

बाबा ने कहा, याद से विकर्म विनाश होते हैं, ट्रांस से नहीं. ट्रांस तो पाई पैसे का खेल हैं, इसलिए ट्रांस में जाने की आश नहीं रुखों.

बाबा हमें बार-बार गीता का एक ही श्लोक "मनमनाभव" याद दिलाते हैं, जिसका मतलब हैं स्वयं को आत्मा समझ एक बाप को (परमपिता-परमात्मा) को परमधाम में याद करों तो तुम्हारे सब पाप भस्म हो जायेंगे और तुम मेरे पास आ जायेंगे. इसमें ट्रांस यानी ध्यान में जाने की तो कोई बात ही नहीं.

आत्मा को ध्यान यानी ट्रांस में जाने का मन तब होता हैं जब उसे साक्षात्कार की इच्छा रहती हैं. लेकिन बाबा ने बताया हैं कि भक्ति में भक्तों को अनगिनत साक्षात्कार होते हैं फिर भी भक्तों का कल्याण नहीं होता. तो ज्ञान में भी हम बच्चों को साक्षात्कार कि अभिलाषा नहीं रखनी हैं.

बाबा ने हमें याद की यात्रा सिखलाते हुए कहा हैं, सबसे पहले स्वयं को आत्मा समझो यानी एकाग्रता कि शक्ति को युज कर अंतर्मुखी अवस्था बनावो (अंदर जाओ).

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

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

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

मैं आत्मा हूं. सत्य हूं. चैतन्य हूं. आनंद स्वरूप हूं.

मैं आत्मा हूं. अजड, अमर, अविनाशी हूं.

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

मैं आत्मा हूं. शरीर मेरा वस्त्र हैं.

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

ॐ शांति.