

การซุบซิบนินทา การพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดภายหลัง การคาดหวัง ความรู้สึกของผู้คน ทั้งหมดนี้หยุดยั้งเราจากการมีความรักต่อผู้คน อย่าได้ทำให้ปัจจุบันสกปรกไว้ล่วงหน้า เพราะเราจะไม่มีความสุข

### Forgetting การลืม

จิตใจเหมือนบ้านแห่งความสงบที่ที่ดวงวิญญาณได้หยุดพัก ไม่มีการสัมผัส ไม่มีการแทรกแซง แต่ละดวงวิญญาณมีพื้นที่และเวลาของตน ที่จะแสดงออก การรักคือการรู้สึกถึงความแตกต่างและการแยกห่างในแต่ละความสัมพันธ์ เพียงถ้าเราไม่ตั้งหน้าตั้งตาคิดถึงใครอื่น แต่ยอมรับ ที่อยู่ที่สงบของเขาในชีวิตของเรา เราย่อมสามารถเริ่มเข้าใจเขาแล้ว

### Valuing การเห็นค่า

การซุบซิบนินทา ดึงความสัมพันธ์ของเราให้เสียรูปทรง เป็นยาเสพติดที่ใช้แล้วครั้งหนึ่ง ก็จะไม่ปล่อยให้ความสัมพันธ์ใดของเราอยู่ได้โดยลำพังเลย สิ่งนั้นจะดึงแต่ละความสัมพันธ์ให้หลุดตามกันออกมา แต่เมื่อยังมองเห็นคุณประโยชน์ในการเรียนรู้จักสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง เราย่อมมีโอกาสดูแลตนเองให้เข้มแข็งขึ้น หากเราเดินหนีไป เราก็ดึงกับอยู่ในความสัมพันธ์ที่ไม่สามารถควบคุมตนเองให้หลุดพ้นจากอิทธิพลได้ จึงเปรียบเทียบการติดอยู่ในน้ำเชื่อมของยาต้านพิษ

ถ้าเรตกหลุมรักกับมนุษย์อื่น เท่ากับเราได้ปิดประตูกันความหวานชื่นทางใจอื่นอีกนับพัน เรากำลังสร้างช่องทางไปสู่จิตใจของผู้อื่น เราได้บอกให้เขาเข้ามาและไม่มีความรู้เลยว่าจิตใจเรามีการยอมรับกันแล้ว ความรักของพระเจ้าสำหรับเรานั้นเป็นเพียงการประนีประนอม ตระหนักว่าท่านนั้นคงอยู่ และเป็นไปสำหรับทุกคน หรือเป็นจุดหมายปลายทางเท่านั้น เมื่อเราแตะสัมผัสแก่นกลางบุคลิกภาพของแต่ละคนด้วยความเคารพอย่างยิ่ง เราจะไม่ใช่อำนาจประกาศสิทธิในชีวิตของใคร เพราะเป็นการควบคุมบังคับและกักขัง ซึ่งไม่สามารถทำงานร่วมกับความรักทางจิตที่ให้อิสรภาพได้

ในฐานะราชาโยคี เราเรียนรู้ที่จะใกล้ชิดแต่ไม่ใช่ใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้คนเป็นส่วนตัว แต่เป็นการปล่อยวางความสัมพันธ์ เพื่อก้าวห่างออกมา และเรียนรู้จากพระเจ้าว่าจะรักพวกเขาอย่างไรให้ถูกต้องเหมาะสม นี่คือการส่งเวทย์ต่อไฟบูชาโยธูแห่งความรู้ที่แท้จริงซึ่งให้ผลตอบแทนหลายชาติเกิดและเป็นของขวัญที่แสดงความอ่อนหวานออกมาในดวงตาเท่านั้น

โอม ขานติ

ขอบคุณ Sr.Anthea สำหรับศิลปะในการคิด เพื่อชีวิตของการกอบกู้อาณาจักรภายใน



มูลนิธิ บราห์มา กุมารี ราชาโยคะ

85/156-8 ม.ฟ้าหลวง ถ.แจ้งวัฒนะ 27 อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทร.086-448-6700, 097-238-3251, 02-573-8242

Email: bangkok@th.brahmakumaris.org www.brahmakumaris-th.org www.bkthai.com



THE ANCIENT (5000 YEAR OLD!) ART & PHILOSOPHY OF...



Ruling The empire of your self-made destiny

การปกครองอาณาจักรของชะตาชีวิตที่ตนสร้าง

ศิลปะและปรัชญาโบราณของราชาโยคะ เป็นการบันทึกเรื่องราวชีวิตตั้งแต่โบราณ(5,000 ปี) ของมนุษย์ที่มีความสัมพันธ์กับพระเจ้าบนสมมุติฐานว่า พระเจ้าปรากฏอยู่ทุกขณะ พร้อมให้เราพบปะและให้ความรักพิเศษเป็นส่วนตัว เมื่อนุชย์เรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้าอย่างถูกต้อง มนุษย์จึงจะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

เนื่องจากมนุษย์ คือ ดวงวิญญาณที่แสดงออกผ่านร่างกายที่มีตัวตน และต้องดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นสังคม จึงเป็นความท้าทายอย่างมากในการรักษาสสมดุลของทั้งภายในและภายนอก ขณะที่เรารักผู้คน เราก็รักความสงบด้วยเช่นกัน หากเราไม่ปรารถนาที่จะลดความสัมพันธ์กับมนุษย์ เราก็ต้องมีเนื้อที่ในหัวใจสำหรับพระเจ้า โดยไม่ปิดกั้น หันห่างไปจากท่าน เมื่อเราตระหนักถึงการเรียนรู้จากความสงบเงียบมากเท่าไร เรากียังต้องเรียนรู้อีกต่อไป เพียงเท่านั้นแหละ เราจึงไม่กลัวที่จะทิ้งสิ่งที่หยุดยั้งเราจากการมีความรักไว้เบื้องหลัง...ยิ่งเรามีความสงบและเชื่อมความสัมพันธ์กับพระเจ้ามากเท่าไร เรายิ่งรักผู้คนได้มากตามนั้น

ราชาโยคะไม่ปล่อยให้เราโง่เขลาหลงตัวเอง แต่กลับพาเราไปสู่สัจจะอย่างนุ่มนวล เป็นส่วนตัว ราชาโยคะทำให้จิตใจไวพอดต่อความรู้สึกที่ต้องแก้ไขในสิ่งที่มองไม่เห็นให้ถูกต้อง นั่นคือการล่วงรู้ ว่า ความไม่ใส่ใจในชีวิตนั้นทำให้เห็นดเห็น้อย

การฝึกจิตทำให้จิตใจนิ่งและสมดุล เพื่อที่จะสามารถเห็นสวรรค์และนรกจากคุณภาพของความสัมพันธ์ โดยไม่ถอยหนี แต่กลับสอนเราไม่ให้ตั้งใครเข้ามาใกล้ชิดเกินไป หรือผลักไสใครให้ไกลห่างเกินไป เพียงแต่มีการเปิดใจในการแสดงความรักที่บริสุทธิ์

ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีทำร้ายจิตใจ ทำให้ระแวงสงสัย และยังเป็นอันตราย แต่ถ้าหากมีการตัดขาด ก็ไม่มีความสัมพันธ์ ที่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์สามารถกลับมาเจริญงอกงามใหม่ได้ เพียงด้วยการนิ่งไม่ก่อกวนในตอนเช้าของแต่ละวัน ก่อนที่สถานการณ์ในวันที่ผ่านมาจะถึงเรากลับเข้าไป เราเริ่มรับใช้จิตใจด้วยความเจียมสงบ และ “อยู่กับสิ่งนั้น” (อยู่กับตนเองภายใน) นี่จะกลายเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้จิตใจมีพลังกำลังความสามารถที่จะสงบ ความสงบคือสภาวะของจิตใจที่ปราศจากความอยากใดๆ เมื่อจิตใจมีความสุข ไม่ร้องขอ หรือมีคำถาม ย่อมสามารถทำให้สองจิตใจที่สงบได้แลกเปลี่ยนคุณค่าภายในตนเองจนกลายเป็นมิตรภาพ ถ้าหากจิตใจไม่สามารถสงบได้ในเวลาฝึกจิต ให้เรากลายเป็นแม่แก่จิตใจตนเอง ดูแลจิตใจที่เหมือนเป็นเด็กเล็กๆ จับเขาไว้โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ และใช้ความรักนำไปสู่ความเจียม เมื่อเรารักตัวเองเป็นแล้ว เราก็จะไม่ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด

Loving Yourself การรักตนเอง

การฝึกจิตช่วยให้เราเข้าใจว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนี้ และเมื่อเราเข้าใจ เราจะไม่ทรมานตนเองอย่างหนัก หรือแบกเอาความทรงจำทั้งหมดในอดีตติดตัวไป เพราะสิ่งเหล่านั้นทำให้จิตใจทรุดโทรมและอ่อนแอที่สุด การฝึกจิตตอนแรกเรารู้สึกว่ายากที่จะจัดการกับจิตใจที่ผสมปนเปกันระหว่างความบ้าคลั่งเช่นเด็กและความไม่ยึดหยุ่นของผู้สูงอายุ ในเส้นทางนี้เราจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะเกลี้ยกล่อมจิตใจให้มีทั้งความสงบและความรัก ให้ดำรงคุณสมบัติดั้งเดิมที่ติดมาไว้ได้ยาวนานท่ามกลางความปั่นป่วน

Going Beyond การอยู่เหนือขึ้นไป

การรู้ค่าจิตใจนั้นไม่เพียงแต่ทำให้เราแยกห่างจากวันเวลา ผู้คน พันธะหรือข้อผูกมัดต่างๆของเรา แต่แยกห่างแม้กระทั่งจากร่างกายของเราเอง เราจึงสามารถมีประสบการณ์ปราศจากร่าง ซึ่งเป็นสภาพจิตใจแรกเริ่มก่อนที่เราจะจุติลงมา ดังนั้นประสบการณ์นี้จึงสามารถเยียวยาจิตใจได้ โดยไม่ต้องได้รับสิ่งใดจากภายนอก แต่เป็นการดึงสิ่งดีๆออกมาจากภายในตนเอง

เมื่อเราอยู่เบื้องหน้าบุคคล เรากำลังอยู่เบื้องหน้าดวงวิญญาณที่เราไม่รู้แม้ประวัติส่วนตัวของเขา มีเพียงพระเจ้าเท่านั้นที่รู้ถึงการเชื่อมโยงที่มองไม่เห็นระหว่างคน ขณะที่เราคงต้องย่นเวลากลับไปดู และนี่คือเหตุผลที่เรารักพระเจ้า

การฝึกจิตไม่ใช่การสวดมนต์ แต่เป็นการพบปะ เป็นสายใยกับพระเจ้าที่กระตุ้นด้วยความรู้สึก “ฉันไว้วางใจท่าน”...เท่านั้น นั่นคือ การมีจุดประสงค์ตรงกัน การไว้วางใจพระเจ้าหมายถึงการยกมอบบังเหียนของอดีตของเราไว้ในมือของท่าน ปล่อยให้ท่านจัดการกับกระบวนการใช้หนี้เก่า เราเพียงแต่รับผิดชอบต่อการรักษาจิตใจให้สงบเท่านั้น ถ้าหากเรามีสายใยกับพระเจ้าอย่างถูกต้องแล้ว เราจะกระจำงในทุกอย่าง จึงไม่จำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าสิ่งใดที่ไม่ใช่สัจจะอีกต่อไป

การฝึกจิต นำเราออกมาจากการปะทะ และสอนถึงการไร้ประโยชน์ของคำพูด เมื่อถึงเวลาที่จะต้องฟื้นฟูความรักระหว่างบุคคลทั้งสอง การฝึกจิตจะทำให้จิตใจมีความรักและคอยเฝ้ามองในความสงบ เพื่อนำเอาพลังกำลังจากคุณสมบัติภายในดึงเราเข้าไปสู่ความเจียมของตนเองได้ การฝึกจิตทำให้เราหยุดพัก ณ ที่ที่เราอาจกระโดดขึ้นมาสู้อย่างไม่รู้ตัว ในขณะที่การเจรจาหรือการใช้คำพูดอาจทำให้ความเจ็บปวดบรรเทาลงอย่างผิวเผิน แต่บ่อยครั้งกลับทำให้ความเจ็บปวดในระดับที่ลึกกว่าเพิ่มมากขึ้น การฝึกจิตจึงเป็นวิธีทั้งทุกสิ่งไว้ เพื่อปล่อยให้ความรักของพระเจ้าเข้าไปแทนที่

Laughing การหัวเราะ

การหัวเราะทำให้บรรยากาศของความเกลียดชังสะอาด ผู้ที่ฝึกจิตย่อมไม่ปรารถนาที่จะทำใครเจ็บปวด จึงมีความรู้สึกไวต่อการเข้าใจ เสียงหัวเราะต่างๆ เสียงหัวเราะเก่าๆ ยังคงค้างอยู่ เพื่อช่วยคลี่คลายบรรยากาศที่หนักหน่วง ส่วนเสียงหัวเราะที่ไร้เดียงสา นั้นมาจากสันโดษ ทำให้มีพื้นที่ในจิตใจมีความพร้อมในการทำงาน

Withdrawing การละเลิก

ถ้าเราทำให้ใครเจ็บปวด เป็นสิ่งสำคัญที่จะเดินไปสัก 100 โยชน์ เพื่อกลับมาพูดว่า “ขอโทษ-เสียใจ” อะไรเกิดขึ้นภายหลังจากนั้น ทุอย่างไม่เป็นไร เราได้มอบดอกไม้ของเราให้แล้ว มีเพียงคนโง่เท่านั้นที่จะโยนทั้งดอกไม้ลงไปในโคลน ถ้าเราไม่ได้ทำอะไรเพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น เราก็ไม่สามารถฝึกจิตได้ และดังนั้นจึงไม่มีทางที่จะก่อกำเนิดอะไร

การพูดว่าใครทำให้เราเจ็บคือสิ่งสำคัญ เพราะถ้าเราเก็บไว้ในใจ เราจะรู้สึกและถูกลากดึงลงมา การฝึกจิตหมายถึงการยกความเจ็บปวดของเราให้พระเจ้า และเมื่อเราเป็นอิสระ เยือกเย็น และพูดว่า “ใช่ เราทำสิ่งนั้น” เราก็จะก้าวต่อไป แต่ถ้าเราไม่พูด ร่องรอยของสิ่งนั้นจะอยู่ในรูปลักษณะของเรา และสร้างรูปทรงใหม่ในคำพูด ณ เวลาใดเวลาหนึ่งบางสิ่งจะเริ่มก่อตัวขึ้นมาระหว่างเรา จนกระทั่งในที่สุดเราจะจากตัวเองไป และพบกันในอาคารที่ตนเองสร้างไว้ พร้อมกับการได้สูญเสียพระเจ้าไปแล้ว

Forgiving การให้อภัย

หากปราศจากการให้อภัย ก็จะไม่มีความเป็นส่วนตัวกับใคร ยิ่งเรารักผู้คนมากเท่าใด โดยไม่เฝ้าแต่จดจำเขา พระเจ้าจะไว้วางใจเรามากขึ้น ยิ่งพระเจ้าไว้วางใจเรามากเท่าไร ท่านยิ่งสอนเรามากขึ้นเท่านั้น การให้อภัยด้วยการคิดว่าใครบางคนต้องการการให้อภัยของเรา คือกับดัก เราไม่ได้ต้องการความรู้สึกที่ดีของเรามากกว่าความรู้สึกที่ดีของเขาเอง เพื่อตนเอง