
ध्यान
गर्ने कला
लेखक
साक्षी पटेल
Paramshanti Motivation & Meditation
६ लाखभन्दा बढी सदस्य, बढ्दै...

ध्यानको कला

भित्री शान्तिसम्म डोऱ्याउने बाटो

(The Art of Meditation — नेपाली संस्करण)

लेखक

साक्षी पटेल

परमशान्ति मोटिभेसन एन्ड मेडिटेसन

दिव्य शिक्षामा आधारित

बापूजी दशरथभाई पटेल

संस्थापक, परम शान्ति आश्रम

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

www.paramshanti.org

आत्मा सो परमात्मा। — बापूजी

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

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

पहिलो संस्करण — २०२६

अस्वीकरण / सामग्रीको स्रोत

आफैं गरिएको संकलन: 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।

साक्षी पटेलको परिचय

श्रीमती साक्षी पटेल एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक, ध्यान सिकाउने शिक्षक र बापूजी दशरथभाई पटेलले सिकाउनुभएको दिव्य ज्ञान संसारभर फैलाउने मिसनमा समर्पित सहयोगी हुनुहुन्छ। श्री अनन्त पटेलसँगै उहाँले यी शिक्षाहरू संसारभरका मानिसहरूसम्म पुऱ्याउन मुख्य भूमिका खेल्नुभएको छ — Bapuji Dashrathbhai Patel नामक युट्युब च्याननलाई २ करोडभन्दा बढी (20 million) सदस्यसम्म पुऱ्याउन मद्दत गर्नुभयो, जसले यसलाई संसारकै सबैभन्दा धेरै हेरिने आध्यात्मिक मञ्चहरूमध्ये एक बनायो।

उहाँको शान्त उपस्थिति र स्पष्ट बोलीका कारण भित्री परिवर्तन बुझ्न र अनुभव गर्न चाहने साधकहरूका लागि उहाँ बाटो देखाउने शक्ति बन्नुभएको छ।

उहाँ Paramshanti Motivation & Meditation नामक युट्युब च्यानलको कामका लागि व्यापक रूपमा चिनिनुहुन्छ, जसका ६ लाखभन्दा बढी सदस्य छन्। त्यहाँ उहाँले हरेक दिन डोऱ्याइएको ध्यानका सत्र चलाउनुहुन्छ र गहिरा आध्यात्मिक कुराहरू सरल, व्यावहारिक र अनुभव गर्न सकिने ढंगले बाँड्नुहुन्छ — गहिरो आध्यात्मिक ज्ञानलाई आजको जीवनसँग जोड्दै।

१,०००भन्दा बढी प्रत्यक्ष (live) ध्यान सत्र पूरा गरिसक्नुभएका उहाँले हजारौं साधकलाई भित्री सचेतता र स्थिरतातिर निरन्तर डोऱ्याउनुभएको छ। उहाँको तरिकाले पुरानो आध्यात्मिक ज्ञानलाई आजको जीवनका आवश्यकतासँग जोड्छ, र गहिरो ज्ञानलाई संसारभरका मानिसका लागि सजिलो बनाउँछ।

MBA (Finance) को पृष्ठभूमि हुँदाहुँदै पनि साक्षी पटेलले आफ्नो जीवन पूरै आध्यात्मिक सेवाको बाटोमा समर्पित गर्ने रोज्नुभयो। उहाँको यात्राले बाहिरी सफलताबाट भित्री अनुभूतितर्फको मोड देखाउँछ — आत्म–सचेतता, चेतना र परम शान्तिको शिक्षासँग पूरै मिल्दो।

उहाँका शब्दहरू केवल हौसला दिने कुरा मात्र होइनन् — ती सोझै आफ्नै बुझाइबाट आएका हुन्, र पाठकभित्रको गहिरो सचेतता ब्युँझाउनका लागि राखिएका हुन्।

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। 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 स्रोतमा फर्कने बाटो देखाउने यो परम आध्यात्मिक ज्ञान अहिलेको समयमा उदाउनु 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 एकाउन्टेन्सीको 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 सुष्मा टन्डनले 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 अठार 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 — आत्मा, ध्यानको विज्ञान, परम शान्तिको सबैभन्दा उच्च अवस्था, आत्माको यात्रा, र मूल स्रोतमा फर्कने बाटो। उहाँको ज्ञान अत्यन्तै गहिरो छ, र यो आफ्नो साँचो स्वरूपमा साँच्चै ब्युँझन चाहने सच्चा साधकहरूका लागि हो।

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**
साक्षी पटेलको परिचय **5**
बापूजीको परिचय **7**
प्रस्तावना **10**
अध्याय १ — आजको समयमा ध्यान किन चाहियो 12
अध्याय २ — ध्यान साँच्चै के हो 14
अध्याय ३ — ध्यानको विज्ञान 16
अध्याय ४ — ध्यानका तरिकाहरू 18
अध्याय ५ — ध्यान र योगबीचको फरक 20
अध्याय ६ — मन — साथी कि शत्रु 22
अध्याय ७ — ज्ञानबिना योग अधुरो हुन्छ 24
अध्याय ८ — परम शान्ति मन्त्र 27
अध्याय ९ — विचारसँग काम गर्ने तरिका 29
अध्याय १० — कल्पना र भावनाको शक्ति 31
अध्याय ११ — ध्यानको सरल तरिका — अक्षरै अक्षरमा 33
अध्याय १२ — आत्माको अनुभूति 35
अध्याय १३ — स्रोतसँग जोडिने 37
अध्याय १४ — अभ्यास सुरु गर्ने 39
अध्याय १५ — जीवन बदल्ने 43
अध्याय १६ — ध्यान गर्ने सबैभन्दा राम्रो समय 47
अध्याय १७ — ध्यानका साँचा फाइदाहरू 49
अध्याय १८ — आफू बदलिएर संसारमा शान्ति 51
परमशान्ति मोटिभेसन एन्ड मेडिटेसन **2**
डोऱ्याइएको ध्यान अभ्यास **58**
साक्षी पटेलका अनमोल वचनहरू **62**
शब्दावली **65**
भिडियो स्रोत **70**
आगामी चलचित्र **71**
हामीसँग जोडिनुहोस् **73**
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय **75**

प्रस्तावना

"ज्ञान दान महा दान"

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो)

सबैसँग जति सकिन्छ त्यति बाँड्नुहोस्।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

संसार हल्लाले भरिएको छ। मन गह्रौं भएको छ। निद्रा टुक्रिएको छ। हृदय थाकेको छ। अनि यत्ति हल्लाको बीचमा पनि हामीभित्र केही कुराले फुसफुसाइरहन्छ — बाँच्ने अर्को बाटो पनि हुनुपर्छ। अझ गहिरो शान्ति हुनुपर्छ। परिस्थिति बदलिनुमा भर नपर्ने शान्ति हुनुपर्छ। त्यो फुसफुसाहट नै आत्मा हो, र त्यस फुसफुसाहटको जवाफ हो — परम शान्ति।

यी पानाहरूमा भएका शिक्षाहरू विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालयका संस्थापक बापूजी दशरथभाई पटेलका प्रवचनहरूबाट आएका हुन्। बापूजीले आफ्नो सारा जीवन गहिरो ध्यान, समाधि र सेवामा बिताउनुभएको छ। त्यही मौनबाट उहाँले संसारलाई एउटा बाटो दिनुभयो — यस्तो ध्यानको तरिका जसले शान्त मात्र पार्दैन, बदल्छ पनि। यो बिलकुल सुरु गर्नेका लागि पनि सजिलो छ, र जीवनभर अभ्यास गर्नेका लागि पनि पर्याप्त गहिरो छ। यसले विश्वास माग्दैन। यसले त अभ्यास गर्न मात्र बोलाउँछ।

यसपछिका अध्यायहरू साक्षी पटेलको दैनिक मार्गदर्शनबाट लिइएका हुन्। उहाँले Paramshanti Motivation & Meditation युट्युब च्यानलमार्फत बापूजीको ध्यानको कामलाई अगाडि बढाउनुभएको छ। पन्ध्र वर्षभन्दा बढीको आफ्नै अभ्यास बोकेर उहाँ त्यो बाटो आफैं हिँडेको मानिसझैं बोल्नुहुन्छ। उहाँको स्वर धैर्यले भरिएको छ। उहाँका शब्द स्पष्ट छन्। अनि उहाँको एउटै चाहना छ — हरेक पाठक, हरेक श्रोता, हरेक साधकले केही क्षणका लागि भए पनि आफूभित्रै बसेको शान्तिको स्वाद पाऊन्।

यो पुस्तक बिस्तारै पढ्नका लागि हो। यो तपाईंको दैनिक अभ्यासको छेउमा बस्नका लागि हो — त्यसलाई हटाउन होइन, अझ सघाउन। साँचो ध्यान भनेको तपाईंले गर्नुहुने ध्यान हो, पढ्नुहुने ध्यान होइन। त्यसैले यी पाना पल्टाउँदै जाँदा भित्रतिर पनि फर्कनुहोस्। बस्नुहोस्। आँखा चिम्लनुहोस्। प्रयास गर्नुहोस्। दिनको पाँच मिनेटले पनि केही कुरा बदल्न थाल्नेछ — चुपचाप, धैर्यसँग, पक्का रूपमा।

यो पुस्तक तपाईंका लागि उपयोगी बनोस्। यसले तपाईंलाई आफैंकहाँ घर फर्काओस्। अनि बापूजीले बताउनुहुने त्यो परम शान्ति बिस्तारै तपाईंको आफ्नै बनोस्। यो पुस्तक ती हरेक आत्माका लागि एउटा मौन भेटी हो, जो कहिल्यै न कहिल्यै बसेर, आँखा चिम्लेर सोचेका छन् — शान्ति किन यति टाढा लाग्छ?

— परमशान्ति टोली

अध्याय

१

आजको समयमा ध्यान किन चाहियो

यो तपाईंको आफ्नै सासभन्दा नजिक छ।

तनाव चुपचाप आजको जीवनको पृष्ठभूमि संगीत बनिसकेको छ। चिन्ता हाम्रो पछिपछि घरसम्म, ओछ्यानसम्म, बिहानसम्म आइपुग्छ। निद्रा टुट्छ, मन दौडिन कहिल्यै रोकिँदैन, शरीरले त्यस्तो थकाइ बोकेको हुन्छ जुन कुनै पनि बिदाले हटाउन सक्दैन। बालबालिका, ठूला मानिस, काम गर्ने मानिस, अवकाश पाएका मानिस — झन्डै सबै एउटै कुरा खोजिरहेका छन् — शान्ति।

पहिले ध्यान रोजाइको कुरा थियो। आज यो आवश्यकता हो। हामी अहिले बाँच्ने तरिकाले हामीलाई छिट्टै रित्त्याइदिएको छ — हतारिएको गति, नरोकिने कोलाहल, नसकिने सूचना र स्थिरता एकदमै थोरै। संसार झन् गह्रौं र निर्दयी बन्दै गएको छ, अनि हाम्रो मन पनि त्यस्तै भएको छ। त्यसैले हामी त्यही प्रश्न सोध्न थाल्छौं जुन सधैं त्यहीँ थियो — म आफूलाई कसरी शान्त पारूँ? म कसरी आराम गरूँ? मैले शान्ति कसरी पाउने?

यही कारणले ध्यान बढ्दै गएको छ। आत्मा थाकेको छ र हरेक आत्मा स्थायी खुसी र शान्ति खोजिरहेको छ। अशान्ति, डिप्रेसन र अपूरो भएको अनुभवले धेरैलाई ध्यान सुरु गर्न घचेटिरहेको छ, हौसला दिइरहेको छ।

तर साँचो चुनौती ध्यान भेट्टाउनु होइन। साँचो चुनौती त त्यो गर्नु हो। धेरैजसो मानिस सुरु गर्छन्। धेरैजसो मानिस छोड्छन्। दुई दिन प्रयास, अनि तीन दिन टार्ने — यसरी अभ्यास हातबाट फुत्किन्छ। हामी तनाव बोक्छौं, दुःख बोक्छौं, हिजोको भारी र भोलिको फिक्री बोक्छौं — तैपनि आफैंसँग दस मिनेट बस्न सक्दैनौं। मन नरोकिई दौडिरहन्छ।

बापूजीले यसैलाई आजको समयको मुख्य समस्या भन्नुभएको छ। संसारले दुःख पाइरहेको छ, तर बाहिरी परिस्थिति मात्र खराब भएर होइन — मानिसको भित्री अवस्था बिथोलिएकाले दुःख पाइरहेको छ। र एउटै साँचो उपाय, उहाँ भन्नुहुन्छ, भित्रतिर फर्कनु हो। ध्यान गर्नु, योग गर्नु। आफैंलाई चिन्नु। आत्माको साँचो स्वभाव भएको त्यो मौन शान्तिसँग जोडिनु। यही शान्तिलाई उहाँ परम शान्ति भन्नुहुन्छ — सबैभन्दा ठूलो शान्ति। र उहाँ जोड दिनुहुन्छ — यो टाढा छैन। यो तपाईंको आफ्नै सासभन्दा नजिक छ।

> **"आज के समय में मेडिटेशन चॉइस नहीं रही, यह एक नेसेसिटी बन चुकी है।"**
>
> *"अर्थः आजको समयमा ध्यान रोजाइको कुरा रहेन — यो त अनिवार्य भइसक्यो।"*
>
> — साक्षी पटेल

यो पुस्तक तपाईँभित्रको त्यो शान्त आवाजका लागि हो जसले भनिरहन्छ — यत्ति मात्र होइन, अझ बढी शान्ति हुनुपर्छ। छ। र बाटो एउटा सानो पाइलाबाट सुरु हुन्छ। बस्नुहोस्। आँखा चिम्लनुहोस्। सास लिनुहोस्। अनि आत्मालाई आफैंलाई सम्झन दिनुहोस्।

अध्याय

२

ध्यान साँच्चै के हो

योगको अर्थ हो जोड ।

धेरैजसो मानिस सोच्छन्, ध्यान भनेको आँखा चिम्लेर मनलाई खाली बनाउने प्रयास गर्नु हो। यो गलत होइन, तर यो पूरा चित्र पनि होइन। अंग्रेजीको "मेडिटेसन" शब्द आज धेरै किसिमका अभ्यासका लागि प्रयोग हुन्छ — सासका व्यायाम, माइन्डफुलनेस (सचेत रहने अभ्यास), शरीर हेर्ने अभ्यास, डोऱ्याइएको आराम। हरेकको केही न केही मूल्य छ। तर सनातन परम्परामा मेडिटेसनको मौलिक शब्द भने योग हो।

अनि योगको अर्थ आसन होइन। सास होइन। स्थिरता आफैंमा पनि होइन। योगको अर्थ हो जोड। सम्बन्ध। आफूको आफ्नै उच्च स्वरूपसँगको जोड। आत्माको आफ्नो स्रोतसँगको जोड। साँचो ध्यानको मुटु यही हो। परम शान्ति चेतनाको सबैभन्दा माथिल्लो तह हो, चित्तको सबैभन्दा ठूलो अवस्था हो। हरेक शास्त्रले परम शान्तिको कुरा गर्छ। बापूजीले परम शान्तिको यो अवस्था अनुभव गर्नुभयो र हामीलाई सिकाउनुभयो, अनि हामी सनातन ज्ञानको जगमा उभिएर तपाईंलाई यही सिकाउन चाहन्छौं। बाँकी सबै — सास, आसन, मन्त्र — यो जोडका लागि हामीलाई तयार पार्ने साधन मात्र हुन्।

आजको समयमा ध्यानलाई प्रायः त्यसको गहिरो जराबाट छुट्याइएको छ। मानिसलाई सास र विचारको बहाव हेर्न मात्र सिकाइन्छ। आत्माको कुरा गरिँदैन। स्रोतको कुरा गरिँदैन। त्यसैले अभ्यासले केही बेरको आराम त दिन्छ, तर टिक्ने शान्ति दिँदैन।

माइन्डफुलनेस र साँचो ध्यानबीच फरक छ। माइन्डफुलनेस एउटा तरिका हो। यसले हामीलाई आफ्ना विचार हेर्न, सास हेर्न र वर्तमान क्षणमा ध्यान दिन सिकाउँछ। यो उपयोगी छ। यसले मन शान्त पार्छ। तनाव घटाउँछ। चिन्तामा मद्दत गर्छ। तर यो ढोका हो, गन्तव्य होइन। ध्यानको गन्तव्य त झन् गहिरो अवस्था हो — शास्त्रले जसलाई समाधि भन्छन् — जहाँ विचारशून्यता हुन्छ, कुनै हलचल हुँदैन, केवल शुद्ध सचेतता आफैंमा टिकेको हुन्छ। आज पश्चिमी संसारले धर्मलाई हटाएर सास र विचारमा मात्र काम गरिरहेको छ, र त्यसैलाई मेडिटेसन भन्छ।

सनातन योग — त्यो पुरानो बाटो — मन शान्त पारेर मात्र रोकिँदैन। यो अझ अगाडि बढ्छ। यसले सोध्छ — ध्यान गर्ने को हो? सास हेर्ने को हो? यो शरीरभित्र बस्ने को हो? यसले हामीलाई आत्मासम्म पुऱ्याउँछ। अनि आत्माबाट परमात्मासम्म पुऱ्याउँछ। बापूजीले सिकाउनुहुने ध्यान यही हो। यसलाई परम शान्ति योग भनिन्छ — सबैभन्दा ठूलो शान्तिको योग।

> **"योग का अर्थ है जोड़ — आत्मा का परमात्मा से जोड़।"**
>
> *"अर्थ: योगको अर्थ हो जोड — आत्माको परमात्मासँगको जोड।"*
>
> — साक्षी पटेल

तपाईंले माइन्डफुलनेस मात्र लिनुभयो भने केही बेरका लागि मनको शान्ति पाउनुहुनेछ। तपाईंले परम शान्ति योग लिनुभयो भने अशान्तिको जरा नै गल्न थाल्छ — किनभने तपाईं आफूलाई आत्माका रूपमा चिन्न थाल्नुहुन्छ, र आत्मालाई शान्तिको कहिल्यै कमी हुँदैन। शान्ति त त्यसको स्वभाव नै हो।

अध्याय

३

ध्यानको विज्ञान

हामी स्थिर भएर बस्दा शरीर, मस्तिष्क र कोषहरूसम्मले सुन्दर ढंगले प्रतिक्रिया दिन्छन्।

ध्यान पुरानो आध्यात्मिक अभ्यास हो, तर हाम्रो समयमा आधुनिक विज्ञानले पनि त्यही कुरा पुष्टि गर्न थालेको छ जुन ऋषिहरूलाई हजारौं वर्षदेखि थाहा थियो। हामी स्थिर भएर बस्दा शरीर, मस्तिष्क र कोषहरूसम्मले सुन्दर ढंगले प्रतिक्रिया दिन्छन्। यो कुरा अलिकति बुझ्नु राम्रो हुन्छ, किनभने यसले अभ्यासमाथि चुपचाप भरोसा बढाउँछ।

हाम्रो मस्तिष्कले फरक–फरक ढाँचामा विद्युतीय गतिविधि निकाल्छ, जसलाई मस्तिष्कका तरंग भनिन्छ। हामी व्यस्त हुँदा, चिन्तित हुँदा वा एउटा काम सकेर अर्कोमा दौडिँदा मस्तिष्क बिटा अवस्थामा हुन्छ — छिटो तरंग, धेरै सतर्कता, अनि समयसँगै थकाइ। हामीले आँखा चिम्लेर गहिरो सास लिनेबित्तिकै मस्तिष्क आफैं अल्फा अवस्थामा सर्छ — ढिलो तरंग, गहिरो आराम, कोमल सहजता। ध्यान अझ गहिरो हुँदै गएपछि मस्तिष्क थिटा अवस्थामा पस्न सक्छ, जहाँ मन एकदमै स्थिर हुन्छ, झन्डै विचारै नभएको जस्तो। ध्यानले हामीलाई बिस्तारै खोलिदिने भूमि यही हो।

मस्तिष्कभित्र बदामको आकारको एउटा सानो भाग हुन्छ, जसलाई एमिग्डला भनिन्छ। एमिग्डलाको सम्बन्ध हाम्रा डर, रिस र चिन्ताका प्रतिक्रियासँग नजिकबाट जोडिएको हुन्छ। अध्ययनहरूले देखाएका छन् — नियमित ध्यान गर्दा एमिग्डला साँच्चै सानो हुन्छ र कम

प्रतिक्रिया देखाउँछ। अचानक आउने भावनाले हामीलाई कम तान्छ। झट्का र प्रतिक्रियाबीच बढी ठाउँ बन्छ।

त्यसै बेला प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स भन्ने अर्को महत्त्वपूर्ण भाग — जसले स्पष्ट सोच, निर्णय, एकाग्रता र भावनाको सन्तुलन सम्हाल्छ — बलियो र बढी विकसित हुन्छ। त्यसैले ध्यानले मस्तिष्कलाई साँच्चै स्वस्थ दिशामा नयाँ आकार दिन्छ।

शरीरले प्रायः खुसीका हर्मोन भनिने कुरा पनि छोड्छ। डोपामिनले जाँगर र आनन्दको भाव ल्याउँछ। सेरोटोनिनले शान्ति, सन्तोष र मनको स्थिरता ल्याउँछ। एन्डोर्फिनले स्वाभाविक सञ्चोको अनुभव दिन्छ। हामी ध्यान गर्दा, विशेष गरी नियमित गर्दा, यी कोमल रूपमा बन्दै जान्छन्।

कोर्टिसोल जस्ता तनावका हर्मोन, जसले शरीरलाई सधैं सतर्क अवस्थामा राख्छन्, बिस्तारै घट्दै जान्छन्। स्नायु प्रणाली लड्ने–भाग्ने अवस्थाबाट आराम गर्ने–पुनर्लाभको अवस्थामा सर्छ। मुटुको गति स्थिर हुन्छ। रक्तचाप ठाउँमा आउने प्रवृत्ति देखिन्छ। निद्रा सुध्रिन्छ। रोग प्रतिरोधक क्षमताले राम्रोसँग काम गर्छ। अनि जीवनको भित्री अनुभव नरम बन्छ।

शुद्ध शारीरिक र वैज्ञानिक दृष्टिले हेर्दा पनि ध्यानको उपहार यही हो। हामी कुनै चमत्कारी अनुभव खोजिरहेका छैनौं। हामी त शरीर र मस्तिष्कलाई तिनले सधैं गर्नुपर्ने काम गर्न दिइरहेका छौं — सन्तुलनमा फर्कने काम। अनि यही शारीरिक सन्तुलनबाट गहिरा आध्यात्मिक अनुभव आफैं खुल्दै जान्छन्।

तर सम्झनुहोस्, यो त बाहिरी तह मात्र हो। ध्यान गर्ने साँचो कारण मस्तिष्कका तरंग वा हर्मोन मात्र होइन। साँचो कारण त यी सबैभन्दा मुनि जे छ त्यही हो — आत्मा, स्रोत, परम शान्ति। विज्ञान त माथि लगाइएको मीठो क्रिम हो। आध्यात्मिक अनुभव नै केक हो।

अध्याय

ध्यानका तरिकाहरू

मेडिटेसन एउटा तरिका हो, एउटा भाग मात्र हो।

ध्यानलाई एउटै तरिका होइन, बरु तरिकाहरूको समूह मानिन्छ — जसले मानिसलाई मनको बिथोलिएको अवस्थाबाट आफ्नोप्रतिको सचेतता र परमात्मासँगको जोडतिर लैजान्छ। मानिसले यो बुझ्न आवश्यक छ — मेडिटेसन र सनातन योगबीच ठूलो फरक छ। मेडिटेसन एउटा तरिका हो, एउटा भाग मात्र हो। मेडिटेसनको अर्थ हो ध्यान (एकाग्रता, ध्यान दिनु), र योग सूत्रबाट योगलाई पूरै बुझ्ने हो भने मेडिटेसन त त्यसको सानो पाठ मात्र हो।

आजको समयमा अभ्यास गरिने फरक–फरक ध्यानका तरिकाहरू हेरौं।

अष्टांग योग। हरेक अंगले अभ्यास गर्नेलाई अर्को अंगका लागि तयार पार्छ — भित्रतिर लैजाने भऱ्याङका खुड्किला जस्तै। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि — यी सबै अष्टांग योगका अंग हुन्।

एउटा महत्त्वपूर्ण तरिका हो माइन्डफुलनेस ध्यान, जसमा मानिसले विचारहरू शान्त नहुन्जेल तिनलाई लगातार हेरिरहन्छ। सास–सचेतता ध्यान पनि छ, जसमा भित्र आउने र बाहिर जाने सासमा ध्यान राखिन्छ।

ॐ को उच्चारण र मन्त्र जपलाई मन शान्त पार्ने र भित्र सकारात्मक कम्पन (vibration) बनाउने तरिका भनिएको छ। आफैंसँग कुरा गर्ने ध्यान, जसमा मानिसले सचेत भित्री संवादबाट सम्झना र विचारहरूबाट आफूलाई अलग गर्छ।

एक बिन्दुमा ध्यानलाई एउटै केन्द्रबिन्दुमा ध्यान राख्ने अभ्यास भनेर बुझाइएको छ। विपश्यनालाई विचार र शरीरका अनुभवलाई प्रतिक्रिया नदिई हेर्ने अभ्यास भनिएको छ।

शवासनमा आधारित ध्यान र डोऱ्याइएको ध्यानलाई पनि आराम र भित्री एकाग्रताका लागि सघाउने अभ्यासका रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

यी तरिकाहरूभन्दा पर, आत्म जागृति (आत्माको ब्युँझाइ) र आत्माको परमात्मासँगको जोडलाई ध्यानको सबैभन्दा उच्च रूप मानिएको छ। परम शान्ति ध्यानलाई अनन्त शान्ति, आत्म अनुभूति, कर्मबन्धनबाट मुक्ति र आत्माभित्रको असीम शक्तिको ब्युँझाइको सबैभन्दा ठूलो अवस्था भनिएको छ।

अध्याय

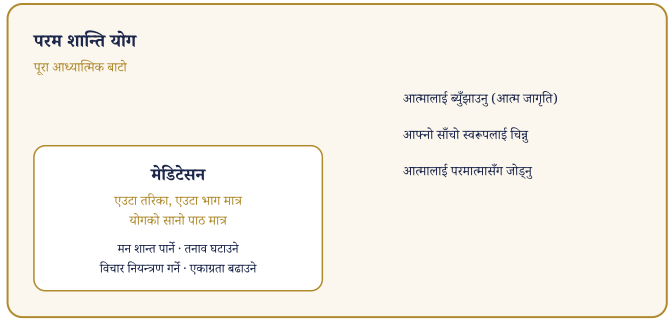
५

ध्यान र योगबीचको फरक

मेडिटेसन र परम शान्ति योग एउटै होइनन्।

मेडिटेसन र परम शान्ति योग एउटै होइनन्। मेडिटेसनलाई एउटा तरिका वा योगको एउटा भाग भनिएको छ भने परम शान्ति योग चाहिँ आत्माको ब्युँझाइ, आत्म अनुभूति र परम चेतनासँगको जोडसँग जोडिएको पूरा आध्यात्मिक बाटो हो।

साधारण मेडिटेसनले मुख्यतया मन शान्त पार्ने, तनाव घटाउने, विचार नियन्त्रण गर्ने र एकाग्रता बढाउने कुरामा ध्यान दिन्छ। माइन्डफुलनेस, सास–सचेतता, ॐ को उच्चारण र विचार हेर्ने जस्ता अभ्यासलाई मानिसलाई केही समयका लागि चिन्ता र मनको बिथोलिएको अवस्थाबाट अलग गर्न सघाउने तरिका भनिएको छ। आधुनिक मेडिटेसन प्रायः सास र विचार हेर्ने कुरामा मात्र काम गर्छ, ईश्वर, आत्मा वा आध्यात्मिक अनुभूतिमा ध्यान दिँदैन। यही कारण साधारण मेडिटेसनबाट पाइने शान्तिलाई केही बेरको मात्र भनिएको छ।



योगभित्रको एउटा भाग — मेडिटेसन

परम शान्ति योगलाई भने चेतनाको सबैभन्दा माथिल्लो अवस्था भनेर बुझाइएको छ। यो मनको आराममा मात्र सीमित छैन। यसको उद्देश्य आत्मालाई ब्युँझाउनु (आत्म जागृति), आफ्नो साँचो स्वरूपलाई चिन्नु र आत्मालाई परमात्मासँग जोड्नु हो। परम शान्ति योगले मानिसलाई भोग (भोगविलास)बाट योग (ईश्वरसँगको जोड)तिर लैजान सघाउँछ। यो सनातन ज्ञान, आफ्नोप्रतिको सचेतता र असंख्य जन्मदेखि जम्मा भएको कर्मबन्धनबाट मुक्तिसँग जोडिएको छ।

परम शान्ति, जसको अर्थ हो "सबैभन्दा ठूलो शान्ति" — यो केही बेरको शान्त अवस्था होइन, हरेक आत्माको अनन्त अवस्था हो। यही योगबाट मानिसले भित्रको दिव्य शक्ति ब्युँझाउँछ, करुणा, प्रेम र निडरता बढाउँछ, अनि घृणा, तनाव र अज्ञानबाट मुक्त हुन्छ।

साधारण मेडिटेसनले केही बेरको आराम दिन सक्छ, तर परम शान्ति योग चाहिँ स्थायी शान्ति, स्थायी आनन्द, आफैंमा उभिन सक्ने क्षमता र आत्माको असीम स्वभावको अनुभूतितिर लैजाने बाटो हो।

परम शान्ति योगमा साधक सारा ब्रह्माण्डको कल्याणका लागि दिव्य संकल्पसँग जोडिन्छ। अभ्यास गर्नेलाई मल्टिभर्सभरि दिव्य प्रकाश (Divine Light) ओर्लिरहेको, सबैतिर परम शान्ति फैलिरहेको, सारा सृष्टिमा दिव्य ऊर्जा भरिरहेको र सामूहिक वातावरण बदलिरहेको कल्पना गर्न अनुरोध गरिन्छ।

यस प्रक्रियामा तीन महत्त्वपूर्ण चरण छन् — पहिलो संकल्प, अर्थात् दिव्य इच्छाको सिर्जना; दोस्रो कल्पना, जहाँ साधकले मनभित्रै आध्यात्मिक चित्र स्पष्ट बनाउँछ; र तेस्रो त्यही ऊर्जाको भावनात्मक अनुभव। अभ्यास गर्नेले संकल्पमा पूरै विश्वास गर्नुपर्छ, त्यसलाई स्पष्ट कल्पना गर्नुपर्छ र त्यसको आध्यात्मिक ऊर्जा गहिरो गरी अनुभव गर्नुपर्छ। लगातार र दोहोऱ्याइरहने अभ्यासबाट आत्मा बिस्तारै उच्च चेतना र दिव्य सचेततासँग मिल्दै जान्छ।

अध्याय

६

मन — साथी कि शत्रु

मन तपाईंको शत्रु होइन ।

बापूजी मनलाई मर्कट (बाँदर) भन्नुहुन्छ — जो कुनै लक्ष्यबिनै चारै दिशामा दौडिरहन्छ। सनातन ग्रन्थहरूले पनि मनलाई मर्कट भनेका छन् — बाँदरजस्तो। सधैं उफ्रिरहने। सधैं बेचैन। एउटा विचारबाट अर्को विचारमा, एउटा सम्झनाबाट अर्को सम्झनामा, एउटा चिन्ताबाट अर्को चिन्तामा। यो कहिल्यै रोकिँदैन। तपाईं चुपचाप बस्नुभयो भने पनि त्यो बाँदर हल्लिरहन्छ।

त्यसैले सुरुमा ध्यान गाह्रो लाग्छ। हामी शान्ति पाउने आशा लिएर बस्छौं, र केही सेकेन्डमै मन भौंतारिन थाल्छ। हिजो कसैले भनेको कुरा सम्झिन्छौं। भोलिको चिन्ता गर्छौं र योजना बुन्न थाल्छौं। विचार छालजस्तै एकपछि अर्को आउँछन्। अनि हामीलाई लाग्न थाल्छ — ध्यानमा हामी असफल भयौं।

तर साँचो कुरा यो हो। मनले तपाईंलाई धोका दिएको होइन, र तपाईंले ध्यानलाई बिगारेको पनि होइन। मनले त आफ्नो काम मात्र गरिरहेको छ। सोच्नु नै त्यसको स्वभाव हो। मनलाई सोच्न छोड् भन्नु भनेको आगोको ज्वालालाई तातो हुन छोड् भनेजस्तै हो। त्यो सम्भव छैन। त्यसैले हामीले मनलाई नियन्त्रण गर्ने प्रयास गरिरह्यौं भने हामी हारिरहन्छौं।

पुराना ठूला ऋषिहरूले पनि यही कुरामा संघर्ष गर्नुभएको थियो। मनलाई जोर लगाएर थिच्नु झन्डै असम्भव छ। त्यसो भए उपाय के त? बापूजीले दिनुभएको उपाय सरल पनि छ, शक्तिशाली पनि — मनलाई नियन्त्रण गर्न नखोज्नुहोस्। त्यसलाई बाटो देखाउन खोज्नुहोस्। त्यसलाई काममा लगाउन खोज्नुहोस्। त्यसलाई अडेस लाग्न शुद्ध ज्ञान दिनुहोस्, अनि त्यो आफैं शान्त हुन्छ। मन एउटा बालकजस्तै हो — बालकलाई चुपचाप बस् भनेर आदेश मात्र दिएर हुँदैन। तर त्यही बालकलाई हेर्न रमाइलो र सुन्दर केही दिनुभयो भने त्यो आफैं बस्छ। मनको पनि त्यही हो। त्यसलाई सास दिनुहोस्, त्यो बस्न थाल्छ। त्यसलाई परम शान्तिजस्तो मन्त्र दिनुहोस्, त्यो त्यही शान्तिमा कम्पन गर्न थाल्छ। त्यसलाई आत्मा दिनुहोस्, त्यो बिस्तारै भित्रतिर फर्कन्छ। त्यसलाई स्रोत दिनुहोस्, त्यो आफैं मौन हुन्छ।

बापूजी भन्नुहुन्छ — मनलाई ज्ञानमा लगाउनुहोस्, आत्माको ज्ञानमा लगाउनुहोस्। तपाईंले मनलाई जति उच्च, शुद्ध र दिव्य ज्ञानले भर्नुहुन्छ, पुराना विचारका बानीहरूले तपाईंमाथि त्यति नै पकड गुमाउँछन्। मन तपाईंको शत्रु होइन। बाटोबिना भौंतारिन छोडिदिँदा मात्र त्यो तपाईंको शत्रु बन्छ। त्यसलाई एउटा बाटो दिनुहोस्, अनि त्यही मन आध्यात्मिक यात्राको तपाईंको सबैभन्दा नजिकको साथी बन्छ।

> **"मन को नियंत्रण नहीं करना है — मन को सही दिशा दिखानी है।"**
>
> *"अर्थ: मनलाई नियन्त्रण गर्ने होइन — मनलाई ठीक बाटो देखाउने हो।"*
>
> — साक्षी पटेल

अध्याय

७

ज्ञानबिना योग अधुरो हुन्छ

ज्ञानभन्दा बढी पवित्र बनाउने अरू केही छैन।

भगवद् गीतामा भगवान् कृष्णले भन्नुहुन्छ — आध्यात्मिक ज्ञानभन्दा ठूलो अरू केही छैन। ज्ञानले बुद्धिलाई पवित्र बनाउँछ, संस्कार (गहिरो छाप) बदल्छ, र अन्ततः आत्मालाई मुक्तितिर लैजान्छ।

भक्तिबाट तपाईंले फल पक्कै पाउनुहुन्छ, तर परमात्मासम्म पुग्न ज्ञानबाटै मात्र सम्भव छ। ज्ञान नै सबैभन्दा ठूलो हो। ज्ञान नै सबैभन्दा माथि छ। ज्ञानभन्दा बढी पवित्र बनाउने अरू केही छैन।

ज्ञानभन्दा बढी पवित्र बनाउने अरू केही छैन। त्यसैले कोही पवित्र बन्न चाहन्छ भने, कोही आध्यात्मिक रूपले शुद्ध बन्न चाहन्छ भने, कोही सबैभन्दा माथिल्लो अवस्था पाउन चाहन्छ भने — मन पवित्र हुनैपर्छ, बुद्धि पवित्र हुनैपर्छ, र संस्कार बदलिनैपर्छ।

मानिसहरू आफ्नै बानी र व्यवहारमा साह्रै टाँसिन्छन्। आफ्नै बारेमा कडा भइदिन्छन्। त्यसैले उनीहरूलाई ध्यान धेरै गाह्रो हुन्छ। यस्ता मानिसका लागि ध्यान भनेको केही बेर मनलाई शान्त पार्नु र केही समय थोरै शान्ति अनुभव गर्नु मात्र हुन्छ।

बापूजी सधैं भन्नुहुन्छ — आफ्नो मनलाई ज्ञानमा लगाउनुहोस्। जीवनभर तपाईंले मनलाई जति ज्ञानमा लगाउनुहुन्छ, तपाईंको बुद्धि यो सारा संसारबाट त्यति नै अलग हुँदै जान्छ।

किनभने आफूलाई चिन्नु भनेको भित्रतिर जानु हो। बापूजीले हामीलाई आत्माको यात्रा, मृत्युपछिको जीवन, कर्मको सिद्धान्त, मल्टिभर्स, सृष्टि, सिर्जनहार — यस्ता कुराको साँचो ज्ञान दिनुभएको छ। बापूजीको युट्युब च्यानलमा बेहद (असीम ज्ञान) बारे करिब ४,००० भिडियो छन्।

ज्ञान मात्रैले पुग्दैन। संस्कार बदल्न तीन कुरा चाहिन्छ — ज्ञान, योग, र परम स्रोतबाट पाइने आध्यात्मिक शक्ति। कुनै मानिसले के ठीक हो भन्ने कुरा बुद्धिले बुझेको हुन सक्छ, तैपनि रिस, लत, डर वा पुराना बानीलाई जित्न नसक्ने हुन सक्छ। किनभने आध्यात्मिक शक्तिबिना संस्कार बदलिँदैन।



भित्री शृंखला: चेतना आत्मामा जन्मिन्छ

बापूजीले सिकाउनुहुने एउटै बाटो हो — ज्ञान मार्ग। आफूलाई चिन्ने बाटो। मन वशमा राख्न धेरै तरिका दिइएका छन्, र आध्यात्मिक परम्पराहरूमा योगका धेरै रूप सिकाइएका छन्। आज हामी योगको कुरा गर्दा कर्म योग, भक्ति योग र बुद्धि योग सुन्छौं। तर यी सबैमध्ये सबैभन्दा माथि बुद्धि योग छ — उच्च बुद्धिको योग।

बुद्धि योगबाट मात्र मन साँच्चिकै वशमा आउँछ। मानिसले भोग्ने सबैभन्दा ठूलो संघर्ष मन कसरी वशमा राख्ने भन्ने सिक्नु नै हो, किनभने मनका कमजोरी एकै दिनमा हराउँदैनन्। मन एकै पटकमा बदलिँदैन; यसलाई समय, धैर्य र निरन्तर अभ्यास चाहिन्छ। मानिस जति–जति ध्यान, विवेक र वैराग्यमा गहिरो पुग्दै जान्छ, मन त्यति–त्यति बिस्तारै वशमा आउँछ र पवित्र बन्दै जान्छ।

साँचो शक्ति त ध्यानमा परम स्रोतसँग जोडिएर आउँछ। चेतना आत्मामा जन्मिन्छ। आत्माले मनलाई प्रभाव पार्छ, मनले बुद्धिलाई प्रभाव पार्छ, बुद्धिले संस्कारलाई चलाउँछ, र संस्कारले काम, व्यवहार अनि शरीरको बनावटसम्मलाई प्रभाव पार्छ। ध्यानबाट दिव्य ऊर्जाले यो सारा भित्री प्रणालीलाई पवित्र बनाउँछ, र मानिसको जीवनमा शान्ति, स्पष्टता, बल र परिवर्तन ल्याउँछ।

> **"और तभी आपकी ये जिज्ञासा जैसे-जैसे बनी रहेगी ना, आपके अंदर ज्ञान को सुनने समझने का जो उत्साह है वो बढ़ता रहेगा, और फिर आप उसकी ओर बढ़ते जाएँगे।"**
>
> *"अर्थ: तपाईंभित्रको यो जिज्ञासा जति–जति बाँचिरहन्छ, ज्ञान सुन्ने र बुझ्ने उत्साह त्यति–त्यति बढ्दै जान्छ — अनि तपाईं त्यसैतिर अगाडि बढ्दै जानुहुन्छ।"*
>
> — साक्षी पटेल

अध्याय

८

परम शान्ति मन्त्र

हरेक शब्द एउटा कम्पन हो।

यो सारा अभ्यासमा बापूजीले विशेष जोड दिनुभएको एउटा साधन छ। एउटा सरल मन्त्र — परम शान्ति।

पानामा हेर्दा यो साधारण देखिन्छ। तर सचेत भएर भनियो भने, र खास गरी दोहोऱ्याइयो भने, यसले आफ्नै एउटा कम्पन बोक्छ। "परम" शब्दको अर्थ हो सबैभन्दा माथिल्लो, सबैभन्दा ठूलो, अन्तिम। "शान्ति" शब्दको अर्थ हो — शान्ति। दुवै मिलेर अर्थ हुन्छ सबैभन्दा ठूलो शान्ति — त्यो शान्ति जुन साधारण चैनभन्दा पर छ, केही बेरको आरामभन्दा पर छ। त्यो आत्माकै आफ्नो मूल अवस्था हो।

हरेक शब्द एउटा कम्पन हो। हरेक शब्दले ऊर्जा बोक्छ। हामी रिसका शब्द दोहोऱ्याउँछौं भने शरीर र वरिपरिको वातावरणले त्यही रिस सोस्छ। डरका शब्द दोहोऱ्याउँदा पनि त्यही हुन्छ। अनि जब हामी परम शान्तिजस्तो मन्त्र बिस्तारै, साँचो मनले, भाव राखेर दोहोऱ्याउँछौं, त्यही नियम हाम्रो पक्षमा काम गर्छ। परम शान्तिको कम्पन हामीभित्र बस्न थाल्छ।

सुरुमा ठूलो स्वरले भन्नुहोस्। परम शान्ति... परम शान्ति... परम शान्ति। आफ्नो स्वरले कोमल भएर भन्न दिनुहोस्। त्यो ध्वनि तपाईंको छाती, घाँटी र निधारबाट बगेको अनुभव गर्नुहोस्। एक–दुई मिनेट यसै गरिरहनुहोस्।

अब यसलाई अझ मधुरो बनाउनुहोस्। सुस्केरामा भन्नुहोस्। परम शान्ति... परम शान्ति। सास सहज राख्नुहोस्, र त्यो शब्दलाई सासमाथि चुपचाप चढ्न दिनुहोस्।

अब यसलाई भित्र लैजानुहोस्। त्यो शब्दलाई मौन हुन दिनुहोस् — मनभित्रै मात्र दोहोरिने। परम शान्ति... परम शान्ति। तपाईंले याद गर्नुहुनेछ — जुन मन अघि एउटा विचारबाट अर्को विचारमा उफ्रिरहेको थियो, त्यसले अब अडेस लाग्न एउटा कोमल कुरा पाएको छ। बिस्तारै, आफैं, त्यो बस्न थाल्छ।

बापूजीले प्रायः भन्नुभएको छ — यो बेचैन युगमा मन्त्र दोहोऱ्याउनु आजको साधकका लागि सबैभन्दा सरल र सबैभन्दा असरदार तरिकामध्ये एक हो। मनलाई जोर लगाएर मौन बनाउन सजिलो छैन — तर मायाले मन्त्रभित्र तानेर ल्याउन सकिन्छ। अनि परम शान्ति मन्त्रले एकै पटक तीन तहमा काम गर्छ — यसले मनमा शान्ति ल्याउँछ, भित्री अवस्थालाई पवित्र बनाउँछ, र आत्मालाई बिस्तारै त्यसको साँचो पहिचानसँग जोड्छ — जुन पहिचान आफैंमा परम शान्ति हो।

तपाईं यो मन्त्र जुनसुकै बेला प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। ध्यानमा बसेको बेला। हिँड्दै गर्दा। सुत्न पल्टँदा। जब मन बेचैन हुन्छ। जब कुनै गाह्रो परिस्थिति आउँछ। जब डर वा रिस उठ्न थाल्छ। बस् त्यो शब्द सम्झनुहोस्, र चुपचाप दोहोऱ्याउनुहोस्। त्यसले बोकेको शान्ति साँचो हो, र त्यो तपाईंकै पर्खाइमा बसिरहेको छ।

> **"परम शान्ति सिर्फ़ शब्द नहीं है — यह एक एनर्जी है, एक वाइब्रेशन है।"**
>
> *"अर्थ: परम शान्ति केवल शब्द होइन — यो एउटा ऊर्जा हो, एउटा कम्पन हो।"*
>
> — साक्षी पटेल

अध्याय

६

विचारसँग काम गर्ने तरिका

विचार देखिएजति निर्दोष हुँदैनन्।

आजका धेरै शिक्षकले हामीलाई माया गरेरै भन्छन् — आफ्ना विचार बस् हेर्नुहोस्। हेरिरहनुहोस्। तिनमा नअल्झिनुहोस्। आकाशका बादलझैं बग्न दिनुहोस्। यसमा बुद्धिमानी छ। सुरुको पाइलाका रूपमा यो काम लाग्छ। यसले हामीलाई सिकाउँछ — हामी हाम्रा विचार होइनौं।

तर यहाँ बापूजीले अझ गहिरो एउटा तह थप्नुहुन्छ, र त्यो महत्त्वपूर्ण छ। उहाँ भन्नुहुन्छ — आफ्ना विचार हेर्ने मात्र नगर्नुहोस्। तिनलाई बदल्नुहोस्। तिनको ठाउँमा अर्के राख्नुहोस्। किनभने विचार देखिएजति निर्दोष हुँदैनन्।

तपाईंले याद गर्नुभएको छ — ध्यानमा बस्नासाथ पुराना सम्झना एक्कासि उठेर आउँछन्? वर्षौंदेखि नसोचेका कुरा। पुराना चोट, पछुतो, झगडा। ती उठ्छन् किनभने ती अवचेतन मनमा जम्मा भएका हुन्छन्। मनको त्यो गहिरो भाग, जहाँ यस जन्मका र विगतका जन्मका छापसम्म राखिएका हुन्छन्। ध्यानमा माथिल्लो मन स्थिर हुँदा ती गहिरा छाप माथि उक्लिन थाल्छन्।

अब खतरा यहाँ छ। तपाईंले यी विचारलाई नबदली बस् हेरिरहनुभयो भने ती तपाईंका भावनासँग टाँसिन थाल्छन्। अनि विचार भावनासँग जोडिएको क्षणमै त्यो धेरै बलियो हुन्छ।

त्यो साँच्चै रिचार्ज हुन्छ। मोबाइलमा रिचार्ज हालेजस्तै त्यो सम्झनाले नयाँ ऊर्जा पाउँछ। मेटिनुको साटो त्यो झन् बढ्छ।

जस्तै, तपाईंलाई चोट पुऱ्याउने कुनै मानिसको सम्झना उठ्यो रे। तपाईंले त्यसलाई हेरेर बस्न दिनुभयो भने चोटको भाव पनि उठ्छ। रिस आउन सक्छ। दुःख आउन सक्छ। विचार र भाव एक भएर मिल्छन्, अनि त्यो छाप अवचेतनमा अझ गहिरो गरी कोरिन्छ। तपाईं त्यसलाई छोड्न चाहनुहुन्थ्यो, तर वास्तवमा तपाईंले त्यसलाई झन् बलियो बनाउनुभयो।

बापूजीको शिक्षा यस्तो छ — यस्ता विचार आउँदा तिनलाई खुराक नदिनुहोस्। तिनको ठाउँमा शुद्ध संकल्प राख्नुहोस्। मनभित्रै आफैंसँग सचेत संकल्पमा कुरा गर्नुहोस्। ती खोक्रा शब्द होइनन्। ती संकल्प हुन् — दिव्य संकल्प।

तपाईंले ती भाव राखेर दोहोऱ्याउनुभयो भने तिनले अवचेतन मनलाई नयाँ गरी लेख्न थाल्छन्। पुराना रेकर्डिङ बिस्तारै कमजोर हुँदै जान्छन्। तिनको ठाउँमा नयाँ, सफा रेकर्डिङ बस्छन्। विगतका चोटले बोकेको भावनाको बोझ गल्न थाल्छ।

त्यसैले बापूजीको ध्यानलाई बदल्ने ध्यान पनि भनिन्छ। यसले मनलाई शान्त मात्र पार्दैन। यसले मनलाई फेरि नयाँ गरी लेख्छ। बिस्तारै, धैर्यसाथ, एक–एक संकल्प गर्दै भित्री अवस्था बदलिन्छ। अनि भित्री अवस्था बदलिँदै जाँदा बाहिरको जीवन पनि नरम हुन थाल्छ।

अध्याय

१०

कल्पना र भावनाको शक्ति

शुद्ध विचार शक्तिशाली हुन्छ।

शुद्ध विचार शक्तिशाली हुन्छ। तर भावनासँग जोडिएको विचार त्यसभन्दा कैयौं गुणा बढी शक्तिशाली हुन्छ। त्यसैले ध्यानमा कल्पना यति काम लाग्ने साधन हो। यो कुनै जादु होइन। हाम्रो भित्री संसारले जवाफ दिने सहज तरिका नै यही हो।

एउटा सानो प्रयोग गरेर हेर्नुहोस्। एकछिन आँखा चिम्लनुहोस् र तपाईं साह्रै खुसी भएको कुनै ठाउँ सम्झनुहोस्। कि पहाड होला। कि समुद्र। कि कुनै शान्त मन्दिर। कि हजुरआमाको घर। त्यसको चित्र मनमा ल्याउनुहोस्। त्यहाँको हावा, रङ र आवाज अनुभव गर्नुहोस्। केही सेकेन्डमै तपाईंका काँध अलिकति खुकुलो हुन्छन्। अनुहार नरम हुन्छ। त्यहाँ अनुभव गरेको खुसी शरीरले सम्झन थाल्छ।

अहिले भर्खर के भयो, त्यो हेर्नुहोस्। तपाईं साँच्चै कतै जानुभएन। शरीर हल्लिएन। तर भित्री अवस्था बदलियो — केवल तपाईंले भाव राखेर सम्झनुभयो भन्दैमा। कल्पनाको शक्ति यही हो।

अब यसलाई ध्यानमा लगाउनुहोस्। तपाईंले "म शान्त छु।" भन्ने संकल्प गर्दा शब्द मात्र नभन्नुहोस्। त्यो भइसकेको जस्तै गरी अनुभव गर्नुहोस्। मनले भित्रको सजीव चित्र र

बाहिरको घटनाबीचको फरक सजिलै छुट्याउन सक्दैन। त्यसैले तपाईंले त्यसलाई भाव राखेर शान्तिको चित्र दिनुभयो भने मनले शान्तिको ऊर्जा उत्पादन गर्न थाल्छ।

त्यसैले भावना यति महत्त्वपूर्ण छ। अंग्रेजीको emotion शब्द आफैं "energy in motion" — चल्दै गरेको ऊर्जाबाट बनेको हो। भावना तपाईंको ध्यानसँग जोडिँदा ऊर्जा तपाईंले रोजेकै दिशामा बग्न थाल्छ। अब तपाईं पुराना बानीसँग लडिरहनुभएको छैन — तपाईं चुपचाप नयाँ बानी बनाइरहनुभएको छ। बापूजी सधैं अनुरोध गर्नुहुन्छ — सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) लाई हाम्रो आत्माका पर–पर–परबाजे ठानेर सम्झनुहोस्। सम्बन्धले भावना बनाउँछ, र भावनाले सर्वशक्तिमानसँग जोडिन अझ बढी बल दिन्छ।

> **"विचार को भाव से जोड़ो, तो विचार की शक्ति बढ़ जाती है।"**
>
> *"अर्थ: विचारलाई भावसँग जोड्यो भने विचारको शक्ति बढ्छ।"*
>
> — साक्षी पटेल

यहाँ एउटा सावधानी — यही नियम उल्टो दिशामा पनि काम गर्छ। तपाईंले बलियो भाव राखेर दुःख, डर वा चिन्ताको कल्पना गर्नुभयो भने त्यही दुःखकै ऊर्जा हामीभित्र चल्न थाल्छ। त्यसैले कल्पना ध्यान दिएर रोज्नुहोस्। तिनलाई शान्ति, आत्माप्रतिको सचेतता र दिव्य प्रकाश (Divine Light) का लागि प्रयोग गर्नुहोस्। ध्यानका बेला मनलाई कहिल्यै डरलाग्दा चित्रको खुराक नदिनुहोस्, किनभने भाव राखेर मनलाई जे देखाइन्छ, शरीर र ऊर्जा त्यसैको पछि लाग्छन्।

अध्याय

११

ध्यानको सरल तरिका — अक्षरै अक्षरमा

यी आठ पाइला कुनै कडा नियम होइनन् — यो त एउटा कोमल नक्सा हो।

साक्षी पटेलले प्रायः त्यही शब्दलाई अक्षरै अक्षरमा खोलेर ध्यानको अभ्यास बुझाउनुहुन्छ। MEDITATE शब्दको हरेक अक्षरलाई अभ्यासको एउटा पाइलाका रूपमा सम्झन सकिन्छ, उहाँ भन्नुहुन्छ। सुरु गर्नेले पूरै यात्रालाई मनभित्र बोकिराख्ने यो एउटा कोमल तरिका हो।

- M — "mei" — "म" को बोध — म यहाँ छु।

आफूलाई चिन्ने सरल बोधबाट सुरु गर्नुहोस्। शरीरका रूपमा होइन, कुनै भूमिकाका रूपमा होइन, बस् एउटा उपस्थितिका रूपमा। "म यहाँ छु।" त्यही नै ढोका हो। जो बसेको छ, सास फेरिरहेको छ, हेरिरहेको छ — त्यो "म" को पूरा बोध। भित्रतिरको पहिलो पाइला यही हो।

- E — ऊर्जा अनुभव गर्नुहोस्

बोध बसिसकेपछि आफूभित्र चलिरहेको ऊर्जा अनुभव गर्न थाल्नुहोस्। सास। सूक्ष्म न्यानोपन। छातीभित्रको शान्त कम्पन। शरीरभित्र बगिरहेको जीवनको प्रवाह। तपाईं केही गर्न खोज्दै हुनुहुन्न। तपाईं बस् अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ।

◆ D — शरीरको मोह छोड्नुहोस्

अब बिस्तारै शरीरसँगको पहिचान छोड्नुहोस्। शरीर यहीँ छ, तर तपाईँ शरीरभन्दा धेरै ठूलो हुनुहुन्छ। शरीर ढिलो हुँदै, नरम हुँदै, शान्त हुँदै गएको अनुभव गर्नुहोस्। तपाईँ शरीर होइन — तपाईँ त्यसभित्रको बोध हुनुहुन्छ।

◆ I — इच्छाहरू छोड्नुहोस्

यी केही मिनेटका लागि हरेक इच्छा पन्छाउनुहोस्। हरेक चाहना। यता न उता दौडिने मनको हरेक हतार। बाँकी रहने एउटै चाहना छ भने त्यो हो — दिव्यको अनुभव, शान्तिको अनुभव। अरू सबै छोडिदिनुहोस्।

◆ T — एकछिन रोकिनुहोस्

सबै कुरा रोक्नुहोस्। गर्ने काम। योजना। चिन्ता। सम्झना। भित्रको सबै चक्कर झिसमिसेको शान्त तालझैं थामिन दिनुहोस्। साँच्चिकै रोकिएको तीस सेकेन्ड पनि भित्रको ढोका उघ्रन थाल्न पुग्छ।

◆ A — आफ्नो साँचो स्वरूपमा अडिनुहोस्

अब आफ्नो साँचो स्वरूपतिर फर्कनुहोस्। आत्मा। सधैं यहीँ रहँदै आएको चेतन उपस्थिति। दुई आँखीभौंको बीचमा, तेस्रो नेत्रको आसनमा बसिरहेको आत्माका रूपमा आफैंलाई अनुभव गर्नुहोस्। प्रकाशको एउटा बिन्दु। पवित्र। स्थिर। शान्त।

◆ T — तनाव हराउँछ

यही बोधमा अडिँदै जाँदा तनाव कसरी झर्दै जान्छ, याद गर्नुहोस्। काँध नरम हुन्छ। बंगारा ढिलो हुन्छ। सास गहिरो हुन्छ। कोलाहल मच्चाइरहेको मन शान्त हुँदै जान्छ। यो तपाईँले गराइरहनुभएको होइन — तपाईँले बस् हुन दिइरहनुभएको हो।

◆ E — भित्रको मौनमा पस्नुहोस्

अन्त्यमा, भित्रको मौनमा पस्नुहोस्। आवाजको अभाव होइन, स्थिरताको उपस्थिति। आत्माको स्वाभाविक अवस्था यही हो। धेरै सोच्ने बानी सकिन्छ। चिन्ता सकिन्छ। तपाईँ घर आइपुग्नुभयो। एक क्षणका लागि भए पनि, तपाईँ घरमै हुनुहुन्छ।

यी आठ पाइला कुनै कडा नियम होइनन् — यो त एउटा कोमल नक्सा हो। कुनै दिन तपाईँ सासमै अडिनुहोला। कुनै दिन मौनसम्मै पुग्नुहोला। दुवै ठीक हुन्। कुरा यत्ति हो कि तपाईँ धैर्य र मायासाथ, दिनदिनै यो बाटोमा हिँडिरहनुभएको छ।

अध्याय

१२

आत्माको अनुभूति

आत्मा सधैं त्यहीँ छ, सानो सूर्यझैं चम्किरहेको।

यसअघि हामीले सासमा ध्यान दियौं। अनि मन्त्रमा। अनि विचारमा। अब हामी एक पाइला अगाडि बढ्छौं। सासभन्दा पर, मन्त्रभन्दा पर, विचारभन्दा पर — आत्मासम्मै। परम शान्ति ध्यानको मुटु यही हो।

यो परम्पराअनुसार आत्माको शरीरभित्र एउटा निश्चित आसन छ। त्यो निधारको बीचमा, दुई आँखीभौंको बीचमा, भारतीय साधकहरूले तिलक लगाउने ठाउँमा बस्छ। यही भाग आज्ञा चक्र, तेस्रो नेत्र र आधुनिक शरीर–विज्ञानको पिनियल ग्रन्थिसँग पनि जोडिन्छ। यहींबाट आत्माले शरीरसँग आफ्नो जोड बनाउँछ, र यहींबाट शरीरले गर्ने हरेक काम चलाउँछ। त्यसैले ध्यानका बेला आफ्नो सबै ध्यान बिस्तारै आँखीभौंको बीचको यही बिन्दुमा ल्याउनुहोस्। आँखा माथितिर तानेर जोड नगर्नुहोस्। बस् भित्रको ध्यान त्यहीँ, नरम गरी अडाउनुहोस् — मानौं त्यहाँ एउटा शान्त प्रकाश बलिरहेको छ।

आत्मा किन सजिलै थाहा हुँदैन? किनभने त्यो धेरै तहमुनि लुकेको छ — शरीरसँगको पहिचानको तह, मनका बानीहरूको तह, भावनाका प्रतिक्रियाहरूको तह, जम्मा भएका सम्झनाहरूको तह। आत्मा सधैं त्यहीँ छ, सानो सूर्यझैं चम्किरहेको। तर तहहरू यति बाक्ला छन् कि हामी त्यसलाई सजिलै देख्न सक्दैनौं। त्यसैले हामीलाई पाइला–पाइलाको अभ्यास चाहिन्छ। ध्यानको हरेक बैठकले एउटा तह उप्काइदिन्छ।

तपाईँले आत्मा साँच्चै "देख्नुभयो" कि देख्नुभएन भन्ने चिन्ता नगर्नुहोस्। सुरु गर्ने धेरैजसोले पहिलोपटक केही पनि देख्दैनन्, र त्यो एकदमै ठीक छ। कुरा त भित्रको सम्झना हो। ध्यान त्यहीँ अडाउने काम। आत्माको साँचो स्वरूपलाई बारम्बार दोहोऱ्याएर बोध गर्ने काम।

बिस्तारै, धैर्यसँग, केही कुरा फेरिन्छ। शरीर एकदमै शान्त हुन्छ। सास एकदमै सूक्ष्म हुन्छ। मन थामिन्छ। अनि एउटा अनुभव आउँछ — कहिले धमिलो, कहिले प्रस्ट — कि तपाईँ एउटा शान्त, हलुका, शान्तिपूर्ण उपस्थितिमा अडिनुभएको छ। यो बिन्दुपछि ध्यान मेहनत रहँदैन। त्यो आफैं बग्न थाल्छ। तपाईँले खोजिहिँड्नुभएको शान्ति त आफ्नै मूल अवस्था रहेछ भन्ने थाहा हुन्छ। अनि खोजाइ सकिन्छ।

> "आत्मा ही शान्ति है, आत्मा ही प्रकाश है, आत्मा ही आनन्द है।"
>
> *"अर्थ: आत्मा नै शान्ति हो, आत्मा नै प्रकाश हो, आत्मा नै आनन्द हो।"*
>
> — साक्षी पटेल

अध्याय

१३

स्रोतसँग जोडिने

यो कल्पना होइन, यो जोड साँचो हो।

आत्माका रूपमा बस्न थालेपछि अर्को पाइला आफैं उघ्रन्छ। आफूलाई सम्झिसकेको आत्माले आफ्नो स्रोतसँग जोडिन चाहन्छ। योगको मूल अर्थ यही हो — आत्माको परमात्मासँगको मिलन।

हरेक ठूलो परम्पराले यही जोडको कुरा आ–आफ्नै भाषामा गर्छ। कसैले त्यसलाई एक भन्छन्। कसैले ईश्वर भन्छन्। कसैले परमपिता भन्छन्। कसैले पवित्र चेतना भन्छन्। बापूजीले आफ्ना प्रवचनमा त्यसलाई सोझै त्यो परम, निराकार, सनातन उपस्थिति भनेर देखाउनुहुन्छ — जहाँबाट हरेक आत्मा आएको हो र जहाँ हरेक आत्मा फर्कनेछ।

ध्यानमा यो जोड अनुभव गर्न तपाईंलाई कुनै जटिल शास्त्र चाहिँदैन। तपाईंलाई त भित्रको एउटा सरल चेष्टा मात्र चाहिन्छ। आत्माका रूपमा अडिसकेपछि आफ्नो ध्यान बिस्तारै माथितिर र भित्रतिर, सबैभन्दा माथिल्लो दिव्य उपस्थितितिर फर्काउनुहोस् — तपाईंले जसरी बुझ्नुहुन्छ, त्यसरी नै। तपाईंसँग दिव्यको कुनै आफ्नो स्वरूप छ भने त्यही प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। कुनै निश्चित स्वरूप छैन भने बस् पवित्र प्रकाश र पवित्र शान्तितिर फर्कनुहोस्।

अनि, आत्माका रूपमा, दिव्य प्रकाश (Divine Light) लाई आफूभित्र ओर्लन शान्तसँग निम्तो दिनुहोस्। सबैभन्दा माथिल्लो स्रोतबाट एउटा नरम, पवित्र, सेतो प्रकाश ओर्लिरहेको

कल्पना गर्नुहोस् — टाउकोको टुप्पोबाट भित्र पस्दै, आँखीभौंको बीचमा रहेको आत्माको आसनमा बस्दै। त्यसले तपाईंलाई भरिरहेको अनुभव गर्नुहोस्। त्यही प्रकाशमा शरीर नरम हुँदै गएको अनुभव गर्नुहोस्। हृदय उघ्रिएको अनुभव गर्नुहोस्। शान्ति फैलिँदै गएको अनुभव गर्नुहोस्।

यो कल्पना होइन, यो जोड साँचो हो। यसै गरी बारम्बार गर्दै जाँदा दिव्यको जवाफ एउटा शान्त भित्री मिठासका रूपमा, गहिरो शान्तिका रूपमा, आफैंले नबनाएको स्थिरताका रूपमा अनुभव हुन थाल्छ। त्यो तपाईंबाट आउँदैन, तपाईंकहाँ आउँछ। तपाईं ग्रहण गर्ने बन्नुहुन्छ।

यो जोड गहिरिँदै जाँदा तपाईंको भित्री अवस्था फेरिन्छ। तपाईं शान्तिले भरिनुभएको छ भन्ने अनुभव हुन थाल्छ, तर त्यो शान्ति तपाईंको मात्र होइन — त्यसको एउटा स्रोत छ। अनि तपाईंबाट त्यो शान्ति बाहिर फैलिन सक्छ — तपाईंको कोठामा, तपाईंको घरमा, तपाईंले माया गर्नेहरूको जीवनमा। आत्मा एउटा माध्यम बन्छ। शान्तिको सागर बन्नु भनेको यही हो। तपाईं स्रोत होइन। तपाईं परम स्रोतसँग जोडिनुभएको हो।

परम शान्ति ध्यानको सबैभन्दा गहिरो तह यही हो। जोड। आत्मा, अब छुट्टै नरहेर, परमात्माको काखमा अडिएको। दिनको केही मिनेटको यो जोडले पनि तपाईंको जीवन चुपचाप बदलिदिनेछ। मन स्थिर हुनेछ। हृदय न्यानो हुनेछ। डरहरूले आफ्नो पकड गुमाउनेछन्। अनि तपाईं एउटा शान्त भित्री प्रकाशसँगै बाँच्न थाल्नुहुनेछ — तपाईं जहाँ जानुहुन्छ, त्यो पनि सँगै जान्छ।

> "आत्मा का परमात्मा से जोड़ — यही योग है, यही सच्चा मेडिटेशन है।"
>
> *"अर्थ: आत्माको परमात्मासँगको जोड — यही योग हो, यही साँचो ध्यान हो।"*
>
> — साक्षी पटेल

अध्याय

१४

अभ्यास सुरु गर्ने

फर्कनु नै अभ्यास हो।

चरण १

तपाईंले कहिल्यै ध्यान गर्नुभएको छैन भने कृपया लामो बैठकबाट नसुरु गर्नुहोस्। सुरु गर्ने धेरैजसोले गर्ने पहिलो गल्ती यही हो। उनीहरू तीस मिनेट बस्छन्, मन भड्किन्छ, झर्को लाग्छ, अनि छोडिदिन्छन्। ठीक सुरुआत सानो हुन्छ। कोमल हुन्छ। धैर्यपूर्ण हुन्छ।

बस् दुईदेखि पाँच मिनेटबाट सुरु गर्नुहोस्। त्यति नै पुग्छ। कसैले नबिथोल्ने, आरामले बस्न सकिने ठाउँ खोज्नुहोस्। कुर्सीमा बस्नुहोस् वा भुइँमा — तपाईंको शरीरलाई जुन सजिलो हुन्छ। ढाड ठीकठाक सोझो राख्नुहोस्, तर कसेर होइन। हात काखमा बिस्तारै राख्नुहोस्। आँखा चिम्लनुहोस्।

आँखा चिम्लने यो सरल कामकै ठूलो शक्ति छ। आधुनिक विज्ञान भन्छ — हामीले आँखा चिम्लँदा मस्तिष्क बिटा अवस्था (व्यस्त, सतर्क अवस्था) बाट अल्फा अवस्था (बढी शान्त, ढिलो अवस्था) तिर सर्छ। एउटै इन्द्रिय — आँखा — बन्द गर्नेबित्तिकै मन भित्रतिर फर्कन थालिसक्छ। तपाईंले त्यसलाई आराम गर्ने अनुमति दिँदै हुनुहुन्छ।

अब आफ्नो ध्यान बिस्तारै सासमा ल्याउनुहोस्। त्यसलाई बदल्ने प्रयास नगर्नुहोस्। बस् अनुभव गर्नुहोस्। हावा भित्र आएको अनुभव गर्नुहोस्, हावा बाहिर गएको अनुभव गर्नुहोस्।

हरेक सासको बीचमा आउने सानो रोकाइ याद गर्नुहोस्। एक–दुई मिनेट त्यहीँ रहनुहोस्।

चाहनुहुन्छ भने गन्ती गरेर सास फेर्ने सरल तरिका पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। चार गन्दै बिस्तारै सास भित्र लिनुहोस्। दुई गन्तीसम्म सास कोमल गरी रोक्नुहोस्। चार गन्दै बिस्तारै सास बाहिर छोड्नुहोस्। यो परम्पराकै सबैभन्दा पुरानो सुरुवाती तरिकामध्ये एक हो, र यो काम गर्छ किनभने मन र सास गहिरो गरी जोडिएका छन्। सास शान्त भयो भने मन शान्त हुन्छ। यो नियममा कुनै अपवाद छैन।

एक–दुई मिनेट यसरी सासमा सचेत रहेपछि जोड नगर्नुहोस्। विचार आए, आउन दिनुहोस्, तर तिनको पछि नकुद्नुहोस्। बस् बिस्तारै सासमै फर्कनुहोस्। मन भड्किन्छ। त्यो ठीकै हो। भड्किनु असफलता होइन। फर्कनु नै अभ्यास हो। केही दिन यसो गरेपछि तपाईंले एउटा कुरा याद गर्नुहुनेछ। मन अझै भड्किनेछ, तर छिट्टै फर्कनेछ। शरीर बढी शान्त लाग्नेछ। सास आफैं गहिरो हुनेछ। निद्रा सुध्रिन सक्छ। साना झर्काहरूले आफ्नो धार केही गुमाउन सक्छन्। ध्यानका पहिला शान्त उपहारहरू यिनै हुन्। यिनलाई विश्वास गर्नुहोस्। यी साँचो हुन्।

यो छोटो अभ्यास सजिलो भएपछि बिस्तारै समय बढाएर दस मिनेट, अनि बीस पुऱ्याउनुहोस्। हतार छैन। मन लगाएर गरिएको दिनको पन्ध्र मिनेटले पनि जबरजस्ती बसेको एक घण्टाभन्दा बढी तपाईंको भित्री अवस्था बदल्नेछ।

चरण २

विचार हेर्ने मात्र होइन — बदल्नै पर्छ

तर बापूजीको ज्ञानबाट पाइएको बुझाइअनुसार विचारलाई बदल्नु पनि पर्छ। तपाईंले आफूलाई सकारात्मक संकल्प र पवित्र संकल्पसँग जोड्नुपर्छ।

विचार आउँदा फेरि सासमा ध्यान लगाउनुहोस्, अनि बापूजीले दिनुभएको मन्त्र जप्नुहोस्: "परम शान्ति।" यो मन्त्रबाट निस्कने कम्पनले मनलाई आफैं स्थिर बनाउँछ। यो शब्द लगातार दोहोऱ्याउनुहोस्: "परम शान्ति... परम शान्ति..." सुरुमा ठूलो स्वरले जप्नुहोस्। पछि बिस्तारै मनभित्रै दोहोऱ्याउनुहोस्। हरेक शब्द कम्पन हो। हामी आफैं ऊर्जाको स्वरूप हौं। शब्द, विचार, भावना, कम्पन र ऊर्जा एकै लयमा आएपछि हामीभित्र परिवर्तन आफैं हुन थाल्छ।

चरण ३

आफूलाई सकारात्मक संकल्प र पवित्र संकल्पसँग जोड्नुहोस्। "म तनावबाट मुक्त छु।" "म चिन्ताबाट मुक्त छु।" "सबै तनाव मबाट गइरहेको छ।" "म शान्त छु।" "म आनन्दित छु।" यी सकारात्मक संकल्पले अवचेतन मनलाई बिस्तारै नयाँ ढाँचामा ढाल्छन्। दोहोरिएका विचार बिस्तारै भावनाको सत्य बन्छन्। यी संकल्प गहिरिँदै जाँदा तपाईँको भावनात्मक अवस्था पनि बदलिन थाल्छ।

चरण ४

कल्पना। कल्पनाको शक्ति एकदमै ठूलो छ। कुनै बेला गएको रमाइलो ठाउँ सम्झनुभयो भने तपाईँको भावना तुरुन्तै त्यही सम्झनासँग जोडिन्छ। त्यसै गरी, आफूलाई शान्त, आनन्दित, सन्तुष्ट र खुसी भएको कल्पना गर्नुभयो भने तपाईँको भावनात्मक अवस्था बिस्तारै बदलिन थाल्छ। यही प्रक्रियाबाट मानिस बिस्तारै गहिरो शान्तिले भरिएको साँचो ध्यानको अवस्थामा पस्छ।

चरण ५

आत्म चेतना र आत्म अनुभूति

अब ध्यानको प्रक्रिया गहिरिन्छ। मनमा यी बोध जगाउनुहोस्: "म तनावबाट मुक्त छु।" "म पवित्र चेतन आत्मा हुँ।" "मेरो साँचो स्वभाव पवित्रता हो।" "यो शरीर साधना र कर्मका लागि दिइएको हो।" शरीरको मोहमा नफस्नुहोस्। शरीरसँग जोडिएको हरेक कुरा क्षणिक छ। वर्तमानको सचेततामा पस्नुहोस्। बितेको कुरा बिर्सनुहोस्। आउने कुराको साक्षी बन्नुहोस्। जे हुन्छ, राम्रैका लागि हुन्छ भन्ने विश्वास राख्नुहोस्।

अनि मौन हुनुहोस्।

त्यसपछि आफूलाई शरीर, मन र बुद्धिभन्दा परको आत्माका रूपमा हेर्नुहोस्। आत्मा दुई आँखीभौंको बीचको बिन्दुमा, आज्ञा चक्रमा बस्छ। अब आत्मामै ध्यान लगाउनुहोस्। आत्मा आँखाले देख्न सकिँदैन, किनभने अज्ञानका धेरै तहले त्यसलाई छोपेका छन्। तर यही प्रक्रियाबाट बिस्तारै ती तह पग्लिन थाल्छन्।

चरण ६

अनि यो बोध गर्नुहोस्: "म पवित्र चेतन आत्मा हुँ।" "मेरो साँचो स्वरूप परम प्रकाश हो।" "मेरो साँचो स्वभाव परम शान्ति हो।" "मेरो साँचो सार परम आनन्द हो।" शान्ति र आनन्द खोज्नुपर्ने कुरा होइनन्। ती त हाम्रो मूल स्वभाव नै हुन्।

चरण ७

ईश्वरको अनुभूति र ब्रह्म स्वरूप बन्ने

आत्म अनुभूतिपछि ईश्वरको अनुभूति आउँछ। आफूलाई आत्माका रूपमा देख्न थालेपछि आफैं प्रश्न उठ्छ: "मेरो सिर्जनहार को हो?" आफ्नो आस्था र आफ्नो बाटोअनुसार परम चेतनामा ध्यान लगाउनुहोस्। निराकार, निर्गुण परब्रह्मलाई सम्झनुहोस् — सबै आत्माको सिर्जनहार। परमात्माबाट दिव्य प्रकाश र दिव्य शक्ति आफूभित्र तान्नुहोस्।

त्यो दिव्य प्रकाश सोझै आत्मामा बग्छ र बिस्तारै चारैतिर फैलिन्छ। यसो हुँदै जाँदा: विचार हराउँछन्, अहंकार पग्लिन्छ, देहभाव कमजोर हुन्छ, आत्म चेतना बढ्छ। अनि मानिस बिस्तारै ब्रह्म स्वरूप बन्छ।

ध्यानको साँचो तरिका यही हो। मन शान्त पार्न सकिन्छ। तर विचारलाई अनन्तसम्म चलिरहन मात्र दिनु हुँदैन। तिनलाई बदल्नै पर्छ।

> **"आँखें बंद करना ही मेडिटेशन की शुरुआत है।"**
>
> *"अर्थ: आँखा चिम्लनु नै ध्यानको सुरुआत हो।"*
>
> — साक्षी पटेल

अध्याय

१५

जीवन बदल्ने

भोगीलाई चिन्ता लाग्छ । योगीले चिन्तन गर्छ ।

बापूजीले प्रायः एउटा सुन्दर फरक देखाउनुहुन्छ, जसले बुझाउँछ — किन धेरै मानिस, सफल र सुविधासम्पन्न मानिस पनि, भित्रभित्रै बेचैन हुन्छन्। उहाँ भन्नुहुन्छ, मानिसले बाँच्ने दुई बाटो छन् — भोगको बाटो र योगको बाटो।

भोग भनेको रमाइलो, भोगविलास, इन्द्रियलाई प्रयोग गरेर सुख पछ्याउने बाटो हो। अझ धेरै पाउने, अझ धेरै राख्ने, अझ धेरै उपभोग गर्ने बाटो। नाप मिलाएर गर्दा यसमा कुनै खराबी छैन। तर जीवन भोग मात्र बन्यो भने अचम्मको कुरा हुन्छ। जति उपभोग गऱ्यो, त्यति रित्तो लाग्छ। जति पछ्यायो, त्यति थकाइ लाग्छ। इन्द्रियहरूले टिकाउ शान्ति दिन सक्दैनन्, किनभने तिनको स्वभाव नै फेरि–फेरि चाहनु हो। भोगको बाटोमा हिँड्ने मानिस प्रकृतिसँग जोडिएको हुन्छ — शरीर, नाम, प्रतिष्ठा र संसारका स्थूल वस्तुसँग। सानो 'म' ले जे गर्छ, त्यो रमाइलोका लागि, भोगका लागि, थुपार्नका लागि गर्छ। त्यसैले शान्तिको साटो तनाव पाउँछ। सन्तोषको साटो दौडधुप पाउँछ। आरामको साटो थकान पाउँछ।

योग भने जोड हो। त्यही मानिस, जब भोगी अवस्थाबाट मुक्त भएर आफ्नो आत्म अवस्थामा उक्लन्छ — माथिल्लो स्वरूपतिर, स्रोततिर फर्कन्छ — तब ऊ योगी बन्छ। योगी संसारको विरोधी होइन। योगीले भित्री शान्तिका लागि संसारमाथि भर पर्दैन, बस् यत्ति हो। भोगीलाई चिन्ता लाग्छ। योगीले चिन्तन गर्छ। चिन्ता (फिक्री) भोगको फल हो। चिन्तन

(गहिरो सोच) योगको फल हो। पहिलोले हामीलाई जिउँदै खान्छ। दोस्रोले हामीलाई बिस्तारै निको पार्छ।

यो संसार छोड्ने आह्वान होइन। हाम्रा घर छन्, परिवार छन्, काम छ, जिम्मेवारी छन्। हामी संसारमै बाँच्नुपर्छ। तर हामी यसमा अर्कै किसिमले बाँच्न सक्छौं। आफ्नो कर्तव्य पनि पूरा गर्न सक्छौं र आत्मा तथा स्रोतसँगको भित्री जोड पनि जीवितै राख्न सक्छौं। योगको साँचो अर्थ त्यही हो। कर्म संसारमा, तर टेको दिव्यमा।

दिनको पाँच मिनेटको ध्यानले पनि हामीलाई भोगी–भावबाट योगी–भावतिर सार्न थाल्छ। भित्री मनोभाव बदलिन्छ। दौडधुप नरम हुँदै जान्छ। सन्तोष बढ्दै जान्छ। अनि बिस्तारै जीवन हलुका लाग्न थाल्छ — काम घटेर होइन, चिन्ता घटेर।

> **"भोगी बनोगे तो चिंता मिलेगी, योगी बनोगे तो चिंतन मिलेगा।"**
>
> *"अर्थ: भोगी बने भने चिन्ता मिल्छ, योगी बने भने चिन्तन मिल्छ।"*
>
> — साक्षी पटेल

सुनको भिक्षापात्र र सन्त

ध्यान नै सबैभन्दा ठूलो धन किन हो भन्ने बुझाउन साक्षीजीले एउटा सानो कथा सुनाउनुहुन्छ। कथा शान्त छ, तर यसले यो बाटोको पूरा सार बोकेको छ।

एक पटक एउटा राजा थिए। आफ्नो राज्य घुम्दै जाँदा उनले एक जना विनम्र सन्त — एक भिक्षुकलाई भेटे, जो सोझो पाराले हिँड्दै थिए, हातमा सानो भिक्षापात्र थियो। सन्तको शान्त उपस्थितिले राजा तानिए र उनलाई दरबारमा निम्तो दिए। राजाले सन्तको साधारण भिक्षापात्र फेरेर बहुमूल्य रत्न र मोती जडिएको शुद्ध सुनको सुन्दर पात्र दिए। सन्तले त्यो लिए र चुपचाप घरतिर हिँड्न थाले।

फर्कने बाटोमा एउटा चोरले घाममा टल्किरहेको सुनको भिक्षापात्र देख्यो। ऊ सन्तको पछि लाग्यो। ठीक मौकाको प्रतीक्षा गऱ्यो। सन्तले उसलाई देखे र आफ्नो शान्ति बिथोलिँदै गएको अनुभव गरे। त्यसैले आफ्नो सानो कुटीको ढोकामा पुगेपछि उनले चुपचाप त्यो सुनको पात्र बाहिरै राखिदिए, अनि भित्र पसे। त्यसपछि भित्रै बसेर ध्यान सुरु गरे।

यो सबै हेरिरहेको चोर छक्क पऱ्यो। उसले मनमनै सोच्यो, "सुनको पात्र बाहिरै, कसैको रेखदेखबिना छोड्न सक्ने मानिससँग भित्र त्योभन्दा पनि बहुमूल्य केही अवश्य होला।" ऊ लुसुक्क कुटीभित्र पस्यो र जतातै खोज्यो — तर केही भेटेन। बस् एउटा रित्तो ठाउँ। बस् ध्यानमा बसेका एक सन्त।

सन्तको ध्यान सकिएपछि चोर उनको अगाडि बस्यो र जिज्ञासा राख्दै सोध्यो — त्यो सुनको पात्र बाहिर किन? सन्त ठूलो कोमलतासाथ मुस्कुराए र भने, उनको खजाना त ध्यान हो। त्यसैका कारण उनी परम शान्तिमा बाँच्छन्। जब उनले यो सुनको पात्रले शान्ति बिथोल्न थालेको देखे, उनले त्यसलाई तुरुन्तै राखिदिए।

यही हो आध्यात्मिक जीवनको रहस्य। यो संसारमा धेरै किसिमका धन छन् — पैसा, सम्पत्ति, पद, सम्बन्ध, सफलता। हरेकको आफ्नो ठाउँ छ। तर एउटा धन यी सबैभन्दा ठूलो छ — भित्री शान्तिको धन। परम शान्तिको धन। त्यो धन, जसलाई कसैले चोर्न सक्दैन, कुनै परिस्थितिले खोस्न सक्दैन, कुनै घाटाले घटाउन सक्दैन।

तपाईं ध्यान गर्नुहुँदा समय खेर फालिरहनुभएको होइन। तपाईं थोपा–थोपा गरेर यही धन जम्मा गर्दै हुनुहुन्छ। अनि एक दिन तपाईं पनि त्यो शान्त सन्तझैं संसारभरि हिँड्न सक्नुहुनेछ — शान्त, अविचलित, आँधीतिर हेरेर मुस्कुराउँदै, किनभने तपाईंभित्र गहिरो कतै पहिल्यै विश्राम छ।

निद्रा योग

हाम्रो समयमा निन्द्रा भाँचिएको छ। धेरै मानिस अब राम्ररी सुत्न सक्दैनन्। शरीर ओछ्यानमा पल्टिन्छ, तर मन दौडिरहन्छ। विचार, स्क्रिन, चिन्ता, दिनभरिका कुराकानी — यी सबै रातसम्मै हाम्रो पछि लाग्छन्। अनि हामी थाकेरै ब्युँझन्छौं, आराम पाएर होइन। जुन कुराले हामीलाई ताजा बनाउनुपर्ने थियो, त्यही अर्को संघर्ष बनेको छ।

यसका लागि बापूजीले एउटा सुन्दर शिक्षा दिनुभएको छ। उहाँ यसलाई निद्रा योग भन्नुहुन्छ। कुरा सरल छ। निन्द्रा आफैं दिव्य ध्यान बन्न सक्छ। गह्रौं र बेचैन मन लिएर निद्रामा झर्नुको साटो, आत्मालाई परमात्माको काखमा कोमलतासँग राखेर निद्रामा झर्न सकिन्छ। तब बेहोसीका ती घण्टा पनि आध्यात्मिक रूपमा फलदायी बन्छन्।

सुत्नुअघि पाँचदेखि दस मिनेट बिस्तारै उठेर बस्नुहोस्। आँखा चिम्लनुहोस्। फोन नहेर्नुहोस्। दिनभरिका झगडा फेरि नदोहोऱ्याउनुहोस्। बरु केही गहिरा सास लिनुहोस् र शरीरलाई नरम हुन दिनुहोस्। ध्यान निधारमा ल्याउनुहोस्। मनभित्रै बिस्तारै दोहोऱ्याउनुहोस् — "म शान्त आत्मा हुँ। म प्रकाश हुँ। म परम शान्ति हुँ।" मनलाई बस्न दिनुहोस्।

अब दिव्य प्रकाशलाई आफूभित्र ओर्लन निम्तो दिनुहोस्। कल्पना गर्नुहोस् — टाउकोको माथिबाट कोमल चाँदी–सेतो उज्यालो ओर्लँदै छ, शरीरभरि भरिँदै छ, दिनभरिको थकान पखाल्दै छ। यसो हुँदै गर्दा दिनलाई मनैबाट छोड्नुहोस्। जे भयो, छोड्नुहोस्। जे भएन, त्यो पनि छोड्नुहोस्। भोलि आफैं आउँछ। अहिले तपाईं परम शान्तिमा विश्राम गरिरहनुभएको छ।

पल्टिएपछि फेरि सोचाइमा नफर्कनुहोस्। भित्रको त्यो शान्त दोहोऱ्याइ जारी राख्नुहोस् — परम शान्ति, परम शान्ति, परम शान्ति। मन्त्रलाई सासमै चढ्न दिनुहोस्। त्यसैले तपाईंलाई निन्द्राको कोमल सिमाना पार गराओस्। तपाईं छिटो निदाउनुहुनेछ, गहिरो सुत्नुहुनेछ, र धेरै पटक त अचम्मको नयाँ स्पष्टता लिएर ब्युँझनुहुनेछ — मानौं रातभरि आत्मा आफैं प्रकाशमा नुहाएको थियो।

बापूजीले सधैं सबै साधकलाई सर्वशक्तिमानसँग साना संकल्प गरेर र दैनिक काम उहाँको सम्झनामा गरेर आफ्नो दैनिक जीवन बदल्न अनुरोध गर्नुहुन्छ। सुत्ने काम पनि त्यसैभित्र पर्छ।

अध्याय

१६

ध्यान गर्ने सबैभन्दा राम्रो समय

जहिले तपाईं ब्युँझनुहुन्छ — त्यही नै तपाईंको बिहान हो।

सुरु गर्नेहरूको मनमा यो प्रश्न झन्डै सधैं आउँछ — ध्यान कहिले गर्ने? बिहान राम्रो कि साँझ? कुनै खास घडी हुन्छ? कुनै खास समयमा गर्दा बढी शक्तिशाली होला? यो कुरा ध्यान दिएर बुझौं, किनभने यसको अर्थ छ।

परम्परागत जवाफ हो ब्रह्म मुहूर्त — झिसमिसे अघिको पवित्र घडी, करिब बिहान तीनदेखि पाँच बजेको बीच। यो समय उत्तम मानिन्छ, किनभने संसार अझै सुतिरहेको हुन्छ, वातावरण शान्त हुन्छ, हावा ताजा हुन्छ, शरीरले आराम पाइसकेको हुन्छ, र मन अझै दिनभरिका कामतिर तानिएको हुँदैन। यो घडीमा बस्न सक्नुभयो भने थोरै मेहनतमै अभ्यास गहिरो जान्छ।

तर बापूजीले यहाँ धेरै स्पष्टसँग सिकाउनुहुन्छ, र काम गर्ने हरेक मानिसले यो सुन्नैपर्छ। दिनको समय महत्त्वपूर्ण छ, तर सबैभन्दा ठूलो कुरा त्यही होइन। त्योभन्दा ठूलो कुरा भित्री अवस्था हो। त्योभन्दा ठूलो कुरा साँच्चै बस्ने इच्छा हो। बापूजीका शब्दहरू हुन् — "जब जागो, तब सवेरा।" जहिले तपाईं ब्युँझनुहुन्छ — त्यही नै तपाईंको बिहान हो। जहिले तपाईं दिव्यतिर फर्कनुहुन्छ — त्यही नै ठीक समय हो। घडीभन्दा मन ठूलो कुरा हो।

यो सोच्नुहोस्। एक जना मानिस बिहानै उठ्छ, बिहान ४ बजे आफैंलाई घिसार्दै मन्दिर पुग्छ, ध्यानमा बस्छ — तर मन चिन्ता, गुनासो, योजना र रिसमा भड्किरहेको हुन्छ। अर्को मानिस राति ९ बजे बस्छ, दिनभरिको थकानसहित, तर साँचो मनले आत्मातिर, स्रोततिर, शान्त मायासहित फर्कन्छ — निश्चय नै ऊ योगको नजिक छ।

त्यसैले साँचो ध्यानलाई समयभन्दा पर पुगेको अवस्था भनिन्छ। साँचो ध्यानको अवस्था त्यही हो, जसले तपाईंलाई समयको खेलबाट बाहिर लैजान्छ। त्यसैले नियम सरल छ — उत्तम घडीको प्रतीक्षा नगर्नुहोस्। जहिले सक्नुहुन्छ, सुरु गर्नुहोस्। मन तयार हुँदा सुरु गर्नुहोस्। अझ राम्रो त, जुनसुकै घडीमा, जुनसुकै अवस्थामा ध्यान गर्न सक्ने गरी आफूलाई तयार पार्नुहोस्। साँचो सिद्धि त्यही हो।

तैपनि मिलाउन सक्नुहुन्छ भने बिहानको नियमित बसाइ धेरै राम्रो हो। दिनले तपाईंलाई हल्ला र मागले भर्नुअघि आफैंलाई पन्ध्रदेखि तीस मिनेट शान्त समय दिनुहोस्। त्यसले तपाईंको पूरा दिनको लय बनाइदिन्छ। तपाईं ट्राफिकमा शान्त रहनुहुनेछ। घरमा कोमल। काममा स्थिर। आफ्नै गल्तीप्रति पनि बढी धैर्यवान्।

अनि जसरी शरीरलाई पोषणका लागि तीन छाक चाहिन्छ, त्यसरी नै आत्मा दिनभरिमा तीन ध्यानका क्षणले हुर्कन्छ। बिहान छोटो बसाइ। दिनको बीचमा छोटो रोकाइ, पाँच मिनेट भए पनि पुग्छ। अनि सुत्नुअघि अलि लामो बसाइ, मन थामेर बापूजीले निद्रा योग भन्नुहुने कुराको तयारीका लागि — त्यो ध्यान, जुन चुपचाप निन्द्रामै बग्छ।



दिनका तीन ध्यानका क्षण

अन्ततः ध्यान गर्ने ठीक समय त्यही हो, जब तपाईंको आत्मा तयार हुन्छ। अनि तपाईंको आत्मा त धेरै समयदेखि चुपचाप पर्खिंदै, तयारै बसेको छ।

अध्याय

१७

ध्यानका साँचा फाइदाहरू

यो अभ्यासमा केही पनि खेर जाँदैन ।

मानिसहरूले ध्यानबारे पहिलो पटक सोध्दा प्रायः जान्न चाहन्छन् — मैले यसबाट के पाउँछु? मेरो तनाव घट्छ? मेरो निन्द्रा सुध्रन्छ? मेरो मन शान्त हुन्छ? यी सबैको जवाफ हो — हुन्छ। तर यी त माथिल्लो सतहका फाइदा मात्र हुन्। गहिरा उपहार त यीभन्दा धेरै ठूला छन्।

शरीरको तहमा, ध्यानले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ। मुटुको गति स्थिर हुन्छ। रक्तचाप घट्ने प्रवृत्ति देखिन्छ। निन्द्रा गहिरो हुन्छ। रोग प्रतिरोधक क्षमता बलियो हुन्छ। टाउको दुख्ने कम हुन्छ। भित्री अवस्था शान्त हुँदा शरीरका धेरै साना गुनासा चुपचाप नरम हुँदै जान्छन्।

मनको तहमा, चिन्ता घट्छ। धेरै सोच्ने बानी सुस्ताउँछ। निर्णय स्पष्ट हुन्छन्। सम्झना र एकाग्रता सुध्रन्छ। प्रतिक्रिया कम भड्किलो हुन्छ। जे हुन्छ र हामी त्यसलाई कसरी जवाफ दिन्छौं — दुईबीच बढी ठाउँ बन्छ। जुन मन पहिले हल्लाखल्लाको चौबाटो थियो, त्यही बिस्तारै भित्रको शान्त कोठा बन्दै जान्छ।

भावनाको तहमा, एउटा कोमल कुरा हुन थाल्छ। दया आफैं उठ्छ। धैर्य बढ्छ। पुराना चोटले आफ्नो शक्ति गुमाउन थाल्छन्। माफी, जुन पहिले असम्भव लाग्थ्यो, सम्भव लाग्न थाल्छ। मन नरम हुन्छ — कसैले भनेर होइन, शान्ति त्यहाँ बस्न थालेकाले। बापूजी यिनलाई

ध्यानमय जीवनका स्वाभाविक फल भन्नुहुन्छ — दया, प्रेम, करुणा; अर्थात् करुणा, माया र कोमल स्नेह।

सम्बन्धको तहमा, ध्यानले घरमा शान्ति ल्याउँछ। हिजो हामीलाई झिँझो लगाउने तिनै परिवारका सदस्य आज बढी सहन योग्य लाग्छन्। हामी बढी सुन्छौं। कम झगडा गर्छौं। पुरानो रिस कम बोक्छौं। पुरानो डर कम फ्याँक्छौं। घरको वातावरण चुपचाप बदलिन्छ। अनि वरिपरिका मानिस, कहिल्यै ध्यान नगरे पनि, त्यो परिवर्तन अनुभव गर्न थाल्छन्। बापूजीले आभाको सफाइ भन्नुहुने कुरा यही हो — तपाईंको भित्री क्षेत्र शुद्ध हुन्छ, र वरिपरिकाले त्यही शुद्धता सास फेर्दै लिन्छन्।

कर्मको तहमा, ध्यानले जरैमा काम गर्छ। बापूजीका अनुसार, गहिरो ध्यानले विगतका कर्मबाट भित्र जम्मा भएका छापको बोझ फुकाइदिन्छ — धेरै जन्मका छाप पनि। वर्षौंदेखि बोकिएको डर खुकुलो हुन थाल्छ। घृणा, काम, गहिरो गडेका चाहना — आत्मा आफ्नै स्वभावमा ब्युँझँदा ती सबैको पकड खुस्कन्छ। यही हो विरलै चर्चा हुने तर सबैभन्दा अनमोल उपहार — भित्री बोझबाट मुक्ति।

अनि सबैभन्दा गहिरो तहमा, ध्यानले हामीलाई स्थायी समाधान दिन्छ। जीवनका अधिकांश समाधान अस्थायी हुन्छन्। पैसा कमाउँछौं, तर नयाँ बिल आइहाल्छ। एउटा समस्या सुल्झाउँछौं, अर्को उठिहाल्छ। एक दिन आराम गर्छौं, भोलिपल्टै थकान फर्किहाल्छ। तर परम शान्ति अस्थायी होइन। आत्माको शान्ति एक पटक साँच्चै चाखेपछि त्यो शान्ति तपाईंसँगै बस्न थाल्छ। त्यो तपाईंका सबै आँधीमुनिको भुइँ बन्छ। कठिनाइ त आउलान्, तर तपाईं अब तिनबाट भाँचिनुहुन्न।

त्यसैले कृपया ध्यानलाई एक घण्टा राम्रो महसुस गर्नका लागि मात्र नअपनाउनुहोस्। यसलाई आफ्नो पूरा जीवनको सबैभन्दा कोमल, सबैभन्दा धैर्यशील परिवर्तनका रूपमा अपनाउनुहोस्। हरेक दिन थोरै बस्नुहोस्। फाइदा वर्षौंसम्म खुल्दै जानेछन् — चुपचाप, स्थिर र गहिरो गरी। यो अभ्यासमा केही पनि खेर जाँदैन। तपाईंको हरेक मिनेट धेरै गुणा भएर तपाईंकहाँ फर्किन्छ।

अध्याय

१८

आफू बदलिएर संसारमा शान्ति

विचार कम्पन हुन्।

बापूजीले हामीलाई एउटा वाक्य दिनुभएको छ, जुन यो पूरा अभियानको मुटुको धड्कन बनेको छ। "स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन।" आफ्नो परिवर्तनबाटै विश्व परिवर्तन सुरु हुन्छ। सुरुमा यो कुरा कवितात्मक, अलि अव्यावहारिक पनि लाग्न सक्छ। योगमा बसेको एक जना शान्त मानिसले संसारै कसरी बदल्न सक्छ? संसार त यति ठूलो छ, यति हल्लाखल्लाले भरिएको छ, यति दुःखी छ। एउटा आत्माले के नै गर्न सक्छ र?

तैपनि नजिकबाट हेर्‍यौं भने, सधैं सबै कुरा ठीक यसरी नै बदलिएको छ। हरेक ठूलो परिवर्तन एउटै अस्तित्वभित्रको एउटै भित्री परिवर्तनबाट सुरु भएको छ, अनि त्यो शान्त पोखरीमा उठेको लहरझैं बाहिर फैलिएको छ। ब्युँझेका मानिसको सानो समूहले पूरा क्षेत्रको वातावरण बदल्न सक्छ। ठूलो समूहले पूरा संसारको वातावरण बदल्न सक्छ।

किनभने विचार भित्रका घटना मात्र होइनन्। विचार कम्पन हुन्। हामीले पठाएको हरेक विचार वरिपरिको वातावरणमा पस्छ। हाम्रा विचार डर र रिसले गह्रौं छन् भने वातावरण गह्रौं हुन्छ। हाम्रा विचार शान्ति र मायाले हलुका छन् भने वातावरण हलुका हुन्छ। आजको संसारको साझा वातावरण पल–पलमा, यहाँ बाँचिरहेका सबै आत्माका साझा विचारले नै बनिरहेको छ।

तपाईँ परम शान्ति योगमा बस्नुहुँदा विचार र कम्पन बदलिन्छन्। तपाईँको वरिपरिको आभा उज्यालो हुन्छ। तपाईँको कोठा, तपाईँको घर, तपाईँको कार्यालयमा भित्र पस्ने मानिसले पनि एउटा शान्त शीतलता अनुभव गर्न थाल्छन्। उनीहरूलाई किन भन्ने थाहा नहोला। उनीहरू ध्यानमा विश्वास नगर्ने पनि हुन सक्छन्। तर उनीहरूले केही त अनुभव गर्छन्। किनभने ऊर्जाले झूट बोल्दैन।

यो पृथ्वीका थोरै प्रतिशत आत्मा मात्र चेतन आत्माका रूपमा बाँच्न थाले र दिनदिनै शान्तिको कम्पन पठाउन थाले भने पनि संसारको साझा वातावरण नरम हुन थाल्छ। द्वन्द्व मत्थर हुन्छन्। मन खुल्छन्। नयाँ सम्भावना देखिन्छन्। यो भोलेपन होइन। यो त चेतनाको गहिरो गणित हो। बापूजीले यसलाई आत्माको जागरणबाट विश्व परिवर्तन हुने बाटो भन्नुभएको छ।

> **"स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन।"**
>
> *"अर्थ: आफ्नो परिवर्तनबाटै विश्व परिवर्तन सुरु हुन्छ।"*
>
> — साक्षी पटेल

बाटोमा आफैं उभिन सक्ने बन्ने

परम शान्ति ध्यानको पूरा उद्देश्य तपाईँलाई अर्को गुरु, अर्को मार्गदर्शक वा अर्को उपचारकमाथि निर्भर बनाउनु होइन। उद्देश्य त तपाईँलाई आफ्नै भरमा चल्न सक्ने बनाउनु हो। आफैंमा उभिन सक्ने बनाउनु हो। आफैंलाई निको पार्न, आफैंलाई शान्त पार्न, आफैंलाई उठाउन र आफैंलाई सोझै स्रोतसँग जोड्न चाहिने औजार तपाईँभित्रै रोपिदिनु हो।

यो धेरै महत्त्वपूर्ण कुरा हो। असल गुरुले तपाईँलाई आफूसँग बाँध्नुहुन्न। असल गुरुले तपाईँलाई पखेटा दिनुहुन्छ। बापूजीले बनाउनुभएको परमशान्ति बाटो ठीक यस्तै बाटो हो। यो सित्तैमा दिइन्छ। सरल तरिकाले सिकाइन्छ। अनि यो यसरी बनाइएको छ कि समयसँगै भित्री शान्ति भेट्टाउन तपाईँलाई बाहिरी सहयोगी चाहिँदैन। तपाईँ आफैं आफ्नो सहयोगी बन्नुहुन्छ।

> "बाहर मत खोजो — अंदर ही परम शान्ति है।"
>
> *"अर्थ: बाहिर नखोज्नुहोस् — परम शान्ति त भित्रै छ।"*
>
> — साक्षी पटेल

विश्व ध्यान दिवस एउटा सुन्दर सम्झना हो — ब्युँझेका मुठ्ठीभर आत्माले पनि पूरा संसार बदल्न सक्छन्। त्यस दिन संसारभरिका करोडौं मानिस एकै समयमा सँगै बस्छन् र आफूभित्र शान्ति रोज्छन्। त्यस दिनको साझा क्षेत्र नापिने गरी नै शान्त हुन्छ। तर साक्षी पटेलले प्रायः भन्नुहुन्छ — एक दिन पुग्दैन। एक पटकको मौनले मानिस निको नहुने जसरी नै, एक पटकको बसाइले संसार पनि निको हुँदैन। शान्ति दैनिक हुनुपर्छ। सम्झना दैनिक हुनुपर्छ। कम्पन दैनिक हुनुपर्छ।

त्यसैले तपाईं हरेक बिहान बस्नुहुँदा आफ्नै लागि मात्र बसिरहेको नठान्नुहोस्। तपाईं यो पृथ्वीका लागि बस्दै हुनुहुन्छ। तपाईं आफ्नो परिवारका लागि बस्दै हुनुहुन्छ। तपाईं अझै बस्न नसिकेकाहरूका लागि बस्दै हुनुहुन्छ। तपाईंको ध्यानको हरेक मिनेट संसारका लागि गरिएको एउटा शान्त योगदान हो। पृथ्वीलाई यो चाहिएको छ। हामी सबैले यो महसुस गर्न सक्छौं। अनि हामी सबै यो जवाफको हिस्सा बन्न सक्छौं।

परमशान्ति मोटिभेसन एन्ड मेडिटेसन

हरेक साधकका लागि सँगै हिँड्ने युट्युब च्यानल

च्यानलको परिचय

यस पुस्तकमा बाँडिएका ध्यानका शिक्षाहरू एउटा छुट्टै युट्युब च्यानल — परमशान्ति मोटिभेसन एन्ड मेडिटेसन — मार्फत जीवन्त बन्छन्। यो एउटा शान्त डिजिटल आश्रम हो, विशेष गरी ती आत्माहरूका लागि बनाइएको जो दैनिक मार्गदर्शन, कोमल साथ र एउटा स्थिर स्वरसँगै भित्रको बाटोमा हिँड्न चाहन्छन् — त्यो स्वर जसले उनीहरूलाई चुपचाप बसेर आफैंलाई भेट्ने साहस दिन्छ।

यो च्यानल साक्षी पटेलले चलाउनुहुन्छ। उहाँ अहमदाबाद, गुजरातमा बस्नुहुन्छ। पन्ध्र वर्षभन्दा बढी आफैं ध्यान अभ्यास गर्दै आउनुभएका उहाँले भित्री शान्तिको विज्ञान बाँड्नमा आफ्नो जीवन समर्पित गर्नुभएको छ। उहाँको तरिका शान्त, स्पष्ट र गहिरो जरा गाडेको छ — कहिल्यै नाटकीय होइन, कहिल्यै हतारिएको होइन। उहाँ पुस्तकबाट पढेर सिकाउनुहुने मानिसजस्तो हुनुहुन्न; आफैं त्यो बाटो हिँड्नुभएको मानिसजस्तै बोल्नुहुन्छ।

च्यानलको पूरा काम उहाँका पूज्य गुरु बापूजी दशरथभाई पटेलका दिव्य शिक्षाहरूबाट बग्छ। उहाँ विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालयका संस्थापक हुनुहुन्छ। यस कामलाई श्री अनन्त पटेलको साथ छ। मुख्य जोड आत्माको पहिलो आवश्यकतामा छ — परम शान्ति — जुन बापूजीको बेहद ज्ञानमा खोलिएको छ।

बापूजीको मुख्य च्यानलमा सृष्टि, आत्मा, कर्म र मल्टिभर्सबारे हजारौं प्रवचन छन्, तर यो सँगै हिँड्ने च्यानल एउटै काममा छ: हरेक साधकलाई साँच्चै बसेर ध्यान गर्न मद्दत गर्ने। यो त्यही सनातन ज्ञानको व्यावहारिक पक्ष हो — जहाँ बुझाइ अनुभव बन्छ।

> "मेडिटेशन ही एक तरीक़ा है जिससे आत्मा की शान्ति और आनन्द जाग उठे।"
>
> *"अर्थ: आत्माको शान्ति र आनन्द ब्युँझाउने एउटै तरिका हो — ध्यान। जब भित्रबाटै दिव्य शान्ति आफैं बग्न थाल्छ, बाहिरको कुनै पनि परिस्थितिले तपाईँलाई बिथोल्न सक्दैन — किनभने तपाईँ बेचैन मनजस्तो होइन, चेतन आत्माजस्तै बाँच्न थाल्नुहुन्छ।"*
>
> — साक्षी पटेल

ध्यानका प्लेलिस्टहरू

च्यानललाई प्लेलिस्टहरूमा होसियारीसाथ मिलाइएको छ, ताकि साधकले — ध्यानमा बिलकुल नयाँ होस् वा पहिल्यै गहिरो तहमा पुगेको होस् — सधैं आफ्नो ठीक अर्को पाइला भेटोस्। हरेक प्लेलिस्ट एउटा कोमल, क्रमैसँग अगाडि बढ्ने यात्रा हो। केही पनि जथाभावी राखिएको छैन। बहाव साँचो आध्यात्मिक कक्षा जस्तै बनाइएको छ: पहिले जग, अनि गहिराइ, अनि सबैभन्दा सूक्ष्म अवस्थाहरू।

सरल दैनिक अभ्यासदेखि गहिरो आत्म जागृतिका यात्राहरूसम्म, प्लेलिस्टहरूले भित्री वृद्धिको पूरा घेरा समेट्छन् — सास, सचेतता र स्थिरताबाट सुरु भएर, आत्म स्मृति र ऊर्जाको काममा जान्छन्, अनि अन्त्यमा परम शान्तिकै सबैभन्दा ठूलो अनुभवमा पुग्छन्।

बिहानको सुरुका घडीहरूमा दैनिक लाइभ ध्यान सत्र पनि हुन्छन्। यी लाइभ बैठकहरू संसारभरका हजारौं सब्सक्राइबरका लागि एउटा पवित्र दिनचर्या बनिसकेका छन्। उनीहरू फरक–फरक समय क्षेत्रबाट जोडिन्छन् र शान्तिको एउटै साझा क्षेत्र बनेर सँगै ध्यान गर्छन्।

ध्यानका किसिम — सुरुदेखि गहिरोसम्म

यो च्यानलको सबैभन्दा सुन्दर गुणमध्ये एउटा हो — ध्यानका शैलीहरूको पूरा फैलावट। बिलकुल नयाँ मानिसलाई पहिलो दिनै गहिरो अभ्यासमा फालिँदैन, र लामो समयदेखि अभ्यास गर्नेले पनि गहिरो केही खोज्न बाँकी नै पाउँछन्। ध्यानहरू मोटामोटी यी तहहरूमा बढ्छन्।

सुरुवाती ध्यान

यी सुरुका तहका ध्यान हुन् — छोटा, सरल र कोमल। यिनले साधारण स्थिरता, बस्ने तरिका, सास–सचेतता, बेचैन मनलाई शान्त पार्ने र मौनमा सहज हुने कुरामा ध्यान दिन्छन्। जसले कहिल्यै ध्यान गरेका छैनन्, वा जो चिन्तित, तनावमा वा चुपचाप बस्नै नसक्ने अवस्थामा छन् — उनीहरूका लागि यी उत्तम हुन्।

मध्यम तहको ध्यान

साधक मौनमा बस्न सहज भएपछि अभ्यास गहिरिन्छ। मध्यम तहका ध्यानले आत्माप्रतिको सचेतता भित्र्याउँछन् — यो बुझाइ कि तपाईं शरीर वा मन होइन, चेतन प्रकाशको एउटा बिन्दु हुनुहुन्छ। यिनमा आभाको सफाइ, नकारात्मक विचार छोड्ने, कम्पन बढाउने र आत्माको स्वाभाविक शान्ति अनुभव गर्न थाल्ने अभ्यासहरू पर्छन्।

गहिरो तहको ध्यान

गहिरो तहका ध्यान ती मानिसका लागि हुन् जसले दैनिक अभ्यास स्थिर बनाइसकेका छन्। यहाँ जोड आत्म स्मृति (आत्माको सम्झना), आत्मालाई परम स्रोतसँग जोड्ने, भित्री प्रकाशभित्रका यात्राहरू र परम शान्तिकै अनुभवमा बस्नेमा हुन्छ। यी सूक्ष्म र शक्तिशाली बैठक हुन्, जहाँ ध्यान परिवर्तन बन्छ।

डोऱ्याइएका ध्यानका विषयहरू

च्यानलभरि डोऱ्याइएका ध्यानहरूले भित्री आवश्यकताका धेरै किसिम समेट्छन्। यी जथाभावी होइनन् — हरेक ध्यान जीवनको एउटा निश्चित अवस्थाका लागि बनाइएको छ।

सबैभन्दा मन पराइएका केही डोऱ्याइएका ध्यानमा यी पर्छन्: तनाव छोड्ने र तुरुन्तै भित्री शान्त हुने अभ्यास; चिन्ता र धेरै सोच्ने बानीका लागि, बेचैन मनलाई चुप पार्ने अभ्यास; भावना पोखेर र माफी दिएर मन निको पार्ने अभ्यास; आभाको सफाइ र ऊर्जाको शुद्धिका लागि; आत्म स्मृति र आत्म अनुभूतिका लागि; शान्तिको सागरमाथिको ध्यानबाट परमात्मासँग जोडिनका लागि; दिव्य आनन्दको अवस्थामा पस्नका लागि; आत्माको कम्पन र फ्रिक्वेन्सी बढाउनका लागि; कर्मको सफाइका लागि — बितेका दिनको भारी छोड्ने; बिहानका ध्यानबाट दिनलाई दिव्य सचेततामा सुरु गर्नका लागि; साँझका ध्यानबाट

दिनलाई शान्तिमा बिसाउनका लागि; मन्त्र र ब्रह्माण्डीय जपका ध्यानका लागि; र निद्राका ध्यानबाट गहिरो आराम र अवचेतन मनको उपचारका लागि।

हरेक डोऱ्याइएको बैठक साक्षी पटेलको कोमल र स्थिर स्वरमा दिइन्छ। उहाँ न त कर गर्नुहुन्छ, न देखाउनका लागि केही गर्नुहुन्छ — उहाँ त बस् एउटा शान्त ठाउँ थामिदिनुहुन्छ, र सुन्ने मानिस आफैं त्यसभित्र बिसाउँछ। त्यसैले उहाँको स्वर पचासभन्दा बढी देशका साधकहरूका लागि आफ्नै जस्तो र सान्त्वना दिने भइसकेको छ।

> **"निद्रा भी दिव्य मेडिटेशन बन सकती है, जब आत्मा सुप्रीम से जुड़ती है।"**
>
> *"अर्थ: निद्रा पनि दिव्य ध्यान बन्न सक्छ, जब आत्मा सर्वशक्तिमानसँग जोडिन्छ। जब आत्मा सर्वशक्तिमानमा बिसाउँछ, शरीर ताजा भएर ब्युँझन्छ, मन सफा भएर ब्युँझन्छ, र दिन शान्तिमा सुरु हुन्छ।"*
>
> — साक्षी पटेल

यात्राको हरेक चरणका लागि एउटै च्यानल

तपाईंले ध्यानमा पहिलो सास लिँदै हुनुहुन्छ वा धेरै वर्षदेखि अभ्यास गर्दै आउनुभएको छ — यो च्यानलले तपाईं जहाँ हुनुहुन्छ, त्यहीँ भेट्छ। यो निःशुल्क छ, दैनिक छ, शुद्ध ज्ञानमा जरा गाडेको छ, र ज्ञान दान महा दानको भावनाले दिइएको छ — ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो।

तपाईंलाई न्यानो हृदयले अनुरोध गरिन्छ — सब्सक्राइब गर्नुहोस्, लाइभ ध्यानमा जोडिनुहोस्, र आफ्नै गतिमा प्लेलिस्टहरू हेर्नुहोस्। परम शान्तिको बाटो हरेक आत्माका लागि खुला छ, कुनै सर्तबिना।

च्यानलसँग जोडिनुहोस्

परमशान्ति मोटिभेसन एन्ड मेडिटेसन
https://www.youtube.com/@paramshantimeditation

डोऱ्याइएको ध्यान अभ्यास

साक्षी पटेलको स्वरमा भनिएको ध्यान — आफैंलाई र संसारलाई परम शान्तिको कम्पन पठाउन

यो अन्तिम खण्ड एउटा कोमल उपहार हो। साक्षी पटेलले परमशान्ति च्यानलमा दिनुहुने लाइभ डोऱ्याइएको ध्यानको यो लेखिएको रूप हो। तपाईं यसलाई आफैंलाई बिस्तारै पढेर सुनाउन सक्नुहुन्छ। आफ्नै स्वरमा रेकर्ड गर्न सक्नुहुन्छ। वा बस्नुहोस्, आँखा चिम्लनुहोस्, र आफूले विश्वास गर्ने कसैलाई यो पढेर सुनाउन भन्नुहोस्। जसरी प्रयोग गरे पनि, कृपया हतार नगर्नुहोस्। हरेक लाइन पढ्नका लागि मात्र होइन, अनुभव गर्नका लागि हो।

आरामले बस्नुहोस्। ढाड कोमल तर सोझो। हात काखमा बिस्तारै राख्नुहोस्। आँखा चिम्लनुहोस्। तीन पटक बिस्तारै सास लिनुहोस्, र केही मिनेटका लागि संसारलाई पर जान दिनुहोस्। अनि सुरु गर्नुहोस्।

आँखा चिम्लनुहोस्। पूरै ढिलो छोड्नुहोस्। काँध झर्न दिनुहोस्। अनुहार नरम हुन दिनुहोस्। हात बिसाउन दिनुहोस्। अहिले केही गर्नु छैन। केही पछ्याउनु छैन। केही मिलाउनु छैन। बस् यहीँ हुनुहोस्, आफैंसँग, यी केही शान्त मिनेटका लागि।

पहिले, मनलाई बिस्तारै नरम पार्नुहोस्। लामो, बिस्तारै सास भित्र लिनुहोस्। बिस्तारै सास बाहिर छोड्नुहोस्। फेरि लामो सास भित्र लिनुहोस्। बिस्तारै बाहिर छोड्नुहोस्। अनि अझ एक पटक। हरेक भित्र लिने सासमा ताजा, कोमल, सकारात्मक ऊर्जा भित्र तान्नुहोस्। हरेक बाहिर छोड्ने सासमा तनाव, फिक्री र दिनभरि जम्मा भएको हरेक भारी छोड्नुहोस्।

कल्पना गर्नुहोस् — हरेक नकारात्मक विचार, हरेक पुरानो डर, हरेक जमेको तनाव साससँगै बिस्तारै तपाईंबाट बाहिर गइरहेको छ। यससँग लड्नु पर्दैन। बस् हावासँगै बाहिर जान दिनुहोस्। आफैंलाई तह–तह गर्दै हलुका हुन दिनुहोस्।

अब, मनभित्रै चुपचाप आफैंलाई भन्नुहोस्: म चिन्ताबाट मुक्त छु। म डरबाट मुक्त छु। म तनावबाट मुक्त छु। जे भयो, ठीकै भयो। जे भइरहेको छ, ठीकै छ। जे हुनेछ, त्यो पनि ठीकै

हुनेछ। सबै ठीक छ। सबै जसरी हुनुपर्ने हो, त्यसरी नै भइरहेको छ।

आफ्नो कोमल सचेतता दुई आँखीभौंको बीचको बिन्दुमा ल्याउनुहोस् — आत्माको आसनमा। त्यहीँ बिस्तारै बिसाउनुहोस्। जोड नगर्नुहोस्। बस् आफ्नो सचेतता त्यहाँ राख्नुहोस्, जसरी शान्त ताकमा एउटा नरम बत्ती राखिन्छ। यही आत्माको घर हो। यस शरीरभित्र तपाईँ साँच्चै यहीँ बस्नुहुन्छ।

अब आफैंलाई आत्माका रूपमा अनुभव गर्न थाल्नुहोस्। शरीर होइन। मन होइन। विचार होइन। तपाईँले खेल्ने भूमिका पनि होइन। तपाईँ चेतन प्रकाशको एउटा पवित्र बिन्दु हुनुहुन्छ, दुई आँखीभौंको बीचमा बसेको। अनन्त। शान्त। बाहिर जे भए पनि त्यसले नछोएको।

मनभित्रै बिस्तारै दोहोऱ्याउनुहोस्: म पवित्र चेतन आत्मा हुँ। मेरो साँचो स्वरूप परम प्रकाश हो। मेरो साँचो स्वभाव परम शान्ति हो। मेरो साँचो सार परम आनन्द हो। शब्दहरूलाई भित्रसम्म पस्न दिनुहोस्। यी शब्द मात्र नबनून्। यी अनुभव बनून्।

कल्पना गर्नुहोस् — दुई आँखीभौंको बीचको बिन्दुमा एउटा कोमल, सेतो प्रकाश बल्न थाल्दै छ। एउटा नरम, दिव्य प्रकाश। स्थिर। शान्त। उज्यालो, तर आँखा तिरमिराउने होइन। यो प्रकाश नै आत्मा हो — आत्मा आफैंले आफूलाई देख्दै छ। केही सासभरि यहीं रहनुहोस्।

अब यो प्रकाश फैलिन थालेको अनुभव गर्नुहोस्। आत्माको आसनबाट यो बिस्तारै तपाईँको पूरा शरीरभरि फैलिन्छ। हरेक कोषलाई यो दिव्य प्रकाशले छोइरहेको छ। शरीरको हरेक तनाव नरम हुँदै छ। शरीर शान्त हुन्छ। सास सूक्ष्म हुन्छ। मुटु न्यानो हुन्छ।

प्रकाशलाई अझ फैलाउँदै जानुहोस्। अब यसले तपाईँको पूरा स्थूल शरीर भरिदिन्छ। यसले तपाईँलाई एउटा कोमल घेरामा बेर्छ, शान्तिको नरम प्रभामण्डलजस्तै। यही तपाईँको आभा हो — उज्यालो, सफा, पवित्र, परम शान्तिको कम्पनले भरिएको।

अब प्रकाशलाई अझ पर जान दिनुहोस्। यो तपाईँ बसिरहनुभएको कोठाभरि फैलिन्छ। यसले तपाईँको पूरा घर भर्छ। घर वरपरको हावा भर्छ। तपाईँको ठाउँको हरेक कुना अब परम शान्तिको कम्पनले भरिएको छ। यहाँ आउने जोसुकैले यो अनुभव गर्नेछ, नाम दिन नसके पनि।

अब दिव्य स्रोतलाई निम्तो दिनुहोस्। कल्पना गर्नुहोस् — तपाईँमाथि एउटा कोमल, पवित्र, परम प्रकाश छ — सबै शान्तिको परम स्रोत, सबै प्रेमको परम स्रोत, सबै आनन्दको परम स्रोत। यही परम स्रोतबाट दिव्य प्रकाशको एउटा धारा बिस्तारै तपाईँको टाउकोको टुप्पोमा ओर्लन्छ, र आत्माको आसनमा आएर बस्छ।

ग्रहण गर्नुहोस्। जोड नगर्नुहोस्। बस् ग्रहण गर्नुहोस्। आफूलाई यो दिव्य शान्तिले धेरै कोमल तरिकाले भरिँदै गएको अनुभव गर्नुहोस्। यो शान्ति तपाईँले बनाइरहनुभएको होइन। तपाईँ त बस् यसका लागि खुल्दै हुनुहुन्छ। यो सधैं यहीँ थियो। अब तपाईँले यसलाई भित्र आउन दिँदै हुनुहुन्छ।

यो प्रकाश ग्रहण गर्दै जाँदा तपाईँको आत्मा अझ उज्यालो हुन्छ। भित्रको शान्ति अझ गहिरिन्छ। तपाईँले आफूलाई जस्तो ठान्नुहुन्थ्यो, त्यसका किनाराहरू नरम हुन थाल्छन्। अनि चुपचाप, कुनै नाटकबिना, तपाईँलाई थाहा हुन्छ — तपाईँ आफूले ठानेजति सानो हुनुहुन्न। तपाईँ एउटा आत्मा हुनुहुन्छ, सबै शान्तिको परम स्रोतसँग जोडिएको।

अब, यसरी भरिएको अवस्थाबाट दिन थाल्नुहोस्। बाँड्न थाल्नुहोस्। पठाउन थाल्नुहोस्। हरेक बाहिर जाने सासमा संसारभरि परम शान्तिको कम्पन पठाउनुहोस्। आफ्नो परिवारलाई। आफूले माया गर्नेहरूलाई। जो कष्टमा छन्, उनीहरूलाई। जो रिसाएका छन्, उनीहरूलाई। जो डराएका छन्, उनीहरूलाई। अहिले शान्ति चाहिने सबै आत्माहरूलाई।

आफ्नो अगाडि पृथ्वीको कल्पना गर्नुहोस्। बिस्तारै हेर्नुहोस्। अब हामी सबैलाई हेर्नुहोस् — ब्युँझेका सबै आत्माहरू यस पृथ्वीको वरिपरि बसेका छन्, र हरेक दिशाबाट यसतर्फ शान्ति पठाइरहेका छन्। नरम सेतो प्रकाशका किरणहरू पृथ्वीमाथि ओर्लंदै छन् — उत्तरबाट, दक्षिणबाट, पूर्वबाट, पश्चिमबाट।

पृथ्वीको वातावरण नरम हुन थालेको अनुभव गर्नुहोस्। भारीपन हट्दै गएको अनुभव गर्नुहोस्। हल्ला चुप हुँदै गएको अनुभव गर्नुहोस्। संसारको साझा मुटुलाई परम शान्तिको कम्पनले छोइरहेको छ। हावा हलुका हुन्छ। पानी सफा हुन्छ। आगो कोमल हुन्छ। पृथ्वी शान्त हुन्छ। पाँच तत्त्व हामीसँगै शुद्ध हुँदै छन्।

केही शान्त सासभरि यहीँ रहनुहोस्। बस् अनुभव गर्नुहोस्। परम शान्ति तपाईँभित्र कम्पन गर्दै छ। परम शान्ति तपाईँबाट कम्पन गर्दै छ। परम शान्ति संसारभरि चुपचाप फैलिँदै छ। परम शान्ति, परम शान्ति, परम शान्ति।

अब बिस्तारै बिसाउनुहोस्। काम सकियो। प्रकाश पठाइयो। संसार छोइयो। तपाईं अझै त्यहीँ बसिरहनुभएको छ, तर भित्र केही सर्‍यो। तपाईं हलुका अनुभव गर्नुहुन्छ। सफा। अझ आफैंजस्तो। अझ जोडिएको। अझ घरमा भएजस्तो।

जति बस्न मन लाग्छ, यही स्थिरतामा रहनुहोस्। दिनतिर हतारिएर नफर्कनुहोस्। शान्तिलाई भित्रसम्म बस्न दिनुहोस् — हाडको मज्जासम्मै। यो शान्तिलाई आफ्नै जस्तो चिरपरिचित बन्न दिनुहोस्, ताकि पछि जीवन हल्लाखल्ला भएको बेला तपाईं भित्रको यही ठाउँमा फर्कन सक्नुहोस्।

तयार हुनुभएपछि बिस्तारै गहिरो सास लिनुहोस्। एकछिन रोक्नुहोस्। बिस्तारै छोड्नुहोस्। फेरि शरीरप्रति सचेत हुनुहोस्। हातका औंलाहरू बिस्तारै चलाउनुहोस्। खुट्टाका औंलाहरू चलाउनुहोस्। ओठमा एउटा सानो मुस्कान आउन दिनुहोस्। बिस्तारै, धेरै बिस्तारै, आँखा खोल्नुहोस्।

स्वागत छ, फर्कनुभयो। यो ध्यान गर्नुअघि तपाईं जस्तो हुनुहुन्थ्यो, अब त्यस्तै हुनुहुन्न। तपाईंलाई चुपचाप केही दिइएको छ, र तपाईंमार्फत पनि चुपचाप केही दिइएको छ। यो शान्ति आफ्नो दिनमा लिएर जानुहोस्। यो शान्ति आफ्नो परिवारमा लिएर जानुहोस्। यो शान्ति संसारमा लिएर जानुहोस्।

परम शान्ति। परम शान्ति। परम शान्ति।

"बेहद की परम महा शान्ति" — सबै आत्माहरूलाई।

(अर्थ: बेहदको परम महा शान्ति सबै आत्माहरूलाई)

साक्षी पटेलका अनमोल वचनहरू

यी अध्यायहरूभरि साक्षी पटेलका केही लाइन बारम्बार फर्केर आउँछन् — छोटा, सरल र बापूजीको गहिरो ज्ञानमा जरा गाडेका। यहाँ ती उज्याला शब्दहरू एकै ठाउँमा जम्मा गरिएका छन्, ताकि साधकले गाह्रो पर्दा वा स्थिरताका क्षणहरूमा बारम्बार तिनमा फर्कन सकोस्।

"आज के समय में मेडिटेशन चॉइस नहीं रही, यह एक नेसेसिटी बन चुकी है।"

"अर्थ: आजको समयमा ध्यान रोजाइको कुरा रहेन — यो त अनिवार्य भइसक्यो।"

— साक्षी पटेल

"योग का अर्थ है जोड़ — आत्मा का परमात्मा से जोड़।"

"अर्थ: योगको अर्थ हो जोड — आत्माको परमात्मासँगको जोड।"

— साक्षी पटेल

"मन को नियंत्रण नहीं करना है — मन को सही दिशा दिखानी है।"

"अर्थ: मनलाई नियन्त्रण गर्ने होइन — मनलाई ठीक बाटो देखाउने हो।"

— साक्षी पटेल

"आँखें बंद करना ही मेडिटेशन की शुरुआत है।"

"अर्थ: आँखा चिम्लनु नै ध्यानको सुरुआत हो।"

— साक्षी पटेल

"परम शान्ति सिर्फ़ शब्द नहीं है — यह एक एनर्जी है, एक वाइब्रेशन है।"

"अर्थ: परम शान्ति केवल शब्द होइन — यो एउटा ऊर्जा हो, एउटा कम्पन हो।"

— साक्षी पटेल

"विचार को भाव से जोड़ो, तो विचार की शक्ति बढ़ जाती है।"

"अर्थ: विचारलाई भावसँग जोड्यो भने विचारको शक्ति बढ्छ।"

— साक्षी पटेल

"तू शरीर नहीं, तू आत्मा है — यह सबसे पहला सत्य है।"

"अर्थ: तिमी शरीर होइनौ, तिमी आत्मा हौ — यही पहिलो सत्य हो।"

— साक्षी पटेल

"आत्मा ही शान्ति है, आत्मा ही प्रकाश है, आत्मा ही आनन्द है।"

"अर्थ: आत्मा नै शान्ति हो, आत्मा नै प्रकाश हो, आत्मा नै आनन्द हो।"

— साक्षी पटेल

"आत्मा का परमात्मा से जोड़ — यही योग है, यही सच्चा मेडिटेशन है।"

"अर्थ: आत्माको परमात्मासँगको जोड — यही योग हो, यही साँचो ध्यान हो।"

— साक्षी पटेल

"भोगी बनोगे तो चिंता मिलेगी, योगी बनोगे तो चिंतन मिलेगा।"

"अर्थ: भोगी बने भने चिन्ता मिल्छ, योगी बने भने चिन्तन मिल्छ।"

— साक्षी पटेल

"स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन।"

"अर्थ: आफ्नो परिवर्तनबाटै विश्व परिवर्तन सुरु हुन्छ।"

— साक्षी पटेल

"जब जागो, तब सवेरा।"

"अर्थ: जहिले ब्युँझनुभयो, त्यही नै तपाईंको बिहान हो।"

— साक्षी पटेल

"निद्रा भी योग बन सकती है, अगर आत्मा सुप्रीम से जुड़ी रहे।"

"अर्थ: निद्रा पनि योग बन्न सक्छ, यदि आत्मा सर्वशक्तिमानसँग जोडिइरह्यो भने।"

— साक्षी पटेल

"बाहर मत खोजो — अंदर ही परम शान्ति है।"

"अर्थ: बाहिर नखोज्नुहोस् — परम शान्ति त भित्रै छ।"

— साक्षी पटेल

शब्दावली

यस पुस्तकमा प्रयोग भएका हिन्दी र संस्कृत शब्दहरूको सरल अर्थ। हरेक अर्थ छोटो र सुरु गर्नेलाई सजिलो हुने गरी राखिएको छ, ताकि अर्थ स्पष्ट रहोस् र पढाइ बाधित नहोस्।

१. **आज्ञा चक्र** (Agya Chakra)

तेस्रो नेत्र; निधारमा रहेको ऊर्जा केन्द्र, जसबाट आत्माले ध्यान केन्द्रित गर्छ।

२. **आसन** (Asana)

ध्यानका लागि बस्ने तरिका; स्थिर र आरामदायी।

३. **अष्टांग योग** (Ashtang Yog)

पतञ्जलि ऋषिले बताउनुभएको योगको आठ अंगको बाटो।

४. **आत्मा** (Atma)

आत्मा; चेतन ऊर्जाको एउटा बिन्दु, जुन शरीर र मनभन्दा पर रहेको साँचो आफू हो।

५. **आत्म चिन्तन** (Atma Chintan)

आत्मामाथिको चिन्तन; आफ्नो साँचो स्वरूपमाथि गरिने कोमल भित्री सोच।

६. **आत्म स्मृति** (Atma Smriti)

आत्माको सम्झना; म शरीर होइन, आत्मा हुँ भन्ने भित्री सम्झना।

७. **आभा** (Aura)

हरेक जीवित प्राणीको वरिपरि रहेको ऊर्जाको सूक्ष्म घेरा, जुन भित्री अवस्थाले बन्छ।

८. **बेहद** (Behad)

असीम; जसको कुनै सीमा छैन, कुनै अन्त्य छैन।

९. **बेहद ज्ञान** (Behad Gyan)

बापूजीले दिनुभएको विशाल, असीम आध्यात्मिक ज्ञान।

१०. **भोग** (Bhog)

भोगविलास; इन्द्रियहरूमार्फत सुख पछ्याउने बाटो, जसले अशान्तिमा पुऱ्याउँछ।

११. **भ्रूकुटी** (Bhrikuti)

दुई आँखीभौंको बीचको ठाउँ; आत्माको भित्री आसन।

१२. **ब्रह्म मुहूर्त** (Brahma Muhurat)

झिसमिसे अघिको पवित्र घडी, जुन परम्परागत रूपमा ध्यानका लागि उत्तम मानिन्छ।

१३. **चिन्ता** (Chinta)

फिक्री; भोगविलास र मोहबाट निस्कने उपज।

१४. **चिन्तन** (Chintan)

गहिरो सोच; सत्यतिर सोझिएको भित्री विचार।

१५. **दया** (Daya)

करुणा; ध्यान गर्ने मनमा आफैं उम्रने कोमलता।

१६. **धारणा** (Dharana)

एकाग्रता; ध्यानको तयारीका रूपमा एउटै बिन्दुमा राखिने सचेतता।

१७. **ध्यान** (Dhyan)

ध्यान; योगको सातौं अंग, जहाँ सचेतता कुनै जोडबिना एउटै बिन्दुमा बस्छ।

१८. **ज्ञान** (Gyan)

ज्ञान — विशेष गरी आत्मा, स्रोत र बाटोबारेको आध्यात्मिक ज्ञान।

१९. **हद** (Had)

सीमित; जुन घेरामा बाँधिएको छ र जसको अन्त्य छ।

२०. **जीवन मुक्ति** (Jeev Mukti)

शरीरमै बाँचिरहेकै बेलाको मुक्ति; भित्री बन्धनबाटको स्वतन्त्रता।

२१. **कारण शरीर** (Karan Shareer)

कारण शरीर, जसले पहिलेका जन्महरूका कर्मका छापहरू बोक्छ।

२२. **कर्म** (Karma)

काम, र ती कामले जन्म–जन्ममा आत्मामा छोड्ने छाप।

२३. **करुणा** (Karuna)

कोमल स्नेह; सबै प्राणीप्रति अनुभव हुने नरम दया।

२४. **मन्त्र** (Mantra)

एउटा पवित्र शब्द वा ध्वनि, जसको कम्पनले मनलाई शुद्ध र स्थिर पार्छ।

२५. **मर्कट** (Markat)

बाँदर; मनको बेचैन, उफ्रिरहने स्वभाव बुझाउन शास्त्रहरूमा प्रयोग गरिने शब्द।

२६. **निद्रा योग** (Nidra Yog)

निद्रा योग; आत्मालाई सर्वशक्तिमानमा बिसाएर सुत्ने, ताकि निद्रा पनि आध्यात्मिक बनोस्।

२७. **नियम** (Niyama)

आफूले पालना गर्ने नियमहरू — सफाइ, सन्तोष, आफूमाथिको अनुशासन, आफ्नै अध्ययन र समर्पण।

२८. **परम आनन्द** (Param Anand)

परम आनन्द; साधारण सुखका उकालो–ओरालोभन्दा पर रहेको गहिरो भित्री आनन्द।

२९. **परमात्मा** (Paramatma)

परमात्मा; सबैभन्दा ठूलो दिव्य चेतना, जहाँबाट सबै आत्मा आएका हुन्।

३०. **परम शान्ति** (Paramshanti)

परम शान्ति; सबैभन्दा ठूलो, अनन्त शान्ति, जुन आत्माकै आफ्नै मूल स्वभाव हो।

३१. **प्राण** (Prana)

जीवन शक्ति; सास र शरीरलाई चलाउने सूक्ष्म ऊर्जा।

३२. **प्राणायाम** (Pranayama)

श्वासको नियमन; सासको प्रयोग गरेर मनलाई शान्त र स्थिर पार्ने।

३३. **प्रत्याहार** (Pratyahara)

इन्द्रियहरूलाई बाहिरका वस्तुबाट फर्काएर भित्रतिर सोझ्याउने।

३४. **प्रेम** (Prem)

माया; कुनै सर्त वा अपेक्षाबिनाको शुद्ध स्नेह।

३५. **सहस्रार** (Sahasrara)

टाउकोको माथिल्लो भागमा रहेको चक्र, जुन उच्च सचेततासँग जोडिएको छ।

३६. **समाधि** (Samadhi)

लीन हुने अवस्था; ध्यानको सबैभन्दा गहिरो अवस्था, जहाँ ध्यान गर्ने र ध्यान एकै बन्छन्।

३७. **सनातन** (Sanatan)

सनातन; समयले नछोएको, प्राचीन भारतबाट आएको समयले नछोएको ज्ञान परम्परा।

३८. **संकल्प** (Sankalp)

एउटा पवित्र भित्री निर्णय वा संकल्प, जसले मनलाई दिव्यतातिर सोझ्याउँछ।

३९. **स्थूल शरीर** (Sthool Shareer)

भौतिक शरीर; मोटो, आँखाले देखिने शरीर।

४०. **सूक्ष्म शरीर** (Sukshm Shareer)

सूक्ष्म शरीर, जसले मन, बुद्धि र भावना बोक्छ।

४१. **स्व परिवर्तन** (Swa Parivartan)

आफ्नो परिवर्तन; बाहिरको परिवर्तनभन्दा पहिले आउने भित्री परिवर्तन।

४२. **तिलक** (Tilak)

निधारमा, दुई आँखीभौंको बीचमा — आत्माको आसनमा लगाइने चिह्न।

४३. **वैराग्य** (Vairagya)

मोह छोड्ने भाव; बाहिरी संसारमाथिको भर चुपचाप छोड्दै जाने।

४४. **विकार** (Vikar)

भित्री अशुद्धि — काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकार।

४५. **विश्व परिवर्तक** (Vishwa Parivartak)

संसार बदल्ने; भित्रबाट संसार बदल्ने गहिरो लक्ष्यसँग जोडिएको।

४६. **विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय**

बापूजीले १९९७ मा अहमदाबादमा स्थापना गर्नुभएको आध्यात्मिक संस्था।

४७. **विश्व परिवर्तन** (Vishwa Parivartan)

विश्व परिवर्तन; एक–एक व्यक्ति बदलिएर पूरा संसार बदलिने कुरा।

४८. **यम** (Yama)

नैतिक संयमहरू — अहिंसा, सत्य, चोरी नगर्ने, संयम र सँगाल्ने लोभ नराख्ने।

४९. **योग** (Yog)

जोड; आत्माको परमात्मासँगको जोड। आज जसलाई ध्यान भनिन्छ, त्यसको मूल शब्द यही हो।

५०. **योगी** (Yogi)

योगमा अडिएको मानिस — आत्मा र स्रोतसँग जोडिएको।

भिडियो स्रोत

यस पुस्तकका शिक्षाहरू परमशान्ति मोटिभेसन एन्ड मेडिटेसन च्यानलमा साक्षी पटेलले दिनुभएका प्रवचनहरूबाट सँगालिएका हुन्। स्वर, उपस्थिति र मौनको पूरा अनुभवका लागि पाठकहरूलाई मूल प्रवचनहरू सुन्न न्यानो हृदयले अनुरोध गरिन्छ।

1. Meditation for World Peace — World Meditation Day Special
https://www.youtube.com/live/c907kGKWWRM
2. Decoding Beginner Meditation Through Bapuji's Knowledge
https://youtu.be/X7J88Ekh5pU
3. Paramshanti Yog — The Most Ancient Yoga of India
https://youtu.be/ZbNxVlM1d3M
4. Meditation Discussion with Anant Patel & Sakshi Patel
https://youtu.be/3NDOjFnyIJc
5. Daily Live Meditation with Sakshi Patel | Hindi | #meditation #yoga #gyan
https://youtu.be/nh6Ge-kj_W4
6. Dhyan Kab Karein? — When Should One Meditate?
https://youtu.be/8BIem3yKlMo
7. Behad Gyan Course — Final Day: Paramshanti Meditation Practice
https://www.youtube.com/live/R_RqD97I_as
8. The Real Solution for Freedom from Depression and Stress — Paramshanti Yog
https://youtu.be/yUb3F3WcZpg
9. How to Meditate? Learn Paramshanti Meditation with Anant & Sakshi Patel
https://youtu.be/zIntb29wjfc
दैनिक लाइभ ध्यान र निरन्तर मार्गदर्शनका लागि च्यानल सब्सक्राइब गर्नुहोस्।

आगामी चलचित्र



PARAMSHANTI — ANTIM PARAM SATYA

परमशान्ति — अन्तिम परम सत्य

बापूजी दशरथभाई पटेलबारेको एक आध्यात्मिक चलचित्र

प्रस्तुतकर्ता

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

आध्यात्मिक चलचित्र आउँदैछ

२०२६

Soon... THE WORLD WILL KNOW

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

शान्तिको परम आध्यात्मिक अनुभूतिसम्म — अन्तिम परम सत्य: अन्तिम, सबैभन्दा ठूलो सत्य।

COMING SOON…

हामीसँग जोडिनुहोस्

बापूजी र परमशान्ति परिवारसँग यो यात्रा जारी राख्नुहोस्। दैनिक लाइभ सत्रहरू, निर्देशनसहित गराइने ध्यान र बापूजीका 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

व्हाट्सएप च्यानलहरू

व्हाट्सएप च्यानल १
व्हाट्सएप च्यानल २

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

परमशान्ति मेडिटेसन च्यानल

ठेगाना

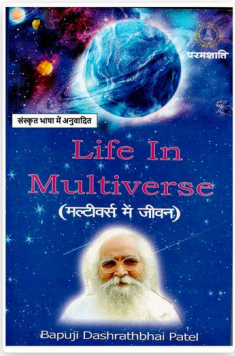
Vishwa Parivartak Ishwariya Vidhyalay
c/o Paramshanti Bhawan, Chenpur
Near Chenpur Bus Stand, New Ranip Road
Ahmedabad, Gujarat – 382470, India

सबै आत्माहरूलाई परम शान्ति।

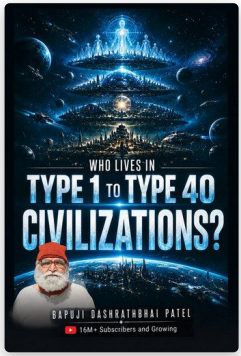
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय

बापूजी दशरथभाई पटेलका थप पुस्तकहरू हेर्नुहोस्

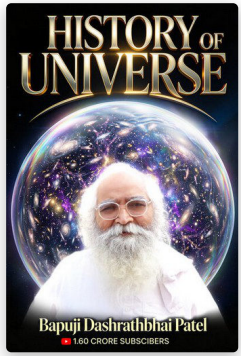
तलका पुस्तकहरू बापूजी दशरथभाई पटेलका दिव्य शिक्षाहरू र बेहद ज्ञानमा आधारित एक बढ्दै गइरहेको आध्यात्मिक ज्ञान शृंखलाको भाग हुन्। हरेक इ–बुक निःशुल्क उपलब्ध छ। Google Play Books, Amazon Kindle र प्रमुख विश्वव्यापी डिजिटल प्लेटफर्महरूमा उपलब्ध।



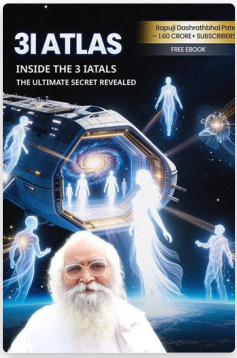
Life in Multiverse



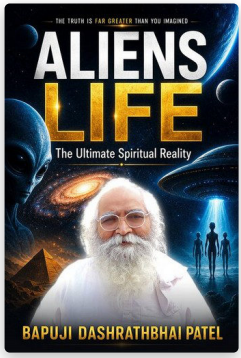
Type 1 to Type 40 Civilizations



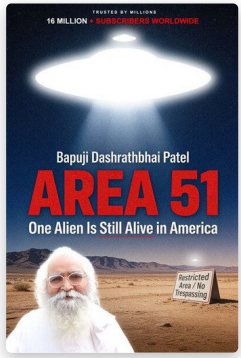
History of Universe



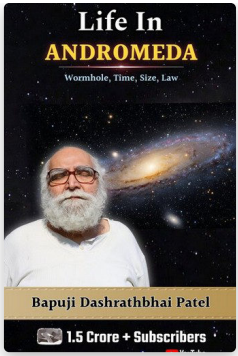
3i Atlas



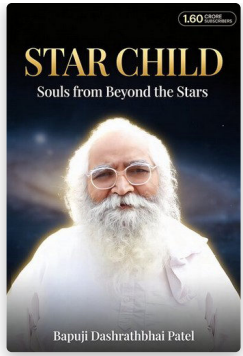
Aliens Life



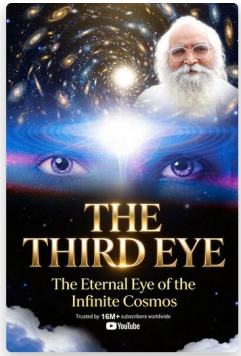
Area 51



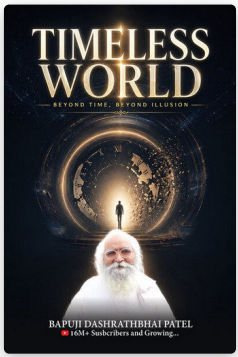
Life in Andromeda



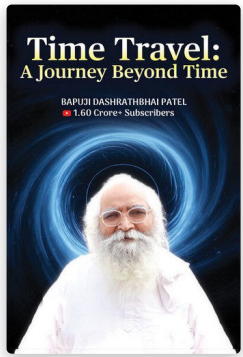
Star Child



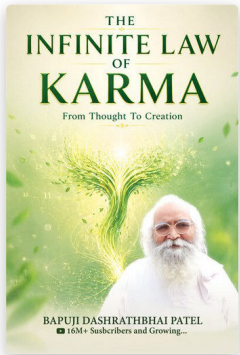
The Third Eye



Timeless World

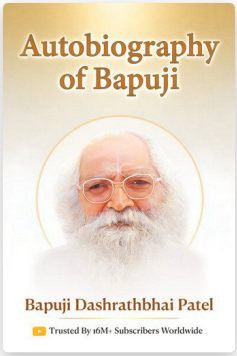


Time Travel

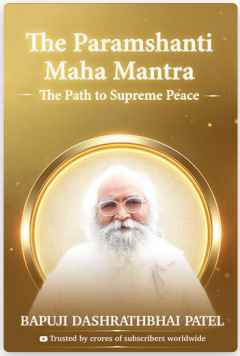


The Infinite Law of Karma

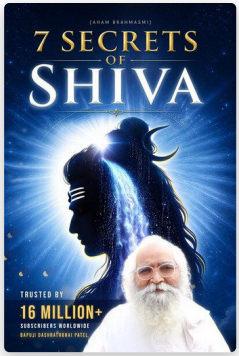
शृंखलाका थप पुस्तकहरू



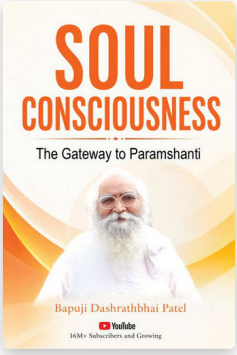
Autobiography of Bapuji



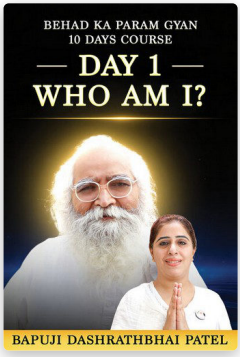
Paramshanti Maha Mantra



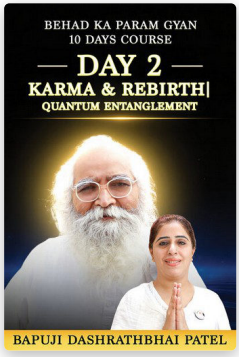
7 Secrets of Shiva



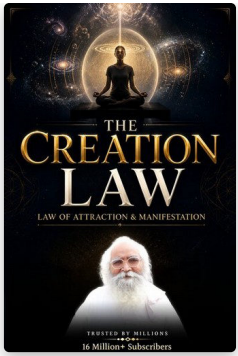
Soul Consciousness



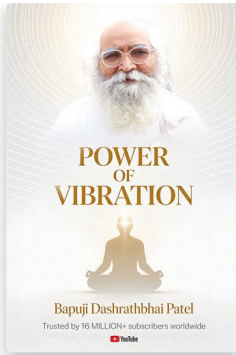
Day 1 — Who Am I?



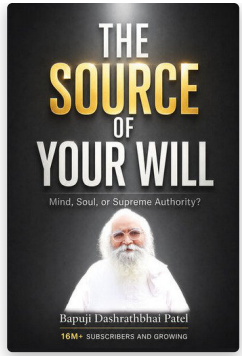
Day 2 — Karma & Rebirth



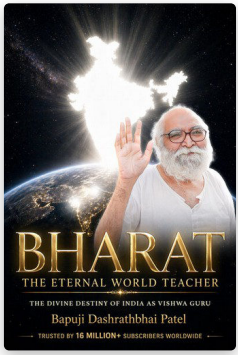
The Creation Law



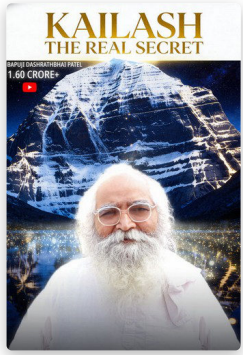
Power of Vibration



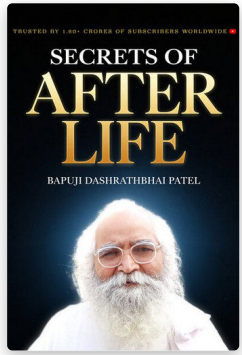
The Source of Your Will



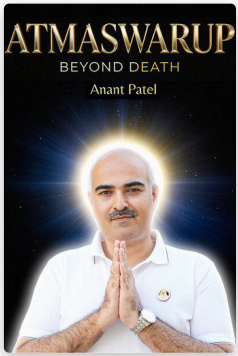
Bharat: World Teacher



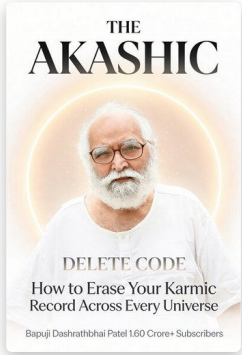
Kailash: The Real Secret



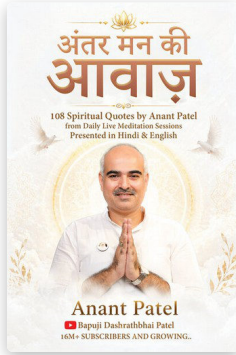
Secrets of After Life



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 Word
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

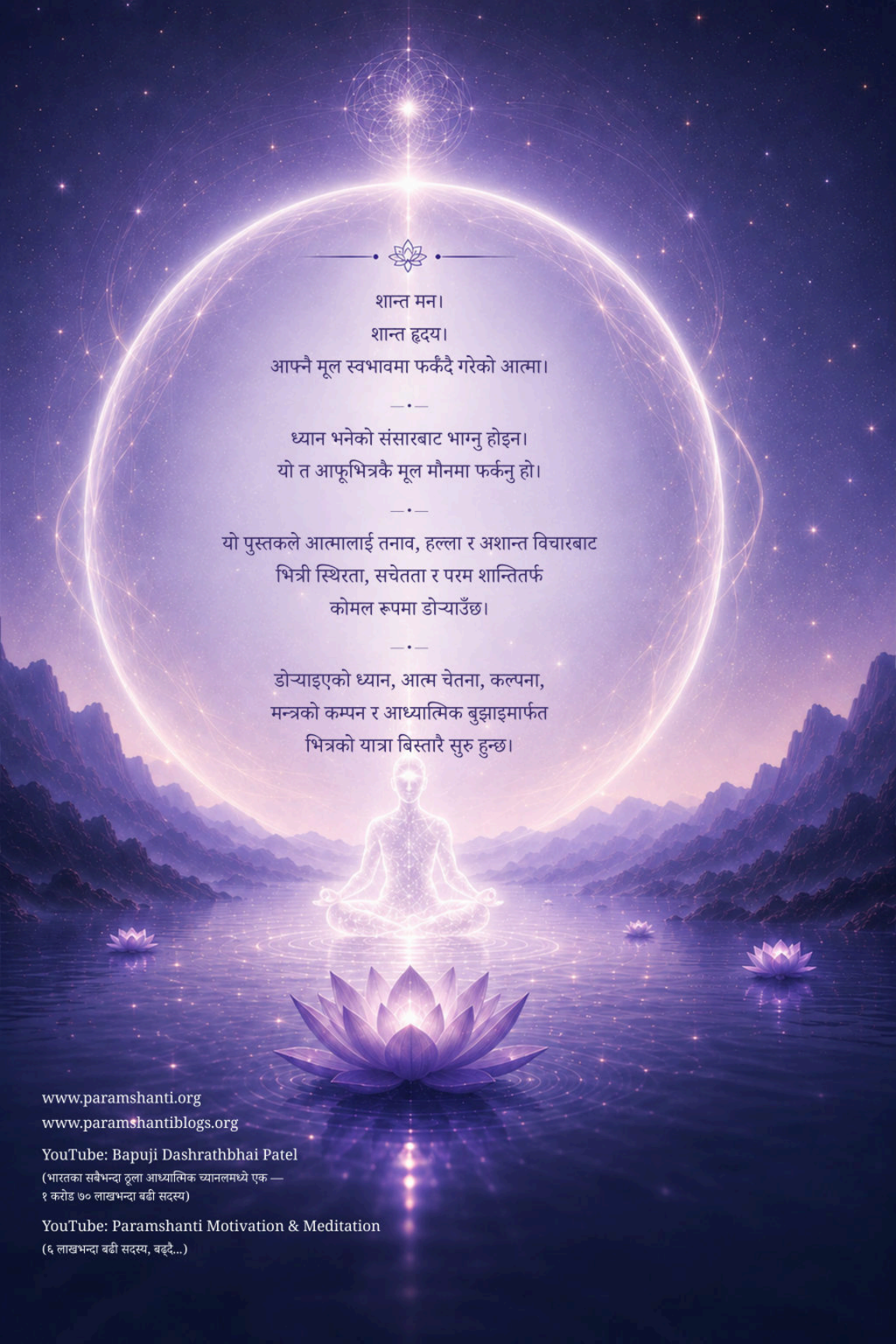
30. Star Child
31. Time Travel
32. Today's Mahabharata
33. The Akashic Delete Code
34. Unmasking Superhuman Powers
35. Kailash: The Real Secret
36. The Ultimate Vibration
37. The Biggest Secret of Afterlife
38. Bharat: The Eternal World Teacher
39. Three Bodies: Physical, Subtle, Causal
40. The Source 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



शान्त मन।
शान्त हृदय।
आफ्नै मूल स्वभावमा फर्कंदै गरेको आत्मा।

—•—

ध्यान भनेको संसारबाट भाग्नु होइन।
यो त आफूभित्रकै मूल मौनमा फर्कनु हो।

—•—

यो पुस्तकले आत्मालाई तनाव, हल्ला र अशान्त विचारबाट
भित्री स्थिरता, सचेतता र परम शान्तितर्फ
कोमल रूपमा डोऱ्याउँछ।

—•—

डोऱ्याइएको ध्यान, आत्म चेतना, कल्पना,
मन्त्रको कम्पन र आध्यात्मिक बुझाइमार्फत
भित्रको यात्रा बिस्तारै सुरु हुन्छ।

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org

YouTube: Bapuji Dashrathbhai Patel
(भारतका सबैभन्दा ठूला आध्यात्मिक च्यानलमध्ये एक —
१ करोड ७० लाखभन्दा बढी सदस्य)

YouTube: Paramshanti Motivation & Meditation
(६ लाखभन्दा बढी सदस्य, बढ्दै...)