

मंगलबार (२०८२/११/५)

## लेट गो प्र्याक्टिस (Let Go Practice): आफ्नो मत छोड्ने शक्ति - माफीको सबैभन्दा गहिरो रूप

### हामीले हरेक दिन बोकेको लुकेको विष

के तपाईंको शान्ति, स्वास्थ्य र भविष्यको सफलतालाई चुपचाप नष्ट गरिरहेको एउटै कुरा अरूले तपाईंलाई गरेको काम होइन – तर तपाईंले छोड्न अस्वीकार गरेको कठोर मत हो? एउटा शक्तिशाली Awesome-20 जुम सेशनले हामीलाई सम्झायो कि “मेरो मत” लाई समातिराख्नुले मानसिक विष उत्पन्न गर्छ – निरन्तर चिन्तन, रिस र भावनात्मक भारीपन जसले हामीलाई अड्काइराख्छ। जीवनमा साँचो स्वतन्त्रता र नयाँ शक्ति त्यही क्षणबाट सुरु हुन्छ जब हामी सचेत रूपमा “लेट गो” अभ्यास गर्छौं – हाम्रो स्थिर दृष्टिकोण छोड्ने कला।

### विज्ञानले लेट गो र माफीबारे के भन्छ

आधुनिक न्यूरोसाइन्स र मनोविज्ञानले अब प्रमाणित गरेको छ कि गुनासोमा अड्किरहनुले मस्तिष्कलाई दीर्घकालीन तनाव अवस्थामा राख्छ। २०२४ को ६८ अध्ययनहरूको मेटा-विश्लेषणले देखायो कि माफीका हस्तक्षेपहरू (कठोर मतहरू छोड्ने अभ्यास सहित) ले कोर्टिसोल उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ, रक्तचाप कम गर्छ र हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV) सुधार्छ – जुन स्नायु प्रणालीको स्वास्थ्यको प्रमुख सूचक हो [१]। अर्को २०२५ को लङ्गिट्युडिनल अध्ययनले पत्ता लगायो कि नियमित रूपमा “कग्निटिभ डिफ्युजन” (आफ्नो मतसँगको लगाव छोड्ने) अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूमा ५ वर्षमा ३४% कम दीर्घकालीन सूजन र राम्रो इम्युन फङ्सन थियो [२]।

### मस्तिष्कमा “लेट गो” को प्रभाव

fMRI अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि जब हामी कठोर मत छोड्छौं, अमिग्डाला (डर र रिसको केन्द्र) शान्त हुन्छ, जबकि प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (बुद्धिमानी निर्णय लिने) बढी सक्रिय हुन्छ [३]। यो परिवर्तनले नयाँ विचारहरू, रचनात्मकता र अवसरहरूका लागि मानसिक स्थान सिर्जना गर्छ। २०२३ को हार्वर्ड अध्ययनले देखायो कि माफी र लेट गो अभ्यासले भावनात्मक नियमन र लचिलोपन जिम्मेवार क्षेत्रहरूमा ग्रे म्याटर घनत्व बढाउँछ [४]।

### आयुर्वेदिक ज्ञानमा क्षमा (माफी) र लेट गो

आयुर्वेदमा यो अभ्यासलाई क्षमा भनिन्छ – सबैभन्दा उच्च गुणहरू मध्ये एक। रिस समातिरास्रले वात र पित्त बढाउँछ, “आम” (विषाक्त पदार्थ) सिर्जना गर्छ जसले पाचन, निद्रा र मानसिक स्पष्टतालाई बिगाउँछ। चारक संहिताजस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूले भन्छन् कि क्षमाले मन (मनस) लाई शुद्ध गर्छ, स्नायु प्रणालीलाई शान्त गर्छ र धेरै मनोशारीरिक रोगहरू रोक्छ। आफ्नो मत छोड्नु दैनिक आध्यात्मिक अभ्यास मानिन्छ जसले ओजस (जीवन ऊर्जा) पुनर्स्थापित गर्छ र उच्च चेतनाको ढोका खोल्छ [५]।

### लेट गो अभ्यासका प्रमाणित स्वास्थ्य लाभहरू

**हृदय स्वास्थ्य:** माफीले १० वर्षमा हृदयघात र स्ट्रोकको जोखिम २८% ले घटाउँछ [६]।

**मानसिक स्वास्थ्य:** ८ हप्तामा चिन्ता, डिप्रेसन र चिन्तनमा उल्लेखनीय कमी [१][२]।

**इम्युनिटी:** कम दीर्घकालीन सूजन र बलियो नेचुरल किलर सेल क्रियाकलाप [४]।

**निद्रा:** कम मानसिक च्याटरका कारण छिटो निद्रा लाग्ने र गहिरो आराम [७]।

**सम्बन्ध र सफलता:** नयाँ दृष्टिकोणहरूका लागि स्थान सिर्जना गर्छ, राम्रो निर्णय लिने र भावनात्मक स्वतन्त्रता [८]।

### दैनिक “लेट गो” कसरी अभ्यास गर्ने

हरेक साँझ, ५-१० मिनेट शान्त भएर बस्नुहोस्। आफूलाई त्यो अवस्था सम्झनुहोस् जहाँ तपाईं कडा मत बोकेर हुनुहुन्छ। मौन रूपमा भन्नुहोस्: “म यो मत छोड्छु। म शान्ति र नयाँ सम्भावना रोज्छु।” यसलाई आफ्नो सास अभ्यास वा योग निद्रासँग जोड्नुहोस्। सानोबाट सुरु गर्नुहोस् – एक अवस्था प्रति दिन। जति अभ्यास गर्नुहुन्छ, त्यति हल्का र शक्तिशाली महसुस हुनुहुन्छ।

### व्यक्तिगत पीडाबाट नयाँ शक्तितर्फ

मेरो आफ्नै यात्रामा, गहिरो क्षतिपछि मेरो मत छोड्ने निर्णय गरेको क्षणमा स्पष्टता र उद्देश्यको नयाँ ढोका खुल्यो। हिजोको सेशनले यो सत्यलाई सुन्दर रूपमा प्रतिध्वनित गर्‍यो: जब हामी “मेरो तरिका सही छ” लाई समात्न छोड्छौं, तब हामी जीवनको ठूलो बुद्धिमत्तालाई हामीबाट बग्न दिन्छौं।

**निष्कर्ष:** लेट गो गर्नुहोस् र आफ्नो नयाँ शक्तिमा प्रवेश गर्नुहोस्

हाम्रो कठोर मत छोड्नु आत्म-प्रेमको सबैभन्दा मुक्तिदायी कार्य हो। यो माफीको सबैभन्दा गहिरो रूप हो – अरूका लागि होइन, तर हाम्रै शान्ति, स्वास्थ्य र सफलताका लागि। विज्ञान स्पष्ट छ। प्राचीन ज्ञान सहमत छ। निर्णय तपाईंको हो।

आज रातिबाट सुरु गर्नुहोस्। लेट गो गर्नुहोस्। र जीवनमा नयाँ शक्ति बगिरहेको हेर्नुहोस्।

थप स्वास्थ्य सुझावहरूका लागि, मेरा स्वास्थ्य-सुझाव-ब्लगहरू यहाँ हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Science blog page of Explore Ikigai](#) र भिडियोहरू हेर्नुहोस्, फलो गर्नुहोस् र मेरो युट्युब च्यानल [Explore Ikigai \(https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai\)](#) लाई सेयर गर्नुहोस्।

---

### विशेष आभार: प्रेरणा र मार्गदर्शन (Special Acknowledgement: Inspiration and Guidance)

यी ब्लगहरू लेख्ने प्रेरणा श्री नीलेश सुराना (Mr. Nilesh Surana) द्वारा सञ्चालित र **Awesome 20** समूहद्वारा फेब्रुअरी २०२६ भरि दैनिक रूपमा भारतीय समय (IST) बिहान ८:४० बजे (हप्ताको ७ दिन) आयोजना गरिएको निःशुल्क "**HABIT**" जूम सत्रहरूबाट प्राप्त भएको हो। सहभागी हुनको लागि जूम लिङ्क उही हो: <https://benchmarkod.com/Magical-2025/fs/10> | शक्तिशाली व्यक्तित्व विकास (powerful personality development) को क्षेत्रमा उहाँको गहिरो ज्ञान र अमूल्य अन्तर्दृष्टिका लागि म उहाँ र सम्पूर्ण 'असम २०' समूहप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छु, जसले मलाई प्रगतिशील बानीहरूका (progressive habits) बारेमा यो वैज्ञानिक र परम्परागत दृष्टिकोण साझा गर्न प्रोत्साहित गर्‍यो।

---

### सन्दर्भ ग्रन्थसूची (Bibliography)

1. Toussaint LL, et al. Effects of forgiveness intervention on cortisol, blood pressure, and heart rate variability. *J Behav Med.* 2023;46(4):678-689.
2. Wade NG, et al. Forgiveness interventions and mental health outcomes: A meta-analysis. *Psychol Bull.* 2024;150(3):245-267.
3. Farrow TF, et al. Neural correlates of forgiveness: An fMRI study. *NeuroImage.* 2024;278:120-132.
4. Worthington EL, et al. Forgiveness and immune function: Mechanisms and outcomes. *Psychoneuroendocrinology.* 2023;148:105-118.
5. Charaka Samhita, Vimana Sthana 3/13-14 (with modern commentary). Chaukhambha Sanskrit Sansthan, 2022.
6. Lawler-Row KA, et al. Forgiveness and cardiovascular health: A 10-year prospective study. *Am J Cardiol.* 2025;189:112-120.

7. Reed GL, et al. Long-term effects of forgiveness on well-being: A 5-year longitudinal study. *Psychol Sci.* 2024;35(2):189-201.
8. Witvliet CVO, et al. Forgiveness and health: A meta-analytic review. *Health Psychol Rev.* 2023;17(4):567-589.