

ज्ञान सागर बाप ने अपने सारे ज्ञान का सार समझाते हुए कहा, मीठे बच्चे - बाबा तुम्हें सारे सृष्टि चक्र के झाड़ की, भक्ति मार्ग के राज की सब बातें डिटेल में समझाते हैं, लेकिन फिर कहते हैं होलसेल माना मनमनाभव.

बाबा एक बात हर मुरली में हम बच्चों से कहते हैं - मीठे बच्चे, स्वयं को आत्मा समझ मुझ एक बाप को याद करो यानी मनमनाभव. लेकिन यह बात जितनी लिखने-बोलने में सहज लगती है, उतनी सहज है नहीं. इसके लिए सबसे पहले हमें अपनी स्थिति देही-अभिमानी बनानी पड़े और हमारी आत्मा को लास्ट ६३ जन्मों से देह-अभिमानी रहकर पाठ बजाने की आदत पड़ गई है.

हम आत्माये वापस देही-अभिमानी बने, इसलिए बाबा ने आज हमें दो बातों की प्रैक्टिस करवाई.

१. आत्मा का स्वदर्शन चक्र घुमाना. बाबा ने इसके लिए हमें सारे सृष्टि चक्र की नॉलेज देकर हमें कहा, परचिंतन को छोड़, खुद कि घोंट तो नशा चड़े.

प्रैक्टिस ---> मैं ब्रह्मा-मुखवंशावली, पदमा-पदम भाग्यशाली ब्राह्मण आत्मा हूँ. इस समय स्वयं भगवान इस सृष्टि पर आकर मुझ आत्मा के पिता के रूप में मेरी पालना (देख-रेख) करते हैं, टीचर बनकर मुझे पढ़ा रहे हैं, और सतगुरु बनकर मेरी आत्मा को वरदानों से शृंगार कर रहे हैं. मैं आत्मा मेरे परम प्यारे पिता को याद कर वापस सतोप्रधान बन रही हूँ. जब मैं आत्मा संपूर्ण सतोप्रधान बन जाऊंगी तो मेरे प्यारे पिता, सतगुरु बनकर अपने साथ परमधाम ले जायेंगे. वहाँ से मैं आत्मा वापस सृष्टि चक्र के आदि में श्रीकृष्ण के साथ पार्ट बजाने इस सृष्टि पर वापस आऊंगी. मेरा प्रथम जन्म श्रीकृष्ण के सखा के रूप में सतयुग में होगा. मैं और श्रीकृष्ण बहुत अच्छे दोस्त होंगे. हम साथ में खेलेंगे, साथ में स्कूल जायेंगे और साथ में रहकर ही बड़े होंगे. सतयुग-त्रेता, २१ जन्म मैं आत्मा, सतोप्रधान से सतो में रहकर, ऊँच कोटि के पार्ट बजाकर, अपरम-अपार सुख भोगती हूँ. अब मैं आत्मा द्वापर में प्रवेश करती हूँ. अब मैं आत्मा सतो से रजो बनती हूँ. फिर भी मैं सुखी रहकर ही पाठ बजाती हूँ. अब मैं आत्मा कलियुग में प्रवेश करती हूँ तो मैं रजो से तमो और अन्त में तमोप्रधान बन जाती हूँ. कलियुग में भी मैं आत्मा अधिकतर सुखी रहकर पार्ट बजाती हूँ. लेकिन अन्त में जब प्रकृति भी संपूर्ण तमोप्रधान बन जाती है तो मुझ आत्मा को वायुमण्डल के कारण कुछ

मानसिक दुखों का सामना करना होता है, जो मैं पूरे हिम्मत-हौसले से करती हूँ. फिर बाबा आकर मेरा हाथ अपने हाथों में लेते हैं और कहते हैं बच्चे अब तुम थक गये हैं और मेरी पनाह में आ जाओ. स्वयं परमात्मा, मुझ आत्मा को ब्रह्मा द्वारा ऐडप्ट करते हैं और मुझे वापस संपूर्ण सतोप्रधान बनने का रास्ता दिखाते हैं. अभी स्वयं भाग्यविधाता, बाप बनकर सारे कल्प के लिए मेरा भाग्य लिख रहे हैं. वाह मेरा बाबा वाह और वाह मेरा भाग्य वाह.

२. स्वयं को आत्मा समझने या देही-अवस्था बनाने की प्रैक्टिस करना.

देही-अभिमानि अवस्था बनाने के लिए एकाग्रता कि शक्ति को युज कर हमारी अंतर्मुखी अवस्था बनानी हैं. एकाग्रता कि शक्ति को युज कर हमारी अंतर्मुखी अवस्था बनाने के लिए नीचे दिये हुए स्वमानो को युज कर, स्वयं को एक ज्योति स्टार स्वरूप आत्मा के रूप में फील करें यानी बिजरूप अवस्था में रहने का अभ्यास बढ़ाये.

बाबा ने कहा है की साईन्स तुम्हें बहुत मदद करेंगी. हमें साईन्स के साधनों को अपने पुरुषार्थ बढ़ाने के लिए युज करना हैं. नीचे दिये हुए स्वमानो को अपने आवाज में रिकार्ड कर ऐम-पी-३ फाइल बनाकर उसे बार-बार सुने, तो हमारे सब-कोन्सियस में हम आत्मा हैं यह बात सदा के लिए ठहर जायेगी और अपनी अवस्था देही-अभिमानि बनाने में मदद मिलेगी.

ध्यान में रहे कि इस स्वमानो को युज करने से पहले, हमें अपने सब संकल्पों को मर्ज कर देना हैं.

मैं आत्मा हूँ. भृकुटि में चमकता हुआ सुंदर सितारा हूँ.

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

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

मैं आत्मा हूँ. शरीर मेरा वस्त्र हैं.

ॐ शांति.