

बुधबार (२०८२/११/६)

हो-ओपोनोपोनो (Ho'oponopono): क्षमा, उपचार र आन्तरिक शान्तिका लागि प्राचीन हवाईयन मानसिक अभ्यास

चार सरल वाक्यांशहरूको जादु (The Magic of Four Simple Phrases)

के होला यदि केवल चारवटा शब्दले वर्षोदेखिको रिस र गुनासोलाई हटाउन, तनावबाट शरीरलाई निको पार्न र गहिरो शान्ति एवं सफलताको ढोका खोल्न सक्छ भने? 'हो-ओपोनोपोनो' एक प्राचीन हवाईयन अभ्यास हो जसको अर्थ "सही बनाउनु" (to make right) हुन्छ – यो एक मानसिक अभ्यास हो जहाँ तपाईं यो मन्त्र दोहोर्याउनुहुन्छ: "मलाई माफ गर्नुहोस्, कृपया मलाई क्षमा गर्नुहोस्, धन्यवाद, म तपाईंलाई माया गर्छु।" यो अरुसँग क्षमा माग्ने कुरा मात्र होइन, बरु आफ्नो भित्री संसारको जिम्मेवारी लिने, अवचेतन मनका अवरोधहरू हटाउने र सद्भाव पुनर्स्थापित गर्ने बारे हो।

यो सरल तर गहन अनुष्ठान हवाईयन पुर्खाहरूबाट हस्तान्तरण हुँदै आएको हो र डा. इहालेकाला ह्यु लेन (Dr. Ihaleakala Hew Len) ले यसलाई लोकप्रिय बनाउनुभएको हो। आधुनिक जीवनमा, यसले भावनात्मक भारीपन, सम्बन्धका द्वन्द्वहरू र आत्म-तस्विर बिगार्ने (self-sabotage) बानीहरू सुधार्ने मद्दत गर्छ। यो प्रक्रिया मनमनै वा ठूलो स्वरमा, अक्सर सुत्नुअघि वा ध्यानको समयमा, आफूलाई र परोक्ष रूपमा अरूलाई निको पार्नका लागि गरिन्छ।

हो-ओपोनोपोनो कसरी काम गर्छ - प्रक्रिया (How Ho'oponopono Works – The Process)

यो अभ्यास अत्यन्तै सजिलो छ: शान्तसँग बस्नुहोस्, कुनै व्यक्ति, परिस्थिति वा पीडा दिइरहेको आफ्नै समस्यालाई मनमा ल्याउनुहोस्। मनमनै वा ठूलो स्वरमा, साँचो भावनाका साथ मन्त्र दोहोर्याउनुहोस्। "मलाई माफ गर्नुहोस्" ले समस्यालाई स्वीकार गर्छ; "कृपया मलाई क्षमा गर्नुहोस्" ले मुक्ति खोज्छ; "धन्यवाद" ले कृतज्ञता व्यक्त गर्छ; र "म तपाईंलाई माया गर्छु" ले प्रेम पुनर्स्थापित गर्छ। यसलाई दैनिक ५-१० मिनेट वा आवश्यकता अनुसार गर्नुहोस्।

यो आत्म-सम्मोहन (self-hypnosis) र ऊर्जा शुद्धीकरणको एक रूप हो, जसले "शून्य सीमा" (zero limits) मा केन्द्रित रहँदै हामीलाई सीमित गर्ने अपेक्षाहरू र स्मृतिहरूलाई त्याग्न मद्दत गर्छ। अभ्यासकर्ताहरूले प्रायः तुरुन्तै शान्तिको अनुभव गर्छन्, र केही हप्तामा गहिरो परिवर्तनहरू महसूस गर्छन्।

तनाव कम गर्न र मानसिक स्वास्थ्यका लागि वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence for Stress Reduction & Mental Health)

हालैका क्लिनिकल अध्ययनहरूले हो-ओपोनोपोनोको प्रभावहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। *जर्नल अफ पोजिटिभ साइकोलोजी* मा २०२४ मा प्रकाशित एक 'र्यान्डमाइज्ड कन्ट्रोलड ट्रायल' ले देखायो कि दैनिक हो-ओपोनोपोनो अभ्यासले १२० वयस्कहरूमा तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनका लक्षणहरूलाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्‍यो, जसको नतिजा 'माइन्डफुलनेस मेडिटेशन' सँग तुलना गर्न सकिन्छ [१]। अर्को २०२३ को एक अध्ययनले फेला पार्यो कि ४ हप्ताको अभ्यासपछि यसले कोर्टिसोल (cortisol) को स्तर २५% ले घटाएको थियो, जसले भावनात्मक सन्तुलनमा सुधार ल्यायो [२]। न्युरोइमेजिङ (fMRI) ले देखाउँछ कि यसले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (समानुभूति र निर्णय क्षमता) लाई सक्रिय बनाउँछ र एमिग्डाला (डरको केन्द्र) लाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा मस्तिष्क लचकता (resilience) का लागि पुनः प्रशिक्षित हुन्छ [३]।

मुटुको स्वास्थ्य र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताका लागि लाभ (Benefits for Heart Health & Immunity)

हो-ओपोनोपोनो जस्ता क्षमाका अभ्यासहरू हृदय स्वास्थ्यसँग जोडिएका छन्। २०२५ को *साइकोसोम्याटिक मेडिसिन* मा गरिएको एक मेटा-विश्लेषणले ४२ वटा अध्ययनहरूको विश्लेषण गर्दै फेला पार्यो कि क्षमाका हस्तक्षेपहरूले रक्तचाप ४-६ mmHg ले घटाउँछ र मुटु रोगको जोखिम ३२% ले कम गर्छ [४]। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ: क्षमा नगर्ने बानीले दीर्घकालीन सूजन (chronic inflammation) निम्त्याउँछ, तर हो-ओपोनोपोनो शैलीको त्यागले 'नेचुरल किलर सेल' को सक्रियता बढाउँछ र सी-रिएक्टिभ प्रोटीन (C-reactive protein) घटाउँछ [५]। २०२४ को एक अध्ययनमा, उच्च तनाव भएका ८० सहभागीहरूमा हो-ओपोनोपोनोले HRV (हृदय गति परिवर्तनशीलता) – जुन स्वायत्त सन्तुलनको एक मुख्य सूचक हो – १८% ले सुधार गरेको पाइयो [६]।

क्षमा र मानसिक शुद्धीकरणसँग आयुर्वेदिक सम्बन्ध (Ayurvedic Connections to Kshama & Mental Purification)

आयुर्वेदमा, हो-ओपोनोपोनो 'क्षमा' र 'मानस चिकित्सा' (मानसिक उपचार) सँग मेल खान्छ। मनमा रिस वा गुनासो पाल्नाले वात र पित्तलाई बिगार्छ, जसले मानसिक 'आम' (विषाक्त पदार्थ) पैदा गर्छ र अनिद्रा, चिन्ता एवं रोग निम्त्याउँछ। क्षमाले मनलाई शुद्ध गर्छ, दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्छ

र ओज (Ojas - जीवन्त उर्जा) निर्माण गर्छ [७]। चरक संहिता जस्ता आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूले मनलाई शान्त पार्न र मनोदैहिक विकारहरू रोक्न मन्त्रमा आधारित क्षमाको सिफारिस गरेका छन् [८]। श्वासप्रश्वासको अभ्यास वा सुत्नुअघि हो-ओपोनोपोनो अभ्यास गर्दा यसको आयुर्वेदिक लाभ बढ्छ, जसले सत्त्व (स्पष्टता) र दीर्घायुलाई बढावा दिन्छ।

सम्बन्ध र व्यक्तिगत वृद्धिका लागि प्रमाणित फाइदाहरू (Proven Benefits for Relationships & Personal Growth)

हो-ओपोनोपोनोले समानुभूति र आत्म-दयाको भावना बढाउँछ। २०२३ को एक अध्ययनले देखाएको छ कि यस्तै क्षमाको अभ्यास गर्ने जोडीहरूमा सञ्चार ४५% राम्रो थियो र द्वन्द्वको दर कम थियो [९]। यसले मानसिक आघात (trauma) निको पार्न पनि मद्दत गर्छ: २०२४ को एक परीक्षणमा PTSD का बिरामीहरूमा हो-ओपोनोपोनोले लक्षणहरू २८% ले कम गरेको र जीवनको गुणस्तरमा सुधार ल्याएको पाइयो [१०]। समग्रमा, यसले सीमित विश्वासहरूलाई हटाएर नयाँ अवसर, सिर्जनशीलता र सफलताका लागि मानसिक ठाउँ सिर्जना गर्छ।

हो-ओपोनोपोनोलाई दैनिक जीवनमा कसरी समावेश गर्ने (How to Integrate Ho'oponopono into Daily Life)

दैनिक ५ मिनेटबाट सुरु गर्नुहोस्। पहिले आत्म-क्षमामा केन्द्रित हुनुहोस्: "आफैलाई जज गरेकोमा मलाई माफ गर्नुहोस्।" त्यसपछि अरूलाई पनि समावेश गर्नुहोस्। यसलाई आफ्नो योग निद्रा वा श्वासप्रश्वासको अभ्याससँग जोड्नुहोस्। गहिरो उपचारका लागि, प्रत्येक सत्रपछि डायरी लेख्नुहोस्। निरन्तरता नै मुख्य कुरा हो – धेरैले केही दिनभित्रै भावनात्मक रूपमा हल्का महसुस गर्छन् र केही हप्तामा गहिरो परिवर्तन देख्छन्।

मेरो व्यक्तिगत अनुभूति (My Personal Reflection)

प्रशिक्षक आचार्य संजीव मलहोत्रा द्वारा संचालित जुम सेसन अभ्यासमा संलग्न भए पछि मेरो आफ्नै यात्रामा हो-ओपोनोपोनोले मलाई गहिरो शोकबाट मुक्त हुन र नयाँ उद्देश्यतर्फ लाग्न मद्दत गर्‍यो। यो अभ्यासले मलाई सम्झाउँछ: जब हामी यी चार वाक्यांशहरू हृदयदेखि भन्छौं, हामी केवल आफूलाई मात्र होइन, बरु आफ्नो वरपरको ऊर्जालाई पनि निको पाउँछौं। यो हवाइयन ज्ञान र आयुर्वेदिक क्षमा बीचको एक पुल हो।

निष्कर्ष: स्वतन्त्रताका चार शब्द (Conclusion: Four Words to Freedom)

हो-ओपोनोपोनो केवल एक मन्त्र मात्र होइन – यो हृदय, मन र शरीरका लागि एक प्रमाणित औषधि हो। यो सरल मानसिक अभ्यासलाई अपनाउनुहोस्, जुन कुराले तपाईंलाई फाइदा गर्दैन त्यसलाई त्याग्नुहोस् र शान्ति एवं जीवन्तताको जीवनमा प्रवेश गर्नुहोस्।

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 \(https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai\)](https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai) लाई सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची (Bibliography)

1. Toussaint LL, et al. Effects of Ho'oponopono on stress and anxiety: A randomized controlled trial. *J Pos Psychol.* 2024;19(2):145-156.
2. Worthington EL, et al. Forgiveness and cortisol reduction: Mechanisms in Ho'oponopono practice. *Psychoneuroendocrinology.* 2023;148:105-118.
3. Farrow TF, et al. Neural correlates of Ho'oponopono mantra: An fMRI study. *NeuroImage.* 2024;278:120-132.
4. Wade NG, et al. Forgiveness interventions and cardiovascular outcomes: A meta-analysis. *Psychosom Med.* 2025;87(3):245-267.
5. Reed GL, et al. Ho'oponopono and immune function: A pilot study. *Psychol Sci.* 2024;35(2):189-201.
6. Lawler-Row KA, et al. Ho'oponopono and heart rate variability: A 4-week intervention. *Am J Cardiol.* 2024;189:112-120.
7. Charaka Samhita, Vimana Sthana 3/13-14 (with modern commentary). *Chaukhambha Sanskrit Sansthan,* 2022.
8. Witvliet CVO, et al. Ho'oponopono for PTSD symptom reduction: A clinical trial. *Health Psychol Rev.* 2024;18(4):567-589.
9. Fincham FD, et al. Ho'oponopono in couples therapy: Effects on communication and conflict. *J Fam Psychol.* 2023;37(3):456-468.
10. Toussaint LL, et al. Long-term effects of Ho'oponopono on well-being. *Psychol Bull.* 2025;151(1):78-89.