बेहदको परम ज्ञान
१० दिने कोर्स

दिन १०

आत्माको यात्रा ।

अन्तिम ध्यान अनुभव



बापूजी दशरथभाई पटेल

बेहदको परम ज्ञान

१० दिने दिव्य ज्ञान कोर्स

आफ्नो स्वरूप, ब्रह्माण्ड र त्यसभन्दा परका सबैभन्दा गहिरा सत्यहरू खोल्ने एक–एक पाइलाको यात्रा।

दिन १०

अन्तिम ध्यान अनुभव

आत्म-स्वरूप, परम शान्ति र अन्तिम योग अभ्यास

बापूजी दशरथभाई पटेलको दिव्य ज्ञानमा आधारित

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

(Behad Ka Param Gyan — Day 10: The Ultimate Meditation Experience — नेपाली संस्करण)

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

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**
यस शृंखलाबारे **10**
यो पुस्तक कसरी पढ्ने **11**
दिन १० — अन्तिम ध्यान अनुभव **2**
परिचय **13**
अध्याय १ — अन्तिम दिन — ज्ञानबाट अनुभूतिसम्म 15
अध्याय २ — मन नियन्त्रण गर्न सकिँदैन — त्यसलाई एकाग्र पार्नुपर्छ 17
अध्याय ३ — बुद्धि योग — सर्वश्रेष्ठ अभ्यास 19
अध्याय ४ — मनलाई तयार पार्नु — कर्मको भारी उतार्नु 21
अध्याय ५ — परम शान्ति मन्त्र — परमधामबाट आएको शब्द 23
अध्याय ६ — साँचो योगका तीन आधार 26
अध्याय ७ — आत्म-स्वरूप — आत्मा बन्नु 28
अध्याय ८ — आत्म-स्वरूप प्राप्त भएका संकेत 30
अध्याय ९ — माथिको यात्रा — पृथ्वीदेखि परमधामसम्म 33
अध्याय १० — परम प्रकाशलाई मल्टिभर्समा ओराल्नु 35
अध्याय ११ — स्व-परिवर्तन — पहिलो महा संकल्प 37
अध्याय १२ — विश्व-परिवर्तन — दोस्रो महा संकल्प 39
अध्याय १३ — स्वर्गदूत-स्वरूप र भित्री आयामहरूको यात्रा 41
अध्याय १४ — जीवन मुक्ति — यही जीवनमा मुक्ति 43
अध्याय १५ — विदाइ — प्रकाश अघि बढाउँदै 46
निर्देशित ध्यान **49**
दिन १० मा हामीले के बुझ्यौं **49**
सिफारिस गरिएका भिडियो सन्दर्भ **52**
बापूजीका अनमोल वचनहरू — अन्तिम ध्यान अनुभव **53**
शब्दावली **60**
आगामी चलचित्र **64**
हामीसँग जोडिनुहोस् **65**
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय **67**
परमशान्ति पुस्तक शृंखला **71**

प्रस्तावना

ज्ञान दान महा दान

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो — सबैसँग जति सकिन्छ त्यति बाँड्नुहोस्।) — बापूजी दशरथभाई पटेल

हाम्रो दस दिने यात्राको अन्तिम दिनमा हामी आइपुग्यौं।

दिन १ देखि ३ सम्म जग बस्यो — आत्मा, कर्म र आफैं। दिन ४ देखि ७ सम्म हामी पृथ्वीको सृष्टि, सनातन धर्म, हाम्रो सौरमण्डल, हाम्रो आकाशगंगा, युनिभर्स र मल्टिभर्स हुँदै हिँड्यौं। दिन ८ र ९ ले हामीलाई मल्टिभर्सभन्दा पर लग्यो — अनन्त पीढी (Pedhi) हरू हुँदै, बेहद का ब्रह्माण्ड, बेहद का महाब्रह्माण्ड र बेहद के बेहद का महाब्रह्माण्ड हुँदै, ठेट बेहद के बेहद की कला का परमधामसम्म — सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) को परम धामसम्म।

आज, दिन १०, अझ धेरै सिक्ने दिन होइन। आज गर्ने दिन हो।

आज हामी अभ्यास गर्छौं। आज हामी बस्छौं। आज हामी आँखा चिम्लन्छौं र यति दिन पढेको यात्रा साँच्चै गर्छौं। आज हामीले अन्ततः बुझ्छौं — यो सबै ज्ञान किन दिइएको थियो? मन भर्नका लागि होइन, आत्मालाई शान्त पार्नका लागि।

यो १० दिने पाठ्यक्रम साँचो मनले पूरा गर्नेलाई बापूजीले एउटा अचम्मको वचन दिनुहुन्छ: जसरी प्राचीन राजा परीक्षितले सात दिन श्रीमद् भागवत सुनेर मुक्ति पाए, जसरी धुन्धुकारीले सात दिनको भागवत ज्ञानपछि मोक्ष पाए, त्यसरी नै बेहदको परम ज्ञान (Behad Ka Param Gyan) को साँचो साधकले पनि जीवन मुक्ति पाउन सक्छ — यही शरीरमा बाँचिरहँदै मुक्ति।

त्यो अवस्थामा पुग्न हामीलाई तीन कुरा चाहिन्छ। पहिलो, मनलाई किन सजिलै "नियन्त्रण" गर्न सकिँदैन र त्यसको साटो त्यसलाई कहाँ राख्नुपर्छ भन्ने बुझ्नु। दोस्रो, विधि जान्नु — साँचो योगका तीन आधार: संकल्प, विजुअलाइजेसन (भित्री चित्र) र भाव। तेस्रो,

बापूजीले दिनुभएको परम शान्ति मन्त्र दिनहुँ अभ्यास गर्नु — त्यस्तो मन्त्र, जसको स्पन्दन यो मल्टिभर्सबाट होइन, बेहद के बेहद की कला का परमधामबाटै आउँछ।

यो पुस्तकले तपाईंलाई यी हरेक कुरा हुँदै लैजान्छ। अन्तिम अध्याय पूरै मार्गदर्शित ध्यान हो — त्यही ध्यान, जुन साक्षी दिदीले दिन १० को अन्त्यमा गराउनुहुन्छ। बिस्तारै पढ्नुहोस्। अनि, तयार हुनुभएपछि, पुस्तक बन्द गर्नुहोस्, आँखा चिम्लनुहोस् र यात्रा गर्नुहोस्।

तपाईं घर आइपुग्नुभयो।

यो पाठ्यक्रमको अन्तिम पृष्ठ हो, र तपाईंको बाँकी आध्यात्मिक जीवनको पहिलो पृष्ठ हो।

यस शृंखलाबारे

यो पुस्तक मानव चेतनालाई सीमाभन्दा पर फैलाउन बनाइएको १० दिने आध्यात्मिक यात्राको एक भाग हो। हरेक दिनले सत्यका अझ गहिरा तहहरू खोल्छ र पाठकलाई आत्म-बोधबाट ब्रह्माण्डीय बुझाइसम्म पुऱ्याउँछ।

बापूजी दशरथभाई पटेलको

दिव्य ज्ञानमा आधारित

यो पुस्तक प्रवचनहरूमार्फत बाँडिएको आध्यात्मिक ज्ञानको क्रमबद्ध प्रस्तुति हो।

यो पुस्तक कसरी पढ्ने

यो पुस्तक बिस्तारै पढ्नुहोस्। हतार छैन। हरेक अध्यायले एउटा सत्य बोकेको छ, जसलाई भित्र बस्न समय लाग्न सक्छ। हरेक अध्यायपछि रोकिनुहोस्। चुपचाप बस्नुहोस्। माटोमा बीउ बसेझैं ज्ञानलाई तपाईंभित्र बस्न दिनुहोस्।

एउटा कुरा अर्कोमा जानुअघि त्यसमाथि मनन गर्नुहोस्। सक्ने हतार नगर्नुहोस् — बुझ्ने हतार गर्नुहोस्।

तपाईं यो शृंखलामा नयाँ हुनुहुन्छ भने कृपया दिन १ बाट सुरु गर्नुहोस्। हरेक दिन अघिल्लो दिनमाथि उभिएको छ, र जग बसेपछि मात्र पूरा चित्र देखिन्छ।

यो ज्ञानलाई खुला हृदयले लिनुहोस्, तर्कले होइन। यो झगडा गर्ने दर्शन होइन — यो ब्युँझाउनुपर्ने सम्झना हो। भित्र कतै गहिराइमा तपाईंलाई यी सत्य पहिल्यैदेखि थाहा छ। यो पुस्तकले केवल सम्झन मद्दत गर्छ।

पुस्तकभरि धेरै हिन्दी र संस्कृत शब्दहरू आउँछन्। हरेक शब्द पहिलो पटक आउँदा कोष्ठकमा बुझाइएको छ। सजिलो सन्दर्भका लागि पछाडि पूरा शब्दावली दिइएको छ।

दिन १० — अन्तिम ध्यान अनुभव

आत्म-स्वरूप, परम शान्ति र अन्तिम योग अभ्यास

दिन १० बेहदको परम ज्ञानको शिखर हो। आज हामी सिकेका सबै कुरा — आत्मा, कर्म, मल्टिभर्स, अनन्त पीढीहरू, सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) — लिन्छौं र अन्ततः ज्ञानलाई त्यही एउटै तरिकाले प्रयोग गर्छौं, जसरी प्रयोग गर्न त्यो दिइएको थियो: हामी आँखा चिम्लन्छौं र अभ्यास गर्छौं।

हामी साँचो योगका तीन आधार (संकल्प, विजुअलाइजेसन, भाव), परम शान्ति मन्त्र र त्यसको लुकेको उद्गम, आत्म-स्वरूपको अभ्यास, र पृथ्वीबाट ठेट बेहद के बेहद की कला का परमधामसम्मको पूरा ध्यान-यात्रा — अनि प्रकाश बोकेर यही संसारमा फर्कने ओह्रालो — सिक्नेछौं।

यही जीवन मुक्ति हो — बाँचिरहँदै पाइने मुक्ति।

परिचय

आकाशगंगाबाट युनिभर्स र त्यसभन्दा पर

यहाँसम्म आइपुग्नुभएकोमा बधाई छ। तपाईँ हामीसँगै नौ दिनको गहिरो ज्ञान हिँड्नुभयो। धेरै साधकले जीवनभर खोज्दा पनि मुस्किलले पुग्ने परम सत्यका कुरा तपाईँले बुझ्नुभयो। अनि अब, यो अन्तिम दिनमा, परम ज्ञानको पूरै उद्देश्य आफैं प्रकट हुन्छ।

यो सोच्नुहोस्: हाम्रा शास्त्रले भन्छन्, राजा परीक्षितले जम्मा सात दिन श्रीमद् भागवत सुनेरै मुक्ति पाए। धुन्धुकारीले पनि गोकर्णले सुनाएको भागवतबाट सात दिनमै मोक्ष पाए। यी परीकथा होइनन्। मुक्तिको चाहना बोकेको आत्मामाथि एकाग्र, साँचो र समर्पित सुनाइले के गर्न सक्छ — यी त्यसका प्रमाण हुन्।

हाम्रा लागि यो दस दिनको भयो। बापूजी हामीलाई भन्नुहुन्छ — पूरा विश्वासका साथ आफूलाई जीवन मुक्त ठान्नुहोस्। बाँचिरहँदै मुक्त। यो घमण्ड होइन; यो ज्ञानलाई ग्रहण गरेर, भित्र पचाएर र अब त्यही ज्ञान बाँच्न थालेपछि आउने स्वाभाविक फल हो।

तर आज अझ धेरै सिद्धान्त सुन्ने दिन होइन। आज अनुभूतिको दिन हो। बापूजीले सिकाउनुभएकै तरिकाले शिक्षालाई अभ्यासमा उतार्ने दिन। यो परम्परागत आध्यात्मिक मार्गमा कुनै गुरुले सिकाउने साधारण ध्यानजस्तो होइन।

धेरैजसो ध्यान परम्पराले भन्छन्: मन शान्त पार। मनलाई नियन्त्रण गर। विचार रोक। बापूजी भने एकदमै फरक कुरा भन्नुहुन्छ — किनकि गहिरो अनुभवबाट उहाँले पाउनुभयो, मन रोक्नु झन्डै असम्भव छ। उहाँ सिकाउनुहुन्छ, मन नियन्त्रण गर्न सकिँदैन। त्यसलाई कुनै विषय वा वस्तुसँग जोडेर त्यसैमा लीन पार्न मात्र सकिन्छ। अनि तपाईँले त्यसलाई दिव्य बुद्धिको कुनै उच्च तहमा, कुनै ज्योतिर्मय ठाउँमा, मल्टिभर्सभन्दा पनि परको कुनै ठाउँमा जोड्नुभयो भने संसारको साधारण तानले तपाईँमाथि आफैं पकड गुमाउँछ।

आजको दिन त्यसैको बारेमा हो। मनलाई जबरजस्ती चुप लगाउने होइन। मनलाई बेहद के बेहद की कला का परमधाममा राख्ने — अनि शान्ति आफैं पछ्याउन दिने।

परम शान्ति शब्दमै किन यति शक्ति छ भन्ने पनि हामी बुझ्नेछौं। यो साधारण वाक्यांश होइन। यो सबैभन्दा उच्च परमधामबाट उत्पन्न भएको शब्द हो, र हामी साँचो मनले त्यससँग जोडिँदा त्यो एउटा माध्यम बन्छ — जसबाट दिव्य ऊर्जा हाम्रो शरीर, हाम्रो घर, हाम्रो परिवार र हाम्रो वरिपरिमा बग्छ।

अन्त्यमा, हरेक बेहदका आत्माले दिनहुँ बोक्ने दुई ठूला संकल्प पनि हामी बुझ्नेछौं: स्व-परिवर्तन (आफ्नो परिवर्तन) र विश्व-परिवर्तन (संसारको परिवर्तन)। यी दुई छुट्टै काम होइनन्। यी एउटै गति हुन् — तपाईं बदलिँदै जानुहुन्छ, र तपाईंमार्फत संसार बदलिन्छ।

सुरु गरौं। घर फर्कने बाटो यहींबाट सुरु हुन्छ।

अध्याय

१

अन्तिम दिन — ज्ञानबाट अनुभूतिसम्म

ज्ञान मात्र भएको मानिसलाई आत्माबारे थाहा हुन्छ; अनुभूति भएको मानिस आत्मा नै हुन्छ।

सबै ज्ञानका दुई भाग हुन्छन्। एउटा हो ज्ञान — सैद्धान्तिक बुझाइ; अर्को हो अनुभूति — प्रत्यक्ष अनुभव। दिन ९ सम्म हामीले ज्ञान बटुल्यौं। आज, दिन १० मा, हामी अनुभूतितिरको यात्रा सुरु गर्छौं।

यी दुईबीचको फरक विशाल छ। मानिसले पाकशास्त्रको पुस्तक सुरुदेखि अन्त्यसम्म पढेर पनि भोकै मर्न सक्छ। मानिसले मह कस्तो हुन्छ भन्ने सबै वर्णन पढेर पनि त्यसको मिठास कहिल्यै चाख्न नपाउन सक्छ। ज्ञान मात्र भएको मानिसलाई आत्माबारे थाहा हुन्छ; अनुभूति भएको मानिस आत्मा नै हुन्छ।

बापूजी यस कुरामा दृढ हुनुहुन्छ। तीस वर्षभन्दा बढी समयमा उहाँले दिव्य ज्ञानका चार हजारभन्दा बढी भिडियो बाँड्नुभएको छ। तर उहाँ सम्झाउनुहुन्छ: यो सबै ज्ञान केवल एउटा खाका हो — हामी डुब्नुपर्ने महासागरको सामान्य रेखाचित्र मात्र। खाकाले बुद्धिलाई तयार पार्छ। तर डुब्ने काम भने एक्लै, मौनमा, एकान्तमा हुन्छ।

उहाँ एउटा सुन्दर वाक्य चलाउनुहुन्छ: ज्ञान-गंगा में डुबकी लगाने से कुछ नहीं होगा — ज्ञान-सागर में डूबना पड़ेगा ("ज्ञानको नदीमा एक चोटि चुब्लिएर पुग्दैन — ज्ञानको

महासागरमै डुब्नुपर्छ")। यो मायाले भरिएको चेतावनी हो। यो शिक्षालाई चाखेर मात्र नछोड्नुहोस्। भिडियो हेरेर मन हलुका भयो भन्दैमा नअडिनुहोस्। डुब्नुहोस्। यसैमा घुल्नुहोस्। यसलाई भित्रैबाट तपाईंको चेतना नयाँ बनाउन दिनुहोस्।

ज्ञानबाट अनुभूतिसम्मको यात्रा दुई कुराले हुन्छ: जिज्ञासा (आध्यात्मिक कुरा जान्ने प्रबल तिर्खा) र अभ्यास (दिनहुँको नियमित साधना)। आफ्नै उद्गम, आफ्नै सृष्टिकर्ता, आफ्नै मल्टिभर्स र आफ्नै उद्देश्यबारे हाम्रो जिज्ञासा जति गहिरो हुन्छ, हामी त्यति भित्रतिर फर्कन्छौं। अनि दैनिक अभ्यासबाट हामी जति भित्र फर्कन्छौं, हाम्रो आत्मामाथिका आवरण (कर्मका तह) त्यति गल्दै जान्छन्।

आज हामी ती व्यावहारिक विधिहरू सिक्नेछौं, जसले साधकलाई पाठकबाट अनुभूति गर्नेसम्म पुऱ्याउँछन्। आजैबाट यो पाठ्यक्रम तपाईंभित्र बाँच्न थाल्छ।

> "ज्ञान-सागर में डूबना पड़ेगा — सिर्फ डुबकी लगाने से कुछ नहीं होगा।"
>
> *"ज्ञानको महासागरमै डुब्नुपर्छ — एक चोटि चुब्लिएर केही हुँदैन।"*

> "ज्ञान सिर्फ बुद्धि के लिए है — अनुभूति आत्मा के लिए है।"
>
> *"ज्ञान बुद्धिका लागि मात्र हो — अनुभूति आत्माका लागि हो।"*

अध्याय

२

मन नियन्त्रण गर्न सकिँदैन — त्यसलाई एकाग्र पार्नुपर्छ

मन कुनै दिव्य, विशाल, ज्योतिर्मय र पवित्र कुरामा एकाग्र भएको क्षणमै त्यो डगमगाउन छोड्छ र आफैं स्थिर हुन्छ ।

दिन १० को सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा यही हो। दुई पटक पढ्नुहोस्।

अध्यात्ममा आउने धेरैजसो मानिस एउटै लक्ष्य बोकेर आउँछन्: "मैले मन नियन्त्रण गर्नु छ।" ध्यानले मन शान्त हुन्छ भन्ने उनीहरूले सुनेका हुन्छन्। त्यसैले उनीहरू बस्छन्, आँखा चिम्लन्छन् र विचारहरू धकेल्न खोज्छन्। मौनता बनाउन खोज्छन्। जबरजस्ती स्थिरता ल्याउन खोज्छन्।

अनि झन्डै तुरुन्तै असफल हुन्छन्। मनले विरोध गर्छ। विचार बढ्दै जान्छन्। झिँजो बढ्दै जान्छ। धेरैले छोडिदिन्छन् र ठान्छन् — ध्यान मेरा लागि होइन रहेछ।

बापूजी एकदमै नयाँ दृष्टि दिनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, मन नियन्त्रण गर्न सकिँदैन। स्थिर बसिरहनु मनको स्वभाव नै होइन। ठूलो मेहनत गरेर तपाईंले केही क्षण त्यसलाई थिच्न सक्नुहोला, तर तपाईंको ध्यान अलिकति खुकुलो भयो कि त्यो फेरि आफ्नै पुरानै बाटोमा फर्किहाल्छ — यो र त्यो सोच्दै।

त्यसो भए हामी के गरौं?

हामी मनलाई नियन्त्रण गर्दैनौं। हामी मनलाई कुनै विषय वा वस्तुमा एकाग्र पार्छौं। मनलाई समाउन केही दिन्छौं। त्यसलाई घुलिजान केही शुद्ध र दिव्य कुरा दिन्छौं।

बापूजी सजिलो, दैनिक जीवनकै उदाहरण दिनुहुन्छ। तपाईंले बच्चालाई "दौडिन छोड्" भनेर आदेश दिन सक्नुहुन्न। त्यसो गरेर कहिल्यै हुँदैन। तर तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ भने बच्चाको हातमा रोचक पुस्तक थमाइदिनु, वा राम्रो खेलौना दिनु, वा मन तान्ने कथा सुनाउनु। बच्चा त्यसमा हराउने बित्तिकै दौडिने काम आफैं रोकिन्छ। बलले काम बन्दैन; उल्टै बल लगाउँदा झन् बेमेल र भद्रगोल बढ्छ। मनमाथि बाहिरी नियन्त्रण लगाउन सकिँदैन; हरेक बाहिरी नियन्त्रणले अस्तव्यस्तता नै ल्याउँछ।

मन ठ्याक्कै त्यही बच्चाजस्तो हो। साधारण जीवनले मनलाई संसारमा, पैसामा, सम्बन्धमा, खानामा, गुनासोमा र सानातिना नाटकमै अल्झाइराख्छ। मन जताततै दौडिन्छ, किनकि त्यसलाई साना र चञ्चल ठाउँहरूमा राखिएको छ।

अब मनलाई अन्तै एकाग्र पार्ने प्रयास गर्नुहोस्। त्यसलाई ज्ञानमा लगाउनुहोस् — आत्माको ज्ञानमा, सृष्टिकर्ताको चिन्तनमा, परमधामको परम प्रकाशको सम्झनामा। मन कुनै दिव्य, विशाल, ज्योतिर्मय र पवित्र कुरामा एकाग्र भएको क्षणमै त्यो डगमगाउन छोड्छ र आफैं स्थिर हुन्छ। नियन्त्रण चाहिँदैन। मौनता स्वाभाविक नतिजाका रूपमा आइहाल्छ।

त्यसैले बापूजी भन्नुहुन्छ: जितना तुम अपना मन ज्ञान में लगाओगे, उतना तुम्हारी बुद्धि संसार से वैराग्य होती जाएगी ("तपाईंले मनलाई जति ज्ञानमा लगाउनुहुन्छ, तपाईंको बुद्धि त्यति नै आफैं संसारबाट टाढा हुँदै जान्छ")। वैराग्य जबरजस्ती ल्याउने कुरा होइन। जीवनमा मनले कुनै उच्च लक्ष्य भेट्टाएपछि यो आफैं हुने कुरा हो।

यही एउटा कुराले सबै बदलिदिन्छ। भोलि बिहान ध्यानमा बस्नुहुँदा विचार रोक्ने कोसिस नगर्नुहोस्। बस, मनलाई एकाग्र पार्न थाल्नुहोस् — मल्टिभर्सको सृष्टिमा, पीढीहरूमा, बेहद के बेहद की कला का परमधाममा; मनमा सर्वशक्तिमानको ज्योतिर्मय रूप देख्नुहोस्। मनलाई त्यो विशालतामा आफैं लीन हुन दिनुहोस्। स्थिरता आफैं पछि आउँछ।

> "मन को control नहीं — मन को कहीं लगाना है।"
>
> *"मनलाई नियन्त्रण गर्ने होइन — मनलाई कतै लगाउने हो।"*

> "जितना मन ज्ञान में लगाओगे, उतना बुद्धि संसार से वैराग्य होती जाएगी।"
>
> *"मनलाई जति ज्ञानमा लगाउनुहुन्छ, बुद्धि त्यति संसारबाट टाढा हुँदै जान्छ।"*

अध्याय

३

बुद्धि योग — सर्वश्रेष्ठ अभ्यास

भक्तिले भगवान्/देवीलाई तपाईँको ढोकासम्म ल्याउँछ; ज्ञानले तपाईँलाई भगवान्को धामसम्म पुऱ्याउँछ।

भगवद् गीतामा भगवान् कृष्णले धेरै मार्गको कुरा गर्नुहुन्छ — कर्म योग (कर्मको योग), भक्ति योग (भक्तिको योग) र बुद्धि योग (बुद्धि वा विवेकको योग)। तीनै मार्ग ठीक छन्। तीनै मार्गले आत्मालाई माथि लैजान्छन्। तर कृष्णले तीमध्ये एउटालाई सर्वश्रेष्ठ भन्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ: न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ("यस संसारमा ज्ञानजत्तिको पवित्र अरू केही छैन।")। सबै योगमध्ये बुद्धि योग — शुद्ध र जागृत बुद्धिबाट गरिने योग — सबैभन्दा उच्च हो।

किन? किनकि भक्तिले तपाईँलाई फल दिन्छ; तपाईँका प्रार्थना सुनिन्छन्, इच्छा पूरा हुन्छन्, मन शान्त हुन्छ। तर ज्ञानले तपाईँलाई ठेट सर्वशक्तिमानसम्म पुऱ्याउँछ। भक्तिले भगवान्/देवीलाई तपाईँको ढोकासम्म ल्याउँछ; ज्ञानले तपाईँलाई भगवान्को धामसम्म पुऱ्याउँछ।

अनि कर्म योग — निष्काम कर्मको योग — ले तपाईँलाई शुद्ध पार्छ, तर एउटा हदसम्म मात्र। कर्मको सधैं फल हुन्छ। ज्ञानले मात्र त्यो जरै गलाइदिन्छ, जहाँबाट कर्म उम्रन्छ।

यसैले दिन १० मा हामी बुद्धि योगकै भाषा बोल्छौं। हामी अब सिक्न लागेको ध्यान कुनै मनस्थिति होइन, कुनै भावना होइन, कुनै कर्मकाण्ड होइन। यो स्पष्ट, जान्ने बुद्धिको काम हो। हामी भावनाले मात्र परमधाम पुग्दैनौं। हामी त्यहाँ त्यस्तो बुद्धिले पुग्छौं, जसलाई थाहा छ — कहाँ जाँदै छ र किन जाँदै छ।

आफूलाई बुद्धि योगका लागि तयार छैन भन्ने लाग्नेहरूका लागि — "मैले यो सबै ज्ञान अझै बुझेको छैन" भन्नेहरूका लागि — बापूजीले नरम भर्‍याङ बनाइदिनुभएको छ। उहाँ भन्नुहुन्छ: भगवद् गीता पढ्नबाट सुरु गर्नुहोस्। अष्टावक्र गीता पढ्नुहोस्, जहाँ अष्टावक्र ऋषिले राजा जनकलाई बारम्बार सोध्नुहुन्छ, "तुम कौन हो?" (तपाईं को हुनुहुन्छ?)। उपनिषद् पढ्नुहोस्। वेद पढ्नुहोस्। अनि यो १० दिने पाठ्यक्रम फेरि पढ्नुहोस्, बिस्तारै। यी हरेक ग्रन्थको मुख्य प्रश्न एउटै छ: "मैले के गर्नुपर्छ?" होइन, "म को हुँ?"

त्यो प्रश्न तपाईंभित्र बस्न थालेपछि बुद्धि योग आफैं सुरु हुन्छ। बुद्धि आफैंले खोज्न थाल्छ। अनि ठीक प्रश्न सोध्न थालेको बुद्धि त आधा बाटो घर पुगिसकेको हुन्छ।

> **"ज्ञान योग सर्वश्रेष्ठ है — बुद्धि योग से ही तुम परमात्मा तक पहुँचोगे।"**
>
> *"ज्ञान योग सर्वश्रेष्ठ हो — बुद्धि योगबाट मात्र तपाईं सर्वशक्तिमानसम्म पुग्नुहुनेछ।"*

> **"भक्ति से फल मिलता है — ज्ञान से परमात्मा मिलती है।"**
>
> *"भक्तिले फल दिन्छ — ज्ञानले स्वयं सर्वशक्तिमान दिन्छ।"*

अध्याय



मनलाई तयार पार्नु — कर्मको भारी उतार्नु

तपाईं तनाव बोकेरै ध्यानको आसनमा बस्नुहुन्छ भने त्यही तनावको छतभन्दा माथि कहिल्यै उठ्नुहुन्न।

गहिरो ध्यानमा बस्नुअघि केही तयारीको काम छ। आजभोलिका ध्यान शिक्षाहरूमा यो प्रायः छुटाइन्छ, र यही छुटेकै कारण धेरै साधक अगाडि बढ्न सक्दैनन्। उनीहरू आफ्नो कर्मको पूरै भारी बोकेरै स्थिर बस्न खोज्छन् — अनि त्यो भारीले मनलाई पटक-पटक भुइँमै तानिराख्छ।

बापूजी हामीलाई पहिले त्यो भारी उतार्न सिकाउनुहुन्छ।

हाम्रो यो जीवन र पहिलेका जन्मका हरेक विचार, हरेक भावना, हरेक नराम्रो अनुभव रेकर्ड भएको हुन्छ। त्यो हाम्रो मनमा मात्र होइन, हाम्रो अस्तित्वको आकाशिक तहमा — अघिल्ला दिनहरूमा पढेका कारण शरीर र सूक्ष्म शरीरमा — रेकर्ड भएको हुन्छ। हामी ध्यानमा बस्दा ती रेकर्डिङ माथि आउँछन्। तनाव, झिँजो, हिजोको झगडा, वर्षौंअघिको दुखेको सम्झना — सबै सतहमा उम्रन्छन्। यसैले मन बस्न सक्दैन।

तयारीको यो विधिलाई स्वीकरण (स्वीकार गर्नु) भनिन्छ, र यसमा विचार-मनन (सोचेर मनन गर्नु) जोडिन्छ। ठीक ध्यान सुरु गर्नुअघि हामीले यी निश्चित विचारहरूले मन बसाल्नुपर्छ:

"मलाई जे भयो, सबै मेरै भलाइका लागि भयो। अहिले जे भइरहेको छ, त्यो पनि मेरै भलाइका लागि हो। जे हुनेछ, त्यो पनि मेरै भलाइका लागि हुनेछ।"

"यस जीवनमा जे मेरो छ, त्यो मेरा लागि ठ्याक्कै ठीक छ।"

"कठिन परिस्थिति आयो भने त्यो मेरो कर्मको हिसाब सफा हुँदै गरेकाले आएको हो। हरेक कठिनाइ एउटा पाठ हो; हरेक अप्ठ्यारो एउटा तयारी हो।"

यी विचार लिएर हामी बस्दा भित्र केही सूक्ष्म कुरा हुन थाल्छ। नराम्रा भावनाको पकड खुकुलो हुन्छ। शरीर खुकुलो हुन्छ। काँध झर्छ। सास गहिरो हुन्छ। मनले विगतसँग लड्न छोड्छ, किनकि विगतलाई कर्मको हिसाब मिलेको भनेर बुझिएको र स्वीकारिएको हुन्छ।

बापूजी सम्झाउनुहुन्छ: चिंता चिता समान है (चिन्ता चितासमान हो)। चिन्ताले तपाईंलाई जलाउँछ। अनि चिन्ता सकिने बाटो त्यससँग लड्नु होइन, बरु तपाईंले भोगेको जुनसुकै कठिनाइ किन आयो भन्ने बुझ्नु हो — कर्मको हिसाब मिल्दै छ। यो स्वीकार गरेको क्षणमै चिन्ता गल्न थाल्छ।

यही अवस्थाबाट मात्र — आसक्तिबाट मुक्त, रिसइबीबाट मुक्त, पूरा नभएका भावनाको भारीबाट मुक्त भएर मात्र — मन साँचो ध्यानमा पस्न सक्छ। तपाईं तनाव बोकेरै ध्यानको आसनमा बस्नुहुन्छ भने त्यही तनावको छतभन्दा माथि कहिल्यै उठ्नुहुन्न। पहिले भारी उतार्नुहोस्। अनि माथि उठ्नुहोस्।

धेरै साधकले पाउँछन् — यही तयारी दस-पन्ध्र मिनेट साँचो मनले गर्दा उनीहरूको ध्यान पूरै बदलिन्छ। त्यसपछि हुने साँचो ध्यान सजिलै हुन्छ।

> **"जो हुआ अच्छा हुआ, जो हो रहा है अच्छा हो रहा है, जो होगा भी अच्छा होगा।"**
>
> *"जे भयो राम्रै भयो, जे भइरहेको छ राम्रै भइरहेको छ, जे हुनेछ त्यो पनि राम्रै हुनेछ।"*

> **"चिंता चिता समान है — चिंता जलाती है, स्वीकार छुड़ाती है।"**
>
> *"चिन्ता चितासमान हो — चिन्ताले जलाउँछ, स्वीकारले छुटाउँछ।"*

अध्याय

५

परम शान्ति मन्त्र — परमधामबाट आएको शब्द

शब्द आफैं एउटा माध्यम हो।

कुनै पनि आध्यात्मिक गुरुले दिन सक्ने सबैभन्दा अनमोल उपहारमध्ये एउटा बापूजीले हामीलाई दिनुभएको छ — एउटा मन्त्र। जस्तोसुकै मन्त्र होइन, त्यस्तो मन्त्र जसको स्पन्दन यो मल्टिभर्सबाट होइन, बेहद के बेहद की कला का परमधामबाटै आउँछ।

मन्त्र यो हो: "बेहद के बेहद की परम परम महा शान्ति है।" (असीमभन्दा परको असीमको परम परम महा शान्ति छ।)

सुरुमा यी शब्द साधारण लाग्न सक्छन्। हिन्दी बोल्ने जोसुकैले उच्चारण गर्न सक्छ। तर बापूजी बुझाउनुहुन्छ — परम शान्ति साधारण भाषा होइन। साधारण शब्द बोल्नेकै संसारको वातावरणबाट जन्मन्छन्। उदाहरणका लागि, हामी ॐ जप्दा यो ब्रह्माण्ड (सौरमण्डल) को ऊर्जासँग जोडिन्छौं, किनकि ॐ ब्रह्मा-विष्णु-महेशको स्पन्दन हो, जो यही ब्रह्माण्डको सृष्टि तहमा रहनुहुन्छ। ॐ शान्ति ले हामीलाई अलि पर लैजान्छ।

तर परम शान्ति फरक छ। यो शब्द हामीले पढेको कुनै पनि ब्रह्माण्डमा जन्मेको होइन। यो सौरमण्डल, आकाशगंगा, युनिभर्स, महा युनिभर्स वा मल्टिभर्स — कुनैबाट पनि आएको

होइन। बापूजी हामीलाई प्रस्टै भन्नुहुन्छ: परम शान्ति बेहद के बेहद की कला के परमधामको शब्द हो — स्वयं सर्वशक्तिमानको परम धामको।

हामी साँचो श्रद्धा र विश्वासले यो शब्द जप्दा भित्र आफैं एउटा अचम्मको कुरा हुन्छ। जोडिन हामीले धेरै मेहनत गर्नै पर्दैन। शब्द आफैं एउटा माध्यम हो। त्यसले त्यो परम लोकबाट सोझै हाम्रो शरीरसम्म तार जोडिदिन्छ। त्यो सबैभन्दा उच्च परमधामको परम प्रकाश हामीमार्फत बग्न थाल्छ — हामीले अरू केही गर्नै नपरी।

यसैले यो मन्त्र नयाँ साधकका लागि पनि यति शक्तिशाली छ। बेहदको पूरा अर्थ नबुझेको मानिस, पीढीहरू नबुझेको मानिस, सर्वशक्तिमान को हुनुहुन्छ भन्ने अझै अनुभूति नगरेको मानिस — त्यो मानिसले पनि शुद्ध भावले "परम शान्ति है, परम शान्ति है" जप्न थाल्न सक्छ, र ऊर्जा त्यसै पनि ओर्लिन्छ। नडगमगाउने विश्वासले चमत्कारी काम गर्छ।

बापूजी भन्नुहुन्छ — विश्वासका साथ यो मन्त्र जप्नेलाई के हुन्छ: मनका सबै अशान्ति, सबै चिन्ता, सबै डर गल्छन्। आत्म ज्ञान (आफूलाई चिन्ने ज्ञान) बाट आत्माले आराम पाउँछ। गहिरो सन्तुष्टि, भित्री शान्ति र भित्री तृप्ति उम्रन्छ। शरीरमा निको हुने प्रक्रिया सुरु हुन्छ। Aura शुद्ध हुन्छ। साधकको वरिपरिको वातावरण पनि बदलिन थाल्छ — घरका सदस्यले पनि त्यो महसुस गर्छन्, घरले नै महसुस गर्छ।

व्यावहारिक निर्देशन सजिलो छ। दिनभरि, जहिले मन चञ्चल हुन्छ — रिस उठ्दै छ, डर उठ्दै छ, छटपटी चल्दै छ — बिस्तारै आफैंलाई भन्नुहोस्: "परम शान्ति है। परम शान्ति है। बेहद के बेहद की परम परम महा शान्ति है।" हतार नगर्नुहोस्। शब्द मात्र नओठ्याउनुहोस्। तिनीहरूसँग जोडिनुहोस्। तिनलाई आवाज होइन, स्पन्दन ठानेर महसुस गर्नुहोस्। तिनलाई परमधामकै वातावरण तल झरेर तपाईंको घाँटी, तपाईंको हृदय र तपाईंको मन छोएझैं महसुस गर्नुहोस्।

बापूजीले दिनुभएको सबैभन्दा सजिलो ढोका यही हो। यसलाई कुनै आसन चाहिँदैन, कुनै खास समय चाहिँदैन, कुनै तयारी चाहिँदैन। बाटोमा हिँड्दै भित्रभित्रै जप्नुहोस्। गाडी चलाउँदै भित्रभित्रै जप्नुहोस्। खाना पकाउँदै भित्रभित्रै जप्नुहोस्। हरेक पटकको जपले परमधामलाई यही पृथ्वीमा अलिकति ओराल्छ।

"परम शांति शब्द इस ब्रह्मांड का नहीं है — ये बेहद के बेहद की कला का परमधाम से आया हुआ शब्द है।"

"परम शान्ति शब्द यो ब्रह्माण्डको होइन — यो असीमको परम धामबाट आएको शब्द हो।"

"श्रद्धा से परम शांति बोलो — परम प्रकाश automatic उतरता है।"

"श्रद्धाका साथ परम शान्ति भन्नुहोस् — परम प्रकाश आफैं ओर्लिन्छ।"

अध्याय

६

साँचो योगका तीन आधार

तीन आधार यी हुन्: संकल्प, विजुअलाइजेसन (भित्री चित्र) र भाव।

जब हामी ध्यानमा बस्छौं — साँच्चिकै ध्यान गर्न, केवल आराम गर्न होइन — बापूजीको सिकाइ अनुसार तीन कुरा सँगसँगै हुनुपर्छ। तीमध्ये एउटा पनि छुट्यो भने ध्यान अपूरो हुन्छ। तीनै कुरा सँगै काम गरे भने केही मिनेटको अभ्यासले पनि गहिरो अनुभूति दिन सक्छ।

तीन आधार यी हुन्: संकल्प, विजुअलाइजेसन (भित्री चित्र) र भाव।

पहिलो आधार — संकल्प

संकल्प भनेको दृढ विश्वाससँग बोकिएको पवित्र आध्यात्मिक अठोट हो। यो चाहना होइन। यो आशा पनि होइन। यो त के सत्य हो भन्ने कुराको दृढ, इच्छाशक्तिसहितको घोषणा हो। बस्नेबित्तिकै पहिलो काम संकल्प बाँध्नु हो: "म आत्मा हुँ। म परमधामबाट आएको हुँ। सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) को परम प्रकाश अहिले ममा बगिरहेको छ।" यो संकल्प श्रद्धा र विश्वास प्रणाली (belief system) सहित बोक्नुपर्छ — अर्थात् हामी यसलाई भन्ने मात्र होइन, गहिरो तहमा साँच्चिकै विश्वास गर्नुपर्छ। श्रद्धाविनाको संकल्प मरेको बीउ हो; पूरा विश्वाससँग बोकिएको संकल्प जीवित माध्यम हो।

दोस्रो आधार — विजुअलाइजेसन

संकल्प बाँधिसकेपछि अब हामी चित्र (भित्री चित्र) बनाउँछौं। संकल्पको दृश्यलाई हामी आफ्नो बुद्धिमा प्रस्ट र विस्तृत चित्र बनाएर ल्याउँछौं। हाम्रो संकल्प परमधामबारे छ भने हामी परमधामलाई देख्छौं — दूधजस्तो सेतो परम प्रकाशको महासागर, त्यसको बीचमा सर्वशक्तिमानको आकारी (अर्ध-रूप) रूप, र चारैतिर फैलिँदै गरेका दिव्य प्रकाशका छाल। प्रस्ट देख्न सकिएन भने हामी देख्ने अठोट मात्र बोक्छौं। त्यो अठोट आफैंले देख्ने काम सुरु गराउँछ।

बापूजी भन्नुहुन्छ: "नहीं दिखता, कोई बात नहीं — कोशिश करो, देखने का प्रयास करो" ("देख्न सक्नुभएन भने केही भएन — केवल प्रयास गर्नुहोस्, देख्ने कोसिस गर्नुहोस्")। प्रयास आफैंले भित्री आँखा खोल्छ।

तेस्रो आधार — भाव

तेस्रो आधार — र प्रायः सबैभन्दा बेवास्ता गरिने — भाव हो, अर्थात् विजुअलाइजेसनसँगै आउने अनुभूति। तपाईंले बुद्धिमा चित्र देख्न सक्नुहुन्छ, तर त्यसको ऊर्जा हृदयमा महसुस गर्नुभएन भने ध्यान सुक्खा नै रहन्छ। भावको अर्थ हो: परम प्रकाश तल बगिरहेको देख्दा त्यसलाई साँच्चिकै महसुस गर्नुहोस्। निधारमा छोएको महसुस गर्नुहोस्। छातीभित्र ओर्लेको महसुस गर्नुहोस्। न्यानोपन महसुस गर्नुहोस्। झमझमाहट महसुस गर्नुहोस्। आफ्नो वायुमण्डलमा आएको फेरबदल महसुस गर्नुहोस्। शरीर, स्नायु प्रणाली, कोषिकाहरू — सबैले भावलाई जवाफ दिन्छन्। भावविना ध्यान मानसिक कसरत मात्र हो। भावसहित यो अनुभव बन्छ।

यी तीनै कुरा एउटै गतिजस्तै सँगै चल्नुपर्छ: म संकल्प गर्छु (संकल्प) — म देख्छु (विजुअलाइजेसन) — म महसुस गर्छु (भाव)। पूरा विधि यही हो। परम शान्ति मन्त्र यसरी नै काम गर्छ, आत्म-स्वरूपको अभ्यास यसरी नै काम गर्छ, र दिन १० को पूरै ध्यान यात्रा यसरी नै काम गर्छ।

हरेक ध्यानमा यी तीन कुरा अभ्यास गर्नुहोस्। केही हप्ताभित्रै तपाईंले आफूमा केही बदलिँदै गएको थाहा पाउनुहुनेछ। ध्यानको बेला मात्र होइन, दिनभरि। एउटा शान्त स्थिरता बस्दै जानेछ। साना कुराले तपाईंलाई हल्लाउन छाड्नेछन्। जहाँ गए पनि आफूसँगै एउटा प्रकाश बोकिरहेको अनुभव हुनेछ।

> **"संकल्प, विजुअलाइजेशन, भाव — ये तीन मिलने से ही योग पूरा होता है।"**
>
> *"संकल्प, विजुअलाइजेसन र भाव — यी तीनै मिलेपछि मात्र योग पूरा हुन्छ।"*

> **"भाव के बिना विजुअलाइजेशन सूना है — भाव से ही पवित्र शक्ति उतरती है।"**
>
> *"भावविना विजुअलाइजेसन खोक्रो हुन्छ — भावले नै पवित्र शक्ति ओराल्छ।"*

अध्याय

७

आत्म-स्वरूप — आत्मा बन्नु

यही पहिचान — तपाईँ शरीरभित्र हुनुहुन्छ तर शरीरको हुनुहुन्न — आत्म-स्वरूपको सुरुवात हो।

दिन १० को सबै कुरा यही केन्द्रीय अभ्यासमा आएर टुंगिन्छ। यी दस दिनबाट अरू केही याद नरहे पनि यति चाहिँ याद राख्नुहोस्: बेहदको सम्पूर्ण योगको जग आत्म-स्वरूप हो — जानीबुझी आत्मा बन्ने अभ्यास।

यो अभ्यास सरल तर गहिरो कुराबाट सुरु हुन्छ — आफूलाई शरीर ठान्ने पुरानो पहिचान छोड्नुबाट। चुपचाप बसेर, आँखा नरम गरी चिम्लेर हामी भित्रभित्रै भन्छौं:

- "म यो शरीर होइन।"
- "म यो मन होइन।"
- "म यो बुद्धि होइन।"
- "म यी इन्द्रियहरू होइनँ।"
- "म आत्मा हुँ — त्यो चेतन ऊर्जा, जसले यो शरीरलाई जिउँदो राख्छ, यो मनलाई चलाउँछ र यो बुद्धिलाई उज्यालो पार्छ।"

सुरुमा यी शब्द किताबी लाग्न सक्छन्। त्यो स्वाभाविक हो। जारी राख्नुहोस्। श्रद्धासँग दोहोऱ्याउनुहोस्। भन्दै जाँदा के हुन्छ, त्यो महसुस गर्नुहोस्। शरीर र शरीरलाई चिन्ने चेतनाबीच एउटा सूक्ष्म दूरी खुल्न थाल्छ। त्यो दूरी कल्पना होइन। त्यो दूरी नै सत्य हो।

बापूजीले एउटा राम्रो उदाहरण दिनुहुन्छ। कल्पना गर्नुहोस्, तपाईँ अँध्यारो कोठामा सुतिरहनुभएको छ र छेउमा एउटा घडी अनि एउटा टर्च छ। रातमा ब्युँझेर समय हेर्न मन

लाग्यो। घडीले मात्र भन्न सक्दैन — अँध्यारोमा देखिँदैन। टर्चले मात्र पनि भन्न सक्दैन — त्यसमा डायल छैन। तर दुवै सँगै भए काम हुन्छ। टर्चले उज्यालो दिन्छ; घडीले समय देखाउँछ। पृथ्वीमा हाम्रो अवस्था यही हो। शरीर (घडीजस्तै) ले आफैं अनन्तको समय जान्न सक्दैन। आत्मा (टर्चजस्तै) लाई आफूलाई व्यक्त गर्न शरीर चाहिन्छ। सँगै भएपछि दुवैले काम गर्छन्। तर ती दुई फरक कुरा हुन्।

यही पहिचान — तपाईं शरीरभित्र हुनुहुन्छ तर शरीरको हुनुहुन्न — आत्म-स्वरूपको सुरुवात हो।

त्यसपछि हामी ध्यान भृकुटीमा राख्छौं — दुई आँखीभौंबीचको ठाउँ, जहाँ हामी परम्परागत रूपमा टीका लगाउँछौं। यही आत्माको आसन हो। यहाँ चम्किलो परम प्रकाशको एउटा बिन्दु देख्नुहोस् — असंख्य सूर्य एउटै सानो, स्थिर उज्यालोमा समेटिएजस्तै। त्यो प्रकाश महसुस गर्नुहोस्। त्यसलाई आफैं हो भनी महसुस गर्नुहोस्। त्यो बाहिर फैलिएर शरीर भरिरहेको, शरीरवरिपरिको आभामण्डल भरिरहेको महसुस गर्नुहोस्।

आँखालाई जोड नगर्नुहोस्। नजर माथितिर नठेल्नुहोस्, निधार नखुम्च्याउनुहोस्। धेरै मानिसले यसै गरेर आफ्नो टाउको दुखाउँछन्। भृकुटीमा एउटा न्यानो प्रकाश बिन्दु छ भनेझैं बिस्तारै ध्यान राख्नुहोस्, र चेतनालाई त्यसैमा नरम हुन दिनुहोस्।

यही आत्म-स्वरूप हो। यही योगको सुरुवात हो। आजको ध्यानका पछिका सबै अभ्यास यसैमाथि उभिएका छन्।

एकै दिनमा यो आत्म-स्वरूप तपाईंका लागि साँचो बन्यो भने — तीस सेकेन्डका लागि मात्र भए पनि — पूरै दस दिनको पाठ्यक्रम सफल भयो। यही त्यो ज्योति हो, जुन बाल्नु सधैंदेखि तपाईंकै काम थियो।

> "मैं यह शरीर नहीं — मैं मन नहीं — मैं बुद्धि नहीं — मैं आत्मा हूँ।"
>
> *"म यो शरीर होइन — म मन होइन — म बुद्धि होइन — म आत्मा हुँ।"*

> "आत्मा रूपी दिये को जगाना ही आत्म-स्वरूप है।"
>
> *"आत्मारूपी दियो बाल्नु नै आत्म-स्वरूपको साँचो अर्थ हो।"*

अध्याय

८

आत्म-स्वरूप प्राप्त भएका संकेत

तपाईंले हिँडिरहेको आध्यात्मिक बाटोले तपाईंलाई डरबाट मुक्त गर्दैन भने तपाईं गलत बाटोमा हुनुहुन्छ।

आत्म-स्वरूप साँच्चिकै प्राप्त भयो भनेर कसरी थाहा हुन्छ? बापूजीले हामीलाई स्पष्ट संकेत दिनुहुन्छ। यी कुनै चमत्कारी घटना होइनन्; यी त तपाईंको अस्तित्वको बुनोटमा आउने नरम तर नचिनी नरहने फेरबदल हुन्।

पहिलो संकेत — परम आनन्द, परम शान्ति, परम सुख

सबैभन्दा पहिलो प्रमाण गहिरो र वर्णन गर्नै नसकिने शान्ति हो। साधारण शान्ति होइन। परम शान्ति। त्यससँगै परम आनन्द आउँछ — उत्तेजित खुसी होइन, बरु कुनै बाहिरी अवस्थामा भर नपर्ने शान्त र हलुका आनन्द। अनि परम सुख शरीरमै बस्न आउँछ। धेरै साधकले आफ्नो पहिलो साँचो आत्म-स्वरूप अनुभवलाई लामो यात्रापछि घर फर्केजस्तो लाग्यो भनेर बताउँछन्।

दोस्रो संकेत — भित्री स्थिरता

तपाईंको जीवनमा स्थिरता आउँछ। हरेक सानो इच्छाले तपाईंलाई तान्न छाड्छ। तपाईंको मन हरेक टल्कने कुरातिर दौडिन छाड्छ। जे छ त्यसैमा पुग्यो भन्ने लाग्छ। बाहिरबाट केही

त्यागेर होइन — तपाईं आफ्नै साधारण जीवन जिइरहनुभएकै हुन सक्छ — तर भित्रको तृष्णा झरेकाले। वस्तुहरूले पहिलेजस्तो तपाईंलाई अड्काउन सक्दैनन्।

तेस्रो संकेत — सकारात्मक ऊर्जा

तपाईंबाट शान्त तर बलियो सकारात्मक ऊर्जा बग्न थाल्छ। वरिपरिका मानिसले यो थाहा पाउँछन्। परिवारका सदस्य तपाईंको छेउमा सहज हुन्छन्। कठिन स्वभावका मानिस पनि तपाईंको उपस्थितिमा नरम हुन्छन्। तपाईंले केही फैलाउन खोजिरहनुभएको हुँदैन; तपाईंको भित्री वायुमण्डल बदलिएकाले त्यो आफैं फैलिरहेको हुन्छ।

चौथो संकेत — शरीर निको हुँदै जानु

परम प्रकाश तपाईंमार्फत नियमित रूपमा बग्न थालेपछि यसले स्थूल शरीर मात्र होइन, सूक्ष्म शरीर, कारण शरीर र महाकारण शरीरलाई पनि चार्ज गर्न थाल्छ। पुराना तनाव फुक्न थाल्छन्। पुरानो दुखाइ नरम हुन्छ। बापूजी यहाँ सतर्क हुनुहुन्छ — उहाँ तुरुन्तै शारीरिक रोग निको हुने ग्यारेन्टी दिनुहुन्न, किनकि हरेक आत्माको कर्मको हिसाब फरक हुन्छ। तर निको पार्ने शक्ति साँचो र सक्रिय छ भन्ने चाहिँ उहाँ भन्नुहुन्छ, र धेरै साधकले समय बित्दै जाँदा शारीरिक सुधार देख्छन् पनि।

पाँचौं संकेत — डरबाट मुक्ति

यो सबैभन्दा ठूलो चिनो हो। ज्ञान तुम्हें भय से मुक्त कर देता है ("ज्ञानले तपाईंलाई डरबाट मुक्त गर्छ")। बापूजी यसलाई कसीका रूपमा राख्नुहुन्छ: तपाईंले हिँडिरहेको आध्यात्मिक बाटोले तपाईंलाई डरबाट मुक्त गर्दैन भने तपाईं गलत बाटोमा हुनुहुन्छ। साँचो बेहद ज्ञानले थप डर सिर्जना गर्दैन — न दण्डको डर, न नरकको डर, न कुनै देवता रिसाउने डर। यसले डर गलाउँछ। मृत्युको डर पनि खुकुलो हुन्छ, किनकि अब तपाईंलाई आफ्नो आत्माको साँचो घर र साँचो विशालता थाहा छ। पीढीको आत्मा आफ्नो अस्तित्व मेटिने डरमा बाँच्नै सक्दैन; ब्रह्माण्डलाई त्यति नजिकबाट चिनेपछि उसलाई थाहा हुन्छ — ऊ मेटिनै सक्दैन।

एउटा नम्र चेतावनी

कोही-कोही साधक, विशेषगरी नयाँ साधकले नाटकीय शारीरिक घटना बताउँछन् — काम्ने, कम्पन हुने, शरीर जोडले हल्लिने, टाउकोमा कडा दबाब पर्ने। बापूजी स्पष्ट भन्नुहुन्छ: यो आत्म-स्वरूप होइन। साँचो आत्म-स्वरूप नरम हुन्छ। यो त नरम हुँदै जाने, गहिरिँदै जाने, हलुका हुँदै जाने कुरा हो — हल्लिने कुरा होइन। सुरुमा अलिकति गह्रौंपन वा हल्का दबाब महसुस भयो भने त्यो भृकुटीमा ध्यान राख्ने बानी नभएकाले मात्र हो। त्यो हट्छ। तर नाटकीय शारीरिक घटना चाहिँ अरू नै केही भइरहेको संकेत हो — या त बसाइमा तनाव छ, या ऊर्जा चञ्चल छ — र त्यसलाई साँचो प्राप्तिसँग मिसाउनु हुँदैन।

साँचो आत्म-स्वरूप शान्त हुन्छ। साँचो आत्म-स्वरूप हलुका हुन्छ। साँचो आत्म-स्वरूप मीठो हुन्छ।

> **"आत्म-स्वरूप का पहला प्रमाण — परम शान्ति, परम आनन्द, परम सुख।"**
>
> *"आत्म-स्वरूपको पहिलो प्रमाण — परम शान्ति, परम आनन्द, परम सुख।"*

> **"अगर ज्ञान तुम्हें भय से मुक्त नहीं करता — तुम गलत जगह पर हो।"**
>
> *"ज्ञानले तपाईँलाई डरबाट मुक्त गर्दैन भने तपाईँ गलत ठाउँमा हुनुहुन्छ।"*

अध्याय

६

माथिको यात्रा — पृथ्वीदेखि परमधामसम्म

आत्म-स्वरूप स्थापित भएपछि हामी माथिको महायात्रा सुरु गर्छौं।

आत्म-स्वरूप स्थापित भएपछि हामी माथिको महायात्रा सुरु गर्छौं। अघिल्ला नौ दिनको पूरा ज्ञान यहीँ आएर जीवन्त विजुअलाइजेसन बन्छ। हामीले पढेको हरेक तह अब हामी पार गर्ने एउटा चिनो बन्छ।

हामी पृथ्वीबाट सुरु गर्छौं। आफ्नो आसनबाट चेतनालाई माथि उठाउँछौं। छतभन्दा माथि, सहरभन्दा माथि, वायुमण्डलभन्दा माथि, माथिल्ला लोकभन्दा पनि माथि उठेर सौरमण्डलमा पुग्छौं।

हामी उठ्दै जान्छौं। तल हाम्रो सौरमण्डल सानो हुँदै गएको देख्छौं र Milky Way आकाशगंगाभित्र पस्छौं। त्यसपछि त्यो आकाशगंगा नाघेर हाम्रो युनिभर्समा उठ्छौं। युनिभर्स नाघेर महा युनिभर्स (G2) मा। G2 नाघेर माथिल्ला महा-महा युनिभर्सहरू (G1 देखि G17) मा। महा-महा युनिभर्सहरू नाघेर हाम्रो मल्टिभर्समा।

हामी मल्टिभर्समै रोकिँदैनौं। उठ्दै जान्छौं। हामी १ पीढी — १०१ कलाको ब्रह्माण्ड — मा पस्छौं। त्यसमाथि २१ पीढी। त्यसमाथि १०१ पीढी — बेहद का ब्रह्माण्ड। त्यसमाथि १००१ पीढी — बेहद का महा ब्रह्माण्ड। त्यसमाथि ११०१ पीढी — बेहद के बेहद का महा ब्रह्माण्ड। हामी अझै अगाडि जान्छौं: १ लाख पीढी, १ करोड पीढी, २५० करोड पीढी — बापूजीले दिन ८ मा खोलिदिनुभएका लोकहरू।

अन्ततः हामी पुग्छौं। हामी बेहद के बेहद की कला का परमधाम पुगेका छौं — सर्वशक्तिमानको परम निवास।

यहाँ हामी त्यो देख्छौं, जसलाई बापूजी दूध जैसा सफेद परम प्रकाश का महासागर भन्नुहुन्छ — दूधजस्तो सेतो परम प्रकाशको महासागर। असीमित। निःशब्द। समयभन्दा पर। निराकारी अवस्थामा सर्वशक्तिमान यहीँ रहनुहुन्छ। तपाईँसहित हरेक आत्माको उत्पत्ति यहींबाट भएको हो।

यो महासागरमाथि, आफ्नो आकारी (अर्ध-रूप) मा, हामी बेहद के दादाजी (Behad ke Dadaji) लाई देख्छौं — बेहदका हजुरबुबा, सर्वशक्तिमानको प्रकट तेज। बापूजी एउटा पवित्र वाक्य प्रयोग गर्नुहुन्छ — चित्र में विचित्र रूप: परमधामको विशाल चित्रभित्रै सर्वशक्तिमानको अद्भुत रूप देखा पर्छ। त्यो मानव रूप होइन। त्यो जीवित प्रकाशको रूप हो — भव्य, मौन र पूरै स्थिर।

यहीँ विश्राम गर्नुहोस्। यहीँ सास फेर्नुहोस्। त्यो विशालतालाई आफूभित्र पस्न दिनुहोस्। वर्णन गर्न नखोज्नुहोस्। विश्लेषण गर्न नखोज्नुहोस्। बस त्यसैभित्र रहनुहोस्।

तपाईँ पुग्नेबित्तिकै — विजुअलाइजेसनमै भए पनि — सर्वशक्तिमानसँगको सम्बन्ध आफैं जोडिन्छ। ध्यान खिच्न प्रार्थना गर्नुपर्दैन। केही पाठ गर्नुपर्दैन। वायुमण्डल आफैंले काम गर्छ। त्यो वातावरणमा आफ्नो चेतना राख्नुभयो, त्यति भए पुग्छ — तपाईँ जोडिनुभयो।

यही ध्यानको शिखर हो। लामो चढाइपछि आत्माले विश्राम पाउने ठाउँ यही हो।

> "धरती से परमधाम तक की यात्रा — यही असली योग है।"
>
> *"पृथ्वीदेखि परमधामसम्मको यात्रा — यही साँचो योग हो।"*

> "परमधाम पहुँचते ही connection automatic होता है — वही वायुमण्डल काम करता है।"
>
> *"परमधाम पुग्नेबित्तिकै सम्बन्ध आफैं जोडिन्छ — त्यो वायुमण्डल आफैंले काम गर्छ।"*

अध्याय

१०

परम प्रकाशलाई मल्टिभर्समा ओराल्नु

यहीँ आएर ध्यान व्यक्तिगत प्राप्तिबाट विश्व सेवामा बदलिन्छ ।

माथिको यात्रा अभ्यासको आधा मात्र हो। फर्कने यात्रा — परम प्रकाशलाई तल ओराल्ने काम — पनि त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ। यहीँ आएर ध्यान व्यक्तिगत प्राप्तिबाट विश्व सेवामा बदलिन्छ।

बेहद के बेहद की कला का परमधाम पुगेर त्यहाँको परम प्रकाशमा विश्राम गरिसकेपछि अब हामी त्यही प्रकाशलाई तल बग्न निम्तो दिन्छौं। हामीबाट होइन — हामीमार्फत। हामी आफैं माध्यम बन्छौं।

माथि दूधजस्तो सेतो परम प्रकाशको महासागर देख्नुहोस्। त्यो तल खस्न थालेको देख्नुहोस् — शुद्ध प्रकाशको झरनाजस्तै। त्यो प्रकाश हामीले भर्खरै पार गरेका हरेक पीढीको तह हुँदै बग्छ — १ करोड पीढी, १ लाख पीढी, ११०१ पीढी, १००१ पीढी, १०१ पीढी, २१ पीढी, १ पीढी। अनि त्यो हाम्रो मल्टिभर्समा पस्छ।

अब त्यसले हाम्रो मल्टिभर्स भरेको हेर्नुहोस्। हरेक महा युनिभर्स (G1 देखि G17) यही दूधजस्तो सेतो प्रकाशले भरिन्छ। तिनभित्रका हरेक युनिभर्स भरिन्छन्। हरेक आकाशगंगा भरिन्छ। हरेक सौरमण्डल भरिन्छ। त्यो हाम्रै आकाशगंगामा पुग्छ। हाम्रै सौरमण्डलमा पुग्छ। हाम्रै पृथ्वीमा पुग्छ। यही देश, यही सहर, यही घर, यही कोठा, यही शरीरमा पुग्छ।

त्यो भृकुटीबाट भित्र पसेको महसुस गर्नुहोस्। टाउको भरिएको महसुस गर्नुहोस्। छातीभित्र, हरेक अंगभित्र, हरेक कोषिकाभित्र बगेको महसुस गर्नुहोस्। आफ्नो स्थूल शरीर परम प्रकाशले चार्ज भइरहेको महसुस गर्नुहोस्। आफ्नो सूक्ष्म शरीर चार्ज भइरहेको महसुस गर्नुहोस्। आफ्नो कारण शरीर चार्ज भइरहेको महसुस गर्नुहोस्। आफ्नो महाकारण शरीर चार्ज भइरहेको महसुस गर्नुहोस्।

दोस्रो विजुअलाइजेसन अझ फराकिलो छ। आफ्नो शरीरमै नरोकिनुहोस्। परम प्रकाश तपाईंको आभामण्डलबाट कोठामा, कोठाबाट घरमा, घरबाट छिमेकमा, छिमेकबाट सहरमा, सहरबाट

पृथ्वीमा र पृथ्वीबाट पूरै मल्टिभर्समा फैलिँदै गएको देख्नुहोस्।

बापूजी यसलाई १० कला की पावर का अवतरण भन्नुहुन्छ — सबैभन्दा माथिल्लो परमधामबाट पूरै मल्टिभर्समा १० कला शक्ति ओर्लनु। १० कला नै किन? किनकि ब्रह्माण्डीय योजनाको अहिलेको चरण यही हो; पछिको चरणमा अझ बढी कला ओर्लनेछ। तर अहिलेको अभ्यासका लागि बापूजीले दिनुभएको अंक १० कला नै हो।

परम प्रकाश मल्टिभर्सभरि बगिरहँदा तीन परिवर्तन संकल्प थप्नुहोस्:

- "पूरा Multiverse परम शान्ति से भर रहा है।" (पूरै मल्टिभर्स परम शान्तिले भरिँदै छ।)
- "पूरा Multiverse परम सुख से भर रहा है।" (पूरै मल्टिभर्स परम सुखले भरिँदै छ।)
- "पूरा Multiverse परम आनन्द से भर रहा है।" (पूरै मल्टिभर्स परम आनन्दले भरिँदै छ।)

यी तीनै संकल्पलाई विजुअलाइजेसन र भावसँगै बोक्नुहोस्। अब यो व्यक्तिगत ध्यान रहेन। तपाईं सृष्टिकै सेवक बन्नुभयो — परमधामको सबैभन्दा उच्च प्रकाश मल्टिभर्सको हरेक तहमा पुऱ्याउने माध्यम बन्नुभयो।

दिनहुँ अभ्यास गर्नुभयो भने यो ध्यानले तपाईंवरिपरिको वातावरण चुपचाप बदल्छ। परिवारका सदस्यले घर फरक लाग्यो भन्छन्। पाहुनाहरू भित्र पस्नेबित्तिकै शान्त महसुस भयो भन्छन्। यो कल्पना होइन। तपाईं जुन वायुमण्डलभित्र हिँड्नुहुन्छ, त्यसलाई तपाईंले साँच्चिकै बदलिरहनुभएको छ।

> "परमधाम की पावर को अपने भीतर से पूरे Multiverse में उतारो — यही असली सेवा है।"
>
> *"परमधामको शक्तिलाई आफूमार्फत पूरै मल्टिभर्समा ओराल्नुहोस् — यही साँचो सेवा हो।"*

> "तुम सिर्फ meditate नहीं कर रहे — तुम वायुमण्डल बदल रहे हो।"
>
> *"तपाईं केवल ध्यान गरिरहनुभएको छैन — तपाईं वायुमण्डल नै बदलिरहनुभएको छ।"*

अध्याय

११

स्व-परिवर्तन — पहिलो महा संकल्प

बेहदका आत्माहरूले आफूलाई अरूभन्दा ठूलो ठान्दैनन्; उनीहरू जिम्मेवार महसुस गर्छन्।

ध्यानमा हामीले लिन सक्ने सबै संकल्पमध्ये दुईवटा सबैभन्दा माथि छन्। बापूजीले यी दुईलाई बेहदका आत्माको दैनिक अभ्यासका दुई खम्बाका रूपमा सिकाउनुहुन्छ: स्व-परिवर्तन (swa-parivartan — आफ्नो परिवर्तन) र विश्व-परिवर्तन (vishwa-parivartan — संसारको परिवर्तन)।

पहिलो, स्व-परिवर्तन — यो दिनभरि हामीले बोकिरहने आफ्नै संकल्प हो। यो एकपटक गरिने कामना होइन। यो त निरन्तर गरिने आफ्नो पहिचानको घोषणा हो। मन खाली हुनासाथ — हिँड्दै गर्दा, लुगा धुँदै गर्दा, पर्खिरहँदा — यो संकल्प हामीकहाँ फर्केर आउँछ:

"मैं बेहद की परम परम आत्मा हूँ। मैं बेहद के बेहद की कला के परमधाम से आई हुई आत्मा हूँ। मैं बेहद के परमात्मा की समा-आत्मा हूँ। मेरे अंदर बेहद के परमात्मा के सभी गुण हैं।"

अर्थ: "म बेहदको परम परम आत्मा हुँ। म बेहदका परमधामबाट आएको आत्मा हुँ। म सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) बराबरको आत्मा हुँ। सर्वशक्तिमानका सबै गुण ममा नै छन्।"

यो बिस्तारै पढ्नुहोस्। हामीले सामान्यतया बोकिरहने आफ्नो छविभन्दा यो कति फरक छ, त्यो महसुस गर्नुहोस्। हामी प्राय: यस्तै सोच्दै जीवन बिताउँछौं: "म यो शरीर हुँ, यो नाम हुँ,

यो पेसा हुँ, यो चिन्ताको पोको हुँ।" स्व-परिवर्तनको संकल्पले त्यसको ठाउँमा यो राखिदिन्छ: "म बेहद हुँ। मभित्रै परमधाम छ। म एउटा पवित्र कामका लागि पृथ्वीमा आएको चम्किलो आत्मा हुँ।"

यो घमण्ड होइन। घमण्ड त अहंकारसँग आफूलाई जोड्दा आउँछ। यो त ठीक उल्टो हो — यो आत्माको साँचो उद्गमसँग आफूलाई जोड्नु हो। बेहदका आत्माहरूले आफूलाई अरूभन्दा ठूलो ठान्दैनन्; उनीहरू जिम्मेवार महसुस गर्छन्। उनीहरूलाई थाहा छ, उनीहरू यहाँ एउटा उद्देश्य लिएर आएका हुन्। जति–जति उनीहरू आफूलाई परमधामसँग जोड्छन्, त्यति–त्यति उनीहरू त्यही परमधामको प्रकाश पृथ्वीसम्म पुऱ्याउने सफा माध्यम बन्दै जान्छन्।

स्व-परिवर्तनलाई सघाउने एउटा सुन्दर सहायक अभ्यास पनि बापूजीले दिनुहुन्छ। सर्वशक्तिमानका गुणहरू सम्झनुहोस् — उहाँको पूरा पवित्रता, उहाँको अथाह शान्ति, उहाँको अनन्त करुणा, उहाँको चम्किलो आनन्द — र सम्झनुहोस्, उहाँको समा-आत्मा (बराबरको आत्मा) भएकाले यी नै गुण तपाईंभित्र पनि लुकेर बसेका छन्। हरेक दिन यीमध्ये एउटा गुण अझ बलियो भएर बाहिर आउन सक्छ। तपाईंले ती गुण बनाउनै पर्दैन। ती तपाईंभित्र पहिलेदेखि नै छन्। अभ्यासले त तिनलाई अगाडि बोलाउने मात्र हो।

एउटा व्यावहारिक पक्ष पनि छ। स्व-परिवर्तन गहिरिँदै जाँदा स्वभावका साना–साना बानीगत प्रतिक्रिया आफैं झर्दै जान्छन्। रिस चाँडो उम्रँदैन। ईर्ष्याको पकड खुकुलो हुन्छ। मनले अरूको वाहवाही खोज्न छाड्छ। भित्रभित्र तपाईंले दोहोऱ्याइरहनुभएको पहिचान नै अन्ततः तपाईंले बाहिर देखाउने पहिचान बन्छ। बापूजी सम्झाउनुहुन्छ: जितना तुम अपने आप को बेहद मानोगे, उतना ही बेहद का विश्व तुम्हारे अंदर प्रकट होगा — "तपाईंले आफूलाई जति बेहद मान्नुहुन्छ, त्यति नै बेहदको संसार तपाईंभित्र प्रकट हुनेछ।"

स्व-परिवर्तन भनेको यही हो। पुरानो आफूलाई मर्मत गर्ने काम होइन। सधैं त्यहीँ रहेको बेहद स्वरूपको आफूलाई फेरि सम्झनु हो।

"मैं बेहद की आत्मा हूँ — मैं परमात्मा की समा-आत्मा हूँ — मेरे अंदर उनके सभी गुण हैं।"

"म बेहदको आत्मा हुँ — म सर्वशक्तिमान बराबरको आत्मा हुँ — उहाँका सबै गुण मभा नै छन्।"

अध्याय

१२

विश्व-परिवर्तन — दोस्रो महा संकल्प

स्व-परिवर्तनले एउटा आत्मालाई बदल्छ, विश्व-परिवर्तनले संसारलाई बदल्छ।

दोस्रो महा संकल्प हो विश्व-परिवर्तन — संसारको परिवर्तन।

स्व-परिवर्तनले एउटा आत्मालाई बदल्छ, विश्व-परिवर्तनले संसारलाई बदल्छ। यी दुवै मिलेर एउटै बहाव बन्छन्, किनकि जुन क्षण आत्मा भित्रबाट बदलिन थाल्छ, त्यही क्षण वरिपरिको संसार पनि बाहिरबाट बदलिन थाल्छ।

अभ्यास सोझो छ। आत्म-स्वरूप स्थापित गरिसकेपछि र परमधामसम्मको माथिल्लो यात्रा पूरा गरिसकेपछि, अब हामी यो संकल्प लिन्छौं:

"म आत्मा हुँ, बेहद के बेहद की कला का परमधाममा आफ्नो निराकारी अवस्थामा स्थापित छु। यहाँबाट, ममार्फत, सर्वशक्तिमानको परम प्रकाश पूरै मल्टिभर्समा ओर्लिरहेको छ। १० कलाको शक्ति ममार्फत सिर्जनाको हरेक तहमा बगिरहेको छ। पूरै मल्टिभर्स परम शान्ति, परम सुख र परम आनन्दले भरिँदै छ।"

यो भित्री दृश्यलाई संकल्प, विजुअलाइजेसन (भित्री चित्र) र भाव — तीनै आधारसहित थाम्नुहोस्। परम प्रकाशलाई एउटा बहावका रूपमा देख्नुहोस्। त्यो बहाव आफैंबाट गइरहेको महसुस गर्नुहोस्। मल्टिभर्स भरिँदै गरेको महसुस गर्नुहोस्। सबै प्राणीलाई समेट्न हृदयलाई खुला छाडिदिनुहोस्।

बापूजी भन्नुहुन्छ — यो कविता होइन। यो त साँच्चैको शक्तिको काम हो। यो संकल्प इमानदारीसाथ गर्ने हरेक साधकले मल्टिभर्समा साँचो स्पन्दन थपिरहेको हुन्छ। विचार निजी

हुँदैनन्; तिनी वायुमण्डलभरि फैलिन्छन्। एउटै ठाउँमा दृढतासाथ लिइएको विचारले संसारभरि पुग्ने तरंग उठाउँछ। केही ब्युँझेका बेहदका आत्माको इमानदार स्व-परिवर्तनले पूरै पृथ्वीको सामूहिक स्पन्दन नै ढल्काउन सक्छ।

हाम्रो अहिलेको युगमा यो कुरा झनै महत्त्वपूर्ण छ। पृथ्वीको वायुमण्डल कति गह्रौं भइसकेको छ भन्ने कुरा बापूजीले बारम्बार बताउनुहुन्छ — चिन्ता, आक्रामकता र डरले भरिएको। धेरैजसो सामान्य विचारले त्यही गह्रौंपनलाई अझ बढाउँछन्। तर ध्यानमा विश्व-परिवर्तनको संकल्प लिने हरेक आत्माले वायुमण्डलमा प्रकाश थपिरहेको हुन्छ — त्यस्तो प्रकाश, जसले सन्तुलन दिन्छ, शुद्ध पार्छ र बिस्तारै धारा नै मोड्छ।

यो अभ्यासमा एउटा सुन्दर कोमलता छ। यसका लागि कसैसँग बहस गर्नु पर्दैन। कसैलाई सम्झाउनै पर्दैन। कुनै कुराको विरोध गर्नै पर्दैन। हामी त बस बस्छौं, परमधामसँग जोडिन्छौं, र प्रकाशलाई आफूमार्फत मल्टिभर्समा बग्न दिन्छौं। काम मौन छ। काम अदृश्य छ। तर काम साँचो छ।

बापूजी भन्नुहुन्छ — सबैभन्दा माथिल्लो स्रोत सोझै उपलब्ध हुँदा बीचका देवी–देवता वा साना सत्तामा मेहनत खेर फाल्नु हुँदैन। सोझै सर्वशक्तिमानकहाँ जानुहोस्। चित्र में विचित्र रूप को याद करो ("चित्रभित्रको अद्भुत रूपलाई सम्झनुहोस्") — अनि तपाईं आफैं चरित्रवान् (असल चरित्र भएको) बन्नुहुनेछ। बीचका माध्यमहरू छाडिदिनुहोस्। सोझै घर जानुहोस्।

स्व-परिवर्तन र विश्व-परिवर्तन — दिनहुँ सँगै गरिने यी दुई अभ्यास नै दुई वाक्यमा अटाएको पूरै बेहद योग हो। बाँकी सबै त व्याख्या मात्र हो।

> "स्व-परिवर्तन से ही विश्व-परिवर्तन होगा — दोनों एक ही बात है।"
>
> *"स्व-परिवर्तनबाट मात्र विश्व-परिवर्तन हुन्छ — यी दुई एउटै कुरा हुन्।"*

> "तुम अपने अंदर चुपचाप काम करो — Multiverse भी बदलेगा।"
>
> *"तपाईं आफूभित्र चुपचाप काम गर्नुहोस् — मल्टिभर्स पनि बदलिनेछ।"*

अध्याय

१३

स्वर्गदूत-स्वरूप र भित्री आयामहरूको यात्रा

साधारण शरीरले यी लोकमा यात्रा गर्न सक्दैन; स्वर्गदूत-स्वरूपले मात्र सक्छ।

यात्राको ध्यानमा, जब हामी सिर्जनाका तहहरू चढ्दै जान्छौं, बापूजीले बीचको एउटा सुन्दर अवस्था चिनाउनुहुन्छ: स्वर्गदूत-स्वरूप (फरिश्ता-स्वरूप) — स्वर्गदूत जस्तो प्रकाश शरीर बन्नु।

बापूजीको सिकाइमा फरिश्ता शब्दको एउटा मीठो परिभाषा छ: फरिश्ता = जिनका फर्श वालों से कोई नाता नहीं — "जसको भुइँमा हिँड्नेहरूसँग अब कुनै नाता रहेन।" स्वर्गदूत भनेको त्यस्तो अस्तित्व हो, जुन पृथ्वीको पहिचानभन्दा पर पुगिसकेको छ, जसलाई अब स्थूल संसारसँग बाँधिएको महसुस हुँदैन, र जुन आयामहरूमा हलुका भएर घुम्छ।

ध्यानमा हामी माथि उक्लन थाल्दा स्थूल शरीर तलै बसिरहन्छ। तर हाम्रो चेतना, हाम्रो संकल्प एउटा सूक्ष्म चम्किलो रूप लिन्छ — यही हो स्वर्गदूत-स्वरूप। यो स्थूल शरीर होइन। यो भूत–प्रेत पनि होइन। यो त प्रकाशको शरीर हो — परम प्रकाशले बनेको सवारी, जुन सिर्जनाका सूक्ष्म क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्न सक्छ।

बापूजी बताउनुहुन्छ — आयामहरू शरीरहरूबीचका खाली ठाउँ होइनन्। ती आपसमा जोडिएका छन्, र त्यो जोड्ने बाटोलाई उहाँ रक प्यासेज (rock passages) भन्नुहुन्छ — आधुनिक भौतिक विज्ञानले जसलाई वर्महोल भनेर अनुमान गरेको छ। बेहदको ब्रह्माण्ड

विज्ञानमा यी रक प्यासेज साँचो हुन्। यिनै नसाहरूबाट प्रकाश, शक्ति र दिव्य दूतहरू एक आयामबाट अर्को आयाममा यात्रा गर्छन्। हामी पीढीहरू चढ्दै गएको दृश्य मनमा ल्याउँदा हामी केवल कल्पना गरिरहेका हुँदैनौं — कुनै तहमा हामी साँच्चै आफ्नो स्वर्गदूत-स्वरूपमा यिनै बाटाहरूबाट यात्रा गरिरहेका हुन्छौं।

माथिल्ला तहहरूमा — मल्टिभर्सभन्दा पर पुगेपछि, पीढी ब्रह्माण्डहरूमा प्रवेश गरेपछि — पाँच तत्त्व (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) पटक्कै हुँदैनन्। त्यहाँ परम तत्त्व (supreme element) र परम प्रकाश मात्र हुन्छन्। माथि उक्लँदै जाँदा हाम्रो स्वर्गदूत-स्वरूप शरीर झन्–झन् हलुका हुँदै जान्छ। सबैभन्दा माथिल्ला पीढीसम्म पुग्दा त्यो झन्डै शुद्ध प्रकाश नै बनिसकेको हुन्छ।

त्यसैले साधारण शरीरले यी लोकमा यात्रा गर्न सक्दैन; स्वर्गदूत-स्वरूपले मात्र सक्छ। र त्यसैले यात्राको ध्यान यति शक्तिशाली हुन्छ — किनकि यो शरीर छाडेपछि आत्माले आफ्नो साँचो घरसम्म गर्ने त्यही यात्राको अभ्यास हामी दृश्यमा गरिरहेका हुन्छौं।

व्यावहारिक निर्देशन सजिलो छ। ध्यानमा बस्दा, माथि उक्लन थाल्नुअघि, जानीजानी स्वर्गदूत-स्वरूपलाई बोलाउनुहोस्: "म अब प्रकाश शरीर (light body) हुँ। म स्वर्गदूत हुँ — भुइँसँग कुनै नाता नभएको। म माथि उड्न स्वतन्त्र छु।" शरीर नरम भएको महसुस गर्नुहोस्। बोझ झरेको महसुस गर्नुहोस्। अब माथिको यात्रा सुरु गर्नुहोस्।

धेरै साधकहरू भन्छन् — यही एउटा फेरबदलले, "म यहाँ बसेर कल्पना गर्न खोज्दै छु" भन्ने भावबाट "म प्रकाश शरीर बनिसकें र अहिले यात्रा गरिरहेको छु" भन्ने भावमा जाँदा, पूरै ध्यानकै गुण बदलिन्छ। यात्रा जीवन्त बन्छ। प्रकाश छाम्न सकिने जस्तो बन्छ। गन्तव्य साँचो बन्छ।

> "फरिश्ता मतलब — जिनका फर्श वालों से कोई नाता नहीं।"
>
> *"स्वर्गदूत भनेको — जसको भुइँमा हिँड्नेहरूसँग अब कुनै नाता रहेन।"*

> "Light body से ही तुम ऊपर के आयाम तक पहुँच सकते हो।"
>
> *"प्रकाश शरीरमा मात्र तपाईं माथिल्ला आयामसम्म पुग्न सक्नुहुन्छ।"*

अध्याय

१४

जीवन मुक्ति — यही जीवनमा मुक्ति

आज तपाईँ जीवन मुक्त हुनुहुन्छ ।

अब हामी यस पाठ्यक्रमको मुटुमा रहेको वचनसम्म आइपुग्यौं। बापूजी र साक्षी दिदीले यी दस दिन हामीलाई मायासाथ डोऱ्याउनुको कारण नै यही हो।

जीवन मुक्ति। जिउँदै पाइने मुक्ति।

हाम्रा शास्त्रहरूले मोक्षको कुरा गर्छन् — जन्म र मृत्युको चक्रबाट छुटकारा। परम्परागत रूपमा यसलाई मृत्युपछि मात्र पाइने कुरा मानिन्थ्यो — शरीर छाडेपछि आत्मा अन्ततः परमसँग फर्कन्छ भनेर। तर बेहदको ज्ञानले त्योभन्दा माथिको कुरा सिकाउँछ। यसले सिकाउँछ — मोक्ष अहिले नै पाइन्छ, यही जीवनमा, यही शरीरमा। तपाईँले पर्खिनै पर्दैन। तपाईँले भर्खरै पाउनुभएको यही ज्ञान, श्रद्धासाथ थामिएको र दैनिक अभ्यासमा उतारिएको ज्ञान, आफैंमा मुक्ति हो।

बापूजीले शास्त्रकै उदाहरण दिनुहुन्छ। राजा परीक्षितले सात दिनसम्म श्रीमद् भागवत सुनेर मुक्ति पाउनुभयो — मृत्युपछि होइन, ती सात दिनभित्रै। धुन्धुकारी, जसले अनगिन्ती दुःख दिएको कुख्यात आत्मा थियो, गोकर्णले दिनुभएको सात दिनको भागवत ज्ञानबाट मोक्षसम्म उठ्यो। सात दिन। इमानदारीसाथ, भक्तिसाथ सुनेको एउटै हप्ता — र सधैंका लागि अल्झिएको एउटा आत्मा मुक्त भयो।

हाम्रो १० दिने बेहद पाठ्यक्रम ती पुराना सात दिने पाठभन्दा लामो, गहिरो र अझ पूरा छ। परीक्षित र धुन्धुकारीले पुरानो ज्ञानका सात दिनबाट मोक्ष पाउन सक्थे भने, बेहदको परम ज्ञानका दस दिनबाट तपाईंले के पाउन सक्नुहोला — त्यस्तो ज्ञान, जुन वेदभन्दा पनि पर जान्छ, जसले अनन्त पीढीहरू देखाउँछ, जसले सर्वशक्तिमानको नाम सोझै लिन्छ, र जसले तपाईंलाई परमधामकै मन्त्र दिन्छ?

हामी सबैलाई बापूजीको निर्देशन स्पष्ट छ: "तपाईं अब जीवन मुक्त हुनुहुन्छ भन्ने विश्वास गर्नुहोस्। पूरै विश्वास गर्नुहोस्। यही विश्वासले तपाईंको आफ्नै छवि नयाँ बनाओस्।" यो विश्वास आफूलाई ढाँट्नु होइन। यो त सिकाइको पूर्णता हो। यो विश्वासबिना तपाईंले आफूलाई सानो आत्मा, संघर्ष गरिरहेको, बिस्तारै बढिरहेको आत्मा नै ठान्दै रहनुहुनेछ। यो विश्वाससँगै भने आजैबाट तपाईं आफ्नो साँचो अवस्थामा उभिनुहुन्छ।

जीवन मुक्ति कस्तो लाग्छ? बापूजीले सजिलो गरी बताउनुहुन्छ। जीवनका सामान्य डरहरूको पकड खुकुलो हुँदै जान्छ — मृत्युको डर, गुमाउने डर, असफलताको डर, अरूले मन नपराउलान् भन्ने डर। मनले निरन्तर परम शान्ति भोग्छ। जीवन त चलिरहन्छ — बिल तिर्नै पर्छ, काम गर्नै पर्छ, कठिनाइ पनि आइरहन्छन् — तर ती सबैको पछाडिबाट एउटा स्थिर शान्ति बगिरहन्छ। कुनै कुराले तपाईंलाई भित्री केन्द्रबाट हल्लाउन सक्दैन। जिउँदै मुक्त हुनुको अर्थ यही हो।

यो एकै रातमा हुँदैन। तर पक्का हुन्छ। कुनै–कुनै दिन पुरानो सानो आफू फेरि फर्कन खोज्छ। संकल्प डग्मगाउँछ। चिन्ता उम्रन्छ। यो स्वाभाविक हो। हरेक पटक अभ्यासमै फर्कनुहोस्। आत्म-स्वरूपमा फर्कनुहोस्। परम शान्ति मन्त्रमा फर्कनुहोस्। परमधामसम्मको यात्राको दृश्यमा फर्कनुहोस्। हरेक फर्काइले जीवन मुक्त अवस्थालाई अझ बलियो बनाउँछ।

साक्षी दिदी आफ्नै अनुभव सुनाउनुहुन्छ: "बेहद का ज्ञान मिलने के बाद से जीवन मुक्त अवस्था बन गई है। जीते-जी परम शान्ति का अनुभव हुआ है।" ("यो ज्ञान पाएदेखि ममा जीवन मुक्त अवस्था स्थापित भएको छ। जिउँदै मैले परम शान्तिको अनुभूति पाएकी छु।") एउटी शिक्षकले आफ्नै अनुभवबाट यसको साक्षी बस्न सक्नुहुन्छ भने, र शास्त्रहरूले पनि यो सम्भव छ भन्छन् भने, प्रश्न जीवन मुक्ति साँचो हो कि होइन भन्ने रहँदैन — प्रश्न त यत्ति हो, तपाईं यसलाई आफ्नै भइसकेको ठानेर स्वीकार्नुहुन्छ कि हुन्न।

आज तपाईँ जीवन मुक्त हुनुहुन्छ। तपाईँले कमाउनुभएकाले होइन। तर ज्ञान तपाईँसम्म आइपुग्यो, र तपाईँले त्यसबाट मुख फर्काउनुभएन — त्यसैले।

> "जीते-जी जीवन मुक्त अवस्था का प्राप्ति — यही बेहद ज्ञान का फल है।"
>
> *"जिउँदै जीवन मुक्त अवस्था पाउनु — यही बेहद ज्ञानको फल हो।"*

> "तुम जीवन मुक्त हो — इस बात पे निश्चय करो — यही प्रथम अभ्यास है।"
>
> *"तपाईँ जीवन मुक्त हुनुहुन्छ — यस कुरामा निश्चय गर्नुहोस् — यही पहिलो अभ्यास हो।"*

अध्याय

१५

विदाइ — प्रकाश अघि बढाउँदै

ज्ञान जीवित कुरा हो; यो तह–तह गरेर खुल्छ, र ती तह अनन्त छन्।

शृंखलाको समापन

यसरी हामी दस दिने पाठ्यक्रमको अन्त्यमा आइपुग्यौं।

दस दिनअघि हामी एउटा विशाल रहस्यको किनारमा उभिएका साधक थियौं। यो शरीर, यो मन, यो क्षणिक जीवनभन्दा बढी केही छ भन्ने हामीलाई थाहा थियो। शास्त्रहरूले केही विराट् कुरातिर संकेत गरिरहेका छन् भन्ने पनि थाहा थियो। तर हामीसँग स्पष्ट नक्सा भने थिएन।

आज हामीसँग नक्सा छ। नक्सा मात्र होइन, साँचाहरू पनि छन् — आत्म-स्वरूप, परम शान्ति मन्त्र, योगका तीन आधार, परमधामसम्मको चढाइ, परम प्रकाशको ओर्लाइ, अनि स्व-परिवर्तन र विश्व-परिवर्तनका दुई महा संकल्प। घर फर्कने बाटाका हरेक ढोका यिनै साँचाले खोल्छन्।

तर पाठ्यक्रम अन्त्य होइन। यो त सुरुवात हो।

साक्षी दिदीको अन्तिम मार्गदर्शन, आमाको जस्तो मायासाथ दिइएको, यही हो: यहीं नरोकिनुहोस्। यो पुस्तकका पानाहरू आजै सधैंका लागि बन्द नहोऊन्। यिनमा फर्कनुहोस्।

फेरि–फेरि पढ्नुहोस्। बापूजीको YouTube च्यानलमा मूल भिडियोहरू सुन्नुहोस् — पूरै १० दिने पाठ्यक्रम त्यहाँ एउटै प्लेलिस्टमा राखिएको छ। पूरै पाठ्यक्रम दोहोऱ्याउनुहोस्। अनि फेरि दोहोऱ्याउनुहोस्। हरेक पटक पढ्दै जाँदा तपाईंले पहिले नदेखिएका गहिराइ भेट्टाउनुहुनेछ। ज्ञान जीवित कुरा हो; यो तह–तह गरेर खुल्छ, र ती तह अनन्त छन्।

YouTube च्यानलमा साक्षी दिदीले डोऱ्याउनुहुने बिहान ५:३०–६:३० बजेको दैनिक लाइभ ध्यान सत्रमा जोडिनुहोस्। त्यहाँ, सँगै अभ्यास गरिरहेका सयौं अरू बेहदका आत्माको संगतमा, ध्यान एक्लै गर्दाभन्दा धेरै बलियो बन्छ। सामूहिक शक्तिले व्यक्तिगत शक्तिलाई कैयौं गुणा बनाउँछ। अनि दैनिक नियमितताले मन बदलिन चाहिने त्यो निरन्तरता दिन्छ।

आफूलाई आत्म-जागृति अभियान (आत्मा ब्युँझाउने अभियान) सँग जोड्नुहोस्। तपाईं यो बाटोमा एक्लै हिँडिरहनुभएको छैन। एक–अर्कालाई सघाउने बेहदका आत्माहरूको विश्वव्यापी परिवार छ। बदलिएको हरेक आत्मा सामूहिक प्रकाशमा थपिएको एउटा दियो हो।

यो ज्ञान बाँड्नुहोस्। उपदेश दिएर होइन। बहस गरेर होइन। बस यसलाई जिएर — तपाईंको शान्ति, तपाईंको स्थिरता, तपाईंको चमकले जुनसुकै शब्दभन्दा ठूलो स्वरमा बोल्नेछ। जसलाई यो ज्ञान चाहिन्छ, तिनीहरू तपाईंको वायुमण्डलमा आएको परिवर्तनले आफैं तपाईंतिर तानिनेछन्। उनीहरूले सोधेपछि बापूजीका शिक्षातिर नम्रतासाथ देखाइदिनुहोस्। बाँकी आफैं खुल्दै जानेछ।

अन्त्यमा, यत्ति सम्झनुहोस्: यो त रेखाचित्र मात्र हो। बापूजीको पूरा कार्यमा चार हजारभन्दा बढी भिडियो छन् — यो १० दिने परिचयले समेट्न सक्नेभन्दा धेरै पर जाने गहिरा प्रवचनहरू। यो पाठ्यक्रम त खाका हो। महासागर पर्खिरहेको छ।

साक्षी दिदीका अन्तिम शब्द: "आप सभी देव आत्माओं का, दिव्य आत्माओं का, कोटि-कोटि धन्यवाद। माँ-बापूजी को कोटि-कोटि नमन। आपका दिन शुभ रहे, प्रकाश से भरी रहे, परम शान्ति से भरी रहे।"

अर्थ: "तपाईं सबै दिव्य आत्माहरूलाई अनन्त धन्यवाद। माँ र बापूजीलाई कोटि–कोटि नमन। तपाईंको दिन शुभ रहोस्, प्रकाशले भरिरहोस्, परम शान्तिले भरिरहोस्।"

अनि हामी जसरी सुरु गरेका थियौं, त्यसरी नै अन्त्य गर्छौं — एउटै शब्दले।

परम शान्ति।

परम शान्ति।

परम शान्ति।

बेहद के बेहद की परम परम महा शान्ति है।

❝

"आज से तुम जीवन मुक्त हो — इस ज्ञान को जियो — दूसरों में पहुँचाओ।"

"आजैदेखि तपाईं जीवन मुक्त हुनुहुन्छ — यो ज्ञान जिउनुहोस् — अरूसम्म पुऱ्याउनुहोस्।"

❝

"परम शान्ति का एक शब्द — और परमधाम तुम्हारे घर आता है।"

"परम शान्तिको एउटै शब्द — अनि परमधाम तपाईंको घरमै आइपुग्छ।"

निर्देशित ध्यान

यस दिनको गहिरो भित्री अनुभव र पूरा निर्देशित ध्यानका लागि कृपया YouTube मा पूरा सत्र हेर्नुहोस्।

खोज्नुहोस्:
Behad Ka Param Gyan — 10 Days Course — Day 10

यहाँ हेर्नुहोस्:
https://www.youtube.com/live/R_RqD97I_as

दिन १० मा हामीले के बुझ्यौं

आज, हाम्रो यात्राको अन्तिम दिन, हामी ज्ञान पढ्नबाट ज्ञान अभ्यास गर्नतिर सर्‍यौं। हामीले बुझ्यौं कि अनुभूति (प्रत्यक्ष अनुभव) नै यस बाटोको साँचो फल हो, र बापूजीका चार हजार भिडियो त केवल रूपरेखा मात्र हुन् — समुद्रले त त्यसैलाई पर्खिरहेको छ, जो साँच्चै त्यसभित्र हाम फाल्छ।

यस पूरै पाठ्यक्रमकै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण प्राविधिक सूत्र आज हामीले पायौं: मन नियन्त्रण गर्न सकिँदैन, त्यसलाई राख्न मात्र सकिन्छ। मनलाई नियन्त्रण गर्नु झन्डै असम्भव छ; मनलाई उच्च ज्ञानमा राख्यो भने सबै चञ्चलता आफैं शान्त हुँदै जान्छ। यसैले भगवद् गीतामा बुद्धि योग — जान्ने बुद्धिको योग — लाई सबैभन्दा श्रेष्ठ भनिएको छ।

हामीले तयारी सिक्यौं: सबै तनाव छोड्नु, बितेका कर्म स्वीकार गर्नु, र यो बुझाइमा टिक्नु कि "जे भयो राम्रै भयो, जे भइरहेको छ राम्रै भइरहेको छ, जे हुनेछ त्यो पनि राम्रै हुनेछ।" यसरी नछोडी गहिरो ध्यान सम्भव हुँदैन।

हामीले परम शान्ति मन्त्र पायौं — "बेहद के बेहद की परम परम महा शान्ति है" — र बुझ्यौं कि यो शब्द हाम्रो मल्टिभर्सको होइन, यो बेहद के बेहद की कला के परमधामबाटै आएको हो। श्रद्धाका साथ जप्दा यसले आत्मालाई आफैं परम धामसँग जोड्छ र परम प्रकाशलाई शरीरभित्र ल्याउँछ।

हामीले साँचो योगका तीन आधार पढ्यौं: संकल्प (शुद्ध विश्वास), विजुअलाइजेसन (भित्री चित्र) र भाव (अनुभव हुने ऊर्जा)। यी तिनै सँगै चल्नुपर्छ; यीमध्ये एउटा छुटेको ध्यान पूरै हुँदैन।

हामीले आत्म-स्वरूपको अभ्यास गर्‍यौं — आत्मा बन्ने मुख्य अभ्यास, जसमा ध्यान भृकुटीमा टिकाइन्छ र शरीरभरि परम प्रकाश फैलाइन्छ। यो प्राप्त भएका चिह्नहरू पनि सिक्यौं: परम शान्ति, परम आनन्द, भित्री स्थिरता, निको हुनु र डरबाट मुक्ति।

हामीले भव्य चढाइ गर्‍यौं — पृथ्वीबाट सौरमण्डल, आकाशगंगा, युनिभर्स, G1—G17, मल्टिभर्स, पहिलो पीढी, एक्काइसौं पीढी, एक सय एकौं पीढी, एक हजार एकौं पीढी, एक हजार एक सय एकौं पीढी हुँदै त्यसभन्दा पनि पर, बेहद के बेहद की कला का परमधामसम्म, जहाँ हामीले दूधजस्तै सेतो परम प्रकाशको महासागरभित्र बेहद के दादाजीलाई उहाँको आकारी अर्थात् अर्ध-रूपमा दर्शन गर्‍यौं।

त्यसपछि हामी ओर्लियौं — परम प्रकाशलाई सृष्टिका हरेक तह हुँदै तल आफ्नै शरीरसम्म फर्केर बग्न दियौं, र स्थूल, सूक्ष्म, कारण तथा महाकारण शरीरलाई चार्ज गर्‍यौं। अनि त्यही बहावलाई तीन संकल्पका साथ पूरै मल्टिभर्समा फैलायौं: त्यसलाई परम शान्ति, परम सुख र परम आनन्दले भर्ने संकल्प।

हामीले दुई ठूला दैनिक संकल्प अँगाल्यौं: स्व-परिवर्तन, अर्थात् आफूलाई बेहदको आत्मा, सर्वशक्तिमान समान आत्मा ठान्नु; र विश्व-परिवर्तन, अर्थात् परमधामको परम प्रकाशलाई आफूबाट पूरै मल्टिभर्समा बगाउनु। यी दुवै मिलेर नै पूरा बेहद योग बन्छ।

हामीले स्वर्गदूत-स्वरूप (फरिश्ता-स्वरूप) सँग भेट गर्‍यौं — त्यो प्रकाश शरीर (light body), जसमा ब्रह्माण्डीय रक प्यासेज (rock passage) अर्थात् वर्महोल हुँदै आयामहरूबीच यात्रा सम्भव हुन्छ।

अन्त्यमा, हामीले यस पाठ्यक्रमको मुटुमै रहेको वचन स्वीकार गर्‍यौं: जीवन मुक्ति। जसरी परीक्षित र धुन्धुकारीले सात दिनको भागवत ज्ञानबाट मोक्ष पाए, त्यसरी नै हामी पनि यी दस दिनको बेहदको परम ज्ञानबाट अहिले जीवन मुक्त भएका छौं। ज्ञान हामीसम्म आइपुग्यो। साँचाहरू हाम्रै हातमा छन्। घर फर्कने बाटो खुला छ।

यहाँ १० दिने पाठ्यक्रम सकिन्छ। तर अभ्यास भने जीवनभरका लागि हो। यी दस दिन फेरि–फेरि दोहोर्‍याउनुहोस्। दैनिक लाइभ ध्यानमा सहभागी हुनुहोस्। ज्ञान बाँड्नुहोस्। प्रकाश बोक्नुहोस्। अनि सधैं सम्झनुहोस् — बेहद के बेहद की परम परम महा शान्ति है।

सिफारिस गरिएका भिडियो सन्दर्भ

यस पुस्तकमा प्रस्तुत अवधारणाहरूको बुझाइ गहिरो बनाउन तपाईं बापूजी दशरथभाई पटेलका मूल प्रवचनहरू हेर्न सक्नुहुन्छ। यी छानिएका सत्रहरूले परम शान्ति मन्त्र, आकाश तत्त्वको स्वरूप, माँको योग र दिन १० मा बताइएका आत्मिक नियमहरूबारे अझ गहिरो बुझाइ दिन्छन्।

दिन १० पूरा सत्र

10-Day Course — Soul Journey / Ultimate Meditation Experience — Day 10 Live Session
https://www.youtube.com/live/R_RqD97I_as

परम शान्ति मन्त्रबारे

बेहद की परमशान्ति महा मंत्र — BEHAD KI PARAM SHANTI MANTRA — विश्व के महा परिवर्तन के लिए नया महा मंत्र
https://youtu.be/4RopCw0H5AY
परमशांति और आत्मस्वरुप की Supreme Power — Aura, विश्व परिवर्तन, Effect of Paramshanti Vibrations
https://youtu.be/uMu05LEVpkM

आकाश तत्त्वबारे — सृष्टिको आधार

आकाश तत्व — Where Science Failed to Decipher — सनातन शास्त्र Explains — Basis of Creation
https://youtu.be/RHLpki8TmNI

माँको योग — विश्व शान्ति महा मन्त्र

विश्व महा शांति के लिए महा मंत्र by Maa — Vishwa Shanti Mahamantra
https://youtu.be/4dDFCGEJrmU
यी भिडियोहरूले यस पुस्तकमा खोजिएका अभ्यासहरूलाई अझ विस्तार गर्छन्। अझ गहिरो डुब्नका लागि कृपया बापूजीको YouTube च्यानलमा जानुहोस् र नयाँ शिक्षाहरू अपलोड हुनासाथ पाउन सब्स्क्राइब गर्नुहोस्। साथै साक्षी दिदीको बिहान ५:३०—६:३० बजे

(IST) हुने दैनिक लाइभ ध्यानमा पनि सहभागी हुनुहोस् — यो १० दिने पाठ्यक्रमको व्यावहारिक निरन्तरता यही हो।

बापूजीका अनमोल वचनहरू — अन्तिम ध्यान अनुभव

आजका अध्यायहरूबाट सङ्कलन गरिएका अनमोल वचनहरू, चिन्तनका लागि फेरि प्रस्तुत।

अध्याय १ — अन्तिम दिन — ज्ञानबाट अनुभूतिसम्म

"ज्ञान-सागर में डूबना पड़ेगा — सिर्फ डुबकी लगाने से कुछ नहीं होगा।"

"अर्थ: ज्ञानको सागरमा डुब्नैपर्छ — एक चोटि चुब्लिएर मात्र केही हुँदैन।"

"ज्ञान सिर्फ बुद्धि के लिए है — अनुभूति आत्मा के लिए है।"

"अर्थ: ज्ञान बुद्धिका लागि हो — अनुभूति आत्माका लागि हो।"

अध्याय २ — मन नियन्त्रण गर्न सकिँदैन — त्यसलाई एकाग्र पार्नुपर्छ

"मन को control नहीं — मन को कहीं लगाना है।"

"अर्थ: मनलाई नियन्त्रण गर्ने होइन — मनलाई कतै राख्ने हो।"

❝

"जितना मन ज्ञान में लगाओगे, उतना बुद्धि संसार से वैराग्य होती जाएगी।"

"अर्थ: तपाईंले मनलाई जति ज्ञानमा राख्नुहुन्छ, बुद्धि त्यति नै संसारबाट टाढा हुँदै जान्छ।"

अध्याय ३ — बुद्धि योग — सर्वश्रेष्ठ अभ्यास

❝

"ज्ञान योग सर्वश्रेष्ठ है — बुद्धि योग से ही तुम परमात्मा तक पहुँचोगे।"

"अर्थ: ज्ञान योग सबैभन्दा श्रेष्ठ हो — बुद्धि योगबाटै तपाईं सर्वशक्तिमानसम्म पुग्नुहुनेछ।"

❝

"भक्ति से फल मिलता है — ज्ञान से परमात्मा मिलती है।"

"अर्थ: भक्तिले फल दिन्छ — ज्ञानले सर्वशक्तिमान आफैंलाई दिन्छ।"

अध्याय ४ — मनलाई तयार पार्नु — कर्मको भारी उतार्नु

❝

"जो हुआ अच्छा हुआ, जो हो रहा है अच्छा हो रहा है, जो होगा भी अच्छा होगा।"

"अर्थ: जे भयो राम्रै भयो, जे भइरहेको छ राम्रै भइरहेको छ, जे हुनेछ त्यो पनि राम्रै हुनेछ।"

❝

"चिंता चिता समान है — चिंता जलाती है, स्वीकार छुड़ाती है।"

"अर्थ: चिन्ता चितासमान हो — चिन्ताले जलाउँछ, स्वीकारले छुटाउँछ।"

अध्याय ५ — परम शान्ति मन्त्र — परमधामबाट आएको शब्द

"परम शान्ति शब्द इस ब्रह्मांड का नहीं है — ये बेहद के बेहद की कला का परमधाम से आया हुआ शब्द है।"

"अर्थ: परम शान्ति शब्द यस ब्रह्माण्डको होइन — यो असीमभन्दा परको असीमको परम धामबाट आएको शब्द हो।"

"श्रद्धा से परम शान्ति बोलो — परम प्रकाश automatic उतरता है।"

"अर्थ: श्रद्धाका साथ परम शान्ति भन्नुहोस् — परम प्रकाश आफैं ओर्लन्छ।"

अध्याय ६ — साँचो योगका तीन आधार

"संकल्प, visualisation, भाव — ये तीन मिलजाने से ही योग पूरा होता है।"

"अर्थ: संकल्प, विजुअलाइजेसन र भाव — यी तिनै मिल्दा मात्र योग पूरा हुन्छ।"

"भाव के बिना visualization सूना है — भाव से ही पवित्र शक्ति उतरती है।"

"अर्थ: भावविनाको विजुअलाइजेसन रित्तो हुन्छ — भावबाटै पवित्र शक्ति ओर्लन्छ।"

अध्याय ७ — आत्म-स्वरूप — आत्मा बन्नु

"मैं यह शरीर नहीं — मैं मन नहीं — मैं बुद्धि नहीं — मैं आत्मा हूँ।"

"अर्थ: म यो शरीर होइन — म मन होइन — म बुद्धि होइन — म आत्मा हुँ।"

"आत्मा रूपी दीये को जगाना ही आत्म-स्वरूप है।"

"अर्थ: आत्मारूपी दियो बाल्नु नै आत्म-स्वरूप हो।"

अध्याय ८ — आत्म-स्वरूप प्राप्त भएका संकेत

"आत्म-स्वरूप का पहला प्रमाण — परम शान्ति, परम आनंद, परम सुख।"

"अर्थ: आत्म-स्वरूपको पहिलो प्रमाण — परम शान्ति, परम आनन्द, परम सुख।"

"अगर ज्ञान तुम्हें भय से मुक्त नहीं करता — तुम गलत जगह पर हो।"

"अर्थ: ज्ञानले तपाईंलाई डरबाट मुक्त गर्दैन भने — तपाईं गलत ठाउँमा हुनुहुन्छ।"

अध्याय ९ — माथिको यात्रा — पृथ्वीदेखि परमधामसम्म

"धरती से परमधाम तक का यात्रा — यही असली योग है।"

"अर्थ: पृथ्वीदेखि परमधामसम्मको यात्रा — साँचो योग यही हो।"

"परमधाम पहुँचते ही connection automatic होता है — वही वायुमंडल काम करता है।"

"अर्थ: परमधाम पुग्नासाथ जोडाइ आफैं हुन्छ — त्यही वायुमण्डलले नै काम गर्छ।"

अध्याय १० — परम प्रकाशलाई मल्टिभर्समा ओराल्नु

"परमधाम की power को अपने भीतर से पूरे Multiverse में उतारो — यही असली सेवा है।"

"अर्थ: परमधामको शक्तिलाई आफूभित्रबाट पूरै मल्टिभर्समा ओराल्नुहोस् — साँचो सेवा यही हो।"

"तुम सिर्फ meditate नहीं कर रहे — तुम वायुमंडल बदल रहे हो।"

"अर्थ: तपाईं ध्यान मात्र गरिरहनुभएको छैन — तपाईं वायुमण्डल नै बदलिरहनुभएको छ।"

अध्याय ११ — स्व-परिवर्तन — पहिलो महा संकल्प

"मैं बेहद की आत्मा हूँ — मैं परमात्मा की समा-आत्मा हूँ — मेरे अंदर उनके सभी गुण हैं।"

"अर्थ: म बेहदको आत्मा हुँ — म सर्वशक्तिमान समान आत्मा हुँ — उहाँका सबै गुण मभित्रै छन्।"

अध्याय १२ — विश्व-परिवर्तन — दोस्रो महा संकल्प

"स्व-परिवर्तन से ही विश्व-परिवर्तन होगा — दोनों एक ही बात है।"

"अर्थ: स्व-परिवर्तनबाटै विश्व-परिवर्तन हुन्छ — दुवै एउटै कुरा हो।"

"तुम अपने अंदर चुपचाप काम करो — Multiverse भी बदलेगा।"

"अर्थ: तपाईं आफूभित्र चुपचाप काम गर्नुहोस् — मल्टिभर्स पनि बदलिनेछ।"

अध्याय १३ — स्वर्गदूत-स्वरूप र भित्री आयामहरूको यात्रा

❝

"फ़रिश्ता मतलब — जिनका फ़र्श वालों से कोई नाता नहीं।"

"अर्थ: स्वर्गदूत भनेको — जसको भुइँका मानिससँग कुनै नाता रहँदैन।"

❝

"Light body से ही तुम ऊपर के आयाम तक पहुँच सकते हो।"

"अर्थ: प्रकाश शरीर (light body) बाटै तपाईं माथिल्ला आयामसम्म पुग्न सक्नुहुन्छ।"

अध्याय १४ — जीवन मुक्ति — यही जीवनमा मुक्ति

❝

"जीते-जी जीवन मुक्त अवस्था का प्राप्ति — यही बेहद ज्ञान का फल है।"

"अर्थ: जिउँदै जीवन मुक्त अवस्था पाउनु — बेहद ज्ञानको फल यही हो।"

❝

"तुम जीवन मुक्त हो — इस बात पे निश्चय करो — यही प्रथम अभ्यास है।"

"अर्थ: तपाईं जीवन मुक्त हुनुहुन्छ — यसैमा निश्चय गर्नुहोस् — पहिलो अभ्यास यही हो।"

अध्याय १५ — विदाइ — प्रकाश अघि बढाउँदै

❝

"आज से तुम जीवन मुक्त हो — इस ज्ञान को जियो — दूसरों में पहुँचाओ।"

"अर्थ: आजदेखि तपाईं जीवन मुक्त हुनुहुन्छ — यो ज्ञान अनुसार बाँच्नुहोस् — अरूसम्म पुऱ्याउनुहोस्।"

"परम शान्ति का एक शब्द — और परमधाम तुम्हारे घर आता है।"

"अर्थ: परम शान्तिको एउटै शब्द — अनि परमधाम तपाईँको घरमै आइपुग्छ।"

शब्दावली

तलका शब्दहरू यस पुस्तकभरि आउँछन्। तिनलाई तिनको मूल संस्कृत / हिन्दी रूपमै राखिएको छ, किनकि हरेक शब्दले यस्तो आध्यात्मिक अर्थ बोक्छ, जसलाई पूरै अनुवाद गर्न गाह्रो छ।

१. **आत्म-स्वरूप** (Atma-Swaroop)

आत्माको स्वरूप। आफूलाई शरीर, मन वा बुद्धि होइन, आत्मा हुँ भनेर चिन्ने सचेत अभ्यास। सबै बेहद योगको जग यही हो।

२. **परम शान्ति** (Param Shanti)

सबैभन्दा ठूलो शान्ति। बापूजीले दिनुभएको मन्त्र पनि यही हो — "बेहद के बेहद की परम परम महा शान्ति है"। यो वाक्य हाम्रो मल्टिभर्सको होइन, बेहद के बेहद की कला के परमधामबाट आएको हो।

३. **परम प्रकाश** (Param Prakash)

परम दिव्य प्रकाश। सृष्टिको मूल प्रकाशमय तत्त्व, जुन सबैभन्दा शुद्ध रूपमा परमधाममा पाइन्छ। बेहद योग गर्नेहरूमार्फत यो शरीरभित्र बग्छ र त्यहाँबाट बाहिर पूरै मल्टिभर्समा फैलिन्छ।

४. **संकल्प** (Sankalp)

पूरा विश्वासका साथ लिइएको शुद्ध आत्मिक अठोट वा दिव्य निश्चय। साँचो योगका तीन आधारमध्ये एक।

५. **विजुअलाइजेसन** (Visualisation)

ध्यानका बेला बुद्धिले बनाउने भित्री चित्र। साँचो योगको दोस्रो आधार।

६. **भाव** (Bhava)

अनुभव हुने ऊर्जा — संकल्प वा विजुअलाइजेसनसँगै आउने अनुभूतिको गुण। साँचो योगको तेस्रो आधार, जुन धैरैजसो बिर्सिइन्छ।

७. **बुद्धि योग** (Buddhi Yoga)

जागेको, जान्ने बुद्धिको योग। भगवद् गीतामा भगवान् कृष्णले यसैलाई सबैभन्दा श्रेष्ठ भन्नुभएको छ। यो अन्धो भक्ति वा केवल कर्मको होइन, ज्ञानको बाटो हो।

८. **स्व-परिवर्तन** (Swa-Parivartan)

आफैंको परिवर्तन। आफूलाई बेहदको आत्मा, सर्वशक्तिमान समान र उहाँका सबै दिव्य गुण आफूभित्र बोकेको आत्मा ठान्ने दैनिक संकल्प।

९. **विश्व-परिवर्तन** (Vishwa-Parivartan)

संसारको परिवर्तन। परमधामको परम प्रकाशलाई आफूमार्फत पूरै मल्टिभर्समा बगाउने दैनिक संकल्प।

१०. **जीवन मुक्ति** (Jeevan Mukti)

जिउँदै पाइने मुक्ति। शरीरमै रहँदा कर्मको बन्धन र मृत्युको डरबाट मुक्त हुने अवस्था। १० दिने पाठ्यक्रमले दिने भनिएको फल यही हो।

११. **स्वर्गदूत-स्वरूप / फरिश्ता-स्वरूप** (Farishta-Swaroop)

प्रकाश शरीरको रूप। शब्दशः अर्थ हो — जसको भुइँसँग कुनै नाता छैन। ध्यानका बेला चेतना माथिल्ला आयामहरूमा यात्रा गर्ने सूक्ष्म प्रकाशमय सवारी यही हो।

१२. **चट्टान बाटो / वर्महोल** (Rock Passages / Wormholes)

आयामहरूबीचका ती बाटा, जसबाट प्रकाश, शक्ति र दिव्य दूतहरू पीढी र ब्रह्माण्डहरूबीच आउजाउ गर्छन्। आधुनिक भौतिक विज्ञानले यिनलाई वर्महोल भन्छ।

१३. **भृकुटी** (Bhrikuti)

दुई आँखीभौंबीचको ठाउँ, जहाँ परम्परा अनुसार टीका लगाइन्छ। आत्माको आसन र आत्म-स्वरूप अभ्यासको केन्द्र बिन्दु यही हो।

१४. **श्रद्धा** (Shraddha)

मन र बुद्धि दुवैको पूरा विश्वासका साथ लिइने भरोसा। श्रद्धाविना संकल्पले काम गर्दैन।

१५. **निराकारी** (Nirakari)

रूप नभएको। सर्वशक्तिमान मूल रूपमा बेहद की कला का परमधाममा यही अवस्थामा रहनुहुन्छ।

१६. **आकारी** (Akari)

अर्ध-रूप। प्रकाशमय, सूक्ष्म आकार लिएको प्रकटीकरण। बेहद के दादाजी आफ्नो चित्र में विचित्र रूपमा यही आकारी अवस्थामा हुनुहुन्छ।

१७. **स्थूल शरीर** (Sthul Sharir)

भौतिक शरीर — चार शरीरमध्ये सबैभन्दा बाक्लो।

१८. **सूक्ष्म शरीर** (Sukshma Sharir)

सूक्ष्म शरीर — सूक्ष्म तत्त्वले बनेको, जसले भावना र मनका छापहरू बोक्छ।

१९. **कारण शरीर** (Karan Sharir)

कारण शरीर — कर्मका छापहरू जम्मा हुने, रेकर्ड राख्ने तह।

२०. **महाकारण शरीर** (Mahakaran Sharir)

महाकारण शरीर — चार शरीरमध्ये सबैभन्दा माथिल्लो र आत्माको शुद्ध स्वभावसँग सबैभन्दा नजिकको।

२१. **बेहद के दादाजी** (Behad Ke Dadaji)

सर्वशक्तिमानलाई माया र स्नेहले बोलाइने नाम — अनन्तका हजुरबुबा। ध्यानमा उहाँको आकारी रूपको दर्शन गर्दा विशेष गरी यही नाम प्रयोग हुन्छ।

२२. **चित्र में विचित्र रूप** (Chitra Mein Vichitra Roop)

चित्रभित्रको अनौठो रूप — परमधामको भित्री चित्रभित्र देखिने सर्वशक्तिमानको प्रकाशमय आकारी रूप जनाउन प्रयोग हुने पवित्र वाक्य।

२३. **वायुमण्डल** (Vayumandal)

वातावरण। यो केवल भौतिक हावापानी होइन, मानिस, घर, देश वा ब्रह्माण्डलाई घेर्ने ऊर्जा र स्पन्दनको वातावरण पनि हो। हाम्रा विचार र अभ्यासले यही वायुमण्डल बनाउँछन्।

२४. **अष्टावक्र गीता** (Ashtavakra Gita)

एउटा पुरानो संस्कृत ग्रन्थ, जसमा अष्टावक्र ऋषिले राजा जनकलाई पटक–पटक "तुम कौन हो?" अर्थात् "तपाईं को हुनुहुन्छ?" भनी सोध्दै आफैंलाई खोज्न लगाएर आत्म-स्वरूपतिर डोऱ्याउनुहुन्छ।

२५. **आवरण** (Avarans)

आत्मामाथिका कर्मका आवरण, जसले आत्माको मूल चमकलाई छोप्छन्। ध्यान र बेहद योगले यी आवरणलाई बिस्तारै पगाल्दै जान्छन्।

२६. **जिज्ञासा** (Jigyasa)

दन्किएको आत्मिक उत्सुकता — त्यो भित्री बल, जसले साधकलाई अझ गहिरो जान, प्रश्न सोध्न र खोज्न लगाउँछ। जिज्ञासाविना ज्ञान केवल सजावट बनेर रहन्छ।

२७. **जीवन मुक्त** (Jeevan Mukt)

जिउँदै मुक्त भएको व्यक्ति। जीवन मुक्ति पाएको आत्मा।

आगामी चलचित्र



परमशान्तिः अन्तिम परम सत्य

PARAMSHANTI: ANTIM PARAM SATYA

बापूजी दशरथभाई पटेलबारेको 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 अर्थात् 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

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

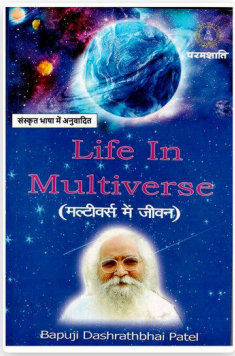
विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

www.paramshanti.org

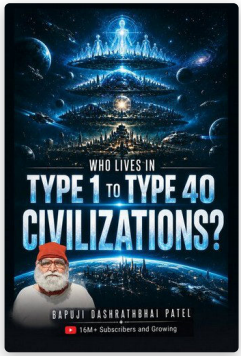
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय

बापूजी दशरथभाई पटेलका थप पुस्तकहरू हेर्नुहोस्

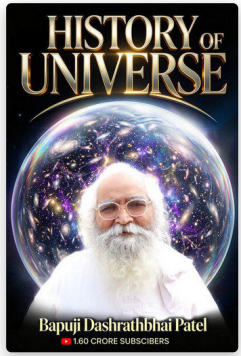
तलका पुस्तकहरू बापूजी दशरथभाई पटेलका दिव्य शिक्षाहरू र बेहद ज्ञानमा आधारित एक बढ्दै गइरहेको आध्यात्मिक ज्ञान शृंखलाको भाग हुन्। हरेक इ–बुक निःशुल्क उपलब्ध छ। Google Play Books, Amazon Kindle र प्रमुख विश्वव्यापी डिजिटल प्लेटफर्महरूमा उपलब्ध।



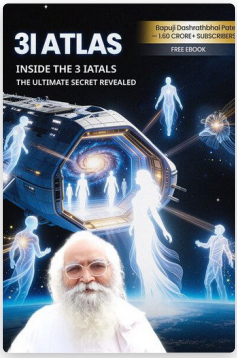
Life in Multiverse



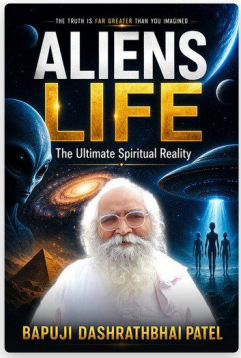
Type 1 to Type 40 Civilizations



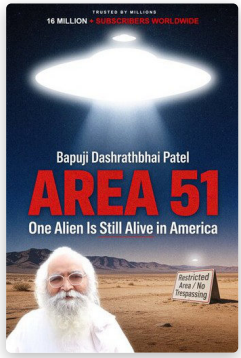
History of Universe



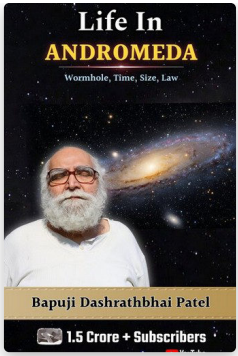
3i Atlas



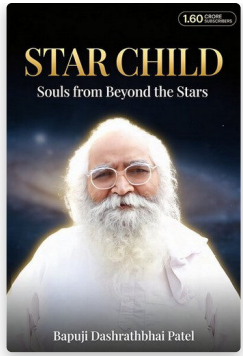
Aliens Life



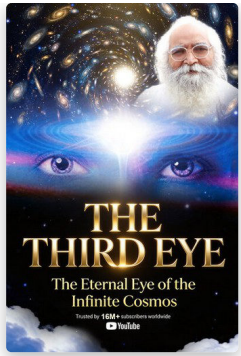
Area 51



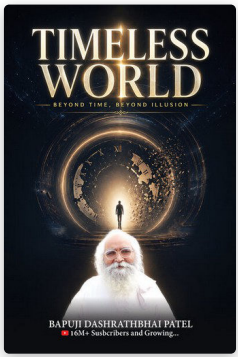
Life in Andromeda



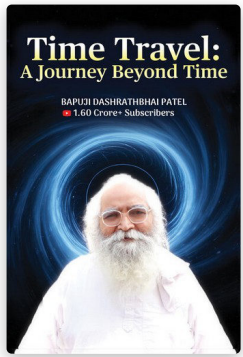
Star Child



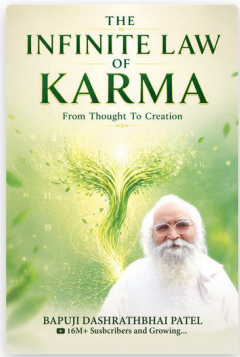
The Third Eye



Timeless World

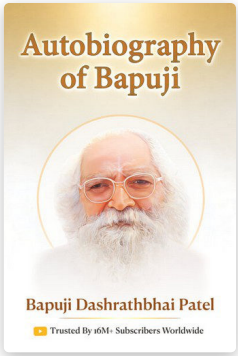


Time Travel

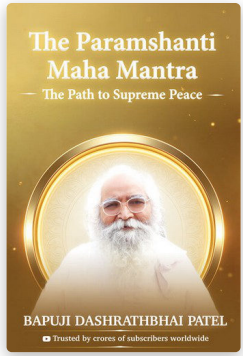


The Infinite Law of Karma

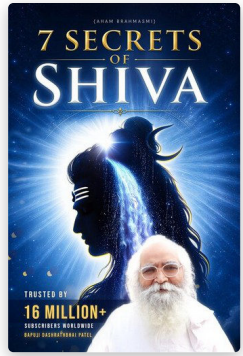
शृंखलाका थप पुस्तकहरू



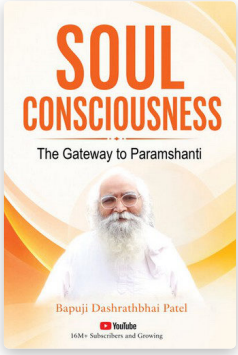
Autobiography of Bapuji



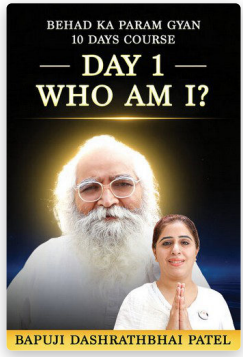
Paramshanti Maha Mantra



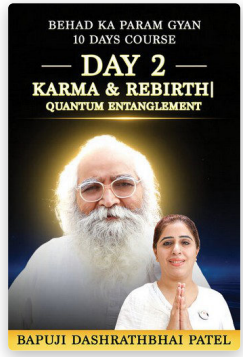
7 Secrets of Shiva



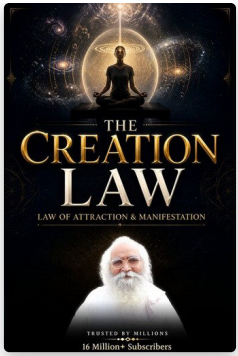
Soul Consciousness



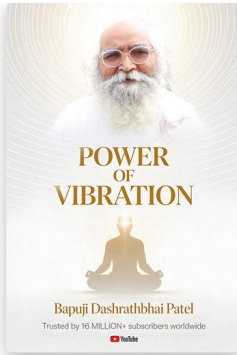
Day 1 — Who Am I?



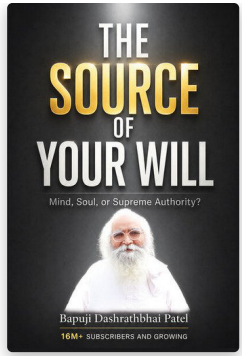
Day 2 — Karma & Rebirth



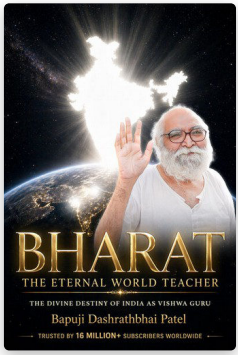
The Creation Law



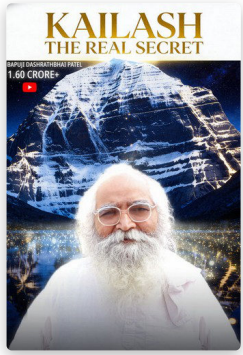
Power of Vibration



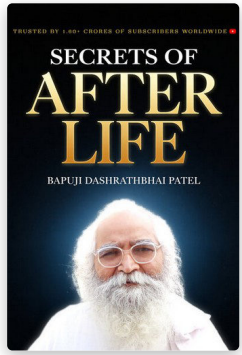
The Source of Your Will



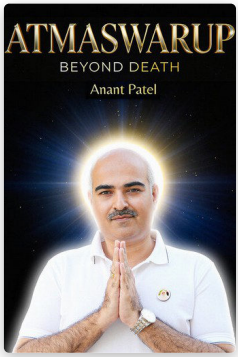
Bharat: World Teacher



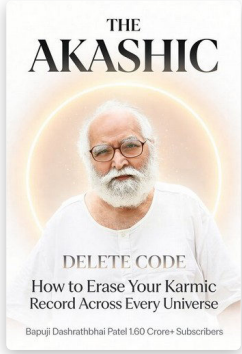
Kailash: The Real Secret



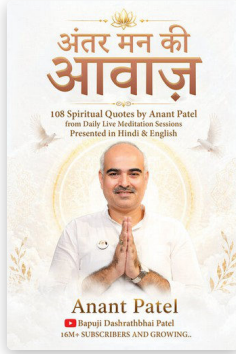
Secrets of After Life



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

बेहदको परम ज्ञान
१० दिने कोर्स

विज्ञानभन्दा परका सबैभन्दा गहिरा
आध्यात्मिक सत्यहरूतिर एक-एक पाइलाको यात्रा।

कोर्सका विषयहरू

दिन १ – म को हुँ?
दिन २ – कर्म र पुनर्जन्म | क्वान्टम इन्टयाङ्गलमेन्ट
दिन ३ – हाम्रो ब्रह्माण्डको समय र आयामहरू
दिन ४ – पृथ्वीको सृष्टि र सनातन धर्म ज्ञान
दिन ५ – आकाशगंगाको सृष्टि र यसका रहस्य
दिन ६ – दिव्य दृष्टिबाट युनिभर्स र मल्टिभर्स
दिन ७ – मल्टिभर्सको सृष्टि
दिन ८ – अनन्त ब्रह्माण्डीय प्रणालीको सृष्टि
दिन ९ – सर्वशक्तिमान को हुनुहुन्छ? | मल्टिभर्सको सृष्टि
दिन १० – आत्माको यात्रा | अन्तिम ध्यान अनुभव

बापूजी दशरथभाई पटेलका दिव्य शिक्षाहरूमा आधारित
प्रस्तुतकर्ता: साक्षी पटेल

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org
YouTube: Bapuji Dashrathbhai Patel
(20M+ Subscribers and growing...)
INDIA'S NO.1 SPIRITUAL CHANNEL

YouTube: Paramshanti Motivation & Meditation
(5.6+ Lakh Subscribers and growing...)