

DADI PRAKASHMANIJI

# Mật Ngọt



*Dadi Prakashmani Ji in Meditation.*

## NỘI DUNG

---



Là một hoàng đế thánh thời, hoàng đế của mảnh đất tự do khỏi mọi đau khổ.	<b>7</b>
Nhận ra trở ngại	<b>10</b>
Vượt qua trở ngại	<b>12</b>
Trở thành người chinh phục Maya	<b>15</b>
Giải phóng trí tuệ khỏi sự thu hút và lôi kéo	<b>18</b>
Trở nên không sợ hãi trước tội lỗi. Tinh thần ma quỷ của nỗi sợ chính là Maya	<b>23</b>
Sự khoan dung mang lại tình yêu của tất cả	<b>26</b>
Giữ trạng thái hương thượng và cao quý	<b>30</b>
Đi theo một chỉ dẫn duy nhất và tạo nên trạng thái ổn định và vững vàng	<b>31</b>
Kết thúc bầu không khí hương ngoại; trở nên hương nội và vô thế .	<b>35</b>
Ổn định trong sự vượt thoát như một người thờ ơ vô hạn	<b>38</b>



## LỜI TỰA

---

*Bằng những sự chỉ dạy giản đơn và ngọt ngào, Dadi Prakashmaniji, Người quản lý Trường đại học Tâm linh Thế giới Brahma Kumaris từ năm 1969 đến 2007, là một ngọn hải đăng và nguồn sức mạnh cho sự trưởng thành của những người con Brahmin. Chị chăm sóc tất cả với ánh nhìn yêu thương không bao giờ suy chuyển và luôn chia sẻ về những con đường để chuyến hành trình tâm linh trở nên dễ dàng.*

*Ở gần bên Dadiji là một trải nghiệm về tình yêu sâu sắc, không biên giới. Sự hiện diện của chị ngào ngọt hương thơm. Ánh nhìn drishti ngọt ngào lấp lánh tinh tâm linh và lòng nhân từ; nụ cười ngây thơ và những lời mật ngọt rót đầy mọi người với sự nhiệt tình và lòng hứng khởi. Bất kì ai đến trước Dadiji để nhận lấy lời giải đáp*

cho những thắc mắc của mình đều hài lòng và hạnh phúc. Chị chỉ nhìn thấy những điểm đặc biệt bên trong mỗi người và giúp họ khai thác chúng trong phục vụ. Chị đặt mọi người lên trước bản thân và trao sự trân trọng từ trái tim mình.

Dadiji là hiện thân chuẩn mực của lòng khoan dung, tha thứ. Nếu có ai đó phạm phải một sai lầm, chị chỉ nói: “Đừng bận tâm. Đừng nghĩ thêm về điều đó. Từ giờ, hãy cố gắng đừng để chuyện đó lặp lại nhé.” Dadiji đi theo shrimat của Người Cha Tối Cao trong mọi bước chân và đồng thời cũng truyền cảm hứng cho những người khác đi theo shrimat của Baba. Chị không thường dạy bảo bằng lời nói mà thường trao những bài học bằng ví dụ và tấm gương thực tế. Bất cứ khi nào có ai đó khen ngợi Dadiji, Dadi thường nói với họ rằng: “Đây là ngọn lửa hiến sinh của Baba. Baba là Karankaravanhar. Baba đang ở cùng ta, Người chịu trách nhiệm cho mọi thứ và Người là Đấng khiến ta làm mọi việc. Tất cả chúng ta đều là con rối trong bàn tay của Baba...”

Những lời chỉ dạy và dưỡng nuôi của Dadiji tan hoà trong máu của mỗi người con Brahmin. Thời điểm này, vào Lễ kỉ niệm Tưởng nhớ Dadiji lần đầu tiên, ta rất vui được chia sẻ một vài lời dạy tựa như mật ngọt của Dadiji với các em. Ta chắc rằng những giọt mật đó sẽ vô cùng hữu ích cho cả những senior (tiền bối) và những học trò mới, những ai mà đang dán thân vào con đường nỗ lực.

Với tất cả những lời chúc tốt đẹp.

BK. Janki

## LÀ MỘT HOÀNG ĐẾ THÀNH THỜI, HOÀNG ĐẾ CỦA MẢNH ĐẤT TỰ DO KHỎI MỌI ĐAU KHỔ.

1. Baba đã biến chúng ta trở thành những hoàng đế thành thời, những hoàng đế của mảnh đất tự do khỏi đau khổ. Mặc dù vậy, đây là một tổ chức lớn, nơi sẽ có rất nhiều chuyện xảy ra, vào bất cứ thời điểm nào, bất cứ khi nào. Vì thế, cũng nên có một chút lo lắng, phải vậy không?

Nhưng ta thì không bao giờ lo lắng cả. Đây là lời chúc phúc mà Baba đã trao cho cá nhân ta: “Con không cần phải lo lắng về bất cứ thứ gì.” Vì thế, ta không lo lắng và ta cũng không có thêm bất cứ suy nghĩ nào khác về mọi việc. Đây là lý do vì sao ta là một công cụ. Đấng Duy Nhất cần phải lo lắng thì mới có thể lo lắng chứ. Vậy tại sao ta lại nên lo lắng nào?

2. Trong bất kỳ tình huống nào, hãy lên một kế hoạch và nhận lấy lời khuyên về việc điều gì cần thực hiện và thực hiện như thế nào, nhưng đừng lo lắng. Lo lắng được ví như một cái gài thiêu, Vì thế, đừng lo nghĩ về bất cứ thứ gì. Vị SatGuru, Đấng Chúa Tể đã mang ta vượt thoát khỏi mọi quấy phiền. Hãy cứ để Người lo lắng! Vào thời kì chuyển giao, mỗi người chúng ta phải trở thành một vị hoàng đế thành thời.

3. Ngồi trên ngai vàng trái tim BapDada và rồi sẽ không thể có bất cứ âu lo nào nữa. Hãy ăn bất cứ thứ gì Người cho em ăn, mặc bất cứ thứ gì Người cho em mặc. Và rồi em sẽ hạnh phúc – dẫu cho dù Người muốn giữ em đóng phần vai của một người khát thực nghèo khó hay dưỡng nuôi em như một công chúa.

4. Baba là Đấng Chúa tể Ngay thơ. Hộp của Baba (bhandari) thuộc về Người và Người biết thứ gì được bỏ vào chiếc hộp đó. Mọi đồng xu của những đứa con bần cùng, những đứa con

thuộc về Baba, Chúa tể của người nghèo, đều được sử dụng một cách xứng đáng. Chúng ta ăn những gì Người cho chúng ta ăn. Baba biến chúng ta trở thành những hoàng đế vô lo, và chúng ta làm bất cứ điều gì Người chỉ dẫn.

5. Đây là câu mantra duy nhất của ta, “Ji Hazoor, hum hajir” (Thưa vâng, Chúa tể của con, con có mặt). Người là Đấng Chúa tể và ta sẽ làm mọi điều Người chỉ dẫn. Tại sao ta lại cần lo lắng? Tại sao tất cả các em lại lo lắng? Các em lo lắng về điều gì vậy? Nếu Người cho chúng ta ăn những chiếc chappati, thì chúng ta sẽ thưởng thức chúng và nếu Người đãi chúng ta 36 món ngon, chúng ta cũng sẽ ăn. Với chúng ta, cả hai thì như nhau. Bất cứ thứ gì Người cho chúng ta ăn và bất cứ nơi đâu Người muốn chúng ta ngủ, hãy để chúng ta là những viên ngọc hài lòng mãn nguyện trong mọi tình huống. Giữ bản thân vui vẻ, hấp thu dưỡng chất của niềm hạnh phúc và trao chúng cho những người khác nữa.

6. Trong khi ở trong tập thể, khi bất cứ suy nghĩ nào được tạo ra, bất cứ mâu thuẫn tâm ấn nào xuất hiện, hãy tạo ra một phương pháp để giải quyết điều đó. Nếu em không thể hoà hợp với người khác – nói rằng người này thì không tốt, người kia thì không hay, những gì người đó nói thì không đẹp – thế nhưng, chắc chắn cũng luôn có những điều tốt đẹp, ở đâu đó. Hãy tìm ra bất cứ điểm tốt nào, trò chuyện với những người có thể nhìn thấy những điều tốt đẹp và rời những điều xấu sẽ tự động kết thúc.

7. Những mong ước thanh khiết được thực hiện thông qua những lời chúc tốt lành. Nếu em nói điều gì đó và ta không chấp thuận chúng, em sẽ cảm thấy thật tệ. Nếu ai đó không đồng tình với những gì em nói và họ cứ khăng khăng như vậy, thì đừng làm phiền tới họ nữa. Họ sẽ tự động trở nên mát lành thôi.

8. Trách nhiệm của ta là cần phải nói điều gì là đúng đắn. Và chuyện người khác có tin ta hay không thì lại là phần việc của họ, nhưng nếu họ không tin và thậm chí còn buông binh ngoan cố, thì sự sai trái đó là ở phía họ. Chúng ta không cần phải tham gia vào những hành động sai trái của người khác. Hãy nói rằng, “Xin lỗi anh” và “Om Shanti” – thậm chí kể cả khi họ là người có lỗi, và rồi tình huống sẽ kết thúc. Không khí đã từng căng thẳng sẽ dịu xuống. Không có gì tổn thất khi nói “Xin lỗi”. Nó khiến mọi thứ dịu mát.

9. Đạo lý của ta là đi theo hướng dẫn được vạch ra bởi shrimat. Chỉ nghĩ những gì shrimat nói. Làm những gì shrimat dạy. Shrimat có nói rằng: “Chiến đấu với nhau”, “Cảm thấy chán chường”, hay “Đi theo chỉ dẫn của cá nhân” hay không? Shrimat có dạy em có sự gắn kết với người khác hay cư xử theo một cung cách cũ hay không? Hãy viết xuống bất cứ điều gì shrimat đưa ra và đặt mỗi bước chân của mình theo shrimat và em sẽ nhận được những lời chúc phúc của Baba.

10. Toàn bộ ý điểm thực hành đức hạnh đều được bao hàm trong shrimat. Shrimat nói: Thức dậy vào mỗi buổi sáng và tắm trong kiến thức, đi theo chỉ dẫn đạo đức, giữ sự thanh khiết, duy trì danh dự của dòng tộc Brahmin, phục vụ người khác và trao cho mọi người chỉ dẫn của Baba. Tất cả những điều này là shrimat. Vì thế, luôn luôn ở trong sự tưởng nhớ Baba và shrimat.

11. Thực hành trạng thái vô thể để kết thúc mọi tâm ấn của quá khứ. Thực tập này sẽ chấm dứt tất cả yếu kém và nhược điểm. Nhìn nhận chúng một cách chân thành. Viết xuống những yếu kém của em ít nhất 100 lần, và xin Baba tha thứ. Bằng việc làm như vậy, những tâm ấn của ý thức thể xác sẽ kết thúc. Bất cứ hành động nào đi ngược với chỉ dẫn đạo đức tâm linh – bõn cợt

và chế nhạo người khác, xem tivi – kết thúc tất cả những điều này và tích lũy nguồn thu nhập với yoga.

12. Chỉ nên để những viên ngọc kiến thức thốt lên từ môi em, đừng bao giờ có những lời nói không đẹp. Một số người dễ dàng nguyên rủa, giận dữ, họ thậm chí còn tát người khác, vì thế mà gây ra đau khổ và chuỗi lấy đau khổ. Đây là một công việc rất xấu. Mọi người nên lập một lời hứa vững vàng rằng sẽ trở nên tự do khỏi giận dữ. Hãy để ánh nhìn và thái độ của em luôn luôn thanh khiết.



## **NHẬN RA TRỞ NGẠI.**

1. Động lực phổ biến của thế giới ngày nay đó là để tạo ra những trở ngại và đối đầu, phí báng và lãng mạ, tất cả đều ở trong một bầu không khí của sự thù địch. Mặc dù vậy, chúng ta không ở trong thế giới đó, và không có kiểu động lực đó. Chúng ta là những thực thể tâm linh và độc nhất với thế giới. Động lực của chúng ta – đạo lý của chúng ta – là phá huỷ những trở ngại. Thế nhưng, bằng cách nào? Thực tế là hôm nay ai đó có thể khen ngợi ta, nhưng ngày mai chỉ còn lại sự công kích. Nếu ta phát triển, sẽ có đố kỵ. Nếu bản thân họ không tiến lên, họ thậm chí cũng xúc phạm ta.

2. Nếu ta cười họ sẽ nói rằng ta tinh quái và nếu ta im lặng họ lại nói rằng ta gốc ghêch.

3. Nếu ta làm phục vụ ở trung tâm, họ sẽ nói rằng ta không để tâm tới công việc nhà – rằng ta suốt ngày chỉ lo chuyện phục vụ ở trung tâm. Nhưng nếu ta không làm phục vụ ở trung tâm, họ lại nói rằng ta không có tình yêu dành cho yagya.

4. Nếu ta sử dụng cơ thể, tâm trí và tài sản của mình theo một cách đáng giá, mọi người sẽ nói: Chị cũng nên lo nghĩ cho tương lai của mình. Nếu ta không làm gì cả mọi người lại nói ta là một người keo kiệt. Nếu ở trong niềm say sưa với kiến thức, ta quên đi mọi thứ, họ sẽ nói ta không nên ngây ngất đến vậy. Nhưng nếu ta không say sưa, họ lại bảo ta không có niềm tin ở Baba.

5. Nếu ta giữ mình giản dị, họ nói rằng ta đang trở nên giống như một ẩn sĩ và nếu ta sống thoải mái, họ lại bảo ta không có sự từ bỏ.

6. Nếu ta nghiêm túc, ta sẽ bị cho rằng quá nặng nề và nếu ta nhẹ nhõm thì ta lại bị coi là không tuân thủ chỉ dẫn đạo đức.

7. Nếu ta lắng nghe những người khác, ta sẽ bị cho rằng ta chỉ nghe họ, và nếu ta không nghe họ, thì họ lại nói ta chỉ làm những gì mình thích mà thôi.

8. Những điều như thế xảy ra mỗi ngày. Ta sẽ làm gì trong những tình huống đó? Nếu ta nghe người này, người kia sẽ buồn phiền. Nếu ta nghe tiền bối của ta, những người ở dưới ta lại không vui. Nếu ta nghe những người ở dưới mình, tiền bối sẽ quở trách. Vậy chúng ta phải là gì đây? Những chuyện như vậy xảy ra từ những ngày đầu tiên và mọi người muốn biết cần phải làm gì? Ta thường nghĩ rằng: Cuộc sống giống như một con thuyền và lèo lái nó thật tốt là công việc của một người chèo thuyền sáng suốt.



## VƯỢT QUA TRỞ NGẠI.

1. Đầu tiên, hãy luôn nhớ rằng em càng mạnh mẽ bao nhiêu Ravan cũng sẽ càng dữ dội bấy nhiêu. Thỉnh thoảng Ravan sẽ tạo ra những ánh nhìn không tốt; những lúc khác lại mang tới sự xung đột tâm ấn. Thỉnh thoảng có sự ganh tị, thỉnh thoảng là ý thức về “của tôi”; thỉnh thoảng sẽ có sự khó chịu. Hàng trăm trạng thái của Ravan sẽ tới trước em và nhưng... em sẽ phải chiến thắng tuyệt đối.

2. Trong khía cạnh này cần tới một trí tuệ tinh tế và sắc sảo. Một trí tuệ như vậy luôn được dẫn dắt bởi shrimat. Chỉ dẫn shrimat đầu tiên của Baba là: Con nhất định phải trở nên thanh khiết và satopradhan. Nói cách khác, với một trí tuệ đầy ấp chân lý và sức mạnh của sự điềm tĩnh, trí tuệ sẽ trở nên trong sạch và em sẽ có thể đối mặt với mọi tình huống một cách chính đáng.

3. Bất cứ khi nào có bất kì kiểu trở ngại nào xuất hiện, hãy sử dụng shrimat để phân định điều gì là đúng và điều gì là sai trong tình huống đó, và trên cơ sở ấy, xác định bước đi tiếp theo của em. Việc loại bỏ những tác nhân ảnh hưởng rajo và tamo rất quan trọng để những tâm ấn của em có thể trở nên lắng dịu.

4. Giữ bản thân mát dịu. Sự mát dịu giúp võ về những tâm ấn hung hăng.

5. Ở trong niềm say sưa ngây ngất về việc em là con của Đấng Toàn Năng. Khi em có niềm say sưa ngây ngất này, trí tuệ của em sẽ được ổn định ở tầm cao. Nó sẽ không hướng về phía cơ thể hay những mối quan hệ liên quan tới cơ thể.

6. Giữ mục tiêu rằng Baba đã trao cho chúng ta – thứ mà làm

đầy chúng ta với những đức hạnh thánh thiện. Liên tục kiểm tra: Tôi có đang hướng bản thân tới trạng thái thánh thiện hay không? Làm sống dậy trong em những phẩm chất của một vị thần.

7. Những vị thần là những người satoguni (hoàn toàn thanh khiết). Trạng thái satoguni được phát triển bằng việc đi theo shrimat.

8. Luôn coi bản thân là vô cùng, vô cùng may mắn diễm phúc. Điều này sẽ giúp em kết thúc mọi trở ngại một cách dễ dàng. Đừng để bỏ lại một khoảng trống nào cho những hoài nghi. “Có lẽ, việc về đầu không phải là số phận của tôi”. “Tôi không biết liệu tôi có thể tiếp tục hay không”. “Mỗi khi tôi ở cùng gia đình Brahmin thì đều có những mâu thuẫn, và trong thế giới ngoài kia lại chỉ có những trở ngại... Tôi nên làm gì đây?” Tất cả những điều này đều là dấu hiệu của sự nghi ngờ.

9. Đừng bao giờ trở nên mệt mỏi vì những điều như vậy. Đối mặt với thử thách là nền tảng để trở nên diễm phúc. Nhận lấy một bài thi có nghĩa là tự tạo vận may cho chính mình. Nếu không có những bài thi, làm cách nào chúng ta có thể chiến thắng? Một viên đá trở thành một saligram (tảng đá nhỏ hình oval tượng trưng cho linh hồn) đáng được thờ phụng chỉ sau khi bề mặt của nó đã được áp lực của nước bào mòn trơn nhẵn.

10. Toàn bộ gia đình Brahmin là giáo viên của ta. Khi bất kì ai tới trước mặt ta, suy nghĩ duy nhất nên có trong trí tuệ đó là: Khi người này rời đi, em ấy sẽ được nhuộm màu tâm linh nhiều thế nào? Người đó càng nhận được nhiều sức mạnh của ý thức linh hồn bao nhiêu, ta lại càng ghi được nhiều điểm bấy nhiêu.

11. Là những người con của Đấng Toàn năng Thế giới, chúng ta đã được trao cho thẩm quyền vĩ đại. Duy trì lòng tự trọng cao quý này là một cách khác để kết thúc mọi trở ngại lớn nhỏ.

12. Trao tặng tính tâm linh và sự mát lành tới mỗi và mọi cá nhân là một việc làm cao quý của chúng ta. Đừng nghĩ rằng, “Tôi vô cùng yêu thương người này, nhưng cô ấy lại vẫn khiếm nhã với tôi!” Bất cứ điều gì xảy ra, chúng ta cũng không thể trở thành một chiếc gai nhọn với người khác. Tình yêu mang ý thức linh hồn cần được chia sẻ với tất cả.

13. Cảm xúc của sự không ưa dành cho ai đó trong trái tim em là lý do chính tạo ra sự bất hoà. Đầu tiên, thì có sự ganh tị, nó tạo ra cảm xúc không ưa, và sau đó là có những suy nghĩ về nhau. Bất cứ ai mà em có những suy nghĩ như vậy dành cho họ, đều sẽ trở thành kẻ thù của em. Tại sao em lại biến người khác trở thành kẻ thù của mình?

14. Thậm chí nếu người khác sai lầm, hãy tiếp tục đưa ra những quyết định với trí tuệ ngay thẳng. Hợp tác, trao lời khuyên, và giữ mình nhẹ nhõm. Duy trì bản thân trong niềm say sưa ngây ngất của ánh sáng và sức mạnh, rồi em sẽ không bao giờ cảm thấy hiếu thắng. Tránh xa xu hướng trở nên bảo thủ, nó sẽ lừa dối em rất nhiều và gây ra những tổn thất.

15. Sự oán thù gây ra rất nhiều tổn thất. Vì vậy, trong mọi tình huống, đừng bao giờ tranh luận; thay vì vậy, hãy giữ lòng khiêm nhường. Hãy làm điều đó vì lợi ích của việc nối lại mối quan hệ. Đừng sợ nếu điều đó cần em phải nỗ lực. Nếu ai đó nặng lời với em, hãy cứ giữ bản thân điềm tĩnh và lắng nghe họ. Sự khiêm nhường của em chắc chắn sẽ tạo nên tác động. Trở nên khiêm nhường có nghĩa là có khả năng dung chứa tất cả.

16. Duy trì tính tâm linh của em. Ở trong niềm say sưa ngây ngất: Của con chỉ có mình Baba và không ai khác. Đi vào tương tác từ trạng thái của sự thờ ơ vô hạn. Em càng thờ ơ bao nhiêu, em lại càng trở thành một yogi nhiều bấy nhiêu. Điều này sẽ giúp phẩm chất của em không bị tác động. Không ai có thể chỉ ngón tay vào nhân cách của em. Hãy cẩn trọng về điều này. Nền móng của Trường đại học Tâm linh Thế giới là những quy tắc đạo đức tâm linh.

17. Em sẽ trở nên diễm phúc dựa trên mức độ em trở thành một người từ bỏ và một tapaswi (người thiền định mãnh liệt). Tapasya nghĩa là có khả năng kiểm soát các giác quan thể chất. Tapasya nghĩa là có khả năng kiểm soát thái độ. Ở trong trải nghiệm ngọt ngào của niềm vui siêu giác quan. Chỉ nhận lấy ngọt ngào trong sự tưởng nhớ một mình Baba.



## **TRỞ THÀNH NGƯỜI CHINH PHỤC MAYA.**

1. Thượng Đế, Đấng Ban tặng Vận may, đích thân Người đã vẽ một đường chỉ vận may trên vầng trán của mỗi chúng ta. Điều đó có nghĩa rằng chúng ta đã tới với những vận may được đánh thức. Chúng ta không cần nỗ lực để đánh thức nó. Vận may của chúng ta đã sẵn thức dậy và chúng ta đang dần thân vào công việc phục vụ thế giới. Vì vậy, hãy cứ hát lời ngợi ca vận may của em.

2. Ta khiến Baba ngồi cùng với ta. Ta trở nên ngang bằng Người và ta ngồi cùng Người. Điều đó không phải là việc Baba ở mãi trên trời cao còn ta thì ở dưới mặt đất này. Tại sao lại nên có khoảng cách như thế? Nếu ta cứ xa cách như vậy thì bụi bặm trần gian sẽ lại lôi kéo ta. Bởi vì Baba đã biến chúng ta trở



thành mahavir – những đứa con của gió – và dạy chúng ta cách bay lên, tại sao chúng ta lại chơi cùng cát bụi? Tại sao chúng ta không trở nên ngang bằng với Người và ngồi cùng với Người?

3. Chúng ta là những ngôi sao của trái đất, những người thấp sáng thế gian. Mỗi ngày vào giờ amrit vela, hãy đính cái dấu của niềm say sưa này và em sẽ không bao giờ phải nói, “Baba, hãy đánh thức vận may của con!”, “Baba, hãy giúp con...”

4. Baba kéo cái bím tóc của chúng ta và đặt chúng ta ngồi trên một tấm nệm cùng Người. Chúng ta là một vốc tay những viên kim cương được chọn lọc trong hàng triệu triệu. Vậy tại sao chúng ta, những viên kim cương lại nói rằng chúng ta vẫn còn tì vết? Tại sao chúng ta lại tự giảm giá trị của bản thân? Chúng ta đã tới với Baba. Baba đã chọn chúng ta. Thế giới có thể nói bất cứ điều gì họ muốn. Chúng ta giờ đã thuộc về Baba và Baba thuộc về chúng ta.

5. Đừng bao giờ nói rằng, “Em có thể làm gì đây – Maya vẫn cứ tới?” Không phải chỉ có chuyện Maya “tới”. Chính những suy nghĩ của em mới thực sự mời gọi Maya. Em đi xuống và cho phép Maya nên bà ta tới với em. Hãy trở thành người con trai đích thực của gió (‘mahavir’) và rồi Maya sẽ bỏ chạy từ xa.

6. Hãy cẩn trọng để Maya không thể ăn thịt em. Đừng chào đón Maya khi bà ta tới. Hãy giữ cho ngưỡng cửa được canh chừng thật thông thái để Maya không thể bước vào và gây tổn hại. Đừng cho phép bà ta đi qua cánh cổng. Bà ta chỉ được phép đến trước cửa, chào tạm biệt em, và bước đi.

7. Đây là ngọn lửa hiến sinh bất diệt của Rudra nơi mà chúng ta dâng nộm những yếu kém, nhược điểm và thiếu sót của bản thân. Nếu có bất cứ điềm gở nào của giận dữ, sắc dục hay bất

cứ thứ gì khác, hãy dâng nộm chúng trong ngọn lửa hiến sinh này chỉ bằng cách giữ tên của Người trong trái tim em, để có thể loại bỏ tất cả những thứ khác. Hãy hiến sinh chúng với sức mạnh của tình yêu. Sau đó, “người dì” Maya sẽ không tới gặp em nữa.

8. Trong khi chúng ta đang sống, trong những cơ thể này, hãy lập một lời hứa chỉ thuộc về một mình Baba và không ai khác. Baba, con sẽ là đứa con xứng đáng của Người và làm rạng danh Người. Con sẽ trở nên thanh khiết và tạo nên thế giới thanh khiết. Con sẽ trở nên xứng đáng với thiên đường – thế giới mới và chắc chắn sẽ mang thiên đường tới trái đất này.

9. Một lời hứa là một lời thề. “Shiv Baba, con hứa với Người rằng cho dù con sống hay chết, con sẽ không bao giờ phá vỡ lời thề của con. Con sẽ trở thành một vị thần và xây dựng một đạo lý duy nhất và một vương quốc. Con sẽ trở nên thanh khiết và tạo nên thế giới thanh khiết.”

10. Ngọn lửa hiến sinh có nghĩa là tạo nên một sự hiến sinh. Hiến sinh những tâm ấn cũ của em. Maya có thể nhảy múa và khiêu khích quanh em, nhưng chúng ta sẽ không nhảy theo nhịp điệu của bà ta. Con thuộc về Người và con sẽ luôn là của Người. Khi em dâng nộm mọi thứ em có trong ngọn lửa hiến sinh này, em sẽ nhận được hoa trái cho những mong ước của mình.

11. Một là Maya của việc bị mắc kẹt vào những cơ thể và một là Maya mạnh mẽ của lòng đố kỵ. “Người đó được trao cơ hội này. Tại sao tôi lại không có nó?” Nói rằng, “tôi”, “tôi” là sự ganh tị. Sự ganh tị khiến em rơi xuống khỏi trạng thái cao quý của mình. Bên trong có sự ganh tị, bên ngoài sẽ tạo ra những lời bao biện – nói rằng em không đủ tốt hoặc đó là

việc em không được phép làm. Sau đó em cứ chơi những trò tiêu khiển như thế đó...

12. Những ai hạnh phúc khi nhìn thấy người khác tiến lên phía trước thì bản thân cũng đang tiến lên. Baba đã trao cho chúng ta câu khẩu hiệu này, vậy tại sao lại có sự đố kỵ? Baba luôn đặt những người con lên trước và chỉ mong chờ để xem tên ai được xướng lên. Những ai mà khiến người khác tiến lên cũng tự động tiến lên. Những ai trao cơ hội cho người khác cũng là những người cao quý.

13. Rất tốt để có sự nhiệt tình và những cảm xúc thanh khiết cho phục vụ, nhưng cùng với điều đó, đồng thời hãy tiến lên theo chỉ dẫn của Đấng Duy Nhất. Những lời phàn nàn, bình luận và chỉ trích, như “Người này đã làm điều này.” và “Tại sao người đó lại làm thế kia?” không phải là định hướng của Đấng Duy Nhất. Nếu em muốn cùng với mọi người tiến lên phía trước, hãy học cách trao sự trân trọng cho nhau.

14. Không còn sự đố kỵ, ngoan cố hay nghĩ về người khác nữa. Hãy vâng lời! Những người con vâng lời có bàn tay chúc phúc của Cha trên đầu chúng. Những ai tuân thủ shrimat sẽ nhận được học bổng.



## **GIẢI PHÓNG TRÍ TUỆ KHỎI SỰ THU HÚT VÀ LÔI KÉO.**

1. Baba nói: Các con, Ta là Người Hầu cận Vâng lời của con. Chỉ một câu nói này thôi, Baba cũng đã dạy chúng ta rất nhiều bài học. Baba của chúng ta hết mực không có cái tôi. Vì thế ta cũng nên hỏi bản thân mình rằng: ta đã không có

cái tôi và khiêm nhường chưa? Bởi vì Người Cha Tối Cao, Đấng Toàn Năng cao quý như vậy, nói rằng Người là Người hầu cận của ta, vậy thì ta phải trở nên không có cái tôi đến thế nào?!

2. Nếu ta là một người đầy tớ giống như Cha, Người thanh lọc những người khác, thì ta cũng phải trở thành một người chinh phục những gấn kết ràng buộc và là hiện thân của tượng nhớ. Hãy kiểm tra điều này: trí tuệ của tôi có bị lôi kéo tới bất cứ nơi nào khác hay không? Một số nói rằng trí tuệ của họ bị lôi kéo và rằng họ trải nghiệm những cơn bão của Maya. Mặc dù vậy, những cơn bão đó tới khi em không coi bản thân mình như một người đầy tớ. Nếu tôi là một người đầy tớ công cụ để thanh lọc thế giới, thì thái độ của tôi không thể bị lôi kéo tới bất cứ nơi nào khác.

3. Bằng việc coi bản thân em là một công cụ, Baba Karankaravanhar sẽ tự động được tưởng nhớ. Baba nói: Con là người trợ giúp của Ta, người giúp ta thanh lọc thế giới. Những sứ giả, người trao thông điệp cho người khác đồng thời cũng phải phục vụ chính bản thân họ. Những ai thanh lọc người khác nhất định cũng phải giữ bản thân thanh khiết.

4. Một Brahma Kumar hay Kumari là những người con thanh khiết của Người Cha thanh khiết, những người thanh lọc người khác. Vì thế hãy hỏi bản thân: Suy nghĩ, lời nói và hành động của tôi có thanh khiết hay không? Không nên chỉ có sự thanh khiết trong hành động mà không thanh khiết trong suy nghĩ. Không nên buông bỏ sự tham lam nhưng vẫn ở trong gấn kết. Câu mantra của khoảnh khắc cuối cùng đó là: Người chinh phục mọi gấn kết và là hiện thân của tượng nhớ. Bằng cách nào mà em có thể phục vụ người khác nếu em không áp dụng câu mantra này?

5. Baba nói: Ta, Thần chết Vĩ đại, đã tới để mang các con trở về nhà. Các con bây giờ chỉ nên có một mối bận tâm duy nhất đó là trở về nhà. Các con chỉ có Ngôi nhà trong trí tuệ mình và chỉ bận tâm tới một mình Baba, vì thế bằng cách nào mà những thứ khác có thể lôi kéo trí tuệ con?

6. Một số nói rằng trí tuệ của họ vẫn bị lôi kéo bởi con người. Ta hỏi: Tại sao? Em nói rằng em đang cố gắng nhưng ta lại nói rằng em không vâng lời. Em nói rằng em đang nỗ lực nhưng ta lại nói rằng em không làm gì hết. Niềm tin của em đâu rồi? Khi nào thì em mới có niềm tin tuyệt đối trong trí tuệ của mình? Sau khi em chết? Có phải điều Baba nói “những người con mà trí tuệ có niềm tin thì luôn chiến thắng” là sai lầm? Nếu không hãy chứng minh điều đó bằng việc chiến thắng trọn vẹn.

7. Nếu trí tuệ của ta bị gắn kết với ai đó, ta có thể thanh lọc người khác được không? Làm sao một người bị mắc kẹt lại có thể phóng thích người khác khỏi giá treo cổ được? Nếu ai đó nói với ta rằng họ không thể trở nên tự do khỏi tội lỗi và rằng thái độ của họ không thanh khiết thì ta sẽ nói với người đó rằng họ đang bị đặt trên giàn treo. Nếu em không bước xuống khỏi giàn treo đó và ngồi trên gai vàng trái tim BapDada bây giờ, thì sẽ là khi nào?

8. Khi em hướng ánh nhìn của mình vào thế giới, Maya sẽ làm đủ mọi trò đối với em. Baba đã mở con mắt thứ ba của ta và vì thế ta không còn đôi mắt để nhìn thế giới nữa. Ta không còn đôi mắt để nhìn vào những cơ thể nữa. Ta nói: Maya, hãy cứ thử tới đây. Ta thách thức Maya. Ta nói, “Ta thuộc về Baba của ta; Ta không thuộc về thế giới này.”

9. Vâng lời có nghĩa là trọn vẹn niềm tin đi theo những mệnh lệnh. Nếu em coi bản thân mình là vâng lời, tại sao em lại

phản kháng những chỉ dẫn của Baba, và kết thúc với việc phạm sai lầm? Bởi vì em là một người đầy tớ, tại sao em lại không nghe lời ông chủ của mình? Chỉ khi trí tuệ rời xa vị chủ nhân nó mới bị đánh bầy và mắc kẹt vào bản tính của người khác. Sau đó, sẽ có những xung đột. Baba nói, “Các con, hãy trở nên khiêm nhường”. Mặc dù vậy, thay vào đó em lại nổi nóng. Như vậy có khiến em trở nên vâng lời? Chúng ta phải trở nên hết sức, hết sức ngọt ngào.

10. Một số tạo ra thế giới trong trí tưởng tượng. Sau đó họ sống trong đó. Họ đói khát sự tôn trọng và vì thế, họ tự khen ngợi chính mình, họ bắt đầu lan truyền những tin đồn về người khác: Người này người kia thì như thế này, người này người kia thì nói như thế khác. Những sự hiểu lầm cũng có thể biến em trở thành con mồi của trí tưởng tượng. Đây là một căn bệnh, từ đó mà rất nhiều người thậm chí sẽ chết. Họ nghĩ rằng họ tiến lên với sự tôn trọng dành cho người khác, nhưng thực ra trái tim của họ lại bị thiêu đốt bởi những gì họ tưởng tượng về những điều người này người kia nói hoặc nghĩ về họ. Họ trở thành con mồi cho Maya và dừng học tập.

11. Chúng ta vô cùng may mắn. Chúng là một và thuộc về Đấng Duy Nhất. Hãy ngợi ca vận may của em theo cách này. Baba bảo vệ chúng ta. Tại sao, sau đó, em lại nói rằng trí tuệ của em bị lôi kéo? Hãy chôn vùi tâm ấn này trong hồ Nakki hôm nay trước khi em trở về nhà.

12. Giữ trí tuệ vững vàng về việc em thuộc về ai và Maya sẽ không thể tới gần. Kiếp sinh của em đã thay đổi, tên họ, tôn giáo, dòng tộc, hành động, các mối quan hệ của em tất cả đã thay đổi. Chúng ta hoàn toàn khác biệt với con đường của thế giới, vậy tại sao chúng ta còn đoái hoài tới chúng?

13. Chúng ta hoàn toàn vô minh với mọi ham muốn. Chúng ta không còn ham muốn nào nữa. Có điều gì trong thế giới này có thể vĩ đại hơn Baba của tôi tới mức khiến tôi thèm muốn chúng? Tìm thấy Đấng Duy Nhất, chúng ta đã có mọi thứ. Với mọi thứ đã có được, còn gì để mà phải mong cầu?

14. Tại sao em lại hứng thú với thời trang? Bởi vì chúng ta không còn thuộc về thế giới này, tại sao vẫn còn thời trang? Những ai yêu Baba sẽ không tham đắm vào thời trang của thế giới này. Họ sẽ không bước về hướng mà thế giới đang đi. Những ai yêu Baba sẽ không còn ham thích thế giới này. Nếu không có sự thờ ơ, em sẽ không thể được yêu thương bởi Baba hay gia đình.

15. Vào giờ amrit vela, hãy lặn ngụp thật sâu và ngồi cùng Baba và trong suốt cả ngày em sẽ ở dưới sự che chở của Baba. Nếu em không lặn ngụp thật sâu vào giờ amrit vela, em sẽ bị phơi bày trước Maya trong suốt cả ngày. Lặn sâu có nghĩa là, đầu tiên, “Tôi, linh hồn là ánh sáng, là một chấm điểm.” Thứ hai, “Baba của tôi là một Chấm điểm.” Đây là trải nghiệm lạc trong niềm say sưa ngây ngất đích thực.

16. Mỗi ngày vào giờ amrit vela hãy rót đầy tạp dề của em với những lời chúc phúc từ Baba. Những lời chúc phúc từ Baba của ta thì luôn ở cùng ta. Khi những lời chúc phúc này ở cùng ta, ta trở thành người trao tặng những lời chúc phúc. Chỉ những người con được chúc phúc mới là những linh hồn từ thiện. Nếu tôi là một linh hồn từ thiện, tại sao tôi lại trở thành một linh hồn tội lỗi được? Trò chuyện với bản thân em theo cách này mỗi ngày. Vào giờ amrit vela, hãy đi và nung nấu trong lòng Baba. Tan hoà trong đó và rời cả ngày của em sẽ vô cùng ngọt ngào, trái tim em sẽ trở nên rất mạnh mẽ.

17. Đừng bao giờ hoang mang về bất cứ thứ gì. Trở nên hoang mang giống như việc tự bóp nghẹt chính mình. Thay vào đó, hãy cứ nhảy múa trong hạnh phúc và Maya sẽ biến mất. Giữ bản thân em bận rộn. Một tâm trí rảnh rỗi thì được nói là “Một tâm trí trống rỗng là phân xưởng sản xuất của ma quỷ.” Giữ mình bận rộn không có nghĩa là em phải liên tiếp dạy các khoá học và giải thích trong những buổi triển lãm. Không đâu. Có rất nhiều phương pháp để giữ mình bận rộn. Đọc, viết và nuôi dưỡng sự say sưa của riêng em bởi vì niềm say sưa này là tài sản của cá nhân em.



## **TRỞ NÊN KHÔNG SỢ HÃI TRƯỚC TỘI LỖI. TINH THẦN MA QUỶ CỦA NỖI SỢ CHÍNH LÀ MAYA.**

1. Đôi khi, có những thứ thậm chí chỉ đơn giản như một sợi dây cũng có thể khiến chúng ta hoảng sợ. Bằng cách nào? Nếu nó bị nhầm lẫn, giả dụ, với một con rắn, thì sẽ có nỗi sợ. Maya thì cũng giống vậy. Tinh thần ma quỷ của Maya – giống như một con rắn – đã xây nhà bên trong em và cư trú tại đó. Một con rắn thì là một con rắn. Nó chắc chắn sẽ cắn, và vết cắn đó có độc. Những con rắn không phải đùa chơi. Đừng chơi với chúng! Không cần phải sợ hãi. Nếu có một con rắn, thì hãy tránh xa nó ra.

2. Năm tội lỗi là những tinh thần ma quỷ; chúng là những thứ nhơ nhuốc. Em sẽ ngoảnh mặt với những điều xấu xa, trao cho chúng sự trân trọng đầy yêu thương, hay em sẽ tránh xa? Khi chúng ta lại gần, chắc chắn sẽ có những mùi khó chịu. Hãy giữ khoảng cách để có thể được bảo vệ. Đây là một thế giới nhơ bẩn. Dành sự quan tâm thật ít cho nó thôi – như với phim ảnh chẳng hạn – và chắc chắn sẽ có những

sự thu hút và lôi kéo. Em đặt sự chú ý của mình vào bất cứ đâu, thì ở đó chắc chắn sẽ có sự lôi kéo. Mặc dù vậy, việc nhận ra mọi thứ trong thế giới này nhem nhuốc thế nào sẽ kết thúc sự thu hút.

3. Nói về người khác sẽ tạo ra khán giả. Mặc dù vậy, Baba nói, “Các con, đừng nghe, đừng nói hay xem những tin tức về thế giới vô vị này.” Tại sao lại tụt khỏi lòng Baba và đi xuống? Luôn ngồi trong lòng Người. Ở dưới mái vòm che chở của Người và sẽ không có ai dám tới gần em với những lời rèm pha. Ôn định trong trạng thái không sợ hãi và Maya sẽ không thể lại gần.

4. Không sợ hãi có nghĩa là không có sức mạnh của tội lỗi nào – thực tế là không có sức mạnh nào trong thế giới này – có thể khiến em hoảng sợ. Điều đó có nghĩa em là một mahavir – không thể bị đánh bại trước Maya. Không có gì cần phải nói; thay vào đó, ở bên trong em, chỉ có những suy nghĩ quyết tâm và trải nghiệm của một vị chủ nhân của mọi phẩm quyền và sức mạnh.

5. Sự lười biếng sẽ ăn mòn em hoàn toàn. Nếu hôm nay có một suy nghĩ, “nếu tôi tới lớp trễ hôm nay thì có vấn đề gì không?” Và rồi ngày mai em sẽ ra đi. Sự lười biếng cũng gây hại cho công việc phục vụ nữa. Ở dưới sự ảnh hưởng của nó, em sẽ đưa ra rất nhiều lời bào chữa. Một trái tim không trong sạch thì chứa đầy những lời bào biện. Không có sự bào biện khi trái tim trong sáng.

6. Thực hành đặt một dấu chấm cho những suy nghĩ của em. Hãy thực hành. Đi từ trải nghiệm hữu hình tới trải nghiệm vô hình, trong một phút. Biến điều này trở thành một kỉ luật. Chú ý tới nó; thực hành nó và trí tuệ của em sẽ tràn đầy bình an và sức mạnh. Em sẽ luôn hạnh phúc.

7. Kiểm tra điều này mỗi ngày: “Tôi có thay đổi không?” Tôi có sức mạnh để thay đổi không? Sự thay đổi đầu tiên đó là đi từ thế giới cũ đến thế giới mới, từ đó những tâm ẩn của ý thức cơ thể cùng với những yếu kém và dấu vết tiêu cực sẽ được chuyển hoá. Cùng với thế giới, chu kỳ cuộc đời em cũng đang thay đổi. Bây giờ, pin đang được sạc. Nó đang trở nên đầy.

8. Nếu hôm nay ta không tràn đầy niềm say sưa ngây ngất thì ngày mai, khi một điều gì đó bé nhỏ xảy ra, ta cũng cảm thấy tinh thần xuống dốc. Sự say sưa ngây ngất thì giống như một đồi cát – nó cứ liên tục thay hình đổi dạng bởi gió. Thay vào đó, hãy khiến cho niềm say sưa của em kiên cố bằng xi măng của kiến thức và yoga tới mức mà nó sẽ không bao giờ suy sệt.

9. Rất nhiều điều được thực hiện dưới danh nghĩa của phục vụ lại thường chẳng có giá trị phục vụ nào trong đó. Ví dụ, em đi và gặp hai hoặc ba người bạn của em, bởi vì điều đó khiến em vui vẻ, nhưng nếu em không gặp họ thì niềm vui của em tan biến. Bên ngoài nó trông có vẻ như một công việc phục vụ nhưng bên trong em lại có một ham muốn tinh tế chia rẽ tập thể. Hình dáng bên ngoài có vẻ tốt đẹp, nhưng bên trong lại là những thanh gươm sắc nhọn – thỉnh thoảng loé lên thông qua đôi mắt và thỉnh thoảng lại đâm xuyên thông qua ngôn từ. Phục vụ như vậy không hề mang lại chút lợi ích nào. Đúc hạnh tốt đẹp nhất đó là luôn lạc trong tình yêu của Baba và giữ mình độc lập. Mặc dù vậy, điều này không có nghĩa là tự mình làm mọi thứ, và chỉ cho cá nhân em. Không đâu. Nó có nghĩa là khiến bản thân em phụ thuộc vào Baba, thay vì dựa vào những người khác, vì lợi ích của chính em. Chúng ta phải sống trong tập thể. Chúng ta không thể nói rằng không có mối liên hệ nào giữa chúng ta. Điều này thì cần đến sự khiêm nhường. Hãy học cách sống trong tập thể với sự khiêm nhường.



## SỰ KHOAN DUNG MANG LẠI TÌNH YÊU CỦA TẤT CẢ.

1. Lòng khoan dung là một đức hạnh và là một sức mạnh. Nó giúp chúng ta cân bằng trong hạnh phúc và khổ đau, khen ngợi và phỉ báng, tôn trọng và xúc phạm. Nó là nền tảng của một trạng thái ổn định và vững vàng. Vì lý do này, nó là đức hạnh vĩ đại nhất trong tất cả các đức hạnh, và là sức mạnh cao quý nhất. Đây là đức hạnh đầu tiên trong kiến thức. Nếu những linh hồn đầy áp kiến thức không có đức hạnh này, họ không thể được mọi người yêu quý.

2. Đi từ quang thơ ấu qua thời thanh xuân, tới khi trưởng thành và sau đó là tuổi già, em sẽ không bao giờ phàn nàn với tạo hoá, nói rằng, “Ôi tạo hoá, tại sao tôi lại phải trải qua những giai đoạn như vậy?” Sẽ không có câu hỏi như thế vì em biết rằng đó là quy luật của tự nhiên. Tương tự, bốn mùa cũng là quy luật tự nhiên. Vì thế, chúng ta sẽ không nói rằng, “Ôi vật chất, tại sao bạn cứ gây ra sự khó chịu với cái oi bức vào mùa hè hay giá lạnh vào mùa đông?” Chúng ta biết rằng đây là những khía cạnh của tự nhiên. Chắc chắn phải có giá rét vào thời điểm lạnh giá và oi nóng vào thời điểm nắng nực. Điều quan trọng đó là hãy sử dụng những thiết bị được trao cho chúng ta vào thời điểm đó, để bảo vệ bản thân...

3. Vào thời điểm hiện tại, vật chất tamopradhan, trong khi ở thời kì vàng vật chất là satopradhan, và chúng chỉ trao tặng hạnh phúc. Mặc dù vậy, bây giờ, chúng tamopradhan và đây là lý do vì sao chúng ta không thể nổi giận với chúng. Chúng ta không thể sinh sự với tự nhiên và nói rằng, “Ôi thời tiết lạnh giá, tại sao bạn cứ gây đau khổ?” Chúng ta đang chiến đấu với ai vậy? Khi trí tuệ duy trì nhận thức về những quy luật của tự nhiên, sẽ không có chuyện chiến đấu. Theo cách tương tự,

những khó khăn trong các mối quan hệ chắc chắn sẽ nảy sinh. Tại sao chúng ta lại nên buồn phiền vì điều đó? Giống như những khó chịu đến từ tự nhiên cần được chịu đựng, khoan dung, thì chúng ta cũng có những tài khoản với gia đình. Tại sao lại chiến đấu với việc đó? Trạng thái của chúng ta không nên bấp bênh chỉ vì những chuyện như vậy.

4. Nó được nói rằng: Em sẽ được yêu thương khi bản thân em là một người trao tặng yêu thương. Ai đó nghĩ họ trao yêu thương nhưng mặc dù thế họ lại bị khước từ một cách bất công. Hãy hiểu rằng đây chính là tài khoản nghiệp. Những tài khoản nghiệp của 63 kiếp cần phải được thanh toán. Nơi đâu có tình yêu thanh khiết, mọi người chắc chắn sẽ dành sự tôn trọng cho em, như một sự hồi đáp. Họ sẽ tràn đầy lòng tôn trọng, và chỉ có những lời chúc tốt lành và suy nghĩ thanh khiết. Hãy duy trì trạng thái này và kết cục mọi người sẽ dành cho em những lời khen ngợi và em sẽ chỉ có những lời chúc phúc dành cho những linh hồn đó. Nếu bản thân em không duy trì trạng thái này, thì sau đó không ai sẽ ca ngợi em được hết.

5. Những người đầu tiên khen ngợi tôi nên là những vị tể tướng của tôi – đó là những giác quan vật chất và tinh tế của tôi. Những tâm ấn của tôi nên khen ngợi tôi; nó có nghĩa rằng chúng nên hợp tác với tôi và tuân theo mệnh lệnh. Baba nói rằng: Có ba vị tể tướng chính – tâm trí, trí tuệ và tâm ấn. Vị tể tướng đầu tiên, tâm trí, có vâng lời? Dấu hiệu của điều này đó là tôi sau đó sẽ tự động có những suy nghĩ thanh khiết. Sẽ không có những suy nghĩ kiểu như, “Tại sao người này lại xúc phạm tôi?” Thậm chí có suy nghĩ như vậy cũng là không thanh khiết.

6. Baba đã tạo ra ngọn lửa hiến sinh này để hiến sinh Ravan với 10 cái đầu trong đó. Hãy hỏi bản thân em: “Tôi đã hiến

sinh 10 cái đầu của Ravan có trong mình hay chưa (những hình thể khác nhau của tội lỗi)?” Trở thành người chinh phục những giác quan vật chất có nghĩa là khiến chúng trở nên thánh thiện.

7. Kiểm tra: Đôi tai của tôi có thánh thiện không? Hay nó vẫn thích thú lắng tai nghe những lời đồn thổi? Đôi mắt của tôi thì sao? Đôi mắt của chúng ta là để trao cho người khác những ánh nhìn với cảm xúc yêu thương trong ý thức về tình anh em. Chúng là để ngắm nhìn những viên ngọc của Baba. Nếu đôi mắt hướng tới ai đó với thái độ không thanh khiết, với cảm xúc mâu thuẫn, thì nó giống như thể đôi mắt của tôi đang xúc phạm chính tôi. Khi nào đôi mắt có sự tôn trọng tôi? Chỉ khi tôi dùng làm tổn thương người khác thì tôi mới xứng đáng nhận được sự tôn trọng đó – từ chính bản thân mình và từ những người khác.

8. Tình yêu thương của tất cả sẽ hướng về phía của những ai luôn giữ suy nghĩ thanh khiết. Nếu trí tuệ của tôi hướng suy nghĩ tới người khác, nếu nó rời bỏ chân lý và sự trong sạch để đi theo giả dối, thì hãy hiểu rằng người đầu tiên khước việc yêu thương tôi chính là trí tuệ của tôi. Nếu trí tuệ của tôi không yêu tôi, làm sao người khác có thể làm được điều đó? Tương tự, hãy kiểm tra xem liệu em có sự tôn trọng đến từ những tâm ấn của mình. Tôi đã hiến sinh những tâm ấn quý phiền chưa? Nếu tâm ấn không tôn trọng tôi, bằng cách nào những người khác có thể làm điều đó?

9. Không thể có sự tôn trọng nếu em còn thậm chí một chút may mắn xu hướng mất tinh thần. Có xu hướng mất tinh thần có nghĩa là khiến bản thân mình rơi vào trạng thái “tắt”. Sau đó thì em sẽ có thể nhận được thứ tình yêu nào đây? Ai có thể dành lời cảm ơn cho người ở trong trạng thái đó? Đừng nói

rằng em có thói quen tự “tắt” trạng thái của mình. Cái từ “thói quen” này thì vô cùng nguy hiểm.

10. Đức hạnh nguyên thủy của chúng ta là giữ gìn sự thánh thiện. Với bản tính thánh thiện, những vấn đề về tôn trọng và xúc phạm kết thúc. Một số nói rằng, “Em có thể làm gì đây? Bàn tay em cứ hành xử theo cách giận dữ.” Thực vậy ư? Đó là bàn tay của em hành xử theo cách đó hay chính là em người khiến nó hành động như vậy? Một số nói rằng, “Em không cố ý nói như thế. Nó là vô tình.” Thực vậy ư? Cái miệng của ai lại trở nên xấu xa bằng việc nói những lời lẽ tệ hại vậy? Đó là cái miệng của người đã thốt ra những lời xúc phạm.

11. Nhìn những tấm áp phích đen tối được dán trên trên tường, một số phàn nàn rằng đôi mắt của họ đã bị làm vấy bẩn. Thực vậy ư? Những bức tranh đó là không sống, trong khi đó em, chủ nhân của đôi mắt này, thì đang sống. Nếu em nói rằng em bị lôi kéo bởi những bức tranh, thì nó có nghĩa bức tranh đó là vua còn em là thần dân. Chỉ vì một tấm áp phích không sống trên tường, mà trái tim em bị chia cắt khỏi Người Cha, Đấng Vô về Trái tim?

12. Hãy cẩn trọng. Baba cho phép chúng ta thực hiện hành động để nuôi sống cơ thể, nhưng Baba không cho phép chúng ta xem những bức tranh đen tối, hay đọc những tiểu thuyết tương tự,... Một số nói: Em có thể làm gì? Khi em buồn, em đọc chúng. Nếu em để bản thân mình tiếp xúc với những cuốn sách và bộ phim như thế, chắc chắn trí tuệ em sẽ quý phiền em. Đây là lý do tại sao sự thận trọng là cần thiết.



## **GIỮ TRẠNG THÁI HƯỚNG THƯỢNG VÀ CAO QUÝ.**

1. Giữ cho cảm xúc của em đầy ấp những lời chúc tốt lành. Sau đó em sẽ tự nhiên có sự tôn trọng dành cho tất cả những ai tới trước mặt mình. Sự tưởng tượng và những cảm xúc không ưa sẽ khiến em đánh mất tình yêu thương và lòng tôn trọng. Điều này phá hỏng sự đoàn kết tập thể. Thậm chí nếu ai đó cố ý khiến em gục ngã, hãy cứ chân thật, tiếp tục giữ trong tim mình những lời chúc tốt đẹp cho người đó, và Baba sẽ bảo vệ em.

2. Đừng bao giờ cho phép bản thân buồn phiền bởi vì những câu hỏi như, “Tại sao?”, “Cái gì?”, “Bằng cách nào?” Hãy giữ mình mát dịu. Bài học về “Ha ji” (cúi đầu và phục tùng) sẽ loại bỏ khổ đau. Tự do khỏi những cảm xúc không thanh khiết dành cho mọi người. Những Raj Yogi sẽ không bao giờ mong điều xấu tới với người khác.

3. Shrimat của Baba là: Hỡi các con, hãy sống với nhau như sữa và đường. Đừng trở nên giống như nước muối mặn thậm chí là trong giấc mơ của con. Điều đó nghĩa, giữ sự hài hoà và đoàn kết là trách nhiệm của chúng ta. Lý do chính của việc trở nên giống như nước muối mặn đó là ý thức cơ thể. Hãy bước khỏi ý thức này và sau đó, thậm chí nếu điều gì có xảy ra, nó cũng sẽ bay đi như cơn gió.

4. Lấy shrimat làm nền tảng cho tương tác của em. Shrimat nói: Không nên có sự thu hút đối với những cơ thể. Bị thu hút có nghĩa là rời khỏi đường kẻ của shrimat. Đó là khi Ravan bắt cóc em tới túp lều đau khổ của hắn.

5. Đừng khiến bản thân mình trông tốt đẹp bằng cách gây bất lợi cho người khác. Nếu có sự tưởng nhớ Baba chân thật trong trái tim, tình yêu cũng sẽ ở đó, dành cho mọi viên ngọc của

Baba. Tất cả những người con đều được Baba yêu thương. Các em là những đoá hoa của Baba. Hãy có cảm xúc vô hạn này. Đừng bước vào những điều hữu hạn.

6. Chúng ta, những Raj Yogi, ngồi ở gốc rễ của cái cây vô hạn, đang hồi sinh nó với nước của sự tưởng nhớ và sức mạnh thanh khiết. Baba đã biến chúng ta thành nền móng cho việc làm mới thế giới. Trong công việc xây dựng này, nền móng càng vững mạnh, toà nhà càng to lớn và kiên cố. Vì thế hãy nhìn xem nền móng thì quan trọng đến thế nào.

7. Đừng nhìn những gì con thấy - hãy nhớ tới Đấng Duy Nhất, người mà con không thể thấy. Đây là câu mantra Baba trao cho chúng ta. Đi theo chỉ dẫn đó có nghĩa là ở dưới chiếc khoá bảo vệ shrimat của Baba, và giữ bản thân mình may mắn. Các kiểu tâm ấn là vấn đề của tài khoản nghiệp. Chúng ta phải thanh toán tài khoản nghiệp và đừng tạo thêm tài khoản mới.



## **ĐI THEO MỘT CHỈ DẪN DUY NHẤT VÀ TẠO NÊN TRẠNG THÁI ỔN ĐỊNH VÀ VỮNG VẰNG.**

1. Tất cả chúng ta những Raj Yogi đều có mọi mối quan hệ với Đấng Duy Nhất. Sự kết nối của chúng ta là với Đấng Duy Nhất, mối quan hệ của chúng ta là với Đấng Duy Nhất. Chúng ta thuộc về Đấng Duy Nhất. Đấng Duy Nhất đã khiến chúng ta thuộc về Người. Đó là một điều thật kỳ diệu, Đấng Duy Nhất này lại thuộc về tất cả. Không ai có thể có mọi mối quan hệ với một con người hữu hình. Chỉ riêng Đấng Duy Nhất, mà với Người, tất cả những người con có mọi mối quan hệ. Đây là lý do tại sao tất cả chúng ta là một và chỉ có sự thống nhất, không có phân chia thành hai hay ba.



2. Thật tuyệt vời làm sao Baba chưa bao giờ nói rằng: “Bởi vì con là đứa con lớn nhất của Ta, con nên có nhiều quyền nhất,” hay “Bởi vì con là đứa con bé nhất của Ta, nên con không thể có nhiều quyền như thế.” Trái lại, Baba lại trao cho tất cả mọi người việc dạy dỗ như nhau và quyền như nhau. Người khiến cho tất cả cùng nhận lấy những kỷ luật đối với cuộc đời của một Raja Yogi như nhau, những quy chuẩn đạo đức như nhau và những nguyên tắc như nhau. Tất cả chúng ta đều được nắn chỉnh bởi một khuôn đúc chung.

3. Baba đã trao cho tất cả chỉ một câu mantra – ở dưới một định hướng duy nhất (ekmat), ổn định vững vàng (ekras) và tiết kiệm (economy). Vì thế, mỗi người trong các em nên hỏi bản thân mình, “Tôi có đang ở dưới mái vòm của một định hướng không? Sự tương nhớ và shrimat của Đấng Duy Nhất có nằm trong trái tim tôi?” Nơi đâu chỉ có một định hướng, sẽ không thể có sự phân chia hay mâu thuẫn, không có sự đa dạng hay khác biệt. Không thể có bất cứ sự ganh tị, không ưa, ác cảm dành cho bất cứ ai trong tâm trí của em, không có oán giận hay hận thù. Không thể có hai quan điểm về bất cứ điều gì trong tâm trí. Nơi đâu chỉ có duy nhất một như vậy, Thượng Đế sẽ hiện hữu.

4. Baba là Người bạn Tối cao độc nhất, người Bạn đích thực. Những con người thỉnh thoảng là bạn của em và thỉnh thoảng lại trở thành thù địch. Baba, mặc dù vậy, là Người bạn đời đời kiếp kiếp. Tình bạn của chúng ta là với Người và chúng ta là những người trợ giúp của Người.

5. Nếu em muốn tạo ra một trạng thái vững vàng, hãy để mình lạc trong tưởng nhớ về một Đấng. Đấng Duy Nhất này là Người yêu dấu của chúng ta. Mọi thứ ngọt ngào đều tan hoà trong sự ngọt ngào của Người. Ném vị ngọt của mọi mối quan

hệ với Đấng Duy Nhất, Người sẽ đong đầy em với sự ngọt ngào của mọi sức mạnh. Luôn luôn thuộc về một Người Cha và không ai khác. Nhớ rằng chỉ có Đấng Duy Nhất và tan hoà trong Người, và rồi sẽ không có bất cứ kiểu gắn kết nào nữa. Những giác quan vật chất cũng sẽ trở nên yên bình.

6. Một số cần niềm vui thích của đôi tai, những người khác lại cần tới niềm vui thích của cái miệng; nhưng những người khác lại cần niềm vui thích của cái lưỡi. Trí tuệ của một số khác lại bị lôi kéo bởi vẻ đẹp của con người và đôi mắt của họ không thể thấy tính cách của người khác mà chỉ thấy gương mặt thôi. Baba đã dạy chúng ta: Lắng nghe những ngôn từ ngọt ngào thông qua đôi tai này. Đừng nghe những thứ khác. Đừng tận hưởng thú vui từ những điều thế tục.

7. Nếu em muốn khiến trạng thái của mình vững vàng thì hãy dừng việc tận hưởng những thứ hữu hạn, tầm thường, hãy bước vào niềm say sưa ngây ngất của sự vĩnh hằng. “Người này thật vô lễ, người kia thì không đúng, đây mới là cách điều đó nên diễn ra” – hãy gạt tất cả những thứ đó sang một bên và đơn giản là giữ vững lòng tự trọng của mình. Ổn định trên chếc ghế của em, và sự tôn trọng của toàn bộ thế giới sẽ đến với em.

8. Tình yêu không thể được đòi hỏi; tình yêu chỉ có thể được trao đi. Vì vậy, đơn giản hãy lạc trong tình yêu của một Đấng Duy Nhất. Luôn yêu Người và thế giới sẽ yêu em. Giữ những lời chúc tốt lành cho tất cả và tất cả sẽ dành những lời chúc tốt lành cho em. Khi Đấng Duy Nhất tôn trọng em, cả thế giới cũng sẽ làm tương tự.

9. Kiến thức này là để biến thái độ của chúng ta thành cao quý. Chỉ riêng thái độ cao quý của chúng ta, đó là, những lời chúc tốt lành của chúng ta, cũng thay đổi thế giới. Việc không ưa

thích ai đó, cho dù tình tế, là một tội lỗi. Ganh tị với ai đó, cho dù tình tế, cũng là một tội lỗi. Nếu em muốn ganh tị, hãy chỉ ganh tị với một mình Baba, Người mà sẽ khiến chúng ta phải chạy thật nhanh, và bật cao về phía trước.

10. Giữ nhận thức rằng chúng ta là những chú chim thuộc về một mảnh đất khác, sẽ sớm bay đi. Chúng ta không thuộc về thế giới cũ kĩ này; thế giới cũ này sắp kết thúc. Tôi là một chú chim sải rộng cánh bay. Tôi sẽ không đậu lại trên bất cứ một nhánh cây kiêu hãnh nào; tôi sẽ không khoác lên mình bất cứ niềm kiêu hãnh nào trong lớp da già nua này.

11. Hãy để trạng thái của em tựa như một đại dương nơi có những con sóng. Chúng ta nhận được rất nhiều những chiếc đĩa đầy áp ngọc ngà từ đại dương. Ở trong Đại dương An lạc đó và tan hoà trong tình yêu của Đại dương Yêu thương. Tại sao chúng ta nên tìm tới một nơi nào khác?

12. Những đợt sóng của thế giới làm công việc của chúng, trong khi chúng ta cũng có công việc của riêng mình. Không cần phải bị lay động bởi những đợt sóng của họ. Chúng ta ổn định trong sự vượt thoát khỏi chúng. Một số nói rằng: Em có thể làm gì với những tình huống của thế giới? Ồ, nhưng tất cả sẽ diễn ra như vậy cho dù em có làm gì. Thế giới sẽ mang tới cho em nhiều phiền toái. Đây là một thế giới hỗn độn, vì thế tại sao lại mắc kẹt vào đó? Học cách lướt trong những con sóng của Đấng Duy Nhất và tất cả mọi bao biện sẽ chấm dứt.

13. Trạng thái nguyên thủy của chúng ta đã được khôi phục bởi Baba và vì thế hãy để chúng ta duy trì nó. Hãy vượt thoát khỏi tình huống. “Tình huống” là thứ bên ngoài. Chúng là trạng thái bên ngoài. Chúng là trạng thái của Ravan.

14. Hãy thật cẩn trọng với tình đồng hành của em. Chúng ta bị nhuộm màu bởi tình đồng hành, vì thế đừng khiến ai đó trở thành một người bạn riêng tư của em và đừng trở thành một người bạn riêng tư của ai đó. Có tình bạn với tất cả mọi người và coi Thượng Đế là Người bạn đích thực của em. Nếu em so sánh, thì hãy chỉ so sánh bản thân mình với Baba.

15. Trạng thái “tắt ngóm” nghĩa là ngắt khỏi Baba. Nó giống như việc tắt nguồn ánh sáng. Sau đó trạng thái của em sẽ chỉ như một cái xác. Một trạng thái hư hoại sẽ gây ra trăm lần tổn thất. Đích thân Baba đã tới để thấp lại ánh sáng của chúng ta, vì thế đừng bao giờ cho phép mình thối tắt nó.

16. “Khi ai đó nói điều gì, hãy chấp nhận”. Đây là phẩm chất đầu tiên của một linh hồn tràn đầy kiến thức bởi vì bằng việc làm thế em sẽ giữ được sự đoàn kết, với một định hướng. Cúi mình, phục tùng (bài học của “ha ji”) và những câu hỏi “tại sao?” hay “cái gì?” sẽ kết thúc. Một hàng dài những người hỏi những câu hỏi sẽ không bao giờ kết thúc. Và những người đó cũng chỉ kết thúc trong một dãy những người xếp hàng nối đuôi nhau.



## **KẾT THÚC BẦU KHÔNG KHÍ HƯỚNG NGOẠI; TRỞ NÊN HƯỚNG NỘI VÀ VÔ THỂ.**

1. Baba đang ra tín hiệu cho chúng ta - những người con, “Hỡi các con, mong con vô thể.” Với sự thực tập này em sẽ trở nên ý thức linh hồn. Duy trì sự tĩnh lặng đến mức mà bất cứ ai tới trước em cũng sẽ quên đi ý thức về cơ thể của họ thông qua sức mạnh tĩnh lặng của em. Để làm được điều đó, em phải khiến cho nhận thức về tình anh em thật sự vững vàng.

2. Bây giờ hãy kết thúc bầu không khí hướng ngoại và chú ý đặc biệt tới việc hướng nội và ở trong sự tĩnh lặng chết. Bằng việc làm điều đó, tất cả những vấn đề lớn nhỏ liên quan tới trạng thái của em, tập thể, ngọn lửa hiến sinh hay bầu không khí, tất cả sẽ kết thúc. Để làm được điều đó, hãy trao cho người khác sóng rung động của yoga và tình yêu thương. Tạo ra một bầu không khí của trạng thái lạc trong tình yêu của Baba yêu dấu.

3. Em có thể không còn lo lắng hay băn khoăn về người khác nhưng em chắc chắn phải có sự quan tâm tới nỗ lực của cá nhân mình. Nếu ai đó thực hiện thậm chí chỉ một hành động sai lầm hoặc nếu có sóng rung động không tốt từ thái độ của ai đó, toàn bộ bầu không khí sẽ bị phá hỏng. Mỗi hành động chắc chắn đều tạo ra phản ứng. Nếu em làm điều gì đó tốt đẹp, em sẽ nhận được hàng trăm hồi đáp và nếu em làm điều gì đó sai trái, em sẽ nhận lại hàng trăm lần trừng phạt.

4. Thời điểm hiện tại đang cảnh báo chúng ta về những khoảnh khắc cuối cùng. Lập đi lập lại, theo một cách tinh tế, đã có những sóng rung động: Cơ thể cuối cùng này sẽ tồn tại tới khi nào? Thế giới cũ này sẽ tồn tại tới khi nào?

5. Baba trao cho chúng ta tín hiệu mỗi ngày, nhưng một số lại nghĩ: “Baba đã nói với chúng ta điều đó hàng năm nay rồi và sự phá huỷ vẫn chưa xảy ra. Chúng ta sẽ chờ để xem khi nào nó sẽ tới. Chúng ta sẽ tạo ra bất cứ nỗ lực nào có thể tương ứng với vở kịch. Vẫn còn nhiều thời gian để nỗ lực. Chúng ta không học hatha yoga, con đường của chúng ta là Raja Yoga. Chúng ta có thể đi đây đó, ăn uống, nhảy múa, xem TV, cười nói và giải trí.” Có phải đây là lý do chúng ta trở thành BK? Hoàn toàn không! Những người tiếp tục tiến lên với suy nghĩ đó thì đang tạo ra những gánh nặng khổng lồ cho chính họ.

6. Những ai lãng phí thời gian của mình vào việc nghĩ về người khác, bước vào những tình huống “của tôi” và “của bạn” thì tích lũy một gánh nặng khổng lồ cho bản thân. Tài khoản của những gánh nặng đó sẽ phải thanh toán tại mảnh đất của Dharamraj. Ta nói: “Baba, khi con chết, thế giới là chết đối với con. Baba, con đã dâng nộp bản thân con cho Người. Với con, thế giới đã chết rồi. Con không còn thuộc về thế giới này nữa và thế giới này cũng không phải của con.” Chúng ta là những sứ giả trao thông điệp cho thế giới. Chúng ta không thể có bất cứ kiểu ràng buộc nào với ai.

7. Baba đã trao cho chúng ta những người con trách nhiệm phục vụ và tiến bộ bản thân. Người nói rằng: Hỡi các con, các con có sự thờ ơ vô hạn. Các con là những người từ bỏ vô hạn và những tapaswi (người thiên định mãnh liệt) vô hạn. Các con là những Raj Rishi (những người hoàng gia sống cuộc đời từ bỏ) và những Raj Yogi. Ngoại trừ một mình Baba, con không có ai khác. Con là cuộc sống của Baba và Baba là cuộc sống của con – không còn ai khác nữa.

8. Một số nói rằng họ nhất định cần tới sự giải trí, và khi ta nghe điều này ta rất ngạc nhiên. Kiểu giải trí nào mà chúng ta, những yogi lại cần tới? Sự giải trí là Baba vẫn chưa đủ? Ngoại trừ Baba, còn kiểu giải trí nào cần tới cho chúng ta nữa? Hãy tới phòng Baba và tận hưởng cuộc tâm tình từ trái tim tới trái tim. Sau đó hãy có cuộc tâm tình từ trái tim tới trái tim với bản thân các em. Ôn tập murli và đặt những câu hỏi. Nghiền ngẫm đại dương kiến thức – đây là kiểu giải trí tuyệt vời và độc nhất.

9. Ít nhất, mỗi người nên lập một lời hứa rằng, trong mỗi công việc, tôi sẽ nói nhẹ nhàng nhất có thể và nói ít nhất có thể. Khẩu hiệu của chúng ta là, “nói ít, nói nhẹ nhàng, nói ngọt ngào, nói sau khi cân nhắc kỹ lưỡng và nói sự thật.”

10. Baba nói: Con là con của Thượng Đế Vyas, của Sukhdev đích thực, những người ban tặng hạnh phúc. Vì thế, thông qua sự tương tác với mọi người, chúng ta cần khiến cho mọi người thực sự hạnh phúc. Điều này đòi hỏi chúng phải giữ mình trong tĩnh lặng tới mức chúng ta có thể trở thành những ngọn hải đăng và nguồn sức mạnh. Điều đó có nghĩa là chỉ mang tới cho người khác những viên kim cương giống như chính bản thân mình.

11. Bây giờ, tất cả các em phải đi vào hang động của yoga, đó là, lặn ngụp thật sâu. Trong khi coi sóc các công việc, nhất định cam kết sẽ có bốn tiếng yoga mỗi ngày. Tăng cường trạng thái ý thức linh hồn. Hiểu rằng mỏ neo của thế giới cũ đang được nhắc lên. Giờ đây là thời điểm trở về nhà.

12. Mỗi người, dù trẻ hay già, cũng nên nhận thức xem trạng thái của mình sẽ thế nào nếu bây giờ phải rời khỏi cơ thể. Đây là lý do tại sao tất cả chúng ta phải đặc biệt dành thời gian cho bhatthi (thiền định tăng cường) tĩnh lặng và lạc trong chuyển hành hương tưởng nhớ. Mỗi người nên có bhatthi như vậy, thông qua đó bản thân em sẽ giữ được sự hài lòng và dịu mát, và, khi nhìn thấy em, những người khác sẽ được truyền cảm hứng.



## **ỔN ĐỊNH TRONG SỰ VƯỢT THOÁT NHƯ MỘT NGƯỜI THỜ Ơ VÔ HẠN.**

1. Theo thời gian, tín hiệu chính của BapDada là: Tập trung và ổn định trí tuệ của con trong một giây và tạo ra trạng thái cao quý hướng thượng. Đây là đích đến rất cao. Hãy thực hành việc tập trung suy nghĩ của em trong một giây và em sẽ không bao giờ bị ảnh hưởng bởi bầu không khí. Em sẽ không bao giờ rời khỏi trạng thái cao quý của mình.

2. Việc thực hành sự tập trung của chúng ta nên có sức ảnh hưởng tới những người bạn đồng hành của chúng ta và bầu không khí. Tạo ra phương pháp cho điều này. Em nhất định ngồi trong yoga, nhưng bây giờ hãy ổn định bản thân em trong một trạng thái mạnh mẽ tới mức mà sức mạnh đó sẽ được tích lũy và em có thể sử dụng sức mạnh đó trong suốt cả ngày. Đây là con đường để trải nghiệm trạng thái là vị chủ nhân của mọi thẩm quyền và sức mạnh.

3. Kho báu đặc biệt của thời kỳ chuyển giao đó là niềm vui siêu giác quan. Phương pháp để trải nghiệm điều đó là luôn ổn định trong tình yêu thương và sự tách rời. Kiểm tra điều này. Mong ước thanh khiết của tôi đó là những ai tới đây cũng nên được trải nghiệm việc mọi người ở đây đã lạc lối trong tình yêu của Thượng Đế và tan hoà trong niềm hạnh phúc siêu giác quan như thế nào. Tạo ra một nhóm có thể mang những cảm xúc đó vào bầu không khí.

4. Thực tập việc đặt dấu chấm hết cho những suy nghĩ của em trong một giây. Trở nên tập trung và ngồi ở vùng tinh tế. Sau đó trong khi thực hiện hành động, hãy là một yogi liên tục. Ít nhất, thực hiện điều này 6 tiếng mỗi ngày. Trong một ngày, có 4 lần 6 tiếng (4x6h =24h), vì thế mỗi người nên hứa sẽ nỗ lực làm điều đó ít nhất 1 lần trong 4 lần đó.

5. Để chuyển hoá tâm ấn, tất cả chúng ta nhất định nên tạo ra nỗ lực tâm linh bằng yoga. Nếu tôi làm như vậy, những người khác nhìn tôi và cũng sẽ làm tương tự. Tăng cường sức mạnh của những suy nghĩ quyết tâm và em sẽ thấy những ví dụ thực tế của việc phục vụ thông qua tâm trí, kiểu phục vụ vào lúc cuối cùng. Đây là phương pháp để trở nên tự do khỏi những suy nghĩ và hành động tội lỗi. Nó sẽ khiến nỗ lực tự do khỏi giận dữ của em trở nên dễ dàng.

6. Baba nói với ta, nói vào đôi tai ta, mỗi ngày: Con yêu dấu, con có luôn sẵn sàng? Ta đã từng chỉ có một suy nghĩ này: Tấm bảng “quá trễ” sắp được treo lên. Ta cũng có thể nhìn thấy phần vai của Dharamraj sẽ sớm bắt đầu thôi. Nhóm linh hồn tiên phong đã đi trước, sự chuẩn bị của họ cũng đã hoàn thành. Baba đột nhiên gọi tất cả là những maharathi. Em có thể thấy trạng thái nghi huu của tất cả các Dadi. Tất cả chúng ta còn ở lại chốn này bao lâu nữa?

7. Gyan Sarovar và Shantivan – nơi chốn của chuyến hành hương cuối cùng – đồng thời cũng đã sẵn sàng. Vào lúc cuối, sóng rung động của yoga sẽ chạm tới mọi người từ nơi này. Những địa điểm đó sẽ trở thành nơi trú ẩn. Mỗi ngày, nó như thể là tiếng của Baba đang vang vọng trong tai ta: Các con, bây giờ hãy chuẩn bị cho chuyến hành hương cuối cùng. Chuẩn bị cho những người đồng hành của con nữa.

8. Em tạo ra rất nhiều kế hoạch phục vụ và em cũng đặt rất nhiều nỗ lực vào đó. Mặc dù vậy, chính Baba là người thực hiện và khiến cho việc phục vụ xảy ra, dù thế nào đi nữa. Công việc phục vụ sẽ luôn luôn được tiếp tục, dù thế nào đi nữa. Vì vậy, cũng như việc em đã trao cuộc đời mình cho phục vụ, theo cách tương tự, bây giờ hãy tạo ra trạng thái của em. Thực hành việc duy trì trạng thái thiên thần. Bây giờ, mỗi người các em nên trở nên sẵn sàng. Bây giờ, đừng có những buổi họp phục vụ nữa, mà hãy có những buổi họp để khiến trạng thái em cao quý. Tạo ra một trạng thái cao quý như thế tới mức những tình huống lớn nhỏ cũng sẽ tự động được giải quyết. Để làm điều đó, hãy vượt thoát. Có sự thờ ơ. Lặn ngụp sâu. Từ trong trái tim mình, từ bỏ đi những thói quen và thực hành sự tập trung.

