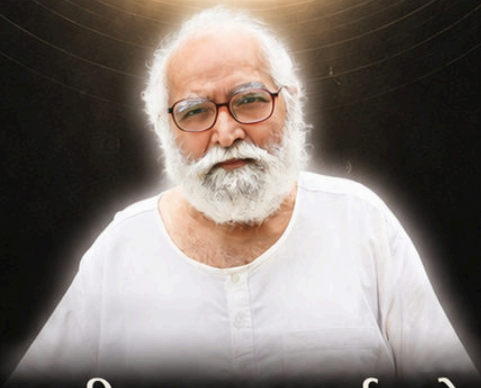
निर्भय

बन्ने कला





बापूजी दशरथभाई पटेल

२ करोड+ सब्स्क्राइबर, बढ़दै...

निर्भय बन्ने कला

आत्म ज्ञान र परमात्माको सम्झनामार्फत डरबाट मुक्ति

बापूजी दशरथभाई पटेलको दिव्य शिक्षामा आधारित

बापूजी दशरथभाई पटेल

संस्थापक, परम शान्ति आश्रम

विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

(The Art of Becoming Fearless — 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**
प्रस्तावना **8**
अध्याय १ — डरका धेरै रूपहरू 9
अध्याय २ — डर भित्र कसरी रेकर्ड हुन्छ 11
अध्याय ३ — निद्रा र सपनामा डर 12
अध्याय ४ — थाहा नभएको भविष्यको डर 14
अध्याय ५ — जरालाई बेवास्ता गर्न सकिँदैन 17
अध्याय ६ — आभा, मन र संस्कार 19
अध्याय ७ — साक्षी र भावना 21
अध्याय ८ — सामाजिक प्राणी 23
अध्याय ९ — आत्मालाई चिन्नु 25
अध्याय १० — मृत्युको डर 27
अध्याय ११ — मेरो कर्म मेरै हो 30
अध्याय १२ — सर्वशक्तिमानको शक्ति 32
अध्याय १३ — परमात्मा मसँग हुनुहुन्छ 33
अध्याय १४ — परम शान्तिको कम्पन 35
अध्याय १५ — निर्भयताको अभ्यास 37
बापूजीका अनमोल वचनहरू **39**
शब्दावली **43**
भिडियो स्रोत **48**
आगामी चलचित्र **49**
हामीसँग जोडिनुहोस् **50**
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय **52**
परमशान्ति पुस्तक शृंखला **56**

प्रस्तावना

"ज्ञान दान महा दान"

(ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो)

सबैसँग जति सकिन्छ त्यति बाँड्नुहोस्।

— बापूजी दशरथभाई पटेल

डर मानव जीवनका सबैभन्दा गहिरा अनुभवहरूमध्ये एक हो। मानिसहरू बारम्बार सोध्छन् कि मनलाई डरबाट कसरी मुक्त गर्न सकिन्छ — भोलि के होला भन्ने डर, असफल हुने डर, दुर्घटनाको डर, केही गुमाउने डर, र मृत्युकै डर। यी सबै प्रश्नहरूको पछाडि चुपचाप एउटै चाहना लुकेको हुन्छ: चिन्ताको बोझ सधैं नबोकी शान्तिसँग बाँच्ने चाहना।

यो पुस्तकले यही एउटै विषयमा बापूजीका वचनहरू बटुलेको छ — डर, र आत्मा त्यसबाट कसरी मुक्त हुन्छ। बापूजी डरलाई केवल शान्त पार्नुपर्ने समस्याको रूपमा हेर्नुहुन्न। उहाँले देखाउनुहुन्छ — डर कहाँबाट आउँछ, यो हामीभित्र कसरी जम्मा भएर बस्छ, र आत्मा आफैं बलियो नभएसम्म यसलाई किन हटाउन सकिँदैन।

उहाँले देखाउनुहुने बाटो सरल छ, तर यसका लागि अभ्यास चाहिन्छ। आत्मालाई चिन्नुहोस्। आफ्नै कर्म बुझ्नुहोस्। र सबैभन्दा बढी, परमात्माको सम्झनामा रहनुहोस्। जब आत्माले परमात्मा सधैं आफूसँग हुनुहुन्छ भन्ने अनुभव गर्छ, तब संसारको डर चुपचाप हराएर जान्छ।

बिस्तारै पढ्नुहोस्। यहाँ तनाव लिनुपर्ने केही छैन। हरेक अध्यायलाई मनमा बस्न दिनुहोस्, र बुझाइलाई आफैं बढ्न दिनुहोस्।

अध्याय

१

डरका धेरै रूपहरू

दुर्घटनाको डर, आगोको डर, अचानक आउने विपत्तिको डर — हरेक किसिमको डर मानिसभित्र आफैं रेकर्ड हुन्छ।

यहाँ पृथ्वीमा मानिसले धेरै किसिमका डरहरू बोकेको हुन्छ। कुनै डर साना हुन्छन्, कुनै ठूला, तर ती सबै हामीभित्र एउटै तरिकाले बसेका हुन्छन् — चुपचाप रेकर्ड भएर, उठ्न तयार भएर।

मन खल्बल्याउने एउटै घटनाले वर्षौंसम्म रहने छाप छोड्न सक्छ। एक पटक दुर्घटना देखेको मानिसलाई घरबाट बाहिर निस्कँदा हरेक पटक मनमा एउटा भावना उठ्न सक्छ — "अब मेरो दुर्घटना हुन लागेको छ।" पत्रिकामा ग्यास सिलिन्डर पड्किएको समाचार पढेको मानिसलाई भान्सामा पस्दा हरेक पटक आफ्नो अगाडिको सिलिन्डर अब पड्कन लागेको छ जस्तो लाग्न सक्छ।

दुर्घटनाको डर, आगोको डर, अचानक आउने विपत्तिको डर — हरेक किसिमको डर मानिसभित्र आफैं रेकर्ड हुन्छ। एक पटक रेकर्ड भएपछि त्यो चुप लागेर बस्दैन। त्यो फेरि फर्केर आउँछ।

यी डरहरूमध्ये सबै यही जीवनका होइनन्। तीमध्ये केही त पूर्वजन्मदेखि नै आत्मासँगै यात्रा गर्दै आएका हुन्। पूर्वजन्ममा पानीमा डुबेको आत्माले पानीको डर बोकेको हुन्छ। आगोमा

मरेको आत्माले आगोको डर बोकेको हुन्छ। आफ्नै जीवन अन्त्य गरेको आत्माले आफैंले पनि बताउन नसक्ने लुकेको डर बोकेको हुन्छ। त्यसैले पानीको डर, उचाइको डर, पहाडमा उभिने डर यति सामान्य छ। अनगिन्ती मानिसहरू त्यो डर कहाँबाट सुरु भयो भन्ने कहिल्यै थाहा नपाई भन्छन्, "मलाई पानीसँग डर लाग्छ, मलाई उचाइसँग डर लाग्छ।"

> **"यहाँ धरती पर मनुष्य को कई प्रकार के भय हैं।"**
>
> *"अर्थ: यहाँ पृथ्वीमा मानिसले धेरै किसिमका डरहरू बोकेको हुन्छ।"*
>
> — बापूजी

अनि डरको एउटै विचार पनि मनमा पसेपछि मनले त्यसलाई छोड्दैन। मनले त्यो विचारलाई घण्टौंसम्म घुमाइरहन्छ। मानिस त्यही एउटा डरबारे सोचिरहन्छ, र अन्त्यमा त्यसले उसलाई डिप्रेसनमा तान्न सक्छ। डरले भरिएको त्यो विचार ऊ छोड्नै सक्दैन।

अध्याय

२

डर भित्र कसरी रेकर्ड हुन्छ

बारम्बारको डरले बिस्तारै डराउने व्यक्तित्व बनाउँछ।

डरबाट मुक्त हुन हामीले पहिले डर कसरी जम्मा हुन्छ भनेर बुझ्नुपर्छ। मनका दुई तह हुन्छन् — चेतन मन र त्योभन्दा गहिरो अवचेतन मन। हामीले जे जे भोग्छौं, त्यो सबै यी तहहरूमा बिस्तारै र लगातार आफैं रेकर्ड हुँदै जान्छ।

हामी जे बारम्बार सोच्छौं, जे बारम्बार हेर्छौं, जुन नकारात्मक समाचार पढ्छौं, फोनमा जे कुरा गर्छौं त्यो पनि — यी सबै भित्र रेकर्ड भइरहन्छन्। कुनै पनि कुरा आफ्नो छाप नछोडी बितेर जाँदैन।

बापूजी यहाँ एउटा मसिनो सत्य देखाउनुहुन्छ। हामीले कुनै कुरा धेरै ध्यान दिएर, भावनासहित पढ्दा वा हेर्दा त्यो चेतन मनमा मात्र रोकिँदैन। त्यो सोझै अवचेतन मनमा पुग्छ। कतिपय मानिसहरू त समाचार पढ्दापढ्दै रुन्छन्; त्यो बलियो भावनाले छापलाई सोझै भित्र लैजान्छ, र त्यो त्यहाँ गहिरोसँग बस्छ।

यस्तो रेकर्डिङ एक पटक अवचेतन मनमा बसेपछि त्यो आफैं फेरि चल्न थाल्छ। त्यसैले डर बारम्बार मनमा फर्किरहन्छ। डरलाई नयाँ कारण चाहिँदैन — पुरानो रेकर्डिङ नै पुग्छ।

अनि डर धेरै पटक दोहोरिँदै गएपछि त्यो एउटा भावना मात्र रहँदैन, मानिसको स्वभावकै भाग बन्छ। बारम्बारको डरले बिस्तारै डराउने व्यक्तित्व बनाउँछ। चेतन मन र अवचेतन मन दुवैले डरलाई समातेर राख्छन्, र दुवै मिलेर त्यसलाई जिउँदो राख्छन्।

अध्याय

३

निद्रा र सपनामा डर

सपनामुनि सधैं कुनै न कुनै रेकर्डिङ हुन्छ ।

हामी सुतेको बेलामा पनि डरले आराम गर्दैन। डर लाग्ने सपनाबाट कसरी मुक्त हुने भनेर धेरै मानिसहरू सोध्छन्। यसको जवाफमा बापूजी भन्नुहुन्छ — पहिले सपना किन आउँछन् भन्ने नै हामीले बुझ्नुपर्छ।

हरेक सपना अवचेतन मनमा पहिल्यैदेखि रहेको कुनै कुराबाट उठ्छ — त्यो यही जन्मको होस्, पूर्वजन्मको होस्, वा हामीले भर्खरै मात्र विचारमा घुमाइरहेको कुनै कुरा होस्। सपनामुनि सधैं कुनै न कुनै रेकर्डिङ हुन्छ।

गहिरो निद्रामा अवचेतन मन "खुल्छ"। गहिरो निद्रामा मन आधा ब्यूँझेको अवस्थामा पुग्छ — अर्ध–जागरूक मन। त्यो आधा ब्यूँझेको अवस्थामा आत्मा र मनभित्र रहेका रेकर्डिङहरू माथि उठ्छन् र सपना बनेर देखा पर्छन्। त्यसैले एउटै डर लाग्ने दृश्य हरेक रात देखा पर्न सक्छ; एउटै रेकर्डिङ बारम्बार माथि आइरहन्छ।

यही कारणले पूर्वजन्मका अनुभवहरू पनि अगाडि आउन सक्छन्। मानिसलाई सम्मोहनमा लगिँदा उसलाई एक किसिमको गहिरो निद्रामा लगिन्छ; अवचेतन मन खुल्छ, र अघिल्ला जन्मका रेकर्डिङहरू देखा पर्न थाल्छन्। हामी जुन कुरा बारम्बार सोच्छौं, त्यो पनि यसै गरी फर्केर आउन सक्छ, र हाम्रो सपनामा बारम्बार देखा पर्न सक्छ।

हामीभन्दा बाहिरबाट आउने सपना पनि हुन्छन्। कहिलेकाहीं कसैतर्फ नकारात्मक विचार वा नकारात्मक शक्ति पठाइन्छ। कहिलेकाहीं कालो जादुको प्रयोगको असर हुन्छ। कहिलेकाहीं भौंतारिरहेका आत्माहरूले मानिसलाई सताउँछन् र निद्रामा उसलाई बोलाउँछन्।

कहिलेकाहीं कुनै आत्माले मानिसलाई के हुन लागेको छ भनेर देखाउँछ — आउन लागेको घटनाको चेतावनी। असल देवताहरूले पनि मानिसलाई जोगाउन, अगाडि आउन लागेको हानिबाट बचाउन सपनामा उससँग बोल्न सक्छन्।

अनि कहिलेकाहीं कुनै बाहिरी शक्तिबिना नै मानिसको आफ्नै बलियो सोच सपना बनेर फर्कन्छ। कसैले मन्दिर बनाउने कुरा गहिरोसँग सोचिरहेको छ भने, त्यही सोच सपनामार्फत फर्केर आउन सक्छ। दुवै सम्भव छन् — भित्रबाट आउने सपना पनि, बाहिरबाट पठाइएको सपना पनि।

अध्याय



थाहा नभएको भविष्यको डर

सोच्नु आफैंमा एक किसिमको कर्म हो, किनकि कर्म मन, बोली र कामले गरिन्छ।

मानिसको जीवनका धेरै डरहरूमध्ये थाहा नभएको भविष्यको डर सधैं रहिरहने एउटा डर हो। मानिस चुपचाप बस्छ, र मन यताउता डुल्न थाल्छ — भोलि मलाई के होला, आउने दिनमा मेरो के हाल होला? भोलि के हुन्छ भन्ने उसलाई थाहा हुँदैन, तैपनि मनले केही गाह्रो कुरा हुन लागेको छ भनेर बारम्बार कल्पना गरिरहन्छ।

यस्तो कल्पना आफैंमा एउटा विचार मात्र हो। तर त्यो विचार कहाँबाट आउँछ? बापूजी बुझाउनुहुन्छ — आत्मा अनगिन्ती जन्महरू पार गर्दै आएको छ, र एक युगबाट अर्को युगमा बिस्तारै तल झर्दै आएको छ — सत्ययुग, त्रेता र द्वापरबाट अहिलेको कलियुगसम्म। यी सबै जन्महरूमा गहिरो अवचेतन मन नकारात्मक रेकर्डिङहरूले, जन्म–जन्मका लामा कथाहरूले भरिँदै आएको छ। मानिस गहिरो सोचमा डुब्दा दुःखका यी पुराना छापहरू आफैं माथि उठ्छन् र आउने समयबारे डरले भरिएका कल्पनाहरूको रूप लिन्छन्।

त्यसैले यस्तो कल्पना हानि नगर्ने कुरा होइन। विचार दोहोरिँदै जाँदा त्यो झन् बलियो हुन्छ, र मानिसले जुन कुरामा मन टिकाइरहन्छ, त्यो बिस्तारै उसको जीवनमा तानिएर आउन सक्छ। सोच्नु आफैंमा एक किसिमको कर्म हो, किनकि कर्म मन, बोली र कामले गरिन्छ।

जस्तो सोचिन्छ, त्यस्तै बनिन्छ। मानिसले राम्रो सोचे उसकहाँ राम्रो कुरा आउँछ; उसले मनलाई डरले भर्छ भने आफूतिर डर तान्छ।

> **"जैसा सोचोगे, वैसा पाओगे।"**
>
> *"अर्थ: जस्तो सोच्नुहुन्छ, त्यस्तै बन्नुहुन्छ।"*
>
> — बापूजी

बापूजी एउटा उदाहरण दिनुहुन्छ। एक पटक एक जना ज्योतिषीले एक जना मानिसलाई त्यही महिना उनको दुर्घटना हुनेछ भने। त्यस दिनदेखि ती मानिस सधैं डरमा हिँड्न थाले — दुर्घटना हुन लागेको छ, हुन लागेको छ — र डरले भरिएको त्यो एउटै विचार दिनरात समातेर राख्दा उनी आफैंले त्यही घटनालाई आफूतिर तान्न सक्थे। बापूजी भन्नुहुन्छ — आत्माभित्र रेकर्ड भएको कर्मको फल यति गहिरो हुन्छ कि ब्रह्मा, विष्णु वा शंकरले पनि त्यसलाई मेटाउन सक्नुहुन्न।

यही कारणले बापूजी साधकलाई डर मात्र देखाउनेहरूकहाँ दौडिन छोड्न सल्लाह दिनुहुन्छ। यस्ता मानिसहरूले मनलाई डरले भरिदिन्छन् र चुपचाप मानिसको शान्ति खोसिदिन्छन्, तर परमात्मालाई सोझै सम्झने आत्मामाथि तिनले भन्ने शक्तिहरूको कुनै जोर चल्दैन। डर बेच्ने कसैतिर होइन, सोझै परमात्मातिर फर्कनुहोस्।

कल्पना भनेको विचार हो, र मानिसले समातेर राखेको विचारले उसको आभा (Aura) बनाउँछ; आभाले उसको वर्तमान बनाउँछ, र वर्तमानले उसको भविष्य बनाउँछ। त्यसैले भविष्य बदल्ने हो भने विचार नै बदलिनुपर्छ। डरलाई ठाउँ नदिनुहोस्। आफूलाई आत्मा भनेर चिन्नुहोस्, आत्म स्वरूपमा टिक्नुहोस्, र मनलाई उच्च लक्ष्यतिर मोड्नुहोस्।

कल्पनालाई राम्रो काममा पनि लगाउन सकिन्छ। आत्म स्वरूपमा बसेर मानिसले निराकार अवस्था समातेर चुपचाप सोच्न सक्छ: म परमधाममा छु; म निराकार हुँ; म सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) बाट शक्ति लिइरहेको छु। सृष्टि मनगढन्ते कुरा मात्र होइन — यो साँचो हो, र आत्माका विचारहरू साँच्चै यात्रा गर्छन्। यसरी समातेर राखिएको विचार वास्तविकतामा बदलिन थाल्छ। जस्तो सोचिन्छ, त्यस्तै पाइन्छ।

नकारात्मक सोचलाई जबरजस्ती मात्र रोक्न सकिँदैन, किनकि मन बारम्बार अवचेतन मनमा पहिल्यै रहेको कुरातिर फर्किरहन्छ — धेरै जन्मका छापहरूतिर। यी छापहरूले बुद्धिलाई आकार दिन्छन्, र बुद्धिले मनका निर्णयहरूलाई आकार दिन्छ। यसलाई तोड्न पहिले ज्ञान आउनुपर्छ। त्यसपछि आत्म स्वरूपमा टिकेको आत्मा योगबाट सर्वशक्तिमानसँग जोडिन्छ, र शक्ति भित्र बग्न थाल्छ। यो शक्ति परम प्रकाश हो, जुन आत्माको साँचो खुराक हो। आत्मा यो प्रकाशले भरिँदै जाँदा मन बदलिन्छ, बुद्धि बदलिन्छ, र छापहरू आफैं पनि बदलिन थाल्छन्।

मानिसले आफ्नै लागि राख्न सक्ने पहिलो र सबैभन्दा उच्च विचार यो दृढ निश्चय, यो संकल्प हो: म परम प्रकाशले बनेको, बेहदको परम र महान् आत्मा हुँ; म आफ्नो कर्म पूरा गर्न र विश्व परिवर्तनमा भाग लिन यो पृथ्वीमा आएको हुँ। यस्तो विचारमा बारम्बार मन टिकाउँदा मन सकारात्मक दिशातिर फर्किरहन्छ। भविष्यको डरलाई हृदय र मनमा पस्न नदिनुहोस्। दुःखका कल्पनाहरूको ठाउँमा शान्तिको सम्झना राख्नुहोस्, अनि आत्मा आफ्नै स्रोततिर फर्कने यात्रा सुरु गर्छ।

> **"भविष्य का भय दिल और दिमाग में आने मत दो।"**
>
> *"अर्थ: भविष्यको डरलाई आफ्नो हृदय र मनमा पस्न नदिनुहोस्।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

५

जरालाई बेवास्ता गर्न सकिँदैन

डर गएको छैन; त्यसलाई सुताइएको मात्र छ।

डरलाई बेवास्ता गर्दैमा त्यो हराउँदैन। हटोस् भनेर चाहँदैमा त्यो हट्दैन, न त पन्छाउँदैमा नै। त्यसलाई जराबाटै हटाउनुपर्छ।

बापूजी एउटा साँचो उदाहरण दिनुहुन्छ। एक जना धेरै धनी मानिस थिए। उनलाई "आयकर" भन्ने एउटै शब्दसँग यति धेरै डर लाग्यो कि उनलाई बम्बईको एउटा ठूलो अस्पतालमा छ महिनासम्म राखियो। त्यहाँ पनि डाक्टरहरूले उनको मनबाट त्यो एउटा शब्द हटाउन सकेनन्। अन्त्यमा उनलाई घर ल्याइयो, र आयकरको छापा पर्दा उनी "आयकर" भन्ने शब्द सुन्नेबित्तिकै बेहोस हुन्थे। डर जानुभन्दा पहिले उनले आफ्नै मनलाई बलियो बनाउनुपर्थ्यो।

यसले लक्षण शान्त पार्नु र जरा हटाउनुबीचको फरक देखाउँछ। डाक्टरले निद्राको चक्की वा मन शान्त पार्ने औषधि दिन सक्छन्, जसले गर्दा चेतन मन र अवचेतन मन केही बेरका

लागि शान्त हुन्छन्, र केही समयसम्म डर हराएजस्तो लाग्छ। तर लक्षण शान्त पार्नु र कारण हटाउनु एउटै कुरा होइन। डर गएको छैन; त्यसलाई सुताइएको मात्र छ।

> **"मन को मज़बूत करना पड़ता है — ज्ञान से।"**
>
> *"अर्थ: मनलाई बलियो बनाउनुपर्छ — र त्यो बल ज्ञानबाट आउँछ।"*
>
> — बापूजी

बाहिरी आराम वा औषधिले मात्र डरलाई धोएर हटाउन सकिँदैन। त्यसलाई बदल्नुपर्छ — र त्यसका लागि चाहिने बल मनले ज्ञानबाट मात्र पाउँछ।

अध्याय

६

आभा, मन र संस्कार

कम्पन नबदली मन साँच्चै बदलिँदैन; डर र निर्भय जीवन दुवैलाई कम्पनले नै आकार दिन्छ।

डरका रेकर्डिङहरू हटाउन मानिसको भित्री क्षेत्र सफा गर्नुपर्छ। बापूजी बुझाउनुहुन्छ — आभाले नै हाम्रा डरहरू र छापहरू बोकेको हुन्छ, र मन गहिरोसँग बदलिनुअघि आभा बदलिनुपर्छ।

पहिले आभा धोइन्छ। आभा बदलिन थालेपछि मन पनि बिस्तारै त्यससँगै बदलिन्छ। कम्पन नबदली मन साँच्चै बदलिँदैन; डर र निर्भय जीवन दुवैलाई कम्पनले नै आकार दिन्छ।

डर मनमा बस्छ। मनभित्र बुद्धि काम गर्छ। अनि बुद्धिभित्र संस्कार रहन्छन्, आत्माले बोक्ने गहिरा छापहरू। यी तीनै सँगै काम गर्छन्: डर पस्दा त्यो मन हुँदै बुद्धिमा पुग्छ, र छाप बनेर बस्छ।

हामी जे बारम्बार गर्छौं, त्यही संस्कार बन्छ। धेरै पटक दोहोरिएको डर डरको संस्कार बन्छ। अनि डर एक पटक संस्कार बनेपछि मन डरले भरिन्छ र बुद्धि पनि डरले भरिन्छ — पूरै भित्री साधन डरको रङमा रंगिन्छ।

> **"जो बार बार करते हैं, वही संस्कार बन जाता है।"**
>
> *"अर्थ: हामी जे बारम्बार गर्छौं, त्यही संस्कार बन्छ।"*
>
> — बापूजी

यस्तो रेकर्डिङलाई धोएर हटाउन शक्ति चाहिन्छ, जसरी नयाँ रेकर्डिङ गर्नुअघि पहिलेको रेकर्डिङ मेटाउनुपर्छ। अनि त्यो शक्ति बाहिरबाट आउँदैन। त्यो ज्ञानबाट आउँछ।

अध्याय

७

साक्षी र भावना

आत्म स्वरूपमा टिकेर अलग रहेर हेर्नुले डरलाई जरैदेखि कमजोर बनाउँछ।

एउटा यस्तो अवस्था छ, जहाँ डरको पकड छुट्छ: साक्षीको अवस्था — साक्षी द्रष्टा। साक्षी बनेर जे भइरहेको छ त्यो हेर्नु आफैंमा ज्ञानको एउटा रूप हो।

तर यसरी साक्षी भएर हेर्नु चिसो बेवास्ता होइन। यो त आत्म स्वरूपमा टिकिरहनु र परमात्माको सम्झनामा रहेर हेर्नु हो। त्यो अवस्थाबाट मानिसले आउन लागेको घटना पनि देखेर, भित्रभित्रै यो जानेर स्थिर रहन सक्छ: यो त संसारको बितेर जाने नाटक मात्र हो; कुराहरू यसरी नै चल्छन्।

जब मानिस भावनामा बग्दैन, तब घटना अवचेतन मनमा रेकर्ड हुँदैन। तपाईंको अगाडि जे भए पनि, "उनीहरूको कुरा उनीहरूकै हो — मेरो त्यसमा के सरोकार?" भन्ने जानेर शान्त रहनुहोस्। आत्म स्वरूपमा टिकेर अलग रहेर हेर्नुले डरलाई जरैदेखि कमजोर बनाउँछ।

भावनामा बगेर गरिने प्रतिक्रियाले उल्टो काम गर्छ — यसले डरलाई बलियो बनाउँछ। मानिसले सडकमा दुर्घटना देखेर तुरुन्तै "यस्तो मलाई पनि हुन सक्छ" भन्ने महसुस गर्दा त्यो भावना हृदयमा बस्छ र जाँदैन। यस्तो कुरा फेरि सुन्दा वा देख्दा हरेक पटक ऊ फेरि

आफ्नो ऊर्जा गुमाउँछ, र आत्मा फेरि आफ्नो कमजोर अवस्थामा फर्कन्छ। त्यसैले डरलाई कहिल्यै भावनात्मक ऊर्जाले खुवाउनु हुँदैन।

> "देखते हुए न देखो, सुनते हुए न सुनो।"
>
> *"अर्थः हेर्नुहोस्, तर देखेको कुराले नहल्लिनुहोस्; सुन्नुहोस्, तर सुनेको कुराले नहल्लिनुहोस्।"*
>
> — बापूजी

आत्मा यस्तो भावनात्मक निर्भरतामा बाँच्दा कमजोर हुन्छ; मानिसले आफ्नो साधारण काम पनि राम्ररी गर्न सक्दैन, ऊ छरिएको र हराएको जस्तो रहन्छ, र आफ्नो बल एक ठाउँमा जम्मा गर्न सक्दैन।

बापूजी हामीलाई सम्झाउनुहुन्छ कि कृष्णले गीतामा ठीक यही कुरा भन्नुभएको थियो: शोक नगर, किनकि शोक नै सबै कुराको जरा हो; को बाँच्छ र को मर्छ, त्यो तिम्रो सरोकार होइन — तिमी आफ्नो कर्म गर। हेर, तर देखेको कुराले नहल्लिऊ; सुन, तर सुनेको कुराले नहल्लिऊ। प्रतिक्रिया मात्र गर्नुभन्दा माथि उठ, र आत्म स्वरूपमा स्थिर रह।

अध्याय

५

सामाजिक प्राणी

मानिसभित्र आत्मिक शक्ति उठेपछि मात्र ऊ निर्भय बन्छ।

मानिसको जीवनका सबै डरहरूमध्ये एउटा सबैभन्दा ठूलो छ — समाजको डर। मानिस सामाजिक प्राणी हो, त्यसैले उसलाई समात्ने सबैभन्दा ठूलो डर हो — "मानिसहरू के भन्लान्" भन्ने डर।

समाज आफन्तहरूले बनेको हुन्छ — काका–काकी, परिवार, साथीहरू। मैले कुनै एउटा काम गरेँ भने यो आफन्तले के भन्ला? त्यो आफन्तले के सोच्ला? मेरा साथीहरूले के भन्लान्? यही एउटा चिन्ताले मानिसमाथि राज गर्छ। मानिसहरूलाई अभाव र तुलनाको डर पनि हुन्छ: "मसँग गाडी छैन, अरूसँग गाडी छ, मसँग केही छैन।" यस्ता विचारहरूले मानिसलाई सधैंभरि डरमा राख्छन्। तर यो डर मानिसको आफ्नै सोचबाहेक केही होइन। मानिस आफ्नै विचारले डराउँछ।

बापूजी यो डरले दैनिक जीवनमा के गर्छ भनेर देखाउनुहुन्छ। अरूसँग बराबरी गर्न र एउटा निश्चित हैसियत टिकाइराख्न मानिसहरू ऋणमा फस्छन् — घरको ऋण, गाडीको ऋण, फ्रिजको, टेलिभिजनको — र भार बढ्दै गएर आम्दानीले धान्न सक्नेभन्दा भारी हुन्छ।

किस्ता तिर्न नसक्दा र सामानहरू लगिँदा चिन्ता भित्रतिर फर्कन्छ र मनको रोग बन्छ। यसरी समाजको डरले चुपचाप मनका रोगहरूलाई नै जन्माउँछ।

> **"डर गया सो मर गया।"**
>
> *"अर्थ: डरले जसलाई जित्छ, त्यो मरेसरह हुन्छ।"*
>
> — बापूजी

आत्मा कमजोर हुँदा मानिस सामाजिक प्राणी बन्छ — केवल प्राणी। ऊ अब साँचो मानिसको रूपमा बाँच्दैन; ऊ डरले चलाइएको प्राणीको रूपमा बाँच्छ। अनि उसको आत्माको शक्ति घटेकाले मात्र ऊ संसारसँग डराउँछ।

> **"आत्मा जब कमज़ोर होती है, तो मनुष्य सामाजिक प्राणी बन जाता है।"**
>
> *"अर्थ: आत्मा कमजोर हुँदा मानिस सामाजिक प्राणी बन्छ।"*
>
> — बापूजी

हदभन्दा बढी इच्छाले यो डरलाई झन् खुवाउँछ। इच्छाहरू जति बढ्छन्, उति नै धेरै इच्छा पूरा नभई बाँकी रहन्छन्, र अशान्त र केही न केही चाहिरहने आत्मा निर्भय बन्न सक्दैन।

तर जब आत्माको शक्ति जाग्छ, तब सबै कुरा बदलिन्छ। मानिसभित्र आत्मिक शक्ति उठेपछि मात्र ऊ निर्भय बन्छ। अनि साँचो ज्ञान आउनेबित्तिकै सोच नै बदलिन्छ — पहिले डर जन्माउने विचारहरू आफैं हराएर जान्छन्।

> **"इंसान अपनी ही सोच से डरता है; मगर जब ज्ञान आता है, तो सोच बदल जाती है।"**
>
> *"अर्थ: मानिस आफ्नै सोचले डराउँछ; तर ज्ञान आएपछि सोच बदलिन्छ।"*
>
> — बापूजी

अध्याय

६

आत्मालाई चिन्नु

आत्माले आफ्नो स्वभाव चिनेपछि त्यसमा शक्ति बगेर आउँछ।

निर्भयतातिरको पहिलो पाइला हो आत्म ज्ञान — आत्माको ज्ञान। डरबाट मुक्त हुन आत्मालाई सबैभन्दा पहिले ज्ञान चाहिन्छ, र सबैभन्दा पहिलो ज्ञान हो आत्मा र परमात्माको ज्ञान।

आफूलाई चिन्नुहोस्। तपाईँ को हुनुहुन्छ? के हुनुहुन्छ? कहाँबाट आउनुभएको हो? पहिले यो जान्नुहोस्। यति विशाल सृष्टिमा यस पृथ्वीमा बस्नेहरू लगभग केही पनि होइनन् — त्यसको सानोभन्दा सानो अंश पनि होइनन्। आत्माहरू धेरै टाढाबाट आएका छन् — टाढाका आकाशगंगाहरूबाट, युनिभर्सभरिबाट। तपाईँ कहाँबाट र किन आउनुभएको हो भन्ने थाहा पाउँदा आत्मालाई यस्तो गहिरो स्थिरता मिल्छ, जसलाई बाहिरको कुनै पनि घटनाले हल्लाउन सक्दैन।

म आत्मा हुँ, र सबै कुरा आत्माले नै चलाउँछ — मन, बुद्धि, संस्कार। डरको रेकर्डिङ आत्माभित्र रहेको हुन्छ, र त्यसलाई बदल्न आत्मामा शक्ति हुनुपर्छ। कमजोर भइसकेको आत्मालाई फेरि एक पटक बलले भर्नुपर्छ।

र आत्मा साधारण होइन। बापूजी भन्नुहुन्छ: आफूलाई सानो, साधारण आत्मा नठान्नुहोस्। बरु यो जान्नुहोस्, "म उच्च आत्मा हुँ, बेहदको आत्मा, र मभित्र बेहदको शक्ति छ।"

आत्माले आफ्नो स्वभाव चिनेपछि त्यसमा शक्ति बगेर आउँछ। आत्मा र परमात्माको पहिचानले बल ल्याउँछ, र त्यो बलसँगै संसारको डर हटेर जान्छ। त्यसपछि मानिसले आफन्तहरूका कहिल्यै अन्त्य नहुने रायहरूको वास्ता गर्न छोड्छ; ऊ ज्ञानले मात्र संसारको सागर — भवसागर — पार गर्छ।

> **"तुम कौन हो, क्या हो, कहाँ से आए हो — पहले यह जानो।"**
>
> *"अर्थः तपाईं को हुनुहुन्छ, के हुनुहुन्छ, कहाँबाट आउनुभएको हो — पहिले यो जान्नुहोस्।"*
>
> — बापूजी

मृत्युको डर पनि यहीँ निको हुन्छ। मृत्युको डर "म यो शरीर हुँ" भन्ने विश्वाससँग जोडिएको छ। तर आत्मा पाँच तत्त्वको पिँजडामा थुनिएर बस्न कहिल्यै बनेको होइन। यो पृथ्वी, यो भौतिक जीवन, मृत्युलोक हो, र यसलाई केवल पार गर्ने ठाउँका रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ — आत्माको साँचो र अमर घरतिर जाने बाटोका रूपमा। यो थाहा पाएपछि मृत्युको डरको पकड पनि खुकुलो हुन्छ।

अध्याय

१०

मृत्युको डर

मृत्यु त डराउनुपर्ने अन्त्य होइन, बरु माथिल्लो जीवनतिर जाने बाटो हो।

सबै डरमध्ये मानिसभित्र सबैभन्दा गहिरो डर मृत्युको डर हो। यो संसार मृत्युलोक हो, त्यसैले यहाँ मर्ने डर चुपचाप सधैं रहिरहन्छ। तैपनि बापूजी भन्नुहुन्छ, यो डर पनि हटाउन सकिन्छ — र यो ज्ञानले मात्र हट्छ।

सबैभन्दा पहिले बुझ्नुपर्ने कुरा हो — मृत्यु वास्तवमा के हो। शरीर पाँच तत्त्वले मात्र बनेको छ; शरीर "म" होइन। यो शरीर छुटेपछि आत्मा हलुका हुन्छ, शरीर र त्यसका सबै सांसारिक नाताका गह्रौं झमेलाहरूबाट मुक्त हुन्छ। यी बन्धन संसारको नाटकभित्र, मायाको ठूलो जालभित्र पर्छन्, र शरीर बिसाउँदा आत्मा त्यो जालबाट छुट्छ।

ज्ञानीका लागि मृत्युपछि अझ राम्रो र अझ ठूलो जीवन हुन्छ। उसभित्र बेहदको परम ज्ञान भएकाले आत्मा सोझै माथि परमधामसम्म उठ्न सक्छ। मृत्यु त डराउनुपर्ने अन्त्य होइन, बरु माथिल्लो जीवनतिर जाने बाटो हो।

> "ज्ञानी के लिए मृत्यु के बाद बेटर और ग्रेटर लाइफ होती है।"
>
> *"अर्थ: ज्ञानीका लागि मृत्युपछि अझ राम्रो र अझ ठूलो जीवन हुन्छ।"*
>
> — बापूजी

यसरी हेर्दा, बापूजी भन्नुहुन्छ, मृत्युमा शोक मनाउनु हुँदैन, यसको स्वागत गर्नुपर्छ। यस्तो आत्माका लागि शरीर छोड्नु एउटा बिदाइ हो, एउटा पर्व हो — किनकि आत्मा शरीर बिसाएर माथिल्ला लोकतिर यात्रा गर्छ। जहाँ संसार रुन्छ, त्यहाँ यो कुरा जान्ने मानिस चुपचाप खुसी हुन सक्छ।

> "मृत्यु को उत्सव मनाना चाहिए — महोत्सव।"
>
> *"अर्थ: मृत्युलाई उत्सवको रूपमा मनाउनुपर्छ — एउटा पर्वको रूपमा।"*
>
> — बापूजी

जतिसुकै धन वा शक्तिले पनि यो डरबाट मुक्ति किन्न सक्दैन। मानिस जतिसुकै धनी होस् — उसँग निजी हवाइजहाज र महँगा गाडीहरू, धेरै देशको धन, शासकको पद नै किन नहोस् — उसले आफूभित्र मृत्युको डर बोकिरहेकै हुन्छ। र जहाँ डर हुन्छ, त्यहाँ साँचो शान्ति हुन सक्दैन। यो डरबाट मुक्ति किन्न सकिँदैन; यो ज्ञानबाट मात्र पाउन सकिन्छ।

बापूजी यस पृथ्वीभन्दा माथि रहेका लोकहरूको बारेमा पनि बोल्नुहुन्छ। यो संसारभन्दा पर एउटा माथिल्लो लोक, स्वर्गलोक छ, जहाँ शरीर पाँच तत्त्वको होइन, तीन तत्त्वको हुन्छ, र जहाँ आत्मा धेरै लामो समयसम्म बस्न सक्छ। त्यो लोकमा मृत्यु नहुने भएकाले त्यहाँ डर पनि हुँदैन। तर उहाँ सचेत गराउनुहुन्छ: कतिपयले स्वर्ग यहीँ पृथ्वीमा छ भनेर गलत सिकाउँछन्, तर यो स्वर्ग पृथ्वीमा कतै छैन; यो साँच्चैको माथिल्लो संसार हो, जहाँ ज्ञान बोकेको आत्मा मृत्युपछि पुग्छ।

आत्माले ज्ञानबाट पुग्ने जति शक्ति जम्मा गरेपछि, त्यसले आफ्नो इच्छाले शरीर छोड्ने वरदान — इच्छा मृत्यु — पनि पाउन सक्छ, जुन वरदान कुनै बेला भीष्म पितामहसँग थियो। यो ज्ञानको बाटोमा बलियो भइसकेको आत्मालाई मात्र मिल्छ।

बाटो स्पष्ट छ। आत्म स्वरूपमा टिक्नुहोस्, आत्मा भएर रहने अभ्यास गर्नुहोस्, र ज्ञानबाट यो जान्नुहोस्: मृत्यु यस मृत्युलोकको परम सत्य हो — यहाँ आउने सबैले एक दिन यहाँबाट जानैपर्छ। आत्माले यो कुरा जानेपछि, र मृत्युभन्दा पर अझ ठूलो जीवन छ भन्ने पनि जानेपछि, त्यो निर्भय बन्छ। त्यो ज्ञानले भरिन्छ, निराकार अवस्थामा स्थिर रहन सक्छ, र अन्तमा जन्म–मृत्युको चक्रबाट मुक्त हुन्छ।

> **"ज्ञान से आत्मा निर्भय बन जाती है।"**
>
> *"अर्थ: ज्ञानले आत्मा निर्भय बन्छ।"*
>
> — बापूजी

साधक ज्ञानको सागरमा डुब्दै जाँदा अनासक्ति, अर्थात् वैराग्य, चुपचाप जाग्छ, र आफ्ना सबै कर्मको हिसाब चुक्ता नहुन्जेल आत्मा योगबाट परमात्मासँग जोडिइरहन्छ। त्यसपछि कर्मभन्दा माथिको अवस्था — कर्मातीत अवस्था — आउँछ, जसमा आत्मा इच्छाबाट मुक्त र विकारबाट मुक्त हुन्छ। यस्तो पवित्र जीवन गहिरो खुसीको जीवन हो, र मन नै सफा हुन्छ। त्यो अवस्थामा, आफ्नो समय पूरा भएपछि, आत्माले आफ्नै इच्छाले शरीर बिसाउँछ — कुनै संघर्षबिना, र कुनै डरबिना।

अध्याय

११

मेरो कर्म मेरै हो

आत्माले आफ्नो कर्मको जिम्मेवारी स्वीकार गर्नेबित्तिकै त्यो बलियो बन्छ — जे आफ्नो हो, त्यसलाई आफ्नो मानेर, र जे आफ्नो होइन, त्यसलाई छोडेर।

कर्म बुझ्दा आत्मालाई डरको सामना सही तरिकाले गर्न मद्दत मिल्छ। कर्मको सिद्धान्त जान्दा आत्मा बलियो हुन्छ, किनकि यसले आत्मालाई ठ्याक्कै के आफ्नो हो र के होइन भनेर सिकाउँछ।

पूर्वजन्ममा दुःख पाएको वा मरेको आत्माले आफ्नै कर्म बोकेको थियो; मेरा कर्महरू अलग छन्। अरूको कर्म मलाई लागू हुँदैन, र अरू कसैको भागको भार मैले बोक्नुपर्दैन। आत्माले यो कुरा प्रस्ट बुझेपछि, अरूबाट सापटी लिएको डरको ठूलो भारी त्यत्तिकै हटेर जान्छ।

बापूजी फेरि छापा परेर धन गुमाएको त्यो मानिसको कुरा गर्नुहुन्छ। ज्ञानबाट उनले अन्तमा आफ्नो मन बुझाउन सके: "जे लगियो, लगियो। मैले गलत बाटोबाट जम्मा गरेको धन — आसुरी लक्ष्मी — गयो। तिनीहरू आफ्नो काम गर्दै छन्; म आफ्नो काम गर्छु। अबदेखि म

देवी लक्ष्मी — इमानदार र सम्मानजनक धन — कमाउँछु।" आफ्नो कर्म बुझेर स्वीकार गरेपछि, डरले उनलाई छुनै सकेन।

> **"मेरे कर्म अलग हैं; दूसरे के कर्म मुझे लागू नहीं पड़ते।"**
>
> *"अर्थ: मेरा कर्महरू मेरै हुन्; अरूका कर्महरू मलाई लागू हुँदैनन्।"*
>
> — बापूजी

कर्मको सिद्धान्त साँच्चै बुझ्ने मानिसलाई यी डरहरूले अवचेतन मनमा कहिल्यै छुँदैनन्। आत्माले आफ्नो कर्मको जिम्मेवारी स्वीकार गर्नेबित्तिकै त्यो बलियो बन्छ — जे आफ्नो हो, त्यसलाई आफ्नो मानेर, र जे आफ्नो होइन, त्यसलाई छोडेर।

अध्याय

१२

सर्वशक्तिमानको शक्ति

जब आत्मा यो बाटो रोज्छ र बेहद ज्ञानमा हिँड्छ, तब शक्ति आफैं त्यसमा आउँछ।

आत्मा डरका रेकर्डिङहरू धोएर हटाउन सक्ने गरी शक्तिशाली बन्नुपर्छ, र त्यो शक्ति सर्वशक्तिमानबाट आउँछ — जो सबै बलको परम स्रोत हुनुहुन्छ।

जब आत्मा आत्म चेतनामा रहन्छ, आत्म स्वरूपमा टिक्छ, र परमात्मालाई सम्झन्छ, तब त्यसले उच्च धाम, परमधामबाट तल शक्ति तान्छ। त्यो शक्ति सोझै अवचेतन मनमा बग्छ र त्यहाँ जम्मा भएका कथाहरू धोएर हटाउँछ — कर्म बन्धन र पहिलेका गलत कर्महरूको भार पनि मेटिन थाल्छ।

बेहदको आत्मा हुँ भनेर जान्ने आत्मा स्वाभाविक रूपमा सर्वशक्तिमानलाई जान्न खोज्छ। त्यो ज्ञानको सागरमा — ज्ञान सागरमा — डुब्छ, र विचारको सागरको मन्थन — विचार सागर मन्थन — गरिरहन्छ, जबसम्म बुझाइ नै त्यसको आफ्नै बल बन्दैन।

बापूजी यो ज्ञान किन बेहद ज्ञान नै हुनुपर्छ भनेर बुझाउनुहुन्छ। हामीसँग भएका शास्त्र र वेदले एउटा ब्रह्माण्डको मात्र वर्णन गर्छन्: ब्रह्मा, विष्णु, शिव र शंकरको वर्णन। त्योभन्दा पर ती जाँदैनन्। अनन्त कोटि ब्रह्माण्डको ठूलो प्रलय कहिले हुन्छ, वा आकाशगंगाहरू, महाब्रह्माण्ड र महाकाल साँच्चै के हुन् भनेर तिनले हामीलाई बताउँदैनन्। जाग्दै गरेको आत्माले यिनै कुरा जान्नुपर्छ; यही बेहदको बाटो हो।

जब आत्मा यो बाटो रोज्छ र बेहद ज्ञानमा हिँड्छ, तब शक्ति आफैं त्यसमा आउँछ। आत्माभित्रका रेकर्डिङहरू हटेर जान्छन्। र ती रेकर्डिङहरू गएपछि, त्यसलाई कुनै डर लाग्ने सपना पनि आउन सक्दैन — किनकि भित्र डरलाई खुराक दिने केही पनि बाँकी रहँदैन।

अध्याय

१३

परमात्मा मसँग हुनुहुन्छ

निर्भय जीवन भित्री ज्ञानको फल हो, बाहिरी बलको होइन।

डरबाट जोगाउने सबैभन्दा गहिरो सुरक्षा परमात्माको सधैंको सम्झना हो — परमात्माको साथ, परमात्मा संग। डर हटाउने सकारात्मक शक्ति परमात्माबाट मात्र आउँछ, ज्ञानबाट मात्र आउँछ। आत्मालाई साँच्चै निर्भय बनाउने एक मात्र परमात्मा हुनुहुन्छ।

यदि परमात्मा तपाईँसँग हुनुहुन्छ भने, के तपाईँ संसारसँग डराउनुहुन्छ? जब आत्माले हरेक पल "परमात्मा मसँग हुनुहुन्छ" भन्ने अनुभव गर्छ, तब त्यो आफ्नो सुरक्षाका लागि संसारमा भर पर्न छोड्छ, र मानिसहरूको डर, रायको डर र नोक्सानको डरको पकड खुकुलो हुन्छ।

बापूजी नरसी मेहतालाई सम्झनुहुन्छ — जसको विरोधमा सारा संसार उभियो, तैपनि उहाँ कहिल्यै डराउनुभएन, किनकि उहाँले आफूभित्र एउटा निश्चय बोक्नुहुन्थ्यो: "ईश्वर मसँग हुनुहुन्छ।" बापूजी मीरालाई पनि सम्झनुहुन्छ, जसले सारा संसार पछाडि छोडेर गिरधर गोपालकी मीरा बन्नुभयो; उहाँतिर खतरा पठाइँदा पनि उहाँलाई कुनै डर लागेन, किनकि परमात्मा आफ्नै हुनुहुन्छ भन्ने अनुभव उहाँलाई हुन्थ्यो। यो सम्झनामा बाँच्ने, हरेक पल परमात्माको साथमा रहने मानिस संसारसँग डराउँदै डराउँदैन।

बापूजी जहाँ पनि खस्न सक्ने बमको बारेमा पनि बोल्नुहुन्छ। लाखौं मानिस आफ्ना मन्दिर र पूजा गर्ने ठाउँहरूमा बस्छन्, तैपनि जतातै बम खस्छन्; बाहिरको कुनै पनि ठाउँ साँच्चै सुरक्षित छैन। तर यसरी बुझ्नुहोस्: परमात्माको सम्झनामा बसेको मानिस — बम खसेर उसले शरीर छोड्यो भने पनि — उसको अन्त्य साँचो हुन्छ, र ऊ परमधाम जान्छ। यस्तो आत्माका लागि खस्ने ठाउँ कहाँ छ र? त्यसका लागि त घर फर्कने यात्रा मात्र छ।

> **"जिसके साथ परमात्मा का साथ है, वह दुनिया से क्यों डरेगा?"**
>
> *"अर्थ: जोसँग परमात्माको साथ छ — त्यो संसारसँग किन डराउला?"*
>
> — बापूजी

त्यसैले परमात्मामाथिको विश्वासले आत्मालाई खतरामा पनि नहल्लिने बनाउँछ। यस्तो निर्भयता लापरबाही होइन; यो आध्यात्मिक परिपक्वता हो। निर्भय जीवन भित्री ज्ञानको फल हो, बाहिरी बलको होइन। निर्भय आत्मा संसारको नोक्सान वा नाफाले हल्लिँदैन, हैसियत, धन वा अभावको डरले त्यसलाई चलाउन सक्दैन, र त्यो कुनै पनि किसिमले समाजमा भर पर्नुबाट मुक्त हुन्छ।

अध्याय

१४

परम शान्तिको कम्पन

शान्तिले भरिएका विचारले शान्त आभा बनाउँछन्, र शान्त आभा आफैंमा एउटा सुरक्षा हो।

बापूजी दैनिक जीवनका लागि एउटा जीवन्त अभ्यास दिनुहुन्छ: परम शान्तिको कम्पन फैलाउनुहोस्। परम शान्ति सोच्नुहोस्, परम शान्ति बोल्नुहोस्, अनि तपाईंले परम शान्ति पाउनुहुनेछ। यी शान्त कम्पनले भित्रका नकारात्मक रेकर्डिङहरू मेटाउँछन्।

आत्म स्वरूपमा रहनुहोस्, परमात्माको सम्झनामा रहनुहोस्, इच्छारहित कर्म — निष्काम कर्म — गर्नुहोस्, र भित्र परम शान्तिलाई चुपचाप सम्हालेर राख्नुहोस्। यसो गर्दै जाँदा स्थूल शरीर, कारण शरीर र महाकारण शरीर बिस्तारै गहिरो रूपमा शान्त हुन्छन्, र गलत कर्म — विकर्म — मेटिन्छन्।

मन र बुद्धि बलियो हुन्छन्। बुद्धि शुद्ध हुन्छ, र त्यसमा परम शान्ति बस्छ। आभा नै परम शान्तिले भरिन्छ, जसले गर्दा यस्तो आत्मा जहाँ जान्छ, त्यहाँ वरिपरि शान्ति फैलिन्छ। शान्तिले भरिएका विचारले शान्त आभा बनाउँछन्, र शान्त आभा आफैंमा एउटा सुरक्षा हो।

यो शान्त कम्पनले मनलाई मात्र होइन, घरको वातावरणलाई नै जोगाउँछ। कुनै घरभित्र नकारात्मक शक्ति छ भने, त्यो परम शान्तिको कम्पनसामु भागेर जान्छ। कसैले पठाउन

खोजेका नकारात्मक सपनाहरू पनि यो शान्तिले भरिएको मानिससम्म अब पुग्दैनन्।

> **"परम शांति सोचो, बोलो — परम शांति मिल जाएगी।"**
>
> *"अर्थ: परम शान्ति सोच्नुहोस्, परम शान्ति बोल्नुहोस् — अनि तपाईंले परम शान्ति पाउनुहुनेछ।"*
>
> — बापूजी

त्यसैले घरको कम्पन बदल्नुहोस्, र घरभित्र बसेको डर कम हुन्छ। आत्मालाई स्थिर बनाउने त्यही शान्तिले त्यसको वरिपरिको ठाउँलाई पनि स्थिर बनाउँछ।

अध्याय

१५

निर्भयताको अभ्यास

निर्भय आत्मा साक्षी भएर बाँच्छ, पीडित भएर होइन ।

विश्वासको रूपमा मात्र राखिएको ज्ञान पुग्दैन। यो अभ्यास बन्नुपर्छ — ज्ञानको अभ्यास, त्यो ज्ञानलाई आफ्नो आचरणमा ल्याउने अभ्यास, र आफूलाई बदल्ने अभ्यास। आत्माको सबैभन्दा पहिलो विषय ज्ञान हो, तर प्रयोग नगरिएको ज्ञानले कसैलाई मुक्त गर्दैन।

जबसम्म मानिसले यो अभ्यास सुरु गर्दैन, तबसम्म ऊ डरमै बाँच्नेछ र डरमै मर्नेछ। मृत्युको डर पनि जस्ताको तस्तै बलियो रहन्छ, किनकि भित्री काम कहिल्यै गरिएन।

बापूजी हामीलाई फेरि एक पटक गीता सम्झाउनुहुन्छ। भगवान्ले भन्नुभयो: मलाई चिन — र तिमीले मलाई ज्ञानबाट चिन्नेछौ; ज्ञानी आत्मा मलाई विशेष प्यारो छ। मलाई ध्यानले मात्र पाइँदैन, ज्ञानले पाइन्छ। ज्ञानको सागरमा डुब, विचारको सागरको मन्थन गर, आफ्नो कर्म बुझ, आत्म चेतनामा रह, र मलाई सम्झ — अनि तिम्रा सबै गलत कर्म नष्ट हुनेछन्, आत्मा बलियो हुनेछ, र अन्तमा म तिमीलाई परमधाम लैजानेछु।

यही पूरा बाटो हो, एकै ठाउँमा बटुलिएको। डरको परम उपचार आत्म ज्ञान, आत्मिक शक्ति, कर्मको बुझाइ र परमात्माको सम्झना हो। डरबाट बाहिर निस्कने बाटो आत्म चेतनामा र परम शान्तिको चेतनामा रहनु हो।

> **"इंसान डर डर के ही जिएगा और डर डर के ही मरेगा — जब तक ज्ञान को आचरण में न लाए।"**
>
> *"अर्थ: मानिस डरमै बाँच्नेछ र डरमै मर्नेछ — जबसम्म उसले ज्ञानलाई आफ्नो आचरणमा ल्याउँदैन।"*
>
> — बापूजी

निर्भय आत्मा साक्षी भएर बाँच्छ, पीडित भएर होइन। त्यो संसारको हरेक लहरसँग बगेर जाँदैन, न त हरेक नोक्सानले थिचिन्छ। र सबैभन्दा ठूलो मुक्ति यही हो: संसारमा पूरा जीवन बाँच्दै पनि निर्भय रहनु — हरेक कर्तव्यमा लागिरहेको, तर डरले नछोएको, किनकि आत्मालाई आफू को हो भन्ने थाहा छ, र परमात्मा सधैं आफूसँग हुनुहुन्छ भन्ने पनि थाहा छ।

बापूजीका अनमोल वचनहरू

यी प्रवचनहरूबाट बटुलिएका बापूजीका आफ्नै वचनहरू।

“

"यहाँ धरती पर मनुष्य को कई प्रकार के भय हैं।"

"अर्थ: यहाँ पृथ्वीमा मानिसले धेरै किसिमका डरहरू बोकेको हुन्छ।"

— बापूजी

“

"जैसा सोचोगे, वैसा पाओगे।"

"अर्थ: जस्तो सोच्नुहुन्छ, त्यस्तै बन्नुहुन्छ।"

— बापूजी

“

"भविष्य का भय दिल और दिमाग में आने मत दो।"

"अर्थ: भविष्यको डरलाई आफ्नो हृदय र मनमा पस्न नदिनुहोस्।"

— बापूजी

“

"मन को मज़बूत करना पड़ता है — ज्ञान से।"

"अर्थ: मनलाई बलियो बनाउनुपर्छ — र त्यो बल ज्ञानबाट आउँछ।"

— बापूजी

“

"जो बार बार करते हैं, वही संस्कार बन जाता है।"

"अर्थ: हामी जे बारम्बार गर्छौं, त्यही संस्कार बन्छ।"

— बापूजी

❝

"देखते हुए न देखो, सुनते हुए न सुनो।"

"अर्थ: हेर्नुहोस्, तर देखेको कुराले नहल्लिनुहोस्; सुन्नुहोस्, तर सुनेको कुराले नहल्लिनुहोस्।"

— बापूजी

❝

"डर गया सो मर गया।"

"अर्थ: डरले जसलाई जित्छ, त्यो मरेसरह हुन्छ।"

— बापूजी

❝

"आत्मा जब कमज़ोर होती है, तो मनुष्य सामाजिक प्राणी बन जाता है।"

"अर्थ: आत्मा कमजोर हुँदा मानिस सामाजिक प्राणी बन्छ।"

— बापूजी

❝

"इंसान अपनी ही सोच से डरता है; मगर जब ज्ञान आता है, तो सोच बदल जाती है।"

"अर्थ: मानिस आफ्नै सोचले डराउँछ; तर ज्ञान आएपछि सोच बदलिन्छ।"

— बापूजी

❝

"तुम कौन हो, क्या हो, कहाँ से आए हो — पहले यह जानो।"

"अर्थ: तपाईं को हुनुहुन्छ, के हुनुहुन्छ, कहाँबाट आउनुभएको हो — पहिले यो जान्नुहोस्।"

— बापूजी

❝

"मेरे कर्म अलग हैं; दूसरे के कर्म मुझे लागू नहीं पड़ते।"

"अर्थ: मेरा कर्महरू मेरै हुन्; अरूका कर्महरू मलाई लागू हुँदैनन्।"

— बापूजी

❝

"ज्ञानी के लिए मृत्यु के बाद बेटर और ग्रेटर लाइफ होती है।"

"अर्थ: ज्ञानीका लागि मृत्युपछि अझ राम्रो र अझ ठूलो जीवन हुन्छ।"

— बापूजी

❝

"मृत्यु को उत्सव मनाना चाहिए — महोत्सव।"

"अर्थ: मृत्युलाई उत्सवको रूपमा मनाउनुपर्छ — एउटा पर्वको रूपमा।"

— बापूजी

❝

"ज्ञान से आत्मा निर्भय बन जाती है।"

"अर्थ: ज्ञानले आत्मा निर्भय बन्छ।"

— बापूजी

❝

"जिसके साथ परमात्मा का साथ है, वह दुनिया से क्यों डरेगा?"

"अर्थ: जोसँग परमात्माको साथ छ — त्यो संसारसँग किन डराउला?"

— बापूजी

"परम शांति सोचो, बोलो — परम शांति मिल जाएगी।"

"अर्थ: परम शान्ति सोच्नुहोस्, परम शान्ति बोल्नुहोस् — अनि तपाईंले परम शान्ति पाउनुहुनेछ।"

— बापूजी

"इंसान डर डर के ही जिएगा और डर डर के ही मरेगा — जब तक ज्ञान को आचरण में न लाए।"

"अर्थ: मानिस डरमै बाँच्नेछ र डरमै मर्नेछ — जबसम्म उसले ज्ञानलाई आफ्नो आचरणमा ल्याउँदैन।"

— बापूजी

शब्दावली

यस पुस्तकमा आएका आध्यात्मिक शब्दहरूको सरल अर्थ।

१. **आत्मा** (Aatma / Atma)

हरेक शरीरभित्र रहेको चेतन र शाश्वत अस्तित्व, जुन शरीर, इन्द्रिय र मनभन्दा अलग छ।

२. **सर्वशक्तिमान** (Almighty Authority)

बेहदको सृष्टिका सबैभन्दा ठूला सिर्जनहार, सबैभन्दा माथि रहनुहुने; सबै शक्तिको परम स्रोत।

३. **अनन्त कोटि** (Anant Koti)

अनन्त करोड; गन्नै नसकिने, नाप्नै नसकिने संख्या।

४. **अर्ध–जागरूक मन** (Ardh-Jagruk Mann)

आधा ब्यूँझेको मन; गहिरो निद्रामा आउने बीचको अवस्था, जब भित्रका रेकर्डिङहरू माथि उठ्छन् र सपना बनेर देखिन्छन्।

५. **आसुरी लक्ष्मी** (Asuri Lakshmi)

गलत वा बेइमान बाटोबाट जम्मा गरिएको धन।

६. **आत्म ज्ञान** (Atma Gyan)

आत्माको साँचो पहिचान र स्वभावको ज्ञान।

७. **आत्म स्वरूप** (Atma Swaroop — Soul Consciousness)

आत्माको मूल स्वभावमा टिकिरहने अवस्था — आफूलाई शरीर होइन, आत्मा ठान्नु।

८. **बेहद** (Behad)

अनन्त; सबै सीमा र किनाराभन्दा पर।

९. **बेहद ज्ञान** (Behad Gyan)

सर्वशक्तिमान र उहाँको असीम सृष्टिको परम ज्ञान, जुन एउटा ब्रह्माण्डभन्दा पर पुग्छ।

१०. **बेहदको आत्मा** (Behad ki Atma)

अपार शक्ति र दिव्य प्रकाश भएको आत्मा।

११. **भवसागर** (Bhavsagar)

जन्म, मृत्यु र दुःखको सांसारिक सागर, जसलाई आत्माले ज्ञानबाट पार गर्नुपर्छ।

१२. **बुद्धि** (Buddhi)

बुझ्ने र छुट्याउने क्षमता, जसले आत्माभित्र काम गर्छ।

१३. **देवी लक्ष्मी** (Devi Lakshmi)

सही र सफा बाटोबाट कमाइएको इमानदार र सम्मानजनक धन।

१४. **ज्ञान** (Gyan)

खास गरी दिव्य वा आध्यात्मिक ज्ञान।

१५. **ज्ञान सागर** (Gyan Sagar)

ज्ञानको सागर; परम आध्यात्मिक विवेकको विशाल फैलावट।

१६. **इच्छा मृत्यु** (Iccha Mrityu)

आफ्नै इच्छाले हुने मृत्यु; आफ्नै रोजाइले शरीर छोड्न सक्ने शक्ति, जुन ज्ञानबाट बलियो बनेको आत्माले पाउँछ।

१७. **कारण शरीर** (Karan Sharir — Causal Body)

आत्माले गरेका कामहरूको, अर्थात् कर्मको, रेकर्ड राख्ने एउटा सूक्ष्म भित्री शरीर।

१८. **कर्म** (Karma)

काम, र हरेक विचार, बोली र कामले आत्माभित्र छोड्ने छाप।

१९. **कर्मातीत अवस्था** (Karmatit Avastha)

कर्मभन्दा माथिको अवस्था; त्यो अवस्था, जसमा आत्माले आफ्नो कर्मको सबै हिसाब चुक्ता गरिसकेको हुन्छ र त्यो कर्मको बन्धनभन्दा माथि उठिसकेको हुन्छ।

२०. **महाकाल** (Maha Kaal)

सबैभन्दा ठूलो ब्रह्माण्डीय समय र त्यसका स्वामी; सृष्टिको सबैभन्दा ठूलो प्रलय हुने शक्ति।

२१. **महाकारण शरीर** (Maha Karan Sharir)

कारण शरीरभन्दा पनि गहिरो, सूक्ष्म किसिमको एउटा शरीर।

२२. **माया** (Maya)

ठूलो भ्रम; आत्माको साँचो स्वभावलाई छोप्ने सांसारिक रूप, बन्धन र मोहको जाल।

२३. **मृत्युलोक** (Mrityu Lok)

मृत्युको यो भौतिक संसार, जसलाई अमर घरतिर पार गर्ने ठाउँको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ।

२४. **निष्काम कर्म** (Nishkam Karma)

इच्छारहित कर्म; फलको लालसा नराखी गरिने काम।

२५. **पञ्च तत्त्व** (Panch Tattva)

पाँच तत्त्व: पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश, जसबाट भौतिक शरीर बनेको छ।

२६. **परम प्रकाश** (Param Prakash)

परमात्माबाट लिइने दिव्य शक्ति, जुन आत्माको साँचो पोषण हो।

२७. **परमात्मा** (Paramatma)

आत्माहरूका सिर्जनहार र स्रोत।

२८. **परमधाम** (Paramdham)

आत्माहरूको मूल घर — शुद्ध दिव्य प्रकाश, शान्ति र आनन्दको संसार।

२९. **परम शान्ति** (Paramshanti / Param Shanti)

आत्माको मूल अवस्था, र बाहिर फैलाउन सकिने एउटा कम्पन।

३०. **प्राणी** (Prani)

आत्माको सजगतामा होइन, जन्मजात प्रवृत्ति र डरले बाँच्ने जीव।

३१. **साक्षी द्रष्टा** (Sakshi Drashta)

साक्षी; जे हुन्छ त्यो सबै हेर्ने, तर त्यसबाट नहल्लिने र त्यसमा नबग्ने मानिस।

३२. **संकल्प** (Sankalp)

मनमा राखिएको शुद्ध विचार वा दृढ अठोट; आफ्नो अवस्थालाई आकार दिन विचारलाई सचेत भएर प्रयोग गर्नु।

३३. **संस्कार** (Sanskar)

आत्माले धेरै जन्मसम्म बोकेर लैजाने गहिरा भित्री छाप वा प्रवृत्तिहरू।

३४. **सत्ययुग, त्रेता, द्वापर, कलियुग** (Satyug, Treta, Dwapar, Kalyug)

संसारको समय–चक्रका चार ठूला युग, जुन सुनौलो युग (सत्ययुग) देखि अहिलेको अँध्यारो युग (कलियुग) सम्म तल झर्दै जान्छन्।

३५. **स्वर्गलोक** (Swarg Lok)

पृथ्वीभन्दा माथिको एउटा माथिल्लो संसार, जहाँ शरीर तीन तत्त्वको हुन्छ र जहाँ मृत्यु हुँदैन।

३६. **कर्मको सिद्धान्त** (Theory of Karma — Law of Karma)

हरेक कामले आफ्नो फल बोकेको हुन्छ भन्ने ब्रह्माण्डीय नियम, जसले आत्माको भविष्य बनाउँछ।

३७. **वैराग्य** (Vairagya)

अनासक्ति; सांसारिक लालसाबाट स्वाभाविक रूपमा टाढिनु, जुन आत्माभित्र ज्ञान बढ्दै जाँदा आउँछ।

३८. **कम्पन** (Vibration — Spandan)

विचार, बोली वा मनसायबाट बाहिर फैलिने सूक्ष्म असर।

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

विचारको सागरको मन्थन; गहिरोसँग घोत्लिएर गरिने मनन।

४०. **विकर्म** (Vikarma)

गलत वा पापको कर्म, जसले आत्मालाई तल्ला अवस्थाहरूमा बाँध्छ।

४१. **योग** (Yog)

आत्मा र परमात्माबीचको सचेत जोडाइ, जसबाट आत्मामा शक्ति खिचिन्छ।

भिडियो स्रोत

यस पुस्तकमा दिइएका शिक्षाहरू डर र निर्भयताको विषयमा बापूजी दशरथभाई पटेलले दिनुभएका प्रवचनहरूको एउटा शृंखलाबाट लिइएका हुन् — डरको स्वभाव र जरा, त्यो मनभित्र कसरी रेकर्ड हुन्छ, र आत्म ज्ञान, कर्म, आत्मिक शक्ति र परमात्माको सम्झनाको बाटो, जसबाट आत्मा डरबाट मुक्त हुन्छ। यो पुस्तक जुन भिडियो प्रवचनहरूमा आधारित छ, ती प्रवचनहरू पूरै एउटा छानिएको प्लेलिस्टको रूपमा आधिकारिक युट्युब च्यानलमा निःशुल्क उपलब्ध छन्।

अझ गहिरो र सोझो बुझाइका लागि मूल प्रवचनहरू हेर्न पाठकहरूलाई हार्दिक अनुरोध गरिन्छ। बापूजीको आफ्नै आवाज सुन्दा एउटा यस्तो कम्पन पाइन्छ, जुन कुनै पनि लेखिएको शब्दले पूरै दिन सक्दैन। पुस्तक र भिडियो सँगै लिँदा सबैभन्दा राम्रो हुन्छ — शान्त भएर मनन गर्न पुस्तक, जीवन्त रूपमा सोझै पाउन भिडियो।

बापूजीको आधिकारिक युट्युब च्यानल
youtube.com/@BapujiDashrathbhaiPatel

आगामी चलचित्र



PARAMSHANTI: ANTIM PARAM SATYA

परमशान्ति — अन्तिम परम सत्य

बापूजी दशरथभाई पटेलबारेको एक आध्यात्मिक चलचित्र

प्रस्तुतकर्ता: विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

आध्यात्मिक चलचित्र आउँदैछ

2026

Soon... THE WORLD WILL KNOW

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

COMING SOON....

हामीसँग जोडिनुहोस्

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

इमेल

anant@paramshanti.org
ankur@paramshanti.org

वेबसाइट

www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org

युट्युब च्यानल

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

फेसबुक

facebook.com/discoveryofnewworldcom
facebook.com/bapujidashrathbhaipatel

इन्स्टाग्राम

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

X (ट्विटर)

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

व्हाट्सएप च्यानल

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



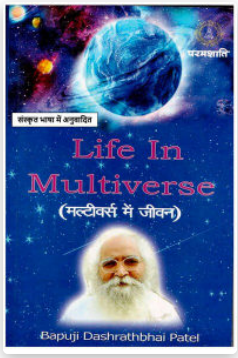
विश्व परिवर्तक ईश्वरीय विद्यालय

www.paramshanti.org

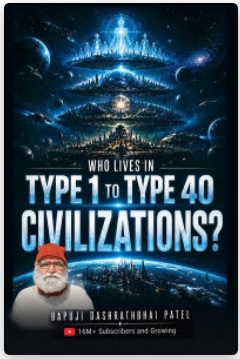
परमशान्ति पुस्तक पुस्तकालय

बापूजी दशरथभाई पटेलका अरू पुस्तकहरू

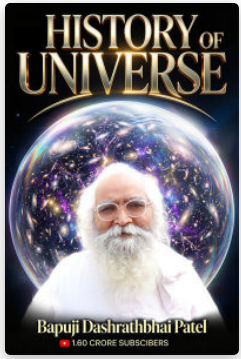
तलका पुस्तकहरू बापूजी दशरथभाई पटेलका दिव्य शिक्षाहरू र बेहद ज्ञानमा आधारित बढ्दै गइरहेको एक आध्यात्मिक ज्ञान शृंखलाको भाग हुन्। हरेक इ–बुक निःशुल्क उपलब्ध छ। Google Play Books, Amazon Kindle र प्रमुख विश्वव्यापी डिजिटल प्लेटफर्ममा उपलब्ध।



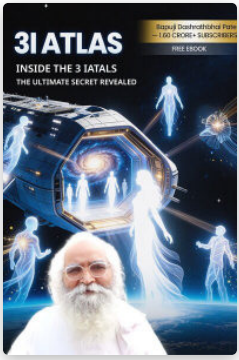
Life in Multiverse



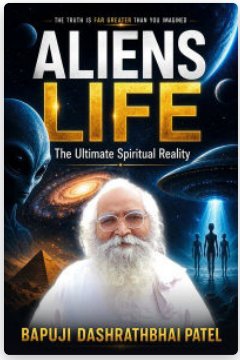
Type 1 to Type 40 Civilizations



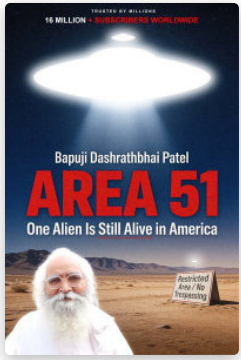
History of Universe



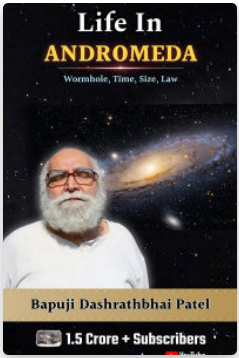
3i Atlas



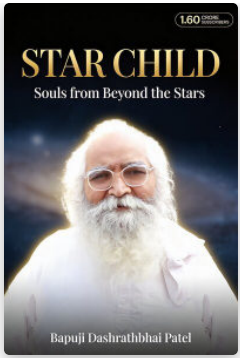
Aliens Life



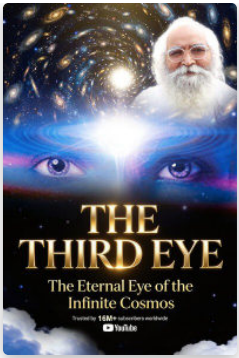
Area 51



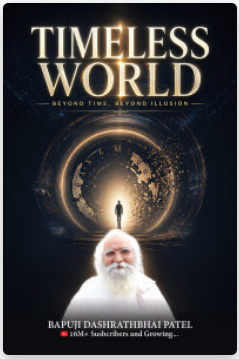
Life in Andromeda



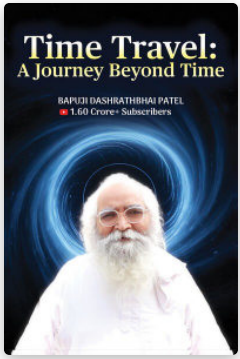
Star Child



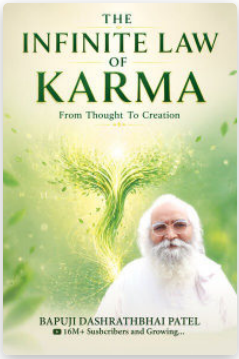
The Third Eye



Timeless World

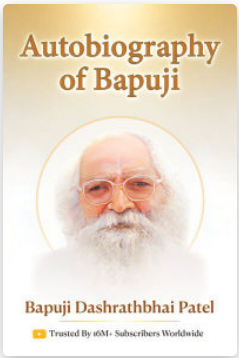


Time Travel

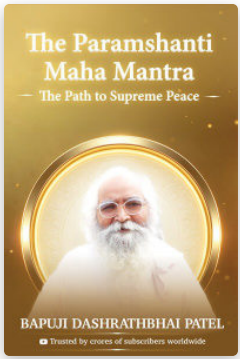


The Infinite Law of Karma

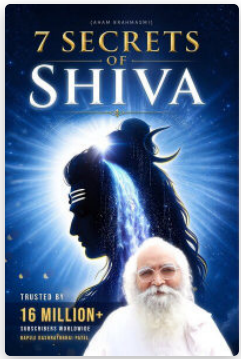
शृंखलाका थप पुस्तकहरू



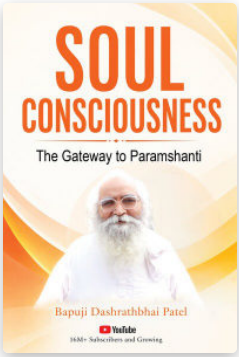
Autobiography of Bapuji



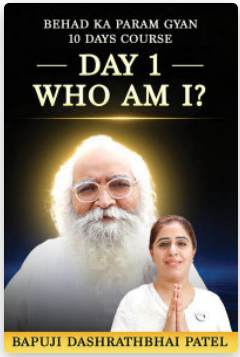
Paramshanti Maha Mantra



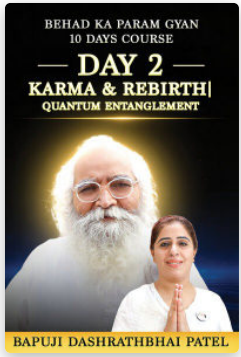
7 Secrets of Shiva



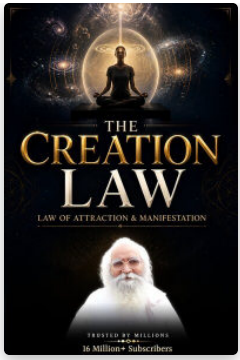
Soul Consciousness



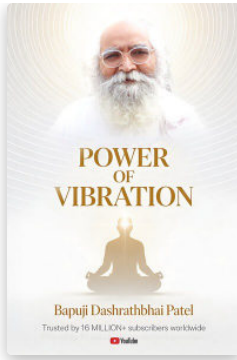
Day 1 — Who Am I?



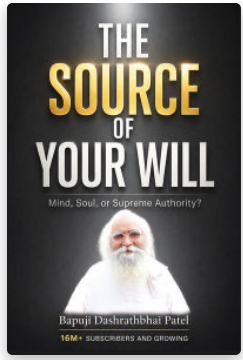
Day 2 — Karma & Rebirth



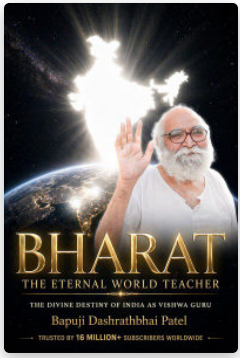
The Creation Law



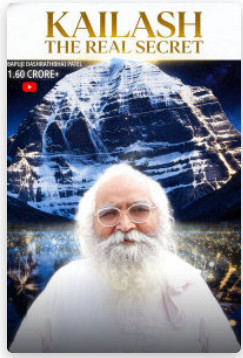
Power of Vibration



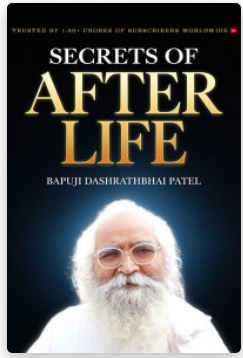
The Source of Your Will



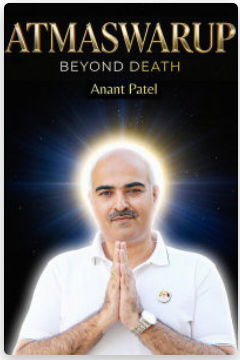
Bharat: World Teacher



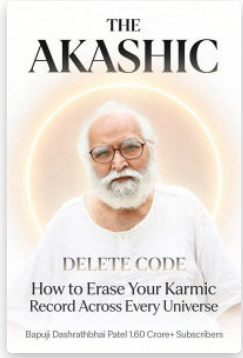
Kailash: The Real Secret



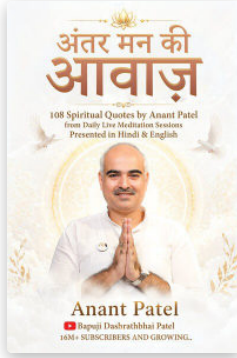
Secrets of After Life



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
63. Life in Multiverse (Russian Edition)
64. Life in Multiverse (Chinese Edition)
65. Life in Multiverse (Spanish Edition)

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

"ज्ञान दान महा दान"

ज्ञान बाँड्नु नै सबैभन्दा ठूलो दान हो

— बापूजी दशरथभाई पटेल

डरलाई बलले जितिँदैन।
ज्ञानले त्यो पग्लिन्छ।

यो पुस्तकले डरका गहिरा जराहरू,
आत्माभित्र बोकिएका लुकेका छापहरू
र साँचो भित्री मुक्तितर्फको बाटो खोतल्छ।

आत्म ज्ञान, कर्मको बुझाइ,
आत्म चेतना र परमात्माको सम्झनाबाट
साधकले चिन्ता, अनिश्चितता
र मृत्युको डरभन्दा पनि परको अवस्था पाउँछ।

आत्मा निर्भय बन्छ,
जब त्यसले आफू साँच्चै को हो भन्ने सम्झन्छ।

बापूजीको अनमोल वचन

“ज्ञान से आत्मा निर्भय बन जाती है।”

“ज्ञानले आत्मा निर्भय बन्छ।”

भारतका सबैभन्दा ठूला आध्यात्मिक च्यानलमध्ये एक,
२ करोड+ सब्स्क्राइबरसहित

बापूजी दशरथभाई पटेल

वेबसाइट:
www.paramshanti.org
www.paramshantiblogs.org

युट्युब:
@BapujiDashrathbhaiPatel