

आज की मुरली का सार ---

बाबा ने कहा, देही-अभिमानी बाप तुम्हें देही-अभिमानी बनने का पाठ पढ़ाते हैं.

हम बच्चों को देही-अभिमानी (आत्मा-अभिमानी) बनने का पुरुषार्थ करना हैं. कैसे?

संपूर्ण देही-अभिमानी स्थिति बनाने के लिए नीचे बताई बातों का अभ्यास आवश्यक हैं.

1. अन्तरमुखी 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 और जैसे बाबा ने आज कहा, देह-अभिमान में हम बाह्य-मुखता में रहते हैं, दूसरों के नाम-रूप में फंसे रहते हैं. अब हमें देही-अभिमानी बनने के लिए अन्तरमुखि बनना ही हैं. परदर्शन-परचिंतन से मुक्त हो, झरमुई-झगमुई बातों से मुक्त हो, स्वयं को देखने की प्रैक्टिस करनी हैं.

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

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

मैं आत्मा, इस शरीर की मालिक हूं.

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

मैं शांत स्वरूप आत्मा हूं, शांति सागर शिवबाबा का बच्चा हूं.

2. आत्मा-अभिमानी स्थिति बनाने, लंबे काल के लिए साइलेन्स में रहने की प्रैक्टिस करनी हैं.

एक होता हैं, मुख का साइलेन्स, दूसरा फिर हैं मन का साइलेन्स. हमें शुरुआत मुख के साइलेन्स से करनी हैं. 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 हैं.

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

शांति मुझ आत्मा का स्वधर्म हैं.

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 हैं. सर्व के प्रति समान आत्मिक भाव रखने की प्रैक्टिस करनी हैं.

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

ॐ शांति.