

बाबा ने कहा, हम बच्चों को देही-अभिमानी बनने का पुरुषार्थ करना हैं.

कैसे?

स्वयं की देही-अभिमानी स्थिति बनाने के लिए नीचे बताई दो बातों का अभ्यास हमें जरूर करना चाहिए.

1. स्वयं की अंतर्मुखी अवस्था बनाने का पुरुषार्थ. हम ब्राह्मण आत्माये ड्रामा में आधा कल्प देही-अभिमानी 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 आज कहा, देह-अभिमान में हम बाहिये-मुक्ता में रहते हैं, दूसरों के नाम-रूप में फंसे रहते हैं. अब हमें देही-अभिमानी बनने के लिए अंतर्मुखी बनना ही हैं. परदर्शन-परचिंतन से मुक्त हो, झरमुई-झगमुई बातों से मुक्त हो, स्वयं को देखने की प्रैक्टिस करनी हैं.

स्वयं की अंतर्मुखी अवस्था बनाने के लिए, नीचे दिये हुए स्वमान की प्रैक्टिस बार-बार करनी हैं. इससे हमारी एकाग्रता की शक्ति भी बढेगी.

मैं आत्मा हूं. मैं ब्रुकुटि में चमकता हुआ सुंदर सितारा हूं.

मैं आत्मा, इस शरीर की मालिक हूं.

मैं आत्मा, सूक्ष्म कर्मद्रियों, मन-बुद्धि-संस्कार की मालिक हूं.

मैं आत्मा, पवित्रता के सागर का बच्चा, पवित्र शक्ति हूं.

में आत्मा, सर्वशक्तित्वान बाप का बच्चा, मास्टर सर्वशक्तित्वान हूं.

2. देही-अभिमानि स्थिति बनाने, लंबे काल के लिए शांति में रहने की प्रैक्टिस करनी हैं.

एक होता हैं, मुख से शांति में रहना. दूसरा फिर हैं मन की शांति. हमें शुरुआत मुख की शांति से करनी हैं. हर रोज सुबह 3-4 घंटे का मुख का सायलेन्स का प्रयोग स्वयं पर कर सकते हैं. बाद में वही 3-4 घंटे में से 1 घंटा मन को शांत रखने का पुरुषार्थ करें. मन की शांति हम बाबा के साथ, बिजरूप अवस्था में योग में रहकर ही कर सकते हैं.

नीचे दिये हुए स्वमान को युज कर हमें बाबा से परमधाम में बिजरूप अवस्था में योग की प्रैक्टिस करनी हैं.

में आत्मा, शांतिसागर का बच्चा, संपूर्ण शांत स्वरूप आत्मा हूं.

शांति मुझ आत्मा का स्वधर्म हैं.

ॐ शांति.

Please provide your feedback to Atma Bhai on email --
a.brahmin.soul@gmail.com