

สอบผ่านด้วยเกียรตินิยม

การจบความคิดที่ไร้ประโยชน์

30 วันแห่งพลังทางจิตวิญญาณ

สัปดาห์ที่ 2 - วันที่ 8 ถึง 14 เมษายน 2026

8 เมษายน - ฉันควรจะดีกว่านี้

พลัง: พลังของความเคารพตนเอง

ความคิดที่ไร้ประโยชน์: การเปรียบเทียบตนเองกับอุดมคติ แล้วพบว่าตนเองยังขาดตกบกพร่อง เป็นความรู้สึกอย่างต่อเนื่องว่าตนเองนั้นยังไม่ดีพอ

มนต์ราวิเศษของบาบา: ลูกที่แสนหวาน บาบาเฝ้าห่มนสายลูกประจำแห่งคุณธรรมของลูกๆ อยู่เสมอ

ดวงวิญญาณ: บาบา ลูกมองดูตนเองและเห็นถึงสิ่งที่ขาดหายไป ลูกเห็นช่องว่างระหว่างสิ่งที่ลูกเป็นกับสิ่งที่ลูกควรจะเป็น และลูกรู้สึกว่าคุณเองไม่ดีพอ

บาบา: “ลูกที่แสนหวาน คงอยู่ในสำนึกรู้ของรูปที่ไร้ตัวตนแท้จริงดั้งเดิมของลูก และผ่านรูปดั้งเดิมนั้น คุณธรรมและพลังดั้งเดิมจะปรากฏขึ้นโดยอัตโนมัติ เช่นที่รูปเป็นเช่นไร คุณธรรมและพลังก็เป็นเช่นนั้น และสิ่งเหล่านี้จะปรากฏขึ้นโดยอัตโนมัติ

จบสิ้นคำว่า ‘ตราครุฑ’ ออกจากชีวิตของลูก หากมีการตราครุฑทำงานหนัก สิ่งต่างๆ ก็จะถูกขากลำบาก หากการตราครุฑสิ้นสุดลง คำว่า ‘ขากลำบาก’ ก็จะสิ้นสุดลงโดยอัตโนมัติด้วยเช่นกัน จดจำวงศ์สกุลดั้งเดิมและเป็นนิรันดร์ของลูก ลูกเป็นของวงศ์สกุลอันเป็นนิรันดร์ของพ่อ ดังนั้น ลูกคือดวงวิญญาณที่สาโทประธาน บริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์”

ดวงวิญญาณ: ลูกเข้าใจแล้ว บาบ่า คุณธรรมและพลังต่างๆ ล้วนมีอยู่ในรูปดั้งเดิมของลูกอยู่แล้ว ลูกไม่จำเป็นต้องเพิ่มมันเข้ามา ลูกจำเป็นต้องจดจำสิ่งเหล่านั้น ช่องว่างที่ลูกเห็นนั้นไม่มีจริง มันคือการหลงลืม

รูปแบบ

“ฉันควรจะดีกว่านี้” ฟังดูเหมือนความคิดทางจิตวิญญาณ มันฟังดูคล้ายความถ่อมตน แต่ภายใต้ความคิดนั้น คือความรุนแรงที่ละเอียดอ่อนต่อตนเอง

สันสการ์เก่าที่ได้เรียนรู้มาว่า การปรับปรุงแก้ไขมาจากความรู้สึกไม่พึงพอใจ หากฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ ฉันก็จะหยุดเติบโต ดังนั้น ดวงวิญญาณจึงเฝ้าแต่ทำการวัด เฝ้าค้นหาข้อผิดพลาด ช่องว่างระหว่าง “สิ่งที่ฉันเป็น” กับ “สิ่งที่ฉันควรจะเป็น” กลายเป็นเหมือนเส้น

แต่สิ่งนี้คือ สำนึกที่เป็นร่าง ซึ่งนำมาใช้กับจิตวิญญาณ มันปฏิบัติต่อดวงวิญญาณราวกับบางสิ่งที่ต้องสร้าง ปรับปรุง และแก้ไข

เมื่อดวงวิญญาณจดจำรูปดั้งเดิมของตนเอง คุณธรรมก็จะปรากฏขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

ความเคารพตนเองมิใช่ความรู้สึกเหนือกว่า แต่เป็นการล่วงรู้ว่า ตนเองเป็นใคร คุณธรรมเหล่านั้นมีอยู่แล้วที่นั่น ทำให้มันปรากฏขึ้นมาโดยการจดจำมัน นี่คือพลังของความเคารพตนเอง

คริต “พลังของความเคารพตนเอง”

1. **ฉันคือดวงวิญญาณ:** ฉันอยู่ในโลกแห่งดวงวิญญาณ นิ่งเงียบอย่างลึกซึ้ง บาบ่าอยู่เคียงข้างฉัน นี่คือสภาพอันเป็นนิรันดร์ของฉัน นี่คือความเคารพตนเองดั้งเดิมของฉัน

2. **ฉันคือเทพ:** ฉันลงมาสู่ยุคทอง บริสุทธิ สว่างไสว สมบูรณ์ แสงของบาบาถูกถักทอลงในรูปดั้งเดิมของฉัน นี่คือตัวตนที่เป็นฉัน

3. **ฉันมีค่าควรแก่การกราบไหว้บูชา:** ฉันมองเห็นอนุสรณ์ของฉัน ภาพลักษณ์ที่ศักดิ์สิทธิ์ บาบ่าทำงานผ่านรูปนี้เพื่อยกระดับดวงวิญญาณมาหลายศตวรรษ ท่านพบว่ารูปนี้นั้นมีค่า นี่คือความเคารพตนเองของฉัน

4. **ฉันคือบราห์มิน:** ฉันกลับคืนสู่ชีวิตปัจจุบันของฉัน รวบรวมกับบาบาในเวลานี้ ในร่างกายนี้ ในช่วงขณะนี้ พระเจ้าเดินไปกับฉันในวันนี้ นี่คือความเคารพตนเองสูงสุด

5. **ฉันคือเทวดานางฟ้า:** ฉันขึ้นไปสู่เบื้องบน ละอองละเอียด ไร้น้ำหนัก โปร่งใส สายตาที่เหลือบมองของบัฟฟาตาเติมเต็มฉันด้วยแสง ฉันรู้ว่าฉันคือใคร พลังแห่งความเคารพตนเองคือสิ่งที่ฉันเป็น เมื่อนั้นจดจำทุกสิ่งทุกอย่างทั้งหมดที่ฉันเป็น

9 เมษายน - การดึงดูด

พลัง: พลังของความเยียบสงบ

ความคิดที่ไร้ประโยชน์: จิตใจหมกมุ่นอยู่กับตนเองและพึ่งพิงกับบางสิ่งที่น่ารื่นรมย์

มนตราพิเศษของบาบา: ลูกที่แสนหวาน สิ่งซึ่งบอกแห่งความรักของพ่อก็คือท่านให้ทุกสิ่งแก่ลูกเพื่อทำให้ลูก
สมบูรณ์พร้อม

ดวงวิญญาณ: บาบา ลูกสังเกตเห็นแรงดึงดูด จิตใจของลูกเคลื่อนไปสู่บางสิ่ง: ผู้คน ความ
สะดวกสบาย ผลลัพธ์ ลูกเฝ้าคิดถึงมันอยู่เรื่อยๆ วางแผนเกี่ยวกับมัน เมื่อลูกมีมัน ลูกรู้สึกพอใจ เมื่อลูกไม่มี
มัน ลูกรู้สึกว่ามิมีบางสิ่งขาดหายไป

บาบา: “ลูกที่แสนหวาน เช่นที่พลังแห่งวิทยาศาสตร์นำเราไปอยู่เหนือแรงดึงดูดของวัตถุธาตุ ในทำนอง
เดียวกัน พลังของความเยียบสงบนำเราไปอยู่เหนือแรงดึงดูดที่มีขีดจำกัดทั้งหมด

หากสันสการ์ใดของแรงดึงดูดที่มีขีดจำกัดกำลังดึงดูดลูก ลูกสามารถหลุดได้ไหมว่า ลูกมีอำนาจในการ
ปกครองเหนือสันสการ์ของลูก?

หากลูกมีประสบการณ์ของความสุขในทุกความสัมพันธ์กับพ่อผู้เดียว และลูกมีประสบการณ์ของการบรรลุ
ถึงความรักของความสัมพันธ์ทั้งหมดกับพ่อผู้เดียว แล้วสติปัญญาของลูกก็ไม่สามารถถูกดึงดูดไปยัง
ความสัมพันธ์อื่นใดได้”

ดวงวิญญาณ: ลูกเข้าใจแล้ว บาบา พลังของความเยียบสงบนำลูกไปอยู่เหนือการดึงดูด เมื่อลูกอยู่อย่างเต็ม
เปี่ยมกับพ่อ สิ่งอื่น ๆ ก็กลับมาไร้รสชาติ ในความเยียบสงบ การดึงดูดก็สูญเสียการควบคุมของมัน

รูปแบบ

จิตใจสังเกตเห็นสิ่งที่น่าชื่นชมยินดีและเคลื่อนเข้าหาสิ่งนั้น

ครั้นเมื่อถูกดึงดูด จิตใจก็เฝ้ากลับไปหาสิ่งนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า คิดถึงมัน จินตนาการถึงมัน วางแผนเกี่ยวกับมัน สิ่งนั้นครอบครองพื้นที่แม้ว่ามันจะไม่ได้อยู่ตรงหน้า ร่างกายอยู่ที่นี้ จิตใจอยู่ที่อื่น จากนั้นก็เกิดการฟุ้งฟิง ความสุขกลับผูกติดอยู่กับวัตถุ หากฉันได้มันมา ฉันก็จะพอใจ หากฉันไม่ได้ ฉันก็จะรู้สึกว่างเปล่า หายไป ความสงบของดวงวิญญาณกลับมาเหมือนใจ และเมื่อวัตถุนั้นไม่อยู่ตรงนั้นให้ใช้ ถูกทำให้เสียหาย หรือเปลี่ยนแปลงไป ก็กลายเป็นความวุ่นวาย การสูญเสียที่ลึกลึกกว่านั้นละเอียดอ่อน จิตใจที่หมกมุ่นอยู่กับสิ่งดึงดูดมีพื้นที่น้อยลงสำหรับการจดจ่อดึงดูด ถึงสติปัญญาที่ถูกดึงออกไปข้างนอกไม่สามารถคงอยู่ภายในได้ บาบากลายเป็นสิ่งรองลงมา สิ่งดึงดูดกลายเป็นสิ่งหลัก เมื่อถูกอยู่อย่างเต็มเปี่ยมแล้ว สิ่งดึงดูดก็ไม่มีอะไรให้ยึดเกาะอีกต่อไป

ดริล “พลังของความเงียบสงบ”

1. **ฉันคือดวงวิญญาณ:** เบื้องหลังหน้าผากนี่คือ ห้องเล็กๆ ของแสง ฉันอยู่ตรงนี้ ดวงวิญญาณ นิ่ง เงียบ
2. **ฉันกลับมาเล็กน้อย:** ฉันละวางประสาทสัมผัสของฉันจากโลกภายนอก ฉันกลับมาเล็กน้อย เล็กน้อย และมองเห็นตนเองเป็นจุดแสงที่สว่างไสว
3. **ฉันเข้าไปสู่ความลึกดำ:** เล็กน้อยไปอีก นิ่ง เป็นจุดแสงที่ส่องประกายแสง อยู่ใต้ดิน เสียงเบื้องบนค่อยๆ จางหายไป เหลือเพียงความนิ่งเงียบ
4. **ฉันหลอมรวม:** บาบาคู่กับฉันที่นี่ บาบาคือแหล่งกำเนิด และฉันเป็นเมล็ดพันธุ์เล็กๆ ที่หลอมรวมกับบาบา อยู่ด้วยกัน เงียบสงบ
5. **ฉันยังคงอยู่:** จุดแสง หลอมรวม จุดที่สุดแสนเล็กกับจุดที่สุดแสนเล็ก ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ โลกภายนอกได้จางหายไป เหลือเพียงบาบากับฉัน

10 เมษายน - ความไม่ชอบ

พลัง: พลังของความอดทน

ความคิดที่ไร้ประโยชน์: การผลักตนเองออกไปจากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา จิตใจกำลังต่อต้าน ปฏิเสธ ต้องการที่จะหลีกเลี่ยง

มนตราวิเศษของบาบา: ลูกที่แสนหวาน ลูกนั่งอยู่บนบัลลังก์หัวใจของพ่อชั่วนิรันดร์

ดวงวิญญาณ: บาบา จิตใจของลูกหลีกเลี่ยงจากบางสิ่ง: ผู้คน สถานการณ์ ความไม่สบายใจ ลูกต้องการให้มันหายไป เมื่อมันอยู่ตรงนั้น ลูกก็ไม่สามารถอยู่อย่างสงบได้ ความสุขของลูกขึ้นอยู่กับการที่มันไม่อยู่ตรงนั้น

บาบา: “ลูกที่แสนหวาน เพียงลูกๆ ผู้ที่อดทนเท่านั้น จะสามารถยึดมั่นในโล่ของละคร หากลูกไม่อดทน มันก็ยากที่จะยึดมั่นในโล่ของละครได้”

เพียงลูกๆ ผู้ที่มีความอดทนเท่านั้น ที่จะสามารถเป็นผู้สังเกตการณ์ที่ละวางได้

การอยู่อย่างอดทนต่อบางสิ่ง หมายถึง การเข้าไปสู่ความลึกดำของสิ่งนั้น เช่นเดียวกับเมื่อลูกดำดิ่งลงไปสู่ก้นบึ้งของมหาสมุทร ลูกก็จะพบเพชรพลอยปรากฏขึ้น ในทำนองเดียวกัน ลูกๆ ผู้ที่มีความอดทนจะเข้าไปสู่ความลึกดำ และผ่านความลึกดำนี้ พวกเขาจะสามารถได้รับพลังอย่างมากมาย

ใบหน้าของลูกๆ ผู้ที่มีคุณธรรมของความอดทนจะแสดงให้เห็นถึงความพอใจอย่างสม่ำเสมอ ดวงตาและรูปลักษณ์ของพวกเขาจะไม่เคยแสดงความไม่พอใจใดๆ เลย”

ดวงวิญญาณ: ลูกเข้าใจแล้ว บาบา ความไม่ชอบคือ การขาดหายไปของความรัก เมื่อลูกเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักของพ่อ ลูกก็สามารถอดทนต่อสิ่งที่อยู่ตรงนี้ได้ สิ่งที่ลูกต่อต้านนั้นมีสมบัติซ่อนอยู่

รูปแบบ

ความไม่ชอบ/รังเกียจดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับการดึงดูด แต่แท้จริงแล้วมันคือคู่แข่ง การดึงดูดพูดว่า: ฉันต้องการสิ่งนี้เพื่อความสุข ความไม่ชอบ/รังเกียจพูดว่า: ฉันต้องการให้สิ่งนี้หายไปเพื่อความสุข ทั้งสองอย่างทำให้ความสงบของดวงวิญญาณอยู่ภายนอกตัวมันเอง ทั้งสองอย่างสร้างการฟุ้งฟิง

เมื่อความไม่ชอบเข้าครอบงำ จิตใจก็จะเฝ้าต่อต้านและวางแผนหลบหนี สิ่งนั้นจึงเข้าครอบครองพื้นที่ แม้ว่าดวงวิญญาณจะพยายามปฏิเสธมันก็ตาม

ความอดทนมิใช่การกัดฟัน (ฝืนความรู้สึก) แต่มันคือความเต็มเปี่ยม เมื่อฉันเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักของบาบา สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่จะสูญเสียนั้นจะหายไป

ดริล “พลังของความอดทน”

1. นั่นคือดวงวิญญาณ: ฉันถอดถอนตนเองออกจากร่างกาย ปราศจากร่าง นิ่ง ธรรมชาติที่แท้จริงของฉันคือความรัก

2. **ฉันเติมเต็มด้วยความรัก:** ฉันหันเข้าหาบาบา ฉันอนุญาตให้ความรักของท่านเติมเต็มฉัน อย่างเรียบง่าย อย่างอ่อนโยน นี่คือลมหายใจที่ฉันต้องการเพื่อดำเนินต่อไปดีๆ
3. **ฉันค้นพบความทรงจำที่เก่าแก่ที่สุดของฉัน:** ฉันได้รับความรักจากพระเจ้า ฉันมีศักยภาพที่จะรักอย่างลึกซึ้ง ความทรงจำเหล่านี้อยู่ตรงนี้เสมอมา ใต้พื้นผิว ฉันกลับไปหาพวกเขาในเวลา
4. **ฉันเข้าถึงความลึกล้ำ:** บาบากับฉัน ในความรักมีเพียงความนิ่งเท่านั้น เพียงเพชรพลอยเท่านั้น
5. **ฉันทำให้ปรากฏ:** ความปรารถนาดี ความรู้สึกที่บริสุทธิ์ ฉันกลับมาพร้อมพรสำหรับทุกคนและทุกสถานการณ์

11 เมษายน - การปะทะของการตอบโต้แบบเก่า

พลัง: พลังที่จะเผชิญ

ความคิดที่ไร้ประโยชน์: รูปแบบเก่ากำลังทำงานก่อนที่ฉันจะสามารถหยุดมันได้ ความหงุดหงิดรำคาญใจ การปกป้องตนเอง การถอนตัว

มนตราพิเศษของบาบา: ลูกที่แสนหวาน เมื่อใดก็ตามที่ลูกจดจำระลึกถึงพ่อ พ่อก็ปรากฏตัว

ดวงวิญญาณ: บาบา บางสิ่งเกิดขึ้น และก่อนที่ลูกจะรู้ตัวลูกก็ตอบโต้ไปแล้ว กว่าลูกจะสังเกตเห็น มันก็เกิดขึ้นไปแล้ว

บาบา: “ลูกที่แสนหวาน เหตุใดลูกจึงขาดพลังที่จะเผชิญ? ลูกไม่รู้วิธีที่จะทำให้บาบาเป็นมิตรร่วมทางที่สม่ำเสมอของลูก ลูกไม่รู้วิธีที่จะแสวงหาความเป็นมิตรของท่าน

เมื่อใดก็ตามที่สถานการณ์ใดๆ เกิดขึ้น จงพิจารณาว่า สถานการณ์นั้นเป็นครูของลูก

สภาพที่ปราศจากตัวตนคือ สภาพของการเป็นคาราวันฮาร์ (ผู้ที่ทำให้ประสาทสัมผัสต่างๆ ทำงาน) ประสาทสัมผัสทางกายภาพคือ คารันฮาร์ (ผู้กระทำ) และดวงวิญญาณคือ คาราวันฮาร์ (ผู้ที่ทำให้ผู้อื่นกระทำ) ควรมีการเปลี่ยนแปลงในหนึ่งวินาที เมื่อการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว นั่นคือสิ่งที่เรียกว่า ความรื่นรมย์ยินดีและความสนุกสนานเปลือกเปล็นของชีวิตบราห์มิน”

ดวงวิญญาณ: ลูกเข้าใจแล้ว บาบา การตอบโต้แบบเก่าเกิดขึ้น เพราะลูกอยู่คนเดียวในขณะนั้น เมื่อลูกเก็บท่านไว้กับลูก การตอบโต้ก็ไม่มีพื้นที่ให้เกิดขึ้น

รูปแบบ

ดวงวิญญาณไม่สามารถวิ่งหนีให้พ้นสันสการ์เก่า โดยการพยายามไปให้เร็วกว่า ช่องว่างระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองนั้นสั้นเกินกว่าจะเติมเต็มด้วยพลังใจ

แต่ช่องว่างนั้นสามารถขยายให้กว้างขึ้นได้ มันขยายกว้างขึ้นผ่านสิ่งที่ดวงวิญญาณนำติดตัวมาในขณะนั้น เมื่อบาบาเป็นมิตรร่วมทางที่สม่ำเสมอ ดวงวิญญาณจะไม่เข้าสู่สถานการณ์ต่างๆ เพียงลำพัง การตอบโต้จะปะทุแต่มันได้พบกับบางสิ่ง สำนึกอยู่ตรงนั้นแล้ว ดวงวิญญาณอยู่อย่างเต็มเปี่ยม

ดวงวิญญาณคือ การวันฮาร์ ประสาทสัมผัสต่างๆคือ การันฮาร์ เมื่อถูกเผชิญการตอบโต้โดยไม่ยึดครองมัน มันก็จะสูญเสียพลัง สิ่งที่ถูกสังเกตการณ์ ลูกไม่ใช่สิ่งนั้น ดวงวิญญาณที่เฝ้ามองการตอบโต้ มิใช่การตอบโต้ นั่น

คริต “พลังที่จะเผชิญ”

1. **ฉันคือดวงวิญญาณ:** ฉันมั่นคงในรูปจุดแห่งแสง ฉันอยู่ในการเดินทางของนักแสดงเอกคู่อำนาจในการปกครอง
2. **ฉันประกาศสิทธิ์ของฉัน:** ชัยชนะคือสิทธิ์โดยกำเนิดของฉัน ฉันพิจารณาว่า มันเป็นสิทธิ์ของฉันที่จะได้รับชัยชนะ ฉันมั่นคงในสำนึกนี้
3. **ฉันทำให้บาบาเป็นมิตรร่วมทาง:** ฉันหันสติปัญญาของฉันไปหาบาบา ท่านอยู่ตรงนี้แล้ว พลังของท่านไหลรินเข้าสู่ฉัน ดวงวิญญาณ ฉันไม่ได้เผชิญสิ่งนี้เพียงลำพัง
4. **ฉันก้าวไปหนึ่งก้าว:** ฉันหยุดชั่วคราว ฉันเลือกก้าวแห่งความกล้าหาญ โดยการมีบาบาอยู่เคียงข้างฉัน ฉันนำสิ่งนี้เข้าไปสู่จิตใจของฉันในเวลานี้ บาบาตอบแทนกลับด้วยหนึ่งพันก้าวไปข้างหน้า
5. **ฉันเผชิญหน้า:** ฉันไม่ต่อสู้อะไร ฉันไม่วิ่งหนี ฉันเผชิญหน้า อุปสรรคที่อยู่ตรงหน้าฉันคือ ชั้นบันไดที่นำฉันไปสู่ตัวตนอันเป็นนิรันดร์ ฉันได้กลับคืนสู่อำนาจในการปกครองแล้ว

12 เมษายน – ความคิดฟุ้งซ่านที่แฝงตัวมาเป็นการหยั่งรู้

พลัง: พลังของการแยกแยะ

ความคิดที่ไร้ประโยชน์: ความคิดฟุ้งซ่านที่สวมหน้ากากของความเข้าใจ ความรู้สึกแรงคว่นว่าเวลานี้ ในที่สุดฉันมองเห็นได้อย่างชัดเจน

มนตราพิเศษของบาบา: ลูกที่แสนหวาน ลูกคือหงส์ของพ่อ ลูกมีพลังที่จะตระหนักรู้ถึงไข่มุก

ดวงวิญญาณ: บาบา บางครั้งความคิดหนึ่งเข้ามา และทำให้รู้สึกราวกับเป็นการหยั่งรู้ เหมือนกับว่า ในที่สุดลูกกำลังมองเห็นได้อย่างชัดเจน แต่มาภายหลังลูกมองเห็นว่า นั่นเป็นเพียงความคิดฟุ้งซ่านที่แต่งตัวมาด้วยความชัดเจน

บาบา: “ลูกที่แสนหวาน หงส์นั้น โดยเฉพาะ มีพลังของการแยกแยะและพลังของการยอมรับ มันสามารถยอมรับทั้งก้อนหินและไข่มุก แล้วจึงแยกแยะระหว่างทั้งสองสิ่งและเก็บไข่มุกเอาไว้ แยกก้อนกรวดและก้อนหินออกไป

เป็นเพราะลูกไม่สามารถแยกแยะได้ มามายจึงทำให้ลูกกลายเป็นลูกค้าของเธอ แล้วลูกก็ไม่สามารถแม้แต่จะรู้ว่า บางสิ่งคือมายา

อะไรคือเหตุผลที่ทำให้ไม่มีพลังของการแยกแยะ? การไม่มีความมั่นคงในสติปัญญา มีเพียงความปั่นป่วนของความคิดที่ไร้ประโยชน์หรือไม่บริสุทธิ์”

ดวงวิญญาณ: ลูกเข้าใจแล้ว บาบา การหยั่งรู้ที่แท้จริงมาอย่างเงียบๆ จากสติปัญญาที่มั่นคง สิ่งที่มาด้วยแรงผลักดันหรือเร่งเร้ามักเป็นความกระวนกระวายที่แอบแฝงมา หากสติปัญญากำลังสั่นคลอน สิ่งที่สูงขึ้นจะไม่ใช่ไข่มุก แต่เป็นก้อนหิน

รูปแบบ

สันสการ์เก่าไม่ได้เรียกความคิดฟุ้งซ่านว่าเป็นความคิดฟุ้งซ่าน สันสการ์เก่าจะเรียกว่าเป็นความชัดเจน เมื่อฝ่าอุปสรรคไปได้ ในที่สุดก็มองเห็นสิ่งจะได้

บททดสอบไม่ใช่เนื้อหาของความคิด ความคิดที่ฟุ้งซ่านวุ่นวายสับสนสามารถทำให้ถูกต้องตามความเป็นจริงได้ บททดสอบเป็นสภาวะของสติปัญญาที่สร้างความคิด มีความมั่นคงไหม? หรือมีความปั่นป่วนขึ้นๆ ลงๆ?

การหยั่งรู้ที่จริงแท้มีคุณภาพของความนิ่งสงบมั่นคง ไม่ได้เรียกร้องการกระทำในทันที ไม่ได้มากับความเร่งรีบหรือความกดดัน แต่ยังคงจริงแท้เสมอเมื่อถูกตรวจสอบในภายหลัง จากสภาวะที่ต่างออกไป

หากมีความปั่นป่วนวุ่นวาย สิ่งที่เราศึกษาร่วมกันเป็นการหยั่งรู้อาจจะไม่ใช่ วางมันไว้ก่อน รอคอย หากเป็นไข่มุกจริง ไข่มุกก็ยังคงเป็นไข่มุก เมื่อสติปัญญาหนึ่งสงบ

ดริล “พลังของการแยกแยะ”

1. **ฉันคือดวงวิญญาณ:** ฉันแสดงตัวตนผ่านพาหนะของร่างกาย สำนึกอยู่ที่ปราศจากร่างของฉัน เปล่งประกายแสงในสิ่งที่เป็นจริงและจริงแท้
2. **ฉันหันไปยังบาบา:** ฉันหันเหตุปัญญาของฉัน ไปยังบาบา สายตาของท่าน การให้คุณประโยชน์ของท่าน คำลั้งใจของท่าน ฉันปล่อยให้สิ่งเหล่านี้ได้เติมเต็มหัวใจของฉัน
3. **ฉันตระหนักรู้:** ฉันคือเครื่องมือของบาบา ฉันไว้วางใจในละคร สิ่งนี้ทำให้ความคิดนั้นเรียบง่าย กระจ่างใสเช่นน้ำ การหยั่งรู้ที่สูงส่งเปิดออก ฉันมองเห็นสิ่งที่เป็นจริงและสิ่งที่ชั่วคราว สิ่งที่เป็นนิรันดร์และสิ่งที่ธรรมดา
4. **ฉันตัดสินใจ:** หลอมรวมกับบาบา แสดงความรักต่อบาบา ละวางจากทุกสิ่งอื่น ความนิ่งสงบนี้เป็นเชื้อเพลิงให้แก่ปัญญาของฉัน ฉันมองเห็นอย่างกระจ่างชัด ฉันตัดสินใจ
5. **ฉันชิมชับ:** ฉันรับเข้ามาแต่สิ่งที่สูงส่งเท่านั้น ความแตกต่างที่ละเอียดอ่อนกลับมาชัดเจน ไข่มุกกลายเป็นของฉัน ก้อนกรวดถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง

13 เมษายน - ความรู้สึกถูกดูถูกหรือไม่ให้ความเคารพ

พลัง: พลังแห่งอำนาจในการปกครองตนเอง

ความคิดที่ไร้ประโยชน์: ความเจ็บปวดที่ถูกมองข้าม ถูกละทิ้ง หรือถูกปฏิบัติเหมือนด้อยกว่า จิตใจฝ่าวนเวียนอยู่กับสิ่งที่พวกเขาทำ ความหมายของสิ่งนั้น และความรู้สึกที่เกิดขึ้น

มนตราพิเศษของบาบา: ลูกที่แสนหวาน ลูกแต่ละคนนั่นคือสิ่งล้ำค่าหัวใจสำหรับบาบา และเป็นเพชรพลอยของมงกุฎบนศีรษะ

ดวงวิญญาณ: บาบา เมื่อใครบางคนปฏิบัติต่อลูกอย่างไม่เคารพ ลูกรู้สึกถึงสิ่งนั้นอย่างลึกซึ้ง ลูกวนซ้ำสิ่งที่พวกเขาได้พูด วิธีที่พวกเขาปฏิเสธลูก การดูถูกดูหมิ่นยังคงอยู่กับลูก

بابา: “ลูกที่แสนหวาน ยิ่งลูกสละละทิ้ง ลูกจะยิ่งได้รับความเคารพมากตามนั้น ยิ่งลูกพยายามแสวงหาความเคารพ ก็จะยิ่งกลายเป็นหนทางของการสูญเสียความเคารพมากตามนั้น
พลังแห่งการควบคุมเหนือพลังพิเศษทั้งสามเหล่านี้: จิตใจ สติปัญญา และสันสการ์ เรียกว่าเป็นอำนาจในการปกครองตนเอง อย่าได้เป็นเพียงผู้ทำความเพียรพยายาม ให้เป็นผู้ที่มีสิทธิ์ นี่คือการพอใจที่สูงส่งของการมีอำนาจในการปกครองตนเอง

พลังในการควบคุมและพลังในการปกครองของลูกๆ ลดน้อยลง เนื่องจากสามคำนี้: ‘ทำไม’ ‘อะไร’ และ ‘ต้องการ’ จับสั้นทั้งสามคำเหล่านี้ และใช้หนึ่งคำว่า: ‘ว่า’ ‘ว่า บาบว่า’ ‘ว่า ตัวฉัน’ และ ‘ว่า ละคร’”

ดวงวิญญาณ: ลูกเข้าใจแล้ว บาบว่า เมื่อลูกรู้สึกถูกลูกถูกลูก ลูกกลายเป็นขอทานที่ร้องขอความเคารพ ลูกกำลังรอคอยใครบางคนที่จะมอบสิ่งที่ลูกควรมีอยู่แล้วให้ลูก

รูปแบบ

ความรู้สึกถูกลูกถูกลูกหรือไม่ได้รับความเคารพเป็นสัญญาณว่า ดวงวิญญาณนั้นได้ก้าวลงจากบัลลังก์ของตนเอง การเป็นมีอำนาจในการปกครองตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ปกครองจะรู้จักอำนาจของพวกเขาเอง

สันสการ์เก่าผูกคุณค่าในตนเองไว้กับการยอมรับจากภายนอก เมื่อใครบางคนปฏิเสธดวงวิญญาณนั้น เพิกเฉย ปฏิบัติราวกับไม่สำคัญ สันสการ์เก่าจะบันทึกสิ่งนี้ว่าเป็นการสูญเสียคุณค่า แล้วจิตใจจึงวนเวียนอยู่กับการถูกลูก วนซ้ำ วิเคราะห์มัน รู้สึกเจ็บปวดครั้งแล้วครั้งเล่า พลังงานก็จะสูญเสียไป พลังรั่วไหล อาณาจักรสั้นคลอน

เมื่อบางคนถูกลูก ลูกสามารถออกคำสั่งจิตใจของลูกให้หยุดวนซ้ำได้ไหม? ลูกสามารถกำหนดสติปัญญาของลูกออกจากการคิดวิเคราะห์ได้ไหม? ลูกสามารถเปลี่ยนแปลงสันสการ์ที่บอกว่า “ฉันต้องการความเคารพจากพวกเขา” ได้ไหม? หากลูกสามารถทำได้ ลูกคือราชา หากลูกไม่สามารถทำได้ ลูกก็เป็นผู้ที่ตกภายใต้อิทธิพลของทุกความคิดเห็นที่ผ่านเข้ามา

ดริล “พลังของการมีอำนาจในการปกครองตนเอง”

1. **ฉันคือดวงวิญญาณ:** ในหนึ่งวินาที ฉันกลับมาปราศจากร่าง จุดแห่งแสง แยกห่างจากร่างกาย นิ่ง

2. ฉันมองเห็นตนเองเช่นที่บาบามองเห็นฉัน: ฉันนำภาพที่สูงส่งของฉันมาไว้เบื้องหน้า ดวงวิญญาณที่สวมมงกุฎ ตีลังก และนั่งอยู่บนบัลลังก์ นี่คือนิยามที่บาบามองเห็นฉัน ลูกที่สูงศักดิ์ของท่าน
3. ฉันนั่งบนที่นั่งของฉัน: ฉันนั่งบนบัลลังก์หัวใจของบรรพบุรุษ นี่คือนิยามของฉัน ฉันได้รับความรักอย่างลึกซึ้ง ฉันตั้งมั่นอยู่ตรงนี้
4. ฉันได้รับ: บาบามาเติมตึ๊กแห่งสำนักครู ลูกคือสิ่งสร้างของพระเจ้า ดวงวิญญาณบรรพบุรุษ ควรแก่การกราบไหว้บูชา ท่านวางมงกุฎแห่งแสงสองชั้นบนศีรษะฉัน แสงในจิตใจ แสงในหัวใจ
5. ฉันคงอยู่: มงกุฎ ตีลังก บัลลังก์ สูงศักดิ์ แสง เป็นที่รัก สมบูรณ์พร้อม ไม่มีผู้ใดภายนอกจะสามารถสั่นคลอนสิ่งที่บาบาได้มอบไว้ภายในได้ นี่คือนิยามในการปกครองตนเอง

14 เมษายน - การแข่งขันที่ละเอียดอ่อน

พลัง: พลังของความปรารถนาดี

ความคิดที่ไร้ประโยชน์: ความต้องการเป็นที่หนึ่ง ดีที่สุด ได้รับคำสรรเสริญมากที่สุด การเปรียบเทียบงานรับใช้ของฉันกับผู้อื่น

มนตร์วิเศษของบาบา: ลูกที่แสนหวาน ในสายตาของบาบา ลูกแต่ละคนคืออันดับหนึ่ง

ดวงวิญญาณ: บาบา ลูกสังเกตเห็นการแข่งขันที่ละเอียดอ่อนในตัวลูก เมื่อคนอื่นได้รับคำยกย่อง บางอย่างก็แน่นตึ๊งขึ้น เมื่อลูกทำได้ดีกว่าอีกคน บางอย่างก็คลายลง ลูกรู้ว่าสิ่งนี้ไม่ถูกต้อง แต่ก็ยังเฝ้าแต่เกิดขึ้น

บาบา: “ลูกที่แสนหวาน ตรวจสอบว่า ลูกมีความปรารถนาดีและความรู้สึกที่บริสุทธิ์สำหรับทุกดวงวิญญาณหรือไม่

ความรู้สึกสามารถเปลี่ยนเจตนาได้ หาก ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งลูกมีความรู้สึกอิจฉาต่อดวงวิญญาณใดก็ตาม นั่นคือ ลูกไม่ได้มีความรู้สึกที่ผู้เป็นของลูก แม้ผู้เป็นอาจจะกำลังทำบางสิ่งที่ดี แต่เพราะว่า

ความรู้สึกของลูกไม่ดี ลูกจะมองเห็นแต่เพียงเจตนาที่ไม่ดีผ่านกิจกรรมและคำพูดของผู้เป็น

แทนที่จะจดจำความอ่อนแอของบางคน ให้มอบบันทึกของความร่วมมือแก่เขา นั่นคือ ทำให้ผู้เป็นเต็มเปี่ยมและสมบูรณ์ด้วยความร่วมมือ และลูกจะกลายเป็นผู้เปลี่ยนแปลงโลก

เคลื่อนไปในขณะที่มองเห็นสันสการ์ของผู้อื่นด้วยสายตาของความเมตตา และไม่เก็บสันสการ์เหล่านั้นมาไว้เบื้องหน้าลูก”

ดวงวิญญาณ: ลูกเข้าใจแล้ว บาบ่า การแข่งขันเกิดขึ้นเมื่อความรู้สึกของลูกต่อผู้อื่นไม่บริสุทธิ์ หากลูกมีความปรารถนาอย่างจริงแท้แล้ว ความสำเร็จของพวกเขาจะเป็นความสำเร็จของลูกด้วย การเยียวยาแก้ไขไม่ใช่การกดขี่การแข่งขันเอาไว้ แต่เป็นการพัฒนาความปรารถนาดีที่ลึกซึ้งอย่างมากจนการเปรียบเทียบกลายเป็นสิ่งที่ไร้ความหมาย

รูปแบบ

การแข่งขันที่ละเอียดอ่อนคือ ความหลงทะนงตนที่สวมเสื้อผ้าทางจิตวิญญาณ ดวงวิญญาณไม่ได้ต้องการที่จะดีที่สุดในสิ่งที่เป็นทางโลก: แต่ต้องการที่จะดีที่สุดในสิ่งที่เป็นทางจิตวิญญาณ มีโยคะที่ดีที่สุด งานรับใช้ที่ดีที่สุด คำสรรเสริญมากที่สุด ได้รับการยอมรับมากที่สุด ได้ใกล้ชิดบาบามากที่สุด แต่สิ่งนี้ก็ยังคงเป็น “ฉัน ฉัน ฉัน” ที่สวมใส่เสื้อผ้าที่ต่างออกไป

สันสการ์เก่าวัดการมีคุณค่าโดยการเปรียบเทียบ หากฉันสูงกว่าผู้อื่น ฉันมีคุณค่า หากผู้อื่นก้าวขึ้นมา ตำแหน่งของฉันรู้สึกถูกคุกคาม แต่ในครอบครัวของบาบ่า ไม่มีการขาดแคลนของความรัก ไม่มีการจำกัดของพร ความก้าวหน้าของดวงวิญญาณหนึ่งไม่ได้ลดทอนความก้าวหน้าของอีกดวงวิญญาณหนึ่ง การแข่งขันตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ผิด

คริต “พลังของความปรารถนาดี”

1. **ฉันคือดวงวิญญาณ:** ปรากฏการแห่งแสง นิ่งสงบ หยั่งราก เชื่อมโยงกับบาบ่า
2. **ฉันจดจำ:** ทุกดวงวิญญาณเป็นของบาบ่า ดังนั้น ทุกดวงวิญญาณจึงเป็นของฉัน ฉันเปิดหัวใจและสำนึกรู้ของฉันในทุกทิศทาง ไม่มีผู้ใดอยู่ภายนอกวงกลมนี้
3. **ฉันเต็มเต็ม:** การให้คุณประโยชน์ต่อทุกคน การมีความรักและความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ฉันรู้สึกถึงแต่ละคนปรากฏขึ้นภายในฉัน พวกเขาอยู่ร่วมกัน พวกเขากลายเป็นแสง
4. **ฉันหลอมรวมกับบาบ่า:** ฉันกลับคืนสู่แหล่งกำเนิด แสงของท่านเริ่มที่จะไหลริน ผ่านเข้ามา เต็มเต็ม เคลื่อนผ่านฉัน ฉันรับมาและเปล่งประกายแสง
5. **ฉันต้องสว่าง:** ฉัน ดวงวิญญาณ ปรากฏการแห่งแสง เปล่งประกายแสงออกไป โดยไม่ต้องพยายาม เฝียบสงบ ในทุกทิศทาง ฉันยังคงนิ่งสงบ และเชื่อมโยง

ตารางบันทึกการฝึกฝน สัปดาห์ที่ 2

ใช้ตารางนี้เพื่อติดตามการฝึกฝนของเธอตลอดทั้งสัปดาห์ จดบันทึก/นับแต่ละครั้งอย่างซื่อสัตย์

วัน	ความคิดไร้ประโยชน์ที่นับได้	จำนวน	พลังที่ใช้	จำนวน
8 เมษายน: ฉันควรจะดีกว่านี้	“ฉันควรจะดีกว่านี้” เกิดขึ้น		จดจำรูปดั้งเดิมของฉันแทน	
9 เมษายน: การดึงดู	สังเกตเห็น “แรงดึงดูดของสิ่งดึงดูดต่างๆ”		เข้าไปสู่ความเงียบสงบ และกลับมาเป็นอิสระ	
10 เมษายน: ความไม่ชอบ	สังเกตเห็น “ความไม่ชอบ” ที่กำลังเกิดขึ้น		ถือโล่ของละครไว้	
11 เมษายน: การปะทุของการตอบโต้แบบเดิม	การตอบโต้แบบเดิมปะทุขึ้น		เผชิญหน้าพร้อมกับบ๊อบ ผู้เป็นมิตรร่วมทาง	
12 เมษายน: ความคิดฟุ้งซ่านที่แฝงตัวมาเป็นการหยิ่งรู้	ความคิดฟุ้งซ่านที่แฝงตัวมาเป็นการหยิ่งรู้		ตรวจสอบความปั่นป่วนนั้นก่อนจะยอมรับ	
13 เมษายน: ความรู้สึกถูกดูถูกหรือไม่ให้ความเคารพ	รู้สึก “ถูกดูถูกและสูญเสียบัลลังก์ของตนเอง”		คงอยู่กับอำนาจในการปกครองตนเอง และพูดว่า “ว่า”	
14 เมษายน: การแข่งขันที่ละเอียดอ่อน	รู้สึก “แข่งขันกับอีกดวงวิญญาณ”		เปลี่ยนเป็นความปรารถนาดีและความรู้สึกที่บริสุทธิ์	

