

# MỤC LỤC

1. TỪNG CHÚT TỪNG CHÚT MỘT – DR SACHIN
2. TÍCH LŨY SỨC MẠNH TĨNH LẶNG
3. ÔN LẠI MURLI - Jayati ben
4. TRÒNG TRỘT BẰNG YOGA - Yogic Farming – Raju bhai
5. NHỮNG CÂU CHÚ NIỆM - Didi Sudesh
6. DIDI NIRMALA GẶP NHÓM CHÂU Á - CHUẨN BỊ TRẠNG THÁI SAU CÙNG
7. TÂM ÁN THỜI KÌ VÀNG – Ken bhai
8. CHARLIE & KEN BHAU LEAD MEDITATION

## TỪNG CHỨT TỪNG CHỨT MỘT – DR Sachin

Trong thế kỉ 14 có một vị vua rất giỏi ở Scotland. Ông bị nước Anh đánh bại và ông bị trục xuất. Vợ ông bị binh lính giết chết. Ông rất chán nản và ông ấy nghĩ rằng mình sẽ rút lui khỏi cuộc đời làm vua, đi đến những mảnh đất thiêng dành phần đời còn lại trong cầu nguyện.

Người ta kể rằng khi ông đang nghỉ ngơi trong một hang động, nghĩ về thất bại của mình và những đau khổ của mình đã trải qua thì ông nhìn thấy một con nhện đang dệt tơ cho mạng của nó. Con nhện đó thất bại 6 lần trong việc giăng tơ và nó lại làm lại. Trong tâm trí ông ấy ra một quyết định đó là lần này con nhện sẽ thành công dệt mạng của mình. Ông rất là ngạc nhiên khi con nhện thử lại lần cuối cùng và trong lần thứ 7 nó đã thành công. Ông lập tức đứng dậy, quay trở về, tụ tập quân đội và trong tám năm sau không nghỉ ngơi, vô cùng kiên nhẫn, chiến đấu lại với người Anh và giành lại đất nước của mình là Scotland.

Đây là câu chuyện thường được dạy trong thời thơ ấu cho tất cả chúng ta để nói nên lòng kiên nhẫn và không được từ bỏ bất cứ lúc nào. Bất kể hoàn cảnh, tình huống có như thế nào, bất kể chúng ta có những tài khoản nghiệp nào cần phải thanh toán nhưng chúng ta vẫn tiếp tục nỗ lực phấn đấu và không bao giờ chấp nhận thất bại.

Trong một lớp học của Dadi Janki đã nói: gần đây có rất nhiều người đã trở nên chán chường trong nỗ lực của mình và thôi không nỗ lực nữa. Ánh sáng của sự giác ngộ đã bị mất đi. Đừng bao giờ bỏ cuộc, hãy cứ tiếp tục tiến lên. Chúng ta phải đi đến mục tiêu của mình. Chúng ta phải chạy về phía mục tiêu của mình cứ từng chút, từng chút một – từng bước, từng bước một. Cứ dần dần như vậy.

Nếu chúng ta phân tích cuộc đời mình sẽ thấy không phải đột nhiên nó có như vậy mà nó cứ dần dần. Có rất nhiều linh hồn trong học viện này tự nhiên bỏ đi nhưng nếu chúng ta phân tích kĩ thì nó không phải là sự ra đi đột ngột mà chuyển hành trình đã tích tụ từ lâu trước đó. Những suy nghĩ về nó đã tích lũy từ lâu, đến một lúc cực đại thì họ sẽ bỏ đi. Có thể có những ảnh hưởng từ bên ngoài nhưng có thể cũng có những ảnh hưởng từ bên trong nhưng tất cả mọi thứ đều là kết quả của những nỗ lực nho nhỏ, từng chút, từng chút một.

Từ những chuyện nho nhỏ xảy ra trong cuộc sống của mình. Cũng giống như sự đi xuống đó nó cũng dần dần mà chúng ta không nhận ra như tâm trạng, bản tính, tâm ấn, thói quen của một ai đó được hình thành không phải đột nhiên mà là cả một chuyển hành trình cứ dần dần.

Nếu chúng ta phân tích cuộc đời của mình thì hiện tại là kết quả của rất nhiều thứ đã xảy ra trong quá khứ. Nếu nỗ lực của chúng ta không tốt và nghĩ rằng nó tệ như thế nào. Nếu chúng ta muốn thay đổi thì quy trình đó nên bắt đầu theo một cách vô cùng tinh tế và dần dần. Bởi khi chúng ta nói chúng ta làm việc với các tâm ấn, nó giống như làm việc với những thứ thuộc về tiềm thức, nó không có sự kiểm soát trực tiếp về mặt ý thức. Đôi lúc, rất khó để tiếp cận được tiềm thức của chúng ta và tất cả những tâm ấn, những thói quen, những bản tính hay những thói quen đã bắt rễ sâu trong chúng ta để được tích trữ sâu vào trong tiềm thức của mình. Chúng ta nỗ lực và chúng ta thề thốt hứa hẹn và rồi lại thất bại. Khi chúng ta ở Madhuban thì mọi thứ đều ổn thoả nhưng ngay khoảnh khắc quay trở về nơi của mình thì mọi thứ lại trở về ban đầu. Cho nên nỗ lực ban đầu cần phải thực hiện ở mức độ vô cùng tinh tế. Nó là một chuyển hành trình nội tâm sâu sắc.

### Chủ đề: TỪNG CHỨT TỪNG CHỨT MỘT

Người tập nâng cử tạ họ tập nâng từng chút, từng chút ít một – họ thực tập gia tăng khối lượng dần dần lên nhưng từng chút từng chút đó đều được tính. Mỗi một giọt nước đều tham gia để tạo nên một cái hồ. Mỗi một nỗ lực từng 5 phút và thêm một phút đó đều được tính và đều vô cùng hữu dụng. Bởi vì, kẻ thù của chúng ta thì khổng lồ, chúng ta không thể nào tấn công nó ngay lập tức được.

Mỗi một lần chúng ta cố thì chúng ta đều thua. Vậy nên thay vì nỗ lực theo kiểu cuộc cách mạng thì hãy nỗ lực từ từ, chậm rãi nhưng bền vững chứ chúng ta đừng có làm cuộc cách mạng. Bên ngoài trông thì tốt đấy, có sự thay đổi diễn ra nhưng điều đó chỉ xảy ra đối với một số linh hồn chứ không phải tất cả mọi linh hồn.

Người nghiện rượu thì đã uống rượu suốt một thời gian dài. Anh ta cũng hiểu rằng rượu là không tốt, hiểu là nó sẽ huỷ hoại cuộc đời mình. Thế nhưng, không thể nào bỏ rượu được. Lực của thói quen quá mạnh và tất cả chúng ta đều bị dẫn dắt bởi lực của thói quen tinh tế đó.

Những thói quen đó được hình thành ra sao? Được hình thành khi nào và sao nó lại trở nên mạnh như vậy. Chúng ta có những thói quen hình thành ngược với shrimat thì liệu có thể hình thành được thói quen mới, tâm ấn mới được không? Liệu có khả năng mang lại một sự chuyển hoá nội tâm sâu sắc và tinh tế mà nó bền vững hay không? Câu trả lời là có. Tuy nhiên, quá trình của nó là dần dần từng chút một.

Từng chút từng chút một. Mỗi lần đi một bước. Vậy làm thế nào chúng ta có thể làm được đây? Chúng ta cần phải làm gì? Tôi sẽ chia ra làm một vài bước:

Bước 1: Dần dần rút lui khỏi thế giới bên ngoài. Chúng ta đã quá quen với thế giới của âm thanh, tiếng ồn, của đám đông. Bước đầu tiên nên là một cách dần dần, từ từ chúng ta rút lui khỏi thế giới bên ngoài. Điều này không có nghĩa là tôi bỏ chốn đi đâu đó, đến một nơi xa xôi mà bất kì tôi đang ở nơi đâu thì tôi chỉ cần chuyển đổi ý thức của mình từ thế giới bên ngoài vào thế bên trong. Thế giới bên trong tôi vô cùng rộng lớn bao la. Bất kể tôi có nghe thấy gì, bất kể ai đó có nói gì với tôi nhưng nếu tôi hướng vào bên trong thì chẳng có chuyện gì xảy ra cả. Do vậy, bước đầu tiên là rút lui vào bên trong.

Rút lui một cách dần dần, từ từ khỏi tất cả những thứ ở bên ngoài như thể có một tiếng gọi nào đó từ bên trong, có một khao khát nào đó từ bên trong. Một ai đó muốn tôi đạt được người. Người bên trong đó chính là bản thân tôi.

Tôi đang khao khát để có được những trải nghiệm sâu sắc hơn. Tôi không thoả mãn với những triết lí, những lời nói suông hay những lời khuyên. Một ai đó ở bên trong tôi đang khao khát chờ mong để có được những trải nghiệm sâu sắc. Cho nên bước đầu tiên là sự rút lui, không phải từ bên ngoài mà là rút lui về mặt cảm xúc, về mặt trí tuệ. Hãy để tôi rời xa của tiếng ồn và âm thanh để đi đến một điểm của tĩnh tại. Bên trong tôi, sự tĩnh lặng ấy không cần lời nói.

Nếu chúng ta phân tích 80% cuộc đời của tất cả các Brahmin trên thế giới thì kết luận đó là nhất định chúng ta đã quên mất rằng phục vụ là môn thứ 4 nhưng chúng ta lại biến nó thành môn học thứ nhất.

Kiến thức, yoga, thực hành và phục vụ. Tất cả đều bị lạc lối trong rừng rậm của phục vụ. Hầu hết đã không có hài hoà nội tâm, không có thời gian cho tapasya, cho trạng thái ý thức linh hồn. Ánh sáng bị thiếu và rồi bị chững lại.

Tôi nhớ có một lần BB nói: Phục vụ nên được cân nhắc bởi 3 thứ, nếu không có 3 thứ ấy thì phục vụ sẽ tạo ra xung đột và không thể mang lại niềm vui siêu giác quan và sự an lạc.

Đầu tiên là phải có được sự bàn quan, thứ hai là sự từ bỏ và thứ ba là tapasya. Nếu không có ba thứ này mà chúng ta nhảy vào phục vụ và bị mắc kẹt vào trong mở rộng của phục vụ thì chúng ta không thể tận hưởng được cuộc đời Brahmin. Ở bên ngoài chúng ta thấy có người đi Amrit vela, làm theo tất cả những giới luật của cuộc đời Brahmin, thế nhưng vẫn có một sự trống vắng ở bên trong bởi chúng ta đã quên mất rằng trước môn phục vụ thì còn ba môn khác nữa.

Nếu tôi không mạnh ở ba môn kia, mà chỉ tập trung vào mỗi phục vụ thì đó là hành động hướng ngoại, nó không phải là phục vụ linh hồn mà chỉ như công việc của những người ngoài kia vẫn đang làm mà thôi. Phục vụ của chúng ta nó phải có được chiều của linh hồn. Để làm được như vậy thì trạng thái nội tâm của chúng ta nên là vô cùng mạnh mẽ. Nó phải bắt đầu từ việc nghiền ngẫm, khuấy động kiến thức, yoga.

Cần phải có sự tưởng nhớ đến BB vô cùng mạnh mẽ. Chỉ có như vậy thì phục vụ mới đơm hoa kết trái bằng không – phục vụ chỉ là trên danh nghĩa chứ bên trong vẫn trống trải.

Chúng ta hãy dần rút vào bên trong, từng chút từng chút một, hãy dành thời gian trong tĩnh lặng. Cứ khi nào có được chút thời gian rảnh, hãy đi vào tĩnh lặng, cô tịch. Có rất nhiều góc ngách ở Gyan Sarovar, đi vào một chỗ nào đó, ngồi một mình, không ở bên ai cả, không nói chuyện, cũng không cần phải bảo với ai là

mình đang làm gì mà hãy cứ ngồi yên ở đó mà chiêm nghiệm. Ngồi ở đó và tự mình nhớ lại. Đó là điều cần thiết và đó là quá trình từ từ.

Tĩnh lặng và tìm kiếm sự cô tịch, đây chính là hai từ mà trong kinh sách đều nói. Càng ở trong cô tịch thì tĩnh lặng càng sâu nếu không chúng ta bị đắm chìm vào trong lớp học, những bài nói chuyện,... nỗ lực của linh hồn bắt đầu từ tĩnh lặng và sự cô tịch. Đó là bước đầu tiên.

Bước thứ hai là hướng vào bên trong. Có một thế giới nào đó ở bên trong tôi, thế giới của chúng ta có những cảm xúc bị tan vỡ, những vết thương chưa được chữa lành, những kí ức đau khổ hay những đổ vỡ tinh tế,... Thế giới nội tâm rất rộng lớn và tôi phải hiểu chuyện gì đang xảy ra trong thế giới nội tâm đó.

Thế giới bên ngoài người khác có thể thấy nhưng thế giới bên trong tôi thì chỉ tôi mới có thể thấy, không ai có thể thấy được. Cũng giống như bộ quần áo này. Nếu chúng ta đi qua một con đường bụi bặm, thì bộ quần áo sẽ bị bụi bẩn cần phải giặt. Cho nên, có một hành trình bên ngoài là bụi bám vào...

Chúng ta đã du hành qua thời gian và những suy nghĩ đã tích lũy những bụi bẩn, chúng cần phải có nước nhưng nước này không hề đơn giản. Nó không phải đơn thuần là nước để gột rửa đi những bụi bẩn của những suy nghĩ mà cần phải có một thứ nước vô cùng sâu sắc. Đó là nước của kiến thức, nước của việc nghiên ngẫm, nước của sự chiêm nghiệm, nước của việc hướng nội vào bên trong.

Có một người ngồi một chỗ, không làm gì hết nhưng sau 24 giờ thì vẫn phải đi tắm. Hãy thử hình dung, những suy nghĩ đã du hành qua thời gian và theo thời gian cho chuyển hành trình, biết bao nhiêu bụi bẩn đã tích lũy vào trong suy nghĩ đó. Chúng cần phải được gột rửa sạch. Tắm rửa ấy sẽ đến bằng cách chúng ta hướng nội vào bên trong. Bằng cách khám phá thế giới ở bên trong tôi và chỉ một mình tôi làm được việc đó, không ai khác có thể làm được.

Bước thứ hai là hướng vào bên trong.

Bước thứ ba là xem bên trong tôi đang có những gì. Nghĩa là quan sát Bản thân.

Vì sao tâm trí lại cư xử theo cách như vậy? Omarktuen, một diễn giả nổi tiếng nói: Có một lần tôi đi nhà thờ và có một tu sĩ đang giảng bài. Thuyết giảng về bố thí, quyên tặng trong việc phải bố thí cho nhà thờ hay phải mang của cải đến cho Thượng Đế. Ông rất hào hứng về bài giảng đó, sau bài giảng ông quyết định lần này mình sẽ đóng 100 usd. Nhưng ngay khi bài nói chuyện hết, ông quyết định đưa 60 usd thôi bởi 100 usd thì quá nhiều. Thượng Đế đâu biết mình đưa bao nhiêu đâu. Khi người đi lấy tiền quyên góp đến ông lại thấy 60 cũng vẫn nhiều nên chỉ đưa 40 usd thôi. Nhưng ông quan sát thấy có những người còn không đưa gì cả và ông cảm thấy Thượng Đế vẫn yêu những người như thế nên ông quyết định chỉ đưa 10 usd. Khi người thu gom tiền đưa bình đến hàng của ông thì nguyên một dãy đó không ai đóng góp cả, thay vì ông để tiền vào trong thùng đó thì ông lại đề ý rằng mọi người không ai chú ý đến cả nên ông lại còn lấy tiền ở trong cái hộp đó ra.

Quyết định ban đầu và hành động cuối cùng của ông khác nhau như thế nào. Đây là cách cư xử của tâm trí. Lúc này như thế này nhưng lúc khác lại có những chiều hướng khác. Mỗi lần nó lại đưa ra cái mới.

Do vậy, đầu tiên chúng ta phải hiểu tâm trí của mình nó vận hành ra sao và nó mong muốn cái gì. Một người nghiện rượu thì quyết định hôm nay mình không uống rượu nữa nhưng cứ đi qua cửa hàng rượu là lại vào uống. Mặc dù hứa cho dù chuyện gì xảy ra cũng sẽ không uống nữa. Bao nhiêu năm hứa và mỗi một lần đều quyết tâm mạnh mẽ nhưng,... chúng ta bị tâm trí lừa gạt như vậy.

Bước thứ 4 là xem xem tôi đã làm gì. Hãy kiểm tra xem lần trước đến Madhuban học và thực tập. Kiểm tra xem cả năm tôi đã làm được cái gì? Hãy để tôi xem lại xem những cảm xúc nhỏ nhỏ,... tôi có kiên định, vững chãi không? Chuyện gì đã xảy ra trong thế giới nội tâm của tôi? Việc này cũng cần phải xem từ từ, vì mọi thứ sẽ không hiện hữu ngay lập tức.

Tiền thức nó giống như một căn phòng tối và chúng ta chỉ nhìn thấy những thứ mà chúng ta soi ánh sáng vào, còn những thứ khác vẫn ở trong bóng tối. Cho nên chúng ta phải đi vào nó bằng đèn pin. Đèn pin ở đây

chính là tưởng nhớ, đèn pin cũng là quan sát tách rời hay tưởng nhớ ở bên trong. Đây chính là biết thế giới bên trong.

Bước 5 là hiểu một cách sâu sắc. Hiểu những gì diễn ra ở bên trong tôi. Thay vì có nỗ lực nào thì hãy để tôi hiểu đã. Chỉ cần thấu hiểu thôi. Ví dụ như có thói tật là giận dữ. Nó cứ đến đi đến lại. Đây là cách tốt nhất để đánh bại nó? Hãy cố gắng để hiểu về cơn giận này. Hãy hiểu lại sao mình lại nóng đến như vậy, tại sao mình lại nhạy cảm đến như vậy? Vì sao mình lại không thể ổn định được? Chuyện gì đã xảy ra? Thấu hiểu, biết và bước tiếp theo là phân tích.

Bước 6 là phân tích bản thân mình.

Có một sự kiểm tra nội tâm sâu sắc. Càng tĩnh lặng thì càng kiểm tra được sâu sắc. Những thứ chúng ta đang thảo luận đây là những điều tinh tế nhưng không gì được trông thấy ở bề ngoài cả.

Có một triết gia người Đức, ông có thói quen ở trong cô tịch, tĩnh lặng một thời gian dài. Ông đi vào rừng, giữ mình trong cô tịch để nghĩ về cuộc đời, nghĩ về bản thân, nghĩ về những mục tiêu của mình. Một lần có hai người bạn của ông đi qua, họ nói cứ tưởng ông sống một mình nên đến để bầu bạn với ông. Ông nói: Tôi đang tận hưởng bầu bạn với bản thân mình và giờ các anh đến khiến tôi lại phải ở một mình.

Những người hay yêu thích sự cô tịch như Mama hay Brahma Baba, cứ mỗi lần Mama đi đâu, điều đầu tiên mà Mama yêu cầu là sân thượng ở đâu. Bởi đó là nơi bà giữ tĩnh lặng. Brahma Baba trong 6 tháng cuối cùng, ông ngồi trong lều, ông bảo mọi người bỏ chiếc đồng hồ đi vì chiếc đồng hồ cũng tạo ra tiếng tíc tắc. Ông có sự yêu thích cô tịch đến như vậy.

Gần đây Dadi Janki có nói: Nhà của các em nên thu hút các em.

Khi Dadi hỏi gia đình khán giả: Ngôi nhà của linh hồn có cuốn hút các em không? Sự tĩnh lặng của ngôi nhà nên cuốn hút các em.

Vậy chúng ta hãy phân tích bản thân mình sau đó sự chuyển hoá sẽ đến. Sự chuyển hoá nó giống như một kết quả chứ không phải là giải pháp. Nó là kết quả của tất cả các bước vừa rồi.

Từng chút, từng chút một, những thứ mà chúng ta phải làm.

Điều đầu tiên chúng ta phải làm là làm cho Amrit Vela thật mạnh mẽ. Cứ từng chút một, mỗi ngày tăng lên 5 phút. Gia tăng thời gian 5 phút. Nếu như hôm nay dậy 4g thì hôm sau dậy trước 5 phút. Cứ thêm như thế.

Nỗ lực duy nhất để có được Amrit vela mạnh mẽ không phải là thức dậy sớm mà là đi ngủ sớm vào buổi tối. Hãy cố đi ngủ sớm vào buổi tối, vì buổi tối có rất nhiều cảm dỗ. Càng ngủ sớm thì càng dậy sớm được.

Có ông Tổng thống Ấn Độ đã từng đến Madhuban. Ông thường có rất nhiều khách nhưng ông luôn xin phép đi ngủ sớm vào lúc 9g bởi ông thường thức dậy vào lúc 2g sáng. Đó là thói quen của ông. Ông thức dậy sớm và viết sách, viết ra luật,... Vì vậy ông luôn rời khỏi mọi thứ và đi ngủ lúc 9g tối. Ông chỉ là người đời thường với những mục tiêu đời thường nhưng lại rất là mạnh trong thực tập của mình.

Cho nên điều tốt nhất cần làm cho Amrit vela không phải là Amrit vela mà đi ngủ sớm hết sức có thể. Nếu phải phục vụ thì ok nhưng không được lãng phí thời gian. Nhưng hầu hết những thứ chúng ta làm vào buổi tối là những thứ ít quan trọng, chúng ta có thể sắp xếp thời gian để làm vào lúc khác. Tùy vào mỗi người nhưng hãy nỗ lực đi ngủ sớm hết sức có thể (trước 10g tối) để có thể thức dậy sớm và có mỗi kết nối mạnh mẽ với BB. Có cảm giác mạnh mẽ về vô thể, về ý thức linh hồn.

Sáng nay ở Pandav Bavan có một anh chia sẻ: trong suốt 12 năm anh ấy chỉ Amrit vela duy nhất ở một chỗ trong phòng thiền từ 3g đến 5g nên có rất nhiều bí mật thầm lặng ẩn sâu. Có rất nhiều người nỗ lực thầm lặng ở trong học viện này.

Mục tiêu duy nhất của chúng ta là trở nên hoàn hảo và hoàn thiện. Ở bên ngoài họ làm phục vụ đầy nhưng ở bên trong họ nỗ lực nhiều hết mức có thể để trải nghiệm được trạng thái vô thể. Sáng nay trong suốt toàn bộ

bài murli, BB toàn nói về từ bỏ gắn kết đối với cơ thể, sự gắn kết và ràng buộc. Rất nhiều lần BB đã nói như vậy, rằng hãy tách rời, tách rời. Hãy chết trong khi còn sống...

Hãy tiến lên, từng chút từng chút một.

Thứ 2, mỗi một ngày nên có gì đó mới mẻ. Một bài tập thể dục mới, một phương pháp nghiên ngẫm mới mẻ, một suy ngẫm mới, thảo luận mới, một ý điểm murli mới,...nếu không có sự sáng tạo thì cuộc sống trở nên nhàm chán. Cho nên sáng tạo trong kiến thức, trong yoga, trong phục vụ,...những gì các bạn đang làm, hãy xem mình có thể làm điều mới mẻ gì?

Chẳng hạn, chúng ta đã tổ chức 10 chương trình rồi vậy chương trình thứ 11 thì tôi nên mang điều mới mẻ gì. Tôi có thể có sự sáng tạo nào ở đây?

Khi chúng ta có những suy nghĩ ấy thì sự sáng tạo xuất hiện còn chúng ta có những suy nghĩ cũ thì tính sáng tạo sẽ chấm dứt. Chúng ta phải khám phá từ những chiều kích mới và khám phá mọi thứ từ trên cao. Chúng ta thấy có rất nhiều thứ mà mình đã chưa làm.

Chúng ta tự hài lòng với bản thân vì vậy nó ngăn cản sự tiến bộ của mình.

Từng chút từng chút một, hãy gia tăng sự thanh khiết lên. Tăng cấp độ thanh khiết của mình lên. Hãy để cho những suy nghĩ càng ngày càng trở nên trong sáng, thuần khiết. Hãy để cho cảm xúc được thanh lọc. Hãy để cho mỗi lời tôi nói ra thanh khiết hết sức có thể. Hãy để cho những hành động của tôi cũng thanh khiết. Nhất là trong các mối quan hệ của tôi. Chúng có thanh khiết không? Chồng với vợ? Cha mẹ - con cái? Một Brahmin này với một Brahmin khác? Giáo viên với học viên?,...những mối quan hệ ấy có thanh khiết không hay nó có sự ô trọc hay gắn kết nào đó? Tôi thích giáo viên này quá, tôi không thích giáo viên kia,...

Hôm nay murli BB nói: Có người nói giáo viên này nói rất ngọt ngào, giáo viên kia nói rất hay và BB bảo, linh hồn mới ngọt ngào chứ không phải là cơ thể.

Cho nên chúng ta hãy đảm bảo thanh khiết và thanh lọc mọi quan hệ từng chút từng chút một. Gia tăng sự thanh khiết của mình lên. Hãy suy nghĩ rằng tôi là một linh hồn thanh khiết, tôi lan tỏa sự thanh khiết đi khắp nơi. Một suy nghĩ rất đơn giản nhưng lại rất mạnh mẽ.

Có rất nhiều suy nghĩ sẽ kết hợp cùng với nhau và nó sẽ tạo nên một sự thanh khiết trọn vẹn. Những suy nghĩ sẽ đến như thế nào, từng chút từng chút một.

Nếu chúng ta phân tích về tội phạm ở trên toàn thế giới thì chúng ta thấy rằng mọi loại tội phạm trên toàn thế giới được thực hiện hầu hết vào buổi tối. Trong suốt cả ngày và đến tối thường không kiểm soát nổi và những hành động tội phạm sẽ diễn ra.

Những suy nghĩ của thói hư tật xấu sẽ xuất hiện và Maya cũng như thế. Nó sẽ xâm nhập vào tất cả các góc ngách.

Do vậy, từng chút từng chút một chúng ta tạo ra suy nghĩ thanh khiết và từng chút từng chút một chúng ta gia tăng lòng quyết tâm. Hãy có lòng quyết tâm vào lúc đầu của ngày, rằng mình sẽ làm gì hôm nay, chúng ta phải nghiên ngẫm ít nhất 5 chủ đề trong murli. Ví dụ, hôm nay trong murli BB nói về sự hài lòng mãn nguyện. Nền tảng của sự hài lòng là có thành tựu, khi đã có thành tựu thì sẽ có sự mãn nguyện và khi đã có sự mãn nguyện thì sẽ có tất cả mọi thứ.

Điều kiện để có được sự mãn nguyện là hãy sử dụng tất cả mọi thứ một cách đáng giá. Vì vậy, chúng ta hãy viết ra và trong suốt cả ngày nghĩ về sự hài lòng mãn nguyện. Trong cuộc sống tôi có hài lòng hay không? Đây là lí do về sự không hài lòng của tôi? Tại sao sự khó chịu bất mãn đó ở trong tôi? Tôi có Amrit vela, có đi học, tôi cũng làm phục vụ, tôi có sự thanh khiết tốt, buổi tối cũng thiền,...nhưng tại sao tôi lại không cảm thấy mãn nguyện hài lòng? Vì sao vậy? Hãy cố gắng tìm hiểu ra.

Từng chút từng chút một, hãy gia tăng lòng quyết tâm và rồi từng chút từng chút một gia tăng sự kiểm soát bản thân. Điều quan trọng nhất trong kiểm soát bản thân là về thức ăn. kiểm soát bản thân mạnh nhất chính là đồ ăn của BB và toli.

Thức ăn phải được kiểm soát. BB đã nói rất nhiều lần: bất kì một Brahmin cứ bị ốm hết lần này đến lần khác vì lỗi của chính mình. BB không gọi linh hồn đó là một linh hồn yogi. Hãy kiểm soát được đồ ăn thức uống.

Khi tôi còn là một học sinh. Mẹ của bạn tôi cứ mỗi lần bà ấy đi hành hương, bà ấy lại từ bỏ một loại thức ăn yêu thích với mục đích kiểm soát, nếu không nó sẽ không có hồi kết. Có một câu rất hay cho sự vô độ của bản thân. Chẳng hạn như có một món nào đó chúng ta đã ăn nhưng không ai có thể kiểm soát được miếng ăn đó ngoài bạn.

Thức ăn có một tác động rất tinh tế đến cơ thể, tâm trí, cảm xúc của chúng ta. Chế độ ăn uống của một yogi nên hạn chế hết sức có thể gia vị. Ít muối hết sức có thể. Có những người họ không hề nêm nhưng ngay lập tức họ lấy hồ muối và bỏ thêm vào. Đó là một thói quen. Chúng ta hãy ăn ít muối, ít dầu, ít các loại gia vị đi. Ăn ít tất cả những thứ mà phải dùng qua lửa. Càng tiến đến tự nhiên càng tốt, năng lượng sẽ tăng lên và sinh lực cũng tăng lên. Chúng ta hãy tiến tới thức ăn của tự nhiên. Thế giới của nấu nướng và thế giới của đồ ăn sống là hai thế giới khác nhau. Một đàng rất dễ gây nghiện và hấp dẫn.

Chúng ta hãy hướng đến tự nhiên nhiều hết sức có thể. Điều này sẽ tạo nên một nguồn năng lượng tự nhiên cho cơ thể. Tại sao người ta lại đi tìm những trung tâm trị liệu tự nhiên và họ chỉ làm được 10 ngày sau đó lại đánh mất hết đi mọi thứ. Chúng ta hãy biến nó thành một lối sống dựa trên những thức ăn tươi mới nó sẽ tạo ra sinh lực cho cơ thể. Và điều quan trọng nhất là ý thức linh hồn.

Có hai nguyên nhân khiến chúng ta rớt xuống thời kì đồng. Thứ nhất là ý thức cơ thể và thứ hai là nấu ăn. Cho nên chúng ta hãy tìm về với tự nhiên. Hãy từng chút từng chút một trao đi hạnh phúc, những lời chúc lành, từng chút từng chút một trao tất cả những người trước mặt mình. Từng chút từng chút một trao đi cho tất cả mọi người. Từng chút, từng chút một gia tăng tình bạn thánh thiện. Đây là tập thể của tất cả những con người thánh thiện. Cho nên, hãy hết sức nhiều có thể hãy cố gắng ở trong thành lũy này nhiều hết sức có thể. Những hành động tội lỗi sẽ không gia tăng ở trong tập thể này.

Từng chút từng chút một hãy thực hành và gia tăng tất cả các đức hạnh. Từng chút từng chút một hướng vào bên trong mỗi ngày. Từng chút từng chút một gia tăng biểu đồ yoga lên. Từng chút từng chút một gia tăng tình yêu cho BB, viết thư cho BB mỗi ngày, mời gọi BB đến mỗi ngày. 20 lần một ngày nói chuyện với Người, hỏi ý kiến Người và nhận lấy sự giúp đỡ của Người. BB cũng bảo sao con lại không dùng Ta?

Cứ khi nào đi bất kì đâu, hãy dẫn tay BB đi cùng như thể mái vòm của BB trên đầu mình và mình đi. Hãy gia tăng cảm giác BB đồng hành với mình trong tình yêu của Người rất mạnh mẽ ở trên mình. Cứ như thể BB ở đây là duy nhất trong trường này với mình, mình chỉ ở cùng với BB thôi và sẽ có sự tĩnh lặng. Hãy làm cho cuộc gặp gỡ với BB liên tục và làm trở thành một cuộc retreat tĩnh lặng cho mình.

Hãy để cho tâm trí tĩnh tại.

Có một người đàn ông đến với đức Phật và nói: tôi có rất nhiều câu hỏi để hỏi ông vì ông giảng rất nhiều điều hay và tôi muốn hỏi. Nhưng Phật nói tôi có một điều kiện: anh phải sống cùng tôi một năm và tôi sẽ trả lời tất cả các câu hỏi của anh nhưng trong năm đó anh không được hỏi gì. Một nhà sư khác ở nơi khác bảo đừng có nghe ông ta vì tôi cũng được ông ta nói rằng ở với ông ta một năm nhưng giờ tôi đã ở với ông ta 30 năm rồi và tất cả câu hỏi của tôi đều biến mất trong tĩnh lặng. Cho nên nếu có câu hỏi nào thì hãy hỏi ngay còn nếu ở với ông này nguy hiểm lắm. Bởi nếu ở với ông ta thì mọi câu hỏi sẽ biến mất bởi sự tĩnh lặng của ông ta rất mạnh.

Từng chút từng chút một hãy gia tăng tình yêu cho BB, gia tăng việc nghiền ngẫm murli. Từng chút từng chút một tuân thủ shrimat sâu sắc hơn. Từng chút từng chút một thấu hiểu shrimat nhiều hơn nữa. Hãy tìm lấy một điểm của shrimat và phân tích nó trong nhiều chiều kích khác nhau. Chúng ta có những báu vật bên mình nhưng nhiều khi chúng ta lại không nhìn ra tầm quan trọng của nó.

Có một ví dụ rất hay về một người đàn ông, có một trang trại rất đẹp. Có cánh đồng, có đồi, có hồ, có những con bò ...nhưng ông không hạnh phúc với tất cả mọi thứ. Ràng cái hồ không đẹp, cái đồi của ông có đó nhưng nó lại không có mặt trời lên, cánh đồng thì không được tốt và nơi ông ở thì biệt lập cách xa với thế giới và ông không vui về nơi đó....ông quyết định bán trang trại đó đi. Sau vài ngày ông đọc báo, trên báo đăng (vì ông đang tìm cái nhà mới và xem quảng cáo nhà). Quảng cáo nói rằng: có một nơi rất tuyệt vời, có căn nhà, có cánh đồng rất đẹp, có một quả đồi và những tia nắng mặt trời chiếu rọi vào buổi sáng sớm, một nơi rất tĩnh lặng và yên bình. Nơi có những con bò rất đẹp, có cái hồ và nếu bạn ngồi bên cạnh cái hồ đó – bạn sẽ cảm thấy mình như đang ngồi ở thiên đường. Tất cả mọi thứ được mô tả rất đẹp và ông đọc lại mảng quảng cáo đó, đọc đến lần thứ 3 rồi lần thứ 4 và nói: mình muốn mua căn nhà này. Ông đi gặp người trung gian để mua căn nhà đó và gặp ngay chính người trung gian mà mình kêu bán cho mình nông trại. Ông nói rằng tôi không muốn bán nhà nữa đâu. Đây là chính là cái nhà mà tôi tìm kiếm cả đời.

Nơi mà tôi đang ở, trung tâm mà tôi đang ở, Madhuban khi mà tôi tới đây là những nơi tuyệt vời nhất. Nó là nơi tốt nhất. Hãy để tôi nhìn nó bằng một chiều kích khác để thấy nơi tôi đang ở là tốt nhất. Vị trí mà tôi đang ở là tốt nhất. Bất kể chuyện gì đang xảy ra là tốt nhất. Công việc, văn phòng, yoga, việc học của tôi,... tất cả là tốt nhất. Đừng có lời phàn nàn nào. Hãy để có sự hài lòng mãn nguyện một cách sâu sắc nhất.

Từng chút từng chút một gia tăng sự hài lòng, sự kiên nhẫn. Từng chút từng chút một hãy gia tăng chất lượng của phục vụ. Gia tăng những mối quan hệ để cho nó tốt đẹp hơn. Hãy mang lại sự hài hoà hơn, ngọt ngào hơn, yêu thương hơn cho các mối quan hệ.

Bất kể những vụn vỡ xảy ra trong các mối quan hệ, hãy để tôi chỉnh sửa chúng. Hãy để tôi giảm đi cái tôi của mình từng chút từng chút một. Đó chính là thứ gây ra sự khó chịu trong các mối quan hệ. Hãy phân tích mọi thứ, hiểu rõ mọi thứ.

Hãy để tôi gia tăng sự tĩnh lặng của mình từng chút từng chút một. Sau 6g tối hoặc 8g tối, khi chúng ta không còn việc gì để làm nữa. hãy rút vào trong tĩnh lặng đến tận sáng hôm sau mới nói. Thậm chí từ hôm nay đến tối mai, cũng không cần phải nói trong giờ ăn, trong lúc đi bộ,...hãy ở trong sự tĩnh lặng nội tâm của mình. Ngay cả khi mình đang ở bên cạnh người khác, cứ tiếp tục quan sát nội tâm mình bởi thời gian còn rất ngắn mà công việc phải làm thì lại quá nhiều mà không ai làm hộ được mình trừ chính mình.

Từng chút từng chút một gia tăng lòng tin. Hãy để tôi trở thành một người thừa hành.

Từng chút từng chút một hãy để tôi gia tăng sự bàng quang đối với thế giới này. Một tâm trí đầy tham vọng thì không thể là một tâm trí nỗ lực được. Có những tham vọng đời thường, nó không dành cho tôi vào lúc này và cuộc đời của tôi là nỗ lực cho linh hồn. Hành trình của tôi là hành trình nội tâm. Những báu vật của tôi là ở bên trong tôi. Tôi cần phải thực hiện giấc mơ của BB. Tôi phải tặng cho mình như một món quà dành cho BB đó là trở thành một thiên thần.

Từng chút từng chút một, hãy để tôi gia tăng sự xứng đáng của mình. Từng khoảnh khắc hãy để tôi tỉnh táo. Tôi không muốn gà gât. Khi nào tôi gà gât là tôi bị sa ngã và lãng quên. Đi lại như thể mình đang bước đi. Khi ăn thì chỉ ăn thôi chứ đừng nghĩ đến việc khác. Hãy làm tất cả mọi việc ở trong trạng thái tỉnh thức. Cứ như thể mình đang ở trên sân khấu và cả thế giới đang nhìn mình. Từng lời nói, từng trò chuyện, từng hành động của mình đều được ghi âm lại hết. Kể cả những suy nghĩ cũng tác động đến vật chất.

Ở hội trường Kim cương có hai cái ti vi rất lớn, cứ gì chúng ta làm đều được ghi lại và cả gia đình Brahmin đều trông thấy. Tất cả những gì tôi làm thì toàn bộ gia đình Brahmin đều nhìn thấy và họ nghĩ rằng mình là những yogi vĩ đại. Mình đang ở gần BB.

Ở trong bệnh viện chúng tôi có máy ghi lại 24g về nhịp đập trái tim. Tương tự, tâm trí của chúng ta cũng có màn hình ghi lại.

Luôn luôn phải có tỉnh táo. Càng ngày sẽ càng có nhiều trải nghiệm hướng vào bên trong, phân tích rồi quan sát bản thân, quan sát linh hồn. Càng gia tăng lòng nhiệt tình lên. Đây chính là cuộc đời mà chúng ta nhận



được như là một món quà từ BB, chúng ta chưa bao giờ nghĩ rằng cuộc đời mình lại trở nên hướng thượng đến như vậy.

Tất cả những gì chúng ta đang thảo luận ở đây, mọi thứ diễn ra từng chút từng chút một.

Có một bài thơ rất hay

Tôi một mình và có bóng tôi

Tôi cách xa khỏi nhà, không biết đi đâu và làm gì

Có bóng tôi bao phủ

Tất cả chúng ta giờ hãy ngồi thiền và bài hát sẽ được bật lên, Mỗi lúc từng bước từng bước một. Hãy đi sâu vào bên trong, tĩnh tại ở bên trong, sự hài hoà ở bên trong, sự thanh bình ở bên trong và vẻ đẹp của linh hồn.

### **Lời dẫn thiền của Dr SACHIN**

*Một bước là đủ cho tôi, Ánh Sáng Thánh Thiện. Hãy dẫn dắt con, con đang cách xa khỏi nhà. Con nghe thấy tiếng gọi từ Cha mình. Hỡi Ánh Sáng thánh thiện hãy dẫn dắt con. Hãy để một bước là đủ cho con. Hãy để con bước một bước đó. Rút lui khỏi thế giới vào lúc này. Thế giới nội tâm đang mời gọi con. Hãy để con hướng vào bên trong từng chút từng chút một nhìn lại bản thân mình. Từng chút từng chút một mời gọi chính bản thân mình.*

*Ngồi ở giữa vàng trán. Tôi là một chấm điểm ánh sáng rực rỡ. Trạng thái tưởng nhớ, trạng thái nhớ về linh hồn. Tôi chính là một chấm sáng của ý thức. Một trạng thái ý thức linh hồn trọn vẹn. Cơ thể đã trở nên tĩnh tại. Trạng thái bình an hoàn hảo. Tĩnh lặng hoàn hảo. Sự cô tịch sâu thẳm từ bên trong.*

*Tự do khỏi cơ thể này, tôi đến vùng tinh tế và BB ở trước mặt tôi. Hãy để tôi trò chuyện với Người. Hãy để tôi nói với Người về những chuyện đã xảy ra trong cuộc đời tôi mà tôi chưa bao giờ chia sẻ với ai. Hãy để tôi trở nên trong suốt với Người. Kể với Người những chuyện mà tôi sợ khi nói với người khác. Hãy để tôi kể với Người về sự thất bại của mình, những khiếm khuyết của mình, những chuyện ấy là tự lừa dối bản thân.*

*BB con kể với Cha mọi điều. Cha là Đại Dương Nhân từ, Cha là Đại Dương Yêu thương.*

*BB con biết, Cha đã hiểu hết những gì con kể. Cha là Đại Dương Thấu Hiểu.*

*BB con đã thử tất cả mọi thứ, vậy mà những khiếm khuyết này vẫn còn lại ở trong con, hãy thấp lên ánh sáng cho con.*

*BB hãy nói cho con, giờ Cha muốn con làm gì? Vì sao Người lại gọi con đến học viện này? Nhiệm vụ vĩ đại nào đang chờ con ở phía trước? Cha biết rõ con là ai. Cha biết tiềm năng của con. Cha có nghĩ mục đích mà Cha mang con đến học viện này đã được thực hiện hay chưa? Hãy nói cho con biết giờ Cha muốn con làm gì?*

*BB con biết, Cha luôn có mặt ở đó, nhưng hãy dạy con, hãy nói cho con biết làm thế nào con gia tăng được cảm giác luôn ở bên Cha, cảm giác thân mật của Cha. Con cảm thấy đơn độc khi con quên mất Cha là người Đồng Hành của con. Con đã thử tất cả mọi thứ. Giờ Cha hãy nói cho con biết làm thế nào để con luôn ở trong tình đồng hành với Cha?*

*Thế giới tĩnh lặng đang thu hút con, con được vào thế giới đó, vào trong vùng tĩnh lặng đó. Và BB Người là Đại Dương tĩnh lặng đang thu hút con về phía Người và hãy để con được đắm chìm trong Người.*

*Giờ đây, tôi thấy mình đang vùng Tới Cao, thế giới vô hình. Từng chút từng chút một, hãy để tôi đến với Người Cha Tới Thượng của mình. Trải nghiệm về trạng thái hạt giống. Tôi và Cha tôi là một.*

*Tôi đi xuống đến vùng tinh tế, khoác vào bộ trang phục tinh tế của thiên thần. Tôi đang bay. Đi xuống đến một đỉnh núi và đến Pandav Bavan. Giữa những quả núi, tôi là một thiên thần ánh sáng và tôi đang đứng trước tháp Bình An, tôi nghe được những điều BB nói: Con ơi nếu con muốn trở nên mạnh mẽ thì con hãy*

*đến tháp bình an và tôi được truyền sức mạnh. Giờ tôi vào phòng lịch sử. Bàn tay chúc phúc của tất cả linh hồn tổ tiên đang ở trên đầu tôi. BB nói: nếu con có những suy nghĩ lãng phí thì con hãy đi vào phòng lịch sử. Tôi được rót đầy bởi những suy nghĩ mạnh mẽ*

*Tôi đi vào phòng BB và nghe BB nói: Này con! nếu con muốn trở nên giống BB thì mỗi ngày con hãy đi vào phòng BB ở PandavBavan*

*Từ đó tôi bước vào lều BB và tôi nghe những lời thì thầm của Người: Này con! nếu con cảm thấy chán nản, thất vọng, con hãy đi vào lều BB và có cuộc trò chuyện tâm tình với BB và kể cho T những chuyện trong lòng con. Vì sao con lại sợ như vậy. Tôi trò chuyện với BB ở lều của Người.*

*Bây giờ tôi đang đứng ở góc sân ở Pandav Bavan, những thiên thần đang đi lại xung quanh. Tôi thật là may mắn.*

*Tôi được rót đầy bởi niềm an lạc và niềm vui siêu giác quan. Bây giờ tôi bay lên trên cao để nhìn thấy toàn cảnh Madhuban và mang những sóng rung động ấy gửi đi khắp thế giới thanh lọc năm yếu tố và dần quay trở lại cơ thể này.*

***Từng chút từng chút một tôi đang trở thành một thiên thần của Thượng Đế.***

## TÍCH LUỸ SỨC MẠNH TĨNH LẶNG - Didi Nirmala

Môn học đầu tiên của chúng ta là kiến thức nhưng yoga lại là môn học quan trọng hơn. Trong buổi gặp BapDada ngày 3/3/2019, BB đã nhắc đến việc tích luỹ sức mạnh tĩnh lặng.

Để TÍCH LUỸ SỨC MẠNH TĨNH LẶNG chúng ta cần có yoga sâu sắc, thiền định tăng cường, yoga núi lửa hay trạng thái hạt giống.

Nếu chúng ta nghiên ngẫm kiến thức thì chúng ta sẽ tránh được những suy nghĩ lãng phí và chúng ta tìm thấy được sự mới mẻ trong những viên ngọc của kiến thức. Nếu chúng ta trò chuyện cùng BB thì chúng ta cảm thấy gần gũi BB nhưng chúng ta cần ở trong trạng thái hạt giống để nhận được sức mạnh tối đa từ BB.

Đó là những trạng thái ban đầu thôi. Nghiên ngẫm kiến thức, trò chuyện, hay là trạng thái thiên thần,...nhưng trạng thái sau cùng vẫn là: KHÔNG SUY NGHĨ! Đó là TRẠNG THÁI HẠT GIỐNG.

Đó là thực hành của chúng ta nên phải có suốt cả ngày, là quan sát, là tuân theo ý thức linh hồn và là trạng thái không mang cơ thể. Chú ý rằng: chúng ta không có những suy nghĩ lãng phí, suy nghĩ tiêu cực, suy nghĩ ô trọc,...Bởi vì sự thanh khiết của chúng ta giúp cho chúng ta có được yoga sâu sắc. Do vậy, chúng ta phải có sự thanh khiết trong suy nghĩ, trong hành động, trong mối quan hệ, tương giao,...

Có sự liên hệ giữa sự thanh khiết và yoga sâu. Nếu yoga sâu thì dễ đạt được sự thanh khiết và nếu có sự thanh khiết thì dễ đi sâu vào trong yoga. Thực hành là môn học thứ 3 nhưng yoga và thực hành thì cũng tương hỗ lẫn nhau.

Để có sức mạnh tĩnh lặng, BB nói: Đúng! Thậm chí nếu con có một giây hay một phút thì hãy bay. Do đó, cần rất nhiều thực hành hay sức mạnh kiểm soát, sức mạnh cai trị đối với tâm trí và trí tuệ. Do vậy, tôi phải luôn kiểm tra bản thân mình: Tâm trí tôi đi đâu? Những suy nghĩ của tôi lãng phí hay hữu dụng? Tích cực hay tiêu cực?

**Thứ 2**, thiền định sâu phụ thuộc vào trạng thái hướng nội. Ý thức cơ thể thì chúng ta hướng ngoại và chủ nghĩa vật chất. Bây giờ, ở trong ý thức linh hồn thì chúng ta hướng nội và tạo ra sự bàng quang đối với thế giới này. Bởi sự hướng ngoại họ thích thú đối với vật chất, những phương tiện, tiện nghi,... nhưng người hướng ngoại thì nhìn đây nhìn đó, phán xét, chỉ trích, bình luận, so sánh,...ngay khi họ đến một nơi nào đó, họ lập tức “Ồ màu này đẹp, không đẹp – văn hoá này tốt hay không tốt, rồi tiện nghi nội thất này, ăn mặc của người này tốt hay không tốt,... Đó là những suy nghĩ bề ngoài về quần áo, trang sức, đi shopping, tám chuyện,...

Chúng ta phải kiểm tra để xem mình không còn nuôi dưỡng những tâm ẩn ấy nữa, không thích thú trong thế giới cũ nữa. Bởi chúng ta biết thế giới sẽ như thế nào. Nếu tôi có một bức tranh rõ ràng về thế giới mới mà BB trao cho chúng ta thì so với thế giới cũ chẳng có gì thích thú cả. Xe hơi, máy bay,...chúng chẳng là gì so với viman trong thời kì vàng. Nếu tôi biết ngày mai tôi đạt được gì thì chẳng có gì thích thú với những thứ bây giờ.

BB nói: Hãy sử dụng những tiện ích mình có nhưng đừng sử dụng thời gian, năng lượng của mình cho những tiện ích hay phát minh khoa học. Mục tiêu của tôi là nghĩ về LỢI ÍCH TỐI ĐA MÀ TÔI CÓ THỂ ĐẠT ĐƯỢC TRONG KHOẢNG THỜI GIAN NÀY.

Thời gian mà tôi sử dụng tối đa để đạt được nguồn thu nhập bất diệt. Những kho báu kiến thức, sức mạnh, đức hạnh, hân hoan, hạnh phúc, an lạc,... Tôi nên nhận được thông qua sức mạnh tĩnh lặng. Hãy hướng nội và có sự tập trung tốt. Bởi nếu tôi không còn thích thú đối với những điều đời thường thì tôi sẽ tập trung vào BB và rồi tập trung của tôi sẽ tốt.

Nếu tôi thích thú vào những điều khác như nấu ăn, chăm sóc người khác, ...thì tự động tôi cứ nghĩ: hôm nay mình sẽ nấu gì, bạn bè tôi thích gì, gia đình tôi thích món gì,...và dành rất nhiều thời gian cho những việc đó,...

Karma là cần thiết, nấu ăn cũng cần thiết nhưng nghĩ quá nhiều và tập trung vào nó thì không được mà hãy làm trong khi nối kết với BB. Hãy là một karma yogi. Cho dù bạn đang lau dọn, ủi đồ,...Hãy có mục tiêu – tôi làm trong sự tưởng nhớ đến BB với tình yêu thương.

Đôi khi, một số người nấu ăn, đặc biệt là những người sống trong gia đình, tôi phải nấu ba buổi mỗi ngày thì hãy nấu trong tình yêu thương. Hãy làm nó thành món dâng bhog cho BB. Nếu là trong sự tưởng nhớ và tình yêu thương thì nó trở thành món dâng bhog cho BB chứ nếu không nó chỉ dành cho cái lưỡi, cho vị giác.

Chúng ta phải trở thành karma yogi.

Chúng ta phải tiết kiệm. Bất kể kho báu nào cho dù là suy nghĩ, thời gian, mối quan hệ,...tôi phải kiểm tra. Tôi không được lãng phí những kho báu đó. Những thói quen cũ, một số người trong thói quen dành rất nhiều thời gian đi vào trong những phương tiện truyền thông, facebook, tán gẫu với bạn bè.

Nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng, mình cũng làm phục vụ qua facebook mà, mình đang trao cho họ kiến thức mà. Nhưng tôi phải kiểm tra một cách trung thực rằng tôi có dành thời gian đó để chit chat về kiến thức hay là về đời thường? Liệu bạn bè mình có thật sự thích kiến thức hay không,...

Thời gian của tôi, suy nghĩ là không nên nghĩ về người khác, không lắng nghe về người khác, không nói về người khác. Cần phải tiết kiệm nhưng kho báu tinh tế ấy. Đương nhiên, chúng ta cũng tiết kiệm đối với tiền bạc, lời nói. Nếu chúng ta có thể diễn đạt bằng một câu nói thì chúng ta không cần nhiều câu nói nữa.

Trao kiến thức cũng vậy. Có nhiều giáo viên trao bài học lên đến 2g đồng hồ hay lớp học có 1g30 phút mà làm thành 2g thì cũng là lãng phí. Vì trí tuệ chỉ có thể tập trung trong 40 phút thôi. Do vậy, có thể 10 phút thiền, 30 phút kiến thức rồi 5 phút câu hỏi và trả lời. Nếu họ tiếp tục hỏi thì hãy nói với họ để buổi sau.

Người ta thường có thói quen tò mò, chúng ta cần phải nói chúng tôi sẽ trả lời ở buổi 2, buổi 3. Chúng ta không cần phải trả lời ngay.

Vào những năm 60 -70 thì chúng tôi không cho đặt câu hỏi mà hãy viết xuống câu hỏi của bạn rồi sau khoá học 7 ngày mới xem xét lại những câu hỏi. Ngày nay chúng ta cho đặt câu hỏi nhưng sẽ không nhiều. Vấn đề là chúng ta phải tiết kiệm và có tình yêu thương sâu sắc cho BB.

Để có sự tập trung tốt thì chúng ta cần phải có tình yêu thương sâu sắc với BB và có mối quan hệ tốt với BB. Nếu bạn không có tình yêu thương và mối quan hệ với BB thì hãy thí nghiệm đi. Hãy kiểm tra xem BB trao cho chúng ta nhiều bao nhiêu?

Nếu tôi nghĩ về những của cải kiến thức mà BB trao cho chúng ta thì làm sao chúng ta không có tình yêu thương cho Người được chứ? Chúng ta yêu thương hàng xóm nếu họ cứ liên tục mang quà cho quà thì mỗi ngày bạn đều ngóng trông hôm nay họ mang gì cho mình còn ở đây, hãy xem mỗi ngày BB mang đến cho chúng ta những gì nào? Hãy thực sự nhận ra bao nhiêu mà Người trao cho chúng ta. Tất cả kiến thức như yêu thương, ngọt ngào, hân hoan, tất cả những đức hạnh và sức mạnh,...tại sao chúng ta lại không yêu một Người Cha như thế?

Hãy thiết lập mọi mối quan hệ với Người như là Thầy, Sat Guru, Bạn, Mẹ,...rồi bạn sẽ tách rời khỏi mọi mối quan hệ đời thường. Đôi khi, những mối quan hệ đời thường lôi kéo chúng ta. Chúng ta yêu những mối quan hệ đời thường hơn những mối quan hệ tâm linh. Do vậy, hãy thiết lập mối quan hệ sâu sắc và kiểm tra xem mối quan hệ đời thường cho bạn bao nhiêu? Đôi khi họ tốt với bạn, đôi khi họ keo kiệt với bạn. Cho dù họ yêu bạn nhưng khả năng của họ là có giới hạn. Do vậy, họ chỉ có thể trao cho bạn một cách hữu hạn.

Cần phải có sự thông thái và kiến thức trong trí tuệ của mình. Biết rõ BB trao cho mình nhiều bao nhiêu rồi tự động sẽ có tình yêu thương cho BB.

Chúng ta cần phải có tình yêu thương thật sâu sắc dành cho BB và của tôi chỉ một BB mà không ai khác. Hoàn toàn tách rời khỏi cơ thể, mối quan hệ cơ thể, sở hữu,... Đó là một phần của thanh khiết. Sự gắn kết sẽ mang chúng ta ra khỏi mối quan hệ sâu sắc với BB hay tình yêu thương sâu sắc đối với BB.

Khi có sự bàng quang, khi chúng ta từ bỏ những thói quen cũ, tâm ấn cũ,...đầu tiên là sự bàn quan và rồi sau đó là sự từ bỏ.

Tự từ bỏ thứ ba là giấc ngủ. Bởi vì chúng ta yêu thích ngủ. Đôi khi chúng ta có thói quen cũ ngủ trễ, vì vậy, không thể dậy sớm. Chúng ta cần phải bỏ thói quen cũ của mình. Ngủ sớm, dậy sớm và sẽ làm chúng ta khỏe mạnh, giàu có và thông thái.

Nếu bạn không thể làm ngay lập tức thì hãy làm từ từ. Một số người có thể ngay lập tức thay đổi từ việc thức dậy 4g sáng thành 3g sáng. Một số thức chuyển từ thức dậy 6g sáng thành 5g và rồi là 4g sáng,.. nhưng hãy có mục tiêu.

Có một chị nói rằng, ở Madhuban chị ấy thức dậy 2g sáng và thiền từ 2g đến 4g, có người thì từ 4g,...một khi bạn thích thú thiền định thì tự động thức dậy sớm. Nhiều người có ham muốn nhận được sức mạnh vào giờ Amrit và họ thức dậy mà không cần báo thức. Hãy có tình yêu sâu đậm cho Amrit vela và nhận ra bao nhiêu kho báu chúng ta có thể nhận được vào giờ Amrit.

Những thói quen cũ như ăn trễ, ăn tối muộn thì tự động dạ dày mất thời gian để tiêu hoá. Do vậy, chúng ta sẽ không tươi tỉnh vào buổi sáng. Chúng ta nên ăn tối sớm thì chúng ta có thể nhẹ nhàng và thức dậy sớm. Cần phải thay đổi một số thói quen cũ và không cho phép những tâm ấn cũ. Đôi khi chúng ta biện hộ, tôi tức giận bởi vì lí do này,... chúng ta đưa ra lời biện hộ cho những tâm ấn cũ của mình như họ đã làm như vậy nên tôi tức giận,...đó chỉ là biện hộ mà thôi. Đó chính là điểm yếu bởi tôi thiếu sức mạnh khoan dung nên tôi tức giận và buồn bã.

Chúng ta phải kiểm tra bất kể tình huống là gì, mọi người xung quanh chúng ta như thế nào thì chúng ta đều cần phải kiên nhẫn. Nếu tôi kiên nhẫn đủ thì tôi sẽ dành thời gian cho người khác để họ thay đổi. Không phải là tôi đã khoan dung một lần, hai lần rồi và giờ tôi không thể chịu nổi nữa.

Chúng ta mất rất nhiều thời gian để thay đổi bản thân mình nhưng đối với người khác thì “tôi đã nói với họ rồi, một – hai lần rồi và họ phải thay đổi”...đó là điều chúng ta phải xem xét. Thay vì nhìn vào người khác thì tôi cần phải nhìn vào điểm yếu của chính tôi là gì? Tôi bị phụ thuộc vào những thói tật nào và tôi nên biết những thói tật tinh tế ấy. Bởi chúng ta rất quen thuộc với ý thức cơ thể đến mức ngày chúng ta soi gương rất nhiều lần để xem mọi thứ có ổn hay không. Chúng ta quá quen thuộc với hướng ngoại nên ngay khi nhìn ai đó là ngay lập tức phán xét, tóc họ như thế nào, style của họ như thế nào,...ánh nhìn đi như vậy trước. Thay vì nhìn họ là linh hồn, vào đức hạnh thì lại nhìn họ bằng cơ thể bề ngoài, quần áo, kiểu tóc, màu mắt,... Đó là lí do chúng ta phải kiểm tra xem ánh nhìn của chúng ta hướng vào đâu.

BB nói con phải chú ý với cơ thể của con và chế độ ăn uống nhưng đừng nghĩ quá nhiều. Những người ý thức cơ thể thì có quá nhiều lo lắng về tăng cân, giảm cân, liên tục cân cơ thể, có nhiều suy nghĩ về cơ thể,...Đừng quá lo lắng mà hãy cân trọng. Hãy có kiến thức hiểu biết. Nếu thức ăn nào bạn không hợp thì đừng có ăn. Thay vì ăn vào làm bạn phát ốm. Nếu bạn nghĩ quá nhiều về nó thì bạn sẽ bệnh thật. Đừng có thái độ tiêu cực. Cân thận nhưng đừng lo lắng.

Một số người có ham muốn. Brahmin ham muốn gì? Ăn! BB trao toli mỗi ngày, do vậy họ muốn có toli này toli nọ. Vào những ngày đầu, tôi thấy cứ ba bữa một ngày các Brahmin cứ sắp hàng trước bộ phận toli để nhận toli. Đừng có ham muốn như vậy. BB trao gì thì hãy hài lòng. Mỗi buổi sáng BB đã trao toli rồi thì hãy hài lòng chứ không phải bữa nào cũng phải có toli. Hoặc ham muốn rằng đã lâu rồi tôi chưa được ăn bánh, rồi chưa được ăn kem hoặc món ăn nào đó đã lâu rồi chưa ăn. Đừng ham muốn. Bất kể gì được trao thì hãy hài lòng. BB rất quan tâm, mỗi ngày BB đều cung cấp các món ăn khác nhau và phong phú.

Brahmin có ham muốn đi du lịch. Đây là ham muốn của hầu hết Brahmin. Cứ mỗi lần đến Madhuban là ham muốn đi Nepal, đến Sompnat, hay karachi, ....chúng ta muốn đi du lịch ở Ấn Độ hay nước ngoài. Thậm chí, dưới danh nghĩa làm phục vụ. Năm nay tôi đến Mỹ, năm sau đi Úc hay New Zealand,...tất cả đó là những nơi đó retreat rất là tốt, tôi đến đó học hay chia sẻ gì đó,...

Đúng là làm phục vụ nhưng đừng có ham muốn đi nơi này nơi nọ. Nếu bạn thực sự tốt thì bạn không cần phải tự mời mình. Đôi khi một số Brahmin tự mời bản thân mình rằng năm nay tôi muốn đến nước bạn này và tự giới thiệu rằng tôi được mời bởi nước này nước nọ. Đó là một sự thiếu trung thực. Họ tự mời nhưng họ nói họ được mời.

Chúng ta cũng phải kiểm tra không ham muốn có đồ mới, thời trang hợp thời, thức ăn, du lịch,... những thói tật tinh tế như bắt cần. Những người bắt cần sẽ lãng phí thời gian, năng lượng, tiền bạc. Chúng ta cần phải cẩn thận về những kho báu tinh tế của chúng ta. Chúng ta cần phải tiết kiệm. BB nói mọi thứ của chúng ta ở tầm trung thôi. Đừng có quá hợp thời cũng không quá rẻ tiền. Nếu bạn ham những thứ quá rẻ tiền thì đôi khi bạn lại phải hối tiếc, đôi khi không có tuổi thọ lâu. Phải cẩn thận.

Sống đơn giản nhưng phải sạch sẽ, gọn gàng và phải có làn sóng mạnh mẽ. Bình an, hạnh phúc của bạn sẽ thu hút người khác. Cũng không nên lười biếng. Một số Brahmin lâu năm đánh mất đi lòng hăng hái nhiệt tình. Lúc ban đầu rất nhiệt tình hăng hái nhưng sau một vài năm lại đánh mất đi lòng nhiệt tình đó.

Trong 3 ngày vừa qua sức khỏe của Dadi không tốt và bà phải nằm và đôi khi thở dốc. Anh Saben không thích chị Rajni đến nhưng Dadi biết có người muốn gặp nên bà yêu cầu được đưa ra bên ngoài. Bà nói tôi muốn được làm phục vụ và rồi Dadi được ra ngoài. Dadi luôn có một mong nguyện được phục vụ. Thậm chí rất bệnh, vào ngày 3/3/019 chúng tôi vào phòng bà và thấy bà liên tục phải thở dốc nhưng khi lên sân khấu gặp BB, bà lại rất tỉnh táo và trao bức thông điệp rất tốt mà lại không hề ngập ngừng hay ngắt quãng.

Nếu chúng ta có động lực làm phục vụ thì chúng ta quên mất đi sức khỏe của cơ thể và không biện hộ và BB sẽ giúp. Những người lười biếng thì hay đưa ra lời biện hộ rằng cơ thể không khoẻ,...Kiểm tra xem để chúng ta luôn tỉnh táo và năng động.

Đề tích lũy sức mạnh tĩnh lặng, hãy luôn biết rằng trở ngại và tình huống sẽ luôn ngáng đường chúng ta. Bởi chúng ta đang dọn đi những tài khoản cũ nhưng sức mạnh của BB sẽ giúp chúng ta. Chúng ta không sợ trở ngại, tình huống mà hãy có thẩm quyền và trở nên thành công.

Thành công là quyền sinh ra đã có của chúng ta bởi Đấng Toàn Quyền Năng có thể làm được mọi thứ. Do vậy, chúng ta phải vượt thoát khỏi mọi nỗi sợ. Không sợ chết, không sợ bị phỉ báng, không sợ mất người nào đó hay sức khỏe,...Sợ hãi sẽ mang lại rắc rối và tình huống. Vì vậy, hãy luôn nghĩ rằng mình sẽ ổn, mọi thứ sẽ ổn. Hãy giữ BB là đồng hành của bạn và rồi bạn sẽ được an toàn và được bảo vệ. Hãy có nhận thức tôi là chủ nhân Toàn Quyền Năng, tôi là Shiv Shakti và rồi sẽ dễ để đối mặt với mọi tình huống.

Kí ức của tôi là thần Ganesh. Trở ngại sẽ luôn đến nhưng tôi sẽ phá vỡ nó.

Một khi chúng ta tràn đầy kiến thức và yogi thì chúng ta sẽ ổn định và không hề dao động. Chúng ta phải kiểm tra chúng ta duy trì được trạng thái ngang bằng của mình. Tình huống sẽ đến nhưng mọi thứ rồi sẽ ổn.

Khi tôi là linh hồn có kiến thức thì tôi sẽ biết mọi thứ đều tốt, hiện tại tốt và tương lai sẽ còn tốt hơn. Tôi không lo về tương lai hay quá khứ. Không lo về quá khứ mà đặt dấu chấm hết cho quá khứ. Chúng ta phải biết đặt ba dấu chấm và vững trong điều đó. Linh hồn, BB và dấu chấm hết cho quá khứ hay vở kịch, rồi tự động yoga của chúng ta sẽ tốt.

Chúng ta cũng phải thực hành trạng thái của một yogi thật vững. Trạng thái của tâm trí của bạn phải tuân lệnh bạn. Kiểm tra xem mất bao giây để tâm trí lên được vùng tinh tế hay thế giới không hình hài. Cần phải thực hành và thực hành làm cho chúng ta hoàn hảo.

Với sức mạnh tĩnh lặng, chúng ta có thể đạt được mục tiêu của chúng ta là trở thành ngang bằng với Người Cha, hoàn hảo, tràn đầy đức hạnh, 16 cấp độ, hoàn toàn không thói tật.

Luôn theo giới luật và những lời chỉ dẫn shrimat. Chúng ta hiểu lợi ích của việc tuân theo shrimat và rồi không có nghi ngờ gì nữa. Tuân theo và làm theo bằng tình yêu thương. Hiểu rằng nó giúp cho chúng ta trong tiến bộ tâm linh như thế nào. Bởi tâm linh có nghĩa là đơn giản, là thanh khiết, kiên nhẫn, khiêm tốn, ...biết tất cả những phẩm chất ấy thì chúng ta có thể hấp thụ chúng.

Trong thiền, hãy có mục tiêu sức mạnh nào tôi muốn hấp thụ. Nếu tôi là người nóng nảy thì hãy hấp thụ sức mạnh khoan dung, kiên nhẫn,...nếu tôi phát triển tình yêu thương tâm linh cho tất cả mọi người thì tôi sẽ có khả năng kiểm soát tức giận, sự nóng nảy, ganh tị, gắn kết,...nên tảng vẫn là ý thức linh hồn, tình yêu thương tâm linh.

Tại sao tôi lại phải ganh tị với họ cơ chứ? Giống như bố mẹ tự hào con cái của họ học rất tốt, rất giỏi thì tương tự, đây là anh em của tôi, họ có những điểm đặc biệt nào đó thì tôi rất tự hào và trân trọng chứ không ganh tị. Nếu họ làm gì thì tôi có thể khoan dung, có những lời chúc lành và phẩm chất tốt cho họ.

Một chị có chia sẻ rằng có một bà mẹ, con của chị ấy không vâng lời và bà ấy không vui với đứa con đó, nó cũng dùng thuốc phiện nữa. Chị ở trung tâm nói với bà mẹ đó là hãy thiền trong 21 ngày và nói rằng con mình là tốt và nghĩ rằng con có thể tự do thoát khỏi mọi thói quen xấu đó. Sau 21 ngày đứa con đã thay đổi. Sức mạnh của suy nghĩ tích cực sẽ giúp đỡ linh hồn. Nếu bạn nghĩ tiêu cực rằng nó sẽ không thay đổi thì nó sẽ không thay đổi.

Bằng thiền định mạnh mẽ không chỉ bạn thay đổi được tâm ấn của bạn mà bạn cũng có thể thay đổi được tâm ấn của người khác. Vào ban đầu của học viện, các chị gặp rất nhiều sự chống đối từ gia đình đời thường nhưng vẫn duy trì kiến thức, yoga và trao những suy nghĩ tích cực cho họ chứ không sợ hãi. Nếu có sợ hãi hay tức giận thì chồng sẽ không bao giờ thay đổi. Nếu bạn gửi những suy nghĩ tích cực, làn sóng tốt đẹp và nghĩ đây là con của BB, là anh em của tôi,...và rồi người chồng sẽ nhìn thấy người vợ ấy như một vị thần và không còn ánh nhìn ô trọc nữa.

Có rất nhiều câu chuyện về sự thay đổi qua sức mạnh yoga, thông qua thiền định,...những điều khó trở nên dễ, **không thể trở nên có thể**. Sức mạnh tĩnh lặng sẽ giúp đỡ. Chúng ta bây giờ nên gia tăng và tích lũy thật nhiều sức mạnh tĩnh lặng. Không làm theo lẽ thói như cũng Amrit Vela, cũng thiền sáng, cũng học lớp sáng, tối,...mà khi ngồi thiền, hãy có mục tiêu thiền mạnh mẽ. Điều đó sẽ giúp trong việc tích lũy thật nhiều sức mạnh nội tâm và bạn trở thành người có đức hạnh và bạn thoát khỏi mọi thói quen cũ.

Om shanti.

## ÔN LẠI MURLI - Jayati ben

Chúng ta biết mình đang kì vọng điều gì và BB sẽ nói và giải thích một số chi tiết về thờ cúng. Tuy nhiên, theo một cách nào đó luôn có những yếu tố làm chúng ta ngạc nhiên. Hôm qua chúng ta đã nghe murli thứ hai về Shiv Jayanti nói về không chỉ cái chằm mà là cái giọt. Điều ngạc nhiên là cũng là một murli về Shiv Jayanti không chỉ là yêu thương, là tổ chức sinh nhật, nhưng BB lại nói sâu sắc về sự thanh khiết và tĩnh lặng.

Tôi thì không trông chờ điều đó rằng BB nói về cấp độ như vậy. Nhưng nó rất mạnh mẽ. Lúc đầu, nếu thường hay nghĩ đến việc tổ chức sinh nhật, rằng Thượng Đế tổ chức sinh nhật cho chúng ta. Không bao giờ trong chu kì lại có Cha và con tổ chức sinh nhật cùng nhau trong khi ở đây, ngay khi Shiv BB đi xuống từ khoảnh khắc lúc đó, đưa con trai đầu tiên đã được sinh ra. Khi mà Brahma BB được thức tỉnh thì dòng họ Brahmin bắt đầu và BB chia sẻ những bí mật và sự mở đầu cho chương của dòng tộc Brahmin.

Ngày sinh nhật của chúng ta và sinh nhật của BB là cùng với nhau. BB chúc mừng chúng ta. BB trao cho chúng tình yêu và chúc phúc từ tận sâu trong trái tim Người. BB cũng nhắc nhở tôi rằng khi một đứa trẻ ra đời, đó là một sự kiện lớn cho cả gia đình nhưng đồng thời cũng có những lời chúc phúc và điềm lành cho đứa trẻ. BB cũng làm như thế - chúc mừng, yêu thương và những lời chúc phúc ngọt ngào.

Sau tất cả những thứ đó, BB bắt đầu so sánh giữa kiến thức và thờ cúng có tồn tại. Kí ức chỉ mang lại một số điều hữu hạn. Một ngày thanh khiết, một ngày nhịn ăn,... còn chúng ta là cả đời. Chúng ta không tính bằng ngày mà là cả phần còn lại của cuộc đời. Kể từ khi kiếp sinh Brahmin được sinh ra cũng là lập lời thề thanh khiết. Thanh khiết trong đồ ăn thức uống, thanh khiết trong lối sống, suy nghĩ,... Cụ thể BB nhấn mạnh về thanh khiết trong suy nghĩ, lời nói, trong các mối quan hệ, ...BB không ngừng trên bốn phương diện: Tâm trí, lời nói, hành động và các mối quan hệ (các mối kết nối).

Suy nghĩ thanh khiết: một suy nghĩ thanh khiết, một suy nghĩ trong sáng là gì? Họ sẽ cảm thấy khó để xác định suy nghĩ thanh khiết là gì thế nhưng đối với những đứa con của BB, suy nghĩ thanh khiết, trong sáng – suy nghĩ dựa trên kiến thức và sự thật mà BB đã trao cho chúng ta.

Suy nghĩ mà không liên quan đến ý thức dựa trên diện mạo hay ý thức cơ thể mà suy nghĩ dựa trên những điều cao cấp hơn thuộc về linh hồn. Vậy suy nghĩ của tôi dựa trên những ý thức cao ấy ở cấp độ nào? Lời nói của tôi và sự thanh khiết mở rộng của BB nói là lời nói của chúng ta cũng không chỉ trong sáng hướng thượng mà còn giống như của Người Cha không? Mỗi lời BB nói như một lời chúc phúc vậy mỗi lời tôi nói ra nó có giống như một lời chúc phúc hay không? Hay bị kém hơn?

Cho nên độ thanh khiết mà BB muốn chúng ta đạt tới là phải giống như là của Người Cha. Không hề kém hơn và chắc chắn kể cả góc độ con người thì người cha đời thương cũng mong con mình tốt hơn và giỏi hơn chứ không hề kém hơn.

Hầu hết ngày nay, khi gia đình có con cái thì mục tiêu của họ là giáo dục con học cao hơn cả cha mẹ. Hầu hết các bậc cha mẹ ngày nay đều nói rằng tôi đã không có cơ hội để đi học và vì vậy họ làm tất cả để con họ có cơ hội để được học,... cho nên người cha luôn mong muốn con con mình phải trở nên cao hơn mình. BB cũng vậy.

Mối kết nối và mối quan hệ của của chúng ta phải chứa đầy sự thanh khiết đến mức như thể linh hồn sẽ nhận được lời chúc phúc từ Thượng Đế như thể linh hồn sẽ tiến đến gần Thượng Đế và thu nhận được cao nhất từ Đại dương.

Trong mấy ngày vừa rồi có vài điều gây sự chú ý của tôi. BB trong murli hôm nay cũng nói: tình yêu thương sẽ lôi chúng ta ra khỏi ý thức cơ thể của mình để tiến đến trạng thái vô thể. BB nói các con đến đây từ rất xa bằng máy bay đôi cánh của tình yêu thương, không chỉ đơn thuần là máy bay thể lí mà bằng đôi cánh của tình yêu thương đã lôi kéo chúng ta đến Madhuban.

Tình yêu của Thượng Đế đã lôi kéo chúng ta và mối liên kết sâu sắc đến mức rất khó có khoảnh khắc để ra khỏi nó. Tình yêu của Người lôi chúng ta ra khỏi ý thức cơ thể này.



BB trao chúng ta luồng sakass đến mức lôi chúng ta ra khỏi luồng ý thứ hữu hạn.

Đây là một phương pháp rất hay để sử dụng.

Nếu tôi muốn trải nghiệm được trạng thái ý thức linh hồn sâu sắc và lâu hơn thì tôi phải có trải nghiệm tình yêu của Thượng Đế. Bởi tình yêu này sẽ lôi tôi ra khỏi mọi điều hữu hạn và tiến vào trải nghiệm vô hạn. Trải nghiệm linh hồn vĩnh cửu và trạng thái vô thể.

Sức mạnh của thanh khiết và tầm quan trọng của thanh khiết. Chính sự thanh khiết mới là nền tảng trong cuộc đời Brahmin của tôi. Hãy suy ngẫm về điều này. Khi có sự thanh khiết thì tôi có thể kết nối với Thượng Đế và trí tuệ của tôi có thể kiến thức là gì? Mục đích của murli là gì? Nếu trí tuệ của tôi không sáng tỏ thì tôi không thể hiểu được BB đang nói gì với mình, mặc dù Người có nói cho mình thông qua murli.

Mức độ thanh khiết sẽ quyết định khả năng hiểu về murli của BB.

Kiếp sinh Brahmin của tôi được sinh ra chính là sự thanh khiết. Nếu như không có sự thanh khiết, tôi không phải là một Brahmin.

Sự thanh khiết cũng là điều là cho chúng ta trở nên xứng đáng được tôn thờ. Thậm chí nó còn cao hơn cả những lời cầu nguyện và lời khen ngợi.

Có lần Dadi hỏi chúng tôi: xứng đáng được ca ngợi và xứng đáng được tôn thờ khác nhau như thế nào? BB nhắc là khi chúng ta làm những việc tốt và người ta nhìn thấy thì khen ngợi chúng ta, đó cũng là điều diễn ra trong cuộc sống đời thường cũng như cuộc đời Brahmin. Thế nhưng, chính sự hiện thân của những điều BB nói và chúng ta đã trở thành thì nó không phải đơn thuần là những việc chúng ta làm nữa. Những điều chúng ta làm chỉ là bên ngoài còn những điều chúng ta trở thành như điều BB dạy. Việc xứng đáng được thờ phụng thì nó sâu sắc hơn, thâm lắng hơn. Công việc mà diễn ra ở bên trong thì vô hình nhưng chính cấp độ thanh khiết đó khiến linh hồn trở nên xứng đáng được thờ phụng.

BB cũng nói: thanh khiết là nền tảng của việc xứng đáng được thờ phụng.

Tôi muốn bình an, vậy làm thế nào để tôi có được sự bình an nếu không có sự thanh khiết? Tôi muốn có được tình yêu của BB, làm thế nào để tôi có được? Chính sự thanh khiết quyết định việc tôi có hấp thụ được tình yêu của BB.

Có sự ô trọc dù chỉ một chút là ngăn cản mọi thứ đến gần được với BB. Thói tật không chỉ là sắc dục mà chỉ một chút giận dữ, một chút tham lam, một chút cái tôi, ... bất kể là gì thì sự ô trọc đó có nghĩa là tôi không thể trải nghiệm được trạng thái hạnh phúc mà tôi muốn đạt được.

Một số người than phiền rằng làm sao thời kì chuyển giao lại khó nhọc đến như vậy? Đáng lẽ ra thời kì chuyển giao phải nên đầy ắp tình yêu thương, đầy ắp những niềm hạnh phúc chứ không phải là những rắc rối, những thách thức hay những vấn đề. Tất cả những thứ đó đến không phải vì BB không trao cho tôi mọi thành tựu mà do tôi đang làm công việc làm sạch tất cả những thứ mà tôi phải làm để có thể nhận được tất cả mọi thành tựu mà BB đang trao cho tôi.

Sự trong sạch và sạch sẽ của linh hồn thì phải loại bỏ đi tất cả những thứ khác. Đạt đến cấp độ đó thì tôi mới có thể trải nghiệm được những thành tựu ở thời kì chuyển giao còn nếu không có thể có những thách thức đến và nó sẽ tác động đến niềm hạnh phúc của chúng ta. Có thể là sức khoẻ, tiền bạc, ...

Sự ô trọc sẽ ngăn chặn tôi đạt đến được trạng thái mà tôi có thể đạt được của thừa kế BB trao cho tôi trải nghiệm ngay bây giờ, ở đây.

Điều tôi hết sức ngạc nhiên khi BB nói đến sự thanh khiết theo cách như thế. Điều thứ hai BB thường xuyên nói đến Maya. Hãy đuổi Maya đi từ xa.

Thông thường, Maya đến gần chúng ta mới thấy và đuổi nó đi để nó không đi vào và gây rắc rối cho chúng ta trong khi BB nói: các con nên biết thật rõ về mình đến mức con biết điều gì sẽ gây ra rắc rối cho mình, điều gì sẽ lay chuyển mình khỏi trạng thái bình an, sự ổn định vững chắc và hạnh phúc ở bên trong.

Vậy tôi cần bao nhiêu thời gian nữa để thực tập ý thức linh hồn, để hiểu rõ về bản thân mình sâu sắc, để tôi có thể xác định được chuyện này là vấn đề gì đây? Bởi Maya không phải là vấn đề bên ngoài mà là vấn đề bên trong.

Nhìn từ xa tôi có thể nhìn thấy đâu là vấn đề gây ra rắc rối. Nếu tôi có thể làm được như vậy thì tôi có thể xử lí được nó từ trước chứ không để cho nó trở thành một vấn đề.

Maya đến và tôi chưa xác định được cho nên nó đã bước vào trong cánh cửa. Một khi nó đã đi vào được rồi thì nó sẽ chiếm lấy ưu thế. Nó sẽ trở thành một thói quen và đôi lúc chúng ta có thể thấy được ở bên trong mình.

Nếu như các em để cho một ý nghĩ tiêu cực cứ đến mãi thì điều đó sẽ trở thành một thói quen. Chừng nào em chưa đánh bại được nó thì nó cứ tiếp tục. Các em sẽ không thể nào xử lí một cách thoả đáng và rồi nó sẽ cứ đến tiếp. Nó sẽ làm cho tôi nói ra một điều gì đó hoặc làm một điều gì đó mà tôi không hề mong muốn. Do vậy phải hết sức tỉnh thức để trước khi một việc gì đó diễn ra. Bằng không sẽ có một thói cầu thả; tôi đã nói một cái gì đó, tôi đã làm một cái gì đó mà tôi lại bao biện cho bản thân mình bằng những lời biện cố. Nếu như chuyện đó xảy ra thì có gì to tát đâu. Sự cầu thả đó qua lời nói và hành động sẽ trở thành chu kì của tật xấu, nó sẽ tước mất của tôi sự giúp đỡ của BB. Nó sẽ túm chặt tôi hoàn toàn.

Suy nghĩ bắt đầu của thói cầu thả là ok thôi mà. BB nhắc nhở tôi rằng hãy nắm bắt trước khi nó xuất hiện. Đừng bao giờ chấp nhận đây là điều bình thường, rằng mọi chuyện sẽ như vậy đấy. Bây giờ chúng ta thấy những đám mây không chỉ tồn tại ở chân trời nữa mà nó đã bắt đầu làm ra những giọt mưa. Mưa đã bắt đầu rồi chứ không phải là tôi nhìn thấy những đám mây và ước lượng đến khi nào thì mưa nữa. Tất cả những thảm họa thiên hay khủng bố do con người,...

Mưa đã bắt đầu rơi xuống rồi. Chúng ta không thể lạc quan cho rằng mưa mới chỉ vài giọt và có lẽ nó sẽ ngừng mưa. Tôi không cho là như vậy. Đó là thói cầu thả bởi thực tế, mưa đã bắt đầu một chút rồi và nó sẽ ngày càng mạnh lên và mạnh lên.

Mọi người có biết hiện tượng con ếch luộc không? Đây là ví dụ rất hiệu quả để giải thích những gì đang diễn ra. Nếu chúng ta cho con ếch vào trong một nồi nước và bắt đầu đun nóng lên từ từ. Theo cơ chế sinh học cả con ếch là nó có khả năng tự điều chỉnh nhiệt độ của cơ thể theo nhiệt độ của nước đến khi nó không thể chịu được nữa và nó chết.

Bản tính của con người là cứ mọi chuyện phải như vậy. Tất cả những chuyện xảy ra trên thế giới lúc này, chúng ta cứ ok rằng chúng ta sẽ tìm ra đáp cho đến khi không tìm ra được đáp án nào nữa cả và mọi thứ sẽ bùng nổ.

Chúng ta thường điều chỉnh những thứ để cho thoải mái nhất (trong vùn an toàn của mình) với mình chứ không phải điều chỉnh để mình trở nên cao nhất.

Những đám mây làm mưa giờ bắt đầu rơi mưa xuống rồi. Mọi chuyện còn diễn ra nữa. Bài thi sẽ còn đến cho đến tận bài thi cuối cùng.

Khi bài thi đến là cơ hội để cho tôi xem liệu tôi có thể chuẩn bị cho bản thân mình theo cách mà BB muốn đến mức độ nào và sự chuẩn bị mà BB nói: đó là toàn bộ sự chuẩn bị cho tâm trí và trí tuệ của tôi – làm cho mọi thứ trở nên trong sạch.

Quá trình thanh lọc mà BB nói cho chúng ta rồi và đồng thời sáng tỏ rõ ràng.

Khi tôi suy ngẫm về trong sạch và rõ ràng. Đúng là quá trình thanh lọc sáng tỏ, rõ ràng. Nó không phải là cái tôi, giận dữ hay gắn kết, tham lam mà một chút bị ảnh hưởng thôi cũng là cái bóng.

BB muốn thấy tất cả các con tươi cười. Nhưng chỉ khi trong sạch thì các con mới bộc lộ được niềm vui và niềm hạnh phúc, nó giống như một bông hồng nở hết cỡ. Chúng ta chỉ thích ngắm một bông hoa hồng nở rộ còn bông hồng héo thì chúng ta chỉ muốn ngắt và vứt nó đi.

Khi các con có được sự thanh khiết tuyệt đối thì gương mặt họ có thể phản chiếu tất cả những báu vật mà Thượng Đế trao cho họ. Để có thể thấy được kho báu mà Thượng Đế trao cho mình.

Khi chúng ta nhìn vào các Dadi, khi họ trao drishti, không chỉ là con người đang nhìn hay đang mỉm cười nữa mà chúng ta nhìn thấy gương mặt của Thượng Đế ở trong đó. Chúng ta nhìn thấy qua ánh mắt của họ, qua vầng trán của họ, qua nụ cười của họ. Sự đầy ắp của Thượng Đế trong họ. Đó là ví dụ của tấm gương về lòng can đảm.

Chúng ta đôi lúc thì buồn, đôi lúc thì vui,...điều này nhắc nhở tôi nhớ đến một bức tranh mà chúng tôi đã vẽ rất nhiều năm trước trong tuyến tập Raja yoga. Nó hiển lộ các gương mặt trong trạng thái khác nhau của con người. Có khoảng 36 tâm trạng khác nhau của con người và những biểu lộ của những gì diễn ra bên trong. Đôi lúc thì buồn, đôi lúc thì vui, đôi lúc lo lắng,...

BB nói gương mặt của con bộc lộ gì? Có giống như một bông hồng nở rộ không? Gương mặt của nên giống như của Người Cha.

Tôi nghĩ về nhưng luồng ảnh hưởng. Làm sạch là một điều nhưng phải rõ ràng.

Giống như đài radio truyền tải tín hiệu đi, nếu như có gì đó xen vào thì âm thanh bị nhiễu. Không chỉ là đài mà thỉnh thoảng trên điện thoại của chúng ta đôi lúc cũng bị nhiễu sóng cũng như vậy. Khi có sự can thiệp, nhiễu sóng xen vào chúng ta không thể nghe rõ được người kia đang cố gắng nói gì với mình.

Nếu như có bất kì ảnh hưởng nào khác trong linh hồn thì sự ảnh hưởng đó sẽ không cho phép tôi nắm bắt được những tín hiệu của BB hay shrimat của BB. Có thể tôi có nắm bắt nhưng tôi chưa thực sự hiểu ra.

BB thường hay sử dụng hai từ cùng nhau đó là: Sức mạnh nắm bắt và Sức mạnh chạm tới.

Chúng ta thường nắm bắt được tất cả mọi thông tin thế nhưng trong đó đâu mới là thông điệp đến từ Thượng Đế, tôi có nắm bắt được không? Bộ bắt sóng của tôi có thể bắt được tin nhắn của Thượng Đế hay không? Và tôi có thể được chạm đến để hiểu ra được nó hay không? Tôi biết tôi cần phải làm gì bây giờ hay không?

Sự kiện ngày 11/9, nhờ sự nắm bắt của một anh BK ở trong toà nhà tháp đôi ấy mà anh ấy đã cứu thoát được bản thân và dẫn dắt theo được 26 người thoát ra khỏi toà nhà và được cứu sống. Sau 2 phút thoát ra được khỏi toà tháp đôi ấy họ đã chứng kiến toà nhà ấy sụp đổ như thế nào.

Sức mạnh nắm bắt là một chuyện, nắm bắt nhiều thứ nhưng được mách bảo lúc này tôi cần phải làm gì. Cho nên tôi cần phải giữ cho trí tuệ được sáng tỏ, trong sạch.

Tôi phải phát triển được sức mạnh kiểm soát. Tôi cần phát triển được sức mạnh kiểm soát của mình hay không? Nếu em muốn phát triển bất kì kĩ năng nào thì phải thực hành. Có thể em rất thông minh, giỏi giang điều gì đó 20 năm trước nhưng nếu không thực hành thì bây giờ phải thực tập lại. Hoặc cần một kĩ năng mới cần phải học nhưng nếu chúng ta không học thì nó không thể được sử dụng vào đúng lúc cần.

Nếu chúng ta không lái xe đã 5 năm thì khi lái trở lại chúng ta cũng phải tập, nếu không sẽ nguy hiểm và cũng đưa người khác vào nguy hiểm.

Thực hành sức mạnh kiểm soát tâm trí mình, kiểm soát trí tuệ của mình. Tôi có thể giữ tâm trí và trí tuệ của tôi ở trong một trạng thái ý thức mà tôi muốn có lâu bao nhiêu tôi muốn hay không hay là tôi muốn tập trung thì tôi lại bị phân tán ngay lập tức bởi chuyện này chuyện khác? Tôi phải phát triển cho được năng lực này.

Bằng việc thực tập 2 phút, 5 phút,...và nó sẽ phát triển dần dần. Không phải mỗi lúc một phút mà nó sẽ dần dần nhân lên. Chúng ta buộc phải làm bởi không ai có thể làm hộ cho tôi được cả. Chỉ có tôi mới có thể làm và chỉ có tôi mới có thể lo liệu được. Tôi phải thực tập.

Việc thực tập ổn định, tập trung tâm trí và trí tuệ của tôi hết lần này đến lần khác. Bên cạnh đó, BB đưa cả khái niệm về tĩnh lặng. BB sử dụng khái niệm khoa học và tĩnh lặng. Khoa học giờ đã đạt đến điểm cực đại của nó. Nguồn sức mạnh để có thể phá vỡ các nguyên tử hay làm các nguyên tử hợp lại với nhau,...tất cả những điều này khoảng 5 năm trước là điều không thể hình dung nổi. Bây giờ thậm chí họ ngồi ở nhà và

nhấn nút là bom có thể nổ từ xa. Tất cả những chuyện ấy đang xảy ra vào lúc này. Đây là cực đoan của khoa học.

Về cá nhân tôi, tôi đã trải nghiệm được sức mạnh tĩnh lặng ở mức độ nào rồi? Trạng thái mà BB mô tả như trạng thái hạt giống hoàn toàn tĩnh lặng thì sức mạnh được tích lũy thông qua điều đó. Sức mạnh chuyển hoá sẽ diễn ra thông qua trạng thái hạt giống.

Việc thiêu huỷ tội lỗi chỉ diễn ra khi ở được trong trạng thái hạt giống. Khi mà ngọn lửa yoga tiến tới đến mức tất cả các tài khoản có thể bị thiêu huỷ đi.

Đôi khi chúng ta nói: tôi đã thấy người này 10, 20 năm nay rồi mà có thay đổi gì đâu. Đừng có suy nghĩ như thế về người khác mà hãy xoay cái gương lại để nhìn vào bản thân mình. Có những chuyện về bản thân mình mà tôi vẫn còn làm theo cách cũ như 5 năm, 15 năm trước hay không? Vẫn còn những thói quen, những mẫu hành vi cư xử về mặt lí thuyết tôi biết tôi cần phải thay đổi nhưng tôi vẫn chưa thay đổi được những thứ đó. Tôi vẫn còn để cho những chuyện tiếp diễn. Chúng ta cần phải chuyển hoá được chúng.

Một tín hiệu vô cùng mạnh mẽ mà BB yêu cầu là nếu làm thì làm ngay bây giờ bằng không sẽ không bao giờ. Hãy nghĩ về điều đó và phải làm. Nếu con chỉ dành thời gian để nghĩ về nó thôi thì hiện tại mọi chuyện đã đang diễn ra rồi. Nếu chỉ đơn thuần nghĩ về nó thôi thì sau này những suy nghĩ ấy sẽ chuyển thành ân hận hối tiếc. Đừng để ở mỗi cấp độ ý nghĩ mà không làm. Thậm chí đừng có nói chuyện là tôi sẽ cố, tôi sẽ thử mà phải làm ngay. Với sự hỗ trợ của BB, với lời chúc phúc của BB, với những quãng thời gian vẫn còn đang yên ả thanh bình này mà các em làm thì nó vẫn còn xảy ra.

Những tâm ấn sẽ thay đổi và sức mạnh tĩnh lặng sẽ thay đổi thế giới những trước hết nó phải được hiển lộ thông qua sự chuyển hoá từ bên trong tôi. Những người xung quanh tôi sẽ nhìn thấy và nhận xét về những điều đó.

Sức mạnh tĩnh lặng cần phải đạt đến mức độ vô hạn đó (có sự chuyển hoá mạnh từ bên trong đến mức những người xung quanh bạn nhận ra). Khi sự chuyển hoá về tâm ấn diễn ra và sự chuyển hoá của thế giới sẽ có thể xảy ra.

Tôi đã thực tập sức mạnh tĩnh lặng đến mức nào rồi, chúng ta hãy dành ra 2 phút 5 phút,...phát triển nó. BB nói: trong vòng một giây.

Đôi lúc chúng ta nghiền ngẫm kiến thức, trải nghiệm các mối quan hệ với Thượng Đế, trải nghiệm các đức hạnh của Người, trò chuyện với Người,... tất cả những chuyện đó đều cần thiết. Tuy nhiên, vào lúc này tôi phải tiến đến trải nghiệm đến sức mạnh tĩnh lặng và yoga dưới dạng ngọn lửa (tiên gần đến Thượng Đế).

Ngân hàng của Thượng Đế chỉ mở duy nhất vào lúc này ở thời kì chuyển giao. Khá thú vị cho tôi vì BB nhắc đến hai điều: tĩnh lặng và mặt khác là những hành động hướng thượng.

Tất cả những gì cần bây giờ là hãy thu xếp mọi thứ để cho yoga, để tích lũy sức mạnh tĩnh lặng. Chỉ tập trung vào yoga thôi. BB cũng nói không chỉ yoga mà còn cả phục vụ nhưng sự chú ý đúng, định hướng đúng, chứ không nói rằng giờ tôi không làm phục vụ gì hết mà chỉ yoga. Chắc chắn sẽ đến một lúc chúng ta không thể ra khỏi nhà, không thể rời trung tâm để đi đây đi đó và cũng không thể có những chương trình và họ cũng không thể đến trung tâm,... nhưng nếu tích lũy yoga bây giờ sẽ giúp ích cho chúng ta lúc đó.

Giờ là lúc cho một lượng năng lượng hướng thượng khổng lồ.

BB cũng cho bài tập tĩnh lặng trong một giây và quay trở lại âm thanh để là những việc cần làm, những hành động hướng thượng. Hãy dành ra một vài khoảnh khắc suy ngẫm về những điều đó. Tôi có đang sử dụng cơ thể tôi để tạo ra những hành động tốt hay không dù cho đó là lau dọn nấu nướng hay làm văn phòng,...

Sự thanh lọc của chúng ta diễn ra khi tôi sử dụng cơ thể của mình cho những hành động hướng thượng. Ngày nay, chúng ta thường nghĩ những công việc như trao kiến thức mới là quan trọng. Đúng là quan trọng những BB nói rằng, cơ thể, tâm trí, của cải,... tất cả những gì chúng ta có cho những hành động tốt. Nếu tôi chỉ sử dụng tâm trí thôi thì tôi để cho một cái gì đó bị thiếu hụt cơ hội. Không giảng bài mà còn những hành vi cư

xử của tôi trong ngày. Khi người ta bước vào trung tâm, họ không chỉ đến nghe lớp học mà họ đến còn vì bầu không khí, và bầu không khí ở một nơi sẽ được tạo ra tương tác trước khi họ bước vào. Hãy tạo ra một bầu không khí hoà thuận và yoga.

Không chỉ tĩnh lặng mà thông qua sự ngọt ngào trong việc chúng ta tương tác với nhau đó chính là bầu không khí tạo ra phục vụ hoặc là bầu không khí diễn ra lời nói của tôi không chỉ là 10 phút hay một giờ rồi những hành động của tôi ra sao, có đầy ắp sự tử tế hay không? Là một người con của Thượng Đế có thể cách người khác nhìn thấy Thượng Đế làm việc thông qua tôi như thế nào. Họ không thấy tôi thức dậy sớm 3:30 sáng nhưng họ có nhìn thấy hành vi của chúng ta. Chính hành vi cư xử của chúng ta chứa đầy sự tử tế. Do vậy hãy kiểm tra: tôi có đang cư xử tử tế hay không? Tôi có đang sử dụng của cải của mình đúng cách hay không? Tôi có đang sử dụng kiến thức mà BB chia sẻ đúng hay không,.. tất cả những nguồn lực đó chính là karma mà tôi đang tích lũy vào trong ngân hàng. Khi ngân hàng mà đã đóng thì tôi không còn cơ hội để tích lũy nữa.

Ngân hàng đó không mở ở bất kì lúc nào khác mà chỉ ở chuyên giao. Vậy tôi đã phát triển được sức mạnh tĩnh lặng đến mức độ nào? Tôi có tích lũy điều đó vào trong ngân hàng không? Mỗi ngày tôi tạo ra được bao nhiêu nghiệp tốt? Chúng ta có thể nạp tiền vào trong ngân hàng đó. Khi thời kì chuyên giao kết thúc cũng là lúc ngân hàng đó đóng cửa.

Tích lũy này không chỉ cho nửa chu kì mà tôi luôn có được.

Làm sao có những người sinh ra đã bị thiếu may mắn?

Điểm khởi đầu của tất cả mọi thứ chính là ở thời kì chuyên giao. Bất kì tôi tích lũy đến mức độ nào. Cả sức mạnh yoga, cả những nghiệp tốt mà tôi đã tích lũy được.

Khi tôi mới đến với BB tôi có những nghĩ rất mạnh mẽ. Lúc đầu họ mới tới, họ có thời gian để tapasia rồi sau đó mới làm phục vụ. Nhưng chúng ta không có hội để tapasia nhưng liệu chúng ta có cùng cơ hội để tích lũy hay không? Chúng ta tất cả mọi tiện nghi vật chất còn họ thì không có.

BB nói không cần phải 1g hay 2g mà cứ tích lũy từng khoảnh khắc một. Hãy cứ bổ sung và tích lũy. Bb cho chúng ta sự tự do đó và đến cuối ngày chúng ta kiểm tra sự tích lũy ấy. Có rất nhiều khoảnh khắc tĩnh lặng. Có những khoảnh khắc kéo dài dù rằng tôi vẫn đang tham dự vào nhiều việc khác. Cho nên bất kể tôi đang tham gia gì hãy có ý thức cao cấp về trạng thái của yoga. Khi con đang việc hay đang giao tiếp với người khác, khi đang tham gia vào nhiệm vụ thì phải làm. Tất cả vẫn diễn ra nhưng sự tích lũy yoga và sự chuyển hoá trong việc ý thức cao cấp sẽ tạo ra một sự chuyển hoá. Tôi ý thức được việc tôi đang làm cho ai, vì ai.

Tôi có thể trong trạng thái ý thức linh hồn, tạo ra một công cụ (cơ thể là một công cụ quý giá) để tôi nỗ lực làm công việc của Thượng Đế. Liệu tôi có thể nhận thức được việc đó trong bất cứ hành động nào không? Khi tôi là công việc đời thường của mình hoặc khi tôi làm phục vụ ở trung tâm, những công việc thầm lặng. Chúng ta thấy chỉ có một diễn giả lên nói thôi nhưng bao nhiêu công việc ở đằng sau đó diễn ra để tạo ra được sự kiện đó, để có được người đến nghe,...cho nên cơ hội không chỉ một cá nhân mà cho tất cả mọi người. Đó là cơ hội để chúng ta tạo ra được nghiệp tốt theo nhu cầu cách thức thầm lặng.

Có thể chúng ta không làm gì cả nhưng chúng ta ở trong hội trường trao gửi đi những sóng rung động tốt đẹp, nói chuyện tử tế với người đến,... chúng ta có cơ hội vô tận để tạo ra được những nghiệp tốt, những hành động vô tận, hướng thượng, những hành động tử tế trong suốt cả ngày. Hãy để tôi có được những hành động hướng thượng trong suốt khoảng thời gian này.

BB nói thời gian càng ngày càng trôi đi, những chuyện đột ngột xảy ra và chúng ta đã nhìn thấy những điều đó ở một số nơi. Chúng ta cũng có một số người đột nhiên ra đi. Bây giờ mọi thứ trở nên đột ngột. Khi nó xảy ra thì tôi liệu có đi qua được không?

BB nói hầu hết chúng ta đều đi qua được bằng sức mạnh của yêu thương nhưng còn ở môn thanh khiết còn yếu.

Do vậy, BB trao hai bài tập: sức mạnh tĩnh lặng và thanh khiết.

Đây là lời nhắc nhở mạnh mẽ cho năm. 18/1 là một khởi đầu mới và Shiv Jayanti cũng là một khởi đầu mới. Madhuban cũng luôn là khởi đầu mới và Shiv Jayanti luôn là một khởi đầu tốt. Điều gì mà tôi sẽ mang về từ Madhuban thì tôi cần phải làm. Hãy để tôi làm bài tập trong cả năm để đến cuối năm, tôi có thể hài lòng rằng tôi đã làm bất kì những gì mà tôi có thể làm. Không phải hối tiếc rằng giá mình có thể làm nhiều hơn.

BB đã trao cho chúng ta tất cả cơ hội để làm. Tất cả những gì chúng ta cần phải làm là lúc này và ngay bây giờ. Đây là bài murli rất mạnh và rất nghiêm khắc, nghiêm khắc hơn cả những gì tôi kì vọng nhưng đó là những gì chúng ta cần. Bà mẹ luôn biết là đưa con cần cái gì. Cho nên đó là tất cả những gì chúng ta đang cần.

Giờ chúng ta hãy có yoga mạnh mẽ, trải nghiệm sức mạnh tĩnh lặng và tôi yêu thích một điểm nữa mà BB nói: Con cần phải có được tích lũy của sức mạnh tĩnh lặng để gửi cho những linh hồn sức mạnh của sakass. Ánh sáng và sức mạnh mà họ cần vào lúc này.

Ví dụ về Brahma BB, khi BB biết rằng có đứa con đặc biệt nào đó đang có vấn đề thì BB thức dậy vào lúc 2g sáng gửi đi sakass để đưa con đó trải nghiệm tách rời cơ thể để cho những đau đớn của cơ thể không làm khổ họ nữa hoặc những ai không có rắc rối thuộc cơ thể mà đang trải qua những biến động đặc biệt thì BB gửi đi ánh sáng và sức mạnh đặc biệt để cho linh hồn ấy nhận được sức mạnh đặc biệt để vượt qua.

BB giúp như vậy thì tôi cũng có đủ sức mạnh để xử lí tất cả những tâm ấn của mình hoặc những vấn đề đến với mình hay không hay tôi có nhiều sức mạnh hơn nữa để tôi trao cho những người khác sự hợp tác, sức mạnh tĩnh lặng, những sự hỗ trợ mà họ cần vào những lúc họ cần. Điều đó sẽ càng ngày càng nhiều hơn. Chúng ta không thể chạy đến họ và nhiều khi không thể gọi điện nhưng chúng ta có thể gửi đi những sóng rung động tốt đẹp trao cho họ.

OM SHANTI

## **TRỒNG TRỌT BẰNG YOGA - Yogic Farming – Raju bhai**

Brahma BB thường hay khơi dậy cảnh tượng trước mặt chúng ta, lúc đó chỉ có 12 người con và cũng có những đứa con ở khắp mọi nơi rằng chúng ta cần hội trường lớn. Do vậy, các em có mặt ở đây là do BB mời gọi các em và chúng ta cũng đang mời gọi tất cả mọi người. Chúng ta cũng mời gọi những người mới vì vậy chúng ta cũng phải tạo ra được những chương trình mới.

Trồng trọt bằng yoga: Đây cũng là bước tiến mới cho thời kì mới, không dành cho thời kì sắt này. Đây là bước tiến dành cho thời kì vàng bởi vì dân số thời kì sắt thì khổng lồ, không thể nào tất cả mọi người nhận được thức ăn thanh khiết bằng việc trồng trọt bằng sức mạnh yoga được. Đây là điều không khả thi.

Chính vì thế các nhà khoa học đã tạo ra rất nhiều loại hoá chất. Từ đó bệnh tật càng ngày càng gia tăng rồi nhiều loại thuốc ra đời. Không thể để cả thế giới này nhận được thức ăn thanh khiết nhưng với nguồn cảm hứng từ Linh Hồn Tối Cao, chương trình trồng trọt bằng yoga là một dự án tuyệt vời.

Các em hãy nên nghĩ về ba điều ở trong đó. Những người đã đến đây để đóng vai của mình từ đầu đến cuối thì họ có một mối liên hệ đặc biệt với vật chất. Có năm yếu tố trong vật chất: không khí, nước, lửa và đất. Năm yếu tố này sẽ thay đổi do sự thay đổi trong linh hồn và những yếu tố này là vĩnh cửu.

Ở thời kì vàng tất cả các yếu tố đều thanh khiết do vậy không có vấn đề về sự chuyển hoá mà năm yếu tố lúc nào cũng hợp tác với chúng ta – giống như người phục vụ cho chúng ta. Nhưng linh hồn càng ngày càng đi xuống sa sút khỏi trạng thái thanh khiết của mình. Bây giờ linh hồn đã trở nên hoàn toàn ô trọc.

Khi linh hồn bị hoàn toàn ảnh hưởng bởi năm thói tật thì năm yếu tố cũng trở nên hoàn toàn ô trọc. Chúng ta có thể thấy sự hỏng hóc trong năm yếu tố. Có rất nhiều hội nghị quốc tế về các yếu tố để giúp các loài động vật nhưng nếu chúng ta không làm cho linh hồn hoàn toàn thanh khiết thì không ai có thể chuyển hoá được năm yếu tố hết.

Chỉ có Người Cha mới có thể thanh lọc được linh hồn, Đấng mãi mãi vĩnh cửu.

Có ba thứ: Linh hồn, Linh Hồn Tối Cao và vật chất. Cả ba thứ đều tồn tại vĩnh cửu.

Thông qua dự án này hàng ngàn cánh đồng đã được tạo ra. Chúng tôi trồng rau và trái cây trên những cánh đồng đó. Đầu tiên chúng tôi thay đổi cuộc sống của người nông dân. Nếu suy nghĩ của họ tốt đẹp, tâm ân của họ tốt đẹp thì năm yếu tố sẽ trở thành đầy tớ của họ. Nghĩa là chúng tôi đã tạo ra được những ví dụ tốt, những bằng chứng thực tiễn.

Những ai mà luôn có những cảm xúc trong sáng, tích cực thì vật chất sẽ không bao giờ gây đau khổ cho họ hay làm hại họ. BB đã trao cho chúng ta nguồn cảm hứng để phục vụ năm yếu tố vật chất. Chúng tôi đã gửi đi những sóng yoga để thanh lọc vật chất.

Nếu bất kì linh hồn nào mà phục vụ gửi đi ánh sáng và sức mạnh thì năm yếu tố vật chất sẽ không bao giờ làm hại họ cả. Nếu các em học murli kĩ, BB thường xuyên nói: cứ bất kì nơi nào có yogi sống ở đó thì không một yếu tố nào trong năm yếu tố có thể gây hại cho linh hồn đó được. Bất kì linh hồn nào ngồi trong tương nhớ đến BB, lúc đó có thể có động đất hay bão tố nhưng họ sẽ không thể bị hại theo bất kì cách nào. Bởi vì họ có một nguồn năng lượng vô cùng thuần khiết, cho nên nơi họ ở năng lượng luôn được sạc đầy.

Chúng tôi đã có rất nhiều bằng chứng thực tiễn này ở Barat. Cứ mỗi khi có động đất hay mưa lũ, nếu có những yogi, những người con sống ở đó hoặc chỉ đơn thuần là có kiến thức thì không một yếu tố nào gây đau khổ cho họ cả. Mặc dù xung quanh đều có những tổn thất, thiệt hại nhưng các yếu tố đó không làm gì được những người con đó. Không phải vì BB thương họ mà do linh hồn có những sóng thanh khiết. Bởi chính năng lượng thanh khiết từ họ đã phục vụ các yếu tố vật chất

Chủ đề của dự án chúng ta là chúng tôi giúp những người nông dân chuyển hoá. Chúng tôi rất chú ý đến họ. Sóng được tạo ra dựa trên nền tảng những suy nghĩ của họ và điều đó đã giúp họ hợp tác với năm yếu tố.

Các em thấy có những người họ nuôi bò, chó,... nếu họ yêu thương những con vật đó thì chúng đều nghe theo lời của chủ. Kể cả người chủ có ý nghĩ gì chúng cũng đã đoán trước được rồi. Ngay cả cây cỏ cũng có cảm nhận để nắm bắt sóng rung động. Bất kì nơi nào các em sống, nếu các em có đất vườn nhưng chỉ cần có một chậu cây trong nhà và mỗi ngày dành 5 phút nói với cây rằng cây rất giỏi, cây rất ngoan. Gửi đến cây những sóng rung động toả hương thơm rằng cây chính là đồ vật trang trí cho ngôi nhà thì chúng ta bắt đầu thấy sóng rung động đó tác động đến cái cây đó. Cây đó sẽ nắm bắt được sóng rung động thanh khiết của chúng ta. Nếu chúng ta trao cây đó cho người khác, khi họ trả lại thì cây đó sẽ bị héo. Thật sự nó đã nhận được sóng thanh khiết từ chúng ta.

Chúng ta nên biết yêu cây cỏ. Nên gửi cho cây cối sức mạnh của Thượng Đế, sức mạnh của tình yêu thương. Không phải tất cả đều tin vào những chuyện như thế này.

Ở Ấn Độ, 60% là làm nông nghiệp nên chúng tôi có một cách rất tốt để phục vụ họ. Cách tốt nhất là chúng tôi đưa máy trình chiếu ra bên ngoài. Bất kể là họ có công việc gì đi chăng nữa thì điều họ cần cho cuộc sống là gì? Họ cần thức ăn và trái cây. Như vậy thì tất cả chúng ta đều liên quan đến trồng trọt hết.

Nếu chúng ta muốn chuyển hoá hay cải đổi người nông dân thì bất kì rau củ quả nào họ trồng hay hoa nào thì những sóng rung động ấy sẽ được chuyển vào cây của họ.

Ngày nay bệnh tật rất nhiều và hầu hết là do từ trong tâm trí mà ra. Vậy làm cách nào để có được tâm trí trong sạch đây? BB trao cho chúng ta rất nhiều phương pháp để thay đổi suy nghĩ của chúng ta. Chúng ta nên suy ngẫm về những điều BB đã dạy dỗ mình, những lời chúc phúc, những điều về lòng tự trọng,... chúng ta nên nghĩ về tất cả những điều đó để cho tâm trí của mình thanh khiết và hãy luôn bầu bạn với những người nghĩ về những điều tốt đẹp.

Nếu chúng ta được ăn thức ăn nấu bởi những yogi, thì suy nghĩ của chúng ta sẽ trở nên thanh khiết và vô cùng hướng thượng.

Ngày nay có rất nhiều anh chị em không thể nào có yoga. Có rất nhiều người có yoga tốt và tâm trí ổn định nhưng có những người lại phàn nàn về tâm trí không ổn định lắm. Họ ngồi yoga 30 phút hay một giờ, đặc biệt những người tâm trí không ổn định đó có thể tác động của thức ăn lên tâm trí của họ.

Dự án này chúng tôi đã tạo ra từ 12 năm trước. Những người nông dân có liên hệ với học viện của chúng ta thì họ không hề dùng hoá chất nào cả, không dùng thuốc hay thậm chí là hoá chất thực vật trên cánh đồng của họ nhưng họ có những chú bò và sử dụng phân bò ấy để dùng làm phân bón.

Trong ngày, 4g sáng chúng tôi gọi lên hình ảnh những cánh đồng và gửi đi những luồng sakass cho các cánh đồng và chúng tôi có yoga từng bước từng bước một. Chúng tôi gửi sóng yoga trước khi người nông dân ra cánh đồng làm việc. Phục vụ năm yếu tố trước.

Cũng giống như linh hồn cần năm yếu tố thì mặt đất cũng cần năm yếu tố. Như hôm nay chúng ta không có nước và cây sẽ bị héo. Nếu không có mặt trời thì cây cũng bị héo. Nếu không có không khí đi vào trong đất thì cây cũng không sống được.

Linh hồn cần năm yếu tố thì những cánh đồng cũng cần đến sự hợp tác của năm yếu tố. Khi chúng ta phục vụ các yếu bằng tình yêu thương thì chúng ta sẽ nhận được sự hợp tác từ năm yếu tố.

Đầu tiên chúng ta phải học cách hợp tác. Nếu tôi thiếu sức mạnh nào thì tôi nhận nó từ Thượng Đế và trao sức mạnh đó đi. Chúng ta không chỉ là những người duy nhất trồng trọt bằng yoga mà cũng có rất nhiều người cũng đã làm như vậy.

Vì sao chúng ta lại chọn cái tên trồng trọt bằng yoga? Bởi vì, BB! Những người bên ngoài cũng có khả năng làm việc này nhưng bởi chúng ta muốn người nông dân có mối quan hệ với Đấng Tối Cao.

Nếu như cuộc đời của họ tốt đẹp, có nhân cách tốt đẹp, họ nhận ra Thượng Đế và họ có thể trở thành chủ nhân của năm yếu tố. Họ có thể kiểm soát được bản thân mình, nhìn cái gì mình muốn nhìn, nghe cái gì mình muốn nghe nghĩa là, vua bản thân – trị vì chính mình thì tâm trí, trí tuệ, tâm ấn cũng nằm trong tầm kiểm soát. Họ cũng chỉ nói ra những điều cần thiết. Nên có được sự kiểm soát như vậy. Bất kì ý nghĩ nào em có cũng đều thanh khiết. Theo phương pháp đúng thì các em sẽ đạt được thành công.

Trong việc trồng trọt bằng yoga đòi hỏi cần phương pháp chính xác.

Chúng ta phải gieo hạt giống trong tưởng nhớ đến BB. Nhưng trước tiên phải chuẩn bị đất đai, rồi mới gieo hạt trong sự tưởng nhớ đến BB. Kể cả cảm xúc của chúng ta cũng tác động đến nước nên chúng ta cũng sạch cho nước sóng thanh khiết. Nếu dùng phân bón thì chúng ta dùng phân bò. Kết quả luôn tuyệt vời!

Sẽ có rất nhiều thành công trong việc trồng trọt. Những người trồng trọt bằng yoga họ có kết quả rất tốt. Có năm HA khu vực trồng trọt. Chúng tôi trồng ra cải rồi trồng củ dền, chúng tôi chỉ tưới nước thôi. Đất ở đó rất khô cằn nhưng củ dền lại rất to và rau cải rất tốt. Rất nhiều rau quả khác.

Chúng tôi thường đến đó để trao sóng yoga.

Hãy hiểu sâu sắc dự án này. Học viện của chúng ta cũng thường xuyên thí nghiệm dự án này và hiện nay đã được đem vào các trường đại học ở Ấn độ và ngay cả những nhà khoa học cũng bắt đầu tin vào những điều này rằng sóng rung động, cảm xúc của chúng ta thực sự có tác động đến cây cỏ.



Nhưng lợi ích đầu tiên của chúng ta là yoga của chúng ta trở nên tốt. Những người bên ngoài họ có nhiều suy nghĩ tiêu cực. Động vật và các loài thực vật như hoa, cỏ cây không có suy nghĩ tiêu cực.

Chúng ta phải có được những suy nghĩ tích cực đến mức chúng ta tạo ra được những kết quả thực sự. Chúng ta hãy thử nghiệm tại nhà bằng hai chậu cây. Hai chậu ấy đều tưới nước như nhau nhưng chỉ yêu một chậu thôi còn chậu kia mình lơ nó đi, không chú ý và cũng không trao yêu thương. Còn chậu kia còn lại trao thật nhiều yêu thương ân cần, trò chuyện với nó, hỏi chuyện nó,... rồi các em sẽ nhìn thấy kết quả suy nghĩ của mình ra sao. Sau vài tuần hoặc một tháng, các em sẽ nhìn thấy rất rõ suy nghĩ của mình tác động đến cây cối như thế nào.

Chúng ta cũng có những suy nghĩ kết nối với Đấng Tối Thượng, sóng rung động của BB sẽ được chuyển vào cây đó. Chúng ta truyền vào cây bằng hai sức mạnh: sức mạnh của chúng ta và sức mạnh của Shiv BB.

Nếu chúng ta bắt đầu trò chuyện với cây, chuyện gì sẽ xảy ra? Các em tự thí nghiệm để nhìn rõ sự khác biệt nhé. Phải tự thí nghiệm để thấy rõ sự khác biệt. Thậm chí nếu trong đất nước của các bạn chỉ cần 5 người học được cách này thôi.....

Tất cả những chuyện đau đá, cãi vã, đánh lộn, bệnh tật càng ngày càng gia tăng... là do kết quả của những thức ăn sai trái. Khi tâm trí ô trọc sẽ có rất nhiều bệnh tật, rắc rối xảy đến. Từ một cảm xúc thanh khiết với cây cối thôi thì cả một đất nước có thể thay đổi.

Vậy làm cách nào chúng ta có thể mang lại sự chuyển hoá bằng cách trồng trọt bằng yoga? Đây là phương tiện để phục vụ người khác rất tốt. Người nông dân vẫn làm công việc của họ, chúng ta chỉ cần chỉ cho họ cách có yoga mà thôi.

Chúng ta có yoga và giúp cho các anh em của mình cũng có yoga để họ làm công việc gì họ cũng tạo ra được thành công.

Nền tảng của dự án là ở người nông dân nhưng chúng ta trực tiếp hay gián tiếp đều chịu ảnh hưởng bởi chúng ta là những người tiêu thụ thức ăn thì chúng ta liên hệ chặt chẽ đến trồng trọt và những người nông dân.

Nông nghiệp là văn hoá đích thực của nền văn hoá. Chúng tôi nâng đỡ cuộc sống của người nông dân, cho họ kiến thức về trồng trọt, cho họ cách thực tập về yoga, dạy họ cách trồng trọt bền vững. Tên dự án của chúng ta là trồng trọt bằng yoga bền vững. Cái tên của nó cũng nói lên sự bền vững trong trồng trọt bằng yoga.

Hiện nay trồng trọt bằng kỹ thuật còn chúng ta kết hợp cả hai là kỹ thuật và yoga. Nó mang lại sự thịnh vượng cho cả hai và mang lại sự thịnh vượng cho quốc gia bởi mọi người đều biết rằng, từng yếu tố tự nhiên đều bị ô nhiễm.

Chúng ta cần phải nhận ra sự khác biệt hành động của người có yoga và không. Năm yếu tố của người yogi đều được chúc phúc.

Nông nghiệp là hoạt động cần được chúc phúc bởi năng lượng của Thượng Đế bởi cả năm yếu tố (Thượng Đế trong tiếng Hindi là BAWAN dịch nghĩa là đất, lửa, nước, không khí, và không gian). Nếu sức mạnh của Thượng Đế không có mặt không thể thịnh vượng bền vững.

Nếu trong cuộc sống chúng ta muốn thực sự nhận ra sức mạnh của yoga thì chúng ta luôn chiến thắng. Bây giờ sức mạnh của yoga nên được chuyển tiếp và trong nông nghiệp. Bằng cách mới vì sức mạnh của linh hồn có sức mạnh chuyển hoá từng yếu tố của thiên nhiên.

Dự án này lúc đầu được thực hiện bởi rất ít người nông dân vào năm 2003 nhưng bây giờ 2019 có hơn 20.000 người nông dân Ấn độ đã làm theo và họ trở thành những người nông dân rất thành công. Những người ấy không thành công trong trồng trọt bằng hữu cơ thì bây giờ lại thành công trong trồng trọt bằng yoga.

Thành công cả về mặt kinh tế, hạnh phúc, làm đất đai màu mỡ bởi yoga tác động đến cuộc sống.

Bây giờ sự giàu có của đất đai đã mất đi bởi chúng ta đã sử dụng rất nhiều phân bón, thuốc trừ sâu và giết rất nhiều loài côn trùng. Qua hàng nghìn năm trồng trọt chưa bao giờ người ta thấy quá trình nông nghiệp lại là quá trình giết chóc. Trên thực tế, sử dụng thuốc trừ sâu lại là quá trình đó. Tự bản thân tự nhiên, các loài cũng sẽ tự giết nhau.

Nếu chúng ta làm phiền tự nhiên thì thường xuyên xảy ra là chính chúng ta phải chịu đau khổ. Tự nhiên nó cũng có quy luật của riêng nó. Nhiệm vụ của chúng ta là phải hợp tác với tự nhiên.

Sau khi sử dụng thuốc trừ sâu, rất nhiều mất mát gây ra. Tất cả những hoá chất đó đi vào trong đất và làm hại đất đai. Hầu hết trên thế giới họ quan sát thấy những màu mỡ của đất bị mất hết. Những chất hữu cơ có trong đất cũng mất đi, mất sự phong phú của đất,...bây giờ chúng ta phải phục hồi lại mọi thứ cho nông nghiệp.

Cho nên có suy nghĩ khôi phục lại đất đai cũng như cuộc sống của người nông dân.

Như chúng ta thấy hiện nay đất đã trở nên bạc màu, không còn hiệu quả. Các phương pháp nuôi trồng càng ngày càng đắt đỏ mà sự màu mỡ lại càng ngày càng mất đi.

Người nông dân chỉ tự tin khi đất đai còn nhiều màu mỡ nhưng bây giờ đất thiếu sự dinh dưỡng màu mỡ từ đất. Do đó chúng ta sống không khoẻ mạnh, do đất mất cân bằng. Bất kì cái gì thiếu từ đất thì trong cơ thể chúng ta cũng bị thiếu thành tố đó. Càng những thứ được sử dụng trong đất sẽ càng tác động đến cơ thể. Những gì bị thiếu trong đất thì cũng bị thiếu trong cơ thể.

Ngày nay con người ta thiếu sắt là bởi trong đất cũng bị thiếu sắt và nhiều thành phần khác. Tìm hiểu về tất cả những điều đó để tạo ra chương trình NÔNG NGHIỆP YOGA BỀN VỮNG.

Mục tiêu chính của chúng ta do anh Raju thiết kế là chuyển hóa những người nông dân bình thường trở thành những người nông dân yogi. Khi người nông dân ngồi trong đồng ruộng của họ họ sẽ yoga cho bản thân họ cũng như cho đồng ruộng.

Chúng ta phải sạc cả năm yếu tố của tự nhiên bởi điều chúng ta trao đi cũng là điều chúng ta nhận lại và những gì chúng ta trao đi đã được phản ánh lại.

Ngày 27/9/2014 Bộ trưởng Nông nghiệp của Ấn Độ đã kêu gọi cả thế giới hãy có cuộc cách mạng yoga trên toàn thế giới. Ông cũng tin rằng nhận thức của chúng ta tác động đến cây cỏ. Ông còn có bài giảng và chương trình ở trường đại học cũng như công chúng về sự tác động của yoga đến sự phát triển của nông nghiệp.

Trồng trọt bền vững bằng yoga là sự thực tập yoga kết hợp với hữu cơ. Phương pháp này đã trao sóng rung động tích cực cho hạt giống, cho đất, cho nước và cho tất cả các yếu tố của tự nhiên. Tất cả chim muông, động vật và yếu tố tự nhiên đều được hưởng.

Mục tiêu của dự án để nhận ra sức mạnh của suy nghĩ tác động đến tự nhiên, và sức mạnh của linh hồn vĩnh cửu, ý thức về trách nhiệm với tự nhiên, lương tâm của linh hồn và kiểm soát sự sa sút vào việc cải thiện nông nghiệp. Hồi phục lại sự cân bằng của tự nhiên. Tạo dựng lại mối quan hệ tự nhiên. Yoga bản thân nó là sự kết nối, tạo dựng lại mối quan hệ giữa đất đai và người nông dân, mối quan hệ giữa năm yếu tố tự nhiên với người nông dân. Chúng ta làm mạnh người nông dân thông qua thiền định.

Năm 2009 chúng tôi đưa chương trình vào Liên Hợp Quốc, và bây giờ là các trường Đại Học. Hiện họ đang rất hào hứng để nghiên cứu. Hiện chúng tôi đang làm việc với hơn 7000 trường Đại Học Nông Nghiệp về việc thiền định tác động đến nông nghiệp như thế nào.

Năm yếu tố cũng được nạp năng lượng thông qua thiền định, các cánh đồng cũng được nạp năng lượng....

Phương pháp đối với hạt giống, chúng ta trước khi gieo hạt chúng ta thiền 3 ngày cho nó. Mỗi ngày 30 phút vào giờ Amrit. Thiền mỗi ngày trên cánh đồng, năng lượng toả ra khắp cánh đồng và người nông dân cũng cảm thấy khoẻ mạnh. Chúng ta sẽ thấy tất cả cây cối đều trở nên khoẻ mạnh.

Chuẩn bị đất đai bằng cách sử dụng phân hữu cơ, làm đất trở nên màu mỡ. Những loại phân bón xanh, gia tăng làm màu cho đất và thiền định. Càng thiền định cho đất, đất sẽ gia tăng vi sinh và năng lượng cũng như hiệu quả.

Đổi xử với nước cũng vậy.

Sử dụng thuốc trừ sâu hữu cơ và karma yoga cũng được cài vào đây. Karma yoga sẽ thay đổi được sóng rung động. Thiền gia tăng lòng biết ơn vào lúc sáng và tối. Luôn có cảm giác biết ơn và xin phép cây cối lúc thu hoạch.

Thiền định khi chúng ta cày đất, thiền định khi cho chất hữu cơ vào, thiền định khi có bệnh tật của cây cối, thiền định khi phun thuốc hữu cơ, trao đức hạnh thánh thiện vào đất, sóng ấy cũng đi vào năm yếu tố cũng như linh hồn.

Hiện rất nhiều nông dân trở nên tự tin bởi tính hiệu quả rất cao. Sức khỏe của người nông dân khỏe mạnh hơn, đất đai giàu có hơn, có lợi ích là mùa màng cũng tăng lên. Dinh dưỡng trong rau quả tốt hơn, tuổi thọ của cây cũng tốt hơn, khi người nông dân đi bán những sản phẩm này họ được giá cao hơn và bền hơn bởi rau quả sạch và nhiều dinh dưỡng cũng như năng lượng. Kinh tế của họ gia tăng và họ đã trở nên nổi tiếng bởi áp dụng phương pháp trồng trọt qua thiền định và năng lượng dinh dưỡng sạch. Họ nhận được uy tín. Gia tăng cải thiện được cả các mối quan hệ,...

Và rất nhiều lợi ích khác ngoài về mặt kinh tế cũng như đời sống riêng.

## NHỮNG CÂU CHÚ NIỆM - Didi Sudesh

Nếu không biết tôi là ai, tôi là gì thì tôi sẽ không thể nào kết nối mình với Đấng Tối Thượng. Tôi có thể kêu cầu đến Người, tôi có thể ca ngợi Người, thờ cúng Người... thế nhưng, không trải nghiệm được mối quan hệ. Một mối quan hệ vĩnh cửu của linh hồn – con của Linh Hồn Tối Thượng. Cho nên, tôi không chỉ mỗi là linh hồn mà tôi là linh hồn thanh khiết và bình an. Om shanti là như vậy.

Trở nên nhận thức về chính bản thân mình (om) thì linh hồn ngay lập tức kết nối với phẩm chất đầu tiên là bình an. Bình an một cách có ý thức. Tuy nhiên, ở trong tiềm thức có ý thức rằng tôi là một linh hồn vô thể. Khi là linh hồn thì nó ở trong trạng thái vô thể, trong vùng bình yên.

Có những cấp độ khác nhau để trải nghiệm shanti ở trong thế giới tĩnh lặng và trong thế giới hạnh phúc nữa.

Khi tôi chỉ nghĩ về Om shanti thôi, tôi sẽ nhớ lại chính mình rằng tôi là một linh hồn bình an. Om shanti – tôi kết nối bản thân mình là một linh hồn vô thể đang ở trong thế giới vô thể nơi mà không chỉ có mỗi shanti (bình an) mà còn có cả sự thanh khiết. Linh hồn ở đó cùng với sức mạnh thanh khiết. Tôi là một linh hồn thanh khiết bình an.

Để trở nên thanh khiết và tại sao tôi lại phải trở nên thanh khiết và đâu là lí do mà tôi phải trở nên thanh khiết?

Nếu như không nhận ra sự tương phản giữa sự ô trọc và thanh khiết, nếu như không nhận ra trải nghiệm về hạnh phúc và khổ đau, nếu không nhận ra sự trói buộc và sự tự do,... nguyên nhân của đau khổ chính là sự ô trọc.

Do vậy, linh hồn không chỉ tìm kiếm bình an mà cả hạnh phúc nữa. Linh hồn đang tìm kiếm một lần nữa quyên trị vì bản thân. Cho nên, nếu không có sự thanh khiết thì linh hồn không thể về nhà được.

Hoặc nó trở nên thanh khiết thông qua sự nhận ra, rằng những hành động, những phản ứng, những karma nào đã gây ra đau khổ, trói buộc cho mình thì không có sự nhận ra về thanh khiết. Đau khổ là do sự vô minh, ngu dốt. Bởi do ngu minh u dốt nên mới có những hành động sai đây những thói tật. Kết quả hệ quả chính là đau khổ hay sự trừng phạt.

BB trao cho chúng ta kiến thức để bạn nhận ra đâu là đúng, đâu là sai.

Trí tuệ mà không có kiến thức thì không thể có kết nối hay tưởng nhớ đến Thượng Đế được và chỉ trong tưởng nhớ đến Thượng Đế mới làm cho linh hồn thanh khiết, trong sạch.

CÂU THẦN CHÚ THỨ HAI là nhớ đến Thượng Đế hoặc là tập trung tâm trí vào Thượng Đế - Manmanabav.

Nếu linh hồn muốn trải nghiệm bình an thì nó luôn liên hệ đến tâm trí bởi tâm trí luôn liên hệ đến trải nghiệm kết nối với suy nghĩ. Những suy nghĩ nào chúng ta tạo ra trong tâm trí mình?

Những suy nghĩ sẽ tạo ra cảm xúc, những cảm xúc sẽ tạo ra những sóng rung động. Chúng ta sẽ bắt đầu trải nghiệm. Ngay khi những suy nghĩ đi theo đúng hướng thì những sóng hay những mối quan hệ với BB sẽ trở nên rõ ràng sáng tỏ. Chỉ nhờ kiến thức mà tôi biết tôi nên nhớ tới ai, tôi linh hồn nhớ TĐ – manmanabav nghĩa là hãy để tâm trí của mình là của mình, hãy có yoga trí tuệ của con đến với Ta hay là hãy làm cho tâm trí của con giống như của Ta.

Vậy đâu là những suy nghĩ và những cảm giác trong tâm trí của TĐ là gì và những tính cách của TĐ là gì? Là nhân đức, yêu thương, thanh lọc linh hồn, nâng đỡ linh hồn, thay đổi con người thành những thánh thân, thay đổi những gai thành những bông hoa,... tất cả những lời ca ngợi này chính là quá trình chuyển hoá và thanh lọc. Thanh khiết, yêu thương, an lạc, sự thật là tính cách đặc điểm hay còn gọi là tâm ấn của linh hồn.

Sức mạnh của câu thần chú manmanabav là thanh lọc linh hồn, chuyển hoá linh hồn. Chính vì vậy, BB nói rằng nếu con có yoga với Ta thì Ta đảm bảo là con sẽ trở nên thanh khiết bởi nó là sức mạnh.

Giống như khi chúng ta nối kết với nguồn tổng thì bất cứ thứ gì chúng ta cắm vào ổ cắm nào, vẫn năng lượng ấy, vẫn nguồn ấy, chúng ta có công tắc bật. Nguồn thì giống như nhau cho nên gọi đó là thanh lọc hay chuyên hoá, thay đổi từ tiện dân trở thành Brahmin, từ Brahmin trở thành thánh thần.

Đó chính là quá trình thanh lọc. Có nghĩa là sự thay đổi trong bước đầu tiên để chuẩn bị cho Majiabhav.

Điều đầu tiên là kiểm tra xem tôi đang tạo ra những loại suy nghĩ nào trong tâm trí của mình. Tôi cần phải thay đổi đối với những loại suy nghĩ từ ý thức cơ thể thành ý thức linh hồn, từ suy nghĩ lãng phí thành suy nghĩ hữu dụng. Từ những suy nghĩ vô minh ngu dốt trở thành những suy nghĩ đầy kiến thức và có hiểu biết. Bởi suy nghĩ chính là sản phẩm của tâm trí có nghĩa là hãy hướng suy nghĩ của con ra khỏi ý thức cơ thể sang ý thức linh hồn. Hãy thay đổi suy nghĩ liên quan tới thế giới ngoại trở nên hướng nội.

Phương pháp ở đây:

Bước 1: Tôi tạo ra những suy nghĩ tích cực. Bởi nếu hướng ngoại thì tôi càng ngày càng tích tụ nhiều thông tin, những thông tin vô dụng không cần thiết, những thông tin lãng phí gây đau khổ,... thông qua trung tâm thông tin (mỗi người chúng ta đều là những trạm thông tin mạnh mẽ). Chúng ta thu thập tất cả những thông tin ấy suốt cả ngày như thế nào?

Thông tin mạnh nhất, nhanh nhất, thậm chí từ rất xa là nó đến từ mắt. Đây là kênh rất mạnh mẽ. Nó có thể quay được phim rất nhanh trong yên lặng không cần âm thanh. Bất kỳ những gì chúng ta trông thấy, nhìn thấy nó đều lưu lại và chúng ta bắt đầu nghĩ ngợi về những điều đó. Các em có trải nghiệm như vậy không?

Khi các em nhìn thấy gì đó thì suy nghĩ ngay lập tức quay về quá khứ rồi lại liên hệ với quá khứ rồi xuất hiện những trải nghiệm. Thông qua camera là đôi mắt, không mất tí thời gian nào sẽ chuyển từ tích cực thanh tiêu cực và ngược lại.

Trung tâm thông tin thứ hai là đôi tai: Nơi thu thập thông tin.

Chúng ta nghe thấy một cái gì đó, thậm chí chưa nhìn thấy mà chỉ nghe người khác kể lại, là chúng ta tạo ra hình ảnh và âm thanh như thể chúng ta đã nhìn thấy vậy.

Trung tâm thông tin thứ ba là mũi. Ngay lập tức nó nhắc nhở chúng ta khi ngửi thấy mùi nào đó dẫn đến thích hay không thích. Những kí ức xuất hiện ngay khi chúng ta thấy mùi gì đó.

Thông tin thứ tư là miệng: lời nói. Cái gì đi vào và đi ra khỏi miệng.

Tất cả các giác quan bên ngoài là nó hiện hữu. Chúng ta có rất nhiều suy nghĩ xâu vào bên trong đầu mình.

Không chỉ trong tâm trí mà trí tuệ cũng gợi nhớ lại và phán xét, thu thập mà không cần phải nói ra. Đôi khi nó nói ra, kể xấu, so sánh, ... cho nên sự chuẩn bị cho Majiabhav không chỉ là ngồi nhớ BB mà trong khi tôi đi lại, ăn uống,... thì tất cả những thông tin chúng ta thu thập thì đều cần phải chuyển hướng những thông tin ấy. Từ chỗ hướng ngoại thành hướng nội. Hướng vào bên trong mình.

Tất cả các giác quan khiến chúng ta càng ý thức về cơ thể. Chúng ta sử dụng ngôn ngữ cơ thể để cuốn hút người khác hoặc người khác cũng vậy. Chúng ta càng ngày càng trở nên ý thức cơ thể.

Các giác quan là những trung tâm thông tin cho chúng ta biết nóng hay lạnh, thoải mái hay khó chịu (da).

Năm giác quan này, cách mà tôi thu thập thông tin và trao thông tin lại trở thành khu rừng của những suy nghĩ. Do vậy, khi ngồi trong tưởng nhớ BB nhưng lại có qua nhiều suy nghĩ xuất hiện. Tôi phải đóng tất cả các cửa đó lại. Chuyển hướng suy nghĩ của tôi từ bên ngoài thành bên trong. Khi tôi bắt đầu hướng vào bên trong, bằng con mắt thứ ba thì bất kỳ những gì mà tôi trông thấy, trí tuệ sẽ bắt đầu định hướng. Hướng tâm trí vào BB. Chuyển từ hướng ngoại thành hướng nội.

Bước thứ hai: Hoà hợp trí tuệ của con vào Ta. Bởi chính trí tuệ sẽ giúp cho tâm trí thay đổi tư duy cũng như cảm nhận – phân biệt được đúng sai. Trí tuệ là trung tâm phân định không cho phép những thông tin sai, thông tin độc hại đi vào.

Hướng nội nghĩa là quan sát nội tâm. Xoay tâm trí vào BB. Giống như khi chúng ta dò sóng của đài vậy. Các tần số, chúng ta muốn tần số nào. Chuyện gì sẽ xảy ra? Khi chúng ta vặn đúng thì chúng ta kết nối được. Chính vì thế đây được gọi là yoga của trí tuệ - Manmanabhav. Không chỉ tâm trí mà trí tuệ cần nối kết với BB, cho nên tôi rất cần đến kiến thức. Yoga của trí tuệ - khi chúng ta kết nối chúng ta mới cảm nhận được những gì BB đang dạy mình. Mình sẽ hiểu ra và truyền cho mình sức mạnh trở thành người quan sát tách rời. Không còn những suy nghĩ lãng phí nữa và không còn ngôn ngữ cơ thể nữa bởi cơ thể cũng trở nên tĩnh lặng.

Cho nên trong ngày tôi phải thực tập hướng nội, vô thể.

Càng ý thức cơ thể thì càng sử dụng các giác quan của mình. Còn hướng nội thì chính là vô thể. Càng ngày càng ít sử dụng đôi tai của tôi. Không nghĩ về những điều đó. Khi tôi nhìn, tôi biết cả thế giới này sắp bị phá huỷ. Khi tôi nhìn thấy một ai đó đẹp trai, đẹp gái, ngay lập tức hỏi tại sao trí tuệ lại bị cuốn hút vào cơ thể đó. Màu da đẹp quá nhưng đó chỉ là cái túi đựng xương thịt. Tại sao tôi lại bị cuốn hút bởi điều đó? Nó sẽ thay đổi. Cả thế giới này sắp bị huỷ đi. Cơ thể cũng chóng tàn và cũng bị huỷ đi. Mọi thứ chỉ là tạm bợ.

Bằng cách này chúng ta có thể tắt công tắc đi và BB trao cho chúng ta kiến thức nào chúng ta bắt đầu nghiên ngẫm.

BB nói nghiên ngẫm cũng chính là một phần của thu nhập và cũng là manmanabhav.

Hướng nội mang lại sự nghiên ngẫm ở bên trong và cũng là sự chuẩn bị cho Manmanabhav. Khi các em nghiên ngẫm thì các em bắt đầu sử dụng những viên ngọc kiến thức. Lãng phí sẽ giảm đi và nó sẽ không còn sức mạnh nữa. Nghiên ngẫm chính là bơ, nó làm cho các em được tươi mới và lành mạnh. Theo cách như vậy, chúng ta bắt đầu hoà sóng trí tuệ của chúng ta với BB. BB trao cho chúng ta ý điểm nào cũng sẽ trở thành cảm nhận của chúng ta. Có hiểu biết, có sự thấu hiểu và có cảm nhận.

Những suy nghĩ có sự hiểu biết thì chúng ta bắt đầu cảm nhận về những suy nghĩ đó. Từ đó cảm nhận được bình an, hạnh phúc, tình yêu từ BB. Bởi giờ chúng ta đã đồng điệu, cùng tần số với BB rồi. Giống như khi chúng ta vặn đúng tần số TV hay của đài radio thì chúng ta thấy được những thông tin mới nhất cho nên hãy xoay tâm trí khỏi những thứ bên ngoài, trở nên hướng nội rồi hoà điệu với BB, kết nối với BB. Rồi tự động tận hưởng những phẩm chất. Từ đó, có được sự tập trung.

Những suy nghĩ lúc này chỉ tập trung vào BB thôi.

Manmanabhav nghĩa là lúc này tâm trí của tôi thuộc về BB, trí tuệ của tôi thuộc về BB, tôi thuộc về BB, BB thuộc về tôi. Mọi quan hệ này trong trạng thái Manmanabhav thì những phẩm chất của BB sẽ khơi gợi lại những phẩm chất của linh hồn. Những niềm vui của những phẩm chất đó sẽ tạo ra những sóng rung động bên trong chúng ta. Chúng ta cảm thấy mình như được nâng lên, bắt đầu cảm thấy tận hưởng thích thú và yoga trở nên mạnh mẽ, thích thú và an lạc, tĩnh tại, đầy ắp sự viên mãn.

Đó là sức mạnh của tĩnh lặng. Bằng sức mạnh này chúng ta có thể nắm bắt được những tâm ẩn của BB, những tâm ẩn về lòng nhân đức. Đầu tiên là những phẩm chất tốt đẹp của chúng ta. Bình an, thanh khiết, yêu thương, hạnh phúc, chân thật, an lạc,...nó trở thành những phẩm chất tự nhiên của linh hồn và tâm trí tự động trở nên giống như của BB.

Trong tâm trí của BB không có những suy nghĩ lãng phí mà tâm trí của BB chỉ tạo ra những thứ sẽ xảy ra. BB nói rằng: cả chu kỳ BB biết mình là Đấng Thanh lọc nhưng những suy nghĩ ấy không đến bởi đó chưa phải là lúc làm nhiệm vụ khi mà không có ai ô trọc cả. Suy nghĩ của BB sẽ chỉ xuất hiện khi đúng lúc cần thiết phải làm việc đó, để chuyển suy nghĩ thành hành động. Do vậy, những suy nghĩ sẽ giảm đi, chỉ còn lại những suy nghĩ mạnh mẽ thanh khiết và lúc đó chúng ta sẽ thích thú với sức mạnh này. Chỉ còn lại tưởng nhớ, an lạc.

Manmanabhav – tâm trí của BB hoàn toàn thanh khiết và tâm trí của tôi bây giờ cũng như thế, đầy ắp sự thanh khiết và an lạc. Có thể nó chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn thôi nhưng sức mạnh sẽ kéo dài lâu.

Giống như tình yêu thương sẽ trở nên rất mạnh mẽ. Chúng ta có thể gọi đó là trạng thái hạt giống hay sự tưởng nhớ mạnh mẽ, tưởng nhớ chân thật có sự đầy ắp ở đây. Xoay tâm trí của con ra khỏi ý thức cơ thể và đi vào ý thức linh hồn. Từ bên ngoài vào bên trong rồi nghiền ngẫm, trò chuyện với BB. Cuộc trò chuyện từ trái tim đến trái tim. Giao tiếp với BB, BB thuộc về tôi, tôi thuộc về BB. Sự thuộc về sẽ cho chúng ta tận hưởng cuộc gặp gỡ này.

Tất cả mọi mối quan hệ đều qua manmanabhav sẽ cho chúng ta trải nghiệm mối quan hệ là đứa con của BB. Cha nào con nấy, BB vô thể - tôi cũng vô thể. BB là Đại Dương của iền Thức, tôi linh hồn cũng là hiện thân của kiến thức. Đây chính là sự chuẩn bị cho sự giao tiếp với BB. Đây chính là gia tài của thời kì chuyển giao. Gia tài của thừa kế thời kì vàng là sau.

Majiabhav là nhớ tới Vishnu, nghĩa là mục tiêu mục đích của mình còn ở hiện tại, của thừa kế chính là manmanabhav.

Loại bỏ đi tất cả những tài khoản cũ, nghiệp khổ đau của mình, sau đó chúng ta bắt đầu xoay chuyển chu kì của mình: Hum so – so hum. Tôi là gì và tôi sẽ thành như vậy. Majiabhav hay là Hum so – so hum. Cho nên câu thần chú Hum so so hum: tôi đã từng là như thế bây giờ tôi lại là Brahmin rồi tôi sẽ lại là thánh thần. Đầu tiên tôi trở thành con của Thượng Đế và sau đó tôi sẽ giống như vị thần.

Đây là những bước chuẩn bị, xoay tâm trí ra khỏi ý thức cơ thể thành ý thức linh hồn. Từ hướng ngoại thành hướng nội, nghiền ngẫm, giao tiếp với BB. Cả ba điều này chúng ta sẽ nhận thức được những phẩm chất của BB và những tâm ấn thánh thần giống như TĐ.

Om shanti

Câu hỏi: Tôi đến từ Phần Lan, Didi nói nhiều về sự tập trung. Tôi gặp khó khăn về sự tập trung khi giữ mình ở trong sự tĩnh lặng. Didi đã cho tôi công cụ nhưng tâm trí của tôi đi sai hướng thì tôi cần phải làm gì. Những câu thần chú này là cách tuyệt vời rồi nhưng làm thế nào để tôi có thể tập trung được.

Trả lời: chúng ta đã tích lũy quá nhiều suy nghĩ ở bên trong, xoay vòng trong tâm trí rồi. Bây giờ đừng tập trung vào những suy nghĩ bởi nếu bạn tập trung vào đó bạn lại ở mình lại suy nghĩ lãng phí rồi, mình lại suy nghĩ tiêu cực rồi. Giờ không phải là tôi muốn bởi những suy nghĩ ô trọc, lãng phí sẽ xuất hiện nhưng nếu tôi cứ khư khư giữ lấy những suy nghĩ đó, tôi không buông bỏ những cảnh tượng ấy đi được.

Chính vì thế tôi cần phải sử dụng yoga trí tuệ với BB. Với trí tuệ có kiến thức, BB là Thấy giáo. Tôi phải sử dụng kiến thức vào lúc này để làm cho những suy nghĩ ấy không còn ý nghĩa nữa. Những suy ấy là quá khứ rồi, giờ đây tôi đang ở trong hiện tại. Đó là tác động của quá khứ nhưng tác động của hiện tại là gì?

Nếu tôi nhắc nhở bản thân mình rằng bản chất nguyên thủy của mình là thanh khiết, là bình an thì chúng ta bắt đầu tập trung. Đây không phải là tập trung mà chúng ta nhắc mình nhớ lại. Nó cũng không phải là gọi lại mà chúng ta hãy nhớ những suy nghĩ đó trong tâm trí. Cũng giống như những suy nghĩ khác làm phiền mình thì những suy nghĩ này giờ chúng ta hãy tập trung vào đó. Không chỉ suy nghĩ mà hãy để suy nghĩ đó dần dần đi thật sâu vào bên trong mình.

Chẳng hạn như tôi đang ngồi thiền để trở nên Manmanabhav, bước đầu tiên hãy nhận thức cho dù tôi là cơ thể thì trong cơ thể này vẫn đang có linh hồn. Quyết tâm và có niềm tin rằng mình là linh hồn nhưng là linh hồn kiểu gì? Một linh hồn thanh khiết. Hãy khơi dậy hình ảnh thanh khiết là gì. Nghĩa là tự do không bị ô nhiễm.

Tôi là, tôi thanh khiết và cảm nhận sự thanh khiết ấy của mình. Hít vào và bình an. Tôi là một linh hồn thanh khiết và bình an. Những suy nghĩ này thậm chí chậm rãi, tác động lên tâm trí và trí tuệ của mình. Những gì bạn đã ghi lại từ lúc trước giờ sẽ trở nên không còn ý nghĩa. Có bóng tối nhưng chúng ta hãy bật công tắc lên, vận công tắc để nó trở nên sáng hơn và sáng hơn nữa.

Chúng ta cứ xoay những suy nghĩ đó trong đầu, dần dần ánh sáng sẽ tăng lên. Bởi bây giờ những suy nghĩ sai trái, lãng phí, không cần thiết rất mạnh và đã ở bên trong rồi. Giống như những gì đó bản, mặc dù mình đã

bật công tắc lên rồi nhưng nó vẫn hiện lên thật rõ. Tuy nhiên, tôi hiểu là tôi cần phải nghiên ngẫm về cái gì. Giờ những thứ đó là quá khứ và tôi đã thoát ra khỏi nó rồi. Quá khứ là quá khứ. Bây giờ tôi muốn cái gì? Nghĩa là từ quá khứ tôi đang tiến vào hiện tại.

Trong hiện tại, mình đang hiện hữu trước mặt BB, những gì quá khứ đến trước mắt mình, mình không muốn nó mà mình muốn có mặt trước BB. BB muốn mình lấy những gì BB đang trao mình.

BB muốn trao tôi bình an. Giờ chúng ta bắt đầu trò chuyện. Nó cũng là quy trình khác nữa. Các em càng nghĩ về kiến thức thì quá trình thanh lọc cũng diễn ra vào lúc đó. Nó giống như hình dung. Cái đầu của chúng ta giống như bức tranh lớn, cái hộp đựng đầy áp tất cả những thứ không thoải mái, chúng ta hiểu đó là rác rưởi. Không chỉ đầu mà nó còn đi cả vào trái tim nữa.

Bây giờ tôi đang nghiên ngẫm kiến thức nhưng chuyện gì xảy ra? Tất cả những thứ trước kia lại cứ trỗi dậy. Hoặc tôi phải có sức mạnh lật ngược cái bình đó lại. Không phải ai cũng có được sức mạnh đó. Mặc dù có mong muốn nhưng không có lòng can đảm. Vì maya đã làm cho trí tuệ cảm thấy không an toàn. Cho nên niềm tin bị dao động.

BB bảo hãy quên đi cơ thể và những mối quan hệ thuộc cơ thể trong khi tôi có cả đời với cơ thể này, với các mối quan hệ của cơ thể. Tôi ngắt kết nối với họ thì tôi dựa vào chỗ nào đây? Cho nên niềm tin bị dao động, niềm tin trong trí tuệ bị dao động.

BB cũng trao cho tôi niềm tin nhưng niềm tin với cơ thể và các mối quan hệ thuộc cơ thể khiến tôi trở nên nghi ngờ. Cho nên an toàn và không an toàn có cuộc vật lộn diễn ra ở bên trong. Giống như có rác ở bên trong. Chúng ta hãy để bình đó xuống dưới nước và mọi rác rưởi sẽ nổi lên. Trước kia nó chỉ ở trong tim còn bây giờ gương mặt tôi, sóng rung động của, giao tiếp của tôi, những nỗi sợ của tôi, ... tất cả những thứ ấy mọi người đều biết hết những thứ ấy về tôi bởi vì rác rưởi đã nổi hết lên vậy. Từ trong cái bình nó nổi hết ra bên ngoài. Tôi sợ người khác nghĩ rằng tôi yếu đuối, tôi không phải là một Brahmin vững vàng, tôi không tin vào BB, tôi không tạo ra những sóng rung động thanh khiết,...

Một mặt chúng ta có niềm say sưa ngây ngất, một mặt chúng ta có những suy nghĩ như vậy. Nhưng chúng ta đừng dừng lại dòng chảy đó. Như BB nói: giống như thuốc đông y vậy. Khi chúng ta uống, tất cả mọi bệnh tật sẽ bùng ra nhưng cứ tiếp tục uống thuốc tiếp. Giờ phải sử dụng kiến thức của BB một cách thực tế.

Bệnh vẫn có ở đó, nhưng bây giờ niềm tin sẽ làm tôi trở nên mạnh mẽ. Giờ tôi phải làm theo shrimat. Ở đây là mối quan hệ giữa tôi với BB. Một vị khác trong mối quan hệ sẽ giúp tôi ổn định hơn đó là mối quan hệ với Thầy giáo nghĩa là có kiến thức. Hoặc mối quan hệ BB là Người Bạn của tôi. Nghĩa là chúng ta có lòng can đảm để tiếp tục.

Cuối cùng tất cả rác rưởi sẽ hết và cái bình sẽ đựng đầy nước trong veo, tươi mới. Chúng ta sẽ thấy tất cả những suy nghĩ trở nên thanh khiết bởi chúng ta đã buông bỏ được tất cả sự nặng nề trong trái tim cho nên sẽ có nhẹ nhõm.

Rõ không?

Cảm ơn Didi rất nhiều! Chúng em hỏi một câu mà chúng ta lại có một lớp học.

Didi: bởi vì nó liên quan đến nhiều thứ, cho nên không chỉ là một câu hỏi mà nó liên quan đến rất nhiều. Tôi còn trả lời luôn cả những câu hỏi đang có trong tâm trí của mọi người ở đây nữa.

Vì Didi có sức mạnh nắm bắt nên đã hiểu được tâm trí mọi người đang nghĩ gì.

Câu hỏi: Làm thế nào kiểm soát được năm giác quan thể lí của mình?

Trả lời: BB nói con trị vì bản thân, làm vua bản thân. Ý nghĩa của việc làm vua bản thân là gì? Bây giờ tôi phải thực tập trị vì bản thân ngay ở đây. Tôi đang học Raja yoga là tôi đang ngồi trên chiếc ngai vàng này. Vị vua ngồi ở trên vàng trán, là người sẽ kiểm soát được các giác quan của mình. Khi đôi mắt này bị cuốn hút,



bị thu hút bởi sự cảm dỗ của thức ăn, cảm dỗ bởi vẻ đẹp của người khác hay bị cảm dỗ bởi đồ đạc,...những sự hấp dẫn cuốn hút khác nhau.

Hôm nay BB cũng nói: hãy đảm bảo những suy nghĩ và ánh nhìn của con là văn minh. Rồi ngay lập tức mình muốn kiểm soát bởi mình biết điều đó là không tốt. Sẽ có được sự phân biệt.

Những gì chúng ta thấy bằng đôi mắt này thì giờ hãy nhìn bằng con mắt thứ ba của kiến thức. Ngay lập tức hãy nhận ra cái đang cuốn hút tôi tác động hệ quả của nó là gì? Ví dụ như thức ăn, nó sẽ dẫn mình đi về đâu? Nó sẽ dẫn đến lòng tham đúng không? Hoặc có sự cuốn hút về cơ thể thì chúng ta lại phải nghiên ngẫm rằng họ cũng là một linh hồn thôi. Tại sao tôi lại bị cuốn hút bởi hình hài cơ thể? Nghĩa là ngay lập tức tôi phải hướng vào bên trong và sử dụng kiến thức. Nó là một cái thắng, một cách kiểm soát năm giác quan ngay. Nó giống như con ngựa, chạy rất nhanh và chúng ta phải kết nối trở lại những phẩm chất và đồng thời kết nối với BB nữa.

Bằng việc nhắc nhở tôi là ai và là chủ nhân của các giác quan của mình. Tôi không muốn đôi mắt mình trở nên dơ bẩn. Tôi muốn giữ cho ánh nhìn của tôi trong sáng. Rồi sự quyến rũ ấy càng ngày càng giảm đi. Bởi vì mình không còn cùng cảnh tượng, không cùng âm thanh ấy nữa. Đây được gọi là kiểm soát.

Kiểm soát đến sau nhưng đầu tiên phải hiểu trước đã. Hiểu thế nào là đúng, thế nào là sai. Điều ấy không lợi ích, vô dụng. Sức mạnh lôi kéo mình đi càng ngày sẽ càng giảm đi. Sức mạnh kiểm soát thực ra cũng được gọi là sức mạnh của yoga.

Nếu tôi có yoga với BB thì tôi sẽ có sức mạnh để đặt dấu chấm hết. Còn nếu tôi nghĩ mình bị cuốn hút bởi thứ này thứ kia thì tôi càng để mình bị cuốn hút về những thứ đó nhiều. Mình không muốn như vậy thì phải sử dụng kiến thức. Nếu như có gì đó tiêu cực thì nó sẽ không được chấp nhận.

Sức mạnh phân định và sức mạnh ra quyết định của lòng quyết tâm. Phân định là tôi không thích cái đó và quyết định rằng nó không thuộc về tôi. Tôi không để cho đôi tai của mình, đôi mắt của mình, vị giác của mình,... bị cuốn theo nó.

Làm thế nào chúng ta lại để cho những điều tiêu cực cứ lặp đi lặp lại và trở nên mạnh mẽ? Tương tự, tích cực mà cứ lặp đi lặp lại sẽ trở nên mạnh mẽ. Sức mạnh của lòng quyết tâm, can đảm để buông, tự tin vào bản thân và sức mạnh tích cực dần dần sẽ có được. Hãy tin cuối cùng mình sẽ vượt qua được.

Thói quen đã được tạo ra trong một thời gian dài. Bước đầu phải có sự nhận ra sau đó phải tách mình ra khỏi nó. Chỉ sau đó mình mới kiểm soát được.

Lặp đi lặp lại hướng về BB như một dòng chảy liên tục nhưng nếu em chuyển hướng thì năng lượng của TD sẽ giảm đi. Chúng ta phải hướng năng lượng của mình đến nơi mình muốn đến chứ không phải là quay trở lại quá khứ.

Cảm ơn Didi Sudesh.

## DIDI NIRMALA GẶP NHÓM CHÂU Á - CHUẨN BỊ TRẠNG THÁI SAU CÙNG

Tất cả mọi người đều hạnh phúc vui vẻ đúng không? BB đã nhận chúng ta về. Trong các em, ai không đi tìm Thượng Đế? Vậy là Thượng Đế đã tìm ra các em.

Các em thật may mắn! Các em có niềm say sưa ấy không? Hãy giữ vững niềm hân hoan say sưa ấy không? Cho dù bất kì điều gì xảy đến, các em cũng đừng để mất đi niềm hân hoan say sưa này.

Giờ là lúc để chúng ta tích lũy thật nhiều sức mạnh yoga. Chuẩn bị trạng thái sau cùng của chúng ta. Hôm qua BB cũng nói: Hãy tích lũy sức mạnh tĩnh lặng của con. Hãy có thói quen đến với BB trong 1 giây. Hãy có sức mạnh kiểm soát tâm trí đến như vậy. Khi nào các em bảo tâm trí dừng lại trong 1 giây là nó phải dừng lại, còn khi các em bảo nó là đến vùng tinh tế thì các đi đến đó. Khi em bảo đến thế giới vô hình thì nó nên đến đó trong 1 giây. Các em nên có thực tập như vậy.

Khi các em có thể kiểm soát tâm trí của mình ở đây thì sau này các em mới trị vì thế giới được. Nếu các em không kiểm soát được tâm trí của mình ở đây thì hãy quên chuyên trị vì thế giới ở thời kì vàng.

Càng thực tập bài tập này nhiều bao nhiêu, các em càng tiến nhanh đến trạng thái hoàn hảo bấy nhiêu.

Đừng đưa ra lời biện cố. Chúng ta có thói quen đưa ra lời biện cố rằng chúng em còn mới lắm. Các em có thể đưa ra lời biện cố nhưng các em không thể nói với BB rằng: BB con còn mới lắm, để người cũ cai trị vương quốc được rồi, còn chúng con hạnh phúc làm người hầu cũng được. Nếu các em biện cố tôi còn mới lắm, tôi không làm được việc này việc kia thì BB bảo Ok, thôi con làm thần dân cũng được.

Đến thời kì vàng hay bạc là tùy và trạng thái của các em. Do vậy, hãy tích lũy sức mạnh nhiều hết sức có thể. Hãy hấp thụ nhiều đức hạnh hết mức có thể và để ý để thấy rằng các em không có dấu vết của thói tật nào hết.

Thanh khiết không chỉ có nghĩa là tịnh thân mà thanh khiết có nghĩa là, tuyệt đối không có thói tật nào. Trong suy nghĩ, lời nói, hành động không nên có bất kì một sự ô trọc nào. Suy nghĩ tiêu cực, suy nghĩ lãng phí, suy nghĩ ô trọc.

Không chỉ chúng ta không nên có gắn kết với bất kì ai mà các em không nên có bất kì thói không ưa nào đối với bất kì ai. ***Luôn có những lời chúc lành và tình cảm trong sáng cho tất cả mọi người.***

Đặc biệt BB nhấn mạnh ngày hôm qua, không được câu thả, bởi vì thói câu thả, lười biếng, mệt mỏi, căng thẳng, gà gât,..đấy không phải là những tâm ấn của Brahmin. Nếu các em mệt mỏi, có nghĩa là em ý thức cơ thể. Nếu em căng thẳng, nghĩa là các em không thư thái. Cho nên, hãy đặt mục tiêu, trở nên thật mạnh mẽ. Để được như vậy, hãy nỗ lực mãnh liệt.

**Giờ là lúc để chúng ta nỗ lực mãnh liệt.**

Khoa học và Jadavart, kodavat đang càng ngày càng mạnh lên. Vào bất cứ lúc nào sự phá huỷ cũng có thể xảy ra. Điều chúng ta cần phải làm là trước khi có sự phá huỷ thì phải sẵn sàng. Luôn luôn sẵn sàng. Đừng nghĩ rằng mình còn nhỏ hay mình bận quá. Quãng thời gian này ai cũng bận. Công việc đời thường, nhu cầu đòi hỏi, gia đình và công việc phục vụ cũng cần phải làm rất nhiều nữa nhưng hãy có sự cân bằng giữa phục vụ bản thân và phục vụ người khác. Bởi sự chú ý của chúng ta nên để có Amrit vela mạnh mẽ, cả ngày là một karma yogi, buổi tối 30 phút thiền, buổi tối trước khi đi ngủ cũng hãy có yoga.

Hôm qua và hôm nay BB cũng nói: trở nên hoàn toàn tách rời.

Vậy hãy kiểm tra em có bất kì gắn kết nào đối với cơ thể hay không? Cơ thể của tôi có lôi kéo trí tuệ của tôi hay không? Có bất kì con người nào thu hút trí tuệ của tôi hay không? Thay vì nghĩ về BB thì tôi lại nghĩ, sức khoẻ của tôi không ổn lắm, tôi có nên ăn cái này hay làm cái này cái kia hay không? Không biết có nên đi gặp bác sĩ này hay bác sĩ kia hay không, cân nặng bao nhiêu,..đừng nghĩ quá nhiều về cơ thể. Hãy để ý chăm sóc. BB bảo hãy yêu quý cơ thể của mình, chăm sóc cơ thể của mình thế nhưng không nên bị thu hút,

bị cơ thể lôi kéo thu hút, dù họ là giáo viên Brahmin, bạn Brahmin,..BB là Bạn duy nhất của chúng ta. Hãy luôn ghi nhớ trong đầu như vậy.

BB là người Bạn duy nhất của tôi và những người này là những cánh tay hợp tác của tôi. Chúng ta phải làm việc chung với nhau để hoàn thành công việc của BB. Mục tiêu trong cuộc sống nên là tôi phải trở thành BAPSAMAN hoặc là hoàn hảo, hiển lộ BB cho tất cả mọi người. Kể cả khi chúng ta trao kiến thức – hãy có mục tiêu rằng: trí tuệ luôn kết nối với BB. Làm cho trí tuệ của họ nối kết với BB chứ không phải của tôi. Hãy để cho họ nhận lấy gia tài trọn vẹn từ BB.

Trí tuệ của chúng ta càng kết nối với BB thì chúng ta càng nhận được lời chỉ dẫn từ BB một cách trực tiếp. Bởi vì, trong thờ cúng trí tuệ của chúng ta thường kết nối với các vị thần, guru, ẩn sĩ, các đạo sĩ,...tất cả mọi người kể cả những người đời thường. Bây giờ chỉ một BB mà thôi, không ai khác.

**Hãy có mục tiêu: TÔI CHỈ CÓ MỘT BB VÀ KHÔNG AI KHÁC!**

Chúng ta cần phải chú ý đến điều gì? Ngày nay có hai điều mà chúng ta phải hết sức chú ý:

1. Không lãng phí thời gian, năng lượng, tiền bạc, suy nghĩ. Nếu chúng ta để cho tâm trí thoải mái tự do, nghĩ gì thì nghĩ, cảm thấy gì thì cảm thấy. Giờ chúng ta phải kiểm tra. Tôi chỉ có những suy nghĩ cần thiết, tối thiểu, những cảm xúc tốt đẹp. Ngay khi cảm xúc tiêu cực đến, đuổi nó đi ngay, không có viện cớ nào hết. Rằng họ làm như thế cho nên là tôi mới không cảm thấy như vậy. Không có sợ hãi. BB là đồng hành của tôi. BB là người bảo vệ của tôi, tôi ở dưới vòm bảo vệ che chở của BB. Tôi là Shiv Shakti, tôi là chủ nhân toàn năng. Hãy có nhận thức như vậy, rồi sẽ không còn nỗi sợ. Những ai làm điều sai trái mới sợ còn những người chân thật sẽ không có nỗi sợ nào. Những người có ý thức cơ thể mới sợ.

Tôi có thể bị ngã, tôi ốm đau thì sao, tôi bị bôi nhọ, tôi sợ bị phê bình,...tất cả những nỗi sợ như thế đều là ý thức cơ thể. Tôi không nên sợ hãi bởi bất kỳ ai hay bởi bất kỳ cái gì. Không sợ bị phê bình hay bị bôi nhọ. BB nói: nếu có ai bôi nhọ các con – hãy nghe bằng tai này và cho ra bằng tai kia. Không chấp nhận bất kỳ lời phê bình hay chê trách nào. Nếu các em chấp nhận – các em sẽ cảm thấy bị tổn thương.

Mama thường hay nói chẳng hạn: một ai đó cho các em một quả bị hư thối thì các em bảo gì? Cảm ơn tôi vừa dùng bữa xong, tôi không ăn thêm gì được nữa. Hoặc nếu các em không nói không được thì hãy lấy thức ăn ấy và quẳng vào trong thùng rác. Tương tự, nếu như có những ai nói những lời xấu xa thì hãy vứt vào thùng rác. Nghe bằng tai này và để nó ra bằng tai kia. Hãy sử dụng kiến thức ở từng bước một.

2. Luôn nhớ đến BB. Sự tưởng nhớ đến BB như là sự bảo vệ chúng ta vậy. Chúng tôi thường hay so sánh: chúng ta giống như những chiến binh đang ở trên chiến trường của hành động. Những chiến binh thì luôn luôn cân – ngày trước thì họ hay có khiên bằng sắt thép, bây giờ họ có áo chống đạn. Chúng ta cũng nên mặc áo chống đạn là yoga và rồi không có gì bắn trúng trái tim chúng ta được nữa. Nếu không, đôi lúc cái gì đó bắn trúng trái tim của chúng ta và chúng ta cảm thấy vô cùng đau khổ. Nếu như có bất kỳ ai đó nhận đau khổ nghĩa là yếu đuối, nghĩa là họ đã không sử dụng kiến thức, không có yoga tốt cho nên mới nhận đau khổ.

Là một đứa con của Đại dương Hạnh phúc thì làm sao chúng ta có thể có khổ đau được? Giờ hãy trở thành linh hồn am hiểu kiến thức, linh hồn yogi rồi thực hành trở nên dễ dàng và phục vụ sẽ là tự động.

Ngày nay, phục vụ quan trọng nhất, chính là phục vụ qua tâm trí và phục vụ qua trạng thái. Chúng ta càng là yogi mạnh mẽ nhiều bao nhiêu thì ngay khi người ta đến với chúng ta – họ sẽ thấy được hình ảnh của BB trên vàng trán của chúng ta. Họ sẽ thấy một vị thần đặc biệt hiển lộ trên gương mặt của chúng ta.

BB nói: gương mặt, diện mạo của các con nên làm được phục vụ mọi lúc.

Hãy có mục tiêu là hãy có trạng thái thật mạnh và tất cả mọi chuyện sẽ trở nên dễ dàng. Mọi quan hệ của các em với người sẽ được cải thiện và phục vụ của các em cũng được diễn ra một cách tự nhiên.

Tôi vừa ngồi với nhóm Brazil và họ hỏi câu hỏi: Thời kì chuyển giao đang tiến lên và những tài khoản nghiệp giữa những Brahmin cũng gia tăng. Đầu tiên, chúng ta có những tài khoản nghiệp với những người đời thường. Ngay khi chúng ta đến với kiến thức họ sẽ chống đối chúng ta. Rằng đây là một đạp mới, rằng họ đã tẩy não các anh, làm sao lại ăn chay, không được làm thế này thế kia, ... tất cả những loại như vậy là sự chống đối. Và rồi chúng ta cũng phải thanh toán tài khoản nghiệp giữa những Brahmin. Bởi vì, mâu thuẫn, căng thẳng, cạnh tranh, ganh đua, đố kỵ, ganh ty,...sau những mối tương tác với những Brahmin, chúng ta nên làm gì?

Việc chúng ta cần làm là: Phải có kiến thức và Yoga đầy đủ.

Nếu tôi có kiến thức, am hiểu kiến thức thì tôi sẽ dịu dàng, ngọt ngào, nhẹ nhàng.

Nếu yoga của tôi mà tốt thì trí tuệ của tôi trong sạch và sáng tỏ. Tôi sẽ nhận được sự mách bảo từ BB cần phải làm gì hay không được làm gì. Thay vì, đấu đá và mâu thuẫn xung đột, việc chúng ta cần phải làm là vô cùng ngọt ngào. Chúng ta vẫn đưa ra quan điểm của chúng ta nhưng đôi lúc chúng ta cần phải linh hoạt và đôi lúc chúng ta cần phải kiên quyết trong quyết định của mình và rồi chúng ta sẽ biết mình nên yêu thương hay là luật lệ. Yêu thương, ngọt ngào hay cần phải nghiêm khắc. Có lúc chúng ta cần phải nghiêm khắc nhưng có lúc cần phải ngọt ngào.

Khi trí tuệ của chúng ta trong sạch và sáng tỏ, chúng ta biết rõ cần phải làm gì. Bởi chúng ta luôn ổn định vững chãi. Chúng ta mạnh mẽ và tích cực nên các mối quan hệ sẽ được cải thiện và trạng thái cuối cùng sẽ là những tâm ấn ô trọc nhất bởi đó là thứ khó chinh phục nhất, đó là thứ chúng ta phải vô cùng thận trọng.

Câu hỏi hai là những tài khoản nghiệp với người đời thường. Bởi vì có một số người có người thân lớn tuổi, họ muốn được chăm sóc, phục dưỡng. Có một số người là cư dân trung tâm thì cũng phải đi phục vụ mẹ vì mẹ già và ốm. Một số người có con đã lớn nhưng đòi hỏi giúp đỡ về tài chính,...có những nghiệp đối với những người đời thường cần phải thanh toán.

Điều tôi gợi ý cho họ là: Không nghi ngờ gì là nhiệm vụ của chúng ta phải chăm sóc cha mẹ hoặc con cái. Bất kì đó là ai nhưng đừng nhận trách nhiệm toàn bộ. Nếu có ba người con thì chia đều ra, trách nhiệm được chia sẻ đều cho các con với nhau chứ không phải chỉ có một người. Không nên là vì chúng ta không lập gia đình, mà chúng ta nhận trách nhiệm hết vào mình. Không nhận trọn vẹn như vậy. Nếu cha mẹ lớn tuổi, hãy chia sẻ trách nhiệm đều nhau bởi chúng ta nhận được nuôi dưỡng từ cha mẹ là như nhau. Hoặc ai có con cái lớn thì để cho chúng tự nhận trách nhiệm, nếu chúng đã lớn. Hãy để chúng tự lo về tài chính của mình.

Chúng ta phải khôn ngoan và có kết nối yoga chính xác, am hiểu kiến thức chính xác để có thể ứng xử với những tình huống như thế. Nếu không, chúng ta lúc nào cũng phải ở đó.

Cuộc đời Brahmin nên là dễ dàng và luôn cảm thấy tiến bộ. Các em nên cảm thấy rằng tôi đang tiến lên mọi lúc chứ không cảm nhận mình đang tụt lùi. Liên tục kiểm tra. Biểu đồ là thứ hết sức cần thiết đối với Brahmin. Hãy liên tục kiểm tra và xem mình đã tiến bộ ở mức độ nào và nỗ lực để đạt được trạng thái cuối cùng càng sớm càng tốt.

## **MỘT SỐ CHIA SẺ NGẮN SAU MURLI CỦA DIDI NIRMALA**

**Để chúng ta trở nên tách rời đối với cơ thể.**

Hãy cảm nhận ánh nhìn drishti từ BB và cảm nhận Người có một lực hút như Thôi Nam Châm đưa chúng ta vượt thoát khỏi trạng thái ý thức cơ thể, không còn cơ thể. Chúng ta sẽ nhận được sự giúp đỡ của BB trong việc này.

Hãy hình dung gương mặt BB, drishti của Người và BB như Thôi Nam Châm, Shiv BB hút mình vào trong trạng thái ý thức linh hồn. Khi bạn ngồi xuống, hãy có cảm nhận đó – còn khi chúng ta bước đi, di chuyển, khi chúng ta ăn, hãy nhớ câu chú niệm mà BB đã trao cho mình: Lúc này là hành trình chúng ta trở về nhà.

Đến lúc quay trở về nhà rồi. Đây là lúc phải trở về nhà.

Một cách tự nhiên, không còn gì lôi kéo chúng ta được nữa. Đây là hành trình quay trở về. Chúng ta phải có sức mạnh để bay. Đây là thời gian duy nhất Thượng Đế đến để mang chúng ta trở về nhà. Việc học của chúng ta có thể được đáp trả. Không có cơ hội nào khác.

BB đang trao cho chúng ta sự giúp đỡ đặc biệt để làm chúng ta tiến nhanh, đi mau về trước. Một lời chúc phúc cho những ai bước vào phần vai avyakt – một ngày tĩnh lặng. Chúng ta hãy cùng tận hưởng với BB, chuẩn bị trong yoga để có được những trải nghiệm. BB đã hoàn thành trách nhiệm đến với chúng ta rồi và bây giờ là lúc chúng ta phải đến với BB.

### **Giáo viên, người thân nhiều khi khiến cho chúng ta nghi ngờ bản thân.**

BB nói: Con là linh hồn đặc biệt, con là linh hồn ngọt ngào, linh hồn hướng thượng,... nhưng mà chúng ta có cảm nhận được đâu. BB đã trao cho chúng ta hàng trăm tước hiệu và bảo chúng ta con là như thế đấy.

Con là con người hướng thượng nhất. Kiểm tra xem chúng ta như thế không? Khi chúng ta nghe murli, hãy coi là BB đang nói với tôi. Các em càng chấp nhận những lời BB nói là đặc biệt dành riêng cho các em thì các em sẽ thấy được tình yêu thương dành cho bản thân. Khi chúng ta có lòng tự trọng rồi thì chúng ta có thể trao cho người khác được. Khi chúng ta có tình yêu thương cho bản thân rồi thì tự động yêu thương cho người khác.

Chúng ta không nên có kì vọng rằng người khác nên yêu thương mình mà hãy nhận ra BB yêu thương mình quá nhiều. Tôi là linh hồn đặc biệt, vậy tại sao lại trông chờ người khác phải yêu thương tôi, tôn trọng tôi? Tôi càng sử dụng kiến thức nhiều, yoga nhiều và làm cho trạng thái của tôi mạnh mẽ, tôi không những duy trì lòng tự trọng mà còn có lòng hăng hái nhiệt tình rằng ai là người dạy cho tôi và tôi sẽ trở thành gì trong tương lai?

Lúc này, cả thế giới đang lang tìm kiếm để nhận tình yêu thương từ Thượng Đế. Thậm chí, họ còn mong chờ có linh ảnh về Thượng Đế còn bây giờ? BB đang ở ngay trước bạn. Ngày nào BB cũng nói chuyện với chúng ta.

Murli là cuộc trò chuyện tương giao giữa chúng ta và BB. BB nói với chúng ta, chúng ta là con của Người. Chúng ta có cơ hội trò chuyện cùng Người.

Tôi luôn nói với niềm hân hoan rằng: không chỉ tôi học với BB mà tôi cũng đã được gặp BB rồi. Hãy có nhận thức “tôi là ai?”, tôi đã nhận được gì từ BB,...với thật nhiều niềm hạnh phúc rằng tôi là con của Đại Dương Hạnh Phúc. Nếu mà tôi có đau khổ nghĩa là tôi đã quên mất tôi là con của ai. Tình huống sẽ đến, sự phi báng ở ngay đó,...nhưng đừng có quên tôi là con của BB. Tôi đang ở dưới vòm che chở của BB. Chính nhận thức này, nhận thức về sự đồng hành với BB thì tôi trở nên vượt thoát khỏi mọi trở ngại.

Tôi là linh hồn mạnh mẽ, tôi có thể làm mọi điều. Chẳng điều gì ngăn trở tôi tiến lên phía trước. Tôi là Shiv Shakti. Tôi là chủ nhân đối với Đại Dương Hạnh Phúc. Tôi là con người hướng thượng nhất....từ đó tôi có được hạnh phúc, niềm hân hoan say sưa.

BB nhấn mạnh rất nhiều về giá trị của thời gian. Tôi không nên lãng phí về thời gian để suy nghĩ về người khác, nói chuyện về người khác, lo lắng về người khác, nhìn ngó người khác,...KHÔNG! Không có suy nghĩ lãng phí tiêu cực gì hết. Thời kì chuyển giao là thời gian quý giá, tôi không nên lãng phí dù một suy nghĩ, một khoảnh khắc nào cả. Hãy trở nên tâm linh. Chúng ta không cần phải lãng phí thời gian của mình vào quần áo, ăn mặc. Lúc nào cũng áo quần, đến những nơi chăm sóc sắc đẹp,...mà hãy đơn giản, tâm linh.

BB nhấn mạnh về sự thanh khiết, nghĩa là không ý thức cơ thể, không bị ấn tượng bởi ai, không bị gắn kết bởi ai khác, không bị thu hút bởi tên gọi hay hình dáng của bất cứ ai mà tôi phải trở nên ý thức linh hồn, rồi tôi sẽ trở nên giống với điều mà tôi sẽ trở thành. Nghĩa là trở nên ngang bằng với Người Cha, sẽ không còn khó khăn nào nữa. Một khi tôi có mục tiêu trở nên như thế. Hãy chú ý, cố gắng và mạnh mẽ nhiều hết mức

có thể trong thời gian ngắn ngủi này. Đừng đưa ra lời biện hộ nào. Thời kì chuyển giao không phải là thời kì để đưa ra lời biện hộ. Tình huống như thế này đây, người ta như thế này đây nên tôi như thế,...hãy luôn nhắc nhở bản thân tôi là Shiv Shakti, tôi là mạnh mẽ, tôi sẽ không bị mắc bẫy vào trong tâm ấn, bản tính,...

## TÂM ÁN THỜI KÌ VÀNG – Ken bhai

Suy nghĩ là linh hồn tự nói với mình. Điều này là không thật, không thật ở thời kì vàng bởi ở trong thời kì vàng thánh thần không tự trò chuyện với mình. Hãy tự nhìn xem, con gà trống mới đẹp làm sao, hay làm thế nào để tôi có cái viman tốt nhất hoàn toàn không có những suy nghĩ như vậy. Bạn hoàn toàn không nói chuyện với chính mình.

Do vậy, thực hành thời kì vàng chứ không phải tự nói chuyện với chính mình mà là thực hành, đừng dùng suy nghĩ. Không cần suy nghĩ gì hết, chỉ cần thực hành. Điều này có thể không? Nếu bạn đi vào thiền định thật sâu, không còn từ nào để nói nữa thì đó là trạng thái hoàn hảo. Chỉ còn lại những trải nghiệm thuần khiết.

Bạn nghĩ nó có thể diễn ra ở đây, ở Madhuban không?

Thường thì chúng ta đàm tiếu với chính mình và khi gặp những người khác chúng ta cũng đàm tiếu với họ. Do vậy, trong một khoảnh khắc, hãy thực hành không trò chuyện với mình trong vòng một giây, chỉ thực sự là chính mình. Tôi là ai, tôi cứ là chính mình mà không cần nói gì hết mà chỉ là chính mình thôi. Không cần nhìn đồng hồ, không cần biết thời gian là bao nhiêu, chỉ cần đi qua đi lại và ở trong trạng thái là chính mình. TÔI LÀ... không cần nói với cả chính mình. Ở trong hiện tại.

Khi có traffic control chúng ta ở trong trạng thái này.

Chỉ đơn thuần là một linh hồn, cơ thể chỉ là biểu lộ sự mở rộng của linh hồn. Tôi đơn thuần là một linh hồn. Hoàn toàn ở trong hiện tại, hoàn toàn không có khoảnh khắc trước đó hoặc sau đó. Hoàn toàn có mặt ở trong hiện tại.

Bạn cảm thấy thế nào? Kết nối với điều này, tôi cho phép trí tuệ, tâm trí và tâm ấn hợp nhất với nhau, làm cho chúng kết hợp với nhau thành một. Chúng đơn thuần kết hợp với nhau tạo ra kết quả theo cách mà mọi thứ trong thế giới vật chất nó liên hệ đến sự hé lộ của tâm ấn. Những tâm ấn hé lộ và tạo ra thế giới vật chất. Ngay cả cơ thể của chúng ta, tâm ấn cũng quyết định chúng ta sinh ra ở một gia đình nào đó. Chính cả cơ thể này cũng được tạo và tất cả mọi thứ được tạo ra theo tâm ấn.

Ở trong thời kì vàng chỉ có một thứ tiếp diễn. Vậy ngôn ngữ của tôi nếu rất ít từ ngữ, mọi thứ nó là, chúng ta không cần phải đặt tên cho những thứ diễn ra, cũng không phải xác định điều này điều kia. Chỉ trong thời kì đồng chúng ta mới phải đặt cho nó một cái tên để xác định, để nghĩ và để đảm bảo rằng nó được phân loại theo các đẳng cấp khác nhau. Để cho ra một ý nghĩa nào đó nhưng thực ra không có nghĩa.

Ở thời kì vàng mọi thứ chẳng có tên, chỉ có vài danh từ mà thôi, chỉ những thứ thiết yếu mới có tên. Không có bổ ngữ, danh từ hay tính từ. Không có cái này đẹp, cái này xấu, cái này lớn, cái này nhỏ,... Do đó, cũng không có động từ bởi vì hoạt động của tôi đơn giản.

Có thể là suốt cả ngày, chúng ta chỉ có khoảng 10 từ ngữ.

Nếu muốn ở trong thời kì vàng, tôi phải giảm bớt từ ngữ của tôi, cái từ diễn của tôi.

Thực hành không phải dễ.

Bắt đầu từ sáng và trong suốt cả ngày chúng ta không đặt tên cho bất cứ cái gì, chỉ có Một. Không dễ đúng không nào?

Những định nghĩa chúng ta giữ trong đầu thực sự nó không tồn tại ngoại trừ có trong đầu của mình. Người này thế này, người kia thế kia,..thực ra nó không đúng. Nếu mình xác định một người nào đó nhưng người đó lại định nghĩa mình hoàn toàn khác. Vậy ai là người đúng? Có thể chính người đó cũng chẳng đúng. Người này thế này, người kia thế kia,... thực ra nó chỉ là ego của tôi. Chúng ta phán xét lẫn nhau.

Bây giờ mọi thứ và mọi người đều có tên nhưng tôi bây giờ thực hành chẳng còn tên tuổi nào tồn tại ở trong đầu óc tôi. Không có một định nghĩa nào ở trong đầu óc tôi hết – chỉ thương thức. Đây là điều cần thực hành

không chỉ trong phòng này mà chúng ta giữ ít nhất 1g đồng hồ sau đó mở rộng ra. Không đặt tên cho bất cứ thứ gì – con người hay đồ vật,... bất cứ gì.

Vậy mối quan hệ của tôi với cơ thể sẽ như thế nào? Khi đứa bé được sinh ra, nó chẳng biết bất cứ thứ gì, nó không biết tay ở đâu, ngón tay bắt đầu như thế nào,... nó không có cảm nhận tách biệt. Khi chúng ta sinh ra, ý thức linh hồn một cách tự nhiên, vậy ý thức linh hồn một cách tự nhiên nghĩa là gì?

Tôi linh hồn mà không cần nói tôi là linh hồn và tôi có cơ thể này. Cái này là mắt này, cái này là tay,... nó là sự mở rộng chứ không phải cùng một thứ. Tôi không biết cái tay tôi bắt đầu từ đâu, trái xoài bắt đầu từ đâu,... cảm nhận tách bạch. Do vậy, ý thức linh hồn một cách tự nhiên là gì? Không phải tôi cứ ngồi nghĩ tôi là linh hồn, tôi là linh hồn,...

Brahma Baba phải ngồi viết mỗi ngày 200 lần tôi là linh hồn, vợ tôi là linh hồn,... đó là cố gắng khắc vào trong ý thức của mình. Khi chúng ta đi lại, mọi người cứ đi như bơi mà không nghĩ đến tay chân gì. Đương nhiên phải có việc phải làm và mọi thứ trôi chảy một cách dễ dàng.

Giờ mời các bạn đứng lên, hơi khó khi thực hành trong phòng này. Không cần phải nhảy nhót gì đâu. Bây giờ để linh hồn ngồi đúng vị trí của nó. Hãy hình dung những tia sáng Mặt Trời đang chiếu đến cơ thể bạn và linh hồn bạn đang trao những tia sáng cho cơ thể. Thật sự linh hồn trao ánh sáng cho tất cả các tế bào trên cơ thể. Khi linh hồn ra khỏi cơ thể thì các tế bào chết bởi ánh sáng tắt. Hãy cảm nhận bạn linh hồn trao ánh sáng cho cơ thể nếu không nó chỉ là thứ vật chất. Cảm nhận ánh sáng linh hồn tràn đến đôi tay của bạn, hãy nhìn vào bàn tay của bạn và bạn cảm nhận tôi linh hồn trao ánh sáng cho đôi tay để nó có thể cử động, nó có thể múa,... đưa bàn tay lên trên, bạn chuyển động đôi bàn tay của bạn. Chính linh hồn trao ánh sáng đến từng tế bào trên cơ thể,...

Bây giờ các bạn có thể ngồi xuống. Thậm chí khi làm điều đó bạn cũng đừng để mất đi ý thức của mình. Tôi nghĩ ở thời kì vàng chúng ta không thể đứng hoài mà cũng có những cái ghé rất đẹp. Nhưng hãy hình dung sức mạnh của ý thức linh hồn.

BB nói chúng ta có những cái máy bay rất đẹp. Chúng ta chỉ nghĩ mình linh hồn hoàn toàn khác biệt với cơ thể, linh hồn trao tâm trí của mình cho thời kì vàng. Khi chúng ta đánh mất đi sức mạnh của mình, thanh khiết của mình, mọi thứ phân rã. Chính linh hồn cùng với nhau một cách tập thể tạo ra thời kì vàng.

Về mối quan hệ của chúng ta ở thời kì vàng sẽ ra sao? Chúng ta như thế nào khi ở cùng với nhau? Ở đó không có từ yêu thương nên chúng ta cũng không nói đến từ yêu nữa. Những từ ngữ của chúng ta ở đây không thể mô tả được, các họa sĩ ở đây cũng không thể vẽ được.

Một lần tôi hỏi Dadi Gunza cơ thể thời kì vàng như thế nào? Bà nói nó trở nên trong suốt chứ không đậm đặc như thế này. BB nói cả vàng cũng rất là nhẹ. Do vậy, nhưng thứ khác còn nhẹ hơn vàng thì nghĩ xem cơ thể của chúng ta lúc đó nhẹ như thế nào.

Không thô như lúc này và chúng ta cũng không cảm nhận người nọ người kia chia cắt như thế này. Chính ego mới chia cắt. Tôi là thế này, tôi phải chăm sóc những thứ của tôi,... để tôi nỗ lực, để tôi phải suy nghĩ,... không có cảm nhận người nọ cô lập với người khác. Do vậy, cảm nhận chúng ta là một bởi không có ego, không có sự phân cách. Chúng ta có ý thức của mỗi một cá nhân nhưng không có đến mức mỗi một người tách bạch giống như ở thời kì sắt. Mỗi người như bị đúc. Đúc nghĩa là không có khả năng thoả mãn. Cho dù làm gì cũng không hạnh phúc được. Tiếng Hindi, duk nghĩa là không có khả năng thoả mãn hài lòng được.

Ở thời kì vàng thì ngược lại, dù chúng ta làm gì cũng không thể buồn được. Không có mâu thuẫn bên trong cũng không có mâu thuẫn bên ngoài.

Hãy nghĩ đến lần cuối cùng bạn có mâu thuẫn với ai đó. Thật sự thời kì sắt, những tâm án này chẳng có ý nghĩa gì trong tương lai. Chính những tâm án này giam chúng ta trong ngục tù, chúng ta chiến đấu với mình, chiến đấu với người khác, chiến đấu về mặt tinh thần. Tôi sẽ nói điều này, tôi sẽ nói điều kia nếu tôi gặp họ



lần tới...không có chuyện nào như thế ở thời kì vàng. Những gì tôi làm cho tôi, tôi sẽ làm cho mọi người. Thậm chí tôi cũng chẳng cần biết điều đó nữa.

Chúng ta chẳng bao giờ bất mãn bởi chẳng có gì làm chúng ta thất vọng.

Khi chúng ta là một, chỉ có một niềm hạnh phúc, tất cả đều cùng với nhau thì không có từ ngữ nào có thể miêu tả được. Đương nhiên, cái nhìn cho nhau là thanh khiết.

Murli hôm nay trong lời chúc phúc cũng là ánh nhìn thanh khiết. Tâm ấn hoàn hảo bộc lộ ra và tạo ra những cảnh ở bên ngoài.

Thực hành mà chúng ta có thể có liên hệ đến cái nhìn của mình. Chúng ta có thể thực hành ánh nhìn này ở khắp nơi. Thực hành một ánh nhìn thanh khiết tự nhiên – nhìn mọi thứ như là sự mở rộng của thanh khiết. Nếu bạn có cái nhìn thanh khiết thì bạn chẳng thấy có gì sai hết. Đó là trải nghiệm khi chị đi thiếc vào thời kì vàng trong cuốn Adidev. Sự thanh khiết đến mức không có bất cứ gì là sai.

Hãy hình dung cái nhìn thanh khiết như một con thiên nga nhưng tôi nghĩ nó còn hơn nhiều so với một con thiên nga. Thiên nga vẫn phải nỗ lực để phân biệt giữa ngọc trai và đá. Thời kì vàng trạng thái vượt lên trên sự phân định, vượt lên trên mọi sự ô trọc ghi ở bên trong. Hãy hình dung ánh nhìn như thế.

Mối quan hệ của chúng ta với thế giới thì tùy thuộc vào chúng ta. Nếu tôi tiếp tục ghi những thứ sai thì đó là do tâm ấn của tôi nó như vậy và tôi nhìn thấy những thứ đó. Rất ít người ở trong thời kì vàng. Không có ego để chia cắt mọi người. Tất cả là một, chỉ đơn thuần là, trong trạng thái tất cả là một, tất cả đều cùng nhau, tất cả mọi người đều có cùng một cảm nhận. Hãy hình dung, không có hàng trăm tâm ấn đang vận hành trong đầu của mỗi người mà chỉ có hiện tại, sự thanh khiết của tất cả đang cùng với nhau.

Hãy quan sát cách tôi có thể giữ được trạng thái trong hiện tại, tất cả đều đang cùng với nhau, chỉ một thứ mà tất cả đều cùng với nhau.

Mối quan hệ của tôi với tự nhiên, với vật chất sẽ như thế nào?

Có một vũ điệu đúng không? Linh hồn nhảy múa với vật chất và vật chất cũng nhảy múa với linh hồn. Tôi nhớ một lần BB mô tả một người là hiện thân của thành công. Người nói rằng: người chủ nhân đã đến, khi chủ nhân đi thì vật chất tan đi chào đón. Vật chất thể hiện trạng thái linh hồn.

Do vậy, nếu chúng ta nhìn vào thế giới ngày hôm nay với các vấn đề về môi trường thì mọi người đều nghĩ rằng vật chất là cái gì đó bên ngoài và thấy rằng cần phải sửa chữa nó nhưng chúng ta thấy, vật chất thậm chí trong phòng này, chúng ta thấy kể cả bao bì đều xuất phát từ rừng. Thậm chí kể cả cơ thể của mình.

Thậm chí mỗi một nguyên tử ở thời kì vàng nó chỉ nhảy múa với linh hồn ở thời kì vàng. Không có gì thiếu hụt.

BB mô tả ở thời kì vàng ở trong murli nó vẫn tuyệt vời như thế nào. Trong murli tiếp BB nói cách chúng ta giao tiếp, cách chúng ta đi ngủ, ...không có gì dơ bẩn. Kể cả ô nhiễm cũng là tự nhiên.

Khi linh hồn thanh khiết, đẹp đẽ cùng với nhau thì một cách tự nhiên bộc lộ nhảy múa trong linh hồn. Điều tôi đề nghị đó chính là chúng ta phải có lòng nhân từ cho tự nhiên, có lòng nhân từ cho những thứ mà nó bị chuyển đổi. Chúng ta nói mẹ trái đất đau khổ nhưng thực ra chính chúng ta đau khổ. Đau khổ của chúng ta nó biểu lộ ra ở trên vật chất. Những hoang mang lẫn lộn của chúng ta nó trở thành sóng thần, trở thành động đất. Không phải bà mẹ trái đất tội nghiệp hay mặt trời tội nghiệp mà là chính chúng ta. Đó là lí do vì sao chúng ta phải chăm sóc cho trái đất để nó đạt lại trạng thái hài hoà trở lại cùng với chúng ta. Thực hành lúc này mà bạn có thể có là buông bỏ. Hãy để cho vẻ đẹp của tự nhiên nhảy múa với vẻ đẹp của chính bạn. Bạn có lòng nhân từ đối với các yếu tự nhiên cũng là có lòng nhân từ cho chính mình.

Điểm cuối cùng trong hoạt động của chúng ta trong thời kì vàng. Các bạn đứng lên và đi lại trong sự hoàng tộc. Hãy hình dung bạn là một hoàng tử công chúa của thời kì vàng. Mặc dù cơ thể có xấu xí như thế nào. Hãy nhìn người bên cạnh một cách hoàng tộc vương giả. Hãy cảm một cái gì đó và trao cho người bạn bên

canh theo một cách rất đường bệ nhất bạn có thể- bất cứ gì bạn có bằng thật nhiều lòng tôn trọng, rất là dễ dàng. Bạn đã giữ một cách rất hoàng tộc và bây giờ một cách rất đường bệ bạn hãy trao trả lại đồ mà bạn đã nhận được. Bây giờ bạn là một vị vua, đang ngồi trên ngai vàng của bạn. Hãy ngồi xuống một cách hoàng tộc nhất và đẹp đẽ nhất.

Tôi nghĩ sự hoàng tộc và đẹp đẽ nhất đó chính là hoàn toàn ở hiện tại, hoàn toàn tập trung vào chính mình nghĩa là không bị phân tán trong việc suy nghĩ điều gì xảy ra trước đó, điều gì xảy ra sau này mà hoàn toàn tập trung trong hiện tại. Những thứ này có sẵn bên trong chúng ta rồi. Chúng ta chỉ cần đem nó ra bên ngoài, không cần phải phải trí tuệ hoá. Những gì ở trong thời kì vàng nó đã có sẵn bên trong chúng ta rồi. Đó là lí do vì sao chúng ta có mặt ở đây. Chúng ta có mặt ở đây là bởi vì chúng ta đã từng ở thời kì vàng. Chúng ta có mặt ở đây để chúng ta quay trở về thời kì đó. Nếu chúng ta không có ở đó thì chúng ta không thể có mặt ở đây. Do vậy, hãy nhớ kĩ điều này.

Tương nhớ nghĩa là đem những tâm ấn hoàn hảo quay trở lại. Đó là lí do vì sao chúng ta muốn làm điều này, muốn làm điều kia là bởi chúng ta có những tâm ấn hoàn hảo. Nếu điều gì đó mà không hài hoà chúng ta cảm thấy bức bối là bởi có gì đó ở bên trong chúng ta nó nói với chúng ta rằng có cách tốt hơn. Đương nhiên chúng ta không thể làm thời kì sắt trở nên hoàn hảo được. Nó chỉ là lãng phí thời gian. Nếu chúng ta có làm nó thì chỉ tệ hơn thôi. Toàn bộ thế giới đang bị phân rã nhưng chúng ta phải đem thế giới của tương lai vào bên trong mình.

Tôi cũng có kiếp sinh tệ nhất và tốt nhất ở trong cùng một cơ thể. Không biết kiếp nào thắng bởi vì Maya tồn tại. Maya là cái tệ nhất của tôi. BB tạo cảm hứng cái tốt nhất trong tôi và cái tốt nhất trong tôi phải chiến đấu với cái tệ nhất trong tôi cái nào sẽ thắng. Cái tốt nhất phải thắng.

### **Đây là một số thực hành**

1. Để tâm ấn, tâm trí, trí tuệ hợp nhất – không còn sự phân chia nữa.
2. Cho phép mọi thứ tồn tại mà không cần đặt tên bất cứ thứ gì, không có từ ngữ nào
3. Sử dụng cơ thể như là sự mở rộng của linh hồn. Linh hồn vận hành qua đôi mắt, linh hồn vận hành đôi tay, bàn chân của mình
4. Mọi quan hệ của tôi đối với người khác. Hãy để ánh nhìn của tôi bộc lộ sự thanh khiết không có bất cứ sự phân biệt nào. Tôi không nhìn bất cứ gì sai bởi trong tôi không có cái gì nào về bất cứ gì sai.
5. Mọi quan hệ của tôi với tự nhiên. Hãy để vẻ đẹp của tự nhiên khiêu vũ với vẻ đẹp của chính tôi.
6. Hành động của tôi trôi chảy hoàng tộc, đường bệ biểu lộ được sự vĩ đại hoàng tộc của chính tôi.

Nhiều khi chúng ta không có cơ hội để thực hành tâm ấn thời kì vàng. Vì vậy, chúng ta phải tạo ra cơ hội để thực hành nó. Bất khi nào bạn có thể hãy là chính mình, là bản thể đích thực.

Dadi Gunza đã từng nói với tôi rằng: sự tương phản rất mạnh mẽ trong tâm trí của chúng ta giữa kiếp sinh sau cùng và kiếp sinh đầu tiên. Nếu tôi không nhận ra tôi đã trở nên ô trọc như thế nào. Mặc dù BB đã nói rằng đây là kiếp sinh ô trọc nhất của Brahma BB thì nó không có nghĩa được so sánh với những linh hồn bây giờ mà là so sánh kiếp đầu và kiếp cuối cùng của ông ta. Nếu chúng ta không nhận ra linh hồn chúng ta đã ô trọc như thế nào thì chúng ta có thể không nỗ lực để trở nên thanh khiết như chúng ta đã từng là. Nếu chúng ta nói mình ok và chung chung thì chúng ta sẽ trở nên biện hộ và cáo lỗi cho mình.

Nỗ lực duy nhất và không đúng là biện hộ.

Thiền

## CHARLIE & KEN BHAI LEAD MEDITATION

**CHARLI BHAI:** Cùng với BB tôi có thể cảm được trạng thái ngọt ngào trong một thế giới tĩnh lặng.

Tôi cảm nhận Người đang kéo tôi lên.

Tôi cảm nhận những làn sóng yêu thương đang tràn xuống tôi

BB con đang ngồi trước mặt Người, vào thời điểm này của vở kịch. Người đã xuoóng 83 năm trước đây. Người mãi mãi thanh khiết và không bao giờ bị ảnh hưởng. Người là Đấng Vĩnh Cửu, tràn đầy sự thật chân lý. Chỉ những linh hồn chứa đầy sự thật mới lan toả sự thật ra bên ngoài.

BB! Chính sự thật mà Người làm đầy con. Đây là Chân Lý cao nhất, là tinh hoa của chân lý vĩnh cửu.

Hết thời gian này đến thời gian khác, Người lại nói: con hãy Manmanabav! Hãy cảm nhận con là của Ta! Hãy hướng tâm trí con về Ta. Hãy hướng trái tim con về phía Ta. Con đưa toàn bộ tâm trí của mình tập trung vào BB để sự thật này đọng lại trong trái tim con. Con tràn đầy nhiệt huyết để sống cuộc đời này, trên con đường này, kết nối trở lại với đường tinh tế vĩnh cửu, với Đấng vĩnh cửu là sự thật là chân lý.

Vì con quan sát, thỉnh thoảng sợi dây tinh tế trí tuệ của con lại nhớ đến những con người, đến những tình huống,... con đã từng là gì, con đã từng làm gì,....

Con bắt đầu bị kéo xuống khỏi nguồn năng lượng thánh thiện trong tâm trí của con nhưng bây giờ BB, con đang ngồi trước mặt Người, với một suy nghĩ thanh khiết, không nghĩ về Người, không phải là tin tưởng Người mà cả những sợi dây tinh tế trí tuệ con hoàn toàn vào Người. Toàn bộ như một linh hồn vô thể xác, thoát khỏi lòng tự trọng tạm thời trong lòng quý trọng bản thân. Con làm đầy sợi dây trí tuệ của con một cách tinh tế bởi Đấng Yêu Dấu – Ánh sáng của Người đang chạm xuống con. Nguồn Năng Lượng thánh thiện của Người đang chạm đến con, làm tràn đầy tâm trí của con bằng sức mạnh của BB. Tình yêu thương của BB không chừa chỗ cho bất kì suy nghĩ nào mà chỉ có sự kết nối tinh tế, chỉ có sự thật và sự thanh khiết tràn vào đường dây dẫn của con. Sự kết nối này là Manmanabav. Là đích cao nhất của tâm trí nhân loại. Toàn bộ tùy thuộc vào tôi nhớ điều gì.

Bây giờ tôi tiếp tục giữ sự kết nối này, sợi dây kết nối của tôi giờ đi vào sâu hơn, sâu hơn sự kết nối với BB.

**KEN BHAI:** Manmanabav! BB là của tôi. BB nói: hãy là của Ta thông qua tâm trí con. Đó là điều BB gọi. Trong thế giới vật chất, thế giới của những hình dạng, chuyển động, thay đổi. Tâm trí tôi di chuyển, thay đổi quá nhiều. Bây giờ hãy quay trở lại trạng thái nghỉ ngơi. Quá nhiều kiếp sinh, quá nhiều những mối liên hệ, quá nhiều tầng lớp làm trở ngại giữa con và Người.

Bây giờ, điều quan trọng nhất chỉ đơn giản kết nối trở lại với hiện tại. Thế giới vật chất xung quanh cơ thể của con nó liên hệ với vai trò mà con trình diễn nhưng trước Người, con là quan trọng.

Tôi là một linh hồn vĩnh cửu. Tôi quay trở lại sự nối kết đích thực của mình, con cảm nhận Người nhưng con không thấy Người. Con cảm nhận Người – một sự hiện diện mạnh mẽ, vững vàng, ổn định. Những làn sóng của tình yêu thương vô điều kiện, không giới hạn của Người, chính là sự kết nối quý giá nhất.

Tất cả những gì thuộc về Người tràn đầy giá trị.

Hãy trở nên mạnh mẽ trong sự kết nối giữa trái tim của linh hồn và trái tim của Linh Hồn Tối Cao. Kích hoạt trạng thái nguyên thủy của tôi và con cũng cảm nhận được tình yêu thương của Người. Con cũng thấy vở kịch trần gian này giống như Người nhìn thấy. Con biết những gì Người biết. Chỉ có Người không điều gì khác, không ai khác. Con thuộc về nơi này, trước mặt Người.

**CHARLIE BHAI:** BB! Con giữ mình hoàn toàn có mặt trước Người – không có gì khác thu hút con. Người là thế giới của con. Con giống như một đứa trẻ nhỏ. Con cảm nhận được tình yêu thương thanh khiết. Hi vọng thanh khiết của Người tràn ngập toàn bộ sự tồn tại của con. Hãy đơn thuần cho phép chính mình hoàn

toàn đắm chìm sự thanh khiết, tình yêu thương và hi vọng của BB. Giống như Người, BB ơi! Con cảm thấy mình hoàn toàn vượt lên trên khỏi mọi ảnh hưởng vào lúc này. Con nhìn thấy tất cả mọi người là những linh hồn giống như Người. Con bắt đầu thấy ánh sáng, hoàn toàn tách rời nhưng mãi mãi yêu thương. Trong trạng thái này, con quan sát con đường đi của chính mình từ kí ức của con. Con quan sát con đường của mình như một vị thần, một thực thể thánh thiện được sáng tạo bởi BB. Con cũng quan sát phần vai của mình mà còn lại trong kí ức của con, những trải nghiệm, những kí ức về những tổn thương, những nỗi đau bên trong con và con tự hỏi trái tim mình. Thậm chí vào lúc này là đứa con của Người, con nhận dạng mình với ai vậy?

Tôi có phải là Majiabav – người nhìn thấy tương lai của mình với tình yêu thương về phần vai của mình trong vở kịch hay con vẫn cứ cho phép mình nhớ. Cho phép sợi dây tinh tế của trí tuệ tiếp tục bị ảnh hưởng bởi những tổn thương trong suốt nửa chu kì thứ hai của vở kịch.

Khi con cứ để cho những cảm nhận thấp kém đó trong khi đường dây của Thượng Đế lại bị quên đi. Bây giờ con nhìn thấy một cách rõ ràng.

BB! giờ Người đã dạy con những gì là thật và thuộc về Chân Lí nghĩa là nhớ đến Người. Manmanabav và nhớ đến điều kì diệu tương lai của con. Điều đó sẽ giữ tâm trí của con trong trạng thái cao nhất và phát toả những làn sóng cao cả nhất.

BB! Người dạy con nên nhớ điều gì và điều gì nên buông nó đi. Con đắm chìm tình yêu của Người và con cũng ở trong tình yêu thương tương lai của mình. Hình dạng tương lai của con như một thực thể thánh thiện.

**KEN BHAI:** Hình dạng tương lai – Vishnu. Quay trở lại sự kết nối nguyên thủy của mình. Con đánh thức được những tâm ấn nguyên thủy của mình mà nó đã ẩn trong một thời gian dài.

Tôi thấy Người và đắm trong tình yêu thương của Người, toả sáng lấp lánh, hoàn toàn tự do.

Trạng thái hạt giống của con mà Người đã gọi con quay trở lại được trải nghiệm nhiều hơn là suy nghĩ.

Trải nghiệm trên ngôi nhà cùng với Người nhưng Người làm đầy con không chỉ trên ngôi nhà mà ngay trong thế giới này, thế giới vật chất. Tình yêu thương, sức mạnh yêu thương kéo dài suốt nửa chu kì. Đó là sức mạnh của linh hồn đắm chìm trong nhiều kiếp sinh. Như vậy là lúc ban đầu tôi như thế nào?

Vào buổi bình minh của thế giới, Người đã trao cho con một cửa thừa kế vô hạn. Con chỉ cảm nhận sự thanh khiết và sự ngây thơ, tuyệt đối tự do trong tâm trí. Dễ dàng và hài hoà với tất cả mọi thứ xung quanh. Tràn đầy đến mức con chẳng thấy cần gì. Con chỉ giữ mình ở trong điều kì diệu này. Bằng cách nào mà Người đem con quay trở về trạng thái như ở trong nhà của mình và con như thế nào khi khởi đầu trong thế giới vật chất?

Vào buổi bình minh của tất cả mọi thứ, thật nhiều cảm nhận, lòng biết ơn và cảm nhận kì diệu về cửa thừa kế vô hạn mà Người đặt trước mặt con.

**CHARLIE BHAI:** BB! BB lắng nghe với cảm nhận ngọt ngào như thế nào. Người trao cho con cuộc đời đẹp làm sao. Khi nhớ đến Người và trở thành một công cụ, chỉ đơn thuần lan toả tình yêu thương và ánh sáng của Người vào trong thế giới đen tối.

BB! Khi con hoàn toàn đắm chìm ở bên trong Người, tâm trí của con có cảm nhận tuyệt vời. Đó là những làn sóng cao nhất, làn sóng của Người tràn ngập không gian thiêng liêng bên trong con. Con cảm thấy thật nhẹ nhàng, thật tự do. Tâm trí của con giống như một loại nước hoa thánh thiện và lan toả nuôi dưỡng những người xung quanh con và nuôi dưỡng bầu không khí xung quanh con. Chỉ đơn thuần quan sát tâm trí bạn đắm chìm Người và lan toả những làn sóng cao quý nhất ra bên ngoài thế giới theo một cách tự nhiên. Đây là phục vụ cao cả nhất.

Hãy để cho hương thơm của tâm trí bạn chạm vào trái tim của tâm trí của bất kì ai mà tôi tương giao với họ.

Gương mặt của tôi, đôi mắt của tôi, những làn sóng của tôi lan toả những điều mà tôi đã nhận lấy từ BB.

Bằng việc trở nên Manmanabav mà lan toả năng lượng đó ở bất cứ nơi nào cần đến, đến bất cứ con người nào mà tôi gặp gỡ.

BB ơi! Con bây giờ đang ghi phân vai vĩnh cửu của mình. Chỉ lúc này con mới biết đến Người và cũng chỉ lúc này con mới trở thành công cụ của Người và tình yêu thương của Người.

Hãy cảm nhận tâm trí của bạn giống như một ngọn hải đăng đang lan toả những làn sóng tinh tế nhưng vô cùng thanh khiết và mạnh mẽ đến mọi góc của thế giới tối tăm. Đó chính là phục vụ qua tâm trí. Kết nối với Một và lan toả đến mọi góc nẻo của thế giới.