

# สอบผ่านด้วยเกียรตินิยม (Pass with Honour)

การจบความคิดที่ไร้ประโยชน์

30 วันแห่งพลังทางจิตวิญญาณ

สัปดาห์ที่ 1 – 1 ถึง 7 เมษายน 2026

## วิธีการใช้โปรแกรมนี้

นี่คือการฝึกฝนเป็นเวลา 30 วัน ในแต่ละวันจะเน้นไปที่ "ความคิดที่ไร้ประโยชน์" (Waste Thought) หนึ่งอย่าง และ "พลังทางจิตวิญญาณ" ที่จะช่วยจบความคิดนั้น

ชื่อ โปรแกรมมาจากคำสอนของ บัพดาดา (BapDada) คำว่า "สอบผ่านด้วยเกียรตินิยม" (Pass with Honour) มีความหมาย 3 ประการ:

1. ผ่านทุกบททดสอบที่เข้ามา
2. อยู่ใกล้ชิด (paas) กับบัพดาดาเสมอ
3. ให้สิ่งที่ผ่านมาแล้ว กลายเป็นอดีตไป (Past be past)

โปรแกรมนี้สร้างขึ้นจากความเข้าใจที่ลึกซึ้งจากมูรลี (Murli) ที่ว่า: ความคิดที่ไร้ประโยชน์ไม่ได้จบลงด้วยการต่อสู้กับมัน แต่จบลงด้วย "พลังทางจิตวิญญาณ" เมื่อดวงวิญญาณเต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง ก็จะไม่มีความว่างสำหรับขยะทางความคิด แต่เมื่อ

ขาดพลังนั้น ความคิดไร้ประโยชน์จะเข้ามาเติมเต็มพื้นที่ด้วยตัวมันเอง

ในแต่ละวันประกอบด้วย 4 ส่วน ออกแบบมาให้ใช้ในเวลาต่างกัน:

1. มন্ত্রาวิเศษของบาบา (Baba's Magic Mantra): ประโยคสั้นๆ ที่อ่อนโยนจากบาบาที่เลือกมาเพื่อความคิดไร้ประโยชน์ในวันนั้น โดยเฉพาะ ให้จดจำไว้ในตอนเช้า เมื่อความคิดไร้ประโยชน์เกิดขึ้นระหว่างวัน ให้เอื้อมไปคว้าสิ่งนี้ แทนการวิเคราะห์ เพียงใช้คำพูดของบาบาที่อยู่ในสติปัญญาพร้อมที่จะเข้ามาแทนที่ขยะเหล่านั้น ตลอด 30 วัน เธอจะมี 30 มंत्रา แต่ละมंत्रาคือยาสำหรับรูปแบบเฉพาะนั้น ๆ

2. บทสนทนาระหว่างดวงวิญญาณกับบาบา (The Soul-Baba Dialogue): การพูดคุยระหว่างดวงวิญญาณและบาบา ดวงวิญญาณบอกเล่าสิ่งที่กำลังเผชิญอย่างซื่อสัตย์ และบาบาตอบด้วยประเด็นมุรลิตี่ไปถึงรากเหง้าของความคิดที่ไร้ประโยชน์นั้น

3. รูปแบบ (The Pattern): อธิบายว่าความคิดไร้ประโยชน์นั้นทำงานอย่างไร ทำไมจิตใจถึงทำแบบนี้ อะไรที่ทำให้วงจรนี้วนเวียนอยู่ และสันสการ์ที่กำลังทำอะไร

การเข้าใจรูปแบบจะช่วยลดพลังของมันลง เมื่อเราสามารถเห็นกลไกนั้น เราหยุดการถูกควบคุม

4. การฝึก (The Drill): สำหรับช่วงเวลาอมฤต มี 5 ขั้นตอน แต่ละคริลสร้างต่อออกจากคริลที่ผ่านมา คริลถูกออกแบบ เพื่อให้ดวงวิญญาณได้รับพลังจากบาบา ช่วยให้เราอยู่อย่างรวมรูปกับบาบา และเมื่อฝึกฝนเป็นระยะเวลาาน ดวงวิญญาณจะกลายเป็น "นายผู้ทรงอำนาจ" (Master Almighty Authority)

เราสามารถใช้คริลนี้ระหว่างวันเมื่อความคิดที่ไร้ประโยชน์แข็งแรง และมันตราวิเศษอย่างเดียวไม่เพียงพอ นั่งเป็นเวลาสองนาทิตี่ และเคลื่อนไปตลอด 5 ขั้นตอน

ชาร์ตประจำสัปดาห์: ในตอนสิ้นสุดวัน ก่อนเข้านอน บนที่ชาร์ต สองช่อง ก็ครั้งที่ความคิดไร้ประโยชน์มา ก็ครั้งที่นำพลังมาใช้

โดยไม่ตัดสินตัวเลข จุดมุ่งหมายคือการสร้างสำนึกรู้ ในตอนท้ายสัปดาห์ เธอจะเห็นรูปแบบของตนเองชัดเจนขึ้น ความกระฉ่างชัดนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงเรียบร้อยแล้ว

บาบาพูดว่า “ใส่จุดหยุด ด้วยพลังของการเก็บแต่สิ่งที่มีประโยชน์ การฝึกฝนนี้เป็นระยะเวลาที่ยาวนานจะทำให้ลูกสอบผ่านด้วยเกียรตินิยม”

การฝึกฝนเริ่มต้นตอนนี้

1 เมษายน - การฉายบทสนทนาซ้ำในหัว

พลัง: พลังในการหลอมรวม (Power to Merge)

ความคิดที่ไร้ประโยชน์: การเล่นซ้ำบทสนทนาที่จบไปแล้ว

**มันตราพิเศษของบาบา:** "ลูกที่แสนหวาน ลูกคือดวงดาวในดวงตาของบัปผาคา บาบาหลอมรวมลูกไว้ในดวงตาของท่าน"

**ดวงวิญญาณ:** บาบา ลูกเฝ้าแต่มีบทสนทนาหนึ่งที่วนเวียนอยู่ในใจลูก ลูกได้ยินสิ่งที่เขาพูด สิ่งที่ลูกพูด และสิ่งที่ลูก "ควรจะ" พูด ลูกเขียนมันใหม่ เล่นซ้ำ และจินตนาการถึงการตอบโต้ที่แตกต่างออกไป

**บาบา:** "ลูกที่แสนหวาน เฝ้าแต่จับสิ้นการขยายตัวของความคิด เพราะการเข้าไปสู่การขยายความคิดของตัวเอง ลูกจึงไม่สามารถเข้าใจตนเองได้"

หากแม่แต่เดาซึ่งเป็นสิ่งสร้างของลูก ยังมีพลังที่จะหลอมรวมทุกอย่างได้ในวินาทีเดียว ลูกผู้เป็นนายผู้สร้าง จะไม่สามารถหลอมรวมทุกความคิดในวินาทีเดียวและตั้งมั่นอยู่ในความคิดที่บริสุทธิ์เพียงหนึ่งเดียวได้หรือ?"

**ดวงวิญญาณ:** ลูกเห็นแล้ว บาบา ลูกคิดว่า การคิดซ้ำๆจะนำความเข้าใจ แต่การขยายตัวพาลูกออกไปไกลจากความกระจ่างชัด ลูกจะหลอมรวม และกลับมาหนึ่ง

### **รูปแบบ:**

สติปัญญามองว่าปฏิสัมพันธ์ที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขคือ "การวนซ้ำที่เปิดอยู่" มีการพูดบางสิ่ง มีความรู้สึกบางสิ่ง และการแลกเปลี่ยนไม่เสร็จสมบูรณ์ หรือดวงวิญญาณไม่ได้สัมผัสประสบการณ์นั้นอย่างสมบูรณ์ สันสการ์เก่าทำให้การวนซ้ำทำงานอยู่โดยดึงความสนใจกลับมาที่มันครั้งแล้วครั้งเล่า

ทุกครั้งที่วนซ้ำ ก็จะเกิดการตีความเพิ่มเติม และการตีความเหล่านั้นก็จะสะสมกันจนกลายเป็นหลายรูปแบบ (versions) ของสิ่งที่ตั้งใจจะสื่อ สิ่งที่ควรพูด สิ่งที่อีกฝ่ายคิดจริงๆ ดวงวิญญาณเคลื่อนห่างไกลจากความชัดเจน และลึกเข้าไปมากขึ้นในความซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ

ความเข้าใจที่ดวงวิญญาณกำลังมองหานั้นมาจากความนิ่ง ไม่ใช่การคิดมากขึ้น นี่คือพลังของการหลอมรวม เมื่อการขยายตัวสิ้นสุดลง ความชัดเจนจะเกิดขึ้นเอง

**ดริล ‘พลังการหลอมรวม’**

1. **ฉันคือดวงวิญญาณ** ฉันถอนตนเองออกจากร่างกาย และบทบาท ฉันคือจุดแห่งแสง
2. **ลูกของมหาสมุทร** ฉันหันเหสติปัญญาของฉัน ไปหาบาบา ฉันคือมหาสมุทรผู้เป็นลูก
3. **หนึ่งความคิด** ทุกสิ่งมีคุณประโยชน์ในละคร ความคิดนี้ตรึงใจฉัน
4. **เห็นแต่ไม่สัมผัส** ประสาทสัมผัสส่งสัญญาณ ฉันปล่อยให้มันเป็นตามนั้น ฉันเห็น ได้ยิน แต่ไม่เข้ามา ความลึกของมหาสมุทรยังคงสงบนิ่งไม่ถูกรบกวน
5. **คงอยู่อย่างเป็นมหาสมุทร** นิ่ง เงียบสงบ อิ่มเต็ม พลังของการหลอมรวมคือสิ่งที่ฉันเป็นเมื่อฉันอยู่นิ่งเช่นนี้

## 2 เมษายน - การฉายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำ

**พลัง:** พลังในการเก็บสิ่งที่มีประโยชน์ (Power to Pick Up)

**ความคิดที่ไร้ประโยชน์:** การฉายภาพเหตุการณ์ที่จบลงแล้วซ้ำไปซ้ำมา

**มนตราพิเศษของบาบา:** "ลูกที่แสนหวาน พ่อไม่อนุญาตให้ความอ่อนแอใดๆของลูกเข้ามาในหัวใจของพ่อ พ่อยกโทษให้ลูก"

**ดวงวิญญาณ:** บาบา มีบางอย่างเกิดขึ้นและลูกหยุดฉายภาพมันซ้ำไม่ได้ ฉากนั้นฉายซ้ำแล้วซ้ำเล่า ลูกเห็นว่าอะไรเกิดขึ้น ลูกได้ยินสิ่งที่พูด ลูกรู้สึกในสิ่งที่รู้สึก ลูกรู้ว่ามันจบแล้ว แต่จิตใจยังคงกลับไปหาเรื่องนั้น

**บาบา:** "ลูกรัก กุญแจสู่ชุมทรัพย์ทั้งหมดคือ จุด 3 จุด: จุดของดวงวิญญาณ จุดของพ่อ และจุดหยุดของละคร ลูกใส่จุดหยุดได้ไหม? หรือลูกพยายามจะใส่จุดแต่มันกลายเป็นเครื่องหมายคำถามแทน? อะไร? ทำไม? อย่างไร? นี่คืออะไร?"

เป็นเมื่อลูกปะปนปัจจุบันกับอดีต ที่ลูกสร้างทิวแถวที่ยาวของความคิดที่ไร้ประโยชน์"

**ดวงวิญญาณ:** ลูกเข้าใจ บาบา ฉากต่างๆฉายซ้ำเพราะลูกไม่ใช่จุดหยุด ลูกเฝ้าแต่ถาม ทำไม อะไร อย่างไร และคำถามเหล่านี้สร้างทิวแถว

### **รูปแบบ:**

เมื่อสติปัญญาไม่ถูกใช้งาน สติปัญญา "ฉายซ้ำ" โดยอัตโนมัติ ไม่มีอะไรผิด นี่เป็นเพียงสิ่งที่สติปัญญาซึ่งขาดการกระตุ้นทำงาน

ต้นสสารกำลังความใส่ใจไปสู่สิ่งที่ดูเหมือนยังไม่เสร็จสมบูรณ์ สิ่งที่เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก สิ่งที่ไม่เคยปิดฉากลง จิตใจกลับไปทีนั้นโดยอัตโนมัติ เช่นเดียวกับที่น้ำไหลลงที่ต่ำที่สุด

คำถามสร้างการขยายตัว แต่ละคำถามเปิดด้วยเส้นใหม่ สติปัญญาไปตามเส้นด้ายนั้นเชื่อมั่นเคลื่อนไปสู่การแก้ไขปัญหา แต่เส้นด้ายนั้นนำไปสู่เส้นด้ายที่มากขึ้นเท่านั้น

เพียงการตัดสินใจเท่านั้นที่จะจบจากนั้น ฉากนั้นไม่ต้องการความเข้าใจเพิ่ม แต่มันต้องการ "จุด หยุด" นี่คือพลังในการเก็บแต่สิ่งที่มีประโยชน์

### **ดริล พลังในการเก็บแต่สิ่งที่มีประโยชน์**

1. **ฉันคือดวงวิญญาณ:** นักเดินทาง ไม่ใช่จากที่นี่ การกลับบ้าน
2. **ฉันมองขึ้นไป:** เพียงبابาและฉัน จุดหมายปลายทางชัดเจน
3. **ฉันวางลง:** ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต ความรู้สึกผิดเกี่ยวกับอดีต ทำไม อะไร ถ้า ฉันวางลง สิบความคิดกลายเป็นหนึ่ง นั่นคือ ฉันกำลังกลับบ้าน
4. **ความคิดเดียวเท่านั้น:** เวลานี้ฉันต้องกลับบ้าน ฉันยึดเพียงความคิดนี้ไว้ ทุกสิ่งอื่นคือสัมภาระเกิน
5. **ฉันเดินทางอย่างเบาสบาย:** ไม่มีสัมภาระ เพียงبابาและฉัน พลังในการเก็บแต่สิ่งที่มีประโยชน์คือสิ่งที่ฉันเป็นเมื่อฉันนำไปเพียงเท่านั้น

### 3 เมษายน - แรงดึงดูดสู่การดึงดูด

#### พลัง: พลังในการละเลิก (Power to Withdraw)

ความคิดที่ไร้ประโยชน์: แรงกระตุ้นไม่สงบที่จะไปที่อื่น จิตใจไปหาสิ่งกระตุ้น หลบหนี สิ่งอื่น นอกเหนือจากสิ่งที่เป็นอยู่ที่นี่

มนตราพิเศษของบาบา: "ลูกที่แสนหวาน พ่อคือมิตรร่วมทางที่ไม่เคยละทิ้งลูกไปไหน"

ดวงวิญญาณ: บาบา ลูกสังเกตแรงดึง จิตใจต้องการไปบางแห่งอื่น ไม่ว่าจะเพื่อตรวจสอบ เพื่อเลื่อน หรือเพื่อหลบหนี มันเอื้อมออกไปโดยไม่ตัดสินใจว่าจะไปไหน และเมื่อลูกหยุด ลูกรู้สึกว่างเปล่า มากกว่าเดิม

บาบา: "ลูกรัก การกลับเข้าสู่ภายในนั้นทรงพลัง แต่การหันเหจิตใจออกไปภายนอกนั้นไร้ประโยชน์ พลังของสติปัญญารั่วไหลออกไปเพราะความคิดที่ไร้ประโยชน์ โดยการพิจารณาว่าตนเองเป็น สารติ ประสาทสัมผัสอยู่ภายใต้การควบคุม สารติไม่สามารถตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของประสาทสัมผัสใด

เช่นที่พลังวิทยาศาสตร์พาเราไปอยู่เหนือแรงดึงของวัตถุธาตุ ในทำนองเดียวกัน พลังของความเงียบสงบพาเราไปอยู่เหนือการดึงดูดที่มีขีดจำกัดทั้งหมด"

#### รูปแบบ:

การคลิกและการเลื่อนอาจดูเหมือนไม่มีอะไร แต่แต่ละครั้งคือ "การรั่วไหล" เมื่อจิตใจว่าง มันจะ กระสับกระส่าย มันมองหาบางสิ่งมาเติมช่องว่าง โทรศัพทที่อยู่ตรงนั้นเสมอ มีข้อเสนอใหม่ๆเสมอ บางสิ่งต้องเช็ค มือก็ขยับไปก่อนที่สำนึกจะรู้จะตามทัน

สำหรับดวงวิญญาณที่สำรวจตนเองอยู่ภายใน ความใส่ใจจะอยู่ข้างใน มันคงอยู่กับการไตร่ตรอง กับ การจดจ่าระลึกถึง กับความหวานชื่นของความเงียบสงบ

พลังในการละเลิก คือพลังที่จะดึงประสาทสัมผัสกลับสู่ภายในเมื่อเริ่มจะกระจัดกระจาย การสังเกต มือที่เอื้อมไป ความใส่ใจที่ออกแวก และดึงกลับมา ไม่ใช่ด้วยกำลังบังคับ แต่ด้วยการรับรู้

## ครีต 'พลังในการละเลิก'

1. **ฉันคือดวงวิญญาณ :** เบื้องหลังหน้าผากนี่คือห้องเล็กๆแห่งแสง ฉันอยู่ที่นั่น นิ่ง เฝ้าดู
2. **ฉันนั่งในที่นั่งคนขับ :** ร่างกายเป็นพาหนะ ประสาทสัมผัสแยกออกไป ตา หู ปาก มือ จิตใจที่คิด ฉันมองผ่านดวงตา ฉันได้ยืนผ่านหู ฉัน ดวงวิญญาณ อยู่ในที่นั่งคนขับ
3. **ฉันหันไปหาบาม :** บามา คือมิตรร่วมทางที่อยู่ข้างฉัน ผู้ที่รู้จักหมายปลายทาง ฉันไม่ได้กำลังขับอยู่ตามลำพัง
4. **ฉันใช้เบรก :** ประสาทส่งสัญญาณ : ฉันปล่อยให้เป็นที่นั่งคนขับ บามาและฉัน ไม่มีสิ่งใดดึงฉันไปจากที่นั่งนี้
5. **ฉันคงอยู่บนที่นั่ง :** มันคง เชื่อมโยง พลังในการละเลิกคือสิ่งที่ฉันเป็นเมื่อฉันคงนั่งอยู่บนที่นั่งนี้

## 4 เมษายน - ความรีบเร่ง / ความไม่อดกลั้น

**พลัง:** พลังแห่งความเยือกเย็น (Power of Coolness)

**ความคิดที่ไร้ประโยชน์:** "ฉันต้องรีบทำให้เสร็จเร็วๆ" "ทำไมเรื่องนี้ใช้เวลานานจัง?" พลังงานไม่สงบที่ผลักดันให้ทำสิ่งต่างๆเสร็จเร็วขึ้นๆ

**มนตราพิเศษของบามา:** "ลูกที่แสนหวาน เพราะบามารักลูก พ่อจึงทนเห็นลูกตรากตรำไม่ได้"

**ดวงวิญญาณ :** บามา ลูกรู้สึกกระวนกระวาย ลูกต้องการทำให้สิ่งต่างๆเสร็จสิ้นเดี๋ยวนี้ ลูกรีบร้อนทำสิ่งต่างๆ รีบร้อนพูดคุย รีบร้อนในโยคะ มีแรงกดดันนี้ให้ต้องเคลื่อนไหวเร็วขึ้นอยู่เสมอ ทำไมลูกถึงอยู่นิ่งๆไม่ได้?

**บามา:** "ลูกรัก ดวงวิญญาณที่มีพลังแห่งความเยือกเย็นจะรักษาความเย็นไว้ได้ในความเร็วของความคิด คำพูด และสหายในทุกสถานการณ์ หากอัตราของความคิดนั้นเร็ว ก็จะมีควมไร้ประโยชน์มากมาย และต้องใช้เวลาในการควบคุม"

ผู้ที่เคลื่อนไปด้วยความเร็วที่ถูกต้อง นั่นคือผู้ที่เป็นตัวของพลังของความเยือกเย็นนั้น จะปลอดภัยจากสิ่งที่ไร้ประโยชน์และปลอดภัยจากอุบัติเหตุ

ความเยือกเย็นเป็นเหมือนร่มเงาของต้นไม้ที่ให้การพักผ่อนและความสะดวกสบายแก่นักเดินทาง”

ดวงวิญญาณ: ลูกเข้าใจ บาบ่า แท้จริงแล้วการรีบเร่งสร้างความไร้ประโยชน์มากขึ้น ลูกคิดว่าลูกมีประสิทธิภาพ ความคิดที่เร็วใช้เวลานานกว่าที่จะควบคุม ลูกจะเคลื่อนไปด้วยความเร็วที่ถูกต้อง : ไม่ช้า ไม่เร็ว แต่ถูกต้องแม่นยำ

### รูปแบบ:

ความรีบเร่งคือรูปแบบหนึ่งของความวิตกกังวลที่ละเอียดอ่อน ดวงวิญญาณเชื่อว่ายิ่งเร็วยิ่งดี เชื่อว่าเสร็จให้เร็วหมายถึงความสำเร็จ แต่คำสอนของบาบ่าเปิดเผยว่า ยิ่งความคิดเคลื่อนไหวไปเร็วเท่าใด ก็ยิ่งควบคุมได้ยากขึ้นเท่านั้น

สันสการ์เก่ามักมองว่า "ความยุ่ง" เท่ากับ "ความสำคัญ" ถ้าฉันรีบเร่ง ฉันต้องกำลังทำบางสิ่งที่มีค่า ดวงวิญญาณวัดคุณค่าของตนเองจากผลลัพธ์มากกว่าคุณภาพ

ด้วยความเยือกเย็นดวงวิญญาณจะเป็นดั่งร่มเงาของต้นไม้: ให้การพักผ่อน ให้ความสบายใจ และมั่นคง

1. **ฉันคือดวงวิญญาณ:** จุดแห่งแสง บริสุทธิ์ เยือกเย็นอย่างเป็นธรรมชาติ
2. **ฉันเป็นพระจันทร์:** พระจันทร์ไม่มีแสงของตนเอง ฉันหันสติปัญญาของฉันไปหาบาบ่า พระอาทิตย์แห่งความรู้ ฉันอยู่ที่นั่น
3. **ฉันสังเกตเห็นที่กำลังเผาไหม้:** ความกลัว แรงดึงของกิเลส ความผูกพันยึดมั่น การสำนึกผิด ฉันเห็นว่าสิ่งไหนกำลังเผาไหม้ ฉันไม่ให้อาหารมัน
4. **ฉันได้รับ ฉันสะท้อนออกไป ฉันปล่อยออกไป:** ฉันได้รับความเยือกเย็นจากบาบ่า ฉันปล่อยให้ ความเยือกเย็นเข้ามา ฉันสะท้อนความเยือกเย็นออกไป ดวงจันทร์ไม่ยึดแสงไว้ แต่เพียงส่องแสงออกมา

5. ฉันอยู่อย่างเป็นพระจันทร์: เจียบสงบ มั่นคง เชือกเย็น พลังของความเชือกเย็นคือสิ่งที่ฉันเป็น  
เมื่อนั้นได้รับ และสะท้อนแสงของบาบา

## 5 เมษายน - อะไรจะเกิดขึ้น? / มันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร?

**พลัง:** พลังแห่งการเป็นผู้ดูแลผลประโยชน์ (Power of Trusteeship)

**ความคิดที่ไร้ประโยชน์:** จิตใจที่เอือมไปหาอนาคตที่ไม่แน่นอน พยายามหาทางออกในสิ่งที่ควบคุม  
ไม่ได้

**มันตราพิเศษของบาบา:** "ลูกที่แสนหวาน เจ้าผู้ไร้เดียงสา นั้นรับผิดชอบทุกสิ่งเพื่อลูกๆที่เป็นของ  
ท่านเพียงผู้เดียว"

**ดวงวิญญูณ:** บาบา จิตใจของลูกเฝ้าแต่ถามคำถามถึงอนาคต "อะไรจะเกิดขึ้น?" "มันจะเกิดขึ้น  
อย่างไร?" "แล้วถ้ามันผิดพลาดไปจะเกิดอะไรขึ้น?" ลูกไม่สามารถหยุดคำถามเหล่านั้น ความไม่  
แน่นอนทำให้รู้สึกหนักหน่วง

**บาบา:** ลูกที่แสนหวาน รูปทางจิตของลูกคือรูปของการเป็นทรัพย์สิน เมื่อลูกทำทุกสิ่งในฐานะทรัพย์สิน  
ภาระของความสงสัย "อะไรจะเกิดขึ้น?" "จะเกิดขึ้นอย่างไร?" จะจบสิ้น

วิธีที่จะกลับมาไร้กังวลนั้นง่ายมาก เปลี่ยนจาก 'ของฉัน' เป็น 'ของท่าน' " สิ่งนั้นไม่ใช่ของฉัน แต่เป็น  
ของท่าน นานาที่ลูกยอมรับ 'บาบาของฉัน' ภาระกรรมมากมายก็ถูกขจัดออกไป"

**ดวงวิญญูณ :** ลูกเข้าใจแล้ว บาบา คำถามมาเพราะลูกกำลังแบกภาระของความเป็นเจ้าของ เมื่อลูก  
กลายเป็นผู้ดูแลผลประโยชน์ น้าหนักได้รับการโยกย้าย อนาคตไม่ใช่ปัญหาของลูกที่ต้องแก้ไข  
มันเป็นของท่าน

**รูปแบบ:**

คำถามเหล่านี้ "อะไรจะเกิดขึ้น?" "จะเกิดขึ้นอย่างไร?" เผยให้เห็นว่าดวงวิญญูณได้แบกภาระที่  
ไม่ได้ถูกสร้างมาให้แบก จิตใจไปสู่อนาคตที่ไม่แน่นอน พยายามควบคุมสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้

ถ้าอนาคตนั้นไม่รู้ได้ จิตใจก็พยายามทำให้รู้ด้วยการคาดเดาที่ไม่รู้จบ แต่การคาดเดาไม่ใช่ความรู้ มันคือความกังวลที่แต่งตัวเป็นแผนการ คำถามทวิคูณ ดวงวิญญาณเหน็ดเหนื่อยด้วยปัญหาที่อาจจะไม่มาไม่ถึง

พลังของการเป็นผู้ดูแลผลประโยชน์ละลายรูปแบบนี้ เพราะดวงวิญญาณเข้าใจว่าทุกสิ่งเป็นของบาบา: งานทั้งหมด ความสัมพันธ์ ผลลัพธ์ ภาะนั้นก็จะโยกย้ายไป

**คริล ‘พลังการเป็นผู้ดูแลผลประโยชน์’**

1.ฉันคือดวงวิญญาณ: จุดแห่งแสง ผู้ดูแลผลประโยชน์

2.ฉันเป็นดอกบัว: ดอกบัวนั่งในโคลนตม แต่ไม่ได้ถูกแปดเปื้อน ร่างกายนี้ ความสัมพันธ์เหล่านี้ ความรับผิดชอบเหล่านี้ ไม่มีอะไรเป็นของฉัน

3.ฉันสังเกตสิ่งที่ฉันกำลังยึดอยู่: บางสิ่งที่กำลังถูกอ้างสิทธิ์ การเป็นเจ้าของครอบครอง ผลลัพธ์ ความสัมพันธ์ คำว่า ของฉัน และ ฉันต้องการ ฉันเห็นสิ่งนั้น ดอกบัวไม่ได้ยึดเกาะน้ำที่มันขึ้นไปสูงเหนือน้ำ

4.ฉันหันไปหาบาบา: นี่ไม่ใช่ของฉัน มันเป็นของบาบา เมื่อความเป็นเจ้าของหยุดลง ภาระก็หยุด เมื่อภาระหยุด การเชื่อมโยงก็เปิดขึ้น

5.ฉันอยู่อย่างเป็นดอกบัว: มันคง ไม่ถูกแตะต้อง กำลังขึ้นสูง ผู้ดูแลผลประโยชน์

**6 เมษายน - การกระโดดไปสู่ข้อสรุปที่เลวร้ายที่สุด**

**พลัง: พลังแห่งศรัทธา (Power of Faith)**

ความคิดที่ไร้ประโยชน์: เมื่อมีบางสิ่งไม่แน่นอนเกิดขึ้น จิตใจก็กระโดดไปสู่ผลลัพธ์ที่แย่ที่สุดทันที

**มนตราพิเศษของบาบา: "ลูกที่แสนหวาน บาบา ผู้ประทานความสุข ไม่สามารถทนเห็นแม่กระท่ง ร่องรอยเล็กน้อยของความทุกข์ในตัวลูกได้"**

**ดวงวิญญาน:** บาบา เมื่อบางสิ่งที่ไม่แน่นอนเกิดขึ้น จิตใจของคุณไม่ได้รอคอย มันกระโดดตรงไปที่ความหายนะ กรณีที่เลวร้ายที่สุดให้ความรู้สึกที่จริงจนคุณมีชีวิตอยู่กับสิ่งนั้นก่อนที่จะเกิดขึ้น

**بابา:** "ลูกที่แสนหวาน สิ่งซึ่งบอกของผู้ที่มีพลังก็คือพวกเขาจะอยู่อย่างไม่งladกลัวเสมอ เพราะด้วยการอยู่อย่างไว้กังวลและไม่กลัวกลัวอย่างสม่ำเสมอ ผู้ที่มีพลังของสัจจะจะรำไรในความ สุขเสมอ"

ไม่ว่าสถานการณ์จะน่ากลัวเพียงใด หรือรูปของมายาจะชั่วร้ายมากเพียงใด หรือสายใยและความสัมพันธ์ที่รบกวนมากเพียงใด หรือบรรยากาศเป็นพิษมากเพียงใด ผู้ที่มีพลังของสัจจะจะเปลี่ยนสถานการณ์ที่น่ากลัวเหล่านี้ให้กลายเป็น 'เวที' สำหรับการรำไรด้วยความสุข

ผู้ที่มีพลังแห่งสัจจะจะไม่มีวันจมน้ำ เรือแห่งสัจจะอาจจะโคลงเคลงบ้าง แต่จะไม่จมน้ำ"

**ดวงวิญญาน :** ลูกเข้าใจแล้ว บาบา การคำนวณสรุปไปในทางที่เลวร้ายที่สุดคือความล้มเหลวของศรัทธา หากลูกรู้อย่างแท้จริงว่าลูกจะไม่สามารถจมน้ำได้ ก็คงไม่มีสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุดเกิดขึ้น

### **รูปแบบ:**

ความไม่แน่นอนสร้างช่องว่าง และใจไม่ชอบช่องว่างนั้น จิตใจต้องการรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถรู้ได้ จึงเติมเต็มช่องว่างด้วยจินตนาการ และสันสการ์เก่าก็มุ่งไปสู่สิ่งที่เลวร้ายที่สุด

ดวงวิญญานผ่านช่วงเวลาของสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุดก่อนที่จะสิ่งใดจะเกิดขึ้นจริง

การสรุปอย่างเลวร้ายที่สุดนั้นเป็นนิสัย ซึ่งสามารถหยุดยั้งได้ เมื่อจิตใจเริ่มโลดแล่น จิตวิญญานสามารถหยุดชั่วคราว และไว้ว่างใจว่าไม่ว่าอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นนั้นถูกต้องและเป็นประโยชน์

### **ดริล 'พลังแห่งศรัทธา'**

1. **ฉันคือดวงวิญญาน:** จุดแห่งแสง เรือที่ลอยนิ่งอยู่บนผิวน้ำ สร้างมาเพื่อฝ่าพายุทุกรูปแบบ
2. **ฉันหันไปหา นายเรือ:** ฉันหันสติปัญญาไปหา บาบามา กับฉัน ท่านคุมหางเสือ
3. **ฉันแทนที่เครื่องหมายคำถาม:** อย่างไร? เมื่อไร? แล้วถ้า? ฉันเห็นความคิดเหล่านี้ ฉันไม่ทำตาม แต่ละเครื่องหมายคำถามกลายเป็นจุดหยุด

4. พายุทำให้ฉันเคลื่อนไปข้างหน้า: นี่ไม่ใช่การต่อต้านฉัน พายุกลายเป็นของขวัญ ฉันมีศรัทธาว่า  
ละครจะจบลงด้วยชัยชนะของฉัน เรืออาจจะโคลงเคลง แต่ไม่มีวันจม

5. ฉันคงอยู่ในเรือ: มั่นคง ใจกว้าง นายเรืออยู่ที่นี้

## 7 เมษายน - การซ่อมความผิดพลาด

**พลัง:** พลังแห่งการเปลี่ยนแปลง (Power of Transformation)

**ความคิดที่ไร้ประโยชน์:** การฉายความผิดพลาดซ้ำ สิ่งที่คุณทำผิด หรือสิ่งที่เขาทำผิด

**มนตร์วิเศษของบาบา:** "ลูกที่แสนหวาน หากมีความคิดของความอ่อนแอและนำมาวางไว้เบื้องหน้า  
พ่อ ลูกก็จะได้รับการปลดปล่อย"

**ดวงวิญญาณ:** บาบา ลูกเฝ้าแต่ทบทวนสิ่งที่ผิดพลาดไป บางครั้งเป็นความผิดของคุณ บางครั้งก็ของ  
พวกเขา ลูกคิดซ้ำๆ ตรวจสอบ รู้สึกถึงน้ำหนักของสิ่งนั้นครั้งแล้วครั้งเล่า

**บาบา:** " ลูกที่แสนหวาน ขณะที่มองดูข้อบกพร่องของผู้อื่น ภายในหนึ่งวินาที จงเปลี่ยนแปลง  
ข้อบกพร่องนั้นเป็นคุณธรรม เปลี่ยนแปลงการสูญเสียให้เป็นคุณประโยชน์ เปลี่ยนแปลงคำ  
ประณามเป็นคำยกย่อง เพียงผู้ที่มีสายตาและทัศนคติเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอเรียกว่าเป็น ผู้ให้  
คุณประโยชน์โลก

เมื่อลูกพูดว่า 'สันสการ์ของฉัน' มันเป็นของคุณจริงๆ หรือ? ลูกคือดวงวิญญาณ ดังนั้นสันสการ์ของ  
ดวงวิญญาณคืออะไร? อะไรก็ตามที่ลูกอ้างว่าเป็นของคุณในวันนี้ นั่น เป็นของคุณหรือของราวัน?"

จงเปลี่ยนแปลงความคิดที่แวบขึ้นมาในหนึ่งวินาทีจาก "ไร้ประโยชน์ เป็น ทรงพลัง"

**ดวงวิญญาณ:** ลูกเข้าใจแล้ว บาบา ความผิดที่ลูกเฝ้าฝึกซ้อมไม่ใช่ของคุณ ความผิดนั้นมาจากอิทธิพล  
ของราวัน ลูกจะเปลี่ยนสิ่งที่ได้เกิดขึ้นให้เป็นบทเรียน และ ปล่องวางที่เหลือไป

## รูปแบบ:

ต้นสการ์เก่านั้นให้น้ำหนักกับประสบการณ์ลบมากกว่าบวก เหตุนี้เองความผิดพลาดเพียงครั้งเดียว จึงสามารถบดบังความสำเร็จนับร้อยได้ สติปัญญาจึงมองความผิดพลาดเป็นภัยคุกคามที่ต้องคอยเฝ้าระวัง ดังนั้นความผิดพลาดจึงยังคงทำงานอยู่ ยังคงชัดเจน และยังคงอยู่ใกล้ตัว

ดวงวิญญาณพิจารณาความผิดพลาดนั้นจากมุมมองที่แตกต่างออกไป แต่ความผิดพลาดก็ไม่เปลี่ยนแปลง และดวงวิญญาณโดยการอ้างความผิดพลาดว่าเป็นของตนเอง จึงกักขังมันไว้ในที่เดิม “ความล้มเหลวของฉัน ความผิดพลาดของฉัน การทรยศของพวกเขา” ความเป็นเจ้าของทำให้สิ่งนั้นคงอยู่ถาวร สิ่งที่ดวงวิญญาณเป็นเจ้าของ ดวงวิญญาณไม่สามารถปลดปล่อยออกไปได้

เมื่อดวงวิญญาณวางความอ่อนแอไว้เบื้องหน้าพอ ดวงวิญญาณก็จะได้รับการปลดปล่อย ความผิดพลาดไม่ได้เป็นของดวงวิญญาณอีกต่อไป แต่เวลานี้กลายเป็นครู นี่คือพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง

## ครีต ‘พลังแห่งการเปลี่ยนแปลง’

1. ฉันคือดวงวิญญาณ : จุดแห่งแสง นักเล่นแร่แปรธาตุ ไม่ใช่เหยื่อของสิ่งที่เกิดขึ้น
2. ฉันเอ่ยชื่อโลหะพื้นฐาน : บางสิ่งที่ได้ปรากฏขึ้น ความโกรธ ความละโมภ ความผูกพันยึดมั่น ความหยิ่งยะโส ตัณหาราคะ มันเป็นเพียงขั้นหนึ่งของบันไดที่นำฉันไปสู่ตัวตนที่คงอยู่ตลอดไปของฉัน ฉันเอ่ยชื่อมัน
3. ฉันวางสิ่งนั้นไว้ในไฟของบาบา: ฉันหันสติปัญญาของฉันไปหาบาบา ฉันใช้สิทธิ์ของฉันต่อพลังของพระเจ้า ฉันนำสิ่งที่ได้ผูกขึ้นมาไปสู่การเชื่อมต่อ ฉันคงอยู่ในการจดจำระลึกถึง ไฟทำงานของมัน
4. ฉันเฝ้าดูสิ่งนั้นเปลี่ยนรูป: ความโกรธกำลังแปรเปลี่ยนเป็นความอดทน ความละโมภกลายเป็นการดูแลผลประโยชน์ อะไรที่เป็นความผูกพันยึดมั่นอ่อนตัวลงเป็นความรัก และความหยิ่งยะโสที่ฉันแบกไว้เริ่มดูเหมือนเป็นความเคารพตนเอง
5. ฉันมีทองคำอยู่ในตัว: อะไรที่นำกลัวเวลานี้การระงับ อะไรที่เป็นโลหะพื้นฐานเวลานี้กลายเป็นทองคำ งานของนักเล่นแร่แปรธาตุเสร็จสิ้น

## แผนภูมิสี่ปาดำที่ 1

ใช้แบบฟอร์มนี้เพื่อติดตามการฝึกฝนของเซตตลอดทั้งสี่ปาดำ นับแต่ละครั้งอย่างซื่อสัตย์ (บันทึกจำนวนครั้งที่ความคิดไร้ประโยชน์เกิดขึ้น และจำนวนครั้งที่ใช้พลังเข้าแก้ไข)

| วัน   | นับความคิดไร้ประโยชน์ที่เกิดขึ้น                         | #จำนวนครั้งที่ใช้พลังเข้าแก้ไข             | # |
|---|--|--|---|
| วันที่ 1: การเล่นบทสนทนาซ้ำ                           | การเก็บบทสนทนามาคิดทบทวน                                 | ใช้พลังหลอมรวมสู่ความนิ่ง                  |   |
| วันที่ 2: การฉายเหตุการณ์ซ้ำ/ ฉากที่ย้อนดู            | การย้อนความจำภาพเหตุการณ์/ ภาพเหตุการณ์ฉายซ้ำในหัวของฉัน | ใช้พลังใส่จุดหยุด                          |   |
| วันที่ 3: แรงดึงดูดที่ทำให้เสียสมาธิ                  | ถูกดึงดูดทำให้ภาวะจิตว้าวุ่น                             | ใช้พลังการถอดถอนและกลับสู่ภายใน            |   |
| วันที่ 4: ความรีบเร่ง/ไม่อดกลั้น                      | รู้สึกอยากรีบเร่ง  | ใช้พลังแห่งความเยือกเย็น                   |   |
| วันที่ 5: กังวลอนาคต อะไรจะเกิดขึ้น จะเกิดขึ้นอย่างไร | ถามด้วยความกังวลว่า “เกิดอะไรขึ้น”                       | กลายเป็นผู้ดูแล ผลประโยชน์ และปลดปล่อยภาระ |   |
| วันที่ 6: ค่วนสรุปไปในทางที่แย่ที่สุด                 | ค่วนสรุปไปในทางที่แย่ที่สุด                              | เปิดกว้างและไว้วางใจในละคร                 |   |

วันที่ 7: การทำผัดเรื่องเดิมๆ ทำความผิดพลาดในรูปแบบเดิมๆ ใช้พลังการเปลี่ยนแปลงให้  
ซ้ำซาก ซ้ำไปซ้ำมาเหมือนการฝึกซ้อมจน เป็นบทเรียน  
ชำนาญ