आत्मिक उपचार:

औषधि र रोगभन्दा पर

रोगको आध्यात्मिक उपचार

भित्री उपचार, आत्म अनुभूति र दिगो सुख–स्वास्थ्यका लागि

एउटा आध्यात्मिक मार्गदर्शन

बापूजी दशरथभाई पटेलको दिव्य शिक्षामा आधारित

बापूजी दशरथभाई पटेल

संस्थापक, विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

परमशान्ति भवन, अहमदाबाद

www.paramshanti.org

पहिलो संस्करण

सर्वाधिकार © २०२६ · विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

सर्वाधिकार सुरक्षित। अनुमतिबिना यसको कुनै पनि भाग छाप्न वा नक्कल गर्न पाइने छैन।

(Soul Healing: Beyond Medicine & Disease — 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 **2**
अस्वीकरण / सामग्रीको स्रोत **3**
बापूजीको परिचय **4**
प्रस्तावना **7**
भाग एक — रोगको लुकेको सत्य **9**
अध्याय १ — रोगको साँचो सुरुवात 10
अध्याय २ — आधुनिक उपचार किन अस्थायी हुन्छ 11
भाग दुई — मूल कारण **12**
अध्याय ३ — साँचो कारण: मन र विचार 13
अध्याय ४ — कारण शरीर र रोगको रेकर्ड 15
अध्याय ५ — डिप्रेसन, संसारको नयाँ समस्या 17
भाग तीन — उपचार, शक्ति र परम स्रोत **20**
अध्याय ६ — उपचार र उपचारकहरूबारेको सत्य 21
अध्याय ७ — निको पार्ने शक्तिको साँचो स्रोत 22
अध्याय ८ — रोग प्रतिरोधक क्षमता, ऊर्जा, वातावरण र भित्री बल 23
अध्याय ९ — भाइरस र उपचार 24
भाग चार — पूरा आध्यात्मिक उपचार **25**
अध्याय १० — पूरा आध्यात्मिक उपचार 26
अध्याय ११ — स्वस्थ आत्माको जीवनशैली 27
भाग पाँच — अन्तिम चेतावनी **29**
अध्याय १२ — जब औषधिले काम गर्न छोड्नेछ 30
सन्दर्भ प्रवचनहरू **32**
बापूजीका मुख्य अनमोल वचनहरू **34**
शब्दावली **35**
आगामी चलचित्र **38**
हामीसँग जोडिनुहोस् **39**
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय **41**
परमशान्ति पुस्तक शृंखला **45**

प्रस्तावना

"ज्ञान दान महा दान"

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो)

सबैसँग जति सकिन्छ त्यति बाँड्नुहोस्।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

मानिसहरू प्रायः रोगलाई शरीरको तहमा मात्र हेर्छन्। दुखाइ देखा पर्दा शारीरिक उपाय खोज्छन्। लक्षणमा सुधार आउँदा समस्या सकियो भन्ने ठान्छन्। तर बापूजीले बाँड्नुभएको गहिरो ज्ञानले देखाउँछ — यो त कुराको बाहिरी तह मात्र हो। रोग शरीरमा देखा पर्नुभन्दा धेरै पहिले नै सुरु हुन्छ। यो आत्माको भित्री अवस्था, मन, विचार र कारण शरीरमा सुरु हुन्छ।

यो पुस्तकले त्यही ज्ञानलाई सरल भाषामा प्रस्तुत गर्छ। यसले बुझाउँछ — औषधिले प्रायः केही समयको आराम मात्र किन दिन्छ, नकारात्मक विचारले भित्र किन हानि पुऱ्याउँछ, कारण शरीरले धेरै जन्मका रेकर्डहरू किन बोक्छ, र साँचो रूपमा निको हुन शारीरिक उपचारभन्दा बढी किन चाहिन्छ। यसले साधारण उपचार र दिव्य शक्तिबाट आउने उच्च उपचारबीचको फरक पनि देखाउँछ।

यो पुस्तकको उद्देश्य जानकारी दिनु मात्र होइन। यसको उद्देश्य पाठकलाई दुःखको जरा बुझ्न, अनि भित्री बल, शान्ति र साँचो परिवर्तनतर्फ जाने बाटो पत्ता लगाउन मद्दत गर्नु हो।

यो पुस्तक एउटा सरल तर गहिरो सत्यमा आधारित छ: शरीर रोग सुरु हुने ठाउँ होइन। रोग सुरु हुने ठाउँ धेरै गहिराइमा छ। एउटा विचारले कम्पन पैदा गर्छ। मनको बारम्बार दोहोरिने अवस्थाले छाप बनाउँछ। त्यो छाप कारण शरीरमा बस्छ। त्यहाँबाट त्यो सूक्ष्म शरीरमा सर्छ र अन्त्यमा स्थूल शरीरमा रोग, कमजोरी वा अशान्तिको रूपमा देखा पर्छ।

बापूजी बुझाउनुहुन्छ — डाक्टर, औषधि, अप्रेसन र शारीरिक थेरापीले बाहिरी सतहमा काम गर्छन्। यिनले स्थूल शरीरलाई मद्दत गर्न सक्छन्, तर कारण शरीरमा जम्मा भएको गहिरो रेकर्ड हटाउँदैनन्। त्यसैले रोगको जरा हटेन भने धेरै रोग फर्केर आउँछन्, रूप बदल्छन् वा अर्को जन्ममा जारी रहन्छन्।

साँचो उपचारका लागि चेतनामा परिवर्तन चाहिन्छ। मन शान्त हुनुपर्छ। आत्मा बलियो हुनुपर्छ। मानिस दिव्य शक्तिको परम स्रोतसँग जोडिनुपर्छ। त्यसपछि कारण शरीर चार्ज हुन थाल्छ, सूक्ष्म शरीर अझ स्वस्थ हुन्छ, र नतिजामा स्थूल शरीरले फाइदा पाउँछ।

भाग

एक

भाग एक — रोगको लुकेको सत्य

अध्याय

१

रोगको साँचो सुरुवात

रोग शरीरमा सुरु हुँदैन। यो कारण शरीरमा सुरु हुन्छ। बापूजी बुझाउनुहुन्छ कि हरेक रोगको एउटा सूक्ष्म रेकर्ड हुन्छ, र त्यो रेकर्ड पहिले मानव प्रणालीको सबैभन्दा भित्री तहमा जम्मा हुन्छ। त्यसपछि मात्र त्यो सूक्ष्म शरीरमा सर्छ, अनि स्थूल शरीरमा देखा पर्छ।

यसको अर्थ के हो भने, शरीर रोग जन्मिने साँचो ठाउँ होइन। शरीर त लुकेको समस्या देखा पर्ने अन्तिम चरण मात्र हो। बाहिरी चरणको मात्र उपचार गरियो भने जरा जस्ताको तस्तै रहन्छ। त्यसैले स्थायी उपचारका लागि भित्री प्रणालीको ज्ञान चाहिन्छ।

मानव प्रणालीलाई बुझ्नु

बापूजीले बुझाउनुभएअनुसार, मानिसका तीन जोडिएका तह छन्: स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर र कारण शरीर। स्थूल शरीर पृथ्वी र जलले बनेको हुन्छ। सूक्ष्म शरीर वायु र अग्निसँग जोडिएको हुन्छ। कारण शरीर आकाशसँग सम्बन्धित अझ गहिरो तह हो। यी तीनै मिलेर पाँच तत्त्वको पूरा शरीर बन्छ।

हरेक तहले अर्को तहलाई असर पार्छ। कारण शरीर बिथोलिँदा त्यसको असर सूक्ष्म शरीरमा पुग्छ। सूक्ष्म शरीर बिथोलिँदा त्यसको असर स्थूल शरीरमा पुग्छ। त्यसैले शारीरिक समस्याजस्तो देखिने कुरा प्रायः अझ धेरै गहिरो भित्री अशान्तिको अन्तिम परिणाम हुन्छ।

अध्याय

२

आधुनिक उपचार किन अस्थायी हुन्छ

औषधि, अप्रेसन र शारीरिक उपचारले स्थूल शरीरलाई मद्दत गर्न सक्छन्। यिनले दुखाइ कम गर्न, शरीरको बिग्रेको भाग हटाउन, वा केही समयका लागि लक्षणमा सुधार ल्याउन सक्छन्। तर यिनले कारण शरीरमा जम्मा भएको गहिरो कारण मेटाउँदैनन्। त्यसैले आधुनिक उपचारले प्रायः केही समयको आराम मात्र दिन्छ।

बापूजीको शिक्षाले एउटा महत्त्वपूर्ण फरक छुट्याउँछ: औषधिले स्थूल शरीरको उपचार गर्छ, आशीर्वादले सूक्ष्म शरीरमा प्रभाव पार्छ, तर कारण शरीर दिव्य प्रकाश र आत्मिक शक्तिले मात्र निको हुन सक्छ। त्यसैले साधारण उपचारले मात्र बारम्बार फर्किरहने रोगबाट पूरा छुटकारा दिन सक्दैन।

भाग

दुई

भाग दुई — मूल कारण

अध्याय

३

साँचो कारण: मन र विचार

मन मौन हुँदा आकाश तत्त्व बढ्छ, र यसले कारण शरीरलाई बलियो बनाउँछ।

रोगको साँचो कारण बाहिरी मात्र होइन। यो मनबाट सुरु हुन्छ। विचारले भित्री प्रणालीमा दबाब पैदा गर्छ। बारम्बारको उदासी, डर, निराशा, चिन्ता र भावनात्मक अशान्तिले कारण शरीरमा अझ गहिरो छाप छोड्छ। बापूजी बुझाउनुहुन्छ कि मानिस लामो समयसम्म दुःखी रहिरह्यो भने मनको त्यो अवस्था भित्र आफैं रेकर्ड हुन्छ।

मन खल्बल्याउने एउटा मात्र घटनाले तुरुन्तै स्पष्ट देखिने रोग नल्याउन पनि सक्छ। तर बारम्बारको सोचाइ, बारम्बारको भावनात्मक तनाव र बारम्बारको मानसिक अशान्तिले स्थायी छाप बनाउँछ। समय बित्दै जाँदा त्यो छाप एउटा कारण बन्छ, जुन पछि सूक्ष्म र स्थूल शरीरमा रोगको रूपमा देखा पर्छ।

त्यसैले बापूजी बारम्बार जोड दिनुहुन्छ — धेरै भावुक नहुनु, लामो समयसम्म उदासीमा नबाँच्नु र तनावले भरिएको जीवन नरोज्नु महत्त्वपूर्ण छ। मन शान्त हुँदा भित्री शरीर सुरक्षित रहन्छ। मन अस्थिर हुँदा कारण शरीरको शक्ति घटिरहन्छ।

विचाररहित मौनको शक्ति

बापूजीका सबैभन्दा शक्तिशाली शिक्षाहरूमध्ये एउटा मनको मौनताको महत्त्व हो। उहाँ बुझाउनुहुन्छ कि मन विचाररहित हुँदा आत्मिक ऊर्जा जोगिन्छ।

व्यावहारिक मार्गदर्शनमा यी कुरा पर्छन्:

- कम बोल्नुहोस्
- एकान्तमा बस्नुहोस्
- भीडभाड भएका ठाउँबाट टाढा रहनुहोस्
- भित्री मौनता कायम राख्नुहोस्

बापूजीका अनुसार: “अंतर्मुखी सदा सुखी” — जो भित्रतिर फर्कन्छ, ऊ सधैं सुखी रहन्छ। मन मौन हुँदा आकाश तत्त्व बढ्छ, र यसले कारण शरीरलाई बलियो बनाउँछ।

अध्याय



कारण शरीर र रोगको रेकर्ड

मानसिक स्थिरताले कारण शरीरलाई थप हानि हुनबाट जोगाउँछ ।

कारण शरीरले एउटा गहिरो रेकर्ड गर्ने प्रणालीजस्तै काम गर्छ। जे कुरा बारम्बार सोचिन्छ, महसुस गरिन्छ वा कर्ममा उतारिन्छ, त्यो त्यहाँ जम्मा हुन्छ। बापूजी बुझाउनुहुन्छ कि कर्मका छापहरू, भावनात्मक घाउहरू र लुकेका अशान्तिहरू सबै यही तहमा रेकर्ड भएर रहन्छन्। एउटा जन्ममा सुरु भएको समस्या अर्को जन्ममा पनि जारी रहन सक्छ, किनभने रेकर्ड आत्मासँगै जान्छ।

त्यसैले कतिपय रोग यो जन्मबाट मात्र आउँदैनन्। ती धेरै जन्मदेखि, जन्म–जन्ममा जम्मा हुँदै आएको नकारात्मक ऊर्जाको परिणाम हुन्। मुटुको समस्या, क्यान्सर वा अरू कुनै गहिरो रोग शरीरमा अचानक देखा पर्न सक्छ, तर यो जन्ममा लक्षण देखिनुभन्दा धेरै पहिले नै त्यसको रेकर्ड कारण शरीरमा थियो। कारण शरीरमा आकाश तत्त्वका कोषहरू हुन्छन्, जसले कर्मको कम्पन जम्मा गर्छन्।

बापूजी यो पनि बुझाउनुहुन्छ कि कारण शरीरमा हानि पुग्यो भने त्यही कमजोरी अर्को जन्ममा फेरि आउन सक्छ। त्यसैले शारीरिक उपचारले मात्र समस्या सकिँदैन। रेकर्ड रहिरहन्छ, र जरा चार्ज भएर बदलिएन भने अर्को शरीरले त्यो खोट पाउन सक्छ। त्यसैले कतिपय रोग यो जन्ममा कुनै स्पष्ट कारणबिना देखा पर्छन्।

बापूजी सल्लाह दिनुहुन्छ कि कारण शरीरलाई जोगाउने पहिलो पाइला आफ्नो जीवनशैली बदल्नु हो। मुख्य नियमहरू यस्ता छन्:

- भावनात्मक अशान्तिबाट टाढा रहनुहोस्: बारम्बारको भावनात्मक पीडाले मनमा दबाब पार्छ र कारण शरीरलाई हानि गर्छ।
- तनावभरिको जीवनबाट टाढा रहनुहोस्: तनावले भरिएको जीवनले बिस्तारै मनलाई कमजोर पार्छ र नकारात्मक छापहरू बनाउँछ।
- मानसिक रूपमा स्थिर रहनुहोस्: मानसिक स्थिरताले कारण शरीरलाई थप हानि हुनबाट जोगाउँछ।

अध्याय

५

डिप्रेसन, संसारको नयाँ समस्या

मानिसले आलोचना वा नकारात्मक कुरा सुने पनि मनमा कुनै गहिरो छाप बन्दैन।

बापूजी बुझाउनुहुन्छ कि आजको संसारमा ७०–८०% मानिस डिप्रेसनबाट पीडित छन्, किनभने उनीहरूका इच्छाहरू र अपेक्षाहरू पूरा हुँदैनन्। सफलता वा मान–सम्मान नपाउँदा, वा व्यक्तिगत चाहनाहरू पूरा नहुँदा मन अशान्त हुन्छ। डिप्रेसनमा परेको मानिसले उही नकारात्मक विचार बारम्बार सोचिरहन्छ, र यो लगातारको दोहोराइले मनभित्रको नकारात्मक ऊर्जालाई बलियो बनाउँछ। यो नकारात्मक सोच मनमा मात्र सीमित रहँदैन। यसले बिस्तारै भावनात्मक पीडा बढाउँछ, र शारीरिक रोग ल्याउनमा समेत भूमिका खेल्न सक्छ। त्यसैले डिप्रेसनको मूल कारण बुझ्नु धेरै आवश्यक छ।

डिप्रेसनको मूल कारण

बापूजीका अनुसार, डिप्रेसनका मुख्य कारणहरूमध्ये एउटा अहंकार हो — “म र मेरो” भन्ने सधैंको भावना।

मानिसमा धेरै इच्छाहरू जन्मिन्छन्, जस्तै:

- नाम र प्रसिद्धिको इच्छा

- सफलताको इच्छा
- मान–सम्मानको इच्छा
- भौतिक सुख–सुविधाको इच्छा

यी इच्छाहरू पूरा नहुँदा मन छटपटिन थाल्छ र निराश हुन्छ। बिस्तारै त्यो मानिस उदासी र मानसिक अशान्तिको अवस्थामा फस्छ। त्यसैले बापूजी सल्लाह दिनुहुन्छ कि डिप्रेसनलाई जित्न साँचो ज्ञान आवश्यक छ।

इच्छा र मोहबाट मुक्ति

मानसिक मुक्तितर्फको पहिलो पाइला अनावश्यक इच्छाहरूबाट बिस्तारै पछि हट्नु हो। मानिसले सधैं अरूको स्वीकृति, प्रशंसा वा सांसारिक सफलता खोजिरह्यो भने मन बाहिरी परिस्थितिमा निर्भर हुन्छ।

बापूजी सल्लाह दिनुहुन्छ:

- नाम र प्रसिद्धिको पछि लाग्ने दौडबाट टाढा हट्नुहोस्
- अनावश्यक इच्छाहरू घटाउनुहोस्
- आफूलाई भावनात्मक मोहबाट मुक्त गर्नुहोस्

अनासक्तिको यो अवस्थालाई आध्यात्मिक भाषामा “नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा” भनिन्छ — मोह हराएर बुझाइ स्पष्ट हुने अवस्था।

नकारात्मक शब्दमा प्रतिक्रिया दिन छोड्नुहोस्

धेरै पटक अरूले आफ्नो बारेमा के भन्छन् भनेर सोचिरहँदा मानिसको डिप्रेसन बढ्छ। कसैले कडा वा नकारात्मक कुरा बोल्यो भने ती शब्दहरू मनमा बारम्बार घुमिरहन्छन्।

बापूजी बुझाउनुहुन्छ कि साँचो ज्ञानी मानिसको व्यवहार फरक हुन्छ। विवेकी मानिस:

- अशान्त नभईकन देख्छ
- मनमा कुनै प्रतिक्रिया नजन्माईकन सुन्छ

अर्को शब्दमा भन्दा, मनले हरेक बाहिरी घटनाबाट छाप बनाउँदैन।

आत्म चेतना बलियो बनाउनुहोस्

बापूजीका अनुसार, डिप्रेसनबाट साँचो सुरक्षा आत्म चेतनाबाट आउँछ। मानिसले सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) लाई सधैं सम्झिरह्यो र कर्मयोगको जीवन जियो भने आत्माको सजगता बिस्तारै बलियो हुँदै जान्छ।

यो अवस्थामा:

- मन स्थिर रहन्छ
- भावनात्मक अशान्ति घट्छ
- बाहिरी नकारात्मकताले आफ्नो प्रभाव गुमाउँछ

मानिसले आलोचना वा नकारात्मक कुरा सुने पनि मनमा कुनै गहिरो छाप बन्दैन।

भाग

तीन

भाग तीन — उपचार, शक्ति र परम स्रोत

अध्याय

६

उपचार र उपचारकहरूबारेको सत्य

शक्ति सारेर उपचार हुन्छ। तर त्यो शक्तिको गुणले फरक पार्छ। बापूजी बुझाउनुहुन्छ कि आजका धेरै उपचारकहरूसँग स्थिर भित्री बल हुँदैन, त्यसैले तिनीहरूले जे सार्छन्, त्यो सीमित हुन्छ। कतिपयले त आफ्नै अलमल, भावनात्मक असन्तुलन वा नकारात्मक ऊर्जा पनि सार्न सक्छन्। त्यसैले उपचार भनिँदैमा त्यस्तो उपचार आफैं सुरक्षित हुँदैन।

बापूजीका अनुसार, प्राचीन ऋषिमुनि र सन्तहरूले एकदमै फरक स्रोतबाट निको पार्थे। तिनीहरू निराकारी परम पावर हाउससँग सोझै जोडिन्थे र त्यहींबाट शक्ति लिन्थे। तिनीहरूको उपचार व्यक्तिगत अहंकार वा पेसागत विधिमा आधारित थिएन। त्यो गहिरो ध्यान र परम जोडाइबाट आउँथ्यो।

उपचारको साँचो तरिका

बापूजीका अनुसार, साँचो उपचारका लागि तीन पाइला चाहिन्छन्:

- १. ज्ञान: कर्मका नियमहरू र आत्माको बनावट बुझ्नु।
- २. आत्म चेतना: “म शरीर होइन। म आत्मा हुँ।” भन्ने अनुभव गर्नु।
- ३. परम पावर हाउससँग जोडाइ: ध्यान र सर्वशक्तिमानको सम्झनाबाट दिव्य प्रकाश आत्मामा पस्छ। यो दिव्य शक्तिले बिस्तारै कारण शरीर मर्मत गर्छ।

अध्याय

७

निको पार्ने शक्तिको साँचो स्रोत

उपचारको परम स्रोत सर्वशक्तिमान हुनुहुन्छ — देखिने संसारभन्दा परको सबैभन्दा माथिल्लो दिव्य शक्ति। बापूजी जोड दिनुहुन्छ कि स्वर्गदूत, सूक्ष्म जगतका जीव, देवता र साधारण मानव उपचारक — सबैको शक्ति सीमित हुन्छ। साँचो र अनन्त स्रोत सर्वशक्तिमान हुनुहुन्छ — परम पावर हाउस, जहाँबाट साँचो दिव्य प्रकाश पाइन्छ।

त्यसैले उहाँ भन्नुहुन्छ कि कारण शरीर निको पार्न बाहिरी सहयोगमा मात्र भर पर्नु हुँदैन। मानिसले भित्रतिर फर्कनुपर्छ, आत्म चेतनामा रहनुपर्छ र परम स्रोतसँग जोडिनुपर्छ। दिव्य प्रकाशले मात्र कारण शरीरलाई सबैभन्दा गहिरो तहमा चार्ज गर्न सक्छ।

कर्मातीत अवस्था

बापूजीले वर्णन गर्नुभएको सबैभन्दा माथिल्लो स्थिति कर्मातीत अवस्था हो। यो अवस्थामा:

- कारण शरीर १००% चार्ज हुन्छ
- कर्मका सबै नकारात्मक छाप जल्छन्
- आत्मा धेरै शक्तिशाली बन्छ

यो स्थितिमा आत्मा कर्मको दुःखको चक्रबाट मुक्त हुन्छ।

अध्याय

८

रोग प्रतिरोधक क्षमता, ऊर्जा, वातावरण र भित्री बल

रोग प्रतिरोधक क्षमताबारे बापूजीको शिक्षा एकदमै सोझो छ: मन दुःखी हुँदा शरीरको रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हुन्छ। पहिले मन बलियो हुनुपर्छ। मन उदासी, डर वा भित्री अशान्तिले भरिएको छ भने शरीर धेरै समय बलियो रहन सक्दैन।

उहाँ बुझाउनुहुन्छ कि खुसी, शान्ति, परमात्माको सम्झना र दैनिक आध्यात्मिक जोडाइले भित्री बल बनाउन मद्दत गर्छन्। त्यसैले शरीरको साँचो सुरक्षा मनबाट सुरु हुन्छ। खुसी र स्थिर मनले सूक्ष्म शरीरलाई, र सूक्ष्म शरीरले स्थूल शरीरलाई साथ दिन्छ।

ऊर्जा र वातावरण

बापूजी यो पनि देखाउनुहुन्छ कि रोग वातावरणसँग जोडिएको छ। नकारात्मक वातावरण, प्रदूषित कम्पन, खराब संगत र भावनाको प्रदूषणले भित्री प्रणालीमा असर पार्छन्। जसरी शरीरले सास फेर्दा हावा भित्र तान्छ, त्यसरी नै मानिसले वरिपरिको वातावरणको अवस्था आफूभित्र सोस्न सक्छ।

त्यसैले उहाँ सोचेर गरिएको संगत, शान्त ठाउँ र शुद्ध मानसिक वातावरणको सल्लाह दिनुहुन्छ। शुद्ध घर, शुद्ध विचार र शुद्ध सम्झनाले निको पार्ने क्षेत्र बनाउँछन्। नकारात्मक आभा (Aura) ले मनलाई कमजोर बनाउँछ। शुद्ध कम्पनले यसलाई बलियो बनाउँछ।

अध्याय

६

भाइरस र उपचार

बापूजी भन्नुहुन्छ कि आँखाले नदेखिने साना जीव (“जन्तु” वा सूक्ष्म जीव भनिने) सबै जीवित शरीरजस्तै पाँच तत्त्व (वायु, जल, अग्नि, पृथ्वी र आकाश) मिलेर बनेका हुन्छन्। तर फरक तिनीहरूको नकारात्मक कम्पनको गुणमा छ, जसले गर्दा तिनीहरू शरीरभित्र पस्न र छिटो–छिटो संख्यामा बढ्न सक्छन्, र शरीरका प्रणालीहरूमा गडबडी ल्याउँछन्।

प्रवचनले संकेत गर्छ कि यस्ता हानिकारक जीव नाक, मुख वा अरू प्वालबाट भित्र पस्न सक्छन्, जसले भित्री प्रणालीहरूमा असर पार्छ र स्वास्थ्य कमजोर बनाउँछ। प्रवचनमा यो विचार पनि व्यक्त गरिएको छ कि केही भाइरस विषालु पदार्थ मिसाएर कृत्रिम रूपमा बनाइएका हुन सक्छन्, र इतिहासमा प्राचीन युगहरू (सत्ययुग, त्रेता, द्वापर, कलियुग) मा पनि यस्तै हानिकारक जीव भएको मानिन्थ्यो।

बापूजी जोड दिनुहुन्छ कि बलियो रोग प्रतिरोधक क्षमता र बलियो मनले हानिकारक भाइरसलाई रोक्न सक्छन्। यो आध्यात्मिक दृष्टिकोणअनुसार, शान्त र खुसी मनको कम्पनले शरीरको प्रतिरोध शक्ति बलियो बनाउँछ।

औषधिमा मात्र ध्यान दिनुको सट्टा, प्रवचनले यी कुराबाट भित्री बल बढाउन सुझाउँछ:

- खुसी
- शान्ति
- मानसिक स्थिरता
- आध्यात्मिक सजगता

भाग

चार

भाग चार — पूरा आध्यात्मिक उपचार

अध्याय

१०

पूरा आध्यात्मिक उपचार

पूरा उपचार भनेको लक्षण हटाउनु मात्र होइन। यो दिव्य शक्तिले आत्मालाई चार्ज गर्नु हो। आत्माले दिव्य प्रकाश पाउँदा कारण शरीर चार्ज हुन थाल्छ। त्यसपछि सूक्ष्म शरीर सुध्रिन्छ, र त्यसकै नतिजामा स्थूल शरीर बदलिन थाल्छ।

यो प्रक्रिया तुरुन्तै हुँदैन। यो अझ गहिरो भित्री यात्रा हो। मानिसले आफूलाई शरीर ठानेर होइन, आत्म चेतनामा रहेर जिउनुपर्छ। उसले परम स्रोतलाई सम्झनुपर्छ, आत्म सजगतामा रहनुपर्छ, र दिव्य शक्तिलाई आफ्नो प्रणालीभित्र पस्न दिनुपर्छ। त्यसपछि पुराना नकारात्मक रेकर्ड जलेर जान थाल्छन्।

पाण्डव बनाम कौरवको प्रतीक (रचनात्मक बनाम विनाशकारी सोच)

बापूजी दुई समूहको वर्णन गर्नुहुन्छ:

- विनाशकारी सोच भएकाहरू (कौरवहरू) — नकारात्मक विचार फैलाउनेहरू
- रक्षा गर्ने वा परिवर्तन ल्याउने सोच भएकाहरू (पाण्डवहरू) — शान्ति र मुक्ति फैलाउनेहरू

प्रवचनले संकेत गर्छ कि अहिले विनाशकारी सोच हावी छ, र विचारलाई आत्माहरूको शान्ति र मुक्तितिर बदल्न सचेत प्रयास चाहिन्छ।

अध्याय

११

स्वस्थ आत्माको जीवनशैली

साँचो प्रयास बाहिरी घटनालाई नियन्त्रण गर्न खोज्नुमा होइन, विचार शुद्ध बनाउनुमा छ।

उपचारमा साथ दिन बापूजी शान्ति, कम भावनात्मक अशान्ति, कम अनावश्यक सामाजिक दबाब र बढी भित्री मौनता भएको जीवनको सल्लाह दिनुहुन्छ। आत्मा सधैं प्रतिक्रिया दिइरहन छोड्दा अझ बलियो हुन्छ। मन चुप रहन सिक्दा हलुका हुन्छ।

उहाँ बारम्बार विचाररहित अवस्था, एकान्त, कम अनावश्यक सम्बन्ध र परमात्माको सम्झनामा जोड दिनुहुन्छ। स्वस्थ आत्मा सधैं छटपटीमा बाँच्दैन। त्यो सजगता, भित्री सफाइ र परम पावर हाउससँगको स्थिर जोडाइमा बाँच्छ।

एक मात्र उपाय: भित्री परिवर्तन

यहाँ दिइएको मूल समाधान आत्म सजगता र परमात्मासँगको जोडाइमा ध्यान दिने आध्यात्मिक अभ्यास हो। सल्लाह दिइएको मार्गमा यी कुरा पर्छन्:

- आत्म चिन्तन र आफूभित्र हेर्नु
- परमात्माको सम्झना (ध्यानबाट हुने जोडाइ)
- प्रेम र भित्री शक्ति बढाउनु

यी अभ्यासबाट आभा शुद्ध र उज्यालो हुन्छ भनिएको छ। शुद्ध आभाले बाहिरबाट आउने नकारात्मकतालाई सोस्नुको सट्टा बदलिदिन्छ भन्ने मानिन्छ।

देहभावबाट अलग हुनु

एउटा मुख्य शिक्षा भनेको शरीरलाई नै आफू ठान्ने पहिचानबाट आत्माको सजगतातिर सर्नु हो। मुख्य कुराहरूमा यी पर्छन्:

- शरीरप्रतिको अति मोहले डर र दुःख पैदा गर्छ।
- आत्मामा ध्यान दिँदा संकटको बेलामा पनि मन स्थिर रहन्छ।
- साँचो प्रयास बाहिरी घटनालाई नियन्त्रण गर्न खोज्नुमा होइन, विचार शुद्ध बनाउनुमा छ।

भित्रतिरको यो झुकावलाई सहन सक्ने शक्तिको जगको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

ज्ञान र सजगताको भूमिका

आत्म ज्ञान, समय–चक्रको बुझाइ र कर्मका नियमहरूको सजगता — यस्तो आध्यात्मिक ज्ञानलाई स्थिर बनाउने शक्ति भनिएको छ। जब मानिसले पूरा कुरा बुझ्छ:

- डर घट्छ
- स्वीकार गर्ने भाव बढ्छ
- कठिन समयमा पनि मन शान्त रहन्छ
- आभा शुद्ध र सेतो हुन्छ

त्यसैले ज्ञानलाई जानकारी मात्र होइन, रक्षा गर्ने चेतनाको अवस्थाको रूपमा देखाइएको छ।

भाग

पाँच

भाग पाँच — अन्तिम चेतावनी

अध्याय

१२

जब औषधिले काम गर्न छोड्नेछ

जे युनिभर्समा छ, त्यो शरीरभित्र पनि छ।

बापूजी भविष्यबारे धेरै गम्भीर चेतावनी दिनुहुन्छ। उहाँ बुझाउनुहुन्छ कि आउने समयले वातावरणमा अति धेरै नकारात्मकता, प्रदूषित हावा, भावनात्मक रूपमा टुट्ने अवस्था, मानसिक अशान्ति र रोगको बढ्दो भार ल्याउनेछ। त्यो बेला साधारण औषधिले पुग्नेछैन, किनकि मन आफैं गहिरो रूपमा प्रभावित हुनेछ।

आजको वातावरण नकारात्मकताले भरिएको छ — भौतिक र मानसिक दुवै।

- पेट्रोल, डिजेल र उद्योगधन्दाबाट हुने प्रदूषणलाई "हावामा विष" भनिएको छ।
- भौतिक प्रदूषणसँगै, मानिसका नकारात्मक विचारहरूले यस्तो सूक्ष्म मानसिक वातावरण बनाउँछन्, जसलाई मानिसहरूले लगातार सोसिरहन्छन् भनिएको छ।

यी दुवै मिलेर सूक्ष्म शरीरमा असर पार्छन्, र त्यसपछि सूक्ष्म शरीरले स्थूल शरीरमा प्रभाव पार्छ। यो शिक्षाले एउटा सोझो क्रममा जोड दिन्छ: विचार → सूक्ष्म शरीर → स्थूल शरीर।

मन बिग्रँदा अन्त्यमा शरीर पनि त्यही बाटो लाग्छ। यस्तो अवस्थामा शारीरिक औषधिले मात्र पुग्दैन भनेर देखाइएको छ, किनकि मूल कारण चेतनामा हुन्छ।

उहाँ भन्नुहुन्छ कि भविष्यको अवस्था यति गम्भीर हुन सक्छ कि सामूहिक रूपमा मानसिक र शारीरिक दुवै स्वास्थ्य बिग्रनेछ। यस्तो समयमा एक मात्र दिगो सहारा आत्म चेतना,

आत्म सम्झना, दिव्य जोडाइ र भित्री आध्यात्मिक शक्ति हुनेछ।

यो अध्याय डर पैदा गर्न लेखिएको होइन। यो तयारीका लागि लेखिएको हो। सन्देश स्पष्ट छ: मनलाई अहिले नै तयार गर्नुहोस्। आत्मालाई अहिले नै तयार गर्नुहोस्। भित्री शक्ति अहिले नै बनाउनुहोस्। किनकि बाहिरी सहारा कमजोर हुँदा भित्री सत्य मात्र बाँकी रहन्छ।

परम शान्तिको वातावरण बनाउनु

बापूजी परम शान्तिको कम्पन बढाउन र चारैतिर फैलाउनमा बारम्बार जोड दिनुहुन्छ:

- मन, घर र वातावरणलाई शान्त सजगताले भर्नुहोस्।
- दैनिक काम गर्दा आत्म चेतना कायम राख्नुहोस्।
- चिन्ता गर्नुको सट्टा शान्त भएर हेर्नुहोस् र भित्री स्थिरता ल्याउनुहोस्।

यसको भाव यो हो कि भित्री शान्ति अरूमा पनि सर्छ — यसले मानिस आफैं र वरिपरिको वातावरण दुवैलाई बदल्छ।

जे युनिभर्समा छ, त्यो शरीरभित्र पनि छ। शरीर सानो युनिभर्स हो। त्यसैले हामीले आफ्नै भित्री युनिभर्सलाई बदल्नुपर्छ। पूरा युनिभर्सलाई परम शान्तिको कम्पनले भरेर बदल्नुपर्छ। त्यसपछि वातावरण पूरै बदलिनेछ। पूरा वातावरण बदलिँदा आत्माले पनि शान्तिको अनुभव गर्नेछ। नत्र, अनुभव गर्नेछैन।

सन्दर्भ प्रवचनहरू

यस पुस्तकमा दिइएको ज्ञान बापूजी दशरथभाई पटेलका छानिएका आध्यात्मिक प्रवचनहरूमा आधारित छ, जसमा रोग, उपचार र मानव प्रणालीको भित्री बनावटबारे अझ गहिरा सत्यहरू बुझाइएका छन्।

यो ज्ञानलाई अझ पूरा बुझ्न र सोझै अनुभव गर्न मूल भिडियो प्रवचनहरू हेर्न पाठकहरूलाई अनुरोध गरिन्छ।

चुनिएका सन्दर्भ भिडियोहरू

1. Healing & Healers | Effectiveness of Alternative Therapies | आत्मा की शक्ति का Source | Aura | सनातन सत्य
https://youtu.be/PLFa9vVsVtk?si=2QEGk-xVypWfoGnU
2. What is Karan Sharir / Causal Body? Self Healing — Divine Light, Yog | Cure Disease, Depression
https://youtu.be/q2gIzQhvVFA?si=QnTnLfGclyqH5niu
3. सभी बिमारियों का इलाज kaise kare? Permanent Spiritual Treatment of all Diseases
https://youtu.be/nlRamRof2lo?si=Uv3eZMl3c_NYRS7p
4. तन की प्रतिकारक शक्ति का मन से संबंध | “अब घर जाना है” कैसे बापूजी के पास पहुँचे? Immunity Boost
https://youtu.be/4pJXOnG8kVY?si=Z3ODA9xJlqW_59my
5. Bapuji’s Guidance on Virus and Immunity Boosting | Mind Power & Negativity (07/07/2020)
https://youtu.be/5sdks7sfF1k?si=gdHIgPL-R3PgHvc-
6. सूक्ष्म & कारण शरीर — Cure for रोग / Disease | Karmic Records | Problem with Modern Science / Medicine — Part 1
https://youtu.be/xCE2piZy368?si=LPgbbn14L2l5nFBQ
7. सूक्ष्म & कारण शरीर — Cure for रोग / Disease | Karmic Records | Problem with Modern Science / Medicine — Part 2
https://youtu.be/oyr3H5kdbVc?si=XkaF_fXoXaanBB8v

8. 2028 · 2029 · 2030 — जब विज्ञान भी हार जाएगा — दवाइ असर नही करेगी! चौकाने वाला रहस्य!
https://youtu.be/g0DOvNW4K2U?si=iE038DIbKLOnSiVj
9. Human Body Cell का Damage Repair करने का Solution क्या है? हिमालय का रहस्य | Disease / Virus में आकाश
https://youtu.be/SOiexapGylY?si=rs75_CRj7v6R4Tdc

पाठकहरूका लागि सूचना

बापूजीको आधिकारिक युट्युब च्यानलमा अझ धेरै प्रवचनहरू उपलब्ध छन्, जहाँ आध्यात्मिक ज्ञान, आउने समय र परिवर्तनसँग जोडिएका धेरै किसिमका विषयहरू गहिराइमा बुझाइएका छन्।

बापूजीका मुख्य अनमोल वचनहरू

- रोग कारण शरीरमा सुरु हुन्छ र त्यसपछि बाहिरतिर सर्छ।
- औषधिले स्थूल शरीरलाई मद्दत गर्छ, तर कारण शरीरका लागि दिव्य प्रकाश चाहिन्छ।
- शरीर बलियो बनाउन मन खुसी र शान्त हुनुपर्छ।
- नकारात्मक विचारहरूले गहिरा रेकर्डहरू बनाउँछन्, जुन सजिलै हराउँदैनन्।
- परम उपचारक सर्वशक्तिमान हुनुहुन्छ — शक्तिको सबैभन्दा माथिल्लो स्रोत।
- आत्म चेतनामा रहने, शान्त र आध्यात्मिक रूपमा जोडिएको जीवन नै साँचो सुरक्षा हो।

शब्दावली

१. **कारण शरीर** (Causal Body · Karan Sharir)

मानव प्रणालीको सबैभन्दा गहिरो तह, जहाँ कर्म र मनका रेकर्डहरू जम्मा हुन्छन्। रोग सूक्ष्म वा स्थूल शरीरमा देखा पर्नुअघि यहीँ सुरु हुन्छ।

२. **सूक्ष्म शरीर** (Subtle Body · Sukshma Sharir)

वायु र अग्निसँग जोडिएको भित्री ऊर्जाको तह, जसले छाप, भावना र भित्री क्रियाकलाप बोक्छ।

३. **स्थूल शरीर** (Physical Body · Sthul Sharir)

आँखाले देखिने, पृथ्वी र जलले बनेको शरीर। रोग देखिने अन्तिम तह यही हो।

४. **परम प्रकाश** (Param Prakash)

दिव्य प्रकाश वा परम आध्यात्मिक ऊर्जा। कारण शरीरलाई चार्ज गर्न चाहिने शक्ति यही हो।

५. **पावर हाउस** (Powerhouse)

सर्वशक्तिमानका लागि प्रयोग हुने शब्द — शक्ति र उपचारको परम स्रोत।

६. **आभा** (Aura)

मानिसको वरिपरि रहने सूक्ष्म ऊर्जाको क्षेत्र। विचार, भावना र भित्री अवस्थाले यसमा असर पार्छन्।

७. **कर्म बन्धन** (Karma Bandhan)

कर्म, विचार र नाताहरूले बनाउने बन्धन, जसले आत्मालाई बारम्बार दोहोरिने अनुभवहरूमा बाँध्छ।

८. **आत्म चेतना** (Soul Consciousness)

आफूलाई शरीर होइन, आत्माको रूपमा सम्झिरहने अवस्था। आध्यात्मिक उपचारको जग यही हो।

९. **विचाररहित अवस्था** (Thoughtlessness)

एउटा शान्त भित्री अवस्था, जहाँ मन चुप रहन्छ र कहिल्यै नसकिने मानसिक हलचलले मनलाई अब बिथोल्दैन।

१०. **वैराग्य** (Vairagya)

देहभाव र सांसारिक अशान्तिबाट अलग हुनु। यसले आत्मालाई आफ्नो मूल शक्तितिर फर्कन मद्दत गर्छ।

११. **रोग प्रतिरोधक क्षमता** (Immunity · Rog Pratikarak Shakti)

शरीरको प्रतिरोध शक्ति। बापूजी सिकाउनुहुन्छ — रोग प्रतिरोधक क्षमता मनबाट सुरु हुन्छ, अनि खुसी र आध्यात्मिक शक्तिले बलियो हुन्छ।

१२. **आशीर्वाद** (Blessings · Dua)

सकारात्मक प्रभाव वा शुभकामना, जसले सूक्ष्म शरीरलाई साथ दिन सक्छ, तर कारण शरीर निको पार्न यत्तिले पुग्दैन।

१३. **औषधि** (Medicines · Dawa)

स्थूल शरीरलाई केही समय मद्दत गर्न सक्ने शारीरिक उपचार, तर यसले कर्मको गहिरो रेकर्ड हटाउँदैन।

१४. **कर्मातीत अवस्था** (Karmatit Awastha)

कर्मको प्रभावभन्दा माथिको अवस्था, जब नकारात्मकता जलेर कारण शरीर पूरै चार्ज हुन्छ।

१५. **अंतर्मुखी सदा सुखी** (Antarmukhi Sada Sukhi)

“जसको मन भित्रतिर फर्केको छ, ऊ सधैं सुखी / आनन्दमा रहन्छ।” यो संस्कृत भनाइले जोड दिन्छ — साँचो र दिगो सुख बाहिरी, सांसारिक वस्तुबाट सुख खोजेर होइन, भित्री चिन्तन, आध्यात्मिक आधार वा ध्यानबाट आउँछ।

१६. **आकाश तत्त्व** (Akash Tatva)

कारण शरीरसँग जोडिएको सूक्ष्म तत्त्व।

आगामी चलचित्र



PARAMSHANTI: ANTIM PARAM SATYA

परमशान्ति — अन्तिम परम सत्य

बापूजी दशरथभाई पटेलबारेको एक आध्यात्मिक चलचित्र

प्रस्तुतकर्ता: विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

आध्यात्मिक चलचित्र आउँदैछ

2026

Soon... THE WORLD WILL KNOW

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

COMING SOON....

हामीसँग जोडिनुहोस्

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

इमेल

anant@paramshanti.org
ankur@paramshanti.org

वेबसाइट

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org

युट्युब च्यानल

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

फेसबुक

facebook.com/discoveryofnewworldcom
facebook.com/bapujidashrathbhaipatel

इन्स्टाग्राम

instagram.com/bapujidashrathbhaipatel
https://www.instagram.com/spiritualpodcastwithanant
https://www.instagram.com/paramshanti.motivation

X (ट्विटर)

https://x.com/bapujiofficial
https://x.com/sakshipatel85
https://x.com/anant982511

व्हाट्सएप च्यानल

https://whatsapp.com/channel/0029VaGpKERBvvsfluYm0R1a
https://whatsapp.com/channel/0029VaI3s52KwqSPsa4x1k1T

सबै प्रमुख प्लेटफर्ममा उपलब्ध

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

गुगल प्ले स्टोरमा चाँडै आउँदै

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

ठेगाना

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



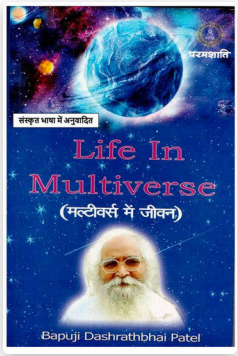
विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

www.paramshanti.org

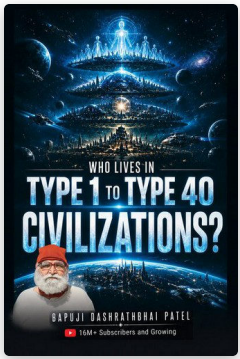
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय

बापूजी दशरथभाई पटेलका अरू पुस्तकहरू

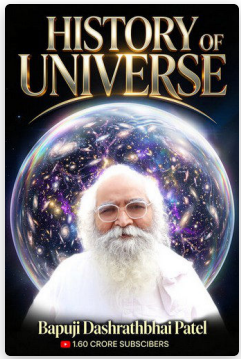
तलका पुस्तकहरू बापूजी दशरथभाई पटेलका दिव्य शिक्षाहरू र बेहद ज्ञानमा आधारित बढ्दै गइरहेको एक आध्यात्मिक ज्ञान शृंखलाको भाग हुन्। हरेक इ–बुक निःशुल्क उपलब्ध छ। Google Play Books, Amazon Kindle र प्रमुख विश्वव्यापी डिजिटल प्लेटफर्ममा उपलब्ध।



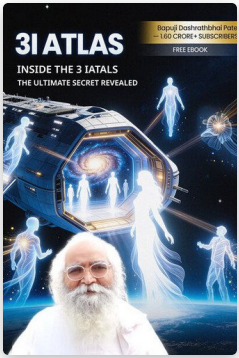
Life in Multiverse



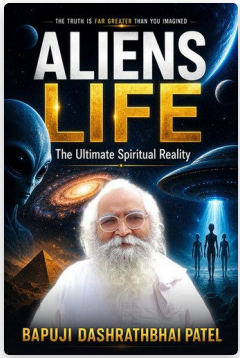
Type 1 to Type 40 Civilizations



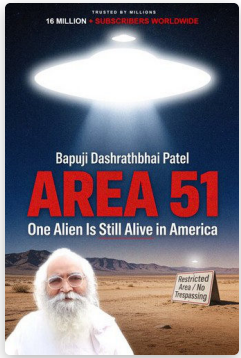
History of Universe



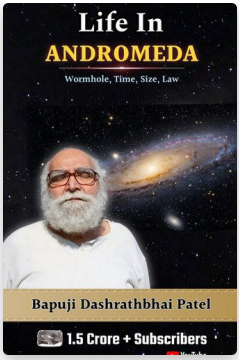
3i Atlas



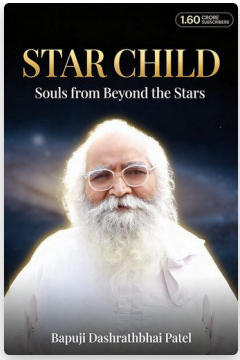
Aliens Life



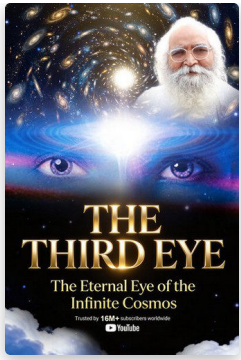
Area 51



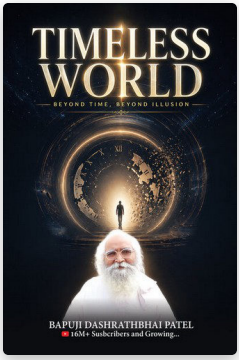
Life in Andromeda



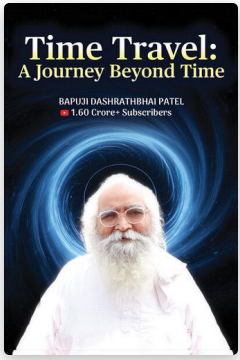
Star Child



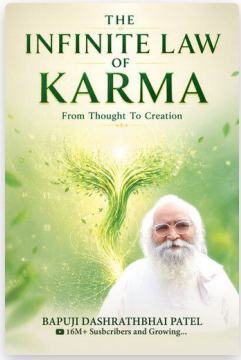
The Third Eye



Timeless World

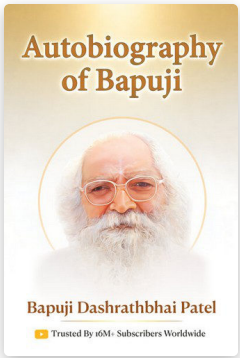


Time Travel

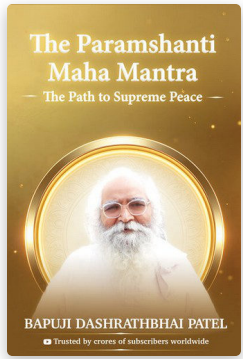


The Infinite Law of Karma

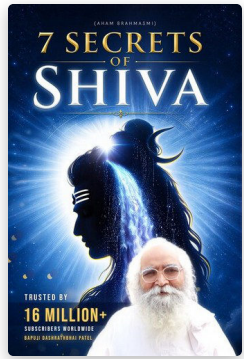
शृंखलाका थप पुस्तकहरू



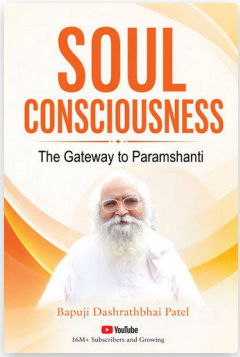
Autobiography of Bapuji



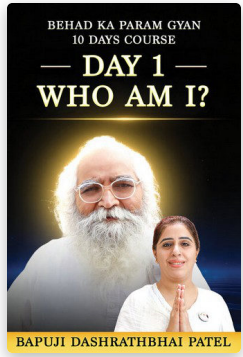
Paramshanti Maha Mantra



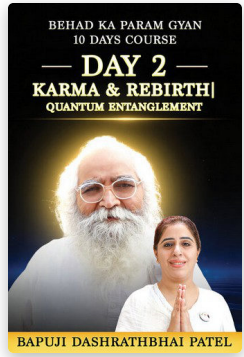
7 Secrets of Shiva



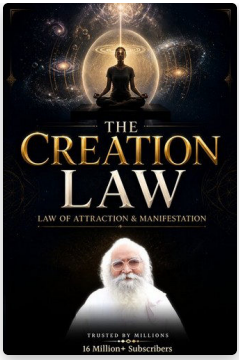
Soul Consciousness



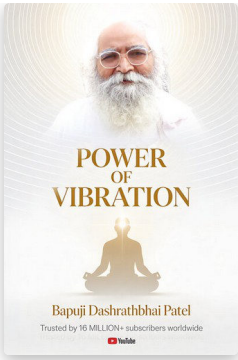
Day 1 — Who Am I?



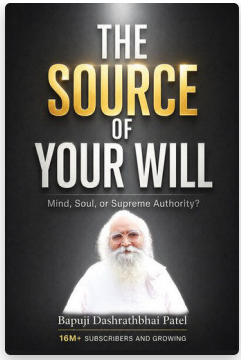
Day 2 — Karma & Rebirth



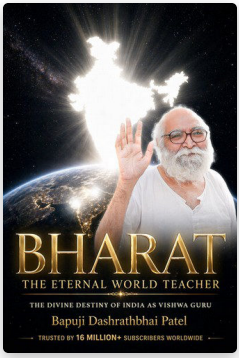
The Creation Law



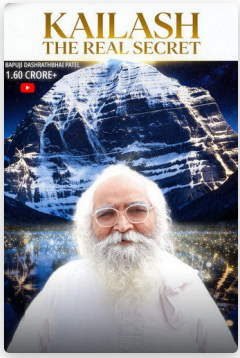
Power of Vibration



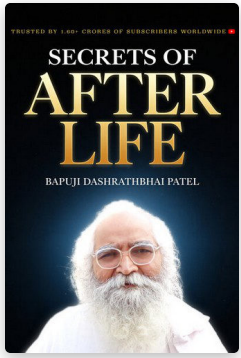
The Source of Your Will



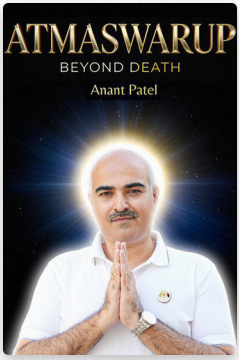
Bharat: World Teacher



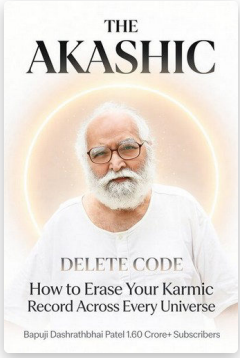
Kailash: The Real Secret



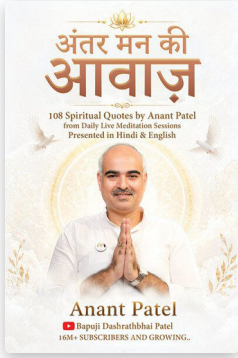
Secrets of After Life



Atmaswarup: Beyond Death



The Akashic Delete Code



Antar Man Ki Awaaz

परमशान्ति पुस्तक शृंखला

आफ्नो आध्यात्मिक यात्रा जारी राख्नुहोस्

1. The Infinite Law of Karma: From Thought to Creation
2. Who Lives in Type 1 to Type 40 Civilizations?
3. Life in the Multiverse
4. Soul Consciousness
5. 7 Secrets of Shiva
6. Timeless Word
7. The Paramshanti Maha Mantra
8. Life After Death
9. Aura
10. Quantum Entanglement
11. Atmaswarup: Beyond Death
12. Soul Healing
13. Life in Andromeda
14. Inside the 3i Atlas
15. AI Stealing Soul Power
16. Power of Vibration
17. Inside the Sun Secrets
18. Area 51
19. History of the Universe
20. Decoding DNA: The Soul's Blueprint Beyond Biology
21. Self-Realization vs God's Realization
22. The Third Eye: Soul Supreme Cosmic Vision
23. Mantra Siddhi
24. Kundalini Jagran
25. Brahm Gyan
26. Superhuman Powers
27. Anant Koti Brahmandon Ka Mahakal Pralay (अनंत कोटि ब्रह्मांडों का महाकाल प्रलय)
28. Supreme Knowledge of the Infinite
29. Death Is No More

30. Star Child
31. Time Travel
32. Today's Mahabharata
33. The Akashic Delete Code
34. Unmasking Superhuman Powers
35. Kailash: The Real Secret
36. The Ultimate Vibration
37. The Biggest Secret of Afterlife
38. Bharat: The Eternal World Teacher
39. Three Bodies: Physical, Subtle, Causal
40. The Source of Your Will: Free Will vs God's Will
41. Timeless World: Beyond Time, Beyond Illusion
42. Autobiography of Bapuji (English & Hindi)
43. Forgiveness: The Final Freedom
44. Behad Gyan Ke Moti — 108 Quotes by Bapuji
45. Antar Man Ki Awaaz — 108 Quotes by Anant Patel
46. Antar Man Ka Prakash — 108 Quotes by Sakshi Patel
47. Mahavatar Babaji and the Hidden Spiritual Army
48. Soul Consciousness: The Gateway to Paramshanti
49. Behad Gyan — Day 1: Who Am I?
50. Behad Gyan — Day 2: Karma & Rebirth
51. Behad Gyan — Day 3: Time and Dimensions
52. Behad Gyan — Day 4: Creation of Earth
53. Behad Gyan — Day 5: Galaxy Creation
54. Behad Gyan — Day 6: Universe and Multiverse
55. Behad Gyan — Day 7: Creation of Multiverse
56. Behad Gyan — Day 8: The Infinite Cosmic System
57. Behad Gyan — Day 9: Who is the Almighty Authority
58. Behad Gyan — Day 10: Soul Journey
59. The Creation Law: Law of Attraction & Manifestation
60. Aliens Life: The Ultimate Spiritual Reality
61. The Real Truth of Afterlife: Life After Death
62. Shiva & Black Hole: Mahadev and Black Hole Mystery

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

"ज्ञान दान महा दान"

ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो

— बापूजी दशरथभाई पटेल

साँचो उपचार औषधिभन्दा पर सुरु हुन्छ

यो पुस्तकले बुझाउँछ — रोग शरीरमा होइन,
मन र कारण शरीरका गहिरा तहहरूमा सुरु हुन्छ।
शारीरिक उपचारले किन धेरैजसो केही समयको
आराम मात्र दिन्छ भन्ने यसले प्रकट गर्छ, र साँचो
उपचारका लागि भित्री परिवर्तन, मनको स्थिरता र
शक्तिको परम स्रोतसँगको जोडाइ चाहिन्छ भन्ने देखाउँछ।

लेखकको बारेमा

बापूजी दशरथभाई पटेल मानवजातिको जागृति र
परिवर्तनका लागि बेहद ज्ञान, आत्म ज्ञान र परम शान्ति
बाँड्न समर्पित आध्यात्मिक गुरु हुनुहुन्छ।
उहाँको युट्युब च्यानलमा २ करोड+ सब्स्क्राइबर छन्,
र यो संख्या बढ्दै छ।

---

www.paramshanti.org (थप निःशुल्क पुस्तक र
ज्ञानका स्रोतहरू यहाँ हेर्नुहोस्)
युट्युब: बापूजी दशरथभाई पटेल
२ करोड+ सब्स्क्राइबर
युट्युबमा ६,००० भन्दा बढी भिडियो उपलब्ध छन्।