

बाबा ने आज बार-बार कहा बच्चे, आत्मा मेंसे पांच भूतों को निकालने के लिए अंतर्मुखी बनो. **क्या हैं ये अंतर्मुखी अवस्था?**

हम ब्राह्मण आत्माये ड्रामा में आधा कल्प देही-अभिमानि और आधा कल्प देह-अभिमान में रहकर पार्ट बजाते हैं. हमारे पास्ट 63 जन्म हमने देह-अभिमान में ही निकाले हैं और जैसे बाबा ने कहा है, देह-अभिमान में हम बाह्य-मुक्ता में रहते हैं, दूसरों के नाम-रूप में फंसे रहते हैं. अब हमें देही-अभिमानि बनने के लिए अंतर्मुखी बनना ही हैं. परदर्शन-परचिंतन से मुक्त हो, झरमुई-झगमुई की बातों से मुक्त हो, स्वयं को देखने की प्रैक्टिस करनी हैं.

हमारे शरीर की जो भी मुख्य कर्मेन्द्रियाँ हैं, आंखें, मुख या कान. ये सब ज्यादातर बहिर्मुखी हैं यानी बहार की बातें ही ग्रहण करती हैं. आंखें देखती हैं बहार का ही देखेगी. मुख बोलता हैं, आंखों ने जो बहार का देखा उस पर ही बोलेगा और कान तो सदा बहार की बातें ही सुनता हैं.

अब एक सेकेण्ड के लिए सोचो में आत्मा हूं, जैसे ही ये संकल्प आता हैं हमारी सब कर्मेन्द्रियाँ जैसे की तैसे ही हैं लेकिन हमारी अवस्था अंतर्मुखी हो जाती हैं. आंखें बहार देखती हैं, मुख शांत रहता हैं और कान खुला हैं लेकिन आत्मा अंदर कुछ भी बहार का ग्रहण नहीं करती हैं. इसको ही अंतर्मुखी अवस्था कही जाती हैं. स्वयं की अंतर्मुखी अवस्था बनाने के लिए, नीचे दिये हुए स्वमान की प्रैक्टिस संकल्पों द्वारा बार-बार करनी हैं.

में आत्मा हूं. बृकुटि में चमकता हुआ सुंदर सितारा हूं.

में आत्मा हूं. शांत और पवित्र स्वरूप हूं. शांति और पवित्रता मेरा स्वधर्म हैं.

में आत्मा हूं. सत्य हूं. चैतन्य हूं. आनंद स्वरूप हूं.

में आत्मा हूं. अजड, अमर, अविनाशी हूं.

में आत्मा हूं. चैतन्य शक्ति हूं. ये शरीर जड़ हैं. में चैतन्य शक्ति आत्मा ही शरीर को चला रही हूं.

में आत्मा हूं. शरीर मेरा वस्त्र हैं.

ॐ शांति. Pls. provide your feedback to

Atma Bhai on email - a.brahmin.soul@gmail.com www.bkdrluhar.com