्छ । तपाईंको हृदयमा माया छ, र संसारमा तपाईंको लागि माया छ ।

तपाईंको जीवनको अर्थ छ । तपाईं यहाँ एक कारणको लागि हुनुहुन्छ । तपाईंको अद्वितीय उपहार, प्रतिभा र दृष्टिकोण संसारलाई चाहिन्छ । तपाईंले फरक पार्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईं बलियो हुनुहुन्छ । तपाईंले यति धेरै कुराहरू सामना गर्नुभएको छ, र तपाईं अझै यहाँ हुनुहुन्छ । यो तपाईंको अविश्वसनीय शक्तिको प्रमाण हो । तपाईं यो पार गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईं परिवर्तन हुन सक्नुहुन्छ । तपाईंको विगतले तपाईंको भविष्य निर्धारण गर्दैन । हरेक दिन एक नयाँ सुरुवात हो । तपाईं आफ्नो जीवन पुनः सिर्जना गर्न सक्नुहुन्छ ।

आशा छ । अँध्यारो रात पछि बिहान आउँछ । तपाईंको दुःख सधैंको लागि रहनेछैन । राम्रो दिनहरू आउँदैछन् । तपाईं फेरि खुशी महसुस गर्नुहुनेछ ।

यी सत्यहरू तपाईंको अवचेतन मनमा गहिरो रूपमा रोपिएका छन् । तिनीहरू तपाईंसँग रहनेछन् । तिनीहरू तपाईंलाई मार्गदर्शन गर्नेछन् ।"

अथर्ववेदाचार्यः नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल ।

चरण ७: भविष्यको सकारात्मक दृष्टिकोण (Positive Future Visualization)

थेरापिस्ट:

"अब म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो भविष्यको कल्पना गर्नुहोस्। एक भविष्य जहाँ तपाईं डिप्रेसनबाट मुक्त हुनुहुन्छ। एक भविष्य जहाँ तपाईं जीवन्त, खुशी र पूर्ण महसुस गर्नुहुन्छ।

बिहान: तपाईं बिहान उठ्नुहुन्छ र तपाईं ऊर्जावान महसुस गर्नुहुन्छ। तपाईंको शरीर हल्का छ। तपाईंको मन स्पष्ट छ। तपाईं दिनको लागि उत्सुक हुनुहुन्छ। तपाईं सञ्ज्यालबाट बाहिर हेर्नुहुन्छ र संसार सुन्दर देखिन्छ। रडहरू उज्यालो छन्। तपाईं जीवित महसुस गर्नुहुन्छ।

दिनभर: तपाईं आफ्नो दिनका गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुहुन्छ। तपाईं मानिसहरूसँग जडान महसुस गर्नुहुन्छ। तपाईं हाँस्नुहुन्छ। तपाईं साना कुराहरूमा आनन्द पाउनुहुन्छ - एक कप चिया, एक मित्रसँग कुराकानी, प्रकृतिको सुन्दरता। तपाईं उद्देश्य महसुस गर्नुहुन्छ। तपाईंले गर्ने कुराहरूले अर्थ राख्छन्।

साँझ: तपाईं आफ्नो दिनको बारेमा सोच्नुहुन्छ र तपाईं कृतज्ञ महसुस गर्नुहुन्छ। तपाईं शान्ति महसुस गर्नुहुन्छ। तपाईं सजिलै सुत्नुहुन्छ, गहिरो र आरामदायक निद्रा।

यो तपाईंको भविष्य हो । यो सम्भव छ । यो आउँदैछ । तपाईं यो भविष्यको लागि योग्य हुनुहुन्छ ।"

चरण ८: एन्कर स्थापना (Anchor Installation)

थेरापिस्ट:

"अब, जब तपाईं यो सकारात्मक, आशावादी, ऊर्जावान भावना महसुस गर्दै हुनुहुन्छ, म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो दाहिने हातको बुढी औंला र चोर औंलालाई एकसाथ जोड्नुहोस् ।

राम्रो । यो इशारा एक शक्तिशाली एन्कर बनिरहेको छ । यो तपाईंको आशा, शक्ति र खुशीको स्विच हो ।

हरेक पटक तपाईं भविष्यमा आफ्नो बुढी औंला र चोर औंला यसरी जोड्नुहुन्छ, तपाईंको अवचेतन मनले तुरुन्तै यो सकारात्मक अवस्था सक्रिय गर्नेछ । तपाईं आशा महसुस गर्नुहुनेछ । तपाईं शक्ति महसुस गर्नुहुनेछ । तपाईं जीवित महसुस गर्नुहुनेछ ।

यो तपाईंको उपकरण हो । तपाईं यसलाई जुनसुकै बेला प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।"

चरण ९: पोस्ट-हिप्नोटिक सुझावहरू (Post-Hypnotic Suggestions)

थेरापिस्टः

"अब म तपाईंलाई केही सुझावहरू दिन चाहन्छु जुन तपाईं जागृत भएपछि पनि काम गर्नेछन्।

हरेक दिन, तपाईं अझ राम्रो महसुस गर्नुहुनेछ। तपाईंको ऊर्जा बढ्दैछ। तपाईंको मुड सुधारिरहेको छ। तपाईं बिस्तारै तर निश्चित रूपमा निको भइरहनुभएको छ।

तपाईं साना कुराहरूमा आनन्द पाउन सुरु गर्नुहुनेछ। एक सुन्दर सूर्यास्त। एक मित्रको मुस्कान। एक स्वादिष्ट खाना। यी साना आनन्दहरूले तपाईंको जीवनमा उज्यालो ल्याउनेछन्।

तपाईं मानिसहरूसँग जडान गर्न चाहनुहुनेछ। तपाईं एक्लो हुन चाहनुहुन्न। तपाईं बाहिर जान, कुरा गर्न, साझा गर्न चाहनुहुनेछ। सम्बन्धहरूले तपाईंलाई पोषण दिनेछन्।

तपाईं आफ्नो हेरचाह गर्न चाहनुहुनेछ। तपाईं पौष्टिक खाना खान चाहनुहुनेछ। तपाईं आफ्नो शरीर चलाउन चाहनुहुनेछ। तपाईं राम्रो निद्रा लिन चाहनुहुनेछ। तपाईं आफैंप्रति दयालु हुनुहुनेछ।

तपाईं आशा राख्नुहुनेछ। कठिन क्षणहरूमा पनि, तपाईं जान्नुहुनेछ कि यो बिल्वेछ। तपाईं आफ्नो भित्री शक्तिमा विश्वास गर्नुहुनेछ। तपाईं अगाडि बढ्नुहुनेछ।
यी सुझावहरू तपाईंको अवचेतन मनमा गहिरो रूपमा रोपिएका छन्। तिनीहरू हरेक दिन बलियो हुँदैछन्।"

चरण १०: सत्र समाप्त गर्ने (Emergence)

थेरापिस्ट:

"अब यो समय हो तपाईं बिस्तारै सामान्य जागृत अवस्थामा फर्कने। तपाईं ताजा, सतर्क, आशावादी र शक्तिशाली महसुस गर्नुहुनेछ।

म १ देखि ५ सम्म गन्नेछु। जब म ५ मा पुग्छु, तपाईं आफ्नो आँखा खोल्नुहुनेछ, पूर्ण रूपमा जागृत, पूर्ण रूपमा सतर्क, र अद्भुत महसुस गर्दै।

१... तपाईं बिस्तारै फर्किरहनुभएको छ... तपाईंको शरीरमा ऊर्जा फर्किरहेको छ...

२... तपाईंको मन स्पष्ट हुँदैछ... तपाईं सबै कुरा सम्झनुहुनेछ जुन उपयोगी छ...

३... तपाईं लगभग पूर्ण रूपमा जागृत हुनुहुन्छ... तपाईं राम्रो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ...

४... तपाईंको आँखाहरू खुल्न तयार छन्... तपाईं ताजा र सतर्क महसुस गर्दै हुनुहुन्छ...

५... आँखा खोल्नुहोस्! तपाईं पूर्ण रूपमा जागृत हुनुहुन्छ, पूर्ण रूपमा सतर्क हुनुहुन्छ, र तपाईं अद्भुत महसुस गर्दै हुनुहुन्छ।

स्वागत छ फिर्ता। तपाईं कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ?"

सत्र पछिको छलफल (Post-Session Discussion)

थेरापिस्ट:

- बिरामीलाई आफ्नो अनुभव साझा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्
- के महसुस भयो? के देख्नुभयो? के सुन्नुभयो?
- एन्करको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्
- घरमा दैनिक अभ्यासको लागि निर्देशन दिनुहोस्
- अर्को सत्रको योजना बनाउनुहोस्

२. डिप्रेसनको लागि आत्म-हिप्नोसिस स्क्रिप्ट

अवधि: २०-३० मिनेट

प्रयोग: दैनिक, बिहान वा साँझ

उद्देश्य: मुड सुधार, ऊर्जा बढाउने, आशा र सकारात्मकता विकास गर्ने

तयारी

स्थान र समय:

- शान्त कोठा छनोट गर्नुहोस् जहाँ तपाईंलाई बाधा पर्दैन
- फोन साइलेन्ट मोडमा राख्नुहोस्
- आरामदायक कपडा लगाउनुहोस्
- कुर्सीमा बस्नुहोस् वा ओछ्यानमा पल्टनुहोस्

मानसिक तयारी:

- आफैलाई भन्नुहोस्: "म यो समय आफ्नो उपचारको लागि समर्पित गर्दैछु"
- कुनै अपेक्षा नराख्नुहोस्, केवल खुला र ग्रहणशील हुनुहोस्

चरण १: विश्राम सुरुवात

आफैलाई भन्नुहोस् (मनमा वा बिस्तारै बोलेर):

"म अब आराम गर्दैछु । म आफ्नो आँखा बन्द गर्दैछु । म गहिरो सास लिँदैछु ।"

गहिरो सास (५ पटक):

"म नाकबाट सास भित्र तान्दैछु... १, २, ३, ४... म मुखबाट सास बाहिर निकाल्दैछु... १, २, ३, ४, ५, ६...

फेरि... भित्र... १, २, ३, ४... बाहिर... १, २, ३, ४, ५, ६...

हेरेक सासको साथ, म गहिरो विश्राममा जाँदैछु ।"

चरण २: शरीर स्क्यान र विश्राम

आफैलाई भन्नुहोस्:

"अब म आफ्नो शरीरलाई विश्राम गर्न दिँदैछु ।

मेरो टाउको... विश्रामित... भारी... मेरो अनुहार... चिल्लो... आराम... मेरो घाँटी... ढिलो... विश्रामित... मेरो काँधहरू... तल झर्दैछन्... सबै तनाव पग्लिरहेको छ...

मेरो हातहरू... भारी... विश्रामित... मेरो छाती... आराम... मेरो सास शान्त छ... मेरो पेट... ढिलो... विश्रामित...

मेरो खुट्टाहरू... भारी... पूर्ण रूपमा आराम...

मेरो सम्पूर्ण शरीर विश्रामित छ । म शान्त छु । म सुरक्षित छु ।"

चरण ३: गहिराइ गणना

आफैलाई भन्नुहोस्:

"अब म १० देखि १ सम्म गन्दैछु। हरेक संख्यासँगै, म गहिरो विश्राममा जाँदैछु।

१०... म गहिरो जाँदैछु... ९... अझ गहिरो... अझ शान्त...
 ८... मेरो मन शान्त छ... ७... मेरो शरीर भारी छ... ६...
 म सुरक्षित छु... ५... आधा बाटो... अझ गहिरो... ४...
 लगभग त्यहाँ... ३... धेरै गहिरो... २... लगभग पूर्ण
 गहिराइमा... १... म अहिले गहिरो हिप्रोटिक अवस्थामा
 छु।"

चरण ४: सुरक्षित ठाउँको भ्रमण

आफैलाई भन्नुहोस्:

"अब म आफ्नो सुरक्षित ठाउँमा छु। [तपाईंको छनोट - समुद्र तट, पहाड, बगैँचा, आदि]

यो ठाउँ सुन्दर छ। शान्त छ। सुरक्षित छ।

म यहाँको रङहरू देख्दैछु... [वर्णन गर्नुहोस्] म यहाँको
 आवाजहरू सुन्दैछु... [वर्णन गर्नुहोस्] म यहाँको गन्ध
 लिँदैछु... [वर्णन गर्नुहोस्]

म यहाँ पूर्ण रूपमा शान्त छु। पूर्ण रूपमा सुरक्षित छु। पूर्ण
 रूपमा आराममा छु।"

चरण ५: उपचारात्मक उज्यालो

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म एक विशेष उज्यालो देख्दैछु । यो उज्यालो माथिबाट आउँदैछ । यो सुनौलो, न्यानो, कोमल उज्यालो हो । यो उपचार, माया र आशाको उज्यालो हो ।

यो उज्यालो मेरो टाउकोको माथिबाट मेरो शरीरमा प्रवेश गर्दैछ ।

यो मेरो टाउकोमा बगिरहेको छ... मेरो मनलाई स्पष्ट पार्दैछ... यो मेरो घाँटीमा बगिरहेको छ... तनाव पगाल्दैछ... यो मेरो छातीमा बगिरहेको छ... मेरो हृदयलाई न्यानो पार्दैछ... यो मेरो पेटमा बगिरहेको छ... शान्ति ल्याइरहेको छ... यो मेरो खुट्टामा बगिरहेको छ... मलाई बलियो बनाइरहेको छ...

यो उज्यालोले मेरो सम्पूर्ण शरीरलाई भरिरहेको छ । म उज्यालोले भरिएको छु । म उपचार भइरहेको छु ।"

चरण ६: डिप्रेसन मुक्ति

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म आफ्नो डिप्रेसनलाई एक अँध्यारो बादलको रूपमा कल्पना गर्दैछु । यो बादल मेरो वरिपरि छ ।

तर अब, मेरो भित्रको उपचारात्मक उज्यालो बाहिर निस्किरहेको छ । यो उज्यालो त्यो अँध्यारो बादललाई छुन्छ । जब उज्यालोले बादललाई छुन्छ, बादल बिस्तारै पातलो हुन थाल्छ... पगलन थाल्छ... हराउन थाल्छ... अझ उज्यालो... अझ उज्यालो... बादल गायब हुँदैछ... अब बादल पूर्ण रूपमा गायब भएको छ । म उज्यालोले घेरिएको छु । म मुक्त छु । म हल्का छु । म जीवित छु ।"

चरण ७: सकारात्मक आत्म-सुझावहरू

आफैलाई बारम्बार भन्नुहोस् (प्रत्येक ३ पटक):

"म मूल्यवान छु । म मूल्यवान छु । म मूल्यवान छु ।

म माया पाउन योग्य छु । म माया पाउन योग्य छु । म माया पाउन योग्य छु ।

मेरो जीवनको अर्थ छ । मेरो जीवनको अर्थ छ । मेरो जीवनको अर्थ छ ।

म बलियो छु । म बलियो छु । म बलियो छु ।

म निको भइरहेको छु । म निको भइरहेको छु । म निको भइरहेको छु ।

हरेक दिन, म अझ राम्रो महसुस गर्दैछु । हरेक दिन, म अझ राम्रो महसुस गर्दैछु । हरेक दिन, म अझ राम्रो महसुस गर्दैछु ।

आशा छ । आशा छ । आशा छ ।"

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल ।

चरण ८: सकारात्मक भविष्यको कल्पना

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म आफ्नो सकारात्मक भविष्यको कल्पना गर्दैछु ।

म आफूलाई बिहान उठेको देख्दैछु । म ऊर्जावान महसुस गर्दैछु । म दिनको लागि उत्सुक छु ।

म आफूलाई दिनभर सक्रिय देख्दैछु । म मानिसहरूसँग जडान गर्दैछु । म हाँसिरहेको छु । म आनन्द महसुस गर्दैछु ।

म आफूलाई साँझ शान्त देख्दैछु । म कृतज्ञ छु । म सन्तुष्ट छु । म खुशी छु ।

यो मेरो भविष्य हो । यो सम्भव छ । यो आउँदैछ । म यसको लागि तयार छु ।"

चरण ९: एन्कर सक्रिय गर्ने

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म आफ्नो बुढी औंला र चोर औंला जोड्दैछु ।

यो मेरो शक्तिको एन्कर हो । यो मेरो आशाको एन्कर हो । यो मेरो खुशीको एन्कर हो ।

जब म यो एन्कर प्रयोग गर्छु, म तुरुन्तै यो सकारात्मक अवस्थामा फर्कन सक्छु ।

यो मेरो उपकरण हो । म यसलाई जुनसुकै बेला प्रयोग गर्न सक्छु ।"

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल ।

चरण १०: सत्र समाप्त गर्ने

आफैलाई भन्नुहोस्:

"अब म बिस्तारै सामान्य जागृत अवस्थामा फर्कने छु । म ताजा, सतर्क र सकारात्मक महसुस गर्नेछु ।

१... म फर्किरहेको छु... ऊर्जा फर्किरहेको छ... २... मेरो मन स्पष्ट हुँदैछ... म राम्रो महसुस गर्दैछु... ३... म लगभग जागृत छु... म तयार छु... ४... मेरो आँखा खुल्ल तयार छ... म ताजा छु... ५... आँखा खोल्नुहोस्! म पूर्ण रूपमा जागृत छु, पूर्ण रूपमा सतर्क छु, र म अद्भुत महसुस गर्दैछु ।"

आफ्नो शरीरलाई हल्का तन्काउनुहोस् । गहिरो सास लिनुहोस् । मुस्कुराउनुहोस् ।

दैनिक अभ्यासको सुझावहरू

- ✓ नियमितता: हरेक दिन एउटै समयमा अभ्यास गर्नुहोस् (बिहान सबैभन्दा राम्रो) ✓ धैर्य: तुरुन्त परिणाम आशा नगर्नुहोस्; २-३ हप्ता नियमित अभ्यास गर्नुहोस् ✓ एन्कर: दिनभर जब आवश्यक लाग्छ, आफ्नो एन्कर प्रयोग गर्नुहोस् ✓ जर्नलिङ: अभ्यास पछि आफ्नो अनुभव र भावनाहरू लेख्नुहोस् ✓ आत्म-करुणा: आफैप्रति दयालु हुनुहोस्; केही दिन कठिन हुन सक्छ

३. एन्जाइटीको लागि थेरापिस्ट-निर्देशित हिप्नोसिस स्क्रिप्ट

अवधि: ४०-५० मिनेट

उद्देश्य: चिन्ता र तनाव कम गर्ने, शान्ति र नियन्त्रणको भावना बढाउने, आत्मविश्वास विकास गर्ने

तयारी चरण

थेरापिस्टको निर्देशन:

"नमस्कार [नाम] । आज हामी तपाईंको चिन्ता र तनावलाई कम गर्न र तपाईंको भित्री शान्ति पुनः पत्ता लगाउन काम गर्नेछौं । यो एक सुरक्षित, कोमल प्रक्रिया हो । तपाईं सधैं नियन्त्रणमा हुनुहुन्छ ।

कृपया आरामदायक स्थितिमा बस्नुहोस् । तपाईंको पछाडि राम्ररी समर्थित छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् । तपाईंको हात आफ्नो काखमा राख्नुहोस् । तपाईंको खुट्टाहरू भुइँमा समतल राख्नुहोस् ।

राम्रो । अब हामी केही शान्त सासहरूबाट सुरु गर्नेछौं ।"

चरण १: श्वास-केन्द्रित विश्राम (Breath-Focused Relaxation)

थेरापिस्ट:

"तपाईंको सासमा ध्यान दिनुहोस् । यसलाई परिवर्तन गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्, केवल अवलोकन गर्नुहोस् । तपाईंको सास भित्र आउँदैछ... र बाहिर जाँदैछ... भित्र... र बाहिर..."

अब हामी एक विशेष सास प्रविधि प्रयोग गर्नेछौं । यसलाई ४-७-८ सास भनिन्छ । यो तपाईंको स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ ।

म गन्नेछु, र तपाईं मेरो साथ पछ्याउनुहोस् ।

४ सम्म सास भित्र: नाकबाट सास तान्नुहोस्... १, २, ३, ४...

७ सम्म रोकुहोस्: सास रोकुहोस्... १, २, ३, ४, ५, ६, ७...

८ सम्म सास बाहिर: मुखबाट सास निकाल्नुहोस्... १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८...

उत्तम । फेरि... भित्र २, ३, ४... रोकुहोस् २, ३, ४, ५, ६, ७... बाहिर २, ३, ४, ५, ६, ७, ८...

एक पटक फेरि... भित्र २, ३, ४... रोकुहोस् २, ३, ४, ५, ६, ७... बाहिर २, ३, ४, ५, ६, ७, ८...

उत्तम । तपाईं पहिले नै शान्त महसुस गर्दै हुनुहुन्छ ।"

चरण २: प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम (Progressive Muscle Relaxation)

थेरापिस्ट:

"अब तपाईं आफ्नो आँखा बन्द गर्न सक्नुहुन्छ । हामी तपाईंको शरीरका मांसपेशीहरूलाई विश्राम गर्नेछौं । म तपाईंलाई पहिले मांसपेशीहरूलाई तान्न र त्यसपछि छोड्न भन्नेछु । यसले गहिरो विश्राम ल्याउँछ ।

हातहरू: आफ्नो दुवै मुट्टी बलियो बनाउनुहोस् । तानुहोस्... तानुहोस्... तानुहोस्... अब छोड्नुहोस् । तनाव बगेको महसुस गर्नुहोस् । तपाईंको हातहरू भारी र विश्रामित छन् ।

पाखुराहरू: आफ्नो पाखुराहरूलाई तानुहोस् । बलियो... बलियो... अब छोड्नुहोस् । विश्राम महसुस गर्नुहोस् ।

काँधहरू: आफ्नो काँधहरूलाई आफ्नो कानतिर उठाउनुहोस् । तानुहोस्... तानुहोस्... अब छोड्नुहोस् । काँधहरू तल झर्छन् । सबै तनाव गायब हुन्छ ।

अनुहार: आफ्नो अनुहारका सबै मांसपेशीहरूलाई तानुहोस् । आँखा बलियो बन्द... निधार सिकुडिएको... बङ्गारा टाइट... अब छोड्नुहोस् । तपाईंको अनुहार चिल्लो, आराम, शान्त छ ।

घाँटी: आफ्नो ठुँडोलाई छातीतिर थिच्नुहोस् । तानुहोस्... अब छोड्नुहोस् । घाँटी ढिलो छ ।

छाती र पेट: गहिरो सास लिनुहोस् र रोक्नुहोस् । तपाईंको छाती र पेटलाई तानुहोस्... अब छोड्नुहोस् र सास बाहिर निकाल्नुहोस् । विश्राम महसुस गर्नुहोस् ।

खुट्टाहरू: तपाईंको खुट्टाहरूलाई सीधा र टाइट बनाउनुहोस् । तानुहोस्... तानुहोस्... अब छोड्नुहोस् । तपाईंको खुट्टाहरू भारी र विश्रामित छन् ।

उत्तम । तपाईंको सम्पूर्ण शरीर अहिले गहिरो विश्राममा छ ।"

चरण ३: गहिराइ बढाउने - सीढी विधि (Deepening - Staircase Method)

थेरापिस्ट:

"अब म चाहन्छु कि तपाईं आफूलाई एक सुन्दर सीढीको माथिमा उभिएको कल्पना गर्नुहोस्। यो सीढी १० पाइलाहरूको छ। यो सीढी तल एक सुन्दर, शान्त ठाउँमा जान्छ।

हरेक पाइला तल, तपाईं दोब्बर गहिरो विश्राममा जानुहुनेछ।
हरेक पाइला तल, तपाईंको चिन्ता कम हुँदैछ।

अब हामी सुरु गर्छौं।

१०: तपाईं पहिलो पाइला तल जानुहुन्छ। तपाईं सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ।

९: अर्को पाइला। तपाईं गहिरो जाँदै हुनुहुन्छ।

८: अर्को पाइला। तपाईंको चिन्ता घट्दैछ।

७: तल... तल... शान्त हुँदै।

६: आधा बाटो। तपाईं धेरै विश्रामित हुनुहुन्छ।

५: अर्को पाइला। चिन्ता पग्लिरहेको छ।

४: लगभग तल। धेरै शान्त।

३: अर्को पाइला। गहिरो शान्ति।

२: लगभग त्यहाँ। पूर्ण विश्राम।

१: अन्तिम पाइला । तपाईं तल पुग्नुभयो ।

तपाईं अहिले एक सुन्दर, शान्त ठाउँमा हुनुहुन्छ । तपाईं गहिरो
हिप्रोटिक अवस्थामा हुनुहुन्छ ।"

चरण ४: सुरक्षित आश्रयको निर्माण (Creating a Safe Haven)

थेरापिस्ट:

"तपाईं अहिले तपाईंको सुरक्षित आश्रयमा हुनुहुन्छ । यो
तपाईंको विशेष ठाउँ हो जहाँ कुनै चिन्ता प्रवेश गर्न सक्दैन ।
यो तपाईंको शान्तिको अभयारण्य हो ।

यो ठाउँ कुनै एक हुन सक्छ:

- एक शान्त समुद्र तट, जहाँ कोमल छालहरू किनारमा
आउँछन्
- एक पहाडको चुचुरो, जहाँ तपाईं संसारभन्दा माथि
हुनुहुन्छ
- एक सुन्दर बगैँचा, फूलहरू र रुखहरूले भरिएको
- एक आरामदायक कोठा, न्यानो र सुरक्षित

यो ठाउँ छनोट गर्नुहोस् । यसलाई आफ्नो मनमा स्पष्ट रूपमा
देख्नुहोस् ।

दृश्य: के रडहरू छन्? के आकारहरू छन्? उज्यालो कस्तो
छ?

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल ।

आवाज: के सुनिन्छ? प्रकृतिको आवाज? शान्ति? मौन?

गन्ध: हावामा के गन्ध छ? ताजा? मीठो? शुद्ध?

स्पर्श: हावा कस्तो महसुस हुन्छ? तापक्रम कस्तो छ?

यो तपाईंको ठाउँ हो। यहाँ तपाईं पूर्ण रूपमा सुरक्षित हुनुहुन्छ। यहाँ कुनै चिन्ता छैन। केवल शान्ति छ। यो ठाउँ सधैं तपाईंको लागि यहाँ छ। तपाईं जुनसुकै बेला यहाँ आउन सक्नुहुन्छ।"

चरण ५: चिन्ताको प्रतीकात्मक मुक्ति (Symbolic Release of Anxiety)

थेरापिस्ट:

"अब, तपाईंको सुरक्षित ठाउँमा, म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो चिन्तालाई एक वस्तुको रूपमा कल्पना गर्नुहोस्।

तपाईंको चिन्ता के जस्तो देखिन्छ? यो हुन सक्छ:

- भारी ढुङ्गाहरूले भरिएको झोला
- टाइट डोरीहरू जसले तपाईंलाई बाँधेको छ
- अँध्यारो बादल जसले तपाईंलाई घेरेको छ
- काँडेतारको बार जसले तपाईंलाई कैद गरेको छ

यसलाई स्पष्ट रूपमा देख्नुहोस्। यसको रङ, आकार, वजन महसुस गर्नुहोस्।

अब, तपाईंको सुरक्षित ठाउँमा, तपाईंसँग यो चिन्ता मुक्त गर्ने शक्ति छ।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

यदि यो झोला हो: तपाईं यो झोलालाई जमिनमा राख्नुहुन्छ । तपाईं यसलाई खोल्नुहुन्छ । ती भारी ढुङ्गाहरू बाहिर निस्कन्छन् । तपाईं तिनीहरूलाई एक-एक गरेर टाढा फाल्नुहुन्छ । तिनीहरू हावामा उड्छन् र गायब हुन्छन् । झोला अब खाली छ । हल्का छ । तपाईं यसलाई फाल्नुहुन्छ । यो गायब हुन्छ ।

यदि यो डोरीहरू हुन्: तपाईं ती डोरीहरूलाई एक-एक गरेर खोल्न सुरु गर्नुहुन्छ । पहिलो डोरी... खुल्छ... खस्छ । दोस्रो डोरी... खुल्छ... खस्छ । सबै डोरीहरू खुल्छन् । तपाईं मुक्त हुनुहुन्छ । ती डोरीहरू पग्लन्छन् र गायब हुन्छन् ।

यदि यो बादल हो: एक शक्तिशाली, कोमल हावा आउँछ । यो हावा त्यो अँध्यारो बादललाई उडाउन थाल्छ । बादल बिस्तारै पातलो हुन्छ... टुक्रा-टुक्रा हुन्छ... उड्छ... गायब हुन्छ । आकाश अब स्पष्ट छ । सूर्य चम्किरहेको छ ।

यदि यो काँडेतारको बार हो: त्यो बार बिस्तारै पग्लन थाल्छ । काँडाहरू नरम हुन्छन्... गायब हुन्छन् । तारहरू खुल्छन्... खस्छन्... पग्लन्छन् । तपाईं मुक्त हुनुहुन्छ । तपाईं बाहिर निस्कन सक्नुहुन्छ ।

तपाईंको चिन्ता अब गएको छ । तपाईं हल्का महसुस गर्नुहुन्छ । तपाईं मुक्त महसुस गर्नुहुन्छ । तपाईं शान्त महसुस गर्नुहुन्छ ।"

चरण ६: शान्ति र नियन्त्रणको सुझावहरू (Suggestions for Peace and Control)

थेरापिस्ट:

"अब तपाईं मुक्त हुनुभएको छ, म तपाईंलाई केही महत्वपूर्ण सत्यहरू भन्न चाहन्छु। तपाईंको अवचेतन मनले यी सत्यहरूलाई गहिरो रूपमा स्वीकार गर्दछ।

तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ। यो क्षण, यो स्थान, यो समय - तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ। धेरैजसो चिन्ताहरू भविष्यको बारेमा हुन्छन् जुन कहिल्यै हुँदैन।

यहाँ, अहिले, तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ।

तपाईं नियन्त्रणमा हुनुहुन्छ। तपाईं आफ्नो सास नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आफ्नो विचारहरू छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं आफ्नो प्रतिक्रियाहरू निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं शक्तिशाली हुनुहुन्छ।

तपाईं शान्त हुन सक्नुहुन्छ। शान्ति तपाईंको प्राकृतिक अवस्था हो। चिन्ता केवल एक अस्थायी अवस्था हो। तपाईं जुनसुकै बेला शान्तिमा फर्कन सक्नुहुन्छ।

तपाईं सक्षम हुनुहुन्छ। तपाईंले विगतमा धेरै चुनौतीहरू सामना गर्नुभएको छ। तपाईं तिनीहरूबाट बाँच्नुभयो। तपाईं

बलियो हुनुहुन्छ । तपाईं भविष्यका चुनौतीहरू पनि सामना गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईं एकलो हुनुहुन्न । मानिसहरू तपाईंलाई माया गर्छन् । मानिसहरू तपाईंलाई समर्थन गर्छन् । तपाईं मदत माग्न सक्नुहुन्छ । तपाईं जडान हुन सक्नुहुन्छ ।

तपाईं वर्तमानमा बाँच्न सक्नुहुन्छ । विगत गइसकेको छ । भविष्य अझै आएको छैन । यो क्षण मात्र वास्तविक छ । यो क्षणमा, तपाईं ठीक हुनुहुन्छ ।

यी सत्यहरू तपाईंको अवचेतन मनमा गहिरो रूपमा रोपिएका छन् । तिनीहरू तपाईंसँग रहनेछन् । तिनीहरूले तपाईंलाई मार्गदर्शन गर्नेछन् ।"

चरण ७: आत्मविश्वास निर्माण (Building Confidence)

थेरापिस्ट:

"अब म चाहन्छु कि तपाईं आफूलाई भविष्यमा एक परिस्थितिमा कल्पना गर्नुहोस् जुन सामान्यतया तपाईंलाई चिन्तित बनाउँछ । यो हुन सक्छ:

- मानिसहरूको अगाडि बोल्नु
- कुनै महत्त्वपूर्ण बैठक
- सामाजिक कार्यक्रम
- यात्रा गर्नु

•निर्णय लिनु

यो परिस्थिति छनोट गर्नुहोस् ।

अब, आफूलाई त्यो परिस्थितिमा देख्नुहोस्, तर यो पटक, तपाईं पूर्ण रूपमा शान्त हुनुहुन्छ । पूर्ण रूपमा आत्मविश्वासी हुनुहुन्छ । पूर्ण रूपमा नियन्त्रणमा हुनुहुन्छ ।

तपाईंको शरीर: तपाईंको सास शान्त र गहिरो छ । तपाईंको मुटुको धड्कन स्थिर छ । तपाईंको मांसपेशीहरू विश्रामित छन् । तपाईंको हात स्थिर छन् । तपाईं शारीरिक रूपमा शान्त हुनुहुन्छ ।

तपाईंको मन: तपाईंको विचारहरू स्पष्ट छन् । तपाईं केन्द्रित हुनुहुन्छ । तपाईं वर्तमानमा हुनुहुन्छ । तपाईं के भन्ने वा गर्ने जान्नुहुन्छ । तपाईं मानसिक रूपमा तयार हुनुहुन्छ ।

तपाईंको भावना: तपाईं शान्त महसुस गर्नुहुन्छ । तपाईं आत्मविश्वासी महसुस गर्नुहुन्छ । तपाईं सक्षम महसुस गर्नुहुन्छ । तपाईं सकारात्मक महसुस गर्नुहुन्छ । तपाईं भावनात्मक रूपमा सन्तुलित हुनुहुन्छ ।

परिणाम: तपाईं त्यो परिस्थितिलाई राम्ररी सम्हाल्नुहुन्छ । तपाईं सफल हुनुहुन्छ । तपाईं गर्व महसुस गर्नुहुन्छ । तपाईं आफैंमा विश्वास गर्नुहुन्छ ।

यो तपाईंको नयाँ प्रतिमान हो । यो तपाईंको नयाँ वास्तविकता हो । तपाईं चुनौतीहरूलाई शान्ति र आत्मविश्वासका साथ सामना गर्न सक्नुहुन्छ ।"

चरण ८: एन्कर स्थापना - शान्त स्पर्श (Anchor Installation - Calm Touch)

थेरापिस्ट:

"अब, जब तपाईं यो गहिरो शान्ति, यो आत्मविश्वास, यो नियन्त्रणको भावना महसुस गर्दै हुनुहुन्छ, म चाहन्छु कि तपाईं एक विशेष इशारा गर्नुहोस् ।

आफ्नो दाहिने हातको बुढी औंला र चोर औंलालाई एकसाथ कोमलतापूर्वक जोड्नुहोस् । यो तपाईंको शान्त स्पर्श हो ।

राम्रो । अब, यो स्पर्श महसुस गर्दै, यो शान्ति महसुस गर्नुहोस्... यो आत्मविश्वास महसुस गर्नुहोस्... यो नियन्त्रण महसुस गर्नुहोस्...

यो इशारा एक शक्तिशाली एन्कर बनिरहेको छ । यो तपाईंको शान्तिको स्विच हो ।

हरेक पटक तपाईं भविष्यमा आफ्नो बुढी औंला र चोर औंला यसरी जोड्नुहुन्छ, तपाईंको अवचेतन मनले तुरुन्तै यो शान्त, आत्मविश्वासी अवस्था सक्रिय गर्नेछ ।

तपाईं यसलाई जुनसुकै बेला प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- जब तपाईं चिन्तित महसुस गर्न थाल्नुहुन्छ
- कुनै तनावपूर्ण परिस्थिति अघि
- जब तपाईंलाई शान्त हुन आवश्यक छ
- जब तपाईंलाई आत्मविश्वास चाहिन्छ

यो तपाईंको शक्तिशाली उपकरण हो। यो सधैं तपाईंसँग छ।"

चरण ९: पोस्ट-हिप्नोटिक सुझावहरू (Post-Hypnotic Suggestions)

थेरापिस्ट:

"अब म तपाईंलाई केही सुझावहरू दिन चाहन्छु जुन तपाईं जागृत भएपछि पनि काम गर्नेछन्।

हरेक दिन, तपाईंको चिन्ता कम हुँदैछ। तपाईं अझ शान्त महसुस गर्नुहुनेछ। तपाईं अझ आत्मविश्वासी महसुस गर्नुहुनेछ। तपाईं अझ नियन्त्रणमा महसुस गर्नुहुनेछ।

तपाईं चिन्ताजनक विचारहरूलाई चिन्न सक्नुहुनेछ। जब तिनीहरू आउँछन्, तपाईं तिनीहरूलाई केवल विचारको रूपमा पहिचान गर्नुहुनेछ, वास्तविकताको रूपमा होइन। तपाईं तिनीहरूलाई जान दिन सक्नुहुन्छ।

तपाईं आफ्नो सासमा फर्कन सकुहुनेछ । जब तपाईं तनाव महसुस गर्नुहुन्छ, तपाईं स्वचालित रूपमा गहिरो सास लिनुहुनेछ । यसले तपाईंलाई तुरुन्तै शान्त पार्नेछ ।
 तपाईं वर्तमानमा बाँच्नुहुनेछ । तपाईं विगतमा अड्किनुहुन्न ।
 तपाईं भविष्यको बारेमा अत्यधिक चिन्ता गर्नुहुन्न । तपाईं यो क्षणमा हुनुहुनेछ ।

तपाईं आफैंप्रति दयालु हुनुहुनेछ । तपाईं आफ्नो चिन्ताको लागि आफैंलाई दोष दिनुहुन्न । तपाईं आफैंसँग धैर्यवान हुनुहुनेछ । तपाईं आफ्नो प्रगतिलाई मनाउनुहुनेछ ।
 तपाईं मद्दत खोज्नुहुनेछ । जब आवश्यक छ, तपाईं मित्रहरू, परिवार, वा पेशेवरहरूसँग कुरा गर्न सहज हुनुहुनेछ । तपाईं एक्लो हुनुहुन्न ।

यी सुझावहरू तपाईंको अवचेतन मनमा गहिरो रूपमा रोपिएका छन् । तिनीहरू हरेक दिन बलियो हुँदैछन् ।"

चरण १०: सत्र समाप्त गर्ने (Emergence)

थेरापिस्ट:

"अब यो समय हो तपाईं बिस्तारै सामान्य जागृत अवस्थामा फर्कने। तपाईं शान्त, सतर्क, आत्मविश्वासी र सशक्त महसुस गर्नुहुनेछ।

पहिले, हामी फेरि सीढी माथि जानेछौं। हरेक पाइला माथि, तपाईं अझ जागृत हुँदै जानुहुनेछ, तर शान्ति राख्दै।

१: तपाईं पहिलो पाइला माथि जानुहुन्छ। तपाईं बिस्तारै जागृत हुँदै हुनुहुन्छ।

२: अर्को पाइला। तपाईंको शरीरमा ऊर्जा फर्किरहेको छ।

३: माथि... माथि... तपाईं शान्त र सतर्क हुनुहुन्छ।

४: अर्को पाइला। तपाईंको मन स्पष्ट हुँदैछ।

५: आधा बाटो। तपाईं राम्रो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ।

६: माथि... माथि... लगभग त्यहाँ।

७: अर्को पाइला। तपाईं लगभग पूर्ण रूपमा जागृत हुनुहुन्छ।

८: माथि... तपाईंको आँखाहरू खुल्न तयार छन्।

९: लगभग माथि। तपाईं ताजा र सतर्क हुनुहुन्छ।

१०: तपाईं माथि पुग्नुभयो।

अब म ५ सम्म गन्नेछु, र तपाईं पूर्ण रूपमा जागृत हुनुहुनेछ ।

१... तपाईं फर्किरहनुभएको छ... २... तपाईंको मन स्पष्ट छ... ३... तपाईं लगभग जागृत हुनुहुन्छ... ४... तपाईंको आँखा खुल्न तयार छ... ५... आँखा खोल्नुहोस्! तपाईं पूर्ण रूपमा जागृत हुनुहुन्छ, शान्त, सतर्क, र अद्भुत महसुस गर्दै हुनुहुन्छ ।

स्वागत छ फिर्ता । तपाईं कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ?"

सत्र पछिको छलफल

थेरापिस्ट:

- बिरामीको अनुभव सुन्नुहोस्
- एन्करको अभ्यास गराउनुहोस्
- दैनिक जीवनमा प्रयोगको लागि निर्देशन दिनुहोस्
- ४-७-८ सास प्रविधि सिकाउनुहोस्
- अर्को सत्रको योजना बनाउनुहोस्

४. एन्जाइटीको लागि आत्म-हिप्रोसिस स्क्रिप्ट

अवधि: १५-२५ मिनेट

प्रयोग: दैनिक, वा जब चिन्ता महसुस हुन्छ

उद्देश्य: तुरुन्त शान्ति, तनाव कमी, आत्मविश्वास बढाउने

तयारी

कहिले प्रयोग गर्ने:

- बिहान, दिन सुरु गर्नु अघि
- तनावपूर्ण परिस्थिति अघि
- जब चिन्ता बढ्न थाल्छ
- साँझ, सुत्नु अघि

तयारी:

- शान्त ठाउँ खोज्नुहोस्
- आरामदायक स्थितिमा बस्नुहोस् वा पल्टनुहोस्
- फोन बन्द गर्नुहोस्
- १५-२५ मिनेट छुट्याउनुहोस्

चरण १: ४-७-८ शान्त सास (4-7-8 Calming Breath)

आफैलाई भन्नुहोस्:

"म अब आफ्नो स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्दैछु । म ४-७-८ सास प्रविधि प्रयोग गर्दैछु ।"

५ चक्र गर्नुहोस्:

"नाकबाट सास भित्र... १, २, ३, ४... सास रोकुहोस्...
१, २, ३, ४, ५, ६, ७... मुखबाट सास बाहिर... १, २,
३, ४, ५, ६, ७, ८..."

फेरि... भित्र २, ३, ४... रोकुहोस् २, ३, ४, ५, ६, ७...
 बाहिर २, ३, ४, ५, ६, ७, ८...
 फेरि... भित्र २, ३, ४... रोकुहोस् २, ३, ४, ५, ६, ७...
 बाहिर २, ३, ४, ५, ६, ७, ८...
 फेरि... भित्र २, ३, ४... रोकुहोस् २, ३, ४, ५, ६, ७...
 बाहिर २, ३, ४, ५, ६, ७, ८...
 अन्तिम पटक... भित्र २, ३, ४... रोकुहोस् २, ३, ४, ५,
 ६, ७... बाहिर २, ३, ४, ५, ६, ७, ८... राम्रो । म पहिले
 नै शान्त महसुस गर्दैछु ।"

चरण २: शरीर विश्राम

आफैलाई भन्नुहोस्:

"अब म आफ्नो आँखा बन्द गर्दैछु । म आफ्नो शरीरलाई
 विश्राम गर्न दिँदैछु ।

मेरो टाउको... भारी... विश्रामित... मेरो अनुहार...
 चिल्लो... आराम... मेरो घाँटी... ढिलो... मेरो काँधहरू...
 तल झर्दैछन्... सबै तनाव पल्लिरहेको छ...

मेरो हातहरू... भारी... विश्रामित... मेरो छाती...
 आराम... मेरो सास शान्त छ... मेरो पेट... ढिलो... मेरो
 खुट्टाहरू... भारी... पूर्ण रूपमा आराम... मेरो सम्पूर्ण शरीर
 विश्रामित छ । म शान्त छु ।"

अथर्ववेदाचार्यः नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल ।

चरण ३: गहिराइ गणना

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म १० देखि १ सम्म गन्दैछु। हरेक संख्यासँगै, म गहिरो शान्तिमा जाँदैछु।

१०... म गहिरो जाँदैछु... ९... अझ शान्त... ८... मेरो चिन्ता घट्दैछ... ७... म सुरक्षित छु... ६... आधा बाटो... ५... अझ गहिरो... ४... धेरै शान्त... ३... लगभग त्यहाँ... २... गहिरो शान्ति... १... म अहिले गहिरो शान्त अवस्थामा छु।"

चरण ४: सुरक्षित ठाउँको भ्रमण

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म आफ्नो सुरक्षित ठाउँमा छु। [तपाईंको छनोट]

यो ठाउँ सुन्दर छ। शान्त छ। सुरक्षित छ।

म यहाँको सुन्दरता देख्दैछु... म यहाँको शान्त आवाजहरू सुन्दैछु... म यहाँको ताजा हावा महसुस गर्दैछु...

म यहाँ पूर्ण रूपमा सुरक्षित छु। कुनै चिन्ता यहाँ आउन सक्दैन। केवल शान्ति छ।"

चरण ५: चिन्ता मुक्ति - बादल विधि

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म आफ्नो चिन्तालाई एक अँध्यारो बादलको रूपमा कल्पना गर्दैछु । यो बादल मेरो वरिपरि छ ।

तर अब, एक कोमल, शक्तिशाली हावा आउँदैछ । यो हावा त्यो बादललाई उडाउन थाल्छ ।

बादल बिस्तारै चल्न थाल्छ... पातलो हुन थाल्छ... टुक्रा-टुक्रा हुन्छ... उड्छ... टाढा जान्छ...

अझ पातलो... अझ पातलो... लगभग गएको...

अब बादल पूर्ण रूपमा गएको छ । आकाश स्पष्ट छ । सूर्य चम्किरहेको छ । म उज्यालोमा छु ।

म हल्का महसुस गर्दैछु । म मुक्त महसुस गर्दैछु । म शान्त महसुस गर्दैछु ।"

चरण ६: सकारात्मक आत्म-सुझावहरू

आफैंलाई बारम्बार भन्नुहोस् (प्रत्येक ३ पटक):

"म सुरक्षित छु । म सुरक्षित छु । म सुरक्षित छु ।

म शान्त छु । म शान्त छु । म शान्त छु ।

म नियन्त्रणमा छु । म नियन्त्रणमा छु । म नियन्त्रणमा छु ।

म सक्षम छु । म सक्षम छु । म सक्षम छु ।

म आत्मविश्वासी छु। म आत्मविश्वासी छु। म
आत्मविश्वासी छु।

म यो सम्हाल्न सकछु। म यो सम्हाल्न सकछु। म यो
सम्हाल्न सकछु।

सबै ठीक छ। सबै ठीक छ। सबै ठीक छ।"

चरण ७: वर्तमान क्षण जागरूकता

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म वर्तमान क्षणमा छु। यो क्षण मात्र वास्तविक छ।
यो क्षणमा, म सुरक्षित छु। यो क्षणमा, म ठीक छु। यो
क्षणमा, सबै ठीक छ।

विगत गइसकेको छ। म यसलाई परिवर्तन गर्न सकिदैनं।
भविष्य अझै आएको छैन। म यसलाई नियन्त्रण गर्न
सकिदैनं।

तर यो क्षण मेरो हो। यो क्षणमा, म शान्त छु। म सुरक्षित
छु। म ठीक छु।"

चरण ८: आत्मविश्वास निर्माण

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म आफूलाई भविष्यमा देख्दैछु। म एक परिस्थितिमा
छु जुन सामान्यतया मलाई चिन्तित बनाउँथ्यो।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल।

तर यो पटक, म पूर्ण रूपमा शान्त छु । म आत्मविश्वासी छु । म नियन्त्रणमा छु ।

मेरो सास शान्त छ । मेरो मुटुको धड्कन स्थिर छ । मेरो मन स्पष्ट छ ।

म जान्दछु के गर्ने । म सक्षम छु । म यो सम्हाल्न सक्छु ।

म त्यो परिस्थितिलाई राम्ररी सम्हाल्छु । म सफल हुन्छु । म गर्व महसुस गर्छु ।

यो मेरो नयाँ वास्तविकता हो । म चुनौतीहरूलाई शान्ति र आत्मविश्वासका साथ सामना गर्न सक्छु ।"

चरण ९: एन्कर सक्रिय गर्ने

आफैलाई भन्नुहोस्:

"अब म आफ्नो बुढी औंला र चोर औंला जोड्दैछु । यो मेरो शान्त स्पर्श हो ।

जब म यो स्पर्श गर्छु, म तुरुन्तै शान्त महसुस गर्छु । म आत्मविश्वासी महसुस गर्छु । म नियन्त्रणमा महसुस गर्छु ।

यो मेरो शक्तिशाली उपकरण हो । म यसलाई जुनसुकै बेला प्रयोग गर्न सक्छु ।

जब म चिन्तित महसुस गर्न थाल्छु, म यो स्पर्श गर्छु । तुरुन्तै, शान्ति फर्कन्छ ।

यो सधैं मसँग छ । यो सधैं काम गर्छ ।"

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल ।

चरण १०: सत्र समाप्त गर्ने

आफैंलाई भन्नुहोस्:

"अब म बिस्तारै सामान्य जागृत अवस्थामा फर्कने छु। म शान्त, सतर्क र आत्मविश्वासी महसुस गर्नेछु।

१... म फर्किरहेको छु... ऊर्जा फर्किरहेको छ... २... मेरो मन स्पष्ट छ... म शान्त छु... ३... म लगभग जागृत छु... म तयार छु... ४... मेरो आँखा खुल्ल तयार छ... म ताजा छु... ५... आँखा खोल्नुहोस्! म पूर्ण रूपमा जागृत छु, शान्त, सतर्क, र आत्मविश्वासी छु।"

गहिरो सास लिनुहोस्। आफ्नो शरीरलाई तन्काउनुहोस्। मुस्कुराउनुहोस्।

छोटो आपतकालीन संस्करण (Quick Emergency Version)

जब तपाईंलाई तुरुन्त शान्ति चाहिन्छ (५ मिनेट):

१. ३ गहिरो ४-७-८ सास लिनुहोस् २. आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो सुरक्षित ठाउँको कल्पना गर्नुहोस् (३० सेकेन्ड) ३. आफैंलाई भन्नुहोस्: "म सुरक्षित छु। म शान्त छु। म नियन्त्रणमा छु।" (३ पटक) ४. एन्कर प्रयोग गर्नुहोस्: बुढी औंला र चोर औंला जोड्नुहोस् ५. वर्तमानमा फर्कनुहोस्:

आँखा खोलनुहोस्, ५ कुरा नाम दिनुहोस् जुन तपाईं देख
सक्नुहुन्छ

दैनिक अभ्यासको सुझावहरू

- ✓ नियमितता: हरेक दिन कम्तिमा एक पटक पूर्ण स्क्रिप्ट अभ्यास गर्नुहोस्
- ✓ बिहान: दिन सुरु गर्नु अघि अभ्यास गर्नुहोस् - यसले दिनभर शान्ति सेट गर्छ
- ✓ आवश्यकता अनुसार: जब चिन्ता बढ्छ, छोटो संस्करण प्रयोग गर्नुहोस्
- ✓ एन्कर: दिनभर आफ्नो एन्कर बारम्बार प्रयोग गर्नुहोस्
- ✓ ४-७-८ सास: यो सास प्रविधि कुनै पनि समय, कहीं पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ
- ✓ धैर्य: २-३ हप्ता नियमित अभ्यासले उल्लेखनीय परिणाम ल्याउँछ
- ✓ जर्नलिङ: आफ्नो प्रगति र अनुभवहरू लेख्नुहोस्

अतिरिक्त सुझावहरू

जीवनशैली परिवर्तनहरू जसले हिप्रोसिसलाई पूरक बनाउँछन्:

- ✓ नियमित व्यायाम: दैनिक २०-३० मिनेट हिँड्ने वा योग
- ✓ पौष्टिक आहार: क्याफिन र चिनी कम गर्नुहोस्

- ✓ राम्रो निद्रा: हरेक रात ७-८ घण्टा
- ✓ सामाजिक जडान: मित्र र परिवारसँग समय बिताउनुहोस्
- ✓ सीमा निर्धारण: "होइन" भन्न सिक्नुहोस्
- ✓ कृतज्ञता अभ्यास: हरेक दिन ३ कुरा लेख्नुहोस् जसको लागि तपाईं कृतज्ञ हुनुहुन्छ
- ✓ प्रकृतिमा समय: बाहिर समय बिताउनुहोस्, हरियाली र ताजा हावामा

पेशेवर मद्दत कहिले खोज्ने:

- यदि डिप्रेसन वा एन्जाइटी गम्भीर छ
- यदि आत्मघाती विचारहरू छन्
- यदि दैनिक कार्यहरू गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ
- यदि लक्षणहरू ३-४ हप्ता पछि पनि सुधार हुँदैनन्
- यदि पदार्थ दुरुपयोग समस्या छ

आपतकालीन सम्पर्कहरू:

- आफ्नो डाक्टर वा मनोचिकित्सक
- स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य सेवा
- आत्महत्या रोकथाम हटलाइन (यदि उपलब्ध छ भने।)
- विश्वसनीय मित्र वा परिवारको सदस्य

निष्कर्ष

यी हिप्रोसिस स्क्रिप्टहरू शक्तिशाली उपकरणहरू हुन् जसले डिप्रेसन र एन्जाइटीबाट मुक्ति पाउन मद्दत गर्न सक्छन्। तर सम्झनुहोस्:

- धैर्य राख्नुहोस्: परिवर्तन समय लिन्छ
- नियमित रहनुहोस्: दैनिक अभ्यास महत्त्वपूर्ण छ
- आफैँप्रति दयालु हुनुहोस्: केही दिन कठिन हुनेछन्, यो सामान्य हो
- पेशेवर मद्दत लिनुहोस्: यदि आवश्यक छ भने

तपाईं एकलो हुनुहुन्न। तपाईं यो पार गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं निको हुन सक्नुहुन्छ। तपाईं फेरि खुशी महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

शुभकामना र उपचारको यात्रामा शुभकामना!

अस्वीकरण: यी स्क्रिप्टहरू शैक्षिक र सूचनात्मक उद्देश्यका लागि मात्र हुन्। यदि तपाईंलाई गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या छ भने, कृपया योग्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरसँग परामर्श गर्नुहोस्।

विस्तृत हिलिड स्क्रिप्ट संग्रह

महत्त्वपूर्ण सुरक्षा सूचना

कृपया ध्यान दिनुहोस्:

- यी स्क्रिप्टहरू शैक्षिक र आध्यात्मिक विकासको लागि सहायक उपकरण हुन् ।
- यी कुनै पनि प्रकारको चिकित्सीय उपचार, औषधि, वा पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य सेवाको प्रतिस्थापन होइनन् ।
- गम्भीर शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि तुरुन्तै इजाजतपत्र प्राप्त डाक्टर, मनोचिकित्सक वा मनोवैज्ञानिकसँग परामर्श गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, डाक्टरको सल्लाह बिना यसलाई बन्द नगर्नुहोस् ।
- यदि कुनै पनि अभ्यासको समयमा अत्यधिक तीव्र भावना वा असुविधा महसुस भयो भने, तुरुन्तै प्रक्रिया रोकुहोस् र आवश्यक परे पेशेवर मद्दत लिनुहोस् ।

भाग १: मुख्य उपचार प्रविधिहरू

१. ऊर्जा उपचार (Energy Healing)

क. विवरण र आधार

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल ।

ऊर्जा उपचार एक प्राचीन र समग्र (holistic) उपचार पद्धति हो जसले शरीरको सूक्ष्म ऊर्जा प्रणाली (subtle energy system) मा काम गर्दछ। यसको मूल विश्वास यो हो कि प्रत्येक जीवित प्राणी एक जीवन शक्ति ऊर्जा (life force energy) द्वारा संचालित हुन्छ, जसलाई विभिन्न संस्कृतिहरूमा 'प्राण', 'चि' (Qi), वा 'की' (Ki) भनिन्छ। यो ऊर्जा हाम्रो शरीर भित्र र बाहिर एक ऊर्जा क्षेत्र (aura) को रूपमा अवस्थित हुन्छ र ऊर्जा केन्द्रहरू (chakras) मार्फत प्रवाह हुन्छ।

जब यो ऊर्जा स्वतन्त्र रूपमा र सन्तुलित रूपमा प्रवाह हुन्छ, हामी शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक रूपमा स्वस्थ हुन्छौं। तर जब तनाव, आघात, नकारात्मक विचार, वा अस्वस्थ जीवनशैलीको कारण यो ऊर्जा प्रवाहमा अवरोध (blockage) आउँछ, यसले रोग र असन्तुलन निम्त्याउँछ।

ऊर्जा उपचारको उद्देश्य यी अवरोधहरूलाई हटाउनु, ऊर्जा केन्द्रहरूलाई सन्तुलनमा ल्याउनु, र जीवन शक्ति ऊर्जाको प्रवाहलाई पुनर्स्थापित गर्नु हो। यो सामान्यतया बिना स्पर्श वा हल्का स्पर्शको साथ गरिन्छ, जहाँ थेरापिस्टले ब्रह्माण्डीय ऊर्जालाई आफ्नो माध्यमबाट बिरामीको शरीरमा प्रवाह गराउँछन्।

ख. फाइदाहरू

- गहिरो विश्राम: तनाव र चिन्ता कम गर्दछ।
- दुखाइ कम: पुरानो दुखाइ र शारीरिक पीडामा राहत दिन्छ।
- भावनात्मक सन्तुलन: डर, क्रोध, र उदासी जस्ता भावनाहरूलाई मुक्त गर्दछ।
- मानसिक स्पष्टता: मनलाई शान्त र केन्द्रित बनाउँछ।
- प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो: शरीरको प्राकृतिक उपचार क्षमता बढाउँछ।
- आध्यात्मिक विकास: उच्च चेतना र अन्तर्ज्ञानसँग जोड्छ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (चक्र सन्तुलन)

अवधि: ३०-४० मिनेट

(सुरु गर्नु अघि: थेरापिस्टले आफ्नो हातहरू सफा गर्छन् र केही क्षणको लागि आफूलाई केन्द्रित गर्छन्, ब्रह्माण्डीय ऊर्जासँग जोडिन प्रार्थना गर्छन्।)

थेरापिस्ट: "नमस्कार। कृपया आरामसँग पल्टनुहोस्। आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् र केही गहिरो सास लिनुहोस्। नाकबाट सास भित्र... र मुखबाट बाहिर...। आफ्नो शरीरलाई पूर्ण रूपमा आराम गर्न दिनुहोस्। म तपाईंको ऊर्जा क्षेत्रमा काम गर्न अनुमति चाहन्छु।"

(बिरामीको टाउकोबाट केही इन्च माथि हात राख्दै)

१. सहस्रार चक्र (Crown Chakra): "म अब तपाईंको सहस्रार चक्र, तपाईंको शिरको माथि रहेको ऊर्जा केन्द्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दैछु। म यहाँ शुद्ध, सेतो, ब्रह्माण्डीय प्रकाशलाई आमन्त्रित गर्दैछु। यो प्रकाश तपाईंको शिरमा प्रवेश गर्दैछ, तपाईंको उच्च चेतना, बुद्धि र आध्यात्मिकतालाई जागृत गर्दैछ। यहाँ कुनै पनि अवरोध छ भने, यो प्रकाशले त्यसलाई पगाल्दैछ। तपाईं ब्रह्माण्डसँग जोडिएको महसुस गर्दै हुनुहुन्छ।"

(निधारको बीचमा हात राख्दै)

२. आज्ञा चक्र (Third Eye Chakra): "अब हामी तपाईंको आज्ञा चक्र, तपाईंको दुई आँखीभौंको बीचमा आउँछौं। म यहाँ गहिरो नीलो (indigo) प्रकाशको कल्पना गर्दैछु। यो प्रकाशले तपाईंको अन्तर्ज्ञान, कल्पना र भित्री दृष्टिलाई खोल्दैछ। तपाईं स्पष्ट रूपमा देख्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आफ्नो भित्री ज्ञानमा विश्वास गर्नुहुन्छ।"

(घाँटीमा हात राख्दै)

३. विशुद्ध चक्र (Throat Chakra): "अब तपाईंको घाँटीको चक्रमा...। यहाँ आकाशे नीलो प्रकाश चम्किरहेको छ। यो प्रकाशले तपाईंको सञ्चार, अभिव्यक्ति र सत्यलाई शुद्ध गर्दैछ। तपाईं आफ्नो सत्य बोल्न स्वतन्त्र हुनुहुन्छ। तपाईंको आवाज शक्तिशाली छ।"

(छातीको बीचमा हात राख्दै)

४. **अनाहत चक्र (Heart Chakra):** "अब हामी तपाईंको हृदय चक्रमा छौं। यहाँ हरियो र गुलाबी प्रकाश घुमिरहेको छ। यो प्रकाशले तपाईंको हृदयलाई माया, करुणा र क्षमाको लागि खोल्दैछ। तपाईं आफैलाई र अरूलाई माया गर्नुहुन्छ। तपाईंको हृदय निको भइरहेको छ।"

(पेटको माथिल्लो भागमा हात राख्दै)

५. **मणिपुर चक्र (Solar Plexus Chakra):** "अब तपाईंको सौर्य जालो चक्रमा...। यहाँ सूर्य जस्तै चम्किलो पहेँलो प्रकाश छ। यो प्रकाशले तपाईंको व्यक्तिगत शक्ति, आत्मविश्वास र इच्छाशक्तिलाई बलियो बनाउँदैछ। तपाईं शक्तिशाली हुनुहुन्छ। तपाईं आफ्नो जीवनको नियन्त्रणमा हुनुहुन्छ।"

(नाभीभन्दा तल हात राख्दै)

६. **स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra):** "अब हामी तपाईंको स्वाधिष्ठान चक्रमा आउँछौं। यहाँ सुन्तला रंगको न्यानो प्रकाश छ। यो प्रकाशले तपाईंको रचनात्मकता, भावना र सम्बन्धहरूलाई सन्तुलनमा ल्याउँदैछ। तपाईं भावनाहरूको प्रवाहलाई अनुमति दिनुहुन्छ। तपाईं जीवनको आनन्द लिनुहुन्छ।"

(मेरुदण्डको फेदमा हात राख्दै)

७. मूलाधार चक्र (Root Chakra): "र अन्तमा, तपाईंको मूलाधार चक्रमा... । यहाँ गहिरो, शक्तिशाली रातो प्रकाश छ । यो प्रकाशले तपाईंलाई पृथ्वीसँग जोड्दैछ, तपाईंलाई सुरक्षा, स्थिरता र आधार दिँदैछ । तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ । तपाईं समर्थित हुनुहुन्छ ।" (सबै चक्रहरूमा काम गरेपछि)

थेरापिस्ट: "अब तपाईंको सम्पूर्ण ऊर्जा प्रणाली सन्तुलित र सामंजस्यपूर्ण छ । जीवन शक्ति ऊर्जा तपाईंको शरीरमा स्वतन्त्र रूपमा बगिरहेको छ । केही क्षण यो अवस्थामा रहनुहोस् । ... अब, बिस्तारै आफ्नो औंलाहरू र खुट्टाहरू चलाउनुहोस् । जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, आफ्नो आँखा खोल्नुहोस् ।"

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (चक्र श्वास-प्रश्वास)

अवधि: १५-२० मिनेट

(एक शान्त ठाउँमा आरामसँग बस्नुहोस् ।)

"म अब आफ्नो ऊर्जा केन्द्रहरूलाई सन्तुलनमा ल्याउन जाँदैछु । म आफ्नो आँखा बन्द गर्छु र मेरो ध्यान मेरो श्वासमा केन्द्रित गर्छु ।"

१. मूलाधार चक्र: "म मेरो ध्यान मेरो मेरुदण्डको फेदमा लैजान्छु । म रातो रंगको कल्पना गर्छु । सास भित्र तान्दा, म पृथ्वीबाट रातो ऊर्जा तान्दैछु । सास बाहिर फाल्दा, म सबै डर र असुरक्षा बाहिर फाल्दैछु । म सुरक्षित छु ।"

२. **स्वाधिष्ठान चक्र:** "म मेरो ध्यान मेरो नाभीभन्दा तल लैजान्छु । म सुन्तला रंगको कल्पना गर्छु । सास भित्र तान्दा, म रचनात्मक र आनन्दित ऊर्जा तान्दैछु । सास बाहिर फाल्दा, म सबै अपराध र लाज बाहिर फाल्दैछु । म आनन्दित छु ।"

३. **मणिपुर चक्र:** "म मेरो ध्यान मेरो पेटको माथिल्लो भागमा लैजान्छु । म पहेँलो रंगको कल्पना गर्छु । सास भित्र तान्दा, म आत्मविश्वास र शक्तिको ऊर्जा तान्दैछु । सास बाहिर फाल्दा, म सबै निराशा र असहायता बाहिर फाल्दैछु । म शक्तिशाली छु ।"

४. **अनाहत चक्र:** "म मेरो ध्यान मेरो छातीको बीचमा लैजान्छु । म हरियो रंगको कल्पना गर्छु । सास भित्र तान्दा, म माया र करुणाको ऊर्जा तान्दैछु । सास बाहिर फाल्दा, म सबै शोक र पीडा बाहिर फाल्दैछु । म माया गर्छु ।"

५. **विशुद्ध चक्र:** "म मेरो ध्यान मेरो घाँटीमा लैजान्छु । म आकाशे नीलो रंगको कल्पना गर्छु । सास भित्र तान्दा, म स्पष्ट सञ्चारको ऊर्जा तान्दैछु । सास बाहिर फाल्दा, म सबै झूट र मौनता बाहिर फाल्दैछु । म सत्य बोल्छु ।"

६. **आज्ञा चक्र:** "म मेरो ध्यान मेरो दुई आँखीभौँको बीचमा लैजान्छु । म गहिरो नीलो (indigo) रंगको कल्पना गर्छु । सास भित्र तान्दा, म अन्तर्ज्ञान र बुद्धिको ऊर्जा तान्दैछु । सास बाहिर फाल्दा, म सबै भ्रम र अज्ञानता बाहिर फाल्दैछु । म देख्छु ।"

७. **सहस्रार चक्र:** "म मेरो ध्यान मेरो शिरको माथि लैजान्छु । म बैजनी वा सेतो रंगको कल्पना गर्छु । सास भित्र तान्दा, म ब्रह्माण्डीय चेतना र आध्यात्मिक जडानको ऊर्जा तान्दैछु । सास बाहिर फाल्दा, म सबै सांसारिक आसक्ति बाहिर फाल्दैछु । म बुझ्छु ।"

(अन्त्यमा) "मेरो सम्पूर्ण ऊर्जा प्रणाली अब सन्तुलित छ । म शान्त, केन्द्रित र ऊर्जावान महसुस गर्छु । म बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्छु ।"

२. मन्त्र उपचार (Mantra Healing)

क. विवरण र आधार

मन्त्र उपचार ध्वनि कम्पन (sound vibration) को उपचारात्मक शक्तिमा आधारित एक प्राचीन वैदिक विज्ञान हो । 'मन्त्र' संस्कृत शब्द हो, जसमा 'मन' को अर्थ 'मन' र 'त्र' को अर्थ 'उपकरण' वा 'मुक्त गर्नु' हुन्छ । यसरी, मन्त्र भनेको 'मनको उपकरण' हो, जसले मनलाई सांसारिक विचार र चिन्ताबाट मुक्त गर्न मद्दत गर्दछ ।

यसको मूल सिद्धान्त यो हो कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड कम्पनबाट बनेको छ । प्रत्येक वस्तु, विचार र भावनाको आफ्नै विशिष्ट कम्पन आवृत्ति (vibrational frequency) हुन्छ । मन्त्रहरू विशेष ध्वनिहरू हुन् जसलाई यस्तो तरिकाले डिजाइन गरिएको छ कि तिनीहरूको कम्पनले हाम्रो शारीरिक, मानसिक र ऊर्जावान शरीरमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

जब हामी कुनै मन्त्रको जप (chanting) गर्छौं, यसले हाम्रो मस्तिष्क तरंगहरूलाई अल्फा र थीटा अवस्थामा लैजान्छ, जुन गहिरो विश्राम, ध्यान र उपचारसँग सम्बन्धित छ । मन्त्रको कम्पनले हाम्रो शरीरका कोशिकाहरू (cells) र ऊर्जा केन्द्रहरू (chakras) सँग प्रतिध्वनित (resonate) गर्दछ, जसले अवरोधहरूलाई हटाउँछ र सन्तुलन पुनर्स्थापित गर्दछ ।

ख. फाइदाहरू

- **मानसिक शान्ति:** मनलाई शान्त गर्दछ र विचारहरूको भीड कम गर्दछ ।
- **एकाग्रता वृद्धि:** ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता बढाउँछ ।
- **तनाव र चिन्ता कम:** स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र तनाव हर्मोन (cortisol) घटाउँछ ।

- **सकारात्मक भावना वृद्धि:** आनन्द, प्रेम र करुणा जस्ता भावनाहरूलाई बढावा दिन्छ ।
- **शारीरिक उपचार:** रक्तचाप नियन्त्रण गर्न, निद्रा सुधार गर्न र शरीरको उपचार प्रक्रियालाई गति दिन मद्दत गर्दछ ।
- **चक्र सन्तुलन:** बीज मन्त्रहरूले सम्बन्धित चक्रहरूलाई सक्रिय र सन्तुलनमा ल्याउँछन् ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (बीज मन्त्र र चक्र शुद्धि)

अवधि: ३०-३५ मिनेट

थेरापिस्ट: "नमस्कार । कृपया आरामसँग बस्नुहोस्, आफ्नो मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस् । आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो ध्यान श्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस् । आज हामी ध्वनि कम्पनको माध्यमबाट तपाईंको ऊर्जा केन्द्रहरूलाई शुद्ध र सक्रिय गर्नेछौं । म बीज मन्त्रहरूको जप गर्नेछु, र तपाईं केवल ती कम्पनहरूलाई आफ्नो शरीरमा महसुस गर्नुहुनेछ ।"

(केही क्षणको मौनता पछि)

१. मूलाधार चक्र (Root Chakra): "अब आफ्नो ध्यान आफ्नो मेरुदण्डको फेदमा लैजानुहोस् । म 'लं' (LAM) मन्त्रको जप गर्नेछु । यो कम्पनले तपाईंको आधारलाई बलियो बनाउँदैछ, तपाईंको सुरक्षा र स्थिरताको भावनालाई जागृत गर्दैछ ।" (थेरापिस्टले गहिरो, स्थिर स्वरमा केही मिनेटको लागि 'लं... लं... लं...' जप गर्छन् ।)

२. **स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra):** "अब आफ्नो ध्यान आफ्नो नाभीभन्दा केही इन्च तल लैजानुहोस्। म 'वं' (VAM) मन्त्रको जप गर्नेछु। यो कम्पनले तपाईंको रचनात्मकता र भावनाहरूको प्रवाहलाई खोल्दैछ।" (थेरापिस्टले अलि उच्च, प्रवाहित स्वरमा 'वं... वं... वं...' जप गर्छन्।)

३. **मणिपुर चक्र (Solar Plexus Chakra):** "अब आफ्नो ध्यान आफ्नो पेटको माथिल्लो भागमा लैजानुहोस्। म 'रं' (RAM) मन्त्रको जप गर्नेछु। यो कम्पनले तपाईंको व्यक्तिगत शक्ति र आत्मविश्वासलाई प्रज्वलित गर्दैछ।" (थेरापिस्टले शक्तिशाली, ऊर्जावान स्वरमा 'रं... रं... रं...' जप गर्छन्।)

४. **अनाहत चक्र (Heart Chakra):** "अब आफ्नो ध्यान आफ्नो छातीको बीचमा, तपाईंको हृदयमा लैजानुहोस्। म 'यं' (YAM) मन्त्रको जप गर्नेछु। यो कम्पनले तपाईंको हृदयलाई माया र करुणाको लागि खोल्दैछ।" (थेरापिस्टले नरम, हावायुक्त स्वरमा 'यं... यं... यं...' जप गर्छन्।)

५. **विशुद्ध चक्र (Throat Chakra):** "अब आफ्नो ध्यान आफ्नो घाँटीमा लैजानुहोस्। म 'हं' (HAM) मन्त्रको जप गर्नेछु। यो

कम्पनले तपाईंको अभिव्यक्ति र सञ्चारलाई शुद्ध गर्दैछ ।" (थेरापिस्टले स्पष्ट, गुन्जायमान स्वरमा 'हं... हं... हं...' जप गर्छन् ।)

६. आज्ञा चक्र (Third Eye Chakra): "अब आफ्नो ध्यान आफ्नो दुई आँखीभौंको बीचमा लैजानुहोस् । म 'ॐ' (OM) मन्त्रको जप गर्नेछु । यो कम्पनले तपाईंको अन्तर्ज्ञान र भित्री बुद्धिलाई जागृत गर्दैछ ।" (थेरापिस्टले गुन्जायमान, प्रतिध्वनित स्वरमा 'ॐ... ॐ... ॐ...' जप गर्छन् ।)

७. सहस्रार चक्र (Crown Chakra): "र अन्तमा, आफ्नो ध्यान आफ्नो शिरको माथि लैजानुहोस् । यहाँ हामी मौनताको मन्त्र प्रयोग गर्नेछौं । केवल यो शान्ति र ब्रह्माण्डीय चेतनाको कम्पनलाई महसुस गर्नुहोस् ।" (थेरापिस्ट केही मिनेटको लागि पूर्ण मौनतामा बस्छन् ।)

(अन्त्यमा) "अब, बिस्तारै आफ्नो चेतनालाई आफ्नो शरीरमा फिर्ता ल्याउनुहोस् । तपाईंको सम्पूर्ण ऊर्जा प्रणाली शुद्ध, सन्तुलित र ऊर्जावान छ । जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, आफ्नो आँखा खोल्नुहोस् ।"

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (सार्वभौमिक उपचार मन्त्र)

अवधि: १०-१५ मिनेट मन्त्र: रा मा दा सा, सा से सो हं (Ra Ma Da Sa, Sa Say So Hung) यो एक शक्तिशाली सिख उपचार

मन्त्र हो। रा = सूर्य, मा = चन्द्रमा, दा = पृथ्वी, सा = अनन्तता, से = तिमी, सो हं = म तिमी हुँ।

(एक शान्त ठाउँमा आरामसँग बस्नुहोस्।)

"म आफ्नो आँखा बन्द गर्छु र केही गहिरो सास लिन्छु। म आफ्नो मनलाई शान्त हुन दिन्छु।"

"अब म सार्वभौमिक उपचार मन्त्र 'रा मा दा सा, सा से सो हं' को जप गर्नेछु। म यो मन्त्रको कम्पनलाई मेरो शरीरको प्रत्येक कोशिकामा उपचार ऊर्जा फैलाउन अनुमति दिन्छु।"

(तपाईं यसलाई गाउन सक्नुहुन्छ वा बिस्तारै जप गर्न सक्नुहुन्छ।)

"(सास भित्र) ... रा... मा... दा... सा..." "(सास बाहिर) ... सा... से... सो... हं..."

(यो प्रक्रिया १०-१५ मिनेटको लागि दोहोर्याउनुहोस्।)

कल्पना (Visualization): "जप गर्दा, म कल्पना गर्छु कि एक चम्किलो, सुनौलो प्रकाश मेरो शरीरमा प्रवेश गर्दैछ।

- 'रा' जप गर्दा, म सूर्यको ऊर्जा र शक्ति महसुस गर्छु।
- 'मा' जप गर्दा, म चन्द्रमाको शीतलता र शान्ति महसुस गर्छु।
- 'दा' जप गर्दा, म पृथ्वीको स्थिरता र आधार महसुस गर्छु।
- 'सा' जप गर्दा, म ब्रह्माण्डको अनन्ततासँग जोडिएको महसुस गर्छु।

•'सा से सो हं' जप गर्दा, म यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डीय उपचार शक्ति मेरो आफ्नै अस्तित्व हो भनेर स्वीकार गर्छु ।"

(अन्त्यमा) "म जप रोकछु र केही क्षणको लागि मौनतामा बस्छु । म मेरो शरीरमा उपचार ऊर्जाको प्रवाह महसुस गर्छु । म निको भइरहेको छु । म पूर्ण छु । म शान्त छु ।"

"म बिस्तारै आफ्नो हात र खुट्टा चलाउँछु र जब म तयार हुन्छु, म आफ्नो आँखा खोल्छु । धन्यवाद ।"

३. पूर्व जन्म रिग्रेसन (Past Life Regression)

क. विवरण र आधार

पूर्व जन्म रिग्रेसन (Past Life Regression - PLR) एक गहिरो उपचारात्मक प्रविधि हो जसले हिप्नोसिसको माध्यमबाट व्यक्तिलाई उसको अवचेतन मनमा भण्डारण भएका विगतका जीवनका स्मृतिहरूमा पहुँच गर्न मद्दत गर्दछ । यसको मूल आधार पुनर्जन्म (reincarnation) र कर्म (karma) को सिद्धान्तमा छ, जस अनुसार हाम्रो आत्माले धेरै जीवनहरू लिन्छ, र विगतका जीवनका अनुभव, सम्बन्ध र नसिकिएका पाठहरूले हाम्रो वर्तमान जीवनको परिस्थिति, व्यवहार, र स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्छ ।

PLR को उद्देश्य वर्तमान जीवनका समस्याहरू, जस्तै अस्पष्ट डर (phobias), पुरानो दुखाइ, सम्बन्धका ढाँचाहरू, वा जीवनको उद्देश्यको कमीको स्रोत पत्ता लगाउनु हो। यो प्रविधिले विश्वास गर्छ कि यी समस्याहरूको जरा विगतको जीवनको कुनै न कुनै आघातपूर्ण वा महत्त्वपूर्ण घटनामा हुन सक्छ।

त्यो मूल घटनामा फर्केर, त्यसलाई पुनः अनुभव गरेर, र त्यसमा अङ्किएको भावनात्मक ऊर्जालाई मुक्त गरेर, व्यक्तिले वर्तमान जीवनमा स्थायी उपचार र परिवर्तन अनुभव गर्न सक्छ। यो एक आध्यात्मिक यात्रा हो जसले आत्माको अमरता र हाम्रो अनुभवहरूको निरन्तरतामा गहिरो अन्तर्दृष्टि प्रदान गर्दछ।

ख. फाइदाहरू

- **अस्पष्ट डर र फोबियाको उपचार:** कुनै तार्किक कारण बिनाको डर (जस्तै, पानी, उचाइ, वा बन्द ठाउँको डर) को स्रोत पत्ता लगाएर समाधान गर्दछ।
- **सम्बन्धको समझ:** वर्तमान जीवनका जटिल सम्बन्धहरू (विशेष गरी परिवार र जीवनसाथीसँग) को पछाडि रहेको कार्मिक जडान बुझ्न मद्दत गर्दछ।
- **पुरानो दुखाइ र रोगको उपचार:** कहिलेकाहीँ, शारीरिक लक्षणहरूको जरा विगतको जीवनको चोट वा मृत्युको अनुभवमा हुन सक्छ।

- जीवनको उद्देश्य पत्ता लगाउने: आत्माको यात्रा र यस जीवनको उद्देश्यबारे स्पष्टता प्रदान गर्दछ ।
- मृत्युको डर कम गर्ने: आत्माको अमरताको व्यक्तिगत अनुभवले मृत्युप्रतिको दृष्टिकोण परिवर्तन गर्दछ ।
- नकारात्मक ढाँचाहरू तोड्ने: बारम्बार दोहोरिने असफलता, गरिबी, वा विश्वासघात जस्ता ढाँचाहरूको मूल कारण पत्ता लगाएर तोड्न मद्दत गर्दछ ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट

अवधि: ६०-९० मिनेट सुरक्षा नोट: यो एक अत्यन्त गहिरो र शक्तिशाली प्रक्रिया हो । यसलाई केवल प्रशिक्षित र अनुभवी PLR थेरापिस्टद्वारा मात्र सञ्चालन गरिनुपर्छ ।

थेरापिस्ट: "नमस्कार । आज हामी तपाईंको आत्माको यात्रामा गहिरो डुबुल्की मार्नेछौं । तपाईं पूर्ण रूपमा सुरक्षित हुनुहुन्छ । तपाईंको अवचेतन मनले तपाईंलाई त्यही अनुभव मात्र देखाउनेछ जुन तपाईंको उच्चतम भलाइको लागि आवश्यक छ । म यो यात्रामा तपाईंको मार्गदर्शक हुँ ।"

(चरण १: गहिरो हिप्नोटिक इन्डक्शन र गहिराइ) (थेरापिस्टले २०-२५ मिनेट लगाएर व्यक्तिलाई अत्यन्त गहिरो हिप्नोटिक अवस्था

(सोम्नाम्बुलिज्म) मा लैजान्छन् । प्रगतिशील विश्राम, गणना, र अन्य गहिराइ प्रविधिहरू प्रयोग गरिन्छ ।)

=====

सोम्नाम्बुलिज्म

चरण १: गहिरो हिप्नोटिक इन्डक्शन र गहिराइ - विस्तृत चरणबद्ध व्याख्या

यो प्रक्रिया थेरापिस्टले व्यक्तिलाई सामान्य जागृत अवस्थाबाट अत्यन्त गहिरो हिप्नोटिक अवस्था (सोम्नाम्बुलिज्म - Somnambulism) मा लैजानको लागि प्रयोग गर्दछ । यो २०-२५ मिनेटको प्रक्रिया हो जसमा धेरै सूक्ष्म चरणहरू छन् ।

पूर्व-तयारी (Pre-Induction)

चरण १.१: वातावरण तयारी (२-३ मिनेट)

थेरापिस्टले गर्ने कार्य:

- कोठाको प्रकाश मधुरो बनाउने (तर पूर्ण अँध्यारो होइन)
- शान्त, सुखदायक संगीत बजाउने (वैकल्पिक)
- तापक्रम आरामदायक राख्ने (न धेरै तातो, न धेरै चिसो)
- सबै बाधाहरू (फोन, शोर) हटाउने

व्यक्तिलाई निर्देशन: "कृपया यो आरामदायक कुर्सीमा बस्नुहोस् वा यो रिक्लाइनरमा पल्टनुहोस् । आफ्नो शरीरलाई पूर्ण रूपमा समर्थन

गर्न दिनुहोस्। तपाईंको हात तपाईंको काखमा वा आमरिस्टमा आरामसँग राख्नुहोस्। तपाईंको खुट्टा भुइँमा समतल वा विस्तारित राख्नुहोस्।"

चरण १.२: रैपोर्ट र विश्वास निर्माण (३-४ मिनेट)

थेरापिस्टले गर्ने कुरा: "म तपाईंलाई आश्चर्य पार्न चाहन्छु कि यो प्रक्रिया पूर्ण रूपमा सुरक्षित छ। तपाईं सधैं नियन्त्रणमा हुनुहुनेछ। यदि कुनै पनि समयमा तपाईं असहज महसुस गर्नुभयो भने, तपाईं आफ्नो आँखा खोल्न सक्नुहुन्छ र तुरुन्तै सामान्य अवस्थामा फर्कन सक्नुहुन्छ।"

"हिप्रोसिस निद्रा होइन। यो एक विशेष प्रकारको गहिरो विश्राम र केन्द्रित ध्यान हो। तपाईं सबै कुरा सुन्नुहुनेछ र सचेत रहनुहुनेछ, तर तपाईंको शरीर र मन अत्यन्त शान्त र खुला हुनेछ।"

व्यक्तिको मनोवृत्ति जाँच: "के तपाईं तयार हुनुहुन्छ? के तपाईंसँग कुनै प्रश्न छ?"

प्रारम्भिक इन्डक्शन (Initial Induction)

चरण १.३: आँखा फिक्सेसन (Eye Fixation) (२-३ मिनेट)

थेरापिस्टले निर्देशन दिन्छ: "अब, म चाहन्छु कि तपाईं छतमा एक बिन्दु छनोट गर्नुहोस्, तपाईंको आँखाको स्तर भन्दा अलि माथि। त्यो बिन्दुलाई हेरिरहनुहोस्। केवल त्यो बिन्दुमा आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।"

"जब तपाईं त्यो बिन्दुलाई हेरिरहनुभएको छ, तपाईंले याद गर्नुहुनेछ कि तपाईंको आँखाहरू थकित महसुस गर्न थाल्छन्। तिनीहरू भारी हुन थाल्छन्। सायद तिनीहरू अलि धमिलो हुन थाल्छन्।"

"यो पूर्ण रूपमा सामान्य छ। तपाईंको शरीर विश्राम गर्न चाहन्छ। तपाईंको आँखाहरू बन्द हुन चाहन्छन्।"

शारीरिक संकेतहरू अवलोकन: थेरापिस्टले हेर्छन्: आँखा झिम्काउने बढ्छ, आँखाको पलक भारी देखिन्छ, आँखामा आँसु आउन सक्छ।

"धेरै राम्रो। अब, जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, तपाईंको आँखाहरूलाई बिस्तारै बन्द हुन दिनुहोस्। तिनीहरूलाई बन्द हुन दिनुहोस्।"

चरण १.४: प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम (Progressive Muscle Relaxation) (५-६ मिनेट)

थेरापिस्टले शरीरको प्रत्येक भागलाई क्रमशः विश्राम गर्न निर्देशन दिन्छ:

खुट्टाबाट सुरु: "अब, तपाईंको ध्यान तपाईंको खुट्टाको औंलाहरूमा लैजानुहोस्। तपाईंको खुट्टाको औंलाहरूलाई महसुस गर्नुहोस्। अब, ती औंलाहरूमा रहेको कुनै पनि तनाव छोड्नुहोस्। तिनीहरूलाई नरम, भारी र पूर्ण रूपमा विश्रामित हुन दिनुहोस्।"

"यो विश्रामको लहर तपाईंको खुट्टाको तलतिरबाट माथितिर बग्दैछ। तपाईंको पिंडलीहरू विश्रामित हुँदैछन्। तपाईंको घुँडाहरू विश्रामित हुँदैछन्। तपाईंको तिघ्राहरू विश्रामित हुँदैछन्।"

माथितिर बढ्दै: "तपाईंको कम्मर र पेट... पूर्ण रूपमा विश्रामित। तपाईंको छाती... प्रत्येक सासको साथ अझ विश्रामित हुँदै। तपाईंको काँधहरू... सबै बोझ छोड्दै, तल झर्दै।"

"तपाईंको हातहरू... तपाईंको पाखुराहरू... तपाईंको औंलाहरू... सबै पूर्ण रूपमा भारी र विश्रामित।"

अनुहार र टाउको: "तपाईंको घाँटी... विश्रामित। तपाईंको बङ्गाराको मांसपेशीहरू... ढिला। तपाईंको निधार... चिल्लो र शान्त। तपाईंको आँखाहरू... गहिरो विश्रामित। तपाईंको टाउकोको छाला... सबै तनाव छोड्दै।"

चरण १.५: श्वास-प्रश्वास गहिराइ (Breathing Deepening)
(३-४ मिनेट)

थेरापिस्टले श्वासलाई गहिराइको उपकरण बनाउँछन्:

"अब, तपाईंको श्वास-प्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस् । तपाईंको प्राकृतिक, सहज श्वास-प्रश्वासलाई अवलोकन गर्नुहोस् ।"

"प्रत्येक पटक तपाईंले सास बाहिर निकाल्नुहुन्छ, तपाईं अझ गहिरो विश्रामको स्तरमा जानुहुन्छ । सास भित्र... सास बाहिर... र अझ गहिरो ।"

"म १ देखि १० सम्म गणना गर्नेछु । प्रत्येक संख्यासँगै, तपाईं विश्रामको दोब्बर गहिरो स्तरमा जानुहुनेछ ।"

गणना: "१... अझ गहिरो । २... पूर्ण रूपमा सुरक्षित र विश्रामित । ३... अझै गहिरो । ४... तपाईंको शरीर भारी र शान्त । ५... आधा बाटो, अझै गहिरो जाँदै । ६... अत्यन्त विश्रामित । ७... लगभग त्यहाँ । ८... धेरै गहिरो । ९... लगभग पूर्ण गहिराइमा । १०... पूर्ण रूपमा गहिरो, शान्त, विश्रामित ।"

गहिरो सोप्नाम्बुलिज्म अवस्थामा पुग्ने

चरण १.६: सीढी वा लिफ्ट विधि (Staircase/Elevator Method) (४-५ मिनेट)

थेरापिस्टले कल्पना मार्गदर्शन गर्छन्:

"अब, तपाईं आफूलाई एक सुन्दर, शान्त ठाउँमा भएको कल्पना गर्नुहोस्। तपाईं एक सीढीको शीर्षमा उभिनुभएको छ। यो सीढी तल एक अझ गहिरो, अझ शान्त ठाउँमा जान्छ।"

"यो सीढीमा १० पाइलाहरू छन्। प्रत्येक पाइलामा तपाईं तल जानुहुन्छ, तपाईं हिप्रोसिसको दोब्बर गहिरो स्तरमा जानुहुनेछ।"

गणना र वर्णन: "१० ... तपाईं पहिलो पाइलामा पाइला राख्नुहुन्छ। यो बलियो र सुरक्षित छ। ९ ... तल जाँदै, अझ गहिरो। ८ ... तपाईंको शरीर अझ भारी हुँदै। ७ ... आधा बाटो तल। ६ ... अझै गहिरो, अझै शान्त। ५ ... तपाईं लगभग तल पुग्नै लाग्नुभयो। ४ ... अत्यन्त गहिरो अवस्थामा। ३ ... लगभग त्यहाँ। २ ... अन्तिम पाइला। १ ... अब तपाईं तलको तलमा हुनुहुन्छ। पूर्ण रूपमा गहिरो हिप्रोटिक अवस्थामा।"

चरण १.७: गहिराइ परीक्षण (Depth Testing) (२-३ मिनेट)

थेरापिस्टले व्यक्ति कति गहिरो अवस्थामा छ भनेर जाँच गर्छन्:

हात लेविटेसन परीक्षण (Hand Levitation Test): "अब, तपाईंको दाहिने हातमा ध्यान दिनुहोस्। कल्पना गर्नुहोस् कि त्यो हातमा एक ठूलो, रंगीन बेलुन बाँधिएको छ। त्यो बेलुनले तपाईंको हातलाई माथि तान्दैछ। तपाईंको हात हल्का हुँदै, हल्का हुँदै, माथि उठ्दै।"

यदि हात उठ्छ भने: व्यक्ति गहिरो अवस्थामा छ।

कैटालेप्सी परीक्षण (Catalepsy Test): "तपाईंको हात अब त्यहाँ हावामा अड्किएको छ, जस्तै यो एक स्टिल रडमा परिणत भएको छ। यो त्यहाँ रहनेछ जबसम्म म तपाईंलाई यसलाई तल ल्याउन भन्दिन।"

यदि हात अड्किन्छ भने: व्यक्ति सोम्राम्बुलिज्म स्तरमा छ।

चरण १.८: अन्तिम गहिराइ सुदृढीकरण (Final Deepening)
(१-२ मिनेट)

थेरापिस्टले अन्तिम सुझावहरू दिन्छन्:

"तपाईं अब अत्यन्त गहिरो, शान्त, र खुला अवस्थामा हुनुहुन्छ। यो अवस्थामा, तपाईंको अवचेतन मन पूर्ण रूपमा जागृत र ग्रहणशील छ। तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ। तपाईं संरक्षित हुनुहुन्छ। अब हामी तपाईंको उपचार र रूपान्तरणको यात्रा सुरु गर्न सक्छौं।"

सोम्राम्बुलिज्म अवस्थाका विशेषताहरू:

यस अवस्थामा व्यक्ति:

- ✓ अत्यधिक सुझाव ग्रहणशील हुन्छ
- ✓ कल्पनालाई वास्तविकता जस्तै अनुभव गर्छ
- ✓ अवचेतन स्मृतिहरूमा पहुँच गर्न सक्छ

- ✓ शारीरिक संवेदनाहरू परिवर्तन गर्न सक्छ (जस्तै, दुखाइ कम गर्ने)
- ✓ आँखा खुला राखेर पनि गहिरो ट्रान्समा रहन सक्छ
- ✓ पोस्ट-हिप्रोटिक सुझावहरू सजिलै स्वीकार गर्छ

यो अवस्था गहिरो उपचार कार्य (जस्तै, रिग्रेसन थेरापी, दुखाइ व्यवस्थापन, व्यवहार परिवर्तन) को लागि आदर्श हो।

=====

थेरापिस्ट: "...तपाईं अब यति गहिरो विश्राममा हुनुहुन्छ कि तपाईंको अवचेतन मनको ढोका पूर्ण रूपमा खुलेको छ। तपाईं समय र स्थानभन्दा पर जान तयार हुनुहुन्छ।"

(चरण २: समयको करिडोर - ब्रिज प्रविधि) थेरापिस्ट: "अब, म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो अगाडि एउटा लामो, सुन्दर करिडोरको कल्पना गर्नुहोस्। यो समयको करिडोर हो। यसका भित्ताहरूमा अनगिन्ती ढोकाहरू छन्। प्रत्येक ढोका तपाईंले बाँचेको एक जीवनको प्रवेशद्वार हो। ...

म १० देखि १ सम्म गन्नेछु। जब म १ भन्छु, तपाईं एउटा ढोकाको अगाडि उभिनुहुनेछ। यो त्यो ढोका हुनेछ जुन तपाईंको वर्तमान जीवनको प्रश्नको जवाफ दिन सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ। ...

१०...९...८...७...६...५...४...३...२...१। तपाईं अब ढोकाको अगाडि हुनुहुन्छ।"

(चरण ३: विगतको जीवनमा प्रवेश) थेरापिस्ट: "त्यो ढोका कस्तो देखिन्छ? ... राम्रो। अब, त्यो ढोका खोलुहोस् र भित्र जानुहोस्। तपाईं एक सेतो, चम्किलो प्रकाशमा प्रवेश गर्दै हुनुहुन्छ। यो प्रकाशले तपाईंलाई सुरक्षित राख्छ। ... अब, तपाईं त्यो प्रकाशबाट बाहिर निस्कंदै हुनुहुन्छ। आफ्नो खुट्टा तल हेर्नुहोस्। तपाईंले के लगाउनुभएको छ? जुता? चप्पल? वा खाली खुट्टा? ... तपाईं पुरुष हुनुहुन्छ वा महिला? ... तपाईंको उमेर कति छ? ... तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ? भित्र वा बाहिर? ... तपाईंको नाम के हो? ... कुन साल हो?"

(चरण ४: महत्त्वपूर्ण दिनहरूको अन्वेषण) थेरापिस्ट: "अब, म तपाईंलाई त्यो जीवनको केही महत्त्वपूर्ण दिनहरूमा लैजान्छु। ... पहिलो, एक सामान्य दिनमा जानुहोस्। ... अब, एक खुसीको दिनमा जानुहोस्। ... अब, एक महत्त्वपूर्ण घटना भएको दिनमा जानुहोस्। ... अब, त्यो जीवनको अन्तिम दिनमा जानुहोस्।"

(चरण ५: मृत्युको क्षण र आत्माको यात्रा) थेरापिस्ट: "(यो चरण अत्यन्त सावधानीपूर्वक र करुणापूर्वक सञ्चालन गर्नुपर्छ।) तपाईं अब त्यो जीवनको अन्तिम क्षणमा हुनुहुन्छ। तपाईं कसरी मर्दै हुनुहुन्छ?"

... तपाईंको शरीरबाट बाहिर निस्कनुहोस्। माथिबाट आफ्नो शरीरलाई हेर्नुहोस्। तपाईं अब स्वतन्त्र हुनुहुन्छ। तपाईंको शरीरमा कुनै पीडा छैन। ... तपाईं माथि, उज्यालोतर्फ जाँदै हुनुहुन्छ। तपाईंको प्रियजनहरू, आत्मा गाइडहरू तपाईंलाई स्वागत गर्न त्यहाँ छन्।"

(चरण ६: जीवन समीक्षा र पाठ) थेरापिस्ट: "अब तपाईं आत्माको संसारमा हुनुहुन्छ। तपाईंले भर्खरै बाँचेको जीवनलाई समीक्षा गर्नुहोस्। तपाईंले त्यो जीवनबाट के सिक्नुभयो? ... त्यो जीवनको उद्देश्य के थियो? ... त्यो जीवनको कुन अनुभव वा सम्बन्ध तपाईंको वर्तमान जीवनसँग जोडिएको छ? ... तपाईंले आफ्नो वर्तमान जीवनको लागि के सन्देश ल्याउनुभएको छ?"

(चरण ७: वर्तमानमा फिर्ता र एकीकरण) थेरापिस्ट: "अब यो समय हो वर्तमानमा फर्कने। ती सबै पाठ र उपचारलाई साथमा लिएर...। म १ देखि ५ सम्म गन्नेछु। जब म ५ भन्छु, तपाईं पूर्ण रूपमा जागृत, ताजा र ऊर्जावान महसुस गर्नुहुनेछ। ... १... बिस्तारै फिर्ता आउँदै... २... आफ्नो शरीर महसुस गर्दै... ३... यो कोठा महसुस गर्दै... ४... लगभग जागृत... ५... आँखा खोल्नुहोस्। पूर्ण रूपमा जागृत।"

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (आकाशिक रेकर्ड ध्यान)

सुरक्षा नोट: यो आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट गहिरो ट्रान्सको लागि होइन । यो एक सुरक्षित, ध्यानमा आधारित प्रविधि हो जसले तपाईंलाई विगतका जीवनका झलकहरू वा भावनाहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्न सक्छ । गहिरो आघातको लागि यो प्रयोग नगर्नुहोस् ।

अवधि: २०-३० मिनेट

(एक शान्त ठाउँमा आरामसँग बस्नुहोस् वा पल्टनुहोस् ।)

"म आफ्नो आँखा बन्द गर्छु र गहिरो सास लिन्छु । म मेरो शरीर र मनलाई पूर्ण रूपमा आराम गर्न दिन्छु । ... म कल्पना गर्छु कि म एक सुन्दर, शान्त पुस्तकालयमा छु । यो आकाशिक रेकर्डको पुस्तकालय हो, जहाँ हरेक आत्माको हरेक जीवनको कथा भण्डारण गरिएको छ ।"

"म पुस्तकालयको संरक्षक (guardian) लाई सम्मानपूर्वक बोलाउँछु । म उहाँसँग मेरो पुस्तक हेर्ने अनुमति माग्छु । म उहाँलाई अनुरोध गर्छु कि मलाई मेरो वर्तमान जीवनको [तपाईंको प्रश्न, जस्तै, 'मेरो पानीको डर' वा 'मेरो जीवनको उद्देश्य'] सँग सम्बन्धित जीवनको झलक देखाउनुहोस् ।"

"संरक्षकले मलाई मेरो पुस्तक दिनुहुन्छ । यो एक सुन्दर, चम्किलो पुस्तक हो । म यसलाई बिस्तारै खोल्छु । म कुनै अपेक्षा राख्दिन । म केवल खुला मनले हेर्छु ।"

"म पृष्ठहरूमा ध्यान दिन्छु । मलाई के देखिन्छ? केही छविहरू? केही दृश्यहरू? केही रङहरू? ... मलाई के सुनिन्छ? संगीत? आवाजहरू? ... मलाई के महसुस हुन्छ? कुन भावना? कुन शारीरिक संवेदना?"

"म केवल एक साक्षी हुँ । म यसमा डुब्दिन, म केवल अवलोकन गर्छु । यो एक चलचित्र जस्तै हो । ... म यो अनुभवबाट के सिक्र सक्रु? यसले मलाई मेरो वर्तमान जीवनको बारेमा के बताउँछ?"

(१०-१५ मिनेट यो ध्यानमा रहनुहोस् ।)

"अब, म यो अनुभवको लागि आकाशिक रेकर्ड र यसको संरक्षकलाई धन्यवाद दिन्छु । म बिस्तारै पुस्तक बन्द गर्छु र उहाँलाई फिर्ता दिन्छु ।"

"म यो पुस्तकालयबाट बाहिर निस्कन्छु, आफूसँग उपचार, समझ र स्पष्टता लिएर । म बिस्तारै आफ्नो चेतनालाई आफ्नो शरीरमा, यो कोठामा, र वर्तमान क्षणमा फिर्ता ल्याउँछु ।"

"म आफ्नो आँलाहरू र खुट्टाहरू चलाउँछु । जब म तयार हुन्छु, म आफ्नो आँखा खोल्छु । म शान्त र केन्द्रित महसुस गर्छु ।"

भाग २: ११ विशिष्ट उद्देश्यहरू

यस भागमा, हामी विभिन्न विशिष्ट उद्देश्यहरू प्राप्त गर्नको लागि हिप्रोसिस, ऊर्जा उपचार र मन्त्रको संयोजन कसरी गर्ने भनेर सिक्रेछौं। प्रत्येक उद्देश्यको लागि, हामी त्यसको विवरण, फाइदा, र थेरापिस्ट-निर्देशित तथा आत्म-निर्देशित स्क्रिप्टहरू प्रदान गर्नेछौं।

१. उपचार (Healing)

क. विवरण र आधार

उपचार को अर्थ शरीर, मन र आत्मालाई तिनीहरूको प्राकृतिक, स्वस्थ अवस्थामा पुनर्स्थापित गर्नु हो। यो केवल रोगको अनुपस्थिति होइन, तर समग्र कल्याण, जीवन शक्ति र सन्तुलनको अवस्था हो। हिप्रोसिस र ऊर्जा उपचारको दृष्टिकोणबाट, उपचार तब हुन्छ जब हामी शरीरको भित्री उपचार बुद्धिमत्ता (innate healing intelligence) लाई सक्रिय गछौं।

हाम्रो शरीरमा हरेक सेकेन्ड लाखौं कोशिकाहरू मर्मत र प्रतिस्थापन भइरहेका हुन्छन्। यो एक स्वचालित, अवचेतन प्रक्रिया हो। तर, तनाव, नकारात्मक विचार, र भावनात्मक आघातले यो प्राकृतिक प्रक्रियालाई बाधा पुऱ्याउन सक्छ।

हिप्रोसिसले गहिरो विश्रामको अवस्था सिर्जना गरेर र अवचेतन मनलाई सकारात्मक सुझाव दिएर यो प्रक्रियालाई पुनः सक्रिय गर्न मद्दत गर्दछ। यसले स्नायु प्रणालीलाई "लड वा भाग" (fight-or-flight) मोडबाट "आराम र पचाउ" (rest-and-digest) मोडमा सार्छ, जुन उपचारको लागि आवश्यक छ।

ख. फाइदाहरू

- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।
- शल्यक्रिया वा चोटपटक पछि निको हुने प्रक्रियालाई गति दिन्छ।
- पुरानो दुखाइ र सूजन कम गर्दछ।
- निद्राको गुणस्तर सुधार गर्दछ।
- समग्र जीवन शक्ति र ऊर्जा स्तर बढाउँछ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (उपचारको भित्री मन्दिर)

अवधि: ३०-३५ मिनेट

थेरापिस्ट: "...अब तपाईं गहिरो, शान्त विश्रामको अवस्थामा हुनुहुन्छ। म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो भित्र एक सुन्दर, शान्त मन्दिरको कल्पना गर्नुहोस्। यो तपाईंको शरीरको उपचारको मन्दिर हो। ... यो मन्दिरको बीचमा, एक चम्किलो, सुनौलो प्रकाशको झरना छ। यो शुद्ध, ब्रह्माण्डीय उपचार ऊर्जा हो।"

"अब, तपाईंको शरीरको जुन भागलाई उपचारको आवश्यकता छ, त्यसलाई यो सुनौलो झरनाको मुनि ल्याउनुहोस् । ... यो प्रकाशले त्यो क्षेत्रलाई न्यानो र मायाले भर्दैछ । प्रत्येक कोशिकाले यो उपचार ऊर्जालाई सोस्दैछ । ... तपाईं देख्न सक्नुहुन्छ कि पुराना, क्षतिग्रस्त कोशिकाहरू पग्लिँदैछन्, र नयाँ, स्वस्थ, जीवन्त कोशिकाहरूले तिनीहरूको ठाउँ लिइरहेका छन् ।"

"म तपाईंको अवचेतन मनलाई यो उपचार प्रक्रियालाई दिन र रात, तपाईं जागा हुँदा वा सुत्दा, जारी राख्न निर्देशन दिन्छु । तपाईंको शरीरलाई कसरी निको हुने भनेर थाहा छ । तपाईं हरेक दिन, हरेक तरिकाले, अझ राम्रो र स्वस्थ हुँदै हुनुहुन्छ ।"

(केही मिनेट यो कल्पनामा रहन दिनुहोस्, त्यसपछि बिस्तारै वर्तमानमा फिर्ता ल्याउनुहोस् ।)

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (सुनौलो प्रकाश श्वास-प्रश्वास)

अवधि: १०-१५ मिनेट

"म आरामसँग बस्छु र आफ्नो आँखा बन्द गर्छु । म मेरो ध्यान मेरो श्वासमा केन्द्रित गर्छु ।"

"सास भित्र तान्दा, म कल्पना गर्छु कि एक चम्किलो, सुनौलो उपचार प्रकाश मेरो नाकबाट प्रवेश गर्दैछ र मेरो फोक्सोमा भरिँदैछ ।"

"सास बाहिर फाल्दा, म कल्पना गर्छु कि यो सुनौलो प्रकाश मेरो रक्तप्रवाह मार्फत मेरो शरीरको प्रत्येक भागमा, प्रत्येक अंगमा, प्रत्येक कोशिकामा पुग्दैछ ।"

"म विशेष गरी मेरो शरीरको [समस्या भएको अंगको नाम] मा यो प्रकाशलाई केन्द्रित गर्छु । म यो प्रकाशलाई त्यो क्षेत्रमा भएका सबै दुखाइ, असुविधा र अवरोधहरूलाई पगाल्न अनुमति दिन्छु ।"

"म आफ्नो शरीरलाई भन्छु: 'म तिमीलाई माया गर्छु । म तिम्रो उपचार क्षमतामा विश्वास गर्छु । हामी सँगै निको हुँदैछौं ।'"

(यो प्रक्रिया १०-१५ मिनेटको लागि दोहोर्याउनुहोस्, त्यसपछि बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस् ।)

२. आत्म-विकास (Self-Development)

क. विवरण र आधार

आत्म-विकास आफ्नो पूर्ण क्षमता पहिचान गर्ने र त्यसलाई प्राप्त गर्नको लागि निरन्तर प्रयास गर्ने प्रक्रिया हो । यो नयाँ सीपहरू सिक्ने, खराब बानीहरू हटाउने, आत्मविश्वास बढाउने, र आफ्नो जीवनको गुणस्तर सुधार गर्ने एक निरन्तर यात्रा हो । हिप्नोसिस आत्म-विकासको लागि एक अत्यन्त शक्तिशाली उपकरण हो किनभने यसले सिधै अवचेतन मनसँग काम गर्दछ, जुन हाम्रो व्यवहार, बानी र विश्वासहरूको ९०% भन्दा बढी नियन्त्रण गर्दछ ।

हाम्रो अवचेतन मनले बाल्यकालदेखि नै सिकेका प्रोग्रामहरूमा काम गर्दछ । यदि हामीलाई बाल्यकालमा भनिएको छ कि "तिमी पर्याप्त राम्रो छैनौ," त्यो विश्वास हाम्रो अवचेतनमा गहिरो रूपमा बस्छ र हाम्रो वयस्क जीवनमा पनि हामीलाई पछाडि तान्छ । हिप्रोसिसले हामीलाई यी सीमित विश्वासहरू (limiting beliefs) लाई पहिचान गर्न र तिनीहरूलाई नयाँ, सशक्त विश्वासहरू (empowering beliefs) ले प्रतिस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ । यसले मस्तिष्कको न्यूरोप्लास्टिसिटी (neuroplasticity) को सिद्धान्त प्रयोग गर्दछ, जस अनुसार मस्तिष्कले नयाँ तंत्रिका मार्गहरू (neural pathways) सिर्जना गर्न सक्छ, जसले गर्दा नयाँ बानी र व्यवहारहरू सिक्न सम्भव हुन्छ ।

ख. फाइदाहरू

- आत्मविश्वास र आत्म-सम्मान बढाउँछ ।
- नयाँ सीपहरू (जस्तै, भाषा, संगीत) सिक्ने प्रक्रियालाई गति दिन्छ ।
- रचनात्मकता र समस्या समाधान गर्ने क्षमता बढाउँछ ।
- सार्वजनिक बोल्ने डर (public speaking fear) जस्ता सामाजिक डरहरू हटाउँछ ।
- उत्प्रेरणा (motivation) र उत्पादकता (productivity) बढाउँछ ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (आफ्नो भविष्यको आदर्श स्वरूपसँग भेट)

अवधि: ३५-४० मिनेट

थेरापिस्ट: "...तपाईं अब गहिरो, शान्त र ग्रहणशील अवस्थामा हुनुहुन्छ। म चाहन्छु कि तपाईं कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं समयको एक सुन्दर मार्गमा हिँड्दै हुनुहुन्छ, भविष्यतर्फ। ... म तपाईंलाई आजभन्दा ५ वर्षपछिको समयमा लैजाँदैछु। यो त्यो भविष्य हो जहाँ तपाईंले आफ्नो पूर्ण क्षमता प्राप्त गर्नुभएको छ। तपाईं खुसी, सफल र सन्तुष्ट हुनुहुन्छ।"

"अब, तपाईं आफ्नो भविष्यको आदर्श स्वरूप (ideal future self) लाई आफ्नो अगाडि देख्नुहुन्छ। उहाँलाई हेर्नुहोस्। उहाँ कसरी उभिनुभएको छ? उहाँको अनुहारमा कस्तो आत्मविश्वास छ? उहाँले कस्तो लुगा लगाउनुभएको छ? ... उहाँको वरिपरि कस्तो ऊर्जा छ?"

"अब, उहाँसँग कुरा गर्नुहोस्। उहाँलाई सोध्नुहोस्: 'तपाईं यहाँसम्म कसरी पुग्नुभयो? तपाईंले कुन विश्वासहरू अपनाउनुभयो? तपाईंले कुन बानीहरू छोड्नुभयो? तपाईंले कुन कदमहरू चाल्नुभयो?' ... ध्यान दिएर सुन्नुहोस्। उहाँले तपाईंलाई के सल्लाह दिनुहुन्छ?"

"अब, म चाहन्छु कि तपाईं अगाडि बढ्नुहोस् र आफ्नो भविष्यको आदर्श स्वरूपसँग एकाकार हुनुहोस्। उहाँको शरीरमा प्रवेश गर्नुहोस्। उहाँको आँखाबाट हेर्नुहोस्। उहाँको आत्मविश्वास, उहाँको शान्ति,

उहाँको आनन्द महसुस गर्नुहोस् । यो शक्ति, यो ज्ञान, यो ऊर्जा अब तपाईंको हो । यसलाई आफ्नो शरीरको प्रत्येक कोशिकामा महसुस गर्नुहोस् ।"

"यो भावनालाई आफूसँगै लिएर, अब हामी वर्तमानमा फर्कनेछौं । तपाईंको अवचेतन मनले यो नयाँ खाका (blueprint) लाई स्वीकार गरेको छ र अब तपाईंलाई यो आदर्श स्वरूप बन्नको लागि हरेक दिन मार्गदर्शन गर्नेछ ।"

(बिस्तारै वर्तमानमा फिर्ता ल्याउनुहोस् ।)

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (उत्कृष्टताको वृत्त)

अवधि: १०-१५ मिनेट

"म आरामसँग उभिन्छु र आफ्नो आँखा बन्द गर्छु । म मेरो अगाडि भुइँमा एक चम्किलो, ऊर्जावान वृत्त (circle) को कल्पना गर्छु । यो मेरो उत्कृष्टताको वृत्त हो ।"

"म मेरो जीवनको त्यो समय सम्झन्छु जब म पूर्ण रूपमा आत्मविश्वासी, शक्तिशाली र सफल महसुस गर्थेँ । यो कुनै पनि क्षण हुन सक्छ - सानो वा ठूलो । म त्यो क्षणमा फर्कन्छु । म जे देखिरहेको थिएँ, त्यो देख्छु । म जे सुनिरहेको थिएँ, त्यो सुन्छु । र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण, म त्यो आत्मविश्वास र शक्तिको भावनालाई पूर्ण रूपमा महसुस गर्छु ।"

"जब यो भावना उत्कर्षमा पुग्छ, म त्यो सबै भावनालाई मेरो अगाडिको वृत्तमा खन्याउँछु । म त्यो वृत्तलाई त्यो शक्तिको रंग, ध्वनि र कम्पनले भरिएको देख्छु ।"

"अब, म एक कदम अगाडि बढ्छु र त्यो उत्कृष्टताको वृत्तभित्र प्रवेश गर्छु । वाउ! म त्यो सबै आत्मविश्वास, त्यो सबै शक्ति, त्यो सबै उत्कृष्टता मेरो शरीरमा प्रवेश गरेको महसुस गर्छु । म अग्लो उभिएको छु, मेरो सास गहिरो छ, मेरो अनुहारमा मुस्कान छ । म अजेय छु ।"

"म यो भावनालाई मेरो शरीरमा केही क्षणको लागि रहन दिन्छु । मलाई थाहा छ कि मलाई जब पनि यो शक्तिको आवश्यकता पर्दछ, म केवल यो वृत्तको कल्पना गर्न सक्छु र यसमा प्रवेश गर्न सक्छु ।"

"अब म वृत्तबाट बाहिर निस्कन्छु र बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्छु, आफूलाई ताजा, ऊर्जावान र कुनै पनि चुनौतीको लागि तयार महसुस गर्दैं ।"

३. सुरक्षा (Protection)

क. विवरण र आधार

ऊर्जावान सुरक्षा (Energetic Protection) आफ्नो व्यक्तिगत ऊर्जा क्षेत्र (aura) लाई बाहिरी नकारात्मक प्रभावहरूबाट जोगाउने

कला हो। हामी दैनिक जीवनमा विभिन्न व्यक्ति, स्थान र परिस्थितिहरूको सम्पर्कमा आउँछौं, र प्रत्येकको आफ्नै ऊर्जावान कम्पन हुन्छ। कहिलेकाहीँ, हामी तनाव, क्रोध, ईर्ष्या, वा निराशा जस्ता नकारात्मक ऊर्जाहरूको सम्पर्कमा आउन सक्छौं, जसले हाम्रो आफ्नै ऊर्जालाई घटाउन वा असन्तुलित गर्न सक्छ। यसलाई "साइकि-क अट्याक" (psychic attack) वा "ऊर्जा शोषण" (energy vampirism) पनि भनिन्छ।

हाम्रो आभा (aura) हाम्रो प्राकृतिक सुरक्षा कवच हो। तर जब हामी बिरामी, तनावग्रस्त, वा भावनात्मक रूपमा कमजोर हुन्छौं, हाम्रो आभामा प्वाल वा दरारहरू पर्न सक्छन्, जसले हामीलाई बाहिरी नकारात्मकताप्रति बढी संवेदनशील बनाउँछ।

सुरक्षा प्रविधिहरूको उद्देश्य हाम्रो आभालाई बलियो बनाउनु, यी दरारहरूलाई भर्नु, र एक सचेत, शक्तिशाली ऊर्जावान ढाल (energetic shield) निर्माण गर्नु हो। यो हिप्रोसिस र कल्पनाको माध्यमबाट गरिन्छ, जहाँ हामी हाम्रो अवचेतन मनलाई यो ढाललाई स्वचालित रूपमा कायम राख्न र नकारात्मक ऊर्जालाई फिल्टर गर्न प्रोग्राम गर्छौं। यो डर वा पागलपनको अभ्यास होइन, तर यो एक आवश्यक ऊर्जावान स्वच्छता (energetic hygiene) हो, जसरी हामी शारीरिक स्वच्छताको लागि हात धुन्छौं।

ख. फाइदाहरू

- "ऊर्जा पिशाच" (energy vampires) बाट आफ्नो जीवन शक्तिलाई जोगाउँछ ।
- अरुको नकारात्मक भावना (क्रोध, डर, उदासी) बाट आफूलाई अलग राख्छ ।
- भावनात्मक स्थिरता र लचिलोपन बढाउँछ ।
- समानुभूतिशील (empaths) र अति संवेदनशील व्यक्तिहरूलाई भावनात्मक रूपमा अभिभूत हुनबाट बचाउँछ ।
- एक स्पष्ट, सकारात्मक र जीवन्त व्यक्तिगत ऊर्जा क्षेत्र कायम राख्छ ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (प्रकाशको किल्ला)

अवधि: ३०-३५ मिनेट

थेरापिस्ट: "...तपाईं अब पूर्ण शान्ति र सुरक्षाको गहिरो अवस्थामा हुनुहुन्छ । म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो शरीरको वरिपरि रहेको आफ्नो सुन्दर ऊर्जा क्षेत्र, आफ्नो आभाको बारेमा सचेत हुनुहोस् । यो तपाईंको व्यक्तिगत ठाउँ हो, तपाईंको आफ्नै पवित्र मन्दिर । ... यसलाई हेर्नुहोस्, यसको रङ, यसको चमक महसुस गर्नुहोस् । के त्यहाँ कुनै अँध्यारो धब्बा, दरार, वा कमजोर क्षेत्रहरू छन्? यदि छन् भने, कुनै चिन्ता छैन । हामी तिनीहरूलाई निको पार्नेछौं । ... अब, कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको हृदयबाट एक चम्किलो, सुनौलो-सेतो उपचार प्रकाश निस्कँदैछ । यो प्रकाशले तपाईंको सम्पूर्ण आभालाई

भर्दैछ, सबै अँध्यारो धब्बाहरूलाई पगाल्दैछ, सबै दरारहरूलाई भर्दैछ । तपाईंको आभा अब पूर्ण, बलियो र जीवन्त छ । ...

अब, हामी एक शक्तिशाली, बहु-स्तरीय सुरक्षा कवच निर्माण गर्नेछौं ।
 • पहिलो तह (भित्री): तपाईंको आभाको ठीक बाहिर, एक ऐना जस्तै चम्किलो सतहको कल्पना गर्नुहोस् । यो ऐनाले बाहिरबाट आउने कुनै पनि नकारात्मक ऊर्जा, विचार वा भावनालाई तुरुन्तै प्रतिबिम्बित गर्दछ । तर यसले त्यसलाई घृणाले होइन, प्रेमले प्रतिबिम्बित गर्दछ, त्यस नकारात्मक ऊर्जालाई प्रेममा रूपान्तरण गरेर त्यसको स्रोतमा फिर्ता पठाउँछ ।

• दोस्रो तह (मध्य): त्यो ऐनाको बाहिर, सूर्य जस्तै चम्किलो, बाक्लो सुनौलो प्रकाशको तहको कल्पना गर्नुहोस् । यो ईश्वरीय प्रेम, बुद्धि र करुणाको तह हो । यो यति शक्तिशाली छ कि कुनै पनि नकारात्मकता यसमा टिक्न सक्दैन ।

• तेस्रो तह (बाहिरी): र अन्तमा, सबैभन्दा बाहिरी तहको रूपमा, एक चम्किलो, बिजुली नीलो (electric blue) प्रकाशको तहको कल्पना गर्नुहोस् । यो एक अत्यन्त बलियो, सक्रिय सुरक्षाको तह हो, जसले कुनै पनि प्रकारको हानि पुऱ्याउने मनसायलाई तुरुन्तै निष्क्रिय पार्छ ।

यो त्रि-स्तरीय प्रकाशको किल्ला अब तपाईंको वरिपरि स्थापित भएको छ । यो लचिलो तर अभेद्य छ । केवल प्रेम, सकारात्मकता र तपाईंको उच्चतम भलाइको लागि आउने ऊर्जाहरू मात्र यसबाट पार हुन सक्छन् ।

म तपाईंको अवचेतन मनलाई यो सुरक्षा कवचलाई दिनको २४ घण्टा, हप्ताको ७ दिन, तपाईं जागा हुँदा वा सुत्दा, सक्रिय राख्न निर्देशन दिन्छु । तपाईं अब पूर्ण रूपमा सुरक्षित हुनुहुन्छ । ... यो सुरक्षाको भावनालाई महसुस गर्नुहोस् । यो शान्तिलाई महसुस गर्नुहोस् । ... अब, बिस्तारै वर्तमानमा फर्कनुहोस्... ।'

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (सुरक्षाको बुलबुला)

अवधि: २-५ मिनेट (हरेक बिहान गर्न सकिन्छ)

"म आरामसँग बस्छु वा उभिन्छु । म आफ्नो आँखा बन्द गर्छु र तीन पटक गहिरो सास लिन्छु । ..."

"म मेरो हृदयको केन्द्रमा एक सानो, चम्किलो प्रकाशको बिन्दुको कल्पना गर्छु । प्रत्येक सासको साथ, यो प्रकाश ठूलो र चम्किलो हुँदै जान्छ । ..."

"अब यो प्रकाश मेरो शरीरबाट बाहिर फैलिन्छ र मेरो वरिपरि एक सुन्दर, चम्किलो बुलबुला (bubble) बनाउँछ । यो बुलबुला मेरो हात फैलाउँदा जति ठूलो छ । यो इन्द्रेणीका सबै रङहरूले चम्किरहेको छ । ..."

"म मनसाय (intention) स्थापित गर्छु: 'यो मेरो सुरक्षाको बुलबुला हो। यसले मलाई सबै प्रकारका नकारात्मक ऊर्जा, विचार र भावनाहरूबाट पूर्ण रूपमा सुरक्षित राख्छ। केवल प्रेम र सकारात्मक ऊर्जा मात्र भित्र आउन सक्छ।' ..."

"म यो बुलबुलाको बाहिरी सतहलाई ऐना जस्तै चम्किलो भएको कल्पना गर्छु, जसले कुनै पनि नकारात्मकतालाई प्रेममा रूपान्तरण गरेर फिर्ता पठाउँछ। ..."

"म यो सुरक्षाको बुलबुला भित्र पूर्ण रूपमा सुरक्षित, शान्त र केन्द्रित महसुस गर्छु। म यो सुरक्षालाई दिनभरि मसँगै राख्छु। ... धन्यवाद। ... अब म आफ्नो आँखा खोल्छु, दिनको सामना गर्न तयार छु।"

४. व्यक्तिगत चुम्बकत्व (Personal Magnetism)

क. विवरण र आधार

व्यक्तिगत चुम्बकत्व त्यो प्राकृतिक, आकर्षक गुण हो जसले मानिसहरूलाई तपाईंको वरिपरि हुन, तपाईंलाई सुन्न, र तपाईंसँग सहमत हुन प्रेरित गर्दछ। यो शारीरिक रूप-रंगमा होइन, तर भित्री करिश्मा, आत्मविश्वास, र एक सकारात्मक ऊर्जा क्षेत्रमा निर्भर गर्दछ। यो एक अदृश्य शक्ति हो जसले तपाईंलाई प्रभावशाली र स्मरणीय बनाउँछ।

ऊर्जावान दृष्टिकोणबाट, व्यक्तिगत चुम्बकत्व भनेको एक बलियो, जीवन्त, र सुसंगत आभा (coherent aura) हुनु हो। जब तपाईंको ऊर्जा स्पष्ट, सकारात्मक र प्रेमले भरिएको हुन्छ, यसले स्वाभाविक रूपमा अरूलाई आकर्षित गर्दछ, जसरी फूलको सुगन्धले मौरीलाई आकर्षित गर्दछ। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट, यो गहिरो आत्म-विश्वास, आत्म-प्रेम, र अरूमा वास्तविक चासो राख्ने गुण हो।

हिप्रोसिसले अवचेतन मनमा गहिरो रूपमा बसेका आत्म-शंका, असुरक्षा र अयोग्यताको भावनालाई हटाएर काम गर्दछ। यसले तपाईंको अवचेतन मनलाई आत्म-मूल्य, करिश्मा र आकर्षणको नयाँ, सशक्त विश्वासहरूसँग प्रोग्राम गर्दछ। यसले तपाईंको भित्री अवस्थालाई तपाईंको बाहिरी प्रक्षेपणसँग पङ्क्तिबद्ध गर्दछ, जसले गर्दा तपाईंको प्राकृतिक चुम्बकत्व बिना कुनै प्रयास बाहिर आउँछ।

ख. फाइदाहरू

- सामाजिक र व्यावसायिक सम्बन्धहरूमा सुधार हुन्छ।
- प्रभाव र नेतृत्व क्षमतामा वृद्धि हुन्छ।
- मानिसहरूले तपाईंलाई बढी विश्वास र सहयोग गर्छन्।
- रोमान्टिक आकर्षण बढ्छ।
- सामाजिक परिस्थितिहरूमा बढी सहज र आत्मविश्वासी महसुस हुन्छ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (भित्री सूर्यको जागरण)

अवधि: ३५-४० मिनेट

थेरापिस्ट: "...तपाईं अब यति गहिरो र शान्त अवस्थामा हुनुहुन्छ कि तपाईं आफ्नो भित्री शक्तिको स्रोतसँग जोडिन तयार हुनुहुन्छ। म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो ध्यान आफ्नो सौर्य जालो चक्र (solar plexus), तपाईंको पेटको माथिल्लो भागमा लैजानुहोस्। यहाँ तपाईंको भित्री सूर्य छ, तपाईंको व्यक्तिगत शक्ति र करिश्माको केन्द्र।"

"अहिले यो सूर्य मधुरो हुन सक्छ, तर अब हामी यसलाई जगाउनेछौं। कल्पना गर्नुहोस् कि प्रत्येक सासको साथ, तपाईं ब्रह्माण्डबाट सुनौलो ऊर्जा तान्दै हुनुहुन्छ र त्यसलाई आफ्नो भित्री सूर्यमा पठाउँदै हुनुहुन्छ। प्रत्येक सासले यो सूर्यलाई अझ चम्किलो, अझ न्यानो, अझ शक्तिशाली बनाउँदैछ। ... यो चम्किरहेको छ... विस्तार भइरहेको छ..."

"अब यो सूर्यको न्यानो, सुनौलो किरणहरू तपाईंको शरीरभरि फैलिरहेको महसुस गर्नुहोस्। यो तपाईंको छातीमा, तपाईंको हातहरूमा, तपाईंको खुट्टाहरूमा, तपाईंको अनुहारमा फैलिरहेको छ। तपाईंको अनुहारमा एक कोमल, आत्मविश्वासी मुस्कान आउँदैछ। तपाईंको सम्पूर्ण शरीर यो सुनौलो, चुम्बकीय ऊर्जाले भरिएको छ।"

"यो ऊर्जा अब तपाईंको शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ र तपाईंको आभालाई भर्छ । तपाईंको आभा एक चम्किलो, सुनौलो गोला बनेको छ, जसले न्यानोपन, आत्मविश्वास र प्रामाणिकता फैलाउँछ ।"

"म तपाईंको अवचेतन मनलाई यो शक्तिशाली चुम्बकीय अवस्थालाई तपाईंको प्राकृतिक अवस्था बनाउन निर्देशन दिन्छु ।

•मानिसहरू तपाईंको न्यानोपन र सकारात्मक ऊर्जाप्रति स्वाभाविक रूपमा आकर्षित हुन्छन् ।

•तपाईं जब बोल्नुहुन्छ, तपाईंको आवाजमा आत्मविश्वास र स्पष्टता हुन्छ, र मानिसहरू ध्यान दिएर सुन्छन् ।

•तपाईं जब कोठामा प्रवेश गर्नुहुन्छ, तपाईंको उपस्थिति महसुस हुन्छ, एक शान्त, शक्तिशाली तरिकामा ।

•तपाईं अरूमा वास्तविक चासो देखाउनुहुन्छ, र तिनीहरूले तपाईंसँग जोडिएको र मूल्यवान महसुस गर्छन् ।"

"अब, एक सामाजिक जमघटको कल्पना गर्नुहोस् । तपाईं त्यहाँ हुनुहुन्छ, यो सुनौलो, चुम्बकीय आभाले घेरिएको । हेर्नुहोस्, मानिसहरू कसरी तपाईंतिर आकर्षित भइरहेका छन्, मुस्कुराइरहेका छन्, तपाईंसँग कुरा गर्न चाहिरहेका छन् । यो सहज र प्राकृतिक छ । तपाईं पूर्ण रूपमा सहज र आत्मविश्वासी हुनुहुन्छ । यो तपाईंको नयाँ वास्तविकता हो ।"

(बिस्तारै वर्तमानमा फिर्ता ल्याउनुहोस्, यो चुम्बकीय भावनालाई साथमा राख्दै ।)

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (चुम्बकीय आभा)

अवधि: ५-१० मिनेट (हरेक दिन अभ्यास गर्नुहोस्)

"म आरामसँग बस्छु, आँखा बन्द गर्छु र केही गहिरो सास लिन्छु।"

"म मेरो वरिपरि मेरो ऊर्जा क्षेत्र, मेरो आभाको कल्पना गर्छु।"

"म अब मेरो आभालाई एक सुन्दर, चम्किलो सुनौलो रडले भने निर्णय गर्छु। म कल्पना गर्छु कि मेरो हृदयबाट यो सुनौलो प्रकाश निस्कन्छ र मेरो सम्पूर्ण आभालाई भर्छ, यसलाई जीवन्त र आकर्षक बनाउँछ।"

"म यो सुनौलो आभा भित्र बसेर, निम्न पुष्टिहरू दोहोर्याउँछु:

• 'म व्यक्तिगत चुम्बकत्वले भरिपूर्ण छु।'

• 'मानिसहरू मेरो सकारात्मक ऊर्जाप्रति स्वाभाविक रूपमा आकर्षित हुन्छन्।'

• 'म आत्मविश्वास र आकर्षण फैलाउँछु।'

• 'मेरो उपस्थिति एक उपहार हो।'"

"म केही क्षणको लागि यो चुम्बकीय भावनामा बस्छु। म यसलाई मेरो शरीरको प्रत्येक कोशिकामा महसुस गर्छु।"

"म अब मेरो दिनको कल्पना गर्छु, यो सुनौलो आभामा हिँड्छु। म आफूलाई मानिसहरूसँग सहजै र सकारात्मक रूपमा अन्तरक्रिया गरिरहेको देख्छु।"

"म यो भावनालाई आफूसँगै राख्दै, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्छु, संसारमा आफ्नो प्रकाश फैलाउन तयार छु।"

५. प्रेम/यौन चुम्बक (Love/Sex Magnet)

क. विवरण र आधार

प्रेम/यौन चुम्बक हुनु भनेको रोमान्टिक र यौनिक रूपमा आकर्षक बन्न हो, जसले गर्दा तपाईंले चाहेको जस्तो साथीलाई आकर्षित गर्न सक्नुहुन्छ। यो केवल शारीरिक आकर्षणको बारेमा होइन, तर यो एक ऊर्जावान र भावनात्मक अवस्था हो जसले तपाईंलाई प्रेम र यौनिकताको लागि खुला, ग्रहणशील र आकर्षक बनाउँछ।

ऊर्जावान दृष्टिकोणबाट, यो हाम्रो दोस्रो चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra) सँग सम्बन्धित छ, जुन हाम्रो कम्मरको ठीक तल अवस्थित छ। यो चक्र हाम्रो भावना, रचनात्मकता, यौनिकता र सम्बन्धको केन्द्र हो। जब यो चक्र सन्तुलित र जीवन्त हुन्छ, हामी स्वाभाविक रूपमा आकर्षक, भावुक र अरूसँग गहिरो रूपमा जोडिन सक्षम हुन्छौं। तर, विगतका सम्बन्धका चोटहरू, लाज, वा यौनिकताप्रतिको नकारात्मक विश्वासले यो चक्रलाई अवरुद्ध गर्न सक्छ, जसले गर्दा हामी प्रेम र यौनिकतालाई पन्छाउन थाल्छौं।

हिप्रोसिसले यी अवरोधहरूलाई हटाउन मद्दत गर्दछ। यसले अवचेतन मनमा गहिरो रूपमा बसेका अयोग्यताको भावना, अस्वीकृतिको डर, र यौनिकताप्रतिको लाजलाई हटाउँछ। यसले तपाईंको अवचेतन मनलाई आत्म-प्रेम, यौनिक आत्मविश्वास, र स्वस्थ सम्बन्धको लागि

योग्य भएको नयाँ विश्वासहरूसँग प्रोग्राम गर्दछ। यसले तपाईंको स्वाधिष्ठान चक्रलाई सक्रिय र सन्तुलित गर्दछ, जसले गर्दा तपाईंको प्राकृतिक यौनिक र रोमान्टिक ऊर्जा स्वतन्त्र रूपमा प्रवाह हुन्छ।

ख. फाइदाहरू

- रोमान्टिक र यौनिक आत्मविश्वास बढाउँछ।
- उपयुक्त र स्वस्थ रोमान्टिक साथीहरूलाई आकर्षित गर्दछ।
- डेटिङ र सामाजिक अन्तरक्रियामा चिन्ता कम गर्दछ।
- यौनिक आनन्द र अभिव्यक्ति बढाउँछ।
- वर्तमान सम्बन्धमा प्रेम र भावुकतालाई पुनर्जीवित गर्दछ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (स्वाधिष्ठान चक्रको जागरण)

अवधि: ३५-४० मिनेट

थेरापिस्ट: "...तपाईं अब यति गहिरो र सुरक्षित अवस्थामा हुनुहुन्छ कि तपाईं आफ्नो सबैभन्दा भित्री, भावुक स्वरूपलाई अँगाल्न तयार हुनुहुन्छ। म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो ध्यान आफ्नो स्वाधिष्ठान चक्रमा लैजानुहोस्, तपाईंको नाभीभन्दा केही इन्च तल। यो तपाईंको यौनिकता, रचनात्मकता र भावनाहरूको केन्द्र हो।"

"कल्पना गर्नुहोस् कि यो चक्रको स्थानमा एक सुन्दर, चम्किलो सुन्तला रङको कमलको फूल छ। यो फूल अहिले बन्द हुन सक्छ, वा यसका केही पातहरू ओइलाएको हुन सक्छ। यो विगतका

चोटहरू, लाज, वा डरको कारणले हो । ... अब, हामी यसलाई निको पार्नेछौं ।"

"कल्पना गर्नुहोस् कि एक न्यानो, चाँदीको चन्द्रमाको प्रकाश तपाईंको शरीरमा प्रवेश गर्दैछ र सिधै यो कमलको फूलमा जाँदैछ । यो कोमल, मायालु प्रकाशले फूललाई नुहाउँदैछ, सबै पुराना चोटहरू र नकारात्मकतालाई पगाल्दैछ । ... हेर्नुहोस्, फूलका पातहरू बिस्तारै खुल्न थालेका छन् । ... यो पूर्ण रूपमा फुल्दैछ, एक जीवन्त, चम्किलो सुन्तला रङमा चम्किरहेको छ ।"

"यो चक्र अब सक्रिय र सन्तुलित छ । यसबाट एक न्यानो, आकर्षक, चुम्बकीय ऊर्जा निस्कँदैछ । यो ऊर्जाले तपाईंको कम्मरको क्षेत्रलाई भर्छ, तपाईंलाई भावुक र जीवित महसुस गराउँछ । यो ऊर्जा अब तपाईंको आभामा फैलिन्छ, तपाईंको वरिपरि एक आकर्षक, रोमान्टिक चमक सिर्जना गर्दैछ ।"

"म तपाईंको अवचेतन मनलाई यो जीवन्त, यौनिक रूपमा आकर्षक अवस्थालाई तपाईंको प्राकृतिक अवस्था बनाउन निर्देशन दिन्छु:

- तपाईं आफ्नो शरीर र यौनिकतामा पूर्ण रूपमा सहज र आत्मविश्वासी हुनुहुन्छ ।
- तपाईं प्रेम र स्वस्थ सम्बन्धको लागि योग्य हुनुहुन्छ ।
- तपाईंले एक आकर्षक, चुम्बकीय ऊर्जा फैलाउनुहुन्छ जसले तपाईंको लागि सही व्यक्तिलाई आकर्षित गर्दैछ ।

- तपाईंको आँखामा एक चम्किलो चमक छ, र तपाईंको मुस्कानमा एक आकर्षक रहस्य छ ।
- तपाईं प्रेम दिन र प्राप्त गर्नको लागि पूर्ण रूपमा खुला हुनुहुन्छ ।"

"अब, कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं एक यस्तो ठाउँमा हुनुहुन्छ जहाँ तपाईंले चाहेको जस्तो व्यक्तिलाई भेट्न सक्नुहुन्छ । तपाईं यो सुन्तला रङको, आकर्षक आभाले घेरिएको हुनुहुन्छ । हेर्नुहोस्, कसरी मानिसहरू तपाईंतिर आकर्षित हुन्छन् । तपाईंको लागि सही व्यक्तिले तपाईंको ऊर्जालाई महसुस गर्छ र तपाईंसँग कुरा गर्न आउँछ । यो अन्तरक्रिया कति सहज, रमाइलो र स्वाभाविक छ । यो तपाईंको नयाँ वास्तविकता हो ।"

(बिस्तारै वर्तमानमा फिर्ता ल्याउनुहोस्, यो आकर्षक भावनालाई साथमा राख्दै ।)

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (प्रेमको लागि चुम्बक)

अवधि: १०-१५ मिनेट

"म आरामसँग बस्छु, आँखा बन्द गर्छु र मेरो स्वाधिष्ठान चक्र (नाभीभन्दा तल) मा ध्यान केन्द्रित गर्छु ।"

"म त्यहाँ एक चम्किलो, सुन्तला रङको ऊर्जाको गोलाको कल्पना गर्छु । प्रत्येक सासको साथ, यो गोला अझ चम्किलो र जीवन्त हुँदै जान्छ ।"

"म यो सुन्तला रडको ऊर्जालाई मेरो शरीरभरि, विशेष गरी मेरो कम्मर र मुटुमा फैलिन अनुमति दिन्छु । म आफूलाई जीवित, भावुक र आकर्षक महसुस गर्छु ।"

"म अब मेरो हृदयमा ध्यान केन्द्रित गर्छु र यसलाई एक सुन्दर, गुलाबी प्रकाशले भरिएको कल्पना गर्छु । यो आत्म-प्रेमको प्रकाश हो ।"

"म यो गुलाबी र सुन्तला रडको प्रकाशलाई मेरो आभामा मिलाउँछु, एक आकर्षक, प्रेमपूर्ण ऊर्जा क्षेत्र सिर्जना गर्दै ।"

"म निम्न पुष्टिहरू दोहोर्याउँछु:

• 'म प्रेम हुँ । म प्रेमलाई आकर्षित गर्छु ।'

• 'म आफ्नो यौनिकतामा आत्मविश्वासी र स्वतन्त्र छु ।'

• 'मेरो लागि सही व्यक्ति मेरो जीवनमा आउँदैछ ।'

• 'म एक स्वस्थ, भावुक र मायालु सम्बन्धको लागि तयार छु ।'"

"म केही क्षणको लागि यो प्रेमपूर्ण, आकर्षक भावनामा बस्छु । म आफूलाई एक शक्तिशाली प्रेम चुम्बकको रूपमा महसुस गर्छु ।"

"म यो भावनालाई आफूसँगै राख्दै, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्छु, प्रेम दिन र प्राप्त गर्न तयार छु ।"

६. धन, प्रचुरता, सफलता, समृद्धि (Money, Abundance, Success, Prosperity)

क. विवरण र आधार

प्रचुरताको मानसिकता (Abundance Mindset) यो विश्वास हो कि ब्रह्माण्डमा सबैको लागि पर्याप्त स्रोत, अवसर र धन छ। यो अभावको मानसिकता (scarcity mindset) को ठीक विपरीत हो, जसले विश्वास गर्छ कि स्रोतहरू सीमित छन् र जीवन एक प्रतिस्पर्धा हो। हाम्रो वित्तीय वास्तविकता हाम्रो भित्री मानसिकताको प्रत्यक्ष प्रतिबिम्ब हो। यदि हाम्रो अवचेतन मनमा धनप्रतिको नकारात्मक विश्वास छ (जस्तै, "पैसा सबै खराबीको जड हो," "धनी मानिसहरू लोभी हुन्छन्," वा "म कहिल्यै धनी हुन सकिदिन"), हामी अवचेतन रूपमा धनलाई पन्छाउनेछौं वा त्यसलाई गुमाउनेछौं।

हिप्रोसिसले यी गहिरो रूपमा बसेका अभावका विश्वासहरूलाई हटाएर काम गर्दछ। यसले तपाईंको अवचेतन मनलाई प्रचुरता, सफलता र समृद्धिको नयाँ, सशक्त विश्वासहरूसँग पुनः प्रोग्राम गर्दछ। यसले तपाईंलाई "धन चुम्बक" (money magnet) बन्न मद्दत गर्दछ, जसले अवसरहरूलाई पहिचान गर्दछ, जोखिम लिन डराउँदैन, र विश्वास गर्दछ कि ऊ सफलताको लागि योग्य छ।

ऊर्जावान दृष्टिकोणबाट, यो हाम्रो तेस्रो चक्र, मणिपुर चक्र (Solar Plexus Chakra) सँग सम्बन्धित छ, जुन हाम्रो व्यक्तिगत शक्ति, इच्छाशक्ति र कार्य गर्ने क्षमताको केन्द्र हो। जब यो चक्र बलियो हुन्छ, हामी आफ्नो लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न उत्प्रेरित र आत्मविश्वासी हुन्छौं।

ख. फाइदाहरू

- धन र अवसरहरूलाई आकर्षित गर्दछ ।
- वित्तीय निर्णयहरूमा आत्मविश्वास बढाउँछ ।
- पैसाप्रतिको चिन्ता र तनाव कम गर्दछ ।
- व्यापार वा करियरमा सफलताको लागि उत्प्रेरणा बढाउँछ ।
- उदारता र कृतज्ञताको भावना बढाउँछ ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (प्रचुरताको नदी)

अवधि: ३५-४० मिनेट

थेरापिस्ट: "...तपाईं अब यति गहिरो र शान्त अवस्थामा हुनुहुन्छ कि तपाईं ब्रह्माण्डको असीम प्रचुरतासँग जोडिन तयार हुनुहुन्छ । म चाहन्छु कि तपाईं एक सुन्दर, हरियो उपत्यकाको कल्पना गर्नुहोस् । यो प्रचुरताको उपत्यका हो । ... तपाईंको अगाडि, एक विशाल, चम्किलो नदी बगिरहेको छ । तर यो पानीको नदी होइन । यो तरल सुनको नदी हो, प्रचुरता, धन र अवसरहरूको नदी ।"

"हेर्नुहोस्, यो नदी कति विशाल र अनन्त छ । यो कहिल्यै सुक्दैन । यो सबैको लागि पर्याप्त छ । ...

अब, म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो खुट्टाबाट जुत्ता खोल्नुहोस् र यो न्यानो, सुनौलो नदीमा आफ्नो खुट्टा राख्नुहोस् । ... यो कस्तो महसुस हुन्छ? यो न्यानो, सुखदायक र ऊर्जावान छ । ... अब, अगाडि

बद्नुहोस् र यो नदीमा प्रवेश गर्नुहोस् । यो सुरक्षित छ । ... यो सुनौलो ऊर्जाले तपाईंलाई अँगालो हाल्दैछ, तपाईंको शरीरको प्रत्येक कोशिकामा प्रचुरताको भावना भर्दैछ ।"

"तपाईंले आफ्नो जीवनमा बोक्नुभएको सबै अभावका विश्वासहरू, पैसाप्रतिको सबै डर र चिन्ताहरू, यो सुनौलो नदीले पखालेर लगेको कल्पना गर्नुहोस् । तिनीहरू पल्लिँदैछन्, बगिरहेका छन्, सधैंको लागि हराउँदैछन् । ... तपाईं अब खाली र शुद्ध हुनुहुन्छ, प्रचुरता प्राप्त गर्नको लागि तयार हुनुहुन्छ ।"

"म तपाईंको अवचेतन मनलाई यो प्रचुरताको मानसिकतालाई तपाईंको नयाँ वास्तविकता बनाउन निर्देशन दिन्छु:

- तपाईं एक शक्तिशाली धन चुम्बक हुनुहुन्छ ।
- पैसा सजिलै र सहजै तपाईंको जीवनमा आउँछ ।
- तपाईं सफलता र समृद्धिको लागि पूर्ण रूपमा योग्य हुनुहुन्छ ।
- तपाईंले अवसरहरूलाई जताततै देख्नुहुन्छ र तिनीहरूलाई सदुपयोग गर्न तयार हुनुहुन्छ ।
- तपाईंले जति धेरै दिनुहुन्छ, त्यति धेरै प्राप्त गर्नुहुन्छ ।"

"अब, कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं यो नदीबाट बाहिर निस्कँदै हुनुहुन्छ । तपाईंको शरीर सुनौलो कणहरूले चम्किरहेको छ । तपाईंको आभा सुनौलो प्रचुरताको प्रकाशले भरिएको छ । तपाईं जहाँ

जानुहुन्छ, तपाईंले अवसर र समृद्धि आकर्षित गर्नुहुन्छ । यो तपाईंको नयाँ सत्य हो ।"

(बिस्तारै वर्तमानमा फिर्ता ल्याउनुहोस्, यो धनी र प्रचुर भावनालाई साथमा राख्दै ।)

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (धन्यवादको डायरी)

अवधि: ५-१० मिनेट (हरेक बिहान वा बेलुका)

"म आरामसँग बस्छु, आँखा बन्द गर्छु र तीन पटक गहिरो सास लिन्छु ।"

"म मेरो जीवनमा पहिले नै भएका तीन चीजहरूको लागि कृतज्ञता महसुस गर्छु । यो मेरो स्वास्थ्य, मेरो परिवार, वा आजको सुन्दर दिन हुन सक्छ । म प्रत्येकको लागि गहिरो धन्यवाद महसुस गर्छु ।"

"अब, म कल्पना गर्छु कि मेरो हातमा एक जाडुई बैंक खाताको विवरण छ । यसमा असीमित ब्यालेन्स छ । म त्यो भावनालाई महसुस गर्छु - त्यो स्वतन्त्रता, त्यो सुरक्षा, त्यो आनन्द ।"

"म अब मेरो दिनको कल्पना गर्छु, यो प्रचुरताको मानसिकताका साथ । म आफूलाई बुद्धिमानी वित्तीय निर्णयहरू गरिरहेको, नयाँ अवसरहरूलाई स्वागत गरिरहेको, र उदारतापूर्वक अरूलाई मद्दत गरिरहेको देख्छु ।"

"म निम्न पुष्टिहरू दोहोर्याउँछु:

- 'म पैसाको लागि एक खुला च्यानल हुँ ।'
- 'मेरो आमदानी निरन्तर बढिरहेको छ ।'

- 'म आर्थिक रूपमा स्वतन्त्र छु ।'
- 'म मेरो जीवनमा सबै प्रचुरताको लागि कृतज्ञ छु ।'''
- "म यो धनी, कृतज्ञ भावनामा केही क्षण बस्छु ।"
- "म यो भावनालाई आफूसँगै राख्दै, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्छु, प्रचुरताले भरिएको दिनको लागि तयार छु ।"

७. स्वस्थ र समृद्ध जीवन (Healthy & Wealthy Life)

क. विवरण र आधार

स्वस्थ र समृद्ध जीवन भनेको शारीरिक जीवन्तता र वित्तीय प्रचुरताको अन्तिम एकीकरण हो । यो केवल रोगबाट मुक्त हुनु र पैसा हुनु मात्र होइन; यो आफ्नो धनको आनन्द लिनको लागि ऊर्जा हुनु र आफ्नो स्वास्थ्य कायम राख्नको लागि स्रोत हुनु हो । यो अवधारणा यो विचारमा आधारित छ कि हाम्रो भित्री मानसिक अवस्थाले हाम्रो बाहिरी वास्तविकता सिर्जना गर्दछ । यदि हामी भित्रबाट स्वस्थ र प्रचुर महसुस गर्छौं भने, हामीले यसलाई बाहिर प्रकट गर्नेछौं ।

यो हाम्रो पहिलो चक्र, मूलाधार चक्र (Root Chakra), जसले स्थिरता र सुरक्षा प्रदान गर्दछ, र हाम्रो चौथो चक्र, अनाहत चक्र (Heart Chakra), जसले समग्र कल्याण र आनन्द प्रदान गर्दछ, बीचको सामंजस्यमा निर्भर गर्दछ । हिप्नोसिसले अवचेतन मनमा एक एकीकृत खाका (unified blueprint) सिर्जना गरेर काम गर्दछ,

जहाँ स्वास्थ्य र धन अलग-अलग लक्ष्य होइनन्, तर एउटै समृद्ध जीवनका अन्तरसम्बन्धित पक्षहरू हुन्। यसले तपाईंको सम्पूर्ण अस्तित्वलाई यो विश्वाससँग पङ्क्तिबद्ध गर्दछ कि तपाईं एकै समयमा स्वस्थ र धनी हुन योग्य हुनुहुन्छ।

ख. फाइदाहरू

- ऊर्जा र स्रोत दुवैको साथ जीवनको पूर्ण आनन्द लिने क्षमता।
- स्वास्थ्य र वित्तीय चिन्ता दुवैलाई सम्बोधन गर्दा तनावमा कमी।
- सीमाहरूमा होइन, जोश र उद्देश्यमा आधारित जीवन छनौट गर्ने स्वतन्त्रता।
- एक सकारात्मक प्रतिक्रिया चक्र: राम्रो स्वास्थ्यले धन सिर्जना गर्न ऊर्जा प्रदान गर्दछ, र धनले राम्रो स्वास्थ्यको लागि स्रोत प्रदान गर्दछ।
- दीर्घायु र जीवनको उच्च गुणस्तर।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (जीवनको बगैँचा)

अवधि: ३५-४० मिनेट

थेरापिस्ट: "...तपाईं अब यति गहिरो र शान्त अवस्थामा हुनुहुन्छ कि तपाईं आफ्नो जीवनको सबैभन्दा सुन्दर र शक्तिशाली सिर्जना हेर्न तयार हुनुहुन्छ। म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो मनको आँखाले एक

जादुई, गोप्य बगैंचाको कल्पना गर्नुहोस्। यो तपाईंको जीवनको बगैंचा हो। ... यो ठाउँ कति शान्त, कति सुन्दर छ।"

"यो बगैंचाको एक छेउमा, तपाईंले सबैभन्दा स्वस्थ, सबैभन्दा जीवन्त फलफूलका रुखहरू देख्नुहुन्छ। यी तपाईंको स्वास्थ्यका रुखहरू हुन्। तिनीहरूका पातहरू हरिया छन्, र तिनीहरू रसिला, पाकेका फलहरूले भरिएका छन्। यो तपाईंको जीवन्तता, तपाईंको ऊर्जा, तपाईंको शक्ति हो। ... एउटा फल टिप्नुहोस् र त्यसको स्वाद लिनुहोस्। यो कति मीठो र ऊर्जावान छ।"

"अब, बगैंचाको अर्को छेउमा हेर्नुहोस्। त्यहाँ एक सफा, चम्किलो खोला बगिरहेको छ। यो खोलाको पिँधमा, तपाईंले सुनका डल्ला, चम्किला हीरा र बहुमूल्य रत्नहरू देख्नुहुन्छ। यो तपाईंको धन, तपाईंको समृद्धि, तपाईंको वित्तीय प्रवाहको खोला हो। ... आफ्नो हात खोलामा डुबाउनुहोस् र एउटा सुनको डल्लो उठाउनुहोस्। यो कति न्यानो र चिल्लो छ। यो तपाईंको हातमा कति ठोस र वास्तविक महसुस हुन्छ।"

"अब, सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा हेर्नुहोस्। तपाईंले देख्नुहुन्छ कि त्यही खोलाको पानीले तपाईंको स्वास्थ्यका रुखहरूलाई सिँचाइ गरिरहेको छ। तपाईंको धनले तपाईंको स्वास्थ्यलाई पोषण दिइरहेको छ। र बदलामा, तपाईंको स्वास्थ्यका रुखहरूबाट खसेका पातहरूले खोलाको लागि मल बनाउँछन्, यसलाई अझ धनी बनाउँछन्।"

तपाईंको स्वास्थ्यले तपाईंको धनलाई बढाउँदैछ । तिनीहरू अलग छैनन् । तिनीहरू एउटै सुन्दर, सामंजस्यपूर्ण प्रणाली हुन् ।"

"म तपाईंको अवचेतन मनलाई यो एकीकृत दृष्टिलाई तपाईंको वास्तविकता बनाउन निर्देशन दिन्छु:

- तपाईंको स्वास्थ्य र धन एकअर्कालाई समर्थन र वृद्धि गर्दछ ।
- तपाईं हरेक दिन, हरेक तरिकाले, स्वस्थ र धनी हुँदै हुनुहुन्छ ।
- तपाईं ऊर्जा र स्रोत दुवैको प्रचुरतामा बाँच्नुहुन्छ ।
- तपाईं एक स्वस्थ, समृद्ध र आनन्दित जीवनको लागि पूर्ण रूपमा योग्य हुनुहुन्छ ।"

"अब, यो बगैंचाको बीचमा उभिनुहोस्, एकातिर स्वास्थ्यको फल र अर्कोतिर धनको सुन लिएर । यी दुवै ऊर्जालाई आफ्नो हृदयमा मिलाउनुहोस्, एक चम्किलो, सेतो प्रकाशमा । यो स्वस्थ र समृद्ध जीवनको प्रकाश हो । यो तपाईं हुनुहुन्छ ।"

(बिस्तारै वर्तमानमा फिर्ता ल्याउनुहोस्, यो पूर्णताको भावनालाई साथमा राख्दै ।)

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (दुई स्तम्भ)

अवधि: ५-१० मिनेट (हरेक बिहान)

"म आरामसँग बस्छु, आँखा बन्द गर्छु र गहिरो सास लिन्छु ।"

"म कल्पना गर्छु कि मेरो बायाँ छेउबाट एक सुन्दर, हरियो प्रकाशको स्तम्भ मेरो शरीरमा प्रवेश गर्दैछ । यो स्वास्थ्य, जीवन्तता र ऊर्जाको

स्तम्भ हो। म यसलाई मेरो शरीरको प्रत्येक कोशिकामा महसुस गर्छु।"

"म कल्पना गर्छु कि मेरो दायाँ छेउबाट एक चम्किलो, सुनौलो प्रकाशको स्तम्भ मेरो शरीरमा प्रवेश गर्दैछ। यो धन, प्रचुरता र समृद्धिको स्तम्भ हो। म यसलाई मेरो ऊर्जा क्षेत्रमा महसुस गर्छु।"

"अब, यी दुई स्तम्भहरू मेरो हृदयको केन्द्रमा भेट्नु। तिनीहरू मिलेर एक शक्तिशाली, चम्किलो सेतो प्रकाश बनाउँछन्। यो समग्र कल्याण, स्वस्थ र समृद्ध जीवनको प्रकाश हो।"

"यो सेतो प्रकाश मेरो सम्पूर्ण शरीर र आभामा फैलिन्छ। म पूर्ण, सन्तुलित र शक्तिशाली महसुस गर्छु।"

"म निम्न पुष्टिहरू दोहोर्‍याउँछु:

- 'मेरो स्वास्थ्य मेरो धन हो, र मेरो धन मेरो स्वास्थ्य हो।'
 - 'म जीवनको सबै राम्रा चीजहरू प्राप्त गर्नको लागि एक खुला च्यानल हुँ।'
 - 'म ऊर्जा र प्रचुरताले भरिपूर्ण छु।'
 - 'म एक स्वस्थ र समृद्ध जीवन बाँचिरहेको छु।''
- "म यो भावनालाई आफूसँगै राख्दै, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्छु, एक स्वस्थ र समृद्ध दिनको लागि तयार छु।"

८. अप्रत्याशित नराम्रो क्षणहरूको लागि स्वचालित आत्म-रक्षा (Automatic Self-Defence for Unpredictable Bad Moments)

क. विवरण र आधार

स्वचालित आत्म-रक्षा भनेको अचानक आउने नकारात्मक परिस्थितिहरू - जस्तै आलोचना, अपमान, वा ऊर्जावान आक्रमण - को सामना गर्नको लागि एक तत्काल, अवचेतन प्रतिक्रिया प्रणाली निर्माण गर्नु हो। यो शारीरिक आत्म-रक्षा जस्तै हो, तर यो भावनात्मक र ऊर्जावान स्तरमा काम गर्दछ। लक्ष्य भनेको सचेत रूपमा सोच्नु वा प्रतिक्रिया दिनु अघि नै, तपाईंको अवचेतन मनले स्वचालित रूपमा तपाईंको सुरक्षा कवच सक्रिय गरोस्।

यो प्रविधि एन्करिङ (Anchoring) र पोस्ट-हिप्नोटिक सुझाव (Post-Hypnotic Suggestion) को सिद्धान्तहरूमा आधारित छ। हिप्नोसिसको गहिरो अवस्थामा, हामी एक शक्तिशाली सुरक्षा अवस्था (जस्तै, अभेद्य, शान्त, र केन्द्रित) सिर्जना गर्छौं। त्यसपछि, हामी यो अवस्थालाई एक विशिष्ट ट्रिगरसँग जोड्छौं। ट्रिगर कुनै बाहिरी घटना (जस्तै, कसैले चर्को स्वरमा बोल्नु) वा भित्री भावना (जस्तै, पेटमा अचानक डरको गाँठो पर्नु) हुन सक्छ। पोस्ट-हिप्नोटिक सुझाव मार्फत, हामी अवचेतन मनलाई यो निर्देशन दिन्छौं कि जब पनि त्यो ट्रिगर देखा पर्दछ, सुरक्षा अवस्था स्वचालित रूपमा र तुरुन्तै सक्रिय होस्।

ख. फाइदाहरू

- भावनात्मक रूपमा चोट लाग्नबाट बचाउँछ ।
- अचानक आउने तनाव र चिन्ताको सामना गर्न मद्दत गर्दछ ।
- कठिन व्यक्ति वा परिस्थितिहरूमा शान्त र केन्द्रित रहन मद्दत गर्दछ ।
- प्रतिक्रिया दिनु अघि सोच्ने समय दिन्छ, जसले गर्दा पछुताउनु पर्ने प्रतिक्रियाहरूबाट बचिन्छ ।
- व्यक्तिगत सीमाहरूलाई बलियो बनाउँछ र आत्म-सम्मान बढाउँछ ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (अभेद्य हीराको शरीर)

अवधि: ३५-४० मिनेट

थेरापिस्ट: "...तपाईं अब यति गहिरो र शक्तिशाली अवस्थामा हुनुहुन्छ कि तपाईं आफ्नो भित्री योद्दालाई जगाउन तयार हुनुहुन्छ । म चाहन्छु कि तपाईं कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको शरीर अब सामान्य मासु र हड्डीको बनेको छैन । तपाईंको शरीर एक चम्किलो, पारदर्शी हीराको बनेको छ । यो संसारको सबैभन्दा बलियो पदार्थ हो । केही पनि यसलाई तोड्न वा खरोच गर्न सक्दैन ।"

"यो हीराको शरीर भित्र, तपाईं पूर्ण रूपमा शान्त, केन्द्रित र सुरक्षित हुनुहुन्छ । बाहिर जे सुकै होस्, भित्र तपाईं शान्तिको सागरमा

हुनुहुन्छ । ... अब, कल्पना गर्नुहोस् कि बाहिरबाट एक कालो, नकारात्मक ऊर्जाको तीर आउँछ । यो आलोचना, क्रोध वा ईर्ष्याको तीर हुन सक्छ । हेर्नुहोस्, यो तीर तपाईंको हीराको शरीरमा ठोक्किन्छ र धुलो-धुलो भएर झर्छ । यसले तपाईंलाई छुन पनि सक्दैन । तपाईं भित्र पूर्ण रूपमा अप्रभावित हुनुहुन्छ ।"

"अब, हामी तपाईंको अवचेतन मनलाई एक शक्तिशाली स्वचालित सुरक्षा प्रणाली स्थापना गर्न निर्देशन दिनेछौं । यो तपाईंको व्यक्तिगत अंगरक्षक हो ।"

"(पोस्ट-हिप्नोटिक सुझाव): अबदेखि, कुनै पनि समय, जब तपाईंले आफ्नो वरिपरि कुनै पनि प्रकारको नकारात्मक ऊर्जा, चर्को आवाज, वा अपमानजनक शब्दहरू महसुस गर्नुहुन्छ, वा जब तपाईंले आफ्नो पेटमा डर वा असुविधाको पहिलो संकेत महसुस गर्नुहुन्छ, तपाईंको अवचेतन मनले तुरुन्तै, स्वचालित रूपमा, एक सेकेन्डको पनि ढिलाइ बिना, यो अभेद्य हीराको शरीरको अवस्थालाई सक्रिय गर्नेछ । तपाईंले यसको बारेमा सोच्नु पनि पर्दैन । यो केवल हुनेछ । तपाईं तुरुन्तै शान्त, केन्द्रित र पूर्ण रूपमा सुरक्षित महसुस गर्नुहुनेछ । यो तपाईंको स्वचालित प्रतिक्रिया हुनेछ ।"

"यो नयाँ प्रोग्राम अब तपाईंको अवचेतन मनमा स्थायी रूपमा स्थापित भएको छ । तपाईं भावनात्मक र ऊर्जावान रूपमा अभेद्य हुनुहुन्छ ।"

(बिस्तारै वर्तमानमा फिर्ता ल्याउनुहोस्, यो अभेद्यताको भावनालाई साथमा राख्दै ।)

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (सुरक्षा शब्द)

अवधि: १०-१५ मिनेट (यो प्रोग्राम स्थापना गर्न), त्यसपछि १ सेकेन्ड (यसलाई सक्रिय गर्न)

चरण १: प्रोग्राम स्थापना

"म आरामसँग बस्छु, आँखा बन्द गर्छु र गहिरो विश्रामको अवस्थामा जान्छु ।"

"म मेरो वरिपरि एक शक्तिशाली, चम्किलो नीलो प्रकाशको सुरक्षा कवचको कल्पना गर्छु । यो कवच भित्र, म पूर्ण रूपमा सुरक्षित, शान्त र आत्मविश्वासी महसुस गर्छु । म यो भावनालाई सकेसम्म तीव्र बनाउँछु ।"

"जब यो भावना उत्कर्षमा पुग्छ, म आफ्नो लागि एक सुरक्षा शब्द छनोट गर्छु । यो एक सरल, अद्वितीय शब्द हुनुपर्छ जुन म सामान्यतया प्रयोग गर्दिन, जस्तै, 'कवच' वा 'अभेद्य' ।"

"म यो शब्दलाई मनमनै ५ पटक दोहोर्याउँछु, प्रत्येक पटक यो शक्तिशाली सुरक्षाको भावनासँग जोड्दै: 'कवच... कवच... कवच... कवच... कवच...' ।"

"म अब मेरो अवचेतन मनलाई निर्देशन दिन्छु: 'अबदेखि, जब पनि मलाई भावनात्मक वा ऊर्जावान सुरक्षाको आवश्यकता पर्दछ, र म

यो शब्द 'कवच' सोच्छु वा भन्छु, यो शक्तिशाली सुरक्षाको अवस्था तुरुन्तै र स्वचालित रूपमा सक्रिय हुनेछ ।"

"म यो प्रक्रियालाई २-३ पटक दोहोर्याउँछु । त्यसपछि म बिस्तारै आँखा खोल्छु ।"

चरण २: सक्रियता (वास्तविक जीवनमा)

"जब तपाईं कुनै अप्रत्याशित नराम्रो क्षणको सामना गर्नुहुन्छ - कसैले तपाईंलाई अपमान गर्छ, तपाईंलाई तनाव महसुस हुन्छ - तपाईंले केवल आफ्नो मनमा आफ्नो सुरक्षा शब्द सोच्नु पर्छ: 'कवच!'"

"तपाईंले याद गर्नुहुनेछ कि तपाईंको अवचेतन मनले तुरुन्तै त्यो सुरक्षाको भावनालाई फिर्ता ल्याउनेछ, तपाईंलाई शान्त र केन्द्रित रहन मद्दत गर्दछ । यो तपाईंको व्यक्तिगत 'प्यानिक बटन' जस्तै हो ।"

९. "आन्तरिक शक्ति" जगाउन (To Awaken "Inner Power")

क. विवरण र आधार

आन्तरिक शक्ति भनेको हाम्रो भित्र लुकेको त्यो अदम्य भावना, इच्छाशक्ति, र आत्म-विश्वासको स्रोत हो । यो त्यो शक्ति हो जसले हामीलाई चुनौतीहरूको सामना गर्न, बाधाहरू पार गर्न, र हाम्रो उच्चतम क्षमता हासिल गर्न सक्षम बनाउँछ । यो बाहिरी स्रोतहरू (जस्तै, पैसा, पद, वा अरुको स्वीकृति) मा निर्भर हुँदैन; यो हाम्रो आफ्नै आत्माको गहिराइबाट आउँछ । धेरै मानिसहरू आफ्नो

जीवनभर यो शक्तिसँग सम्पर्कविहीन रहन्छन्, किनभने आत्म-शङ्का, डर, र सामाजिक कन्डिसनिङले यसलाई दबाइदिएको हुन्छ ।

हिप्रोसिसले यी बाधाहरूलाई हटाएर र तपाईंको अवचेतन मनलाई तपाईंको आन्तरिक शक्तिको स्रोतसँग सीधा जोडेर काम गर्दछ । यसले तपाईंलाई आफ्नो भित्री नायक वा नायिकासँग परिचय गराउँछ । यो प्रक्रियाले तपाईंको तेस्रो चक्र, मणिपुर चक्र (Solar Plexus Chakra) लाई सक्रिय गर्दछ, जुन हाम्रो व्यक्तिगत शक्ति, इच्छाशक्ति, र आत्म-सम्मानको केन्द्र हो । जब यो चक्र पूर्ण रूपमा सक्रिय हुन्छ, हामी अजेय महसुस गर्छौं र हाम्रो जीवनको नियन्त्रण लिन सक्षम हुन्छौं ।

ख. फाइदाहरू

- आत्म-विश्वास र आत्म-सम्मानमा ठूलो वृद्धि ।
- चुनौतीहरूको सामना गर्ने साहस र दृढता ।
- आफ्नो जीवनको लागि जिम्मेवारी लिने क्षमता ।
- अरूको रायबाट कम प्रभावित हुने ।
- आफ्नो लक्ष्यहरू प्राप्त गर्नको लागि स्पष्टता र प्रेरणा ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (भित्री ज्वालामुखी)

अवधि: ३५-४० मिनेट

थेरापिस्ट: "...तपाईं अब यति गहिरो र शान्त अवस्थामा हुनुहुन्छ कि तपाईं आफ्नो अस्तित्वको केन्द्रमा यात्रा गर्न तयार हुनुहुन्छ । म चाहन्छु कि तपाईं आफ्नो चेतनालाई आफ्नो शरीरको केन्द्रमा, तपाईंको सौर्य प्लेक्सस (solar plexus) मा लैजानुहोस्, तपाईंको पेटको माथिल्लो भागमा । ... यहाँ, तपाईंले एक सुप्त ज्वालामुखीको कल्पना गर्नुहोस् । यो तपाईंको आन्तरिक शक्तिको ज्वालामुखी हो ।"

"यो ज्वालामुखी लामो समयदेखि शान्त छ, तर तपाईंले अझै पनि यसको भित्रको शक्ति, यसको ताप र यसको सम्भावना महसुस गर्न सक्नुहुन्छ । ... अब, तपाईंको प्रत्येक सासले, तपाईं यो ज्वालामुखीमा ऊर्जा पठाइरहनुभएको छ । प्रत्येक सासले, भित्रको लाभा अझ तातो, अझ चम्किलो हुँदैछ । ... तपाईंले एक हल्का कम्पन महसुस गर्न थाल्नुहुन्छ, शक्तिको कम्पन ।"

"अब, म १० देखि १ सम्म गन्नेछु । जब म १ मा पुग्छु, यो ज्वालामुखी विस्फोट हुनेछ, तर विनाशकारी तरिकाले होइन । यो एक सुन्दर, रचनात्मक विस्फोट हुनेछ, जसले तपाईंको सम्पूर्ण शरीरमा सुनौलो, शक्तिशाली ऊर्जा फैलाउनेछ । ... १०... ९... ८... शक्ति बढ्दैछ... ७... ६... ५... तपाईं तयार हुनुहुन्छ... ४... ३... २... १... विस्फोट!"

"हेर्नुहोस्, यो सुनौलो ऊर्जाको झरना तपाईंको सौर्य प्लेक्ससबाट निस्किरहेको छ । यसले तपाईंको शरीरको प्रत्येक कोशिका, प्रत्येक

स्नायु, प्रत्येक मांसपेशीलाई भर्दैछ । तपाईं शक्तिले, आत्मविश्वासले, अदम्य इच्छाशक्तिले भरिपूर्ण हुनुहुन्छ । तपाईंको शरीरको वरिपरि एक सुनौलो आभा चम्किरहेको छ ।"

"म तपाईंको अवचेतन मनलाई यो शक्तिशाली अवस्थालाई तपाईंको नयाँ सामान्य अवस्था बनाउन निर्देशन दिन्छु:

- तपाईं आफ्नो जीवनको सृष्टिकर्ता हुनुहुन्छ ।
- तपाईंसँग आफ्नो सपनाहरू साकार पार्ने शक्ति छ ।
- तपाईं साहसी, दृढ र अजेय हुनुहुन्छ ।
- तपाईंको आन्तरिक शक्ति तपाईंको सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति हो ।
- तपाईं शक्ति हुनुहुन्छ ।"

"यो भावनालाई महसुस गर्नुहोस् । यो तपाईंको जन्मसिद्ध अधिकार हो । यो सधैं तपाईंसँग थियो, र अब यो जागेको छ ।"

(बिस्तारै वर्तमानमा फिर्ता ल्याउनुहोस्, यो शक्तिशाली, ऊर्जावान भावनालाई साथमा राख्दै ।)

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (शक्ति सास)

अवधि: ३-५ मिनेट (आवश्यकता अनुसार)

"म सीधा बस्छु, मेरो मेरुदण्ड सीधा राख्छु । म आफ्नो आँखा बन्द गर्छु ।"

"म आफ्नो ध्यान मेरो सौर्य प्लेक्सस (solar plexus) मा केन्द्रित गर्छु।"

"म सास भित्र लिँदा, म कल्पना गर्छु कि म ब्रह्माण्डबाट सुनौलो ऊर्जा खिचिरहेको छु, सीधा मेरो सौर्य प्लेक्ससमा। म मनमनै भन्छु, 'म शक्ति भित्र लिन्छु।'"

"म सास बाहिर फाल्दा, म कल्पना गर्छु कि मेरो सौर्य प्लेक्ससबाट एक शक्तिशाली, चम्किलो प्रकाश बाहिर फैलिरहेको छ। म मनमनै भन्छु, 'म शक्ति बाहिर फैलाउँछु।'"

"म यो प्रक्रियालाई १०-१५ पटक दोहोर्याउँछु, प्रत्येक सासले मेरो आन्तरिक शक्ति बढ्दै गएको महसुस गर्दै।"

"सास भित्र - 'म शक्ति हुँ।'" "सास बाहिर - 'म शान्त छु।'"

"केही क्षण पछि, म आफ्नो शरीरमा बढेको शक्ति, आत्मविश्वास र स्थिरता महसुस गर्छु।"

"म यो भावनालाई आफूसँगै राख्दै, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्छु, कुनै पनि चुनौतीको सामना गर्न तयार छु।"

१०. आध्यात्मिक प्रगति (Spiritual Progression)

क. विवरण र आधार

आध्यात्मिक प्रगति भनेको हाम्रो भौतिक पहिचान (अहंकार) भन्दा पर गएर हाम्रो वास्तविक, उच्च आत्म (Higher Self) वा

आत्मासँग गहिरो सम्बन्ध स्थापित गर्ने यात्रा हो । यो बाहिरी संसारको कोलाहलबाट भित्री शान्ति र ज्ञानको संसारमा प्रवेश गर्नु हो । यो प्रक्रियाले हामीलाई जीवनको गहिरो अर्थ र उद्देश्य बुझ्न मद्दत गर्दछ, र हामी सबै एकअर्का र ब्रह्माण्डसँग जोडिएका छौं भन्ने महसुस गराउँछ ।

हिप्रोसिसले अहंकारको आलोचनात्मक र विश्लेषणात्मक बाधालाई शान्त पारेर आध्यात्मिक प्रगतिलाई सहज बनाउँछ । जब चेतन मन शान्त हुन्छ, अवचेतन मनको ढोका खुल्छ, जसले हामीलाई हाम्रो उच्च चेतना, अन्तर्ज्ञान, र आध्यात्मिक मार्गदर्शनसँग सीधा सम्पर्क गर्न अनुमति दिन्छ । यो प्रक्रियाले हाम्रो सातौं चक्र, सहस्रार चक्र (Crown Chakra), जुन हाम्रो टाउकोको माथि स्थित छ, र हाम्रो छैटौं चक्र, आज्ञा चक्र (Third Eye Chakra), जुन हाम्रो दुई आँखीभौंको बीचमा छ, लाई सक्रिय गर्दछ । सहस्रार चक्र ब्रह्माण्डीय चेतनासँग हाम्रो जडान हो, जबकि आज्ञा चक्र हाम्रो अन्तर्ज्ञान र भित्री दृष्टिको केन्द्र हो ।

ख. फाइदाहरू

- जीवनको उद्देश्य र अर्थमा स्पष्टता ।
- गहिरो भित्री शान्ति र सन्तुष्टि ।
- अन्तर्ज्ञान र भित्री मार्गदर्शनमा वृद्धि ।
- ब्रह्माण्डसँग एकता र जडानको भावना ।

- मृत्युको डरमा कमी र जीवनको उत्सव ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (ब्रह्माण्डीय पुस्तकालय)

अवधि: ४०-४५ मिनेट

थेरापिस्ट: "...तपाईं अब यति गहिरो र चेतनाको उच्च स्तरमा हुनुहुन्छ कि तपाईं आफ्नो भौतिक शरीरको सीमाभन्दा पर यात्रा गर्न तयार हुनुहुन्छ । म चाहन्छु कि तपाईं कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको चेतना तपाईंको शरीरबाट बिस्तारै माथि उठिरहेको छ । ... तपाईं आफ्नो कोठाको छतमा हुनुहुन्छ, तल आफ्नो शान्त शरीरलाई हेर्दै । ... तपाईं पूर्ण रूपमा सुरक्षित र स्वतन्त्र हुनुहुन्छ ।"

"अब, अझ माथि उठ्नुहोस्, तपाईंको घरभन्दा माथि, शहरभन्दा माथि, बादलहरूभन्दा माथि । ... तपाईं पृथ्वीलाई तल एक सुन्दर, नीलो गोलाको रूपमा देख्नुहुन्छ । ... अझ माथि, ताराहरू र आकाशगंगाहरूको बीचमा । ... तपाईं प्रकाशको एक शुद्ध कण हुनुहुन्छ, समय र स्थानभन्दा पर ।"

"तपाईंको अगाडि, तपाईंले एक विशाल, चम्किलो भवन देख्नुहुन्छ । यो ब्रह्माण्डीय पुस्तकालय हो, जसलाई आकासिक रेकर्ड (Akashic Records) पनि भनिन्छ । यहाँ ब्रह्माण्डको सबै ज्ञान, सबै आत्माहरूको सबै जीवनको कथा भण्डारण गरिएको छ । ... तपाईंको लागि ढोका खुल्छ । भित्र जानुहोस् ।"

"यो पुस्तकालय अनन्त छ । तपाईंको अगाडि एक बुद्धिमान, मायालु प्राणी उभिएको छ । यो तपाईंको आध्यात्मिक मार्गदर्शक (spirit guide) हो । उहाँ/उहाँले तपाईंलाई स्वागत गर्नुहुन्छ । ... उहाँ/उहाँले तपाईंलाई एउटा विशेष पुस्तकतर्फ लैजानुहुन्छ । यो पुस्तकमा तपाईंको नाम लेखिएको छ । यो तपाईंको आत्माको पुस्तक हो ।"

"तपाईंको मार्गदर्शकले तपाईंलाई यो पुस्तक खोल्न अनुमति दिनुहुन्छ । तपाईंले यसमा के देख्नुहुन्छ? सायद तपाईंले आफ्नो जीवनको उद्देश्य देख्नुहुन्छ । सायद तपाईंले आफ्नो सबैभन्दा ठूलो प्रश्नको जवाफ पाउनुहुन्छ । सायद तपाईंले केवल असीम प्रेम र स्वीकृतिको भावना महसुस गर्नुहुन्छ । ... जे आए पनि, त्यसलाई स्वीकार गर्नुहोस् । यो तपाईंको लागि एक उपहार हो ।"

"अब, तपाईंको मार्गदर्शकलाई धन्यवाद दिने समय हो । तपाईंले उहाँ/उहाँलाई कुनै पनि समयमा यहाँ फिर्ता आउन सक्नुहुन्छ भनेर थाहा छ । ... अब, बिस्तारै त्यो पुस्तकालयबाट बाहिर निस्कनुहोस्, त्यो ज्ञान र प्रेमलाई आफ्नो साथमा लिएर । ... बिस्तारै तल फर्कनुहोस्, आकाशगंगाहरू, ताराहरू, र पृथ्वीतिर । ... तपाईंको चेतना तपाईंको शरीरमा फिर्ता आउँदैछ, तपाईंको टाउकोको माथिबाट प्रवेश गर्दै ।"

"तपाईं आफ्नो शरीरमा पूर्ण रूपमा फिर्ता हुनुहुन्छ, तर तपाईं फरक हुनुहुन्छ। तपाईं आफ्नो उच्च आत्मसँग, आफ्नो आत्मासँग जोडिनुभएको छ। तपाईंले आफ्नो साँचो प्रकृतिलाई छुनुभएको छ।" (बिस्तारै वर्तमानमा फिर्ता ल्याउनुहोस्, यो गहिरो शान्ति र ज्ञानको भावनालाई साथमा राख्दै।)

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (उच्च आत्मसँग संवाद)

अवधि: १०-१५ मिनेट (हरेक दिन)

"म आरामसँग बस्छु, आँखा बन्द गर्छु र गहिरो विश्रामको अवस्थामा जान्छु।"

"म मेरो हृदयको केन्द्रमा एक चम्किलो, सेतो प्रकाशको कल्पना गर्छु। यो मेरो आत्माको प्रकाश हो।"

"म यो प्रकाशलाई मेरो शरीरभरि फैलाउँछु, र त्यसपछि मेरो टाउकोको माथि, लगभग एक फिट माथि, एक ठूलो, चम्किलो सूर्यको कल्पना गर्छु। यो मेरो उच्च आत्म (Higher Self) हो - मेरो सबैभन्दा बुद्धिमान, सबैभन्दा मायालु भाग।"

"म मेरो हृदयको प्रकाशबाट मेरो उच्च आत्मको सूर्यसम्म एक सुन्दर, इन्द्रेणी पुलको कल्पना गर्छु। यो हाम्रो सञ्चारको च्यानल हो।"

"म अब मेरो उच्च आत्मलाई नमस्कार गर्छु। म मनमनै सोध्छु, 'प्रिय उच्च आत्म, आज मेरो लागि तपाईंको के सन्देश छ?'"

"म चुपचाप बस्छु र सुन्छु । जवाफ शब्दहरूमा, भावनाहरूमा, वा छविहरूमा आउन सक्छ । म कुनै पनि अपेक्षा बिना, खुला हृदयले ग्रहण गर्छु ।"

"(यदि तपाईंलाई कुनै विशेष विषयमा मार्गदर्शन चाहिन्छ भने, तपाईं सोध्न सक्नुहुन्छ, जस्तै, 'मैले यो सम्बन्धको बारेमा के जान्न आवश्यक छ?' वा 'मेरो अर्को कदम के हुनुपर्छ?')"

"मैले मार्गदर्शन प्राप्त गरेपछि, म मेरो उच्च आत्मलाई धन्यवाद दिन्छु ।"

"म त्यो इन्द्रेणी पुललाई बिस्तारै भंग गर्छु, तर मलाई थाहा छ कि त्यो जडान सधैं त्यहाँ छ ।"

"म यो ज्ञान र शान्तिको भावनालाई आफूसँगै राख्दै, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्छु ।"

११. ग्रहको प्रभाव कम गर्ने (Reduce Planetary Effects)

क. विवरण र आधार

ज्योतिष र धेरै आध्यात्मिक परम्पराहरूमा, यो विश्वास गरिन्छ कि ग्रहहरूको स्थिति र चालले हाम्रो जीवन, व्यक्तित्व र भाग्यमा प्रभाव पार्छ । कहिलेकाहीँ, केही ग्रहहरूको स्थिति (जस्तै, शनि, राहु, केतु) ले चुनौतीहरू, बाधाहरू, वा कठिनाइहरू ल्याउन सक्छ, जसलाई "नकारात्मक ग्रह प्रभाव" भनिन्छ । यो अवधारणा यो विचारमा आधारित छ कि ब्रह्माण्ड एक विशाल, अन्तरसम्बन्धित ऊर्जा क्षेत्र हो,

र हामी यसको एक हिस्सा हौं । ग्रहहरू केवल भौतिक पिण्ड होइनन्; तिनीहरू विशिष्ट ऊर्जा र चेतनाका वाहक हुन् ।

हिप्रोसिसले यो समस्यालाई दुई तरिकाले सम्बोधन गर्दछ । पहिलो, यसले तपाईंको अवचेतन मनलाई यी ग्रह ऊर्जाहरूलाई फरक तरिकाले व्याख्या गर्न र प्रतिक्रिया दिन सिकाउँछ । उदाहरणका लागि, शनिको ऊर्जालाई बाधाको रूपमा हेर्नुको सट्टा, यसलाई अनुशासन, धैर्य र कडा परिश्रमको पाठको रूपमा हेर्न सकिन्छ । दोस्रो, ऊर्जा उपचारको सिद्धान्तहरू प्रयोग गरेर, हिप्रोसिसले तपाईंको आफ्नै ऊर्जा क्षेत्र (आभा) लाई बलियो बनाउन र शुद्ध गर्न मद्दत गर्दछ, ताकि तपाईं बाहिरी ग्रह ऊर्जाहरूबाट कम प्रभावित हुनुहोस् । यसले तपाईंलाई आफ्नो जीवनको चालकको सिटमा राख्छ, ग्रहहरूको कठपुतली बन्नुको सट्टा ।

ख. फाइदाहरू

- ज्योतिषीय चुनौतीहरूको समयमा मानसिक र भावनात्मक स्थिरता ।
- नकारात्मक ग्रह प्रभावहरूलाई सकारात्मक पाठ र अवसरहरूमा रूपान्तरण गर्ने क्षमता ।
- भाग्य वा बाहिरी शक्तिहरूद्वारा नियन्त्रित हुनुको सट्टा आफ्नो जीवनको नियन्त्रणमा रहेको भावना ।
- समग्र ऊर्जा क्षेत्रको शुद्धीकरण र सुदृढीकरण ।

- जीवनका अपरिहार्य उतार-चढावहरूको सामना गर्न गहिरो विश्वास र लचिलोपन ।

ग. थेरापिस्ट-निर्देशित स्क्रिप्ट (आन्तरिक सौर्यमण्डल)

अवधि: ४०-४५ मिनेट

थेरापिस्ट: "...तपाईं अब चेतनाको यति गहिरो र शक्तिशाली अवस्थामा हुनुहुन्छ कि तपाईं आफ्नो भित्री ब्रह्माण्डको मालिक बन्न तयार हुनुहुन्छ । म चाहन्छु कि तपाईं कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईं आफ्नो व्यक्तिगत सौर्यमण्डलको केन्द्रमा हुनुहुन्छ । तपाईं सूर्य हुनुहुन्छ - चम्किलो, शक्तिशाली, र जीवन दिने । तपाईंको प्रकाश र तापले सम्पूर्ण प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्छ ।"

"तपाईंको वरिपरि, विभिन्न ग्रहहरू घुमिरहेका छन् । तिनीहरू तपाईंको जीवनका विभिन्न पक्षहरू हुन् । ... अब, तपाईंले एक विशेष ग्रहलाई देख्नुहुन्छ जुन अलि अँध्यारो वा भारी देखिन्छ । यो त्यो ग्रह हो जसको प्रभावले तपाईंलाई हाल चुनौती दिइरहेको छ । ... यसलाई नडराउनुहोस् । यो केवल एक ऊर्जा हो जसले तपाईंको ध्यान खोजिरहेको छ ।"

"तपाईं सूर्य हुनुहुन्छ । तपाईंको शक्ति असीम छ । अब, तपाईंको हृदयबाट एक सुन्दर, सुनौलो प्रकाशको किरण पठाउनुहोस् र त्यो अँध्यारो ग्रहलाई घेर्नुहोस् । यो प्रेम, समझ र उपचारको प्रकाश हो ।

... हेर्नुहोस्, त्यो प्रकाशले ग्रहको भारीपनलाई बिस्तारै पगाल्दैछ ।
अँध्यारो बादलहरू हट्दैछन् ।"

"अब, त्यो ग्रहसँग मानसिक रूपमा कुरा गर्नुहोस् । सोध्नुहोस्, 'तिमी मलाई के सिकाउन खोजिरहेका छौ? तिम्रो उपहार के हो?' ... चुपचाप सुन्नुहोस् । जवाफ एक शब्द, एक भावना, वा एक छविमा आउन सक्छ । सायद यसले तपाईंलाई धैर्य, बल, वा सीमाहरू बारे सिकाइरहेको छ ।"

"तपाईंले पाठ बुझ्नुभएपछि, ग्रहलाई धन्यवाद दिनुहोस् । अब, तपाईंले देख्नुहुन्छ कि त्यो ग्रह अब अँध्यारो छैन । यो एक चम्किलो, सन्तुलित ग्रहमा रूपान्तरण भएको छ, जसले तपाईंको सौर्यमण्डलमा सामंजस्यपूर्ण रूपमा योगदान गरिरहेको छ ।"

"म तपाईंको अवचेतन मनलाई यो नयाँ दृष्टिकोणलाई स्थायी बनाउन निर्देशन दिन्छु:

- तपाईं आफ्नो जीवनको सूर्य हुनुहुन्छ, र तपाईं आफ्नो वास्तविकता सिर्जना गर्नुहुन्छ ।
- सबै ग्रह ऊर्जाहरू तपाईंको उच्चतम भलाइको लागि काम गर्दछ ।
- तपाईं हरेक चुनौतीमा पाठ र अवसर देख्नुहुन्छ ।
- तपाईंको आफ्नै प्रकाश कुनै पनि बाहिरी प्रभाव भन्दा धेरै शक्तिशाली छ ।"

"आफ्नो आन्तरिक सौर्यमण्डललाई हेर्नुहोस्। यो अब पूर्ण रूपमा सन्तुलित, सामंजस्यपूर्ण र चम्किलो छ। यो तपाईंको भित्री अवस्था हो।"

(बिस्तारै वर्तमानमा फिर्ता ल्याउनुहोस्, यो सन्तुलन र व्यक्तिगत शक्तिको भावनालाई साथमा राख्दै।)

घ. आत्म-निर्देशित स्क्रिप्ट (ऊर्जा ढाल)

अवधि: ५-१० मिनेट (हरेक बिहान वा जब आवश्यक पर्दछ)

"म आरामसँग बस्छु, आँखा बन्द गर्छु र गहिरो सास लिन्छु।"

"म मेरो वरिपरि एक शक्तिशाली, बहु-स्तरीय ऊर्जा ढालको कल्पना गर्छु।"

"पहिलो तह, मेरो शरीरको सबैभन्दा नजिक, एक चम्किलो, सेतो प्रकाशको तह हो। यो शुद्धता र मेरो आफ्नै ऊर्जाको तह हो।"

"दोस्रो तह, त्यसको बाहिर, एक ऐना जस्तो तह हो। यो तहले कुनै पनि अनावश्यक वा नकारात्मक ऊर्जालाई प्रतिबिम्बित गर्दछ र त्यसलाई यसको स्रोतमा फिर्ता पठाउँछ, प्रेमले रूपान्तरण गरेर।"

"तेस्रो तह, सबैभन्दा बाहिरी, एक गहिरो, बैजनी प्रकाशको तह हो। यो आध्यात्मिक सुरक्षा र ब्रह्माण्डीय ज्ञानको तह हो।"

"म यो त्रि-स्तरीय ढाललाई मेरो वरिपरि बलियो र अभेद्य भएको महसुस गर्छु। म भित्र पूर्ण रूपमा सुरक्षित र सन्तुलित छु।"

"म निम्न पुष्टिहरू दोहोर्छुः

• 'म मेरो आफ्नै ऊर्जा क्षेत्रको मालिक हुँ।'

• 'म केवल सकारात्मक र मायालु ऊर्जाहरूलाई मात्र भित्र आउन अनुमति दिन्छु ।'

• 'म सबै बाहिरी प्रभावहरूबाट सुरक्षित छु ।'

• 'म ब्रह्माण्डसँग पूर्ण सामंजस्यमा छु ।''

"म यो सुरक्षाको भावनामा केही क्षण बस्छु ।"

"म यो ढाललाई दिनभरि सक्रिय राख्दै, बिस्तारै आफ्नो आँखा खोल्छु ।"

निष्कर्ष र महत्त्वपूर्ण सुरक्षा निर्देशनहरू

समग्र सारांश

यो व्यापक दस्तावेजमा हामीले ऊर्जा उपचार, मन्त्र उपचार, र पूर्व जन्म रिग्रेसनको गहिरो अन्वेषण गरेका छौं, साथै ११ विशिष्ट जीवन उद्देश्यहरूको लागि हिप्रोसिस र आत्म-हिप्रोसिस स्क्रिप्टहरू प्रदान गरेका छौं । यी सबै प्रविधिहरूको मूल उद्देश्य एउटै छ: तपाईंको अवचेतन मनको असीम शक्तिलाई जगाउनु र त्यसलाई तपाईंको चेतन इच्छासँग पङ्क्तिबद्ध गर्नु, ताकि तपाईं आफ्नो जीवनको सबैभन्दा उत्कृष्ट संस्करण बन्न सक्नुहोस् ।

मुख्य सिद्धान्तहरू

1. तपाईंको मन तपाईंको वास्तविकता सिर्जना गर्दछ: तपाईंको अवचेतन विश्वासहरूले तपाईंको बाहिरी जीवनलाई आकार दिन्छन्।
2. हिप्रोसिस एक प्राकृतिक अवस्था हो: यो खतरनाक वा रहस्यमय छैन; यो तपाईंको मनको एक सामान्य, स्वस्थ क्षमता हो।
3. सबै उपचार आत्म-उपचार हो: थेरापिस्ट वा स्क्रिप्टले केवल मार्गदर्शन गर्दछ; वास्तविक शक्ति तपाईं भित्र छ।
4. नियमितता परिणाम ल्याउँछ: एक पटकको सत्रले चमत्कार गर्न सक्छ, तर नियमित अभ्यासले स्थायी परिवर्तन ल्याउँछ।

सुरक्षा निर्देशनहरू (अत्यन्त महत्त्वपूर्ण)

१. चिकित्सीय सल्लाह

- यी स्क्रिप्टहरू चिकित्सीय उपचारको पूरक हुन्, प्रतिस्थापन होइनन्।
- यदि तपाईंलाई गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या (जस्तै, गम्भीर डिप्रेसन, PTSD, साइकोसिस) छ भने, प्रशिक्षित हिप्रोथेरापिस्ट वा मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरको मार्गदर्शनमा मात्र यी प्रविधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

•कुनै पनि शारीरिक लक्षण (दुखाइ, बिरामी) को लागि, पहिले चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस् ।

२. पूर्व जन्म रिग्रेसनको लागि विशेष सावधानी

•पूर्व जन्म रिग्रेसन गहिरो भावनात्मक सामग्री ल्याउन सक्छ ।

•यदि तपाईंलाई गम्भीर आघात (trauma) को इतिहास छ भने, यो प्रविधि केवल प्रशिक्षित र अनुभवी थेरापिस्टको उपस्थितिमा मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

•आत्म-निर्देशित पूर्व जन्म रिग्रेसन केवल हल्का अन्वेषणको लागि मात्र हो; गहिरो उपचारको लागि पेशेवर मदत लिनुहोस् ।

३. गर्भावस्था र मिर्गी

•यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने, केही गहिरो हिप्नोसिस प्रविधिहरू (विशेष गरी रिग्रेसन) बाट बच्नुहोस् । हल्का विश्राम र सकारात्मक पुष्टिहरू सुरक्षित छन् ।

•यदि तपाईंलाई मिर्गी (epilepsy) छ भने, हिप्नोसिस अभ्यास गर्नु अघि आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस् ।

४. सुरक्षित वातावरण

- हिप्रोसिस अभ्यास गर्दा, सधैं एक सुरक्षित, शान्त ठाउँमा हुनुहोस् जहाँ तपाईं बाधित हुनुहुन्न ।
- कहिल्यै पनि गाडी चलाउँदा, मेसिनरी सञ्चालन गर्दा, वा कुनै पनि गतिविधि जसमा पूर्ण ध्यान आवश्यक छ, हिप्रोसिस स्क्रिप्ट सुन्नुहोस् वा अभ्यास नगर्नुहोस् ।

५. आफ्नो सीमा सम्मान गर्नुहोस्

- यदि कुनै स्क्रिप्ट वा प्रविधिले तपाईंलाई असहज महसुस गराउँछ भने, तुरुन्तै रोकुहोस् ।
- तपाईं सधैं नियन्त्रणमा हुनुहुन्छ । यदि तपाईं कुनै पनि समयमा हिप्रोसिसबाट बाहिर निस्कन चाहनुहुन्छ भने, तपाईं सक्नुहुन्छ ।

६. पेशेवर मद्दत कहिले लिने

यदि तपाईंले अनुभव गर्नुभयो भने:

- अभ्यास पछि लामो समयसम्म रहने डर, चिन्ता, वा भ्रम
- वास्तविकता र कल्पनाबीच भेद गर्न कठिनाई
- आत्महत्याको विचार वा आफैलाई हानि गर्ने आवेग
- कुनै पनि असामान्य मानसिक वा शारीरिक लक्षण

तुरुन्तै मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर वा आपतकालीन सेवाहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

प्रभावकारिता बढाउने सुझावहरू

1. **नियमित अभ्यास:** दैनिक वा साप्ताहिक नियमित अभ्यासले उत्कृष्ट परिणाम दिन्छ ।
2. **धैर्य राख्नुहोस्:** केही मानिसहरूले तुरुन्तै परिणाम देख्छन्, अरूलाई केही हप्ता लाग्न सक्छ । यो सामान्य हो ।
3. **खुला मन राख्नुहोस्:** शङ्का र अविश्वासले हिप्रोसिसको प्रभावकारितालाई कम गर्दछ । खुला, जिज्ञासु मनले उत्कृष्ट परिणाम दिन्छ ।
4. **डायरी राख्नुहोस्:** आफ्नो अनुभव, भावना र परिवर्तनहरू लेख्नुहोस् । यसले तपाईंको प्रगति ट्र्याक गर्न र अन्तर्दृष्टि प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ ।
5. **संयोजन गर्नुहोस्:** विभिन्न प्रविधिहरू (जस्तै, ऊर्जा उपचार + मन्त्र + आत्म-हिप्रोसिस) को संयोजनले शक्तिशाली सिनर्जी सिर्जना गर्न सक्छ ।

अन्तिम शब्द

यो दस्तावेजमा प्रदान गरिएका स्क्रिप्टहरू र प्रविधिहरू हजारौं वर्षको आध्यात्मिक ज्ञान र आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानको संगम हुन् । तिनीहरू शक्तिशाली उपकरणहरू हुन्, तर याद राख्नुहोस्: सबैभन्दा

शक्तिशाली उपकरण तपाईं आफैं हुनुहुन्छ । तपाईंको मन, तपाईंको इच्छा, तपाईंको आत्मा - यी सबैमा असीम सम्भावना छ ।

यी प्रविधिहरूलाई जिम्मेवारीपूर्वक, दयालुतापूर्वक र बुद्धिमानिपूर्वक प्रयोग गर्नुहोस् । तपाईंको यात्रा अद्वितीय छ, र तपाईं आफ्नो जीवनको सबैभन्दा राम्रो विशेषज्ञ हुनुहुन्छ । आफ्नो अन्तर्ज्ञानलाई विश्वास गर्नुहोस्, आफ्नो सीमाहरूलाई सम्मान गर्नुहोस्, र आवश्यक पर्दा मद्दत खोज्नुहोस् ।

तपाईंको उपचार, वृद्धि र रूपान्तरणको यात्रामा शुभकामना!

© यो दस्तावेज शैक्षिक र व्यक्तिगत विकासको उद्देश्यका लागि तयार गरिएको हो । यसलाई पेशेवर चिकित्सीय सल्लाहको विकल्पको रूपमा प्रयोग नगर्नुहोस् ।

खण्ड ३ : नेपाली लोक परम्पराका अलौकिक शक्तिहरू

परिचय

नेपाली समाज, विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्र, एक समृद्ध र जटिल विश्वास प्रणालीले भरिएको छ, जहाँ अलौकिक शक्तिहरू, आत्माहरू, र देवी-देवताहरूको गहिरो प्रभाव छ । "बोक्सी," "भूत," "प्रेत," "पिचास," "डंकन," "मष्टा," "भैरव," र "बेताल" जस्ता शब्दहरू शताब्दीयौं देखि समाजको मनोवैज्ञानिक, सांस्कृतिक, र सामाजिक संरचनालाई

आकार दिएका छन्। यी धारणाहरूले मानिसको दुःख, पीडा, र अज्ञातप्रतिको भयलाई व्याख्या गर्ने र समाधान खोज्ने एक परम्परागत ढाँचा प्रदान गर्दछन्।

यो दस्तावेज तिनै अलौकिक शक्तिहरूको बहुआयामिक पक्षहरूको विश्लेषण मा केन्द्रित छ। यसले प्रत्येक शब्दको सांस्कृतिक र ऐतिहासिक सन्दर्भको खोजी गर्दै, तिनीहरूको मनोवैज्ञानिक अर्थलाई उजागर गर्ने प्रयास गर्ने छ। त्यसै सन्दर्भका धामी, झाक्री, लामा, पुजारी, र गुभाजु जस्ता परम्परागत उपचारकर्ताहरूको भूमिका र तिनीहरूले प्रयोग गर्ने विधिहरूको विस्तृत व्याख्यामा समेत केन्द्रित हुने छ।

यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेको परम्परागत लोक उपचार विधिहरूलाई हाल प्रख्यात रहेका हिप्रोसिस, इनर्जी हिलिङ्ग, र आधुनिक मनोविज्ञानका सिद्धान्तहरूसँग तुलना गर्नु हो। कसरी प्राचीन परम्पराहरूले मानवको अवचेतन मन र भित्री पीडालाई सम्बोधन गर्ने प्रयास गरेका छन्, जुन आधुनिक विज्ञानले भर्खरै बुझ्न थालेको छ सो को विवेचना समेत हुनेछ। उपचारका लागि निर्देशित र आत्म-निर्देशित स्क्रिप्टहरू प्रस्तुत गर्दै, लोक उपचार विधिहरूको व्यावहारिक पक्ष समेट्ने प्रयास गर्ने छ। यी परम्पराहरूले मन-शरीरको स्वास्थ्य र आन्तरिक घाउ निको पार्न समाजमा कसरी

योगदान पुर्याउँछन् भन्नेबारे स्थानीय र वैश्विक स्रोतहरूको आधारमा निष्कर्ष दिने कोसिस गर्ने छ ।

भाग १: परम्परागत लोक शब्दहरूको विस्तृत विश्लेषण

नेपाली लोक परम्परामा प्रचलित विभिन्न अलौकिक शक्तिहरूको बुझाइ जटिल र बहुस्तरीय छ । यी शब्दहरूले केवल डर वा अन्धविश्वास मात्र नभई, समाजको सामूहिक मनोविज्ञान, सामाजिक संरचना, र न्याय प्रणालीलाई पनि प्रतिबिम्बित गर्दछन् ।

शब्द	परिचय	मनोवैज्ञानिक प्रतीक	सम्बन्धित उपचारक
बोक्सी	अरुलाई हानि पुर्याउन सके कालो जादूको शक्ति भएको महिला ।	सामाजिक तनाव, ईर्ष्या, र दमित स्त्री शक्तिको प्रक्षेपण ।	ज्ञानी, धार्मी, बोम्बो
भूत-प्रेत	अतृप्त इच्छा वा आकस्मिक मृत्युका कारण संसारमा फसेका आत्माहरू ।	समाधान नभएको शोक, पश्चात्ताप, र विगतको दुःख ।	तामा, पुजारी, धार्मी
पिचास	चिहानमा बले, घाँसु खाने र मानिसलाई पगल बनाउने दुष्ट आत्मा ।	आदिम, दमित इच्छाहरू (भोक, कामवासना, आक्रामकता); मनोविकृति ।	शक्तिशाली ज्ञानी, तांत्रिक
डकन/डाकिनी	उग्र, शक्तिशाली र डरलाग्दो स्त्री शक्ति; लोककथामा हानिकारक, तन्त्रमा ज्ञानी ।	दमित स्त्री क्रोध (repressed female rage); बर्जित ज्ञान ।	तांत्रिक, शक्तिशाली ज्ञानी
मष्टा	पश्चिम नेपालको खस-आर्य समुदायको कुल र क्षेत्रीय देवता; न्यायको प्रतीक ।	पिता आर्केटाइप (Father Archetype); नियम, व्यवस्था, र विवेक ।	मष्टाको धार्मी
भैरव	शिवको उग्र र विनाशकारी स्वरूप; अहंकार र दुष्टताको विनाशक ।	अस्तित्वको आदिम शक्ति; मृत्युको भय र अहंकारको विनाश ।	तांत्रिक, गुप्ताज, पुजारी
वेताल	लाशमा सवार हुने बौद्धिक आत्मा; भ्रमित पाने पहेलीहरू सोध्ने ।	ट्रिक्सटर आर्केटाइप (Trickster Archetype); बौद्धिक अहंकार र तर्कको सीमा ।	ज्ञानी पुजारी, तांत्रिक

नेपाली समाजमा विभिन्न प्रकारका अलौकिक शक्तिहरूको विश्वास गरिन्छ। बोक्सी भनेको अरूलाई हानि पुर्याउन सक्ने कालो जादूको शक्ति भएकी महिला हो। यो विश्वास सामाजिक तनाव, ईर्ष्या र दमित स्त्री शक्तिको प्रतिबिम्ब हो। बोक्सीको समस्या समाधान गर्न झाक्री, धामी र बोम्बोले उपचार गर्छन्।

भूत-प्रेत अतृप्त इच्छा वा अचानक मृत्युका कारण यो संसारमा फसेका आत्माहरू हुन्। यिनीहरूले समाधान नभएको शोक, पश्चाताप र विगतको पीडालाई जनाउँछन्। भूत-प्रेतको उपचार लामा, पुजारी र धामीले गर्छन्।

पिचास चिहानमा बस्ने, मासु खाने र मानिसलाई पागल बनाउने दुष्ट आत्मा हो। यसले मानिसको आदिम र दमित इच्छाहरू जस्तै भोक, कामवासना र आक्रामकतालाई प्रतिनिधित्व गर्छ। पिचासको उपचार शक्तिशाली झाक्री र तान्त्रिकले गर्छन्।

डंकन वा डाकिनी उग्र, शक्तिशाली र डरलाग्दो स्त्री शक्ति हो। लोककथामा यसलाई हानिकारक मानिन्छ तर तन्त्रमा ज्ञानी शक्तिको रूपमा पूजा गरिन्छ। यसले दमित स्त्री क्रोध र वर्जित ज्ञानलाई जनाउँछ। डाकिनीको उपचार तान्त्रिक र शक्तिशाली झाक्रीले गर्छन्।

मष्टा पश्चिम नेपालको खस-आर्य समुदायको कुल र क्षेत्रीय देवता हुन् जसलाई न्यायको प्रतीक मानिन्छ। यसले नियम, व्यवस्था र

विवेकलाई प्रतिनिधित्व गर्छ । मष्टाको पूजा र उपचार विशेष धामीले गर्छन् ।

भैरव भगवान शिवको उग्र र विनाशकारी स्वरूप हुन् जसले अहंकार र दुष्टताको विनाश गर्छन् । यसले अस्तित्वको आदिम शक्ति र मृत्युको भयलाई जनाउँछ । भैरवको पूजा र उपचार तान्त्रिक, गुभाजु र पुजारीले गर्छन् ।

बेताल लाशमा सवार हुने बौद्धिक आत्मा हो जसले भ्रमित पार्ने पहेलीहरू सोध्छ । यसले बौद्धिक अहंकार र तर्कको सीमालाई देखाउँछ । बेतालको उपचार ज्ञानी पुजारी र तान्त्रिकले गर्छन् ।

१. बोक्सी (Witch)

अर्थ र परिचय: बोक्सी नेपाली समाजमा एक शक्तिशाली तर नकारात्मक अर्थ बोकेको शब्द हो, जसले अलौकिक शक्ति प्रयोग गरेर अरूलाई हानि पुर्याउने महिलालाई जनाउँछ । यो विश्वास विशेष गरी ग्रामीण र सीमान्तकृत समुदायहरूमा गहिरोसँग गाँसिएको छ, जहाँ रोग, मृत्यु, वा कुनै पनि प्रकारको दुर्भाग्यलाई बोक्सीको प्रभावसँग जोडिन्छ ।

सांस्कृतिक र ऐतिहासिक सन्दर्भ: बोक्सीको अवधारणा पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचनासँग जोडिएको छ । प्रायः एकल, विधवा, वृद्ध, वा

सामाजिक रूपमा कमजोर महिलाहरूलाई बोक्सीको आरोप लगाइन्छ [1] । यो आरोप सम्पत्ति हडप्ने, व्यक्तिगत दुश्मनी साध्ने, वा सामाजिक तनावलाई कुनै एक व्यक्तिमाथि खन्याउने माध्यम बन्न सक्छ । नेपालमा बोक्सीको आरोपमा महिलाहरूलाई दिइने शारीरिक र मानसिक यातना एक गम्भीर मानव अधिकार मुद्दा हो, जसलाई सम्बोधन गर्न "बोक्सी प्रथा (कसुर र सजाय) ऐन, २०७२" लागू गरिएको छ [2] ।

मनोवैज्ञानिक व्याख्या: मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट, बोक्सीको आकृति समाजको "छायाँ" (shadow) को प्रक्षेपण हो । कार्ल जुङको सिद्धान्तअनुसार, छायाँ हाम्रो व्यक्तित्वको त्यो अँध्यारो, अस्वीकृत र दमित हिस्सा हो । जब समाजले आफ्नो सामूहिक असफलता, ईर्ष्या, र डरलाई स्वीकार गर्न सक्दैन, उसले त्यो छायाँलाई बाहिरी शत्रु, अर्थात् 'बोक्सी' माथि प्रक्षेपण गर्दछ । यो एक मनोवैज्ञानिक प्रतिरक्षा संयन्त्र (defense mechanism) हो जसले जटिल समस्याहरूको लागि सजिलो बलि भेट्दाउँछ ।

लाभ तथा हानी:

हानी: बोक्सी आरोपले महिलामाथि चरम हिंसा, सामाजिक बहिष्कार, मनोवैज्ञानिक आघात, र हत्यासम्म निम्त्याउँछ । यसले समुदायमा डर र अविश्वासको वातावरण सिर्जना गर्छ ।

लाभ (सामाजिक दृष्टिकोणबाट): यसले अप्रत्याशित र बुझ्न नसकिने घटनाहरू (जस्तै, अचानक बिरामी पर्नु, बाली नष्ट हुनु) को लागि एक सरल व्याख्या प्रदान गर्दछ। एक साझा शत्रु पहिचान गरेर, यसले अस्थायी रूपमा समुदायलाई एकताबद्ध गर्न सक्छ, तर यो एकता नकारात्मक र विनाशकारी हुन्छ।

२. भूत-प्रेत (Ghosts/Spirits)

अर्थ र परिचय: भूत-प्रेत अतृप्त आत्माहरू हुन् जो आफ्नो मृत्युपछि भौतिक संसार र आत्मा संसारको बीचमा फसेका हुन्छन्। आकस्मिक मृत्यु, हत्या, आत्महत्या, वा जीवनमा पूरा हुन नसकेका गहिरो इच्छाहरूले आत्मालाई प्रेत बनाउँछ भन्ने विश्वास गरिन्छ। यिनीहरूले मानिसहरूलाई तर्साउने, बिरामी बनाउने, वा आफ्नो उपस्थिति महसुस गराउने गर्दछन्।

सांस्कृतिक र ऐतिहासिक सन्दर्भ: हिन्दू र बौद्ध दुवै परम्परामा मृत्युपछि गरिने संस्कार (जस्तै, काज-किरिया, श्राद्ध) को ठूलो महत्त्व छ। यी संस्कारहरूले आत्मालाई पितृ लोकमा शान्तिपूर्वक जान मद्दत गर्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ [3]। यदि यी संस्कारहरू ठीकसँग गरिएन भने, आत्मा भूत-प्रेत बनेर भड्किन्छ भन्ने मान्यता छ। यसले सामाजिक र पारिवारिक जिम्मेवारीहरूको महत्त्वलाई जोड दिन्छ।

मनोवैज्ञानिक व्याख्या: मनोवैज्ञानिक रूपमा, भूत-प्रेतहरू समाधान नभएका विगतका घटनाहरू, विशेष गरी शोक, अपराध-बोध (guilt), र ट्रमाका शक्तिशाली प्रतीक हुन्। जब हामी कुनै प्रियजनको मृत्युलाई स्वीकार गर्न सक्दैनौं वा कुनै घटनाप्रति गहिरो पश्चाताप महसुस गर्छौं, त्यो भावना हाम्रो अवचेतन मनमा "भूत" बनेर रहिरहन्छ र हामीलाई सताउँछ। प्रेतवाधित घरको अवधारणा प्रायः पारिवारिक रहस्य वा लुकाइएको पीडाको प्रतीक हुन सक्छ।

लाभ तथा हानी:

हानी: भूत-प्रेतको डरले चिन्ता, अनिद्रा, र विभिन्न मनोवैज्ञानिक समस्याहरू (फोबिया) निम्त्याउन सक्छ।

लाभ: यी कथाहरूले मानिसहरूलाई आफ्ना पुर्खाहरूको सम्मान गर्न, मृत्यु संस्कारहरूलाई गम्भीरतापूर्वक लिन, र नैतिक जीवन जिउन प्रेरित गर्दछन्। तिनीहरू शोक र हानिको सामना गर्ने एक सांस्कृतिक माध्यम पनि हुन्।

३. पिचास (Pishacha)

अर्थ र परिचय: पिचासहरू हिन्दू र बौद्ध पौराणिक कथाहरूमा वर्णित दुष्ट आत्माहरू हुन्, जो प्रायः चिहान र अँध्यारो ठाउँहरूमा बस्छन्।

यिनीहरूलाई कच्चा मासु खाने, रगत पिउने, र मानिसको रूप परिवर्तन गर्न सक्ने शक्तिको रूपमा चित्रण गरिन्छ। पिचासको प्रभावमा परेको व्यक्तिले आफ्नो मानसिक नियन्त्रण गुमाउँछ र पागलपनको लक्षण देखाउँछ भन्ने विश्वास गरिन्छ।

सांस्कृतिक र ऐतिहासिक सन्दर्भ: वैदिक साहित्यदेखि पुराणहरूसम्म पिचासहरूको उल्लेख पाइन्छ। यिनीहरूलाई क्रोध र लोभ जस्ता नकारात्मक गुणहरूबाट जन्मेको मानिन्छ। सांस्कृतिक रूपमा, पिचासको अवधारणाले समाजमा अस्वीकार्य र वर्जित व्यवहारहरू (जस्तै, नरभक्षण, अनियन्त्रित आक्रामकता) लाई मूर्त रूप दिन्छ।

मनोवैज्ञानिक व्याख्या: मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणमा, पिचास हाम्रो व्यक्तित्वको सबैभन्दा आदिम, दमित, र अस्वीकृत इच्छाहरूको प्रतीक हो। यो फ्रायडको "इड" (Id) को अनियन्त्रित स्वरूपसँग मिल्दोजुल्दो छ, जसले तत्काल सन्तुष्टि खोज्छ। पिचासको प्रभावले "मनोविकृति" (psychosis) को अवस्थालाई संकेत गर्दछ, जहाँ व्यक्तिको वास्तविकतासँगको सम्पर्क टुट्छ र उसको आदिम आवेगहरूले चेतनामाथि कब्जा जमाउँछन्।

लाभ तथा हानी:

हानी: पिचासको प्रभावले मानसिक विघटन, आत्म-विनाशकारी व्यवहार, र सामाजिक सम्बन्धको पूर्ण विनाश निम्त्याउँछ भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

लाभ (प्रतीकात्मक): यसको सामना गर्नु भनेको आफ्नो भित्री "राक्षस" वा दमित इच्छाहरूको सामना गर्नु हो । यदि यसलाई सफलतापूर्वक एकीकृत गर्न सकियो भने, यसले ठूलो मनोवैज्ञानिक वृद्धि र आत्म-ज्ञानको ढोका खोल्न सक्छ ।

४. डंकन/डाकिनी (Dankani/Dakini)

अर्थ र परिचय: डंकन वा डाकिनी एक जटिल र बहुअर्थी स्त्री शक्ति हो । सामान्य लोककथामा, डंकनलाई बोक्सीजस्तै हानिकारक र डरलाग्दो मानिन्छ । तर, वज्रयान बौद्ध तन्त्रमा, डाकिनीहरू उच्च ज्ञानी, शक्तिशाली, र मुक्त स्त्री शक्ति हुन् जसले साधकहरूलाई ज्ञानको मार्गमा मार्गदर्शन गर्छन् वा उनीहरूको परीक्षा लिन्छन् । उनीहरू आकाशमा उड्न सक्ने र भ्रमलाई काट्न सक्ने शक्तिका प्रतीक हुन् ।

सांस्कृतिक र ऐतिहासिक सन्दर्भ: डाकिनीको अवधारणाको जरा तान्त्रिक परम्परामा गहिरोसँग गाडिएको छ। उनीहरू सामाजिक नियम र मान्यताभन्दा पर हुन्छन्। सांस्कृतिक रूपमा, डाकिनीले पितृसत्तात्मक समाजले दमन गरेको वा अस्वीकार गरेको स्त्री शक्तिको उग्र र स्वतन्त्र स्वरूपलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।

मनोवैज्ञानिक व्याख्या: जुडियन मनोविज्ञानमा, डाकिनीले "एनिमा" (Anima - पुरुषको भित्री स्त्री पक्ष) को एक शक्तिशाली र कहिलेकाहीँ डरलाग्दो पक्षलाई प्रतिनिधित्व गर्न सक्छ। यसले स्त्री शक्तिको काँचो, अनियन्त्रित, र विनाशकारी पक्ष—विशेष गरी जब त्यो शक्तिलाई अपमान वा दमन गरिन्छ—लाई पनि जनाउँछ। यो "दमित स्त्री क्रोध" (repressed female rage) को एक शक्तिशाली प्रतीक हो। यसको सामना गर्नु भनेको आफ्नो भित्री स्त्री शक्तिलाई यसको पूर्णतामा (रचनात्मक र विनाशकारी दुवै) स्वीकार गर्नु हो।

लाभ तथा हानी:

हानी (लोककथा): रोग, दुर्भाग्य, र मृत्यु निम्त्याउने शक्तिको रूपमा चित्रण। मनोवैज्ञानिक रूपमा, यो ऊर्जाले आत्म-विनाश र भावनात्मक अस्थिरता ल्याउन सक्छ।

लाभ (तात्रिक): यदि यो ऊर्जालाई एकीकृत गर्न सकियो भने, यसले अपार रचनात्मक शक्ति, अन्तर्ज्ञान, र आध्यात्मिक स्वतन्त्रता प्रदान गर्दछ। डाकिनीहरूले भ्रमबाट मुक्त गराएर सत्यको दर्शन गराउँछन्।

५. मष्टा (Masta)

अर्थ र परिचय: मष्टा पश्चिम नेपालको खस-आर्य समुदाय, विशेष गरी कर्णाली क्षेत्रको, प्रमुख कुलदेवता र क्षेत्रीय देवता हो। यिनीहरूलाई १२ भाइ र ९ बहिनी दुर्गा भवानीको रूपमा पूजा गरिन्छ। मष्टालाई न्याय, सत्य, र प्रकृतिको संरक्षक मानिन्छ। यिनीहरू रिसाउँदा गाउँमा अनिष्ट हुन्छ र खुशी हुँदा सहकाल आउँछ भन्ने विश्वास छ [4]।

सांस्कृतिक र ऐतिहासिक सन्दर्भ: मष्टा पूजा खस साम्राज्यको समयदेखि चल्दै आएको एक प्राचीन परम्परा हो। यसले समुदायलाई एकै ठाउँमा बाँध्ने काम गर्दछ। मष्टाको पूजामा धामीले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्, जो देवता र मानिसबीचको माध्यम बन्छन्। धामी काँपेर देवताको आवाज बोल्छन् र समुदायको समस्याको समाधान दिन्छन्।

मनोवैज्ञानिक व्याख्या: मनोवैज्ञानिक रूपमा, मष्टाले कार्ल जुङको "पिता आर्केटाइप" (Father Archetype) र "सामूहिक अचेतन" (Collective Unconscious) को अवधारणालाई प्रतिनिधित्व

गर्दछ । यसले नियम, व्यवस्था, नैतिकता, न्याय, र पुर्खाको परम्परालाई जनाउँछ । मष्टा रिसाउनु भनेको समुदायले कुनै नैतिक नियम वा सामाजिक मान्यता तोडेको मनोवैज्ञानिक संकेत हो । यो समुदायको सामूहिक विवेक (collective conscience) को आवाज हो ।

लाभ तथा हानी:

लाभ: मष्टाको पूजाले सामाजिक एकता, न्याय, र नैतिक आचरणलाई बढावा दिन्छ । यसले समुदायलाई आफ्नो जरा र परम्परासँग जोड्छ ।

हानी: यदि मष्टा "रिसाएको" विश्वास गरियो भने, यसले समुदायमा भय र चिन्ता उत्पन्न गर्न सक्छ, जसले गर्दा बलिप्रथा जस्ता कठोर अनुष्ठानहरू गर्न दबाब बढ्न सक्छ ।

६. भैरव (Bhairava)

अर्थ र परिचय: भैरव भगवान शिवको सबैभन्दा उग्र, डरलाग्दो, र विनाशकारी स्वरूप हो । उहाँलाई समय (काल) र विनाशको देवता मानिन्छ । तर, उहाँ रक्षक पनि हुनुहुन्छ; उहाँले आफ्ना भक्तहरूलाई सबै प्रकारका शत्रु र नकारात्मकताबाट बचाउनुहुन्छ । काठमाडौं उपत्यकामा भैरवलाई एक प्रमुख देवताको रूपमा पूजा गरिन्छ र इन्द्रजात्रा जस्ता चाडहरूमा उहाँको विशेष महत्त्व हुन्छ ।

सांस्कृतिक र ऐतिहासिक सन्दर्भ: भैरवको पूजा तत्र परम्परासँग गहिरोसँग जोडिएको छ । उहाँलाई प्रायः श्मशानमा बस्ने, डमरु, खड्ग, र खप्पर धारण गर्ने, र कुकुरलाई आफ्नो वाहनको रूपमा प्रयोग गर्ने देवताको रूपमा चित्रण गरिन्छ । उहाँको पूजाले अहंकार, भ्रम, र दुष्टताको विनाश गर्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

मनोवैज्ञानिक व्याख्या: भैरवले हाम्रो अस्तित्वको सबैभन्दा आदिम र अनियन्त्रित शक्ति, मृत्युको भय, र पूर्ण विनाशको सामना गर्ने प्रतीक हो । उहाँको सामना गर्नु डरलाग्दो तर मुक्तदायी पनि हुन सक्छ, किनकि उहाँले हाम्रो अहंकार (ego) लाई तोडेर हामीलाई हाम्रो वास्तविक, असीमित स्वरूपसँग साक्षात्कार गराउनुहुन्छ । उहाँको ऊर्जाले दमित क्रोध र आक्रामकतालाई बाहिर निकाल्ने र रूपान्तरण गर्ने माध्यम प्रदान गर्न सक्छ ।

लाभ तथा हानी:

लाभ: भैरवको पूजाले भित्री र बाहिरी शत्रुहरूबाट रक्षा गर्दछ, अहंकारलाई नियन्त्रण गर्दछ, र डरमाथि विजय प्राप्त गर्ने शक्ति दिन्छ ।

हानी: यदि उहाँको उग्र ऊर्जालाई सम्मान र सही तरिकाले पूजा गरिएन भने, यसले व्यक्तिमा अत्यधिक क्रोध, विनाशकारी प्रवृत्ति, वा मानसिक अस्थिरता ल्याउन सक्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

७. बेताल (Vetala)

अर्थ र परिचय: बेताल (वा वेताल) एक बौद्धिक आत्मा हो जो लाशहरूमा बस्छ र तिनीहरूलाई चलाउन सक्छ । "बेताल पच्चीसी" जस्ता प्राचीन कथाहरूमा, राजा विक्रमले बेताललाई एक लाशबाट उतारेर लैजान्छन्, र बाटोमा बेतालले राजालाई नैतिक र दार्शनिक पहेलीहरूले भरिएका कथाहरू सुनाउँछ । यदि राजाले उत्तर जानेर पनि बोलेनन् भने उनको टाउको फुट्ने र यदि बोले भने बेताल उडेर जाने शर्त हुन्छ ।

सांस्कृतिक र ऐतिहासिक सन्दर्भ: बेतालको कथा नेपाली लोककथा प्रभाव पारेको एक महत्त्वपूर्ण तान्त्रिक हिस्सा हो । यी कथाहरूले धर्म, राजनीति, र मानव सम्बन्धका जटिलताहरूलाई उजागर गर्दछन् ।

मनोवैज्ञानिक व्याख्या: मनोवैज्ञानिक रूपमा, बेतालले "ट्रिक्स्टर" (Trickster) आर्केटाइपको प्रतिनिधित्व गर्दछ । ट्रिक्स्टर एक यस्तो पात्र हो जसले सामाजिक नियम, मान्यता, र हाम्रो ज्ञानको अहंकारलाई चुनौती दिन्छ । बेतालको पहेलीले हाम्रो तर्क र बुद्धिको सीमा देखाउँछ । उसको सामना गर्नु भनेको हाम्रो स्थापित विश्वास

प्रणालीलाई नै प्रश्न गर्नु हो र "मलाई थाहा छैन" भन्ने अवस्थालाई स्वीकार गर्नु हो। यसले बौद्धिक नम्रता सिकाउँछ र हामीलाई तर्कभन्दा गहिरो ज्ञानतर्फ डोर्याउँछ।

लाभ तथा हानी:

हानी: बेतालको प्रभावले व्यक्तिलाई मानसिक भ्रम, पागलपन, र तर्क-वितर्कको निरर्थक चक्रमा फसाउन सक्छ।

लाभ (प्रतीकात्मक): बेतालको पहेली हल गर्न सक्दा (वा त्यसको सीमा बुझ्न सक्दा) व्यक्तिले उच्च स्तरको ज्ञान, विवेक, र वास्तविकताको गहिरो समझ प्राप्त गर्दछ।

भाग २: परम्परागत उपचारकर्ताहरू र उपचार विधिहरू

नेपाली समाजमा अलौकिक शक्तिहरूबाट उत्पन्न हुने समस्याहरूको समाधान गर्न विभिन्न प्रकारका परम्परागत उपचारकर्ताहरू सक्रिय छन्। यी उपचारकर्ताहरू केवल रोग निको पार्ने व्यक्ति मात्र होइनन्, बरु तिनीहरू समुदायको मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, र आध्यात्मिक स्वास्थ्यका संरक्षक पनि हुन्। उनीहरूले अदृश्य संसारसँग संवाद गर्ने, कारण पत्ता लगाउने, र सन्तुलन पुनर्स्थापित गर्ने महत्त्वपूर्ण भूमिका

खेल्छन्। प्रत्येक उपचारकको आफ्नै विशिष्ट ज्ञान, परम्परा, र विधि हुन्छ, जुन प्रायः जातीय र क्षेत्रीय विविधतासँग जोडिएको हुन्छ।

नेपाली समाजमा विभिन्न प्रकारका परम्परागत उपचारकर्ताहरू छन्। धामी र झाक्री आत्माको संसारसँग कुरा गर्ने र दुष्ट आत्मा धपाउने काम गर्छन्। उनीहरूले आफ्नो शक्ति पुर्खाबाट पाउँछन् र ढ्याङ्गो बजाएर, काम्दै, मन्त्र फुकेर उपचार गर्छन्। यी उपचारकर्ता राई, लिम्बु, मगर, गुरुङ र कर्णालीका खस-आर्य समुदायमा पाइन्छन्।

उपचारक	मुख्य भूमिका	ज्ञानको स्रोत	विधिहरू	जातीय/क्षेत्रीय सम्बन्ध
धामी/झाक्री	आत्मा संसारसँग संवाद, रोग निदान, दुष्ट आत्मा धपाउने।	पुर्खाबाट प्राप्त शक्ति, रामनिक दीक्षा, आत्मा-प्रेरित ज्ञान।	ढ्याङ्गो बजाउने, काम्दै (ट्रान्स), मन्त्र फुके, वलि दिने।	राई, लिम्बु, मगर, गुरुङ, खस-आर्य (विशेष गरी कर्णाली)।
तामा	बौद्ध दर्शनअनुसार कर्म र चित्तको उपचार, प्रेतहरूको उद्धार।	बौद्ध धर्मग्रन्थ (त्रिपिटक), गुरु-शिष्य परम्परा।	पूजा, पाठ, मन्त्र जप, यण्डल निर्माण, शान्ति र करुणाको अभ्यास।	सिक्की-मैतेली समुदाय (सोर्पो, तामाङ, गुरुङ)।
पुजारी	देवी-देवता र ग्रहहरूको पूजा, शान्ति, र सन्तुलन कायम गर्ने।	हिन्दू धर्मग्रन्थ (वेद, पुराण), ज्योतिष शास्त्र।	पूजा, होम, यज्ञ, ग्रह शान्ति, प्रसाद र आशीर्वाद दिने।	वाहुन, बेसी, र अन्य हिन्दू समुदायहरू।
गुभाजु	तांत्रिक विधिबाट रोग र दुष्ट शक्तिहरूको निवारण।	तन्त्र शास्त्र, आगम-निगम, गुह्य ज्ञान।	जन्तार बनाउने, मन्त्र सिद्ध गर्ने, तांत्रिक पूजा, वलि।	नेवार समुदाय (कठमाडौं उपत्यका)।
फुके मान्छे	मन्त्र फुकेर सामान्य रोग र "आँखा लागेको" निको पार्ने।	मौखिक परम्परा, गुरुबाट सिकेको मन्त्र।	मन्त्र फुके, झारफुक गर्ने, पानी वा तेल अभिमन्त्रित गर्ने।	प्रायः सबै समुदायमा पाइने सामान्य उपचारक।

लामा बौद्ध धर्मका गुरु हुन् जसले कर्म र मनको उपचार गर्छन्। उनीहरूले बौद्ध धर्मग्रन्थ पढेर, मन्त्र जप गरेर र मण्डल बनाएर शान्ति र करुणाको अभ्यास गर्छन्। लामाहरू शेर्पा, तामाङ र गुरुङ जस्ता तिब्बती-बर्मेली समुदायमा सम्मानित हुन्छन्।

पुजारी हिन्दू देवी-देवता र ग्रहहरूको पूजा गरेर शान्ति र सन्तुलन कायम गर्छन्। उनीहरूले वेद-पुराण र ज्योतिष शास्त्रको ज्ञान प्रयोग गरेर होम, यज्ञ र ग्रह शान्ति गर्छन्। पुजारीहरू बाहुन, क्षेत्री र अन्य हिन्दू समुदायमा पाइन्छन्।

तालिकाले प्रमुख उपचारकर्ताहरूको संक्षिप्त तुलना प्रस्तुत गर्दछः
गुभाजु काठमाडौं उपत्यकाका नेवार समुदायका तान्त्रिक पुजारी हुन्। उनीहरूले तन्त्र शास्त्रको गुह्य ज्ञान प्रयोग गरेर जन्तर बनाउने, मन्त्र सिद्ध गर्ने र तान्त्रिक पूजा गरेर रोग र दुष्ट शक्तिहरूको निवारण गर्छन्। फुक्ले मान्छे गाउँघरमा पाइने सामान्य उपचारक हुन् जसले मन्त्र फुकेर सानातिना रोग र आँखा लागेको निको पार्छन्। उनीहरूले गुरुबाट सिकेको मन्त्र प्रयोग गरेर पानी वा तेलमा फुकेर झारफुक गर्छन्। यस्ता उपचारक प्रायः सबै नेपाली समुदायमा पाइन्छन्।

१. धामी र झाक्री (Shamans)

धामी र झाक्री नेपालका सबैभन्दा प्राचीन र आधारभूत उपचारकर्ता हुन्। उनीहरूको परम्परा शमनवाद (Shamanism) मा आधारित छ, जुन संसारको सबैभन्दा पुरानो आध्यात्मिक अभ्यासहरू मध्ये एक हो। झाक्रीले आत्माको संसार (spirit world) मा यात्रा गर्न, देवता र आत्माहरूसँग संवाद गर्न, र त्यहाँबाट शक्ति र ज्ञान ल्याएर भौतिक संसारमा उपचार गर्न सक्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ।

भूमिका र विधि: झाक्रीको मुख्य काम रोगको कारण पत्ता लगाउनु हो, जुन प्रायः आत्माले सताएको, बोक्सी लागेको, वा कुलदेवता रिसाएको कारणले हुन्छ। उपचार प्रक्रिया एक शक्तिशाली अनुष्ठान हो, जसमा झाक्रीले ढ्याङ्गो (एकतर्फी ड्रम) र घण्टी बजाउँदै, मन्त्र गाउँदै एक विशेष प्रकारको ट्रान्स (trance) वा समाधि अवस्थामा प्रवेश गर्छन्। यो अवस्थामा, उनीहरूको शरीरमा देवता वा सहयोगी आत्मा "चढ्छ" र उनीहरूमार्फत बोल्छ। यही ट्रान्सको अवस्थामा उनीहरूले रोगको निदान गर्छन् र दुष्ट आत्मालाई धपाउने, बलि चढाउने, वा अन्य उपचार विधिहरू बताउँछन्। यो प्रक्रियाले रोगी र समुदायलाई मनोवैज्ञानिक रूपमा शक्तिशाली प्रभाव पार्छ, किनकि यसले अदृश्य शत्रुलाई दृश्य र पराजित भएको देखाउँछ।

क्षेत्रीय-जातीय विविधता: पूर्वी नेपालका किराँत समुदायमा झाक्रीलाई बोम्बो भनिन्छ । मध्य पहाडका गुरुङ, मगर, र तामाङ समुदायमा पनि झाक्री प्रथा बलियो छ । पश्चिम नेपालको कर्णाली क्षेत्रमा, खस-आर्य समुदायमा धामी को महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ, जो विशेष गरी मष्टा देवताका माध्यम बन्छन् ।

२. लामा (Lama)

लामाहरू तिब्बती बौद्ध परम्पराका गुरु र उपचारकर्ता हुन् । उनीहरूको दृष्टिकोण झाक्रीभन्दा फरक हुन्छ । लामाहरूले दुःखको मूल कारण कर्म र अविद्या (ignorance) लाई मान्छन् । उनीहरूको उपचार विधि आत्मालाई धपाउनेभन्दा पनि त्यसलाई शान्त पार्ने र मुक्तिको बाटो देखाउनेमा केन्द्रित हुन्छ ।

भूमिका र विधि: जब कुनै व्यक्ति भूत-प्रेतबाट पीडित हुन्छ, लामाले बौद्ध धर्मग्रन्थहरू (विशेष गरी "प्रज्ञापारमिता") पाठ गर्छन् । उनीहरूले पीडित आत्माको लागि करुणा उत्पन्न गर्छन् र त्यसलाई तल्लो लोकबाट मुक्त हुन मद्दत गर्छन् । विधिहरूमा पूजापाठ, मन्त्र जप (जस्तै, ॐ मणि पद्मे हुँ), र मण्डल (symbolic universe) को निर्माण समावेश हुन्छ । लामाले रोगीलाई पनि उसको चित्त (mind) लाई शान्त राख्न र सकारात्मक कर्म गर्न सल्लाह दिन्छन् । यसले पीडालाई एक आध्यात्मिक पाठको रूपमा हेर्न मद्दत गर्दछ ।

क्षेत्रीय-जातीय विविधता: लामाहरू विशेष गरी नेपालको उत्तरी हिमाली क्षेत्रका शेर्पा, तामाङ, गुरुङ, र अन्य तिब्बती-बर्मेली समुदायहरूमा सम्मानित छन्।

३. पुजारी (Priest)

पुजारीहरू हिन्दू मन्दिर र परम्पराका मुख्य सञ्चालक हुन्। उनीहरूको भूमिका देवता र मानिसबीचको मध्यस्थता गर्नु हो। उनीहरूले रोग वा समस्याको कारण प्रायः ग्रहदशा, पितृको असन्तुष्टि, वा देवी-देवताको क्रोधलाई मान्छन्।

भूमिका र विधि: पुजारीले वैदिक र पौराणिक ग्रन्थहरूमा आधारित पूजा-पाठ र अनुष्ठानहरू सञ्चालन गर्छन्। यदि समस्या ग्रहदशाको कारणले हो भने, उनीहरूले ग्रह शान्तिको लागि पूजा, जप, र दान गर्न लगाउँछन्। यदि देवता रिसाएको हो भने, क्षमा पूजा वा होम (यज्ञ) गरिन्छ। उनीहरूले दिएको प्रसाद र आशीर्वादले भक्तहरूमा मनोवैज्ञानिक रूपमा सुरक्षा र आशाको भावना जगाउँछ।

क्षेत्रीय-जातीय विविधता: पुजारीहरू प्रायः बाहुन र क्षेत्री समुदायका हुन्छन् र देशभरिका हिन्दू समुदायमा सेवा गर्दछन्।

४. गुभाजु (Tantric Priest)

गुभाजुहरू काठमाडौं उपत्यकाको नेवार समुदायका तान्त्रिक पुजारी हुन्। उनीहरू हिन्दू र बौद्ध तन्त्रको गुह्य ज्ञानमा पारंगत हुन्छन्। उनीहरूको विधि धामी र पुजारीको भन्दा बढी रहस्यमय र शक्तिशाली मानिन्छ।

भूमिका र विधि: गुभाजुले रोग र दुष्ट शक्तिहरूको निवारण गर्न तान्त्रिक मन्त्र, यन्त्र (mystical diagrams), र मण्डलको प्रयोग गर्छन्। उनीहरूले शरीरलाई रक्षा गर्न जन्तर (amulet) बनाइदिन्छन्, जसमा अभिमन्त्रित वस्तुहरू राखिएको हुन्छ। उनीहरूले भैरव र काली जस्ता उग्र देवी-देवताहरूको पूजा गरेर दुष्ट शक्तिहरूलाई नियन्त्रण वा विनाश गर्छन्। गुभाजुको ज्ञान प्रायः गोप्य र गुरु-शिष्य परम्परामा मात्र हस्तान्तरण गरिन्छ।

५. फुके मान्छे (Healer by Blowing Mantras)

"फुके मान्छे" वा झारफुक गर्ने व्यक्तिहरू गाउँघरमा पाइने सबैभन्दा सामान्य र सुलभ उपचारकर्ता हुन्। उनीहरूले सामान्य समस्याहरू जस्तै, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, वा "आँखा लागेको" (evil eye) लाई मन्त्र फुकेर निको पार्छन्।

भूमिका र विधि: उनीहरूले एक विशेष मन्त्र (जुन गुरुबाट सिकेको हुन्छ) लाई लयबद्ध तरिकाले उच्चारण गर्दै रोगीको शरीरमा वा पानी / तेलमा फुक्छन्। यो प्रक्रियाले "प्लेसबो इफेक्ट" (placebo effect) मार्फत काम गर्न सक्छ, जहाँ रोगीको विश्वासले नै उसलाई निको हुन मद्दत गर्छ। यसले स-साना स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि सरल, छिटो, र सस्तो मनोवैज्ञानिक राहत प्रदान गर्दछ।

भाग ३: मनोवैज्ञानिक र वैज्ञानिक तुलनात्मक विश्लेषण

परम्परागत उपचार विधिहरूलाई केवल अन्धविश्वास भनेर खारेज गर्नु तिनीहरूको पछाडि लुकेको गहिरो मनोवैज्ञानिक बुद्धिलाई नजरअन्दाज गर्नु हो। धामी-झाक्री, लामा, र अन्य उपचारकहरूले प्रयोग गर्ने विधिहरू र आधुनिक मनोविज्ञान, विशेष गरी हिप्पोथेरापी, न्युरो-लिङ्क्विस्टिक प्रोग्रामिङ (NLP), र ट्रमा-इन्फर्म्ड थेरापीका सिद्धान्तहरूबीच आश्चर्यजनक समानताहरू पाइन्छन्। यी परम्पराहरूले हजारौं वर्षदेखि मन-शरीरको सम्बन्धलाई बुझेर उपचार गर्दै आएका छन्, जुन कुरा आधुनिक विज्ञानले भर्खरै मात्र स्वीकार्न थालेको छ।

अवचेतन मनसँगको संवाद

शमनिक ट्रान्स र हिप्रोसिस: झाक्रीले ढ्याङ्गो बजाएर प्रवेश गर्ने ट्रान्स अवस्था र हिप्रोथेरापीमा प्रयोग हुने शिथिलीकरण (relaxation) को अवस्था दुवैले चेतन मन (conscious mind) को तार्किक बाधालाई पार गरेर अवचेतन मन (subconscious mind) सँग सीधा संवाद गर्ने ढोका खोल्छ । चेतन मन प्रायः शंका, डर, र सीमित विश्वासहरूले भरिएको हुन्छ । जब यो मन शान्त हुन्छ, अवचेतन मन सुझावहरू (suggestions) ग्रहण गर्न र भित्री स्रोतहरू (inner resources) परिचालन गर्न बढी खुला हुन्छ । झाक्रीले "देवता चढेको" बेला बोल्ने कुराहरू वा हिप्रोथेरापिस्टले दिने सकारात्मक सुझावहरू दुवैले यही अवचेतन स्तरमा काम गर्छन् । एक वैज्ञानिक अध्ययनले शमनिक ट्रान्सको समयमा मस्तिष्कको फ्रन्टल लोब (तर्क र योजनासँग सम्बन्धित) को गतिविधि घट्ने र लिम्बिक प्रणाली (भावना र स्मृतिसँग सम्बन्धित) को गतिविधि बढ्ने देखाएको छ, जुन हिप्रोटिक ट्रान्सको अवस्थासँग मिल्दोजुल्दो छ [5] ।

प्रतीक र कथाहरूको प्रयोग: हाम्रो अवचेतन मनले तार्किक भाषाभन्दा बढी प्रतीक, कथा, र भावनाको भाषा बुझ्दछ । परम्परागत उपचारमा "बोक्सी," "भूत," वा "देवता" जस्ता शक्तिशाली प्रतीकहरू प्रयोग गरिन्छ । यी प्रतीकहरूले रोगीको अस्पष्ट पीडा, डर, वा अपराध-बोधलाई एक मूर्त रूप दिन्छन् । जब झाक्रीले अनुष्ठानमार्फत त्यो

"भूत" लाई धपाउँछन्, रोगीको अवचेतन मनले यो सन्देश ग्रहण गर्छ कि उसको भित्री पीडा वा ट्रमा समाधान भएको छ। यो NLP मा प्रयोग हुने "रिफ्रेमिङ" (reframing) को एक शक्तिशाली रूप हो, जहाँ नकारात्मक अनुभवलाई एक नयाँ, सकारात्मक अर्थ दिइन्छ।

इनर्जी हिलिङ्ग र शारीरिक उपचार

झारफुक र इनर्जी हिलिङ्ग: "फुक्ने मान्छे" ले मन्त्र फुकेर उपचार गर्दा वा झाक्रीले आफ्नो शक्तिले रोगीको शरीरबाट "नराप्नो हावा" निकाल्दा, तिनीहरूले आधुनिक इनर्जी हिलिङ्ग (जस्तै, रेकी, प्राणिक हिलिङ्ग) सँग मिल्दोजुल्दो अभ्यास गरिरहेका हुन्छन्। यी सबै विधिहरू "जीवन शक्ति" वा "प्राण" को अवधारणामा आधारित छन्। यद्यपि वैज्ञानिक रूपमा यो ऊर्जा मापन गर्न सकिँदैन, उपचारकको स्पर्श, ध्यान, र इरादा (intention) ले रोगीको स्नायु प्रणालीमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ। यसले प्यारासिम्याथेटिक स्नायु प्रणाली (parasympathetic nervous system) लाई सक्रिय गराउन सक्छ, जसले शरीरलाई "आराम र पाचन" (rest and digest) को अवस्थामा ल्याउँछ र शरीरको प्राकृतिक उपचार प्रक्रियालाई बढावा दिन्छ। यसलाई "प्लेसबो इफेक्ट" को एक शक्तिशाली उदाहरणको रूपमा पनि हेर्न सकिन्छ, जहाँ विश्वासले शारीरिक परिवर्तन ल्याउँछ।

क्याथार्सिस (Catharsis) र भावनात्मक मुक्ति: झाक्रीको अनुष्ठान प्रायः नाटकीय र भावनात्मक रूपमा तीव्र हुन्छ। रोगीलाई रुन, चिच्याउन, वा काम्न अनुमति दिइन्छ। यो प्रक्रियाले "क्याथार्सिस" वा दमित भावनाहरूको मुक्तिको लागि एक सुरक्षित वातावरण प्रदान गर्दछ। आधुनिक ट्रमा थेरापी (जस्तै, Somatic Experiencing) ले पनि यो मान्यता राख्छ कि ट्रमा शरीरमा अङ्किएको हुन्छ र यसलाई शारीरिक रूपमा बाहिर निकाल्न आवश्यक छ। झाक्रीको ढ्याङ्गोको लयबद्ध ध्वनिले पनि मस्तिष्कको तरंगहरूलाई परिवर्तन गर्न र दमित स्मृतिहरूलाई सतहमा ल्याउन मद्दत गर्न सक्छ।

समुदाय र सामाजिक समर्थन

परम्परागत उपचारको एक सबैभन्दा शक्तिशाली पक्ष यो हो कि यो कहिल्यै एकलै गरिंदैन। उपचार अनुष्ठानमा परिवार, छिमेकी, र सम्पूर्ण समुदायको सहभागिता हुन्छ। यसले रोगीलाई "म एक्लो छैन" र "मेरो समुदाय मेरो साथमा छ" भन्ने गहिरो सन्देश दिन्छ। यो सामाजिक समर्थनले व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा ठूलो सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसको विपरीत, आधुनिक पश्चिमी चिकित्सा प्रायः एक व्यक्तिगत र अलगावपूर्ण अनुभव हुन सक्छ। समुदायको उपस्थितिले रोगीको समस्यालाई वैधता दिन्छ र साझा विश्वास प्रणालीमार्फत सबैलाई एकताबद्ध गर्दछ।

भाग ४: उपचार स्क्रिप्टहरू (निर्देशित र आत्म-निर्देशित)

तल प्रस्तुत गरिएका स्क्रिप्टहरू परम्परागत उपचार विधिहरूको मनोवैज्ञानिक सारलाई समेटेर तयार पारिएका छन्। निर्देशित स्क्रिप्टहरूले उपचारकले कसरी रोगीको अवचेतन मनलाई सम्बोधन गर्छन् भन्ने देखाउँछ, जबकि आत्म-निर्देशित स्क्रिप्टहरूले व्यक्तिले आफैं कसरी ती सिद्धान्तहरूलाई आफ्नो भित्री उपचारको लागि प्रयोग गर्न सक्छ भन्ने मार्गदर्शन गर्दछ।

(नोट: यी स्क्रिप्टहरू वास्तविक उपचारको विकल्प होइनन्, तर ती विधिहरूको पछाडिको मनोवैज्ञानिक प्रक्रियालाई बुझाउने उदाहरण हुन्।)

१. बोक्सी (Witch) - सामाजिक पीडाको उपचार

मनोवैज्ञानिक लक्ष्य: सामाजिक रूपमा आरोपित र अस्वीकृत महसुस गरिरहेको व्यक्तिको आत्म-सम्मान पुनर्स्थापित गर्ने र नकारात्मक ऊर्जाबाट सुरक्षाको भावना प्रदान गर्ने।

क) निर्देशित उपचार स्क्रिप्ट (झाक्रीद्वारा)

(सन्दर्भ: एक व्यक्ति (विशेष गरी महिला) सामाजिक रूपमा एक्लिएको, डराएको, र आफूलाई कमजोर महसुस गरिरहेको छ।)

झाक्री (सुरक्षात्मक र शक्तिशाली स्वरमा):

"नडराऊ, छोरी/चेली । म यहाँ छु । तिम्रो वरिपरि हेर, तिम्रो समुदाय यहाँ छ । हामी तिम्रो साथमा छौं । जसले तिमीलाई नराम्रो आँखाले हेर्यो, जसले तिम्रो मन दुखायो, त्यो उनीहरूको मनको मैलो हो, तिम्रो होइन । उनीहरूको ईर्ष्या, उनीहरूको डर, उनीहरूलाई नै फिर्ता जाओस्!

(झाक्रीले ढ्याङ्गो बजाउँदै, व्यक्तिको वरिपरि घुम्छन्, एक अदृश्य सुरक्षा कवच बनाए जस्तै ।)

"यो ढ्याङ्गोको आवाजले सबै नराम्रो शक्ति भाग्छ! यो धूपको धुवाँले सबै नकारात्मक ऊर्जा हट्छ! तिमी कमजोर छैनौ । तिमीभित्र देवीको शक्ति छ । तिमी सिर्जना हौ, विनाश होइनौ ।

(झाक्रीले व्यक्तिको निधारमा अक्षता वा भस्म लगाइदिन्छन् ।)

"यो मेरो शक्ति होइन, यो तिम्रै भित्री शक्तिको प्रतीक हो । अब तिमी सुरक्षित छौ । कुनै पनि नराम्रो नजरले तिमीलाई छुने छैन । शिर उठाएर हिँड । तिमी एक्लो छैनौ ।"

ख) आत्मा निर्देशित उपचार स्क्रिप्ट (Self-Healing)

(सन्दर्भ: तपाईंले सामाजिक रूपमा अस्वीकृत, आलोचित, वा गलत बुझिएको महसुस गरिरहनुभएको छ ।)

"आँखा बन्द गर्नुहोस् । कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको वरिपरि एक चम्किलो, सुनौलो प्रकाशको गोला बनिरहेको छ । यो तपाईंको आफ्नै ऊर्जाको सुरक्षा कवच हो ।

अब, अरूले तपाईंमाथि फ्याँकेका नकारात्मक शब्द, ईर्ष्या, र आलोचनाहरूलाई कालो तीरको रूपमा कल्पना गर्नुहोस् । हेर्नुहोस्, ती तीरहरू तपाईंको सुनौलो कवचमा ठोक्किएर कसरी धुलो-धुलो भएर झर्छन् । तिनीहरूले तपाईंलाई छुन सक्दैनन् ।

आफूलाई भन्नुहोस्: 'अरूको विचार उनीहरूको वास्तविकता हो, मेरो होइन । म उनीहरूको डर र असुरक्षालाई ग्रहण गर्दिनँ ।'

अब, आफ्नो भित्र हेर्नुहोस् । तपाईंको हृदयमा एक सानो, न्यानो प्रकाशको दियो बलिरहेको कल्पना गर्नुहोस् । यो तपाईंको आत्म-मूल्य, तपाईंको शक्ति, तपाईंको दया हो । प्रत्येक साससँगै, त्यो दियोको प्रकाशलाई ठूलो र चम्किलो बनाउनुहोस्, जबसम्म त्यसले तपाईंको सम्पूर्ण शरीर र तपाईंको सुरक्षा कवचलाई भर्दैन ।

आफ्नो मनमा दोहोर्याउनुहोस्: 'म शक्तिशाली छु । म प्रेमको योग्य छु । म सुरक्षित छु ।' यो भावनालाई आफ्नो शरीरको हरेक कोषमा महसुस गर्नुहोस् ।"

२. भूत-प्रेत (Ghosts) - विगतको पीडाको उपचार

मनोवैज्ञानिक लक्ष्य: समाधान नभएको शोक, अपराध-बोध, वा विगतको ट्रमालाई स्वीकार गर्ने, सम्मान गर्ने, र त्यसबाट आफूलाई मुक्त गर्ने ।

क) निर्देशित उपचार स्क्रिप्ट (लामा/ज्ञानी उपचारकद्वारा)

(सन्दर्भ: व्यक्ति विगतको कुनै घटना वा मृत प्रियजनको यादले सताइएको छ ।)

उपचारक (शान्त र करुणापूर्ण स्वरमा):

"तपाईं एक्लो हुनुहुन्न । तपाईंको पीडा वास्तविक छ । जुन आत्मा वा यादले तपाईंलाई सताइरहेको छ, त्यो पनि शान्ति खोजिरहेको छ । ऊ तपाईंलाई दुःख दिन आएको होइन, ऊ आफ्नो मुक्तिको लागि याचना गरिरहेको छ ।

(उपचारकले रोगीलाई आँखा बन्द गर्न लगाउँछन् ।)

"त्यो आत्मा वा यादलाई आफ्नो अगाडि कल्पना गर्नुहोस् । उसलाई घृणा वा डरले होइन, करुणाले हेर्नुहोस् । ऊ पनि पीडामा छ ।

मनमनै उसलाई भन्नुहोस्: 'मैले तिम्रो पीडा देखें । यदि मैले तिम्रो चित्त दुखाएको छु भने, म माफी माग्छु । यदि तिमीले मेरो चित्त दुखाएको छौ भने, म तिमीलाई माफ गरिदिन्छु ।'

अब, उसलाई प्रेम र प्रकाश पठाउनुहोस् । कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंको हृदयबाट एक सेतो, न्यानो प्रकाश निस्केर उसलाई घेर्दैछ ।

उसलाई भन्नुहोस्: 'अब तिम्रो यात्रा पूरा भयो । तिमी यो संसारमा बाँधिनु पर्दैन । शान्तिसँग आफ्नो बाटो लाग । म तिमीलाई प्रेम र सम्मानका साथ बिदा गर्छु ।'

हेर्नुहोस्, त्यो आत्मा कसरी मुस्कुराउँदै, हल्का र lumineux बन्दै प्रकाशमा विलीन हुँदैछ । ऊ मुक्त भएको छ, र तपाईं पनि मुक्त हुनुभएको छ । विगत अब तपाईंको बन्धन होइन, तपाईंको शक्तिको स्रोत हो ।"

ख) आत्मा निर्देशित उपचार स्क्रिप्ट (Self-Healing)

(सन्दर्भ: तपाईं विगतको कुनै पश्चाताप, गल्ती, वा पीडादायी यादमा अड्किनुभएको छ ।)

"शान्त ठाउँमा बस्नुहोस् । आँखा बन्द गर्नुहोस् । त्यो पीडादायी याद वा भावनालाई तपाईंको शरीरमा कहाँ महसुस हुन्छ, पत्ता लगाउनुहोस् । छातीमा? पेटमा? घाँटीमा?

त्यो भावनालाई नहटाईकन, केवल त्यसलाई त्यहाँ रहन दिनुहोस् । त्यसलाई स्वीकार गर्नुहोस् ।

अब, आफ्नो वयस्क, बुद्धिमान् 'स्व' (wise adult self) लाई कल्पना गर्नुहोस् । त्यो 'स्व' ले तपाईंको अहिलेको 'स्व' (जो पीडामा छ) लाई अँगालो हालेको कल्पना गर्नुहोस् । जस्तो एक मायालु आमाबुबाले आफ्नो रोइरहेको बच्चालाई अँगालो हाल्छन् ।

आफ्नो भित्री बच्चालाई भन्नुहोस्: 'तिमीले जे गर्यौं, त्यो बेला तिमीलाई त्यही सही लागेको थियो । तिमीले आफ्नो सक्दो राम्रो गर्यौं । म तिमीलाई माफ गरिदिन्छु । म तिमीलाई प्रेम गर्छु ।'

अब, त्यो याद वा भावनालाई एक पत्र लेख्नुहोस् (मनमनै वा कागजमा) । लेख्नुहोस्: 'प्रिय [याद/भावना], तिमीले मलाई धेरै कुरा सिकायौ । तिमीले मलाई बलियो बनायौ । अब मैले पाठ सिकिसकेको छु । म तिमीलाई धन्यवादका साथ बिदा गर्छु ।'

कल्पना गर्नुहोस् कि तपाईंले त्यो पत्रलाई एउटा बेलुनमा बाँधेर आकाशमा छोडिदिनुभएको छ । हेर्नुहोस्, त्यो कसरी टाढा-टाढा उडेर

जान्छ, जबसम्म त्यो देखिन छोड्दैन । तपाईं हल्का र स्वतन्त्र महसुस गर्नुहोस् ।"

(बाँकी रहेका शक्तिहरू (पिचास, डंकन, मष्टा, भैरव, बेताल) का लागि पनि यस्तै स्क्रिप्टहरू माथि तयार पारिएको विस्तृत विश्लेषणको आधारमा बनाउने गरिन्छ । उपचारक हरूले आफ्नो भाषामा त्यो कुरो भन्ने हुँदा कतिपय समयमा सुन्ने मानिस लाइ ति कुरा हरू कुनै अन्य मन्त्र भनेको जस्तो अनुभूति हुन सक्दछ । तर तिनीहरूको भनाइको आशय यस्तै यस्तै वा यो नजिकको प्रकृतिको हुने गर्दछ ।)

भाग ५: निष्कर्ष

नेपाली ग्रामीण समाजमा प्रचलित "बोक्सी," "भूत," "मष्टा," र "भैरव" जस्ता धारणाहरू अन्धविश्वास वा रुढीवादका अवशेष भनेर सोच्नु गम्भीर त्रुटि हुने छ । यो विश्लेषणले देखाउँछ कि यी विश्वासहरू एक जटिल र जीवन्त प्रणाली हुन्, जसले शताब्दीयौँदेखि समाजको मनोवैज्ञानिक, सांस्कृतिक, र आध्यात्मिक आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गर्दै आएको छ ।

यी परम्पराहरूले मानव दुःख, पीडा, र अज्ञातको भयलाई व्याख्या गर्न, सामना गर्न, र निको पार्न एक शक्तिशाली ढाँचा प्रदान गर्दछन् ।

धामी-झाक्री, लामा, र गुभाजु जस्ता परम्परागत उपचारकहरू अन्धविश्वासका सञ्चालक होइनन्, बरु तिनीहरू आफ्नो समुदायका कुशल मनोवैज्ञानिक र सामाजिक कार्यकर्ता हुन्। उनीहरूले प्रयोग गर्ने ट्रान्स, प्रतीक, कथा, र सामुदायिक अनुष्ठान जस्ता विधिहरू र आधुनिक मनोविज्ञानका सिद्धान्तहरू (जस्तै, हिप्नोथेरापी, NLP, र ट्रमा उपचार) बीचको समानताले यी प्राचीन अभ्यासहरूको गहिरो मनोवैज्ञानिक बुद्धिलाई प्रमाणित गर्दछ।

यी विधिहरूले अवचेतन मनसँग संवाद गरेर, दमित भावनाहरूलाई मुक्त गरेर (क्याथार्सिस), र सामाजिक समर्थनको शक्ति प्रयोग गरेर मन-शरीरको उपचार गर्दछन्।

यद्यपि, बोक्सी आरोप जस्ता हानिकारक अभ्यासहरूलाई आलोचनात्मक रूपमा हेर्नु र कानुनी रूपमा सम्बोधन गर्नु अत्यावश्यक छ। तर, यी प्रथाहरूलाई पूर्ण रूपमा खारेज गर्नुको सट्टा, तिनीहरूको पछाडि लुकेको मनोवैज्ञानिक र सामाजिक कार्यलाई बुझ्नु महत्वपूर्ण छ। आधुनिक स्वास्थ्य सेवा प्रणालीले यी परम्परागत उपचार विधिहरूबाट धेरै कुरा सिक्न सक्छ, विशेष गरी उपचार प्रक्रियामा समुदायको भूमिका, सांस्कृतिक संवेदनशीलता, र मन-शरीरको अविभाज्य सम्बन्धको महत्वबारे।

अन्ततः, नेपाली समाजको लागि उल्लेखित उपचारका उपायहरूलाई अन्धविश्वासको अन्धो आरोप थुपारेर आधुनिकताको नाममा परम्पराको पूर्ण तिरस्कार गर्नु र तिनै बिधि लाइ हिप्रोसिस र हिलिङ्ग जस्ता नयाँ नाम दिएर समाजमा स्थापित गर्नुको कुनै तुक हुने छैन। उल्लेखित उपचारका उपायहरू लगायत हिप्रोसिस र हिलिङ्ग आदि सबै नै एक सन्तुलित र एकीकृत समकक्षि दृष्टिकोण हो। जहाँ वैज्ञानिक ज्ञान र मनोवैज्ञानिक अन्तरदृष्टिले परम्परागत उपचारको सांस्कृतिक बुद्धिसँग जोडिन्छ। यो बुझाइले मात्र हामीले नेपाली समाजको मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्यलाई समग्र रूपमा सम्बोधन गर्न सकौं, जहाँ हरेक व्यक्तिको पीडाले सांस्कृतिक रूपमा सान्दर्भिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा प्रभावकारी उपचार पाउन सकोस्। यी लोक परम्पराहरू हाम्रो सामूहिक सम्पदा हुन्, जसले हामीलाई मानव हुनुको अर्थ र पीडाबाट मुक्तिको यात्राबारे गहिरो पाठ सिकाउँछन्।

सन्दर्भहरू

[1] OHCHR. (2022). Witchcraft accusations and attacks are not a thing of the past.

<https://www.ohchr.org/en/stories/2022/08/witchcraft-accusations-and-attacks-are-not-thing-past>

[2] नेपाल कानून आयोग. (२०७२). बोक्सी प्रथा (कसुर र सजाय) ऐन, २०७२. <https://www.lawcommission.gov.np/wp-content/uploads/2021/07/बोक्सी-प्रथा-कसुर-र-सजाय-ऐन-२०७२.pdf>

[3] सिक्किम प्रोजेक्ट. भूतप्रेत र नेपाली लोकविश्वास.

<https://sikkimproject.org/ne/भूतप्रेत-र-नेपाली-लोकविश्व/>

[4] The Wonder Nepal. Gods in Hiding: The Lost Deity Worship Traditions of Masta and Kul Devtas.

<https://thewondernepal.com/articles/gods-in-hiding-the-lost-deity-worship-traditions-of-masta-and-kul-devtas/>

[5] Hove, M. J., et al. (2016). Neural mechanisms of shamanic trance. Journal of Cognitive Neuroscience. Published in PMC:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8012721/>

नेपाली समाजमा प्रचलित अलौकिक शक्तिहरू भगाउने मन्त्र र तिनको अर्थ

परिचय

नेपाली समाजमा परापूर्वकालदेखि नै अलौकिक शक्तिहरू, देवी-देवता, र भूत-प्रेतमा गहिरो विश्वास रहिआएको छ । यी शक्तिहरूमध्ये केहीलाई सहयोगी र केहीलाई हानिकारक मानिन्छ । हानिकारक शक्तिहरूबाट बच्न र तिनको प्रभावलाई हटाउन विभिन्न परम्परागत विधिहरू, विशेषगरी मन्त्रहरूको प्रयोग गरिन्छ । यी मन्त्रहरू धामी, झाक्री, लामा, पुजारी, र गुभाजु जस्ता उपचारकर्ताहरूले प्रयोग गर्छन् ।

यो दस्तावेजमा नेपाली समाजमा प्रचलित केही प्रमुख अलौकिक शक्तिहरू (बोक्सी, भूत-प्रेत, पिचास, डंकन/डाकिनी, मष्टा, भैरव, र बेताल) लाई भगाउन प्रयोग गरिने मन्त्रहरू र तिनको नेपाली अर्थलाई सरल भाषामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

महत्वपूर्ण नोट: यहाँ प्रस्तुत गरिएका धेरैजसो मन्त्रहरू तान्त्रिक र शमनिक परम्पराका हुन् । यस्ता मन्त्रहरूको प्रयोग गुरुको दीक्षा र निर्देशन बिना गर्नु खतरनाक हुन सक्छ । केही सार्वभौमिक र सुरक्षित मन्त्रहरू (जस्तै, गायत्री मन्त्र, महामृत्युञ्जय मन्त्र) भने श्रद्धा र विश्वासका साथ जो कोहीले पनि जप गर्न सक्छन् ।

१. बोक्सी भगाउने मन्त्र

बोक्सीलाई समाजमा कालो जादू प्रयोग गरेर अरूलाई दुःख दिने शक्तिको रूपमा चिनिन्छ । यसको निवारणका लागि विभिन्न मन्त्रहरू प्रयोग हुन्छन् ।

मन्त्र: ॐ मसाण के मसाण वाँधौ चुँडेलको चुडेल वाँधौ भूतके भूत बन्धो प्रेतके प्रेत बन्धो

शब्दार्थः

- ॐ: ब्रह्माण्डको मूल ध्वनि, पवित्र उच्चारण ।
- मसाणः श्मशान, चिहान ।
- वाँधौ: बाँधुहोस्, नियन्त्रण गर्नुहोस् ।
- चुँ डेल: बोक्सी, चुरेल ।
- भूतः मृत आत्मा ।
- प्रेतः अतृप्त आत्मा ।
- बन्धो: बन्धनमा पार्नुहोस्, रोकिनुहोस् ।

सम्पूर्ण अर्थः "हे ईश्वर! श्मशानका शक्तिहरूलाई बाँधुहोस्, बोक्सीलाई नियन्त्रण गर्नुहोस्, भूतलाई बन्धनमा पार्नुहोस् र प्रेतलाई पनि रोक्नुहोस् ।"

प्रयोगः यो मन्त्रले बोक्सी, भूत, प्रेत र अन्य नकारात्मक शक्तिहरूलाई एकैसाथ नियन्त्रण गर्न र भगाउन मद्दत गर्छ ।

२. भूत-प्रेत भगाउने मन्त्रहरू

अतृप्त इच्छा वा आकस्मिक मृत्युका कारण संसारमा भङ्किरहेका आत्माहरूलाई भूत-प्रेत भनिन्छ । यिनीहरूलाई शान्त पार्न वा भगाउन निम्न मन्त्रहरू प्रयोग गरिन्छ ।

क) बोन परम्पराको मन्त्र

मन्त्र: ॐ गोम मणिङ गोम । ग्यालाम दिला सिण्डे कु । ग्यालाम फिला सिण्डे कु । दोमान कुला मसाण कु । दुर्साकुला डुडुइ कु ।

शब्दार्थ:

- ॐ गोम: पवित्र ध्यान, आह्वान ।
- मणिङ: रत्न, शक्ति ।
- ग्यालाम: मार्ग, बाटो ।
- सिण्डे: भूत, आत्मा ।
- कु: जाऊ, हट ।
- मसाण: श्मशान ।
- दुर्सा: दुष्ट, हानिकारक ।
- डुडुइ: भगाउनु, हटाउनु ।

सम्पूर्ण अर्थ: "हे पवित्र शक्ति! बाटोमा भएका भूतहरू जाऊन्, फर्केर आएका भूतहरू जाऊन्, श्मशानका आत्माहरू जाऊन्, सबै दुष्ट शक्तिहरू भागून् ।"

प्रयोग: यो बोन (तिब्बती-नेपाली शमनिक) परम्पराको शक्तिशाली मन्त्र हो जुन भूत-प्रेत र मसान (श्मशानका आत्मा) भगाउन प्रयोग गरिन्छ ।

ख) नेपाली लोक परम्पराको मन्त्र

मन्त्र: ॐ (खृसा मसा) तेरी पेढी बहादरा तेरी पेटकी बह मारौ ।
निरामिरा पारौ दुर क्षेत पारौ । ईश्वर माहदेवकी बाचाले दोहाई दोहाई
दोहाई ।

शब्दार्थ:

- खृसा मसा: भूत भगाउने ध्वन्यात्मक शब्द ।
- पेढी बहादरा: पेटमा बसेको शक्ति ।
- बह मारौ: बाहिर निकाल ।
- निरामिरा पारौ: टाढा पारुहोस् ।
- दुर क्षेत पारौ: टाढाको क्षेत्रमा पठाउनुहोस् ।
- माहदेव: भगवान शिव ।
- दोहाई: कसम, शपथ ।

सम्पूर्ण अर्थ: "हे शक्ति! तिम्रो पेटमा बसेको शक्तिलाई बाहिर
निकाल । यसलाई टाढा पार, टाढाको क्षेत्रमा पठाउ । भगवान
महादेवको कसम!"

प्रयोग: यो मन्त्र भूत-प्रेत लागेको व्यक्तिलाई फुक्र प्रयोग गरिन्छ ।

३. पिचास (पिशाच) निवारण मन्त्र

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल ।

पिचासलाई चिहानमा बस्ने, मासु खाने र मानिसलाई पागल बनाउने दुष्ट आत्मा मानिन्छ । यसको निवारणका लागि शक्तिशाली मन्त्रहरू आवश्यक पर्छन् ।

क) हनुमान चालीसा

विशेषता: हनुमान चालीसाको पाठलाई पिशाच र सबै प्रकारका नकारात्मक शक्तिहरूबाट बच्ने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय मानिन्छ ।
 "भूत पिशाच निकट नहिं आवै, महाबीर जब नाम सुनावै" भन्ने पंक्तिले यसको शक्तिलाई दर्शाउँछ ।

यो हनुमान चालीसाको प्रसिद्ध पंक्तिको अर्थ यस्तो छ:

शब्दार्थ:

- भूत पिशाच = भूत र पिशाच (दुष्ट आत्माहरू)
- निकट = नजिक
- नहिं आवै = आउँदैनन्
- महाबीर = महान वीर (हनुमानजीको उपनाम)
- जब = जब, जुन बेला
- नाम सुनावै = नाम सुनाइन्छ, नाम लिइन्छ

सम्पूर्ण नेपाली अर्थ: "जब महावीर हनुमानजीको नाम सुनाइन्छ (वा लिइन्छ), त्यतिबेला भूत र पिशाच नजिक आउँदैनन् ।"

व्याख्या: यो पंक्तिले हनुमानजीको नामको शक्तिलाई जनाउँछ । हनुमानजी अत्यन्तै शक्तिशाली र पराक्रमी देवता हुन् । उनको नाम लिँदा वा हनुमान चालीसा पढ्दा कुनै पनि प्रकारका भूत, पिशाच, दुष्ट आत्मा वा नकारात्मक शक्तिहरू नजिक आउन सक्दैनन् । उनीहरू हनुमानजीको शक्ति र तेजबाट डराएर भाग्छन् ।

यसैले नेपाली समाजमा भूत-प्रेत, पिशाच आदिबाट बच्नको लागि हनुमान चालीसाको पाठलाई सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय मानिन्छ ।

प्रयोग: पिशाच बाधाको समयमा १०८ पटक पाठ गर्दा यसको प्रभाव तुरुन्त देखिन्छ ।

ख) लोक परम्पराको मन्त्र

मन्त्र: सिटुङ खटुङ नमलुङ । चानचान चिनचुन दसिदसी मारौ ।

शब्दार्थ:

- सिटुङ खटुङ नमलुङ: पिशाच भगाउने ध्वन्यात्मक शब्दहरू ।

- चानचान चिनचुनः ध्वन्यात्मक शब्दहरू ।
- दसिदसी मारौः काटेर मार, नष्ट गर ।

सम्पूर्ण अर्थ: "यी शक्तिशाली ध्वनिहरूले पिशाचलाई काटेर नष्ट गरून् ।"

प्रयोग: यो नेपाली लोक परम्पराको मन्त्र हो जुन पिशाच भगाउन प्रयोग गरिन्छ ।

४. डंकन/डाकिनी निवारण मन्त्र

लोककथामा डंकन वा डाकिनीलाई डरलाग्दो स्त्री शक्तिको रूपमा चित्रण गरिए पनि तन्त्रमा यिनीहरूलाई ज्ञान र शक्तिको देवी मानिन्छ । यिनीहरूको नकारात्मक प्रभाव हटाउन तान्त्रिक मन्त्रहरू प्रयोग हुन्छन् ।

मन्त्र: ॐ ऐं ह्रीं क्लीं डाकिन्यै नमः स्वाहा

शब्दार्थ:

- ॐ: पवित्र उच्चारण ।
- ऐं: सरस्वतीको बीज मन्त्र (ज्ञान) ।
- ह्रीं: महालक्ष्मीको बीज मन्त्र (शक्ति) ।

- क्लीं: महाकालीको बीज मन्त्र (इच्छा शक्ति) ।
- डाकिन्यै: डाकिनीलाई ।
- नमः: नमस्कार ।
- स्वाहा: समर्पण ।

सम्पूर्ण अर्थ: "ज्ञान, शक्ति र इच्छा शक्तिको साथ, हे डाकिनी! तपाईंलाई नमस्कार र समर्पण ।"

प्रयोग: यो डाकिनीको शक्तिशाली मन्त्र हो जुन ज्ञान, शक्ति र इच्छा शक्ति प्राप्तिका लागि प्रयोग गरिन्छ । यसले डाकिनीको नकारात्मक प्रभावलाई हटाएर सकारात्मक शक्तिमा बदल्न मद्दत गर्छ ।

५. मष्टा देवताको आह्वान

मष्टा पश्चिम नेपालको खस-आर्य समुदायको कुल र क्षेत्रीय देवता हुन् । उनी न्यायको प्रतीक मानिन्छन् । मष्टाको कुनै लिखित मन्त्र छैन, उनीहरूलाई धामीमार्फत मौखिक रूपमा आह्वान गरिन्छ ।

आह्वान विधि:

- धामीले ढ्याङ्गो बजाएर विशेष लयमा मष्टाको आह्वान गर्छन् ।

- मष्टाको नाम (जस्तै: बाराह मष्ट, थार्पु मष्ट, आदि) लिएर पुकारिन्छ ।
- मष्टा धामीमा सवार भएपछि धामीमार्फत बोल्छन् र न्याय दिन्छन् ।

विशेषता: मष्टाको पूजामा धामीको भूमिका केन्द्रीय हुन्छ र यो परम्परा पूर्ण रूपमा मौखिक र प्रदर्शनमा आधारित छ ।

मष्टा देवताको आह्वान विधि र भनाइहरू

महत्वपूर्ण तथ्य

मष्टा देवताको कुनै लिखित मन्त्र छैन । यो पूर्ण रूपमा मौखिक परम्परा हो जुन धामीहरूमार्फत पुस्तौंदेखि चलिआएको छ ।

मष्टा आह्वान विधि

१. धामीमार्फत आह्वान

मष्टा देवताको आह्वान धामी (कुल धामी) मार्फत मात्र हुन्छ । यो प्रक्रिया यस्तो हुन्छ:

क) तयारी चरण

- धामी आफ्नो घरको गादी (विशेष आसन) मा बस्छन्
- मष्टा माण्डौ (थान) वा गबौरो (पूजा कोठा) मा पूजा सामग्री तयार गरिन्छ
- डाङ्गी (मूल पूजारी) र अन्य भक्तजनहरू उपस्थित हुन्छन्

ख) ढ्याङ्गो बजाउने

- धामीले विशेष लयमा ढ्याङ्गो (शमनिक ड्रम) बजाउन थाल्छन्
- यो लय निरन्तर र तीव्र हुँदै जान्छ
- ढ्याङ्गोको आवाजले धामीलाई ट्रान्स (काम्ने) अवस्थामा पुर्याउँछ

ग) मष्टा आह्वान

धामीले विशेष मष्टाको नाम लिएर पुकार्छन्:

- "बाराह मष्ट!" (बाह्र मष्ट)
- "थार्पु मष्ट!" (थार्प मष्ट)
- "वाणशाला मष्ट!" (भान्जा देवता)
- "शि:साकोटी महादेवता!" (कुल देवता)

घ) मष्टा सवार हुने (काम्ने)

- धामीमा मष्टा सवार हुन्छन् (भान औत्छ)
- धामीको शरीर कम्पन हुन थाल्छ
- धामीको आवाज र व्यवहार परिवर्तन हुन्छ

ड) मष्टाले बोल्ने

- मष्टा देवता धामीमार्फत बोल्न थाल्छन्
- भोटबर्मेली परिवारको भाषा मा पतुर्छन् (बोल्छन्)
- भक्तजनहरूको समस्या सुन्छन् र समाधान दिन्छन्
- न्याय दिन्छन् र आशीर्वाद दिन्छन्

२. मष्टा आह्वानमा प्रयोग हुने भनाइहरू

क) सामान्य आह्वान भनाइ (मौखिक परम्परा)

धामीले बोल्ने:

"ॐ ऐं सौं हि शि:साकोटी महादेवाय कुलदेवताय ह्रि ॐ स्वाहा"

अर्थ:

- ॐ = सृष्टिको आदि ध्वनि, परमात्माको प्रतीक
- ऐं सौं हि = बीज मन्त्र (शक्ति, ज्ञान र करुणाको प्रतीक)
- शि:साकोटी महादेवाय = शिवको करोड रूपहरूलाई (मष्टा शिवको अंश मानिन्छन्)
- कुलदेवताय = हाम्रो कुल देवतालाई
- ह्रि ॐ स्वाहा = तपाईंलाई समर्पण, तपाईंलाई

नमस्कार

सम्पूर्ण अर्थ: "ॐ, शक्ति ज्ञान र करुणाका साथ, शिवका करोड रूप भएका हाम्रो कुल देवता मष्टालाई म समर्पण गर्दछु, नमस्कार गर्दछु।"

नोट: प्रत्येक कुलको आफ्नै विशेष मष्टा हुन्छ, त्यसैले "शि:साकोटी महादेवाय" भन्ने ठाउँमा आफ्नो कुल देवताको नाम (जस्तै: बाराह मष्ट, थार्पु मष्ट) लिने गरिन्छ ।

ख) विशेष पूर्णिमाको आह्वान

धामीले ळ्याङ्गो बजाउँदै:

"हे मष्टा! हे कुलदेवता! आज पूर्णिमाको शुभ दिनमा तपाईंका भक्तहरू यहाँ जम्मा भएका छन् हामीलाई दर्शन दिनुहोस् हामीलाई आशीर्वाद दिनुहोस् हामीलाई रक्षा गर्नुहोस्"

ग) समस्या समाधानको लागि आह्वान

भक्तजनले धामीसामु:

"हे मष्टा महाराज! म तपाईंको शरणमा आएको छु मेरो समस्या सुन्नुहोस् मलाई मार्गदर्शन दिनुहोस् तपाईंको कृपा चाहिन्छ"

३. मष्टा आह्वानको विशेष लय र शैली

ढ्याङ्गोको लय:

- सुरुमा: ढिलो र स्थिर (धीमी धप-धप-धप)
- मध्यमा: तीव्र र नियमित (तेज धप-धप-धप-धप)
- अन्तमा: अत्यन्त तीव्र र निरन्तर (धपधपधपधपधप...)

धामीको आवाज:

- सुरुमा सामान्य
- काम्दै जाँदा गहिरो र शक्तिशाली
- मष्टा सवार भएपछि अलग र अधिकारपूर्ण

४. मष्टा पूजाको समय र अवसर

मष्टा देवताको विशेष पूजा र आह्वान यी समयमा गरिन्छ:

- प्रत्येक पूर्णिमा (विशेष गरी)
- प्रत्येक अष्टमी
- बैशाख पूर्णिमा (मेला)
- साउन पूर्णिमा (मेला)
- भदौ पूर्णिमा (धामी बहाली - धामी नाँच)
- कार्तिक पूर्णिमा (मेला)
- माघ पूर्णिमा (मेला)
- मङ्सिर पूर्णिमा (विशेष पूजा)

५. मष्टा आह्वानमा प्रयोग हुने सामग्री

- ढ्याङ्गो (शमनिक ड्रम)
- निशान (झण्डा)
- घण्टा (घण्टी)
- चमर (याकको पुच्छर)
- डमरु (सानो ड्रम)

- धूप (अगरबत्ती)
- दीप (बत्ती)
- चामलको अक्षता
- फूलपाती
- नरिवल
- फलफूल

६. मष्टा आह्वानको उद्देश्य

- जोखाना हेर्न (भविष्य हेर्न)
- रोग निदान गर्न
- समस्या समाधान गर्न
- न्याय माग्न
- आशीर्वाद लिन
- मनोकांक्षा पूर्ति गर्न
- बर माग्न (वरदान माग्न)

निष्कर्ष: मष्टा देवताको आह्वान नेपालको पश्चिमी क्षेत्र (विशेष गरी कर्णाली प्रदेश) को खस-आर्य समुदायको अत्यन्त प्राचीन र महत्वपूर्ण परम्परा हो। यो पूर्ण रूपमा मौखिक परम्परामा आधारित छ र धामीहरूमार्फत पुस्तौंदेखि जीवित छ। मष्टा देवतालाई शान्त, दयालु र चाँडै खुसी हुने देवताको रूपमा मानिन्छ र उनीहरूलाई शिवको अंश मानेर सात्विक देवताको रूपमा पूजा गरिन्छ।

६. भैरव मन्त्र (सुरक्षाका लागि)

भैरव भगवान शिवको उग्र र विनाशकारी स्वरूप हुन्। उहाँ अहंकार र दुष्टताको विनाशक मानिनुहुन्छ।

मन्त्र: ॐ काल भैरवाय नमः

शब्दार्थ:

- ॐ: ब्रह्माण्डको मूल ध्वनि।
- काल: समय, मृत्यु।
- भैरवाय: भैरवलाई।
- नमः: नमस्कार, प्रणाम।

सम्पूर्ण अर्थ: "हे काल भैरव! तपाईंलाई नमस्कार।"

प्रयोग: यो भैरवको सबैभन्दा सरल र शक्तिशाली मन्त्र हो। यसले नकारात्मक शक्ति, भय, दुष्ट आत्मा र शत्रुहरूबाट सुरक्षा दिन्छ।

मन्त्र: ॐ ह्रीं भैरव भयंकर हर माम् रक्ष रक्ष हुं फट् स्वाहा

शब्दार्थः

- ह्रीं: शक्तिको बीज मन्त्र ।
- भयंकरः डरलाग्दो, शक्तिशाली ।
- हरः हरण गर्नुहोस्, नष्ट गर्नुहोस् ।
- माम्: मेरो ।
- रक्ष रक्षः रक्षा गर्नुहोस्, रक्षा गर्नुहोस् ।
- हुं फट्: विनाशको शक्तिशाली बीज मन्त्र ।
- स्वाहा: समर्पण ।

सम्पूर्ण अर्थ: "हे भयंकर भैरव! मेरो (भयलाई) हरण गर्नुहोस्, मेरो रक्षा गर्नुहोस्। शक्तिशाली विनाशको साथ, यो समर्पण स्वीकार गर्नुहोस्।"

प्रयोग: यो सुरक्षा मन्त्र हो जुन भय, कालो जादू र दुष्ट आत्माहरूबाट पूर्ण रक्षाका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

७. बेताल आह्वान मन्त्र

बेताल लाशमा सवार हुने बौद्धिक आत्मा हो जसले भ्रमित पार्ने पहेलीहरू सोध्छ। यसको साधना अत्यन्तै कठिन र खतरनाक मानिन्छ ।

मन्त्र: ॐ बेताल, वीर बेताल, महाबेताल शमशानवासी आ आ ना
आए तो गुरु महादेव की आन ॐ फट् स्वाहा

शब्दार्थ:

- बेताल: लाशमा बस्ने आत्मा ।
- शमशानवासी: श्मशानमा बस्ने ।
- आ आ: आउनुहोस्, आउनुहोस् ।
- ना आए तो: यदि नआए भने ।
- गुरु महादेव की आन: गुरु महादेवको शपथ ।
- फट्: तुरुन्त आउनुहोस् ।

सम्पूर्ण अर्थ: "हे बेताल, वीर बेताल, महान बेताल, श्मशानमा बस्ने! आउनुहोस्। यदि नआएमा गुरु महादेवको शपथ छ, तुरुन्त आउनुहोस्।"

प्रयोग: यो एक तात्त्विक मन्त्र हो जुन बेताललाई आह्वान गर्न प्रयोग गरिन्छ। यो मन्त्र गुरुको निर्देशन बिना कहिल्यै प्रयोग गर्नु हुँदैन।

८. सार्वभौमिक सुरक्षा मन्त्रहरू

यी मन्त्रहरू कुनै पनि प्रकारको नकारात्मक शक्ति, भय र रोगबाट बच्नका लागि जो कोहीले पनि श्रद्धापूर्वक जप गर्न सक्छन्।

क) महामृत्युञ्जय मन्त्र

मन्त्रः ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

अर्थः "हामी तीन आँखा भएका, सुगन्धित र पोषण बढाउने भगवान शिवको पूजा गर्छौं । जसरी काकडी आफ्नो बोटबाट सजिलै अलग हुन्छ, त्यसरी नै हामीलाई मृत्युबाट मुक्त गरी अमरतातर्फ लैजानुहोस् ।"

ख) गायत्री मन्त्र

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

अर्थः "हामी पृथ्वी, आकाश र स्वर्गका, त्यो पूज्य सूर्यको दिव्य प्रकाशमा ध्यान गर्छौं । त्यो दिव्य शक्तिले हाम्रो बुद्धिलाई प्रेरित गरोस् ।"

ग) ॐ मणि पद्मे हूँ

अर्थ: "कमलमा रहेको रत्न" - यो अवलोकितेश्वरको मन्त्र हो जसले करुणा र ज्ञानको प्रतिनिधित्व गर्छ। यसले मन शान्त पार्छ र सबै नकारात्मक शक्तिहरूबाट सुरक्षा दिन्छ।

निष्कर्ष

नेपाली समाजमा मन्त्रहरूको प्रयोगलाई अन्धविश्वास ठान्नु आजको आधुनिक विज्ञान नबुझ्नु हो। संसारको ऋतु र नियम वारे अनविज्ञ रहनुको प्रमाण हो। जुन गहिरो मनोवैज्ञानिक र सांस्कृतिक अभ्यासको रूपमा समाजमा परम्परागत रूपमा स्थापित भएको छ। यी मन्त्रहरूले मानिसको अवचेतन मनमा रहेको भयलाई हटाएर आत्मविश्वास र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्छन्। यद्यपि, तात्त्विक र गोप्य मन्त्रहरूको प्रयोग गर्दा अत्यन्तै सावधान हुनुपर्छ र सधैं योग्य गुरुको निर्देशन लिनुपर्छ। जहाँ गुरु भनेर त्यसको सबै पक्षको पूर्ण ज्ञान हुनु पर्ने भनिएको हो। सार्वभौमिक मन्त्रहरूको नियमित जपले भने सबैको मानसिक र आध्यात्मिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ।

खण्ड ४ : मोहनी र वशीकरण

नेपाली समाजको गहिराइमा "मोहनी लगाउने" र "वशीकरण" जस्ता पुरातन र अन्धविश्वासी मान्यताहरूले आज पनि डरलाग्दो जरा गाडेका छन्। यी विश्वासहरूले कसैलाई उसको इच्छा-शक्ति (Free Will) विरुद्ध नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने हास्यास्पद दाबी गर्छन्। दुःखको कुरा, हाम्रो समाजमा सोही प्रयोजनका लागि उपयुक्त भन्दै केही प्रचलित मन्त्र, विधि आदि समेत चर्चामा रहेको देखिन्छ। अझ, "मोहनी लगाउने" र "वशीकरण" जस्ता कुराहरूलाई गलत रूपमा "हिप्रोसिस" सँग तुलना गर्ने समेत गरिएको छ।

नेपाली समाजमा आफूलाई मन परेको केटि लाइ केटाले वा केटा लाइ केटीले केटालाई झारफुक गरी, फकाएर मोहनी लगाएर भगाएर लैजाने अत्यन्त प्रभावकारी हुने भनी बकवास रूपी अन्त्यन्त चर्चित मन्त्र र विधि समेत केही 'जात्रे' भनिएकाहरूले युवाहरूबीच पुर्‍याएको भेटिन्छ। चाहे केटाले केटीलाई होस् वा केटीले केटालाई, मोहनी लगाएर आफ्नो बसमा पार्ने र जीवनसाथीको रूपमा जित्न सकिने भन्दै फैलाइएका यस्ता धारणाहरू पूर्ण रूपमा भ्रमपूर्ण र निराधार हुने गर्दछ।

वैज्ञानिक सत्य यो हो कि मानव मस्तिष्कको प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) — जुन तर्क, नैतिकता, र आत्म-

नियन्त्रणको केन्द्र हो — कुनै पनि बाहिरी शक्ति, चाहे त्यो मन्त्र, जादू वा हिप्नोसिस होस्, द्वारा जबरजस्ती पराजित गर्न सकिँदैन। हिप्नोसिसले अस्थायी रूपमा हाम्रो ध्यान (Focus) वा धारणा (Perception) मा प्रभाव पार्न सक्छ (जस्तै: "यो लेमन मीठो लाग्छ" भन्ने सुझाव दिन सक्छ), तर यसले कसैको आधारभूत नैतिकता, मूल्य, वा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा, प्रेम र इच्छालाई कहिल्यै परिवर्तन गर्न सक्दैन।

मस्तिष्कको Executive Control Network ले हरेक बाहिरी सुझावलाई हाम्रो व्यक्तिगत मूल्य र नैतिकताको कसीमा जाँच्छ र यदि त्यो सुझाव अनैतिक वा इच्छा विपरीत छ भने, कठोर रूपमा अस्वीकार गर्छ। fMRI स्क्यानहरूले समेत प्रमाणित गरिसकेका छन् कि हिप्नोटाइज गरिएको व्यक्तिले पनि अनैतिक सुझावहरू (जस्तै: "आफ्नो साथीलाई ढुंगा हान्नुहोस्") लाई अस्वीकार गर्छ।

तसर्थ, "मोहनी" वा "वशीकरण" भन्ने अवधारणाहरू न त वैज्ञानिक छन्, न त नैतिक। अर्को तर्फ कसैको प्रेम, सम्बन्ध, वा जीवन साथी बन्ने निर्णयलाई शक्ति र नियन्त्रणको हतियारले जित्ने सपना देख्नु स्वयंमा एक अमानवीय सोच हो। मानव इच्छा (Free Will) एक वैज्ञानिक रूपमा अजेय किल्ला हो। कसैलाई प्रेम गर्न, जीवनसाथी बनाउन वा कसैको हृदय जित्नको लागि मन्त्र वा झारफुक होइन, मात्र शुद्ध प्रेम, सम्मान, र इमान्दारिता चाहिन्छ। अरूलाई नियन्त्रण गर्ने

व्यर्थको प्रयास छोडेर, हामी सबैले एक-अर्काको स्वतन्त्रता र मानवताको सम्मान गर्न सिकु आजको समाजको सबैभन्दा ठूलो आवश्यकता हो।

परिचय

नेपाली समाजमा "मोहनी लगाउने" र "वशीकरण" जस्ता विश्वासहरू लामो समयदेखि प्रचलित छन्। यी विश्वासहरूले कसैलाई आफ्नो इच्छा विरुद्ध नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने दाबी गर्छन्। यो दस्तावेजले यस्ता विश्वासहरूको मनोवैज्ञानिक, सामाजिक र वैज्ञानिक विश्लेषण प्रस्तुत गर्दछ, जसमा प्रचलित मन्त्र, विधि, र हिप्नोसिससँगको तुलना समावेश छ।

अस्वीकरण: यहाँ उल्लेख गरिएका विधिहरू वैज्ञानिक रूपमा अमान्य, अनैतिक, र कानूनी रूपमा जोखिमपूर्ण छन्। यिनीहरूलाई केवल जानकारी र चेतनाको उद्देश्यले मात्र प्रस्तुत गरिएको हो, प्रोत्साहनको लागि होइन। यस्ता कार्यहरू व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको हनन र दण्डनीय अपराध हुन्।

भाग १: प्रचलित “मोहनी मन्त्र” र विधिहरू

१. “क्लीं कृष्णाय नमः” मन्त्र

शब्दार्थ:

- क्लीं = आकर्षण र मोहनी शक्तिको बीज मन्त्र
(तान्त्रिक परम्परामा)
- कृष्णाय = कृष्णलाई, भगवान कृष्णको लागि
- नमः = नमस्कार, प्रणाम, समर्पण

सम्पूर्ण अर्थ:

"आकर्षणको शक्तिसहित भगवान कृष्णलाई नमस्कार ।"

वा

"हे कृष्ण, तपाईंलाई नमस्कार (आकर्षणको शक्तिसहित) ।"

व्याख्या: यो वास्तवमा भगवान कृष्णको भक्ति मन्त्र हो ।
हिन्दू धर्ममा कृष्णलाई प्रेम, आकर्षण र मोहनी शक्तिको
देवता मानिन्छ । "क्लीं" बीज मन्त्रले आकर्षण र मोहनी
शक्तिलाई जनाउँछ, जसलाई कृष्णसँग जोडिएको छ ।

मूल उद्देश्य: यो मन्त्र भक्तिपूर्वक कृष्णको आराधनाको लागि
हो ।

तर दुरुपयोग: केही तान्त्रिकहरूले यसलाई "मोहनी मन्त्र"
को रूपमा प्रचार गर्छन् र कसैलाई वशमा पार्न प्रयोग गर्न
सकिन्छ भन्ने भ्रामक दाबी गर्छन् ।

वास्तविकता: यो एक भक्ति मन्त्र हो, जादुई मन्त्र होइन ।
यसले कसैलाई वशमा पार्न वा मोहित गर्न सक्दैन ।

कथित प्रयोग: यो मन्त्रलाई केही तान्त्रिकहरूले “मोहनी मन्त्र” को रूपमा प्रचार गर्छन् ।

विधि: १०८ पटक जप गरी पानीमा फूँक मारेर त्यो पानीलाई मन परेको व्यक्तिको खाना वा पेय पदार्थमा मिसाउने भनिन्छ ।

दाबी: “तुरुन्तै मन पराउँछ, वशमा पर्छ ।”

२. “ॐ ह्रीं क्लीं श्रीं मोहनाय फट् स्वाहा”

शब्दार्थ:

- ॐ (ओम) = ब्रह्माण्डको आदिम ध्वनि, सृष्टिको प्रतीक
- ह्रीं = माया र मोहनी शक्तिको बीज मन्त्र (तान्त्रिक परम्परामा)
- क्लीं = आकर्षण र मोहनी शक्तिको बीज मन्त्र
- श्रीं = सम्पन्नता, सौभाग्य र लक्ष्मीको बीज मन्त्र
- मोहनाय = मोहित गर्नको लागि, मोह उत्पन्न गर्नको लागि

- फट् = तुरुन्त, शीघ्र (तात्रिक आदेश शब्द)
- स्वाहा = समर्पण, स्वीकार गर्नुहोस् (यज्ञ र मन्त्रको अन्त्यमा प्रयोग हुने)

सम्पूर्ण अर्थ:

"ॐ, माया र आकर्षणको शक्तिहरू, सम्पन्नताका साथ, (यो व्यक्तिलाई) मोहित गर्नको लागि तुरुन्त काम गर, यो समर्पण स्वीकार गर्नुहोस्।"

व्याख्या: यो मन्त्र तान्त्रिक परम्पराको हो जसमा विभिन्न "बीज मन्त्रहरू" (ह्रीं, क्लीं, श्रीं) को संयोजन गरिएको छ। तान्त्रिक विश्वासअनुसार, यी बीज मन्त्रहरूले विशेष शक्तिहरू प्रतिनिधित्व गर्छन्। यो मन्त्रलाई कसैलाई मोहित गर्न वा आकर्षित गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ भन्ने दाबी गरिन्छ। (तर याद राख्नुहोस् वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट यस्ता मन्त्रहरूको कुनै वास्तविक शक्ति छैन। यो केवल एक विश्वास र मनोवैज्ञानिक प्रभाव (प्लेसबो) मात्र हो।)

कथित प्रयोग: यो “षडाक्षरी मोहनी मन्त्र” भनेर चर्चित छ।

विधि: औंसीको रातमा, कालो कपडा लगाएर ११,००० पटक जप गर्ने, त्यसपछि एउटा कागजमा मन्त्र र मन परेको व्यक्तिको नाम लेखेर त्यो कागज उसको लुगामा लुकाउने भनिन्छ ।

दाबी: “७ दिनभित्र उसले तपाईंलाई सम्पर्क गर्छ र मन पराउँछ ।”

३. झारफुक र गुलाफको तेल

विधि: केही “झाक्री (Shaman), ओझा (Witch doctor), विश्वास आधारित चिकित्सक (Faith healer), वा पारम्परिक तान्त्रिक (Traditional sorcerer), बाबा” हरूले” वा “तान्त्रिक” ले गुलाफको तेलमा मन्त्र जप गरी त्यो तेललाई लक्षित व्यक्तिको बाटोमा छर्ने वा कपडामा छोड्दिने विधि बताउँछन् ।

दाबी: “उसले तपाईंलाई हेर्ने बित्तिकै मोहित हुन्छ ।”

गुलाफको तेलमा मन्त्र जप गरी प्रयोग गर्ने विधिमा सामान्यतया निम्न मन्त्रहरू प्रयोग गरिन्छ भन्ने दाबी गरिन्छ:

प्रचलित मन्त्रहरू:

१. “ॐ नमो भगवते कामदेवाय”

अर्थ: “ॐ, कामदेव (प्रेमका देवता) लाई नमस्कार ।”

विधि (कथित):

गुलाफको तेलमा यो मन्त्र १०८ पटक जप गरी फूँक मार्ने
त्यो तेल लक्षित व्यक्तिको बाटोमा छर्ने वा कपडामा
लगाइदिने

२. "ॐ क्लीं कामदेवाय नमः"

अर्थ: "ॐ, आकर्षणको शक्तिसहित कामदेवलाई
नमस्कार ।"

३. "ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं परम ज्योति फट्"

अर्थ: "ॐ, माया, सम्पन्नता र आकर्षणको शक्तिहरू, परम
ज्योति (उच्च प्रकाश), तुरुन्त काम गर ।"

४. सामान्य मोहनी मन्त्र

"ॐ ह्रीं क्लीं श्रीं (व्यक्तिको नाम) मम वशं आनय आनय
स्वाहा"

अर्थ: "ॐ, माया, आकर्षण र सम्पन्नताको शक्तिहरू,
(व्यक्तिको नाम) लाई मेरो वशमा ल्याऊ, ल्याऊ, यो
समर्पण स्वीकार गर्नुहोस् ।"

किन गुलाफको तेल?

तान्त्रिक परम्परामा गुलाफलाई प्रेम, आकर्षण र सौन्दर्यको प्रतीक मानिन्छ। यसैले गुलाफको तेल, गुलाफको फूल, वा गुलाफको सुगन्धलाई "मोहनी" विधिमा प्रयोग गरिन्छ भन्ने विश्वास छ।

महत्वपूर्ण सत्य:

वैज्ञानिक दृष्टिकोण:

यस्ता मन्त्र र विधिहरूको कुनै वैज्ञानिक प्रमाण छैन। गुलाफको तेलमा मन्त्र जप गर्दा त्यो तेलको रासायनिक संरचनामा कुनै परिवर्तन हुँदैन। यसले कसैको मस्तिष्क, भावना वा निर्णय क्षमतालाई प्रभावित गर्दैन।

यदि केही प्रभाव देखियो भने:

सुगन्धको मनोवैज्ञानिक प्रभाव: गुलाफको सुगन्धले मानिसलाई आरामदायक र सकारात्मक महसुस गराउन सक्छ (यो सामान्य aromatherapy को प्रभाव हो)।

संयोग: व्यक्तिले वैसे पनि तपाईंसँग कुरा गर्ने वा भेट्ने सोच राखेको हुन सक्छ।

प्लेसबो: तपाईंको आत्मविश्वास बढेको हुन सक्छ, जसले तपाईंको व्यवहार परिवर्तन गर्छ

नैतिक र कानूनी पक्ष:

कसैको अनजानमा उसको कपडा वा बाटोमा केही लगाउनु गोपनीयताको उल्लंघन हो
यो सहमतिको अभाव र हेरफेर को प्रयास हो
यदि यसले कसैलाई हानि पुर्यायो भने कानूनी कारबाही हुन सक्छ

निष्कर्ष: यी सबै विधिहरू अन्धविश्वास, ठगी र शोषणको उपकरण मात्र हुन्। वास्तविक प्रेम र सम्बन्ध सम्मान, इमानदारी र आपसी सहमतिमा आधारित हुन्छ, मन्त्र र जादूमा होइन।

४. केटालाई वशमा पार्ने मन्त्र

उदाहरण: “ॐ ह्रीं ग्लौं नारायणाय मोहनाय नमः” – यसलाई केहीले केटालाई मोहित गर्न प्रयोग गर्छन् भन्ने दाबी छ।

"ॐ ह्रीं ग्लौं नारायणाय मोहनाय नमः"

शब्दार्थ:

• ॐ (ओम) = ब्रह्माण्डको आदिम ध्वनि, सृष्टिको प्रतीक

- **ह्रीं** = माया र मोहनी शक्तिको बीज मन्त्र
- **ग्लौं** = सुरक्षा र शक्तिको बीज मन्त्र (केही परम्परामा)
- **नारायणाय** = नारायण (भगवान विष्णु) लाई
- **मोहनाय** = मोहित गर्नको लागि, मोह उत्पन्न गर्नको लागि
- **नमः** = नमस्कार, प्रणाम, समर्पण
-

सम्पूर्ण अर्थ:

"ॐ, माया र शक्तिको साथ, हे नारायण (विष्णु), मोहित गर्नको लागि तपाईंलाई नमस्कार ।"

वा

"हे नारायण, मोहनी शक्तिसहित तपाईंलाई प्रणाम ।"

व्याख्या: यो मन्त्र भगवान नारायण (विष्णु) को आराधनासँग सम्बन्धित छ, तर यसमा "मोहनाय" शब्द थपिएको छ। हिन्दू धर्ममा नारायणलाई संसारको पालनकर्ता र सर्वव्यापी देवता मानिन्छ।

मूल उद्देश्य: यो मन्त्र भक्तिपूर्वक नारायणको आराधनाको लागि हो।

तर दुरुपयोग: केही तात्रिकहरूले यसलाई "केटालाई वशमा पार्ने मन्त्र" को रूपमा प्रचार गर्छन्, जुन भ्रामक र अनैतिक दाबी हो ।

वास्तविकता: यो एक भक्ति मन्त्र हो । यसले कसैलाई वशमा पार्न, मोहित गर्न वा नियन्त्रण गर्न सक्दैन । यस्ता दाबीहरू वैज्ञानिक रूपमा निराधार र सामाजिक रूपमा हानिकारक छन् ।

विधि: चन्द्रमाको अगाडि जप गरी केटाको छायामा फूँक मार्ने ।

भाग २: मनोवैज्ञानिक विश्लेषण: किन यो काम गरेको जस्तो लाग्छ?

मोहनी वा वशीकरणले साँच्चै काम गर्दैन, तर यसले काम गरेको जस्तो भ्रम सिर्जना हुन सक्छ । यसका पछाडि निम्न मनोवैज्ञानिक कारणहरू छन्:

१. प्लेसबो प्रभाव (Placebo Effect)

जब कुनै व्यक्तिले मन्त्रले काम गर्छ भन्ने दृढ विश्वास राख्छ, त्यो विश्वासले नै उसको व्यवहार र दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याउँछ । उसको आत्मविश्वास बढ्छ, जसले वास्तवमा सफलताको सम्भावना बढाउन

सकछ । यो मन्त्रको शक्तिले होइन, बरु व्यक्तिको आफ्नै आत्मविश्वास र परिवर्तित व्यवहारले हो । [1]

२. संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह (Cognitive Biases)

पुष्टिकरण पूर्वाग्रह (Confirmation Bias): मन्त्र प्रयोग गर्ने व्यक्तिले केवल ती घटनाहरूलाई मात्र याद राख्छ जसले उसको विश्वासलाई पुष्टि गर्छ । यदि संयोगले केही मिल्यो भने, उसले त्यसलाई मन्त्रको प्रभाव मान्छ तर असफलताहरूलाई आफ्नो साधना पुरा नभएको भन्ने भ्रम बोक्दछ । मन्त्रले मोहनी लाग्ने होइन भन्ने वास्तविकता लाई नजर अन्दाज गरिदिन्छ ।

नियन्त्रणको भ्रम (Illusion of Control): जब व्यक्तिले आफ्नो जीवनका परिस्थितिहरू (जस्तै प्रेम सम्बन्ध) लाई नियन्त्रण गर्न सक्दैन, उसले मन्त्रजस्ता कुराहरूमा नियन्त्रणको भ्रम खोज्छ ।

३. जादुई सोच (Magical Thinking)

यो एक आदिम सोच प्रक्रिया हो जहाँ मानिसले दुई असम्बन्धित घटनाहरूलाई कारण-परिणामको रूपमा जोड्छ । उदाहरणका लागि: “मैले मन्त्र जप गरें → उसले मलाई मेसेज गर्यो → त्यसैले, मन्त्रले काम गर्यो ।” तर वास्तविकतामा, यो केवल एक संयोग हुन सकछ ।

४. भावनात्मक आवश्यकता र असुरक्षा

मोहनी र वशीकरणमा विश्वास गर्ने धेरै व्यक्तिहरू भावनात्मक रूपमा असुरक्षित हुन्छन्। प्रेममा अस्वीकृतिको डर, आत्मविश्वासको कमी, र सम्बन्धमा नियन्त्रणको चाहनाले उनीहरूलाई यस्ता "सजिलो समाधान" तिर धकेल्छ।

भाग ३: हिप्रोसिस र “मोहनी” बीचको भिन्नता

धेरैले मोहनीलाई हिप्रोसिससँग तुलना गर्छन्, तर यी दुई बिल्कुलै फरक कुरा हुन्। हिप्रोसिस एक मान्यता प्राप्त वैज्ञानिक मनोचिकित्सा उपकरण हो भने मोहनी एक अन्धविश्वास मात्र हो। हिप्रोसिस एक वैज्ञानिक र चिकित्सकीय विधि हो भने मोहनी एक अन्धविश्वास मात्र हो।

सहमतिको कुरा गर्दा, हिप्रोसिसमा व्यक्तिको सहमति अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ। बिना सहमति हिप्रोसिस गर्नु असम्भव छ। तर मोहनीको कुरा गर्दा, यसलाई सधैं गोप्य रूपमा र व्यक्तिको अनजानमा "लगाइन्छ" भन्ने विश्वास गरिन्छ, जुन नैतिक रूपमा गलत हो।

उद्देश्यको हिसाबले, हिप्रोसिस चिकित्सकीय कारणहरूका लागि प्रयोग गरिन्छ - जस्तै तनाव कम गर्न, डर हटाउन, वा मानसिक समस्याहरूको उपचार गर्न। यो अनुसन्धानको लागि पनि प्रयोग हुन्छ। तर मोहनीको उद्देश्य व्यक्तिगत स्वार्थ, अरूलाई नियन्त्रण गर्ने र शोषण गर्ने हुन्छ।

वैज्ञानिक आधारको कुरा गर्दा, हिप्रोसिस पूर्ण रूपमा प्रमाणित छ। fMRI जस्ता आधुनिक प्रविधिहरूले देखाएका छन् कि हिप्रोसिसले मस्तिष्कमा वास्तविक परिवर्तन ल्याउँछ। तर मोहनीको कुनै पनि वैज्ञानिक प्रमाण छैन। यो केवल विश्वास र भ्रम मात्र हो।

प्रभावको हिसाबले, हिप्रोसिसले केवल अस्थायी रूपमा सुझावप्रति प्रतिक्रिया बढाउँछ। यसले कसैको मौलिक इच्छा, मूल्य वा व्यक्तित्व बदल्न सक्दैन। तर मोहनीमा "वशमा पार्ने", "मन पराउन बाध्य गर्ने" जस्ता अवास्तविक र असम्भव दाबीहरू गरिन्छ।

नैतिकताको दृष्टिकोणबाट, हिप्रोसिस सधैं नैतिक मापदण्डभित्र रहेर प्रयोग गरिन्छ। यसमा व्यक्तिको सम्मान र सहमति सर्वोपरि हुन्छ। तर मोहनी अनैतिक छ किनभने यसले व्यक्तिको स्वतन्त्र इच्छा र निर्णय क्षमताको हनन गर्छ।

कानूनी मान्यताको कुरा गर्दा, हिप्रोसिस विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), अमेरिकन मेडिकल एसोसिएसन (AMA), र अमेरिकन साइकोलोजिकल एसोसिएसन (APA) द्वारा मान्यता प्राप्त वैध चिकित्सा विधि हो। तर मोहनी अवैध छ र यसलाई जबरजस्ती, यौन उत्पीडन, र ठगीको श्रेणीमा राखिन्छ। नेपाली कानूनअनुसार यस्ता कार्यहरू दण्डनीय अपराध हुन्।

सारांशमा भन्नुपर्दा, हिप्रोसिस एक वैज्ञानिक, नैतिक र कानूनी चिकित्सा विधि हो भने मोहनी एक हानिकारक अन्धविश्वास मात्र हो।

विशेषता	✓ हिप्रोसिस (Hypnosis)	✗ मोहनी (Mohani)
सहमति	अत्यावश्यक। बिना सहमति हिप्रोसिस असम्भव छ।	अनावश्यक। अक्सर गोप्य रूपमा “लगाइन्छ”।
उद्देश्य	चिकित्सकीय (तनाव, डर हटाउन), अनुसन्धान।	व्यक्तिगत स्वार्थ, नियन्त्रण, शोषण।
वैज्ञानिक आधार	प्रमाणित। fMRI अध्ययनले मस्तिष्कमा पार्ने प्रभाव देखाउँछ। [2]	शून्य। कुनै वैज्ञानिक प्रमाण छैन।
प्रभाव	अस्थायी सुझावप्रति प्रतिक्रिया। कसैको मौलिक इच्छा बदल्दैन।	“वशमा पार्ने”, “मन पराउन बाध्य गर्ने” जस्ता अवास्तविक दाबी।

नैतिकता	नैतिक मापदण्डभित्र रहेर प्रयोग गरिन्छ ।	अनैतिक । व्यक्तिको स्वतन्त्र इच्छाको हनन ।
कानुनी मान्यता	वैध । WHO, AMA, APA द्वारा मान्यता प्राप्त ।	अवैध । जबरजस्ती, यौन उत्पीडन, र ठगीको श्रेणीमा पर्छ ।

निष्कर्ष: हिप्रोसिसले कसैलाई प्रेम गर्न वा मन पराउन बाध्य गर्न सक्दैन किनभने प्रेम र आकर्षण जटिल भावनात्मक र जैविक प्रक्रिया हो । हिप्रोसिस ध्यान बढाउने एक उपकरण हो भने, मोहनी इच्छाको उल्लंघन गर्ने एक भ्रम मात्र हो ।

भाग ४: सामाजिक र सांस्कृतिक कारणहरू

१. पितृसत्तात्मक मानसिकता

यस्ता विश्वासहरूले महिलाहरूलाई "वस्तु" को रूपमा हेर्ने प्रवृत्तिलाई प्रतिबिम्बित गर्छन्, जसलाई "प्राप्त गर्न" वा "नियन्त्रण गर्न" सकिन्छ । यसले महिलाको स्वतन्त्र इच्छा र निर्णय क्षमताको अपमान गर्छ ।

[3]

२. लाज र असफलताको डर

धेरै युवाहरूले प्रेममा अस्वीकृत हुँदा लाज महसुस गर्छन्। आफ्नो असफलता लुकाउन र सहजै सफलता पाउन उनीहरू यस्ता "गुप्त मन्त्र" को सहारा लिन्छन्।

३. तान्त्रिक र "विशेषज्ञहरू" द्वारा शोषण

केही "झाक्री (Shaman), ओझा (Witch doctor), विश्वास आधारित चिकित्सक (Faith healer), वा पारम्परिक तान्त्रिक (Traditional sorcerer)" र "बाबा" हरूले यसलाई व्यापार बनाएका छन्। उनीहरूले मानिसहरूको कमजोरी र असुरक्षाको फाइदा उठाउँदै पैसा असुल्छन्, जुन ठगीको एक रूप हो।

४. शिक्षा र वैज्ञानिक सोचको अभाव

समाजमा वैज्ञानिक चेतनाको कमीले गर्दा मानिसहरूले संयोगलाई कारणको रूपमा व्याख्या गर्छन् र परम्परागत विश्वासहरूलाई प्रश्न नगरी स्वीकार गर्छन्।

भाग ५: निष्कर्ष र वास्तविक समाधान

मोहनी र वशीकरणको विश्वास मनोवैज्ञानिक, सामाजिक र सांस्कृतिक कारणहरूको उपज हो। वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट, यस्ता मन्त्र र विधिहरूको कुनै वास्तविक शक्ति छैन। जुन "प्रभाव" देखिन्छ, त्यो प्लेसबो प्रभाव, आत्मविश्वास, सुझाव र संयोगको परिणाम मात्र हो।

यस्ता विश्वासहरूले व्यक्तिगत स्वतन्त्रता, मानवीय अधिकार र मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर हानि पुर्याउँछन्।

वास्तविक समाधान:

- **आत्म-सुधार:** मन्त्रमा होइन, आफ्नो व्यक्तित्व, सञ्चार कौशल र आत्मविश्वास विकासमा ध्यान केन्द्रित गर्ने।
- **सम्मान र सहमति:** स्वस्थ सम्बन्ध सधैं आपसी सम्मान र सहमतिमा आधारित हुन्छ। "होइन" लाई स्वीकार गर्न सिक्नुपर्छ।
- **पेशेवर सहायता:** प्रेम र सम्बन्धका समस्याहरूको लागि परामर्शदाता (counselor) वा चिकित्सक (therapist) को सहायता लिने।
- **शिक्षा र जागरूकता:** समाजमा वैज्ञानिक सोच र लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धन गर्ने।

प्रेम र सम्बन्ध सम्मान, विश्वास र सहमतिमा आधारित हुनुपर्छ, नियन्त्रण र हेरफेरमा होइन। लोक विश्वासअनुसार, कसैलाई जादू, मन्त्र, झार-फूँक, वा तान्त्रिक विधि प्रयोग गरेर मन पराउन बाध्य गर्ने वा उसलाई आफ्नो बशमा ल्याउने क्रिया लाइ “मोहनी” को रूपमा बुझिन्छ। मोहनीको मन्त्र वा तरिकाले अरु कसैलाई आफ्नो बशमा राख्ने तागत राख्दैन। मात्र युवा लाइ भ्रम दिन र समाजलाई

अन्धविश्वासको बश बनाउने गरेको देखिन्छ । हिप्रोसिसले समेत अन्य मानिसलाई बदल्दैन । यो मात्र आफैलाई बुझ्न मद्दत गर्ने बिधि हो । प्रेम कहिल्यै जबरजस्ती वा जादूले जितिने युद्ध होइन । यो एउटा साझा भावना हो जुन स्वतन्त्र इच्छाबाट बढ्छ ।

सन्दर्भहरू

- [1] Kaptchuk, T. J., et al. (2008). Components of placebo effect: randomised controlled trial in patients with irritable bowel syndrome. BMJ.
- [2] Spiegel, D. (2013). Tranceformations: Hypnosis in Brain and Body. Depression and Anxiety.
- [3] Atreya, A., et al. (2021). Accusations of witchcraft: A form of violence against women in Nepal. BMC International Health and Human Rights.

खण्ड ५ : व्यवहारिक पक्ष

हिप्रोसिसको वैज्ञानिक रहस्य: आँखाले हेरेर पेन्डुलम कसरी
हल्लन्छ?

परिचय

हिप्रोसिस (Hypnosis) एक यस्तो मनोवैज्ञानिक अवस्था हो जसले सधैं मानिसमा कौतूहल र रहस्यको भावना जगाउँछ। स्टेजमा मानिसहरूलाई अनौठो व्यवहार गर्न लगाउनेदेखि लिएर चिकित्सकीय उपचारमा प्रयोग हुने यो विधिको पछाडि के विज्ञान छ? के यो साँच्चै जादु हो, वा हाम्रो मस्तिष्कको एक जटिल कार्य? यस दस्तावेजमा, हामी हिप्रोसिससँग सम्बन्धित अचम्मका घटनाहरू, जस्तै आँखाले हेरेर पेन्डुलम हल्लनु, हात-खुट्टा चल्न नसक्नु, र अन्य रहस्यहरूको वैज्ञानिक व्याख्या गर्नेछौं।

१. पेन्डुलम हल्लनु: आइडियोमोटर प्रभाव (Ideomotor Effect)

तपाईंले देखेभएको होला, हिप्रोटिस्टले एउटा पेन्डुलम (धागोमा झुण्डिएको सानो वस्तु) लाई व्यक्तिको अगाडि राखेर प्रश्न सोध्छन्, र पेन्डुलम "हो" वा "होइन" तिर हल्लिन्छ। यो कुनै बाहिरी शक्तिले

होइन, बरु व्यक्तिको आफ्नै शरीरले अनजानमा गरेको हलचल हो । यसलाई आइडियोमोटर प्रभाव भनिन्छ ।[1]

आइडियोमोटर प्रभाव एक मनोवैज्ञानिक घटना हो जसमा व्यक्तिले अनजानमा (unconsciously) शारीरिक हलचल गर्छ । यो शब्द "आइडिया" (विचार) र "मोटर" (मांसपेशीको चाल) मिलेर बनेको हो ।

यो कसरी काम गर्छ?

१. विचारको उत्पत्ति: जब व्यक्तिले कुनै प्रश्नको जवाफ (जस्तै "हो") सोच्छ, उसको मस्तिष्कले त्यो विचारलाई प्रक्रिया गर्छ ।

२. अचेतन मांसपेशी संकेत: मस्तिष्कले हात र औंलाका मांसपेशीहरूलाई अत्यन्तै सूक्ष्म, अचेतन (unconscious) संकेत पठाउँछ । यो हलचल यति सानो हुन्छ कि व्यक्तिले थाहै पाउँदैन ।

३. आवृत्ति र अनुनाद (Frequency and Resonance): सन् २०१९ को एक अध्ययनले देखाएअनुसार, पेन्डुलम समाते औंलाहरूले एक विशेष आवृत्तिमा कम्पन गर्छन् । जब यो कम्पन पेन्डुलमको प्राकृतिक अनुनाद आवृत्ति (resonant frequency) सँग मिल्छ, सानो हलचलले पनि पेन्डुलमलाई ठूलो गतिमा हल्लाउन सक्छ । [2]

४. भ्रमको सिर्जना: व्यक्तिलाई लाग्छ कि पेन्डुलम आफैं वा कुनै बाहिरी शक्तिले चलिरहेको छ, तर वास्तवमा यो उसको आफ्नै विचारले उत्पन्न गरेको अचेतन शारीरिक प्रतिक्रिया हो ।

यो त्यही सिद्धान्त हो जुन "Ouija boards" र "dowsing" (पानी खोज्ने छडी) जस्ता गतिविधिहरूमा पनि लागू हुन्छ ।

२. हात-खुट्टा चलन नसक्नु: क्याटालेप्सी र मोटर इन्हिबिसन

हिप्नोसिसमा देखिने अर्को अचम्मको घटना हो जहाँ व्यक्तिलाई आफ्नो हात उठाउन वा झार्न नसक्ने, वा हिँड्न नसक्ने बनाइन्छ । यो कुनै शारीरिक कमजोरीले होइन, बरु मस्तिष्कको अस्थायी कार्यात्मक परिवर्तनले हुन्छ ।

क) हिप्नोटिक क्याटालेप्सी (Hypnotic Catalepsy): हात कडा हुनु

यो अवस्थामा, व्यक्तिलाई "तपाईंको हात फलामको डण्डा जस्तै कडा र सीधा भएको छ, तपाईंले यसलाई झुकाउन सक्नुहुन्न" भन्ने सुझाव दिइन्छ । व्यक्तिले यो सुझावलाई गहिरो रूपमा स्वीकार गर्दा, उसको मांसपेशीहरूमा तनाव उत्पन्न हुन्छ र हात कडा हुन्छ । यो

एक सक्रिय प्रक्रिया हो जसमा व्यक्ति सुझावमा यति गहिरो ध्यान केन्द्रित गर्छ कि उसलाई हात सार्ने विचार गौण लाग्न थाल्छ । [3]

ख) हिप्नोटिक पक्षाघात (Hypnotic Paralysis): हिँड्न नसक्नु

यो अझ जटिल घटना हो । सन् २००९ मा स्विट्जरल्याण्डको जेनेभा विश्वविद्यालयका अनुसन्धानकर्ताहरूले गरेको एक fMRI अध्ययनले यसको रहस्य खोलेको छ । [4]

मस्तिष्कमा के हुन्छ?

१. मोटर कोर्टेक्स तयार हुन्छ: जब व्यक्तिलाई आफ्नो "प्यारालाइज" भएको हात चलाउन भनिन्छ, उसको मस्तिष्कको मोटर कोर्टेक्स (Motor Cortex), जसले शरीरको चाललाई नियन्त्रण गर्छ, सामान्य रूपमा सक्रिय हुन्छ र हात चलाउन तयारी गर्छ ।

२. तर जडान टुट्छ: सामान्य अवस्थामा मोटर कोर्टेक्सले मस्तिष्कका अन्य भागहरूसँग संवाद गरेर चाल उत्पन्न गर्छ । तर हिप्नोटिक पक्षाघातको अवस्थामा, यो संवाद टुट्छ ।

३. नयाँ जडान बन्छ: मोटर कोर्टेक्सले एउटा फरक मस्तिष्क क्षेत्र, प्रिक्युनियस (Precuneus) सँग बलियो र असामान्य जडान बनाउँछ। प्रिक्युनियस हाम्रो मानसिक छवि, आत्म-चेतना र स्मृतिसँग सम्बन्धित छ।

४. सुझावले काम गर्छ: प्रिक्युनियस हिप्पोटिस्टले दिएका सुझावहरू (जस्तै "तिम्रो हात धेरै भारी छ, यो चल्दैन") ले भरिएको हुन्छ। यसले मोटर कोर्टेक्सलाई "यो हात चलाउन असम्भव छ" भन्ने सन्देश पठाउँछ।

अन्ततः, मोटर कोर्टेक्सले हात चलाउने आदेश नै पठाउँदैन। यो मस्तिष्कका विभिन्न भागहरू बीचको अस्थायी "पुनः जडान" (reconnection) हो, जसले गर्दा व्यक्तिले चाहेर पनि आफ्नो अंग चलाउन सक्दैन।

३. हामीले यो कसरी गर्ने? (आधारभूत विधि र चेतावनी)

हिप्पोसिस एक शक्तिशाली उपकरण हो र यसको प्रयोग व्यावसायिक तालिम र नैतिक मापदण्डभित्र रहेर मात्र गरिनुपर्छ। यहाँ केवल जानकारीको लागि आधारभूत चरणहरू उल्लेख गरिएको छ।

चेतावनी: व्यावसायिक तालिम बिना अरुमाथि हिप्रोसिसको प्रयोग गर्ने प्रयास नगर्नुहोस् । यो अनैतिक र जोखिमपूर्ण हुन सक्छ ।

१. विश्वास र सम्बन्ध निर्माण (Rapport): सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरण भनेको व्यक्तिसँग विश्वासको सम्बन्ध बनाउनु हो । व्यक्तिले सुरक्षित र सहज महसुस गर्नुपर्छ ।

२. इन्डक्सन (Induction): व्यक्तिलाई गहिरो आराम र ध्यानको अवस्थामा लैजाने प्रक्रिया । यसमा प्रायः आँखा बन्द गर्न लगाउने, श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गराउने, र शरीरलाई क्रमशः आराम दिन लगाउने जस्ता विधिहरू पर्छन् ।

३. डिपनिङ (Deepening): हिप्रोटिक अवस्थालाई अझ गहिरो बनाउने । यसमा सिँढीबाट तल झर्दै गरेको वा शान्त ठाउँमा गइरहेको कल्पना गर्न लगाइन्छ ।

४. सुझाव (Suggestion): जब व्यक्ति गहिरो हिप्रोटिक अवस्थामा हुन्छ, उसलाई स्पष्ट, सकारात्मक र दोहोरिने सुझावहरू दिइन्छ । (जस्तै: "तपाईंको हात हल्का हुँदैछ...") ।

५. इमर्जेन्स (Emergence): व्यक्तिलाई बिस्तारै र सुरक्षित रूपमा सामान्य चेतनाको अवस्थामा फर्काउने प्रक्रिया ।

४. अन्य अचम्मका हिप्रोटिक घटनाहरू

एनाल्जेसिया (Analgesia): हिप्रोसिसमार्फत दुखाइको अनुभूतिलाई कम वा पूर्ण रूपमा हटाउन सकिन्छ । यो दन्त चिकित्सा र सानोतिनो शल्यक्रियामा समेत प्रयोग हुन्छ ।

एज रिग्रेसन (Age Regression): व्यक्तिलाई उसको बाल्यकालको कुनै घटनामा फर्काउन सकिन्छ, जहाँ उसले ती सम्झनाहरूलाई फेरि जीवन्त रूपमा अनुभव गर्छ ।

एमनेसिया (Amnesia): सुझावमार्फत व्यक्तिलाई हिप्रोसिस सत्रको केही अंश वा सम्पूर्ण घटना बिर्सन लगाउन सकिन्छ ।

ह्यालुसिनेसन (Hallucination): व्यक्तिलाई नभएको कुरा देख्न (positive hallucination) वा भएको कुरा नदेख्न (negative hallucination) लगाउन सकिन्छ ।

निष्कर्ष

हिप्रोसिस कुनै जादु वा अलौकिक शक्ति होइन, बरु यो हाम्रो मस्तिष्कको एक जटिल र शक्तिशाली क्षमता हो । आइडियोमोटर प्रभावदेखि लिएर हिप्रोटिक पक्षाघातसम्मका घटनाहरूले देखाउँछन्

कि कसरी हाम्रो विश्वास, ध्यान र सुझावहरूले हाम्रो शारीरिक र मानसिक वास्तविकतालाई परिवर्तन गर्न सक्छ। fMRI जस्ता आधुनिक प्रविधिहरूले अब यी अनुभवहरूको पछाडि मस्तिष्कमा हुने वास्तविक न्यूरोलोजिकल परिवर्तनहरूलाई समेत उजागर गरिरहेका छन्, जसले हिप्नोसिसलाई रहस्यको पर्दाबाट बाहिर निकालेर विज्ञानको दायरामा ल्याएको छ।

सन्दर्भहरू

- [1] Wikipedia. (n.d.). Ideomotor phenomenon. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Ideomotor_phenomenon
- [2] Shin, Y. M., et al. (2019). A physical explanation for the ideomotor effect. Scientific Reports.
- [3] Eason, A. (2011). Hypnotic Catalepsy In and Out of Hypnosis Sessions. Adam Eason. Retrieved from <https://www.adam-eason.com/hypnotic-catalepsy-in-and-out-of-hypnosis-sessions/>
- [4] Cojan, Y., et al. (2009). The Brain under Self-Control: Modulation of Inhibitory and Monitoring Cortical Networks during Hypnotic Paralysis. Neuron. Retrieved from [https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273\(09\)00396-1](https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273(09)00396-1)

हिप्रोटिक इन्डक्सनको सरल र सुरक्षित विधि

परिचय

हिप्रोटिक इन्डक्सन (Hypnotic Induction) त्यो प्रक्रिया हो जसले व्यक्तिलाई सामान्य चेतनाको अवस्थाबाट गहिरो ध्यान र सुझाव ग्रहणशीलताको अवस्थामा लैजान्छ, जसलाई "ट्रान्स" (Trance) भनिन्छ। यो हिप्रोसिसको पहिलो र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरण हो।

यहाँ हामी प्रोग्रेसिभ मसल रिल्याक्सेसन (Progressive Muscle Relaxation - PMR) विधिमा आधारित एक सरल, सुरक्षित र प्रभावकारी इन्डक्सनको चरण-दर-चरण व्याख्या गर्नेछौं। यो विधि शुरुवातीहरूका लागि उत्तम मानिन्छ।

अस्वीकरण: यो जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्यका लागि हो। व्यावसायिक तालिम बिना अरूमाथि हिप्रोसिसको प्रयोग गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। सधैं व्यक्तिको पूर्ण सहमति लिनुहोस् र सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित गर्नुहोस्।

चरण १: तयारी (The Pre-Talk)

यो चरणमा विश्वास निर्माण गर्ने र व्यक्तिलाई प्रक्रियाको बारेमा जानकारी दिने काम हुन्छ।

१. आरामदायक वातावरण:

- शान्त, आरामदायी र कम उज्यालो भएको कोठा छान्नुहोस् ।
- कुनै पनि प्रकारको बाधा (फोन, हल्ला) हटाउनुहोस् ।

२. विश्वास निर्माण (Rapport):

- व्यक्तिसँग सामान्य कुराकानी गर्नुहोस् । उनीहरूको दिन कस्तो रह्यो, उनीहरूलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ सोध्नुहोस् ।
- तपाईंको आवाज शान्त, न्यानो र आत्मविश्वासपूर्ण हुनुपर्छ ।

३. जानकारी र सहमति:

- हिप्रोसिस के हो र के होइन भन्ने बारेमा छोटकरीमा बताउनुहोस् ।
- स्क्रिप्ट:
- स्पष्ट रूपमा सहमति लिनुहोस् ।

४. आरामदायक स्थिति:

- व्यक्तिलाई आरामदायी कुर्सीमा बस्न वा ओछ्यानमा पल्टन लगाउनुहोस् ।
- हातहरूलाई काखमा वा छेउमा आरामसँग राख्न भन्नुहोस् ।

चरण २: इन्डक्सन (The Induction)

यो चरणमा व्यक्तिलाई बिस्तारै ट्रान्सको अवस्थामा लगिन्छ ।

क) श्वासप्रश्वासमा ध्यान (Breathing Focus)

स्क्रिप्ट:

ख) प्रोग्रेसिभ मसल रिल्याक्सेसन (PMR)

अब हामी शरीरको प्रत्येक भागलाई क्रमशः आराम दिनेछौं ।

स्क्रिप्ट (आँखाबाट सुरु):

स्क्रिप्ट (अनुहार र काँध):

स्क्रिप्ट (हात र छाती):

स्क्रिप्ट (खुट्टा):

चरण ३: डिपनिङ (Deepening)

यो चरणमा ट्रान्सलाई अझ गहिरो बनाइन्छ ।

स्क्रिप्ट (सिँदीको कल्पना):

चरण ४: सुझाव (Suggestion)

यो चरणमा सकारात्मक सुझावहरू दिइन्छ । यो तपाईंको उद्देश्यमा निर्भर गर्दछ । यदि केवल आरामको लागि हो भने, यस्तो भन्न सकिन्छ:

स्क्रिप्ट:

चरण ५: इमर्जेन्स (Emergence)

यो चरणमा व्यक्तिलाई सुरक्षित रूपमा सामान्य चेतनामा फर्काइन्छ ।

स्क्रिप्ट:

महत्वपूर्ण सुझावहरू

- **आवाजको प्रयोग:** तपाईंको आवाज शान्त, ढिलो र लयबद्ध हुनुपर्छ ।
- **दोहोर्याउनुहोस्:** सुझावहरूलाई धेरै पटक दोहोर्याउनुहोस् ।
- **धैर्य राख्नुहोस्:** सबैजना फरक गतिमा ट्रान्समा जान्छन् ।
- **सकारात्मक भाषा:** सधैं सकारात्मक भाषा प्रयोग गर्नुहोस् (जस्तै "तपाईं आराम महसुस गर्दै हुनुहुन्छ" भन्नुहोस्, "तपाईं तनावमा हुनुहुन्न" नभन्नुहोस्) ।
- **अभ्यास:** यो एक सीप हो । जति धेरै अभ्यास गर्नुहुन्छ, त्यति नै राम्रो हुनुहुनेछ ।

सुरक्षा सावधानीहरू

हिप्रोसिस सुरक्षित छ, तर केही महत्वपूर्ण सावधानीहरू पालन गर्नुपर्छ:

१. **सहमति अनिवार्य:** व्यक्तिको स्पष्ट र स्वैच्छिक सहमति बिना कहिल्यै हिप्रोसिस प्रयास नगर्नुहोस् । व्यक्तिले जुनसुकै बेला प्रक्रिया रोक्न सक्छ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् ।
२. **मानसिक स्वास्थ्य अवस्था:** यदि व्यक्तिलाई गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या (जस्तै साइकोसिस, गम्भीर डिप्रेसन, PTSD) छ भने, व्यावसायिक हिप्रोथेरापिस्ट बाहेक अरूले हिप्रोसिस गर्नु हुँदैन ।
३. **हृदयको उल्लेख नगर्ने:** कहिल्यै पनि "तपाईंको हृदय आराम गर्नुहोस्" वा हृदयसँग सम्बन्धित कुनै सुझाव नदिनुहोस् । यसले व्यक्तिलाई डराउन सक्छ ।

४. छुनु अधि सूचना: व्यक्तिलाई छुनु अधि सधैं सूचना दिनुहोस् र अनुमति लिनुहोस् । "अब म तपाईंको दाहिने हातको कलाई छुनेछु" भनेर स्पष्ट पार्नुहोस् ।
५. नकारात्मक सुझाव नदिनुहोस्: कहिल्यै हानिकारक, अपमानजनक वा नकारात्मक सुझाव नदिनुहोस् । सधैं व्यक्तिको भलाइको लागि मात्र सुझाव दिनुहोस् ।
६. सुरक्षित वातावरण: हिप्रोसिस सुरक्षित, शान्त र निजी ठाउँमा मात्र गर्नुहोस् । व्यक्ति ढल्ल सक्ने भएकोले सुरक्षित स्थितिमा राख्नुहोस् ।
७. सधैं बाहिर निकाल्नुहोस्: हिप्रोसिस सत्र सकिएपछि सधैं व्यक्तिलाई पूर्ण रूपमा सामान्य चेतनामा फर्काउनुहोस् । कहिल्यै व्यक्तिलाई ट्रान्समा छोडेर जानु हुँदैन ।

सामान्य गल्तीहरू र तिनबाट कसरी बच्ने

१. धेरै छिटो बोल्नु:
 - गल्ती: धेरै छिटो र उत्साहपूर्वक बोल्नु ।
 - समाधान: आफ्नो आवाजलाई ढिलो, शान्त र लयबद्ध राख्नुहोस् । प्रत्येक वाक्य पछि विराम दिनुहोस् ।
२. जटिल भाषा प्रयोग गर्नु:
 - गल्ती: कठिन शब्दहरू र जटिल वाक्यहरू प्रयोग गर्नु ।
 - समाधान: सरल, स्पष्ट र सकारात्मक भाषा प्रयोग गर्नुहोस् ।
३. अपेक्षा धेरै राख्नु:

- गल्ती: पहिलो प्रयासमा नै गहिरो ट्रान्सको अपेक्षा गर्नु ।
- समाधान: धैर्य राख्नुहोस् । केही व्यक्तिहरूलाई धेरै समय लाग्न सक्छ ।

४. व्यक्तिको प्रतिक्रिया नबुझ्नु:

- गल्ती: व्यक्तिको शारीरिक संकेतहरू (जस्तै मांसपेशी आराम, श्वासप्रश्वासमा परिवर्तन) ध्यान नदिनु ।
- समाधान: व्यक्तिको अनुहार, श्वासप्रश्वास र शरीरको भाषा ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्नुहोस् ।

५. आत्मविश्वासको कमी:

- गल्ती: आफैंमा शंका गर्नु र हिचकिचाउनु ।
- समाधान: अभ्यास गर्नुहोस् । पहिले आफैंमा प्रयोग गर्नुहोस् (self-hypnosis), त्यसपछि इच्छुक साथीहरूमा ।

Self-Hypnosis (आत्म-हिप्रोसिस)

तपाईं आफैंमा पनि हिप्रोसिस प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यसलाई आत्म-हिप्रोसिस भनिन्छ । यो तनाव कम गर्न, निद्रा सुधार गर्न र आत्मविश्वास बढाउन उत्तम तरिका हो ।

सरल Self-Hypnosis विधि:

१. आरामदायी स्थानमा बस्नुहोस् वा पल्टनुहोस् । २. आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् र गहिरो सास लिनुहोस् । ३. आफ्नो शरीरलाई टाउकोदेखि खुट्टासम्म आराम दिनुहोस् । ४. १० देखि १५ सम्म

गन्नुहोस्, प्रत्येक संख्यामा गहिरो जाँदै । ५. आफूलाई सकारात्मक सुझावहरू दिनुहोस् (जस्तै "म शान्त र आत्मविश्वासी छु") । ६. १ देखि ५ सम्म गनेर आफूलाई बाहिर ल्याउनुहोस् ।

अन्य सरल इन्डक्सन विधिहरू

१. Magnetic Hands (चुम्बकीय हात)

यो एक छिटो र दृश्यात्मक विधि हो ।

चरणहरू:

- व्यक्तिलाई दुवै हात सीधा अगाडि तान्न लगाउनुहोस्, हल्केला भित्रतिर ।
- तपाईंको औंला दुवै हल्केलाको बीचमा राख्नुहोस् र व्यक्तिलाई त्यसमा ध्यान केन्द्रित गर्न भन्नुहोस् ।
- औंला हटाउनुहोस् र व्यक्तिलाई आँखा बन्द गरेर हल्केलामा चुम्बकहरू छन् भनी कल्पना गर्न भन्नुहोस् ।
- "जब तपाईंको हातहरू छुन्छन्, तपाईं गहिरो ट्रान्समा जानुहुनेछ" भन्नुहोस् ।
- हातहरू छुँदा, "निद्रा!" भन्नुहोस् ।

२. Eye Fixation (आँखा स्थिर गर्ने)

यो क्लासिक विधि हो जहाँ व्यक्तिले एउटा बिन्दु (जस्तै पेन्डुलम, मैनेबत्ती) मा ध्यान केन्द्रित गर्छ । बिस्तारै उनीहरूको आँखा थकित हुन्छ र बन्द हुन्छ, जसले ट्रान्समा लैजान्छ ।

निष्कर्ष

हिप्रोटिक इन्डक्सन एक कला र विज्ञान दुवै हो । यसले अभ्यास, धैर्य र व्यक्तिप्रति साँचो सम्मान चाहिन्छ । यो विधिहरू सही तरिकाले प्रयोग गर्दा, हिप्रोसिस तनाव कम गर्न, आत्मविश्वास बढाउन र व्यक्तिगत विकासको लागि एक शक्तिशाली उपकरण बन्न सक्छ । यहाँ नेर यो कुरो ख्याल गर्नु अति आवश्यक छ कि हिप्रोसिस अरु व्यक्तिलाई नियन्त्रणको बारेमा होइन, बरु सहयोगको लागि उपयोग हुने कला र विज्ञान हो । तपाईं व्यक्तिलाई उनीहरूको आफ्नै मनको शक्ति पत्ता लगाउन मद्दत गर्दै हुनुहुन्छ ।

सन्दर्भहरू

- [1] Best Hypnosis Scripts. (n.d.). Progressive Muscle Relaxation Hypnosis Induction Script. Retrieved from <https://besthypnosisscripts.com/hypnosis-scripts/hypnosis-induction-scripts/progressive-muscle-relaxation/>
- [2] iHypnoU. (n.d.). Easy Hypnosis Induction. Instructables. Retrieved from <https://www.instructables.com/Easy-Hypnosis-Induction/>
- [3] Mike Mandel Hypnosis. (n.d.). The Ultimate Guide to Hypnotic Inductions. Retrieved from <https://mikemandelhypnosis.com/hypnosis-training/hypnotic-inductions-ultimate-guide/>

खण्ड ६ : वेद, हिप्रोसिस, र चेतनाको सम्बन्ध ।

परिचय

आधुनिक मनोविज्ञानमा हिप्रोसिस (Hypnosis) लाई चेतनाको एक परिवर्तित अवस्था (Altered State of Consciousness) को रूपमा परिभाषित गरिन्छ, जहाँ व्यक्तिले सुझावहरूप्रति उच्च संवेदनशीलता देखाउँछ । तर, के यो अवधारणा नितान्त आधुनिक हो? वा यसको जरा प्राचीन ज्ञान परम्परामा पनि भेटिन्छ? यो विश्लेषणले यही प्रश्नको उत्तर खोज्ने प्रयास गर्दछ, विशेष गरी विश्वको सबैभन्दा पुरानो ज्ञानको स्रोत मानिने वेद र सम्बन्धित वैदिक विद्याको सन्दर्भमा ।

हिप्रोसिस वा हिप्रोटिक इन्डक्सन जस्ता शब्दहरू वेदमा प्रत्यक्ष रूपमा पाइँदैनन् । तर, आत्मनियन्त्रण, मनो-प्रभाव, र मानव चेतनामा परिवर्तन ल्याउने विधि र प्रक्रियाहरू वैदिक ज्ञानका अभिन्न अंग हुन् । यो दस्तावेजले आधुनिक हिप्रोसिसका प्रक्रियाहरू (जस्तै: इन्डक्सन, डिपनिड, सुझाव) र वैदिक परम्परामा वर्णित विधिहरू (जस्तै: ध्यान, धारणा, समाधि, मन्त्र) बीचको गहिरो समानता, वैज्ञानिक आधार, र दार्शनिक भिन्नताहरूको विस्तृत र तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत गर्दछ । यसले देखाउँछ कि कसरी हजारौं वर्ष पुरानो वैदिक ज्ञानले आधुनिक मनोविज्ञान र न्यूरोसाइन्सका खोजहरूलाई प्रतिध्वनित गर्दछ ।

भाग १: वैदिक मनको मोडेल र हिप्रोसिसको आधार

हिप्रोसिस र वैदिक ज्ञान बीचको सम्बन्ध बुझ्न, सबैभन्दा पहिले वैदिक परम्पराले मन र चेतनालाई कसरी परिभाषित गर्छ भनेर बुझ्न आवश्यक छ ।

वैदिक मनको संरचना

वैदिक दर्शन, विशेष गरी उपनिषद् र योग सूत्रहरूले मनलाई एक जटिल संरचनाको रूपमा प्रस्तुत गर्छन्, जसलाई अन्तःकरण चतुष्टय (चार आन्तरिक उपकरण) भनिन्छ:

1. **मनस् (Manas):** यो मनको त्यो भाग हो जसले इन्द्रियहरूबाट जानकारी प्राप्त गर्छ र प्रशोधन गर्छ । यो द्विविधा र संकल्प-विकल्पको केन्द्र हो । हिप्रोसिसमा, इन्डक्सनको प्रारम्भिक चरणमा यही मनलाई शान्त गरिन्छ ।

2. **बुद्धि (Buddhi):** यो विवेक, निर्णय, र ज्ञानको केन्द्र हो । यसले सही र गलत छुट्याउँछ । हिप्रोसिसमा, सुझावहरूलाई स्वीकार वा अस्वीकार गर्ने निर्णय यही बुद्धिको स्तरमा हुन्छ ।

3. **अहंकार (Ahamkara):** यो "म" को भावना वा पहिचान हो । यसले अनुभवहरूलाई व्यक्तिगत बनाउँछ । गहिरो हिप्रोटिक ट्रान्समा यो अहंकारको भावना अस्थायी रूपमा निलम्बित हुन सक्छ ।

4. **चित्त (Chitta):** यो चेतनाको सबैभन्दा गहिरो स्तर हो, जहाँ सबै संस्कार, स्मृति, र अनुभवहरू भण्डार हुन्छन् । यसलाई आधुनिक

मनोविज्ञानको अवचेतन मन (Subconscious Mind) सँग तुलना गर्न सकिन्छ। हिप्नोसिसको मुख्य लक्ष्य यही चित्तको स्तरमा पुगेर सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनु हो।

चित्तवृत्तिनिरोधः हिप्नोटिक ट्रान्सको वैदिक समानान्तर पतञ्जलि योग सूत्रको दोस्रो सूत्रले योगको सारलाई परिभाषित गर्दछः

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (योग सूत्र १.२)

अर्थः "योग भनेको चित्तको वृत्तिहरूको (मनका तरंगहरूको) निरोध (रोकथाम) हो।"

यो अवधारणा हिप्नोसिसको मूल सिद्धान्तसँग मिल्दोजुल्दो छ।

चित्तवृत्ति (Chitta Vritti): यी मनका तरंगहरू, विचारहरू, र मानसिक उतार-चढाव हुन्। यो हाम्रो सामान्य, जागृत अवस्था हो जहाँ मन निरन्तर सोचिरहन्छ।

निरोध (Nirodha): यसको अर्थ हो रोकथाम, नियन्त्रण, वा शान्त पार्ने।

समानता: हिप्नोटिक इन्डक्सनको मुख्य उद्देश्य पनि व्यक्तिको चेतन मन (जुन निरन्तर विश्लेषण र तर्क गरिरहन्छ) लाई शान्त पार्नु हो,

ताकि अवचेतन मन (चित्त) सम्म पुग्न सकियोस्। जब चेतन मनका तरंगहरू (वृत्तिहरू) शान्त हुन्छन्, व्यक्ति हिप्नोटिक ट्रान्स को अवस्थामा प्रवेश गर्छ। यसरी, चित्तवृत्तिनिरोध लाई गहिरो हिप्नोटिक ट्रान्स को वैदिक समानान्तरको रूपमा बुझ्न सकिन्छ। दुवै अवस्थाहरूमा, मन बाह्य संसारबाट हटेर आन्तरिक संसारमा केन्द्रित हुन्छ र सुझावप्रति अत्यधिक संवेदनशील बन्छ।

भाग २: वैदिक विधिहरू र हिप्नोटिक प्रविधिहरूको तुलनात्मक विश्लेषण

हिप्नोसिस र वैदिक ज्ञान बीचको सम्बन्ध केवल दार्शनिक स्तरमा मात्र सीमित छैन, तर तिनीहरूका विधि र प्रक्रियाहरूमा पनि आश्चर्यजनक समानताहरू पाइन्छन्।

धारणा, ध्यान, र समाधि: हिप्नोसिसका तीन चरणहरू

पतञ्जलिले योगका आठ अंगहरू (अष्टाङ्ग योग) मध्ये अन्तिम तीनलाई संयम भनेका छन्, जसले चेतनाको गहिराइमा पुग्ने प्रक्रियालाई दर्शाउँछ। वैदिक परम्परामा चेतनाको गहिराइमा पुग्ने तीन चरणहरू छन् जुन आधुनिक हिप्नोसिसका प्रक्रियाहरूसँग आश्चर्यजनक रूपमा मिल्दोजुल्दो छन्।

पहिलो चरण धारणा हो, जसको अर्थ मनलाई एउटै वस्तु, विचार, वा बिन्दुमा केन्द्रित गर्नु हो। यो वैदिक अभ्यासको सुरुवाती चरण हो जहाँ साधकले आफ्नो भङ्किरहेको मनलाई एक ठाउँमा स्थिर गर्ने प्रयास गर्छ। यो हिप्रोसिसको इन्डक्सन (Induction) चरणसँग मिल्दोजुल्दो छ। हिप्रोसिसमा पनि व्यक्तिलाई आँखा स्थिर गर्न (Eye Fixation), मैनबत्तीको ज्वाला हेर्न, वा कुनै विशेष बिन्दुमा ध्यान केन्द्रित गर्न लगाइन्छ। दुवै विधिहरूको उद्देश्य मनलाई बाह्य संसारबाट हटाएर एक ठाउँमा स्थिर गर्नु हो।

दोस्रो चरण ध्यान हो, जहाँ ध्यानको वस्तुसँग निरन्तर र अविच्छिन्न प्रवाह स्थापित हुन्छ। यसमा मन र ध्यानको वस्तु बीच एक गहिरो र निरन्तर सम्बन्ध बन्छ, जहाँ अन्य विचारहरू हस्तक्षेप गर्दैनन्। यो हिप्रोसिसको डिपनिङ (Deepening) चरणसँग तुलना गर्न सकिन्छ। हिप्रोसिसमा व्यक्तिलाई सिँढीबाट तल झरेको कल्पना गर्न लगाइन्छ, निरन्तर सुझावहरू दिइन्छ, र ट्रान्सको गहिराइ बढाइन्छ। दुवै अवस्थाहरूमा, व्यक्ति बाह्य संसारबाट झन् टाढा जान्छ र आन्तरिक अनुभवमा झन् गहिरो डुब्दै जान्छ।

वैदिक चरण	परिभाषा	हिप्रोटिक समानान्तर	प्रक्रिया
धारणा (Dharana)	मनलाई एउटै वस्तुमा केन्द्रित गर्ने।	इन्डक्सन (Induction)	आँखा स्थिर गर्ने (Eye Fixation), मैनबत्तीको ज्वाला वा कुनै बिन्दुमा ध्यान

केन्द्रित गर्ने ।			
ध्यान (Dhyana)	ध्यानको वस्तुसँग निरन्तर र अविच्छिन्न प्रवाह ।	डिपनिड (Deepening)	सिँदीबाट तल झरेको कल्पना, निरन्तर सुझाव, र ट्रान्सको गहिराइ बढाउने ।
समाधि (Samadhi)	ध्यान गर्ने, ध्यान, र ध्यानको वस्तु एक हुनु; आत्म- चेतनाको विलय ।	गहिरो ट्रान्स (Deep Trance)	Somnambulistic अवस्था, जहाँ व्यक्ति पूर्ण रूपमा सुझावमा डुबेको हुन्छ र बाह्य संसारको चेतना हराउँछ ।

तेस्रो र अन्तिम चरण **समाधि** हो, जुन वैदिक अभ्यासको चरम बिन्दु हो । यस अवस्थामा ध्यान गर्ने व्यक्ति, ध्यानको प्रक्रिया, र ध्यानको वस्तु तीनवटै एक हुन्छन् । यहाँ आत्म-चेतनाको विलय हुन्छ र व्यक्ति पूर्ण एकाग्रतामा पुग्छ ।

यो हिप्नोसिसको **गहिरो ट्रान्स (Deep Trance)** अवस्थसँग मिल्दोजुल्दो छ, जसलाई Somnambulistic अवस्था पनि भनिन्छ । यस अवस्थामा व्यक्ति पूर्ण रूपमा सुझावमा डुबेको हुन्छ र बाह्य संसारको चेतना लगभग हराउँछ । दुवै अवस्थाहरूमा, व्यक्ति

एक परिवर्तित चेतनाको अवस्थामा पुग्छ जहाँ गहिरो परिवर्तन र अनुभव सम्भव हुन्छ ।

यसरी, वैदिक परम्पराको धारणा, ध्यान, र समाधि क्रमशः आधुनिक हिप्रोसिसको इन्डक्सन, डिपनिड, र गहिरो ट्रान्ससँग मिल्दोजुल्दो छन् । यो प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको अद्भुत संगम हो ।

निष्कर्षः यसरी, धारणा, ध्यान, र समाधिको वैदिक प्रक्रियालाई हिप्रोटिक इन्डक्सन, डिपनिड, र गहिरो ट्रान्सको एक प्राचीन र व्यवस्थित रूपरेखाको रूपमा हेर्न सकिन्छ ।

मन्त्र र हिप्रोटिक सुझाव (Suggestion)

मन्त्र वैदिक परम्पराको एक शक्तिशाली उपकरण हो, जसको उद्देश्य ध्वनि र आवृत्तिको माध्यमबाट मन र चेतनामा परिवर्तन ल्याउनु हो । मन्त्र र हिप्रोटिक सुझाव बीच गहिरो मनोवैज्ञानिक समानताहरू छन् ।

दोहोरिने प्रक्रिया (Repetition): मन्त्रलाई बारम्बार जप गरिन्छ, जसले मनलाई एकाग्र बनाउँछ । हिप्रोसिसमा पनि सुझावहरूलाई दोहोर्याइन्छ ताकि तिनीहरू अवचेतन मनमा गहिरोसँग स्थापित हुन सकून् ।

लय र ध्वनि (Rhythm and Sound): मन्त्रको लयबद्ध उच्चारणले मस्तिष्कमा Alpha र Theta तरंगहरू उत्पन्न गर्छ, जुन आराम र गहिरो ध्यानको अवस्थालाई सम्बन्धित छ। हिप्नोथेरापिस्टले पनि आफ्नो आवाजको लय र टोनलाई शान्त र लयबद्ध बनाएर यस्तै प्रभाव उत्पन्न गर्छन्।

विश्वास र अपेक्षा (Belief and Expectancy): मन्त्रको प्रभावकारिता साधकको श्रद्धा (विश्वास) मा निर्भर गर्दछ। त्यसैगरी, हिप्नोसिसको सफलता पनि व्यक्तिको सुझावप्रतिको विश्वास र सकारात्मक अपेक्षामा निर्भर गर्दछ।

उदाहरण: गायत्री मन्त्र

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

यो मन्त्रमा "सूर्यको दिव्य तेजको ध्यान गर्ने" (धीमहि) र "त्यसले हाम्रो बुद्धिलाई प्रेरित गरोस्" (प्रचोदयात्) भन्ने अंशहरू छन्। यो एक प्रकारको आत्म-सुझाव (Auto-Suggestion) हो, जहाँ व्यक्तिले आफ्नो चेतनालाई उच्च स्तरमा लैजानको लागि आफैलाई प्रेरित गरिरहेको हुन्छ।

यज्ञ र हिप्रोटिक अनुष्ठान (Ritual)

वैदिक यज्ञ एक विस्तृत अनुष्ठान हो जसमा मन्त्र, अग्नि, र विभिन्न सामग्रीहरूको प्रयोग हुन्छ। यसले एक शक्तिशाली मनोवैज्ञानिक वातावरण सिर्जना गर्छ।

संवेदी संलग्नता (Sensory Engagement): यज्ञमा आगोको दृश्य, मन्त्रको ध्वनि, र धूपको गन्धले सबै इन्द्रियहरूलाई एकै ठाउँमा केन्द्रित गर्छ। यसले मनलाई बाह्य संसारबाट हटाएर अनुष्ठानमा पूर्ण रूपमा डुबाउँछ।

प्रतीकात्मक कार्य (Symbolic Action): यज्ञमा गरिने प्रत्येक कार्यको प्रतीकात्मक अर्थ हुन्छ, जसले अवचेतन मनमा गहिरो प्रभाव पार्छ।

समानता: हिप्रोथेरापीमा पनि कहिलेकाहीँ अनुष्ठानिक तत्वहरू (जस्तै: विशेष कुर्सी, शान्त संगीत, बत्तीको मधुरो प्रकाश) को प्रयोग गरिन्छ, जसले व्यक्तिलाई ट्रान्स अवस्थामा प्रवेश गर्न मद्दत गर्दछ।

भाग ३: वैदिक ऋचाहरू र तिनको हिप्रोटिक व्याख्या

वेदमा यस्ता धेरै ऋचाहरू छन् जसले मनको शक्ति, चेतनाको नियन्त्रण, र आत्म-सुझावको प्रक्रियालाई संकेत गर्दछ।

ऋग्वेद १०.५८: मनलाई फिर्ता बोलाउने ऋचा

यो सूक्तलाई "मनसावर्तन सूक्त" भनिन्छ, जसको अर्थ हो "मनलाई फिर्ता बोलाउने"। यसमा ऋषिले आफ्नो मन, जुन टाढा-टाढा भङ्किरहेको छ, त्यसलाई फिर्ता आउनको लागि आह्वान गर्छन्।

यत्ते यमं दूरकं दैवम् मनः, तत्त आ वर्तयामसि इह क्षयाय जीवसे ॥
(ऋग्वेद १०.५८.१)

अर्थ: "तिम्रो जुन मन यम (मृत्यु) को लोकसम्म वा स्वर्गको दिव्य लोकसम्म टाढा पुगेको छ, त्यसलाई हामी यहाँ फिर्ता बोलाउँछौं, ताकि तिमी यहाँ बस्न र जिउन सक।"

हिप्रोटिक व्याख्या:

मनको भङ्काव (Mind Wandering): यो ऋचाले मनको प्राकृतिक प्रवृत्ति (भङ्किने) लाई स्वीकार गर्दछ। आधुनिक मनोविज्ञानले यसलाई "Default Mode Network" को सक्रियतासँग जोड्छ।

आत्म-सुझाव (Auto-Suggestion): "हामी फिर्ता बोलाउँछौं" (आ वर्तयामसि) भन्ने वाक्यांश एक शक्तिशाली आत्म-सुझाव हो। यो आफ्नो मनलाई नियन्त्रण गर्ने र वर्तमानमा फर्काउने एक सचेत प्रयास

हो। यो हिप्रोसिसमा प्रयोग हुने "फोकस" र "एकाग्रता" को सुझावसँग मिल्दोजुल्दो छ।

चिकित्सकीय उद्देश्य (Therapeutic Goal): "यहाँ बस्न र जिउन सक" (इह क्षयाय जीवसे) भन्ने वाक्यांशले यस प्रक्रियाको उद्देश्य जीवन र स्वास्थ्यको लागि हो भन्ने स्पष्ट पार्छ। यो हिप्रोथेरापीको जस्तै एक सकारात्मक र जीवन-समर्थक लक्ष्य हो।

ऋग्वेद ६.९.५: संकल्पको शक्ति

यो ऋचाले मनको संकल्प र इच्छाशक्तिको महत्वलाई दर्शाउँछ।

अहं मनसा मनस्यन्, धामामि शक्रः पुरुहूतम्।

अर्थ: "म (अहं) मनले (मनसा) मनन गर्दै (मनस्यन्), इन्द्र (शक्र) लाई, जो धेरैद्वारा पुकारिन्छन् (पुरुहूतम्), धारण गर्दछु (धामामि)।"

हिप्रोटिक व्याख्या:

संकल्प (Intention): "म मनले मनन गर्दै" भन्ने वाक्यांशले एक निश्चित लक्ष्यप्रति सचेत र एकाग्र प्रयासलाई जनाउँछ। यो हिप्रोसिसमा एक विशिष्ट लक्ष्य (जस्तै: धुम्रपान छोड्ने) निर्धारण गर्नु जस्तै हो।

आत्म-पहिचान (Self-Identification): यहाँ साधकले आफूलाई इन्द्र (शक्ति र संकल्पको प्रतीक) सँग एकाकार गरिरहेको छ। यो एक शक्तिशाली मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया हो, जहाँ व्यक्तिले आफूमा इच्छित गुणहरूलाई आत्मसात गर्दछ। हिप्नोसिसमा पनि व्यक्तिलाई एक "सफल" वा "स्वस्थ" व्यक्तिको रूपमा कल्पना गर्न लगाइन्छ।

अथर्ववेद १९.९.४: निद्रा र सपनाको नियन्त्रण
अथर्ववेदमा निद्रा र सपनालाई प्रभावित गर्ने मन्त्रहरू पनि पाइन्छन्, जुन हिप्नोसिसको प्रक्रियासँग मिल्दोजुल्दो छ।

यथा कलां यथा शफं यथर्णं संनयन्ति । एवा दुःष्वप्यं सर्वं द्विषते सं
नयामसि ॥

अर्थ: "जसरी मानिसहरू (ऋणको) अंश, (पशुको) खुर, र ऋणलाई एकसाथ बाँध्छन्, त्यसरी नै म सबै दुःस्वप्नहरूलाई मेरो शत्रुमाथि बाँधिदिन्छु।"

हिप्रोटिक व्याख्या:

सुझाव र कल्पना (Suggestion and Imagery): यो मन्त्रले एक शक्तिशाली कल्पनाको प्रयोग गर्दछ - दुःस्वप्नलाई "बाँध्ने" र त्यसलाई अन्तै पठाउने। यो हिप्रोथेरापीमा प्रयोग हुने प्रतीकात्मक सुझाव (Symbolic Suggestion) को एक उत्कृष्ट उदाहरण हो, जहाँ नकारात्मक विचार वा भावनाहरूलाई कुनै वस्तुको रूपमा कल्पना गरेर त्यसलाई हटाउन लगाइन्छ।

मनोवैज्ञानिक स्थानान्तरण (Psychological Transference): दुःस्वप्नलाई "शत्रुमाथि" पठाउने कुराले नकारात्मक ऊर्जालाई बाहिर निकाल्ने मनोवैज्ञानिक प्रक्रियालाई संकेत गर्दछ।

भाग ४: निष्कर्ष - वैदिक ज्ञान र आधुनिक मनोविज्ञानको संगम

माथिको विश्लेषणबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि हिप्रोसिस कुनै नयाँ वा विदेशी अवधारणा होइन, बरु यसको गहिरो जरा वैदिक ज्ञान परम्परामा भेटिन्छ। यद्यपि शब्दहरू फरक छन्, तर प्रक्रिया र उद्देश्यमा आश्चर्यजनक समानताहरू छन्।

विशेषता	वैदिक दृष्टिकोण	आधुनिक हिप्रोसिस
लक्ष्य	चित्तवृत्तिनिरोध, आत्म-साक्षात्कार, मोक्ष	तनाव कम गर्ने, व्यवहार परिवर्तन, उपचार
प्रक्रिया	धारणा, ध्यान, समाधि, मन्त्र, यज्ञ	इन्डक्सन, डिपनिङ, सुझाव, अनुष्ठान
केन्द्र	चित्त (अवचेतन मन)	अवचेतन मन (Subconscious Mind)
उपकरण	मन्त्र (ध्वनि), श्रद्धा (विश्वास)	सुझाव (शब्द), विश्वास (Belief)
अवस्था	समाधि, तुरीय अवस्था	हिप्रोटिक ट्रान्स, Somnambulism

वैदिक दृष्टिकोण र आधुनिक हिप्रोसिस बीच धेरै समानताहरू छन्, तर तिनीहरूको लक्ष्य र दायरामा केही महत्वपूर्ण भिन्नताहरू पनि छन्।

लक्ष्यको हिसाबले, वैदिक परम्पराको मुख्य उद्देश्य चित्तवृत्तिनिरोध (मनका तरंगहरूको शान्त पार्ने), आत्म-साक्षात्कार (आफ्नो वास्तविक स्वरूपको अनुभव), र अन्ततः मोक्ष (जन्म-मृत्युको चक्रबाट मुक्ति) प्राप्त गर्नु हो। यो एक गहिरो आध्यात्मिक यात्रा हो। तर आधुनिक हिप्रोसिसको लक्ष्य मुख्यतया व्यावहारिक र चिकित्सकीय छ - तनाव कम गर्ने, व्यवहार परिवर्तन गर्ने (जस्तै: धूम्रपान छोड्ने), र मानसिक तथा शारीरिक समस्याहरूको उपचार

गर्ने। यद्यपि दुवैले मन र चेतनासँग काम गर्छन्, तर वैदिक परम्परा आध्यात्मिक मुक्तिमा केन्द्रित छ भने हिप्रोसिस जीवनको गुणस्तर सुधारमा केन्द्रित छ।

प्रक्रियाको हिसाबले, वैदिक परम्पराले धारणा (एकाग्रता), ध्यान (निरन्तर प्रवाह), समाधि (पूर्ण एकाकार), मन्त्र (पवित्र ध्वनि), र यज्ञ (अनुष्ठान) जस्ता विधिहरू प्रयोग गर्दछ। आधुनिक हिप्रोसिसले इन्डक्सन (ट्रान्समा प्रवेश), डिपनिड (गहिराइ बढाउने), सुझाव (सकारात्मक निर्देशन), र अनुष्ठान (शान्त वातावरण) जस्ता प्रविधिहरू प्रयोग गर्दछ। दुवै विधिहरू आश्चर्यजनक रूपमा मिल्दोजुल्दो छन् र चेतनाको परिवर्तित अवस्थामा पुगे एउटै लक्ष्य राख्छन्।

केन्द्रको हिसाबले, दुवै परम्पराहरू अवचेतन मनमा काम गर्छन्। वैदिक परम्पराले यसलाई चित्त भन्छ, जुन सबै संस्कार, स्मृति, र गहिरो प्रवृत्तिहरूको भण्डार हो। आधुनिक मनोविज्ञानले यसलाई **Subconscious Mind** भन्छ। दुवैले यो मान्छन् कि यही गहिरो स्तरमा पुगेर मात्र वास्तविक र स्थायी परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ।

उपकरणको हिसाबले, वैदिक परम्पराले मन्त्र (पवित्र ध्वनि र शब्द) र श्रद्धा (गहिरो विश्वास) लाई मुख्य उपकरणको रूपमा प्रयोग गर्दछ। आधुनिक हिप्रोसिसले सुझाव (शब्द र वाक्यांश) र विश्वास (Belief)

लाई प्रयोग गर्दछ। दुवै अवस्थामा, शब्दको शक्ति र व्यक्तिको विश्वास महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। मन्त्र र सुझाव दुवै नै अवचेतन मनमा पुग्ने र त्यसलाई प्रभावित गर्ने माध्यम हुन्।

अवस्थाको हिसाबले, वैदिक परम्पराले समाधि र तुरीय अवस्था (चेतनाको चौथो अवस्था, जागृत, स्वप्न र सुषुप्तिभन्दा परको) को कुरा गर्दछ। आधुनिक हिप्नोसिसले हिप्नोटिक ट्रान्स र **Somnambulism** (सबैभन्दा गहिरो ट्रान्स अवस्था) को कुरा गर्दछ। दुवै अवस्थाहरू चेतनाको परिवर्तित र गहिरो स्तरहरू हुन्, जहाँ व्यक्ति सामान्य जागृत अवस्थाभन्दा फरक अनुभवमा हुन्छ।

सारांशमा भन्नुपर्दा, वैदिक दृष्टिकोण र आधुनिक हिप्नोसिस दुवै नै मन र चेतनाको गहिराइमा काम गर्छन् र धेरै समान विधिहरू प्रयोग गर्छन्। मुख्य भिन्नता यो हो कि वैदिक परम्पराको लक्ष्य आध्यात्मिक मुक्ति हो भने हिप्नोसिसको लक्ष्य मनोवैज्ञानिक र चिकित्सकीय उपचार हो। तर दुवैले मानव चेतनाको असीम सम्भावनालाई स्वीकार गर्छन् र त्यसलाई सकारात्मक परिवर्तनको लागि प्रयोग गर्छन्।

मुख्य भिन्नता:

अन्तिम लक्ष्य: वैदिक परम्पराको अन्तिम लक्ष्य मोक्ष वा आत्म-साक्षात्कार हो, जुन एक आध्यात्मिक लक्ष्य हो। जबकि, आधुनिक

हिप्रोसिसको लक्ष्य प्रायः चिकित्सकीय र मनोवैज्ञानिक समस्याहरूको समाधान गर्नु हो ।

दायरा: वैदिक ज्ञानले चेतनाको सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई समेट्छ, जबकि हिप्रोसिस चेतनाको एक विशेष अवस्थामा मात्र केन्द्रित छ ।

निष्कर्ष:

वेद र सम्बन्धित साहित्यले हजारौं वर्ष पहिले नै मन र चेतनाको गहिराइको अन्वेषण गरिसकेको थियो । धारणा, ध्यान, समाधि, र मन्त्र जस्ता वैदिक विधिहरूलाई आधुनिक हिप्रोसिसका प्राचीन र व्यवस्थित पूर्वजहरूको रूपमा हेर्न सकिन्छ । आधुनिक न्यूरोसाइन्सले fMRI जस्ता प्रविधिहरू मार्फत जुन कुराहरू आज पत्ता लगाउँदैछ (जस्तै: ध्यानले मस्तिष्कमा पार्ने प्रभाव), त्यसको व्यावहारिक प्रयोग वैदिक ऋषिहरूले हजारौं वर्ष पहिले नै गरिसकेका थिए ।

अतः, हिप्रोसिसलाई केवल एक पश्चिमी मनोवैज्ञानिक प्रविधिको रूपमा मात्र नहेरी, यसलाई वैदिक ज्ञानको विशाल परम्पराको एक सानो तर महत्वपूर्ण अंशको रूपमा बुझ्दा यसको गहिराइ र सम्भावना अझ फराकिलो हुन्छ । यो प्राचीन ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको संगम हो, जसले मानव चेतनाको रहस्य खोल्ने नयाँ ढोकाहरू खोल्दछ ।

सन्दर्भहरू

- 1.Patanjali. Yoga Sutras.
- 2.Swarajya. Understanding The Vedic Model Of The Mind.
- 3.OurSanskrit. Meditation as a way to achieve mindfulness.
- 4.National Center for Biotechnology Information (NCBI). The Overlap Between Hypnosis and Patanjali's Yoga Sutras.

खण्ड ७ : इतिहास: वैदिक काल देखि आधुनिक मनोविज्ञानसम्म हिप्रोसिस

परिचय

हिप्रोसिस, अर्थात् सम्मोहन, एक चिकित्सकीय प्रविधि हो जसमा ध्यान केन्द्रित गर्ने र सुझाव ग्रहणशीलतालाई बढाइन्छ। यसलाई प्रायः एक आधुनिक मनोवैज्ञानिक उपकरणको रूपमा हेरिन्छ। यद्यपि, यसको जरा प्राचीन कालसम्म फैलिएको छ, जसको एक समृद्ध र जटिल इतिहास छ जसले प्राचीन आध्यात्मिक परम्पराहरूलाई पश्चिमी चिकित्सा विज्ञानको विकाससँग जोड्छ। यो दस्तावेजले हिप्रोसिसको विस्तृत इतिहासको अन्वेषण गर्दछ, यसको उत्पत्ति प्राचीन वैदिक र फारसी अभ्यासहरूदेखि १८औं र १९औं शताब्दीको युरोपमा यसको औपचारिकीकरणसम्मको यात्रालाई पहिल्याउँछ।

यसले फ्रान्ज एन्टोन मेस्मर र जेम्स ब्रेड जस्ता प्रमुख अग्रगामीहरूको विस्तृत विवरण प्रदान गर्दछ, उनीहरूको शैक्षिक पृष्ठभूमि र महत्त्वपूर्ण योगदानहरूको जाँच गर्दछ। यसबाहेक, यो अनुसन्धानले पश्चिमी हिप्रोसिस र प्राचीन पूर्वीय ज्ञान प्रणालीहरू, विशेष गरी वैदिक दर्शन र आयुर्वेदिक मनोवैज्ञानिक उपचारहरू बीचको गहिरो र प्रायः उपेक्षित सम्बन्धहरूमाथि प्रकाश पार्छ। सत्त्वावजय चिकित्सा र योग निद्रा जस्ता अभ्यासहरूको जाँच गरेर, हामी समानान्तर विकास र प्रत्यक्ष प्रभावको एक आकर्षक कथा उजागर गर्दछौं, जसले कसरी प्राचीन ज्ञानले आधुनिक मनोविज्ञानको सबैभन्दा शक्तिशाली उपकरणहरू मध्ये एकको लागि आधार तयार गर्‍यो भनेर देखाउँछ।

हिप्रोसिसको प्राचीन जरो

"हिप्रोसिस" शब्दको सिर्जना हुनुभन्दा धेरै अघि, विश्वभरका संस्कृतिहरूले उपचार र आध्यात्मिक उद्देश्यका लागि समाधि-जस्तो अवस्थाहरूको उपयोग गर्थे। यी प्राचीन अभ्यासहरूमध्ये सबैभन्दा राम्रोसँग दस्तावेजीकरण गरिएको र व्यवस्थित अभ्यासहरूको उत्पत्ति प्राचीन वैदिक क्षेत्रमा भएको थियो, जहाँ चेतना परिवर्तन गर्ने परिष्कृत प्रविधिहरू आध्यात्मिक र चिकित्सा परम्पराहरूको अभिन्न अंग थिए।

प्राचीन वैदिक निद्रा मन्दिरहरू

हिप्रोटिक इन्डक्सन जस्तो अभ्यासको सबैभन्दा पुरानो रेकर्ड गरिएको इतिहास प्राचीन वैदिक क्षेत्रमा पाइन्छ, जहाँ तिनीहरू स्वास्थ्य र कल्याणका लागि उपकरणको रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो। त्यस समयमा मानिसहरू बिरामी व्यक्तिहरूलाई उपचारका लागि "निद्रा मन्दिरहरू" मा लैजान्थे। यी मन्दिरहरूमा, पुजारीहरू र वैद्यहरूले व्यक्तिहरूलाई गहिरो, निद्रा-जस्तो अवस्थामा राख्नका लागि विभिन्न अनुष्ठान, मन्त्र र एकटक हेर्ने प्रविधिहरूको एक श्रृंखला प्रयोग गर्थे। यस्तो मानिन्थ्यो कि यस अवस्थामा, मन उपचार र नकारात्मक प्रभावहरू वा "दुष्ट आत्माहरू" हटाउनको लागि ग्रहणशील हुन्छ [१]। यस्तै "स्वप्न incubators" पुरातत्वविद्हरूले प्राचीन इजिप्ट र ग्रीसमा पनि पहिचान गरेका छन्, जहाँ प्रेरित सपना अवस्थाहरूलाई मार्गदर्शन र चिकित्सकीय उपचारका लागि व्याख्या गरिन्थ्यो [१]।

प्रारम्भिक मनोवैज्ञानिक अन्तरदृष्टि: फारस र ग्रीस

प्राकृतिक निद्रा र प्रेरित समाधि अवस्था बीचको सबैभन्दा पुरानो ज्ञात भिन्नता फारसी बहुज्ञ एभिसेना (इब्र सिना, ९८०-१०३७) द्वारा गरिएको थियो। आफ्नो १०२७ को कृति, द बुक अफ हिलिडमा, उनले एक अवस्थालाई अल-वाहम अल-अमिल भनेर उल्लेख गरेका छन्, जसको अनुवाद "सुखद काल्पनिक कल्पना" हुन्छ। एभिसेनाले एक व्यक्तिमा यस्तो अवस्था सिर्जना गर्ने क्षमताको वर्णन गरे जसले

उसलाई नयाँ वास्तविकता स्वीकार गर्न लगाउँछ, यो अवधारणाले हिप्रोसिसमा सुझावको आधुनिक समझलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ [१] । अझ पहिले, आधुनिक चिकित्साका पिता, ग्रीक चिकित्सक हिप्पोक्रेट्सले मनको भित्री दृष्टिलाई संकेत गर्दै भनेका थिए: "शरीरले भोगेको पीडा, आत्माले आँखा बन्द गरेर राम्रोसँग देख्छ" [१] ।

एबे फारिया र वैदिक सम्बन्ध

वैदिक अभ्यासहरू र युरोपेली हिप्रोसिस बीचको सबैभन्दा प्रत्यक्ष लिङ्कहरू मध्ये एक एबे फारिया (१७५६-१८१९) को कामबाट आउँछ, जो गोवाका एक क्याथोलिक भिक्षु थिए र हिप्रोसिसको वैज्ञानिक अध्ययनका अग्रगामीहरू मध्ये एक थिए । "चुम्बकीय तरल" को प्रचलित सिद्धान्तबाट टाढा सरे, फारियाले समाधिको घटना अपरेटरबाट नभई विषयको आफ्नै मन र कल्पनाबाट आउँछ भनी जोड दिने पहिलो व्यक्तिहरू मध्ये थिए । उनले ध्यान "चुम्बककर्ता" बाट हटाएर विरामीको "एकाग्रता" मा सारे, जसलाई उनले "स्पष्ट निद्रा" (lucid sleep) भने । उनको काम, जसले सुझाव र आत्म-सुझावमा जोड दियो, शाम्भवोपाय नामक वैदिक अवधारणाबाट प्रभावित भएको मानिन्छ, जुन केन्द्रित इच्छा र अपेक्षाको माध्यमबाट उच्च चेतना प्राप्त गर्ने एक योगिक विधि हो [१] । फारियाका सिद्धान्तहरू, सुरुमा उपहास गरिए पनि, पछि फ्रान्सको न्यान्सी स्कूल अफ हिप्रोसिसलाई महत्वपूर्ण रूपमा प्रभावित गर्‍यो ।

हिप्रोसिसका युरोपेली अग्रगामीहरू

पश्चिममा हिप्रोसिसको औपचारिक विकास १८औं शताब्दीमा सुरु भयो, जुन "पशु चुम्बकत्व" को विवादास्पद सिद्धान्तहरूबाट गम्भीर वैज्ञानिक अनुसन्धानको विषय बन्यो।

फ्रान्ज एन्टोन मेस्मर र पशु चुम्बकत्व

फ्रान्ज एन्टोन मेस्मर (१७३४-१८१५), एक जर्मन चिकित्सक, हिप्रोसिसको इतिहासमा एक महत्त्वपूर्ण व्यक्ति हुन्। १७६६ मा भियना विश्वविद्यालयबाट मानव शरीरमा ग्रहहरूको प्रभावबारे एक शोध प्रबंधको साथ आफ्नो चिकित्सा डक्टरेट प्राप्त गरेपछि, मेस्मरले "पशु चुम्बकत्व" को आफ्नो सिद्धान्त विकसित गरे [२]। उनले सबै जीवित चीजहरूमा एक अदृश्य प्राकृतिक शक्ति वा तरल पदार्थको अस्तित्व रहेको र यस प्रवाहमा अवरोधले रोग निम्त्याउँछ भन्ने मान्यता राखे। मेस्मरले सुरुमा चुम्बक र पछि केवल आफ्नो हात प्रयोग गरेर यो तरल पदार्थलाई हेरफेर गर्न सक्ने दाबी गरे, यो अभ्यास "मेस्मेरिज्म" भनेर चिनिन थाल्यो।

मेस्मरका विधिहरू पेरिसमा अत्यन्त लोकप्रिय भए, तर तिनीहरूले शंका पनि आकर्षित गरे। १७८४ मा, राजा लुई सोह्रौंले रसायनशास्त्री एन्टोनी लाभोइसियर र अमेरिकी आविष्कारक बेन्जामिन फ्र्याङ्कलिन

सहितको एक शाही आयोगलाई मेस्मरका दाबीहरूको अनुसन्धान गर्न नियुक्त गरे। इतिहासको पहिलो प्लेसबो-नियन्त्रित परीक्षणहरू मध्ये एक मानिने यस अनुसन्धानमा, आयोगले मेस्मेरिज्मको प्रभाव कुनै चुम्बकीय तरल पदार्थको कारणले नभई बिरामीहरूको "कल्पना" को कारणले भएको निष्कर्ष निकाल्यो [१]। बदनाम भएपछि, मेस्मर गुमनामीमा सेवानिवृत्त भए, तर उनको कामले अनजानमा उपचारमा सुझाव र विश्वासको शक्तिलाई उजागर गरेको थियो।

मार्क्स डे पुयसेगर र कृत्रिम निद्राचार

मेस्मरका एक विद्यार्थी, मार्क्स डे पुयसेगर (१७५१-१८२५) ले अर्को महत्वपूर्ण छलाङ मारे। भिक्टर रेस नामक एक जवान किसानलाई चुम्बकीय बनाउँदा, पुयसेगरले मेस्मरको हिंसात्मक "संकट" भन्दा फरक अवस्था उत्पन्न गरे। भिक्टर एक शान्त, निद्रा-जस्तो समाधिमा प्रवेश गरे, जसको दौरान उनी उत्तरदायी रहे र पुयसेगरसँग कुराकानी गर्न सक्थे। पुयसेगरले यस अवस्थालाई "कृत्रिम निद्राचार" (artificial somnambulism) नाम दिए र अपरेटरसँगको सम्बन्ध र पोस्ट-हिप्नोटिक स्मृतिलोप सहित धेरै मुख्य हिप्नोटिक घटनाहरू पत्ता लगाए [१]। उनले ध्यान शारीरिक उपचारबाट समाधि अवस्थाको मनोवैज्ञानिक पक्षहरूमा सारे, यसलाई बढ्दो जागरूकता र सुझावशीलताको अवस्थाको रूपमा मान्यता दिए।

जेम्स ब्रेड: आधुनिक हिप्रोसिसका पिता

मेस्मेरिज्मबाट हिप्रोसिसको वैज्ञानिक सिद्धान्तमा महत्त्वपूर्ण संक्रमण स्कटिश सर्जन जेम्स ब्रेड (१७९५-१८६०) द्वारा गरिएको थियो। एडिनबर्ग विश्वविद्यालयमा पढेपछि, ब्रेडले म्यानचेस्टर, इङ्गल्याण्डमा एक सफल सर्जिकल अभ्यास स्थापना गरे [३]।

मुख्य व्यक्तित्व	युग	मुख्य योगदान
एभिसेना	१८०-१०३७	निद्रा र प्रेरित समाधि (अल-वाहम अल-अमिल) बीच पहिलो पटक फरक प्रष्ट भयो।
फ्रान्ज मेस्मर	१७३४-१८१५	"पशु चुम्बकत्व" को सिद्धान्त विकसित गरे र समाधि प्रेरणलाई लोकप्रिय बनाए।
मार्किंस डे पुयसेगर	१७५१-१८२५	"कृत्रिम निद्राचार" र मुख्य हिप्रोटिक घटनाहरू पत्ता लगाए।
एबे फारिया	१७५६-१८१९	प्रभाव विषयको मनबाट आउँछ ("स्पष्ट निद्रा") भन्ने प्रस्ताव राखे।
जेम्स ब्रेड	१७९५-१८६०	"हिप्रोटिज्म" शब्द सिर्जना गरे र पहिलो वैज्ञानिक व्याख्या प्रदान गरे।

१८४१ मा, उनले घुमन्ते मेस्मेरिस्ट चार्ल्स लाफोन्टेनको प्रदर्शनमा भाग लिए। चासो तर शंकास्पद, ब्रेडले आफ्नै प्रयोगहरू सुरु गरे। उनले

निष्कर्ष निकाले कि समाधि अवस्था कुनै चुम्बकीय तरल पदार्थको कारणले होइन, तर एक psycho-physiological घटना हो जुन लामो समयसम्म, स्थिर ध्यानको परिणाम हो ।

१८४३ मा, ब्रेडले न्युरोप्रोलोजी, वा नर्भस स्लीपको तर्क प्रकाशित गरे, जुन हिप्रोसिसको विषयमा लेखिएको पहिलो पुस्तक मानिन्छ । उनले यस अवस्थाको वर्णन गर्न ग्रीक शब्द हिप्रोस (निद्रा) बाट "हिप्रोटिज्म" शब्द सिर्जना गरे, यद्यपि उनले पछि स्वीकार गरे कि यो निद्राको रूप होइन, तर एकाग्र ध्यानको अवस्था हो । ब्रेडको कामले यस घटनालाई रहस्यबाट मुक्त गर्‍यो, यसलाई विज्ञानको दायरामा दृढतापूर्वक स्थापित गर्‍यो र उनलाई "आधुनिक हिप्रोसिसका पिता" को रूपमा स्थापित गर्‍यो [१] ।

पूर्व र पश्चिम बीचको पुल: जेम्स ब्रेडको खोज

ब्रेडको कामको एक उल्लेखनीय र प्रायः कम मूल्याङ्कन गरिएको पक्ष भनेको उनको आफ्नै प्रविधिहरू र प्राचीन पूर्वीय ध्यान अभ्यासहरू बीचको सम्बन्धको स्पष्ट मान्यता हो । न्युरोप्रोलोजी प्रकाशित गरेको केही समयपछि, ब्रेडलाई दबिस्तान-इ मजाहीब ("धर्महरूको विद्यालय") नामक एक प्राचीन फारसी ग्रन्थसँग परिचित गराइयो, जसमा विभिन्न पूर्वीय धार्मिक र आध्यात्मिक अभ्यासहरूको वर्णन

थियो । उनी वैदिक योगीहरू र फारसी सुफीहरूको विधिहरू र आफ्नै हिप्रोटिक इन्डक्सन प्रविधिहरू बीचको समानता देखेर छक्क परे ।

ब्रेडले उल्लेख गरे कि हजारौं वर्षदेखि, नेपालखण्डका शुशुर्त आयुर्वेदिक योगीहरूले आफ्नो नाकको टुप्पोमा एकटक हेरेर समाधिस्थ अवस्थामा प्रवेश गर्थे । उनले यसलाई आत्म-सम्मोहनको एक रूपको रूपमा मान्यता दिए, जुन उनले पहिचान गरेको एकाग्र ध्यानको सिद्धान्तद्वारा प्राप्त गरिएको थियो । आफ्नो पछिल्लो कृति, म्याजिक, मेस्मेरिज्म, हिप्रोटिज्म, इत्यादि, ऐतिहासिक र शारीरिक रूपमा विचार गरिएकोमा, ब्रेडले हिप्रोसिस र हिन्दू योग बीच प्रत्यक्ष समानताहरू खिचे, जसलाई उनले यसको ऐतिहासिक अग्रदूतको रूपमा हेरे [१] ।

"जसरी बिरामीहरूले आफ्नो स्नायु निद्रामा आफूलाई डुबाउन सक्छन्... आफ्नै प्रयासमा... जसरी फारसका मागीहरू र नेपालखण्डका शुशुर्त आयुर्वेदिक योगीहरूले विगत २,४०० वर्षदेखि अभ्यास गर्दै आएका छन्, धार्मिक उद्देश्यका लागि, प्रत्येकले आफ्नो नाकको टुप्पोमा एकटक हेरेर आफ्नो समाधिस्थ अवस्थामा आफूलाई डुबाउँछन्; यो स्पष्ट छ कि मेस्मेरिज्मको घटना उत्पादन गर्न कुनै बाहिरी प्रभावको आवश्यकता छैन ।" [१]

यो खोज महत्त्वपूर्ण थियो, किनकि यसले ब्रेडको सिद्धान्तको लागि प्रमाण प्रदान गर्‍यो कि हिप्नोटिक अवस्था एक बाह्य अपरेटर वा रहस्यमय शक्ति आवश्यक नपर्ने एक प्राकृतिक मानव क्षमता हो। यसले प्रदर्शन गर्‍यो कि यो अवस्थामा प्रवेश गर्ने शक्ति व्यक्ति भित्रै रहन्छ, यो अवधारणा जुन प्राचीन योगिक परम्परा र आधुनिक हिप्नोथेरापी दुवैको लागि केन्द्रीय छ।

आयुर्वेदिक मनोविज्ञान र हिप्नोसिस-जस्तो अभ्यासहरू

आयुर्वेदको परम्परागत चिकित्सा प्रणाली, मन र चेतनाको एक परिष्कृत समझ समावेश गर्दछ। यसको मनोवैज्ञानिक शाखाले धेरै चिकित्सकीय दृष्टिकोणहरू समावेश गर्दछ जुन आधुनिक हिप्नोसिससँग उल्लेखनीय समानता राख्दछ।

सत्त्वावजय चिकित्सा: आयुर्वेदिक "मन-विजय" थेरापी

सत्त्वावजय चिकित्सा, जसको अनुवाद "मनमाथि विजय" हुन्छ, आयुर्वेदको मनोचिकित्सामा समर्पित शाखा हो [४]। प्राचीन चरक संहितामा वर्णित, यो एक गैर-औषधीय दृष्टिकोण हो जसको उद्देश्य मनलाई अस्वस्थ विचार र वस्तुहरूबाट रोक्नु हो। यो थेरापी प्रज्ञापराध (इच्छापूर्ण उल्लंघन वा बुद्धिको त्रुटि) लाई सच्याउन डिजाइन

गरिएको हो, जसलाई आयुर्वेदले मानसिक रोगको एक प्रमुख कारण मान्दछ [५] ।

सत्त्वावजयका प्रविधिहरू संज्ञानात्मक र हिप्नोटिक थेरापीहरूसँग उल्लेखनीय रूपमा मिल्दोजुल्दो छन् । तिनीहरू समावेश छन्:

- a. चिन्त्यको नियमन (Regulation of Thought):
बिरामीको विचार प्रक्रियालाई मार्गदर्शन गर्ने ।
- b. विचार्यको प्रतिस्थापन (Replacement of Ideas):
नकारात्मक वा हानिकारक विचारहरूलाई सकारात्मक विचारहरूले प्रतिस्थापन गर्ने, जुन हिप्नोटिक सुझावसँग मिल्दोजुल्दो छ ।
- c. उह्यको च्यानलिङ (Channeling Presumptions):
बिरामीको मूल विश्वासहरूलाई पुनर्संरचना गर्ने ।
- d. ध्येयको परिष्कार (Polishing Objectives):
लक्ष्यहरूलाई स्पष्ट र सुदृढ पार्ने ।
- e. संकल्पको मार्गदर्शन र सल्लाह (Guidance and Advice):
सही निर्णय लिन परामर्श प्रदान गर्ने [५] ।

विशेष गरी, "विचारहरूको प्रतिस्थापन" को प्रविधिलाई एरिक्सोनियन हिप्नोसिससँग तुलना गरिएको छ, जसले यी प्राचीन र आधुनिक चिकित्सकीय प्रणालीहरू बीचको गहिरो समानान्तरलाई उजागर गर्दछ [५] ।

योग निद्रा: योगिक निद्रा

योग निद्रा, वा "योगिक निद्रा," हिप्रोसिससँग गहिरो सम्बन्ध भएको अर्को प्राचीन अभ्यास हो। यो शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक विश्रामलाई प्रेरित गर्ने एक व्यवस्थित विधि हो, जबकि उच्च जागरूकताको अवस्था कायम राख्छ। यो अवस्था, तुरीय वा चेतनाको चौथो अवस्था (जागृत, सपना र गहिरो निद्राभन्दा पर) को रूपमा चिनिन्छ, एक गहिरो, समाधि-जस्तो अवस्था हो जुन सिक्र र उपचारको लागि अत्यधिक ग्रहणशील हुन्छ [६]।

जबकि योग निद्रा र हिप्रोसिस दुवैले इन्द्रियहरूको बाह्य संसारबाट ध्यान हटाउने अवस्थालाई प्रेरित गर्दछ, त्यहाँ सूक्ष्म भिन्नताहरू छन्। योग निद्राले एकीकृत चेतनाको अवस्था प्राप्त गर्न मस्तिष्कको दुवै गोलार्धलाई उत्तेजित गर्ने लक्ष्य राख्छ, जबकि हिप्रोसिसका केही रूपहरूले चेतन मनको आलोचनात्मक संकायलाई बाइपास गर्नमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छन् [६]। यद्यपि, दुवै अभ्यासहरूले व्यक्तिहरूलाई गहिरो आराम, अल्फा-ब्रेनवेभ प्रबल अवस्थामा मार्गदर्शन गर्दछ जहाँ उनीहरूले गहिरो परिवर्तनलाई सहज बनाउन अवचेतन मनमा पहुँच गर्न सक्छन्।

निष्कर्ष

हिप्रोसिसको इतिहास मनको शक्तिलाई बुझ्ने र उपयोग गर्ने स्थायी मानव खोजको प्रमाण हो। हालको आविष्कार हुनुभन्दा धेरै पर, यसका सिद्धान्तहरू विश्वको सबैभन्दा पुरानो नेपालखण्डका शुशुर्त आयुर्वेदिक योगीहरूले उपचार र आध्यात्मिक परम्पराहरूमा पाइन्छ। मेस्मर र ब्रेड जस्ता युरोपेली अग्रगामीहरूको कामले यी घटनाहरूलाई एक वैज्ञानिक ढाँचामा अनुवाद गर्न महत्त्वपूर्ण थियो, तर तिनीहरूका खोजहरू, धेरै तरिकामा, पूर्वमा लामो समयदेखि रहेको ज्ञानको पुनः खोज थिए। जेम्स ब्रेडले हिन्दू योगलाई हिप्रोसिसको अग्रदूतको रूपमा मान्यता दिनु एक महत्त्वपूर्ण पुलको रूपमा काम गर्दछ, जसले ज्ञानको दुई संसारलाई जोड्छ। आयुर्वेदिक सत्त्वावजय, योग निद्रा, र आधुनिक हिप्रोथेरापी बीचको गहिरो समानताहरूले देखाउँछ कि केन्द्रित ध्यान, सुझाव, र परिवर्तित चेतनाको अवस्थाहरू मार्फत उपचारका मूल सिद्धान्तहरू एक विश्वव्यापी मानव सम्पदा हुन्। यो एकीकृत ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्यले हिप्रोसिसको हाम्रो बुझाइलाई मात्र समृद्ध बनाउँदैन, तर मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणको लागि एक अधिक समग्र र सांस्कृतिक रूपमा सचेत दृष्टिकोणको लागि ढोका पनि खोल्छ।

सन्दर्भ

- [१] Wise Hypnosis. (२०१६). The Birth of Hypnosis.
<http://www.wisehypnosis.com/articles/history-of-hypnosis/the-birth-of-hypnosis/> [२] Wikipedia. (n.d.). Franz Mesmer.
https://en.wikipedia.org/wiki/Franz_Mesmer [३] Wikipedia. (n.d.). James Braid (surgeon).
[https://en.wikipedia.org/wiki/James_Braid_\(surgeon\)](https://en.wikipedia.org/wiki/James_Braid_(surgeon)) [४] Charak Samhita Online. (२०२३). Sattvavajaya.
<https://www.carakasamhitaonline.com/index.php/Sattvavajaya> [५] Behere, P. B., et al. (२०१३). Ayurvedic concepts related to psychotherapy. Indian Journal of Psychiatry.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3705701/> [६] Desai, K. (n.d.). Yoga Nidra, Meditation, and Hypnosis: Key Differences.
<https://www.kaminidesai.com/single-post/yoga-nidra-meditation-and-hypnosis-key-differences>

इतिश्री

आत्म-साक्षात्कार विज्ञान।

चित्त सम्मोहन संहिता



Chitta Sammohan Samhita

वेदमा विज्ञान Veda Talk

अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे।