कर्मको अनन्त नियम

विचारदेखि सिर्जनासम्म



बापूजी दशरथभाई पटेल

२ करोड+ सब्स्क्राइबर, बढ्दै...

कर्मको अनन्त नियम

विचारदेखि सिर्जनासम्म

बापूजी दशरथभाई पटेलको दिव्य शिक्षामा आधारित

बापूजी दशरथभाई पटेल

संस्थापक, परम शान्ति आश्रम

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

(The Infinite Law of Karma — नेपाली संस्करण)

प्रकाशक

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

अहमदाबाद आश्रमको ठेगाना

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

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

"ज्ञान दान महा दान"

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो)

सबैसँग जति सकिन्छ त्यति बाँड्नुहोस्।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

अस्वीकरण / सामग्रीको स्रोत

यो पुस्तक बापूजी दशरथभाई पटेलले दिनुभएको दिव्य ज्ञानमा आधारित छ। उहाँले यो ज्ञान ३० वर्षभन्दा बढी समयदेखि बाँड्दै आउनुभएको छ। यहाँ राखिएका शिक्षाहरू आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सले बनाएका होइनन्; यी बापूजीका आफ्नै सोझा आध्यात्मिक अनुभव र अनमोल वचनहरूबाट आएका हुन्, जुन उहाँले दिव्य दृष्टिले देख्नुभएको हो।

यो पुस्तक 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।

यस पुस्तकको सामग्री बापूजीका प्रवचन र भिडियोहरूबाट ध्यान दिएर जम्मा गरिएको हो, र यसले उहाँका साँचा आध्यात्मिक शिक्षाहरूलाई नै देखाउँछ। AI मा आधारित भाषाका उपकरणहरू व्याकरण मिलाउन, कुरा स्पष्ट पार्न, बनावट मिलाउन र भाषा सुधार्न मात्र प्रयोग गरिएका हुन्। आध्यात्मिक सार, शिक्षा र अनमोल वचनहरू पूरै बापूजीले तीन दशकभन्दा बढी समयदेखि दिनुभएका आफ्नै प्रवचनहरूबाट आएका हुन्। अन्तिम पाठको सम्पादनको पूरा जिम्मेवारी परमशान्ति टोलीको हो।

उहाँका दिव्य शिक्षाहरूलाई जोगाएर सजिलो रूपमा सबैसँग बाँड्ने साँचो प्रयासका रूपमा हामी यो काम आदरपूर्वक प्रस्तुत गर्छौं।

कानुनी अस्वीकरण: यस पुस्तकका कुराहरू केवल आध्यात्मिक र जानकारीका लागि, असल नियतले बाँडिएका हुन्। यी चिकित्सकीय, कानुनी, आर्थिक वा मनोवैज्ञानिक सल्लाह होइनन्, र विशेषज्ञको सल्लाहको सट्टा पनि होइनन्। रोग, उपचार, स्वास्थ्य वा जीवनका निर्णयहरूबारे यहाँ आएका कुराहरू आध्यात्मिक र चिन्तनको सन्दर्भमा मात्र राखिएका हुन्। यस्ता कुनै चिन्ता भएका पाठकलाई योग्य विशेषज्ञसँग सल्लाह लिन अनुरोध गरिन्छ। यस सामग्रीलाई कसरी बुझ्ने र यससँग जोडेर 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।

भावनात्मक र मानसिक स्वास्थ्य: यो पुस्तकले भित्री पीडा, शोक वा आत्माको संघर्षजस्ता विषय जहाँ छोएको छ, त्यहाँ आध्यात्मिक दृष्टिले छोएको हो। तपाईं वा तपाईंले चिनेको कोही भावनात्मक पीडा वा गाह्रो विचार भोगिरहनुभएको छ भने योग्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ वा भरोसायोग्य डाक्टरसँग सम्पर्क गर्न हामी हृदयदेखि अनुरोध गर्छौं।

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। यहाँ राखिएका कर्मका सिद्धान्तहरू र आध्यात्मिक कुराहरू इतिहासभरिका सबै मानिस र कुनै पनि मानवीय द्वन्द्वका सबै पक्षमा एकसमान लागू हुन्छन्। 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, निकाय वा प्रतिष्ठानसँग जोडिएको छैन, तिनको समर्थन पाएको छैन, न त तिनको प्रतिनिधित्व नै गर्छ।

बापूजीको परिचय

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

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

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

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

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

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

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

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

बापूजीका शिक्षाहरूमा धेरै विषय समेटिएका छन् — विभिन्न तहका दिव्य सिर्जनहारहरूका प्रकारहरू; हाम्रो सौरमण्डल, आकाशगंगा र 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 **6**
प्रस्तावना **9**
एक नजरमा: यस पुस्तकको नक्सा **11**
अध्याय १ — कर्मको जग 13
अध्याय २ — कर्मका चार तह 16
अध्याय ३ — राम्रो कर्म र नराम्रो कर्म: पुण्य, पाप र आत्माको हिसाब 19
अध्याय ४ — विचार, बोली र काम 28
अध्याय ५ — कर्म कहाँ रेकर्ड हुन्छ 31
अध्याय ६ — कर्म र भाग्य 35
अध्याय ७ — जन्म–जन्ममा शरीर, अनुहार र DNA 38
अध्याय ८ — कर्म, पाँच तत्त्व र प्राकृतिक प्रकोप 41
अध्याय ९ — युद्ध, धर्म र सामूहिक कर्म 44
अध्याय १० — युगसँगै घट्दै गएको चेतना 47
अध्याय ११ — मन, बुद्धि, संस्कार र आभा 50
अध्याय १२ — आकर्षणको नियम र कर्मको सिद्धान्त 54
अध्याय १३ — माफ गर्ने कला 58
अध्याय १४ — श्राप, बदला र पुस्ता–पुस्ताको कर्म 62
अध्याय १५ — प्रतिक्रमण र यसको सीमा 66
अध्याय १६ — निष्काम कर्म र कर्मयोग 69
अध्याय १७ — धन, दान र आशीर्वाद 72
अध्याय १८ — गीता: ज्ञान र अभ्यासका दुई तरबार 76
अध्याय १९ — मृत्युपछिको जीवन र आत्माको यात्रा 79
अध्याय २० — सूक्ष्म विमान र पोर्टल 83
अध्याय २१ — योग अग्नि: कर्मलाई गलाउने 85
अध्याय २२ — कर्मातीत अवस्था र मुक्ति 88
अध्याय २३ — स्व परिवर्तनबाट विश्व परिवर्तन 91
बापूजीका अनमोल वचनहरू **94**
शब्दावली **101**
आगामी चलचित्र **110**
हामीसँग जोडिनुहोस् **112**
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय **114**
परमशान्ति पुस्तक शृंखला **118**

प्रस्तावना

"ज्ञान दान महा दान"

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो)

सबैसँग जति सकिन्छ त्यति बाँड्नुहोस्।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

मानिसले भोग्ने जीवनलाई चलाउने सबै आध्यात्मिक नियममध्ये कर्मको सिद्धान्त सायद सबैभन्दा व्यावहारिक पनि हो, र सबैभन्दा धेरै गलत बुझिएको पनि। एउटै संसारमा सुरु हुने जीवनहरू पहिलो सासदेखि नै किन यति फरक देखिन्छन् भनेर यसले बताउँछ। कोही आत्मा जहाँ गए पनि आफूसँगै उज्यालो बोकेर हिँडेजस्ता किन देखिन्छन्, र कोही जति नै प्रयास गरे पनि दुःखलाई नै आफूतिर तानेजस्ता किन देखिन्छन् भनेर यसले बताउँछ। एउटै धरतीमा ऋषिमुनि र अत्याचारी दुवै, धनसम्पत्तिमा जन्मेका बालबालिका र भोकमरीमा जन्मेका बालबालिका दुवै, अनि जन्म–जन्मसम्म टिक्ने माया र पुस्ता–पुस्तासम्म जलिरहने घृणा दुवै किन रहन्छन् भनेर यसले बताउँछ।

बापूजी दशरथभाई पटेलले यस विषयमा धेरै प्रवचनहरूमा, धेरै फरक–फरक पाटोबाट बोल्नुभएको छ। उहाँले कर्मलाई आत्माको एउटा भित्री विज्ञानको रूपमा बुझाउनुभएको छ, जुन कागजमा होइन, कारण शरीरमा रेकर्ड हुन्छ। एउटा विचार कसरी कम्पन बन्छ, कम्पन कसरी बानी बन्छ, बानी कसरी भाग्य बन्छ, र भाग्य कसरी जन्म बन्छ — यो कुरा उहाँले क्रमैसँग केलाउनुभएको छ। माफीले कर्मलाई किन गलाउँछ तर बदलाले किन त्यसलाई झन् बढाउँछ, पापको बाटोबाट कमाएको धन किन बोझ बन्छ, र किन ज्ञान मात्र — कर्मकाण्ड होइन, अर्थ नबुझी रटिएको प्रार्थना होइन, सबैभन्दा मनदेखिको विश्वास पनि होइन — जम्मा भएको कर्मलाई जलाउने साँचो अग्नि हो भन्ने कुरा उहाँले देखाउनुभएको छ।

यो पुस्तकले ती शिक्षाहरूलाई जम्मा गरेर एकै ठाउँमा राखेको छ। बाहिरबाट केही पनि थपिएको छैन। कुनै पराई उदाहरण, कुनै बाहिरी दर्शन वा कुनै आफ्नै व्याख्यालाई बापूजीको आवाज फिक्का पार्न दिइएको छैन। प्रस्तुत गर्ने तरिकालाई यसैका लागि मात्र मिलाइएको छ: पाठकले कर्म भनेको के हो भन्ने सुरुका आधारभूत सिद्धान्तहरूदेखि कर्मातीत अवस्थाको — कर्मभन्दा नै परको अवस्थाको — अन्तिम वाचासम्म यी कुराहरूलाई कुनै गाह्रो नमानी, अध्याय–अध्याय गर्दै पार गर्न सकोस्।

ध्यान दिएर पढ्ने आत्माका लागि यो ज्ञान पुग्छ। जीवन जस्तो छ, त्यस्तो किन छ भनेर बुझ्न यो पुग्छ। त्यसलाई कसरी बदल्ने भनेर बुझ्न यो पुग्छ। अनि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, परम शान्तिमा गएर टुंगिने बाटोमा हिँड्न सुरु गर्न यो पुग्छ।

एक नजरमा: यस पुस्तकको नक्सा

कर्मको सिद्धान्त धेरै विशाल छ। बापूजीले यसबारे यति धेरै दिशाबाट बोल्नुभएको छ — कर्मको जग, जन्म–जन्ममा जम्मा हुँदै जाने तहहरू, कारण शरीरले हरेक विचार, बोली र कामलाई कसरी साँचेर राख्छ भन्ने कुरा, अनि कर्मको सम्बन्ध भाग्यसँग, शरीर र अनुहारसँग, रोगसँग, प्रकृतिका पाँच तत्त्वसँग, प्राकृतिक प्रकोपसँग, युद्धसँग, चार युगभरि घट्दै गएको चेतनासँग, सपनासँग, मृत्युपछिको आत्माको यात्रासँग, र अन्त्यमा मुक्तिसँग। यति धेरै कुरा एकै सासमा भन्दा पाठकलाई धेरै भारी पर्छ।

त्यसैले यो पुस्तक बिस्तारै अगाडि बढ्छ — कर्म भनेको के हो भन्ने कुराबाट सुरु गरेर, कर्मबाट छुटकारा कस्तो हुन्छ भन्ने कुरातिर क्रमैसँग बढ्दै। सुरुका अध्यायहरूले जग बसाल्छन्। तिनले कर्म के हो, जन्म–जन्ममा फैलिएको यसको तह–तहको बनावट, पुण्य र पापबीचको भिन्नता, कर्म बन्ने माध्यमहरू, र आत्मामा यो कसरी रेकर्ड हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउँछन्। त्यहाँबाट पुस्तक बाहिरतिर बढ्छ: कर्मले भाग्य, शरीर, परिवार र वातावरणलाई कसरी आकार दिन्छ; सामूहिक विचारले सिंगो समाजलाई कसरी आकार दिन्छ।

बीचका अध्यायहरूले आधुनिक समयको अलमलबारे कुरा गर्छन्। तिनले आकर्षणको नियम (Law of Attraction) भन्ने लोकप्रिय धारणालाई केलाउँछन्, र पछाडि आत्माको शक्ति नभई विचारले मात्र किन वास्तविकता बनाउन सक्दैन भन्ने कुरा बापूजीकै शब्दमा प्रस्ट देखाउँछन्। तिनले माफीलाई भावुकताको रूपमा होइन, जीवनमा उतारिने अभ्यासको रूपमा केलाउँछन्। तिनले श्राप, बदला, प्रतिक्रमण र यी सबैका सीमाहरू केलाउँछन्।

पछिल्ला अध्यायहरू भित्रतिर मोडिन्छन्। तिनले निष्काम कर्म, कर्मयोग, गीताका दुई तरबार, र जम्मा भएको कर्म गलाउने साँचो तरिका बताउँछन् — कर्मकाण्डबाट होइन, बारम्बार दोहोऱ्याएर होइन, बरु योग अग्निबाट, अर्थात् सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) सँगको सम्बन्धमा गरिने ध्यानको अग्निबाट। अन्तिम अध्यायहरूले मुक्ति

वास्तवमा के हो भनेर बताउँछन्: कर्मातीत अवस्था, अर्थात् कर्मको फलभन्दा परको अवस्था, र आत्माको परमधामसम्मको फर्कने यात्रा।

पुस्तकभरि, जहाँ बापूजीको कुनै एउटा वाक्यले धेरै गहिराइ बोकेको छ, त्यहाँ साना "बापूजीका अनमोल वचनहरू" आउँछन्। हरेक वचन पहिले बापूजीले बोल्नुभएकै भाषामा राखिएको छ, अनि त्यसपछि त्यसको नेपाली अर्थ दिइएको छ। यी घोकेर राख्ने भनाइ होइनन्, बरु एकछिन रोकिएर सोच्ने क्षण हुन्।

पाठकलाई यो पुस्तक बिस्तारै पढ्न अनुरोध गरिन्छ। यो पढेर सिध्याउने पुस्तक होइन; यो भित्रसम्म पचाउने पुस्तक हो।

अध्याय

१

कर्मको जग

भित्री जीवनको कुनै पनि कुरा लुकेको हुँदैन; सबै कुरा रेकर्ड हुन्छ।

कर्म त्यो आध्यात्मिक नियम हो, जसले मानिसको हरेक अनुभवलाई चलाउँछ। बापूजी बुझाउनुहुन्छ, कर्म बाहिर देखिने काममा मात्र सीमित छैन। मनबाट भएर जाने हरेक विचार, मुखबाट निस्केको हरेक शब्द र शरीरले गर्ने हरेक कामले कर्म बनाउँछ। आत्माले गर्ने, बोल्ने वा कल्पना मात्र गर्ने कुनै पनि कुरा यो रेकर्डबाट उम्कँदैन। त्यसैले मानिसले बुझ्न सक्ने सबैभन्दा मूल सिद्धान्त कर्म नै हो, किनकि जीवनको हरेक परिणाम — सुख, दुःख, नाता, धन, स्वास्थ्य, जन्म, मृत्यु — कर्ममै गएर जोडिन्छ।

कर्मका तीन माध्यम

बापूजीका अनुसार कर्म तीन मुख्य माध्यमबाट बन्छ: विचार, बोली र काम। विचार नदेखिने भए पनि आफैंमा एउटा कर्म हो, किनकि त्यसले कम्पन पैदा गर्छ। त्यो कम्पन वातावरणमा फैलिन्छ र सोच्ने मानिसलाई मात्र होइन, वरिपरिको ठाउँ र मानिसहरूलाई पनि असर गर्छ। एकपटक बोलिएको शब्द झन् भारी किसिमको कर्म हो, किनकि त्यसको पछाडि आत्माको शक्ति हुन्छ। अनि काम भनेको विचार र बोलीको अन्तिम रूप हो, जुन भौतिक संसारमा देखिन्छ। तीनै तहले आत्मामा रेकर्ड बनाउँछन्।

विचार आफैं कर्म भएकाले मनको अनुशासन बाहिरी व्यवहारजत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। मीठो बोल्ने तर भित्र सधैं नकारात्मकता पालिराख्ने मानिसले बाहिरी मुकुण्डोअनुसार होइन,

भित्री अवस्थाअनुसारको कर्मको रेकर्ड बनाउँछ। भित्री जीवनको कुनै पनि कुरा लुकेको हुँदैन; सबै कुरा रेकर्ड हुन्छ।

गुणअनुसार कर्मका तीन प्रकार

बापूजी कर्मलाई त्यसको स्वभावअनुसार तीन किसिममा वर्णन गर्नुहुन्छ। पहिलो हो सत्य कर्म — राम्रो वा धर्मअनुसारको कर्म। यस्ता कर्मले पुण्य, अर्थात् आध्यात्मिक पुण्य, कमाउँछन् र अहिलेको जीवनमा वा भविष्यका जन्महरूमा राम्रो फल दिन्छन्। राम्रो कर्म गर्ने आत्माले पृथ्वीमा सुख पाउन सक्छ, र मृत्युपछि स्वर्गसम्म पनि पुग्न सक्छ। तर बापूजी एउटा सूक्ष्म कुरा स्पष्टसँग उठाउनुहुन्छ: राम्रो कर्मले पनि आत्मालाई जन्म–पुनर्जन्मको चक्रभित्रै बाँधिराख्छ। राम्रो कर्मले तपाईँलाई स्वर्ग पुऱ्याउँछ, तर स्वर्ग पनि यही चक्रभित्रको एउटा आयाम हो।

दोस्रो किसिम हो पाप कर्म, जसलाई विकर्म पनि भनिन्छ — नराम्रो वा पाप कर्म। यस्तो कर्मले आत्माभित्र नकारात्मक ऊर्जा बनाउँछ, र अहिलेको जीवनमा वा भविष्यका जन्महरूमा दुःख ल्याउँछ। नराम्रो कर्म भावनात्मक पीडा, नकारात्मक आभा (Aura), रोग र जीवनको कठिन परिस्थितिका रूपमा देखा पर्छ।

तेस्रो र सबैभन्दा माथिल्लो किसिम हो निष्काम कर्म, जसलाई अकर्म पनि भनिन्छ — आफ्ना लागि कुनै फलको इच्छा नराखी गरिने कर्म। यो परमात्माको सम्झनामा, इनाम वा मान–सम्मानप्रति कुनै आसक्ति नराखी गरिने कर्म हो। यस्तो कर्मले आत्मालाई कुनै पनि कर्म बन्धनमा बाँध्दैन। कारण शरीरमा थप भार नबढाउने कर्म यही एउटा मात्र हो।

बापूजी सोझै भन्नुहुन्छ, साँच्चै निष्काम कर्म गर्न सक्ने आत्मा निकै दुर्लभ हुन्छ, किनकि मानिसका धेरैजसो कर्म इच्छा, अहंकार, अपेक्षा वा आसक्तिले चलेका हुन्छन्। तर यो किसिम सबैभन्दा माथिल्लो आदर्शका रूपमा रहेको छ, र यसतर्फ थोरै मात्र अघि बढ्दा पनि कर्मको चक्रको पकड खुकुलो हुन थाल्छ।

कर्मको ज्ञान किन आवश्यक छ

बापूजी बारम्बार जोड दिएर भन्नुहुन्छ, कर्मको सिद्धान्तको ज्ञानबिना आत्मा आफ्नै जीवनको अर्थप्रति अन्धो रहन्छ। ज्ञान भएपछि हरेक कुरा आफ्नो ठीक ठाउँमा बस्छ। आत्माले सही र

गलत कर्म छुट्याउन, नकारात्मक कामबाट टाढा रहन, सकारात्मक कर्मको ऊर्जा जम्मा गर्न र होसका साथ मुक्तितर्फ अघि बढ्न थाल्छ। यसो भएपछि दुःख पनि अकारण लाग्दैन।

यो ज्ञानबिना आत्मा जन्म–मृत्युको चक्रमा फसिरहन्छ। त्यसले आफ्नो कर्मको परिणाम नबुझी, स्वभावको भरमा कर्म गर्छ, र जन्मैपिच्छे कर्म बन्धनको तहमाथि तह थप्दै जान्छ। यसैले बापूजी कर्मको अध्ययनलाई दर्शन होइन, हरेक मानिसका लागि आवश्यक कुरा भन्नुहुन्छ।

> **"कर्म का जो हिसाब–किताब है वो सिर्फ़ एक जनम की बात नहीं है, आत्मा अनेकों जनम से कर्म बन्धन में आई हुई है।"**
>
> *"अर्थ: कर्मको हिसाब–किताब एउटा जन्मको मात्र कुरा होइन; आत्मा अनगिन्ती जन्मदेखि कर्म बन्धनमा आउँदै आएको छ।"*
>
> — बापूजी

मनले गरेको कर्मको असर सबैभन्दा गहिरो हुन्छ

बापूजी एउटा ध्यान खिच्ने कुरा उठाउनुहुन्छ: मानिसले गर्ने सबै कर्ममध्ये मनले गरेको कर्मको असर सबैभन्दा गहिरो हुन्छ। शरीरले गरेको काम देखिन्छ र सीमित हुन्छ; मनले गरेको कर्म देखिँदैन र असीमित हुन्छ। एउटै नकारात्मक विचारले हजारौं किलोमिटर टाढा रहेको मानिसलाई पनि असर गर्न सक्छ, किनकि विचार कम्पनबाट यात्रा गर्छ। भगवान् कृष्णले पनि श्री भगवद्गीतामा सोच्नु नै कर्म हो भन्नुभएको छ, र बापूजी यही शिक्षालाई व्यावहारिक रूपमा अघि बढाउनुहुन्छ: आजको संसार नकारात्मक छ, किनकि यहाँ बस्ने मानिसहरूको सोच नकारात्मक भएको छ।

एकाग्रताबिना गरिने प्रार्थना मात्रले थोरै फल दिनुको कारण पनि यही हो। बापूजी औंल्याउनुहुन्छ, धेरै मानिस आफूले बारम्बार ईश्वरको पूजा गर्ने दाबी गर्छन्, तर प्रार्थनाको बेला उनीहरूको मन अरू कतै भौंतारिरहेको हुन्छ। कसैले प्रार्थनाको समयको एक प्रतिशत मात्र साँच्चै ईश्वरलाई सम्झन्छ र उनान्सय प्रतिशत सांसारिक कुरा सोच्छ भने, त्यसबाट हुने आध्यात्मिक फाइदा निकै सीमित हुन्छ। साँचो पूजाका लागि बाहिरी आसन होइन, एकाग्र होस चाहिन्छ।

अध्याय

२

कर्मका चार तह

वर्तमान विगतमा गरिएको कर्मको परिणाम हो।

गुणअनुसारका तीन किसिम — सत्य, पाप र निष्काम — भन्दा पर गएर बापूजी कर्मको अझ गहिरो बनावट वर्णन गर्नुहुन्छ, जसले कर्म कसरी जम्मा हुन्छ, कसरी भाग्य बन्छ, र समयसँगै कसरी पाक्छ भन्ने बुझाउँछ। यो बनावटका चार तह छन्। हरेक तहले आत्माको यात्राबारे फरक–फरक प्रश्नको उत्तर दिन्छ। तत्त्वको शरीर भएको होस् वा शरीरबिनाको, हरेक आत्माले यी कर्म जम्मा गर्छ। कसैलाई छुट छैन। यी चारै मिलेर कर्म कसरी काम गर्छ भन्ने पूरा तस्बिर बनाउँछन्।

१. *सञ्चित कर्म — जम्मा भएको भण्डार*

सञ्चित कर्म भनेको अनगिन्ती विगतका जन्महरूमा — जानेर वा नजानेर — गरिएका सबै कर्मको विशाल भण्डार हो। आत्माले कहिल्यै सोचेको हरेक विचार, महसुस गरेको हरेक भावना, राखेको हरेक नियत र गरेको हरेक काम रेकर्ड भएर जम्मा भएको छ। बापूजी यसलाई कर्मको बैंकसँग तुलना गर्नुहुन्छ, जसमा धेरै जन्मदेखि कर्म जम्मा हुँदै आएको छ।

जसरी रूखका फलहरू फरक–फरक समयमा पाक्छन्, त्यसरी नै यो बैंकमा जम्मा भएका कर्मले सबै एकैपटक फल दिँदैनन्। कुनै कर्म एक वा धेरै जन्मसम्म सुतेर बस्छन्, र देखा

पर्न ठीक अवस्था पर्खिरहन्छन्। कुनै चाँडै पाक्छन्। यसैले एउटै परिवारमा जन्मेका दुई बच्चाको नियति पूरै फरक हुन सक्छ: हरेकले सञ्चित कर्मको फरक भाग अहिलेको जीवनमा लिएर आउँछ।

जन्मदेखिको शारीरिक अवस्था — स्वास्थ्य समस्या, अपाङ्गता, विशेष प्रतिभासमेत — प्रायः ठीक त्यही बेला पाकेर देखा परेको सञ्चित कर्मको रूप हो।

२. प्रारब्ध कर्म — यस जीवनको भाग्य

सञ्चित कर्मको विशाल सागरबाट एउटा सानो भाग यस जीवनमा भोग्नका लागि छानिन्छ। यो भागलाई प्रारब्ध कर्म भनिन्छ, जसलाई प्रायः छोटकरीमा भाग्य वा नियति भनिन्छ।

प्रारब्ध कर्मले जन्मको परिस्थिति, जीवनका ठूला घटनाहरू र भोग्नैपर्ने अनुभवहरू तय गर्छ। स्वस्थ भएर जन्मेको तर पछि जीवनमा बिरामी हुने बच्चाले कुनै निश्चित समयमा सक्रिय भएको प्रारब्ध कर्म भोगिरहेको हुन्छ। केही सुख र दुःख जतिसुकै प्रयास गरे पनि आइपुग्छन्, किनकि ती कर्मअनुसार पाकिसकेका हुन्छन्।

बापूजी स्पष्ट भन्नुहुन्छ, प्रारब्ध आफैंलाई टार्न सकिँदैन। तर त्यसप्रति हामी कसरी प्रतिक्रिया दिन्छौं भन्ने कुरा सधैं हाम्रै हातमा हुन्छ, र आध्यात्मिक निपुणता त्यहींबाट सुरु हुन्छ।

३. क्रियमाण कर्म — अहिलेको कर्म

क्रियमाण कर्म भनेको अहिले नै, यही क्षणको स्वतन्त्र इच्छाले बनिरहेको कर्म हो। यस्ता कर्मले तुरुन्तै वा लगभग तुरुन्तै फल दिन्छन्। कडा शब्द बोल्दा तुरुन्तै भावनात्मक प्रतिक्रिया आउँछ। गाडी राख्न नपाइने ठाउँमा गाडी राख्दा तुरुन्तै जरिवाना लाग्छ। होसमा गरिने हरेक सेकेन्डको कर्म यही तहमा पर्छ।

क्रियमाण कर्म पूरै स्वतन्त्रताजस्तो लागे पनि बापूजी हामीलाई सम्झाउनुहुन्छ, त्यसमा अझै पनि विगतको कर्मबाट बनेको संस्कार (छाप) ले गहिरो असर पारिरहेको हुन्छ। आत्मा विरलै साँचो स्वतन्त्रताबाट कर्म गर्छ; प्रायः त्यो आफ्नै रेकर्ड भएका झुकावहरूको तानमा परेर कर्म गर्छ।

तैपनि क्रियमाण कर्म नै सबैभन्दा शक्तिशाली तह हो, किनकि परिवर्तन सम्भव हुने तह यही एउटा मात्र हो। ध्यान, आफूप्रतिको होस, अनुशासन र ज्ञानबाट आत्माले धेरै जन्मदेखि जम्मा भएका नकारात्मक झुकावहरूलाई निष्क्रिय पार्न र आफ्नो भाग्यलाई नयाँ आकार दिन थाल्न सक्छ। योगीको जित यही हो — आफैं चल्ने प्रतिक्रियाको सट्टा होसका साथ जवाफ दिनु।

४. *आगामी कर्म — भविष्यका लागि बनिरहेको कर्म*

आगामी कर्म भन्नाले अहिले बनिरहेको त्यो कर्म बुझिन्छ, जसले भविष्यका अनुभवहरूलाई — यही जीवनमा होस् वा अर्को जन्ममा — आकार दिन्छ। विचार, बोली, नियत, जीवनको लक्ष्य — यी सबैले आउने भविष्यलाई आकार दिन्छन्।

आध्यात्मिक मानिसले भविष्यका लागि कस्तो कर्म बनाउने भनेर होसका साथ निर्णय गर्छ। उसले विश्व कल्याणका लागि बाँच्ने, आफूलाई आउने जन्महरूमा अब नबाँध्ने, र यही जीवनलाई अन्तिम जन्म बनाउने संकल्प गर्न सक्छ। स्पष्टता र दृढ विश्वासका साथ गरिएका यस्ता निर्णयले आगामी कर्मलाई आकार दिन्छन् र आत्मालाई मुक्तितर्फ लैजान्छन्।

> **"आप आत्मा हो, शरीर नहीं। कर्म का रिकॉर्ड आत्मा में पड़ता है — शरीर तो एक माध्यम है।"**
>
> *"अर्थ: तपाईं आत्मा हुनुहुन्छ, शरीर होइन। कर्म आत्मामा रेकर्ड हुन्छ; शरीर त एउटा माध्यम मात्र हो।"*
>
> — बापूजी

यो बनावट किन महत्त्वपूर्ण छ

यी चार तह बुझेपछि आत्माले आफ्नै जीवनलाई हेर्ने तरिका बदलिन्छ। वर्तमान अब संयोगले आएको परिणाम होइन, विगतमा रोपिएका बीउ पाक्नु हो। वर्तमान विगतमा गरिएको कर्मको परिणाम हो। हामी अहिले जे गर्छौं, त्यसैले भविष्य बनिरहेको छ। अनि साँचो स्वतन्त्रता सम्भव हुन्छ, किनकि परिवर्तन र मुक्ति हाम्रै कर्मबाट सुरु हुन्छन्।

अध्याय

३

राम्रो कर्म र नराम्रो कर्म: पुण्य, पाप र आत्माको हिसाब

कर्म कहिल्यै टर्दैन; त्यो पर्खिन्छ मात्र ।

कर्म नै ठूलो आध्यात्मिक नियम हो भने, राम्रो कर्मलाई नराम्रो कर्मबाट के कुराले छुट्याउँछ भन्ने नबुझी पाठक साँच्चै यसको बाटोमा हिँड्न सक्दैन। बापूजी यो विषयमा बारम्बार बोल्नुहुन्छ, किनकि आधुनिक संसार वास्तवमा पाप के हो, वास्तवमा पुण्य के हो, र यो भिन्नता किन महत्त्वपूर्ण छ भन्नेमा अलमलमा परेको छ। हरेक कर्मको गुण — त्यसले आत्मालाई तल थिच्छ कि हलुका बनाउँछ — यही यस अध्यायको विषय हो।

पाप वास्तवमा के हो

बापूजी पापको परिभाषा सकेसम्म फराकिलो गरी दिनुहुन्छ, र त्यो परिभाषा सरल छ। कुनै पनि जीवलाई दुःख दिनु — चाहे त्यो मानव आत्मा होस्, पशुको आत्मा होस्, बोटबिरुवाको आत्मा होस्, वा सबैभन्दा सानो जीव होस् — पाप हो। अर्को आत्मालाई पीडा दिने कर्म गर्नु पाप हो। दुःख जुनसुकै रूपमा दिइयोस्, त्यसले त्यो कामको स्वभाव बदल्दैन; कर्मको भार मात्र फरक पर्छ।

बापूजी यो परिभाषालाई देखिने कुराभन्दा पर पुऱ्याउनुहुन्छ। पैसाका लागि कसैलाई ठग्नु पाप हो। हानि हुने गरी झूट बोल्नु पाप हो। साँच्चै सहयोग चाहिएको बेला, र सहयोग गर्न सक्ने अवस्था हुँदाहुँदै, सहयोग गर्न इन्कार गर्नु पनि आफैंमा पाप हो, किनकि दिन सकिने सहयोग रोकिराख्दा अर्को जीवलाई दुःख पुग्छ। त्यो दुःखको जिम्मेवार आत्माले आफ्नो

कारण शरीरमा एउटा नकारात्मक रेकर्ड थपिसकेको हुन्छ, र कर्मले चुपचाप आफ्नो काम सुरु गरिसकेको हुन्छ।

> **"किसी भी प्राणी को दुख देना — यही पाप की सबसे बड़ी परिभाषा है।"**
>
> *"अर्थ: कुनै पनि जीवलाई दुःख दिनु — यही पापको सबैभन्दा फराकिलो परिभाषा हो।"*
>
> — बापूजी

रेकर्ड किन लुकाउन सकिँदैन

हरेक कर्म, राम्रो होस् वा नराम्रो, आत्माको कारण शरीरमा रेकर्ड हुन्छ। नकारात्मक कर्म गरिनेबित्तिकै त्यसअनुसारको नकारात्मक रेकर्ड तुरुन्तै कारण शरीरमा पस्छ। हानि गर्ने नियतसहितको विचार उठ्नेबित्तिकै एउटा छाप परिसकेको हुन्छ।

यसैले, ईश्वरले सबै देख्नुहुन्छ भन्ने पुरानो भनाइ आत्माको तहमा ठ्याक्कै सत्य हो। हरेक विचारले सकारात्मक वा नकारात्मक कम्पन पठाउँछ। त्यो कम्पन सूक्ष्म वातावरणमा फैलिन्छ, वायु तत्त्वका कोषहरूले त्यसलाई सोस्छन्, र सूक्ष्म तहहरू हुँदै निराकार सिर्जनहारसम्मको हरेक आयाममा पुग्छ। कर्म गर्ने आत्माले आफैं पनि आफ्नो कम्पन स्थायी छापका रूपमा फर्केर पाउँछ। रेकर्डबाट केही पनि उम्कँदैन। सबै कर्मले फल दिन्छन् — एउटा पनि कहिल्यै खेर जाँदैन — भन्ने शिक्षाको पछाडिको विज्ञान यही हो।

साना जीवले पनि दुःख पाउँछन्

बापूजी पाठकलाई सम्झाउनुहुन्छ, हरेक जीव, जतिसुकै सानो होस्, त्यसभित्र आत्मा हुन्छ। बोटबिरुवा, रूख, कीरा — सबैमा आत्मा हुन्छ। यसैले तीमध्ये कसैलाई पनि बिनासोचे हानि पुऱ्याउँदा कर्मको भार लाग्छ, भार हलुका नै किन नहोस्। भनिन्छ, भगवान् कृष्णले आफ्नो जीवनको अन्त्यमा दुईवटा विशेष रूखलाई छुनुभएको थियो, आफ्नै नकारात्मक कर्मले रूख भएर जन्मिएका दुई गन्धर्वलाई मुक्त गर्न। रूखहरू खाली होइनन्; ती अघिल्ला जन्महरूमा गरिएका छनोटले गर्दा एउटा विशेष रूपमा झरेका आत्मा हुन्।

बापूजी यो शिक्षालाई आधुनिक संसारमा लागू गर्दै एउटा ध्यान खिच्ने कुरा भन्नुहुन्छ। आज जथाभावी रूख काट्ने, पृथ्वीभरि प्रदूषण फैलाउनेहरू आउने जन्महरूमा आफैं रूख भएर जन्मनेछन् — किनकि कर्मको नियमले आत्मालाई ठीक त्यस्तै रूपमा राख्छ, जसमा रहेर उसले आफैंले पुऱ्याएको क्षति अब मर्मत गर्नुपर्छ। प्रदूषण गर्ने आत्मा प्रदूषण सफा गर्नुपर्ने अवस्थामा जन्मनेछ।

लामखुट्टे र कीरा मार्नु, अनि बाध्यताको प्रश्न

पाठकहरू कहिलेकाहीँ सोध्छन्: लामखुट्टे मार्नु पाप हो? घरबाट कीरा हटाउनु पाप हो? बापूजी नरम भएर उत्तर दिनुहुन्छ। कडाइका साथ हेर्ने हो भने, कुनै पनि जीवलाई मार्नु राम्रो कर्म होइन। तर व्यावहारिक जीवनमा केही अवस्थामा केही न केही गर्नैपर्ने हुन्छ। रोग ल्याउने लामखुट्टे, खाना बिगार्ने कीरा — यिनलाई सधैं सहन सकिँदैन। यस्ता कर्मको भार शून्य हुँदैन, तर बिनाकारण अरूलाई हानि पुऱ्याउने जानीजानीको क्रूरतासँग यसको तुलना पनि हुँदैन।

बापूजी जुन कुराबाट सावधान गराउनुहुन्छ, त्यो घरमा गर्नैपर्ने सरसफाइ होइन, सबै जीवप्रति लापरवाही गर्ने ठूलो बानी हो। जब आत्मा अरू जीवको दुःखप्रति बेवास्ता गर्ने हुन्छ, त्यही बेवास्ता आफैं कर्मको भारी रेकर्ड बन्छ। साना कर्म थपिँदै जान्छन्; हेलचेक्र्याइँमा गरिएको क्रूरता जम्मा हुँदै जान्छ।

बल प्रयोग गर्नु कहिले पाप हुँदैन

बापूजी सोझै गीताबाट एउटा महत्त्वपूर्ण अपवाद देखाउनुहुन्छ। जसको कर्मले अरू धेरैलाई ठूलो दुःख दिइरहेको छ, त्यस्तो आत्मालाई रोक्नु — कर्तव्यका रूपमा गरिएको हो भने — पाप होइन। आफ्नो देशको रक्षा गर्ने सिमानाको सिपाही, साँचो धर्मको घडीमा कठिन निर्णय लिने नेता पाप जम्मा नगरी काम गर्छ, किनकि उसको कर्मले थोरैबाट हुने हानिबाट धेरैलाई जोगाउँछ।

तर बापूजी होसियारीसाथ भन्नुहुन्छ। यो अपवादको सीमा कडा छ। जसको आचरणले साँच्चै अरू धेरैलाई हानि पुऱ्याइरहेको छ, त्यस्तो आत्मालाई रोक्न गरिएको काम, कर्तव्यका रूपमा गरिएको हो भने, धर्मको काम हो; तर निर्दोष मानिसलाई ठूलो मात्रामा हानि पुऱ्याउनु कहिल्यै धर्म हुँदैन — त्यसलाई जसरी देखाइयोस्, जसरी हेरियोस् वा जसरी लुकाइयोस्। बापूजी आम नागरिकमाथि ठूलो विनाश गर्ने हतियारको प्रयोगलाई यसको

स्पष्ट उदाहरणका रूपमा देखाउनुहुन्छ। निर्दोषमाथि यस्तो शक्ति छाड्नु आफ्नो देशको रक्षा होइन; यो सबैभन्दा भारी किसिमको सामूहिक कर्म हो। कुनै पनि राष्ट्रिय झन्डा, बाध्यताको कुनै पनि दाबीले त्यो कर्मलाई पुण्यमा बदल्न सक्दैन।

विनाशको साँचो काम — ठूला प्रलय, प्रलय, कल्प प्रलय, जसबाट पूरै सृष्टिहरू सफा गरिन्छन् — परमात्माको हो। यो मानिसको हातको काम होइन। जब मानिसहरू यस्तो विनाश आफ्नै हातमा लिन्छन्, उनीहरू आफ्नै भविष्यको दुःखको साधन मात्र बन्छन्। कर्म कहिल्यै टर्दैन; त्यो पर्खिन्छ मात्र।

> **"असुरों का नाश करना पाप नहीं है — पर निर्दोष लोगों को मारना, चाहे किसी भी नाम पर हो, सबसे बड़ा पाप है।"**
>
> *"अर्थ: दुष्टलाई रोक्नु पाप होइन; तर जुनसुकै झन्डामुनि होस्, निर्दोषलाई हानि पुऱ्याउनु सबैभन्दा ठूलो पाप हो।"*
>
> — बापूजी

बोलीको पाप

बापूजी बोलीको पापलाई धेरै महत्त्व दिनुहुन्छ, किनकि बोली सुनिने कर्म हो। कुरैपिच्छे सराप्नु, साधारण कुराकानीमा अरूलाई गाली गर्नु, कसैको पिठ्युँपछाडि उसको नराम्रो कुरा गर्नु — यी सबै पापका कामहरू हुन्, तिनको कुनै मोल तिर्नु नपरेजस्तो देखिए पनि। जब एउटा आत्माले अर्कोबारे नकारात्मक सोच्छ, उसको आभा कालो हुन्छ। त्यो नकारात्मक विचार अर्को आत्मासम्म पुगेर उसलाई छुन्छ; उसले त्यो अँध्यारोको केही भाग सोस्छ। विचार दोहोरिइरह्यो भने सम्बन्ध झन् गहिरिन्छ, र अर्कोबारे सोचिरहने आत्माले त्यो आत्माको नकारात्मकता आफूभित्र तान्ने काम मात्र गर्छ।

यसैले बापूजी पाठकलाई पुरानो शिक्षा सम्झाउनुहुन्छ: "पर चिन्तन पतन की जड़ है" — अरूबारे मात्र सोचिरहनु आत्माको पतनको जरो हो। आफ्नो भित्री जीवन अरू मानिसको गल्ती र उनीहरूको कामकुराबारे सोचेर बिताउने आत्माले बिस्तारै आफ्नै ऊर्जा गुमाउँछ। उसको आभा अँध्यारो हुँदै जान्छ। उसको संस्कार बिग्रँदै जान्छ। परमात्माको साँचो सम्झना गर्ने उसको क्षमता हराउँदै जान्छ।

बापूजीको उपाय सरल र सोझो छ। कसैको बारेमा सोच्नै पर्छ भने परमात्माको बारेमा सोच्नुहोस्। कसैलाई सम्झनै पर्छ भने सर्वशक्तिमानलाई सम्झनुहोस्। आत्म चेतनामा

रहनुहोस्, योगबाट पावर हाउससँग जोडिनुहोस्, र स्रोतबाट शक्ति लिनुहोस्। जब परमात्मा तपाईंलाई कुनै मानिसले दिन नसक्ने कुरा दिन पर्खिरहनुभएको छ, तब आफ्नो सोचाइ अर्को मानव आत्मामा किन खेर फाल्ने?

सामूहिक पाप: जब एउटा राष्ट्रले अर्को राष्ट्रलाई दबाउँछ

पाप एक–एक मानिसको मात्र हुँदैन। बापूजी बुझाउनुहुन्छ, जब एउटा राष्ट्रले अर्को राष्ट्रलाई दबाउँछ, तब पूरै जनताबाट नकारात्मक कम्पन उठ्छ र त्यस क्षेत्रको वातावरणलाई भरिदिन्छ। त्यसपछि युद्ध आउँछ — संयोगले होइन, जम्मा भएको नकारात्मकता बाहिर निस्कने रूपमा। यसैले ठूलो अधिकारको पदमा बस्नेहरूको जिम्मेवारी पनि त्यत्तिकै ठूलो हुन्छ। रोक्न सकिने युद्ध नरोक्ने राजा, शासक वा नेता त्यो युद्धको कर्ममा सोझै भागीदार हुन्छ।

इतिहास यस्ता राजाहरूले भरिएको छ। बापूजी ती शासकहरूलाई देखाउनुहुन्छ, जसले युगौंदेखि आफ्नो राज्य फैलाउन कहिल्यै नटुंगिने युद्ध लडे, र आफ्नै महिमाका लागि लाखौं निर्दोषलाई मारे। एउटा जन्ममा उनीहरू राजा थिए, असंख्य मानिसको मृत्युको आदेश दिन्थे। अर्को जन्ममा, बापूजी सोझै भन्नुहुन्छ, यस्ता आत्मा भिखारी बन्छन्। राजाबाट गरिब बन्नु — अधिकारको दुरुपयोग गर्नेहरूको कर्मले ल्याउने पतन यही हो। चलाइएको हरेक गोली, हानिएको हरेक तरबारका लागि त्यो काम गर्न आदेश दिनेको सूक्ष्म शरीरमा एउटा प्वाल पर्छ। भविष्यको कुनै जन्ममा देखिने अनौठा, कारण नबुझिने शारीरिक पीडा प्रायः यिनै पुराना रेकर्ड सतहमा आएका हुन्।

महान् आत्मा पनि छुट पाउँदैनन्

बापूजी भन्नुहुन्छ, त्रेतायुगको भगवान् रामले पनि कर्मका केही धागोहरू खुल्दै जाँदा ती भोगेर पार गर्नुपऱ्यो। रामलाई वनवास पठाइयो। एउटा धोबीको गुनासोका आधारमा सीतालाई पनि टाढा पठाइयो — त्यसैले लव–कुशको जन्म वाल्मीकिको आश्रममा भयो। यी साना कुरा थिएनन्। बापूजी यो कठिन प्रश्न सोझै उठाउनुहुन्छ: राजा भएर पनि रामले एक जना मानिसको कुराका आधारमा किन यस्तो निर्णय लिनुभयो, त्यो पनि आफ्नी पत्नीको गर्भमा दुई सन्तान हुँदा? जनताको हल्लाका आधारमा काम गर्नुअघि राजाले आफ्नै मनको स्पष्टतासँग सल्लाह गर्नुपर्छ।

केही परम्पराले रामको वनवासलाई धेरै पहिले नारदले विष्णुलाई दिनुभएको श्रापसँग जोड्छन् — विष्णुले पनि आफ्नी पत्नीसँग छुट्टिनुको पीडा भोग्नुपर्नेछ भन्ने श्राप। हामी यो विशेष कथा मानौं वा नमानौं, बापूजी पाठकलाई देखाउन चाहनुहुने सिद्धान्त उही हो: ठूला अवतारहरू पनि कर्मको नियमभित्रै हिँड्छन्। कोही पनि यसभन्दा माथि छैन। रूप लिने सबै जीवमा यो नियम लागू हुन्छ।

पुण्यको परिभाषा

पापबारे विस्तारमा बोलिसकेपछि बापूजी अब झन् धेरै महत्त्वपूर्ण विषयतिर लाग्नुहुन्छ: पुण्य — राम्रो कर्म, आत्मालाई तल थिच्ने होइन, माथि उठाउने कर्म। धेरै मानिस पुण्य र साधारण दयालाई एउटै ठान्छन् — भोकालाई खुवाउनु, भिखारीलाई दिनु, मन्दिरमा दान दिनु। यी राम्रा काम हुन्, र यिनको सकारात्मक भार पनि हुन्छ। तर बापूजी यिनलाई हदको पुण्य — सीमित संसारको पुण्य — भन्नुहुन्छ। यिनको फल सीमित हुन्छ; यिनको पहुँच छोटो हुन्छ।

बेहदको पुण्य — असीम संसारहरूको पुण्य — भने बिलकुलै अर्के कुरा हो। यो यस्तो कर्म हो, जसले एक–एक मानिसलाई मात्र होइन, पूरै मल्टिभर्सहरूलाई बदल्न सक्छ। बापूजी पाठकले बुझोस् भन्ने चाहनुहुने पुण्य यही हो।

> **"हद के कर्म का हद का फल मिलता है, और बेहद के कर्म का बेहद का फल।"**
>
> *"अर्थ: सीमित कर्मले सीमित फल दिन्छ; असीम कर्मले असीम फल दिन्छ।"*
>
> — बापूजी

सबैभन्दा ठूलो पुण्य: धर्मभन्दा माथि उठेर स्रोत भेट्टाउनु

बापूजी सबैभन्दा ठूलो पुण्यको ठ्याक्कै र प्रस्ट परिभाषा दिनुहुन्छ। धर्म, जात र मतको सीमाभन्दा माथि उठ्नुहोस्। सर्वशक्तिमानलाई खोज्नुहोस् — जो अनन्तको साँचो परम सिर्जनहार हुनुहुन्छ — र उहाँसँग सोझै जोडिनुहोस्। पहिले तपाईं आत्मा हुनुहुन्छ, शरीर होइन भनेर चिन्नुहोस्। आत्म चेतनामा आफूलाई स्थिर गर्नुहोस्। सर्वशक्तिमानबाट शक्ति लिनुहोस्। अनि त्यसरी जोडिएको अवस्थाबाट परम शान्तिको कम्पन बाहिर संसारमा फैलाउनुहोस्।

बापूजी भन्नुहुन्छ, यही सबैभन्दा ठूलो पुण्य हो। वातावरणलाई परम शान्तिले भर्नु — आफ्नै भित्री स्थिरताले त्यो कम्पनको स्रोत बन्नु — यस्तो काम हो, जसको फल एउटा जीवन वा एउटा क्षेत्रभन्दा धेरै पर पुग्छ। एउटा मात्र आत्माले पनि यो कम्पनलाई स्थिर भएर धारण गर्दा वरिपरिका मानिसले त्यो महसुस गर्न थाल्छन्। घरहरू मन्दिर बन्छन्। क्षेत्रहरू बदलिन थाल्छन्। संसारहरूलाई चुपचाप बदल्ने पुण्य यही हो।

ज्ञान बाँड्नु: परम पुण्य

परम शान्तिको कम्पनसँगै बापूजी सबैभन्दा ठूलो पुण्यको दोस्रो रूप पनि बताउनुहुन्छ: आध्यात्मिक ज्ञान बाँड्नु। ज्ञान दान महा दान — ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो। दिन सकिने सबै दानमध्ये बेहद ज्ञानको दान सबैभन्दा ठूलो हो, किनकि यसले पाउनेलाई आफ्नै आत्मालाई मुक्त गर्ने साधन दिन्छ।

भोकाएको शरीरलाई खुवाउनु दया हो। कुनै आत्मालाई परमात्मातिर फर्कने बाटो भेट्टाउन सघाउनु बिलकुलै अर्कै तहको सेवा हो। एउटाले मर्ने शरीरलाई खुवाउँछ; अर्कोले अमर आत्मालाई खुवाउँछ। जसले अर्को आत्मालाई बेहद ज्ञान दिन सक्छ — जसले उसलाई सर्वशक्तिमानतिरको बाटो देखाउन सक्छ — उसले सबैभन्दा ठूलो पुण्य गर्छ।

बापूजी अर्को कुरा पनि थप्नुहुन्छ: ज्ञान बाँड्नुका साथै अरूलाई (आत्म स्वरूप) आत्म चेतनाको अनुभव पनि दिनुहोस्। संकल्प धारण गरेर र कम्पन पठाएर विश्व परिवर्तनको काममा सहभागी हुनुहोस्। यी तीन — परम शान्ति फैलाउनु, बेहद ज्ञान बाँड्नु, र अरूलाई (आत्म स्वरूप) आत्म चेतनाको अनुभव गर्न सघाउनु — मिलेर आज पृथ्वीमा पाउन सकिने सबैभन्दा ठूलो पुण्य बनाउँछन्।

संसारमा असल मानिसका दुई किसिम

बापूजी स्वीकार्नुहुन्छ, संसार साँच्चै असल मानिसहरूले भरिएको छ। धेरैले गरिबलाई खुवाउँछन्, खाँचो परेकालाई पैसा दिन्छन्, जनावरको हेरचाह गर्छन्, बिरामीलाई भेट्न जान्छन्। यस्ता आत्माभित्र दयाको स्वाभाविक भावना हुन्छ, र बापूजी यी कामलाई सानो ठान्नुहुन्न। तर उहाँ एउटा गम्भीर कुरा थप्नुहुन्छ: यी असल आत्माहरूलाई प्रायः अझ के सम्भव छ भन्ने थाहा हुँदैन। उनीहरू जीवनभर हदको पुण्य गर्छन्, तर बेहदको पुण्य गर्न सक्ने बनाउने ज्ञानसँग उनीहरूको कहिल्यै भेट हुँदैन।

सीमित पुण्यले सीमित फल दिन्छ। यस्तो असल मानिसको आत्मा मृत्युपछि स्वर्ग पुग्न सक्छ, त्यहाँ आफ्नो सुखको समय भोग्न सक्छ, र जम्मा भएको पुण्य सकिँदै जाँदा अन्त्यमा फेरि पृथ्वीमा फर्कन सक्छ। यस बीचमा मुक्तिको अवसर प्रयोग नगरिकनै बितेर गयो। आत्मा असल थियो; बस, त्यसलाई अझ माथिको बाटो छ भन्ने थाहा थिएन।

यसैले बापूजी पाठकलाई पुण्यको सीमित रूपमै नरोकिन बारम्बार आग्रह गर्नुहुन्छ। दयालु भइरहनुहोस्, हो। सहयोग गरिरहनुहोस्। तर ज्ञानतिर पनि पाइला चाल्नुहोस्। सर्वशक्तिमानसँग जोडिन थाल्नुहोस्। परम शान्तिको कम्पन फैलाउन थाल्नुहोस्। तपाईंले अहिले गरिरहनुभएको हदको पुण्यमा बेहदको पुण्य थप्नुहोस्, अनि फलको तुलना नै हुँदैन।

पुण्यका लागि आध्यात्मिक शक्ति किन चाहिन्छ

बापूजी यहाँ एउटा सूक्ष्म तर निर्णायक कुरा उठाउनुहुन्छ। असीम पुण्य गर्ने नियत मात्र आफैंमा पुग्दैन। परम शान्तिको कम्पन साँच्चै फैलाउन, आत्मासँग आफैं त्यो कम्पनलाई बाहिरसम्म लैजाने शक्ति हुनुपर्छ। विगतका जन्महरूमा जम्मा भएको नकारात्मकताले रित्तिएको आत्माले आफूसँग नभएको कुरा फैलाउन सक्दैन। परम शान्तिको कम्पन दिनुअघि पहिले त्यो पाउनुपर्छ।

यसैले बाटो घुमेर फेरि उही ठाउँमा आइपुग्छ: आत्म चेतनामा ध्यान गर्नु, सर्वशक्तिमानसँग जोडिनु, कारण शरीरमा परम प्रकाश लिनु, र त्यसपछि मात्र बाहिरतिर फर्केर बाँड्नु। पुण्यको काम र आफूलाई शुद्ध पार्ने काम छुट्टाछुट्टै होइनन्। एउटाले अर्कोलाई सम्भव बनाउँछ। शुद्ध भएको आत्माले, आफू जे हो त्यही भएर मात्र, सहजै सबैभन्दा ठूलो पुण्य गर्छ।

> **"पहले आत्मा में परम प्रकाश भरो — फिर परम शान्ति का वाइब्रेशन दुनिया में फैलता है। यही सबसे बड़ा पुण्य है।"**
>
> *"अर्थ: पहिले आत्मामा परम प्रकाश भर्नुहोस् — अनि परम शान्तिको कम्पन संसारमा फैलिन्छ। यही सबैभन्दा ठूलो पुण्य हो।"*
>
> — बापूजी

आत्माको हिसाब

हरेक मानव आत्मासँग, कुनै पनि बेला, पुण्य र पापको चलिरहने हिसाब हुन्छ। बापूजी बुझाउनुहुन्छ, यो हिसाबले अहिलेको जीवनको बाटो मात्र होइन, अर्को जन्मको दिशा पनि तय गर्छ। जसको हिसाब धेरै पुण्यतिर ढल्केको छ, त्यो आत्माले भविष्यमा राम्रो जन्म पाउँछ। जसको हिसाब पापतिर ढल्केको छ, त्यो आत्मा कठिनाइमा पर्छ। जसको हिसाब फेरि सम्हालिनै नसक्ने गरी ढलेको छ, त्यो आत्मा भारको पर्याप्त भाग खिइएर नजाउन्जेल जीवनका तल्ला रूपहरूमा झर्छ।

तर बापूजीको साँचो शिक्षा हिसाब मिलाइराख्ने बारेमा होइन। पापभन्दा पुण्य बढी राख्ने प्रयास मात्र गर्ने आत्मा अझै पनि साधारण कर्मको चक्रभित्रै चलिरहेको हुन्छ। बापूजीले देखाउनुहुने बाटो फरक छ: पूरै हिसाब नै मेटाउनुहोस्। परम प्रकाशले पाप मात्र होइन, पाप र पुण्य दुवै राख्ने रेकर्डलाई नै जलाओस्। जब हिसाब पूरै सफा हुन्छ, आत्मा कर्मातीतमा पुग्छ — हिसाबभन्दा परको अवस्थामा।

त्यो अन्तिम अवस्थामा नपुगुन्जेल साधकको काम हो: जति सकिन्छ त्यति पुण्य कमाउनु, पाप बन्न नदिनु, र सबैभन्दा बढी, बेहदको पुण्यको आयाम थप्नु — जसले आफ्नो हिसाब मात्र गलाउँदैन, संसारलाई सफा पार्न पनि योगदान दिन्छ। यो तीन तहको काममा — पाप घटाउनु, सीमित पुण्य कमाउनु, र असीम पुण्यसम्म उठ्नु — हरेक पाठकको भूमिका छ, र हरेक दिनले यो बाटोमा अझ अगाडि हिँड्ने अवसर दिन्छ।

अध्याय



विचार, बोली र काम

हरेक शब्दले छाप छोड्छ।

यदि कर्म तीन माध्यमबाट बन्छ — विचार, बोली र काम — भने कर्मको विज्ञान यी हरेक माध्यमलाई ध्यान दिएर हेर्नबाटै सुरु हुनुपर्छ। हरेक माध्यम कसरी काम गर्छ, र आत्माको कर्मको रेकर्डमा हरेकले कसरी फरक–फरक किसिमले थप्छ भन्ने बारेमा बापूजी अचम्म लाग्ने गरी विस्तारमा शिक्षा दिनुहुन्छ।

विचारको शक्ति

हरेक विचार, एकपटक बनेपछि, कम्पन बन्छ। त्यो कम्पनले आफ्नो पछाडि रहेको आत्माको शक्ति बोक्छ। कुनै विचार पटक–पटक दोहोरिँदा त्यसको कम्पन झन् बलियो हुँदै जान्छ। नकारात्मक विचारले नकारात्मक कम्पन बनाउँछ; सकारात्मक विचारले सकारात्मक कम्पन बनाउँछ। हामी बस्ने संसार, सूक्ष्म तहमा, मानवजातिले बनाएका सबै कम्पनको जोड हो।

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, विचार वातावरणमा यात्रा गर्छन्। टाढा बस्ने कुनै मानिसतर्फ सोझ्याइएको विचारले पनि उसलाई असर गर्न सक्छ, किनकि सूक्ष्म जगत भौतिक दूरीले बाँधिएको छैन। आजको धेरैजसो नकारात्मक संसारमा सकारात्मक विचारलाई टाढासम्म

पुग्न गाह्रो हुन्छ, तर नकारात्मक विचार सजिलै ठूलो दूरी पार गरेर आफ्नो निशानामा पुग्छन्, र एकपछि अर्को प्रतिक्रियाको लहर चलाउँछन्।

विचार नियन्त्रण गर्न किन यति गाह्रो छ

आधुनिक सेल्फ–हेल्पमा एउटा आम शिक्षा यस्तो छ: आफ्नो विचार नियन्त्रण गर्नुहोस्, सकारात्मक सोच्नुहोस्। बापूजी यसबारे सोझै भन्नुहुन्छ। मानिसले एकै दिनमा दशौं हजार विचार बनाउँछ — उहाँ करिब साठी हजार विचारको सङ्ख्या बताउनुहुन्छ। ती सबैलाई इच्छाशक्तिको प्रयासले मात्र नियन्त्रण गर्नु लगभग असम्भव छ। कारण सरल छ: विचार हरेक क्षण शून्यबाट नयाँ बन्दैनन्। ती कारण शरीरका रेकर्डहरूबाट, धेरै जन्मदेखि जम्मा भएका संस्कारबाट निस्कन्छन्।

जुन आत्माले धेरै जन्म नकारात्मकतामा बिताएको छ, त्यसको स्वाभाविक सोच नै नकारात्मक हुन्छ। त्यस्तो आत्मालाई यत्तिकै "सकारात्मक सोच्नुहोस्" भन्नु फोहोर भएको मुहानलाई सफा पानी बगाउन भन्नुजस्तै हो। मुहान नै शुद्ध हुनुपर्छ। त्यसैले बापूजी भन्नुहुन्छ, आध्यात्मिक शक्तिबिना प्रेरणा दिने कुनै पनि शिक्षाले, सकारात्मक सोचको कुनै पनि तरिकाले साँच्चै काम गर्न सक्दैन। आत्मा अझ माथिको स्रोतबाट — सर्वशक्तिमानबाट — चार्ज हुनुपर्छ, नत्र नकारात्मक संस्कारले परिवर्तनका लागि गरिने हरेक सचेत प्रयासलाई दबाइदिन्छन्।

बोली: सुनिने कर्म

बोली विचारभन्दा गह्रौं हुन्छ। विचारले आवाज पाउँदा त्यसले बाहिरी बल पाउँछ। त्यो संसारमा पस्छ र अरूलाई सोझै असर गर्छ। बापूजी प्रायः एउटा पुरानो आध्यात्मिक भनाइ सम्झाउनुहुन्छ: जस्तो अन्न, उस्तै मन; जस्तो पानी पिइन्छ, उस्तै बोली; जस्तो हावामा सास फेरिन्छ, उस्तै विचार। पाँच तत्त्वमध्ये हरेकले कर्मका माध्यमहरूमाथि आफ्नै असर राख्छ। बोली सास र हावाको कर्म हो।

त्यसैले बापूजी कम बोल्न, मीठो बोल्न र बिस्तारै बोल्नमा जोड दिनुहुन्छ। ऋषिमुनिले कडा शब्दबाट टाढा रहेर मात्र होइन, नचाहिने बोली नै कम गरेर बोलीको कर्मको भार घटाउँछन्। हरेक शब्दले छाप छोड्छ।

काम: देखिने तह

बाहिरी काम सबैभन्दा देखिने कर्म हो, र संसारले सबैभन्दा सजिलै चिन्ने कर्म पनि यही हो। तैपनि बापूजी सम्झाउनुहुन्छ, काम त सतह मात्र हो। हरेक कामपछाडि बोली हुन्छ, र हरेक बोलीपछाडि विचार हुन्छ। भित्री विचार अशुद्ध छ भने, राम्रो देखिने बाहिरी कामले पनि आशा गरेजस्तो परिणाम नदिन सक्छ। कारण शरीरले देखावट होइन, नियत रेकर्ड गर्छ।

त्यसैले बापूजी मानिसहरूले प्रायः अपनाउने दोहोरो चरित्र औंल्याउनुहुन्छ। कुनै मानिसले धार्मिक स्थलमा कमिलालाई पिठो खुवाउला, तर आफ्नै घरमा कमिलाको गुँड भत्काउला। कुनै मानिसले सबैको अगाडि मन्दिरमा दान दिएला, तर लुकेर आफ्नै नोकरहरूको शोषण गर्ला। बाहिरी काम भित्री वास्तविकतासँग काटाकाट हुन्छ, र कर्मको हिसाबले देखावट होइन, सत्य देखाउँछ।

> **"आप जो सोचते हो, वही आप बनोगे। आप जिसको याद करोगे, उसी को पाओगे।"**
>
> *"अर्थ: तपाईं जे सोच्नुहुन्छ, त्यही बन्नुहुन्छ। तपाईं जसलाई सम्झनुहुन्छ, उसैलाई पाउनुहुन्छ।"*
>
> — बापूजी

तीनै सँगै काम गर्छन्

तीन माध्यम एकअर्काबाट अलग छैनन्। ती मिलेर एउटै धारा बन्छन्। विचारले बोलीलाई पोस्छ, बोलीले कामलाई पोस्छ, र कामले फेरि नयाँ विचार जन्माउँछ। आफ्नो कर्म शुद्ध गर्न चाहने आत्माले तीनैमा सँगै काम गर्नुपर्छ — मनको होहल्ला शान्त पार्दै, बोलीलाई नरम र कम बनाउँदै, र कामलाई बुझाइसँग मिलाउँदै। यीमध्ये कुनै एउटाले मात्र पुग्दैन; तीनै सँगै लागेपछि साँचो काम सुरु हुन्छ।

अध्याय

५

कर्म कहाँ रेकर्ड हुन्छ

कर्मको रेकर्ड चेतनासँगै यात्रा गर्छ ।

कर्म बुझ्न कर्म कहाँ जम्मा हुन्छ भन्ने बुझ्नुपर्छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, मानिसको एउटाभन्दा बढी शरीर हुन्छ। पाँच स्थूल तत्त्वले बनेको स्थूल शरीर सबैभन्दा बाहिरी रूप हो। त्यसभित्र तीन सूक्ष्म तत्त्वले बनेको सूक्ष्म शरीर हुन्छ। अनि सूक्ष्म शरीरभित्र आकाश तत्त्वले मात्र बनेको कारण शरीर हुन्छ। जन्म–जन्मसम्म हरेक विचार, बोली र कामको रेकर्ड बोक्ने कारण शरीर नै हो।

तीन शरीर

स्थूल शरीर त्यही हो जुन हामी देख्छौं: छाला, हाड, अङ्गहरू। यो पाँच तत्त्वले बनेको हुन्छ — पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश। शरीर मर्दा दाहसंस्कारबाट पृथ्वी र जल तत्त्व माटोमै फर्कन्छन्; बाँकी तीन तत्त्व आत्मासँगै यात्रा गर्छन्।

सूक्ष्म शरीर नै आभा शरीर हो, जुन अग्नि, वायु र आकाशले बनेको हुन्छ। यसले आत्माको ऊर्जा थाम्छ, र स्थूल शरीर चलाउने जिम्मा यसैको हो। आभामा देखिने रङ — रातो, कालो, निलो, हरियो, सुनौलो, सेतो — कुनै पनि क्षणमा यो सूक्ष्म शरीरको अवस्था झल्काउँछन्।

कारण शरीर सबैभन्दा गहिरो तह हो। यो पूरै आकाश तत्त्वले बनेको हुन्छ। यो कर्मको हरेक रेकर्डको भण्डार हो, आत्माको साँचो स्मृति हो। बापूजी मनलाई, त्यसको सबैभन्दा सूक्ष्म

अर्थमा, कारण शरीरसँग एउटै मान्नुहुन्छ: कारण शरीर सफा गर्नु नै मन नियन्त्रण गर्ने साँचो काम हो।

कर्म कहाँ रेकर्ड हुन्छ

बापूजी कारण शरीरलाई अझ गहिराइमा बुझ्न सुझाव दिनुहुन्छ। "Time Travel" नामक अघिल्लो पुस्तकमा बापूजीले फरक–फरक माथिल्ला लोकहरूबारे बुझाउनुभएको थियो, र विसर्जनको चरणमा (अर्ध प्रलय, प्रलय, महाकाल प्रलय, कल्प प्रलय, आदि) आत्माहरू आत्माको शक्तिको आधारमा कसरी फरक–फरक आकाशगंगा, युनिभर्स, महा युनिभर्स र महा–महा युनिभर्समा यात्रा गर्छन् भन्ने पनि बुझाउनुभएको थियो। उहाँले आत्माको यात्रासँग ब्रह्माण्डीय समयको सम्बन्धबारे पनि कुरा गर्नुभएको छ।

जब हाम्रो स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर र कारण शरीर हुन्छन्, तब युनिभर्समा जहाँसुकै कर्म गरिएका हुन् — पृथ्वीमाथि सात माथिल्ला लोकमा होस् वा पृथ्वीमुनि तल्ला लोकमा — कुनै पनि आत्मा जहाँ जाओस्, बसोस्, कर्म गरोस् वा यात्रा गरोस्, सबै कर्मको रेकर्ड कारण शरीरमा जम्मा रहन्छ।

आत्मा धेरै ब्रह्माण्डीय तहहरू हुँदै यात्रा गर्छ, र ती लोकहरूमा गरिएका कर्मको छाप जम्मा गर्ने फरक–फरक सूक्ष्म शरीर बोक्छ। जब कुनै आत्माले ब्रह्माण्ड — जसको अर्थ यहाँ सौरमण्डल हो — भित्र जन्म लिन्छ र कर्म गर्छ, तब सबै विचार, भावना, नियत, कम्पन र काम कारण शरीरभित्र रेकर्ड हुन्छन्। यो कारण शरीरले एउटा सूक्ष्म भण्डारजस्तै काम गर्छ, जहाँ कर्मका छापहरू सुरक्षित रहन्छन्। यदि आत्मा सौरमण्डलभन्दा पर महाब्रह्माण्ड — अर्थात् आकाशगंगा — मा यात्रा गर्छ भने, आकाशगंगाका ती क्षेत्रहरूमा गरिएका कर्म महाकारण शरीर भनिने अझ माथिल्लो तहभित्र जम्मा हुन्छन्। त्यसैगरी, जब आत्मा परम महाब्रह्माण्ड — अर्थात् युनिभर्स नै — भित्र रहन्छ, तब युनिभर्सका ती अनुभवहरूको कर्मको रेकर्ड परम महाकारण शरीर भनिने अझ गहिरो र अझ फराकिलो सूक्ष्म तहभित्र जम्मा हुन्छ। यसरी, आत्मा जति ठूला ब्रह्माण्डीय आयामहरूमा अघि बढ्छ, कर्म रेकर्ड गर्ने व्यवस्था पनि कारण शरीरका त्यति नै माथिल्ला बनावटहरूसम्म फैलिँदै जान्छ।

बापूजी यो पनि सिकाउनुहुन्छ, थाहा भएको युनिभर्सभन्दा परका अझ ठूला वास्तविकताहरू — जसलाई महा युनिभर्स वा महा–महा युनिभर्स भनिन्छ — बाट आएका

आत्माहरूले परम परम महाकारण शरीर र परम परम परम महाकारण शरीर भनिने अझ फराकिला कर्मका तहहरू बोक्छन्। यी माथिल्ला कारण शरीरहरूले साधारण मानिसको बुझाइभन्दा धेरै परका, असाध्यै विशाल अस्तित्वका आयामहरूबाट आएका कर्मका छापहरू सुरक्षित राख्छन्। त्यसैले कुनै पनि आत्मा शरीर, ग्रह, आकाशगंगा वा आयाम फेरेर मात्र आफ्नो कर्मको हिसाबबाट उम्कन सक्दैन।

कर्मको रेकर्ड चेतनासँगै यात्रा गर्छ। आत्मा माथि उक्लोस्, तल्ला लोकमा झरोस्, अर्को आकाशगंगामा पसोस् वा पृथ्वीमा फेरि जन्म लियोस्, जम्मा भएका कम्पनहरू आध्यात्मिक जागरण, आत्म चेतना, उच्च ज्ञान र परम शान्तिबाट शुद्ध नभएसम्म सक्रिय रहन्छन्।

कर्म कसरी रेकर्ड हुन्छ

हरेक विचारले आभामा कम्पन बनाउँछ। हरेक शब्दले त्यसमा भार थप्छ। हरेक कामले त्यसमा छाप छोड्छ। यी छापहरू आभामा मात्र रहँदैनन्; ती अझ गहिराइमा, कारण शरीरसम्म डुब्छन्, जहाँ आध्यात्मिक शक्तिले नगलाएसम्म ती स्थायी रेकर्ड बन्छन्। बापूजी बुझाउनुहुन्छ, यो रेकर्ड यति ठ्याक्कै हुन्छ कि गोप्य कर्म — हरेक मानिसको आँखाबाट लुकाइएका कर्म — पनि पूरै रेकर्ड हुन्छन्। कम्पन लुक्दैन। त्यो पाँच तत्त्वको वातावरण, सूक्ष्म जगत र सबै आयामहरू हुँदै बाहिरतिर यात्रा गर्छ, र रेकर्ड परमात्मासम्म पुग्छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, सपना पनि केही हदसम्म कारण शरीरबाट रेकर्डहरू बाहिर आउनु हो। निद्रामा आउने डर, कुनै कारण नबुझिने गरी देखिने अनुहार र दृश्यहरू प्रायः पहिलेका जन्महरूबाट आएका कर्मका छापहरू सतहमा आएर सचेत मनमा निस्किरहेका हुन्।

तुरुन्तै मन पर्ने र मन नपर्ने

बापूजी एउटा व्यावहारिक उदाहरण दिनुहुन्छ, जुन धेरै पाठकलाई परिचित लाग्नेछ। रेलमा कुनै अपरिचित मानिस तपाईंको छेउमा बस्दा, एकपटक यसो हेर्दैमा तपाईंलाई ऊप्रति मन तानिएको महसुस हुन सक्छ, तर उत्तिकै दूरीमा बसेको अर्को अपरिचित मानिस तुरुन्तै अप्रिय लाग्न सक्छ। यो जन्ममा तपाईंले ती दुईमध्ये कसैलाई पनि कहिल्यै भेट्नुभएको छैन। यो फरक किन?

किनकि कारण शरीरले पहिले नै आफ्ना रेकर्डहरू खोलिसकेको हुन्छ। एक सेकेन्डभन्दा पनि कम समयमा त्यसले दुवै आत्मालाई अघिल्ला जन्मबाट चिनिसकेको हुन्छ। हरेक आत्माबारे त्यसले बोकेका रेकर्डहरू झट्टै मनमा झल्किन्छन्, र मनले निर्णय गर्छ: मन पर्ने कि मन नपर्ने, तानिने कि टाढा रहने। यो विचारभन्दा पनि छिटो हुन्छ। यो सहज भित्री अनुभूतिको भाषामा बोलिरहेको कारण शरीर हो।

यही प्रक्रिया नाता–सम्बन्धमा, कामकाजमा हुने भेटघाटमा, पछि गहिरो सम्बन्धमा बदलिने आकस्मिक भेटहरूमा, र तर्कले बुझाउन नसकिने अचानक आउने अरुचिमा पनि चल्छ। यसमा केही पनि संयोगवश हुँदैन। यो सबै धेरै जन्मदेखि जम्मा भएका कर्मका रेकर्डहरू पढिनु हो।

जबरजस्तीको सकारात्मक सोच किन असफल हुन्छ

विचार कारण शरीरबाट उठ्ने भएकाले, भित्रका गहिरा रेकर्डहरू नकारात्मक हुँदा सकारात्मक सोच्छु भनेर निर्णय गर्दैमा काम गर्दैन। तपाईं एउटा सकारात्मक संकल्प हजार पटक दोहोऱ्याउन सक्नुहुन्छ, तर कारण शरीरले आफूभित्र साँच्चै भएको कुरा तपाईंको सचेत मनमा छोडिरहन्छ। नकारात्मकता प्रयासले मात्र बनाइएको हरेक ढाल छेडेर निस्कन्छ।

त्यसैले बापूजी जोड दिएर भन्नुहुन्छ, सर्वशक्तिमानसँगको सम्बन्धबाट पाइने आध्यात्मिक शक्तिले मात्र कारण शरीरलाई साँच्चै सफा गर्न सक्छ। सकारात्मक सोचले आफैंमा मात्र यो गर्न सक्दैन। दृढ अठोटले आफैंमा मात्र यो गर्न सक्दैन। थेरापीले यो गर्न सक्दैन। आत्मामा परम प्रकाश पसेपछि मात्र रेकर्डहरू गल्न र कारण शरीर त्यसको मूलमै शुद्ध हुन सक्छ।

> **"कारण शरीर में जो भी रिकॉर्ड पड़ा है, वो कभी न कभी तो भोगना ही पड़ेगा — जब तक आत्मा में परम प्रकाश नहीं आता।"**
>
> *"अर्थ: कारण शरीरमा जे रेकर्ड छ, त्यो कुनै न कुनै दिन भोग्नैपर्छ — जबसम्म आत्मामा परम प्रकाश आउँदैन।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

६

कर्म र भाग्य

भाग्य बदल्न सकिन्छ ।

मानिसले जसलाई भाग्य (नियति) भन्छ, बापूजीका अनुसार त्यो कुनै रहस्यमय कुरा होइन। यो त सञ्चित कर्म अहिलेको जीवनमा पाकेर आउनु मात्र हो। भाग्य कुनै बाहिरी हातले मनलाग्दी लेखिँदैन; त्यो आत्मा आफैंले, अघिल्ला जन्महरूमा गरिएको कर्मबाट लेख्छ। राम्रो कर्मले राम्रो भाग्य बनाउँछ; नराम्रो कर्मले नराम्रो भाग्य बनाउँछ। न यसभन्दा बढी, न यसभन्दा कम।

भाग्य कसरी तय हुन्छ

आत्माले जन्म लिनुअघि, त्यसको सञ्चित कर्मको हिसाबले नयाँ जीवनमा त्यो कहाँ र कसरी आउँछ भन्ने तय गर्छ। राम्रो कर्मको बलियो हिसाब बोकेको आत्मा सम्पन्न परिवारमा, असल स्वभाव भएका आमाबुबा, दाजुभाइ–दिदीबहिनी र हजुरबा–हजुरआमासँग जन्म लिन्छ। नकारात्मक कर्मको गह्रौं भार बोकेको आत्मा कठिनाइमा जन्म लिन्छ — गरिबी, कलह वा शरीरको अपाङ्गतामा।

बापूजी एउटा ध्यान खिच्ने उदाहरण दिनुहुन्छ। अरब देशहरूमा केही मानिस सानै उमेरमा कसरी अर्बपति बन्छन् भनेर सोध्दा, उहाँ जवाफ दिनुहुन्छ, कुनै एउटै जीवनले यति धेरै धनको कारण बताउन सक्दैन। अनगिन्ती जन्ममा गरिएको राम्रो कर्मको हिसाब एउटै जीवनमा थुप्रिएको हुन्छ, र जसरी एउटा रूखले आफ्ना सबै पाकेका फल एकै मौसममा झार्छ, त्यसरी नै त्यो एकैपटक फल दिन्छ।

धन कर्मअनुसार आउँछ र जान्छ

भाग्य जमेर बसेको हुँदैन। धनी भएर जन्मेको मानिसले आफ्नो सौभाग्यको दुरुपयोग गऱ्यो भने सबै गुमाउन सक्छ। गरिब भएर जन्मेको मानिसले यही जीवनमा सही कर्म बनायो भने ऊ सम्पन्न बन्न सक्छ।

बापूजी पुर्ख्यौंली सम्पत्तिले दिने झूटो सुरक्षाप्रति सावधान गराउनुहुन्छ। सौभाग्य पुर्खाबाट पाएर पनि त्यसलाई देखावटमा, अहंकारमा र हानि गर्ने साथीसङ्गतमा खर्च गर्ने मानिसले आफ्नो कर्मको हिसाब छिट्टै सक्छ। धेरै चेक काटेर रित्तिएको बैंक खाताजस्तै, सबैभन्दा ठूलो जम्मा रकम पनि सकिन्छ। यसको उल्टो, अरूको भलाइका लागि — दानका लागि, सेवाका लागि, खाँचोमा परेकालाई साँचो सहयोगका लागि — धन प्रयोग गर्ने मानिसले नयाँ राम्रो कर्म बनाइरहन्छ र सौभाग्य भोगिरहन्छ।

"जस्तो बाबु, उस्तै छोरा" भन्ने पुरानो उखान छ, तर बापूजी यसलाई चुनौती दिनुहुन्छ। यो पूरै सत्य हुन्थ्यो भने, राक्षस राजा हिरण्यकशिपुको घरमा प्रह्लाद कसरी जन्मन सक्नुहुन्थ्यो? शक्तिशाली आत्माले आफ्ना गुणहरू जुनसुकै परिवारमा पनि लिएर आउन सक्छ। मजदुरको छोरा विद्वान् बन्न सक्छ। गरिब घरकी छोरी ठूलो पदमा पुग्न सक्छिन्। आमाबुबाको DNAले शक्तिशाली आत्माको भाग्य बाँध्दैन।

चिना, ग्रह र डर

बापूजी ज्योतिषबारे सोझै र दृढ भएर भन्नुहुन्छ। पुरानो समयमा ज्योतिष विद्याको साँचो अर्थ थियो, किनकि हरेक ग्रहसँग जोडिएका दिव्य जीवहरूसँग साँचो शक्ति थियो। आज, उहाँ भन्नुहुन्छ, यी ग्रह देवताहरूको आध्यात्मिक असर धेरै घटिसकेको छ; यी दिव्य जीवहरूको ऊर्जा अब पहिलेजस्तो छैन भनेर बापूजीले आफ्नो ध्यानको दृष्टिबाट बाँड्नुभएको छ। शास्त्रमा पनि, रावणले एकपटक शनिलाई बाँधेर राखेको र हनुमान आएर उहाँलाई छुटाउनुभएको प्रसङ्ग त्यतिबेलै तयार आत्मामाथि ग्रह देवताहरूको पकड कति कम थियो भन्ने संकेत थियो।

चिनाको आधारमा लाग्ने डरबारे बापूजीको सल्लाह सरल छ: त्यसमा नफस्नुहोस्। कुनै ज्योतिषीले तपाईंमाथि चालीस वा पचास वर्षमा कुनै ठूलो विपत्ति आइपर्नेछ भन्यो भने, त्यो भविष्यवाणीबारे बारम्बार सोच्नाले नै डर लागेको परिणामलाई तानेर ल्याउन सक्छ।

डर विचारकै एउटा रूप हो, र विचार कर्म हो। दिनदिनै विपत्तिको कल्पना गर्ने मनले त्यो विपत्तिलाई आफ्नो आभाभित्र बनाउन थाल्छ।

यसबाट निस्कने बाटो अझ राम्रो ज्योतिषी खोज्नु होइन, सबैभन्दा माथिल्लो सत्ता — सर्वशक्तिमान — सँग सोझै जोडिनु हो। आत्माले सबैभन्दा माथिल्लो स्रोतबाट शक्ति लिँदा तल्ला सत्ताहरूले त्यसलाई छुन सक्दैनन्। बापूजी यसलाई यसरी भन्नुहुन्छ: प्रधानमन्त्रीको सन्तान निर्धक्क हिँड्छ, किनकि उसको बाबु सबैभन्दा ठूलो पदमा हुन्छ। सर्वशक्तिमानको सन्तान बन्नुहोस्, अनि कुनै पनि सानो शक्तिले तपाईंलाई हल्लाउन सक्दैन।

> **"भाग्य किसी ने बनाया नहीं — आत्मा ने अपने ही कर्मों से बनाया है। इसलिए कर्म को सुधार लो, भाग्य अपने आप सुधर जाएगा।"**
>
> *"अर्थ: भाग्य अरू कसैले बनाएको होइन — आत्माले आफ्नै कर्मले बनाएको हो। आफ्नो कर्म सुधार्नुहोस्, भाग्य आफैं सुध्रिन्छ।"*
>
> — बापूजी

भाग्य बदल्ने

भाग्य बदल्न सकिन्छ। यस अध्यायमा बापूजीले गर्नुभएको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण वाचा यही हो। यो परिवर्तन प्रार्थनाले मात्र आउँदैन, कर्मकाण्डले आउँदैन, समाधानका लागि ज्योतिषीलाई पैसा तिरेर पनि आउँदैन। यो ज्ञान र आध्यात्मिक अभ्यासबाट आउँछ — यही जन्ममा ज्ञान मार्गको बाटो समातेर। जब आत्माले कर्मको सिद्धान्त सिक्छ, आफ्नो अवस्था चिन्छ, र परमात्मासँग जोडिएर ध्यान गर्न थाल्छ, तब त्यसको कारण शरीर शुद्ध हुन थाल्छ। नकारात्मक रेकर्डहरू गल्छन्। आभाको रङ रातो वा कालोबाट निलो, हरियो, सेतो र अन्त्यमा सुनौलोतिर बदलिन्छ। पुराना रेकर्डहरूबाट आउनुपर्ने भाग्य अब उत्तिकै बलले लागू हुँदैन, किनकि ती रेकर्डहरू आफैं केही हदसम्म जलिसकेका हुन्छन्। यही हो त्यो शान्त क्रान्ति, जसलाई बापूजी स्व परिवर्तन भन्नुहुन्छ, र यसलाई रोज्ने जुनसुकै मानिसका लागि यो सधैं उपलब्ध छ।

अध्याय

७

जन्म–जन्ममा शरीर, अनुहार र DNA

साँच्चै शक्तिशाली आत्माले आफ्नो नभएको कुरा वंशबाट लिँदैन।

बापूजीका प्रवचनहरूमा आउने अलि बढी अचम्म लाग्ने शिक्षाहरूमध्ये एउटा शरीरकै बारेमा छ। जन्म–जन्ममा आत्मा उही रहन्छ भने, एउटा जीवनबाट अर्को जीवनमा अनुहार किन फेरिन्छ? किन केही आत्माले आमाबुबाबाट रोग पाउँछन् र अरू त्यसबाट बच्छन्? किन कुनै बच्चा आमा वा बुबा कसैसँग पनि खासै मिल्दैन? बापूजीको उत्तरले कर्म, DNA र आत्माको शक्तिलाई एउटै व्याख्यामा गाँस्छ।

हरेक जन्ममा अनुहार किन फेरिन्छ

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, अघिल्लो जीवनको सञ्चित कर्मले अर्को शरीरको रूप बनाउँछ। जम्मा भएका रेकर्डहरू राम्रा छन् भने आत्माले राम्रो रूप पाउँछ — रङ, नाक–नक्सा, उचाइ र स्वास्थ्य सबै कर्मको हिसाबअनुसार बन्छन्। रेकर्डहरू नकारात्मक छन् भने सूक्ष्म शरीर कालो हुँदै जान्छ; आभा अँध्यारो हुन्छ; र अर्को शरीरले त्यो अँध्यारोको भार बोक्छ।

बापूजी एउटा आत्माको उदाहरण दिनुहुन्छ, जो एउटा जन्ममा इन्द्रलोककी एक दिव्य नर्तकी थिइन्। जब उनको राम्रो कर्मको हिसाब पाक्यो, उनी आफ्नो पहिलेको लोकको सुन्दरता र प्रतिभा लिएर पृथ्वीमा जन्मिन् र प्रसिद्ध अभिनेत्री वा नर्तकी बनिन्। तर बापूजी सावधान पनि गराउनुहुन्छ: त्यही आत्माले यो जीवनमा आफ्नो रूपको दुरुपयोग गरिन् भने अर्को जन्म फरक हुनेछ। आभा अँध्यारो हुनेछ, र त्यसपछि आउने शरीर कम भाग्यशाली हुनेछ। अर्थात्, अनुहारमा कर्म सोझै पढ्न सकिन्छ।

जन्मने ठाउँ पनि फेरिन्छ

अनुहार मात्र फेरिँदैन — देश, हावापानी, परिवार, र प्रजातिसमेत फेरिन्छ। कुनै आत्मा भारतमा जन्मन सक्छ, पछि अफ्रिकामा, अनि त्यसपछि टाढाका सूक्ष्म आयामहरूमा। बापूजी बुझाउनुहुन्छ, आत्मा कहाँ जन्मन्छ भन्ने कुरा त्यसको कर्म बन्धनमा भर पर्छ — कर्मले त्यो कोसँग बाँधिएको छ भन्नेमा। यदि कुनै आत्माले अघिल्ला जन्ममा आफूलाई राक्षसजस्ता आत्मासँग बाँधेको छ भने, ती आत्मा तल्लो अवस्थामा झर्दा यो आत्मा पनि तिनीहरूसँगै तानिन्छ। अरूलाई हानि गर्नेहरूको सङ्गत गर्ने मानिस तिनीहरूको भविष्यको पतनमा भागीदार बन्छ।

त्यसैले बापूजी आफ्ना सम्बन्धहरू होसियारीसाथ रोज्नु कति महत्त्वपूर्ण छ भन्नेमा जोड दिनुहुन्छ। बन्धन औपचारिक नाताको मात्र कुरा होइन; यो आत्मा–आत्माबीचको कर्मको नाताको कुरा हो। धेरै जन्मसम्म दोहोरिएका साना–साना बन्धनले पनि अर्को पटक आउँदा आत्मा कहाँ पुग्छ भन्ने तय गर्छन्।

DNA र आत्माको शक्ति

DNAबारे बापूजीको शिक्षा विशेष गरी ध्यान खिच्ने छ। पाँच सन्तान भएको परिवारमा यस्तो हुन सक्छ कि तीन जनालाई वंशबाट सर्ने रोग लाग्छ, तर दुई जनालाई लाग्दैन। यो फरक किन हुन्छ? बापूजी भन्नुहुन्छ, रोगबाट बच्ने ती दुई जना शक्तिशाली आत्मा हुन्। तिनीहरू आफ्नै DNA लिएर शरीरमा आए, र आत्माको शक्ति यति बलियो थियो कि नत्र शरीरले वंशबाट जे पाउने थियो, त्यसलाई त्यसले पन्छाइदियो।

गर्भ बसेको करिब तीन–चार महिनापछि जब आत्मा गर्भमा पस्छ, तब त्यसको कारण शरीर बढ्दै गरेका कोषहरूसँग जोडिएर काम गर्छ। कमजोर आत्माले आमाबुबाको DNAका ढाँचाहरू चुपचाप सोस्छ; शक्तिशाली आत्माले बन्दै गरेको बनावटमा सक्रिय भएर आफ्नै ढाँचाहरूको छाप लगाउँछ। त्यसैले परिवारको इतिहासमा आधारित भविष्यवाणीहरू प्रायः मिल्दैनन्। साँच्चै शक्तिशाली आत्माले आफ्नो नभएको कुरा वंशबाट लिँदैन।

यसैबाट सामान्य मजदुरको छोरा कसरी अफिसर बन्छ, वा सबैभन्दा साधारण अवस्थामा जन्मेको बच्चा सन्त रैदासजस्तो महात्मा कसरी बन्छ भन्ने बुझिन्छ। बापूजी यही उदाहरण विशेष गरी सम्झाउनुहुन्छ: सन्त रैदास निकै साधारण आर्थिक अवस्था भएको घरमा

जन्मनुभयो, तैपनि उहाँ यति ठूलो कदको सन्त बन्नुभयो कि सबैभन्दा ठूला गुरुहरूले उहाँलाई देवताको स्थानमा राखे। उहाँको आत्माले आफ्नै श्रेणी बोकेको थियो; उहाँ को हुनुहुन्छ भन्ने कुरा उहाँको परिवारले तय गरेन।

रोग — लामो समयदेखि जम्मा भएको कर्म

धेरै रोग — विशेष गरी स्पष्ट कारणबिना देखा पर्ने र उपचारले पनि सजिलै निको नहुने रोग — बापूजीको शिक्षामा लामो समयदेखि जम्मा भएको कर्मको देखिने रूप हुन्। उहाँ भन्नुहुन्छ, विशेष गरी क्यान्सर विरलै एउटै जीवनको परिणाम हुन्छ। यो पापका कामहरूमा बितेका धेरै जन्मभरि सूक्ष्म शरीरका कोषहरूमा जम्मा हुँदै गएको कालोपन हो। कारण शरीरका डिस्चार्ज भएका कोषहरूले सूक्ष्म शरीरलाई असर गर्छन्; सूक्ष्म शरीरले फेरि स्थूल शरीरलाई असर गर्छ; र अन्त्यमा रोगको रूपमा जे देखिन्छ, त्यो धेरै लामो समयदेखि बन्दै आएको रेकर्ड सतहमा आउनु हो।

यस्तो गहिरो कर्मको रोगमा हवन, पूजा र धार्मिक ग्रन्थको पाठजस्ता साधारण उपायहरूको असर सीमित हुन्छ। रेकर्डलाई साँच्चै गलाउने कुरा परमात्मासँग जोडिएको ध्यान हो, जसले कारण शरीरलाई परम प्रकाशले चार्ज गर्छ र जम्मा भएको विकर्मलाई मूलमै जलाउन थाल्छ।

नोट: रोग, उपचार, स्वास्थ्य वा जीवनका निर्णयहरूबारे यहाँ आएका कुराहरू आध्यात्मिक र चिन्तनको सन्दर्भमा मात्र राखिएका हुन्। यस्ता कुनै चिन्ता भएका पाठकलाई योग्य विशेषज्ञसँग सल्लाह लिन अनुरोध गरिन्छ।

> **"हर जनम में चेहरा, रंग, रूप, काया — सब कर्म के हिसाब–किताब से मिलता है।"**
>
> *"अर्थ: हरेक जन्ममा अनुहार, रङ, रूप र शरीर — सबै कर्मको हिसाब–किताबअनुसार पाइन्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

५

कर्म, पाँच तत्त्व र प्राकृतिक प्रकोप

नकारात्मक विचारले तत्त्वहरूलाई खलबल्याउँछ; सकारात्मक विचारले तिनलाई फेरि ठीक पार्छ।

बापूजीको शिक्षामा, कर्म एउटा मानिसभित्र मात्र थुनिएर रहँदैन। त्यो बाहिरतिर फैलिन्छ, र प्राकृतिक संसार बनाउने तत्त्वहरूलाई नै असर गर्छ। पाँच तत्त्व — पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश — मानिसका कम्पनहरूप्रति प्रतिक्रिया दिन्छन्। जब मानिसको विचार ठूलो मात्रामा नकारात्मक हुन्छ, तब तत्त्वहरू आफैं खलबलिन्छन्। त्यसपछि जे हुन्छ, त्यसलाई आजको भाषाले प्राकृतिक प्रकोप भन्छ, तर बापूजी त्यो कर्मको परिणाम हो भनेर प्रकट गर्नुहुन्छ।

पाँच तत्त्व र मानिसको विचार

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, पाँच तत्त्वमध्ये हरेकको कर्मका माध्यमहरूसँग फरक–फरक सम्बन्ध हुन्छ। पृथ्वी तत्त्वबाट उब्जिएको अन्नले मनको गुणलाई आकार दिन्छ। कुनै खास गुणको पानी पिउँदा त्यसले बोलीलाई आकार दिन्छ। कुनै खास गुणको हावामा सास फेर्दा त्यसले विचारलाई आकार दिन्छ। यी तीनै जोडिएका छन्: तपाईं जे खानुहुन्छ, जे पिउनुहुन्छ र जुन हावामा सास फेर्नुहुन्छ, त्यसलाई शुद्ध बनाउनुहोस्, अनि मन, बोली र विचार सफा हुन थाल्छन्।

सबैभन्दा सूक्ष्म तत्त्व आकाशले सबै कुराको रेकर्ड बोक्छ। बापूजी यसलाई आधुनिक विज्ञानले डार्क इनर्जी भन्ने कुरासँग तुलना गर्नुहुन्छ — नदेखिने, जताततै फैलिएको, अन्तरिक्षको हरेक कुनामा रहेको। संसारमा जहाँसुकै बनेको हरेक विचारले आकाश तत्त्वमा छाप छोड्छ; अनि आकाश तत्त्वबाट त्यो वायु, अग्नि, जल र अन्त्यमा पृथ्वीमा सर्छ। भौतिक संसार कम्पनको संसारबाट कहिल्यै अलग हुँदैन; एउटाले अर्कोलाई लगातार आकार दिइरहन्छ।

नकारात्मक सामूहिक विचारले किन आँधीबेहरी र भूकम्प ल्याउँछ

कुनै क्षेत्रका हजारौं वा लाखौं मानिसको विचार नकारात्मक हुँदा त्यो क्षेत्रको हावा नकारात्मकताले भरिन्छ। समय बित्दै जाँदा यो नकारात्मकता चुप लागेर बस्दैन। यसले बाहिर निस्कने बाटो खोज्छ। बापूजी बुझाउनुहुन्छ, प्राकृतिक प्रकोप — आँधीबेहरी, भूकम्प, बाढी — प्रायः ठ्याक्कै त्यस्ता क्षेत्रमा आउँछन्, जहाँ सामूहिक सोच विशेष गरी खलबलिएको हुन्छ। मानिसको कम्पनप्रति प्रतिक्रिया दिने भएकाले पाँच तत्त्वले आफ्नो प्राकृतिक सन्तुलन गुमाउँछन् र उर्लेर निस्कन्छन्।

यो एउटा कारण, एउटा परिणाम भन्ने सरल नियम होइन; हरेक खलबलीले तुरुन्तै प्रकोप ल्याउँछ भन्ने होइन, र हरेक प्रकोपलाई कुनै एउटै नकारात्मक कारणसम्म पछ्याउन सकिन्छ भन्ने पनि होइन। तर यो ढाँचा छ, र बापूजी मानवजातिलाई यो देख्न आग्रह गर्नुहुन्छ। जुन क्षेत्रमा मानिसहरू एकअर्कालाई घृणा गर्छन्, नैतिकताबिना होड गर्छन्, र सधैं नकारात्मकतामै बाँच्छन्, त्यो क्षेत्रले आफ्नै कर्मको आँधी बनाउँछ। ढिलो–चाँडो त्यो आँधी आइपुग्छ।

खाना, पानी र हावाको गुण

यही शिक्षाबाट बापूजी एउटा व्यावहारिक निष्कर्ष निकाल्नुहुन्छ। जस्तो अन्न, उस्तै मन। जस्तो पानी, उस्तै बोली। जस्तो हावा, उस्तै विचार। शुद्ध शाकाहारी खाना खाने, सफा पानी पिउने र सफा हावामा बस्ने आत्माले आफूलाई अझ प्रस्ट मन, अझ सफा बोली र अझ शुद्ध विचारका लागि प्राकृतिक आधार दिन्छ। मांसाहारी खाना, विशेष गरी काटिएको पशुको हिंसा र डरको ऊर्जा बोकेको खाना, मनलाई उल्टो दिशातिर तान्छ।

ऊर्जाको यही नजरबाट बापूजी बुझाउनुहुन्छ, सबैभन्दा माथिल्लो आध्यात्मिक प्रगतिमा लागिपरेकाहरूले प्रायः सात्त्विक शाकाहारी खानालाई सबैभन्दा सहयोगी पाउँछन्। उहाँ यो अभ्यासलाई कर्मकाण्ड वा नियमको रूपमा मान्नैपर्छ भनेर जोड दिनुहुन्न; उहाँ यसलाई सूक्ष्म ऊर्जाको कुराको रूपमा राख्नुहुन्छ। मनको आधार अन्न हो, र अन्न कर्मकै एउटा भाग हो। हरेक साधकलाई आफ्नै परम्परा र भित्री मार्गदर्शनअनुसार यो सिद्धान्तबारे सोचेर हेर्न अनुरोध गरिन्छ।

भित्रको मन्दिर

बापूजी भन्नुहुन्छ, जब बोली, विचार र काम शुद्धतासँग मिल्न थाल्छन्, तब घर नै मन्दिर बन्छ। पहिले एउटा मानिस बदलिन्छ। त्यसपछि परिवार बदलिन्छ। त्यसपछि वरिपरिको वातावरण बदलिन्छ। शान्तिका कम्पनहरू बाहिरतिर फैलिन थाल्छन्, र समयसँगै ती पूरै टोल–छिमेक र क्षेत्रहरूसम्म पुग्छन्। यो कुनै रहस्यमय कुरा होइन; यो उल्टो दिशामा चलिरहेको उही कर्मको नियम हो। नकारात्मक विचारले तत्त्वहरूलाई खलबल्याउँछ; सकारात्मक विचारले तिनलाई फेरि ठीक पार्छ।

त्यसैले बापूजी स्व परिवर्तन र विश्व परिवर्तनलाई एउटै काम मान्नुहुन्छ। संसार भनेको त्यसका आत्माहरूको जोड मात्र हो। बदलिएको एउटा मानिसले परिवार बदल्छ; बदलिएका परिवारहरूले समाज बदल्छन्; बदलिएका समाजहरूले संसार बदल्छन्। त्यहीअनुसार पाँच तत्त्वले प्रतिक्रिया दिन्छन्।

> **"प्रकृति इंसान के मन के आधार पर चलती है। मन बदलेगा, वायुमंडल बदलेगा, पंच तत्त्व बदलेंगे।"**
>
> *"अर्थ: प्रकृति मानिसको मनअनुसार चल्छ। मन बदलिँदा वातावरण बदलिन्छ, र पाँच तत्त्व आफैं पनि बदलिन्छन्।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

६

युद्ध, धर्म र सामूहिक कर्म

ऊर्जा आफूलाई दिइएको दिशामै चल्छ।

व्यक्तिगत कर्मले व्यक्तिगत भाग्य बनाउँछ भने सामूहिक कर्मले राष्ट्रहरू र पूरै सभ्यताहरूको भाग्य बनाउँछ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, युद्धहरू संयोगले भएका राजनीतिक दुर्घटना होइनन्। ती लाखौं आत्मामा जम्मा भएको नकारात्मकताको देखिने रूप हुन्, जुन कहिलेकाहीँ हजारौं वर्षसम्म थुप्रिँदै आएको हुन्छ।

युद्धको जरो

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, देवता र असुर (आसुरी आत्मा) बीचको द्वन्द्व धेरै पुरानो हो। दुवै बाहिरी आयामबाट आएका हुन्, र पृथ्वीमा भिडिरहन्छन्। एउटा समूहका अनुयायीहरू अर्को समूहका अनुयायीहरूको सम्पर्कमा आउँदा जे हुन्छ, त्यो राजनीतिक विवाद मात्र होइन; त्यो धर्मयुद्ध हो — धर्महरूबीचको युद्ध, सकारात्मक र नकारात्मक शक्तिबीचको संघर्ष। वास्तवमा आफ्नो धर्म सबैभन्दा ठूलो हो भनेर प्रमाणित गर्न लड्नेहरू आफैं अधर्म गरिरहेका हुन्छन्, किनकि तिनीहरूको कर्मले संसारमा विनाशकारी कम्पन छोड्छ।

बापूजी यो ढाँचाको जरो पुराना युगहरूसम्म पुगेको देखाउनुहुन्छ। त्रेतायुगमा रामले रावणसँग युद्ध गर्नुभयो। द्वापरयुगमा महाभारतको युद्ध लडियो। सत्ययुगमा पनि ठूला असुरहरू र देवताहरूबीच द्वन्द्व हुन्थ्यो। स्वर्गमा देवताहरू आफैंलाई पनि असुरहरूले बारम्बार दुःख दिए, र केही समय त असुरहरूले स्वर्गलोकमै राज गरे। यो ढाँचा सधैं उस्तै छ: जहाँ नकारात्मक सोच थुप्रिन्छ, त्यहाँ अन्त्यमा युद्ध आइपुग्छ।

युद्धको कारण बनेको धर्म

बापूजी धर्मको दुरुपयोगबारे सोझै भन्नुहुन्छ। सुरुमा पृथ्वीमा शिवको मात्र पूजा हुन्थ्यो। त्रेतायुगको मुख्य व्यक्तित्व भगवान् रामले पनि शिवलिंगको रूपमा शिवको पूजा गर्नुभयो। द्वापरयुगदेखि धर्म टुक्रियो। कोही शिवलाई मान्न थाले, कोही विष्णुलाई। शैव र वैष्णवबीचको झगडा लाखौं वर्षसम्म चल्यो, अनि पछिका गुरुहरूले दुवै पक्षलाई शिव र विष्णु फरक हुनुहुन्न भनेर सम्झाउनुपऱ्यो।

बापूजीकै शब्दमा, एउटै बाबुका दुई सन्तान कुन बाबु ठूलो हो भनेर प्रमाणित गर्न लडिरहेका थिए — तर वास्तवमा उनीहरू दाजुभाइ थिए। पृथ्वीमा आजसम्म देखा परेका हरेक धर्ममा यही कथा दोहोरिएको छ। हरेक पुस्ताले मूल स्रोतको एकता बिर्सन्छ र पुर्खाबाट विभाजन मात्र पाउँछ।

जबरजस्ती धर्म परिवर्तनको जाल

बापूजी इतिहासमा धर्मको नाममा भएको अधर्मलाई औंल्याउनुहुन्छ। एउटा समुदायको अर्को समुदायमा जबरजस्ती धर्म परिवर्तन, धर्मको झन्डामुनि गरिएको दमन, आफ्नो आस्था बदल्न नमान्नेहरूमाथि पुऱ्याइएको हानि — यस्ता कामहरू, मानव इतिहासमा जहाँसुकै र जोसुकैबाट भएका हुन्, तिनले ठूलो सामूहिक कर्म बनाउँछन्, जुन एउटै पुस्तासँगै हराउँदैन। ती कामहरूको कम्पन वातावरणमा रहन्छ, ती काम भएका क्षेत्रको धुलोमै रहन्छ, र पछि त्यहाँ बस्ने आत्माहरूलाई असर गरिरहन्छ।

त्यसैले कुनै क्षेत्र धार्मिक हिंसाको लामो इतिहासबाट सजिलै निको हुन सक्दैन। पाँच तत्त्वले नै ती रेकर्ड बोकेका हुन्छन्। सत्य बुझेका पर्याप्त आत्माहरूले बनाएको, लगातार रहने शान्तिको कम्पनले मात्र त्यो क्षेत्र सफा गर्न सुरु गर्न सक्छ।

सामूहिक कम्पन

जसरी एउटा मानिसको एउटा नकारात्मक विचारले कम्पन बनाउँछ, त्यसरी नै लाखौं मानिसका नकारात्मक विचारहरूले विशाल छाल बनाउँछन्। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, जब सामूहिक विचार लामो समयसम्म लगातार द्वन्द्व वा विनाशतिर लागिरहन्छ, तब वातावरणमा छोडिएको ऊर्जा अन्त्यमा भौतिक रूपमा संसारमा फर्केर आउँछ। यो सबैमा

लागू हुने आध्यात्मिक सिद्धान्त हो; कुनै पनि खास ऐतिहासिक घटनाका विशेष कारणहरूबारे गरिएको टिप्पणी होइन। यस्तो सामूहिक ऊर्जा बनाउनेहरूको सचेत नियत जे भए पनि, उनीहरूले पठाएको कम्पनले नै अन्त्यमा के फर्केर आउँछ भन्ने कुरालाई आकार दिन्छ।

यो बुझाइ राजनीतिक दाबी होइन; यो कर्मको शिक्षा हो। ऊर्जा आफूलाई दिइएको दिशामै चल्छ। विनाशको भाषामा जरा गाडेको ध्यानले विनाशकारी कम्पन छोड्छ; परम शान्तिको भाषामा जरा गाडेको ध्यानले शान्त कम्पन छोड्छ। हामी मनमनै आफैंलाई के संकल्प गर्छौं भन्ने कुरासमेत होसियारीसाथ छान्नु आफैंमा धेरै ठूलो परिणाम ल्याउने कर्म हो।

> **"जो लोग विनाश की बात करते हैं, वो ख़ुद भी विनाश को आकर्षित करते हैं।"**
>
> *"अर्थ: जसले विनाशको भाषा बोल्छन्, तिनले आफूतिर पनि विनाश तान्छन्।"*
>
> — बापूजी

अगाडिको बाटो

युद्धको सामूहिक कर्मका लागि बापूजीले दिनुभएको उपाय नयाँ सिद्धान्त होइन, नयाँ कम्पन हो। धर्महरूबीचको अर्को बहसले संसार बदलिँदैन, न त एउटा पक्षले अर्को पक्षमाथि पाएको अर्को सैनिक जितले नै बदलिन्छ। संसार तब बदलिन्छ, जब पर्याप्त आत्माहरू धर्म, जात र मतभन्दा माथि उठ्छन्; पूरै असीम संसारको सिर्जनहार एउटै हुनुहुन्छ भनेर चिन्छन्; र त्यही एक सर्वशक्तिमानसँग जोडिएर स्थिर भएर ध्यान गर्छन्।

बापूजीले स्पष्ट भन्नुभएको छ, सर्वशक्तिमानले तेस्रो विश्वयुद्धलाई यो पृथ्वी निल्न दिनुहुने छैन। यो संसारको परिवर्तन सर्वनाशबाट होइन, शान्त परिवर्तनबाट हुनेछ। यस कामका लागि केही आत्माहरूलाई माध्यमको रूपमा तयार पारिँदैछ — ती बीज आत्मा, जसबाट विश्व परिवर्तनका लागि दिव्य शक्ति बग्नेछ। यो कम्पनमा सहभागी हुने हरेक मानिसले परिवर्तनमा आफ्नो बल थप्छ।

अध्याय

१०

युगसँगै घट्दै गएको चेतना

कुनै पनि पदको कर्मको आधार सकिएपछि त्यो पद स्थायी रहँदैन ।

आज संसार किन यति गह्रौं लाग्छ भनेर बुझाउन बापूजी पाठकलाई ब्रह्माण्डीय समयको लामो यात्रामा लैजानुहुन्छ। पृथ्वीले अहिले जुन बोझ बोकेको छ, त्यो सधैं बोकेको थिएन। मानिसको चेतना बिस्तारै घट्दै आएको हो — चार ठूला युग हुँदै — र हरेक युगको कर्मले अर्को युगका आत्माहरूको गुणलाई आकार दिएको छ।

चार युग

पहिलो युग सत्ययुग हो — सुनौलो युग। सत्ययुगमा मानव आत्माहरू सतोप्रधान थिए, अर्थात् सबैभन्दा शुद्ध। उनीहरूको विचार सकारात्मक थियो, उनीहरूको कर्म सत्यसँग मिल्थ्यो, उनीहरूको आभाबाट सुनौलो कस्मिक फैलिन्थ्यो। मानवजातिको भित्री संसार तालमेलमा भएकाले बाहिरी संसारका पाँच तत्त्व पनि तालमेलमा थिए। सत्ययुगमा प्राकृतिक प्रकोप आउँदैनथे। रोग विरलै लाग्थ्यो। आयु लामो हुन्थ्यो। मानिसको देवताजस्तो स्वभाव सहजै देखिन्थ्यो।

त्यसपछि त्रेतायुग आयो। नकारात्मक विचार देखा पर्न थाले। धर्मको एकतामा चिरा पर्न थाल्यो। रजस्को शक्ति — आवेग र बटुल्ने लालसा — मानिसको मनमा पस्यो। यो अझै

पनि ठूलो युग नै थियो, तर अब कुनै खोट नभएको युग थिएन।

त्रेतापछि द्वापरयुग आयो, जसमा धर्मभित्रको विभाजन कडा हुन थाल्यो। मानिसहरू फरक–फरक देवताको पूजा गर्थे, र आफूले छानेको रूप नै सबैभन्दा ठूलो हो भनेर लड्न थाले। यी द्वन्द्वहरूको भारले वातावरण बाक्लो भयो।

र अन्त्यमा कलियुग आयो, अहिलेको युग — तमोप्रधान, अर्थात् सबैभन्दा बढी अशुद्धताको युग। अनगिन्ती धर्म, अनगिन्ती देवता, अनगिन्ती मान्यता, अनगिन्ती झगडा। मानवजातिको आभा अँध्यारो भएको छ। पृथ्वीको वातावरण नकारात्मक कम्पनले भरिएको छ।

चेतना किन घट्यो

बापूजी यो ओरालो यात्रालाई आत्माको शक्तिको आधारमा बुझाउनुहुन्छ। झन्–झन् नकारात्मक हुँदै गएको अवस्थामा आत्माहरूले जन्मपछि जन्म लिँदै जाँदा उनीहरूमा जम्मा भएको विकर्मले उनीहरूलाई तल थिच्दै लग्यो। कुनै बेला परम तत्त्वको उज्यालो शरीरमा रहेको सूक्ष्म आत्मा बिस्तारै तीन तत्त्वको शरीर (देवताको रूप) मा झर्‍यो, त्यसपछि पाँच तत्त्वको शरीर (मानिसको रूप) मा झर्‍यो, र आत्माले आफ्नो ऊर्जा धेरै नै गुमाएपछि धेरै अवस्थामा त्यो अझ तल पशु र तल्ला रूपमा पनि झर्‍यो।

कुनै बेला माथिल्ला लोकमा नाच्ने त्यही आत्मा धेरै गलत छनोट गरेपछि कीट वा कीरा भएर फेरि जन्म लिन सक्छ। बापूजी शास्त्रकै शब्दमा भन्नुहुन्छ: स्वर्गको राजा इन्द्रले पनि कहिलेकाहीँ नरकको कीरा भएर जन्म लिनुभएको छ। कुनै पनि पदको कर्मको आधार सकिएपछि त्यो पद स्थायी रहँदैन।

पाँच तत्त्वको गुण पनि घट्यो

मानिसको चेतना खस्किँदै जाँदा तत्त्वहरूको गुण पनि घट्दै गयो। सत्ययुगको पानी आजको पानीभन्दा फरक थियो। हावा, खाना र धरती आफैंले पनि फरक कम्पन बोक्थे। सत्ययुगमा मानिसको विचारले तत्त्वहरूलाई साथ दिने भएकाले तत्त्वहरूले पनि जीवनलाई सजिलै साथ दिन्थे। कलियुगमा मानिसको विचार दूषित भएकाले तत्त्वहरू पनि दूषित भएका छन्।

त्यसैले कुनै बेला ठूलो आध्यात्मिक परिणाम दिने पुराना अभ्यासहरूले आज सामान्य परिणाम मात्र दिन सक्छन्। उही मेहनत, फरक तत्त्वको वातावरणमा, फरक नतिजा दिन्छ। अभ्यास कमजोर भएको होइन; अभ्यास जुन माध्यमबाट काम गर्छ, त्यो माध्यम गह्रौं भएको हो।

घट्दो समयभित्रको आशा

अहिलेको युग गह्रौं भए पनि बापूजी जोड दिएर भन्नुहुन्छ, ठीक यही समय सबैभन्दा ठूलो अवसरको समय हो। संसार परिवर्तनको सँघारमा छ। यति गहिरो ज्ञान — मल्टिभर्सको ज्ञान, परम सिर्जनहारहरूको ज्ञान, परमधामतिर फर्कने बाटोको ज्ञान — अहिले बाँडिँदैछ भन्ने कुरा नै चक्र घुम्न लागेको संकेत हो।

कलियुगमा ब्युँझिएर सबैभन्दा माथिल्लो सत्तासँग जोडिने आत्माले सत्ययुगको गुणमा बाँच्न अर्को सत्ययुग पर्खिरहनु पर्दैन। त्यसले अहिल्यै सत्ययुगजस्तो चेतना आफूमा उतार्न सुरु गर्न सक्छ। अनि यस्ता आत्माहरू बढ्दै जाँदा सामूहिक कम्पन बदलिन थाल्छ। नयाँ युग बाहिरी विनाशबाट आउँदैन; पर्याप्त मानिसहरू भित्रबाटै नयाँ बनेपछि आउँछ।

> **"आत्मा जब तक सतोप्रधान थी, धरती पर कोई प्राकृतिक आपदा नहीं आती थी। आज प्रकृति भी इंसान के मन के बोझ के नीचे दब गई है।"**
>
> *"अर्थ: आत्मा परम शुद्ध रहुन्जेल पृथ्वीलाई कुनै प्राकृतिक प्रकोपले छोएन। आज प्रकृति पनि मानिसको मनको बोझमुनि थिचिएको छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

११

मन, बुद्धि, संस्कार र आभा

संस्कार सबैभन्दा गहिरो तह हो।

भित्री जीवनको कुरा गर्दा बापूजी चारवटा शब्द बारम्बार प्रयोग गर्नुहुन्छ: मन, बुद्धि, संस्कार (चरित्र वा छाप) र आभा। यी चार छुट्टाछुट्टै अङ्ग होइनन्। यी एउटै भित्री प्रणालीका तहहरू हुन्, र हरेक तह अर्को तहभित्र काम गर्छ। यिनको आपसी सम्बन्ध बुझ्दा मानिसको व्यवहार किन यस्तै ढाँचामा चल्छ, र साँचो परिवर्तन किन यी तहमध्ये सबैभन्दा गहिरो तहसम्म पुग्नुपर्छ भन्ने देख्न सकिन्छ।

तह–तहको बनावट

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, मन बुद्धिभित्र काम गर्छ, र बुद्धि संस्कारभित्र काम गर्छ। मनले विचार उठाउँछ; बुद्धिले छान्छ र निर्णय गर्छ; संस्कारले त्यो भित्री झुकाव दिन्छ, जसबाट यी दुवै उठ्छन्।

संस्कार सबैभन्दा गहिरो तह हो। यो आत्माको जम्मा भएको चरित्र हो, जुन धेरै जन्ममा बनेको हुन्छ। जुन आत्माको संस्कार रिसाहा छ, त्यसले अहिलेको क्षणमा रिस उठ्नुपर्ने कुनै कारण नहुँदा पनि रिसले भरिएका विचार उठाउँछ। जुन आत्माको संस्कार शान्त छ,

त्यो खलबलिएपछि पनि फेरि शान्तिमै फर्कन्छ। बुद्धिले केही समय कुनै झुकावलाई रोक्न सक्छ, तर भित्री संस्कार नबदलिएसम्म अन्त्यमा त्यही झुकावले जित्छ।

त्यसैले कसैलाई अझ राम्रो व्यवहार गर्न मात्र भन्नु प्रायः असफल हुन्छ। त्यो निर्देशन बुद्धिसम्म पुग्छ, र बुद्धि सिद्धान्तमा सहमत पनि हुन्छ; तर वास्तविक व्यवहार भने संस्कारले नै चलाइरहन्छ। साँचो परिवर्तनका लागि संस्कारसम्मै तल पुग्नुपर्छ।

आभा: भित्री अवस्थाको देखिने चिनो

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, हरेक मानिसको वरिपरि आभा हुन्छ — आत्माको अवस्थाले बनाएको सूक्ष्म ऊर्जाको घेरा। आभाको रङ हुन्छ, र त्यो रङले कुनै पनि क्षणको भित्री अवस्था देखाउँछ।

रिसाहा मानिसले रातो आभा बोकेको हुन्छ। यो रातोपन उपमा होइन; यो साँच्चैको कम्पन हो, जसले नजिकै भएका सबैलाई असर गर्छ। यस्तो मानिसको एकपटकको रिस पोखिएपछि नजिकै बसेका मानिसलाई शान्त हुन घण्टौं लाग्न सक्छ, किनकि त्यो रातो आभाले उनीहरूलाई पनि छोएको हुन्छ।

नकारात्मक सोचले भरिएको मानिसले कालो आभा बोकेको हुन्छ। त्यो कालोपनले वरिपरिको वातावरणबाट अझ धेरै कालो कस्मिक सोस्छ, र आफूलाई झन् गाढा बनाउँछ। शान्त मानिसले सेतो आभा बोक्छ; उच्च आध्यात्मिक अभ्यास भएको मानिसले सुनौलो आभा बोक्न सक्छ। भित्री जीवनको अवस्था बदलिँदै जाँदा आभाका रङहरू पनि बदलिन्छन्।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, माफी र ध्यानले आभालाई बिस्तारै बदल्न सकिन्छ — कालोबाट निलो, अनि हरियो, अनि सेतो। हरेक रङको परिवर्तन आत्माको कम्पनमा आएको साँचो परिवर्तनसँग मेल खान्छ।

कस्मिक ऊर्जा र आभा

आभाले ऊर्जा बाहिर पठाउने मात्र होइन; सोस्ने पनि गर्छ। नकारात्मक आभाले वरिपरिको वातावरणबाट आफूसँग मेल खाने नकारात्मक कस्मिक तान्छ, र यसले आभाको आफ्नै नकारात्मकतालाई झन् गहिरो बनाउँछ। सकारात्मक आभाले सुनौलो कस्मिक तान्छ, र

यसले आभाको आफ्नै सकारात्मकतालाई बलियो बनाउँछ। यसबाट बुझिन्छ, नकारात्मक सोचमा अड्किएको मानिसलाई त्यहाँबाट निस्कन किन यति गाह्रो हुन्छ: उसले लिने हरेक सासमा उसको त्यही अवस्थालाई अझ बलियो बनाउने कम्पन हुन्छ।

यसको अर्थ गम्भीर छ: आजको वातावरणमा कस्मिक कम्पनको उनान्सय प्रतिशत नकारात्मक छ। सायद एक प्रतिशत मात्र सुनौलो कस्मिक हो, जसले आत्मालाई माथि उठ्न सघाउँछ। त्यसैले वरिपरिको वातावरणबाट अझ धेरै सुनौलो कस्मिक तानेर आफूलाई बदल्ने प्रयास ढिलो र दुःख दिने काम हो। यसभन्दा धेरै राम्रो बाटो भनेको वरिपरिको वातावरणलाई पूरै छलेर सर्वशक्तिमानसँग सोझै जोडिनु हो। सोझो सम्बन्धले दूषित वातावरणबाट छानिरहनु नपरीकनै आत्मामा परम प्रकाश ल्याउँछ।

सन्तहरू किन गुफामा बस्थे

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, पुरानो समयका ठूला सन्त र ऋषिमुनिहरू संसारलाई घृणा गरेर होइन, आभाको विज्ञान बुझेकाले पहाडका गुफाहरूमा गएर बसे। दुई आत्मा भेट हुँदा उनीहरूको आभा एकअर्कामा खप्टिन्छ। एउटामा ठूलो शक्ति छ र अर्को नकारात्मकताले भरिएको छ भने शक्तिशाली आत्माको ऊर्जा कमजोर आत्मातिर सर्न थाल्छ। यस्ता धेरै भेटपछि शक्तिशाली आत्माले आफूले जम्मा गरेको तपस्या रित्याउँछ।

त्यसैले साँचा ऋषिमुनिहरू एकान्तमा बसे। नकारात्मक आत्माहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा रहेर उनीहरूले आफ्नो आभा जोगाए। आजका नक्कली साधुहरू — जो सार्वजनिक ठाउँमा देखिन्छन्, रिसाउँछन्, भीडको अगाडि देखावा गर्छन् — साँचा होइनन्। साँचाहरू मौन हुन्छन्, लुकेका हुन्छन्, र संसारले उनीहरूलाई लगभग कहिल्यै देख्दैन।

> **"औरा का रंग मन की स्थिति दिखाता है। मन शान्त है तो औरा सफ़ेद बनता है; मन क्रोधित है तो औरा लाल हो जाता है।"**
>
> *"अर्थ: आभाको रङले मनको अवस्था देखाउँछ। शान्त मनले आभालाई सेतो बनाउँछ; रिसाएको मनले आभालाई रातो बनाउँछ।"*
>
> — बापूजी

आभा सिल गर्ने

बापूजी एउटा व्यावहारिक तरिका सिकाउनुहुन्छ: आभा सिल गर्नु। उहाँ आफैंले बुझाउनुभएअनुसार, आफ्नो वरिपरिका मानिसहरूबाट बाढीझैं लगातार आइरहने विचार र कम्पनले असर नगरोस् भनेर उहाँ आफ्नो आभा सिल गरेर राख्नुहुन्छ। यसरी सिल नगरी नकारात्मक वातावरणमा कुनै पनि आध्यात्मिक अभ्यास टिक्न सक्दैन।

आभा सिल गर्नु कुनै झन्झटिलो कर्मकाण्ड होइन। आत्म चेतनाको अभ्यास, सर्वशक्तिमानसँगको लगातारको सम्बन्ध, र नकारात्मकतासँगको अनावश्यक सम्पर्क घटाउँदा यो सहजै आउँछ। आत्मा आफ्नो माथिल्लो स्रोतमा अडिँदै जाँदा त्यसको आभा बलियो हुँदै जान्छ, र वरिपरिको संसारको हल्ला पहिलेजस्तो सजिलै भित्र पस्न सक्दैन।

अध्याय

१२

आकर्षणको नियम र कर्मको सिद्धान्त

हरेक परिणामको जरो कर्मको रेकर्डमा पुग्छ ।

आधुनिक युगमा आकर्षणको नियम भनिने विषयबारे धेरै कुरा लेखिएका छन्, धेरै चलचित्र पनि बनेका छन्। यसको धारणा यस्तो छ: तपाईं जे सोच्नुहुन्छ त्यही बन्नुहुन्छ, तपाईंले जे माग्नुहुन्छ युनिभर्सले तपाईंलाई त्यही दिन्छ, र विचारले मात्र वास्तविकता बनाउँछ। बापूजीले यो धारणाबारे विस्तारमा बोल्नुभएको छ, र यो कहाँ सही छ, कहाँ असफल हुन्छ, अनि आध्यात्मिक ज्ञानबिना यो किन आफ्नै बलमा उभिन सक्दैन भनेर स्पष्ट देखाउनुभएको छ।

यो धारणा कहाँ सही छ

बापूजी यसको मूल सिद्धान्तलाई नकार्नुहुन्न। उहाँ स्वीकार्नुहुन्छ, साँच्चै केही हदसम्म तपाईं जसबारे सोच्नुहुन्छ, त्यही बन्नुहुन्छ। भगवान् कृष्णले आफैं गीतामा भन्नुभएको छ: जसलाई सम्झन्छौ, उसैलाई पाउँछौ। तपाईं जुन कुरा बारम्बार सोच्नुहुन्छ, त्यसका गुणहरू तपाईंमा सर्छन्। कामवासनाले भरिएको मानिसलाई सम्झनुभयो भने तपाईंले कामवासनाको गुण पाउनुहुन्छ। रिसाएको मानिसलाई सम्झनुभयो भने तपाईंले रिसको गुण पाउनुहुन्छ। सर्वशक्तिमानलाई सम्झनुभयो भने तपाईंले दिव्य शक्ति पाउनुहुन्छ।

यस अर्थमा आकर्षणको नियम साँचो हो। आत्मा जसमा डुबिरहन्छ, त्यही बन्छ। तर बापूजी तुरुन्तै एउटा प्रश्न उठाउनुहुन्छ, जुन लोकप्रिय शिक्षाले कहिल्यै सोध्दैन: सोच्ने शक्ति कहाँबाट आउँछ?

यो धारणा कहाँ असफल हुन्छ

बापूजी सोझै भन्नुहुन्छ। धनी बन्ने कुरा दिनरात सोच्ने गरिब मानिस धनी बन्दैन। ठूलो घरको कुरा दिनरात सोच्ने भिखारीले त्यस्तो घर पाउँदैन। आफूलाई स्वस्थ ठान्ने बिरामी सधैं निको हुँदैन। छोरा डाक्टर बनोस् भनेर वर्षौंसम्म प्रार्थना गर्ने परिवारले प्रायः उसलाई असफल भएको देख्छ। विचारले मात्र वास्तविकता बनाउन सक्ने भए यीमध्ये केही पनि हुने थिएन।

यसको कारण हो, आत्मा आफैं शक्तिहीन छ। विचारको पछाडि आध्यात्मिक शक्ति नभए विचार खाली हल्ला हो। विचार एउटा कम्पन हो; तर पछाडि शक्ति नभएको कम्पनले केही सिर्जना गर्न सक्दैन। त्यसैले आध्यात्मिक शक्ति र कर्मको सिद्धान्तको बुझाइबिना सिकाइने आकर्षणको नियम मानिसलाई झुक्याउने तरिका मात्र हो।

हरेक परिणामपछाडिको कर्म

बापूजी पाठकलाई एउटा उदाहरणबारे सोच्न भन्नुहुन्छ — आफ्नो दुर्घटना आफैंले आकर्षित गरँ भन्ने मानिसको। कर्म यसरी काम गर्दैन। त्यो मानिसले दुर्घटना आकर्षित गरेको होइन; उसको आफ्नै पुरानो कर्मले त्यो उसकहाँ ल्यायो। कुनै मानिसले कल्पना गरेर मात्र धन आकर्षित गरेको होइन; उसको राम्रो कर्म पाकेकाले ऊ धनी भयो। लोकप्रिय शिक्षाले परिणामलाई कर्मसँग कुनै सम्बन्ध नभएजस्तो गरी हेर्छ। तर परिणाम कर्मबाट अलग हुँदैन। हरेक परिणामको जरो कर्मको रेकर्डमा पुग्छ।

लोकप्रिय शिक्षाको मुख्य अभ्यासमाथि पनि बापूजी प्रश्न उठाउनुहुन्छ: "युनिभर्ससँग माग्नुहोस्।" कुन युनिभर्स? बापूजी सोध्नुहुन्छ। हाम्रो युनिभर्स बाह्र हजार अर्ब प्रकाश वर्ष चौडा छ। अनन्त युनिभर्स छन्। अनन्त मल्टिभर्स छन्। प्रार्थना कुन युनिभर्सलाई गर्ने? अनि यो विशाल सृष्टिको कुन देवतालाई? पृथ्वीमा मात्रै लाखौं देवी–देवताको पूजा भइरहेको छ। यति धेरैलाई प्रार्थना गरिइरहँदा पनि संसार किन अझै दुःखी र उदास छ? किनकि यीमध्ये धेरैजसो देवताहरूमा नै अब पहिलेजस्तो शक्ति छैन।

६०,००० विचारको समस्या

बापूजी अर्को निर्णायक कुरा उठाउनुहुन्छ। एउटा मानिसले दिनमा करिब साठी हजार विचार बनाउँछ। तीमध्ये धेरैजसो कारण शरीरका रेकर्डहरूबाट, धेरै जन्मदेखि जम्मा भएका संस्कारहरूबाट उठ्छन्। कुन विचार माथि आउँछ भन्नेमा सचेत मनको नियन्त्रण धेरै थोरै हुन्छ। नकारात्मक रेकर्डले भरिएको आत्मालाई सकारात्मक सोच्न भन्नु भनेको फोहोर भएको मूललाई आफैं निधो गरेर सफा पानी बगाउन भन्नुजस्तै हो।

साँचो सकारात्मक सोचका लागि स्रोतमै साँचो परिवर्तन चाहिन्छ। स्रोत भनेको आत्मा आफैं हो, र त्यो स्रोत ध्यान गरेर सर्वशक्तिमानबाट लिइएको परम प्रकाशले मात्र सफा हुन सक्छ। त्यसबिना सबै सोचाइ अन्त्यमा सबैभन्दा गहिरो संस्कारतिरै फर्कन्छ।

प्लेसिबो, संयोग र छानेर सुनाइने कथा

लोकप्रिय शिक्षाले एक लाख डलरको नोटको कल्पना गरेपछि धनी भएको मानिस, वा हास्य चलचित्र हेरेर क्यान्सरबाट निको भएकी महिला देखाउँदा बापूजी यसलाई शान्त नजरले हेर्न आग्रह गर्नुहुन्छ। दस लाखमा एक जनासँग संयोग पर्न सक्छ; कसैको कर्म ठीक त्यही बेला उसको पक्षमा पाकेको हुन सक्छ, जुन बेला ऊ संयोगले त्यो तरिका अपनाइरहेको थियो। तर त्यही तरिका अपनाएर असफल भएका अरू लाखौं मानिस कहिल्यै देखाइँदैनन्। चलचित्रले सफलताको कथा देखाउँछ; असफल हुनेहरूको ठूलो, चुपचाप भीडलाई बिर्सन्छ।

सकारात्मक सोचले मात्र क्यान्सर निको हुने भए अस्पतालहरूले हास्य चलचित्र मात्र देखाउने थिए। तर अस्पतालहरू त्यसो गर्दैनन्, किनकि उपचारको वास्तविकतामा यो तरिका थोरैका लागि काम गर्छ र धेरैका लागि असफल हुन्छ। सफल हुने थोरैको कर्मको हिसाबले त्यो हुन दियो; असफल हुने धेरैको कर्मको हिसाबले हुन दिएन।

❝

"आत्मा में पावर नहीं, तो संकल्पों में भी पावर नहीं। सिर्फ़ सोचते रहने से कुछ नहीं बनता।"

"अर्थ: आत्मामा शक्ति छैन भने त्यसको विचारमा पनि शक्ति हुँदैन। सोचिरहनाले मात्र केही बदलिँदैन।"

— बापूजी

साँचो बाटो

बापूजी पाठकलाई सोचले जीवन बदल्न सक्छ भन्ने आशा छोड्न भनिरहनुभएको छैन। उहाँ पाठकलाई त्यो आशा अझ गहिरो जगमा उभ्याउन भनिरहनुभएको छ। पहिलो, कर्म र पुनर्जन्मको सिद्धान्त स्वीकार्नुहोस्। यिनबिना कुनै पनि आध्यात्मिक नियम बुझ्न सकिँदैन। दोस्रो, भाग्य पुरानो कर्मले बनेको हो, र अहिलेको कर्ममा आध्यात्मिक शक्ति मिसिएपछि मात्र त्यसलाई बदल्न सकिन्छ भनेर बुझ्नुहोस्। तेस्रो, सर्वशक्तिमानसँग जोडिएर साँचो आत्म चेतनामा ध्यान गर्न सिक्नुहोस् — अमूर्त "युनिभर्स"सँग होइन, र आफैं तल झरेका देवतासँग पनि होइन।

त्यो सम्बन्धमा आत्माले परम प्रकाश पाउँछ। कारण शरीर चार्ज हुन्छ। विकर्म गल्न थाल्छ। संस्कार बदलिन थाल्छन्। नकारात्मक रेकर्डले अब तल नतानेपछि विचार सबैभन्दा माथिल्लोसँग मिल्न थाल्छ। अनि बिस्तारै आत्मा साँच्चै जे सोच्छ त्यही बन्छ — किनकि अब उसले जे सोच्छ, त्यसको जरा आध्यात्मिक शक्तिमा गाडिएको हुन्छ।

अध्याय

१३

माफ गर्ने कला

जहाँ घृणा थियो, त्यहाँ स्नेह जाग्छ ।

कर्मलाई गलाउने सबै अभ्यासमध्ये माफी सबैभन्दा शक्तिशाली अभ्यासहरूमा पर्छ। तर बापूजी साँचो माफी र धेरैजसो मानिसले दिने शिष्ट, माथि–माथिको माफीलाई होसियारीसाथ छुट्याउनुहुन्छ। साँचो माफी कर्मको बनावटसम्मै तल पुग्छ। झूटो माफीले झगडालाई केही क्षणका लागि मात्र रोक्छ, अनि त्यो फेरि फर्केर आउँछ।

माफीका दुई किसिम

बापूजी भन्नुहुन्छ, माफी माग्नु ठूलो कुरा हो, र माफ गर्नु त झन् ठूलो कुरा हो। मानिसहरूले साना गल्ती त सजिलै माफ गर्छन्, तर साँचो परीक्षा गम्भीर अन्याय हुँदा हुन्छ। कसैले कुनै परिवारको प्रिय आफन्तको हत्या गरेको छ भने के त्यो परिवारले साँच्चै माफ गर्न सक्छ? आजको संसारमा तुरुन्तैको प्रतिक्रिया बदला लिन खोज्नु हो, र घृणाको चक्र पुस्तौंसम्म चलिरहन्छ।

तैपनि यो संसारमा केही आत्मा यस्ता छन्, जसले सबैभन्दा गम्भीर अन्यायलाई पनि माफ गर्न सक्छन्। उनीहरू कमजोर होइनन्; उनीहरू कायर होइनन्। अनगिन्ती जन्मको ध्यान र

तपस्याबाट उनीहरूले माफीको गुणलाई आफ्नो स्वभावकै अंश बनाएका छन्। संसारले बदलाको आशा गरिरहेको बेला पनि उनीहरूमा माफी सहजै आउँछ।

साँचो माफी किन दुर्लभ छ

धेरैजसो मानिसले गहिरो अन्याय किन माफ गर्न सक्दैनन् भनेर बापूजी बुझाउनुहुन्छ। दोषी पीडितको अगाडि आउनासाथ पुराना अपराधका रेकर्डहरू कारण शरीरबाट एकै क्षणमा झल्किन्छन्। मनले ती रेकर्ड पढ्छ र निर्णय गर्छ: म माफ गर्न सक्दिनँ। पहिलो आवेग सधैं विरोध नै हुन्छ, महान् आत्मामा पनि। महान् आत्मालाई साधारण आत्माभन्दा फरक बनाउने कुरा भनेको त्यसपछि के हुन्छ भन्ने हो।

महान् आत्मा पहिलो आवेगअनुसार चल्दैन। ऊ त्योभन्दा पर सोच्छ। ऊ कर्मको सिद्धान्त सम्झन्छ। जे भयो, त्यो दुई आत्माबीचको कर्म बन्धनको कारणले भयो भन्ने ऊ बुझ्छ। त्यो कर्म दोषीको मात्र थिएन; त्यो तोकिएको समयमा पाकेको साझा हिसाब थियो भन्ने ऊ देख्छ। यही बुझाइसहित ऊ माफ गर्ने निर्णय गर्छ — अपराध सानो थियो भनेर होइन, बदलाले बन्धनलाई झन् गहिरो मात्र बनाउँछ भनेर।

माफीले कर्म कसरी गलाउँछ

माफ गरिँदा दुई आत्माबीचको कर्म बन्धन गल्न थाल्छ। माफी पाउने आत्मा, जो प्रायः गहिरो पश्चात्तापमा हुन्छ, भित्री परिवर्तनबाट नकारात्मक हिसाब चुक्ता गर्न थाल्छ। माफ गर्ने आत्मा मनमा पालेको गुनासोको भारबाट छुटेर मनमा शान्ति पाउँछ, र उसको आभा बदलिन थाल्छ। नसुल्झिएको रिसको आभा बिस्तारै कालोबाट निलो, अनि हरियो, अनि सेतो बन्दै जान्छ। मनको गति घट्छ। शान्ति छाउँछ।

अनि प्रायः एकअर्कालाई साँच्चै माफ गरेका दुई आत्माबीच अन्त्यमा आपसी प्रेम पलाउँछ। जहाँ घृणा थियो, त्यहाँ स्नेह जाग्छ। जहाँ झगडा थियो, त्यहाँ मेलमिलाप बढ्छ। यो भावुकता होइन; कर्मको गाँठो फुकेपछि ऊर्जा स्वाभाविक रूपमा यसरी नै चल्छ।

माफीका झूटा रूपहरू

बापूजी माफीका केही झूटा रूपहरूको नाम लिनुहुन्छ, जुन साँचोजस्तै देखिन्छन् तर साँचो होइनन्।

एउटा हो लाचारीको माफी: मानिसले माफ गर्छ, किनकि उसमा बदला लिने शक्ति छैन। यो छुटकारा होइन; यो भित्र दबाउनु हो। मन त्यही कुरा खेलाइरहन्छ। मनमा पालेको गुनासो भित्र जागै रहन्छ, र कर्म बन्धन गल्दैन।

अर्को हो लोभको माफी: मानिसले दोषीबाट केही पाउने आशामा माफ गर्छ — सायद कुनै उपकार वा भौतिक सहयोग। यो लेनदेन हो, माफी होइन। कर्मको रेकर्ड जस्ताको तस्तै रहन्छ।

अर्को हो डरको माफी: थप हानि होला भन्ने डरले मानिसले माफ गर्छ। आभाले अझै घाउ बोकिरहन्छ; आत्माले अझै बन्धन बोकिरहन्छ।

आशाबिना, डरबिना र लोभबिना दिइएको माफीले मात्र — यो महान् आत्माको सही कर्म हो भन्ने एउटै कारणले दिइएको माफीले मात्र — कर्मको गाँठो साँच्चै गलाउँछ।

मौन सधैं माफी होइन

बापूजी दुई किसिमको मौनलाई होसियारीसाथ छुट्याउनुहुन्छ। एउटा हो, आफूभन्दा बलियोको अगाडि उभिएको शक्तिशाली मानिसको मौन, जसले आफ्ना शब्दहरू जबरजस्ती निल्छ। यो भित्र दबाउनु हो, शान्ति होइन। परिस्थिति बदलिनासाथ नबोलिएका सबै शब्द बाहिर ओइरिन्छन् — प्रायः त्यो बेला निस्किएको भए जति हुन्थ्यो, त्योभन्दा झन् चर्को भएर।

अनि अर्को हो, ज्ञानी आत्माको मौन — जसले जे भयो त्यसलाई स्वीकारिसकेको छ, जसमा बदला लिने कुनै इच्छा छैन, जसको मन साँच्चै शान्त छ। यो मौन साँचो शान्ति हो। यसले कम्पन बोक्छ; दबाइएको मौनले तनाव मात्र बोक्छ।

> "माफ़ी माँगने से आदमी छोटा नहीं बनता, और माफ़ करने से उसका आत्मा बहुत बड़ा हो जाता है।"
>
> *"अर्थ: माफी माग्दा मानिस सानो हुँदैन; र माफ गर्दा उसको आत्मा धेरै ठूलो हुन्छ।"*
>
> — बापूजी

माफी: माथिल्ला लोकतर्फको बाटो

माफ गर्न नसिकेको आत्मा माथिल्ला आयाममा उठ्न सक्दैन। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, आत्माको ज्ञान र आत्माको शान्तिका लागि माफीको अभ्यास आवश्यक छ। आत्माले मनमा पालेको गुनासो नसुल्झाई बोकिरहेको छ भने त्यसको भारले त्यसलाई माथि उठ्न दिँदैन। मृत्युको क्षणमा आत्मा बदलाले भरिएको छ भने त्यो माथिल्ला लोकतिर जाँदैन; पृथ्वीकै नजिक रहन्छ, र प्रायः भूतजस्तो जीव बनेर जन्म–जन्मसम्म आफ्नो शत्रुको पछि लागिरहन्छ।

यसको ठीक उल्टो, ज्ञानी आत्मालाई थाहा हुन्छ, जे आएको छ त्यो पुरानो कर्मको परिणाम हो। त्यसले बदला लिँदैन। आक्रमण हुँदा पनि त्यो परमात्माको सम्झनामा शान्त रहन्छ। त्यसको सकारात्मक कम्पन फैलिन्छ, र प्रायः हानि गर्न आएको मानिस शिर झुकाएर फर्केर जान्छ। यो कमजोरी होइन; यो माथिल्ला लोकका लागि तयार भएको आत्माको शान्त बल हो।

अध्याय

१४

श्राप, बदला र पुस्ता–पुस्ताको कर्म

साँच्चै शक्तिशाली आत्मालाई बदला लिनु पर्दैन, किनकि बदला लिँदा उसको शक्ति झन् घट्छ।

माफीले माथितिरको बाटो खोल्छ भने श्राप र बदलाले त्यो बाटो बन्द गर्छन्। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यी दुई शक्ति — शक्तिशाली आत्माको श्राप र साधारण आत्माहरूबीचको बदलाको चक्र — यस्ता परिणाम ल्याउँछन्, जुन पुस्ता–पुस्तासम्म, र धेरै जन्मसम्म पनि फैलिन सक्छन्।

बदलाको चक्र

जब एउटा आत्माले अर्को आत्मालाई मार्छ, मारिएको आत्मा प्रायः शान्तिसँग माथिल्ला लोकतिर जाँदैन। मृत्युको क्षणमा रिसले भरिएको त्यो आत्मा तीन तत्त्वको शरीरमा पृथ्वीकै नजिक रहन्छ, र बदला लिने मौका पर्खिरहन्छ। बापूजी बुझाउनुहुन्छ, यस्तो आत्मा अर्कै शरीरभित्र पसेर त्यसमार्फत काम गर्दै हत्याको चक्र पूरा गर्न पनि सक्छ। त्यसपछि ती दुई आत्माले एकअर्कालाई यस्तो साङ्लोमा बाँध्छन्, जुन एउटा मृत्युमै सकिँदैन।

जन्म–जन्ममा तिनीहरू एकअर्कालाई भेटिरहन्छन्। मार्ने र मारिने जन्मैपिच्छे आफ्नो भूमिका साट्छन्, र दुवैमध्ये कोही पनि त्यो बन्धन छोड्न तयार हुँदैन। यो चक्रले आत्माको

ऊर्जा लगातार रित्याउँदै लैजान्छ। कुनै बेला शक्तिशाली रहेको आत्मा कमजोर बन्छ; कमजोर आत्मा नकारात्मक बन्छ; नकारात्मक आत्मा आसुरी अवस्थातिर झर्छ। अन्त्यमा यस्ता आत्माले आफैं राक्षसको पूजा गर्न थाल्छन् — यो तिनीहरू पूरै अँध्यारो वर्गमा पुगिसकेको चिनो हो।

बापूजी सोझै भन्नुहुन्छ: बदला कमजोरीको चिनो हो। बदला खोज्ने आत्मा ती नै हुन्, जसको शक्ति पहिल्यै कम भइसकेको हुन्छ। साँच्चै शक्तिशाली आत्मालाई बदला लिनु पर्दैन, किनकि बदला लिँदा उसको शक्ति झन् घट्छ।

भूत बन्ने आत्मा

बापूजी मनमै बाँकी रहेको बदलाको एउटा खास परिणाम बुझाउनुहुन्छ। मृत्युको बेला माफ नगर्ने आत्मा प्रायः सामान्य तरिकाले फेरि जन्म लिँदै लिँदैन। ऊ भूत वा प्रेत बनेर यताउता भट्किन्छ, र जसलाई आफ्नो शत्रु ठान्छ, तिनलाई खोजीखोजी पछ्याउँछ। चलचित्रमा कहिलेकाहीं यस्ता आत्माका कथाहरू देखाइन्छन्। त्यहाँ नाटकीय बनाएर देखाइएका धेरै कुरा काल्पनिक भए पनि मूल सिद्धान्त साँचो हो: बदलाले भरिएर शरीर छोड्ने आत्मा माथि उठ्दैन।

माथि नउठ्ने मात्र होइन; त्यो आत्माले आफ्नो विकास पनि पूरा गर्न सक्दैन। बदलाको तल्लो कम्पनमा फसेर ऊ दशकौं वा शताब्दीयौं दुःखका सूक्ष्म अवस्थाहरूमा बिताउँछ, अनि बल्ल उसको ऊर्जाले उसलाई अर्को जन्म लिन दिन्छ। त्यसबेला पनि नयाँ जन्म प्रायः कठिनाइमै हुन्छ।

श्रापको शक्ति

श्राप साधारण रिसभन्दा फरक कुरा हो। ठूलो आध्यात्मिक शक्ति भएको आत्माले दिएको श्रापले त्यो शक्ति श्राप पाउने मानिससम्म पुऱ्याउँछ। बापूजी शास्त्रबाट महान् ऋषि कपिल मुनिको उदाहरण दिनुहुन्छ, जसले एक पटक सागरका सय छोरालाई श्राप दिएर जलाएर खरानी बनाउनुभयो। पछिका धेरै राजाले यो श्राप हटाउने प्रयास गरे। अन्त्यमा राजा भगीरथले गंगा नदीलाई पृथ्वीमा झार्नुभयो, र गंगाको पानीले त्यो खरानी छोएपछि मात्र ती आत्मा फेरि जीवित भए।

बापूजी दक्ष प्रजापतिले चन्द्रमालाई दिनुभएको श्राप पनि सम्झाउनुहुन्छ। त्यो श्रापले गर्दा चन्द्रमाको शरीर भित्रैबाट जल्यो। यसको उपाय सोमनाथ शिवलिंग बनाउनु र लामो समयसम्म कठोर ध्यान गर्नु थियो। आकाशीय जीव भएको चन्द्रमालाई समेत एउटै शक्तिशाली आत्माको श्रापबाट निको हुन ठूलो मेहनत गर्नुपऱ्यो।

श्राप दिनुको मूल्य

तर बापूजी यो पनि स्पष्ट भन्नुहुन्छ कि श्राप दिनु आफैंमा श्राप दिनेका लागि ठूलो घाटा हो। कुनै ऋषि श्राप दिने हदसम्म रिसाउँदा उसको पूरै कारण शरीर उसकै रिसको तापले जल्छ। धेरै वर्षको — कहिलेकाहीँ धेरै जन्मको — जम्मा भएको आध्यात्मिक साधना एकै क्षणमा खेर जान्छ। रिस अधुरोपनको सबैभन्दा ठूलो चिनो हो, र श्राप जतिसुकै उचित देखिए पनि त्यसले दिनेलाई निकै महँगो पर्छ।

यसैले साँचा सन्तहरू — जो पहाडका गुफाहरूमा गहिरो ध्यानमा बस्छन् — लगभग कहिल्यै श्राप दिँदैनन्। सार्वजनिक ठाउँमा कहिलेकाहीँ देखिने, सजिलै रिसाउने र अरूमाथि फैसला सुनाउने मानिसहरू प्रायः महान् ऋषि हुँदैनन्। साँचा ऋषिहरू मौन रहन्छन्, लुकेर बस्छन्, र आफ्नो शक्ति यसरी खर्च गर्न चाहँदैनन्।

श्राप पाउनेमाथिको असर

शक्तिशाली आत्माको श्राप कसैमाथि पर्दा नकारात्मक ऊर्जा श्राप पाउने मानिसको कारण शरीरमा पस्छ र त्यसलाई नराम्ररी बिगार्छ। श्राप भारी छ र दिने धेरै शक्तिशाली छ भने पूरै एउटा पुस्तामा असर पर्न सक्छ। श्राप पाउने मानिसका सन्तानहरूले DNA बाट र परिवारका कारण शरीरहरूको सामूहिक कम्पनबाट त्यो बोझको एक भाग पुस्तौनी रूपमा पाउँछन्। कहिलेकाहीँ कर्मको बोझ सफा हुनुअघि पश्चात्तापका धेरै जन्म चाहिन्छन्।

यसैले बापूजी पाठकलाई आग्रह गर्नुहुन्छ: श्राप निम्त्याउने कुनै काम कहिल्यै नगर्नुहोस्। कुनै पनि काम गर्नुअघि सोच्नुहोस्। ज्ञानी आत्मा सोच्नुअघि पनि सोच्छ, किनकि विचारको तहमा पनि कर्म बन्न सक्छ। महान् आत्मालाई दुःख दिनु, आध्यात्मिक शक्ति भएको कसैलाई साँच्चै पीडा दिनु भनेको कल्पनै गर्न नसकिने भारी कर्मको बोझ निम्त्याउनु हो। जसको रिसले तपाईंलाई नष्ट गर्न सक्छ, तिनीहरूबाट टाढा बस्नुहोस्।

> "क्रोध करने से अनेकों जन्मों की तपस्या एक पल में भस्म हो जाती है।"
>
> *"अर्थ: एकपटकको रिसले अनगिन्ती जन्मको तपस्या एकै क्षणमा खरानी हुन्छ।"*
>
> — बापूजी

यो चक्र कसरी तोड्ने

बदला र श्रापको चक्र एउटा नयाँ शक्ति भित्र्याएर मात्र तोड्न सकिन्छ — ज्ञानमा जरा गाडेको र आध्यात्मिक शक्तिले टेवा दिएको माफीको शक्ति। कर्मको सिद्धान्त बुझ्ने आत्माले बदला नलिने बाटो रोज्छ। सर्वशक्तिमानसँग जोडिएको आत्मासँग त्यो रोजाइमा टिकिरहने भित्री बल हुन्छ। यस्तो अभ्यासका एक–दुई जन्ममा कर्मको साङ्लो गल्न थाल्छ, र शताब्दीयौंसम्म एकअर्कालाई खोजीखोजी पछ्याएका आत्माहरू अन्त्यमा छुट्टिन सक्छन्।

अध्याय

१५

प्रतिक्रमण र यसको सीमा

तर प्रतिक्रमण नै पूरा बाटो हुन सक्दैन।

जैन दर्शन र केही अरू परम्परामा प्रतिक्रमणको अभ्यास — हरेक गल्तीका लागि बारम्बार माफी माग्ने अभ्यास — पाप गलाउने एउटा उपायको रूपमा अघि सारिन्छ। साधकलाई विचार, बोली वा कामको हरेक गल्तीका लागि मनमनै र बाहिरबाट पनि लगातार माफी माग्न सिकाइन्छ। बापूजीलाई यस अभ्यासबारे सोझै सोधिएको छ, र उहाँको उत्तरले कुरा प्रस्ट पार्छ।

मूल अर्थ

आफ्नो मूल अर्थमा प्रतिक्रमण भनेको यो हो: जहाँ गल्ती भएको छ, त्यो गल्ती जुन आत्माप्रति भएको हो, त्यही आत्मासँग माफी माग्नु। कसैप्रति नकारात्मक विचार उठ्यो भने त्यो आत्मालाई मनमनै भन्नु — "मबाट तपाईंप्रति एउटा नकारात्मक संकल्प गयो, कृपया मलाई माफ गर्नुहोस्।" कुनै काम गलत तरिकाले भयो भने त्यसको नाम लिएर माफी माग्नु। साधक दिनभरि यसरी नै चल्छ — लगातार ख्याल गर्दै र लगातार माफी माग्दै।

यसले किन केही समयको आराम मात्र दिन्छ

बापूजी यो अभ्यासको मूल्य छ भनेर स्वीकार्नुहुन्छ। मनैदेखि माफी माग्दा साँच्चै केही आराम मिल्छ। मन हलुका भएको महसुस हुन्छ। अर्को आत्माले माफी स्वीकार्न सक्यो भने

उसले माफ गर्न सक्छ, र कर्मको बोझ अलिकति घट्न सक्छ। यसको पनि केही अर्थ छ।

तर बापूजी यसको सीमाबारे इमानदारीसाथ भन्नुहुन्छ। मानिसले हरेक पाइलामा — मनमा, बोलीमा, काममा — र हरेक तहमा गल्ती गर्छ। हरेक गल्तीका लागि साँच्चै माफी माग्ने हो भने पूरै जीवन माफी माग्दैमा बित्छ। तैपनि जीवनभर प्रतिक्रमण गरेपछि पनि आत्मा आफैंले शक्ति पाउँदैन। अघिल्ला अनगिन्ती जन्ममा कारण शरीरमा जम्मा भएको विकर्म जस्ताको तस्तै रहन्छ।

प्रतिक्रमणले यही एउटा जीवनको सतही कर्मलाई सम्हाल्छ। गहिरो कर्म बन्धनसम्म — जन्मैजन्मको त्यो लामो इतिहाससम्म, जसमा आत्मा अरू आत्माहरूसँग यसरी बाँधिएको छ कि उसलाई सम्झना पनि छैन — माफी मात्र पुग्न सक्दैन। त्यो बन्धनले, आत्माले चाहोस् वा नचाहोस्, त्यसलाई यस जीवनमा र आउने जन्महरूमा थप पाप कर्म गर्न बाध्य बनाउँछ, किनकि भित्रको रेकर्ड गलेको हुँदैन।

माफी मात्रले आत्मालाई किन शक्ति दिन सक्दैन

बापूजी सरल तरिकाले प्रश्न उठाउनुहुन्छ। मानौं, कसैले तपाईंलाई माफ गऱ्यो। के त्यसले आफैंआफ तपाईंको आत्मामा शक्ति भरिदिन्छ? मानौं, कसैले तपाईंलाई आशीर्वाद दियो। के आशीर्वादले मात्र तपाईंलाई शक्ति दिन्छ?

यसको उत्तर पूरै आशीर्वाद दिनेको आध्यात्मिक अवस्थामा भर पर्छ। पुराना समयमा, जब ठूलाबडाहरूको आभामा साँचो आध्यात्मिक शक्ति हुन्थ्यो, केटाकेटीहरू उनीहरूको खुट्टा छोएर आशीर्वादको साँचो कम्पन पाउँथे। ठूलाको आभाले बच्चाको आभा भरिदिन्थ्यो, र साँचो सकारात्मक ऊर्जा सर्थ्यो। आज, जब धेरैजसो मानिसको आभा आफैं नकारात्मक वा रातो छ, यस्तो मानिसबाट आशीर्वाद लिँदा तपाईंलाई आशीर्वाद मिल्नुको सट्टा उसको नकारात्मकता तपाईंमा सर्न सक्छ।

त्यसैगरी, कसैले पाउने माफीमा माफ गर्नेकै शक्ति हुन्छ। माफ गर्नेसँग शक्ति छैन भने त्यो माफी एउटा मीठो शब्द मात्र हो, कर्मको घटना होइन। तपाईंको कारण शरीरमा जम्मा भएको रेकर्ड जस्ताको तस्तै रहन्छ।

विकर्मलाई वास्तवमा केले गलाउँछ

बापूजी फेरि एकमात्र साँचो उपायमा फर्कनुहुन्छ। कारण शरीरमा रेकर्ड भएको विकर्मलाई गलाउन आत्मा आफैंले सर्वशक्तिमानबाट परम प्रकाश पाउनुपर्छ। यो प्रतिक्रमणमाथि थपिने कुनै कुरा होइन; सफा हुने वास्तविक प्रक्रिया नै यही हो।

जब आत्म चेतनामा स्थिर आत्मा ध्यानमार्फत सर्वशक्तिमानसँग जोडिन्छ, परम प्रकाश त्यसभित्र बग्न थाल्छ। त्यो प्रकाश कारण शरीरमा पस्छ र नकारात्मक कर्मका रेकर्डहरू जलाउँछ। अर्को मानव आत्माको कुनै माफी र कुनै आशीर्वादले गर्न नसक्ने काम यसले गर्छ। आत्माका संस्कारहरू सबैभन्दा गहिरो तहमा बदलिन थाल्छन्, आभा सेतो हुन्छ, स्वभाव सहज करुणाले भरिन्छ, र कर्मको बोझ साँच्चै हट्न थाल्छ।

> **"माफ़ी माँगने से टेम्परेरी शान्ति मिलती है — पर आत्मा में पावर परम प्रकाश से ही आती है।"**
>
> *"अर्थ: माफी माग्दा केही समयका लागि शान्ति मिल्छ; तर आत्मामा साँचो शक्ति परम प्रकाशबाट मात्र आउँछ।"*
>
> — बापूजी

प्रतिक्रमणको स्थान

बापूजी पाठकलाई प्रतिक्रमण छोड्न भनिरहनुभएको छैन। आफ्ना गल्तीहरू स्वीकार्ने अभ्यासको आफ्नै स्थान छ — खास गरी यही जीवनमा आफूले अन्याय गरेकाहरूप्रति। यसले अहंकारलाई नरम बनाउँछ। यसले आफूलाई इमानदारीसाथ हेर्ने काम सुरु गर्छ। कतिपय अवस्थामा यसले यस जीवनका साना कर्म बन्धनहरू गलाउन मद्दत गर्न सक्छ।

तर प्रतिक्रमण नै पूरा बाटो हुन सक्दैन। आफैंमा मात्र यसले सबैभन्दा गहिरा तहहरूलाई नछोई छोड्छ। कर्मको बोझबाट साँच्चै मुक्त हुन चाहने आत्माले माफी माग्ने अभ्यासँगै परमात्मासँग जोडिएर ध्यान गर्ने अभ्यास पनि थप्नुपर्छ। परम प्रकाशबिना कुनै पनि माफी सबैभन्दा गहिरा रेकर्डहरू रहेको कारण शरीरसम्म पुग्न सक्दैन।

अध्याय

१६

निष्काम कर्म र कर्मयोग

स्वर्ग मुक्ति होइन ।

सत्य कर्मले आत्मालाई स्वर्गसँग बाँध्छ र पाप कर्मले नरकसँग बाँध्छ भने, कर्मको एउटा यस्तो बाटो पनि छ, जसले आत्मालाई पटक्कै बाँध्दैन। बापूजी यसलाई निष्काम कर्म — इच्छा नराखी गरिने कर्म — भन्नुहुन्छ, र यो बाटोमा हिँड्ने मानिस कर्मयोगी हो, कर्मको योगी। मानिसले गर्न सक्ने सबैभन्दा माथिल्लो किसिमको कर्म यही हो।

निष्काम कर्मको अर्थ

निष्काम कर्म भनेको व्यक्तिगत फलको इच्छा नराखी गरिने कर्म हो। काम पूरा ध्यान र सीपका साथ गरिन्छ, तर गर्ने मानिस त्यसबाट के फर्केर आउँछ भन्नेमा आसक्त हुँदैन। ऊ आफ्नो कर्तव्य त्यो कर्तव्य भएकैले पूरा गर्छ, केही पाउने आशाले होइन। ऊ संसारमा कर्म गर्छ, तर संसारमा अल्झिँदैन।

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, निष्काम कर्मको मुख्य सर्त परमात्माको सम्झना हो। सर्वशक्तिमानको सम्झनामा गरिएको कर्मले कर्म बन्धन बनाउँदैन, किनकि त्यहाँ कर्म गर्ने चाहिँ इच्छाले चलेको सानो आफू होइन — गर्ने त आफ्नो स्रोतसँग जोडिएको आत्मा हो, जसले त्यही

सम्बन्धबाट कर्म गर्छ। कर्म शरीरबाट भएर जान्छ, तर आत्मा आफ्नो उच्च अवस्थामै रहन्छ, र ऊर्जा गुमाउनुको सट्टा झन् पाउँछ।

गीताको श्लोक

भगवान् कृष्णले गीतामा भन्नुभयो: आफ्नो सबैभन्दा राम्रो काम मेरो सम्झनामा गर। मेरो सम्झनामा गरिएको हरेक कर्म निष्काम कर्म बन्छ। बापूजी यो श्लोकलाई कविता होइन, निर्देशनको रूपमा लिनुहुन्छ। परमात्मालाई सम्झँदै संसारमा कर्म गर्नु — गाडी चलाउनु, रिपोर्ट लेख्नु, खाना पकाउनु, बच्चा हुर्काउनु, र यी सबै गर्दा भित्री सम्बन्धलाई जीवित राखिरहनु — भनेको साधारण दैनिक जीवनलाई आध्यात्मिक साधनामा बदल्नु हो।

गीता यो पनि भन्छ: म जप, तप, ध्यान र योगले मात्र प्राप्त हुँदिनँ — म ज्ञानले प्राप्त हुन्छु। बापूजी यसमा होसियारीसाथ ध्यान खिच्नुहुन्छ। ज्ञान पहिले आउँछ। परमात्मा वास्तवमा को हुनुहुन्छ भन्ने नजानी संसारभरिका सबै जप, तप र ध्यानले पनि साँचो सम्बन्ध जोड्न सक्दैन। ज्ञान भएपछि साधारण कर्म पनि योग बन्छ।

धेरैजसो कर्मले किन बाँध्छ

बापूजी मानिसले गर्ने लगभग सबै कर्मले किन कर्म बन्धन बनाउँछ भनेर बुझाउनुहुन्छ। धेरैजसो कर्म पाँच शक्तिमध्ये कुनै एउटाले चलाउँछ: काम, क्रोध, लोभ, मोह वा अहंकार। राम्रो देखिने कर्म पनि मान–सम्मानका लागि, केही फिर्ता पाउनका लागि, वा घमण्डको सन्तुष्टिका लागि गरिएको हुन सक्छ। यस्तो कर्मभित्र गर्नेको इच्छा गाँसिएको हुन्छ। त्यही इच्छा कर्मको बीउ बन्छ, र आत्मा आफैंले रोपेको बीउमा बाँधिन्छ।

सत्य कर्मले पनि — बाहिरबाट राम्रो देखिने कर्मले पनि — आत्मालाई जन्म–मृत्युको चक्रमा बाँध्छ। धेरै राम्रा कर्म गर्ने मानिस स्वर्गमा जन्म लिन्छ, त्यसको फल भोग्छ, पुण्य सिध्याउँछ, अनि फेरि नयाँ गरी चक्र सुरु गर्न उसले मानिसको जन्म लिनुपर्छ। स्वर्ग मुक्ति होइन। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, सुख खोज्ने स्वर्गका देवताहरू अन्त्यमा आफ्नो शक्ति गुमाउँछन् र फेरि पृथ्वीमा झर्छन्।

निष्काम कर्म मात्र — व्यक्तिगत इच्छाको बीउ नभएको कर्म मात्र — यो बन्धनबाट उम्कन्छ। यसले आत्मालाई फसाउने कुनै फल फर्काउँदैन। आत्मा केही नथुपारी संसारबाट

भएर जान्छ, र समयसँगै माथि उठ्न सक्ने गरी हलुका हुन्छ।

निष्काम कर्म: दुर्लभ, तर सम्भव

बापूजी सोझै स्वीकार्नुहुन्छ: साँच्चै निष्काम कर्म गर्न सक्ने आत्मा दुर्लभ हुन्छ। धेरैजसो मानिस निःस्वार्थ भएर कर्म गर्न चाहँदा पनि इच्छाको कुनै न कुनै धागो भित्र पसिहालेको पाउँछन्। यो नैतिक कमजोरी होइन; यो त धेरै जन्मदेखि जम्मा भएका संस्कारहरूको भार मात्र हो।

तैपनि यो अभ्यासको नजिक पुग्न सकिन्छ। आत्माले ज्ञान पाउँदै ध्यान गर्न थालेपछि इच्छाको पकड खुकुलो हुन्छ। पाँच विकार कमजोर हुन थाल्छन्। कर्म अझ सफा, अझ हलुका, अझ सोझो लाग्न थाल्छ। गर्ने मानिसले देख्छ कि ऊ अब पहिलेभन्दा धेरैपटक चाहनाबाट होइन, स्थिरताबाट कर्म गरिरहेको छ। यसरी नै बिस्तारै कर्मयोगी उदाउँदै जान्छ।

> **"कर्म करते हुए ऑलमाइटी अथॉरिटी को याद करो — वो कर्म बन्धन नहीं बनाएगा।"**
>
> *"अर्थ: सर्वशक्तिमानलाई सम्झँदै कर्म गर्नुहोस् — त्यस्तो कर्मले कर्म बन्धन बनाउँदैन।"*
>
> — बापूजी

योगका अठार रूप

बापूजीले परमात्मासँगको योगका अठार रूप छन् भनेर बताउनुभएको छ। तीमध्ये एउटा प्रेम योग हो — प्रेमको योग। परमात्मालाई चिन्ने र परमात्मालाई प्रेम गर्ने आत्माले परमात्माका गुणहरू विरासतमा पाउँछ। यस्तो आत्मा दयाको सागर बन्छ। संसारले उसलाई बदलामा माया नगर्दा पनि ऊ पूरै संसारलाई माया गर्छ।

यो निष्काम कर्मको उच्च रूप हो: फिर्तामा केही पाउने इच्छा नराखेर मात्र होइन, गर्नेको विरोध गर्नेहरूसमेत सबैप्रति सकारात्मक प्रेम राखेर गरिने कर्म। संसारले फर्काएर हेला, आलोचना वा हानि दिन सक्छ। कर्मयोगी अछुतो रहेर लागिरहन्छ, किनकि उसको सम्बन्ध संसारसँग होइन, सबै संसारको स्रोतसँग हुन्छ।

अध्याय

१७

धन, दान र आशीर्वाद

धनमा त्यो कसरी कमाइएको थियो भन्ने कम्पन रहन्छ।

कर्म काम र विचारमा मात्र होइन, पैसा र उपहारमा पनि चल्छ। बापूजीले धन, दान, आशीर्वाद र धार्मिक स्थलहरूको आध्यात्मिक गुणबारे विस्तारमा बोल्नुभएको छ। यी विषयमा उहाँका शिक्षाहरूले केही प्रचलित धारणाहरूलाई चिरेर देखाउँछन् — ती धारणाहरू धेरैले मानेका छन्, तर नजिकबाट जाँच्दा टिक्दैनन्।

आसुरी लक्ष्मी र देवी लक्ष्मी

बापूजी दुई किसिमको धन छुट्याउनुहुन्छ: आसुरी लक्ष्मी, अर्थात् नकारात्मक स्रोतबाट आएको धन, र देवी लक्ष्मी, अर्थात् धर्मको बाटोबाट आएको धन। आज चलनचल्तीमा रहेको शिक्षा यो छ कि आसुरी लक्ष्मीको दस प्रतिशत कुनै धार्मिक वा परोपकारी काममा दान दिँदैमा त्यसलाई देवी लक्ष्मीमा बदल्न सकिन्छ। बापूजी यो धारणा मान्नुहुन्न।

पाप कर्मबाट कमाइएको धन त्यसको केही भाग दान दिँदैमा शुद्ध हुँदैन। धनमा त्यो कसरी कमाइएको थियो भन्ने कम्पन रहन्छ। यस्तो धनबाट दिइएको दानले मूल पापलाई बदल्दैन; बरु त्यसको अशुद्धतालाई अझ फैलाउँछ। बापूजी सोझै भन्नुहुन्छ, आज ठूलो स्तरको सार्वजनिक दानमा बगिरहेको धेरै पैसामा त्यो सुरुमा कसरी कमाइएको थियो भन्ने कम्पन

रहन्छ। इमानदारीपूर्वक कर तिरेर सादा जीवन बिताउनेहरूसँग दिनका लागि धेरै बचत विरलै हुन्छ; कागजमा नदेखाइएको ठूलो रकम सम्हाल्नेहरूसँग प्रायः भव्य सार्वजनिक दानको देखावटमा हाल्नका लागि सबैभन्दा धेरै हुन्छ।

कसलाई दिने

बापूजी पाठकलाई दान कहाँ गइरहेको छ भनेर ध्यान दिएर सोच्न आग्रह गर्नुहुन्छ। तपाईंले दान दिएको मानिसले त्यो दान रक्सी वा पाप कर्ममा खर्च गर्छ भने, त्यो पापमा तपाईं पनि भागीदार हुनुहुन्छ। लिनेको नकारात्मकता तपाईंको हिसाबको भाग बन्छ। रावणजस्तो आत्मालाई साथ दिनु भनेको उसैजस्तो बन्नु हो।

साँचो दान तिनीहरूकहाँ जान्छ, जसलाई साँच्चै मद्दत चाहिएको छ र जसले त्यसलाई राम्रोसँग प्रयोग गर्छन्। बापूजी ती मानिसहरूको उदाहरणको प्रशंसा गर्नुहुन्छ, जो सबै दान ठूला सार्वजनिक भेलाहरूतिर मात्र लैजानुको सट्टा — जहाँ धेरैजना साँचो आध्यात्मिक खोजले होइन, भौतिक कारणले आउँछन् — साँच्चै गरिबी भएका ठाउँमा सोझै पुगेर साँच्चै भोकाएकाहरूलाई खुवाउँछन्। साँच्चै खाँचो भएकाहरूको सेवा नै साँचो सेवा हो। साँचो दुःखलाई बेवास्ता गर्दै खाँचो भएजस्तो मात्र देखिनेहरूलाई दिनु देखावटी भलाइ मात्र हो।

बापूजी यो पनि भन्नुहुन्छ कि आध्यात्मिक ज्ञान लिन र पालन गर्न सक्नेहरूलाई त्यो ज्ञान दान दिनु नै दानको सबैभन्दा ठूलो रूप हो — ज्ञान दान महा दानको सिद्धान्त। त्यो चलाउन तयार आत्माको हातमा ज्ञानको तरबार थमाउनु भनेको जतिसुकै खाना वा पैसाले पनि गर्न नसक्ने काम गर्नु हो।

आशीर्वादको सीमा

पुराना समयमा, जब ठूलाबडासँग साँचो आध्यात्मिक शक्ति हुन्थ्यो, उनीहरूले बच्चालाई दिने आशीर्वादमा साँचो कम्पन हुन्थ्यो। ठूलाको पाउमा ढोग्ने सानो उमेरको मानिस ठूलाको आभाभित्र पस्थ्यो र सुनौलो कस्मिक पाउँथ्यो। आशीर्वाद भनाइ मात्र थिएन; त्यो साँच्चै ऊर्जा सर्ने प्रक्रिया थियो।

बापूजी भन्नुहुन्छ, आज यसमा पहिलेजस्तो भर पर्न सकिँदैन। धेरैजसो मानिसको आभा आफैं नकारात्मकताले भरिएको छ। यस्तो मानिसबाट आशीर्वाद लिनु भनेको उसको

नकारात्मकता सोस्नु हो। आशीर्वाद दिनुअघि मानिसले इमानदारीसाथ सोध्नुपर्छ: के म साँचो आशीर्वाद दिन सक्ने छु? के मसँग अर्कोलाई साँच्चै फाइदा पुऱ्याउन सक्ने कम्पन छ? छैन भने, बापूजीकै शब्दमा, त्यो आशीर्वाद खातामा पैसा नभई चेक काट्नुजस्तै हो। चेक बाउन्स हुन्छ।

शरीरवरिपरिको आभा

बापूजी एउटा व्यावहारिक कुरा सिकाउनुहुन्छ। नकारात्मक मानिसको आभा शरीरको वरिपरि करिब छ इन्चसम्म बाहिर फैलिन्छ। दुई जना नजिकको सम्पर्कमा आउँदा — छेउछेउमा बस्दा, अँगालो हाल्दा, वा काँधमा काँध मिलाएर काम गर्दा — उनीहरूको आभा एकअर्कामा खप्टिन्छ। ऊर्जा एकबाट अर्कोमा सर्छ। एकको नकारात्मकता अर्कोको नकारात्मकता बन्छ।

ज्ञानी, शान्त आत्माहरूको संगत किन यति मूल्यवान् हुन्छ, र सधैं नकारात्मक रहने आत्माहरूको संगत किन यति महँगो पर्छ भन्ने एउटा कारण यही हो। थाहै नपाई आत्माले आफ्नो वरिपरिकाहरूको रङ लिन्छ। यहाँको शिक्षा अरूसँग रुखो बन्नु होइन; आफूले समय कहाँ बिताइरहेको छ भन्नेमा सचेत रहनु हो, र नकारात्मकतासँग सम्पर्क टार्ने नसकिने बेला आत्म चेतनाबाट आभा सिल गर्नु हो।

> **"पहले यह सोचना कि मैं आशीर्वाद देने के लायक़ हूँ या नहीं — फिर आशीर्वाद देना।"**
>
> *"अर्थ: पहिले म साँचो आशीर्वाद दिन सक्ने छु कि छैन भनेर सोच्नुहोस् — त्यसपछि मात्र आशीर्वाद दिनुहोस्।"*
>
> — बापूजी

धार्मिक स्थल: शान्त नजरले हेर्दा

बापूजी मन्दिर, मस्जिद, गुरुद्वारा वा चर्चको आफैंमा विरोध गर्नुहुन्न। उहाँ त पाठकलाई इमानदारीसाथ हेर्न मात्र भन्नुहुन्छ। आज संसार धार्मिक स्थलहरूले भरिएको छ। त्यसो भए संसार अझै किन यति दुःखी छ? यी स्थलहरूमा पूजा गरिने देवताहरूसँग पहिलेजस्तै

शक्ति भएको भए लाखौं मानिसका प्रार्थनाहरूले पक्कै शान्ति ल्याइसक्थे। त्यसो नभएको कुरा नै यो सोध्न काफी हुनुपर्छ: साँचो शक्ति वास्तवमा कहाँ छ?

बापूजीको उत्तर सधैं एउटै हुन्छ। साँचो शक्ति सर्वशक्तिमानसँग छ — जो कुनै एउटा ब्रह्माण्डको कुनै एउटा देवताभन्दा पर, पूरै अनन्त संसारको परम सिर्जनहार हुनुहुन्छ। आत्म चेतनामा रहेर उहाँलाई सोझै सम्झनु भनेको साँचो स्रोतबाट शक्ति लिनु हो। आफैं तल झरेको देवताको पूजा गर्नु — र बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि इन्द्रजस्ता देवताहरूले पनि कहिलेकाहीँ कीराको रूपमा जन्म लिएका छन् — भनेको जोसँग दिनका लागि शक्ति नै बाँकी छैन, उसैसँग शक्ति माग्नु हो।

यो कुनै पनि धर्मको हेला होइन। यो त पाठकले आफ्नो मेहनत साँच्चै फल दिने ठाउँमा लगाओस् भन्ने चाहने एक शिक्षकको आग्रह हो।

अध्याय

१८

गीता: ज्ञान र अभ्यासका दुई तरबार

अभ्यासले नै ज्ञानलाई जीवित बनाउँछ ।

बापूजीले भगवद्गीतालाई कर्मबारेको सबैभन्दा गहिरो ग्रन्थ भन्दै त्यसबारे धेरै पटक बोल्नुभएको छ। उहाँ कृष्णलाई धेरै देवतामध्ये एक देवताको रूपमा होइन, सर्वशक्तिमानकै अवतारको रूपमा लिनुहुन्छ, जसले मानिसको रूपबाट परम ज्ञान सुनाउनुभयो। उहाँको नजरमा गीता मानवजातिलाई अहिलेसम्म दिइएको सबैभन्दा सोझो शिक्षा हो — कसरी बाँच्ने, कसरी कर्म गर्ने, र आत्मालाई कसरी मुक्त गर्ने भन्नेबारे।

प्रतीकको रूपमा युद्धभूमि

कुरुक्षेत्रको युद्धभूमिमा अर्जुनको सामुन्ने अधर्मको पक्षमा उभिएका उहाँकै नातेदार, गुरुहरू र ठूलाबडाहरू थिए। उहाँ लड्न चाहनुहुन्नथ्यो। भावनाले उहाँलाई पूरै थिच्यो। यो देखेर कृष्णले उहाँलाई भावुक कुरा गरेर सान्त्वना दिनुभएन। उहाँले अर्जुनलाई ज्ञान दिनुभयो।

अर्जुनलाई कृष्णको शिक्षा सोझो थियो: देह र देहका सम्बन्धहरू बिर्स। तिम्रो अगाडि उभिएकाहरू जिउँदा लास हुन्। उनीहरू लास हुनुको कारण उनीहरूको भौतिक शरीर मरेको होइन; उनीहरू लास हुन्, किनकि उनीहरूको आत्माले पहिल्यै आफूलाई असत्यसँग जोडिसकेको छ। असत्यको पक्षमा उभिनु भनेको कर्मको हिसाबले जिउँदै मरेसरह हुनु हो।

पशुहरू यस्ता आत्माभन्दा राम्रो अवस्थामा हुन्छन्, किनकि पशुले ज्ञानबिना कर्म गर्छन्; यी आत्माले त आफूलाई दिइएको ज्ञान नै अस्वीकार गरेका छन्।

त्यसैले, महाभारत युद्धको शास्त्रीय प्रसङ्गभित्र, अर्जुनलाई कृष्णको निर्देशन यही थियो कि अर्जुनले क्षत्रियको रूपमा आफ्नो धर्म पूरा गर्नुपर्छ र कर्म गर्नुपर्छ। कृष्णले अर्जुनलाई सावधान गराउनुभयो: उहाँले धर्मको पक्षमा कर्म गर्नुभएन भने यी आत्माले संसारलाई दिने दुःख अर्जुनकै हिसाबमा जम्मा हुनेछ, किनकि उनीहरूलाई रोक्ने शक्ति हुँदाहुँदै पनि उहाँले नरोक्ने बाटो रोज्नुभएको हुनेछ। यो गीताको विशेष नैतिक र ऐतिहासिक सन्दर्भमा दिइएको शिक्षा हो, आजको आचरणका लागि दिइएको निर्देशन होइन।

दुई तरबार

बापूजी मनलाई नियन्त्रणमा राख्न सकिने दुई तरबारबारे कृष्णले गर्नुभएको वर्णनतर्फ ध्यान खिच्नुहुन्छ। पहिलो तरबार ज्ञानको तरबार हो। दोस्रो अभ्यासको तरबार हो। अभ्यासबिना ज्ञान मात्र किताबी कुरा बनेर रहन्छ। ज्ञानबिनाको अभ्यास अन्धो कर्मकाण्ड बन्छ। दुवै तरबार मिलेर मनको अल्झन काट्छन्।

ज्ञानको तरबार भनेको कर्मको सिद्धान्त, आत्माको स्वरूप, र परमात्माको अस्तित्व र पहिचान बुझ्नु हो। यसबिना कुनै पनि आध्यात्मिक प्रयास सही दिशामा लैजान सकिँदैन। अभ्यासको तरबार भनेको हरेक दिन, बारम्बार मनलाई परमात्मातिर फर्काइरहनु हो — मन भड्किन थाल्नेबित्तिकै तुरुन्तै त्यसलाई रोक्नु, तुरुन्तै त्यसलाई आफ्नो स्रोतसँग फेरि जोड्नु। अभ्यासले नै ज्ञानलाई जीवित बनाउँछ।

बापूजी भन्नुहुन्छ, यो शिक्षा हरेक पाठकलाई लागू हुन्छ। मन नसोच्नुपर्ने दिशातिर सोच्न थाल्नेछ। त्यही क्षण त्यसलाई रोक्नुहोस्। त्यसलाई दौडिन नदिनुहोस्। ज्ञानलाई बारम्बार प्रयोग गर्नुहोस्। कृष्णले आफैं अर्जुनलाई जीवनमा ज्ञान बारम्बार प्रयोग गर्न निर्देशन दिनुभयो। यसको कुनै छोटो बाटो छैन। मन लगातार र सचेत भएर गरिने प्रयासलाई मात्र मान्छ।

जिउँदो लास

बापूजी प्रायः कृष्णको भनाइमा फर्कनुहुन्छ — जिउँदो लास। जिउँदो लास भनेको त्यस्तो मानिस हो, जसको भौतिक शरीर अझै चल्छ, तर जसको आत्माले असत्यलाई नै आफ्नो घर मानिसकेको छ। यस्तो मानिसले झूट फैलाउन, अधर्मको रक्षा गर्न, र हानि गर्ने व्यवस्थालाई साथ दिन मद्दत गर्छ। असत्यलाई साथ दिनु भनेको असत्य कर्म गर्नु हो। कर्मको हिसाबले असत्यलाई साथ दिनेहरू असत्यका कामहरू आफैं गर्नेहरूजस्तै हुन्।

यो शिक्षा सुन्दा असहज लाग्छ, तर बापूजी यसलाई कृष्णले दिनुभएकै रूपमा राख्नुहुन्छ: दुर्योधनलाई मद्दत गर्नेहरू दुर्योधनभन्दा फरक छैनन्, उनीहरूको हातले ती कामहरू नगरेको भए पनि। यसैले महाभारतमा भीष्म पितामह, द्रोणाचार्य र कृपाचार्य आफ्नो व्यक्तिगत महानता हुँदाहुँदै पनि दुर्योधनसँगै नष्ट हुनुभयो। अधर्मलाई दिएको साथले उहाँहरूलाई कर्मको हिसाबले अधर्मकै ठाउँमा पुऱ्यायो।

> **"गीता का संदेश है — देह और देह के संबंध भूलकर मुझ परमात्मा को याद कर।"**
>
> *"अर्थ: गीताको सन्देश हो — देह र देहका सम्बन्धहरू बिर्सेर मलाई, परमात्मालाई सम्झ।"*
>
> — बापूजी

वाचा

गीतामा कृष्णको वाचा नै पूरै बाटोको मुख्य वाचा हो। देह र देहका सम्बन्धहरू बिर्स; मलाई, परमात्मालाई सम्झ; म तिम्रा सबै पापको विनाश गर्नेछु; अन्त्यमा म तिमीलाई ऊँच ते ऊँच परमधाम लैजानेछु। बापूजी जोड दिएर भन्नुहुन्छ, यो कविता होइन। यो कर्म गलाउने वास्तविक प्रक्रिया हो। आत्म चेतनामा स्थिर हुनु, परमात्मासँग जोडिनु, संसारमा हिँड्दा पनि त्यो सम्बन्धमै रहनु — यही बाटो कृष्णले देखाउनुभयो, र यही बाटो बापूजी आज उही सारमा, हाम्रो युगको भाषामा सिकाउनुहुन्छ।

अध्याय

१६

मृत्युपछिको जीवन र आत्माको यात्रा

बापूजीको शिक्षामा मृत्यु अन्त्य होइन; यो एउटा अवस्थाबाट अर्को अवस्थामा सर्नु हो।

बापूजीको शिक्षामा मृत्यु अन्त्य होइन; यो एउटा अवस्थाबाट अर्को अवस्थामा सर्नु हो। शरीर मर्दा आत्मा मर्दैन। पाँच स्थूल तत्त्वले बनेको शरीरले दाहसंस्कारबाट तीमध्ये दुई तत्त्व — पृथ्वी र जल — फेरि धर्तीमै फर्काउँछ। बाँकी तीन — आकाश, वायु र अग्नि — आत्मालाई त्यसको सूक्ष्म रूपमा बोकिरहन्छन्। त्यसपछि आत्मा कहाँ जान्छ भन्ने कुरा पृथ्वीमा बाँच्दा त्यसले केको तयारी गरिरहेको थियो भन्नेमा पूरै भर पर्छ।

आत्मा हलुका हुन्छ

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, मृत्युपछि आत्माको शक्ति साँच्चै बढ्न सक्छ। पृथ्वी र जल तत्त्वको भारबाट छुटेपछि तीन तत्त्वको सूक्ष्म शरीरमा रहेको आत्माले स्थूल शरीरमा हुँदाभन्दा करिब एक लाख गुणा बढी शक्ति अनुभव गर्छ। यो महत्त्वपूर्ण कुरा हो। यसको अर्थ, इच्छाले भरिएर शरीर छोडेको आत्मा सूक्ष्म अवस्थामा त्यही इच्छामा झन् बलियो गरी बाँधिन्छ। परमात्माको सम्झनामा शरीर छोडेको आत्माले पनि आफ्नो सम्झना त्यसैगरी धेरै बढेको पाउँछ।

त्यसैले बापूजी पुरानो शिक्षा दोहोऱ्याउनुहुन्छ: जस्तो अन्तिम विचार, उस्तै यात्रा। मृत्युको क्षणमा आत्माले जे सोच्छ, त्यसैले मृत्युलगत्तै त्यो के बन्छ भन्ने तय गर्छ। रिसले भरिएको आत्मा भूतजस्तो जीव बन्न सक्छ। कुनै खास मानिसको चाहनाले भरिएको आत्मा त्यही मानिससँग टाँसिन सक्छ। शान्ति र सम्झनाले भरिएको आत्मा माथिल्ला लोकतिर जान्छ।

माथिका तहहरू

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, पृथ्वीको लोकभन्दा माथि धेरै सूक्ष्म आयाम छन्। पहिलो भुवर्लोक हो, सबैभन्दा नजिकको सूक्ष्म जगत। त्यसभन्दा माथि स्वर्गलोक छ, जसलाई शास्त्रहरूले स्वर्ग भन्छन् — देवताहरूको लोक। स्वर्गभन्दा माथि महर्लोक, जनलोक र तपलोक छन्, हरेक अघिल्लोभन्दा झन् सूक्ष्म। यिनभन्दा माथि ब्रह्मापुरी वा सत्यलोक छ, ब्रह्माको धाम। ब्रह्मापुरीभन्दा माथि विष्णुपुरी छ, परम आकाशमा बस्ने स्वर्गदूतहरूको लोक। र अन्त्यमा, यी सबै लोकभन्दा पर परमधाम छ, जहाँ आत्मा निराकार रूपमा शुद्ध दिव्य प्रकाश भएर रहन्छ।

राम्रो कर्म गरेको र आध्यात्मिक ज्ञान पाएको आत्मा मृत्युपछि यी तहहरू पार गर्दै अघि बढ्न सक्छ। त्यसले सूक्ष्म जगतहरूमा ध्यान गर्न सक्छ, त्यहाँ बस्ने ऋषिमुनि र सन्तहरूबाट मार्गदर्शन पाउन सक्छ, र परमधामतिर आफ्नो विकास जारी राख्न सक्छ।

सूक्ष्म जगतका ऋषिहरू र आश्रमहरू

बापूजी सूक्ष्म जगतका अनगिन्ती ऋषिमुनि, सन्त र आश्रमहरूको कुरा गर्नुहुन्छ। यी उपमा होइनन्। शरीर छोडेपछि उच्च गुणको आत्मा आफूलाई यिनै मार्गदर्शकहरूको बीचमा पाउन सक्छ। यी मार्गदर्शकहरूले आत्मालाई आफ्नो सूक्ष्म रूपमा कसरी ध्यान गर्ने, बाँकी रहेको कर्मको हिसाब कसरी चुक्ता गर्ने, र अझ माथि कसरी उक्लने भनेर सिकाउँछन्। पृथ्वीको जीवनमा कहिल्यै साँचो शिक्षक नपाएका धेरै आत्माले पहिलो साँचो शिक्षा मृत्युपछि मात्र पाउँछन्।

त्यसैले शरीर गइसकेपछि पनि आध्यात्मिक प्रगति सम्भव रहन्छ — तर यस्तो शिक्षा चिन्न र स्वीकार्न पुग्ने गुण लिएर सूक्ष्म जगतमा पुगेका आत्माका लागि मात्र। घृणा, डर वा

लोभले भरिएर गएको आत्माले सूक्ष्म जगतका शिक्षकहरूबाट सजिलै फाइदा लिन सक्दैन; भारी कम्पनले त्यसलाई रोक्छ।

जब जीवन सहनै नसकिने लाग्छ

बापूजी आफ्नो जीवन आफैं अन्त्य गर्ने आत्माबारे नरम तर स्पष्ट भएर बोल्नुहुन्छ। स्थूल शरीर अन्त्य गर्दैमा आत्माको यात्रा अन्त्य हुँदैन। आत्मा रहिरहन्छ। तर आफ्नो कर्मको अवधि पूरा हुनुअघि नै समय नपुगी गएको आत्मा प्रायः शरीरबिना सूक्ष्म अवस्थामा रहन्छ, र मूल अवधि पूरा नहुन्जेल नयाँ जन्म लिन सक्दैन। अधरमा अड्किएर रहनुपर्ने यो समय लामो र गाह्रो हुन सक्छ।

यो कसैलाई डर देखाउन भनिएको होइन; अँध्यारो क्षणमा आफ्नो जीवन अन्त्य गर्नु उम्कने बाटोजस्तो लाग्न सक्छ, तर त्यो कहिल्यै उम्कने बाटो होइन भन्ने कुरा स्पष्ट पार्न भनिएको हो। यस्तो निर्णयतिर धकेल्ने पीडा हराउँदैन; त्यो आत्माको पछि लागेर त्यसको नयाँ अवस्थासम्म पुग्छ, जहाँ त्यसलाई अझै पार गर्नैपर्छ। ज्ञानको बाटो, ध्यानको बाटो, परमात्मासँग जोडिने बाटो ठूलो पीडामा पनि खुला रहन्छ, र पार हुने बाटो त्यही हो।

> **"अंतकाल में जैसी मति, वैसी गति — जो आख़िरी संकल्प होता है, वही रास्ता खुलता है।"**
>
> *"अर्थ: मृत्युको क्षणमा मनको जस्तो अवस्था हुन्छ, आत्माको अघिको बाटो पनि त्यस्तै हुन्छ — अन्तिम विचारले कुन बाटो खुल्छ भन्ने तय गर्छ।"*
>
> — बापूजी

परमधाम पुग्ने आत्मा

ज्ञान पाएको, लगातार ध्यान गरेको र जम्मा भएको विकर्म गलाएको आत्मा शरीर छोडेपछि यी तहहरू पार गर्दै माथि उक्लन र परमधाम पुग्न सक्छ। यहाँ त्यो निराकार हुन्छ, शुद्ध दिव्य प्रकाश भएर रहन्छ। तैपनि यति माथि पुगेपछि पनि बापूजी एउटा सूक्ष्म सत्य भन्नुहुन्छ। केही आत्माहरू परम चेतनामा पूरै समाहित नहुने बाटो रोज्छन्, किनकि पूरै

समाहित हुँदा आफ्नो छुट्टै पहिचान गलेर जान्छ। यस्ता आत्माहरू स्रोतमा हराउनुको सट्टा आफ्नो सेवा जारी राख्ने बाटो रोजेर फेरि कर्मका संसारहरूमा तल झर्न सक्छन्।

त्यसैले परमधाम पुग्नु सधैं यात्राको अन्त्य होइन। केही आत्माका लागि त्यो सेवाको नयाँ अध्याय सुरु हुने आधार हो। आत्माको यात्रामा कुनै एउटा वर्णनले भन्न सक्नेभन्दा धेरै तह छन्; तलबाट जुन अन्तिम गन्तव्यजस्तो देखिन्छ, माथिबाट हेर्दा त्यो नयाँ सुरुवात हो।

ब्रह्माण्डको परमधामभन्दा परको यात्रा

बापूजीले आफ्नो दिव्य दृष्टिबाट धेरै पटक बुझाउनुभएको छ, उच्च शक्तिको आत्मा / असीम तहको आत्मा (बेहदको आत्मा) यस सौरमण्डलको परमधामभन्दा पर आफ्नो यात्रा जारी राख्छ। शक्तिशाली आत्माहरूले मात्र परम आध्यात्मिक ज्ञान साँच्चै बुझ्न सक्छन्। बापूजी निश्चित भएर भन्नुहुन्छ, यस्ता आत्माहरू सधैं यस्ता प्रश्नमाथि गहिरो गरी सोचिरहन्छन्: म को हुँ? म कहाँबाट आएँ? म किन आएँ? मैले कहाँ फर्कनुपर्छ? आत्म चेतनामा स्थिर भएको आत्माले मात्र आत्माको ज्ञान साँच्चै बुझ्न सक्छ।

उच्च तहको आत्मा (उच्च कला) ले ब्रह्म ज्ञान, महा ब्रह्म ज्ञान र परम महा ब्रह्म ज्ञानजस्ता उच्च आध्यात्मिक अनुभूति पाउँछ। ज्ञानका यी परम तहहरूले सृष्टिको साँचो बनावट देखाउँछन् — यसको आदि, मध्य, र अन्त्यमा हुने फरक–फरक किसिमका प्रलयहरू, साथै फरक–फरक ब्रह्माण्डीय आयामहरूमा आत्माको लुकेको यात्रा पनि।

सबै आत्मा एउटै लोक वा कलाबाट तल झरेका होइनन्; फरक–फरक आत्मा सृष्टिका फरक–फरक तहहरूबाट आएका हुन्, त्यसैले तिनीहरूको आध्यात्मिक क्षमता, कर्मका तहहरू र सूक्ष्म वाहनहरू पनि फरक–फरक हुन्छन्। यसैकारण हरेक आत्माको आध्यात्मिक विमान त्यसको आफ्नै ब्रह्माण्डीय तहअनुसार हुन्छ, र आत्माको फर्कने यात्रा परम ज्ञान र परम शान्तिबाट पाएको आध्यात्मिक जागृति, शुद्धता र अनुभूति कति छ भन्नेमा भर पर्छ।

अर्को अध्याय बापूजीले आफ्नो दिव्य दृष्टिको आधारमा बाँड्नुभएको एउटा अनौठो ज्ञान हो।

अध्याय

२०

सूक्ष्म विमान र पोर्टल

पोर्टलहरू पहिले नै खुलिसकेका छन्।

सूक्ष्म र स्थूल संसारमा तल झरेका धेरैजसो आत्माहरू सुरुमा आफ्नै दिव्य विमानबाट आएका थिए — आफ्नो ब्रह्माण्डीय मूलसँग जोडिएको आफ्नो सूक्ष्म आध्यात्मिक वाहनबाट। माथिल्ला लोकको हरेक सिर्जनहार चाहनुहुन्छ कि उहाँको सृष्टिका आत्माहरू जागून्, फर्कून् र फेरि आफ्नो विमानभित्र बसून्, र यसरी तिनलाई तिनको मूल अवस्थातिर माथि लैजान सकियोस्। तर परम आध्यात्मिक ज्ञानबिना आत्माहरूले आफ्नै विमान कसरी चिन्न सक्छन्, वा फर्कने बाटो कसरी भेट्टाउन सक्छन्?

आज धेरै मानिस पोर्टल खुल्दै गरेको कुरा गर्छन्, तर यी पोर्टल भौतिक ढोका मात्र होइनन्; यी माथिल्ला आयाम, दिव्य फ्रिक्वेन्सी र पवित्र कोडका कम्पनहरूसँग जोडिएका सूक्ष्म आध्यात्मिक बाटा हुन्। पोर्टलहरू पहिले नै खुलिसकेका छन्।

बेहदका परम पिता परम विमानभित्र बसेर आफ्ना सन्तानहरूलाई लगातार बोलाइरहनुहुन्छ: "आओ, बेहदका आत्माहरू, फर्केर आओ।" त्यसैगरी फरक–फरक आयामका सिर्जनहारहरू आफ्नो विमानको ढोका खोलेर बस्नुहुन्छ, र आफ्ना आत्माहरूलाई घर फर्कन बोलाइरहनुहुन्छ।

तर घना देहभावमा फसिरहेसम्म आत्मा माथि उक्लन सक्दैन। सूक्ष्म शरीर र दिव्य विमान परम तत्त्व र परम प्रकाशले बनेका हुन्छन् — साधारण भौतिक पदार्थभन्दा परको, निकै सूक्ष्म आध्यात्मिक ऊर्जा। त्यसैले स्थूल शरीर र चेतना बिस्तारै घना भौतिक अवस्थाबाट अव्यक्त प्रकाश रूपमा बदलिनुपर्छ।

आध्यात्मिक जागृति, आत्म चेतना, ध्यान, शुद्धता र उच्च दिव्य ज्ञानबाट जीव झन् हलुका, झन् सूक्ष्म बन्छ, र माथिल्ला लोकका कम्पनहरूसँग झन् मेल खान थाल्छ। जब आत्माले निराकार अवस्था पाउँछ र परम पितालाई चिनेर परमात्मासँग जोडिइरहन्छ, तब त्यसले परमात्माबाट दिव्य शक्ति पाउँछ। त्यो शक्ति लिएर आत्माले विकर्म नष्ट गर्छ।

त्यसपछि मात्र आत्मा सचेत भएर माथि यात्रा गर्न र आफ्नो दिव्य विमानभित्र पस्न सक्छ। यस शिक्षाअनुसार, घना पदार्थबाट दिव्य प्रकाशमा हुने यो परिवर्तन आध्यात्मिक विकासको अन्तिम चरण हो, र आत्माको फर्कने यात्राको परम सत्य हो। यो अनुभूतिभन्दा माथि बुझ्नुपर्ने अरू कुनै परम सत्य बाँकी रहँदैन।

अध्याय

२१

योग अग्नि: कर्मलाई गलाउने

यो अग्निले आत्मालाई जलाउँदैन; आत्मामाथि जमेका कर्मका पत्रहरूलाई जलाउँछ ।

कर्म कारण शरीरमा रेकर्ड हुन्छ भने, एकमात्र साँचो मुक्ति भनेको त्यो रेकर्ड हटाउनु हो। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यो रेकर्ड हटाउने काम एउटा खास प्रक्रियाबाट सम्भव छ: योग अग्नि — ध्यानको अग्नि। पूरै बाटोको मूल व्यावहारिक शिक्षा यही हो।

योग अग्नि कसरी काम गर्छ

जब आत्म चेतनामा स्थिर भएको आत्माले पूरा मन दिएर र प्रेमसाथ सर्वशक्तिमानलाई सम्झन्छ, तब आत्मा र परमात्माबीचको सम्बन्ध बग्न थाल्छ। यो सम्बन्धबाट परम प्रकाश तल आत्मामा बगेर आउँछ। यो प्रकाश कुनै प्रतीक होइन; यो साँच्चैको आध्यात्मिक ऊर्जा हो।

प्रकाश आत्मामा पस्दा त्यो कारण शरीरसम्म फैलिन्छ। त्यहाँ त्यसले रेकर्डहरूमा काम गर्न थाल्छ। जसरी उच्च ऊर्जाले पखालेर CD बाट रेकर्ड मेटाउन सकिन्छ, त्यसरी नै परम प्रकाश पस्दा कारण शरीरमा रहेका विकर्मका रेकर्डहरू पखालिन्छन्। त्यसैले बापूजी यसलाई योग अग्नि — योगको अग्नि — भन्नुहुन्छ। यो अग्निले आत्मालाई जलाउँदैन; आत्मामाथि जमेका कर्मका पत्रहरूलाई जलाउँछ।

सफा हुँदै जाने चरणहरू

सफा हुने काम अघि बढ्दै जाँदा आत्मा तीन गुणका अवस्थाहरू पार गर्दै जान्छ। गहिरो तमोप्रधानमा — घना अशुद्धतामा — रहेको आत्मा हलुका हुँदै रजोप्रधानमा पुग्न थाल्छ, जुन सक्रियता र प्रयासको अवस्था हो। त्यहाँबाट त्यो अझ हलुका भएर सतोप्रधानमा पुग्छ, जुन शुद्धताको मूल अवस्था हो। र अन्त्यमा त्यो गुणहरूभन्दा पूरै माथि उठ्छ, र गुणातीत वा निर्गुण अवस्थामा पुग्छ — प्रकृतिका सबै गुणभन्दा पर।

यो क्रम किताबी कुरा होइन। सफा हुँदै जाँदा आत्माले साँच्चै हलुका महसुस गर्छ। मन झन् शान्त हुन्छ। आभाको रङ बदलिन्छ। पुराना भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू हराउँदै जान थाल्छन्। निर्णयहरू झन् स्पष्ट हुन्छन्। संसारमा शरीर भएर बाँच्दाको दिनदिनैको भार हट्न थाल्छ।

सम्बन्ध किन ठ्याक्कै हुनुपर्छ

बापूजी एउटा कुरा ठ्याक्कै भन्नुहुन्छ। सम्बन्ध ठ्याक्कै हुनुपर्छ। सम्बन्ध सय प्रतिशत छ भने शक्ति बग्छ। त्यसभन्दा अलिकति पनि कम — उनान्सय प्रतिशत — छ भने शक्ति बग्दैन। सर्वशक्तिमानले शक्ति रोकेर राख्नुहुन्छ भनेर यस्तो भएको होइन; आत्मामा बाँकी रहेको अहंकार वा आसक्तिको अन्तिम टुक्राले नै सम्बन्धलाई पूरा खुल्न दिँदैन। सम्बन्ध बिजुलीको सर्किटजस्तै हो: या त पूरा हुन्छ, या हुँदैन।

त्यसैले बापूजी आत्म चेतना, साँचो प्रेम र पूरा भरोसाको महत्त्वमा जोड दिनुहुन्छ। आत्माले म आत्मा हुँ भनेर सोचिरहनुपर्छ, अनि त्यही आत्म चेतनाको अवस्थाबाट सर्वशक्तिमानसँग जोडिनुपर्छ र उहाँलाई सम्झनुपर्छ। त्यसले सर्वशक्तिमानको प्रेममा पूरै हराएर पूरै विचारशून्य हुनुपर्छ। यो अवस्थामा — जसलाई बापूजीले लवलीन अवस्था भन्नुभएको छ — सम्बन्ध साँचो हुन्छ र शक्ति बग्छ।

अरू उपायले किन पुग्दैन

संसारमा धेरै अभ्यासलाई आध्यात्मिक बाटोका रूपमा देखाइन्छ। धार्मिक ग्रन्थको पाठ, कर्मकाण्डी पूजा, पतन भएका देवतातर्फ गरिने औपचारिक ध्यान, भौतिक फाइदाका लागि गरिने प्रार्थना — यी सबैका आ–आफ्नै अनुयायीहरू छन्। बापूजी यी अभ्यास

गर्नेहरूको निन्दा गर्नुहुन्न, तर परिणामबारे उहाँ इमानदारीसाथ भन्नुहुन्छ। यीमध्ये कुनै पनि उपायले आत्मामा परम प्रकाश ल्याउँदैन, किनकि यीमध्ये कुनैले पनि सर्वशक्तिमानसँग सोझो सम्बन्ध जोड्दैन।

भगवान् कृष्णले आफैं गीतामा भन्नुभयो: म जप, तप, ध्यान र योगले प्राप्त हुँदिनँ। म ज्ञानले प्राप्त हुन्छु। बापूजी यो भनाइलाई गम्भीर रूपमा लिनुहुन्छ। परमात्मा वास्तवमा को हुनुहुन्छ भन्ने ज्ञानबिना — सर्वशक्तिमान कुनै एउटा सौरमण्डल, आकाशगंगा वा युनिभर्सभन्दा पर, अनन्तको परम सिर्जनहार हुनुहुन्छ भन्ने नबुझी — कुनै पनि उपायले साँचो स्रोतसम्म पुऱ्याउन सक्दैन। यी अभ्यासले शान्ति दिन सक्छन्, केही राम्रा कम्पन ल्याउन सक्छन्, केही खास क्षमता पनि बढाउन सक्छन्, तर तिनले कर्मको बोझलाई जरैदेखि गलाउन सक्दैनन्।

> **"परम प्रकाश के आने से आत्मा के सारे विकर्म जल जाते हैं — यही योग अग्नि है।"**
>
> *"अर्थ: आत्मामा परम प्रकाश आउँदा त्यसका सबै नकारात्मक कर्म जलेर जान्छन् — यही योगको अग्नि हो।"*
>
> — बापूजी

साधकको दैनिक जीवन

बापूजी साधकलाई व्यावहारिक मार्गदर्शन दिनुहुन्छ। दैनिक जीवनमा खाँदा, काम गर्दा, सुत्दा सर्वशक्तिमानलाई सम्झनुहोस्। सबै कामको मुनि एउटै सम्बन्ध लगातार बगिरहन दिनुहोस्। जुनसुकै कर्म आइपरोस्, त्यसलाई परमात्माको सम्झनामा निष्काम कर्मका रूपमा गर्नुहोस्। यो लगातारको सम्झनाले कारण शरीरलाई बिस्तारै रिचार्ज गर्छ, र औपचारिक ध्यानको बीचको समयमा पनि विकर्मलाई बिस्तारै जलाउँछ।

अनि जीवनको अन्त्यमा जब शरीर छुट्छ, यसरी बाँचेको आत्मा आत्म चेतनामै बिदा हुन्छ, माथिल्ला लोकहरू पार गर्दै माथि उक्लन्छ, र अन्त्यमा परमधाम पुग्छ। हरेक दिन गरिएको काम — चुपचाप, नछोडी, कुनै देखावटबिना — नै त्यो माथि उक्लने यात्रा तय गर्छ।

अध्याय

२२

कर्मातीत अवस्था र मुक्ति

विचारशून्यता खालीपन बनेर होइन, स्वतन्त्रता बनेर आउँछ ।

पूरै शिक्षाको शिखर कर्मातीत अवस्था हो — त्यो अवस्था, जहाँ आत्मा कर्मको असरभन्दा पूरै पर पुगिसकेको हुन्छ। बापूजी यसलाई कुनै टाढाको दार्शनिक विचारका रूपमा होइन, मनैदेखि यो बाटो हिँड्ने हरेक आत्माको साँचो गन्तव्यका रूपमा राख्नुहुन्छ। यो त्यो अवस्था हो, जहाँ कर्मको रेकर्ड पूरै गलिसकेको हुन्छ।

कर्मातीतको अर्थ

कर्मातीत अवस्थामा आत्मामा कर्मको कुनै हिसाब बाँकी रहँदैन। परम प्रकाशले अनगिन्ती पुराना जन्मका रेकर्डहरू जलाइसकेको हुन्छ। कुनै बेला रेकर्डले भरिएको कारण शरीर सफा भइसकेको हुन्छ। रेकर्ड नै नभएकाले कर्मले आत्मालाई कतै तान्दैन। अनगिन्ती जन्मभरि आत्माको जन्म र मृत्युलाई चलाउने त्यो नियमले अब आत्मालाई बाँध्दैन।

बापूजी यो अनुभवको वर्णन गर्नुहुन्छ। आत्माले शान्ति महसुस गर्छ। शरीरमा कुनै भार नभएजस्तो लाग्छ। मन कुनै पनि विचारबिना, आनन्दको अवस्थामा रहन्छ। आत्माभित्र आकाश तत्त्व बढ्छ, र माथि उक्लने ठाउँ बन्छ। विचारशून्यता खालीपन बनेर होइन, स्वतन्त्रता बनेर आउँछ।

इच्छाअनुसार मृत्यु (समाधि)

कर्मातीतमा पुगेको आत्माले एउटा अचम्मको वरदान पाउँछ: आफ्नो इच्छाअनुसार शरीर छोड्न सक्ने क्षमता। बापूजी यो कुरा सोझै बुझाउनुहुन्छ। जब सबै कर्म बन्धन गल्छ, तब जम्मा भएको रेकर्डको बलले आत्मालाई शरीरमा अड्याएर राख्दैन। त्यसले आफू जाने क्षण आफैं रोज्न सक्छ। त्यसलाई अमरलोकसम्मको — अमर संसारसम्मको — आफ्नो यात्राको ज्ञान पनि हुन्छ, र त्यो सचेत भएर त्यहाँसम्म यात्रा गर्न सक्छ।

प्राचीन ऋषिमुनिहरूले यसैलाई सचेत मृत्यु भनेर वर्णन गरेका थिए। यो कुनै जादुई शक्ति होइन; कर्मको कुनै भार बाँकी नरहनुको स्वाभाविक परिणाम हो। अझै कर्मले बाँधिएको आत्मा चाहेको बेला जान सक्दैन; कर्मले पहिले आफ्नो काम पूरा गर्छ। कर्मबाट मुक्त आत्मालाई त्यस्तो ढिलाइले रोक्दैन।

संस्कार पनि गल्छन्

कर्मातीत अवस्थामा संस्कार आफैं पनि गल्छन्। बापूजी यो तह–तहको सम्बन्ध बुझाउनुहुन्छ: मन बुद्धिभित्र काम गर्छ, र बुद्धि संस्कारभित्र काम गर्छ। जब आत्मा विचारशून्य भएर कर्मातीतमा पुग्छ, तब भित्र गहिरोमा रहेका संस्कारहरूलाई खुराक दिने कुनै कुरा बाँकी रहँदैन। धेरै जन्मसम्म व्यवहार चलाउने नकारात्मक झुकावहरू त्यसै हराएर जान्छन्। युगहरू पार गर्दै भएको लामो ओरालो यात्राले नछोएको आफ्नो मूल गुणमा आत्मा फर्कन्छ।

त्यसैले कर्मातीत भनेको व्यक्तित्वमा गरिने सानो हेरफेर होइन, जरैदेखिको परिवर्तन हो। पुरानोबाट एउटा नयाँ जीव निस्कन्छ — कर्म बन्धनमा झर्नुअघिको मूल आत्मासँग मिल्दोजुल्दो जीव।

मुक्ति र जीवन मुक्तिबीचको भिन्नता

बापूजी एकअर्कासँग जोडिएका तर फरक दुई लक्ष्य छुट्याउनुहुन्छ। मुक्ति त्यो मुक्ति हो, जसमा आत्मा सृष्टिमा रहँदैन — त्यो आफ्नो सिर्जनहारमा समाहित हुन्छ, जसरी थोपा सागरमा मिसिन्छ। अर्कातिर, जीवन मुक्ति त्यो मुक्ति हो, जसमा आत्माले आफूलाई

कर्मका सबै हिसाबबाट मुक्त गरिसकेको हुन्छ, र आफ्नो छुट्टै अस्तित्व कायमै राख्दै आनन्दको अवस्थामा आफ्नो सिर्जनहारसँग सधैंभरि रहन्छ।

यी दुवै अवस्था कर्मातीतको जगबाट आउँछन्। कर्म नगलाई दुवैमध्ये कुनै पनि सम्भव छैन। कर्म गलेपछि आत्मा सँघारमा उभिन्छ, र आफ्नो स्वभाव र सम्बन्धअनुसार यीमध्ये कुनै पनि अवस्थामा जान सक्छ।

कर्मातीतसम्मको बाटो

बापूजी यो बाटो निकै सरल तरिकाले छोटकरीमा बताउनुहुन्छ। पहिलो, ज्ञान लिनुहोस् — कर्मको सिद्धान्त, आत्माको स्वभाव, परमात्माको पहिचान। ज्ञानबिना अरू कुनै अभ्यास स्रोतसम्म पुग्दैन। दोस्रो, सर्वशक्तिमानसँग सोझै जोडिएर आत्म चेतनामा ध्यान गर्नुहोस्। तेस्रो, परम प्रकाशलाई आत्मामा बग्न दिनुहोस्। चौथो, आफ्नो दैनिक कर्म लगातारको सम्झनामा, निष्काम कर्मका रूपमा गर्नुहोस्। पाँचौं, लागिरहनुहोस्।

जम्मा भएको विकर्म कति गहिरो छ भन्नेमा भर पर्दै, एक वा धेरै जन्ममा आत्मा यी चरणहरू पार गर्छ। आभा सफा हुन्छ। संस्कार बदलिन्छन्। कर्मको बोझ हलुका हुन्छ। र अन्त्यमा युगौंदेखि आफूलाई बाँधेको नियमबाट मुक्त भएर आत्मा उभिन्छ — इच्छाअनुसार शरीर छोड्न सक्ने, सबैभन्दा उच्च यात्राका लागि तयार।

> **"कर्मातीत अवस्था वही आत्मा पाती है जिसके पास सारे कर्मों का रिकॉर्ड ख़त्म हो गया — बस परम प्रकाश बचता है।"**
>
> *"अर्थ: त्यही आत्माले मात्र कर्मातीत अवस्था पाउँछ, जसभित्र कर्मको पूरै रेकर्ड सकिएको छ — परम प्रकाश मात्र बाँकी रहन्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

२३

स्व परिवर्तनबाट विश्व परिवर्तन

साँचो परिवर्तन, जुन फेरि पुरानै अवस्थामा फर्कँदैन, भित्रबाट मात्र आउन सक्छ।

यस पुस्तकको अन्तिम शिक्षा नै यसको सबैभन्दा सरल शिक्षा पनि हो। बापूजीले यो कुरा धेरै पटक, धेरै तरिकाले भन्नुभएको छ: पहिले आफूलाई बदल्नुहोस्। विश्व परिवर्तन छुट्टै काम होइन; यो एक–एक मानिसको आफ्नै परिवर्तनको स्वाभाविक विस्तार हो। अरू कुनै बाटो छैन।

परिवर्तनको क्रम

बापूजी यो क्रम सोझै बुझाउनुहुन्छ। जब आत्माले आफ्नै विचार शुद्ध गर्छ, त्यसको आभा सकारात्मक हुन्छ। आभा सकारात्मक भएपछि घर शान्त हुन्छ। घर शान्त भएपछि वरिपरिको वातावरण बदलिन थाल्छ। धेरैभन्दा धेरै मानिस यो परिवर्तनबाट भएर जाँदै गर्दा परिवारहरू बदलिन्छन्; परिवारहरू बदलिँदा समुदायहरू बदलिन्छन्; समुदायहरू बदलिँदा क्षेत्रहरू बदलिन्छन्; र बिस्तारै पृथ्वीको सामूहिक कम्पन बदलिन्छ।

यो क्रान्तिको स्वाँग गर्ने ढिलो परिवर्तन होइन। टिक्ने परिवर्तन यस्तै मात्र हुन्छ। यसको उल्टो, बाहिरी क्रान्तिहरूले ज्ञान नपाएका आत्माहरूको एउटा समूहलाई हटाएर त्यस्तै अर्को समूह मात्र ल्याउँछन्। नयाँ झन्डामुनि उही नकारात्मकता चलिरहन्छ। साँचो परिवर्तन, जुन फेरि पुरानै अवस्थामा फर्कँदैन, भित्रबाट मात्र आउन सक्छ।

१०८ बीज आत्मा

बापूजीले एक सय आठ (१०८) बीज आत्माको कुरा गर्नुभएको छ, जो विश्व परिवर्तनको काममा सर्वशक्तिमानको साधन बनेर काम गर्नेछन्। यी साधारण आत्मा होइनन्। यी निकै उच्च अवस्थाका जीवहरू हुन्, जो दिव्य शक्तिका मुख्य माध्यमहरू बनेर यो काममा आइसकेका छन्, वा आउनेछन्। तिनीहरूको ध्यानमार्फत ऊँच ते ऊँच परमधामबाट परम ऊर्जा तल ल्याइँदैछ, र पृथ्वीको वातावरणमा छोडिँदैछ।

बापूजी स्पष्ट भन्नुहुन्छ, साधारण मानव आत्माहरूले एक्लै यो काम गर्न सक्दैनन्। आत्माहरूको पूरै अनन्त युनिभर्सको परिवर्तन मानिसहरूको कुनै सानो समूहले गर्न सक्नेभन्दा धेरै पर छ। त्यो क्षमता सर्वशक्तिमानमा मात्र छ। बीज आत्माहरू ती वाहन हुन्, जसबाट त्यो क्षमता पृथ्वीमा प्रकट हुन्छ।

हरेक पाठकको भूमिका

तैपनि यस पुस्तकको हरेक पाठकको साँचो भूमिका छ। त्यो भूमिका कुनै असाधारण काम गर्नु होइन; बदलिँदै गरेको कम्पनमा आफ्नो योगदान दिनु हो। साँच्चै भित्रतिर फर्कने, ज्ञान लिने, परमात्मासँग जोडिएर ध्यान गर्ने र कर्मयोगी बनेर बाँच्ने हरेक आत्माले सामूहिक परिवर्तनमा आफ्नो बल थप्छ। बीज आत्माहरूको बाटोलाई हरेक जागृत मानिसको बाटोले बल र साथ दिन्छ।

बापूजी पाठकलाई आफ्नो नजरबारे विचार गर्न भन्नुहुन्छ। आफ्नो नजर फराकिलो बनाउनुहोस्। धर्म, जात र मतभन्दा पर गएर सोच्नुहोस्। वसुधैव कुटुम्बकम् — सारा संसार एउटै परिवार हो — भन्ने सिद्धान्तमाथि विचार गर्नुहोस्। हरेक मानिसको सिर्जनहार एउटै हुनुहुन्छ। रङ, भाषा, चलन र आस्था माथिल्लो सतहमा फरक हुन्छन्; त्यसमुनिको आत्मा एउटै हो। यो कुरा प्रस्ट देख्नु आफैंमा स्व परिवर्तनको एउटा रूप हो।

वसुधैव कुटुम्बकम्

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, जब आत्माले अरू हरेक जीवलाई परमात्माकै अंश, उही सिर्जनहारकै एउटा टुक्राका रूपमा साँच्चै देख्छ, तब हानि पुऱ्याउने इच्छा नै हराउँछ। हानि पुऱ्याउन कोही बाँकी रहँदैन। फरक–फरक रूपमा देखा परिरहेको आफैं मात्र हुन्छ। यो दृष्टिबाट जन्मने

करुणा प्रयास गरेर देखाइएको दया होइन; यो आफ्नै परिवारलाई स्वाभाविक रूपमा चिन्नु हो।

यस दृष्टिमा कसैलाई दुःख दिइँदैन। कसैलाई सताइँदैन। माफी आफैं आउँछ, किनकि जसविरुद्ध मनमा गुनासो पाल्न सकियोस्, त्यस्तो छुट्टिएको कोही हुँदैन। पाँच विकारको — काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकारको — पकड छुट्छ, किनकि ती सबै आफूलाई संसारबाट छुट्टै देख्नुमै भर परेका थिए।

> **"पहले ख़ुद को बदलो — फिर परिवार बदलेगा, समाज बदलेगा, और अंत में विश्व बदलेगा।"**
>
> *"अर्थः पहिले आफूलाई बदल्नुहोस् — अनि परिवार बदलिन्छ, समाज बदलिन्छ, र अन्त्यमा संसार बदलिन्छ।"*
>
> — बापूजी

अन्तिम कुरा

यो पुस्तक कर्मको सबैभन्दा सरल परिभाषाबाट सुरु भएर मुक्तिको सबैभन्दा उच्च अवस्थासम्म आइपुगेको छ। यो प्रकार र तह, विचार र काम, आभा र कारण शरीर, माफी र प्रतिक्रमणको सीमा, आकर्षणको नियम र कर्मयोगीको बाटो, आत्माको यात्रा र योगको अग्नि हुँदै हिँडेको छ। यी सबैभित्र चल्ने धागो एउटै छः आत्माले जे अनुभव गर्छ, त्यसको जिम्मेवार आत्मा आफैं हो, र आत्मासँग आफूले अनुभव गर्ने कुरा बदल्ने शक्ति पनि छ — यदि त्यसलाई कसरी बदल्ने भन्ने थाहा छ, र त्यो शक्तिको स्रोतसँग जोडिन्छ भने।

बापूजीले त्यो ज्ञान दिनुभएको छ। पाठकलाई यो ज्ञान लिन, यसबारे सोचविचार गर्न र सुरु गर्न निम्तो छ। काम बिस्तारै हुन्छ, तर दिशा निश्चित छ। हरेक पाइलासँगै बोझ हलुका हुन्छ, आभा उज्यालो हुन्छ, र आत्मा आफ्नो मूल घरको झन् नजिक पुग्छ। परम शान्ति थोरैलाई मात्र मिल्ने पुरस्कार होइन। यो हरेक आत्माको मूल अवस्था हो, र त्यहाँसम्म फर्कने बाटो समात्ने हरेक आत्मालाई यसले पर्खिरहेको छ।

बापूजीका अनमोल वचनहरू

कर्मबारे दिव्य ज्ञानको सँगालो

१

"कर्म का जो हिसाब–किताब है वो सिर्फ़ एक जनम की बात नहीं है, आत्मा अनेकों जनम से कर्म बन्धन में आई हुई है।"

"अर्थ: कर्मको हिसाब–किताब एउटा जन्मको मात्र कुरा होइन; आत्मा अनगिन्ती जन्मदेखि कर्म बन्धनमा आउँदै आएको छ।"

— बापूजी

२

"आप आत्मा हो, शरीर नहीं। कर्म का रिकॉर्ड आत्मा में पड़ता है — शरीर तो एक माध्यम है।"

"अर्थ: तपाईं आत्मा हुनुहुन्छ, शरीर होइन। कर्म आत्मामा रेकर्ड हुन्छ; शरीर त एउटा माध्यम मात्र हो।"

— बापूजी

३

"आप जो सोचते हो, वही आप बनोगे। आप जिसको याद करोगे, उसी को पाओगे।"

"अर्थ: तपाईं जे सोच्नुहुन्छ, त्यही बन्नुहुन्छ। तपाईं जसलाई सम्झनुहुन्छ, उसैलाई पाउनुहुन्छ।"

— बापूजी

४

"कारण शरीर में जो भी रिकॉर्ड पड़ा है, वो कभी न कभी तो भोगना ही पड़ेगा — जब तक आत्मा में परम प्रकाश नहीं आता।"

"अर्थ: कारण शरीरमा जे रेकर्ड छ, त्यो कुनै न कुनै दिन भोग्नैपर्छ — जबसम्म आत्मामा परम प्रकाश आउँदैन।"

— बापूजी

५

"भाग्य किसी ने बनाया नहीं — आत्मा ने अपने ही कर्मों से बनाया है। इसलिए कर्म को सुधार लो, भाग्य अपने आप सुधर जाएगा।"

"अर्थ: भाग्य अरू कसैले बनाएको होइन — आत्माले आफ्नै कर्मले बनाएको हो। आफ्नो कर्म सुधार्नुहोस्, भाग्य आफैं सुध्रिन्छ।"

— बापूजी

६

"हर जनम में चेहरा, रंग, रूप, काया — सब कर्म के हिसाब–किताब से मिलता है।"

"अर्थ: हरेक जन्ममा अनुहार, रङ, रूप र शरीर — सबै कर्मको हिसाब–किताबअनुसार पाइन्छ।"

— बापूजी

७

"प्रकृति इंसान के मन के आधार पर चलती है। मन बदलेगा, वायुमंडल बदलेगा, पंच तत्त्व बदलेंगे।"

"अर्थ: प्रकृति मानिसको मनअनुसार चल्छ। मन बदलिँदा वातावरण बदलिन्छ, र पाँच तत्त्व आफैं पनि बदलिन्छन्।"

— बापूजी

८

"जो लोग विनाश की बात करते हैं, वो ख़ुद भी विनाश को आकर्षित करते हैं।"

"अर्थ: जसले विनाशको भाषा बोल्छन्, तिनले आफूतिर पनि विनाश तान्छन्।"

— बापूजी

९

"आत्मा जब तक सतोप्रधान थी, धरती पर कोई प्राकृतिक आपदा नहीं आती थी। आज प्रकृति भी इंसान के मन के बोझ के नीचे दब गई है।"

"अर्थ: आत्मा परम शुद्ध रहुन्जेल पृथ्वीलाई कुनै प्राकृतिक प्रकोपले छोएन। आज प्रकृति पनि मानिसको मनको बोझमुनि थिचिएको छ।"

— बापूजी

१०

"औरा का रंग मन की स्थिति दिखाता है। मन शान्त है तो औरा सफ़ेद बनता है; मन क्रोधित है तो औरा लाल हो जाता है।"

"अर्थ: आभाको रङले मनको अवस्था देखाउँछ। शान्त मनले आभालाई सेतो बनाउँछ; रिसाएको मनले आभालाई रातो बनाउँछ।"

— बापूजी

११

"आत्मा में पावर नहीं, तो संकल्पों में भी पावर नहीं। सिर्फ़ सोचते रहने से कुछ नहीं बनता।"

"अर्थ: आत्मामा शक्ति छैन भने त्यसको विचारमा पनि शक्ति हुँदैन। सोचिरहनाले मात्र केही बदलिँदैन।"

— बापूजी

१२

"माफ़ी माँगने से आदमी छोटा नहीं बनता, और माफ़ करने से उसका आत्मा बहुत बड़ा हो जाता है।"

"अर्थ: माफी माग्दा मानिस सानो हुँदैन; र माफ गर्दा उसको आत्मा धेरै ठूलो हुन्छ।"

— बापूजी

१३

"क्रोध करने से अनेकों जन्मों की तपस्या एक पल में भस्म हो जाती है।"

"अर्थ: एकपटकको रिसले अनगिन्ती जन्मको तपस्या एकै क्षणमा खरानी हुन्छ।"

— बापूजी

१४

"माफ़ी माँगने से टेम्परेरी शान्ति मिलती है — पर आत्मा में पावर परम प्रकाश से ही आती है।"

"अर्थ: माफी माग्दा केही समयका लागि शान्ति मिल्छ; तर आत्मामा साँचो शक्ति परम प्रकाशबाट मात्र आउँछ।"

— बापूजी

१५

"कर्म करते हुए ऑलमाइटी अथॉरिटी को याद करो — वो कर्म बन्धन नहीं बनाएगा।"

"अर्थ: सर्वशक्तिमानलाई सम्झँदै कर्म गर्नुहोस् — त्यस्तो कर्मले कर्म बन्धन बनाउँदैन।"

— बापूजी

१६

"पहले यह सोचना कि मैं आशीर्वाद देने के लायक़ हूँ या नहीं — फिर आशीर्वाद देना।"

"अर्थ: पहिले म साँचो आशीर्वाद दिन सक्ने छु कि छैन भनेर सोच्नुहोस् — त्यसपछि मात्र आशीर्वाद दिनुहोस्।"

— बापूजी

१७

"गीता का संदेश है — देह और देह के संबंध भूलकर मुझ परमात्मा को याद कर।"

"अर्थ: गीताको सन्देश हो — देह र देहका सम्बन्धहरू बिर्सेर मलाई, परमात्मालाई सम्झ।"

— बापूजी

१८

"अंतकाल में जैसी मति, वैसी गति — जो आख़िरी संकल्प होता है, वही रास्ता खुलता है।"

"अर्थ: मृत्युको क्षणमा मनको जस्तो अवस्था हुन्छ, आत्माको अघिको बाटो पनि त्यस्तै हुन्छ — अन्तिम विचारले कुन बाटो खुल्छ भन्ने तय गर्छ।"

— बापूजी

१९

"परम प्रकाश के आने से आत्मा के सारे विकर्म जल जाते हैं — यही योग अग्नि है।"

"अर्थ: आत्मामा परम प्रकाश आउँदा त्यसका सबै नकारात्मक कर्म जलेर जान्छन् — यही योगको अग्नि हो।"

— बापूजी

२०

"कर्मातीत अवस्था वही आत्मा पाती है जिसके पास सारे कर्मों का रिकॉर्ड ख़त्म हो गया — बस परम प्रकाश बचता है।"

"अर्थ: त्यही आत्माले मात्र कर्मातीत अवस्था पाउँछ, जसभित्र कर्मको पूरै रेकर्ड सकिएको छ — परम प्रकाश मात्र बाँकी रहन्छ।"

— बापूजी

२१

"पहले ख़ुद को बदलो — फिर परिवार बदलेगा, समाज बदलेगा, और अंत में विश्व बदलेगा।"

"अर्थ: पहिले आफूलाई बदल्नुहोस् — अनि परिवार बदलिन्छ, समाज बदलिन्छ, र अन्त्यमा संसार बदलिन्छ।"

— बापूजी

शब्दावली

मुख्य संस्कृत र आध्यात्मिक शब्दहरू

१. **आत्मा** (Atma)

आत्मा — चेतन ऊर्जाको एउटा बिन्दु। हामी शरीर होइनौं, आत्मा हौं। यसको मूल अवस्था शुद्ध दिव्य प्रकाशको अवस्था हो — निराकार र ऊर्जाकै रूपमा।

२. **परमात्मा** (Paramatma)

परम आत्मा; आत्माहरूको सिर्जनहार। जब कुनै आत्मा आफ्नो साँचो निराकार प्रकाशको अवस्थामा हुन्छ र संकल्पबाट अरू आत्मा रच्न सक्ने शक्ति राख्छ, तब त्यसलाई परमात्मा भनिन्छ।

३. **कला** (Kala)

आत्मा वा परम सिर्जनहारमा भएको शक्ति नाप्ने एकाइ। जसरी बिजुलीको क्षमता वाटमा नापिन्छ, त्यसरी नै आध्यात्मिक शक्ति कलामा नापिन्छ।

४. **संकल्प** (Sankalp)

आत्माबाट निस्कने अठोट, विचार वा संकल्प। मनको शक्ति भनेको संकल्प शक्तिको रूपमा देखिने आत्माकै शक्ति हो।

५. **निराकारी** (Nirakari)

आत्माको निराकार, शरीरबिनाको अवस्था — शुद्ध दिव्य प्रकाशको रूपमा रहेको यसको साँचो दिव्य अवस्था। आत्माको सबैभन्दा माथिल्लो चरण।

६. **आकारी** (Akari)

आत्माको सूक्ष्म रूप, जुन भौतिक आँखाले देखिँदैन र परम तत्त्वले बनेको हुन्छ। जब आत्माका संकल्पहरूले आत्मालाई शुद्ध प्रकाशबाट तल ओरालेर सूक्ष्म रूपमा ल्याउँछन्, तब यो बन्छ।

७. **साकारी** (Sakari)

आत्माको ऊर्जा अझै घटेर स्थूल शरीरमा झर्दा लिइने भौतिक रूप।

८. **तत्त्व** (Tattva)

देखिने संसार पाँच तत्त्वले बनेको छ: पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश।

९. **परम तत्त्व** (Param Tattva)

जसरी नाभिक परमाणुभन्दा सूक्ष्म हुन्छ, त्यसरी नै परम तत्त्व तत्त्वभन्दा सूक्ष्म हुन्छ र यसमा धेरै बढी ऊर्जा हुन्छ।

१०. **परमधाम** (Paramdham)

परमधाम — कुनै पनि सौरमण्डलमा सृष्टिको सबैभन्दा माथिल्लो आयाम, जहाँ शिव निराकार दिव्य प्रकाश रूपमा बस्नुहुन्छ। आत्माको अन्तिम आध्यात्मिक गन्तव्य।

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

क्रमशः एउटा सौरमण्डल, एउटा आकाशगंगा र एउटा युनिभर्सका निराकार सिर्जनहारहरू। हरेक आफ्नो सृष्टिको परमधाममा बस्नुहुन्छ।

१२. **शक्ति / महाशक्ति / परम महाशक्ति** (Shakti / Maha Shakti / Param Maha Shakti)

सृष्टिको हरेक तहमा त्यही तहको निराकार शिवले रच्नुभएका, सृष्टिको काममा साथ दिने स्त्री रूपका जोडी ऊर्जाहरू।

१३. **पीढी** (Peedi)

सिर्जनहार वा परम आत्माहरूको एउटा पुस्ता। माथिल्लो पीढी भन्नाले बढी शक्ति र सृष्टिको माथिल्लो आयाम बुझिन्छ।

१४. **परम प्रकाश** (Param Prakash)

परम प्रकाश — निराकार रूपमा रहेको आत्माको ऊर्जा वा शक्ति; शुद्ध आत्म चेतनाको अवस्था।

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

परम प्रकाशको वरिपरि फैलिने परम महान् तत्त्व; परम प्रकाशपछिको सबैभन्दा माथिल्लो ऊर्जाको तह।

१६. **हदको आत्मा** (Had ki atma)

सौरमण्डलका तल्ला तहहरूमा रचिएका, कम शक्ति भएका साधारण आत्माहरू; यिनीहरू परम आकाश वा आकाश तत्त्वको तहसम्म बनेका हुन्छन्।

१७. **बेहदको आत्मा** (Behad ki atma)

परम प्रकाश र परम महातत्त्वले मात्र बनेका शक्तिशाली आत्माहरू। बेहदका आत्माहरू।

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

अनन्त कलाको विशाल, असीम, नाप्ने नसकिने सृष्टि — सबै नापभन्दा परको संसार।

१९. **बेहदका PM** (Behad ka PM)

असीम, अनन्त सृष्टिको नियन्त्रण गर्नुहुने सबैभन्दा शक्तिशाली परम आत्मा।

२०. **मुक्ति** (Mukti)

यस ज्ञानमा, त्यो चरण जब आत्मा सृष्टिमा छुट्टै अस्तित्वको रूपमा रहँदैन, बरु आफ्नो सिर्जनहारमा समाहित हुन्छ।

२१. **जीवन मुक्ति** (Jeevan Mukti)

यस्तो मुक्ति, जसमा आत्मा कर्मका सबै हिसाबबाट मुक्त हुन्छ, आफ्नो सिर्जनहारको पूरा ज्ञान राख्छ, र आनन्दको अवस्थामा आफ्नो सिर्जनहारसँगै सधैंका लागि रहन्छ।

२२. **व्यक्त** (Vyakt)

पाँच तत्त्वले बनेको सृष्टिको देखिने संसार।

२३. **अव्यक्त** (Avyakt)

सृष्टिको नदेखिने सूक्ष्म र परम सूक्ष्म संसार।

२४. **भावातीत** (Bhavatit)

सबै अनुभूति र भावनाभन्दा पर।

२५. **कर्मातीत** (Karmatit)

त्यो अवस्था, जसमा आत्मा सबै कर्म बन्धनबाट मुक्त भइसकेको हुन्छ र कुनै पनि सृष्टिको तहमा कुनै पनि कर्मको हिसाबको नियमभन्दा पर हुन्छ।

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

प्रकृतिका तीन गुण (सत्त्व, रजस् र तमस्) भन्दा पर; यसले आत्माको शुद्ध आत्म चेतनाको वा निराकार अवस्थालाई जनाउँछ।

२७. **परम पुरुष** (Param Purush)

परम पुरुष ऊर्जा; कुनै पनि आयाममा निराकार परम सिर्जनहारको पहिलो रचना, जुन सधैं आफ्नो साथी शक्तिसँगै रहन्छ।

२८. **विकर्म** (Vikarm)

आत्माले गरेको पाप वा नराम्रो कर्म; आत्मामा नकारात्मक ऊर्जा बनाउने कर्म।

२९. **ब्रह्माण्ड** (Brahmand)

सौरमण्डल।

३०. **महाब्रह्माण्ड** (Maha Brahmand)

आकाशगंगा।

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

युनिभर्स।

३२. **सूक्ष्म जगत** (Subtle world)

स्थूल पाँच तत्त्वको संसारभन्दा पर रहेको, सूक्ष्म तत्त्वहरूको संसार।

३३. **कारण जगत** (Causal world)

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

३४. **रूप** (Roop)

कुनै आत्माको एउटा क्लोन, जुन संकल्पबाट त्यही आत्माको आफ्नै ऊर्जाले रचिन्छ; यसले परम आत्माको मूल शक्ति घटाउँछ।

३५. **अवतार** (Incarnation)

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

३६. **प्रलय** (Pralay)

कुनै सृष्टिको विसर्जन हुने प्रक्रिया।

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

अनुमानै गर्न नसकिने अनन्त शक्ति भएको, सृष्टिको सबैभन्दा माथिल्लो आयामको परमधाम; सर्वशक्तिमानको धाम।

३८. **बेहदका पिता** (Behad ka Baap)

परम पिता वा सर्वशक्तिमान — पूरा असीम सृष्टिको एकमात्र मुख्य सिर्जनहार; सबै शक्तिको मूल स्रोत।

३९. **जीव** (Jeev)

जब आत्माहरू वशमा नभएका इच्छाहरूले गर्दा भौतिक शरीरसहित सृष्टिका तल्ला तहहरूमा झर्छन्, तब तिनलाई जीव भनिन्छ। अज्ञानले दिव्य आत्मालाई पशुजस्तै जिउन लगाउँछ।

४०. **शास्त्र** (Shastra)

एउटा हिन्दू धार्मिक ग्रन्थ, जसमा आध्यात्मिक विषयबारे चर्चा गरिएको हुन्छ।

४१. **पुराण** (Puranas)

कथाको रूपमा दिव्य ज्ञान दिने प्राचीन हिन्दू साहित्य, जसले सौरमण्डलको सृष्टिको वर्णन गर्छ।

४२. **इष्टदेव** (Ishta Dev)

भक्तिको बाटोमा कुनै मानिसले जीवनभर पुज्ने, आफूले रोजेको प्रिय देवता।

४३. **गुरु** (Guru)

आत्मालाई अँध्यारोबाट ज्ञानको उज्यालोतिर लैजाने आध्यात्मिक शिक्षक।

४४. **ईश्वर** (Ishwar)

सृष्टिको स्वामी वा मालिक; निराकार शिव।

४५. **ज्ञान मार्ग** (Gyan Marg)

ज्ञानको बाटो, जसमा आत्माले आफ्नो सिर्जनहारको ज्ञान लगातार लिइरहन्छ र आफ्नो भाग्य पूरा नहुन्जेल परम ज्ञानबारे गहिरो गरी सोचिरहन्छ।

४६. **भक्ति मार्ग** (Bhakti Marg)

भक्तिको बाटो, जसमा आत्माले आफ्नो इष्टदेवमा आफूलाई सुम्पन्छ अनि पूजा र कर्मकाण्डबाट आफ्नो लक्ष्यमा नपुगुन्जेल उहाँको महिमा गाइरहन्छ।

४७. **बेहद ज्ञान** (Behad Gyan)

सर्वशक्तिमान र पूरा असीम सृष्टिको परम ज्ञान — यो विशाल ब्रह्माण्डीय संसारको सुरुदेखि अन्त्यसम्मको अन्तिम ज्ञान।

४८. **परम शान्ति** (Paramshanti)

परम शान्ति — आत्मा पहिलो पटक रचिँदाको मूल अवस्था। त्यो अवस्था, जब आत्मा परम प्रकाशको आफ्नो शुद्ध, दिव्य, निराकार अवस्थामा आफूलाई स्थिर गर्छ।

४९. **सेवा** (Seva)

निःस्वार्थ सेवा; बेहद ज्ञानमा, सेवाको सबैभन्दा ठूलो रूप भनेको आत्माहरूको भलाइका लागि परम ज्ञान बाँड्नु र परम शान्तिको कम्पन फैलाउनु हो।

५०. **संस्कार** (Sanskar)

आत्माको चरित्र वा छाप, जुन त्यसको कारण शरीरमा रेकर्ड हुन्छ। मन त्यसको संस्कारअनुसार काम गर्छ; आफ्नो संस्कार बदलेर नै परिवर्तन सुरु हुन्छ।

५१. **योग** (Yog)

सम्बन्ध। बेहद ज्ञान पाएपछि जब आत्मा आफ्नो सिर्जनहारप्रतिको गहिरो प्रेममा डुब्छ र भौतिक संसार बिर्सन्छ, तब त्यो योगमा पुगेको हुन्छ।

५२. **धारणा** (Dharana)

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

५३. **सनातन धर्म** (Sanatan Dharm)

सधैं रहने धर्म, जुन यस ब्रह्माण्डको सृष्टि सुरु भएदेखि नै छ। हिन्दू धर्मलाई आदि सनातन धर्म पनि भनिन्छ — सधैंदेखि रहँदै आएको र सधैं रहिरहने धर्म।

५४. **कारण शरीर** (Karan Sharir)

कारण शरीर — आत्माका शरीरहरूमध्ये सबैभन्दा गहिरो, आकाश तत्त्वले बनेको शरीर। कर्मका सबै हिसाबको भण्डार; मन नियन्त्रण गर्न कारण शरीर सफा गर्नु आवश्यक छ।

५५. **लोक** (Loka)

ब्रह्माण्ड, आकाशगंगा वा युनिभर्सभित्र सृष्टिको एउटा तह वा आयाम — जस्तै भूलोक (पृथ्वी), भुवर्लोक, स्वर्गलोक, महर्लोक, जनलोक, आदि।

५६. **युग** (Yugas)

पृथ्वीमा फेरि–फेरि आउने समय–चक्रहरू: सत्ययुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग र कलियुग। यी मिलेर एउटा चतुर्युग बन्छ, जुन ठूलो प्रलयसम्म दोहोरिइरहन्छ।

५७. **पुरुषार्थ** (Purusharth)

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

५८. **सञ्चित कर्म** (Sanchit Karma)

विगतका अनगिन्ती जन्ममा गरिएका सबै कर्मको जम्मा भएको भण्डार — कर्मको बैंक, जसबाट अहिलेका र भविष्यका अनुभवहरू आउँछन्।

५९. **प्रारब्ध कर्म** (Prarabdha Karma)

यस जन्ममा भोग्नका लागि छानिएको सञ्चित कर्मको भाग; जसलाई साधारण बोलीमा भाग्य वा नियति भनिन्छ।

६०. **क्रियमाण कर्म** (Kriyamān Karma)

स्वतन्त्र इच्छा र अहिले गरिने कर्मबाट ठीक अहिले बनिरहेको कर्म, जसले प्रायः तुरुन्तै वा लगभग तुरुन्तै परिणाम दिन्छ।

६१. **आगामी कर्म** (Āgāmi Karma)

अहिलेकै क्षणमा बनिरहेको कर्म, जसले यही जन्ममा वा आउने जन्महरूमा भविष्यका अनुभवहरूलाई आकार दिनेछ।

६२. **सत्य कर्म** (Satya Karma)

असल वा धर्मअनुसारको कर्म, जसले पुण्य (आध्यात्मिक पुण्य) कमाउँछ र सकारात्मक परिणाम ल्याउँछ; तर यसले पनि आत्मालाई जन्म–मृत्युको चक्रमा बाँध्छ।

६३. **पाप कर्म** (Paap Karma)

नराम्रो वा पापको कर्म; यसलाई विकर्म पनि भनिन्छ। यसले आत्मामा नकारात्मक ऊर्जा बनाउँछ र यो जन्म वा आउने जन्महरूमा दुःख ल्याउँछ।

६४. **निष्काम कर्म** (Nishkam Karma)

इच्छाबिनाको कर्म — यसलाई अकर्म पनि भनिन्छ — जुन आफ्नो लागि कुनै परिणामको इच्छा नराखी, परमात्माको सम्झनामा गरिन्छ। यस्तो कर्मले आत्मालाई बाँध्दैन।

६५. **कर्म बन्धन** (Karma Bandhan)

विगतमा गरिएका कर्मको फलले गर्दा आत्मा कुनै खास आत्माहरू वा अनुभवहरूसँग बाँधिनु।

६६. **योग अग्नि** (Yog Agni)

ध्यानको अग्नि; त्यो प्रक्रिया, जसमा आत्म चेतनामा रहेर सर्वशक्तिमानसँग जोडिँदा उहाँबाट तानिएको परम प्रकाशले कारण शरीरमा भएका विकर्मका रेकर्डहरू जलाउँछ।

६७. **प्रतिक्रमण** (Pratikraman)

आफ्ना गल्तीहरूका लागि बारम्बार माफी माग्ने जैन अभ्यास; यसले केही समयको आराम दिन्छ, तर आफैंमा मात्र यसले विगतका जन्महरूमा बनेका कर्मका गहिरा रेकर्डहरू गलाउन सक्दैन।

६८. **पुण्य** (Punya)

धर्मअनुसारको कर्मबाट कमाइने आध्यात्मिक पुण्य; पापको उल्टो, सकारात्मक पक्ष।

६९. **आसुरी लक्ष्मी / देवी लक्ष्मी** (Asuri Lakshmi / Devi Lakshmi)

नकारात्मक स्रोतबाट आएको धन र धर्मको बाटोबाट आएको धन। पापको बाटोबाट कमाएको धन आसुरी लक्ष्मी हो; धर्मको बाटोबाट कमाएको धन देवी लक्ष्मी हो।

७०. **भाग्य** (Bhagya)

भाग्य वा नियति; सञ्चित कर्म पाकेर यस जन्ममा आउनु।

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

सारा संसार एउटै परिवार हो भन्ने सिद्धान्त — सबै जीव एउटै परम सिर्जनहारका सन्तानहरू हुन्।

७२. **सर्वशक्तिमान** (Almighty Authority)

बापूजीले बेहदका पिता (Behad ka Baap) का लागि प्रयोग गर्नुहुने अंग्रेजी शब्द — पूरा अनन्त सृष्टिको परम मुख्य सिर्जनहार र नियन्त्रक।

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

X (ट्विटर)

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

व्हाट्सएप च्यानल

च्यानल १ — whatsapp.com/channel/0029VaGpKERBvvsfluYm0R1a
च्यानल २ — whatsapp.com/channel/0029VaI3s52KwqSPsa4x1k1T

सबै प्रमुख प्लेटफर्ममा उपलब्ध

यो पुस्तक र बापूजी दशरथभाई पटेलका अरू शीर्षकहरू सबै प्रमुख अनलाइन इ–बुक प्लेटफर्म र पुस्तक पसलमा उपलब्ध छन्। पूरा पुस्तकालय र निःशुल्क डाउनलोडका लागि www.paramshantiblogs.org हेर्नुहोस्।

गुगल प्ले स्टोरमा चाँडै आउँदै

हाम्रा परमशान्ति एपहरू चाँडै गुगल प्ले स्टोरमा उपलब्ध हुनेछन्। पर्खनुहोस्…

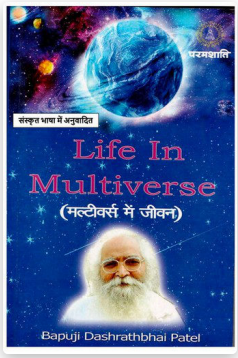
ठेगाना

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

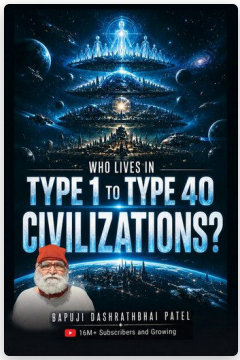
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय

बापूजी दशरथभाई पटेलका अरू पुस्तकहरू

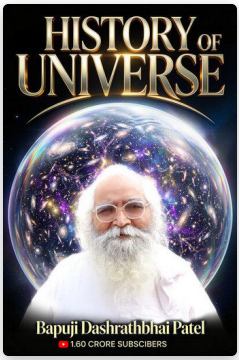
तलका पुस्तकहरू बापूजी दशरथभाई पटेलका दिव्य शिक्षाहरू र बेहद ज्ञानमा आधारित बढ्दै गइरहेको एक आध्यात्मिक ज्ञान शृंखलाको भाग हुन्। हरेक इ–बुक निःशुल्क उपलब्ध छ। Google Play Books, Amazon Kindle र प्रमुख विश्वव्यापी डिजिटल प्लेटफर्ममा उपलब्ध।



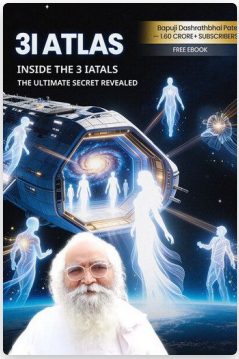
Life in Multiverse



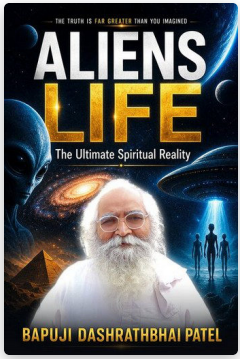
Type 1 to Type 40 Civilizations



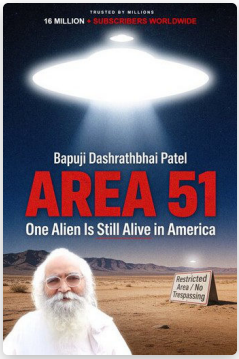
History of Universe



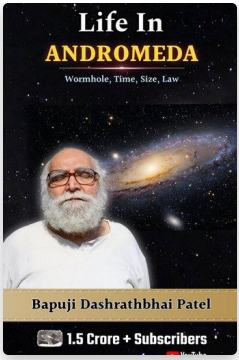
3i Atlas



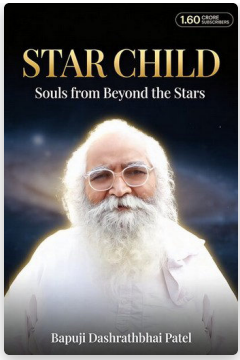
Aliens Life



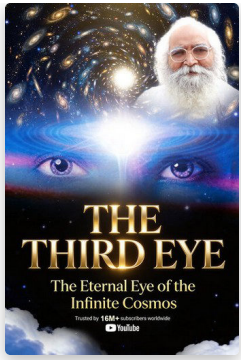
Area 51



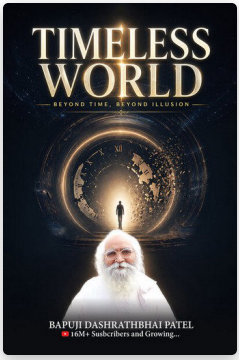
Life in Andromeda



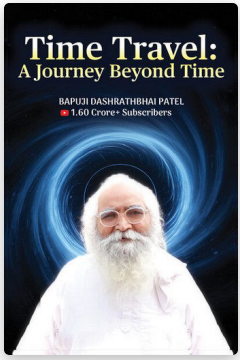
Star Child



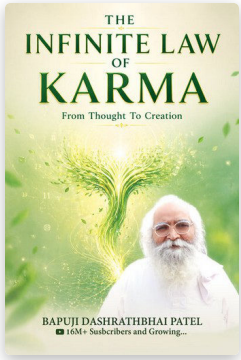
The Third Eye



Timeless World

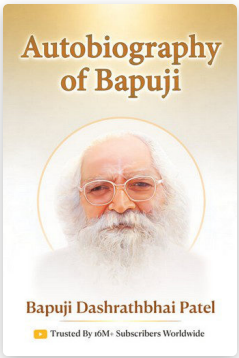


Time Travel

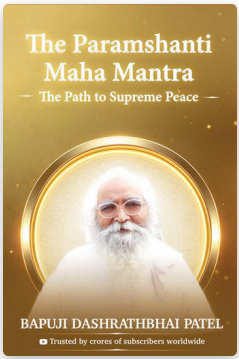


The Infinite Law of Karma

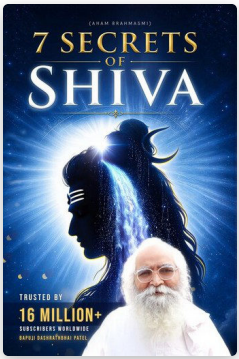
शृंखलाका थप पुस्तकहरू



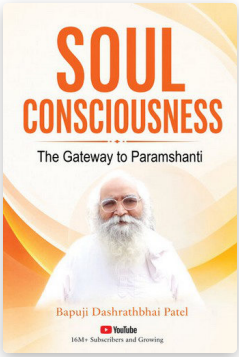
Autobiography of Bapuji



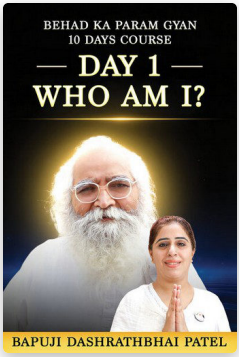
Paramshanti Maha Mantra



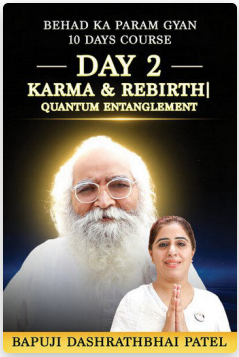
7 Secrets of Shiva



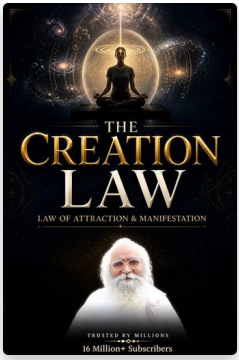
Soul Consciousness



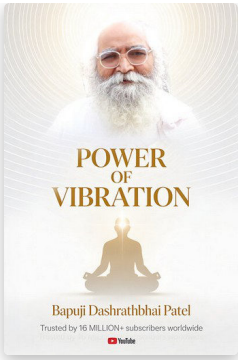
Day 1 — Who Am I?



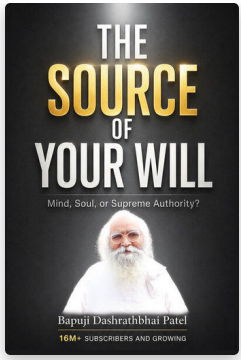
Day 2 — Karma & Rebirth



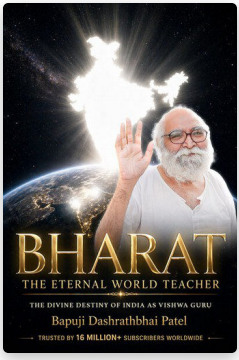
The Creation Law



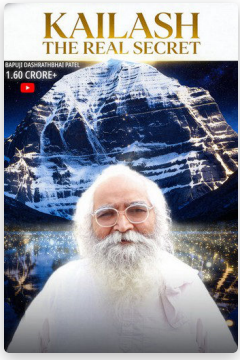
Power of Vibration



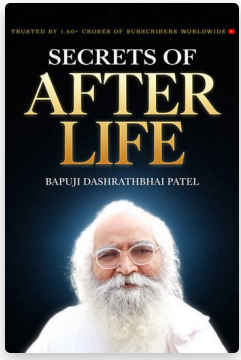
The Source of Your Will



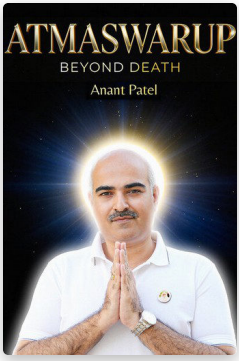
Bharat: World Teacher



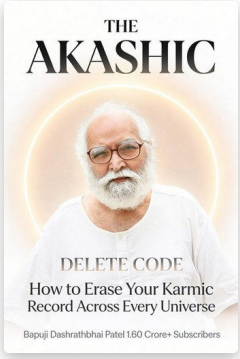
Kailash: The Real Secret



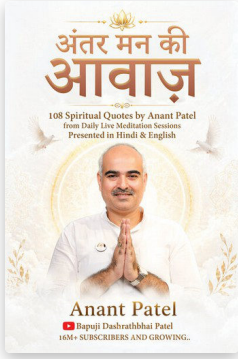
Secrets of After Life



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 शीर्षक प्रकाशित हुँदै।

"ज्ञान दान महा दान"

ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो

— बापूजी दशरथभाई पटेल

हरेक विचारले एउटा कम्पन पैदा गर्छ।
हरेक शब्दले एउटा छाप छोड्छ।
हरेक कामले भाग्य बनाउँछ।

कर्मबारेको यो उत्कृष्ट पुस्तकले विचार, दुःख,
भाग्य, सम्बन्ध, जन्म, मृत्यु र मुक्तिपछाडि
लुकेको आध्यात्मिक विज्ञान खोलिदिन्छ।

आत्माभित्र कर्म कसरी रेकर्ड हुन्छ, विचार कसरी
वास्तविकता बन्छन्, क्षमाले कर्मको बोझ कसरी गलाउँछ,
र परम चेतनाले आत्मालाई परम शान्तितिर
कसरी लैजान्छ भन्ने जान्नुहोस्।

मानव जीवनलाई चलाउने सबैभन्दा गहिरा नियमहरू
बुझ्नका लागि एउटा गहिरो आध्यात्मिक मार्गदर्शक।

कर्म बदल्नुहोस्।
चेतना बदल्नुहोस्।
भाग्य बदल्नुहोस्।

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org

Bapuji Dashrathbhai Patel
भारतको नम्बर १ आध्यात्मिक च्यानल
२ करोड+ सब्स्क्राइबर, बढ्दै...