

## วันที่ 7: การเดินทางภายใน – คุณประโยชน์ของการทำสมาธิ(ราชาโยคะ)

BK Jayanti (12-04-2020)

โอมชานติ

ฉันหวังว่าทุกคนจะยังคงทำการทดลองแนวคิดเหล่านี้อยู่ และได้กำลังพยายามฝึกฝนกับแต่ละประเด็นของการทำสมาธิแบบราชาโยคะ - การมีสำนึกของผู้รู้ของการเป็นดวงวิญญาณ การเชื่อมโยง และมีความสัมพันธ์กับผู้เป็นใหญ่สูงสุด การไปอยู่เหนือมิติที่เป็นวัตถุธาตุ กลับไปสู่บ้าน(ที่อยู่เหนือโลกที่มีตัวตน)นั้น.. และฉันก็เชื่อว่าเราก็จะได้รับบางความคิดความเข้าใจว่า (แท้จริงแล้ว)ราชาโยคะนั้นคืออะไร เกี่ยวข้องกับอะไร หรือบางที่เราอาจจะมีประสบการณ์กับคุณประโยชน์บางอย่างจากราชาโยคะแล้วก็ได้ แต่ฉันก็ยังคงอยากแบ่งปันกับพวกเราในส่วนที่เกี่ยวกับคุณประโยชน์ที่มากยิ่งขึ้นกว่านั้นที่เราจะสามารถได้รับหรือมีประสบการณ์ และฉันก็แน่ใจว่า เราจะสามารถมองเห็นคุณประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ที่เป็นไปสำหรับตัวเราในสิ่งนี้ได้ด้วยเช่นกัน

สิ่งแรกนั้นก็คือ **ในสำนึกผู้ว่า “ฉันคือใคร”** ทันททีที่ฉันได้นำความขัดแย้งใดๆ ก็ตามหรือกับใครก็ตามออกไป เพราะฉันได้มองเห็นพวกเขาเป็นชีวิตแห่งแสงสว่างภายใน-ดวงวิญญาณ เช่นเดียวกันกับฉัน ฉันจึงสามารถเล่นบทบาทของตนเองได้อย่างดีที่สุดและเต็มความสามารถ และฉันก็รู้ว่าดวงวิญญาณนั้นก็กำลังเล่นบทบาทของตัวเองอยู่เช่นเดียวกัน ดังนั้น **จึงมีพื้นที่ที่ซึ่งฉันสามารถจะชื่นชมรู้ค่าพวกเขา ในขณะที่เดียวกันก็สามารถที่แน่ใจได้ว่า ฉันได้อยู่อย่างละวาง และนั่นก็คือเรื่องราวพื้นฐานของการอยู่อย่าง “มีความรักและละวาง”** ซึ่งเราได้เริ่มต้นที่จะมีประสบการณ์เพราะโดยส่วนตัวแล้ว ฉันได้อยู่อย่างละวางจากร่างกายนี้ของตนเอง ดังนั้น ฉัน ดวงวิญญาณ จึงสามารถที่จะละวางจากใครก็ตามได้ แต่กระนั้นก็มองเห็นพวกเขาเป็นดวงวิญญาณ พร้อมกันกับคุณสมบัติและความพิเศษนั้นของพวกเขาเอง ดังนั้น **เพียงแค่การเปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนทัศนคติ และเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีกับผู้อื่น** สิ่งนั้นก็จะเป็นนำมาซึ่งอิสรภาพจากความขัดแย้งใดๆ และนำมาซึ่งความเป็นไปได้ในการมีความสงบ ระหว่างฉันและพวกเขา.. สภาของ

ความสงบ- “โอมซานติ” ของตัวฉันก็จะคงอยู่กับฉัน และฉันก็สามารถที่จะแบ่งปันสิ่งนั้นกับผู้อื่นได้ด้วยเช่นกัน.. ดังนั้น ฉันคิดว่า บางทีถ้าเรานึกถึงการจะนำความสงบมาสู่โลกใบนี้ อย่างก้าวแรกจึงคือฉันได้กลับมาอยู่ในความสงบ กลับมามีความสงบ และทำให้แน่ใจว่าความสัมพันธ์ต่างๆ ของฉันได้ถูกเติมเต็มด้วยความสงบด้วยเช่นเดียวกัน

**มีคุณประโยชน์มากมายในสำนักของการเป็นดวงวิญญาณ** ยกตัวอย่างเช่น เราจะสามารถใส่จุดหยุด (Full Stop) ให้กับอดีตได้ และสามารถที่จะคงอยู่กับปัจจุบัน เพราะในขณะที่ฉันเป็นดวงวิญญาณ ณ เวลานี้ อะไรคือสิ่งที่จำเป็นต้องทำในขณะนี้? การปล่อยวางจากอดีตนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ก็ไม่ง่ายนัก แต่ด้วยการฝึกฝนของราชาโยคะและการมีสำนักของการเป็นดวงวิญญาณ **“การปล่อยให้อดีตเป็นอดีต”** ก็จะง่ายตายอย่างยิ่ง.. ฉันสามารถที่จะเรียนรู้จากสิ่งนั้น (อดีต) ฉันสามารถที่จะเก็บความทรงจำที่แสนหวานเกี่ยวกับสิ่งนั้น แต่ฉันต้องไม่อนุญาตให้ความทุกข์ความขมขื่นในอดีตนั้นวนเวียนอยู่กับตนเองจนถึงทุกวันนี้ และไม่อนุญาตให้อดีตทำลายชีวิตของฉันในช่วงเวลาปัจจุบันลงได้.. อดีตต้องไม่สามารถที่จะเอาแต่ซ้ำย้ำเรื่องราวเหล่านั้นในจิตใจของฉันครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ฉันสามารถที่จะปลุกเรียกเฉพาะสิ่งที่สวยงาม สิ่งที่มีรสชาติชื่นชมหรือขอบคุณ และอย่างแน่นอนที่สิ่งนั้นก็แนะนำให้คุณประโยชน์อย่างมากมายมาให้ฉัน ณ ที่นี้ ในเวลานี้ **ราชาโยคะสอนให้ฉันมีการจดจ่อเพ่งรวมจิตใจ** ที่ซึ่งชอบร่อนเร่ไปในทิศทางต่างๆ มากมายในเวลาเดียวกัน แต่ด้วยการทำสมาธิ ฉันเรียนรู้ที่จะจดจ่อจิตใจ เรียนรู้ที่จะมีการเพ่งรวมและความสามารถนี้ไม่ได้เพียงแค่คงอยู่กับฉันในเวลาของการทำสมาธิเท่านั้น ไม่ว่าจะ เป็น 10 นาที 30 นาที หรือกี่นาทีก็ตามแต่ สิ่งนี้คงอยู่กับฉันตลอดเวลา เป็นเช่นของขวัญที่ฉันได้รับจากการทำสมาธิ .. การอยู่อย่างผ่อนคลาย สภาพที่ซึ่งเป็นเพราะภายในของฉันนั้นเต็มไปด้วยความสงบ ฉันจึงต้องทำให้แน่ใจว่า ร่างกายนั้นไม่ได้มีความเครียดใดๆ ที่ฉันได้สะสมเอาไว้... เป็นเพราะฉันได้เรียนรู้ที่จะมองสิ่งต่างๆ ผ่านเลนส์หรือมุมมองของสำนักที่เป็นดวงวิญญาณและมีพระเจ้าอยู่กับฉัน ดังนั้น **ไม่**ว่าจะเกิดสถานการณ์ตึงเครียดใดๆ ขึ้นก็ตาม สิ่งเหล่านั้นจึงเพียงแต่คงอยู่ภายนอก ฉัน **ไม่ได้**ดูดซับมันเข้ามาไว้ภายในร่างกาย หรือแม้แต่ภายในจิตใจของฉัน

ในทุกวันนี้ มีสถานการณ์ที่ตึงเครียดต่างๆ มากมายเกิดขึ้น วันนั้นก็เรื่องหนึ่ง พรุ่งนี้ก็อีกเรื่อง วันนี้ร้อนเกินไป พรุ่งนี้ก็หนาวเกินไป ในโลกปัจจุบัน กับสถานการณ์ในปัจจุบันที่เราเรียกว่า กลียุค หรือ ยุคเหล็ก ยุคที่เป็นจุดสิ้นสุดของความมืดมิดที่สุด (ยุคของความมืดมิดที่สุด) นี่เป็นเวลาของการจบสิ้นความมืดมิด ที่ซึ่งเราได้อยู่ในช่วงเวลาที่รุ่งอรุณกำลังจะมาถึง และทั้งโลกกำลังจะกลายเป็นหนึ่งสถานที่ซึ่งเต็มไปด้วยแสงสว่าง ซึ่งฉันเชื่อว่า อย่างแน่นอนที่สิ่งนั้นจะเกิดขึ้น และเราสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมได้จากบทเรียนอื่นๆ ของราชาโยคะ.. แต่สิ่งนี้หมายถึง **ฉันเข้าใจว่า มันมีความมืดมิดในโลก มีความเป็นลบในโลกใบนี้ แต่เป็นการเลือกและการตัดสินใจของฉันว่า ฉันเลือกที่จะดูซ้ำรับเอาสิ่งนั้นเข้ามา หรือฉันจะปล่อยให้มันคงอยู่ภายนอกตรงนั้น** ดังนั้น ด้วยการทำสมาธิ ฉันได้พัฒนาความสามารถนี้ ที่จะทำให้ตัวฉันเองคงอยู่ในความสงบ ในความรัก และเต็มไปด้วยพลัง และจะไม่อนุญาตให้สถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอกใดๆ มาช่วงชิงทรัพย์สินสมบัติที่มีค่าภายในของฉันไป.. ปล่อยให้โลกภายนอกได้คงอยู่ ณ ตรงนั้นต่อไป และให้ตัวฉันได้เก็บไว้ซึ่งทรัพย์สินสมบัติภายในเหล่านั้นของฉัน เพื่อที่ฉันจะสามารถคงรักษาสภาวะที่สมดุลนี้ของฉันเอาไว้ได้ ดังนั้น ความตึงเครียดนั้นอาจอยู่รอบๆ ตัวฉัน แต่ความเครียดนั้นไม่สามารถเข้ามาภายในตัวฉันได้ ซึ่งนั่นหมายความว่า จิตใจของฉันอยู่อย่างเป็นอิสระ และร่างกายของฉันอยู่อย่างสมบูรณ์แข็งแรง ความเครียดและความเป็นลบบั่นทอนภูมิคุ้มกันของฉัน การสูญเสียความหวังทำให้ความมั่นคง (ภายใน) ของฉันลดลง ในทางกลับกัน **เมื่อฉันทำให้จิตใจของฉันนั้นเข้มแข็ง แข็งแกร่ง และเติมเต็มไปด้วยความปรารถนาที่ดีและเป็นบวก อย่างแน่นอนที่ร่างกายก็จะแข็งแรง และภูมิคุ้มกันของฉันก็จะเพิ่มพูนขึ้นด้วย** ดังนั้น ณ จุดสิ้นสุดของกลียุค-ยุคเหล็ก ยุคที่มืดมิด อย่างแน่นอนที่มันจะเต็มไปด้วยปัญหามากมาย แต่ฉันสามารถที่จะอยู่อย่างล่องหนจากปัญหาเหล่านั้น เมื่อฉันอยู่อย่างล่องหน ฉันก็จะมีความสามารถที่จะไปจัดการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้ แต่หากฉันยอมปล่อยให้ปัญหานั้นเข้ามาในตัวฉัน ปัญหานั้นก็จะทำลายฉัน และนำเอาพลังกำลัง และความสามารถในการตัดสินใจต่างๆ ของฉันไป ซึ่งฉันไม่ได้ต้องการให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น ดังนั้น **การทำสมาธิจึงคือคำตอบที่ดีอย่างยิ่งสำหรับสิ่งนี้**

แต่เหนือสิ่งอื่นใด **ฉันคิดว่าสิ่งหนึ่งที่เรารู้อยู่กันทั้งสัปดาห์คือ** **หนทางที่จะ** **ทำให้เราสามารถพัฒนาขีดความสามารถในการตัดสินใจของตัวเอง และสามารถที่จะ** **เชื่อมโยงกับความสามารถในการตัดสินใจนั้น** **ทำไมล่ะ?** นั่นเป็นเพราะเรานั้นอยู่ใน “ยุคหลังความจริง (post truth)” ซึ่งฉันคิดว่า มันอาจจะเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่กี่ปีมานี้เอง อาจจะราวๆ ปี 2016 หรือประมาณนั้น.. ในความเป็นจริง เราต่างก็ได้ตระหนักแล้วว่า เราได้ละทิ้งช่วงเวลาแห่งสัจจะทั้งหมด หรือแม้แต่ทั้งการตระหนักรู้ในความแตกต่างระหว่างสัจจะกับสิ่งที่หลอกลวงเอาไว้ข้างหลัง แล้วเราก็ได้เข้ามาสู่ยุคสมัยใหม่ ยุคหลังความจริง ซึ่งนั่นก็เป็นเพราะว่าสิ่งต่างๆ นั้นได้ถูกนำเสนอให้กับเราในรูปแบบของความจริง ซึ่งทำให้เชื่อว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงแล้ว สิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องอย่างมากๆ.. อย่างไรก็ตาม คำใหม่คำนี้ ก็ได้ถูกนำเข้ามาใช้ในภาษาของเรา

ดังนั้น ในยุคหลังความจริงนี้ ฉันจะสามารถเพิ่มพูนหรือยกระดับความสามารถในการตัดสินใจของฉันได้อย่างไร? เพื่อที่จะสามารถเข้าใจได้อย่างกระจ่างชัด ระหว่างสิ่งที่ถูกต้องกับสิ่งที่ผิด ระหว่างสัจจะกับความหลอกลวง.. **หนทางเดียวที่ฉันรู้ก็คือ ฉันสามารถที่จะพัฒนาทักษะนั้นได้ด้วยการทำสมาธิของตัวเอง เพราะในขณะที่ฉันพัฒนาการทำสมาธิของฉัน สิ่งที่ได้ค้นพบคือ ฉันสามารถที่จะนำความคิดที่ไร้ประโยชน์ใดๆ ก็ตามที่เคยปกคลุมจิตใจของฉันออกไปได้..**

ถ้าหากว่า เราอยู่ในหมอกควันหรือแม้แต่ท่ามกลางพายุหิมะ เราจะสามารถมองเห็นเส้นทางข้างหน้าหรือไม่ล่ะ? เราจำเป็นต้องหยุดสิ่งเหล่านั้น เพราะไม่เช่นนั้นไม่ว่าหนทางใดก็ตามที่จะเราไป เราจะไม่สามารถมองเห็นได้เลยว่า ทางนั้นมีสิ่งใดขวางอยู่หรือไม่ หรือแม้แต่มันก็จะทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้.. เช่นเดียวกัน ที่บ่อยครั้งเราก็มีความคิดที่ไร้ประโยชน์มากมาย และเราก็ถูกทำให้หยุดนิ่ง เราไม่รู้อย่างแท้จริงเลยว่าเราจะก้าวไปข้างหน้าได้อย่างไร ดังนั้น ความสามารถเหล่านี้จึงเป็นที่ต้องการอย่างยิ่ง ความสามารถในการพาตนเองออกมาจากความคิดที่ไร้ประโยชน์ และอย่างแน่นอนโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากความคิดที่เป็นลบ ความคิดที่เร่ร่อนไปทั่ว ที่ซึ่งไม่ได้ก่อให้เกิด

ประโยชน์ใดเลยอย่างแท้จริง และสามารถที่จะจดจ่อจิตใจของเรากับบางสิ่งซึ่งจริงแท้ ด้วยการอยู่ในสำนึกที่เป็นดวงวิญญาณ และการตระหนักรู้ในผู้ที่เป็นใหญ่สูงสุด.. ดังนั้นเราจึงสามารถที่จะรับรู้และแตะสัมผัสกับบางสิ่งที่อยู่ลึกลงไป/ซ่อนอยู่ใต้พื้นผิว บางสิ่งซึ่งอยู่เบื้องหลังของสิ่งต่างๆ ได้

เราไม่ได้เพียงแค่มองดูเฉพาะสิ่งที่เกิดขึ้นหรืออยู่เพียงภายนอก แต่เราสามารถที่จะรับรู้ได้ด้วยสัญชาตญาณและรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งใดก็ตามที่อยู่ลึกลงไปภายในของสิ่งต่างๆ ภายนอกเหล่านั้น และแล้วด้วยสำนึกที่รู้เช่นนั้น ฉันจึงสามารถที่จะเข้าใจได้อย่างกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้นว่า กำลังเกิดอะไรขึ้น ดังนั้น ความสามารถในการตัดสินใจของฉัน ที่สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างสิ่งใดก็ตามที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ และความสามารถที่จะรู้ว่า อะไรคือสิ่งที่ถูกต้อง อะไรคือสิ่งที่จริงแท้ ได้ถูกพัฒนาและทำให้เพิ่มพูนขึ้น และนั่นเป็นการพัฒนาที่สำคัญอย่างยิ่งที่ฉันจำเป็นต้องมีในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเวลาในปัจจุบันนี้ เพราะไม่เช่นนั้น ฉันก็อาจจะถูกหลอกหลวง และทำให้หลงทางไปได้ง่ายดาย.. เมื่อฉันได้ยกระดับความสามารถในการตัดสินใจของฉันแล้ว ก็จะทำให้การพัฒนาความสามารถในการเลือกและตัดสินใจในสิ่งต่างๆ ของฉันนั้นง่ายดายยิ่งขึ้น..

บางทีฉันอาจจะบอกว่า ฉันมีความสุข ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน แล้วการทำสมาธิยังสามารถให้สิ่งอื่นใดกับฉันได้อีกบ้าง? อย่างน้อยฉันก็คิดว่า หนึ่งในสิ่งนี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนนั้นต้องการที่จะพัฒนา นั่นก็คือ การตัดสินใจ ทำไมล่ะ? นั่นเป็นเพราะว่า การตัดสินใจในทุกวันนี้ ไม่ได้มีผลเพียงแค่งับตัวฉันหรือครอบครัวของฉันเท่านั้น แต่มันอาจจะยังมีผลกับคนกลุ่มใหญ่มากยิ่งกว่านั้นด้วย ซึ่งขึ้นอยู่กับบทบาทในที่ทำงานของฉัน ขึ้นอยู่กับตำแหน่งและสถานภาพทางสังคมของฉัน.. การตัดสินใจของฉัน กำลังจะมีผลกระทบกับผู้คนกลุ่มใหญ่ ไม่ว่าจะในรูปแบบใดก็ตาม แม้ว่ามันอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่มองเห็น หรือบางทีอาจเป็นเพียงแค่งับครอบครัวของฉัน ฉันอาจจะพูดว่า “แค่เพียง” ครอบครัวของฉัน แต่ในความเป็นจริง แม้ว่ามันจะเป็นเพียงแค่งับคนในครอบครัวของฉันสามคน ถ้าหากพวกเขาได้รับผลกระทบจากการตัดสินใจของฉันแล้วละก็ ชีวิตของพวกเขาเองก็

จะส่งผลกระทบต่อผู้คนอื่นอีกมากมายด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้น มันจึงเป็นพื้นที่ในวงกว้างที่เราจะต้องคำนึงถึงในประเด็นนี้..

ฉันสามารถที่จะพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจของฉันได้ไหม? เพื่อที่จะรองรับสถานการณ์ของโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง ภาวะปกติของโลกที่กำลังจะเปลี่ยนไป.. ภายในเวลาไม่กี่สัปดาห์ที่ผ่านมาที่โคโรนาไวรัสได้เปลี่ยนวิถีคิด พฤติกรรม การใช้ชีวิต การทำงานทั้งหมดของ(คน)ทั้งโลกไป ซึ่งเมื่อไม่กี่สัปดาห์ก่อน เราอาจไม่สามารถจินตนาการถึงมันได้เลยด้วยซ้ำ แต่มันก็เกิดขึ้นแล้วในเวลานี้ ณ ขณะนี้ และนอกจากนี้จากโคโรนา มันก็จะมีบางสิ่งอื่นที่จะเกิดขึ้นอีก บางสิ่งที่จะทำให้เกิดผลกระทบกับโลกได้ด้วยเหมือนกัน.. เราได้สร้างสังคมโลก (global society) ขึ้นมา และดังนั้นไม่ว่าอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในส่วนใดส่วนหนึ่งของโลก สิ่งนั้นก็จะส่งผลกระทบโดยตรงให้กับส่วนอื่นๆ ของโลกด้วย

ดังนั้น แม้ว่าสถานการณ์ต่างๆ จะเฝ้าแต่เปลี่ยนไป ผู้คนเฝ้าแต่เปลี่ยนไป สิ่งแวดล้อม หรือแม้แต่องค์กร กฎหมายต่างๆ เฝ้าแต่เปลี่ยนไป **ฉันสามารถที่จะทำการตัดสินใจเช่นนั้น ที่ซึ่งจะเป็นคุณประโยชน์ ไม่ใช่เพียงแค่สำหรับตัวฉัน แต่เป็นไปเพื่อผู้คนรอบๆ ตัวฉัน และสำหรับทั้งโลกด้วยเช่นกัน ได้หรือไม่?** ได้สิ ต้องได้อย่างแน่นอน ความสามารถในการตัดสินใจอย่างถูกต้องแม่นยำ หมายถึง ตัวฉันจะต้องอยู่อย่างเป็นกลาง (มีความยุติธรรม) แล้วฉันจะเรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นกลางนั้นได้อย่างไร? **สิ่งนี้เป็นไปได้ด้วยการทำสมาธิเท่านั้น**

ในสมาธิ ฉันตระหนักว่า ฉันไม่สามารถมีสิ่งที่โปรดปรานเป็นพิเศษโดยเฉพาะ ไม่สามารถมีความชอบ ความพึงพอใจต่อใครหรือสิ่งใดเป็นพิเศษ หรือไม่สามารถที่จะมีความลำเอียงหรือไม่ยุติธรรมใดๆ ได้ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม สิ่งเหล่านั้นจะทำให้ฉันต้องเจอกับปัญหา ดังนั้น ดังภาพสัญลักษณ์นั้น ของผู้พิพากษาที่ถูกปิดตาแต่เธอก็ได้ถือตาชั่งเอาไว้ การคงรักษาไว้ซึ่งตำแหน่งศูนย์กลางแห่งสมดุลนั้น อย่างแน่นอนคือสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งอย่างยิ่ง.. หากจุดศูนย์กลางนั้นเอียง เข็มก็จะแกว่ง (ชี้ไปทางนั้นทางนี้) ซึ่งจะไม่ใช่การบอกที่แท้จริงหรือถูกต้องแม่นยำ และไม่สามารถยอมรับได้สำหรับการทำการตัดสินใจที่ต้องการความถูกต้องแม่นยำ

ดังนั้น สภาพของการที่ฉันเป็นอิสระจากการมีความชื่นชอบ/โปรดปรานเป็นพิเศษ จาก ความผูกพันยึดมั่น และจากความชอบหรือไม่ชอบใดๆ ในสภาพนั้นของความเป็นกลาง อย่างแน่นอนที่ฉันก็จะสามารถทำการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

มีอีกสิ่งหนึ่ง ที่ฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากด้วยเช่นกันในเวลาปัจจุบันนี้ นั่นคือ พลัง ในการให้ความร่วมมือ.. เพราะสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ก็คือ ถ้าไม่ใช่ความขัดแย้ง เราก็เข้าไปสู่การแข่งขัน ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ความขัดแย้งนั้นเป็นภัยทำลายตนเอง ส่วนการแข่งขัน ก็ไม่ได้ดีกับสุขภาพของเรานัก ซึ่งมันก็คือ การทำลายเหมือนกันอยู่ดี ดังนั้น ความร่วมมือ จึงมีความ จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเวลาปัจจุบัน ดังนั้น เมื่อโลกเรียนรู้ที่จะให้กับการร่วมมือกับกันและกัน และฉันเรียนรู้ที่จะให้ความร่วมมือกับผู้คนรอบๆ ตัวฉัน ดังนั้น การมีความสามารถต่างๆ เหล่านั้น ของความยืดหยุ่น การปรับตัว การเป็นอิสระจากความหลงทะนง จะทำให้เราสามารถที่จะ ทำงานร่วมมือกับกันและกันได้ ซึ่งสิ่งนั้นเกิดขึ้นได้ผ่านการทำสมาธิ

ดังนั้น ฉันเพียงอยากจะย้ำเตือน/หยิบยกเกี่ยวกับสองสามประเด็นเท่านั้น สิ่งอื่นๆ เราจะสามารถ ค้นพบได้เองในการเดินทางของแต่ละคน ขอให้เราได้อยู่ในการฝึกฝนสมาธิเป็นระยะเวลาสั้นๆ นี้ ด้วยกัน.. การนั่งในการทำสมาธินี้มีคุณค่า แต่การยังคงเก็บรักษาการเชื่อมโยงนั้นไว้ตลอดเวลาที่มี คุณค่ามากยิ่งขึ้นไปกว่านั้น นั่นเป็นเพราะในขณะที่ฉันกำลังทำสิ่งต่างๆ อยู่ นั่น จำเป็นต้องมีการ เชื่อมโยงกับพระเจ้า เพื่อที่จะสามารถมีประสบการณ์ของการได้รับการปกป้องคุ้มครอง และได้รับการชี้แนะ/แนะนำหนทางได้ตลอดเวลา..

(โยคะ) “นั่งในการตระหนักรู้/สำนึกรู้ของการเป็นดวงวิญญาณ ฉันนำความใส่ใจของฉันไปจดจ่อ กับผู้เป็นใหญ่สูงสุด แล้วจากแหล่งพลังนั้น กระแสพลังของความรักก็ได้แตะสัมผัสมายังฉัน ดวง วิญญาณ... ความรักของพระเจ้า ความรักที่บริสุทธิ์ ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนใดๆ แต่เป็นไปให้ คุณประโยชน์กับทุกคน ความรักที่ไม่มีเงื่อนไขใด ความรักนั้นได้โอบล้อมฉันไว้ และพลังแห่งความ รักนี้ก็เยียวยาดวงวิญญาณ ในประสบการณ์ของการได้รับการเยียวยา นี้ ฉันสามารถที่จะเป็นอิสระ จากความทุกข์ที่ฉันได้แบกเอาไว้ ประสบการณ์มากมายได้ทิ้งไว้ซึ่งบาดแผลและรอยแผลเป็น แต่

ในเวลาี้ ความรักของพระเจ้านั้นสามารถที่จะเยียวยาดวงวิญญาณ ในขณะที่กระบวนการของการเยียวยาี้กำลังดำเนินอยู่นั้น ฉันก็สามารถที่จะปล่อยวางความทุกข์และความเจ็บปวดทั้งหลายเหล่านั้นไป.. หัวใจของฉันสามารถที่จะเปิดกว้างได้มากขึ้น หัวใจของฉันสามารถที่จะแบ่งปัน (ใจกว้าง) ในการเติมเต็มไปด้วยความรักของพระเจ้า ฉัน ดวงวิญญาณ ด้วยหัวใจที่กว้างใหญ่นี้ ฉันสามารถที่จะให้อภัย และฉันก็ได้ตระหนักว่า ฉันไม่ได้กำลังช่วยเหลือใครอื่นด้วยการให้อภัยนี้ แต่ฉันกำลังได้รับอิสรภาพ.. เป็นการให้อภัยจากฝั่งของฉัน แต่ของขวัญจากพระเจ้านั้นคือ อิสรภาพ.. พลังแห่งความรักเติมเต็มพลังกำลังให้แก่ดวงวิญญาณ และฉันพร้อมแล้วที่จะเผชิญกับอะไรก็ตามที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิต ความรักของพระเจ้าจะอยู่กับฉัน ปกป้องฉัน และนำทางฉัน

โอมชานติ”

ฉันหวังว่าเราจะได้รับประโยชน์จากการฝึกฝนเหล่านี้ของการทำสมาธิแบบราชาโยคะ แต่แน่นอนว่านี่ก็เป็นเพียงแค่จุดเริ่มต้น (บนเรียนพื้นฐาน) เท่านั้น เรายังคงสมบัติอีกมากมายให้กับทุกคนในเว็บไซต์ของเรา...

ขอบคุณสำหรับความใส่ใจของพวกเราทุกคน ขอให้ทุกคนโชคดีกับการเดินทางทางจิตวิญญาณของแต่ละคน โอมชานติ

<https://www.youtube.com/watch?v=V8IHSeYOMNA>