

आज की मुरली का सहज सार और सहज पुरुषार्थ ----- Date: 07-10-14

हमें अपना सत्य स्वरूप आत्मा का और परमात्मा का सत्य ज्ञान देकर, देही-अभिमानी बनाने वाले, सदा आत्म-अभिमानी रहनेवाले परमपिता-परमात्मा शिवबाबा ने कहा, "मीठे बच्चे - देही-अभिमानी बनने की प्रैक्टिस करो, इस प्रैक्टिस से ही तुम पुण्य आत्मा बन सकेंगे."

हम सब यह तो जानते हैं बाप को याद करना मुश्किल नहीं है पर खुद को आत्मा समझना मुश्किल है क्योंकि हमें लास्ट ६३ जन्मों से देह-अभिमानी रहने की आदत पड़ी हुई है। इस लिए मेहनत स्वयं आत्मा समझने या देही-अभिमानी स्थिति बनाने में ही है। अगर हमारी स्थिति आत्मा-अभिमानी है तो बाप कि याद भी सहज ठहर सकेंगी।

देही-अभिमानी अवस्था बनाने के लिए एकाग्रता कि शक्ति को उपयोग कर हमारी अंतर्मुखी अवस्था बनानी है। इसके लिए एकान्त में फुरसत से बैठना है।

एकाग्रता कि शक्ति को उपयोग कर हमारी अंतर्मुखी अवस्था बनाने के लिए नीचे दिये हुए स्वमानो को उपयोग कर, स्वयं को एक ज्योति स्टार स्वरूप आत्मा के रूप में फील करें यानी बिजरूप अवस्था में रहने का अभ्यास बढ़ाये।

ध्यान में रहे कि इस स्वमानो को उपयोग करने से पहले, हमें अपने सब संकल्पों को मर्ज कर देना है।

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

मैं आत्मा हूँ. शरीर मेरा वस्त्र है.

आगे अभी आत्मिक स्थिति में रहकर शिवबाबा से दिव्य-गुणों और शक्तिओं का खजाना प्राप्त करने के लिए नीचे दिये हुए स्वमानों को उपयोग कर बाबा को याद करें. हर स्वमान में स्थित होकर बाबा से लंबे काल के लिए योग का अभ्यास करें.

मैं आत्मा हूँ. शिवबाबा का बच्चा हूँ. बाबा आप तो पवित्रता के सागर हों. आपसे पवित्रता की शक्ति लेकर मैं आत्मा सोलेकला सम्पूर्ण बन रही हूँ.

(फील करें बाबा से पवित्रता की किरणें निकल कर मुझ आत्मा में समा रही हैं, जिसे मैं आत्मा सम्पूर्ण पवित्र बन रही हूँ.)

मैं आत्मा हूँ. शिवबाबा का बच्चा हूँ. बाबा आप तो दिव्य-गुणों के भंडार हों. हम आपसे दिव्य-गुण लेकर सर्व-गुण सम्पन्न आत्मा बन रहे हैं.

(फील करें बाबा हमारा शांति का सागर हैं और बाबा से शांति की किरणें निकल कर मुझ आत्मा में समा रही हैं.

फील करें बाबा हमारा सुख का सागर हैं और बाबा से सुख की किरणें निकल कर मुझ आत्मा में समा रही हैं,

फील करें बाबा हमारा आनंद का सागर हैं और बाबा से आनंद की किरणें निकल कर मुझ आत्मा में समा रही हैं.

फील करें बाबा हमारा प्रेम का सागर हैं और बाबा से प्रेम की किरणें निकल कर मुझ आत्मा में समा रही हैं.

फील करें बाबा हमारा आत्मिक शक्तिओं का सागर हैं और उनसे भिन्न-भिन्न शक्तिओं की किरणें निकल कर मुझ आत्मा में समा रही हैं.)

यह प्रैक्टिस हमें आत्म-अभिमानिनी बनकर बाबा से योग करना सिखलायेगी, जिसे हमारी आत्मा सम्पूर्ण बन जायें. ॐ शांति.