

# Vàng Ròng Thế giới

---

VÀ SỰ THÔNG THÁI CỦA

---

**DADI  
GULZAR**

# MỤC LỤC

---

## **CHƯƠNG 1**

Say Sưa Và Hạnh Phúc



## **CHƯƠNG 2**

Tình Yêu Thương.



## **CHƯƠNG 3**

Tiến Bộ Bản Thân



## **CHƯƠNG 4**

Tưởng Nhớ



## **CHƯƠNG 5**

Vượt Qua Maya



## **CHƯƠNG 6**

Phục Vụ



---

**CHƯƠNG 7**

Vùng Tinh Tế, Thoát Hồn, Hỏi & Đáp



**CHƯƠNG 8**

Phục Vụ Qua Tâm Trí, Hỏi & Đáp



**CHƯƠNG 9**

Thời Điểm Kết Thúc, Hỏi & Đáp



**CHƯƠNG 10**

Thời Kỳ Vàng



**CHƯƠNG 11**

Baba Muốn Điều Gì



**CHƯƠNG 12**

Những Câu Hỏi Và Đáp Tổng Quát



**CHƯƠNG 13**

Các Lớp Học Trọn Vẹn

◆

**CHƯƠNG I**

**SAY SỮA VÀ HẠNH PHÚC**

---

*Trong sử thi, người ta nói rằng các Pandava đã chiến thắng vì có Thượng Đế bên phía họ.*

*Các Pandava đó là ai?*

*Vào những ngày đầu của Học viện (Yagya), khi chúng tôi mới đến với Baba, chúng tôi thách thức mọi người khi nói rằng chúng tôi sẽ chuyển hoá thế giới. Chúng tôi chỉ là những đứa trẻ nhỏ vào lúc đó và cũng chỉ có tám chục đứa chúng tôi. Mọi người lúc đó nhìn chúng tôi và nói: “thật vậy sao? toàn bộ thế giới sao? hãy nói cho ta biết, các cháu có biết là thế giới này lớn cỡ nào không?”*

*Đương nhiên, lúc đó chúng tôi còn quá nhỏ để biết những điều như thế. Vậy mà chúng tôi vẫn rất tự hào trả lời: “có, chúng cháu biết và chúng cháu sẽ thay đổi nó. Chúng cháu đã hứa với Thượng Đế rồi!”. Mọi người đều nói: “các cháu sẽ thất bại thôi!”. Chúng tôi đã hỏi, “thế, các bác có biết cuộc chiến vĩ đại Mahabharat không? hãy nói cho chúng cháu biết, ai đã chiến thắng nó?”. Họ trả lời: “chính là các Pandava”, “thế họ có*

*bao nhiêu người nào?”, “năm người”, “họ chỉ có năm người, còn chúng cháu tới tám chục”. Điều này làm họ im lặng và thừa nhận: “đúng là một luận cứ đáng gờm mà các cháu đã đưa ra...”*

## **NIỀM SAY SỮA CỦA LINH HỒN**

Hãy nhìn vào các triết gia trên thế giới này, không ai trong số họ có vận may như các em có - những người được lựa chọn bởi đích thân Thượng Đế. Có rất nhiều người trên thế giới, nhưng Baba đã chọn em. Em đã từng tìm kiếm Người, nhưng chính Người mới tìm thấy em, dù em ở nơi đâu trên thế giới. Em có thể lâu năm trong kiến thức, nhưng em có nhận ra được vận may của mình lớn chừng nào không?

Có rất nhiều bác sĩ, luật sư và những người quan trọng ở khắp nơi quanh em, thậm chí trong gia đình em, vậy mà Baba lại thích em. Tại sao chứ? điều gì ở em khiến Người chọn em nào? Tại sao Người cứ hướng ánh nhìn vào em? Chị sẽ nói cho em biết. Bí mật là ở chu kỳ trước, mà thực ra, mỗi chu kỳ, chính em, chứ không ai khác mới trở thành con của Người...

Hãy cứ nghĩ về điều này. Mỗi chu kỳ, em sẽ lại thuộc về Baba. Mỗi chu kỳ, Người lại tìm ra em, chứ không phải em tìm ra Người. Em còn chẳng nhớ nổi Người ở đâu để mà tìm Người.

Người yêu em. Người dõi theo em. Có gì vĩ đại hơn điều này không? Đó là điều hân hoan say sưa. Đây không phải là cái tôi (ego), mà là lòng tự trọng.

Chúng ta chưa bao giờ mơ tới việc sẽ trở thành con trực tiếp của Thượng đế. Tất cả chúng ta đến từ những nơi chốn khác nhau, nhưng mỗi người trong chúng ta đều có cùng trải nghiệm rằng Thượng Đế đến vì tôi, chỉ vì tôi thôi.

Baba đã chọn em. Người đã đến nhà em, để mắt đến em. Em còn cần gì khác chứ? Cứ hình dung mà coi: đích thân Thượng đế đang trao cho em lòng tôn trọng. Đây quả là niềm hân hoan vĩ đại.

Hết lần này đến lần khác, Baba nói trong murli: “các con là chủ nhân của Thượng Đế. Con đã làm cho Thượng Đế thành người phục vụ con”. Đây là một tước hiệu lớn lao làm sao: “tôi là con và là ông chủ”. Chỉ từ một tước hiệu này thôi cũng có thật nhiều hân hoan rồi.

Trải qua nhiều kiếp, chúng ta chỉ có một nỗi bận tâm là tìm được Thượng đế. Giờ chúng ta đã tìm ra Người. Khi Thượng Đế ở cùng ta, thì còn cần gì khác nữa? Nơi đâu có Baba là có hết thảy mọi điều.

Hãy ở trong nhận thức về vận may của em thì gương mặt em sẽ bùng nở như hoa hồng. Hoa hồng nở rộ thì rất đẹp. Chỉ khi nó héo, nó mới mất đi vẻ đẹp. Chúng ta chẳng có lí do gì để héo tàn cả. Chúng ta đã đạt được Thượng Đế và những gì của Người cũng là của chúng ta.

Cứ hình dung mà xem, em, một linh hồn, đang được đích thân Thượng đế nuôi nấng.

Cuộc đời Brahmin của chúng ta rất hướng thượng. Sự dưỡng nuôi của Baba đã và vẫn đang thật vĩ đại. Không có sự nuôi dưỡng nào khác có thể hơn điều này. Và em được nuôi nấng từ lúc em đến cho đến tận bây giờ.



Chỉ duy nhất ở kiếp sinh này, Baba đến và nhắc cho chúng ta biết mình là ai.



Hãy cứ nghĩ về Baba đang làm cho em trở thành gì, so với em đã từng là gì trước kia. Thật ra, chúng ta đang được chuyển hoá bởi đích thân Thượng Đế.



Baba có tình yêu thương cho mỗi một đứa con. Không phải rằng Người có quá nhiều con mà Người không thể yêu thương hết thảy chúng. Không, Người yêu thương tất cả con cái. Có thể em là một người gián dị, nhưng với Baba, mỗi đứa con của Người đều là một linh hồn vĩ đại. Những việc em làm có thể là bình thường, nhưng em đang làm việc ấy cho ai nào? Em đang ở nhà của ai nào? Vận may của em mới vĩ đại dường nào! “Wah, Baba tuyệt vời và wah, vận may của tôi mới tuyệt vời làm sao!”.

## HẠNH PHÚC DÀI LÂU

Vào những ngày đầu, các chị thoát hồn và linh hồn của một công chúa đến. Linh hồn đó không thể hiểu bất cứ điều gì của Thời Kỳ Chuyển Giao, bởi vì thánh thần chỉ có thể hiểu những điều hạnh phúc. Hãy nhìn mà xem niềm hạnh phúc mà Thượng Đế đang trao cho chúng ta vào lúc này!

Hãy nhìn vào gương mặt của một người hạnh phúc. Đó sẽ phải là gương mặt của một người không nghĩ quá nhiều. Gương mặt như vậy rất đẹp.



Mọi thứ về hạnh phúc đều tùy thuộc vào suy nghĩ. Nếu thật sự hiểu điều này, em sẽ không cho phép bản thân có loại suy nghĩ làm mất đi hạnh phúc.



Hãy chân sóc tâm trí của em. Nếu phải nghĩ về quá khứ, hãy nghĩ đến tất cả những gì tốt đẹp mà Thượng Đế đã chia sẻ với em. Nghĩ về những trải nghiệm tuyệt vời mà em đã có. Nghĩ về đợt đến Madhuban gần đây nhất, đem bản thân vào phòng Baba, nghĩ đến những lớp học em nghe được ở đó. Theo cách đó, hãy đến và thưởng thức những cánh của Madhuban trong vòng một giây, thậm chí chẳng phải mất tiền mua vé.



Có một cửa, mà qua đó hạnh phúc biến mất. Đó là cảm giác bị sỉ nhục. Người ta nói gì đó với em, dù điều đó là không đúng, nhưng em lại bắt đầu nghĩ ngợi về nó. Đúng là vào lúc cuối của chu kỳ, con người buộc phải đi tới em với những sự lãng mạn. Họ sẽ đến và sẽ đi. Sai lầm mà em phạm phải là cho phép bản thân nghĩ về nó. Đây chính là khởi đầu kết thúc đi hạnh phúc của em.



Hãy đóng lại tất cả các cổng làm em mất đi hạnh phúc của mình. Em có biết chúng là những cổng gì không? Đó là những câu hỏi: Tại sao? Cái gì? Ai? Khi nào? Bằng cách nào? Nếu một hoặc hai cổng này mở ra, thì hạnh phúc sẽ biến mất. Hãy đóng những cánh cổng này lại bằng cách trở thành Trikaladarshi, bởi

những người thấy được ba khía cạnh của thời gian sẽ không cần hỏi những câu hỏi như vậy.



Một số người dường như thích thú việc gây tổn thương cho những người khác. Nhưng em đâu cần nhận lấy nó, cũng như em đâu có chấp nhận trái cây đã hư thối dù họ cố nài nỉ em nhận. Tại sao em lại nhận vào mình những lời “hu thối” từ họ? Nếu không, nó sẽ bám vào em như những con rệp và bắt đầu cắn. Sự thông thái là biết nhận vào điều gì, không nhận điều gì. Đừng cho phép bản thân nhìn hay lắng nghe những thứ rối rắm. Nhiệm vụ của họ có thể là gây đau khổ, còn nhiệm vụ của em là tiếp tục với thiện ý. Nếu không, quá nhiều suy nghĩ sẽ đến và hạnh phúc của em sẽ biến mất.



Baba xuống đây chỉ để đặc biệt trao cho chúng ta, những đứa con của Người, hạnh phúc. Hãy học cách thu nhận hạnh phúc này từ Người, bởi vì hạnh phúc này không bao giờ mất đi.



Chúng ta nói: “Wah, Baba, wah!” (Baba tuyệt vời!), nhưng Baba nói: “Không, con trước. Phải là “Wah, các con, wah!” (các con thật tuyệt vời!). Đây chính là bài hát mà người hát trước mặt những đứa con với gương mặt rạng ngời hạnh phúc.



Hãy giữ Baba trong trái tim em và hạnh phúc thường hằng sẽ là của em.



Bằng chứng cho việc em đã làm cho Baba thuộc về em là em sẽ hạnh phúc. Luôn luôn hạnh phúc.

Hãy tiếp tục kiểm tra và thay đổi. Sự chuyển hóa đích thực tạo cảm nhận hạnh phúc thật và người khác khi nhìn thấy em cũng sẽ trở nên hạnh phúc.



Bây giờ là lúc để trở nên luôn luôn hạnh phúc. Hãy chuyển bất cứ điều sai nào thành đúng bằng một dấu chấm hết. Dấu chấm hết tạo ra một khuôn mặt rạng ngời với hạnh phúc.



Hãy kiểm tra xem những người đồng hành của em có hạnh phúc với em không. Không ai có thể thật sự hài lòng với em nếu trạng thái của em không tốt và em không योग्य (yoga có phương pháp đúng). Phải có sự nhẹ nhàng trong linh hồn, thứ mà chỉ có thể đến từ ý thức linh hồn.



Brahma baba có những phương pháp độc đáo để giữ cho chúng ta vui tươi. Khi Người thấy ai đó trông có vẻ không được hạnh phúc, Người không bao giờ hỏi: “Con có ok không?” Thay vào đó, Người nói: “Vây là, hôm nay con ok phải không?”.



Khi Baba thấy một gương mặt tươi cười, Baba cảm thấy đứa con này ngang bằng Cha. Bởi khi nhìn bạn, Người luôn mỉm cười.

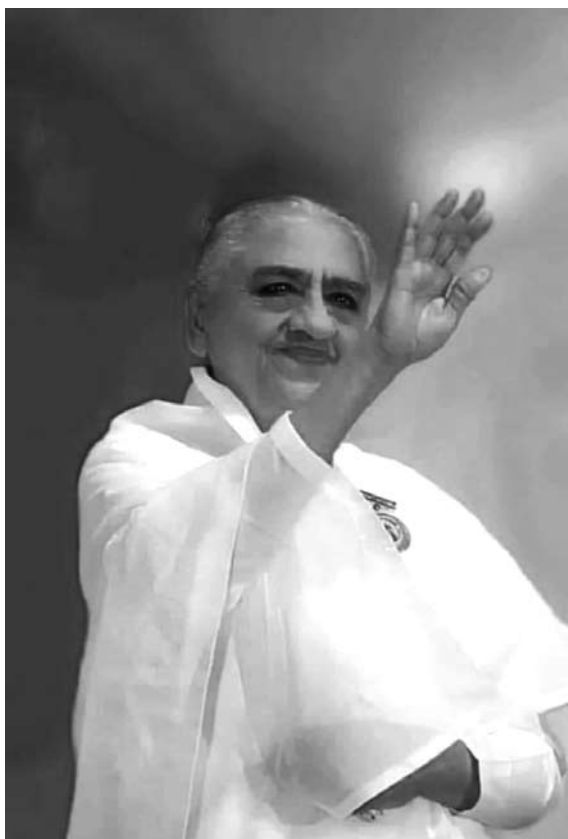


Lòng tin tạo ra một phẩm chất nỗ lực làm em vô lo.



Hãy để lại mọi trở ngại của em ở Madhuban. Baba sẽ chăm sóc chúng.

Chúng ta thuộc về một gia đình to lớn. Hãy nhận lấy những chúc phúc từ mọi người; hãy tích lũy kho dự trữ từ chúng. Chúc phúc từ Baba và gia đình không bao giờ kết thúc. Do vậy, hãy hạnh phúc và phân phát hạnh phúc.



**Dadi  
GULZAR**

## CHƯƠNG 2

# TÌNH YÊU THƯƠNG

---

Vào những ngày đầu, Baba ca ngợi hai điều đặc biệt cụ thể của các bà mẹ ở Gurgaon, Một, đó là cách mà họ nhảy múa cùng Người. Họ nhảy với một nỗi hân hoan say sưa đến mức, thậm chí Baba cũng đứng dậy và nhảy cùng họ, và họ cũng không buông tay Người! Họ thật hăng say, chuyển động với thật nhiều lòng nhiệt tình hăng hái còn hơn cả các chị còn trẻ. Baba thích điều này lắm, bất cứ khi nào có cuộc gặp gỡ với nhóm từ Delhi, Người sẽ luôn nhìn hết một lượt để tìm họ: “Các bà mẹ của Gurgaon đâu nào?”. Người để ý xem họ có ở đó không.

Điều đặc biệt thứ hai là những món quà của họ (madogiri). Mỗi năm, khi họ đến Maduban và đó cũng là lượt của Delhi gặp Baba, Người sẽ hỏi: “Các bà mẹ của Gurgaon đem gì đến đây nào?”. Người sẽ gọi họ lên và nói cho mọi người trong cuộc họp mặt nhìn thấy họ. Các bà mẹ thường làm những chiếc túi nhỏ rất đơn giản, những chiếc túi nhỏ đựng gạo, đậu hay gia vị, cùng với một ít tiền, họ trao cho Baba với thật nhiều tình yêu thương.

Baba rất hạnh phúc với quà của họ! Người mở ra xem từng túi một, hết túi này đến túi khác, với thật nhiều sự thích thú. Với

*lòng chân thành lớn lao, Người xem xét: “Con còn có gì trong túi không?”. Hạnh phúc của Người không liên quan gì đến giá trị vật chất của những thứ đó, mà nó gần như không là gì cả. Chính là tình yêu từ trái tim họ mà Baba thích vô cùng. Tình yêu của họ là tình yêu của những nàng Gopi. Họ cũng đi thoát hồn và ở trong niềm hân hoan trọn vẹn, họ cứ liên tục nói: “Baba, Baba, Baba!...”.*

## **ĐẠI DƯƠNG**

Có một bài hát rằng: “Tình yêu của Người sâu hơn đại dương”. Tình yêu như vậy rất đặc biệt.

Em có trải nghiệm tình yêu như vậy chưa? Tình yêu ấy sâu hơn cả đại dương. Điều này quan trọng, bởi vì lúc này Đại Dương đang gọi chúng ta đến với Người. Người đang mời chúng ta đến để đi vào trong đại dương và không đi ra nữa, dù là một giây. Đây là công việc mà chúng ta cần làm vào lúc này... Ở trong đại dương, lướt qua những làn sóng một cách hạnh phúc và hài lòng như những con cá nhỏ trong biển cả.



Mỗi một đứa con đều đậu môn học yêu thương. Tất cả các em đã tới đây bằng xe lửa hay máy bay của tình yêu. Giờ, hãy tan biến bản thân em vào Đại Dương Yêu Thương của Baba và em sẽ có sức mạnh làm tất cả những gì Người muốn.

## **TRÁI TIM**

Baba đã nói với chúng ta rằng kiến thức là một chuyện, nhưng còn tình yêu nữa. Đây là hai khía cạnh khác nhau. Em có thể

trao những lớp học tốt, và đó là điều tuyệt vời vì kiến thức là hạt giống. Nhưng hãy nhớ rằng, tình yêu là nước. Nếu hạt giống không được tưới, làm sao hoa trái xuất hiện? Hãy kiểm tra điều này! Tất cả những gì em “đã biết” có được thường xuyên tưới tắm bởi tình yêu không? Tình yêu từ trái tim, từ cảm nhận thuộc về, từ cảm nhận và say sưa: “Baba của tôi”. Nếu không có tình yêu, em sẽ không nhận được thành quả. Giờ, hãy gia tăng sự tưởng nhớ Baba thì em sẽ trải nghiệm tình yêu đó.



Em nói: “Nếu em làm điều này, em có thể thu hút sự chú ý của Baba về phía em. Nếu em làm điều kia, có lẽ Baba sẽ trao cho em tình yêu thương”. Hãy kiểm tra để em không làm bất cứ điều gì từ những động cơ hữu hạn như thế. Những động cơ ẩn tàng phía sau đó làm tắc nghẽn trải nghiệm tình yêu của Người. Hãy làm mọi điều từ trái tim, bất vụ lợi, rồi em sẽ thấy tình yêu của Người đến với em một cách tự động.



Ngày nay, con người thậm chí sẵn sàng chết vì tình yêu. Chúng ta không hy sinh cuộc đời mình. Chúng ta hiến tế những tâm ấn và hành vi của chúng ta.

## **NHỮNG SAI LẦM MÀ CHÚNG TA ĐỂ MẮC PHẢI**

Vào thời điểm khó khăn, em sẽ thấy rõ, tình yêu của mình hướng về đâu. Nó có hướng về những người xung quanh em để nhận được ý kiến và lời khuyên của họ không? Thời gian sẽ cho thấy sự hỗ trợ đó là giả tạo. Yêu thương con người, thậm chí vì đức hạnh và những điều đặc biệt của họ, chứ



không vì tên tuổi hoặc vóc dáng của họ, cũng là lừa phỉnh. Đến với senior để được hướng dẫn lại là chuyện khác. Tuy nhiên, những người nỗ lực hàng đầu sẽ chỉ nhớ Baba trong và sau một tình huống thách thức.



Mặc dù, nhiều đứa con nói: “Vâng Baba, Người là của con!”. Họ vẫn phạm phải một lỗi lầm. Đó là lỗi gì? Họ vẫn tiếp tục hướng đến người khác để nhận hỗ trợ. Họ có thể nói rằng họ đã kết hợp với Người, nhưng họ không biết cách sử dụng hình dạng kết hợp đó vào lúc cần đến. Baba bảo chúng ta hãy sử dụng Người! Hãy sử dụng các sức mạnh của Người. Vậy mà những đứa con lại quên điều này đúng vào lúc đó. Thay vì giữ mình kết hợp, chúng bắt đầu hỏi những câu hỏi như là “Cách nào? Tại sao? Điều gì?...”



Đừng cứ giữ cách nghĩ rằng các em cần con người với tư cách là bạn bè. Baba là bạn và Người luôn có mặt trong mọi thời điểm. Nếu em có bất kỳ câu hỏi nào về cách nào, hay cái gì..., hãy trao chúng cho Baba. Đó là lý do Người có mặt ở đây, vậy tại sao em lại cảm thấy cần người nào đó để nói chú? Hãy nói: “Baba” từ trái tim em và Người sẽ chắc chắn đến trước mặt em.



Baba, Ngọn Hải Đăng, ở cùng em. Do vậy, điều gì có thể sai được? Những gì sai quấy thường xảy ra trong tối tăm. Ánh sáng xua đi bóng tối. Nơi đâu có ánh sáng, không sai lầm nào có thể xảy ra.



## **THIỆU TÌNH YÊU THƯƠNG**

Người ta nói: “Ở đâu có tình yêu thương, nơi đó không có vất vả”. Vậy mà chúng ta, những đứa con vẫn cứ vất vả. Chúng ta nói: “Baba, chúng con ước muốn ở trong tương nhớ Người, nhưng thỉnh thoảng chúng con quên”. Thay vì tưởng nhớ, lại có những suy nghĩ lãng phí. Tại sao phải “vất vả” theo bất kỳ cách nào? Điều đó chứng tỏ có gì đó thiếu trong tình yêu của chúng ta.



Các em cũng để ý thấy là Baba hết lần này đến lần khác hướng sự chú ý của các giáo viên vào bản tính và tâm ấn của họ. Bởi vì một giáo viên cần có sự nối kết tốt đẹp với tất cả mọi người, những người đến trung tâm cũng như BK đồng hành với mình.



Em có thể hài hoà các tâm ấn của mình không? Em có đụng chạm với ai không? Có người nào em cảm thấy không thể hoà hợp với họ không? Em có bao giờ nói: “Người này, người nọ thế này, thế kia không?”. Nếu câu trả lời là “có” đối với bất kỳ câu hỏi nào trên đây, nó có nghĩa là trái tim em đang thiếu tình yêu.



Có lòng tôn kính và tình yêu thương chân thành cho tất cả là rất quan trọng. Các tâm ấn nên được hài hoà và thời kỳ chuyển giao là thời khắc duy nhất để làm điều này.



## **GIA TẶNG TRẢI NGHIỆM**

Trước hết, hãy hiểu rằng Linh Hồn Tối Cao, Baba là Cha Tối cao của tất cả. Người là Đại Dương Yêu Thương.

Để trải nghiệm tình yêu của Thượng Đế, em phải đi vào trạng thái ý thức linh hồn. Điều đó tạo ra kết nối - kết nối giữa linh hồn với Linh Hồn Tối Cao. Thông qua điều này, tình yêu của Người sẽ được cảm nghiệm.

Nếu tâm trí bị kẹt vào những ham muốn hữu hạn, em sẽ không thể kết nối. Em sẽ không thể trải nghiệm được tình yêu đó. Em cần kiểm tra xem trạng thái của em có thật sự ý thức linh hồn không. Tất cả những ham muốn khác tạo ra chia cắt.



Chúng ta đã từng trải nghiệm tình yêu của con người qua nhiều kiếp. Giờ là lúc để trải nghiệm tình yêu của Thượng Đế, mà sẽ làm em đầy tràn và làm em mất nhận thức đối với những thứ khác. Hãy thử nghiệm điều này rồi em sẽ thấy. Hãy ra lệnh cho Baba: “Baba! Người là đồng hành của con, hãy luôn bên con!”. Rồi xem điều gì xảy ra! Baba chắc chắn sẽ có mặt.



Tại sao Baba đến? Vì ai nào? Hãy luôn nghĩ: “Người đến vì tôi”



Có lời rằng: “Yêu thương tạo ra yêu thương”. Do vậy, tình yêu của em dành cho Thượng Đế ở cấp độ nào? Nếu tình yêu của em mà pha tạp, em không thể trải nghiệm được tình yêu của Người. Khi em có tình yêu đó, tình yêu của Người chắc chắn đến với em. Trở ngại trong khả năng trải nghiệm Thượng Đế nằm trong những yếu kém của chúng ta. Hãy loại bỏ những yếu kém, thì tình yêu của Người sẽ tới được em.



Có lần, một chị nói với BapDada rằng chị ấy cảm thấy cô đơn. Baba nói: “Tại sao? Con thấy cô đơn sao?”. Rồi Người nhắc chị

rằng chắc chắn không có chuyện đó. Người nói với chị rằng, để cảm nhận Baba đang ở ngay trước mặt và đang trò chuyện với mình, chị ấy đơn giản cần giữ cho trí tuệ trong sạch và rõ ràng.



Trong khi đang sống trong thế giới, chúng ta cần trở nên tách rời và yêu thương. Chỉ khi linh hồn trở nên tách rời mới có thể thật sự yêu thương Thượng Đế.



Brahma baba đã chia sẻ những lời dạy cho chúng ta với thật nhiều tình yêu thương. Người dạy chúng ta rằng chúng ta đã từng là những linh hồn hướng thượng, thuộc về Shiv Baba... Rằng, chúng ta từng là thánh thần, những hình ảnh sống, hiện tại đang ở trong những hình dạng bình thường. Và chúng tôi đã bắt đầu nhìn nhận bản thân theo cách như vậy. Đây chính là tình yêu thương của Người.



Tất cả chúng ta ở đây là vì tình yêu, vì Gia đình và vì Baba. Nếu Dadi hỏi: Ai trong số các em có tình yêu thương? Tất cả các em đều giơ tay. Em có thể không giơ tay nếu Dadi hỏi yoga của em có liên tục không. Nhưng em sẽ đồng ý rằng, tất cả đều có tình yêu thương đó.



Điều gì mà chúng ta không làm vì tình yêu chứ? Chỉ những gì làm vui lòng người mà chúng ta yêu thương mới là những thứ mà chúng ta muốn làm. Mỗi ngày, trong murli, Baba nói với mỗi đứa chúng ta một cách riêng tư, điều gì nên và không nên làm. Tất cả những gì chúng ta cần làm là chú ý vào điều Người nói và giữ cho tâm trí của chúng ta bận rộn với chúng.



## **CHƯƠNG 3**

# **TIẾN BỘ BẢN THÂN**

---

*Sự chuyển hoá bản thân mời gọi sự chú ý cẩn trọng đến không gian nội tâm của chúng ta. Khi thấy sai lầm của người khác, hãy hỏi đáp ngay tức thì với sự tha thứ. Thay thế thất vọng bằng lòng tin và chỉ nhìn vào điều tốt đẹp những người khác, thậm chí cả khi điều tốt đẹp đó vẫn còn ở dạng tiềm năng ẩn khuất. Nếu ta không cẩn trọng và cho phép bản thân mình mắc kẹt vào tiêu cực quanh ta, bóng tối sẽ thấm vào linh hồn. Lòng từ tâm biến mất và rồi chúng ta không còn là nguồn cảm hứng cho bất kỳ ai.*

*Tất cả các em có là những hoàng nhi (con vua, Rajdulare) hay là vẫn còn phải trở nên như thế? Đương nhiên trong tương lai, chúng ta sẽ là vua của Thời kỳ Vàng, nhưng trở thành người trị vì bản thân vào lúc này thì lý thú hơn...*

### **KHỞ ĐẦU MỘT NGÀY**

Khoảnh khắc em mở mắt ra vào buổi sáng, thậm chí còn ở

trên giường, hãy nói: “Chào buổi sáng Baba!” Rồi tự nhắc nhở về mục tiêu của em và hứa rằng mình sẽ sử dụng ngày hôm nay để đạt mục tiêu đó.

Khi bước ra khỏi giường, hãy nhìn vào gương để xem gương mặt của em có đang mỉm cười không? Nếu không, hãy tự nói với mình: “Hãy nhìn xem ai đang cùng với tôi nào? Ai là Đồng hành của tôi nào? Tôi đâu có cô đơn. Chúng ta kết hợp với nhau mà!”. Em cứ thử đi. Điều này đủ để giữ em vui tươi suốt cả ngày.

Vào giờ amrit vela, sự kết nối với Baba cần phải rất sâu sắc. Nói chung, amrit vela không phải là thời gian cho nghiền ngẫm. Tuy nhiên, vài điểm kiến thức có thể được tiếp nhận nếu em bị phân tán bởi những suy nghĩ về quá khứ, về điều gì đó em đã làm, về giấc mơ em mới có hoặc quá nhiều suy nghĩ về phục vụ. Để kết thúc một cách suy nghĩ nào đó, em cần thay thế nó bằng một cách khác. Tương tự như bóng tối được chuyển đổi bằng cách bật đèn lên, theo cùng cách, nhớ những điểm murli chấm dứt đi lãng phí và chuyển qua hướng mới.

Amrit vela là thời điểm làm đầy bản thân bằng sức mạnh của Baba và chia sẻ điều đó với thế giới. Thậm chí, đây không phải lúc trò chuyện (chitchat) với Baba.

Amrit vela là thời điểm để lạc vào trong tình yêu của Thượng Đế và nhận sức mạnh. Nghiền ngẫm và trò chuyện chỉ hữu dụng khi em không thể tạo ra trạng thái kia.

Amrit vela là thời điểm để ổn định trong hình dạng của linh hồn và tạo kết nối với Baba. Sức mạnh mà em nhận được từ kết nối tự động lan toả ra. Không cần nghĩ đến “ban tặng”, nó xảy ra một cách tự nhiên.



Một ngọn hải đăng không nghĩ đến “trao ánh sáng”. Nó đơn giản chiếu sáng khắp nơi một cách tự nhiên. Theo cách đó, việc nhận lấy sức mạnh từ Baba tự động tạo ra bầu không khí mạnh mẽ.

## GIỜ HỌC MURLI

Tất cả các em đến vào sáng sớm để nghe murli. Điều này biểu lộ tình yêu của em dành cho murli và Baba. Cuối cùng thì, chúng ta nhận kiếp sinh bằng cách nào đây? thông qua murli.



Suy nghĩ lãng phí, những suy nghĩ không cần thiết, làm phí thời gian và năng lượng của em một cách nhanh chóng. Hãy bảo vệ bản thân bằng những suy nghĩ “tốt nhất”. Cũng như bóng tối chấm dứt bằng cách bật đèn lên, suy nghĩ “tốt nhất” làm việc như là “ánh sáng”. Những suy nghĩ “tốt nhất” đến từ đâu? Chính là từ murli!



Khi lắng nghe murli, hãy lắng nghe với cảm nhận rằng Baba đang nói riêng với em. Điều này giữ cho tâm trí khỏi lang thang đây đó, bởi vì murli trở thành một cuộc trò chuyện. Nếu người nào đó đang nói chuyện với em, thì em phải lắng nghe người đó nói, bởi vì em sẽ phải đáp lại.



Cảm nhận Baba đang nói với mọi người là một chuyện, nhưng khi em cảm nhận rằng Người đang nói với một mình em lại là chuyện khác: “Thượng Đế đang nói trực tiếp với tôi! Người đến từ xa muôn dặm, đặc biệt để dạy tôi! Các chỉ dẫn của Người là dành cho tôi!”. Hãy duy trì nhận thức này trong khi nghe murli và tâm trí sẽ dễ dàng chú tâm. Khi đó sẽ có sức mạnh. Rồi sau đó, giống như những cuộc trò chuyện cá nhân thì dễ dàng nhớ lại. Em sẽ thấy dễ dàng để nhớ các điểm murli trong suốt cả ngày.



Đừng đơn thuần chỉ nghe murli. Hãy đem nó vào sâu bên trong em. Hòa tan nó vào trong em. Làm nó thành của riêng em. Đây chính là cách nghe murli một cách chính xác. Chỉ khi đó, các điểm kiến thức mới hữu ích cho em vào lúc cần.



Baba chia sẻ những ý tưởng sâu sắc biết bao! Nhưng hãy chơi đùa với các từ ngữ để làm cho chúng thành dễ nhớ. Ví dụ, Người bảo chúng ta phá hủy trở ngại, chứ đừng thành trở ngại. Hoặc Người nói: “Coi bản thân con là zero (số không), vừa là hero (diễn viên anh hùng)”. Có rất nhiều kiến thức trong những dòng chữ đơn giản đó!



Dadi biết rằng tất cả các em thích thú nghe murli. Nhưng bao nhiêu trong đó được hấp thụ? Giữa lắng nghe và trở thành là “suy ngẫm”. Chúng ta cần nhận lấy những gì Baba nói và nghĩ một cách sâu sắc về nó. Đây là cách để trích rút sức mạnh từ đó. Giống như khi người ta quay ly tâm cream (kem tươi) để trích ly bơ, suy ngẫm murli của Baba trích rút được “bơ” của nó. Sự nuôi dưỡng mà chúng ta nhận được qua nghiên ngẫm tạo ra sức mạnh để trở thành hiện thân của tất cả những gì Người nói.

Sau khi nghe murli, hãy kiểm tra xem em đã giữ lại được bao nhiêu. Cốt lõi là gì? Các điểm nào cho thực hành? Chúc phúc hôm nay là gì? Tiếp tục ôn lại những điểm này suốt cả ngày. Nếu em lắng nghe cẩn thận, em sẽ có các điểm kiến thức thuộc về tất cả bốn môn học. Hãy viết chúng xuống và giao cho mình bài tập trong mỗi môn, vì em phải giữ cho tâm trí bận rộn.



Hãy lấy những điểm đặc biệt thu hút em và chơi với chúng suốt cả ngày. Ví dụ như: “Con là vương miện trên đầu Baba”. Điều đó có nghĩa là gì? Cảm nhận nó thế nào? Em sẽ thấy ống thủy ngân hạnh phúc dâng cao biết bao?



Hãy tạo ra một kế hoạch tinh thần cho bản thân em dựa vào chỉ dẫn của Baba trong murli. Hãy viết xuống, rồi lựa chọn những điểm em sẽ nghiên ngẫm vào thời điểm nào, trạng thái nào, em sẽ thực hành khi nào. Và rà soát chương trình của em trong tâm trí trong khi ăn sáng: “Vào thời điểm này, tôi sẽ nghĩ về điều này; vào thời điểm kia, tôi sẽ nghĩ và cảm nhận điều kia”. Hãy có nỗ lực này. Cũng như em lên kế hoạch phục vụ, theo cùng cách, hãy tạo một kế hoạch cho tâm trí của em.

## KIỂM TRA VÀ THAY ĐỔI

Chúng ta là những người trị vì bản thân. Nền tảng của điều này là sự kiểm tra suốt cả ngày. Brahma Baba đã từng ngồi vào buổi tối và trong nhận thức bản thân như một vị vua, ông mời các bộ trưởng của mình, tâm trí, trí tuệ và tâm ấn, ngồi xuống để báo cáo cho ông một ngày của họ. “Mọi việc ra sao? Hôm nay các bạn làm gì nào?”. Ông đã hỏi như vậy.

Chúng ta cũng cần “tổ chức thiết triều” mỗi ngày. Chúng ta sẽ chỉ trở thành người trị vì trong Thời kỳ Vàng, nếu chúng ta có những tâm ấn trị vì bản thân vào lúc này. Nếu những tâm ấn của một vị vua mà chưa được hấp thụ ở đây, thì làm sao chúng xuất hiện ở đó được?



Trước khi đi làm việc vào buổi sáng, có lẽ em dừng lại trước gương và kiểm tra nhanh xem mọi thứ có ổn không, và em sẵn sàng đi làm. Thông thường, em đâu có nhảy khỏi giường là đi ra ngoài liền. Còn bây giờ, chúng ta đi đâu? Chúng ta sẽ về thế giới linh hồn (Paramdham), sau đó đến Thời kỳ Vàng. Vì vậy, chúng ta cũng cần kiểm tra xem mọi thứ có ổn chưa và chúng ta cũng “sẵn sàng đi”...



Sự chuyển hoá thế giới chỉ xảy ra khi mỗi người trong chúng ta chuyển hoá. Đó là một trách nhiệm lớn lao. Nếu chỉ đơn giản kiểm tra bản thân thôi thì chưa đủ. Chúng ta phải kiểm tra và thay đổi. Điều này làm cho nỗ lực của chúng ta trở nên nhất quán. Nếu không, chúng ta sẽ bắt đầu cảm thấy tuyệt vọng.



Em sẽ làm gì khi các tình huống thách thức đến? Em có dùng năng lượng của mình cố để mà giữ thể diện không? Hay em đưa nó vào hướng trung thực, kiểm tra bên trong? Đây là mục đích của việc kiểm tra bản thân. Chỉ em có thể biết được em như thế nào ở bên trong.



Một số đứa con nói rằng, chúng hiểu tầm quan trọng của việc kiểm tra bản thân, nhưng chỉ là vì chúng không có thời gian. Baba không bao giờ chấp nhận điều này. Người sẽ nói:

“Con có thời gian để ăn và con cũng dành thời gian để uống nước, ít nhất bảy lần mỗi ngày. Vậy thì hãy kiểm tra trong khi ăn và uống!”.



Danh sách những gì cần kiểm tra thì không dài. Khía cạnh chính yếu đơn giản là: “Tôi có đang ngồi trên ghế của lòng tự trọng không?”. Không mất nhiều thời gian để kiểm tra điều này. Em có thể kiểm tra thậm chí trong lúc đang đi lại loanh quanh đây đó.



Thậm chí một linh hồn yếu đuối trong nhóm tự hợp cũng làm cho cả nhóm trở nên yếu. Cho nên, mỗi người trong chúng ta cần phải giữ sự chú ý đến bản thân nhiều tới mức nào! Đây là trách nhiệm của cả tập thể, không phải chỉ của các senior.



Không còn là chuyện suy nghĩ đến việc kiểm tra và thay đổi nữa. Giờ là thời gian để trở thành.

## CHĂM SÓC SỨC KHOẺ CỦA EM

Hãy chăm sóc cho cơ thể của em! Uống thuốc hay làm bất cứ điều gì cần thiết. Cho dù sức mạnh yoga đóng góp vào quá trình chữa lành, sự giúp đỡ của Baba và sóng rung động bình an thật sự đem lại lợi ích. Dù vậy, em không thể chỉ trông chờ vào yoga để khỏi bệnh, thậm chí chỉ là để hết đau đớn.



Em hãy làm tất cả những gì cần thiết cho cơ thể, nhưng đừng

để mình bị mắc kẹt vào nó. Đừng làm vì bị lệ thuộc hoặc do những ý định hữu hạn. Đó sẽ được gọi là gán kết.



Ý định chính xác đằng sau việc chăm sóc tốt cho cơ thể là, em nhận thức một cách tự nhiên rằng: phục vụ sẽ dễ dàng hơn khi cơ thể khoẻ mạnh. Một cơ thể khoẻ mạnh giúp chúng ta làm được nhiều hơn. Nên tập trung sự chú ý của em vào việc làm cho được tối đa những hành động tốt.

## TÔN TRỌNG VẬT CHẤT VÀ TỰ NHIÊN

Baba đã từng nói rằng, chúng ta nên đi trên mặt đất với đôi chân nhẹ nhàng, chứ không nặng nề. Những yếu tố vật chất là những đồng hành của chúng ta. Tại sao chúng ta đè lên chúng bằng sự nặng nề của mình?



Baba nói với chúng ta rằng, vào thời điểm này của thời kỳ chuyển giao, việc đi du lịch, ngắm cảnh thiên nhiên chỉ để thoả mãn những ham muốn hữu hạn của chúng ta, là không phù hợp. Đương nhiên, nếu cơ thể cần thêm không khí trong lành, chúng ta có thể đi dạo vì nó. Nhưng chúng ta không phải là những người lệ thuộc vào tự nhiên làm cho chúng ta hạnh phúc.



Bất kỳ con vật nào mà ta trao yêu thương vào lúc này sẽ đến trước ta ở Thời kỳ Vàng. Muông thú chắc chắn đối xử với chúng ta tương ứng với cách ta xử sự với chúng. Mọi thứ trong tự nhiên - chim chóc, muông thú, các loại hoa lá, cây cối là tạo tác của chúng ta. Chúng ta là những chủ nhân sáng

tạo ra chúng. Đó là lý do vì sao, chúng ta không bao giờ làm hại chúng.



Baba có tình yêu thương cho tất cả các loài động vật. Những con chim bay đến gần Người để ăn và với tình yêu sâu đậm, Baba sẽ loan báo rằng những “đứa con gái” của Người đã tới. Người coi những con chim đó cũng là những đứa con của mình đang đói.

## - HỎI VÀ ĐÁP -

**Hỏi:** Sau khi Dadi Prakashmani rời cơ thể, chị đã dâng bhog và đem về một thông điệp về việc năm yếu tố tự nhiên đến trước Dadiji cúi chào bà như thế nào. Vậy, mối quan hệ của Dadi với tự nhiên đặc biệt đến thế nào, để mà các yếu tố tự nhiên đã cúi chào bà?

**Đáp:** Dadi không bao giờ làm tổn thương vật chất. Cho dù tình huống có như thế nào, bà vẫn giữ mình bình an và làm cho những người khác cũng bình an. Sau này, dù bà không được khoẻ, bà rất rõ ràng trong việc bà uống thuốc chỉ vì cơ thể vật chất mà thôi. Thuốc được dùng chỉ để sửa chữa và duy trì cơ thể. Bản thân bà không bị tác động bởi đau đớn hay khó chịu nào. Đó là hạnh phúc mà bà đã trao cho các yếu tố tự nhiên. Vì vậy, lúc cuối chúng đã đến cúi chào bà.

### THEO GƯƠNG NGƯỜI CHA BRAHMA

Khi các trung tâm bắt đầu được mở ra, mọi người bắt đầu gửi các thứ đến Madhuban để giúp đỡ. Tất cả mọi người đều yêu

quí Brahma Baba thật nhiều và một cách tự nhiên đều muốn đảm bảo rằng mọi nhu cầu của Người được đáp ứng. Một chị, một gopika thực thụ, có một suy nghĩ gửi một chiếc bao gối xinh xắn. Chị biết rằng Baba chẳng bận tâm đến những thứ mà những người trong gia đình thích thú. Tuy nhiên, chị biết Người ngủ trên gối. Vậy nên, chị gửi tấm bao gối tràn đầy tình yêu thương cho Baba.

Baba không bao giờ đồng ý sử dụng bất cứ thứ gì do ai đó tặng, vì Người biết, Người sẽ nhớ đến người đó, trong khi Người cần ở trong tương nhớ chỉ một Shiv Baba thôi. Chị ấy biết điều này, dù vậy, chị vẫn đến nói với Lachu Dadi, người chăm sóc Baba vào những ngày đó, mong Baba chắc chắn ngủ trên gối với cái bao gối đó.

Lachu Dadi đã bọc gối của Baba vào bao gối đó và nghĩ rằng, vì nó cũng màu trắng, Baba sẽ không để ý việc bà đã thay bao gối của người khác tặng. Tuy nhiên, tới hôm đó, khi Baba đi ngủ, Người cảm nhận có sự khác biệt trong sóng rung động. Và Người đã hỏi: “Con đã làm gì vậy? Có cái gì trong chiếc gối này vậy?”. Dadi chối, nhưng Baba nhận thấy một số thay đổi và nói bà đừng có che giấu gì với Người! Dadi thừa nhận rằng gopika kia đã gửi chiếc vỏ áo gối với thật nhiều tình yêu thương và bà cảm thấy rằng Baba nên ngủ trên nó, dù là chốc lát, để làm vui lòng chị ấy. Baba nói, Người sẽ không ngủ trên nó cho dù một giây và bảo bà thay ngay tức thì hoặc là Người sẽ tự làm điều đó.

Các em có thể hình dung biết bao nhiêu thứ đã được gửi đến Baba bởi tất cả các gopi, nhưng đây là cách hỏi đáp của Baba! Chúng ta vẫn còn bị thu hút về phía những thứ được trao bởi những người khác, nhưng tầm nhìn của Baba không bao giờ bị hút về chúng.

Theo gương Shis Baba là để ổn định bản thân trong trạng thái không hình hài. Theo gương Brahma Baba là trở nên ngang bằng Người.



Một số người hỏi: “Làm sao có thể theo gương Người Cha Shiva, khi mà bản thân chúng ta là hữu hình?”. Tuy nhiên, Brahma Baba cũng đã từng ở trong một cỗ xe hữu hình, giống như chị và các em thôi. Ông lại già cả, ông phải đối mặt với đủ loại tình huống khác nhau, vậy mà ông đã trở thành số một trong mọi điều. Nếu ông đã làm được, chúng ta cũng có thể làm được.



Thật là sai lầm nếu em chưa học hỏi từ cuộc đời và thực hành hàng ngày của Brahma Baba. Nếu em chưa biết về ông, làm sao em theo gương của ông được?



Ông trở thành Brahma Baba bằng cách nào? Bằng cách đi theo Shiv Baba. Chúng ta gọi bản thân là Brahma Kumaris, chứ không là Shiv Kumaris. Do vậy, chúng ta cần biết Brahma Baba đã làm gì với cuộc đời mình.



Cho đến tận ngày cuối cùng, Brahma Baba luôn ngồi thẳng lưng, thậm chí không cần dựa vào ghế. Hãy nhìn vào những tấm hình của ông, ông có cần sự hỗ trợ vật chất cho chân và lưng của mình không? Đa số các Dadi, các vị cao niên đã rời bỏ cỗ xe của mình trong khi đang nằm trên giường. Vậy mà, Baba đã rời trong khi đang ngồi thẳng. Cho đến tận những khoảnh khắc cuối cùng, ông giữ mình vô thể và là người chinh phục vật chất.

Brahma Baba đã chăm sóc một số lượng thật lớn những người đa dạng: người già, người trẻ, người giàu và người nghèo. Ông đối xử với tất cả họ với lòng kính trọng như nhau, dù họ là triệu phú hay là những người quê mùa. Đây cũng là điều mà chúng ta nên noi theo.



Tại sao có thật nhiều lòng tôn kính dành cho Chúa (Christ)? Chính bởi tất cả những gì mà Người đã khoan dung chịu đựng. Người thiết lập một tôn giáo trong khi phải đối mặt với thật nhiều chống đối. Theo cùng cách, duy trì lòng khoan dung là một khía cạnh vinh dự của Brahmin chúng ta. Tuy nhiên, để khoan dung được vận hành như một sức mạnh, nó cần phải tự nhiên, không phải từ cảm nhận bị ép buộc. Là một yogi dễ dàng, một karma yogi và raj yogi tự nhiên, Brahma Baba khoan dung, chịu đựng mọi điều. Chúng ta phải theo gương Người cả trong điều này nữa.



Brahma Baba đã tạo ra Yagya (Ngọn lửa hiến tế, Học viện) dựa trên nền tảng của lòng can đảm. Nếu bất kỳ ai có câu hỏi về điều gì sẽ xảy ra, thì Brahma Baba luôn nói rằng: “Shiv Baba có mặt ở đây là vì điều này.”



Bất cứ khi nào em cảm thấy hơi căng thẳng hoặc không chắc chắn lắm về bản thân, hãy đem Brahma Baba vào tâm trí và tự hỏi bản thân: “Brahma Baba sẽ làm gì trong hoàn cảnh này?”. Ông đã chinh phục các thói tật. Chúng ta theo gương ông trong điều này. Có thật nhiều sự khác biệt giữa việc theo gương ai đó và nỗ lực để tạo ra một phương pháp mới cho bản thân.





“Đây là điều Baba nói! Đây là điều Baba nghĩ! Đây là điều Baba làm...”. Tất cả những gì chúng ta phải làm là copy ông ấy. Ở thế giới bên ngoài, các em không được phép quay cốp (copy), nhưng ở đây chúng ta được trao lời mời đặc biệt này!



Không ai có thể nói rằng họ không biết cách theo Brahma Baba như thế nào bởi vì họ không nhìn thấy ông. Các Dadi đã thấy Baba bằng mắt trần của họ, nhưng các em, tất cả đều có thể thấy ông với con mắt của trí tuệ của mình.



Người cha Brahma có thật nhiều tình yêu thương cho tất cả Brahmin. Dấu hiệu của tình yêu của chúng ta dành cho ông là trở nên ngang bằng.

## **HÃY TRAO NÓ CHO BABA**

Baba nói rằng, chúng ta, những đứa con, cứ tiếp tục lo lắng bởi vì chúng ta không biết cách để trở thành một đứa con một cách đúng đắn. Ví dụ như, nếu một đứa trẻ chơi ở bên ngoài. Và rồi có điều gì đó xảy ra, nó sẽ chạy về nhà, đến với mẹ nó để được dỗ dành an ủi. Khi được khuấy khoả rồi, nó lại vui vẻ chạy ra ngoài chơi.



Chúng ta sống trong thời kỳ sắt, thế giới của các vấn đề. Chắc chắn chúng ta sẽ tiếp tục gặp vấn đề! Hãy trao nó cho Người. Em đã biết cách nhận từ Baba; giờ, hãy học cách trao cho Baba!



Trong bất kỳ tình huống đau khổ hoặc thách thức nào, đơn giản em hãy trở thành một đứa con, đưa hết cho Mẹ những gì em không muốn.



Baba hỏi chúng ta: “Ta ở đây vì điều gì nào? Ta ở đây vì ai?”



Không cách nào biện hộ được cho một linh hồn Brahmin mà lại cảm thấy buồn rầu. Cho dù em sống ở đâu về mặt vật lý, em vẫn đang ở trong lòng của Baba. Em đang được nuôi dưỡng bởi Người. Hãy cứ tiếp tục nhìn vào bản thân một cách trung thực và đơn giản buông bỏ bất kỳ yếu kém nào. Trao chúng cho Người. Hãy đảm nhận điều này như một trách nhiệm cá nhân. Hãy để cho Baba và mọi người khác thấy em đã trở thành một linh hồn vĩ đại như thế nào!



Một khi em đã trao gì đó cho Baba, em không thể lấy nó lại. Đó sẽ là thiếu trung thực, bởi vì nó không còn thuộc về em nữa.



Hãy để Baba chăm sóc mọi thứ và làm cho em tự do. Bất cứ thứ gì mà em coi là “của tôi” sẽ thành một gánh nặng. Hãy trao nó cho Người và toàn bộ “của tôi” sẽ kết thúc.

## **KẾT THÚC LÃNG PHÍ**

Đừng mất dù chỉ vài phút, chứ đừng nói là hàng ngày hay hàng tuần, vào những suy nghĩ lãng phí. Hãy thực hành để quá khứ ở quá khứ. Gỡ bỏ những câu hỏi như là tại sao? cái gì? Dấu

hỏi thì phức tạp; còn dấu chấm hết, một chấm, thì rất đơn giản và dễ dàng.



Trước khi đổ dốc xuống núi, người lái xe được nhắc nhở kiểm tra thắng xe. Thắng của chúng ta là một chấm; nghĩa là dấu chấm hết: “Baba là một chấm, tôi là một chấm và vở kịch là một chấm”. Mỗi suy nghĩ này sẽ chấm dứt đi bất cần và lãng phí.



Ngày nay, lãng phí là một bệnh nghiêm trọng. Đó là lý do tại sao chúng ta phải làm đầy tâm trí với điều gì đó vĩ đại. Tương tự việc các em tạo ra lịch làm việc hàng ngày, theo cùng cách, hãy tạo ra thời gian biểu cho tâm trí của em. Ngay cả khi đang ăn hoặc uống, em có thể nghiền ngẫm kiến thức và nhớ Baba. “Tôi có đang ổn định trong hình thể là một chấm điểm hay không? Hay tâm trí tôi đang đầy rác rưởi?”. Hãy kiểm tra và thay đổi! Nếu không, thời gian cứ trôi qua và cơ hội cho thành tựu sẽ bị mất đi.



Dành quá nhiều thời gian để nghe tin tức là lãng phí thời gian và suy nghĩ. Nếu em cần phải nghe tin tức, hãy sử dụng thời gian đó để thực hành trạng thái người quan sát tách rời trong khi nghe.



Thức dậy vào amrit vela, đến lớp học, phục vụ qua tâm trí, nhiều người thực hiện nỗ lực này và nghĩ như vậy là đủ. Tuy nhiên, bây giờ Baba muốn nhìn thấy nỗ lực nhanh. Khi nỗ lực của chúng ta nhanh, thậm chí một suy nghĩ lãng phí cũng không có.

Khi Mama hỏi về hạnh phúc của chúng tôi, chúng tôi nói: “Vâng, Mama! Chúng con hạnh phúc, nhưng mà...”. Từ “nhưng” trong tiếng Hindi là “lekin” và dịch sang tiếng Sindhi là “nhận rác rưởi”. Đừng có nhận vào rác rưởi. Nếu em nói “lekin” (nhưng), nó có nghĩa là điều gì đó sai. Em đã nhận vào một loại rác rưởi nào đó. Cả hai từ “thình thoảng” và “nhưng” phải được loại bỏ khỏi từ điển của chúng ta!



Bất cứ thứ gì nhẹ sẽ bay lên dễ dàng, nhưng thứ nặng nề sẽ không thể bay. Những đứa con hỏi: “Baba! trong 63 kiếp, chúng con đã sống trong ý thức cơ thể và trong một kiếp nhỏ bé này, Người muốn chúng con trở nên ý thức linh hồn! Làm sao con có thể làm được chứ?”. Baba đáp: “Nếu con thật sự phải có một cơ thể, thì hãy nhớ cơ thể thiên thần ánh sáng của mình. Hãy ổn định trong đó, trở nên sáng và nhẹ, rồi đến gặp Ta trong hình dạng thiên thần của con”.

## TĂNG CƯỜNG YOGA

Chuyển hoá bản thân là trách nhiệm chủ yếu của cuộc đời Brahmin và đến lúc này, những điều gì cần phải chuyển hoá đã trở nên rõ ràng. Bản thân cuộc đời của chúng ta phải trở thành một cuộc đời yogi. Không phải chỉ là chuyện ngồi vài giờ trong yoga. Yoga “ngồi” cải thiện trạng thái của chúng ta, nhưng chúng ta cần đem sức mạnh yoga đó vào trong cuộc đời mình.



Hãy trung thực. Em có thể ngồi rất tốt vào amrit vela và cũng rất tốt trong giờ học murli. Tuy nhiên, chất lượng tương giao

của em trong suốt ngày như thế nào? Nếu đường kết nối mạnh mẽ không đi theo em vào trong đời sống hàng ngày, thì mục đích của tất cả những nỗ lực của em là gì?



Thẩm quyền vĩ đại nhất trong tất cả là thẩm quyền của trải nghiệm. Đơn giản biết các tước hiệu của lòng tự trọng là không đủ. Những tước hiệu đó cần phải được trải nghiệm. Trở thành hiện thân của trải nghiệm là điều cần thiết. “Tôi là một linh hồn”. Tất cả chúng ta đều biết điều này, nhưng chúng ta có thể tập trung bản thân vào trong trải nghiệm này được bao nhiêu? Hãy trau dồi những khía cạnh khác nhau của lòng tự trọng mà chúng ta học được đây và kiểm tra xem em trải nghiệm chúng được bao nhiêu một cách thực tế. Bởi vì không có trải nghiệm, các sức mạnh của em sẽ không tuân theo em. Và tới lúc này, em nên biết em cần các sức mạnh biết chừng nào.



Nỗ lực cường độ xảy ra một cách tự nhiên khi em giữ mình ngồi trên ngai vàng trái tim.

## **NỖ LỰC BẢN THÂN HƠN NỮA**

Chớ bao giờ có suy nghĩ là em đã đến trễ. Baba đã bảo với chúng ta rằng bất kỳ ai cũng có thể “đến sau, đi mau, về trước”. Hãy bắt đầu bằng việc giữ cho suy nghĩ của em mạnh mẽ. Hãy nghĩ rằng phần vai của em là sẽ đến trong kiếp đầu tiên. Hãy nhớ rằng Baba nhân từ và em có quyền đối với lòng nhân từ đó. Hãy cân bằng những suy nghĩ hướng thượng với sự chú ý mạnh mẽ và hướng thượng. Sau đó, phục vụ thông qua suy nghĩ, lời nói và hành động.

Giống như em lên kế hoạch cho phục vụ, em cũng cần lên kế hoạch cho nỗ lực bản thân. Mỗi ngày, ở mỗi bước, hãy tự hỏi mình: “Tôi đang làm gì cho tiến bộ bản thân?”.



Hãy kiểm tra xem nỗ lực của em liên tục như thế nào? Hãy thay từ “thỉnh thoảng” thành “luôn luôn”. Điều này được gọi là nỗ lực cường độ. Nó có nghĩa là trạng thái bay, mà đòi hỏi phải có hai cánh mạnh mẽ của lòng nhiệt tình và hăng hái.



Baba bảo chúng ta kiểm tra biểu đồ của mình để xem chúng ta có bao nhiêu hạnh phúc. Người muốn biết rằng chúng ta có luôn hạnh phúc không. Người không thích nghe rằng chúng ta chỉ thỉnh thoảng hạnh phúc. Nếu mà chỉ thỉnh thoảng mới hạnh phúc, thì điều gì sẽ xảy ra vào lúc cuối? Sự kết thúc đòi hỏi trạng thái hạnh phúc liên tục, vững chãi.



Em mất bao lâu để kiểm soát được tâm trí? một giây? nhiều hơn? Các tâm ấn cũng cần được kiểm soát. Nếu không, em lại nói em không muốn làm điều đó, nhưng em vẫn cứ tiếp tục và dù sao đã làm nó. Lý do của điều này là những tâm ấn cũ. Các tâm trí và các tâm ấn cần phải được kiểm soát. Đó là lý do tại sao chúng ta cần kiểm tra cả trí tuệ nữa.



Chúng ta cần tích lũy trong ba tài khoản. Trước hết là bản thân: của cải cần được tích lũy cho bản thân, thông qua nỗ lực của linh hồn. Thứ nhì, người khác: chúng ta cần phải hài lòng và cũng làm cho những người khác hài lòng nữa. Chỉ có những lời chúc phúc nên xuất hiện từ những đồng hành của chúng ta, cho dù chúng ta ở đâu hay với ai. Thứ ba, phục vụ: bất kể điều

gì chúng ta làm, cần phải được làm với cảm nhận bất vụ lợi, vì chỉ có điều này mới gia tăng tài khoản từ thiện của chúng ta.



Thời điểm này của Thời Kỳ Chuyển Giao là thời gian duy nhất để tích lũy. Do vậy, hãy tạo ra vận may cho linh hồn.



Đừng giữ các tình huống khác nhau (baath) trước mặt em. Thay vào đó, hãy học cách giữ Người Cha (baap) ở trước em. Đừng để mất dạng Cha vì bất cứ lý do nào. Cho dù tình huống có như thế nào, hãy gạt nó qua một bên và tập trung vào một suy nghĩ: “Tôi phải thi đấu”.



Nếu em không thể để cho quá khứ là quá khứ, nếu em không thể đặt dấu chấm hết, làm sao em thi đấu được?



Một lần, có người hỏi Baba rằng liệu họ có thi đấu không. Baba đáp: “Hãy tự hỏi bản thân con!”.

## KẾT THÚC MỘT NGÀY

Khi lần đầu chị đến Học viện này, có khoảng 60 đứa chúng tôi từ 9-11 tuổi. Tất cả chúng tôi ngủ trong một hội trường lớn. Mỗi đêm, Mama và Baba đến để chúc chúng tôi ngủ ngon. Họ đi tới từng đứa con, nắm tay mỗi đứa và chúc nó ngủ ngon. Rồi ba bài hát được bật lên. Khi bài hát đầu tiên vang lên, chúng tôi kiểm tra một ngày của mình. Khi bài thứ hai bắt đầu, chúng tôi kết thúc việc kiểm tra và nối kết với Baba. Bài hát thứ ba là: “Hãy ngủ đi, hỡi nàng công chúa, hãy ngủ đi...” và chúng tôi rơi vào giấc ngủ.

Đây là ba điều mà chúng tôi phải làm trước khi ngủ. Kiểm tra bản thân, nối kết với Baba, nghe một bài hát rồi ngủ. Các chị sống cùng với Brahma Baba và nhận thật nhiều lợi ích từ hệ thống này. Các em sống riêng biệt và do vậy, việc làm những điều trên còn quan trọng hơn nữa. Các tâm ấn sẽ không thể được chuyển hoá nếu không đi ngủ theo cách như vậy. Chúng sẽ không thể trở nên hướng thượng.



Có một lần, Baba hỏi: “Trước khi đi ngủ, có bao nhiêu đứa các con nói cho Baba biết biểu đồ thật sự của mình về những gì đã xảy ra trong ngày?”. Những đứa trẻ nhỏ luôn nói cho cha mẹ của chúng biết điều gì đã xảy ra với chúng. Giống như những trẻ nhỏ, chúng tôi cũng nói cho Người biết mọi thứ.



Luôn có vài phút sau khi nằm xuống và trước khi rơi vào giấc ngủ, em có thể nói với Baba về ngày của mình. Trong vài phút đó, đơn giản hãy chia sẻ với Người bất cứ điều gì đã xảy ra trong ngày hôm đó, dù là điều tốt hay xấu. Hãy chia sẻ tin tức của em với Baba để em có thể đi ngủ với một tâm trí hoàn toàn rõ ràng và trống rỗng. Nếu có một lỗi lầm, qua ánh nhìn hay thái độ của em, hay em đã giận dữ, đơn giản nói với Người: “Baba, hôm nay con đã phạm sai lầm này!”. Hãy nhận ra từ trái tim em và hỏi xin tha thứ. Rồi thì, sai lầm đó sẽ không còn lặp lại và giấc ngủ của em sẽ rất ngọt ngào. Thậm chí nếu chỉ ngủ có hai giờ, em sẽ cảm thấy như đã được nghỉ ngơi bốn tiếng.



Nói cho Baba biết tin tức trong ngày của em giống như bàn giao nó cho Người. Em bàn giao những lỗi lầm và những yếu kém, điều này có ý nghĩa là, em có lòng tin trọn vẹn rằng những tâm ấn như vậy không thuộc về em, bản thể thực sự.

Bất cứ điều gì mà em trao cho Baba vào ban đêm thì chúng không còn thuộc về em nữa. Bất cứ khi nào mà em trao thứ gì đó một cách có ý thức cho ai đó, thì thứ đó không thể lấy lại được. Thậm chí, nếu nó có ngẫu nhiên quay lại, em sẽ trả nó lại, em sẽ không giữ nó lại với mình. Theo cùng cách, nếu các yếu kém quay lại vào ngày hôm sau, hãy nhớ rằng, em không cần phải chấp nhận chúng.



Em thích gì hơn nào? Nói cho Baba một cách trung thực biểu đồ hàng ngày của mình ở đây, hay đối mặt với Dharamraj ở Dharamrajpuri?



Vào cuối mỗi ngày, em cần kiểm tra xem em đã hoàn tất những mục tiêu đã thiết lập cho mình vào buổi sáng chưa. Em đã theo chúng một cách thực tế được bao nhiêu?

Và cũng kiểm tra em có bao nhiêu yoga và em ứng phó với các trở ngại tốt như thế nào. Hãy tập thói quen kiểm tra như vậy và em sẽ tiến bộ dễ dàng hơn.



Khi các chị sống trong trường nội trú. Baba thường đến thăm. Người sẽ đi tua một vòng. Khi Người bước vào phòng, các chị cảm thấy một “ánh sáng” vừa bước vào, thay vì là một con người. Người sẽ trao drishti rồi đi ra. Tại sao chị lại nói với em điều này? Bởi vì, Người vẫn tiếp tục làm như vậy, thậm chí cả vào lúc này, trong hình dáng tinh tế của mình...



## NĂM DẤU HIỆU TIẾN BỘ CỦA LINH HỒN

1. Em có thể thách thức vật chất, đặc biệt dưới hình thức mệt mỏi. Trải nghiệm thật sự là công cụ của Thượng Đế giúp em để qua một bên những sự chú ý về vật chất. Điều này được làm một cách có ý thức với nhận thức đầy đủ rằng tất cả mọi thứ vào lúc này dựa vào thuộc tính của linh hồn và shrimat.

2. Em dễ dàng đi vào chiều sâu của kiến thức, mà kết quả là tạo ra một mức độ cao của niềm hân hoan say sưa một cách tự nhiên. Em chỉ đơn thuần ngồi đầu đó, trong khi bên trong vẫn đang có cuộc trò chuyện với Baba về một chủ đề cụ thể nào đó, và đột nhiên có một sự sáng tỏ lớn lao, kéo theo cảm nhận vui vẻ, hồ hởi.

3. Yoga của em rất chú tâm và sự rõ ràng tăng lên về phương pháp. Em đơn giản chỉ xác định em muốn trải nghiệm gì! Một phẩm chất của Baba, một mối quan hệ đặc biệt, một tước hiệu của Người hoặc của chính em, và có một cuộc trò chuyện tâm tình về nó, rồi Baba đem em về thế giới không hình hài, nơi em trải nghiệm mục tiêu này, mục tiêu nọ của mình.

4. Thực hành hương thượng trở nên rất tự nhiên. Em phản ứng một cách tự nhiên và tích cực, theo một cách nhất quán hơn, với những thứ đã từng làm em hoang mang và khốn khổ trong quá khứ.

5. Sự hiểu biết của em về bản chất đích thực của phục vụ sâu sắc hơn. Có sự gia tăng cảm nhận tự hào là công cụ của Thượng Đế. Tuy nhiên, do nhận ra được sự hữu hạn của chính trí tuệ mình mà có thật nhiều sự khiêm tốn. Có sự nhận thức sâu sắc rằng tất cả sự vĩ đại bởi vì Baba đang sử dụng linh hồn.



## **CHƯƠNG 4**

# **TƯỞNG NHỚ**

---

*Baba không sửa chữa thế giới cũ. Baba đang tạo ra một điều gì đó hoàn toàn mới mẻ. Nếu chúng ta muốn trở thành công cụ cho sự sáng tạo mới này, không gian bên trong tâm trí chúng ta phải toả sáng, lấp lánh và tươi mới, không còn vết tích của thế giới tối tăm mà chúng ta vừa bước ra khỏi. Baba là Hạt Giống của sự sáng tạo mới. Người là nguồn của tất cả mọi thứ mà sẽ xuất hiện trong thế giới mới. Nếu chúng ta muốn trở thành người giúp đỡ của Người, chúng ta cần duy trì 100% sự chú ý vào Baba. Bởi vì, chỉ khi chúng ta rõ ràng, trong sạch và thấm đẫm phẩm chất của Người mà thế giới mới xuất hiện thông qua chúng ta.*

### **TRÁI TIM**

---

Nhớ tới Baba có nghĩa là cho phép Người ngồi trong trái tim của em. Đây là điều quan trọng nhất. Đó không phải là chuyện “biết” những điều này một cách trí tuệ. Nó là một cảm nhận. Nếu Baba không ở trong trái tim em thì em sẽ

phải làm việc vất vả và tiếp tục làm việc vất vả để nhớ Người. Việc tưởng nhớ sẽ là khó nhọc, thay vì là tự nhiên như nó cần phải như vậy.



Điều gì đang ở trong trái tim em? Em đang nhớ đến ai? Em có luôn nói: “Baba của tôi, Baba ngọt ngào, Baba đáng yêu không?”. Hãy nói những từ này bên trong và em sẽ lạc vào đại dương của yêu thương.



Em đã đi được ngàn này. Em đã nỗ lực thật nhiều. Toàn bộ những gì cần làm là giữ Baba tan vào trái tim em. Với điều này, toàn bộ vấn đề sẽ đơn giản biến mất. Nhớ tới vấn đề thì Người sẽ biến đi.



Khi mà Thượng Đế thuộc về em, có vấn đề nào còn giữ được sức mạnh của nó chứ?



Baba đang ở trong trái tim em và ai mà ở trong trái tim thì không bao giờ có thể bị quên được. Việc giữ gìn Baba trong trái tim em sẽ giải thoát em khỏi mọi tình huống và khỏi phải vất vả theo bất cứ cách nào.

### **KHÔNG CÔ ĐƠN**

---

Điều dễ dàng để vượt qua bất cứ điều gì là luôn nhớ rằng em không cô đơn. Baba ở đây và Người sẽ cùng em đối mặt mọi thứ.



Tất cả các em đều có tình yêu dành cho Baba, nhưng giờ hãy đưa nó vào một bước sâu hơn. Hãy để cho Người thành Đồng Hành của trái tim em, để em cảm thấy Người luôn cùng em trong mọi thời điểm.



Biết Baba luôn cùng em là một chuyện. Sử dụng sự đồng hành này lại là một chuyện khác. Em chưa sử dụng nó. Baba thì đã sẵn sàng và chờ được làm việc, nhưng em lại quên để cho Người làm. Em bị phân tâm bởi các tình huống quanh mình. Tất cả những gì em cần làm là nói “Baba”, và Người sẽ hiện diện cho mục đích này.



Em có thể đang cố để rời khỏi trái tim của Người, nhưng hãy để chị nói cho em biết, Người sẽ không bao giờ rời bỏ em. Baba chưa bao giờ rời bỏ chúng ta. Nó rất quan trọng để hiểu điều này. Vấn đề thực sự là chúng ta đã cách xa Người chừng nào. Thực tế, Người luôn đi cùng chúng ta. Chúng ta luôn đi cùng nhau.



Nhận thức “kết hợp” làm cho sự tưởng nhớ dễ dàng và tự nhiên. Chỉ khi em tưởng tượng bản thân chia cách mà tưởng nhớ trở thành công việc vất vả.



Bất cứ khi nào em cảm thấy yếu đuối hay quá tải, hãy nhận sự đồng hành của Baba, Đấng Toàn Năng, và em lại có thể tiến lên phía trước. Cũng giống như ai đó yếu ớt về mặt thể chất cần sự hỗ trợ của một cây gậy hay bàn tay của ai đó, cũng như vậy, việc nhớ rằng Baba luôn cùng em, có nghĩa sự giúp đỡ và hỗ trợ kia luôn có đó cho em.

Baba luôn cùng em. Trong hình thể chấm điểm, sự giúp đỡ và hỗ trợ của Người luôn có sẵn.



Nếu em đi dạo bộ với một người cảnh sát luôn ở ngay bên em, em không cảm thấy an toàn sao? Bây giờ Shiv Baba cao cả nhất đang đề nghị được làm đồng hành của em. Điều này không làm em trở nên can đảm sao. Chiến thắng sao?



Chính khi linh hồn cô đơn mới có nỗi sợ. Hãy làm Baba thành đồng hành của em và em sẽ nhận được rất nhiều sự giúp đỡ. Em cứ thử đi! Đừng nhớ bất cứ thứ gì hay bất kỳ ai khác! Chỉ lắng nghe murli, làm những gì Người nói và không cho phép bất kỳ lãng phí nào đi vào. Giữ Người với em theo cách như vậy và Maya sẽ thậm chí không thể lại gần, đừng nói tới chuyện chạm vào em.



Dù em đang ở Madhuban hay ở nơi chốn của mình. Hãy nắm lấy cơ hội về lời đề nghị của Baba được luôn ở cùng em. Hãy suy nghĩ về Người một cách sâu sắc “Shiv Baba là ai...”. Hãy đến với Người bằng máy bay hay tàu hỏa của tình yêu. Hãy kết hợp! Giữ đồng hành với Người. Đây là cách để cảm thấy luôn hạnh phúc và hài lòng.



Thực ra, Baba biết rằng công việc của Người là trở nên kết hợp với con cái của Người. Em có nghĩ rằng, Người có công việc nào quan trọng hơn để làm không? Không, Người biết rằng Người ở trong ràng buộc giữ mình kết hợp với con cái của mình. Và điều này xảy ra khi trái tim em nói “Baba của tôi!”



## THUỘC VỀ

Tôi đến trực tiếp với Baba và bởi vì sự nuôi dưỡng yêu thương của Người, nên đã dễ dàng để nhớ Người. Người đã luôn nói với chúng tôi “Con thuộc về Ta. Con đã từng là của Ta và con sẽ lại là của Ta, mãi mãi là như vậy”.

Các em có cảm nhận này không?

Ở khắp nơi của Ấn Độ, các em có thể tìm thấy những bức tượng thánh thần to lớn. Thậm chí trong nhà của mình, mọi người giữ những bức tượng nhỏ, bằng bạc gọi là takur. Baba dùng từ này dành cho chúng tôi. Bất cứ lúc nào Người đến thăm chúng tôi, Người sẽ nói: “Con là takur bé nhỏ của Ta”. Người sẽ không gọi chúng tôi bằng tên.

Dân chúng có thật nhiều tình yêu thương cho các vị thần. Một trong những nghi thức là dâng lễ trái quả đầu mùa. Thể hiện điều này, Baba ôm những đứa trẻ nhỏ chúng tôi vào lòng và tự tay cho chúng tôi ăn trái cây, trong khi nói: “Những tượng thần kia đâu có thực sự ăn trái cây được dâng lễ đâu, còn các con, những takur sống của Ta, sẽ ăn chúng.”

Baba luôn tìm những cách mới mẻ để làm chúng tôi tin rằng chúng tôi chính là những vị thần đó trong quá khứ và rằng, mỗi một chu kỳ, đây là điều mà chúng tôi sẽ trở thành. Chúng tôi chính là những người như vậy.

Baba chỉ chực chờ để trao cho chúng ta cũng những trải nghiệm như vậy trong hình dạng tinh tế. Chị đảm bảo rằng tất cả các em đều có những trải nghiệm về Baba tinh tế qua tâm trí của mình. Không người cha đời thường nào có thể trao nhiều tình thương cho con cái của mình như Baba.

Hãy làm Baba thuộc về em ở mức độ rất sâu sắc. Nếu em cho phép bất cứ điều gì khác thành “của tôi”, thì đó sẽ là điều khiến em bị lôi kéo hết lần này đến lần khác.



Nếu em có ví đầy tiền và đánh mất đi, tâm trí em sẽ cứ tiếp tục nhớ đến nó, đúng không nào? Baba nhắc nhở chúng ta đừng để bị lừa phỉnh, bởi nhiều thứ đang cố thay thế điều gì mới thực sự là của tôi”.



Thật là quan trọng khi sử dụng từ “của tôi” khi nói và nghĩ về Baba. Cảm nhận “của tôi” tạo ra thật nhiều hạnh phúc nội tâm.



Baba được gọi là Đấng Xoa Dịu Trái Tim, bởi vì Người đặt chúng ta vào trái tim Người. Đây là một trải nghiệm của một hương vị ngọt ngào. Trải nghiệm này tạo ra cảm nhận “*Baba là của tôi*”.



Cho dù bài thi nào mà tôi phải trải qua, chúng ta rất thường hướng về các senior hay các Dadi khi các tình huống và sự xúc phạm xảy ra. Nhưng chính Baba, đích thân Người mới là người làm sáng tỏ mọi điều. Nhận ra điều này tạo ra cảm nhận về “Baba của tôi,” và rằng “Baba thuộc về tôi”.



Chúng ta đã không trải nghiệm được Tình Yêu Tối Thượng trong suốt cả chu kỳ và rồi bây giờ một Baba ngọt ngào là “của tôi”! Em có thể đem bao nhiêu cảm nhận của tôi” này vào trong các mối quan hệ với Baba, thì cảm nhận thuộc về



sẽ xuất hiện, đem đến trải nghiệm hạnh phúc và bình an một cách tự động.



Cho dù thứ gì đó lớn hay nhỏ, em có bao giờ quên cái thuộc về mình không? Thậm chí nếu em có làm rơi một chiếc khăn tay ở đâu đó, em sẽ nhớ nó, bởi luôn có tình yêu thương cho những gì là “của tôi”. Đó là lý do vì sao Baba dạy chúng ta nói “Baba của tôi”. Bằng việc nói “Baba của tôi”, tình yêu thương xuất hiện.



Tại sao Baba dạy chúng ta nói “Baba của tôi”. Bởi vì đó là một thói quen của con người nhớ những gì thuộc về mình. Trước gyan (kiến thức), chúng ta từng luôn mãi nhớ tới những người, những sở hữu thuộc về chúng ta. Giờ, Baba dạy chúng ta nói: “Baba của tôi là thế giới của tôi”.



Thượng Đế nói “của Ta”, và chúng ta nói “Baba”. Đây là một giao dịch. Khi em nói “Baba của tôi”, toàn bộ tài sản của Người thuộc về em. Nếu em chỉ giữ bấy nhiêu đó trong tâm trí, em sẽ thoát khỏi mọi trở ngại.



Có hai thứ chiếm giữ tâm trí nhiều nhất: những con người và điều gì chúng ta đạt được từ họ. Thực tế, Baba đã trao những gì tốt đối với cả hai thứ đó. Tất cả các mối quan hệ và cảm nhận an lạc đến từ mỗi một trong số đó. Trên thế giới, mọi người có một mối quan hệ chính yếu với một cá nhân, nhưng ở đây Thượng Đế hoàn thành tất cả các mối quan hệ. Không một con người nào có thể làm được điều này.



## MỐI QUAN HỆ

Trên thế giới con người luôn ý thức về những mối quan hệ của họ. Bởi vì, các mối quan hệ có tầm quan trọng lớn lao trong cuộc đời của chúng ta. Vậy thì, em nhớ mối quan hệ của mình với Baba nhiều bao nhiêu? Nếu có gì thiếu hụt trong mối quan hệ của em với Người, em sẽ bị lôi kéo bởi người nào bù đắp sự thiếu hụt đó. Cho nên, hãy xem và trải nghiệm Baba, trong bất kỳ mối quan hệ nào em mong muốn. Hãy củng cố mối quan hệ cá nhân với Người. Người sẽ trao em cảm nhận về điều đó.



Chỉ duy nhất với Baba không hình hài mà tất cả các mối quan hệ có thể được trải nghiệm. Có ai mà, ví dụ như xem ông chòng ngoài đời của mình cũng là con của họ không nào? Tuy nhiên, Baba có thể được trải nghiệm trong bất cứ mối quan hệ nào mà em cần.



Baba thường nói về tầm quan trọng của một mối quan hệ với Người như là Cha, Thầy và Guru. Điều này cần được trải nghiệm. Ví dụ như em sẽ nhớ đến ai lúc khó khăn? Đó phải là người có thể hướng dẫn em. Theo cách thức đó, hãy xem tầm quan trọng của Baba như là Satguru của em. Một guru có thể giúp trong khi cha và thầy thì không thể. Một ông thầy thì giáo dục. Một ông bố thì khuyên bảo, nhưng guru trao những chúc phúc và những lời chúc phúc đó có thể sử dụng để chuyển hoá cuộc đời của em.



Hãy hoàn thành mối quan hệ với Baba như là Satguru, lắng nghe Shrimat của Người và làm theo.



## CÁC PHƯƠNG PHÁP

Chúng ta tự động nhớ cơ thể. Nỗ lực chúng ta cần thực hiện vào lúc này là quên nó và nhớ Baba thay vào đó.



Nếu trước tiên em không nhớ bản thân mình là một linh hồn, em sẽ không thể nhớ Người. Cũng giống như một thiết bị điện, nó chỉ hoạt động nếu đường dây nối chính xác, gỡ bỏ vật cách điện của dây dẫn để nối với nguồn điện. Theo cùng cách, chúng ta phải loại bỏ vật ngăn cách của ý thức cơ thể để có thể kết nối một cách chính xác với Thượng Đế.



Thật nhiều điều đạt được qua tưởng nhớ. Chúng ta trở thành những người chinh phục tội lỗi. Chúng ta đạt được một vị trí cao và cũng có quyền đối với vương quốc, cùng với Baba. Vậy, tại sao chúng ta lại quên Người chứ? Làm thế nào để gia tăng tưởng nhớ? Bằng việc gia tăng nhận thức là một karma yogi, cùng với Baba là Karankaravanhar - Người làm cho mọi thứ được thực hiện thông qua tôi.



Tay tôi có thể đang tiến hành nhiệm vụ, nhưng Baba mới là người mà làm cho nó hoàn thành. Tôi chỉ là người làm theo mệnh lệnh của Người.



Trí tuệ đi về hướng bất cứ điều gì mà em nghĩ tới. Do vậy, hãy nghĩ về Baba. Điều này làm cho tưởng nhớ trở nên tự động.



Baba không trao cho chúng ta nhiều việc, vì Người biết chúng

ta mới mệt do sự lang thang của mình. Chỉ có hai điều cần phải làm, hãy coi bản thân là một linh hồn và nhớ Người.



Yoga có nghĩa là tưởng nhớ. Điều này là tự nhiên và là một khía cạnh dễ dàng. Tất cả mọi người đều biết cách tưởng nhớ. Tất cả các em đều đã có trải nghiệm về điều này. Giờ chỉ cần chuyển việc nhớ này sang Baba.



Sẽ là không đủ nếu chỉ đơn giản lặp đi lặp lại những ý điểm. Ví dụ như sẽ không có tác động nếu cứ nói đi nói lại: “Shiv Baba là Đấng Gỡ Đau Khổ, Người phải gỡ đau khổ của tôi”. Em phải sở hữu ý điểm đó, thực hiện quyền của mình đối với Baba và nói với sự chắc chắn trong trái tim. Rồi Baba sẽ làm nên điều kỳ diệu cho em. Đừng chỉ nghĩ “được thôi, tôi chắc là nó sẽ xảy ra”. Không! Hãy nghĩ “nó phải xảy ra ngay lúc này!”



Trong khi bận rộn với những nhiệm vụ của công việc, em có thể phải suy nghĩ về nhiều thứ. Tuy nhiên, không ai bảo em phải suy nghĩ gì khi em ăn hay uống. Vậy thì hãy nhớ Người. Nó sẽ làm đồ ăn, thức uống của em đầy sức mạnh. Nó cũng sẽ làm cho sự tưởng nhớ của em dễ dàng và tự nhiên hơn.



Cho dù có hai người cha để tưởng nhớ. Một không hình hài và một thiên thần, tâm trí chỉ trở nên ổn định qua tưởng nhớ Cha không hình hài. Cách tưởng nhớ này làm linh hồn mạnh mẽ.



Chúng ta đang học cách để sống thông qua hình dạng thiên thần của mình, chứ không phải hình dạng hữu hình.

## **CHƯƠNG 5**

# **VƯỢT QUA MAYA**

---

Vài năm trước, Dadi đến một quan chức để cột rakhi. Theo truyền thống, sau khi một người chị cột rakhi cho một người anh em trai, người đó phải trao cho người chị một món quà. Các quan chức luôn chuẩn bị phong bao tiền cho những trường hợp như vậy. Tuy nhiên, Dadi lại không muốn lấy bất kỳ tiền bạc nào. Người đó cứ nài nỉ Dadi rằng Dadi không nên ra về tay không, cuối cùng Dadi đồng ý với điều kiện bà sẽ chọn món quà nào bà muốn. Dadi nói với ông ta rằng: “Tôi biết rằng ngài có tiền xấu trong nhà và đây chính là thứ mà tôi muốn như một món quà cho mình”.

Người anh em đó bị sốc và đảm bảo với Dadi rằng không có thứ nào như vậy trong nhà của mình. Dadi đáp: “Chúng ta cũng không cần tới đó đâu. Tôi có thể chỉ cho ngài thấy chúng ngay tại đây bây giờ. Có tiền xấu nằm trong túi tâm trí. Tôi thấy năm đồng tiền xấu. Hãy trao chúng cho tôi. Nếu ngài không thể trao hết chúng, ít nhất trao một cho tôi”.

Người anh em đó cuối cùng hiểu ra lời của Dadi, đã trao “tiền xấu” cho Dadi. Nhưng sau đó hỏi Dadi, ông ta sẽ làm gì nếu

chúng quay lại. Dadi nói: “Chúng chắc chắn sẽ quay trở lại, bởi vì ngài đã đầu tư vào chúng trong một khoảng thời gian dài. Giống như con chó bị bỏ ở cách xa nhà, cách nào đó vẫn cố tìm đường quay trở lại, những tâm ấn cũ này cũng tìm cách quay lại chúng ta hết lần này đến lần khác. Tuy nhiên, khi chúng quay lại, đơn giản hãy nhắc bản thân rằng chúng không còn là của ngài nữa, vì ngài đã trao nó đi rồi. Thật là không đúng đắn khi lấy lại cái gì mình đã cho người khác. Chỉ cứ tiếp tục nhắc nhở bản thân rằng chúng không thuộc về ngài nữa”.

### **GIỮ TÂM TRÍ BẠN RỘN**

---

Trên thực tế, trở thành Mayajeet (người chinh phục Maya) không phải là chuyện lớn lao gì, nhưng chúng ta làm cho bản thân mình yếu đuối. Trở nên yếu đuối có nghĩa là mời gọi Maya. Các em có hiểu điều này xảy ra như thế nào không? Chỉ có một lý do: em không giữ cho tâm trí mình bạn rộn. Nó rảnh và tiếp tục lang thang khắp nơi. Maya thì luôn tìm kiếm một đồng hành và nếu em rảnh rang, bà ta sẽ vui vẻ tới thăm em.



Những người quan trọng thì đặt tám biển ở cổng nói rằng, họ “vắng nhà” trong khi thực ra họ đang ở bên trong, chăm chỉ làm việc. Họ dựng tám biển đó vì họ không muốn bị quấy phiền. Chúng ta cũng làm tương tự. Chúng ta cần đặt tám biển để nói cho Maya biết là chúng ta “đi vắng”. Theo cách như vậy, bà ta sẽ hiểu chúng ta không sẵn lòng tiếp bà ấy và chúng ta sẽ có thể giữ mình trong trạng thái hướng nội không gián đoạn và đôi tay tiếp tục làm việc tốt.



Maya không thể đến với một tâm trí bận rộn. Do vậy, hãy giữ bản thân em bận rộn. Viết xuống những điểm từ murli và nghiền ngẫm. Làm phục vụ qua tâm trí. Một tâm trí bận rộn sẽ không bị lừa phỉnh bởi Maya.

## **HÃY NHẬN SỰ GIÚP ĐỠ CỦA NGƯỜI**

Chúng ta đã trao thật nhiều thứ cho Baba - toàn bộ tâm ấn cũ của giận dữ, lo lắng v.v... Đứng là các tâm ấn quay trở lại. Để trao dứt điểm chỉ một lần cho xong, đòi hỏi một trạng thái rất mạnh mẽ trong yoga. Điều này sẽ đốt bỏ toàn bộ sự ô trọc. Do vậy, hãy gia tăng trải nghiệm yoga như một ngọn lửa.

Nếu em có cảm nhận mình không xứng đáng, hãy ngồi 10 phút trong phòng Baba và chỉ có trò chuyện với Baba. Có sự màu nhiệm trong phòng của Baba. Mặc dầu, đó chỉ là một bức tranh, bằng cách nào đó phòng này chứa đựng sự kỳ diệu. Nó cứ như thể là Người làm sạch mọi thứ tiêu cực. Người lấy chúng đi. Hãy ngồi và có trải nghiệm này.

Mỗi trở ngại và tình huống khó khăn đến trước mặt các em là công việc của Maya. Nhiệm vụ của bà ta là đến, nhưng nhiệm vụ của các em là đuổi bà ta đi. Maya không rời công việc của bà ta, nên các em cũng không được rời bỏ công việc của mình. Thậm chí, nếu bà ta cứ đeo bám theo em, cũng đừng bao giờ rời bỏ nhiệm vụ của mình, đó là giữ mình kết hợp với Baba. Đây là cách để đuổi bà ta đi. Hãy giữ mình kết hợp; Đừng bao giờ đơn độc.

Maya rất tinh ranh. Bà ta không bỏ qua bất kỳ ai. Bà ta thậm chí đến với cả những người đến từ buổi ban đầu. Hãy giữ Đấng Đồng Hành với em. Khi mà Đấng Toàn Năng là Đồng Hành của em, kẻ nào dám can thiệp chứ?

Hãy liên tục vâng lời Thượng Đế - tuân theo tất cả các chỉ dẫn của Người vào mọi thời điểm - làm cho Người buộc phải giúp đỡ em. Nếu một khó khăn nào đó đến trước mặt em, đơn giản nói: “Baba của con” từ trái tim, thì nó sẽ là trách nhiệm của Baba hoá giải tình huống. Vấn đề không còn là của em nữa.

## **THỰC HÀNH LÒNG TỰ TRỌNG**

Quên Baba là do ảnh hưởng của Maya. Em cảm thấy em không thể có nhiều yoga như em cần có, do vậy mà em thấy chán nản. Vào những lúc như vậy, hãy nhớ đến hai điều: những thành tựu và lợi ích mà em đã nhận được từ Người và Người đã làm em trở thành gì. Nói cách khác là hãy nhớ đến lòng tự trọng.

Maya là gì nào? Chúng ta có kém cạnh không nào? Cho dù Maya có mạnh cỡ nào, chúng ta con cái của Baba - là chủ nhân của Maya (Mayapati). Hãy ở trong niềm hân hoan say sưa về điều các em là con cái nhà ai và các em sẽ trở thành gì.

Nếu em có bao giờ bị mất ý thức, hãy làm bản thân nhớ về vở kịch. Đặc biệt khía cạnh: “Tôi vẫn là đứa con mà Baba đã tìm ra ở chu kỳ trước. Người đã chọn tôi và làm cho tôi thuộc về Người”. Biết đến vở kịch theo cách như thế là quan trọng.

Mỗi một ngày, Baba trao em một tước hiệu, một danh sách khổng lồ. Hãy liên tục giữ chúng trong tâm trí, các em đang trở thành gì so với việc các em đã từng là gì.



Baba nói với chúng ta rằng ego phải được chuyển hoá thành lòng tự trọng. Các em có biết cách làm điều này chưa? Các em phải bắt đầu trong tâm trí của chính mình. Hãy tạo ra một danh sách của nhiều tước hiệu mà Baba đã trao và trải nghiệm một tước hiệu mới mỗi ngày. Em sẽ thích thú nó. Các em là linh hồn - điều này là xác định. Tuy nhiên, giờ hãy trải nghiệm những tước hiệu này.



Ý thức cơ thể tự động bị huỷ đi khi lòng tự trọng gia tăng.

## HÃY BẢO VỆ BẢN THÂN

Nếu em thấy điều gì đó không đúng, hãy cẩn trọng để nó không tác động đến trạng thái của em. Các tình huống là không thể tránh khỏi vì đây là một Yagya rất lớn. Tuy nhiên, đừng để bất cứ điều gì em thấy hoặc nghe đi vào trái tim em rồi mắc kẹt ở đó. Chỉ đơn thuần nhìn xem nó là gì và đừng để nó ảnh hưởng đến em. Nếu không, tưởng nhớ của em sẽ đi về phía tình huống đó hay người đó. Nếu nó ở trong trái tim em, làm sao Baba ở lại đó được? Dấu hiệu cho thấy là em không thể thiền được. Thay vào đó, các suy nghĩ về tình huống cứ tiếp tục trôi lên.



Hãy duy trì những lời chúc tốt lành và những cảm nhận thanh

khiết. Em không được đá người đã ngã mà em phải giúp người đó đứng dậy. Bất kỳ ác cảm nào trong trái tim em - cho dù em không thể hiện nó trên gương mặt hay trong hành vi của mình - thì cũng giống như đá linh hồn đó đi. Chúng ta không thể giữ bất kỳ tiêu cực nào bên trong. Một hành động từ thiện lớn lao là giúp cho người ngã đứng lên trở lại. Có một vận may vĩ đại trong điều này.



Tâm trạng xấu chỉ ra khi trí tuệ không ngồi đúng chỗ. Một linh hồn hài lòng có thể kiểm soát được tâm trạng của mình, cho dù tình huống có như thế nào. Sự hài lòng là kho báu vĩ đại nhất của chúng ta và Baba yêu quý những linh hồn hài lòng. Thậm chí khi bị thách thức, một linh hồn hài lòng cũng không bị phiền nhiễu.



“Om shanti” là câu niệm chú vĩ đại và là một vũ khí. Tương tự như vũ khí của quân đội được sử dụng để chống lại kẻ thù, “Om shanti” là vũ khí để ứng phó với mọi tình huống. Đó là sức mạnh và cũng là vũ khí.



Linh hồn trở nên mạnh mẽ bao nhiêu, thì Maya cũng sẽ tương ứng. Đừng lãng phí thời gian của em để chiến đấu chống lại bà ta. Hãy để cho bà ta tới nhìn thấy hình dạng sức mạnh của em. Hãy cho bà thấy những vũ khí em đang mang theo. Bà ta sẽ bỏ chạy.



Với niềm tin, sẽ có chiến thắng. Tuy nhiên, sử dụng niềm tin vào đúng thời điểm là một nghệ thuật mà cần được học hỏi.



## **CHƯƠNG 6**

### **PHỤC VỤ**

---

*Em có thể hình dung công việc phục vụ trong những ngày đầu như thế nào không? Vào những ngày đầu, chúng tôi đi ra bên ngoài trong những bộ sari trắng, dù sari trắng không phải là y phục thông thường của phụ nữ. Dân chúng đóng cửa nhà của họ lại ngay khi thấy chúng tôi tiếp cận họ. Những ai đã từng nghe về BK thì sợ chúng tôi, bởi họ tin rằng chúng tôi sẽ làm họ rời bỏ nhà của mình. Họ thậm chí không nhìn vào mặt chúng tôi. Chúng tôi thậm chí không thể tới gần họ để trao tài liệu. Đó là thời điểm xuất hiện ý tưởng bỏ các tờ rơi vào các thùng thư. Vì họ kiểm tra thùng thư của họ mỗi ngày, chúng tôi tin tưởng rằng ít nhất họ sẽ nhìn thấy thông điệp của chúng tôi. Tất cả quả là khá khó khăn! Tuy nhiên, kết quả của tất cả những thách thức đó là một nền tảng mạnh mẽ của phục vụ.*

### **NHẬN THỨC**

Cho dù nơi phục vụ của em ở đâu, dù em được yêu cầu làm loại phục vụ nào, hãy luôn nhớ rằng Baba đã yêu cầu em làm

nó. Do đó, em sẽ có thể làm được công việc phục vụ đó, bởi vì Baba gửi em đi làm việc đó. Em đơn giản chỉ là công cụ. Với nhận thức này, em sẽ phục vụ theo một cách phi thường.



Hãy nhìn Dadi Janki! Cách chị ấy nói với niềm hân hoan biết dường nào và là một công cụ cho rất nhiều người. Sức khoẻ của Dadi thậm chí cũng không được tốt như thế, nhưng tâm trí của chị thì luôn ở trong trạng thái manmanabhav. Vì thế, hãy chỉ tiếp tục nhìn vào những người nỗ lực như Dadi, có lòng nhiệt tình hăng hái rằng em cũng có thể trở nên giống như Dadi. Em biết rằng điều này là có thể.



Cho dù nhiệm vụ của em là gì đi nữa, phục vụ thật sự là giữ mình trong yoga và trao đi, cùng lúc tiếp tục nhận lấy tình yêu thương.



Chỉ có một trách nhiệm ở đây, được trao cho tất cả chúng ta bởi Baba, là hãy nhớ Người.



Những ai làm bất kể công việc phục vụ cần thiết nào vào lúc cần, là những người sẽ tiến bộ tốt. Đó được gọi là làm phục vụ với trái tim trung thực.



Thậm chí nếu em không thể đi nghĩa vụ quân sự, em vẫn có hàng xóm. Hãy phục vụ cho những người hàng xóm của em.



Nếu thứ gì đó thật sự tốt, mà lại không đắt tiền và dễ kiếm

đến với em một cách tự nhiên, em có mong muốn nói cho những người khác biết về nó. Theo cùng cách, làm sao chúng ta có thể không chia sẻ những trải nghiệm đẹp đẽ của chúng ta về Thượng Đế? Có một ước nguyện tự nhiên để mọi người cùng có được những trải nghiệm đó.



Brahma Baba đến thăm Bholi Dadi mỗi ngày, người mà công việc phục vụ không để chị ấy ra khỏi bếp. Do vậy, đừng bao giờ nghĩ rằng sự gần gũi với senior có liên quan đến phục vụ mà em làm.

## THÔNG QUA GƯƠNG MẶT VÀ HÀNH VI CỦA CHÚNG TA

Chỉ khi diện mạo và hành vi của chúng ta hé lộ Đấng đang dạy dỗ chúng ta thì chúng ta mới có thể gọi bản thân là một giáo viên. Việc dạy không chỉ xảy ra vào thời gian lớp học, hoặc trong khi làm phục vụ. Khi thời điểm mong manh nhạy cảm tới gần, chúng ta sẽ không có thời gian để nói và người ta sẽ không có thời gian để nghe. Phục vụ sẽ được thực hiện thông qua gương mặt, qua ánh nhìn drishti của chúng ta.

Do vậy, chúng ta cần kiểm tra xem gương mặt và hành vi của chúng ta có vui vẻ không, bởi đây là mục tiêu của việc học của chúng ta. Thành quả cần được nhìn thấy trên gương mặt, bởi một gương mặt tươi cười chứng minh một cách hùng hồn. Đây là nỗ lực của những ai muốn làm giáo viên. Gương mặt tôi có bộc lộ tương lai không? Trạng thái của tôi có phản chiếu vị thần Thời kỳ Vàng không?



Hãy giữ mình hạnh phúc và phân phát hạnh phúc đó. Bất kỳ ai đến trước em nên trở nên hạnh phúc chỉ bằng việc nhìn thấy em.



Chớ bao giờ làm mất đi hạnh phúc của mình. Việc giới thiệu Baba tự động xảy ra khi mọi người nhìn thấy cách em sống cuộc đời của mình.

## BÌNH AN

Ai sẽ giải thoát con người trên thế giới khỏi đau khổ? Những người anh em, chị em của chúng ta đang quá khốn đốn. Chúng ta có hiểu rằng phần vai của chúng ta là trở thành những chủ nhân gỡ bỏ đau khổ không? Chúng ta là những người duy nhất có thể trao bình an và hạnh phúc cho họ.



Vì quá hân hoan say sưa về linh hồn, nhiều bà mẹ đến với Baba đã bỏ lại đằng sau nhà cửa và gia đình. Nhiều gia đình đã phản ứng một cách giận dữ và đổ thừa cho Brahma Baba đã phá vỡ gia đình của họ. Mặc dù Baba vẫn vững vàng trong cách giải quyết tình huống này. Chúng ta phải củng cố đường những tia bình an cho cả những người đang tức giận với mình.



## **CHƯƠNG 7**

# VÙNG TINH TẾ, THOÁT HỒN, HỎI & ĐÁP

---

*Có thể nhìn thấy vùng tinh tế thông qua thoát hồn.*

*Khi đi thoát hồn, em nhắm mắt. Mọi thứ thuộc thế giới vật chất này bắt đầu lùi xa dần. Em không thấy nó nữa. Không gian bao quanh chúng ta ở đây, trong thế giới vật lý, được thay thế bởi một thứ ánh sáng rất đặc biệt. Hãy nghĩ về ánh sáng của trăng tròn, nó đặc biệt đẹp. Tiếp theo, hãy tưởng tượng, một ngàn mặt trăng như vậy chiếu sáng không gian của em, rồi em sẽ có ý tưởng về vùng tinh tế như thế nào. Không phải có mặt trăng vật chất ở đó, nhưng ánh sáng làm đầy không gian đó thì có phẩm chất như vậy.*

*Ở vùng tinh tế, chị nhìn thấy Brahma Baba trong hình dạng thiên thần của Người. Không có xương, thịt ở đó. Chỉ có hình dạng thiên thần ánh sáng tồn tại và đó là hình dạng mà Brahma Baba khoác vào. Bất kỳ ai đi thoát hồn cũng sẽ nhìn thấy bản thân mình trong hình dạng đó. Các thiên thần gặp gỡ nhau và trò chuyện với nhau. Thực sự, nó giống như có một nhóm các*

*thiên thần ở đó. Nó như là một cuộc gặp gỡ của các thiên thần xảy ra trên đó.*

*Hình dạng ánh sáng cũng được gọi là hình dạng thiên thần của chúng ta. Hình dạng này không chỉ được trải nghiệm qua thoát hồn, nó cũng có thể được trải nghiệm qua yoga. Qua yoga, ý thức cơ thể được quên đi và nhận thức về hình dạng ánh sáng xuất hiện. Đây không phải là điều khó khăn để trải nghiệm. Do cả linh hồn lẫn Linh Hồn Tối Cao đều là ánh sáng, thì dễ dàng tách ra khỏi hình dạng vật chất - hình dạng của xương và thịt - và trải nghiệm thực tại thiên thần này.*

*Gặp gỡ Baba trong vùng tinh tế thông qua thoát hồn và tưởng nhớ Baba trong yoga là hai điều tách biệt. Thoát hồn chỉ có thể xảy ra qua chúc phúc của Baba và đặc biệt dùng để tiếp nhận một thông điệp từ Người và truyền đi cho những người khác. Nó dành cho phục vụ. Ngược lại, tưởng nhớ Baba là yoga và đó là nỗ lực mà chúng ta phải thực hiện vì sự tiến bộ của bản thân. Bất kỳ sức mạnh nào, phần thưởng nào hay địa vị nào chúng ta đạt được trong tương lai đều dựa vào nền tảng của nỗ lực này. Đó là lý do vì sao chúng ta cần giữ sự chú ý của mình chỉ vào việc này. Thoát hồn là việc được chúc phúc, còn tưởng nhớ là việc nỗ lực của chính chúng ta.*

*Gặp gỡ Baba trên vùng tinh tế là nhờ vào chúc phúc của Baba, đương nhiên là cũng có lợi ích cho chị nữa. Ví dụ như, nếu Baba muốn trao chúc phúc cho ai đó, chị chính là người nghe được những lời chúc phúc đó đầu tiên và do vậy chị cũng được làm mạnh lên. Chị cũng nhận được thành quả của công việc phục vụ đó, là trải nghiệm mọi thứ trở nên dễ dàng đối với bản thân. Tương lai tùy thuộc vào nền tảng nỗ lực của bản thân chúng ta. Tuy nhiên, ngay cả trước tương lai, một hiện tại tốt lành cũng được tạo ra.*



*Đi thoát hồn là một chúc phúc từ Thượng Đế. Nó không phải là điều gì đó bạn nhận được qua nỗ lực hoặc qua cầu xin. Ví dụ như, chị mới tám tuổi khi lần đầu tiên đi thoát hồn. Ở tuổi đó, làm gì chị có thể biết về nỗ lực của linh hồn?*

*Tạo ra trạng thái vô thể thông qua nỗ lực của bản thân là một điều khác. Đó là tài khoản yoga, nó chỉ phát triển tùy vào mức độ nỗ lực của chúng ta. Thậm chí, nếu chị có dành tám giờ đi thoát hồn, nó sẽ không đi vào tài khoản yoga lẫn tài khoản chúc phúc của chị.*



**Câu hỏi: Không ai có thẩm quyền về vùng tinh tế (vùng thiên thần) lớn hơn chị, chị có thể nói cho chúng em biết về vùng tinh tế không?**

Vượt lên trên không gian vật chất được gọi là trái đất này, vượt lên trên tất cả những yếu tố của không gian vật chất, có một không gian khác: đó là vùng tinh tế. Tất cả các em đều biết về ba thế giới: thế giới vật chất, thế giới tinh tế/thiên thần và thế giới không hình hài.

**Câu hỏi: Khi gặp Baba ở trên đó, nó như thế nào?**

Phần vai của chị đòi hỏi chị lên vùng tinh tế vì hai lý do. Một là chia sẻ tin tức với Baba. Chị mang thông điệp lên đó cho Người. Lý do khác là để Người có thể gặp gỡ tất cả các em.

Trước tiên, có hai khía cạnh đặc biệt tuyệt vời. Một là nụ cười của Baba. Nó thật đẹp và Người luôn mỉm cười. Điều này làm cho chị cũng bắt đầu mỉm cười theo. Thứ hai, đơn

giản bằng việc hiện diện ở đó trước người, chị có cảm nhận rằng chị nhận được toàn bộ những sức mạnh khác nhau từ Người như một lời chúc phúc.

Khi chị lên đó để Baba có thể gặp gỡ tất cả các em, lúc đó không phải thời gian cho tin tức. Thay vào đó, có một sự gặp gỡ ngọt ngào bằng mắt. Đôi khi, chị đặt vài câu hỏi cho Baba, nhưng Người rất nhanh chóng nói: “OK con, giờ Ta xuống dưới để gặp những đứa con”. Rồi Baba xuống đây và phần còn lại là những gì mà các em đã thấy.

Trong khoảng thời gian Baba ở cùng với tất cả các em, chị giữ mình trong trạng thái tĩnh lặng ngọt ngào, đó là một trải nghiệm rất đẹp. Chị hoàn toàn không nhận thức về những gì Baba nói ở dưới. Chị không biết kiến thức nào Baba chia sẻ hay những tương giao nào Người có với tất cả mọi người trên sân khấu. Nếu ai đó nói gì đó riêng tư với Baba trong cuộc gặp gỡ, chị cũng hoàn toàn không biết chút nào cả. Chỉ có Baba nghe nó mà thôi. Nó hoàn toàn riêng tư.

Mặc dù vậy, chị không bao giờ cảm thấy bị bỏ lỡ điều gì. Trải nghiệm về sự tĩnh lặng ngọt ngào đẹp tới mức mà, khi đến lúc phải quay về, chị không muốn về nữa. Đó là một không gian tĩnh lặng, ngọt ngào, đáng yêu biết chừng nào! Khi Baba ở bên dưới, chị không nhìn thấy Người trên vùng tinh tế. Khi Người xuất hiện trở lại, đó là dấu hiệu cuộc gặp gỡ đã kết thúc. Vào lúc đó, Baba nói với chị: “Con, Ta đã gặp những đứa con và giờ đến lúc con trở về”. Người cho phép chị rời và chị lại xuống đây.

Bởi vì trạng thái tĩnh lặng ngọt ngào đó, chị không bao giờ cảm thấy mệt mỏi chút nào cả. Khi đến thời điểm quay về - chắc các em cũng nhận thấy điều này - chị hoàn toàn tươi mới bởi

sự tĩnh lặng ngọt ngào đó, cho dù là trải qua nhiều giờ. Nhưng các em được nghe murli trước, như vậy, các em may mắn hơn chị! Ngoài điều này ra, chị không có cảm nhận nào khác. Chị rất hạnh phúc khi trở thành công cụ cho phục vụ.

***Câu hỏi: Chị cảm thấy thế nào khi Baba đi vào cơ thể chị?***

Baba bắt đầu xuống sau khi cơ thể của Brahma Baba được hoá táng. Lúc đó, chúng tôi vừa mới ngồi xuống dâng bhog. Khi một người rời bỏ cơ thể, bhog được dâng vào ngày đầu tiên sau khi cơ thể đã hoá thiêu, và tiếp tục dâng bhog cho người đó trong 15 ngày kế tiếp. Tôi đã không biết rằng Baba sẽ đến. Phần vai mới của Baba sắp được diễn ra, nhưng không ai lúc đó biết được điều này. Vào thời điểm đó, tất cả chúng tôi đều có những câu hỏi, bởi vì Baba đã rời bỏ cơ thể một cách đột ngột. Chúng tôi băn khoăn về điều gì sẽ xảy ra cho các trung tâm, murli sẽ được trao bằng cách nào, làm cách nào chúng tôi có thể nhận được các chỉ dẫn từ Shiv Baba. Rồi, vào đúng ngày đầu tiên đó, trong khi đang dâng bhog cho Người, Baba đột ngột đến. Người trả lời mọi câu hỏi của chúng tôi.

Khi Baba sử dụng cơ thể của chị, chị chẳng biết gì về những điều diễn ra. Tôi, linh hồn, vẫn ở trong cơ thể, nhưng ý thức thì lặn xuống. Giống như radio hay tivi có nhiều kênh khác nhau. Không phải khi em bật một kênh thì những kênh khác ngưng hoạt động. Theo cùng cách, khi Baba đi vào cuộc tụ họp để gặp gỡ tất cả các em, có thể nói, ý thức của chị không phải là kênh “được bật”. Cứ dường như nó được tắt đi vào lúc đó.

Lúc đó, chị không lạc vào tình yêu của Baba lẫn trải nghiệm trạng thái hạt giống, mà chị lạc vào trong trạng thái tĩnh lặng kia. Đó là lý do vì sao trạng thái của chị rất tốt khi quay trở lại.

***Câu hỏi: Tâm trí của chị có luôn tĩnh lặng không? Hay chị vẫn phải nỗ lực cho điều đó? Chị có bao giờ có nhiều suy nghĩ hơn chị cần không? Hãy nói cho chúng em biết bí quyết trở nên tĩnh lặng giống như chị.***

Tâm ấn của chị luôn là tâm ấn tĩnh lặng. Chúng có thể đã là như vậy trong kiếp sinh trước của chị và chị đã mang theo chúng cùng với mình. Cho dù vậy, những tâm ấn này - cũng như mọi tâm ấn tốt - cần được củng cố. Sự thật là chị không có kinh nghiệm về thế giới ngoài kia do chị đến với Baba từ khi còn rất nhỏ. Tuy nhiên, nếu chị chưa bao giờ có bất kỳ trải nghiệm tiêu cực nào, thì làm sao chị có thể vượt lên trên nó và trở thành số một trong việc trở nên tích cực được? Mỗi linh hồn đều phải trải nghiệm tất cả mọi thứ.

***Câu hỏi: Thế còn khoảng thời gian dài tĩnh lặng chị có được khi Baba đến trong 6-8 giờ thì như thế nào?***

Đúng vậy, chúng là những cảnh tuyệt vời trong vở kịch và ai mà biết được chúng lại có thể xảy ra một lần nữa. Tuy nhiên, điều chúng ta cần làm trong lúc này là trải nghiệm loại tĩnh lặng sâu sắc đó qua nỗ lực của chính mình.

***Câu hỏi: Khi nào thì Dadi bắt đầu đi thoát hồn? Hãy kể cho chúng em nghe chuyện đó.***

Một trong những lần đầu tiên là lúc chị tám tuổi. Brahma Baba đã đến Karachi và Người ở trong nhà của một người bà con của chị, người vẫn thường tổ chức satsang (những tụ họp về tâm linh). Chị đến cùng mẹ mình. Baba nói murli, nhưng lúc đó chị còn quá nhỏ, không hiểu gì hết. Mặc dù vậy, chị vẫn ngồi đó lắng nghe. Trong khi lắng nghe, đột nhiên, chị đi thoát hồn! Có thể món quà này một ngày nào đó cũng sẽ đến với em. Nó tự nhiên như vậy thôi!

Lúc đó, chị còn quá thơ ngây đến mức chị đã không thể nói rõ ràng những gì chị đã thấy. Đó là những cảnh rất đẹp của thiên đường, nhưng những hình dạng mà chị thấy là ai ở đó? Rama? Krishna? Chị không thể nói được. Chị không thể hiểu những gì chị nhìn thấy.

Vào những ngày đó, những linh hồn đi thoát hồn trải nghiệm Thời kỳ Vàng - cách trẻ em ở đó được sinh ra như thế nào, lễ cưới được tổ chức ra sao... Họ cũng thấy Krishna và nhảy múa với cậu ta. Chưa ai có trải nghiệm về vùng tinh tế. Vào lúc đó, chưa có sự rõ ràng về nơi này. Tuy nhiên, vài năm sau, khi chị khoảng 11,12 tuổi, vào một đêm, chị được lời đi thoát hồn trong khi mọi người đang ngủ. Đêm đó, chị đã thấy vùng tinh tế. Nó giống như ánh sáng của hàng ngàn mặt trăng, tất cả cùng chiếu sáng. Khi chị có linh ảnh này, chị đã không hiểu toàn bộ ánh sáng trắng đó là gì. Thông thường, các linh ảnh về thiên đường đều đầy sắc màu và nhảy múa trong hạnh phúc, nhưng lần đó, vào đêm đầu tiên đó, tất cả những gì chị thấy chỉ một màu trắng ở khắp mọi nơi. Ngày tiếp theo cũng vậy, chị chỉ thấy màu trắng khắp xung quanh, chị cũng thấy Brahma Baba trong hình dạng ánh sáng của mình, chị chẳng hiểu chút nào về những gì đã nhìn thấy hoặc trải nghiệm được. Chị còn quá nhỏ, do vậy chị chia sẻ trải nghiệm này với một người bạn của mình. Cô ấy cười phá lên và chọc ghẹo chị. Bạn chỉ có một con mèo trắng và cô bạn ấy nói chắc là chị đã nhìn thấy con mèo đó. Nhưng chị biết chị đã thấy gì. Những đứa trẻ khác cũng cười cợt và chọc ghẹo chị. Chị không tin tưởng ai để kể về những điều này trong khi chị vẫn tiếp tục đi thoát hồn.

Cuối cùng, chị đến gặp Baba: “Baba, đó chính là Người - cùng diện mạo này - nhưng trong hình dạng ánh sáng”. Baba bản khoăn: “Ta đang ngồi đây, vậy mà cô bé này lại thấy mình ở

trên đó? Tại sao cô bé lại thấy ta trên đó?”. Baba hiểu rằng bí mật mới mẻ nào đó đang được hé lộ. Một chương mới nào đó đang được mở ra. Baba nói Mama cố thử và hiểu những gì chị đã trải nghiệm. Tuy nhiên, Mama cũng không rõ về những gì chị đã nhìn thấy.

Vào thời gian đó, bọn chị sống tách biệt với Baba. Người sống cùng gia đình đời thường của mình và với một số anh em trong ngôi nhà ở Clifton, gần bờ biển. Bọn chị sống cùng với Mama trong một ngôi nhà trông giống như một cung điện.

Baba thấy chị bị chọc ghẹo bởi mấy đứa con gái khác, nên Người quyết định chị nên đến ở cùng Người. Để mà chị có thể ở trong cô tịch nhiều hơn. Con dâu của Baba, Brijendra Dadi, cũng ở cùng với Baba và Dadi đó đã chăm sóc chị.

Chị bắt đầu thường xuyên thoát hồn, đem những thông điệp cho Baba. Mặc dù có sự kiện này, nhưng vào thời điểm đó, chúng tôi vẫn chưa hiểu rõ ràng về vùng tinh tế. Brahma Baba và Brijendra Dadi trao cho chị những câu hỏi để hỏi Brahma Baba trên vùng tinh tế. Ví dụ, Baba hỏi người ở trên đó là ai, vì rằng cùng lúc đó đã có Brahma Baba thể lý trong thế giới hữu hình rồi. Chị đi lên và hỏi Brahma Baba trên vùng tinh tế và nhận được câu trả lời từ trên đó. Chị hỏi Brahma tinh tế bất cứ câu hỏi nào mà hai người báo chị hỏi ông ta. Theo cách như vậy, mọi thứ bắt đầu trở nên rõ ràng hơn. Chúng tôi bắt đầu hiểu ra.

Trên vùng tinh tế, Brahma tinh tế nói với chị rằng, ông ta là hình dạng hoàn hảo và hoàn thiện của Brahma Baba ở dưới này. Nhưng không đề cập đến việc Brahma bên dưới phải trở thành Brahma tinh tế. Sau này, Brahma tinh tế trao nhiều thông điệp khác nhau và cũng trao những linh ảnh khác nhau.

Cần có thời gian để hiểu những điều ấy và chị cũng cần thời gian để hiểu những câu hỏi mà chị cần hỏi Brahma tinh tế, bởi vì tất cả những điều này còn quá mới mẻ đối với tất cả chúng tôi.

Do vai trò này mà chị phải ở trong tĩnh lặng rất nhiều. Bằng cách này, tĩnh lặng trở thành bản tính của chị.

**Câu hỏi: Thực hành nào Brahma Baba đã làm để giúp ông trở nên hoàn hảo nhanh như vậy?**

Sự nhấn mạnh vào yoga. Người đã tạo cảm hứng cho tất cả chúng tôi ngồi trong yoga.

**Câu hỏi: Ở trên vùng tinh tế, chị có thấy Shiv Baba trong hình dạng của shivalingam hay trong hình dạng nào khác không?**

Chị thấy Shiv Baba trong hình dạng ánh sáng. Vào lúc ban đầu, chúng tôi đã không có sự hiểu biết rõ ràng về bất cứ thứ gì. Tất cả mọi thứ trở nên rõ ràng rất lâu sau này. Tưởng tượng xem điều gì sẽ xảy ra trong đầu của chúng tôi, nếu tất cả những thông tin đó đến ngay từ ban đầu?

**Câu hỏi: Chúng em có được phép ganh tỵ với chị không?**

Trước hết, không có gì để mà ganh tỵ. Thứ hai, ganh tỵ cũng chẳng có ý nghĩa gì. Nó không thay đổi được gì. Thoát hồn là chúc phúc đặc biệt từ Thượng Đế. Thậm chí, chỉ cần có suy nghĩ ham muốn cũng sẽ tạo ra hoang mang trong trí tuệ và em sẽ không bắt được chính xác những gì từ Baba. Do vậy, hãy hài lòng, trong khi lắng nghe thông điệp trong murli, hãy có mục tiêu trải nghiệm chúng.

**Câu hỏi: Dadi, chị là người rất tạo cảm hứng. Chỉ cần ở trước mặt chị là em đã có cảm nhận rồi. Đây là bí quyết của chị? Chị làm gì bên trong bản thân mình mà tạo ra trải nghiệm đó ở người khác? Thực hành nào chúng em cần làm để những người khác có trải nghiệm đó từ chúng em?**

Hãy luôn coi bản thân em là một người phục vụ và liên tục giữ ba tố chất của người phục vụ:

1. Ý thức công cụ, để em thoát khỏi cảm nhận “tôi” hay “của tôi”.
2. Khiêm tốn, không có ego và ý thức “tôi”, chúng gây rất nhiều tổn thất.
3. Những lời nói ngọt ngào.

◆◆◆

## **CHƯƠNG 8**

# PHỤC VỤ QUA TÂM TRÍ, HỎI & ĐÁP

---

*Vào những ngày đầu, Baba không bao giờ chỉ dẫn chúng tôi làm phục vụ qua tâm trí. Không có bất kỳ tín hiệu nào về điều này. Tuy nhiên, đến một thời điểm, Baba đã bắt đầu nói về điều này. Tại sao? Có hai lý do. Trước hết, để bảo vệ những đứa con. Baba thấy chúng ta không giữ cho tâm trí bận rộn theo cách đúng. Khi tâm trí không gắn vào những điều đúng, Maya nắm lấy cơ hội. Thứ nhì, thời gian trở nên mong manh. Trong tương lai, chúng ta không có cơ hội phục vụ qua lời nói. Nhiệm vụ của chúng ta vào lúc đó là giữ mình nhẹ nhàng, không bị nhuộm màu bởi sự cùng khổ trong bầu không khí, và chia sẻ sống rung động hướng thượng thông qua tâm trí.*



*Nếu như năng lượng của mặt trời có thể làm mọi thứ chuyển động, thì sức mạnh của Thượng Đế không thể giúp cho tâm trí của các linh hồn trở nên điềm tĩnh và trao sức mạnh cho họ được sao?*



## **NHỮNG LỢI ÍCH**

Lợi ích trước tiên của phục vụ qua tâm trí là tâm trí trở nên chú tâm một cách chính xác và mạnh mẽ. Điều này giảm đi cơ hội bị phân tán. Trạng thái trở nên tách rời nhưng yêu thương, trạng thái này bảo vệ chúng ta khỏi những chuyện lặt vặt xảy ra trong suốt cả ngày. Với điều này, một bầu không khí tốt đẹp có thể được tạo ra.



Tâm trí đi tới những đâu suốt cả ngày? Em có chú ý đầy đủ đến điều này chưa? Nói chung, chúng ta thấy rằng tâm trí cứ tiếp tục chạy lòng vòng, nó dễ dàng bị phân tán và vẫn còn nhiều dao động. Đây chính là một trong những lý do tại sao Baba rất nhấn mạnh đến việc phục vụ qua tâm trí. Nó sẽ giữ cho tâm trí bận rộn để Maya không thể can thiệp vào.



Chỉ có việc phục vụ qua tâm trí mới hữu ích vào những khoảnh khắc cuối cùng. Những linh hồn ô trọc, ý thức cơ thể sẽ đến với chúng ta với những thái độ rất khác nhau. Điều duy nhất có thể chuyển hoá họ là ánh nhìn và thái độ hướng thượng của chúng ta, nghĩa là trạng thái của chúng ta. Những linh hồn như vậy lúc này không ở trước mặt chúng ta, do vậy, nhiệm vụ của chúng ta vào lúc này là phục vụ họ từ xa. Cách duy nhất có thể làm điều này là thông qua những tia rung động của trạng thái của chúng ta.

## **NHỮNG LỜI KHUYÊN**

Phục vụ qua tâm trí là vấn đề chất lượng của trạng thái của

chúng ta. Cho nên nếu em muốn phát toả sóng bình an, trước tiên, bản thân em phải ở trong trạng thái đó.



Cần có sự chú ý lớn hơn cho trạng thái của chúng ta. Chúng ta nên có khả năng làm xuất hiện bất cứ trạng thái nào chúng ta muốn trong vòng một giây. Không phải là đầu tiên em suy nghĩ về nó, làm xuất hiện những điểm kiến thức, nghiền ngẫm và... Chia khoá cho điều này là giữ cho bản thân luôn kết nối. Đây là điều cần thực hành trong suốt cả ngày.



Baba đã nói với chúng ta rằng, khi chúng ta tới gần điểm kết thúc của chu kỳ, mọi người sẽ không có thời gian để lắng nghe kiến thức này. Vì vậy, phục vụ thông qua tâm trí của chúng ta phải ngày càng nhiều hơn nữa.



Phục vụ qua tâm trí có nghĩa là trao ra sóng bình an, sức mạnh và hạnh phúc. Đó là một sự trao tặng có thể được làm vào bất cứ lúc nào - khi đi lại, di chuyển, thậm chí khi em uống nước. Vào bất kỳ khoảnh khắc nào trong ngày, khi tâm trí em không phải gắn vào điều gì khác, em có thể trao ra loại sóng rung động này.



Trong thế giới đau khổ ngày nay, nhiệm vụ của chúng ta là lan toả sóng (sakash) hạnh phúc. Phương pháp là, trước tiên, em hãy ổn định bản thân trong niềm vui siêu giác quan, sau đó nó được chia sẻ một cách tự nhiên dưới dạng sóng rung động. Giống như khi em đến một nơi nào đó mà tất cả mọi người đều hạnh phúc, thì em tự động bắt đầu cảm nhận được niềm hạnh phúc đó, do được nhuộm màu bởi sự đồng hành.

Không ai trong buổi tụ họp đó phải bảo em mỉm cười. Theo cùng cách, khi chúng ta ở trong trạng thái hưởng thụ của mình, những người khác sẽ nhận được sóng rung động đó. Nó không phải là lấy từ Baba vào khoảnh khắc đó, rồi trao đi. Như vậy sẽ mất thời gian. Thay vào đó, chúng ta trao ra một cách tự nhiên những gì chúng ta đã nhận được, những gì chúng ta đã trở thành. Nó là chuyện giữ mình trong trạng thái hưởng thụ đó, rồi tràn ra ngoài một cách tự nhiên.



Thực tế, không có dạng trao tặng nào khác hơn. Phục vụ của chúng ta chính là điều này - trao ra thông qua sóng rung động. Tuy nhiên, nó đòi hỏi rất nhiều thực hành. Thời gian tốt nhất cho việc này là amrit vela.



Phục vụ qua tâm trí không liên quan đến sự tập trung. Sự tập trung là chuyện hoàn toàn khác. Phục vụ qua tâm trí là kết quả của việc trở thành hiện thân. Ví dụ, nếu em phải cho ai đó một số tiền, em sẽ không thể làm được điều đó nếu em không có gì cả. Trước hết, em cần chắc chắn rằng mình có thứ đó để cho. Theo cùng cách, nếu em muốn trao ra sức mạnh, em sẽ chỉ có thể làm được nếu bản thân em có sóng rung động đó. Trạng thái của em thuộc về em. Nếu em không thể tự động giữ mình trong trạng thái mà mình chọn, em không thể phục vụ qua tâm trí.



## **HỎI - ĐÁP VỀ PHỤC VỤ QUA TÂM TRÍ**

**Hỏi: Phục vụ qua tâm trí hoạt động như thế nào?**

Nền tảng của phục vụ qua tâm trí là có những suy nghĩ hoàn toàn thanh khiết, những mong ước tốt lành và cảm nhận bất vụ lợi, nghĩa là, em sẽ làm mọi việc chỉ vì phục vụ mà thôi.

Đối với phục vụ qua tâm trí, các động cơ của em cần rất trong sạch; không thể có bất kỳ suy nghĩ nào khác hơn những suy nghĩ đem đến lợi ích khác.

Phục vụ qua tâm trí không thể được sử dụng để đáp ứng ham muốn cho bản thân. Ví dụ như, phục vụ qua tâm trí sẽ không hoạt động cho bản thân để gia tăng sức khoẻ cơ thể của em. Làm cho cơ thể khoẻ mạnh là một chủ đề tốt và cần thiết, nhưng nó không thuộc về phục vụ qua tâm trí.

Phục vụ qua tâm trí đòi hỏi những suy nghĩ và cảm nhận của chúng ta đi vào trong trật tự cao nhất - vô hạn và bất vụ lợi. Bất kể điều gì vô hạn thì thích hợp với chủ đề phục vụ qua tâm trí. Khi chúng ta đặt những suy nghĩ như thế trước mặt Baba, Người sẽ hoàn thành chúng.

Một trong những lý do mà ngày nay Baba nhấn mạnh đến việc phục vụ qua tâm trí là, bởi vì đa số các linh hồn trên thế giới đang khốn cùng. Có quá nhiều bất hạnh. Sức mạnh của những suy nghĩ thanh khiết và mong ước tốt đẹp của chúng ta sẽ giúp chấm dứt thống khổ của họ. Sóng rung động của chúng ta sẽ lôi cuốn họ vào trong nhận thức về sự thật - kiến thức của Baba - nơi họ có thể tìm thấy kiến thức cần cho sự đi lên của họ. Những mong ước tốt lành của chúng ta - rằng họ trở nên điềm tĩnh và bình an - là điểm khởi đầu.

**Hỏi: Vào buổi đầu của Yagya (Học viện), dường như dễ tạo ra trạng thái mà Baba muốn hơn. Trong khi ngày nay, dường như cần thực hành và chú ý nhiều hơn. Tại sao vậy?**

Hiện nay, những đứa con của Baba tạo ra rất nhiều suy nghĩ khi lên những kế hoạch phục vụ. Họ có những suy nghĩ về phục vụ, về những trung tâm, về học viên có ổn không hay có tiếp tục học không...v.v.. Do đó, số lượng suy nghĩ gia tăng rất nhiều, trí tuệ liên tục bị lôi kéo về hướng đó hết lần này đến lần khác và thực hành chú ý đến trạng thái của chúng ta bị giảm đi.

Trong những murli cuối cùng, Baba đã bảo chúng ta dành thời gian cho phục vụ qua tâm trí. Đội quân Tiên Phong cũng khẩn cầu chúng ta làm điều này. Chúng ta nghĩ về nó và chúng ta cũng làm nó, nhưng sự cẩn trọng cũng như sự quyết tâm vẫn còn thiếu.

**Hỏi: Chúng em có thể làm gì để phục vụ qua tâm trí nghiêm túc hơn?**

Baba đã bảo chúng ta nhiều lần rằng sự quyết tâm là chìa khoá cho thành công. Tuy nhiên, khi trí tuệ bị phân tán, ví dụ như những cuộc họp cho phục vụ và các hoạt động khác nhau, lòng quyết tâm giảm xuống. Giải pháp là tạo ra một lịch biểu thường ngày cho phục vụ qua tâm trí, ít nhất cũng năm, sáu lần suốt cả ngày. Ví dụ, trí tuệ rảnh rỗi vào lúc ăn thì em có thể tạo ra một chương trình phục vụ qua tâm trí cho thời gian đó.

Chúng ta phân bổ thời gian cụ thể cho những việc quan trọng. Do vậy, chúng ta cần hiểu tầm quan trọng của phục vụ qua

tâm trí và tạo ra thời gian đặc biệt cho nó. Bữa ăn là thời gian cá nhân, chúng ta luôn có thể dành ra ba hay bốn phút cho phục vụ qua tâm trí vào lúc đó. Hãy có suy nghĩ này và bám sát nó. Nếu không, suy nghĩ vẫn chỉ là suy nghĩ mà thôi. Định ra thời gian giúp chúng ta nhớ để làm nó. Đây là một nỗ lực không nên xem nhẹ.

**Hỏi: Trong việc định ra thời gian cho phục vụ qua tâm trí, nếu có điều gì đó quan trọng xảy ra và đột nhiên chúng em không còn rảnh nữa? Sẽ phải làm gì đây? Chúng em có nên làm vào lúc sau đó không?**

Nếu có điều gì đó xảy ra làm em không thể giữ đúng lịch biểu cho phục vụ qua tâm trí, em cần quyết định đúng khi đó và làm vào thời gian khác. Nếu em bỏ lỡ nó, em chắc chắn cần dành ra thời gian để làm sau đó.

**Hỏi: Chúng em có phải làm phục vụ qua tâm trí cho các yếu tố tự nhiên không?**

Trước tiên, hãy trao những tia sáng cho các linh hồn. Phục vụ các yếu tố tự nhiên chỉ là hạng nhì.

**Hỏi: Làm sao tụi em có thể biết được phục vụ qua tâm trí của tụi em có đạt tới đích của nó không?**

Bạn tâm này là không cần thiết. Thật ra, những suy nghĩ như thế này thường là thủ thuật của Maya để cản trở tâm trí không chú tâm vào nhiệm vụ hướng thượng của mình. Phục vụ qua tâm trí không bao giờ lãng phí. Khi có đợt sóng thần đầu tiên tại Nhật Bản, chúng tôi nhận được thư từ những trung tâm BK ở đó. khắp nơi là một bầu không khí sợ hãi, tất cả đều băn khoăn về điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Tuy nhiên,

trong thư, họ nói rằng họ đã nhận được sóng rung động và sức mạnh qua phục vụ tâm trí mà Madhuban và các Dadi đã làm. Họ chia sẻ rằng họ cảm nhận có một sự hiện diện mạnh mẽ luôn đồng hành cùng họ trong mọi khoảnh khắc. Họ không bao giờ cảm thấy cô độc.

Có rất nhiều câu chuyện giống như thế. Rất nhiều người đã có những trải nghiệm nhận được sự giúp đỡ phụ trợ mà phục vụ qua tâm trí đã đem lại. Do vậy, chúng ta chỉ cần tiếp tục thực hiện loại phục vụ này và cách này giữ cho tâm trí bạn rộn và an toàn.

**Hỏi: Làm phục vụ tinh tế qua cơ thể tinh tế có nghĩa là gì?**

Linh hồn phục vụ thông qua suy nghĩ. Phục vụ qua cơ thể tinh tế có nghĩa là phục vụ thông qua ý thức thiên thần tinh tế.

Đây không phải là chuyện suy nghĩ: “Giờ, tôi sẽ lên vùng tinh tế, nhận lấy cơ thể tinh tế và bắt đầu phục vụ”. Đúng hơn, đây là việc trau dồi những mong ước tốt lành và cảm nhận thanh khiết. Chúng là sự biểu lộ hình dạng thiên thần của chúng ta một cách tự nhiên.

Trong hình dạng thiên thần, không có nhận thức về cơ thể, chỉ có nhận thức về linh hồn. Không có mối quan hệ với thế giới cũ. Chính thông qua mức độ ý thức chất lượng này mà các linh hồn được phục vụ.

◆◆◆



## CHƯƠNG 9 THỜI ĐIỂM KẾT THÚC, HỎI & ĐÁP

*Chị muốn kể cho các em một câu chuyện về một phụ nữ có đứa con bị bệnh vào lúc ban đêm và nó ho rất dữ dội. Vì lúc đó là ban đêm nên bà ta không thể gọi bác sỹ. Bà mẹ có chai mật ong để dành cho những trường hợp khẩn cấp như vậy. Bà ấy bắt đầu tìm kiếm mật ong, nhưng không tìm ra. Thực ra, nó ở ngay trước mặt bà, nhưng trong lúc hoảng loạn và bối rối, bà ta không nhìn thấy nó. Sau đó, bà ngồi xuống trong yoga, nhận sức mạnh từ Baba và làm cho trí tuệ yên lặng. Sau đó, bà đứng lên và bắt đầu tìm kiếm. Bà thấy nó một cách dễ dàng, vì nó ở ngay trước mắt bà.*

*Tương tự như vậy, vào thời điểm khẩn cấp, chúng ta không nên hoảng loạn, bối rối và không biết cần phải làm gì. Cần có đường kết nối vững chắc trong yoga để các sức mạnh sẵn có cho chúng ta sử dụng. Chúng ta cần kiểm tra điều này: “Mọi thứ của tôi đã sẵn sàng để có thể vượt qua mọi bài thi chưa?”. Chắc chắn là chúng ta sẽ được trải nghiệm. Do vậy, chúng ta đã sẵn sàng vượt qua bất kỳ bài thi nào đến với mình chưa?*

*hay là chúng ta hoang mang, bối rối không biết phải làm gì, hay chỉ nhận ra chúng ta nên làm gì sau biến cố? Chúng ta phải sẵn sàng ứng phó với bất cứ điều gì.*

### LUÔN SẴN SÀNG

Mọi thứ sẽ xảy ra một cách đột ngột và không thể đoán trước được. Baba đã bảo chúng ta rằng thậm chí nếu sự phá hủy mà có xảy ra năm phút sau cuộc gặp gỡ với avyakt Bapdada ở Madhuban, Người cũng sẽ không báo trước bất cứ điều gì. Nếu chúng ta không có mục tiêu trở nên "luôn sẵn sàng", thì chắc chắn chúng ta sẽ thi rớt.

“Nếu sự kết thúc xảy ra vào ngày mai, tôi đã sẵn sàng chưa? Trạng thái của tôi sẽ như thế nào?”. Hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi này mỗi ngày. Hãy chú ý! Thời gian tiếp tục trôi qua và sự kết thúc đang đến gần hơn, gần hơn nữa.

“Tất cả các con có hạnh phúc không?”. Baba hỏi điều này và sau đó lại nói: “Ta có nên báo Maya đến để trải nghiệm hạnh phúc của con không?”. Lúc này, “luôn sẵn sàng” là nỗi bận tâm duy nhất của chúng ta. Còn đối với bài thi - cứ để nó đến khi nào nó đến.

Hãy kiểm tra xem em có đưa mọi điều của murli một cách thành công vào thực hành không. Vào thời điểm kết thúc, chẳng những không thể nỗ lực được mà em cũng không thể bù được thời gian đã mất. Đó là lý do vì sao Baba bảo

chúng ta hết lần này đến lần khác rằng thời điểm của sự thay đổi vĩ đại đang đến và chúng ta cần phải sẵn sàng ở mọi khoảnh khắc.

## NỖ LỰC BẢN THÂN

Em có sẵn sàng để đem chu kỳ đến kết thúc chưa? Bằng việc làm cho bản thân hoàn thiện, chu kỳ sẽ hoàn tất. Cũng như dân chúng gây áp lực để chính phủ thay đổi, chúng ta cũng đặt áp lực lên bản thân mình cho sự chuyển đổi bên trong.

Cần thật nhiều lòng nhiệt tình hăng hái cho nỗ lực bản thân, bởi chỉ em mới có thể tạo ra trạng thái của mình.

Baba bảo chúng ta rằng thời gian kết thúc sẽ xảy ra khi nó phải xảy ra, nhưng thời điểm kết thúc của cơ thể tôi có thể đến trước đó lâu. Có ai biết trước “thời điểm chết” của mình không? Đó là lý do vì sao tôi phải thực hiện mọi sự chuẩn bị trước đó.

Baba đã bảo chúng ta rằng chúng ta không được phép nói: “tôi là người đang nỗ lực”, hay là “tôi vẫn đang nỗ lực mà!”. Mùa cho loại suy nghĩ như thế đã qua rồi, thời điểm cho nỗ lực cường độ đã bắt đầu. Điều này có nghĩa là bất kỳ suy nghĩ nào mà tôi có cho tiến bộ bản thân, bất kỳ mục tiêu nào mà tôi giữ, thì những tố chất, năng lực tương ứng nên được nhìn thấy trong hành vi của tôi ngay lúc đó.

Nỗ lực không được thực hiện vào thời điểm thi. Nó phải được làm trước đó.

Thức dậy vào giờ amrit vela và trải nghiệm một trạng thái tốt thì không có gì là đặc biệt. Đặc biệt là khi có một trạng thái tốt vào thời khắc biến động.

Em sẽ ở đâu vào lúc cuối? Có thể có một cú chạm và em sẽ bắt kịp chuyến bay cuối cùng đến Madhuban. Tuy nhiên, việc em ở đâu không quan trọng. Chính là trạng thái mới có giá trị. Cho dù em ở nơi nào thì vẫn chỉ là việc trở thành một chấm điểm. Chỉ những ai có sức mạnh này mới thi đậu.

Thời gian nghiêm trọng đang thực sự đến. Sẽ có biến động ở cả bốn phía. Thực hành trở thành một chấm điểm là chuẩn bị chủ yếu. Chỉ có điều này mới sẽ hữu ích cho em. Hãy bắt đầu thực hành từ lúc này, thì vào lúc cuối, em sẽ dễ dàng trở thành một chấm điểm. Nền tảng cho điều này là một trí tuệ rõ ràng và trong sạch.

Hãy nhớ rằng, em là một linh hồn chiến thắng mỗi chu kỳ. Em đã từng và sẽ lại chiến thắng một lần nữa. Baba đã trao cho chúng ta nhiều phương pháp để trở nên chiến thắng. Mặc dù vậy, chúng ta lại không sử dụng chúng, chúng không được đưa vào thực tế.

Để trở về nhà cùng Baba, chúng ta cần nắm tay Người. Tay chính là shrimat. Nếu em theo shrimat, em sẽ đi về cùng Baba.

“Om shanti” là câu niệm chú chính yếu của chúng ta. Brahmin biết điều này, vậy mà nó vẫn bị quên vào lúc cần đến. “Niệm chú vĩ đại” không hoạt động. Tại sao? Tâm ấn quên lãng đã vận hành trong chúng ta tới 63 kiếp, do vậy, trí tuệ bị ngập tràn bởi những suy nghĩ lãng phí.



Để cai trị trong tương lai, chúng ta cần phát triển tâm ấn là người cai trị bản thân vào lúc này. Đây là chuyện ở trong lòng tự trọng của chúng ta.



Hãy quyết tâm! chú đừng: “được rồi...để em cố”, hay là: “em vẫn còn mới mà! giá mà những người phụ trách chín chắn hơn thì tốt biết bao!”. Không! sức mạnh hợp tác được thể hiện như là một trái núi được nâng lên bởi một ngón tay nhỏ bé của mỗi người - không phải chỉ có các senior.

## NHỮNG CHUẨN BỊ

Mọi chuẩn bị phải được thực hiện ở đây, lúc này!



Một lần, Baba mô tả một cảnh tượng: vài tên côn đồ tiếp cận một kumari với ý đồ sai trái. Kết cục là họ không nhìn thấy cô ấy. Chỉ có ánh sáng nơi cô ngồi trước đó. Đây chính là điều Baba đề cập đến khi Người nói chúng ta khoác vào bộ xiêm y thiên thần.



Vào lúc cuối, sự giúp đỡ của Baba sẽ đến với chúng ta tùy thuộc vào mức độ mà chúng ta đã khoác vào y phục những

tâm ấn thánh thần của mình. Đây là y phục “thiên thần”, “y phục” có nghĩa là trạng thái. Baba bảo chúng ta hết lần này đến lần khác rằng điều này cần được thực hành từ bây giờ.



Baba bảo chúng ta hãy gấp rút lên! Nếu sự kết thúc xảy ra ngay lúc này, trạng thái của con có không dao động, không lay chuyển không? Con có đủ tự do để trao toàn bộ sự chú ý của mình cho việc nâng đỡ ngọn núi của thời kỳ sắt chua?

## ĐEM SỰ KẾT THÚC ĐẾN GẦN

Ở đây, tại Ấn Độ, có quá nhiều tham nhũng. Mỗi ngày đều có những chuyện khác nhau trên báo chí. Dân chúng rất háng hái trong việc nhanh chóng chấm dứt tham nhũng. Họ tạo áp lực lên chính quyền để có những thay đổi tức thì. Họ tiếp tục đình công tuyệt thực để nỗ lực kết thúc tham nhũng. Tuy nhiên, có thể kết thúc nó thông qua đình công tuyệt thực được không hay là qua sức mạnh yoga của chúng ta? Các cuộc đình công chỉ kéo dài trong một khoảng thời gian ngắn, sức mạnh yoga đem lại kết quả thường hằng.

Chúng ta cũng muốn thay đổi xảy ra nhanh chóng. Tuy nhiên, chúng ta biết rằng nó chỉ có thể xảy ra khi mọi loại tham nhũng đã kết thúc trong chính tôi, linh hồn.



Mỗi mùa, Baba đều hỏi còn điều gì mà chúng ta cảm thấy vẫn còn thiếu không. Người muốn biết chúng ta còn cần bao nhiêu thời gian nữa để đem sự kết thúc đến gần.



Hãy giữ những cánh cuối cùng của vở kịch thế giới trong tâm trí và hãy nhớ rằng, chẳng những em đã vượt qua bài thi 5000 năm trước, mà em chắc chắn sẽ vượt qua nó lúc này một lần nữa. Hãy có niềm tin này. Giữ mình trong niềm hân hoan say sưa của lòng tự trọng của em và chúng ta sẽ cùng nhau đem thời gian đến gần. Baba cùng với mỗi người trong chúng ta. Mỗi người giờ phải trở nên sẵn sàng và trao bằng chứng cho Người. Baba đã trao trách nhiệm này cho mỗi người trong chúng ta. Chỉ khi đó, vương quốc của chúng ta mới đến.

## **BỐN LOẠI BÀI THI**

Có bốn loại bài thi mà chúng ta sẽ phải thi vào lúc cuối.

1. Maya trong hình dạng các thói tật sẽ khoác vào hình dạng mạnh mẽ nhất của bà ta, như là cố gắng cuối cùng để đánh bại những đứa con của Baba. Những suy nghĩ mà em chưa bao giờ tưởng tượng nổi sẽ đến để hành hạ em.
2. Tự nhiên sẽ lộ ra hình dạng đáng sợ của nó. Thậm chí vào lúc này, điều kiện khí hậu ngày càng trở nên hoàn toàn ô trọc và khó lường hơn.
3. Các tâm ấn sẽ khoác vào hình dạng đáng sợ của chúng. Em có thể đang có những nỗ lực rất tốt, nhưng nếu bất kỳ tâm ấn tinh tế nào còn sót lại, chúng sẽ xuất hiện một cách đột ngột.
4. Sẽ có những thử thách từ những linh hồn lang thang, bởi nhiều linh hồn sẽ rời bỏ cơ thể trước thời hạn. Do chưa thể trở về nhà, chúng sẽ cố để vào cơ thể của người khác.

## **HỎI & ĐÁP VỀ THỜI ĐIỂM KẾT THÚC**

***Hỏi: Baba tiếp tục nhắc chúng ta rằng thời gian lúc này còn rất ngắn, loại kế hoạch phục vụ nào mà những BK chúng ta có cho tương lai? Chúng ta có nên lên kế hoạch trong 50 năm? 10 năm? 5 năm?***

Lên kế hoạch phục vụ 25 năm tới từ bây giờ là một thực hành tốt. Bởi nó buộc trí tuệ phải lên kế hoạch phục vụ cho một số lượng người rất lớn nhiều hơn số lượng mà một trí tuệ bình thường có thể hình dung. Nếu chúng ta có thể mở rộng trí tuệ của mình đến 25 năm từ bây giờ, chúng ta sẽ thấy số lượng những linh hồn cần được phục vụ sẽ khổng lồ như thế nào. Nói cách khác, cuối cùng trí tuệ sẽ nắm bắt được tầm quan trọng của phục vụ qua tâm trí. Bởi vì rất rõ ràng rằng không một loại phục vụ nào khác có thể đạt tới một số lượng linh hồn lớn như thế một cách nhanh chóng và hiệu quả như thế.

***Hỏi: Đội quân tiên phong đang làm gì vào lúc này? Mama và Didi Manmohini đang ở đâu? Trạng thái tâm trí của họ ra sao?***

Baba không nói cho chúng ta biết những linh hồn của đội quân tiên phong đang ở đâu. Khi Baba không nói, thì chị cũng không thể nói cho các em và cũng không ai khác có thể nói. Đội quân tiên phong đã tiến lên để tạo ra Thời kỳ Vàng thông qua sức mạnh của trí tuệ. Ai có thể trao kiếp sinh qua sức mạnh yoga nào? Chỉ có những yogi. Đó là lý do vì sao Baba thường nói rằng, họ đang chờ đợi chúng ta. Họ sẽ trao kiếp sinh cho chúng ta và sau đó họ cũng sẽ nhận kiếp sinh mới.

Trạng thái tâm trí của họ rất tốt. Do bởi cấp độ đức hạnh và sự thông thái của họ, bạn bè và thân hữu cảm thấy rằng

Thượng Đế đã gửi cho họ một nhân cách thánh thiện. Gia đình của họ và bất kỳ ai mà họ tương giao đều cảm thấy dường như một vị thần đã đến trước mặt mình. Nụ cười của họ giống như của một vị thần.

**Hỏi: Làm thế nào chúng em có thể giúp hàng ngàn linh hồn rời bỏ cơ thể vào thời điểm có thiên tai? Làm cách nào để trao bình an cho họ?**

Điều đó chỉ có thể xảy ra qua yoga. Chúng ta sẽ không giữ một linh hồn cụ thể nào trước mắt mình và trao sakash. Thay vào đó, qua phục vụ của tâm trí, chúng ta sẽ phục vụ toàn thế giới, trong khi giữ nhiều linh hồn trước mặt mình. Tuy nhiên, để yoga của chúng ta và những cảm nhận thanh khiết và những mong ước tốt lành của chúng ta trở thành sự hỗ trợ cho họ, chúng ta cần sự hỗ trợ của sức mạnh tưởng nhớ đến Thượng Đế và một sự tích lũy bình an, yêu thương và hạnh phúc.

Họ là anh chị em của chúng ta, những đứa con của cùng một Người Cha. Chính vì những cảm nhận tình huynh đệ đó mà sự hỗ trợ của chúng ta sẽ đến với họ.

◆◆◆

## CHƯƠNG 10 THỜI KỲ VÀNG

---

*Con có nhớ vương quốc của con giống như thế nào không?*

*Trước hết, không có gì thiếu ở đó, chỉ có thành tựu. Không có gì phải đòi hỏi nỗ lực. Không ai phải lo lắng về bất cứ điều gì, bởi vì đó là thời kỳ dồi dào tràn trề. Đây chính là lý do vì sao mà cụm từ thông thường liên hệ đến thánh thần là “tràn đầy”- họ tràn đầy tất cả các đức hạnh, tràn đầy mọi thành tựu, hoàn toàn không thối tạt.*

*Khi hoàng đế triệu tập buổi thiết triều, họ không giải quyết các vấn đề. Tại sao? Bởi không có vấn đề! Không có mâu thuẫn, không có các cuộc chiến. Hoàng đế đơn giản lắng nghe tất cả những tin vui từ khắp mọi nơi. Đó là một cuộc đời tràn đầy niềm vui.*

### SỰ DỒI DÀO

Em có thể nào hình dung được một thế giới nơi mà mọi thứ em muốn - bình an, hạnh phúc, thịnh vượng - luôn sẵn có

không? Đó là vương quốc của Shri Lakshmi và Shri Narayan, nơi mà cả những thần dân bình thường cũng cảm thấy họ có mọi thứ và không có gì thiếu cả. Thậm chí, những thần dân bình thường cũng có những cung điện khổng lồ và mọi thứ đều sẵn có cho họ.



Thiên đường là một thế giới hoàn thiện. Có hạnh phúc, bình an, thịnh vượng, an lạc, yêu thương... không chỉ trong gia đình hoàng tộc mà trên toàn bộ vương quốc.



Ở đây, chúng ta phải sử dụng bộ não của mình quá nhiều để đảm bảo chúng ta có mọi thứ mình cần. Ở đó, do mọi thứ sẵn có một cách dồi dào, chúng ta hiếm khi cần suy nghĩ.



Ở Thời kỳ Vàng, trí tuệ, tâm trí, lời nói và hành vi của chúng ta vận hành ở mức độ cao nhất một cách tự động. Không có cảm nhận là chúng ta đang sử dụng chúng. Không có nhu cầu phải suy nghĩ, không cần phải cân nhắc và quyết định.



Ở đây có mâu thuẫn liên tục về những gì nên làm, chúng ta nên đi bước này hay bước khác. Thậm chí, Brahmin, chúng ta vẫn tiếp tục sử dụng trí tuệ quá nhiều, đặc biệt cho phục vụ, bởi vì, cho dù trí tuệ của chúng ta có thể không còn đời thường nữa, nhưng chúng vẫn chưa giống như thánh thần. Tuy nhiên, ở Thời kỳ Vàng, sẽ không có nỗ lực nào như vậy.



Trong thế giới ngày nay, vàng và bạc được trao rất nhiều giá trị. Tuy nhiên, ở đó, những vật liệu đó dồi dào đến mức hầu

như không được trao chút giá trị nào. Nhà là các cung điện được xây bằng những viên gạch vàng; cột nhà được cẩn kim cương. Mỗi viên kim cương có màu sắc khác nhau và chúng chiếu sáng, bởi chúng là kim cương rất thanh khiết. Mọi ngôi nhà được trang hoàng bởi ánh sáng lấp lánh, lung linh như thế.

## VẬT CHẤT VÀ TỰ NHIÊN

Do chúng ta giữ mình ý thức linh hồn và hoàn toàn tự do khỏi thói tật, tự nhiên tự động nhận hạnh phúc qua chúng ta và chúng ta nhận niềm vui từ nó. Đây chính là thành quả của việc đã từng làm yoga để thanh lọc các yếu tố tự nhiên. Ở đây, chúng ta nỗ lực một cách có ý thức cho điều này với sự thấu hiểu những bí mật tinh tế. Ở đó, kết quả của việc thực hành những bí mật tinh tế này vẫn còn lại với chúng ta một cách tự nhiên. Chúng ta thậm chí không nghĩ gì về mối quan hệ với tự nhiên. Đó là mối quan hệ cao nhất một cách tự nhiên.



Thánh thần làm việc với vật chất với thật nhiều tình yêu thương. Đáp lại, vật chất hợp tác với thánh thần với hiểu biết rằng thánh thần là chủ nhân của nó - nó không bao giờ tạo ra bất kỳ phiền nhiễu nào.



Cây cối có thể cần được cắt tỉa tương ứng với hình dạng mong muốn. Chúng cũng có thể được loại bỏ nếu không gian cần được làm thoáng. Tuy nhiên, tất cả những việc đó được làm với tình yêu thương và sự chăm sóc, không bao giờ bằng áp lực hay với ý đồ phá hủy. Chúng chỉ được cắt nếu có một lý do.



Những khu vườn có phong cảnh tồn tại ở đó, dành cho những ai muốn sáng tạo chúng. Nhưng ở đó sẽ có nhiều rừng cây và đồng cỏ hơn, nơi hoa và cây cối mọc tự nhiên thành những cảnh quan đẹp. Cũng có những hồ nước và những ngọn núi nhỏ, một số thậm chí có hình dạng giống như con công và những hình dạng đặc biệt khác!



Màu sắc của những bông hoa cũng tương tự như chúng ta thấy ở đây. Tuy nhiên, ở đó chúng không bao giờ phai nhạt. Chúng luôn rực rỡ! Và ở đó chúng cũng không bao giờ héo tàn hay rụng non.



Ở Thời kỳ Vàng sẽ có ít sự đa dạng hơn. Ví dụ, ở đó không có những loài động vật gây hại. Ở đó không có những loại hoa hay những bụi cây có gai.



Cây cối ở đó sẽ rất xanh tươi, mượt mà và thơm ngát.



Mọi thứ trong thiên nhiên tùy thuộc vào phẩm chất của con người - chất lượng sống rung động của họ. Khi con người thanh khiết, vật chất hồi đáp tương ứng.



Ở Thời Kỳ Vàng, các chủ nhân của vật chất hạnh phúc và vật chất đó hạnh phúc.



## TRẠNG THÁI

Ở Thời Kỳ Vàng, không gì ngoài hạnh phúc! Nếu em hỏi một công chúa ở đó về khổ đau, cô ta sẽ không hiểu em đang nói chuyện gì. Cô ta thậm chí chưa hề nghe từ này bao giờ. Cô ta sẽ hoàn toàn không có bất kỳ ý tưởng nào về điều đó.



Thời Kỳ Vàng là một hệ thống gia đình. Cho dù tất cả đều có những địa vị khác nhau, không ai có cảm nhận về điều này. Thậm chí những người hầu, đầy tớ cũng không có cảm nhận thua kém ai. Đó là lý do vì sao, Baba đã tạo ra hệ thống gia đình ở đây vào thời kỳ chuyển giao. Mặc dù, tất cả chúng ta đều bận rộn trong những loại phục vụ khác nhau, không ai ở đây có thể “ý thức địa vị”. Đây chính là cách sẽ có ở đó.



Thiên đường có nghĩa là gia đình, điều này có nghĩa là ở đó có thật nhiều sự tương giao yêu thương. Mặc dù, có nhiều loại địa vị - vua, hoàng hậu, người hầu và đầy tớ - ở đó không có sự khác biệt trong trải nghiệm tình yêu. Mỗi người là một phần của gia đình và mỗi người đều được cư xử với thật nhiều yêu mến.

## CÁC HỆ THỐNG

Ở đây, có nghị viện, trong khi ở Thời Kỳ Vàng, có thiết triều. Các nghị viên phải suy nghĩ, tranh luận, bởi có nhiều vấn đề. Tuy nhiên, ở đó, khi hoàng đế thiết triều, họ không giải quyết các vấn đề. Tại sao? bởi ở đó không có vấn đề. Không có các cuộc chiến, không có các vấn đề: Không có tranh luận, mâu thuẫn quan điểm, chứng minh ý kiến hay

chỉnh sửa gì đó. Hoàng đế đơn giản lắng nghe những tin tức tốt lành từ khắp mọi nơi.



Ở đó không có các cố vấn, nhưng các thành viên khác nhau của gia đình hoàng tộc ngồi cùng nhau và trao đề xuất của họ. Có một sự bình đẳng giữa họ; một ông vua và những người đồng hành của ông. Họ nói về sự tiến bộ và nói: “Đây là điều mà tôi đang nghĩ ...”. Thậm chí nó không giống như trao lời khuyên.



Trong những buổi họp thiết triều, tất cả tham gia trò chuyện trong tình yêu thương từ trái tim. Các ý tưởng được chia sẻ về cách làm cho thành phố đẹp hơn hay cách mở rộng nó. Không có tranh cãi hay thảo luận. Tất cả mọi thứ diễn ra với thật nhiều ngọt ngào và yêu thương.



Có nền giáo dục trong Thời Kỳ Vàng, chúng ta có đi học. Tuy nhiên, việc học rất đơn giản. Những môn học phức tạp như toán hay khoa học không tồn tại. Không có những công thức phức tạp phải học thuộc lòng, mà qua đó mọi người có thể mắc lỗi. Không có ai từng thi rớt cả. Không tồn tại khái niệm “thất bại”. Do trí tuệ của trẻ con hoàn toàn thanh khiết, mỗi đứa trẻ đều rất thông minh. Chuyện học hành lần thi cử giống như một trò chơi. Toàn bộ lý do chúng ta đến trường chỉ đơn giản để gặp bạn bè của mình và có thời gian tốt đẹp.



Môn học chủ yếu ở trường là nghệ thuật. Chúng ta học vẽ và tạo ra những thiết kế đẹp đẽ. Trường học là để trải nghiệm những loại vui thú khác nhau.

Ở đó, chúng ta đi lại bằng viman - một cỗ xe bay rất đơn giản. Ở đây, máy bay được vận hành bởi những hệ thống phức tạp, trong khi những viman chỉ có bốn nút bấm và rất dễ dàng sử dụng. Có những loại viman khác nhau - một loại dùng cho cả gia đình, loại khác chỉ dành cho một hoặc hai người. Ở đó, không bao giờ có bất kỳ tai nạn nào. Đích thân tôi đã từng lái một chiếc viman trong khi thoát hòn!



Ở đây, sữa bò không lạnh mạnh và nó thường khó tiêu. Tuy nhiên, ở đó, tục truyền rằng “những dòng sông sữa sẽ tuôn chảy” với ý nghĩa là sữa thanh khiết, lạnh mạnh sẽ dồi dào. Sẽ không có bất cứ đồ ăn khô nào, nhưng đó có những món nướng lò. Chúng ta sẽ chỉ dùng bơ và sữa – không có các loại dầu. Ở đó nấu bằng năng lượng mặt trời, không dùng điện. Do bởi, trái đất sẽ hoàn toàn thanh khiết, trái cây, hoa và ngũ cốc cũng sẽ như vậy. Mọi thứ sẽ tự nhiên tốt nhất.



Chúng ta chỉ ăn một chút thức ăn được nấu nhẹ. Không nấu quá mức và nặng nề như ở đây. Không có thức ăn chiên, rán hay những gia vị quá mạnh!



Ở đó, không có nhu cầu cho những thứ đó vì thức ăn sẽ ngon một cách tự nhiên.



Ở đó, trái cây rất đẹp và tươi mọng. Bản thân quả đã là một chiếc ly và chỉ cần bóp nhẹ, em đã có tất cả để uống rồi. Mỗi trái chứa nhiều nước như một trái dưa được chặt ra và được uống qua ống hút.





Trong thế giới ngày nay, việc có con cái đòi hỏi nỗ lực. Ở đó, mỗi cặp gia đình có một con trai và một con gái rất tự nhiên. Không ai có nhiều hơn hai đứa con.



Mọi người đều cần bốn điều: bình an, hạnh phúc, tình yêu thương và sức mạnh nội tâm. Ở đó, ngay sau khi nhận kiếp sinh, mỗi đứa trẻ trải nghiệm tất cả những điều này một cách tự động như là quyền sinh ra đã có của nó.

## NHỮNG SỰ CHUẨN BỊ

Những cuộc gặp gỡ của chúng ta ở đó tràn đầy hát ca và nhảy múa. Không có ai lo lắng về bất cứ điều gì. Không ai, ngay cả những thần dân bình thường, có suy nghĩ về việc làm cách nào để đáp ứng những nhu cầu căn bản. Thiên nhiên cung cấp tất cả mọi thứ. Đó là nơi chúng ta cảm thấy chẳng có gì thiếu, rằng chúng ta đã đạt tất cả những gì chúng ta từng tìm kiếm. Một cuộc sống như thế phải được tạo ra vào lúc này ở Thời Kỳ Chuyển Giao. Chính là những tâm ấn Thời Kỳ Vàng phải được hiện lên vào lúc này.



Những tâm ấn đức hạnh của chúng ta cần được trỗi lên vào lúc này, để chúng có cho chúng ta ở đó. Chỉ sau đó mới có thể có trải nghiệm về sự dồi dào, một dấu xác nhận tiêu chuẩn của Thời Kỳ Vàng. Nỗ lực của chúng ta ở đây dẫn đến kết quả này ở đó. Chính là ở đây mà chúng ta cần làm đầy bản thân với tất cả sức mạnh và đức hạnh của Thượng Đế. Phần thưởng của điều này được trải nghiệm ở đó.



Bất kỳ tâm ấn nào chúng ta đem theo khi rời chu kỳ sẽ là những tâm ấn chúng ta có ở đó. Đó là lý do vì sao Baba cần làm cho chúng ta có tâm ấn “không có vấn đề” vào lúc này. Nếu không, làm sao chúng ta nhận được một chỗ ở Thiên Đường - một thế giới “không có vấn đề”? Tâm ấn đó sẽ chỉ hiện lên tùy thuộc mức độ chúng ta buông bỏ mọi vấn đề vào lúc này. Đó là lý do vì sao, bắt đầu từ ngày hôm nay, mọi người nên có thể nói: “chẳng thành vấn đề!”.



Thiên đường có thể được trải nghiệm qua sức mạnh của trí tuệ.



## **CHƯƠNG I I**

# **BABA MUỐN ĐIỀU GÌ**

---

*Khi chúng tôi đến vào những ngày đầu, chúng tôi tạo ra những nhóm từ bảy đến tám người, mục tiêu của mỗi nhóm là chấm dứt mọi lãng phí. Chúng tôi làm việc từ lịch biểu hàng ngày. Brahma Baba thích việc này lắm và ông đặt tên cho những nhóm khác nhau. Nhóm của tôi được gọi là "Đội Tối Cao".*

*Nhóm chúng tôi gặp nhau cạnh sân tennis, tài sản của chúng tôi. Lúc đó ở Pakistan. Ở giữa là sân tráng xi măng và xung quanh là đất. Chúng tôi dựng một cái lều nhỏ bằng những cái bao bố cũ ở đó.*

*Mục tiêu của chúng tôi trước hết là trở nên Mayajeet và chúng tôi đã rất quyết tâm và hăng hái về điều này. Chúng tôi chủ yếu là nữ vì các anh trai ở riêng với Brahma Baba theo qui định của chính quyền. Chúng tôi phải tự mình làm tất cả những công việc thể chất. Chúng tôi tự mình chăm sóc và bảo dưỡng xe hơi, xe đạp; tất cả việc nấu nướng đều bằng củi, nó tạo ra rất nhiều khói. Dù vậy, chúng tôi làm tất cả những việc này từ trái tim, như là những yogi thật sự, không bao giờ buông lơì nỗ lực của linh hồn.*

*Chúng tôi chia thành những nhóm nhỏ hơn cho tất cả những nhiệm vụ cần được thực hiện và với ý định tốt lành, chúng tôi tiếp tục nhắc nhở nhau nhớ Baba. Chúng tôi hạnh phúc khi được nhắc nhở, điều này không bao giờ làm cho ai cảm thấy tệ. Sau quá nhiều kiếp sinh, thói quen quên lãng rất mạnh và cuối cùng, chúng tôi đã có một mục tiêu! Chúng tôi đã từng nói rằng nhóm của chúng tôi phải trở nên tự do khỏi trở ngại và chúng tôi trao báo cáo hàng ngày cho Mama. Chúng tôi đã thực hiện thật nhiều nỗ lực, trong khi luôn coi bản thân mình là rất may mắn.*

### **CHÚ TÂM ĐẾN YOGA**

---

Bây giờ, Baba muốn mỗi đứa trong chúng ta là yogi, sống cuộc đời yogi. Nói cách khác, chúng ta cần giữ mình trong yoga thậm chí ngay cả khi đang thực hiện hành động. Điều này đòi hỏi rất nhiều chú ý đến chất lượng của kết nối. Phục vụ là một việc giữ cho chúng ta khỏi buồn chán. Tuy nhiên, điều rất quan trọng bây giờ là cần phải chú ý đến yoga.



Hãy nhìn vào Brahma Baba: khoảnh khắc Shiv Baba đi vào cỗ xe của mình, cuộc đời yogi của ông bắt đầu. Mặc dù, ông rất năng động, ông giữ mình trong tưởng nhớ Baba. Cho dù ông làm gì, ông làm trong tưởng nhớ. Vì vậy, hãy kiểm tra bản thân em: "Bất cứ tôi làm gì, tôi có đang tưởng nhớ Baba không? Hay trí tuệ tôi vẫn tiếp tục lang thang chỗ này, chỗ khác?"



Khi trái tim ngập tràn Baba, con người và tình huống không thể đi vào. Do vậy, đừng cho bất kỳ thứ gì khác vào trái tim em.

Nếu không, sự tưởng nhớ sẽ không dễ dàng, mặc dù toàn bộ mục đích của Thời Kỳ Chuyển Giao này là có cuộc đời yogi dễ dàng. Đây là điều mà Baba mong muốn.



Những ai là yogi sẽ chăm sóc Baba và Người sẽ chăm sóc họ.

## TRỞ THÀNH MỘT CHỦ NHÂN

Mong ước sâu sắc nhất của Baba là mọi đứa con của Người đều trở thành vua. Chúng ta có nhận ra rằng vào lúc này, chúng ta đang được làm thành chủ nhân của ba ngai vàng chưa?

Đầu tiên là ngai vàng của bản thân, vàng trán. Khi linh hồn ngự trên ngai, không có điều gì mà nó không thể làm. Chỉ khi ngồi trên ngai này, em mới có thể ngồi trên hai ngai vàng kia.

Ngai vàng thứ hai là ngai vàng trái tim vô giá của Baba, mà chỉ có thể chiếm lĩnh vào lúc này. Nó là trải nghiệm trở nên vô thể một cách tự nhiên. Tuy nhiên, sự trong sạch và trung thực được cần đến để có thể ngồi ở đó. Không có hai điều trên, linh hồn sẽ không thể giữ được ghế này nữa. Nó cứ bị rớt xuống hoài.

Ngai vàng thứ ba thuộc về tương lai và chúng ta nhận được nó tùy thuộc vào mức độ chúng ta giữ mình là người cai trị bản thân lúc này và ở đây. Tùy vào mức độ chúng ta ngồi trên hai ngai đầu, mà chúng ta có thể trở thành những chủ nhân như thế.

Baba có niềm hân hoan vĩ đại rằng con cái của Người là những vị vua, nhưng Người muốn nhìn thấy mỗi người trong chúng

ta hành động tương ứng. Những ai có niềm say sưa của việc là một hoàng nhi (con vua) cũng sẽ có sự làm chủ bản thân. Đây có phải là trải nghiệm của em không?

## TRỞ NÊN GIỐNG NHƯ NGƯỜI

Lý do rõ ràng Thượng Đế đến là để làm cho chúng ta trở nên giống như Người. Do vậy, đừng copy con người. Hãy copy Thượng Đế. Không gì có thể cao hơn.



Mục đích của Thời Kỳ Chuyển Giao là trở thành Bapsaman, ngang bằng với Thượng Đế! Đó là hy vọng của Baba dành cho chúng ta. Không có vị guru nào mà từng bảo môn đồ của mình trở nên ngang bằng ông ta. Vậy mà Baba muốn đặt chúng ta như là vương miện trên đầu của Người. Người muốn chúng ta còn vượt lên trước cả người. Sức mạnh cần cho cả hai, cơ thể và tâm trí, là chìa khoá. Vì vậy, hãy tiếp tục tích lũy sức mạnh. Thứ hai, hãy tích lũy hạnh phúc.

## HỢP TÁC

Chúng ta cần làm gì vào lúc này? Mỗi người trong chúng ta, một cách cá nhân, cần trở nên tự do khỏi trở ngại bằng việc theo các chỉ dẫn của Baba và ở trong tưởng nhớ Người. Chúng ta phải giải phóng các đồng hành, trung tâm, vùng và thậm chí đất nước của mình khỏi các trở ngại. Điều này được biết đến như là sự hợp tác trong nhiệm vụ của Thượng Đế.



## CHỈ NHÌN VÀO ĐỨC HẠNH

Gia đình của chúng ta không phải là một gia đình tầm thường. Chúng ta là Gia Đình Brahmin. Ở đâu có gia đình, ở đó có tình yêu thương. Chúng ta có đủ tình yêu thương để chỉ nhìn vào đức hạnh ở những người quanh ta chưa?



Chỉ nhìn vào đức hạnh đem lại lợi ích cho những người khác và cũng cho bản thân nữa. Đây chính là điều mà Baba muốn từ những đứa con Brahmin đầu yêu của Người. Nó cũng là một phương pháp cho hạnh phúc thường hằng.



Khi nhìn vào tất cả các em, chị cảm thấy bên trong tâm trí của mỗi đứa có một suy nghĩ như vầy: “Baba muốn gì từ tôi nhi?”. Chúng ta thấy rằng hy vọng của Người và của chúng ta giống nhau.

## GUƠNG MẶT YOGI

Baba muốn chúng ta có một gương mặt mỉm cười, योग्युक्त (yoga có phương pháp chính xác) đến mức bản thân gương mặt của chúng ta đã giới thiệu chúng ta cho thế giới. Chúng ta không cần nói về mình là ai. Chỉ gương mặt của chúng ta nên biểu lộ rằng chúng ta không tầm thường.



Baba đã bảo chúng ta thời điểm này mong manh như thế nào và cách làm phục vụ vào thời điểm như vậy. Nó phải được thực hiện thông qua gương mặt; qua chất lượng của niềm

hạnh phúc toả sáng từ gương mặt. Đây là cách giúp mọi người quên đi đau khổ của họ và nhớ đến hạnh phúc.



Hãy giữ mình hạnh phúc, bởi nó làm gương mặt em toả sáng. Gương mặt em không bao giờ nên phản chiếu sự bận rộn vào loại suy nghĩ khác. Cũng giống như tất cả mọi người thích nhìn vào những bông hoa nở rộ.

Gương mặt em sẽ thu hút những người khác. Chỉ gương mặt em sẽ làm phục vụ.



Em có là một karma yogi không? Nói cách khác, em có giữ mình kiên định trong yoga thậm chí trong khi thực hiện hành động không? Em chắc chắn cần kiểm tra bản thân trong điều này, bởi đây chính là tước hiệu Baba đã trao cho chúng ta. Trong khi thực hiện các hành động, trạng thái yoga của chúng ta phải hướng thượng. Đây chính là điều Baba muốn từ tất cả chúng ta.



Baba thu hút sự chú ý của chúng ta hết lần này đến lần khác đến trạng thái vô thể xác. Chỉ có một kiếp ngắn ngủi này để thực hành điều này và sạc lại bản thân cho toàn bộ chu kỳ tới. Chúng ta phải học cách trao sự chú ý và giữ chú tâm. Thiếu thói quen trao chú ý, em sẽ lắng nghe nhưng không nghe. Hoặc là em nghe nhưng lại nói: “ngày mai tôi sẽ làm điều này”. Mỗi người trong chúng ta có thời gian để thực hành. Chỉ đi từ chỗ này qua chỗ khác cũng là thời gian cho thực hành rồi.



Baba kiểm tra ba điều bên trong con cái của Người:

1. Amrit vela;
2. Tình yêu cho murli - chúng ta ôn nó bao nhiêu suốt cả ngày, để giữ những điều Baba nói trong nhận thức của chúng ta;
3. Phục vụ qua tâm trí.

◆◆◆



## CHƯƠNG 12 NHỮNG CÂU HỎI VÀ ĐÁP TỔNG QUÁT

---

**Hỏi: Làm cách nào chúng ta có thể chấm dứt ego?**

Ego rất lắt léo. Đặc biệt ego tinh tế nghĩ rằng trí tuệ của tôi thông minh hơn những người khác, phục vụ của tôi quan trọng hơn, hoặc là bất cứ nhóm nào có tôi là thành viên đều tốt nhất. Ego xuất hiện rất dễ dàng.

Ego bộc lộ thông qua cả ý thức cơ thể lẫn sự cao ngạo về cơ thể.

Ý thức cơ thể là khi ý thức được hình thành bởi cơ thể: chiều cao, cân nặng, địa vị, thân phận và toàn bộ những thứ thuộc về vật chất như thế. Cho tới lúc này, linh hồn được lập trình ý thức cơ thể một cách sâu sắc, cho dù điều này đã giới hạn chúng ta và mang chúng ta đi xuống.

Sự cao ngạo về cơ thể là khi tôi nghĩ trí tuệ của tôi tốt, cách tôi nghĩ và cách tôi thích làm mọi thứ là đúng và tốt.

Theo một nghĩa nào đó, cao ngạo về cơ thể là trạng thái ego nguy hiểm hơn. Nó là ego về “tôi”, có nghĩa là em luôn nghĩ rằng trí tuệ của em hoạt động đúng, em là người nghĩ theo cách đúng, các kế hoạch của em là đúng và mọi người nên đồng ý với em. Loại suy nghĩ này tạo ra năng lượng lãng phí lớn nhất, bởi vì phần lớn những suy nghĩ như vậy đơn giản tạo ra rất nhiều Maya; nghĩa là nhiều cảm nhận giả tạo và ảo tưởng.

Mỗi tình huống thách thức là cơ hội để giải quyết “tôi” và “của tôi” này. Chúng ta biết điều gì xảy ra khi “của tôi” hữu hạn thống trị. Huấn luyện bản thân nghĩ rằng một mình Baba là “của tôi” là một bước tốt theo hướng đúng, nhưng vượt trên cả điều này là huấn luyện bản thân có nhận thức là một công cụ.

**Hỏi: Baba bảo chúng ta trao và nhận hạnh phúc từ những người khác. Nhưng nếu những người đó ích kỷ, dường như không quan tâm đến việc chịu trách nhiệm cho cuộc đời của họ và chỉ muốn nhiều hơn và nhiều hơn nữa từ chúng ta? Chúng ta nên tiếp tục đơn giản trao như vậy trong bao lâu? Nếu chúng ta không thể tiếp tục trao hạnh phúc trong những trường hợp như thế thì liệu chúng ta có làm điều gì sai không?**

Baba không yêu cầu chúng ta trao cứu rỗi; Người chỉ yêu cầu chúng ta trao hạnh phúc! “Trao” hạnh phúc xảy ra tự động khi chúng ta duy trì việc trao những mong ước tốt lành và cảm nhận thanh khiết cho những người khác, cho dù họ có hành động một cách ích kỷ đi chăng nữa. Hãy cứ để cho họ ích kỷ! Nếu tôi muốn giữ cho hạnh phúc của mình liên tục, tôi phải duy trì những suy nghĩ và cảm nhận hạnh phúc về những người khác. Có những suy nghĩ lãng phí về người khác chỉ làm hỏng trạng thái của tôi mà thôi.

Có một lần, chúng tôi hỏi Baba làm thế nào có thể trao chúc phúc cho người đã làm tổn thương mình. Baba đáp lại rằng nếu ai đó trao cho con thứ gì đó hư hỏng, ôi thiêu, con đâu có giữ nó lại, con sẽ ném nó đi, bởi giữ những thứ như vậy chắc chắn sớm muộn gì cũng sẽ gây hại cho con. Không ai lại đi giữ những thứ hôi hám, tệ hại cho mình. Cũng như vậy, nếu ai đó trao rác rưởi, đừng nhận nó, đừng giữ nó. Nhiệm vụ của chúng ta là giữ trạng thái của mình và chia sẻ những cảm nhận hướng thượng ở mức độ nào đó có thể. Gây tổn thương trả lại sẽ là tội lỗi về phía chúng ta. Duy trì hạnh phúc của bản thân và hồi đáp từ sự lành mạnh nội tâm giúp cho chúng ta cũng như những người khác tiếp tục tiến lên.

Việc cố gắng liên tục trao vô điều kiện ở mức độ vật chất - cho dù qua lời nói - là điều hoàn toàn khác. Điều đó không tốt; Nó làm hư hỏng người đó. Nó có thể duy trì sự ích kỷ của họ. Ví dụ như, chúng ta sẽ không cứ tiếp tục khen ngợi và công nhận đối với người mà rõ ràng đòi hỏi những điều này từ góc độ ego và ích kỷ. Chúng ta sẽ không làm điều này, thay vào đó, chúng ta sẽ tiếp tục có những mong ước tốt lành rằng họ sẽ ra khỏi cách suy nghĩ hữu hạn của mình. Những mong ước tốt đẹp như vậy được gọi là “trao hạnh phúc”.

**Hỏi: Tại sao chúng ta cứ đánh mất hạnh phúc, hết lần này đến lần khác?**

Hạnh phúc bị mất đi khi ham muốn của chúng ta không được đáp ứng, hoặc là chúng ta bị trách móc, bị kết tội hoặc bị sỉ nhục và chúng ta bắt đầu cảm thấy bị tổn thương. Đó là lý do vì sao điều thật quan trọng là giữ mình là một người quan sát tách rời. Đừng nghĩ về quá khứ; thay vào đó, hãy nghĩ xem em có thể thay đổi điều gì để tương lai có thể khác đi. Hãy tìm ra giải pháp!

**Hỏi: Theo chị, khi nào chị nói đó là “nghiệp” và khi nào chị nói đó là “vỡ kịch”? Đâu là cách sử dụng đúng những từ này?**

Trạng thái của em là sự chỉ dẫn. Cảm nhận của em, giọng nói của em, ngôn ngữ của em - tất cả những điều này chỉ ra chuyện đang xảy ra là do tài khoản nghiệp hay không. Nếu đúng là vậy, em sẽ phản ứng, sẽ có những cảm nhận tiêu cực và em sẽ nói một cách tiêu cực về tình huống hoặc về bất kỳ linh hồn nào liên quan trong đó. Nếu đó là “vỡ kịch”, thì thường là một số tình huống mà em thất bại trong việc hành động theo cách đúng. Em nhận ra và chấp nhận nó, mà không nhận vào bất kỳ đau khổ nào. Em chỉ đơn giản làm lại cho đúng và tiến lên một cách dễ dàng.

**Hỏi: Khi đang ở nơi làm việc, đâu là phương pháp làm cho karma yoga của chúng ta được mạnh mẽ?**

Baba thu hút sự chú ý của chúng ta vào việc lập chương trình cho tâm trí, vì đây là nơi bắt đầu của mọi sự. Nếu điều gì đó xảy ra và em mất trạng thái của mình, hãy để tâm trí làm bài tập luyện 3 hoặc 5 hình dạng trong vòng một phút. Điều này giúp cho sự chú tâm của tâm trí dịch chuyển. Nó là một bài luyện tập cho bản thân trở nên tách rời ngay vào lúc em trở nên khó chịu.

Cách khác, hãy giữ danh sách những tước hiệu của lòng tự trọng và mỗi buổi sáng chọn một tước hiệu. Ôn lại nó nhiều lần trong suốt cả ngày để làm nó vững chắc. “Tôi là người đem lợi ích cho thế giới”, “Tôi là viên kim cương trên vàng trăn của Baba”. Điều này giúp chuyển hoá tâm trí.

Khi tâm trí bận rộn thì không có Maya. Hãy tạo ra chương trình riêng của em tương ứng với thời gian biểu hàng ngày của

em. Hãy hiểu tầm quan trọng của nó, để em chắc chắn tìm ra cách thực hiện nó.

Cuối cùng, đừng đi ngủ mà chưa trao cho Baba báo cáo cả ngày của em. Cho dù em có mệt mỏi cỡ nào, hãy ngồi dậy và trao tài khoản của em cho Baba. “Baba, hôm nay con đã làm điều này, hoặc con đã phạm sai lầm này... trong cách mà con nghĩ, nói hoặc hành vi”. Hãy xin Người tha thứ và quyết tâm không lặp lại lỗi lầm và nhận chúc phúc từ Baba. Hãy chỉ đi ngủ sau khi em đã làm điều này. Sau đó, em sẽ ngủ an lành không có bất kỳ phiền nhiễu hay mơ mộng nào. Giấc ngủ của em sẽ rất ngọt ngào, cứ như là em đang ở trong yoga.

**Hỏi: Baba nói chúng ta phải có sự bàng quan vô hạn. Điều này có nghĩa là gì, nói một cách chính xác?**

Nó có nghĩa là không có cả sự thu hút lẫn ham muốn bất cứ thứ gì hay người nào của thế gian này. Nó có nghĩa là không có sự gắn kết, đặc biệt trong phục vụ. “Trung tâm của tôi, học viên của tôi, đây là quà của tôi từ học viên của tôi...”. Sẽ không có những điều này.

Bàng quan vô hạn cũng cần đến đối với những tâm ấn cũ. Điều này có nghĩa là chúng ta ngưng sử dụng chúng để hỗ trợ cho những hành vi sai. Tôi không có ý nói thế; đó chỉ là cách tôi ứng phó với mọi thứ làm cho tôi nói năng theo cách như vậy”. Đây là một ví dụ của điều này. Rốt cuộc thì chúng ta đã chết khi đang sống và nhận một kiếp sinh mới là Brahmin. Điều này có nghĩa là chúng ta đã chết đối với những tâm ấn tiền thân cũ.

Những tâm ấn cũ còn sót lại chỉ được loại bỏ thông qua tưởng nhớ. “Tôi là một linh hồn và Baba là thế giới của tôi”. Baba là Đấng mà tôi có tất cả các mối quan hệ với Người”.

**Hỏi: Đâu là những tố chất của một giáo viên, người "chinh phục trái tim của Baba"?**

Mọi khía cạnh - suy nghĩ, lời nói, hành động, kết nối và mối quan hệ - đều ngang bằng với những khía cạnh của Baba. Em có thể giỏi trong việc truyền đạt kiến thức, nhưng nếu các mối quan hệ và các kết nối của em không tốt, thì Baba không thích điều này. Người muốn các giáo viên có mối quan hệ tốt đẹp với Người, với những đồng hành của họ và với các học viên.

**Hỏi: Một số chị giỏi trong việc nói chuyện cho công chúng, nhưng khi được yêu cầu làm việc dọn dẹp hoặc những phục vụ tay chân khác, họ nói đó không phải là việc của họ. Như vậy có chính xác không?**

Bất kỳ loại phục vụ nào của Yagya đều là phục vụ quan trọng. Dadi Kumarka giống như người mẹ của chúng tôi. Bà thường là người đầu tiên cầm lấy cây chổi và bắt đầu quét dọn. Bà làm từng việc phục vụ của Yagya từ nhỏ tới lớn với thật nhiều tình yêu thương, trong sự tưởng nhớ Baba. Một Brahma kumari cần phải biết làm tất cả mọi thứ. Đây là điều Dadi đã dạy chúng tôi.

**Hỏi: Phòng ở của một số chị thật sự bừa bộn. Họ nói họ quá bận trong phục vụ nên không thể giữ phòng của mình sạch sẽ. Điều này có đúng không?**

Không. Đó là bất cần. Hãy tưởng tượng suy nghĩ đầu tiên của những ai bước vào phòng của em, khi nó ở trong tình trạng như thế. Họ sẽ nghĩ gì về em? Hãy giữ phòng của mình sạch sẽ, thì những người khác có thể học được tầm quan trọng của điều này thông qua tấm gương của em. Cùng với phòng của em, sự sạch sẽ của tâm trí và cơ thể cũng đều quan trọng. Những suy nghĩ lãng phí làm tâm trí em lộn xộn.

**Hỏi: Trong mẫu đơn dâng nộp, có phần nói rằng, chúng ta đồng ý với việc Baba đặt chúng ta ở đâu, cho chúng ta ăn gì và giữ chúng ta trong những điều kiện nào. Tuy nhiên, nhiều chị khi được bảo rằng họ phải chuyển sang trung tâm khác, lại khó chịu. Họ nói: "Tại sao lại là tôi? Tại sao không phải là người khác?"**

Thường, Baba sẽ đột ngột bảo chúng tôi đi nơi này nơi khác để phục vụ. Chúng tôi không bao giờ nói không. Một lần nọ, Baba quay sang tôi và nói rằng: "Con hãy lên tàu hỏa và đi đến Lucknow". Minh sao? Vào lúc đó, tôi thậm chí còn chưa biết cách đánh vần từ Lucknow, nói chi tới chuyện đến đó bằng tàu hỏa. Baba nói: "Con à, tương truyền rằng Multan (một thành phố Pakistan) được phát hiện ra bởi một người mù. Còn con là "trinetri"- người có ba con mắt - con không thể tìm ra đường đến Lucknow sao?". Theo cách như vậy, Baba đã dạy chúng tôi phải như Hằng Hà trôi chảy, không phải là hồ nước tù đọng.

**Hỏi: Trong lĩnh vực phục vụ, một số liên tục nhận được cơ hội, trong khi những người khác thì không. Trạng thái của chúng ta nên như thế nào trong những khoảnh khắc như vậy?**

Hãy hiểu rằng những người khác chắc chắn phải có một số điểm đặc biệt nào đó và đó là lý do vì sao các cơ hội đến với họ. Hãy thông báo cho các senior nếu nó xảy ra thường xuyên. Tuy nhiên, điều này không nên là lý do để trở nên khó chịu.

**Hỏi: Mối quan hệ giữa các trung tâm nên như thế nào?**

Giống như em có tình yêu thương cho Baba, em cũng nên có tình yêu thương cho mỗi một trung tâm, bởi tất cả các trung tâm đều là trung tâm của Baba. Trong một gia đình, luôn có



tình yêu thương dành cho những người nhỏ hơn. Do vậy, hãy nhìn những trung tâm nhỏ hơn như những đứa em của mình, từ đó sẽ có những cảm nhận yêu quý.

### **Hỏi: Làm cách nào để chinh phục nỗi sợ người khác?**

Trở nên sợ hãi ai đó là trạng thái rất tiêu cực. Nó cản trở em ổn định bản thân trong trạng thái ý thức cao nhất của mình, nó cản trở em có yoga tốt. Sợ hãi chiếm lĩnh trí tuệ nhiều tới mức không còn không gian để hấp thụ những gì Baba nói. Vẫn có niềm vui thích trong việc lắng nghe murli, nhưng em không thể hấp thụ nó. Cuối cùng, em sẽ bắt đầu cảm thấy nó không hiệu quả trong cuộc đời em. Bởi điều này, em bị mắc kẹt và không tiến bộ.

Điều quan trọng là gỡ bỏ loại sợ hãi này sớm nhất có thể. Trong tiếng Hindi, nỗi sợ ám chỉ là “linh hồn quỉ”. Trong trường hợp đối với những linh hồn quỉ, chỉ có phương pháp đúng mới có thể giúp em chiến thắng. Vì vậy, Dadi muốn trao cho em một số chỉ dẫn rất thực tế từng bước một. Thường, chúng ta sợ ai đó do cách họ la mắng, bực bội hoặc giận dữ với chúng ta. Tuy nhiên - và điều này là quan trọng- điều kích hoạt hành vi đó của họ hầu như luôn là yếu kém nào đó bên trong em. Người đó đang phản ứng với yếu kém nào đó bên trong em. Em phải tìm ra yếu kém đó là gì. Một khi em đã thấu hiểu, em cần ngồi xuống và với cảm nhận thanh khiết và mong muốn tốt lành giao tiếp với họ. Thông qua điều này, đường giao tiếp gián đoạn được nối lại và trở nên rõ ràng. Họ sẽ hiểu em, em sẽ hiểu họ và sẽ không còn sợ nữa.

Nếu em cảm thấy không đủ tự tin để làm điều này, hãy đề nghị senior đem hai người lại cùng nhau, để em có thể hiểu cách tự mình ứng phó với nó. Yếu tố chủ yếu là duy trì cảm nhận thanh

khiết và mong ước tốt lành cho họ. Chỉ điều này thôi cũng có thể loại bỏ nỗi sợ.

### **Hỏi: Dadi có thể giúp chúng em hiểu về Thượng Đế tốt hơn không? Làm sao để biết Người như người thật sự là và trải nghiệm được loại quan hệ mà Người muốn chúng ta có? Chị thấy gì khi chị nhìn vào Baba?**

Cũng như tất cả chúng ta có một ngôi nhà ở đây trong thế giới này, có một Ngôi Nhà cho Thượng Đế ở bên trên. Toàn bộ thế giới này ở đây được bao bọc bởi bầu trời, không gian và không khí. Nhà của Thượng Đế thì khác; nó vượt lên trên tầm với của năm yếu tố tự nhiên. Nó được làm bằng yếu tố ánh sáng. Thuở ban đầu, nhà của Thượng Đế cũng là nhà của chúng ta. Sau đó, chúng ta xuống thế giới vật chất và nhận lấy những cơ thể.

Khi tôi có một linh ảnh về Thượng Đế, tôi thấy Thượng Đế trong thế giới ánh sáng. Ở đó, ánh sáng trùm khắp và trong thế giới của ánh sáng đó, Thượng Đế là một Chấm Sáng. Tôi cũng nhìn thấy những linh hồn khác, những chấm điểm ánh sáng trong thế giới ánh sáng đó. Tất cả chúng ta đều có thể có trải nghiệm này - cuộc gặp gỡ giữa tôi-linh hồn, chấm điểm ánh sáng với Chấm Điểm Ánh Sáng Tối Thượng. Nó được gọi là yoga.

Có thể em chưa nhìn thấy điều này trong một linh ảnh, không sao. Tuy nhiên, em đã có hiểu biết về em là ai và Thượng Đế là ai. Do vậy, cuộc gặp gỡ kia có thể được trải nghiệm.

Có một số ít người được ban phước bởi Thượng Đế với món quà linh ảnh thánh thiện hoặc thoát hồn, nhưng các linh ảnh đến rồi biến mất. Tuy nhiên, thấu thị thánh thiện - có thể

thấy Thượng Đế qua hiểu biết và trải nghiệm của em - là món quà dành cho tất cả con cái của Thượng Đế và nó ở lại vĩnh viễn. Đây là trạng thái có thể được trải nghiệm vào mọi thời điểm, trong bao lâu mà em muốn. Đây được gọi là nhận biết Thượng Đế. Bằng con mắt trải nghiệm của em, con mắt bên trong em, em nhìn thấy Thượng Đế và trải nghiệm Thượng Đế. Em biết Thượng Đế.

**Hỏi: Chúng em trở nên thật hạnh phúc ở Madhuban, nhưng nhiều người mất đi hạnh phúc đó khi rời khỏi đây.**

Để giữ mình hạnh phúc, hãy giữ danh sách những thành tựu trước mặt em. Hãy nghĩ về chúng. Sau đó, em sẽ nhận ra mình may mắn biết chừng nào và hạnh phúc của em sẽ trở nên thường hằng.

**Hỏi: Các bà mẹ có gắn kết không?**

Có một chút. Hãy chăm sóc con cái của em và trao tình yêu thương cho chúng, nhưng hãy trao cho chúng tình yêu thương mà em đã nhận được từ Cha, chứ không phải tình yêu của sự gắn kết. Hãy nhớ rằng con cái của em cũng thuộc về Baba. Chị đã từng thấy một số đứa trẻ rất khôn ngoan, chúng đã giải thoát những bà mẹ khỏi gắn kết với chúng. Chúng giữ mình rất can đảm. Có nhiều tấm gương về điều này.

**Hỏi: Chúng em nên luôn giữ mình sẵn sàng và có thể nói: "Ha Ji" theo cách nào?**

Dadi Janki (bà cũng dự lớp học): Để luôn sẵn sàng, chúng ta cần có thể đi vào tĩnh lặng trong vòng một giây. Nền tảng cho điều này là buông bỏ quá khứ, không lo lắng về tương lai và theo cách như vậy, giữ trái tim trong sạch. Hãy vô lo! Tương

giao với sự tôn trọng. Em không nên ở dưới ảnh hưởng của bất kỳ ai lẫn không nên ảnh hưởng tiêu cực lên bất kỳ ai. Hãy nghĩ sâu sắc về những điều của Baba chạm vào trái tim em. Mỗi một từ của Baba chứa đựng sự vĩ đại mà chúng ta không thể bỏ qua.

**Hỏi: Cả hai Dadi đều ở đây với chúng em hôm nay. Đây là một cảnh tượng độc nhất vô nhị. Qua bhavna (tình cảm) của hai chị, tất cả đều nhận được lợi ích. Các chị có thật nhiều tình yêu thương và lòng tôn kính dành cho nhau. Làm cách nào để chúng em có thể phát triển tình yêu và lòng tôn kính giữa chúng em?**

**Dadi Janki:** Cần phải có niềm tin và sự trung thực trong cảm nhận của em, nếu không bhavna sẽ không hoạt động. Chính bởi vì sự chân thật, niềm tin và bhavna mà tất cả chúng ta ngồi cùng nhau ở đây. Thật nhiều lòng kiên nhẫn cũng cần đến. Thậm chí không cho phép có một suy nghĩ nào về việc mất bao lâu để người đó thay đổi. Các vitamine bình an, kiên nhẫn và yêu thương phải được uống mỗi ngày.

**Dadi Gulzar:** Khi em nhìn vào bất cứ ai, hãy nhìn với sự hiểu biết rằng đây là một linh hồn rất, rất may mắn, một trong số muôn triệu người, bởi vì họ đã nhận ra Baba. Chúng ta cần nhìn ra sự vĩ đại này trong mỗi một người. Những cảm nhận tình thân hữu được tạo ra khi chúng ta giữ mỗi người trong sự tôn kính như thế. Tất cả đều là những người nỗ lực và tất cả chúng ta đều thuộc về Baba. Trong sự hiện hữu của tình thương và tôn kính, chúng ta sẽ cùng nhau bước đi trên con đường này càng ngày càng tự nhiên hơn.

**Hỏi: Yagya (Học viện) giờ này rất lớn. Tương lai của Yagya thế nào? Chúng ta sẽ tiến bước theo cách nào?**

**Dadi Janki:** Một cách cá nhân, tôi sẽ không bao giờ hỏi một câu hỏi như vậy. Điều gì sẽ xảy ra, sẽ xảy ra. Tôi nhớ đến Karachi. Có ai tưởng tượng nổi những gì xuất hiện kể từ sau đó không? Pandav Bhavan bắt đầu từ 1958. Dadi Janki đã được gửi đến những vùng đất nước ngoài. Rồi đến Gyan Sarovar và rồi cứ thế tiếp tục. Ai có thể đoán trước được điều gì sẽ xảy ra.

Thượng Đế có một kế hoạch. Không phải việc của chúng ta biết cách nào và điều gì sẽ xảy ra. Nhiệm vụ của chúng ta là giữ cho trí tuệ thuần khiết và trôi chảy theo vở kịch. Baba là Cha vô hạn và Người đã tạo ra việc phục vụ vô hạn. Người là Đấng chuyển dịch mọi thứ và chúng ta đơn giản là những con rối của Người. Nhiều linh hồn đến vào lúc này có niềm tin trong vòng một giây rằng sự phá hủy đang diễn tiến và rằng chúng ta phải sử dụng mọi thứ theo một cách xứng đáng, một cách khẩn cấp. Baba đã thu hút sự chú ý của chúng ta vào suy nghĩ và thời gian. Niềm tin vững vàng và cảm nhận thanh khiết là cần thiết.

**Dadi Gulzar:** Đây không là một câu hỏi chính xác. Chiến thắng được định sẵn trên vầng trán của mỗi người. Công việc là của Thượng Đế, nếu việc của Người mà không thành công thì ai mới thành công? Chiến thắng là quyền tối thượng sinh ra đã có của chúng ta. Nó đã được định sẵn rằng chúng ta sẽ chiến thắng.

**Hỏi:** Khi một linh hồn lang thang đi vào người nào đó, đây là lỗi của ai? Phải chăng sự yếu đuối của người bị nhập đã cho phép điều này? Hay là do gắn kết/nghệp của linh hồn lang thang?

**Dadi Gulzar:** Có thể do cả hai. Thỉnh thoảng do những suy

nghĩ yếu đuối của linh hồn mà linh hồn khác đi vào. Có khi đó là nghiệp và linh hồn lang thang đi vào linh hồn có nghiệp với mình.

**Hỏi:** Làm cách nào chúng em có thể đưa Thượng Đế vào cuộc sống của mình nhiều hơn nữa, để Người không dường như quá xa xăm?

**Dadi Gulzar:** Murli là nền tảng cuộc đời của chúng ta. Có bốn môn học trong mỗi murli. Hãy giữ tâm trí em bận rộn với chúng - trong nghiên ngẫm và kiểm tra những gì em đang làm trong cuộc đời của mình liên quan đến murli. Trong suốt cả ngày, hãy tự hỏi bản thân: “Baba nói gì hôm nay?”. Điều này sẽ giữ tâm trí em bận rộn đến mức không có thời gian cho bất kỳ chuyện gì khác. Baba nói chúng ta nên luôn manmanabhav. Đây là phương pháp.

◆◆◆

## **CHƯƠNG 13**

# **CÁC LỚP HỌC TRỌN VẸN**

---

*Sức mạnh qua tĩnh lặng và sadhna (nỗ lực sâu sắc về linh hồn) đích thực*

### **SỰ TĨNH LẶNG**

---

Baba đã trao cho chúng ta mục tiêu giữ mình bình an và lan toả những rung động bình an. Nền tảng của điều này là đi vào chiều sâu của tĩnh lặng, lặn thật sâu vào không gian đó, nơi không gì có thể chạm vào linh hồn. Đó là trải nghiệm của sự tĩnh lặng ngọt ngào. Em sẽ biết khi em tới đó, bởi sẽ có nụ cười trên gương mặt em. Trái tim em sẽ cứ tiếp tục muốn nắm trái nó nhiều hơn. Sức mạnh tan vào trong sự tĩnh lặng ngọt ngào làm chúng ta trở nên rất ngọt ngào.

Thậm chí đi sâu hơn, vượt thoát điều này, là trải nghiệm tĩnh lặng sâu, tĩnh lặng như tờ. Mức độ tĩnh lặng này tạo ra một sự tĩnh tại đến mức em thậm chí không muốn cử động. Đó là sự tĩnh lặng như tờ, giống như sự tĩnh lặng sau khi ai đó rời bỏ cơ thể. Tuy nhiên, nó không được tạo ra từ cảm nhận đau

buồn, mất mát; mà đúng hơn là cảm nhận được giải thoát và loại hạnh phúc xuất phát từ đó. Đây là chiều sâu của sự tĩnh lặng cần được đạt tới. Hãy làm nó thành một thú vui. Một khi em đã nắm trái được nó, em sẽ rất thích thú nó. Nhưng ai biết cách đưa mình vào sự tĩnh lặng như thế sẽ không bao giờ trải nghiệm đau khổ. Thực tế, họ sẽ gỡ bỏ đau khổ của người khác. Họ tràn trề sức mạnh thuộc linh hồn mà cần được trao cho những người khác.

Con người ngày nay quá chán nản, thất vọng và lo lắng. Một trong những nhiệm vụ của chúng ta là tháo gỡ những lo lắng đó. Bản thân gương mặt của em cũng nên đạt được điều này. Tuy nhiên, để có gương mặt như thế, em phải làm việc về trạng thái của mình.

Tất cả các thách thức đều có thể được vượt qua bằng sức mạnh linh hồn - đó là sức mạnh đến từ sự tưởng nhớ. Trước hết là sức mạnh khoan dung. Nó là đầu tiên, bởi không có nó, không thể có hạnh phúc. Thứ hai là sức mạnh đóng gói một cách dễ dàng. Khi năng lực này mạnh mẽ, trí tuệ sẽ chấm dứt đau khổ nội tâm một cách tự nhiên, nếu không nó sẽ đem chúng ta vào mở rộng hết lần này đến lần khác. Thứ ba là sức mạnh dung chứa. Đây là sức mạnh tuyệt vời giúp chúng ta cảm thấy dường như hoàn toàn chẳng có chuyện gì xảy ra. Có sự trầm tĩnh hoàn toàn. Thứ tư là sức mạnh đối mặt. Chúng ta phải đối mặt với điều gì? Khi chúng ta sử dụng ba sức mạnh đầu, chúng ta nhận ra thực chất chẳng còn lại gì để đối mặt cả.

Hãy làm bốn sức mạnh trên thành đồng hành của em và tất cả các sức mạnh khác sẽ tự động đi vào trong hành động. Không gì có thể còn được trải nghiệm như là vấn đề nữa khi bốn sức mạnh này là bạn bè của em. Bốn sức mạnh đầu tiên

này là kết quả của kiến thức, tất cả những sức mạnh khác là kết quả của yoga. Đây được gọi là những tia ánh sáng và sức mạnh dựa trên nền tảng của kiến thức và yoga. Trạng thái của chúng ta chỉ cần dựa vào điều này mà thôi. Đây là nỗ lực cần được thực hiện vào lúc này.

Trao sức mạnh linh hồn cho những người khác là biểu hiện tình yêu thương thật sự cho nhân loại. Nó không chỉ là công việc phục vụ mà nó là nhiệm vụ của chúng ta. Mỗi người đều có nhiệm vụ cho gia đình của mình. Hãy tiến hành nhiệm vụ này với tình yêu thương, thì em sẽ thấy bao nhiêu là sức mạnh tuôn chảy đến với em và từ em.



## **SADHNA THẬT SỰ**

Sadhna - nỗ lực sâu sắc về linh hồn - được thực hiện bởi các tín đồ theo nhiều cách đa dạng. Họ đứng trên một chân, hoặc thực hiện hình thức nỗ lực này hay nỗ lực khác cho tới khi có được một linh ảnh của Thượng Đế, hay đạt được mục tiêu mà họ đã đặt ra cho bản thân.

Sadhna của chúng ta là gắn tâm trí và trí tuệ vào Một. Do vậy, sadhna đích thực, thật ra là tưởng nhớ. Chỉ nỗ lực này mới làm cho tâm trí và trí tuệ ổn định vào Người Cha với sự tập trung trọn vẹn. Nếu không, điều thường xảy ra khi chúng ta ngồi thiền, trở nên vô thể, đến với Baba ở Paramdham và rồi đột nhiên, một vài suy nghĩ lãng phí lôi kéo vì bất kỳ lý do nào, sự tập trung (sadhna của chúng ta) bị phá vỡ. Khi có sự dao động thì không có sadhna. Sadhna có nghĩa là tập trung, trở nên ổn định vào trạng thái được chọn. Nó có nghĩa là có thể ở trong trạng thái đó bao lâu em muốn.

Mục tiêu tập trung (sadhna) của chúng ta là giữ mình trong trạng thái yoga mạnh mẽ. Thường, chúng ta ngồi trong yoga bởi ý thức áp dụng những suy nghĩ chuyên biệt: “Baba, con là một linh hồn vô thể cũng như Người thôi. Con cũng là một chấm sáng; Con là cư dân của Paramdham; Giờ con trở về nhà để gặp Người”. Tuy nhiên, khi có sadhna đích thực, nỗ lực như vậy sẽ chấm dứt. Em sẽ trở nên vững vàng trong trạng thái đó, không có dao động. Nửa giờ trôi qua và đột nhiên em nhận ra đã ở trong tưởng nhớ Baba toàn bộ thời gian đó một cách tự nhiên.

Cho tới lúc này sadhna của chúng ta nên mạnh mẽ đến mức độ đó. Tâm trí không nên quậy phá và đem chúng ta đi xuống bởi bất kỳ lý do nào. Điều đó được coi là ở trong sự kiểm soát tâm trí.

Tâm trí không được điều khiển chúng ta. Thay vào đó, chúng ta nên định hướng tâm trí, ổn định nó ở nơi nào chúng ta muốn, trong bao lâu mà ta muốn. Nếu chúng ta có ước muốn một cuộc gặp gỡ tinh tế với BapDada hay cuộc gặp gỡ một chấn-với-một chấm với Shiv Baba. Đó phải là điều chúng ta sẽ có thể đạt được mà không có bất kỳ biến động nào.

Sadhna như thế là dấu hiệu của trạng thái thoát nghiệp - karmateet. Karmateet có nghĩa không đi vào ràng buộc của hành động nữa, là một người thực hiện hành động trong khi giữ mình tự do khỏi ràng buộc. Ví dụ như, em hãy nghĩ đến thời điểm mà em đã từng làm công việc phục vụ tại một cuộc triển lãm hay tại một sự kiện khác, nơi rất nhiều điều đã hoàn thành. Hãy hình dung trạng thái của em khi em ngồi trong yoga sau đó. Tâm trí của em sẽ tràn ngập những suy nghĩ về việc phục vụ đó: “Nó đã như thế này, nó đã như thế kia, nó đã rất tốt”. “Nếu điều này đã xảy ra, giá mà mình đã làm điều này thì nó đã

rất tốt đẹp rồi!”. Đây không phải là hình thức thông dụng của suy nghĩ lãng phí, nhưng thực ra, có những suy nghĩ về phục vụ vào lúc ngồi trong yoga cũng là một hình dạng của lãng phí, bởi những suy nghĩ về phục vụ đem chúng ta đi xuống khỏi trạng thái mà chúng ta muốn trải nghiệm. Ở góc độ kiến thức, nó có nghĩa là tôi không có sự kiểm soát đối với tâm trí. Sadhna có nghĩa là kiểm soát; nó có nghĩa là giữ mình vững chãi và tập trung vào một trạng thái hướng thượng.

Đây là thực hành chúng ta cần làm từ bây giờ. Không gì nên lôi kéo chúng ta, không gì nên lay chuyển sadna của chúng ta. Cũng cần sự chú ý này đối với các phương tiện, bởi việc sử dụng các phương tiện có thể thành lừa phỉnh. Tâm trí không nên bị thu hút, ngay cả khi nhận được sự thuận lợi từ chúng. Vào lúc cuối, những phương tiện này không còn đáng tin cậy nữa. Các tình huống sẽ thay đổi và vật chất sẽ đem đến những thách đố đến mức mà, dù đang có các phương tiện, em sẽ không thể sử dụng được chúng. Do vậy, ngay từ bây giờ, hãy kiểm tra sự ổn định của tâm trí em không có sự lệ thuộc vào chúng. Chúng ta trao cho mọi người ẩn dụ về hoa sen: mặc dù nó bị bao quanh bởi bùn lầy, nó giữ mình không bị tác động và tách rời. Hãy giống như hoa sen! Hãy sử dụng các phương tiện, thưởng thức chúng, nhưng hãy nhớ rằng sẽ tới ngày khi mà các phương tiện sẽ không hoạt động và vào thời điểm đó, em không được dao động. Trạng thái như vậy được gọi là sadhna.



## **PHỎNG VẤN VỀ SỰ TĨNH LẶNG**

**Hỏi: *Đâu là cách đi vào tĩnh lặng?***

Nối kết tâm trí của em với Thượng Đế. Đây là cốt tủy của

thiền. Toàn bộ tình yêu thương và bình an mà chúng ta tìm kiếm đến từ Người; Người là Nguồn. Việc nối kết tâm trí vào Nguồn làm cho nó dễ dàng trở nên tĩnh tại và tập trung.

**Hỏi: *Chị cảm thấy gì khi chị đã 'nối kết tâm trí với Thượng Đế'?***

Thượng Đế là Đại Dương của Bình an. Khi tâm trí nối kết với những sóng rung động như vậy, nó trở nên rất yên tĩnh và bình an. Chỉ nội việc hướng về Người ở bên trong và cảm nhận sự hiện diện của Người - biết là Người có mặt ở đó - đã tạo ra cảm nhận yên lòng. Điều này tạo ra cảm nhận bình an.

Có một trải nghiệm khi nghĩ về bất kỳ ai. Bản thân suy nghĩ tạo ra một cảm nhận. Trong trường hợp nếu đó là một người bạn, thì sẽ là cảm nhận ấm áp, thân thương. Trong trường hợp là một người đang trao cho bạn một giai đoạn khó khăn, sẽ có cảm nhận căng thẳng. Đó là bởi vì chúng ta được tô màu bởi năng lượng của các suy nghĩ của mình. Hãy đặt tâm trí của em vào Thượng Đế và những sóng rung động của những phẩm chất của Người sẽ đi vào tâm trí em, tô màu em.

**Hỏi: *Một số người không tin vào Thượng Đế. Họ có thể vẫn trải nghiệm được sự tĩnh lặng không?***

Mặc dù một số có thể không biết Thượng Đế hoặc không tin vào Người, một điều chắc chắn là tất cả đều biết tầm quan trọng của bình an và yên lặng trong cuộc sống của họ. Em muốn điều gì nhất khi có một vấn đề hay khi mọi thứ ngoài tầm tay?”. “Tôi chỉ cần một chút không gian, hãy cho tôi một chút thời gian”. Một cách tự động, em hướng tới sự bình an và yên lặng. Thậm chí không cần suy nghĩ nữa. Chỉ là một chút không gian cho bình an và yên lặng. Mọi người cố

gắng làm gì trong một trường hợp khẩn cấp nào? Điều đầu tiên khi tới nơi xảy ra là họ sẽ nỗ lực làm cho mọi người điềm tĩnh lại. Họ sẽ cố gắng tạo ra bầu không khí đó. Tại sao? Bởi linh hồn mang theo một trải nghiệm về bình an sâu bên trong, nó biết rằng bình an là cần thiết, một phẩm chất thiết yếu của cuộc sống. Giữ mình điềm tĩnh và yên lặng là những cảm nhận mà chúng ta yêu quý một cách bản năng, bởi chúng là thành phần của linh hồn. Linh hồn thật sự nhận ra và yêu quý bình an, đó là lý do vì sao chúng ta luôn tìm cách phục hồi nó vào những thời khắc rối ren. Đem Thượng Đế vào trong đó hay không là chuyện khác. Trước tiên là sự kiện rằng, tất cả chúng ta đều giữ mong muốn tự nhiên được bình an, bởi bình an là một phần của chúng ta. Thiên định sử dụng kiến thức về linh hồn và Linh Hồn Tối Cao để trải nghiệm bình an ở một mức độ sâu hơn.

Một mức độ bình an nội tâm nhất định có thể được trải nghiệm mà không có sự can dự của Thượng Đế. Trong những tình huống thách thức, tâm trí có thể trấn tĩnh và đi vào một viễn cảnh thích hợp chỉ bằng cách học dừng lại vài phút tạm dừng. Điều này làm suy giảm tác động của bất cứ điều gì đang diễn ra. Tuy nhiên, nếu em bước tiếp thêm một bước xa hơn và đem vào kiến thức về Thượng Đế, em sẽ không chỉ cảm thấy điềm tĩnh, mà còn có cảm giác ngọt ngào nữa. Đó sẽ là sự tĩnh lặng ngọt ngào, không chỉ là tĩnh lặng. Xa hơn nữa, cũng có cả niềm hạnh phúc - những làn sóng hạnh phúc phát tỏa từ bên trong em, qua nhận thức về sự đồng hành của Người. Cũng có cả cảm nhận phi thường về sức mạnh. Tất cả những điều này làm cho sự tĩnh lặng phong phú hơn.

Em hãy hỏi bất kỳ ai : “Anh, chị ưa thích điều gì hơn - một cuộc sống hỗn loạn của biến động hay một cuộc sống bình an và yên tĩnh?”. Họ chắc chắn chọn bình an và yên tĩnh.

**Hỏi: “tạm dừng” bằng cách nào để tĩnh lặng tác động lên cuộc sống hàng ngày?**

Tĩnh lặng trong tâm trí giúp có sự tập trung. Sự tập trung gia tăng khả năng hiểu điều gì đang xảy ra ở bất cứ thời khắc nào và quyết định điều gì nên làm. Chúng ta trở nên rất rõ ràng về điều gì nên làm và khi nào nên nói. Nếu ta nói không khi đáng ra nói được, thì việc không được giải quyết và ngược lại. Tuy nhiên, khi quyết định của chúng ta đến từ tĩnh lặng nội tâm, chúng ta nói được cho điều đúng và nói không cho điều sai. Điều này đem lại thành công. Càng có nhiều cảm nhận thành công bao nhiêu, càng gia tăng động cơ, lòng nhiệt tình và khả năng làm được.

**Hỏi: Tĩnh lặng giúp như thế nào trong lớp học?**

Tĩnh lặng giúp học sinh học tốt hơn. Các vấn đề và sự căng thẳng do chúng tạo ra là những điều chính yếu can thiệp vào khả năng học tốt của học sinh. Ở đâu có căng thẳng, ở đó không thể có sự chú ý. Sự tĩnh lặng loại bỏ sự căng thẳng trong tâm trí. Nó giải thoát em, phục hồi khả năng chú tâm đúng cách.

**Hỏi: Tĩnh lặng giúp như thế nào ở nhà?**

Một trong những điều chính yếu phá hoại sự hài hòa trong ngôi nhà là cáu gắt và giận dữ. Những thứ này gây phiền nhiễu mọi người và hủy hoại cảm nhận gia đình. Tĩnh lặng kết thúc chúng. Vào trong tĩnh lặng, bất cứ thứ gì cần làm sẽ được làm dễ dàng hơn và với nhiều tình yêu thương hơn. Một bầu không khí hợp tác sẽ thay thế cho khổ sở.

**Hỏi: Brahma Kumaris nói chúng tôi chỉ cần giữ một phút tĩnh lặng mỗi giờ. Điều gì có thể xảy ra trong chỉ một phút?**

Chúng tôi nói: “chỉ một phút thôi!”, bởi ngày nay không ai nghĩ mình có thời gian. Ngay cả những người chân thành quan tâm đến việc tiếp nhận một lễ thói mới nào đó, họ vẫn có sự trì hoãn và cuối cùng bỏ cuộc nếu nó mất nhiều thời gian. Khi nói: “Chỉ trao một phút thôi!” làm nó dường như khả thi. Không ai có thể nói họ không có một phút. Hãy thử nghĩ về việc chỉ cần ném trái một điều gì đó trong phút chốc thôi. Một đứa trẻ lần đầu nhìn thấy trái xoài sẽ đòi ném nó. Nó chỉ cần ném thử, mùi vị của một giây đó sẽ được khắc vào ý thức của nó vĩnh viễn. Sau này, thậm chí nếu không có trái xoài nào trong tầm nhìn, nó vẫn có trái xoài trong tâm trí của mình. Nếu cha nó đi ra ngoài, nó sẽ nói: “Hãy đem về cho con trái xoài!”. Nó thậm chí còn chưa từng ngồi xuống để ăn một trái xoài đúng nghĩa, nó mới chỉ ném một chút thôi và giờ thì nó không thể ngừng nghĩ về xoài.

Điều tương tự xảy ra với thiền. Thậm chí, nếu bạn chỉ ném một chút hương vị của nó, bạn sẽ không thể quên, bạn sẽ muốn có thêm.



## **SỰ ỔN ĐỊNH, NGHIỆP VÀ YOGA**

Dadi bắt đầu mô tả trải nghiệm gần đây với Baba trên vùng tinh tế.

Baba gọi tất cả các công cụ chủ chốt lên vùng tinh tế và tất cả các em đến trong y phục thiên thần của mình. Em có thấy hình dạng thiên thần của mình chưa? Nó có thể được thấy qua trí tuệ.

Sau đó, Baba trở nên tan vào trong drishti của Người. Baba

nói: “Tất cả những đứa con này đến từ nhiều nơi, vậy hãy dắt chúng đi dạo chơi”. Baba đi phía trước, chúng tôi bước theo và sau một lúc, chúng tôi tới một khán phòng. Ngay phía trước khán phòng là một ngai vàng trong hình dạng bông sen - em có thể tưởng tượng hình dạng của nó - và ở giữa là một cái ghế, nhiều ngai vàng khác như thế xung quanh nó.

Baba nói: “Giờ, các con hãy lên ngồi trên ngai vàng”, “Con có thấy ngồi trên ngai hoa sen tuyệt vời như thế nào không? Giờ, đơn giản giữ mình vững vàng trên ghế ngai hoa sen của con trong khi con đi lại, sống với gia đình mình, đi vào bất cứ loại hành động nào thì mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng”.

Theo cách như vậy, Baba nhắc nhở chúng ta rằng được đặt ngồi trên ngai hoa sen mới đẹp làm sao - tách rời nhưng đồng thời rất yêu thương. Người nói: “Bất cứ khi nào con gặp một vấn đề, chỉ cần làm xuất hiện ngai hoa sen của con, trở nên yêu thương và tách rời, thì mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng”.

Rồi Baba nói: "Giờ, ta đưa con đến nơi khác". Chúng tôi lên đến đỉnh của một ngọn núi ánh sáng và Baba bảo chúng tôi nhìn xuống. Baba nói: Hãy nhìn xuống các linh hồn của thế giới. Họ đầy căng thẳng và stress". Rồi, Baba hướng dẫn chúng tôi trao cho họ những tia ánh sáng qua sức mạnh của những mong ước tốt lành trong tâm trí của chúng tôi.

Đây là cách Baba huấn luyện chúng ta. Chúng ta phải giữ mình ở bên trên, ngay cả khi đang diễn phần vai của mình trên thế giới, thì toàn bộ vấn đề kết thúc. Nhìn vào trạng thái “không có vấn đề” của chúng ta, mọi người sẽ tự hỏi điều gì trong cuộc sống của chúng ta, trong gương mặt chúng ta - giữ cho chúng ta ổn định như vậy.



Dadi muốn biết các em có thể có trạng thái như thế bao nhiêu lần? (Một số nói: “thỉnh thoảng”). Thỉnh thoảng thôi sao?! Em có thể nói “thỉnh thoảng” với Baba được không? Dadi sẽ chia sẻ cách gỡ bỏ đi từ “thỉnh thoảng” này.

Dadi biết các em có thật nhiều tình yêu thương dành cho Baba. Nếu không, tại sao các em lại có mặt ở đây? Các em có kỷ luật đến lớp học buổi sáng, điều đó là rất tốt. Tuy nhiên, lớp học kết thúc, em bắt đầu một ngày của mình và rồi... karma (hành động) trội hơn và yoga bị bỏ lại đằng sau. Điều này là không tốt khi cả ngày dành cho karma. Do vậy, cần chú ý làm cho nó thành “karma yoga”. Cả hai phải trở nên cân bằng! Đây là lý do vì sao Baba bảo chúng ta kiểm tra bản thân suốt cả ngày. Nhiều đứa dành việc kiểm tra trước khi lên giường ngủ. “Ôi! đáng ra con không nên làm điều này! Con ước gì mình đã không làm điều này”. Tuy nhiên, như vậy là quá trễ.

Em ăn bốn đến năm lần trong ngày, đúng không? Vậy thì, hãy nhớ Baba và ăn. Nói chung, có lẽ em sẽ ngồi ăn khoảng 10-15 phút, năm lần trong ngày. Em uống nước bao nhiêu lần trong ngày? Hãy nhớ Baba cả những lúc đó nữa và rồi điều này cũng được thêm vào tài khoản của em. Bất cứ khi nào em ăn hoặc uống, đơn giản tiếp tục duy trì đường kết nối đó. Không ai có thể nói rằng họ không có thời gian. Nếu em có thời gian để ăn và uống, thì em có thời gian cho tương nhớ. Thậm chí, nếu em có là một quan chức - đang làm nhiệm vụ- không ai sẽ bảo em không được đi uống một ly nước. Em cũng có thể tính cả thời gian đi lấy một cái ly, rót nước vào và cả rửa ly sau đó nữa. Hãy sử dụng những giây phút đó một cách khôn ngoan. Nếu em uống tám lần và ăn bốn lần một ngày, tổng cộng sẽ là 12. Những phút giây tương nhớ được tích lũy này sẽ cho phép em duy trì sự kết nối cần thiết trong cả ngày.

Em sẽ nhận vị trí hàng đầu, đúng không? Hãy kiểm tra và thay đổi, thì em sẽ đạt được. Baba nói với chúng ta rằng bất kỳ ai trong chúng ta đều có thể đến trước tiên. Tấm bảng ‘trễ’ đã dựng lên, nhưng chưa ‘quá trễ’. Bất kỳ ai trong chúng ta vẫn còn có thể nhảy một cú nhảy cao. Hãy làm đi! Nó đòi hỏi yoga và seva (phục vụ) để có thể tích lũy cho tương lai. Tốt là em có bhavana, rằng em đến vì tình yêu, nhưng em phải tiến lên phía trước. Em phải tích lũy cho nửa chu kỳ. Để làm được điều này, cần chú ý vào karma yoga.

Karma yoga có nghĩa rằng cả hai thứ xảy ra đồng thời – karma (hành động) và yoga (nối kết với Baba). Baba bảo chúng ta rằng nhiều đứa con yếu trong môn học này. Trong khi đang hành động, trạng thái yoga ít hơn. Điều này là không tốt, bởi chúng ta không phải là những yogi chỉ ngồi yoga vào những thời gian đặc biệt nào đó, chúng ta là những người có cuộc đời yogi.

Cuộc sống không chỉ diễn ra trong hai tới sáu tiếng - mà trong mọi thời gian. Vì vậy, cuộc đời yogi có nghĩa là ở trong nhận thức tôi là ai, tôi thuộc về ai và địa vị của tôi là gì, trong mọi thời điểm, cho dù tôi đang làm gì. Nó có nghĩa là trở thành một chủ nhân và giữ mình trên chiếc ghế đó và làm cho các cơ quan giác quan hoạt động. Nó có nghĩa là trải nghiệm bản thân là karavanhar - người khiến cho mọi thứ hoàn tất thông qua các cơ quan của cơ thể. Nó có nghĩa làm cho bản thân tiến bước cùng với sức mạnh này.



## TRẠNG THÁI THOÁT NGHIỆP

Để trở về cùng với Baba - không phải cùng với đám rước - chúng ta phải trở nên thoát nghiệp.

Trạng thái thoát nghiệp có nghĩa tự do khỏi mọi ràng buộc nghiệp và như thế, đơn giản sử dụng các giác quan, thay vì bị chúng kiểm soát. Nó có nghĩa là trở thành chủ nhân điều khiển các giác quan của mình.

Chúng ta nói: “Miệng của tôi, tay của tôi”, cơ thể của tôi”. Vậy, điều gì đã xảy ra làm chúng ta trở thành nô lệ của những thứ “của tôi”, thay vì đáng ra là chủ nhân của nó?

Đối với trạng thái thoát nghiệp, mỗi hành động phải được thực hiện như là một chủ nhân. Nó được bắt đầu với cơ quan tinh tế mà chúng ta gọi là tâm trí. Tâm trí là của tôi (chúng ta vẫn thường nói: “tâm trí tôi...”, chứ không nói: "tôi, tâm trí..."). Do vậy, bất cứ suy nghĩ nào chúng ta muốn nghĩ, chúng ta đều có thể. Đây chính là ý nghĩa của việc trở thành người chinh phục tâm trí, nó là nền tảng cho việc trở nên thoát nghiệp. Vậy, hãy kiểm tra: “Tôi có là chủ nhân của tâm trí mình chưa? Tôi có đang cai trị các giác quan của mình như một đức vua đối với vương quốc của mình chưa? Hay tôi là nô lệ đối với bản tính, tâm ấn cũ của mình và của người khác? Tôi có bị thu hút bởi thức ăn, đồ uống đặc biệt nào đó không?”.

Trở nên bị ảnh hưởng bởi bất kỳ suy nghĩ nào khác những suy nghĩ do mình chọn, có nghĩa chúng ta chưa có trạng thái thoát nghiệp.

Bị ảnh hưởng bởi bất kỳ điều gì có nghĩa là đang ở trong ràng buộc.

Brahma Baba không bị ảnh hưởng bởi các giác quan của mình, ông thực sự là người cai trị bản thân. Ông không bao giờ nói hay làm điều gì mà không do mình chọn lựa, dù do sơ suất.

Tóm tắt lại, có bốn bước dẫn đến trạng thái thoát nghiệp:

- 1) Nhận ra em thực sự là chủ nhân của bản thân: “Đây là tâm trí của tôi, đây là những giác quan của tôi, đây là cơ thể của tôi”.
- 2) Từ sâu thẳm trái tim em, hãy trao toàn bộ suy nghĩ lãng phí cho Baba và không được lấy lại chúng! Thay vào đó, cứ tiếp tục tạo ra những suy nghĩ thanh khiết và mạnh mẽ.
- 3) Hãy nhận món quà là một chủ nhân của tất cả các sức mạnh và trở thành một chủ nhân toàn quyền toàn năng. Hãy nghĩ: “Baba là Đấng Toàn năng và bởi tôi là đứa con linh hồn của Người, nên tôi là chủ nhân toàn năng, chủ nhân của tất cả các sức mạnh”.
- 4) Hãy duy trì một trạng thái mạnh mẽ thông qua lòng quyết tâm. Sự quyết tâm mời gọi sự giúp đỡ của Baba. Các em hãy nhớ rằng, năm anh em Pandava đã từng thành công. Họ đã chiến thắng mọi xung đột. Nếu đó không phải là ký ức của chúng ta, thì của ai đây?

Om shanti,



