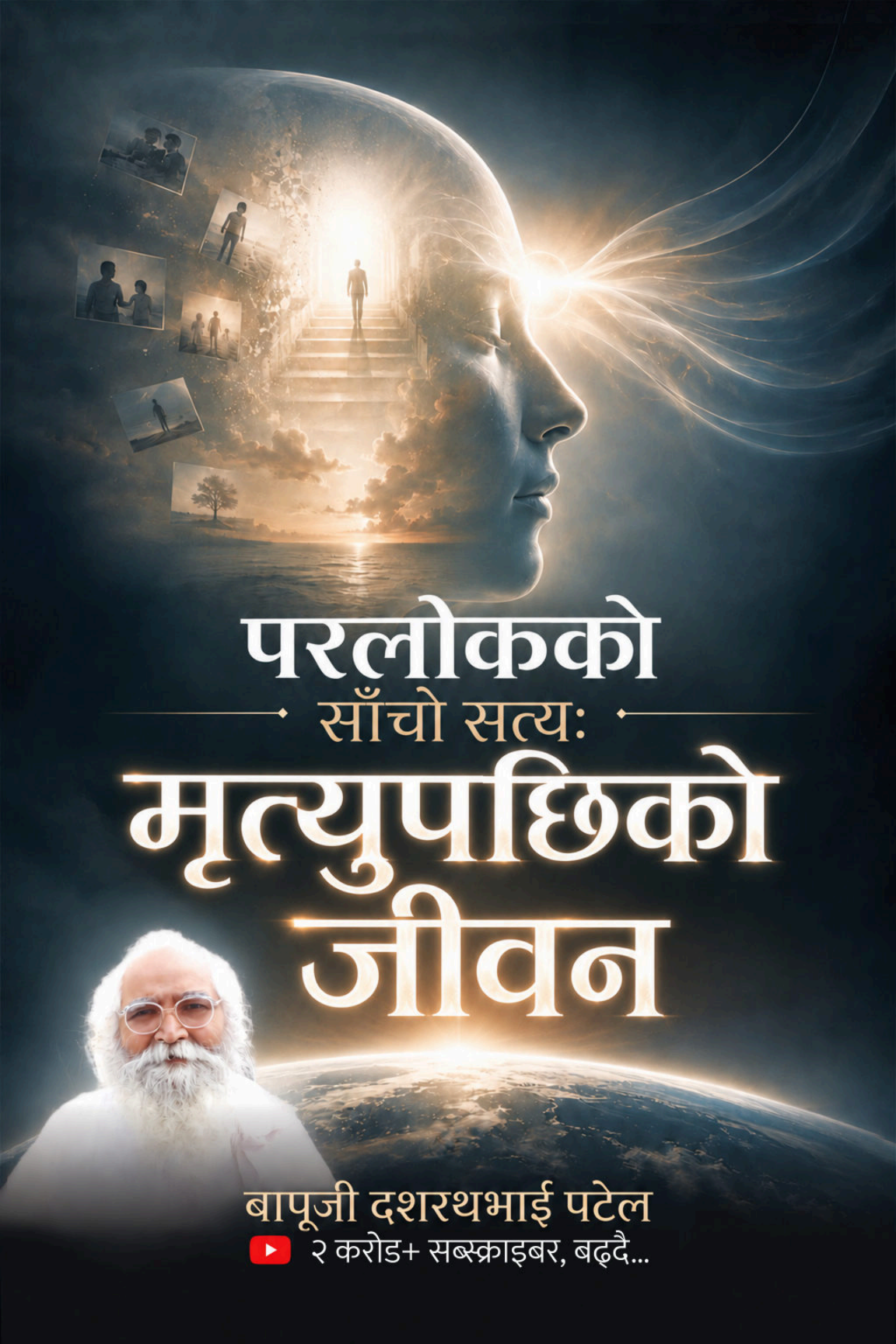

परलोकको
साँचो सत्यः
मृत्युपछिको
जीवन
बापूजी दशरथभाई पटेल
२ करोड+ सब्स्क्राइबर, बढ्दै...

परलोकको साँचो सत्य:

मृत्युपछिको जीवन

शरीरभन्दा परको आत्माको यात्रा

बापूजी दशरथभाई पटेलको दिव्य शिक्षामा आधारित

बापूजी दशरथभाई पटेल

संस्थापक, परम शान्ति आश्रम

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

www.paramshanti.org

(The Real Truth of the Afterlife: Life After Death — नेपाली संस्करण)

प्रकाशक

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

अहमदाबाद आश्रमको ठेगाना

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

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

"ज्ञान दान महा दान"

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो)

सबैसँग जति सकिन्छ त्यति बाँड्नुहोस्।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

अस्वीकरण / सामग्रीको स्रोत

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

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

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

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

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

बापूजीको परिचय

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

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

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

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

बापूजी सानै उमेरदेखि साहसी हुनुहुन्थ्यो, र यही साहसले उहाँलाई धेरै अप्ठ्याराहरू पार गर्न मद्दत गऱ्यो। चार्टर्ड एकाउन्टेन्सीको पढाइसँगसँगै उहाँले आफ्नो खर्च चलाउन ट्युसन

कक्षाहरू पढाउनुभयो। पछि उहाँले कानुनमा स्नातक पूरा गर्नुभयो र अहमदाबादका एक प्रसिद्ध वकिल बन्नुभयो।

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

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

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

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

विषयसूची

प्रकाशक **3**
अस्वीकरण / सामग्रीको स्रोत **4**
बापूजीको परिचय **5**
प्रस्तावना **10**
पुस्तकको झलक **11**
भाग एक — ठूलो प्रश्न: मृत्युपछि के हुन्छ? **13**
अध्याय १ — मानवजातिको सबैभन्दा पुरानो प्रश्न 14
अध्याय २ — वास्तवमा मृत्यु के हो 16
अध्याय ३ — मृत्युमा शरीरबाट के निस्कन्छ 18
अध्याय ४ — शरीर, सूक्ष्म तह र आत्मा 20
अध्याय ५ — अन्त मति सो गति — अन्तिम विचारले तय गर्छ 22
भाग दुई — मृत्युपछि आत्मा **24**
अध्याय ६ — के आत्मा मृत्युपछि पनि रहन्छ 25
अध्याय ७ — आत्मा कहाँ जान्छ — चौध लोक 27
अध्याय ८ — दुई सय किलोमिटरको सीमा 29
अध्याय ९ — आत्माको गति 31
अध्याय १० — कारण शरीर 33
अध्याय ११ — आकाशिक रेकर्ड 35
अध्याय १२ — मृत्युपछि कर्मको नियम 37
अध्याय १३ — आत्माहरू किन घरि–घरि फर्कन्छन् 39
भाग तीन — दिवंगत आत्माहरू र पृथ्वीवरिपरिको संसार **42**
अध्याय १४ — मोह र आत्माको पतन 43
अध्याय १५ — अड्किएका आत्माहरू र भुतहा ठाउँ 45
अध्याय १६ — शरीरमा अर्को आत्मा पस्नु — नकारात्मक आत्माहरू किन शरीरमा पस्छन् 47
अध्याय १७ — मृतकसँग सम्पर्क — माध्यम र साइकिक 50
अध्याय १८ — भूत र दुष्ट जीव 52
अध्याय १९ — दाहसंस्कार, शव गाड्ने चलन र अन्त्येष्टिको ज्ञान 54
अध्याय २० — तेह्र दिन र गरुड पुराण 56
अध्याय २१ — लागूपदार्थ, बेहोस पार्ने औषधि र शरीरबाहिर निस्कने अनुभव 58
अध्याय २२ — पूर्वजन्मको सम्झना — पाँच हजार वर्षको सीमा 60
अध्याय २३ — आत्महत्या र आफैं शरीर छोड्नु — करुणासहितको सत्य 62

भाग चार — आत्माको यात्राको ब्रह्माण्डीय बनावट 65
अध्याय २४ — मृत्युको नजिक पुगेका अनुभवहरू 66
अध्याय २५ — मृत्युको सुरुवात 68
अध्याय २६ — आत्माका फरक–फरक श्रेणीहरू 70
अध्याय २७ — आत्माको विकास र पतन 72
अध्याय २८ — चौरासी लाख योनिमा आत्मा 74
अध्याय २९ — काल चक्र — युग, युगान्तर, मन्वन्तर 76
भाग पाँच — मुक्तिको मार्ग 81
अध्याय ३० — के आत्माको विनाश हुन सक्छ? 82
अध्याय ३१ — ब्ल्याक होल — महाकाल प्रलयको प्रतिध्वनि 84
अध्याय ३२ — परमधाम, विष्णुलोक, शिवपुरी र माथिल्ला लोक के हुन् 86
अध्याय ३३ — मुक्ति र मोक्ष — भक्ति मार्ग र ज्ञान मार्ग 90
अध्याय ३४ — ब्रह्मज्ञानीको मार्ग — ॐ, कुण्डलिनी र आठ चक्र 92
अध्याय ३५ — कर्मातीत, भावातीत, गुणातीत — तीन तहको स्वतन्त्रता 94
अध्याय ३६ — साँचो मुक्तिका कथाहरू 96
भाग छ — सृष्टिभरिका आत्माहरू 98
अध्याय ३७ — आत्माहरू किन सजिलै परमधाम पुग्न सक्दैनन् 99
अध्याय ३८ — आध्यात्मिक ज्ञानको आवश्यकता 101
अध्याय ३९ — योगको भूमिका र परमात्मासँगको सम्बन्ध 103
अध्याय ४० — पृथ्वीभन्दा परका आत्माहरू 105
भाग सात — अहिलेको युग र महा परिवर्तन 107
अध्याय ४१ — कलियुग र तमोप्रधान आत्मा 108
अध्याय ४२ — न्यायको दिन र संसारभरिको परिवर्तन 110
अध्याय ४३ — बेहदका सन्तानहरू 114
अध्याय ४४ — मानवजातिको भविष्य 117
भाग आठ — व्यवहारमा आध्यात्मिक जीवन 119
अध्याय ४५ — मानव जीवनको अन्तिम उद्देश्य 120
अध्याय ४६ — सचेत भएर मृत्युको तयारी 122
अध्याय ४७ — दिवंगत आत्मालाई कसरी सहयोग गर्ने 124
अध्याय ४८ — फोटो, शोक र आत्मालाई अगाडि बढ्न दिनु 126
अध्याय ४९ — पितृलाई सहयोग गर्ने विधिहरू 128
अध्याय ५० — झूटा गुरु र आधुनिक विकृतिहरू 130
अध्याय ५१ — आध्यात्मिक अनुशासन 133
अध्याय ५२ — परम शान्तिको कम्पन 134
अध्याय ५३ — मृत्युको डरदेखि अनन्ततासम्म 137

अनुसूची

सन्दर्भ भिडियोहरू 139
बापूजीका अनमोल वचनहरू 143
शब्दावली 157
आगामी चलचित्र 170
हामीसँग जोडिनुहोस् 172
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय 174
परमशान्ति पुस्तक शृंखला 178

प्रस्तावना

"ज्ञान दान महा दान"

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो)

सबैसँग जति सकिन्छ त्यति बाँड्नुहोस्।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

यो पुस्तक श्रद्धा र होसियारीका साथ जम्मा गरिएको हो। जीवनको किनारमा कुनै बेला एक छिन रोकिएर सबै प्रश्नमध्ये सबैभन्दा गहिरो प्रश्न — मृत्युपछि के हुन्छ? — सोधेको हरेक आत्माका लागि यो हाम्रो विनम्र भेटी हो।

बापूजीका दिव्य प्रवचनहरूबाट लिएर हामीले आत्माको यात्राको पूरा चित्र तयार पारेका छौं। यहाँका शिक्षाहरूले देखाउँछन् — मृत्युको क्षणमा के हुन्छ, त्यसपछि आत्मा कहाँ जान्छ, किन केही आत्माहरू दुःख भोग्छन् भने अरू माथि उठ्छन्, आत्माका लागि प्रलयको अर्थ के हो, र हरेक व्यक्तिले आ–आफ्नो सबैभन्दा माथिको धाम (परमधाम) मा फर्कन कसरी तयारी गर्न सक्छ — त्यो धाम, जुन आत्माको मूल घर हो।

यी पानाहरूमा बाहिरबाट थपिएको टिप्पणी वा कल्पना गरेर बनाइएको व्याख्या छैन। यहाँको हरेक मुख्य विचार बापूजीले आफ्ना प्रवचनहरूमा भन्नुभएको हो, जुन उहाँको प्रत्यक्ष आध्यात्मिक दृष्टि र दशकौंको ध्यानबाट आएको हो। हाम्रो काम प्रस्तुत गर्ने तरिका मिलाउनु मात्र रह्यो, ताकि यो ज्ञानमा नयाँ आउनेहरूले सजिलै र प्रस्ट बुझ्ने गरी पढ्न सकून्।

यी पानाहरूमा एउटै आत्माले पनि शान्ति पायो भने, मृत्युको एउटै डर पनि मेटियो भने, एउटै पाठकले पनि आफ्नो साँचो घर फर्कने बाटोमा हिँड्न थाल्यो भने, यो भेटीको उद्देश्य पूरा भयो।

पुस्तकको झलक

यो पुस्तक एउटा पूरा यात्राका रूपमा बनाइएको छ। यो सबैभन्दा आधारभूत प्रश्नबाट सुरु हुन्छ — मृत्यु के हो? — र बाहिरतिर खुल्दै ब्रह्माण्डीय बुझाइको अन्तिम सीमासम्म पुग्छ।

भाग एकले मृत्युकै ठूलो प्रश्नलाई केलाउँछ: मानवजातिले सधैं के सोध्दै आएको छ, मृत्यु वास्तवमा के हो, शरीरबाट के निस्कन्छ, र आत्माका रूपमा हामी केले बनेका छौं।

भाग दुईले मृत्युपछि आत्माको पहिलो यात्रालाई पछ्याउँछ: त्यो कहाँ जान्छ, सूक्ष्म जगत र कारण जगतमा त्यसले के अनुभव गर्छ, त्यो किन पृथ्वीमा फर्कन्छ, र कर्मको नियमले त्यसको बाटोलाई कसरी आकार दिन्छ।

भाग तीनले दिवंगत आत्माले सामना गर्नुपर्ने चुनौतीहरूलाई सोझै उठाउँछ: मोहको भार, अड्किएका आत्माहरू र भुतहा ठाउँहरूको वास्तविकता, मृत्युको नजिक पुगेका अनुभवहरू, र केही आत्माहरूले भोग्ने दुःख।

भाग चार आत्माको यात्राको ब्रह्माण्डीय बनावटतिर खुल्छ: आत्माका श्रेणीहरू, ८४ लाख योनिमा हुने लामो विकास र पतन, काल चक्रहरू, र ब्रह्माण्डीय युगहरूको अन्त्य गर्ने ठूला प्रलयहरू।

भाग पाँच परमधामतिरै बढ्छ: सबैभन्दा माथिको धाम, शिवपुरी र विष्णुपुरीका माथिल्ला लोकहरू, मुक्ति र जीवन मुक्तिको अर्थ, र मुक्तिका लागि साँचो ज्ञान किन नभई हुँदैन।

भाग छ मल्टिभर्समम्म फैलिन्छ: पृथ्वीभन्दा परका आत्माहरू, UFO र उन्नत सभ्यताहरूको वास्तविकता, पृथ्वीमा ओर्लने सन्देशवाहक आत्माहरू, र सृष्टिको रेखदेख गर्ने लुकेको आध्यात्मिक व्यवस्था।

भाग सातले मानव इतिहासको अहिलेको समयबारे कुरा गर्छ: कलियुग, आउँदै गरेको न्यायको दिन, मानवजातिको भविष्य, जन्मिँदै गरेको नयाँ दिव्य संसार, र मानव जीवनको अन्तिम उद्देश्य।

भाग आठ व्यवहारका कुराहरूसँग टुंगिन्छ: सचेत भएर मृत्युको तयारी कसरी गर्ने, मृत्युपछि आत्माहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने, मुक्तितिर लैजाने अनुशासन, र मृत्युको डरदेखि अनन्तताको बुझाइसम्मको भित्री यात्रा।

धैर्य राखेर पढ्नुहोस्। हरेक अध्याय अघिल्लो अध्यायमाथि अडिएको छ। यस पुस्तकको यात्रा आत्माको आफ्नै ठूलो यात्रा जस्तै छ — शरीरबाट सुरु हुन्छ, परमात्मामा पुगेर टुंगिन्छ।

भाग

एक

भाग एक — ठूलो प्रश्न: मृत्युपछि के हुन्छ?

अध्याय

१

मानवजातिको सबैभन्दा पुरानो प्रश्न

जुन कुरा अन्त्यजस्तो देखिन्छ, त्यो वास्तवमा एउटा ढोका हो।

मानव सभ्यताको सुरुदेखि नै एउटा प्रश्नले हरेक आत्मालाई सताउँदै आएको छ: मृत्युपछि साँच्चै के हुन्छ? हरेक देशमा, हरेक समयमा, हरेक आस्थामा साधक यो रहस्यको अगाडि उभिएको छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यो साधारण प्रश्न होइन। मानिसले सोध्न सक्ने सबैभन्दा गहिरो प्रश्न यही हो, किनकि यसको उत्तरले सबै कुरा बदलिदिन्छ — हामी कसरी बाँच्छौं, कसरी प्रेम गर्छौं, आफ्ना दिनहरूमा के गर्छौं, र शरीर ढल्दा के साथमा लिएर अगाडि जान्छौं।

बापूजी भन्नुहुन्छ, मृत्युको डर मानिसको मनको सबैभन्दा गहिरो डर हो। जुन शरीरलाई मानिसहरूले आफू ठानेर चिन्दै आएका छन्, त्यो शरीर गुमाउन उनीहरू डराउँछन्। आफूले प्रेम गर्ने मानिसहरूलाई गुमाउन डराउँछन्। सास रोकिँदा खुल्ने त्यो अनजान ठाउँसँग डराउँछन्। तर बापूजी भन्नुहुन्छ, यो डर एउटै सरल कारणले आउँछ — आत्मा साँच्चै के हो, कहाँबाट आयो र कहाँ जाँदैछ भन्ने थाहा नहुनु।

जुन कुरा अन्त्यजस्तो देखिन्छ, त्यो वास्तवमा एउटा ढोका हो। पाँच तत्त्वको शरीर ढल्छ, तर आत्मा अगाडि बढिरहन्छ। हरेक पुरानो सभ्यताले यो कुरा महसुस गरेको थियो। भारतका ऋषिमुनिहरूले यसबारे सोझै बताउनुभएको छ। हरेक आस्थाका धर्मग्रन्थहरूले

यतैतिर देखाउँछन्। मृत्युको नजिक पुगेका अनुभवहरूको अध्ययन गर्ने आजका अनुसन्धानकर्ताहरू पनि घुमेर त्यही सत्यमा आइपुग्दैछन् — चेतना शरीरसँगै सकिँदैन।

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, **आत्माको यात्रा** बुझ्नु जिज्ञासाको कुरा होइन। कुनै पनि मानिसले आफूसँग राख्न सक्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण ज्ञान यही हो। यो ज्ञानबिनाको जीवन गलत बुझाइमै बित्छ। यो ज्ञान भएपछि हरेक काम धेरै ठूलो यात्राभित्र आफ्नो साँचो ठाउँमा बस्छ। मृत्यु डरलाग्दो हुन छोड्छ, र एउटा अवस्थाबाट अर्कोमा सर्नु मात्र बन्छ।

यो पुस्तक यो प्रश्न मनमा बोकेर चुपचाप उभिएको हरेक मानिसका लागि हो। यो सिद्धान्त होइन। यो दर्शन होइन। यो बापूजीले बाँड्नुभएको सोझो ज्ञान हो, जुन उहाँको आफ्नै दिव्य दृष्टि (ईश्वरीय दृष्टि) बाट आएको हो र दशकौंको योग र तपस्याले खारिएको हो। उहाँले सधैं भन्नुभएको छ, उहाँले सिकाउनुहुने कुरा पुस्तकहरूमा भेटिँदैन। यीमध्ये धेरै सत्य कहिल्यै लेखिएका छैनन्। ती उहाँको आफ्नै भित्री अनुभव र उहाँको उच्च स्वरूपसँगको अटुट सम्पर्कबाट आएका हुन्।

यदि तपाईं कहिल्यै कुनै दिवंगत प्रियजनको छेउमा उभिएर उनी कहाँ गए होलान् भनेर सोच्नुभएको छ, वा यो पाँच तत्त्वको संसारभन्दा पनि केही धेरै छ भन्ने कहिल्यै महसुस गर्नुभएको छ भने — यो पुस्तक तपाईंका लागि हो।

> **"मृत्यु से डरना छोड़ दो; जान लो आत्मा का स्वरूप, फिर मृत्यु एक द्वार लगेगी।"**
>
> *"अर्थ: मृत्युसँग डराउन छोड्नुहोस्; आत्माको स्वरूप बुझ्नुहोस्, अनि मृत्यु आफैं एउटा ढोका भएर देखिनेछ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

२

वास्तवमा मृत्यु के हो

मृत्यु जीवनको अन्त्य होइन — यो आत्माले एउटा रूप छोडेर आफ्नो यात्राको अर्को चरण सुरु गर्नु हो।

मृत्यु वास्तवमा के हो? साधारण बुझाइमा मृत्यु भनेको सासको अन्त्य, मुटुको धड्कनको अन्त्य, स्थूल शरीरको अन्त्य हो। तर बापूजी भन्नुहुन्छ, मृत्यु त बिलकुलै फरक कुरा हो। मृत्यु जीवनको अन्त्य होइन — यो आत्माले एउटा रूप छोडेर आफ्नो यात्राको अर्को चरण सुरु गर्नु हो।

शरीर पाँच तत्त्वले बनेको छ: पृथ्वी (माटो), जल (पानी), अग्नि (आगो), वायु (हावा) र आकाश (खाली ठाउँ)। जन्ममा यी तत्त्वहरू एकै ठाउँमा मिल्छन् र मृत्युमा फेरि छुट्टिन्छन्। शरीर आफ्नै स्रोतहरूमा फर्कन्छ — मासु कुहिएर पृथ्वीमा मिल्छ, शरीरको तरल पदार्थ जलमा फर्कन्छ, न्यानोपन अग्निमा फर्कन्छ, सास वायुमा फर्कन्छ र भित्रको खाली ठाउँ आकाशमा फर्कन्छ। शरीरको कुनै पनि कुरा नष्ट हुँदैन; त्यो त उध्रिन्छ मात्र।

तर शरीर नै व्यक्ति होइन। शरीर त बाहिरी खोल मात्र हो। आत्मा नै साँचो स्वरूप हो — जसलाई बापूजी चैतन्य शक्ति (चेतन शक्तिको बिन्दु) भन्नुहुन्छ। शरीरभित्र बसेको, त्यसलाई चलाएको र त्यसैबाट अनुभव गरेको आत्मा नै हो। शरीरको समय सकिएपछि आत्मा सुटुक्क बाहिर निस्कन्छ र अगाडि बढ्छ।

बापूजी प्रायः एउटा सरल तुलना गर्नुहुन्छ। शरीर एउटा गाडीजस्तै हो। आत्मा त्यसको चालक हो। गाडीले काम गर्न छोड्दा चालक हराउँदैन — चालक त गाडीबाट ओर्लन्छ र अगाडि जाने अर्को बाटो खोज्छ। गाडी कबाडमा जान्छ। चालकले यात्रा जारी राख्छ।

भौतिक नजरले हेर्दा मृत्यु केही गुमाउनुको दुःखद घटनाजस्तो देखिन्छ। आध्यात्मिक नजरले हेर्दा ठ्याक्कै त्यही क्षण बिलकुलै फरक देखिन्छ। बूढो भएको, बिरामी परेको वा आफ्नो काम पूरा गरिसकेको शरीरबाट आत्मा छुटकारा पाउँछ। दुई भारी तत्त्व — जल र पृथ्वी — झरेर छुट्छन्। अब हलुका भएको आत्मा आफ्नो अर्को यात्रा सुरु गर्छ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, "म शरीर हुँ" भन्ने भ्रम नै मृत्युको बेलाको सबै दुःखको जरा हो। जीवनभर आफूलाई शरीर नै ठानेर बाँचेको मानिस शरीर रोकिँदा ठूलो अलमलमा पर्छ। शरीरबिना आफू को हो भन्ने उसलाई थाहा हुँदैन। तर आफू आत्मा हुँ भनेर चिनेको मानिस यही क्षणको सामना शान्त भएर गर्छ। शरीर ढल्छ; चेतना रहिरहन्छ; यात्रा पक्कै अगाडि बढ्छ।

बापूजी भन्नुहुन्छ, ज्ञानी आत्माका लागि मृत्यु कुनै विपत्ति होइन, बरु उत्सव — खुसी मनाउने अवसर — हो। चरा पिँजडा छोड्छ; आत्मा पाँच तत्त्वको खोलबाट छुटेर स्वतन्त्र उड्छ। त्यसैले उहाँ कहिलेकाहीं भन्नुहुन्छ, साँचो ज्ञानीका लागि बिदा हुने दिनलाई पनि त्यसरी नै सम्मान गर्नुपर्छ, जसरी हामी जन्मेको दिनलाई सम्मान गर्छौं — दुवै नयाँ संसारतिर खुल्ने ढोका हुन्।

> **"आत्मा का विनाश नहीं होता; सिर्फ़ शरीर छूट जाता है।"**
>
> *"अर्थ: आत्माको कहिल्यै विनाश हुँदैन; शरीर मात्र पछि छुट्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

३

मृत्युमा शरीरबाट के निस्कन्छ

आत्मा एक्लै निस्कँदैन ।

मृत्यु आउँदा शरीरबाट वास्तवमा के निस्कन्छ? बापूजी यो कुरा निकै स्पष्ट रूपमा बुझाउनुहुन्छ। आत्मा सूक्ष्म शरीर भनिने शरीरसँगै निस्कन्छ, जुन तीन तत्त्वले बनेको हुन्छ: आकाश, वायु र अग्नि।

अझ भारी दुई तत्त्व — जल र पृथ्वी — शवमै रहन्छन्। ती भारी हुन्छन् र जमिनसँग बाँधिएका हुन्छन्। त्यसैले शरीर चिसो र स्थिर हुन्छ: अग्निको न्यानोपन, वायुको चाल र आकाशको भित्री खाली ठाउँ आत्मासँगै निस्किसकेका हुन्छन्। केही मिनेटभित्रै शरीर तत्त्वहरूमा फर्कन थाल्छ।

यहाँ बापूजीको शिक्षा एकदम स्पष्ट छ। आत्मा एक्लै निस्कँदैन। त्यसले तीन हलुका तत्त्वले बनेको सूक्ष्म शरीर आफूसँगै लैजान्छ। त्यो सूक्ष्म शरीरभित्र कारण शरीर हुन्छ, जुन कर्मको हरेक छापको भण्डार हो। हरेक विचार, हरेक शब्द, हरेक काम, हरेक भावना त्यहाँ रेकर्ड भएको हुन्छ। बापूजी यसरी रेकर्ड हुने कुरालाई आकाश तत्त्वमा रहेको एक किसिमको सुपरकम्प्युटरसँग तुलना गर्नुहुन्छ। कुनै पनि रेकर्ड कहिल्यै हराउँदैन।

यी शरीरहरूसँगै आत्माले हरेक संस्कार पनि बोकेर लैजान्छ — धेरै जन्ममा बनाएको हरेक छाप, बानी, झुकाव, मनको हरेक रेकर्ड भएको ढाँचा। डरमा बाँचेको मानिसले डर अगाडि

लैजान्छ। शान्तिमा बाँचेको मानिसले शान्ति अगाडि लैजान्छ। ज्ञान कमाएको मानिसले ज्ञान अगाडि लैजान्छ। आत्मा आफू जे बनिसकेको छ, त्यसबाट भाग्न सक्दैन।

जीवनका अन्तिम क्षणहरू निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। बापूजी पुरानो सिद्धान्तमा बारम्बार जोड दिनुहुन्छ: अन्त मति सो गति — अन्तिम विचार / मनको अवस्थाले अर्को गन्तव्य / यात्रा तय गर्छ। शरीर छोड्ने ठ्याक्कै बेलामा मनले जे कुरा समातिरहेको हुन्छ, त्यसैले आत्माको अगाडिको दिशा बनाउँछ। घरमा टाँसिएको मन घरमै रहन्छ। कुनै नातामा टाँसिएको मन त्यही बन्धनमा अड्किरहन्छ। परमात्माको सम्झनामा डुबेको मन परमात्मातिर लगिन्छ।

त्यसैले मानिसको बाँच्ने तरिकाले नै उसको मर्ने तरिका बनाउँछ। सचेत जीवनले सचेत मृत्यु ल्याउँछ। अशान्त जीवनले शरीर छोड्ने बेलालाई पनि अशान्त बनाउँछ। मर्ने क्षण संयोगले हुने कुरा होइन। पूरा जीवन कसरी बाँचियो, त्यसैको स्वाभाविक परिणाम हो।

> **"अंत मति सो गति — अंतिम सोच ही आत्मा की अगली यात्रा तय करती है।"**
>
> *"अर्थ: अन्तिम बेलाको मनको अवस्था जस्तो हुन्छ, आत्माको अर्को यात्रा पनि त्यस्तै हुन्छ — अन्तिम विचारले नै तय गर्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

४

शरीर, सूक्ष्म तह र आत्मा

शरीरहरू खोल हुन्; आत्मा तिनलाई लगाउने हो।

मृत्युपछिको जीवन बुझ्न पहिले मानिस साँच्चै के हो भन्ने बुझ्नुपर्छ। बापूजी बुझाउनुहुन्छ, मानिस एउटै शरीर मात्र होइन; मानिसमा अस्तित्वका धेरै तहहरू हुन्छन्, जुन प्रकाशको एउटै बिन्दुवरिपरि खोलहरूझैं एकभित्र अर्को गरी बसेका हुन्छन्।

पहिलो तह स्थूल शरीर हो। यो पाँचै तत्त्वले बनेको हुन्छ: पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश। यो देखिने शरीर हो — हिँड्ने, खाने, काम गर्ने र व्यवहार गर्ने स्थूल रूप। धेरैजसो मानिसहरू पूरै यसैलाई आफू ठान्छन्, तर यो त सबैभन्दा बाहिरी खोल मात्र हो।

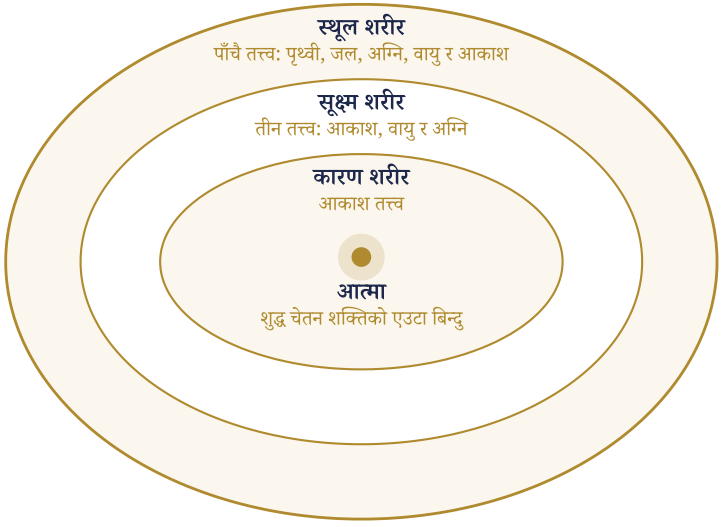
स्थूल शरीरभित्र सूक्ष्म शरीर हुन्छ, जुन तीन तत्त्वले बनेको हुन्छ: आकाश, वायु र अग्नि। भौतिक आँखाले यो देखिँदैन, तर यो साँच्चिकै हुन्छ। सूक्ष्म शरीरमा मन, भावनाहरू, इच्छाहरू र यो जीवनका छापहरू (संस्कार) रहन्छन्। मृत्युपछि आत्मा यही शरीरमा रहेर सूक्ष्म जगतहरूमा यात्रा गर्छ।

अझ गहिराइमा कारण शरीर हुन्छ। यो सबैभन्दा मसिनो पदार्थले बनेको हुन्छ — आफ्नो सबैभन्दा शुद्ध रूपमा रहेको आकाश तत्त्वले। कारण शरीर भित्री भण्डार हो। यसमा धेरै जन्मका रेकर्डहरू रहन्छन्। गरिएको हरेक कर्म, मनमा आएको हरेक विचार, बनेको हरेक संस्कार यहीँ रहन्छ। बापूजी भन्नुहुन्छ, कर्मको हिसाब यहीँ लेखिन्छ। मानिसले कुनै काम गर्दा त्यसको रेकर्ड पहिले कारण शरीरमा हुन्छ, अनि लहरझैं बाहिरतिर फैलिन्छ।

बापूजी प्रायः अझ गहिरो उदाहरण दिनुहुन्छ। उहाँ मानव शरीरको हरेक कोषलाई एउटा परमाणुसँग तुलना गर्नुहुन्छ। पृथ्वी र जल तत्त्वले बाहिरका इलेक्ट्रोनहरू बनाउँछन्; अग्नि

तत्त्व प्रोटोनजस्तो हो; बीचमा रहेको आकाश तत्त्व न्युट्रोन हो — जहाँ सबै रेकर्ड राखिएको हुन्छ। आत्मा निस्कँदा शरीरको आकाश तत्त्व आफूसँगै लैजान्छ, र त्यही आकाश तत्त्वभित्र हरेक जन्मको कर्मको पूरा रेकर्ड हुन्छ।

यी सबै शरीरभन्दा पर आत्मा आफैं छ — शुद्ध चेतन शक्तिको एउटा बिन्दु, दिव्य प्रकाशको एउटा झिल्को। यही साँचो स्वरूप हो। शरीरहरू खोल हुन्; आत्मा तिनलाई लगाउने हो। बापूजी यो कुरा बारम्बार भन्नुहुन्छ: तपाईं शरीर हुनुहुन्न। तपाईं आत्मा हुनुहुन्छ।



मानिसमा अस्तित्वका धेरै तहहरू हुन्छन्, जुन प्रकाशको एउटै बिन्दुवरिपरि खोलहरूझैं एकभित्र अर्को गरी बसेका हुन्छन्।

आत्माभन्दा पनि पर, त्यसको स्रोतमा, परमात्मा हुनुहुन्छ — निराकार, अनन्त चेतना, जसबाट सुरुमा आत्माहरू सिर्जना भएका थिए। जीवनमा होस् वा मृत्युपछि, आत्माको यात्रा यिनै तहहरूबाट हुँदै जाने यात्रा हो। मुक्ति भनेको आफू आत्मा हुँ भन्ने सचेतना हो — हरेक खोलबाट छुटेर आफ्नो स्रोतमा रहनु।

> **"आप शरीर नहीं हैं, आप आत्मा हैं — एक चैतन्य शक्ति।"**
>
> *"अर्थ: तपाईं शरीर हुनुहुन्न। तपाईं आत्मा हुनुहुन्छ — चेतन शक्तिको एउटा बिन्दु।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

५

अन्त मति सो गति — अन्तिम विचारले तय गर्छ

अन्तिम विचार अन्तिम क्षणमा बन्दैन; त्यसअघि आएका सबै कुराले त्यो बनाउँछ ।

मृत्युबारे बापूजीका सबै शिक्षाहरूमध्ये अन्त मति सो गति भन्ने पुरानो सिद्धान्तभन्दा व्यावहारिक अरू कुनै छैन। शरीर छोड्ने बेलाको मनको अन्तिम अवस्थाले आत्माको अर्को गन्तव्य तय गर्छ।

यो सिद्धान्त उपमा होइन। यो त मेसिनजस्तै चल्ने प्रक्रिया हो। त्यो एउटा अन्तिम, निर्णायक क्षण / माइक्रो सेकेन्डमा मनले जे समातिरहेको हुन्छ — आत्मा पनि त्यही दिशातिर जान्छ। मन परमात्मामा टिकेको छ भने आत्मा परमात्मातिर जान्छ। मन घर, सम्पत्ति, पैसा वा कुनै नातामा टाँसिएको छ भने आत्मा त्यहीँ बाँधिएर रहन्छ। मन डर वा रिसमा छ भने आत्मा डर वा रिसमै शरीर छोड्छ, र त्यही कम्पनसँग मिल्ने वातावरणतिर जान्छ।

बापूजी मृत्युको बेलाको मनलाई परीक्षाको अन्तिम तीन–चार मिनेटमा पुगेको विद्यार्थीसँग तुलना गर्नुहुन्छ। अचानक विद्यार्थीलाई के–के छुट्यो भन्ने सम्झना आउँछ — "यो उत्तर मैले लेखिनँ, त्यो खण्ड मैले बिर्सें।" पूरा जीवन ती अन्तिम क्षणहरूमा खुम्चिन्छ, र जुन कुरा सबैभन्दा बलियो भएर उठ्छ, त्यही रहन्छ। बापूजी भन्नुहुन्छ, धेरैजसो मानिसहरूले आफ्नो

जीवन माया (भ्रमको पर्दा) को पछि दौडेर बिताएका छन् — सम्पत्ति, नाता, पद — र अन्त्यमा मनले अचानक परमात्माको सम्झना निकाल्न सक्दैन। मनले त्यही निकाल्छ, जुन अभ्यास गरिएको थियो।

पुरानो समयका मानिसहरूको एउटा भनाइ थियो: जवानीको बल हुँदा मानिसहरू भन्छन्, "बूढो भएपछि ईश्वरलाई सम्झुँला।" तर बुढेसकालमा, जब शरीरले साथ दिन सक्दैन, शरीरको बल गइसकेको हुन्छ — र त्यससँगै साँचो सम्झनाका लागि चाहिने मनको स्थिरता पनि। सम्झनाको अभ्यास शरीरले साथ दिइरहेकै बेलामा गर्नुपर्छ, शरीर गल्न थालेपछि होइन।

त्यसैले बापूजी जसलाई कर्मयोग भन्नुहुन्छ, त्यो सिकाउनुहुन्छ — आफू आत्मा हुँ भन्ने सचेतनामा रहेर हरेक काम गर्नु, काम गर्दा, खाँदा, हिँड्दा, बोल्दा बीचमै सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) लाई सम्झनु। जीवनभर यो सम्झना स्वाभाविक बन्यो भने मृत्युको बेलामा पनि स्वाभाविक बन्छ। अन्तिम विचार अन्तिम क्षणमा बन्दैन; त्यसअघि आएका सबै कुराले त्यो बनाउँछ।

अन्त मति सो गतिभित्र अझ गहिरो सिद्धान्त पनि लुकेको छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, परमात्माको एउटै विचारमा साँचो शक्ति छ भने त्यसले आत्माको दिशा तुरुन्तै बदल्न सक्छ। त्यसैले साँचा गुरुहरू र दिव्य शिक्षाहरू छन् — आत्मालाई, अन्तिम क्षणमा पनि, पूरै आफ्नो स्रोततिर फर्कने मौका दिन। तर जग जीवनभरि नै बसाल्नुपर्छ। अन्तिम सासमा फुल्न बीउ पहिल्यै भित्र हुनुपर्छ।

> **"अंतिम पल में वही याद आता है जो पूरा जीवन अभ्यास किया हो।"**
>
> *"अर्थ: अन्तिम क्षणमा, जीवनभर जे अभ्यास गरिएको छ, त्यही मात्र मनमा आउँछ।"*
>
> — बापूजी

भाग

दुई

भाग दुई — मृत्युपछि आत्मा

अध्याय

६

के आत्मा मृत्युपछि पनि रहन्छ

मृत्यु नयाँ सुरुवात होइन; यो त निरन्तरता हो।

के आत्मा मृत्युपछि पनि रहन्छ? बापूजी नहिचकिचाई उत्तर दिनुहुन्छ: हो। आत्मा मर्दैन। यो मर्नै सक्दैन। यो नाश हुने पदार्थले बनेको छैन। आत्मा अजर अमर अविनाशी छ — कहिल्यै बूढो नहुने, अमर, नाश नहुने। मर्ने त शरीर हो। आत्मा, चैतन्य शक्ति, केवल शरीर छोड्छ र अगाडि बढ्छ।

आगो, पानी वा दुर्घटनाले शरीर नष्ट हुँदा आत्मा सुटुक्क बाहिर निस्कन्छ र अगाडि बढ्छ। ठूला ब्रह्माण्डीय प्रलयहरूमा पनि — अर्ध प्रलय, प्रलय, कल्प प्रलयमा पनि — आत्मा आफैं नष्ट हुँदैन। आत्मालाई नै विलीन गर्न सक्ने जति ठूलो प्रलय एउटा मात्र छ, र त्यो हो महाकाल प्रलय; यसबारे पुस्तकमा पछि कुरा गरिनेछ। आत्मा कुन तहमा सिर्जना भएको हो भन्ने थाहा पाउनु पनि महत्त्वपूर्ण कुरा हो। यो कुरा पनि पछिको अध्यायमा समेटिनेछ।

मृत्युपछि पनि सम्झना र छापहरू (संस्कार) रहिरहन्छन्। कर्मका कम्पनहरू रहिरहन्छन्। शरीर छोडेर जाने आत्मा शरीरमा बाँचेको त्यही पहिचान हो। पहिचान यसरी उही रहिरहने भएकाले नै आत्मा धेरै जन्मसम्म माथि उठिरहन्छ वा तल झरिरहन्छ। शान्ति बढाएको आत्माले त्यो शान्ति अर्को जन्ममा पनि लैजान्छ। रिस वा लत बढाएको आत्माले पनि ती

बानीहरू अगाडि लैजान्छ। मृत्यु नयाँ सुरुवात होइन; यो त निरन्तरता हो। यो जीवनमा तपाईँ जे बन्नुहुन्छ, मृत्युपछि पनि त्यही रहनुहुन्छ।

बापूजी जोड दिनुहुन्छ, यो ज्ञान विश्वास वा आस्थाको कुरा होइन। यो वास्तविकताको तथ्य हो। आत्मा सधैं रहने हो भन्ने कुरा मानिसले साँच्चै थाहा पाएपछि मृत्युको डर हराएर जान्छ। मृत्यु एउटा बाटो बन्छ — पुरानो लुगा छोडेर एउटा कोठाबाट अर्को कोठामा हिँडेर जानुजस्तै। आत्माले आफूलाई कहिल्यै गुमाएको थिएन; त्यसले केवल आफ्नो भेष फेरेको हो।

> "आत्मा अविनाशी है, उसका विनाश कभी नहीं होता।"
>
> *"अर्थ: आत्मा अविनाशी छ; त्यसको कहिल्यै विनाश हुँदैन।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

७

आत्मा कहाँ जान्छ — चौध लोक

हरेक माथिल्लो लोकले अझ शुद्ध कम्पन माग्छ।

मृत्युपछि आत्मा कहाँ जान्छ? बापूजी बुझाउनुहुन्छ, गन्तव्य एउटै मात्र छैन। धेरै ठाउँहरू छन्। गन्तव्य पूरै शरीर छोड्ने बेलाको आत्माको अवस्थामा भर पर्छ।

बापूजी सृष्टिलाई त्यही ढाँचाबाट सिकाउनुहुन्छ, जसलाई **सनातन शास्त्रहरू** चौध लोक — चौधवटा संसार — भन्छन्। पृथ्वीभन्दा माथि सात लोक छन्, र तल सात। कम्पनमा क्रमैसँग माथि उठ्दै जाने माथिका सात लोक यी हुन्: भूलोक (पृथ्वीको लोक), भुवर्लोक, स्वर्गलोक, महर्लोक, जनलोक, तपलोक, ब्रह्मापुरी, विष्णुपुरी। यी सबैभन्दा माथि परमधाम छ — सबैभन्दा माथिको धाम, शुद्ध दिव्य प्रकाशको निराकार (निराकारी) लोक।

पृथ्वीभन्दा तलका सात लोक पाताल लोक हुन् — आसुरी र तामसिक शक्तिहरूका क्षेत्रहरू। बापूजीले वर्णन गर्नुभएको छ, यी तल्ला लोकहरूभित्र धेरै ठूलो सङ्ख्यामा नरक छन् — दुःख भोग्ने ठाउँहरू। नकारात्मक कर्मले थिचिएका आत्माहरू आफूलाई त्यतै तानिएको पाउँछन्।

शरीर छोड्नेबित्तिकै आत्मा आफूलाई सूक्ष्म जगतमा पाउँछ — पृथ्वीवरिपरि रहेको हलुका आयाममा। धेरैजसो साधारण आत्माहरू यो तहमा लामो समयसम्म रहन्छन्, विशेष गरी घर, परिवार वा सम्पत्तिको मोहमा अझै बाँधिएका आत्माहरू। बापूजी भन्नुहुन्छ, अधिकांश

दिवंगत आत्माहरू पृथ्वीसँगै जोडिएको तहभन्दा माथि उठ्दैनन्। आफ्नो भारी इच्छा र संस्कारले गर्दा ती आत्माहरू पृथ्वीभन्दा एक किलोमिटर पनि माथि जान सक्दैनन्।

अझ माथि जान असल गुण मात्र पुग्दैन — आत्मिक शक्ति चाहिन्छ। हरेक माथिल्लो लोकले अझ शुद्ध कम्पन माग्छ। सत्य, भक्ति र निःस्वार्थ सेवा बढाएको आत्मा बिस्तारै भुवर्लोक हुँदै स्वर्गलोकसम्म उठ्छ। त्यहाँबाट, स्वर्गलोक आफैं पनि माया — अझ सूक्ष्म भ्रम — हो भनेर चिन्ने आत्माहरू मात्र महर्लोक र त्योभन्दा माथि अगाडि बढ्छन्। धेरै आत्माहरू त्यसो गर्दैनन्। तिनीहरू स्वर्गलोकको सुखमा आराम गर्छन्, र त्यो पुण्य सकिएपछि अन्त्यमा फेरि पृथ्वीमा झर्छन्।

स्वर्गलोकभन्दा माथि, महर्लोक र जनलोकमा, स्थूल मोह पूरै त्यागेका ऋषि र ब्रह्मर्षिहरू बसिरहनुहुन्छ। अझ माथि, तपलोक र ब्रह्मापुरीमा, आत्मा झन्डै पूरै आकाश तत्त्वको बनेको हुनुपर्छ, जसलाई वायु वा अग्नि तत्त्वले अब तान्दैनन्। त्यसभन्दा माथि विष्णुलोक आउँछ, जसलाई वैकुण्ठ पनि भनिन्छ। त्यहाँ आत्माले अतीन्द्रिय सुख — इन्द्रियभन्दा परको परम आनन्द — अनुभव गर्छ। वैकुण्ठभन्दा माथि शिवपुरी छ, जहाँको गहिरो शान्ति आनन्दभन्दा पनि माथि हुन्छ। अनि शिवपुरीभन्दा माथि परमधाम आफैं छ, जहाँ शान्ति परम शान्ति बन्छ — त्यही परम शान्ति, जसबाट आत्मा सुरुमा आएको थियो।

बापूजी यो कुरा निकै ध्यान दिएर सिकाउनुहुन्छ: माथि भनिएझैं, हरेक आत्माको आफ्नो उत्पत्ति र विकासअनुसारको एउटा खास गन्तव्य हुन्छ। यो सौरमण्डलबाट सिर्जना भएको आत्मा यही सौरमण्डलको परमधामसम्म फर्कन सक्छ। आकाशगंगाबाट सिर्जना भएको आत्मा महा परमधामको हो। युनिभर्सबाट सिर्जना भएको आत्मा झन् माथिका धामहरू (परम महा परमधाम) को हो। अनि सबैभन्दा उच्च आत्माहरू — बेहदका सन्तानहरू — सबै मल्टिभर्सभन्दा पर रहेको सर्वशक्तिमानको आफ्नै परमधामका आत्माहरू हुन्।

> **"हर आत्मा की मंज़िल अलग है, जैसा कर्म और जैसा ज्ञान, वैसा ही गमन।"**
>
> *"अर्थ: हरेक आत्माको आफ्नै गन्तव्य हुन्छ — जस्तो कर्म र जस्तो ज्ञान, त्यस्तै यात्रा।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

८

दुई सय किलोमिटरको सीमा

सूक्ष्म शरीर जति हलुका हुन्छ, त्यति नै माथि जान सक्छ।

बापूजीका सबैभन्दा ध्यान खिच्ने शिक्षाहरूमध्ये एउटा यो हो: धेरैजसो दिवंगत आत्माहरू पृथ्वीबाट केही सय किलोमिटरभन्दा माथि उठ्दैनन्। यसको एउटा प्राकृतिक कारण छ, र त्यो बुझेपछि मानिसहरूले भूतको उपस्थिति भनेर अनुभव गर्ने धेरै कुरा प्रस्ट हुन्छ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, पृथ्वीको गुरुत्व शक्तिको प्रभाव यसको सतहभन्दा करिब दुई सय किलोमिटर माथिसम्म रहन्छ। यो तहभित्र जुनसुकै भारी कुरा पनि फेरि जमिनतिर तानिन्छ। साधारण आत्माको सूक्ष्म शरीर — विशेष गरी मनको अन्तिम अवस्था नकारात्मक रहेको आत्माको — आफैं भारी हुन्छ। त्यसका तीन तत्त्व, विशेष गरी वायु तत्त्व, नकारात्मक विचारले थिचिएका हुन्छन्। त्यस्तो आत्मा स्थूल शरीरबाट छुटे पनि पृथ्वीको गुरुत्वको तान नाघेर जान सक्दैन।

त्यसैले बापूजी भन्नुहुन्छ, धेरैजसो भूत र अड्किएका सूक्ष्म जीवहरू कतै टाढा बसेका छैनन्। तिनीहरू यही दुई सय किलोमिटरको घेराभित्र घर, खेत, मन्दिर र सार्वजनिक ठाउँहरूमा घुमिरहेका हुन्छन्। केही खास बेलामा तिनीहरूलाई महसुस गर्न सकिन्छ। सूक्ष्म उपायबाट मात्र तिनीहरूको फोटो खिच्न सकिन्छ। भौतिक क्यामेरामा तिनीहरू देखिँदैनन्, किनकि तिनीहरू तीन तत्त्वले बनेका हुन्छन् र क्यामेराले पाँच तत्त्वको कुरा मात्र समाल्छ।

अझ उच्च र हलुका आत्माहरू यहाँ अड्किँदैनन्। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, शान्ति र ज्ञान बढाएको उच्च गुणको आत्मा धेरै टाढासम्म जान सक्छ — पाँच सय किलोमिटर, एक हजार, दुई हजार र त्योभन्दा पर। कतिपय ठाउँमा, जस्तै बर्मुडा ट्रायङ्गल भनेर चिनिने क्षेत्रमा, माथिल्लो सूक्ष्म तहमा रहेको एउटा प्वालले पृथ्वीको गुरुत्व बिथोलिएको त्यो भागमा पस्ने पानीजहाज र हवाईजहाजलाई तल तान्छ। बापूजीले यो कुरा आफ्नो समाधिमा आफैं देखेको वर्णन गर्नुभएको छ।

अझ माथि, पृथ्वीको गुरुत्वको प्रभावभन्दा पूरै बाहिर, ऋषि र देवताहरूका लोकहरू छन्। ती क्षेत्रहरूसम्म पुग्न आत्माले योग, ज्ञान र मोह त्यागबाट साँचो आत्मिक शक्ति बनाएको हुनुपर्छ। धेरैजसो साधारण आत्माहरू — आध्यात्मिक साधनाबिना बाँचेकाहरू — त्यति माथि उठ्नै सक्दैनन्। तिनीहरू बिस्तारै पृथ्वीतिर फर्कन्छन् र फेरि जन्म लिने बेला कुर्छन्।

यहाँ एउटा अझ गहिरो सिद्धान्त लुकेको छ। आत्मिक शक्तिले सूक्ष्म शरीरमा आकाश तत्त्वको भाग बढाउँछ। आकाश तत्त्व हलुका र छिटो हुन्छ। आकाश तत्त्व बढ्दै जाँदा वायु (नकारात्मकता र अशान्त विचारको वायु तत्त्व) घट्छ। सूक्ष्म शरीर जति हलुका हुन्छ, त्यति नै माथि जान सक्छ। एक अर्थमा, मुक्ति भनेको आत्मा यति शुद्ध हुनु हो कि कुनै पनि तत्त्वले त्यसलाई रोकेर राख्न सक्दैन।

> "आत्मा की स्थिति से ही उसकी ऊँचाई तय होती है — विचार भारी तो गति रुकी।"
>
> *"अर्थ: आत्माको उचाइ त्यसको भित्री अवस्थाले तय गर्छ — विचार भारी भए सबै गति रोकिन्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

६

आत्माको गति

आत्मा आफ्नो मूल स्वभावमा तौलरहित र विचारभन्दा पनि छिटो छ।

अब स्वाभाविक रूपमा एउटा प्रश्न उठ्छ: आत्माले ठूलो दूरी पार गर्छ भने, त्यो कति छिटो यात्रा गर्छ? बापूजीले यसबारे अचम्म लाग्ने गरी ठ्याक्कै बताउनुभएको छ।

उहाँ सिकाउनुहुन्छ, साधारण प्रकाश प्रति सेकेन्ड तीन लाख किलोमिटरको गतिमा चल्छ — विज्ञानले चिनेको प्रकाशको गति यही हो। तर यसभन्दा माथिको एउटा गति पनि छ: परम प्रकाश अर्थात् सबैभन्दा उच्च दिव्य प्रकाशको गति। यो गति प्रकाशको गतिभन्दा करोड गुणा छिटो छ। परम प्रकाशमा यात्रा गर्न सक्ने गरी शुद्ध भएको आत्माले आकाशगंगाहरू / युनिभर्सबीचको दूरी केही सेकेन्डमै पार गर्न सक्छ।

धेरैजसो दिवंगत आत्माहरूसँग यस्तो गति हुँदैन। तिनीहरू आफ्नो तीन तत्त्वको सूक्ष्म शरीरले दिएजति मात्र छिटो चल्छन् — कतिपय अवस्थामा घण्टामा मुस्किलले केही किलोमिटर, अरू अवस्थामा कहिलेकाहीं सेकेन्डमा केही हजार किलोमिटर। मोह र कर्मको बन्धनले थिचिएकाले तिनीहरूको यात्रा ढिलो हुन्छ। बापूजी यस्तो आत्मालाई जमिनबाट आफैंलाई उठाउन नसक्ने भारी शरीरसँग तुलना गर्नुहुन्छ।

बापूजी भन्नुहुन्छ, उच्च गुणको आत्माले गहिरो योग र पूरा मोह त्यागसहित शरीर छोड्दा त्यो तुरुन्तै — सेकेन्डको एक अंशमै — माथिल्ला लोकहरूमा पुग्न सक्छ। बिस्तारै होइन,

अलि–अलि गर्दै होइन। तुरुन्तै। आत्मा आफ्नो मूल स्वभावमा तौलरहित र विचारभन्दा पनि छिटो छ। कर्मका जम्मा भएका तहहरूले मात्र त्यसलाई तौल भएजस्तो देखाउँछन्।

बापूजी संकल्प (शुद्ध संकल्प) को गतिबारे पनि बताउनुहुन्छ। गहिरो योगमा जन्मेको एउटा शुद्ध विचार एकै क्षणमा सृष्टिको जुनसुकै ठाउँमा पुग्न सक्छ। त्यसैले आत्म चेतनामा रहेर गरिएको मन्त्र र सम्झना यति शक्तिशाली हुन्छन्। ती प्रतीक होइनन्; ती परम तत्त्वका भौतिक तरङ्गहरू हुन्, जुन सृष्टिको हरेक तहभरि फैलिन्छन्।

तर एउटा नियम छ: भारी आत्माहरूले हलुका संकल्प बनाउन सक्दैनन्। नकारात्मक मनले भारी कम्पन निकाल्छ, जुन नजिकैको वातावरणसम्म मात्र पुग्छ। आत्म चेतनामा रहेको शुद्ध मनले परमधामसम्मै पुग्ने कम्पन निकाल्छ। मानिसको प्रार्थना कहाँसम्म पुग्छ भन्ने कुरा उसको आत्माको अवस्थामा भर पर्छ।

> **"संकल्प की गति आत्मा की स्थिति पर निर्भर है — शुद्ध आत्मा का विचार परमधाम तक जाता है।"**
>
> *"अर्थ: संकल्पको गति आत्माको अवस्थामा भर पर्छ — शुद्ध आत्माको विचार परमधामसम्मै पुग्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

१०

कारण शरीर

पूरै एकान्तमा गरिएको काम पनि रेकर्ड हुन्छ।

सूक्ष्म शरीरभित्र कारण शरीर हुन्छ, जसलाई बापूजीले आत्माको सबैभन्दा गहिरो खोल भनेर वर्णन गर्नुहुन्छ — शुद्ध आकाश तत्त्वले बनेको। कर्मको हरेक छाप यहीँ रहन्छ। उहाँकै शब्दमा, यो एउटा सुपरकम्प्युटरजस्तो हो, जसले आत्माले गर्ने, सोच्ने, महसुस गर्ने र देख्ने सबै कुरा आफैं रेकर्ड गर्छ — एउटा मात्र जन्मको होइन, हरेक जन्मको।

बापूजी प्रायः जोड दिनुहुन्छ, कुनै पनि विचार, कुनै पनि शब्द, कुनै पनि काम रेकर्ड नभई बच्दैन। पूरै एकान्तमा गरिएको काम पनि रेकर्ड हुन्छ। रेकर्ड पहिले काम गर्नेको कारण शरीरमा हुन्छ; त्यहाँबाट यो वरिपरिको वातावरणको आकाश तत्त्वमा फैलिन्छ; त्यहाँबाट माथिल्ला लोकहरू हुँदै माथि जान्छ; अन्त्यमा परमधामसम्म पुग्छ। हरेक कामको साक्षी रहन्छ।

पुरानो समयका मानिसहरूले आकाशिक रेकर्ड — आकाश तत्त्वमा रहेको ब्रह्माण्डीय खाता — भनेको कुराको मर्म यही हो। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यो रेकर्ड माथि कतै टाढाको कुनै अफिसमा राखिएको हुँदैन; यो एकै समयमा अनगिन्ती तहमा रेकर्ड हुन्छ — काम गर्नेको वरिपरिको हावामा, मुनिको माटोमा, वरिपरिका ढुङ्गाहरूमा — जहाँ–जहाँ आकाश तत्त्व छ,

त्यहाँ–त्यहाँ रेकर्ड बस्छ। उहाँले भन्नुभएको छ, लामो समय तपस्या गरिएको ठाउँमुनिको पचास मिटर माटोले पनि त्यो तपस्याको छाप हजारौं वर्षसम्म बोकिराख्छ।

मानिसले कुनै काम गर्दा त्यसको परिणाम झन्डै तुरुन्तै सुरु हुन्छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, मानिसले गलत काम गर्दा मनले आफैं त्यो कुरा तुरुन्तै टिप्छ — मन भारी हुन्छ, विवेक धमिलो हुन्छ। यो तुरुन्तै पाइने फल हो। ढिलो आउने फल पछि आउँछ, जब कारण शरीरमा भएको रेकर्डले भविष्यको परिस्थिति बनाउँछ।

आत्माले शरीर छोड्दा यो कारण शरीर आफूसँगै लैजान्छ। जम्मा भएको हरेक कर्म आत्माको अगाडिको यात्रामा लादिन्छ। यही कुराले आत्मा कहाँसम्म जान सक्छ, के–के अनुभव गर्न सक्छ, र अन्त्यमा कस्तो शरीरमा जन्म लिन्छ भन्ने तय गर्छ।

यसबाट निस्कने एउटा सुन्दर कुरा पनि छ। कारण शरीर बन्धनको कारण हो भने, मुक्ति हुने ठाउँ पनि त्यही हो। आत्माले साँचो ज्ञान पाएर योगबाट परमात्मासँग जोडिँदा परम प्रकाश आत्मामा तल बगेर आउँछ, र आत्माको शक्तिले कारण शरीरलाई चार्ज गर्न थाल्छ। चार्ज हुँदै जाँदा पुराना रेकर्डहरू विलीन हुन थाल्छन्। सकिन धेरै जन्म लाग्ने कर्महरू केही वर्षभित्रै विलीन हुन सक्छन्। त्यसैले बापूजी भन्नुहुन्छ, योग सबैभन्दा छिटो बाटो हो — यो अलौकिक कुरा भएकाले होइन, कारण शरीरको पदार्थलाई नै बदल्ने भएकाले।

> **"कारण शरीर में अनेक जन्मों का हिसाब लिखा है; ज्ञान और योग से यह साफ़ होता है।"**
>
> *"अर्थ: कारण शरीरमा धेरै जन्मको हिसाब रहन्छ; ज्ञान र योगले मात्र त्यसलाई सफा गर्न सक्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

११

आकाशिक रेकर्ड

केही पनि लुकेको वा बिर्सिएको रहँदैन ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, विचार निजी हुँदैन। मनमा उठेको हरेक संकल्प तुरुन्तै वरिपरिको वातावरणमा जान्छ। त्यहाँबाट यो घेरा–घेरा बनाउँदै तह–तह गरी बाहिरतिर फैलिन्छ — पहिले नजिकैको ठाउँमा, त्यसपछि नजिकका लोकहरूमा, अनि माथि भुवर्लोक, स्वर्गलोक, महर्लोक, जनलोक, तपलोक, ब्रह्मापुरी, विष्णुपुरी, शिवपुरी हुँदै — परमधामसम्मै, र त्यहाँबाट महा परमधाम, परम महा परमधाम र त्योभन्दा पर।

यही माध्यमबाट सृष्टिको हरेक तह अरू हरेक तहसँग सधैं सम्पर्कमा रहन्छ। आकाश तत्त्व सन्देश बोक्ने दूत हो। चेतनाको सही अवस्थामा पठाइएको प्रेमको विचार परमात्मासम्म पुग्छ। घृणा वा बेवास्ताको विचार पनि त्यसरी नै पुग्छ। केही पनि लुकेको वा बिर्सिएको रहँदैन।

सृष्टिले सुनिरहेको छ भन्ने भनाइको गहिरो अर्थ यही हो। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, सृष्टिले सुनिरहेको मात्र छैन; यसले रेकर्ड गरिरहेको छ, पठाइरहेको छ र जवाफ दिइरहेको छ। मानिसले बाहिर पठाउने कम्पनले नै उसलाई फर्केर आउने कम्पन बनाउँछ। नकारात्मक मनले नकारात्मक वातावरणको बीउ रोप्छ; शुद्ध मनले शुद्ध वातावरणको बीउ रोप्छ। हरेक विचार ब्रह्माण्डीय क्षेत्रमा खसालिएको एउटा स्वर हो।

आध्यात्मिक साधनाका लागि यसको गहिरो अर्थ छ। कुनै साधकले कुनै खास ठाउँमा — जङ्गलमा, पहाडमा, गुफामा — गहिरो ध्यानको साधना गर्दा त्यो ठाउँको आकाश तत्त्व परम तत्त्वले भरिन्छ। सयौं वर्षपछि पनि त्यहाँ बस्ने र त्यति संवेदनशील भएको जोकोहीले त्यसको बाँकी छाप महसुस गर्न सक्छ। बापूजीले आफ्नै अनुभवबाट यो कुरा वर्णन गर्नुभएको छ। पृथ्वीका केही खास ठाउँहरूमा धेरै पहिले त्यहाँ बस्नुभएका ऋषिमुनिहरूको रेकर्ड भएको कम्पन रहन्छ।

त्यसको उल्टो, लामो समयदेखि नकारात्मकता रहेका ठाउँहरूले पनि आफ्नै छाप बोकेका हुन्छन्। ठूलो पीडा भोगिएका घरहरू, हिंसा भएका ठाउँहरू, धेरै आत्माहरू अड्किएका ठाउँहरू — यिनले पनि रेकर्ड बोकेका हुन्छन्, र त्यहाँ पस्ने हरेक मानिसलाई यिनले असर गर्छन्।

यसको सबैभन्दा गहिरो प्रयोग यो हो: हरेक व्यक्तिले आफू जे हो, त्यही कुरा निरन्तर प्रसारण गरिरहेको हुन्छ। मानिसको घरको, नाताको, शरीरको वातावरण — यी सबैले त्यही प्रसारण देखाउँछन्। आफ्नो वरिपरिको वातावरण बदल्न मानिसले आफ्नो प्रसारण बदल्नुपर्छ। अनि प्रसारण आत्मालाई नै बदलेर मात्र बदल्न सकिन्छ — ज्ञान र योगबाट।

> **"हम जो भी सोचते हैं वही वायुमंडल में फैलता है; इसलिए सोच ही ज़िंदगी का रंग है।"**
>
> *"अर्थ: हामी जे सोच्छौं, त्यही वातावरणमा फैलिन्छ; विचारले नै पूरै जीवनलाई रङ दिन्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

१२

मृत्युपछि कर्मको नियम

कर्म मृत्युमा रोकिँदैन ।

कर्म मृत्युमा रोकिँदैन। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, बुझ्नैपर्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सत्यहरूमध्ये यो एउटा हो। शरीर छोडेर जाने आत्माले कारण शरीरमा लेखिएको कर्मको पूरा हिसाब अझै बोकेको हुन्छ, र त्यो हिसाब त्यसको अस्तित्वको अर्को चरणमा पनि चलिरहन्छ।

सूक्ष्म जगतमा पनि आत्माले काम गरिरहन्छ। त्यसले सोच्छ, इच्छा गर्छ, अरू सूक्ष्म जीवहरूसँग व्यवहार गर्छ, कहिलेकाहीं पृथ्वीका घटनाहरूमा असर पार्छ, कहिलेकाहीं जीवित मानिसहरूको शरीरमार्फत काम गर्छ। यी हरेक कामको रेकर्ड हुन्छ। मृत्युपछिको कर्म मानव शरीरमा गरिएको कर्मजत्तिकै निर्णायक हुँदैन — पूरा स्वतन्त्र इच्छा र मुक्तिको सम्भावना मानव जन्ममा मात्र हुन्छ — तर यो वास्तविक हो।

त्यसैले बापूजी मानव जन्मको दुर्लभ मूल्यमा जोड दिनुहुन्छ। अरू योनिहरूमा आत्माले तर्क गर्न सक्दैन, छान्न सक्दैन, कर्मको बन्धन तोड्ने खालको शुद्ध संकल्प बनाउन सक्दैन। भूत वा पशु योनिमा आत्माले आफ्नो जन्मजात स्वभावअनुसार प्रतिक्रिया मात्र दिन सक्छ। देव योनिमा आत्माले प्रायः पहिलेको पुण्य भोग्छ, नयाँ स्वतन्त्रता कमाउँदैन। साँचो आध्यात्मिक प्रगति मानव शरीरमा मात्र हुन सक्छ।

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, आत्माले तीन किसिमका कर्महरू जम्मा गर्छ: प्रारब्ध (यही जीवनमा पाक्न थालिसकेका कर्महरू), सञ्चित (अझै नपाकेका पुराना कर्महरूको भण्डार) र क्रियमाण (अहिले बनिरहेका नयाँ कर्महरू)। धेरैजसो मानिसहरूले यी तीनै कसरी काम गर्छन् भन्ने देख्दैनन्। तिनीहरूले अहिलेको कामको तुरुन्तै देखिने परिणाम मात्र देख्छन्। तर सञ्चित कर्महरू फल दिनुअघि सयौं जन्मसम्म लुकेर बस्न सक्छन्। बापूजीले भन्नुभएको छ, कतिपय अवस्थामा सञ्चित कर्महरू धेरै जन्मसम्म नचुकाइएरै रहन्छन्।

यसबाट निस्कने बाटो दुई किसिमको छ: पहिलो, नयाँ नकारात्मक कर्म बनाउन छोड्ने; दोस्रो, योग र ज्ञानको शक्तिले पुराना कर्म विलीन गर्ने। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, सर्वशक्तिमानसँगको योग नै कर्म जलाउने सबैभन्दा उच्च उपाय हो। त्यो परम स्रोतसँग जोडिने आत्माले परम प्रकाश पाउँछ, र त्यो प्रकाशले कर्मका रेकर्डहरूलाई त्यसरी नै जलाइदिन्छ, जसरी सूर्यले पानी सुकाइदिन्छ।

पूरा मुक्ति नपाउन्जेल आत्मा आफ्नै कर्मको वेगले बनाएका जन्म र मृत्युहरू हुँदै अगाडि बढ्छ। कतै बसेर सजाय तोक्ने कुनै बाहिरी न्यायाधीश छैन। बापूजी भन्नुहुन्छ, अहिले यो व्यवस्था आफैं चल्छ — कर्मको सुपरकम्प्युटरले आफैं काम गर्छ। आत्माले आफ्नो भाग्य आफैं लेख्छ — एक–एक जन्ममा, एक–एक विचारमा।

> **"अपना भाग्य ख़ुद अपनी कर्म से बनता है; कोई और नहीं लिखता।"**
>
> *"अर्थ: हरेक आत्माले आफ्नै कर्मले आफ्नो भाग्य लेख्छ; अरू कसैले लेख्दैन।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

१३

आत्माहरू किन घरि–घरि फर्कन्छन्

मोहको ढाँचा नै अर्को जन्मको ढाँचा बन्छ ।

आत्माहरू किन फर्कन्छन्? मुक्ति चाहन्छौं भन्नेहरूका लागि पनि जन्म र मृत्युको चक्र किन चलिरहन्छ? बापूजीको उत्तर सोझो छ: आत्माहरू फर्कन्छन्, किनकि तिनीहरूले साँच्चै छोड्न सिकेका छैनन्। आत्मामा मोह रहुन्जेल, जतिसुकै सूक्ष्म किन नहोस्, यो चक्र चलिरहन्छ।

ब्रह्मापुरी (सत्यलोक) सम्म उठेका आत्माहरू पनि अन्त्यमा फर्कन्छन्। बापूजी त्यसको कारण बुझाउनुहुन्छ। ब्रह्मापुरी अझै पनि यो सौरमण्डलको सूर्यको गुरुत्वको पहुँचभित्रै छ। त्यहाँबाट आत्माले तल हेर्दा आफ्ना पुराना प्रियजनहरू, पुराना योजनाहरू, पुराना सिर्जनाहरू देख्न सक्छ। मोह — मनमा अझै बाँकी रहेको मोह — जाग्छ। त्यो मोह पर्याप्त बलियो हुनेबित्तिकै आत्मा फेरि चक्रमा तानिन्छ र फेरि जन्म लिन्छ।

हजारौं वर्षसम्म ठूलो तपस्या गर्नुभएका ऋषिहरू पनि यसरी झर्न सक्नुहुन्छ। तपस्याले उहाँहरूलाई माथि लग्यो; नत्यागिएको इच्छाले फेरि तल तान्यो। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यही ठूलो पासो हो: आत्मा उच्च ठाउँमा पुग्छ, तर आफ्नो पहिचान छोड्दैन, त्यसैले त्यो फेरि पहिचानकै काममा फर्कन्छ — अर्थात् अर्को शरीर लिने काममा।

धेरैजसो साधारण आत्माहरू ब्रह्मापुरीजस्तो उचाइमा कहिल्यै पुग्दैनन्। तिनीहरू धेरै चाँडै फर्कन्छन्, किनकि तिनीहरूको मोह धेरै स्थूल थियो। आफ्नो घरमा मोह भएको आत्मा त्यस्तै घरमा फर्कन्छ। कुनै नातामा मोह भएको आत्मा त्यस्तै नाताहरूमा फेरि जन्मन्छ। धनलाई प्रेम गर्ने आत्मा पैसाले नै सबै कुरा चलाउने परिस्थितिमा जन्मन्छ। डरमा बाँचेको आत्मा डरले भरिएका परिस्थितिहरूमा जन्मन्छ। मोहको ढाँचा नै अर्को जन्मको ढाँचा बन्छ।

पुनर्जन्म ठ्याक्कै कसरी चल्छ भन्नेबारे पनि बापूजी स्पष्ट शिक्षा दिनुहुन्छ। आत्मा नयाँ शरीर लिन तयार हुँदा, त्यो चेतनाको एउटै बिन्दु — एउटा सूक्ष्म बीज — भएर गर्भमा पस्छ। त्यो बिन्दुवरिपरि शरीर बिस्तारै बन्दै जान्छ। गर्भको पाँचौं महिनासम्ममा आत्मा बढ्दै गरेको शरीरभित्र केही हदसम्म सचेत हुन्छ। छैटौं वा सातौं महिनासम्ममा त्यो आफ्नो अवस्थाबारे जागिसकेको हुन्छ; प्रायः पुराना कर्मका ढाँचाहरू सम्झन्छ, कहिलेकाहीं अघिल्ला जन्मका पापहरूप्रति पछुतो गर्छ। तर जन्मको समय नजिकिँदै जाँदा यो सचेतना हराउँदै जान्छ। शरीरका खोलहरूले आत्माको सम्झनालाई ढाक्छन्, र नवजात शिशु आफूलाई थाहा भएका धेरैजसो कुरा बिर्सेर जीवनमा आउँछ। बापूजी भन्नुहुन्छ, यो बिर्सनु आफैंमा कर्मको व्यवस्थाको एउटा काम हो; हरेक आत्माले सबै कुरा सम्झने हो भने त्यो भार सहनै नसकिने हुन्थ्यो।

पुनर्जन्ममा लिङ्गबारे एउटा सूक्ष्म शिक्षा छ। बापूजी भन्नुहुन्छ, ९९ प्रतिशत आत्माहरू अघिल्लो जन्मको अन्तिम झुकावसँग मिल्ने लिङ्गमै जन्म लिन्छन् — पुरुष भाव (पुरुष पहिचान) बोकेको आत्माले प्रायः पुरुष शरीर लिन्छ, स्त्री भाव (स्त्री पहिचान) बोकेको आत्माले प्रायः स्त्री शरीर लिन्छ। गर्भमा बन्ने शरीरका हर्मोनहरू पनि आत्माका भावनाहरूले नै बनाइएका हुन्छन्। केही दुर्लभ अवस्थामा — जसलाई आधुनिक चिकित्साले जेन्डर डिस्फोरिया (आफ्नो शरीरको लिङ्गसँग मन नमिल्ने अवस्था) भनेर चिन्छ — अघिल्लो जन्ममा एकतिर बलियोसँग झुकेको आत्माले अर्को लिङ्गको शरीर लिन्छ, वा बाल्यकालको सुरुमै उल्टो झुकाव भएको अर्को आत्मा पसेर भित्री अनुभवलाई बिस्तारै बदल्छ। बापूजीको दृष्टिमा यो रोग होइन; यो सूक्ष्म भित्री झुकाव र शरीरको जैविक विकास एकअर्कासँग मिसिएर चल्ने प्रक्रिया हो।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, पुरानो समयमा एक भाग्य देवी हुनुहुन्थ्यो, जसले आत्माको जम्मा भएको कर्मको रेकर्ड हेरेर हरेक नवजात शिशुको भाग्य जन्मेको सातौं दिनमा लेख्नुहुन्थ्यो। त्यो औपचारिक व्यवस्था अहिले आफैं चल्ने भइसकेको छ; अहिले कुनै बाहिरी लेखकबिना

आत्माको आफ्नै कारण शरीरले भाग्य बनाउँछ। तर सिद्धान्त उही छ: जे–जे हुँदै जान्छ, त्यो भित्र पहिल्यै लेखिएको हुन्छ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, सधैंका लागि छुटकारा पाउने एउटै बाटो भनेको जीवित छँदै परमात्मासँग जोडिएर पहिचानलाई नै विलीन गर्नु हो। शरीरमा छँदै निराकार (रूप नभएको), पहिचानरहित बनेको आत्माका लागि फेरि केही बनेर जन्मनुपर्ने कुरा नै बाँकी रहँदैन, किनकि भविष्यमा टाँसिइरहने कुनै व्यक्तिगत मन बाँकी रहँदैन। त्यस्तो आत्मा शरीर छोड्दा 'म' भन्ने भावको गुरुत्वले नतानी माथि उठ्न सक्छ।

श्री भगवद्गीतामा कृष्णका वचनहरूको सबैभन्दा उच्च अर्थ यही हो: **"सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज"** — "सबै धर्म छोडेर केवल मेरो शरणमा आउनू।" बापूजी सिकाउनुहुन्छ, गीतामा बोल्नुहुने भगवान् सर्वशक्तिमान नै हुनुहुन्थ्यो — कृष्णमार्फत बोलिरहनुभएको। निर्देशन एकदम स्पष्ट छ: हरेक पहिचान, हरेक भूमिका, हरेक मोह छोड्नु। आफूले बनाएको पूरै 'म' परमात्मामा सुम्पनु। अनि आत्मा आफ्नो घर फर्कन स्वतन्त्र हुन्छ।

> "जब तक मोह है, आत्मा लौट–लौट कर धरती पर आती है।"
>
> *"अर्थ: जबसम्म मोह रहन्छ, आत्मा घरि–घरि पृथ्वीमा फर्किरहन्छ।"*
>
> — बापूजी

भाग

तीन

भाग तीन — दिवंगत आत्माहरू र पृथ्वीवरिपरिको संसार

अध्याय

१४

मोह र आत्माको पतन

मोह भनेको छोड्न नसक्नु हो।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, आत्मालाई पृथ्वीसँग बाँधेर राख्ने सबैभन्दा ठूलो शक्ति मोह हो। उहाँ यसलाई मोह भन्नुहुन्छ। मोह **प्रेमभन्दा** फरक हो। प्रेम शुद्ध, स्वतन्त्र र फराकिलो हुन सक्छ। मोह भनेको समातेर राख्नु हो। मोह भनेको छोड्न नसक्नु हो। र मोहले नै आत्मालाई घरि–घरि, पहिले नै लगाएर थोत्रो पारिसकेका शरीरहरूमा फेरि तानेर ल्याउँछ।

मनमा बलियो मोह अझै जिउँदो रहँदै आत्माले शरीर छोड्दा, त्यो माथि उठ्न सक्दैन। त्यो घर नजिकै मडारिइरहन्छ। आफूले छोड्न नसकेका प्रियजनहरू नजिकै मडारिइरहन्छ। आफूले त्याग्न नसकेको सम्पत्ति, व्यापार र नाताहरू नजिकै मडारिइरहन्छ। बापूजी भन्नुहुन्छ, धेरै आत्माहरू वर्षौंसम्म — कहिलेकाहीं पुस्तौंसम्म — आफ्ना पुराना घरहरूमै बसिरहन्छन्, किनकि तिनीहरूलाई त्यहाँबाट जान कसैले कहिल्यै सिकाएन।

धनी र सफल आत्माहरूको पनि यसरी नै पतन हुन्छ। ठूला–ठूला महल बनाउने र धेरै धन थुपार्नेहरूबारे बापूजीले धेरै पटक बताउनुभएको छ: शरीर ढलेपछि आत्मा त्यही महलमा आफ्नो ठाउँ पाउने आशा लिएर फर्कन्छ, तर उल्टै महलको ढोका आफ्ना लागि बन्द भेट्छ; परिवार त्यसको उपस्थितिदेखि डराएको हुन्छ, र सायद त्यसलाई धपाउन तान्त्रिक (टुना–

मुना गर्ने) समेत बोलाएको हुन्छ। जसका लागि आत्माले जीवन बितायो, तिनै मानिसहरू अब त्यससँग नचाहिएको भूतसँग जस्तो व्यवहार गर्छन्।

यहाँ अझ गहिरो शिक्षा छ। आत्मामा मोह थुप्रिन्छ, किनकि त्यसले यति धेरै जन्मसम्म आफूलाई शरीर, नाता र सम्पत्तिसँग एउटै ठान्दै आएको छ कि त्यसरी एउटै ठान्नु नै साँचो लाग्छ। बापूजी भन्नुहुन्छ, शरीर, परिवार, घर आदि आफ्नै हुन् भनेर आत्मा साँच्चै विश्वास गर्छ। यो विश्वास छोड्न या त ठूलो विवेक चाहिन्छ, या ठूलो दुःख। धेरैजसो आत्माहरू दुःखबाट मात्र छुट्छन्, जब कर्मको थकाइले तिनलाई चक्रबाट बाहिर निस्कन बाध्य पार्छ।

बुद्धिमानी बाटो भनेको जीवित छँदै छोड्नु हो। बापूजी मोह त्यागलाई सधैंको भित्री अभ्यासका रूपमा सिकाउनुहुन्छ — हरेक काम पूरा मन लगाएर र ख्याल गरेर गर्नु, तर समातेर नराख्नु। बाँधेर नराखी गहिरो प्रेम गर्नु। नतिजासँग आफूलाई एउटै नठानी कडा मेहनत गर्नु। परिवार आफैं पनि अस्थायी हो भन्ने सम्झँदै पारिवारिक जीवन बिताउनु। शरीरमै छँदा गरिने यस्तै भित्री मोह त्यागले नै समय आएपछि आत्मालाई सजिलै शरीर छोड्न दिन्छ।

यो भित्री अभ्यास नगरे सबैभन्दा आध्यात्मिक साधक पनि मृत्युको बेला आफूलाई अड्किएको पाउन सक्छ। मनले आफूले सबैभन्दा धेरै प्रेम गरेको कुरालाई समातिरहन्छ, र आत्मा मनकै पछि लाग्छ।

> **"मोह और माया ही आत्मा की सबसे बड़ी क़ैद है।"**
>
> *"अर्थ: मोह र माया नै आत्माको सबैभन्दा ठूलो कैद हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

१५

अड्किएका आत्माहरू र भुतहा ठाउँ

बापूजीको मार्ग सधैं ज्ञान दिने र शान्ति दिने हो — अड्किएको आत्मासँग लड्ने कहिल्यै होइन।

केही ठाउँमा अड्किएका आत्माहरूको छाप रहन्छ। पुराना दरबार, छाडिएका महल, धेरै पुराना युद्धभूमि, हिंसाबाट मृत्यु भएका ठाउँ — बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यस्ता ठाउँमा प्रायः अगाडि बढ्न नसकेका आत्माहरू बस्छन्। कुनै मोह, कुनै अधुरो विचार, कुनै गहिरो चोटको क्षणले तिनलाई त्यहीँ बाँधिदिएकाले तिनीहरू त्यहाँ रहन्छन्।

उहाँले लन्डनका होटल बनाइएका ठूला महलहरूबारे बताउनुभएको छ, जहाँ भूत देखिएका कुरा अझै सुनिइरहन्छन्। सयौं वर्षअघि ती घरहरूमा राज गर्ने तिनै आत्माहरू अझै त्यहाँबाट जान सकेका छैनन्। तिनको मनले त्यो ठाउँलाई समात्यो; त्यही ठाउँ तिनको बन्धन बन्यो। अब तिनीहरू कुनै बेला आफ्नै रहेका कोठाहरूमा जीवित पाहुनाहरूकै बीच घुमिरहन्छन् — ती पाहुनाले तिनलाई महसुस त गर्छन्, तर देख्न सक्दैनन्।

अझ सानो स्तरमा हेर्दा, भारतको हरेक गाउँमा भुतहा घर, कुनै–कुनै रूख, कुनै–कुनै इनार, कुनै–कुनै पुराना भवनका कथाहरू हुन्छन्। बापूजी आफू सानो छँदाको कुरा गर्नुहुन्छ — उहाँले यस्ता आत्माहरूलाई प्रस्टै देख्नुहुन्थ्यो। उहाँको गाउँमा, भूतहरू जम्मा हुने भनेर चिनिएका ठाउँमा उहाँ अरूहरूसँग जानीजानी जानुहुन्थ्यो। उहाँ तिनीहरूसँग कुरा गर्नुहुन्थ्यो। सकेसम्म तिनलाई सहयोग गर्नुहुन्थ्यो। "हम तो भूतों से बात करते थे," उहाँ भन्नुहुन्छ — "हामी त भूतहरूसँग कुरा गर्थ्यौं।"

बापूजीले आफ्नै परिवारको एउटा घटनाबारे पनि बताउनुभएको छ। एक पटक उहाँकी आमालाई एक 'जोगनी देवी' ले लगेको थियो — एक खास किसिमको सूक्ष्म स्त्री–जीवले।

तीन दिनसम्म उहाँ गहिरो निद्राजस्तो अवस्थामा रहनुभयो, र उहाँको शरीर घरमै जोगाएर राखिएको थियो; तर भित्रभित्रै उहाँको आत्मालाई सूक्ष्म जगतहरूको यात्रामा लगिएको थियो। फर्केपछि उहाँले आफूले देखेका कुरा सुनाउनुभयो — ठाउँहरू, जीवहरू, तहहरू — जुन गाउँमा कसैले पनि उहाँलाई सिकाउन सक्ने थिएन। यो अनुभवले बालक बापूजीका लागि त्यो कुरा पक्का गरिदियो, जुन उहाँले आफ्नै दिव्य दृष्टिले पहिलेदेखि नै देखिरहनुभएको थियो: सूक्ष्म जगत साँचो छ, जीवहरूले भरिएको छ, र यही संसारसँग जोडिएको छ। यिनै सुरुका अनुभवहरूबाट उहाँले ती तहका आत्माहरूलाई सोझै देख्ने र तिनीहरूसँग व्यवहार गर्ने असाधारण क्षमता विकास गर्नुभयो।

यस्तो किन हुन्छ? बापूजी बुझाउनुहुन्छ, जुन आत्माको अन्तिम विचार — मति — कुनै ठाउँमा अडिएको थियो, त्यो आत्माले त्यो ठाउँ सजिलै छोड्न सक्दैन। कुनै खास कोठामा डरमा मृत्यु भएको आत्मा प्रायः त्यही कोठामा रहन्छ। कुनै खास खेतमा रिसमा मृत्यु भएको आत्मा प्रायः त्यही खेतमा रहन्छ। मर्ने बेलाको मनले ठाउँ तय गऱ्यो; सहयोगबिना आत्मा त्योभन्दा माथि उठ्न सक्दैन।

यस्ता आत्माहरूलाई केले सहयोग गर्छ? बापूजी सिकाउनुहुन्छ, दुई कुराले सहयोग गर्छ। पहिलो, ज्ञान। जीवित होस् वा मृतक, कसैले पनि यस्तो ठाउँभित्र वा नजिकै परम सत्यको प्रवचन बजायो भने अड्किएका आत्माहरूले सुन्छन् र बिस्तारै बुझ्न थाल्छन्। तिनीहरूले थाहा पाउँछन् कि तिनीहरू शरीर होइनन्, आत्मा हुन्; तिनीहरू त्यहाँ बसिरहनु पर्दैन; जाने अर्को ठाउँ छ। दोस्रो, परम शान्तिको कम्पन। जब परम शान्तिको शुद्ध कम्पनले कुनै ठाउँ भरिन्छ, अड्किएका आत्माहरूले आराम पाउँछन् र अगाडि बढ्न थाल्छन्।

के कुराले सहयोग गर्दैन: तिनलाई बलजफती धपाउने प्रयास, कालो जादु, परिवारका सदस्यहरूले तिनलाई सम्झन नमान्नु वा तिनलाई बाहिरै छेक्नु। यस्ता कामले झन् धेरै दुःख दिन्छन्। आत्मा पहिले नै गाह्रो अवस्थामा हुन्छ; कठोर व्यवहारले त्यसको पीडा झन् गहिरो मात्र बनाउँछ। बापूजीको मार्ग सधैं ज्ञान दिने र शान्ति दिने हो — अड्किएको आत्मासँग लड्ने कहिल्यै होइन।

> **"आत्मा को ज़बरदस्ती से नहीं, ज्ञान और शान्ति से मुक्ति मिलती है।"**
>
> *"अर्थ: आत्माले बलजफतीबाट होइन, ज्ञान र शान्तिबाट मुक्ति पाउँछ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

१६

शरीरमा अर्को आत्मा पस्नु — नकारात्मक आत्माहरू किन शरीरमा पस्छन्

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, एक मात्र साँचो रक्षा आत्माको आफ्नै प्रकाश हो।

शरीरमा अर्को आत्मा पस्ने कुराबारे बापूजी खुलेर भन्नुहुन्छ। हो, उहाँ भन्नुहुन्छ, यस्तो हुन्छ। शरीरमा सधैं त्यसमा जन्मेको आत्मा मात्र बस्छ भन्ने छैन। अरू आत्माहरू पनि पस्न सक्छन् — विशेष गरी शरीर कमजोर हुँदा, मन अस्थिर हुँदा, वा कर्मका ढोकाहरू खुला हुँदा।

तिनीहरू किन पस्छन्? धेरैजसो अवस्थामा, मानिसको रूपमा हुँदा पाएको तर अब आफैं पाउन नसक्ने कुनै कुरा चाहेर। रक्सी मन पराउने आत्मा रक्सी पिउने मानिसमा पस्न सक्छ। कुनै खास खाना मन पराउने आत्मा त्यही खाना खाइरहेको मानिसमा पस्न सक्छ। घृणा वा बदलाको भावले भरिएको आत्मा अर्काको शरीरमार्फत काम गर्न त्यसमा पस्न सक्छ। मृत्युको बेला आत्मामा रहेका इच्छाहरूको अब आफ्नै निस्कने बाटो हुँदैन — त्यसैले त्यसले शरीर सापटी लिन्छ।

बापूजीले आफैं देख्नुभएको एउटा उदाहरण सुनाउनुभएको छ। शरीर हुँदा मांसाहारी रहेको एउटा आत्मा जीवनभर शाकाहारी रहेका एक ब्राह्मणको शरीरमा पस्यो र मासु माग्यो। सुरुमा परिवारले मानेन; तर आत्मा पसेकै रह्यो। अन्त्यमा तिनीहरूले आत्मा पसेको

शरीरलाई मासु खुवाउनुपऱ्यो, र पस्ने आत्माले यति धेरै खायो कि मूल व्यक्तिको शरीर झन्डै नष्ट भयो। मृतकका इच्छाहरूले जीवित मानिसका कामहरू चलाए।

धेरै अनौठा व्यवहारहरूको पछाडि यही लुकेको कारण हुन्छ। बापूजी यस्ता घटनाहरूको कुरा गर्नुहुन्छ, जहाँ कुनै मानिसको स्वभाव अचानक अर्कै भएजस्तो देखिन्छ, जहाँ रक्सीमा कुनै रुचि नभएको मानिस अचानक पिउन रोक्नै सक्दैन, जहाँ आफ्नै कर्मको ढाँचाले कारण देखाउन नसक्ने रिस भड्किन्छ। प्रायः यसको कारण मनभित्रको मात्र हुँदैन — सूक्ष्म रूपमा कोही भित्र पसिरहेको हुन्छ।

यस शिक्षामा एउटा अचम्मको थप कुरा पनि छ। बापूजीले बुझाउनुभएको छ, केही खास ठाउँ वरिपरि — पुराना भट्टी, रक्सी वा चुरोट चढाइने केही खास रूख, स्थानीय मानिसलाई थाहा भएका जमघटका ठाउँहरू — सूक्ष्म आत्माहरूका ठूला समूहहरू जम्मा हुन्छन्। जब कुनै एक जीवित मानिस यस्तो ठाउँमा पसेर पिउन थाल्छ, कहिलेकाहीं सय जना जति सूक्ष्म आत्मा एकैसाथ त्यो एउटै शरीरमा पस्छन्, र सबैले त्यो पिउने मानिसमार्फत त्यो अनुभवमा भाग लिन्छन्। त्यसैले बलियो लत रोक्नै नसकिनेजस्तो लाग्न सक्छ। पिउने मानिस अब एक्लै पिइरहेको हुँदैन। टाँसिएका सूक्ष्म जीवहरूको त्यो समूहको आफ्नै भोक हुन्छ, र तिनीहरू केही बेरलाई नअघाउन्जेल शरीर रोकिन सक्दैन।

विशेष गरी मन दुखाउने कुरा अपराधका ती घटनाहरू हुन्, जहाँ पस्ने आत्माले आफ्नै पुराना ढाँचा दोहोऱ्याउन शरीर प्रयोग गरेजस्तो देखिन्छ। पहिले कहिल्यै हिंसातिर झुकाव नभएका मानिसहरूले गरेका हिंसाका कामहरूबारे बापूजीले बताउनुभएको छ — जसमा आत्मा पसेको अवस्थामा एक बूढो मानिसले आफ्नो सामान्य अवस्थामा सोच्नै नसकिने काम गरेका घटनाहरू पनि छन्। मूल व्यक्तिको आफ्नै कारण शरीरमा रहेको रेकर्डले मात्र त्यो कामको कारण देखाउँदैन; एक वा धेरै नकारात्मक आत्माहरूले कर्मका खुला ढोकाहरूबाट नियन्त्रण लिएका हुन्छन्।

यहाँ बापूजी एउटा महत्त्वपूर्ण गलत बुझाइलाई पनि सच्याउनुहुन्छ। केही परम्पराहरूमा परमात्मा — शिव / देवता — शिक्षा दिन छानिएको कुनै माध्यमको शरीरमा पस्नुहुन्छ भनेर सिकाइन्छ। बापूजी पक्का गरेर सिकाउनुहुन्छ: शिव कहिल्यै पनि कुनै शरीरमा पस्नुहुन्न। परमात्माले परम प्रकाश र आत्माको आफ्नै सम्बन्धमार्फत मात्र काम गर्नुहुन्छ। शिव / देवता भएको दाबी गर्दै शरीरमा पस्ने कुनै पनि सूक्ष्म जीव वास्तवमा तल्ला

तहहरूको सूक्ष्म आत्मा हो — कहिले शक्तिशाली, कहिले केवल छल गर्ने। शुद्ध परमात्मा परमधाममै रहनुहुन्छ; सम्बन्ध चाहने साधक भित्रभित्रै माथि उठ्नुपर्छ, अर्काको शरीरमार्फत दिव्यता ओर्लन्छ भनेर पर्खेर बस्नु हुँदैन।

रक्षाको उपाय के छ? बापूजी सिकाउनुहुन्छ, एक मात्र साँचो रक्षा आत्माको आफ्नै प्रकाश हो। परम प्रकाशले भरिएको, परमात्मासँग नियमित योगमा रहने आत्माले यस्तो कम्पन निकाल्छ, जसको नजिक नकारात्मक जीवहरू सजिलै आउन सक्दैनन्। शुद्ध वातावरणमा बस्नु, शुद्ध खाना खानु, शुद्ध सङ्गत राख्नु, र सबैभन्दा बढी मनलाई सम्झनामा राख्नु — यी सबै मिलेर यस्तो घेरा बनाउँछन्, जसले भित्र पस्न कसैलाई निम्तो दिँदैन। शरीरमा अर्को आत्मा पस्न नदिन गरिने मन्त्र र विधिहरू अहिले धेरैजसो कमजोर भइसकेका छन्, बापूजी भन्नुहुन्छ, किनकि तिनले पुकार्ने देवताहरू आफैं मानिस भइसक्नुभएको छ। यो युगमा सर्वशक्तिमानसँगको सोझो सम्बन्धले मात्र भरपर्दो रक्षा दिन्छ।

यदि कसैको शरीरमा अर्को आत्मा पसिहाल्यो भने, बापूजीको उपाय फेरि ज्ञान र शान्ति नै हो। पस्ने आत्मा दुःखमा छ, र त्यसलाई बाटो देखाइदिनुपर्छ। कठोर व्यवहार गरे त्यो झन् अडिन्छ; धैर्यपूर्वक सिकाए अन्त्यमा त्यो अगाडि बढ्न चाहन्छ।

> **"भूत प्रेत आत्मा की वासना के भूखे होते हैं; ज्ञान और प्रकाश ही सच्ची रक्षा है।"**
>
> *"अर्थ: अशान्त आत्माहरूलाई पूरा नभएका इच्छाहरूको भोक हुन्छ; ज्ञान र भित्री प्रकाशले मात्र साँच्चै रक्षा गर्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

१७

मृतकसँग सम्पर्क — माध्यम र साइकिक

परमधाम पुगेका आत्माहरूसम्म त यस्ता तरिकाले कत्ति पनि पुग्न सकिँदैन।

फरक–फरक संस्कृतिहरूमा केही मानिसहरू मृतकहरूसँग सम्पर्क गर्न सक्ने दाबी गर्छन्। माध्यम, साइकिक (अरूको मन वा भविष्य पढ्ने दाबी गर्ने मानिस), ओझा, भविष्यवक्ता — सबैले कुनै न कुनै सम्बन्ध भएको दाबी गर्छन्। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यो कुरा साँचो हो, तर यो कसरी हुन्छ भन्ने कुरा विरलै बुझिन्छ।

वास्तवमा के हुन्छ? जब कुनै माध्यमले कुनै खास दिवंगत आत्मालाई बोलाउँछ, त्यो आत्मा — यदि त्यो अझै पृथ्वी नजिकका तल्ला सूक्ष्म तहहरूमा छ भने — सुन्न सक्छ र जवाफ पनि दिन सक्छ। प्रायः निष्क्रिय अवस्थामा सजिलै पुग्न सिकेको माध्यमको मन केही हदसम्म एउटा बाटो बन्छ। सूचना सूक्ष्म जगतबाट माध्यम हुँदै सुन्ने मानिससम्म आउँछ। कहिलेकाहीं सूचना ठिक हुन्छ। कहिलेकाहीं त्यो मिसिएको हुन्छ, किनकि तल्लो सूक्ष्म जगतका आत्माहरू प्रायः छल गर्छन्, अरूको पहिचान लिन्छन्, र खेल खेल्छन्। बापूजी भन्नुहुन्छ, भूतहरू जीवित मानिसभन्दा धेरै बढी झूट बोल्छन्, किनकि दुःखको त्यो अवस्थामा तिनीहरूसँग गुमाउने केही हुँदैन।

माध्यमहरू एउटा निश्चित दायराभित्रका आत्माहरूसम्म मात्र पुग्न सक्छन्। धेरैजसो पृथ्वीबाट केही सय किलोमिटरभित्रका आत्माहरूसम्म। स्वर्गलोक, महर्लोक वा त्योभन्दा माथिसम्म उक्लिसकेका आत्माहरूलाई बोलाउन सकिँदैन। तिनीहरू माध्यमको पहुँचभन्दा पूरै बाहिर पुगिसकेका हुन्छन्। परमधाम पुगेका आत्माहरूसम्म त यस्ता तरिकाले कत्ति पनि पुग्न सकिँदैन।

बापूजीले भारतको ओझा परम्पराबारे बताउनुभएको छ — ओझा अर्थात् गाउँका भूत झार्ने, आत्मालाई कसैको शरीरमा बोलाउने विशेषज्ञ। तिनीहरू केही भूतहरूलाई पक्रन्छन्, र आफ्नो काम गराउन तिनलाई वशमा राख्ने प्रयास गर्छन्। त्यसपछि ती भूतहरू छानिएको मानिसको शरीरमा पसेर बोल्छन्। यो साँचो हो, बापूजी भन्नुहुन्छ। उहाँले यो धेरै पटक देख्नुभएको छ। तर यसमा धेरै अलमल पनि हुन्छ, किनकि के पस्छ भन्ने कुरा ओझा आफैंले पनि सधैं नियन्त्रण गर्न सक्दैन।

यसका आधुनिक रूपहरूमा EVP रेकर्डिङ पनि पर्छ, जसमा खोज गर्नेहरूले अडियो यन्त्रमा आवाजहरू रेकर्ड गर्छन्। बापूजी भन्नुहुन्छ, आवाजहरू साँच्चै रेकर्ड हुन सक्छन्, किनकि सूक्ष्म आत्माहरू बोल्ने गर्छन् — विशेष गरी अड्किएका आत्माहरू भएका ठाउँमा — र केही यन्त्रहरूले, विशेष गरी तिनको तरङ्ग संयोगले सूक्ष्म तहहरूसँग मिल्दा, भौतिक कानले सुन्न नसक्ने कुरा रेकर्ड गर्न सक्छन्।

साइकिकले गर्ने अरू किसिमका पढाइहरू, अनुहार पढ्ने, मन पढ्ने, र कसैको मरिसकेको आफन्तको इच्छा बताउने काम — यी सबै सूक्ष्म जगतका सहयोगीहरूमार्फत चल्छन्। माध्यमका सहयोगीहरू त्यो आफन्तको सूक्ष्म शरीरसम्म जान्छन्, त्यसका रेकर्डहरू पढ्छन्, र फर्केर माध्यमलाई बताउँछन्। फरक–फरक धर्मका आ–आफ्नै ढाँचाहरू हुन्छन्। सबैले सूक्ष्म जगतबाट आ–आफ्नो श्रेणीका भूतहरूको सहयोग पाउँछन्।

बापूजीको सावधानी सधैं एउटै रहन्छ: सकेसम्म यस्ता अभ्यासबाट टाढा रहनु। सूचना ठिक निस्किए पनि यिनले मनलाई तल्ला सूक्ष्म तहहरूसँगै बाँधेर राख्छन्। साधक सोझै परमात्मातिर जानुको सट्टा बीचमा बस्ने अरूहरूमा भर पर्न थाल्छ। र प्रायः पाइएको सूचनाले मोह हटाउनुको सट्टा झन् बढाउँछ।

> **"माध्यम द्वारा बात करने से आत्मा की मुक्ति नहीं होती — मुक्ति तो ज्ञान से ही मिलती है।"**
>
> *"अर्थ: माध्यममार्फत कुरा गर्दा आत्मा मुक्त हुँदैन — ज्ञानले मात्र मुक्त गर्न सक्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

१८

भूत र दुष्ट जीव

मानव रूपमा मात्र स्वतन्त्र इच्छा फर्केर आउँछ, र त्यससँगै पूरै चक्र तोड्ने मौका पनि।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, भूत (प्रेत) योनि जीवनका ८४ लाख योनिमध्ये एउटा हो। यो स्थायी गन्तव्य होइन। यो आत्माको भौंतारिने यात्राको एउटा बिसौनी हो, जुन फेरि मानव जन्म पाउने बेला नआउन्जेल कहिलेकाहीं हजार वर्ष वा त्योभन्दा बढी लामो हुन्छ।

भूत को बन्छ? बापूजीको उत्तर एकदम स्पष्ट छ: मृत्युको बेला जसको अन्तिम विचार बलियो नकारात्मक भावनाले — ईर्ष्या, रिसइबी, बदला, पूरा नभएको इच्छाले — भरिएको थियो, तिनीहरू। यस्तो आत्मा नकारात्मक ऊर्जाले यति भारी हुन्छ कि त्यो माथि उठ्न सक्दैन। त्यसको सूक्ष्म शरीर अँध्यारोले भरिएको हुन्छ। समाधिमा देख्दा यस्ता आत्माहरू कस्ता देखिन्छन् भन्ने बापूजीले वर्णन गर्नुभएको छ: तिनको आभा छायाजस्तै कालो हुन्छ, किनकि तिनभित्र कुनै प्रकाश हुँदैन। उच्च गुणका आत्माहरू सेता वा उज्याला देखिन्छन्, किनकि तिनको भित्री प्रकाश बाहिरसम्म झल्किन्छ।

प्रेत योनिभित्र धेरै किसिम छन्। भूतहरू टाढा–टाढासम्म भौंतारिन्छन्। दुष्ट भूत (पिशाच) अझ क्रूर हुन्छन्। बापूजीले 'शैतान' भनेर वर्णन गर्नुहुने श्रेणीहरू पनि छन् — गाढा नकारात्मक जीवहरू, जसले केही ठाउँमा, पृथ्वीभन्दा पाँच सयदेखि एक हजार किलोमिटरसम्म माथिको तहमा, उहाँले साम्राज्य — एउटा राज्य — भन्नुहुने कुरा बनाउँछन्। यी सबैभन्दा खतरनाक हुन्, र जीवित मानिसहरूमाथि बलियो प्रभाव पार्न सक्छन्।

भूत बनेका आत्माहरू कहाँ बस्छन्? स्थूल अर्थमा भन्दा, तिनीहरू पृथ्वी नजिकको तल्लो सूक्ष्म तहमा रहन्छन् — घरमा, मन्दिरमा, बरको रूखमा, पीपलको रूखमा, छाडिएका ठाउँमा, कहिलेकाहीं समुद्रमा पनि। तिनीहरू जताततै छन्। बापूजी भन्नुहुन्छ, पृथ्वीमा भूत–प्रेतको सङ्ख्या जीवित मानिसको सङ्ख्याभन्दा धेरै गुणा बढी छ। जहाँ आठ सय करोड मानिस हिँडडुल गर्छन्, त्यहाँ वरिपरिको सूक्ष्म ठाउँमा योभन्दा धेरै बढी सूक्ष्म आत्माहरू हुन्छन्।

तिनीहरू के चाहन्छन्? फरक–फरक कुरा — प्रायः पूरा नभएको इच्छा पूरा गर्नु। तिनीहरू खाने कुरा, पिउने कुरा, वास्ता र बदला चाहन्छन्। कोही–कोही त कसैले आफ्नो उपस्थिति स्वीकारोस् भन्ने मात्र चाहन्छन्। बापूजीले वर्णन गर्नुभएको छ, जब गाउँलेहरूले इच्छा पूरा हुन्छ भन्ने विश्वासमा केही खास रूखमा रक्सी वा चुरोट चढाउँछन्, त्यहाँका प्रेत योनिका आत्माहरूको एउटा सानो समूह केही बेरलाई अघाउँछ — तर बदलामा केही दिने साँचो शक्ति तिनीहरूसँग हुँदैन। तिनीहरू आफैं दुःखमा छन्, शक्तिहीन छन्।

भूत योनि किन यति लामो हुन्छ? किनकि आत्मासँग निस्कने सजिलो बाटो हुँदैन। माथि उक्लन चाहिने खालको शुद्ध संकल्प त्यसले पैदा गर्न सक्दैन। त्यसले ध्यान गर्न सक्दैन। त्यसले आफूलाई शुद्ध पार्न सक्दैन। फेरि मानव जन्म लिन कर्मको ठिक ढोका नखुलुन्जेल त्यो पर्खन मात्र सक्छ — र त्यसमा सयौं वर्ष लाग्छ। त्यसैले मानव जन्म दुर्लभ र अनमोल छ। मानव रूपमा मात्र स्वतन्त्र इच्छा फर्केर आउँछ, र त्यससँगै पूरै चक्र तोड्ने मौका पनि।

बापूजीको करुणा यस्ता आत्माहरूसम्म पनि पूरै पुग्छ। उहाँ सिकाउनुहुन्छ, तिनीहरू धार्मिक अर्थमा दुष्ट होइनन्; तिनीहरू त केवल गहिरो पीडामा परेका आत्माहरू हुन्। तिनले सुन्ने गरी परम ज्ञान बोल्नु, तिनलाई परम शान्तिको कम्पन पठाउनु, तिनीहरूसँग डरले होइन, सम्मानले व्यवहार गर्नु — यी कामले तिनको बिस्तारै माथि उक्लने यात्रा सुरु गराउन सक्छन्।

> **"भूत भी आत्माएँ हैं — उन्हें ज्ञान और शान्ति चाहिए, दुश्मनी नहीं।"**
>
> *"अर्थः भूत पनि आत्मा नै हुन् — तिनलाई ज्ञान र शान्ति चाहिन्छ, शत्रुता होइन।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

१६

दाहसंस्कार, शव गाड्ने चलन र अन्त्येष्टिको ज्ञान

आत्मा यात्री हो, जसले यात्रा जारी राख्नुपर्छ ।

फरक–फरक संस्कृतिहरूले मृतकको शवको व्यवस्था निकै फरक–फरक तरिकाले गर्छन्। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, हरेक परम्पराको आफ्नै तर्क हुन्छ, र हरेकले शरीर छोडेर जाँदै गरेको आत्मामाथि आफ्नै असर पार्छ।

हिन्दूहरू दाहसंस्कार गर्छन्। शरीर जलाइन्छ, अस्तु कहिलेकाहीं गंगा वा अरू कुनै पवित्र नदीमा सेलाइन्छ, र केही घण्टाभित्रै भौतिक रूपको केही पनि बाँकी रहँदैन। बापूजी यो चलनमा रहेको गहिरो ज्ञान बुझाउनुहुन्छ। जबसम्म शरीर रहन्छ, आत्मामा त्यसैतिर फर्कने बलियो झुकाव हुन्छ — त्यसको वरिपरि मडारिने, त्यसमा फेरि पस्ने प्रयास गर्ने, त्यसैसँग टाँसिइरहने। शरीरलाई पूरै जलाएर परिवारले आत्माको अड्ने आधार हटाइदिन्छ। गंगामा सेलाइएको अस्तुले बाँकी रहेको भौतिक अंशसँगको सबैभन्दा सूक्ष्म मोह पनि बगिरहेको पवित्र पानीमा घुलेर जाने कुरा पक्का गर्छ। आत्मा अगाडि बढ्न स्वतन्त्र हुन्छ।

ईसाई र मुसलमानहरू शव गाड्छन्। फेरि ब्युँताइने दिन (कयामतको दिन) शरीरलाई चिहानबाट फेरि उठाइनेछ भन्ने विश्वासमा शरीरलाई सकेसम्म जोगाएर राखिन्छ। बापूजी यसलाई आध्यात्मिक पक्षबाट बुझाउनुहुन्छ: यस्ता परम्परामा आत्मा प्रायः वर्षौंसम्म, सयौं वर्षसम्म पनि, वाचा गरिएअनुसार फेरि उठाइने बेला पर्खँदै चिहान नजिकै मडारिइरहन्छ।

आत्मा कुनै एउटा भौतिक ठाउँसँग यसरी बाँधिनाले पृथ्वीसँगको त्यसको मोह लम्बिन सक्छ।

तोराजा (इन्डोनेसिया) जस्ता केही आदिवासी समुदायहरूले अन्तिम पटक गाड्नुअघि मृतकको शवलाई एक वर्षसम्म पनि घरमै राख्छन्। हरेक दिन तिनीहरू शवसँग बोल्छन्, त्यसलाई खाना दिन्छन्, र त्यससँग परिवारको जीवित सदस्यसँग झैं व्यवहार गर्छन्। बापूजी भन्नुहुन्छ, यो चलनले मृतकको आत्मालाई त्यो पूरै वर्ष घरमै बाँधेर राख्छ, र त्यो जान सक्दैन। कसै–कसैले शवलाई पहाडमा भाँडाभित्र राख्थे। अरू कसैले शवलाई पिरामिडभित्र बन्द गरे, र बापूजीले बुझाउनुभयो कि पिरामिड केवल चिहान थिएनन्, बरु आत्मालाई — प्रायः केही खास ताराहरू हुँदै — त्यसको उत्पत्तिको घरसम्म फर्काउन ठूलो मिहिनेत गरेर बनाइएका ऊर्जाका व्यवस्थाहरू थिए।

आधुनिक विज्ञानले आफ्नै तरिकाहरू निकालेको छ। बापूजीले रुसजस्ता ठाउँमा गरिने क्रायोजेनिक संरक्षण (शरीर जमाएर राख्ने) बारे बताउनुभएको छ, जहाँ भविष्यको प्रविधिले फेरि ब्युँताउनेछ भन्ने आशामा ५९ देशका नागरिकहरूका शवहरू जमाएर राखिएका छन्। उहाँ प्रस्ट भन्नुहुन्छ: यो काम गर्न सक्दैन। आत्माले पहिले नै शरीर छोडिसकेको छ। शरीर त फालिएको सवारी हो। कोषहरूलाई जोगाएर राखे पनि कुनै आत्मा आफूले छोडिसकेको शरीरमा फर्कने छैन, किनकि एक पटक रोकिएपछि शरीरभित्रका जीवित प्रणालीहरूले त्यही पहिचानलाई फेरि आफूभित्र बसाउन सक्दैनन्।

सनातन शिक्षाबाट लिएको बापूजीको सुझाव हो — शरीरलाई छिट्टै बिदा गर्नु, त्यसलाई जलाउनु, आत्मालाई फर्केर आउने ठाउँ नै नछोड्नु। त्यसपछि आत्मालाई विगतसँग बाँध्नुको सट्टा ज्ञान र प्रार्थनासहित अगाडि पठाउनु। शरीरले आफ्नो यात्रा पूरा गरिसकेको छ। आत्मा यात्री हो, जसले यात्रा जारी राख्नुपर्छ।

> **"शरीर तो एक वाहन था; उससे मुक्त करना ही आत्मा की सहायता है।"**
>
> *"अर्थ: शरीर त एउटा सवारी मात्र थियो; त्यसबाट छुटाउनु नै आत्मालाई दिने सबैभन्दा साँचो सहयोग हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

२०

तेह्र दिन र गरुड पुराण

प्रेमपूर्वक दिइएको यस्तो सोझो मार्गदर्शनले आत्मालाई आफ्नो दिशा पहिल्याउन सहयोग गर्छ।

धेरै हिन्दू परिवारमा मृत्युपछिका सुरुका दिनहरू खास–खास विधिहरूले भरिएका हुन्छन् — गरुड पुराण पढेर सुनाइन्छ, ब्राह्मणलाई भोजन गराइन्छ, प्रार्थना गरिन्छ, पितृहरूको सम्झना गरिन्छ। बापूजी यी सबै कुराबारे मूल ज्ञानप्रति सम्मान राख्दै, र आज पनि के काम गर्छ भन्ने कुरालाई प्रस्ट आँखाले जाँच्दै बोल्नुहुन्छ।

परम्परागत बुझाइ यस्तो छ: करिब तेह्र दिनसम्म आत्मा शरीर र घर नजिकै रहन्छ, गरिँदै गरेका विधिहरू हेर्छ, भनिएका कुरा सुन्छ, र प्रार्थनाबाट केही बल पाउँछ। बापूजी पुष्टि गर्नुहुन्छ कि हो, यी दिनहरूमा आत्मा अझै नजिकै हुन्छ। त्यो हेरिरहेको हुन्छ। हो, जे हुन्छ, त्यसको असर त्यसमा पर्छ।

तर गरुड पुराणलाई भने बापूजीले अहिलेको समयका लागि पुरानो भइसकेको भनेर वर्णन गर्नुहुन्छ। सुरुमा यो आत्माको यात्राबारे गहिरो शिक्षा थियो — नरक–स्वर्गमा के पर्खिरहेको हुन्छ, कस्तो जीवनबाट दुःख–आनन्द आउँछ। आफ्नो समयमा यो बलियो चेतावनी र काम लाग्ने मार्गदर्शन थियो। आज, बापूजी भन्नुहुन्छ, गरुड पुराण सुन्दा मात्रै पनि प्रायः

आत्माहरूलाई सहयोग हुनुको सट्टा तिनीहरू झन् दुःखी हुन्छन्। आत्मा पहिले नै शोकमा हुन्छ; दुःखका कुराहरू विस्तारसँग सुन्दा त्यो शोक झन् गहिरो मात्र हुन्छ।

यसको सट्टा, आत्माको साँचो ज्ञानले सहयोग गर्छ। यी दिनहरूमा घरमा परम शिक्षा बजाउनुहोस्। दिवंगतको आत्मालाई यो सुन्न दिनुहोस्: त्यो शरीर होइन, त्यो अनन्त छ, र माथि जाने बाटो छ। आत्मासँग सोझै बोल्नुहोस्: 'अगाडि बढ्नुहोस्। माथिल्ला लोकहरूमा जानुहोस्। यहाँ नबस्नुहोस्। सर्वशक्तिमानलाई सम्झनुहोस्।' प्रेमपूर्वक दिइएको यस्तो सोझो मार्गदर्शनले आत्मालाई आफ्नो दिशा पहिल्याउन सहयोग गर्छ।

परम्परागत पिण्डदान र तर्पणका विधिहरूले कुनै बेला काम गर्थे, किनकि ती गराउने ब्राह्मणहरूसँग साँचो आध्यात्मिक शक्ति हुन्थ्यो। तिनले निकालेको कम्पन आत्मासम्म पुग्थ्यो र त्यसको यात्रामा साथ दिन्थ्यो। बापूजी भन्नुहुन्छ, आज त्यस्ता धेरैजसो विधिहरूले त्यो शक्ति गुमाइसकेका छन्, किनकि गराउने धेरैजसोले आफैं भित्री अभ्यास गरेका छैनन्। रूप बाँकी छ; सार प्रायः हराइसकेको छ। जहाँ गराउनेहरू अझै साँचा छन्, त्यहाँ ती विधिहरूले अझै सहयोग गर्छन्।

बापूजी भन्नुहुन्छ, विधिभन्दा पनि बढी महत्त्वपूर्ण कुरा परिवारको आफ्नै व्यवहार हो। धेरै रोइरहनाले दिवंगत आत्मालाई सोझै पीडा हुन्छ। प्रियजनहरू शोक गरेको सुनेर आत्मा पनि दुःखी हुन्छ, र फेरि घरतिरै तानिन्छ। थोरै समय, साँचो मनले शोक गर्नुहोस्, अनि मनलाई आत्माको भलो चिताउनतिर — त्यसको अगाडिको यात्राका लागि प्रार्थना गर्नतिर — लगाउनुहोस्। परिवारले दिन सक्ने सबैभन्दा ठूलो सेवा यही हो। र ती दिनहरू सकिएपछि, बापूजी सल्लाह दिनुहुन्छ: दिवंगतका फोटोहरू वर्षौंसम्म सजाएर नराख्नुहोस्, हरेक दिन तिनमा माला नलगाउनुहोस्, उनीहरूलाई घरि–घरि नबोलाउनुहोस्। यी सबै कामले आत्मालाई घर नजिकै अड्याएर राख्छन्। उनीहरूलाई जान दिनुहोस्।

> **"मृतक को विदाई दो — ज्ञान सुनो, प्रार्थना करो, फिर उसे जाने दो।"**
>
> *"अर्थ: दिवंगतलाई साँचो बिदाइ दिनुहोस् — ज्ञान बाँड्नुहोस्, प्रार्थना गर्नुहोस्, अनि उनीहरूलाई जान दिनुहोस्।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

२१

लागूपदार्थ, बेहोस पार्ने औषधि र शरीरबाहिर निस्कने अनुभव

गहिरो शिक्षा यो हो: बाहिरी पदार्थले झलक दिन सक्छ, तर यात्रा दिँदैन।

धेरै मानिसले जान्न चाहेको एउटा कुराबारे बापूजीले बताउनुभएको छ: केही खास पदार्थले कसरी मानिसको चेतनालाई केही समयका लागि शरीर छोड्न, सूक्ष्म क्षेत्रहरूमा घुम्न, र ताजा, प्रस्ट सम्झनासहित फर्कन लगाउन सक्छन्।

उहाँ बुझाउनुहुन्छ, भित्रबाट हेर्दा यो कसरी हुन्छ भन्ने कुरा सोझो छ। अपरेसनअघि दिइने बेहोस पार्ने कडा औषधिमा यस्ता रसायन हुन्छन्, जसलाई सूक्ष्म शरीरले पचाउन सक्दैन। ती रसायन त्यसका लागि धेरै भारी हुन्छन्। त्यसैले यी औषधि शरीरभरि फैलिँदा सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीरबाट केही हदसम्म छुट्टिन्छ। सूक्ष्म शरीरको करिब ७५ प्रतिशत भाग बाहिर निस्कन्छ, र करिब २५ प्रतिशत भाग स्थूल शरीरलाई जीवित राख्न भित्रै रहन्छ। चार–पाँच घण्टाको अपरेसनमा बिरामीलाई केही पनि महसुस नहुनुको कारण यही हो।

मृत्युको नजिक पुगेका घटनामा, जब केही मिनेटका लागि मुटु रोकिन्छ, त्यही छुट्टिने काम अझ ठूलो रूपमा हुन्छ। सूक्ष्म शरीर झन्डै पूरै बाहिर निस्कन्छ। पछि अपरेसन टेबलभन्दा माथिबाट आफ्नै अपरेसन भइरहेको हेरेको, प्रकाशका सुरुङहरू देखेको, वा मरिसकेका

आफन्तहरूलाई भेटेको बताउने मानिसहरूले केही समयका लागि शरीरबाट छुटेको सूक्ष्म शरीरले साँच्चै देखेको कुरा नै वर्णन गरिरहेका हुन्छन्। यस्ता वर्णन प्रायः साँचा हुन्छन्, बापूजी भन्नुहुन्छ।

झाँक्री परम्पराहरूमा प्रयोग हुने केही जडीबुटी — बापूजी आयाहुआस्का र यस्तै पदार्थको उल्लेख गर्नुहुन्छ — पनि यसैगरी काम गर्छन्। यिनले आत्मालाई, त्यसको कारण शरीरसहित, स्थूल शरीरको सीमा नाघेर बाहिर चिप्लिन लगाउँछन्। प्रयोग गर्ने मानिसले आफूलाई विशाल भित्री ठाउँहरूमा पसेको, जीवहरूलाई भेटेको, आयामहरू पार गरेको महसुस गर्छ। वास्तवमा उसले अनुभव गरिरहेको कुरा कारण शरीरकै आफ्नै अनुभूति हो; त्यति बेला कारण शरीर केही बेरका लागि स्थूल शरीरको पकडबाट छुटेको हुन्छ।

बापूजीले भाङ (गाँजाबाट बनाइने पेय) बारे बताउनुभएको छ — परम्परादेखि महाशिवरात्रिको उत्सवमा दिव्य पेयसँग जोडिँदै आएको गाँजा। उहाँ बुझाउनुहुन्छ, यसको मूल उद्देश्य यो थियो: शंकरले — यस ब्रह्माण्डका लागि शिवको प्रकट रूप भएका नाताले — चौध लोकसँग, ब्रह्मा, विष्णु र आदि शक्तिहरूसँग सचेत सम्बन्ध राखिराख्नुपर्ने थियो। त्यो सम्बन्धका लागि भाङ एउटा साधन थियो। आम मानिसहरूले त्यही पदार्थ प्रयोग गरेर हेर्दा उस्तै परिणाम आएको छैन, बापूजी भन्नुहुन्छ। भित्री आधारबिना भाङले सुस्ती वा अलमल मात्र ल्याउँछ।

गहिरो शिक्षा यो हो: बाहिरी पदार्थले झलक दिन सक्छ, तर यात्रा दिँदैन। लागूपदार्थको भरमा यात्रा गर्ने आत्मा लागूपदार्थको असर सकिएपछि फर्कन्छ। योगबाट यात्रा गर्ने आत्माले आफूले देखेको कुरा आफ्नै कमाइले पाउँछ, त्यसलाई आफ्नो बनाउँछ, र अन्त्यमा त्यसलाई फर्कनै पर्दैन। योगको ढोका साँचो हो। बापूजी सधैं साधकलाई फेरि परमात्मासँगको सोझो सम्बन्धतिरै फर्काउनुहुन्छ, जहाँ कुनै पदार्थ चाहिँदैन, र जबरजस्ती फर्कनु पनि पर्दैन।

> **"ड्रग से झलक मिलती है, मगर योग से यात्रा मिलती है।"**
>
> *"अर्थ: लागूपदार्थले झलक दिन सक्छ, तर साँचो यात्रा योगले मात्र दिन्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

२२

पूर्वजन्मको सम्झना — पाँच हजार वर्षको सीमा

वर्तमानमा मोह छोड्नु नै सबै कुरा हो।

पछिल्ला वर्षहरूमा पूर्वजन्मतिर फर्काएर सम्झाउने अभ्यास लोकप्रिय भएको छ। मानिसहरू आफू सयौं वर्षअघि योद्धा, रानी, किसान वा ऋषि भएको सम्झना भएको दाबी गर्छन्। साँच्चै के हुन सक्छ, र कुन कुरालाई गल्तीले सम्झना ठानिँदै छ — यसको सीमा बापूजी बुझाउनुहुन्छ।

उहाँ सिकाउनुहुन्छ, सूक्ष्म जगतका सहयोगीहरूले इच्छुक मानिसलाई पूर्वजन्महरूको शृंखला हुँदै पछाडि लैजान सक्छन्, र सम्झनाहरू माथि आउन दिन्छन्। यो साँचो हो। तर यसको एउटा पक्का सीमा छ। बापूजी भन्नुहुन्छ, भरपर्दो रूपमा सबैभन्दा टाढा करिब दुई–तीन हजार वर्षसम्म पुग्न सकिन्छ, बढीमा सायद पाँच हजार वर्ष। उदाहरणका लागि, पूर्वजन्मतिर फर्काइएको मानिसले आफू महाभारत युद्धमा थिएँ भनेर सम्झेजस्तो देखिन्छ भने, त्यो हुन सक्ने कुराको अन्तिम सिमानामा पर्छ। त्योभन्दा पर रेकर्डहरू यति टाढा पुग्छन् कि सूक्ष्म सहयोगीहरूले तिनलाई प्रस्टसँग झिक्न सक्दैनन्।

यो सीमा किन? बापूजी आत्माको सम्झनाको भण्डारलाई एउटा यस्तो कम्प्युटरसँग तुलना गर्नुहुन्छ, जसले सीमित मात्रामा मात्र तुरुन्तै सम्झन सक्छ। सबैभन्दा पछिल्ला दस–पन्ध्र

जन्म सबैभन्दा सजिलै भेटिन्छन्। त्योभन्दा पहिलेका जन्महरू अझ गहिराइमा राखिएका हुन्छन्, र शक्तिशाली, शुद्ध सूक्ष्म सहयोगीहरू मात्र तिनसम्म पुग्न सक्छन्। आत्मालाई पाँच हजार वर्ष पछाडि लैजाने मार्गदर्शकले धेरै राम्रो काम गरेको हुन्छ; एक लाख वर्ष पछाडि लैजान्छु भनेर दाबी गर्ने चाहिँ प्रायः मनगढन्ते कुरा गरिरहेको हुन्छ।

बापूजीले वर्णन गर्नुहुने अर्को फरक प्रक्रिया पनि छ। कहिलेकाहीं कुनै मानिसले धेरै पहिलेको समयका घटनाहरू सम्झन्छ, किनकि वास्तवमा ऊ त्यहाँ थियो — त्यो आत्माले आफैं त्यस बेला जन्म लिएको थियो। पाँच हजार वर्षअघि कृष्ण वा रामको समयमा जीवित रहेका केही आत्माहरू अझै पनि छन्, र धेरै शरीर हुँदै आजसम्म आइपुगेका छन्। यस्तो आत्मालाई त्यो समयमा फर्काइँदा सम्झनाहरू आफैंले भोगेका हुन्छन्। तर यो दुर्लभ हो।

बापूजी भन्नुहुन्छ, पूर्वजन्मबारेका धेरैजसो दाबीहरूमा कल्पना, सूक्ष्म जगतले गढेका कुरा, र पूर्वजन्मतिर फर्काइने ठाउँ वरिपरिको आकाशिक रेकर्डबाट झिकिएका कुराहरू मिसिएका हुन्छन्। अभ्यास नभएको मनलाई साँचो सम्झना र बुनिएको लामो काल्पनिक कथा उस्तै देखिन्छन्। साधक होसियार हुनुपर्छ।

अझ महत्त्वपूर्ण कुरा: पूर्वजन्महरू विस्तारमा थाहा पाउनुले मात्र आत्मा स्वतन्त्र हुँदैन। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, एक मात्र साँचो स्वतन्त्रता अहिले, यही जीवनमा आफू को हुँ भन्ने ज्ञानबाट, र त्यो ज्ञानमार्फत परमात्मासँगको सम्बन्धबाट आउँछ। पूर्वजन्मको कथा रोचक त हुन्छ, तर नभई नहुने कुरा होइन। वर्तमानमा मोह छोड्नु नै सबै कुरा हो।

तैपनि, उहाँले एउटा कामका लागि पूर्वजन्मको ज्ञान उपयोगी हुन्छ भनेर बताउनुभएको छ: जब आत्माले धेरै जन्मदेखि बोकेर ल्याएका ढाँचाहरू थाहा पाउँछ, र तिनै ढाँचाले त्यसलाई बाँधिराखेका छन् भनेर चिन्छ। यसरी चिन्नाले अझ गहिरो गरी छोड्न प्रेरणा दिन सक्छ। तर यो जानकारी मुक्तिको काममा लाग्नुपर्छ, अहंकारको अर्को गहना बन्नु हुँदैन।

> "पिछले जन्मों की याद नहीं, अभी की जागृति मुक्ति देती है।"
>
> *"अर्थ: अघिल्ला जन्मको सम्झनाले होइन, यही जीवनको जागृतिले मुक्ति दिन्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

२३

आत्महत्या र आफैं शरीर छोड्नु — करुणासहितको सत्य

एउटा सास बाँकी रहुन्जेल ढोका खुला छ।

यो अध्याय ख्याल गरेर राखिएको छ, किनकि यो विषय नाजुक छ। बापूजी आफ्नै ज्यान लिनु — आत्मघात — बारे बोल्नुहुन्छ, मानिसलाई त्यहाँसम्म धकेल्ने पीडाप्रति गहिरो करुणाका साथ, र सनातन परम्पराले यसलाई किन ठूलो पाप भन्छ भन्नेमा उत्तिकै गम्भीर भएर।

बापूजीको पहिलो चिन्ता सधैं अझै जीवित रहेको मानिस नै हुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, कसैले पनि आफ्नै जीवनविरुद्ध हल्का मनले कदम चाल्दैन। मानिसहरू डिप्रेसनले, आर्थिक दबाबले, समाजमा भोगेको अपमानले, वर्षौंदेखि भित्रभित्रै बढ्दै आएको उथलपुथलले त्यो छेउसम्म धकेलिन्छन्। उहाँ यी सबैलाई साँचो मान्नुहुन्छ। उहाँले आफैं यस्ता घटनाहरू थाहा पाउनुभएको छ — आफ्नै पेसामा काम गर्दाका वर्षहरूमा समेत — जहाँ उहाँले लगातार थिचिरहने परिस्थितिले छेउसम्म धकेलिएका दयालु, सक्षम मानिसहरू देख्नुभयो। उनीहरूप्रति उहाँको करुणा अटल छ।

तर बापूजी अझ गहिरो सत्य पनि भन्नुहुन्छ: आत्माको पीडा शरीरसँगै सकिँदैन। निराशामा शरीर छोड्ने आत्माले त्यो निराशा आफूसँगै लैजान्छ। अन्तिम क्षणमा नसुल्झिएको

भावनाको जति बोझ थियो, त्यो अब अलिकति पनि नघटी जस्ताको तस्तै रहन्छ, र त्यसलाई मधुरो पार्ने कुनै शरीर पनि हुँदैन। बापूजीले वर्णन गर्नुहुन्छ, यस्ता आत्माहरूले शरीर छोडेपछि प्रायः आफ्नो वरिपरि बाक्लो अँध्यारो मात्र देख्छन्। उनीहरूले खोजेको आराम उता पारि पर्खिरहेको हुँदैन।

त्यसपछि यस्ता धेरै आत्माहरू त्यही शरीरमा फेरि पस्ने प्रयास गर्छन्। शरीर बिग्रिसकेको हुन्छ, वा दाहसंस्कार भइसकेको हुन्छ। उनीहरू फर्कन सक्दैनन्। उनीहरू घर वरिपरि, परिवार वरिपरि, शरीर छोडेको ठाउँ नजिकै बस्न सक्छन्। अरू नकारात्मक सूक्ष्म आत्माहरू उनीहरूको वरिपरि जम्मा हुन सक्छन्। जुन पीडाबाट उनीहरू भाग्न खोजेका थिए, त्यही पीडा अब झन् ठूलो भएको छ, र उनीहरूसँग निस्कने सजिलो बाटो छैन।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, कहिलेकाहीं सुरुको त्यो कदममा पनि सूक्ष्म जगतका प्रभावहरूले भूमिका खेल्छन्। कुनै मानिसमा टाँसिएका नकारात्मक आत्माहरूले — विशेष गरी प्रसिद्धि, शक्ति वा लतको अवस्थामा रहेका मानिसहरूमा — नरोकिने मानसिक दबाब दिएर त्यो मानिसलाई आफैंलाई हानि पुऱ्याउनतिर धकेल्न सक्छन्। उहाँले केही चर्चित व्यक्तिहरूबारे दुःखका साथ बताउनुभएको छ, जसको अलौकिक कुराको खोजी वा सार्वजनिक जीवनले सूक्ष्म जीवहरूलाई बाक्लो गरी उनीहरूमा टाँसिन तान्यो, र जो अन्त्यमा ढले। मानिसहरूले सोचेभन्दा मन धेरै प्रभावित हुन्छ।

करुणाको बाटो के हो? अहिले गहिरो पीडामा रहेका जो–कोहीका लागि बापूजीको सन्देश दृढ छ: कृपया हार नमान्नुहोस्। आफूले भरोसा गर्ने कसैसँग कुरा गर्नुहोस्। विशेषज्ञको सहयोग लिनुहोस्। निराशा साँचो हो, तर यो अस्थायी पनि हो, र यसले झूट बोल्छ। तपाईंको जीवनको मूल्य तपाईंको अहिलेको पीडाले देखाउन सक्नेभन्दा धेरै ठूलो छ।

उहाँ परिवारहरूलाई पनि सम्झाउनुहुन्छ: यसरी शरीर छोडेकाहरूलाई लाञ्छना नलगाउनुहोस्। आत्माका लागि प्रार्थना गर्नुहोस्। परम शान्तिको कम्पन पठाउनुहोस्। आत्म ज्ञान — आत्माको ज्ञान — बाँड्नुहोस्। माथि उठ्न सक्नुअघि आत्मालाई धेरै वर्षसम्म सहयोग चाहिन सक्छ। र उहाँ समाजलाई सम्झाउनुहुन्छ: यस्तो वातावरण बनाउनुहोस्, जहाँ पीडामा परेका मानिसहरू खुलेर बोल्न सकून्, जहाँ उनीहरू एक्ला नपरून्, जहाँ शुद्ध सङ्गत र साँचो ज्ञान पाइयोस्। धेरै आत्माहरू त्यो छेउसम्म पुग्छन्, किनकि उनीहरूसँग सहारा खोज्दै जाने कुनै ठाउँ हुँदैन। करुणा र सत्यको संस्कृतिले त्यसलाई रोक्न सक्छ।

सबैभन्दा गहिरो सन्देश यो हो: आत्मा अनन्त छ। शरीर छोडेर त्यो आफैंबाट भाग्न सक्दैन। त्यसले खोजेको छुटकारा भित्री परिवर्तनबाट मात्र पाइन्छ — ज्ञानबाट, योगबाट, र पीडाको कारण परिस्थिति होइन, परिस्थितिसँग आफूलाई एउटै ठान्नु हो भन्ने बुझाइबाट। सबैभन्दा नराम्रो परिस्थितिमा पनि त्यो ढोका सधैं खुला छ। एउटा सास बाँकी रहुन्जेल ढोका खुला छ।

> "आत्मा शरीर छोड़ने से नहीं, स्वरूप पहचानने से मुक्त होती है।"
>
> *"अर्थ: आत्मा शरीर छोडेर होइन, आफ्नो साँचो स्वरूप चिनेर मुक्त हुन्छ।"*
>
> — बापूजी

नोट: तपाईँ वा तपाईँले चिनेको कोही भावनात्मक पीडा वा गाह्रो विचार भोगिरहनुभएको छ भने योग्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ वा भरोसायोग्य डाक्टरसँग सम्पर्क गर्न हामी हृदयदेखि अनुरोध गर्छौं। नेपालमा राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम हेल्पलाइन ११६६ मा चौबीसै घण्टा फोन गर्न सकिन्छ।

भाग

चार

भाग चार — आत्माको यात्राको ब्रह्माण्डीय बनावट

अध्याय

२४

मृत्युको नजिक पुगेका अनुभवहरू

यो परिवर्तन नै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण फल हो ।

बापूजी मृत्युको नजिक पुगेका अनुभवहरूबारे धेरै प्रस्टसँग बोल्नुहुन्छ। तीमध्ये धेरै अनुभव साँचा हुन्। ती आत्माको साँचो यात्राका अधुरा झलकहरू हुन्, जुन शरीरले अझै पूरै नछोडेको आत्मालाई केही बेरका लागि मिल्छन्।

जब कसैको मुटु रोकिन्छ, वा शरीरका कामहरू गम्भीर रूपमा बीचमै रोकिन्छन् — पाँच मिनेटका लागि मात्र भए पनि — तब सूक्ष्म शरीर केही हदसम्म छुट्टिन्छ। करिब ७५ प्रतिशत बाहिर निस्कन्छ; करिब २५ प्रतिशत भित्रै रहन्छ, र शरीरलाई अहिलेकै रूपमा थामिराख्छ। छोटो समयका लागि यसरी छुट्टिँदा सचेत आत्माले साधारण इन्द्रियले थाहा पाउन नसक्ने कुराहरू देख्न सक्छ। त्यसले माथिबाट आफ्नै शरीर देख्न सक्छ, डाक्टरहरूले काम गरिरहेको हेर्न सक्छ, कोठाबाहिर परिवारका सदस्यहरूलाई देख्न सक्छ, र कहिलेकाहीं केही टाढासम्म पनि पुग्न सक्छ।

यस अवस्थामा केही आत्मा अलिकति माथि पुग्छन् — पृथ्वीमाथिको सूक्ष्म तहमा। त्यहाँ पहिले नै मरिसकेका आफन्तहरूसँग भेट हुन सक्छ। बापूजी बुझाउनुहुन्छ — हो, ती आफन्तहरूको आत्मा संयोगले अझै तल्लो सूक्ष्म जगतमै रहेको बेला यस्ता भेट साँचा हुन

सक्छन्। आत्माले उनीहरूलाई एकै छिनमा चिन्छ — शरीरको रूपले होइन, सूक्ष्म पहिचानले।

कसैकसैले सुरुङ, प्रकाश, कसैको उपस्थिति र अपार शान्तिका दृश्यहरू देखेको बताउँछन्। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, केही आत्माका लागि — विशेष गरी भित्री साधना बलियो भएकाहरूका लागि — यी झलक पनि साँचा हुन्। उनीहरूले सबैभन्दा माथिल्ला लोकहरू देखिरहेका हुँदैनन्। उनीहरूले सूक्ष्म जगतमा पस्ने ढोका देखिरहेका हुन्छन्, कहिलेकाहीं माथिल्लो प्रकाशको हल्का झलकसहित।

उनीहरू किन फर्कन्छन्? बापूजीको उत्तर: किनकि यस जीवनको कर्मको हिसाब अझै पूरा भएको थिएन। शरीरको उद्देश्य अझै सकिएको थिएन। सूक्ष्म जगतका सहयोगीहरूले कारण शरीर पढेर यो कुरा थाहा पाउँछन्, र आत्मालाई बिस्तारै फर्काइदिन्छन्। त्यो व्यक्ति आफूले देखेको कुराको प्रस्ट सम्झनासहित फर्कन्छ, र प्रायः त्यसले उसलाई बदलिदिएको हुन्छ।

यो परिवर्तन नै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण फल हो। मृत्युको नजिक पुगेका घटना भोगेका धेरै मानिस त्यसपछि एकदमै फरक ढङ्गले बाँच्छन्। मृत्युको डर हराउँछ। भौतिक कुराको चिन्ता घट्छ। करुणा बढ्छ। बापूजी भन्नुहुन्छ, यी कुराहरूले देखाउँछन् कि आत्माले अस्वीकार गर्नै नसक्ने एउटा शिक्षा पाएको छ — आफू निरन्तर रहिरहन्छ भन्ने कुराको सोझो अनुभव। त्यस बेलादेखि बाँकी जीवन त्यस यात्राको तयारी बन्छ, जुन साँचो हो भनेर मानिसलाई पहिले नै थाहा भइसकेको हुन्छ।

> **"मृत्यु की एक झलक भी आत्मा को सदा के लिए बदल सकती है।"**
>
> *"अर्थ: मृत्युको एउटा झलकले पनि आत्मालाई सधैंका लागि बदल्न सक्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

२५

मृत्युको सुरुवात

एउटा समय थियो, जब पृथ्वीमा मृत्यु थिएन।

बापूजीले सिकाउनुहुने ब्रह्माण्डीय इतिहासमा एउटा अचम्मको सत्य छ: मृत्यु आफैं सधैं सृष्टिको भाग थिएन। एउटा समय थियो, जब पृथ्वीमा मृत्यु थिएन। एउटा समय थियो, जब आत्माहरू आफ्नै इच्छाले, आफ्नै संकल्पले शरीरमा आउँथे र शरीर छोड्थे — बाहिरको कुनै शक्तिले बाध्य नपारी।

उहाँ सुरुको बनावट बुझाउनुहुन्छ। यो ब्रह्माण्ड पहिलो पटक बन्दा निराकार शिवबाट आकारी शिव प्रकट हुनुभयो; शिव र शक्ति मिलेर विष्णु प्रकट गर्नुभयो; विष्णुको नाभिबाट ब्रह्मा आउनुभयो; ब्रह्माको संकल्पबाट सप्तऋषि — सात महान् ऋषि — प्रकट हुनुभयो; र उहाँहरूबाट पहिलो सृष्टि प्रकट भयो — परम पुरुष। तिनीहरू मूल जीव थिए; तिनीहरूको शरीर पूरै परम तत्त्वले बनेको थियो, र तिनीहरूको आत्मा परम प्रकाशले चम्किन्थ्यो। यी सबैभन्दा पहिलेका आत्माहरू आफ्नै प्रकाशले चम्किने थिए। तिनीहरूको शरीर परम अग्निले बनेको थियो। तिनीहरू लोकहरूबीच स्वतन्त्र भएर आउजाउ गर्थे। मृत्यु थिएन, किनकि त्यसको आवश्यकता नै थिएन।

धेरै लामो समयसम्म — ब्रह्माको पहिलो परार्धका अर्बौं वर्षभरि — यी मूल आत्माहरू बिस्तारै तल झर्दै गए। परम तत्त्व बिस्तारै पातलो हुँदै गयो। तीन तत्त्वको शरीर मुख्य बन्यो।

देवताहरूका लोकहरू बने। अनि अन्त्यमा, अझ तल झर्दै जाँदा, दुई तत्त्वको खोल — जल र पृथ्वीको स्थूल शरीर — देखा पर्न थाल्यो। आत्मा झन्–झन् ढाकिँदै गयो। सुरुमा त मानव रूपमा आएका पहिलेका आत्माहरूसँग पनि आफ्नै इच्छाले शरीर छोड्ने विकल्प थियो। उनीहरू आफ्नो समय आफैं तय गर्न, शरीर छोड्न र माथि जान सक्थे।

तर जति धेरै आत्माहरू स्थूल शरीरमा बस्न थाले, मोह उति नै हावी हुन थाल्यो। समय आइसक्दा पनि आत्माहरू जान नचाहने भए। शरीर बूढो भयो, बिरामी भयो, टुट्यो — तैपनि आत्माले शरीर छोड्न मानेन। पृथ्वी भारी हुन थाल्यो — अति धेरै शरीरले, अति धेरै जम्मा भएको नकारात्मकताले, र छोडिसक्नुपर्ने रूपहरूलाई समातेर बसेका अति धेरै आत्माहरूले।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यही बेला ब्रह्माले मृत्यु बनाउनुभयो। मृत्युलोकको स्वामीका रूपमा **यमराज** नियुक्त हुनुभयो। आफैं शरीर नछोड्नेहरूको आत्मा लिएर आउन **यमदूतहरू** पठाइए। कर्मको खाता राख्न **चित्रगुप्त** तोकिनुभयो। पापले थिचिएका आत्माहरूका लागि तल नरक बनाइयो; पुण्य भएका आत्माहरूका लागि माथि स्वर्ग। शरीर छोड्ने स्वाभाविक बाटो बिग्रिसकेकाले नै अनिवार्य मृत्युको यो सारा व्यवस्था बन्यो।

बापूजी एउटा निश्चित समय बुझाउनुहुन्छ। यस ब्रह्माण्डका सुरुका युगहरूमा — विशेष गरी पूरै सत्ययुगभरि — मृत्यु आएन। सत्ययुग ढल्किँदै गएर त्रेता सुरु भएपछि मात्र मृत्यु आयो। सत्ययुगमा यमराज बिदामा हुनुहुन्छ, बापूजी अलिकति हाँसो–ठट्टा गर्दै भन्नुहुन्छ; त्यस बेला उहाँको आवश्यकता पर्दैन। कलियुग नजिकिँदै गर्दा उहाँ सक्रिय हुनुहुन्छ।

आज, बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यमराजको पुरानो व्यवस्था पनि बदलिएको छ। चित्रगुप्तको भूमिका, औपचारिक खाता, यमदूतहरू पठाउने काम — यी सबै अब आफैं चल्ने भइसकेका छन्। आत्माको आफ्नै कारण शरीरमा पूरा रेकर्ड हुन्छ। यो व्यवस्था बीचमा कसैबिना नै चल्छ। हरेक आत्माले, एक किसिमले, आफूले जम्मा गरेको कर्मको अवस्थाअनुसार आफ्नो शरीर छोड्ने कुरा आफैं लेख्छ, आफैं पढ्छ र आफैं पूरा गर्छ।

> **"मृत्यु पहले नहीं थी; जब मोह बढ़ा तब उसका सर्जन हुआ।"**
>
> *"अर्थ: सुरुमा मृत्यु थिएन; मोह धेरै भारी भएपछि मृत्यु बनाइयो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

२६

आत्माका फरक–फरक श्रेणीहरू

ज्ञानको तान नै आत्मालाई आफ्नो घरतिर लैजाने सङ्केत हो।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, सबै आत्मा एकैनासका हुँदैनन्। आत्माका धेरै श्रेणीहरू हुन्छन्, र हरेकको आफ्नै स्वभाव, क्षमता, उत्पत्ति र भाग्य हुन्छ। यी श्रेणी बुझ्दा सृष्टिको गहिरो बनावट खुल्छ।

सबैभन्दा मूल तहमा, आत्माहरू तीन गुणअनुसार फरक हुन्छन् — सत्त्व, रज र तम। सतोप्रधान आत्मा प्रकाश, शान्ति, स्पष्टता र सत्यतिरको स्वाभाविक झुकावले भरिएको हुन्छ। रजोप्रधान आत्मा कामको दौडधुप, ठूलो बन्ने चाहना र अशान्त इच्छाले भरिएको हुन्छ। तमोप्रधान आत्मा भारी, सुस्त र तल्लो किसिमको बानी–व्यवहारतिर तानिने हुन्छ। अहिले धेरैजसो साधारण मानिस तमोप्रधान छन्, बापूजी भन्नुहुन्छ। युग–चक्रहरूको ओरालोले औसत आत्मालाई तामसिक रङमा गहिरोसम्म डुबाएको छ।

अर्को तहमा, आत्माहरू शक्तिअनुसार फरक हुन्छन्। कसैको आत्मिक शक्ति प्रकाशको एक कला (आत्मिक शक्तिको नाप) बराबर हुन्छ, कसैको दस कला, कसैको सय, कसैको हजार, कसैको लाख, कसैको करोड। बापूजीले यो दायरालाई साँच्चैकै कुराका रूपमा वर्णन गर्नुहुन्छ — आत्मिक शक्ति साँचो कुरा हो, आध्यात्मिक हिसाबले नाप्न सकिन्छ, र आत्माको यात्रा कता जान्छ भन्ने हरेक कुरालाई यसैले आकार दिन्छ।

अझ अर्को तहमा, आत्माहरू उत्पत्तिअनुसार फरक हुन्छन्। बापूजीको गहिरो शिक्षाले यसरी छुट्याउँछ: पहिलो, यही सौरमण्डलबाट सिर्जना भएका आत्माहरू। तिनीहरूको स्वाभाविक माथिल्लो सीमा यस सौरमण्डलको परमधाम हो। प्रयास गरे तिनीहरू शिवको परमधामसम्म पुग्न सक्छन्।

दोस्रो, सुरुमा आकाशगंगाबाट आएका आत्माहरू। तिनीहरूको उत्पत्ति महा परमधाम हो — आकाशगंगाको केन्द्रमा रहेको महाशिवको धाम। तपस्या गरे तिनीहरू महाशिवसम्म पुग्न सक्छन्। तेस्रो, युनिभर्सबाट आएका आत्माहरू। तिनीहरूको स्वाभाविक घर परम महा परमधाम हो — परम महाशिवको धाम। प्रयास गरे तिनीहरू त्यो परमधामसम्म पुग्न सक्छन्।

चौथो, महा युनिभर्सबाट — एउटा युनिभर्सभन्दा पर झन्–झन् विशाल लोकबाट — आएका आत्माहरू। तिनीहरूको क्षमता अझ ठूलो हुन्छ। पाँचौं, मल्टिभर्सका आत्माहरू। यिनीहरू पृथ्वीमा निकै दुर्लभ छन्, र सर्वशक्तिमानकै धामका हुन्।

छैटौं र सबैभन्दा माथि, बेहदका सन्तानहरू — १०८, १६,०००, ९ लाख — जसलाई सर्वशक्तिमानले खास ब्रह्माण्डीय कामका लागि सोझै ओर्लाउनुभएको हो। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यी आत्माहरू सबैभन्दा दुर्लभ हुन्, र पूरै मल्टिभर्सको महा परिवर्तनका लागि अहिले नै पृथ्वीमा जन्म लिइरहेका छन्।

बापूजी भन्नुहुन्छ, कुन ज्ञान आत्मालाई आफ्नै लाग्छ भन्ने कुराबाट त्यसको श्रेणी आफैं देखिन्छ। जुन आत्माको उत्पत्ति यही सौरमण्डलमा छ, त्यो यही सौरमण्डलका शिक्षाहरूतिर तानिन्छ। बेहदको उत्पत्ति भएको आत्मा सबैभन्दा माथिको शिक्षा — बेहद ज्ञान — नपाएसम्म अशान्त रहन्छ। ज्ञानको तान नै आत्मालाई आफ्नो घरतिर लैजाने सङ्केत हो।

> **"आत्मा की पहचान उसका ज्ञान है — जो ज्ञान सुने वही उसकी कैटेगरी बताता है।"**
>
> *"अर्थ: आत्माले स्वीकार गर्ने ज्ञानबाट नै त्यसको पहिचान हुन्छ — त्यसले जे अपनाउँछ, त्यसैले त्यसको श्रेणी देखाउँछ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

२७

आत्माको विकास र पतन

नयाँ युगको बीउ अहिले रोपिँदैछ ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, आत्माहरू सधैं एउटै तहमा रहँदैनन्। लामा–लामा युगहरूमा तिनीहरू उठ्छन् र झर्छन् — शक्ति पाउँछन् र गुमाउँछन्, धेरै रूपहरूबाट माथि चढ्छन् र तल ओर्लन्छन्।

यस सृष्टिभरि लामो ओरालोकै क्रम देखिएको छ। यहाँ सुरुमा सिर्जना भएका मूल आत्माहरू सतोप्रधान थिए — परम प्रकाशले भरिएका, लोकहरूबीच स्वतन्त्र भएर आउजाउ गर्ने। अनगिन्ती जन्म र मृत्युले यो शुद्धता पातलो बनायो। आत्माहरू मायामा रमाउँदै, शरीरमा मोह राख्दै, कर्म जम्मा गर्दै जाँदा सतोप्रधानबाट रजोप्रधान, र रजोप्रधानबाट तमोप्रधानमा झरे। तिनीहरूको शक्ति घट्यो। तिनीहरूको शरीर झन् बाक्लो हुँदै गयो।

बापूजी भन्नुहुन्छ, प्रकृतिका विभिन्न शक्तिहरूको नेतृत्व गर्ने ३३ करोड देवता पनि यसरी नै तल झर्नुभयो। सबै देवताहरूका राजा इन्द्रले गलत कर्मका कारण आफ्नो पद गुमाउनुभयो। बापूजीले शास्त्रबाट बताउनुभएको छ — इन्द्रको खराब कर्मले उहाँमाथि श्राप ल्यायो। कुनै बेला देवताहरूमाथि राज गरेको त्यो आत्मा यति तल खस्यो कि समय बित्दै जाँदा त्यसले

नरकमा सबैभन्दा तल्लो जीवका रूपमा जन्म लियो। देवताहरूका राजा नरकको कीरा बन्नु — उच्च आत्माले शक्तिको दुरुपयोग गर्दा पतन यति गहिरो हुन सक्छ।

वायु देवता, जल देवता र अरू — कुनै बेला तत्त्वहरू चलाउने आत्माहरू — अहिले धेरैजसो साधारण मानिस भएर पृथ्वीमा हिँडिरहेका छन्। पुराना पवित्र विधिहरू (यज्ञ) ले असर गर्थे, किनकि देवताहरूले साँच्चै सुनिरहनुभएको हुन्थ्यो; आज तिनै यज्ञले पहिलेको असरको सानो अंश मात्र दिन्छन्, किनकि जुन आत्माहरूलाई यज्ञमा बोलाइन्छ, तीमध्ये धेरैजसो आफैं मानिस बनिसकेका छन्।

यसको उल्टो, कहिलेकाहीं आत्माहरू माथि पनि उठ्छन्। बिनासर्त सेवा, भक्ति र भित्री साधनाबाट पर्याप्त आध्यात्मिक कमाइ (पुण्य) गर्ने मानव आत्माले स्वर्गलोकमा देव जन्म लिन सक्छ। यस्ता आत्माहरूले त्यसपछि युगौंसम्म उच्च सुख भोग्छन्। तर अन्त्यमा ती पुण्य पनि सकिन्छन्, र आत्मा फेरि सुरुदेखि थाल्न मानव रूपमा झर्छ। जन्मका चक्रहरूभित्रको यो उठ्ने–झर्ने क्रम नै त्यो ठूलो पासो हो, जसबाट साँचो मुक्तिले मात्र निस्कने बाटो दिन्छ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यस सृष्टिको पूरै इतिहासमा अहिलेको युग अनौठो छ। एकै समयमा दुई उल्टा धारा चलिरहेका छन्। एकातिर, ओरालो सबैभन्दा तल पुगेको छ — आत्माहरू यति तमोप्रधान पहिले कहिल्यै थिएनन्। अर्कोतिर, सबैभन्दा उच्च आत्माहरू — बेहदका सन्तानहरू — महा परिवर्तनलाई थाम्नकै लागि पृथ्वीमा जन्म लिइरहेका छन्। त्यसैले अहिले दिइँदै गरेको ज्ञान पहिले दिइएको कुनै पनि ज्ञानजस्तो छैन। नयाँ युगको बीउ अहिले रोपिँदैछ।

> **"आत्मा ऊपर भी जाती है और नीचे भी गिरी है — सब स्वयं के कर्म और ज्ञान से।"**
>
> *"अर्थ: आत्मा माथि पनि उठ्छ, तल पनि झर्छ — सबै आफ्नै कर्म र ज्ञानले।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

२८

चौरासी लाख योनिमा आत्मा

मानव रूपमा मात्र आत्माले ८४ लाखको चक्र पूरै तोड्न सक्छ।

८४ लाख योनि (जीवनका प्रजातिहरू) को सनातन शिक्षाले बताउँछ — आत्माले आफ्नो लामो भौंतारिने यात्रामा असाध्यै धेरै किसिमका रूपहरू लिन सक्छ। सबैभन्दा साधारण कीराहरूदेखि माछा, घस्रने जीव, चरा, पशु, स्तनधारी जीव हुँदै मानिस र त्योभन्दा परसम्म — ८४ लाख प्रजाति छुट्याइएका छन्।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यी योनि (जीवनका प्रजातिहरू) मा आत्माको आवतजावत जथाभावी हुँदैन। कारण शरीरमा बोकिएको आत्मिक शक्ति र कर्मको रेकर्डले यो तय गर्छ। बलियो आत्मिक शक्ति र स्पष्टता बनाएको आत्मा सचेत रहन सुहाउने शरीरहरूमा जान्छ — अन्त्यमा मानव रूपमा। विनाशकारी, कमजोर वा क्रूर ढङ्गले काम गरेको आत्मा कम सचेत रूपहरूमा — चरा, पशु वा कीरामा — झर्न सक्छ।

मानवबाहेकका योनिहरूमा रहेका धेरैजसो आत्माहरूले आफ्नै मुक्तिका लागि काम गर्न सक्दैनन्। बापूजी यसको कारण सरल रूपमा बुझाउनुहुन्छ: ती रूपहरूमा आध्यात्मिक प्रगतिका लागि चाहिने किसिमको स्वतन्त्र इच्छा हुँदैन। पशुले आफ्नो जन्मजात बानी र आफ्नो कारण शरीरमा रहेका छापहरूअनुसार काम गर्छ। त्यसले ध्यान गर्न रोज्न सक्दैन,

कर्मलाई शुद्ध पार्ने लगातारको शुद्ध संकल्प जगाउन सक्दैन। त्यसले आफूले बोकेको कर्मको वेग भोगेर सिध्याउन मात्र सक्छ, र बाटोमा थोरै नयाँ कर्म जम्मा गर्दै जान्छ।

त्यसैले मानव जन्मलाई देवताहरूले पनि कामना गर्ने, निकै दुर्लभ जन्म भनेर महिमा गाइन्छ। मानव जन्ममा स्वतन्त्र इच्छा फर्केर आउँछ। बुद्धिले प्रश्न गर्न सक्छ। हृदयले चाहना गर्न सक्छ। योगको अनुशासन पालन गर्न सकिन्छ। मानव रूपमा मात्र आत्माले ८४ लाखको चक्र पूरै तोड्न सक्छ।

बापूजी प्रायः औंल्याउनुहुन्छ, पशुहरू सधैंका लागि सजाय पाएका होइनन्। तिनीहरूको यात्रा पनि सकिनेछ। चक्रहरूको अन्त्यमा — विशेष गरी ठूला ब्रह्माण्डीय परिवर्तनको बेला — पशुका आत्माहरूले पनि छुटकारा पाउँछन्। तर एउटा–एउटा पशुको आत्माका लागि यो धेरै हजार वर्ष टाढा हुन सक्छ। बुद्धिमान् मानिसले, बापूजी भन्नुहुन्छ, यो कुरा बुझ्छ र जीवनको हरेक रूपप्रति श्रद्धा राख्छ।

योनिहरूभित्र एउटा सानो ढाँचा पनि छ। केही शरीर एउटाले अर्कोलाई खाने क्रमको भाग हुन्, जहाँ एउटा प्रजाति अर्को प्रजातिलाई सन्तुलनमा राख्न जानीजानी बनाइएको थियो। बापूजीले बुझाउनुभएको छ, ब्रह्माण्डीय इतिहासको सुरुतिर जीवहरू धेरै बढ्दै गएपछि तिनको सङ्ख्या सन्तुलनमा राख्न सिकारी जीवहरू बनाइए। प्रकृतिमा एउटा रूपले अर्कोलाई खाएर बाँच्ने पीडादायी बनावट छ; यसको गहिरो कारण यही हो। यो बाहिरबाट बनाउने कसैको क्रूरता होइन; स्वतन्त्र सृष्टिको मूल तालमेल बिग्रिँदा ब्रह्माले चलाउनुभएका सुधारहरूमध्ये यो एउटा हो।

> **"मनुष्य जन्म देवता भी माँगते हैं — यह दुर्लभ अवसर है।"**
>
> *"अर्थ: देवताहरू पनि मानव जन्मको कामना गर्छन् — यो सबैभन्दा दुर्लभ अवसर हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

२६

काल चक्र — युग, युगान्तर, मन्वन्तर

यी विशाल चक्र महत्त्वपूर्ण छन्, किनकि आत्मा तिनैभित्र यात्रा गर्छ।

सृष्टिमा आत्माको स्थान बुझ्न पहिले ब्रह्माण्डीय समय बुझ्नुपर्छ, बापूजी सिकाउनुहुन्छ। शास्त्रहरूले नक्सा दिन्छन्, र बापूजीका अनुसार ईश्वरीय दृष्टि (दिव्य दृष्टि) ले त्यसलाई ठ्याक्कै पुष्टि गर्छ।

ब्रह्माण्डीय समयको सबैभन्दा सानो मुख्य एकाइ युग हो। चार युग — सत्ययुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग र कलियुग — मिलेर एक युगान्तर बन्छ। तिनको अवधि एउटा निश्चित हिसाबमा हुन्छ: कलियुग ४ लाख ३२ हजार वर्षको हुन्छ; द्वापर त्योभन्दा दोब्बर; त्रेता तीन गुणा; र सत्ययुग चार गुणा। सबै मिलेर एक पूरा युगान्तर करिब ४३ लाख २० हजार वर्षको हुन्छ।

एकहत्तर (७१) युगान्तरले एक मन्वन्तर बन्छ, र चौध (१४) मन्वन्तरले एक कल्प — ब्रह्माको एक दिन। बापूजी बुझाउनुहुन्छ, ब्रह्माको एउटै दिन करिब ८ अर्ब ६४ करोड वर्षको हुन्छ। यस्तो हरेक दिनको अन्त्यमा कल्प प्रलय आउँछ, जसमा तल्ला तीन लोक विलीन हुन्छन्। त्यसपछि ब्रह्माको रात आउँछ, जुन उहाँको दिनजत्तिकै लामो हुन्छ, र त्यसपछि सृष्टि फेरि सुरु हुन्छ।

ब्रह्माको आयु सय दिव्य वर्षसम्म हुन्छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, मानवजाति अहिले ब्रह्माको जीवनको दोस्रो परार्धमा छ — ठ्याक्कै भन्नुपर्दा सातौं मन्वन्तर, अठ्ठाइसौं युगान्तर, र

त्यसको अहिलेको कलियुगको चरणमा।

पूरै विश्व चक्र पाँच हजार वर्षको मात्र हुन्छ भन्ने आधुनिक दाबीलाई चुनौती दिन बापूजी यो विशाल नापमा प्रायः जोड दिनुहुन्छ। ब्रह्माको ब्रह्माण्डीय समयसँग तुलना गर्दा पाँच हजार वर्ष एउटा युगान्तरको सानो टुक्रा मात्र हो। ब्रह्माण्डीय अस्तित्वलाई यति सानो अवधिमा खुम्च्याउनु, उहाँ भन्नुहुन्छ, सृष्टिकै बनावटलाई गलत बुझ्नु हो।

यी विशाल चक्र महत्त्वपूर्ण छन्, किनकि आत्मा तिनैभित्र यात्रा गर्छ। बापूजीका अनुसार, यस सौरमण्डलका केही आत्माहरू ब्रह्माको पहिलो दिनको सुरुतिरै उत्पन्न भएका हुन्, र धेरै युगान्तरभरि अनगिन्ती जन्महरूमा भौंतारिँदै आएका छन्। अरू आत्माहरू पछि सृष्टिमा आए। हरेक आत्माको उमेर र यात्राले त्यसको भाग्यमा असर पार्छ। तैपनि अन्त्यमा हरेक आत्मा एउटा निर्णायक क्षणमा पुग्छ: कि त त्यो जन्म र मृत्युको चक्रमा अड्किएरै रहन्छ, कि त आफ्नो स्रोततिर फर्कने यात्रा सुरु गर्छ।

> **"ब्रह्मा का एक दिन ही आठ अरब चौंसठ करोड़ साल का है — आत्मा यह सब पार कर रही है।"**
>
> *"अर्थ: ब्रह्माको एक दिन नै ८ अर्ब ६४ करोड वर्षको हुन्छ — यी सबै पार गर्दै आत्मा यात्रा गरिरहेको छ।"*
>
> — बापूजी

बापूजी ब्रह्माण्डीय प्रलयका चरणहरू थप बुझाउनुहुन्छ। ब्रह्माको हरेक दिनको अन्त्यमा कल्प प्रलय आउँछ। ब्रह्माण्डीय व्यवस्था थाम्नुहुने विष्णुले बाह्र (१२) सूर्यको ताप प्रकट गर्नुहुन्छ। भूलोक, भुवर्लोक र स्वर्गलोक जलेर खरानी हुन्छन्। स्थूल भौतिक जीवन विलीन हुन्छ, तर अझ सूक्ष्म, तीन तत्त्वको शरीरमा रहेका जीवहरू बच्छन्। महर्लोक र त्योभन्दा माथिल्ला लोकहरूमा बस्ने आत्माहरू जस्ताका तस्तै रहन्छन्।

ब्रह्माको लामो रातपछि सृष्टि फेरि सुरु हुन्छ। लोकहरू फेरि पहिलेजस्तै बन्छन्, जीवन फेरि देखा पर्छ, र जोगाएर राखिएका अस्तित्वका बीउहरूबाट नयाँ सृष्टि जन्मिन्छ। मत्स्य अवतार ब्रह्माण्डीय प्रलयभरि यसरी जीवन जोगिने कुराको प्रतीक हुनुहुन्छ।

ब्रह्माका सय वर्ष पूरा हुँदा महाकाल प्रलय आउँछ — ठूलो प्रलय। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, शिव सूर्यभित्र पस्नुहुन्छ र काल अग्नि — कालकै अग्नि — उत्पन्न गर्नुहुन्छ। पूरै–पूरै ब्रह्माण्डहरू, लोकहरू र आकाशका संसारहरू जलेर सकिन्छन्। यहाँ पहिलो पटक आत्माहरू पनि खतरामा पर्छन्। धेरै जम्मा भएको पापले थिचिएका आत्माहरू त्यो ब्रह्माण्डीय अग्निभित्र आगो समात्छन्, र तिनीहरूको व्यक्तिगत पहिचान नष्ट हुन्छ। बापूजीले यति गम्भीर भएर वर्णन गर्नुहुने आत्माको विनाश यही हो।

यसभन्दा पर महा महाकाल प्रलय छ — अनगिन्ती ब्रह्माण्डहरूको एकैसाथ हुने प्रलय। महाशिवले अनगिन्ती युनिभर्सहरूलाई फेरि आफूभित्र समाहित गर्नुहुन्छ — त्यो अनन्त ब्रह्माण्डीय रूपभित्र हरेक ब्रह्माण्ड एउटा कोष वा रौंको प्वालजस्तो रहेको हुन्छ।

बापूजी बुझाउनुहुन्छ, यो ज्ञान डर जगाउनका लागि होइन, सचेत बनाउनका लागि हो। भित्री शुद्धि गरेका, ज्ञान पाएका र आफ्नो स्रोतसँग जोडिएका आत्माहरू ब्रह्माण्डीय प्रलयको बेला पनि सुरक्षित रहन्छन्। यस्तो सृष्टिमा ज्ञान र योग मन लागे गर्ने, नलागे छोड्ने कुरा होइनन्; ती मुक्ति र स्थिरताको बाटो हुन्।

> **"ब्रह्मा के एक दिन में लोक बनते और जाते हैं — ज्ञान ही आत्मा को स्थिर रखता है।"**
>
> *"अर्थ: ब्रह्माको एउटै दिनमा लोकहरू बन्छन् र सकिन्छन् — ज्ञानले मात्र आत्मालाई स्थिर राख्छ।"*
>
> — बापूजी

बापूजीले प्रलयका धेरै तहहरूको वर्णन गर्नुहुन्छ — हरेक तह फरक ब्रह्माण्डीय नापमा चल्छ। अर्ध प्रलय केही भागमा मात्र हुने प्रलय हो, जसले समय–समयमा पृथ्वीबाट जम्मा भएको नकारात्मकता सफा गर्छ। दुष्टता नष्ट हुन्छ, तर असल जीवन बाँच्छ। आत्माहरू आफैं नष्ट हुँदैनन्; जीवन बाँच्न सकिने अवस्था फेरि नआउन्जेल तिनीहरू वातावरणका सूक्ष्म तहहरूमा रहन्छन्।

प्रलय चाहिँ योभन्दा ठूलो प्रलय हो, जसमा सभ्यताहरू हराउन सक्छन्, तर आत्माहरू रहिरहन्छन्। विष्णुले भविष्यको सृष्टिका बीउहरू जोगाउनुहुन्छ, जसले गर्दा विनाश थामिएपछि जीवन फेरि सुरु हुन सक्छ।

कल्प प्रलयले ब्रह्माको दिनको अन्त्यमा तल्ला तीन लोकलाई विलीन गर्छ। देवताहरू र माथिल्ला जीवहरू बच्छन्, किनकि उनीहरूको अझ सूक्ष्म, तीन तत्त्वको शरीरले पाँच तत्त्वको स्थूल अस्तित्वलाई नष्ट गर्ने प्रलय थेग्न सक्छ।

तर महाकाल प्रलय त्यो चरण हो, जहाँ आत्मा रहिरहन्छ कि रहँदैन भन्ने कुरामाथि नै प्रश्न उठ्छ। शिवको काल अग्निले पूरै ब्रह्माण्डलाई जलाएर सिध्याउँछ, र सयौं वर्षदेखि जम्मा भएको कर्मको अँध्यारोले थिचिएका आत्माहरू आफैं नष्ट हुन्छन्।

महा महाकाल प्रलयले यो प्रलयलाई अझ फैलाउँछ — अनगिन्ती ब्रह्माण्डहरूलाई फेरि महाशिवभित्र समाहित गर्छ। बापूजीले त ब्ल्याक होललाई पूरा भइसकेका महाकाल प्रलयहरूका अवशेषहरू भनेर वर्णन गर्नुहुन्छ — जलिसकेका ब्रह्माण्डहरू, जुन अझै पनि ब्रह्माण्डीय बनावटभित्र चुपचाप घुमिरहेका छन्।

सबै प्रलयभन्दा पर, बापूजी बेहदको महा मुक्तिको कुरा गर्नुहुन्छ — सर्वशक्तिमानले सोझै दिनुहुने परम मुक्ति। यो विनाशभन्दा फरक छ; यो परम प्रकाश र अन्तिम स्वतन्त्रतामा पुग्ने मुक्ति हो।

> **"प्रलय अनेक है, मगर महाकाल प्रलय में ही आत्मा का अंतिम स्वरूप का प्रश्न आता है।"**
>
> *"अर्थ: प्रलय धेरै छन् — तर महाकाल प्रलयमा मात्र आत्माको अस्तित्वमाथि नै प्रश्न उठ्छ।"*
>
> — बापूजी

हाम्रो सृष्टिमा हुने विभिन्न प्रलयको काल चक्र

प्रलयको प्रकार	कहिले हुन्छ?	काल चक्र / अवधि	कसरी हुन्छ, र प्रलयको माध्यम को हो	सबै आत्माको के हुन्छ
अर्ध प्रलय	चार युग पूरा भएपछि = १ चतुर्युग = १ युगान्तर	४३ लाख २० हजार वर्ष	हाम्रो ब्रह्माण्डको एक प्रमुख देवता शंकरले गर्नुहुने प्रलय	पापी आत्माहरूको मृत्यु हुन्छ
प्रलय	७१ चतुर्युग पूरा भएपछि = ७१ युगान्तर = १ मन्वन्तर = ७१ अर्ध प्रलय	३० करोड ८५ लाख वर्ष	पूरै पृथ्वी पानीमा डुबेर हुने प्रलय, जसलाई जल प्रलय भनिन्छ। यो ब्रह्माण्डको एक प्रमुख देवता विष्णुले गर्नुहुन्छ।	पृथ्वीको सबै सृष्टि नष्ट हुन्छ
कल्प प्रलय	१००० चतुर्युग पूरा भएपछि = १४ मन्वन्तर = ब्रह्माको १ दिन	४ अर्ब ३२ करोड वर्ष	विष्णुले १२ सूर्यको शक्ति मिलाएजत्तिकै तीव्र तापबाट यो गर्नुहुन्छ। यस बेला भूलोक (पृथ्वी), भुवर्लोक र स्वर्गलोक पूरै जलेर खरानी हुन्छन्।	भूलोक, भुवर्लोक र स्वर्गलोकका सबै आत्माहरू अग्नि तत्त्वको तीव्र तापले विलीन हुन्छन्
महाकल्प प्रलय	ब्रह्माको १०० वर्ष = २ परार्ध = ३६,५०० कल्प प्रलय = महाशिवको १ सेकेन्ड पूरा हुँदा	३११.०४ ट्रिलियन वर्ष	सिर्जनहार शिव ब्रह्माण्डको सूर्यभित्र पस्नुहुन्छ र काल अग्नि भनिने ठूलो आगो उत्पन्न गर्नुहुन्छ, जसले ब्रह्माण्डभित्रको सबै सृष्टिलाई ढाक्छ	सबै १४ लोक र शिवले सिर्जना गर्नुभएका सबै आत्माहरूसहित पूरै ब्रह्माण्ड काल अग्निमा विलीन हुन्छ
महाकाल प्रलय	परम महाशिवको १ सेकेन्ड = महाशिवको १०,००० वर्ष पूरा हुँदा	(३११.०४ ट्रिलियन × ३१५.५६ अर्ब) वर्ष	महाशिव महाकाल बन्नुहुन्छ र काल अग्नि उत्पन्न गर्नुहुन्छ, जसले अनन्त सौरमण्डललाई समाहित गर्छ	सबै सौरमण्डल विलीन हुन्छन्; त्यसैले शिव र महाशिवको सबै सृष्टि यस प्रलयमा सकिन्छ

भाग

पाँच

भाग पाँच — मुक्तिको मार्ग

अध्याय

३०

के आत्माको विनाश हुन सक्छ?

फरक भनेको आत्माले गरेको भित्री काम हो।

यो सबैभन्दा धेरै सोधिने प्रश्नहरूमध्ये एक हो, र बापूजीको उत्तर ठ्याक्कै बुझ्नुपर्छ। सामान्य रूपमा आत्माको विनाश हुन सक्दैन। त्यो अजर अमर अविनाशी छ — कहिल्यै बूढो नहुने, अमर, नाश नहुने। अर्ध प्रलयमा, प्रलयमा, कल्प प्रलयमा — यी सबै प्रलयभरि आत्मा रहिरहन्छ।

तर एउटा अझ माथिल्लो प्रलय छ, जसमा आत्मा आफैं पनि नष्ट हुन सक्छ। यो महाकाल प्रलयमा हुन्छ — ब्रह्माका सय वर्षको अन्त्यमा। जब शिव सूर्यभित्र पस्नुहुन्छ र कालकै अग्नि उत्पन्न गर्नुहुन्छ, तब आफूलाई मुक्त नगरेका आत्माहरूभित्र ब्रह्माका सय वर्षभरि जम्मा भएका पापहरूले आगो समात्छन्। धेरै अँध्यारो थुपारेको आत्मा यस आगोमा आफ्नै अँध्यारोले जलेर सकिन्छ। पहिचान नै विलीन हुन्छ। बापूजी भन्नुहुन्छ, आत्माको साँचो विनाशको एउटै रूप यही हो।

बापूजीले विलीन हुने अर्को एउटा अवस्थाको पनि कुरा गर्नुहुन्छ, जुन विनाश होइन, मुक्ति हो। यो बेहदको महा मुक्ति हो — सर्वशक्तिमानले दिनुहुने परम मुक्ति। यहाँ, जब पूरै मल्टिभर्स आफ्नो ओरालोको सीमामा पुग्छ, तब सर्वशक्तिमानले आफ्नो धाम खोल्नुहुन्छ र मल्टिभर्सभन्दा परबाट उत्पन्न भएका आत्माहरूलाई एकै क्षणमा मुक्ति दिनुहुन्छ। कुनै

आगो हुँदैन, कुनै पीडा हुँदैन, केही जल्दैन। आत्मा परम प्रकाशमा तानिन्छ र माथि उठ्छ। जीवित छँदै भित्री मुक्ति — जीवन मुक्ति — पाएकाहरूले पनि त्यहीअनुसारको उच्च अवस्था पाउँछन्।

यहाँ बापूजीको शिक्षा गहिरो छ। ज्ञानबिना आत्माले जल्ने खतराको सामना गर्छ। ज्ञान र परमात्मासँगको सम्बन्ध भए आत्माको अगाडि मुक्ति मात्र हुन्छ। एउटै ब्रह्माण्डीय प्रलयले एक किसिमको आत्मालाई नष्ट गर्छ, अर्को किसिमको आत्मालाई मुक्त गर्छ। फरक भनेको आत्माले गरेको भित्री काम हो।

शास्त्रहरूमा महाकाल प्रलयसँग ठ्याक्कै यही खतराका कारण डराइन्छ। प्रकाशतिर नफर्केको आत्माको जम्मा भएको अँध्यारो नै त्यसको आफ्नै विनाशको इन्धन हो। बापूजी ढिलो गर्न नहुने कुरा भनेर सिकाउनुहुन्छ — यसबाट बच्न हरेक आत्मा अहिले नै फर्किनुपर्छ। अहिले — शरीरमा जीवन छँदै, समय बाँकी छँदै, ढोका खुला छँदै। बेहदको महा मुक्ति भाग्यशाली बाटो हो। महाकाल प्रलय खतरनाक बाटो हो। आत्माले कसरी जीवन बिताउँछ, त्यसैले यो छनोट हुन्छ।

> **"आत्मा वैसे तो अमर है, पर महाकाल प्रलय में विनष्ट हो सकती है — ज्ञान ही रक्षा है।"**
>
> *"अर्थ: आत्मा सामान्य रूपमा अमर छ, तर महाकाल प्रलयमा त्यसको विनाश हुन सक्छ — ज्ञानले मात्र रक्षा गर्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

३१

ब्ल्याक होल — महाकाल प्रलयको प्रतिध्वनि

परमात्मासँगको योगले तल तानेर ल्याइएको परम प्रकाश नै यो भित्री अँध्यारो हटाउन सक्ने एक मात्र शक्ति हो।

बापूजीले ब्ल्याक होलबारे एउटा ध्यान खिच्ने शिक्षा दिनुभएको छ, जुन कुरातिर विज्ञान अझै बिस्तारै आउँदैछ। उहाँ भन्नुहुन्छ, ब्ल्याक होल जथाभावी बनेका ब्रह्माण्डीय आकृति होइनन्। ती पूरा भइसकेका महाकाल प्रलयहरूका अवशेषहरू हुन् — पूरै–पूरै ब्रह्माण्डहरू जलेर सकिएपछि बाँकी रहेको अँध्यारो छाप।

जब कुनै सौरमण्डल ब्रह्माको सय वर्षे चक्रको अन्त्यमा पुग्छ, तब त्यसभित्र महाकाल प्रलय हुन्छ। जलेर बाँकी रहेको अँध्यारो — जम्मा भएका नकारात्मक अवशेष — एउटै बिन्दुमा खुम्चिन्छन्, जहाँ तीव्र गुरुत्वको तान हुन्छ। प्रकाश उम्कन सक्दैन। पदार्थ उम्कन सक्दैन। पूरै सौरमण्डलका अवशेषहरू अब ब्ल्याक होल बनेका छन्, जुन आकाशगंगाको ठूलो बनावटभित्र तैरिरहेका छन्। त्यसैले ब्ल्याक होलहरू सृष्टिभरि यति धेरै सङ्ख्यामा छरिएका देखिन्छन्। बापूजी भन्नुहुन्छ, आकाशगंगाहरूको केन्द्रमा रहेका महाविशाल ब्ल्याक होल विशेष रूपमा महत्त्वपूर्ण छन् — ती गुरुत्वले थामेर राख्ने किला हुन्, जसको वरिपरि सृष्टिका ठूला बनावटहरू एकै ठाउँमा टिकेका हुन्छन्।

आत्माको दृष्टिले हेर्दा ब्ल्याक होल पस्ने ठाउँ होइनन्। तिनले सबै कुरा पूरै तान्छन्। जानकारी विलीन हुन्छ। ती आफैंलाई निल्ने हदसम्म जम्मा भएको नकारात्मकताको ब्रह्माण्डीय रूप हुन्। बापूजी तिनका बारेमा विनाशका रूपमा होइन, एउटा रेकर्डका रूपमा सिकाउनुहुन्छ — एउटा सङ्केत, कि भौतिक कुरा मात्र सत्य मान्ने सोचले कल्पना गरेजस्तो सृष्टि अनन्त छैन, बरु हरेक नापमा चक्र, प्रलय र पुनर्जन्मले बनेको छ।

यस शिक्षामा एक–एक आत्माका लागि पनि सिक्ने कुरा छ। मुक्त नभएको आत्माभित्र नकारात्मकता जम्मा हुँदै जाँदा त्यस आत्माको आफ्नै सानो गुरुत्वको तान बन्छ — एक किसिमको भित्री ब्ल्याक होल, जसले सबै कुरालाई अँध्यारोतिर भित्र तान्छ। दुःख झन् भारी हुँदै जान्छ। चेतना खुम्चिन्छ। सम्भावनाहरू साँघुरिन्छन्। यो भित्री ब्ल्याक होल आत्माको स्थायी भाग्य नबनोस् भन्नका लागि भित्री प्रकाश बढाउनुपर्छ। परमात्मासँगको योगले तल तानेर ल्याइएको परम प्रकाश नै यो भित्री अँध्यारो हटाउन सक्ने एक मात्र शक्ति हो।

> **"ब्लैक होल भी पाप का अंतिम परिणाम है — आत्मा के अंदर भी यही नियम चलता है।"**
>
> *"अर्थ: ब्ल्याक होल जम्मा भएको अँध्यारोको अन्तिम अवशेष हो — आत्माभित्र पनि यही नियम चल्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

३२

परमधाम, विष्णुलोक, शिवपुरी र माथिल्ला लोक के हुन्

हरेक माथिल्लो लोक चेतनाको अझ सूक्ष्म अवस्था हो।

परमधाम के हो

सौरमण्डलका सबै लोकहरूभन्दा माथि परमधाम छ — सबैभन्दा माथिको धाम। बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि तल्ला लोकहरू जसरी भौतिक छन्, परमधाम त्यसरी भौतिक लोक होइन। यो शुद्ध प्रकाशको क्षेत्र हो, जहाँ न पदार्थ छ, न स्थूल तत्त्व, न शरीर, न सांसारिक पहिचान — त्यहाँ शिवको निराकार उपस्थिति र आफ्नो मूल घर फर्किसकेका आत्माहरू मात्र छन्।

परमधाममा शिव निराकार हुनुहुन्छ — रूप नभएको, परम प्रकाशको एउटा बिन्दुजस्तै। बापूजी बुझाउनुहुन्छ कि ईश्वर मानिसजस्तो रूप भएको कुनै जीव हुनुहुन्न; उहाँ त त्यो मूल चेतना हुनुहुन्छ, जहाँबाट सबै आत्माहरू निस्किए। "God is light, Gott is Jyot, Allah Noor" — हरेक परम्पराले आफ्नै भाषामा यो सत्यलाई छोएको छ। परमधामका आत्माहरू पनि शिवको छेउमा प्रकाशका बिन्दुहरूका रूपमा रहन्छन् — कर्म, मोह र भौतिक रूपबाट छुटेका। यो शुद्ध अस्तित्वको अवस्था हो।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि परमधाम ठाउँको हिसाबले मात्र टाढा छैन। कम्पनमा यो सबैभन्दा माथि छ, र अस्तित्वमा सबैभन्दा सूक्ष्म छ। आत्माहरू भित्रबाट पर्याप्त हलुका भएपछि स्वाभाविक रूपमा यसतर्फ उठ्छन्। जबसम्म कर्म, मोह, अहंकार र सांसारिक संस्कार भारी रहन्छन्, तबसम्म आत्मा पूरा माथि उठ्न सक्दैन। त्यसैले परमधामको यात्रा शरीरले गर्ने यात्रा होइन; यो चेतनालाई अझ सूक्ष्म र शुद्ध बनाउँदै लैजाने यात्रा हो।

त्यहाँ समय नै फरक ढंगले चल्छ। बापूजीका अनुसार परमधामको एक सेकेन्ड पृथ्वीको करिब एक लाख वर्षबराबर हुन सक्छ। त्यहाँ आत्माले चिन्ता, पर्खाइ वा खिइने–सडने कुनै अनुभव गर्दैन। स्थिरतामा त्यसले अनन्तताको अनुभव गर्छ।

सृष्टिभित्र माथि जाने बाटो तह–तहमा छ। पृथ्वीका र स्वर्गका लोकहरूभन्दा माथि ब्रह्मापुरी छ, त्यसपछि विष्णुलोक (वैकुण्ठ), त्यसपछि शिवपुरी, र अन्त्यमा परमधाम। यो ब्रह्माण्डभन्दा पर पनि अझ माथिल्ला ब्रह्माण्डीय आयामहरू छन्: आकाशगंगाको महा परमधाम, जहाँ महाशिव बस्नुहुन्छ; युनिभर्सको परम महा परमधाम, जहाँ परम महाशिव रहनुहुन्छ; र अझ ठूला लोकहरू, जसको शिखर सर्वशक्तिमानको परमधाम हो — सबै मल्टिभर्स र सबै आत्माहरूको स्रोत।

विष्णुलोक, शिवपुरी र माथिल्ला लोक

बापूजीले विष्णुलोकलाई — जसलाई वैकुण्ठ पनि भनिन्छ — ब्रह्मापुरीभन्दा माथिको निकै सूक्ष्म र शुद्ध लोकका रूपमा वर्णन गर्नुहुन्छ। विष्णुलोक अरूभन्दा फरक छ, किनकि त्यसको अस्तित्वमा परम तत्त्व गहिरोसँग मिसिएको छ। त्यहाँका शरीरहरू पचास प्रतिशत परम तत्त्व र पचास प्रतिशत सूक्ष्म शुद्ध तत्त्वले बनेका हुन्छन् भनिन्छ। यही बनावटका कारण त्यहाँ आत्माहरूले अतीन्द्रिय सुख पाउँछन् — इन्द्रियबाट मिल्ने साधारण सुखभन्दा परको आनन्द।

तैपनि बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि आनन्द आफैंमा अन्तिम गन्तव्य होइन। आनन्द सक्रिय र मीठो हुन्छ; शान्ति भने अझ गहिरो र अझ स्थिर हुन्छ। दिव्य आनन्द धेरै अनुभव गरिसकेपछि आत्मामा पूरा शान्तिको चाहना जाग्छ। यही चाहनाले त्यसलाई अझ माथि शिवपुरीतिर तान्छ।

शिवपुरी शिव–शक्तिको धाम हो, जहाँ महाशिव शुद्ध, प्रकाशमय रूपमा बस्नुहुन्छ। यहाँ आत्माले गहिरो शान्ति अनुभव गर्छ — सुखभन्दा पनि गहिरो शान्ति। यहाँ शरीर लगभग पूरै परम तत्त्वले बनेका हुन्छन्, र दिव्य प्रकाशको सिद्धान्त नै मुख्य हुन्छ। आत्माहरू यहाँ ब्रह्माण्डीय समयको धेरै लामो अवधिसम्म ठूलो स्थिरतामा रहन्छन्।

शिवपुरीभन्दा माथि परमधाम आफैं छ — परम शान्ति (सबैभन्दा ठूलो शान्ति) को लोक। यहाँ शान्तिको अनुभव पनि पूरा स्थिरतामा विलीन हुन्छ। यहाँ न तत्त्व छ, न रूप, न अलग पहिचान। आत्मा निराकार शिवको छेउमा शुद्ध प्रकाशका रूपमा मात्र रहन्छ।

बापूजी मुक्तिबारे एउटा महत्त्वपूर्ण भिन्नता पनि बुझाउनुहुन्छ। विष्णुलोक पुगेको आत्मा फेरि पृथ्वीमा फर्कंदैन, किनकि त्यो माया र तल्ला ब्रह्माण्डीय क्षेत्रहरूको गुरुत्वको तानभन्दा पर पुगिसकेको हुन्छ। विष्णुलोकदेखि अगाडि आत्मा अझ माथि मात्र उठ्छ। तर ब्रह्मापुरी भने अझै सूक्ष्म मोहको दायराभित्रै पर्छ, र त्यहाँका आत्माहरूको मोह त्याग अधुरो रहे उनीहरू फर्कन सक्छन्।

यसरी मुक्ति एकै फड्कोमा अचानक पाइने कुरा होइन; यो शुद्ध हुँदै बिस्तारै माथि उक्लने यात्रा हो:

- पृथ्वी चेतनाबाट भुवर्लोक, भुवर्लोकबाट स्वर्गलोक, स्वर्गलोकबाट महर्लोक, महर्लोकबाट जनलोक, जनलोकबाट तपलोक, तपलोकबाट ब्रह्मापुरी, ब्रह्मापुरीबाट विष्णुलोक, विष्णुलोकबाट शिवपुरी
- र अन्त्यमा परमधाम

हरेक माथिल्लो लोक चेतनाको अझ सूक्ष्म अवस्था हो। माथि उठ्ने हरेक चरण शुद्धि, मोह त्याग, आध्यात्मिक ज्ञान र भित्री प्रकाशबाट कमाइन्छ।

❝

"परमधाम ही आत्मा का असली घर है — वहाँ जाने के लिए सिर्फ़ प्रकाश चाहिए।"

"अर्थ: परमधाम नै आत्माको मूल घर हो — त्यहाँ पुग्न भित्री प्रकाश मात्र चाहिन्छ।"

— बापूजी

"सुख चाहिए तो वैकुण्ठ, शान्ति चाहिए तो शिवपुरी, परम शान्ति चाहिए तो परमधाम।"

"अर्थ: आनन्दका लागि वैकुण्ठ जानुहोस्, शान्तिका लागि शिवपुरी, परम शान्तिका लागि परमधाम।"

— बापूजी

अध्याय

३३

मुक्ति र मोक्ष — भक्ति मार्ग र ज्ञान मार्ग

त्यही क्षणमा भक्ति फुलेर ज्ञान बनिसकेको हुन्छ।

धेरै मानिसहरू मुक्ति र मोक्ष शब्दलाई एउटै अर्थ भएजस्तो गरी प्रयोग गर्छन्। बापूजी यी दुईबीचको एउटा भिन्नता होसियारीसाथ छुट्याएर सिकाउनुहुन्छ। मुक्ति खोज्ने हरेक मानिसका लागि यो भिन्नता धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

भक्ति मार्गमा — **भक्तिको बाटो** — मुक्ति र मोक्षलाई कहिलेकाहीं एउटाको सट्टा अर्को गरी प्रयोग गरिन्छ। दुवैले जन्म र मृत्युको चक्रबाट आत्मा छुट्ने कुरालाई जनाउँछन्। भक्तको लक्ष्य कृष्ण, विष्णु, राम, शिव वा आफूले पूजा गर्ने जुनसुकै रूपसम्म पुग्नु हुन्छ। उनीहरू तोकिएका विधिहरू पालना गर्छन् — व्रत, तीर्थयात्रा, कीर्तन, प्रार्थना। उनीहरूको बुझाइमा गन्तव्य भनेको माथिल्लो लोकमा आफूले रोजेको देवतासँग एक हुनु हो।

ज्ञान मार्गमा — **ज्ञानको बाटो** — यो भिन्नता अझ प्रस्ट हुन्छ। यस परम्परामा ठिकसँग बुझ्दा मुक्ति भनेको व्यक्तिगत आत्मा आफैं परम प्रकाशमा विलीन हुनु हो। आत्माको अलग अस्तित्व सकिन्छ। मुक्त भएको कुनै 'म' बाँकी रहँदैन; त्यहाँ परम प्रकाश मात्र रहन्छ, जसले कुनै बेला अलग रहेको कुरालाई आफूमा समाहित गऱ्यो।

योभन्दा फरक, जीवन मुक्ति भनेको प्रलयहरूभन्दा पर पनि आत्मा रहँदै पाइने मुक्ति हो। आत्मा आफैंका रूपमा रहिरहन्छ; तर आफूलाई कुनै कुरासँग जोडेर चिन्ने भित्री बानी विलीन भइसकेको हुन्छ। यस्तो आत्मा संसारमा बस्छ, तर संसारले त्यसलाई बाँध्दैन। बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि ज्ञानको सबैभन्दा उच्च मार्गले मुक्तिसम्म मात्र पुऱ्याउँदैन, जसमा व्यक्तिगत पहिचान हराउँछ; यसले जीवन मुक्तिसम्म पुऱ्याउँछ, जसमा आत्मा पूरा स्वतन्त्र

हुँदाहुँदै पनि आफ्नो पहिचान कायम राख्छ। यो अझ दुर्लभ र अझ उच्च उपलब्धि हो। मानव रूपमै रहँदा आत्मा एकैसाथ कर्मातीत (कर्मभन्दा पर), भावातीत (भावनाभन्दा पर) र गुणातीत (गुणभन्दा पर) बन्छ।

ज्ञान मार्गले भक्ति मार्गभन्दा माथि किन पुऱ्याउँछ? बापूजी बुझाउनुहुन्छ: भक्ति गर्ने भक्तहरू आफूले रोजेको देवताका माथिल्ला लोकहरूसम्म पुग्न सक्छन्, तर प्रायः उनीहरूमा त्यही देवता, त्यही रूप, त्यही पूजाप्रतिको मोह रहिरहन्छ। उनीहरू आफ्नै भक्तिले बाँधिएका हुन्छन्। ज्ञानीले बुझ्छ कि कुनै रूपप्रतिको मोह पनि आत्मामाथिको एउटा सूक्ष्म पर्दा हो। हरेक रूप छोड्नु — आफूले प्रेम गरेको दिव्य रूपसमेत — नै अन्तिम त्याग हो। त्यहाँबाट आत्मा परमधामसम्मै उक्लन सक्छ।

बापूजी भन्नुहुन्छ: भक्ति जग हो। भक्तिलाई अन्तिम सीमासम्म पुऱ्याउँदा त्यसको फल ज्ञान हुन्छ। समर्पण गरिरहने भक्तले अन्त्यमा 'भक्त र ईश्वर अलग–अलग हुन्' भन्ने भावलाई पनि समर्पण गर्छ। त्यही क्षणमा भक्ति फुलेर ज्ञान बनिसकेको हुन्छ। त्यहाँबाट मुक्ति सोझै हुन्छ।

केही दुर्लभ आत्मा यस्ता हुन्छन्, जसमा भक्ति यति पूरा हुन्छ कि बीचको सीमा नै पग्लिन्छ। बापूजी यस्तै एउटा उदाहरणका रूपमा मीराबाईबारे बताउनुहुन्छ। उहाँले कृष्णलाई यति पूरा रूपमा, यति शुद्ध मनले र यति डुबेर प्रेम गर्नुभयो कि उहाँको व्यक्तिगत 'म' बिस्तारै आफूले पूजा गर्नुभएको रूपमा विलीन भयो। शास्त्रहरूले वर्णन गर्छन् कि अन्तिम क्षणमा उहाँ साँच्चै कृष्णको मूर्तिमा पग्लिएर मिसिनुभयो। बापूजी यसलाई चमत्कारका रूपमा होइन, सिद्धान्तका रूपमा बुझाउनुहुन्छ। जब भक्ति पूरा हुन्छ — अहंकारबिना, केही बाँकी नराखी — पूजा गर्ने र पूजिने एउटै हुन्छन्। भक्तिलाई टिकाइराखेको त्यो अलगपन अब टिक्न सक्दैन। यही पूरा भएको भक्ति हो।

> **"भक्ति का फल ज्ञान है, ज्ञान का फल जीवन मुक्ति — यही मार्ग की सबसे ऊँची स्थिति है।"**
>
> *"अर्थ: भक्तिको फल ज्ञान हो; ज्ञानको फल जीवन मुक्ति — यही यस मार्गको सबैभन्दा उच्च अवस्था हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

३४

ब्रह्मज्ञानीको मार्ग — ॐ, कुण्डलिनी र आठ चक्र

ज्ञान नै अनुशासन हो; केन्द्रहरू खुल्नु त त्यसको परिणाम हो।

बापूजी ब्रह्मज्ञानीको परम्परागत मार्ग सिकाउनुहुन्छ — निराकार परम सत्यलाई जानिसकेको आत्माको मार्ग। उहाँ यसलाई गहिराइसँग पनि र आजको समयअनुसार प्रस्ट पारेर पनि सिकाउनुहुन्छ। कुनै बेला यो ती साधकहरूको साधना थियो, जसले सबै रूपको सीमा बुझेर निराकार ब्रह्मको सोझो अनुभूति खोजे।

परम्परागत तरिका बाह्र वर्षको ब्रह्मचर्यबाट सुरु हुन्छ — लगातार यौन संयम र ऊर्जाको संयम। यस अवधिमा, अरू बेला इन्द्रियहरूबाट बाहिर बग्ने भित्री ऊर्जा जोगाइन्छ र माथितिर फर्काइन्छ। यससँगै ॐ को जप पनि गरिन्छ — ॐ मूल ध्वनि हो, सबै कम्पनलाई आफूभित्र समेट्ने कम्पन। यी दुवै मिल्दा यो ऊर्जा बीचको नाडीमा माथि चल्न थाल्छ।

यो ऊर्जा चक्रहरू हुँदै माथि उक्लन्छ। बापूजी परम्परागत क्रम प्रयोग गर्नुहुन्छ: तल आधारमा मूलाधार, त्यसपछि स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध, र निधारमा आज्ञा — छैटौं चक्र। यिनभन्दा माथि, साधना गहिरिएपछि, सातौं र आठौं चक्र खुल्छन्: टाउकोको टुप्पोमा सहस्रार, जहाँ आत्मा माथिल्ला सृष्टिहरूसँग जोडिन्छ, र एउटा दसौं चक्र, जसबारे बापूजी अझ गहिरा प्रवचनहरूमा बताउनुहुन्छ। त्यहाँ आत्म चेतना पूरा रूपमा जाग्छ।

यस गन्तीमा आज्ञा चक्र आठौं हो, किनकि यो निधारमा छ, र तल्ला र माथिल्ला केन्द्रहरूबीचको ढोका हो। यो खुल्दा भित्री आँखाले भौतिक रूपभन्दा पर देख्न थाल्छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि यही दिव्य दृष्टि हो — ईश्वरीय दृष्टि — जसले ब्रह्मज्ञानी (ईश्वरीय सत्यको ज्ञान पाएको प्रबुद्ध आत्मा) लाई सूक्ष्म लोकहरू सोझै देख्न सक्ने बनाउँछ। यो दृष्टि बापूजीसँग आफैं छ, र यस पुस्तकका धेरै शिक्षाहरू उहाँले यही भित्री दृष्टिले देख्नुभएका कुराहरूबाट आएका हुन्।

सहस्रार खुल्दा आत्मा अझ फराकिलो सृष्टिसँग जोडिन्छ। ब्रह्मज्ञानीले लोकहरू देख्न सक्छ, समाधिमा माथिल्ला लोकहरूसम्म यात्रा गर्न सक्छ, सृष्टिको बनावट सोझै देख्न सक्छ। सहस्रारबाट ऊर्जा अन्त्यमा आफ्नो गन्तव्यसम्म उठ्न सक्छ — आत्माकै चेतनासम्म। योगीले 'म आत्मा हुँ' भन्ने कुरा एउटा विचारका रूपमा होइन, सोझो अनुभवका रूपमा बुझ्छ।

यही अनुभूतिबाट ब्रह्मज्ञानी स्वाभाविक रूपमा आत्माको स्रोततिर अघि बढ्छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि ब्रह्मज्ञानी शरीर छोड्दा कुनै पर्दा बाँकी नरहेको शुद्ध चेतनाको बिन्दु बन्छ। यस्तो आत्मा बीचका चरणहरूबिनै सोझै परमधामसम्म जान सक्छ। तल्ला सूक्ष्म तहहरूलाई पूरै छलेर, यो केही क्षणमै आफ्नो स्रोतसम्म पुग्छ।

बापूजी अहिलेको युगका लागि एउटा महत्त्वपूर्ण कुरा थप्नुहुन्छ। कुण्डलिनी साधना, चक्र ध्यान र तेस्रो नेत्र जगाउने चलनचल्तीका धेरै अभ्यासहरू चाहिने जगबिनै फैलिएका छन्। आत्मा र परमात्माको साँचो ज्ञानबिना यी केन्द्रहरूसँग चलखेल गर्दा प्रणालीमा हानि पुग्न सक्छ। ऊर्जा त उठ्छ, तर त्यसको ठिक गन्तव्य हुँदैन। बापूजीको शिक्षा सधैं एउटै छ: पहिले ज्ञान, त्यसपछि योग, अनि केन्द्रहरू स्वाभाविक रूपमा खुल्नु। ज्ञान नै अनुशासन हो; केन्द्रहरू खुल्नु त त्यसको परिणाम हो।

> **"कुण्डलिनी से पहले ज्ञान, ज्ञान से योग, योग से आत्मा स्वरूप की अनुभूति।"**
>
> *"अर्थ: पहिले ज्ञान, त्यसपछि योग, अनि योगबाट आत्माको अनुभूति।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

३५

कर्मातीत, भावातीत, गुणातीत — तीन तहको स्वतन्त्रता

ढोका सबैका लागि एउटै छ।

बापूजी आत्माको सबैभन्दा उच्च भित्री अवस्था तीन शब्दबाट सिकाउनुहुन्छ। यी तीनै शब्द सँगै राख्दा जीवित छँदै पाइने पूरा मुक्तिको वर्णन हुन्छ।

कर्मातीत भनेको कर्मभन्दा पर हुनु हो। आत्माले कारण शरीरमा जम्मा भएका कर्मका सबै रेकर्डहरू विलीन गरिसकेको हुन्छ। बाहिर निस्कने बाटो पर्खिरहेको कुनै सञ्चित कर्म अब बाँकी हुँदैन। बापूजी भन्नुहुन्छ — जब कारण शरीर परम प्रकाशले पूरा चार्ज हुन्छ, हरेक पुरानो रेकर्ड जलेर सकिन्छ, र आत्मा थप कर्म जम्मा हुनबाट स्वतन्त्र हुन्छ। नयाँ कर्मले यस्तो आत्मालाई बाँध्दैन, किनकि ती अहंकारबिना, मोहबिना, 'मैले गरेँ' भन्ने दाबीबिना गरिन्छन्।

भावातीत भनेको भावनाभन्दा पर हुनु हो। भावनाका आँधीहरूले — रिस, डर, शोक, कामवासना, घमण्डले — आत्मालाई अब तान्न सक्दैनन्। भावनाहरू स्वाभाविक प्रतिक्रियाका रूपमा अझै उठ्छन्, तर तिनले भित्र घर बनाउँदैनन्। ती आउँछन् र बितेर हराउँछन्। आत्मा स्थिर रहन्छ। बापूजी भन्नुहुन्छ — यो त्यस्तो व्यक्तिको भित्री स्थिरता हो, जो हृदयका आँधीहरूभन्दा पर पुगिसकेको छ, किनकि उसले आफूलाई हृदयसँग जोडेर चिन्न छोडिसकेको छ।

गुणातीत भनेको गुणभन्दा पर हुनु हो — सत्त्व, रज र तमभन्दा पर। धेरैजसो आत्माहरू यी तीन गुणभित्रै चल्छन्। आत्माहरू कहिले शान्त, कहिले सक्रिय, कहिले सुस्त हुन्छन् — यी तीन गुणबीच घरि–घरि सरिरहन्छन्। गुणातीत आत्मा यो पूरै खेलभन्दा माथि उठिसकेको हुन्छ।

त्यसलाई सत्त्वको भलाइले पनि बाँध्दैन। त्यो तीनै गुणभन्दा परको ठाउँमा, शुद्ध अस्तित्वमा रहन्छ।

यी तीन सँगै मिलेर जीवन मुक्तिको वर्णन गर्छन् — जीवित छँदैको मुक्ति। बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यस्तो आत्मा पृथ्वीमा हिँड्छ, तर पृथ्वीमा नभएजस्तो गरी। स्वादको मोहबिना खान्छ। नतिजाको मोहबिना बोल्छ। बन्धनबिना प्रेम गर्छ। फलको दाबीबिना काम गर्छ। अरू जोकोही जत्तिकै पूरा जीवन बाँच्छ, तर भित्री केन्द्र भने कुनै बन्धनमा पर्दैन।

यो तीन तहको स्वतन्त्रताभित्र अझ गहिरा भित्री अवस्थाहरू छन्, जसलाई बापूजीले शास्त्रका शब्दहरू प्रयोग गरेर वर्णन गर्नुहुन्छ। **इच्छा मात्रम् अविद्या** (इच्छा हुनु नै अज्ञान हो) — अर्थात् आत्मा चाहनाभन्दा यति पूरा रूपमा माथि उठिसकेको हुन्छ कि इच्छाको सानो झिल्को पनि एक किसिमको बिर्साइजस्तै लाग्छ। **नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा** — "मोह नष्ट भयो, र साँचो सम्झना फेरि पाइयो।" यी अवस्थामा पुगेको आत्मालाई शरीर वा लोकहरूसँग बाँध्ने कुनै कुरा बाँकी रहँदैन। यस्तो आत्माले शरीर छोड्दा त्यो कुनै अवरोधबिना माथि परमधामसम्म पुग्छ, किनकि तल्ला लोकहरूले समात्न सक्ने कुनै कुरा त्यसभित्र बाँकी हुँदैन।

यहाँ एउटा गहिरो सूक्ष्म कुरा छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि कुनै आत्मा कर्मातीत भइसकेको तर अझै भावातीत नभएको हुन सक्छ। त्यसले कर्मको भारी त विलीन गरिसकेको हुन्छ, तर भावनाका अवशेषहरू अझै बाँकी हुन्छन्। वा, त्यो भावातीत भइसकेको तर अझै गुणातीत नभएको हुन सक्छ। हरेक चरण एउटा भित्री काम हो। पूरा अवस्था — कर्मातीत, भावातीत, गुणातीत, जसले इच्छा मात्रम् अविद्यासम्म पुऱ्याउँछ — सबैभन्दा दुर्लभ र सबैभन्दा उच्च अवस्था हो, साँचो जीवन मुक्तिको जग।

बापूजी भन्नुहुन्छ, यो अवस्था परमात्मासँगको लगातारको योग र हरेक झूटो पहिचान त्याग्ने कामले मात्र पाइन्छ। यो विधिले आउँदैन। शास्त्र पढेर आउँदैन। आत्माले आफूलाई बाँध्ने कुरालाई साँच्चै छोडेपछि यो आउँछ। ढोका सबैका लागि एउटै छ। त्यसबाट हिँडेर पार हुनु भने हरेकको आफ्नै काम हो।

> **"कर्मातीत, भावातीत, गुणातीत — यही जीवन मुक्ति की तीन सीढ़ियाँ हैं।"**
>
> *"अर्थ: कर्मभन्दा पर, भावभन्दा पर, गुणभन्दा पर — जीवित छँदैको मुक्तिका तीन खुड्किला।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

३६

साँचो मुक्तिका कथाहरू

सृष्टिले आफ्ना नियमहरू बदलेको छैन।

शास्त्रहरूमा आ–आफ्नो समयमा यी मार्गमा हिँडेका आत्माहरूका धेरै कथाहरू छन्। बापूजी तिनलाई दन्त्यकथाका रूपमा होइन, शिक्षाका रूपमा लिनुहुन्छ, किनकि तिनै मार्ग आज पनि खुला छन्।

विश्वामित्र र त्रिशंकुको कथाले यो मार्गका जटिलताहरू देखाउँछ। महान् ऋषि विश्वामित्रले धेरै जन्मसम्म कडा तपस्या गर्नुभयो। तैपनि उहाँमा घमण्ड बाँकी रहेकाले उहाँलाई ब्रह्मर्षिको उपाधि दिइएन। उहाँको तपस्या सबैभन्दा माथिसम्म पुगिसकेको थियो, तर भित्र बाँकी रहेको अहंकारले उहाँलाई रोक्यो। उहाँले आफ्नो संकल्प शक्तिले राजा त्रिशंकुलाई स्वर्ग पठाउन खोज्नुहुँदा पनि परिणाम अधुरो रह्यो। त्रिशंकु पृथ्वी र स्वर्गको बीचमा झुन्डिए — न माथि पूरा स्वागत पाए, न तल फर्किए। यो कथाले सिकाउँछ कि पूरा भित्री शुद्धिबिनाको ज्ञान र तपस्याले अनौठा, बीचमै अड्किएका अवस्थाहरू जन्माउँछन्।

हाम्रै समयमा प्रह्लाद जानी ती योगी हुनुहुन्थ्यो, जसले धेरै दशकसम्म खाना र पानीबिना, भित्रैबाट सोझै पोषण पाएर बाँच्नुभयो भनिन्छ। बापूजी पुष्टि गर्नुहुन्छ कि यस्तो हुन सक्छ। गहिरो भित्री सम्बन्धमा पुगेको आत्माले प्राण र परमात्माबाट सोझै पोषण पाउँछ। शरीर

हलुका, झन्डै आरपार देखिनेजस्तो हुन्छ, र त्यसलाई स्थूल कुराको खाँचो झन्–झन् कम पर्छ। यस्ता घटनाले आत्मा गहिराइमा जोडिँदा के–के हुन सक्छ भन्ने प्रमाणित गर्छन्।

आठ ठाउँमा बाङ्गिएको शरीर भएका ऋषि अष्टावक्र अर्कै शिक्षाको उदाहरण हुनुहुन्छ। बापूजी औंल्याउनुहुन्छ कि महान् ऋषिहरूमा पनि पूर्वजन्मबाट आएका कर्मका अवशेषहरू हुन सक्छन्। अष्टावक्रको शरीर बाङ्गिएको थियो, किनकि उहाँको आत्मामा पहिलेका जन्महरूबाट आएका नसुल्झिएका छापहरू थिए। उहाँको ज्ञान सबैभन्दा उच्च थियो, तर उहाँको बाहिरी रूपमा अधुरो कामका चिन्हहरू थिए। शिक्षा यो हो: उच्च ज्ञानले सधैं खोट नभएको शरीर दिँदैन, किनकि शरीरले यस जीवनको बुद्धिलाई मात्र होइन, कारण शरीरको पूरै रेकर्डलाई प्रतिक्रिया दिन्छ।

बापूजी ब्रह्मर्षिहरूका ती आत्माहरूबारे पनि बताउनुहुन्छ, जो सोझै निराकार अवस्थामा पुगे। ब्रह्मलाई निराकारी (रूप नभएको) जानेर उहाँहरूले ज्योतिर्लिंगको शरण लिनुभयो। बापूजी शिवलिंग र ज्योतिर्लिंगबीचको भिन्नता सिकाउनुहुन्छ। ज्योतिर्लिंग भनेको शुद्ध निराकार प्रकाशको एउटा खम्बा हो, जसभित्र ब्रह्मर्षिहरू निराकार ब्रह्ममा मिल्न पस्नुभयो। ज्योतिर्लिंगमार्फत आत्मा तल्ला लोकहरूलाई छलेर सोझै परमधाम पुग्यो — तल्ला सूक्ष्म तहहरूमा रहेका असुर र शैतानहरूका अवरोधहरूलाई समेत छलेर।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, ब्रह्मर्षिको आत्माको मार्ग सबैभन्दा सोझो हो। आत्मा ब्रह्म बन्छ। बीचका चरणहरू हुँदै जानुपर्ने कुनै यात्रा हुँदैन, सूक्ष्म अवरोधहरूसँग कुनै संघर्ष हुँदैन। ब्रह्मलाई जानेको आत्मा एक सेकेन्डमै ब्रह्मस्वरूप बन्छ र स्रोतमा पुग्छ।

यी सबै कथाले एउटै शिक्षा दिन्छन्: मुक्ति साँचो हो, मार्ग साँचो हो, र त्यही मार्ग अझै खुला छ। यी आत्माहरूका लागि जे हुन सक्थ्यो, त्यो आजको हरेक इमानदार साधकका लागि पनि हुन सक्छ। सृष्टिले आफ्ना नियमहरू बदलेको छैन। गम्भीरताको औसत स्तर मात्र घटेको छ। जहाँ गम्भीरता फर्कन्छ, त्यहाँ ढोका उही छ।

> **"ब्रह्मज्ञानी एक पल में परमधाम पहुँच सकती है — जब अहंकार मिट जाए।"**
>
> *"अर्थ: ब्रह्मज्ञानी एकै क्षणमा परमधाम पुग्न सक्छ — अहंकार मेटिएपछि।"*
>
> — बापूजी

भाग

छ

भाग छ — सृष्टिभरिका आत्माहरू

अध्याय

३७

आत्माहरू किन सजिलै परमधाम पुग्न सक्दैनन्

गन्तव्य यति महान् छ भने किन यति थोरै आत्माहरू त्यहाँ पुग्छन्?

गन्तव्य यति महान् छ भने किन यति थोरै आत्माहरू त्यहाँ पुग्छन्? बापूजीको उत्तर सोझो छ: धेरैजसो आत्माहरूले यो यात्राका लागि चाहिने आत्मिक शक्ति जम्मा गरेका छैनन्, र पृथ्वी र परमात्माबीच ब्रह्माण्डीय अवरोधहरू साँच्चै छन्।

पहिलो अवरोध आत्माको आफ्नै कर्मको भारी हो। कारण शरीर धेरै जन्मका रेकर्डहरूले भारी भएको हुन्छ। माथि उठ्न आत्माले यो भारी हलुका बनाउनैपर्छ — बल गरेर होइन, लगातारको योग र समर्पणले जलाएर। धेरैजसो आत्माहरू यो काम गर्दैनन्। उनीहरू कर्मको जगतिर ध्यान नदिई आफ्नो जीवन बिताउँछन्, र त्यसैले शरीर छोडेपछि धेरै माथि उठ्न सक्दैनन्।

दोस्रो अवरोध सृष्टिको आफ्नै तह–तहको बनावट हो। पृथ्वीभन्दा माथि भूत र पिशाचहरूको तह छ — तल्लो सूक्ष्म जगत, जहाँ धेरै आत्माहरू अड्किन्छन्। त्यसभन्दा माथि शैतानहरूको लोक छ — बापूजीले वर्णन गर्नुभएको नकारात्मक सूक्ष्म साम्राज्य, जुन पृथ्वीभन्दा पाँच सयदेखि एक हजार किलोमिटरसम्म माथि छ। त्यसभन्दा माथि देवताहरूको लोक स्वर्गलोक छ, जसमा सुखका आफ्नै लोभलाग्दा आकर्षणहरू छन्।

यीमध्ये हरेक आफैंमा एउटा अवरोध हो। आत्मिक शक्ति नभएको आत्मा यीमध्ये कुनै एउटा तहमा समातिन्छ र अगाडि बढ्न सक्दैन।

तेस्रो अवरोध आत्माभित्रै बाँकी रहेको अवशेष हो। तपस्या गर्ने असल आत्माहरू पनि ब्रह्मापुरीमा अड्किन सक्छन्, जहाँसम्म यस ब्रह्माण्डको सूर्यको गुरुत्वको तान अझै पुग्छ। ब्रह्मापुरीबाट आत्माले आफ्नो पुरानो जीवन, प्रियजन, पृथ्वीका कामधन्दाहरू देख्न सक्छ — र मोहको एउटै विचार पनि त्यसलाई फेरि पछाडि तान्न पुग्छ। बापूजीले यसमा धेरै पटक जोड दिनुभएको छ: परमधाम नपुगेसम्म मार्ग सकिँदैन। युगौंसम्मको मेहनतपछि ब्रह्मापुरीबाट फेरि तल झर्नु सृष्टिमा देखिने सबैभन्दा दुःखलाग्दा घटनामध्ये एक हो।

चौथो अवरोध यो युगका नकारात्मक शक्तिहरूले गर्ने रोकावट हो। बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि कलियुगमा तल्लो सूक्ष्म जगत विशेष गरी सक्रिय भएको छ। पहिलेका युगहरूभन्दा अहिले मार्गमा धेरै बाधा छ। राम्रो काम गर्न खोज्ने आत्माहरूले मानव समाजबाट मात्र होइन, सूक्ष्म जीवहरूबाट पनि विरोधको सामना गर्छन्। त्यसैले परमात्मासँगको सम्बन्ध यति जरुरी छ — यी रोकावटहरू छलेर पार गर्न सक्ने शक्ति परमात्मासँग मात्र छ।

त्यसो भए पार गर्ने बाटो के हो? बापूजीको उत्तर सधैं एउटै छ: **ज्ञान र योग।** आत्माको, परमात्माको र सृष्टिको बनावटको ज्ञान। र सर्वशक्तिमान आफैंसँगको सोझो सम्बन्ध — योग। यी दुईबाट आत्माले अवरोधहरू छल्ने शक्ति जुटाउँछ। यिनबिना आत्मा भौंतारिँदै कुनै न कुनै पासोमा पर्छ र युगौंसम्म त्यहीँ रहन्छ।

> **"परमधाम तक पहुँचने में कई रोक हैं; ज्ञान और योग से ही राह खुलती है।"**
>
> *"अर्थ: परमधामसम्म पुग्ने बाटोमा धेरै अवरोध छन्; ज्ञान र योगले मात्र बाटो खोल्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

३८

आध्यात्मिक ज्ञानको आवश्यकता

ज्ञानले दिशा दिन्छ; अभ्यासले त्यसलाई ठोस बनाउँछ ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि साँचो ज्ञानबिना कुनै मुक्ति हुन सक्दैन। 'मलाई योग मात्र सिकाइदिनुहोस्, मलाई सिद्धान्तको कुरा चाहिँदैन' भन्ने मानिसहरू, डाक्टरी तालिमबिनै अपरेसन माग्ने बिरामीजस्तै हुन्। के बिग्रेको छ र के ठिक छ भन्ने नजानी कुनै पनि भित्री अपरेसन सफल हुन सक्दैन।

कृष्ण आफैंले गीतामा यही भन्नुभएको छ: 'म जप, तप, ध्यान वा योगले मात्र पाइन्नँ (क्रमशः मन्त्र जप्नु, तपस्या, ध्यान र आत्मिक सम्बन्ध)।' आफू को हो, परमात्मा को हुनुहुन्छ, र दुईबीचको सम्बन्ध के हो — यो ज्ञान नभई हुँदैन। त्यो ज्ञानबिना अनुशासित अभ्यासले पनि आफ्नो दिशा गुमाउँछ।

बापूजीले कुन ज्ञानको कुरा गर्नुहुन्छ? पहिलो, आत्माको ज्ञान — आत्म ज्ञान। आफू शरीर होइन, आत्मा हो भन्ने जान्नु। आत्माको साँचो स्वभाव चेतन शक्तिको एउटा बिन्दु हो भन्ने जान्नु। आत्माका तीन तह — स्थूल, सूक्ष्म, कारण — चिन्नु। यो आधारबिना कुनै पनि आध्यात्मिक प्रगति हुन सक्दैन।

दोस्रो, परमात्माको ज्ञान — परमात्मा ज्ञान। सर्वशक्तिमान को हुनुहुन्छ भन्ने जान्नु। उहाँ सबै आत्माहरूको स्रोत हुनुहुन्छ, र अन्त्यमा सबै आत्मा उहाँकहाँ नै फर्कनेछन् भन्ने जान्नु। उहाँका

गुणहरू जान्नु — उहाँ प्रेमको सागर, दयाको सागर, विवेकको सागर हुनुहुन्छ। यसबिना आत्मासँग न गन्तव्य हुन्छ, न कुनै आदर्श।

तेस्रो, ब्रह्माण्डीय बनावटको ज्ञान — सौरमण्डलको, आकाशगंगाहरूको, युनिभर्सहरूको, मल्टिभर्सहरूको ज्ञान। बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि जुन आत्मालाई यो बनावट थाहा छैन, त्यसले यसभित्र बाटो पहिल्याउन सक्दैन। जसरी नाविकलाई समुद्रको नक्सा चाहिन्छ, त्यसरी नै आत्मालाई सृष्टिको नक्सा चाहिन्छ। यही हो बेहद ज्ञान — सीमा नभएको ज्ञान — जुन बापूजीले दशकौंदेखि दिँदै आउनुभएको छ।

चौथो, विश्व नाटकको ज्ञान। सृष्टि चक्रमा चल्छ, अहिलेको युग अरूभन्दा फरक र विशेष छ, महा परिवर्तन आउँदैछ, र यस जीवनमा आफूले गर्ने कामको ब्रह्माण्डीय महत्त्व छ भन्ने जान्नु। यसबिना आत्मा साना–साना चिन्तामा अल्झिएर भड्किन्छ, र यो घडी कति गम्भीर छ भन्ने बुझ्न चुक्छ।

बापूजी भन्नुहुन्छ, ज्ञानलाई छोडेर अगाडि जान खोज्ने साधक गन्तव्यमा पुग्दैन। 'मलाई तरिका मात्र दिनुहोस्' भन्नेहरूले यो सत्य बुझेका छैनन् कि बुझाइबिना त्यो तरिका ठिकसँग गर्न सकिँदैन। ज्ञान र अभ्यास सँगै — ज्ञान–योग — नै परखिएको मार्ग हो। यी दुवैले एकअर्कालाई साथ दिन्छन्। ज्ञानले दिशा दिन्छ; अभ्यासले त्यसलाई ठोस बनाउँछ।

> **"बिना ज्ञान के योग अधूरा है, बिना योग के ज्ञान अधूरा है।"**
>
> *"अर्थ: ज्ञानबिना योग अधुरो छ; योगबिना ज्ञान अधुरो छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

३६

योगको भूमिका र परमात्मासँगको सम्बन्ध

यस अर्थमा योग मुक्तिको व्यावहारिक ढोका हो।

बापूजीको शिक्षामा योगको अर्थ प्रस्ट छ: आत्माको परमात्मासँगको सम्बन्ध। शरीरका आसनहरू वा सास फेर्ने तरिकाहरू होइन। आत्माको आफ्नो स्रोतसँगको साँचो सम्बन्ध, जसले परम शक्तिलाई आत्मामा बग्न दिन्छ।

उहाँ एउटा प्रस्ट उदाहरण दिनुहुन्छ। जसरी बल्ब बाल्न बिजुलीलाई पावरको स्रोतसँग जडान चाहिन्छ, त्यसरी नै दिव्य शक्ति पाउन आत्मालाई सर्वशक्तिमानसँग जडान चाहिन्छ। आत्मा बल्ब हो। परमात्मा पावर हाउस हुनुहुन्छ। जडानबिना बल्ब अँध्यारो रहन्छ। जडान भएपछि आत्मा चम्किन्छ।

यो सम्बन्ध उदाहरण मात्र होइन। बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि साँचो योगको बेला परम प्रकाश साँच्चै परमात्माबाट आत्मामा बग्छ। यो प्रकाश पहिले आत्मामै पस्छ, त्यसपछि बाहिरतिर कारण शरीरमा फैलिन्छ र त्यसलाई चार्ज गर्छ। कारण शरीर चार्ज हुँदै जाँदा कर्मका पुराना रेकर्डहरू विलीन हुन्छन्। आत्मा हलुका हुँदै जान्छ। सूक्ष्म शरीर अझ शुद्ध र सूक्ष्म हुन्छ। अन्त्यमा स्थूल शरीरमा पनि असर पर्छ — स्वास्थ्य सुध्रिन्छ, मुड राम्रो हुन्छ, मन स्थिर हुन्छ।

यो सम्बन्ध केले गर्दा काम गर्छ? बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि यसका लागि दुई कुरा चाहिन्छ: आत्म स्वरूप, र सही सम्झना। आत्म स्वरूप भनेको 'म शरीर होइन, आत्मा हुँ' भन्ने होसमा टिकिरहनु हो। यसबिना सम्बन्ध बन्न सक्दैन, किनकि शरीर परमात्मासँग जोडिन सक्दैन — आत्मा मात्र जोडिन सक्छ। त्यसैले पहिलो कदम सधैं सम्झनु हो: 'म आत्मा हुँ।'

त्यसपछि आउँछ सही सम्झना। आत्माले सर्वशक्तिमानलाई सम्झन्छ — ब्रह्मलोकका देवताहरूमध्ये एकका रूपमा होइन, कृष्ण वा विष्णु वा शिवका रूपमा होइन, बरु ती सबैभन्दा परको परम स्रोतका रूपमा। उहाँ परम प्रकाश हुनुहुन्छ। सम्बन्धको गहिराइ महसुस गर्न बापूजी प्रायः उहाँलाई 'पर–पर–परबाजे' भनेर बोलाउन सुझाव दिनुहुन्छ। आत्मा उहाँको पर–पर–पनाति हो। यो नाता सोझो छ।

आत्म स्वरूपमा टिकेको आत्माले जब सर्वशक्तिमानलाई प्रस्टसँग सम्झन्छ, तब सम्बन्ध जोडिन्छ। शक्ति बग्न थाल्छ। साधकले न्यानोपन, प्रकाश, स्थिरता, गहिरो शान्ति महसुस गर्न सक्छ। समयसँगै यी कुरा आत्माको स्वाभाविक अवस्था बन्छन्। बापूजी भन्नुहुन्छ, धेरै इमानदार विद्यार्थीहरूले लगातार अभ्यास गरेको दुई–तीन महिनाभित्रै गहिरो परिवर्तन अनुभव गर्छन् — र छ महिनादेखि एक वर्षभित्र आत्मा धेरै नै बदलिसकेको हुन्छ।

यस अर्थमा योग मुक्तिको व्यावहारिक ढोका हो। ज्ञानले आत्मालाई कहाँ जाने भनेर बताउँछ। योगले त्यो यात्रा गर्ने ऊर्जा दिन्छ। दुवै सँगै मिलेर पूरा मार्ग बन्छ।

> **"योग माना आत्मा का परमात्मा से कनेक्शन — यही सबसे ऊँचा कार्य है।"**
>
> *"अर्थ: योग भनेको आत्माको परमात्मासँगको सम्बन्ध हो — यही सबैभन्दा उच्च काम हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

४०

पृथ्वीभन्दा परका आत्माहरू

ब्रह्माण्डीय घडी ठाउँअनुसार फरक हुन्छ।

बापूजीको शिक्षा पृथ्वीभन्दा धेरै पर पुग्छ। उहाँ सिकाउनुहुन्छ कि आत्माको परिवार एउटै ग्रहमा सीमित छैन। सृष्टि जीवनले भरिएको छ — अनेक रूपको जीवन, धेरै ग्रह–नक्षत्रहरूमा, धेरै सौरमण्डलहरूमा, अनगिन्ती आकाशगंगा र युनिभर्सहरूभरि।

पृथ्वी एउटा सौरमण्डलभित्रको एउटा ग्रह हो। हरेक सौरमण्डल (ब्रह्माण्ड) को आफ्नै चौध लोकको बनावट हुन्छ — सात माथि, सात तल — र सबैभन्दा माथि त्यसको आफ्नै परमधाम हुन्छ, जहाँ त्यस ब्रह्माण्डको शिव बस्नुहुन्छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि एउटा आकाशगंगाभित्र यस्ता अनगिन्ती ब्रह्माण्ड छन्, र एउटा युनिभर्सभित्र अनगिन्ती आकाशगंगा।

हरेक आकाशगंगाको केन्द्रमा, महा परमधाममा, त्यस आकाशगंगाको महाशिव बस्नुहुन्छ। उहाँले आफ्नो आकाशगंगाभित्रका सबै ब्रह्माण्डहरूको रेखदेख गर्नुहुन्छ। उहाँको वरिपरि आकाशगंगाका महान् दिव्य रूपहरू रहनुहुन्छ — महाब्रह्मा, महाविष्णु, महादेव र महाशक्तिहरू। हरेकले आ–आफ्नो तह चलाउनुहुन्छ।

आकाशगंगाभन्दा माथि, युनिभर्सको तहमा, परम महा परमधाममा परम महाशिव बस्नुहुन्छ। उहाँले आफ्नो युनिभर्सभित्रका सबै आकाशगंगाहरूको रेखदेख गर्नुहुन्छ।

युनिभर्सभन्दा माथि महा युनिभर्स छ, जहाँ अझ उच्च जीवहरू छन्। र अन्त्यमा, यी सबैभन्दा माथि, मल्टिभर्स छ — अनगिन्ती युनिभर्सको लोक — जसको रेखदेख सबैको स्रोत सर्वशक्तिमानले गर्नुहुन्छ।

फरक–फरक ब्रह्माण्डका आत्माहरू विकासको फरक–फरक चरणमा छन्। केही ब्रह्माण्डमा आत्मिक शक्तिले भरिपूर्ण विकसित सभ्यताहरू छन्। अरू सुरुकै चरणमा छन्। केही ब्रह्माण्ड आफ्नो चक्रको उच्च सत्ययुगमा छन्, अरू आफ्नो कलियुगमा। ब्रह्माण्डीय घडी ठाउँअनुसार फरक हुन्छ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ कि अहिले पृथ्वी सबैभन्दा उच्च स्थानमा छैन। हामी कलियुगको गहिराइमा छौं। तर पृथ्वी एउटा विशेष स्थानमा छ — महा परिवर्तनको जग यहीं बसालिँदैछ, बेहदका सन्तानहरू यहीं जन्मिँदैछन्। बापूजीले भन्नुहुने विश्व नाटक पृथ्वीमा मात्र सीमित छैन; यसको असर पूरै मल्टिभर्सभरि पर्छ। पृथ्वीमा परिवर्तन आएपछि त्यो अनगिन्ती ब्रह्माण्डका आत्माहरूका लागि एउटा नमुना बन्नेछ।

> **"ब्रह्माण्ड, गैलेक्सी, यूनिवर्स — हर लोक में आत्मा है, हर जगह शिव है।"**
>
> *"अर्थः ब्रह्माण्ड, आकाशगंगा, युनिभर्स — हरेक लोकमा आत्माहरू छन्, र शिव सबैतिर हुनुहुन्छ।"*
>
> — बापूजी

भाग

सात

भाग सात — अहिलेको युग र महा परिवर्तन

अध्याय

४१

कलियुग र तमोप्रधान आत्मा

ओरालोको सबैभन्दा गहिराइमै फर्कने यात्राको बीउ लुकेको छ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ — हामी कलियुगको सबैभन्दा अँध्यारो भागमा बाँचिरहेका छौं। धेरै–धेरै युगअघि मूल सत्ययुगको अन्त्यमा सुरु भएको आत्माको ओरालो यात्रा अब आफ्नो सबैभन्दा तल्लो बिन्दुमा पुगेको छ। आजको औसत आत्मा निकै तमोप्रधान छ — भारी, सुस्त, शरीर र धन–सम्पत्तिलाई नै आफ्नो पहिचान ठान्ने, भित्री प्रकाशबाट धेरै टाढा।

बापूजीले यसका लक्षणहरू आफ्नो स्वभावअनुसारकै सोझो तरिकाले वर्णन गर्नुहुन्छ। मानिसहरूलाई आफू को हुन् भन्ने थाहा छैन। मृत्युको अर्थ के हो भन्ने पनि थाहा छैन। उनीहरू सुखलाई खुसी ठान्छन्, मोहलाई प्रेम ठान्छन्, ज्ञानलाई सूचना ठान्छन्। उनीहरूको मन अशान्त छ। हृदय चिन्ताले भरिएको छ। उनीहरूको शरीर पहिलेका युगहरूमा नभएका रोगहरूले भरिएको छ। उनीहरूले सास फेर्ने वातावरण र पिउने पानी नै बिग्रिसकेका छन्।

यस्तो किन भयो? यो ओरालो यात्रा ब्रह्माण्डीय चक्रमा स्वाभाविक हो। हरेक युगले आफ्नो अघिल्लो युगभन्दा कम सूक्ष्म शक्ति ल्याउँछ। कलियुग आफ्नो स्वभावैले सबैभन्दा कम सूक्ष्म, सबैभन्दा भौतिक र पहिचानको बन्धनमा सबैभन्दा बढी बाँधिएको युग हो। आत्माहरू लाखौं वर्षदेखि तल झर्दै आएका छन्; हामी अहिले त्यो ओरालोको पिँध देखिरहेका छौं।

बापूजी यो पनि सिकाउनुहुन्छ कि यस कलियुगका केही खास विशेषताहरू छन्। नकारात्मक सूक्ष्म जीवहरू — भूत, दुष्ट आत्माहरू, राक्षस आदि — पहिलेका युगहरूभन्दा धेरै बढी सक्रिय छन्। मानिसको जनसंख्या निकै ठूलो भएको र मानिसको भित्री अवस्था

कमजोर भएकाले तिनीहरूको आँट बढेको छ। जहाँ आठ सय करोड मानिस हिँड्छन्, त्यहाँ उनीहरूको वरिपरि सक्रिय सूक्ष्म आत्माहरूको संख्या त्योभन्दा धेरै गुणा बढी छ।

झूटा गुरुहरू धेरै बढेका छन्। बापूजी यसबारे खुलेर भन्नुहुन्छ। धेरैले आफूलाई गुरुका रूपमा देखाउँछन्, तर तिनको भित्री आधार खोक्रो हुन्छ। कतिपयले सूक्ष्म जगतको सहयोग पाएर ठूलो संख्यामा अनुयायी जम्मा गरेका छन् — नकारात्मक जीवहरूले तिनलाई भीड जम्मा गर्न मद्दत गर्छन्, किनकि भीडको ध्यानले ती जीवहरूकै इच्छा पूरा गर्छ। आफूलाई प्रयोग गरिँदैछ भन्ने कुरा ती अगुवाहरूलाई कहिलेकाहीं थाहा पनि हुँदैन। तिनका शिक्षाहरू आध्यात्मिक देखिन्छन्, तर कतै माथितिर लैजाँदैनन्। उहाँ कसैको नाम लिनुहुन्न, तर साधकलाई पटक–पटक सावधान गराउनुहुन्छ: होसियारीसाथ केलाएर छुट्याउनुहोस्।

धेरैजसो मानिसको जीवनमा भित्री साधनाको ठाउँ पैसा, प्रसिद्धि, इन्द्रियको सुख र अहंकारले लिएका छन् — अब यिनै जीवनको लक्ष्य बनेका छन्। मानिसहरू आफू वास्तवमा के हुन् भनेर एक पटक पनि नसोधी पूरा जीवन बिताउन सक्छन्। आत्मालाई कहिल्यै नचिनी उनीहरू मर्छन्। बापूजी भन्नुहुन्छ — यो नै सबैभन्दा दुःखलाग्दो भाग्य हो: मानिस भएर, मानव रूपले दिने दुर्लभ अवसर पाएर पनि, त्यसलाई एउटा सासभन्दा बढी टिक्न नसक्ने कुरामा खेर फाल्नु।

तैपनि कलियुग अन्त्य होइन। ओरालोको सबैभन्दा गहिराइमै फर्कने यात्राको बीउ लुकेको छ। ब्रह्माण्डीय घडी अब घुम्दैछ। महा परिवर्तन नजिकिँदैछ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — सबैभन्दा तल्लो बिन्दु नै मोडिने बिन्दु पनि हो। यसलाई चिन्नेहरू परिवर्तनको लहरमा चढेर अघि बढ्न सक्छन्। नचिन्नेहरूलाई चाहिँ यस्ता शक्तिहरूले बगाएर लैजानेछन्, जुन आउँदै गरेको उनीहरूले देखेनन्।

> **"कलयुग की कला में भी परिवर्तन की कला छुपी है — पहचान लो और तैयार हो जाओ।"**
>
> *"अर्थ: कलियुगको अँध्यारोभित्र पनि परिवर्तनको कला लुकेको छ — चिन्नुहोस् र तयार हुनुहोस्।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

४२

न्यायको दिन र संसारभरिको परिवर्तन

ज्ञान र योगतिर फर्कने हरेक आत्माले परिवर्तनलाई छिटो बनाउँछ।

धेरै परम्पराहरूले आउँदै गरेको न्यायको दिनबारे बताउँछन्। बापूजी पुष्टि गर्नुहुन्छ कि यो साँचो हो, र जे आउँदैछ, त्यो साधारण परिवर्तन होइन। यो पूरै ब्रह्माण्डीय घडीलाई फेरि सुरुबाट मिलाउने काम हो, जसलाई शास्त्रहरूले **महा परिवर्तन** — ठूलो परिवर्तन — भन्छन्। यो परिवर्तनले संसारलाई कलियुगबाट नयाँ सत्ययुगमा लैजान्छ।

यो परिवर्तन कसरी आउँछ? बापूजी सिकाउनुहुन्छ — यो राजनीतिक क्रान्ति वा वैज्ञानिक खोजले ल्याउँदैन। ब्रह्माण्डीय शक्तिहरूको ठ्याक्कै मिलानले यो आउँछ। सर्वशक्तिमान पृथ्वीमा उपस्थित हुनुहुन्छ। १०८, १६,००० र ९ लाख बेहदका सन्तानहरू जन्म लिँदैछन् र आफ्नो काम सुरु गर्दैछन्। उनीहरूको जीवन र बापूजीका शिक्षाहरूमार्फत परम शान्तिको कम्पन वातावरणमा फैलिँदैछ। सँगसँगै, कलियुगमा थुप्रिएको कर्म अब भरिएर अट्नै नसक्ने बिन्दुमा पुगेको छ। ठूलो परिवर्तनका अवस्थाहरू मिलिसकेका छन्।

बापूजीले आध्यात्मिक समूहहरूमा चर्चामा आएका केही मितिहरूबारे बताउनुभएको छ — सन् १९७६, १९८६, १९९६। ती महा परिवर्तन झन्डै तयार भएका क्षणहरू थिए। यी संकल्प थिए — दृढ निश्चय — जुन परिवर्तन आउने पर्खाइमा रहेका शक्तिशाली आत्माहरूले गहिरो ध्यानमा गरेका थिए। ठ्याक्कै ती मितिहरूमा वास्तविक परिवर्तन भएन, किनकि

अवस्थाहरू पूरै पाकिसकेका थिएनन्; तर ती संकल्पहरूबाट निस्केको कम्पन त्यसबेलादेखि नै वातावरणभित्र काम गरिरहेको छ र वास्तविक परिवर्तनलाई बिस्तारै छिटो बनाइरहेको छ।

यो परिवर्तन कस्तो देखिनेछ? बापूजी सिकाउनुहुन्छ — यसमा अहिलेका आर्थिक, राजनीतिक र सामाजिक व्यवस्थाहरू ठूलो मात्रामा खलबलिनेछन्। पुराना ढाँचाहरू नयाँ कम्पनमा टिक्न सक्दैनन्। लोभ, शोषण र झूटमा बनेका सभ्यताहरू नयाँ कम्पनहरू मैदानमा उत्रँदै जाँदा उभिइरहन सक्दैनन्। तीव्र परिवर्तनको एउटा समय आउनेछ — भूकम्प, जलवायुमा खलबली, राजनीतिक र बैंकिङ पतन। यीमध्ये कुनै पनि अन्त्य होइन। यी त अब अगाडि चल्न नसक्ने कुराको नभई नहुने सफाइ हुन्।

यही सफाइबाट नयाँ संसार उदाउनेछ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — नयाँ संसार अर्को चक्रको सत्ययुग हुनेछ, तर त्योभन्दा पनि बढी। बेहदका सन्तानहरूले अहिले गरिरहेको काम र सर्वशक्तिमानको प्रत्यक्ष उपस्थितिले गर्दा नयाँ संसारमा यस्ता गुणहरू हुनेछन्, जुन पहिलेको कुनै पनि सत्ययुगमा थिएनन्। यो १०० कलाको संसार हुनेछ — पूरा परम सारको संसार, जहाँ शरीरहरू फेरि धेरैजसो परम तत्त्व (सबैभन्दा उच्च तत्त्व) बाट बनेका हुनेछन्, जहाँ आयु धेरै–धेरै लामो हुनेछ, जहाँ हरेक आत्मा परमात्मासँग जोडिएर बाँच्नेछ।

यो आउन कति समय लाग्छ? बापूजी यो परिवर्तन सुरु भइसकेको र झन्–झन् छिटो हुँदै गएको भनेर बताउनुहुन्छ। उहाँ ठ्याक्कै समय–तालिका दिनुहुन्न, किनकि ठ्याक्कै समय अहिले जन्म लिएर आएका आत्माहरूका संकल्पहरूमा भर पर्छ। ज्ञान र योगतिर फर्कने हरेक आत्माले परिवर्तनलाई छिटो बनाउँछ। यसको विरोध गर्ने हरेक आत्माले आफ्नै लागि आराम आइपुग्ने बेलालाई ढिलो बनाउँछ, तर ब्रह्माण्डीय गतिलाई रोक्न सक्दैन।

बुद्धिमानीको बाटो भनेको अहिले नै आफूलाई मिलाउनु हो। यो परिवर्तनमा आफूले जुनसुकै भूमिका खेल्नुपर्ने होस्, त्यो भूमिका आत्मा आत्म स्वरूपमा स्थिर भएर परमात्मासँग जोडिएको बेला सबैभन्दा राम्रोसँग खुल्छ। त्यो आधारबाट अगाडिका परिवर्तनहरू पार गर्न सकिने हुनेछन्। त्यो आधारबिना ती डरलाग्दा हुनेछन्। सृष्टिले सधैं दिँदै आएको त्यही निर्देशन अहिले पनि दिइरहेको छ, केवल झन् जरुरी भएर: भित्रतिर फर्कनुहोस्, आफ्नो स्रोतसँग जोडिनुहोस्, र त्यहींबाट काम गर्नुहोस्।

> "क़यामत का दिन नहीं, नये युग का आगमन है — तैयारी अभी से करनी चाहिए।"
>
> *"अर्थ: यो विनाशको दिन होइन, नयाँ युगको बिहानी हो — तयारी अहिलेदेखि नै सुरु गर्नुपर्छ।"*
>
> — बापूजी

परिवर्तनको चरण आउँदै

बापूजी तयारीका तीन तह सिकाउनुहुन्छ। पहिलो, आत्मालाई तयार गर्नुहोस्। आत्म स्वरूप कायम गर्नुहोस्। दिनहुँको योगबाट परमात्मासँगको सम्बन्ध बनाउनुहोस्। कर्मको भार गलाउन सुरु गर्नुहोस्। यो काम गरिसकेको आत्मा परिवर्तनहरूबीच स्थिर भएर अघि बढ्नेछ। यो काम नगरेको आत्मालाई परिवर्तनहरूले यताउता हुत्याउनेछन्।

दोस्रो, परिवार र नजिकको समुदायलाई तयार गर्नुहोस्। यो ज्ञान त्यसलाई स्वीकार्नेहरूसम्म लैजानुहोस्। बापूजी भन्नुहुन्छ — तयार नभएकाहरूलाई मनाउन खोज्दै ऊर्जा खेर नफाल्नुहोस्। तर जहाँ मन खुला छ — बालबालिकामा, साथीहरूमा, मनदेखि प्रश्न सोध्ने सहकर्मीहरूमा — त्यहाँ बाँड्नुहोस्। नयाँ संसार एक्ला–एक्लै व्यक्तिहरूले होइन, समुदायहरूले बनाउनेछन्। समुदायको बीउ अहिले नै रोप्नुहोस्।

तेस्रो, वरपरको फराकिलो वातावरणलाई तयार गर्नुहोस्। परम शान्तिको कम्पन फैलाउनुहोस्। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — परम शान्ति महा मन्त्र यस युगका ठूला उपहारहरूमध्ये एक हो। सचेत भएर 'परम शान्ति, परम शान्ति' बारम्बार भन्दा आसपासको वातावरणमा शुद्ध कम्पन पुग्छ। वातावरण शुद्ध हुँदै जाँदा नजिकका अरूले थाहै नपाई पनि फाइदा पाउँछन्। त्यो ठाउँ बदलिन्छ। त्यहाँबाट हिँड्ने मानिसहरूले फरक महसुस गर्छन्। परिवर्तनको बिस्तारै चल्ने रसायन यही हो, जसले वातावरणमार्फत काम गर्छ।

बापूजी यो पनि सिकाउनुहुन्छ कि परिवर्तनका देखिने सङ्केतहरू हुनेछन्। अहिले नै केही ढाँचाहरू देखा पर्न थालिसकेका छन्। प्राकृतिक प्रकोपहरू झन्–झन् छिटो–छिटो आउनु। विकसित समाजहरूमा मानसिक स्वास्थ्यका संकटहरू बढ्नु। नयाँ पुस्ता नसोचेको

तरिकाले आध्यात्मिक प्रश्नहरूतिर फर्कनु। सँगसँगै अझ अँध्यारा रूपहरू पनि देखा पर्नु — लत, हिंसा, विचारधाराको कट्टरता। यी सबै उम्लने बिन्दु आइपुग्दै गरेको सङ्केत हुन्। भाँडो उर्लिएर पोखिन लागेको छ। भाँडोभित्रको केही कुरा तापले शुद्ध हुन्छ; केही जलेर सकिन्छ।

साँचो भविष्यवाणी यो होइन कि अबदेखि सबै कुरा शान्त हुनेछ। परिवर्तनको यो बीचको समय आफैं उथलपुथलले भरिएको हुनेछ। शान्ति त्यसपछि आउँछ। बापूजी यस विषयमा इमानदार हुनुहुन्छ। उहाँ साधकलाई सजिलो समयको वाचा गर्नुहुन्न। उहाँ सत्यको वाचा गर्नुहुन्छ, र सत्य यो हो कि ठूलो परिवर्तन आउँदैछ र एक मात्र सुरक्षित आधार भित्री तालमेल हो।

तैपनि यही उथलपुथलभित्र ब्रह्माण्डीय इतिहासकै सबैभन्दा भाग्यशाली क्षण छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — अहिले जन्म लिएको आत्माले ठ्याक्कै निर्णायक मोडमा जन्म लिएको छ। अहिले जन्मनु आफैंमा आत्माले गर्नुपर्ने काम छ भन्ने सङ्केत हो। कारणबिना कुनै जन्म हुँदैन। धेरै आत्माहरूका लागि यस जन्मको कारण ठ्याक्कै यही परिवर्तन हो।

> **"महा परिवर्तन आ रहा है — आत्मा को अभी तैयार करो।"**
>
> *"अर्थः महा परिवर्तन आउँदैछ — आत्मालाई अहिले नै तयार गर्नुहोस्।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

४३

बेहदका सन्तानहरू

बेहद ज्ञानको भोक आफैंमा बोलावट हो।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ — आउँदै गरेको परिवर्तनको सबैभन्दा ठोस सङ्केत भनेको बेहदका सन्तानहरूले पृथ्वीमा वास्तवमै जन्म लिनु हो। प्रतीकका रूपमा होइन। साँच्चिकै। १०८, १६,०००, ९ लाख — उनीहरू आइरहेका छन्। धेरै जन्मिसकेका छन्। धेरै अझै बालबालिका नै छन्। धेरै अझै आउन बाँकी छन्। उनीहरू विभिन्न देश, भाषा, संस्कृति र आस्थामा छरिएका छन्।

बापूजीलाई यो कसरी थाहा छ? उहाँ दिव्य दृष्टिबाट सिकाउनुहुन्छ। उहाँले यी आत्माहरूलाई समाधिमा देख्नुभएको छ। दशकौंसम्म उहाँकहाँ आएका साधकहरूसँगको कुराकानीमा उहाँले उनीहरूलाई चिन्नुभएको छ। कहिलेकाहीं आत्मालाई आफ्नै पहिचान अझै थाहा हुँदैन — शरीर र परिस्थितिले त्यसलाई छोपिदिन्छन्। तर भित्री तान झुक्किनै नसकिने गरी प्रस्ट हुन्छ। बेहद ज्ञानको भोक, त्योभन्दा कम कुनै पनि कुरामा चित्त नबुझ्नु, साधारण जीवनमा कुनै मूल कुरा छुटेको छ भन्ने महसुस — यी आफ्नो जिम्मेवारीमा अझै बानी पर्दै गरेको बेहदको सन्तानका सङ्केतहरू हुन्।

बापूजी भन्नुहुन्छ — यी आत्माहरूमा केही साझा विशेषताहरू हुन्छन्। उनीहरू परम्परागत आध्यात्मिक मार्गहरूमा सन्तुष्ट हुँदैनन्। एउटा परम्पराको भक्तिले उनीहरूलाई अटाउन

सक्दैन। एउटा सम्प्रदायको दर्शनले उनीहरूलाई अटाउन सक्दैन। बेहद ज्ञान नपाएसम्म उनीहरू छटपटाइरहन्छन् — त्यस्तो ज्ञान, जसले ब्रह्माण्डहरू, आकाशगंगाहरू, युनिभर्सहरू, मल्टिभर्सहरू र ती सबैभन्दा माथि रहनुभएको सर्वशक्तिमानलाई समेट्छ। यस्तो ज्ञानसँग भेट हुनासाथ उनीहरू त्यसलाई तुरुन्तै चिन्छन्। घर फर्केजस्तो लाग्छ।

यीमध्ये धेरै आत्माहरू बापूजीका शिक्षाहरूको वरिपरि जम्मा भइसकेका छन्। प्रायः उनीहरू एकपछि अर्को जोडिँदै आएका अनौठा घटनाहरूबाट यहाँसम्म आइपुगेका हुन्छन्; ती घटना साधारण थिएनन् भनेर उनीहरू पछि चिन्छन्। उनीहरू आफैंले नाम दिन नसक्ने कुनै कुरा खोजिरहेका थिए। अनि एउटा भिडियो, एउटा पुस्तक, संयोगले भएको एउटा भेटले उनीहरूलाई बेहद ज्ञानसम्म ल्यायो। त्यो क्षणदेखि उनीहरूको जीवनले फरक दिशा लियो।

बापूजीले हालैको समयको एउटा खास आन्दोलनबारे बताउनुभएको छ, जसले यी आत्माहरू जम्मा हुँदै गरेको कुरा केही हदसम्म चिनेको थियो। द्वापरयुगमा कुनै बेला कृष्णका रूपमा जन्म लिएको आत्माले यस युगमा फेरि दादा लेखराजका रूपमा जन्म लिँदा ब्रह्माकुमारी परम्पराको स्थापना भयो — त्यो आन्दोलनमा उहाँलाई ब्रह्मा बाबा भनेर चिनिन्छ। उहाँमार्फत बेहद ज्ञान व्यक्त वाणीमा (सोझै बोलेर दिइने शिक्षामा) आउन थाल्यो; पछि, उहाँले शरीर छोडेपछि, अव्यक्त वाणीमा (सूक्ष्म प्रेरणामा) आउन थाल्यो। त्यो आन्दोलन धेरै बेहदका सन्तानहरूका लागि आफ्नो दिशा फेरि मिलाउन थाल्ने एउटा ढोका बन्यो। तैपनि, बापूजी सिकाउनुहुन्छ, आएकाहरूको काम अब कुनै एउटा परम्पराभन्दा फराकिलो छ, किनकि अहिलेको ब्रह्माण्डीय क्षण कुनै एउटा धाराले अटाउन सक्नेभन्दा ठूलो छ।

यस्ता आत्माहरूलाई आफ्नो साधारण जीवन छोड्न भनिँदैन। उनीहरू बिहे गर्छन्, काम गर्छन्, परिवार पाल्छन्, समाजमा योगदान दिन्छन्। तर उनीहरूको भित्री दिशा फरक हुन्छ। उनीहरू जुनसुकै भूमिकामा भए पनि त्यसैमार्फत नयाँ कम्पनलाई टिकाइरहेका छन्। शिक्षकले पढाएर त्यसलाई टिकाउँछ। डाक्टरले उपचार गरेर। कलाकारले कलाबाट। आमाबुबाले सन्तान हुर्काएर। जहाँ राखिए पनि उनीहरू परम शान्तिको जिउँदो प्रसारण बन्छन्।

उनीहरूलाई — र 'म पनि तीमध्ये एक हुन सक्छु' भन्ने लाग्ने जोकोहीलाई — बापूजीको सन्देश यो हो: आफ्नो भित्री तानमा भरोसा गर्नुहोस्। बेहद ज्ञानको भोक आफैंमा बोलावट

हो। भित्री काम अहिले नै सुरु गर्नुहोस्। आत्म स्वरूप बलियो बनाउनुहोस्। सर्वशक्तिमानसँग जोडिनुहोस्। बेहदका सन्तानहरूको काम धेरैजसो नदेखिने गरी, उनीहरूले बोकेको भित्री अवस्थाबाट हुन्छ। संसार बदलिनुको कारण उनीहरू ठूलो स्वरले बोल्नु होइन; उनीहरू यो समयमा पृथ्वीमा उपस्थित छन् र जोडिएका छन्, त्यसैले संसार बदलिन्छ।

यस पुस्तकको कुनै पाठकलाई यी शब्दहरू सोझै आफूसँग बोलिरहेका छन् जस्तो लाग्छ भने — बापूजीको आशीर्वाद स्थिर छ। बाटो खुला छ। काम साँचो हो। परमात्मा साधकले सोचेभन्दा नजिक हुनुहुन्छ। अहिले नै सुरु गर्नुहोस्।

> "अनंत की संतानें काम के लिए नहीं, होने के लिए धरती पर आई हैं।"
>
> *"अर्थ: बेहदका सन्तानहरू केही गर्न होइन, रहन आएका हुन् — त्यही नै उनीहरूको काम हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

मानवजातिको भविष्य

यो पुस्तामा रोपिँदै गरेका बीउहरू अर्को युगका रूखहरू बन्नेछन् ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ — आउँदै गरेको नयाँ संसार पहिलेको कुनै पनि सत्ययुगजस्तो हुने छैन। यो १०० कला (आत्मिक शक्ति) को हो — पूरा परम सारको संसार, जहाँ आत्माको पदार्थतिरको ओरालो यात्रा उल्टिन्छ र एउटा नयाँ उच्च सभ्यता उदाउँछ।

१०० कला भनेको के हो? बापूजी बुझाउनुहुन्छ — यो आत्मिक शक्ति र शरीरको शुद्धताको नाप हो। कलियुगमा औसत आत्मा सायद १ वा २ कलामा चल्छ — आफ्नो मूल शक्तिको सानो अंश मात्र। आत्माहरू अझ तल झर्दै जाँदा कला घटेर झन्डै शून्यमा पुग्छ। नयाँ संसारमा कला १०० हुनेछ — पूरा मूल शक्ति फेरि फर्किनेछ। शरीरहरू धेरैजसो परम तत्त्वबाट बनेका हुनेछन्। पाँच तत्त्वको स्थूल शरीरको सट्टा परम पुरुषहरूको मूल रूपसँग अझ मिल्ने कुनै कुरा आउनेछ। आयु धेरै–धेरै लामो हुनेछ। बापूजीले पहिलेका चक्रहरूको सत्ययुगबारे बताउनुभएको छ, जहाँ आयु १ लाख वर्ष हुन्थ्यो। परम तत्त्व फेरि उपस्थित हुने भएकाले नयाँ संसारमा आयु त्योभन्दा पनि लामो हुन सक्छ।

रोगहरू धेरैजसो हराउनेछन्। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — रोग लाग्नुको जड सूक्ष्म शरीरको असन्तुलन र कारण शरीरको भारीपन हो। यी दुवै फेरि शुद्ध अवस्थामा फर्केपछि स्थूल शरीर पनि स्वाभाविक रूपमा निरोगी हुन्छ, किनकि त्यो यिनै अझ सूक्ष्म तहहरूबाट बनेको

हुन्छ। बुढ्यौली निकै बिस्तारै आउनेछ। मृत्यु आफ्नो मूल रूपमा फर्कनेछ: इच्छा मृत्यु — अब समय भयो भनेर आत्माले तय गरेपछि आफ्नै संकल्पले हुने मृत्यु।

प्राकृतिक वातावरण बदलिनेछ। शुद्ध पानी। शुद्ध हावा। प्रशस्त अन्न उब्जाउन सक्ने माटो। मानिससँग मिलेर बस्ने जनावरहरू। यीमध्ये केही पनि कल्पना मात्र होइन, बापूजी जोड दिएर भन्नुहुन्छ। जब आत्माहरू तालमेलमा हुन्छन्, र तत्त्वहरूले यस ग्रहका मुख्य जीवहरूको भित्री अवस्थाअनुसार प्रतिक्रिया दिन्छन्, तब सृष्टिको स्वाभाविक अवस्था यही हो।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, नयाँ संसारमा आत्माको ज्ञान सबैसँग हुनेछ। बालबालिकालाई सानैदेखि उनीहरू को हुन्, परमात्मा के हुनुहुन्छ, आत्म स्वरूपमा कसरी रहने भनेर सिकाइनेछ। पुरानो गुरुकुल प्रणालीमा जस्तै विद्यालयहरूले आध्यात्मिक शिक्षालाई भौतिक पढाइसँग जोड्नेछन्। समाजको बनावट भित्री विकासलाई रोक्ने होइन, सघाउने गरी मिलाइनेछ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ — अहिले जन्म लिइरहेका बेहदका सन्तानहरू यो नयाँ संसारका सुरुका निर्माताहरू हुनेछन्। उनीहरूमध्ये धेरैजसोले यो सबै अहिलेको जीवनमा देख्ने छैनन्, तर उनीहरूले जग हाल्नेछन्। यो पुस्तामा रोपिँदै गरेका बीउहरू अर्को युगका रूखहरू बन्नेछन्। अहिले सत्यतिर फर्कने हरेक आत्माले उदाउँदै गरेको त्यो संसारमा योगदान दिन्छ।

> **"नया युग १०० कला का होगा — हर आत्मा पूरी शक्ति से चमकेगी।"**
>
> *"अर्थ: नयाँ युग १०० कलाको हुनेछ — हरेक आत्मा आफ्नो पूरा शक्तिले चम्किनेछ।"*
>
> — बापूजी

भाग

आठ

भाग आठ — व्यवहारमा आध्यात्मिक जीवन

अध्याय

४५

मानव जीवनको अन्तिम उद्देश्य

यो छनोट हरेक दिन, हरेक सासमा दिइन्छ।

मानव जीवन केका लागि हो? बापूजीको उत्तर एकदम प्रस्ट छ। मानव जीवन आत्मालाई चिन्न र आत्मा आफ्नो स्रोतमा फर्कनका लागि हो। बाँकी सबै कुरा दोस्रो दर्जाका हुन्। शिक्षा, पेसा, परिवार, कला, सेवा — यी सबै ती ठाउँ हुन्, जहाँभित्र मूल काम हुन्छ; तर यीमध्ये कुनै पनि आफैं मूल काम होइन।

शास्त्रहरूले सधैं यही भन्दै आएका छन्: "मनुष्य जन्म दुर्लभ से मिलता है" (मानव जन्म धेरै दुर्लभ रूपमा मात्र पाइन्छ।) देवताहरू पनि यसको चाहना गर्छन्, किनकि मानव रूपमा मात्र आत्माले मुक्ति कमाउन सक्छ। बापूजी सोध्नुहुन्छ: यो थाहा हुँदाहुँदै पनि धेरैजसो मानिसहरू यो दुर्लभ जन्म ठ्याक्कै तिनै कुराहरूको पछि दौडेर किन बिताउँछन्, जुन उनीहरूले कहिल्यै आफूसँग राख्न सक्दैनन्? पैसा, पद–प्रतिष्ठा, धन–सम्पत्ति, इन्द्रियका सुखहरू — यी सबै मृत्युमा यहीं छुट्छन्। एउटा पनि वस्तु अगाडि लगिँदैन। आत्माको आफ्नै अवस्था मात्र साथमा जान्छ।

उहाँ सिकाउनुहुन्छ — कुनै पनि मानिसका लागि अर्थपूर्ण प्रश्न यो हो: यो शरीर ढलेपछि आत्माले आफूसँग के लैजानेछ? उत्तर हो: भित्र जे बनाइएको छ, त्यति मात्र। संस्कार।

कर्मको रेकर्ड। परमात्मासँगको सम्बन्ध। आत्मिक शक्ति। यात्राको सामान यिनै मात्र हुन्। बाँकी सबै भन्सारमै रहन्छ।

बापूजीको दृष्टिमा सफल जीवन त्यो हो, जसमा आत्माले भित्री काम गरेको हुन्छ। बाहिरी जीवनको रूप धेरै फरक–फरक हुन सक्छ। भित्री अवस्था ठिक भए राजा र भिखारी दुवै सफल हुन सक्छन्; भित्री अवस्था बेठिक भए राजा र भिखारी दुवै असफल हुन सक्छन्। बाहिरी हैसियत नाप होइन।

बापूजी व्यवहारमा उतार्न सकिने एउटा दिशा सुझाव दिनुहुन्छ। दिनको कम्तीमा एक–दुई घण्टा साँचो भित्री काममा बिताउनुहोस् — साँचो ज्ञान सुन्ने, योगको अभ्यास गर्ने, आत्म स्वरूपमा रहने, परम शान्तिको कम्पन पठाउने। टिक्न नसक्ने कुरामा बिताउने समय घटाउनुहोस्। आत्मालाई फाइदा नदिई ऊर्जा सुकाउने सामाजिक बाध्यताहरू घटाउनुहोस्। भित्री कामलाई सघाउने सङ्गत बढाउनुहोस्। आत्मालाई पोषण दिने कुरा पढ्नुहोस्; त्यसलाई अशान्त बनाउने कुराबाट टाढा रहनुहोस्।

समय बित्दै जाँदा जीवनका प्राथमिकताहरू आफैं नयाँ ढङ्गले मिलिन्छन्। पहिले जरुरी लागेका कुरा जरुरी रहँदैनन्। पहिले महत्त्वहीन लागेका कुरा मूल बन्छन्। आत्माले बीचमा आफ्नो ठिक ठाउँ लिन्छ, र बाहिरी जीवन त्यसको वरिपरि आफैं मिलिन्छ। यो संसारबाट पछि हट्नु होइन; यो संसारसँगको ठिक सम्बन्ध हो।

यस विषयमा बापूजीको अन्तिम शिक्षा सोझो छ। सर्वशक्तिमान हरेक आत्माको पर–पर–पर–परबाजे हुनुहुन्छ। यो नाता कहिल्यै टुट्दैन। यो स्रोततिर फर्कने आत्माले सीमाबिना पाउँछ। नफर्कने आत्मा नचाहिने अँध्यारोमा बाँच्छ। यो छनोट हरेक दिन, हरेक सासमा दिइन्छ। बुद्धिमानहरू बस् फर्किन्छन्।

> **"मनुष्य जन्म का मक़सद है आत्मा की स्वरूप पहचान और सोर्स में वापसी।"**
>
> *"अर्थ: मानव जीवनको उद्देश्य आत्मालाई चिन्नु र आफ्नो स्रोतमा फर्कनु हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

४६

सचेत भएर मृत्युको तयारी

आत्मा आफूले सम्झिरहेको कुरातिर स्वाभाविक रूपमा माथि उठ्छ ।

बापूजीको सबैभन्दा व्यावहारिक शिक्षा सबैभन्दा सरल पनि छ: अहिले ठिकसँग बाँचेर मृत्युको तयारी गर्नुहोस्। बुढेसकाल नपर्खनुहोस्। रोग लाग्ने बेला नपर्खनुहोस्। शरीरले साथ छोड्न थाल्ने क्षण नपर्खनुहोस्। त्यतिबेलासम्म भित्री आधार जे छ, त्यही भइसकेको हुन्छ, र त्यसलाई बदल्न धेरै गाह्रो हुन्छ।

उहाँ बाल्यकालदेखि नै तयारी सुरु गर्न सुझाव दिनुहुन्छ। गर्भमा बच्चा बोकेकी आमाले पवित्र ज्ञान सुन्नुपर्छ। बच्चालाई सानैदेखि आत्मा अनन्त छ, शरीर अस्थायी छ, परमात्मा साँच्चै हुनुहुन्छ र उहाँसम्म पुग्न सकिन्छ भनेर बताउनुपर्छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — गर्भमै पनि आत्मालाई आफ्नो अघिल्लो जीवनको सम्झना हुन्छ र त्यो केही हदसम्म सचेत हुन्छ। आमाको मनमा जे पस्छ, त्यो बच्चासम्म पुग्छ। आफूलाई शान्ति र ज्ञानले भर्ने आमाहरूले हुर्काउने बच्चाभित्र शान्ति र ज्ञान पहिल्यै बसिसकेको हुन्छ।

यस्तो पालनपोषण नपाएका हुर्किसकेका मानिसहरूलाई बापूजी भन्नुहुन्छ: अहिले नै सुरु गर्नुहोस्। आजै। सृष्टिलाई खोट नभएको विगत चाहिँदैन। यसलाई मनदेखि फर्किनु चाहिन्छ। ज्ञानबाट सुरु गर्नुहोस्। दिनको एक घण्टा साँचो शिक्षा सुन्नुहोस्। योग सुरु गर्नुहोस्। बसेर सर्वशक्तिमानसँग जोडिनुहोस्। आत्म स्वरूपमा रहन सुरु गर्नुहोस्। दिनभरि तपाईँ शरीर होइन, आत्मा हुनुहुन्छ भनेर सम्झने अभ्यास गर्नुहोस्।

मन र शरीरका लतहरू घटाउनुहोस्। बापूजी यसबारे खुलेर भन्नुहुन्छ। खानेकुरा, पिउने कुरा, मनोरञ्जन, गफ र स्क्रिनमा बिताउने समय — यी सबैमा अति गर्नाले "म शरीर हुँ" भन्ने पहिचानलाई बलियो बनाउँछ, र त्यही पहिचानले मृत्युलाई गाह्रो बनाउँछ। हरेक पटकको अतिले आत्मालाई फेरि पछाडि तान्ने मोह बढाउँछ। शान्तपन, ज्ञान र योगले यिनको ठाउँ लिँदा ठिक उल्टो कुरा बन्छ — मृत्युलाई सजिलो बनाउने हलुकापन।

तपाईंलाई दुःख दिनेहरूलाई माफ गर्नुहोस्। बापूजी भन्नुहुन्छ — मृत्युको क्षणमा पुराना गुनासा बोकिराख्दा आत्मा रिसको कम्पनमा तानिन्छ। अर्को व्यक्तिले कहिल्यै माफी नमागे पनि, उनले अझै पनि तपाईंलाई अन्याय गरिरहे पनि, मनभित्रैबाट उनलाई छोडिदिनुहोस्। उनलाई शान्ति पठाउनुहोस् र आफ्नो तर्फबाट कुरा टुङ्ग्याउनुहोस्। यो उनको फाइदाका लागि होइन; तपाईंको आफ्नै लागि हो।

आफ्ना नाता–सम्बन्ध र व्यवस्थाहरू सकेसम्म मिलाएर टुङ्ग्याउनुहोस्। मृत्यु प्रायः अचानक आउँछ। अन्तिम शब्दहरूको धेरै महत्त्व हुन्छ। सफा, दयालु बोली र सफा व्यवस्थासहित बाँचेका मानिसहरूले पछाडि हलुका छाप छोड्छन्। परिवारका सदस्यहरू अलमल र पीडाबाट जोगिन्छन्। ती सुरुका दिनहरूमा शरीरबाहिरबाट हेरिरहेको आत्मा पनि आराम गर्न सक्छ, किनकि जे सुरु भएको थियो, त्यो पूरा भइसकेको हुन्छ।

सबैभन्दा मुख्य कुरा, मूल सम्बन्ध बनाउनुहोस् — सर्वशक्तिमानसँगको सम्बन्ध। बापूजी भन्नुहुन्छ — मृत्युसँगै नटुङ्गिने एक मात्र सम्बन्ध यही हो। यही नाताले आत्मालाई अगाडिको यात्रामा धानिराख्छ। यो नातालाई बलियो बनाउन बिताइएको हरेक मिनेटले शरीर छोड्ने बेला र त्यसपछि पनि फल दिन्छ।

समय आएपछि यो तयारी गरेको आत्मा कुनै सङ्घर्षबिना शरीर छोड्छ। शरीर ढल्छ। चेतना रहिरहन्छ। आत्मा आफूले सम्झिरहेको कुरातिर स्वाभाविक रूपमा माथि उठ्छ। कुनै डर हुँदैन। कुनै अलमल हुँदैन। पहिलेदेखि नै भइरहेको कुरा मात्र अझ शुद्ध रूपमा अगाडि बढिरहन्छ।

> "मृत्यु की तैयारी अभी करनी होती है, अंतिम पल में नहीं।"
>
> *"अर्थः मृत्युको तयारी अहिले नै गर्नुपर्छ, अन्तिम क्षणमा होइन।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

४७

दिवंगत आत्मालाई कसरी सहयोग गर्ने

मृतकलाई सहयोग गर्न, आफ्नै आत्मामा अझ जीवित बन्नुहोस् ।

कुनै प्रियजनले शरीर छोड्दा उनलाई साँच्चै केले सहयोग गर्छ? यस विषयमा बापूजीको शिक्षा स्पष्ट र कोमल छ, र यो धेरै परम्पराभन्दा फरक छ।

पहिलो, अति धेरै नरुनुहोस्। दिवंगतको आत्मा केही दिनसम्म, कहिलेकाहीं त्योभन्दा धेरै लामो समयसम्म, नजिकै रहन्छ। प्रियजनको रुवाइ सुन्दा आत्मालाई सोझै पीडा हुन्छ। आत्मा पहिल्यै एउटा परिवर्तनको बेलामा हुन्छ; तलबाट आउने शोक थपिँदा त्यो परिवर्तन अझ गाह्रो हुन्छ। थोरै समय मनदेखि शोक गर्नुहोस्, अनि जसले सहयोग गर्छ, त्यतातिर लाग्नुहोस्।

दोस्रो, ज्ञान बाँड्नुहोस्। आत्माबारे, परमात्माबारे, मृत्युपछिको जीवनको यात्राबारे प्रवचन बजाउनुहोस्। दिवंगतको आत्मा यस्तो अवस्थामा हुन्छ, जहाँ त्यसले सुन्न र बुझ्न सक्छ। साँचो ज्ञानका शब्दहरू सोझै त्यससम्म पुग्छन्। बापूजी भन्नुहुन्छ, धेरै दिवंगत आत्माहरू आफ्नो लामो इतिहासमा पहिलो पटक, मृत्युपछि, साँचो ज्ञानका लागि जुट्छन् — जीवनमा शरीर र सांसारिक जीवनले ध्यान अन्तै तानेकाले तिनीहरूले यो ज्ञान पाउन सकेनन्, तर सूक्ष्म रूपमा तिनीहरू बल्ल सुन्न सक्छन्।

तेस्रो, आत्मालाई खास मार्गदर्शन पठाउनुहोस्। सोझै भन्नुहोस्: 'तपाईं अब यो शरीर हुनुहुन्न। शरीरले आफ्नो काम पूरा गरिसक्यो। माथि जानुहोस्। माथिल्ला लोकहरूमा जानुहोस्। सर्वशक्तिमानलाई सम्झनुहोस्। यहाँ नबस्नुहोस्। हामी तपाईंलाई प्रेमपूर्वक बिदा गर्छौं।' यस्तो सोझो र कोमल निर्देशनले आत्मालाई अगाडि बढ्न सहयोग गर्छ। आत्मा आत्मा नै हो, कुनै सम्झना होइन; अझै यहीं उपस्थित कसैसँग बोलेझैं त्यससँग बोल्नुहोस्।

चौथो, फोटोहरू लामो समयसम्म सजाएर नराख्नुहोस्, विशेष गरी हरेक दिन ध्यान तान्ने, माला लगाइएका फोटोहरू। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — यस्तो निरन्तरको सम्झनाले आत्मालाई घरि–घरि घरतिर फर्काएर तान्छ। आत्माले त अगाडि बढ्नुपर्ने हो; फोटोले त्यसलाई बाँधेर राख्छ। सम्झना मनमा राख्नुहोस्। शोक गर्ने सुरुको समय सकिएपछि सजाएर राखिएको फोटो हटाएर राख्नुहोस्।

पाँचौं, दिवंगत आत्माको हालखबर सोध्न वा त्यसलाई भगाउन तान्त्रिक वा ओझा नबोलाउनुहोस्। यी तरिकाले आत्मालाई झन् धेरै दुःख दिन्छन्। आत्मा अशान्त छ वा अड्किएको छ भन्ने तपाईंलाई लाग्छ भने, ठिक उपाय अरू कुनै पनि आत्माका लागि जस्तै हो: परम शान्तिको कम्पन पठाउनुहोस्, ज्ञान बाँड्नुहोस्, र त्यो मुक्त भएर माथिल्लो अवस्थामा पुगोस् भनेर प्रार्थना गर्नुहोस्। बल प्रयोग कहिल्यै उपाय होइन।

छैटौं, परम्परागत विधिहरूबारे होसियार हुनुहोस्। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — पिण्डदान र तर्पणका सुरुका विधिहरू तब शक्तिशाली थिए, जब ती गराउने ब्राह्मणहरूमा साँचो भित्री साधना हुन्थ्यो। आज धेरैजसो विधिहरूले आफ्नो सुरुको शक्ति गुमाइसकेका छन्, किनकि ती गराउनेहरू आफैंले त्यो भित्री काम गरेका छैनन्। परिवारको चलनका रूपमा ती गर्नुमा कुनै हानि छैन, तर तिनले आत्मालाई दिइने साँचो सहयोगको ठाउँ लिन्छन् भनेर नमान्नुहोस्। शरीर छोड्ने परिवारको सदस्य ज्ञानी आत्मा थिए भने, ज्ञान नै उनका लागि ठिक चढावा हो। उनी साधारण, परम्परामा चल्ने आत्मा थिए भने, मनदेखि गरिएको विधि र ज्ञान सँगै हुँदा उनलाई सबैभन्दा राम्रो सहयोग पुग्छ।

सातौं, आफ्नै भित्री काम गर्नुहोस्। दिवंगत प्रियजनलाई तपाईंले दिन सक्ने सबैभन्दा ठूलो सहयोग भनेको आफैं प्रकाशले भरिएको आत्मा बन्नु हो। तपाईंको आत्म स्वरूप, तपाईंको योग, तपाईंको परम शान्तिको कम्पन — यी पनि दिवंगत आत्मासम्म पुग्छन्, र त्यसको यात्रा जारी राख्न सहयोग गर्छन्। मृतकलाई सहयोग गर्न, आफ्नै आत्मामा अझ जीवित बन्नुहोस्।

> **"मृतक को सहायता ज्ञान और शान्ति से ही मिलती है — आँसू से नहीं।"**
>
> *"अर्थ: दिवंगतलाई ज्ञान र शान्तिले मात्र सहयोग पुग्छ — आँसुले कहिल्यै होइन।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

४८

फोटो, शोक र आत्मालाई अगाडि बढ्न दिनु

बिदा गर्नु नै प्रेमको अर्को उपहार बन्छ।

लामो समयसम्म शोक गर्ने चलनबारे बापूजी कोमल तर दृढ भएर बोल्नुहुन्छ। दिवंगतको फोटो राख्ने, हरेक दिन त्यसमा माला लगाउने, त्यससँग बोल्ने, दिवंगतका लागि घरभित्रको पूजा–स्थल राखिरहने स्वाभाविक चाहना — बापूजी यी चलनपछाडिको प्रेम बुझ्नुहुन्छ, तर तिनको मूल्य के चुकाउनुपर्छ भन्ने पनि प्रस्ट भन्नुहुन्छ।

फोटो राखिँदा, फोटोतिर फर्केर प्रार्थना गरिँदा, परिवारका सदस्यहरूले नियमित रूपमा त्यसलाई हेरेर उनको सम्झना गर्दा दिवंगतको आत्मा घरि–घरि घरतिर फर्केर तानिन्छ। परिवारले त्यसलाई निरन्तर बोलाइरहेकाले आत्मा जान सक्दैन। बापूजी भन्नुहुन्छ, आत्माहरू वर्षौंसम्म, दशकौंसम्म पनि आफ्नो पुरानो घर नजिकै अड्किएर रहनुका सबैभन्दा सामान्य कारणहरूमध्ये यो एउटा हो। यो पासो जानीजानी थापिएको होइन, यो प्रेमले बनेको हो। छ महिना, सायद एक वर्ष — यति समयभित्र परिवार पनि परिवर्तनको बेलामा हुन्छ, र आत्मा पनि परिवर्तनको बेलामा हुन्छ। यो समयपछि बापूजी सल्लाह दिनुहुन्छ: फोटो हटाएर राख्नुहोस्। प्रेम सकिएकाले होइन। अब प्रेमले अर्कै रूप लिनुपर्ने भएकाले। मोह लम्ब्याएर केही काम लाग्दैन। बिदा गर्नु नै प्रेमको अर्को उपहार बन्छ।

बापूजीले दुःखका साथ औंल्याउनुभएको छ — कतिपय परिवारहरू, विशेष गरी संयुक्त परिवारमा, धेरै दशक पहिलेसम्मका पितृहरूका लागि ठूला–ठूला पूजा–स्थल राखिरहन्छन्।

हरेक पुस्ताले आफ्नै फोटोहरू थप्छ। हरेकले आफ्नै मोह थप्छ। ती आत्माहरूमाथि सबैको मिलेर बनेको तान निकै ठूलो हुन्छ, र तीमध्ये धेरै आत्माहरू उनीहरूलाई सम्झने परिवारका सदस्यहरूको पूरै जीवनभर घरको वातावरण छोडेर जान सक्दैनन्।

यसमा अझ सजिलै नदेखिने एउटा समस्या पनि छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — जुन आत्माको फोटो निरन्तर सम्झिइन्छ, त्यसमा आशा पलाउन थाल्छ — खाना चढाइनेछ, प्रार्थना गरिनेछ, ध्यान दिइनेछ भन्ने। परिवारले पछि आफ्नो चलन बदल्यो भने आत्मा अशान्त हुन्छ। कहिलेकाहीं यस्ता आत्माहरूले त्यसपछि परिवारलाई दुःख दिन्छन् — बच्चाहरूमध्ये कुनै एकमार्फत दबाब दिएर, माग राखेर। सुरुमा प्रेमले गरिएको व्यवस्था अब यस्तो बाध्यता बनिसकेको हुन्छ, जुन तोडियो भने त्यसको परिणाम भोग्नुपर्छ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ, बुद्धिमानीको बाटो कोमल तर प्रस्ट छ। दिवंगतलाई आफ्नो मनमा सम्मान गर्नुहोस्। शरीर छोड्ने बेला उनीहरूसँग प्रेमपूर्वक बोल्नुहोस्, र प्रस्टसँग जान दिनुहोस्। केही समय मात्र, आदरका साथ सम्झना गरिरहनुहोस्। अनि अगाडि बढ्नुहोस्। आत्माको नाता फोटोमा भर पर्दैन भन्ने भरोसा राख्नुहोस्। भरोसा राख्नुहोस् — आत्मालाई माथि उठ्न दिँदा नै प्रेमको काम सबैभन्दा राम्रोसँग पूरा हुन्छ, अति ठूलो स्मारक बनाएर तल थिचेर राख्दा होइन।

सबैभन्दा ठूलो कुरा, बापूजी भन्नुहुन्छ, मृत्युलाई नाटकका रूपमा लिनुहोस् — महान् ब्रह्माण्डीय नाटकको एउटा दृश्य। हरेक आत्माले केही समय आफ्नो भूमिका खेल्छ। यस मञ्चमा त्यसको भूमिका सकिएपछि त्यो अर्को मञ्चमा जान्छ। बुद्धिमान् दर्शकले अभिनयको कदर गर्छ, कलाकार बाहिरिँदा ताली बजाउँछ, र अर्को दृश्यका लागि तयार रहन्छ। अबुझ दर्शकले कलाकारलाई जान दिँदैन, र यसरी कलाकार र नाटक दुवैलाई रोक्छ।

> **"मोहों की याद आत्मा को बाँध लेती है; प्यार की सच्ची सेवा है उसे जाने देना।"**
>
> *"अर्थ: मोहबाट आउने सम्झनाले आत्मालाई बाँध्छ; उसलाई जान दिनु नै प्रेमको सबैभन्दा साँचो सेवा हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

४६

पितृलाई सहयोग गर्ने विधिहरू

जेसुकै होस्, उनीहरूसम्म पुग्ने कुरा तपाईंको भित्री अवस्था हो, विधिको बाहिरी रूप होइन।

हिन्दू परम्परामा पितृहरूको सम्मान गर्ने एउटा विस्तृत व्यवस्था छ — श्राद्ध, पितृ तर्पण, पिण्डदान, र विभिन्न समयमा चढाइने चढावा। बापूजी यसको गहिरो बनावट ध्यान दिएर बुझाउनुहुन्छ।

यी विधिहरूको सुरुको उद्देश्य साँचो थियो, र सुरुको शक्ति पनि निकै ठूलो थियो। पुरानो समयमा, जब विधि गराउने ब्राह्मणहरूमा साँचो आध्यात्मिक साधना हुन्थ्यो, उनीहरूबाट निस्केको कम्पन पितृ आत्माहरूसम्म पुग्थ्यो र तिनलाई सोझै पोषण दिन्थ्यो — भौतिक खाना होइन, सूक्ष्म पोषण, ज्ञान–ऊर्जा, र समुदायले गर्ने सम्झनाबाट मिल्ने साथ।

यी विधिहरू एउटा खास ब्रह्माण्डीय परिस्थितिमा सुरु भएका थिए। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — जब आत्माहरूको शक्ति घट्न थाल्यो र धेरै आत्माहरू मोह नसुल्झाईकनै मरे, तिनीहरू जीवनमा जुन कुराहरूको लालसा गर्थे, तिनकै भोक लिएर तल्ला सूक्ष्म तहहरूमा रहिरहे। जीवित मानिसहरूले मृतकलाई खुवाउन र आशीर्वाद दिन सकून् भनेर करुणामय ऋषिमुनिहरूले श्राद्धको व्यवस्था बसाल्नुभयो। यो साँचो सहयोग थियो।

बापूजी पुष्टि गर्नुहुन्छ — केही खास किसिमका पितृहरूलाई यी अभ्यासहरूबाट साँच्चै सहयोग पुग्न सक्छ। उहाँले चन्द्रमाबारे बताउनुभएको छ — त्यो एउटा यस्तो रोकिने ठाउँ हो, जहाँ केही पितृ आत्मा अझ माथि जानुअघि बस्छन्। मनुस्मृति र अरू ग्रन्थहरूले यसको वर्णन गर्छन्। मनदेखि गरिएको तर्पणले यस्ता आत्माहरूतिर कम्पन पठाउँछ।

तर के बदलियो भन्ने पनि बापूजी सिकाउनुहुन्छ। आज विधि गराउने धेरैजसोमा त्यो भित्री साधना छैन, जसले विधिहरूलाई शक्तिशाली बनाउँथ्यो। बाहिरी रूप बाँकी छ; सार धेरैजसो हराइसकेको छ। कतिपय मन्दिर वा विधिमा चढाइने भौतिक खानाले पितृलाई साँच्चै खुवाउँदैन

— स्थूल पदार्थ आत्मासम्म पुग्न सक्दैन। पहिले आत्मासम्म पुग्ने कुरा त साँचो ब्राह्मणको तपस्याबाट निस्कने सूक्ष्म कम्पन थियो। त्यो कम्पनबिना चढावा खाली हुन्छ।

आज के कुराले काम गर्छ? बापूजीको उपाय सधैं एउटै छ। पितृसम्म सबैभन्दा भरपर्दो तरिकाले ज्ञान नै पुग्छ। सम्झना गर्ने दिनहरूमा आत्मा र परमात्माबारे प्रवचन बजाउनुहोस्। पितृहरूसँग उनीहरूको नाम लिएर बोल्नुहोस्, र उनीहरूलाई माग होइन, आशीर्वाद दिनुहोस्। उनीहरूलाई परम शान्तिको कम्पन पठाउनुहोस्। परिवारले परम्परागत विधि गर्न चाहन्छ भने मनदेखि गर्नुहोस्, तर विधि आफैं सहायक मात्र हो, मुख्य होइन भन्ने बुझ्नुहोस्।

बापूजीले सही सोचबारे बताउनुभएको छ। शरीर हुँदा पितृ जुन अर्थमा तपाईंको बुबा वा हजुरबुबा थिए, अब उनी त्यो अर्थमा तपाईंको बुबा वा हजुरबुबा होइनन्। उनीहरू अब आफ्नै यात्रामा रहेका आत्मा हुन्। उनीहरूलाई आत्माका रूपमा सम्मान गर्नुहोस्। उनीहरूको सद्गतिको कामना गर्नुहोस्। आत्माहरूलाई साँच्चै जे चाहिन्छ, त्यही उनीहरूलाई दिनुहोस्: उनीहरू को हुन् भन्ने ज्ञान, र परमात्मासँगको सम्बन्ध।

उनीहरू माथिल्ला लोकहरूमा पुगिसकेका ज्ञानी आत्मा हुन् भने, उनीहरूलाई तलबाट श्राद्ध चाहिँदैन — उनीहरूलाई चाहिने कुरा उनीहरूसँग पहिल्यै छ। उनीहरू अझै तल्ला सूक्ष्म तहहरूमा छन् भने, उनीहरूलाई साँच्चै चाहिने कुरा माथि उठ्ने सहयोग हो। जेसुकै होस्, उनीहरूसम्म पुग्ने कुरा तपाईंको भित्री अवस्था हो, विधिको बाहिरी रूप होइन।

बापूजी एउटा व्यावहारिक कुरा थप्नुहुन्छ। परिवारको कुनै सदस्यले मर्नुअघि नै कुनै खास विधि गरियोस् भनेर स्पष्ट अनुरोध गरेका थिए भने, परिवारले सम्मानको भावले त्यो अनुरोध पूरा गर्नु राम्रो हो — आज त्यो विधिको आध्यात्मिक असर घटिसकेको भए पनि। दिवंगतको इच्छाको सम्मान गर्नु आफैंमा प्रेमको एउटा रूप हो। तर विधिले मात्र भित्री कामको ठाउँ लिन्छ भनेर नमान्नुहोस्। दुवै सँगसँगै हुनुपर्छ।

> **"पित्र को वस्तु नहीं, आत्मा को प्रकाश चाहिए — ज्ञान और वाइब्रेशन से ही पहुँचता है।"**
>
> *"अर्थ: पितृलाई वस्तु होइन, आत्माका लागि प्रकाश चाहिन्छ — ज्ञान र कम्पनले मात्र उनीहरूसम्म पुग्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

५०

झूटा गुरु र आधुनिक विकृतिहरू

साँचो गुरुले साधकलाई गुरुभन्दा पर, सोझै परमात्मातिर औंल्याउँछन्।

यस युगमा झूटा गुरुहरू धेरै बढेकोबारे बापूजी खुलेर भन्नुहुन्छ। उहाँ कुनै व्यक्तिको नाम लिनुहुन्न, तर विवेकी साधकले चिन्न सक्ने ढाँचाहरूको वर्णन गर्नुहुन्छ।

आज यस्ता गुरुहरू छन्, उहाँ भन्नुहुन्छ, जसलाई ठूलो संख्यामा मानिसहरू पछ्याउँछन्, जोसँग अपार धन छ, जो ठूलो आध्यात्मिक उपलब्धिको दाबी गर्छन्, तर पनि जसको भित्री अवस्था खोक्रो छ। धेरैसँग दर्जनौं गाडी, धेरै ठाउँमा घर, निजी हवाईजहाज छन्। उनीहरूको सार्वजनिक शिक्षा तनाव कम गर्ने, सामूहिक मस्ती, नाच र गीत–संगीत, र सायद हल्का ध्यानमा जोड दिन्छ। यीमध्ये कुनै पनि कुराले साँचो मुक्तिका लागि चाहिनेजसरी माथितिर लैजाँदैन।

उनीहरूले यति धेरै अनुयायी कसरी जम्मा गर्छन्? बापूजीको उत्तर सोझो छ। उनीहरूलाई सूक्ष्म जगतका समूहहरूले साथ दिन्छन्, जसका सदस्यहरूका आफ्नै इच्छाहरू हुन्छन् — ध्यान पाउने, उत्सव मनाउने, र प्रभाव पारेर फेरि मानव शरीरमा पस्ने मौका पाउने। यी सूक्ष्म समूहहरूले अनुयायीहरूलाई केही खास गुरुतिर धकेल्छन्, किनकि ती गुरुले गराउने गतिविधिले सूक्ष्म आत्माहरूलाई अनुयायीहरूमार्फत काम गर्ने मौका दिन्छ। सामूहिक नाचमा बदलिने सामूहिक ध्यान, सामूहिक विधिपछि आउने मस्तीका अवस्थाहरू, 'स्वर्गदूत' पसेर सहभागीहरूमार्फत नाच्ने गरी आत्मा बोलाइने बैठकहरू — बापूजीले यी

सबै देख्नुभएको छ र यिनको वर्णन गर्नुभएको छ। यी पवित्र होइनन्। यी सामूहिक रूपमा आत्मा पस्ने घटना हुन्।

बापूजी एक विदेशी गुरुले चलाएको दिल्लीको एउटा कार्यक्रमबारे आफूले देख्नुभएको कुरा सुनाउनुहुन्छ, जहाँ ती गुरुले स्वर्गदूतहरूलाई बोलाएको भनिन्थ्यो। पचास जना गम्भीर देखिने वयस्क घेरा बनाएर उभिए। गुरुले बोलाए। केही मिनेटभित्रै पचासै जना आफ्नो मूल पहिचान पूरै गुमाएर बेस्सरी नाच्न थाले। उनीहरूले आफैंलाई चिनेनन्। गुरुले यो स्वर्गदूतसँगको सम्पर्क र तनावबाट छुटकारा हो भनेर दाबी गरे। बापूजीले यो वास्तवमा के थियो भन्ने चिन्नुभयो: सहभागीहरूले आफ्नै इच्छाले आफ्नो सचेतनाबाट खाली गरिदिएका शरीरहरूमा भूतहरू पसेका थिए। कार्यक्रमपछि के भएको थियो भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई केही पनि थाहा थिएन।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ — यस्तो शिक्षा हाम्रो युगमा धेरै फैलिएको छ। यो धेरै संस्कृतिमा, धेरै नाममा देखा पर्छ। सामूहिक मस्ती गराएर तनाव कम गर्ने। आत्माहरू बोलाएर निको पार्ने। रसायनको सहाराले गरिने विधिहरूबाट जागृति ल्याउने। ढाँचा फरक–फरक हुन्छन्; भित्र चल्ने प्रक्रिया एउटै हुन्छ। सहभागीले आफ्नो सचेतना छोडिदिन्छ। सूक्ष्म जीवहरू पस्छन्। आध्यात्मिक जस्तो देखिने असरहरू देखा पर्छन्, तर तिनले कतै पनि माथि लैजाँदैनन्।

ठिक आधारबिनै चक्र सक्रिय पार्ने र कुण्डलिनी जगाउने आधुनिक चलन पनि छ। बापूजी सिकाउनुहुन्छ: आत्माले ज्ञान र योगबाट साँचो शक्ति जम्मा गरेपछि चक्रहरू आफैं खुल्छन्। त्यो आधारबिना तिनलाई जबरजस्ती खोल्न खोज्दा हानि हुन सक्छ — शारीरिक, मानसिक र कर्मको। जुन आत्माले अझै आफूलाई चिनेको छैन, त्यसले आफ्ना ऊर्जा केन्द्रहरूसँग खेलबाड गर्नु हुँदैन।

बापूजीले टाढैबाट निको पार्ने अभ्यासको आधुनिक चलनबारे पनि टिप्पणी गर्नुभएको छ — यस्ता मण्डली, जहाँ एक जनाले, प्रायः व्हाट्सएप समूह वा भिडियो कलमार्फत, धेरै जनालाई निको पार्ने कम्पन पठाउने दाबी गर्छन्। उहाँ खुलेर भन्नुहुन्छ: यसले प्रचार गरिएजस्तो काम गर्दैन। जसको आफ्नै आत्मा अझै शुद्ध भएको छैन, उनले अरूलाई शुद्धता पठाउन सक्दैनन्। यस्ता धेरै घटनामा वास्तवमा पठाइने कुरा पठाउनेकै भित्र बाँकी रहेको नकारात्मकता हो, जसलाई आध्यात्मिक भाषाको लुगा लगाइएको हुन्छ। पाउनेले केही

महसुस गर्छन् — कहिले सुरुमा आशाले मात्र आउने असरले गर्दा राम्रो, कहिले पछि असजिलो, जब ऊर्जामा साँच्चै भएको कुरा भित्र बस्छ। साँचो रूपमा निको पार्नका लागि, निको पार्ने मानिस उच्च शक्ति भएको आत्मा हुनुपर्छ, नियमित योगमा रहनुपर्छ, र परमात्माको रेखदेखमा काम गर्नुपर्छ। यस्ता निको पार्ने मानिसहरू छन्, तर दुर्लभ छन्; यो दाबी गर्ने धेरैजसो त्यस्ता होइनन्।

बापूजीले आफ्नै जीवनमा यस्ता साधकहरू चिन्नुभएको छ, जसले उहाँलाई सयवटा मर्सिडिज, निजी हवाईजहाज र धेरै देशमा भव्य घर भएका गुरुहरूबारे बताए — ती गुरुहरू साधारण जीवन बिताउने अनुयायीहरूलाई मोह त्यागको उपदेश दिन्थे। यही बेमेल नै परीक्षा हो। जुन गुरुको जीवनशैली उनकै बोलीसँग पूरै बाझिन्छ, उनी वास्तवमा कुनमा विश्वास गर्छन् भन्ने उनले देखाइसकेका हुन्छन्। धन आफैंमा चिनो होइन; धेरै साँचा ऋषिमुनिहरूले पनि राजाहरूसँग उठबस गर्नुभएको छ। चिनो यो हो — जीवनशैलीले मोहको कुरा गर्छ कि स्वतन्त्रताको।

साधकले साँचो गुरुलाई कसरी चिन्ने? **बापूजीका जाँचहरू सरल छन्।** के गुरु आत्माले आफूलाई आफैं चिन्ने कुरामा जोड दिन्छन्, कि साधकलाई आफूमाथि निर्भर बनाउँछन्? के उनी आत्मालाई सोझै सर्वशक्तिमानसँग जोडिन सिकाउँछन्, कि आफैं बीचमा उभिन्छन्? के उनी सादा जीवन बिताउँछन्, जहाँ उनको धन र जीवनशैलीले उनको शिक्षा झल्काउँछ, कि आफ्नै बोलीसँग बाझिने ठाँटबाँटमा बाँच्छन्? के उनी सृष्टि र परमात्माको फराकिलो सत्यको कुरा गर्छन् — कि एउटै रूपप्रतिको सीमित भक्तिको मात्र?

साँचो गुरुले साधकलाई गुरुभन्दा पर, सोझै परमात्मातिर औंल्याउँछन्। झूटा गुरुले साधकलाई गुरुकै महानतातिर औंल्याउँछन्। झूटको पहिलो चिनो गुरुलाई ठूलो बनाउँदै लैजानु हो; सत्यको पहिलो चिनो गुरु आफैं सबैको साझा स्रोतमा विलीन हुनु हो।

> **"सच्चा गुरु तुम्हें आत्मा से परमात्मा तक ले जाए, अपने तक रोक कर नहीं।"**
>
> *"अर्थ: साँचो गुरुले तपाईंलाई आत्माबाट परमात्मासम्म लैजान्छ, आफैंमा कहिल्यै रोकेर राख्दैन।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

५१

आध्यात्मिक अनुशासन

ढोका असाधारण रूपमा खुला छ।

मुक्तिका लागि गरिने दैनिक अनुशासनबारे बापूजीको उपाय जमिनमा टेकेको र व्यावहारिक छ। यसका लागि परिवार वा पेसा त्याग्नुपर्दैन। यसका लागि हरेक दिन, लगातार, आफ्नो ध्यान आत्मातिर फर्काइरहनुपर्छ।

पहिलो, ज्ञान। दिनको कम्तीमा एक घण्टा साँचो शिक्षा सुन्नुहोस्। बापूजी आफैंले हजारौं घण्टाको प्रवचन रेकर्ड गर्नुभएको छ। अरू साँचा गुरुहरू पनि छन्। जुन कुराले तपाईंको आत्मालाई छुन्छ, त्यो खोज्नुहोस् र हरेक दिन त्यसैमा फर्कनुहोस्। ज्ञान नै जग हो। यसबिना अभ्यासको कुनै दिशा हुँदैन।

दोस्रो, योग। दिनको कम्तीमा एक घण्टा सर्वशक्तिमानसँग जोडिएर बिताउनुहोस्। आरामले बस्नुहोस्। आत्म स्वरूपमा स्थिर हुनुहोस्। परमात्मालाई पर–पर–पर–परबाजेका रूपमा सम्झनुहोस्। त्यो नाता महसुस गर्नुहोस्। परम प्रकाशलाई बग्न दिनुहोस्। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — नियमित रूपमा दिइएको यो एक घण्टाले महिनौं र वर्षौंमा आत्मालाई अरू कुनै पनि अभ्यासभन्दा धेरै शक्तिशाली रूपमा बदल्छ।

तेस्रो, **कर्मयोग** दिनभरि। हरेक काम आफू आत्मा हुँ भन्ने होसमा गर्नुहोस्। आत्मा भएर खानुहोस्। आत्मा भएर हिँड्नुहोस्। आत्मा भएर काम गर्नुहोस्। आत्मा भएर बोल्नुहोस्। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — यही अभ्यासले, अर्थात् साधारण कामकाजमा पनि आत्म स्वरूप कायम राख्नुले, भित्री अवस्थालाई ध्यानको एक घण्टामा मात्र सीमित नराखी निरन्तर बनाउँछ।

चौथो, **मन का मौन।** मनको मौनता। बापूजी यसलाई अहिलेको युगका लागि एउटा शक्तिशाली अभ्यासका रूपमा सिकाउनुहुन्छ। कम बोल्नुहोस्। बोल्नै पर्दा छोटो, नम्र भएर, बिस्तारै र होसका साथ बोल्नुहोस्। बोल्नमा खर्च हुने ऊर्जा त्यसपछि भित्री कामका लागि बाँकी रहन्छ।

धेरैले अनुभव गरेका छन् — केही हप्तासम्म टिकाइएको मौनताले भित्र देखिने गरी परिवर्तन ल्याउँछ।

पाँचौं, **बीती सो बीती** — जे बित्यो, बित्यो। मनमा गुनासो नपाल्नुहोस्। पुराना चोट फेरि–फेरि सम्झेर नबस्नुहोस्। हरेक बिहान दिनलाई नयाँ ठान्नुहोस्। बापूजी भन्नुहुन्छ, रात र दिन ठ्याक्कै यही कामका लागि दिइएका हुन् — आत्माले हरेक बिहान नयाँ सुरुवात गर्न सकोस् भनेर। मनबाट छोड्ने अभ्यास हरेक दिनको हो।

छैटौं, **परम शान्तिको कम्पन पठाउनुहोस्।** दिनभरि, केही बेर रोकिने बेलामा, मनमनै परम शान्तिको कम्पन पठाउनुहोस्। भित्रभित्रै 'परम शान्ति, परम शान्ति' भनिरहनुहोस्। यो वरिपरि फैलिन्छ, र तपाईंको आफ्नै भित्री अवस्था र तपाईंवरिपरिको क्षेत्र दुवैलाई सहयोग गर्छ। परम शान्तिको महा जप यस युगका ठूला व्यावहारिक उपहारहरूमध्ये एउटा हो।

सातौं, **घटाउनुहोस्।** स्क्रिन हेर्ने समय, बल दिनुको सट्टा थकाउने सामाजिक जिम्मेवारी, मनलाई धमिलो बनाउने खाना, होसलाई मन्द पार्ने पेय, र शान्ति बिगार्ने सङ्गत घटाउनुहोस्। यसको उद्देश्य कठोर त्याग होइन। यसको उद्देश्य आत्माका लागि ठाउँ बनाउनु हो। जहाँ अति धेरै उपभोग हुन्छ, त्यहाँ भित्री विकासका लागि ठाउँ रहँदैन।

आठौं, **बढाउनुहोस्।** शुद्ध सङ्गत, पवित्र पढाइ, प्रकृतिमा एक्लै बिताउने समय, सचेत भएर खाने र सचेत भएर सुत्ने बानी बढाउनुहोस्। जहाँ यी बढ्छन्, त्यहाँ आत्मा आफैं प्रकट हुन थाल्छ।

बापूजी भन्नुहुन्छ — यो अनुशासनको आधा भाग मात्र पनि नियमित रूपमा पालना गर्ने साधकले केही महिनाभित्रै ठूलो परिवर्तन देख्नेछ। पूरा अनुशासनले छिटो परिवर्तन ल्याउँछ। अहिलेको युगमा तीव्र भएको ब्रह्माण्डीय गतिले साधकलाई साथ दिन्छ। पहिले वर्षौं गुफामा बसेर हुने कुरा अब घरमै अनुशासन पालना गर्ने इमानदार गृहस्थले गर्न सक्छ। ढोका असाधारण रूपमा खुला छ। साधकले त्यहाँबाट भित्र पस्नु मात्र बाँकी छ।

> **"रोज़ एक घंटा ज्ञान, एक घंटा योग, बाक़ी काल में स्वरूप — यही मार्ग है।"**
>
> *"अर्थ: दिनहुँ एक घण्टा ज्ञान, एक घण्टा योग, बाँकी समय आत्म स्वरूपमा — यही मार्ग हो।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

५२

परम शान्तिको कम्पन

परमात्मातिर फर्कने हरेक आत्माले उदाउँदै गरेको बिहानीमा आफ्नो सानो प्रकाश थप्छ।

बापूजी अहिलेको युगका लागि खास गरी मिल्ने दुईवटा अभ्यास सिकाउनुहुन्छ। दुवै सरल छन्, दुवै शक्तिशाली छन्, र दुवैलाई साधारण जीवनमै मिलाउन सकिन्छ।

पहिलो हो परम शान्तिको कम्पन। मनले दिनभरि भित्रभित्रै 'परम शान्ति, परम शान्ति' भन्ने शब्द दोहोऱ्याउँछ — सबैभन्दा ठूलो शान्ति, सबैभन्दा ठूलो शान्ति। यो जादुई सूत्रको अर्थमा मन्त्र होइन। यो सम्झाउने काम हो। यो प्रसारण हो। यो आत्माले आफ्नो उद्देश्य तय गर्नु र त्यो उद्देश्यलाई बाहिर वरिपरिको क्षेत्रमा फैलिन दिनु हो।

यसले किन काम गर्छ? बापूजी बुझाउनुहुन्छ: शब्दहरू होसका साथ दोहोऱ्याउँदा आत्मा तिनको अर्थसँग मिल्छ। परम शान्तिको कम्पन भित्रै पैदा हुन्छ। त्यहाँबाट त्यो बाहिर फैलिन्छ — शरीरमा, नजिकैको वातावरणमा, घरमा, वरिपरिको ठाउँमा। ठाउँ नै बदलिन्छ। अभ्यास गर्नेको नजिक भएका मानिसहरूले किन भनेर थाहा नपाई फरक महसुस गर्छन्। मन हलुका हुन्छ। तनाव घट्छ। वातावरणको रसायन नै बदलिन्छ।

बापूजी सिकाउनुहुन्छ — परम शान्तिको जप यस युगमा विशेष रूपमा असरदार छ, किनकि अहिले पृथ्वीको वातावरण नकारात्मक कम्पनले यति धेरै भरिएको छ। लगातार शुद्ध कम्पन भर्नु आफैंमा एउटा आध्यात्मिक अनुशासन हो। परम शान्ति फैलाउने हरेक आत्माले अहिले चलिरहेको शुद्ध पार्ने ठूलो काममा योगदान गर्छ। यो एउटै अभ्यासबाहेक अरू केही नगर्ने आत्माहरूले पनि अर्थ राख्ने योगदान गर्छन्।

दोस्रो अभ्यास हो मन का मौन — मनको मौनता। यो बोली बन्द गर्ने मौनभन्दा अझ सूक्ष्म छ। साधकले चाहिएको बेला बोल्न सक्छ, तर बीच–बीचमा मनलाई नै मौन राख्छ। अशान्त सोचाइ छैन। कुराकानी मनमा फेरि–फेरि बजाउनु छैन। भविष्यको योजना बनाउँदै घुमिरहने चक्कर छैन। केवल स्थिरता।

यो कसरी पाइन्छ? बापूजी सिकाउनुहुन्छ — मन का मौन सचेतनाबाट सुरु हुन्छ। मनले हल्ला गरिरहेको बेला चाल पाउनुहोस्। यो हल्ला तपाईं होइन भन्ने चाल पाउनुहोस्। पछि हटेर आत्म चेतना (आत्म स्वरूप) मा फर्कनुहोस्। मनलाई साक्षी भएर हेर्ने आत्मा पहिल्यै मौन हुन्छ। आत्माले आफ्नो उपस्थिति फेरि स्थापित गर्दै जाँदा मन शान्त हुँदै जान्छ। हप्तौंसम्म अभ्यास गरेपछि मन का मौनले ठूलो असर ल्याउँछ।

भित्र निरन्तर चलिरहने बकबक घट्छ। नरोकिने सोचाइबाट चुहिइरहेको ऊर्जा अब काममा आउन सक्छ। संकल्प शक्ति बढ्छ — आत्माका संकल्पहरू असरदार हुन्छन्, किनकि ती अब मनको हल्लामा डुबेका हुँदैनन्। बापूजी भन्नुहुन्छ, अभ्यास गर्ने धेरैले आफ्ना इच्छाहरू छिट्टै पूरा हुन थालेको बताउँछन् — सृष्टिले इच्छा पूरा गरिदिएकाले होइन, बरु बल्ल मौन भएको आत्माले बल्ल प्रस्टसँग आफ्ना इच्छा बाहिर पठाइरहेकाले।

यी दुई अभ्यास मिलेर एउटा सुन्दर जोडी बन्छन्। परम शान्तिको कम्पनले शुद्ध ऊर्जा बाहिर पठाउँछ। मन का मौनले ऊर्जा बग्न सकोस् भनेर भित्री क्षेत्र सफा राख्छ। दुवै कायम राख्ने साधक परम शान्तिको स्थिर प्रसारक बन्छ — कलियुगको आँधीबीच एउटा शान्त केन्द्र, अहिलेको संसारभित्रै उदाउँदै गरेको नयाँ संसारको सानो तर साँचो बिन्दु।

बापूजीले धेरै पटक भन्नुभएको छ — उहाँका शिक्षाहरू पढ्ने हरेक पाठकले यी दुई मात्र — परम शान्तिको कम्पन र मन का मौन — अभ्यास गरे भने, केही वर्षभित्रै पूरै पृथ्वीको वातावरण देखिने गरी बदलिनेछ। संसारभरिको परिवर्तनमा आत्माको योगदान कल्पनाको कुरा होइन। आत्माले फैलाउने कम्पन जति वास्तविक छ, यो पनि ठ्याक्कै त्यति नै वास्तविक छ। परमात्मातिर फर्कने हरेक आत्माले उदाउँदै गरेको बिहानीमा आफ्नो सानो प्रकाश थप्छ।

> **"परम शान्ति बोली, सोची, जीयी — अंत में वही आत्मा का स्वभाव बन जाता है।"**
>
> *"अर्थ: बोलिएको, सोचिएको, जिइएको परम शान्ति — अन्त्यमा त्यही आत्माको आफ्नै स्वभाव बन्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

५३

मृत्युको डरदेखि अनन्ततासम्म

आत्माले थाहा पाएपछि डरले समात्ने केही बाँकी रहँदैन।

हामी यस पुस्तकको अन्त्यमा आइपुगेका छौं। मृत्युपछिको जीवनबारे बापूजीका शिक्षाहरू धेरै अध्यायहरूमा, धेरै लोकहरूमा, ब्रह्माण्डीय समयको अति विशाल नापभरि खुल्दै गएका छन्। यी सबैको मर्म के रह्यो?

मर्म, बापूजी सिकाउनुहुन्छ, यो हो: आत्मा अनन्त छ। यो मर्दैन। सृष्टिका साधारण प्रलयहरूमा यो मर्न सक्दैन। यो सबैभन्दा गहिरो ब्रह्माण्डीय अग्निमा मात्र हराउन सक्छ, र त्यो पनि आफ्नो स्रोततिर नफर्केको अवस्थामा मात्र। परमात्मातिर फर्कने आत्मा सधैंका लागि सुरक्षित रहन्छ — जुनसुकै शरीर धारण गरोस्, जुनसुकै लोकमा यात्रा गरोस्, जुनसुकै प्रलय पार गरोस्। त्यस्तो आत्माले आफूलाई भेट्टाइसकेको हुन्छ।

यही ज्ञानबाट मृत्युको डर विलीन हुन्छ। सिद्धान्तमा होइन। तर्कमा होइन। साँच्चै जिएर पाइने अनुभवमा। जुन आत्माले आत्म स्वरूपमा पर्याप्त समय बिताएको छ, जो सर्वशक्तिमानसँग पर्याप्त जोडिएको छ, जसले परम शान्तिको कम्पनको पर्याप्त लामो समय अभ्यास गरेको छ — त्यो आत्मा अब शरीरको अन्त्यदेखि डराउँदैन। आत्मालाई थाहा छ, त्यो शरीर होइन। आत्मालाई थाहा छ, त्यो कहाँ जाँदैछ। आत्मालाई थाहा छ, त्यसले सबैभन्दा धेरै प्रेम गरेको कुरा हराउने छैन, किनकि त्यसले भेट्टाएको सबैभन्दा गहिरो प्रेम परमात्माप्रतिको प्रेम थियो, र अगाडि पर्खिरहनुभएको पनि परमात्मा नै हुनुहुन्छ।

बापूजी प्रायः भन्नुहुन्छ — साँचो ज्ञानीका लागि बिदा हुने दिन जन्मेको दिनजस्तै मनाइनुपर्छ। दुवै ढोका हुन्। जन्मले यो शरीर र यो जीवनतिरको ढोका खोल्छ। मृत्युले आत्माको यात्राको अर्को चरणतिरको ढोका खोल्छ। दुवैलाई होसका साथ, गरिमाका साथ, र त्यसपछि आउने

कुरा सुरु गर्ने तयारीका साथ स्वागत गर्नुपर्छ। मृत्युवरिपरिको डर आत्मालाई अर्को पारि के छ भन्नेबारे केही पनि नबताइएकाले मात्र हो। आत्माले थाहा पाएपछि डरले समात्ने केही बाँकी रहँदैन।

यो ज्ञानमा गहिरो आनन्द लुकेको छ। कुनै पनि आत्माले कहिल्यै कसैलाई साँच्चै गुमाउँदैन भन्ने थाहा पाउनुको आनन्द। रूपहरू फेरिन्छन्, तर आत्माका नाताहरू जन्म–जन्मसम्म चलिरहन्छन्। अहिलेको हरेक भेट पहिलेका भेटहरूकै निरन्तरता हो। हरेक बिछोड आफैंमा अझै चलिरहेको एउटा भेट हो। आत्माको तहबाट हेर्दा जीवन र मृत्यु एउटै नटुट्ने अस्तित्वका चरणहरू मात्र हुन्।

हरेक पाठकका लागि बापूजीको कामना यो ज्ञानको अनुभूति हो — विचारका रूपमा होइन, सोझो अनुभवका रूपमा। ज्ञानबाट सुरु गर्नुहोस्। योगको अभ्यास गर्नुहोस्। दिनभरि आत्म चेतना कायम राख्नुहोस्। परम शान्तिको कम्पन पठाउनुहोस्। मोहलाई बिस्तारै, आफूले सकेजति छोड्दै जानुहोस्। हरेक आत्माको पर–पर–पर–परबाजेसँग जोडिनुहोस्। यो नाता साँचो छ, र यो अनन्त छ।

तपाईंले यो काम गर्नुभयो भने, तपाईंको बिदा हुने दिन आउँदा — र त्यो दिन हामी सबैका लागि आउनेछ — तपाईंले आफूलाई तयार पाउनुहुनेछ। शरीर ढल्नेछ। चेतना रहिरहनेछ। आत्मा माथि उठ्नेछ। र धेरै जन्मअघि सुरु भएको घर फर्कने यात्रा अर्को ठूलो सँघारमा पुग्नेछ।

यो बापूजीको शिक्षा हो, उहाँका प्रवचनहरूबाट सकेसम्म इमानदारीसाथ जम्मा गरिएको। यो अब गहिरो आदरका साथ तपाईंलाई अर्पण गरिएको छ — यी पानाहरूले दिएको कुराले तपाईंको आफ्नै यात्रालाई सहयोग पुगोस् भन्ने कामनासहित। तपाईंले आफूलाई आत्माका रूपमा चिन्न सक्नुहोस्। तपाईंले घर फर्कने बाटो भेट्टाउन सक्नुहोस्। परम शान्ति तपाईंको हरेक पाइलामा साथै रहोस्।

परम शान्ति।

> **"मृत्यु का डर तब तक है जब तक आत्मा का स्वरूप नहीं जाना — जब जान लिया, डर मिट गया।"**
>
> *"अर्थ: आत्माले आफूलाई नचिनेसम्म मात्र मृत्युको डर रहन्छ — चिनेपछि डर हराउँछ।"*
>
> — बापूजी

सन्दर्भ भिडियोहरू

तलका प्रवचनहरू नै यस पुस्तकका शिक्षाहरूको स्रोत हुन्। पूरा आध्यात्मिक अनुभवका लागि मूल प्रवचनहरू सुन्न पाठकहरूलाई अनुरोध गरिन्छ।

1. Behad ki Mukti vs Mahakal Pralay — Atma ka Vinaash hota hai? Kya atma ki sukhad mukti possible hai?

विषय: ब्रह्माण्डीय प्रलयमा आत्माको विनाश; परम मुक्ति र महाकाल प्रलयमा आत्माहरू जल्ने कुराको भिन्नता।
लिङ्क: https://youtu.be/WIOfGkc9F8I

2. Journey of Soul — Atma ki Yatra: What will happen after death? Final Destination on Judgement Day

विषय: मृत्युपछि सूक्ष्म जगतहरू हुँदै आत्माको यात्रा र त्यसको अन्तिम गन्तव्य।
लिङ्क: https://youtu.be/VQWJVvDiAQI

3. Last Journey of Soul — Kaun tay karta hai? Atma sevak ko khatam kar sakte hain? Space Time Matrix & Soul Travel

विषय: आत्माको अन्तिम यात्रा; फरक–फरक श्रेणीका आत्माहरू आफ्नो अन्तिम गन्तव्यमा कसरी पुग्छन्।
लिङ्क: https://youtu.be/vQ08sLDmmKI

4. Afterlife Part 1 — Uncovering the Secrets of After Life and Death

विषय: मृत्युपछि तुरुन्तै के हुन्छ; शरीर छोड्दै गरेको आत्माका अनुभवहरू।
लिङ्क: https://youtu.be/V3TIY7tV0-A

5. Concept of Moksha / Mukti Part 1 — How to End Reincarnation Beyond Karma

विषय: मोक्षको अर्थ; ज्ञान र योगले पुनर्जन्मको चक्र कसरी पार गर्ने।

लिङ्क: https://youtu.be/Vcve3cSywTI

6. Concept of Moksha Part 2 — Mukti and Who Can Cross the Multiverse

विषय: अझ माथिल्लो मुक्ति, र कुन आत्माहरू मल्टिभर्स पार गरेर परमधाम पुग्न सक्छन्।
लिङ्क: https://youtu.be/oFB-Cm8BuGA

7. Afterlife Part 2 — Uncovering the Secrets of After Life

विषय: परलोकबारेको छलफलको निरन्तरता; सूक्ष्म जगतहरू, भेटघाट र मृत्युपछिका सत्यहरू।
लिङ्क: https://youtu.be/Y84u5mb9u-0

8. Life After Death — Kya hai? Purvaj kahaan rehte hain? Kaunsi atma dharti par phir nahi aati

विषय: पितृहरू कहाँ बस्छन्; कुन आत्माहरू पृथ्वीमा फर्कदैनन्, र किन।
लिङ्क: https://youtu.be/9YQsk4CY8zE

9. 84 Lakh Yoni Souls — Atma ke prakar kitne hain? Atma ka srijan aur power

विषय: आत्माका ८४ लाख श्रेणी; आत्माहरू कसरी सिर्जना हुन्छन् र तिनको शक्ति कसरी फरक–फरक हुन्छ।
लिङ्क: https://youtu.be/Ph_8BQCgMiE

10. Atma Ghar par kyu rehti hai? Part 3 — Bhoot ko kaun dekh sakta hai? Atma karm-bandhan kaise kate?

विषय: आत्माहरू किन आफ्नै घरमा रहिरहन्छन्; तिनलाई कसले देख्न सक्छ; कर्मको बन्धन कसरी तोड्ने।
लिङ्क: https://youtu.be/NrSK4rsg_ao

11. Sankshipt mein Moksha-Mukti ka Rahasya — Moksha kya hai shastron ke aadhar par; Behad Mukti, Jeevan Mukti

विषय: शास्त्र र बेहद ज्ञानअनुसार मोक्ष र मुक्तिका रहस्यहरूको छोटो सार।
लिङ्क: https://youtu.be/hXIQSYJz0uI

12. Life After Death — General Discourse

विषय: शरीरको मृत्युपछि आत्मालाई के हुन्छ भन्नेबारे सामान्य शिक्षा।

लिङ्क: https://youtu.be/_Tgm5W_1Uv4

13. Moksh Kya Hai — Part 2

विषय: मोक्ष र आत्माको फर्कने बाटोबारेको छलफलको निरन्तरता।
लिङ्क: https://youtu.be/z8hYZLnV-jc

14. Suicide Part 1 and Part 2 — Atmaghaat ke baad atma ki gati

विषय: आत्महत्यापछि आत्मालाई के हुन्छ; आफैं शरीर छोडेका आत्माहरूको पीडा र अड्किएको अवस्था।
लिङ्क: https://youtu.be/UQJRNT-hXmg

15. Main Life After Death Videos — Part 1

विषय: मृत्युपछिको जीवन, आत्माका अनुभवहरू र मृत्युपछिका सत्यहरूबारे विस्तृत प्रवचन।
लिङ्क: https://youtu.be/xeVBDmQKuh8

16. Main Life After Death Videos — Part 2

विषय: मृत्युपछिको जीवनबारेको विस्तृत प्रवचनको निरन्तरता।
लिङ्क: https://youtu.be/JPTOo7BX6Rc

17. Birth of Death — How and Why Was Death Created? Mrityu ka Rahasya — Sanatan Shastras

विषय: मृत्युको सुरुवात; ब्रह्माले मृत्यु किन बनाउनुभयो; पृथ्वीमा मृत्यु कसरी आयो।
लिङ्क: https://youtu.be/wsyeOo8BTRs

18. Life After Death — Audio Discourses Compilation

विषय: मृत्युपछि आत्माका अनुभवहरूबारे एकै ठाउँमा जम्मा गरिएका अडियो प्रवचनहरू।
लिङ्क: https://youtu.be/HhPArd3PCDY

19. Spiritual Discourse on Soul's Journey

विषय: शरीरभन्दा परको आत्माको यात्रा र सूक्ष्म जगतहरूमा त्यसका अनुभवहरूबारे थप प्रवचन।
लिङ्क: https://youtu.be/IUE9n0obUlU

20. Spiritual Discourse on Liberation and the Subtle World

विषय: मुक्तिको मार्ग र सूक्ष्म आयामहरूमा आत्माहरूका अनुभवहरूबारे शिक्षा।
लिङ्क: https://youtu.be/OjFMUa675x8

21. Spiritual Discourse on Soul Consciousness and Afterlife

विषय: मृत्युभन्दा परको यात्राको तयारीमा आत्म चेतना जगाउनेबारे शिक्षा।
लिङ्क: https://youtu.be/EpqftIu3X80

22. Complete Playlist — Life After Death Series

विषय: मृत्युपछिको जीवन र आत्माको यात्राबारे बापूजीका प्रवचनहरूको पूरा प्लेलिस्ट।
लिङ्क: https://youtube.com/playlist?list=PLhwIbX87USVHEnfsDIZO8F5NlrJa8PdBh

बापूजीका अनमोल वचनहरू

यस पुस्तकका अध्यायहरूभरि बापूजीका प्रवचनहरूबाट लिइएका केही वाक्यहरू अनमोल वचनका रूपमा राखिएका छन् — शिक्षाको मर्मतिर देखाउने छोटा, शक्तिशाली सङ्केत। मनन र चिन्तनका लागि सबै अध्यायका यी वचनहरू यहाँ एकै ठाउँमा राखिएका छन्।

अनमोल वचन १

"आत्मा का विनाश नहीं होता; सिर्फ़ शरीर छूट जाता है।"

"अर्थ: आत्माको कहिल्यै विनाश हुँदैन; शरीर मात्र पछि छुट्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन २

"आप शरीर नहीं हैं, आप आत्मा हैं — एक चैतन्य शक्ति।"

"अर्थ: तपाईं शरीर हुनुहुन्न। तपाईं आत्मा हुनुहुन्छ — चेतन शक्तिको एउटा बिन्दु।"

— बापूजी

अनमोल वचन ३

"मृत्यु एक द्वार है, अंत नहीं।"

"अर्थ: मृत्यु एउटा ढोका हो, अन्त्य होइन।"

— बापूजी

अनमोल वचन ४

"अंत मति सो गति — अंतिम सोच ही आत्मा की अगली यात्रा तय करती है।"

"अर्थ: अन्तिम बेलाको मनको अवस्था जस्तो हुन्छ, आत्माको अर्को यात्रा पनि त्यस्तै हुन्छ — अन्तिम विचारले नै तय गर्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ५

"आत्मा की स्थिति से ही उसकी ऊँचाई तय होती है।"

"अर्थ: आत्माको उचाइ त्यसको भित्री अवस्थाले तय गर्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ६

"कारण शरीर में अनेक जन्मों का हिसाब है; ज्ञान और योग से यह साफ़ होता है।"

"अर्थ: कारण शरीरमा धेरै जन्मको हिसाब रहन्छ; ज्ञान र योगले मात्र त्यसलाई सफा गर्न सक्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ७

"अपना भाग्य ख़ुद अपनी कर्म से बनता है; कोई और नहीं लिखता।"

"अर्थ: हरेक आत्माले आफ्नै कर्मले आफ्नो भाग्य लेख्छ; अरू कसैले लेख्दैन।"

— बापूजी

अनमोल वचन ८

"हम जो भी सोचते हैं वही वायुमंडल में फैलता है; इसलिए सोच ही ज़िंदगी का रंग है।"

"अर्थ: हामी जे सोच्छौं, त्यही वातावरणमा फैलिन्छ; विचारले नै पूरै जीवनलाई रङ दिन्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ९

"जब तक मोह है, आत्मा लौट-लौट कर धरती पर आती है।"

"अर्थ: जबसम्म मोह रहन्छ, आत्मा घरि-घरि पृथ्वीमा फर्किरहन्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन १०

"भूत प्रेत आत्मा की वासना के भूखे होते हैं; ज्ञान और प्रकाश ही सच्ची रक्षा है।"

"अर्थ: अशान्त आत्माहरूलाई पूरा नभएका इच्छाहरूको भोक हुन्छ; ज्ञान र भित्री प्रकाशले मात्र साँच्चै रक्षा गर्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ११

"आत्मा को ज़बरदस्ती से नहीं, ज्ञान और शान्ति से मुक्ति मिलती है।"

"अर्थ: आत्माले बलजफतीबाट होइन, ज्ञान र शान्तिबाट मुक्ति पाउँछ।"

— बापूजी

अनमोल वचन १२

"मनुष्य जन्म देवता भी माँगते हैं — यह दुर्लभ अवसर है।"

"अर्थ: देवताहरू पनि मानव जन्मको कामना गर्छन् — यो सबैभन्दा दुर्लभ अवसर हो।"

— बापूजी

अनमोल वचन १३

"माध्यम द्वारा बात करने से आत्मा की मुक्ति नहीं होती।"

"अर्थ: माध्यममार्फत कुरा गर्दा आत्मा मुक्त हुँदैन।"

— बापूजी

अनमोल वचन १४

"भूत भी आत्माएँ हैं — उन्हें ज्ञान चाहिए, दुश्मनी नहीं।"

"अर्थ: भूत पनि आत्मा नै हुन् — तिनलाई ज्ञान चाहिन्छ, शत्रुता होइन।"

— बापूजी

अनमोल वचन १५

"शरीर तो एक वाहन था; उससे मुक्त करना ही आत्मा की सहायता है।"

"अर्थ: शरीर त एउटा सवारी मात्र थियो; त्यसबाट छुटाउनु नै आत्मालाई दिने सबैभन्दा साँचो सहयोग हो।"

— बापूजी

अनमोल वचन १६

"मृतक को विदाई दो — ज्ञान सुनो, प्रार्थना करो, फिर उसे जाने दो।"

"अर्थ: दिवंगतलाई साँचो बिदाइ दिनुहोस् — ज्ञान बाँड्नुहोस्, प्रार्थना गर्नुहोस्, अनि उनीहरूलाई जान दिनुहोस्।"

— बापूजी

अनमोल वचन १७

"ड्रग से झलक मिलती है, मगर योग से यात्रा मिलती है।"

"अर्थ: लागूपदार्थले झलक दिन सक्छ, तर साँचो यात्रा योगले मात्र दिन्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन १८

"पिछले जन्मों की याद नहीं, अभी की जागृति मुक्ति देती है।"

"अर्थ: अघिल्ला जन्मको सम्झनाले होइन, यही जीवनको जागृतिले मुक्ति दिन्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन १९

"आत्मा शरीर छोड़ने से नहीं, स्वरूप पहचानने से मुक्त होती है।"

"अर्थ: आत्मा शरीर छोडेर होइन, आफ्नो साँचो स्वरूप चिनेर मुक्त हुन्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन २०

"मृत्यु की एक झलक भी आत्मा को सदा के लिए बदल सकती है।"

"अर्थ: मृत्युको एउटा झलकले पनि आत्मालाई सधैंका लागि बदल्न सक्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन २१

"मृत्यु पहले नहीं थी; जब मोह बढ़ा तब उसका सर्जन हुआ।"

"अर्थ: सुरुमा मृत्यु थिएन; मोह धेरै भारी भएपछि मृत्यु बनाइयो।"

— बापूजी

अनमोल वचन २२

"आत्मा की पहचान उसका ज्ञान है — जो ज्ञान सुने वही उसकी कैटेगरी बताता है।"

"अर्थ: आत्माले स्वीकार गर्ने ज्ञानबाट नै त्यसको पहिचान हुन्छ — त्यसले जे अपनाउँछ, त्यसैले त्यसको श्रेणी देखाउँछ।"

— बापूजी

अनमोल वचन २३

"ब्रह्मा का एक दिन ही आठ अरब चौंसठ करोड़ साल का है — आत्मा यह सब पार कर रही है।"

"अर्थ: ब्रह्माको एक दिन नै ८ अर्ब ६४ करोड वर्षको हुन्छ — यी सबै पार गर्दै आत्मा यात्रा गरिरहेको छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन २४

"प्रलय अनेक है, मगर महाकाल प्रलय में ही आत्मा का अंतिम स्वरूप का प्रश्न आता है।"

"अर्थ: प्रलय धेरै छन् — तर महाकाल प्रलयमा मात्र आत्माको अस्तित्वमाथि नै प्रश्न उठ्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन २५

"आत्मा वैसे तो अमर है, पर महाकाल प्रलय में विनष्ट हो सकती है — ज्ञान ही रक्षा है।"

"अर्थ: आत्मा सामान्य रूपमा अमर छ, तर महाकाल प्रलयमा त्यसको विनाश हुन सक्छ — ज्ञानले मात्र रक्षा गर्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन २६

"ब्लैक होल भी पाप का अंतिम परिणाम है — आत्मा के अंदर भी यही नियम चलता है।"

"अर्थ: ब्ल्याक होल जम्मा भएको अँध्यारोको अन्तिम अवशेष हो — आत्माभित्र पनि यही नियम चल्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन २७

"परमधाम ही आत्मा का असली घर है — वहाँ जाने के लिए सिर्फ़ प्रकाश चाहिए।"

"अर्थ: परमधाम नै आत्माको मूल घर हो — त्यहाँ पुग्न भित्री प्रकाश मात्र चाहिन्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन २८

"सुख चाहिए तो वैकुण्ठ, शान्ति चाहिए तो शिवपुरी, परम शान्ति चाहिए तो परमधाम।"

"अर्थ: आनन्दका लागि वैकुण्ठ जानुहोस्, शान्तिका लागि शिवपुरी, परम शान्तिका लागि परमधाम।"

— बापूजी

अनमोल वचन २९

"भक्ति का फल ज्ञान है, ज्ञान का फल जीवन मुक्ति।"

"अर्थ: भक्तिको फल ज्ञान हो; ज्ञानको फल जीवन मुक्ति।"

— बापूजी

अनमोल वचन ३०

"कुण्डलिनी से पहले ज्ञान, ज्ञान से योग, योग से आत्मा स्वरूप की अनुभूति।"

"अर्थ: पहिले ज्ञान, त्यसपछि योग, अनि योगबाट आत्माको अनुभूति।"

— बापूजी

अनमोल वचन ३१

"कर्मातीत, भावातीत, गुणातीत — यही जीवन मुक्ति की तीन सीढ़ियाँ हैं।"

"अर्थ: कर्मभन्दा पर, भावभन्दा पर, गुणभन्दा पर — जीवित छँदैको मुक्तिका तीन खुड्किला।"

— बापूजी

अनमोल वचन ३२

"ब्रह्मज्ञानी एक पल में परमधाम पहुँच सकती है — जब अहंकार मिट जाए।"

"अर्थ: ब्रह्मज्ञानी एकै क्षणमा परमधाम पुग्न सक्छ — अहंकार मेटिएपछि।"

— बापूजी

अनमोल वचन ३३

"परमधाम तक पहुँचने में कई रोक हैं; ज्ञान और योग से ही राह खुलती है।"

"अर्थ: परमधामसम्म पुग्ने बाटोमा धेरै अवरोध छन्; ज्ञान र योगले मात्र बाटो खोल्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ३४

"बिना ज्ञान के योग अधूरा है, बिना योग के ज्ञान अधूरा है।"

"अर्थ: ज्ञानबिना योग अधुरो छ; योगबिना ज्ञान अधुरो छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ३५

❝

"योग माना आत्मा का परमात्मा से कनेक्शन — यही सबसे ऊँचा कार्य है।"

"अर्थ: योग भनेको आत्माको परमात्मासँगको सम्बन्ध हो — यही सबैभन्दा उच्च काम हो।"

— बापूजी

अनमोल वचन ३६

❝

"महाशिव का एक रोम–रोम में एक ब्रह्माण्ड बसता है — आत्मा उसी में समाती है।"

"अर्थ: महाशिवको एउटा रोममा एउटा पूरै ब्रह्माण्ड अटाउँछ — र आत्मा त्यही स्रोतमा विश्राम गर्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ३७

❝

"एलियंस है, मगर आत्मा का असली वाहन परम प्रकाश है।"

"अर्थ: एलियन छन्, तर आत्माको साँचो सवारी परम प्रकाश नै हो।"

— बापूजी

अनमोल वचन ३८

❝

"ब्रह्माण्ड, गैलेक्सी, यूनिवर्स — हर लोक में आत्मा है, हर जगह शिव है।"

"अर्थ: ब्रह्माण्ड, आकाशगंगा, युनिभर्स — हरेक लोकमा आत्माहरू छन्, र शिव सबैतिर हुनुहुन्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ३९

"१०८, १६०००, ६ लाख — अनंत की संतानें अभी धरती पर उतर रही हैं।"

"अर्थ: १०८, १६,०००, ६ लाख — बेहदका सन्तानहरू अहिले नै पृथ्वीमा ओर्लिरहेका छन्।"

— बापूजी

अनमोल वचन ४०

"कलयुग की कला में भी परिवर्तन की कला छुपी है।"

"अर्थ: कलियुगको अँध्यारोभित्र पनि परिवर्तनको कला लुकेको छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ४१

"क़यामत का दिन नहीं, नये युग का आगमन है।"

"अर्थ: यो विनाशको दिन होइन, नयाँ युगको बिहानी हो।"

— बापूजी

अनमोल वचन ४२

"नया युग १०० कला का होगा — हर आत्मा पूरी शक्ति से चमकेगी।"

"अर्थ: नयाँ युग १०० कलाको हुनेछ — हरेक आत्मा आफ्नो पूरा शक्तिले चम्किनेछ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ४३

"महा परिवर्तन आ रहा है — आत्मा को अभी तैयार करो।"

"अर्थ: महा परिवर्तन आउँदैछ — आत्मालाई अहिले नै तयार गर्नुहोस्।"

— बापूजी

अनमोल वचन ४४

"अनंत की संतानें काम के लिए नहीं, होने के लिए धरती पर आई हैं।"

"अर्थ: बेहदका सन्तानहरू केही गर्न होइन, रहन आएका हुन् — त्यही नै उनीहरूको काम हो।"

— बापूजी

अनमोल वचन ४५

"मनुष्य जन्म का मक़सद है आत्मा की स्वरूप पहचान और सोर्स में वापसी।"

"अर्थ: मानव जीवनको उद्देश्य आत्मालाई चिन्नु र आफ्नो स्रोतमा फर्कनु हो।"

— बापूजी

अनमोल वचन ४६

"मृत्यु की तैयारी अभी करनी होती है, अंतिम पल में नहीं।"

"अर्थ: मृत्युको तयारी अहिले नै गर्नुपर्छ, अन्तिम क्षणमा होइन।"

— बापूजी

अनमोल वचन ४७

"मृतक को सहायता ज्ञान और शान्ति से ही मिलती है — आँसू से नहीं।"

"अर्थ: दिवंगतलाई ज्ञान र शान्तिले मात्र सहयोग पुग्छ — आँसुले कहिल्यै होइन।"

— बापूजी

अनमोल वचन ४८

"मोहों की याद आत्मा को बाँध लेती है; प्यार की सच्ची सेवा है उसे जाने देना।"

"अर्थ: मोहबाट आउने सम्झनाले आत्मालाई बाँध्छ; उसलाई जान दिनु नै प्रेमको सबैभन्दा साँचो सेवा हो।"

— बापूजी

अनमोल वचन ४९

"पित्र को वस्तु नहीं, आत्मा को प्रकाश चाहिए।"

"अर्थ: पितृलाई वस्तु होइन, आत्माका लागि प्रकाश चाहिन्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ५०

"सच्चा गुरु तुम्हें आत्मा से परमात्मा तक ले जाए, अपने तक रोक कर नहीं।"

"अर्थ: साँचो गुरुले तपाईंलाई आत्माबाट परमात्मासम्म लैजान्छ, आफैंमा कहिल्यै रोकेर राख्दैन।"

— बापूजी

अनमोल वचन ५१

"रोज़ एक घंटा ज्ञान, एक घंटा योग, बाक़ी काल में स्वरूप — यही मार्ग है।"

"अर्थ: दिनहुँ एक घण्टा ज्ञान, एक घण्टा योग, बाँकी समय आत्म स्वरूपमा — यही मार्ग हो।"

— बापूजी

अनमोल वचन ५२

"परम शान्ति बोली, सोची, जीयी — अंत में वही आत्मा का स्वभाव बन जाता है।"

"अर्थ: बोलिएको, सोचिएको, जिइएको परम शान्ति — अन्त्यमा त्यही आत्माको आफ्नै स्वभाव बन्छ।"

— बापूजी

अनमोल वचन ५३

"मृत्यु का डर तब तक है जब तक आत्मा का स्वरूप नहीं जाना।"

"अर्थ: आत्माले आफूलाई नचिनेसम्म मात्र मृत्युको डर रहन्छ।"

— बापूजी

शब्दावली

यहाँ दिइएका शब्दहरू यस शृंखलाका सबै पुस्तकहरूमा सुरक्षित बापूजीको आध्यात्मिक शब्दभण्डारबाट लिइएका हुन्। अर्थहरू सरल र सुरु गर्ने पाठकलाई सजिलो हुने गरी राखिएका छन्, ताकि यो ज्ञानमा जति नयाँ भए पनि कुनै पनि पाठकले आत्माको यात्रा स्पष्टसँग पछ्याउन सकोस्।

१. **८४ लाख योनि** (84 Lakh Yonis)

जन्म र पुनर्जन्मको चक्रमा आत्माहरूले यात्रा गर्दै पार गर्ने जीवन–रूपका अति धेरै श्रेणीहरू।

२. **अन्त मति सो गति** (Aant Mati So Gati)

मृत्युको बेला मनको अन्तिम अवस्थाले आत्माको अर्को गन्तव्य तय गर्छ भन्ने परम्परागत सिद्धान्त।

३. **अजर अमर अविनाशी** (Ajar Amar Avinashi)

कहिल्यै बूढो नहुने, अमर, नाश नहुने। सधैं रहने आत्माका तीन गुण।

४. **आकारी** (Akari)

सूक्ष्म रूप, स्थूल शरीर होइन। जब आत्माले संकल्प गर्छ र ऊर्जा गुमाउँछ, तब त्यो दिव्य प्रकाशबाट तल झरेर परम तत्त्वले बनेको सूक्ष्म रूपमा आउँछ।

५. **आकाशिक रेकर्ड** (Akashic Record)

सबै विचार र कर्मको ब्रह्माण्डीय रेकर्ड, जुन आकाश तत्त्वमा जम्मा हुन्छ। यो कर्म गर्नेबाट बाहिरतिर सृष्टिको हरेक तह हुँदै फैलिन्छ।

६. **सर्वशक्तिमान / बेहद का बाप** (Almighty Authority / Behad Ka Baap)

परम पिता; सबै मल्टिभर्सका सबै आत्माहरूको स्रोत; हरेक मल्टिभर्सभन्दा पर रहेको ऊँच ते ऊँच परमधाममा बस्नुहुन्छ।

७. **अर्ध प्रलय** (Ardh Pralay)

केही भागमा मात्र हुने प्रलय; पृथ्वीमा जम्मा भएको नकारात्मकता समय–समयमा सफा गर्ने ब्रह्माण्डीय सफाइ। आत्माहरू आफैं भने नष्ट हुँदैनन्।

८. **आत्मा** (Atma)

चेतन शक्तिको एउटा बिन्दु। साँचो 'म'। हामी शरीर होइनौं, आत्मा हौं। आफ्नो मूल अवस्थामा शुद्ध आत्मा दिव्य प्रकाशको रूपमा हुन्छ।

९. **आत्म स्वरूप** (Atma Swaroop)

'म शरीर होइन, आत्मा हुँ' भन्ने होसमा टिकिरहने अवस्था। सबै साँचो योगको आधार।

१०. **अवतार** (Avatar / Incarnation)

कुनै परम आत्मा वा माथिल्लो आयामको आत्माको एउटा अंश (कोष), जुन खास दिव्य काम पूरा गर्न पृथ्वीको शरीरमा लिइन्छ।

११. **अव्यक्त** (Avyakt)

सृष्टिको नदेखिने सूक्ष्म र परम सूक्ष्म जगत।

१२. **बेहद ज्ञान** (Behad Gyan)

सर्वशक्तिमान र सीमा नभएको सृष्टिबारेको परम ज्ञान। विशाल सृष्टिको सुरुदेखि अन्त्यसम्मको अन्तिम ज्ञान, जुन कुनै पनि शास्त्रमा लेखिएको कुराभन्दा पर छ।

१३. **बेहद का बाप** (Behad ka Baap)

परम पिता; सीमा नभएको सृष्टिको मुख्य सिर्जनहार। सबै शक्तिको एकमात्र, अन्तिम स्रोत। सर्वशक्तिमान।

१४. **बेहदको आत्मा** (Behad ki Atma)

परम प्रकाश र परम महातत्त्वका आत्माहरू। धेरै शक्तिशाली आत्माहरू; बेहदका आत्माहरू।

१५. **बेहदको संसार** (Behad ki Duniya)

अन्त्य नभएको, सीमा नभएको सृष्टि। मल्टिभर्सहरूभन्दा पर, महा युनिभर्सहरूभन्दा पर — अनन्त कलाको सृष्टि, जसको आकार र शक्ति नाप्नै सकिँदैन।

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

सृष्टिको सबैभन्दा माथिल्लो आयामको परमधाम, सर्वशक्तिमानको धाम। शक्ति अनन्त छ, अनुमान गर्नै सकिँदैन।

१७. **बेहदको मुक्ति** (Behad ki Mukti)

बेहद का बापले दिनुहुने परम मुक्ति, जसमा अनन्त आत्माहरू कुनै पीडाबिना एकै क्षणमा शान्तिपूर्वक परम प्रकाशमा विलीन हुन्छन्।

१८. **बर्मुडा ट्रायङ्गल** (Bermuda Triangle)

पृथ्वीको एउटा क्षेत्र, जहाँ माथिल्लो सूक्ष्म तहमा (करिब २००० किलोमिटर माथि) एउटा प्वाल छ, जसबाट एलियन यानहरूले पानीजहाज र हवाईजहाजलाई तल तान्छन्।

१९. **भक्ति मार्ग** (Bhakti Marg)

भक्तिको मार्ग — पूजा, व्रत, जप र विधिमार्फत आफ्नो इष्टदेवमा समर्पित हुनु।

२०. **भावातीत** (Bhavatit)

सबै महसुस र भावनाभन्दा पर।

२१. **भूलोक** (Bhulok)

पृथ्वीको लोक — ब्रह्माण्डभित्रको सबैभन्दा तल्लो आयाम।

२२. **भुवर्लोक** (Bhuvarlok)

दोस्रो लोक, पृथ्वीभन्दा ठिक माथि, जहाँ धेरै दिवंगत आत्माहरू पृथ्वीका अवस्थाहरूमा अझै मोह राखेर बस्छन्।

२३. **ब्रह्माण्ड** (Brahmand)

सौरमण्डल।

२४. **ब्रह्मापुरी / सत्यलोक** (Brahmapuri / Sat Lok)

सातौं लोक, ब्रह्माको धाम; अझै पनि सूर्यको गुरुत्वको पहुँचभित्र रहेको सबैभन्दा माथिल्लो तह। यहाँ पुगेका आत्माहरू पनि मोह बाँकी रह्यो भने फेरि तल झर्न सक्छन्।

२५. **ब्रह्मज्ञानी** (Brahmgyani)

ब्रह्मलाई — निराकार परम सत्यलाई — जानेको व्यक्ति। ब्रह्मज्ञानीको मार्ग सबैभन्दा सोझो हुन्छ — शुद्ध चेतनाको बिन्दु बनेर परमधामसम्म पुग्ने मार्ग।

२६. **कारण जगत** (Causal world, Karan Jagat)

परम सूक्ष्म तत्त्वहरूको जगत; सूक्ष्म जगतभन्दा पनि मसिनो। कर्मको सबैभन्दा गहिरो रेकर्ड रहने लोक।

२७. **चैतन्य शक्ति** (Chaitanya Shakti)

चेतन शक्ति। आत्माको मूल स्वभाव। चेतन प्रकाशको एउटा बिन्दु।

२८. **बेहदका सन्तानहरू** (Children of the Infinite)

महा परिवर्तनको जग बसाल्न अहिलेको युगमा सर्वशक्तिमानले पृथ्वीमा पठाउनुभएका १०८, १६,००० र ९ लाख आत्माहरू।

२९. **धारणा** (Dharana)

अभ्यासको अन्तिम चरण, जब नियमित बेहद ज्ञान र योगको बलमा आत्माले आफ्ना संस्कारहरू बदल्छ र आफ्नो शुद्ध, निराकार आत्म चेतनाको अवस्था अनुभव गर्छ।

३०. **दिव्य दृष्टि** (Divya Drishti)

ईश्वरीय दृष्टि; सूक्ष्म सत्यहरू देख्ने भित्री दृष्टि, जुन आज्ञा चक्र जागेपछि धेरै अघि बढेका योगीहरूमा खुल्छ।

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

प्रकृतिका गुणहरूभन्दा पर — सत्त्व, रज र तम। शुद्ध आत्म चेतनाको अवस्था, वा निराकार अवस्था।

३२. **गुरु** (Guru)

आत्मालाई अँध्यारोबाट ज्ञानको उज्यालोसम्मको बाटो देखाउने आध्यात्मिक शिक्षक।

३३. **ज्ञान मार्ग** (Gyan Marg)

ज्ञानको मार्ग — आत्माले आफ्नो गन्तव्य नचिनेसम्म परम ज्ञानलाई निरन्तर मनमा गुनिरहन्छ।

३४. **हदको आत्मा** (Had ki Atma)

सौरमण्डलका तल्ला तहहरूमा सिर्जना भएका साधारण आत्माहरू — कम शक्ति भएका, सूक्ष्म तत्त्वहरूले बनेका, तर परम प्रकाश नभएका।

३५. **इच्छा मृत्यु** (Ichcha Mrityu)

आफ्नै संकल्पले, कुनै बाहिरी बाध्यताबिना हुने मृत्यु। मानिसले शरीर छोड्ने मूल तरिका, जुन यमराजले चलाउनुहुने मृत्युको व्यवस्था सुरु हुनुअघि सुरुका आत्माहरूका लागि उपलब्ध थियो।

३६. **इष्टदेव** (Ishta Dev)

भक्ति मार्गमा आफूले रोजेको देवता।

३७. **ईश्वर** (Ishwar)

सृष्टिको मालिक वा स्वामी; निराकार शिव।

३८. **जीव** (Jeev)

जब आत्माहरू नियन्त्रणमा नरहेका इच्छाहरूका कारण तल्ला तहहरूमा झर्छन् र स्थूल शरीरमा बस्छन्, तब तिनलाई जीव भनिन्छ।

३९. **जीवन मुक्ति** (Jeevan Mukti)

जीवित छँदैको मुक्ति; सबै कर्मको हिसाबबाट स्वतन्त्रता, सिर्जनहारसँग सधैंका लागि आनन्दको अवस्थामा रहँदै।

४०. **ज्योतिर्लिंग** (Jyotirling)

शुद्ध निराकार प्रकाशको एउटा खम्बा। शिवलिंग (आकार भएको प्रतीक) भन्दा फरक। ब्रह्मज्ञानी निराकार ब्रह्ममा मिल्न र सोझै परमधाम पुग्न ज्योतिर्लिंगमा पस्छ।

४१. **काल अग्नि** (Kal Agni)

कालको अग्नि, जुन महाकाल प्रलयमा शिव सूर्यभित्र पस्नुहुँदा उत्पन्न हुन्छ। साधारण आगोभन्दा फरक, काल अग्निले आत्माहरूलाई नै विलीन गर्न सक्छ।

४२. **कला** (Kala)

आत्मिक शक्ति नाप्ने एकाइ। बिजुलीको शक्ति वाटमा नापिएझैं आत्मिक शक्ति कलामा नापिन्छ। कला जति बढी, आत्मा वा सिर्जनहार त्यति नै शक्तिशाली।

४३. **कल्प प्रलय** (Kalp Pralay)

ब्रह्माको एक दिन सकिँदा हुने प्रलय। विष्णुले उत्पन्न गर्नुहुने बाह्र (१२) सूर्यको तापले तीन लोक — भूलोक, भुवर्लोक, स्वर्गलोक — विलीन हुन्छन्। माथिल्ला लोकका आत्माहरू सुरक्षित रहन्छन्।

४४. **कारण शरीर** (Karan Sharir)

कारण शरीर, केवल आकाश तत्त्वले बनेको; आत्माको कर्मको हिसाब राखिने भण्डार। आध्यात्मिक प्रगतिका लागि कारण शरीर सफा गर्नैपर्छ।

४५. **कर्मातीत** (Karmatit)

कर्मको बन्धनभन्दा पर; आत्मा सबै कर्मको हिसाबबाट स्वतन्त्र हुन्छ।

४६. **कयामतको दिन** (Kayamat ka Din)

केही परम्परामा न्यायको दिन; बापूजीको शिक्षामा यो सजायको होइन, ब्रह्माण्डीय परिवर्तनको क्षण हो — नयाँ युगको बिहानी।

४७. **लोक** (Loka)

सृष्टिको एउटा तह वा आयाम। भूलोक (पृथ्वी), भुवर्लोक, स्वर्गलोक, महर्लोक, जनलोक आदि ब्रह्माण्डभित्र रहेका सृष्टिका तहहरू हुन्।

४८. **महाब्रह्माण्ड** (Maha Brahmand)

आकाशगंगा।

४९. **महा महाकाल प्रलय** (Maha Mahakal Pralay)

सबैभन्दा ठूलो प्रलय, जसमा महाशिवले अनगिन्ती ब्रह्माण्डहरूलाई फेरि आफ्नो अस्तित्वको हरेक रोममा समाहित गर्नुहुन्छ।

५०. **महा परमधाम** (Maha Paramdham)

आकाशगंगाको परमधाम, महाशिवको निवास।

५१. **महा परिवर्तन** (Maha Parivartan)

ब्रह्माण्डीय घडीलाई कलियुगबाट नयाँ सत्ययुगमा फेरि मिलाउनु, जसको आधार सर्वशक्तिमानले अहिले ब्रह्माण्डमा आफैं गरिरहनुभएको काम हो।

५२. **महाकाल प्रलय** (Mahakal Pralay)

ब्रह्माका सय वर्ष सकिँदा हुने ठूलो प्रलय। शिव सूर्यभित्र पस्नुहुन्छ र काल अग्नि उत्पन्न गर्नुहुन्छ; पूरै ब्रह्माण्ड जल्छ; पाप थुप्रिएका आत्माहरू पनि नष्ट हुन सक्छन्।

५३. **महर्लोक, जनलोक, तपलोक** (Maharlok, Janlok, Taplok)

पृथ्वीभन्दा माथिका चौथो, पाँचौं र छैटौं लोकहरू, जहाँ साधारण मोहभन्दा पर पुगेका ऋषिहरू र उच्च गुणका आत्माहरूको बास छ।

५४. **मन का मौन** (Mann Ka Maun)

मनको मौनता — चाहिने बोलचाल र काममा लागिरहँदा पनि भित्री मनको क्षेत्रलाई स्थिर राख्नु।

५५. **मन्वन्तर** (Manvantara)

ब्रह्माण्डीय समयको एउटा एकाइ; एकहत्तर (७१) युगान्तरले एक मन्वन्तर बन्छ; चौध (१४) मन्वन्तरले एक कल्प (ब्रह्माको एक दिन) बन्छ।

५६. **मुक्ति** (Mukti)

त्यो चरण, जब आत्मा सृष्टिमा छुट्टै अस्तित्वका रूपमा रहँदैन, बरु आफ्नो सिर्जनहारमा विलीन हुन्छ।

५७. **निराकारी** (Nirakari)

आत्माको रूप नभएको अवस्था; साँचो निराकार दिव्य प्रकाशको रूप। आत्माको अन्तिम चरण।

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

युनिभर्स।

५९. **परम महातत्त्व** (Param Maha tattva)

परम महान् तत्त्व; परम प्रकाशवरिपरिको चमक। परम प्रकाशपछि, तत्त्वको तहमा सबैभन्दा उच्च ऊर्जा।

६०. **परम प्रकाश** (Param Prakash)

परम दिव्य प्रकाश; निराकार रूपमा रहेको आत्माको ऊर्जा। आत्म चेतनाको शुद्ध अवस्था।

६१. **परम प्रकाश** (Param Prakash)

परम दिव्य प्रकाश; सर्वशक्तिमानको ऊर्जा र शुद्ध आत्माको मूल प्रकाश। परम प्रकाशको गति स्थूल प्रकाशको गतिभन्दा करोडौं गुणा बढी हुन्छ।

६२. **परम पुरुष** (Param Purush)

आकारी शिव वा महाशिव। कुनै पनि सृष्टिमा निराकार परम सिर्जनहारको पहिलो सृष्टि, जसको ऊर्जा निराकार परम आत्मापछि सबैभन्दा बढी हुन्छ।

६३. **परम पुरुष** (Param Purush)

यस ब्रह्माण्डको सुरुमा सिर्जना भएका, परम तत्त्वको शरीर भएका मूल जीवहरू। समयका चक्रहरू अघि बढ्दै जाँदा उनीहरू देवता र मानव रूपमा झरे।

६४. **परम शान्ति महा मन्त्र** (Param Shanti Maha Mantra)

परम शान्तिको मन्त्र — मनभित्रै 'परम शान्ति'को जप, जसले आत्मालाई आफ्नो स्रोतसँग मिलाउँछ र वरिपरिको वातावरणमा शुद्ध कम्पन फैलाउँछ।

६५. **परम तत्त्व** (Param tattva)

जसरी परमाणुभन्दा न्युक्लियस मसिनो हुन्छ, त्यसरी नै परम तत्त्व तत्त्वभन्दा मसिनो हुन्छ। यसको ऊर्जा साधारण तत्त्वको भन्दा धेरै बढी हुन्छ।

६६. **परमात्मा** (Paramatma)

परम आत्मा; आत्माहरूको सिर्जनहार। आफ्नो साँचो निराकार प्रकाश–रूपमा रहेको आत्मासँग संकल्पबाट धेरै आत्माहरू सिर्जना गर्ने शक्ति हुन्छ — सिर्जनहारको त्यही अवस्थालाई परमात्मा भनिन्छ।

६७. **परमधाम** (Paramdham)

कुनै सृष्टिको सबैभन्दा माथिल्लो आयाम, जहाँ सिर्जनहार (शिव, महाशिव आदि) बस्नुहुन्छ। परम दिव्य प्रकाशको निराकार संसार।

६८. **परम शान्ति** (Paramshanti)

परम शान्ति — पहिलो पटक सिर्जना हुँदाको आत्माको मूल अवस्था। आत्माले सधैं परम शान्ति खोज्छ, किनकि त्यही त्यसको साँचो स्वभाव हो।

६९. **परार्ध** (Parardh)

ब्रह्माको आयुको आधा — ब्रह्माका पचास वर्ष। वर्तमान ब्रह्माको पहिलो परार्ध पूरा भइसकेको छ; हामी दोस्रो परार्धभित्र छौं।

७०. **पाताल लोक** (Patal Lok)

पृथ्वीभन्दा तलका सात लोक — आसुरी र तामसिक शक्तिहरूका लोकहरू, जहाँ भारी नकारात्मक कर्म भएका आत्माहरू तानिन पुग्छन्।

७१. **पीढी** (Peedi)

सिर्जनहारहरू वा परम आत्माहरूको पुस्ता। पीढी जति माथि, आयाम त्यति नै माथि र शक्ति त्यति नै बढी।

७२. **प्रलय** (Pralay)

कुनै सृष्टि विलीन भएर सकिनु। यसका चरणहरू छन्: अर्ध प्रलय, प्रलय, कल्प प्रलय, महाकाल प्रलय र महा महाकाल प्रलय।

७३. **पुराण** (Puranas)

कथामार्फत पुरानो ज्ञान र सृष्टिको इतिहास बताउने हिन्दू साहित्य।

७४. **पुरुषार्थ** (Purusharth)

आफैंभित्रको खोज र ध्यानमार्फत आत्माको विज्ञान बुझ्न मानिसले गर्ने आध्यात्मिक प्रयास।

७५. **रूप** (Roop)

कुनै परम आत्माले आफ्नै ऊर्जा र संकल्पले बनाएको आत्माको ठ्याक्कै उस्तै प्रतिरूप। रूप बनाउँदा परम आत्माको मूल शक्ति घट्छ।

७६. **साकारी** (Sakari)

भौतिक, स्थूल रूप। आत्माको ऊर्जा अझ घट्दै जाँदा त्यसले पाँच तत्त्वको साकारी शरीर पाउँछ।

७७. **सनातन धर्म** (Sanatan Dharm)

सृष्टिको सुरुदेखि रहँदै आएको र सधैं रहिरहने अनन्त धर्म; आत्माको आफ्नै धर्म।

७८. **संकल्प** (Sankalp)

आत्मामा उत्पन्न हुने दृढ निश्चय वा विचार। मनको शक्ति नै आत्माको शक्ति हो। कला जति बढी, संकल्प शक्ति त्यति नै बलियो।

७९. **संकल्प शक्ति** (Sankalp Shakti)

शुद्ध संकल्पको शक्ति। गहिरो योग र आत्म स्वरूपमा रहेको आत्माले यस्ता संकल्प उत्पन्न गर्न सक्छ, जुन सृष्टिभरि यात्रा गर्दै परमधामसम्मै पुग्छन्।

८०. **संस्कार** (Sanskar)

आत्माको स्वभाव, जुन त्यसको कारण शरीरमा रेकर्ड हुन्छ। आत्माको मन त्यसका संस्कारहरूअनुसार चल्छ।

८१. **सप्तऋषि** (Saptarshis)

सात महान् ऋषि, जसबाट सुरुमा लोकहरूको स्थापना भयो। उहाँहरूका संकल्पहरूले सृष्टिको बनावटलाई आकार दिए।

८२. **सेवा** (Seva)

निःस्वार्थ सेवा। बेहद ज्ञानमा आत्माहरूको भलाइका लागि परम ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो सेवा हो।

८३. **शक्ति** (Shakti)

सृष्टिमा शिवको दिव्य स्त्री–पक्ष। सृष्टिलाई अगाडि बढाउन सहयोग गर्न आकारी शक्ति आकारी शिवबाट प्रकट हुनुहुन्छ।

८४. **शास्त्र** (Shastra)

आध्यात्मिक विषयहरूको चर्चा गरिएको हिन्दू धर्मग्रन्थ।

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

निराकार सिर्जनहारहरू। शिवले एउटा सौरमण्डल सिर्जना गर्नुहुन्छ; महाशिवले एउटा आकाशगंगा सिर्जना गर्नुहुन्छ; परम महाशिवले एउटा युनिभर्स सिर्जना गर्नुहुन्छ।

८६. **शिवपुरी** (Shivpuri)

वैकुण्ठभन्दा माथिको लोक, शिव–शक्तिको धाम, जहाँ आत्माको अनुभवमा आनन्दको ठाउँ गहिरो शान्तिले लिन्छ।

८७. **श्राद्ध** (Shraadh)

हिन्दू परम्परामा पितृहरूको सम्मान गर्ने विधिहरूको व्यवस्था, जुन वर्षको निश्चित समयमा गरिन्छ र जसको उद्देश्य दिवंगत पितृ आत्माहरूलाई सहयोग गर्नु हो।

८८. **स्थूल शरीर** (Sthool Sharir)

सबै पाँच तत्त्वले बनेको स्थूल भौतिक शरीर। मृत्युमा यो फेरि तत्त्वहरूमै फर्कन्छ।

८९. **सूक्ष्म जगत** (Subtle world, Sukshm Jagat)

सूक्ष्म तत्त्वहरूको जगत; स्थूल पृथ्वीभन्दा ठिक माथिको आयाम, जहाँ धेरैजसो दिवंगत आत्माहरू जान्छन्।

९०. **सूक्ष्म शरीर** (Sukshma Sharir)

तीन तत्त्वले बनेको सूक्ष्म शरीर — आकाश, वायु र अग्नि। मृत्युपछि आत्मा यही शरीरमा सूक्ष्म जगतहरू हुँदै यात्रा गर्छ।

९१. **स्वर्गलोक** (Swarglok)

प्रकाशको लोक वा स्वर्ग, जहाँ देवताहरू र उच्च गुणका आत्माहरूको बास छ।

९२. **तर्पण / पिण्डदान** (Tarpan / Pind Dan)

पितृ आत्माहरूलाई दिइने परम्परागत हिन्दू चढावा। सुरुमा साँचो भित्री साधना भएका ब्राह्मणहरूले गर्दा यी शक्तिशाली हुन्थे; आज यिनको असर विधि गर्ने व्यक्तिको भित्री अवस्थामा भर पर्छ, र साथमा ज्ञान पनि जोड्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ।

९३. **तत्त्व** (Tattva)

देखिने संसार पाँच तत्त्वले बनेको छ — पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश। तत्त्व विज्ञानका रासायनिक तत्त्वहरूभन्दा मसिनो हुन्छ।

९४. **विकर्म** (Vikarm)

आत्माले गरेको पाप।

९५. **विष्णुलोक / वैकुण्ठ** (Vishnulok / Vaikunth)

ब्रह्मापुरीभन्दा माथिको लोक, विष्णुको धाम, जहाँ आत्माहरूले अतीन्द्रिय सुख — इन्द्रियभन्दा परको परम आनन्द — अनुभव गर्छन्। वैकुण्ठ पुगेको आत्मा पृथ्वीमा फर्कंदैन।

९६. **व्यक्त** (Vyakt)

सृष्टिको देखिने, पाँच तत्त्वको संसार।

९७. **यमराज** (Yamraj)

प्राकृतिक आयु सकिँदा आत्माहरूले शरीर छोड्ने कामको रेखदेख गर्नुहुने देवता। बापूजीका अनुसार, आत्माहरू अझ बाक्लो शरीरमा झरेपछि मात्र यमराजको भूमिका सुरु भयो; पहिलेका युगहरूमा यो चाहिँदैनथ्यो।

९८. **योग** (Yog)

सर्वशक्तिमानसँगको भित्री सम्बन्ध। बेहद ज्ञान पाएपछि आत्मा आफ्नो सिर्जनहारप्रति गहिरो प्रेममा डुब्छ र स्थूल संसार बिर्सन्छ — त्यही अवस्था योग हो।

९९. **युगान्तर** (Yugantar)

चार युगको एउटा पूरा चक्र — सत्ययुग, त्रेता, द्वापर, कलियुग — जम्मा करिब ४३ लाख २० हजार वर्ष।

१००. **युग** (Yugas)

पृथ्वीमा समयका चार युग: सत्ययुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग र कलियुग। यी मिलेर एउटा चतुर्युग बन्छ, जुन कल्प प्रलयसम्म दोहोरिरहन्छ।

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:
https://whatsapp.com/channel/0029VaGpKERBvvsfluYm0R1a
च्यानल २:
https://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

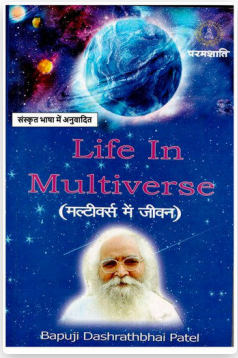
परम शान्ति

सबैलाई परम शान्ति

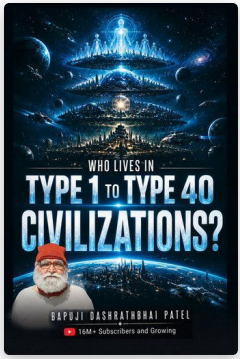
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय

बापूजी दशरथभाई पटेलका अरू पुस्तकहरू

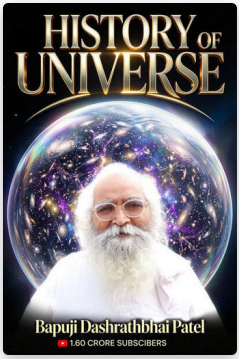
तलका पुस्तकहरू बापूजी दशरथभाई पटेलका दिव्य शिक्षाहरू र बेहद ज्ञानमा आधारित बढ्दै गइरहेको एक आध्यात्मिक ज्ञान शृंखलाको भाग हुन्। हरेक इ–बुक निःशुल्क उपलब्ध छ। Google Play Books, Amazon Kindle र संसारभरिका प्रमुख डिजिटल प्लेटफर्ममा उपलब्ध।



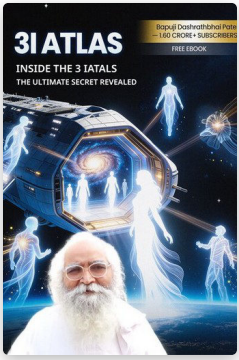
Life in Multiverse



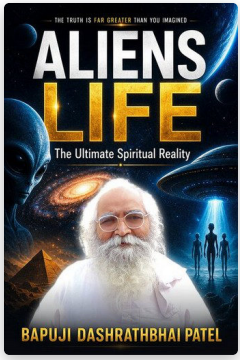
Type 1 to Type 40 Civilizations



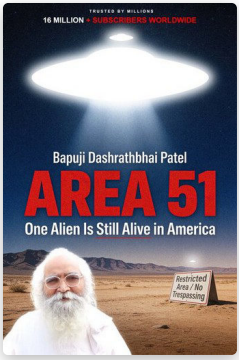
History of Universe



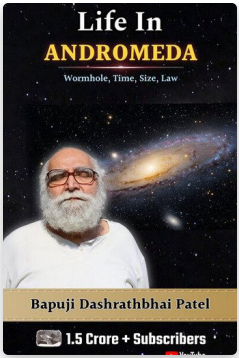
3i Atlas



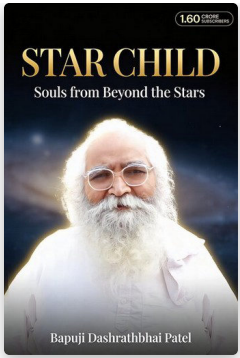
Aliens Life



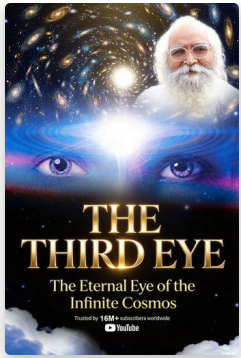
Area 51



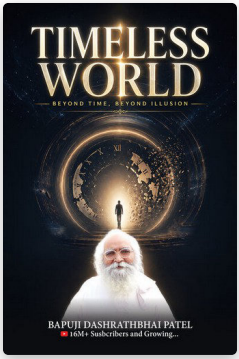
Life in Andromeda



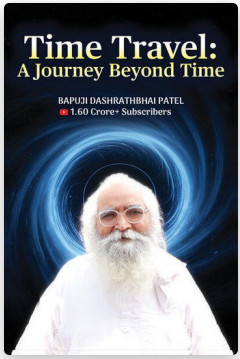
Star Child



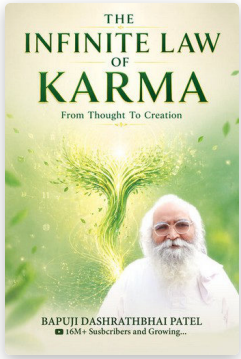
The Third Eye



Timeless World

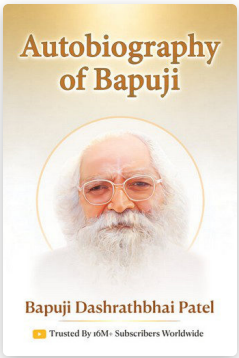


Time Travel

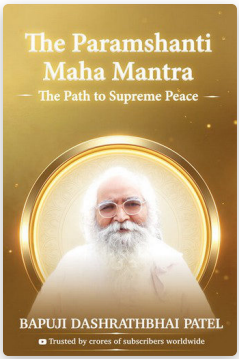


The Infinite Law of Karma

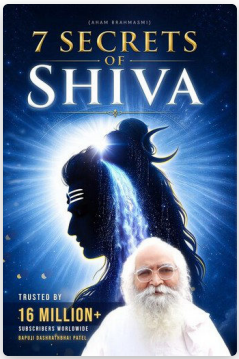
शृंखलाका थप पुस्तकहरू



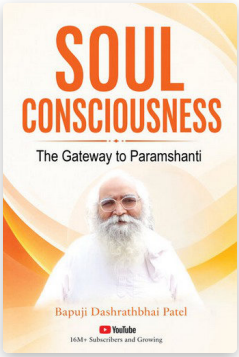
Autobiography of Bapuji



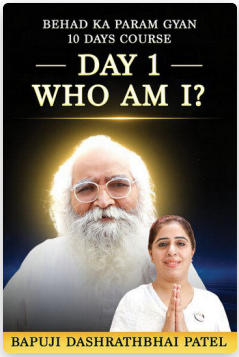
Paramshanti Maha Mantra



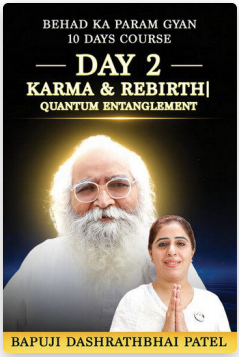
7 Secrets of Shiva



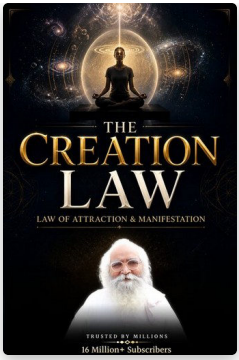
Soul Consciousness



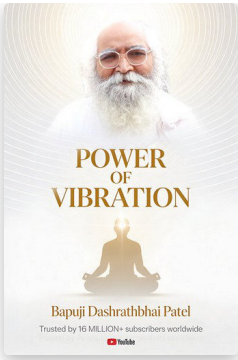
Day 1 — Who Am I?



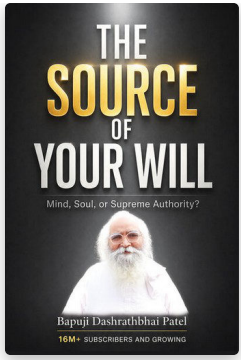
Day 2 — Karma & Rebirth



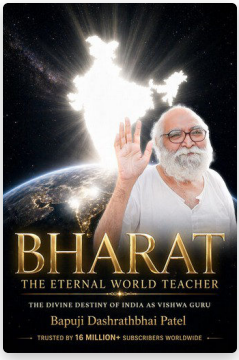
The Creation Law



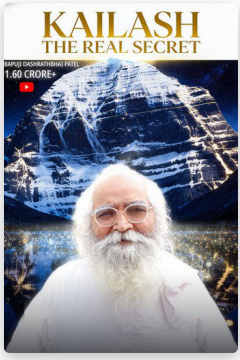
Power of Vibration



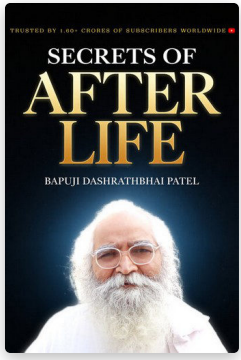
The Source of Your Will



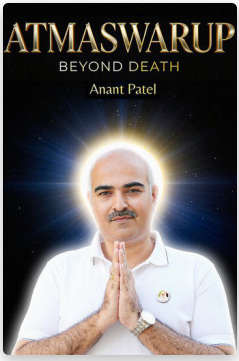
Bharat: World Teacher



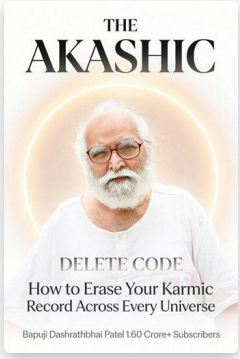
Kailash: The Real Secret



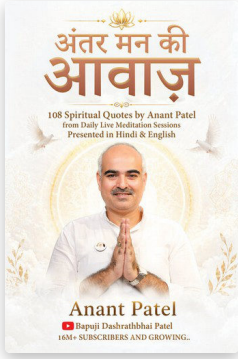
Secrets of After Life



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

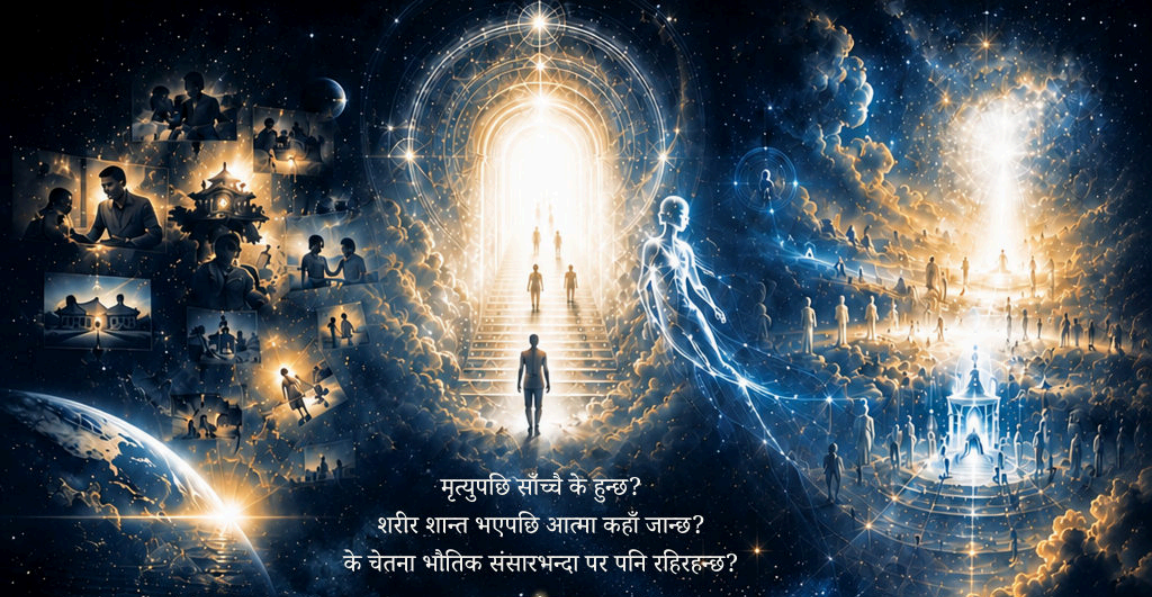
30. Star Child
31. Time Travel
32. Today's Mahabharata
33. The Akashic Delete Code
34. Unmasking Superhuman Powers
35. Kailash: The Real Secret
36. The Ultimate Vibration
37. The Biggest Secret of Afterlife
38. Bharat: The Eternal World Teacher
39. Three Bodies: Physical, Subtle, Causal
40. The Source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



मृत्युपछि साँच्चै के हुन्छ?
शरीर शान्त भएपछि आत्मा कहाँ जान्छ?
के चेतना भौतिक संसारभन्दा पर पनि रहिरहन्छ?

बापूजी दशरथभाई पटेलले खोलिदिनुभएका गहिरा आध्यात्मिक सत्यहरूमा आधारित
यो पुस्तकले शरीरभन्दा परको आत्माको लुकेको यात्रा खोज्छ —
सूक्ष्म लोकहरू, कर्मका आयामहरू र माथिल्ला लोकहरू हुँदै,
परमधामको अनन्त खोजसम्म।

सूक्ष्म शरीरका रहस्यहरू,
मृत्युपछि कर्मको नियम,
पुनर्जन्म, अड्किएका आत्माहरू, मृत्युको नजिक पुगेका अनुभवहरू,
आकाशिक रेकर्ड, माथिल्ला ब्रह्माण्डीय लोकहरू,
र आत्माको अन्तिम फर्कने यात्राबारे जान्नुहोस्।

पुरानो आध्यात्मिक ज्ञान र सृष्टिको गहिरो बुझाइलाई जोडेर,
यो पुस्तकले मृत्युलाई डरबाट
अनन्त चेतनातिर खुल्ने ढोका बनाइदिन्छ।

जीवनभन्दा परको सत्य खोजिरहेका
हरेक आत्माका लागि एउटा गहिरो आध्यात्मिक खोज।

"मृत्यु आत्माको अन्त्य होइन।
शरीर मात्र पछि छुट्छ।"
— बापूजी दशरथभाई पटेल

"सुरुमा मृत्यु थिएन;
मोह धेरै भारी भएपछि
मृत्यु बनाइयो।"
— बापूजी दशरथभाई पटेल

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org
YouTube: Bapuji Dashrathbhai Patel
२ करोड+ सब्स्क्राइबरसहित भारतका
सबैभन्दा ठूला आध्यात्मिक च्यानलमध्ये एक