राजयोगः

आफूमाथि विजय

ज्ञान, सम्झना र
शक्तिशाली आत्माका रूपमा बाँच्ने कला



बापूजी दशरथभाई पटेल

२ करोड+ सब्स्क्राइबर, बढ्दै...

राजयोग:

आफूमाथि विजय

ज्ञान, सम्झना र शक्तिशाली आत्माका रूपमा बाँच्ने कला

बापूजी दशरथभाई पटेलको दिव्य शिक्षामा आधारित

बापूजी दशरथभाई पटेल

संस्थापक, परम शान्ति आश्रम

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

www.paramshanti.org

(Rajyog: Mastery of the Self — 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 मायाले "दादाजी" पनि भन्छन्) को जन्म सन् १९५६ मा गुजरातको मेहसाणा जिल्लाको अखज नामक सानो गाउँमा भएको थियो। तर उहाँको बाल्यकाल मेहसाणा जिल्लाकै अम्बासन नामक अर्को गाउँमा बित्यो।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

विषयसूची

प्रकाशक **3**
अस्वीकरण / सामग्रीको स्रोत **4**
बापूजीको परिचय **5**
चित्रहरूको सूची **9**
प्रस्तावना **10**
भाग एक — राजयोगको साँचो अर्थ **11**
अध्याय १ — "राज" शब्दभित्र लुकेको अर्थ 12
अध्याय २ — यो योगलाई किन "सहज" भनिन्छ 14
अध्याय ३ — योग भनेको जोडिनु — तर कोसँग जोडिनु? 16
अध्याय ४ — पहिले ज्ञान आउँछ, अनि योग 18
भाग दुई — पहिले आउनैपर्ने ज्ञान **20**
अध्याय ५ — ज्ञानको सागरमा डुबुल्की मार्नुहोस् 21
अध्याय ६ — भक्ति मार्ग र ज्ञान मार्ग 23
अध्याय ७ — बेहदको संसार कति ठूलो छ? 25
अध्याय ८ — म कुन श्रेणीको आत्मा हुँ? 27
अध्याय ९ — उच्च गुणको आत्माको प्रमाण 29
भाग तीन — आत्माले आफ्नो शक्ति कसरी गुमायो **33**
अध्याय १० — सतो, रजो, तमो — आत्माका तीन अवस्था 34
अध्याय ११ — कर्मको चक्रव्यूहमा फसेर 36
अध्याय १२ — इच्छा नै सबै दुःखको जरो हो 38
अध्याय १३ — आत्मा आफ्नै मित्र र आफ्नै शत्रु हो 40
भाग चार — सहज राजयोगको अभ्यास **42**
अध्याय १४ — आत्म स्वरूप बन्नुहोस् — आत्म चेतना 43
अध्याय १५ — सम्झनामा बुद्धि कहाँ राख्ने 45
अध्याय १६ — परम प्रकाशले विकर्म कसरी नष्ट गर्छ 47
अध्याय १७ — घरमा कर्मयोगीको जीवन 49
अध्याय १८ — निष्काम कर्म — फलको इच्छाबिनाको कर्म 51
अध्याय १९ — मनको मौनता 53
अध्याय २० — पर चिन्तन छोड्नुहोस्, स्व चिन्तन सुरु गर्नुहोस् 55
भाग पाँच — आत्मा के बन्छ **57**
अध्याय २१ — निर्भयता र साँचो वैराग्य 58
अध्याय २२ — घर शान्ति कुण्ड बन्छ 60
अध्याय २३ — सर्वशक्तिमानको हेल्पलाइन 62
अध्याय २४ — व्यक्तदेखि अव्यक्तसम्म — स्व परिवर्तन 64
अध्याय २५ — महा मन्त्र र आज कहाँबाट सुरु गर्ने 66

अभ्यास एक नजरमा 68
बापूजीका अनमोल वचनहरू 69
शब्दावली 73
आगामी चलचित्र 88
हामीसँग जोडिनुहोस् 89
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय 91
परमशान्ति पुस्तक शृंखला 106

चित्रहरूको सूची

चित्र १ — चार विषय, र तिनीहरू आउने क्रम
चित्र २ — सृष्टिको भर्याङ, एउटा सौरमण्डलदेखि बेहदसम्म
चित्र ३ — बुझाइ जहाँसम्म पुग्छ, त्यसले आत्माको उद्गम देखाउँछ
चित्र ४ — आत्मा तल झर्ने क्रम, र त्यसको कला गुम्दै जानु
चित्र ५ — तीन शरीर, र तिनभित्र बस्ने आत्मा
चित्र ६ — परम प्रकाशले कारण शरीरलाई कसरी चार्ज गर्छ
चित्र ७ — आत्माभित्र: मन, बुद्धि र संस्कार
चित्र ८ — आत्माको ऊर्जा कहाँ खर्च हुन्छ
चित्र ९ — एउटा घर कसरी परम शान्तिको कुण्ड बन्छ
चित्र १० — सहज राजयोगको पूरा बाटो, तमोदेखि अव्यक्तसम्म

प्रस्तावना

"ज्ञान दान महा दान"

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो)

सबैसँग जति सकिन्छ त्यति बाँड्नुहोस्।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

यो पुस्तक एउटा शब्दबारे हो। त्यो शब्द योग हो। संसारले यो शब्द हरेक दिन प्रयोग गर्छ, र लगभग सबै मानिस यसको अर्थ आफूलाई थाहा छ भन्ने ठान्छन्। यो शब्दले वास्तवमा के भनिरहेको छ भनेर रोकिएर सोध्ने मानिस धेरै थोरै छन्।

बापूजी दशरथभाई पटेल सकेसम्म सबैभन्दा सरल तरिकाले जवाफ दिनुहुन्छ। योग भनेको जोडिनु हो। योभन्दा बढी केही होइन, योभन्दा कम पनि होइन। तर जोडाइ सधैं कसैसँग हुन्छ। त्यसैले यस मार्गको पहिलो प्रश्न कसरी बस्ने, वा कति बेर बस्ने भन्ने होइन। पहिलो प्रश्न यो हो। तपाईं कोसँग जोडिँदै हुनुहुन्छ? अनि के तपाईंलाई उहाँबारे केही पनि थाहा छ?

सहज राजयोग यहींबाट सुरु हुन्छ। सहज भनेको सजिलो हो। राज भनेको रहस्य हो। योग भनेको जोडिनु हो। यी शब्द मिलाउँदा धेरै थोरै शब्दमा धेरै ठूलो कुरा भनिन्छ। सृष्टिको हरेक रहस्य जान्नुहोस्। अनि त्यो सृष्टि बनाउनुहुने "उहाँ" सँग जोडिनुहोस्।

अब आउने पानाहरू यस विषयमा बापूजीले बोलेर दिनुभएको प्रवचनबाट लिइएका हुन्। बाहिरबाट केही पनि थपिएको छैन। केही पनि हटाइएको छैन। प्रस्तुत गर्ने तरिकालाई मात्र मिलाइएको छ। यो ज्ञानसँग पहिलोपटक भेट हुँदै गरेको पाठकले पनि यसलाई सुरुदेखि अन्त्यसम्म बुझ्दै जान सक्छ।

बिस्तारै, हतार नगरी पढ्नुहोस्। यो ज्ञान जानकारी होइन। यो आत्माको औषधि हो।

भाग

एक

भाग एक — राजयोगको साँचो अर्थ

अध्याय

१

"राज" शब्दभित्र लुकेको अर्थ

राजयोग आत्माको एउटा अवस्था हो।

आध्यात्मिक संसारमा एउटा यस्तो शब्द छ, जुन अरू लगभग सबै शब्दभन्दा टाढासम्म फैलिएको छ। त्यो शब्द हो — राजयोग। यो जतातै प्रयोग हुन्छ, र धेरैले यसलाई बारम्बार भन्छन्। **श्रीमद्भगवद्गीतामा** सिकाइएका योगका बाटाहरूमध्ये राजयोग पनि एउटा हो। तैपनि राजयोग शब्दको अर्थ साँच्चै के हो भनेर रोकिएर सोध्ने मानिस धेरै कम छन्।

बापूजी शब्दकै अर्थबाट सुरु गर्नुहुन्छ। राज भनेको रहस्य वा भेद हो। त्यसैले अध्यात्ममा राजयोग भनेको अस्तित्वका गहिरा रहस्यहरू जान्नु हो। यो नाम केवल एउटा शीर्षक होइन। राजयोगले के खोलेर देखाउने हो, यो नामले हामीलाई त्यही बताउँछ।

> "राज माना सारे राज को जानना है। राज माना रहस्य को जानना।"
>
> *"अर्थ: राज भनेको हरेक रहस्य जान्नु हो। राज भनेको भेद जान्नु हो।"*

अब एकछिन यही कुरामा अडिनुहोस्। अध्यात्ममा राजयोग भनेको सबै रहस्य जान्नु हो भने, ती कुन रहस्य हुन्? धेरैजसो मानिस आत्मा र परमात्माको बारेमा मात्र कुरा गर्छन्। उनीहरू भन्छन् — म आत्मा हुँ, र उहाँ परमात्मा हुनुहुन्छ। यो सत्य हो, र हरेक साधक यहींबाट सुरु गर्छ। तर यति मात्रलाई राजयोग भन्न सकिँदैन। राजयोगले सोध्ने प्रश्नहरू योभन्दा धेरै ठूला

छन्। बेहदको संसार कसरी रचियो? यसलाई कसले रच्यो, र किन? म कहाँबाट आएँ? म कुन किसिमको आत्मा हुँ? मैले कहाँ फर्कनुपर्छ? यहाँ मलाई के भइरहेको छ, र कुन कारणले? जब यी सबै रहस्य तपाईंको अगाडि खुल्छन्, तब तपाईं राजयोगी हुनुहुन्छ।

"राज" को साँचो अर्थ

राज भनेको **ज्ञान** हो — लुकेको कुराको ज्ञान, साधारण बुझाइभन्दा परको कुराको ज्ञान। रहस्य भनेको अहिलेसम्म थाहा नभएको कुरा मात्र हो। त्यसैले राज र रहस्य दुवैले एउटै सत्यतिर औंल्याउँछन्: **लुकेको कुराको ज्ञान।**

पूरा रहस्य नजान्ने आत्मालाई साँच्चै राजयोगी भन्न सकिँदैन। राजयोगी बन्नु भनेको सृष्टिको गहिरो सत्य, आत्माको यात्रा, र त्यसको अस्तित्वको पछाडिको उद्देश्य जान्नु हो। यो पूरा ज्ञानबिना आत्मा त्यो अवस्थामा पुग्न सक्दैन, जहाँबाट ऊ **बेहद,** अर्थात् असीम संसारमा फर्कन सक्छ।

राजयोग के होइन

राजयोग शरीरको कुनै आसन होइन। यो सास फेर्ने कुनै तरिका होइन। बिहान एक घण्टा अभ्यास गरेर बाँकी दिनभरि बिर्सिने कुरा पनि यो होइन।

राजयोग आत्माको एउटा अवस्था हो। यो त्यो अवस्था हो, जसमा आत्माले सृष्टिको सुरु, बीच र अन्त्य बुझिसकेको हुन्छ। ऊ कहाँबाट आयो, सृष्टिको यात्रामा किन पस्यो, बाटोमा के–के भोग्यो, र त्यो यात्रा अन्त्यमा कहाँ पुग्छ — यो सबै उसले बुझिसकेको हुन्छ। अनि यही पूरा बुझाइबाट आत्मा **सबै कुरा रच्नुहुने उहाँसँग** जोडिन्छ।

राजयोगको गहिरो अर्थ यही हो।

यस पुस्तकमा अब आउने सबै कुरा यही यात्राको व्याख्या हो — **आत्माले यो ज्ञान कसरी पाउँछ, पूरा रहस्य कसरी बुझ्छ, र राजयोगको अवस्थामा कसरी पुग्छ।**

अध्याय

२

यो योगलाई किन "सहज" भनिन्छ

यहाँ गृहस्थ जीवन कुनै बाधा होइन ।

श्रीमद्भगवद्गीतामा सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) श्री कृष्णमार्फत बोल्नुभयो, र त्यहाँ उहाँले राजयोगको कुरा गर्नुभयो। बापूजी त्यही शब्द लिनुहुन्छ, र त्यसको अगाडि अर्को एउटा शब्द राखिदिनुहुन्छ। सहज। यसको अर्थ सजिलो हो। यसको अर्थ सरल हो। यसको अर्थ यस्तो बाटो हो, जसमा आत्मा आफूलाई नभाँचीकन हिँड्न सक्छ।

त्यो शब्द किन चाहियो त? यसको उत्तर यो बाटोले तपाईंसँग के–के माग्दैन, त्यसैमा छ। तपाईंले आफ्नो घर छोड्नुपर्दैन। तपाईंले आफ्नो परिवार त्याग्नुपर्दैन, न त जंगलतिर लाग्नुपर्छ। तपाईंले कठोर तपस्या गर्नुपर्दैन, न त शरीरलाई यातना दिनुपर्छ। हठ योगको पनि कुनै खाँचो छैन, जसमा शरीरमाथि बलजफ्ती गरिन्छ र शरीरलाई तन्काइन्छ। तपाईंले गाह्रा आसनहरूमा सिपालु हुनु पनि पर्दैन। पद्मासनको खाँचो छैन, कुनै आसनकै खाँचो छैन।

त्यसो भए बाँकी के रहन्छ?

बुद्धि रहन्छ। र यो योग ठ्याक्कै त्यहीँ हुन्छ। बुद्धिबाटै आत्मा उहाँलाई बुझ्छ, चिन्छ, र उहाँसँग जोडिन्छ।

❝

"ये बुद्धि योग है। बुद्धि से मुझे याद कर।"

"अर्थ: यो बुद्धिको योग हो। आफ्नो बुद्धिले मलाई सम्झ।"

सर्वशक्तिमान आफैंले यही भन्नुभएको छ। मलाई बुद्धिले, उच्च बुद्धिले सम्झ। मलाई बुद्धिले चिन। उच्च बुद्धिको योग बुझाइले बनेको जोडाइ हो, शरीरले होइन।

अब यसलाई पुराना विधिहरूले माग्ने कुरासँग दाँजेर हेर्नुहोस्। कुण्डलिनी जगाउन शरीरलाई कडा अनुशासनमा राखिन्छ। खाना आधा घटाइन्छ। शरीर दुब्लो बनाइन्छ, र हड्डी पनि खिइन्छन्। त्यहाँ संयमका नियमहरू, इन्द्रियलाई भित्र फर्काउने नियमहरू, लामो र कठिन नियन्त्रणका नियमहरू हुन्छन्। बापूजी यसलाई सबैभन्दा माथिल्लो बाटो भन्नुहुन्न। उहाँ यसलाई तुलनामा साधारण भन्नुहुन्छ।

सहज राजयोगमा कुण्डलिनी जगाउने खाँचो नै छैन। अर्को एउटा बाटो छ, र त्यो योभन्दा धेरै सरल छ। त्यो बाटो हो — आत्म स्वरूप बन्नु, आत्म चेतनामा बाँच्नु। जब आत्मा आफ्नै साँचो स्वरूपमा स्थित हुन्छ, तब तेस्रो नेत्र आफैं खुल्छ।

त्यसैले सहज शब्द सजावट पनि होइन। यो एउटा वाचा हो। तपाईं आफ्नै घरमा बस्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आफ्नो काम गर्न सक्नुहुन्छ, र आफ्नो परिवारको हेरचाह गर्न सक्नुहुन्छ। तैपनि तपाईं यो बाटोमा पूरा हिँड्न सक्नुहुन्छ। यहाँ गृहस्थ जीवन कुनै बाधा होइन। यो योगको अभ्यास हुने ठाउँ नै यही हो।

अध्याय

३

योग भनेको जोडिनु — तर कोसँग जोडिनु?

तपाईँले पाउने शक्ति पूरै तपाईँ कोसँग जोडिनुहुन्छ भन्नेमा भर पर्छ।

बापूजी लगभग हरेक प्रवचनमा एउटै वाक्य फेरि–फेरि भन्नुहुन्छ। उहाँलाई सुन्ने बच्चाहरूले यो वाक्य पटक–पटक सुन्छन्।

"योग माना कनेक्शन।"

"अर्थः योग भनेको जोडिनु हो।"

सुन्दा यो सरल लाग्छ। तर सरल छैन। किनभने योग भनेको जोडिनु हो भनेर तपाईँले स्वीकार्नेबित्तिकै तुरुन्तै एउटा प्रश्न आउँछ, र त्यो प्रश्न हट्दैन। कोसँग जोडिनु? के तपाईं शिवसँग जोडिँदै हुनुहुन्छ? महाशिवसँग? परम महाशिवसँग? वा थाहै नपाई, अझै पृथ्वीनजिकै भौंतारिरहने, शरीर छोडेर गएका आत्माहरूसँग? यही प्रश्नले सबै कुरा तय गर्छ। तपाईँले पाउने शक्ति पूरै तपाईँ कोसँग जोडिनुहुन्छ भन्नेमा भर पर्छ।

सहज राजयोगमा जोडाइ सर्वशक्तिमानसँग हुन्छ। अनि उहाँ को हुनुहुन्छ? उहाँ बेहदको सृष्टि (बेहदको संसार) को परम दिव्य मालिक सिर्जनहार हुनुहुन्छ। सारा अनन्त अस्तित्वमा

उहाँ सबैभन्दा माथिल्लो सत्ता हुनुहुन्छ। उहाँ सबै शक्तिको अन्तिम स्रोत हुनुहुन्छ।

उहाँ के **होइन** भन्ने कुरामा पनि ध्यान दिनुहोस्।

उहाँ एउटा सौरमण्डल वा एउटा आकाशगंगाको, वा एउटा युनिभर्सकै पनि मालिक मात्र हुनुहुन्न। हामी जसलाई मल्टिभर्स भन्छौं, उहाँ त्यसको मात्र पनि मालिक हुनुहुन्न। उहाँ **बेहद की कला का ब्रह्माण्डको** मालिक हुनुहुन्छ — जसको फैलावट र शक्ति नाप्नै सकिँदैन, त्यो असीम आयाम। यसैकारण शास्त्रहरूले **सोह्र कलाको** कुरा गर्छन्, जसले पूरापन जनाउँछ।

तर बापूजी यो बुझाइलाई अझ अगाडि लैजानुहुन्छ। आत्मा ती सोह्र कलाभन्दा पनि माथि उठ्नुपर्छ। पूरापनको जुन सीमा अझै नाप्न वा वर्णन गर्न सकिन्छ, त्यस्तो हरेक सीमाभन्दा पर गएर यसले असीममा प्रवेश गर्नुपर्छ।

> **"१६ कला नहीं, बेहद की कला।"**
>
> *"अर्थ: सोह्र कला होइन — बेहदको कला।"*

यहाँ एउटा उचित प्रश्न उठ्छ। सर्वशक्तिमान सबै शास्त्रभन्दा पर हुनुहुन्छ भने, हामी किन शास्त्रबाट लिइएका शब्द नै प्रयोग गरिरहन्छौं? बापूजी यसको सोझो जवाफ दिनुहुन्छ। हामीसँग भएका शब्द यिनै मात्र हुन्। यो संसारमा योभन्दा माथिका शब्द छैनन्। त्यसैले हामी तिनै शब्द लिन्छौं, र तिनका अगाडि "बेहद" राख्छौं। पर ब्रह्म बन्छ — बेहदको पर ब्रह्म। महाशिव बन्नुहुन्छ — बेहदको परम परम परम महाशिव। शब्द उही रहन्छ। आयाम पूरै बदलिन्छ।

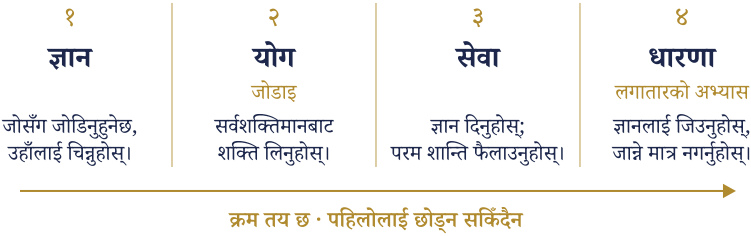
त्यसैले तपाईं योगमा बस्नुअघि यो एउटा प्रश्नको टुंगो आफ्नो बुद्धिमा लगाउनुहोस्। म कोसँग जोडिँदै छु? उत्तर सानो भए शक्ति पनि सानो हुन्छ। उत्तर सर्वशक्तिमान भए शक्ति असीम हुन्छ।

अध्याय

४

पहिले ज्ञान आउँछ, अनि योग

त्यसैले बापूजी भन्नुहुन्छ — पहिलो विषय ज्ञान हो, र योग दोस्रो मात्र हो।



चित्र १ — चार विषय, र तिनीहरू आउने क्रम

सबैजना अभ्यासबाटै सुरु गर्न चाहन्छन्। बापूजी उनीहरूलाई ढोकैमा रोक्नुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, योगभन्दा पहिले एउटा विषय छ, जुन पहिले आउनैपर्छ। त्यो विषय हो — ज्ञान।

यो बाटोमा जम्मा चार विषय छन्। ज्ञान, योग, सेवा र धारणा — अर्थात् ज्ञान, जोडाइ, सेवा र लगातारको अभ्यास। यी यही क्रममा आउँछन्, र क्रमको महत्त्व छ।

ज्ञान नै किन पहिले आउनुपर्छ? बापूजी साधारण जीवनको एउटा उदाहरण दिएर जवाफ दिनुहुन्छ। मानौं, तपाईं कसैसँग सम्बन्ध गाँस्दै हुनुहुन्छ। तपाईं पहिले के गर्नुहुन्छ? तपाईं उनको बारेमा बुझ्नुहुन्छ। तपाईं उनको परिवारबारे सोध्नुहुन्छ, र उनको इतिहास थाहा

पाउनुहुन्छ। कतिपय परम्परामा मानिसहरू विवाह पक्का गर्नुअघि वा नयाँ नाता गाँस्नुअघि पछिल्ला सात पुस्तासम्मको बारेमा बुझ्छन्। यति सबै होसियारी एउटा सांसारिक सम्बन्धका लागि गरिन्छ।

अब योगबाट तपाईंले गाँस्दै गर्नुभएको सम्बन्धबारे सोच्नुहोस्। तपाईं परमात्माबाट शक्ति लिन लाग्दै हुनुहुन्छ। र तपाईंलाई उहाँबारे केही पनि थाहा छैन।

> "जिससे योग लगाना है, उसके बारे में सारा नॉलेज होना चाहिए ना।"
>
> *"अर्थ: तपाईं जोसँग जोडिन चाहनुहुन्छ, उहाँबारे तपाईंलाई पूरा ज्ञान हुनुपर्छ।"*

त्यसैले ज्ञान पहिले आउँछ। तर दोस्रो कारण पनि छ, र त्यो अझ गहिरो छ। सर्वशक्तिमानको पहिचान त्यो ज्ञान हो, जुन कुनै पनि शास्त्रमा लेखिएको छैन। उहाँको चिनारी उहाँको ज्ञान नै हो। यो संसारमा तपाईं कसैलाई कसरी चिन्नुहुन्छ, सोच्नुहोस्। डाक्टर आफूले पूरा गरेको पढाइबाट चिनिन्छ। इन्जिनियर पनि त्यसैगरी चिनिन्छ, र चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट पनि। उनीहरूको ज्ञान नै उनीहरूको प्रमाण हो।

> "ज्ञान है पहचान।"
>
> *"अर्थ: ज्ञान नै पहिचान हो।"*

त्यसैगरी सर्वशक्तिमानलाई उहाँले दिनुहुने ज्ञानबाट चिनिन्छ। उहाँले बेहदको संसारको ज्ञान दिनुहुन्छ, र यो ज्ञान अरू कसैले दिन सक्दैन। त्यो ज्ञान उहाँको हस्ताक्षर हो।

त्यसैले क्रम तय छ। पहिले उहाँ को हुनुहुन्छ, त्यो बुझ्नुहोस्। त्यसपछि तपाईं को हुनुहुन्छ, त्यो बुझ्नुहोस्। त्यसपछि बेहदको सृष्टि कसरी बन्यो, त्यो बुझ्नुहोस्। जब यो सबै बुद्धिमा बस्छ, तब पक्का विश्वास जन्मिन्छ। र जब पक्का विश्वास जन्मिन्छ, तब आत्मा आफैं जोडिन्छ। योग स्वाभाविक रूपमा हुन्छ।

त्यसैले बापूजी भन्नुहुन्छ — पहिलो विषय ज्ञान हो, र योग दोस्रो मात्र हो। पहिलोलाई छोड्नुभयो भने दोस्रो कहिल्यै टिक्दैन।

भाग

दुई

भाग दुई — पहिले आउनैपर्ने ज्ञान

अध्याय

५

ज्ञानको सागरमा डुबुल्की मार्नुहोस्

सुनिएको मात्र ज्ञानले आत्मालाई बदल्दैन ।

आज पूरै संसार अँध्यारोले ढाकिएको छ। यो रातको अँध्यारो होइन। यो अज्ञानको अँध्यारो हो, र घाम उदाउँदा पनि यो हट्दैन।

> **"ज्ञान है प्रकाश ।"**
>
> *"अर्थ: ज्ञान प्रकाश हो ।"*

त्यसैले आत्माले सबैभन्दा पहिले लिनुपर्ने कुरा ज्ञानको प्रकाश हो। तर कति ज्ञान? कुन ज्ञान? बापूजी यहाँ ठ्याक्कै भन्नुहुन्छ। उहाँ नदी भन्नुहुन्न। उहाँ भन्नुहुन्छ, ज्ञानको सागर चाहिन्छ।

> **"ज्ञान सागर, एक बाल्टी वाला ज्ञान नहीं चाहिए ।"**
>
> *"अर्थ: ज्ञानको सागर । एक बाल्टी ज्ञानले पुग्दैन ।"*

थोरै मात्राले आत्मालाई यो अँध्यारोबाट बाहिर निकाल्न सक्दैन। एउटा बाल्टीले पुग्दैन। एउटा खोलाले पनि पुग्दैन। तपाईं ज्ञानको सागरमा डुब्नुपर्छ। र यसको एउटा कारण छ।

तपाईँ असीम (बेहदको) आत्मा हुनुहुन्छ। त्यसैले तपाईँलाई चाहिने ज्ञान पनि असीम नै हुनुपर्छ। बापूजी यो ज्ञानलाई यसको आफ्नै नाम दिनुहुन्छ। उहाँ यसलाई बेहद ज्ञान — असीमको ज्ञान भन्नुहुन्छ।

अब सबै कुरा तय गर्ने प्रश्न आउँछ। बेहदको ज्ञान कसले दिन सक्छ?

> "बेहद का ज्ञान तो केवल ऑलमाइटी अथॉरिटी ही दे सकता है।"
>
> *"अर्थ: बेहदको ज्ञान सर्वशक्तिमानले मात्र दिन सक्नुहुन्छ।"*

यो अरू कसैसँग छैन। त्यसैले आत्माले सागरको स्रोत नभेटेसम्म खोजिरहनुपर्छ। त्यसपछि त्यसले दुईवटा काम गर्नुपर्छ। पहिलो, त्यो सागरमा डुब्नुपर्छ। दोस्रो, आफूले पाएको कुरा पचाउनुपर्छ। सुनिएको मात्र ज्ञानले आत्मालाई बदल्दैन। भित्र पचेको ज्ञानले चाहिँ बदल्छ।

डुबेपछि मथाइको पालो आउँछ। बापूजी यसलाई विचार सागर मन्थन भन्नुहुन्छ। आत्माले गहिरोसँग सोच्दै ज्ञानलाई घरि–घरि पल्टाएर हेर्छ। बिस्तारै त्यो सुनेको मात्र कुरा रहँदैन, र आत्माको आफ्नै बुझाइको भाग बन्छ। र अन्त्यमा बापूजी भन्नुहुन्छ, अर्को कुनै उपाय छैन। आत्मा वर्षौंसम्म हरेक दिशामा भौंतारिन सक्छ। तैपनि त्यो ज्ञान मार्गमै आइपुग्नेछ। अर्को कुनै ढोका छैन।

त्यसो भए वर्षौं किन बिताउने? खोज अहिल्यै सुरु गर्नुहोस्। सागर भेट्टाउनुहोस्। र त्यसमा पूरै डुब्नुहोस्।

अध्याय

६

भक्ति मार्ग र ज्ञान मार्ग

कहिल्यै फल नदिने रूखले आफ्नो काम पूरा गरेको हुँदैन ।

दुईवटा ठूला बाटा छन्। एउटा भक्ति मार्ग हो। अर्को ज्ञान मार्ग हो। बापूजी भक्तिको अपमान गर्नुहुन्न। उहाँ यसलाई यसको सही ठाउँ दिनुहुन्छ।

> **"भक्ति का फल है ज्ञान ।"**
>
> *"अर्थ: भक्तिको फल ज्ञान हो ।"*

भक्ति रूख हो। ज्ञान त्यसमा फल्ने फल हो। कहिल्यै फल नदिने रूखले आफ्नो काम पूरा गरेको हुँदैन। त्यसैले फल पाकेपछि त्यसलाई लिनुहोस्, र ज्ञान मार्गतिर अघि बढ्नुहोस्। श्रीमद्भगवद्गीताले ठ्याक्कै यही भन्छ।

> **"मैं जप, तप, ध्यान, योग से नहीं मिलता । मैं ज्ञान से मिलता हूं ।"**
>
> *"अर्थ: म जप, तप, ध्यान वा कर्मकाण्डी अभ्यासबाट भेटिँदिनँ । म ज्ञानबाट भेटिन्छु ।"*

आफू कहाँ भेटिनुहुन्छ भनेर सर्वशक्तिमानले आफैं भन्नुभएको छ। अब यी दुई बाटाबीचको फरक हेर्नुहोस्। भक्ति मार्गमा तपाईं चार युगबारे सुन्नुहुन्छ। सत्ययुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग, कलियुग। यी चार युग यही पृथ्वीमा मात्र घुम्छन्। अलि अगाडि जानुभयो भने तपाईं प्रलयहरूबारे सुन्नुहुन्छ। अर्ध प्रलय, पूरा प्रलय, कल्प प्रलय, महाकल्प प्रलय। यी सबै ब्रह्माण्डकै, अर्थात् हाम्रो सौरमण्डलकै हुन्। अझ अगाडि जानुभयो भने तपाईं महाकालसम्म पुग्नुहुन्छ। अब तपाईं आकाशगंगाको कुरा गर्दै हुनुहुन्छ। त्योभन्दा पनि अगाडि जानुभयो भने तपाईं निहारिकासम्म पुग्नुहुन्छ। र शास्त्रहरू त्यहीँ सकिन्छन्। तिनले समेट्न सक्ने सीमा त्यही हो।

ज्ञान मार्गमा दृश्य पूरै खुल्छ। यहाँ अनगिन्ती ब्रह्माण्ड छन्। त्यसैले अनगिन्ती ब्रह्मा, अनगिन्ती विष्णु, अनगिन्ती शिव, अनगिन्ती महाशिव, अनगिन्ती परम महाशिव छन्। त्यो छेउमा उभिएको आत्मालाई बापूजी एउटै वाक्य भन्नुहुन्छ।

“

"इससे ऊपर उठो ना।"

"अर्थ: यसभन्दा पनि माथि उठ्नुहोस्।"

अनगिन्ती सिर्जनहारभन्दा माथि उठ्नुहोस्। ती सबैलाई बनाउनुहुने उहाँसम्म पुग्नुहोस्। उहाँ नै सर्वशक्तिमान हुनुहुन्छ। र ज्ञान मार्ग त्यहींतिर जाँदै छ।

अध्याय

७

बेहदको संसार कति ठूलो छ?

सृष्टिको नक्सा तपाईंको आफ्नै घर फर्कने यात्राको नक्सा पनि हो।



चित्र २ — सृष्टिको भर्याङः, एउटा सौरमण्डलदेखि बेहदसम्म

आत्मा जोडिन सक्नुअघि, त्यसले आफू बस्ने घर कति ठूलो छ भन्ने बुझ्नुपर्छ। बापूजी त्यो चित्र खुड्किलो–खुड्किलो गरेर बनाउनुहुन्छ, र त्यसलाई बिस्तारै चढ्नु राम्रो हुन्छ।

पहिलो एकाइ ब्रह्माण्ड हो। यो ज्ञानमा ब्रह्माण्ड भनेको एउटा सौरमण्डल हो। हाम्रो आफ्नै सौरमण्डल हाम्रो ब्रह्माण्ड हो, र यसको निराकार सिर्जनहार शिव हुनुहुन्छ। एउटै आकाशगंगाभित्र यस्ता अनगिन्ती ब्रह्माण्ड छन्। बापूजी भन्नुहुन्छ, एउटा आकाशगंगामा अर्बौं सौरमण्डल हुन्छन्। यहाँ उहाँ एउटा कुरा धेरै स्पष्ट पार्नुहुन्छ। हामी ग्रहहरूको कुरा गरिरहेका छैनौं। शनि, मंगल, बुध र बृहस्पति सबै एउटै सौरमण्डलभित्र पर्छन्। यहाँ विषय ती होइनन्। विषय आकाशगंगा हो, र त्यसभन्दा माथि रहेका सबै कुरा।

आकाशगंगालाई नै महाब्रह्माण्ड भनिन्छ। हाम्रो आकाशगंगा मिल्की वे हो, र यसको निराकार सिर्जनहार महाशिव हुनुहुन्छ। आकाशगंगाभन्दा माथि युनिभर्स छ — परम महाब्रह्माण्ड, जसभित्र आकाशगंगाहरू रहन्छन्। यसको निराकार सिर्जनहार परम महाशिव हुनुहुन्छ। युनिभर्सभन्दा माथि महा युनिभर्स छ, र त्यसभन्दा माथि महा–महा युनिभर्स। यो बनावट साधारण मनले समेट्न सक्नेभन्दा धेरै परसम्म जान्छ। यो सबै मिलेर मल्टिभर्स हो। र मल्टिभर्सभन्दा पनि पर बेहद छ, अर्थात् असीम। त्यो सर्वशक्तिमानको आयाम हो।

अब एउटा स्वाभाविक प्रश्न उठ्छ। साधकले यो सबै किन सिक्नुपर्छ? किनकि कुनै सृष्टिको मालिकले मात्र त्यो सृष्टि बुझाउन सक्छ।

> **"जो जिसका मालिक होगा, वही समझा सकता है ना।"**
>
> *"अर्थ: जुन कुराको मालिक हो, उसैले मात्र त्यो कुरा बुझाउन सक्छ।"*

एउटा सौरमण्डलको रहस्य त्यसलाई रच्नुहुने शिवले मात्र बताउन सक्नुहुन्छ। बेहदको सृष्टिको रहस्य त्यसलाई रच्नुहुने सर्वशक्तिमानले मात्र बताउन सक्नुहुन्छ। त्यसैले ज्ञान कति ठूलो छ भन्ने कुराले तपाईंलाई त्यसको स्रोत कति ठूलो छ भन्ने बताउँछ।

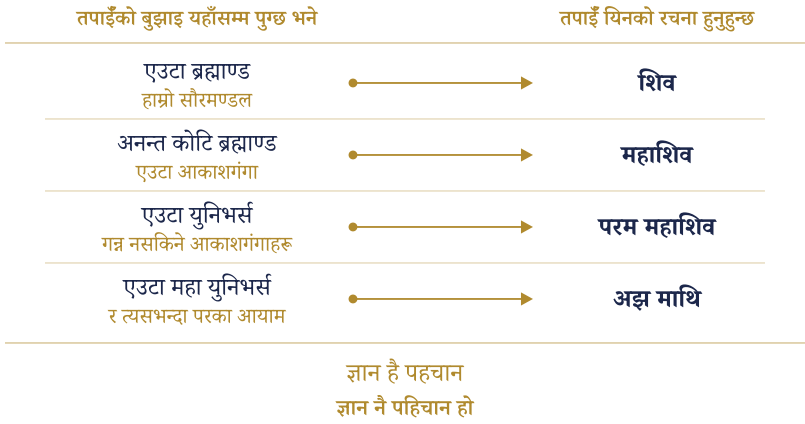
दोस्रो कारण पनि छ, र त्यो व्यक्तिगत हो। यो पृथ्वीमा रहेका सबै आत्मा एउटै ठाउँबाट आएका होइनन्। कोही अरू आकाशगंगाहरूबाट आएका छन्। कोही युनिभर्सहरूबाट, कोही महा युनिभर्सहरूबाट, र कोही तीभन्दा परका आयामहरूबाट आएका छन्। र केही बेहदका आत्माहरू एउटै उद्देश्यका लागि यहीँ रचिएका हुन् — सृष्टिको कल्याण। बापूजी भन्नुहुन्छ, यो सृष्टि कृष्ण अवतारको समयमा बनाइएको थियो। त्यसैले सृष्टि कति ठूलो छ भनेर सिक्दा, तपाईं आफैं कति टाढासम्म यात्रा गरेर आउनुभएको छ भन्ने पनि सिकिरहनुभएको हुन्छ। सृष्टिको नक्सा तपाईंको आफ्नै घर फर्कने यात्राको नक्सा पनि हो।

अध्याय

८

म कुन श्रेणीको आत्मा हुँ?

तपाईँ आत्मालाई त्यसले गर्ने दाबीले नाप्नुहुन्न ।



चित्र ३ — बुझाइ जहाँसम्म पुग्छ, त्यसले आत्माको उद्गम देखाउँछ

बापूजीलाई सबैभन्दा धेरै सोधिने प्रश्न यही हो। मानिसहरू यो प्रश्न लेखेर पठाउँछन्। मानिसहरू आमनेसामने भेटेर सोध्छन्। म कुन श्रेणीको आत्मा हुँ? यसको उत्तर सुन्दर छ, र धेरै व्यावहारिक पनि छ।

तपाईँ आत्मालाई त्यसले गर्ने दाबीले नाप्नुहुन्न। तपाईँ आत्मालाई त्यसले कति ज्ञान धान्न सक्छ भन्ने कुराले नाप्नुहुन्छ। त्यसैले तपाईँको आफ्नै बुझाइ कहाँ पुगेर रोकिन्छ, त्यो हेर्नुहोस्। कुनै आत्माले एउटा ब्रह्माण्डसम्मको ज्ञान बुझ्न सक्छ भने, त्यो शिवको रचना हो।

त्यसले एउटा आकाशगंगाभित्र रहेका अनगिन्ती ब्रह्माण्ड बुझ्न सक्छ भने, त्यो महाशिवको रचना हो। बापूजी ती अनगिन्ती सौरमण्डललाई अनन्त कोटि भन्नुहुन्छ। ती सबै मिलेर नै आकाशगंगा बन्छ। कुनै आत्माले एउटा युनिभर्ससम्मको ज्ञान बुझ्न सक्छ भने, त्यो परम महाशिवको रचना हो। र त्यो महा युनिभर्ससम्म पुग्छ भने, त्यसको उद्गम अझ माथि छ।

यो तरिका किन काम गर्छ? किनकि आ–आफ्नो सृष्टिको रेकर्ड आत्माभित्र पहिल्यै बसिसकेको हुन्छ। आत्मा जहाँ रचियो, त्यो आयामको रेकर्ड रचिएकै क्षणमा त्यसभित्र पस्यो। त्यसको सिर्जनहारसँग भएका सबै कुरा त्यसभित्र गहिरोसम्म रोपिएका हुन्छन्। बापूजी एउटा सरल तुलना गर्नुहुन्छ। बुबाको छाप छोराछोरीमा सर्छ, र विज्ञानले यसलाई DNA मार्फत पुस्तामा सर्ने गुण भन्छ। त्यसैगरी, सिर्जनहारको दिव्य छाप (संस्कार) रचिएको आत्मामा सर्छ। त्यसैले तपाईंले भित्र समाउन सक्ने ज्ञान संयोग होइन। त्यो एउटा सम्झना हो।

अब बापूजी अर्को फरक छुट्याउनुहुन्छ, र यो फरक ठीकसँग बुझ्नुपर्छ। सीमित आत्माहरू र असीम आत्माहरू (हदका र बेहदका आत्माहरू) हुन्छन्। हदको आत्मा हलुका गुणको, सीमित आध्यात्मिक शक्ति भएको आत्मा हो। यस्तो आत्मा सांसारिक काममै खुसी रहन्छ, र गहिरो आध्यात्मिक ज्ञानको खोजीमा जाँदैन। बेहदको आत्मा अपार शक्ति भएको आत्मा हो। त्यसले आकाशगंगाहरू र युनिभर्सहरू पार गर्दै यात्रा गरेको छ, र त्यो एउटा लक्ष्य लिएर यो पृथ्वीमा आएको छ।

यो ज्ञान बेहदका आत्माहरूले मात्र सुन्छन्। हलुका गुणको आत्मा यो सुन्न बस्दैन। यो पृथ्वीमा रहेका बेहदका आत्माहरू केले बनेका छन् भनेर बापूजीले सिकाउनुभएको छ। तिनीहरू परम तत्त्व र परम प्रकाशले बनेका छन्। यो ज्ञान तिनीहरूकै लागि हो। र बेहदका आत्माहरूमा पनि श्रेणीहरू छन्।

बापूजी तिनलाई एक सय आठ, सोह्र हजार र नौ लाख भनेर नाम दिनुहुन्छ। धेरै आत्माहरू आफू कुनै एउटा संख्यामा परेको दाबी गर्छन्। त्यो बाटो होइन। पहिले ज्ञानको सागरमा डुब्नुहोस्, अनि तपाईंको क्षमताले तपाईंलाई तपाईंको श्रेणी बताउनेछ। आत्मालाई कसैले बताइदिनुपर्दैन। त्यसले भित्रैबाट थाहा पाउँछ।

अध्याय

६

उच्च गुणको आत्माको प्रमाण

लड्नु अन्त्य होइन।

आत्माले आफ्नो श्रेणी आफैं घोषणा गर्न सक्दैन भने, के कुनै प्रमाण छ त? बापूजी भन्नुहुन्छ, थाहा पाउने एउटा उपाय छ। प्रमाण आत्माले आफ्नोबारे गर्ने दाबीमा हुँदैन। प्रमाण आत्माले कस्तो व्यवहार गर्छ भन्ने कुरामा देखिन्छ।

ज्ञानको भोक

पहिलो लक्षण **ज्ञानको भोक** हो।

उच्च गुणको आत्मामा जान्ने गहिरो र छटपटाउने तिर्खा हुन्छ। जहाँ साँचो ज्ञान भेटिन्छ, त्यहाँ त्यो आत्मालाई आफ्नै घरमा भएजस्तो लाग्छ। सानो बुझाइ वा सीमित शिक्षाले त्यसको चित्त बुझ्दैन। त्यसले जति धेरै थाहा पाउँछ, त्यति नै अझ बुझ्न चाहन्छ। त्यसको खोज साधारण, चिनेजानेको वा पहिल्यै थाहा भएको कुरामा रोकिँदैन। त्यसले **बेहदको ज्ञान** खोज्छ — आत्मा, सृष्टि, त्यसको यात्रा र देखिने संसारभन्दा परको सत्य बुझाउने ज्ञान।

यस्तो आत्माका लागि ज्ञान सिक्ने कुरा मात्र होइन। ज्ञान त्यस्तो कुरा हो, जसबिना त्यो बाँच्न सक्दैन।

दोस्रो प्रमाण: खोज आफैं

दोस्रो प्रमाण **खोज आफैं** हो।

बेहदको आत्मा सजिलै चित्त बुझाएर बस्दैन। त्यो सत्यको खोजीमा अघि बढिरहन्छ। त्यो भौंतारिरहन्छ, सुनिरहन्छ, सिकिरहन्छ, र आफूले भेटेका कुरा जाँचिरहन्छ।

यो भौंतारिनु कमजोरी वा अलमल होइन। यो त **सबैभन्दा ठूलो सत्यभन्दा कम कुनै कुरा मान्न इन्कार गर्ने** आत्माको लक्षण हो। त्यो ध्यान दिएर सुन्छ, तर आफूले सुनेको कुरा केलाउँछ पनि। कुनै शिक्षा पुरानो, लोकप्रिय वा चिनेजानेको छ भन्दैमा त्यो त्यसलाई मानिहाल्दैन। बापूजी यसलाई वर्षौंसम्म एकै ठाउँमा बसिरहने, र आफूले पहिल्यै मानिसकेको कुराभन्दा पर कहिल्यै नहेर्ने आत्माहरूसँग दाँजेर फरक देखाउनुहुन्छ। तिनीहरूले साँच्चै खोज्न सुरु गर्नुअघि नै तिनीहरूको खोज रोकिसकेको हुन्छ।

बेहदको आत्मा पूरा सत्य नभेटेसम्म खोजिरहन्छ।

तेस्रो प्रमाण: गहिराइ

उच्च गुणको आत्माले ज्ञान जम्मा मात्र गर्दैन। त्यो **ज्ञान सागरमा डुबुल्की मार्छ** — ज्ञानको सागरमा। सुनिसकेपछि त्यो तुरुन्तै अर्को कुरातिर लाग्दैन। त्यो चुप लाग्छ, र आफूले सुनेको कुरामाथि गहिरोसँग सोच्छ। त्यसले **विचार सागर मन्थन** — विचारको सागर मथ्ने काम — गर्छ।

त्यसले जाँच्छ, प्रश्न गर्छ, कुराहरू जोड्छ, र बुझ्छ। ज्ञान सुन्दैमा मात्र पूरा हुँदैन। त्यसको गहिरो अर्थ आत्माभित्र स्पष्ट नहुन्जेल त्यसलाई मथिरहनुपर्छ।

चौथो प्रमाण: स्थिरता

ज्ञानको मोल साँच्चै चिनेको आत्माले हरेक नयाँ विचार, शिक्षा वा असरसँगै आफ्नो दिशा बदलिरहँदैन। एक पटक अझ ठूलो सत्य चिनेपछि त्यो आफ्नो खोजमा स्थिर रहन्छ, र अघि बढिरहन्छ। त्यसको स्थिरता जिद्दी होइन। यो त पूरा सत्यको खोजमा अडिग रहने बल हो।

❝

"वो ज्ञान सागर में डूबेगी, कभी हिलेगी डुलेगी नहीं।"

"अर्थ: त्यो ज्ञानको सागरमा डुब्नेछ, र कहिल्यै डगमगाउनेछैन।"

पाँचौं प्रमाण: चारै विषयमा सन्तुलन

यस्तो आत्माले चारैलाई महत्त्व दिन्छ — **ज्ञान, योग, सेवा र धारणा।** त्यो अरूलाई बेवास्ता गरेर कुनै एउटैमा मात्र लागिपर्दैन। ज्ञानले बुझाइ दिन्छ। योगले जोडाइ बनाउँछ। सेवाले त्यो बुझाइलाई काममा उतार्छ। धारणाले ज्ञानलाई आफूभित्र बलियो बनाउँछ।

साँचो प्रगतिका लागि चारै विषय सँगसँगै अघि बढ्नुपर्छ।

छैटौं प्रमाण: दिशा

उच्च गुणको आत्मा **स्व परिवर्तनतर्फ** — आफ्नै संस्कारको परिवर्तनतर्फ — छिटो अघि बढ्छ। त्यसको ध्यान अरूलाई बदल्नेमा अड्किएको हुँदैन। त्यो आफैंलाई बदल्नबाट सुरु गर्छ। त्यसको दिशा **कर्मातीत अवस्थातर्फ** हुन्छ — कर्मको बन्धन र असरभन्दा परको अवस्थातर्फ। साथसाथै, त्यसले आफ्नो **आत्म चेतनाको अवस्थालाई शक्तिशाली** बनाउँछ। आत्म चेतना त्यसका लागि कहिलेकाहीँ मात्र पस्ने र फेरि बिर्सिने कुरा होइन। बिस्तारै यो त्यसको बाँच्ने स्वाभाविक तरिका बन्छ।

यो अघि बढ्ने क्रम लगातार चलिरहन्छ: अझ गहिरो ज्ञान, अझ बलियो योग, अझ शुद्ध संस्कार, र झन्–झन् शक्तिशाली बन्दै जाने आत्म चेतनाको अवस्था।

साधकले बुझ्नुपर्ने अर्को एउटा कुरा छ, र बापूजी यसलाई सरल तरिकाले बुझाउनुहुन्छ:

ज्ञानलाई ज्ञानले नै नापिन्छ।

कति ठूलो छ, कति देखिन्छ, कति संख्यामा छ वा कस्तो हैसियतमा छ — यी कुराले ज्ञानको गुण प्रमाणित गर्दैनन्। एउटै साँचो नाप भनेको ज्ञान कति गहिरो र कति पूरा छ भन्ने हो। त्यसैले आत्माले आफूले सुनेको कुरा जाँचिरहन्छ। त्यो सबै कुरा आँखा चिम्लेर मान्दैन। सबैभन्दा ठूलो सत्यसम्म नपुगुन्जेल त्यो सुनिरहन्छ, सोचिरहन्छ, प्रश्न गरिरहन्छ र खोजिरहन्छ।

जब आत्मा चिप्लिन्छ

बापूजी बाटोमा लड्ने आत्माहरूबारे पनि इमानदारीसाथ भन्नुहुन्छ।

धेरै आत्माहरू ज्ञान सुन्छन् र योगको अभ्यास गर्छन्। योगबाट तिनीहरूले शक्ति अनुभव गर्न थाल्छन्। तर कहिलेकाहीँ त्यो शक्ति भौतिक फाइदाका लागि प्रयोग हुन्छ। यस्तो हुँदा मायाले फेरि आत्मालाई समात्छ, र ज्ञान एकातिर पन्छिन्छ।

तर साँचो ज्ञान भएको आत्मा धेरै बेर हराइरहँदैन। के भएको छ भन्ने त्यसले चाँडै चिन्छ। मायाले आफूलाई समातेको छ भन्ने त्यसले बुझ्छ, ज्ञानमा फर्कन्छ, फेरि योगको अभ्यास गर्छ, र आफ्नो बल फेरि पाउँछ।

बापूजी भन्नुहुन्छ, बेहदका आत्माहरूमा पनि कोही बढी बलिया र कोही बढी कमजोर हुन्छन्। **सोह्र हजार र नौ लाखमध्ये** कोही उठ्छन् र लड्छन्, अघि बढ्छन् र पछि चिप्लिन्छन्। तर तिनीहरू आफ्नो यात्रा जारी राख्छन्। **यही ज्ञान मार्ग हो। लड्नु अन्त्य होइन। अन्त्य त रोकिनु हो।**

छवटा लक्षण हेर्नुहोस्

बापूजी भन्नुहुन्छ, सारा संसारमा **एक सय आठ** त्यस्ता आत्मा हुनेछन्। त्यसैले कुनै संख्या दाबी गर्दै, वा तपाईं कुन श्रेणीमा पर्नुहुन्छ भनेर प्रमाणित गर्न खोज्दै आफ्नो समय खर्च गर्नुपर्दैन।

बरु **छवटा लक्षण** हेर्नुहोस्:

भोक। खोज। गहिराइ। स्थिरता। सन्तुलन। दिशा।

साँचो लक्षण यिनै हुन्। आत्मा आफ्नोबारे आफैं भनेका कुराले प्रमाणित हुँदैन। **त्यसको प्रमाण त्यसले दिनदिनै गर्ने काममा देखिन्छ।**

भाग

तीन

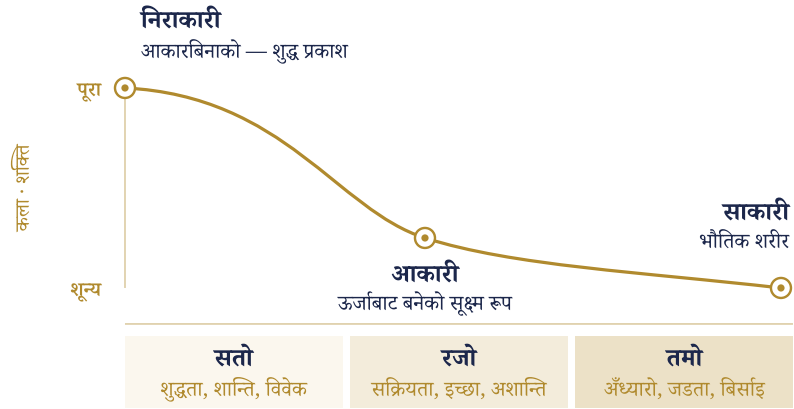
भाग तीन — आत्माले आफ्नो शक्ति कसरी गुमायो

अध्याय

१०

सतो, रजो, तमो — आत्माका तीन अवस्था

कला भनेको शक्ति हो।



चित्र ४ — आत्मा तल झर्ने क्रम, र त्यसको कला गुम्दै जानु

हरेक आत्मा तीन अवस्थाबाट भएर जान्छ, र बापूजीले यिनलाई धेरै पटक बुझाउनुभएको छ। सतो। रजो। तमो। सतो भनेको शुद्धता, शान्ति, विवेक र सन्तुलन हो। रजो भनेको सक्रियता, इच्छा र अशान्ति हो। तमो भनेको अँध्यारो र गहिरो बिर्साइ हो। यी तीन अवस्था

कुनै अपवादबिना हरेक आत्मामा लागू हुन्छन्। आत्मा हदको होस् वा बेहदको, यिनै तीन अवस्था आउँछन्।

यसभन्दा पहिले आत्माले एउटा यात्रा गर्छ। त्यो निराकारी (आकारबिनाको) अवस्थाबाट आकारी (सूक्ष्म) अवस्थामा, र आकारी (सूक्ष्म) अवस्थाबाट साकारी (भौतिक) अवस्थामा आउँछ। निराकारी अवस्थामा आत्मा शुद्ध प्रकाश हो। त्यहाँ न मन हुन्छ, न बुद्धि, न संस्कार। त्यहाँ प्रकाश मात्र हुन्छ — पूरा र स्थिर। अनि आकार लिइन्छ। र आकारसँगै तल झर्ने क्रम सुरु हुन्छ।

जब आत्मा मानव जन्ममा आउँछ, त्यो कर्म बन्धनमा पर्छ। त्यसको कर्मको हिसाब त्यसको अगाडि आउन थाल्छ। बिस्तारै त्यो सतोबाट रजोमा, र रजोबाट तमोमा झर्छ। र त्यसरी झर्दा के हराउँछ? कला हराउँछ। कला भनेको शक्ति हो। र शक्ति भनेको आत्माका गुणहरू हुन्।

> **"कला माना पावर, माना गुण खत्म हो चुके हैं।"**
>
> *"अर्थ: कला भनेको शक्ति, र शक्ति भनेको गुण — र ती सकिइसकेका छन्।"*

कुनै बेला अनन्त सूर्यहरूको प्रकाश बोक्ने आत्मा अहिले झन्डै केही पनि बोक्दैन। त्यो शून्य कलाको संसार बनेको छ। त्यो शक्तिहीन, पूरै साधारण बनेको छ। त्यसभित्र अब प्रकाश बल्दैन। आफू आत्मा हुँ भनेर त्यसले महसुससम्म गर्न सक्दैन।

एउटा गुण सबैभन्दा पहिले जान्छ, र त्यो हराएको सबैभन्दा धेरै खट्किन्छ। त्यो हो सहनशीलता। बापूजी यसलाई सहन शक्ति, अर्थात् सहने शक्ति भन्नुहुन्छ। जब आत्मा तमोप्रधान बन्छ, आत्माको शक्ति सकिन्छ। अब केही पनि स्वीकार्न सकिँदैन। र यस्तो आत्माको वरिपरि वातावरण आफैं पनि नकारात्मक बनिसकेको हुन्छ।

बापूजी तल झर्ने क्रमको चित्र एउटै वाक्यमा दिनुहुन्छ। स्वर्गदूत (Farishta) देवता बने। देवता मानिस बने। तेत्तीस करोड देवताले पनि मानव जन्म लिए। शिव जीव बन्नुभयो — बिर्सिएको आत्मा। र यो गति उल्टो दिशामा पनि चल्छ। महादेव महाकाल बन्नुहुन्छ, र अनगिन्ती सौरमण्डललाई आफ्नो रोम–रोममा तान्नुहुन्छ। हरेक क्षण अनगिन्ती सौरमण्डल रचिँदै र विसर्जन हुँदै छन्। यी ठूला–ठूला गतिहरूको बीचमा आत्मा पञ्च तत्त्व, अर्थात् पाँच तत्त्वमा फसेर उभिएको छ। त्यो त्यहीँ, जन्म–मृत्युको चक्रभित्र घुमिरहन्छ।

आत्मा अहिले यहीँ उभिएको छ। र सहज राजयोगले आत्मालाई यही हालतबाट फेरि माथि उठाउँछ।

अध्याय

११

कर्मको चक्रव्यूहमा फसेर

यो जालो बुन्न धेरै जन्म लाग्यो।

आत्मालाई थाहा छ, केही ठीक छैन। त्यसलाई थाहा छ, त्यो बाटो बिराएको छ। तर त्यसले बाहिर निस्कने बाटो भेट्न सक्दैन, र बाटोमा त्यसले धेरै वाचा सुन्छ। यो गर्नुहोस्, अनि तपाईं त्यो पाउनुहुनेछ। यो गर्नुहोस्, अनि तपाईं मुक्त हुनुहुनेछ। आत्मा तिनलाई अपनाएर हेर्छ। तर त्यसले खोजेको परिवर्तन आउँदैन। अनि त्यो हिम्मत हार्छ।

बापूजी आत्मालाई त्यहीँ छोड्नुहुन्न। पहिले उहाँ त्यसलाई त्यो ठ्याक्कै कहाँ उभिएको छ भनेर देखाउनुहुन्छ, र त्यसका लागि उहाँ महाभारतबाट उदाहरण झिक्नुहुन्छ।

अभिमन्यु चक्रव्यूहभित्र पस्नुभयो। उहाँ चारैतिरबाट घेरिनुभयो। उहाँलाई भित्र पस्ने तरिका थाहा थियो। बाहिर निस्कने तरिका थाहा थिएन। आजका आत्माहरू ठ्याक्कै त्यस्तै चक्रव्यूहमा फसेका छन्।

> **"चारों ओर से उसके कर्म बंधन ने उसको चक्र में डाल दिया है।"**
>
> *"अर्थ: चारैतिरबाट त्यसको कर्म बन्धनले आत्मालाई एउटा घेराभित्र हालिदिएको छ।"*

बापूजी दोस्रो चित्र पनि दिनुहुन्छ। आत्मा माकुराको जालोमा फसेको छ। कर्म बन्धन भनेको पहिले गरेका र अहिले गर्दै गरेका कर्मले बनेको नदेखिने साङ्लो हो। अज्ञानबाट इच्छा जन्मिन्छ। इच्छाबाट कर्म जन्मिन्छ। र इच्छाबाट जन्मिएको कर्मले आत्मालाई यो संसारमा झन् गहिरो बाँध्छ। एक पटक आत्मा बाँधिएपछि कर्मको हिसाब त्यसको अगाडि आउनैपर्छ। यही नियम हो।

त्यसैले एउटा मानिस आउँछ र हिर्काउँछ। अर्को आउँछ र गाली गर्छ। हरेक दिशाबाट कर्मको हिसाब आइपुग्छ, र हरेक दिशाबाट नकारात्मक कम्पन आइपुग्छ। अनि अब आत्मामा कुनै सहनशीलता बाँकी छैन। त्यो केही पनि सहन सक्दैन। त्यसको अगाडि दुःखका पहाडहरू उभिएका छन्।

यस्तो आत्माले के गर्ने? बापूजी एकै शब्दमा जवाफ दिनुहुन्छ। ज्ञान। यो जालोबाट निस्कने अर्को कुनै बाटो छैन।

पहिलो, कर्मको सिद्धान्त बुझ्नुहोस्, र यी कुराहरू किन तपाईंको अगाडि आइरहेका छन् भन्ने पनि बुझ्नुहोस्। **दोस्रो,** तपाईं को हुनुहुन्छ, र तपाईं कुन श्रेणीको आत्मा हुनुहुन्छ, त्यो बुझ्नुहोस्। **तेस्रो,** आत्म स्वरूप बन्नुहोस्, र आत्म चेतनामा स्थित हुनुहोस्। **चौथो,** सर्वशक्तिमानबाट सबैभन्दा ठूलो शक्ति लिनुहोस्।

आत्माले यो कुरा धेरै पटक सुन्नुपर्नेछ। बापूजी भन्नुहुन्छ, यसलाई घरि–घरि दोहोऱ्याउनुपर्छ। ज्ञान मार्गमा हिँड्नुहोस्। ज्ञान मार्गमा हिँड्नुहोस्। भक्तिलाई पछाडि छोड्नुहोस्, किनकि भक्तिको फल ज्ञान हो। यो जालो बुन्न धेरै जन्म लाग्यो। यो काटिँदै गर्दा आत्माले धैर्य गर्नुपर्छ। तर यो काटिन्छ। र यसलाई काट्ने ज्ञान नै हो।

अध्याय

१२

इच्छा नै सबै दुःखको जरो हो

आफ्नो शुद्ध अवस्थामा आत्मालाई केही पनि चाहिँदैन।

यो पृथ्वीमा मानिस साना–साना सुख खोजिरहेको छ। कुनै अप्ठ्यारो आउँछ, र ऊ तुरुन्तै उपाय खोज्न थाल्छ। ऊ आफ्नो दुःखलाई आराममा बदल्न चाहन्छ। ऊ चाहन्छ — पीडा सकियोस्, र अलिकति खुसी आओस्। र यो चाहना कहिल्यै रोकिँदैन।

बापूजी भन्नुहुन्छ, ज्ञान बुझेपछि मात्र यी इच्छाहरू झरेर जान्छन्। र श्रीमद्भगवद्गीताले यो सिद्धान्त पहिल्यै भनिसकेको छ।

> **"इच्छा मात्र अविद्या।"**
>
> *"अर्थः इच्छा नै अज्ञान हो।"*

जुनसुकै इच्छा पनि आफ्नो स्वभावैले अज्ञान हो। आफ्नो शुद्ध अवस्थामा आत्मालाई केही पनि चाहिँदैन। त्यो पहिल्यै पूरा छ, पहिल्यै शान्त छ, र आफैंमा त्यसलाई कुनै कुराको कमी छैन। जुन क्षण इच्छा उठ्छ, त्यही क्षण त्यो पूरापन टुट्छ। एउटा इच्छाले अर्को इच्छालाई जन्म दिन्छ। चाँडै नै आत्मा मोहमा, अहंकारमा, अशान्तिमा, कर्मको साङ्लोमा फस्छ। यो दुःखको पहिलो कारण हो।

दोस्रो कारण पनि छ, र श्रीमद्भगवद्गीताले त्यसको नाम पनि लिएको छ।

“

"नष्टो मोह ।"

"अर्थ: मोहको अन्त्य ।"

आत्मा शरीरप्रति र देहका सम्बन्धहरूप्रति मोहमा पर्छ। सुरुमा त त्यसले यसलाई समस्याका रूपमा देख्दैन पनि। तर कुनै प्रियजन बित्दा के हुन्छ, हेर्नुहोस्। आत्मा धेरै दिनसम्म शोकमा रहन्छ। त्यो घरि–घरि आफूले गुमाएको कुरामै फर्किरहन्छ। त्यो घरि–घरि त्यही दुःख दोहोऱ्याइरहन्छ। र यसको मूल्य चुकाउनुपर्छ। कारण शरीर डिस्चार्ज हुन्छ। सूक्ष्म शरीर डिस्चार्ज हुन्छ। अनि त्यसको असर भौतिक शरीरसम्म पुग्छ। मनमा जे हुन्छ, त्यो शरीरसम्म पुग्छ।

बापूजी यो कुरालाई चलिरहन दिने एउटा बानीतिर औंल्याउनुहुन्छ। एउटा मानिस आफूलाई भेटिने सबैलाई आफ्नो दुःख सुनाउँछ। ऊ त्यो शोक घरि–घरि सम्झिरहन्छ। यसरी कारण शरीर रित्तिन्छ, र हालत पहिलेभन्दा झन् खराब हुन्छ। समातेर राखेको दुःख कैयौं गुणा बढ्छ।

आत्माको शक्तिको अर्को एउटा चुहावट पनि छ, जसलाई थोरै मानिसले मात्र ख्याल गर्छन्। ज्ञान मार्गमा हिँडिरहेकाहरूले पनि आफ्नो ऊर्जा गुमाउँछन्। कसरी? संकल्पबाट — लगातार बगिरहने विचारहरूबाट। आत्माको ऊर्जा सोचाइमै खर्च हुन्छ — दिनभरि, नरोकिई।

त्यसैले औषधि इच्छासँग लड्नु होइन। औषधि ज्ञान हो। जब आत्माले इच्छा नै अज्ञान हो भन्ने कुरा साँच्चै बुझ्छ, इच्छाहरू आफैं झर्न थाल्छन्। र जे बाँकी रहन्छ, त्यो आत्मासँग सधैं भएकै कुरा हो। पूरापन।

अध्याय

१३

आत्मा आफ्नै मित्र र आफ्नै शत्रु हो

कर्मको नियम ठ्याक्कै चल्छ ।

कर्मको सिद्धान्तबारे बापूजी एउटा निकै दृढ कुरा भन्नुहुन्छ। यो सिद्धान्त नमान्ने आत्मा कहिल्यै परमात्मासम्म पुग्न सक्दैन। यस्तो आत्माले आफ्नो जीवनमा कहिल्यै खुसी पनि पाउँदैन। किनकि आफूले घरि–घरि सोधिरहने त्यो एउटा प्रश्न त्यसले कहिल्यै बुझ्दैन। म किन दुःखी छु? कारण नबुझेसम्म दुःख सकिँदैन। र कारण लुकेको छैन।

दुःखको कारण आफ्नै कर्म हो। बापूजी साधकलाई कर्मको सिद्धान्ततिरै औंल्याउनुहुन्छ। सत्य कर्म छ, अर्थात् साँचो कर्म। अकर्म छ, अर्थात् कुनै बन्धन नछोड्ने कर्म। र विकर्म छ, अर्थात् आत्मालाई तलतिर बाँध्ने कर्म। यी तीनलाई नबुझेसम्म आत्माले आफ्नै जीवन पढ्न सक्दैन।

> **"आत्मा अपना ही मित्र है, अपना ही दुश्मन है।"**
>
> *"अर्थ: आत्मा आफ्नै मित्र र आफ्नै शत्रु हो।"*

पहिले गरेका कर्मले गर्दा तपाईंको जीवनमा केही मानिसहरू आउँछन्। उनीहरू दुःख दिन्छन्, र जान्छन्। अनि हामी बसेर सोध्छौं — यस्तो किन भयो? यस्ता आत्माहरू मकहाँ

किन आए? यही प्रश्नको अर्को रूप पनि छ, र झन्डै हरेक आत्माले यो सोध्छ। म नै किन? मलाई नै सधैं यस्तो किन हुन्छ?

बापूजीको जवाफले प्रश्नलाई पूरै उल्टाइदिन्छ। तपाईंलाई यस्तो हुँदै छ, किनकि तपाईं साधारण कर्म बन्धनबाट मुक्त हुनुहुन्छ। तपाईं उच्च गुणको आत्मा हुनुहुन्छ। र तपाईं तल्लो श्रेणीका आत्माहरूसँग कर्मको नातामा पर्नुभएको छ। त्यसैले तिनका काँडाहरूले तपाईंलाई घोचिरहेका छन्।

> "तुम फूल हो। कांटों के बीच में फूल आता है ना।"
>
> *"अर्थ: तपाईं फूल हुनुहुन्छ। र फूल काँडाहरूकै बीचमा आउँछ।"*

फूल कहाँ फुल्छ? काँडाहरूले घेरिएर फुल्छ। त्यही त्यसको स्वभाव हो, र त्यही त्यसको ठाउँ हो। त्यसैले उच्च गुणको आत्मा, फूलजस्तो आत्मा, आफूलाई काँडाहरूको बीचमा पाउँछ। त्यो रुन्छ। त्यो पुकार्छ। म कहाँ जाऊँ? त्यो परमात्मालाई पुकार्छ, र उहाँ हुनुहुन्छ पनि कि हुनुहुन्न भनेर सोध्छ। कहिलेकाहीं त त्यसले विश्वास नै पूरै गुमाउँछ।

बापूजी आत्माहरू त्यो ठाउँसम्म पुगून् भन्ने चाहनुहुन्न। उहाँ चाहनुहुन्छ, तिनीहरू फेरि आफ्नो लिकमा फर्कून्। र फर्कने बाटो एउटा कुरालाई पूरै स्वीकार गर्नुबाट सुरु हुन्छ। कर्मको नियम ठ्याक्कै चल्छ। यहाँ केही पनि संयोगले हुँदैन। आत्माले यो कुरा स्वीकार गरेपछि त्यो संसारलाई दोष दिन छोड्छ। र जुन क्षण त्यो संसारलाई दोष दिन छोड्छ, त्यही क्षणदेखि त्यो आफूलाई बदल्न सुरु गर्न सक्छ। आत्माले चाल्ने पहिलो स्वतन्त्र पाइला यही हो।

ठ्याक्कै यस्तै क्षणका लागि श्री कृष्णले अर्जुनलाई एउटा निर्देशन दिनुभयो।

> "तू अपने अंदर के मुनि को जगा।"
>
> *"अर्थ: आफूभित्र रहेको मुनिलाई जगाऊ।"*

भाग

चार

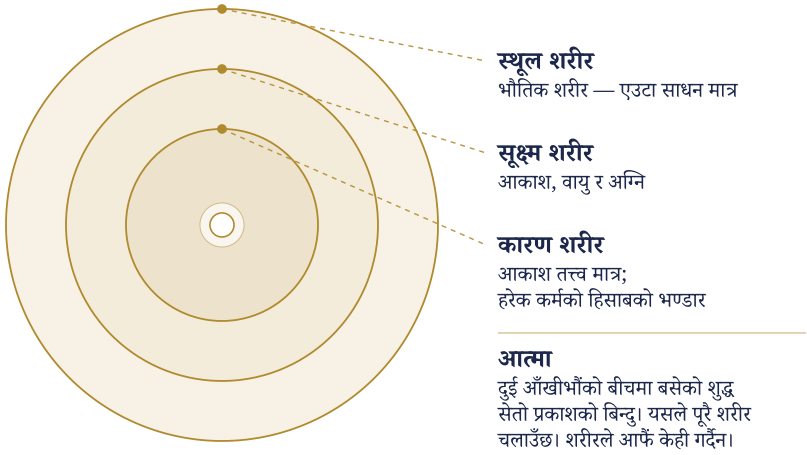
भाग चार — सहज राजयोगको अभ्यास

अध्याय

१४

आत्म स्वरूप बन्नुहोस् — आत्म चेतना

आत्मा त पहिलेदेखि जे हो, त्यसैमा फर्कन्छ मात्र ।



चित्र ५ — तीन शरीर, र तिनभित्र बस्ने आत्मा

यो वाक्य सबैले सुनेका छन्। म आत्मा हुँ। बापूजी भन्नुहुन्छ, यो अब सामान्य कुरा भइसकेको छ। सारा संसारलाई यो थाहा छ, र आत्म ज्ञानको कुरा जताततै हुन्छ। तर वाक्य जान्नु नै अभ्यास होइन। साँचो प्रश्न त यो हो — आत्म स्वरूप (आत्म चेतना) कसरी बन्ने?

यो आत्माको मूल स्वभावमा रहने अवस्था हो। आत्माले आफूलाई पूरै आत्मा नै ठान्छ, शरीर ठान्दैन। पछि आउने सबै कुराको जग यही हो। श्रीमद्भगवद्गीताले यो निर्देशन एउटै पङ्क्तिमा दिन्छ।

> **"आत्म स्वरूप बन, परमात्मा को याद कर।"**
>
> *"अर्थ: आत्म चेतनामा रह, र परमात्मालाई सम्झ।"*

क्रममा ध्यान दिनुहोस्। पहिले आत्म चेतनामा रहने। त्यसपछि मात्र सम्झने। अनि यसको अभ्यास कसरी गरिन्छ? बारम्बार भनेर, र प्रयास गरेर। म आत्मा हुँ। म आत्मा हुँ। म आत्मा हुँ। यही हो पुरुषार्थ, अर्थात् लगातारको आध्यात्मिक प्रयास, र यो हरेक दिन गर्नुपर्छ।

अब, आत्मा कहाँ छ? यो निधारको बीचमा, दुई आँखीभौंको बीचमा बस्छ। त्यहींबाट यसले पूरै दिमाग चलाउँछ, र त्यहींबाट पूरै शरीर चलाउँछ। बापूजी यहाँ एउटा यस्तो कुरा भन्नुहुन्छ, जसले आफूलाई हेर्ने हाम्रो तरिका नै बदलिदिन्छ। आत्मा खान्छ। आत्मा पिउँछ। यीमध्ये कुनै पनि काम शरीरले गरिरहेको छैन।

> **"शरीर तो एक साधन है।"**
>
> *"अर्थ: शरीर त एउटा साधन मात्र हो।"*

शरीर एउटा साधन हो, र यही साधनबाट आत्माले आफ्नो कर्म गर्छ। यो कुरा बारम्बार भन्ने मात्र नभई साँच्चै महसुस गरियो भने केही कुरा खुल्छ। आत्म स्वरूप भनेको तेस्रो नेत्र हो। आत्मा आफ्नै स्वरूपमा स्थित हुँदा तेस्रो नेत्र खुल्छ। अनि बापूजी यहाँ एउटा स्पष्ट कुरा भन्नुहुन्छ। यसका लागि कुण्डलिनी जागरण गर्नुपर्दैन। शरीरमाथि कुनै बलजफ्ती गर्नुपर्दैन। कुनै कठोर तपस्या चाहिँदैन। आत्मा त पहिलेदेखि जे हो, त्यसैमा फर्कन्छ मात्र। त्यसैले यो बाटोलाई सहज भनिन्छ।

अभ्यासमा बाँकी सबै कुरा यही एउटा अवस्थामा टिकेको छ। आत्म स्वरूपबिना सम्झनाले बस्ने ठाउँ नै पाउँदैन। आत्म स्वरूप भएपछि सम्झना स्वाभाविक बन्छ।

अध्याय

१५

सम्झनामा बुद्धि कहाँ राख्ने

परमधाम आत्माहरूको मूल घर हो।

आत्मा आत्म स्वरूप बनिसकेको छ। अब त्यसले सम्झनुपर्छ। तर सम्झनाको पनि एउटा दिशा हुन्छ, र बुद्धिलाई कतै राख्नैपर्छ। बापूजी यसबारे ठ्याक्कै भन्नुहुन्छ। बुद्धि सर्वशक्तिमानतिर जान्छ। उहाँलाई ऊँच ते ऊँच परमधाममा सम्झिन्छ।

परमधाम आत्माहरूको मूल घर हो। यो शुद्ध दिव्य प्रकाशको लोक हो, जहाँ आत्माहरू पूरा शान्तिमा रहन्छन्। अनि हरेक सिर्जनहारको यस्तो एउटा धाम हुन्छ। एउटा सौरमण्डलको सिर्जनहारको एउटा धाम हुन्छ। एउटा आकाशगंगाको सिर्जनहारको एउटा धाम हुन्छ। एउटा युनिभर्सको सिर्जनहारको एउटा धाम हुन्छ। सर्वशक्तिमानको धाम ती सबैमध्ये सबैभन्दा माथिल्लो छ — बेहद की कला का परमधाम। बुद्धिले यात्रा गर्नुपर्ने ठाउँ त्यही हो।

त्यो जोडाइबाट तल के फर्केर आउँछ? परम प्रकाश। अनि त्यो प्रकाश कसको हातमा छ? बापूजी उहाँलाई बेहदका पिता भन्नुहुन्छ।

> "परमधाम से परम प्रकाश आएगा।"
>
> *"अर्थ: परमधामबाट परम प्रकाश आउनेछ।"*

तल झर्दा आत्माले आफ्नो प्रकाश गुमायो। अब त्यसले त्यो प्रकाश त्यसकै स्रोतबाट फेरि तान्छ। पूरै अभ्यास यसैका लागि हो। शान्त हुनका लागि मात्र होइन। आराम पाउनका लागि मात्र होइन। शक्तिका लागि।

शक्ति किन महत्त्वपूर्ण छ भन्नेबारे बापूजी सोझै भन्नुहुन्छ। कुनै मानिसले राम्रोसँग बाँच्ने हरेक विधि पढ्न सक्छ। उसलाई शान्तिको हरेक उपाय थाहा हुन सक्छ। तर आत्मामा शक्ति छैन भने त्यसमध्ये कुनै पनि कुरा टिक्दैन। आज आत्माहरू शान्ति खोज्दै चारैतिर भौंतारिन्छन् — एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ, अनि फेरि अर्को ठाउँ। तर योगबिना शान्ति आउँदैन। अनि शक्ति ल्याउने कुरा योग नै हो।

यहाँ अर्को एउटा चेतावनी पनि छ, र बापूजी यसलाई चुहावट भन्नुहुन्छ। आत्माले आत्म स्वरूप भएर परमात्मालाई सम्झँदैन भने योगमा चुहावट हुन्छ। आत्मा शरीर र देहका सम्बन्धहरूमा फसिरह्यो भने जोडाइ कमजोर हुन्छ। त्यसैले दुवै भाग सँगै चाहिन्छन्। आत्माका रूपमा स्थित हुनुहोस्। बुद्धिलाई सबैभन्दा माथिल्लो धाममा पठाउनुहोस्। त्यहीं टिकाइराख्नुहोस्। अनि प्रकाश तल आउनेछ।

अध्याय

१६

परम प्रकाशले विकर्म कसरी नष्ट गर्छ

काम प्रकाशले गर्छ ।



चित्र ६ — परम प्रकाशले कारण शरीरलाई कसरी चार्ज गर्छ

प्रकाश आउँदा आत्माभित्र के हुन्छ? बापूजी यसको प्रक्रिया बुझाउनुहुन्छ, र यो ध्यान दिएर बुझ्न लायक छ।

मानिसका एउटाभन्दा बढी शरीर हुन्छन्, तर हामी भौतिक शरीर मात्र देख्छौं। स्थूल शरीर छ, अर्थात् भौतिक शरीर। सूक्ष्म शरीर छ। अनि कारण शरीर छ। कारण शरीर आकाश तत्त्वले बनेको हुन्छ। यो आत्माले गरेका सबै कर्मको हिसाब जम्मा हुने भण्डार हो। विकर्म यहीँ रहन्छ — आत्माले गरेका नकारात्मक कर्म, जसले त्यसलाई तल्ला आयामहरूमा बाँध्छन्।

पुरानो कर्मले गर्दा कारण शरीर डिस्चार्ज भएको छ। यसको चार्ज रित्तिसकेको छ। यसभित्र जम्मा भएर बसेको कुरा विकर्म हो।

अब परम प्रकाश भित्र पस्छ। आकाश तत्त्व चार्ज हुन थाल्छ। कारण शरीर चार्ज हुन थाल्छ। अनि यो चार्ज हुँदै जाँदा विकर्म नष्ट हुन थाल्छ।

> **"कारण शरीर चार्ज होते ही, धीरे धीरे विकर्म विनाश हो जाएंगे।"**
>
> *"अर्थ: कारण शरीर चार्ज हुनेबित्तिकै नकारात्मक कर्म बिस्तारै नष्ट हुँदै जान्छन्।"*

आत्मा हलुका हुन्छ। सूक्ष्म शरीर बदलिन्छ। स्थूल शरीर बदलिन्छ। आभा (Aura) समेत बदलिन्छ। अनि गुणहरू फर्केर आउँछन्। बापूजी यो क्रम होसियारीसाथ वर्णन गर्नुहुन्छ। पहिले मूल संस्कार निस्कन्छन्। यी ती छाप हुन्, जुन आत्माले आफू सतोप्रधान र रजोप्रधान हुँदा बोकेको थियो। आत्मा माथितिर, तमोबाट रजोतिर उक्लन थाल्छ। शक्ति बदलिँदै जाँदा त्यसको अवस्था बदलिन्छ।

श्रीमद्भगवद्गीताले यसबारे एउटा वाचा गर्छ।

> **"तू मुझे आत्म स्वरूप बन याद कर, तो मैं तेरे सर्व पापों का विनाश कर दूंगा।"**
>
> *"अर्थ: आत्म चेतनामा रहेर मलाई सम्झ, र म तिम्रा सबै पाप नष्ट गरिदिनेछु।"*

हटेर जाने भार कति ठूलो हुन्छ? बापूजी उपमा दिनुहुन्छ। पाप पहाडजत्तिकै ठूलो थियो। योग (ध्यानमा सर्वशक्तिमानसँगको जोडाइ) को शक्तिले त्यो पहाड तोरीको दाना बन्छ। अनि तोरीको दाना कपासको टुक्रा बन्छ। केही पनि बलजफ्तीले गरिँदैन। काम प्रकाशले गर्छ। आत्माले जोडाइ खुला राख्नु मात्र पर्छ।

अध्याय

१७

घरमा कर्मयोगीको जीवन

दुवैमा बाँच्नुहोस्, र माथिल्लोको भएर रहनुहोस् ।

यो कति घण्टा गर्नुपर्छ? मानिसहरू बापूजीलाई प्रायः यो प्रश्न सोध्छन्। उहाँको उत्तर घण्टाको गन्ती होइन। उहाँको उत्तर बाँच्ने एउटा तरिका हो। धेरैजना आफूमा कुनै परिवर्तन देखिएको छैन भन्छन्, तर उनीहरू सम्झनालाई भने मुस्किलले समय दिन्छन्। बापूजी भन्नुहुन्छ, यो कहिल्यै घण्टा गन्ने कुरा थिएन। यो त पूरै दिन कसरी बिताइन्छ भन्ने कुरा हो।

> **"कर्म करते भी मेरी याद में रह के कर्म कर ।"**
>
> *"अर्थ: कर्म गर्दा पनि मेरो सम्झनामा रहेर कर्म गर ।"*

यही हो कर्मयोगीको जीवन। कर्मयोगी त्यो हो, जसले आत्मालाई नै आफ्नो साँचो रूप भनेर चिनेको छ। त्यस्तो आत्माले अब त्यही पहिचानबाट संसारमा कर्म गर्छ। शक्ति अहंकारबाट होइन, सर्वशक्तिमानबाट लिइन्छ। त्यस्तो आत्मा गृहस्थ जीवनभित्रै रहन्छ। त्यो लगातार सम्झनामा रहन्छ। अनि सांसारिक कर्तव्य पूरा गर्दागर्दै पनि सांसारिक लालसाले त्यसलाई छुँदैन।

यो कुरामा बापूजी स्पष्ट भन्नुहुन्छ, र उहाँ यो कुरा फेरि पनि भन्नुहुन्छ।

> **"राजयोग घर बार छोड़ने की बात नहीं करता ।"**
>
> *"अर्थ: राजयोगले तपाईँलाई घर छोड्न भन्दैन ।"*

घरपरिवारमै बस्नुहोस्। यो ज्ञान सुन्नुहोस्। आत्म चेतनामा रहनुहोस्, र त्यो अवस्थाको अभ्यास गर्नुहोस्। अनि सबैभन्दा माथिल्लो धाममा सर्वशक्तिमानलाई सम्झनुहोस्। बापूजी गृहस्थ जीवनलाई बाँच्ने सबै तरिकामध्ये सबैभन्दा ठूलो भन्नुहुन्छ, र कर्मयोग यसको सबैभन्दा उच्च रूप हो।

दिनभरि यो कस्तो देखिन्छ? यो लगातार चलिरहन्छ। खाँदा, पिउँदा, हिँडडुल गर्दा आत्मा कर्मयोगी नै रहन्छ। अनि राति त्यो परमात्माको सम्झनामा सुत्छ, जसले गर्दा निद्रा पनि योग निद्रा बन्छ। त्यसैले यो बाटोलाई जंगल चाहिँदैन।

श्रीमद्भगवद्गीताले यो कुरा सोझै भन्छ: देह र देहका सबै सम्बन्ध बिर्स, र मलाई सम्झ। यसको अर्थ के हो भनेर बापूजी बुझाउनुहुन्छ, र यो व्याख्या महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंलाई कसैलाई छोड्न भनिएको छैन।

> "छोड़ना नहीं है। सबके साथ रहकर भी उनको बुद्धि से भूल जाना है।"
>
> *"अर्थ: कसैलाई छोड्नु छैन। सबैसँगै बसेर पनि बुद्धिले उनीहरूलाई बिर्सनु छ।"*

बुद्धिबाट गरिने ध्यान (बुद्धि योग) को अर्थ यही हो। सबैसँग बस्नुहोस्। हरेक कर्तव्य पूरा गर्नुहोस्। अनि भित्रबाट मुक्त रहनुहोस्। सांसारिक र दिव्यको बीचमा सन्तुलन राख्नुहोस्। दुवैमा बाँच्नुहोस्, र माथिल्लोको भएर रहनुहोस्। यो सन्तुलन टिक्दै जाँदा आत्माभित्रका शक्तिहरू ब्युँझन थाल्छन्। अनि मनमा खुसी बढ्न थाल्छ।

> "खुशी जैसा खुराक नहीं।"
>
> *"अर्थ: खुसीजस्तो खुराक अरू छैन।"*

बापूजी यी सबै कुरामा एउटा सर्त थप्नुहुन्छ। मन सन्तुष्ट नभएसम्म हरेक दिनको अभ्यास — पुरुषार्थ — जारी रहनुपर्छ। यो प्रयास हरेक दिन, बीचमा नछुटाई गरिन्छ।

अध्याय

१८

निष्काम कर्म — फलको इच्छाबिनाको कर्म

हरेक आत्माको आफ्नै हिसाब हुन्छ, र त्यो हिसाब त्यसको अगाडि आउनैपर्छ।

कर्मयोगसँगै सधैं आउने एउटा दोस्रो निर्देशन पनि छ।

> **"फल की आशा मत रख। निष्काम कर्म कर।"**
>
> *"अर्थ: फलको आशा नराख। इच्छा नराखी कर्म गर।"*

यो किन यति महत्त्वपूर्ण छ? बापूजी यसको कारण बुझाउनुहुन्छ। मानौं, तपाईंका विकर्महरू नष्ट भइसकेका छन्, र सबै नकारात्मक हिसाब सफा भइसकेका छन्। तर तपाईंले फलको इच्छा राखेर राम्रो कर्म गर्नुभएको थियो। अनि त्यो फल पनि भोग्नैपर्छ। र त्यो भोग्न तपाईं मानव संसारमा फर्केर आउनैपर्छ।

> **"अच्छे कर्म का फल भुगतने के लिए भी वापस तुम्हें मनुष्य सृष्टि में आना पड़ेगा।"**
>
> *"अर्थ: राम्रो कर्मको फल भोग्न पनि तपाईं मानव संसारमा फर्केर आउनुपर्नेछ।"*

त्यसैले यो पृथ्वी सधैंका लागि छोड्न चाहने आत्माले कुनै पनि फलको इच्छा पटक्कै राख्नु हुँदैन। निष्काम कर्मको अर्थ यही हो। पूरा मन लगाएर कर्म गर्नुहोस्। केही पनि आशा नगर्नुहोस्।

श्रीमद्भगवद्गीताले यससँग मिल्दोजुल्दो अर्को शिक्षा पनि दिन्छ, जसले मनबाट ठूलो भार हटाउँछ। को बाँच्छ र को मर्छ भन्ने कुरा अर्जुनको चिन्ताको विषय थिएन भनेर कृष्णले अर्जुनलाई भन्नुभयो। अर्जुनको काम त आफ्नो कर्तव्य गर्नु थियो। बापूजी यो कुरा दैनिक जीवनमा लागू गर्नुहुन्छ। हरेक आत्माले आफ्नै तोकिएको कर्म गर्नुपर्छ। अर्को आत्माको जे कर्म छ, त्यो त्यही आत्माको अगाडि आउँछ, र तपाईंको चिन्ताले त्यसलाई बदल्दैन। तैपनि हामी अरूलाई हेरिरहन्छौं। यसलाई के भयो, उसलाई के भयो भनेर सोचिरहन्छौं। बापूजी यसैलाई हाम्रो धेरैजसो दुःखको कारण भन्नुहुन्छ।

हरेक आत्माको आफ्नै हिसाब हुन्छ, र त्यो हिसाब त्यसको अगाडि आउनैपर्छ। त्यो आत्माले परमात्मालाई सम्झ्यो भने त्यसको जीवन बदलिन सक्छ। तर धेरैपटक त्यो बदलिन चाहँदैन। त्यो आफ्नै लालसाहरूमा बाँधिएको हुन्छ। कहिलेकाहीँ त त्यसले आफ्नो दुःखमै एक किसिमको अनौठो आराम पाउँछ।

त्यसैले निर्देशन उही रहन्छ। आफ्नो काम गर्नुहोस्। सम्झनामा रहेर गर्नुहोस्। परिणामको इच्छा नराख्नुहोस्। अनि बाँकी कुरा कर्मको नियममा छोडिदिनुहोस्, जसले कहिल्यै गल्ती गर्दैन।

यसरी बाँच्ने आत्मालाई सर्वशक्तिमानले एउटा वाचा गर्नुभएको छ।

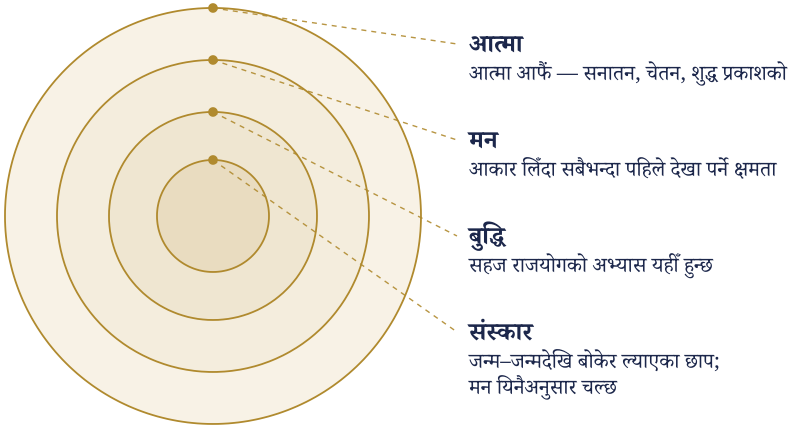
> **"मैं तेरे सारे पाप धोकर तुझे ऊंच ते ऊंच परमधाम ले जाऊंगा। तुझे परम पद दूंगा।"**
>
> *"अर्थ: म तिम्रा सबै पाप पखालेर तिमीलाई ऊँच ते ऊँच परमधाम लैजानेछु। तिमीलाई सबैभन्दा उच्च पद दिनेछु।"*

अध्याय

१६

मनको मौनता

मनको मौनता रित्तोपन होइन।



इच्छा गरेर संस्कार बदलिँदैनन् · आत्मामा शक्ति आएपछि बदलिन्छन्

चित्र ७ — आत्माभित्र: मन, बुद्धि र संस्कार

आत्मामा शक्ति आउँदै जाँदा, निकै चुपचाप एउटा कुरा हुन थाल्छ। बापूजी यसलाई मन का मौन, अर्थात् मनको मौनता भन्नुहुन्छ।

यसलाई बुझ्न पहिले भित्रको बनावट बुझ्नुहोस्। आत्माभित्र मन हुन्छ। मनभित्र बुद्धि हुन्छ। अनि बुद्धिभित्र आत्माले बोकेका गहिरा छाप (संस्कार) रहन्छन्। आत्माको मन त्यसको

गहिरो छापअनुसार चल्छ। त्यसैले इच्छा गरेर संस्कार बदलिँदैनन्। आत्मामा शक्ति आएपछि बदलिन्छन्। अनि शक्ति आएपछि मन आफैं शान्त हुन्छ।

दैनिक जीवनमा यो मौनता कस्तो देखिन्छ? बापूजी यसलाई निकै सरल तरिकाले वर्णन गर्नुहुन्छ।

> "देखते हुए ना देखेगी, सुनते हुए नहीं सुनेगी।"
>
> *"अर्थ: हेर्दाहेर्दै पनि देख्नेछैन, सुन्दासुन्दै पनि सुन्नेछैन।"*

आत्माले नकारात्मकता स्वीकार नगर्न सिक्छ। त्यसले नकारात्मक शब्द सुन्दैन, नकारात्मक विचार सोच्दैन, र नकारात्मक कुरा बोल्दैन। यसरी त्यसले तीन ढोकाको रक्षा गर्छ — हामी के देख्छौं, के सुन्छौं, र के बोल्छौं।

बापूजी एउटा सरल उदाहरण दिनुहुन्छ। कुनै छिमेकी आएर आफ्ना सबै गुनासा पोखिदिन सक्छ। हामी सुनिरह्यौं भने हाम्रो कान फोहोरको भाँडोजस्तो बन्छ, जहाँ अरू कसैको फोहोर जम्मा भइरहेको हुन्छ। बिस्तारै त्यसले हाम्रो मन र हाम्रो सिङ्गो अस्तित्वमा असर गर्छ। त्यसैले आत्माले आफ्नो रक्षा गर्न सिक्नुपर्छ।

आत्माले नकारात्मकता भित्र लिन छोडेपछि नयाँ विकर्म बन्न छोड्छन्। कर्मको हिसाबमा केही नयाँ थपिँदैन। सँगसँगै पुराना कर्म बन्धन बिस्तारै टुट्न थाल्छन्। आत्माको आभा झन् बलियो, फराकिलो र सफा हुन्छ।

आत्माले अनावश्यक विचारमा ऊर्जा खेर फाल्न पनि छोड्छ। एकै सेकेन्डमा आत्मामा कति विचार आउँछन् भनेर बापूजी सोध्नुहुन्छ। उहाँ सिकाउनुहुन्छ, ब्युँझेको समयमा विचारशून्य अवस्था जति सकिन्छ त्यति टिकाइराख्नुपर्छ। मन शान्त हुँदै जाँदा आत्माको शक्ति चम्कन थाल्छ। दोषहरू घट्छन्, असल गुणहरू निस्कन्छन्, र जोडाइ झन् बलियो हुन्छ।

अनि आत्माभित्र पहिलेदेखि नै रहेको ज्ञान ब्युँझन थाल्छ। आत्माले महसुस गर्छ, "म बेहदको आत्मा हुँ।" त्यो आफ्नो साँचो स्वभाव बुझ्न थाल्छ, र आफू कहाँ फसेको छ भन्ने कुरा स्पष्ट देख्छ।

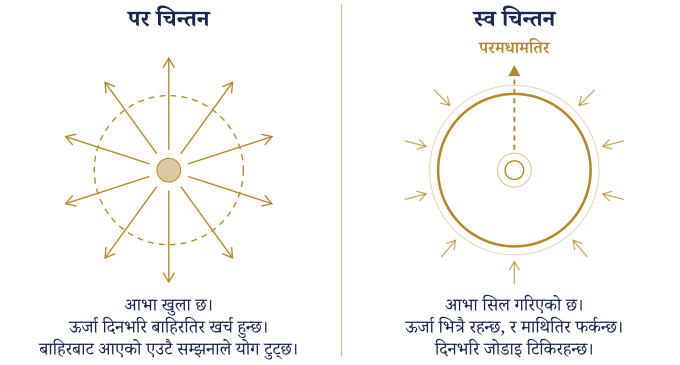
मनको मौनता रित्तोपन होइन। यो आफ्नो ऊर्जा खेर फाल्न छोडेको आत्माको बल हो।

अध्याय

२०

पर चिन्तन छोड्नुहोस्, स्व चिन्तन सुरु गर्नुहोस्

आत्माले त्यो बानीसँग सधैंभरि लडिरहनुपर्दैन ।



चित्र ८ — आत्माको ऊर्जा कहाँ खर्च हुन्छ

एउटा बानी छ, जसको कुरामा बापूजी घरि–घरि फर्कनुहुन्छ।

> **"पर चिंतन पतन की जड़ है।"**
>
> *"अर्थ: अरूको बारेमा सोचिरहनु पतनको जरो हो।"*

धेरैजसो आत्मालाई यो कुरा पहिले नै थाहा छ। यो सबैले बुझ्ने साधारण कुरा भइसकेको छ। मैले नकारात्मक सोच्नु हुँदैन। मैले अरूको बारेमा सोच्नु हुँदैन। मैले आफूभित्र हेर्नुपर्छ (स्व

चिन्तन)। यो सबैलाई थाहा छ। तर लगभग कसैले पनि यसो गर्न सक्दैन।

त्यसैले बापूजी साँचो प्रश्न सोध्नुहुन्छ। आत्माले दिनभरि, घरि–घरि किन अरूको बारेमा सोचिरहन्छ? यसको उत्तर बानीभन्दा गहिरोमा छ। यो मोह हो। यो आकर्षण हो। अनि यी दुवैको मुनि पहिलेका धेरै जन्मको कर्म हुन्छ।

बापूजी एउटा चित्र दिनुहुन्छ। हामी रूख समातेर हल्लाउँछौं, र त्यो मानिसलाई भन्छौं — बदलिऊ, बदलिऊ, बदलिऊ। तर जराहरू धेरै टाढासम्म फैलिसकेका छन्। धेरै जन्मका कर्महरू त्यो मानिसको अगाडि आइरहेका छन्। त्यसैले त्यो मानिस यत्तिकै बदलिन सक्दैन। अनि हामी पनि इच्छाशक्तिको बलले मात्र बदलिन सक्दैनौं।

धेरैजसो मानिसले कहिल्यै थाहा नपाउने अर्को एउटा कुरा पनि भइरहेको हुन्छ। तपाईं योगमा बसिरहनुभएको हुन सक्छ, र ठीक त्यही बेला अर्को कुनै आत्माले तपाईंलाई सम्झिरहेको हुन्छ। त्यो सम्झनाले तपाईंको आत्मालाई छुन्छ। त्यसले तपाईंको मनलाई छुन्छ।

> **"तुम उसको तुरंत याद करने लग जाओ, तुम्हारा योग टूट जाएगा।"**
>
> *"अर्थ: तपाईं तुरुन्तै उसलाई सम्झन थाल्नुहुन्छ, र तपाईंको योग टुट्छ।"*

त्यसैले आभा सिल गर्नुपर्छ। आभा आत्माको क्षेत्र हो। आभा सिल भएपछि बाहिरका विचारहरू भित्र पसेर जोडाइ तोड्न सक्दैनन्।

अरूको बारेमा सोच्नु (पर चिन्तन) को एउटा आध्यात्मिक मूल्य पनि चुकाउनुपर्छ, जुन सजिलै ध्यानमा आउँदैन। हामी अरूको असरमा पर्दा हामीभित्र सर्वशक्तिमानको असर कमजोर हुन्छ। सबैभन्दा बलियो असर एउटै मात्र हुन सक्छ, र हामी जसलाई बढी सुन्छौं, त्यही बढ्छ।

त्यसैले अभ्यास एउटा सोझो साटासाट हो। बाहिर कम हेर्ने, र भित्र बढी हेर्ने। अरू मानिसहरूका कथाहरूको भार कम बोक्ने, र परमात्मालाई बढी सम्झने। जोडाइ बलियो हुँदै जाँदा आफैं एउटा मद्दत मिल्छ। सर्वशक्तिमानले भौंतारिने विचारलाई रोकिदिनुहुन्छ, र अरूको बारेमा सोचिरहने धारा त्यसको मुहानमै रोकिन्छ। आत्माले त्यो बानीसँग सधैंभरि लडिरहनुपर्दैन। शक्तिले त्यसलाई हटाइदिन्छ।

भाग

पाँच

भाग पाँच — आत्मा के बन्छ

अध्याय

२१

निर्भयता र साँचो वैराग्य

वैराग्य बुद्धिबाट आउँछ ।

जब आत्माले शक्ति पाउन थाल्छ, पहिलो परिवर्तन भित्र हुन्छ। वैराग्य आउँछ — देह र देहका सम्बन्धहरूबाट वैराग्य। तर यो मानिसहरूले कल्पना गरेजस्तो वैराग्य होइन, र बापूजी यहाँ धेरै होसियारीसाथ भन्नुहुन्छ। वैराग्य बुद्धिबाट आउँछ। केही पनि त्यागिँदैन। कोही पनि पछाडि छोडिँदैन। तपाईं संसारमै बस्नुहुन्छ, र भित्रबाट स्वतन्त्र रहनुहुन्छ। तपाईं घरपरिवारमै रहनुहुन्छ, र भित्र कुनै बन्धन राख्नुहुन्न। आत्माले सबैभन्दा ठूलो सत्य बुझेको छ, र सिर्जनहारप्रति गहिरो प्रेम बोकेको छ भने मात्र यो सम्भव हुन्छ।

दोस्रो परिवर्तन निर्भयता हो। बापूजी हाम्रो समयबारे एउटा कुरा देख्नुहुन्छ, जसमाथि एकछिन घोत्लिनु जरुरी छ। आज आत्माहरू परमात्मासँग डराउँदैनन्। तर देह र देहका सम्बन्धहरूसँग भने धेरै डराउँछन्। मानिसहरूलाई वरिपरिकाहरूले डरमा राख्छन्: समाजबाट निकालिनेछौ। कसैले तिम्रो खबर सोध्नेछैन। तिमीलाई यस्तो हुनेछ, उस्तो हुनेछ। तिमी मेरो घर आएनौ भने म पनि तिम्रो घर आउनेछैन।

बापूजी भन्नुहुन्छ — यी कुरा एक क्षण पनि सोच्न लायक छैनन्। शक्ति बढ्दै जाँदा आत्मा यी सबैसँग डराउन छोड्छ। अनि त्यो समाजको डर छोड्न थाल्छ।

बापूजी मीराको उदाहरण दिनुहुन्छ। मीरा हार्नुभएन। उहाँले कति धेरै तपस्या गर्नुपऱ्यो। उहाँलाई कति धेरै सताइयो। उहाँकहाँ सर्प पठाइयो, र त्यो फूल बन्यो। उहाँकहाँ विष पठाइयो, र त्यो अमृत बन्यो। त्यो बल कहाँबाट आयो? उहाँले आफ्नो ईश्वरलाई आफ्नो अगाडि राख्नुभयो, र ईश्वर मात्र आफ्नो हुनुहुन्छ भनेर घोषणा गर्नुभयो। उहाँले ईश्वरलाई आफ्नो बनाइसक्नुभएको थियो। यो बाटोमा हिँड्ने आत्मा पनि त्यही ठाउँमा उभिन्छ।

❝

"मेरे साथ तो ऑलमाइटी अथॉरिटी खड़ा है।"

"अर्थ: मेरो साथमा त सर्वशक्तिमान आफैं उभिनुभएको छ।"

र जब यो कुरा साँच्चै महसुस हुन्छ, अर्को एउटा कुरा पनि बदलिन्छ। आत्माले यो संसारलाई ठ्याक्कै जस्तो छ, त्यस्तै देख्न थाल्छ।

❝

"झूठी काया, झूठी माया, झूठा जग संसार।"

"अर्थ: शरीर झूटो, भ्रम झूटो, यो सारा संसार झूटो।"

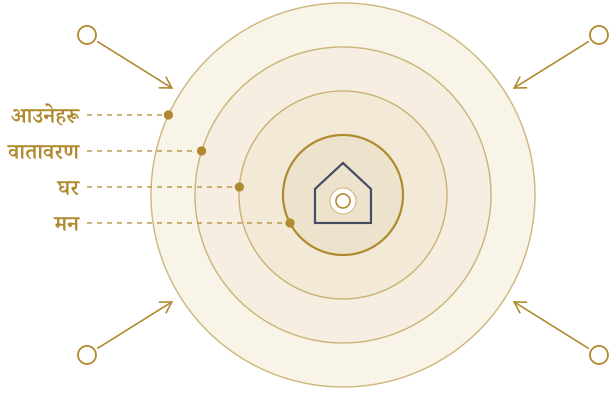
यी भौतिक आँखाले जे देखिन्छ, त्यो नाश हुने हो। त्यो टिक्दैन। अब आत्मा नाश नहुने कुरा चाहन्छ। त्यो अमर संसार चाहन्छ। र त्यो सबै ज्ञान त्यसभित्र पहिल्यै रेकर्ड भएर बसेको छ, सम्झिइने बेला पर्खिरहेको।

अध्याय

२२

घर शान्ति कुण्ड बन्छ

शक्ति भए एउटा घरले एउटा टोल बदल्छ।



परम परम परम महाशान्ति है

घर परम महाशान्ति कुण्ड बन्छ

दुःखमा परेको आत्मालाई कम्पनले छुन्छ, र त्यो आत्मा कम्पनको स्रोततिर हिँड्छ।

चित्र ६ — एउटा घर कसरी परम शान्तिको कुण्ड बन्छ

जब एउटा आत्मा बदलिन थाल्छ, त्यो परिवर्तन त्यो आत्माभित्रै रहँदैन। त्यो फैलिन्छ। र त्यो सबैभन्दा पहिले घरमा फैलिन्छ। बापूजी यसलाई एक–एक पाइला गरेर वर्णन गर्नुहुन्छ।

आत्माले दिनभरि महा मन्त्र दोहोऱ्याउँदै घरभरि परम शान्तिको कम्पन फैलाउँछ। बिस्तारै घरको वातावरण परम शान्तिले भरिन्छ। अब त्यहाँ बस्ने मानिसहरूलाई के हुन्छ, हेर्नुहोस्।

उनीहरू त्यही हावामा सास फेर्छन्, र सासस“गै परम शान्ति उनीहरूभित्र पस्छ। बापूजी यसको उल्टो कुरा औंल्याउनुहुन्छ, जुन हामीलाई पहिल्यै थाहा छ। नकारात्मक हावा सासमा भित्र जाँदा प्राण–ऊर्जाको शरीर (प्राणमय शरीर) मा असर पर्छ। त्यसैले यसको उल्टो पनि सत्य हो। हावा नै शान्तिले भरिएको छ भने त्यो शरीर पनि शान्तिले भरिन्छ।

“

"तो घर भी एक मंदिर बन जाएगा।"

"अर्थ: अनि घर आफैं पनि एउटा मन्दिर बन्नेछ।"

र त्यो घरमा बस्ने सबै जना बिस्तारै बदलिन थाल्छन्। आत्माको कर्म बन्धन घुल्दै जाँदा त्यसको आभा धेरै ठूलो हुन्छ। परम शान्तिको कम्पन घरभन्दा धेरै टाढासम्म फैलिन्छ। दुःखमा परेको आत्मालाई त्यो कम्पनले छुन्छ। त्यो रोकिन्छ, र यो शान्ति कहाँबाट आइरहेको होला भनेर सोच्छ। आफूलाई थाहै नभई, पीडामा रहेका ती आत्माहरू परम शान्तिको त्यो कम्पनतिर तानिन्छन्।

बापूजी त्यस्तो घरलाई एउटा नाम दिनुहुन्छ।

“

"उसका घर परम महा शांति कुंड बन जाएगा।"

"अर्थ: त्यो घर परम शान्तिको कुण्ड बन्नेछ।"

शान्ति खोज्दै आत्माहरू त्यहाँ आउनेछन्। र त्यो आत्माको आभा यति बलियो हुनेछ कि त्यहाँ आइपुगेर मात्र पनि उनीहरूले शान्ति पाउनेछन्। त्यस्ता आत्माहरूले त अरूका लागि मुक्ति र जीवन मुक्तिको काम पनि गर्न सक्छन्।

बापूजीले सेवा भन्नुको अर्थ यही हो। आत्माहरूको भलाइका लागि आत्माबारेको सबैभन्दा ठूलो ज्ञान दिनु नै सबैभन्दा राम्रो सेवा हो। संकल्पबाट पनि सेवा गर्न सकिन्छ — वातावरणमा परम शान्तिको कम्पन फैलाएर। र बापूजी यहाँ दुई शब्दलाई होसियारीसाथ छुट्याएर राख्नुहुन्छ।

तर सर्तमा ध्यान दिनुहोस्। आत्माले ज्ञान र योगबाट शक्ति पाएपछि मात्र यो सबै सम्भव हुन्छ। शक्तिबिना कम्पन कमजोर हुन्छ। शक्ति भए एउटा घरले एउटा टोल बदल्छ। र एउटा टोलले संसार बदल्न थाल्न सक्छ।

अध्याय

२३

सर्वशक्तिमानको हेल्पलाइन

तपाईँलाई एउटै जोडाइ चाहिन्छ, बलियोसँग समातिएको।

एक पटक अर्जुनले कृष्णलाई एउटा प्रश्न सोध्नुभयो, जुन धेरै साधकहरू आज पनि सोध्छन्। म योगको यो बाटोमा हिँडेँ, र बादलझैँ छरिएर गएँ भने के हुन्छ? कृष्णको जवाफ पूरै पक्का थियो। यो बाटोमा हिँड्ने कहिल्यै दुर्गतिमा पर्न सक्दैन।

यस्तो किन हुन्छ, बापूजी बुझाउनुहुन्छ। एउटा यस्तो आत्माको बारेमा सोच्नुहोस्, जसले सर्वशक्तिमानलाई आफ्नो साथी बनाएको छ, र सकेसम्म हरेक क्षण उहाँलाई सम्झिरहन्छ। सर्वशक्तिमानले त्यस्तो आत्मालाई मद्दतबिना छोड्नुहुन्न।

> "ऑलमाइटी अथॉरिटी का एक आकारी रूप उसके साथ हमेशा होगा।"
>
> *"अर्थः सर्वशक्तिमानको एउटा सूक्ष्म रूप त्यो आत्मासँग सधैं रहनेछ।"*

आकारी भनेको सूक्ष्म रूप हो, जुन आत्माकै ऊर्जाबाट बनेको हुन्छ। यसलाई भौतिक आँखाले देख्न सकिँदैन। र यो मद्दतको स्रोतबारे बापूजी दृढ भएर भन्नुहुन्छ। यो सर्वशक्तिमान आफैंको आकारी रूप हो। यो कुनै सानो सत्ता होइन। यो संसारबाट शरीर

छोडेर गइसकेको आत्मा पनि होइन। आत्माहरूलाई प्रायः साना स्रोतबाट मद्दत दिइन्छ, र त्यस्तो मद्दतले यो काम गर्न सक्दैन। सर्वशक्तिमानले मात्र सक्नुहुन्छ।

उहाँले किन यसो गर्नुहुन्छ? किनभने उहाँ जे हुनुहुन्छ, त्यसैले। उहाँ दयाको सागर हुनुहुन्छ। उहाँ ज्ञानको सागर हुनुहुन्छ। त्यसैले मद्दत तुरुन्तै सुरु हुन्छ।

आँखाले त्यो रूप देख्न सक्दैन भने आत्माले यसको अनुभव कसरी गर्छ? बापूजी भन्नुहुन्छ — शक्ति बढ्दै जाँदा अनुभव आउँछ। आत्माले त्यो उपस्थिति महसुस गर्न थाल्छ। र कसरी बच्यो भन्ने थाहै नपाई त्यो धेरै ठाउँमा, फेरि–फेरि बच्छ। त्यो उपस्थितिले अझ चुपचाप अर्को काम पनि गर्छ।

कुरा टुंगो लगाउन बापूजी त्यसपछि महाभारतबाट एउटा चित्र दिनुहुन्छ। पाण्डव पाँच जना मात्र हुनुहुन्थ्यो। उहाँहरूको विरुद्धमा सय भाइ र ठूला–ठूला सेना उभिएका थिए। राजाहरू त्यो पक्षमा मिलेका थिए, र देवताहरू आफ्नो आशीर्वादसहित त्यो पक्षको पछाडि उभिएका थिए। कर्णसँग सूर्य आफैंले दिनुभएको कवच थियो, र उहाँ सूर्यको छोरा हुनुहुन्थ्यो। तैपनि उहाँ ढल्नुभयो। किन? कर्मले गर्दा। र किनभने सूर्य एक देवता हुनुहुन्छ, र देवता सर्वशक्तिमान होइन। पाण्डव थोरै हुनुहुन्थ्यो। तर ईश्वर उहाँहरूको साथमा उभिनुभएको थियो।

> **"तो दुनिया क्या बिगाड़ेगी उसका?"**
>
> *"अर्थ: अनि संसारले त्यस्तो आत्माको के बिगार्न सक्छ?"*

यही सहज राजयोगको पूरा भरोसा हो। तपाईंलाई ठूलो सङ्ख्या चाहिँदैन। तपाईंलाई कवच चाहिँदैन। तपाईंलाई कुनै सानो शक्तिको सुरक्षा चाहिँदैन। तपाईंलाई एउटै जोडाइ चाहिन्छ, बलियोसँग समातिएको।

बापूजी आत्मालाई सोझै भन्नुहुन्छ। यो बाटोमा तनाव नलिनुहोस्। अघि बढ्नुहोस्। साहस राख्नुहोस्। यो पृथ्वीमा हरेक आत्मासँग जति समय छ, त्यसलाई सबैभन्दा राम्रो तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस्।

अध्याय

२४

व्यक्तदेखि अव्यक्तसम्म — स्व परिवर्तन

बेहदका आत्माहरू जाँदा सँगै जान्छन् ।

आत्माले शक्ति लिइरहँदा त्यसका संस्कारहरू बदलिन थाल्छन्। यही स्व परिवर्तन हो — आफैंको परिवर्तन। अहिले आत्माले बाहिरी संसारबाट सोसेका र कारण शरीरमा रेकर्ड भएका नकारात्मक संस्कार बोकेको छ। ज्ञान र योगको लगातारको अभ्यासले यी नकारात्मक छापहरू बिस्तारै मेटिन्छन्, र आत्माका मूल दिव्य संस्कारहरू फर्केर आउँछन्।

त्यसपछि आत्मा कर्मातीत अवस्थातिर अघि बढ्छ — कर्मभन्दा पर। त्यो पहिले गरेका र अहिले गरिरहेका कर्मको बन्धनबाट मुक्त हुन्छ। नकारात्मकता जलेर जान्छ, र कारण शरीर परम प्रकाशले भरिन्छ। श्रीमद्भगवद्गीताका अनुसार, यो अवस्थामा पुगेपछि आत्मा अब यहाँ रहिरहन सक्दैन।

आत्माका इच्छाहरू पनि बदलिन्छन्। सीमित इच्छाहरूको ठाउँ असीम सोच, असीम ज्ञान र असीम वैराग्यले लिन्छ। आत्मा यो अवस्थाको नजिक पुग्दै जाँदा बेहदको खुसी — असीम खुसी — उठ्न थाल्छ। त्यसको आभा र वरिपरिको वातावरण परम शान्तिले भरिन्छ, र आत्माले परम सुखको अनुभव गर्छ।

❝

"उसका लौकिक जीवन भी अलौकिक बन जाएगा।"

"अर्थ: त्यसको सांसारिक जीवन पनि दिव्य बन्छ।"

त्यस्तो आत्मा जहाँ जान्छ — काममा, व्यापारमा, वा जुनसुकै कर्तव्यमा — यो शान्त असर साथै लिएर जान्छ। त्यसको विरोध गर्नेहरूमा पनि त्यसको शक्तिको असर पर्न सक्छ। उनीहरूले त्यो आत्माबारे नकारात्मक सोच्दा, त्यो नकारात्मकता आत्मासम्म पुग्नुअघि नै सकारात्मक ऊर्जामा बदलिन्छ, र त्यो शक्ति उनीहरूतिरै फर्कन्छ। बिस्तारै विरोधीहरू पनि सकारात्मक बन्न र आत्माको नजिक आउन सक्छन्। अनि आत्माले उनीहरूलाई उनीहरूकै साँचो स्वरूपको अनुभव दिन सक्छ।

त्यसपछि बापूजीले वर्णन गर्नुभएको अन्तिम चरण आउँछ।

❝

"वो व्यक्त से अव्यक्त बन जाएगी।"

"अर्थ: त्यो प्रकटबाट अप्रकट अवस्थामा पुग्नेछ।"

व्यक्त भनेको पाँच स्थूल तत्त्वले बनेको देखिने संसार हो, र अव्यक्त भनेको साधारण भौतिक आँखाले देख्न नसकिने अप्रकट अवस्था हो। अव्यक्त रूपमा पनि त्यस्ता आत्माहरूले अरूलाई मुक्ति र जीवन मुक्तितिर डोऱ्याइरहन्छन्।

बापूजी थप्नुहुन्छ — बेहदको आत्मा एक्लै फर्कंदैन। बेहदका आत्माहरू जाँदा सँगै जान्छन्।

यही सहज राजयोगको पूरा यात्रा हो — अँध्यारोमा बाँचिरहेको शक्तिहीन आत्मादेखि, देखिने संसारभन्दा पर पुगेर पनि अरूलाई बाटो देखाउने शक्तिशाली आत्मासम्म।

अध्याय

२५

महा मन्त्र र आज कहाँबाट सुरु गर्ने

प्रकाश आउनेबित्तिकै बिहानी सुरु हुन्छ।



चित्र १० — सहज राजयोगको पूरा बाटो, तमोदेखि अव्यक्तसम्म

यो सबै पढिसकेर पनि पाठकले व्यवहारमा काम लाग्ने एउटा प्रश्न सोध्न सक्छ। म कहाँबाट सुरु गरूँ? र कहिले? बापूजी एउटै वाक्यमा जवाफ दिनुहुन्छ।

❝

"जब से ज्ञान मिले, तब से सवेरा।"

"अर्थ: जुन क्षणदेखि ज्ञान मिल्छ, त्यही नै बिहानी हो।"

राम्रो वर्ष वा सही उमेर पर्खिरहनुपर्दैन। प्रकाश आउनेबित्तिकै बिहानी सुरु हुन्छ। तर अँध्यारो फेरि फर्कन्छ। यसबारे बापूजीलाई इमानदारीसाथ सोधिन्छ, र उहाँ यो कुरालाई नरम पारेर भन्नुहुन्न। अज्ञानको अँध्यारो एकै दिनमा धेरै पटक फर्केर आउँछ। त्यसैले प्रकाशलाई पनि उत्तिकै पटक फेरि ताजा बनाउनुपर्छ। यसैकारण महा मन्त्र दिइएको हो।

बापूजीले आत्माहरूलाई दिनभरि समातिराख्नका लागि एउटा कम्पन दिनुभएको छ। "बेहद की परम परम परम महाशान्ति है" — असीम परम शान्ति। यसलाई सोच्नुहोस्। यसलाई बोल्नुहोस्। दिनभरि यसलाई दोहोऱ्याउनुहोस्। यही त्यो महान् सम्झना हो, जसले आत्मालाई आफ्नै अवस्थामा टिकाइराख्छ। यसरी परम शान्तिको कम्पन फेरि–फेरि बन्छ। त्यो कम्पन बनाउनुहोस्। अनि त्यसलाई जति टाढासम्म पुग्छ, त्यति टाढासम्म फैलाउनुहोस्।

किनभने यो सबैको पछाडि अझ ठूलो उद्देश्य छ। यो पृथ्वीका आत्माहरूले शान्ति पाउनुपर्छ। र उनीहरू आफू सुरुमा जहाँबाट आएका थिए, त्यो धाममा पुग्नुपर्छ। हरेक आत्माले आफ्नै कर्मको हिसाब बोकेको हुन्छ, र त्यो हिसाब आत्माबाट हटाउन सकिँदैन। तर एउटा काम भने गर्न सकिन्छ। यहाँ मानव जन्म लिएका बेहदका आत्माहरूलाई बाटो देखाउन सकिन्छ, र अघि बढ्न सघाउन सकिन्छ। त्यसैले यो ज्ञान पाएको आत्मा यसलाई आफूसँगै राखेर बस्दैन। त्यसले यो दिन्छ।

बापूजी एउटै निर्देशन दिएर प्रवचन सक्नुहुन्छ।

❝

"आत्म स्वरूप बन। ऑलमाइटी अथॉरिटी को जानो, मानो। और बेहद के विश्व परिवर्तन करो।"

"अर्थ: आत्म चेतनामा रहनुहोस्। सर्वशक्तिमानलाई चिन्नुहोस्, र उहाँलाई मान्नुहोस्। र बेहदको संसारको परिवर्तन ल्याउनुहोस्।"

योभन्दा बढी केही मागिएको छैन। र योभन्दा कमले पुग्दैन।

अभ्यास एक नजरमा

अध्याय ३ — योग भनेको जोडिनु — तर कोसँग जोडिनु?

- तपाईँ योगमा बस्नुअघि यो एउटा प्रश्नको टुंगो आफ्नो बुद्धिमा लगाउनुहोस्। म कोसँग जोडिँदै छु?

अध्याय १४ — आत्म स्वरूप बन्नुहोस् — आत्म चेतना

- पहिले आत्म चेतनामा रहने। त्यसपछि मात्र सम्झने।
- म आत्मा हुँ। म आत्मा हुँ। म आत्मा हुँ। यही हो पुरुषार्थ, अर्थात् लगातारको आध्यात्मिक प्रयास, र यो हरेक दिन गर्नुपर्छ।
- आत्मा कहाँ छ? यो निधारको बीचमा, दुई आँखीभौंको बीचमा बस्छ।

अध्याय १५ — सम्झनामा बुद्धि कहाँ राख्ने

- आत्माका रूपमा स्थित हुनुहोस्। बुद्धिलाई सबैभन्दा माथिल्लो धाममा पठाउनुहोस्। त्यहीँ टिकाइराख्नुहोस्। अनि प्रकाश तल आउनेछ।

अध्याय १७ — घरमा कर्मयोगीको जीवन

- घरपरिवारमै बस्नुहोस्। यो ज्ञान सुन्नुहोस्। आत्म चेतनामा रहनुहोस्, र त्यो अवस्थाको अभ्यास गर्नुहोस्। अनि सबैभन्दा माथिल्लो धाममा सर्वशक्तिमानलाई सम्झनुहोस्।
- खाँदा, पिउँदा, हिँडडुल गर्दा आत्मा कर्मयोगी नै रहन्छ। अनि राति त्यो परमात्माको सम्झनामा सुत्छ, जसले गर्दा निद्रा पनि योग निद्रा बन्छ।

अध्याय १६ — मनको मौनता

- आत्माले नकारात्मकता स्वीकार नगर्न सिक्छ। त्यसले नकारात्मक शब्द सुन्दैन, नकारात्मक विचार सोच्दैन, र नकारात्मक कुरा बोल्दैन।
- ब्युँझेको समयमा विचारशून्य अवस्था जति सकिन्छ त्यति टिकाइराख्नुपर्छ।

अध्याय २५ — महा मन्त्र र आज कहाँबाट सुरु गर्ने

- "बेहद की परम परम परम महाशान्ति है" — असीम परम शान्ति। यसलाई सोच्नुहोस्। यसलाई बोल्नुहोस्। दिनभरि यसलाई दोहोऱ्याउनुहोस्।

बापूजीका अनमोल वचनहरू

यी बापूजी दशरथभाई पटेलका वचनहरू हुन् — यो पुस्तक जुन प्रवचनमा आधारित छ, त्यसमा उहाँले जसरी बोल्नुभयो, ठ्याक्कै त्यसरी नै। हरेक वचन पहिले हिन्दीमा, अनि नेपाली अर्थसहित दिइएको छ।

❝

"राज माना सारे राज को जानना है। राज माना रहस्य को जानना।"

"अर्थ: राज भनेको हरेक रहस्य जान्नु हो। राज भनेको भेद जान्नु हो।"

❝

"योग माना कनेक्शन।"

"अर्थ: योग भनेको जोडिनु हो।"

❝

"ज्ञान है प्रकाश।"

"अर्थ: ज्ञान प्रकाश हो।"

❝

"ज्ञान है पहचान।"

"अर्थ: ज्ञान नै पहिचान हो।"

❝

"बेहद का ज्ञान तो केवल ऑलमाइटी अथॉरिटी ही दे सकता है।"

"अर्थ: बेहदको ज्ञान सर्वशक्तिमानले मात्र दिन सक्नुहुन्छ।"

❝

"मैं जप, तप, ध्यान, योग से नहीं मिलता। मैं ज्ञान से मिलता हूं।"

"अर्थ: म जप, तप, ध्यान वा कर्मकाण्डी अभ्यासबाट भेटिँदिनँ। म ज्ञानबाट भेटिन्छु।"

❝

"भक्ति का फल है ज्ञान।"

"अर्थ: भक्तिको फल ज्ञान हो।"

❝

"इच्छा मात्र अविद्या।"

"अर्थ: इच्छा नै अज्ञान हो।"

❝

"आत्मा अपना ही मित्र है, अपना ही दुश्मन है।"

"अर्थ: आत्मा आफ्नै मित्र र आफ्नै शत्रु हो।"

❝

"तुम फूल हो। कांटों के बीच में फूल आता है ना।"

"अर्थ: तपाईँ फूल हुनुहुन्छ। र फूल काँडाहरूकै बीचमा आउँछ।"

❝

"शरीर तो एक साधन है।"

"अर्थ: शरीर त एउटा साधन मात्र हो।"

❝

"छोड़ना नहीं है। सबके साथ रहकर भी उनको बुद्धि से भूल जाना है।"

"अर्थ: कसैलाई छोड्नु छैन। सबैसँगै बसेर पनि बुद्धिले उनीहरूलाई बिर्सनु छ।"

❝

"पर चिंतन पतन की जड़ है।"

"अर्थ: अरूको बारेमा सोचिरहनु पतनको जरो हो।"

❝

"खुशी जैसा खुराक नहीं।"

"अर्थ: खुसीजस्तो खुराक अरू छैन।"

❝

"झूठी काया, झूठी माया, झूठा जग संसार।"

"अर्थ: शरीर झूटो, भ्रम झूटो, यो सारा संसार झूटो।"

❝

"मेरे साथ तो ऑलमाइटी अथॉरिटी खड़ा है। तो दुनिया क्या बिगाड़ेगी उसका?"

"अर्थ: मेरो साथमा त सर्वशक्तिमान आफैं उभिनुभएको छ। अनि संसारले त्यस्तो आत्माको के बिगार्न सक्छ?"

❝

"तू अपने अंदर के मुनि को जगा।"

"अर्थ: आफूभित्र रहेको मुनिलाई जगाऊ।"

❝

"जब से ज्ञान मिले, तब से सवेरा।"

"अर्थ: जुन क्षणदेखि ज्ञान मिल्छ, त्यही नै बिहानी हो।"

❝

"आत्म स्वरूप बन। ऑलमाइटी अथॉरिटी को जानो, मानो। और बेहद के विश्व परिवर्तन करो।"

"अर्थ: आत्म चेतनामा रहनुहोस्। सर्वशक्तिमानलाई चिन्नुहोस्, र उहाँलाई मान्नुहोस्। र बेहदको संसारको परिवर्तन ल्याउनुहोस्।"

शब्दावली

तलका शब्दहरू यस पुस्तकभरि प्रयोग भएका छन्। यिनका परिभाषाहरू बापूजीको ज्ञानको मान्य परमशान्ति शब्दावलीअनुसार दिइएका छन्।

१. **आकाशगंगा** (Aakashganga)

मिल्की वे, हाम्रो आफ्नै आकाशगंगा। यसको नामको अर्थ "आकाशको नदी" हो। यसले आफूभित्र अनगिन्ती सौरमण्डल समेटेको छ।

२. **आकारी** (Akari)

आत्माको सूक्ष्म रूप, जुन आत्माबाट निस्कने ऊर्जाले बनेको हुन्छ। यसलाई भौतिक आँखाले देख्न सकिँदैन।

३. **अकर्म** (Akarma)

आत्मामा कुनै बन्धन नछोड्ने कर्म।

४. **आकाश तत्त्व** (Akash Tattva)

पाँच तत्त्वमध्ये सबैभन्दा सूक्ष्म तत्त्व। कारण शरीर यही तत्त्वले बनेको हुन्छ।

५. **सर्वशक्तिमान** (Almighty Authority)

बेहद, अर्थात् सृष्टिको असीम संसारको परम मालिक सिर्जनहार। सारा अनन्त अस्तित्वमा सबैभन्दा माथिल्लो सत्ता, र सबै शक्तिको स्रोत।

६. **अमरलोक** (Amar Lok)

अमर संसार। परम तत्त्वले बनेको लोक, जहाँ भौतिक मृत्यु हुँदैन।

७. **अनन्त कोटि** (Anant Koti)

अनगिन्ती करोड। गन्नै नसकिने संख्या।

८. **आसन** (Asana)

शरीरबाट गरिने अभ्यासहरूमा प्रयोग हुने, शरीरको एउटा खास स्थिति। सहज राजयोगमा कुनै आसन चाहिँदैन।

९. **आत्मा** (Atma)

हरेक शरीरभित्र रहेको चेतन र सनातन सत्ता — शरीर, इन्द्रिय र मनभन्दा अलग। यही आफ्नो साँचो रूप हो।

१०. **आत्म ज्ञान** (Atma Gyan)

आत्माको साँचो पहिचानको ज्ञान।

११. **आत्म स्वरूप** (Atma Swaroop)

आत्म चेतना। आत्माको मूल स्वभावमा रहने अवस्था, जसमा आफूलाई शरीर होइन, पूरै आत्मा ठानिन्छ। यही यो पूरै बाटोको जग हो।

१२. **आभा** (Aura)

आत्मालाई घेरेर रहने ऊर्जाको क्षेत्र। आत्माको शक्ति बढ्दै जाँदा यो पनि बढ्छ, र बाहिरबाट आउने विचार भित्र नपसून् भनेर यसलाई सिल गर्न सकिन्छ।

१३. **अवतार** (Avatar)

कुनै खास उद्देश्यका लागि दिव्य शक्ति कुनै रूपमा ओर्लनु।

१४. **अव्यक्त** (Avyakt)

अप्रकट। साधारण भौतिक आँखाले देख्न सकिनेभन्दा पर रहेको कुरा — उच्च आध्यात्मिक चेतना र सूक्ष्म अस्तित्व पनि यसैमा पर्छन्।

१५. **बेहद** (Behad)

असीम। अनन्त, सबै सीमाभन्दा पर, कुनै किनारबिनाको। यसले सारा सृष्टिका ती आयामहरूलाई जनाउँछ, जसको कुनै सीमा छैन।

१६. **बेहद ज्ञान** (Behad Gyan)

सर्वशक्तिमानबारे, र उहाँको विशाल, बेहदको सृष्टिबारे सबैभन्दा ठूलो ज्ञान। यो मल्टिभर्सभन्दा धेरै पर रहेको, सृष्टिको सबैभन्दा माथिल्लो र सबैभन्दा पहिलेको आयामको ज्ञान हो।

१७. **बेहदका पिता** (Behad ka Baap)

परम पिता। यो बेहदको सृष्टिको परम मालिक सिर्जनहार, र सबै शक्तिको अन्तिम स्रोत।

१८. **बेहदको आत्मा** (Behad ki Atma)

असीम आत्मा। अपार शक्ति भएको, परम प्रकाशले बनेको सृष्टिको आत्मा। यसले आकाशगंगाहरू र युनिभर्सहरू पार गर्दै यात्रा गरेको छ, र एउटा उद्देश्य लिएर पृथ्वीमा आएको छ।

१९. **बेहद की कला का ब्रह्माण्ड** (Behad ki Kala ka Brahmand)

सृष्टिको असीम आयाम, जसको शक्ति नाप्नै सकिँदैन। सर्वशक्तिमान यसको मालिक हुनुहुन्छ।

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

सृष्टिको सबैभन्दा माथिल्लो आयामको परमधाम, जसको शक्ति नाप्नै सकिँदैन। यो सर्वशक्तिमानको धाम हो।

२१. **बेहदको खुसी** (Behad ki Khushi)

असीम खुसी। आत्मा कर्मभन्दा परको अवस्थाको नजिक पुग्दै जाँदा त्यसभित्र उठ्ने आनन्द।

२२. **भक्ति** (Bhakti)

ईश्वरप्रति गरिने सच्चा, मनदेखिको प्रेम र पूजा।

२३. **भक्ति मार्ग** (Bhakti Marg)

भक्ति र पूजाको बाटो।

२४. **ब्रह्मा** (Brahma)

सनातन शास्त्रमा वर्णन गरिएको, एउटा सौरमण्डलभित्रको रचना गर्ने शक्ति।

२५. **ब्रह्माण्ड** (Brahmand)

एउटा सौरमण्डल। सृष्टिको एउटा एकाइ। हाम्रो आफ्नै सौरमण्डल नै हाम्रो ब्रह्माण्ड हो, र यसको निराकार सिर्जनहार शिव हुनुहुन्छ।

२६. **बुद्धि** (Buddhi)

आत्माको बुझ्ने र छुट्याउने क्षमता। आत्मा जति शुद्ध हुन्छ, बुद्धि त्यति नै स्पष्ट हुन्छ।

२७. **बुद्धि योग** (Buddhi Yog)

बुद्धिको योग। शरीरबाट होइन, बुझाइ र सम्झनाबाट बनेको जोडाइ।

२८. **चक्रव्यूह** (Chakravyuh)

महाभारतको युद्धमा सेनाले बनाएको घुमाउरो घेरा, जसभित्र पस्न सजिलो तर त्यहाँबाट निस्कन धेरै गाह्रो हुन्छ। यहाँ यसलाई कर्मको जालोको चित्रका रूपमा प्रयोग गरिएको छ।

२९. **देवता** (Devta)

सृष्टिका माथिल्ला लोकहरूमा तीन तत्त्वको शरीरमा रहने सत्ता।

३०. **धारणा** (Dharana)

लगातारको अभ्यास। स्थिर र नियमित योगबाट सबैभन्दा ठूलो ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्ने काम, आत्माले त्यो ज्ञान जान्ने मात्र नभई जिउन थालेसम्म।

३१. **द्वापरयुग** (Dwapar Yug)

यो पृथ्वीमा घुमिरहने चार युगमध्ये तेस्रो।

३२. **स्वर्गदूत** (Farishta)

परम तत्त्वको शरीर भएको सत्ता।

३३. **श्रीमद्भगवद्गीता** (Srimad Bhagavad Gita)

त्यो प्रवचन, जसमा सर्वशक्तिमानले कृष्णमार्फत बोलेर राजयोग र कर्मयोगको ज्ञान दिनुभयो।

३४. **ज्ञान** (Gyan)

विशेष गरी दिव्य वा संसारभन्दा परको ज्ञान।

३५. **ज्ञान मार्ग** (Gyan Marg)

यो बाटोमा आत्माले आफ्नो सिर्जनहारको ज्ञान लगातार खोजिरहन्छ, र त्यसमाथि गहिरिएर सोचिरहन्छ।

३६. **ज्ञान सागर** (Gyan Sagar)

ज्ञानको सागर। सबैभन्दा ठूलो आध्यात्मिक विवेकको विशाल फैलावटलाई जनाउने शब्द।

३७. **हद** (Had)

सीमित। सीमाभित्रै बाँधिएको जुनसुकै रचना। हदभित्र जे जन्मन्छ, त्यो एक दिन विसर्जन हुनैपर्छ।

३८. **हदको आत्मा** (Had ki Atma)

कम शक्ति र सीमित आध्यात्मिक चेतना भएको साधारण आत्मा। यस्ता आत्माहरू सांसारिक कामकुरामै सन्तुष्ट रहन्छन्, र सृष्टि वा यसको सिर्जनहारबारे कमै सोच्छन्।

३९. **हठ योग** (Hath Yog)

शरीरबाट गरिने एक किसिमको अभ्यास, जसमा बल गरेर शरीरलाई कष्ट दिइन्छ र अनुशासनमा राखिन्छ।

४०. **इच्छा मात्र अविद्या** (Ichha Matra Avidya)

इच्छा नै अज्ञान हो। शुद्ध अवस्थामा आत्मालाई केही पनि चाहिँदैन, तर इच्छा उठ्नेबित्तिकै त्यो पूरापन टुट्छ।

४१. **जीव** (Jeev)

बिर्सिएको आत्मा। नियन्त्रणबाहिरको इच्छाले गर्दा भौतिक अस्तित्वमा झरेको, र आफ्नो उद्गमबारे थाहै नपाई बाँचिरहेको दिव्य आत्मा।

४२. **जीवन मुक्ति** (Jeevan Mukti)

जिउँदै पाइने मुक्ति। आत्माले आफूलाई कर्मका सबै हिसाबबाट पूरै मुक्त गर्ने, र आफ्नो सिर्जनहारलाई सोझै चिन्ने अवस्था।

४३. **कला** (Kala)

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

४४. **कलियुग** (Kaliyug)

चार युगमध्ये चौथो र अन्तिम युग — सबैभन्दा धेरै बिर्साइको युग।

४५. **कल्प प्रलय** (Kalp Pralay)

ब्रह्माण्ड, अर्थात् हाम्रो सौरमण्डलको तहमा हुने प्रलय।

४६. **कारण शरीर** (Karan Sharir)

आकाश तत्त्वले बनेको शरीर, जुन आत्माका सबै कर्मको हिसाबको भण्डार हो।

४७. **कर्म** (Karma)

हरेक कर्मले आफूभित्र एउटा फल बोकेको हुन्छ, र त्यो फलले आत्माको यात्राको दिशा तय गर्छ।

४८. **कर्म बन्धन** (Karma Bandhan)

पहिले र अहिले गरिएका कर्मले बनाएको नदेखिने साङ्लो, जसले आत्मालाई यो संसारसँग बाँधेर राख्छ।

४९. **कर्मयोग** (Karma Yog)

संसारमा पूरै बाँच्दै, परमात्माको सम्झनामा रहेर गरिने निस्वार्थ कर्मको बाटो।

५०. **कर्मयोगी** (Karma Yogi)

आत्मालाई नै आफ्नो साँचो रूप भनेर चिनिसकेको, र अब त्यही चिनारीबाट संसारमा कर्म गर्ने व्यक्ति — जो सांसारिक कर्तव्य पूरा गर्दा पनि लगातार सम्झनामा रहन्छ।

५१. **कर्मातीत** (Karmateet)

कर्मभन्दा पर। आत्मा पहिले र अहिले गरिएका सबै कर्मको बन्धनबाट मुक्त हुने, र कारण शरीर परम प्रकाशले पूरै चार्ज हुने अवस्था।

५२. **कुण्डलिनी** (Kundalini)

भित्र कुण्डली मारेर सुतेको भनिने ऊर्जा, जसलाई केही मार्गमा कठोर शारीरिक अनुशासनबाट जगाइन्छ। सहज राजयोगले यो तरिका प्रयोग गर्दैन।

५३. **कुण्डलिनी जागरण** (Kundalini Jagran)

भित्र कुण्डली मारेर सुतेको ऊर्जालाई कठोर शारीरिक अनुशासनबाट जगाउने काम। सहज राजयोगमा यो चाहिँदैन।

५४. **लौकिक र अलौकिक** (Laukik and Alaukik)

सांसारिक र दिव्य। यो बाटोमा दुवैलाई सन्तुलनमा राखिन्छ, जसले गर्दा सांसारिक जीवन नै दिव्य बन्छ।

५५. **महाब्रह्माण्ड** (Maha Brahmand)

एउटा आकाशगंगा। एउटा विशाल बनावट, जसभित्र अर्बौं सौरमण्डल आ–आफ्नै कक्षमा घुम्छन्। यसको निराकार सिर्जनहार महाशिव हुनुहुन्छ।

५६. **महा मन्त्र** (Maha Mantra)

बापूजीले दिनुभएको महान् सम्झना: "बेहद की परम परम परम महाशान्ति है"। यसलाई दिनभरि सोचिन्छ, बोलिन्छ र दोहोऱ्याइन्छ।

५७. **महाशान्ति** (Maha Shanti)

ठूलो शान्ति। महा मन्त्रमा यो शब्दलाई यसको अन्तिम सीमासम्म पुऱ्याइन्छ: "बेहद की परम परम परम महाशान्ति"।

५८. **महाशिव** (Maha Shiv)

एउटा आकाशगंगाको निराकार सिर्जनहार, र शिवभन्दा माथिको सबैभन्दा ठूलो सत्ता।

५९. **महाभारत** (Mahabharat)

महान् सनातन महाकाव्य, जसबाट बापूजी चक्रव्यूहभित्र अभिमन्युको चित्र र पाँच पाण्डवको चित्र लिनुहुन्छ।

६०. **महादेव** (Mahadev)

सनातन शास्त्रमा आउने महान् देवता, जसले महाकालको रूपमा अनगिन्ती ब्रह्माण्डलाई आफूभित्र तान्नुहुन्छ।

६१. **महाकाल** (Mahakal)

आकाशगंगाको तहमा सृष्टिको कालको स्वामीका रूपमा महाशिव, जसले प्रलयको बेला आकाशगंगाको सारा सृष्टिलाई फेरि आफूभित्र तान्नुहुन्छ।

६२. **महाकल्प प्रलय** (Mahakalp Pralay)

आकाशगंगाको तहमा हुने ठूलो प्रलय।

६३. **मन** (Mann)

आत्मा आफ्नो शुद्ध, आकारबिनाको अवस्थाबाट आकार भएको अवस्थामा आउँदा सबैभन्दा पहिले देखा पर्ने भित्री क्षमता।

६४. **मन का मौन** (Mann ka Maun)

मनको मौनता। त्यो अवस्था, जसमा आत्माले अब नकारात्मक कुरा न देख्छ, न सुन्छ, न सोच्छ, न बोल्छ, र कहिल्यै नटुंगिने विचारबाट आफ्नो ऊर्जा चुहिन दिन छोड्छ।

६५. **माया** (Maya)

भौतिक संसारको भ्राममा पार्ने शक्ति, जसले आत्मालाई आफ्नै साँचो स्वभाव बिर्सन लगाउँछ। बापूजी मायालाई नै सबै दुःखको कारण भन्नुहुन्छ।

६६. **मुक्ति** (Mukti)

जन्म–मृत्युको चक्रबाट छुटकारा।

६७. **मल्टिभर्स** (Multiverse)

धेरै युनिभर्स, महा युनिभर्स र तिनभन्दा परका अरू तहहरूलाई समेट्ने सृष्टिको स्तर।

६८. **मुनि** (Muni)

ऋषि। त्यो स्थिर, भित्रतिर फर्किएको स्वभाव, जसलाई आफूभित्र जगाउन कृष्णले अर्जुनलाई भन्नुभयो।

६९. **नष्टो मोह** (Nashto Moh)

मोहको अन्त्य। शरीर र देहका सम्बन्धहरूप्रतिको मोहको नाश। यहाँसम्म सबैभन्दा ठूलो ज्ञान र कर्मयोगीको जीवनबाट पुगिन्छ।

७०. **निराकारी** (Nirakari)

आत्माको आकारबिनाको अवस्था। यही यसको साँचो दिव्य अवस्था हो, जसमा आत्मा शुद्ध प्रकाश हुन्छ — न मन, न बुद्धि, न संस्कार।

७१. **निष्काम कर्म** (Nishkam Karma)

फलको कुनै इच्छा नराखी गरिने कर्म। पृथ्वीमा आत्मालाई बन्धनबाट मुक्त गर्ने कर्म यही हो।

७२. **ऊँच ते ऊँच परमधाम** (Ooncha te Ooncha Paramdham)

सम्झनामा बुद्धिलाई यहीँ राखिन्छ, र परम प्रकाश यहीँबाट ओर्लन्छ।

७३. **पाप** (Paap)

गलत काम। आत्मालाई बाँध्ने र यसको प्रकाशलाई अँध्यारो पार्ने कर्म।

७४. **पद्मासन** (Padmasan)

शरीरबाट गरिने अभ्यासहरूमा प्रयोग हुने, कमलको आकारमा बस्ने आसन।

७५. **पञ्च तत्त्व** (Panch Tattva)

पाँच तत्त्व: पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश।

७६. **पर ब्रह्म** (Par Brahm)

निराकार परमात्माका लागि भक्ति मार्गमा प्रयोग हुने शब्द। यो ज्ञानमा असीम आयामतिर औंल्याउन यसको अगाडि "बेहद" शब्द राखिन्छ।

७७. **पर चिन्तन** (Par-chintan)

अरूको बारेमा सोच्नु। बापूजी यसलाई पतनको जरो भन्नुहुन्छ, किनभने यसले आत्मालाई आफ्नै अवस्थाबाट टाढा तान्छ।

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

एउटा युनिभर्स। अझ ठूलो बनावट, जसभित्र आकाशगंगाहरू हुन्छन्।

७९. **परम महाशिव** (Param Maha Shiv)

एउटा युनिभर्सको निराकार सिर्जनहार, र महाशिवभन्दा माथिको सबैभन्दा ठूलो सत्ता।

८०. **परम पद** (Param Pad)

सबैभन्दा उच्च पद। सबैभन्दा ठूलो आध्यात्मिक अनुभव, जसमा आत्मा आफ्नै साँचो पहिचानप्रति पूरा स्पष्टतासाथ ब्युँझन्छ।

८१. **परम प्रकाश** (Param Prakash)

शुद्ध, मौन र सबै विचारभन्दा पर। यो सबैभन्दा उच्च र सबैभन्दा शक्तिशाली दिव्य तेज हो, र सारा सृष्टिको जग हो।

८२. **परम शान्ति** (Param Shanti)

आत्मा योगबाट परमात्मासँग एक हुँदा रहने त्यसको मूल अवस्था — इच्छाबाट पूरै मुक्त, र भित्रबाट पूरै मौन।

८३. **परम सुख** (Param Sukh)

आत्मा कर्मभन्दा परको अवस्थाको नजिक पुग्दै जाँदा त्यसभित्र उठ्ने खुसी।

८४. **परम तत्त्व** (Param Tattva)

यही तत्त्वबाट सूक्ष्म दिव्य रूपहरू बनाइन्छन्।

८५. **परमधाम** (Paramdham)

आत्माहरूको मूल घर; शुद्ध दिव्य प्रकाशको लोक, जहाँ सिर्जनहार निराकार अवस्थामा बस्नुहुन्छ। हरेक सिर्जनहारको आफ्नै धाम हुन्छ।

८६. **प्राणमय शरीर** (Pranmay Sharir)

सासको शरीर। मानिसले सास फेर्दा लिने हावा र वातावरणको गुणले यसमा असर पार्छ।

८७. **पुरुषार्थ** (Purusharth)

आध्यात्मिक प्रयास। सबैभन्दा ठूलो सत्य अनुभव गर्न साधकले गर्ने स्थिर र सच्चा प्रयास।

८८. **राज** (Raj)

रहस्य। यो ज्ञानमा राजको अर्थ ज्ञान पनि हो — त्यसैले राजयोग भनेको सृष्टिको हरेक रहस्य जान्नेको योग हो।

८९. **रजो** (Rajo)

सक्रियता, इच्छा र अशान्तिको अवस्था, जसले मनलाई सांसारिक कामकुरामा बाहिरतिर अल्झाइराख्छ।

९०. **राजयोग** (Rajyog)

सबै रहस्यको योग। राजको अर्थ रहस्य हो, र यसको अर्थ ज्ञान पनि हो। राजयोगी भनेको सृष्टिको सुरु, बीच र अन्त्य बुझिसकेको आत्मा हो।

९१. **राजयोगी** (Rajyogi)

सृष्टिको सुरु, बीच र अन्त्य बुझिसकेको, र त्यो सृष्टि बनाउनुहुने उहाँसँग जोडिने आत्मा।

९२. **सहज** (Sahaj)

सजिलो, सरल र स्वाभाविक। यसले त्यस्तो बाटोलाई जनाउँछ, जसमा न जंगल चाहिन्छ, न तप, न शरीरलाई कुनै कष्ट।

९३. **सहज राजयोग** (Sahaj Rajyog)

सजिलो राजयोग। यहाँ सिकाइएको बाटो: न जंगल, न तप, न शरीरलाई कष्ट। यसको अभ्यास घरमै बसेर, बुद्धिबाट गरिन्छ।

९४. **सहन शक्ति** (Sahan Shakti)

सहने शक्ति। आत्मा तमोप्रधान बन्दा सबैभन्दा पहिले हराउने गुण यही हो।

९५. **साकारी** (Sakari)

यो देखिने संसारमा आत्माले स्थूल भौतिक शरीर लिने अवस्था।

९६. **संकल्प** (Sankalp)

आत्माको विचार, इरादा वा अठोट। यो आत्माको शक्तिले चार्ज भएको हुन्छ, र आत्माको ऊर्जा खर्च हुने बाटो पनि यही हो।

९७. **संस्कार** (Sanskar)

आत्माले जन्म–जन्मदेखि बोकेर ल्याएका गहिरा भित्री छाप र झुकावहरू, जुन यसको कारण शरीरमा रेकर्ड भएका हुन्छन्। मन संस्कारअनुसार काम गर्छ।

९८. **सतो** (Sato)

शुद्धता, शान्ति, विवेक र सन्तुलनको अवस्था, जसले आत्मालाई उच्च चेतनातिर उठाउँछ।

९९. **सतोप्रधान, रजोप्रधान, तमोप्रधान** (Sato Pradhan, Rajo Pradhan, Tamo Pradhan)

जुन आत्मामा सतो, रजो वा तमोको गुण हावी हुन्छ।

१००. **सत्य कर्म** (Satya Karma)

साँचो कर्म। सत्यअनुसार गरिने कर्म, जसले आत्मालाई बाँध्दैन।

१०१. **सत्ययुग** (Satyug)

चार युगमध्ये पहिलो — सत्य र पूरा शुद्धताको युग।

१०२. **सेवा** (Seva)

निस्वार्थ सेवा। सबैभन्दा ठूलो सेवा भनेको आत्माबारेको सबैभन्दा ठूलो ज्ञान दिनु हो, र परम शान्तिको कम्पन फैलाएर पनि सेवा गर्न सकिन्छ।

१०३. **शान्ति कुण्ड** (Shanti Kund)

शान्तिको कुण्ड। त्यस्तो घर, जसको वातावरण परम शान्तिले यति भरिन्छ कि दुःखमा परेका आत्माहरू त्यसतिर तानिन्छन्।

१०४. **शिव** (Shiv)

एउटा सौरमण्डलको निराकार सिर्जनहार, जो त्यो सौरमण्डलको परमधाममा बस्नुहुन्छ।

१०५. **सोह्र कला** (Solah Kala)

शास्त्रमा भनिएको पूरापन। बापूजी यसभन्दा पर, बेहदको कलातिर औंल्याउनुहुन्छ।

१०६. **स्पन्दन** (Spandan)

कम्पन। संकल्पबाट बाहिर फैलिने असर। संकल्प कारण हो, र स्पन्दन त्यसको असर।

१०७. **स्थूल शरीर** (Sthool Sharir)

भौतिक शरीर।

१०८. **सूक्ष्म शरीर** (Sukshm Sharir)

भौतिक शरीरको आकारभित्रै रहने, र आत्माको ऊर्जा बोक्ने शरीर।

१०९. **सूर्य** (Surya)

सनातन शास्त्रमा आउने सूर्य देवता।

११०. **स्व परिवर्तन** (Swa Parivartan)

आफैंको परिवर्तन। कारण शरीर चार्ज हुँदै जाँदा र मूल दिव्य छाप फर्कंदै जाँदा, आत्माको संस्कारमा आउने परिवर्तन।

१११. **स्व चिन्तन** (Swa-chintan)

आफूभित्र हेर्नु। ध्यानलाई अरूतिर बाहिर होइन, आफ्नै अवस्थातिर भित्र फर्काउनु।

११२. **तमो** (Tamo)

अँध्यारो र जडताको अवस्था, जसमा आत्मा गहिरो बिर्साइमा हुन्छ, र यसले गर्ने कर्मको कुनै दिशा हुँदैन।

११३. **तपस्या** (Tapasya)

आध्यात्मिक तप। आत्मालाई शुद्ध पार्ने र बुद्धिलाई तयार पार्ने गहिरो र लगातारको भित्री अनुशासन।

११४. **तेस्रो नेत्र** (Third Eye)

सूक्ष्म कुरा अनुभव गर्ने भित्री आँखा, जुन दुई आँखीभौंको बीचको केन्द्रसँग जोडिएको हुन्छ। आत्मा आत्म स्वरूपमा स्थित हुँदा यो खुल्छ।

११५. **त्रेतायुग** (Treta Yug)

यो पृथ्वीमा घुमिरहने चार युगमध्ये दोस्रो।

११६. **विचार सागर मन्थन** (Vichar Sagar Manthan)

विचारको सागर मथ्ने काम। ज्ञान सुनिसकेपछि त्यसबारे गहिरिएर, घोत्लिएर सोच्नु।

११७. **विकर्म** (Vikarma)

नकारात्मक कर्म। आत्माले गर्ने गलत कर्म, जसले यसलाई तल्ला आयामहरूमा बाँध्छ। विकर्म विनाश भनेको यिनको असर नष्ट हुनु हो।

११८. **विष्णु** (Vishnu)

सनातन शास्त्रमा वर्णन गरिएको, एउटा सौरमण्डलभित्रको पालन गर्ने शक्ति।

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

संसारको परिवर्तन। स्थूल तत्त्वले बनेको यो मृत्युलोकलाई परम तत्त्व र परम प्रकाशको अमर संसारमा बदल्ने महान् काम।

१२०. **व्यक्त** (Vyakt)

प्रकट। पाँच स्थूल तत्त्वले बनेको देखिने संसार।

१२१. **योग** (Yog)

आत्मा र सर्वशक्तिमानबीचको सचेत जोडाइ, जसमा ज्ञान र सम्झनाबाट आत्मामा शक्ति तानिन्छ।

१२२. **योग बल** (Yog Bal)

योगको शक्ति। परमात्माको गहिरो सम्झनाबाट पाइने आध्यात्मिक बल।

१२३. **योग निद्रा** (Yog Nidra)

परमात्माको सम्झनामा रहेरै लिइने निद्रा, जसले गर्दा आराम पनि जोडाइ बन्छ।

१२४. **युग** (Yug)

सृष्टिको एउटा कालखण्ड। पृथ्वीमा यो चक्र सत्ययुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग र कलियुग हुँदै घुम्छ।

आगामी चलचित्र



PARAMSHANTI: ANTIM PARAM SATYA

परमशान्ति — अन्तिम परम सत्य

बापूजी दशरथभाई पटेलबारेको एक आध्यात्मिक चलचित्र

प्रस्तुतकर्ता: विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

आध्यात्मिक चलचित्र — २०२६ मा आउँदैछ

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

वेबसाइट

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org

युट्युब

youtube.com/@bapujidashrathbhaipatel

इन्स्टाग्राम

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

X (ट्विटर)

x.com/bapujiofficial
x.com/anant982511

फेसबुक

facebook.com/bapujidashrathbhaipatel
facebook.com/discoveryofnewworldcom

व्हाट्सएप च्यानल

व्हाट्सएप च्यानल १
व्हाट्सएप च्यानल २

इमेल

anant@paramshanti.org
ankur@paramshanti.org

अब गुगल प्ले स्टोरमा

बापूजी दशरथभाई पटेलका पुस्तकहरू अब गुगल प्ले स्टोरमा उपलब्ध छन्। हाम्रा परमशान्ति एपहरू पनि चाँडै त्यहाँ उपलब्ध हुनेछन्। पर्खिरहनुहोस्।

थप पुस्तकहरू हेर्नुहोस्

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

परमशान्ति एपहरू — अब उपलब्ध

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

ठेगाना

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

परमशान्ति

परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय

बापूजी दशरथभाई पटेलका अरू पुस्तकहरू

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

परमशान्ति संग्रह धेरै भाषा मिलाएर ३०० भन्दा बढी पुस्तकसम्म पुगिसकेको छ, र यसले बापूजीको शिक्षालाई संसारभरका पाठकहरूसम्म लैजाँदै छ।

अब २५ भन्दा बढी भाषामा उपलब्ध, जसमा संसारमा सबैभन्दा धेरै बोलिने १२ भाषा पनि छन्: अंग्रेजी, हिन्दी, बंगाली, रुसी, जापानी, चिनियाँ, स्पेनिस, इन्डोनेसियाली, फ्रेन्च, जर्मन, अरबी, पोर्तुगाली, गुजराती, तेलुगु र नेपाली।

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

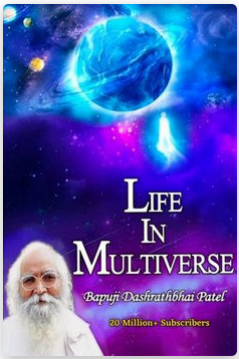
परमशान्ति इन्टरनेट रेडियो अब लाइभ छ — बापूजीको दिव्य शिक्षा जुनसुकै बेला, जहाँसुकै सुन्नुहोस्। तपाईंले यसलाई हाम्रो वेबसाइटमा भेट्टाउनुहुनेछ: www.paramshantiblogs.org

ज्ञान दानमा सहयोग — स्वैच्छिक योगदान

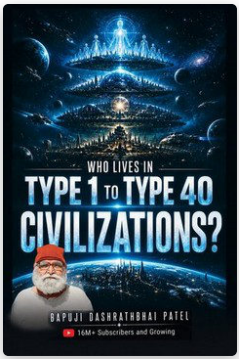
हाम्रा सबै शिक्षाहरू ज्ञान दान महा दानको भावनामा बाँडिन्छन्। हाम्रा इ–बुक, भिडियो, ध्यान सत्र र आध्यात्मिक कक्षाहरू पूरै निःशुल्क दिइन्छन्।

छापिएका पुस्तकमा मात्र यो कुरा लागू हुँदैन। छापिएको पुस्तक बनाउन र छाप्न साँच्चै खर्च लाग्छ। त्यो खर्च मात्र उठाइन्छ। ज्ञानका लागि भने कहिल्यै केही पनि लिइँदैन।

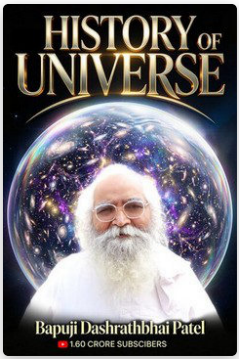
तपाईँ ज्ञानको यो सेवा अगाडि बढाउन मद्दत गर्न चाहनुहुन्छ भने, ट्रस्टलाई स्वैच्छिक योगदान दिन सक्नुहुन्छ। हरेक योगदान आफ्नै इच्छाले दिइन्छ। यसलाई बापूजीको शिक्षा अझ धेरै मान्छेसँग बाँड्न मात्र प्रयोग गरिन्छ।



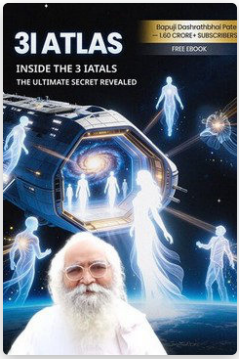
Life in Multiverse



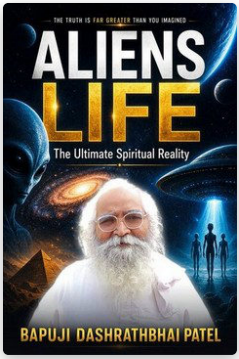
Type 1 to Type 40 Civilizations



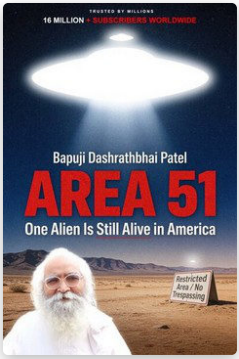
History of Universe



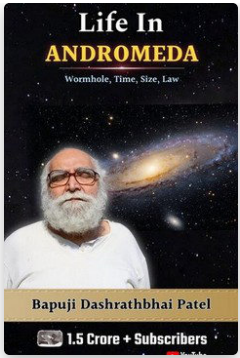
3i Atlas: Inside the 3i Atlas



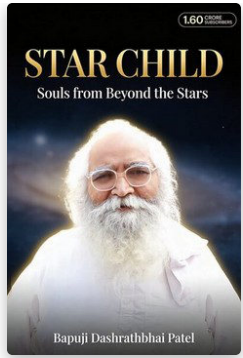
Aliens Life



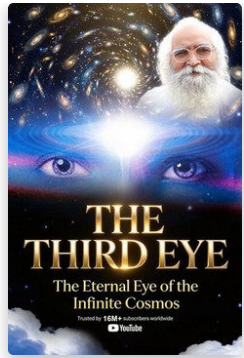
Area 51



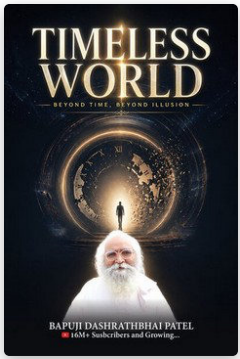
Life in Andromeda



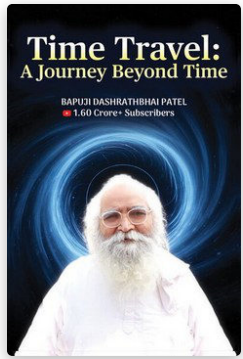
Star Child



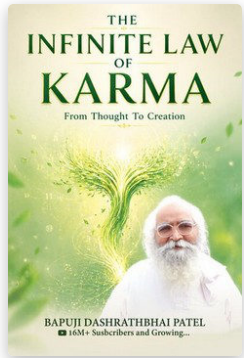
The Third Eye



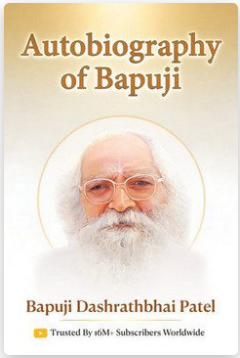
Timeless World



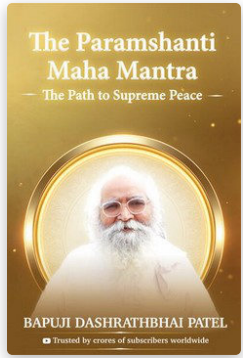
Time Travel



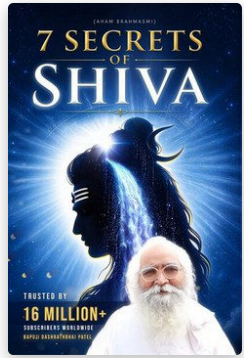
The Infinite Law of Karma



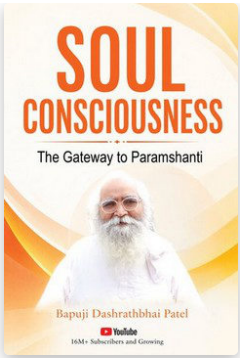
Autobiography of Bapuji



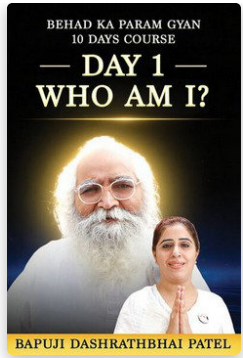
Paramshanti Maha Mantra



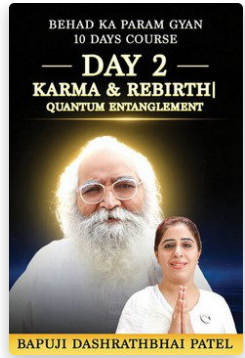
7 Secrets of Shiva



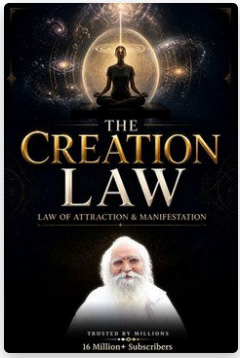
Soul Consciousness



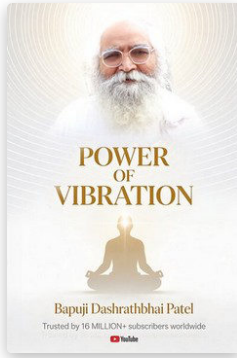
Day 1 — Who Am I?



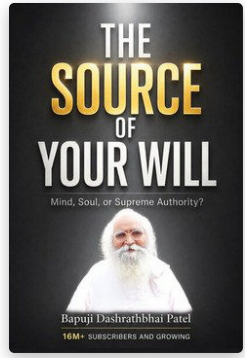
Day 2 — Karma & Rebirth



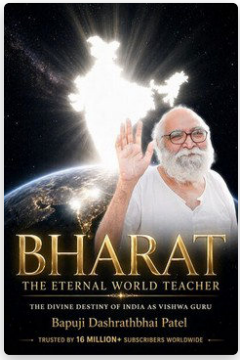
The Creation Law



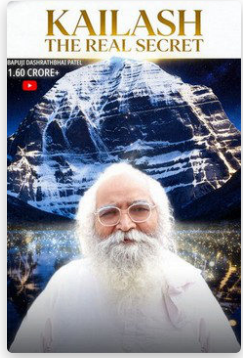
Power of Vibration



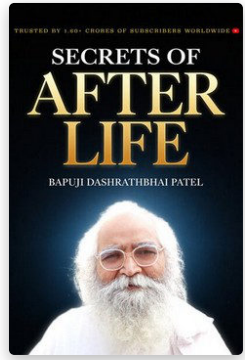
The Source of Your Will



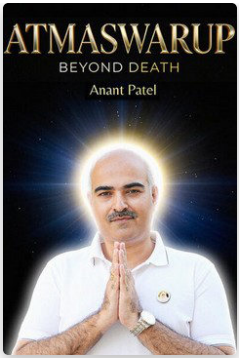
Bharat: The Eternal World Teacher



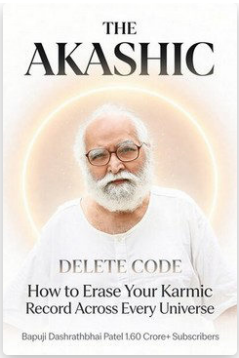
Kailash: The Real Secret



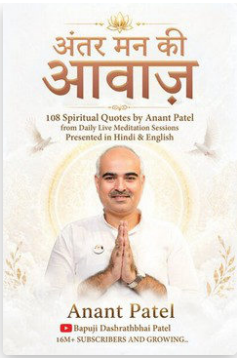
Secrets of Afterlife



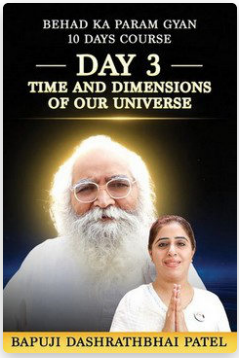
Atmaswarup: Beyond Death



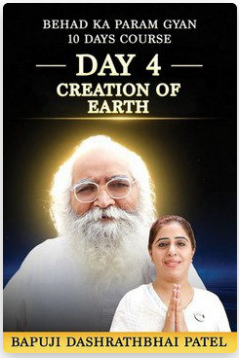
The Akashic Delete Code



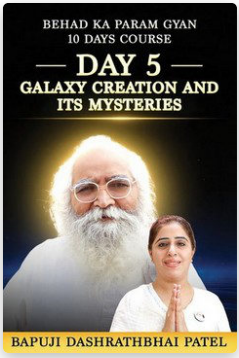
Antar Man Ki Awaaz



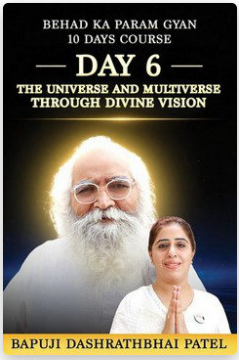
Day 3 — Time and Dimensions



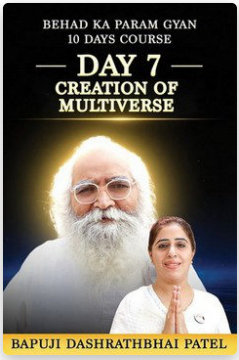
Day 4 — Creation of Earth



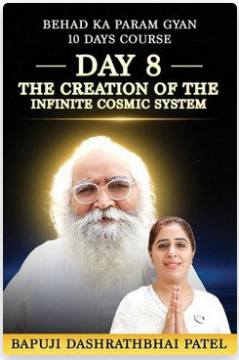
Day 5 — Galaxy Creation



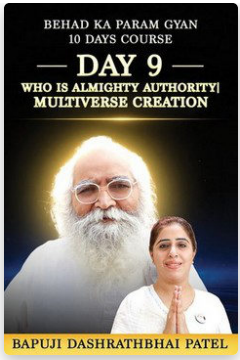
Day 6 — Universe and Multiverse



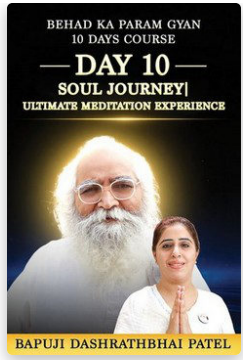
Day 7 — Creation of Multiverse



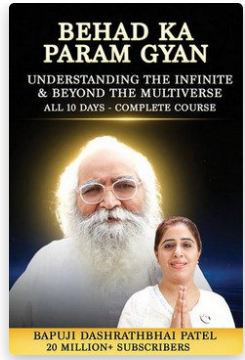
Day 8 — Infinite Cosmic System



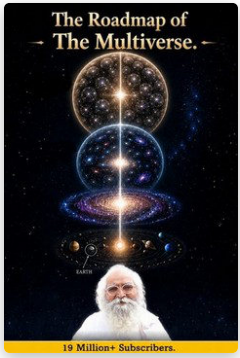
Day 9 — Almighty Authority



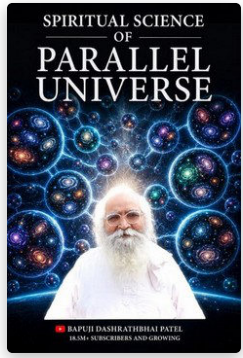
Day 10 — Soul Journey



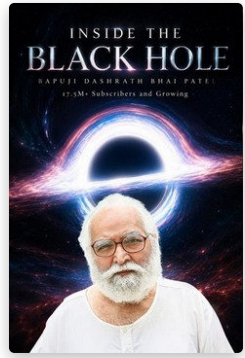
Behad Ka Param Gyan — All 10 Days



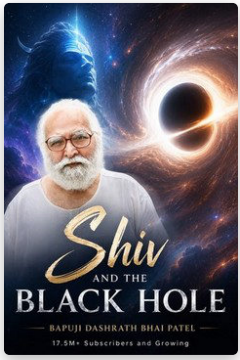
The Roadmap of the Multiverse



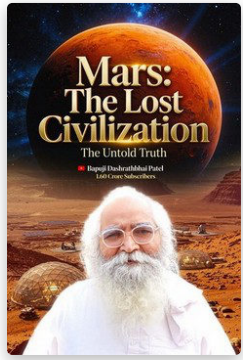
Spiritual Science of Parallel Universe



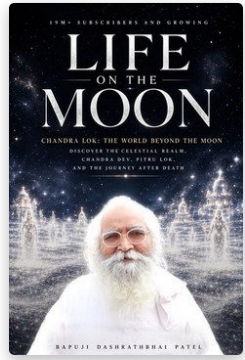
Inside the Black Hole



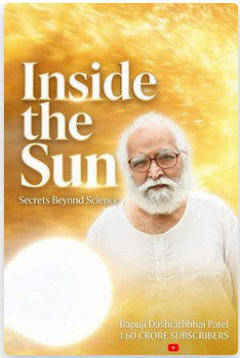
Shiv and the Black Hole



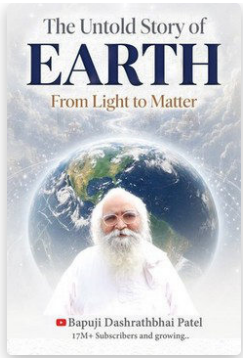
Mars: The Lost Civilization



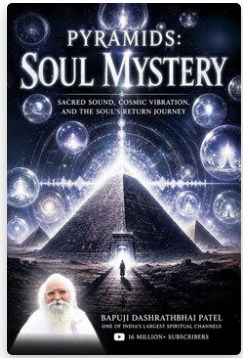
Life on the Moon



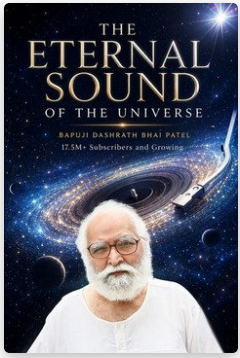
Inside the Sun



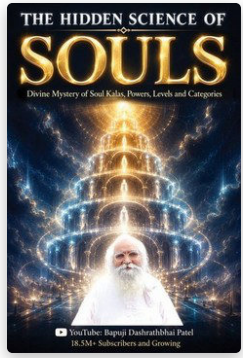
The Untold Story of Earth



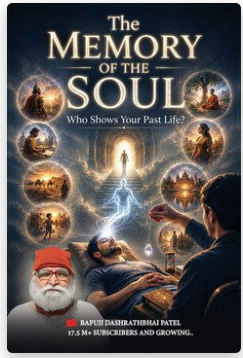
Pyramids: Soul Mystery



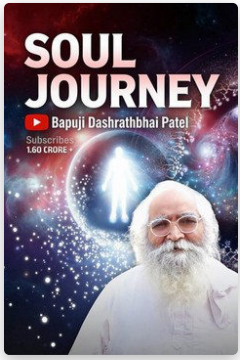
The Eternal Sound of the Universe



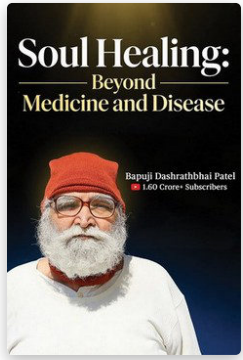
The Hidden Science of Souls



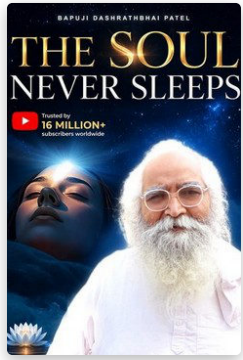
The Memory of the Soul



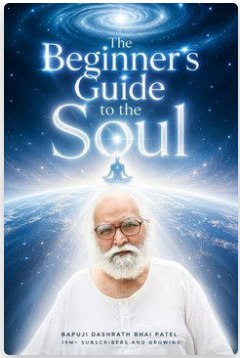
Soul Journey



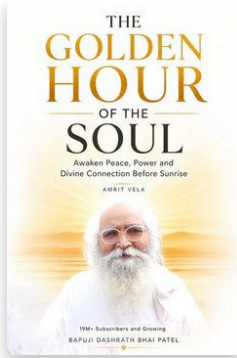
Soul Healing



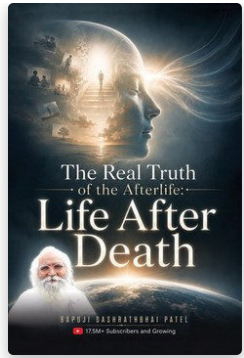
The Soul Never Sleeps



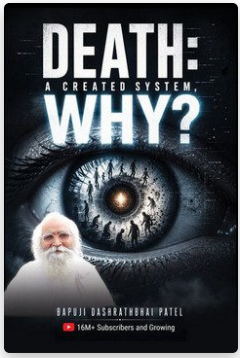
The Beginner’s Guide to the Soul



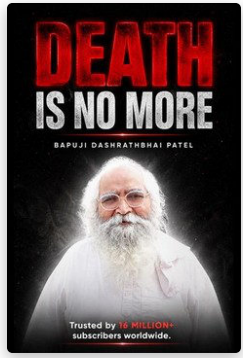
The Golden Hour of the Soul



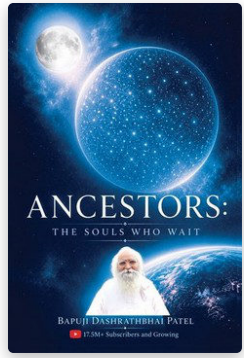
Life After Death



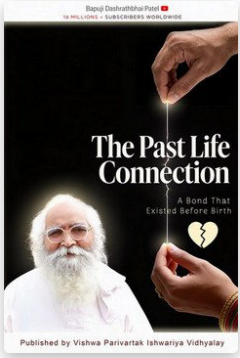
Death: A Created System



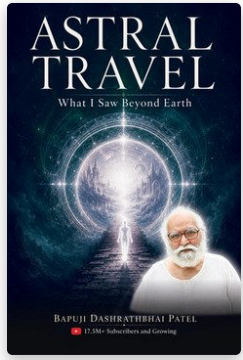
Death Is No More



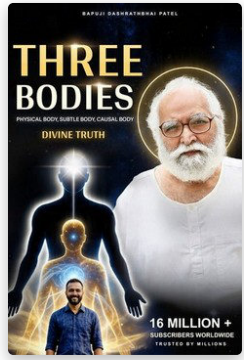
Ancestors: The Souls Who Wait



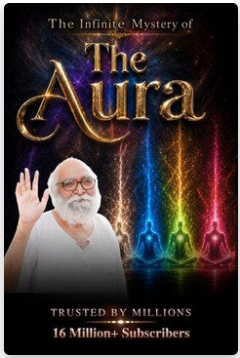
The Past Life Connection



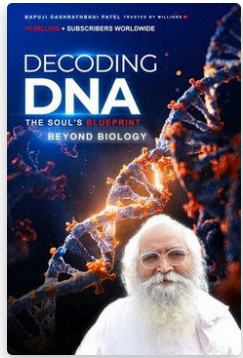
Astral Travel



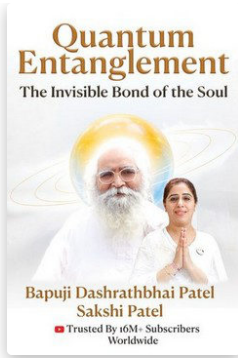
Three Bodies



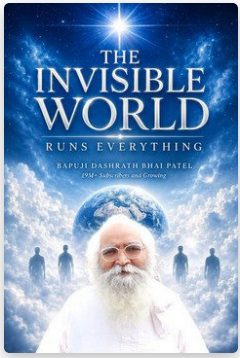
The Infinite Mystery of the Aura



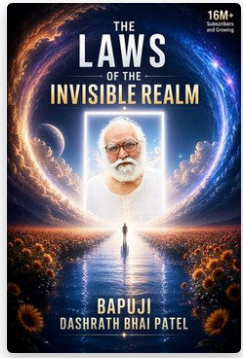
Decoding DNA



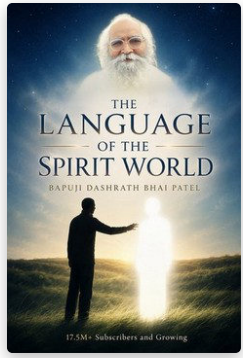
Quantum Entanglement



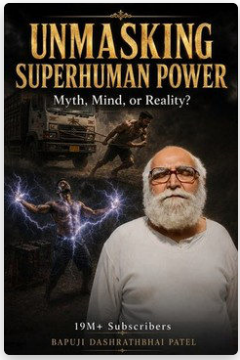
The Invisible World Runs Everything



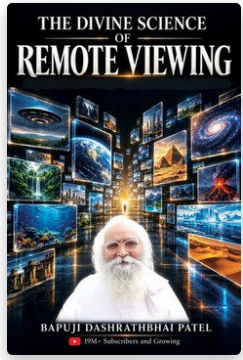
Laws of the Invisible Realm



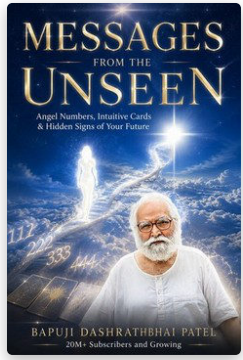
The Language of the Spirit World



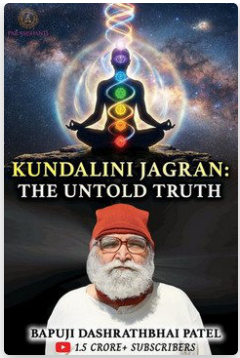
Unmasking Superhuman Powers



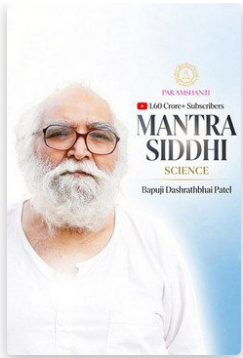
The Divine Science of Remote Viewing



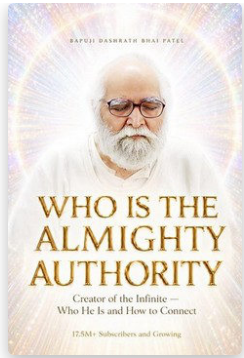
Messages from the Unseen



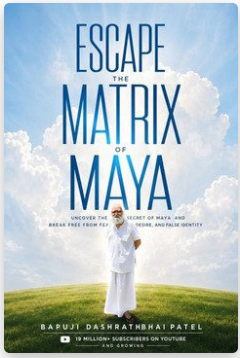
Kundalini Jagran



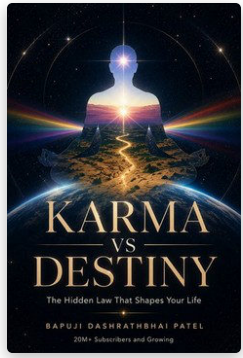
Mantra Siddhi



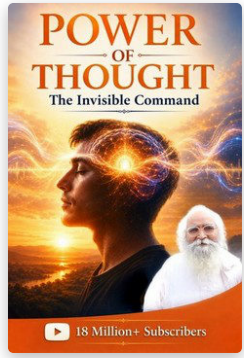
The Almighty Authority



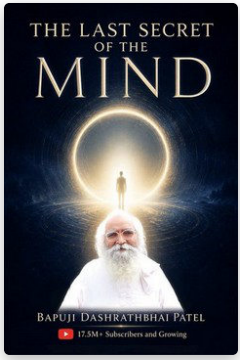
Escape the Matrix of Maya



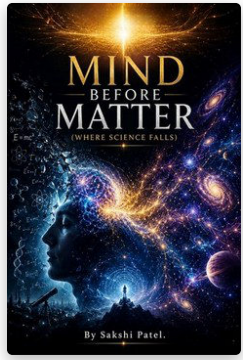
Karma vs Destiny



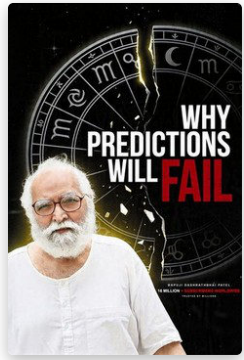
Power of Thought



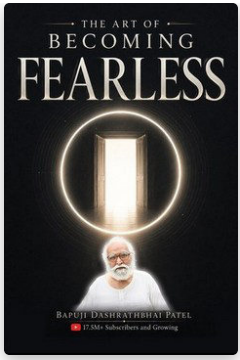
The Last Secret of the Mind



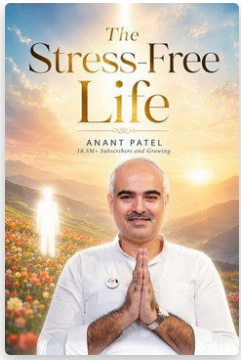
Mind Before Matter



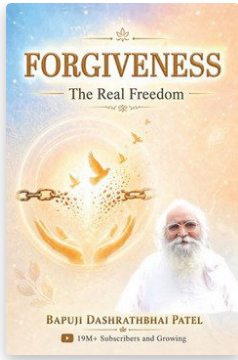
Why Predictions Fail



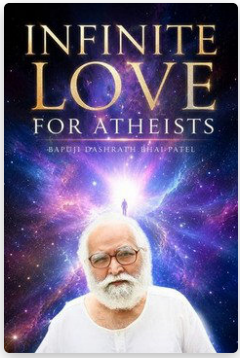
The Art of Becoming Fearless



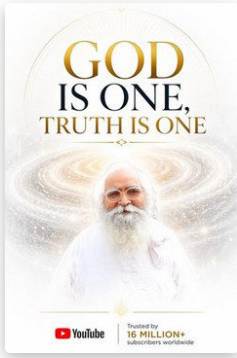
The Stress-Free Life



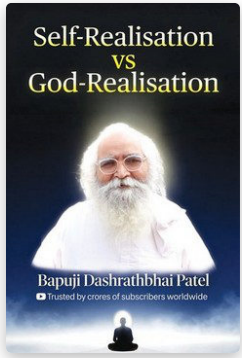
Forgiveness: The Real Freedom



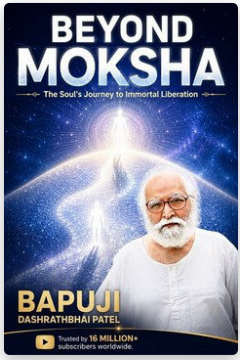
Infinite Love for Atheists



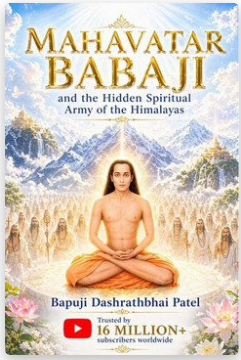
God is One, Truth is One



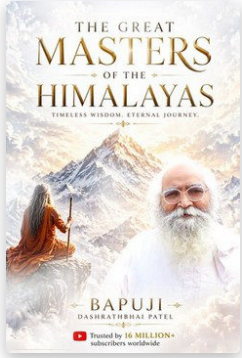
Self Realisation vs God Realisation



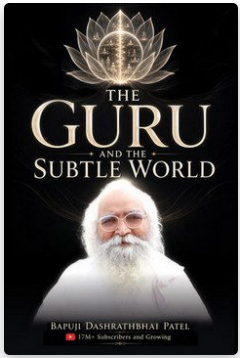
Beyond Moksha



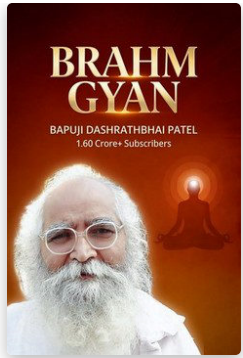
Mahavatar Babaji



The Great Masters of the Himalayas



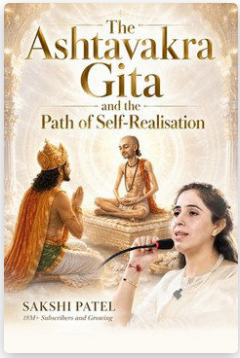
The Guru and the Subtle World



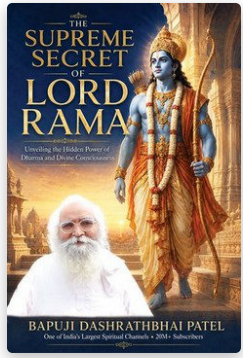
Brahm Gyan



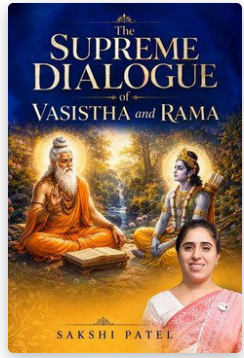
The Cosmic Gita



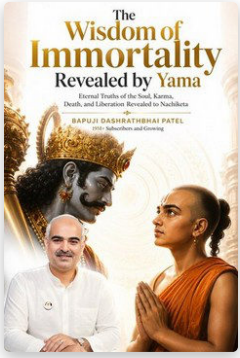
The Ashtavakra Gita



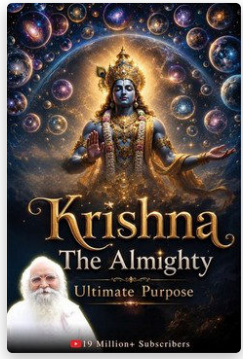
The Supreme Secret of Lord Rama



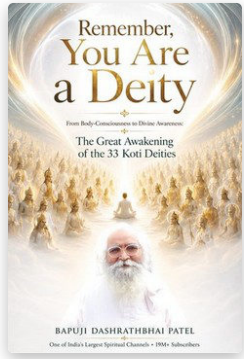
The Supreme Dialogue of Vasistha and Rama



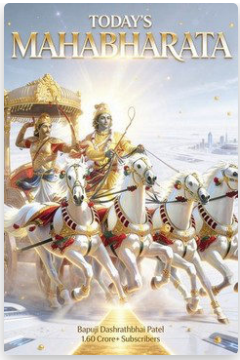
The Wisdom of Immortality



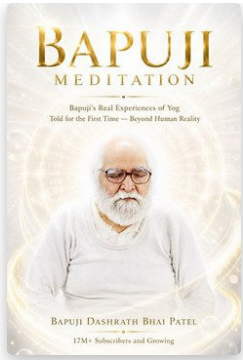
Krishna The Almighty



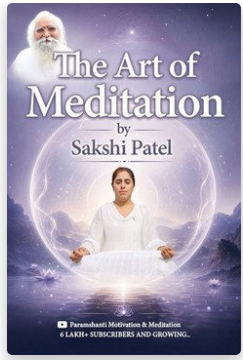
Remember, You Are a Deity



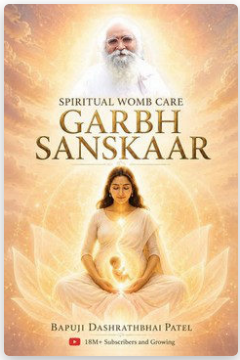
Today’s Mahabharata



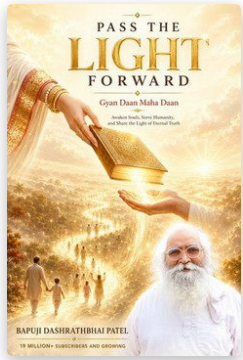
Bapuji Meditation



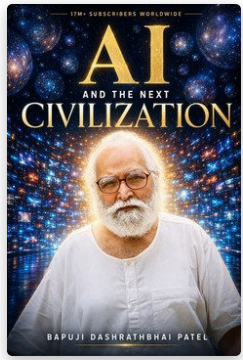
The Art of Meditation



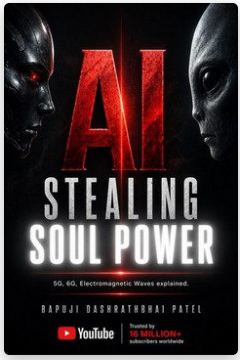
Spiritual Womb Care: Garbh Sanskaar



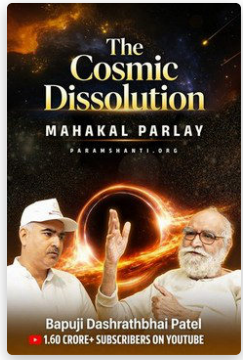
Pass the Light Forward



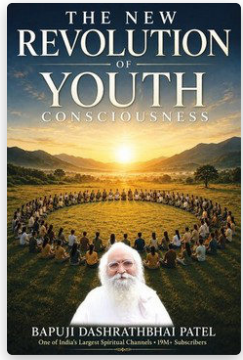
AI and the Next Civilization



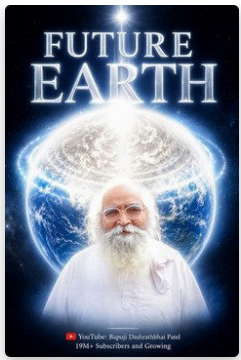
AI Stealing Soul Power



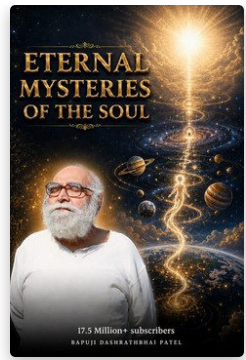
The Cosmic Dissolution



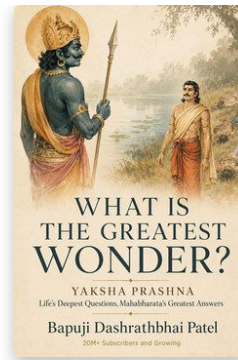
The New Revolution of Youth Consciousness



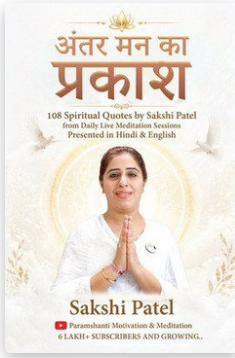
Future Earth



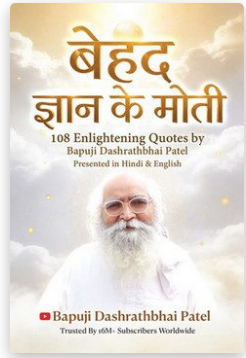
Eternal Mysteries of the Soul



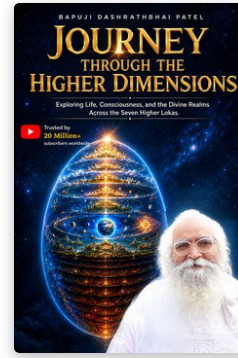
What Is the Greatest Wonder?



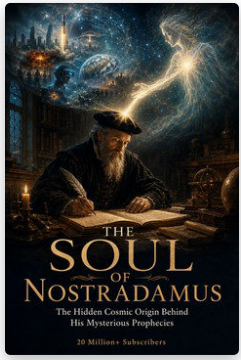
Antar Man Ka Prakash



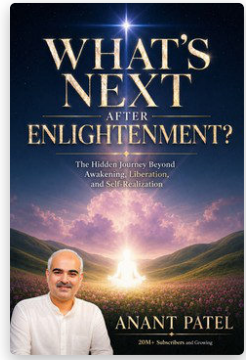
Behad Gyan Ke Moti



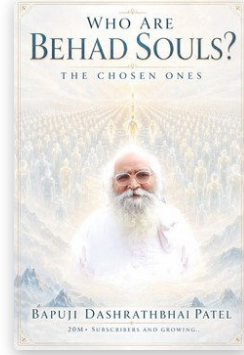
Journey Through the Higher Dimensions



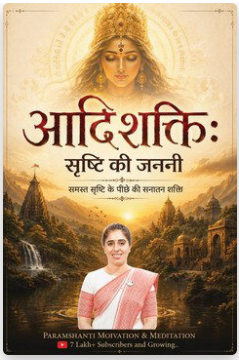
The Soul of Nostradamus



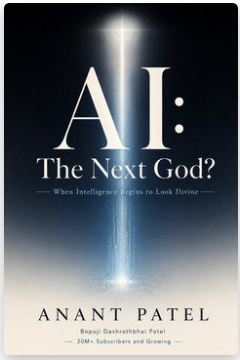
What's Next After Enlightenment?



Who Are Behad Souls?



आदि शक्ति — सृष्टि की जननी



AI: The Next God?

परमशान्ति पुस्तक शृंखला

आफ्नो आध्यात्मिक यात्रा जारी राख्नुहोस्

1. The Infinite Law of Karma: From Thought to Creation (हिन्दी, तेलुगुमा पनि उपलब्ध)
2. Who Lives in Type 1 to Type 40 Civilizations? (चिनियाँ, हिन्दी, रुसी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
3. Life in Multiverse (हिन्दी, चिनियाँ, जापानी, रुसी, स्पेनिस, अरबी, पोर्तुगाली, नेपाली, इन्डोनेसियाली, जर्मन, फ्रेन्च, बंगालीमा पनि उपलब्ध)
4. Spiritual Science of Parallel Universe (चिनियाँ, रुसी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
5. The Divine Science of Remote Viewing
6. Pass the Light Forward (Gyan Daan Maha Daan) (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
7. 7 Secrets of Shiva (बंगाली, हिन्दी, इन्डोनेसियाली, जापानी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
8. The Paramshanti Maha Mantra (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
9. Beyond the Old World: The Journey to 100D (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
10. The Infinite Mystery of the Aura (हिन्दी, रुसी, स्पेनिस, तेलुगुमा पनि उपलब्ध)
11. Quantum Entanglement
12. Atmaswarup: Beyond Death
13. Soul Healing (चिनियाँ, हिन्दी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
14. Life in Andromeda (अरबी, बंगाली, चिनियाँ, जर्मन, इन्डोनेसियाली, जापानी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
15. 3i Atlas: Inside the 3i Atlas (अरबी, चिनियाँ, इन्डोनेसियाली, जापानी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
16. AI Stealing Soul Power
17. Who Are Behad Souls?: The Chosen Ones (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
18. Inside the Sun Secrets (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
19. Area 51 (चिनियाँ, इन्डोनेसियाली, रुसीमा पनि उपलब्ध)
20. History of Universe (अरबी, चिनियाँ, जर्मन, हिन्दी, इन्डोनेसियाली, जापानी, रुसी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
21. Decoding DNA: The Soul's Blueprint Beyond Biology (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
22. Self Realisation vs God Realisation

23. The Third Eye: Soul Supreme Cosmic Vision (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
24. Mantra Siddhi (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
25. Kundalini Jagran (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
26. Brahm Gyan (बंगालीमा पनि उपलब्ध)
27. आत्मस्वरूप से परमलाइट की प्राप्ति
28. Anant Koti Brahmandon Ka Mahakal Pralay (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
29. Supreme Knowledge of the Infinite
30. Death Is No More
31. Star Child (फ्रेन्च, इन्डोनेसियाली, जापानी, रुसी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
32. Time Travel: A Journey Beyond Time (चिनियाँ, जर्मन, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
33. Today's Mahabharata (बंगालीमा पनि उपलब्ध)
34. The Akashic Delete Code (रुसीमा पनि उपलब्ध)
35. Unmasking Superhuman Powers: Myth, Mind or Reality? (हिन्दी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
36. Kailash: The Real Secret (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
37. Power of Vibration (हिन्दी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
38. Secrets of Afterlife (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
39. Bharat: The Eternal World Teacher (बंगाली, चिनियाँ, हिन्दी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
40. Three Bodies: Physical, Subtle, Causal (बंगाली, हिन्दी, जापानी, पोर्तुगाली, रुसीमा पनि उपलब्ध)
41. The Source of Your Will: Free Will vs God's Will
42. Timeless World: Beyond Time, Beyond Illusion
43. Autobiography of Bapuji (बंगाली, चिनियाँ, फ्रेन्च, हिन्दी, रुसी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
44. Forgiveness: The Real Freedom (रुसीमा पनि उपलब्ध)
45. Behad Gyan Ke Moti — 108 Quotes by Bapuji (हिन्दी र अंग्रेजीमा उद्धरण)
46. Antar Man Ki Awaaz — 108 Quotes by Anant Patel (हिन्दी र अंग्रेजीमा उद्धरण)
47. Antar Man Ka Prakash — 108 Quotes by Sakshi Patel (हिन्दी र अंग्रेजीमा उद्धरण)
48. Mahavatar Babaji and the Hidden Spiritual Army (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
49. Soul Consciousness: The Gateway to Paramshanti (बंगाली, चिनियाँ, हिन्दी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)

50. Behad Gyan — Day 1: Who Am I? (बंगाली, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
51. Behad Gyan — Day 2: Karma & Rebirth (बंगाली, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
52. Behad Gyan — Day 3: Time and Dimensions (बंगाली, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
53. Behad Gyan — Day 4: Creation of Earth (बंगाली, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
54. Behad Gyan — Day 5: Galaxy Creation (बंगाली, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
55. Behad Gyan — Day 6: Universe and Multiverse (बंगाली, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
56. Behad Gyan — Day 7: Creation of Multiverse (बंगाली, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
57. Behad Gyan — Day 8: The Infinite Cosmic System (बंगाली, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
58. Behad Gyan — Day 9: Who Is the Almighty Authority? (बंगाली, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
59. Behad Gyan — Day 10: Soul Journey (बंगाली, हिन्दी, जापानीमा पनि उपलब्ध)
60. The Creation Law: Law of Attraction & Manifestation (बंगाली, रुसीमा पनि उपलब्ध)
61. Aliens Life: The Ultimate Spiritual Reality (बंगाली, चिनियाँ, इन्डोनेसियाली, जापानी, रुसी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
62. The Real Truth of Afterlife: Life After Death (चिनियाँ, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
63. Shiv and the Black Hole (रुसीमा पनि उपलब्ध)
64. Mars: The Lost Civilization (बंगाली, चिनियाँ, फ्रेन्च, जर्मन, जापानी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
65. Pyramids: Soul Mystery (चिनियाँ, फ्रेन्च, रुसीमा पनि उपलब्ध)
66. Soul Journey (बंगाली, चिनियाँ, इन्डोनेसियाली, जापानी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
67. The Almighty Authority
68. The Hidden Science of Souls: Divine Mystery of Soul Kalas, Powers, Levels and Categories (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
69. Astral Travel: What I Saw Beyond Earth (चिनियाँ, जापानीमा पनि उपलब्ध)
70. Death: A Created System, Why?
71. Ancestors: The Souls Who Wait (हिन्दी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
72. The Untold Story of Earth: From Light to Matter (चिनियाँ, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)

73. Eternal Mysteries of the Soul (हिन्दी, रुसीमा पाने उपलब्ध)
74. The Soul Never Sleeps (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
75. The Memory of the Soul: Who Shows Your Past Life? (रुसीमा पनि उपलब्ध)
76. The Cosmic Gita
77. The Ashtavakra Gita (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
78. The Great Masters of the Himalayas (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
79. Infinite Love for Atheists (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
80. God is One, Truth is One
81. Beyond Moksha: The Soul's Journey to Immortal Liberation
82. Mind Before Matter (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
83. The Language of the Spirit World (चिनियाँ, जापानीमा पनि उपलब्ध)
84. Laws of the Invisible Realm (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
85. The Roadmap of the Multiverse (बंगाली, हिन्दी, इन्डोनेसियाली, जापानी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
86. Why Predictions Fail
87. The Art of Becoming Fearless (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
88. The Stress-Free Life
89. Bapuji Meditation (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
90. The Art of Meditation (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
91. The Eternal Sound of the Universe
92. AI and the Next Civilization
93. Power of Thought (फ्रेन्च, हिन्दी, रुसी, स्पेनिसमा पनि उपलब्ध)
94. The Golden Hour of the Soul (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
95. Spiritual Womb Care: Garbh Sanskaar (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
96. The Last Secret of the Mind (बंगाली, हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
97. The Guru and the Subtle World (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
98. ज्ञानी आत्माओं के 4 महान पुरुषार्थ: ज्ञान, योग, सेवा, धारणा
99. The Past Life Connection: A Bond That Existed Before Birth (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
100. The Beginner's Guide to the Soul: Understand Your True Self and Begin Your Spiritual Awakening
101. The New Revolution of Youth Consciousness
102. Journey Through the Higher Dimensions
103. The Supreme Dialogue of Vasistha and Rama
104. The Wisdom of Immortality Revealed by Yama
105. Messages from the Unseen

106. Life on the Moon: Chandra Lok, the World Beyond the Moon
107. What Is the Greatest Wonder? Yaksha Prashna
108. The Soul of Nostradamus: The Hidden Cosmic Origin Behind His Mysterious Prophecies
109. आदि शक्ति — सृष्टि की जननी, समस्त सृष्टि के पीछे की सनातन शक्ति (अंग्रेजी, गुजरातीमा पनि उपलब्ध)
110. Krishna The Almighty: Ultimate Purpose (हिन्दी, रुसी, चिनियाँ, बंगाली, स्पेनिस, जापानी, इन्डोनेसियाली, फ्रेन्च, पोर्तुगाली, गुजरातीमा पनि उपलब्ध)
111. The Supreme Secret of Lord Rama: Unveiling the Hidden Power of Dharma and Divine Consciousness (हिन्दी, रुसीमा पनि उपलब्ध)
112. Remember, You Are a Deity — From Body-Consciousness to Divine Awareness: The Great Awakening of the 33 Koti Deities (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
113. Future Earth (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
114. Escape the Matrix of Maya: Uncover the Secret of Maya and Break Free from Fear, Desire, and False Identity
115. Behad Ka Param Gyan: Understanding the Infinite & Beyond the Multiverse — All 10 Days Complete Course
116. Inside the Black Hole (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
117. The Invisible World Runs Everything (हिन्दीमा पनि उपलब्ध)
118. Karma vs Destiny
119. What's Next After Enlightenment? The Hidden Journey Beyond Awakening, Liberation, and Self-Realization
120. AI: The Next God? — When Intelligence Begins to Look Divine

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

"ज्ञान दान महा दान"

ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो

— बापूजी दशरथभाई पटेल

हेर्नुहोस् · सुन्नुहोस् · ब्युँझनुहोस्

Bapuji Dashrathbhai Patel

आधिकारिक युट्युब च्यानल

२ करोडभन्दा बढी सब्स्क्राइबर · ४५ करोडभन्दा बढी कुल भ्यु · ६,५०० भन्दा बढी भिडियो

निःशुल्क आध्यात्मिक ज्ञान — दैनिक सत्संग, ध्यान र बापूजी दशरथभाई पटेलको "बेहद का परम ज्ञान", १३० भन्दा बढी देशका साधकहरूसँग बाँडिँदै।

च्यानल खोल्न स्क्यान गर्नुहोस्

youtube.com/@bapujidashrathbhaipatel

राज भनेको रहस्य हो। योग भनेको जोडिनु हो।

संसारले यसलाई योग भन्छ, र यसलाई शरीरको आसन ठान्छ।
बापूजी दशरथभाई पटेल एउटै शब्दमा उत्तर दिनुहुन्छ — जोडिनु।
तर जोडिनु सधैं कसैसँग हुन्छ, र कुनै कुराबाट हुन्छ।
सहज राजयोगले जंगल माग्दैन, कर्मकाण्ड माग्दैन, जीवनबाट भाग्न माग्दैन।
यसले बुद्धि मात्र माग्छ, र पहिले आउनुपर्ने ज्ञान।
आत्माका तीन अवस्थादेखि मनको मौनतासम्म,
यो पुस्तक शक्तिशाली आत्माका रूपमा बाँच्ने पूरा कला हो।

"म जप, तप, ध्यान वा कर्मकाण्डी अभ्यासबाट भेटिँदिनँ।
म ज्ञानबाट भेटिन्छु।"

— बापूजी दशरथभाई पटेल

संसारका सबैभन्दा धेरै आध्यात्मिक पुस्तक लेख्ने लेखकमध्ये एक —
३०० भन्दा बढी पुस्तक · २५ भन्दा बढी भाषा · संसारभरि उपलब्ध

भारतका सबैभन्दा ठूला आध्यात्मिक च्यानलमध्ये एक
२ करोडभन्दा बढी सब्स्क्राइबरसहित

YouTube: Bapuji Dashrathbhai Patel

www.paramshanti.org

www.paramshantiblogs.org