

MỤC LỤC:

Chủ đề 1: TRẢI NGHIỆM KHO BẦU TÂM LINH TRONG CUỘC ĐỜI.....	4
5 dấu hiệu của một linh hồn có trải nghiệm tâm linh.....	6
8 khía cạnh trải nghiệm tâm linh bạn cần có.....	8
Ba điều đạt được khi chúng ta mang bất kỳ khía cạnh tâm linh vào thí nghiệm liên tục:.....	12
Chủ đề 2: BÍ QUYẾT HỌC MURLI HIỂU QUẢ.....	15
Vì hai mục tiêu mà chúng ta đến nghe Murli:	16
Ba phương pháp nghe Murli trong tưởng nhớ.....	17
Có hai phương pháp để chúng ta xoay nghiêng kiến thức:	22
Chủ đề 3: NGHỆ THUẬT AMRIT VELA.....	28
Những bí mật để có được yoga thành công vào giờ Amrit vela:	30
Tại sao ta cần phải đặt tầm quan trọng nhiều vào giờ Amrit vela như thế?	33
Những phương pháp để vượt qua giấc ngủ.....	35
Chủ đề 4: NGHỆ THUẬT Củng Cố Sức Mạnh Thanh Khiết.....	40
Đây là những gì mà suy nghĩ ô trọc cướp mất của chúng ta:.....	41
Chìa khóa giúp bạn giữ được trạng thái thanh khiết cao:.....	43
Chủ đề 5: TRẠNG THÁI THIÊN THẦN	49
Một thiên thần có hai phẩm chất chính:	51
5 thực tập cần có để trở thành thiên thần	51
3 bài thí nghiệm thiết yếu để trở thành thiên thần	61
THỰC HÀNH THIÊN: TRẠNG THÁI THIÊN THẦN.....	65
Chủ đề 6: NGHỆ THUẬT PHỤC VỤ QUA TÂM TRÍ.....	70
5 điều cần phải thực hiện nếu muốn phục vụ qua tâm trí.	73

Có 3 phương pháp để chúng ta phục vụ thông qua tâm trí.....	76
Bằng cách nào hay ở nơi đâu, tôi có thể phục vụ qua tâm trí?	77
Chủ đề 7: NÂNG CAO TƯỚC HIỆU LÒNG TỰ TRỌNG.....	86
10 lợi ích khi chúng ta ý thức về lòng tự trọng	91
Chủ đề 8: NGHỆ THUẬT ÔN LUYỆN CHO BÀI THI SAU CÙNG.....	98
10 bài cần học tử để dự bài thi sau cùng.....	99
Có 3 khía cạnh từ mong ước của người cha Brahma:	105
Chủ đề 9: NGHỆ THUẬT VÀO BẾP.....	107
Chủ đề 10: SỨC MẠNH CỦA ĐỘI QUÂN PANDAVA	122
Khía cạnh 1: Ego	123
Khía cạnh 2: Nghiền ngấm kiến thức.....	124
Khía cạnh 3: Sự cân bằng giữa yoga và phục vụ.	127
Chủ đề 11: MADHUBAN - THĂNG TRẦM VÀ NỔ LỰC.....	131

Chủ đề 1: TRẢI NGHIỆM KHO BÁU TÂM LINH TRONG CUỘC ĐỜI



Bằng việc quan sát mỗi bạn cầm lên một bông hoa, tôi cảm thấy vui lắm. Thực ra các bạn là những bông hoa thật đẹp và có chất lượng rất tốt (chứ không phải là số lượng) đang ngổi ở đây. Baba tự hội chúng ta thành chuỗi tràng hoa thật đẹp của Người.

Lần đầu tiên đến, tôi nhớ không có nhiều linh hồn như bây giờ. Thành quả này chứng tỏ cả gia đình Baba ở Sài Gòn đã làm việc rất cực nhọc để trồng ra được những bông hoa như tuyệt vời như vậy phải không! Tôi còn nhìn thấy cả tương lai nữa, tôi biết rõ rằng chuỗi tràng hoa của các bạn sẽ còn rộng hơn, lớn hơn gấp 10 lần, 20 lần, 100 lần, 1 triệu lần,...rất là lớn. Tuy nhiên những Kumari (những cô gái), các bạn phải tham gia vào phục vụ hết mình bởi tôi nhìn thấy các bạn là những Kumari thực sự rất tốt. Ban đầu, học viện chúng ta có rất nhiều những cô gái như vậy, và tôi cũng nhìn thấy trong lớp học này có rất nhiều bạn gái trẻ. Điều có nghĩa chúng ta là cội nguồn sẽ tạo ra những học trò rất tốt.

Bạn biết vì sao tôi có mặt ở đây không? Vì tôi yêu Việt Nam đấy! Từ trong trái tim, chúng ta là gia đình. Và tôi nhìn thấy ở các bạn có những nụ cười, những trải nghiệm rất tâm linh. Baba đã báo hiệu cho chúng ta rằng lúc này phải trở thành người có thẩm quyền đối với trải nghiệm. Tương ứng với thời gian thì đó chính là báo hiệu của Baba cho chúng ta.

Những ai đạt được quyền đối với trải nghiệm thì họ có ba lợi ích trong cuộc đời mình. Đầu tiên, họ chính là những người mà trong tương lai có thể duy trì được trạng thái ổn định bản thân trong những biến động khôn lường. Thứ hai, bởi họ có được trạng thái ổn định trong xáo trộn nên họ có thể phục vụ thông qua chính trạng thái tâm trí của mình. Thứ ba, họ đóng vai trò rất đặc biệt trong việc hiển lộ Baba cho thế giới này.

Baba là thâm lặng và sức mạnh của Người cũng là thâm lặng, vậy bằng cách nào chúng ta có thể hiển lộ Người và những điều thuộc về Người? Các bạn là tạo vật của Thượng Đế, nhìn các

bạn tốt như vậy thì hãy tưởng tượng xem Đấng sáng tạo phải tốt cỡ mấy? Một cách tự nhiên Baba sẽ hiển lộ mình thông qua những linh hồn công cụ mạnh mẽ, linh hồn yogi. Vậy nên tôi cần phải có suy nghĩ quyết tâm làm thế nào để tôi càng ngày càng gia tăng kho báu trải nghiệm tâm linh cho chính cuộc đời mình.

Ai mới là linh hồn giàu có trong cuộc đời Brahmin nào? Ở thế giới đời thường, những ai có nhiều cửa ăn của để, vàng bạc tài sản thì được cho là giàu có. Khác với họ, trong cuộc đời Brahmin thì ai là mới người giàu có nhất nào? Linh hồn nào có đầy của cải kho báu những trải nghiệm tâm linh chính là người giàu có. Khía cạnh này không tính đến chuyện bạn đã đến kiến thức được bao lâu, mà điều đáng tính là cho đến bây giờ bạn đã có được bao nhiêu trải nghiệm. Những linh hồn đến nhưng không trải nghiệm được tính tâm linh trong hành trình của mình thì họ luôn cảm thấy có cái gì đó trống rỗng trong lòng.

5 dấu hiệu của một linh hồn có trải nghiệm tâm linh

1. ***Nhìn gương mặt họ tràn đầy niềm hân hoan say sưa.***

Của cải trải nghiệm tâm linh càng gia tăng thì niềm hân hoan say sưa trên gương mặt họ càng rạng ngời. Và sự nở rộ của trải nghiệm tâm linh cũng hiện rõ mồn một trên gương mặt họ. Ngay cả trong thế giới đời thường, những ai giàu có thì mặt lộ rõ vẻ hào hứng, hân hoan vô cùng về tài sản của mình, dù là tiền trong ngân hàng, bất động sản hay vật chất ... tất cả dường như lộ trên mặt hết trơn. Cũng tương tự như vậy, của cải của những trải nghiệm tâm linh trong cuộc đời Brahmin sẽ khiến cho niềm hân hoan say sưa của chúng ta ngày càng dâng cao.

2. ***Dựa vào trải nghiệm của mình, họ lúc nào cũng cảm thấy thích thú đối với cuộc đời này.***

Tức là họ có niềm say sưa, đam mê, thích thú, và không ngừng sáng tạo với cuộc đời. Tuy nhiên, một vài linh hồn biến mất sau một khoảng thời gian đến với Baba, bởi do không có trải

nghiệm nên họ không cảm thấy thích thú trong cuộc đời tâm linh này. Bản chất con người là thích sự mới mẻ, vậy nên nếu một người cảm thấy mỗi ngày đều mới với mình thì lúc đó anh ta mới bị cuốn hút, còn không thì sẽ bỏ đi vì cảm thấy chán ngán. Một linh hồn có trải nghiệm sẽ có nghệ thuật để giữ lòng nhiệt tình hằng hái liên tục. Đối với những linh hồn này, trên gương mặt chỉ có hạnh phúc thôi, không còn chỗ cho bất kỳ đau buồn nào xuất hiện.

3. *Họ luôn trải nghiệm trạng thái bay.*

Baba đã trao 2 kho báu cho mỗi một đứa con nỗ lực: kho báu suy nghĩ và kho báu thời gian. Linh hồn có trải nghiệm sẽ không bao giờ chi xài 2 kho báu này một cách tầm thường trong đời mình, mà lúc nào họ cũng trân quý, giữ gìn và chi xài cẩn thận. Nhờ vậy mà họ luôn nhận được lợi ích tối đa trong mỗi suy nghĩ và trong mỗi phút giây của cuộc đời. Nói theo một cách khác, họ luôn đặt tầm quan trọng đối với 2 kho báu này. Tất cả chúng ta đều có con số của mình. Nếu con số ấy gia tăng tức là tôi đang tiến triển trên con đường tâm linh này, còn chúng giảm thì hãy hiểu tôi đang tụt hậu. Những linh hồn có trải nghiệm tâm linh luôn chú ý để tiến lên chứ không bước thụt lùi.

4. *Họ luôn trải nghiệm được những điều kì diệu trong những lời chúc lành từ những linh hồn khác.*

Do họ luôn có ý chia sẻ những trải nghiệm của mình cho những linh hồn khác, làm cho những linh hồn này trải nghiệm được sự tự tin, lòng can đảm, lòng nhiệt tình hằng hái nên những linh hồn đó luôn sẵn sàng chúc phúc cho họ. Trên đường đi của linh hồn có trải nghiệm thì những linh hồn khác mà họ đã phục vụ sẽ gửi cho họ những lời chúc lành từ trong trái tim.

Tôi đến với Baba vào năm 1972. Một năm sau đó, khi tôi vẫn còn bé lấm trong kiến thức, thì Baba có đề cập tới tất cả giới luật trong lối sống Brahmin này, như là tập trung vào bản thân, vào lúc này không tạo ra mối quan hệ... Tôi tự thắc mắc với mình là làm sao có thể sống một cuộc đời tẻ nhạt như thế được, mình còn

trẻ như thế này mà lại bảo phải sống độc thân và không lập gia đình??? Năm 1974, tôi đến Mandhuban và tôi trông thấy gương mặt của một anh rất rạng ngời, tôi tiến lại gần hỏi anh ấy: *“Bây giờ, anh hãy chia sẻ cho em nghe trải nghiệm của anh, nhưng không phải một cách ngoại giao mà là trung thực rằng anh đã trải nghiệm cái gì vậy?”* Khi anh ấy chia sẻ trải nghiệm của mình về sự thanh khiết, thì tự nhiên tôi có cảm nhận mình đã gặp đúng người. Anh ta cũng chạc tầm tuổi tôi mà có thể làm được và nhận rất nhiều lợi ích từ việc giữ thanh khiết như vậy, thì có lý gì mà tôi lại không thể? Tôi được truyền cảm hứng từ anh ấy đến mức mà tôi luôn chúc phúc cho anh. Chúng ta có thể giúp người khác tiến bước khi chúng ta chia sẻ những trải nghiệm tâm linh của chính mình.

5. Dựa vào trải nghiệm của bản thân, họ luôn hướng về đích đến hoàn hảo của mình.

Trên đường đi, họ luôn tiến bước mà không bị té ngã, nghĩa là không để Maya cản đường. Maya không bao giờ có thể lừa dối được những linh hồn này. Anh ta luôn thành công trên con đường của mình để tiến về đích.

Trên đây là năm dấu hiệu chính yếu mà bạn có thể quan sát thấy ở một linh hồn có trải nghiệm tâm linh.

Các bạn nghĩ xem trong ngày chúng ta ăn bao nhiêu loại rau củ, trái cây nào? Nhiều và đa dạng đúng không! Bạn cảm thấy thích thú trong việc sáng tạo từ chúng và ăn trong tận hưởng. Tương tự như vậy, chúng ta phải có đa dạng các loại trải nghiệm khác nhau bởi chúng ta chưa đạt được trạng thái sau cùng và cũng chưa trở nên hoàn hảo.

8 khía cạnh trải nghiệm tâm linh bạn cần có

1. Phải luôn luôn luyện tập trải nghiệm là tôi ở trên thế giới linh hồn, liên tục về thế giới linh hồn trải nghiệm.

Chúng ta sẽ càng trải nghiệm sâu hơn khi đi về đó càng nhiều. Mục đích cuối cùng của chúng ta là đạt được 100% ý thức về thế giới linh hồn. Dù bạn 2 tuổi, 10 tuổi, hay già hơn trong kiến

thức,... bạn đi về càng nhiều thì trải nghiệm sẽ càng sâu và nhìn bạn càng khác biệt so với trước. Có kiến thức về thế giới linh hồn thì chưa là gì cả, điều quan trọng là thông qua kiến thức tôi đòi được cái quyền để về đó trải nghiệm. Nếu bạn biết mình có nhà, nhưng cứ lang thang vất vưởng ngoài đường thì căn nhà đó có ích gì đây? Và giờ bạn đã biết ngôi nhà thực sự của mình chính là thế giới linh hồn thì hãy về đó nghỉ ngơi đi. Vậy nên chúng ta phải luôn tạo ra một cảm nhận là thấy mình bị cuốn hút về ngôi nhà ấy.

Chẳng hạn bạn Trish quê ở New Zealand, tuy phục vụ ở Việt Nam nhưng lúc nào bạn ấy cũng đau đầu về nơi đó. Tức là chúng ta có tình yêu dành cho ngôi nhà và cảm thấy nóng lòng muốn trở về. Các bạn thấy rõ thế giới này là nhà trọ, vậy quyền luyện để mà làm gì, trong khi trên đó mới là nhà thật sự của mình thì lại không chịu về. Kỳ lạ thay!

2. Tôi phải trải nghiệm được vùng tinh tế.

Hiện tại lúc này thì nơi mà người cha Brahma đang cư ngụ cũng là nhà của chúng ta. Chính vì vậy chúng ta cần phải về thăm nhà thường xuyên hơn, và tôi cần phải trải nghiệm nhiều, sâu hơn nữa. Càng nhiều, càng sâu càng tốt.

Baba tạo ra vùng tinh tế cho các con vì hai điều. Đầu tiên Baba tạo ra cái trạm đó để Người có thể gặp gỡ các con. Chúng ta từ trong thế giới vật chất đi lên trong hình dạng tinh tế, còn Shiv Baba không mang hình hài đi vào cơ thể ánh sáng của cha Brahma gặp chúng ta trò chuyện thân mật, chân tình. Thứ hai, muốn trải nghiệm mối quan hệ đích thực thì chúng ta cần phải có cái trạm. Shiv Baba đi vào hình hài tinh tế của cha Brahma và tôi một linh hồn cũng ở trong hình dạng tinh tế, tôi lên cái trạm ấy để trải nghiệm tình yêu thương trong mối quan hệ với Người.

3. Hãy thực tập để làm sao mà lúc này tôi đang sống trong Thời Kỳ Vàng từ sáng cho đến tối.

Bạn có thấy trong Murli, Baba không chỉ đơn thuần trao cho chúng ta kiến thức mà Baba còn nói ra tất cả mọi góc cạnh về

Thời Kỳ Vàng. Chỉ khi tôi trải nghiệm Thời Kỳ Vàng từ giờ Amrit vela đến đêm, lúc đó tôi mới tạo ra tâm ấn Vàng để đường đường chính chính đi về đó và sinh ra trong gia đình hoàng tộc.

Tất cả chúng ta sẽ đi về thế giới linh hồn và dựa vào những tâm ấn vững chãi mà mình tạo ra vào lúc này, chúng ta bước xuống buổi đầu của Thời Kỳ Vàng. Thời Kỳ Chuyển Giao này chính là khoảng thời gian để chúng ta nỗ lực trải nghiệm những tâm ấn hoàng tộc, những tâm ấn quý phái. Nghĩa là bạn cần sống cuộc đời thật sự tận hưởng, thật sự vô lo trong khoảng thời gian này y như thể đang sống trong Thời Kỳ Vàng. Tuy cơ thể tồn tại trong thế giới này nhưng tinh thần chúng ta đang sống trong Thời Kỳ Vàng. Để làm được, tôi cần tiếp thu những tâm ấn của cư dân Thời Kỳ Vàng.

4. *Bạn hãy trải nghiệm cho được trạng thái ý thức linh hồn.*

Khi chúng ta càng lớn tuổi trong kiến thức, việc ngồi chờ ra để nghe không còn quan trọng nữa, mà cần tập trung thực hành bài học đầu tiên và cũng là bài học sau cùng: ý thức linh hồn. Bằng mọi giá tôi phải gia tăng kiến thức về linh hồn đến mức mà vào sau cùng tôi đạt tối đa 100% ý thức linh hồn và không còn sót lại chút ý thức cơ thể nào. Làm sao cho đến cuối cùng tôi chỉ còn cảm nhận tôi là ngôi sao, không còn nhận thức tôi là nam, là nữ, là con người nữa... Tôi chỉ là một ngôi sao. Bởi chúng ta đã ở quá lâu trong ý thức cơ thể, nên bây giờ cần quay trở lại ở trong ý thức vô thể.

5. *Tôi cần phải trải nghiệm được đồng hành cùng Baba trên thế giới linh hồn một cách liên tục.*

Đầu tiên là tôi cần phải cảm thấy thích thú muốn đi về đó để trải nghiệm đồng hành với Baba, sau đó sâu hơn, sâu hơn và đạt tới 100% ý thức cùng với Baba và không còn ý thức nào về thế giới đời thường này nữa. **Trạng thái thoát nghiệp có nghĩa là ý thức trọn vẹn, hoàn toàn rằng tôi đang đồng hành với Baba trên thế giới linh hồn.**

6. *Bạn hãy trải nghiệm cho được trạng thái thiên thần.*

Tôi chính là linh hồn và tôi đang khoắc vào bộ y phục cơ thể ánh sáng thánh thiện. Hãy tìm cách để trải nghiệm liên tục cho đến khi không còn ý thức gì về cơ thể vật lý này và hoàn toàn cảm nhận mình đang đi trong cơ thể ánh sáng. Thiên thần thì như thế đấy: *“tôi là một linh hồn và tôi đang bước đi trong cơ thể ánh sáng”*, chỉ thế thôi.

7. *Hãy thực tập trải nghiệm cho được mọi mối quan hệ khác nhau với Baba.*

Nếu ngày nào cũng chỉ trải nghiệm mình là một chấm điểm ánh sáng và Baba là một chấm điểm ánh sáng thì sau một khoảng thời gian bạn sẽ cảm thấy chán. Do vậy trải nghiệm các mối quan hệ với Baba là cách chúng ta tạo ra nhiều trải nghiệm.

Một bí mật tôi muốn chia sẻ với các bạn đó là: Tài xế là tài xế, tuy nhiên một tài xế có năng lực thực thụ là người có thể lái bất kỳ cỗ xe nào mà anh ta nhận được... có xe đạp anh ta chạy xe đạp, có xe hơi anh ta lái xe hơi, khi có xe buýt anh ta lái xe buýt. Linh hồn cũng vậy- là một diễn viên trong 84 kiếp, chúng ta có những phần vai khác nhau. Và lúc này chính là khoảng thời gian tôi phải tiếp nhận tất cả mọi loại tâm ấn cho cả chu kỳ, vậy tôi làm điều đó bằng cách nào? Phương pháp là trải nghiệm mọi mối quan hệ với Người Cha. Khi trải nghiệm mọi mối quan hệ với Baba, trái tim chúng ta sẽ đong đầy yêu thương của Người, do đó không còn bị thu hút vào bất kỳ điều gì thuộc vật lý nữa.

8. *Bạn phải làm cho được công việc phục vụ qua tâm trí.*

Vào sau cùng chúng ta chỉ còn lại cơ hội phục vụ bằng tâm trí thôi. Tình hình thế giới ngày càng trở nên nghiêm trọng, đến một thời điểm nào đó chúng ta không còn cơ hội phục vụ thông qua lời nói, hành động hay những tiện ích khác nữa. Vậy nên bạn cần phải gia tăng luyện tập phục vụ ấy vào lúc này.

Trong khi các senior luôn thành công qua phục vụ tâm trí, thì chúng ta cũng có suy nghĩ phục vụ thông qua tâm trí thật, nhưng đáng tiếc là lại kèm theo những nghi ngờ rằng không biết mình làm phục vụ này có thành công không, sống mình gửi có đến được chỗ mình cần phục vụ không... Vậy những nghi ngờ đó từ đâu mà ra? Từ việc “*tâm trí*” - cái công cụ mà bạn dùng để phục vụ qua tâm trí không có mặt hay nói cách khác là bạn vẫn chưa có trải nghiệm sâu về mảng ấy.

Ba điều đạt được khi chúng ta mang bất kỳ khía cạnh tâm linh vào thí nghiệm liên tục:

1. Nếu tôi luôn trải nghiệm một mảng nào đó trong thí nghiệm thì tôi sẽ đạt được thẩm quyền đối với mảng ấy, hay nói cách khác là tôi trở thành bậc thầy trong mảng ấy. Ví dụ các bạn đã có thâm niên lái xe gắn máy 10 năm, 20 năm thì bây giờ các bạn lái nó như chơi đúng không!
2. Hoàn hảo: có nghĩa là tôi trở thành chuyên gia đầy sự chuyên nghiệp trong mảng ấy.
3. Cảm thấy thích thú tận hưởng: bởi vì khi đã trở thành chuyên gia rồi thì tôi không còn cảm thấy căng thẳng gì nữa mà tràn đầy hân hoan thích thú với mảng đó.

Vậy nên, vào thời điểm này chúng ta cần phải gia tăng trải nghiệm về tâm linh mỗi ngày một nhiều hơn. Baba liên tục nói: ***“Các con, để con có được trải nghiệm tâm linh trong cuộc đời Brahmin thì phải có điều kiện. Chừng nào mà con vẫn chưa cảm nhận được bản thân mình là chấm điểm ánh sáng và trải nghiệm được nó, thì dù cho con có bao nhiêu thí nghiệm khác đi chăng nữa cũng không thể trải nghiệm được”***. Trong tiếng Hindi, từ “*trải nghiệm*” có nghĩa là “*vô cùng nhỏ*”, tôi có thể trải nghiệm rằng mình còn nhỏ hơn cả chấm điểm ánh sáng. Cho đến khi bạn trải nghiệm được chấm điểm ánh sáng, bạn sẽ cảm thấy mình được tưới tắm từ Baba vô vàn những trải nghiệm tâm linh.

Chùng nào chưa có trải nghiệm thì bạn sẽ vẫn cảm thấy trống rỗng. Baba trao chúng ta rất nhiều kiến thức của **Gita**, vậy đâu là bằng chứng cho thấy đây mới là kiến thức đích thực? Bằng chứng đích thực là việc mỗi chúng ta rơi sâu vào trong trải nghiệm tâm linh. Đó mới được gọi là bằng chứng thực tiễn.

Kiến thức + Yoga= Thực hành lối sống

Đương nhiên, chúng ta cần làm gia tăng sự thấu hiểu của mình bằng kiến thức, tuy vậy cũng cần phải đào sâu sức mạnh yoga. **Thực hành kết hợp cả kiến thức và yoga thì một cách tự nhiên bạn sẽ trở thành hiện thân của các đức hạnh.** Đó được gọi là lối sống thực hành. Khi chúng ta là hiện thân của lối sống thực hành thì một cách tự nhiên là chúng ta đã phục vụ, phục vụ ngay cả thông qua sự hiện diện của mình, thông qua làn sóng của mình, thông qua hành động của mình, qua ngôn từ của mình...

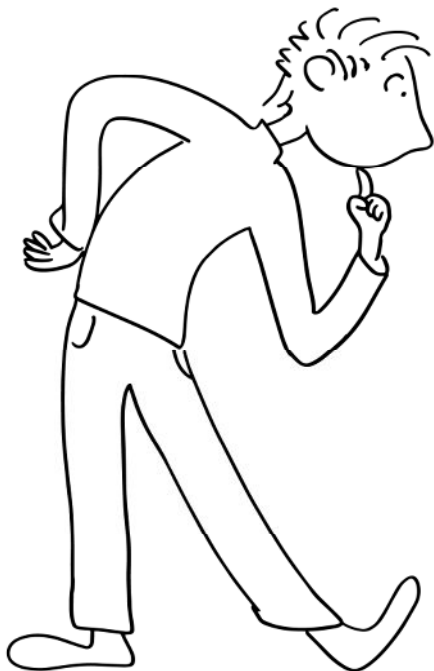
Nói tóm lại, chúng ta cần phải làm sao để đạt cho được điểm cao trong môn học yoga. Trong bốn môn học ở học viện thuộc Thượng Đế này thì yoga là môn học chính, và điểm của các môn học còn lại cũng được tính từ môn học yoga. Đó là lí do vì sao chúng ta phải liên tục đào sâu yoga. Yoga của bạn cần phải gia tăng cả về số lượng lẫn chất lượng. Chất lượng nghĩa là tôi đạt đến đỉnh trong chiều sâu của yoga, còn số lượng tức là tôi cảm thấy thời gian yoga trong ngày của mình càng ngày càng tăng lên.

Những linh hồn yogi là những linh hồn luôn luôn ngồi trên đỉnh của thế giới, nghĩa là họ luôn tỏa sáng, tô màu thế giới và là những người chiến thắng đối với thế giới này. Do đó chúng ta phải trở thành bậc thầy trong môn học yoga, hay nói cách khác rằng tôi phải biết đặt tầm quan trọng đối với môn học này.

Thời gian chỉ còn ba đến bốn năm nữa thôi để chúng ta trải nghiệm yoga. Sau này vì tình hình xáo trộn trên thế giới, thậm chí bạn sẽ không còn cơ hội để ngồi như thế này nữa đâu. Vậy nên lúc này bạn phải cần nghiêm chỉnh để tạo ra trạng thái cho mình. Baba liên tục báo hiệu cho chúng ta về sự khẩn cấp của thời gian.

Nhưng thực tế đáng buồn rằng không ít người trong chúng ta phớt lờ lời cảnh báo đó của Người và không chịu nhận ra. Cách đây hai năm có tới 11 bài Murli trong cùng một mùa “trở về Madhuban”, và trong 11 bài ấy, không một bài nào Baba xuống mà không nhắc về tầm quan trọng của thời gian. Đáng mà biết rõ quá khứ, hiện tại, tương lai của cả thế giới này mà lại báo hiệu cho chúng ta về tầm quan trọng của thời gian thì điều đó có nghĩa là gì? Có nghĩa là chúng ta cần phải tiếp nhận một cách nghiêm chỉnh, và cũng cần phải nỗ lực một cách đàng hoàng. Chúng ta sống cuộc đời này dễ dàng chứ không phải là lười biếng. Tức là chúng ta không để mình bị vướng vào bất kỳ một xáo trộn hay căng thẳng nào, nhưng vẫn phải giữ mình bận rộn. Bất kỳ trạng thái yoga nào bạn đề ra thì hãy xem nó là mục tiêu mà bạn luôn hành động để hướng tới. Vậy nên Baba thỉnh thoảng có nhắc chúng ta: *“Con hãy tự định ngày cho sự hoàn hảo của con!”* Tại sao Baba lại nói như thế? Bất cứ trạng thái nào mà bạn có, chỉ có bạn và Baba biết. Nếu bạn đưa ra ngày tháng định cho sự hoàn hảo của mình, dĩ nhiên bạn sẽ lên kế hoạch và đề ra phương pháp để nghiêm túc thực hiện. Làm được như thế thì chắc chắn bạn sẽ tiến gần đến đích của mình. Đó chính là mục tiêu mà Baba đề ra cho chúng ta.

Chủ đề 2: BÍ QUYẾT HỌC MURLI HIỂU QUẢ



Đâu chính là dấu hiệu cho thấy đây là một người nỗ lực tốt? Dấu hiệu của một người nỗ lực tốt là họ luôn giữ được đôi cánh của lòng nhiệt tình hăng hái, đôi cánh đó cứ thế trở nên dần dần cứng cáp để mỗi một ngày trôi qua họ có thể bay cao hơn, cao hơn nữa. Kết quả là họ không cần phải hỏi xin gì cho mình trong cuộc đời này.

Sau khi đến với Baba, nếu thật sự muốn tiến bộ, các bạn cần phải xây dựng bằng được cho mình hai nghệ thuật. Nghệ thuật đầu tiên là làm sao tôi phải cảm thấy thích thú tận hưởng giờ Amrit vela, nghệ thuật thứ hai là tôi cần phải cảm thấy thích thú đối với Murli vào mỗi buổi sáng. Thông qua yoga chúng ta nhận được sức mạnh, còn thông qua kiến thức chúng ta nhận được ánh sáng của sự nhẹ nhàng. Bằng cách duy trì cả hai, tôi sẽ giữ được ngọn hải đăng và nhà máy phát điện của mình thật mạnh mẽ. Thiên thần thì trải nghiệm được cả hai: ánh sáng và sức mạnh. Đây là hai cái chân của chúng ta, chân mà mạnh thì chúng ta có thể đi vững và chạy nhanh, nếu một chân bị yếu thì làm sao mà chạy nhanh cho được!

Vậy thì bây giờ tôi sẽ chia sẻ cho các bạn cách làm thế nào để chúng ta có thể thích thú trải nghiệm Murli vào sáng sớm.

Murli có nghĩa là gì? Murli có nghĩa là một bộ sưu tập tất cả những suy nghĩ mạnh mẽ, nó truyền tải cảm hứng từ Thượng Đế đến với chúng ta. Đầu tiên Murli là loại thức ăn dinh dưỡng tối thượng cho linh hồn, thứ hai Murli là cuộc đàm thoại giữa Cha và con. Cuộc đàm thoại này không chỉ là hỏi và trả lời, mà nó còn có khả năng giải tỏa những thắc mắc của con. Thứ ba, Murli còn là một lá thư tình. Mỗi một ngày các bạn nhận được tới ba trang thư chứa đựng những điều tràn đầy sự quý giá từ một người tình tốt tánh nhất thế gian. Bạn liên hệ mà xem, giới trẻ bây giờ chúng lén lút đọc thư tình của người yêu mà lòng chúng rạo rức, sung sướng, ngất ngây như thế nào. Trong khi đó không một ngày nào mà Thượng Đế không gửi thư tình (đó là dấu hiệu tình yêu dạt dào vô bờ bến của một chú rể) thế mà mình - người mà Đấng ấy đem lòng yêu thương lại bỏ lỡ không ngó đến!

Bởi lý do gì mà chúng ta lại nghe Murli?

Vì hai mục tiêu mà chúng ta đến nghe Murli:

1. Bằng việc nghe Murli, chúng ta trải nghiệm trái tim mình chan chứa tình yêu của Thượng Đế.

Khi lắng nghe Murli, chúng ta nhận được thông điệp tình yêu mà Người gửi gắm cho mình. Dường như lúc đó tâm trí chúng ta đang rạo rức nhảy múa, chúng đắm chìm trong trải nghiệm niềm vui siêu giác quan.

2. Qua Murli, chúng ta làm đầy tạp dề trí tuệ của mình bằng những viên châu báu kiến thức.

Trên con đường thờ cúng người ta có nói đến câu chuyện Kishna thổi ống sáo. Chuyện kể rằng ngay khi cậu ấy vừa cất lên tiếng sáo thì những mục đồng từ khắp nơi nô nức hò reo nhau chạy tới lắng nghe. Họ hồ hởi chạy đến mức không nhận ra dưới chân mình đang mang dép lệt hoặc một chiếc dĩa văng đầu mất. Có nghĩa là lúc đó họ hân hoan đến nỗi vọt thoát lên trên hết

thầy mọi điều. Thật kì cục đúng không! Nhưng đó là ký ức về chúng ta lúc này đây, chúng ta từ nhà mình chạy đến đây mỗi ngày mặc cho đủ tình huống cản trở. Các bạn muốn tượng lại xem nhóm đông này của chúng ta sáng nay đã chạy đến đây như thế nào. Trong đầu văng vẳng “Murli, Murli, Murli”, nó kích hoạt mình chạy đến “*mình không được phép trễ, mình không nên trễ!*”. Học trò số một là người luôn đúng giờ và hào hứng trong Murli, họ không trễ bao giờ. Có một số đứa con vẫn đến nhưng chúng khoái ngồi đằng sau, ngồi đằng sau đích thị là có ý đồ hoặc là lừa. Ngồi đấy để giáo viên không nhìn thấy mình, thỉnh thoảng còn ngắc ngư được một cái. Hồi xưa Dadi Prakashmani đọc Murli, tôi cứ thế len lén ngồi đằng sau, tôi âm thầm nuôi một nỗi sợ là lỡ bà mà đột xuất hỏi tôi một câu gì đó thì coi như tôi “toi”. Thế là lúc nào tôi cũng thấp thỏm canh chừng. Nhưng một học trò giỏi và thông minh là luôn phấn khởi lên trước ngồi, nếu mà giáo viên có hỏi thì mình đây sẵn sàng trả lời.

Nếu bạn muốn thật sự tận hưởng Murli của Baba, bạn cần phải có nghệ thuật nghe mà trong tưởng nhớ. Có ba phương pháp để nghe Murli. Sử dụng ba phương pháp này, chúng ta cũng được tính điểm cho yoga nữa.

Ba phương pháp nghe Murli trong tưởng nhớ

1. Tôi hãy mang mình lên thế giới linh hồn và nghe Murli trên đó.

Tôi cảm nhận mình đang ngồi trên vùng ánh sáng ấy, Baba không có miệng để nói và tôi cũng không có tai để nghe, mà từng làn sóng kiến thức của Người cứ thế ập vào mình. Tức là Người tỏa ra bao nhiêu, thì tôi nhận lấy bấy nhiêu mà không cần phải thông qua tai. Tôi cảm thấy thích thú tận hưởng những làn sóng của Đại Dương Kiến Thức. Tôi là linh hồn, tôi lạc vào trong những làn sóng ấy. Nếu bạn cảm thấy khó hãy tiến đến phương pháp thứ hai.

2. Tôi mang mình lên vùng tinh tế nghe Murli.

Hãy cảm nhận Shiv Baba từ trên thế giới linh hồn đi vào Brahma Baba và dạy Murli cho mình. Tôi hãy định dạng mình trong ý thức “tôi là linh hồn, khoác vào bộ quần áo cơ thể ánh sáng và tôi nghe Murli”. Tôi cảm nhận Shiv Baba đang nói Murli thông qua cái miệng của Brahma Baba, còn tôi lắng nghe Người thông qua cái tai tinh tế của mình. Trong khi nghe Murli tôi tập trung vào Shiv Baba thì đó cũng là yoga. Nếu cách thứ hai mà cũng khó thì hãy tạm quên nó đi, còn cách thứ ba.

3. *Tôi cảm nhận tôi đang ngồi trong đám đông gia đình này và nghe Murli.*

Bạn Trish lấy Murli từ Madhuban để đọc, thế bạn ấy lấy bằng cách nào? Các bạn hãy hình dung là Shiv Baba đang nói thông qua cái miệng của Brahma Baba, sau đó từ cái miệng đó truyền qua cái miệng bạn Trish, kế nữa nó truyền qua cái miệng của Sen, miệng của Sen phát ra và các bạn nghe. Tức là các bạn cảm nhận những tầng bậc âm thanh, nó truyền từ nhạc cụ này đến nhạc cụ kia, và sau cùng phát ra ngoài. Nghe cũng thấy thích vì âm thanh hay lắm, và mình cảm nhận giống như là đang được tưới tắm. Thỉnh thoảng, có một vài người bước vào phòng bắt đầu “*Trời ơi, hôm nay không thấy anh kia đọc Murli, lại là chị này đọc nữa sao?*” Nhưng bạn đừng nghĩ về công cụ đọc mà hãy nghĩ về Murli của Baba kìa: “*Tôi là linh hồn đang lắng nghe Murli của Baba!*” Và rồi chúng ta sẽ tận hưởng.

Dadi Prakashmani mà đọc Murli thì tất cả mọi người lắng nghe đều nhảy múa thích thú trong kiến thức vì bà luôn đọc với đầy lòng nhiệt tình hăng hái. Dadi hoàn toàn cảm nhận là mình tiếp nhận từ Baba. Tại sao lại có người buồn ngủ trong yoga hoặc trong khi lắng nghe kiến thức? Có những linh hồn đang ngủ gật, giật mình thức dậy ghi được chữ “con...”, sau đó giật mình cái nữa ghi được chữ “con...” nữa. Phải có lý do chứ? Lúc khác mình tỉnh bơ, nhưng cứ dè đến kiến thức và yoga lại buồn ngủ. Chúng ta không thực sự nhận ra đây là khoảng thời gian kiếm nguồn thu nhập, và chúng ta cũng không nhận ra Thượng Đế đang ở trước

mình. Vậy là Maya nó thủ thủ vào tai mình “Thôi ngủ cái đi!”, vì Maya láu lỉnh biết rằng đây là khoảng thời gian chúng ta kiếm thu nhập. Đó là lý do vì sao chúng ta cần lắng nghe Murli với một sự chú ý hoàn toàn, bằng không chúng ta cứ gặt gù và đôi khi bỏ lỡ mất một vài viên ngọc quý kiến thức từ Murli.

Giả sử một ngày nọ Trish đọc Murli tại trung tâm, nhưng lại có một anh quan trọng không đến. Vậy là Trish gọi điện hỏi thăm: *“Tại sao anh không đến nghe Murli?”*. Anh ta chán nản trả lời: *“Ôi, ngày nào mà Baba không nói đến mấy chuyện ấy, và Murli cũng có sẵn trên internet rồi, nếu mà tôi muốn thì tôi có thể xem lại, chừng nào Baba có nói gì mới thì tôi đến tôi nghe. Tính ra mỗi ngày Murli có sáu bảy thứ thôi mà Baba cứ lặp đi lặp lại, Baba cứ xáo kiểu này, xào kiểu kia. Bởi vậy tôi quyết định không đến”*. Sau đó bạn Trish suy tính xem nên làm gì với anh ta đây. Tự nhiên cô ấy nhận được một cảm hứng từ Baba, cô biết cách nói, rồi cô gọi tiếp: *“Anh ơi, thế mỗi ngày anh tắm bao nhiêu lần? Rồi cũng tắm trong cái nhà tắm ấy, cũng xà phòng thứ xà phòng ấy, cũng cái vòi nư ớc ấy... ngày nào cũng như thế, vậy giờ đừng tắm nữa”*. Thế là anh ta tự nhủ nhó: *“Cô ấy bảo mình không tắm nữa, trời ơi, ngứa ngứa biết chừng nào! Sao mà chịu nổi!”*. Cũng cái phòng tắm ấy, cũng vòi nư ớc ấy, cũng cục xà phòng ấy... mà không đặt thành vấn đề với anh ta. Mỗi ngày anh ta xem việc tắm rất là quan trọng, vì tắm để sạch sẽ và tỉnh táo.

Tương tự, khi đi ra ngoài chúng ta cũng bị lem luốc bụi bẩn, rồi những con vi khuẩn của Maya cứ tới tấp bám đầy vào linh hồn mình, do đó chúng ta tụ tập đến nhà Baba tắm kiến thức “tập thể”, để cả linh hồn lẫn cơ thể đều tỉnh táo. Nhưng tại sao linh hồn đó lại có ý nghĩ là Baba cứ tưới hoài một hai ba thứ? Bạn cứ hỏi *“ăn sáng, lại ăn sáng nữa sao?”* mà quên mất là mình cần phải ăn sáng, hôm nay cũng không còn nhớ bữa ăn sáng ngày hôm qua nữa. Đây chính là xu hướng của con người, họ quy cho những điều gì đó là lẽ thói, ngày hôm qua đã làm, và ngày hôm nay vẫn làm lại. Do vậy mà chúng ta cứ quên hết lần này đến lần khác, cho nên ngày nào Baba cũng phải nhắc không đếm xuể biết bao nhiêu lần... để chúng ta trở thành hiện thân. Cho đến khi chúng ta vẫn chưa hoàn

hảo thì Người cứ mãi thế cầu áo chúng ta và nhắc đi nhắc lại. Người là một người thầy hoàn hảo, không có được một giáo viên nào trên thế gian giống được như vậy. Người cứ kiên trì đến với chúng ta qua ngày này tháng nọ, cứ nhắc đi nhắc lại bao nhiêu lần. Bạn có nhận ra đấy chính là lòng nhân từ của Người? Cho đến khi nào một đứa con trở thành hiện thân của ý kiến thức mà Người dạy thì Người sẽ thôi không nói nữa. Vậy nên từ giờ cho đến lúc đó, mỗi một ngày Baba sử dụng một điểm giống nhau để làm tươi mới chúng ta.

Nghe thôi thì vẫn chưa đủ, hễ khi tôi nghe Murli mà thấy một ý gì đó chạm vào trái tim mình thì ngay lập tức hãy lấy cuốn sổ ra và viết nó lại, và rồi tôi dành thời gian trong cô tịch để có thể tiêu hóa ý ấy. Mỗi một lời của Baba đều có ý nghĩa riêng, nếu muốn hiểu chúng ta cần phải xoay nghiêng nó. Tôi mà hiểu được bí mật ẩn đằng sau thì bắt đầu tôi cảm nhận được sự nhẹ nhàng trong cuộc đời. Tôi càng nhận được ánh sáng kiến thức thì tôi càng nhẹ tênh bay bổng. Đôi khi do nặng nề vì tình huống hay hoàn cảnh nào đó mà tôi cảm thấy căng thẳng, điều đó có nghĩa tôi chưa hiểu được, chưa nắm vững ý kiến thức mà Baba đã giải thích cho mình. Bạn chưa nhận ra rằng Baba đã lộ trước lời giải của tình huống ấy cho bạn. Linh hồn có kiến thức trọn vẹn thì lúc nào cũng nhận thức đúng và nhẹ nhàng. Thế nên chúng ta cần chứa đựng đầy kiến thức ở trong cái bình trí tuệ của mình. Tôi có cái bình đó, thì tôi cần phải ăn và tiêu hóa, nghĩa là tôi cần phải xoay nghiêng thứ được chứa bên trong nó. Tôi càng xoay nghiêng, càng tiêu hóa, thì tôi càng trải nghiệm sức mạnh trong cuộc đời.

Càng ca ngợi sức mạnh yoga bao nhiêu thì cũng chừng ấy liên quan đến ca ngợi sức mạnh kiến thức. Gia tăng sức mạnh kiến thức sẽ làm cho chúng ta trở thành con người không còn sợ hãi. Không sợ hãi là tố chất đầu tiên cần có cho một ông vua ở Thời Kỳ Vàng. Chỉ những ai dũng cảm, không hề sợ hãi mới trở thành vua, thành người đứng đầu. Nếu không, chúng ta chỉ là bù nhìn và làm đời mình chìm ngấm trong nỗi sợ. Không có sức mạnh kiến thức, chúng ta sợ *"chỗ này có nhiều ánh mắt nhìn mình quá đi mất, biết*

đâu họ hỏi mình gì thì sao? Nếu lỡ mà mình không trả lời được câu hỏi của họ thì sau đó chuyện gì sẽ xảy ra nữa đây?” Vậy nên thông qua xoay nghiêng kiến thức, tổ chất đáng quý mà chúng ta đạt được đó là không hề sợ hãi. Bằng việc xoay nghiêng, trí tuệ chúng ta nhận được vũ khí từ Baba, chính là lòng can đảm và sự tự tin. Nếu bạn muốn hoàn thành điều gì đó trong cuộc đời mình, bạn cần phải có 2 thứ: Can đảm và tự tin. Hai thứ ấy chỉ được trích rút thông qua việc chúng ta xoay nghiêng kiến thức. Bất cứ khi nào có thời gian dù chỉ nửa giờ hay trọn một giờ, các bạn hãy ngồi xuống để xoay nghiêng kiến thức. Bởi vì kiến thức chính là lý thuyết, và thành quả chứng minh cho nó là yoga. Khi chúng ta đã trở thành một yogi liên tục thì lúc đó mới hăng nói đến chuyện không cần kiến thức nữa. Baba giải thích rất nhiều những phương pháp khác nhau trong Murli để chúng ta nhận ra yoga. Ánh sáng kiến thức mà càng được thắp sáng ở trong trí tuệ thì lúc đó bộ máy động cơ thúc đẩy cho cuộc hành hương tưởng nhớ yoga càng mạnh.

Nếu như một nơi nào đó cách xa chúng ta vài cây số đang chịu cảnh tối tăm, và cần có đường truyền ánh sáng trong 15 phút, thì ngay sáng ngày hôm sau người ta phải mắc những bóng đèn cho những hộ gia đình nơi ấy. Tương tự, khi ánh sáng kiến thức càng sáng trong trí tuệ thì trí tuệ càng nối kết nhanh với đường dây. Xoay nghiêng kiến thức phải là sở thích của chúng ta. Mỗi người ngoài kia đều có sở thích riêng, người này thích đánh tennis, người kia thích đánh bóng chày... Còn sở thích của chúng ta vào lúc này đó là xoay nghiêng kiến thức.

Thường khi chúng ta mới đến với Baba, chúng ta gặp kiến thức mới, gia đình ở đây mới mà dòm ai cũng dễ thương, rồi lúc Baba đến chúng ta cảm thấy hào hứng, và thấy mình như bay... một năm, hai năm, ba năm, bốn năm, năm năm... bắt đầu... *“Cũng cái người đó đọc, cũng cái lớp học ấy, cũng cái nhà này, cũng kiến thức ấy, thôi mình không muốn đến nữa, làm gì đây?”* Đây là bài thi cho tất cả mọi người, nhưng người thông minh là ở chỗ này: Khi cảm thấy có điều gì đó khiến mình thối lui thì họ bắt đầu lục lọi tìm cho ra phương pháp làm bản thân thích thú trở lại. Thực tế là cái

mới mẻ chúng ta chỉ đạt được thông qua xoay nghiêng. Xu hướng của con người là lúc nào cũng muốn điều mới. Để giữ lòng nhiệt tình hăng hái và sự thích thú ít nhất là khi gặp vấn đề, bạn cần biết tạo ra một sản phẩm mới. Một nhà sản xuất biết rằng khách hàng đã quá quen nhờn và bắt đầu chán sản phẩm của mình, thì cùng một sản phẩm ấy, họ sẽ quyết định thay đổi bao bì, nhãn mác,... những thứ cần thiết để duy trì sự thích thú từ khách hàng, và kiếm lợi nhuận ngày càng nhiều hơn. Do đó bạn tuyệt đối đừng để mình đánh mất sự thích thú dù bất cứ giá nào. Biểu đồ vẽ ra sự thích thú của chúng ta phải mỗi ngày một gia tăng, bởi vì lúc này không nên để biểu đồ kiểu zic zắc nữa, tối nay sụp, tối mai cũng sụp là không được. Bằng không, sẽ rất dễ rơi vào tình trạng chúng ta nhận nuôi dưỡng từ người này người kia và không còn thời gian cho riêng mình để sáng tạo nữa. Vậy nên các bạn cần có nghệ thuật gia tăng sự thích thú của mình trong yoga, kiến thức, bởi thời gian không còn nhiều.

Thực ra kho báu thời gian là quý giá nhất trong tất cả kho báu mà Baba trao cho chúng ta. Tại sao? Bạn có mua được thời gian không? Không, nhưng Baba có thể cho mình. Với người đời, họ bảo tiền là phương tiện tốt nhất để mua mọi thứ, và rằng nếu không có tiền thì chẳng mua được gì cả. Tương tự, với chúng ta, thời gian là kho báu quý giá nhất, đó là điều cơ bản bạn cần phải nhận ra. Ai cũng bảo là thời gian một đi không quay lại, nhưng hơn cả thế, thời gian là thứ quý giá nhất trần đời. Đó là lí do người ta nói thời gian là tiền, tiền thì để mua cái gì đó, và thời gian chính là tiền để chúng ta mua được gì đó tâm linh cho mình.

Có hai phương pháp để chúng ta xoay nghiêng kiến thức:

1. Từ trong Murli chúng ta hãy lấy ra một ý nào đó, biến nó thành chủ đề để mình xoay nghiêng. Tiếp đến, chúng ta ngồi trong cô tịch, rồi tập trung hoàn toàn trí tuệ vào khía cạnh ấy, và để tâm trí được rảnh rang khỏi mọi điều khác. Ví dụ chủ đề mà Baba nói là: *“Đây chính là khoảng thời gian phải thiết lập bình an trên thế giới”*,

tôi cần đưa ra những câu hỏi xoay quanh chủ đề này. Như thế nào? Tại sao? Cái gì? Như “bình an trên thế giới là gì? Nó giống như thế nào?” Đạt xong câu trả lời, bạn tiến lên “vậy làm thế nào để có được bình an trên thế giới?” Sau đó chúng ta nhìn nhận những vấn đề liên quan đến việc quấy nhiễu bình an và tự hỏi cách giải thoát là gì. Phải trích rút ra được mọi khía cạnh từ chủ đề đó để tìm hiểu, càng hiểu triệt để càng tốt và rồi ghi chú xuống.

2. Ở nhiều miền quê, ông và cháu thường hay rủ nhau lên sân thượng. Rồi cứ thế đưa cháu nhỏ bi bô hỏi ông: “Ông ơi, mặt trăng cách trái đất xa không ông?”, “Ai đã cột mặt trăng lủng lẳng trên bầu trời vậy hả ông?”, “Nhà của bạn ấy ở đâu, chắc bạn ấy nhớ nhà lắm ông nhỉ?”, “Mặt trăng có ăn cơm không ông?”... Người ông cố nghĩ ra cách trả lời, thậm chí là bịa vì thỉnh thoảng ông ấy cũng không biết. Một người hỏi qua và người kia trả lời lại như thể đánh tennis vậy. Tương tự, chúng ta hãy mang mình lên vùng tinh tế hoặc thế giới linh hồn và hỏi Baba: “Người đã nói trong Murli là phải thiết lập hòa bình trên thế giới, vậy phải dùng cách nào?”. Chúng ta hỏi Người những câu hỏi để khai thác. Cách này đơn giản hơn cách đầu tiên.

Đôi khi hỏi mà không thành công, thế là chúng ta cứ thế bị quẩn vào việc xoay nghiền đại dương của những suy nghĩ. Trí tuệ của chúng ta nó giống như một cái bình quý. Cách sử dụng hiệu quả nhất là đem mọi góc cạnh từ kiến thức của Baba bỏ vào cái bình ấy và xoay nghiền rồi nhận câu trả lời từ đó. Bằng không thì nó sẽ ứ đọng chông chất nhiều thứ: nhận thức đời thường, thông tin và chuyện này chuyện kia ... dẫn đến quá tải và bị hư trước hạn sử dụng.

Người ta kể trong kinh Gita rằng Shri Krishna luôn đặt rải rác đây đó những ống sáo này ống sáo kia để lúc nào cũng có thể tiện tay cầm lên thổi được. Vậy ý nghĩa đằng sau câu chuyện ấy là gì? Khi Shiv Baba đi vào Brahma Baba và hát ra rất nhiều khúc Murli, lúc đó Mama là một học trò luôn chú tâm chặt lấy những lời từ trong Murli, đem nó xoay nghiền và sử dụng nó mang lại lợi ích cho rất nhiều người. Mama đến với học viện trong tình trạng

không một đồng xu dính túi, nhưng bà lại khéo léo biết sử dụng rất nhiều những của cải kiến thức đến mức mà bà cũng làm cho người khác đi vào giao dịch của cải này, và bà được phong tước hiệu là thần của cải. Đến thời gian thờ cúng, con người trên thế giới đến trước tượng bà và cầu mời rằng: *"Hãy cho con của cải!"* Đối với Thượng Đế, một người vốn nghèo nàn vật chất như vậy có giá trị gì? Bà ấy tay trắng khi đến mà lại trở thành nữ thần của cải, điều này cho thấy rằng Murli còn được xem là tài sản nữa. Nếu chúng ta muốn biến tài sản ấy thành của riêng mình thì chỉ có cách nghiền ngẫm. Thông qua nghiền ngẫm, không những chúng ta làm cho của cải ấy thành tư hữu, mà còn có thể kinh doanh, giao dịch bằng những của cải kiến thức này nữa. Bạn có thể kinh doanh chúng với những người thuộc tâm linh, thậm chí với cả những người đời thường. Nếu bây giờ thành đạt trong việc giao dịch kinh doanh kỳ thú này thì trong suốt cả chu kỳ chúng ta sẽ không cần phải hỏi xin ai của cải. Có một sự liên hệ đấy!

Vào năm 1976, tôi đến Madhuban và bắt đầu việc xoay nghiền kiến thức, thành quả đáng nhớ đầu tiên là đến năm 1978 bài báo đầu tiên của tôi được đăng trên tạp chí. Sau đó mỗi một ngày khi xoay nghiền tôi đều viết ra một kết quả nào đó. Năm 1986, Baba gặp riêng tôi trong phòng thiền và Người có nói với tôi: *"Con thật thông minh trong việc xoay nghiền kiến thức, con hãy áp dụng sự thông minh từ kiến thức này vào yoga đi"*. Bắt đầu từ cái ngày trọng đại ấy, tôi cảm thấy dường như Thượng Đế đã chạm vào tôi rất nhiều ý tưởng và mọi thứ trở nên dễ dàng, bởi giữa tôi và Baba đã có hai giao tiếp, một là thông qua yoga, hai là thông qua nghiền ngẫm. Đó là hai con đường để chúng ta tương giao được với Baba. Tin tôi đi, bạn mà duy trì được hai đường dây liên hệ ấy với Baba, bạn sẽ nhận được rất nhiều báo hiệu từ Người. Rất tiếc là tôi phải đảm bảo với các bạn là từ bây giờ Baba không còn đến nhiều nữa, hiếm khi mà Baba đến lâu. Thậm chí sau này có những đứa con ở Deli còn không thể đến được núi Abu bởi Ấn Độ sẽ là nơi xảy ra nội chiến, và sẽ có rất nhiều phức tạp rắc rối làm cản bước di chuyển của chúng ta. Vậy lúc đó Baba sẽ nuôi dưỡng

các con của Người ở khắp nơi bằng cách nào đây? Chính là thông qua khả năng cảm nhận mà mỗi đứa con đã luyện tập hằng ngày từ trước đó, và dĩ nhiên là có mức độ riêng trong nỗ lực mang tính cá nhân này.

Baba đã cảnh báo: *“Chỉ khi nào trí tuệ của con trở nên rõ ràng và thông suốt, thì lúc đó con mới có sức mạnh nắm bắt cái gì đó mà ta báo hiệu!”* Một trí tuệ rõ ràng thì cần trong sạch như một cái bình không còn bị vướng bụi bẩn của bất kì suy nghĩ nào khác. Còn một trí tuệ thông suốt thì giống như một đường dây có khả năng kết nối mạch lạc, nó không đang bện lang thang ở đâu hay la cà với người nào đó. Chỉ có đứa con nào chăm chỉ rèn luyện để sở hữu một trí tuệ như vậy thì Baba mới trao cho nó một cú chạm, nghĩa là nó có sức mạnh nắm bắt vào bất kỳ lúc nào cần đến. Baba nhân từ lúc nào cũng trao cho đàn con những báo hiệu nhưng có nhận được hay không, nhận được bao nhiêu và nhận như thế nào thì phụ thuộc vào khả năng nắm bắt của mỗi người.

Một lần những đứa con gặp Baba trong hội trường Om shanti ở Manduban, có một anh nước ngoài đã hỏi Baba thế này: *“Mỗi khi con có một cú chạm nào đó thì con lại hoang mang không biết là nó từ Baba hay từ con, vậy bằng cách nào để con nhận ra sự khác biệt?”*. Baba trả lời: *“Có ba khía cạnh để con kiểm tra. Điều đầu tiên, nếu như nó là từ Baba thì nó sẽ là một cú chạm rất mạnh mẽ. Thứ hai, nếu con mang nó vào thực tế thì trong phạm vi mà con áp dụng con sẽ không có mấy may nghi ngờ dù chút ít như là con phải làm bằng cách nào, làm như thế nào. Thứ ba, khi con mang nó vào thực tế sẽ tự nhiên sẽ mang lại thành công phi thường, bởi vì Baba đã đặt sức mạnh vào trong đó. Nếu có đủ ba điều kiện ấy thì đó là cú chạm từ Baba”*. Sau này Baba sẽ nuôi dưỡng gia đình của Người bằng cách như vậy. Trong cú chạm, Người sẽ nhắc khéo: *“Con đừng làm cái này, hãy làm cái kia đi”*, giống y như trong đường dây nóng và sự mạch bảo xảy ra trực diện ngay tức thì. Ngày nay, những người giữ vai trò quan trọng trong xã hội hay có đường dây nóng thay vì sử dụng số điện thoại thông thường vì tốc độ đường truyền của nó nhanh hơn rất nhiều. Tương tự, giữa các con và Baba cần có có

đường dây nóng riêng, để bất cứ khi nào tôi cần nói gì với Baba thì ngay lập tức đường dây đó thông thẳng tới chỗ Baba, và hễ mà Baba muốn gặp tôi thì Baba cũng gọi tôi qua nó. Đó là bộ đàm không dây, mà tôi càng gia tăng sự thanh khiết và thông suốt của mình bao nhiêu thì tương ứng bấy nhiêu tôi nhận được hồi đáp từ Baba. Vậy nên để nghiên ngẫm được sâu hơn, chúng ta hãy tiếp tục dùng ngôn từ của mình để chia sẻ kiến thức bằng một trái tim quảng đại. Bởi cơ hội để phục vụ bằng lời nói và hành động chỉ còn trong thời gian ngắn ít ỏi nữa thôi, sau đó tương ứng với tình hình thì chỉ bằng phục vụ qua tâm trí mới có thể phát huy hiệu quả.

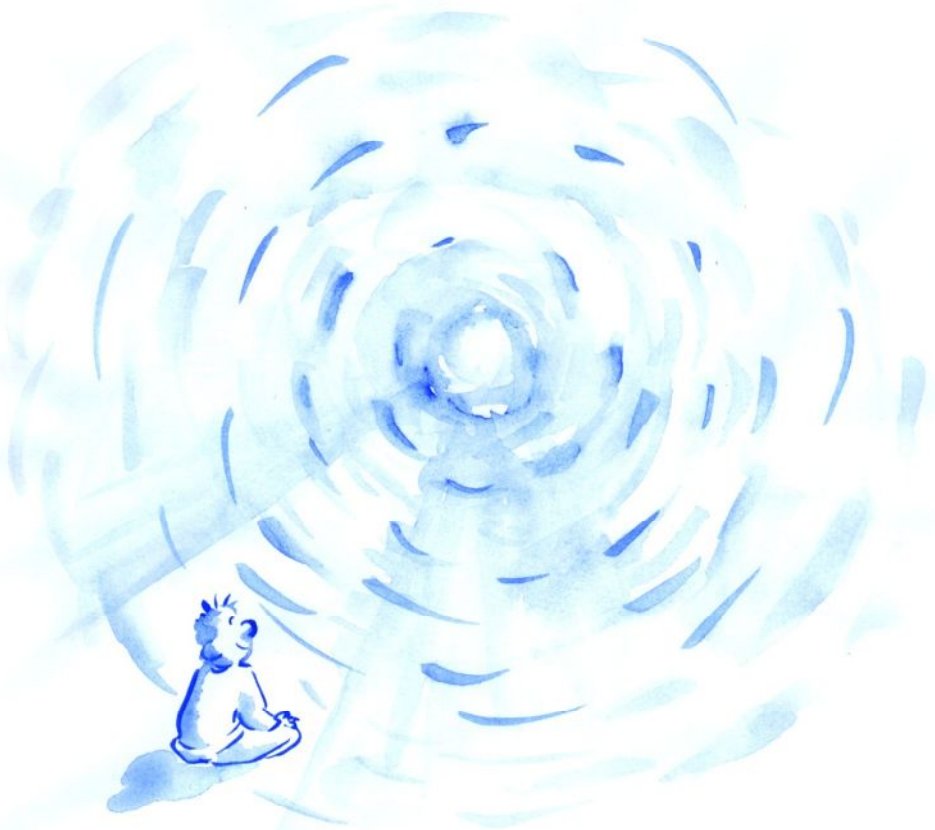
Liên quan đến việc thích thú với Murli, chúng ta càng khắc ghi và đào sâu sức mạnh xoay nghiên kiến thức thì yoga của chúng ta mới càng sâu. Bất cứ khi nào các bạn viết một bài báo hay nói chuyện về một chủ đề, bạn đều phải sử dụng nghệ thuật xoay nghiên. Càng xoay nghiên, nó càng trở nên tinh lọc và lý luận đưa ra sẽ càng chắc chắn. Vậy nên bạn tuyệt đối đừng để lỡ một bài Murli nào, chỉ như vậy bạn mới cảm thấy thích thú từng lời của Baba.

Câu hỏi: *Những điều anh vừa trình bày là dành cho người nghe Murli, vậy về phần người đọc Murli phải có những nhận thức hay thực hành nào để trở thành công cụ hiệu quả cho công việc truyền đạt kiến thức của Baba?*

Khi đọc Murli cần cảm nhận tôi chỉ là công cụ chuyển tải, còn “bản quyền sở hữu trí tuệ” là thuộc về Thượng Đế, “tôi đang đọc Murli của Thượng Đế và tôi là trung gian”. Người dịch cũng vậy “tôi cũng đang dịch Murli của Baba”. Giữ nhận thức ấy cho thật chắc để tôi có thể vừa dịch, vừa đọc và vừa nhớ đến Baba. Nó cũng giúp mình không có cái tôi trong phục vụ như là tôi là một người phiên dịch giỏi, tôi là người đọc giỏi... Cái tôi sẽ hủy hoại yoga của chúng ta. Nếu chúng ta làm với sự khiêm tốn thì Baba còn trao thêm nhiều quà và mình cũng được chúc phúc từ những người nghe nữa.

Người làm phục vụ ấy phải rất khiêm tốn, trong sáng và nhận thức mình chỉ là công cụ trung gian thôi. Người càng tiến bộ, họ càng khiêm tốn. Sự tiến bộ mà dính kèm cái tôi thì về lâu dài không thể trở thành một công cụ thành công. Thời buổi này, những cái tôi “xoảng” nhau rất mạnh. Khi thấy một ai đó có cái tôi cao ngạo thì những người khác sẽ lôi kéo chúng ta té ngã vào việc họ huyền thuyên phê phán người ấy. Vậy tôi cần làm sao trong tình huống này để tiếp tục tiến nhanh? Hãy hiểu đây là báo động cho chính mình rằng: tôi phải học cách đưa ra lựa chọn khôn ngoan. Baba từng nói: *“Nếu con mà có bất kì thái độ tiêu cực với bất kì linh hồn nào thì con không thể tiến bộ được”*. Mặt khác, chúng ta cũng không nên trở thành người tạo ra vấn đề. Vì tự tạo ra vấn đề là tự tạo nên trở ngại cho mình, đồng nghĩa với việc gia tăng tài khoản tội lỗi. Thực tế người tạo ra vấn đề sẽ không nhận được bất kì lời chúc phúc nào từ bất kỳ từ ai, do vậy họ không tiến bộ được. Trên con đường này, chúng ta cần có mối quan hệ tốt. Dựa trên sự tương tác, tôn trọng lẫn nhau chúng ta sẽ nhận được chúc lành từ mọi người.

Chủ đề 3: NGHỆ THUẬT AMRIT VELA



Sau khi đến với Baba, nếu chúng ta thật sự muốn tiến bộ nhanh đến gần đích của mình, chúng ta cần phải thành công trong thiền định vào sáng sớm, được gọi là Amrit vela. Không đơn thuần là dậy để Amrit vela mà chúng ta cần phải thành công.

“Amrit” có nghĩa là mật ngọt, đó chính là khoảng thời gian nhận mật ngọt sức mạnh từ Đại Dương trao mật ngọt - Baba. Có câu chuyện ở trong kinh sách liên quan đến mật ngọt kể rằng: cả quý và thánh thần đều xoay (khuấy) đại dương, nhưng sau khi xoay xong thì thánh thần nhận được những giọt mật ngọt, và họ uống thứ mật ngọt ấy, do vậy họ trở nên bất tử. Thật ra câu chuyện đó là ký ức của Thời Kỳ Chuyển Giao này. Chúng ta là những Brahmin sẽ trở thành thánh thần và đối nghịch với chúng ta là Maya. Trong khi sống ở thế giới này, thế giới của Maya, chúng ta cũng xoay nghiền kiến thức và thông qua yoga tôi bắt đầu nhận được mật ngọt của sức mạnh để mà trong suốt cả ngày trạng thái của tôi sẽ vĩnh cửu và bất tử, từ đó kẻ thù Maya không thể tấn công chúng ta được.

“Amrit” còn có nghĩa là “đã có ở đó”. Ở trong thế giới này, một ai đó trong chúng ta bị ai than thở: “Cho dù ở đâu đi chẳng nữa chúng ta cũng là những người nghèo nàn thôi!”. Rồi một người khác thắc mắc: “Người này tại sao lại nghèo đến thế?” Câu trả lời là trong khoảng thời gian Thượng Đế phân phát của cải, người kia không có mặt ở đó nên họ nghèo khó. Chính vào khoảng thời gian Amrit vela, Đấng trao tặng vận may - Baba phân phát vận may, nếu chúng ta không thức dậy hoặc không sử dụng thời gian đó, đồng nghĩa với việc chúng ta bị mất cơ hội; và rồi cái điều không may mắn là chúng ta nhận được một vị trí rất thấp hoặc là trở nên nghèo nàn. Bởi vậy tôi cần cương quyết: “Mỗi một ngày, tôi phải thành công trong giờ Amrit vela!”. Vì Amrit vela chính là giờ khởi đầu của người Cha để chúng ta tuân thủ lời dạy vỡ lòng của Người. Bằng không chúng ta không thể trải nghiệm hạnh phúc trong cả ngày, mà sẽ cảm thấy mình bỏ lỡ cái gì đó, lương tâm bứt rứt “tôi đã không tuân thủ lời shrimat đầu tiên của Baba”. Thế nên tôi vương vào những ảnh hưởng và cảm giác thống khổ từ những tình huống xảy ra trong ngày, cũng vì điều ấy mà tôi không trải nghiệm được

trạng thái chiến thắng. Đó là lý do vì sao tôi cần phải biết rõ bí mật rằng: ***“Làm thế nào để có được yoga thành công vào giờ Amrit vela?”***

Những bí mật để có được yoga thành công vào giờ Amrit vela:

1. ***Bất kỳ trạng thái nào bạn muốn trải nghiệm vào sáng hôm sau thì bạn cần trải nghiệm nó vào tối hôm trước.***

Nghĩa là, trước khi đi ngủ, bạn hãy trải nghiệm thật sâu và hào hứng trong trạng thái yoga mà mình muốn khoảng 15 phút đến 20 phút. Trong suốt cả ngày tôi phải đóng vai trò Brahma, Vishnu và Sankar. Tức là khi thức tỉnh vào sáng sớm, tôi đóng vai trò đầu tiên là Brahma (tôi sáng tạo trạng thái cho mình), rồi trở thành Vishnu (tôi trở thành trạng thái ấy và nuôi dưỡng nó trong suốt cả ngày), sau đó thành Sankar (tôi nhận biết được mình đã phạm phải bất kỳ lỗi lầm nào), tôi phá tan lỗi lầm bằng cách giao nộp nó cho Baba, khai báo trung thực với Baba, nói với Người rằng: *“Baba! Con đã sai, con xin hứa là không phạm phải lỗi đó vào ngày mai!”*. Có suy nghĩ quyết tâm, tôi hứa với Baba một cách chân thành và giàu ý chí, thì với những sai lầm đã phạm phải, Người sẽ giảm nhẹ tội cho tôi một nửa, còn một nửa tôi phải tự thanh toán thông qua yoga vượt trội.

2. ***Trước khi đi ngủ, tôi cần phải làm trống rỗng tâm trí mình.***

Tôi giao nộp mọi thứ cho Baba, tuyệt đối không để chuyện ngày này dây dưa qua ngày khác. Lúc ấy tôi phải thanh toán cho bằng hết, phải hoàn toàn trống rỗng như trẻ thơ.

3. ***Tôi cũng cần phải áp dụng những phương pháp đặc biệt để ngủ nữa.***

Bởi chúng ta đâu phải là những con người tầm thường, do vậy không thể ngủ theo cách tầm thường. Công chúa và hoàng tử đi ngủ theo một phong thái rất đường bệ, không phải là nhảy thót

lên giường mà nằm. Các bạn cần phải đi ngủ có hệ thống hàng hoàng, vậy thì hệ thống đó là gì? Chúng ta có tới hai mama (bà mẹ), một là Brahma, hai là vở kịch (drama) chăm sóc cho mình. Người mẹ Brahma ở trên vùng tinh tế lúc nào cũng chuẩn bị sẵn một cái giường rất là đẹp đẽ, đường bệ và chờ tôi lên trên đó nằm ngủ, do đó chúng ta cần phải hào hứng chạy lên đó mà nằm. Rồi người mẹ Brahma ôm lấy và vỗ về đưa đứa con vào giấc ngủ. Người mẹ dịu dàng nói: *"Ta đã làm cái giường nệm êm như thế này là dành cho con, hãy nằm đi con!"* Sau đó Brahma ngồi một bên giường y như người mẹ và vỗ về chúng ta như đối với một đứa trẻ thơ. Còn chúng ta gác đầu vào lòng bà mẹ ấy, duỗi chân thật thẳng. Bà hiểu rằng cả ngày đứa con này đã phải đóng kịch nhiều lắm rồi, cho nên vào buổi tối bà sẵn sàng vỗ về mat-xa để nó dễ ngủ. Lúc đó tôi hãy nằm xuống, cảm nhận và buông bỏ hết thảy mọi điều khác. Trước khi ngủ tôi cũng nên trò chuyện thủ thủ với người mẹ của mình, tôi có thể thì thầm rằng mình đã trải qua một ngày như thế nào, tôi rành mạch chia sẻ mọi khía cạnh cho Người biết. Chỉ sau khi huyền thuyên với mẹ rồi, lúc đó hãy ngưng và nói "good night" và chìm vào giấc ngủ. Chúng ta hãy ngủ trong một giấc ngủ vô thanh, nghĩa là giấc ngủ êm đềm trong 5 tiếng.

Trong giấc mơ, ý thức vẫn hoạt động. Cả ngày do bị ảnh hưởng từ vài hành vi nào đó hoặc từ những tâm ấn, tiềm thức cũ, nên hễ chúng ta đi ngủ mà chưa giải quyết thì nó sẽ lộ ra trong mơ. Nếu chúng ta không chuẩn bị như vậy thì tôi cũng đi ngủ đấy, nhưng rồi ngủ mơ thấy cái này, trông thấy cái kia, bị tóm bởi cái này, bắt bởi cái kia. Khi ấy, dẫu chúng ta có ngủ nhiều thế nào đi nữa thì cũng thức dậy trong trạng thái mệt mỏi và uể oải, do tâm trí vẫn lang thang với những giấc mơ vớ vẩn. Cơ thể như một cỗ máy, cả ngày chúng ta đã sử dụng nó rồi, vậy nên phải ngủ ít nhất 5 đến 6 tiếng trong giấc ngủ vô thanh, tức là ngủ rất êm và ngon để nó sẵn sàng hoạt động cho cả ngày hôm sau. Vì trong khi ngủ, tất cả các giác quan cần phải được thư giãn, nên cần chuẩn bị trước lúc ngủ như vậy để các tế bào trong cơ thể được giãn ra,

khiến cho cả mặt tinh thần lẫn thể chất cũng trở nên rất nhẹ nhàng.

4. Khởi động cho ngày mới.

Lúc tôi mở mắt thức dậy vào sáng sớm mai, ai nên là người đầu tiên chào đón tôi? Đó chính là Shiv Baba trong cơ thể Brahma. Tôi đáp lại với Người: *"Chào buổi sáng, Baba!"* Đi ngủ thì nói ngủ ngon, còn thức dậy thì chào buổi sáng. Ngay khi thức dậy mở mắt chào buổi sáng với Baba, suy nghĩ đầu tiên tuyệt đối phải suy nghĩ của lòng tự trọng. Nếu như có một nhiệm vụ cấp thiết cần phải làm trong ngày, vào lúc đó tôi hãy quên bằng nó đi.

Vậy làm thế nào để tôi có thể tạo ra một suy nghĩ của lòng tự trọng? Sự thật là chính suy nghĩ ấy sẽ làm cho cả tâm trí và trí tuệ của chúng ta nhẹ nhàng, hân hoan và hào hứng đến mức có thể vượt thoát lên trên thế giới linh hồn, cảm nhận như là mình đang ngồi trong lòng của Người. Dù chỉ một suy nghĩ nào đó xen ngang là ta không thể nào tận hưởng được. Bí quyết là mỗi một ngày như vậy, chúng ta hãy cố ý để thí nghiệm mọi điều gì đó cụ thể.

5. Thực tập một khía cạnh nào đó trong thiên.

Hãy cảm nhận là Shiv Baba trong hình dạng vô thể đi vào cơ thể ánh sáng của người cha Brahma và Người đứng ngay trước mặt mình. Tôi là một đứa con dễ thương của Baba! Người cha đang hiện thân trước tôi và đặt trước vầng trán của tôi tilakt (chấm điểm trước trán) và chúc phúc rằng: *"Mong con có ý thức linh hồn trong suốt cả ngày"*. Tôi là một đứa con ngọt ngào của Người Cha, do vậy Người đặt thêm một tilakt chiến thắng nữa để chúc phúc cho tôi, Người trao cho tôi nguồn lực để tôi có thể chiến thắng trong suốt 24 giờ tới. Tôi là một đứa con cực kỳ yêu thương của Người, chính đại dương thanh khiết đặt lên tôi một vương miện ánh sáng thanh khiết. Chìm đắm trong ý thức rằng đích thân Baba đã tặng cho mình hai tilakt và một vầng hào quang, lúc đó chúng ta sẽ trải nghiệm được trạng thái yoga với Người.

Tại sao ta cần phải đặt tầm quan trọng nhiều vào giờ Amrit vela như thế?

Có một lần Baba đã nói: “Amrit vela là giờ thiền từ 2 giờ đến 5 giờ sáng”. Từ 4 giờ đến 5 giờ là khoảng thời gian tôi có cuộc hẹn hò với Thượng Đế. Bạn có cảm thấy hài lòng với buổi hẹn hò vào sáng nay không? Bạn có muốn nó trở nên đặc biệt hơn không? Nếu muốn thì bạn hãy thức dậy lúc 3 giờ. Các bạn có đang hài lòng với chất lượng thiền của mình hay là muốn đặc biệt hơn nữa? Nếu muốn thì hãy thức dậy lúc 2 giờ. Dẫu có thức dậy lúc 2 giờ để thiền thì cũng phải đảm bảo tỉnh táo để thiền vào lúc 6 giờ sáng. Brahma Baba khi xưa thức dậy 2 giờ sáng mỗi ngày. Còn Mama thì hàng ngày thức dậy lúc 1 giờ 30 phút, thường lên ngồi trên nóc nhà của Phòng Lịch Sử. Ở Ấn Độ, họ thờ nữ thần Saraswati một cách thâm lặng và cũng thờ dòng sông Saraswati thâm lặng, đó chính là ký ức về Mama. Bà ấy chính là người nỗ lực số một, khi mà những đứa con đi ngủ thì bà thức dậy, còn khi chúng thức dậy thì không thấy bà đâu cả. Rồi những đứa con thắc mắc là tại sao không thấy Mama thức dậy nỗ lực gì mà Baba lại yêu thương Mama nhiều đến thế! Baba dành tình yêu đặc biệt cho đứa con gái ấy vì bà là người nỗ lực thâm lặng. Các bạn không cần thiết mỗi ngày thức dậy lúc 2 giờ sáng, tuy nhiên phải đảm bảo dậy thiền lúc 4 giờ đến 5 giờ mỗi ngày. Tỉnh thoảng tôi cũng nên thức dậy lúc 2 giờ đến 3 giờ để cảm nhận hương vị của yoga. Tỉnh thoảng chúng ta trải nghiệm từ 2 giờ đến 3 giờ, khi khác chúng ta trải nghiệm từ 4 giờ đến 5 giờ. Vì dậy sớm như vậy nên Chủ nhật được nghỉ làm, chúng ta hãy ngủ thêm một chút nữa, bởi nghỉ ngơi cũng là liều thuốc tốt nhất cho cơ thể. Tước hiệu của người yoga từ 4 giờ đến 5 giờ là “yogi”, từ 2 giờ đến 3 giờ là “mayogi” (yogi vĩ đại), từ 3 giờ đến 4 giờ là “rayogi”. Nếu chúng ta lỡ ngủ mất tiêu đến 5 giờ mới thức dậy và ngồi từ 5 giờ đến 6 giờ thì được gọi là “mogi”, nếu từ 6 giờ đến 7 giờ mới dậy thì đó là “mojogi” (những người bị bệnh). 7 giờ đến 8 giờ mà không thức dậy nữa thì người đó bệnh nghiêm trọng. Ít nhất thì tôi cũng cần đạt được tước hiệu là yogi (từ 4 giờ đến 5 giờ).

Tại sao lại đặt tầm quan trọng vào giờ thiền sáng sớm như thế? Đặt lên cán cân để đo, thì ngay cả dù chỉ một giây chúng ta trải nghiệm được trong 3 tiếng đồ hồ đó vào buổi sáng vẫn nặng hơn một giờ trong 24 tiếng. Bạn đã thấy sự quan trọng của nó chưa? Khi thiền vào giờ sáng sớm, mức độ tĩnh lặng trong lành rất cao, không bị hỗn tạp bởi bất kỳ âm thanh nào. Lúc ấy tất cả những linh hồn ô trọc đã trở nên vô thể trong giấc ngủ, do vậy chúng ta không bị quấy nhiễu bởi suy nghĩ ô trọc từ họ. Vào khoảng thời gian quý giá đó, năm yếu tố vật chất cũng rất thanh khiết, cây cối tỏa ra nguồn oxy trong lành. Cả tôi và cơ thể đều được nghỉ ngơi tốt, do vậy tôi hoàn toàn tỉnh táo vào giờ đó. Từ tất cả những lý do tốt đẹp kể trên, bạn chỉ cần nỗ lực một chút thôi và bạn đạt được kết quả tối đa. Vào giờ ấy, đích thân Thượng Đế nuôi dưỡng từng đứa con. Mỗi một ngày, Baba đều du hành khắp thế giới, nếu Baba đến nhà mình và vẫn thấy mình ngủ thì Baba sẽ rất kinh ngạc: *"Trời ơi! Đứa con này vẫn ngủ"*, và tôi bỏ lỡ. Mỗi một ngày tôi tuyệt đối phải thức dậy để nhận từ Baba.

Sau khi thức dậy từ giấc ngủ, trạng thái đầu tiên, tư thế ngồi đầu tiên quyết định chúng ta có ngủ nữa hay không. Bạn cần bắt đầu ngồi xuống tuyệt đối ở trong niềm vui sướng và say sưa. Đừng khờ dại mà nghĩ: *"Mình đang ngủ ngon mà bị đánh thức dậy, được rồi mình phải dậy, nếu không cô Trish biết thì lại quở trách mình"*, nghĩa là bạn đừng ép mình ngồi. Nếu lạc lối bởi suy nghĩ trong khi người khác có giấc ngủ ngon mà mình lại phải ngồi như thế này, bạn sẽ liên tục hướng mắt về phía đồng hồ và tự hỏi là không biết cái đồng hồ này có bị hư hay hết pin không mà nó chạy chậm rì thế nhỉ. Tôi mà liên tục ý thức về trạng thái buồn ngủ của bản thân và về phía đồng hồ, tôi sẽ không thể nào tận hưởng được. Khi ngồi trong yoga, chúng ta ngồi vật lộn chiến đấu trong hai hướng hoặc là niềm hân hoan của Thượng Đế hoặc là say sưa vào giấc ngủ. **Trong yoga hãy nhớ lấy điều này: "Ở trên vùng thế giới linh hồn, chỉ có tôi và Baba, không ai khác!"**

Nếu muốn yoga đặc biệt vào giờ Amrit vela, chúng ta cần phải có thủ thuật để chinh phục giấc ngủ. Hầu hết mọi người ngủ

gục trong thiền không nhận ra là mình đang cuối chào Maya liên tục, hoặc mình đang đung đưa trong chiếc nôi của bà ta. Họ chẳng biết mình hân hoan hay mình đang vật lộn với Maya, chỉ có biết là hồi sáng mình thiền tốt lắm.

Bạn phải chinh phục cho được giấc ngủ. Khi tôi bắt đầu đến Madhuban, tôi lao vào làm việc cực nhọc như trâu từ 8 giờ sáng cho đến 5 giờ chiều, cốt sao để Dadi Prakashmani thấy *"Cái cậu bé này làm việc chăm chỉ thật!"*. Lúc ấy tôi muốn có được chứng nhận từ bà ấy để được vào sống luôn ở Madhuban. Hồi đó, ở Madhuban chỉ có một hội trường là Phòng Lịch Sử thôi. Trong giờ học, Dadi Prakashmani ngồi ở trên đọc Murli, hướng dẫn lớp học và dẫn thiền, còn tôi ngồi cuối lớp "đung đưa" cái đầu liên tục (ngủ gật) mà tôi không biết chuyện gì đang xảy ra. Thế là tôi nơm nớp lo lắng là không biết Dadi ngọt ngào sẽ nghĩ gì về mình, đến nỗi đôi khi đang gật gù tôi thấp thỏm mơ thấy Dadi đang quở trách: *"Cậu bé đừng kia sao lại ngồi đó ngủ, làm quấy nhiễu bầu không khí. Trong kia có giường, sao không đi vào đó mà ngủ?"*. Và có một điều chắc chắn là tôi không bao giờ mong muốn viễn cảnh ấy xảy ra. Tôi muốn chinh phục nó, do vậy tôi nỗ lực để ra một vài phương pháp và nghiêm túc thực hiện. Kết quả thật đáng kinh ngạc biết bao, tôi đã ngồi nghiêm chỉnh, tỉnh táo đến mức mà Dadi nhìn thấy và khen ngợi là tôi rất tỉnh táo và bà kêu tôi lên ngồi dẫn thiền, cứ thế, tôi có thâm niên 15 năm dẫn thiền trong Phòng Lịch Sử. Các bạn thấy không, thay đổi hoàn toàn từ sự quyết tâm và kiên nhẫn.

Những phương pháp để vượt qua giấc ngủ.

1. **Buổi tối cần ăn sớm, ăn nhẹ và ăn ít.**

Điều đó sẽ giúp bộ máy tiêu hóa có thời gian hoạt động thoải mái và có thể tiêu hóa xong trước 3 giờ sáng. Nếu chúng ta ăn trễ và còn ăn những món khó tiêu thì đến giờ thiền rồi mà vẫn chưa xong quy trình tiêu hóa, hậu quả là tôi thức dậy trong cảm giác nặng nề. Giả sử bây giờ các bạn xuống ăn sáng, lát nữa vào

học và có yoga tập thể, bạn sẽ thấy là hầu hết một nửa lớp sẽ ngồi gục đầu, bởi vì năng lượng của cơ thể lúc đó bắt đầu tập trung cho quá trình tiêu hóa và nó gây buồn ngủ cho các giác quan khác.

2. *Cân nhắc đối với thức ăn.*

Baba có tí mỉ chỉ dẫn: *"Ăn sáng như vị hoàng tử, ăn trưa như vị vua, còn ăn tối như ăn mày"*. Tức là chúng ta vẫn tận hưởng cuộc đời, và không bỏ thức ăn, bởi vì tất cả những sáng tạo của chúng ta là phục vụ cho sự tận hưởng của chúng ta. Chúng ta vẫn tận hưởng thức ăn, nhưng cần cân nhắc vào mức độ cần thiết của thứ thức ăn đó đối với cơ thể, ăn với lượng bao nhiêu và hàm lượng chất dinh dưỡng chứa trong nó.

3. *Tuyệt đối đừng bao giờ yoga trên giường ngủ.*

Vì chúng ta có 3 đến 6 giờ nằm trên đó rồi, sóng ngủ vẫn còn dư âm. Rất dễ chúng ta có suy nghĩ vẫn còn thời gian, mình nằm nướng thêm 5 phút nữa cũng chưa muộn, thậm chí là mở mắt ra đã thấy 5 giờ mất tiêu. Việc bỏ lỡ mang đến cho chúng ta cảm giác rất tệ, thấy hối hận, day dứt mình ghé góm: *"Tại sao có cơ hội vàng mà mình lại không thức dậy?"*. Cái sóng ngủ ở trên giường tóm bắt mình, thế nên đừng ngồi thiền ở trên giường ngủ, thậm chí không ngồi trong phòng ngủ. Các bạn nên chọn một địa điểm lý tưởng hơn để tận hưởng yoga.

4. *Tắm trước khi thiền và khởi động bằng cách đi thiền bộ*

Nếu vẫn chưa chinh phục được giấc ngủ, hãy xem xét là trên ánh mắt, cơ thể của mình có còn bị ám muội bởi giấc ngủ không. Tốt hơn, chúng ta nên thức dậy tắm rửa tỉnh táo, sau đó mới ngồi trong yoga. Dù bạn không ngủ trong khi thiền thì cũng nên làm chuyện ấy. Bởi việc tắm sẽ giúp máu lưu thông nhanh và chúng ta dễ tỉnh táo hơn. Nếu vẫn không chinh phục được giấc ngủ nữa, chúng ta nên đi thiền hành (đi thiền bộ) trong vài phút

để tỉnh táo. Khi không còn buồn ngủ nữa lúc đó mới hăng ngổi yên. Nếu không chinh phục được nữa, chúng ta hãy đi đến phương pháp kế tiếp.

5. Xoay nghiên khiến thức

Mơ màng thức dậy sau giấc ngủ dài, tâm trí đang ở trạng thái trống rỗng. Cũng như bà mẹ cố gắng đánh thức đứa bé đang say ngủ: *"Dậy đi con, đến giờ đi học rồi!"*, tâm trí và trí tuệ cũng có nhiệm vụ đánh thức linh hồn. Trí tuệ phải lay lắc tâm trí thức dậy. Để tỉnh áo, chúng ta có thể đọc vài dòng hoặc nửa trang Murli nhằm kích hoạt tâm trí. Được cho ăn thức ăn kiến thức, tâm trí khởi động suy nghĩ và trở nên tỉnh táo, nó bắt đầu xoay nghiêng câu khẩu hiệu *"Manmanabhav"*.

Khi yoga, hoặc chúng ta say sưa trong giấc ngủ hoặc say sưa trong kiến thức của Thượng Đế. Chỉ khi chinh phục được cái điệu say sưa của giấc ngủ, yoga của chúng ta mới tốt lên được. Tuy nhiên, không dừng ở đó, yoga thành công vào giờ Amrit vela có nghĩa là chúng ta phải trải nghiệm cho được sức mạnh linh hồn như là cục pin đang được nạp, tức là sau yoga tôi phải cảm nhận tôi đã được nạp đầy. Để làm được như vậy, tôi phải quân bình giữa yoga của tình yêu và yoga của sức mạnh. Chúng ta đừng để lãng phí thời gian của mình vào việc chỉ tập trung vào yoga tình yêu, bởi vì mục tiêu của chúng ta từ yoga không phải chỉ có tình yêu mà còn phải đạt được sức mạnh. Dĩ nhiên là chúng ta vẫn có những trò chuyện tâm tình với Baba, nhưng cái trạng thái yêu thương ấy phải được chuyển thành trạng thái mạnh mẽ. Trong 1 giờ đồng hồ hoặc 45 phút yoga, chúng ta dành ra 15 phút để sử dụng cho phục vụ. Đầu tiên là hãy lấp đầy tâm trí mình bằng sức mạnh và sau đó sức mạnh tự lan tỏa ra trong 15 phút hoặc có thể đến 20 phút để chúng ta thí nghiệm cho mình.

Vào lúc ấy, Đấng trao tặng vận may ngay thơ mở toang cánh cửa kho báu vận may, và chúng ta có thể thỏa thích nhận bao nhiêu mình muốn. Sau 5 giờ, Baba bận rộn phục vụ cho các tín đồ, không phải cho các con nữa, đó chính là lý do vì sao tôi không nên

để tuột mất đi cơ hội này. Nếu như chúng ta có một công việc bận rộn thì chúng ta vẫn yoga, tuy nhiên hãy tận dụng sau giờ Amrit vela dành ra một ít phút để đi ngủ; chúng ta không phải là hatha yogi, chúng ta còn phải làm công việc hằng ngày của mình nữa. Có một số người nói rằng sau khi thức dậy rồi, trong suốt cả ngày họ không muốn đi ngủ lại nữa, như thế cũng tốt thôi. Người mẹ Brahma mỗi ngày như tắm cho chúng ta bằng yoga và dinh dưỡng của kiến thức thông qua Murli trước khi chúng ta bắt đầu ngày mới. Đừng để mình trong trạng thái vội vã rời khỏi nhà hoặc rời khỏi trung tâm, chúng ta nên dành vài phút lên phòng Baba và cảm nhận bàn tay Baba đặt lên đầu của mình, trao cho mình tất cả sức mạnh cần thiết trong ngày, sau đó mới hăng sẵn sàng bước ra ngoài làm việc.

Chúng ta phải đặt nặng tầm quan trọng của việc thiền định.

Baba từng cảnh báo: *"Những ai không yoga được vào giờ sáng sớm thì họ cũng sẽ được về thiên đường, nhưng về đó để làm đầy tớ, còn những ai mà tỉnh táo vào giờ đó thì sẽ là vua của đầy tớ"*.

Câu hỏi:

1. *Em có con nhỏ nên thường 1 giờ 30 hoặc 2 giờ em phải dậy để pha sữa cho bé uống và em thức từ đó. Có đôi khi là 3 giờ hoặc 4 giờ em buồn ngủ quá thì em sẽ ngủ lại, nhưng thường em sẽ ngủ lại vào lúc từ 5 giờ đến 6 giờ, như vậy thì có được không?*

Trả lời: Nếu mệt quá thỉnh thoảng ngủ lại thì không đặt thành vấn đề, nhưng mà từ 4 giờ đến 5 giờ là cuộc hẹn hò chung (thiền tập thể), bạn phải có mặt.

Từ 2 đến 6 năm ban đầu, tôi thức dậy từ 2 giờ và tôi ngồi đến 5 giờ. Trong khoảng thời gian đó tôi cũng thức dậy làm trong bếp, chuẩn bị mật ngọt cho các anh chị nữa. Và rồi từ 3 giờ đến 5 giờ, tôi lên thiền trên nóc nhà phòng Training Section ở Mahduban; từ 4 giờ đến 5 giờ tôi vào thiền chung với tập thể. Vì kiên định thực tập như vậy xuyên suốt 6 năm ròng rã nên yoga của tôi rất mạnh. Tuy nhiên bạn có thể làm như thế và sau đó ngủ lại, bạn đừng thức ép cơ thể quá, cần nghỉ ngơi để phục hồi lại trạng

thái bình thường cho hệ thống cơ thể và hệ thống tinh thần, bạn mới sẵn sàng cho cả ngày mới.

2. Em có căn bệnh đau lưng. Lúc thiền Amrit vela buổi sáng, em kết nối với Baba và nói Baba hỗ trợ cho hết căn bệnh này. Tức là trong suốt 45 phút thiền đó, em giống như tập trung vào để cốt sao xả ra cái của mình thôi, quả là lưng có hết đau thật. Nhưng thiền với mục tiêu như vậy là có đúng không?

Trả lời: Đầu tiên là phải ở trên đấ (linh hồn) sau đó mới xuống phía dưới (cơ thể). Bởi vì khoảng thời gian đó rất quan trọng nên tôi phải ưu tiên sạc cho đầy cục pin linh hồn, sau đó chúng ta mới cảm nhận là được tưới tắm bởi sức mạnh để chữa cái đau. Và nếu muốn làm như thế, bạn hãy thức dậy sớm hơn chút; bạn ngồi dậy và làm các hoạt động để chữa cái đau của mình. Tức là tôi cần phải làm việc riêng ấy trước hoặc sau giờ thiền chung, chứ ngay giờ đó thì không.

Từ 4 giờ đến 5 giờ, bạn phải nhận tối đa lợi ích, bởi vì chúng ta đang chạy đua yoga, và bạn muốn mình là người chiến thắng. Hãy hiểu là bạn không phải chỉ chạy đua giữa người Việt Nam với nhau, mà cuộc đua này có quy mô toàn thế giới. Đó là lý do tại sao cần phải yoga rất mạnh mẽ.

Chủ đề 4: NGHỆ THUẬT CÙNG CỐ SỨC MẠNH THANH KHIẾT



Sức mạnh thanh khiết là sức mạnh vĩ đại nhất trên thế giới. Những linh hồn thanh khiết được tưới tắm bởi cơn mưa tình yêu từ Thượng Đế, họ là ánh sáng soi rọi cho thế giới này, và được thờ phụng bởi những linh hồn ô trọc.

Bây giờ các bạn thấy có rất nhiều ông vua ô trọc đi thờ cúng những ông vua thanh khiết. Linh hồn thanh khiết nhận được món quà từ Thượng Đế là bộ đàm không dây, họ có thể trò chuyện với Thượng Đế mặt đối mặt hay qua bộ đàm ấy bất kể khi nào, và ngược lại Thượng Đế cũng có thể gọi cho linh hồn thanh khiết một cách trực tiếp. Mức độ thanh khiết sẽ quy định vị trí trong tương lai của chúng ta. Những ai đạt mức độ thanh khiết tối đa sẽ đạt vị trí cao và trở thành vua của các vị vua. Những ai đạt mức độ thanh khiết thấp hơn sẽ nhận vị trí thấp hơn, và thanh khiết thấp hơn nữa thì nhận những vị trí thấp kém (trong suốt chu kỳ họ chỉ làm những công việc bình thường như những người đầy tớ). Vậy nên chúng ta phải giữ mức độ thanh khiết của mình càng cao càng tốt, đặc biệt là trong Thời Kỳ Chuyển Giao này. Người vĩ đại ở mức A, B hay C thì tùy thuộc vào mức độ thanh khiết của người ấy. Mức độ thanh khiết càng cao bao nhiêu thì càng cảm nhận gần Thượng Đế bấy nhiêu. Khi trải nghiệm ở mức độ thanh khiết cao, chúng ta có thể cảm nhận như thể mình đang hài hòa với Baba.

Có nhiều linh hồn không cảm thấy thích thú khi sống cuộc đời Brahmin, họ cũng đến lớp học Murli, cũng tham gia thiền nhưng lại không có cảm nhận tận hưởng được kiếp sinh hưởng thượng này; bởi có tấp nập những suy nghĩ ô trọc bên trong tâm trí. Chỉ bắt đầu từ một suy nghĩ ô trọc, thì sẽ kéo theo 4 hoặc 5 suy nghĩ ô trọc khác trôi lên.

Đây là những gì mà suy nghĩ ô trọc cướp mất của chúng ta:

1. Linh hồn ta trở nên yếu. Chỉ một suy nghĩ ô trọc cũng đủ sức làm cạn kiệt rất nhiều năng lượng của ta.

2. Có thể ví một suy nghĩ ô trọc như một viên đá, tôi nắm và ném nó vào một linh hồn khác, làm họ bị thương, có nghĩa là họ bị tôi nghi ngờ về nhân cách. Là tôi ném ra gây thương tích cho họ nên tôi phải là người chịu trách nhiệm cho hành động của mình. Baba đã cảnh báo: *"Trong cuộc đời Brahmin này, con chỉ cần một ý nghĩ ô trọc cho bất kỳ ai thì đó là một tội rất lớn"*.

3. Thứ tội lỗi kia chất lên đầu chúng ta cái quang gánh nặng nề và chúng ta bắt đầu than khóc: *"Tôi không thể yoga được!"*

4. Do tôi ném đá vào người ta, rồi bị ném trả lại nên chính tôi cũng bị thương. Tức là tôi bị nhiễm, bị quấy nhiễu bởi suy nghĩ ô trọc đó, vì thế tôi không thể yoga được. Có hành động thì cũng có phản ứng của hành động.

Bạn thấy không, chỉ một suy nghĩ tai hại mà có tới 4 mất mát. Chúng ta cũng nhìn nhận lại và thắc mắc: *"Tôi chưa làm gì sai, tôi chỉ mới nghĩ thôi mà???"*. "Văn minh" mà Baba đề cập trong Murli mang ý nghĩa là **"trong trí tuệ của chúng ta chỉ có một mình Baba, không ai khác"**. Khi bạn có suy nghĩ ô trọc, đừng tưởng chỉ một mình bạn phải gánh chịu hậu quả, sự thực là suy nghĩ không hay ấy của bạn còn có năng lực gây chi phối đến rất nhiều linh hồn khác.

Mỗi một diễn viên đều có thế giới riêng của họ, vậy thế giới ấy là gì? Bất cứ suy nghĩ nào tôi tạo ra trong mối tương giao của mình dọc suốt cả chu kỳ từ thuở ban đầu là với vua, sau với dân, rồi với các tín đồ... tất cả đều hình thành nên thế giới riêng của chính tôi. Suy nghĩ ô trọc của tôi sẽ có ảnh hưởng đến họ và họ cũng có thể có những suy nghĩ ô trọc, cứ thế, cứ thế nhân rộng quy mô phát tán lên. Khi nhìn ở tầm vĩ mô như vậy, bạn sẽ nhận ra chúng ta có trách nhiệm to lớn như thế nào đối với đời sống tinh thần của toàn nhân loại. Chúng ta là những người ngồi ở gốc của cái Cây Nhân Loại. Chỉ cần một suy nghĩ ô trọc của chúng ta đậu quả, nó sẽ ảnh hưởng đến mỗi cái lá, cái cành trên toàn bộ cái cây. Vậy nên khi một linh hồn ý thức được rằng mình đang ở dưới gốc của một

cái cây vĩ đại như vậy, họ phải dốc sức chăm bón cho cái cây ấy bằng suy nghĩ thanh khiết để nó cho ra quả trái tốt lành.

Chúng ta cũng cần lưu tâm đến khía cạnh thân thuộc với nhau nữa. Hai Brahmin mà trở nên thân thuộc với nhau, hay một số Brahmin thân thuộc hình thành một nhóm thì đó chính là điểm gở. Vào Thời kỳ Chuyển Giao này, chỉ cần chúng ta thân thuộc với nhau, ấy chính là lời nguyện của Maya, bởi những loại linh hồn như vậy sẽ không trải nghiệm được hạnh phúc mà hay cảm nhận đau buồn.

Đôi khi có những linh hồn mới đến với Baba học hành rất nghiêm chỉnh, ban đầu họ thấy mình trong sáng, tài giỏi lắm, nhưng vào nhập môn Raja yoga, họ kinh ngạc nhận ra trong mình xuất hiện những suy nghĩ mà trước đó chưa bao giờ có- những suy nghĩ tệ hại. *"Làm gì đây, tiếp tục học hay bỏ cho rồi? Chưa là BK mình cũng ổn lắm, sao thành BK rồi mình lại có những suy nghĩ ghê như vậy???"*. Đặt bản thân vào trường hợp đó bạn sẽ làm gì? Có tiếp tục đến trung tâm? Hãy hiểu đến với Raja yoga thì giống như là chúng ta đang uống thuốc nam, nó kích thích mọi thứ bệnh tật đang ẩn tàng trở nên bùng phát. Bệnh tật trỗi lên là dấu hiệu tốt, nó mà cứ ẩn mãi bên trong linh hồn mới đáng lo ngại. Thuốc nam Raja yoga có công dụng thanh tẩy linh hồn, mà muốn làm sạch được thì dơ bẩn phải trỗi lên để dễ bề phát hiện. Với tư cách là bệnh nhân, chúng ta phải chăm chỉ uống thuốc và vào một ngày đẹp trời nào đó, tôi sẽ hạnh phúc khôn xiết nhận ra bệnh tật đã chấp cánh bay xa. Vậy đâu là phương pháp để tôi duy trì được trạng thái thanh khiết của mình?

Chìa khóa giúp bạn giữ được trạng thái thanh khiết cao:

1. Có tâm nhìn anh em.

Vật lý học có nói đến lực hút và lực đẩy. Tương tự, ngay khi có nhận thức tôi là nam và người kia là nữ thì chúng ta bị hút vào nhau. Vì vậy cần phải vượt lên trên luật hút giới tính của cơ thể, tức

là giữ vững nhận thức tôi là linh hồn, người kia cũng là linh hồn thì sẽ không còn bị hút bởi nhau nữa. Nguyên thủy chúng ta là linh hồn, là ngôi sao và chúng ta khoác bộ y phục cơ thể này vào, chứ vốn dĩ chẳng ai là nam và cũng chẳng ai là nữ.

Một hôm Brahma Baba đến nhà một người bạn chơi, có một khu vườn rất đẹp đằng sau ngôi nhà ấy. Tối đó ông ra vườn ngồi thiền và thoát hồn, trong ông trỗi dậy một niềm hân hoan hào hứng giống như đang trên máy bay du hành khắp quả địa cầu. Ông say sưa vô cùng trong trải nghiệm ấy. Nhưng đột nhiên Brahma Baba có một suy nghĩ thoáng qua: "*Jana đâu?*" (tên người vợ đời thường của Brahma Baba). Ngay lúc đó Người có cảm nhận như cái máy bay đang chao đảo và rơi ùm xuống. Ông chỉ chợt nhớ tới một con người thôi, không phải là suy nghĩ ô trọc, nhưng lại bị vượt mất trải nghiệm. Điều đó có nghĩa là mức độ thanh khiết của chúng ta rất nhạy cảm trơn trượt, chỉ cần tư tưởng đến ai khác hay điều gì khác ngoài Shiv Baba là cái kim chỉ mức độ thanh khiết lập tức nhúc nhích. Cái kim ấy cần chỉ về phía Shiv Baba chứ không phải là phía những con người. Đó là điều đã xảy ra với Brahma Baba. Trước khi đến với Thượng Đế, ông cũng lập gia đình như bao người và có 5 đứa con. Nhận ra và đi theo Thượng Đế, lúc nào ông cũng nỗ lực luyện tập: mình là linh hồn, con mình là linh hồn, vợ mình là linh hồn. Ông nghiền ngẫm đến mức đạt được mức độ thanh khiết hoàn hảo. Tháp Hòa Bình được xây dựng lên từ ký ức về ông. Tháp có nghĩa là một trạng thái không hề dao động, không hề chuyển dời. Đã gọi là tháp thì phải cao, do vậy nó mang tính truyền cảm hứng. Brahma Baba là cha tâm linh của tôi, ông ấy có thể luyện tập để đạt được trạng thái thanh khiết như vậy, thì tôi cũng có thể làm được. Brahma Baba là tấm gương điển hình cho tôi, tôi chỉ cần đi theo bước chân ông ấy. Vậy nên dù trước bất kỳ tình huống nào, chúng ta cũng không nên làm mất đi lòng can đảm của mình.

2. **Thí nghiệm kiến thức mỗi ngày.**

Cha của tôi là Đại dương Thanh Khiết – Shiv Baba; mẹ của tôi là chủ nhân của Đại dương Thanh Khiết- Brahma Baba, do vậy **dòng dõi của tôi là thanh khiết**. Một đứa con của Đấng Thanh Khiết, Đại dương Thanh Khiết thì giống như thế nào? Bởi cha mẹ không thể bù đắp con để mà làm cho nó trở nên tệ được. Cha mẹ của tôi cao quý như thế thì tôi phải như thế nào, tôi phải là đứa con thanh khiết, tôi vốn là đứa con thanh khiết. Nếu có thái độ tích cực như vậy, chúng ta có thể dễ dàng đạt được. Hằng ngày hãy lấy ra một điều đem vào thí nghiệm thực tiễn. Mỗi sớm mai mở mắt, hãy chào Baba, cảm nhận Shiv Baba trong cơ thể ánh sáng của Brahma Baba chấm cho tôi chấm điểm linh hồn, rồi Người chấm thên một chấm chiến thắng, tiếp đó Người- Đại dương Thanh Khiết choàng lên tôi một vầng hào quang thanh khiết. Sau cùng cảm nhận Baba trao cho tôi lời chúc lành: *“Ôi, con yêu quý, mong con duy trì được trạng thái này trong suốt cả ngày”*. Hãy vững tin rằng bằng việc nhận đồng thời hai tilac và một vầng hào quang, chúng ta sẽ an toàn suốt 24 giờ tới.

3. **Có yoga núi lửa mạnh mẽ**

Chúng ta là những người thực hiện thiền định mỗi ngày, đến lớp học Murli mỗi ngày nhưng người thân hay hàng xóm, đồng nghiệp lại nhận xét rằng: *“Anh chị đến cái trung tâm ấy mà vẫn giận dữ, ở đó các anh chị được dạy cho cái gì vậy? Hãy nhìn lại mình đi, anh chị còn giận dữ hơn cả trước kia, xem ra chúng tôi còn tốt hơn anh chị”*. Vì sao ngày nào cũng thiền, cũng đi học nhưng chúng ta lại không thay đổi? Bởi yoga không mạnh, không có núi lửa; điều đó chứng tỏ còn rất nhiều thói tật vẫn ẩn dưới linh hồn. Chúng ta phải đào xới nó lên, phải yoga đủ mạnh để thiêu rụi nó. Bằng không nó vẫn nằm đó, dẫu một vài tâm ấn có thể mềm đi một chút nhưng nó không mất hẳn. Đó là lý do chúng ta cần có yoga thật mạnh.

4. **Ở trong đồng hành với Baba**

Bầu bạn với ai thì bị nhuộm màu từ người ấy. Baba là Đại dương Thanh Khiết, vì vậy khi chúng ta ngồi gần Người chúng ta cũng bị nhuộm màu bởi đồng hành của Người. Chúng ta hãy tận hưởng và thích thú ngồi chung với người đồng hành đó như là trò chuyện với Baba, ngồi với Baba trên thế giới linh hồn.

Vậy làm sao để biết được mức độ thanh khiết của tôi đang gia tăng? Có 2 khía cạnh để kiểm tra mức độ thanh khiết của bạn. Đầu tiên, bạn phải quan sát được mô hình suy nghĩ của tâm trí. Nếu trong suy nghĩ còn hơi hám ô trọc, điều đó chứng tỏ ô trọc vẫn còn luẩn quẩn trong linh hồn. Một ngày nọ, trong phòng tôi có một nơi tỏa ra mùi hôi rất tệ, tôi nhờ một anh kiểm tra nhưng anh ấy không tìm thấy gì. Tôi đề nghị anh ta kiểm tra kỹ hơn, anh ấy tỉ mỉ tìm mãi và cuối cùng cũng nhìn thấy một mẩu khoai tây bé tẹo bị thiu rơi đâu đó trong phòng. Để xác định đây có đích thị là thủ phạm, anh ta mang miếng khoai đó vứt đi, và vui sướng nhận ra căn phòng không còn mùi cũ nữa. Bạn thấy đấy, miếng khoai tây nhỏ như vậy thôi nhưng lại có khả năng gây mùi khắp căn phòng do bị thiu. Tương tự, một khi có dơ bẩn ở đây (linh hồn) thì mùi bốc lên là mùi của ý nghĩ ô trọc, nếu thanh khiết ắt hẳn đã không có mùi đó. Tức là khi bạn suy nghĩ ô trọc thì ô trọc vẫn còn trong linh hồn. Còn khi linh hồn trở nên thanh khiết thì nó ngát hương thanh khiết, hương ấy tỏa ra qua suy nghĩ.

Thứ hai, qua giấc mơ bạn có thể tìm ra được mức độ thanh khiết của mình. Khi ta đi ngủ, giấc mơ hoạt động trong tiềm thức, bất kể chúng ta còn lại gì trong tâm thức, tâm thức ấy sẽ hiện hình qua giấc mơ. Nếu bạn còn mơ thấy những giấc mơ khủng khiếp, giấc mơ ô trọc hay là giấc mơ mang lại cho chúng ta một cảm giác tiêu cực nào đó, hãy hiểu mức độ thanh khiết của bạn vẫn chưa cao. Khi tôi thanh khiết hơn, tôi vẫn nằm mơ đấy nhưng nó không còn kinh khủng nữa mà tràn đầy những điều tốt đẹp và thanh khiết. Nếu bạn mơ về Thời Kỳ Chuyển Giao hay về Thời Kỳ Vàng, điều đó có nghĩa trạng thái của bạn tốt. Dấu hiệu cho thấy mức độ thanh

khiết của tôi được cải thiện là gương mặt tôi tỏa sáng rạng ngời và làn sóng thanh khiết tỏa ra từ tôi làm cho mọi người xung quanh cảm thấy hạnh phúc, bình yên, dễ chịu lúc ở bên tôi. Khi chúng ta có yoga hoặc nghiền ngẫm kiến thức thì suy nghĩ của chúng ta theo chiều đi lên. Còn chúng ta có suy nghĩ tích cực, thanh khiết thì những ô trọc còn bên trong cơ thể. Trong suy nghĩ được chuyển hóa trở nên thanh khiết. Ô trọc của bạn mà giảm thiểu thì tự nhiên gương mặt bạn trở nên sáng sủa hơn.

Một hôm khác, khi tôi ngồi trong toa xe lửa trên đường từ Madhuban đến **Amedabad**, tôi loáng thoáng nghe một người đang hỏi một người khác: *"Làm sao để biết được một người nào đó đến Brahma Kumaris?"*. Đề tài này có vẻ hứng thú nên tôi cố ý lắng nghe xem họ nói gì. Anh kia trả lời: *"Nếu anh bắt gặp một người nào đó có hai biểu hiện là gương mặt hân hoan, hạnh phúc và tỏa ra cái gì đó thanh khiết trong sáng, thì đích thị họ xuất thân từ Brahma Kumaris"*. Người đời thường lúc nào trông mặt họ cũng căng thẳng, dăm chiêu, hiếm khi chúng ta tìm thấy một ai trong số họ có gương mặt hạnh phúc thật sự. Còn con của Thượng Đế được đích thân Người tắm cho mỗi ngày bằng kiến thức và yoga nên nhìn mặt đứa nào đứa nấy cũng hân hoan sáng ngời.

Một linh hồn có mức độ thanh khiết càng gia tăng, thì càng biểu hiện ra là rất hạnh phúc, say sưa, hân hoan, nhẹ nhàng. Khi cái ô trọc mất đi thì có chỗ cho ánh sáng tỏa ra nên nhìn họ rạng ngời. Lúc đã đạt đến mức độ thanh khiết rồi không cần nỗ lực để có hạnh phúc, say sưa nữa mà nó tự nhiên biểu lộ.

Linh hồn thanh khiết không còn ganh tỵ với bất kỳ ai; ganh tỵ là ô trọc. Trải nghiệm của một người thanh khiết là hài lòng, ở họ không còn ham muốn đời thường nữa.

Trạng thái thanh khiết là công cụ rất công hiệu trong việc phục vụ của Thượng Đế. Đó là lý do tại sao trạng thái (mức độ) thanh khiết của chúng ta mỗi ngày nên gia tăng. Baba đã đặt bạn vào nhóm những con người có độ thanh khiết cao nhất. Đôi khi Người cũng than thở: *"Cả thế giới con người bây giờ đều ô trọc trong*

khi cái nhóm nhỏ của con ít người quá, mà hôm nay con thanh khiết ngày mai con ô trọc thì làm sao làn sóng của con có thể làm thế giới mới xuất hiện cho được?" Liệu có thể không? Bạn đang thi hành nhiệm vụ thiết lập thế giới mới đấy, có dễ không? Chỉ có một mặt trăng trên bầu trời nhưng lại có khả năng tỏa chiếu cả nửa trái đất. Vậy thanh khiết là chi, và ô trọc là gì? Thanh khiết là ánh sáng và ô trọc là bóng tối.

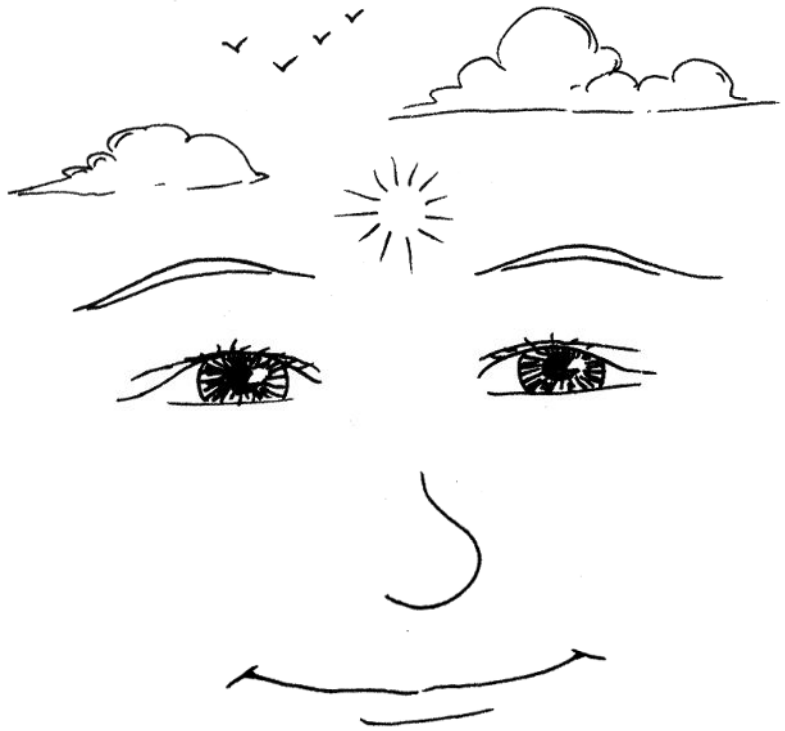
Sự thật bóng tối chẳng là gì khác ngoài định nghĩa là thiếu ánh sáng. Dầu bóng tối có tối tăm đến bao nhiêu cũng không thành vấn đề, chỉ cần có ánh sáng lóe lên là bóng tối được xua tan. Vậy nên cho dù ai đó tệ đến mấy cũng không thành vấn đề. Thói tật là gì, nó chẳng là gì! **Thật ra thói tật chỉ là sự vắng bóng của việc tôn trọng đức tính thánh thiện của chính mình.**

Sắc dục là gì, chẳng là gì! Bóng tối của sắc dục xuất hiện bởi do thiếu ánh sáng của đức hạnh thanh khiết. Khi ánh sáng thanh khiết mờ đi dần dần, mờ cảm rồi tối hẳn thì sắc dục xuất hiện. Giận dữ là gì? Giận dữ chính là thiếu đi đức hạnh của sự mát dịu. Tham lam là gì? Tham lam chính là sự vắng bóng của đức hạnh hài lòng, khi chúng ta hài lòng thì hết tham. Gắn kết là gì? Khi chúng ta yêu thương mọi người như nhau đó là phẩm chất thánh thiện thực sự của linh hồn, bởi tôi hiểu tất cả đều là con của một Đấng, lúc tôi mất đi phẩm chất ấy thì gắn kết bắt đầu. Cái tôi là gì? Nó chẳng là gì ngoài do thiếu ánh sáng của đức khiêm tốn.

Tôi đưa ra hàng loạt những sự thật trên để các bạn thấy rằng muốn chiến thắng thói tật thì thời điểm hiện tại chúng ta cần làm hai điều: một mặt cần tăng cường yoga của mình ở mức núi lửa để thiêu đốt mọi thói tật, mặt khác cần trau dồi đức hạnh để xóa tan bóng tối của thói tật. Khi thực tập tốt cả hai điều này chúng ta sẽ tiến bộ rất nhanh. Bạn có thích phương pháp này không?

Các bạn có thích uống trà không? Trong cuộc sống Brahmin có đa dạng các loại trà: trà thanh khiết, trà đức hạnh, có đủ các loại.. Tại sao bạn lại không tận hưởng trà đi?

Chủ đề 5: TRẠNG THÁI THIÊN THẦN



Làm sao để tôi duy trì được trạng thái thiên thần. Nếu có dịp đi ra nước ngoài, bạn sẽ thấy hầu như khắp nơi đều có kí ức về thiên thần. Ở Châu Âu không nhà nào là không có kí ức hay tượng thiên thần. Tại sao lại như thế?

Chúng ta trong suốt cả một chu kì đã sống như những thiên thần ở trong một đội quân và cứu rỗi cho cả thế giới. Khi phá hủyập đến, chúng ta -những thiên thần phục vụ rất nhiều cho con người, trao cho họ vô số kể. Chính vì vậy mà kí ức về thiên thần vẫn lưu truyền mãi cho đến tận bây giờ.

Ở quân đội đời thường, ngay khi quốc gia gặp vấn đề, họ được lệnh là phải giúp đỡ dân tình. Tương tự như thế, chúng ta cũng có đội quân tâm linh bao gồm những thiên thần. Người ta có kí ức rằng vào lúc xáo trộn diễn ra trên địa cầu, khi con người lâm vào hoang mang, hoảng sợ thì bỗng từ đâu xuất hiện cả một đội quân những thiên thần bay ở trên bay và trao cứu giúp. Do đó, suốt khoảng ba năm nay, Baba không ngừng bảo ban chúng ta rằng: *"Con nên làm tái hiện tâm ấn thiên thần"*, bởi Thượng Đế muốn sử dụng chúng ta.

Các bạn nhận kiếp sinh này ở Việt Nam không đơn thuần với mục đích chỉ phục vụ cho đất nước này thôi mà là phục vụ cho cả thế giới. Cha tôi là Đấng mang lại lợi ích, còn tôi là chủ nhân của Đấng mang lại lợi ích. Điều đó có nghĩa là tôi cần phải cứu rỗi cho cả thế giới đang trong cảnh tình mục nát này. Nhưng bằng cách nào tôi có thể làm điều ấy đây? Tôi có cái giường ở Việt Nam, vậy bằng phương pháp nào để tôi có thể đi khắp cả thế gian để phục vụ? Có cách đấy, tôi có thể đi trong trạng thái ý thức thiên thần. Tương tự như khi một vùng nào đó chìm trong lũ lụt, chính quyền gửi những chiếc máy bay trực thăng đến để thả phao cứu nạn và thức ăn, thì vào lúc hỗn loạn như vậy, chúng ta là những thiên thần bay và thả xuống bình an. Từ lúc Brahma Baba trở nên thoát nghiệp, có nghĩa là trở thành thiên thần, tốc độ phục vụ đã diễn ra rất nhanh, bởi chính trong hình dạng ấy Người có khả năng đẩy mạnh phục vụ với quy mô toàn cầu.

Cũng chính vì lẽ trên mà những đứa con nước ngoài đến với Baba mỗi ngày một nhiều hơn. Các bạn đang sống trong đất nước này thì việc theo lối sống Brahmin không phải là dễ, đâu phải chuyện nhỏ đúng không! Baba làm việc thông qua hình dạng tinh tế của mình và Người cũng sử dụng hình dạng thiên thần của những đứa con. Có không ít những đứa con nước ngoài nói rằng khi kết nối họ cảm nhận có ánh sáng và nhìn thấy Brahma Baba trong hình dạng thiên thần, và đó lí do họ đến với Baba. Đây cũng là nguyên nhân mà chúng ta phải luyện tập để sao duy trì cho được trạng thái thiên thần. Chúng ta là những thiên thần, tiếng Anh gọi chúng ta là "Angel", trong nghệ thuật lái chữ thì "Thiên thần" còn có nghĩa là "không còn thuộc vào Maya nữa".

Một thiên thần có hai phẩm chất chính:

1. Thiên thần hiểu rằng "tôi là một linh hồn, tôi chỉ có cơ thể ánh sáng thô và không hề mang cơ thể thể lý này".
2. Thiên thần chỉ có mối quan hệ với chỉ Thượng Đế, không còn ý thức về mối quan hệ

đời thường nữa. Vậy nên người ta bảo rằng thiên thần có đôi chân không chạm đất, thiên thần tách ra khỏi mặt đất, họ tách rời đối với thế giới hữu thể này.

Chính vì vậy, để luyện tập được trạng thái thiên thần, bạn cần thực hành 5 khía cạnh, đảm bảo sau đó trạng thái thiên thần của bạn dần dần sẽ sâu sắc hơn.

5 thực tập cần có để trở thành thiên thần

1. Hình dung rõ ràng về thế giới vùng tinh tế, và biết cách sử dụng nó

Thế giới thiên thần phải thật rõ nét trước bạn. Tức là bạn cần phải nhìn rõ và biết cách sử dụng nó. Tôi càng ở trong trạng

thái thiên thần thì tôi càng dễ dàng tách ra khỏi thế giới đời thường.

Vào năm 1991, tôi được gặp riêng Dadi Gulza, bà là một trong người đầu tiên có linh ảnh về hình dáng thiên thần. Tôi bước vào phòng bà ấy và ngồi với bà khoảng 4 giờ liền, tôi thủ thỉ: *"Liệu chị có thể nói cho em rõ xem chị trải nghiệm cuộc đời mình như thế nào và làm cách nào chị trở thành công cụ cho Baba? Công việc là trung gian giữa Baba với thế giới thiên thần nó trông ra sao?"* Tôi hỏi Dadi bí mật ấy bởi lúc đó tôi phải viết một bài báo liên quan đến trạng thái thiên thần. Và lúc này đây, bất cứ điều gì bà chia sẻ với tôi vào khoảnh khắc thiêng liêng ấy, tôi sẽ chia sẻ lại cho bạn. Dadi chậm rãi mô tả: *"Ta đang kể với em về thế giới của những thiên thần. Thế giới tuyệt diệu ấy vượt lên trên cả mặt trời, mặt trăng và cả những vì sao xa xăm nhất. Thế giới đó đơn thuần chỉ là ánh sáng mà thôi, và nó trắng như tuyết vậy, nó mãi liên tục như thế. Bây giờ em thử hình dung trên một ngọn núi nào đó đang có trăng tròn vào buổi tối, em sẽ trông thấy không gian trùng điệp khắp nơi chỉ trải dài toàn là thứ ánh sáng mờ mờ giống như tuyết đúng không. Em thử nhân gam ánh sáng ấy lên hàng ngàn lần xem. Đấy, độ sáng của thế giới mà ta đang thích thú diễn tả cho em nó giống như ánh sáng của hàng ngàn mặt trăng cộng hưởng lại. Các thiên thần giao tiếp với nhau bằng loại ngôn ngữ của ngữ điệu ánh mắt và cử chỉ đôi môi. Khi ta thoát hồn đi gặp Baba, ta cũng trò chuyện với Baba thông qua thứ ngôn ngữ cao cấp ấy. Điều tuyệt vời là tất cả mọi hoạt động diễn ra ở vùng tinh tế đều dựa trên sức mạnh của ý nghĩ. Bất kể cảnh nào Baba muốn làm xuất hiện thì Người thực hiện điều đó bằng sức mạnh của ý nghĩ, rồi sau đó Baba trao trải nghiệm rất rõ cho người chị đi thoát hồn, Baba cũng trao bức thông điệp cho người ấy mang về".*

Vào đúng cái ngày chúng ta trở thành con của Baba, Baba đã có hình dáng thiên thần của riêng mỗi đứa trên vùng tinh tế. Vào một ngày nọ, Brahma Baba mời một chị thoát hồn, và chị ấy đi lên vùng tinh tế. Chị ấy hết sức ngạc nhiên khi nhìn thấy một hình ảnh cha Brahma khác trong hình dạng ánh sáng và thế là chị cảm

thấy lẫn lộn. Chị về và kể lại: “*Baba con không biết nữa, con lên trên ấy và con nhìn thấy Người ở trên đó!*”. Baba lại gửi chị đi lên một lần nữa, lần này chị cũng không thể hiểu được điều bí mật lạ lùng gì đang diễn ra trước mắt mình? Thế rồi Shiv Baba đã giải thích rằng đó chính là hình dạng hoàn hảo của Brahma Baba. Trên vùng tinh thể có hình dạng thiên thần của cha Brahma và dưới này có hình dạng con người đang nỗ lực từng ngày của ông ấy. Hình dạng nỗ lực này càng tiến bộ và hoàn hảo bao nhiêu thì càng tiến lại gần hình dạng thiên thần bấy nhiêu. Cũng tương tự như vậy, chúng ta có hình dạng đang nỗ lực ở đây và hình dạng hoàn hảo đang đợi mình trên đó. Baba từ vùng tinh thể đang dõi mắt quan sát xem là hai hình dạng của những đứa con sẽ tiến gần lại với nhau như thế nào. Sự thật là hình dạng thiên thần của chúng ta giống như hình dạng cơ thể vật lý này, tuy nhiên nó được cấu thành từ thành phần duy nhất là ánh sáng thánh thiện. Chính vì vậy, chúng ta phải đi về đó và biết sử dụng nó để đạt được quyền đối với vương quốc của mình.

Vậy Baba đi vào cơ thể của Dadi Gulza như thế nào? Vào cuối mùa tụ họp hằng năm, Baba đều nói trước là mùa sau Baba có đến nữa hay không, rằng Người sẽ đến từ 5 -10 lần và trong chừng này giờ. Sau đó các senior họp lại, tính toán xem những ngày nào là ngày lễ để dễ tổ chức, rồi làm ra một danh sách các ngày. Dadi lại thoát hồn lên trên ấy dâng bản danh sách kia cho Baba để Baba chứng nhận, và danh sách sẽ được gửi đi khắp các trung tâm. Thế rồi đúng vào ngày giờ đã định, Dadi sẽ lên sân khấu khoảng tầm lúc 7 giờ hay 7 giờ 30 tối, bà sẽ ngồi thiền và gửi drishti cho cả hội trường. Khoảng một lúc sau thì Dadi giật mình một cái và Baba đi vào. Cơ thể tinh thể của bà rời khỏi cơ thể hữu hình và mang theo một phần ý thức. Với ý thức trong cơ thể tinh thể ấy, bà đi lên và gặp Baba trong cơ thể ánh sáng thiên thần của Brahma và báo cáo cho Baba những người tham dự trong hội trường. Dadi cũng trò chuyện với Baba về những sự kiện hay mối quan tâm của các con. Lúc trò chuyện xong, Baba lắc ý thức bà và bà tạm nằm lại vùng tinh thể. Tiếp theo, Shiv Baba trong hình dạng

ánh sáng tinh tế của Brahma xuống và đi vào cơ thể Dadi. Ngay thời khắc Baba đi vào, mắt Dadi mở ra. Mọi người tinh ý đều nhận ra sự khác biệt nơi con người đang chiếm chệ ngôi trên chính diện sân khấu kia, từ diện mạo, sắc mặt, ánh mắt, thần thái ...tất cả đều thay đổi, thậm chí ngay cả cơ thể nữ cũng mang tướng hình nam bởi vì cơ thể Brahma Baba là nam. Đặc biệt lúc ấy dường như cả một đại dương bao la của bình an ập tràn, vỡ òa ra lớp lớp những làn sóng bình an ra khắp hội trường, tất cả rơi vào thình lạng hoàn toàn. Những ai ngồi trong hội trường với ý thức linh hồn đều cảm nhận đang có luồng điện cường độ cao của sức mạnh tuôn chảy vào trong họ. Thế rồi, Baba bắt đầu nói Murli, có nghĩa là ý nghĩ của Baba truyền vào não bộ của Dadi, truyền tới cho hệ thống các dây thần kinh và âm thanh phát ra. Khi xưa lúc Shiv Baba đi vào cơ thể Brahma Baba đương thời, giọng Người không thay đổi. Thủa ban đầu những lần Baba đi vào Dadi, do có một sự khác biệt quá lớn như vậy, cho nên Baba thường tổ chức những lớp học vào tối hôm trước cho những đứa con nước ngoài để chúng có thể phân biệt sự khác biệt. Nhưng bây giờ cơ thể Dadi không còn như trước, thế nên cũng dừng lại việc tổ chức các lớp học đó.

Vậy thì tại sao âm giọng lại thay đổi như vậy? Giữa Shiv Baba và Brahma Baba không có người trung gian, Brahma Baba được chọn là công cụ duy nhất có cấu thành là hợp với sóng âm của Shiv Baba. Trong khi đó, Dadi Gulza được cấu thành theo khả năng của bà, do vậy khi linh hồn tối cao đi vào cơ thể của Dadi, nó tạo ra những âm lượng đối với cơ thể và sản phẩm là âm thanh phát ra trông thì thào như thế, nhưng chúng ta nhận được âm lượng từ năng lượng đi lên. Đây là lý do đầu tiên. Thứ hai, bạn nghĩ xem khi một ông bố đến gặp đàn con mình mà vạ bất đắc dĩ phải qua trung gian như vậy, từ đáy lòng ông muốn chia sẻ riêng tư với những đứa con một điều bí mật thì ông ấy cần nói như thế nào? Hẳn là ông ấy phải thì thầm đúng không. Baba là vị chúa tể của thế giới đi đến để gặp và trao cho các con của Người quyền trở thành những vị vua và hoàng đế. Nếu Baba mà nói to thì cả thế giới họ sẽ nghe thấy, sẽ biết được và rõ rệt khác nhau: *"À! Hóa ra Thượng Đế*

đã đến Brama Kumaris và làm cho những đứa con của Người trở thành vua!” Không khó để tưởng tượng viễn cảnh tiếp theo sẽ là gì, họ sẽ rông rã lũ lượt ập đến đông nghịt. Thiên hạ mà ùn ùn kéo đến như vậy thì Baba sẽ không tài nào có thể dạy cho các con thành vua đúng nghĩa được.

Những ai có mặt ở trong hội trường sẽ cảm nhận và biết rõ rằng được âm giọng đi ra được Baba nói từ một nhân cách cao quý nhất với một thẩm quyền tối thượng. Lúc Baba nói Murli xong, các con bắt đầu dâng thức ăn lên cho Người. Bạn biết không, tất cả những thức ăn từ hồi đó đến giờ dâng trực tiếp cho Baba đều do đích thân Atam Prakash này chuẩn bị. Khoảng 38 năm nay, sau khi Thượng Đế nói Murli cho các con, Người đã chấp nhận thức ăn được chuẩn bị bởi đôi bàn tay này. Bởi do được nấu cho Baba ăn nên tôi được hơn 100 lần cơ hội đút cho Baba bằng cái muỗng vàng, và Baba cũng đút cho tôi ăn Toli cả thấy hơn 100 lần. Đáng nể không? Các bạn xem là tôi có may mắn không? Khi tôi đút thức ăn cho Bap Dada thì chỉ linh hồn Brahma Baba ăn thôi, còn Shiv Baba chỉ chấp nhận tình yêu gửi gắm trong đó. Nhớ nhé, không phải Shiv Baba ăn, mà là linh hồn Brahma Baba ăn đấy. Sau khi được ăn Bhog và thức ăn xong, Baba bắt đầu trao ánh nhìn drishti cho hết thấy các con khắp cả hội trường và sau đó cho những người trên sân khấu, cuối cùng là Người nhìn Dadi rồi lại ra đi. Trở lại vùng tinh tế, Baba đánh thức Dadi Gulza. Baba trù mển thổ thê: *“Này con gái! Ta đã làm xong công việc của Ta rồi. Bây giờ hãy quay lại chỗ cái công cụ của con và chăm sóc cho nó nha con!”* Ở trên đó, trong hình dạng tinh tế, Dadi bất tỉnh nên khi quay về cơ thể, bà chú tâm hỏi: *“Hôm nay Baba nói gì vậy?”* Thế là có một ai đó diễn giải lại ý Murli cho bà.

Quay trở lại cuộc gặp của tôi và Dadi, Tôi hỏi bà: *“Dadi ngọt ngào, Baba ngồi trong cơ thể của chị lâu như thế, hàng giờ hàng giờ liền... có khi rông rã suốt 16 tiếng đồng hồ (năm 1980), làm cách nào mà các giác quan của chị hoạt động liên tục được như thế?”* Vào năm ấy, Baba đang cho xây dựng một tòa nhà và tổ chức một hội chợ triển lãm ở đó. Dịp ấy, Baba đi vào cơ thể Dadi từ 6 giờ tối và gặp

gỡ các con tới 10 giờ 30 phút sáng ngày hôm sau. Hầu như trong suốt buổi gặp, Baba chỉ có đứng lên đi ra chỗ triển lãm và hỏi một vài câu hỏi, sau đó thì khấn thành hội trường, còn lại hầu hết thời gian Người vẫn ngồi nguyên một tư thế trong cơ thể Dadi suốt gần 16 tiếng đồng hồ. Thế mà gương mặt vẫn vậy, vẫn tỏa sáng rạng ngời, trong khi những đứa con thì cứ thế thay phiên nhau đi nhà vệ sinh, làm các thứ này nọ, thay đổi tư thế từ lum đủ kiểu. Chính thông qua sự kiện lần đó đã chứng minh rằng đây không phải là một linh hồn vĩ đại hay một linh hồn yếu nhân nào đó, mà chỉ có Thượng Đế với sức mạnh tối thượng mới đủ quyền năng kiểm soát được các giác quan thể lí mà không cần phải giải quyết gì cho các giác quan ấy.

Hễ khi có cơ hội được gặp Baba thì bạn nên đến Madhuban để được trực diện với Người, vì xem qua truyền hình cảm nhận sẽ rất khác so với ở đó. Bạn cần biết nắm bắt vận may để đi bằng được đến đó, không chỉ một lần mà hãy đi thường niên (mỗi năm một lần). Bằng cách đi như vậy, bạn sẽ tạo ra mối quan hệ với mảnh đất Barat bất tử ấy. Những senior đã tạo dựng vùng đất hồn thiêng kia bởi vì sau này khi về Thời Kỳ Vàng ai trong chúng ta cũng muốn có mối quan hệ thân cận với họ, mà chỉ thân cận khi đã tiếp cận được từ bây giờ. Có một sự thật định rằng trên khắp hành tinh này Maduban là nơi mạnh mẽ nhất. Bạn thử nghĩ mà xem tại vùng trời tươi đẹp ấy, trong cả chu kỳ, chỉ một lần Thượng Đế đã đến và bắt đầu đóng phần vai của mình suốt khoảng thời gian dài như thế, thì nơi đó hẳn đã mạnh đến mức nào. Đến đó đi, bạn sẽ cảm nhận được, chứng kiến được, và cải thiện được yoga. Theo cảm nhận của cá nhân tôi thì Baba yêu quý của chúng ta sẽ không còn đến lâu nữa đâu. Tình hình thế giới đã đến cảnh này, dẫu Baba có đến chẳng nữa thì Người cũng hiếm khi nói được gì nhiều.

2. Chúng ta cần phải duy trì bằng được sao cho lúc nào ngọn đèn linh hồn của chính mình cũng phải thắp sáng ở trong căn nhà cơ thể này.

Bạn cần bật lại ý thức linh hồn và liên tục canh chừng để nó khỏi tắt. Ngọn đèn phải thật sáng trong thì mới mong ngôi nhà phát ra ánh sáng. Mà phải sáng liên tục trong thời gian dài, thì ngôi nhà mới thành nhà máy phát điện.

Thế nào là một thiên thần? Thiên thần là người nỗ lực để đi đến cùng là trải nghiệm được trạng thái ánh sáng, ngọn hải đăng và tạo ra cho được nguồn điện là sức mạnh. Dadi Gulza hồ hởi chia sẻ: *“Một lần nọ Brahma Baba nắm tay ta và dẫn ta dạo bước một vòng ở Madhuban. Điều thần kỳ là tự nhiên ta cảm nhận rằng cái bàn tay ta đang chạm vào dường như không còn là bàn tay xương thịt mà Baba đang nắm tay ta bằng bàn tay nhẹ như ánh sáng của Người, thú thật là nó nhẹ đến như bông gòn”*. Baba làm được điều ấy vì trong căn nhà cơ thể Brahma lúc nào cũng hừng hực một ngọn đèn linh hồn lung linh chưa bao giờ tắt.

3. Trong mọi hành động, tôi đều cần đạt được trạng thái sáng và nhẹ.

Thực tế là chỉ có cái gì đó nhẹ mới có khả năng bồng bềnh bay lên. Trong trạng thái sáng nhẹ, chúng ta cảm nhận linh hồn là ánh sáng, như thể là mọi nặng nề để u miễm nhiễm khỏi mình. Lúc này, chúng ta vừa phải làm cả công việc kiếm sống mưu sinh cho cơ thể và vừa bận rộn phục vụ. Tuy nhiên, Baba có cảnh báo rằng : *“Dẫu bây giờ con có bận rộn cỡ mấy thì cũng chẳng là gì so với cái bận rộn mà con phải đối mặt sau này, khi mà lớp lớp những tình huống ùn ùn kéo đến. Hiện tại mới có chùng này thôi mà con còn không cảm nhận nhàn rỗi, thì sau này con làm sao nhàn rỗi nổi đây?”* Trong thế giới của máy móc hiện đại ngày nay, đến một đứa bé con cũng bị hối thúc *“Nhanh lên! Nhanh lên!”* Để rồi khi nó lớn lên, câu khẩu hiệu duy nhất ám ảnh tâm trí nó mỗi một ngày trong đời

"Tôi bận! Tôi bận! Tôi bận!" Chẳng trách sao con người bây giờ hầu như ai cũng cảm thấy luôn nặng nề, căng thẳng, rồi stress.

Baba kiêu hãnh: *"Những đứa con nào luôn bàng quan đối với thế giới này, chúng trải nghiệm những gì xảy ra như chẳng có gì. Dù chuyện gì xảy đến thì cũng chẳng có gì là mới. Đối với chúng, tất cả mọi thứ đã xảy ra rất rất nhiều lần rồi. Bằng thái độ sống như vậy, chúng sẽ trải nghiệm cuộc đời này nhẹ nhàng biết là bao nhiêu".* Không thể phủ nhận sự thật rằng bất kể cảnh nào xảy ra lúc này cũng không có gì là mới mà nó chỉ lặp lại thôi, vậy thì tại sao tôi lại cảm thấy nặng nề? Cái cảnh tượng ấy nó lặp lại muôn triệu lần rồi, nhiều đến không đếm xuể. Nếu xem nó chỉ là sự lặp lại thì chúng ta sẽ cảm thấy rất chị là nhẹ nhàng.

Tôi có cơ hội được sống với Dadi Prakashmani tới 25 năm. Tôi đã không ngừng quan sát cách bà sống và những gì bà làm, tôi đã học được rất nhiều điều từ con người can trường ấy. Vào năm 1995, tôi có dịp phỏng vấn bà: *"Em hỏi chị bằng sự chân thành nên em không hi vọng nhận lại một câu trả lời ngoại giao, em muốn câu trả lời trung thực".* Bà mỉm cười đáp: *"Thế câu hỏi em dành cho ta là gì?"* Tôi đã thích chí hỏi Dadi: *"Chị đang điều hành một tổ chức lớn như thế này, có tới 7000 đến 8000 trung tâm, những vấn đề rắc rối, những va chạm tâm ấn cứ thế xảy ra ngày một nhiều hơn. Chị có biết bao nhiêu là việc và vô số kể trách nhiệm, thế mà em chưa một lần thấy mảy may một dấu hiệu của sự nặng nề ở chị. gương mặt chị lúc nào cũng nhẹ nhàng và ngây thơ như một đứa bé. Thổ lộ cho em bí quyết của chị đi?"* Bà bình thản trả lời: *"Nhìn này Atam, điều đầu tiên là ta luôn luôn có ý thức rằng ta chỉ là công cụ, chứ ta không tự mình làm điều gì cả. Ta như con rối và Baba đang điều khiển ta. Cái sợi dây trí tuệ của ta đang nằm ở trong tay Baba, Baba muốn ta làm gì thì Baba chỉ việc điều khiển cái sợi dây ấy, Người giựt dây thì ta hoạt động chứ ta đâu có làm gì. Thứ hai, trên hai bờ vai ta có tới hai thế lực hỗ trợ lặn, vai bên này là hình dạng thiên thần, vai bên kia là Shiv Baba. Chính vì vậy trước bất kì điều gì xảy ra, ta đã nhận được giúp đỡ từ họ, với ta vấn đề đâu còn là vấn*

đề nữa, bởi mọi thứ đã được họ giải quyết. Ấy là lí do ta luôn nhẹ nhàng. Đây là một nghệ thuật Atam à”.

Nếu bạn có bất kì vấn đề hay trách nhiệm nào, bạn hãy đặt nó hết lên vai Cha Brahma và cứ kệ ông ấy. Thực tế thường thấy là chúng ta cũng có ý thức: *“Thôi giờ việc đó của Baba, con trao cho Người đấy!”*, nhưng mà ngặt nổi là chỉ trao bằng miệng thôi, còn bên trong thì cứ lấy lại hết lần này đến lần khác, rồi sau đó than phiền là sao không thấy Baba giải quyết gì, sao mãi mà con yoga chẳng được. Thế đấy, tuyệt diệu thật!

4. Tôi cần phải trải nghiệm sự tự do tuyệt đối.

Tức là tôi không còn cảm thấy mình bị trói bởi bất kỳ ràng buộc nào. Có hai loại ràng buộc luôn canh me chầu chực bên cạnh chúng ta, một là sự thu hút bởi con người, hai là cám dỗ bởi vật chất.

Một thiên thần phải vượt lên ngay cả ý thức giới tính nam nữ, tôi chỉ cảm nhận mình là linh hồn đang tồn tại trong cơ thể ánh sáng. Chúng ta vẫn có những cuốn hút về một vài vấn đề của cơ thể, tuy nhiên cần phải bút ra khỏi nó bằng việc trải nghiệm mọi mối quan hệ với Baba. Kế đến, tôi cũng phải để mình tách bạch với mọi thứ đồ vật, mọi loại vật chất. Hãy dừng cảm công nhận rằng: *“Tôi chính là một linh hồn, và đây chính là cuộc hành trình trở về cốt lõi của mình trên thế giới linh hồn. Thế nên tôi cần phải tập tách bạch bản thân khỏi những thứ thuộc thế giới dưới này”*. Các bạn cứ hình dung ngày mai bạn đi khám ở bệnh viện, nhưng sau khi thăm khám bác sĩ thương tâm khẳng định rằng: *“Tôi rất tiếc phải thông báo cho bạn biết trường hợp bệnh của bạn đã hết cách chữa rồi, bạn chỉ còn sống tối đa một tháng nữa thôi!”* Hãy tin tôi đi, nếu như bạn thật sự chấp nhận sự thật bạn chỉ còn vồn vẹn một tháng để tồn tại trên cõi đời này, bạn sẽ thấy mình buông bỏ mọi điều, bạn sẽ buông tất cả để ra đi vì bạn biết rõ rằng mình phải rời bỏ cơ thể. Điều thú vị là khi chấp nhận mình đang trước cận kề cái chết, ý thức của chúng ta tự động trở về ý thức linh hồn, và khi ấy chúng

ta không còn vướng kẹt vào những thứ xảy ra. Vậy nên phải luôn rộng mở mà mạnh mẽ nhận định một cách chắc cú rằng: *“Tôi chính là một linh hồn, một diễn viên đã đóng không biết bao nhiêu phần vai trong suốt 5000 năm qua, bây giờ thì tôi đóng đủ rồi, nghỉ hưu thôi và trở về nhà”*. Nhận thức đó chính là thần dược giúp chúng ta trở nên tách bạch với tất cả mọi điều.

5. Tuyệt đối tôi phải thấy được hình dáng thiên thần của mình trước mặt mình, nghĩa là phải hình dung về nó thật rõ ràng.

Tự hỏi mình xem hình dạng hoàn hảo của bạn trông ra sao? Hình dạng hoàn hảo của bạn thì nó giống như hình dạng của cơ thể này, tuy nhiên nó được tích hợp từ ba đặc điểm. Đầu tiên nó tràn đầy sức mạnh thuộc Thượng Đế, thứ hai tràn đầy niềm say sưa thuộc Thượng Đế, và thứ ba là tràn đầy đức hạnh thuộc Thượng Đế. Ba đặc điểm này hòa quyện trong cái cơ thể hoàn hảo của mình, đồng thời còn kèm theo một vầng hào quang hay vương miện ánh sáng, và trí tuệ của tôi liên tục kết nối với Baba ở thế giới linh hồn. Hình dạng đó đứng trước mặt bạn và nó nỉ non: *“Tôi và bạn thực ra chỉ là một mà thôi, và tôi đang kiên nhẫn chờ đợi bạn. Cho tới khi nào bạn làm được thì tôi với bạn mới có thể hòa hợp hợp tác, còn bây giờ tôi vẫn ở đây, đang chờ đang đợi”*. Tôi mà đã thấy và biết hình dạng hoàn hảo của mình đang ngày qua tháng lại mỗi mòn chờ đợi mình như thế kia thì tôi phải tăng tốc nỗ lực của mình sao cho xứng đáng. Nếu có ai đó quan trọng đợi bạn ngoài kia thì bạn sẽ không ngồi yên ở đây được, lúc nào ý thức của bạn cũng hướng về phía người ấy. Tương tự, nếu tôi thật sự cảm nhận được đó chính là hình dạng mà mình mong muốn trở thành từ bấy lâu, thì tôi sẽ thấy được hình dạng ấy đang chờ đợi mình ở đó. Do vậy, tôi sẽ tăng tốc để mau chóng trở nên giống như hình dạng ấy.

Sau khi các bạn đã biết 5 khía cạnh để trở thành thiên thần, thì kế đến có **3 bài thí nghiệm** thiết yếu bạn cần luyện tập bất cứ
60

khi nào bạn rảnh dù ở văn phòng, ở nhà hay trong trung tâm nếu bạn thật sự muốn đạt được trạng thái thiên thần từ ngày hôm nay.

3 bài thí nghiệm thiết yếu để trở thành thiên thần

1. Bạn cần phải luyện tập cực kì nghiêm chỉnh: *“Tôi là một linh hồn, tôi đang bước đi trong cái cơ thể này trên trái đất này”*.

2. Tôi bắt đầu dịch chuyển ý thức trở nên hướng thượng hơn, cảm nhận: *“Tôi là một linh hồn, tôi đang đi trong cơ thể ánh sáng trên mảnh đất ánh sáng”*. Việc thực tập *“tôi là linh hồn”* thì rất đổi là bình thường, tuy nhiên, sau một khoảng thời gian người khác nhìn vào chúng ta họ mới thấy được rằng: *“Chao ôi, người này chính là thiên thần!”* Và tự động họ có một tầm nhìn về bạn.

3. *“Tôi, một linh hồn, tôi đang đi trong cơ thể nhẹ như bông gòn, và tôi đi nhẹ nhàng trên trái đất này”*.

Các bạn nhớ là chúng ta có thể làm được, và nó chỉ liên quan đến việc tôi thay đổi được ý thức của mình. Tuyệt diệu lắm, chỉ cần quan tâm thay đổi ý thức thôi, bạn sẽ trải nghiệm được ý thức thiên thần.

Câu hỏi:

1. *Thỉnh thoảng trong những buổi gặp Baba, em lại nghe giọng của Dadi Gulza, có phải lúc đó là Dadi nói không?*

Trong một vài trường hợp khi Baba xuống, vẫn là lời của Baba, nhưng do tần số của Baba không khớp với tần số của Dadi, do vậy chúng ta nghe giọng phát ra là của âm thanh cơ thể Dadi Gulza. Tuyệt đối Dadi không thể nói được, vì lúc đó ý thức của bà đã bất tỉnh. Càng về sau này có thể âm giọng đó còn thay đổi nữa

vì bây giờ cơ thể của Dadi đã già yếu lắm rồi. Dadi đến kiến thức từ lúc 9 tuổi và cho đến giờ là đã 86 năm trôi qua. Bà đã tận tụy hết mình với công việc làm công cụ trung gian hơn 40 năm nay, từ khi Brahma Baba rời bỏ cơ thể. Bạn nghĩ xem sức mạnh tối thượng mà đi vào cơ thể thì tạo áp lực lớn đến như thế nào.

2. *Baba có thể đi vào cơ thể một ai khác ngoài Brahma Baba và Dadi Gulza không?*

Baba chỉ có duy nhất một cỗ xe trực tiếp là Brahma Baba, và cỗ xe trung gian là Dadi Gulza, Người không đi vào bất kỳ con người nào khác. Nhưng một dạo Baba có nói ở trong Murli rằng khi một đứa con gái đang làm phục vụ trong đám đông và có những người quan trọng ở đó, nếu cô ấy cảm thấy không làm được, thì Người nói Người sẽ đi vào cô ấy chỉ trong vài giây thôi và Người phục vụ. Chị ấy cũng cảm thấy là không biết từ đâu mà lại nhận được sức mạnh phi thường đến như thế, những người nghe bài thuyết giảng cũng cảm nhận sự tồn tại của một nguồn năng lượng cực kỳ mạnh mẽ. Điều đó có nghĩa là thi thoảng Baba cũng vào cơ thể ai đó nhưng chỉ rất nhanh để làm hài lòng người nghe. Cách đây hai năm, Baba có nói trực diện với tôi: *“Bất cứ đứa con nào của Baba mà gọi đến Ta từ trong trái tim, thì ta sẽ xuất hiện trước mặt đứa con ấy trong vòng một giây”*.

3. *Bằng cách nào để sử dụng vùng tinh tế?*

Sự tồn tại của vùng tinh tế là chỉ để các bạn trải nghiệm được các mối quan hệ với Thượng Đế. Hãy cảm nhận Shiv Baba từ thế giới linh hồn xuống đi vào cơ thể ánh sáng của Brahma Baba, và tôi cũng là một linh hồn trong hình dạng cơ thể ánh sáng thiên thần. Giả sử bạn gắn kết với mẹ của bạn, để vượt qua điều ấy thì hãy xem Baba như mẹ của bạn dù bất kể bạn đang làm gì. Tức là bằng mọi cách bạn phải kích hoạt cho được cảm giác mẹ con như thật với Thượng Đế. Bạn có thể cảm nhận mình như một đứa trẻ

quấn quýt bên lòng mẹ Bap Dada và được mẹ yêu thương, một cách tự nhiên bạn sẽ cuốn hút về phía Baba và tự động tách rời đối với mẹ đời thường. Tất cả mọi mối quan hệ bạn muốn tạo dựng với Người đều có thể trải nghiệm trên đó. Chúng ta đang trên hành trình trở về do vậy phải tập tách bạch ra khỏi tất cả mọi thứ ở đây bằng việc mang ý thức của mình lên đó. Điều mà bạn cần làm lúc này là thực tập trải nghiệm thật nhiều ở vùng tinh tế, cho đến khi mà bạn cảm thấy cái vùng đó không còn xa lạ, nó hoàn toàn thuộc về mình. Bạn thường xuyên đến Madhuban bằng trí tuệ của mình, bạn cho phép trí tuệ mình trải nghiệm ở đó, cảm thấy mình đang hành hương ở 4 nơi hành hương, rồi mình ăn thức ăn ở đó, tự nhiên bạn sẽ cảm thấy mình có sự yêu mến nơi ấy. Tương tự, bạn cần dành thời gian để luyện tập mang cơ thể ánh sáng của mình lên vùng tinh tế, trải nghiệm mọi mối quan hệ bạn muốn với Baba, trò chuyện bất cứ thứ gì với Baba, tự nhiên bạn sẽ cảm thấy thân thuộc với mảnh đất ánh sáng thần kì ấy. Mọi điều đều liên quan đến thực tập.

4. Đây là bằng chứng cho thấy linh hồn ở phía trước vầng trán?

Đầu tiên, linh hồn có thể được ví như một người tài xế, mà tài xế thì lúc nào cũng ngồi trước hai cái kiếng xe, đôi mắt này chính là hai cái kiếng của cái xe cơ thể. Thứ hai, mỗi khi bạn suy về một vấn đề hơi nghiêm trọng, thì bạn thường nhăn trán và tay bóp lấy phần trán đang nhú lại giữa hai chân mày. Điều đó có nghĩa bạn đang sử dụng cái vùng phía trước vầng trán để suy nghĩ, tức là sức mạnh suy nghĩ (hay tâm trí) nó nằm ở chính xác vị trí đó. Một người bị cắt mất cái cổ chắc chắn sẽ chết, vậy thì dễ hiểu rằng linh hồn (quyết định sự sống) nằm ở trên đầu. Còn nếu linh hồn mà nằm dưới ngực, thì người bị cắt mất cổ kia ắt đã không mất mạng. Linh hồn nằm trên đầu và não cũng nằm ở trên đầu, thông qua bộ não mà hệ thống tín hiệu từ linh hồn truyền đến cơ thể. Bất kể suy nghĩ nào tâm trí phát ra, nó tuyền đến bộ não, và bộ não truyền cho cơ thể. Trong một cơ thể con người có tới 75.000 tỉ tế bào, bất

kể linh hồn có suy nghĩ nào thì suy nghĩ ấy cũng tác động đến từng tế bào một. Khi chúng ta suy nghĩ tích cực sẽ tạo ra tác động tích cực trên toàn bộ cơ thể. Ngành y thường chữa lành bệnh tật cơ thể thông qua việc xây dựng cảm nhận tích cực ở bệnh nhân. Có một thực tế rằng suy nghĩ tiêu cực tác động đến một bộ phận nào đó của cơ thể làm bộ phận ấy hư hỏng, và đó được gọi là bệnh. Tâm lý học đã chứng minh rằng 85% vấn đề rắc rối đối với cơ thể là phát sinh từ tâm bệnh, tức là bệnh bùng phát ở trong tâm trí trước, sau đó mới lan qua cơ thể. Việc cảm nhận được sự tồn tại của linh hồn và vị trí của nó hoàn toàn liên quan đến vấn đề thực tập.

5. *Khi Brahma nhận kiếp sinh của Kishna thì trên thế giới vùng tinh tế có còn hình dáng thiên thần hoàn hảo của ông ấy không?*

Ví như căn nhà này có một căn phòng mà mỗi năm bạn chỉ có thể sử dụng nó một lần và nó bị đóng cửa trong suốt thời gian còn lại, tương tự vùng tinh tế mãi mãi tồn tại trong cả chu kỳ, tuy nhiên nó chỉ được sử dụng vào thời kỳ chuyển giao. Brahma Baba vẫn ở trên thế giới thiên thần cho đến khi thế giới được chuyển hóa hoàn toàn. Khi đó Người sẽ đi về thế giới linh hồn, nghỉ ngơi trong chốc lát, sau đó xuống làm Kishna. Lúc này duy chỉ có Brahma Baba có mặt ở trên đó, còn tất cả những linh hồn khác (ngay cả Mama) đều đã tái sinh rồi.

THỰC HÀNH THIỀN: TRẠNG THÁI THIÊN THẦN

Tất cả mọi người dịch chuyển ý thức của mình, tự động đứng đưa như thế này.

HÃY ĐỂ CHO CƠ THỂ MÌNH NGHỈ NGƠI. Om shantiiaiiiiiiiiiii. Giờ CHÚNG TA TRẢI NGHIỆM THÔI.

“ ÔI TÔI MAY MẮN BIẾT NHƯỜNG NÀO!

Shiv Baba, Đại dương kiến thức đi vào cơ thể của cha Brahma và nói ra kiến thức, từ đó sinh ra tôi thông qua kiến thức. Với tư cách là một Brahmin, một Brahmin theo những lời hướng dẫn hướng thượng, nghĩa là tôi Brahmin là đứa con được sinh ra từ miệng của Baba.

Trong số hàng tỷ linh hồn, Baba - Người đã chọn tôi, tiếp nhận tôi như là con của Người. Tôi là Brahmin, tôi thuộc dòng dõi những người theo lời chỉ dẫn hướng thượng. Mỗi một ngày, ngay từ giờ mặt trời sáng sớm, đích thân Thượng Đế đã đánh thức tôi dậy, và người đã trao cho tôi tình yêu, tình yêu của một người cha. Và tôi hãy để mình trải nghiệm: tôi như một đứa trẻ thơ, đang ngồi lọt thỏm trong lòng của cha mình, đang chơi trên lòng của cha mình, và đang cảm nhận tình thương từ Người, tình thương của một ông bố.

Ôi Thượng đế, đích thân người là người thầy tối thượng của tôi! Người là người thầy hoàn hảo của tôi. Tôi cảm thấy tự hào về người thầy này của mình. Với tư cách là một ông thầy, Người dạy cho tôi, mách bảo cho tôi tất cả mọi bí mật. Người đến lấp đầy trí tuệ của tôi bằng những viên ngọc kiến thức. Trí tuệ của tôi đang trở nên thánh thiện và có tầm nhìn xa trông rộng. Tôi cảm thấy rất nhẹ nhàng. Oho! Đích thân Thượng đế trở thành một người hướng dẫn cho tôi, giáo dục tôi. Tôi đang cảm nhận mình đang nhận được rất nhiều chúc phúc từ ánh nhìn của Người. Tôi cảm nhận bàn tay chúc phúc của Người đang ở trên đầu mình. Cả ngày tôi đều cảm nhận mình ở dưới vòm che chở của người thầy này...

Có đôi lúc, tôi cảm nhận Thượng đế như là người bạn tốt nhất của tôi. Tôi cảm nhận mình ngồi với Người, chia sẻ tâm tình với Người. Và thấy trái tim mình cứ dần nhẹ, nhẹ nhàng.

Tôi thực sự cảm thấy thích thú trong đồng hành với Người. Người thực sự chung thủy với tôi, lúc nào cũng ở bên tôi. Tôi đang bước đi cùng người. Tôi đang trò chuyện cùng người. Tôi đang chơi đùa với người. TÔI MAY MẮN BIẾT NHƯỜNG NÀO!

Tôi – một Brahmin, tôi đang tận hưởng từng mối quan hệ với Thượng đế, và đang lấp đầy trái tim mình bằng tình yêu của Đấng Chân Lý.

Và tôi – linh hồn, bây giờ bước ra khỏi dòng tộc Brahmin. Tôi – một chấm điểm ánh sáng, khoác vào bộ y phục ánh sáng của thiên thần. Bộ y phục tỏa sáng thật nhẹ, bộ y phục này thật đẹp, thật sáng. Trong hình dạng thiên thần, mà tôi biểu hiện trọn vẹn 3 điều: Đó chính là biểu hiện say sưa hân hoan thuộc Thượng Đế, tràn đầy Đức hạnh thuộc Thượng đế, và tràn đầy Sức mạnh thuộc Thượng đế. Tôi – một thiên thần trọn vẹn như vậy. Với thêm một cái vương miện của sự thanh khiết, trí tuệ của tôi nối kết trực tiếp với Đấng Tối Thượng ở trên thế giới linh hồn.

Lúc này, tôi – thiên thần, tôi bắt đầu cảm nhận mình bước ra khỏi căn phòng này. Tôi thấy rằng tôi bay lên như một cái trực thăng. Trí tuệ của tôi vẫn nối kết với mặt trời kiến thức tối thượng. Những tia ánh sáng sức mạnh từ mặt trời kiến thức chiếu rọi tôi. Và thông qua tôi, những tia ánh sáng sức mạnh ấy chiếu rọi khắp cả trái đất. Rất nhiều linh hồn nhận được những tia ánh sáng sức mạnh ấy qua tôi. Bây giờ, tôi cảm nhận tôi – thiên thần, bay trên đất nước Mỹ. Tôi cảm nhận những tia ánh sáng sức mạnh đổ ập vào tôi sau đó tỏa chiếu rất rộng hết cả nước Mỹ, đến với vô số kẻ những linh hồn ở đó. Họ bắt đầu cảm thấy dễ chịu.

Và bây giờ tôi thiên thần, mang ý thức mình quay trở lại căn phòng này, và thấy mình đang đứng ở chỗ này. Tôi đang cảm thấy tay phải của mình vẫn trong tay của người cha Brahma. Trong cơ thể ánh sáng, Brahma Baba đang đứng ngay phía bên phải của tôi. Tay

tôi đang trong tay Người. Và tôi cảm nhận mình đã nhận được ánh sáng sức mạnh từ hình dáng thiên thần của người cha ấy. Thực sự, tôi đang cảm thấy sung sướng trong đồng hành với người cha này.

Tôi linh hồn, lại rời bỏ hình dạng thiên thần của mình. Và thấy mình – một điểm sáng, khoắc vào bộ y phục của thánh thần, mà được tô điểm hoàn hảo trong ánh sáng của Laskmi hoặc Narayan. Được trang hoàng giống như bộ y phục của họ, bộ y phục của tôi đẹp như thế nào.

Tôi như một nữ thần, với hai lần vương miện: một vương miện là vầng hào quang ánh sáng, một vương miện tỏa ra sự thanh khiết. Và rồi, một vương miện vật chất được chạm trổ rất đẹp, vương miện trị vì được đặt lên đầu tôi. Tôi thấy ngay trước mặt tôi một tòa lâu đài được chạm trổ kim cương châu báu, nó đang chờ tôi bước vào.

Tôi – một vị thánh thần bước nhẹ nhàng vào cung điện của mình. Bây giờ, tôi đã đến cổng của cung điện. Rồi ở phía bên phải, và tôi bước đi ngay phía chân cánh cổng, đi đến phòng ăn. Tôi thấy sẵn ở trên bàn đã bày một yến tiệc tới 36 món ăn khác nhau, những món ăn đa dạng. Tôi thiên thần bắt đầu thưởng thức 36 món thức ăn. Tôi thành thơi như thế nào.

Và bây giờ, tôi xoay phía bên trái và đi thẳng vào phòng gặp gỡ, phòng khách, nơi đó đang có sẵn thân dân chờ đợi tôi. Tất cả mọi thân dân đều hân hoan chào đón tôi. Tôi nhận thức một lượt từng người một. Tôi đưa tay vẫy chào họ và bước ra khỏi cung điện. Bước rất từ từ, ra khỏi cung điện của mình.

Bước vào khu vườn thượng uyển thật đẹp. Khu vườn này mới đẹp làm sao! Cả khu vườn đầy màu sắc, có cả đài phun nước nữa. Có những cái cây trổ rục đầy hoa, có những cái cây sum suê đầy trái. Mùi hương phát tán khắp nơi thật dễ chịu.

Ngay chỗ đằng kia của khu vườn có một cái máy bay được gọi là **Viman** kiểu nhỏ, đáp xuống và chờ tôi bước vào. Tôi – một vị thần ung dung bước vào máy bay riêng của mình và ngồi xuống. Bằng suy nghĩ và bằng tay của mình, tôi nhẹ điều khiển động cơ cất cánh bay

lên, bay lên thật cao trên không trung và bay đến nơi picnic. Tôi cứ thế nhẹ nhàng điều khiển động cơ. Tôi thấy mình đang bay cao trên bầu trời, bay đến nơi dã ngoại, và thấy máy bay của mình, lúc này, bắt đầu hạ cánh ở chỗ dã ngoại.

Tôi thấy có rất nhiều vị thần có mặt ở đó, dường như có mặt sẵn để chào đón tôi. Tôi đã dành cả ngày bên các vị thần. Tôi dành cả một ngày của mình trong niềm hạnh phúc cùng với các nam thần và nữ thần.

Sau đó, tôi bước vào máy bay của mình, bằng ý nghĩ và đôi tay, tôi cất cánh và máy bay bay lên trời xanh. Tôi bay về hướng cung điện của tôi. Và máy bay của tôi đáp xuống khu vườn thượng uyển của mình. Tôi đang tận hưởng một cuộc đời tràn đầy niềm vui sướng, thanh thoi, vô lo. Tôi linh hồn một điểm sáng, đang sống cuộc đời thanh cao như thế.

Và tôi – chấm điểm ánh sáng, đang quay trở về dòng dõi Brahmin, và đề cao, mình thực tế là một nam anh hùng, một nữ anh hùng trong vở kịch cuộc đời này. Tôi có một mối quan hệ đối với vở kịch vô hạn này. Và có mối quan hệ trực diện với đạo diễn của vở kịch. Đó là mối quan hệ mà từ đó tôi nhận được lời chỉ dẫn hướng thượng từ đạo diễn để diễn phần vai. Và cảm thấy mình thật may mắn. Đích thân Đấng tạo ra vận may đã dính vào ngôi sao may mắn cho tôi. Người đã tạo ra cái học viện khổng lồ này trên thế giới để tôi có thể tham gia vào phục vụ cho bản thân và cho mọi người. Tôi đang phát tỏa những tia sáng vận may của mình thông qua học viện này. Và cảm thấy mình là một linh hồn may mắn nhất trên thế giới này.

Om shanti! Om shanti! Om shanti!”

Các bạn nên giữ thực tập này từ 3 đến 4 ngày. Và phải thỉnh thoảng luyện tập như thế. Vì càng luyện tập, chúng ta càng hình thành tâm ấn thiên thần, thánh thần cho linh hồn mình. Vậy nên Baba luôn nhắc chúng ta: *"Con hãy sử dụng thực tập trong ngày!"*

Ngoài kia, một người đóng vai trò quan trọng trong xã hội hoặc họ giàu có thì trong ngày họ thay tới mấy bộ đồ để cho thế giới biết họ ở vị thế nào. Chúng ta cũng vậy, cũng nhận thức mình không phải là linh hồn bình thường, thế nên chúng ta phải liên tục thay đổi ý thức của mình trong những hình dáng khác nhau. Phục vụ thông qua tâm trí là một khía cạnh quan trọng trong cuộc đời Brahmin. Bởi vì theo thời gian, những vấn đề rắc rối ập đến ngày càng nhiều và chúng ta phải biết phục vụ qua tâm trí để đối mặt với chúng. Do vậy, tôi phải sẵn sàng trước đó.

Chủ đề 6: NGHỆ THUẬT PHỤC VỤ QUA TÂM TRÍ



Ở Thời Kỳ Vàng chúng ta có trọn vẹn 16 cấp độ thánh thiện. Ý nghĩa của 16 cấp độ này là gì? Tại sao lại là 16 chứ không phải con số khác? Bởi trăng tròn đầy và hoàn hảo nhất vào đêm 16 hàng tháng. Con số này biểu trưng cho sự đầy đủ tất cả mọi đức hạnh, sức mạnh bên trong linh hồn.

Trên thực tế là có nhiều hơn 16 nghệ thuật trong hành động mà chúng là làm theo chỉ dẫn của Baba. Trong Thời Kỳ Vàng, thánh thần trọn vẹn 16 cấp độ, họ không thực hiện bất kỳ một hành động sai trái hay ô trọc nào nhưng vẫn giảm xuống 2 cấp độ khi tới đầu Thời Kỳ Bạc, vậy đâu là lý do của sự đi xuống ấy?

Mọi thứ đều phụ thuộc vào suy nghĩ

Thời Kỳ Vàng, con người luôn luôn chỉ có hai loại suy nghĩ thối, một là suy nghĩ thanh khiết (ý thức tôi là linh hồn, và tôi giao tiếp với linh hồn), và hai là suy nghĩ cần thiết (suy nghĩ cho hành động) như là đã đến lúc đi tắm, đến lúc đi gặp các thần dân, đến lúc vào buổi thiết triều... Trong 8 kiếp kéo dài suốt 1250 năm mà chúng ta chỉ mất đi 2 cấp độ, chứng tỏ hai loại suy nghĩ này lấy đi của chúng ta rất ít năng lượng.

Điều này cũng xảy ra tương tự trong suốt Thời Kỳ Bạc, và do đó chúng ta mất tiếp 2 cấp độ nữa. Đến đầu Thời Kỳ Đồng, chúng ta bắt đầu bị tấn công bởi Maya, thế nên ngoài hai suy nghĩ kể trên, con người còn có thêm hai suy nghĩ khác là suy nghĩ lãng phí (cảm thấy không thích điều gì đó) và suy nghĩ ô trọc ở cấp độ nhẹ. Chúng làm tiêu hao nhiều năng lượng hơn trước với tốc độ nhanh hơn. Dần dần qua năm tháng, suy nghĩ thanh khiết biến mất, chỉ còn lại suy nghĩ hành động, suy nghĩ lãng phí và suy nghĩ ô trọc.

Khi người cha Thượng Đế nhìn thấy đứa con giàu có thườ xưa giờ đã nhẵn túi, Người đến và cố gắng kêu gọi nó: *"Bây giờ con hãy đến trạm đổ xăng đi, trạm ấy chính là Brahma Kumaris. Chỉ có mỗi một lần trong chu kỳ là con được quyền đổ xăng thôi đấy"*. Bây giờ từ 0 chúng ta phải đổ đầy bình 16 cấp độ. Do vậy tôi phải chú ý chặt chẽ trong việc kiểm tra suy nghĩ của mình. Nếu bây giờ tôi vẫn có suy nghĩ ô trọc là tôi vẫn đang ở Thời Kỳ Đồng, không còn suy

nghĩ ô trọc nữa là tôi đã lên đến Thời Kỳ Bạc, còn lúc nào tôi cũng có suy nghĩ thanh khiết ở trong đầu mình nghĩa là tôi đang sống lại Thời Kỳ Vàng. Mọi thứ phụ thuộc vào suy nghĩ. Baba nói: *“Khi con ở trong trạng thái đi lên, cả thế giới lên theo con. Còn con mà đi xuống, cả thế giới cũng lao xuống theo”*.

Tương ứng với 8 hành tinh trên bầu trời, cũng có 8 viên ngọc trong thế giới. 8 con người chính yếu ấy có bất kỳ suy nghĩ gì thì nó sẽ phản chiếu lên 8 hành tinh, và 8 hành tinh này lại chiếu ngược trở lại trái đất. Khi họ thanh khiết mọi thứ đều thanh khiết, khi họ đi xuống mọi thứ đều xuống theo. Do vậy khi Baba đến, Người chủ yếu làm việc với 8 viên ngọc này, bởi họ mà tràn trề thì tự động tất cả cũng trở nên đầy đủ, nghĩa là họ ảnh hưởng đến chúng ta. Do vậy, 8 viên ngọc này là 8 người lãnh đạo của thế giới (bây giờ có Brahma Baba, Mama, Dadi Prakashmani, 5 vị trí còn lại vẫn đang được cạnh tranh).

Tất cả chúng ta ai cũng ảnh hưởng đến thế giới, nhưng thật ra những người này mới có tác động chính yếu. Baba đến chủ yếu tập trung vào giáo dục cho 8 viên ngọc ấy, cùng với việc đó chúng ta cũng tự động đầy theo. Còn lại 108 viên ngọc là Vua của Thời Kỳ Vàng, 16000 là Vua và Nữ hoàng trong Thời Kỳ Bạc.

Đầu tiên, bạn phải hiểu rằng bằng việc phục vụ thông qua lời nói, qua hành động mình sẽ nhận được thành quả theo vùng, và có hạn chế về mặt kích thước, còn phục vụ qua tâm trí thì đạt được thành quả từ cả thế giới. Vậy thì ý nghĩa của phục vụ qua tâm trí là gì?

Chúng ta một mặt nhận kho báu bình an, hạnh phúc từ Baba và mặt khác trao ra cho thế giới. Chúng ta không sử dụng sức mạnh của mình vào việc này, mà cứ thế nhận từ Baba và cho đi.

Để phục vụ được bằng phương pháp ấy thì suy nghĩ của chúng ta phải rất mạnh mẽ và thanh khiết. Chỉ thông qua phương tiện là suy nghĩ mạnh mẽ, bình an và thanh khiết mà chúng ta phục vụ được cho cả thế giới. Do vậy trạng thái phải rất cao và phải rất tốt. Thế nên chúng ta cần phải luyện tập.

5 điều cần phải thực hiện nếu muốn phục vụ qua tâm trí.

1. Cả ngày tôi phải duy trì cho được lòng tự trọng.

Làm được điều đó thì tất cả tiềm năng và sức mạnh đều được khai quật khiến trạng thái của tôi gia tăng. Thực ra bên trong chúng ta tiềm ẩn rất nhiều sức mạnh, điều quan trọng là tôi dùng gì để khai quật chúng lên thôi.

2. Suy nghĩ của chúng ta phải ở mức thanh khiết rất cao.

Tuân thủ việc không quan hệ tình dục là một chuyện rất bình thường trong lối sống này, còn tịnh dục trong tinh thần của mình đó mới là chuyện lớn và quan trọng. Tức là chúng ta phải làm mức độ thanh khiết trong tinh thần mình càng cao càng tốt. Hãy đảm bảo tuyệt đối tôi không có suy nghĩ ô trọc liên quan đến bất kì ai.

3. Phát huy được trạng thái thiên thần.

Chính trạng thái này giúp chúng ta có mặt ở bất cứ nơi nào trên thế giới. Thế nên, tôi cần phải mở rộng hơn trạng thái thiên thần của mình, nghĩa là làm sao để không có một giới hạn, không có một mệnh lệnh hay một ràng buộc nào đối với thiên thần.

4. Luôn kết nối trí tuệ với Baba mọi lúc, mọi nơi, mọi hoàn cảnh.

Chúng ta cần nhớ đến Baba ít nhất bao nhiêu giờ trong ngày nào? Baba thường dặn dò trong Murli rằng nên nhớ đến Người ít nhất 8 giờ mỗi ngày. Bạn có nhớ được trong 8 giờ không? Nếu kiểm tra thực sự, bạn sẽ nhận ra tối đa chỉ được 2 giờ, cật lực lắm mới được 3 đến 4 giờ đồng hồ. Nhớ Baba trong suốt 8 giờ có nghĩa là trí tuệ của chúng ta luôn nối kết với Baba ngay cả trong khi đang làm gì đó như là khi tôi ngồi, khi giao tiếp hoặc làm bất kì điều gì khác.

Tại sao nối kết lại quan trọng đến như thế? Tại sao không ít hơn hoặc không nhiều hơn 8 giờ? Bí mật ở đây là gì? Và liệu mình làm được không? Nếu không thể làm được Baba sẽ không giao bài tập ấy cho các con của Người. Baba chỉ nói trong Murli những điều Người biết con cái mình có thể làm được. Vậy tạo sao chúng ta cần ngần ấy thời gian để nhớ đến Thượng Đế?

Giả sử tôi ở Việt Nam, tôi làm việc trong một nhà máy tại đây và mỗi tháng kiếm được 50 ngàn. Tôi phải mướn nhà, chi xài cho ăn uống, học hành của con cái, mọi thứ... kiếm 50 ngàn nhưng xài hết 46 ngàn thì còn được bao nhiêu đây, thật sự là ít lắm. Tương tự như vậy, trong cả ngày chúng ta có biết bao nhiêu hành động, bao nhiêu suy nghĩ, chúng nó ngốn hết năng lượng tâm linh của chúng ta. Việc chúng ta nhớ đến Baba 8 giờ như vậy là cần thiết cho bản thân. Điều này tương tự như việc nếu muốn dư dả để dành, tôi cần phải làm việc thêm giờ. Vì không có của để dành thì lấy đâu ra để tôi có thể cho đi.

Chúng ta cũng phải giữ biểu đồ kiểm tra tưởng nhớ để xem tưởng nhớ của mình có gia tăng hay không. Thực ra giữ biểu đồ là cách chúng ta kiểm soát tâm trí, trí tuệ của nhằm giữ cho trí tuệ của mình trên đường ray của sự đúng đắn. Biểu đồ làm cho bạn trở nên thông minh, lanh lợi hơn.

Tôi gặp Baba lần đầu tiên ở trong Phòng Lịch Sử vào năm 1973, lúc đó tôi 23 tuổi. Tôi còn nhớ rất rõ rằng khi ấy Baba đang nói Murli và mọi người đang ngồi gần Người lắm, thì tôi rất chi là tự nhiên nhảy tót vào giữa họ... và tôi ngồi ngay trước mặt Baba. Baba nhìn tôi: *"Nếu con muốn liên tục tiến bộ trong cuộc đời này, con cần phải giữ cho được biểu đồ kiểm tra tưởng nhớ"*. Đó là câu đầu tiên và cũng là chúc phúc đầu tiên Thượng Đế dành cho tôi. Lúc đó tôi có chút phân vân: *"Mình mới đến, và hằng còn nhỏ trong kiến thức lắm, bằng cách nào mà mình giữ được biểu đồ kiểm tra tưởng nhớ được đây?"* Tôi đi hỏi rất nhiều anh chị lớn, nhưng không ai trả lời cho tôi được. Ba năm sau, tôi quay trở lại Madhuban, sau khi lắng nghe một bài Murli mà Dadi đọc, tôi tự thiết kế ra biểu đồ

kiểm tra tướng nhớ của mình và chăm chỉ giữ việc kiểm tra ấy trong suốt một năm. Năm sau, tôi đến gặp Baba, Baba nói: *"Atam, con đã đạt được chứng nhận về kiểm tra biểu đồ, do vậy con là người được đi vào chuỗi hạt của những pandava đầu tiên"*. Đó là chứng nhận đầu tiên trong cuộc đời Brahmin của tôi. Từ lần ấy, tôi dần dần tiến bộ hơn.

5. Tuyệt đối không được có máy may bất kì một suy nghĩ ô trọc nào cho bất kì kinh hồn nào.

Bằng việc chỉ có một suy nghĩ ô trọc cho một ai đó thôi là phục vụ này bị tước khỏi bạn, bởi suy nghĩ ô trọc ấy là đã tiêu tốn rất nhiều năng lượng của bạn rồi. Chính vì vậy chúng ta hãy học cách sống cởi mở, có trái tim quảng đại và dễ dàng với mọi người. Có được thái độ thanh khiết và ngang bằng cho tất cả mọi người chính là dấu hiệu cho thấy một linh hồn đã thanh khiết hoàn toàn. Còn có thái độ ô trọc cho người khác thì chúng mình vẫn còn dơ bẩn của ô trọc bên trong linh hồn.

Thực tập cả năm khía cạnh này một cách tự nhiên thì sự thanh khiết và yoga của chúng ta đều gia tăng. Tuy nhiên chúng ta cần phải tin cậy và khả năng phục vụ của mình. Khi các Dadi phục vụ qua tâm trí, tâm trí họ tuyệt đối ở trong phục vụ ấy. Còn tôi khi phục vụ qua tâm trí, lắm khi tôi có một chút nghi ngờ rằng không biết mình phục vụ này của mình có tới được nơi nó đến không.

Tại sao chúng ta phải nghi ngờ như vậy? Sự nghi ngờ này cho thấy "tâm trí"- cái công cụ tôi sử dụng để phục vụ đang không mạnh. Tôi cần phải biết bí quyết nào đã giúp các Dadi thành công trong phục vụ qua tâm trí như thế. Các Dadi đến với Baba khi họ còn rất nhỏ nhưng họ lại sẵn sàng làm những công việc rất cực nhọc trong phục vụ. Bằng việc làm một cách trong sáng như vậy, họ nhận được chúc phúc từ mọi người, và những chúc phúc ấy làm cho lời họ nói ra rất mạnh mẽ. Mà càng nói ra những lời mạnh mẽ, họ lại càng nhận được nhiều chúc phúc hơn, và nhờ vậy trí tuệ họ lại càng trở nên mạnh mẽ hơn nữa. Thông qua hành động chúng ta có thể phục vụ cho hàng trăm người, thông qua lời nói chúng ta có thể phục vụ cho đám đông khán giả tới hàng ngàn người,

nhưng đặc biệt thông qua tâm trí chúng ta có thể phục vụ vô hạn cho toàn thế giới.

Có 3 phương pháp để chúng ta phục vụ thông qua tâm trí.

Phương pháp 1: Phục vụ thông qua vầng hào quang của mình.

Trước nhất phải luôn giữ thông suốt đường dây nối kết với Baba. Một mặt nối kết thông suốt, mặt khác tiếp tục trao cho những linh hồn khác. Bất kể chúng ta đi đâu thì vầng hào quang đều đi theo đấy, chỉ cần cô Trish đứng dậy đi một vòng, thì sóng năng lượng sẽ thay đổi và khi cô ấy ngồi vào chỗ của mình, sóng ấy lại khác đi. Nghĩa là mỗi người chúng ta đều có vầng hào quang của riêng mình và dù chúng ta đi đâu cũng mang vầng hào quang ấy theo. Vậy nên phải luôn nhận thức rằng cho dù tôi đang ở đâu, tôi đang làm gì thì tôi cũng phải giữ cho được đường dây nối kết với Baba để cho vầng hào quang của tôi tỏa sáng, đi đến đâu thì lan tỏa ánh sáng và sức mạnh đến đó. Luôn giữ nhận thức này để người khác cảm nhận được vầng hào quang thánh thiện từ tôi. Để lan rộng phục vụ, tôi cần làm vầng hào quang của mình lan rộng. Mà điều chủ chốt là tôi cần phải sở hữu một nhân cách có tầm ảnh hưởng rộng.

Phương pháp 2: Thông qua trạng thái thiên thần.

Cho dù đi đâu, tôi cũng chú ý lan tỏa ánh sáng sức mạnh cho mọi linh hồn thông qua hình dạng thiên thần. Hình dung tôi đang ở trên vùng tinh tế, trong cơ thể ánh sáng cùng với một nhóm linh hồn, rồi tôi nhận ánh sáng từ Baba và tỏa ánh sáng cho họ. Chỉ cần thực hành bài thực tập này trong vài phút, sẽ nhận được sức mạnh rất lớn. Ví dụ các bà mẹ đang trong ràng buộc và bị chồng cấm cản, hãy hình dung mình đang trong cơ thể ánh sáng và Shiv Baba trong cơ thể ánh sáng của Brahma Baba đứng trước mặt mình. Tiếp theo, hãy làm xuất hiện ông chồng và nhận sức mạnh thanh khiết từ Baba ném cho ông ấy. Chúng ta có thể phục

vụ bằng loại hình này cho bất kỳ ai cho dù là linh hồn BK hay không là BK, đơn giản hãy làm xuất hiện họ trên vùng tinh tế. Thường thì ánh sáng của linh hồn không phải BK sẽ tối mờ, trong khi ánh sáng của linh hồn BK sẽ sáng hơn do thanh khiết và có kiến thức. Khi ngồi Yoga, chúng ta có thể sử dụng 5 phút đến 10 phút cho phục vụ qua tâm trí, hoặc sau Amrit Vela hoặc sau giờ thiền tối.

Phương pháp 3: Phục vụ thông qua trạng thái “mang lại lợi ích cho thế giới”.

Sau hình dạng thiên thần, tôi hình dung mình trong hình dạng ánh sáng ở thế giới linh hồn, tiếp nhận ánh sáng từ Baba và lan tỏa xuống trái đất – những linh hồn như những ngôi sao. Làm như vậy, chúng ta sẽ nhận được rất nhiều lời chúc phúc – đây chính là nguồn thu nhập thực sự chỉ có ở Thời Kỳ Chuyển Giao. Càng nhận được lời chúc phúc, chúng ta càng trở nên nhẹ nhàng và hạnh phúc, càng trải nghiệm yoga dễ dàng và sâu hơn.

Bằng cách nào hay ở nơi đâu, tôi có thể phục vụ qua tâm trí?

1. Nếu bạn muốn mời ai đó quan trọng (VIP) đến tham dự lớp học, triển lãm hay sự kiện nào đó của Baba, hãy sử dụng công cụ này để phục vụ họ: tập trung nhận ánh sáng sức mạnh từ Baba thật mạnh mẽ và “đổ” vào họ.

Vào năm 1983, sự kiện hoà bình thế giới được tổ chức lần đầu tiên ở Omshanti Pavan. Các senior muốn mời một vài vị quan trọng cốt cán ngoài xã hội trong đó có Tổng thư kí Liên Hợp Quốc. Lúc gọi điện để liên lạc, ông ta nói: “Tôi xin lỗi, tôi bận lắm”. Dadi từ chối: “Được rồi, không thành vấn đề”. Rồi bà ấy ngồi một mình trong phòng, bà bắt đầu nhận sức mạnh ánh sáng từ Baba, cốt để ném vào ông ta. Dadi tập trung hoàn toàn, nhận sức mạnh và cứ thế đổ vào ông Tổng thư kí đang bận bù đầu bù cổ kia. Ngày hôm sau tự ông ta gọi đến và nhã nhận phản hồi: “Hôm qua có chị mời tôi và hôm nay tôi có thể tham gia được”, ông ta đã đến hội nghị đó. Trên đường đi lên núi Abu, ông Tổng thư ký kinh ngạc bởi những

cảnh tượng lạ lùng đập vào mắt: bò cũng đi ngang nhiên, khỉ cũng đi ngang nhiên, chó cũng ngoài đường, voi cũng ngoài đường, ai cũng có quyền đi ngoài đường... Ông ta ngỡ ngàng vô cùng: *"Sao ở Ấn độ muôn loài được tự do đến vậy?"*

2. *Khi bạn muốn gỡ bỏ đi những trở ngại gây cản đường trong phục vụ của Baba, hãy dùng công cụ phục vụ qua tâm trí này.*

Một bằng chứng sống động cho điều này đã được thực hiện vào năm 1982. Năm ấy, hội chợ lớn nhất của Brahma Kumaris được dự tính tổ chức tại một quảng trường rất lớn. Khi đoan chắc rằng đã có được quảng trường ấy rồi thì đúng theo kế hoạch, hầu hết các trại lều của Brahma Kumaris đã được dựng lên. Nhưng bất ngờ trước ngày hội chợ diễn ra, bà Thủ tướng gọi điện tới thông báo một tin tức ngoài mong đợi: *"Tất cả lều trại phải dọn dẹp hết ngay, bởi vì chúng tôi cần hội trường ấy để tổ chức lễ chào đón Tổng thống Nga"*. Lúc đó Ấn độ xảy ra nạn đói lớn lắm và rất cần lúa mạch, nên chính phủ hết sức trân trọng nước Nga bởi nước này sẽ tiếp tế lúa mạch cho Ấn độ. Khi ấy, Dadi Prakashmani cũng đang có mặt và điều hành hoạt động chuẩn bị cho hội chợ tại quảng trường cùng với khoảng trên dưới 600 các anh chị BK. Ngay lập tức, bà loan báo cho hết thảy mọi người ngưng làm mọi việc để ngồi xuống và trao sóng yoga. Bà gửi thông điệp cho tất cả các trung tâm ở Delhi: *"Đêm nay tuyệt đối không ai được ngủ mà phải ngồi thiền thật mạnh"*. Tối đêm đó, tất cả BK đã cùng ngồi thiền trong quảng trường rộng lớn ấy. Sáng hôm sau, chính quyền đến kiểm tra việc tháo gỡ. Tất cả bọn họ kinh ngạc bởi bầu không khí trước mắt mình. Họ thấy rằng Brahma Kumaris đã tạo ra quang cảnh quảng trường quá đẹp như vậy, và tranh ảnh đã sắp xếp lên đầu ra đó cả rồi nên không nỡ lòng nào có thể quấy nhiễu hay là lấy đi hội trường ấy được. Họ cứ thắc mắc mãi là không biết nên làm thế nào cho phải lẽ. Lúc 11 giờ trưa, có một bức điện tín từ bà Thủ tướng quyết định để quảng trường ấy cho Brahma Kumaris thực hiện

chương trình. Bà ta nói: *"Thôi các bạn cứ tổ chức hội chợ đi, chúng tôi sẽ sử dụng hội trường khác"*.

Các bạn biết rõ việc thay đổi suy nghĩ của chính quyền đầu phải là một nhiệm vụ nhỏ, nhưng chỉ bằng yoga tập thể với nhau đã có làm được điều đó.

3. *Thông qua phục vụ tâm trí, chúng ta có thể trao bình an và hạnh phúc cho những linh hồn vừa rời cơ thể, đặc biệt là những linh hồn bị buộc phải rời bỏ cơ thể một cách đột ngột do tai nạn.*

Vào năm 1985, có một trận động đất rất lớn xảy ra ở Mexico, khiến cho 1500 người phải rời bỏ cơ thể. Thảm họa đó diễn ra vào ngày thứ năm nên Mohiniben ở Madhuban dâng bhog cho Baba. Khi chị ấy lên vùng tinh tế, Baba đã cho chị chứng kiến một cảnh kinh hoàng đến nỗi chị không thể nào nhìn được. Baba làm tái hiện cảnh tượng ở một ngọn núi, vào lúc những con người rời bỏ cơ thể trong trận động đất kia. Trông họ thật khổ sở và họ đang cầu xin bình an. Do bị cưỡng ép phải rời bỏ cơ thể, tài sản, gia đình, tất cả... một cách đột ngột, những linh hồn ấy rất đau khổ và chỉ cầu xin được yên ổn. Trái với ngọn núi tan thương ấy, Baba làm xuất hiện các anh chị BK. Người nói rằng: *"Không phải vì riêng con nữa, hãy chứng kiến cái cảnh này đi. Bây giờ con hãy nhận sức mạnh của bình an và trao cho họ. Con biết nơi để nhận phải không? Con lấy đi và hãy trao cho họ"*.

Chúng ta càng nhận sức mạnh bình an từ Đại dương Bình an và có ý trao cho họ, thì chúng ta càng nhận được biết ơn và chúc phúc từ họ. Vào những lúc sau cùng, sẽ có rất nhiều cơ hội phục vụ như vậy để chúng ta kiếm thu nhập khổng lồ. Lúc đó công việc giao dịch của chúng ta không còn gì khác ngoài tâm trí. Nếu chúng ta không mài dũa từ bây giờ, lúc đó chúng ta không có công cụ để kinh doanh, mà không kinh doanh chúng ta sẽ không có thu nhập.

4. *Vi bảo an của chính mình trong tương lai, chúng ta cũng phải luyện tập phục vụ thông qua tâm trí.*

Năm 1994, tôi có hành trình đi đến 11 quốc gia gồm 9 nước Châu Âu và 2 nước Châu Phi để phục vụ. Một lần, chúng tôi phải dùng xe hơi di chuyển giữa hai vùng nạn ở Châu Phi, chuyển đi ấy xuất phát lúc 5 giờ sáng và đến nơi lúc 5 giờ chiều. Người lái xe đưa tôi đi lúc đó là anh Anan (người phụ trách vùng này khi đó, bây giờ anh ta đã chuyển qua bộ phận quản lý xe cho Baba). Đến 2 giờ chiều, chúng tôi băng qua một cánh rừng và tại đó bị cảnh sát chặn lại, họ nói rằng cái xe này của chúng tôi bị nghi ngờ. Thời ấy, luật pháp cũng chưa mấy rõ ràng nên cứ thấy nghi ngờ là cảnh sát chặn lại. Anh Anan phải dừng xe để xuống nói chuyện với họ, lúc đó ngồi trên xe tôi nối kết với Baba gửi sóng cho họ rất mạnh. Một lát sau họ đi đến đầu xe, nhìn vào và trông thấy huy hiệu hình Laskmi và Narayan trên áo khoác của tôi. Họ hỏi anh lái xe: *“Người này là ai? Có phải là lãnh đạo tôn giáo đang đi đến hội nghị kia không?”* (Hình như lúc ấy đang có một hội nghị tôn giáo nào đó sắp được tổ chức tại vùng này). Thế rồi họ cho chúng tôi đi.

Một năm trước đó cũng tại con đường ấy, xe hơi của một nhóm các anh chị BK vừa mới chạy được chừng 1km thôi thì dầm phải chông của do người địa phương bẫy nên bị bể bánh và cả nhóm phải xuống xe. Bắt được thời cơ, dân địa phương ồ ạt túa đánh anh lái xe rất nặng đến chảy cả máu đầu và lấy đi hết đồ đạc, may mắn là các chị không bị hại.

Chúng ta phải luyện tập bây giờ để sau này chúng ta có thể phục vụ qua tâm trí vì bảo an của chính mình và bảo an của người khác. Bạn nhớ thực tập nhận sóng bình an và sức mạnh từ Baba đầy cho linh hồn muốn hại bạn, rồi bạn sẽ được an toàn.

5. *Baba nói: “Ta vẫn đang tìm những linh hồn yếu nhân để có thể mở rộng phục vụ, khiến quy mô phục vụ trở nên vô hạn”. Trên quả địa cầu này vẫn còn một vào nơi mà phục vụ chưa tới. Baba muốn những linh hồn ấy mở rộng. Chính vì vậy Baba tìm những linh hồn yogi để phục vụ cho tất cả những nơi chưa được chạm đến. Vì thế, nếu chúng ta có trong vai trò ấy, chúng ta có*

thể được Baba sử dụng để phục vụ và sẽ kiếm được rất nhiều thu nhập, đặc biệt là khi phục vụ 5 yếu tố tự nhiên.

Vậy những yếu tố tự nhiên trở nên ô trọc như thế nào? Động đất diễn ra xoay vòng hai lần trong mỗi chu kỳ. Lần đầu tiên là vào giai đoạn chuyển giao giữa cuối Thời Kỳ Bạc và đầu Thời Kỳ Đồng, ý thức của các thánh thần lúc ấy trở nên ô trọc khiến địa chất trái đất bắt đầu rung động và dịch chuyển. Sự thay đổi trong ý thức của họ tạo ra những trận động đất vô cùng lớn và mang lại chấn động kinh hoàng trên toàn địa cầu. Kết quả là trục trái đất bị nghiêng, bề mặt trái đất biến đổi lạ thường, vùng này trồi lên thành lục địa, vùng khác bị nhấn chìm thành đại dương. Những cung điện lộng lẫy một thời chìm xuống đáy biển, và ở những vùng mà lớp lớp nham thạch trào ra đùn vào nhau bồi đắp lên tạo thành những ngọn núi cao; mà trong Thời Kỳ Vàng và Thời Kỳ Bạc không có núi. Hồ Nakki ở Madhuban vốn là chỗ trũng xuống do núi lửa phun trào khi ấy, nham thạch nóng bỏng ngùn ngụt tràn ra tứ phía tạo ra những dãy núi đá màu đen bao bọc xung quanh.

Bây giờ mọi thứ đã ở mức ô trọc tối đa, cùng cực và chực chờ bùng nổ một lần nữa. Vậy quy trình này hoạt động ra sao. Mỗi một phân tử vật chất đều có một hạt nhân, và hạt nhân này hoạt động chủ yếu dựa vào các electron. Bất kể suy nghĩ nào chúng ta phát toả ra thì ngay lập tức phóng thẳng đến electron trong vật chất. Trong Thời Kỳ Vàng và Thời Kỳ Bạc, con người có những suy nghĩ thanh khiết, chúng tác động tích cực đến các electron, làm vòng quay của hạt nhân diễn ra hợp lí. Ngay khi chúng ta có suy nghĩ tiêu cực và ô trọc thì ngay lập tức nó bắn vào electron làm biến đổi hoạt động của hạt nhân phân tử.

Vậy bằng cách nào để thanh lọc các yếu tố tự nhiên qua yoga? Chúng ta hãy hình dung mình vượt thoát lên khỏi các yếu tố và ngồi cùng với Baba, nhận sóng từ Người và lan toả ra cho tự nhiên. Một phương pháp khác, bạn hãy cảm nhận mình trên vùng tinh tế trong hình dạng của những nữ thần, sau đó làm xuất hiện những yếu tố tự nhiên trước mặt mình, rồi nhận sức mạnh Baba và

chiếu thẳng vào chúng. Bạn mà có ý thức phục vụ như vậy thì sẽ kiếm được thu nhập tâm linh rất tốt.

Nếu muốn trao cho ai đó sự tự tin, lòng can đảm, nhiệt huyết,... bạn có thể trao sóng hỗ trợ cho họ trong hình dạng ánh sáng thiên thần ở trên vùng tinh tế. Một lần, anh Bisno ở Bombay phải phẫu thuật. Brahma Baba hình dung anh ấy trên vùng tinh tế, Baba nhận sức mạnh từ Shiv Baba trao cho anh ấy. Trong khi được phẫu thuật anh ấy cảm thấy rất dễ chịu và thoải mái. Ngày xuất viện trở về, anh ấy nói Baba: *"Trong ca phẫu thuật con thấy rất dễ chịu"*. Baba trả lời: *"Chính ta đã nhận sóng và trao cho con đấy"*.

Chúng ta có thể thí nghiệm để trao bình an, sức mạnh cho bất kì ai, dù họ có là BK hay không. Tôi nghĩ thời gian ổn định chỉ còn 2 đến 3 năm nữa thôi. Sau đó chúng ta không còn cách phục vụ nào khác ngoài phục vụ qua tâm trí. Chúng ta không còn có thể phục vụ qua lời nói hay hành động của mình nữa bởi vì tình hình khi ấy rất xáo trộn, khiến người ta vì một lí do nào đó họ không thể đến trung tâm học được. Nếu chúng ta tham gia vào phục vụ loại hình này, chúng ta sẽ kiếm được rất nhiều. Baba nói: *"Những đứa con nào có ý phục vụ thông qua tâm trí thì cả chu kì tâm trí của chúng sẽ vững mạnh và không bị vướng vào bất kì loại hình tiêu cực nào hay bệnh tinh thần"*. Điều đó có nghĩa tôi cần phải làm cho công cụ này trở nên sẵn sàng. Baba đã trao cho chúng ta cơ hội này để sử dụng nó. Vậy nên Baba liên tục nhắc nhở: *"Con hãy phục vụ qua tâm trí, phục vụ qua tâm trí"*. Chúng ta càng phục vụ qua loại hình này bao nhiêu thì tâm trí chúng ta sẽ gia tăng thành công bấy nhiêu.

Vào năm 1989, một chị có hỏi Baba: *"Baba, lúc thế giới này dịch chuyển đến kết thúc thì con ở đâu?"* Baba trả lời: *"Những đứa con nào giữ trí tuệ của mình thật vững mạnh và trong sáng, thì vào khoảng khắc sau cùng tự nhiên không vì lí do nào, linh cảm mách bảo chúng là hãy đi một chuyến máy bay hoặc một chuyến xe lửa đến Madhuban. Và chuyến bay đó, chuyến xe lửa đó chính là chuyến cuối cùng để có mặt ở ngọn núi Abu. Giữa khung cảnh xáo trộn xung quanh, chúng tụ tập về đỉnh núi Abu để phục vụ gửi sóng cho cả thế"*

giới. Khi cả thế giới sụp đổ rồi thì núi Abu mới sụp xuống sau cùng". Hãy tin tôi, không quan trọng là lúc ấy bạn ở đây hay ở đó, bạn đều có thể phục vụ cho những linh hồn mà khi ấy họ chỉ có một mong cầu duy nhất là bình an và sức mạnh, chứ không phải bất kì một tiện ích nào cả. Đó là nhiệm vụ của chúng ta. Baba thật sự muốn chúng ta sẵn sàng để có trạng thái này. Khi Baba không còn xuống thế giới này nữa, Người sẽ nuôi dưỡng các con bằng cách trao sức mạnh từ trên vùng tinh tế. Những ai có trí tuệ rõ ràng và trong sạch sẽ có được sức mạnh nắm bắt và sức mạnh cảm nhận từ Người, do vậy họ sẽ nhận được nguồn nuôi dưỡng ấy.

Dadi Prakashmani sau khi đi thoát hồn về, bà nói thông qua cơ thể Dadi Gulza: *"Tất cả mọi người ai cũng có thể phục vụ thông qua tâm trí"*. Tuy nhiên, giống như có sự khác biệt trong phạm vi tỏa sáng giữa hai bóng đèn cùng loại nhưng khác công suất là 25W và 1000W thì những yogi có sức mạnh yoga khác nhau sẽ phục vụ qua tâm trí với những quy mô và thành quả khác nhau. Do vậy, để duy trì và phát huy tối đa thành công trong phục vụ này, chúng ta cần phải gia tăng sức mạnh yoga.

Vậy bạn có phục vụ qua tâm trí được không? Câu trả lời là bạn càng luyện tập thì thành công sẽ càng nhiều.

Câu hỏi:

1. *Trong gia đình nếu chỉ có một người theo kiến thức, đặc biệt người đó lại bị ràng buộc trong mối quan hệ vợ chồng thì cần phục vụ như thế nào để giữ mối quan hệ qua đĩnh êm ấm mà các thành viên khác không cảm thấy trái ngược với mình?*

Trả lời: Ở bối cảnh của đất nước này, các bạn phải sống sao cho khéo léo và có thủ thuật. Phải để cho họ thấy rằng người thân của mình đến trung tâm học đã có những biến đổi rất tốt cho cuộc đời của chính người ấy. Khi họ nhìn ra những chuyển hoá tốt trong

bản tính, trong hành vi, lối sống của bạn thì họ sẽ chấp nhận và hỗ trợ bạn.

Đầu tiên, hãy dùng phương pháp nấu ăn trong yoga mạnh mẽ. Chẳng hạn các bà mẹ nên âm thầm nấu những món ăn và yoga thật mạnh, sử dụng sức mạnh của Baba bỏ vào trong thức ăn và mang cho chồng, cho con ăn. Bằng việc kiên trì làm như thế từ từ bạn sẽ thành công. Lưu ý rằng bạn chớ nôn nóng mà mất đi kiên nhẫn.

Thứ hai, mỗi một ngày phải thực tập làm xuất hiện những người thân trên vùng tinh tế, mình ngồi yoga với Baba, nhận sức mạnh thanh khiết từ Baba trao cho họ. Đừng quan trọng việc họ đang làm gì, dù họ đang ngủ hay đang làm việc. Đôi khi chúng ta làm nhưng cảm thấy không thành công. Bạn nên nhớ rằng thành công phụ thuộc vào trạng thái của bạn, trạng thái này như một tấm gương soi. Nếu gương mà bẩn hay tấm lấm vài vết nhơ thì nó sẽ hấp thụ không được và phản chiếu cũng không xong. Do vậy, bạn phải tiếp tục gia tăng trạng thái của mình và làm phục vụ trao sức mạnh cho họ như thế. Tất nhiên tình huống xảy ra là do nghiệp nhưng đừng bao giờ vì thế mà mất đi hi vọng, vì phục vụ sẽ tạo ra nghiệp tốt.

2. *Nếu ở trong mối quan hệ vợ chồng xảy ra mâu thuẫn cực đỉnh và dẫn đến li hôn thì nên làm gì?*

Trả lời: Nó xảy ra thì phải chấp nhận thôi. Dĩ nhiên trong xã hội bây giờ người ta đang li hôn rất nhiều, nhưng cách tốt nhất vẫn là bạn hãy làm cho gia đình hài lòng bằng việc mình trở nên dịu dàng và trao cho họ sóng phục vụ như trên. Những người có dục vọng không được thỏa mãn thì sẽ tức giận, và từ thói tật này sẽ kéo đến thói tật kia. Điều chủ yếu dẫn đến thói tật là ý thức cơ thể.

3. *Đối với những người chưa đến kiến thức, tôi muốn nói cho họ biết đây là thời gian cuối của chu kỳ và sẽ có rất nhiều xáo trộn xảy, nhằm giúp họ thức tỉnh. Liệu tôi làm như thế có được không?*

Trả lời: Khi bạn muốn trao bất cứ điều gì cho bất kì ai, bạn đều phải tìm hiểu xem người đó có thích hay không đã. Bạn phải biết anh ta cần gì trong tình huống này, anh ta thích kiến thức hay yoga hay cái gì khác? May mắn thì anh ta có thể chấp nhận khía cạnh này, nhưng cũng có thể bác bỏ khía cạnh khác. Điều quan trọng là bạn phải hiểu được nhu cầu của họ, sau đó mới hằng trao kiến thức. Đáp ứng đúng điều họ đang cần, thì họ sẽ đến gần mà lấy, còn bạn nói theo nhu cầu của mình thì họ sẽ ngoảnh mặt làm ngơ và bỏ đi.

Đừng trao những gì tôi muốn, mà hãy trao những gì người khác cần. Baba nói: *"Con cần phải có phương pháp"*. Hãy tự hỏi mình rằng ở nơi nào, trong hoàn cảnh nào tôi có thể nói ra điều tôi định nói. Điều kỳ diệu là càng hiểu về kiến thức chúng ta càng có sức mạnh nắm bắt cao.

Chủ đề 7: NÂNG CAO TƯỞC HIỆU LÒNG TỰ TRỌNG



Thửa ban đầu, các Dadi đến khi hăng còn rất nhỏ, như Dadi Gulzar đến lúc mới 9 tuổi, còn Dadi Prakashmani thì vừa chớm tuổi 15. Đối với các cô gái nhỏ như vậy mà Baba chỉ nói câu “Om Shanti” thôi là họ vượt thoát trải nghiệm được Thời Kỳ Vàng. Suốt đằng đằng 14 năm ròng họ tận hưởng trải nghiệm Thiên đường.

Còn chúng ta không có cơ hội để tập dượt như thế, nhưng ít nhất chúng ta cũng phải ôn lại câu họ nói ra, đó là “Om”. Tuy nhiên chúng ta phải nói một cách đúng đắn theo hệ thống hân hoi. Đúng đắn có nghĩa là bạn có thể nhắm mắt một nửa phút, trong cái nửa phút ấy, chúng ta chuẩn bị cho con mắt thứ ba mở ra, và cũng trong nửa phút ấy, chúng ta hình dung rất nhanh: “Tôi là linh hồn, là điểm sáng phía trước vầng trán”. Sau đó tôi cảm nhận là linh hồn từ phía trước vầng trán đi xuống và nó thoát ra bằng ngôn từ qua lời nói. Chính cái sóng ấy thanh lọc cho tâm trí, cho cơ thể và cho bầu không khí. Thứ hai, khi tôi nói từ “Om” như vậy, nó có tác dụng gia tăng sự tập trung của mình. Lúc này chúng ta không nghĩ mình là anh chị em với nhau, bây giờ hãy mang mình vượt cả ý thức và chúng ta cùng nói từ ấy....

Nửa phút này, các bạn nhắm mắt lại đi.

Trong khi tôi ngồi ở đây, tôi sử dụng con mắt trí tuệ của mình, tôi hình dung rất rõ ngay phía trước vầng trán của mình, tôi thấy bản thân tôi như một ngôi sao đang tỏa sáng và bây giờ ngôi sao ấy nó thoát ra bằng lời. Tôi bắt đầu từ từ nói Ommmmmmmmmmmm... Ommmmmmmmmmmmmmmm... Ommmmmmmmmmmmmmmm

Tôi đang hình dung thật rõ, tôi thật đẹp, một ngôi sao đang nhấp nháy, ngôi sao tỏa sáng, ngôi sao ấy đang ngồi giữa vầng trán của tôi. Trong khi tôi hình dung rất rõ mình là ngôi sao tỏa sáng ấy đang tỏa ra bằng ngôn từ Ommmmmmmmmmmmmmmm... Ommmmmmmmmmmmmmmm... Ommmmmmmmmmmmmmmm

Tôi thật may mắn, tôi đã trải nghiệm rất rõ rằng bản thân tôi chính là ngôi sao đích thực. Tôi hình dung rất rõ ngôi sao như chấm điểm ánh sáng – linh hồn, và tôi bắt đầu nói

Ommmmmmmmmmmm...
Ommmmmmmmmmmm

Ommmmmmmmmmmm...

Một chấm điểm ánh sáng thật đẹp, ánh sáng thánh thiện, tôi nhận thức rất rõ tôi là linh hồn, điểm sáng ấy đang lan toả, và tôi bắt đầu nói Ommmmmmmmmmmm... Ommmmmmmmmmmmmmmmmmmm

Cơ thể của tôi được cấu thành bởi năm yếu tố tự nhiên. Và tôi nhận thấy rằng từng yếu tố ấy đang hoà tan và chỉ có một linh hồn - chấm điểm ánh sáng toả sáng, tôi như một ngôi sao toả sáng, toả sáng thành siêu sao. Tôi vẫn thấy mình là ngôi sao toả sáng và tôi nói tiếp Ommmmmmmmmmmmmm... Ommmmmmmmmmmmmmmmmmmm... Ommmmmmmmmmmmmmmmmmmm"

Và bây giờ tôi hãy đứng dậy và tôi đứng trước một ai đó:

Cơ thể này như là một căn nhà và tôi là chủ căn nhà. Tôi chính là một điểm sáng – là chủ của căn nhà này, cơ thể. Tôi đang ngồi đỉnh đạc ở ngay cái ghế trước vầng trán của mình của sổ là đôi mắt và cảm nhận tôi là một linh hồn hướng thượng thanh cao nhất trên thế giới này. Do vậy tôi may mắn biết nhường nào.

Đấng tạo ra vận may ca ngợi vận may của tôi mỗi ngày trong Murli, tôi thật sự là một linh hồn may mắn nhất. Linh hồn đang đứng trước tôi, tôi có thể nhận thấy rất rõ ngôi sao cũng đang toả sáng phía trước vầng trán của họ. Tôi một điểm sáng và linh hồn trước tôi cũng là một điểm sáng. Nhận thức rõ ràng cả hai linh hồn đều là anh em trai của nhau, cả hai đều có hình dạng như nhau và có Người cha như nhau là Shiv Baba. Tôi linh hồn đang chia sẻ những lời chúc lành nhất, những điều đẹp đẽ nhất cho linh hồn anh em trai của mình. Ánh nhìn của tôi dành cho họ trở nên thánh thiện, thánh thiện hơn. Trước tôi họ ở trong một cơ thể rất bình thường, tuy vậy tôi lại nhìn ra họ là một chấm điểm ánh sáng thật đẹp và thật thánh thiện. Cả hai ngôi sao-bạn và tôi đều đang toả sáng. Đây một cảnh tượng đẹp biết nhường nào, một trải nghiệm tuyệt đẹp.

Tôi, một linh hồn chính là một diễn viên anh hùng trong vở kịch bất tận này. Và bây giờ tôi cảm thấy được tưới tắm bởi vòi sen

tình yêu từ Đại dương của tình yêu- Baba lên tôi, những tia sức mạnh từ mặt trời - Đại dương sức mạnh toả chỉ chiếu lên tôi. Và tôi thấy rõ năng lượng của sức mạnh ấy được truyền qua ánh mắt tôi, toát ra và truyền đến linh hồn trước mặt. Chúng ta, cả hai đều là linh hồn đều mạnh mẽ và đang tưới lên nhau sức mạnh. Từ trên thế giới linh hồn, tôi biết Baba đang quan sát chúng ta. Chúng ta những ngôi sao đang toả sáng trong hội trường này.

Baba, một ngôi sao tối thượng, có những tia ánh sáng toả ra từ Người như một bông hoa sen tưới tắm vào hội trường này bằng những bông hoa, bằng những lời chúc lành của Người. Ánh nhìn của Baba là vô hạn, thanh khiết trong sáng, thì tôi cũng có ánh nhìn ấy giống như Cha của mình. Cả hai đang lan toả những lời chúc lành, những cảm xúc thật trong sáng cho nhau. Trước vầng trán của tôi, tôi thấy rõ ngôi sao mình đang nhấp nháy toả sáng những tia ánh sáng. Tôi, một linh hồn tuyệt đẹp tỏa sáng lấp lánh 8 sức mạnh qua hình dạng ngôi sao của mình.

Tôi cảm nhận một vầng hào quang từ Đại dương ánh sáng như chụp vào tôi. Đó là một hình tượng thật đẹp, đẹp đến nỗi tôi muốn giữ trải nghiệm này mãi mãi. Om shanti!"

Đâu là bí mật trong trạng thái yoga hướng thượng?

Bí mật đó là tôi luôn giữ được trạng thái của lòng tự trọng. Có một lần Baba đã nói: "Nếu con muốn là hiện thân của thế giới thì con phải trở nên ngang bằng với Thượng Đế. Một khi con trở thành hiện thân của một tước hiệu lòng tự trọng thì con sẽ trở nên ngang bằng với Ta". Điều này chứng tỏ Baba đặt tầm quan trọng của lòng tự trọng cao biết nhường nào. **Giữ được lòng tự trọng cho bản thân nghĩa là tôi giữ được cái nhìn đúng về chính mình, tức là tôi biết tôn trọng mình.** Do nhìn vào yếu kém và bị chi phối bởi yếu kém, mà chúng ta không giữ được lòng tự trọng.

Suốt ba năm đầu trong kiến thức, tôi đã vật lộn để có yoga sâu. Và rồi một ngày kia, tôi có ý nghĩ: "Chắc là mình phải bỏ con đường này thôi, kết quả gì khi mỗi một ngày đến học, mỗi ngày đến thiền. Mình không tìm thấy lợi ích gì ở đây". Tôi không muốn đến

Brahma Kumaris thêm nữa, chẳng có tiến bộ gì làm chi mà ở lại. Nhưng tôi cương quyết tìm ra lý do trước khi ra đi. Và tôi đã tìm thấy một nguyên nhân rất đơn giản. Bởi gương mặt tôi lúc nào cũng nhìn vào hướng này: phàn nàn, than phiền và nhìn vào yếu kém của mình, tôi cho rằng mình vô dụng, chẳng làm được gì. Khi nhận ra bí mật ấy, công việc đơn giản nhất lúc đó tôi quyết định làm là quay mặt mình sang hướng ngược lại, chỉ vậy thôi. Quay mặt lại và tôi đã nhận thức được một điều tuyệt vời nhất trên trần đời này rằng: **“Chính Thượng Đế đã chọn tôi, có nghĩa là tôi không phải bình thường”**. Nhận ra được sự thật ấy, tôi bắt đầu trân quý bản thân và mỗi một ngày tôi tiến bộ, tiến bộ hơn, kết quả bây giờ là tôi ngồi trên đỉnh núi Abu. Vỗ tay cho tôi đi!

Đâu là phương pháp để chúng ta có thể giữ được lòng tự trọng của mình, hay nói cách khác đâu là cách giúp chúng ta ngồi vững trên ngai vàng của lòng tự trọng. Cứ lặp đi lặp lại trong đầu hoặc là viết trên giấy thôi thì chẳng có ích gì. Ví dụ: *“Tôi là linh hồn”* nhưng *“Tôi là linh hồn chuyển hoá thế giới”*, *“chuyển hoá thế giới”* chính là ngai vàng lòng tự trọng của tôi. Ngay khi tôi – *“linh hồn”* ngồi vào ngai vàng *“chuyển hoá thế giới”* thì tôi trở thành *“linh hồn chuyển hoá thế giới”*. Ngay khoảnh khắc tôi ngồi vào thì suy nghĩ của tôi thay đổi, lời nói của tôi thay đổi và hành vi của tôi thay đổi, mọi thứ đều biến chuyển. Kĩ sư đâu phải là chỉ là ngôn từ, bác sĩ đâu chỉ là cái tên thôi mà anh phải học, phải nghiên cứu bao nhiêu năm ròng rã mới thành. Đến mức anh ta trở thành người nhận dạng mình là bác sĩ, là kĩ sư, luật sư... anh ta hân hoan về điều ấy đến nỗi hể mở mắt ra là biết ngay mình là bác sĩ, là luật sư, giáo viên ...đó chính là nấc thang chú niệm của những người đời thường.

Cũng tương tự như vậy, chúng ta cũng phải biết tước hiệu của mình, có nghĩa là **“Tôi là gì trong thế giới này?”**. Con người ngoài kia khi mặc vào tước hiệu của mình thì gương mặt của họ thay đổi. Thậm chí khi đeo vào một cái cà vạt hay một cái đồng hồ, gương mặt họ cũng dễ dàng đổi khác. **Vậy thì tước hiệu của lòng tự trọng chính là cà vạt của linh hồn**. Nếu muốn thay đổi, bạn

cần phải lựa chọn bốn tước hiệu của lòng tự trọng mà những tước hiệu ấy thực sự chạm vào trái tim bạn. Ngay khi bạn khoác nó vào, nó mang đến cho bạn niềm hạnh phúc và vui sướng. Điều đó có nghĩa là tước hiệu ấy hợp với bạn. Phải nghiền ngẫm về tước hiệu đã chọn, sau đó trở thành hiện thân của nó và rồi chúng ta trải nghiệm nó như là một phần đương nhiên trong cuộc đời mình. Tự nhiên chúng ta sẽ tiến bộ và tỏa sáng rạng ngời trong tước hiệu của mình.

Brahma Baba ngay từ ngày đầu tiên nhận thức, ông đã nhận ra mình chính là Narayan của Thời Kỳ Vàng và cứ thế tự hào về Narayan cho đến khi ông đạt được trạng thái hoàn hảo. Vào ngày 19- 3- 1988 tôi gặp Baba ở Om Shanti Pavan, lúc đó Bap Dada đã trao tôi một tước hiệu như là một lời chúc phúc đó là *“Người chuyển hoá thế giới”*. Baba nói với tôi: *“Con chính là linh hồn chuyển hoá thế giới. Con tiến hành khởi nguồn nhiệm vụ đó cùng với Người Cha. Con đạt được thành công trong tước hiệu, trong nhiệm vụ ấy và ngày sau con cũng sẽ thành công. Con tiến hành nhiệm vụ chuyển hoá, và con cũng đạt tước hiệu của người chuyển hoá”*.

Tại sao tôi chia sẻ ý này với các bạn? Ngay khi tôi nhận được tước hiệu đó và nhận thức về nó, thì tôi đã đi về thế giới linh hồn trong vòng một giây, ngồi trước Baba, nối kết với Baba. Do vậy thực tập tước hiệu của lòng tự trọng là rất quan trọng.

10 lợi ích khi chúng ta ý thức về lòng tự trọng

1. Giữ được lòng tự trọng, chúng ta sẽ trải nghiệm được quyền trị vì.

Baba có một mong ước: *“Ta muốn nhìn mỗi một đứa con như một ông vua”*. Làm thế nào để chúng ta làm vua của bản thân? Vua là ngồi trên ngai vàng và nắm quyền trị vì. Khi ngồi trên ngai vàng của lòng tự trọng, lúc ấy linh hồn đưa ra bất kỳ mệnh lệnh nào thì tâm trí, trí tuệ cũng đều tuân thủ. Còn ngay khi linh hồn ra khỏi ngai vàng của mình thì trí tuệ, tâm trí sẽ bất tuân. Linh hồn mà ngồi vào trong ngai vàng (tước hiệu của lòng tự trọng) thì nó

có quyền cai trị được bản thân (tự trị). Những ai cai trị được bản thân bây giờ thì sau này sẽ cai trị thế giới.

2. *Giữ được lòng tự trọng, chúng ta sẽ luôn ở trong suy nghĩ tích cực.*

Khi sống trong lòng tự trọng chúng ta sẽ không nhìn vào người khác. Để cho bản thân lạc vào trong trạng thái tự trọng, tôi sẽ chỉ nghĩ về những gì Baba nói với mình, nghĩ về cốt lõi của bản thân, do vậy không còn thích thú gì về đàm tiếu hay là nhận hỗ trợ từ người khác nữa.

3. *Khi ngồi trong trạng thái của lòng tự trọng, lúc đó tôi đang kích hoạt tất cả mọi tiềm năng của mình.*

Người ý thức về bản thể của mình sẽ có rất nhiều sức mạnh. Do vậy tôi cần phải kích hoạt sức mạnh, tiềm năng của mình. Và lòng tự trọng sẽ giúp tôi làm điều đó. Những ngày đầu tiên ở học viện có hơn 300 phụ nữ, mà chủ yếu trong đó là những cô gái trẻ và những bà mẹ già. Ấy thế mà Baba lại nói với họ rằng: *“Con chính là những người sẽ thay đổi cả thế giới này và làm chủ địa cầu”*. Thượng Đế đã nâng đỡ những phụ nữ ấy bằng cách trao cho họ nhận thức về lòng tự trọng đích thực của họ. Ngay khi nhận thức về lòng tự trọng của bản thân được gia tăng, họ đã kích hoạt tất cả những tiềm năng, những khả năng của mình. Bạn cứ nhìn vào các Dadi lúc này sẽ thấy điều kỳ diệu mà tôi vừa nói đến. Các bạn có tin vào điều này không? Thực ra thậm chí sâu bên trong mỗi người có rất nhiều khả năng và vô vàn sức mạnh. Do vậy bạn cần phải đánh thức chúng, chúng mà đã tỉnh dậy rồi thì một cách tự nhiên là chúng ta có thể phát huy. Bạn có sức mạnh hay không? Bạn có chấp nhận là mình có chúng không- những sức mạnh cực kỳ lớn?

Tôi đưa ra một ví dụ sau. Có một người nông dân làm việc cực khổ từ sáng sớm tinh sương cho đến tối mịt, đến nỗi khi kết thúc công việc là anh ta rệu rã hết cả chân tay. Vừa vác cái cơ thể mệt mỏi về tới nhà, anh nông dân hoảng hốt khi thấy một con sư sủ dưới sàn đang lù lù nhồm đậy và quắc sắc nhìn mình. Thế là anh

ta dồn hết sức lực bình sinh còn sót lại của mình để co giò bỏ chạy, chạy nhanh như thể chưa bao giờ được chạy như thế trong đời. Vậy thì năng lực ở đâu ra để khi mệt rũ ra mà vẫn còn chạy được? Chỉ cần nhìn thấy có con sư tử thối, thì năng lượng tiềm ẩn có sẵn trong trí tuệ anh ta được kích hoạt dậy và chạy. Chúng ta cũng vậy, chúng ta có rất nhiều tiềm năng, khả năng bên trong mình, chỉ có điều là dùng cách nào để tôi thức tỉnh được nó. Và lòng tự trọng chính là cái cách ấy.

4. *Khi có lòng tự trọng, tôi nhận ra giá trị của thời gian hiện tại, có nghĩa là tôi sống ở hiện tại và tôi nhận ra đây chính là thời gian của Thời Kỳ Chuyển Giao.*

Mất đi lòng tự trọng cũng là lúc tôi không nhận ra đây là khoảng thời gian tôi gieo hạt giống để hái gặt cho cả chu kỳ của mình. Khi có lòng tự trọng tôi nhận ra mỗi một giây phút của Thời Kỳ Chuyển Giao đều quý giá, do vậy tôi biết tiết kiệm. Nếu quên mất đi lòng tự trọng của bản thân, chúng ta cũng nhìn thời gian cuộc đời mình một cách tầm thường.

5. *Trong lòng tự trọng, tôi luôn ở trong tư thế an toàn khỏi kẻ thù Maya.*

Khi đến nhà Baba, lắng nghe Murli, thực hành yoga chúng ta cảm thấy hân hoan hào hứng. Ở trong hội trường này, gương mặt của ai nấy dòm đều rạng ngời hạnh phúc, nhưng ngay khi ra khỏi cánh cửa trung tâm thì lại bắt đầu suy nghĩ nghĩ tầm thường, dường như không còn sót lại chút dấu dạn của niềm hân hoan trước đó. Điều gì xảy ra mà làm cho niềm hoan hỉ đó biến nhanh đến như thế? Trong giờ nghe Murli, hết thầy cả phòng đều như nhảy múa hào hứng. Vậy thì cái hân hoan hào hứng đi đâu rồi? Giống như là kết thúc vậy, y như nước soda sủi nhanh lặn lẹ. Tại sao? Lý do là chúng ta hướng ra bên ngoài.

Trong Thời Kỳ Vàng, Thời Kỳ Bạc, là Vua và Nữ hoàng nên chúng ta đứng trong tư thế trị vì. Ngay khi sa cơ lỡ bước tiến vào Thời Kỳ Đồng, Maya tóm lấy chúng ta và bỏ vào trong nhà tù giam hãm. Suốt 2500 năm “bóc lột” trong tù đày, chúng ta đã tiếp

nhận những tâm ẩn quá phức tạp vào linh hồn. Maya biến chúng ta từ vị Vua uy nghi trở thành tên nô lệ mệt hạn. Vậy nên Baba xuống đây phải cực nhọc vô cùng để vực dậy nhân phẩm của chúng ta, dần dần chúng ta hồi tỉnh và đào tẩu khỏi nhà tù. Và bây giờ chỉ có hai lựa chọn thôi: hoặc là chúng ta hân hoan thuộc Thượng Đế (hân hoan những gì Thượng Đế trao cho mình) hoặc là chúng ta hân hoan thuộc Maya. Một khi vẫn còn niềm hân hoan thuộc Thượng Đế thì thế giới của Maya không tấn công chúng ta được, bởi chúng ta vẫn ngoan ngoãn ở trong vòng an toàn.

Các bạn có thấy những người quan trọng ngoài kia như tổng thống, thủ tướng, nguyên thủ quốc gia...khi đi ra ngoài họ thường mặc theo một cái áo giáp để bảo vệ không? Tương tự, khi ra khỏi nhà Baba, chúng ta cũng bước vào giữa chiến trường xô bồ, chúng ta cần phải mặc vào áo giáp đó chính là niềm hân hoan thuộc Thượng Đế. Thực tập một cách tự nhiên như vậy bạn sẽ không bị tấn công nữa, cũng không hề hấn gì nữa.

6. *Giữ được lòng tự trọng, chính là tôi cần phải biết kiểm tra và phân tích cho bản thân hay nói cách khác là tôi cần phải suy xét bản thân mình ở trong cô tịch.*

Khi tôi thận trọng xem xét, tôi sẽ nhận ra cái điểm đen nào đang bám trong linh hồn mình. Ngay khi một bệnh nhân được chuẩn đoán bị ung thư bởi bác sĩ, và bệnh nhân chấp nhận thì lúc đó vấn đề được giải quyết. Tương tự, khi linh hồn suy xét nội tâm và nhận ra được điểm đen của mình, linh hồn đó bắt đầu sửa chữa. Bằng không, theo năm theo tháng yếu kém ấy sẽ cứ mãi đi theo mình như hình với bóng. Vậy nên hãy đặt tầm quan trọng việc săn lùng ra chúng.

7. *Ở trong lòng tự trọng, tôi nhìn ra được điểm đặc biệt của người khác.*

Khi ngồi trong trạng thái của lòng tự trọng, chúng ta chỉ nhìn vào điểm đặc biệt mà không nhìn vào yếu kém của người khác, tức là chúng ta luôn nhìn ra điều đặc biệt của linh hồn. Từ Thời Kỳ Đồng trở đi, một bản tính xâm nhập vào chúng ta là ưa nhìn vào yếu kém. Do vậy khi chúng ta bắt đầu nhìn hay nghĩ đến

ai đó là ngay lập tức yếu kém của họ xuất hiện đầu tiên. Không may là tình trạng này đã trở thành cố hữu. Nhưng khi có lòng tự trọng cao, chúng ta chỉ nhìn vào những điều đặc biệt của họ, chứ không phải yếu kém. Nếu như nhìn ai mà tôi cũng chỉ nhìn ra yếu kém của họ thì trí tuệ của tôi biến thành cái thùng đựng rác chứa đầy những phế thải dơ bẩn. Người đường bệ thì bao giờ cũng nhìn theo kiểu đường bệ, bởi họ có trái tim hào phóng rộng lượng.

8. *Giữ lòng tự trọng, tôi biết tận dụng mọi kho báu, tài sản Baba trao cho mình.*

Chúng là kho báu thời gian, kho báu đức hạnh, kho báu sức mạnh. Ngay khi tôi có lòng tự trọng, tôi nhận ra mình chính là con của Thượng Đế, và bất kể thứ gì thuộc về Cha thì cũng thuộc về tôi. Khi đã thuộc về tôi thì tôi tận dụng nó, và điều kỳ diệu là càng sử dụng thì nó càng gia tăng. Thế nên, tôi cần phải nhận thức và học cách sử dụng. Một người giàu có thì luôn ý thức về những gì mình đang có và họ biết cách sử dụng. Chỉ cần tôi nhận ra: ***“Tôi là con của Thượng Đế, thuộc về Thượng Đế là tôi đã có tất cả. Có tất cả tôi bắt đầu sử dụng, thì những của cải ấy bắt đầu sinh lời để lại”***.

9. *Ở trong lòng tự trọng, tôi nhận ra đây chính là khoảng thời gian cần kích hoạt, hấp thụ những tâm ấn cao quý, đường bệ vốn thuộc về mình, và đưa vào hành động.*

Bởi chúng ta sẽ nhận kiếp sinh trong tương lai dựa vào tâm ấn mà mình tạo ra vào lúc này. Có những tâm ấn đường bệ quý phái thì đương nhiên mai sau trong Thời Kỳ Vàng, tôi sẽ nhận kiếp sinh trong gia đình hoàng tộc. Vậy đâu là phương pháp để hấp thụ tâm ấn hoàng tộc? Khi nhận thức rõ về lòng tự trọng của mình, chúng ta hân hoan trong suy nghĩ, quý phái trong lời nói và hành động, thì đương nhiên tạo sẽ ra tâm ấn cao quý. Hãy hiểu rõ chân lý này: ***“Vị trí sau này nằm trong tay bạn bây giờ”***.

Làm thế nào để nhận ra một người đang trải nghiệm niềm hân hoan say sưa thật sự? Niềm hân hoan càng gia tăng, linh hồn

đó càng trở thành Vua, cao hơn hơn nữa là Vua của những vị Vua và cao nhất là Hoàng Đế. Thực ra niềm hân hoan ấy lộ qua ánh mắt, không phải qua gương mặt. Có những người uống rượu say sưa đến mức ánh mắt họ mở to ra đầy niềm hoan hỉ, thậm chí đang ngồi bệch ngả nghiêng xiên vẹo trên bãi cát mà cứ tưởng mình đang chiếm chệ nằm giữa thiên đường. Họ nằm trên máng xối và ngã lẩn xuống cái hố nào đó mà vẫn ngỡ mình đang đỉnh đạc ngồi trên ngai vàng.

Tương tự như vậy, nếu ai đó mạnh mẽ và có niềm hân hoan thuộc Thượng Đế thì từ trong ánh mắt của người ấy, bạn sẽ thấy dường như họ không tồn tại trong thế giới này mà đang ở trong một thế giới nào đó. Nhìn vào ánh mắt của người ấy, bạn nhận ra thế giới này không tồn tại, nó không thuộc về họ. Từ nhận thức rõ ràng và mãnh liệt ấy, niềm hân hoan của họ ngày càng gia tăng và thông qua ánh mắt mà chúng ta có thể cảm nhận được.

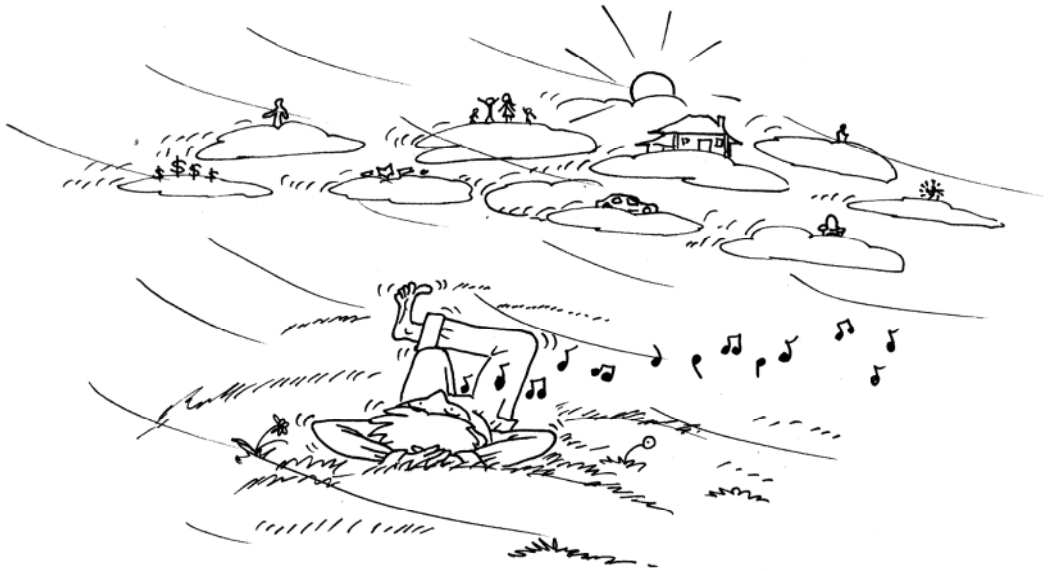
10. *Ở trong trạng thái của lòng tự trọng, tôi luôn nói kết với Baba.*

Các bạn cứ tự kiểm tra mình mà xem, có phải mỗi khi các bạn hân hoan hào hứng thì tâm trí, trí tuệ trở nên nhẹ tênh, và mình cảm thấy như bay bổng và đến bên Baba vậy. Thế nên, dù ở đâu hay đi đến nơi nào chẳng nữa, chúng ta phải giữ cho bằng được niềm hân hoan của mình. Đó là lí do Baba nói rằng: *“Người ta sẽ nhìn vào các con như là ánh sáng của thế giới”*. Thế giới lúc này bị phủ lấp bởi bóng tối toàn phần, còn chúng ta là ánh sáng trong mắt Thượng Đế. Vậy bạn trả lời tôi xem chúng là linh hồn dạng gì vậy? Một linh hồn có lòng tự trọng sẽ không quan trọng hóa việc người khác có tôn trọng mình hay không, tuy nhiên linh hồn ấy sẽ tự học cách để tôn trọng chính mình. Khi linh hồn càng biết tôn trọng mình thì trạng thái của họ ngày càng vững, thì tự nhiên những linh hồn khác sẽ tôn trọng họ mà không cần phải xin xỏ hay yêu cầu được tôn trọng. Điều quan trọng đầu tiên là hãy học cách tôn trọng mình.

Có nhiều người nói rằng: *“Chúng tôi đâu có quen biết Brahma Baba, bởi khi chúng tôi đến thì ông đã rời bỏ cơ thể mất rồi. Thế nên chúng tôi không biết phải lấy ông ấy làm gương như thế nào. Vậy bây giờ chúng tôi phải theo ai đây?”* Phương pháp rất đơn giản. Cứ quan sát khi Bap Dada đi vào cơ thể Dadi Gulza, các bạn sẽ thấy cái cơ thể ấy trở nên sáng rõ ngời ngời khác hẳn vài phút trước đó, một phong thái đường bệ hạng nhất xuất hiện, một sự thay đổi đáng kinh ngạc diễn ra ngay trước mắt hàng chục ngàn con người. Và bất kì ai dù trong hội trường hay qua màn hình cũng đều cảm nhận sự rõ khác biệt này, họ đều biết rõ là đây một nhân cách khác, và chỉ có thể là Thượng Đế. Chứng kiến cảnh tượng màu nhiệm ấy, chúng ta mới nhận ra chính xác rằng mình ta là con của Người, mình cũng được sinh ra trong nguồn năng lượng mạnh mẽ ấy, vậy nên chỉ cần theo Baba thôi. Hãy tận dụng thời gian, vì sau vài năm tới nữa, Baba sẽ không còn xuống để nói chuyện với các con. Đó chính là bí mật để chúng ta giữ được lòng tự trọng.

Khi Dadi Prakashmani chuẩn bị rời bỏ cơ thể, có rất nhiều anh chị vô cùng yêu quý Dadi lũ lượt kéo đến để tiễn đưa bà. Phút cuối, Dadi nói rằng: *“Cũng giống như các em yêu quý ta, bây giờ các em chỉ cần nhớ hai từ **“Soman”** (luôn ở trong hân hoan của lòng tự trọng) và **Sunman** (luôn biết tôn trọng người khác). Biết tôn trọng người khác chính là cách chinh phục trái tim họ”*. Bà đã trở thành một nhà điều hành rất giỏi chỉ từ hai phẩm chất đó thôi. Hai phẩm chất này ở trong Dadi Prakashmani một cách thực tế, đó là vì sao Dadi là người điều hành học viện này. Do vậy nếu bạn muốn chinh phục trái tim của ai đó, bạn chỉ cần tôn trọng họ thôi, tôn trọng hết mực. Đó chính là bí mật!

Chủ đề 8: NGHỆ THUẬT ÔN LUYỆN CHO BÀI THI SAU CÙNG



Vào Thời Kỳ Chuyển Giao, đích thân Thượng Đế là giáo viên của chúng ta. Khi chúng ta theo con đường tâm linh này, trên đường đi ắt sẽ có những bài thi nhỏ. Bằng sức mạnh kiến thức và yoga, tất cả chúng ta đều có thể thi đậu những bài thi nhỏ kia. Điều đó có nghĩa là tôi phải giữ cho được sức mạnh của yoga. Tuy nhiên, điều quan trọng là trong bài thi sau cùng tôi phải đạt được điểm cao, tức là tôi cần phải thi đậu với bằng danh dự.

Lúc cuối, chúng ta phải ở trong tình trạng mà cơ thể có thể phải ở trong bất cứ hoàn cảnh nào như là bị chôn vùi, bị ngập chìm,.. Người thi khi ấy đòi hỏi cần có sự tách bạch trong vòng 1 giây. Tôi phải trở nên tách rời trong vòng 1 giây, trở nên vô thể trong 1 giây. Nếu có thể hiểu được ý nghĩa ấy thì chúng ta sẽ thi đậu với bằng danh dự.

Tôi chia sẻ 10 ý chung để làm sao đạt được điểm cao trong bài thi sau cùng. Các bạn không cần nhớ hết tất cả chúng, nhưng chúng sẽ giúp chúng ta vào lúc cuối. Bạn nhớ được bao nhiêu thì tốt bấy nhiêu.

10 bài cần học tử để dự bài thi sau cùng

1. Người đi thi phải thích thú với mỗi bài Murli vào lúc này, không được bỏ bài bất kỳ Murli nào.

Có 3 bước học Murli: Nghe – Tầm nhìn (linh ảnh) – Nhận thức. Càng ham học ta càng có tầm nhìn rõ ràng, nhận thức rõ ràng. Khi đó sẽ có 2 sức mạnh hoạt động: sức mạnh KIỂM TRA và sức mạnh THAY ĐỔI. Nó giúp ta nhận ra những yếu kém có lâu lắm rồi trong cuộc đời Brahmin mà giờ ta mới thấy. Theo mạch chảy ấy, con mắt thứ ba mở ra thì mới gọi là có NHẬN THỨC thật sự. Con mắt thứ ba- con mắt thông thái mở ra để tôi có thể thấy một chấm đen trong linh hồn mình. Với mỗi một bước như vậy, chúng ta cần phải có sức mạnh NHẬN BIẾT trong cuộc đời Brahmin của chính mình thì mới CHUYỂN HÓA được. Nhận biết liên quan tới kiến thức, chuyển hóa thì thông qua yoga. Đôi khi, tôi nhận ra yếu kém của mình nhưng tôi lại không có khả năng để chuyển hóa nó bởi lẽ

tôi không có sức mạnh Yoga. Mỗi một ngày qua đi, hai sức mạnh này phải được củng cố mạnh hơn nữa cho đến khi nào bạn hoàn hảo. Để tôi mạnh lên như vậy thì tôi phải có thích thú trong học hỏi.

2. Gia tăng thực tập ý thức vô thể.

Chúng ta đã có tình yêu quá sâu đậm đối với cơ thể. Do linh hồn tồn tại 24/24 trong cơ thể này nên nó gắn kết rất chặt với cơ thể. Bởi thế, đòi hỏi tôi phải gia tăng thực tập trong ý thức vô thể một thời gian dài, và do đó cần có nhận thức tách bạch khỏi cơ thể. Trong khi tôi sống trong cơ thể này, tôi cần phải gia tăng thực tập ý thức vô thể.

Vậy cơ thể là gì? Thực ra nó chẳng là gì ngoài chuyện nó được cấu thành bởi yếu tố vật chất. Cơ thể chỉ là một công cụ, nó xuất hiện chỉ để cho linh hồn sử dụng. Cơ thể chẳng là gì khác ngoài việc là cái công cụ mà thôi. Đôi khi ta nên thực tập: cơ thể ở đây – tôi đứng tách ra và tôi quan sát cơ thể là công cụ của mình. Làm vậy để chúng ta thật sự nhận ra: **“Tôi khác với cái cơ thể này! Tôi là linh hồn – tôi đang sử dụng cơ thể, còn nó là công cụ!”** Việc đó y như việc bạn sử dụng xe hơi, rằng **cơ thể chúng ta như chiếc xe hơi, còn bạn (linh hồn) chính là tài xế.** Tức là vì tôi có công cụ ấy nên tôi phải sử dụng nó, chăm sóc nó nhưng tôi không hề gắn kết với nó.

Tuy nhiên, tôi cần phải thực tập để đứng tách ra khỏi cơ thể và có ý thức vô thể trong một thời gian dài. Ví dụ: Vận động viên bơi lội thì đầu tiên phải chắc chắn biết bơi, và thêm nữa là anh ta cần luyện tập rất thường xuyên mỗi một ngày. Anh ta phải luyện tập rất kiên trì mới có thể mong tới chiến thắng. Nếu như anh ta mà không mảy may luyện tập thì ngày thi đấu đến anh ta không thể ở trong số những người về đầu. Đó là lý do tại sao chúng ta phải luyện tập như Brahma Baba, bạn hãy nhìn lại xem ông đã luyện tập trong suốt khoảng thời gian dài như thế nào.

3. Đi theo bước chân của người cha Brahma

Hãy nhìn vào Người cha nhân loại và bước theo hình mẫu điển hình nhất đó, chứ đừng theo ai khác, vì khi nhìn vào người khác tôi sẽ thấy đức hạnh của người ấy cũng như thấy luôn cả khuyết điểm của họ. Do đó hãy chỉ làm theo Brahma Baba. Nếu tôi muốn nhìn vào hình mẫu điển hình để noi gương thì hãy theo người cha Brahma – ông ấy là hình mẫu hoàn hảo nhất dành cho mình. Còn nếu tôi muốn một hình mẫu vô thể (không mang hình hài) thì khi ấy hãy lấy Shiv Baba làm hình mẫu cho mình. Tôi nhìn vào Baba và tôi đi theo gương của hai người là Bap và Dada. Xét những linh hồn trong cơ thể thì chính duy nhất Brahma Baba là đạt điểm thi đậu với bằng danh dự. Thực tế là ai cũng sợ chết, tại sao vậy? Câu trả lời là bởi chúng ta đã quá yêu thương cơ thể. Một khi tôi trải nghiệm được vô thể tức là tôi đã chinh phục được cái chết, vì trước đó tôi thường xuyên luyện tập trạng thái vô thể.

4. Chết hẳn với thế giới cũ

Để tôi đạt được điểm cao trong bài thi sau cùng, tôi phải đạt được sự bàng quan đối với thế giới cũ này, đơn giản hãy xem thế giới này chẳng có gì thuộc về mình. Tôi cần nỗ lực để làm sao đạt được trạng thái như hình ảnh Krishna ngồi trên quả địa cầu thổi ống sáo, nghĩa là hoàn toàn tách rời khỏi thế giới, không còn dù chỉ là chút xíu gắn kết nào nữa. Muốn có sự nhảy múa ấy, tôi cần có tố chất tách rời, tức là bàng quan. Chẳng có cái gì của tôi là ở đây cả, cái thế giới cũ này giống như nghĩa địa, chẳng có gì là dành cho tôi.

Một lần nọ, một anh chở Brahma Baba trong xe hơi đi đến Bombay, và Brahma Baba khi ấy đang ngồi trong sự tưởng nhớ đến Shiv Baba. Anh lái xe kia hào hứng giới thiệu cho Brahma Baba quang cảnh tứ phía xung quanh: *"Baba, người nhìn kia, nhìn kia nữa kia, nhìn xem cái này..."* Và khi ấy Brahma Baba mới thản nhiên trả lời: *"Có gì mà con lại chỉ cho ta, cả thế giới này như cái nghĩa địa, con nghĩ xem chẳng có gì thích thú khi ta quan sát những xác chết di động. Bởi lẽ họ không có được ý thức linh hồn, do vậy mà họ di chuyển như những cái xác chết"*. Tôi đã tận hưởng vở kịch suốt cả chu kỳ từ

đầu đến cuối rồi nên giờ chẳng có gì có khả năng làm thối thích thú nữa. Tôi phải tách rời khỏi thế giới và nối kết với Baba với có âm thanh thốt ra từ trong tim: **chẳng có gì thuộc về mình.**

5. Trải nghiệm Baba là cả thế giới của mình.

Thế giới của tôi chỉ có 2 điều: PHẨM CHẤT và CON NGƯỜI HỮU THỂ. Điều gì nhận được từ con người và vật chất thì chúng ta đều có thể nhận được từ Baba, có như vậy chúng ta sẽ dễ dàng bước ra khỏi thế giới cũ và Baba trở thành ánh sáng trong mắt tôi. Hãy nhớ rằng: *“Tôi chẳng có cái nhà nào ở thế giới này, mà tôi đang sống trong tim của Thượng Đế, và Thượng Đế đang sống trong tim tôi, vậy nên tôi chẳng cần căn nhà vật chất ở đây nữa. Tôi là linh hồn rất may mắn, tôi dù sống trong thế giới này nhưng tôi là con của Thượng Đế, ngay đến cả Thượng Đế cũng dâng trọn trái tim Người cho tôi”*. Chúng ta phải thực tập trải nghiệm Baba là cả thế giới của mình và tôi đã hiến dâng trọn vẹn tình yêu của tôi dành cho Baba rồi. Vì do tôi đã hiến trọn trái tim ấy cho Người nên không còn một ai có quyền để ngồi trong ngai vàng trái tim tôi.

6. Luôn nhớ đây là khoảng thời gian tôi cần trở về nhà và tôi đang trên đường trở về.

Nếu các bạn muốn quay trở về nhà, về quê hương đất tổ của mình, thì ngay từ thời khắc này trở đi, hãy làm cho ngôi nhà đã ở sẵn trong trí tuệ của bạn. **Tôi chỉ là một vị khách qua đường đang trọ tạm thời trong cơ thể này ở thế giới này thôi.** Tôi luôn xem cái thế giới vật chất này là căn nhà trọ, còn mái nhà thực sự của tôi là thế giới linh hồn. Nhà trọ đâu có bày trí đẹp cỡ nào đi chăng nữa, bằng vàng hay bằng bạc thì cũng chỉ là nhà trọ mà thôi. Hãy về căn nhà thực sự mà ngủ đi, ngủ ở nhà trọ đâu có ngon bằng. Thế nhưng tôi về bằng cách nào đây?

Về quê thì phải chuẩn bị đúng không? Để về nhà, tôi phải hoàn toàn rảnh rang, tôi tự do, tôi không còn cảm nhận bất kỳ ràng buộc nào dù tinh tế. Trước khi về, tôi cần sắm sửa đầy đủ những gì cần thiết, do tôi cần phải thu thập thật nhiều kho báu tài

sản đến mức mà có thể đủ chi xài tới 5000 năm. Các bạn muốn đi Madhuban, nghĩ xem mình phải chuẩn bị mất bao nhiêu tháng, tốn bao nhiêu ngày nào? Ngay khi có ý định đi Madhuban, thì tôi bắt tay vào kiếm tiền, tôi muốn làm cái này cái kia cốt làm sao để có đủ chi phí, sau đó tôi cần chuẩn bị tất cả những thứ để tôi có thể mang theo. Tương tự như vậy, khi về nhà tôi cũng phải chuẩn bị tiền, rồi chuẩn bị sao tất cả những công việc làm phải xong xuôi hoặc là tôi giao phó cho ai đó thì tôi mới đi được.

7. Để đạt điểm tối đa cho kỳ thi sau cùng, tôi phải là người tỉnh táo và là người chủ động liên tục.

Lúc này không còn dấu vết nào của lười biếng nữa, mà thay vào đó hãy nên là tôi đang sử dụng thời gian một cách tiết kiệm. Chúng ta giống như đang trong cuộc đua ngựa, mà để đua được thì con ngựa của tôi phải luôn linh hoạt và tỉnh táo. Baba nói rất nhiều lần: “Những đứa con mà có trí tuệ dần dần thì chúng không nhận ra được tầm quan trọng của thời gian ở Thời Kỳ Chuyển Giao, có nghĩa chúng không đặt tầm quan trọng của thời gian vào lúc này, do vậy chúng sử dụng thời gian một cách tầm thường. Còn những đứa học trò thông minh, học giỏi sẽ đặt tầm quan trọng vào thời gian để có thể đạt được điểm tối đa”. Hãy nỗ lực làm sao để trong mỗi một phút của Thời Kỳ Chuyển Giao, tôi là người mà nắm tay của Thượng Đế, để trí tuệ của chúng ta nhớ đến Baba trong từng giây từng phút. Thời gian, thời gian, thời gian – rất quan trọng. Bởi vậy mà Baba nói: *“Mỗi giây phút Thời Kỳ Chuyển Giao là tối quan trọng để cho con chuẩn bị cho cả chu kỳ”*.

8. Tôi là người có khả năng đặt dấu chấm hết.

Để có thể dự trữ kho tàng sức mạnh, tôi cần có một thủ thuật đặt dấu chấm hết. Nếu không đặt được dấu chấm hết, sẽ có lỗ hổng rò rỉ đi các sức mạnh.

Có 3 phương pháp dùng để đặt dấu chấm hết nhằm bịt chặt cái lỗ hổng rò rỉ này:

Thứ nhất, bất cứ khi nào gặp ai đó, đầu tiên bạn hãy đặt dấu chấm hết, một chấm tròn trước trán của mình và một chấm hết trước trán của họ: **“Tôi là 1 chấm tròn, bạn cũng là 1 chấm tròn”**. Tuy nhiên thực tế là thay đặt dấu chấm hết thì ngay lập tức chúng ta lại bị họ lôi kéo, rồi những suy nghĩ ngu ngốc, vô bổ bắt đầu xuất hiện trong tâm trí của mình. Một khi mà chúng ta đặt dấu chấm hết được thì ngay lập tức họ cũng chấm hết đối với ta.

Thứ hai, bạn đặt dấu chấm hết cho vở kịch. Trước bất kỳ điều gì đã xảy ra, đang xảy ra, chúng ta đều có thể bị vướng vào cơn lũ của suy nghĩ lãng phí. Tại sao người ấy lại làm như vậy? Tại sao điều này lại xảy ra?... **Việc bạn cần làm là chỉ cần đặt dấu chấm hết cho vở kịch**. Chúng ta đang ngồi trong tòa nhà mới này (cơ sở Inner Space tại Tân Phú), nhưng thật sự nó không hẳn là mới, và cũng chẳng phải là lần đầu tiên bạn ngồi, mà bạn cũng đã ngồi y cái chỗ đó hàng tỷ hàng tỷ lần rồi không đếm hết. Mỗi một chu kỳ bạn Trish lại yêu cầu chúng ta ngồi đây, vậy thì thế có gì là mới??? **Chẳng có gì mới cả**. Chính vì vậy bất kể cảnh nào diễn ra thì việc của nó là diễn ra, chẳng có gì mới, tôi để mặc nó là nó đi. Vậy thì tại sao tôi lại gắn mình vào nó để làm gì? Chúng ta hiểu được rằng mọi thứ đã được định sẵn trong vở kịch, cái tệ xảy ra cũng trong vở kịch, cái tốt xảy ra cũng định sẵn trong vở kịch, nó là nó. Nếu là tốt thì tôi nhận ra chính là bởi mình có karma tốt, mình đã làm tốt trước đó, và nó là nghiệp tốt. Tôi chấp nhận, sau đó kết thúc và tận hưởng.

Thứ ba, bạn hãy đặt dấu chấm hết cho mình. Chúng ta biết rõ được tâm trí lúc nào cũng suy không thôi, vậy nên nếu tôi để cho tâm trí mình trống thì đó là cái của hàng của Maya. Thế nên tôi phải luôn canh chừng và chú ý cho tâm trí có những suy nghĩ tích cực và tốt đẹp, để từ đó mới sản sinh ra sức mạnh. Để làm được như vậy, tôi phải đặt dấu chấm hết đối với quá khứ, bởi đây chính là lỗ hổng rò rỉ rất nhiều sức mạnh của chúng ta. Khi trở về nhà, tôi cần phải nạp đầy cho cục pin của mình.

9. Để chúng ta đạt được điểm cao trong kỳ thi quan trọng ấy, đầu tiên tôi cần phải gia tăng sự thích thú trong việc ngồi cô tịch của mình. Thứ hai, tôi cần phải gia tăng sức mạnh tập trung.

Tôi cần phải có sự luyện tập thật tập trung để có được sức mạnh đối với trí tuệ và tâm trí của mình. Tôi phải tập trung trí tuệ một cách cao độ để có thể đạt được kết nối với Baba trong vòng 1 giây. Bởi lẽ đó mà chúng ta cần phải thực hành. Có một số người cứ như là bị ép buộc vậy, ngồi xuống là bắt đầu giãy giụa đủ kiểu: *“Ngồi trong phòng Baba một tiếng đồng hồ lận, sao mà ngồi nổi???”* Họ hết tựa quậy cái này đến tựa quậy cái kia. Tôi cần phải thực tập để ngồi trong nghiêm chỉnh, trong cô tịch và có sự tập trung cao độ. Chỉ như vậy, tôi mới có thể đạt điểm tối đa. Vào lúc cuối, chúng ta sẽ thấy có rất nhiều xáo trộn, mưa đổ, bão tố,... chỉ bằng việc có thực tập từ bây giờ thì lúc đó chúng ta mới nhớ đến Baba được.

10. Hoàn thành ước mơ của Baba.

Baba nói: *“Brahma Baba chỉ có một mong ước cho các con thôi. Chỉ là một mong ước thôi mà các con cho đến giờ vẫn chưa làm được”*. Chúng ta thấy rõ là tên của Người là Brahma, còn chúng ta là những Brahma Kurma và Kurmari, chúng ta mang họ của Người. Mà Người chỉ có một mong ước. *“Cha chỉ có một mong ước cho con thôi mà cho đến giờ này con vẫn chưa làm được thì rất cuộc con đang làm cái gì?!”*

Có 3 khía cạnh từ mong ước của người cha

Brahma:

Thứ nhất, Người có một mong ước xuyên suốt là muốn nhìn thấy niềm hạnh phúc tâm linh ở mỗi đứa con, liên tục. Nó không phải là chỉ đôi khi mà Người mong ước nhìn thấy niềm hạnh phúc tâm linh trên gương mặt mỗi đứa con. Một ai đó khen ngợi chúng ta, nhìn mặt chúng ta rạng rỡ hẳn lên, mũi nở ra; còn khi ai khác chê bai mình, mặt chúng ta xịu lại, xì xuống. Điều cần thiết là gương mặt chúng ta phải tràn đầy hạnh phúc và niềm vui sướng,

chẳng khác gì bông hoa đang thời nở rộ. Tâm trí chúng ta mà hạnh phúc thì gương mặt tự nhiên sẽ hạnh phúc.

Thứ hai, mỗi một lời chúng ta thốt ra là phải chan chứa sự ngọt ngào. Lời ấy nó giống như mật ngọt và tuyệt đối không nói ra dù một lời nào gây tổn thương cho người khác. Bởi vì bất kỳ cảm nhận nào chúng ta đang trải nghiệm qua tâm trí thì nó được dẫn ra thông qua lời nói. Nếu chúng ta có một cảm nhận tốt và trong sáng thì lời chúng ta nói ra cũng tràn đầy sự tuyệt vời như thế. Khi ấy trong tâm trí ta luôn có lời chúc lành và có ý định trao đi, ban tặng. Từ đó tôi trở nên tràn đầy lòng nhân từ, chan chứa cảm xúc trong sáng, đẹp đẽ: **Tôi là một người trao tặng**. Cứ thế tôi đạt được số điểm hoàn hảo.

Thứ ba, vì Brahma Baba muốn các con của người là người hoàn hảo nữa, nên chúng ta phải chú ý vào điều này.

Lúc này, vai trò của Baba đã thay đổi đối với chúng ta rồi. Thượng Đế đóng vai trò là Cha bắt đầu Karachi và ở Pakistan cho đến những năm 50 của thế kỷ trước tại Madhuban. Sau đó, Baba là Người Thầy, Người đến nói mọi góc cạnh của Murli. Bây giờ Baba đang đóng vai trò Satguru, tức là Người đến trong khoảng thời gian rất ngắn, chỉ trao vài câu giống như câu khẩu hiệu, trao lời khen ngợi, lời yêu thương, lời chúc phúc. Sau vai trò Satguru, Baba sẽ hóa thân vào vai trò Tòa phán quan, tức là sắp đến giờ chọn mặt rồi rồi đấy, các bạn phải chuẩn bị. "Đưa cho tôi sổ tài khoản của anh đây để tôi tính toán lời lỗ", trước Tòa phán quan thì không có một sai lầm nào nữa. Trước bài thi sau cùng ta cần phải thanh toán hết tài khoản cũ của mình, và không tạo ra thêm bất kỳ tài khoản mới nào. Một học trò thì được học, được dạy kèm để đi thi. Đây chính là khoảng thời gian chúng ta ở nhà ôn bài để chuẩn bị bước vào bài thi sau cùng.

Chủ đề 9: NGHỆ THUẬT VÀO BẾP



Câu hỏi 1: Anh có thể cho biết ai là senior (giáo viên) đã đào tạo anh ở trong bếp?

Trả lời: Vào năm 1976 tôi đến Madhuban cùng với một nhóm làm phục vụ sau khi đã được ba năm trong kiến thức, lúc đó khuôn mặt tôi còn ngây ngô lắm, vẻ ngoài rất đơn giản nên nhìn vào không ai biết tôi đã tốt nghiệp đại học và được giáo dục cao. Thời điểm đó nhà của Baba cần những người phục vụ, Didi nhìn tôi và bảo: “Cậu này đi vào trong bếp đi, trong đó đang cần người phục vụ đấy”. Tôi nói: “Được!”

Tôi cứ thế lầm lũi làm việc mà không ai ở đó biết tôi đã tốt nghiệp đại học. Một năm sau, một nhóm các đứa con trong đó có khoảng 4 đến 5 người chúng tôi phục vụ trong bếp được đến gặp Bap Dada trong phòng Baba, Dadi ngồi trên tấm thảm cạnh Người. Bap Dada xuống và trao cho chúng tôi cái nhìn drishti dài ơi là dài. Người nhìn tôi và âu yếm hỏi tôi: “Con có hạnh phúc không?” Tôi đáp: “Không! Con không hạnh phúc”. Baba hỏi tiếp: “Tại sao? Có gì sai vậy?” Tôi nhăn nhó trả lời: “Baba! Baba tính lại xem, con tốt nghiệp một trường đại học danh tiếng như vậy, mà họ bỏ con vào trong bếp, rồi ngày nào cũng sai vặt con, con cứ phải quét cái này, dọn cái kia,... Còn có rất nhiều công việc phục vụ trong văn phòng hay những công việc phục vụ tốt khác cần đến con, sao Người không đặt con vào đó???”

Baba mỉm cười: “Accha!” Và Người nói với tôi chỉ một câu thôi: “Tất cả những đứa con của Ta đến Mandhuban nhận được hai điều mà không có bất kì một nơi nào khác trên hành tinh này có thể trao cho chúng. Một là chỉ ở Manduban mới gặp được Baba, hai là chúng nhận được thức ăn (Brahma bhojan) ở cái bếp lớn, cái bếp vĩ đại nhất mà chỉ ở Manduban mới có. Trung tâm của Baba được gọi là trung tâm của Yagya, còn Madhuban được gọi là cái bếp vĩ đại. Những đứa con đến đây mà nhận được thức ăn Brahma bhojan tốt sẽ tốt cho trạng thái của chúng và làm chúng tiến bộ nhanh. Khi chúng tiến bộ, chúng quay trở về và làm phục vụ tốt hay làm bất cứ điều gì tốt từ trạng thái của mình thì một phần thu nhập từ đó sẽ đi vào tài

khảo của những đứa con làm trong bếp ở đây. Vì ăn thức ăn thanh khiết ở đây do vậy họ có được trạng thái tốt”.

Ý đó của Baba phóng thẳng vào tâm trí tôi, và tôi nhận ra rằng cái bếp đó là bộ phận quan trọng trong học viện. Do vậy tôi gắn kết luôn với cái bếp. Một số người ban đầu nhìn chúng tôi với ánh mắt miệt thị rằng chúng tôi là những người làm ở trong bếp. Ở xã hội Ấn Độ, công việc nấu ăn trong gia đình hoặc nơi nào đó thường dành những người có gương mặt xấu, hoặc không được giáo dục,... Từ ngoài đời đến với học viện của Baba, họ cũng mang theo cảm nhận như thế đối với những người làm trong bếp rằng đây là công việc của những người xấu xí và không có khả năng. Có nghĩa là họ xem những người làm bếp như budu (người gốc nghèo) chỉ biết làm những việc đơn giản nên họ không tôn trọng gì.

Câu hỏi 2: Baba có nói rằng làm việc trong cả bếp lớn như vậy (bếp cả) thì anh sẽ kiếm thu nhập lớn biết nhường nào. Anh nhận được rất nhiều sự tin cậy từ senior, vậy phẩm chất nào từ mình mà bỏ vào trong công việc để anh nhận được chúc phúc từ gia đình BK.

Trả lời: Hồi đó tôi làm việc chăm chỉ và cực lực. Issu Dadi ngày nào cũng vào bếp thám thính tới ba lần để xem có gì xảy ra, và bà thấy tôi làm việc rất cần cù. Ăn xong là tôi đi ngay vào bếp làm bởi vì tôi muốn thật sự giống như các senior. Và tôi làm không phải để chứng minh cho họ thấy mà tôi làm thực sự từ trong tim mình. Nó không phải là một sự trình diễn mà tôi ra sức phục vụ bởi trái tim tôi muốn như thế.

Câu hỏi 3: Vậy anh đã làm việc vất vả trong bao lâu để có được niềm tin như lớn đến như vậy? Sau bao nhiêu năm thì anh được chia sẻ lớp học?

Trả lời: Suốt 4 đến 5 năm, tôi chỉ có làm việc đơn thuần và chăm chỉ. Trong khi làm, tôi vẫn giữ biểu đồ kiểm tra tưởng nhớ của mình. Vì làm việc trong bếp không cần đến nhiều trí tuệ nên dễ dàng tôi có thể chuyển hướng về Baba và tưởng nhớ đến Người.

Tại sao tôi lại cảm thấy thích thú ở trong bếp đến như vậy trong khi trước kia không có? Bởi tôi có nghe một câu Baba nói trong Sakar Murli: *“Khi những đứa con ở trong bếp làm thức ăn theo một phương pháp đúng thì những ai đến ăn thức ăn ấy sẽ là những người đóng dấu vào chứng nhận thi đậu”*. Baba cũng nói rằng: *“Ta biết sau này sẽ có những đứa con như vậy vào trong bếp. Và tôi nghĩ: “Tôi chính là đứa con ấy”*. Vậy thì những đứa con như vậy từ đâu ra, không lẽ từ trên kia rơi xuống. Ngay khi nghe Baba nói là tôi muốn đáp ứng mong muốn ấy của Baba. Đó là lí do chúng tôi sẵn sàng làm việc rất cật lực, vừa chuẩn bị thức ăn vừa đưa sóng yoga vào trong đó.

Sau một năm, khi gặp đội làm bếp chúng tôi trong Phòng Lịch Sử, Baba vui sướng nói rằng: *“Ta cảm thấy rất hạnh phúc bởi mong ước của Ta đã được đáp ứng bởi những đứa con này!”*

Câu hỏi 4: Ngoài làm việc chăm chỉ cùng với quân bình tưởng nhớ, còn phẩm chất nào nữa mà anh có?

Trả lời: Khiêm tốn, thanh khiết – vì phải thanh lọc thức ăn trong khi nấu. Cũng cần có sự linh hoạt, uyển chuyển nữa bởi có nhiều tình huống cần chuyển thể trong công việc phục vụ ăn uống. Rất quan trọng là cần không có cái tôi trong công việc phục vụ này, vì những linh hồn ăn thức ăn ấy phải cảm thấy hạnh phúc từ trong tim thì lúc đó họ mới trao chúc phúc.

Câu hỏi 5: Giới luật chủ yếu trong bếp là gì? Tại sao lại có những giới luật như vậy?

Trả lời: Phòng bếp phải luôn sạch sẽ, không được phép có những dư thừa nào trong bếp. Trạng thái của những người làm trong bếp cũng phải rất tốt, không được để mình bị quấy nhiễu bởi bất cứ thứ gì hay bất cứ tình huống nào. Họ phải hiểu rằng: *“Trách nhiệm của tôi là phải mang sức mạnh vào trong thức ăn”*. Nếu Baba đặt tôi vào trong bếp thì tôi cần phải đáp ứng được. Và cũng như ở bao công việc phục vụ khác, những người làm việc trong bếp với nhau cũng có mâu thuẫn, va chạm, do vậy mức độ thanh khiết trong tâm trí của họ phải rất cao.

Năm đó tôi hằng còn trẻ lắm, vừa tròn 22 tuổi. Vào cái tuổi mơn mớn thanh xuân ấy, giới trẻ ở Ấn độ luôn bị cuốn hút vào đủ thứ chuyện của đời thường. Nhưng một khi đã bước vào trong bếp, tôi quyết tâm phải có trạng thái tốt và tĩnh lặng. Tuyệt đối chúng ta không trò chuyện ở trong bếp, bởi chỉ trong tĩnh lặng chúng ta mới nhớ đến Baba. Tôi luôn nhận thức: ***"Tôi đang nấu ăn cho anh, chị em của mình trong tưởng nhớ đến Baba"***. Một phương pháp mà tôi luôn tuân thủ đó là: Shiv Baba vào trong Brahma Baba đang ngồi ngay trước mặt tôi. Trong lúc làm việc, tôi cứ cảm nhận Baba đang quan sát mình và Người đang truyền cho mình sức mạnh. Chính sức mạnh đó sẽ phóng thẳng vào thức ăn mà tôi đang làm. Một ngày kia, Dadi đột xuất thông báo rằng chị ấy cần 500 cái toli cho khách. Tôi tự hỏi: *"Anh chị em của mình lặn lội từ vương quốc của Ravan chạy đến, nếu muốn giúp họ thì mình phải giúp bằng cách nào đây? Mình phải bỏ thêm yoga vào trong toli, đây chính là cách giúp họ"*. Đó là lý do tại sao tôi chú ý hết mực và làm việc rất nghiêm túc.

Tôi sẽ kể cho các bạn một kỷ niệm rất thú vị trong phục vụ của tôi. Một lần, chị Mohini bên Mỹ mang từ Madhuban về một cục toli dưa cho một nhà khoa học ở đó. Anh ấy cầm mãi cục toli ngẫm ngía và cảm nhận có gì đó khác lạ từ cục toli, không giấu nổi sự tò mò anh ấy gạn hỏi: *"Chị ơi, ai đã làm cái này vậy? Tôi không biết sao mà nó khiến tôi thấy rõ nó có sức mạnh nhiều lắm"*. Chị Mohini trả lời là có một anh ở núi Abu đã làm ra nó. Một năm sau anh ta đến Madhuban tham dự chương trình Bình an tâm trí với tư cách khách mời. Chị Mohini dẫn anh ấy đến gặp tôi trong bếp, anh ta kinh ngạc nhìn tôi từ đầu cho đến chân: *"Ồ, là cái anh này à? Anh chính là người đã làm cục toli kia sao? Sóng từ toli đó mạnh quá"*.

Ý tôi muốn nói là chúng ta có một trọng trách lớn lắm. Nấu ăn không phải là một việc bình thường, mà trong khi nấu tôi phải ý thức cao đến mức bỏ yoga vào trong thức ăn ấy. Sau một năm nữa tôi lại được gặp Baba. Người hỏi tôi một câu: *"Con nấu ăn có ngon không? Con chuẩn bị thức ăn có ngon không?"* Tôi không biết ngon là ra làm sao, tôi mắc cỡ quá nên im bặt không nói được gì. Baba

giải thích: *"Thức ăn được chuẩn bị bằng tình yêu thương trong yoga là thức ăn ngon, hai thành phần ấy phải có trong thức ăn"*. Phải đổ vào trong nồi hai thành phần đó là **tình yêu thương và sức mạnh yoga** thì sản phẩm ra lò mới được gọi là thức ăn ngon. Một món ngon là nó phải mang được sức mạnh đến cho cả tâm trí và cơ thể của người ăn. Từ dịp nhận được lời nhắc nhở quý giá của Baba, chúng tôi đặc biệt chú ý vào hai thành phần này. Chấn chấn là thức ăn được nấu và bán ở cửa hàng (dù là cửa hàng chay) thì sẽ không có hai thành phần đó.

Câu hỏi 6: Làm việc ở trong bếp của Baba đã khá lâu, vậy anh có từng phạm sai lầm nào không, như là toli bị cháy đen, làm thức ăn không được yêu cầu...chẳng hạn. Nếu có lúc đó anh giải quyết như thế nào?

Trả lời: Một lần Dadi Boga có dạy tôi cách làm một loại toli, tên nó là Tosa. Lúc đó học viện đang trong giai đoạn túng thiếu cho nên mọi thứ đều phải mua rất tiết kiệm và rẻ. Không biết vì lý do gì mà 10kg Tosa tôi đã cất công chuẩn bị đều bị hư hết thảy. Tôi cảm thấy sợ hãi, không biết phải nói với Dadi như thế nào đây, liệu bà có tức giận với mình không... tôi đi lại rón rén trong bếp và Dadi Boga đến. Dadi ngạc nhiên hỏi: *"Ô, cái gì xảy ra vậy?"* - *"Em xin lỗi, chuyện này ngoài mong đợi"*. Thú thật là lúc đó tôi không nuôi hy vọng là bà sẽ không giận. Bất ngờ Dadi nói: *Không đặt thành vấn đề, không sao, không sao, sai lầm thì ai mà không phạm phải"*. Tôi kinh ngạc: *"Làm sao trên đời lại có những người như vậy? Mình làm sai mà tuyệt nhiên lại không giận"*. Hành động đó từ bà làm cho tôi cảm thấy biết ơn vô cùng.

Thật ra là tôi xin lỗi vì sợ thì đúng hơn là cảm thấy cần xin lỗi, bởi tôi thấy mình đã làm mọi thứ thành một mớ hỗn độn. Có thể bạn nghĩ rằng vì tôi nói xin lỗi nên Dadi nhận ra và cảm thấy không cần nói thêm nữa. Nhưng bản thân tôi lại cho rằng bà ấy hoàn toàn có thể giận bởi vì tôi đã làm hao tổn rất nhiều tiền của học viện đương lúc thiếu thốn. Làm mất rất nhiều lít dầu và thành phần ở trong đó, bà được quyền giận chứ. Sau đó vài năm có một anh đi vào bếp làm *"linh mới"* để phục vụ. Một ngày nọ, đang nấu

tôi nhận ra là lửa bốc cháy lớn quá nên bảo anh ta lấy nước đổ vào để dập tắt lửa, thế mà anh ta lại bung nguyên một thùng dầu đổ vào lửa và lửa bùng bùng cháy. Anh ấy cũng nghĩ rằng tôi sẽ nổi giận. Nhưng tôi vỗ về nhẹ nhàng: *"Không, không sao đâu!"* Anh ấy sững sốt: *"Sao lại có một người như thế! Thật kì lạ! Đáng lẽ phải giận mà lại không giận"*. Tôi hiểu anh ấy không cố ý phạm sai lầm này. Tuy nhiên trong bếp chúng ta phải chú ý hoàn toàn mọi điều, cần đảm bảo an toàn nữa, những tai nạn không nên xảy ra ở đây.

Một lần khác, tôi phải bỏ toli vào dầu nóng, tay của tôi vô tình nhúng vào trong chảo dầu đang sôi sùng sục và kết quả là da tay bung hết cả ra. Sau đó tôi nhẹ nhàng nói với mình: *"Mình phải học thôi!"* Trong công việc chúng ta cần học hỏi, và bài học đến theo nhiều cách. May mắn là Baba đã gửi chúc phúc cho nhóm làm bếp chúng tôi nên tất cả đều qua.

Câu hỏi 6: Ngày thứ năm, ở trung tâm chúng tôi offer Bhog Baba thường dâng Bhog là xôi chè đủ các loại. Để làm được món này phải ngâm đậu qua đêm. Liệu có ngâm qua đêm nguyên liệu làm Bhog để kịp sáng sớm mai nấu được không?

Trả lời: Vào lễ Shiv Ratri, Dadi thường yêu cầu tôi đến trước khi Bap Dada xuống một ngày để chuẩn bị từ 6 đến 7 loại toli khác nhau cho 60 đến 70 người đến Pandav Pavan. Từ lúc vào kiến thức, tôi chưa bao giờ từ chối bất cứ yêu cầu nào của Dadi, bởi tôi không xem bà là Dadi mà nhận thức Baba đang nói thông qua bà. Chính vì vậy, tôi thức dậy lúc 12 giờ đêm, đi tắm, và vào trong bếp làm việc rất chăm chỉ cho đến tận hôm sau để mọi thứ sẵn sàng vào lúc 12 giờ trưa cùng ngày. Bạn có thể ngâm thành phần nào đó từ đêm hôm trước, nhưng tuyệt nhiên phải nấu vào sáng sớm hôm sau, đừng bao giờ nấu trước vào ban đêm. Nấu và offer Bhog là phải cùng ngày, nếu không nó lại trở thành thức ăn cũ mất rồi. Ví dụ một vài món như Tosa chẳng hạn, chúng tôi phải chuẩn bị từ tối hôm trước như trộn yogurt vào bột và nhồi, nhưng việc bỏ dầu vào chiên Tosa thì phải đúng vào ngày dâng Bhog.

Phải có ý thức là tôi đang nấu thức ăn Bhog này cho Baba. Lần nọ, trước ngày Baba xuống, một anh ở Luân Đôn đến giúp tôi nấu ăn trong bếp, vô tình anh ấy bỏ nhiều muối vào trong bột làm toli. Hôm sau Baba đến. Sau Murli, Dadi đút toli cho Baba ăn, Baba cũng ăn. Rồi Người nói với Dadi rằng: *“Con hãy mang toli này đến đút cho đứa con đã chuẩn bị nó một miếng”*. Dadi chạy vào trong bếp: *“Atam! Atam! Ai chuẩn bị toli này vậy! Baba muốn cho người đó ăn kia! Được ăn kia! Ngày ăn thử đi”*. Khi tôi cho vào miệng thì hơi ơ...Thật là không tốt. Thức ăn đem dâng cho Thượng Đế chứ có phải thường đâu! Từ ngày hôm đó trở đi, bất kì làm món toli nào, nếu cảm thấy nghi ngờ thì từ khâu làm bột là tôi phải nếm đã trước khi chính thức chế biến. Baba là Thượng Đế đâu phải bình thường. Một lần khác, Dadi còn đút kem cho Baba, mà kem thì rất lạnh; đáng lẽ không nên như thế nhưng Dadi lại bỏ kem đang lạnh buốt vào miệng Baba. Baba cũng múc một muỗng y như vậy bỏ vào miệng Dadi, Dadi hết hồn kêu lên: *“Sao lạnh quá vậy?”* Baba không nói nhiều, cứ hành động thôi trong tĩnh lặng, đúng là cách giáo dục thực tế của một người Cha.

Câu hỏi 7: Thứ năm, chúng tôi nấu rồi mang một phần vào phòng học để offer cho Baba, người dâng offer ngồi trên và bên dưới là cả lớp đang ngồi cũng là một phần đang offer. Vậy thì chuẩn bị như thế nào cho cả một đám đông như vậy? Chúng tôi phải mặc đồ gì? Và người ngồi trên offer, thì người ngồi dưới sẽ làm gì?

Trả lời: Ngày thứ năm là ngày đặc biệt trong tuần, ngày của Satguru- ngày của vị thầy tâm linh. (Satguru có nghĩa là Shiv Baba). Tôi không biết là bối cảnh đất nước của các bạn như thế nào nhưng theo quy định chung thì ngày đó phải mặc đồ trắng, bởi vì ngồi trong hội trường mà mặc xanh đỏ đủ màu sẽ làm quấy nhiễu bầu không khí. Màu trắng là biểu hiện của thanh khiết, khi thanh khiết ở mức cao thì chúng ta không còn thích mặc đồ màu nữa. Đó là quy định nhưng chúng ta cũng nên theo bối cảnh của đất nước mình đang phục vụ. Theo góp ý của bạn Trish thì chúng ta nên mang theo khăn trắng choàng vào để tạo ra bầu không khí.

Khi ngồi ở dưới thì ý thức của chúng ta phải rất thanh khiết. Chị ngồi trên và cả các bạn phải gọi đầu vào ngày đó (ngoài việc tắm sạch sẽ trước khi đến học Murli hàng ngày). Bài hát dâng Bhog đầu tiên cất lên: *"Ôi, những linh hồn hãy bay lên!.."*. Chúng ta hãy cảm nhận tôi trong cơ thể ánh sáng đang bay lên mang theo khay thức ăn ấy lên vùng tinh tế. Người đại diện offer và tất cả những người ngồi ở dưới đều quay quần ở trên đó trong cơ thể ánh sáng với Shiv Baba đang trong cơ thể thiên thần của Brahma Baba. Những đứa con cùng nói: *"Baba! chúng con mang thức ăn này lên cho Người"*. Người offer chính sẽ trải nghiệm mình là người tháo khăn trùm trên cái khay ra và nói: *"Baba, đây là những món ăn chúng con mang lên"*. Khi Baba nhìn vào trong đó, hãy cảm nhận thực sự Baba truyền vào trong đó sức mạnh. Chị offer chính sẽ cảm nhận mình là người đút cho Baba ăn sau khi Baba nhìn xong. Chúng ta cũng cảm nhận là Baba đút cho chị ấy và đút cho tất cả chúng ta.

Trí tuệ của chúng ta càng đầy tin tưởng, càng rõ ràng, càng sáng tỏ thì càng trong tưởng nhớ đến Baba. Trong lúc ngồi chắc chắn Baba trao chúng ta cú chạm nào đó mà mình đang cần trong cuộc đời. Offer Bhog có nghĩa là tôi dâng cả trí tuệ và tình yêu của mình cho Baba. Tại sao lại có hệ thống offer trong học viện? Nó chỉ là cái cớ để chúng ta gia tăng cảm nhận tình yêu cho Baba thôi. Nó phát triển một niềm mến mộ từ trong trái tim của mình cho Baba, và nó cũng gia tăng sự tưởng nhớ của chúng ta cho Baba khi offer. Đây là một phương pháp tưởng nhớ mà Baba tạo ra cho chúng ta.

Câu hỏi 8: Bước kế tiếp, sau khi dâng Bhog xong là chúng tôi trao Bhog để mọi người cùng nhau ăn trực tiếp tại phòng. Có một số bạn đóng gói mang đi làm hoặc mang về nhà. Tuy không nhiều nhưng ở đây có một số BK theo chế độ cân bằng âm – dương trong dinh dưỡng nên thấy món ăn này âm là không nhận Bhog, từ chối Bhog như vậy có được không?

Trả lời: Không, không tốt cho bạn chút nào, bởi sự tôn trọng khi nhận thức ăn là dành cho Baba, chứ không phải cho chị offer hay

bất kỳ ai khác ở Trung tâm. Nếu cơ thể bạn đang bị gì đó thì bạn ăn một chút thôi, nhưng đừng từ chối nhận Bhog, từ chối như vậy là không tôn trọng thức ăn của Thượng Đế. Do đó thức ăn đã cho mình, mình cần phải chấp nhận bằng tình yêu thương. Dù bạn ăn một chút thôi cũng được, bởi đây là thức ăn thanh lọc cơ thể, thanh lọc tâm trí mình. Vì từ vấn đề của cơ thể khiến bạn không thể ăn hết Bhog ấy thì ăn một chút thôi và mang về cho gia đình của bạn phần còn lại. Đó chính là sự tôn trọng, từ chối sẽ không tốt cho bạn.

Câu hỏi 9: Liệu có trái cây nào nên ưu tiên để mua offer? Có nên mua trái cây theo mùa để offer không?

Trả lời: Cách nay nhiều năm về trước, ở các trung tâm ngoài Ấn Độ, có một đạo do các anh chị đều bận đi làm, nhiều việc quá không có thời gian để nấu offer nên họ mua bên ngoài để offer. Nhưng sau này Dadi Janki không cho phép như vậy. Đã offer lên cho Baba phải tự mình nấu. Bây giờ không còn việc mua bên ngoài nữa.

Thực ra, nấu chính là cái cơ để thể hiện tình yêu với Baba, nhớ đến Baba để bỏ công vào trong thức ăn. Đó chính là cách nuôi dưỡng gia đình của Baba, ấy là lí do Dadi Janki ra yêu cầu không được mua ở ngoài mà phải tự nấu. Nấu ăn là cơ hội để chúng ta mang ý thức của mình vào.

Còn đối với trái cây, khi mới chớm đầu mùa thì mua để offer, như là xoài chẳng hạn, đấy là thể hiện sự tôn trọng, tôn kính. Tới đầu mùa xoài thì Dadi thường yêu cầu mua về để offer. Có nghĩa là nên mua trái cây đầu mùa để offer cho Baba, sau đó các con ăn. Tuy nhiên không cần cứng nhắc quá, cũng nên linh hoạt tùy theo tình huống. Bất cứ khi nào có thứ trái cây gì thì bạn có thể offer nó, không cần phải ép buộc về chủng loại hay thời điểm. Các con ở nước nào tới Madhuban thì hay mang theo thứ trái cây đương vào mùa ở xứ đó đến bộ phận bếp của khu nhà Dadi Cotage. Đội làm bếp ở đó sẽ chọn những quả ngon nhất, tốt nhất đem offer. Chị **Ratni** phụ trách ở Philipine thường mang rất nhiều xoài đến khi Ấn Độ đang trái mùa xoài và nói: *"Em mang chúng đến*

để offer Baba". Khi có trái cây thì chúng tôi đem rửa và lau khô rồi để vào khay và offer cho Baba. Thường trong khay ấy ưu tiên có một khay toli (thức ăn) sau đó mới có một khay trái cây. Khi kết thúc offer và bắt đầu Murli, một người trong bếp sẽ mang khay vào trong, cắt trái cây ra và chuẩn bị mọi thứ để sẵn sàng trao Bhog. Sau khi đọc Murli xong rồi thì các con nhận Bhog để ăn. Các Dadi ít ăn đường hoặc những người bị tiểu đường thì họ ăn một chút thôi, vì thức ăn thường được nấu rất ngọt để offer vào ngày đó.

Câu hỏi 10: Có phải ngày Shak Guru thì luôn luôn phải dâng lên Baba thức ăn có vị ngọt không?

Trả lời: Thức ăn mà mặn thì không được gọi là Bhog vào ngày thứ năm. Nếu muốn bạn có thể cho tí muối nhưng chắc chắn phải có đường, bởi vì đường là biểu hiện cho việc làm cho tâm trí ngọt ngào và lời nói ngọt ngào. Có thể người Việt Nam các bạn không thích ăn đường, nhưng nấu vào ngày offer thì phải có đường, dù ít đường thôi nhưng phải ngọt hơn mọi ngày.

Câu hỏi 11: Vậy người nấu trong bếp còn cần có tố chất nào khác nữa không?

Trả lời: Phải chọn người yoga thật tốt vào làm việc trong bếp. Hãy tìm một người có yoga thật mạnh và trao cơ hội phục vụ này cho họ. Vấn đề đưa ra là có nên chọn một người nấu ăn ngon nhưng yoga không nhiều, hoặc yoga không tốt cho công việc phục vụ này không. Câu trả lời là sẽ không tốt nếu chọn người ấy. Nấu ăn ngon mà yoga không tốt thì rất dễ có ego về kĩ năng nấu nướng của mình. Điều kiện tiên quyết cho người vào bếp là yoga phải giỏi. Nếu ban đầu họ nấu chưa ngon thì sau này họ sẽ nấu ngon. Ưu tiên số một cho vị trí đầu bếp là người có trạng thái tốt, còn họ không biết nấu thì họ sẽ học hỏi, trạng thái mới quan trọng. Lựa chọn khắt khe như vậy vì trong cuộc đời Brahmin, thức ăn là cao nhất, chúng ta không thể nào xem nhẹ thứ thức ăn đưa vào miệng mình, nó ảnh hưởng đến trạng thái của linh hồn. Ở đời thường người ta cũng nói "ăn gì tâm trí thành nấy".

Khi chúng ta có thức ăn Brahma bhojan trước mình thì chúc phúc đã có trong ấy rồi, chúng ta cũng đã offer cho Baba rồi, vậy tại sao còn phải nhìn một đến hai phút rồi mới được ăn? Có hai lý do để chúng ta nhìn drishti đĩa thức ăn trước mặt mình. Thứ nhất, bản thân mình cũng ngồi trong tưởng nhớ và mang đĩa thức ăn lên vùng tinh tế cho Baba và Baba cũng nhìn trao sức mạnh vào trong đó. Đầu tiên hãy cảm nhận Baba đã cho mình đĩa thức ăn này, vậy nên trước khi ăn chúng ta phải hỏi xin phép Vị Chúa Tể để Người trao nó cho mình. Nếu nhận thức ăn do Thượng Đế trao cho mình mà không xin phép thì là ăn vụng. Do vậy tôi cần phải dâng nó lên và báo cho Baba hoặc xin phép Baba rồi mới ăn.

Lý do thứ hai, hầu hết những thành phần trong thức ăn mà bản thân bạn nấu hay người khác nấu (dù đã offer rồi) không tự chúng ta làm ra mà do người bình thường bên ngoài tạo ra chúng, từ rau củ quả, thực phẩm công nghiệp đến gia vị; mặc dù chúng ta nấu và offer cho Thượng Đế rồi nhưng những thành phần ô trọc ấy ấy vẫn bị cộng hưởng bởi làn sóng của những người đã tạo ra chúng. Vì thế nhìn đĩa thức ăn có nghĩa là chúng ta lấy sức mạnh từ Baba và ném vào trong nó để đốt bùng những thành phần ô trọc ra khỏi đĩa thức ăn.

Thỉnh thoảng người nấu cho chúng ta lại là người thân như là mẹ, nhưng họ lại không trong kiến thức này. Vì vậy trước khi ăn chúng ta phải nhìn đĩa thức ăn để thanh lọc những ô trọc trong đó. Nấu mới chỉ là một quy trình thôi, bạn nên nhớ rằng người nấu suy nghĩ gì thì ngay lập tức suy nghĩ ấy thâm nhập thẳng ngay vào món ăn ấy. Do vậy các bạn đừng bao giờ chấp nhận thức ăn của người bình thường vì họ không có sức mạnh yoga, không có kiến thức, họ không phải là BK. Nếu bạn chấp nhận thức ăn của người không có kiến thức thì đó là một quy trình phát tác chậm của chất độc dược. Có thể lúc đó chúng ta chưa thấy tác động tệ hại của nó nhưng từ từ các bạn sẽ nhận ra là mình sẽ cảm thấy không thích đến Murli nữa, cũng không thích ngồi thiền nữa và dần dần “*Om shanti*” khỏi Baba (rời bỏ Baba). Thế nên, hãy rất quan trọng việc chúng ta ăn thức ăn của người nào nấu. Nếu thức ăn chúng ta ăn

mà không tốt, Maya lôi sẽ kéo tâm trí của chúng ta bằng rất nhiều cách để cốt làm sao cho chúng ta không tập trung trong yoga nữa.

Câu hỏi 12: Làm thế nào để giải quyết một nỗi khổ tâm rất sâu hay là một nỗi xấu hổ nào đó vẫn còn trong linh hồn mà mình không vượt qua được. Dĩ nhiên là cũng yoga, cũng tập gia tăng lòng tự trọng để vượt lên, nhưng vẫn còn những thứ gì đó ở một tầng nào đó sâu quá, khiến linh hồn đó chìm đắm trong đau khổ, hay cảm thấy luôn có lỗi. Thậm chí khi thực tập lòng tự trọng, họ không thể chấp nhận những điều tốt đẹp chính miệng nói về bản thân, với họ dường như lòng tự trọng có vẻ rất giả dối.

Trả lời: Có đôi khi chẳng vì lí do gì, chẳng có gì bất thường xảy ra, nhưng chúng ta lại tự nhiên mất đi hạnh phúc. Không may là những hành động tội lỗi chúng ta phạm phải trong quá khứ có thể đến và mang hạnh phúc của chúng ta ra đi bất cứ lúc nào, nó khiến nạn nhân cảm thấy không thích yoga và cũng không thích học. Chúng ta phải phục hồi hạnh phúc cho chính mình. Đầu tiên bản thân người ấy lúc đó phải thật sự nỗ lực, phải nhớ rằng: *“Mình đã rơi xuống vực của Maya vì cái nghiệp này, bây giờ mình phải đứng dậy và giải quyết cho xong nó”*. Từ quyết tâm đến cùng như vậy, một ngày nào đó tài khoản nghiệp kia sẽ còn số là 0 tròn trĩnh.

Thứ hai, nếu cảm thấy rất tiêu cực, rất đau khổ hoặc thấy có lỗi gì đó, thì trược nhất chúng ta sẽ cảm thấy chối bỏ bản thân, thấy lòng tự trọng giống như đang dối lừa mình. Bởi vì khi ấy bạn đang thấy mình bị quấn vào mớ bong bóng của rất nhiều những tiêu cực, mà chúng đã tác động lên bạn từ lâu lắm rồi. Đó là lí do vì sao Baba đưa ra tước hiệu của lòng tự trọng, không phải một con người bình thường nào trao nó cho bạn, mà chính là Thượng Đế. Bạn phải hiểu rằng Người là Đấng duy nhất nắm rõ sự thật về bạn, do vậy hãy tin cậy Người, hãy tin cậy bản thân và phải bằng đủ mọi cách làm cho mình chấp nhận lòng tự trọng ấy. Từ đó bắt đầu trải nghiệm hạnh phúc từng chút một, rồi gia tăng. Mức độ hạnh phúc càng gia tăng thì đau khổ càng giảm đi. Giả sử bây giờ đau khổ đang rất cao và lòng tự trọng còn 0, thì bạn phải cật lực để gia tăng

lòng tự trọng lên. Bạn phải tin chắc cú rằng **khi lòng tự trọng càng tăng thì đau khổ càng giảm**. Đầu tiên chúng quân bình ngang ngửa, sau đó bắt đầu chên lệch dần và một ngày kia, đau khổ sẽ thành mây khói. Cho đến khi nào bạn chấp nhận yếu kém của mình thì bạn mới giải quyết được chúng. Bởi vì nhận biết mới chỉ là khởi đầu, chỉ khi chấp nhận nó là của mình bạn mới cai trị nó được. Ba nấc thang bạn cần nhớ: 1. nhận ra nó, 2. chấp nhận nó, 3. chuyển hoá nó bằng tình yêu dành cho mình.

Câu hỏi 13: Trong gia đình đời thường, giữa vợ chồng, mẹ con, cha con... chỉ có một người theo kiến thức, và người đó vẫn còn trách nhiệm với gia đình, vậy họ cần làm cách nào để loại bỏ gấn kết đó?

Đối với gia đình đời thường, chúng ta cần phải dùng phương pháp khéo léo. Tạo sao tôi gấn kết với họ? Bởi tôi vẫn giữ suy nghĩ rằng đó là gia đình mình, họ là con cái của mình, là cha (mẹ) của mình, là vợ (chồng) của mình, là... của mình.

Phương pháp 1. Được rồi, đúng là gia đình của bạn, giải pháp là chỉ cần bạn trao gia đình ấy cho Baba. Và Baba sẽ trả lại cho bạn, nhưng chỉ với mục đích để bạn chăm sóc họ thôi. Có nghĩa là Baba trao lại cho bạn với ý thức: *"Họ không còn là gia đình của con nữa, họ là con của Ta, bây giờ Ta ủy quyền cho con để chăm sóc họ"*. Nếu thực tập phương pháp này, bạn sẽ rất nhanh chóng và dễ dàng kết thúc đi gấn kết đối với người thân.

Phương pháp 2. Tại sao các bà mẹ lại hay gấn kết với đứa con? Vì họ nghĩ mình là mẹ và nó là con. Ngay khi có suy nghĩ như vậy, gấn kết bắt đầu. Hãy nhớ lại một sự thật quan trọng và vĩnh hằng rằng: Thuở ban đầu, bạn cùng với nó ở trên thế giới linh hồn, và Baba trước mình- Người cũng là chấm sáng. Ở trên đó, tôi chỉ là hạt giống thôi và không có bất cứ cảm nhận gì. Mọi linh hồn đều ở trên ngôi nhà bình an cả, chúng ta chẳng có chút ý thức gì về nhau, ai cũng là chấm điểm ánh sáng linh hồn.

Phương pháp 3. Vì chúng ta gặp vấn đề là không dễ lắm trong việc hình dung rõ ràng những người trong gia đình mình ai cũng là linh hồn. Vậy hãy nghiêm chỉnh liên tục nhắc nhở mình

rằng người này không phải là con, không phải là mẹ của mình mà mình là linh hồn, người này cũng là linh hồn. Đây là điều mà bạn phải chú ý đặc biệt trong gia đình, thì lúc đó mới có khả thi được.

Chủ đề 10: SỨC MẠNH CỦA ĐỘI QUÂN PANDAVA



Khía cạnh 1: Ego

Vào Thời Kỳ Chuyển giao, Baba đã trao cho các anh em chúng ta cơ hội để trở thành một người đa năng. Các chị có một số hạn chế, còn các anh có thể làm tất cả mọi loại phục vụ khác nhau và họ có thể trở thành công cụ phục vụ đa năng: phục vụ thông qua chân tay, thông qua lời nói, hoặc mọi loại phục vụ khác.

Điểm yếu chính yếu của các bà mẹ là gắn kết, còn điểm yếu chính yếu của các anh em trai là cái tôi: *tôi là người đàn ông, tôi là người chủ gia đình đang hoàng nên mọi người phải lắng nghe tôi...* Tuy nhiên điểm yếu này là nói chung chứ không phải quy kết cho tất cả các anh. Bản thân toàn bộ kiến thức này bao gồm trong 3 từ: *không mang cơ thể, không có thói hư tật xấu và không có cái tôi.*

Đầu tiên là không mang cơ thể. Cơ thể giống như là hạt giống mà từ đó đâm cây và để ra những quả trái thói tật. Còn ý thức linh hồn là hạt giống gieo nên thứ cây cho ra hoa quả của đức hạnh thánh thiện. ~~Thế nên~~ chúng ta cần phải phá hủy đi hạt giống của ý thức cơ thể trong ngọn lửa của yoga. Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần phải tưới hạt giống của ý thức linh hồn bằng tình yêu thương, để rồi cái cây cuộc đời tôi sẽ sum suê quả trái của đức hạnh thánh thiện, cuộc đời tôi sẽ trở nên thành công, nhân cách tốt đẹp của tôi sẽ có khả năng tạo cảm hứng cho người khác.

Vào năm 1995, tôi gặp Dadi Prakashmani và hỏi bà một câu hỏi liên quan đến vấn đề này: *"Trạng thái đầu tiên là không mang cơ thể, trạng thái thứ hai không còn thói tật. Trong 5 thói tật thì đã bao gồm có cái tôi trong đó rồi, thói tật không còn nghĩa là cái tôi cũng mất, vậy tại sao Baba lại sử dụng thêm một từ nữa là **không có cái tôi**?"* 5 bao gồm thói tật: sắc dục, giận dữ, tham lam, gắn kết và cái tôi. Chúng ta đến với Baba trong tình trạng cái tạp dề của mình rỗng tuếch. Theo năm tháng, chúng ta từ từ tiến bộ và phát triển rất nhiều kỹ năng, tài năng từ Baba. Song song với điều đó, chúng ta cũng có tiềm năng phát triển cái tôi như là tôi là người thuyết trình giỏi, tôi là một yogi tốt, tôi là người đưa ra các kế hoạch giỏi... Tất nhiên là loại cái tôi đó không được phép có, vì vậy Baba

thêm vào từ *"không có cái tôi"*. Chúng ta càng tiến bộ trên con đường này chừng nào, chúng ta càng cần phải trở nên khiêm tốn chừng ấy. Đức tính khiêm tốn chính là dấu hiệu của sự tiến bộ.

Chúng ta thường bị lẫn lộn giữa niềm hân hoan say sưa với cái tôi tinh tế. Tôi vẫn chưa rõ phân định được cả hai, sự khác biệt của chúng là gì? Nếu có cái tôi tinh tế, tôi sẽ không có sự khiêm tốn: *"Tôi là công cụ rất tốt, mọi người cần tôi trọng tôi, ca ngợi tôi..."* Còn tôi có niềm hân hoan thanh khiết rất cao, thì điều đó cũng sẽ bao gồm cả sự khiêm tốn, ấy là dấu hiệu tốt. Bạn hãy nhìn vào Shiv Baba mà xem, Người là Đấng cao quý nhất, không ai mà cao quý được hơn Người- nhưng một mặt Người rất cao cả, và một mặt khác Người lại thật là khiêm tốn. Rồi cũng hãy nhìn vào gương mặt của Người cuối mỗi bài Murli, những khi ấy Người đều cúi xuống chào các con, và đều nói *"Namaste"* (lời chào kính cẩn trước vẻ đẹp của linh hồn đối diện). Lúc sinh thời, mỗi khi kết thúc lớp học, Brahma Baba cũng đều cúi đầu chào các chị. Thượng đế nói với các con của Người: *"Hãy nhìn vào Ta và tấm gương của Ta, Ta vĩ đại nhưng cũng rất khiêm tốn, các con cần học hỏi điều đó"*. Một linh hồn còn có cái tôi thì vẫn chưa hoàn toàn thanh khiết. Khiêm tốn không đồng nghĩa với thiếu sức mạnh. Khiêm tốn là dấu hiệu của linh hồn vĩ đại

Khía cạnh 2: Nghiền ngẫm kiến thức

Nghiền ngẫm phải là sở thích của các anh em trai.

Phần đông các anh ở đây đều còn trẻ trong tuổi đời cơ thể. Ở tuổi thanh niên, giới trẻ có trí tuệ rất tốt và giàu sáng tạo. Bằng lợi thế về trí tuệ, các anh cần nghiền ngẫm kiến thức để tìm ra những phương pháp, kế hoạch nhằm làm gia tăng niềm hạnh phúc, hân hoan của bản thân theo dòng chảy không ngơi nghỉ của thời gian. Trong nhiệm vụ ấy, việc nghiền ngẫm càng lúc càng đóng vai trò quan trọng vì các anh luôn cần sự mới mẻ trong cuộc đời. Điều này càng tối cần thiết hơn đối với các bạn trẻ vì họ đang ở giữa vương quốc của Maya, và vô cùng dễ bị bà ta rủ rê lôi kéo. Baba cũng hay nói: *"Cả đôi mắt của Ta và đôi mắt của Maya đều*

hướng vào giới trẻ". Tại sao? Bởi bên trong giới trẻ chứa đựng nguồn năng lượng dồi dào về thể chất lẫn tinh thần và chúng cực kỳ sáng tạo. Độ tuổi từ 20-45 là giai đoạn mạnh mẽ nhất trong đời người, nó được gọi là "tuổi vàng" vì hiệu năng của cơ thể và tâm trí đạt mức cao nhất. Biết được bí mật này, các bạn trẻ cần nỗ lực để đạt lợi ích tối đa trong giai đoạn vàng son này. Cả Baba và Maya đều muốn sử dụng giai đoạn rực rỡ đó của chúng ta. Nếu Maya sử dụng nó cho sự hủy diệt thì Baba lại tận dụng cho sự thiết lập. Dù bất cứ chuyện gì xảy ra, bạn hãy nhớ rằng chúng ta có quyền lựa chọn, hoặc là đi hướng này hoặc là đi hướng kia. Người khôn ngoan, hiểu biết sẽ có sự lựa chọn đúng đắn, họ hiểu rõ tương lai của tôi sẽ rất tốt nếu theo định hướng này và chẳng có ích gì nếu theo định hướng kia.

Ở độ tuổi này, hooc môn cơ thể cũng sẽ xuất ra ở mức tối đa, và thói tật cũng bùng phát nhiều nhất. Để quản lý được chúng, bạn cần có sức mạnh kiến thức và yoga rất tốt. Bạn cần kiểm soát và chuyển hóa những nguồn năng lượng đó, bằng không chúng sẽ chuyển thành Maya và lôi kéo bạn. Bằng việc có những suy nghĩ và nghiền ngẫm theo chiều hướng lên thì bất kể những nguồn năng lượng nào bên trong bạn sẽ được thanh lọc trở nên thanh khiết và chuyển hóa thành nguồn năng lượng tâm linh, bạn sẽ có thể sử dụng chúng như là công cụ trong công việc phục vụ thế giới của Baba. Bạn càng chuyển hóa thì gương mặt của bạn càng nở rộ, càng hạnh phúc. Chúng ta cần tỉnh táo và tập trung, bởi những gì chúng làm vào lúc này sẽ tạo ra vận may cho chính chúng ta suốt cả chu kỳ. Bây giờ bạn cần sử dụng kho báu suy nghĩ và thời gian một cách tiết kiệm, hiệu quả, thành công. Vậy nên nghiền ngẫm kiến thức phải là sở thích của chúng ta. Trên lĩnh vực phục vụ, chúng ta cần né tránh sự va chạm. Trong thế giới Brahmin ngày nay, tôi quan sát có hai điểm yếu chính: thứ nhất là đụng chạm về cái tôi, thứ hai là kéo người khác xuống (thấy một ai đó tiến bộ thì có ý kéo người ta chùn xuống, không chịu đựng được cái gì đó tốt hơn ở người khác và bắt đầu tạo ra vấn đề rắc rối cho họ). Nhưng chủ yếu nhất vẫn là đụng chạm cái tôi, bởi vì "*cái tôi*" là "*cái của*

tôi". Chúng ta cần né tránh đụng chạm cái tôi, vì khi có đụng chạm cái tôi, kho chứa một lượng những suy nghĩ lãng phí sẽ được ồ ạt sản xuất ra trong tâm trí. Điều không may này sẽ làm chúng ta sẽ vật lộn vất vả và hao tổn đi rất nhiều năng lượng. Bất kể khi nào xét thấy có khả năng đụng chạm cái tôi, chúng ta cần đứng lui lại và tách ra.

Bạn đừng có mong đợi lời ca ngợi từ những linh hồn công cụ, chúng ta không làm điều đó. Hơn ai hết, chính bản thân chúng ta cần hiểu mình đang nhận nguồn thu nhập từ Baba, và nếu có ca ngợi thì nó cũng xuất phát từ Người. Nếu kỳ vọng lời ca ngợi từ những linh hồn công cụ, thì bạn sẽ bị khống chế bởi bà già Maya cảm xúc. Khi họ ca ngợi mình thì trạng thái mình đi lên, còn khi họ ca ngợi người khác thì trạng thái mình lại đi xuống. Trạng thái của bạn không nên bị lệ thuộc vào lời khen hay chê từ người khác.

Trong thế giới gia đình Brahmin, bạn không nên để có sự lôi kéo từ thế giới này, không để bị lôi kéo về phía ai đó, và cũng không khiến cho ai đó bị lôi kéo về phía mình. Nói một cách rõ hơn là về vấn đề gắn gũi thân thuộc với nhau, bạn đừng để ảnh hưởng đến người khác và cũng đừng để người khác ảnh hưởng đến mình. Chúng ta cần giữ cách hành xử cân bằng giữa tình yêu thương và sự tách rời. Càng giữ sự quân bình trong chính cuộc đời mình, bạn sẽ càng nhận được lời chúc phúc từ gia đình thánh thiện này và từ Baba, bạn càng nhận được sự mãn nguyện hài lòng. Nhận được lời chúc phúc từ gia đình và Baba chính là mục tiêu của chúng ta trong cuộc đời sau cuối, bởi chúng sẽ mang đến trải nghiệm an lạc cho bạn.

Khía cạnh 3: Sự cân bằng giữa yoga và phục vụ.

Sẽ không tốt nếu bạn rơi vào trạng thái lúc nào cũng thích thú phục vụ nhưng không thích thú trong yoga.

Nếu chúng ta sử dụng hết tất cả sức mạnh nhận được từ Baba cho phục vụ, mà không có sự nối kết với Baba để được “tiếp tế” thêm sức mạnh, thì lúc đó mình sẽ cảm nhận sự trống trải ở bên trong và dần dần xa rời Baba. Tình trạng này trong tiếng Anh được sử dụng như là “kiệt sức”, bởi vì chúng ta đã dùng hết mọi năng lượng của mình. *“Tôi đã dùng hết mọi thời gian cho phục vụ mà họ không chú ý đến tôi, không trao cho tôi tời, cũng chẳng ca ngợi tôi gì cả, do đó mà tôi không muốn theo con đường này nữa”,* tình trạng kiệt sức tâm linh trên sẽ dẫn đến những cảm xúc tiêu cực như vậy. Bạn phải hiểu rằng nguồn thu nhập tâm linh bạn đạt được là không phải từ những linh hồn công cụ, mà bạn đạt được trực tiếp từ Baba, thế nên bạn tôi không thể có sự kỳ vọng nào đối với những người khác. Tôi không phải là con rối để người khác khiến cho tôi nhảy múa bất cứ lúc nào họ muốn, do đó trạng thái của tôi không nên phụ thuộc vào bất kỳ ai. Ký ức của chúng ta trên con đường thờ cúng là vị Thần Ganesh, là biểu tượng của người chinh phục trở ngại và là hiện thân giải pháp cho những vấn đề rắc rối. Do vậy chúng ta phải là giải pháp chứ không phải là một phần của vấn đề rắc rối. Chúng ta là người phá hủy vấn đề rắc rối trở ngại, đó chính là ký ức của chúng ta trên con đường thờ cúng. Những người như vậy sẽ trở thành công cụ rất tốt. *Về đẹp thật sự của từ Brahmin là: bản thân tôi phải tự do thoát khỏi trở ngại, Trung Tâm thoát khỏi trở ngại và bầu không khí không còn trở ngại nữa.* Tất cả chúng ta đều có cái kho thối tật bên trong mình, chính cái kho đó giải phóng ra những vấn đề rắc rối và tạo ra trở ngại. Đừng trở thành người luôn sẵn sàng chạy đi phục vụ nhưng tới giờ ngồi xuống yoga lại cảm thấy như là một gánh nặng.

Mặt khác, bạn còn cần bằng giữa phục vụ thông qua thể chất (chân tay) và phục vụ thông qua tâm trí (tinh thần), giữa kiến thức và yoga, giữa hướng nội và hướng ngoại. Không nên là

khi bầu không khí đang vui tươi, thì chúng ta lại trở nên giống như là ẩn sĩ rút lui khỏi mối quan hệ, mà chúng ta cần điều chỉnh trong việc thể hiện vai trò của mình. Đó chính là vẻ đẹp của cuộc đời này.

Câu hỏi

1. *Cái tôi đời thường, hay cái tôi vật chất thì ai cũng có. Sau khi đi vào kiến thức, chúng ta có cái tôi tâm linh hướng thượng, nhưng thỉnh thoảng nó phát sinh ra cái tôi tinh tế. Vậy giải pháp nào để hóa giải cái tôi tinh tế?*

Không còn cái tôi là chính dấu hiệu của sự thanh khiết hoàn toàn. Khi chúng ta đánh mất dần sự khiêm tốn, tính khiêm nhường thì tự nhiên cái tôi xuất hiện trong cuộc đời của chúng ta. Ở thế giới đời thường, con người có cái tôi đời thường như tôi là diễn viên, diễn giả... hoặc cái tôi dựa trên các thành tựu hữu hạn mà họ đạt được. Trên con đường tâm linh tôi có thể có những cái tôi tâm linh, là từ những thành tựu tâm linh mà tôi ta đạt được. Chúng ta cần phải nghĩ rằng khi đến với Baba mình chẳng có gì cả, mình trống rỗng, và tất cả những gì tôi đạt được đều là tài sản của Baba. Nếu là tài sản của Baba thì tại sao tôi lại có cái tôi về tài sản đó chứ?

Tiếp theo chúng ta cần thoát khỏi mọi sự mong đợi đối với những lời khen ngợi, những sự tôn trọng từ người khác. Bởi vì Baba đã ca ngợi những phẩm chất của tôi trong Murli. Bản thân tôi đáng được ca ngợi, nên Baba ca ngợi tôi trong Murli. Khi nhận thức được những điều đó thì tự nhiên tôi sẽ thoát được khỏi cái tôi và trở nên tự do.

2. *Đâu là cách hành xử của một người có đức hạnh khiêm tốn?*

Khiêm tốn không phải là cúi đầu với tất cả mọi người, mà là có niềm hân hoan, tự hào tâm linh thực sự thanh khiết. Khi chúng ta sở hữu tài sản tâm linh của Baba, thì chúng ta tự nhiên có niềm hân hoan say sưa đó. Một hoàng tử, công chúa mà nhìn gương mặt không ánh lên niềm hân hoan say sưa thì đích thị là giả mạo. Chúng ta là con của Đấng cao cả nhất dĩ nhiên sẽ có niềm hân

hoan vô biên đó và nó thể hiện rõ mồn một trên gương mặt của chúng ta. Nó không phải là cái tôi mà là điều tốt.

Cách hành xử của người khiêm tốn sẽ rất dễ thương với tất cả mọi người. Ai cũng thích tính cách của người đó và trao chứng chỉ chứng nhận. Chúng ta cần đạt 3 loại chứng chỉ: từ Baba, từ gia đình và từ bản thân mình. Chính tôi phải thích tôi, Baba thích tôi và gia đình cũng thích tôi. Khi đạt được 3 chứng chỉ này, tôi sẽ trở nên hoàn hảo. Ngày đẹp tươi đó đến, tôi sẽ yêu thích tất cả mọi người và mọi người yêu thích tôi.

3. *Không ít anh em chúng ta đang sống trong cơ thể trẻ trung đây nam tính nhưng vẫn dửng dưng cảm đi theo kiến thức của Baba và dẫn thân vào cuộc chiến khốc liệt với 5 thói tật. Khi trạng thái chưa thật sự vững vàng, thỉnh thoảng chúng ta vẫn cảm thấy ít nhiều bị thu hút bởi những linh hồn trong cơ thể nữ. Vậy bằng cách để có thể cân bằng giữa cuộc sống đời thường và tâm linh? Baba có nói: "Brahmin là linh hồn gỡ bỏ đau khổ và trao tặng hạnh phúc". Thế thì khi những người phụ nữ muốn đến với tôi mà tôi từ chối, vậy mình trao họ hạnh phúc hay đau khổ đây?*

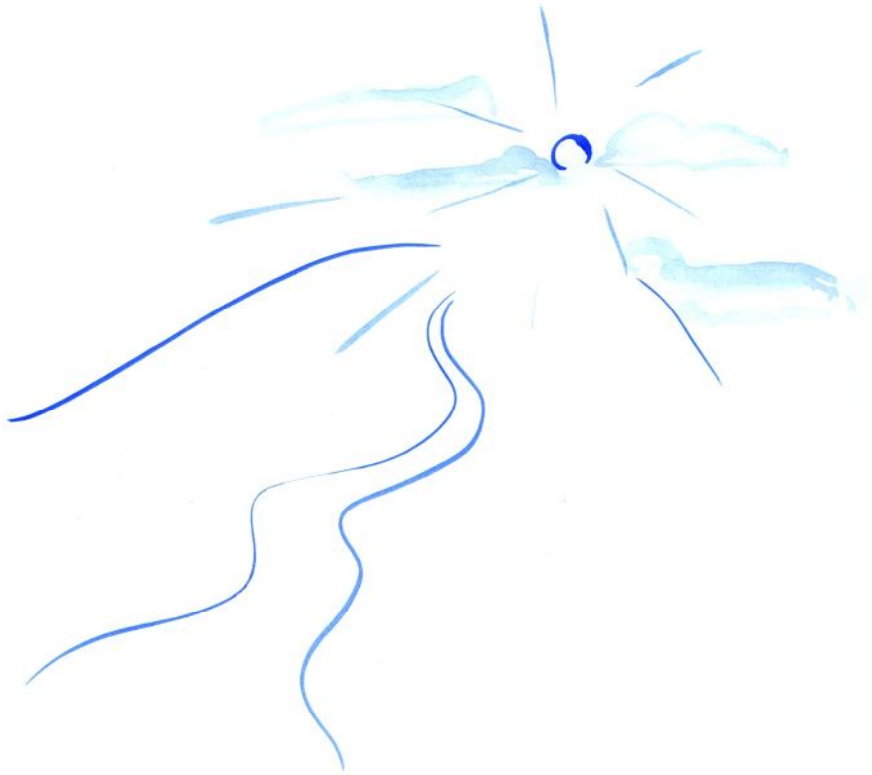
Chủ đề này liên quan tâm ấn của cả 63 kiếp. Chúng ta dễ dàng cảm thấy bị thu hút với cơ thể khác phái: tóc, thân thể, cách ăn mặc, sự nam/ nữ tính... Tôi sẽ chia sẻ cho các bạn một vài phương pháp để vượt qua bài thi không nhỏ này.

Trong Thời Kỳ Vàng, chúng ta không có sự thu hút dạng đó, sự cuốn hút chỉ bắt đầu từ Thời Kỳ Đồng, và từ cả hai phía. Bằng việc chúng ta thực tập ý thức linh hồn nhiều hơn, nhiều hơn thì sự cuốn hút đó dần sẽ mất đi. Ở những nước phương Tây sự lôi kéo về cơ thể mạnh như vũ bão, đó là thế giới toàn ý thức cơ thể, và con người được ca ngợi bởi họ ý thức cơ thể. Họ sẵn sàng ôm nhau trong những bảng quảng cáo giữa đường phố. Đối với những nước như vậy, để trở nên tiến bộ tâm linh là cả một thử thách. Tuy nhiên, một khi có sức mạnh yoga mọi thứ sẽ được hóa giải. Có 150000 bạn trẻ trong gia đình BK chúng ta hiện nay. Tôi thành BK khi tôi 22 tuổi, và đang giữa cuộc đời thanh xuân hùng hực. Ngày

ấy, tôi cũng gặp những trở ngại giống như câu hỏi của bạn, và tôi đã thi đậu qua những thử thách đó bằng cách sử dụng những phương pháp...tôi giữ thanh khiết mãi đến tận bây giờ, ở tuổi 64.

Khi chúng ta theo những phương pháp tâm linh, kết hợp sự cân bằng giữa yoga và kiến thức thì mọi thứ sẽ được hóa giải. Và điều này sẽ được giải thích rõ trong chủ đề *“Nghệ thuật phát triển sức mạnh thanh khiết”*.

Chủ đề 11:
MADHUBAN - THĂNG TRẦM VÀ NỖ LỰC



Trong hơn 8 năm đầu, Baba đã nuôi dưỡng các con ở Karachi. Năm 1947, Pakistan và Ấn Độ bị chia cắt. Có rất nhiều vấn đề rắc rối xảy ra giữa cảnh phân chia loạn lạc. Thời đó, tất cả các anh chị đều sống trong học viện, tuy nhiên bên ngoài nội chiến đang hục hịch xảy ra. Shiv Baba ra sức bảo vệ các con rất nhiều đến nỗi khiến những người đạo Hồi ra tay hỗ trợ bởi họ cho rằng các anh chị khi ấy chính là những nam thần và nữ thần tuyệt vời. Họ hỗ trợ mọi thứ từ thức ăn, nhu yếu phẩm cần thiết...

Lúc đó Baba có suy nghĩ phải chuyển học viện của chúng ta từ Pakistan đến Ấn Độ. Nhưng chuyển đi đâu đây? Nơi hợp lí cho học viện thì Baba không biết. Chắc chắn phải cần một nơi thật tốt và an toàn để học viện có thể mở rộng trong tương lai. Có một người đàn ông tên Swami (nghĩa là "thánh nhân") đến liên lạc với Baba và góp ý: "Nếu các ngài có ý định chuyển đến Ấn Độ thì theo đề nghị của tôi núi Abu là lựa chọn tốt nhất để dừng chân. Núi Abu có nền tảng rất tốt về tâm linh vì hội nhóm những người tu tập đã tụ hội ở đây từ rất lâu". Được lời như cởi tấm lòng, Baba gửi ngay Didi Mohindi và một chị khác đến núi Abu để tìm vị trí tốt. Khi đến nơi, hai chị nhìn thấy một cái trụ, cái trụ đó thuộc về ông vua của vùng Rajas. Họ tìm đến vị vua và thương lượng để mượn chỗ đó. Năm 1950, học viện đã được chuyển đến vị trí đã chọn. Ngày chuyển về Abu, mọi người phải nơm nớp di chuyển bằng xe lửa, xe hơi bởi đường xá khi ấy rất nhỏ, xe tải không vào được như bây giờ.

Khoảng gần 6 năm sau, tiền để Baba nuôi dưỡng các con đã cạn kiệt, mọi người phải bán cả đồ dùng như dụng cụ bếp ngày trước mang từ Pakistan để có tiền. Giai đoạn học viện lâm vào cảnh nghèo đói bắt đầu, túng thiếu đến mức ngay cả thực phẩm cũng không có để ăn. Trước khoảng thời gian khốn khó đó, Brahma Baba đã nhận được báo hiệu từ Shiv Baba: "Những người có niềm tin vững chắc vào con sẽ trụ lại, còn những ai mà ít niềm tin hoặc thiếu niềm tin thì sẽ bỏ đi". Những tháng ngày đói kém, họ chỉ ăn **chapati** và bơ lỏng. Các anh chị vốn dĩ xuất thân từ những gia đình rất giàu có dư dật, thế nên khi thấy thức ăn đạm bạc được bày ra họ bắt đầu phàn nàn, ca cẩm: "Đã ra nông nổi thế này, vậy thì

chúng tôi quay trở về nhà chúng tôi ăn". Trong vòng rã 14 năm trời được Baba nuôi dưỡng, không phải tất cả những đứa con đều có niềm tin trọn vẹn với Người. Trong số họ, có những người nửa tin nửa ngờ mang suy nghĩ rằng: "Ôi, mình sẽ đi về nhà và xin phép gia đình lấy tiền mang đến cho Baba". Chính vì vậy, khoảng một nửa trong số đó đã bỏ đi.

Một ngày kia khi đang đọc Murli, đột nhiên giữa chừng Baba nói: "Hôm nay trong bữa cơm trưa các con sẽ được ăn **Hanvar Puri** (một món ăn rất giàu dinh dưỡng). Mama nghe thế hoảng quá đến ngay bên Baba thăm thì vào tai Người: "*Baba! Bây giờ trong nhà không có tiền làm sao mà chúng ta có thể cho tới gần 300 con người ăn một món sang trọng như vậy?*". 10 giờ, rồi gần 12 giờ trưa mặt trời sắp đứng bóng mà cũng chưa thấy động tĩnh gì, thế nhưng hễ ai nấy ngó qua Brahma Baba thì đều thấy Người vẫn ngồi rất điềm tĩnh thư giãn. Brahma Baba bình thản nói: "*Chính Shiv Baba nói thì Shiv Baba chịu trách nhiệm, chứ ta đâu có nói đâu, tại sao ta phải lo lắng?*" Một lát sau, khi đồng hồ điểm đúng 12 giờ, từ ngoài cửa một bưu tá mang đến một bao thư bên trong có một tờ ngân phiếu trị giá tới hàng ngàn rupi. Baba bảo một anh đi ra ngân hàng đổi lấy tiền, và tạt vào chợ mua tất cả những nguyên liệu cần thiết cho món **Hanvar Puri**. Mọi thứ xảy ra một cách tự động, ai ai cũng đều có món ăn ngon lành kia trong đĩa của mình. Cần một đội quân tâm linh vững bền chắc chắn cho sứ mệnh nên Baba thường xuyên kiểm tra bài thi niềm tin của chúng ta. Chính vì vậy, một khi tôi đã có niềm tin kiên định thì bất kể bài thi nào đến trước tôi, tôi cũng không hề dao động. Dadi Janki (ngày ấy bà làm công việc của một người y tá điều dưỡng trong học viện) cho biết gốc tích của số tiền quý giá trên là do một bà mẹ gửi tới. Ngày nọ, bà mẹ ấy nằm mơ thấy Krishna đến và nói với mình rằng: "*Hãy mang tiền đến cho Baba*".

Sau đó, Baba cũng gửi nhiều nhóm nhỏ các chị tản ra đi khắp nơi để phục vụ như Bombay, Deli,... hầu như không có trước nơi để đến, nhưng họ cứ thế mà đi thôi, đi để phục vụ. Hồi đó, các chị không có chỗ nào để ở, họ đến ở trong mấy nơi như đền thờ,

chùa chiền...nhằm phục vụ. Thậm chí một ngôi đền ở Deli còn không có cả cánh cửa để đóng lại, thế nhưng các chị vẫn chẳng ngại ngần ở trong đó. Một số người đàn ông thể trạng rất to lớn đi tập thể dục kinh ngạc khi trông thấy các chị. Họ vẫn phát sinh ra những suy nghĩ bậy bạ với các chị, nhưng lúc tiến lại gần thì tự nhiên họ có những linh ảnh lạ thường và thấy các chị xuất hiện như những vị thần. Vừa mừng vừa sợ, những người đàn ông to xác ấy khúm núm cúi rạp dưới chân các chị. Họ tức thì chuyển ngay sang ý định muốn giúp đỡ. Bằng tấm lòng thiện chí, họ hỏi han: “Các chị có cần giúp đỡ gì không?”

Baba- Đấng bảo vệ đã trao cho những người trần mắt thịt kia linh ảnh rõ ràng đến mức họ thay đổi ánh nhìn ô trọc của mình. Một thời gian sau, các chị có một nơi nhỏ, cũng có thức ăn, rau củ,... dần dần dư dả họ gửi về Madhuban cho Baba. Cứ thế phục vụ được gia tăng và trong ngày quay trở về gặp mặt, Baba đã trao cho họ những trải nghiệm rất tốt đẹp. Rồi các chị lại ra đi tiếp tục công cuộc mở rộng phục vụ. Cái thửa hàn vi ấy, họ tay trắng rời khỏi “cung điện” Madhuban đi phục vụ, và không hề có tiền để mướn nhà. Về sau, chỗ đã mướn từ ông vua ngày trước mắc quá nên họ quyết định trả lại, và mướn một nơi khác ở lân cận. Họ ở tại tòa nhà mới này trong hai năm, bây giờ bạn vẫn có thể nhìn thấy nó ở trên ngọn núi đằng kia, nó cũ lắm rồi. Lúc ấy chỗ này xây dựng ít và dòm nhỏ lắm, xung quanh toàn là rừng bao bọc. Sau đó có ý kiến đưa ra lựa chọn hoặc mua tòa nhà kia, hoặc mua mảnh đất đang dưới chân các bạn. Baba đưa ra thông điệp là mua mảnh đất này. Vì tòa nhà ấy trên núi nên rất khó khăn về nguồn nước, lại có nhiều thú hoang rình rập trong rừng, nên mọi người quyết định mua nơi này vào 1957 và may mắn là chỉ tốn có 18000 rupi thôi. Sau đó mọi người bắt đầu xây dựng nơi này, dần dần có tiền họ mua thêm đất xung quanh và mở rộng phạm vi xây dựng.

Thời đó, Dadi Prakashmani đi Bombay còn Didi Mamohini ở Deli. Lúc đó cơ thể Brahma Baba đã 93 tuổi rồi. Ngày 18-1-1969, Dadi Prakashmani mang một nhóm đến để gặp Baba và dự định chắc cú là phải quay trở về Bombay. Nhưng bất ngờ, hôm ấy Baba

bảo với Dadi: *"Thôi con đừng đi, cứ ở lại đây"*. Tháng giêng năm đó rất lạnh, ngay cả ống nước cũng đóng băng. 8 giờ 30 tối sau khi đọc Murli xong, Baba cảm thấy hơi bị đau ở tim, thế là Người chào tạm biệt và chúc các con ngủ ngon rồi Baba đi về phòng của mình. CƠ đau tim trở nên rất nặng, mọi người đề nghị gọi bác sĩ nhưng Người từ chối. Như được đưa đẩy, Dadi Prakashmani bước vào phòng Baba thấy Baba ngồi ở trên giường. Baba giơ tay lên bắt lấy tay Dadi, trao drishti cho Dadi và rồi ngã người ra.

Lúc đó có 3 ý thức cùng giằng co trong Brahma Baba, đầu tiên là nỗi đau cơ thể (ràng buộc với cơ thể), thứ hai là tình yêu của các con và thứ ba là Shiv Baba. Đêm đó, khoảng hơn 8 giờ 30 là Baba đã rời bỏ cơ thể. Cơ thể Baba nằm nguyên đó trong ngày 19 và 20. Đến ngày 21 họ để Baba vào thùng đá và đặt trong Phòng Lịch Sử. Thông điệp ngay lập tức được gửi đến các trung tâm. Lúc nhận được, hết thảy các chị đều kinh ngạc: *"Baba còn khoẻ như vậy sao lại ra đi nhanh đến thế"*. Thế là họ vội vã tìm mọi cách để trở về. Nhìn thấy cơ thể Baba, tất cả đều òa khóc. Chỉ riêng Dadi Prakashmani nghiêm khắc bảo: *"Không được phép khóc ở đây!"*. Dadi có thẩm quyền, bà đưa ra quy định: *"Không ai được phép khóc trước Baba. Nếu muốn vào gặp Baba thì không được phép khóc!"*. Vốn dĩ theo luật của chính quyền thì không được để thi thể trong nhà mà phải mang đến nơi hỏa táng, tuy nhiên vì Brahma Baba là người sáng lập một tổ chức tâm linh nên thuộc diện ngoại lệ và được cho phép đốt ở trong nhà. Đúng vào đêm 21/1/1969 họ đã thiêu cơ thể Baba ngay vị trí của Tháp Hòa Bình bây giờ.

Tro của Baba được để vào trong ba cái hũ. Anh Narayan (con của Brahma Baba) tuân theo truyền thống lấy hũ đầu tiên đem ra bờ sông rải, hũ thứ hai bằng bạc được chôn dưới Tháp Hoà Bình, và hũ thứ ba được chôn dưới Phòng Baba. Cái Lều Baba làm việc vẫn được giữ nguyên vị trí nhưng được xây to ra do mọi người đến hành hương đông quá. Đó là lí do vì sao sòng ở những nơi ấy rất mạnh, chúng là những nơi mà Brahma Baba đã đóng vai trò công cụ của mình khá lâu. Người và các anh chị đã thiến vô cùng nhiều và mạnh mẽ trong suốt bao năm tháng trường kỳ ở đó, vậy

nên nơi này lúc nào cũng được nạp đầy năng lượng. Chính vì vậy, dù bất kỳ ngôi chỗ nào bạn cũng đều cảm nhận sóng từ Madhuban. Thế nên, trên toàn quả địa cầu này thì Madhuban (Pandav Pavan) là nơi mạnh mẽ nhất, Santivan cũng vậy. Vậy nên Madhuban được gọi là nơi hành hương. Mọi linh hồn trên toàn thế giới đều sẽ đổ dồn về đây.

Vào sau cùng, lúc ở giai đoạn huỷ diệt Baba không còn đóng vai trò của mình nữa, tuy nhiên nơi này vẫn còn. Khi ấy, từ khắp các hướng tất cả mọi người đều leo lên núi Abu để nhìn được Madhuban, cảm nhận sự thả lỏng, và ít ra vẫn cảm thấy mình may mắn. Các bạn đến lúc này đã là trẻ nhưng không phải quá trẻ. Các bạn hằng còn may mắn lắm, bởi Baba vẫn còn vai trò ở đây. Baba nói: *"Tắm bằng quá trẻ chưa được dựng lên, nhưng một khi nó dựng lên rồi thì con không thể làm được gì nữa"*. Bây giờ chúng ta vẫn còn tốt về mặt thời gian và năng lượng cá nhân. Hãy hiểu đây là khoảng thời gian rất quan trọng với chính bản thân mình, và phải nỗ lực để nhận lợi ích tối đa.

Tôi có cảm giác là chúng ta chỉ còn 3 đến 4 năm yên ổn nữa thôi. Sau đó, dù các bạn có muốn đi đến Ấn Độ chẳng nữa, thì may ra cũng chỉ tới được Bombay, Deli... và hoàn toàn có thể không lên tới nổi Madhuban. Tôi muốn nói đến tình hình chính trị phức tạp khi ấy. Ví như trong bầu cử, mà các đảng phái đối lập nhau không giành chiến thắng thì có thể bùng phát xung đột, rồi mâu thuẫn giữa các tôn giáo nữa, ... lấy đâu ra an toàn vào lúc đó. Vì vậy mà tôi cho rằng các bạn là những linh hồn rất may mắn, vì dẫu sao các bạn đã đến được đây và cũng có nơi ăn chốn ở, góc tu tập đàng hoàng. Thế nên trong khoảng thời gian này các bạn phải thật sự dành để yoga, học tập, thực hành hết mình cốt làm cho bầu không khí và bản thân mạnh lên. Bởi Bap Dada đã thông báo cho chúng ta rằng: *"Các con, thời gian của Thời Kỳ Chuyển Giao có thể kết thúc bất cứ khi nào"*. Baba không đưa ra đích xác một mốc thời gian cụ thể, nhưng tất cả chúng ta đều tự thấy rằng tình hình thế giới mỗi ngày một trở nên nghiêm trọng hơn, mà nghiêm trọng như vậy thì chỉ có thể dẫn đến kết thúc thôi. Do đó khi còn ở đây (Madhuban), các

phải trải nghiệm cho được trạng thái vô thể, ý thức linh hồn, và phải giữ bằng trạng thái ý thức thuộc Thượng Đế thật tốt. Trong mọi trải nghiệm, tôi chỉ tập trung vào Baba, Baba và Baba bằng cả tâm trí và trí tuệ của mình. Tỉnh thoảng cũng hãy thực tập ở trong trạng thái thiên thần. Tức là bạn cần biết tận dụng thời gian và biến cả tâm trí cùng trí tuệ trở thành phòng thí nghiệm cho riêng mình. Mà thí nghiệm thì có nghĩa là tôi liên tục thử nghiệm từng cái, từng cái một.

Câu hỏi:

1. Anh hãy nói thêm về trạng thái vô thể?

Trả lời: Các bạn phải phân biệt rất rõ sự khác biệt giữa hai sức mạnh chủ chốt trong linh hồn là tâm trí và trí tuệ. Sức mạnh trí tuệ như là con mắt, còn sức mạnh tâm trí là suy nghĩ. Thông qua đôi mắt thể lý này mà chúng ta có thể nhìn thấy cơ thể. Tương tự, để mừng tượng hình dung ra hình dạng nguyên thủy của mình là một linh hồn thì tôi phải nhìn dưới con mắt của linh hồn. Trí tuệ chính là con mắt của linh hồn.

Vậy nên tôi phải ngồi trong cô tịch và dùng con mắt trí tuệ tập trung nhìn xem *"tôi là ai"* và phải nhìn ra (mừng tượng) được thật rõ mình đích thị là một chấm điểm ánh sáng thánh thiện. Kế tiếp, tôi trải nghiệm từ chấm điểm ánh sáng ấy phát toả ra những tia sáng phẩm chất khác nhau của linh hồn như là bình an, yêu thương, hạnh phúc...chúng lan ra và đi vào thế giới. Càng trải nghiệm những phẩm chất như vậy thì vắng hào quang của linh hồn càng rộng. Để làm được thì điều quan trọng là con mắt trí tuệ không được phép phân tán đi đây đi đó. Ở mức độ nào tôi có sự liên tục trong ý thức linh hồn, thì cũng chừng ấy mức độ tôi có sự chú ý. Ngay cái khoảnh khắc bạn mất đi ý thức linh hồn (nhận dạng mình là cơ thể), thì ngay lập tức sự kết nối bị cắt. Do đó, tôi phải giữ liên tục một nhận thức: *"tôi là một linh hồn, tôi là một chấm điểm ánh sáng"*, tôi mới nối kết được với Nguồn sức mạnh tối thượng. Vì chúng ta đã ý thức cơ thể rất nhuần nhuyễn, điều luyện tới 63 kiếp nên hằng vừa thực tập một chút là nó đã nhảy qua ý

thức cơ thể rồi, sau đó chúng ta lại phải cố lái nó quay trở lại. Hết nhảy qua đồng, rồi lại nhảy qua tây, bởi thế nên có sự vật lộn trong thiền định.

Đó là lí do vì sao tôi phải cố để nắm cho được ý thức linh hồn, đừng chủ quan mà nói lỏng nó, cũng đừng làm mất. Các bạn lúc nào cũng khẳng khẳng ý thức *"tôi từ Việt Nam đến"*, thì tương tự như thế, hãy nhận thức một cách tự nhiên: *"Tôi là một linh hồn, tôi đến từ thế giới linh hồn trên kia"*. Bạn cần phải thực tập liên tục để gia tăng nhận thức quan trọng ấy. Trong điều này, vấn đề nằm ở việc thực tập của chúng ta. Càng thực tập, sự sâu sắc và mùi hương phẩm chất của linh hồn càng lan tỏa.

2. *Theo anh, thời điểm nào thích hợp để thực tập "tôi là một chấm điểm" và "tôi là một thiên thần"?*

Trả lời: Trong khi hành động, bạn có thể thực tập *"tôi là một thiên thần đang làm hành động này"*. Vì lúc hành động chúng ta buộc phải ý thức về cơ thể. Do đó, tôi có thể chuyển hoá ý thức về mặt cơ thể vật chất thô đặc thành ý thức về mặt cơ thể thiên thần. Từ *Cơ thể thô đặc thành cơ thể thiên thần*.

Còn khi ngồi xuống thiền, bạn phải thực tập cho được *"tôi là một chấm điểm"*, bởi thực tập *"tôi là một chấm điểm"* cần rất nhiều sự chú ý. Trong hành động một phần ý thức của chúng ta phải hướng vào hành động, còn một phần ý thức khác chúng ta phải kích hoạt nó bằng cách chuyển ý thức *"tôi là gì"* vào hành động. Đơn giản hãy kiên nhẫn thực tập thôi.

3. *Tại sao thực tập lên ngôi nhà thế giới linh hồn đối với tôi lại dễ hơn là lên vùng tinh tế?*

Trả lời: Không có vấn đề gì cả, nếu lên thẳng được thế giới linh hồn thì bạn cứ lên đi. Tuy nhiên nếu lên thẳng có thể chúng ta sẽ không ngồi tập trung lâu được, do vậy mà vùng tinh tế cần được sử dụng. Nhưng mục tiêu đến cùng của chúng ta là phải thiền về ngôi nhà. Nếu đã sử dụng vùng tinh tế rồi mà còn không thiền được nữa thì thôi xuống đây.

4. *Baba nói trong Murli: “Không ai có thể kẻ được một đường trên mặt nước”, tức là không nhận đau khổ và cũng không bị ấn tượng. Như vậy làm cách nào để mình trở thành người có được nhận thức đó?*

Trả lời: Bất kể điều gì ở trong tâm trí của bạn thì phải ngay lập tức phải mang nó bỏ đi, không được phép giữ lại trong tâm trí mình. Trước bất kỳ vấn đề rắc rối nào, bằng ý thức của mình, bạn phải rẽ nó ra để mình không bị vướng vào mớ bòng bong lộn xộn của nó.

Thỉnh thoảng, có một chuyện xảy ra ngoài mong muốn, chúng ta mất một ngày, hai ngày, ba ngày, cả tuần... để suy nghĩ vẩn vơ về nó. Điều cần thiết là trong một giây chúng ta phải vẫy nó đi được, y như vẫy ráo nước trên tay vậy. Hãy để bản thân trở nên an lành như mặt nước, mà không bất kỳ một đường dù cong hay thẳng nào có thể tồn tại trên đó, tức là không một điều gì có thể ảnh hưởng hay ghi dấu lại trên linh hồn. Ngay tức thì phải kết liễu nó, làm cho nhanh lẹ sạch trơn, không để lại một vết tích. Bằng không, sẽ có rất nhiều suy nghĩ ập đến như suy nghĩ lãng phí, suy nghĩ tiêu cực...

Hai kho báu mà Baba trao cho mỗi đứa con để chúng làm vốn mà nỗ lực đó là kho báu thời gian và kho báu suy nghĩ. Nếu như bạn sử dụng hai kho báu này chính xác thì con số bạn đạt được sẽ vào tốp đi đầu. Còn chệnh mảng trong việc sử dụng sai chúng, bạn sẽ thụt lùi lại tít phía đằng sau. Tôi nói nghiêm chỉnh đây rằng đây là một cuộc cạnh tranh trên đường đua thật sự. Ngoài đời, người ta cũng nói: *“Thời gian không chờ đợi ai cả”*.

5. *Đâu là cách xoay nghiêng chiếc đĩa nhận thức bản thân thật sự?*

Trả lời: Đó chính là xoay nghiêng chu kì. Thực ra mục tiêu xoay chu kì là để gia tăng thực tập trạng thái vô thể, nhằm có nhận thức rõ: *“Tôi chính là một linh hồn, tôi xuống đây từ thế giới linh hồn. Ban đầu tôi vốn dĩ rất thanh khiết, trong sáng. Sau đó tôi đi vào cơ thể thánh thần và tận hưởng khoảng thời gian sống trong thiên đường với tuổi thọ của mỗi kiếp sinh là 150 tuổi. Tiếp đến tôi trải nghiệm xem Thời Kỳ*

Đồng mình làm gì, Thời Kỳ Sắt mình đã trải qua như thế nào. Và bây giờ ở Thời Kỳ Chuyển Giao Baba lại lựa chọn tôi một lần nữa cho nhiệm vụ tái thiết lập thiên đường. Lúc này tôi sắp rời bỏ cơ thể để quay trở về ngôi nhà thế giới linh hồn”. Xoay như thế để tôi nhận thức rõ một sự thật quan trọng rằng “bản thân tôi khác với những nhân dạng trong các khoảng thời gian mà tôi đã đi qua”.

Hay nói cách khác “tôi chính là một linh hồn và tôi đóng những phần vai khác nhau trong cả chu kì”. Ai là diễn viên vào những phần vai ấy, không phải một anh kia hay chị nọ (cơ thể) đóng nó, mà chính tôi một linh hồn đóng vai trò đã được định trong kịch bản. Đi hết chu kỳ, khi tấm màn sân khấu buông xuống, tôi vẫn là một linh hồn đang lột bỏ bộ y phục của vai diễn sau cùng và tôi quay trở về ngôi nhà thế giới linh hồn để nghỉ ngơi lấy hơi một chút. Sau đó tôi lại quay trở lại chu kỳ tiếp tục công việc của một diễn viên giàu kinh nghiệm.

Các bạn có thể xoay chu kì theo cách như vậy. Mục tiêu đầu tiên khi xoay là để chúng ta ý thức linh hồn. Mục tiêu thứ hai là để tiêu diệt Maya. Bất kể khi nào Maya xuất hiện, tôi quẳng cái đĩa đó về phía bà ta để cắt bay cái cổ họng của bà. Mục tiêu thứ ba là để tạo ra một nhận thức hết sức mạnh mẽ và rõ ràng: “Tôi chính là một linh hồn Thời Kỳ Vàng, tôi không hề có thói tật”. Bằng nhận thức ấy, bạn có thể chấm dứt thói tật trong tích tắc.

6. *Giữa việc thực tập trong hình dáng thiên thần và trong hình dáng thánh thần, thì thực tập nào mang lại ích lợi hơn?*

Trả lời: Thực ra chúng ta không nên thực tập ở trong hình dạng thánh thần, bởi vì nó chỉ được dùng với mục đích củng cố lòng tự trọng của mình mà thôi. Còn mục tiêu cao nhất của con đường tâm linh này là “vào giai đoạn sau cuối tôi phải trở thành thiên thần, tức là tôi phải trở nên hoàn hảo”. Tôi mà trở thành thiên thần hoàn hảo thì đương nhiên hậu duệ của tôi là thánh thần rồi.

Tuy nhiên chúng ta phải có niềm hân hoan, say sưa, hào hứng đến mức liên tục lẩm bẩm trong linh hồn: “Tôi trở thành thánh thần! Tôi sẽ trở thành thánh thần!”. Brahma Baba sinh thời lúc

nào cũng hồ hởi với nhận thức chắc như đinh đóng cột *"mình sẽ trở thành Krishna"*. Chính sự hào hứng đó sẽ mang lại hỗ trợ rất nhiều cho nỗ lực tâm linh của bạn. Đây là thực tập của Brahma Baba: *"Hôm nay tôi ở trong cơ thể già cỗi này, nhưng ngày mai tôi đã là Krishna rồi, ngày một tôi thành Narayan nữa!"*. Ông nói với chính mình bằng niềm hân hoan vô bờ bến.

Lúc này niềm hân hoan say sưa ngây ngất rất chi là cần thiết. Nó thực sự là nhiên liệu để tăng tốc cho bánh xe nỗ lực của chúng ta, bởi không một cỗ xe nào có thể khởi động được (chứ chưa nói tới việc chạy) nếu không có nhiên liệu. Bạn phải ý thức về vai trò thánh thần của mình để gia tăng lòng tự trọng cao quý đích thực. Chỉ khi đủ nhiên liệu như vậy, yoga của tôi mới tốt. Niềm hân hoan say sưa ngây ngất làm chúng ta vượt lên trên thế giới đang buổi phế tàn, và lãng quên luôn cơ thể đương hồi cũ kĩ.

7. *Trạng thái vô thể và trạng thái hạt giống khác nhau như thế nào?*

Trả lời: Thực ra ý thức vô thể chỉ là một phần trong yoga về ý thức linh hồn. *"Bodyless"* (vô thể) nghĩa là không có cơ thể, và chỉ còn lại một dấu chấm thôi. Bạn thực tập vô thể trong thế giới hữu hình này. Còn trên thế giới linh hồn bạn phải nhận thức *"Tôi chính là một điểm sáng, Baba đang ở trước mặt tôi- Người cũng là một điểm sáng và tôi tương giao với Baba"* thì đó là trạng thái hạt giống. Do vậy trạng thái vô thể mới chỉ là một phần của yoga thôi chứ chưa trọn vẹn.

Thực ra, linh hồn chính là hạt giống ở trong cái cơ thể này. Và cơ thể như một phòng thí nghiệm để cho hạt giống nảy mầm. Còn Baba là hạt giống của cái cây phủ hệ loài người (cây nhân loại) trên thế giới linh hồn. Nhớ nhé: *"Baba là hạt giống của cái cây nhân loại và tôi là hạt giống ở trong cái phòng thí nghiệm này. Tôi ngồi đây và nối kết với Baba. Lúc đó, tôi có thể trải nghiệm từng dòng sức mạnh phi thường từ Baba đang cuộn cuộn chảy về phía mình"*.

8. *Làm cách nào để cùng một lúc có thể thực hiện hai Shrimat là "rất rất ngọt ngào" và "không ấn tượng"?*

Trả lời: Đó là lí do Baba thường xuyên nhắc nhở: *“Con à, hãy giữ quân bình giữa yêu thương và tách rời”*. Khi mất quân bình, chúng ta cải chuyển qua gắn kết. Là con cái của Đại dương Yêu Thương, Đại dương Ngọt Ngào đương nhiên chúng ta phải trở nên ngọt ngào. Nhưng đừng quên mất người bạn song hành của ngọt ngào là tách bạch. Cái ngọt ngào của chúng ta có kèm theo sự tách bạch trong đó.

Người ta nói *“Mật ngọt chết ruồi”*. Bản tính của bạn là phải ngọt ngào nhưng có chừng quá đà. Có nghĩa là tôi rất ngọt ngào nhưng tôi tách rời đối với bạn. Hãy giữ quân bình nếu không muốn xảy ra tai nạn.

9. *Anh hãy cho biết vị trí chính xác của linh hồn trên vầng trán?*

Trả lời: Đây là vầng trán, đằng sau vầng trán chính là linh hồn. Linh hồn nằm ở vùng dưới đồi của bộ não. Do vậy bất kể suy nghĩ nào xuất hiện trong tâm trí của linh hồn thì làn sóng nó phát tỏa ra sẽ ảnh hưởng đầu tiên đến não bộ, sau đó não truyền qua các dây thần kinh và điều phối gây ảnh hưởng chi phối đến cả cơ thể. Linh hồn nằm ở vị trí tôi vừa miêu tả đó. Đó là lí do con người mỗi khi có suy nghĩ hay cảm kháng gì đó, họ thường đập vào giữa trán (ngay vị trí của linh hồn): *“Ôi, tôi may mắn quá!”* hay *“Ôi, trời ơi!”*



YOGA CHÍNH XÁC – ATAM BHAI

Yoga chính xác là gì? Yoga hoàn hảo, yoga chính xác, điều đó có nghĩa là nhớ đến BB ở trên thế giới linh hồn. Chúng ta nhớ đến BB như thế nào? BB chính là mặt trời kiến thức. Chúng ta cần phải hình dung rất rõ hình ảnh của BB, hình dạng của BB.

BB chính là Đại Dương kiến thức và tôi linh hồn là một chấm điểm ánh sáng, tôi đang ngồi trước BB. Trí tuệ của tôi tập trung vào BB, tôi nối kết với BB rồi tâm trí của tôi suy nghĩ về BB. Có nghĩa là tâm trí của tôi bận rộn suy nghĩ về BB thôi. Đó được gọi là yoga chính xác.

Ở trên thế giới linh hồn chúng ta vẫn có yoga chính xác. Chỉ có ở trên thế giới linh hồn chúng ta mới có yoga thực sự mạnh mẽ. Đó là lí do vì sao ở trong murly BB thường nhắc: hãy nhớ đến vùng tinh tế, hãy nhớ đến thế giới linh hồn. Hãy nhớ đến Ta trong ngôi nhà ấy.” Chúng ta có thể nhớ đến BB trong bất cứ thế giới nào trong ba thế giới. Nhớ đến thế giới linh hồn và nhớ đến Ta ở trên thế giới linh hồn.

Tại sao như thế? Lý do là gì? Bởi vì trong cả ba thế giới thì thế giới linh hồn chính là nơi chính xác, hoàn hảo cho yoga, không có một quấy nhiễu nào, chỉ một nơi linh thiêng, sóng năng lượng thanh khiết. Đó chính là nơi hoàn hảo cho yoga – thiền định.

Đó là lí do vì sao chúng ta cần phải hình dung, trải nghiệm thế giới linh hồn, rồi chúng ta phải đi về đó, cần phải trải nghiệm sóng của thế giới linh hồn, cảm nhận ở trên thế giới linh hồn.

Có ba trạng thái trong yoga: Trạng thái đầu tiên, chúng ta đàm thoại trò chuyện. Thứ hai là thiên thần. Thứ ba là hạt giống. Đây chính là ba trạng thái yoga.

Đầu tiên là chúng ta đàm thoại, sau đó là thiền thần. Khi chúng ta trải nghiệm được hai trạng thái ấy thì lúc đó tội lỗi của chúng ta không được đốt bỏ thông qua trạng thái ấy nhưng lợi ích là gì khi chúng ta có hai trạng thái đầu.

Lợi ích đầu tiên chính là chúng ta không tạo ra thêm tội lỗi trong khoảng thời gian đó trong cuộc đời mình. Tôi không tạo thêm tội lỗi.

Lợi ích thứ hai là chúng ta đang chuẩn bị rất kỹ càng để tôi có thể trải nghiệm được trạng thái hạt giống, trạng thái mạnh mẽ. Chính vì vậy hai trạng thái đầu là đẹp, rất đẹp.

Khi chúng ta trò chuyện với BB, chúng ta có thể có những suy nghĩ thêm, nhưng khi chúng ta có trải nghiệm trạng thái thiền thần thì lúc đó số lượng suy nghĩ giảm, mức độ tình yêu gia tăng. Từ từ số lượng suy nghĩ giảm, do đó mức độ yêu thương gia tăng.

Ở trong trạng thái đó trải nghiệm: tôi là một linh hồn, tôi hoàn toàn lạc vào trong Đại Dương của tình yêu. Tôi trải nghiệm trạng thái kết hợp hoà hợp. Một mặt BB chính là Đại Dương của tình yêu, mặt khác BB chính là Đại Dương của sức mạnh. Khi chúng ta hoà hợp với BB thì tự nhiên trạng thái yêu thương sẽ chuyển thành trạng thái mạnh mẽ của yoga.

Đó là lí do trong khi chúng ta ngồi chúng ta phải trải nghiệm trạng thái hạt giống, trạng thái yoga. Khi chúng ta thực hiện hành động, chúng ta trải nghiệm hai trạng thái đầu: đó là trò chuyện và trạng thái thiền thần. Khi chúng ta hành động thì một số phần ý thức bận rộn trong hành động, một số phần ý thức chúng ta hướng về BB để chúng ta nối kết.

Nếu các bạn thật sự muốn có nối kết liên tục với BB thì cần đến hai điều: Đầu tiên, chúng ta cần phải có trạng thái ý thức linh hồn, trong suốt cả ngày: tôi không phải là người anh, người

chị mà tôi chính là một chấm điểm ánh sáng – tôi chính là một linh hồn. Nghĩa là có một sự liên tục trong việc tôi trải nghiệm ý thức linh hồn. Đó là đòi hỏi đầu tiên.

Điều đòi hỏi thứ hai, liên tục chúng ta trải nghiệm trạng thái của lòng tự trọng. Chúng ta cần phải trải nghiệm niềm hoan say sưa thuộc Thượng Đế. Chỉ như vậy chúng ta mới có thể duy trì nối kết tốt với BB liên tục.

Nhưng khi chúng ta mất đi một trong hai điều này, chúng ta mất đi nối kết. Đó chính là một bí mật để chúng ta liên tục nối kết với BB, đó là phải ý thức linh hồn trong suốt cả ngày và luôn duy trì được trạng thái của lòng tự trọng.

Còn khi chúng ta bận rộn vào nhiệm vụ của mình thì chúng ta thấy rõ chúng ta trì hoãn mất đi trạng thái của mình. Đôi khi chúng ta cũng mất đi ghế ngồi trạng thái của lòng tự trọng. Nhưng chúng ta cần phải giữ lấy. Điều đó có nghĩa là tôi cần phải là một người bám giữ lấy cả hai điều này.

Có rất nhiều linh hồn theo con đường kiến thức của BB 10 năm, 15 năm,...nhưng họ không thể giữ được trạng thái liên tục. Những đứa con của BB 10 năm, 15 năm,.. nhưng trạng thái cũng có khi tốt, có khi không tốt, tức là không ổn định.

Nếu như bạn muốn thật sự duy trì được trạng thái yoga vững mạnh, thì bạn cần phải có hệ thống đàn hoàng và cần phải nỗ lực từng bước từng bước một. các bạn có biết từng bước một không? Tại sao chúng ta không giữ được trạng thái ổn định của mình? Bởi vì trong murly mỗi ngày BB cũng đưa ra một vài những báo hiệu.

Ví dụ hôm nay BB bảo thực tập ý thức linh hồn, sau BB nói: thực tập nghiền ngẫm, ngày hôm sau BB lại nói thực tập yoga mạnh mẽ, rồi ngày hôm sau nữa BB lại nói phục vụ cho đúng.

Chúng ta cứ nhảy từ chủ đề này qua chủ đề khác theo những báo hiệu của BB.

Nếu các bạn thực sự muốn tạo ra trạng thái ổn định, vững mạnh thì phải có hệ thống theo từng bước. Brahma BB cũng có hệ thống từng bước và có kí ức về từng bước đó chính là tháp Hoà Bình. BB thực sự nỗ lực từng bước. Đó là lí do tại sao ông ấy tạo ra được trạng thái mạnh mẽ. Và bây giờ tôi muốn chia sẻ bí mật ấy.

Tại sao chúng ta đến với BB? Để chúng ta tạo dựng một toà nhà thật vững của nhân cách, chúng ta đến với BB để chúng ta xây dựng một toà nhà vững của tới 21 tầng nhân cách và kiến trúc sư để tạo ra một toà nhà, anh ta phải có kế hoạch để theo hệ thống. Tương tự như vậy, chúng ta là những kĩ sư tâm linh, chúng ta cũng cần phải hoạt động theo hệ thống. Ví dụ ở đây chúng ta xây dựng toà nhà cho nhân cách của mình.

Bước đầu tiên, chúng ta quên hết mọi điều khác. Nền móng chính là ý thức linh hồn. Đó là bước đầu tiên. Nghĩa là tôi phải rất nghiêm chỉnh, rất trung thực để tôi xây được khía cạnh đầu tiên này. Quên đi mọi điều khác.

Khi chúng ta mới đến với BB, chúng ta cần phải nghiêm chỉnh, cực khổ trong vài tháng để chúng ta củng cố bài học đầu tiên cho đến khi tôi vẫn chưa vững ở bài học đầu tiên hay nói cách khác là tôi chưa xây dựng được nên móng ý thức linh hồn thì chúng ta vẫn phải tiếp tục tập trung vào khía cạnh này.

Hãy quên mọi khía cạnh khác đi. Nhưng ở đây, trong nền móng đầu tiên này có hai điều cần thiết là trạng thái ý thức linh hồn và ý thức trạng thái của lòng tự trọng mà chúng ta cần phải trải nghiệm trong nền móng này.

Tôi trải nghiệm ý thức linh hồn thì đó cũng là trạng thái

của lòng tự trọng tốt. Nhưng không chỉ ý thức linh hồn không mà chúng ta cần phải thêm và trạng thái của lòng tự trọng còn không cứ ý thức linh hồn, ý thức linh hồn thì chúng ta sẽ chán và chúng ta sẽ duy trì được bao lâu? Nhưng tôi thấy thích thú trạng thái này và niềm hân hoan siêu giác quan về ý thức linh hồn khi chúng ta thêm vào trạng thái ý thức lòng tự trọng. Trạng thái lòng tự trọng và trạng thái ý thức linh hồn cần phải song hành với nhau.

Làm thế nào để chúng ta giữ được ý thức của lòng tự trọng? đâu là phương pháp để bạn giữ lòng tự trọng của mình? Khi chúng ta nghe murly, khi chúng ta đi đến trung tâm của BB, gương mặt của chúng ta rạng ngời hân hoan hào hứng và chúng ta có lòng tự trọng.

Nhưng ngay khi ra khỏi nhà của BB, trạng thái của lòng tự trọng xẹp hơi. Khi chúng ta ra khỏi cửa trung tâm, trạng thái của chúng ta bắt đầu suy sụp. Chúng ta không còn duy trì được trạng thái ấy nữa? tại sao khi chúng ta ra ngoài thế giới chúng ta lại không giữ được?

Chúng ta cần phải biết được phương pháp để chúng ta giữ được trạng thái lòng tự trọng. Vậy nó là gì? Self là bản thân, respect có nghĩa là tôi phải tôn trọng mình như thế nào. Tôi là linh hồn, tôi là một linh hồn đặc biệt do Thượng Đế lựa chọn. Tôi không chỉ là linh hồn bình thường mà là linh hồn đặc biệt.

Ở trong thế giới đời thường, khi người ta có niềm hân hoan họ là bác sĩ, kĩ sư,... 24g đồng hồ lúc nào họ cũng giữ nhận thức về địa vị của họ. Làm thế nào mà họ có thể giữ được? họ học khóa học bác sĩ, họ thực tập được, họ tiếp xúc với mọi người 24g đồng hồ lúc nào họ cũng nhận thức họ là bác sĩ, họ là luật sư, họ là kĩ sư,...đó chính là trạng thái lòng tự trọng đời thường.

Còn bây giờ, tôi lấy ví dụ: chúng ta là một linh hồn mang lại lợi ích cho thế giới – Đây là trạng thái của lòng tự trọng. Làm thế nào để chúng ta ngồi ở trên cái ghế đó. Cái ghế ngồi thì đây là ngai vàng để cho chúng ta ngồi. Tôi là một linh hồn mang lại lợi ích cho thế giới và tôi đã ngồi trên ghế.

Ngay khoảnh khắc chúng ta ngồi trên ghế, lúc đó suy nghĩ của chúng ta thay đổi, hành động của chúng ta thay đổi, hành vi thay đổi, mọi thứ thay đổi. Và khi chúng ta ngồi chỗ đó. Đó là lí do vì sao tôi cần phải liên tục ngồi trên ngai vàng của lòng tự trọng liên tục.

Nhưng đôi khi một ai đó lãng mạ mình, chửi rửa mình hay quấy rối mình, tạo ra vấn đề rắc rối cho mình thì lúc đó tôi lại quên đi cái ghế của mình, ghế của lòng tự trọng. Ngay khi tôi mất đi chỗ ngồi trạng thái của lòng tự trọng, tôi không còn hân hoan, tôi mất đi hân hoan, tôi mất đi hạnh phúc. Lúc đó gương mặt của chúng ta trở lại của một con người bình thường y như người đời thường.

Đó là lí do vì sao bất cứ giá nào tôi cũng không được phép quên mất đi chỗ ngồi lòng tự trọng. Nếu như bạn thật sự muốn tạo ra trạng thái yoga tốt thì đây là bí quyết: đừng bao giờ mất đi ghế ngồi của lòng tự trọng.

Tôi đã trải nghiệm điều này trong cuộc đời của mình. Cũng không cần thiết chúng ta phải nhớ quá nhiều ý, 40-50 ý của trạng thái lòng tự trọng. Chúng ta chỉ cần nhớ 3 đến 4 tước hiệu mà thực sự chạm vào trái tim mình mà thực sự nâng bổng mình lên thành niềm vui hạnh phúc. Chúng ta chỉ cần lựa chọn 2 đến 3 trạng thái của lòng tự trọng thôi, sau đó chúng ta nghiên ngẫm về tước hiệu đó.

Chúng ta củng cố cùng với Người Cha sức mạnh, rồi chuyển hoá. Đó là mạnh mẽ nhất. Con chính là người chuyển

hoá được thế giới. Ngay khoảnh khắc tôi nhận được lời chúc phúc tôi chính là người chuyển hoá thế giới thì ngay lập tức là phương tiện 1 giây, tôi đã bay lên vùng thế giới linh hồn. Tâm trí tôi tràn đầy niềm hân hoan và tôi ngồi trước BB, trò chuyện và nối kết với BB.

Đây chính là lợi ích để chúng ta giữ được để chuyển hóa thế giới với Người Cha. Sức mạnh chuyển hoá là sức mạnh mạnh mẽ nhất. Con chính là người dẫn chuyển hoá được thế giới. Tại sao tôi chia sẻ cho các bạn? Tâm trí và trí tuệ hạnh phúc và niềm hân hoan thì tự khắc nó bay bổng lên thế giới linh hồn.

Chúng ta sẽ nối kết ngay tức thì còn nếu không chúng ta vật lộn, chúng ta phải trải nghiệm cái này, cái kia,..hạnh phúc chúng ta mất đi. Đây chính là phương pháp chúng ta giữ được trạng thái của lòng tự trọng.

Trạng thái thứ hai: Tôi tập trung và làm thế nào tôi giữ được trạng thái thanh khiết của mình? Theo luật thì âm dương hút nhau. Do vậy, làm sao ánh nhìn của tôi phải là ánh nhìn thanh khiết. Nghĩa là chúng ta nhìn nhau cũng phải đi vượt lên trên cả anh chị em của nhau. Tôi không phải là anh, cũng không phải là chị mà chỉ là chấm điểm ánh sáng. Tôi chính là một linh hồn, linh hồn thanh khiết và linh hồn trước mặt tôi cũng là linh hồn thanh khiết. Đó chính là mấu chốt để chúng ta giữ được thanh khiết của mình.

Bởi vì theo luật thì âm và dương hút nhau. Do vậy, nếu hai bên có trái ngược thì hút nhau (ý nói nếu ý thức là nam, nữ thì sẽ có hút nhau). Nếu tôi nhận thức bạn này là nam, kia là nữ thì sẽ có sự hút nhau. Chúng ta có thể có tình yêu thanh khiết nhưng

nó vẫn có khả năng từ thanh khiết trở nên ô trọc. Do vậy, BB nói: hãy vượt thoát trên cả những điều ấy, thoát lên cả anh chị em của nhau để chúng ta giữ được sự thanh khiết rất tốt.

Ai đó đến trước mặt bạn thì hãy nhận thức tôi là chấm điểm ánh sáng toả sáng và cái linh hồn trước mặt tôi cũng là chấm điểm ánh sáng toả sáng.

Làm thế nào để tôi biết được trạng thái thanh khiết của tôi gia tăng? Hay nói cách khác làm thế nào tôi kiểm tra được trạng thái của tôi thanh khiết. Tôi đang tập trung vào mức độ thanh khiết. Là thế nào tôi biết được mức độ thanh khiết của mình gia tăng? kiểm tra bằng cách nào?

Có hai mức độ để kiểm tra. Nếu các bạn quan sát mô hình suy nghĩ của bạn trong suốt cả ngày. Nếu như có chút suy nghĩ ô trọc thỉnh thoảng xuất hiện trong suy nghĩ, điều đó có nghĩa rằng vẫn bị bản ô trọc ở trong linh hồn. Có nghĩa là tôi vẫn còn ô trọc ấy, tôi vẫn còn chất độc ô trọc ấy. Đó là lí do vì sao vẫn còn suy nghĩ ô trọc.

Suy nghĩ ô trọc, suy nghĩ tiêu cực, suy nghĩ ghen tỵ,..có thể không sắc dục nhưng vẫn còn suy nghĩ ghen tỵ,đây là dấu vết của ô trọc vẫn còn trong linh hồn. Đó là lý do tại sao những suy nghĩ ô trọc, tiêu cực vẫn xuất hiện.

Thanh khiết hoàn toàn nghĩa là luôn luôn tạo ra những suy nghĩ thanh khiết, suy nghĩ tích cực, suy nghĩ mang lại lợi ích và suy nghĩ hào phóng. Đó chính là dấu hiệu cho thấy trạng thái thanh khiết vững.

Thứ hai, bằng cách quan sát giấc mơ của bạn mà bạn biết rằng bạn đang thanh khiết ở mức độ nào. Bởi ở trong tiềm thức đang hoạt động, nếu thỉnh thoảng chúng ta có những giấc mơ sợ hãi, giấc mơ ô trọc. Điều này có nghĩa là tôi đang có mức độ

ô trực ở trong linh hồn. Bởi vì những tâm ấn nó đang hoạt động ở trong tiềm thức. Từ trong tiềm thức nó hoạt động qua giấc mơ. Đó là lí do vì sao bằng cách quan sát giấc mơ mà chúng ta có thể định dạng mức độ thanh khiết ở mức độ nào.

Trạng thái thứ ba: những trụ cột của kiến thức. Trụ cột phải rất vững bởi vì toàn bộ tòa nhà đều phụ thuộc vào cột nhà. Điều này cho thấy nền tảng là ý thức linh hồn, lòng tự trọng vững rồi nhưng để tòa nhà vững chúng ta cần phải có những cột nhà thật vững.

Làm thế nào để tôi làm cột nhà kiến thức thật vững? Làm thế nào để chúng ta gia tăng sức mạnh kiến thức? Thông qua nghiên ngẫm murly, lắng nghe murly, tận hưởng murly nhưng bất kể thức ăn nào mà BB trao cho mình thì phải tiêu hoá. Tôi cần phải tiêu hoá thì một cách tự nhiên chúng ta có sức mạnh ở trong cuộc đời mình.

Bởi vì có lời ca ngợi về yoga như thế nào thì cũng có lời ca ngợi về kiến thức như thế. Đó là lí do vì sao BB – Cha của tôi là Đại Dương Kiến Thức thì tôi cần phải cảm nhận rằng tôi chính là chủ nhân của Đại Dương Kiến Thức. Sức mạnh kiến thức càng gia tăng tôi càng trở nên không sợ hãi. Tôi càng không sợ hãi đó chính là tố chất đầu tiên mà tôi sẽ trở thành Vua trong tương lai.

Những ai mà không hề sợ hãi mới trở thành Vua trong tương lai. Chúng ta thường hay sợ gì đó ví dụ như lên sân khấu thì sợ sân khấu, sợ gì đó nhưng nếu có sức mạnh kiến thức thì chúng ta không còn sợ hãi gì nữa.

Sợ hãi không cho phép chúng ta trở thành những thành viên gần và thân cận của Thượng Đế. Đó là lí do tôi không cho phép mình vướng vào bất kì nỗi sợ hãi nào trong cuộc đời mình. Sợ hãi cũng là dấu hiệu của linh hồn yếu đuối.

Thứ hai, sức mạnh kiến thức càng gia tăng thì chúng ta càng tự tin và can đảm. Đây là hai phía mà chúng ta nhận được từ sức mạnh nghiền ngẫm. Mỗi một bước đi chúng ta đều cần hai vũ khí này. Mỗi bước đi chúng ta đều trải nghiệm được trạng thái chiến thắng. Chúng ta cần phải có lòng can đảm và tự tin ở trong thế giới này. Nghĩa là thông qua nghiền ngẫm kiến thức mà chúng ta có được hai vũ khí này.

Thông qua chiến trận chúng ta mới có thể giữ được trạng thái chiến thắng. Đó là lí do vì sao nghiền ngẫm kiến thức phải trở thành sở thích của chúng ta mỗi ngày. Mỗi một ngày chúng ta cần phải ngồi trong cô tịch nghiền ngẫm kiến thức ít nhất được một tiếng đồng hồ. Nếu bận thì thôi nhưng cần phải có mục tiêu ý định ngồi nghiền ngẫm kiến thức được một tiếng mỗi ngày.

Tôi cần phải tiêu hoá thức ăn mà tôi ăn thì sau đó tôi mới có thể trích rút ra sức mạnh.

Tại sao nghiền ngẫm kiến thức lại quan trọng như thế? Tại sao tôi cần phải nghiền ngẫm? Để hiểu được bí mật của kiến thức! Mỗi một câu BB nói trong murly đều chứa một bí mật. Chỉ thông qua nghiền ngẫm mà tôi mới hiểu được bí mật của những gì BB muốn nói. Thông qua nghiền ngẫm tôi mới nhận được ánh sáng trong trí tuệ của mình và tôi càng nhận được ánh sáng kiến thức thì tôi càng bắt đầu cảm thấy nhẹ nhàng, không còn gánh nặng nào nữa.

Chỉ có nhẹ nhàng trong tâm trí. Tôi càng nhận được ánh sáng từ mặt trời kiến thức thì sự nhẹ nhàng ấy tôi càng trải nghiệm được cuộc đời của mình. Nhưng có bí mật rất quan trọng đằng sau đó tại sao tôi cần phải ...Điều quan trọng là xu hướng của con người là luôn luôn muốn trải nghiệm gì đó mới trong cuộc đời của mình. Mỗi một ngày như vậy nếu như vẫn cùng một thứ

thì chúng ta sẽ chán nhưng nếu chúng ta mặc một bộ đồ trong một khoảng thời gian dài chúng ta sẽ chán và muốn thay đổi.

Thức ăn cũng vậy. Đó chính là xu hướng của con người mà thông qua nghiên ngẫm mà chúng ta mới có thể trải nghiệm những cú chạm mới hay những ý tinh lọc mới hay những viên ngọc từ kiến thức. Từ đó chúng ta giữ được lòng nhiệt tình hằng hái liên tục. Đó chính là dấu hiệu của người nỗ lực tốt.

Tôi giữ được trạng thái của lòng nhiệt tình hằng hái liên tục. Khi tôi mất đi nhiệt tình hằng hái thì lúc đó tôi bị đi xuống. Bây giờ không còn thời gian để trời sụt nữa mà lúc này máy bay của chúng ta phải bay thẳng.

Bởi chúng ta cảm thấy chán, cũng là học trò ấy, cũng là lớp học ấy, cũng là murly ấy, chúng ta cảm thấy chán. Chúng ta cảm thấy đây là cái gì? Các anh có cảm thấy thế đôi khi không? Chúng ta cảm thấy chán. Đó là xu hướng của con người. Còn đối với con người bên ngoài họ cũng chán bởi những lễ thói hàng ngày. Đó là họ phải đi giải lao, họ phải đi picnic, họ phải đi ra biển,...chúng ta những brahmin, chúng ta phải thông qua nghiên ngẫm chúng ta mới giữ được cái mới ấy.

Đó là lí do vì sao nghiên ngẫm phải trở thành sở thích của mình.

Trạng thái thứ 4, trần nhà của yoga. Móng là ý thức linh hồn (nền nhà) sau đó là mặt nhà đó chính là thanh khiết, sau đó là cột nhà chính là kiến thức. Trần nhà chính là Yoga. Yoga không được rò rỉ chỗ nào cả. Nghĩa là tôi cần phải rất nghiêm chỉnh trong yoga của mình để không có một chỗ bị dột nào.

Tôi cần phải giữ được trạng thái yoga thật mạnh. Bởi vì BB đã nói rằng không còn thời gian để yoga bình thường nữa.

Yoga bình thường bây giờ đã qua rồi, chúng ta không còn thời gian mà bây giờ đây là khoảng thời gian thật sự phải yoga mạnh mẽ. Yoga phải mạnh, đó chính là nhu cầu vào lúc này. Tại sao?

Tại sao cần phải yoga mạnh mẽ vào lúc này? Tại sao BB lại đưa ra báo hiệu cần phải yoga mạnh mẽ vào lúc này? Thời gian còn ngắn và mọi thứ có thể xảy ra bất kì lúc nào. Đó là lý do tôi cần phải sẵn sàng. Tôi cần phải sẵn sàng, sẵn sàng liên tục.

Ý nghĩa là gì? Sẵn sàng có nghĩa là tôi không còn ràng buộc tinh tế nào nữa. Tôi tự do. Sẵn sàng nghĩa là tôi phải tràn đầy nỗ lực, tràn đầy kho báu để trong suốt cả chu kì tôi sử dụng kho báu. Đó chính là ý nghĩa của sẵn sàng.

Rất nhiều người khi đến Manduban chúng ta bắt đầu biết rằng mình đi Manduban, chúng ta làm việc 7 ngày trong tuần, chúng ta bảo tôi cần phải chuẩn bị cho xong cái này, tôi cần phải hoàn thành cái kia. Nghĩa là chúng ta cố để hoàn thành mọi điều để được đi Manduban. Khi các bạn đến đây để tận hưởng trạng thái thanh khiết của mình.

Sẵn sàng có nghĩa là tôi không còn bị ràng buộc vào bất kì tinh tế nào. Chỉ có con chim tự do nó mới bay được.

Thứ hai, tôi cần phải làm đầy mình. Sẵn sàng kho báu để ra đi. Có nghĩa là tôi đã có cảm nhận đã đầy. Không nói ôi tôi vẫn phải làm cái này, tôi vẫn thu thập cái này cái kia,...có nghĩa là tôi không được phép như vậy để tôi có thể sẵn sàng.

Thứ ba, chúng ta đang thực tập mỗi ngày yoga nhưng tâm ấn của 63 kiếp vẫn còn đó. Nếu như chúng ta thực sự muốn làm tan chảy những tâm ấn cứng ấy, nó chỉ có thể chuyển hoá bằng yoga mạnh mẽ thôi. Chỉ bằng yoga mạnh mẽ mới chuyển hoá được.

Tạng thái thứ năm: Tôi hoàn thành toà nhà bằng sức mạnh. Bất kể sức mạnh nào mà tôi có từ yoga để tôi hoàn thành toà nhà, đó chính là thông qua sức mạnh yoga chúng ta hoàn thành toà nhà. Bất kể sức mạnh nào chúng ta nhận được vào giờ amritvela, chúng ta cần phải sử dụng sức mạnh ấy trong suốt cả ngày.

Bất kể sức mạnh nào mà chúng ta nhận được từ BB vào giờ amritvela hay thiền buổi tối thì cần phải sử dụng sức mạnh ấy trong suốt cả ngày. Cần phải áp dụng sức mạnh ấy trong cuộc đời. Chúng ta càng sử dụng sức mạnh bao nhiêu thì sức mạnh càng gia tăng bấy nhiêu. Nghĩa là chúng ta làm lời nó, nhân lên. Chúng ta hoàn công căn nhà, nghĩa là bất kể tôi còn bất kì yếu kém nào ở trong tôi hay còn những chấm đen nào tôi cần phải kết thúc nó bằng cách tôi sử dụng sức mạnh. Ví dụ tôi có người cao ngạ, hay là tôi có ánh nhìn không tốt,... hay là tôi không có giữ được trạng thái vững,..bất kể yếu kém nào chúng ta cần phải chỉnh sửa.

Chúng ta vẫn có hai sức mạnh đó chính là sức mạnh nhận thức và sức mạnh chuyển hoá. Mỗi một bước chúng ta cần nhận biết hai sức mạnh đó chính là sức mạnh nhận biết và sức mạnh chuyển hoá.

Sức mạnh nhận biết nó liên quan đến kiến thức, chuyển hoá liên quan đến yoga. Mỗi một bước tôi cần phải có hai sức mạnh đi song hành cho đến khi tôi chưa đạt đến trạng thái hoàn hảo trên cuộc hành hương đến đích của mình.

Ví dụ: tôi là một người hướng ngoại và một người nói: anh Atam, anh hướng ngoại quá. Tôi quay lại cãi và không chấp nhận. Nhưng sau 10 năm tôi bắt đầu nhận biết: ôi đúng là mình hướng ngoại thật, anh đó nói với mình bây giờ mình phải chú ý. Bây giờ mình phải chấp nhận đó chính là yếu kém của mình.

Khi chúng ta nhận ra được yếu kém của mình. Khi nào? Khi con mắt thứ ba thực sự mở ra tôi mới chấp nhận thật sự nhận biết. Con mắt thứ ba phải mở ra, chỉ như thế tôi mới thấy rõ đâu là yếu kém của mình. Chsinh là rác rưởi nào tôi vẫn còn đang lưu giữ.

Một khi tôi đã nhận biết, tôi bắt đầu mới chuyển hoá. Đôi khi chúng ta cũng chuyển đổi nhưng tôi không đạt được thành công bởi sức mạnh yoga chưa đủ. Chính vì vậy tôi cần phải có sức mạnh yoga nữa. Tôi cần phải thay đổi, tôi sử dụng sức mạnh yoga mới thành công trong sức mạnh chuyển hoá ấy.

Đó là lí do trạng thái thứ năm, đó là tôi cần phải sử dụng sức mạnh yoga mà tôi có thì bất kể yoga nào mà tôi thiền amritvela, thiền buổi tối tôi có thì phải mang vào sử dụng hết.

Trạng thái thứ 6: sau khi hoàn công nhà thì tôi cần phải trang trí nội thất. Trang trí nội thất chính là những đức hạnh thánh thiện, trang trí nội thất cho căn nhà bằng đức hạnh thánh thiện. Nghĩa là tôi cần phải trang trí cho ngôi nhà của mình ánh sáng, đức hạnh thánh thiện.

Trên con đường thờ cúng các bạn muốn tín đồ của mình quàng lên cổ của mình một chuỗi tràng hoa lớn hay nhỏ? Trên con đường thờ cúng chúng ta là tượng thần và ai đó đến để quàng lên cổ của mình chuỗi tràng hoa nhỏ hay lớn?

Trong cuộc đời brahmin thì chuỗi tràng hoa của chúng ta nó to cỡ ấy. Đó là lí do tại sao tôi cần phải đeo chuỗi tràng hoa của tất cả mọi đức hạnh. Không nên một đức hạnh nào bị thiếu ở tôi. Bất kể đức hạnh 36 đức hạnh, tôi không được phép bỏ một đức hạnh nào.

Nếu như tôi bỏ mất một đức hạnh thì không làm thành vấn

đề, tôi nhận ra và hãy cố để củng cố đức hạnh ấy ở trong bản thân. Tôi chú ý trong 2 -3 tháng để thấm nhuần những đức hạnh ấy và rồi tự nhiên nhân cách của chúng ta sẽ gia tăng.

BB nói: nhân cách có sức thu hút. Nghĩa là chúng ta có nhân cách tâm linh, có sức cuốn hút. Chúng ta càng hấp thụ những đức hạnh bao nhiêu thì nó càng trở thành nhân cách của chúng ta bấy nhiêu. Đó là lí do vì sao chúng ta không được bỏ lỡ bất kì một đức hạnh nào trong cuộc đời của mình. Tôi muốn hấp thụ tất cả mọi đức hạnh.

Trạng thái thứ 7: Tôi truyền cảm hứng cho người khác. Khi họ nhìn vào toà nhà của tôi họ được truyền cảm hứng. Đó là môn học phục vụ.

Các bạn thấy bảy bước có ở trong toà nhà này rồi và nó bao gồm cả bốn môn học trong toà nhà. Điều chúng ta phấmi làm đó chính là đôi khi chúng ta tập trung ngày hôm nay nhảy bước này bước kia. Đó chính là lí do cái gì cũng dở dang, cái gì cũng không hoàn thành. Chúng ta cần phải theo các bước một cách có hệ thống. nỗ lực theo hệ thống. Chúng ta cần phải chú ý trong khi nỗ lực.

Để thêm vào những trạng thái này chúng ta cần phải giữ quân bình trong cuộc đời của mình. Nếu chúng ta muốn có một toà nhà ổn định có nghĩa là chúng ta cần phải quân bình. Nếu tôi muốn giữ trạng thái quân bình, chúng ta cần phải có nghệ thuật để duy trì được ở trong cuộc đời chúng ta đó là sự quân bình.

Những ai giữ được quân bình, họ sẽ nhận được rất nhiều lời chúc phúc từ BB, từ gia đình và họ nhận được chúc phúc bao nhiêu thì họ hân hoan bấy nhiêu. Họ hân hoan liên tục, an lạc liên tục, cân bằng chúc phúc và an lạc.

Chúng ta cần có nghệ thuật giữ quân bình. Quân bình về cái gì? Quân bình yoga và phục vụ. Chúng ta cứ thế phục vụ, phục vụ mà lại không có yoga. Ngồi yoga chúng ta lại cảm thấy bị ràng buộc, khó chịu. Mình phải ngồi đây, cảm thấy khó chịu khi ngồi yoga. Người năng động trong phục vụ họ cảm thấy khó chịu khi ngồi một chỗ.

Phục vụ là tốt nhưng cần phải quân bình với yoga. Nếu chúng ta giữ được quân bình như vậy thì chúng ta dùng sức mạnh ở trong phục vụ nhưng lại không tích lũy ở trong sức mạnh, thì chúng ta cảm thấy mình xa rời BB, hay nói cách khác là trạng thái bị kiệt sức, không còn thú vị gì nữa. Cảm thấy nhạt nhẽo trong cuộc đời brahmin.

Tôi phục vụ nhiều như vậy không ai ca ngợi mình. Người công cụ không trao cho tôi tuly vậy thì có ích gì mà tôi phục vụ nhiều như thế. BB quan sát bạn. Chúng ta nhận thành quả từ BB chứ không phải từ công cụ. Công cụ chỉ là một người điều phối và bạn không nhận thành quả từ đó.

Do vậy phải quân bình từ giữa phục vụ và yoga, kiến thức và yoga. Tôi thích murly nhưng lại không thích yoga. Có đôi khi tôi lại thích yoga nhưng lại không thích học murly. Tôi cần phải quân bình ngay giữa kiến thức và yoga nữa.

Theo một cách tương tự, tôi cần phải quân bình giữa tiện ích vật chất cho phục vụ và cũng quan bình tiện ích vật chất với yoga...Phục vụ đời thường và phục vụ ngay cả tâm linh nữa. Ở trong phục vụ nhà BB tôi phục vụ rất nhiều cho cộng đồng nhưng bạn lại không phục vụ cho bản thân. Do vậy ngay cả phục vụ cho cộng đồng và bản thân cũng phải quân bình.

Quân bình ngay cả giữa hướng nội và hướng ngoại như bạn đi picnic mà bạn lại hướng nội như thế này, người ta nhảy

múa còn bạn thì lại ngồi thu lu như thế này cũng không được. Làm ơn hãy đứng dậy và cũng nhảy múa cùng họ. Chúng ta cũng phải duy trì được nhưng tôi cũng vẫn phải có hướng nội nữa, tôi cũng có sự trẻ trung nhưng tôi cũng có sự chín chắn.

Trẻ trung nghĩa là không quá nghiêm trọng trong cuộc đời mọi hoạt động nghĩa là tôi linh hoạt theo từng tình huống. Tôi cần phải theo tình huống mà điều khiển cuộc đời của mình. Đó cũng là nghệ thuật. Ở trong murly đôi khi BB rất vui nhưng đôi khi BB rất nghiêm chỉnh, Dadi cũng vậy.

Thứ hai, sau khi xây toà nhà, chúng ta xây tới 21 tầng. Nghĩa là chúng ta cần phải chú ý nhiều hơn về nhiều khía cạnh. Dần dần, ngay cả cho tương lai của mình nữa. Khi chúng ta sống cuộc đời brahmin, chúng ta cần phải chú ý vào những khía cạnh này. Kiểm tra biểu đồ xem mức độ của tôi có gia tăng hay không? Nghĩa là ý thức linh hồn, lòng tự trọng có gia tăng hay không. Có nghĩa là khi chúng ta chưa đạt được trạng thái hoàn hảo thì tôi cần phải gia tăng mức độ phần trăm của mình, từng bước, từng bước, từng khía cạnh.

Đây chính là bí mật để có thể duy trì được trạng thái yoga mạnh mẽ. Bởi trong tương lai sẽ có rất nhiều bão tố xuất hiện, sẽ có rất nhiều Maya, sẽ có rất nhiều vấn đề rắc rối nhưng trước đó tôi cần phải làm cho trạng thái của mình vững mạnh.

Nếu cái cây không mạnh thì bão đến thì bị lật gốc ngay tức thì và nó bị đổ xuống. Nhưng nếu cái cây nó cắm rễ thật mạnh và gốc ổn định thì cho dù bão tố như thế nào thì nó cũng không hề hấn gì. Tương tự như vậy, chúng ta cần phải có trạng thái yoga thật mạnh mẽ.

Bởi vì nếu chúng ta chịu thống khổ không chỉ cho bản thân mà vì nếu thống khổ của chúng ta sẽ có rất nhiều linh hồn bị kéo

theo. Nếu tôi không có trạng thái tốt, tôi có suy nghĩ ô trọc thì không chỉ có hại cho tôi mà có hại cho rất nhiều linh hồn khác nữa. Vậy thì tại sao nó lại như thế?

Mỗi một ngôi sao như vậy có hành tinh riêng của mình. Bất kể linh hồn nào đi vào trong mối tương giao với bạn trong 84 kiếp chúng ta có cho dù đó là mối quan hệ thân sơ đến và tương giao với mình. Họ đến với tư cách có thể là một người tín đồ hay một người đầy tớ hay đến với tư cách ngang bằng đồng đẳng với bạn thì họ cũng đi vào thế giới của bạn. Chính vì vậy bất kể trạng thái nào của bạn cũng có thể ảnh hưởng tới tất cả những linh hồn khác trong vì sao thế giới của bạn.

Bởi vì trong dải ngân hà đó thì nếu tôi suy sụp tôi sẽ trì kéo nhưng nếu tôi tiến bộ thì tôi có thể nâng đỡ. Chính vì vậy trách nhiệm của chúng ta không chỉ đơn thuần với bản thân mà còn với rất nhiều linh hồn khác nữa.

Bởi chúng ta chính là linh hồn tổ tiên, chúng ta không phải là linh hồn bình thường. Chúng ta ở dưới cái gốc của cái cây nhân loại. Đó là lí do vì sao chúng ta cần phải chú ý nhiều hơn nữa vào bản thân mình. Tôi cần phải trở thành tấm gương, tôi cần phải trở thành một người điển hình, một người điển hình mà có khả năng truyền cảm hứng để rất nhiều linh hồn được truyền cảm hứng từ tôi.

Câu hỏi: Liệu có phương pháp nào cho nghiên ngẫm kiến thức không? Có phương pháp hệ thống nào trong nghiên ngẫm không?

Trả lời: Có rất nhiều linh hồn cũng nghiên ngẫm kiến thức nhưng không đạt được thành công. Họ cũng nghiên ngẫm kiến thức, họ cũng muốn lắm nhưng lại không đạt được thành công. Tại sao vậy?

Trước nhất bạn phải cảm nhận là bạn đang làm đầy trí tuệ bằng những viên ngọc kiến thức. Trí tuệ phải đầy, đọc murly, sách của BB hay là những sách tâm linh bên ngoài. Không làm thành vấn đề.

Làm thế nào để cho trí tuệ của chúng ta tràn đầy kiến thức, sau đó chúng ta mới nghiền ngẫm kiến thức được. Chúng ta xoay nghiền và khi xoay nghiền mới ra bơ được. Nếu trí tuệ của bạn vẫn còn trống rỗng thì để chúng ta nghiền ngẫm thì lấy gì mà nghiền ngẫm? Do vậy, tôi cần phải thu thập những viên ngọc kiến thức bên trong trí tuệ của mình.

Có hai phương pháp nghiền ngẫm. Bạn có thể theo một hay hai phương pháp là tùy bạn.

Phương pháp 1: Để nghiền ngẫm kiến thức thì tâm trí và trí tuệ của bạn phải tự do. Hoàn toàn phải tự do. Tự do đối với mọi thứ. Ví dụ trong murly, làm thế nào để thu thập những ý trong murly. Khi các bạn lắng nghe murly, trong khi lắng nghe murly, có một số ý kiến thức chạm vào tim mình. Bạn rất thích từ trong tim. Hãy trích rút ý đó ra, viết ngay nó xuống. Viết vào trong cuốn sổ nhật kí đặc biệt của mình. Hãy nghiền ngẫm vào chủ đề và ý tưởng ấy.

Ví dụ: BB nói rằng con cần phải thiết lập bình an trên thế giới này. Chủ đề thiết lập bình an trên thế giới. Làm thế nào để tôi bắt đầu? Tôi phải đặt ra những câu hỏi khác nhau như làm thế nào để thiết lập bình an trên thế giới? Một thế giới bình an có nghĩa là gì? Nghĩa là tôi đưa ra ý nghĩa của nó.

Thế giới bình an là gì và tại sao nó lại cần thiết? Và tôi bắt đầu trả lời: Bởi vì cái này, ...

Làm thế nào để thiết lập được? và bắt đầu câu trả lời.

Có rất nhiều phương pháp để chúng ta thiết lập bình an. Chúng ta bắt đầu thấy được con đường mở và rồi hỏi nữa như: có vấn đề nào ngăn cản trong thiết lập bình an? Rồi đưa ra những vấn đề....Giải pháp cho vấn đề đó là gì? Đối với vấn đề này, giải pháp là thế này....

Tôi nhận được lợi ích nào? Người khác nhận được lợi ích gì trong thế giới này? Nghĩa là tôi liên tục hỏi, hỏi hết câu hỏi này đến câu hỏi khác đối với ý này để tôi có thể phản hồi, nnững phản hồi và rồi tôi phải viết nó xuống xung quanh câu hỏi chủ đề này. Và khi chúng ta viết xuống rõ ràng, chúng ta có thể khai quântj được về một khía cạnh đó.

Nghệ thuật nghiên ngẫm có nghĩa là tôi làm sao phải tinh lọc đến cuối cùng nó chất lọc thành cốt lõi. Khi tôi đến man-duban đầu tiên và năm 1976. Đầu tiên tôi đi vào ý thức linh hồn sau đó yoga, rồi tôi nghiên ngẫm kiến thức và khi tôi bắt đầu nghiên ngẫm kiến thức tôi thường ngồi ở một móm nào đó trên móm đá của BB và tôi nghiên ngẫm và tôi cư thế bắt đầu viết ra một vài bài báo.

Bài cáo đầu tiên tôi được xuất bản sau đó trong một bài báo nổi tiếng sau đó tôi cư thế nghiên ngẫm rồi tôi gửi cho anh... sau 2-3 năm không thấy xuất bản, tôi gọi anh... và hỏi sao anh không xuất bản? Nhưng anh ấy bảo đừng có hỏi tôi câu đó, cư hãỵ tiếp tục viết đi. Và tôi bắt đầu cứ viết. sau đó, anh ấy bắt đầu xuất bản. Trong 20 năm tôi cứ viết những bài báo và anh ấy không bỏ lỡ bất kì bài nào nữa.

Năm 1986, khi tôi gặp BB riêng ở phòng thiền, BB có nói: con rất thông minh trong nghiên ngẫm kiến thức nhưng bây giờ con hãỵ sử dụng nghiên ngẫm ấy trong nghiên cứu yoga. Đó là sau 8 năm BB trao. Điều đó có nghĩa là tôi cần phải tinh luyện

ngay cả đối với nghiền ngẫm của mình. Tôi càng nghiền ngẫm thì nghệ thuật của tôi càng trở nên tinh tế và tinh lọc.

Phương pháp 2:

Ví dụ: một đứa bé ngồi với ông ở trên mái nhà nhìn ngắm mặt trăng. Họ trò chuyện với nhau: ông ơi tại sao ngôi sao lại sáng? Người ông trả lời câu hỏi. Tại sao mặt trăng lại tròn? Hôm trước nó tròn hôm nay nó không tròn? Người ông trả lời. Rồi mặt trăng xa bao nhiêu hả ông? Và người ông cũng trả lời theo khả năng của mình. Có bao nhiêu ngôi sao hả ông? Người ông cũng trả lời.

Điều này có nghĩa là cả hai đều có hỏi và trả lời, hỏi và trả lời. Giữa cháu và ông. Cũng theo cách tương tự, chúng ta lên vùng tinh tế, chúng ta ngồi với Shiv BB và Cha Brahma. Nghĩa là Shiv BB ở trong cơ thể của Cha Brahma. Brahma BB như là ông của mình, còn mình như là một đứa trẻ nhỏ, cứ hỏi BB hôm nay murly BB nói rằng thiết lập ra một thế giới của hoà bình trong một thế giới này làm sao mà có, nó có nghĩa là gì? Rồi sau đó BB trả lời.

BB đâu có dễ bởi bây giờ có rất nhiều vấn đề và BB nói rằng: con như thế này con như thế kia. Bằng việc trò chuyện với BB cả hai giống như là học trò và thầy và rồi tôi viết nó xuống. Bất kể phương pháp nào BB chia sẻ cũng là một phương pháp yogi.

Phương pháp nghiền ngẫm này chúng ta có thể đến trong yoga nhưng nghiền ngẫm đầu tiên thì tôi không thể yoga mà tôi tập trung vào ý kiến thức thôi. Phương pháp thứ hai, lúc đó chúng ta có ý thức về Thượng Đế một nửa, Thượng Đế thông qua Brahma BB. Vậy thì bước thứ hai chúng ta có thể tính cho yoga được rồi. Đó là vấn đề liên quan đến thực tập thôi.

Thông qua nghiên ngẫm trí tuệ của chúng ta rộng mở và có tầm nhìn xa trông rộng và trong sạch, thánh thiện. BB nói rằng: trí tuệ của con phải trở nên trong sạch và rõ ràng, chỉ như thế Ta mới trao cho con một cú chạm. Đó là điều kiện. Ta sẽ trao con một cú chạm nhưng để làm được trí tuệ của con phải trở nên trong sạch và rõ ràng. Điều này có nghĩa là gì? Trong sạch có nghĩa là không còn bụi bẩn của suy nghĩ tiêu cực, lãng phí.

Đó chính là bụi bẩn trong trí tuệ của mình, chúng ta phải làm sạch nó. Rõ ràng có nghĩa là tự do, có nghĩa là trí tuệ của chúng ta không có bụi bẩn gì. Nó tự do khỏi vướng bận. Chỉ khi nó không vướng bận gì nó mới nắm bắt được, nối kết với BB. Sau này BB chỉ nuôi dưỡng gia đình brahmin bằng cách trao cú chạm và sức mạnh nắm bắt thôi, bởi do tình huống BB không thể đến được, BB không thể trao murly. Chính vì vậy, BB sẽ nuôi dưỡng chúng ta bằng cách nào?

Từ trên vùng tinh tế BB sẽ nuôi dưỡng chúng ta bằng sức mạnh nắm bắt và sức mạnh cảm nhận. Đầu tiên là nắm bắt và cảm nhận. Khi trí tuệ của con hoàn toàn trở nên trong sạch và rõ ràng, nó không bị bụi bẩn bởi bất cứ đâu cả.

Một lần có một đứa con ở nước ngoài có hỏi BB ở Om shanti bavan: BB, khi có những cú chạm thì làm sao có thể biết được đó là từ con hay từ BB? BB trả lời: Khi BB trao con cú chạm thì có ba điều khẳng định, có thể kiểm tra từ ba điều này.

Nếu cú chạm từ BB thì nó rất mạnh mẽ. Đây chính là xác định đầu tiên, nó phải rất mạnh mẽ. Thứ hai là nếu muốn áp dụng hoặc mang cú chạm ấy vào trong thực tế thì con sẽ không nghi ngờ. Con sẽ không hỏi tại sao, như thế nào hay là bằng cách nào mà chúng ta làm ngay tức thì. Nó có một sự

dứt khoát. Thứ ba, nếu chúng ta mang vào trong thực tế sẽ có một thành công phi thường. Tại sao?

Bởi vì khi BB trao cú chạm thì BB trao ở trong đó sức mạnh nữa. Chính vì vậy chúng ta mang vào nó có thành quả thực tế đó là lí do tại sao thành công vượt trội. Đây chính là ba xác nhận để thấy rõ ràng đó là BB chạm vào mình chứ không phải từ phía mình.

Có hai dạng tương giao giữa linh hồn và linh hồn Tối Cao đó chính là thông qua nghiên ngẫm kiến thức và thông qua yoga mà chúng ta có thể giao tiếp với BB. Nếu chúng ta mà nghiên ngẫm tốt thì BB có thể nói với mình bất kể lúc nào và BB có thể trò chuyện với chúng ta bất cứ khi nào.

Vào năm 1991, tôi có trò chuyện với Dadi Gunza, tôi đến phòng bà ấy, tôi đến đó, ngồi với bà ấy ba tiếng đồng hồ để phỏng vấn bà ấy. Bà là người đầu tiên có linh ảnh về vùng tinh tế. Tôi hỏi bà vùng tinh tế là như thế nào hãy nói với em bởi em muốn viết bài báo về vùng tinh tế. Và thực sự BB đi vào trong cơ thể chị như thế nào chị có thể giải thích?

Dadi trả lời: Vượt lên trên cả thế giới vật chất này có một thế giới mà thế giới đó mọi thứ giống như tuyết trắng nhưng tuyết ấy lại có ánh sáng toả ra, ánh sáng thánh thiện liên tục. Ví dụ như mặt trăng tròn ở trên bầu trời, bởi trăng tròn cho nên dưới trái đất mọi thứ đều được toả sáng vào buổi tối, nhìn như là sáng mờ mờ tựa như tuyết. Theo cách tương tự, trên vùng tinh tế ánh sáng như cửa hàng ngàn mặt trăng cùng cộng hưởng với nhau toả chiếu khắp nơi. Có nghĩa nó tựa như hàng ngàn mặt trăng toả ra khắp nơi ánh sáng trong.

Đó là thế giới của vô hạn ánh sáng màu trắng như là tuyết vô hạn, đó là thế giới của thanh khiết hoàn toàn, nhìn gì cũng

thanh khiết, ánh sáng sáng trong, thanh, và ngôn ngữ của thiên thần trên đó nói chỉ là cử động của mắt và cử động của môi thôi. Có nghĩa họ trò chuyện với nhau. Bất kì anh chị nào thoát hồn trò chuyện với BB thông qua cử chỉ của ánh mắt và thông qua mấp máy của đôi môi. BB trao cho họ những bức thông điệp đặc biệt.

Bằng cách nào những hoạt động diễn ra trên vùng tinh tế? Tất cả những hoạt động như vậy diễn ra như thế nào? Đó chính là thông qua sức mạnh suy nghĩ. Nếu như chúng ta muốn tạo ra bất kể cảnh nào trên vùng tinh tế thì BB tạo ra cảnh đó trong một giây bằng sức mạnh suy nghĩ. Và rồi người thoát hồn trải nghiệm rất rõ ràng cảnh thiên đường hay cảnh nào đó cho họ.

Trải nghiệm đó chính là trải nghiệm của những thiên thần. Vào những ngày đầu những linh hồn đến với BB, ngày đầu tiên các linh hồn đến với BB, BB đã tạo ra hình ảnh thiên thần hoàn hảo ở trên vùng tinh tế. Ngay khi các con nhận kiếp sinh tâm linh này, BB đã có hình dạng đứa con hoàn hảo ở trên đó rồi và BB so sánh.

Hai hình dạng: hình dạng nỗ lực của đứa con dưới trái đất và hình dạng hoàn hảo ở trên thế giới thiên thần ấy để xem khoảng cách có ngày càng gần hay không? BB quan sát. Khi BB ở Manduban, một chị thoát hồn, chị ấy lên vùng tinh tế, hình ảnh ánh sáng, chị ấy trở nên lẫn lộn. BB ở Manduban vậy tại sao lại có hình ảnh trên đó, khi chị ấy xuống và nói: BB, con thấy một hình ảnh của BB trên đó nhưng lại là ánh sáng và BB rất kinh ngạc và hỏi cái gì, rồi BB cứ gửi chị ấy lên và hỏi để làm sáng tỏ.

Ban đầu Shiv BB giải thích dưới này là BB còn đang nỗ lực còn ở trên đó, chính là hình ảnh hoàn hảo của Brahma BB. Và

khi Brahma BB trở nên hoàn hảo thì nó hoà hợp với nhau. Bây giờ chị ấy thấy chỉ có một Brahma BB trên đó thôi. Cũng tương tự mỗi đứa con đều có hình ảnh hoàn hảo của mình trên đó.

Thực ra mỗi đứa con sinh ra đều có hình ảnh trên đó. Vậy thì trên đó khác nhau ở mức độ ánh sáng. Ngay cả những người không phải BK cũng có hình ảnh trên đó nhưng mà tối còn hình ảnh của đứa con là BK thì ở trong hình dạng tinh tế, ánh sáng. Bởi theo con đường thanh khiết và có sức mạnh thanh khiết nó sáng hơn, nhưng hình dạng trên đó thay đổi theo mức độ sáng, giống như bóng đèn 15W hay bóng đèn 45W, 100W khác.

Chính vì vậy, mỗi linh hồn có mức độ hoàn hảo riêng mình. Đó là lí do BB nói có thứ bậc. Bây giờ chúng ta có hình dạng thiên thần chúng ta nỗ lực bao nhiêu thì lúc độ tốc độ ánh sáng gia tăng dần. Khi mức độ chúng ta đạt được đến trạng thái thiên thần hoàn hảo, bất kể mức độ hoàn hảo nào, khi mà chúng ta đến đó thì đó chính là mức độ hoàn hảo của riêng mình.

Khi mức độ nghiên ngâm kiến thức gia tăng, mức độ ý thức linh hồn gia tăng, ý thức lòng tự trọng gia tăng, thì mức độ ánh sáng trong hình dạng thiên thần gia tăng. Vùng tinh tế BB tạo ra ở thời kì chuyển giao, điều này có nghĩa rằng vùng đó trở nên hoạt động vào thời kì chuyển giao nhưng bắt đầu thời kì Đồng trở đi nó không có hoạt động. Chỉ có thời kì chuyển giao nó hoạt động thôi. Đó là lí do tại sao BB làm xuất hiện ở trên vùng tinh tế.

Đó là lí do BB bảo chúng ta phải đến đó, phải trải nghiệm nó, trải nghiệm được sống ở đó. Trải nghiệm ngôi nhà của con như ở trên đó. Có Brahma BB, Người Cha ở đó và nơi nào có Người Cha, nơi đó là ngôi nhà của con. Chính vì thế vùng tinh tế cũng là ngôi nhà của con.

Chúng ta phải về đó, chúng ta phải đạt được quyền đối với ngôi nhà ấy. Chúng ta càng về đó chúng ta càng đạt được quyền. Nếu chúng ta chỉ có đạt kiến thức về vùng tinh tế thì không đủ, thế giới linh hồn chỉ có kiến thức không đủ.

Chúng ta có ngôi nhà của mình mà chúng ta lại không sử dụng thì có ích gì? Không sống ở đó thì có ích gì? Chúng ta phải có mặt ở đó, phải có thích thú khi về đó.

Đâu là sự khác biệt giữa người thoát hồn nhìn thấy ở trên vùng tinh tế, chúng ta không được lời chúc phúc để thoát hồn nhưng chúng ta sử dụng sức mạnh kiến thức qua sức mạnh trí tuệ để mừng tượng. Ở trong thời kì chuyển giao có một số linh hồn có được phúc, ơn phước để thoát hồn. Nhưng khi họ thoát hồn, BB kéo ý thức và họ lên đó, họ ngồi trước BB và họ có cuộc trò chuyện rất rõ ràng với BB. Bởi vì họ đến đó để mang bức thông điệp, đó là lí do vì sao BB trao cho họ bức thông điệp và họ hiểu để mang về. Đa vậy họ cảm thấy rất rõ trước BB và nhận thông điệp.

Rất ít trường hợp BB cho họ thấy rõ. Còn trải nghiệm của chúng ta khác với họ chỗ nào? Chúng ta đi đến vùn tinh tế thông qua sức mạnh trí tuệ, sức mạnh kiến thức mà chúng ta lên đó. BB cho chúng ta sức mạnh kiến thức mà chúng ta có thể mang trí tuệ của mình lên đó, chúng ta cảm nhận sóng của vùng tinh tế.

Vùng tinh tế BB tạo ra vì hai lí do:

1. BB ở trên thế giới không hình hài trong khi chúng ta trong thế giới hình hài, chúng ta gặp BB chúng ta cần phải có nơi ở trên vùng tinh tế mà chúng ta đi vào đó trong cơ thể tinh tế và BB cũng đi vào Cha Brahma trong cơ thể tinh tế để có thể trò chuyện.

2. BB tạo ra vùng tinh tế để chúng ta có trải nghiệm với BB. Vùng tinh tế để chúng ta có trải nghiệm những mối quan hệ khác nhau với BB.

BB thường nói trong murly, con hãy trải nghiệm mọi mối quan hệ với Ta. Điều này có nghĩa là gì? Chúng ta đang chuyển tải hoàn toàn tình yêu với BB. Đó chính là mục tiêu, nghĩa là tôi có thể chuyển tải tình yêu của mình thông qua một mối quan hệ hay nhiều mối quan hệ tùy mình.

Nhưng tại sao BB lại nói con trải nghiệm mọi mối quan hệ với Ta? Một số ai đó, ví dụ chị này có mối quan hệ với mẹ nhưng lại gắn kết với mẹ và bây giờ chị ấy phải trải nghiệm BB như mẹ của chị ấy thì một cách tự nhiên chị ấy trở nên tách rời khỏi mẹ và chị ấy chuyển gắn kết từ mẹ đến BB.

Hay có gắn kết với bạn thì bây giờ hãy trải nghiệm BB như bạn của mình thì một cách tự nhiên cô ấy tách rời khỏi bạn của mình và gắn kết với BB. Theo cách tương tự những linh hồn có thể có những rắc rối trong những mối quan hệ đời thường, để trở nên tách rời thì hãy trải nghiệm mối quan hệ với BB. Bất kể điều gì họ muốn hoặc bị thiếu. Đó là lí do BB bảo hãy trải nghiệm mọi mối quan hệ với BB.

Chúng ta có thể chuyển tải tình yêu của chúng ta thông qua một mối quan hệ hay nhiều mối quan hệ thì tùy nhưng đừng chia sẻ tình yêu của chúng ta với bất kì mối quan hệ đời thường nào mà chỉ mình với BB thôi.

Câu hỏi: Tại sao chúng ta đi lên thế giới linh hồn lại phải đi qua vùng tinh tế?

BB ở trên vùng tinh tế vừa là anh cả của tôi vừa là Cha của tôi. Nếu tôi đi qua và bye, bye và chúng ta đi mất tiêu. Chỉ

một giây chúng ta chào BB một tiếng. Khi chúng ta còn nhỏ thì chúng ta đi qua vùng tinh tế, khi chúng ta lớn rồi chúng ta có thể đi nhanh và sau đó chúng ta trưởng thành rồi thì chúng ta có thể đi thẳng không cần phải đến gặp Brahma BB nữa.

Khi chúng ta ngồi trong phòng thiền chúng ta cần phải tôn trọng Brahma BB, chúng ta cần phải nhớ thông qua Brahma BB nhưng phải nhớ đến Shiv BB. Bởi Brahma BB làm mọi điều trở nên dễ dàng cho tôi. Brahma BB là anh cả của mình, người anh hướng dẫn của mình đó là lí do vì sao chúng ta phải nhớ đến ông ấy.

Nếu chúng ta lên thẳng thế giới linh hồn chúng ta nên chào Brahma BB một tiếng. Còn không thì các bạn đi thẳng thì cửa đi thôi.

Câu hỏi: BB nói tưởng nhớ đến BB 8g đồng hồ yoga mỗi ngày?

Trả lời: Ở trong biểu đồ chúng ta có thể tạo ra những cách tưởng nhớ khác nhau bởi vì nếu 8g đồng hồ chúng ta không thể nào ngồi trong một trạng thái nhưng có những trạng thái khác nhau, bài tập khác nhau. Đó là lí do vì sao cứ 2g đồng hồ chúng ta có thể thực tập những bài khác nhau.

Ví dụ ở trong 1g đồng hồ chúng ta thực tập ở trong lòng tự trọng ở trên vùng tinh tế rồi chúng ta cảm nhận ở thời kì chuyển giao ngồi cùng BB, rồi 1g đồng hồ chúng ta ngồi với BB lên kế hoạch xây dựng thế giới mới, rồi 1g đồng hồ chúng ta cảm nhận BB ở trong trạng thái hạt giống chẳng hạn hay trạng thái thiên thần hay 1g đồng hồ khác chúng ta nghiền ngẫm kiến thức. 1g khác chúng ta trải nghiệm BB là Đại Dương của Kiến thức, 1g khác BB là Đại Dương của sức mạnh lan toả sức mạnh.

Nghĩa là chúng ta phải có bài thực tập đa dạng và khi các bạn giao nhiệm vụ cho tâm trí, tâm trí mình phải làm theo.

Sau 1g bạn kiểm tra xem tâm trí nó làm được bao nhiêu một cách nghiêm chỉnh. Và viết một cách trung thực.

Ví dụ 1g đồng hồ tôi chỉ là được 10 phút thôi hay 20 phút rồi tôi tính toán và buổi tối tôi được bao nhiêu. Kiểm tra biểu đồ năm 1973 tôi gặp BB, lúc đó không có hội trường trong phòng lịch sử, lúc đó tôi còn nhỏ trong kiến thức. Câu đầu tiên BB nói với tôi rằng nếu con thật sự muốn tiến bộ nhanh ở trong cuộc đời brahmin thì điều đầu tiên con phải giữ cho được biểu đồ tưởng nhớ.

Đó là câu đầu tiên BB nói với tôi: Phải giữ cho được biểu đồ tưởng nhớ. Và sau đó hai ba năm tôi chẳng có ý tưởng nào, tôi cứ hỏi người này người kia nhưng chẳng ai cho tôi ý tưởng cả. năm 1976 sau khi nghe murly và Dadi Prakasmani tôi tự tạo ra biểu đồ của bản thân mình.

Sau một năm thì BB trao cho tôi lời chúc phúc. Bab nói rằng: Biểu đồ tưởng nhớ của con rất tốt. Con sẽ ở trong hàng ngũ đi đầu của người chiến thắng trong chuỗi hạt. Đó là bắt đầu trong con đường tâm linh của tôi.



BIỂU ĐỒ TƯỢNG NHỚ - ATAM BHAI

Phép màu nhiệm của việc giữ biểu đồ tượng nhớ

Atam bhai cùng với BB từ năm 1973 đến giờ. Hơn 40 năm nay anh đã sống ở Madhuban và là bộ trưởng của bộ phận toli. Anh ấy vốn là một nhà khoa học về hóa học, sau đó, anh ấy từ bỏ mọi thứ và dâng nộp, phục vụ trong bộ phận toli.

Om shanti. Trong cuộc đời Brahmin, nếu chúng ta thực sự muốn tiến bộ liên tục thì giữ biểu đồ tượng nhớ là việc rất cần thiết và quan trọng. Ở trong murli BB thường nói: để có thể tiến bộ liên tục thì biểu đồ tượng nhớ hỗ trợ chúng ta rất nhiều.

Lần đầu tiên tôi đến Madhuban vào năm 1973, và gặp BB ở trong phòng lịch sử. Tôi ngồi trước BB và BB đã nói với tôi "nếu con thật sự muốn tiến bộ trong cuộc đời Brahmin, thì hãy giữ biểu đồ kiểm tra". Đây chính là lời chúc phúc đầu tiên mà tôi nhận được từ BB vào năm 1973.

Lúc đó, tôi chưa hề có ý tưởng về việc giữ biểu đồ tượng nhớ là gì. Tôi cứ đi hỏi người này người nọ để xem họ có thể giúp tôi được không. Tôi thật sự muốn học cách giữ biểu đồ tượng nhớ. Bởi không nhận được câu trả lời chính xác, do vậy, tôi đã không giữ biểu đồ.

Vào năm 1976, tôi đến như một người phục vụ thực sự ở Madhuban. Tôi trở thành cư dân ở Madhuban. Từ việc lắng nghe lớp học murli mà tôi tự tạo ra biểu đồ của mình. Tôi tạo ra biểu đồ đó trong một năm.

Vào năm 1977, tôi được gặp BB riêng. BB trao cho tôi một lời chúc phúc đặc biệt: "tám biểu đồ tượng nhớ của con rất tốt và con chính là một trong những người đầu tiên được xâu vào trong

chuỗi hạt". Đó chính là khởi đầu thực sự trong cuộc đời tâm linh của tôi. Tôi liên tục giữ tấm biểu đồ này trong vòng 6 năm. Điều ấy đã làm cho nền tảng, nền móng trong cuộc đời tâm linh của tôi của tôi trở nên vững mạnh.

Đây là lí do vì sao giữ biểu đồ kiểm tra thì có thể hỗ trợ rất nhiều trong cuộc đời Brahmin. Vậy ý nghĩa của giữ biểu đồ là gì? Chúng ta có thể thấy rõ ý nghĩa của việc giữ biểu đồ là tạo ra sự chú ý thật sự để thông qua đó chúng ta nhận được sức mạnh từ BB. Kết quả của chúng ta có thể giữ được trạng thái chiến thắng trong suốt cả ngày.

Chúng ta có thể trải nghiệm chiến thắng trong cuộc đời Brahmin, bởi chính biểu đồ của chúng ta. Chúng ta có thể chú ý vào tâm trí, trí tuệ của mình. Thực tế, tâm trí và trí tuệ chính là mấu chốt để mở trí tuệ tâm hồn. Đây chính là món quà mà chúng ta bị ảnh hưởng từ thời kì đồng trở đi, nó mang hết đi kho báu của chúng ta và linh hồn trở thành kẻ ăn xin.

Nếu chúng ta muốn dành lại kho báu của mình, thì chúng ta phải có kỉ luật. Tôi cần phải có sức mạnh nắm bắt, kiểm soát liên tục trong tâm trí mình. Chúng ta phải có nghệ thuật giữ cho chúng bận rộn, nghĩa là, tôi cần phải có sức mạnh nắm bắt và cai trị.

Chính tấm biểu đồ cho chúng ta thấy tôi đạt được bao nhiêu nguồn thu nhập tâm linh trong cả ngày. Vào cuối ngày, khi chúng ta kiểm tra biểu đồ, chúng ta có thể nhìn thấy tôi kiếm được bao nhiêu trong suốt cả ngày.

Biểu đồ cũng làm chúng ta chú ý gia tăng mọi mặt. Đó là lí do vì sao chúng ta cần phải duy trì cho được biểu đồ tưởng nhớ. Đôi khi chúng ta nghe murli của BB nói về biểu đồ, chúng ta cũng nhớ biểu đồ được trong một khoảng thời gian. Chúng ta giữ biểu

đồ ngoan ngoãn lắm, nhưng sau một khoảng thời gian ngắn, chúng ta lại bị ngưng trệ, chúng ta không thành công liên tục.

Bởi do không thấy có sự tiến bộ liên tục mà không nỗ lực để giữ biểu đồ lâu dài. Không thành vấn đề biểu đồ của tôi tốt hay không nhưng tôi phải giữ lâu dài để ít nhất tôi có thể nhìn ra rõ tôi có thể kiến thu nhập được bao nhiêu.

Khi chúng ta giữ tám biểu đồ, chúng ta cũng đồng thời giữ một số loại thực tập. Những thực tập ấy giúp chúng ta có được lòng nhiệt tình hăng hái.

Dấu hiệu của một người nỗ lực tốt là giữ được lòng nhiệt tình hăng hái liên tục, bởi đây chính là đôi cánh của tâm hồn. Đôi cánh này phải vững mạnh mỗi ngày để chúng ta có thể trải nghiệm trạng thái bay.

Vậy làm thế nào để chúng ta có thể duy trì tám biểu đồ? Có một số bài mà chúng ta có thể thực tập. Ngay khoảnh khắc bạn mở mắt ra vào buổi sáng, hãy chào buổi sáng với BB – BB chào buổi sáng! Ngay lúc bạn chào buổi sáng BB thì ý của lòng tự trọng trong tâm trí bạn sẽ xuất hiện.

Nếu thật sự muốn có được amrit vela thành công thì bí mật đó chính là suy nghĩ đầu tiên phải là suy nghĩ về lòng tự trọng. Bởi do điều này mà tâm trí của chúng ta trở nên nhẹ nhàng, tràn đầy niềm vui, hân hoan và rồi dễ dàng chúng ta có thể ngồi trước BB trên vùng tinh tế hay trên ngôi nhà. Chúng ta sẽ có được Amrit vela tuyệt vời và mạnh mẽ.

Từ 4g cho đến 5g sáng: chúng ta cần phải thực tập BB chính là Đại Dương của Sức mạnh, tôi linh hồn là hiện thân của sức mạnh và tôi cảm nhận tôi đang được tắm từ vòi hoa sen sức mạnh của BB lên tôi. Hãy thực tập như thế trong một khoảng thời

gian, sau đó hãy thực tập những tia sáng của ánh sáng sức mạnh đang tràn vào tôi và từ đó tràn ra thế giới. Những tia sáng ấy ập tràn vào rất nhiều linh hồn, vô số kể. Giống như tôi tưới tắm cho họ bằng sức mạnh. Hãy thực tập trọn vẹn 1g đồng hồ sau đó kiểm tra tôi đã duy trì được bao nhiêu phút trong trạng thái ấy. Viết chúng xuống sổ ghi chép của mình. Có thể là 10 phút, 20 phút,...bất kể là bao nhiêu. Nhưng hãy ghi nó xuống.

Từ 5g đến 6g sáng: Hãy trải nghiệm BB chính là Đại Dương của Bình an và tôi nhận được vòi hoa sen bình an đang tưới tắm cho mình. Tôi cảm nhận và tận hưởng độ sâu nhất của bình an, sau đó tôi lan tỏa những làn sóng mạnh mẽ của bình an ra thế giới cho tất cả mọi linh hồn. Tôi cảm nhận mọi linh hồn đều nhận được sóng bình an lan tỏa từ tôi.

Tôi chính là công cụ, tôi nhận được vòi tắm hoa sen từ BB, sau đó, tôi tràn ra thế giới. Hãy tận hưởng trạng thái này. Thực ra, trạng thái này được gọi là trạng thái mang lại lợi ích cho thế giới. Tôi nhận sóng bình an từ Đại Dương Bình an là BB và tôi tràn ra cho thế giới. Đây được gọi là phục vụ cả thế giới.

Từ 6g đến 8g sáng: Hầu hết lúc này các trung tâm chúng ta lắng nghe murli. Do vậy, khoảng thời gian này tôi lắng nghe murli trong tưởng nhớ đến BB. Nếu chúng ta lắng nghe trong tưởng nhớ thì chúng ta cũng được tính tưởng nhớ trong biểu đồ.

Có hai mục tiêu trong việc lắng nghe murli. Đầu tiên, tôi làm đầy trí tuệ mình bằng những viên ngọc vô giá kiến thức. Thứ hai, lắng nghe murli trong tưởng nhớ đến BB. Chúng ta hân hoan, hào hứng, do vậy, tâm trí của chúng ta tung tăng nhảy múa. Trái tim của chúng ta tràn đầy hạnh phúc và hân hoan.

Tuy nhiên, có ba phương pháp mà chúng ta có thể lắng nghe murli trong tưởng nhớ.

Phương pháp đầu tiên, BB chính là Đại Dương của Kiến thức, Mặt Trời Kiến thức. Tôi cảm nhận mình ở trên thế giới linh hồn và BB là Thầy còn tôi là học trò, tôi ngồi ngay bên BB và cảm nhận những dòng chảy kiến thức cứ tuôn tràn vào mình, cứ đọng đầy hết câu này đến câu khác, tôi cứ nuốt từng câu một.

Ở trên thế giới linh hồn chúng ta có thể ngồi trên đó lắng nghe murli, nghĩa là tôi cảm thấy của cải kiến thức cứ thế đổ đầy ắp kho dự trữ của mình và tôi tràn đầy niềm hân hoan.

Phương pháp thứ 2, hãy lên vùng tinh tế trong hình dạng tinh tế, hình dạng ánh sáng như một học trò và Shiv BB đi vào công cụ là Brahma BB dạy murli cho tôi. Tôi linh hồn là một học trò đang lắng nghe murli qua trạng thái tinh tế của mình.

Nếu các bạn thực tập lên vùng tinh tế, các bạn cũng cảm thấy thích thú murli của BB. Nếu cảm thấy hai phương pháp trên không dễ thì hãy bỏ qua và cảm nhận tôi đang có mặt ở trong lớp học ở trung tâm của mình hoặc ở Madhuban và công cụ đang đọc murli.

Hãy nhớ rằng murli có từ đầu, Madhuban. Murli sẽ diễn ra như thế nào? Shiv BB đang đọc murli qua cái miệng của Brahma BB. Trong tình huống như vậy chúng ta trải nghiệm Đại Dương Kiến thức đang tràn ra từ miệng của Brahma BB sau đó công cụ đang đọc murli và tôi đang lắng nghe nó. Tôi cảm nhận mình như đang được tắm mình trong Đại Dương Kiến thức. Tôi cảm thấy thích thú nhưng luôn nhớ rằng tôi đang nhận được từ Shiv BB.

Theo cách như vậy, chúng ta tận hưởng murli và kiểm tra xem trong khoảng thời gian lắng nghe murli như vậy, tôi tận hưởng được bao lâu.

Từ 8g đến 9g: Tôi hãy giữ lòng tự trọng của mình, nghĩa là các bạn hãy chọn ra một tước hiệu của lòng tự trọng từ bất kể tước hiệu nào mà bạn vừa nghe được từ murli. Hãy giữ mình ở trong lòng tự trọng ấy, trong 1g đồng hồ, ở trong lòng tự trọng của mình, tước hiệu cao quý của mình. Tôi là một linh hồn dạng gì? Tôi rất đặc biệt bởi tôi được Thượng Đế chọn. Tôi chính là linh hồn chuyển hóa thế giới, tôi là linh hồn mang lại lợi ích cho thế giới, tôi là một linh hồn tổ tiên,... bất kì tước hiệu nào mà bạn muốn. Hãy để mình thấm đẫm trong tước hiệu ấy trong 1g đồng hồ, nghĩa là tôi cố để trở thành hiện thân của tước hiệu ấy. Sau đó, bạn sẽ rất thích thú và hân hoan say sưa. Thực tập này sẽ giúp bạn hân hoan ở trong lòng tự trọng cả ngày.

Khi các bạn ra khỏi trung tâm, hoặc ra khỏi nhà đi làm việc hay bất kì công việc gì mà chúng ta phải đi ra ngoài, hãy vào phòng BB trước. Hãy cảm nhận bàn tay chúc phúc của BB đang đặt lên đầu của mình. Nói với BB, bây giờ con đi đóng vai của con, hãy trao chúc phúc cho con. Theo một cách thực sự chân thành, chúng ta cảm thấy BB đặt tay lên đầu của mình và trải nghiệm trong suốt cả ngày bạn đóng vai của mình dưới vòm che chở của Người Cha. Đó chính là vòm che chở của người Thầy đang dẫn dắt mình.

Bởi nhận thức về ba vai trò **Cha – Thầy – Sat Guru** là rất quan trọng. Giờ amrit vela chúng ta phải trải nghiệm cho được Cha, trong murli là người Thầy và sau murli và trong suốt cả ngày phải trải nghiệm cho được Người dẫn dắt mình, Người Hướng dẫn mình, cố vấn cho mình.

Từ 9g đến 10g: Trong khoảng thời gian này tôi chỉ cảm ơn BB, biết ơn BB từ sâu thẳm trái tim mình. Trước khi biết đến kiến

thức, biết BB con không được như thế này. Tập đề trí tuệ của con trống rỗng hoàn toàn, con tuyệt vọng. Nhưng khi con biết đến Người, Người đã trao cho con thật nhiều kho báu. Cảm ơn BB nhiều lắm. Người quá tuyệt vời, quá rộng lượng, quá nhân từ, Người trao cho con quá nhiều kho báu. Người đã làm cho cuộc đời con ngày càng thanh cao hướng thượng.

Có sự khác biệt giữa con người và Thượng Đế, làm thế nào để trong một câu mà các bạn có thể mô tả được điều này? Con người thì luôn kì vọng, mong đợi để nhận hay lấy được một cái gì đó. Trong khi Thượng đế thì cho và tha thứ. Người chỉ trao và trao đi còn con người thì cứ thế nhận lấy và quên.

BB, Người quá tuyệt vời và rộng lượng. Người đang làm cho con trở thành chủ nhân kho báu vĩ đại của Người.

Khi chúng ta luyện tập bài tập này, chúng ta có thể nhớ đến thành quả mà chúng ta nhận được từ BB và một cách tự nhiên, chúng ta cảm thấy hân hoan say sưa. Chúng ta đã quên mất đi thành quả mà chúng ta đã nhận được, đó là lí do vì sao chúng ta không còn hạnh phúc, niềm hân hoan say sưa cũng không còn nên khi đóng phần vai làm nhiệm vụ đời thường, chúng ta không còn hạnh phúc.

Vì vậy, hãy giữ một bản danh sách những thành quả mà bạn đã đạt được và để trước mặt kể từ khi bạn đến với BB. Liên tục nói lời cảm ơn BB từ trong trái tim mình. Tình yêu dành cho BB sẽ gia tăng ngày càng sâu đậm.

Đây là lí do vì sao bài luyện tập này rất quan trọng.

Từ 10g đến 11g: Nghiền ngấm kiến thức. Chắc chắn bạn phải nghiền ngấm kiến thức cho dù bạn bận cỡ nào. Giống như con bò ăn cỏ, sau khi có thời gian, nó nằm nhai lại cỏ.

Cũng tương tự như vậy, chúng ta được ăn vào trong dạ dày của mình, đó chính là trí tuệ và tâm trí được ăn bằng murli hàng ngày, cũng ăn đầy trí tuệ. Khi có thời gian phải đem nó ra mà nghiền ngẫm (nhai lại). Nghĩa là tôi phải tìm thời gian để xoay nghiền kiến thức.

Không một lời nào trong murli lại không có một bí mật ẩn chứa trong đó. Đó là lí do vì sao thông qua việc nghiền ngẫm murli chúng ta có thể hiểu được bí mật mà BB muốn nhấn nhủ lại cho chúng ta, hiểu được bí mật độ sâu mà Thượng Đế đang muốn nhấn nhủ mình. Chúng ta càng hiểu được bí mật thì chúng ta càng nhẹ nhàng và hạnh phúc.

Một linh hồn tràn đầy kiến thức nghĩa là luôn cảm thấy nhẹ nhàng, liên tục. Đôi khi chúng ta cảm thấy nặng nề hay căng thẳng. Nghĩa là, tôi chưa hiểu được bí mật của BB mang đến cho mình và đi đối mặt với tình huống. Bởi murli là lí thuyết, trong khi đó yoga là bằng chứng, kết quả thực tiễn của sự chứng nghiệm.

Chúng ta càng rõ ràng trong kiến thức, lí thuyết thì mức độ yoga của chúng ta càng được chứng nghiệm, còn nếu không, nó chỉ đơn thuần là lí thuyết. Đây là lí do vì sao chúng ta phải ngồi trong cô tịch nghiền ngẫm kiến thức. Tôi cần phải viết ra được một chủ đề mà tôi đã chọn. Bởi trong cuộc đời Brahmin, chúng ta phải tìm ra được những điều mới mẻ. Chỉ thông qua nghiền ngẫm kiến thức chúng ta mới có. Nếu không có được sự mới mẻ, chúng ta sẽ cảm thấy cuộc đời Brahmin thật nhàm chán.

Trong khi cuộc đời Brahmin lại là cuộc đời quý giá nhất. Nhưng đôi khi không nhận được sự mới mẻ mà chúng ta cảm thấy bị nhàm chán. Đó là lí do vì sao thông qua nghiền ngẫm kiến thức, chúng ta nhận được từ BB những cú chạm mới từ những ý tưởng mới.

Từ 11g đến 12g: Hãy luyện tập và trải nghiệm rằng tôi là một linh hồn, là hiện thân của sự thanh khiết trên thế giới này. Đại Dương của Thanh khiết, Thượng Đế đã gửi tôi xuống như là một hiện thân của sự thanh khiết trước thế giới. Người trao cho tôi một nhiệm vụ là tỏa sáng thanh khiết ra thế giới này. Do vậy, tôi hãy liên tục tỏa những tia của sự thanh khiết ra thế giới.

Khi chúng ta thực tập bài tập này, chúng ta cảm thấy hạnh phúc và cảm thấy niềm vui của những niềm vui. Cho dù tôi có đi đâu đi chẳng nữa, tôi cũng liên tục tỏa hương thanh khiết ra xung quanh mình. Cho dù đó là trong văn phòng, hay ở nhà hay bất kể nơi đâu, hãy cảm nhận tôi đang lan tỏa sáng bình an liên tục. BB đã trao cho tôi nhiệm vụ này.

Từ 12g đến 1g chiều: Hãy trải nghiệm BB như một người Bạn tốt nhất của mình, thân cận nhất sau 5000 năm mới được gặp. Do vậy, tôi hạnh phúc lắm. Cả hai người bạn, chúng ta cùng giữ những bí mật ở trong tim và chúng ta không chia sẻ cho bất cứ ai cho dù cha mẹ đời thường, anh chị em,...nhưng chúng ta có thể chia sẻ những bí mật sâu thẳm nhất trong trái tim mình với Người Bạn thân thiết này.

Đó là lí do vì sao tôi muốn chia sẻ mọi bí mật trong trái tim mình với Người và cảm thấy nhẹ nhàng hạnh phúc trong tình đồng hành với Bạn. Người chính là người Bạn trung thành với tôi, Người không bao giờ bỏ rơi tôi, Người luôn giúp đỡ và hỗ trợ tôi, Người thực sự là Người Bạn tốt nhất của tôi.

Tình bạn thì phải luôn gần nhau và trong tình bạn với Thượng Đế đó là gì? Chúng ta dựa vào điều gì mà có tình bạn với Thượng Đế? Đó chính là sự thanh khiết. BB trở thành Bạn của tôi vì tôi đã hứa với BB rằng: tôi giữ mình thanh khiết trong

suốt khoảng thời gian này.

Giữ được sự thanh khiết nghĩa là tôi duy trì tình bạn với BB.

Từ 1g đến 2g chiều: tôi trải nghiệm mình là một yogi thiên thần. BB gửi tôi đến đây để diễn như một thiên thần giáng thế. Cho dù tôi đi đâu, tôi chỉ lan tỏa ánh sáng và sức mạnh ra bầu không khí. Tôi trải nghiệm một cách rất thực tế rằng, tôi không phải là đàn ông hay đàn bà, tôi cũng chẳng là anh hay chị mà tôi là một thiên thần giáng thế.

Thiên thần có những phẩm chất đặc biệt chính yếu: tôi là một linh hồn có cơ thể ánh sáng thánh thiện, không phải cơ thể vật chất này mà tôi có cơ thể ánh sáng thánh thiện. Thứ hai, tôi có tất cả mọi mối quan hệ với Thượng đế, không có bất kì mối quan hệ nào với con người hữu thể hay vật chất nào mà chỉ với Thượng Đế. Hãy cảm nghiệm trạng thái đó.

Một thiên thần có ba thứ hiện hữu trên gương mặt mình, trong cuộc đời mình. Đó là niềm say sưa ngây ngất, tràn đầy đức hạnh và sức mạnh thuộc Thượng Đế, có vương miện thanh khiết tuyệt đẹp ở trên đầu. Đây là ba phẩm chất chính yếu của thiên thần. Cho dù làm gì, BB đã gửi mình là một thiên thần để đóng vai lan tỏa sóng ra nơi mình đến để đi vào mọi mối quan hệ với con người hoặc với những người làm việc chung với mình.

Từ 2g đến 3g chiều: Cảm nhận đến Madhuban và cảm nhận mình đang hành hương tuyệt vời ở Madhuban. Mỗi một ngày, cho dù về mặt cơ thể chúng ta đang ở đất nước của mình, vậy thì hãy ý thức mình đang ở Madhuban và cảm nhận đang ở tháp Hòa bình, nhận sức mạnh từ BB, Mặt Trời sức mạnh rồi sau đó đi vào phòng BB, cảm nhận và đi vào phòng lịch sử, túp lều của BB.

Mỗi ngày hãy đi bằng ý thức của mình bởi vì trong thế giới hữu thể thì Madhuban chính là nhà của mình. Nhà thứ hai chính là vùng tinh tế - thế giới thiên thần, nhà thứ ba chính là thế giới linh hồn. Đó là lí do vì sao tôi phải về nhà thường xuyên tận hưởng sóng ở nhà mình, đồng hành với BB. Chúng ta cứ cảm nhận mình ở trong hình dạng thiên thần đến Madhuban để hành hương, viếng thăm, tận hưởng ở Madhuban trong ý thức của mình.

Từ 3g đến 4g chiều: ở trong lòng tự trọng và trao tôn trọng cho người khác. Nghĩa là khi chúng ta đến trước mặt ai đó thật sự là chúng ta cảm nhận trao lòng tự trọng và tôi giữ được mức độ tôn trọng người khác. Đầu tiên là phải tôn trọng mình trước, sau đó tôi trao đi sự tôn trọng người khác.

Làm thế nào để chúng ta trao đi sự tôn trọng? Nghĩa là làm thế nào để tôi nhìn họ trong hình dạng hữu thể của họ nhưng cố nhìn ra hình dạng vô thể và trao cho họ sóng bằng những lời chúc lành thanh khiết.

Bài tập này rất tốt khi chúng ta gặp gỡ, tương giao. Thông qua bài tập này, chúng ta có thể giữ được mối quan hệ một cách hài hòa. Bởi chúng ta cũng cần phải nhận giấy chứng nhận từ bản thân, từ BB và từ gia đình này, ở trong thế giới hữu thể này. Đó là lí do tôi cần phải giữ được lòng tự trọng, giữ được sự tôn trọng người khác.

Những linh hồn có trái tim quảng đại, hào phóng thì họ sẽ trao tôn trọng rất nhiều cho người khác. Đó chính là tố chất của người có trái tim quảng đại, trái tim rộng mở.

Từ 4g đến 5g chiều: chúng ta thấy ở trên vùng tinh tế luôn có cuộc gặp gỡ BB. BB luôn mời chúng ta tham gia vào cuộc

gặp gỡ đó ở trên vùng tinh tế. Liên tục có hội ngộ trong hình dạng thiên thần, trên thế giới của những thiên thần. Cuộc gặp gỡ trên đó ngồi theo vòng tròn và chúng ta là con của BB đang trong công cuộc xây dựng thế giới mới. Do vậy, chúng ta là những kĩ sư, BB muốn mời chúng ta hoạch định bản vẽ. Tôi ngồi trước BB và đang thảo luận. Trước BB trong hình dạng của một thiên thần, BB đang thảo luận, trò chuyện ngọt ngào với tôi. Tôi đang có kế hoạch tuyệt vời với BB về xây dựng thế giới mới.

Hãy thích thú cảm nhận cuộc gặp gỡ ấy. Chắc chắn khi bạn tham gia bài tập như vậy, BB đang trao cho bạn một số trải nghiệm cải thiện trong phục vụ của mình hoặc là kĩ năng của mình.

Thường khi gặp gỡ đối với vùng hoặc quốc gia, họ đều cảm nhận kế hoạch đưa ra cho phục vụ mới, họ hào hứng lắm. Tương tự như vậy, BB trực tiếp mời tôi vào cuộc hội thảo bàn tròn, và tôi chính là đứa con được chọn chính yếu trong cuộc họp ấy.

Từ 5g đến 6g chiều: Thực tập trạng thái vô thể. Tôi không phải là cơ thể này mà tôi chính là một chấm điểm ánh sáng như ngôi sao đang tỏa sáng lấp lánh. Hãy giữ trạng thái ấy trong suốt khoảng thời gian này.

Đôi lúc chúng ta có thể quan sát bằng cách nằm xuống và linh hồn vượt ra khỏi cơ thể, đang quan sát cơ thể của mình. Đây chính là phương pháp để chúng ta tách rời ý thức của mình ra khỏi cơ thể và qua sát cơ thể của mình. Tôi linh hồn, ra khỏi cơ thể này, tôi đang quan sát cơ thể nằm đó. Tôi là một chấm điểm ánh sáng và rời viết xuống tôi thật sự bao nhiêu phút ở trong trạng thái ấy, trong trạng thái vô thể là một chấm điểm ánh sáng.

Chúng ta càng giữ được trạng thái vô thể thì sự tưởng nhớ đến BB càng trở nên tự nhiên. Khi chúng ta nhận thức về cơ thể, thì tâm trí và trí tuệ sẽ lang thang ở thế giới hữu thể này. Ngay khoảnh khắc chúng ta cảm nhận mình là một linh hồn thì một cách tự nhiên tâm trí và trí tuệ chúng ta hướng về thế giới linh hồn, về phẩm chất của linh hồn. Chính vì vậy, thực tập này làm chúng ta chuyển hướng.

Đây là lí do tôi cần phải giữ cho được trạng thái vô thể.

Từ 6g đến 7g tối: Hãy cảm nhận tôi đang tắm nắng. BB chính là Mặt trời Kiến thức và tôi - linh hồn chính là bông hoa hướng dương, cứ thế hướng về mặt trời, nhìn BB. Cảm nhận như tôi đang nhận được từ vòi hoa sen của ánh sáng liên tục tưới rọi vào mình. Tôi cứ thế tận hưởng tắm nắng.

Khi mặt trời mọc người ta thường thích đi tắm nắng, cũng tương tự hãy cảm nhận tôi đang được tắm nắng Mặt Trời Kiến thức, BB. Tôi cảm nhận mình đang đồng hành cùng BB – Đại Dương Kiến thức và tôi cứ thế tận hưởng. Cảm nhận thật thoải mái, thật vui vẻ và mạnh mẽ. Cảm nhận sự nhẹ nhàng, tràn đầy sức mạnh.

Bằng cách thực tập những bước như vậy, chúng ta có thể đào luyện cho tâm trí và trí tuệ, bởi vì cả hai bây giờ phải được đào tạo, huấn luyện. Thông qua những trạng thái ấy chúng ta có thể dễ dàng đào tạo cho tâm trí mình.

Linh hồn như một tướng lĩnh và đang ra lệnh cho tâm trí: Ôi tâm trí, hãy chỉ nghĩ đến Cha của tôi thôi. Ôi trí tuệ, hãy nhìn vào Người Cha. Chúng ta ra lệnh làm sao để có thể nhìn trong một khoảng thời gian dài. Nếu chúng không vâng lời bạn, điều đó có nghĩa rằng bạn không có sức mạnh của tướng lĩnh, sức mạnh của nắm bắt và kiểm soát.

Dấu hiệu của một người trở thành vua sau này, vua của những ông vua ở trong thời kì vàng chính là tôi cần phải có sức mạnh kiểm soát và cai trị đối với tâm trí và trí tuệ của mình vào lúc này. Khi sức mạnh này càng cao, chúng ta sẽ trở thành vua của những vị vua.

Từ 8g đến 9g tối: Trải nghiệm trạng thái hạt giống. Bầu không khí lúc này còn yên tĩnh, giúp ích cho mình, hỗ trợ cho mình. Đó là lí do vì sao tôi phải trải nghiệm cho được trạng thái hạt giống, trạng thái yoga sâu và mạnh mẽ.

Trải nghiệm trạng thái hạt giống nghĩa là tôi là một linh hồn, nhận được cơ thể này, như một cái cây và BB là Hạt giống của cái cây. Tôi đang ngồi kế bên BB, cảm nhận sức mạnh thật mạnh mẽ từ BB. Trong điều này tôi trải nghiệm ngọn lửa yoga mạnh mẽ đến mức như thiêu đốt đi mọi tội lỗi của tôi. Hãy cảm nhận như vậy.

Sau khi tôi trải nghiệm trạng thái hạt giống, tôi thấy linh hồn mình như đã nhận được rất nhiều sức mạnh vào bên trong mình. Cục pin của linh hồn như được nạp.

Từ 9g đến 10g đêm: Tôi chuẩn bị cho amrit vela của ngày hôm sau thật mạnh mẽ. Tôi trao biểu đồ trong ngày cho BB một cách trung thực. Tôi nói mọi điều cho BB rằng: BB! Đây là một ngày của con, biểu đồ như thế này. Cho dù vô tình hay cố ý, chúng ta phạm sai lầm thì cũng chia sẻ với BB và hứa sẽ không phạm sai lầm đó nữa.

Nếu chúng ta hứa với BB một cách tự nhiên và trung thực chúng ta sẽ nhận được sự hỗ trợ phụ trội từ BB. Với sự quyết tâm của mình, vì sai lầm ấy thì một cách tự nhiên chúng ta cảm thấy mình được chuyển hóa và cảm thấy tiến bộ.

Cả một ngày chúng ta cần đóng cả ba vai trò **Brahma – Vishnu – Sanka**, nghĩa là Brahma là sự sáng tạo. Vishnu là nuôi dưỡng và Sankar là sự phá hủy. Vào giờ amrit vela, chúng ta là Brahma – sự sáng tạo. Trở thành Vishnu, tôi muốn duy trì được trạng thái ấy trong suốt cả ngày. Sankar là phá tan đi mọi yếu kém hay sai lầm nào trong ngày. Chấm dứt hết, phá hủy hết và tôi tự do không còn vướng vào rác rưởi ấy.

Từ 10g đêm: Hãy đi ngủ với BB. Ngủ cũng phải có phương pháp đàng hoàng. Nếu muốn có yoga mạnh mẽ cho ngày hôm sau thì đi ngủ cũng cần phải có kỉ luật, có phương pháp.

Hãy trò chuyện với BB và kể cho Người mọi điều diễn ra trong ngày hay bất kể gì, sau đó chìm vào trong giấc ngủ. Trao tất cả mọi thứ cho Người và cảm nhận BB đang ôm bạn vào lòng (trong vòng tay ánh sáng của Người).

Nếu bạn theo phương pháp này bạn sẽ ngủ rất êm ái trong bốn đến 5g đồng hồ mà không hề mơ mộng. Sau khi ngủ dậy, cơ thể và tâm trí được tươi mới. Trong giấc ngủ ngon như vậy, không có những giấc mơ kinh hoàng, những giấc mơ bậy, cũng không ngủ ngáy.

Bằng cách theo lịch trình như vậy, bạn sẽ giữ được biểu đồ trong suốt cả ngày của mình. Vào buổi tối hãy kiểm tra xem bạn ở trong tưởng nhớ được bao nhiêu thời gian. Biểu đồ của chúng ta được ba hay 4g đồng hồ? Hãy có sự quyết tâm cao hơn cho ngày hôm sau.

Tôi thực sự muốn gia tăng biểu đồ của mình và cải thiện sức mạnh tưởng nhớ. Ngày hôm sau tôi sẽ tiếp tục chú ý hơn và thực tập. Theo cách như vậy, tôi sẽ tiến bộ rất tốt.

Không nên có bất kì căng thẳng nào trong việc giữ tấm biểu đồ. Nếu biểu đồ của chúng ta chưa tốt thì cũng cứ nhẹ nhàng. Hãy có sự quyết tâm cho ngày hôm sau. Không cần nặng nề trong cuộc đời Brahmin. Trải nghiệm phải luôn là dễ dàng, không hề khó nhọc. Phải luôn làm mình dễ dàng, không để có bất kì nặng nề hay căng thẳng nào xuất hiện. Chỉ như vậy chúng ta mới tận hưởng được cuộc đời Brahmin – cuộc đời đồng hành cùng Thượng Đế.

Om shanti.



ATAM bhair **DẪN THIÊN**

Ngồi thoải mái, hãy để tâm trí và trí tuệ của mình hình dung thật rõ ràng, ngay phía trước trung tâm vầng trán là một ngôi sao toả sáng lấp lánh. Tôi là một ngôi sao đang toả sáng. Một ngôi sao sống động, một ngôi sao đang sáng chiếu lấp lánh, phản chiếu ánh sáng thanh khiết ra xung quanh tôi. Tôi trải nghiệm vầng hào quang tuyệt vời của vầng ánh sáng thánh thiện đang ôm tràn lấy tôi.

Tôi thật may mắn biết nhường nào. Tôi đang trải nghiệm hình dạng đích thực của mình, hình dạng vô thể, hình dạng nguyên thủy của tôi. Đó chính là một chấm điểm ánh sáng toả sáng thánh thiện. Thật sự tôi là một linh hồn rất may mắn trong thế giới này.

Đấng tạo ra vận may, Baba đang hát lên vận may của tôi mỗi ngày trong murli. Tôi một linh hồn, một chấm điểm ánh sáng. Tôi đang rời bỏ, cởi bỏ bộ y phục cơ thể này và bay lên. Tôi bay lên khỏi thế giới này, tôi bay lên xa hơn cả mặt trời, mặt trăng và các vì sao và tôi đến vùng tinh tế, thế giới của những thiên thần. Tôi cảm nhận thế giới ấy tuyệt đẹp. Thế giới vùng tinh tế là thế giới màu trắng của tuyết mềm mại, của sự thánh thiện.

Tôi, linh hồn là chấm điểm ánh sáng. Tôi khoác vào bộ y phục thiên thần. Cha Brahma đang đứng trước tôi trong hình

dạng thiên thần mạnh mẽ, Người Cha đáng kính của tôi. Shiv Baba cũng hiện hữu trong ông ấy. Baba trao tôi ánh nhìn tràn đầy tình yêu thương.

Tôi thiên thần, trở nên hoà tan vào Đại dương của tình yêu. Tôi cảm thấy như lạc vào trong ánh nhìn tràn đầy tình thương của Baba, tôi cảm nhận niềm vui siêu giác quan.

Tôi một linh hồn, một chấm điểm ánh sáng và tôi đang rời bỏ bộ y phục của thiên thần và tôi bay lên thế giới vô hình. Đây chính là thế giới của ánh sáng màu vàng đỏ vô hạn, ánh sáng thánh thiện. Đây là thế giới của bình an vô hạn, đây mới là ngôi nhà đích thực của tôi, ngôi nhà thực sự, ngôi nhà ngọt ngào của tôi. Tôi thấy hình dạng Shiv Baba đang trước tôi.

Tôi, một chấm điểm ánh sáng, đang ngắm nhìn Baba bằng con mắt thứ ba của mình. Tôi để mình tận hưởng vẻ đẹp của Người. Người đẹp tuyệt đối và hoàn hảo. Baba trở thành ánh sáng trong mắt của tôi và trong trái tim của tôi chỉ có Người Cha ngọt ngào. Baba chính là Mặt trời kiến thức. Người chính là cội nguồn của năng lượng vô hạn, Người chính là Đại Dương của các sức mạnh.

Tôi – linh hồn, là chấm điểm ánh sáng, đang nhận được những tia ánh sáng liên tục tràn vào tôi. Tôi cứ thế tiếp nhận, tiếp nhận như là đang được tưới tắm bởi những sức mạnh.

Tôi – linh hồn, chấm điểm ánh sáng. Tôi đang nhận sức mạnh vô hạn từ Đại Dương sức mạnh Baba. Tôi cứ thế tiếp

nhận, tiếp nhận liên tục vào trong ngọn lửa yoga. Toàn bộ tội lỗi của tôi trong nhiều kiếp đang được đốt cháy.

Tôi – linh hồn cảm thấy nhẹ nhàng và hạnh phúc. Tôi cảm thấy mình đang tận hưởng đồng hành với Baba. Người chính là đồng hành tốt nhất của tôi. Người chính là Đấng vỗ về trái tim tôi. Tôi tận hưởng đồng hành này. Tôi chỉ muốn ở trong đồng hành này mãi mãi.

Đây chính là những khoảnh khắc tựa như kim cương trong cuộc đời tôi. Bởi, tôi – một linh hồn, tôi đang trải nghiệm đồng hành với Thượng Đế. ở trong đồng hành với Đấng Tối Thượng – Linh Hồn Tối Cao.

Tôi – linh hồn, tôi quay trở lại từ thế giới vô thể từ thế giới hữu thể qua vùng tinh tế và tôi thấy mình trong cơ thể này và thấy mình trước vầng trán. Tôi là chủ nhân, mặt trời kiến thức. Những tia sáng của sức mạnh đang tràn ập tới và cảm nhận như lan toả và làm cho bầu không khí này thật mạnh.

Sự tồn tại thực sự của tôi ở đây chỉ là một chấm điểm ánh sáng thánh thiện thật đẹp đang toả sáng. Tựa như Cha tôi là vô thể - chấm điểm ánh sáng, tôi cũng vậy là chấm điểm ánh sáng đang toả sáng. Đây mới chính là hình dạng thật của tôi, một chấm điểm ánh sáng, toả sáng và lan toả tựa như ngôi sao.

