

अपने ज्ञान से हम ब्राह्मणों का जीवन स्वच्छ और सादगी से भरपूर बनाने वाले, बेहद के ज्ञान सागर बाप ने कहा, मीठे बच्चे - सतगुरु की पहली-पहली श्रीमत् है देही-अभिमानि बनों, देह-अभिमान छोड़ दो.

बाबा ने हमें ज्ञान का पहला पाठ पढ़ाया है - मीठे बच्चे, खुद को आत्मा समझो, मतलब की देही-अभिमानि (आत्म-अभिमानि) बनों. बाबा हमें देही-अभिमानि बनने का अभ्यास इसलिए करवाते हैं क्योंकि सतयुग के देवी-देवताये नेचरल रूप से देही-अभिमानि होते हैं. अभी हमारी जीवात्मा, देही-अभिमानि बनकर पार्ट बजाने का पुरुषार्थ कर रही हैं. फिर हमारी आत्मा जब शरीर का त्याग करती है तो साथ में यह देही-अभिमानि के संस्कार ले जाती हैं. जो उसे सतयुग-त्रेता में नेचरल रूप से देही-अभिमानि बना देता है.

यह तो हम सब जानते हैं की अभी हम रावण राज्य में हैं तो यहाँ सब आत्माये एवम् प्रकृति के पांचों तत्व भी सम्पूर्ण विकारी हैं. इस समय समग्र विश्व की सर्व आत्माओं और प्रकृति के पांचों तत्वों पर माया-रावण का ही राज है. बाबा हमें यह सबसे वैराग्य भी इसलिए दिलाते हैं क्योंकि अगर हमने यहाँ की कुछ भी चीज में अपना मन लगाया तो माया हमें देही-अभिमानि बनने नहीं देगी और हमारी हार हो जायेगी. यही हमारी आत्मा और माया के बीच में चल रहा महासंग्राम है. जिसे महाभारत का युद्ध भी कहते हैं जहाँ एक तरफ हमारी आत्मा, स्वयं भगवान का साथ लेकर, अभी समग्र विश्व पर राज करने वाली माया से युद्ध कर रही है.

आज बाबा ने हमें अपने कपड़े भी बहुत सादगी वाले पहनने को कहा है क्योंकि अगर हम फेशनबल कपड़े पहनेंगे और ज्यादा शरीर का श्रृंगार करेंगे तो हो सकता है माया अपना चान्स लेकर हमें ऊपर शिखर से भी गिरा सकती है. इसलिए हमारा ब्राह्मण जीवन हमेशा सादगी और स्वच्छता से भरपूर रखना ही है.

फिर सतयुग में तो हमें बहुत अच्छे चमकदार कपड़े पहनने को मिलेंगे. सतयुग में माया-रावण नहीं है इसलिए सतयुग के सर्व सुख भोगते भी वहाँ हम नेचरल रूप से देही-अभिमानी होकर रहेंगे, वहाँ कोई पुरुषार्थ नहीं करना पड़ेगा.

- देही-अभिमानी अवस्था बनाने की ड्रिल -

सबसे पहले देही-अभिमानी अवस्था बनाने के लिए एकाग्रता कि शक्ति का उपयोग कर हमारी अंतर्मुखी अवस्था बनानी हैं.

एकाग्रता कि शक्ति का 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 (feel) करें यानी बिजरूप अवस्था में रहने का अभ्यास बढ़ाये.

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

मैं आत्मा हूं. भृकुटि 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.

ॐ शांति.