

इस ज्ञान मार्ग में हम आगे बढ़ रहे हैं, उसकी निशानी क्या है?

बाबा का ज्ञान तो बहुत सरल है. माया ज्ञान में हैरान नहीं करती है. माया याद में ही विघ्न डालती है, क्योंकि याद से ही तो आत्मा पावन बनती है. अगर आत्मा पावन बन गई तो माया की जाल से छूट जायेगी इस लिए माया बाबा की याद को ठहरने नहीं देती. तो हमें चेक करना है की याद के समय हमारी बुद्धि यहाँ-वहाँ भटकती तो नहीं है, बुद्धि में व्यर्थ खयालात तो नहीं चलते, बुद्धि एकाग्र रहती है, याद में झुटका तो नहीं खाते और हमारे दिल में खुशी का पारा चढ़ा रहता है तो इससे सिद्ध है कि हमारे कदम आगे बढ़ रहे हैं.

अब हम जानते हैं की चारों सब्जैक्ट में से, सबसे महत्वपूर्ण सब्जैक्ट है योग (याद). योग से ही आत्मा के लास्ट 63 जन्म के विकार विनाश होने हैं. और योग से ही हम ये ज्ञान-मार्ग में आगे बढ़ सकते हैं, या हमारी चढ़ती कला रह सकती हैं. तो योग करते समय नीचे बताई विधि को युज करेंगे तो योग में सफलता जरूर मिलेगी. जभी हम बाबा की याद में बैठते हैं तो सबसे पहले हमें नीचे दिये हुए स्वमान को युज कर स्वयं को बिजरूप आत्मिक स्थिति में स्थित करने की प्रैक्टिस करनी चाहिए.

मैं आत्मा हूँ. ब्रुकुटि में चमकता हुआ सुंदर सितारा हूँ.  
मैं आत्मा हूँ. शांत और पवित्र स्वरूप हूँ. शांति और पवित्रता मेरा स्वधर्म है.  
मैं आत्मा हूँ. सत्य हूँ. चैतन्य हूँ. आनंद स्वरूप हूँ.  
मैं आत्मा हूँ. अजड, अमर, अविनाशी हूँ.  
मैं आत्मा हूँ. चैतन्य शक्ति हूँ. ये शरीर जड है. मैं चैतन्य शक्ति आत्मा ही शरीर को चला रही हूँ.  
मैं आत्मा हूँ. शरीर मेरा वस्त्र है.

जब हम आत्मिक स्वरूप में हो तब हमें परमधाम में परमपिता-परमात्मा को हमारी दिव्य बुद्धि से याद करना है. बाबा की आत्मामें बहुत कशिश होने से जैसे ही हमारी आत्मा बाबा को याद करती है, हम दूसरी सेकंड बाबा के पास परमधाम में होते हैं. ये स्थिति में आत्मा को शरीर का भान बिल्कुल नहीवत हो जाता है, आत्मा बाबा के प्यार में लवलीन हो जाती है. इसे ही आत्मा की शरीर से उपराम स्थिति कही जाती है. इसमें शरीर ठंडा हो जाता है और आत्मा अतीन्द्रिय सुख और खुशी से भरपूर हो जाती है.

बाबा के साथ जभी हम योग में बैठते हैं तो सबसे पहले हमें अंदर जाना है (अंतर्मुखी होना है) बाद में ही बाबा को परमधाम में बिजरूप अवस्था में या बापदादा को सूक्ष्म वतन में याद करना है. बाबा को परमधाम में याद करते हैं उस समय हमारी अवस्था भी बिजरूप हो और बापदादा को सूक्ष्मवतन में याद करते समय हमारी अवस्था फरिश्ता स्वरूप की होनी जरूरी है.