

Raja Yoga

A study to understand the spiritual laws that govern us all

ราชาโยคะ: การศึกษาเพื่อเข้าใจกฎทางจิตวิญญาณ

ที่ครอบคลุมจักรวาล และการคงอยู่ของเราทั้งหมด

การเป็นโยคี หมายถึง การที่ฉันมีพลังในตนเองและไม่พึ่งพิงสิ่งใด ไม่ตกเป็นทาสของจิตใจหรือความอยากปรารถนาของตนเอง เพราะการตกเป็นทาสและการพึ่งพิงนั้นสร้างความทุกข์ หากจิตใจเร่ร่อนไปที่นี้ ที่นั่น ฉันก็ไม่สามารถจดจ่อสติปัญญาและมีสมาธิได้ ดังนั้นประการแรกพลังโยคะจึงหมายถึงความสามารถที่จะทำความสะอาดตนเองจากสิ่งใดก็ตามที่ไม่ดีและไร้ประโยชน์ มีปัญญามากพอที่จะปลดปล่อยตนเองจากความหลงกลวง และก้าวไปอย่างมีสัจจะ เพราะสัจจะนั้นเป็นพลัง ในขณะที่ความหลงกลวงเป็นเหตุของความอ่อนแอ

โลกทุกวันนี้มีความมหัศจรรย์มากมายที่ทำให้เรามองเห็นการโอ้อวดจอมปลอมภายนอกที่ดักผู้คนไว้ โลกนั้นขึ้นลงระหว่างสัจจะและความหลงกลวง ชัยชนะและการพ่ายแพ้ ค่ายกย่องและการประณาม ขอให้ฉันมีพลังกำลังภายในที่จะสามารถเผชิญหน้ากับฉากใดก็ตามได้อย่างมีสมดุล ไม่ยินดีกับความทุกข์เล็กน้อย ฉาบฉวย ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และไม่เกิดความไม่พอใจเมื่อต้องเผชิญหน้ากับฉากของความทุกข์ ขอให้ฉันมีพลังของการแยกแยะอยู่ภายในตนเองมากจนกระทั่งไม่ถูกดึงดูดด้วยความสุขชั่วครวที่จะเป็นเหตุให้ต้องสูญเสียศักดิ์ศรีของตน และตระหนักว่าความทุกข์ใดก็ตามที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปเพื่อทดสอบความมั่นคงของฉัน

การมีโยคะ หมายถึง การมีสายใยกับสิ่งสูงสุดที่ทำให้ฉันสามารถถึงพลังของท่านเข้ามาในตนเอง

- เพื่อที่จะสามารถรักษาสมาดุลและความมั่นคงในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ใดก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ติดอยู่กับความสุขที่มีขีดจำกัดหรือความทุกข์
- มีความเข้าใจเพื่อจบสิ้นความอ่อนแอทั้งหมดที่จะไม่ถูกดึงดูดเข้าหาบางสิ่ง ไม่อยู่อย่างสับสนที่ทำให้ขาดสิ้นซึ่งพลังที่จะเข้าใจว่าอะไรคือสิ่งที่ฉันจำเป็นต้องทำ ขอให้ฉันพัฒนาการฝึกฝนที่จะกลับเข้าไปสู่ภายใน อยู่อย่างสำรวจตรวจสอบตนเอง และทำให้สำนึกของฉันมั่นคงเพื่อที่จะสามารถพัฒนาพลังของความอดทนและพลังที่จะอยู่อย่างพอใจเพื่อจัดการกับสถานการณ์ใดๆก็ตามได้ เหมือนกับนักแสดงที่เล่นบทบาทของตนบนเวที ที่เขารู้ว่าแต่ละคนมีบทบาทที่พิเศษสุดและแตกต่างกันไป รู้ว่าหลายต่อหลายฉากจะปรากฏขึ้นในละคร มีความเข้าใจทุกฉากตอนของละครและไม่เกิดความไม่พอใจกับฉากใดตอนใด

ในทุกวันนี้ล้วนมีหลายปัจจัยที่เป็นเหตุของความอ่อนแอของจิตวิญญาณมนุษย์ จึงเป็นเรื่องง่ายที่เราจะมีประสบการณ์ของความทุกข์ สิ่งที่ต้องการที่จะทำคือสร้างสภาพที่สามารถอยู่อย่างมั่นคงในทุกสถานการณ์และเผชิญหน้ากับทุกฉากได้อย่างมีสมดุล โดยแน่ใจว่าภายในฉันมีความรักและความเห็นอกเห็นใจ เมื่อใครต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ของความทุกข์ ขอให้ฉันได้แบ่งปันความเห็นอกเห็นใจและความรัก และเมื่อใครกำลังเฉลิมฉลองด้วยความสุข ขอให้ฉันเป็นสุขกับการเฉลิมฉลองและแบ่งปันความสุขนั้น

ดังนั้นการเป็นนาย หมายถึง การที่ฉันสามารถเข้าใจทุกฉากของละครชีวิต เล่นบทบาทของตนเองกับแต่ละบุคคลที่ฉันมีสายใยด้วย และอยู่อย่างสอดคล้องปรองดองกับทุกคน ด้วยการตระหนักว่าไม่มีสองสิ่งใดที่จะเป็นเหมือนกัน แต่ละวันนั้นก็เปลี่ยนไป ในทำนองเดียวกันไม่มีคนสองคนใดที่เป็นเช่นเดียวกัน มีความแตกต่างอย่างมากระหว่างแต่ละบุคคลเสมอ ขอให้ฉันยอมรับสิ่งใดก็ตามที่แต่ละฉากนำมาให้ เพราะนั่นจะเป็นบางสิ่งใหม่ บางสิ่งที่พิเศษออกไป และขอให้ฉันชื่นชมยินดีกับทุกคนที่มาอยู่เบื้องหน้าฉัน หากฉันรักษาสำนึกของ 2 ประเด็นนี้ไว้ และแล้วฉันก็จะไม่มีความรู้สึกไม่ชอบหรือเป็นทุกข์ จิตใจของฉันจะไม่เข้าไปสู่ความปั่นป่วน ความไม่สงบ และความทุกข์ ขอให้ฉันเป็นสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อวานนี้ และเป็นสุขกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนี้ที่ฉันจะไม่มีความรู้สึกของความชอบหรือไม่ชอบ ขอให้ฉันมีความเป็นผู้ใหญ่ที่จะไม่ตกอยู่ในสภาพของความปั่นป่วน ความพอใจหรือไม่พอใจเมื่อสิ่งใดก็ตามเกิดขึ้น

ความเป็นผู้ใหญ่ หมายถึง การมีสำนึกของการเรียนรู้เสมอจากทุกสถานการณ์และทุกคนที่อยู่รอบข้าง เมื่อฉันมีความเป็นผู้ใหญ่ ฉันก็จะสามารถทำหน้าที่ของฉันได้เป็นอย่างดีและสร้างสมพลังในดวงวิญญาณได้ แต่ถ้าหากฉันถูกดึงดูดเข้าหาสิ่งใดภายนอก สติปัญญาของฉันก็จะถูกดึงไปที่นี้ ที่นั่น และแล้วฉันก็จะไม่มีพลังภายใน หากฉันมีความกลัวหรือความวิตกกังวล ฉันก็ไม่สามารถสะสมพลังไว้ภายในได้ เหตุนี้เองฉันจึงต้องมีความสงบ เมื่อจิตใจหรือร่างกายนั้นอ่อนแอก็จะไม่มีความจริงจังกะตือรือร้นที่จะทำอะไร ขอให้ฉันแน่ใจว่าฉันได้ให้อาหารที่เหมาะสมแก่จิตใจ ให้การพักผ่อนแก่จิตใจ นั่นหมายถึงละลายสถานการณ์ใดก็ตามที่ดักฉันไว้ ขอให้ฉันจบสิ้นสิ่งเหล่านั้น และทำให้จิตใจอยู่อย่างเจียบสงบ ไม่ปล่อยให้จิตใจวิ่งแข่งไปหาอดีต อนาคต หรือเรื่องราวของเวลาปัจจุบัน

ในการที่จะพัฒนาพลังภายในและเรียนรู้ที่จะมีสมาธิและมีประสบการณ์ของสภาพของโยคะ ฉันจะต้องทำความสะอาดหัวใจของฉัน เพื่อที่จะสามารถมองเห็นตนเอง หรือดวงวิญญาณที่อยู่ในบ้านของร่างกายนี้ หากหัวใจของฉันไม่มีความสุข, นั่นจะเป็นความเชื่อสัตย์หรือ? เวลาที่ใครบางคนบอกฉันว่าสภาพจิตของฉันเป็นเช่นไร ฉันก็จะไม่ชอบสิ่งนั้น แต่ถ้าหากฉันทำให้หัวใจของฉันสะอาดและสามารถมองดูภายในตนเองได้ ฉันก็จะรู้ว่าฉันมีความเชื่อสัตย์หรือไม่และรู้ว่าจะต้องทำอะไร และหากใครบางคนจะให้สัญญาและบอกฉันว่าสิ่งนี้ไม่ควรจะเป็นเช่นนั้น ฉันก็สามารถที่จะยอมรับได้ว่า “ใช่ นั่นเป็นสิ่งที่ไม่ดี”

ในรายการ “เสียงเรียกของเวลา” เราได้จัดการเสวนาในหัวข้อ **ความสอดคล้อง**
ปรองดอง (Harmony) ในภาษาฮินดี คำว่า “ฮาร์” หมายถึง การพ่ายแพ้ และ “มานี”
หมายถึงการยอมรับ นั่นหมายความว่า เมื่อเรายอมรับความพ่ายแพ้ก็จะไม่มีการทะเลาะเบาะแว้ง
และความขัดแย้งใดๆอีกต่อไป แทนการพิสูจน์ว่าฉันถูก ขอให้ฉันยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
เพราะการยอมรับความพ่ายแพ้เช่นนี้รับประกันความสอดคล้องปรองดอง ในโลกทุกวันนี้การ
พิสูจน์ว่าตนเองถูกต้องและมีความดีจริงอย่างยิ่งได้กลายเป็นแฟชั่น トラバจนกระทั่งฉันได้พิสูจน์ว่า
ฉันถูก เธอผิด จึงจะนอนหลับได้อย่างเป็นสุข แต่สำหรับผู้ที่ต้องการสร้างความสอดคล้องปรองดอง
นั้น จะไม่มีวันยืนกรานว่าพวกเขาถูกและพยายามที่จะพิสูจน์สิ่งนั้น พวกเขาจะพูดว่า “โอเค สิ่ง
ที่ท่านพูดนั้นดีและฉันก็ยอมรับ” หากฉันพยายามที่จะพิสูจน์ว่าฉันถูก บางทีอาจเกิดความโกรธและใช้
กำลังเพื่อที่จะพิสูจน์ว่าบุคคลนั้นผิด แต่หากฉันตัดสินใจแล้วว่าฉันต้องการที่จะสร้างความสอดคล้อง
ปรองดอง ฉันก็จะพัฒนาสภาพของการสำรวจตรวจสอบตนเอง สภาพของความถ่อมตนและ
สามารถที่จะยอมรับได้

โยคะ จึงหมายถึง **ความสามารถที่จะหันกลับเข้าสู่ภายใน พุดและอธิบายนแก่ตนเอง**
เพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพที่จะยอมรับปรับตัว และยังหมายถึง **การสร้างสายใยกับพระเจ้าเพื่อที่ฉันจะ**
สามารถรับสัญญาณที่พระเจ้าให้ ขอให้ฉันมีเป้าหมายที่จะทำให้จิตใจมั่นคงในการติดต่อกับสิ่งสูงสุด
และนำผู้อื่นเข้ามาสู่สภาพของความสอดคล้องปรองดองด้วยพลังนั้น ขอให้ฉันจัดสภาพดวงตาและ
จินตนาการในจิตใจของฉันออกไป เมื่อมนุษย์มีเป้าหมายอยู่เบื้องหน้าตนเอง พวกเขาจะรู้ว่าแท้จริง
แล้วพวกเขาจำเป็นต้องทำอะไร ฉันต้องไปถึงจุดหมายปลายทางของฉันให้ตรงเวลา ดังนั้นฉันต้องให้
ความใส่ใจอย่างเต็มที่ต่อสิ่งนั้น

ดังนั้น**การเป็นนาย** จึงหมายถึง **ความเข้าใจ การฝึกฝน และการมีประสบการณ์ของการ**
ได้รับความรู้ ในเวลาของโยคะขอให้ฉันมีการเชื่อมโยงนั้นกับสิ่งสูงสุด และในเวลาของการทำกรรม
ขอให้ฉันยังคงรักษาสำนักที่สูงส่งนั้นไว้ เพราะตลอดช่วงชีวิตมนุษย์ทุกคนต้องเข้าไปสู่การทำกรรม
และความสัมพันธ์ เพราะนั่นคือชีวิต ไม่มีช่วงเวลาใดเลยที่เราจะเป็นอิสระจากทั้งสองสิ่งนี้ได้

มี 5 สิ่งที่มีความสำคัญในการกระทำและความสัมพันธ์ เพราะฉันไม่ได้อยู่ตามลำพังแต่เป็น
ส่วนหนึ่งของประเทศชาติและโลก ฉันกำลังเล่นบทบาทอยู่บนเวทีละครโลก ดังนั้นขอให้ฉันสามารถ
ที่จะแสดงออกซึ่งคุณสมบัติดั้งเดิมที่งดงามทั้ง 5 ประการของดวงวิญญาณ เพื่อที่ฉันจะสามารถเล่น
บทบาทของตนและบทบาทที่เกี่ยวข้องกับทุกคนได้เป็นอย่างดี ขอให้ฉันมีความ**กรุณา การให้อภัย**
ความรัก สัจจะ และความร่วมมือ และเฝ้าแต่แบ่งปันสิ่งเหล่านี้แก่ทุกคน การให้อภัยหมายถึงฉันไม่
ยึดติดว่าผู้คนที่ทำสิ่งนี้ ผู้คนที่ทำสิ่งนั้น ขอให้ฉันมีความกรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ขอให้ฉันมีคุณสมบัติ
ทั้ง 5 ประการนี้เสมอ

ขอให้จิตใจของฉันบริสุทธิ์และสะอาดเสมอ เพื่อที่ฉันจะสามารถมองเห็นคุณธรรมของแต่ละ
คน และไม่มองดูข้อบกพร่องของผู้ใด หากใครมีความเป็นศัตรู อย่าได้มองว่าเขาเป็นศัตรูของเรา
แต่เราควรมีการให้อภัย ความกรุณา และความรัก ที่แม้เขาจะพยายามดึงเราให้ตกต่ำลง แต่เรายัง

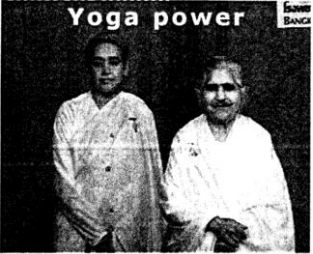
เฝ้าแต่ให้พลังกำลังและทำให้เขาก้าวหน้าไป เพราะนั่นคือ**คุณสมบัติของโยคีที่แท้จริง** โยคีไม่ได้
หมายถึงผู้ที่ละทิ้งบ้าน ครอบครัว หรือหน้าที่การงานเพื่อไปอยู่ในป่าหรือบนภูเขา ไม่ว่าฉันจะอยู่ ณ
ที่ใดก็ตามในโลกใบนี้ ขอให้ฉันเก็บรักษาคุณสมบัติเหล่านี้ไว้ในตนเองและแล้วก็เป็นเรื่องง่ายที่จะมี
ชีวิตที่ประเสริฐและสูงส่ง

ความบริสุทธิ์ หมายถึง **การมีสภาพจิตที่สะอาด ชื่อสัตย์ และชื่อตรง** ขอให้ฉันมีจิตใจที่
ชื่อสัตย์อย่างสมบูรณ์ที่ผู้อื่นสามารถไว้วางใจฉันได้ ขอให้ฉันขจัดสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ใดก็ตามที่อยู่ภายใน
ดวงวิญญาณ **เพื่อที่ฉันจะสามารถเป็นอิสระจากสิ่งปลอมปนทั้งหลาย** ไม่มีอัลลอยด์ปะปน และ
กลายเป็นทองคำแท้บริสุทธิ์

สิ่งใดอื่นที่ฉันจำเป็นต้องตรวจสอบ? มากเพียงไรที่ฉันมีสัจจะในชีวิต ขอให้ฉันขจัดสำนัก
ของร่างกายออกไปจากจิตใจของฉัน และรักษาสำนักของจิตวิญญาณเพื่อที่สัจจะสามารถทำงานได้
ขอให้ฉันปล่อยวางจากความหลงทะนงตนของคำว่า “ฉัน” และจดจำว่าแท้จริงแล้วฉันคือใคร สภาพ
ดั้งเดิมของฉันนั้นบริสุทธิ์ ฉันเป็นลูกของพระเจ้า และดังนั้นฉันจึงเป็นชีวิตแห่งสัจจะ ชีวิตที่มีความ
บริสุทธิ์

เมื่อฉันมีความบริสุทธิ์และสัจจะ ฉันก็มีความอดกลั้น และเมื่อมีความอดกลั้น ฉันก็จะมี
ความถ่อมตน และเมื่อมีความถ่อมตน ฉันก็มีความรู้สึกที่ว่าฉันเป็น**เครื่องมือของสิ่งสูงสุด** และพวก
เขาก็จะพูดว่า “ใช่ สิ่งสูงสุดทำให้ทุกสิ่งเกิดขึ้น” และรู้ว่าพวกเขาจะสามารถก้าวหน้าไปได้ด้วยการรับ
การคำจุนช่วยเหลือของความบริสุทธิ์ ความถ่อมตน และความรักนั้นเท่านั้น

ดังนั้น**การเป็นโยคี** จึงหมายถึง **การเป็นอิสระจากความหลงทะนงตนและความผูกพันยึด**
มั่น และไม่มีความคิดว่าฉันทำสิ่งนี้หรือสิ่งนั้น แต่ล่วงรู้ไว้ว่า “ใช่ เป็นบทบาทของสิ่งสูงสุดและด้วย
ความรัก ความร่วมมือ ของทุกคน ทุกสิ่งจึงเป็นไปได้”



โรงพยาบาลกรุงเทพ

ดาดี แจงกี บรรยายที่โรงพยาบาลกรุงเทพ เมื่อวันที่ 11 พ.ค. 2547
เอกสารแจกสำหรับงานฉลองวันเกิด ราชายโยคะ ประเทศไทย ปีที่ 30 ในวันที่ 5 พ.ค. 2562

 **มูลนิธิ บราห์มา กุมารี ราชายโยคะ**

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