



## योग र ध्यानको ज्ञान: आत्म-चेतनादेखि बुद्धत्वसम्मको यात्रा

### (The Knowledge of Yoga and Meditation: A Journey from Self-Awareness to Enlightenment)

तेज बहादुर कार्की<sup>1</sup> | यादव प्रसाद पोखरेल<sup>2</sup> | कल्पना खड्का<sup>3</sup> | अमृत कुमार गुरुङ<sup>4</sup>   
भरत थापा<sup>5</sup>

<sup>1</sup>नेपाल फिलसोफिकल रिसर्च सेन्टर, काठमाडौं

Email: [drtej.karki@gmail.com](mailto:drtej.karki@gmail.com)

<sup>2</sup>बिध्याबारिधि छात्र, डा. के.एन. मोदी, विश्वोबिध्यालय, राजस्थान, भारत

<sup>3</sup>नेपाल फिलसोफिकल रिसर्च सेन्टर, काठमाडौं

Email: [kalpu.khadka25@gmail.com](mailto:kalpu.khadka25@gmail.com)

<sup>4</sup>नेपाल फिलसोफिकल रिसर्च सेन्टर, काठमाडौं

Email: [amrityug21@gmail.com](mailto:amrityug21@gmail.com)

<sup>5</sup>नेपाल फिलसोफिकल रिसर्च सेन्टर, काठमाडौं

Email: [thapa.bharat2027@gmail.com](mailto:thapa.bharat2027@gmail.com)

### संचारका लागि

यादव प्रसाद पोखरेल

Email: [yppokhare110@gmail.com](mailto:yppokhare110@gmail.com)

**To Cite this article:** Karki, T. B., Pokharel, Y. P., Khadka, K., Gurung, A. K., & Thapa, B. (2025). योग र ध्यानको ज्ञान: आत्म-चेतनादेखि बुद्धत्वसम्मको यात्रा (The Knowledge of Yoga and Meditation: A Journey from Self-Awareness to Enlightenment). *International Research Journal of MMC*, 6(1), 338–352. <https://doi.org/10.3126/irjmmc.v6i1.78246>

**Submitted:** 10 January 2025

**Accepted:** 25 January 2025

**Published:** 31 March 2025

### अध्ययनको सार

यस अध्ययनको उद्देश्य योग र ध्यानको ऐतिहासिक, दार्शनिक र व्यावहारिक पक्षहरूको गहिरो विश्लेषण गर्नु हो, विशेष गरी नेपालमा। यस अध्ययनले योग र ध्यानका विभिन्न विधिहरूको महत्त्व र तिनीहरूको जीवनमा सकारात्मक प्रभावको बारेमा जानकारी प्रदान गर्न खोजेको छ। विधिमा साहित्यिक समीक्षा र विभिन्न योग



संस्थाहरूको गतिविधिहरूको अवलोकन समावेश गरिएको छ, जसले योग र ध्यानको अभ्यासमा रहेका विविधता र तिनीहरूको प्रभावलाई उजागर गर्दछ। मुख्य प्राप्तिहरूमा योग र ध्यानको अभ्यासले मानसिक शान्ति, शारीरिक स्वास्थ्य र समग्र जीवनशैलीमा सुधार ल्याउने क्षमता रहेको छ। अध्ययनले विभिन्न योग विधिहरू जस्तै हठ योग, राज योग र प्राणायामको महत्त्वलाई पनि उल्लेख गर्दछ। यसले ध्यानको अभ्यासलाई मानसिक स्वास्थ्यको लागि अनिवार्य साधनको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। निष्कर्षमा, योग र ध्यानलाई आत्मा र शरीरको एकता र समग्र स्वास्थ्यको लागि अनिवार्य अभ्यासको रूपमा मानिन्छ। सबै ध्यानाहरू योग अन्तर्गत पर्दछन् तर सबै योगहरू ध्यान अन्तर्गत पर्दैनन्। यस अध्ययनले सुझाव दिन्छ कि व्यक्तिहरूलाई नियमित रूपमा योग र ध्यानको अभ्यास गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ, विद्यालय र समुदायमा यसको शिक्षालाई समावेश गर्नुपर्छ, र यस क्षेत्रमा थप अनुसन्धानको आवश्यकता छ। यसले योग र ध्यानको फाइदाबारे जनचेतना बढाउने र तिनीहरूको अभ्यासलाई प्रवर्द्धन गर्ने दिशामा महत्वपूर्ण कदम हुनेछ।

**शब्दकुञ्जी:** योग, ध्यान, स्वास्थ्य, अभ्याससमग्रता

### **Abstract**

The objective of this study is to conduct an in-depth analysis of the historical, philosophical, and practical aspects of yoga and meditation, particularly in the context of Nepal. The study aims to provide insights into the significance of various yoga and meditation practices and their positive impacts on life. The methodology includes a literature review and observation of activities from different yoga institutions, highlighting the diversity of practices and their effects. Key findings indicate that the practice of yoga and meditation has the potential to enhance mental peace, physical health, and overall lifestyle improvement. The study also emphasizes the importance of various yoga forms such as Hatha Yoga, Raja Yoga, and Pranayama. It presents meditation as an essential tool for mental health. In conclusion, yoga and meditation are regarded as essential practices for the unity of the soul and body, as well as for overall health. The study suggests that individuals should be encouraged to practice yoga and meditation regularly, incorporate their teachings in schools and communities, and recognize the need for further research in this area. This would be a significant step towards raising awareness about the benefits of yoga and meditation and promoting their practice.

**Keywords:** yoga, meditation, health, practice, Holism

### **१. अध्ययनको परिचय र उद्देश्य**

योग र ध्यान शारीरिक, मानसिक, र आध्यात्मिक स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण अभ्यासहरू हुन्। नियमित योग अभ्यासले शरीरलाई लचिलो, बलियो, र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा विभिन्न रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। ध्यानले मानसिक शान्ति, एकाग्रता, र आत्म-चेतनामा वृद्धि गर्दछ, जसले तनाव र चिन्ता कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ (*पतंजलि योगपीठ नेपाल, २०१५ ई.स.*)। हालका अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि योग र

ध्यानले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । उदाहरणका लागि, नियमित योग अभ्यासले तनाव, चिन्ता, र डिप्रेसन कम गर्न मद्दत गर्दछ। ध्यानले मानसिक शान्ति र एकाग्रता बढाउँछ, जसले मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ (Mapmygenome India Ltd, 2024) । त्यसैगरी, योग र ध्यानले शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । नियमित योग अभ्यासले शरीरको लचिलोपन, बल, र सन्तुलनमा सुधार ल्याउँछ, जसले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मजबुत बनाउँछ। ध्यानले मानसिक शान्ति र एकाग्रता बढाउँछ, जसले मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ (ध्रुव, आचार्य श्री स्वामी, २०८१) ।

यस अध्ययनले नेपालमा योग र ध्यानको ऐतिहासिक, दार्शनिक, र व्यावहारिक पक्षहरूको गहिरो विश्लेषण गर्ने उद्देश्य राख्दछ । योग र ध्यानको महत्व र तिनीहरूको जीवनमा सकारात्मक प्रभावहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्ने प्रयास गरिएको छ । यस अध्ययनले विभिन्न योग र ध्यानका अभ्यासहरूको विविधता र तिनीहरूको प्रभावलाई उजागर गर्नेछ ।

यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य योग र ध्यानका अभ्यासहरूको महत्व र तिनीहरूको जीवनमा पर्ने प्रभावहरूको बारेमा गहिरो बुझाइ प्राप्त गर्नु हो । यसले व्यक्तिहरूको मानसिक शान्ति, शारीरिक स्वास्थ्य, र समग्र जीवनशैलीमा सुधार ल्याउने क्षमताबारे जानकारी दिन्छ । साथै, यस अध्ययनले विभिन्न योगका प्रकारहरू जस्तै हठ योग, राज योग, र प्राणायामको महत्त्वलाई पनि उजागर गर्नेछ ।

## २. अध्ययन विधि

यस अध्ययनमा साहित्य समीक्षा र विभिन्न योग संस्थाहरूको गतिविधिहरूको अवलोकन समावेश गरिएको छ । यसले विभिन्न अभ्यासहरूको विविधता र तिनीहरूको प्रभावलाई उजागर गर्न मद्दत गर्नेछ । अध्ययनले योग र ध्यानका फाइदाहरूको बारेमा जानकारी संकलन गर्न र तिनीहरूको प्रभावकारिता मूल्याङ्कन गर्न विभिन्न स्रोतहरूको प्रयोग गरेको छ ।

## ३. अध्ययनको उपलब्धि

### ३.१ योग

योगको अर्थ मिलाउनु, जोड्नु, एकाकार हुनु, विभेद रहित मित्रता बढाउनु आदि हुन्छ । योगको साधना गर्नुको अर्थ आत्मालाई परमात्मासँगको मेल हुनुलाई मानिन्छ । यो पूर्विय बाङ्गय दर्शन मध्येको एक अनुपम विधा हो । पूर्विय दर्शनमा न्याय दर्शन— गौतम ऋषि, बौद्ध दर्शन—महर्षि कणाद, सांख्य दर्शन—कपिल महर्षि, योग दर्शन—महर्षि पतञ्जली, पूर्व मिमांस—जैमिनी ऋषि र उत्तर मिमांस दर्शन—महर्षि बादरायणले प्रतिपादन गर्नु भएको छ । यी ६ वटै दर्शन बेदलाई स्विकार गरी निर्माण भएकाले आस्तिक दर्शनमा आधारित हुन् भने महर्षि चार्वाक, जैन मुनीद्वारा प्रतिपादित शास्त्र र बौद्ध दर्शनले बेदलाई स्विकार नगरेकाले नास्तिक दर्शनको रूपमा रहेका छन् । योगलाई महर्षि पतञ्जलीले लिखित भाष्यको रूपमा श्रृजना गर्नु भयो (पतञ्जलि योगपीठ नेपाल, २०१५ ई.स.) । यस योग दर्शनको समाधिपादको २ नं. सूत्रमा योगलाई परिभाषित गरिएको छ । जसमा “योगश्चित्त वृत्ति निरोध” भनि चित्तका वृत्तिहरूलाई रोक्नु योग हो भनिएको छ । त्यस्तै यसै समाधिपादको ६ नं. सूत्रमा प्रमाण,

विपर्य, विकल्प, निन्द्रा र स्मृति भनि ५ वटा बृतिहरूका बारेमा उल्लेख भएको छ । यसरी योग सार्वभौमिक, सार्वजनिक र सर्वकालिक विषय भएको हुँदा यो मानव कल्याणका लागि अभूतपूर्व हुनुका साथै यो पूर्ण बैज्ञानिक पद्धति भएकोले जात, वर्ण, धर्म, सम्प्रदाय भन्दा माथि उठेको हुन्छ । योगमा शरीर, इन्द्रिय तथा मनलाई पूर्ण अनुशासित गरी चित्तका बृतिहरूलाई निरोध गर्नु नै योग हो । साधारणतय योगलाई मन्त्र योग, लय योग, हठ योग र राज योग गरी ४ भागमा विभक्त गरिएको छ (रामदेव, २००७ ई.स.)। तर पनि विभिन्न शास्त्रहरूमा विभिन्न योगहरू, राज, ज्ञान, कर्म, भक्ति, सन्यास, बुद्धि, नाथ, हठ, नाद, लय, विन्दु, ध्यान योग, कृया, मन्त्र, तन्त्र आदि योगहरू प्रचलनमा रहेका छन् । त्यस्तै सम्पूर्ण अध्यात्म ओसो सिद्धार्थ, पांचवा संस्करण, नोबेम्बर (ओशोधारा ट्रस्ट, २०१४,) मा विभिन्न योगहरू कर्म, तन्त्र, हठ, भक्ति, ज्ञान, ध्यान, सांख्य, सहज, सुरति, निरति, अमृत, ऊर्जा शक्ति, उमंग, खुमारी, स्वाद, गन्ध, मंगल, चैतन्य, स्पर्ष, आनन्द, प्रेम र अद्वैत योगहरूको बारेमा उल्लेख गरेको छ । योग एक अध्यात्मको र समाधिको विज्ञान पनि हो । शरीर छ, शरीर भित्र मन छ, मनको भित्र आत्मा छ र सो शरीरबाट आत्मा सम्मको बाटो निर्धारण गर्ने कार्यको नाम नै योग हो ।

### ३.२ ध्यान

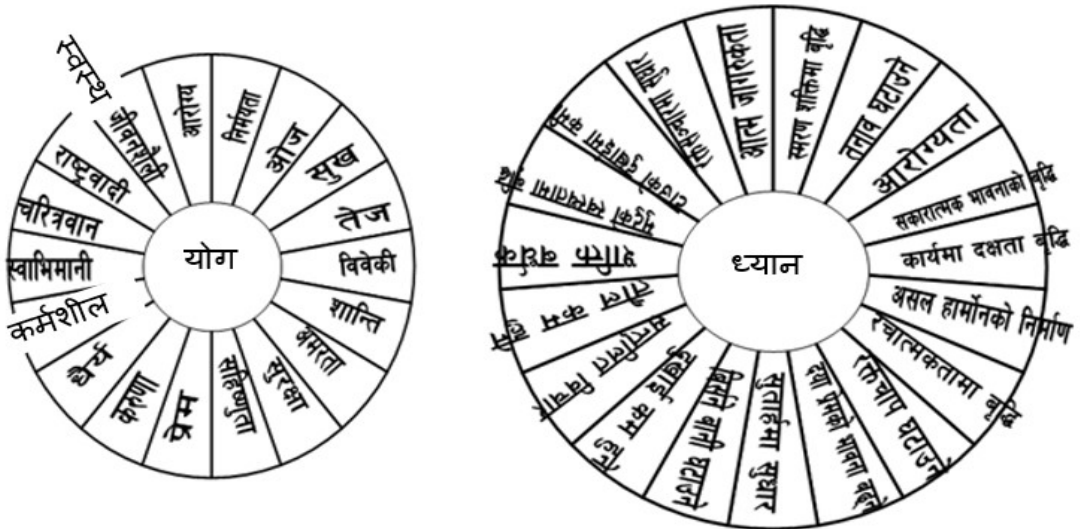
सम्पूर्ण मस्तिष्कमा विचार सूत्य गरी एक चित्र र भक्तिका साथ निश्चित आसन बनाई आँखालाई पूर्ण बन्द गरी सजगताको यात्रा नै ध्यान हो । ध्यानलाई अर्को अर्थमा केही नगरी एक निश्चित विन्दुमा कुनै वस्तुको कल्पना गरी एकत्र अवस्थामा रहने कार्य नै ध्यान हो । सुरुमा ध्यानमा बस्दा ॐ कार ध्वनीलाई मनमनै स्वास लिदा पनि र स्वास फेक्दा पनि मनमनै जप गरी ॐ कार मालालाई अपनाईन्छ । केहि समय पछि ॐ कारबाट मन हटी विभिन्न अनुभूतिहरूको अनुभव प्रारम्भ हुन्छ (रामदेव, २००७ ई.स.)। ध्यानलाई योग सुत्रको विभूतिपाद अन्तर्गत २ नं.सुत्रमा “तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्” अर्थात जुन ध्येय वस्तुमा चित्तलाई लगाईएको छ त्यसैमा सदाकाल समरस प्रवाह बनाई राख्नु ध्यान हो भनि उल्लेख भएको छ । यसरी योग र ध्यान सम्बन्धि अध्ययनमा सबै ध्यानहरू योग हुन् भने सबै योगहरू ध्यान होइनन् भन्ने बुझिन्छ । योग सुत्रको साधनापादको २९ नं. सुत्रमा “यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि” गरी योगलाई आठ अंगको रूपमा परिभाषित गरिएको छ । योगको साधना गर्नु र अभ्यासरत हुनु भनेको आस्तिक हुनु भन्ने अर्थ लाग्दैन तर यसको जग अथवा आधार भने धार्मिक सद्भाव र आस्थामा छुट्याउन नसकिने गरी जोडिएको छ (रामदेव, २००७ ई.स.)।

### ३.३ नेपालको सन्दर्भमा योग र ध्यानको इतिहास

नेपाल महर्षि बाल्मिकी, भगवान बुद्ध, राजर्षि जनक, महर्षि याज्ञबल्क्य, राजर्षि विश्वामित्र, महर्षि वेदव्यास, अष्टाबक्र ऋषि, महर्षि कपिल जस्ता अहिंसावादी सन्त महापुरुषहरूको कर्मभूमि र जन्मभूमि हो । नेपाल परापूर्वकाल देखि नै सत्य अहिंसा र सदाचारका मूल्यहरूमा विश्वास राख्ने देश हो । नेपाल राष्ट्र हिमालय क्षेत्रको यस पावनभूमिमा भगवान् शिवबाट सर्वप्रथम योगको प्रादुर्भाव भएको हो भन्ने भनाई रहेको छ । भगवान् शिवले पार्वतीलाई सिकाईएको यस योग विधालाई महर्षि पतञ्जलीले योग सुत्रको रूपमा विकास गरेको भन्ने भनाई छ (पतञ्जलि योगपीठ नेपाल, २०१५ ई.स.)। पछिल्लो समयमा शिवपुरी बाबा, पाईलट बाबा, खसड बाबा, नागार्जुन बाबा, योगि नरहरिनाथ जस्ता विद्वान योगी र ज्ञानीहरूले योगको प्रयोगमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नु

भएको छ । योगी गोरखनाथ र नेपाल राष्ट्रको एकिकरण सम्बन्धि इतिहास ताजै छ । पुरातत्व विभाग अन्तर्गतको राष्ट्रिय अभिलेखालयमा वि.सं. १५०२ देखि वि.सं. १९९२ सम्म ४३३ वटा योग सम्बन्धि ग्रन्थहरू रहेको पाईन्छ । जसले गर्दा नेपालमा योगको विकास निकै पुरानो रहेको प्रमाण दिन्छ (योग स्मारिका, २०७२) । यसरी नेपालमा योगलाई र ध्यानलाई आम सर्वसाधारण सम्म पुर्याउनका लागि योग गुरु हरि प्रसाद पोखरेल (प्राकृतिक चिकित्सालय), डा. योगी विकासानन्द (मनोक्रान्ति), अरुण स्वामी, महेन्द्र आचार्यश्री, अखण्ड आचार्यश्री (ओशो ध्यान), ब्रम्हकुमारी, आत्मज्ञान, पतन्जली योग समिति नेपाल (स्वामी रामदेव, बालकृष्ण), स्कोन नेपाल, विपस्वना ध्यान (सत्यनारायण गोयन्का), जीव विज्ञान प्रयोगशाला (रमेश नेपाल र भानु शर्मा) लगायत विभिन्न गुम्बाहरूमा बुद्धद्वारा प्रतिपादित ध्यान विधिहरूको प्रयोग भईरहेको छ । भारतका हालका र तत्कालिन प्र. मं. नेरेन्द्र मोदीले सन् २०१५ मा जुन २१ लाई अन्तराष्ट्रिय योग दिवसको रूपमा मनाउन प्रस्ताव गर्दा त्यसको समर्थकमा नेपालका प्र.मं. शुशिल कोईरालाले युएन (UN) को महासभामा पेश भई सर्वसम्मतबाट पास भएको थियो । त्यस्तै नेपालले पनि बुद्धको जन्मभूमि नेपाललाई बुद्ध पूर्णिमाको दिन राष्ट्रिय रूपले ध्यान दिवस मनाउनको लागि नेपाल सरकार समक्ष कुरा उठाउने र राजर्षि जनक र अष्टावक्र ऋषिको संवादमा आधारित अष्टबक्र गीतालाई नेपालको राष्ट्रिय पुस्तकको रूपमा सरकारबाट मान्यताको लागि अधि सार्नु पर्ने आवाज आएकोले यो गर्नको लागि बिलम्ब गर्न नहुने देखिन्छ । राष्ट्रिय रूपमा सरकारले अष्टबक्र गीतालाई राष्ट्रिय पुस्तकको मान्यता दिलाउन सके नेपालीको शीर गर्वले सगरमाथा जत्रै उच्च हुने देखिन्छ । ध्यान दिवसको रूपमा अन्तराष्ट्रिय मंचबाट डिसेम्बर २१ लाई युएन (UN) बाट घोषणा भैसकेको हुदा सन् २०२४ बाट यस दिनलाई भव्यताकासाथ संसारै भरी ध्यान दिवस मनाउन थाली सकिएको छ ।

### ३.४ योग र ध्यानका फाइदा



श्रोत: बालकृष्ण, २०१५ ई.स.; रामदेव, २००७ ई.स।

योगलाई शारीरिक, मानसिक अभ्यासको रूपमा धैरै र ध्यानको रूपमा अलिक कम प्रयोग हुन पनि सक्दछ तर ध्यानमा मन, मस्तिष्क र शरीरलाई पूर्ण आराम गरी मस्तिष्कलाई सुन्य गरी गरिने क्रियाको रूपमा लिईन्छ । योग र ध्यान भनेको दुबै सचेतनाको तथा सजगताको यात्रा हो । यी दुबै बेहोशी तथा अचेतन यात्राको रूपमा हुँदैन । ध्यान अलि बढी लाग्न थाल्यो भने त्यस्तै अचेतनको यात्रामा समेत लैजान सक्दछ । ध्यान हाम्रो जीवनका साथ प्रतिपल जोडिएको हुन्छ । हाम्रा अग्रजहरूले हामीहरूलाई कुनै कार्य गर्न गरेको निर्देश जस्तो ध्यान लगाएर हिड्नु, पढ्नु, डुल्नु, खेल्नु आदि पर्दछन् । यसरी जीवनका प्रत्येक कार्यसँग जोडिएको यो ध्यान शब्द हाम्रो जीवनको अभिन्न क्रियाकलापहरूको अंग हो । ध्यान विनाको जीवन अधुरो हुन्छ । ध्यानले हामीलाई आनन्दमय र शान्तिमय जीवन जिउन सिकाउछ । यसरी ध्यान एक यौगिक प्रकृया हो र योगमा विचार गर्नु पर्ने सावधानि ध्यानमा पनि विचार गरिन्छ । जस्तो ध्यान गर्दा मन एकाग्र एक चित्त हुनु पर्दछ । शारीरिक अवस्था (Posture) मिलाउनु पर्दछ मन एवम् ईन्द्रियलाई अन्तर्मुखि अर्थात् ईन्द्रियलाई नियन्त्रण बनाउनु पर्दछ । म विषयवस्तुबाट टाढा छु अर्थात् ईन्द्रियहरूको विषय शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्ध आदिबाट रहित छु । म मन तथा मनको विषय काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकारबाट साथै म अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष र अभिनिवेशरूप पंचक्लेसहरूले पनि रहित छु । म आनन्दमय, ज्योतिर्यमय, प्रकाशमय, परमसुखमय, त्रिगुणातित, भावातित, शुद्ध सत्व छु । म अमृत पुत्र हौ । म त्यहि ब्रम्हको चेतनामा अवस्थित छु । ध्यानमा प्रवेश गर्दा सधै विवेक बैराग्यको भाव रहनु पर्दछ । स्वयमलाई श्रष्टा साक्षी भावमा राखी अनाशक्त भावले समस्त शुभ कार्यहरूलाई भगवानको सेवा मानेर गर्नु पर्दछ । यसमा श्वास प्रकृया एकदमै सुस्त र आँखा पूर्ण बन्द हुनु पर्दछ (पतंजलि योगपीठ नेपाल, २०१५)।

### ३.५ योग र ध्यानका प्रकार र गर्ने विधि

योग र ध्यान कृया अहिले हाम्रो समाजमा विभिन्न प्रकार र विधि अनुसार प्रयोग भई रहेका छन् । प्रयोगका आधारमा हेर्ने हो भने अधिकतम मात्रामा अष्टाङ्ग योग नै धैरै जसो प्रचलनमा रहेको छ । यस अन्तर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि रहेका छन् । यी आठ योगका अंगहरू मध्ये कसैले शारीरिक अभ्यासको रूपमा आसन, प्राणायामलाई प्राथमिकता दिन्छन् भने कसैले ध्यान तर्फ आफ्नो प्रयास गरेका हुन्छन् । जसरी योगका विभिन्न प्रकारहरू जस्तो मन्त्र योग, लय योग, हठ योग र राज योग रहेका छन् । यिनीहरूको गर्ने विधि अलग रहेको छ । नेपालमा योग र ध्यानका लागि विभिन्न संघ संस्थाहरू कार्यरत रहेका छन् । तिनीहरू मध्ये प्रमुख रूपमा पतन्जली योग समिति नेपाल, जीवन विज्ञान प्रयोगशाला, ब्रम्हकुमारी राजयोग, ओशोधारा, ओशो तपोवन, पातन्जल योग समिति नेपाल, आत्मज्ञान, मानव धर्म सेवा, आर्टअफ लिभिङ्ग, ताओ, सद्गुरु (ईशा फाउन्डेसन) शिबयोग ईत्यादि रहेका छन् (रामदेव, २००७ ई.स.)।

### ३.६ विभिन्न संघ संस्थाहरूको साधना र यसको विधि

#### ३.६.१ पतन्जली योग समिति नेपाल

यस संस्थाले देशको कुना कुनामा देशको ७७ वटै जिल्लाहरू भरसक सबै पालिका तहमा संगठन विस्तार भएको छ । यस संस्था अन्तर्गत पतन्जली योग पिठ हरिहर सँग पनि प्रत्यक्ष सहभागिता छ र योग शिक्षक

उत्पादनका लागि उच्चस्तरीय तालिम हरिद्वारबाट स्वामी रामदेव र आचार्य बालकृष्ण बाट भई रहेको छ । यस अन्तर्गत नेपालभरी ७० हजार भन्दा बढी मात्रामा पूर्णकालिन आवश्यकता अनुसार कार्य गर्ने आंशिक शिक्षकहरू रहेका छन् । यस संस्थाले विशेष गरी शारीरिक अभ्यासका लागि यौगिक जगिङ्ग, सूर्य नमस्कार सुक्ष्म व्यायाम, आसनहरू, सबासन, प्राणायामहरू, सिंहासन, हांस्यासन र शान्ति पाठ गरी १.३० घण्टा देखि २ घण्टा सम्म दैनिक अभ्यास गराईन्छ । यस साधनामा उचाई बढाउने साधना, मोटोपन घटाउने साधना, रोग विशेष साधना र ध्यान सम्बन्धि विशेष साधनाहरू समय अनुसार गराईन्छ । त्यस्तै युवाहरूलाई ध्यानमा राखेर १२ वटा दण्डहरू जसले पाखुरा मजबुत बनाउछ र ८ वटा बैठकहरू पनि गराईन्छ जसले मांसपेशी दहो बनाउँछ (*बालकृष्ण, २०१५ ई.स.*)।

यस दैनिक साधनामा उपर्युक्त अनुसार सार्वजनिक स्थलहरू स्कुल, क्लबहरूमा साधना गराईन्छ । समय ठाउँ अनुसार मिलाईन्छ । यसमा अधिकांश शारीरिक अभ्यास र प्राणायामलाई विशेष जोड दिई साधना गराईन्छ । यसमा उमेर अनुसार, शारीरिक बनोट अनुसार साधना गर्ने विधिहरू, साधना गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी र यसबाट मिल्ने फाईदाको समेत प्रत्येक योग शिक्षकले दैनिक बताउँदै आउनु हुन्छ (*बालकृष्ण, २०१५ ई.स.*)।

### ३.६.२ जीव विज्ञान प्रयोगशाला

यस साधनामा पनि शारीरिक अभ्यासलाई विशेषत नृत्यद्वारा गराई ध्यानमा शरीरलाई सिथिल गराई सबासनमा वा बसेर ध्यानमा प्रवेश गराईन्छ र यस साधनामा भरसक दैनिक रुपमा नै अलग अलग किसिमबाट योग र ध्यान गराईन्छ (*सगरमाथा जीवनयोग प्रयोगशाला | जीवन विज्ञान, n.d.*)।

### ३.६.३ ब्रम्हकुमारी राजयोग ऐश्वर्यीय राजयोग विद्यालय

यस साधनामा विशेषत शारीरिक अभ्यास भन्दा ध्यानलाई बढी मात्रामा निर्देशित गरी गराईन्छ । यस ध्यान विधिमा प्रकाशलाई मनमा लिई स्थिर आसनमा बसि आँखा विलकुल बन्द राखी वा खुला गरी पनि गर्न सकिन्छ । सो प्रकाशलाई शरीरको तल्लो भाग देखि क्रमिक रुपमा शरीरको माथिल्लो भागमा प्रवेश गरी शरीरलाई पूर्ण शुद्धता दिई क्रमशः विभिन्न लोकहरूमा प्रवेश गरी मन आनन्दित तुल्याईन्छ । जसरी मानिसले अमिलो नखाए पनि अमिलो वस्तु सम्झने बित्तिकै जिब्रोमा र्याल आउन सुरु गर्दछ । त्यस्तै यसमा कल्पना गरी सो वास्तविक भई रहेको छ भन्ने महसुस गरी साधना गरिन्छ (*Brahmakumaris – Brahmakumaris Nepal Official, 2020*) ।

## ४. ओशोधारा

ओशोधारा संघ नेपालले विभिन्न विधिहरू शारीरिक र प्राणायामहरूको माध्यमबाट ध्यान विधिमा प्रवेश गराईन्छ । यस संघमा ओशोलाई परमगुरुको रुपमा मानि अन्य भगवान बुद्ध, महर्षि, पतन्जली, योगेश्वर कृष्ण, महर्षि गोरख नाथलाई पनि प्रेरणाको श्रोतको रुपमा लिईन्छ । यसमा संघले विभिन्न तहका ध्यानका साधनाहरू प्रयोगमा ल्याई रहेको छ । यसमा विभिन्न २८ समाधि सुमिरन कार्यक्रम र २१ वटा प्रज्ञा कार्यक्रमहरू रहेका छन् । ध्यान साधनाका लागि यस संघद्वारा अन्य साधनामा भन्दा बढी जोड दिएको छ । यसमा अलग अलग

विधिहरूबाट ध्यान तथा प्रज्ञा कार्यक्रम गराइन्छ । यसमा ध्यान समाधि र यस अन्तर्गत आनन्द प्रज्ञा र समाधि प्रज्ञा, सुरति समाधि, निरती समाधि, अमृत समाधि, उर्जा समाधि, दिव्य समाधि चैतन्य समाधि, ज्ञान समाधि, आनन्द समाधि, प्रेम समाधि, अद्वैत समाधि, कैवल्य समाधि, निर्वाण समाधि, सहज समाधि, शब्द सुमिरन, चैतन्य सुमिरन, हरि सुमिरन, आनन्द सुमिरन, प्रेम सुमिरन, चैतन्य पद, ब्रम्ह सुमिरन, आनन्द पद, प्रेम पद, प्रभु पद, ब्रम्ह पद, गोविन्द पद, परम पद र चरैवेति रहेका छन् । त्यस्तै प्रज्ञा कार्यक्रमहरूमा आनन्द, उमंग मुद्रा चिकित्सा, स्वास्थ्य, हंस, मोक्ष, सम्मोहन, महा जीवन होमियो, रेकी-१, रेकी-२, नृत्य, ज्योतिष-१, ज्योतिष-२, बाल, आचार्य, रेकी आचार्य, योगाचार्य, आचार्य श्री रहेका छन् (Oshodhara Nepal, 2024) ।

यस साधना विधिमा सैद्धान्तिक शिक्षा पनि अलिक बढी अध्ययन गराइन्छ र व्यवहारिक साधनामा आँखा विलकुल बन्द गराई मन्त्र योगको पनि प्रयोग गराइन्छ साथै लय योगको अभ्यास गराइन्छ । विशेष गरी ध्यानमा जोड दिँदा विभिन्न मन्त्रहरू उच्चारण गरी आनन्द साथ संगीतमा नृत्य गराइन्छ र नृत्यमा प्राणायामहरूको अभ्यास पनि गराइन्छ र शरीरलाई पूर्ण स्थिर बनाई मनमा केवल परमात्माको रूपलाई मात्रै स्मरण गरी सबासनमा अथवा आसन लगाएर बस्न सकिन्छ । ध्यानलाई कम्तिमा २१ मिनेट वा सो भन्दा कति बढी बस्न सकिन्छ । सजगताको यात्रामा प्रवेश गरिन्छ । निदाई बेहोसिको यात्रामा जाने होइन (Oshodhara Nepal, 2024) ।

## ५. पातन्जल योग समिति नेपाल

यस संस्थाबाट गरिने साधना विशेषत पातन्जली योग समितिले गर्ने साधना नै हो र यी दुईको साधनामा धेरै भिन्नता छैन (पतंजलि योगपीठ नेपाल, २०१५)।

## ६. आत्म ज्ञान

पहिलो आफूलाई नियालेर हेर्ने अनि मात्र बाह्य रूपमा देख्न सकिन्छ भन्ने सैद्धान्तिक साधना रहेको छ । यसको founder मा प्रेम रावत हुनु हुन्छ । वहाँ एउटा motivational speaker पनि हो । यसमा प्रत्येक केन्द्रमा अनावश्यक रूपमा भाषणहरू र समय बिताउने नभई गुरुजीका प्रदत्त video तथा विभिन्न कार्यक्रमहरूको प्रवचन सुनाइन्छ । नेपाल तथा भारतमा यसका follower हरू निकै भएको पाइन्छ । यस आत्मज्ञानमा प्रमुखत ४ वटा प्रकृयाबाट ध्यानमा प्रवेश गराइन्छ । पहिलोमा दुबै आँखाको छेउमा हल्का घर्षण गरी (बुढी औँला र माझी औँलाले) चोरी औँलाले आज्ञा चक्रमा हल्का घर्षण दिने, दोश्रोमा दुबै हातको बुढी औँलाले कानको प्वाल बन्द गरी बाहिरबाट आवाज नसुनिने गर्नु, तेस्रोमा जिब्रोलाई तालुमा लागि जोड दिने (खेचरी मुद्रा) र अन्तमा सान्त भावले ध्यानस्थ हुने भन्ने रहेको छ । यो एक घण्टाको ध्यान समयमा प्रत्येक चरणको १५/१५ मिनेट समय छुट्याएर हुन्छ । विशेषत यो साधना युवा र पौढ अवस्थामा प्रवेश गर्नु भन्दा अगाडिको लागि भन्दा शारीरिक परिश्रम गर्न नसक्ने प्रौढ उमेरका लागि बढी फाइदाजनक देखिन्छ (The Prem Rawat Foundation, 2025)।

## ७. मानव धर्म सेवा

यस साधनाको प्रादुर्भाव सत्पालजी महाराज हुनु हुन्छ । यस्को मुख्य सन्देश नै सबैलाई “मानौ र सबैलाई जानौ” भन्ने रहेको छ । आफ्नो शरीर भित्र रहेको श्वास्वत सत्य ज्योती स्वरूप परमात्माको दर्शन गर्न



शरीर भित्रको अमूल खजानाको दर्शन गर्ने कार्य नै यस साधनामा ध्यानको स्वरूप हुन्छ । सर्वप्रथम आसनलाई स्थिर गरी चंचल, लोभी, पापी मनलाई स्थिर बनाई काम, क्रोध, लोभ, मोह, इर्ष्या, मदलाई हटाई साधनामा तत्पर रहनु पर्दछ ।

## ८. Art of living

यस साधनाको विकास डा. रवि शंकरले गर्नु भएको छ । जीवनलाई कसरी आरामदायी र सुखि सभ्य बनाउन सकिन्छ । त्यसलाई यस साधनले जोड्दछ । यस साधनामा ध्यानमा जाने एक विधिमा,

- सर्व प्रथम आसनलाई Comfort बनाउने,
- दुबै हातको औंलाहरू तल माथि गरी हल्लाउने (घण्टी बजाएर)
- दुबै हातको औंलाहरू आकास तर्फ फर्की शान्त बस्ने
- ५, ७ पटक श्वास लामो लिने र लामो नै छोड्ने
- हातका औंलालाई स्वतन्त्र खोलि दिई दुबै घुंडामाथि नै राख्ने
- विभिन्न power center मध्ये मुलाधार चक्रमा ध्यान दिने
- शरीरलाई हल्का छोड्ने अर्थात भरसक दवाव कतै नपरोस र अनुहार हसिलो बनाउने
- त्यस पछि केहि समय पछि स्वादिष्टान चक्रमा ध्यान खिच्ने
- केहि समय पश्चात मणिपुर चक्रमा ध्यान खिच्ने
- केही समय पश्चात स्थिर मन मष्तिष्कलाई Active बनाउने ।
- ॐ शान्ती शान्ती गरी केही समय पछि आँखा खोल्ने ।

यस्ले मनलाई आन्नदमय र स्थिर राख्न मद्दत पुग्दछ । डा. श्री रवि शंकरले विभिन्न ४०-५० ध्यानका विधिहरू प्रतिपादित गर्नु भएको छ । यो साधना के बालख, बृद्ध, युवा, कैदी लगायत सबैमा खुशी र तनाव रहित बनाउन सहयोग पुर्याउँदछ (The Art of Living, n.d.)।

## ९. ईशा फाउन्डेसन

ईशा फाउन्डेसन सद्गुरु जगदिश बासुदेवले १९९२ मा स्थापना गर्नु भएको हो । विशेषत वहाँले योग गराउनु हुन्छ । जगदिस बासुदेवले आदि योगी शिवको, बारेमा धेरै कुरा प्रकाशमा ल्याउनु भएको छ । वहाँ वातावरणको संरक्षण तथा योगको विकासको लागि अन्तर्राष्ट्रिय motivator पनि हो । के युवा के प्रौढ के वालख, सबै सँग वहाँको घनिष्ठ सम्बन्ध छ । वहाँका अनुयायी विश्वभरमा रहेका छन् । उहाँले मन्त्र योग अन्तरगत धेरै मन्त्रहरू लयबद्ध उच्चारण गर्दा सिद्धिप्राप्त हुने कुरा बताउनु भएको छ । सामान्य उदाहरणको रूपमा यो जपलाई लिन सकिन्छ । योग योग योगेश्वराय; भूत भूत भूतेश्वराय; काल काल कालेश्वराय; शिव शिव शर्वेश्वराय; शम्भो शम्भो

महादेवाय: (ईशा फाउन्डेसन, २०२४ ई.स.) । यो जप लयबद्धरूपमा तिब्र आवाजमा जप्नु पर्दछ र १०८ पटक जप्दा यस्तै शरीरमा जाडो समयमा गर्मीको महसुस हुने र यसबाट शरीर स्थिर र उमंग हुन्छ ।

## १०. ताओ:

ताओको कुनै नियमबद्धता र औपचारिकता छैन । यो संस्था पनि होइन । यो मानिसलाई उच्च नैतिक चेतना जगाउन सहयोगि विचार हो । समाजमा भेदभाव नगर्ने र मानिसलाई भ्रम फैलाउन खोज्ने बस्तुहरूबाट समाजलाई हानी हुने हुँदा त्यसबाट टाढा रहनु पर्ने हुन्छ । यो छैठौँ शताब्दिमा चिनियाँ दार्शनिक लाओत्सु बाट सुरुवात भएको हो । यो साधना बौद्ध दर्शनसँग धेरै जसो मिल्दछ । यस्मा बाटो असल कर्म तिर लगाउनु, आन्तरिक नैतिक गुण हाँसिल गर्नु नै ताओ प्राप्ति हो भनिएको छ । यस्मा ५ मानव सम्बन्धहरू,

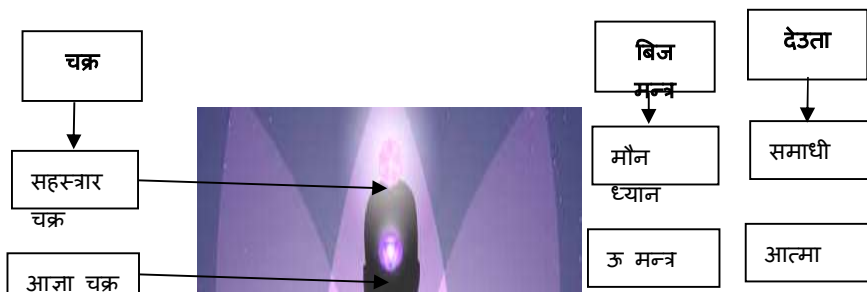
१. उच्च व्यक्तिको आफ्ना सहयोगीहरू प्रति सद्भाव
२. बुबा आमा र बच्चाबच्ची बिचको हेरचाह र सम्बन्ध
३. श्रीमान्/श्रीमती बिचको आपसी आदरभाव
४. ठुलो (पाको) उमेर र सानो उमेरका बिच प्रगाढ सम्बन्ध
५. साथी-साथी बिचको विश्वास

## यसमा ८ वटा सद्गुण

१. छोराछोरी प्रति बुबा आमाको र बुबा आमा प्रति छोराछोरीको कर्तव्य
२. भाईचारा (बन्धुत्व)
३. विश्वासनियता
४. विश्वास
५. नम्रता (मानिसहरूका बिच प्रदर्शन गरिने सामाजिक नम्रता)
६. आध्यात्मिकता
७. इमान्दारिता
८. लजालुपन (लज्जायुक्त हुनु) रहेका छन् । (ताओ एसोसिएसन अफ नेपाल, २०१५)

## ३.७ मानव शारीरको सात चक्रहरूको विवरण र तिनको कार्यप्रणाली

मानव शरीरमा सात चक्र (Seven Chakras) भन्ने अवधारणा योग र आयुर्वेदमा आधारित छ । यी चक्रहरू ऊर्जा केन्द्रहरू हुन्, जुन शरीरमा हुने प्राण ऊर्जा (life force) को प्रवाह र सन्तुलन कायम गर्न महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । सात चक्रहरू प्रत्येक हाम्रो शरीरको मेरुदण्डसँग सम्बन्धित छन्, र ती मानसिक, शारीरिक, र आध्यात्मिक स्वास्थ्यसँग जोडिएका हुन्छन् ।



श्रोत: रामदेव, २००७ ई.स.; Aatma Se Parmatma Ka Safar, 2022, November 1 |

**१. मूलाधार चक्र (Root Chakra - Muladhara)**

- स्थान: मेरुदण्डको आधार
- तत्त्व: पृथ्वी
- कार्य: सुरक्षा, आधारभूत आवश्यकताहरू र स्थायित्वसँग सम्बन्धित।
- असन्तुलन हुँदा: डर, असुरक्षा, र भौतिक समस्याहरू।
- सन्तुलन गर्दा: सुरक्षित र स्थिर महसुस।

**२. स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra - Svadhisthana)**

- स्थान: नाभिको तल
- तत्त्व: पानी
- कार्य: सृजनात्मकता, कामेच्छा, र भावनात्मक सन्तुलन।
- असन्तुलन हुँदा: अपराध बोध, भावनात्मक अस्थिरता।
- सन्तुलन गर्दा: रचनात्मक र भावनात्मक रूपमा सन्तुलित।

**३. मणिपुर चक्र (Solar Plexus Chakra - Manipura)**

- स्थान: नाभिको माथि
- तत्त्व: अग्नि
- कार्य: आत्मविश्वास, इच्छाशक्ति, र व्यक्तिगत शक्ति

- असन्तुलन हुँदा: आत्मसम्मानको कमी
  - सन्तुलन गर्दा: आत्मविश्वास वृद्धि
४. **अनाहत चक्र (Heart Chakra - Anahata)**
- **स्थान:** हृदयको बीचमा
  - **तत्त्व:** वायु
  - **कार्य:** प्रेम, करुणा, र सम्बन्ध
  - असन्तुलन हुँदा: एक्लोपन, रिस
  - सन्तुलन गर्दा: प्रेमपूर्ण र करुणाशील
५. **विशुद्ध चक्र (Throat Chakra - Vishuddha)**
- **स्थान:** घाँटीमा
  - **तत्त्व:** आकाश
  - **कार्य:** संचार, सत्य बोल्ने क्षमतासँग सम्बन्धित
  - असन्तुलन हुँदा: बोल्न नसक्नु
  - सन्तुलन गर्दा: स्पष्ट र प्रभावकारी बोलचाल
६. **आज्ञा चक्र (Third Eye Chakra - Ajna)**
- **स्थान:** निधारको बीचमा
  - **तत्त्व:** प्रकाश
  - **कार्य:** अन्तर्दृष्टि, कल्पना शक्ति, र आत्मज्ञान
  - असन्तुलन हुँदा: भ्रम, निर्णयमा कमी
  - सन्तुलन गर्दा: स्पष्टता र सन्तुलन
७. **सहस्रार चक्र (Crown Chakra - Sahasrara)**
- **स्थान:** टाउकोको माथिल्लो भाग
  - **तत्त्व:** चेतना
  - **कार्य:** आध्यात्मिक सम्बन्ध र ज्ञान
  - असन्तुलन हुँदा: आध्यात्मिक वियोग
  - सन्तुलन गर्दा: शान्ति र चेतनाको अनुभूति (Feuerstein, 2001; Judith, 2004; Myss, 1996; Saraswati,1984).

### ३.८ चक्रहरू सन्तुलनमा राख्ने उपाय

चक्रहरू सन्तुलनमा राख्ने मुख्य उपायहरू तल उल्लेख गरे अनुसार रहेका छन्:

- **ध्यान (Meditation):** प्रत्येक चक्रका लागि ध्यान गर्ने
- **आसन (Yoga Poses):** चक्र विशेष आसनहरू गर्न

- **मन्त्र (Mantras):** चक्रहरूको ध्वनि ऊर्जा सक्रिय गर्न
- **रंग थेरापी (Color Therapy):** चक्रसँग सम्बन्धित रंगहरू प्रयोग गर्नु
- **प्राकृतिक उपचार (Aromatherapy):** चक्र सन्तुलनमा मद्दत गर्ने सुगन्ध (Feuerstein, 2001; Judith, 2004; Myss, 1996; Saraswati, 1984).

#### ४. निष्कर्ष र सुझावहरू

यो प्रतिबेदनले योग र ध्यानको ऐतिहासिक, दार्शनिक र व्यावहारिक पक्षहरूको गहिरो अध्ययन प्रस्तुत गर्दछ। नेपालमा योग र ध्यानको विकासको इतिहासलाई उजागर गर्दै, यसले यी अभ्यासहरूको सांस्कृतिक महत्त्व र तिनीहरूको जीवनमा सकारात्मक प्रभावको चर्चा गर्दछ। ध्यानलाई मानसिक शान्ति र एकाग्रता प्राप्त गर्ने माध्यमको रूपमा प्रस्तुत गर्दै, यसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा योगको योगदानलाई पनि जोड्दछ। समग्रमा, प्रतिबेदनले योग र ध्यानलाई आत्मा र शरीरको एकता र समग्र स्वास्थ्यको लागि अनिवार्य अभ्यासको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। निष्कर्षमा, योग र ध्यानले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। नियमित अभ्यासले जीवनशैलीमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ, जसले समग्र स्वास्थ्य र कल्याणमा योगदान पुऱ्याउँछ।

यस अध्ययनले तलका प्रस्तुत सुझावहरूमा दिएको छ:

१. **योग र ध्यानको नियमित अभ्यास:** व्यक्तिहरूलाई दैनिक जीवनमा योग र ध्यानको अभ्यासलाई समावेश गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ, जसले मानसिक शान्ति, एकाग्रता र शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ।
२. **योग शिक्षाको प्रवर्द्धन:** विद्यालय र समुदायमा योग र ध्यानको शिक्षालाई समावेश गर्नुपर्छ, ताकि नयाँ पुस्ताले यी अभ्यासहरूको महत्त्व र फाइदाबारे जान्न र अभ्यास गर्न सकुन्।
३. **अनुसन्धान र अध्ययनको प्रोत्साहन:** योग र ध्यानका विभिन्न विधिहरू र तिनीहरूको प्रभावको बारेमा थप अनुसन्धान गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ, जसले यस क्षेत्रको ज्ञानलाई विस्तार गर्न मद्दत गर्नेछ।

#### सन्दर्भ सामाग्री

१. Aatma Se Parmatma Ka Safar. (2022, November 1). 7 चक्र में कौन-2 से देवी देवता विराजमान है | “In which chakra which deities are seated?”. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=aKUZtcDIU50>
२. Brahmakumaris – Brahmakumaris Nepal Official. (2020, February 22). <https://brahmakumarisnepal.org/>
३. Feuerstein, G. (2001). The yoga tradition: Its history, literature, philosophy, and practice. Hohm Press.
४. Judith, A. (2004). Wheels of Life: A user's guide to the chakra system. Llewellyn Publications.

५. Mapmygenome India Ltd. (2024, June 20). मन और शरीर के लिए योग के लाभ: स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती में वृद्धि. MapmyGenome. [https://mapmygenome.in/hi/blogs/learn/the-benefits-of-yoga-for-mind-and-body-enhancing-health-and-wellness?srsId=AfmBOopq\\_eernr2jeuwtl-kq4\\_xUiUfR0ohawLKMTvQoKmUD6CKA4MYU&utm\\_source=chatgpt.com](https://mapmygenome.in/hi/blogs/learn/the-benefits-of-yoga-for-mind-and-body-enhancing-health-and-wellness?srsId=AfmBOopq_eernr2jeuwtl-kq4_xUiUfR0ohawLKMTvQoKmUD6CKA4MYU&utm_source=chatgpt.com)
६. Myss, C. (1996). *Anatomy of the spirit: The seven stages of power and healing*. Harmony Books.
७. *Official Website of Sadhguru, Isha Foundation | India*. (2024, December 30). <https://isha.sadhguru.org/global/en>
८. Oshodhara Nepal. (2024, April 10). *Oshodhara Nepal*. Oshodhara Nepal. <https://oshodhara.org.np/>
९. Patel, Rajyogi B. K. Girish (ND). *Heart Disease and Meditation*. Literature Department, Brahma Kumaris, Rajasthan, India.
१०. Saraswati, S. S. (1984). *Kundalini tantra*. Bihar School of Yoga.
११. The Art of Living. (n.d.). Stellar TIPS for True Happiness | Gurudev [Video]. Art of Living (Nepal). <https://www.artofliving.org/np-en/founder>
१२. The Prem Rawat Foundation. (2025, January 2). *The Prem Rawat Foundation (TPRF) Home - TPRF.org*. TPRF.org. <https://tprf.org/>
१३. अधिकारी, नरकान्त (२०७०)। महर्षि पतंजलिको अमरकृति पतंजलयोगदर्शन (नेपाली भाषामा साधारण टिप्पणी)। बिधार्थी पुस्तक भण्डार, भोटाहिटी, काठमाडौं।
१४. खड्का, केदार (२०७९)। प्राकृतिक भोजन स्वस्थ जीवन। भक्तपुर, नेपाल। ISBN: ९७८-९९३७-१-२५५२-९।
१५. गोयन्का, सत्यनारायण (२०७८)। तिपिटकमा सम्यक सम्बुद्ध, भाग १। नेपाल बिपसना केन्द्र, धर्म शृङ्ग, काठमाडौं।
१६. ताओ एसोसिएसन अफ नेपाल, (२०१५)। पूर्ण प्रबोधित हुने बाटो (*The Path to Complete Enlightenment*)। काठमाडौं, नेपाल।
१७. ध्रुव, आचार्य श्री स्वामी। (८ असार २०८१)। योग, प्राणायाम र ध्यान। Nagarik News. <https://nagariknews.nagariknetwork.com/health/1439671-1719036597.html>
१८. पतंजलि योग समिति (२०७९)। योग सन्देश भक्तपुर। पतंजलि योग समिति, भक्तपुर।
१९. पतंजलि योगपीठ नेपाल (२०१५)। विचार-क्रान्ति: जीवन, राष्ट्र, बिस्वको समग्र रुपान्तरणका सूत्रहरू। काठमाडौं, नेपाल।
२०. बालकृष्ण, आचार्य, (२०१४ ई. स.)। आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य। दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार, भारत।
२१. बालकृष्ण, आचार्य, (२०१५)। पतंजलि योगपीठ नेपाल। काठमाडौं, नेपाल।
२२. योग सन्देश स्मारिका (२०७५)। पतंजलि सुर्यविनायक नगर योग समिति। सुर्यविनायक, भक्तपुर।
२३. योग स्मारिका (२०७२ असोज)। पतंजलि योग समिति भक्तपुर, मध्यपुर थिमी नगर योग समिति,

२४. रामदेव, स्वामी, (२००७ ई.स.)। प्राणायाम रहस्य (बैज्ञानिक तथ्यो के साथ)। दिव्य प्रकाशन । दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट, पतंजलि योगपीठ, हरिध्वार ।
२५. रामदेव, स्वामी, (२००७ ई.स.)। योग साधना र योग चिकित्सा रहस्य। दिव्य प्रकाशन । पतंजलि योगपीठ, उत्तराखण्ड, भारत ।
२६. सगरमाथा जीवनयोग प्रयोगशाला / जीवन विज्ञान. (n.d.). Jeevan Vigyan. <https://jeevanvigyan.org/prayogshala/prayogshala-details?id=PR10MnBPR>