

बाबा ने कहा, आत्म-अभिमानी बनो, मैं आत्मा हूँ शरीर नहीं, यह है पहला पाठ, यही पाठ सबको अच्छी तरह पढ़ाओ।
बाबा ने आज हमें आत्म-अभिमानी बनने का पाठ पक्का करने को कहा है।

हम कैसे आत्म-अभिमानी बनने का पुरुषार्थ करें?

संपूर्ण आत्म-अभिमानी स्थिति बनाने के लिए नीचे बताई बातों का अभ्यास आवश्यक है।

1. **अंतर्मुखी अवस्था.** 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। देह-अभिमान में हम बाह्य-मुक्ता में रहते हैं, दूसरों के नाम-रूप में फंसे रहते हैं। अब हमें देही-अभिमानी बनने के लिए अंतर्मुखी बनना ही है। परदर्शन-परचिंतन से मुक्त हो, झरमुई-झगमुई बातों से मुक्त हो, स्वयं को देखने की प्रैक्टिस करनी है।

स्वयं की अंतर्मुखी अवस्था बनाने के लिए, नीचे दिये हुए स्वमान की प्रैक्टिस बार-बार करनी है।

मैं ब्रुकुटि में चमकता हुआ सुंदर सितारा हूँ। मैं आत्मा हूँ।

मैं आत्मा, इस शरीर की मालिक हूँ।

मैं आत्मा, सूक्ष्म कर्मेन्द्रिया, मन-बुद्धि-संस्कार की मालिक हूँ।

मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ, शांति सागर शिवबाबा का बच्चा हूँ।

2. **आत्मा-अभिमानी स्थिति बनाने, लंबे काल के लिए साइलेन्स में रहने की प्रैक्टिस करनी है।** एक होता है, मुख का साइलेन्स, दूसरा फिर है मन का साइलेन्स। हमें शुरुआत मुख के साइलेन्स से करनी है। हर रोज सुबह 3-4 घंटे का मुख का साइलेन्स का प्रयोग स्वयं पर कर सकते हैं। बाद में वही 3-4 घंटे में से 1 घंटा मन को साइलेन्स रखने का पुरुषार्थ करें। मन का साइलेन्स हम बाबा के साथ, बिजरूप स्थिति 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 है।

मैं आत्मा, शांतिसागर का बच्चा, संपूर्ण शांत स्वरूप आत्मा हूँ।

शांति मुझ आत्मा का स्वधर्म है।

3. **हमारी वृत्ति को संपूर्ण स्वच्छ बनाना.** हम आत्माये, एक-दूसरे के साथ व्यवहार में आते, एक-दूसरे के प्रति सदा भाई-भाई की वृत्ति रखनी है। सर्व के प्रति समान आत्मिक भाव रखने की प्रैक्टिस करनी है।

4. **किसी भी शरीर, साधन और सम्बन्ध से मोह निकाल देना है। किसी भी बात से "मेरा-पन" निकाल देना है।**

ॐ शांति।