माफी

साँचो मुक्ति





बापूजी दशरथभाई पटेल

२ करोड+ सब्स्क्राइबर, बढ्दै...

माफी:

साँचो मुक्ति

कर्मको सिद्धान्त र आत्माको उत्थान

बापूजी दशरथभाई पटेलको दिव्य शिक्षामा आधारित

बापूजी दशरथभाई पटेल

संस्थापक, परम शान्ति आश्रम

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

www.paramshanti.org

(Forgiveness: The Real Freedom — नेपाली संस्करण)

प्रकाशक

माफी: साँचो मुक्ति

कर्मको सिद्धान्त र आत्माको उत्थान

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

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।

वेबसाइट

www.paramshanti.org | www.paramshantiblogs.org

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 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।

~ परम शान्ति ~

बापूजीको परिचय

बापूजी (पूरा नाम: बापूजी दशरथभाई पटेल, जसलाई युवा पुस्ताले प्रेमले 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 एकाउन्टेन्सीको पढाइसँगसँगै उहाँले आफ्नो खर्च चलाउन ट्युसन

कक्षाहरू पढाउनुभयो। पछि उहाँले कानुनमा स्नातक 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 युनिभर्स 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**
भाग एक — माफीको परिभाषा **10**
अध्याय १ — माफीको साँचो अर्थ 11
अध्याय २ — माफी माग्नु र माफ गर्नु 13
अध्याय ३ — गम्भीर पाप माफ गर्नुको महानता 15
अध्याय ४ — बदला, घृणा र पुस्ता–पुस्ताको बन्धन 17
भाग दुई — आत्माको बनावट **19**
अध्याय ५ — आत्माको रेकर्ड 20
अध्याय ६ — पश्चात्ताप र यसको असर 23
अध्याय ७ — मन र आभामा माफीको असर 25
अध्याय ८ — दिव्य परमात्माको सम्झनाबाट माफी 27
भाग तीन — परिवार, छोराछोरी र चरित्रमा माफीको असर **29**
अध्याय ९ — परिवार र नातामा माफी 30
अध्याय १० — छोराछोरी, आमाबुबा, शिक्षक र संस्कार 32
अध्याय ११ — रिस, मौन र चरित्रलाई फेरि लेख्नु 34
भाग चार — पुस्ता–पुस्ताको श्राप र सूक्ष्म जगत **36**
अध्याय १२ — पुस्ता–पुस्ताको श्राप: कारण र असर 37
अध्याय १३ — मृत्यु, बदला, भूत बनेर रहनु र माथि उठ्ने रोजाइ 40
अध्याय १४ — सूक्ष्म जगत, पितृ र शरीरभन्दा परको मार्गदर्शन 42
भाग पाँच — कर्म, भाग्य र माथिल्ला लोकमा माफीको असर **44**
अध्याय १५ — कर्मको सिद्धान्त र रोजाइको शक्ति 45
अध्याय १६ — के वंशबाट आएका गुण र DNA बदलिन सक्छन्? 47
अध्याय १७ — माफी र ठूलो ब्रह्माण्डीय व्यवस्थाबीचको सम्बन्ध 49
भाग छ — व्यवहारमा माफीको बाटो **51**
अध्याय १८ — वसुधैव कुटुम्बकम्: संसार एउटै परिवार 52
अध्याय १९ — दान, त्याग र विश्व कल्याण 54
अध्याय २० — कृष्णको शिक्षा: देहभाव, सत्य र भित्री विजय 56
अध्याय २१ — माफीको अन्तिम अभ्यास 58
शब्दावली **60**
भिडियो स्रोत **69**
बापूजीका अनमोल वचनहरू **70**
आगामी चलचित्र **78**
हामीसँग जोडिनुहोस् **79**
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय **81**
परमशान्ति पुस्तक शृंखला **85**

प्रस्तावना

"ज्ञान दान महा दान"

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो)

सबैसँग जति सकिन्छ त्यति बाँड्नुहोस्।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

मानव आत्माले आफूभित्र विकास गर्न सक्ने सबैभन्दा दुर्लभ र सबैभन्दा शक्तिशाली गुणहरूमध्ये माफी एक हो। रिस, बदला र फुटको आवाज झन्–झन् चर्को हुँदै गएको यस संसारमा माफीबारे बापूजीका शब्दहरू हृदयमा शीतल हावाजस्तै आइपुग्छन्। उहाँका शब्दहरूले पाठकलाई अर्को मानिसलाई माफ गर्न मात्र सिकाउँदैनन्, बरु साँचो माफ गरिँदा आत्मा, कारण शरीर र सूक्ष्म जगतभित्र वास्तवमा के हुन्छ, त्यो खोलेर देखाउँछन्।

यो पुस्तक "माफ गर्ने कला" विषयमा बापूजीकै प्रवचनबाट तयार पारिएको हो। यी पानाहरूमा रहेको सबै ज्ञान उहाँकै शब्दहरूबाट बगेर आएको हो। हाम्रो काम बोलिएको रूपलाई मिलाएर संसारभरका पाठकहरूलाई सुहाउने शान्त र पढ्न सजिलो लेखाइमा ल्याउनु मात्र रह्यो — केही नयाँ नथपी, र कुनै मुख्य कुरा नगुमाई। हरेक अध्याय उहाँको शिक्षामा मात्र अडिएको छ।

बापूजीको दृष्टिमा माफीको विषयलाई कर्मको सिद्धान्त, जन्म–जन्मसम्म चल्ने आत्माको यात्रा, कारण शरीरमा जम्मा भएका रेकर्ड, आभा (Aura), सूक्ष्म जगत, र परमधाम, अर्थात् सबैभन्दा माथिको धामतर्फ आत्माको अन्तिम उत्थानबाट छुट्याउन सकिँदैन। ज्ञानका यी सबै कुरा एकै ठाउँमा जोडिँदा माफी नैतिक गुण मात्र रहँदैन; यो हरेक आत्माले जान्नैपर्ने आध्यात्मिक विज्ञान बन्छ।

पाठकलाई यो पुस्तक बिस्तारै पढ्न नम्रतापूर्वक अनुरोध गरिन्छ। यो हतारमा पढ्ने पुस्तक होइन। हरेक अध्याय छुट्टै, शान्त भएर, बीच–बीचमा सोचविचार गर्ने समय राखेर पढ्न

सकिन्छ। भित्री वातावरण शान्त हुँदै जाँदा यी शब्दहरूले आत्मामा यसरी काम गर्न थाल्छन्, जसलाई मनले मात्र नाप्न सक्दैन।

भित्री शान्तिको चाहना भएको हरेक आत्माका लागि यो पुस्तक उपयोगी होस्। यसले पुराना रिसइबी खुकुलो पारोस्, लामो समयदेखि बोकिएको तीतोपन गलाओस्, र अझ शान्त हृदयको ढोका खोलोस्। अनि यसले हरेक पाठकलाई कोमल तरिकाले, पाइला–पाइला गर्दै परम शान्तिको अवस्थातर्फ बाटो देखाओस् — त्यो परम शान्ति, जुन आत्माको मूल घर हो।

भाग

एक

भाग एक — माफीको परिभाषा

अध्याय

१

माफीको साँचो अर्थ

संसारले प्रायः यसलाई कमजोरी ठाने पनि माफी कमजोरी होइन।

माफी भनेको कसैलाई माफ गर्नु हो। आत्माले विकास गर्न सक्ने सबैभन्दा ठूला गुणमध्ये यो एक हो। आत्माले माफ गर्न सिकेपछि त्यसले शान्ति, पवित्रता र आध्यात्मिक ज्ञानको अझ गहिरो बाटोको ढोका खोल्छ।

यो गुणका दुई पक्ष छन्। पहिलो पक्ष हो, माफी माग्नु। आफूले गल्ती वा पाप गरेको महसुस गरेर आत्मा माफी माग्न अगाडि आउँछ भने, यो आफैंमा ठूलो कुरा हो। आफ्नै गल्ती स्वीकार्नु साधारण कुरा होइन। यसका लागि भित्री इमानदारी र आत्माको एक किसिमको महानता चाहिन्छ।

दोस्रो पक्ष हो, माफ गर्नु। साँच्चै माफ गर्ने आत्मा माफी माग्नेभन्दा पनि ठूलो हुन्छ। सानोतिनो गल्तीका लागि कसैलाई माफ गर्न सजिलो छ। लगभग सबैले त्यो गर्न सक्छन्। तर गल्ती ठूलो हुँदा मात्र माफीले आफ्नो साँचो महानता देखाउँछ।

> "क्षमा बहुत बड़ी क्वालिटी है, यह साधारण नहीं है। इसको अपने अंदर लाने के लिए परमात्मा का स्मरण करना पड़ता है।"
>
> *"अर्थ: माफी धेरै ठूलो गुण हो, यो साधारण गुण होइन। आफूभित्र यसको विकास गर्न परमात्मालाई सम्झनुपर्छ।"*
>
> — बापूजी

बापूजी भन्नुहुन्छ, साधारण गल्तीका लागि दिइने साधारण माफी संसारमा सामान्य कुरा हो। दुर्लभ र असाधारण माफी त त्यो हो, जुन गम्भीर पापका लागि पनि दिइन्छ। आज संसारमा थोरै आत्मामा मात्र त्यो क्षमता छ। त्यसैले यो गुण साधारण गुण होइन। यो असाधारण गुण हो, र शान्ति र ज्ञानतिरको आत्माको यात्राको जग यही हो।

संसारले प्रायः यसलाई कमजोरी ठाने पनि माफी कमजोरी होइन। बरु, यो मानिसभित्र रहेको आत्माको गहिरो बलको चिनो हो। माफ गर्न सक्ने मानिस रिस, बदला र अहंकारभन्दा माथि उठिसकेको हुन्छ। त्यो आत्माले मनको शान्ति र आत्म शान्ति पाउनेतिर पहिलो पाइला चालिसकेको हुन्छ।

अध्याय

२

माफी माग्नु र माफ गर्नु

संसारले माफ गर्नेलाई विवेकको आँखाले होइन, रिसको आँखाले हेर्छ।

माफी माग्नु र माफ गर्नुबीच स्पष्ट भिन्नता छ। माफी माग्नु ठूलो कुरा हो, तर यसका दुई किसिम छन्। केही आत्माले साना गल्तीका लागि माफी माग्छन्। अरू आत्मा भने आफूले गरेको गलत काम आखिरमा महसुस गरेपछि गम्भीर पापका लागि पनि अगाडि आएर माफी माग्छन्। आफ्नो गल्ती महसुस गरेपछि साँच्चै माफी माग्ने आत्मा पहिले नै महान् आत्मा हो।

> **"क्षमा माँगना बड़ी बात है, लेकिन जो आत्मा क्षमा कर देती है, वो माँगने वाले से भी बड़ी होती है।"**
>
> *"अर्थ: माफी माग्नु ठूलो कुरा हो, तर माफ गर्ने आत्मा माफी माग्नेभन्दा पनि ठूलो हुन्छ।"*
>
> — बापूजी

साँच्चै माफ गर्ने आत्मा अझ ठूलो हुन्छ। गल्ती सानोतिनो हुँदा माफ गर्न सजिलो हुन्छ। मानिसहरू साना कसुर त सधैं माफ गरिरहन्छन्। तर साँचो परीक्षा ठूला पापमा हुन्छ। आज

संसारमा कसैले आफ्नो नजिकको प्रिय आफन्तलाई मार्ने मानिसलाई माफ गर्ला? त्यस्तो मानिस आएर माफी माग्यो भने के कसैले उसलाई माफ गर्ला?

यहीँ आएर माफी गाह्रो हुन्छ। धेरैजसो अवस्थामा पीडितलाई चिन्ने मानिसहरूले माफी दिन दिँदैनन्। उनीहरूले माफ गर्नेलाई कायर वा हारेको मानिस भन्नेछन्, र आफ्नो प्रियजनको हत्यारालाई माफ गरेकोमा उसलाई कमजोर भनेर दोष लगाउनेछन्। संसारले माफ गर्नेलाई विवेकको आँखाले होइन, रिसको आँखाले हेर्छ।

तर संसारको हेराइ सत्य होइन। यस संसारमा केही महान् आत्मा छन्, जसले गरिएको पाप गम्भीर हुँदा पनि अरूलाई माफ गर्छन्। यस्ता आत्मा दुर्लभ भए पनि छन्। कर्मको सिद्धान्त बुझेका आत्मा यिनै हुन्, जसलाई हरेक घटनाको गहिरो कारण आत्माको कर्मको हिसाबमा लुकेको हुन्छ भन्ने थाहा छ।

त्यसैले माफी भावनामा मात्र गरिने काम होइन। यो ज्ञानबाट गरिएको निर्णय हो। माफी माग्ने आत्माले ठूलो काम गर्छ। माफ गर्ने आत्माले त्योभन्दा पनि ठूलो काम गर्छ। अनि कुनै आत्माले गम्भीर पापका लागि माफ गर्छ भने, त्यो आत्मा असाधारण श्रेणीसम्म माथि उठ्छ।

अध्याय

३

गम्भीर पाप माफ गर्नुको महानता

माफ गर्ने आत्माले मनको शान्ति पाउँछ र आत्म शान्तिको अवस्थामा पुग्छ ।

गम्भीर पापका लागि कसैलाई माफ गर्न सक्ने आत्मा साधारण आत्मा हुँदैन। अनगिन्ती जन्मसम्म गरिएको कठोर ध्यान र तपस्वी जीवनले गर्दा यस्ता आत्मामा यो क्षमता आएको हो। यो धेरै जन्मको भित्री मेहनतको फल हो।

महान् वा असाधारण आत्माहरूले मात्र यस्ता गम्भीर गल्ती माफ गर्न सक्छन्। सबैभन्दा कठिन अवस्थामा पनि माफ गर्नुको फाइदा धेरै ठूलो हुन्छ। जे भएको छ, कर्म बन्धनले गर्दा भएको हो भन्ने यी आत्मालाई थाहा हुन्छ। कसैले अर्को मानिसलाई मारेको छ भने, त्यो उनीहरूबीच धेरै जन्मदेखिको कर्म बन्धनले गर्दा हो। यस्तो बन्धनबिना कसैले कहिल्यै कसैलाई मार्दैन।

> "बिना कर्म बन्धन के कोई किसी को नहीं मारता। जो हुआ है, कर्म के हिसाब से हुआ है।"
>
> *"अर्थ: कर्म बन्धनबिना कसैले कसैलाई मार्दैन। जे भएको छ, कर्मको हिसाबअनुसार भएको छ।"*
>
> — बापूजी

आत्माले माफ गर्दा त्यो त्यस कर्म बन्धनबाट मुक्त हुन्छ। त्यो साङ्लोबाट बाहिर निस्कन्छ। माफी पाउने आत्माले आफ्नै गल्तीको भार महसुस गरेर पश्चात्ताप गर्न थाल्छ, र लगातार पश्चात्ताप गर्दै जाँदा त्यसले गरेका पाप बिस्तारै पातलिँदै जान्छन्। दुवै आत्मामा माफीले पार्ने स्वाभाविक असर यही हो।

माफ गर्ने आत्माले मनको शान्ति पाउँछ र आत्म शान्तिको अवस्थामा पुग्छ। माफी पाउनेलाई पनि गहिरो फाइदा हुन्छ। आफूलाई माफ गर्नेको महानता र दयालु स्वभाव उसले महसुस गर्छ, र हृदयको गहिराइदेखि त्यो आत्मालाई आशीर्वाद दिन्छ। त्यसैले माफी कहिल्यै एकतर्फी हुँदैन। यसले दुवैलाई बदल्छ।

अध्याय



बदला, घृणा र पुस्ता–पुस्ताको बन्धन

गम्भीर अन्यायका लागि पनि माफ गर्ने आत्माहरू नै साँच्चै बलिया हुन्।

आज हामी घृणा र शत्रुता पुस्तौंसम्म बोकिँदै गएको देख्छौं। कसैको हत्या हुँदा पीडितका आफन्तहरू र साथीभाइहरू बदला लिन खोज्छन्। उनीहरू योजना बनाउँछन्, पर्खन्छन्, र बदलामा आक्रमण गर्छन्। त्यसपछि अर्को पक्षले पनि त्यसै गर्छ। यो चक्र धेरै जन्मसम्म चलिरहन्छ, र पूरै कुलको दुःख बढ्दै जान्छ। आत्माले बदला लिने कुरा सोच्दा मार्ने र बदलामा मार्ने चक्र पुस्तौं–पुस्तासम्म चलिरहन्छ। पूरै कुलले धेरै जन्मसम्म त्यो कष्ट बोक्न सक्छ।

यो कहिल्यै नसकिने बदला कमजोर र नकारात्मक आत्माहरूको काम हो। बलियो आत्मा यस्तो ढर्रामा फस्दैन। बापूजी बुझाउनुहुन्छ, आत्माले रिस र बदलाको इच्छाले भरिएको अवस्थामा शरीर छोड्दा त्यसले शान्ति पाउँदैन। त्यो आत्मा मन जलिरहेकै अवस्थामा तीन तत्त्वको संसारमा पुग्छ। यस्ता आत्माहरू तीन आयामका तहमा अड्किन्छन्, र बदलामा आक्रमण गर्ने मौका खोज्दै यताउता भट्किन्छन्।

> "बदला लेना आत्मा की कमज़ोरी और कमज़ोर स्थिति की निशानी है।"
>
> *"अर्थ: बदला लिनु आत्माको कमजोरी र कमजोर अवस्थाको चिनो हो।"*
>
> — बापूजी

मृत्युको ठीक क्षणमा आत्माले जे सोच्छ, मृत्युपछि त्यो त्यही बन्छ वा त्यही गर्छ भनिन्छ। मनमा बदला लिएर मर्ने आत्मा बदला लिने जीव बन्छ। त्यो अर्को शरीरमा पसेर त्यही शरीरबाट बदला चुकाउन पनि सक्छ। मार्ने चक्र यसरी नै जन्म–जन्मसम्म चलिरहन्छ।

ज्ञानी आत्मा यसमा लाग्दैन। बदला लिँदा आफ्नो ऊर्जा खेर मात्र जान्छ र आफू नकारात्मक बन्छ भन्ने त्यसलाई थाहा हुन्छ। सधैं बदला खोज्ने मानिसको आत्मा बिस्तारै राक्षसजस्तो आत्मा बन्छ। एक समय आएपछि त्यो आत्मा शैतान र राक्षसको पूजा गर्न थाल्छ। अनि गहिरो कष्टमा पुग्छ, र अन्तमा हिन्दू शास्त्रमा भनिएका ८४ लाख योनिभरिको जन्म–मृत्युको चक्रमा पर्छ।

बदला कमजोरी र कमजोर अवस्थाको चिनो हो। बदला खोज्ने आत्माहरू नै कमजोर हुन्। गम्भीर अन्यायका लागि पनि माफ गर्ने आत्माहरू नै साँच्चै बलिया हुन्। पुस्ता–पुस्ताको श्राप रोक्न कतै न कतै एउटा आत्माले बदलाको सट्टा माफी रोज्नुपर्छ। त्यो एउटै कामले जन्म–जन्मको दुःखको साङ्लो तोड्न सक्छ।

भाग

दुई

भाग दुई — आत्माको बनावट

अध्याय

५

आत्माको रेकर्ड

आत्माले आफ्नो यात्रामा अनुभव गरेका सबै कुरा त्यसभित्रै रेकर्ड हुन्छन्।

आत्माले आफ्नो यात्रामा अनुभव गरेका सबै कुरा त्यसभित्रै रेकर्ड हुन्छन्। बापूजीले बताउनुभएअनुसार, धेरै जन्ममा यस सौरमण्डल, आकाशगंगा वा युनिभर्समा गरिएका हाम्रा सबै कर्म आत्मामा रेकर्ड हुन्छन्। जन्म–जन्ममा हामीले अरू आत्मासँग जेजस्ता कर्मका नाता बनाएका छौं, ती आत्मामा जम्मा हुन्छन्, र जन्म लिँदा कारण शरीरमा सर्छन्।

कुनै आत्मा हाम्रो अगाडि आउँदा, वा हामीले त्यसलाई देख्दा मात्र पनि, त्यो आत्मासँग जोडिएका रेकर्ड हाम्रो कारण शरीरभित्र झल्किन्छन्। त्यसपछि कारण शरीरले त्यो जानकारी सेकेन्डको एक अंशमै मनसम्म पुऱ्याउँछ। त्यही रेकर्डको आधारमा मनले त्यो मानिस मन पर्ने हो वा मन नपर्ने हो भनेर निर्णय गर्छ। रेकर्ड राम्रो छ भने हामीलाई तुरुन्तै मन पर्छ। रेकर्ड नराम्रो छ भने हामीलाई मन पर्दैन वा वास्ता हुँदैन।



त्यही रेकर्डको आधारमा मनले त्यो मानिस मन पर्ने हो वा मन नपर्ने हो भनेर निर्णय गर्छ।

❝

"सब कुछ आत्मा के अंदर ही रिकॉर्ड होता है, संस्कारों के रूप में कॉज़ल बॉडी में स्टोर होता है।"

"अर्थ: सबै कुरा आत्माभित्रै रेकर्ड हुन्छ, र संस्कारको रूपमा कारण शरीरमा जम्मा हुन्छ।"

— बापूजी

त्यसैले कहिलेकाहीँ पहिले कहिल्यै नभेटेको मानिसतिर हामी तानिएको महसुस गर्छौं। वा कसैले यस जीवनमा हामीलाई केही नराम्रो नगरेको भए पनि उसँग हामीलाई अचानक असहज लाग्छ। यसको कारण यो जीवनमा मात्र छैन। यो हाम्रा धेरै अघिल्ला जन्मका भित्री रेकर्डहरूमा रहेको हुन्छ।

माफी यिनै रेकर्डसँग सोझै जोडिएको छ। आत्माले कसैलाई माफ गर्ने कुरा सोच्दा मनबाट आउने पहिलो जवाफ प्रायः इन्कार हुन्छ। त्यो मानिसको नकारात्मक रेकर्ड कारण शरीरमा पहिले नै जम्मा भइसकेको हुन्छ, र भित्री आवाज भन्छ, "म उसलाई माफ गर्दिनँ।" तर ज्ञानी आत्मा त्यहीँ रोकिँदैन। त्यो गहिरो गरी सोच्न थाल्छ, र त्यसपछि विवेक लगाएर

निर्णय लिन्छ। निर्णय गर्ने यो प्रक्रियामा मानव आत्मा पूरै एक्लो हुँदैन। सूक्ष्म जगतका आत्माहरूले मानव आत्मातिर आफ्ना किरणहरू पठाउँछन्, र सूक्ष्म तरिकाले निर्णयमा बाटो देखाउँछन्। माथिल्लो अवस्थामा रहेका पितृ र दिवंगत प्रियजनले पनि यो भित्री रोजाइमा सहयोग गर्छन्। त्यसैले माफ गर्ने निर्णय कमै मात्र तुरुन्तै हुन्छ। एकदमै थोरै महान् आत्माले मात्र सेकेन्डको एक अंशमै माफ गर्छन्। अरूलाई भने समय लाग्छ, किनकि यसमा गहिरा भित्री रेकर्ड फेरि लेखिनुपर्ने हुन्छ।

अध्याय

६

पश्चात्ताप र यसको असर

साँचो पश्चात्तापका लागि काम चाहिन्छ ।

माफीको कुरा माफ गर्नेमै सकिँदैन। माफी पाउनेले पनि केही गर्नुपर्छ। आफ्नो पापबारे सोचिरहनु र त्यसबारे नराम्रो मात्र लाग्नु साँचो पश्चात्ताप होइन। साँचो पश्चात्तापका लागि काम चाहिन्छ।

पश्चात्ताप गर्ने धेरै तरिका छन्। आत्माले आफ्नो गल्ती कस्तो छ भन्ने हेरेर तीमध्ये एउटा वा धेरै रोज्छ। कोही दानका काम गरेर वा खाँचोमा परेकालाई सहयोग गरेर पश्चात्ताप गर्छन्। कोही क्षतिपूर्ति गरेर, अर्थात् लिएको कुरा फिर्ता गरेर वा चोट पुगेकालाई केही फर्काएर दिएर पश्चात्ताप गर्छन्। कोही अरूको भलाइका लागि सेवा र निस्वार्थ काम गरेर पश्चात्ताप गर्छन्। हरेक अवस्थामा भित्री भावना मात्र होइन, बाहिर गरिने काम पनि हुन्छ।

> **"जब कोई क्षमा कर देता है, वो कर्म बन्धन से मुक्त हो जाता है ।"**
>
> *"अर्थ: जब कसैले माफ गर्छ, ऊ कर्म बन्धनबाट मुक्त हुन्छ ।"*
>
> — बापूजी

यो पश्चात्ताप लगातार चलिरहँदा आत्माले गरेका पाप बिस्तारै र लगातार पातलिँदै जान्छन्। कर्म बन्धन कमजोर हुन थाल्छ। समयसँगै आत्मा आत्म शान्तिको अवस्थामा पुग्छ, र

आफूलाई माफ गर्नेसँग अब थप कर्मको अल्झनमा बाँधिँदैन।

माफ गर्ने र माफी पाउनेबीचको नाता पनि बदलिन्छ। दुवै जना छुट्टिएर आ–आफ्नो बाटो लाग्ने र फेरि कहिल्यै एकअर्काको बाटोमा नआउने कुरा सधैं हुँदैन। प्रायः समयसँगै उनीहरूबीच आपसी प्रेम र स्नेह बढ्छ। प्राचीन समयमा राजपरिवारभित्र पनि सदस्यहरू एकअर्कालाई मार्थे। माफीको शक्तिले गर्दा यस्ता परिवारहरूले कुनै बेला घृणाको राज भएको ठाउँमै प्रेम बढेको देखेका छन्।

परिवारमा आपसी प्रेम पलाउँदा हरेक सदस्यको आत्माको शक्ति बढ्छ। सबैले एकअर्कालाई असर पार्ने भएकाले राम्रा कर्म धेरै गुणा बढ्छन्। माफीको गुणले आफूसँगै अरू गुणहरू पनि ल्याउँछ। यो एउटा गुण आत्मामा कुँदिएपछि अरू धेरै गुण पछिपछि आउँछन्। मनको शान्ति आउँछ, हृदयमा मौन गहिरिन्छ, र आत्माले जीवनको अझ गहिरो सत्य बुझ्न थाल्छ। माफीको एउटै कामले पूरा भित्री रूपान्तरणको ढोका यसरी खोल्छ।

अध्याय

७

मन र आभामा माफीको असर

माफीको शान्ति साँचो हो।

बापूजी भन्नुहुन्छ, हाम्रो मनको अवस्थाले हाम्रो आभाको अवस्था तय गर्छ। मन अशान्त हुँदा आभा नकारात्मक हुन्छ। विचार र भावना रिस, बदला र घृणाले भारी हुँदा आभाको रङ कालो हुन्छ। मानिस झन् अस्थिर हुन्छ। कारण शरीरले यस्ता विचारको भार बोक्दा मानिसको वरिपरि अँध्यारो घेरा बनाउँछ।

माफीले यो अवस्था तुरुन्तै बदल्छ। यसले मनमा शान्ति ल्याउँछ। मनको चञ्चलता कम हुन्छ। मन झन् शान्त हुन्छ। मन शान्त हुँदै जाँदा आभाको रङ पनि बदलिन थाल्छ। रङ कालोबाट निलो, निलोबाट हरियो, र हरियोबाट सेतो हुँदै जान्छ। सेतो आभाले शान्ति, पवित्रता र आध्यात्मिक उन्नतिलाई जनाउँछ।

> **"क्षमा से जो शान्ति मिलती है वो असली है। बदले से जो शान्ति लगती है वो टेम्परेरी है।"**
>
> *"अर्थ: माफीबाट पाइने शान्ति साँचो हो। बदलाबाट आएजस्तो लाग्ने शान्ति केही समयका लागि मात्र हो।"*
>
> — बापूजी

मौन बनाम साँचो भित्री शान्ति

यी दुईबीच ठूलो भिन्नता छ: माफीबाट पाइने शान्ति र बदलाबाट पाइने केही समयको सन्तुष्टि। तर साँचो शान्ति के हो भन्ने कुरा ध्यान दिएर बुझ्नुपर्छ। माफीमा शान्तिको अनुभव गर्नु र बदला लिँदा आउने भनिएको शान्ति फरक कुरा हुन्। माफीको शान्ति साँचो हो। तपाईँभित्रका सकारात्मक कम्पन तपाईँको आभामा पस्छन्, र मन स्थिर रहन्छ। कसै–कसैले बदला लिएपछि शान्ति महसुस गरेको भन्छन्, तर त्यो साँचो शान्ति नै होइन। यो केही समयको हो, र यससँग डर सधैं साथै आउँछ। बदला लिने मानिसले आफ्नो मनमा चुपचाप एउटा नयाँ डर बोकिरहन्छ, किनकि उत्तिकै नकारात्मक अर्को पक्ष फेरि फर्केर बदलामा आक्रमण गर्न आउनेछ भन्ने उसलाई थाहा हुन्छ।

मौनलाई पनि राम्ररी बुझ्नुपर्छ। बाहिरबाट चुप बस्नुको अर्थ सधैं भित्री शान्ति हुँदैन। दुई किसिमको मौन हुन्छ। एउटा ज्ञानको मौन हो। ज्ञान भएको आत्मा वरिपरि जे भए पनि चुप बस्छ। यो मौन स्थिर र शक्तिले भरिएको हुन्छ। अर्को हो जबरजस्तीको मौन, लाचारीको मौन। आफूभन्दा बलियोको सामना गर्न नसक्ने कमजोर मानिस बाहिरबाट चुप बस्छ, तर भित्र उसको मन चोट र बदलाका विचारहरूमा घुमिरहन्छ। यो शान्ति होइन। यो दबाइएको अशान्ति हो।

जबरजस्तीको मौनको समस्या के हो भने, यो टिक्दैन। दबाब हट्दा वा अवस्था बदलिँदा भित्र जम्मा भएका सबै विचार अचानक बाहिर निस्कन्छन्। त्यो बेला मानिसले यो जीवनको मात्र होइन, धेरै जन्मदेखि थुप्रिएको नकारात्मकताको कुरा पनि बोल्न थाल्छ। त्यसैले बाहिरबाट चुप बस्नु मात्र पुग्दैन। साँचो मौन भनेको मन पनि शान्त भइसक्नु हो। यो ज्ञान, माफी र परमात्माको सम्झनाबाट मात्र हुन्छ।

अध्याय

८

दिव्य परमात्माको सम्झनाबाट माफी

ज्ञान नै साँचो उपचार हो।

कुनै आत्माले माफ गर्न चाहेर पनि आफूले त्यसो गर्न नसकेको पाउन सक्छ। यसको कारण के हो भने, त्यो आत्मामा माफीको गुण अझै विकास भएको छैन। माफी धेरै ठूलो गुण हो। यो साधारण होइन। मन, बुद्धि र छाप (संस्कार) मा यस्तो गुणको विकास गर्न आत्मा घरि–घरि सम्झनामा सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) / दिव्य परमात्मा / ईश्वरतिर फर्कनुपर्छ।

परमात्मामा सबै गुण पहिले नै पूरा रूपमा छन्। उहाँ दयाको सागर हुनुहुन्छ, उहाँमा सृष्टिको ज्ञान छ, र उहाँभित्र बिनासर्तको माफीको गुण पूरै रहेको छ। आत्माले परम सर्वशक्तिमानलाई प्रेमपूर्वक सम्झँदा उहाँका गुणहरू त्यो आत्मामा तल बगेर आउन थाल्छन्। परमात्मासँग अलौकिक प्रेममा रहँदा माफीको गुण आफैं विकास हुन्छ।

परमात्मासँग जोडिनुपर्छ। बिस्तारै परमात्माका गुण आत्मामा नक्कल हुन / बगेर आउन थाल्छन्। यसका लागि ठूलो मेहनत चाहिन्छ, किनकि आत्माभित्र धेरै जन्मका अनगिन्ती संस्कार गडेर बसेका छन्। अघिल्ला जन्मका ती संस्कारहरू बदल्नुपर्छ। आध्यात्मिक जीवनको साँचो काम यही हो। माफी, शान्ति, प्रेम, करुणा र सहनशीलता एकपछि अर्को गर्दै देखा पर्छन्। ज्ञान नै साँचो उपचार हो। ज्ञानबाट आत्माले राम्रो र नराम्रोबीचको भिन्नता

बुझ्छ, आफ्नै दुःखको पछाडिको कारण देख्छ, र अन्तमा परमात्मासम्म पुग्छ। त्यसपछि परमात्माले शक्ति दिनुहुन्छ, र आत्माले गरेका नराम्रा कर्म गल्न थाल्छन्। एक–एक पाप गल्दै जाँदा आत्मा हलुका हुन्छ, मुक्त हुन्छ, शक्तिशाली हुन्छ।

यो आध्यात्मिक ज्ञानको बाटोमा आत्मामा वैराग्यको गुण पनि आउँछ, अर्थात् मोह छोड्ने भाव। आत्माले आध्यात्मिक ज्ञान र परमात्माको शरण लिनुपर्छ। त्यसले परमात्माको ज्ञान खोजेर त्यो बाटोमा हिँड्न थालेपछि बाँकी सबै कुरा आफ्नो ठाउँमा मिल्न थाल्छन्।

> "ज्ञान ही सभी दुख और पीड़ा का इलाज है।"
>
> *"अर्थ: ज्ञान नै सबै दुःख र पीडाको उपचार हो।"*
>
> — बापूजी

भाग

तीन

भाग तीन — परिवार, छोराछोरी र चरित्रमा माफीको असर

अध्याय

६

परिवार र नातामा माफी

साना कुरामा माफ गरिरहने आत्माले बिस्तारै ठूला कुरामा पनि माफ गर्ने बल पाउँछ ।

बापूजी बाटो देखाउनुहुन्छ: पारिवारिक जीवन नै माफीको अभ्यास गर्नुपर्ने पहिलो मैदान हो। घरभित्र सदस्यहरूबीच बारम्बार गलतफहमी हुन्छ र चर्का कुरा चल्छन्। धेरै मानिसलाई माफीबारे सामान्य रूपमा कुरा गर्न सजिलो लाग्छ, तर परिवारकै कुनै सदस्यलाई माफ गर्नुपर्दा मन मान्दैन। तैपनि माफीले सबैभन्दा राम्रो फल यहीँ दिन्छ।

पहिलेको समयमा मानिसहरूले आफ्नै परिवारका सदस्यलाई पनि मारे। धेरै राजपरिवारको इतिहास यस्ता कामले भरिएको छ। दाजुभाइ आपसमा लडे, छोराहरू सत्ता र सम्पत्तिका लागि बाबुसँग लडे। कतिपय अवस्थामा ती कामको तीतोपन पुस्तौंसम्म रह्यो। तर जहाँ माफी पस्यो, त्यहाँ प्रेम फेरि बढ्न थाल्यो। माफ गर्न सिक्ने परिवारमा प्रेम फस्टाउँछ।

परिवारभित्र आपसी प्रेम बढ्दा आत्माको शक्ति पनि बढ्छ। हरेक सदस्यले एकअर्कालाई असर पार्छ। घरको वातावरण (वायुमण्डल) सकारात्मक हुन्छ, र त्यसैले सकारात्मक कर्म बढ्छन्। बिस्तारै पूरै परिवार राम्रा कर्म गर्न थाल्छ, कसैको जबरजस्तीले होइन, प्रेमले ल्याउने स्वाभाविक न्यानोपनले। पारिवारिक जीवनमा माफी एक पटकको घटना होइन। यो एउटा अभ्यास हो। यसको अर्थ हो, दिनभरि भएका साना कसुर मनमा जम्मा नगर्नु।

यसको अर्थ हो, हाम्रो मन दुखाउन सक्ने कुरा छोडिदिनु। यसको अर्थ हो, हरेक दिन परिवारको हरेक सदस्यलाई पुराना रिसइबीबिना भेट्नु। साना कुरामा माफ गरिरहने आत्माले बिस्तारै ठूला कुरामा पनि माफ गर्ने बल पाउँछ।

त्यसैले परिवारलाई आत्माको पहिलो पाठशाला भनिन्छ। धैर्य, सहनशीलता र माफीका पाठहरू सबैभन्दा पहिले परिवारमै सिकिन्छन्। आत्माले यो पाठशाला पार गरेपछि संसारलाई माफ गर्ने अझ ठूलो कामका लागि त्यो तयार हुन्छ। अनि पूरै परिवारले मिलेर यो गुण बढाउँदा परिवारका सबैलाई फाइदा हुन्छ, र सबैको आशीर्वाद चुपचाप भलाइ बनेर बाहिरको संसारमा फैलिन्छ।

> **"क्षमा से परिवार में प्रेम बढ़ता है, और आत्मा की शक्ति भी बढ़ती है।"**
>
> *"अर्थ: माफीले परिवारमा प्रेम बढ्छ, र सबैको आत्माको शक्ति पनि बढ्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

१०

छोराछोरी, आमाबुबा, शिक्षक र संस्कार

केटाकेटी अर्तीभन्दा उदाहरणबाट धेरै सिक्छन्।

आधुनिक समाजमा केटाकेटीमा पनि बढ्दो रिस र आक्रामक बानी देखिन्छ। साना केटाकेटीले बन्दुक चलाएर अरूलाई गोली हानेका समाचार प्रायः आइरहन्छन्। विद्यालयमा केटाकेटीबीच बारम्बार झगडा हुन्छ। यस्ता घटना देख्दा बच्चामा यस्तो बानी कसरी पस्यो भनेर हामीले सबैभन्दा पहिले गहिरो गरी सोच्नुपर्छ।

बच्चाको बुद्धिमा छाप (संस्कार) आमाबुबा, शिक्षक, वातावरण र अघिल्लो जन्मका छापबाट आउँछन्। तर आजको समयमा धेरै अवस्थामा आमाबुबा र शिक्षकमै राम्रा संस्कार छैनन्। तीमध्ये धेरैजसो काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकारले भरिएका छन्, र अहिलेको समयमा यी विकार झन् बढ्दै मात्र गएका छन्। यस्तो वातावरणमा हुर्कने बच्चाले आफ्नो वरिपरि जे छ, त्यो स्वाभाविक रूपमा सोसेर लिन्छ।

> **"बच्चों के संस्कार बदलने के लिए, पहले माँ–बाप को अपने संस्कार सुधारने होंगे।"**
>
> *"अर्थ: छोराछोरीको संस्कार बदल्न पहिले आमाबुबाले आफ्नै संस्कार सुधार्नुपर्छ।"*
>
> — बापूजी

त्यसो भए यस्ता छाप (संस्कार) कसरी बदल्ने? केटाकेटी अर्तीभन्दा उदाहरणबाट धेरै सिक्छन्। छोराछोरीको संस्कार बदल्न आमाबुबाले पहिले आफैंलाई बदल्नुपर्छ। सचेत भएर गुणहरूको विकास गर्न सहयोग गर्नुपर्छ, बदलाको सट्टा शान्ति सिकाउनुपर्छ। यी सकारात्मक गुण बच्चाभित्रैबाट जगाउनुपर्छ।

आमाबुबाले घरमा आध्यात्मिक ज्ञान पनि ल्याउनुपर्छ। भौतिक आँखाले देखिने जे पनि कुरा नाश हुने हो, र भौतिक वस्तुसँगको मोह स्वस्थ होइन भन्ने उनीहरूले बुझ्नुपर्छ। यसको सट्टा सर्वशक्तिमानको सम्झना र ज्ञानको बाटो घरको वातावरणको भाग बन्नुपर्छ। परिवार धर्म, जात र मतका साँघुरा सीमाहरूभन्दा माथि उठ्नुपर्छ, र सारा संसारलाई एउटै परिवारको रूपमा हेर्नुपर्छ। आमाबुबा र शिक्षकले छोराछोरीलाई दिन सक्ने साँचो उपहार भनेको आध्यात्मिक ज्ञान र आत्म ज्ञानले उनीहरूको जीवन धनी बनाउन सहयोग गर्नु, र कसैलाई कहिल्यै हानि नगर्न सिकाउनु हो।

अध्याय

११

रिस, मौन र चरित्रलाई फेरि लेख्नु

साँचो मौन ज्ञानी मानिसको हुन्छ ।

आफ्नै चरित्रलाई फेरि लेख्ने पहिलो पाइला भनेको मौन साँच्चै के हो भनेर बुझ्नु हो। कमजोर मानिस शक्तिशाली मानिसको अगाडि चुप बस्छ र बदलाबारे सोच्दैन भने, त्यो साँचो मौन होइन। त्यो जबरजस्तीको मौन हो। साँचो मौन ज्ञानी मानिसको हुन्छ। जे भए पनि ऊ चुप बस्छ, किनकि उसले गहिरो सत्य बुझेको हुन्छ। यी दुई बाहिरबाट उस्तै देखिए पनि पूरै फरक भित्री अवस्था हुन्।

> **"क्रोध अधूरापन की सबसे बड़ी निशानी है। क्रोध से सारा पुण्य का खाता ख़त्म हो जाता है।"**
>
> *"अर्थ: रिस अधुरोपनको सबैभन्दा ठूलो चिनो हो। रिसले पुण्यको पूरै खाता मेटिन्छ।"*
>
> — बापूजी

त्यसै गरी रिसलाई पनि यसको साँचो अर्थमा बुझ्नुपर्छ। कसै–कसैलाई बदला लिएपछि केही समयको शान्ति महसुस हुन्छ, तर यो झूटो शान्ति हो। बदला लिने मानिस ढुक्क हुँदैन। उसको मनको कुनामा एउटा विचारले उसलाई सताइरहन्छ: "उल्टै बदला लिइएला

भन्ने लगातारको डर", किनकि अर्को मानिस पनि नकारात्मक छ। नकारात्मकसँग नकारात्मक जुध्छ, र कहिल्यै नसकिने कर्मका द्वन्द्वहरू बन्छन्। यस्तो लेनदेनबाट साँचो शान्ति आउन सक्दैन।

माफीको शक्ति नभएका कमजोर / साधारण आत्माहरू नकारात्मकताले भरिएको अशान्त मन लिएर चुप बस्छन्। यहाँ मौन जबरजस्तीको हुन्छ। अनि यस्तो मानिसले एक दिन बोल्न थाल्दा निस्कने शब्द अहिलेको कुरामा मात्र सीमित हुँदैनन्। ती धेरै जन्मदेखि जम्मा भएका विचार हुन्।

त्यसैले चरित्रलाई फेरि लेख्ने काम सतहमा हुन सक्दैन। यो भित्रैबाट हुनुपर्छ। नरिसाउनु वा सधैं शान्त रहने रोजाइ गर्नु, बदलाका विचार नराख्नु, यी सरल शब्द हुन्, तर नयाँ चरित्रको जग यिनै हुन्। यिनको घरि–घरि अभ्यास गर्नुपर्छ। रिस एकै दिनमा हटाउन सकिँदैन, तर नियमित अभ्यासले, ज्ञानले, परमात्माको सम्झनाले, र लगातार माफीतिर फर्किरहनाले यसलाई हटाउन सकिन्छ। बिस्तारै भित्री संस्कार फेरि लेखिन्छन्, र एउटा नयाँ मानिस देखा पर्छ। साँचो मौन भनेको **नबोल्नु** मात्र होइन, **नकारात्मक विचारबाट मुक्ति** हो।

भाग

चार

भाग चार — पुस्ता–पुस्ताको श्राप र सूक्ष्म जगत

अध्याय

१२

पुस्ता–पुस्ताको श्राप: कारण र असर

ऋषि होस् वा साधारण मानिस, हरेक मानिसले रिसलाई वशमा राख्नुपर्छ।

रिस अधुरोपनको सबैभन्दा ठूलो चिनो हो। महान् ऋषि / बलिया आत्माहरू सजिलै श्राप दिँदैनन्। उनीहरू श्राप तब मात्र दिन्छन्, जब कसैले उनीहरूलाई सीमा नाघेर दुःख दिएको वा सताएको हुन्छ, वा कुनै परिवारले पूरै राक्षसी तरिकाले व्यवहार गर्छ। यस्तो कुल नाश हुनुपर्छ भन्ने सन्त वा ऋषिलाई लागेपछि मात्र श्राप निस्कन्छ। उनीहरू साना वा सानातिना गल्तीका लागि कसैलाई श्राप दिँदैनन्। कसैको पूरै कुललाई श्राप दिनु साधारण रिसभन्दा बिलकुलै फरक कुरा हो। साधारण आत्मामा पूरै कुललाई श्राप दिन सक्ने आत्माको शक्ति, ज्ञान र क्षमता हुँदैन। त्यस्तो स्तरको शक्ति दुर्लभ आत्माहरूमा हुन्छ।

आज हामी सजिलै रिसाउनेजस्ता देखिने धेरै सन्त र ऋषिहरू देख्छौं। यीमध्ये धेरैजसो साँचा होइनन्। साँचा सन्त र ऋषिहरू पहाडका गुफाहरूमा गहिरो ध्यानमा बस्छन्, र कमै मात्र बाहिर निस्कन्छन्। उनीहरू मानिसहरूबीच देखा पर्दा पनि धेरै छोटो समयका लागि देखा पर्छन्, जस्तै गंगामा पवित्र स्नानको बेला। नागा बाबाहरूले गरेजस्तै टाउको वा निधारमा खरानी लगाउनुको अर्थ हो — त्यो मानिसले संसार र संसारका इच्छाहरू त्यागिसकेको छ, र अब साधारण सांसारिक कुरासँग उसको कुनै सम्बन्ध छैन।

> "असली संत और ऋषि हमेशा शान्त रहते हैं। जो जल्दी क्रोधित हो जाता है, वो असली नहीं है।"
>
> *"अर्थ: साँचो सन्त वा ऋषि सधैं शान्त रहन्छ। जो सजिलै रिसाउँछ, ऊ साँचो होइन।"*
>
> — बापूजी

साँचा सन्त र ऋषिहरू सधैं शान्त रहन्छन्। जो सजिलै रिसाउँछ, ऊ साँचो होइन। यसो भए पनि कहिलेकाहीँ कपिल मुनिको जस्ता घटनाहरू हुन्छन्, जहाँ साँचो ऋषि पनि रिसाएका छन्। तर यस्ता ऋषि रिसाउँदा त्यो रिसले गर्दा उनीहरूको पूरै कारण शरीर जल्छ। धेरै वर्ष वा धेरै जन्मसम्मको ऊर्जा, कठोर ध्यान र तपस्या एकै सेकेन्डमा खेर जान्छ। रिसले गर्दा पुण्यको पूरै खाता मेटिन्छ।

त्यसैले कसैले पनि कहिल्यै रिसाउनु हुँदैन। ऋषि होस् वा साधारण मानिस, हरेक मानिसले रिसलाई वशमा राख्नुपर्छ। यो गाह्रो छ, तर असम्भव होइन। परमात्माको सम्झनामा र ध्यानमा रहेर तपस्वी जीवन बिताउँदा यो सम्भव हुन्छ। अँध्यारो वा साधारण आत्माका लागि स्पष्ट चेतावनी छ: महान् आत्माहरूबाट टाढा बस्नु। यस्तो आत्माले कुनै महान् आत्मालाई हानि वा दुःख दियो, र त्यो महान् आत्माले हृदयबाट केही नराम्रो कुरा मात्र भन्यो भने पनि, त्यसको नतिजा धेरै जन्मसम्म रहन सक्छ। त्यसैले आत्माले आफू कसलाई भेट्छ, कसबाट टाढा बस्नुपर्छ, र कस्ता कर्म गर्नुपर्छ भन्ने थाहा पाउनुपर्छ।

कारण शरीरमा श्रापको असर

श्रापले कारण शरीरमा नकारात्मक ऊर्जा सार्छ। बलिया श्रापले धेरै जन्मसम्म असर गर्न सक्छन्। शास्त्रहरू माफीको शक्ति र श्रापको भार देखाउने कथाहरूले भरिएका छन्। आत्माको तहमा वास्तवमा के हुन्छ भन्ने देखाउन बापूजी तीमध्ये केही सम्झाउनुहुन्छ।

> "एक गुण आत्मा में आ जाए तो बाक़ी सारे गुण ख़ुद ब ख़ुद आने लगते हैं।"
>
> *"अर्थ: आत्मामा एउटा गुण आयो भने बाँकी सबै गुण आफैं आउन थाल्छन्।"*
>
> — बापूजी

अंगुलिमाल र गौतम बुद्धको कथा यस्तै एउटा उदाहरण हो। धेरै हत्या गरेको एक कठोर मानिस एक महान् आत्माको आमनेसामने पुग्यो। त्यो भेटले नै उसलाई बदलिदियो। आत्मामा विकास भएको एउटा गुणले आफूसँगै अरू धेरै गुण ल्याउँछ। आत्मा शान्ति र मौनको अवस्थामा पुग्दा धेरै गुणको विकास हुन्छ, र मूल आत्मा धेरै उच्च गुणको आत्मामा बदलिन्छ। त्यसपछि त्यसले आध्यात्मिक ज्ञानतिरको आफ्नो यात्रा सुरु गर्छ।

कपिल मुनिको कथाले अर्को पक्ष देखाउँछ। एक पटक ऋषि कपिल मुनिले सागरका सय छोरालाई श्राप दिएर जलाएर खरानी बनाउनुभयो। पछि, त्यही कुलका पछिल्ला राजा भगीरथले त्यो श्राप तोड्ने प्रयास गर्नुभयो र गंगा नदीलाई पृथ्वीमा झार्नुभयो। गंगाको पानीले ती सय छोराको खरानी छुनेबित्तिकै उनीहरू फेरि जीवित भए। कपिल मुनि साधारण ऋषि हुनुहुन्नथ्यो। तैपनि हामीले सोध्नुपर्छ: उहाँले किन यसो गर्नुभयो? उहाँले उनीहरूलाई किन श्राप दिनुभयो? यस्ता ऋषि रिसाउँदा पूरै कारण शरीर जल्छ। यो कथा चेतावनी हो, महिमागान होइन।

चन्द्रमा र दक्ष प्रजापतिको कथा अर्को गहिरो उदाहरण हो। चन्द्रमालाई दक्ष प्रजापतिले श्राप दिनुभएको थियो। त्यो श्रापले गर्दा चन्द्रमाको पूरै शरीर भित्रैबाट जल्यो। यो देखेर अरूले एउटा उपाय सुझाए। त्यसपछि चन्द्रमाले सोमनाथमा शिवलिंग बनायो र कठोर ध्यान गऱ्यो। त्यो कडा आध्यात्मिक मेहनतबाट उसले श्रापको असर घटाउन सक्यो। यो कथाले देखाउँछ कि ठूलो श्रापको पनि उपाय गर्न सकिन्छ, तर धेरै ठूलो भित्री मेहनतले मात्र, भागेर वा गुनासो गरेर होइन। श्रापले कारण शरीरमा धेरै गहिरो असर गर्छ, र त्यो असर धेरै जन्मसम्म रहन सक्छ। यसको उल्टो, माफीले साङ्लो तोड्छ, हिसाब बन्द गर्छ, र दुवै आत्मालाई मुक्त गर्छ।

अध्याय

१३

मृत्यु, बदला, भूत बनेर रहनु र माथि उठ्ने रोजाइ

मृत्युपछिको रोजाइ त्यसैले जीवनमा गरिने रोजाइजस्तै हो, केवल अझ तीखो।

शरीर छोडेपछि पनि माफ नगर्ने आत्मालाई के हुन्छ? यिनीहरू नै माफ नगर्ने आत्मा हुन्। आफूलाई अन्याय गरेको ठानेका सबैसँग यिनीहरू बदला खोज्छन्। यी आत्माहरूले तुरुन्तै नयाँ जन्म पाउँदैनन्। यिनीहरू भूत र प्रेत बनेर यताउता भट्किन्छन्, जसलाई दोषी ठान्छन् तिनलाई खोजीखोजी पछ्याउँछन्, र बदलामा आक्रमण गर्ने प्रयास गर्छन्। यिनीहरू केही समयका लागि अर्को शरीरमा पस्न सक्छन्। आफ्ना शत्रु ठानेका मानिसहरूलाई यिनीहरूले अशान्त पार्न सक्छन्। यस्ता विषयमा बनेका चलचित्रहरूमा कुनै आत्मा वर्षौंपछि बदला लिन फर्किने धेरै कथा हामी देख्छौं। तिनमा केही सत्य हुन्छ, तर प्रायः बढाइचढाइ गरेर देखाइएको हुन्छ।

बापूजी धेरै गहिरो कुरा धेरै सरल तरिकाले बुझाउनुहुन्छ: यस्ता चलचित्रका दुई पक्ष हुन्छन्। एकातिर, तिनले बदलाका हिंसात्मक र गैरकानुनी तरिकाहरू देखाउँछन्, जुन देखाउनु राम्रो होइन। अर्कोतिर, सोझै नभए पनि, तिनले यो देखाउँछन् कि बदला खोज्ने आत्मा झन्

नकारात्मक, झन् कमजोर र झन् फसेको बन्दै जान्छ। दर्शकहरूले यो गहिरो पाठ बुझे भने, बदला विजय होइन भन्ने उनीहरू बुझ्न थाल्छन्। बदला आत्माको हार हो।

> "जो भी हुआ, अच्छे के लिए हुआ। कठिनाई में ही कल्याण छुपा हुआ होता है।"
>
> *"अर्थ: जे भयो, राम्रैका लागि भयो। कठिनाइभित्र सधैं कल्याण लुकेको हुन्छ।"*
>
> — बापूजी

मृत्युपछिको रोजाइ त्यसैले जीवनमा गरिने रोजाइजस्तै हो, केवल अझ तीखो। बदला खोज्ने आत्मा अँध्यारोमा खस्छ र माथि उठ्ने आफ्नो मौका गुमाउँछ। ज्ञानी आत्मा भने अरू कसैको नराम्रो बोली वा हानिले गर्दा मर्दै गर्दा पनि फरक तरिकाले सोच्छ। अर्को मानिसको कडा बोलीले मुटुको दौरा परेर कुनै आत्माले शरीर छोड्यो भने, शरीर छोडेर गएको त्यो आत्माले निर्णय गर्नुपर्छ। बदला खोज्ने आत्माले बदलामा आक्रमण गर्ने प्रयास गर्नेछ। ज्ञानी आत्माले सोच्नेछ: "अब म तीन तत्त्वमा आइसकैँ; ध्यान गरेर माथिल्ला लोकको उच्च आयाममा जाने प्रयास गर्छु, र बदलाको सिकार बन्दिनँ।"

ज्ञानी आत्मा सधैं सोच्छ कि जे भएको छ, त्यो आफ्नै विगतका कर्महरू र आफ्नै कर्म बन्धनले गर्दा भएको हो। शरीर छोड्दा त्यसलाई वास्तवमा राम्रो लाग्छ, किनकि आत्मा अब भारी पाँच तत्त्वको शरीरबाट हलुका तीन तत्त्वमा आइसकेको हुन्छ। त्यसले ध्यान गर्नेछ, माथिल्ला लोकमा उठ्नेछ, र आफ्नो हिसाब चुक्ता गर्नेछ। बदला खोज्ने आत्माले भने उल्टो गरेर आफैंलाई अड्काएर राख्छ। त्यसैले हरेक अवस्थामा, जीवनमा होस् वा मृत्युपछि, आत्माले सकारात्मक सोच्नुपर्छ। जे भयो, राम्रैका लागि भयो। कठिनाइभित्रै कल्याण रहेको हुन्छ।

अध्याय

१४

सूक्ष्म जगत, पितृ र शरीरभन्दा परको मार्गदर्शन

माफ गर्ने निर्णय एक्लै गरिँदैन ।

माफ गर्ने निर्णय एक्लै गरिँदैन। कुनै आत्माले माफ गर्ने कि नगर्ने भनेर सोच्दा यो रोजाइ सेकेन्डको एक अंशमै पूरा हुँदैन। धेरैजसो आत्माहरूले आफ्नै समय लिन्छन्। गनेचुने महान् आत्माहरूले मात्र तुरुन्तै माफ गर्छन्। बाँकीका लागि एउटा भित्री प्रक्रिया हुन्छ, र यो प्रक्रियामा सूक्ष्म जगतले चुपचाप भाग लिन्छ।

सूक्ष्म जगतका आत्माहरूले आफ्नै ऊर्जाका किरणहरू मानव आत्माहरूतिर पठाएर तिनलाई निर्णयमा बाटो देखाउँछन्। यी किरणहरू मानिसको मनमा पर्छन् र त्यसलाई सही रोजाइतिर हलुकासँग धकेल्छन्। माथिल्ला लोकका सकारात्मक आत्माहरूले सधैं यसरी मानव आत्माहरूलाई सहयोग गर्ने प्रयास गर्छन्, खास गरी माफी र बदलाबारे गरिने महत्त्वपूर्ण निर्णयहरूमा।

सूक्ष्म वा माथिल्ला लोकमा गइसकेका पितृ र दिवंगत प्रियजनले पनि सहयोग गर्छन्। आफ्नो परिवारको सदस्य माफीको विचारसँग संघर्ष गरिरहेको देख्दा उनीहरू आफ्नो प्रभाव पठाउँछन्, किनकि उनीहरू अझै जोडिएका हुन्छन्, र बदला आत्माका लागि कति

खतरनाक हुन्छ भन्ने उनीहरूलाई थाहा हुन्छ। त्यसैले उनीहरू जिउँदा मानिसहरूलाई चुपचाप माफीतिर लैजाने प्रभाव पार्छन्।

> "सूक्ष्म जगत से भी आत्माएँ हमें मार्गदर्शन देती हैं, अपनी किरणों के ज़रिये।"
>
> *"अर्थ: सूक्ष्म जगतका आत्माहरूले पनि आफ्नै ऊर्जाका किरणबाट हामीलाई बाटो देखाउँछन्।"*
>
> — बापूजी

सूक्ष्म जगतबाट पाइने यो सहयोग मृत्युपछि पनि आत्माको यात्रामा जारी रहन्छ। खुला मनले शरीर छोड्ने आत्माले सूक्ष्म जगतमा पनि ध्यान गर्न सक्छ। त्यहाँ त्यसले ध्यानबाट कर्म बन्धनहरू हटाउन र राम्रा र नराम्रा कर्मको हिसाब चुक्ता गर्न सक्छ। सूक्ष्म जगतमा अनगिन्ती ऋषि, सन्त र तिनका आश्रमहरू छन्। त्यसपछि यी ऋषि र सन्तहरूले आत्माहरूलाई ध्यान कसरी गर्ने भनेर बाटो देखाउँछन् र सिकाउँछन्, अनि माथिल्ला लोकसम्म पुग्ने उपायहरू देखाउँछन्।

यसैकारण शास्त्रहरूले शरीरभन्दा परका यात्राहरूबारे बताउँछन्। आत्मा आफ्नो ध्यानको बल र आफूले पाउने मार्गदर्शनले सूक्ष्म जगतबाट कारण जगतमा, त्यसपछि ब्रह्मापुरीमा, त्यसपछि विष्णुपुरीमा, र अन्त्यमा अन्तिम धाममा पुग्न सक्छ। तर यो सबै एउटा सर्तमा भर पर्छ: आत्माले आफूभित्र माफी बोकेको हुनुपर्छ। अझै बदलाले जलिरहेको आत्मा माथि उठ्न सक्दैन। माफ गरिसकेको, र आफ्नो यात्रालाई माथि उठ्ने अवसर ठान्ने आत्मालाई माथिल्लो संसारले स्वागत गर्छ र बाटोमा सहयोग गर्छ।

भाग

पाँच

भाग पाँच — कर्म, भाग्य र माथिल्ला लोकमा माफीको असर

अध्याय

१५

कर्मको सिद्धान्त र रोजाइको शक्ति

माफ गर्दा हामी आफ्नै कर्मको रेकर्ड बदल्छौं।

कर्मको सिद्धान्त धेरै जटिल विषय हो। यो गहिरो र रहस्यमय सिद्धान्त नबुझेसम्म कसैले पनि साँचो भलाइ गर्न सक्दैन। धेरै मानिस अरूलाई सहयोग गर्न चाहन्छन्, र आफ्नो सहयोगले कसैको जीवन तुरुन्तै बदलिनेछ भन्ने आशा गर्छन्। तर कर्मले हाम्रा शुभकामनाहरूभन्दा गहिरो तहमा काम गर्छ। बापूजी एक जना ऋषिको उदाहरण दिनुहुन्छ, जो एक पटक एउटा गाउँमा गए। उनले एक जना धेरै गरिब मानिस देखे, र उनलाई त्यो मानिसप्रति दया लाग्यो। उनी सहयोग गर्न चाहन्थे, तर त्यो मानिस स्वाभिमानी छ र सोझै दिएको उपहार लिँदैन भन्ने उनलाई थाहा थियो। त्यसैले ऋषिले एउटा उपाय सोचे। उनले एउटा ठूलो तरबुजा लिए, त्यसमा प्वाल पारे, भित्र सुनका सिक्काहरू राखे, र त्यो घर लगेर आफ्ना छोराछोरीलाई खुवाउन भन्दै त्यो गरिब मानिसलाई दिए।

गरिब मानिसले तरबुजा काट्दा सिक्काहरू भेट्टाउनेछ र उसको गरिबी सकिनेछ भन्ने ऋषिले सोचे। तर घर जाँदै गर्दा बाटोमा त्यो गरिब मानिसले आफूभन्दा पनि नराम्रो अवस्थामा रहेको अर्को मानिस भेट्यो। उसले त्यो तरबुजा अर्को गरिब मानिसलाई दियो, र आफ्नै छोराछोरीलाई खुवाउन भन्यो। सुनका सिक्काहरू पहिलो गरिब मानिसलाई होइन, दोस्रोलाई पुगे।

> **"कर्म का सिद्धांत बहुत गहरा है। जो नहीं होना है, वो कोई कितनी भी कोशिश कर ले, नहीं होगा।"**
>
> *"अर्थ: कर्मको सिद्धान्त धेरै गहिरो छ। जे हुनु लेखिएको छैन, जतिसुकै प्रयास गरे पनि त्यो हुँदैन।"*
>
> — बापूजी

यस्तो किन भयो? किनकि धनी हुनु पहिलो मानिसको नियतिमा थिएन। ऋषिले जति नै मन लगाएर प्रयास गरे पनि त्यो पहिलो मानिसको कर्मको हिसाबले उसलाई धन पाउन दिएन। साधारण आत्माहरूले पुज्ने देवताहरूले पनि त्यो बेला उसलाई सहयोग गर्न सक्ने थिएनन्। जुन कुरा हुन दिइएको छैन, त्यसलाई कर्म बन्धनले रोक्छ। यसबाट पाइने पाठ प्रयास बेकार हो भन्ने होइन। पाठ यो हो कि कर्म हामीले सोचेभन्दा गहिरो छ। सहयोगले नियतिलाई जबरजस्ती बदल्न सक्दैन। तर माफीले कर्म बदल्न सक्छ। माफ गर्दा हामी आफ्नै कर्मको रेकर्ड बदल्छौं। पश्चात्ताप गर्दा हामी आफ्ना पाप पातलो पार्छौं। परमात्मालाई सम्झँदा हामी शक्ति पाउँछौं, र त्यो शक्तिले नराम्रा कर्म बिस्तारै गल्छन्। भाग्य बदल्ने साँचो उपाय यही हो। बाहिरी जुक्तिबाट होइन, माफी, ज्ञान र परमात्मासँगको सम्बन्धको भित्री कामबाट।

अध्याय

१६

के वंशबाट आएका गुण र DNA बदलिन सक्छन्?

शक्तिशाली आत्मा आफ्नै श्रेणीको DNA लिएर आउँछ।

भनिन्छ, पुर्खाको DNAमा जे छ, त्यो पछिका पुस्ताहरूमा सर्छ। धेरै साधारण अवस्थामा यो सत्य हो। तर उच्च गुणका शक्तिशाली आत्माहरू पनि हुन्छन्, जसले आफ्नै DNA लिएर आउँछन्, र जसको पहिचान तिनको वंशले तय गर्दैन।

पाँच सन्तान भएका एक बाबुको कुरा गरौं। तीमध्ये तीन जनालाई वंशबाट सर्ने रोग लाग्छ, तर दुई जनालाई लाग्दैन। ती दुई किन बचे? किनकि यी दुई उच्च शक्तिका आत्माहरू हुन्। आफ्नै आत्माको बलबाट तिनले DNA बदलेका छन्। शक्तिशाली आत्मा शरीर अझै गर्भमा कोषबाट बनिरहेको बेला, तेस्रो वा चौथो महिनातिर, शरीरमा पस्छ। त्यही बेला आत्माले आफ्नो DNAको धेरै राम्रो बनावट तयार पार्छ। त्यसको आफ्नो कारण शरीर पनि शक्तिशाली हुन्छ, त्यसैले आमाबुबाको कारण शरीरले त्यसलाई असर गर्दैन।

> "आत्मा की अपनी कैटेगरी होती है। शक्तिशाली आत्मा अपना ख़ुद का DNA लेकर आती है।"
>
> *"अर्थ: आत्माको आफ्नै श्रेणी हुन्छ। शक्तिशाली आत्मा आफ्नै DNA लिएर आउँछ।"*
>
> — बापूजी

कहिलेकाहीँ मानिसहरू बच्चाले आफ्ना आमाबुबाका समस्याहरू पाउनेछ भनेर भविष्यवाणी गर्छन्। धेरै अवस्थामा यो भविष्यवाणी सय प्रतिशत असफल हुन्छ। "जस्तो बाबु, उस्तै छोरा" भन्ने भनाइ सधैं सत्य हुँदैन। यो सधैं सत्य हुन्थ्यो भने, राक्षस राजा हिरण्यकशिपुको कुलमा प्रह्लाद कसरी जन्मन सक्नुहुन्थ्यो? प्रह्लादको बाबु आफ्नो DNAमा राक्षस थियो, तैपनि प्रह्लाद पवित्र र भक्त आत्मा हुनुहुन्थ्यो। कारण सरल छ। प्रह्लादको आत्मा शक्तिशाली आत्मा थियो। त्यसले उहाँको बाबुको DNA लिएन। उहाँको आत्मा कमजोर भएको भए, उहाँले त्यो DNA पाउनुहुने थियो।

त्यसैगरी, फोहोर उठाउने काम गर्ने मानिसको छोरा पढेलेखेर उसको बाबुले कहिल्यै कल्पना गर्न नसकेको तरिकाले जीवनमा अगाडि बढ्न सक्छ। उसको आत्मा शक्तिशाली भएकाले उसको संस्कार बदलिन्छ। कमजोर आत्माले आमाबुबाबाट पाउँछ। शक्तिशाली आत्मा आफ्नै श्रेणीको DNA लिएर आउँछ।

प्रसिद्ध सन्त रैदास छालाको काम गर्ने परिवारमा जन्मनुभएको थियो। यस्तो परिवारमा जन्मिए पनि उहाँ उच्च स्तरको सन्त बन्नुभयो। ठूला गुरुहरूले पनि उहाँलाई आदरले हेर्थे। आत्माको आफ्नै श्रेणी हुने भएकाले मात्र यस्तो सम्भव हुन्छ। धेरै आत्माहरू आफ्नै DNA लिएर आउँछन्, र तिनको महानता तिनको जन्म हेरेर बुझ्न सकिँदैन। माफी यस्ता शक्तिशाली आत्माहरूका गुणहरूमध्ये एक हो। उनीहरूले वंशका पुराना घृणा बोक्दैनन्। उनीहरू यस जीवनमा नयाँ रेकर्ड सुरु गर्छन्, र पूरै परिवारलाई आफूसँगै माथि उठाउँछन्।

अध्याय

१७

माफी र ठूलो ब्रह्माण्डीय व्यवस्थाबीचको सम्बन्ध

तपाईंको ज्ञान सागरजत्तिकै विशाल हुनुपर्छ, र तपाईंको मन र बुद्धि फराकिलो हुनुपर्छ ।

यो ब्रह्माण्डीय व्यवस्था बुझ्न, पृथ्वीमाथि धेरै लोक छन् भन्ने थाहा पाउनुपर्छ। स्वर्गलोक अर्थात् स्वर्ग तेस्रो लोक हो। त्यहाँ बस्ने देवताहरू मायावी स्वभावका हुन्छन्। उनीहरू सधैं मोजमस्तीमा रमाउँछन्। उनीहरू भोगमा रमाउने आत्मा मात्र हुन्, योभन्दा बढी केही होइनन्। स्वर्गलोकभन्दा माथि महर्लोक, जनलोक र तपलोक नामका माथिल्ला लोकहरू छन्। यीभन्दा माथि सत्यलोक छ, जुन ब्रह्मापुरी हो। यसभन्दा पर विष्णुपुरी छ, जहाँ उच्च गुणका स्वर्गदूत आत्माहरू बस्छन्। विष्णुपुरीभन्दा पनि पर शिवपुरी छ, र त्यसपछि अन्तिम धाम परमधाम छ, जुन सृष्टिको परम दिव्य प्रकाश रूप हो।

यो ठूलो ब्रह्माण्डीय व्यवस्था बुझ्दा माफ गर्न सजिलो हुन्छ। हाम्रा साना झगडाहरू सृष्टिको धेरै साँघुरो भागमा पर्छन् भन्ने हामी देख्छौं। हामीभन्दा माथि ती महान् आत्मा र स्वर्गदूतहरूका लोकहरू छन्, जसले बदलाको भाषा धेरै पहिले नै छोडिसकेका छन्। आत्मा ती माथिल्ला लोकतिर जति नजिक पुग्छ, त्यति नै सहजै त्यसले माफ गर्छ। त्यसैले माफी नैतिक काम मात्र होइन। यो अस्तित्वका माथिल्ला आयामहरूमा पस्ने प्रवेश टिकट हो।

स्वर्गदूतहरूको परम कारण शरीर हुन्छ। उनीहरूको शरीर परम आकाश तत्त्वले बनेको हुन्छ। उनीहरू यति उच्च गुणका आत्माहरू हुन् कि उनीहरूमा परम वायु वा परम अग्नि तत्त्वसमेत हुँदैन। उनीहरूको शरीरमा कुनै पनि स्थूल तत्त्व हुँदैन। पखेटा भएको, आकाशमा उड्दै गरेको स्वर्गदूतको चित्र त प्रतीक मात्र हो। साँचा स्वर्गदूत ती हुन्, जो विष्णुपुरीमा बस्छन्। "एन्जेल" वा "फरिश्ता" शब्द बाइबल र कुरानबाट आएको हो। हिन्दू शास्त्रमा, विष्णुपुरीमा बस्नेहरू नै यी स्वर्गदूत हुन्। उनीहरू उच्च गुणका आत्माहरू हुन्, स्वर्ग भनिने तेस्रो लोकमा बस्ने देवताहरूभन्दा माथि।

> **"ज्ञान समुंदर जितना विशाल होना चाहिए। कुएँ के मेंढक जैसे मत बनो, समुंदर की मछली जैसे बनो।"**
>
> *"अर्थ: ज्ञान सागरजत्तिकै विशाल हुनुपर्छ। इनारको भ्यागुतोजस्तो नबन्नुहोस्। सागरको माछाजस्तो बन्नुहोस्।"*
>
> — बापूजी

बापूजी भन्नुहुन्छ, उहाँ धर्म, जात र मतभन्दा परका शब्दहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ। उहाँको एउटै सरल दर्शन छ: सबैलाई ज्ञान दिनु। उहाँ ज्ञानका सबै स्रोतबाट शब्द लिनुहुन्छ। कतिपय मानिस इनारको भ्यागुतोजस्ता हुन्छन्। उनीहरू एउटा शब्द मात्र समातेर सधैंभरि त्यसैसँग बसिरहन्छन्। साँचो साधक इनारको भ्यागुतोजस्तो होइन, ज्ञानको सागरको माछाजस्तो हुन्छ। तपाईं भ्यागुतोजस्तो बन्नुभयो भने कहिल्यै केही पाउनुहुन्न। तपाईंको ज्ञान सागरजत्तिकै विशाल हुनुपर्छ, र तपाईंको मन र बुद्धि फराकिलो हुनुपर्छ।

भाग

छ

भाग छ — व्यवहारमा माफीको बाटो

अध्याय

१८

वसुधैव कुटुम्बकम्: संसार एउटै परिवार

अर्को मानिसलाई आत्माको रूपमा हेर्ने काममै हामीभित्र उसलाई माफ गरिसकिएको हुन्छ।

बापूजी संसारलाई एउटा सन्देश दिनुहुन्छ, जुन हिन्दू दर्शनबाट लिइएको हो। यो सन्देश वसुधैव कुटुम्बकम् भन्ने प्राचीन वाक्यमा भनिएको छ। वसुधा भनेको सारा संसार हो। कुटुम्बकम् भनेको परिवार हो। दुवै मिलेर यस वाक्यको अर्थ हुन्छ — यस संसारका सबै बासिन्दा एउटै परिवार हुन्। हरेक जीवको नाता एउटै सिर्जनहारसँग छ। धर्म, जात र मत मानिसले बनाएका हुन्। यी पछि थपिएका कुरा हुन्। सबैभन्दा गहिरो तहमा मानवता एउटै हो। अनि मानवताभन्दा पर पनि, सबै जीवजन्तु एउटै विशाल सृष्टिको भाग हुन्।

> "हर इंसान में, हर जीव में आत्मा को देखने की कोशिश करो। सभी एक पिता की संतान हैं।"
>
> *"अर्थ: हरेक मानिसमा र हरेक जीवमा आत्मा हेर्ने प्रयास गर्नुहोस्। सबै एउटै पिताका सन्तान हुन्।"*
>
> — बापूजी

हामीले साँच्चै हरेक मानिसमा र हरेक जीवमा आत्मा देख्छौं, र उनीहरूलाई भौतिक शरीरको सट्टा आत्माको रूपमा हेर्छौं भने, उनीहरूप्रति प्रतिक्रिया दिने हाम्रो पूरै तरिका बदलिन्छ। हामी संसारलाई हाम्रा मानिसहरू र उनीहरूका मानिसहरू भनेर बाँड्न छोड्छौं। हामी सबैलाई एउटै परमात्मा, एउटै ब्रह्मको अंशको रूपमा देख्न थाल्छौं। यो दृष्टिसँगै ठूलो भित्री आराम आउँछ।

जब हामी सबैको आत्मा देख्छौं, र सबैलाई एउटै पिता, सिर्जनहारका सन्तानहरू ठान्छौं, तब हामी कहिल्यै कसैलाई दुःख दिन वा सताउन चाहँदैनौं। हामी सबैलाई तुरुन्तै माफ गर्नेछौं। माफ गर्नुअघि मनमा लामो संघर्ष गर्नुपर्ने खाँचो नै पर्नेछैन। अर्को मानिसलाई आत्माको रूपमा हेर्ने काममै हामीभित्र उसलाई माफ गरिसकिएको हुन्छ।

यो आत्म चेतनाको अवस्थाको शक्ति हो। आत्म चेतना हावी हुँदा देहभाव हराउँछ। देहभाव हराउँदा रिस हराउँछ। रिस हराउँदा बदलाको भावनालाई टेक्ने ठाउँ नै रहँदैन। त्यसपछि माफी कठिन काम होइन, हाम्रो स्वाभाविक प्रतिक्रिया बन्छ। वसुधैव कुटुम्बकम्को साँचो अर्थ यही हो। यो नारा होइन। जतातै एउटै परिवार देख्ने दैनिक अभ्यास हो।

अध्याय

१६

दान, त्याग र विश्व कल्याण

साँचो त्याग संसारप्रतिको घृणा होइन।

एउटा भनाइ छ — केही नचाहनेलाई दिन सबै तयार हुन्छन्, तर माग्नेले भिख पनि पाउँदैन। जो सांसारिक इच्छा, अज्ञान र लोभको अगाडि झुक्दैन, ऊ नै नमाग्ने हो। अनि अन्त्यमा त्यही आत्माले सबै कुरा पाउँछ।

यस्तो आत्माले केही नखोजी धेरै जन्मसम्म ध्यान गरेको हुन्छ। यसले युगौं लगाएर यो अवस्था बनाएको हो। कसैले खुसीसाथ यसलाई केही दिन खोज्दा पनि यसले सजिलै स्वीकार गर्दैन। यसले गरिबीलाई धनले भरिएको जस्तो गरी ओढ्छ। बापूजी नेपोलियन बोनापार्टको उदाहरण दिनुहुन्छ, जसले सबैभन्दा ठूलो सम्राट भएर पनि आफू खाली हात जानुपरेको सन्देश संसारलाई दिए। सन्देश सरल छ: कसैसँग कुनै आशा नराख्नु। भिख माग्नु वा केही माग्नुभन्दा मर्नु नै राम्रो।

> **"जो देने वाला है, वो दाता है। देने से आदमी के पाप और भूल–चूक कम होती है।"**
>
> *"अर्थ: दिने नै दाता हो। दिनाले मानिसको पाप र गल्ती घट्छ।"*
>
> — बापूजी

संसारबाट लिने मात्र सोच्ने मानिसले आफूलाई संसारसँग बाँध्दै जान्छ। संसारलाई फर्काएर दिने मात्र सोच्ने मानिसले आफूलाई फुकाउँदै जान्छ। आत्माको फर्कने यात्रा यसरी नै सुरु हुन्छ। दिने मानिस दाता बन्छ। दिएर ऊ आफ्ना पाप र नराम्रा कर्म नाश गर्छ। लिने मानिसले अझ धेरै पाप, अझ धेरै कर्म बन्धन, र अझ धेरै जन्म–मृत्यु थुपार्छ। अन्त्यमा लिने मानिसको आत्मा कमजोर हुन्छ, आफ्नो ऊर्जा गुमाउँछ, र राक्षसजस्तो आत्माको तहसम्म खस्न सक्छ।

दानमा एउटा व्यावहारिक नियम पनि छ। हामीले अँध्यारा वा नकारात्मक आत्माहरूलाई शक्ति वा साधन दिनु हुँदैन। कसैले दान गर्न चाहे पनि, उसले कर्मको सिद्धान्त जान्ने असल आत्मालाई, र राम्रा कामका लागि दान गर्नुपर्छ। पहिलेको समयमा सन्त र ऋषिहरू आफ्नो अगाडि आउने जो कोहीलाई सहयोग होस् भनेर उसमा शक्ति खन्याइदिन्थे। तर त्यो शक्ति प्रायः सांसारिक इच्छामै खेर जान्थ्यो। पछि सन्तहरूले ज्ञान पाउने अवस्था बनाइसकेका, अनि लोभ र अज्ञानको अगाडि नझुक्ने आत्माहरूलाई मात्र शक्ति दिन थाले।

साँचो त्याग संसारप्रतिको घृणा होइन। यो त आशाको अन्त्य मात्र हो। आशा नै नभए निराशा पनि हुँदैन, रिस पनि हुँदैन, रिसइबी पनि हुँदैन, बदलाको खाँचो पनि हुँदैन। माफी सजिलो हुन्छ, किनकि जहाँ हामीले सुरुदेखि नै केही मागेकै थिएनौं, त्यहाँ कसुर गर्नेले हाम्रो मन दुखाउन सक्दैन। यस अवस्थाबाट आत्मा विश्व कल्याणका लागि बाँच्न थाल्छ। यसले फिर्तामा केही नमागी चुपचाप भलाइ गर्छ। अनि शब्दको आध्यात्मिक अर्थमा यो साँचो दाता बन्छ।

अध्याय

२०

कृष्णको शिक्षा: देहभाव, सत्य र भित्री विजय

गीताको युद्धभूमि, यसको सबैभन्दा गहिरो अर्थमा, हरेक आत्माको युद्धभूमि हो।

कृष्णले गीतामा धेरै गहिरो ज्ञान दिनुभयो। युद्धभूमिमा आफ्नै आफन्त र गुरुहरू अर्कोपट्टि उभिएका देखेर अर्जुन अलमलमा पर्नुभयो। उहाँ आफ्नै मानिसहरूसँग लड्न चाहनुहुन्नथ्यो। त्यसैले कृष्णले उहाँलाई साधारण पारिवारिक सोचभन्दा धेरै परको ज्ञान दिनुभयो।

कृष्णले उहाँलाई देह र देहका सम्बन्धहरू बिर्सन भन्नुभयो। अर्कोपट्टि उभिएका ती सबै जिउँदा देखिए पनि वास्तवमा जिउँदा लास थिए। कृष्णले उनीहरूलाई किन जिउँदा लास भन्नुभयो? किनकि उनीहरू असत्यको पक्षमा थिए। असत्यसँग उभिनेहरू आफैं असत्यको कर्म गरिरहेका हुन्छन्। असत्यमा चल्नेहरूलाई सघाउनेहरू जिउँदा लासजस्तै हुन्। बापूजी भन्नुहुन्छ, यस अर्थमा त पशुहरू पनि तिनीहरूभन्दा राम्रा हुन्छन्, किनकि पशुहरूसँग ज्ञान हुँदैन। सत्य जानेर पनि असत्यलाई सघाउने आत्मा पशुको तहभन्दा पनि तल खसेको हुन्छ।

> "अपने मन को दो तलवारों से वश में करो — ज्ञान की तलवार और अभ्यास की तलवार।"
>
> *"अर्थ: आफ्नो मनलाई दुई तरबारले वशमा राख्नुहोस् — ज्ञानको तरबार र अभ्यासको तरबार।"*
>
> — बापूजी

त्यसैले कृष्णको निर्देशन सोझो थियो। "झूटलाई साथ दिने सबै, असत्यलाई साथ दिइरहेकाहरू, अज्ञानको जीवन बाँचिरहेकाहरू — यी सबैलाई नष्ट गर्नुपर्छ।" तिमीले उनीहरूलाई नष्ट गरेनौ भने उनीहरूले संसारका मानिसहरूलाई कष्ट र दुःख दिनेछन्, र ती कष्टको जिम्मेवार तिमी हुनेछौ, अनि ती कष्ट तिम्रै हिसाबमा थपिनेछन्। यो पनि भनिएको छ — तिमीले उनीहरूलाई नष्ट गरेनौ भने उनीहरूले तिमीलाई मार्नेछन्। अनि तिमी मऱ्यौ भने संसारमा उनीहरूकै राज चल्नेछ। चारैतिर अशान्ति र दुःख हुनेछ।

यो धेरै ठूलो स्तरमा लागू गरिएको कर्मको सिद्धान्त हो। यो साधारण हिंसाका लागि गरिएको आह्वान होइन। यो भित्री विजयका लागि गरिएको आह्वान हो। गीताको युद्धभूमि, यसको सबैभन्दा गहिरो अर्थमा, हरेक आत्माको युद्धभूमि हो। जिउँदा लास भनेका आत्माका भित्री शत्रुहरू हुन्: माफ नगर्ने संस्कार, बदलाका विचार, असत्यलाई साथ दिने बानी। यिनलाई दुर्योधनजस्तो घमण्ड र अहंकारले टेवा दिन्छन्। आत्मा मुक्त हुन चाहन्छ भने यिनलाई नष्ट गर्नुपर्छ।

दुर्योधनको पक्षमा भएका जो कोही — भीष्म पितामह, द्रोणाचार्य वा कृपाचार्य — सबै नष्ट हुनुभयो, किनकि सबैले दुर्योधनलाई सघाइरहनुभएको थियो। यो पाठ कडा छ। असत्यलाई सघाउने जो कोही पनि, अरू कुरामा सम्मानित भए पनि, असत्यकै नियतिको भागीदार बन्छ। हामीले आफूभित्रै हेरेर, हामीभित्रको कुन कुराले असत्यलाई सघाइरहेको छ त्यो चिन्नुपर्छ, र त्यसको अन्त्य गर्नुपर्छ। भित्री विजयबिना अरूलाई गरिने माफी अधुरो हुन्छ। साँचो माफी भित्री सत्यको जमिनमा उठ्छ, जहाँ बदला र असत्यलाई दिइने हरेक लुकेको टेवा हटाइसकिएको हुन्छ।

अध्याय

२१

माफीको अन्तिम अभ्यास

आत्माको सबैभन्दा ठूलो मूल गुण शान्ति हो।

मानिस ज्ञानी बन्नुपर्छ। पहिलो पाइला कर्मको सिद्धान्त पढ्नु र बुझ्नु हो। आत्माले यो सिद्धान्त बुझेपछि दृढ संकल्प गर्नुपर्छ: त्यसले जस्तोसुकै मूल्य चुकाउनुपरे पनि, जुनसुकै परिस्थितिमा पनि बदला खोज्नेछैन।

कठिनाइमा पनि कल्याण लुकेको हुन्छ। सुरुमा कुनै कठिन घटना कठिनाइ मात्र जस्तो देखिन सक्छ, तर त्यसभित्र सधैं कल्याण लुकेको हुन्छ। यो कुरा बुझ्नु जीवनप्रतिको नयाँ दृष्टिकोणको सुरुवात हो। जीवनको हरेक मोडलाई चुनौतीको रूपमा लिनुपर्छ, किनकि धेरै जन्मका धेरै संस्कार पूरा हुन अगाडि आइरहेका छन्। अन्त्यमा धेरै जन्मका कर्म बन्धनहरू र देहका आफन्तहरू पनि अगाडि आउँछन्, कहिलेकाहीँ पूर्वजन्मका नराम्रा कर्महरू वा पापहरूको रूपमा, र आफूतिर ध्यान माग्छन्।

जब आत्माले ज्ञान पाउँछ, तर कर्म बन्धनहरूले अझै पनि त्यसलाई पूरै ज्ञानी बन्न र दिव्य स्वरूपको अनुभव गर्नबाट रोकिरहन्छन्, तब हार मान्नु त्यसको उपाय होइन। ज्ञानी आत्माले मनलाई वशमा राख्छ। त्यसले सबै विकर्म — नराम्रा कर्मको फल — नाश गर्न, र आत्म चेतनाबाट परमात्माको सम्झनातिर बढ्दै आफूलाई रूपान्तरण गर्न प्रयास गर्छ। त्यसका नियमित प्रयासहरू बिस्तारै सफल हुन्छन्। यही कारणले कृष्णले मनलाई दुई तरबारले

वशमा राख्नुपर्छ भन्नुभयो। एउटा ज्ञानको तरबार हो। अर्को अभ्यासको तरबार हो। ज्ञानलाई घरि–घरि प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ। मन गलत दिशामा सोच्न थाल्नेबित्तिकै त्यसलाई तुरुन्तै रोक्नुपर्छ।

> **"आत्मा का सबसे पहला और सबसे मूल गुण शान्ति है। यही आत्मा का असली स्वरूप है।"**
>
> *"अर्थ: आत्माको सबैभन्दा पहिलो र सबैभन्दा मूल गुण शान्ति हो। यही आत्माको साँचो स्वरूप हो।"*
>
> — बापूजी

व्यावहारिक बाटोलाई केही हरफमा समेट्न सकिन्छ। कर्मको सिद्धान्त बुझ्नुहोस्। परमात्मालाई चिन्नुहोस्। ज्ञानी आत्मा बन्नुहोस्। संसारको कल्याण र भलाइबारे सोच्नुहोस्। जस्तोसुकै मूल्य चुकाउनुपरे पनि कहिल्यै बदलामा नफस्नुहोस्। पहिले आफूलाई बदल्नुहोस्, सुधार्नुहोस् र रूपान्तरण गर्नुहोस्। यसो गर्दा मानिसले आत्म शान्ति र मनको शान्ति पाउँछ। ऊ ज्ञानको बाटोमा अझ गहिरो डुब्छ। ऊ आत्मबोध र आत्म ज्ञानका अवस्थाहरूमा प्रवेश गर्छ। आत्माले सारा संसारप्रति प्रेम र करुणाको विकास गर्छ। आत्माका सबै मूल गुणहरू एक–एक गरी प्रकट हुन्छन्।

आत्माको सबैभन्दा ठूलो मूल गुण शान्ति हो। आत्मा पहिलो पटक जन्मिँदा धेरै शान्त हुन्छ। त्यसैले शान्ति पहिलो गुण हो। त्यसपछि अरू गुणहरू प्रकट हुन्छन्: प्रेमको सागर, करुणा, ज्ञान, र अरू। यी परमात्माका गुणहरू हुन्, जुन आत्माले पवित्र हुँदै जाँदा स्वाभाविक रूपमा फेरि धारण गर्न थाल्छ। यही माफीको अन्तिम फल हो। यो कुनै एक मानिस वा अर्को मानिसलाई माफ गर्ने कुरा मात्र होइन। यो त्यो बाटो हो, जसले आत्मालाई आफ्नै मूल स्वभावमा, सधैं रहिआएको शान्तिमा, र अन्त्यमा जसबाट सबै शान्ति आएको हो, ती परमात्मामा फर्काउँछ।

त्यसैले माफी नैतिक व्यवहार मात्र होइन, शुद्ध हुने र माथि उठ्ने एउटा **वैज्ञानिक आध्यात्मिक प्रक्रिया** हो।

शब्दावली

यस पुस्तकमा आएका शब्दहरूको छोटो परिचय

१. **आत्मा** (Atma)

जीवित प्राणीहरूको ऊर्जाको स्रोत। साँचो "म"। हामी शरीर होइनौं, आत्मा हौं। शुद्ध आत्माको मूल अवस्था दिव्य प्रकाश रूप हो।

२. **परमात्मा** (Paramatma)

आत्माको सिर्जनहार; परम आत्मा। आत्मा आफ्नो साँचो दिव्य प्रकाश रूपमा रहेको, र संकल्पबाट धेरै आत्मा रच्ने शक्ति भएको अवस्था। सत्यम् शिवम् सुन्दरम् भनेर चिनिनुहुन्छ।

३. **कला** (Kala)

आत्मा वा परम आत्माको शक्ति नाप्ने एकाइ। जसरी बिजुलीको शक्ति वाटमा नापिन्छ, त्यसरी नै अध्यात्ममा आत्माको क्षमता कलामा नापिन्छ।

४. **संकल्प** (Sankalp)

अठोट; आत्मामा उठ्ने विचार। आत्माको मनको शक्ति। कला जति बढी, संकल्पको शक्ति पनि त्यति नै बढी।

५. **निराकारी** (Nirakari)

आकार नभएको; दिव्य प्रकाशको रूपमा रहेको आत्माको साँचो दिव्य अवस्था। आत्माको निराकार अवस्था। अन्तिम चरण।

६. **आकारी** (Akari)

सूक्ष्म रूप (भौतिक होइन), ऊर्जाले बनाइएको रूपजस्तो। संकल्पबाट आत्माले ऊर्जा गुमाउँदा, त्यसले परम तत्त्वहरूको यो सूक्ष्म रूप लिन्छ।

७. **साकारी** (Sakari)

भौतिक रूप। आत्माको ऊर्जा अझै घट्दा त्यसले भौतिक रूप लिन्छ।

८. **तत्त्व** (Tattva)

देखिने संसार पाँच तत्त्वले बनेको छ: पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि र आकाश। विज्ञानले चिनेका तत्त्वहरूभन्दा तत्त्व सूक्ष्म हुन्छ।

९. **परम तत्त्व** (Param tattva)

अझ सूक्ष्म र शुद्ध तत्त्व, परमाणुभित्रको नाभिकजस्तै। यसको ऊर्जा साधारण तत्त्वको भन्दा धेरै बढी हुन्छ।

१०. **परमधाम** (Paramdham)

कुनै सौरमण्डलमा सृष्टिको सबैभन्दा माथिल्लो आयाम, जहाँ शिव बस्नुहुन्छ। परम दिव्य प्रकाशको निराकार संसार।

११. **शिव / महाशिव / परम महाशिव** (Shiv / Maha Shiv / Param Maha Shiv)

निराकार सिर्जनहारहरू। शिव सौरमण्डलको, महाशिव आकाशगंगाको र परम महाशिव युनिभर्सको सिर्जनहार हुनुहुन्छ।

१२. **शक्ति** (Shakti)

आकारी शिवको सहयोगी ऊर्जा; सृष्टिलाई अगाडि बढाउने स्त्री परम ऊर्जा।

१३. **पीढी** (Peedi)

सिर्जनहार वा परम आत्माहरूको पुस्ता। माथिल्ला आयाममा पीढी पनि माथिल्लो हुन्छ (२१, १०१, १००१, ११००१ आदि), र शक्ति पनि बढी हुन्छ।

१४. **परम प्रकाश** (Param Prakash)

परम दिव्य प्रकाश। निराकार रूपमा रहेको आत्माको ऊर्जा। यो कलामा नापिन्छ। शुद्ध आत्म चेतनाको अवस्था।

१५. **परम महातत्त्व** (Param Maha Tattva)

परम प्रकाशको वरिपरि फैलिने दिव्य चमक। परम प्रकाशपछिको सबैभन्दा माथिल्लो ऊर्जाको तह।

१६. **हदको आत्मा** (Had ki atma)

सृष्टिका तल्ला तहहरूमा रचिएका, कम शक्ति भएका साधारण आत्माहरू, जो परम आकाश वा आकाश तत्त्वसम्मले बनेका हुन्छन्।

१७. **बेहदको आत्मा** (Behad ki atma)

परम प्रकाश र परम महातत्त्वले मात्र बनेका धेरै शक्तिशाली आत्माहरू। यिनलाई बेहदका आत्माहरू भनिन्छ।

१८. **बेहदको संसार** (Behad ki duniya)

सृष्टिको सीमा नभएको, अनन्त संसार, जसको आकार र शक्ति नाप्नै सकिँदैन।

१९. **मुक्ति** (Mukti)

आत्मा सृष्टिमा नरहेर आफ्नो सिर्जनहारमा समाहित हुने अवस्था।

२०. **जीवन मुक्ति** (Jeevan Mukti)

आफ्नो सिर्जनहारको पूरा ज्ञान रहँदै कर्मका सबै हिसाबबाट आत्माको मुक्ति; आनन्दको अवस्थामा सिर्जनहारसँगै सधैं रहनु।

२१. **व्यक्त** (Vyakt)

सृष्टिको देखिने, पाँच तत्त्वले बनेको संसार।

२२. **अव्यक्त** (Avyakt)

सृष्टिको नदेखिने सूक्ष्म र परम सूक्ष्म संसार।

२३. **भावातीत** (Bhavatit)

कुनै अनुभूति र भावनाबिनाको; भावनाको अशान्तिभन्दा परको अवस्था।

२४. **कर्मातीत** (Karmatit / Karmateet)

आत्माले सबै कर्म बन्धनबाट मुक्ति पाइसकेको हुन्छ, र त्यो सृष्टिको कुनै पनि तहमा कर्मको कुनै पनि हिसाबको नियमभन्दा पर हुन्छ।

२५. **गुणातीत / निर्गुण** (Gunatit / Nirgun)

प्रकृतिका तीन गुण (सत्त्व, रजो, तमो) भन्दा पर। शुद्ध आत्म चेतना; आत्माको निराकार अवस्था।

२६. **परम पुरुष** (Param Purush)

सृष्टिको आयामअनुसार आकारी शिव / महाशिव; निराकार परम सिर्जनहारको पहिलो रचना। परम पुरुष ऊर्जा।

२७. **विकर्म** (Vikarma)

पाप; आत्माले गरेको नराम्रो कर्मको फल।

२८. **ब्रह्माण्ड** (Brahmand)

सौरमण्डल।

२९. **महाब्रह्माण्ड** (Maha Brahmand)

आकाशगंगा।

३०. **परम महाब्रह्माण्ड** (Param Maha Brahmand)

युनिभर्स।

३१. **सूक्ष्म जगत** (Subtle world)

सूक्ष्म तत्त्वहरूको संसार; भौतिक आँखाले देखिँदैन, तर जीवन र चहलपहलले भरिएको हुन्छ।

३२. **कारण जगत** (Causal world)

सूक्ष्म जगतभन्दा पनि सूक्ष्म संसार, जुन परम सूक्ष्म तत्त्वहरूले बनेको छ।

३३. **रूप** (Roop)

परम आत्माले आफ्नै ऊर्जा लगाएर संकल्पबाट रचेको आत्माको एउटा क्लोन। यसले परम आत्माको मूल शक्ति घटाउँछ।

३४. **अवतार** (Incarnation / Avatar)

परम आत्माको एउटा कोष, वा माथिल्लो आयामको आत्माको कोष, जसलाई पृथ्वीमा कुनै खास काम गर्न प्रयोग गरिन्छ। रूपभन्दा कम ऊर्जा बोक्छ।

३५. **प्रलय** (Pralay)

कुनै सृष्टिको विसर्जन हुने प्रक्रिया।

३६. **बेहद की कला का परमधाम** (Behad ki Kala ka Paramdham)

सृष्टिको सबैभन्दा माथिल्लो आयामको परमधाम, जसको शक्ति अनन्त छ। सर्वशक्तिमानको धाम।

३७. **बेहदका पिता** (Behad ka Baap)

सीमा नभएको यो विशाल सृष्टिको परम मुख्य सिर्जनहार; परम पिता वा सर्वशक्तिमान।

३८. **जीव** (Jeev)

वशमा नभएका इच्छाहरूले गर्दा भौतिक शरीरसहित सृष्टिका तल्ला तहहरूमा झरेको आत्मा। यो अज्ञानमा, पशुजस्तै जिउँछ।

३९. **शास्त्र** (Shastra)

हिन्दू धर्मग्रन्थहरू, जसमा आध्यात्मिक विषयबारे चर्चा गरिएको हुन्छ।

४०. **पुराण** (Puranas)

सृष्टिको इतिहास बताउने कथाहरूको रूपमा प्राचीन ज्ञान भएको हिन्दू साहित्यको भाग।

४१. **इष्टदेव** (Ishta Dev)

भक्तिको बाटोमा, कुनै मानिसले रोजेको आफ्नो देवता, जसको ऊ जीवनभर भक्ति गर्छ।

४२. **गुरु** (Guru)

आत्मालाई अँध्यारोबाट ज्ञानको उज्यालोतिर सही बाटो देखाउने आध्यात्मिक शिक्षक।

४३. **ईश्वर** (Ishwar)

सृष्टिको स्वामी वा मालिक; निराकार शिव।

४४. **ज्ञान मार्ग** (Gyan Marg)

ज्ञानको बाटो; त्यो बाटो, जसमा आत्मा आफ्नो सिर्जनहारबारे ज्ञान पाउन प्रयास गर्छ र यो परम ज्ञानबारे लगातार गहिरो गरी सोचिरहन्छ।

४५. **भक्ति मार्ग** (Bhakti Marg)

भक्तिको बाटो; आफ्नो इष्टदेवसम्म पुग्ने बाटो। यसमा भजन गाउनु, पूजा गर्नु, व्रत बस्नु र कर्मकाण्ड पर्छन्।

४६. **बेहद ज्ञान** (Behad Gyan)

परम पिता, सर्वशक्तिमान र उहाँको सीमा नभएको अनन्त सृष्टिबारेको ज्ञान। मल्टिभर्सभन्दा परको सृष्टिबारेको अन्तिम ज्ञान।

४७. **परम शान्ति** (Paramshanti)

आत्मा पहिलो पटक रचिँदाको त्यसको मूल अवस्था। आत्मा सधैं यही परम शान्तिमा फर्कन खोज्छ।

४८. **सेवा** (Seva)

निस्वार्थ सेवा। बेहद ज्ञानमा, सेवाको सबैभन्दा राम्रो रूप भनेको आत्माहरूको भलाइका लागि परम ज्ञान फैलाउनु हो।

४९. **संस्कार** (Sanskar)

आत्माको चरित्र; कारण शरीरमा जम्मा भएको रेकर्ड। आत्माको मन त्यसको संस्कारअनुसार काम गर्छ।

५०. **योग** (Yog)

सर्वशक्तिमानसँगको सम्बन्ध। त्यो अवस्था, जसमा आत्मा बेहद ज्ञान पाएपछि आफ्नो सिर्जनहारप्रतिको गहिरो प्रेममा डुब्छ।

५१. **धारणा** (Dharana)

बेहद ज्ञानको अन्तिम चरण, जसमा आत्माले निराकार रूपमा शुद्ध आत्म चेतनाको आफ्नो साँचो अवस्था अनुभव गर्छ। आत्मा आफैं ज्ञानको स्वरूप बन्छ।

५२. **सनातन धर्म** (Sanatan Dharm)

सृष्टिको सुरुदेखि नै रहँदै आएको सधैंको धर्म; त्यो मूल धर्म, जसबाट अरू सबै धर्म निस्किएका हुन्।

५३. **कारण शरीर** (Karan Sharir)

भौतिक आकारभित्र रहेको, आत्माको ऊर्जा राख्ने सूक्ष्म शरीर। आत्माको कर्मको हिसाबको भण्डार।

५४. **लोक** (Loka)

ब्रह्माण्ड (सौरमण्डल) भित्रको सृष्टिको एउटा तह वा आयाम। उदाहरणका लागि: भूलोक (पृथ्वी), भुवर्लोक, स्वर्गलोक, महर्लोक, जनलोक, तपलोक, सत्यलोक।

५५. **युग** (Yugas)

पृथ्वीमा समयका चक्रहरू युगको रूपमा दोहोरिन्छन्: सत्ययुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग र कलियुग। यी मिलेर चतुर्युग वा युगान्तर बन्छ।

५६. **पुरुषार्थ** (Purusharth)

आत्माको सजिलै बुझ्न नसकिने विज्ञान आफूभित्रको खोज र ध्यानबाट बुझ्न मानिसले गर्ने आध्यात्मिक प्रयास।

५७. **क्षमा** (Kshama)

माफी; अरूलाई माफ गर्ने गुण। आत्माले विकास गर्न सक्ने सबैभन्दा ठूला गुणमध्ये एक मानिन्छ।

५८. **वैराग / वैराग्य** (Vairag / Vairagya)

मोह छोड्ने भाव; संसारका इच्छाहरूप्रति मोह नरहेको भित्री अवस्था। साँचो वैराग जबरजस्ती होइन, ज्ञानबाट आउँछ।

५९. **कर्म बन्धन** (Karma Bandhan)

विगतका कर्महरूले आत्माहरूबीच परेको अल्झन, जसले तिनलाई जन्म–जन्ममा घरि–घरि भेट गराउँछ।

६०. **असत्य** (Asatya)

झूट। असत्यलाई साथ दिँदा आत्मा पनि त्यसको कर्मको भागीदार बन्छ।

६१. **पुण्य** (Punya)

पवित्र वा राम्रा कर्म; आत्माको सकारात्मक खातामा थपिने कर्म।

६२. **असुर** (Asur)

राक्षस; नकारात्मक स्वभावको जीव। सधैं बदला खोज्ने आत्मा बिस्तारै असुरजस्तो बन्छ।

६३. **वसुधैव कुटुम्बकम्** (Vasudhaiva Kutumbakam)

सारा संसार एउटै परिवार हो; पृथ्वीका सबै बासिन्दा एउटै दिव्य परिवारका सदस्य हुन् भन्ने अर्थ दिने संस्कृत वाक्य।

६४. **साक्षात्कार** (Sakshatkar)

आत्म चेतना र परमात्माको सोझो दिव्य अनुभव वा अनुभूति।

६५. **आत्म ज्ञान** (Atma Gyan)

आत्मा र त्यसको साँचो स्वभावको ज्ञान।

६६. **आत्म शान्ति** (Atma Shanti)

ज्ञान र माफीबाट पाइने भित्री शान्ति।

६७. **आत्म स्वरूप** (Atma Swaroop)

आत्म चेतना; आफूलाई शरीर होइन, आत्माको रूपमा स्थिर गर्नु।

६८. **ज्ञान स्वरूप** (Gyan Swaroop)

ज्ञानकै रूपमा रहनु; आफूभित्र परम ज्ञानलाई धारण गर्नु।

६९. **दिव्य स्वरूप** (Divya Swaroop)

आध्यात्मिक अभ्यासबाट आत्माले अनुभव गर्न सक्ने भित्री दिव्य अवस्था।

७०. **योगी** (Yogi)

सधैं परमात्मासँग जोडिएर रहने; सम्झना र अलौकिक प्रेममा स्थिर भएको आत्मा।

७१. **विघ्न विनाशक** (Vighna Vinashak)

बाधाहरू नाश गर्ने; आफ्नो आध्यात्मिक यात्रामा आउने हरेक बाधाको सामना गर्न र त्यसलाई गलाउन सक्ने गरी बलियो भएको आत्मा।

७२. **विष्णुपुरी** (Vishnu Puri)

माथिल्ला लोकमा रहेको स्वर्गदूतहरू (फरिश्ता) को धाम; ब्रह्मापुरीभन्दा पर।

७३. **ब्रह्मापुरी** (Brahma Puri)

सत्यलोक; तपलोकभन्दा माथि र विष्णुपुरीभन्दा तलको लोक।

७४. **स्वर्गलोक** (Swarg Lok)

स्वर्ग; पृथ्वीभन्दा माथिको तेस्रो लोक। मायावी स्वभावका देवताहरूको धाम।

७५. **महर्लोक, जनलोक, तपलोक** (Mah Lok, Jan Lok, Tap Lok)

स्वर्गलोकभन्दा माथि रहेका माथिल्ला लोकहरू, जसबाट माथि सत्यलोक (ब्रह्मापुरी) सम्म पुगिन्छ।

७६. **शिवलिंग** (Shivling)

शिवलाई जनाउने पवित्र चिन्ह; कठोर ध्यानका लागि प्रयोग गरिने पूजाको वस्तु।

७७. **नागा बाबा** (Naga Baba)

टाउको र निधारमा खरानी लगाउने तपस्वी, जसले संसार र संसारका इच्छाहरूको त्याग जनाउँछ।

७८. **फरिश्ता** (Farishta)

स्वर्गदूत; विष्णुपुरीमा बस्ने उच्च गुणको आत्मा। तिनको शरीर परम आकाश तत्त्वले बनेको हुन्छ।

भिडियो स्रोत

यस पुस्तकमा दिइएको ज्ञान बापूजी दशरथभाई पटेलले बोल्नुभएको मूल प्रवचनबाट लिइएको हो। उहाँको उपस्थिति र आवाजको पूरा अनुभवका लागि मूल भिडियोहरू सुन्न पाठकहरूलाई हार्दिक अनुरोध गरिन्छ।

Art of Forgiveness (Part 1)

https://youtu.be/5cBwlKofKQY?si=qGLp0VV27OKf83a3
च्यानल: Bapuji Dashrathbhai Patel / Paramshanti
माफीबारेको मूल हिन्दी–अंग्रेजी प्रवचनको भाग १।

Art of Forgiveness (Part 2)

https://youtu.be/HYh1YHb4V2I?si=ighKC6zxzQuj73sm
च्यानल: Bapuji Dashrathbhai Patel / Paramshanti
मूल प्रवचनको भाग २, जसमा पारिवारिक जीवन, आभा, मौन, वैराग्य र कृष्णका शिक्षाहरू समेटिएका छन्।

बापूजीको आधिकारिक युट्युब च्यानल

youtube.com/@BapujiDashrathbhaiPatel

बापूजीका अनमोल वचनहरू

बापूजी दशरथभाई पटेलको पवित्र ज्ञान — यस पुस्तकका अध्यायहरूबाट सँगालिएको।

अध्याय १ — माफीको साँचो अर्थ

"क्षमा बहुत बड़ी क्वालिटी है, यह साधारण नहीं है। इसको अपने अंदर लाने के लिए परमात्मा का स्मरण करना पड़ता है।"

"अर्थ: माफी धेरै ठूलो गुण हो, यो साधारण गुण होइन। आफूभित्र यसको विकास गर्न परमात्मालाई सम्झनुपर्छ।"

— बापूजी

अध्याय २ — माफी माग्नु र माफ गर्नु

"क्षमा माँगना बड़ी बात है, लेकिन जो आत्मा क्षमा कर देती है, वो माँगने वाले से भी बड़ी होती है।"

"अर्थ: माफी माग्नु ठूलो कुरा हो, तर माफ गर्ने आत्मा माफी माग्नेभन्दा पनि ठूलो हुन्छ।"

— बापूजी

अध्याय ३ — गम्भीर पाप माफ गर्नुको महानता

> "बिना कर्म बन्धन के कोई किसी को नहीं मारता। जो हुआ है, कर्म के हिसाब से हुआ है।"
>
> *"अर्थ: कर्म बन्धनबिना कसैले कसैलाई मार्दैन। जे भएको छ, कर्मको हिसाबअनुसार भएको छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय ४ — बदला, घृणा र पुस्ता–पुस्ताको बन्धन

> "बदला लेना आत्मा की कमज़ोरी और कमज़ोर स्थिति की निशानी है।"
>
> *"अर्थ: बदला लिनु आत्माको कमजोरी र कमजोर अवस्थाको चिनो हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय ५ — आत्माको रेकर्ड

> "सब कुछ आत्मा के अंदर ही रिकॉर्ड होता है, संस्कारों के रूप में कॉज़ल बॉडी में स्टोर होता है।"
>
> *"अर्थ: सबै कुरा आत्माभित्रै रेकर्ड हुन्छ, र संस्कारको रूपमा कारण शरीरमा जम्मा हुन्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय ६ — पश्चात्ताप र यसको असर

> "जब कोई क्षमा कर देता है, वो कर्म बन्धन से मुक्त हो जाता है।"
>
> *"अर्थ: जब कसैले माफ गर्छ, ऊ कर्म बन्धनबाट मुक्त हुन्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय ७ — मन र आभामा माफीको असर

> "क्षमा से जो शान्ति मिलती है वो असली है। बदले से जो शान्ति लगती है वो टेम्परेरी है।"
>
> *"अर्थ: माफीबाट पाइने शान्ति साँचो हो। बदलाबाट आएजस्तो लाग्ने शान्ति केही समयका लागि मात्र हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय ८ — दिव्य परमात्माको सम्झनाबाट माफी

> "ज्ञान ही सभी दुख और पीड़ा का इलाज है।"
>
> *"अर्थ: ज्ञान नै सबै दुःख र पीडाको उपचार हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय ९ — परिवार र नातामा माफी

> "क्षमा से परिवार में प्रेम बढ़ता है, और आत्मा की शक्ति भी बढ़ती है।"
>
> *"अर्थ: माफीले परिवारमा प्रेम बढ्छ, र सबैको आत्माको शक्ति पनि बढ्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय १० — छोराछोरी, आमाबुबा, शिक्षक र संस्कार

"बच्चों के संस्कार बदलने के लिए, पहले माँ–बाप को अपने संस्कार सुधारने होंगे।"

"अर्थ: छोराछोरीको संस्कार बदल्न पहिले आमाबुबाले आफ्नै संस्कार सुधार्नुपर्छ।"

— बापूजी

अध्याय ११ — रिस, मौन र चरित्रलाई फेरि लेख्नु

"क्रोध अधूरापन की सबसे बड़ी निशानी है। क्रोध से सारा पुण्य का खाता ख़त्म हो जाता है।"

"अर्थ: रिस अधुरोपनको सबैभन्दा ठूलो चिनो हो। रिसले पुण्यको पूरै खाता मेटिन्छ।"

— बापूजी

अध्याय १२ — पुस्ता–पुस्ताको श्राप: कारण र असर

"असली संत और ऋषि हमेशा शान्त रहते हैं। जो जल्दी क्रोधित हो जाता है, वो असली नहीं है।"

"अर्थ: साँचो सन्त वा ऋषि सधैं शान्त रहन्छ। जो सजिलै रिसाउँछ, ऊ साँचो होइन।"

— बापूजी

अध्याय १२ — पुस्ता-पुस्ताको श्राप: कारण र असर

> "एक गुण आत्मा में आ जाए तो बाक़ी सारे गुण ख़ुद ब ख़ुद आने लगते हैं।"
>
> *"अर्थ: आत्मामा एउटा गुण आयो भने बाँकी सबै गुण आफैं आउन थाल्छन्।"*
>
> — बापूजी

अध्याय १३ — मृत्यु, बदला, भूत बनेर रहनु र माथि उठ्ने रोजाइ

> "जो भी हुआ, अच्छे के लिए हुआ। कठिनाई में ही कल्याण छुपा हुआ होता है।"
>
> *"अर्थ: जे भयो, राम्रैका लागि भयो। कठिनाइभित्र सधैं कल्याण लुकेको हुन्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय १४ — सूक्ष्म जगत, पितृ र शरीरभन्दा परको मार्गदर्शन

> "सूक्ष्म जगत से भी आत्माएँ हमें मार्गदर्शन देती हैं, अपनी किरणों के ज़रिये।"
>
> *"अर्थ: सूक्ष्म जगतका आत्माहरूले पनि आफ्नै ऊर्जाका किरणबाट हामीलाई बाटो देखाउँछन्।"*
>
> — बापूजी

अध्याय १५ — कर्मको सिद्धान्त र रोजाइको शक्ति

> "कर्म का सिद्धांत बहुत गहरा है। जो नहीं होना है, वो कोई कितनी भी कोशिश कर ले, नहीं होगा।"
>
> *"अर्थ: कर्मको सिद्धान्त धेरै गहिरो छ। जे हुनु लेखिएको छैन, जतिसुकै प्रयास गरे पनि त्यो हुँदैन।"*
>
> — बापूजी

अध्याय १६ — के वंशबाट आएका गुण र DNA बदलिन सक्छन्?

> "आत्मा की अपनी कैटेगरी होती है। शक्तिशाली आत्मा अपना ख़ुद का DNA लेकर आती है।"
>
> *"अर्थ: आत्माको आफ्नै श्रेणी हुन्छ। शक्तिशाली आत्मा आफ्नै DNA लिएर आउँछ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय १७ — माफी र ठूलो ब्रह्माण्डीय व्यवस्थाबीचको सम्बन्ध

> "ज्ञान समुंदर जितना विशाल होना चाहिए। कुएँ के मेंढक जैसे मत बनो, समुंदर की मछली जैसे बनो।"
>
> *"अर्थ: ज्ञान सागरजत्तिकै विशाल हुनुपर्छ। इनारको भ्यागुतोजस्तो नबन्नुहोस्। सागरको माछाजस्तो बन्नुहोस्।"*
>
> — बापूजी

अध्याय १८ — वसुधैव कुटुम्बकम्: संसार एउटै परिवार

"हर इंसान में, हर जीव में आत्मा को देखने की कोशिश करो। सभी एक पिता की संतान हैं।"

"अर्थ: हरेक मानिसमा र हरेक जीवमा आत्मा हेर्ने प्रयास गर्नुहोस्। सबै एउटै पिताका सन्तान हुन्।"

— बापूजी

अध्याय १९ — दान, त्याग र विश्व कल्याण

"जो देने वाला है, वो दाता है। देने से आदमी के पाप और भूल-चूक कम होती है।"

"अर्थ: दिने नै दाता हो। दिनाले मानिसको पाप र गल्ती घट्छ।"

— बापूजी

अध्याय २० — कृष्णको शिक्षा: देहभाव, सत्य र भित्री विजय

"अपने मन को दो तलवारों से वश में करो — ज्ञान की तलवार और अभ्यास की तलवार।"

"अर्थ: आफ्नो मनलाई दुई तरबारले वशमा राख्नुहोस् — ज्ञानको तरबार र अभ्यासको तरबार।"

— बापूजी

अध्याय २१ — माफीको अन्तिम अभ्यास

"आत्मा का सबसे पहला और सबसे मूल गुण शान्ति है। यही आत्मा का असली स्वरूप है।"

"अर्थ: आत्माको सबैभन्दा पहिलो र सबैभन्दा मूल गुण शान्ति हो। यही आत्माको साँचो स्वरूप हो।"

— बापूजी

"ज्ञान दान महा दान"

ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो।

आगामी चलचित्र



PARAMSHANTI: ANTIM PARAM SATYA

परमशान्ति — अन्तिम परम सत्य

बापूजी दशरथभाई पटेलबारेको एक आध्यात्मिक चलचित्र

प्रस्तुतकर्ता: विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

आध्यात्मिक चलचित्र आउँदैछ

2026

Soon... THE WORLD WILL KNOW

बापूजी दशरथभाई पटेलको दिव्य जीवन, यात्रा र परम सत्यको अनुभूतिमा आधारित एउटा आगामी आध्यात्मिक जीवनी चलचित्र। यस चलचित्रले बापूजीको असाधारण बाटो पछ्याउँछ — मानवजातिको दुःखबारे ईश्वरलाई प्रश्न गर्ने एक युवा आत्मादेखि परम शान्तिको सबैभन्दा ठूलो आध्यात्मिक अनुभूतिसम्म — अन्तिम परम सत्य: अन्तिम, सबैभन्दा ठूलो सत्य।

COMING SOON...

हामीसँग जोडिनुहोस्

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

इमेल

anant@paramshanti.org
ankur@paramshanti.org

वेबसाइट

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org

युट्युब च्यानल

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

फेसबुक

facebook.com/discoveryofnewworldcom
facebook.com/bapujidashrathbhaipatel

इन्स्टाग्राम

instagram.com/bapujidashrathbhaipatel
https://www.instagram.com/paramshanti.motivation?igsh=MWV3aXIzcXhyd3lmMQ==
https://www.instagram.com/spiritualpodcastwithanant?igsh=MTNrZGkwNjE1a3V2MQ==

X (ट्विटर)

x.com/bapujiofficial
x.com/sakshipatel85

x.com/anant982511

व्हाट्सएप च्यानल

व्हाट्सएप च्यानल १:
https://whatsapp.com/channel/0029VaGpKERBvvsfluYm0R1a
व्हाट्सएप च्यानल २:
https://whatsapp.com/channel/0029VaI3s52KwqSPsa4x1k1T

थप पुस्तकहरू हेर्नुहोस्

बापूजी दशरथभाई पटेलका थप पुस्तकहरू खोज्नुहोस्। पूरा संग्रह हेर्न www.paramshantiblogs.org मा जानुहोस् — यी पुस्तकहरू संसारभरका प्रमुख इ–बुक स्टोर र डिजिटल प्लेटफर्महरूमा पनि उपलब्ध छन्।

परमशान्ति एपहरू — अब उपलब्ध

परमशान्तिका दुई नयाँ एप भर्खरै लन्च भएका छन्। थप जानकारीका लागि www.paramshantiblogs.org मा जानुहोस्।

ठेगाना

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

"ज्ञान दान महा दान"

ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

परमशान्ति

परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय

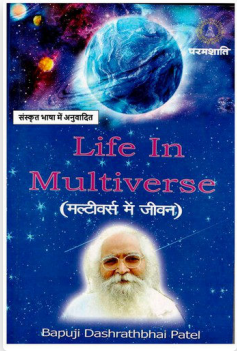
बापूजी दशरथभाई पटेलका अरू पुस्तकहरू

तलका पुस्तकहरू बापूजी दशरथभाई पटेलको दिव्य शिक्षा र बेहद ज्ञानमा आधारित, बढ्दै गएको आध्यात्मिक ज्ञान शृंखलाको भाग हुन्। हरेक इ–बुक ज्ञान दान महा दानको भावनामा निःशुल्क बाँडिन्छ। पूरा संग्रह www.paramshantiblogs.org मा हेर्नुहोस् — यी पुस्तकहरू संसारभरका प्रमुख इ–बुक स्टोर र डिजिटल प्लेटफर्महरूमा पनि उपलब्ध छन्।

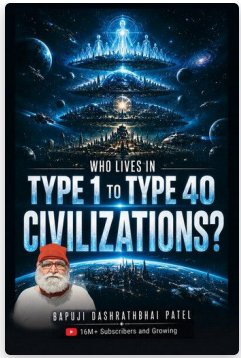
परमशान्ति संग्रह सबै भाषा मिलाएर २०० भन्दा बढी पुस्तकसम्म पुगिसकेको छ, र यसले बापूजीको शिक्षालाई संसारभरका पाठकहरूसम्म लैजाँदै छ।

अब संसारका सबैभन्दा धेरै बोलिने दस भाषामा पढ्नुहोस् — बाह्र भाषामा उपलब्ध: अंग्रेजी, हिन्दी, चिनियाँ, बंगाली, रुसी, जापानी, फ्रेन्च, जर्मन, स्पेनिस, अरबी, इन्डोनेसियाली र पोर्तुगाली।

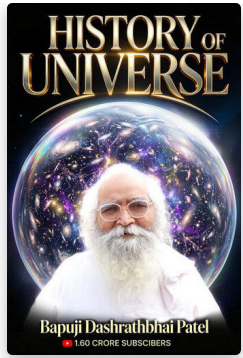
यी सबै पुस्तक चाँडै हिन्दी र अरू हरेक प्रमुख भाषामा उपलब्ध हुनेछन्। नयाँ अनुवाद नियमित रूपमा प्रकाशित हुन्छन्, त्यसैले तपाईंले आफ्नो भाषामा खोजिरहनुभएको पुस्तक पहिल्यै उपलब्ध भइसकेको हुन सक्छ। नयाँ प्रकाशन, अनुवाद, कार्यक्रम र अरू सबै कुराबारे सबैभन्दा पहिले थाहा पाउन हाम्रो च्यानल सब्स्क्राइब गर्नुहोस्।



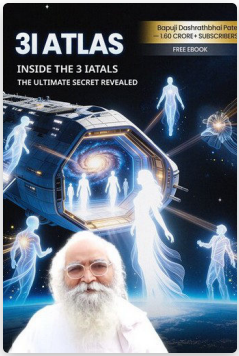
Life in Multiverse



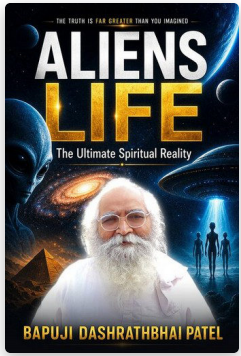
Type 1 to Type 40 Civilizations



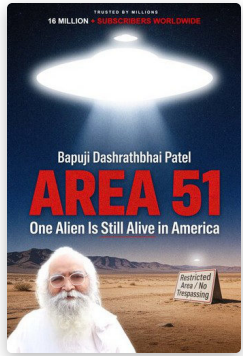
History of Universe



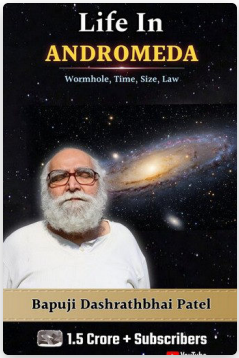
3i Atlas



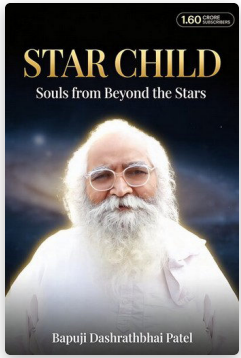
Aliens Life



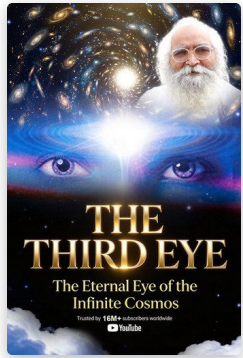
Area 51



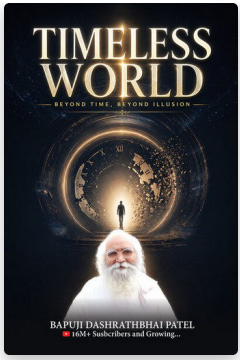
Life in Andromeda



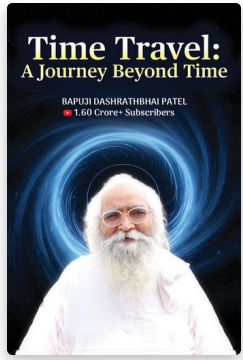
Star Child



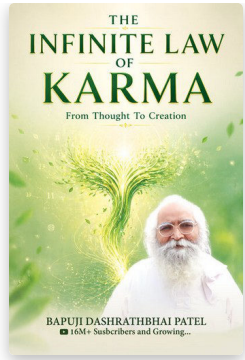
The Third Eye



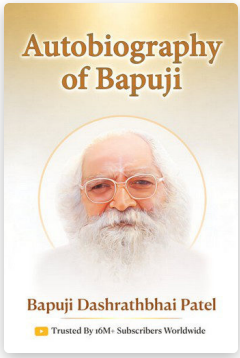
Timeless World



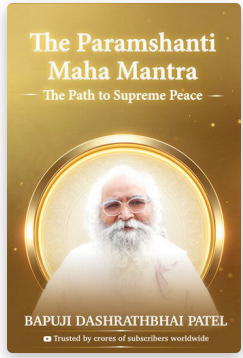
Time Travel



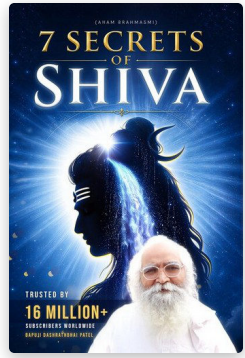
The Infinite Law of Karma



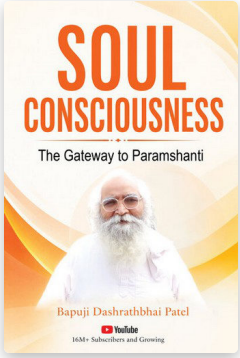
Autobiography of Bapuji



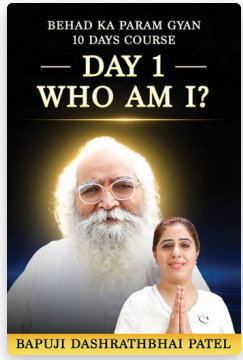
Paramshanti Maha Mantra



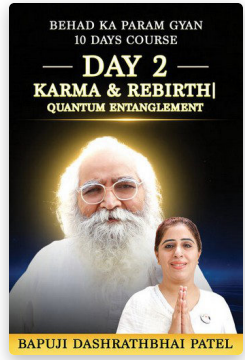
7 Secrets of Shiva



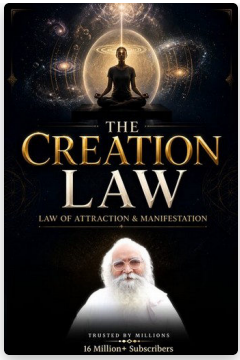
Soul Consciousness



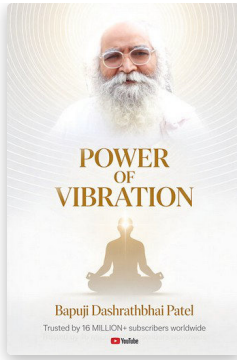
Day 1 — Who Am I?



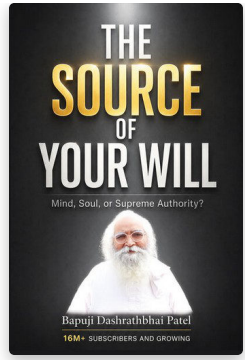
Day 2 — Karma & Rebirth



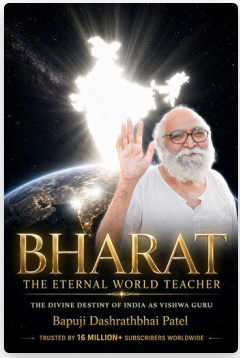
The Creation Law



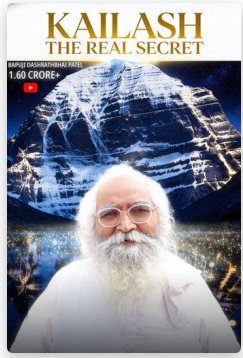
Power of Vibration



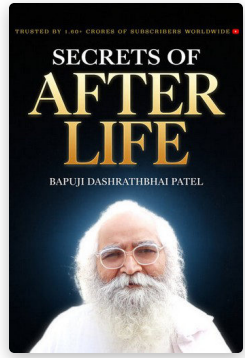
The Source of Your Will



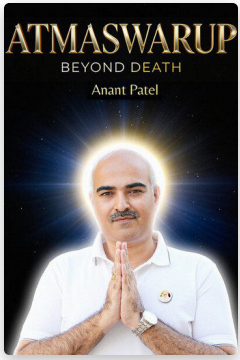
Bharat: World Teacher



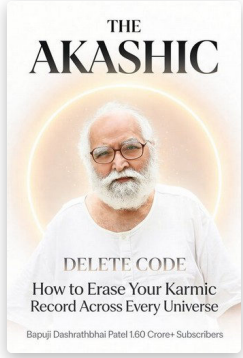
Kailash: The Real Secret



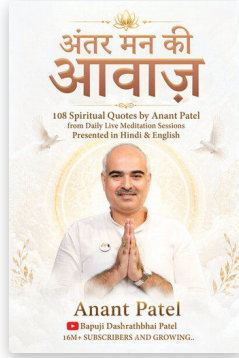
Secrets of After Life



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 (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
2. Who Lives in Type 1 to Type 40 Civilizations? (चिनियाँ, हिन्दी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
3. Life in the Multiverse (अरबी, चिनियाँ, फ्रेन्च, जर्मन, इन्डोनेसियाली, जापानी, पोर्तुगाली, रुसी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
4. Spiritual Science of Parallel Universe
5. The Divine Science of Remote Viewing
6. Pass the Light Forward (Gyaan Daan Mahadaan) (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
7. 7 Secrets of Shiva (बंगाली, हिन्दी, जापानी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
8. The Paramshanti Maha Mantra (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
9. Beyond the Old World: The Journey to 100D (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
10. Aura (हिन्दी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
11. Quantum Entanglement
12. Atmaswarup: Beyond Death
13. Soul Healing (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
14. Life in Andromeda (अरबी, बंगाली, चिनियाँ, जापानी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
15. Inside the 3i Atlas (अरबी, इन्डोनेसियाली, जापानी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
16. AI Stealing Soul Power
17. Who Are Behad Souls?: The Chosen Ones (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
18. Inside the Sun Secrets
19. Area 51 (चिनियाँ, इन्डोनेसियाली, रुसीमा पनि उपलब्ध)
20. History of the Universe (अरबी, चिनियाँ, जर्मन, हिन्दी, इन्डोनेसियाली, जापानी, रुसी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
21. Decoding DNA: The Soul's Blueprint Beyond Biology (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
22. Self-Realization vs God's Realization
23. The Third Eye: Soul Supreme Cosmic Vision (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
24. Mantra Siddhi (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
25. Kundalini Jagran (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
26. Brahm Gyan (बंगालीमा पनि उपलब्ध)

27. आत्मस्वरूप से परमलाइट को प्राप्ति
28. Anant Koti Brahmandon Ka Mahakal Pralay (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
29. Supreme Knowledge of the Infinite
30. Death Is No More
31. Star Child (फ्रेन्च, इन्डोनेसियाली, जापानी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
32. Time Travel: A Journey Beyond Time (चिनियाँ, जर्मन, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
33. Today's Mahabharata
34. The Akashic Delete Code
35. Unmasking Superhuman Abilities (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
36. Kailash: The Real Secret (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
37. Power of Vibration (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
38. Secrets of Afterlife (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
39. Bharat: The Eternal World Teacher (बंगाली, चिनियाँ, हिन्दी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
40. Three Bodies: Physical, Subtle, Causal (बंगाली, हिन्दी, जापानी, पोर्तुगालीमा पनि उपलब्ध)
41. The Source of Your Will: Free Will vs God's Will
42. Timeless World: Beyond Time, Beyond Illusion
43. Autobiography of Bapuji (बंगाली, चिनियाँ, हिन्दी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
44. Forgiveness: The Real Freedom
45. Behad Gyan Ke Moti — 108 Quotes by Bapuji (हिन्दी र अंग्रेजीमा उद्धरण)
46. Antar Man Ki Awaaz — 108 Quotes by Anant Patel (हिन्दी र अंग्रेजीमा उद्धरण)
47. Antar Man Ka Prakash — 108 Quotes by Sakshi Patel (हिन्दी र अंग्रेजीमा उद्धरण)
48. Mahavatar Babaji and the Hidden Spiritual Army (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
49. Soul Consciousness: The Gateway to Paramshanti (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
50. Behad Gyan — Day 1: Who Am I? (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
51. Behad Gyan — Day 2: Karma & Rebirth (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
52. Behad Gyan — Day 3: Time and Dimensions (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
53. Behad Gyan — Day 4: Creation of Earth (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
54. Behad Gyan — Day 5: Galaxy Creation (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)

55. Behad Gyan — Day 6: Universe and Multiverse (बंगालो, हिन्दीमा पांने उपलब्ध)
56. Behad Gyan — Day 7: Creation of Multiverse (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
57. Behad Gyan — Day 8: The Infinite Cosmic System (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
58. Behad Gyan — Day 9: Who is the Almighty Authority (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
59. Behad Gyan — Day 10: Soul Journey (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
60. The Creation Law: Law of Attraction & Manifestation
61. Aliens Life: The Ultimate Spiritual Reality (बंगाली, चिनियाँ, इन्डोनेसियाली, जापानी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
62. The Real Truth of Afterlife: Life After Death (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
63. Shiva & Black Hole: Mahadev and Black Hole Mystery (रुसीमा पनि उपलब्ध)
64. Mars: The Lost Civilization (बंगाली, चिनियाँ, फ्रेन्च, जर्मन, जापानी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
65. Pyramids: The Soul's Mystery (चिनियाँ, फ्रेन्च, रुसीमा पनि उपलब्ध)
66. Soul Journey (चिनियाँ, इन्डोनेसियाली, जापानी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
67. The Almighty Authority
68. The Hidden Science of Souls: Divine Mystery of Soul Kalas, Powers, Levels and Categories (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
69. Astral Travel: What I Saw Beyond Earth
70. Death: A Created System, Why?
71. Ancestors: The Souls Who Wait (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
72. The Untold Story of Earth: From Light to Matter (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
73. Eternal Mysteries of the Soul (हिन्दी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
74. The Soul Never Sleeps (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
75. The Memory of the Soul: Who Shows Your Past Life?
76. The Cosmic Gita
77. The Ashtavakra Gita (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
78. The Great Masters of the Himalayas (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
79. Infinite Love for Atheists (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
80. God is One, Truth is One
81. Beyond Moksha: The Soul's Journey to Immortal Liberation
82. Mind Before Matter (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
83. The Language of the Spirit World

84. Laws of the Invisible Realm (हिन्दीमा पाने उपलब्ध)
85. The Multiverse Roadmap (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
86. Why Predictions Fail
87. The Art of Becoming Fearless (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
88. The Stress-Free Life
89. Bapuji Meditation (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
90. The Art of Meditation (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
91. The Eternal Sound of the Universe
92. AI and the Next Civilization
93. Power of Thought (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
94. The Golden Hour of the Soul (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
95. Spiritual Womb Care: Garbh Sanskaar (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
96. The Last Secret of the Mind (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
97. The Guru and the Subtle World (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
98. ज्ञानी आत्माओं के 4 महान पुरुषार्थ: ज्ञान, योग, सेवा, धारणा
99. The Past Life Connection: A Bond That Existed Before Birth (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
100. The Beginner's Guide to the Soul: Understand Your True Self and Begin Your Spiritual Awakening

...र अरू थेरै, नियमित रूपमा नयाँ शीर्षक प्रकाशित हुँदै।

"ज्ञान दान महा दान"

ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो

— बापूजी दशरथभाई पटेल

माफी

भावना मात्र होइन...
यो कर्म बन्धनबाट
मुक्ति हो।

आत्माले माफ गर्दा,
त्यसले विगतका जन्महरूको साङ्लो तोड्छ,
आफ्नो भित्री रेकर्ड सफा गर्छ,
र परमधामतर्फ उठ्छ।

यो कुनै दर्शन मात्र होइन...
यो रूपान्तरणको आध्यात्मिक विज्ञान हो।

माफी, आत्माको उपचार र विगतका कर्महरूबाट
आफूलाई मुक्त गर्ने बाटो —
पाइला–पाइला देखाउने आध्यात्मिक मार्गदर्शन।

- रिसबाट शान्तितर्फ
- बन्धनबाट मुक्तितर्फ
- आत्माबाट परमात्मातर्फ

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org

Bapuji Dashrathbhai Patel
विश्वभर २ करोड+ सब्स्क्राइबरको भरोसा

भारतको नम्बर १ आध्यात्मिक च्यानल