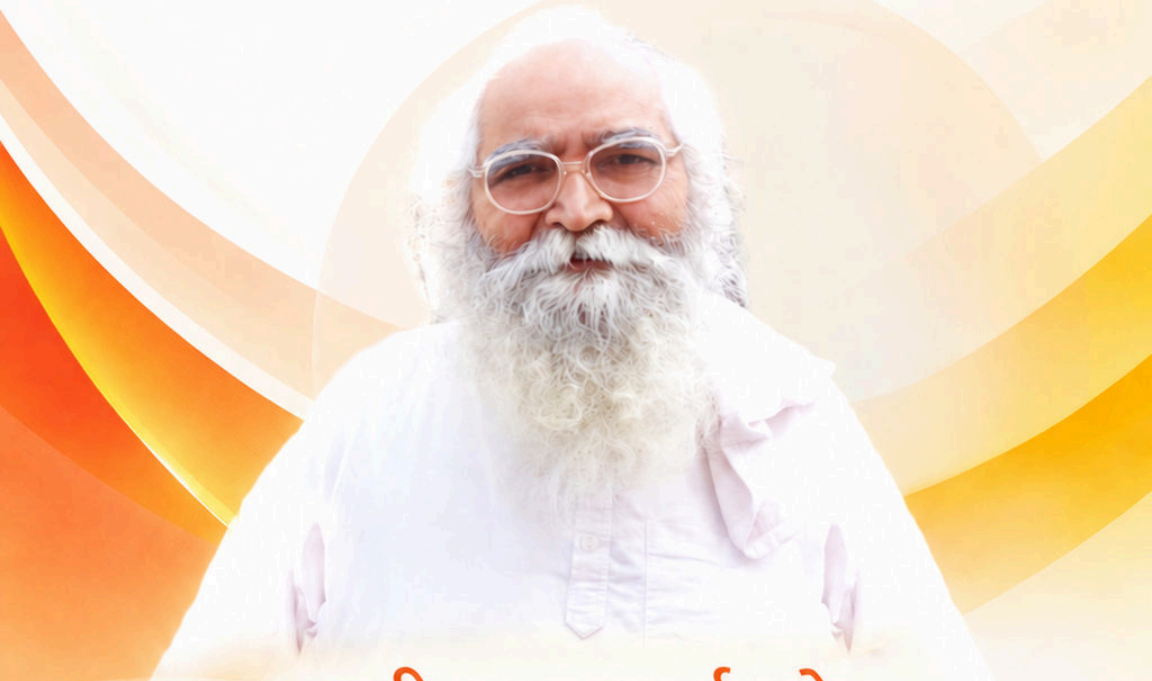
आत्म स्वरूप

परमशान्तिको प्रवेशद्वार



बापूजी दशरथभाई पटेल

२० मिलियन+ सब्स्क्राइबर

आत्म स्वरूप

परमशान्तिको प्रवेशद्वार

बापूजी दशरथभाई पटेलका दिव्य शिक्षाहरूमा आधारित

संस्थापक, परम शान्ति आश्रम

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

(Soul Consciousness: The Gateway to Paramshanti — नेपाली संस्करण)

"आत्मा का असली स्वभाव soul consciousness ही है।" — बापूजी दशरथभाई पटेल

प्रकाशक

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

अहमदाबाद आश्रमको ठेगाना

Vishwa Parivartak Ishwariya Vidhyalay c/o Paramshanti Bhawan Chenpur, Near Chenpur Bus Stand New Ranip Road Ahmedabad, Gujarat – 382470 India

इमेल

anant@paramshanti.org
ankur@paramshanti.org

वेबसाइटहरू

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org

सर्वाधिकार © २०२६ विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय सर्वाधिकार सुरक्षित। अनुमतिबिना यसको कुनै पनि भाग छाप्न वा नक्कल गर्न पाइने छैन।

"ज्ञान दान महा दान"

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो)

सबैसँग जति सकिन्छ त्यति बाँड्नुहोस्।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

अस्वीकरण / सामग्रीको स्रोत

यो पुस्तक बापूजी दशरथभाई पटेलका आध्यात्मिक प्रवचनहरूबाट प्रेरित भएर विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालयको परमशान्ति टोलीले आफैं जम्मा गरेको, सम्पादन गरेको र प्रकाशन गरेको हो। कुन कुरा राख्ने, कसरी बुझाउने, कुन शब्द छान्ने र कसरी प्रस्तुत गर्ने — यी सबै कुरा पूरै परमशान्ति टोलीको काम र जिम्मेवारी हो। बापूजीले यो पुस्तक आफैं लेख्नुभएको, जाँच्नुभएको वा स्वीकृत गर्नुभएको छैन, र यसभित्रका कुराहरूको सम्पादकीय, कानुनी वा प्रकाशकीय जिम्मेवारी उहाँको छैन।

AI को प्रयोग: यस पुस्तकको आध्यात्मिक सार AI ले बनाएको होइन। AI उपकरणहरू केवल व्याकरण मिलाउन, कुरा स्पष्ट पार्न र ढाँचा मिलाउन मात्र प्रयोग गरिएका हुन्। सम्पादनको पूरा जिम्मेवारी परमशान्ति टोलीको हो।

कानुनी अस्वीकरण: यी कुराहरू केवल आध्यात्मिक र जानकारीका लागि, असल नियतले बाँडिएका हुन्। यी चिकित्सकीय, कानुनी, आर्थिक वा मनोवैज्ञानिक सल्लाह होइनन्। यसलाई कसरी बुझ्ने र यसअनुसार के गर्ने भन्ने कुराको पूरा जिम्मेवारी पाठक आफैंको हुनेछ। यस पुस्तकको प्रयोगबाट हुने कुनै पनि परिणामका लागि बापूजी, परमशान्ति टोली वा विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय कोही पनि जिम्मेवार हुने छैनन्।

सबै आस्थाप्रति सम्मान: यो पुस्तक केवल आध्यात्मिक उन्नतिका लागि हो। यो कुनै पनि धर्म, आस्था, जात, समुदाय, देश, सरकार, लिङ्ग, वंश, परम्परा, संस्था वा व्यक्ति — जीवित वा बितिसकेका — का विरुद्ध लेखिएको होइन, न त तिनको आलोचना गर्ने वा तिनलाई चोट पुऱ्याउने उद्देश्य नै राख्छ। सबै मार्ग र सबै आस्थाहरूको गहिरो सम्मान गरिन्छ।

कुनै सम्बन्ध छैन: यो पुस्तक विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय (परमशान्ति) ले आफैं प्रकाशित गरेको हो। यो अरू कुनै पनि संस्था वा निकायसँग जोडिएको छैन, तिनको समर्थन पाएको छैन, न त तिनको प्रतिनिधित्व नै गर्छ।

बापूजीको परिचय

बापूजी (पूरा नाम: बापूजी दशरथभाई पटेल, जसलाई युवा पुस्ताले मायाले "दादाजी" पनि भन्छन्) को जन्म सन् १९५६ मा गुजरातको मेहसाणा जिल्लाको अखज नामक सानो गाउँमा भएको थियो। तर उहाँको बाल्यकाल मेहसाणा जिल्लाकै अम्बासन नामक अर्को गाउँमा बित्यो।

जीवनको सुरुको कालमा उहाँ धेरै सफल वकिल हुनुहुन्थ्यो। पछि उहाँले आफ्नो जीवन परम आध्यात्मिक सत्यलाई आफैं अनुभव गर्न र मानिसहरूको भलाइका लागि यो दिव्य ज्ञान अगाडि ल्याउनमा लगाउनुभयो। आज यो परम ज्ञान सच्चा साधकहरूका लागि आफ्नो अन्तिम गन्तव्यसम्म पुग्ने बाटो देखाउने बत्ती बनेको छ। पृथ्वीका आत्माहरूलाई आफ्नो मूल घर फर्कने बाटो देखाउने यो परम आध्यात्मिक ज्ञान अहिलेको समयमा आउनु नै सबैभन्दा ठूलो दिव्य शक्तिको आशीर्वाद हो।

धेरै गरिब परिवारमा हुर्केर र कठिन परिस्थितिहरू झेल्दाझेल्दै पनि बापूजीमा यो दुःख र पीडाले भरिएको संसारलाई अझ राम्रो ठाउँ बनाउने गहिरो चाहना थियो। छ वर्षको सानै उमेरमा उहाँले बारम्बार ईश्वरलाई सोध्नुभयो — मानिसहरूको दुःख देखेर पनि ईश्वर किन चुप बस्नुहुन्छ? मानव दुःखको अन्त्य गर्ने यही बलियो चाहनाले नै उहाँलाई जीवनको पछिल्लो चरणमा आध्यात्मिकताको सबैभन्दा माथिल्लो स्तरमा पुऱ्यायो।

बाल्यकालमै बापूजी आफ्नो सुख–सुविधाको वास्ता नगरी घण्टौंसम्म खेतमा एक्लै बस्नुहुन्थ्यो। गरिबीका कारण उहाँ जुत्ता–चप्पलबिना खाली खुट्टा हिँड्नुहुन्थ्यो र प्रायः काँडाले घोचिनुहुन्थ्यो। धेरैपटक उहाँ खेतमा अबेरसम्म बस्नुहुन्थ्यो र घर फर्कने बाटोमा सूक्ष्म जगतका (आँखाले नदेखिने संसारका) जीवहरूसँग भेट हुन्थ्यो। यी अनुभवहरूले सूक्ष्म जगतका आत्माहरूसँग कुरा गर्ने उहाँको रुचि जगाए।

बापूजी सानै उमेरदेखि साहसी हुनुहुन्थ्यो, र यही साहसले उहाँलाई धेरै अप्ठ्याराहरू पार गर्न मद्दत गऱ्यो। चार्टर्ड एकाउन्टेन्सी (CA) को पढाइसँगसँगै उहाँले आफ्नो खर्च चलाउन

ट्युसन कक्षाहरू पढाउनुभयो। पछि उहाँले कानुनमा स्नातक (LLB) पूरा गर्नुभयो र अहमदाबादका एक प्रसिद्ध वकिल बन्नुभयो।

सन् १९९७ मा उहाँले दुःख र अव्यवस्थाले भरिएको यस मृत्युलोकलाई अमरत्वको शाश्वत दिव्य संसारमा बदल्ने मिसनका साथ अहमदाबादको चेनपुरमा विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय नामक आध्यात्मिक संस्था खोल्नुभयो। "माँ" भनेर प्रेमले चिनिने श्रीमती सुषमा टण्डनले यस महान् दिव्य मिसनमा बापूजीसँगै काम गर्नुभयो।

यस मिसनलाई पूरा गर्न बापूजीले आफ्नो सबै साधन र सम्पत्ति यही दिव्य उद्देश्यमा लगाएर नथाकी मेहनत गर्नुभयो। त्यस बेला उहाँ आराम नगरी लगातार १८ घण्टासम्म आध्यात्मिक प्रवचन दिनुहुन्थ्यो। यी प्रवचनहरूमा उहाँले दिव्य ज्ञानका सबैभन्दा माथिल्ला तहहरू बुझाउनुभयो — जुन उहाँले अतिचेतन अवस्थामा (साधारण चेतनाभन्दा माथिको अवस्थामा) गहिरो ध्यान र दिव्य दृष्टिबाट आफैं देख्नुभएको र अनुभव गर्नुभएको थियो। यो ज्ञान साधारण मानव मनको कल्पनाभन्दा धेरै पर छ।

बापूजीका शिक्षाहरूमा धेरै विषय समेटिएका छन् — विभिन्न तहका दिव्य सिर्जनहारहरूका प्रकारहरू; हाम्रो सौरमण्डल, आकाशगंगा र ब्रह्माण्ड कसरी बने; र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण — मल्टिभर्स र त्यसभन्दा परका सत्यहरूको अलौकिक ज्ञान। उहाँको ज्ञान धेरै गहिरो छ र यो "बेहदका आत्माहरू" भनिने उच्च स्तरका साधकहरूका लागि हो। बापूजीका अनुसार यी बेहदका आत्माहरूले नै यस मृत्युलोकलाई शाश्वत दिव्य लोकमा बदल्ने मुख्य भूमिका खेल्नेछन्।

हाल बापूजी लामो समयसम्म गहिरो ध्यान र समाधिमा लीन रहनुहुन्छ। उहाँ अतिचेतन अवस्थामा आफ्नो अलौकिक मिसनमा लगातार लीन रहनुभएकाले कसैसँग भेट्नुहुन्न।

विषयसूची

प्रकाशक **3**
अस्वीकरण / सामग्रीको स्रोत **4**
बापूजीको परिचय **5**
प्रस्तावना **8**
पुस्तकको झलक **9**
अध्याय १ — म को हुँ? पहिलो प्रश्न 11
अध्याय २ — आत्मा के हो? तीन अवस्था 13
अध्याय ३ — आत्मा कहाँ बस्छ 18
अध्याय ४ — आत्म ज्ञान र आत्म स्वरूप 20
अध्याय ५ — शिवोऽहम् र अहं ब्रह्मास्मिको सत्य 24
अध्याय ६ — आत्मालाई शक्ति किन चाहिन्छ 26
अध्याय ७ — सर्वशक्तिमान — साँचो पावर हाउस 28
अध्याय ८ — कमजोर स्रोतहरूले साँचो शक्ति किन दिन सक्दैनन् 30
अध्याय ९ — भक्ति मार्ग र ज्ञान मार्ग 33
अध्याय १० — कुण्डलिनी, ॐ र चक्रहरूको जागरण 36
अध्याय ११ — सहस्रार, तेस्रो नेत्र र दसौं चक्र 39
अध्याय १२ — बेहदका सन्तान र मल्टिभर्स 42
अध्याय १३ — सूक्ष्म र कारण शरीर चार्ज हुँदा के हुन्छ 45
अध्याय १४ — आत्मा, मन, बुद्धि र संस्कार — भित्री साङ्लो 48
अध्याय १५ — साँचो आत्म चेतनाका लक्षणहरू 53
अध्याय १६ — बापूजीको अनुभव — ध्यान, प्रकाश शरीर र दिव्य दृष्टि 56
अध्याय १७ — कर्मयोगी भएर बाँच्नु 61
अध्याय १८ — परमशान्तिको स्पन्दन र विश्व परिवर्तन 64
अध्याय १९ — बेहदका पिताको हेल्पलाइन 67
बापूजीका अनमोल वचनहरू **70**
शब्दावली **75**
आगामी चलचित्र **85**
हामीसँग जोडिनुहोस् **86**
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय **88**
परमशान्ति पुस्तक शृंखला **92**

प्रस्तावना

"ज्ञान दान महा दान"

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो)

जति सकिन्छ त्यति सबैसँग बाँड्नुहोस्।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

यस पृथ्वीको हरेक आत्माले आफूभित्र गहिराइमा एउटै मौन प्रश्न बोकेको हुन्छ: म को हुँ? म कहाँबाट आएँ? म यहाँ किन छु? हाम्रो वरिपरिको संसारले यी प्रश्नसँग बस्ने फुर्सद हामीलाई विरलै दिन्छ। र जब हामी तिनीहरूसँग बस्छौं पनि, उत्तरहरू प्रायः टाढा, अस्पष्ट, वा जटिल शब्दहरूभित्र थुनिएका जस्ता लाग्छन्।

यो पुस्तक सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उत्तरहरूमध्ये एउटालाई सामान्य पाठकको हृदयको नजिक ल्याउन बनाइएको हो। यसले आत्मालाई बिस्तारै आत्म ज्ञान — "म आत्मा हुँ" भन्ने ज्ञान — बाट आत्म स्वरूप — आत्मा भएर बाँच्ने जीवन्त, प्रत्यक्ष अनुभव — तिर डोऱ्याउँछ। बापूजीले बारम्बार बताउनुभएको छ कि यी दुई अवस्थाबीच धेरै ठूलो फरक छ। आत्माका बारेमा जान्नु एउटा कुरा हो। प्रकाश, शक्ति र मौनमा आत्मालाई साँच्चै अनुभव गर्नु पूरै अर्कै कुरा हो।

यस पुस्तकका शिक्षाहरू बापूजीका आफ्नै प्रवचनहरूबाट जम्मा गरिएका हुन् र सफा, नयाँ पाठकलाई सजिलो हुने अङ्ग्रेजीमा प्रस्तुत गरिएका छन्। केही थपिएको छैन। केही व्याख्या गरिएको छैन। यी पानाहरूबाट तपाईंले सुन्ने आवाज बापूजीको मात्र हो — स्थिर, न्यानो र गहिरो–प्राचीन।

यो पुस्तक त्यो आत्मासम्म पुगोस्, जो खोजिरहेको छ। पाठक बिस्तारै आत्माका बारेमा सोच्नुबाट आत्माको प्रत्यक्ष अनुभूतितिर बढून्। र यी पानाहरू खोल्ने हरेक साधकबाट बेहदका सर्वशक्तिमान पिताको प्रकाश चम्कियोस्।

— परम शान्ति

पुस्तकको झलक

यो पुस्तक अध्यात्मको सबैभन्दा गहिरा विषयहरूमध्ये एउटा — आत्म स्वरूप, अर्थात् आत्म चेतना (soul consciousness) को अनुभव — तिर हतार नगरी गरिने एउटा यात्रा हो। यसलाई पाठकलाई एक–एक पाइला गर्दै लैजाने गरी बनाइएको छ: जीवनको पहिलो प्रश्नबाट सुरु गरेर बिस्तारै भित्री अनुभवका सबैभन्दा उच्च आयामहरूसम्म खुल्दै।

सुरुका अध्यायहरूले जग बसाल्छन्: म को हुँ? आत्मा कहाँ बस्छ? आफूलाई साँच्चै आत्माका रूपमा चिन्नु भनेको के हो? यहाँ बापूजीले धेरै साधकलाई रोकिराख्ने एउटा मुख्य गलत बुझाइलाई छुट्याइदिनुहुन्छ। केवल "म आत्मा हुँ, म आत्मा हुँ" भनेर दोहोऱ्याउनु आत्मालाई अनुभव गर्नु होइन। एउटा विचार हो। अर्को प्रकाश हो।

बीचका अध्यायहरूले शिक्षाको मुटु खोल्छन् — शक्तिको कुरा। आत्म चेतना कुनै विचार होइन। यो एउटा अवस्था हो, जसका लागि साँचो आध्यात्मिक ऊर्जा चाहिन्छ। बापूजीले धेरै स्पष्टसँग देखाउनुहुन्छ कि यो शक्ति कहाँबाट आउँछ, र देवी–देवता, सन्त, पितृ वा सूक्ष्म जीवसँगको सम्बन्धले आत्माले साँच्चै खोजिरहेको कुरा किन दिन सक्दैन। आत्मालाई सर्वशक्तिमान पावर हाउस चाहिन्छ। त्योभन्दा कमले पुग्दैन।

पछिका अध्यायहरू अनुभूतिका सूक्ष्म प्रक्रियाहरूमा प्रवेश गर्छन् — कुण्डलिनी, ॐ, आज्ञा चक्र, सहस्रार र तेस्रो नेत्रको खुलाइ। बापूजीले अझ गहिरो ब्रह्माण्ड–रचना पनि बताउनुहुन्छ: अनन्त आत्माहरू, बेहदका सन्तान, र G17 र त्योभन्दा पर फैलिएको विशाल मल्टिभर्स। यी ती आत्माहरूका लागि हुन्, जो टाढाका आकाशगंगा (Galaxy) हरूबाट आएका थिए र जसले अब, सही ज्ञान पाएपछि, आफ्नो साँचो उद्गम सम्झन सक्छन्।

अन्तिम अध्यायहरूले यस यात्राका फलहरू बटुल्छन्: साँचो आत्म चेतनाका लक्षणहरू, संसारमा रहेर पनि त्यसमा नबाँधिने कर्मयोगीको जीवन, घर, कार्यालय र वातावरण बदलिदिने परमशान्तिका स्पन्दनहरू, र आत्मासँग सधैं रहनुहुने — कहिल्यै टाढा नहुने, कहिल्यै मौन नबस्ने — बेहदका पिताको कोमल हेल्पलाइन।

यो पुस्तक सुरुदेखि अन्त्यसम्म पढ्न सकिन्छ, वा एक–एक अध्याय गरेर फेरि–फेरि फर्केर पढ्न पनि सकिन्छ। जसरी पढे पनि, बापूजीको अनुरोध कोमल र स्थिर छः हलुका रहनुहोस्, प्रेमले भरिएर रहनुहोस्, सत्यका साधक बनिरहनुहोस्। आत्मालाई बिस्तारै त्यसरी चम्कन दिनुहोस्, जसरी यो सधैं चम्कनका लागि बनेको थियो।

अध्याय

१

म को हुँ? पहिलो प्रश्न

आत्मालाई आत्माले आफैंले मात्र पत्ता लगाउन सक्छ ।

कुनै पनि आध्यात्मिक सत्यतिर हिँड्नुअघि साधकले एउटा प्रश्न पूरा इमानदारीसाथ सोध्नैपर्छ: म को हुँ?

बापूजी भन्नुहुन्छ, आजको संसारमा लगभग हरेक मानिससँग "म आत्मा हुँ" भनेर चिन्ने कम्तीमा एउटा साधारण बुझाइ त छ। यो चेतना कुनै एक धर्म वा संस्कृतिमा सीमित छैन। मुसलमानहरू आत्माका बारेमा जान्दछन् र यसलाई रूह भन्छन्। इसाईहरू पनि आत्माका बारेमा जान्दछन्। परम्परा–परम्परामा, भाषा–भाषामा, मानिसहरूले यो शान्त बुझाइ बोकेका छन् कि उनीहरूभित्रको कुनै चेतन कुरा शरीरभन्दा बढी हो।

त्यसैले सुरुको बिन्दु पाठकका लागि अपरिचित छैन। यो पहिल्यै त्यहीँ छ, जागृत हुन पर्खिरहेको। प्रश्न केवल यति हो: यो चेतना शब्दकै तहमा रहन्छ, कि यसलाई जीवन्त, प्रत्यक्ष अनुभव बन्न दिइन्छ।

आत्मा केवल एउटा विचार होइन। यो केवल एउटा विश्वास होइन। यो त्यो चेतन उपस्थिति हो, जसले शरीरलाई नै चलाउँछ। हरेक सास, हरेक विचार, हरेक भावना, जाग्ने र सुत्ने हरेक क्षण — भित्रको यही शान्त शक्तिले धानेको छ। शरीर साधन हो। आत्मा त्यो हो, जसले साधन चलाउँछ।

तैपनि, यो बुझाइ भए पनि, विज्ञानसँग अझै आत्माको अस्तित्व प्रमाणित गर्ने उपकरण छैन। विज्ञानले यसलाई नाप्न सक्दैन। विज्ञानले यसलाई पत्ता लगाउन सक्दैन। वास्तवमा, विज्ञानलाई आत्माका बारेमा केही थाहा छैन। आधुनिक चिन्तनमा कहिलेकाहीँ चेतना (consciousness) को कुरा हुन्छ — एक किसिमको बोध, एक किसिमको सूक्ष्म बोध। तर आत्माको साँचो शक्ति, यसको उद्गम, यसको यात्रा, यसको गन्तव्य — यी सबै प्रयोगशालाका उपकरणहरूको पहुँचभन्दा बाहिर छन्।

यसैले यो यात्रा भित्रबाट हिँड्नुपर्छ। यो विज्ञानबाट सापटी लिन सकिँदैन। यो पाठ्यपुस्तकबाट ल्याउन सकिँदैन। आत्मालाई आत्माले आफैंले मात्र पत्ता लगाउन सक्छ।

> **"सबसे पहले हमें समझना पड़ेगा कि मैं कौन हूँ?"**
>
> *"सबैभन्दा पहिले हामीले बुझ्नुपर्छ — म को हुँ?"*

पहिलो प्रश्न — म को हुँ? — कोमल ढोका हो। साधकले यो प्रश्नसँग बाँच्न थाल्नेबित्तिकै बिस्तारै एउटा परिवर्तन सुरु हुन्छ। ध्यान बाहिरी संसारबाट भित्री उपस्थितितिर फर्कन थाल्छ। जीवन जथाभावी गरिने कामजस्तो कम लाग्न थाल्छ, र इन्द्रियहरूले गरिरहेका सबै कामका पछाडि रहनुहुने त्यो एकको शान्त खोजजस्तो बढी लाग्न थाल्छ।

यो पुस्तक यहींबाट सुरु हुन्छ। जटिल सिद्धान्तबाट होइन। भारी विधि–विधानबाट होइन। केवल यही एउटा प्रश्नको मौन इमानदारीबाट — जसलाई दिनदिनै बढ्न दिइन्छ, जबसम्म आत्मा आफैंले उत्तर दिन थाल्दैन।

अध्याय

२

आत्मा के हो? तीन अवस्था

आत्माले आफ्नो स्वभाव कहिल्यै बदल्दैन — यो शुद्ध प्रकाश नै रहन्छ — तर यसका वरिपरिका तहहरू झन्–झन् बाक्ला हुँदै जान्छन् ।

साधकले "म आत्मा हुँ" भनेर स्वीकार गरेपछि स्वाभाविक रूपमा अझ गहिरो प्रश्न उठ्छ: आत्मा ठ्याक्कै के हो? के यो शरीर हो? के यो विचार हो? के यो भावना हो? बापूजीले यसको उत्तर धेरै स्पष्टसँग दिनुहुन्छ। आत्मा स्थूल शरीर होइन। आत्मा सूक्ष्म शरीर होइन। आत्मा कारण शरीर होइन। आत्मा यीमध्ये केही पनि होइन। आत्मा यी तीनैको साक्षी हो।

बापूजीकै शब्दमा, आत्मा केवल परम प्रकाश — सबैभन्दा उच्च दिव्य प्रकाश — को एउटा बिन्दु हो। यो शुद्ध शक्ति हो, अत्यन्त सूक्ष्म, कुनै मानव आँखाले देख्न सक्नेभन्दा पर र कुनै वैज्ञानिक उपकरणले पत्ता लगाउन सक्नेभन्दा पर। यसको कुनै भौतिक तौल छैन। यसको नाप्न मिल्ने कुनै आकार छैन। यो केवल प्रकाशको एउटा चेतन बिन्दु हो।

आत्मा र परम आत्मा — एउटै प्रकाश

बापूजी एउटा गहिरो सत्य खोल्नुहुन्छ: शुद्ध निराकार (रूपरहित) अवस्थामा आत्मा र परम आत्माबीच कुनै वास्तविक फरक हुँदैन। परम पिता, परमात्मा, परम प्रकाशले बन्नुभएको हुनुहुन्छ। उहाँले रच्नुभएका आत्माहरू पनि परम प्रकाशकै बनेका छन्। जस्तो पिता, उस्तै सन्तान।

यसैले निराकार रूपको आत्माले सही रूपमा भन्न सक्छ: शिवोऽहम् — "म शिव हुँ।" अहं ब्रह्मास्मि भन्ने वाक्य पनि यहीँ आउँछ। त्यो मूल अवस्थामा सन्तानले पिताकै स्वभाव बोकेको हुन्छ। आत्मालाई केहीले ढाक्दैन। केहीले छुट्याउँदैन। यो केवल प्रकाशभित्रको प्रकाश हो।

> **"एकदम निराकारी स्टेज में आत्मा के साथ कोई भी बाहर का आवरण नहीं होता... और उस परम प्रकाश की निराकारी आत्मा को ही परमात्मा कहते हैं।"**
>
> *"पूरै निराकार अवस्थामा आत्माको वरिपरि कुनै बाहिरी आवरण रहँदैन — र परम प्रकाशको यही निराकार आत्मालाई नै परमात्मा भनिन्छ।"*

आत्माका तीन अवस्था

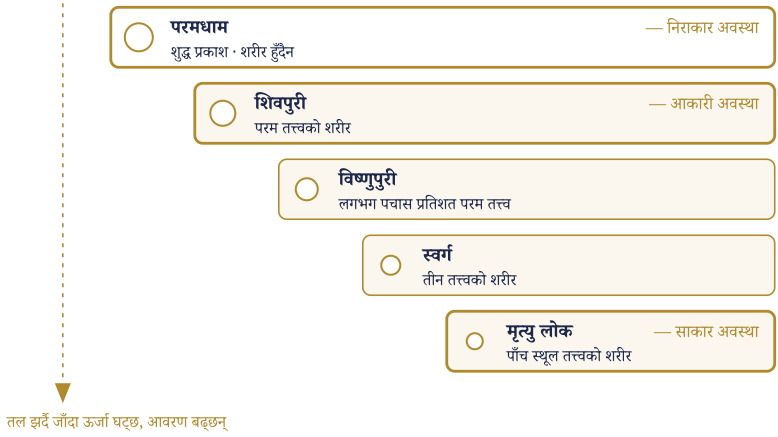
बापूजी बताउनुहुन्छ कि आत्मा तीन अवस्था भएर जान्छ, र एउटाले स्वाभाविक रूपमा अर्कोतिर लैजान्छ:

पहिलो निराकार अवस्था हो — रूपरहित, शुद्ध प्रकाशको अवस्था। आत्मा परमधाम, अर्थात् परम निवासमा रहन्छ। यसको शरीर हुँदैन। बुद्धि हुँदैन। संस्कार हुँदैनन्। यो बस, छ। यसैलाई बीज रूप — बीउको रूप — र अनादि स्वरूप — नित्य मूल अवस्था — पनि भनिन्छ। शास्त्रले यसलाई पूर्ण ब्रह्म, अर्थात् पूरा रूप भन्छ, किनकि आत्मा यहाँ पूरै आफैं हुन्छ — केही नगुमाई, कुनै आवरणबिना।

दोस्रो आकारी अवस्था हो — सूक्ष्म, रूप लिएको अवस्था। यहाँ आत्माले दिव्य तत्त्वको शरीर लिन थाल्छ। उदाहरणका लागि, हाम्रो आकाशगंगा (Galaxy) मा महा शिवले एउटै दिव्य संकल्पबाट असंख्य शिव रच्नुभयो। त्यस्ता हरेक शिव निराकार शक्तिको एउटा अंशका रूपमा प्रकट भए। यस अवस्थामा आत्माको शरीर परम तत्त्व — सबैभन्दा उच्च तत्त्वहरू — को बनेको हुन्छ। यो शिवपुरीको तह हो, जहाँ कारण शरीर मात्र हुन्छ, र त्यो पूरै परम आकाश, परम वायु र परम अग्निले बनेको हुन्छ।

तेस्रो साकार अवस्था हो — देखिने, स्थूल अवस्था। आत्मा जति तल झर्दै जान्छ, यसको ऊर्जा बिस्तारै घट्दै जान्छ र यसको वरिपरि थप आवरणहरू जम्मा हुँदै जान्छन्। विष्णुपुरीको

तहमा लगभग पचास प्रतिशत परम तत्त्वको ठाउँ साधारण तत्त्वले लिन्छ। कारण शरीरको वरिपरि सूक्ष्म शरीर बन्न थाल्छ। अझ तल स्वर्ग लोकहरूमा झर्दा शरीर तीन तत्त्व — आकाश, वायु र अग्नि — को बन्छ। अन्त्यमा, जब आत्मा मृत्यु लोक, अर्थात् मर्ने संसारमा प्रवेश गर्छ, यसले पाँचै स्थूल तत्त्वले बनेको शरीर लिन्छ।



आत्माका तीन अवस्था: निराकारदेखि साकारसम्म

हाम्रो ब्रह्माण्ड फरक छ

बापूजी एउटा महत्त्वपूर्ण कुरा बताउनुहुन्छ, जुन धेरैजसो पाठकले पहिले सुनेका हुँदैनन्। हाम्रो आफ्नै ब्रह्माण्ड (सौरमण्डल) मा आत्माहरू लामो निराकार सुरुवातबाट भएर गएनन्। ब्रह्माले सात सप्तर्षिहरूलाई सोझै आकारी रूपमा रच्नुभयो — उहाँबाट उहाँकै जस्ता सात सूक्ष्म रूप निस्किए। यसैले हाम्रो ब्रह्माण्डका आत्माहरू पहिल्यै रूप जोडिएको अवस्थामा जन्मिए। उनीहरूका लागि पूरै निराकार अवस्थामा फर्कन अपार आध्यात्मिक मेहनत चाहिन्छ। निराकार लोकबाट सुरु भएका अरू ब्रह्माण्डका आत्माहरूको यात्रा फरक हुन्छ।

आवरणहरू एक–एक गरी जम्मा हुन्छन्

आत्मा माथिल्ला आयामबाट तल्ला आयामतिर झर्दै जाँदा यसको आत्म–शक्ति घट्छ र आत्मामाथिका आवरणहरू बढ्छन्। आत्माले गर्ने हरेक कर्म कारण शरीरमा लेखिन्छ। समयसँगै यो लेखा गह्रौं हुँदै जान्छ। कारण शरीरको वरिपरि सूक्ष्म तत्त्वको आवरण बन्छ।

त्यसको वरिपरि स्थूल तत्त्वको आवरण बन्छ। आत्माले आफ्नो स्वभाव कहिल्यै बदल्दैन — यो शुद्ध प्रकाश नै रहन्छ — तर यसका वरिपरिका तहहरू झन्–झन् बाक्ला हुँदै जान्छन्।

बापूजीले यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे (जस्तो ब्रह्माण्ड, उस्तै शरीर) भन्ने प्राचीन वाक्यमा एउटा सुन्दर सार दिनुहुन्छ। कुनै लोकको वातावरण जुन कुराले बनेको छ, त्यहाँ बस्ने आत्माहरूको शरीर पनि त्यही कुराले बनेको हुन्छ। यदि आत्मा परम तत्त्वको लोकमा छ भने यसको शरीर परम तत्त्वको हुन्छ। यदि तीन तत्त्वको लोकमा छ भने यसको शरीर तीन तत्त्वको हुन्छ। यदि पाँच तत्त्वको संसारमा छ भने यसको शरीर पाँच तत्त्वको हुन्छ। बाहिरी खोल सधैं वरिपरिको संसारसँग मिल्छ।

आत्मालाई साक्षी किन भनिन्छ

यो पूरै शिक्षाले शास्त्रले लामो समयदेखि सोधिरहेको एउटा प्रश्नको उत्तर दिन्छ। आत्मालाई तीन शरीरको साक्षी किन भनिन्छ? किनकि आत्मा तीमध्ये कुनै पनि होइन। आत्मा अलग छ। जब आत्मा निराकार (निराकारी) थियो, तब न सूक्ष्म शरीर थियो, न कारण शरीर, न स्थूल शरीर — केही पनि थिएन। यी शरीरहरू पछि आए, एक–एक तह गरेर थपिए। आत्मा तीनैभन्दा अलग भएकैले यो तिनका पछाडि तिनको मौन द्रष्टा बनेर उभिन सक्छ। शरीरहरूले काम गर्छन्। आत्माले हेर्छ।

जब साधकले आत्म स्वरूप अनुभव गर्न थाल्छ, यो साक्षी–स्वभाव जीवित हुन्छ। आत्माले भित्रैबाट चिन्न थाल्छ: शरीर म होइन; सूक्ष्म शरीर म होइन; आफ्ना सबै लेखासहितको कारण शरीर पनि म होइन। म त्यो प्रकाश हुँ, जो यी सबैभन्दा पहिले थियो, र यी सबैपछि पनि रहनेछ।

मूल अवस्थामा फर्कनु

बापूजी पाठकलाई सम्झाउनुहुन्छ कि यही यात्रा उल्टो दिशामा पनि गर्न सकिन्छ। यदि आत्मा निराकारबाट आकारी हुँदै साकारमा झर्‍यो भने, यो साकारबाट आकारी हुँदै निराकारमा फेरि माथि उठ्न पनि सक्छ। यो फर्कने यात्रा मेसिनजस्तो आफैं हुने होइन। यो ज्ञान, स्मृति र दिव्य शक्तिको स्थिर प्रवाहबाट हुन्छ। हरेक आवरण आफ्नै समयमा पग्लिन्छ। हरेक तह परम प्रकाशको उज्यालोमा पारदर्शी बन्छ।

जुन आत्माले आफ्नो मूल अवस्था सम्झन्छ — शुद्ध दिव्य प्रकाशको बिन्दुका रूपमा, परम पिताको सन्तानका रूपमा, निराकार स्वभावमा परमसँग एक भएको रूपमा — त्यो माथितिर यात्रा गर्न थाल्छ। बिस्तारै स्थूल शरीर हलुका लाग्छ। बिस्तारै सूक्ष्म शरीर शुद्ध हुँदै जान्छ। बिस्तारै कारण शरीर चार्ज हुन्छ। र एक दिन आत्मा फेरि आफ्नो बीज रूपमा, परम निवास परमधाममा उभिन्छ — जुन सधैंदेखि यसकै ठाउँ थियो।

यस पुस्तकको हरेक शिक्षाको शान्त दिशा यही हो। आत्मालाई जस्तो साँच्चै छ त्यस्तै चिन्नु — यसको सबैभन्दा सरल, सबैभन्दा शुद्ध, सबैभन्दा उज्यालो रूपमा — र घर फर्कने लामो यात्रा बिस्तारै सुरु गर्नु।

अध्याय

३

आत्मा कहाँ बस्छ

निधार सिंहासन हो, र आत्मा त्यसमाथि बस्ने मौन राजा हो।

साधकले "म आत्मा हुँ" भनेर स्वीकार गरेपछि अर्को स्वाभाविक प्रश्न उठ्छ: मभित्र यो आत्मा साँच्चै कहाँ बस्छ? बापूजीले यसको उत्तर धेरै सरल र धेरै स्पष्टसँग दिनुहुन्छ। आत्मा हाम्रो निधारको केन्द्र बिन्दुमा बस्छ — दुई आँखाको बीचमा, ठ्याक्कै त्यही ठाउँमा जहाँ परम्परागत रूपमा टीका लगाइन्छ।

यो कुनै जथाभावी ठाउँ होइन। यो आत्माको सूक्ष्म आसन हो। यहींबाट आत्माले पूरै शरीर चलाउँछ। हातको हरेक चाल, मनको हरेक विचार, मुखबाट निस्कने हरेक शब्द — यी सबै यही एउटा मौन बिन्दुसँग जोडिएका छन्।

बापूजीले यो बताउँदा कुनै जटिलता हुँदैन। उहाँ साधकलाई कुनै अनौठो कुरा कल्पना गर्न भन्नुहुन्न। उहाँ केवल त्यो ठाउँ देखाइदिनुहुन्छ, जहाँ हरेक मानिसले सजिलै आफ्नो ध्यान लैजान सक्छ। आँखा बन्द गर्नुहोस्। दुई आँखीभौंको बीचको ठाउँ महसुस गर्नुहोस्। त्यही केन्द्र हो। त्यही बासस्थान हो।

आध्यात्मिक अभ्यासमा ध्यान गर्नेहरूले लामो समयदेखि यही भित्री बिन्दुमा मन टिकाउँदै आएका छन्। भक्तहरू त्यहाँ टीका लगाउँछन्। सन्तहरू आफ्नो भित्री प्रकाश यही ठाउँबाट

उठेको बताउँछन्। शरीर ठूलो हुन सक्छ, तर आत्मा सानो छ — धेरै सानो — र यसको घर यही एउटा स्थिर केन्द्रमा छ। निधार सिंहासन हो, र आत्मा त्यसमाथि बस्ने मौन राजा हो।

शुद्ध रूपको तहमा, बापूजी बताउनुहुन्छ, चेतन आत्मा ठ्याक्कै चम्किलो हीराजस्तै हुन्छ; ठ्याक्कै सेतो चम्कने ताराजस्तै। जब आत्मा आफ्नो मूल शक्तिले भरिएको हुन्छ, यसले प्रकाश छर्छ। जब आत्मा असंख्य जन्मका बोझले कमजोर हुन्छ, यो पनि त्यही ठाउँमै बस्छ — तर यसको प्रकाश मधुरो हुँदै जान्छ। आसन बदलिँदैन। बदलिने कुरा त आत्माले कति प्रकाश थाम्न सक्छ भन्ने हो।

> "आत्मा हमारे mind के centre point में रहकर body को चलाती है — माथे के बीच में।"
>
> *"आत्माले मनको केन्द्र बिन्दुमा रहेर हाम्रो शरीर चलाउँछ — निधारको बीचमा।"*

त्यसैले यो अभ्यास धेरै स्वाभाविक छ। साधकलाई पहिले कुनै टाढाको तीर्थमा जान भनिँदैन। साधकलाई केवल दुई इन्च भित्र — निधारको केन्द्रमा — जान र त्यहीँ ध्यान टिकाउन भनिन्छ।

यही सरल, स्थिर बिन्दुबाट पूरै भित्री यात्रा सुरु हुन्छ।

अध्याय

आत्म ज्ञान र आत्म स्वरूप

केवल "म आत्मा हुँ" भन्नु आत्म स्वरूप अनुभव गर्नु होइन।

यो सायद पूरै पुस्तकको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अध्याय हो। बापूजीले धेरैजसो साधकले एउटै ठान्ने दुई अवस्थाबीच एउटा स्पष्ट, होसियारीपूर्ण रेखा कोर्नुहुन्छ: आत्म ज्ञान र आत्म स्वरूप।

आत्म ज्ञान भनेको आत्माको ज्ञान हो। यो "म आत्मा हुँ, र आत्मा दुई आँखीभौंको बीचमा बस्छ" भन्ने बुझाइ हो। यो मानसिक ज्ञान हो। यो पुस्तकमा पढ्न सकिन्छ। प्रवचनमा सुन्न सकिन्छ। ओठले दोहोऱ्याउन सकिन्छ।

आत्म स्वरूप अर्कै कुरा हो। यो विचार होइन। यो सोचाइ होइन। यो प्रत्यक्ष अनुभव हो — जीवन्त अनुभूति — कि "म साँच्चै आत्मा हुँ।" बापूजीकै शब्दमा: आत्म चेतना (soul consciousness) भनेको म आत्मा हुँ भन्ने कुरा व्यावहारिक रूपमा अनुभव गर्नु र देख्नु हो।

यी दुईबीच ठूलो फरक छ। केवल "म आत्मा हुँ" भन्नु आत्म स्वरूप अनुभव गर्नु होइन। साधकले यो वाक्य हजार पटक दोहोऱ्याउन सक्छ। विचार र मनका संकल्पहरू केही बेरका लागि शान्त हुन सक्छन्। यो उपयोगी पहिलो पाठ हो। तर यो अनुभूति होइन।

बापूजी यसको कारण बताउनुहुन्छ। आत्माले आफूलाई साँच्चै आत्माका रूपमा महसुस गर्न भित्र केही गहिरो कुरा हुनुपर्छ। आत्माले प्रकाश पाउनुपर्छ। आत्माले शक्ति पाउनुपर्छ। र यो

दोहोऱ्याएर मात्र हुन सक्दैन।

> **"सिर्फ 'मैं आत्मा हूँ, मैं आत्मा हूँ' बोलने से कोई आत्मा को realize नहीं कर सकता।"**
>
> *"केवल 'म आत्मा हुँ, म आत्मा हुँ' भनेर कसैले पनि आत्मालाई अनुभव गर्न सक्दैन।"*

यसैले बापूजी यो फरकलाई यति महत्त्व दिनुहुन्छ। धेरै इमानदार साधकहरू आत्म स्वरूपसम्म कहिल्यै नपुगी आफ्नो पूरै जीवन आत्म ज्ञानमै बिताउँछन्। उनीहरूलाई शिक्षा थाहा छ। उनीहरूले अरूलाई यसलाई सुन्दर तरिकाले बुझाउन सक्छन्। तर जब उनीहरू आफूभित्र हेर्छन्, आत्मा अझै गह्रौं लाग्छ, मन अझै दौडिरहन्छ, वातावरणले अझै विचलित पार्छ, शरीरले अझै ध्यान तानिरहन्छ।

साँचो अनुभूति व्यावहारिक हुन्छ। यो बुझ्ने कुरा मात्र होइन। यो देख्ने कुरा हो — आफूलाई आत्माका रूपमा देख्नु, आत्माका रूपमा महसुस गर्नु, आत्मा भएर बाँच्नु। यो त्यो अवस्था हो, जुन उच्च गुणका आत्माहरूले हासिल गर्न सक्छन्। यो त्यो अवस्था हो, जसले ज्ञानलाई प्रकाशमा बदल्छ। र आउने अध्यायहरूमा बापूजीले त्यसको बाटो देखाउनुहुन्छ।

देहभाव र आत्मभाव — एउटा शान्त मोड

बापूजी कोमल ढंगले देखाउनुहुन्छ कि यो सत्य दैनिक बोलीचालीको कति नजिक पहिल्यै छ। जब कसैले "यो मेरो शरीर हो" भन्छ, उसले पहिल्यै एउटा महत्त्वपूर्ण कुरा स्वीकार गरिसकेको हुन्छ। "मेरो शरीर" ले एउटा मालिक भएको बताउँछ। मालिक को हो? आत्मा। त्यही वाक्यमा वास्तवमा बोल्ने आत्मा हो, र शरीरलाई आफ्नो सम्पत्तिका रूपमा भनिएको छ — पहिचानका रूपमा होइन।

तैपनि धेरैजसो मानिस आफू शरीर नै हौं भन्ने ठानेर बाँच्छन्। यसलाई देहभाव — शरीर–चेतना — भनिन्छ। सबै दुःख र सुख, सबै डर र लालसा यही एउटा गलत बुझाइबाट बग्छन्। आत्म चेतनाबारे बापूजीको पूरै शिक्षा यसलाई उल्टाउने एउटा कोमल निम्तो हो। देहभावबाट आत्मभाव — आत्म–बोध — तिर सर्ने। हरेक क्षण यो चिन्ने: "म आत्मा हुँ। शरीर यस संसारमा कर्म गर्ने मेरो साधन मात्र हो।"

साक्षी द्रष्टा बन्नु — मौन द्रष्टा

आत्मभाव गहिरिँदै जाँदा एउटा सुन्दर भित्री अवस्था जाग्न थाल्छ। बापूजी यसलाई साक्षी द्रष्टा — साक्षी, मौन दर्शक — भन्नुहुन्छ। आत्माले मनलाई हेर्न थाल्छ, त्यसबाट नहल्ली। यसले विचारहरू स्थिर आकाशमा बादलझैं उठेको र हराएको हेर्छ। यसले भावनाहरू आएको र गएको हेर्छ। यसले शरीरले आफ्ना दैनिक काम — खानु, हिँड्नु, बोल्नु — गरेको समेत हेर्छ, तीमध्ये कुनैमा पनि नहराई।

यो साक्षी–अवस्था बल गरेर आउँदैन। यो स्वाभाविक रूपमा आउँछ, जब आत्माले आफ्नो आत्म स्वरूप महसुस गर्न थालेको हुन्छ र सर्वशक्तिमानबाट साँचो शक्ति पाउन थालेको हुन्छ। कुनै बेला थाम्नै नसकिने लागेका इच्छाहरू सेलाउन थाल्छन्। बापूजी यहाँ दुई अनमोल वाक्य प्रयोग गर्नुहुन्छ: इच्छा मात्रम् अविद्या — हरेक इच्छा अज्ञानकै एउटा रूप हो भन्ने चिनाइ — र नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा — मोह हटेपछि साँचो स्मृति फर्कनु।

> **"आत्म स्वरूप की अनुभूति करो, साक्षी द्रष्टा आ ही जाएँगे।"**
>
> *"आत्म स्वरूप अनुभव गर्नुहोस्, साक्षी–अवस्था आफैं आउँछ।"*

आत्म–दर्शन — आत्मालाई देख्नु

आत्म ज्ञानभन्दा पर, र आत्म स्वरूपको सुरुको अनुभवभन्दा पनि पर, अझ गहिरो एउटा अवस्था छ — आत्म–दर्शन, आत्माको साँचो भित्री दर्शन। बापूजी बताउनुहुन्छ कि आत्म–दर्शन आत्माका बारेमा जान्नु मात्र होइन, र आत्माजस्तो महसुस गर्नु मात्र पनि होइन। यो आफूलाई मूल निराकार रूपमा स्पष्ट देख्नु हो — परम प्रकाशको बिन्दुका रूपमा, बीज रूप, नित्य बीज अवस्थामा टिकेको।

यो दुर्लभ छ। बापूजी खुलेर भन्नुहुन्छ कि मानव शरीरमा आत्म–दर्शन धेरै कठिन छ, र यो हृदयमा गहिरो चाहनाले जरा गाडेपछि मात्र आउँछ। साधक त्यो बिन्दुमा पुग्छ, जहाँ मन (Mann) र बुद्धि (Intellect) दुवै सँगै पुकार्छन्: "मैले आफ्नो आत्मा देख्नैपर्छ। म साँच्चै को हुँ, कहाँबाट आएँ, र यहाँ किन आएँ — मैले जान्नैपर्छ।" जब यो चाहना साँच्चै सच्चा बन्छ, र सर्वशक्तिमानसँगको सम्बन्ध बलियो र स्थिर बन्छ, यो गहिरो दर्शन सम्भव हुन्छ।

यो अवस्था टाढा लागे पाठक चिन्तित हुनुपर्दैन। बाटो एक–एक पाइला गर्दै तय हुन्छ। पहिले आत्म ज्ञान आउँछ। त्यसपछि आत्म स्वरूप सुरु हुन्छ। त्यसपछि साक्षी–अवस्था बस्छ। र एक दिन, आफ्नै समयमा, भित्री प्रकाश आफैंसामु प्रकट हुन्छ। त्यतिबेलासम्म "म आत्मा हुँ, म आफ्ना पिताबाट शक्ति पाइरहेको छु" भन्ने सरल अनुभूतिको सच्चा अभ्यासले जमिन तयार गरिरहन्छ। यस्तो अभ्यासको हरेक क्षणले त्यो गहिरो दर्शनलाई चुपचाप नजिक ल्याउँछ।

यात्रा अगाडि बढ्नुअघि साधकले यो भेद स्पष्ट राख्नुपर्छ। जान्नु एउटा कुरा हो। अनुभव गर्नु अर्को कुरा हो। र देख्नु त्योभन्दा पनि गहिरो कुरा हो। यस पूरै पुस्तकको उद्देश्य पाठकलाई कोमल र स्थिर रूपमा जान्नुबाट अनुभव गर्नुतिर, र अन्त्यमा आत्मालाई जस्तो छ त्यस्तै देख्नुतिर लैजानु हो।

अध्याय

५

शिवोऽहम् र अहं ब्रह्मास्मिको सत्य

आत्म चेतनाको अनुभूति गर्न आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ।

आत्म चेतना (soul consciousness) लाई गहिरोसँग बुझ्न, अलग–अलग आध्यात्मिक परम्पराहरूले यसलाई कसरी भन्ने कोसिस गरेका छन्, त्यो हेर्नुपर्छ। शास्त्रहरूमा र भक्तिका मार्गहरूमा केही गहिरा वाक्यहरू जोगाएर राखिएका छन् — तीमध्ये शिवोऽहम् र अहं ब्रह्मास्मि पनि हुन्। बापूजीले यिनलाई स्पष्टता र करुणाका साथ बुझाउनुहुन्छ।

आत्मा ईश्वरको रचना हो। हाम्रो ब्रह्माण्ड (सौरमण्डल) का ईश्वर शिव हुनुहुन्छ। र शिवको रचना स्वाभाविक रूपमा शिवजस्तै हुन्छ। बापूजी कोमल स्वरमा भन्नुहुन्छ, जस्तो पिता, उस्तै सन्तान। त्यसैले आत्माले शिवोऽहम्, शिवोऽहम् — "म शिव हुँ, म शिव हुँ" भन्न सक्छ। सन्तानले पिताको उपाधि बोक्छन्।

शास्त्रअनुसार आत्मा ब्रह्म स्वरूप पनि हुन सक्छ। यदि आत्मा ब्रह्मजस्तै छ, र ब्रह्मको अर्थ प्रकाश हो भने, आत्मा पनि प्रकाशकै एक रूप हो। ईश्वर प्रकाश हुनुहुन्छ। आत्मा प्रकाशजस्तै छ। त्यसैले युगौंदेखि साधकहरूले अहं ब्रह्मास्मि — "म ईश्वरजस्तै हुँ, म प्रकाशसँग एक छु" भन्दै आएका छन्। ब्रह्मको ज्ञान भएका आत्माहरूले आफूलाई प्रकाशको रूपमा अनुभव गर्छन्।

तीन रूप

बापूजी बताउनुहुन्छ कि शिवका तीन रूप छन्। पहिलो निराकार (निराकारी) शिव हुनुहुन्छ, जो परमधाम भनिने परम निवासमा बस्नुहुन्छ। यही निराकार परम सत्तालाई धेरै परम्पराहरूले ईश्वर भन्छन्। यो निराकार रूपमा रहनुहुनेलाई ब्रह्म भनिन्छ — किनकि ब्रह्मको अर्थ निराकार, स्वयं प्रकाश हो। निराकार शिवको पूजा गर्नेहरूले ब्रह्मकै पूजा गरिरहेका हुन्छन्। यो निराकार सत्यलाई मानिसले पूजा गर्न मिल्ने आकार दिन सबैभन्दा पहिले ज्योतिर्लिङ्गहरू बनाइए। ज्योतिर्लिङ्गबाट शिवलिङ्गहरू बनाइए। र अन्त्यमा शंकरको साकार रूप चिनिन थाल्यो — त्यो देखिने रूप, जसमार्फत साधारण भक्तले सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) को उपस्थिति महसुस गर्न सक्थ्यो।

तर शब्द मात्रले पुग्दैन

अब बापूजी सुन्दर इमानदारीका साथ आफ्नो मुख्य शिक्षामा फर्कनुहुन्छ। केवल शिवोऽहम् वा ब्रह्मास्मि भनेर कसैले आत्म चेतनाको अनुभूति गर्न सक्दैन। यी गहिरा घोषणा हुन्। यिनले सबैभन्दा उच्च सत्यतर्फ संकेत गर्छन्। तर घोषणाले मात्र आत्मालाई खोल्दैन।

आत्म चेतनाको अनुभूति गर्न आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ। यही बापूजीको अटल सन्देश हो। साधकलाई शिवोऽहम् थाहा हुन सक्छ। साधकले गर्वका साथ अहं ब्रह्मास्मि भन्न सक्छ। तर जबसम्म आत्मा साँच्चै दिव्य प्रकाशले भरिँदैन, तबसम्म यी शब्द मनको सतहमै रहन्छन्।

> "'शिवोऽहम्' या 'ब्रह्मास्मि' बोलने से कोई soul consciousness को realize नहीं कर सकता।"
>
> *"केवल 'शिवोऽहम्' वा 'ब्रह्मास्मि' भनेर कसैले आत्म चेतनाको अनुभूति गर्न सक्दैन।"*

यसरी बापूजीले शास्त्रका सत्यहरूको सम्मान गर्नुहुन्छ र सँगसँगै तीभन्दा परतिर संकेत पनि गर्नुहुन्छ। शब्दहरू गलत होइनन्। तिनीहरू केवल अपूरा छन्। तिनीहरू बाटो देखाउने चिह्न हुन्। यात्रा त अझै आफैंले हिँड्नु छ। र त्यो यात्रा, जसरी आउने अध्यायहरूले देखाउनेछन्, पूरै शक्तिको प्रश्नमा निर्भर छ।

अध्याय

६

आत्मालाई शक्ति किन चाहिन्छ

जब आत्मा सर्वशक्तिमानसँग जोडिन्छ, आत्माले शक्ति पाउँछ ।

बापूजी शान्त र सोझो शब्दमा भन्नुहुन्छ, आजको युगमा आत्मा धेरै नै सांसारिक भइसकेको छ। आत्मा कमजोर भएको छ। त्यसैले धेरैजसो मानिसहरूसँग, तिनको अहिलेको अवस्थामा, आत्म स्वरूपको अनुभूतिका लागि चाहिने भित्री शक्ति छैन।

जब आत्मा सचेत हुन्छ र आफ्नो मूल प्रकाशले भरिएको हुन्छ, त्यो चम्किलो हीराजस्तै हुन्छ; सेतो चम्कने ताराजस्तै हुन्छ। तर जब आत्मा अनगिन्ती जन्म, जम्मा भएका कर्मका रेकर्ड र निरन्तर सांसारिक व्यस्तताले कमजोर हुन्छ, त्यो चमक मधुरो हुँदै जान्छ। आत्मा त त्यहीँ छ, तर अब त्यो चम्कँदैन।

केवल दोहोऱ्याएर मात्र काम नचल्नुको साँचो कारण यही हो। कमजोर आत्माले "म आत्मा हुँ" दस लाख पटक भने पनि केही अनुभव गर्दैन। मुखले बोल्छ, तर आत्माले जवाफ दिन सक्दैन, किनकि आत्माले आफूलाई चिन्न चाहिने बल गुमाइसकेको छ।

बापूजी उपाय पूरै स्पष्टताका साथ बताउनुहुन्छ। आत्माको अनुभूतिका लागि सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) सँग सम्बन्ध हुनुपर्छ। जब आत्मा सर्वशक्तिमानसँग जोडिन्छ, आत्माले शक्ति पाउँछ। र तब मात्र आत्मा चम्कन्छ। तब मात्र साधकले साँच्चै आत्म चेतना (soul consciousness) महसुस गर्छ।

> "जब आत्मा Almighty से connect होती है, तब आत्मा को power मिलती है और वह shine करती है — तब आपको आत्म स्वरूप, यानी soul consciousness, का अनुभव होता है।"
>
> *"जब आत्मा सर्वशक्तिमानसँग जोडिन्छ, त्यसले शक्ति पाउँछ र चम्कन थाल्छ — तब तपाईंले आत्म स्वरूप, अर्थात् आत्म चेतना, अनुभव गर्नुहुन्छ।"*

कर्मका रेकर्डले अनुभूति किन रोक्छन्

यहाँ एउटा अझ गहिरो प्रक्रिया काम गरिरहेको छ। आत्माले विगतका सबै कर्मका रेकर्ड बोकेको हुन्छ — हरेक काम, हरेक विचार, हरेक नियत, धेरै जन्महरूमा एकमाथि अर्को तह लागेर जम्मा भएका। यी रेकर्डहरूले आत्माको स्वाभाविक प्रकाश र शक्तिलाई थिचिरहन्छन्। बापूजी भन्नुहुन्छ कि आत्म चेतनाको अनुभूतिका लागि यी भित्री बोझहरू हटाउनुपर्छ। र यति गहिरा बोझ शब्दले हटाउन सकिँदैन। ती दिव्य शक्तिले मात्र गल्न सक्छन्।

विगतका ठूला ऋषि र मुनिहरूले, जसले आत्मालाई मुक्त गर्न युगौंसम्म तपस्या गर्नुभयो, उहाँहरूले पनि संघर्ष गर्नुपऱ्यो। किन? किनकि मुक्तिका लागि आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ। आत्म चेतनाको अनुभूतिका लागि पनि आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ। शक्तिबिना कडा प्रयास पनि अधुरो रहन सक्छ। त्यसैले बापूजीले हरेक सच्चा साधकलाई कोमल तर दृढ रूपमा साँचो प्रश्नतिर फर्काउनुहुन्छ: "मैले के भन्नुपर्छ" होइन, "आत्माले मागिरहेको शक्ति मैले कहाँबाट पाउने?" त्यो स्रोत एकपटक बुझेपछि यात्राका सबै कुरा बुझिन थाल्छन्। आउने अध्यायहरूमा यो प्रश्नको उत्तर धेरै स्पष्ट रूपमा दिइएको छ।

अध्याय

७

सर्वशक्तिमान — साँचो पावर हाउस

जब हामी पावर हाउससँग जोडिन्छौं, हामीले शक्ति पाउँछौं।

शक्तिको प्रश्नमा बापूजीको उत्तर सोझो, सरल र अडिग छ। आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ। र शक्ति पावर हाउस (Powerhouse) बाट मात्र आउँछ।

जब हामी पावर हाउससँग जोडिन्छौं, हामीले शक्ति पाउँछौं। यदि हामीले शक्ति नभएकाहरूलाई सम्झ्यौं भने केही पनि हुँदैन। बापूजीको यो एउटै छोटो वाक्यमा पूरै आध्यात्मिक साधनाको रहस्य अटाएको छ। त्यसैले बापूजी साधकलाई पावर हाउस वास्तवमा को हो भनेर बुझ्न भन्नुहुन्छ। पावर हाउस भनेको परम सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) हुनुहुन्छ — निराकार परम पिता, सारा सृष्टिको स्रोत। उहाँ धेरैमध्ये एक होइन। उहाँ शक्तिको सागर हुनुहुन्छ, जसबाट अरू सबै शक्तिहरूले आफ्नो अस्तित्व पाउँछन्।

सोझै जोडिने

यो निर्देशन व्यावहारिक पनि छ र कोमल पनि। खाँदा, पिउँदा, हिँड्दा, काम गर्दा, घुम्दा — हरेक क्षण — साधकले चुपचाप सम्झनुपर्छ: म आत्मा हुँ, सचेत आत्मा। आत्मा सेतो प्रकाशको रूपमा छ, हीराजस्तै चम्किलो, निधारको बीचमा बसेको। यो आत्माले यो शरीर चलाउँछ। र यो आत्मा अहिले सर्वशक्तिमानसँग जोडिँदै छ।

त्यो सम्झनामा सर्वशक्तिमानले — जो शक्तिको सागर हुनुहुन्छ — आत्मामा प्रकाश खन्याउनुहुन्छ। सागरबाट अपार शक्ति पाउन सकिन्छ।

"Soul consciousness में रहकर Almighty को याद करो — Almighty से power मिलेगी। जब हम Powerhouse से connect होते हैं, तब power आती है।"

"आत्म चेतनामा रहेर सर्वशक्तिमानलाई सम्झनुहोस् — सर्वशक्तिमानबाट शक्ति आउनेछ। जब हामी पावर हाउससँग जोडिन्छौं, हामीले शक्ति पाउँछौं।"

पितासँगको सम्बन्धमा

त्यसपछि बापूजीले एउटा सुन्दर, व्यक्तिगत साँचो (कुञ्जी) दिनुहुन्छ। साधारण संसारका लागि सर्वशक्तिमान टाढा लाग्न सक्नुहुन्छ। तर बेहदका सन्तानका लागि सर्वशक्तिमान एकदमै नजिक हुनुहुन्छ — उहाँ जिजुबाजेका पनि पिता (Great-Great-grandfather) हुनुहुन्छ। महसुस गर्नुहोस् कि उहाँ मेरा जिजुबाजेका पिता हुनुहुन्छ। महसुस गर्नुहोस् कि म उहाँबाट शक्ति पाइरहेको छु।

यो सम्बन्ध केवल चतुर विचार होइन, जीवित डोरी हो। जब आत्माले सम्बन्धमा रहेर सम्झन्छ — जसरी बच्चाले माया गर्ने बाबुलाई सम्झन्छ — शक्तिको बहाव धेरै बलियो हुन्छ। हृदय नरम हुन्छ। प्रेम उठ्न थाल्छ। र त्यो प्रेमबाट आत्माले औपचारिक दोहोऱ्याइले कहिल्यै दिन नसक्ने जति धेरै पाउँछ।

त्यसैले साधकलाई यो सम्बन्ध दैनिक जीवनभर साथ लिएर हिँड्न अनुरोध गरिन्छ। खाँदा। पिउँदा। घरको काम गर्दा, अफिसको काम गर्दा, यात्रा गर्दा — भित्रभित्रै चुपचाप आत्माले पिताबाट वर्षा पाइरहेको हुन्छ। र पाउनुका साथसाथै आत्माले दिन पनि थाल्छ — वरिपरिको वातावरणमा परमशान्ति, अर्थात् परम शान्तिको स्पन्दन फैलाउँदै।

बापूजीले भन्नुभएको दोहोरो लाभ यही हो: तपाईंले शक्ति पाउनुहुन्छ, र तपाईंले परम शान्तिको स्पन्दन पनि बनाउनुहुन्छ। बिस्तारै, बिस्तारै, आत्मा साँचो आत्म चेतनामा प्रवेश गर्छ। आभा (aura) आफैं परम शान्तिको आभा बन्छ।

र यी सबै एउटा साधारण भित्री निर्णयबाट सुरु हुन्छ — कमजोर स्रोतहरूसँग जोडिन छोड्ने, र सोझै साँचो पावर हाउससँग जोडिने।

अध्याय

८

कमजोर स्रोतहरूले साँचो शक्ति किन दिन सक्दैनन्

आत्मा जसलाई सम्झन्छ, त्यसैसँग जोडिन्छ।

यस अध्यायले त्यो प्रश्नको उत्तर दिन्छ, जुन हरेक इमानदार साधकले कुनै न कुनै दिन सोध्छ। यदि मैले पहिल्यै आफ्ना पितृ, कुलदेवता, महान् सन्त, ज्ञानी गुरुहरूलाई सम्झिरहेको छु भने — के म पहिल्यै कुनै शक्तिशाली स्रोतसँग जोडिइरहेको छैन र? बापूजी सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) सँग सोझो सम्बन्धमा किन यति जोड दिनुहुन्छ?

यसको उत्तरका लागि शक्ति वास्तवमा कहाँबाट आउँछ भनेर स्पष्ट र स्थिर भएर हेर्नुपर्छ। बापूजी गीतातिरै फर्कनुहुन्छ। गीतामा भनिएको छ, यदि तपाईंले भूत वा प्रेतलाई सम्झनुभयो भने भूत–प्रेतसँग जे छ, तपाईंले त्यही पाउनुहुनेछ। यदि तपाईंले आफ्ना पितृलाई सम्झनुभयो भने तपाईंले पितृलाई नै पाउनुहुनेछ र उनीहरूसँग जे थियो, त्यही पाउनुहुनेछ। यदि तपाईंले कुनै देवतालाई सम्झनुभयो भने तपाईं त्यो देवताको शक्तिसँग जोडिनुहुनेछ — त्यो जति भए पनि।

अर्को शब्दमा, नियम सरल छ। आत्मा जसलाई सम्झन्छ, त्यसैसँग जोडिन्छ। र त्यो स्रोतले साँच्चै जति दिन सक्छ, त्यसले त्यति नै पाउँछ।

भूत–प्रेत र पितृको समस्या

बापूजी कोमलतापूर्वक बुझाउनुहुन्छ कि पितृ र बितेका आत्माहरू, जति प्रिय भए पनि, आफैं पनि यस विशाल सृष्टिभित्र आफ्नो आध्यात्मिक यात्रा जारी राखिरहेका छन्। गहिरो श्रद्धाका साथ हामी उनीहरूको सम्मान गर्छौं। तर साँचो आत्म स्वरूपका लागि आत्माले खोजिरहेको असीम भित्री शक्तिको स्रोत भने स्वयं सर्वशक्तिमान पिता नै हुनुपर्छ — अनन्त शक्तिको मूल सागर।

पितृप्रतिको श्रद्धा हाम्रो परम्पराको पवित्र र सुन्दर अंश हो। तर पनि पूरा आत्म चेतना (soul consciousness) का लागि चाहिने असीम शक्तिका लागि आत्माले स्वाभाविक रूपमा हरेक बीचको तहभन्दा पर, परम पितातिर हेर्छ — त्यो मूल र असीम पावर हाउस, जसबाट प्रेम र शक्तिको अरू हरेक धारा अन्ततः बग्छ।

सन्त, ऋषि र देवी–देवता

महान् सन्त, ऋषि र मुनिहरूबारे पनि बापूजी उत्तिकै कोमलता र श्रद्धाका साथ बोल्नुहुन्छ। भक्तले उहाँहरूप्रति महसुस गर्ने प्रेम शुद्ध र सुन्दर छ। बापूजीले साधकलाई विनम्रतापूर्वक यति मात्र आग्रह गर्नुहुन्छ कि पूरा आत्म स्वरूपका लागि आत्मालाई चाहिने थप भित्री शक्तिका लागि सोझै सर्वशक्तिमान पिता — असीम पावर हाउस — तिर पनि फर्कनुहोस्।

भक्ति मार्गमा भक्तहरूले देवी–देवताको पूजा गर्छन्, विधि–विधान गर्छन् र गहिरो प्रेमले स्तुति गाउँछन्। बापूजी यी सबै परम्पराहरूलाई गहिरो सम्मानका साथ हेर्नुहुन्छ। आफ्नो भित्री दृष्टिबाट उहाँ कोमलतापूर्वक यति थप्नुहुन्छ कि आत्म स्वरूपको पूरा अनुभवका लागि चाहिने थप भित्री शक्ति सबैभन्दा सोझै तब बग्छ, जब आत्मा सर्वशक्तिमानसँग जोडिन्छ — त्यो परम पावर हाउस, जसबाट हरेक दिव्य धारा अन्ततः उत्पन्न हुन्छ।

> **"बड़े Powerhouse — Almighty से direct connection जोड़ो, आत्मा को unlimited power मिलेगी।"**
>
> *"ठूलो पावर हाउस — सर्वशक्तिमान — सँग सोझै जोडिनुहोस्, र आत्माले असीम शक्ति पाउनेछ।"*

सर्वशक्तिमानसँगको सोझो सम्बन्धले — जो एक मात्र असीम शक्तिको सागर हुनुहुन्छ — आत्मालाई, उहाँको कृपाले, त्यो सबै दिन्छ, जुन त्यसले धेरै जन्मदेखि खोजिरहेको थियो।

अधुरो शक्तिको दुरुपयोग

अर्को एउटा खतरा पनि छ, जुन बापूजी ठूलो करुणाका साथ खोल्नुहुन्छ। जब आत्माहरूले थोरै मात्र शक्ति पाउँछन् र त्यसलाई कसरी प्रयोग गर्ने भनेर बुझ्दैनन्, तिनले त्यसको दुरुपयोग गर्न सक्छन्। तिनले शान्तिको स्पन्दनको सट्टा विनाशको स्पन्दन फैलाउन सक्छन्। तिनले अरूका लागि नकारात्मक सोच्न सक्छन्। तिनले संसारको पतनको कल्पना गर्न सक्छन्। समयसँगै यो आफैंमा एक किसिमको अन्धकार बन्छ।

आधुनिक युगदेखि धेरै अधुरा आन्दोलनहरूले यस्ता स्पन्दन फैलाएका छन् — कल्याणका लागि होइन, विनाशका लागि सोच्दै। सीमित स्रोतबाट लिइएको ऊर्जा तिनलाई माथि उठाउन पर्याप्त थिएन, तर पनि संसारको वातावरण बिगार्न पर्याप्त थियो। त्यसैले अधुरो शक्तिले, सबैभन्दा उच्च मार्गदर्शनबिना, पुराना समस्या सुल्झाउने कोसिस गर्दागर्दै नयाँ समस्या पनि सिर्जना गर्न सक्छ।

त्यसैले सन्देश स्पष्ट र दयालु छ। यदि आत्माले साँचो शक्ति पाउने हो — र त्यो सुरक्षित रूपमा, आफ्नो भलाइ र संसारको कल्याणका लागि पाउने हो — भने सम्बन्ध सोझो, अटुट र शुद्ध हुनुपर्छ। सर्वशक्तिमान मात्र यो स्रोत हुनुहुन्छ।

बापूजी भन्नुहुन्छ, तपाईंले सोझै पावर हाउससँग जोडिनुपर्छ।

अध्याय

६

भक्ति मार्ग र ज्ञान मार्ग

उहाँले साधकलाई भक्तिमा ज्ञान थप्न निम्तो दिइरहनुभएको छ — ताकि प्रेम प्रकाश बनोस्, प्रकाश शक्ति बनोस्, र शक्ति अनुभूति बनोस्।

आध्यात्मिक जीवन लामो समयदेखि धेरै मार्गहरूमा बाँडिएको छ। बापूजी दुई ठूला धारामा ध्यान दिनुहुन्छ: भक्ति मार्ग र ज्ञान मार्ग। यी दुईबीचको फरक बुझ्नु आवश्यक छ, किनकि यी दुई मार्गले अलग–अलग अनुभव र अनुभूतिका अलग–अलग स्तरमा पुऱ्याउँछन्।

भक्ति मार्ग

भक्ति मार्ग भनेको भक्तिको बाटो हो। यहाँ साधकले आफूले रोजेको एउटा रूपमा हृदय र समर्पण खन्याउँछ। पूजा, जप, विधि–विधान, तीर्थयात्रा, देवताप्रतिको भावनात्मक प्रेम — यी सबै भक्तिमा पर्छन्। पहिलेका धेरै ऋषि र मुनिहरूले यही मार्ग अपनाउनुभयो। उहाँहरूले कुण्डलिनी जगाउनुभयो। उहाँहरूले ॐ को ध्वनि निकाल्नुभयो। उहाँहरूले हजारौं वर्ष तपस्या गर्नुभयो।

भक्तिले हृदय नरम बनाउँछ। यसले मन स्थिर गर्छ। यसले ईश्वरसँग गहिरो व्यक्तिगत सम्बन्ध बनाउँछ। र धेरै आत्माहरूका लागि, तिनको अहिलेको अवस्थामा, यही एक मात्र

ढोका हो जुन तिनले खोल्न सक्छन्। बापूजी यो मार्गको सम्मान गर्नुहुन्छ। यो गलत होइन। यो खाली छैन। यसले युगौंदेखि लाखौंलाई पोषण दिएको छ।

तर साँचो आत्म चेतना (soul consciousness) का लागि चाहिने शक्तिको तहमा भक्ति मात्र अधुरो हुन सक्छ। बापूजी भन्नुहुन्छ कि आत्मालाई मुक्त गर्न युगौंसम्म तपस्या गर्ने ऋषि–मुनिहरू पनि प्रायः आफूलाई पूरै मुक्त गर्न असफल हुनुभयो — किनकि मुक्तिका लागि, र आत्माको अनुभूतिका लागि, साँचो शक्ति चाहिन्छ। र साँचो शक्ति ज्ञानले खोल्ने गहिरो भित्री सम्बन्धबाट मात्र आउँछ।

ज्ञान मार्ग

ज्ञान मार्ग आफ्नो बनावटमै फरक छ। यो केवल भावनात्मक बाटो होइन। यो आत्मा को हो, कहाँबाट आयो, यसलाई कुन शक्ति चाहिन्छ र त्यो शक्ति कहाँबाट आउनुपर्छ भन्ने भित्री बुझाइ हो।

यस मार्गमा आत्माले पहिले आफ्नो साँचो पहिचान जान्छ — केवल आत्माका रूपमा होइन, तर एउटा निश्चित उत्पत्ति, निश्चित वर्ग, अनन्त सृष्टिको एउटा निश्चित वंशको आत्माका रूपमा। त्यसपछि यही बुझाइका साथ आत्मा सोझै परम स्रोतसँग जोडिन्छ र आत्म चेतनामै रहेर शक्ति पाउन थाल्छ।

बापूजी भन्नुहुन्छ कि यस मार्गमा आत्मा आठौं अग्नि चक्र (eighth igneous cycle) हुँदै निस्कन्छ र आत्म चेतनामा रहेर सोझै परम आत्माबाट शक्ति पाउँछ। त्यसभन्दा माथि मिलेनियम (millennium) छ — सृष्टिको अझ गहिरो, अझ उच्च आयाम। त्यसैले ज्ञान मार्गले साधकलाई केवल दुःखबाट मुक्तिसम्म होइन, अनन्तको बनावटभित्रै पुऱ्याउँछ।

व्यवहारमा दुई मार्ग कसरी फरक छन्

व्यवहारमा भक्ति मार्गले प्रायः बाहिरी रूपहरू प्रयोग गर्छ: ज्योतिर्लिङ्ग, शिवलिङ्ग, मूर्ति, तस्बिर, जप, भजन, इष्टदेव। भक्ति यिनै रूपहरूमार्फत बग्छ। ज्ञान मार्गले रूपलाई केवल सुरुको सन्दर्भका रूपमा प्रयोग गर्छ र त्यसपछि भित्रतिर लाग्छ — निधारको बीचमा रहेको आत्मातिर, परमधाममा रहेको सर्वशक्तिमानको प्रकाशतिर, स्रोतबाट साधकसम्म बग्ने शक्तिको मौन बहावतिर।

दुवै मार्ग मान्छन् कि लक्ष्य परमसँगको मिलन हो। तर ज्ञान मार्गले एउटा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कुरा थप्छ — यो बोध कि अनुभूति केवल एउटा काव्यात्मक भावना होइन। यो साँच्चै पाइएको शक्तिमा बनेको ठोस, नाप्न सकिने परिवर्तन हो।

> "ज्ञान मार्ग और भक्ति मार्ग में बहुत बड़ा फ़र्क है।"
>
> *"ज्ञान मार्ग र भक्ति मार्गमा धेरै ठूलो फरक छ।"*

बापूजीले पाठकलाई भक्ति छोड्न भनिरहनुभएको छैन। उहाँले साधकलाई भक्तिमा ज्ञान थप्न निम्तो दिइरहनुभएको छ — ताकि प्रेम प्रकाश बनोस्, प्रकाश शक्ति बनोस्, र शक्ति अनुभूति बनोस्। जब भक्ति र ज्ञान सँगसँगै हिँड्छन्, आत्मा भावनाले मात्र हल्लिएर बस्दैन। त्यो चम्कन थाल्छ।

अध्याय

१०

कुण्डलिनी, ॐ र चक्रहरूको जागरण

तर आत्माको साँचो अनुभूति शक्ति कहाँबाट आइरहेको छ भन्ने कुरामा भर पर्छ।

धेरै आध्यात्मिक परम्पराहरूमा साधकहरूले कुण्डलिनीको कुरा सुनेका छन् — त्यो रहस्यमय शक्ति, जो मानिसभित्र सुतेको अवस्थामा रहन्छ। बापूजी यसबारे आदर र स्पष्टता दुवैका साथ बोल्नुहुन्छ, र यसलाई आत्म चेतना (soul consciousness) को फराकिलो सन्दर्भमा राख्नुहुन्छ।

पुरानो समयमा ऋषि–मुनि र साधुहरूले आत्माको भित्री अग्नि जगाउन निश्चित साधनाहरू गर्थे। उनीहरूले कुण्डलिनी जगाए। उनीहरूले ॐ को ध्वनि निकाले। उनीहरूले हजारौं वर्षसम्म तपस्या गरे। यी साधनाहरू कल्पना होइनन्। यी भित्री साधनाको लामो र इमानदार परम्पराका अंश हुन्।

कुण्डलिनीले वास्तवमा के गर्छ

कुण्डलिनी जगाउनुको अर्थ हो — नाभि, अर्थात् नाइटोको भागमा जुन शक्ति रहेको छ, त्यो तलबाट माथितिर उठ्छ। यो उठ्दै गरेको धारा शरीरभित्रका धेरै सूक्ष्म केन्द्रहरू हुँदै जान्छ; प्राचीन बुझाइअनुसार हरेक केन्द्र चेतनाको फरक–फरक तह र फरक–फरक दिव्य शक्तिहरूसँग जोडिएको छ।

सबैभन्दा तल गणेशको स्थान छ — त्यसैले "गणेशाय नमः" बाट सुरु गर्ने चलन छ। त्योभन्दा माथि ब्रह्मासँग जोडिएको स्थान छ। त्योभन्दा माथि विष्णुसँग जोडिएको स्थान। त्यसपछि लक्ष्मी। बापूजी भन्नुहुन्छ, यीमध्ये हरेक कुण्डलिनीका "मालिक" हुन् — शक्ति माथि उठ्दै जाँदा फरक–फरक तहमा तिनले शासन गर्छन्।

यी साधनाहरूको सीमा

तैपनि, यति धेरै प्रयास गर्दा पनि, ऋषि–मुनि र साधुहरूले आत्माको मुक्तिका लागि युगौंसम्म तपस्या गरे, तर सधैं आत्मालाई मुक्त गर्न सकेनन्। किन? बापूजी बताउनुहुन्छ। किनकि मुक्तिका लागि आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ। आत्म चेतनाको अनुभूति गर्न पनि आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ। कुण्डलिनी जगाउँदा वास्तविक सूक्ष्म अनुभव र वास्तविक भित्री हलचल हुन्छन् — तर आफैंमा यसले आत्माले खोजिरहेको पूरा शक्ति दिन्छ भन्ने छैन।

यो कोमल र महत्त्वपूर्ण कुरा हो। कुण्डलिनी जागरण, ॐ जप, तपस्या — यी सबै आदरणीय साधना हुन्। तर आत्माको साँचो अनुभूति शक्ति कहाँबाट आइरहेको छ भन्ने कुरामा भर पर्छ। जब साधक केवल शरीरको भित्री शक्ति र तल्ला चक्रहरूसँग मात्र काम गरिरहेको हुन्छ, प्रगति ती केन्द्रहरूले जति थाम्न सक्छन्, त्यतिमै सीमित रहन्छ।

> "मुक्ति के लिए आत्मा को power चाहिए। Soul consciousness को realize करने के लिए भी आत्मा को power चाहिए।"
>
> *"मुक्तिका लागि आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ। आत्म चेतनाको अनुभूति गर्न पनि आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ।"*

एउटा फरक बाटो

त्यसैले बापूजी एउटा फरक बाटो दिनुहुन्छ। पहिले तल्लो शक्ति जगाएर त्यसलाई सूक्ष्म शरीरबाट माथि उठाउने कोसिस गर्नुको सट्टा, साधक सोझै आत्माको आसनबाट सुरु गर्छ — निधारको बीचबाट। ध्यान त्यहीँ राखिन्छ। आत्मालाई हीराजस्तै चम्किलो सेतो

प्रकाशका रूपमा महसुस गरिन्छ। र यही आसनबाट माथि र बाहिर सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) सँग सोझो सम्बन्ध जोडिन्छ।

यस बाटोमा चक्रहरूलाई बेवास्ता गरिन्छ भन्ने होइन। आत्माले वास्तविक शक्ति पाउँदै जाँदा ती आफ्नै समयमा खुल्नेछन्। तर अब त्यो खुलाइ माथिबाट हुनेछ — आत्मामा ओर्लिरहेको दिव्य प्रकाशको धाराले — तलबाट, केवल प्रयासले होइन।

यो बढी शान्त, बढी कोमल बाटो हो। यसका लागि वर्षौंको शारीरिक तपस्या चाहिँदैन। यसका लागि भित्री सम्बन्ध, त्यो सम्बन्धप्रति निष्ठा, र पिताको मीठो सम्झना चाहिन्छ। त्यही सम्झनाबाट ठीक समयमा ठीक ढोकाहरू खुल्छन्।

अध्याय

११

सहस्रार, तेस्रो नेत्र र दसौं चक्र

यी वास्तविक अवस्थाहरू हुन्, जहाँ आत्मा साँचो स्रोतबाट पर्याप्त शक्ति पाएपछि प्रवेश गर्छ।

जब आत्माले लामो समयसम्म आत्म चेतना (soul consciousness) को अनुभव गर्छ, भित्र केही सुन्दर कुरा हुन थाल्छ। अझ धेरै शक्ति भित्र बग्न थाल्छ। र यो शक्ति बढ्दै जाँदा यसले सहस्रार खोल्छ — टाउकोको माथिल्लो भागमा रहेको हजार पत्रे कमल, माथिल्लो दृष्टिको ढोका।

सहस्रार खुल्दा के देखिन्छ

सहस्रार खुल्दा यसले साधकलाई असीम ब्रह्माण्डहरूसँग जोड्छ — यो सौरमण्डलसँग मात्र होइन, अनगिन्ती रचनाहरूसँग। ती लोकहरूको ज्ञान र तिनका भित्री दर्शन प्रकट हुन थाल्छन्। आत्माले असीम आकाशगंगाहरू (Galaxy) देख्न सक्छ, जसमा Milky Way पनि पर्छ। यसले अन्तरिक्षका टाढा–टाढाका दृश्य देख्न सक्छ। यदि आत्मा बेहदको संसारबाट आएको हो भने, आत्माले झन्–झन् धेरै शक्ति पाउँदै जाँदा बेहदको संसारको ज्ञान भित्रबाट उठ्न थाल्छ।

भक्ति मार्गमा यसलाई कहिलेकाहीँ ब्रह्म ज्ञान भनिन्छ — ब्रह्मको ज्ञान। तर यहाँ, ज्ञान मार्ग र सोझो सम्बन्धबाट, जे खुल्छ त्यो केवल एउटा विचार होइन। यो सूक्ष्म दृष्टिको वास्तविक,

महसुस गर्न सकिने खुलाइ हो।

दृष्टि वास्तवमा कहाँबाट आउँछ

बापूजी एउटा अचम्मको कुरा बताउनुहुन्छ। दृष्टिको शक्ति आफैं सहस्रारमा रहँदैन। सहस्रारमा खर्बौं–खर्बौं कोशिका छन्, र तिनले शक्ति पाएपछि काम गर्न थाल्छन्। तिनका माध्यमबाट सूक्ष्म संसारका रेकर्डिङहरू आत्मामा सर्छन्। आत्माले आफ्नो तेस्रो नेत्र खोल्छ, र सूक्ष्म संसारका दृश्य देखिन थाल्छन्।

यस अवस्थामा आत्म चेतनाको अर्थ हो — तेस्रो नेत्र खुल्नु। बापूजी हामीलाई सम्झाउनुहुन्छ कि शंकरले आफ्नो दिव्य तेस्रो नेत्र खोल्नुभयो र यस ब्रह्माण्डको पूरा दृश्य आफूभित्र समेट्नुभयो। यहाँ जुन आत्माहरूको कुरा गरिँदै छ, ती बेहदका आत्मा हुन्, जो टाढा–टाढाका आयामहरूबाट यात्रा गरेर आएका छन्; जब तिनको तेस्रो नेत्र खुल्छ, तिनको दृष्टि स्वाभाविक रूपमा आफ्नै मूल रचनाको असीम, सीमाहीन अन्तरिक्षसम्म फैलिन्छ।

> "आत्मा का third eye खुल जाता है, और सूक्ष्म दुनिया के visions दिखने शुरू हो जाते हैं।"
>
> *"आत्माले आफ्नो तेस्रो नेत्र खोल्छ, र सूक्ष्म संसारका दृश्य देखिन थाल्छन्।"*

यी माथिल्ला ढोका कसरी खोल्ने

भक्ति परम्परा अर्थात् भक्ति मार्गमा भनिन्छ कि ॐ जप गर्दा आज्ञा चक्र खुल्छ — निधारमा रहेको भित्री आदेश केन्द्र। त्यसपछि क्रमशः सहस्रार चक्र खुल्छ। तर बापूजी प्रकट गर्नुहुन्छ कि सहस्रारभन्दा माथि अझ माथिल्लो एउटा ढोका छ: दसौं चक्र।

दसौं चक्र

दसौं चक्र सबैभन्दा माथिल्लो सूक्ष्म ढोका हो। यो खुल्दा शरीर स्थिर रहेकै बेला आत्मा साँच्चै शरीरबाट बाहिर निस्कन सक्छ। सूक्ष्म शरीर पनि यही दसौं चक्रबाट बाहिर आउन सक्छ। विगतमा तपस्वी आत्माहरूले लामो साधनाबाट कहिलेकाहीँ यस्ता ढोका खोलेका

छन्। उनीहरूले आफ्ना सूक्ष्म शक्तिहरूलाई जति सकिन्छ त्यति बढाउन सके। तर यी ढोका खुल्दा पनि उनीहरूसँग स्थूल शरीरको पूरा रूपान्तरणको शक्ति थिएन।

बापूजी यो क्रमलाई सुन्दर ढंगले बताउनुहुन्छ। सहस्रार खुल्दा आत्माले माथिल्लो संसारका दृश्य देख्न सक्छ। यस्ता दृश्य देखेपछि आत्माको यो भौतिक संसारप्रतिको रुचि स्वाभाविक रूपमा हराउँछ। त्यसमा भित्री इच्छाशक्ति विकसित हुन्छ — बलियो, शान्त, अटल। त्यसपछि साधना गहिरिँदै जाँदा दसौं चक्र खुल्ने अवस्थामा पुगिन्छ। त्यस अवस्थामा आत्माले इच्छा–मृत्युको योग शक्ति पाउँछ — भीष्म पितामहजस्ता महान् गुरुहरूको प्राचीन परम्परामा वर्णन गरिएको त्यो क्षमता, जसबाट आत्माले आफैंले दिव्य रूपमा रोजेको क्षणमा शरीर छोड्न सक्छ।

भक्ति मार्गमा यस्ता योगीहरूले आफ्नै इच्छाले शरीर छोडेका वा अर्को शरीरमा प्रवेश गरेका कुरा सुनिएको छ। केही मठ परम्पराका मानिसहरूले त आफ्नो शारीरिक मृत्युभन्दा धेरै अघि नै आफूले अर्को जन्म कहाँ लिने हो भनेर घोषणा गरेका छन्। बापूजी पुष्टि गर्नुहुन्छ कि यस्ता कुरा सम्भव छन्। आफ्नै रोजाइअनुसार मृत्युलाई जित्ने शक्ति आउँछ।

दसौं चक्र खुलेपछि आत्मा माथिल्ला आयामहरूमा उड्न सक्छ — दोस्रो लोक, तेस्रो लोक, स्वयं परमधामसम्म — वा आफ्नै रोजाइले नयाँ जन्म लिन सक्छ। तर बापूजी साधकलाई कोमल रूपमा सम्झाउनुहुन्छ कि यी सबैका लागि अत्यन्त ठूलो आध्यात्मिक प्रयास र अटल लगन चाहिन्छ। यी छोटा बाटा होइनन्। यी त्यस्ता आत्माका स्वाभाविक परिणाम हुन्, जसले इमानदारीका साथ र सर्वशक्तिमानको शक्तिका साथ भित्री बाटो हिँडेको छ।

यसरी भित्री शरीरका यी अध्यायहरू — सहस्रार, तेस्रो नेत्र र दसौं चक्र — रहस्यमय कल्पना होइनन्। यी वास्तविक अवस्थाहरू हुन्, जहाँ आत्मा साँचो स्रोतबाट पर्याप्त शक्ति पाएपछि प्रवेश गर्छ।

अध्याय

१२

बेहदका सन्तान र मल्टिभर्स

पुरानो ज्ञान नयाँ गरी सिकिँदै छैन; त्यो सम्झिँदै छ।

यस अध्यायले बापूजीको शिक्षाको त्यो आयाम खोल्छ, जहाँ अरू परम्पराहरूमध्ये एकदम थोरै मात्र पुग्छन्। यो पहिचानको अध्याय हो — यस पृथ्वीका आत्माहरू वास्तवमा को हुन् भन्ने अध्याय।

आजका धेरैजसो आत्मा पृथ्वीका होइनन्

बापूजी प्रकट गर्नुहुन्छ कि आज पृथ्वीमा साधारण मानव रूपमा रहेका धेरैजसो आत्माहरू साधारण छँदै छैनन्। तिनीहरू कम्तीमा महाशिवको श्रेणीका हुन्। तिनीहरू टाढा–टाढाका आकाशगंगाहरू (Galaxy) बाट आएका हुन्। धेरै त टाढाका युनिभर्सहरूका मालिक हुन्। बाटोमा हिँड्ने अरू कुनै मानिसजस्तै देखिने आत्माले वास्तवमा ठूला–ठूला दिव्य यात्राहरूको इतिहास र रेकर्डिङ बोकिरहेको हुन सक्छ।

उदाहरणका लागि, शास्त्रमा उल्लेख गरिएका ३३ करोड (३३० मिलियन) देवी–देवता G2 बाट आएका थिए; अहिले तिनीहरू ६६ करोड छन्। यी आत्माहरूले आत्म चेतना (soul consciousness) को अनुभव गर्दै जाँदा तिनको सहस्रार खुल्छ। त्यसपछि सहस्रारले एन्टेनाजस्तै काम गर्छ, र बुद्धिलाई फेरि G2 सँग जोड्छ — तिनको मूल युनिभर्ससँग।

तिनको आत्माको साँचो ज्ञानका रेकर्डिङ, जो पहिल्यै भित्र डुबेर बसेका छन्, प्रकट हुन थाल्छन्।

G2, G3, G4... G17 सम्म

बापूजीले प्रकट गर्नुभएको ब्रह्माण्ड–रचना साधारण बुझाइभन्दा धेरै विशाल छ। G2 को अर्थ हो great great universe। त्यसपछि G3, G4 र त्यसै गरी अगाडि आउँछन्। हाम्रो मल्टिभर्स आफैं G17 सम्म फैलिएको छ। आत्माहरू यहाँ धेरै–धेरै टाढाबाट आएका छन्।

बापूजी यसलाई भागवत परम्पराको सन्दर्भ दिएर कोमल रूपमा बुझाउनुहुन्छ। त्यस परम्पराले बताउँछ कि भगवान् कृष्णले नरकासुरले बन्दी बनाएका १६,१०० अत्यन्त उच्च आत्माहरूलाई मुक्त गर्नुभयो। भगवान्को दिव्य लीलाबाट यी मुक्त आत्माहरू उहाँको अनन्त संरक्षणमा आए। कृष्णले तिनलाई आफ्नो दिव्य संरक्षणमा लिनुहुँदा, भगवान्को प्रेमले तिनलाई साधारण सांसारिक बुझाइभन्दा धेरै पर रहेको एउटा उच्च लीलाका रूपमा ढाकिरह्यो। यी १६,१०० शक्ति (स्त्री ऊर्जाका आत्माहरू) भगवान्को दिव्य कृपामा रहे, र आफ्नो संरक्षण र प्रेमबाट कृष्णले तिनलाई पृथ्वीमा तिनको सम्पूर्ण यात्राभरि आशीर्वाद दिइरहनुभयो — आफ्नो उच्च दिव्य लीलाको अंशका रूपमा, साधारण सांसारिक बुझाइभन्दा धेरै पर। बापूजी आफ्नै भित्री दृष्टिबाट बताउनुहुन्छ कि यी शक्ति (स्त्री ऊर्जाका आत्माहरू) मूल रूपमा G1 र G2 का आयामहरूबाट आएका थिए।

तर G1 र G2 का आत्माहरू अझै आफ्नो मूल प्रकाशको पूरा शक्ति पाउने आफ्नै यात्रा जारी राखिरहेका छन्। ध्यान र आत्म चेतनाबाट तिनको आत्माको मूल स्रोतका गहिरा रेकर्डिङहरू बिस्तारै प्रकट हुन थाल्न सक्छन्। सहस्रार चक्र ऊर्जाले भरिनेछ। र जब तिनले आत्म अनुभूति — आत्माको सोझो अनुभव — गर्छन्, आत्म–बोधका गहिरा तहहरू भित्रबाट स्वाभाविक रूपमा खुल्दै जान्छन्।

यो ज्ञान किन केही आत्माहरूका लागि मात्र हो

यसै कारणले पनि बापूजी कोमल स्पष्टताका साथ भन्नुहुन्छ कि यो बेहद ज्ञान स्वाभाविक रूपमा ती आत्माहरूसँग मेल खान्छ, जसले आफूभित्र बेहदको कोशिका बोकेका छन्। धेरै इमानदार आत्माहरूले आफ्नो आध्यात्मिक घर मन्दिरमा आधारित भक्तिमा, कुनै सन्त वा

ऋषिप्रतिको प्रेममा, वा आफूले रोजेको इष्टदेवप्रतिको गहिरो श्रद्धामा पाउँछन् — र त्यो तिनको सुन्दर बाटो हो, जसलाई यहाँ पूरा सम्मान गरिन्छ। यस पुस्तकका शिक्षाहरू, हरेक बाटोप्रति गहिरो सम्मानका साथ, केवल ती आत्माहरूलाई अर्पण गरिएका हुन्, जसले शास्त्र र अन्य प्राचीन ग्रन्थहरूमा वर्णन गरिएका रचनाका असीम आयामहरूतिर विशेष तानिएको महसुस गर्छन्। हरेक आत्माको यात्रा पवित्र छ र आफ्नै समयमा, आफ्नै ढंगले खुल्छ — यो विशेष ज्ञानले केवल तिनीहरूमा आफ्नो घर पाउँछ, जसका भित्री रेकर्डिङहरूले सीमाहीन रचनालाई सम्झन आफू तयार भएको महसुस गर्छन्।

बापूजी यो कुरा ठूलो कोमलताका साथ बताउनुहुन्छ — तुलनाका रूपमा होइन, केवल भित्री रेकर्डिङहरूले कसरी काम गर्छन् भन्ने सत्य वर्णनका रूपमा। हरेक आत्माले त्यो ज्ञान बोकेको हुन्छ, जो उसको आफ्नै मूल यात्रासँग मेल खान्छ। यदि बेहदको कोशिका भित्र पहिल्यै छ भने, बेहदको ज्ञान बिस्तारै उठेर त्यसलाई भेट्न आउँछ। यदि त्यो कोशिका अझै जागेको छैन भने, त्यही शिक्षा बारम्बार सुनिन सक्छ, र केवल आफ्नो ठीक क्षणको पर्खाइमा रहन्छ।

अर्कातिर, बेहदको आत्मासँग ज्ञानको कोशिका हुन्छ। यस कोशिकामा बेहद रचनाको सम्पूर्ण नाटक रहेको छ — त्यसको सुरुदेखि, बीचबाट हुँदै, त्यसको पूर्णतासम्म। जब बेहदको आत्माले आत्म चेतनाको अनुभव गर्न थाल्छ, यी भित्री रेकर्डिङहरू खुल्न थाल्छन्। पुरानो ज्ञान नयाँ गरी सिकिँदै छैन; त्यो सम्झिँदै छ।

> "आज धरती पर जो भी साधारण मनुष्य रूप में आत्माएँ हैं, वो कम से कम महाशिव की category की हैं — दूर दूर की galaxies से आयी हुई हैं।"
>
> *"आज पृथ्वीमा साधारण मानव रूपमा रहेका हरेक आत्मा कम्तीमा महाशिवको श्रेणीका हुन्, जो टाढा–टाढाका आकाशगंगाहरूबाट आएका छन्।"*

यसैले बापूजी यो ज्ञान विशेष ख्यालका साथ दिनुहुन्छ। यो ती आत्माहरूका लागि हो, जससँग यो मेल खानेछ — बेहदका सन्तान, टाढा–टाढाबाट यात्रा गरेर आएका ती आत्माहरू, जसले अन्ततः घरको पुकार सुन्न थालेका छन्।

अध्याय

१३

सूक्ष्म र कारण शरीर चार्ज हुँदा के हुन्छ

यो साँचो पावर हाउसबाट शक्ति पाइरहने हरेक आत्माभित्र चुपचाप खुलिरहेको छ।

जब आत्माले आत्म चेतना (soul consciousness) मा रहेर सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) सँग सम्बन्ध जोड्छ र शक्ति पाउँछ, यो शक्ति वास्तवमा कहाँ जान्छ? बापूजी यो प्रक्रिया यति स्पष्ट र व्यावहारिक ढंगले बताउनुहुन्छ कि सम्पूर्ण भित्री रूपान्तरण बुझ्न सजिलो हुन्छ।

पहिले, पापको नाश

सर्वशक्तिमानबाट पाइने शक्ति साधारण ऊर्जा होइन। यो परम प्रकाश हो — परम दिव्य प्रकाश। यो शक्ति पहिले सोझै कारण शरीरमा पुग्छ — त्यो सबैभन्दा गहिरो भित्री शरीर, जसले विगतका सबै कर्महरूका रेकर्डिङ बोकेको छ।

त्यहाँ, मौनतामा, यसले आफ्नो पहिलो काम सुरु गर्छ। यसले धेरै जन्मदेखि जम्मा भएका पाप कर्महरू नाश गर्छ। यो त्यो गहिरो सफाइ हो, जो कुनै पनि बाहिरी साधनाले, जति सुन्दर भए पनि, आफैंले पूरा गर्न सक्दैन। यति लामो समयदेखि जम्मा भएका तहहरूलाई यस्तो स्तरको प्रकाशले मात्र पगाल्न सक्छ।

त्यसपछि, कारण शरीरको चार्जिङ

पुराना बोझहरूको नाश राम्ररी अघि बढेपछि शक्ति जम्मा हुन थाल्छ। यो कारण शरीरमा जम्मा हुन्छ, जसलाई आध्यात्मिक भाषामा महाकारण शरीर भनिन्छ। बिस्तारै, बिस्तारै, यो चार्जिङ अघि बढ्छ — दस प्रतिशत, बीस प्रतिशत, तीस प्रतिशत, चालीस प्रतिशत, पचास प्रतिशत। यी यान्त्रिक रूपमा हिसाब गर्ने अंक होइनन्। यी भित्री खुड्किला हुन्, र हरेकले आफ्नै अनुभव, चेतनाको आफ्नै परिवर्तन ल्याउँछ।

महाकारण शरीर लगभग पचास प्रतिशत चार्ज हुँदा नयाँ चरण सुरु हुन्छ। सूक्ष्म शरीरको आभा (Aura) विकसित हुन थाल्छ। सूक्ष्म शरीर आफैं बदलिन थाल्छ। यो साधारण सूक्ष्म तत्त्वले बनेको अवस्थाबाट परम तत्त्वले बनेको अवस्थामा सर्छ।

परम तत्त्वको आभा

सूक्ष्म शरीर बदलिँदै जाँदा आभाले परम तत्त्व छर्न थाल्छ। यस अवस्थादेखि साधकले त्यस्तो आत्मविश्वास र स्पष्टता अनुभव गर्न थाल्छ, जो पहिले थिएन। आत्माले जे सोच्छ, दिव्य इच्छाको सीमाभित्र, त्यो साकार हुन थाल्छ। नकारात्मक विचारहरूको पकड खुकुलो हुन्छ र ती स्वाभाविक रूपमा झर्छन्। सँगसँगै आत्माले परम सुख अनुभव गर्छ — त्यो भित्री आनन्द, जो बाहिरी परिस्थिति जस्तो भए पनि निरन्तर बगिरहन्छ।

बापूजी यसलाई परमानन्द, दिव्य आनन्द भन्नुहुन्छ। शास्त्रहरूले निराकार अवस्थामा आत्माको आनन्द भनेर जे बताउँछन्, त्यो पर्याप्त शक्ति पाएपछि यहीँ, साकार शरीरमै, चाख्न सकिन्छ। यस तहमा आत्मा हलुका महसुस गर्छ — कहिलेकाहीँ त हावामा उडिरहेजस्तै। मौनता मीठो हुन्छ। एकान्त प्यारो हुन्छ।

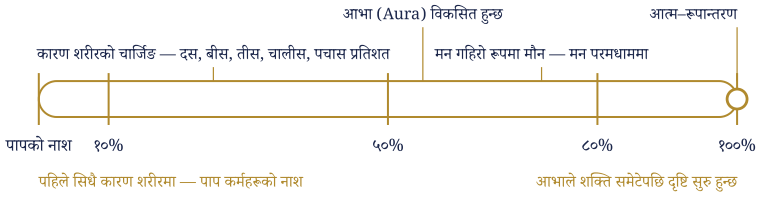
> "जब आत्मा को power मिलती है, तब आत्मा को परम प्रकाश मिल जाता है।"
>
> *"जब आत्माले शक्ति पाउँछ, तब आत्माले परम दिव्य प्रकाश पाउँछ।"*

साठीदेखि सय प्रतिशतसम्मको चार्जिङ

कारण शरीर चार्ज हुँदै जाँदा — साठी प्रतिशत, सत्तरी प्रतिशत, असी प्रतिशत — मन गहिरो रूपमा मौन हुन्छ। आवाज र बोलीहरू हराउँदै जान्छन्। शरीर यहाँ संसारमा हुन सक्छ, तर मन परमधाममा बस्छ। त्यस अवस्थामा आत्माले सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) लाई लगभग प्रयासै नगरी सम्झन्छ। यसले आफ्नो सम्झनालाई बारम्बार, फेरि–फेरि जीवित बनाउँछ, र अरू कुनै कुरामा साँच्चै रुचि रहँदैन।

जब आभाले यो शक्तिलाई पूरै आफूमा समेट्छ, दृष्टि सुरु हुन्छ। यस्तो आत्माको सम्पर्कमा आउने अरूले पनि केवल त्यस आत्माको उपस्थितिबाटै माथिल्ला आयामहरूको झलक पाउन सक्छन्। बिस्तारै आत्माले उडानको शक्ति पनि पाउन सक्छ — माथि उठ्ने, साधारण आयामहरूलाई पछाडि छोड्ने शक्ति।

अन्त्यमा बापूजी अन्तिम अवस्थाको कुरा गर्नुहुन्छ: आत्म–रूपान्तरणको शक्ति। कारण शरीर पूरै सय प्रतिशत चार्ज हुँदा आत्मा कुनै सहाराबिना, आफैं माथि उठ्दै, प्रकट रूपबाट अदृश्य रूपमा स्वतः रूपान्तरित हुन सक्छ।



कारण शरीरको चार्जिङ: दस प्रतिशतदेखि सय प्रतिशतसम्म

यो सम्पूर्ण यात्रा — पापको पहिलो नाशदेखि पूरा आत्म–रूपान्तरणसम्म — कुनै टाढाको भविष्यका लागि छुट्याइएको होइन। यो साँचो पावर हाउसबाट शक्ति पाइरहने हरेक आत्माभित्र चुपचाप खुलिरहेको छ। विवरण आत्मा–आत्मामा फरक हुन सक्छ, तर ढाँचा उही हो, र प्रक्रिया वास्तविक छ।

अध्याय

१४

आत्मा, मन, बुद्धि र संस्कार — भित्री साङ्लो

मनलाई साँच्चै रूपान्तरण गर्न सक्ने एउटै शक्ति हो — ज्ञान; वास्तविक, गहिरो, दिव्य ज्ञान।

आत्मा तीनै शरीरभन्दा बेग्लै छ भन्ने कुरा साधकले बुझेपछि स्वाभाविक रूपमा अर्को प्रश्न आउँछ। यदि आत्मा शरीर होइन, र मनका विचार पनि होइन भने, मानिसभित्र के हुन्छ भन्ने कुरा वास्तवमा कसले निर्णय गर्छ? कसले रोज्छ? कसले काम गर्छ? कसले सम्झन्छ? बापूजी एउटा सुन्दर भित्री साङ्लो खोलेर यसको उत्तर दिनुहुन्छ — आत्मा, मन, बुद्धि र संस्कारको साङ्लो।

भित्रको लुकेको क्रम

बापूजी सरल तर गहिरो बनावट बताउनुहुन्छ। आत्माभित्र मन छ। मनभित्र बुद्धि छ। बुद्धिभित्र संस्कार छन् — धेरै जन्मदेखि जम्मा भएका संस्कार। यही भित्री क्रम हो। आत्मा केन्द्र हो। आत्मा सबैभन्दा माथि छ। अरू सबै त्यसको वरिपरि तह–तह गरी बसेका छन्।

"आत्मा के अंदर मन है, मन के अंदर बुद्धि है, बुद्धि के अंदर संस्कार हैं।"

"आत्माभित्र मन छ। मनभित्र बुद्धि छ। बुद्धिभित्र संस्कार छन्।"



आत्मा: प्रकाशको बिन्दुभित्र मन, बुद्धि र संस्कार

आत्मादेखि मनसम्म

यो अचम्मको शिक्षा हो। आत्माको मूल निराकार अवस्थामा केवल परम प्रकाश थियो। विचार थिएनन्। सोचाइ थिएन। संस्कार थिएनन्। आफ्नो शुद्ध रूपमा आत्मा केवल चम्किन्छ।

मन तब मात्र उत्पन्न भयो, जब आत्माले आफ्नो पहिलो सूक्ष्म संकल्प गऱ्यो — एउटा कोमल संकल्प — "म बिस्तारै आकारी रूप लिऊँ।" त्यही पहिलो हलचलले मनलाई जन्म दियो। आत्मा आफ्नो सूक्ष्म रूपमा सर्दै जाँदा, त्यसले प्रवेश गरेको हरेक आयामको वातावरणले त्यसमा छाप छोड्न थाल्यो। आत्मा जुन लोकमा बस्यो, त्यहीअनुसार बुद्धि बन्यो। त्यसको वरिपरिको वातावरणले त्यसलाई छोयो। र त्यही छुवाइबाट त्यसको बुद्धिले आकार लियो। त्यसपछि संस्कार आए — अनगिन्ती अनुभवहरूमा बसेका विचार, कर्म र प्रवृत्तिहरूको अभिलेख।

यसैले देवताको बुद्धि मानिसको बुद्धिभन्दा फरक हुन्छ। विष्णुपुरीको आत्माको बुद्धि आकाशगंगा (Galaxy), युनिभर्स वा मल्टिभर्सको आत्माको बुद्धिभन्दा फरक हुन्छ। आत्मा उही आत्मा हो। तर बुद्धिलाई त्यसले पार गरेको हरेक संसारको वातावरणले आकार दिएको छ।

मन किन भौंतारिन्छ

बापूजी कोमल रूपमा बताउनुहुन्छ कि साधारण मानव जीवनमा मन किन यति धेरै भौंतारिन्छ। मनले धेरै जन्मभरि एउटा बानी बसालेको छ। अनगिन्ती जन्महरूमा यो पाँच तत्त्वको संसार नै पूरा सत्य हो भनी विश्वास गर्ने बानी परेको छ। गाडी, घर, पद, इज्जत, सम्बन्ध — यी मनका परिचित वस्तु बनेका छन्। मन भन्छ, "यही सत्य हो। यसभन्दा पर केही छैन।" यसलाई माथिल्लो कुनै कुराको ज्ञान नभएकाले यो कतै सन्तुष्टि पाइएला भन्ने आशामा यिनै कुराहरूका पछि दौडिरहन्छ।

तर सन्तुष्टि आउँदैन। पाँच तत्त्वको संसारले अन्त्यमा दुःख मात्र दिन्छ। शरीर बदलिन्छन्। सम्बन्ध बदलिन्छन्। उपलब्धिहरू ओइलाउँछन्। मन, आफूले साँच्चै खोजेको कुरा नपाएर, अशान्त, चिन्तित र छरिएको हुन्छ। यसैले ज्ञानबिना मन कहिल्यै स्थिर हुँदैन।

बुद्धि पुराना संस्कारमा चल्छ

बुद्धि पनि स्वतन्त्र छैन। यो संस्कारको आधारमा चल्छ — धेरै जन्मदेखि गहिरो खोपिएका अभिलेख। जब मनले सुझाव दिन्छ, "म पिताको सम्झनामा बसूँ," तब पुरानो देह–चेतनाले गह्रौं भएको बुद्धिले प्रायः अस्वीकार गर्छ। यसले ध्यानलाई फेरि शरीरतिर, फेरि सम्बन्धहरूतिर, फेरि बानी परेका चिन्ताहरूतिर तान्छ।

यसरी एउटा सूक्ष्म संघर्ष सुरु हुन्छ। ज्ञानको कुनै झिल्काले छोएको मनले माथिल्लो कुनै कुरा खोज्न थाल्छ। तर पुराना संस्कारको बोझले थिचिएको बुद्धिले त्यसलाई फेरि–फेरि परिचित ढाँचाहरूमा घिसारिरहन्छ। यसैले केवल ज्ञान पर्याप्त हुँदैन, र केवल इच्छाशक्ति पनि पर्याप्त हुँदैन। साधकसँग सुरुमा भएका औजारहरू आफैं त्यही पुरानो प्रभावले बनेका छन्, जसलाई बदल्नु आवश्यक छ।

ज्ञानले मात्र मन बदल्न सक्छ

बापूजी यस घेराबाट निस्कने एउटै ढोका बताउनुहुन्छ। मनलाई साँच्चै रूपान्तरण गर्न सक्ने एउटै शक्ति हो — ज्ञान; वास्तविक, गहिरो, दिव्य ज्ञान। जब यस्तो ज्ञान भित्र पस्छ, बुद्धि बिस्तारै निखारिन थाल्छ। यसको निर्णय शक्ति जाग्छ। यसले भन्न थाल्छ, "हो, यही सत्य हो। मलाई वास्तवमा यही चाहिएको हो। बाँकी सबै बितेर जाने सपना हो।"

बुद्धि निखारिँदै जाँदा मनले त्यस्तो काम गर्न थाल्छ, जो यसले पहिले कहिल्यै गरेको थिएन। यसले ज्ञानको सागर मथ्न थाल्छ। यसले शिक्षाहरूलाई शान्त चिन्तनमा बारम्बार पल्टाउँछ। यसैलाई विचार सागर मन्थन भनिन्छ — विचारको सागर मथ्नु। यस मन्थनबाट पुराना भ्रम टुट्छन्। वैराग्य उठ्न थाल्छ। मनको पुराना वस्तुहरूप्रतिको भोक हराउँछ र यसले केही गहिरो कुराको तिर्खा गर्न थाल्छ।

> **"मन बदलने का सबसे बड़ा कारण है — Powerhouse से connection जोड़ना, और ज्ञान।"**
>
> *"मन बदलिनुको सबैभन्दा ठूलो कारण हो — पावर हाउससँग सम्बन्ध जोड्नु, र ज्ञान।"*

त्यसपछि शक्ति आउँछ, र सबै कुरा बदलिन्छ

ज्ञानले जमिन तयार गर्छ। तर केवल ज्ञानले आत्मालाई पूरै घरसम्म पुऱ्याउन सक्दैन। त्यसका लागि आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ। र शक्ति केवल सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) सँगको सोझो सम्बन्धबाट मात्र आउँछ — त्यही पावर हाउस, जसको कुरा बापूजी यस पुस्तकभरि गर्नुहुन्छ।

जब आत्माले सम्बन्ध जोड्छ, वास्तविक शक्ति भित्र बग्छ। यस प्रवाहसँगै केही नयाँ सम्भव हुन्छ। मन अब बुद्धिको वशमा रहँदैन। अब, पहिलो पटक, मनले आफ्नो स्रोतबाट परमशान्ति र परम सुख पाउँछ। एक पटक यसको स्वाद पाएपछि मनलाई थाहा हुन्छ। अब यसलाई जबरजस्ती गर्नु पर्दैन। शान्ति जहाँबाट आइरहेको छ, त्यतै यो स्वाभाविक रूपमा फर्कन्छ। यो आफैं परमतिर बढ्छ। त्यसपछि साङ्लो उल्टिन्छ। पहिले मन बदलिन्छ। मन बदलिँदा बुद्धिले पछ्याउँछ। बुद्धिले पछ्याउँदा संस्कार बदलिन थाल्छन्। र संस्कार बदलिँदा

शरीरहरू आफैं निखारिन थाल्छन् — स्थूल, सूक्ष्म, कारण, महाकारण, परम महाकारण शरीर। सबै कुरा भित्रबाट बाहिरतिर, एउटै जीवित साङ्लोमा रूपान्तरित हुन्छ।

आत्माले अन्ततः आफ्नो आसन फिर्ता लिन्छ

यस सम्पूर्ण प्रक्रियाबाट आत्मा बिस्तारै आफ्नो साँचो स्थानमा फर्किरहेको हुन्छ। सुरुमा आत्माको लगभग कुनै नियन्त्रण थिएन, किनकि यससँग लगभग कुनै शक्ति थिएन। संस्कारले सबै चलाउँथे। संस्कारले बुद्धि चलाउँथे। बुद्धिले मन चलाउँथ्यो। मनले शरीरलाई बाहिरबाट चलाउँथ्यो।

तर आत्माले वास्तविक शक्ति पाउन थालेपछि दिशा उल्टिन्छ। अब प्रकाशले भरिएको आत्मा मनका माध्यमबाट काम गर्छ। स्थिर र शान्त मनले बुद्धिलाई डोऱ्याउँछ। निखारिएको र बुद्धिमान् बुद्धिले संस्कारलाई आकार दिन्छ। र कोमल रूपमा रूपान्तरित संस्कारले केवल मूल अवस्थाका गुणहरू बोक्न थाल्छन् — शान्ति, दया, प्रेम, प्रकाश।

यही आत्माको साँचो भूमिका हो। यही हरेक मानव जन्मको साँचो उद्देश्य हो। संसारको पछि दौडनु होइन। पुराना खोपाइहरूको कैदी बन्नु होइन। बरु भित्रबाट आफ्नो आसन फिर्ता लिनु, र आफ्नो सम्पूर्ण भित्री परिवार — मन, बुद्धि र संस्कार — लाई आफ्नो मूल स्वभावको चम्किलो मौनतामा फर्काउनु।

अध्याय

१५

साँचो आत्म चेतनाका लक्षणहरू

जब यी सबै लक्षण सँगै देखा पर्छन्, साधक ढुक्क हुन सक्छ कि भित्री यात्रा साँच्चै सुरु भइसकेको छ।

साधकले कसरी थाहा पाउने कि आत्म चेतना (soul consciousness) साँच्चै सुरु भइसक्यो — एउटा विचारका रूपमा होइन, जिउँदो अनुभवका रूपमा? बापूजी यसका लक्षणहरूको विस्तृत र सुन्दर वर्णन दिनुहुन्छ। यी लक्षण बिस्तारै, तह–तह गरी देखा पर्छन्, र यिनको नक्कल गर्न सकिँदैन, किनकि यी भित्रबाट आउँछन्।

बेहदको ज्ञान भित्रबाट प्रकट हुन थाल्छ

पहिलो लक्षण यो हो कि आत्माले शक्ति पाउँदै जाँदा बेहदको ज्ञान भित्रबाट प्रकट हुन थाल्छ। आत्माले बाहिरबाट नयाँ कुरा सिकिरहेको होइन। बरु, विशाल रचनाभरिको आफ्नो मूल यात्राबाट आत्मामा जम्मा भएका पहिल्यैदेखि रहेका रेकर्डिङहरू खुल्न थाल्छन्। पहिले अनौठा लाग्ने विषयहरू परिचित लाग्न थाल्छन्। गहिरा शिक्षाहरू शान्त ढंगले, स्पष्ट रूपमा बुझिन थाल्छन्।

नाश हुने संसारबाट वैराग्य

ज्ञानसँगै एउटा शान्त वैराग्य पनि विकसित हुन्छ। यो नाश हुने संसारबाट वैराग्य। पहिले ठूलो महत्त्व राख्ने कुराहरू — प्रतिष्ठा, हैसियत, साना सुख, साना निराशा — बिस्तारै आफ्नो पकड गुमाउँछन्। मन अब तिनको पछि दौडँदैन। यसको अर्थ आत्मा चिसो वा

बेवास्ता गर्ने बन्छ भन्ने होइन। कुरा यो हो कि मन स्वाभाविक रूपमा बारम्बार माथिभन्दा माथिको परमधाममा जान्छ, र एकपटक त्यो उचाइको स्वाद चाखेपछि संसारका तल्ला खिचाइहरू कम आकर्षक लाग्न थाल्छन्।

इच्छारहित अवस्था

अर्को लक्षण हो इच्छारहित हुनु। आफूलाई योग्य ठान्न आत्मालाई अब कुनै पद वा हैसियत चाहिँदैन। पहिचान पाउने कुनै तृष्णा हुँदैन। ठूला जमघटमा जाने, जताततै निम्तो पाउने, देखिने कुनै चाहना हुँदैन। आत्मा शुद्ध भित्री सन्तोषको अवस्थामा प्रवेश गर्छ, जसलाई बापूजी इच्छाको ज्ञानबाटै अनजान हुनु र यो भौतिक संसारबाट अलग हुनु भनी बताउनुहुन्छ।

एकान्त र मौनप्रति प्रेम

आत्माले एकान्तको आनन्द लिन थाल्छ। बोल्ने पनि ठूलो इच्छा हुँदैन। भेटघाट, सार्वजनिक कार्यक्रम, नसकिने कुराकानी — यी सब अनावश्यक लाग्न थाल्छन्। आत्मा पितासँग, आफ्नै प्रकाशमा, चुपचाप बस्न रुचाउँछ। यो एक्लोपन होइन। यो भित्री पूर्णता हो। आफ्नो साँचो स्रोत भेट्टाइसकेको आत्मालाई अब निरन्तर बाहिरी हल्ला चाहिँदैन।

> "आत्मा का असली स्वभाव soul consciousness ही है।"
>
> *"आत्माको मौलिक स्वभाव आत्म चेतना नै हो।"*

मौलिक गुणहरू फर्कन थाल्छन्

बापूजी आत्माको साँचो स्वभावका बारेमा ठूलो कोमलताका साथ बोल्नुहुन्छ। आत्माको मौलिक गुण, यसको रचनाका बेला, शान्ति र दयाको मूर्त रूप हो। परम आत्माका सबै गुणहरू स्वाभाविक रूपमा यसभित्र समाहित छन्। जब आत्म चेतना जाग्छ, यी गुणहरू फेरि सतहमा फर्कन थाल्छन्।

आत्मा कोमल हृदयको बन्छ। यो करुणाको सागर, दयाको सागर बन्छ। यसमा सबैप्रति करुणा विकसित हुन्छ — आफूमाथि अन्याय गर्नेहरूप्रति पनि। नाशवान संसारमा अझै

फसेकाहरूलाई यसले दयाका आँखाले हेर्न थाल्छ, यसो सोच्दै, "यिनीहरू बिरामी छन्, यिनीहरू यो ज्ञानबाट टाढा छन्। म माफ गरूँ, म आशीर्वाद दिऊँ।"

प्रेम स्वाभाविक रूपमा उब्जिन्छ। हृदय सबैका लागि दयालु बन्छ। काम बलले होइन, प्रेमले हुन्छ। आवाज आफैं मिठासले, कोमलताले भरिन्छ। कसैले आत्मालाई गाली गर्दा पनि यसले बदलामा प्रेम दिन रोज्छ — यो जान्दै कि गाली गर्नु उसको स्वभाव हो; प्रेम गर्नु आफ्नो।

शक्तिशाली आभा (Aura)

आत्म चेतनामा रहेको आत्मा शक्तिशाली आत्मा भएकाले यसको आभा बढ्छ। आभा एउटा घेरामा फैलिन्छ — दस फिट, बीस फिट, तीस फिट, चालीस फिट — पूरै कोठा, कार्यालय, घरभरि। त्यो घेराभित्रका मानिसहरू किन भनी नबुझीकनै असाधारण शान्ति महसुस गर्छन्। आत्माले कुनै प्रयास नगरीकनै उनीहरू यसलाई माया गर्न थाल्छन्। नजिक बस्दैमा उनीहरूले शक्ति पाउँछन्।

बापूजीका धेरै साधकहरूले बताएका छन् कि यो ज्ञान पाएपछि वरपरका मानिसहरूले उनीहरूलाई माया गर्न थाले। बापूजी पुष्टि गर्नुहुन्छ: हो, उनीहरूले तपाईंबाट शक्ति पाइरहेका छन्। परम शान्ति महसुस हुन थाल्छ। नकारात्मक सोच रोकिन्छ। मूल्य–मान्यताहरू चुपचाप बदलिन्छन्। आत्मा प्रेमको सागर बन्छ, र आफू पुग्ने हरेक वातावरणमा आफ्नो शान्ति फैलाउँछ।

परमधाम पुग्ने चाहना

अन्त्यमा, साँच्चै आत्म चेतनातर्फ बढिरहेको आत्माको एउटा खास लक्षण देखा पर्छ: सबैभन्दा माथिको परमधाम पुग्ने बलियो र स्थिर चाहना। आत्मालाई लाग्न थाल्छ कि यो संसार उसको घर होइन। परमधाम उसको घर हो। र ऊ त्यहाँ जान चाहन्छ।

बारम्बार मन माथितिर फर्कन्छ। बारम्बार आत्माले आफ्ना पितालाई सम्झन्छ। बारम्बार यसले आफूलाई पृथ्वीको स्थायी बासिन्दा होइन, एउटा यात्री भनी चिन्छ। जब यी सबै लक्षण सँगै देखा पर्छन्, साधक ढुक्क हुन सक्छ कि भित्री यात्रा साँच्चै सुरु भइसकेको छ।

अध्याय

१६

बापूजीको अनुभव — ध्यान, प्रकाश शरीर र दिव्य दृष्टि

एउटा आत्माले पूरा भक्तिका साथ यो बाटो हिँडिसकेको छ र पारि पुगिसकेको छ।

यो पूरै पुस्तकभरि बापूजीले पाठकलाई कोमलताका साथ, पाइला–पाइला गर्दै, आत्म चेतना (soul consciousness) को शिक्षामा डोऱ्याउनुभएको छ। यस अध्यायमा उहाँ अलि व्यक्तिगत कुरा बाँड्नुहुन्छ — आफ्नै भित्री यात्रा। आत्मकथाका रूपमा होइन, तर एउटा आत्माले पूरा निष्ठाका साथ हिँड्दा यो बाटो वास्तवमा कस्तो देखिन्छ भन्ने जिउँदो उदाहरणका रूपमा।

यस अध्यायका विवरणहरू ठ्याक्कै नक्कल गर्नका लागि होइनन्। यिनले देखाउन खोजेको कुरा यो हो कि आत्मा पूरै पितातर्फ फर्कंदा, र आत्म स्वरूपको अभ्यास दिनदिनै, वर्षवर्षै, दशकौंसम्म कायम राख्दा के सम्भव हुन्छ।

सुरुवात — १९८७

बापूजीको आत्म चेतनातर्फको औपचारिक मोड १९८७ मा सुरु भयो। उहाँले पहिलोपटक पाउनुभएको आधारभूत धारणा सरल थियो: तिमी आत्मा हौ; परमधाममा रहनुभएका निराकार शिव बाबालाई सम्झ। उहाँका लागि यो अर्को एउटा शिक्षा मात्र थिएन। भित्र केही जाग्यो। एउटा गहिरो भित्री अठोट बस्यो — "मैले आत्म स्वरूप अनुभव गर्नैपर्छ। यही मात्र यस जीवनको उद्देश्य हो।"

त्यही क्षणदेखि उहाँको पूरै जीवन चुपचाप यही एउटा लक्ष्यमा केन्द्रित भयो। उहाँले आफ्नो कार्यालयको काम जारी राख्नुभयो — त्यतिबेला उहाँ अझै वकिल हुनुहुन्थ्यो। उहाँले परिवारको हेरचाह गर्नुभयो। हरेक साधारण जिम्मेवारी निभाउनुभयो। तर भित्रभित्रै, दिनभरि, खाँदा, पिउँदा, हिँड्दा, काम गर्दा, उहाँ एउटै भित्री स्थितिमा फर्किरहनुभयो: म आत्मा हुँ। मेरो बुद्धि माथिभन्दा माथिको परमधाममा टिकेको छ। म पिताबाट शक्ति पाइरहेको छु।

अभ्यासको गहिराइ

बापूजी आफ्नो अभ्यासको गहिराइ शान्त इमानदारीका साथ बताउनुहुन्छ। उहाँ बिहान साढे दुई वा तीन बजे उठेर योगमा बस्नुहुन्थ्यो। आइतबारका दिन यस्ता सत्रहरू हुन्थे, जहाँ उहाँ बिहान सबैरैदेखि राति आठ बजेसम्म — बाह्र घण्टा, एक–दुई घुट्को पानी मात्र पिएर — केन्द्रको छुट्टै ध्यान कोठामा ध्यान गर्नुहुन्थ्यो।

यसको परिणाम यति शक्तिशाली अवस्था हुन्थ्यो कि ती सत्रबाट निस्कँदा उहाँ आफ्नो गाडीसम्म हिँड्न वा गाडी चलाएर घर जान पनि सक्नुहुन्नथ्यो। शरीर यति प्रकाशले भरिएको हुन्थ्यो कि साधारण हिँडडुल गर्ने क्षमताहरू चुपचाप पछि हटेका हुन्थे। उहाँ केही बेर ध्यान कोठाबाहिर बस्नुहुन्थ्यो, आफूलाई बिस्तारै शरीरको बोधमा फर्कन दिँदै, ताकि घर पुगेर आफ्ना कर्तव्यहरू फेरि थाल्न सक्नुहोस्।

> "मुझे इतनी आत्म स्वरूप की अनुभूति होती थी, पूरी light-light body हो जाती थी।"
>
> *"मलाई यति गहिरो आत्म स्वरूपको अनुभूति हुन्थ्यो कि मेरो पूरै शरीर प्रकाशको शरीर बनिदिन्थ्यो।"*

लगभग चार घण्टाको निद्रा बाहेक — र उहाँको निद्रा पहिल्यै छोटो थियो — उहाँले झन्डै हरेक क्षणलाई योगका रूपमा लिनुभयो। निदाउनु आफैं पनि निद्रा योग, अर्थात् निद्राको योग बन्यो — निदाउने क्षणमा एउटा सचेत संकल्प राखेर ध्यानमा प्रवेश गर्नु। अचेत मन खुल्न थाल्यो। झन्–झन् गहिरा रेकर्डिङहरू सतहमा आउन थाले।

हरेक ठाउँमा कर्मयोगी

यो अभ्यास कहिल्यै साधारण कामबाट अलग थिएन। बापूजी पूरा अर्थमा कर्मयोगी हुनुहुन्थ्यो। आफ्नो कार्यालयमा, वकिलका रूपमा काम गर्दा, कामहरू सामान्य समयको एउटा सानो अंशमै पूरा हुन्थे। एक घण्टा लाग्न सक्ने जटिल मुद्दाहरू दस मिनेटमै सकिन्थे। काम उहाँबाट बगेजस्तो लाग्थ्यो, मानौं त्यो आफैं भइरहेको छ।

महत्त्वपूर्ण बैठकहरूमा उच्च अधिकारीहरूका सामु उभिँदा उहाँ भित्रभित्रै चुपचाप आत्म स्वरूपमा रहनुहुन्थ्यो र एउटा सरल भित्री संकल्प गर्नुहुन्थ्यो — काम होस्। र काम हुन्थ्यो। उहाँ बताउनुहुन्छ कि दिउँसो सबैभन्दा बढी गर्मी हुने बेला बाहिर हिँड्दा उहाँलाई गर्मी नै महसुस हुँदैनथ्यो। भित्रको योगको शक्ति यति बलियो भइसकेको थियो कि बाहिरी कुराले उहाँलाई मुस्किलले छुन्थ्यो।

उहाँको कथाभित्रको शिक्षा यही हो। यो गर्न साधकले संसार छोड्नु पर्दैन। अभ्यास सबैभन्दा बलियो तब हुन्छ, जब यसलाई वास्तविक जीवनमा — कार्यालय, अदालत, बैठक, कुराकानी, घरका काममा — लगिन्छ। सांसारिक कामका बीचमा पनि हलुका र जोडिएको रहने आत्मा नै सबैभन्दा छिटो बढ्छ।

तेस्रो नेत्र खुल्नु

वर्षौंको यस्तो अभ्यासपछि केही खुल्यो। बापूजी त्यो क्षण सम्झनुहुन्छ, जब १९९८ मा, शास्त्रहरूले ब्रह्मास्त्र खुल्नु भनेको कुरा — अर्थात् दिव्य भित्री द्वार खुल्नु — उहाँका लागि भयो। उहाँ यसलाई सरल रूपमा भन्नुहुन्छ: पूरै आत्म स्वरूप बन्नुहोस्, र तेस्रो नेत्र खुल्छ।

तेस्रो नेत्र, सहस्रारबारेको अघिल्लो अध्यायमा बताइएझैं, सूक्ष्म दृष्टिको नेत्र हो। यो खुल्दा आत्माले भौतिकभन्दा परका आयामहरू देख्न थाल्छ। १९९८ देखि बापूजीले युनिभर्सलाई सोझै देख्न सक्नुभयो — दूरबिनबाट होइन, कल्पनाबाट होइन, तर आत्म चेतनामा पूरै स्थापित भएको आत्माको भित्री दृष्टिबाट।

> **"आत्म स्वरूप बनो, तीसरा नेत्र खुल गया।"**
>
> *"आत्म स्वरूप बन्नुहोस्, तेस्रो नेत्र खुल्छ।"*

तैपनि उहाँ एउटा महत्त्वपूर्ण कुरामा जोड दिनुहुन्छ। सुरुका वर्षहरूमा, उहाँले आफूले देखेका कुरा बाँड्न खोज्दा, धेरैजसो सुन्नेहरूले त्यसलाई ग्रहण गर्न सकेनन्। कोही केही बेर सुन्थे, अत्तालिन्थे र हिँड्थे। यसैकारण यस्ता गहिरा अनुभवहरू नयाँ साधकका लागि सुरुको ठाउँ होइनन्। यी वर्षौंको निष्ठापूर्ण भित्री अभ्यासका फल हुन्, जुन आत्मा साँच्चै तयार हुँदा मात्र दिइन्छन्।

आत्मा भित्रै रहन्छ — एउटा कोमल चेतावनी

बापूजी त्यो प्रश्नको उत्तर दिनुहुन्छ, जुन धेरै साधकहरूले कुनै दिन सोध्छन्: तपाईंले यति गहिरो योग गर्दा के तपाईंको आत्माले सूक्ष्म यात्रा (astral travel) गरेर शरीर छोड्छ? के तपाईंको सूक्ष्म शरीर बाहिर यात्रा गर्छ?

उहाँको उत्तर शान्त तर दृढ छ। "होइन। मेरो आत्माले शरीर छोड्दैन। मेरो सूक्ष्म शरीर पनि बाहिर आउँदैन। म भित्रै रहन्छु।"

त्यसपछि उहाँ एउटा चेतावनी दिनुहुन्छ, जुन हरेक पाठकले होसियारीसाथ सम्झनुपर्छ। सूक्ष्म शरीरलाई स्थूल शरीरबाट जबरजस्ती बाहिर निकाल्न खोज्नु अत्यन्त जोखिमपूर्ण छ। सूक्ष्म शरीर बाहिर आयो र आत्माले फेरि भित्र पस्न जानेन भने स्थूल शरीर मर्न सक्छ। यसैकारण मृत्यु–नजिकका अनुभवहरू, जहाँ कोही–कोही आफ्नो शरीरमाथि तैरिएको बताउँछन्, असामान्य चिकित्सकीय परिस्थितिमा मात्र हुन्छन् — साधारण साधकले यस्ता कुरा गर्न खोज्नुपर्छ भनेर होइन।

साँचो आत्म चेतनाका लागि शरीर छोड्नु पर्दैन। यसका लागि शरीरभित्रको प्रकाश बन्नुपर्छ — पूरै जागेको, पूरै जोडिएको, पूरै शान्त। आत्माले अनुभव गर्नुपर्ने सबै कुरा भित्रबाटै अनुभव गर्न सकिन्छ। दृष्टि, ज्ञान, शान्ति, शक्ति — यी सबै एउटा स्थिर, जिउँदो मानव शरीरभित्रै खुल्छन्।

> **"मेरी आत्मा कहीं बाहर नहीं निकलती। मेरा सूक्ष्म शरीर भी बाहर नहीं जाता।"**
>
> *"मेरो आत्मा बाहिर निस्केर कतै जाँदैन। मेरो सूक्ष्म शरीर पनि बाहिर आउँदैन।"*

ज्ञान भित्रबाट कसरी प्रकट भयो

बापूजीको अनुभवको अर्को सुन्दर पक्ष यो हो कि भित्री रेकर्डिङहरू प्रकट हुन थालेपछि गहिरो ज्ञान कसरी भित्रबाट उठ्यो। उहाँले यो ज्ञान कुनै पुस्तकबाट सिक्नुभएन। कुनै गुरुबाट पाउनुभएन। उहाँ लामो समय आत्म स्वरूपमा बस्नुभयो, र ज्ञान आफैं खुल्दै गयो।

शास्त्रका केही अंशहरू पढ्दा तिनको भित्री अर्थ स्पष्ट रूपमा उठ्थ्यो, मानौं पानाहरू झ्याल बनिरहेका छन्। युगौंदेखि लुकेका विषयहरू देखिन थाले। यसलाई नै लक्ष्य बनाएर खोज्ने कुरा होइन; यो त आत्माका तहहरू पातलिन थाल्दा र भित्र समाहित रेकर्डिङहरू चम्कन थाल्दा के हुन्छ भन्ने वर्णन मात्र हो।

साधकका लागि सन्देश

यस अध्यायको मुख्य कुरा यो होइन कि हरेक पाठकले बाह्र घण्टा ध्यान गर्नुपर्छ र युनिभर्स देख्नुपर्छ। कुरा योभन्दा शान्त र सजिलै पुग्न सकिने छ। कुरा यो हो: बाटो साँचो हो। अनुभव साँचो हो। अघिल्ला सबै अध्यायहरूमा गरिएको वाचा केवल सिद्धान्त होइन। एउटा आत्माले पूरा भक्तिका साथ यो बाटो हिँडिसकेको छ र पारि पुगिसकेको छ।

र एउटा आत्माले गरिसकेकाले अरूले पनि गर्न सक्छन्, आ–आफ्नो मात्रामा, आ–आफ्नो समयमा। हरेक पाठकलाई अहिले जे सम्भव छ त्यो लिन निम्तो छ। दिनमा पन्ध्र मिनेट मात्र पनि, पूरा निष्ठाका साथ, "म आत्मा हुँ, म मेरा पिताबाट शक्ति पाइरहेको छु" भन्ने भावमा टिकाइयो भने त्यसले भित्र साँचो काम गर्न थाल्छ।

बापूजीको आफ्नै जीवनले हरेक पाठकलाई चुपचाप एउटै सन्देश दिन्छ: हलुका रहनुहोस्, प्रेमपूर्ण रहनुहोस्, आत्मा बनेर रहनुहोस्। संसारमा आफ्नो काम गर्नुहोस्, तर पितालाई भित्र बोकिराख्नुहोस्। बाँकी आफ्नै समयमा, आफ्नै तरिकाले पछि आउँछ। आत्मा शक्तिले भरिँदै जाँदा संसार आफैं फरक लाग्न थाल्छ, र आत्माको सबैभन्दा गहिरो चाहना — आफ्नो मौलिक प्रकाशमा फर्कने — बिस्तारै, कोमल रूपमा, वास्तविकता बन्छ।

अध्याय

१७

कर्मयोगी भएर बाँच्नु

यो सरल वाक्यमा — सधैं खुसी रहनुहोस् — कर्मयोगी जीवनको पूरै रहस्य छ।

आत्म चेतना (soul consciousness) संसार छोड्नेहरूका लागि मात्र छुट्याइएको संन्यासीको उपलब्धि होइन। बापूजी यसभन्दा धेरै व्यावहारिक, धेरै सन्तुलित कुरा सिकाउनुहुन्छ। साधकले कर्मयोगी भएर बाँच्नुपर्छ — साधारण जीवनका कर्तव्यहरू सक्रिय रूपमा निभाउँदै आध्यात्मिक चेतनामा जरा गाडेको आत्मा।

जीवनबाट बिदा लिनु पर्दैन

यहाँ बापूजीको निर्देशन सुन्दर र कोमल छ। तपाईंले आफ्नो जागिरबाट बिदा लिनु पर्दैन। परिवार छोडेर हिँड्नु पर्दैन। जंगलतिर भाग्नु पर्दैन। आफ्नो काम राख्नुहोस्। आफ्नो घर राख्नुहोस्। आफ्ना जिम्मेवारीहरू राख्नुहोस्। बस, जति सकिन्छ त्यति हलुका रहनुहोस्। कर्मयोगी बन्नुहोस्। सधैं खुसी रहनुहोस्।

यो सरल वाक्यमा — सधैं खुसी रहनुहोस् — कर्मयोगी जीवनको पूरै रहस्य छ। साधकलाई गम्भीर, भारी वा एकलकाँटे बन्न भनिएको छैन। उसलाई भित्रभित्रै पिताको सम्झना राख्दै आफ्नो हृदय हलुका राख्न भनिएको छ।

लौकिक र अलौकिकको सन्तुलन

यहाँ हामी परिवार पनि सम्हाल्दै कर्मयोगी बन्नुपर्छ। हामीले दुई जीवनबीच सन्तुलन राख्नुपर्छ — लौकिक (परिवार, भौतिक) र अलौकिक (आध्यात्मिक, संसारभन्दा पर)।

यहाँ बापूजी एउटा उल्लेखनीय वाचा दिनुहुन्छ। साधकले भित्री जोडाइसहित यो सन्तुलन कायम राख्दा जीवनका साधारण कामहरू आफैं रूपान्तरित हुन्छन्। सांसारिक कर्महरू आफैं असाधारण कुरामा बदलिन्छन्। अर्को शब्दमा, आत्माले पिताको निरन्तर सम्झनामा काम गर्दा काम आफैंले दिव्य स्पन्दन बोक्न थाल्छ। घर, कार्यालय, बैठक, यात्रा — हरेक ठाउँ मौन सेवाको ठाउँ बन्छ।

काम गर्दागर्दै शक्ति पाउनु

आत्माले पिताबाट शक्ति पाउँदा र पितालाई सम्झँदै काम गर्दा आत्माको वरपरका सबैले पनि शक्ति पाउन थाल्छन्। साधकले जहाँ काम गर्छ, त्यो वातावरणका मानिसहरू असाधारण शान्ति महसुस गर्छन्। त्यो ठाउँ आफैं परम शान्तिले भरिन थाल्छ। अरूले यो कुरा प्रायः शब्दमा भन्न नसके पनि भित्रैबाट थाहा पाउँछन्।

> **"कर्मयोगी बनो, हमेशा खुश रहो।"**
>
> *"कर्मयोगी बन्नुहोस्, सधैं खुसी रहनुहोस्।"*

आम्दानी र साधनको उद्देश्य

बापूजी कर्मयोगीको भाव आफ्नै जीवनबाट देखाउनुहुन्छ। सफल वकिलका रूपमा धेरै कमाउँदा पनि साधनहरू स्वार्थका लागि प्रयोग भएनन्। ती संसारको कल्याणमा दिइए। सादा जीवन र उच्च विचार स्वाभाविक बाटो बन्यो। तपाईंसँग जे–जति साधन छन्, ती एउटा महान् उद्देश्यका लागि, पूरै संसारको कल्याणका लागि प्रयोग गर्नुहोस् — यही शान्त सिद्धान्त हो।

घमण्ड र मान–सम्मानभन्दा माथि बाँच्नु

आत्म चेतनामा बाँच्ने कर्मयोगी घमण्डका लागि बाँच्दैन। पदवीको कुनै तृष्णा हुँदैन, सार्वजनिक सम्मानको कुनै खाँचो हुँदैन। मानिसहरूले यस्तो आत्मालाई सम्मेलन र समारोहमा निम्त्याउन चाहे पनि भित्री उत्तर प्रायः एउटा कोमल "होइन" हुन्छ। देखिनुपर्ने कुनै आवश्यकता छैन। केही प्रमाणित गर्नुपर्ने छैन। आत्माले बस आफ्नो भित्री सेवा जारी राख्छ, जुन माध्यम स्वाभाविक रूपमा हात लाग्छ त्यसैबाट ज्ञान निःशुल्क बाँड्दै।

यसको अर्थ अहंकार होइन। यसको अर्थ स्वतन्त्रता हो। साधक प्रशंसा र आलोचना दुवैबाट स्वतन्त्र बन्छ। आत्मा यति भरिएको हुन्छ कि उसलाई संसारको स्वीकृति चाहिँदैन, र यति प्रेमपूर्ण हुन्छ कि संसारलाई सहयोग गर्नबाट पछि हट्दैन।

यसरी कर्मयोगी संसारमा चुपचाप हिँड्छ — काम गर्दै, चाहिने जति कमाउँदै, परिवारको हेरचाह गर्दै, कर्तव्यहरू निभाउँदै — र भित्रको प्रकाश हरेक बित्दै गएको दिनसँगै झन् उज्यालो हुँदै जान्छ।

अध्याय

१८

परमशान्तिको स्पन्दन र विश्व परिवर्तन

जहाँ गए पनि परमशान्तिको स्पन्दन फैलाउनुहोस् ।

बापूजीका प्रवचनहरूको पूरै धारामा सायद सबैभन्दा कोमल र व्यावहारिक शिक्षा यही हो: जहाँ गए पनि परमशान्तिको स्पन्दन फैलाउनुहोस्। एउटा आत्माबाट बाहिर बग्ने परम शान्तिले पूरै घर, पूरै कार्यस्थल, पूरै समूहका मानिसहरूको वातावरण बदल्न सक्छ।

एउटा आत्माले धेरैलाई कसरी छुन्छ

जब आत्मा सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) को सम्झनामा हुन्छ र भित्रबाट परम शान्तिको स्पन्दन फैलाइरहेको हुन्छ, त्यसको सूक्ष्म प्रभाव अत्यन्त ठूलो हुन्छ। यस्तो आत्माको आभा शरीरभित्र मात्र सीमित रहँदैन। यो बाहिर फैलिन्छ — कोठा, घर, कार्यालयमा — त्यो घेरामा पस्ने हरेक आत्मालाई छुँदै।

आत्माको कुनै बाहिरी प्रयास नगरीकनै मानिसहरू त्यो आत्मालाई माया गर्न थाल्छन्। पहिले झगडा हुने वातावरणहरू शान्त हुन थाल्छन्। खुला भिडन्तबिनै तनावहरू पग्लन थाल्छन्। दुःखमा परेका आत्माहरूले कसैले नभनीकनै महसुस गर्छन् कि यो व्यक्तिको नजिक उनीहरू कुनै न कुनै रूपमा सुरक्षित छन्। यो कल्पना होइन। यो सूक्ष्म स्पन्दनहरूको वास्तविक काम हो। बापूजी बारम्बार भन्नुहुन्छ कि यस्तो साधकको वरपरको वातावरणमा अरूले परम शान्ति महसुस गर्नेछन्।

पिताको रूप धारण गर्नुहोस्

बापूजी एउटा निकै खास भित्री स्थिति बताउनुहुन्छ। सर्वशक्तिमान, बेहदका पिताको रूप धारण गर्नुहोस्। बुद्धिलाई माथिभन्दा माथिको परमधाममा राख्नुहोस्। र त्यही स्थितिबाट चुपचाप सम्पूर्ण परम परम शान्तिको स्पन्दन फैलाउनुहोस्।

यसो गर्दा आभा आफैं बदलिन्छ। आत्माले असल व्यक्तित्वका गुणहरू अपनाउन थाल्छ। यसले माथिबाट शक्ति पाउँछ। र वातावरणले रचनाका माथिल्ला आयामहरूमा रहेका उही परम तत्त्वहरू बोक्न थाल्छ।

> "जहाँ भी जाओ, परमशान्ति के vibrations फैलाओ।"
>
> *"जहाँ गए पनि परमशान्तिको स्पन्दन फैलाउनुहोस्।"*

आफ्नो परिवर्तन नै विश्व परिवर्तन

यही बापूजीको मिसनको मुटु हो। संसारको परिवर्तन सेना, भाषण वा बाहिरी सुधारबाट सुरु हुँदैन। यो एउटा आत्माभित्र सुरु हुन्छ। जब त्यो आत्मा परमशान्ति बन्छ, यसले वातावरणमा परमशान्ति खन्याउन थाल्छ। त्यो वातावरणले अरू आत्माहरूलाई छुन्छ। अरू आत्माहरू, नरम बनेर र सहारा पाएर, आ–आफ्नो भित्री मोड सुरु गर्छन्। बिस्तारै, चुपचाप, सूक्ष्म धाराहरूबाट शान्तिको स्पन्दन संसारभरि फैलिन्छ।

त्यसैले बापूजी यो निर्देशन ठूलो होसियारीका साथ दोहोऱ्याउनुहुन्छ। घरका परिवारका सदस्यहरूलाई परमसुख र परमशान्ति (दिव्य सुख र दिव्य शान्ति) को अनुभव फैलाउनुहोस्। खुसी रहनुहोस् र अरूलाई खुसी बनाउनुहोस्। जहाँ गए पनि परमशान्तिको स्पन्दन फैलाउनुहोस्। यी स्पन्दनहरू आफ्नो समूहसँग बाँड्नुहोस्। आफ्ना लौकिक र अलौकिक जिम्मेवारीहरू सन्तुलनमा राख्दै, खुसीसाथ, जति सकिन्छ त्यति गर्नुहोस्।

विश्व कल्याणको भावना

यसैकारण पनि, आत्म चेतना (soul consciousness) साँच्चै अनुभव गर्न थालेको आत्मामा एउटा शक्तिशाली विश्व कल्याणको भावना स्वाभाविक रूपमा जाग्छ। बापूजी

यसलाई कोमलताका साथ बाल्यकालदेखिको एउटा चाहनाका रूपमा बताउनुहुन्छ — संसारलाई राम्रो बनाउने इच्छा। महत्त्वाकांक्षामा होइन, प्रेममा जरा गाडेका यस्ता भावनाहरू आफैं अनुभूतिको इन्जिन बन्छन्। यिनले आत्मालाई अघि बढाउँछन्, यसका कर्महरूलाई डोऱ्याउँछन् र यसलाई पिताको कामका लागि योग्य साधन बनाउँछन्।

त्यसैले यस पुस्तकको हरेक पाठकलाई — बोझ होइन, केवल निम्तो — जीवनमा हिँड्दै गर्दा एउटा सानो शान्त प्रार्थना बोक्न निम्तो छ: मबाट शान्ति बगोस्; मैले भेट्ने हरेकसम्म शान्ति पुगोस्; म जहाँ भए पनि यो दिन पिताको प्रकाशको एउटा सानो साधन बनोस्। निष्ठाका साथ राखिएको त्यो प्रार्थना मात्र पनि पहिल्यै सेवाको एउटा रूप हो।

अध्याय

१६

बेहदका पिताको हेल्पलाइन

पिता हरेक पल तपाईँसँग हुनुहुन्छ।

यो अन्तिम अध्यायले पाठकलाई सबैभन्दा कोमल, सबैभन्दा सान्त्वना दिने सत्यतर्फ फर्काउँछ। आत्म चेतना (soul consciousness) तर्फको पूरै यात्रामा कुनै पनि साधक एक्लै हिँड्दैन। बेहदका पिता आफैंले आफ्ना सन्तानका लागि एउटा हेल्पलाइनको व्यवस्था गर्नुभएको छ।

सधैं उपलब्ध, सधैं नजिक

बापूजी यो कुरा एउटा पिताले अर्का पिताका बारेमा बोलेजस्तै न्यानोपनका साथ बाँड्नुहुन्छ। बेहदका सन्तानले हरबखत हेल्पलाइन पाइरहेका छन्। यसको व्यवस्था यसरी गरिएको छ कि हरेक सन्तानले आफूलाई सुरक्षित महसुस गर्न सकोस्। सहयोग सधैं उपलब्ध छ। खाँचो पर्दा पिता सधैं हुनुहुन्छ।

यो कविता होइन। यो जिउँदो वास्तविकता हो। यस ज्ञानसँग जोडिएका साधकहरूले अनगिन्ती साँचा अनुभवहरू बाँडेका छन् — सपनामा दिइएका चेतावनी, खतरामा दिइएको रक्षा, ठ्याक्कै सही समयमा देखा परेको कोमल मार्गदर्शन। बापूजी आफैं यस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनुहुन्छ। उहाँ साधकहरूले आफ्ना अनुभव बताएका अडियो र भिडियोहरू सुन्नुहुन्छ। स्थूल रूपबाट, सूक्ष्म माध्यमबाट, जोडाइ कायम राखिन्छ।

तपाईँ एक्लो हुनुहुन्न

बापूजीको अन्तिम निर्देशन आफ्नो सरलतामा गहिरो रूपमा मन छुने छ। सन्तानले असल कुरा अनुभव गर्नुपर्छ। सधैं प्रफुल्ल रहनुहोस्। खुसी आत्माका लागि राम्रो खुराक हो। तपाईँका पिता तपाईँलाई सहयोग गर्न सधैं हुनुहुन्छ। उहाँको हेल्पलाइन अनुभव गर्नुहोस्। उहाँलाई सधैं आफूसँग महसुस गर्नुहोस्।

> "तुम अकेले नहीं हो। शांत रहो। Father हर पल तुम्हारे साथ है। किसी के पास इतनी power नहीं कि तुम्हें disturb करे या नुकसान पहुँचा सके।"
>
> *"तपाईँ एक्लो हुनुहुन्न। शान्त रहनुहोस्। पिता हरेक पल तपाईँसँग हुनुहुन्छ। तपाईँलाई विचलित पार्ने वा हानि पुऱ्याउने शक्ति कसैसँग छैन।"*

यी शब्दहरू बिस्तारै पढ्नुहोस्। तपाईँ एक्लो हुनुहुन्न। शान्त रहनुहोस्। पिता हरेक पल तपाईँसँग हुनुहुन्छ। तपाईँलाई विचलित पार्ने वा हानि पुऱ्याउने शक्ति कसैसँग छैन। यो कुनै सामान्य सन्देश होइन। यो सर्वशक्तिमानतर्फ निष्ठाका साथ फर्कने हरेक आत्मालाई सोझै पठाइएको जिउँदो सन्देश हो।

पिताको कोमल हृदय

बापूजी यी पिताका बारेमा अझ बताउनुहुन्छ। कुनै पनि पिताले आफ्ना सन्तानलाई पीडामा देख्न सक्दैनन्। कुनै पनि पिता कसैलाई पछि छोड्न चाहँदैनन्। पिता आफ्ना सबै सन्तान — जति इच्छुक छन् ती सबै — सँगै माथि उठून् भन्ने चाहनुहुन्छ। सन्तानप्रति उहाँको हृदय धेरै कोमल छ।

त्यसैले सन्तानले धेरै चिन्ता लिनु पर्दैन। असफलतासँग डराउनु पर्दैन। आफूले पर्याप्त गरिनँ कि भनेर डराउनु पर्दैन। बापूजीलाई बेहदका पिता आफैंले भन्नुभएको छ: सन्तानले आफ्नो कारण शरीरलाई अलिकति मात्र — बीसदेखि पच्चीस प्रतिशत मात्र — चार्ज गरे पनि उहाँले तिनलाई माथि उठाउनुहुनेछ, तिनमा शक्ति खन्याउनुहुनेछ र तिनलाई अघि बढाउनुहुनेछ। उहाँको करुणा पूर्णताको प्रतीक्षा गर्दैन। यो केवल निष्ठाको प्रतीक्षा गर्छ।

सरल र स्थिर अभ्यास

त्यसैले निम्तो धेरै सरल छ। जति सकिन्छ त्यति हलुका रहनुहोस्। कर्मयोगी बन्नुहोस्। सधैं खुसी रहनुहोस्। परमसुख, परमानन्द र दिव्यानन्द स्वरूप — दिव्य सुख, दिव्य आनन्द, दिव्य मूर्त रूप — अनुभव गर्नुहोस्। बुद्धिलाई परमधाममा टिकाउनुहोस्। र हरेक क्षण चुपचाप महसुस गर्नुहोस्: मेरा पिता मसँग हुनुहुन्छ।

त्यही भावमा आत्म चेतना बढ्छ। त्यही भावमा आत्मा थामिन्छ। त्यही भावमा धेरै जन्महरूको लामो यात्रा आफ्नो पूर्णता भेट्टाउँछ।

यस पुस्तकको हरेक पाठकले यो हेल्पलाइनलाई व्यक्तिगत रूपमा चिन्न पाऊन्। हरेक पाठकले त्यो मौन, स्थिर उपस्थिति महसुस गर्न पाऊन्। हरेक पाठकले पाइला–पाइला गर्दै, संसारमा एउटा शरीर हुनुबाट पिताको प्रकाशमा घर पुगेको आत्मा बन्नतर्फ बढ्न पाऊन्।

— परमशान्तिको प्रवेशद्वार —

बापूजीका अनमोल वचनहरू

तल दिइएका पङ्क्तिहरू बापूजीका आफ्नै प्रवचनबाट सोझै छानिएका हुन्। हरेक पङ्क्तिले एउटा पूरा शिक्षाको सार एउटै वाक्यमा बोकेको छ। साधकले शान्त क्षणहरूमा यिनमा बारम्बार फर्किन सकून् भनेर, यस पुस्तकभरि खोजिएका सबैभन्दा गहिरा सत्यहरूतर्फ संकेत गर्ने पङ्क्तिका रूपमा, यिनलाई यहाँ जम्मा गरिएको छ।

"सबसे पहले हमें समझना पड़ेगा कि मैं कौन हूँ?"

"अर्थ: सबैभन्दा पहिले हामीले बुझ्नुपर्छ — म को हुँ?"

"एकदम निराकारी stage में आत्मा के साथ कोई भी बाहर का आवरण नहीं होता... और उस परम प्रकाश की निराकारी आत्मा को ही परमात्मा कहते हैं।"

"अर्थ: पूरै निराकार अवस्थामा आत्माको वरिपरि कुनै बाहिरी आवरण रहँदैन — र त्यही परम प्रकाशको निराकार आत्मालाई नै परमात्मा भनिन्छ।"

"आत्मा हमारे mind के centre point में रहकर body को चलाती है — माथे के बीच में।"

"अर्थ: आत्माले हाम्रो मनको केन्द्रबिन्दुमा बसेर शरीर चलाउँछ — निधारको बीचमा।"

"सिर्फ 'मैं आत्मा हूँ, मैं आत्मा हूँ' बोलने से कोई आत्मा को realize नहीं कर सकता।"

"अर्थ: केवल 'म आत्मा हुँ, म आत्मा हुँ' भनेर मात्र कसैले आत्माको अनुभूति गर्न सक्दैन।"

"आत्म स्वरूप की अनुभूति करो, साक्षी द्रष्टा आ ही जाएँगे।"

"अर्थ: आत्म स्वरूपको अनुभूति गर्नुहोस्, साक्षी द्रष्टाको अवस्था आफैं आउँछ।"

"'शिवोऽहम्' या 'ब्रह्मास्मि' बोलने से कोई soul consciousness को realize नहीं कर सकता।"

"अर्थ: केवल 'शिवोऽहम्' वा 'ब्रह्मास्मि' भनेर मात्र कसैले आत्म चेतना (soul consciousness) को अनुभूति गर्न सक्दैन।"

"जब आत्मा Almighty से connect होती है, तब आत्मा को power मिलती है और वह shine करती है — तब आपको आत्म स्वरूप, यानी soul consciousness, का अनुभव होता है।"

"अर्थ: जब आत्मा सर्वशक्तिमानसँग जोडिन्छ, तब आत्माले शक्ति पाउँछ र चम्कन थाल्छ — तब तपाईंले आत्म स्वरूप, अर्थात् आत्म चेतनाको अनुभव गर्नुहुन्छ।"

"Soul consciousness में रहकर Almighty को याद करो — Almighty से power मिलेगी। जब हम Powerhouse से connect होते हैं, तब power आती है।"

"अर्थ: आत्म चेतनामा रहेर सर्वशक्तिमानलाई सम्झनुहोस् — सर्वशक्तिमानबाट शक्ति आउँछ। जब हामी पावर हाउससँग जोडिन्छौं, तब शक्ति पाउँछौं।"

"बड़े Powerhouse — Almighty से direct connection जोड़ो, आत्मा को unlimited power मिलेगी।"

"अर्थ: ठूलो पावर हाउस — सर्वशक्तिमानसँग सोझो सम्बन्ध जोड्नुहोस्, आत्माले असीमित शक्ति पाउँछ।"

"ज्ञान मार्ग और भक्ति मार्ग में बहुत बड़ा फ़र्क है।"

"अर्थ: ज्ञान मार्ग र भक्ति मार्गमा धेरै ठूलो भिन्नता छ।"

"मुक्ति के लिए आत्मा को power चाहिए। Soul consciousness को realize करने के लिए भी आत्मा को power चाहिए।"

"अर्थ: मुक्तिका लागि आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ। आत्म चेतनाको अनुभूति गर्न पनि आत्मालाई शक्ति चाहिन्छ।"

"आत्मा का third eye खुल जाता है, और सूक्ष्म दुनिया के visions दिखने शुरू हो जाते हैं।"

"अर्थ: आत्माको तेस्रो नेत्र खुल्छ, र सूक्ष्म संसारका दृश्यहरू देखिन थाल्छन्।"

"आज धरती पर जो भी साधारण मनुष्य रूप में आत्माएँ हैं, वह कम से कम महाशिव की category की हैं — दूर दूर की galaxies से आई हुई हैं।"

"अर्थ: आज पृथ्वीमा साधारण मानिसको रूपमा जति आत्मा छन्, ती कम्तीमा महाशिवको श्रेणीका हुन् — टाढा–टाढाका आकाशगंगाबाट आएका हुन्।"

"जब आत्मा को power मिलती है, तब आत्मा को परम प्रकाश मिल जाता है।"

"अर्थ: जब आत्माले शक्ति पाउँछ, तब आत्माले परम प्रकाश पाउँछ।"

"आत्मा के अंदर मन है, मन के अंदर बुद्धि है, बुद्धि के अंदर संस्कार हैं।"

"अर्थ: आत्माभित्र मन छ। मनभित्र बुद्धि छ। बुद्धिभित्र संस्कार छन्।"

"मन बदलने का सबसे बड़ा कारण है — Powerhouse से connection जोड़ना, और ज्ञान।"

"अर्थ: मन बदलिनुको सबैभन्दा ठूलो कारण हो — पावर हाउससँग सम्बन्ध जोड्नु, र ज्ञान।"

"आत्मा का असली स्वभाव soul consciousness ही है।"

"अर्थ: आत्माको मूल स्वभाव आत्म चेतना नै हो।"

"मुझे इतनी आत्म स्वरूप की अनुभूति होती थी, पूरी light-light body हो जाती थी।"

"अर्थ: मलाई आत्म स्वरूपको यति गहिरो अनुभूति हुन्थ्यो कि मेरो पूरै शरीर प्रकाशको शरीर बन्थ्यो।"

"आत्म स्वरूप बनो, तीसरा नेत्र खुल गया।"

"अर्थ: आत्म स्वरूप बन्नुहोस्, तेस्रो नेत्र खुल्छ।"

"मेरी आत्मा कहीं बाहर नहीं निकलती। मेरा सूक्ष्म शरीर भी बाहर नहीं जाता।"

"अर्थ: मेरो आत्मा कतै बाहिर निस्कँदैन। मेरो सूक्ष्म शरीर पनि बाहिर जाँदैन।"

"कर्मयोगी बनो, हमेशा खुश रहो।"

"अर्थ: कर्मयोगी बन्नुहोस्, सधैं खुसी रहनुहोस्।"

"जहाँ भी जाओ, परमशान्ति के vibrations फैलाओ।"

"अर्थ: जहाँ गए पनि, परमशान्तिको स्पन्दन फैलाउनुहोस्।"

"तुम अकेले नहीं हो। शान्त रहो। Father हर पल तुम्हारे साथ है। किसी के पास इतनी power नहीं कि तुम्हें disturb करे या नुकसान पहुँचा सके।"

"अर्थ: तपाईं एक्लो हुनुहुन्न। शान्त रहनुहोस्। पिता हरेक क्षण तपाईंसँग हुनुहुन्छ। तपाईंलाई विचलित पार्ने वा हानि पुऱ्याउने शक्ति कसैसँग छैन।"

शब्दावली

यस पुस्तकमा प्रयोग भएका हिन्दी र संस्कृत शब्दहरूका सरल, नयाँ पाठकले बुझ्ने अर्थहरू। यी अर्थहरू बापूजीले आफ्ना प्रवचनमा दिनुभएको बुझाइअनुसार लेखिएका छन्।

१. **आत्मा** (Atma)

आत्मा। शरीरलाई चलाउने चेतन ऊर्जाको बिन्दु। यसको मूल अवस्था शुद्ध दिव्य प्रकाश हो।

२. **आत्म ज्ञान** (Atma Gyan)

आत्माको ज्ञान। "म आत्मा हुँ र आत्मा दुई आँखीभौंको बीचमा बस्छ" भन्ने बुझाइ।

३. **आत्म स्वरूप** (Atma Swaroop)

आत्मा हुनुको प्रत्यक्ष अनुभव। केवल दोहोऱ्याउनु वा सोच्नुभन्दा पर, आत्म चेतना (soul consciousness) को जीवित अनुभूति।

४. **आत्म अनुभूति** (Atma Anubhuti)

आत्माको भित्री अनुभव वा प्रत्यक्ष अनुभूति।

५. **परमात्मा** (Paramatma)

परम आत्मा। आत्माहरूका रचयिता। जब कुनै आत्मा आफ्नो पूरा दिव्य प्रकाश रूपमा हुन्छ र अरू आत्मा रच्न सक्छ, तब त्यसलाई परमात्मा भनिन्छ।

६. **परमधाम** (Paramdham)

परम धाम। सबैभन्दा माथिको निराकार संसार, जहाँ सृष्टि शुद्ध परम दिव्य प्रकाशका रूपमा रहन्छ।

७. **परमशान्ति** (Paramshanti)

परम शान्ति। आत्मा आफ्नो शुद्ध दिव्य निराकार परम प्रकाशको रूपमा स्थित हुँदाको मूल अवस्था।

८. **परम प्रकाश** (Param Prakash)

परम दिव्य प्रकाश। निराकार रूपमा रहेको आत्माको ऊर्जा।

९. **परम तत्त्व** (Param Tattva)

परम तत्त्व। भौतिक संसारका साधारण तत्त्वभन्दा सूक्ष्म।

१०. **परम महा तत्त्व** (Param Maha Tattva)

परम महा तत्त्व। परम प्रकाशको वरिपरि रहने, सबैभन्दा उच्च दिव्य चमक बोकेको तत्त्व।

११. **परम अग्नि तत्त्व** (Param Agni Tattva)

परम अग्नि तत्त्व। अत्यन्त सूक्ष्म अग्नि तत्त्व, जो शक्तिशाली आत्माहरूले बेहदका पितासँगको सम्बन्धबाट पाउँछन्।

१२. **परम आकाश तत्त्व** (Param Akash Tattva)

परम आकाश तत्त्व। हाम्रो युनिभर्सभन्दा माथि रहेको सबैभन्दा सूक्ष्म आकाशजस्तो तत्त्व।

१३. **तत्त्व** (Tattva)

तत्त्व। सृष्टिका आधारभूत अंश — पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश — तिनको आध्यात्मिक अर्थमा, विज्ञानका तत्त्वभन्दा सूक्ष्म।

१४. **शिव** (Shiv)

एउटा सौरमण्डलका निराकार रचयिता। हाम्रो युनिभर्सका भगवान्। परमधाम, अर्थात् परम धाममा बस्नुहुन्छ।

१५. **महा शिव** (Maha Shiv)

एउटा आकाशगंगा (Galaxy) का निराकार रचयिता।

१६. **परम महा शिव** (Param Maha Shiv)

एउटा युनिभर्सका निराकार रचयिता।

१७. **शिवोऽहम्** (Shivoham)

"म शिव हुँ।" आत्माले आफू शिवको सन्तान हुँ र पिताको उपाधि बोकेको छु भनी गर्ने घोषणा।

१८. **ब्रह्म** (Brahm)

निराकार प्रकाश। निराकार परम उपस्थिति। जसले निराकारलाई स्वीकार गर्छ, त्यसलाई ब्रह्म भनिन्छ।

१९. **अहं ब्रह्मास्मि** (Aham Brahmasmi)

"म ब्रह्म हुँ।" शास्त्रको एउटा घोषणा, जसमा आत्माले आफूलाई दिव्य प्रकाशको स्वभावको हुँ भनी चिन्छ।

२०. **ब्रह्म स्वरूप** (Brahm Swaroop)

ब्रह्मजस्तै, प्रकाशका रूपमा रहेको आत्माको रूप। शास्त्रमा वर्णन गरिएको भित्री अनुभूतिको एउटा अवस्था।

२१. **ज्योतिर्लिङ्ग** (Jyotirlinga)

निराकार शिवलाई प्रकाशका रूपमा देखाउन प्रयोग गरिएको मूल प्रतीक रूप।

२२. **शिवलिङ्ग** (Shivalinga)

निराकार शिवको बाहिरी पूजाका लागि ज्योतिर्लिङ्गबाट विकसित भएको रूप।

२३. **शंकर** (Shankar)

शिवको साकार रूप, जसमार्फत साधारण भक्तहरूले सर्वशक्तिमानको उपस्थिति महसुस गर्न सक्थे।

२४. **बेहद** (Behad)

असीम, अनन्त। साधारणभन्दा परका आयामतर्फ संकेत गर्दा सृष्टि, आत्मा वा पिताको वर्णन गर्न प्रयोग गरिन्छ।

२५. **बेहदका आत्मा** (Behad Ki Atma)

अनन्त आत्मा। परम प्रकाश र परम महा तत्त्वले बनेको शक्तिशाली आत्मा। बेहदका सन्तान।

२६. **बेहदका पिता** (Behad Ka Baap)

बेहदका पिता। सम्पूर्ण असीम सृष्टिका परम मालिक रचयिता। सर्वशक्तिमान (Almighty Authority)।

२७. **बेहद ज्ञान** (Behad Gyan)

सर्वशक्तिमान र असीम अनन्त सृष्टिबारेको परम ज्ञान। कुनै पनि पुरानो शास्त्रमा नलेखिएको अन्तिम ज्ञान।

२८. **हद** (Had)

सीमित, हदभित्रको। निश्चित सीमाभित्रका साधारण आत्मा वा रचनाको वर्णन गर्न प्रयोग गरिन्छ।

२९. **हदका आत्मा** (Had Ki Atma)

सीमित शक्ति भएको साधारण आत्मा, जो बढीमा आकाशजस्ता तत्त्वले मात्र बनेको हुन्छ र जससँग परम प्रकाश हुँदैन।

३०. **कुण्डलिनी** (Kundalini)

परम्परागत रूपमा मेरुदण्डको फेदमा बस्छ भनिने भित्री आध्यात्मिक ऊर्जा, जो सूक्ष्म केन्द्रहरू हुँदै माथि उठ्न सक्छ।

३१. **ॐ** (Om)

भक्तिको अभ्यासमा आज्ञा चक्रजस्ता भित्री केन्द्रहरू जगाउन प्रयोग गरिने पवित्र ध्वनि।

३२. **आज्ञा चक्र** (Aagya Chakra)

दुई आँखीभौंको बीचमा रहेको भित्री आदेश केन्द्र, जो परम्परागत ध्यानमा जगाइन्छ।

३३. **सहस्रार** (Sahasrara)

हजार पत्रे शिर चक्र। यो खुल्दा आत्मा अनन्त ब्रह्माण्डहरूसँग जोडिन्छ र सूक्ष्म संसारका दृश्य देख्न सकिन्छ।

३४. **दसौं चक्र** (Tenth Chakra)

सहस्रारभन्दा माथिको सबैभन्दा उच्च सूक्ष्म ढोका। यो खुल्दा आत्मा वा सूक्ष्म शरीरले स्थूल शरीरबाट बाहिर निस्कन सक्छ।

३५. **तेस्रो नेत्र** (Third Eye)

सूक्ष्म दृष्टिको भित्री आँखा। खुलेपछि यसले आत्मालाई माथिल्ला आयाम र सूक्ष्म संसारहरू देख्न दिन्छ।

३६. **कारण शरीर** (Karan Sharir)

कारण शरीर। सबैभन्दा गहिरो भित्री शरीर, जसमा सबै कर्मका हिसाबका रेकर्ड रहन्छन्। सर्वशक्तिमानबाट पाइने दिव्य शक्तिले चार्ज हुन्छ।

३७. **सूक्ष्म शरीर** (Subtle Body)

आकाश, वायु र अग्निजस्ता सूक्ष्म तत्त्वले बनेको भित्री शरीर। कारण शरीर र स्थूल शरीरको बीचमा रहन्छ।

३८. **कर्मयोगी** (Karmyogi)

सन्तुलित जीवन बाँच्ने आत्मा — संसारमा सक्रिय रहँदै भित्रभित्रै पिताको सम्झना राख्ने।

३९. **कर्म** (Karma)

काम। आत्मामा जम्मा भएका विगतका कामका रेकर्डलाई जनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ।

४०. **संकल्प** (Sankalp)

अठोट वा संकल्प (affirmation)। आत्माको मनको शक्ति। आत्माको शक्ति जति बढी, संकल्प शक्ति त्यति बलियो।

४१. **योग** (Yog)

सम्बन्ध। आत्माले आफ्नो साँचो स्वभाव चिनेपछि सर्वशक्तिमानसँग जोडिने गहिरो प्रेमपूर्ण सम्बन्ध।

४२. **भक्ति मार्ग** (Bhakti Marg)

भक्तिको बाटो। पूजा, विधि र आफूले रोजेको दिव्य रूपप्रति भावनात्मक समर्पणको बाटो।

४३. **ज्ञान मार्ग** (Gyan Marg)

ज्ञानको बाटो। आत्मा, परम पिता र अनन्त सृष्टिलाई बुझ्ने र पावर हाउससँग सोझै जोडिने बाटो।

४४. **ब्रह्माण्ड** (Brahmand)

सौरमण्डल।

४५. **महा ब्रह्माण्ड** (Maha Brahmand)

आकाशगंगा (Galaxy)।

४६. **परम महा ब्रह्माण्ड** (Param Maha Brahmand)

युनिभर्स।

४७. **G1, G2, G3 ... G17**

बापूजीले प्रकट गर्नुभएअनुसार मल्टिभर्सभित्रका माथिल्ला युनिभर्सहरू। G2 'great great' युनिभर्स हो; G3, G4 र त्यसभन्दा माथिका बाहिरतिर फैलिँदै जान्छन्, हाम्रो मल्टिभर्सभित्र G17 सम्म।

४८. **महाशिव** (Mahashiva)

अत्यन्त विकसित आत्मा। बापूजी बताउनुहुन्छ कि आज पृथ्वीमा साधारण मानिसको रूपमा रहेका धेरैजसो आत्मा कम्तीमा यही श्रेणीका हुन्, टाढा–टाढाका आकाशगंगाबाट आएका।

४९. **मुक्ति** (Mukti)

मुक्ति। त्यो अवस्था, जब आत्मा सृष्टिमा अलग रहँदैन र आफ्ना रचयितामा विलीन हुन्छ।

५०. **जीवन मुक्ति** (Jeevan Mukti)

जिउँदै मुक्ति। त्यो अवस्था, जब आत्मा सबै कर्म बन्धनबाट मुक्त हुन्छ र आनन्दको अवस्थामा आफ्ना रचयितासँग सधैं रहन्छ।

५१. **परमसुख** (Paramsukh)

दिव्य सुख।

५२. **परमानन्द** (Paramanand)

दिव्य आनन्द।

५३. **दिव्यानन्द स्वरूप** (Divyanand Swaroop)

दिव्य आनन्द र दिव्यताको मूर्त रूप।

५४. **लौकिक** (Laukik)

सांसारिक; परिवार, काम र साधारण जीवनसँग सम्बन्धित।

५५. **अलौकिक** (Alaukik)

आध्यात्मिक, संसारभन्दा पर; भित्री दिव्य जीवनसँग सम्बन्धित।

५६. **मृत्यु लोक** (Mrityuloka)

जन्म र मृत्युको क्षेत्र। मरणशील संसार।

५७. **सतोप्रधान आत्मा** (Satopradhan Soul)

स्वभावमै सत्यता भएको शुद्ध आत्मा, जो भौतिक कुराहरूको आकर्षणभन्दा माथि सहजै उठ्न सक्छ।

५८. **तिलक** (Tilak)

परम्परागत रूपमा निधारको बीचमा — ठीक आत्मा बस्ने ठाउँमा — लगाइने पवित्र चिह्न।

५९. **निराकार** (Nirakar)

आत्माको निराकार अवस्था। कुनै आवरण बिनाको शुद्ध दिव्य प्रकाश (परम प्रकाश)। आत्माको मूल र पूरा अवस्था।

६०. **आकारी** (Aakar)

आत्माको सूक्ष्म, आकार भएको अवस्था। त्यो अवस्था, जसमा आत्माले शिवपुरीमा जस्तै परम तत्त्वले बनेको सूक्ष्म शरीर धारण गर्छ।

६१. **साकार** (Sakaar)

आत्माको देखिने, स्थूल अवस्था। त्यो अवस्था, जसमा आत्मा मृत्यु लोकमा जस्तै पाँच स्थूल तत्त्वले ढाकिएको हुन्छ।

६२. **बीज रूप** (Beej Roop)

बीज रूप। आकारी वा साकारमा प्रवेश गर्नुअघि शुद्ध प्रकाशमा रहेको आत्माको मूल अविभाजित अवस्था।

६३. **अनादि स्वरूप** (Anadi Swaroop)

आत्माको सनातन मूल अवस्था — सुरुदेखि नै आत्माको जुन रूप थियो, त्यही रूप; यो आत्माको निराकार अवस्थासँग एउटै हो।

६४. **पूर्ण ब्रह्म** (Poorn Brahm)

पूरा रूप। आत्माको पूरै निराकार, पूरा मूल अवस्थाको एउटा नाम, जो निराकार धामको ब्रह्मसँग एउटै हो।

६५. **परब्रह्म परमेश्वर** (Parabrahma Parameshwar)

परम निराकार प्रभु। सर्वशक्तिमानको निराकार अवस्थालाई र आफ्नो पूर्ण ब्रह्म अवस्थामा रहेका आत्माहरूलाई दिइएको नाम।

६६. **आत्म दर्शन** (Atm-Darshan)

आत्माको वास्तविक भित्री दर्शन। बीज रूपमा आफूलाई सोझै परम प्रकाशको बिन्दुका रूपमा देख्नु — आत्म ज्ञान र सुरुको आत्म स्वरूप दुवैभन्दा गहिरो अवस्था।

६७. **साक्षी द्रष्टा** (Sakshi Drashta)

मौन दर्शक वा साक्षी। त्यो भित्री अवस्था, जसमा आत्माले मन, भावना र शरीरलाई तिनीहरूसँग आफूलाई नजोडी हेर्छ।

६८. **देहभाव** (Dehbhav)

देह चेतना। आफूलाई स्थूल शरीर ठान्ने बानी। साधारण दुःखको जड।

६९. **आत्मभाव** (Atmabhav)

आत्म बोध। "म आत्मा हुँ, र शरीर केवल मेरो काम गर्ने साधन हो" भन्ने जीवित पहिचान।

७०. **बुद्धि** (Buddhi)

बुद्धि। मनभित्र बस्ने निर्णय गर्ने क्षमता, जसलाई धेरै जन्मका संस्कारले आकार दिन्छन्।

७१. **संस्कार** (Sanskars)

धेरै जन्महरूमा आत्मामा जम्मा भएका छाप, प्रवृत्ति र रेकर्ड। यिनले बुद्धिलाई, र बुद्धिमार्फत मनलाई आकार दिन्छन्।

७२. **मन** (Mann)

मन। आत्माभित्र सोच्ने, महसुस गर्ने र चाहना गर्ने क्षमता। आत्म चेतनामा यो शान्त हुन्छ र सहजै पितातर्फ फर्कन्छ।

७३. **निःसंकल्प** (Nisankalp)

विचारशून्य अवस्था। त्यो शान्त अवस्था, जसमा मनमा छरिएका संकल्प बाँकी रहँदैनन् र मन आफ्नै मूल शान्तिमा रहन्छ।

७४. **विचार सागर मन्थन** (Vichar Sagar Manthan)

विचारको सागर मथ्नु। दिव्य ज्ञानको गहिरो चिन्तन, जसले बुद्धिलाई निखार्छ र संस्कारलाई बदल्छ।

७५. **वैराग्य** (Vairag)

वैराग्य। साँचो ज्ञान जागेपछि सांसारिक तानहरूप्रति सहजै रुचि हराउनु।

७६. **उपराम** (Upram)

त्यो भित्री अवस्था, जसमा मन शान्त भइसकेको हुन्छ र पाँच तत्त्वको संसारका तानहरू पछि दौडँदैन।

७७. **कर्मातीत अवस्था** (Karmateet Awastha)

कर्मभन्दा परको अवस्था। त्यो अवस्था, जब आत्मा सबै कर्म बन्धनबाट पूरा मुक्त भइसकेको हुन्छ र माथिल्ला आयामतिर जान सक्छ।

७८. **यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे** (Yatha Brahmand Tatha Pind)

"जस्तो ब्रह्माण्ड, उस्तै शरीर।" कुनै पनि आयाममा आत्माको शरीर त्यही आयामको वातावरण बनेका तत्त्वहरूले नै बनेको हुन्छ भन्ने सिद्धान्त।

७९. **निद्रा योग** (Nidra Yog)

निद्राको योग। निदाउने क्षणमा एउटा सचेत संकल्प राखेर ध्यानमा प्रवेश गर्नु, जसले गर्दा अचेत मन माथिल्ला रेकर्डहरूतर्फ खुल्छ।

८०. **ब्रह्मास्त्र** (Brahmastra)

आत्म स्वरूप पूरै स्थापित हुँदा खुल्ने दिव्य भित्री ढोका, जसले तेस्रो नेत्र खुल्न सम्भव बनाउँछ।

८१. **शिवपुरी** (Shivpuri)

शिव र शक्तिको धाम। एउटा ब्रह्माण्डभित्र आकारी सृष्टिको सबैभन्दा उच्च लोक, जहाँ शरीरहरू पूरै परम तत्त्वका हुन्छन्।

८२. **विष्णुपुरी** (Vishnupuri)

विष्णुको लोक (वैकुण्ठ)। तलको एउटा आकारी लोक, जहाँ शरीरहरू आधा परम तत्त्व र आधा साधारण तत्त्वका हुन्छन्।

८३. **स्वर्ग लोक** (Swargaloka)

स्वर्गको लोक। तीन तत्त्वको सूक्ष्म शरीरको संसार, देवताहरूको बासस्थान।

८४. **सप्तर्षि** (Saptarishis)

हाम्रो ब्रह्माण्डको सुरुमा ब्रह्माले आकारी रूपमा सोझै रच्नुभएका सात मूल ऋषि।

आगामी चलचित्र



परमशान्ति: अन्तिम परम सत्य

PARAMSHANTI: ANTIM PARAM SATYA

बापूजी दशरथभाई पटेलमाथिको एक आध्यात्मिक चलचित्र

प्रस्तुतकर्ता: विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

आध्यात्मिक चलचित्र आउँदैछ

२०२६

चाँडै... संसारले जान्नेछ

बापूजी दशरथभाई पटेलको दिव्य जीवन, यात्रा र परम सत्यको प्राप्तिमा आधारित एक आगामी आध्यात्मिक जीवनी चलचित्र। यस चलचित्रले बापूजीको असाधारण बाटोलाई पछ्याउँछ — मानिसहरूको दुःखबारे ईश्वरलाई प्रश्न गर्ने एक युवा आत्मादेखि, परम शान्ति — अन्तिम परम सत्य: अन्तिम, सबैभन्दा ठूलो सत्य — को परम आध्यात्मिक प्राप्तिसम्म।

चाँडै आउँदैछ...

हामीसँग जोडिनुहोस्

बापूजी र परमशान्ति परिवारसँग यो यात्रा जारी राख्नुहोस्। बापूजीका दैनिक लाइभ सत्रहरू, निर्देशित ध्यान र भिडियो शिक्षाहरू — निःशुल्क र सबैका लागि खुला।

इमेल

anant@paramshanti.org
ankur@paramshanti.org

वेबसाइटहरू

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org

YouTube च्यानलहरू

youtube.com/@BapujiDashrathbhaiPatel
youtube.com/@maakadivyasandesh7661
youtube.com/@spiritualpodcastwithanant
youtube.com/@paramshantimeditation

Facebook

facebook.com/discoveryofnewworldcom
facebook.com/bapujidashrathbhaipatel

Instagram

instagram.com/bapujidashrathbhaipatel
instagram.com/spiritualpodcastwithanant
instagram.com/paramshanti.motivation

X (Twitter)

x.com/bapujiofficial
x.com/sakshipatel85
x.com/anant982511

फोन

+91 80550 36764
+91 97111 34888
+91 70410 34888

सबै प्रमुख प्लेटफर्महरूमा उपलब्ध

यो पुस्तक र बापूजी दशरथभाई पटेलका अन्य पुस्तकहरू सबै प्रमुख अनलाइन इ–बुक प्लेटफर्म र पुस्तक पसलहरूमा उपलब्ध छन्।

पूरा पुस्तकालय र निःशुल्क डाउनलोडका लागि www.paramshantiblogs.org मा जानुहोस्।

Google Play Store मा चाँडै आउँदैछ

हाम्रा परमशान्ति एपहरू चाँडै Google Play Store मा उपलब्ध हुनेछन्। पर्खनुहोस्...

paramshanti.org

YouTube च्यानल

निःशुल्क पुस्तकहरू — paramshantiblogs.org

ठेगाना

Vishwa Parivartak Ishwariya Vidhyalay
c/o Paramshanti Bhawan, Chenpur
Near Chenpur Bus Stand, New Ranip Road
Ahmedabad, Gujarat – 382470, India

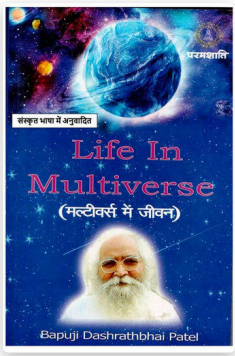
विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

www.paramshanti.org

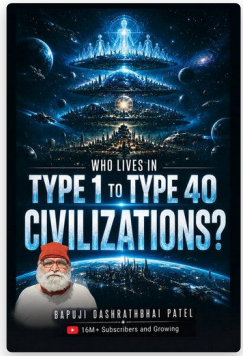
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय

बापूजी दशरथभाई पटेलका थप पुस्तकहरू हेर्नुहोस्

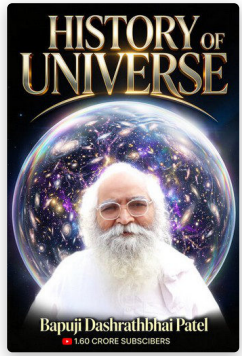
तलका पुस्तकहरू बापूजी दशरथभाई पटेलका दिव्य शिक्षाहरू र बेहद ज्ञानमा आधारित एक बढ्दै गइरहेको आध्यात्मिक ज्ञान शृंखलाको भाग हुन्। हरेक इ–बुक निःशुल्क उपलब्ध छ। Google Play Books, Amazon Kindle र प्रमुख विश्वव्यापी डिजिटल प्लेटफर्महरूमा उपलब्ध।



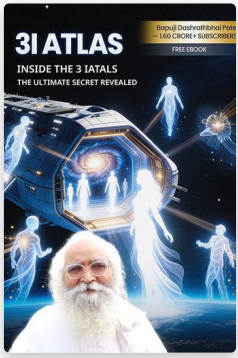
Life in Multiverse



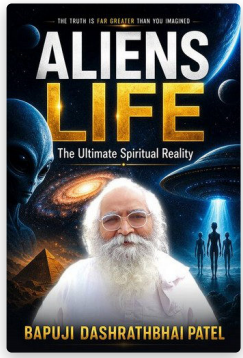
Type 1 to Type 40 Civilizations



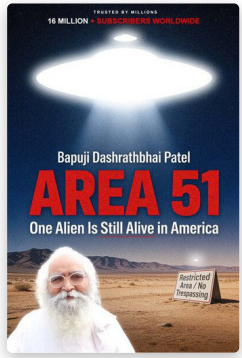
History of Universe



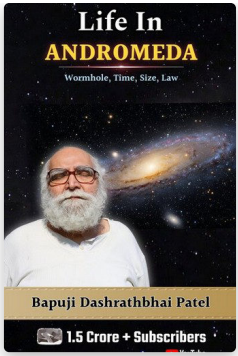
3i Atlas



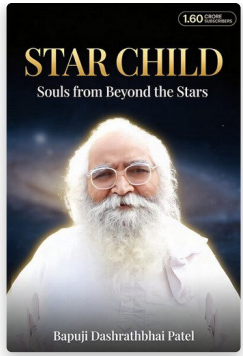
Aliens Life



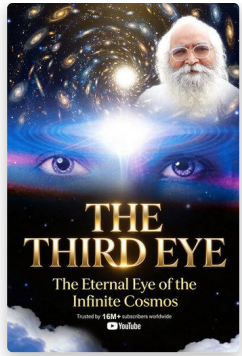
Area 51



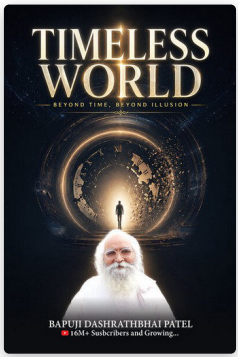
Life in Andromeda



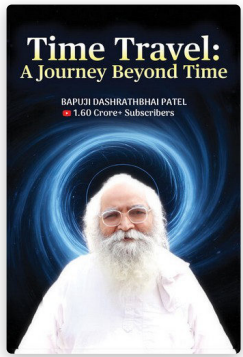
Star Child



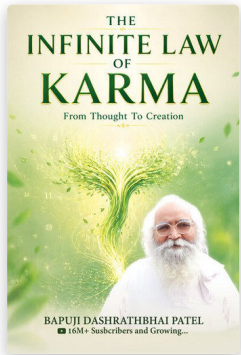
The Third Eye



Timeless World

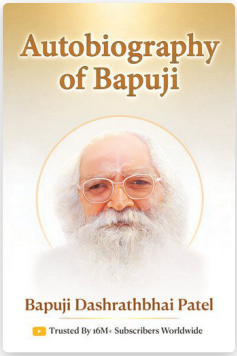


Time Travel

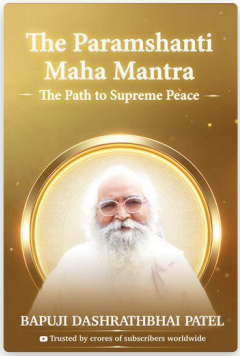


The Infinite Law of Karma

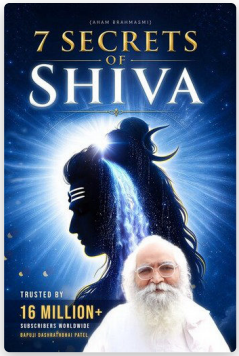
शृंखलाका थप पुस्तकहरू



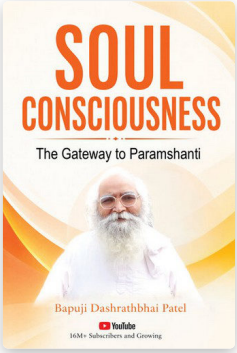
Autobiography of Bapuji



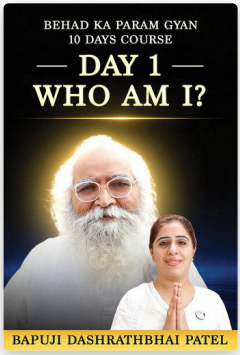
Paramshanti Maha Mantra



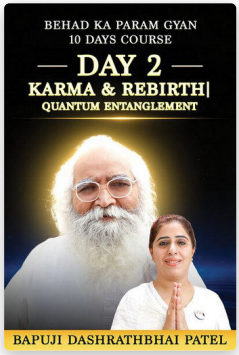
7 Secrets of Shiva



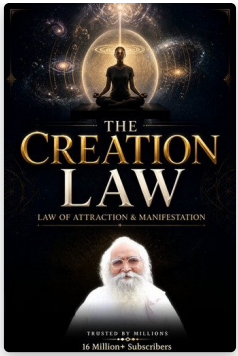
Soul Consciousness



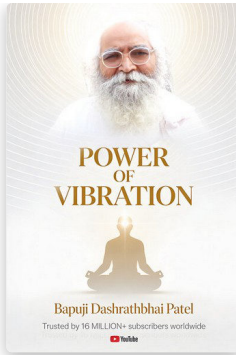
Day 1 — Who Am I?



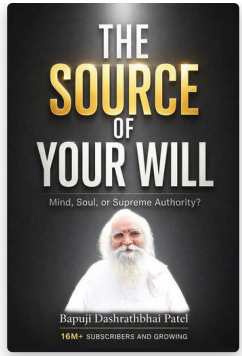
Day 2 — Karma & Rebirth



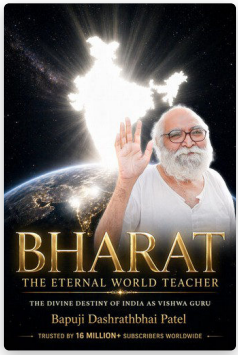
The Creation Law



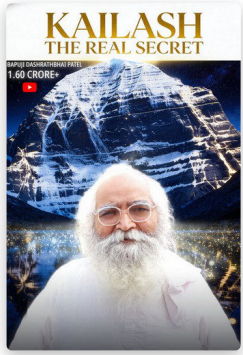
Power of Vibration



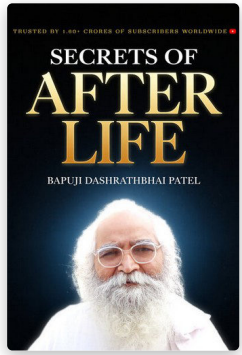
The Source of Your Will



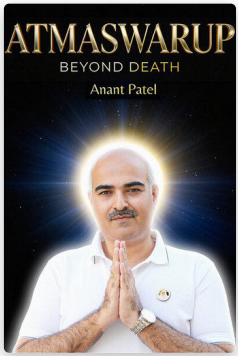
Bharat: World Teacher



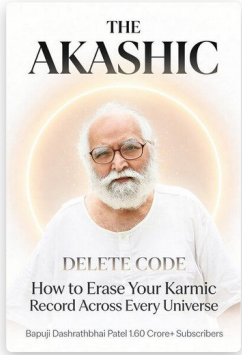
Kailash: The Real Secret



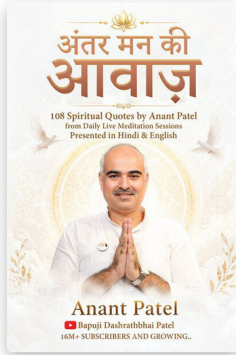
Secrets of After Life



Atmaswarup: Beyond Death



The Akashic Delete Code



Antar Man Ki Awaaz

परमशान्ति पुस्तक शृंखला

आफ्नो आध्यात्मिक यात्रा जारी राख्नुहोस्

1. The Infinite Law of Karma: From Thought to Creation
2. Who Lives in Type 1 to Type 40 Civilizations?
3. Life in the Multiverse
4. Soul Consciousness
5. 7 Secrets of Shiva
6. Timeless World
7. The Paramshanti Maha Mantra
8. Life After Death
9. Aura
10. Quantum Entanglement
11. Atmaswarup: Beyond Death
12. Soul Healing
13. Life in Andromeda
14. Inside the 3i Atlas
15. AI Stealing Soul Power
16. Power of Vibration
17. Inside the Sun Secrets
18. Area 51
19. History of the Universe
20. Decoding DNA: The Soul's Blueprint Beyond Biology
21. Self-Realization vs God's Realization
22. The Third Eye: Soul Supreme Cosmic Vision
23. Mantra Siddhi
24. Kundalini Jagran
25. Brahm Gyan
26. Superhuman Powers
27. Anant Koti Brahmandon Ka Mahakal Pralay (अनंत कोटि ब्रह्मांडों का महाकाल प्रलय)
28. Supreme Knowledge of the Infinite
29. Death Is No More

30. Star Child
31. Time Travel
32. Today's Mahabharata
33. The Akashic Delete Code
34. Unmasking Superhuman Powers
35. Kailash: The Real Secret
36. The Ultimate Vibration
37. The Biggest Secret of Afterlife
38. Bharat: The Eternal World Teacher
39. Three Bodies: Physical, Subtle, Causal
40. The Source of Your Will: Free Will vs God's Will
41. Timeless World: Beyond Time, Beyond Illusion
42. Autobiography of Bapuji (English & Hindi)
43. Forgiveness: The Final Freedom
44. Behad Gyan Ke Moti — 108 Quotes by Bapuji
45. Antar Man Ki Awaaz — 108 Quotes by Anant Patel
46. Antar Man Ka Prakash — 108 Quotes by Sakshi Patel
47. Mahavatar Babaji and the Hidden Spiritual Army
48. Soul Consciousness: The Gateway to Paramshanti
49. Behad Gyan — Day 1: Who Am I?
50. Behad Gyan — Day 2: Karma & Rebirth
51. Behad Gyan — Day 3: Time and Dimensions
52. Behad Gyan — Day 4: Creation of Earth
53. Behad Gyan — Day 5: Galaxy Creation
54. Behad Gyan — Day 6: Universe and Multiverse
55. Behad Gyan — Day 7: Creation of Multiverse
56. Behad Gyan — Day 8: The Infinite Cosmic System
57. Behad Gyan — Day 9: Who is the Almighty Authority
58. Behad Gyan — Day 10: Soul Journey
59. The Creation Law: Law of Attraction & Manifestation
60. Aliens Life: The Ultimate Spiritual Reality
61. The Real Truth of Afterlife: Life After Death
62. Shiva & Black Hole: Mahadev and Black Hole Mystery

...र अरू धेरै, नियमित रूपमा नयाँ शीर्षकहरू प्रकाशित हुँदै।

"ज्ञान दान महा दान"

ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो

— बापूजी दशरथभाई पटेल

शरीर–भानभन्दा पर, साँचो आत्मालाई जगाउने एउटा जीवन बदल्ने आध्यात्मिक मार्गदर्शन।

थाहा पाउनुहोस्:

- आत्म चेतनाको साँचो अर्थ
- सर्वशक्तिमान पावर हाउससँगको जोडाइ
- आत्म ज्ञानदेखि आत्म स्वरूपसम्मको यात्रा
- भित्री शान्ति, शक्ति र परमशान्तिको अनुभव
- आत्मा, मन, संस्कार र दिव्य स्पन्दनको गहिरो विज्ञान

बापूजी दशरथभाई पटेलका दिव्य शिक्षामा आधारित यो पुस्तकले साधकलाई साधारण चेतनाबाट आत्माको जीवित अनुभवसम्म बिस्तारै लैजान्छ।

एउटा शक्तिशाली आध्यात्मिक यात्रा:

- आत्म–साक्षात्कार
- कर्मयोग
- परम शान्ति
- दिव्य सम्झना
- भित्री प्रकाशबाट परिवर्तन

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org

YouTube: Bapuji Dashrathbhai Patel
२० मिलियन+ सब्स्क्राइबर
India's No.1 Spiritual Channel