



Nepal Tourism Board

Tourist Service Center
Bhrikutimandap, Kathmandu
P.O.Box: 11018
Tel: +977-1-5356909
Email: info@ntb.org.np
Website: www.ntb.gov.np

Contemporary Art of Kundalini

Texts and Images
© Bhim Prasad Sharma

-  nepaltourismboard
-  nepaltourism
-  nepaltourismb
-  Nepal Tourism Board
-  nepaltourismboard
-  nepaltourismboard



निर्वाण



मूलाधार चक्र (Root Chakra)



स्वाधिष्ठान चक्र



Nepal Tourism Board

www.ntb.gov.np



मूलाधार चक्र (Root Chakra)

The Muladhara Chakra, situated at the base of the spine, is the primary and fundamental energy center. It is linked to stability, security, and survival instincts. When activated, it fosters a sense of confidence and grounding. This chakra is symbolized by the color red, its seed mantra is "I am," and it can be awakened through practices such as meditation and yoga.

nepal

Lifetime
Experiences!

२०८२ ०१ | बैशाख

APR – MAY 2025

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
	१ 14	२ 15	३ 16	४ 17	५ 18	६ 19
७ 20	८ 21	९ 22	१० 23	११ 24	१२ 25	१३ 26
१४ 27	१५ 28	१६ 29	१७ 30	१८ May 1	१९ 2	२० 3
२१ 4	२२ 5	२३ 6	२४ 7	२५ 8	२६ 9	२७ 10
२८ 11	२९ 12	३० 13	३१ 14			

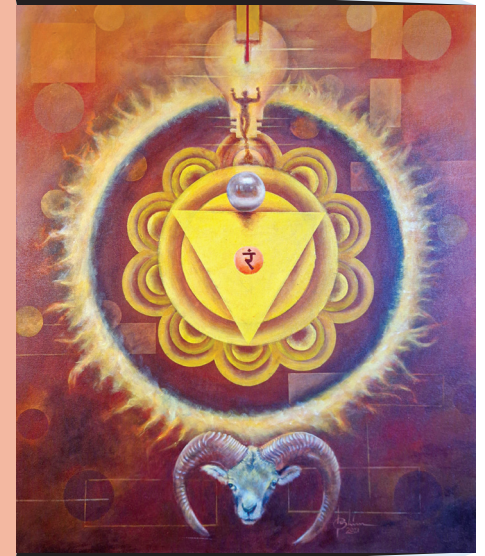
१ गते नयाँ वर्ष, १८ गते अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक दिवस, १९ गते मनास्लु हिमाल आरोहण दिवस,
२९ गते बुद्ध जयन्ती



मुलाधार चक्र



स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra)



मणिपुर चक्र



Nepal Tourism Board
www.ntb.gov.np



स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra)

The Svadhishthana Chakra, positioned just below the navel, is the center of creativity, emotions, and sensuality. It governs pleasure, relationships, and brings fluidity and adaptability to life. Associated with the color orange, its seed mantra is 'Vam,' and it can be activated through meditation and yoga.

nepal

*Lifetime
Experiences!*

२०८२

०२

जेठ

MAY – JUN 2025

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
				१ 15	२ 16	३ 17
४ 18	५ 19	६ 20	७ 21	८ 22	९ 23	१० 24
११ 25	१२ 26	१३ 27	१४ 28	१५ 29	१६ 30	१७ 31
१८ June 1	१९ 2	२० 3	२१ 4	२२ 5	२३ 6	२४ 7
२५ 8	२६ 9	२७ 10	२८ 11	२९ 12	३० 13	३१ 14

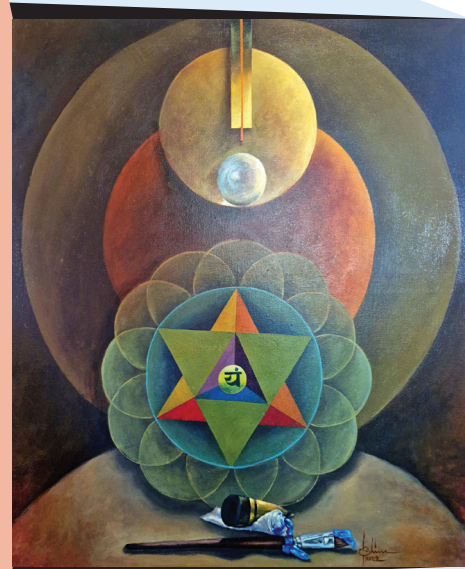
१५ गते गणतन्त्र दिवस/एभरेष्ट डे (अन्तर्राष्ट्रिय सगरमाथा दिवस), २० गते अन्नपूर्ण आरोहण दिवस,
२१ गते जातीय भेदभाव तथा छुवाछुत उन्मूलन राष्ट्रिय दिवस, २२ गते विश्व वातावरण दिवस



स्वाधिष्ठान चक्र



मणिपुर चक्र (Solar Plexus)



अनाहत चक्र



Nepal Tourism Board

www.ntb.gov.np



मणिपुर चक्र (Solar Plexus)

The Manipura Chakra, situated at the solar plexus, serves as the center of personal power, confidence, and transformation. Its activation boosts self-esteem and inner strength. It is associated with the color yellow, and its seed mantra is "Ram."

२०८२

०३

असार

JUN – JUL 2025

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
१ 15	२ 16	३ 17	४ 18	५ 19	६ 20	७ 21
८ 22	९ 23	१० 24	११ 25	१२ 26	१३ 27	१४ 28
१५ 29	१६ 30	१७ July 1	१८ 2	१९ 3	२० 4	२१ 5
२२ 6	२३ 7	२४ 8	२५ 9	२६ 10	२७ 11	२८ 12
२९ 13	३० 14	३१ 15	३२ 16			

१५ गते राष्ट्रिय धान दिवस

nepal

Lifetime
Experiences!



मणिपुर चक्र



अनाहत चक्र (Heart Chakra)

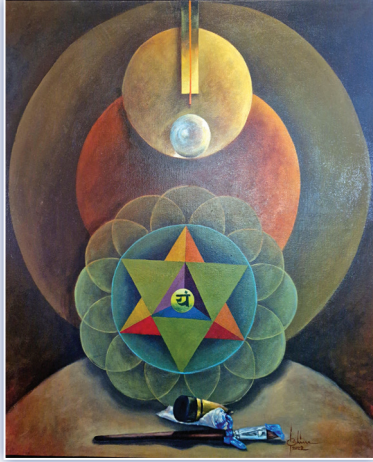


विशुद्धी चक्र



Nepal Tourism Board

www.ntb.gov.np



अनाहत चक्र (Heart Chakra)

The Anahata Chakra, located at the heart center, is the source of love, compassion, and emotional balance. When awakened, it promotes harmony, love, relationships, and inner peace. It is represented by the color green, and its seed mantra is "Yam."

२०८२

०८

साउन

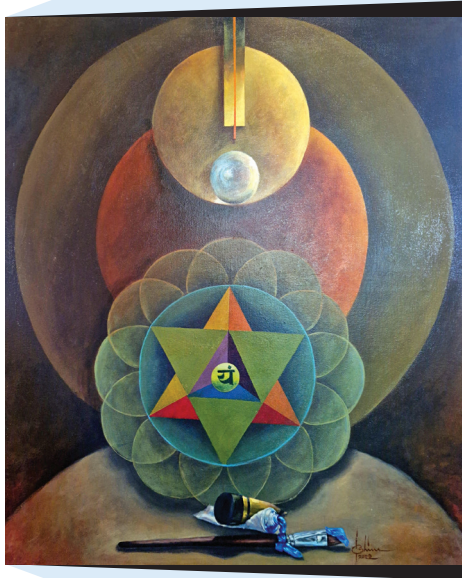
JUL – AUG 2025

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
				१ 17	२ 18	३ 19
४ 20	५ 21	६ 22	७ 23	८ 24	९ 25	१० 26
११ 27	१२ 28	१३ 29	१४ 30	१५ 31	१६ Aug. 1	१७ 2
१८ 3	१९ 4	२० 5	२१ 6	२२ 7	२३ 8	२४ 9
२५ 10	२६ 11	२७ 12	२८ 13	२९ 14	३० 15	३१ 16

१३ गते विश्व बाघ दिवस, २४ गते रक्षाबन्धन, २५ गते गाईजात्रा (उपत्यका विदा),
३१ गते श्रीकृष्ण जन्माष्टमी

nepal

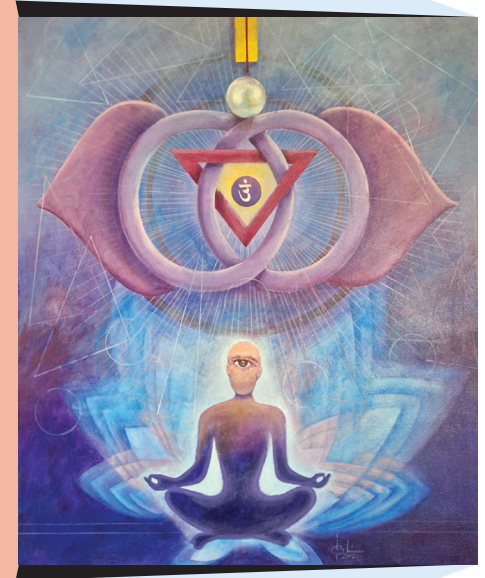
Lifetime
Experiences!



अनाहत चक्र



विशुद्धी चक्र (Throat Chakra)



आज्ञा चक्र



Nepal Tourism Board

www.ntb.gov.np



विशुद्धी चक्र (Throat Chakra)

The Vishuddha Chakra, situated at the throat, is considered the center of communication, self-expression, and truth. When activated, it enhances clear and confident speech. This chakra can be awakened through practices such as chanting, mindful speaking, singing, and expressive activities. It is associated with the color blue, and its seed mantra is "Ham."

nepal

Lifetime
Experiences!

२०८२ ०५ | मदी

AUG – SEP 2025

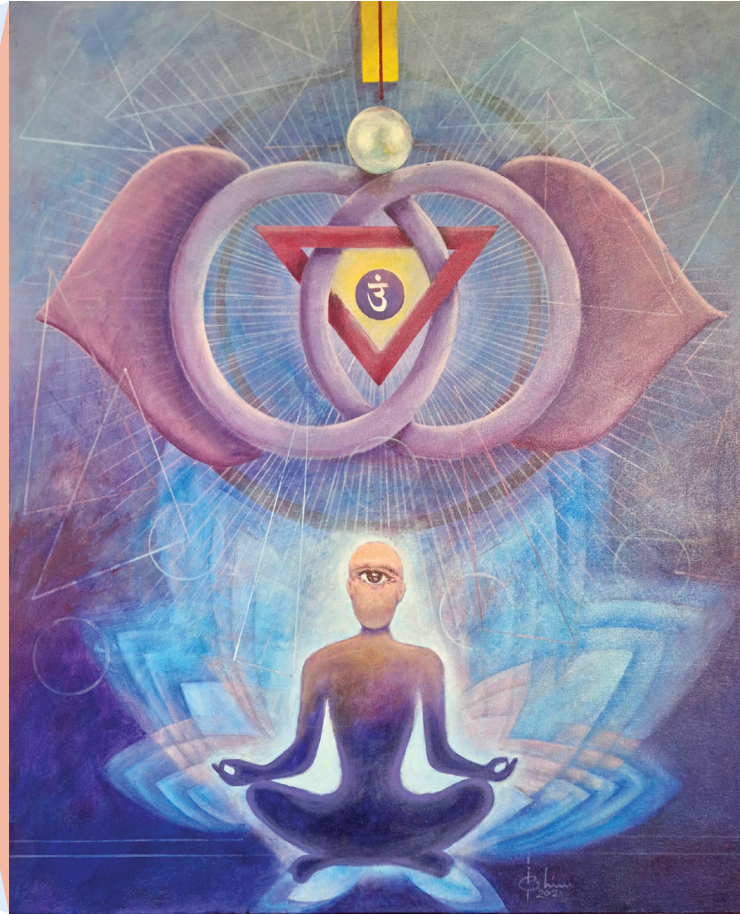
आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
१ 17	२ 18	३ 19	४ 20	५ 21	६ 22	७ 23
८ 24	९ 25	१० 26	११ 27	१२ 28	१३ 29	१४ 30
१५ 31	१६ Sept. 1	१७ 2	१८ 3	१९ 4	२० 5	२१ 6
२२ 7	२३ 8	२४ 9	२५ 10	२६ 11	२७ 12	२८ 13
२९ 14	३० 15	३१ 16				

१० गते तीज (महिला कर्मचारी विदा), २१ गते इन्द्रजात्रा (उपत्यका विदा),

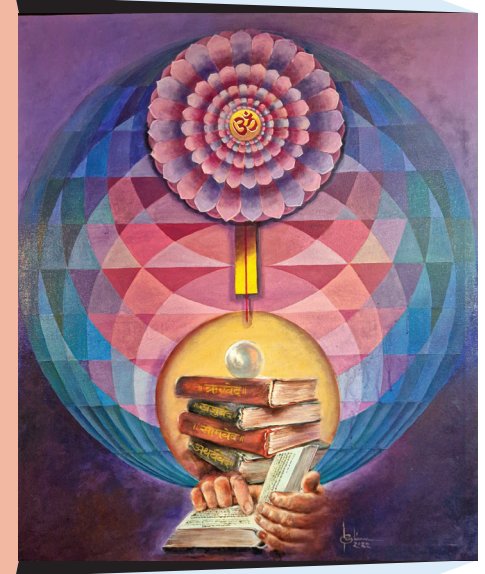
२२ गते निजामति सेवा दिवस, ३० गते जितिया पर्व (जितिया पर्व मनाउने महिला कर्मचारीका लागि)



विशुद्धी चक्र



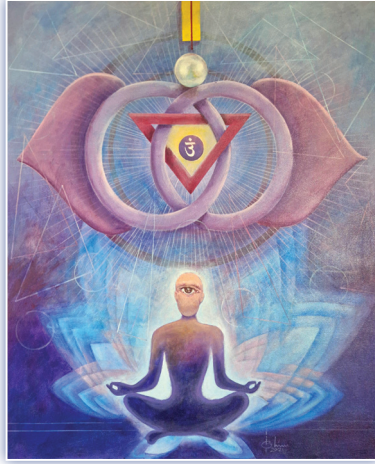
आज्ञा चक्र (Third Eye Chakra)



सहस्रार चक्र



Nepal Tourism Board
www.ntb.gov.np



आज्ञा चक्र (Third Eye Chakra)

The Ajna Chakra, positioned between the eyebrows, is known as the center of intuition, wisdom, and inner vision. When awakened, it sharpens mental clarity and deepens spiritual awareness. This chakra can be activated through practices such as meditation, yoga, pranayama, and mindfulness. It is associated with the color indigo or purple, and its seed mantra is "Um."

nepal | Lifetime Experiences!

२०८२

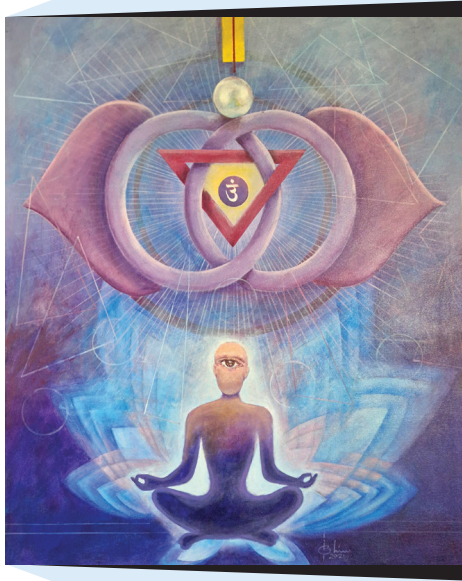
०६

असोज

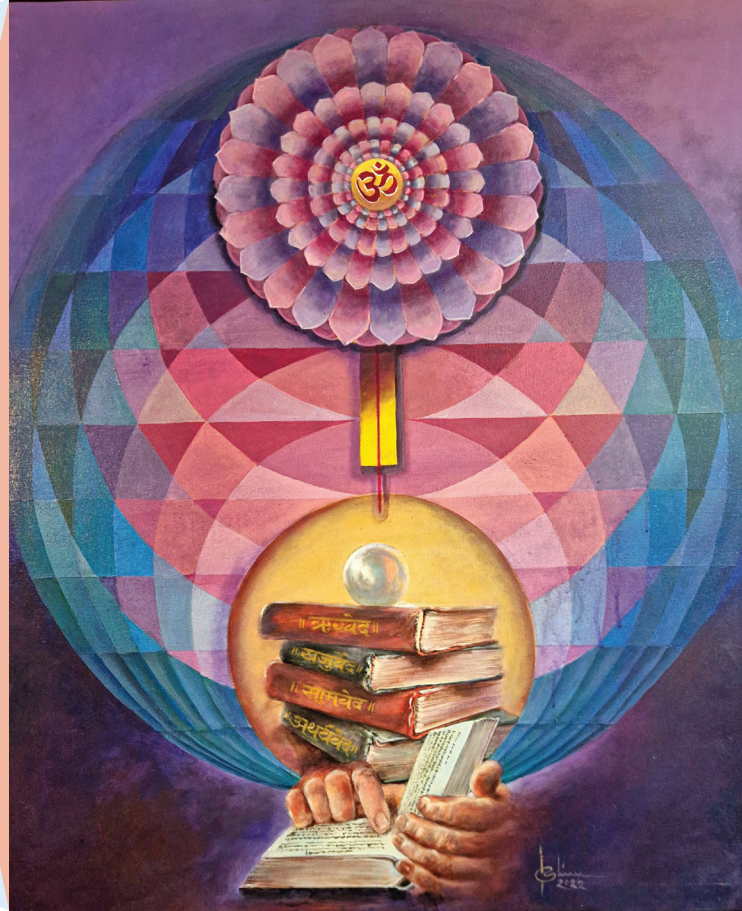
SEP – OCT 2025

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
			१ 17	२ 18	३ 19	४ 20
५ 21	६ 22	७ 23	८ 24	९ 25	१० 26	११ 27
१२ 28	१३ 29	१४ 30	१५ Oct. 1	१६ 2	१७ 3	१८ 4
१९ 5	२० 6	२१ 7	२२ 8	२३ 9	२४ 10	२५ 11
२६ 12	२७ 13	२८ 14	२९ 15	३० 16	३१ 17	

३ संविधान दिवस, ६ गते घटस्थापना, ११ गते अन्तर्राष्ट्रिय पर्यटन दिवस, १३ गते फूलपाती, १४ गते महाअष्टमी, १५ गते महानवमी, १६ गते विजया दशमी, १७ गते पापांकुशा एकादशी, दशैं बिदा, २६ गते कानुन दिवस



आज्ञा चक्र



सहस्रार चक्र (Crown Chakra)

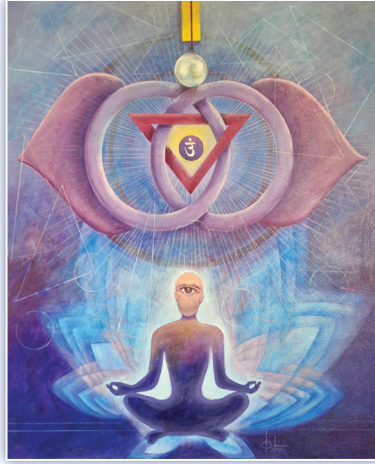


कुण्डलिनी मार्ग १



Nepal Tourism Board

www.ntb.gov.np



सहस्रार चक्र (Crown Chakra)

The Sahasrara Chakra, situated at the crown of the head, is regarded as the center of spiritual connection and enlightenment. When activated, it fosters a profound sense of peace, wisdom, and unity with the divine and the universe. This chakra can be awakened through practices such as yoga, pranayama, meditation, and devotion. Its seed mantra is "Aum," and it is associated with a violet or purple hue.

nepal

*Lifetime
Experiences!*

२०८२

०७

कार्तिक

OCT – NOV 2025

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
३० 16						१ 18
२ 19	३ 20	४ 21	५ 22	६ 23	७ 24	८ 25
९ 26	१० 27	११ 28	१२ 29	१३ 30	१४ 31	१५ Nov. 1
१६ 2	१७ 3	१८ 4	१९ 5	२० 6	२१ 7	२२ 8
२३ 9	२४ 10	२५ 11	२६ 12	२७ 13	२८ 14	२९ 15

२ गते काग तिहार, ३ गते कुकुर तिहार/लक्ष्मी पूजा, ४ गते तिहार बिदा,

५ गते मः पूजा/नेपाल संवत् १९४६ नयाँ वर्ष, गोवर्द्धन पूजा, ६ गते भाईटीका,

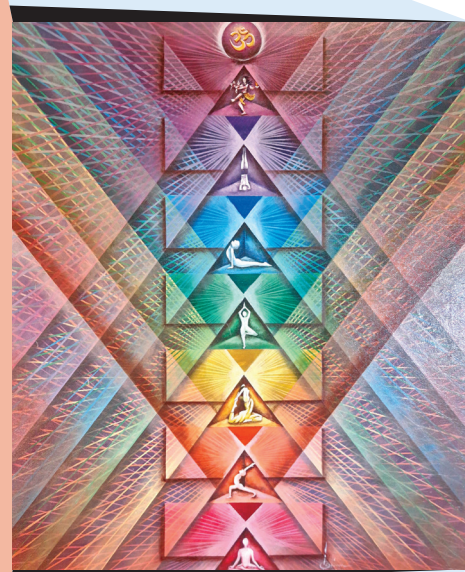
७ गते तिहार बिदा, १० गते छठ पर्व, २५ गते फाल्गुनन्द जयन्ती, ३० गते गुरु नानक जयन्ती



सहस्रार चक्र



कुण्डलिनी मार्ग १ (Kundalini Path 1)



कुण्डलिनी मार्ग २



Nepal Tourism Board

www.ntb.gov.np



कुण्डलिनी मार्ग १ (Kundalini Path 1)

The "path" typically involves disciplines like Kundalini Yoga, meditation, pranayama (breath control), mantra chanting, and sometimes tantric rituals. The ultimate goal is to elevate this primal energy from the Muladhara (root) chakra to the Sahasrara (crown) chakra, achieving a state of heightened consciousness or self-realization. As Kundalini rises, energy purifies and activates each chakra, leading from physical awareness to higher consciousness.

nepal | Lifetime
Experiences!

२०८२ ०८ | मंसिर

NOV – DEC 2025

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
	१ 17	२ 18	३ 19	४ 20	५ 21	६ 22
७ 23	८ 24	९ 25	१० 26	११ 27	१२ 28	१३ 29
१४ 30	१५ Dec. 1	१६ 2	१७ 3	१८ 4	१९ 5	२० 6
२१ 7	२२ 8	२३ 9	२४ 10	२५ 11	२६ 12	२७ 13
२८ 14	२९ 15					

१७ गते अन्तर्राष्ट्रिय अपाङ्गता दिवस (अपाङ्गता भएका कर्मचारीको लागि बिदा),

१८ गते उधौली पर्व / योमरी पुन्हि / ज्यापु दिवस



कुण्डलिनी मार्ग १



आयाम

कुण्डलिनी मार्ग २ (Kundalini Path 2)



Nepal Tourism Board

www.ntb.gov.np



कुण्डलिनी मार्ग २ (Kundalini Path 2)

This journey requires meditation, pranayama and yoga practices to purify the inner body and energy system. Each of the chakras represents separate colors and their harmony; like red for Muladhar, orange for Svadhisthana, yellow for Manipur, green for Anahat, blue for Vishuddhi, violet for Agya and red dominated purple for Sahasrara chakras.

nepal

*Lifetime
Experiences!*

२०८२

०८

पुस

DEC 2025 – JAN 2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
		१ 16	२ 17	३ 18	४ 19	५ 20
६ 21	७ 22	८ 23	९ 24	१० 25	११ 26	१२ 27
१३ 28	१४ 29	१५ 30	१६ 31	१७ Jan. 1	१८ 2	१९ 3
२० 4	२१ 5	२२ 6	२३ 7	२४ 8	२५ 9	२६ 10
२७ 11	२८ 12	२९ 13	३० 14			

१० गते क्रिसमस डे, १५ गते तमू ल्होछार, १६ गते नेपाल पर्यटन बोर्डको २७औं वार्षिकोत्सव,
१७ गते अंग्रेजी नयाँ वर्ष २०२६, २७ गते पृथ्वी जयन्ती



કુણ્ડલિની માર્ગ ૨



आत्मप्रबोध

आयाम (Dimension)



Nepal Tourism Board

www.ntb.gov.np



आयाम (Dimension)

In the Kundalini awakening process, 'Aayam' refers to the stage of expansion and deepening of consciousness through the chakras. During this stage, the practitioner's awareness transcends personal boundaries, forging a profound connection with universal consciousness.

nepal | Lifetime Experiences!

२०८२

१०

माघ

JAN – FEB 2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
				१ 15	२ 16	३ 17
४ 18	५ 19	६ 20	७ 21	८ 22	९ 23	१० 24
११ 25	१२ 26	१३ 27	१४ 28	१५ 29	१६ 30	१७ 31
१८ Feb. 1	१९ 2	२० 3	२१ 4	२२ 5	२३ 6	२४ 7
२५ 8	२६ 9	२७ 10	२८ 11	२९ 12		

१ गते माघी पर्व (माघे संक्रान्ति), ५ गते सोनम ल्होछार, ९ गते वसन्त पञ्चमी, १६ गते सहिद दिवस,
१९ गते विश्व सिमसार दिवस



आयाम



निर्वाण

आत्मप्रवेध (Soul Enlightenment)



Nepal Tourism Board

www.ntb.gov.np



आत्मप्रबोध (Soul Enlightenment)

Atmaprabodh, or self-realization, is the profound recognition of one's divine essence, transcending the boundaries of the physical body and mind. This awakening unfolds as Kundalini energy rises, activating the Agya (third eye) and Sahasrara (crown) chakras. Through this process, the practitioner attains deep spiritual wisdom and inner illumination, marking the transformative stage of Atmaprabodh.

nepal

Lifetime
Experiences!

२०८२

११

फाल्गुन

FEB – MAR 2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
					१ 13	२ 14
३ 15	४ 16	५ 17	६ 18	७ 19	८ 20	९ 21
१० 22	११ 23	१२ 24	१३ 25	१४ 26	१५ 27	१६ 28
१७ Mar. 1	१८ 2	१९ 3	२० 4	२१ 5	२२ 6	२३ 7
२४ 8	२५ 9	२६ 10	२७ 11	२८ 12	२९ 13	३० 14

३ गते महाशिवरात्रि, ६ गते ग्याल्पो ल्होसार, ७ गते राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस, १८ गते फागु पूर्णिमा, १९ गते तराई होली (तराई बिदा), २४ गते अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवस



आत्मप्रबोध



निर्वाण (Nirvana)



मूलाधार चक्र



Nepal Tourism Board

www.ntb.gov.np



निर्वाण (Nirvana)

Nirvana is the boundless state of liberation where the individual ego dissolves, blending seamlessly into pure consciousness. It embodies complete spiritual freedom, marked by profound bliss, peace, and unity with the divine.

२०८२ १२ चैत

MAR – APR 2026

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहीबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
१ 15	२ 16	३ 17	४ 18	५ 19	६ 20	७ 21
८ 22	९ 23	१० 24	११ 25	१२ 26	१३ 27	१४ 28
१५ 29	१६ 30	१७ 31	१८ April 1	१९ 2	२० 3	२१ 4
२२ 5	२३ 6	२४ 7	२५ 8	२६ 9	२७ 10	२८ 11
२९ 12	३० 13					

४ गते घोडेजात्रा, १३ गते रामनवमी



Nepal Tourism Board

Tourist Service Center
Bhrikutimandap, Kathmandu
P.O.Box: 11018
Tel: +977-1-5356909
Email: info@ntb.org.np
Website: www.ntb.gov.np

Contemporary Art of Kundalini

-  nepaltourismboard
-  nepaltourism
-  nepaltourismb
-  Nepal Tourism Board
-  nepaltourismboard
-  nepaltourismboard