

## MỤC LỤC:

Chủ đề 1: Hãy nhảy vũ điệu tuyệt vời trong tâm trí bạn .....	2
Chủ đề 2: Mỗi quan hệ là một người thầy vĩ đại .....	7
Chủ đề 3: Hãy trân quý murli của Thượng Đế - tại Sài Gòn.....	35
Chủ đề 4: Hãy trân quý murli của Thượng Đế - tại Hà Nội .....	42
Chủ đề 5: Tâm Ấn – Những phiến đá lót đường trên chuyến hành trình tâm linh.....	48
Chủ đề 6: Khám phá sức mạnh của suy nghĩ thanh khiết .....	57
Chủ đề 7: Phương pháp tạo dựng sự thanh khiết.....	65
Chủ đề 8: Sức mạnh và sự từ bỏ của những linh hồn đầu tiên trong học viện	
Chủ đề 9: Quy trình của sự từ bỏ.....	84
Chủ đề 10: Đối thoại cùng Charlie bhai .....	90
Chủ đề 11: Đẽ nhảy được vũ điệu tuyệt vời trong tâm trí.....	112
Chủ đề 12: Quy trình xây dựng trạng thái yoga .....	128
Chủ đề 13: Sự thông thái trong phục vụ.....	137
Chủ đề 14: Tầm quan trọng của thời kì chuyển giao.....	143
Chủ đề 15: Charlie gặp gỡ những linh hồn phục vụ ở Sài Gòn.....	158
Chủ đề 16: Charlie gặp gỡ những linh hồn phục vụ ở Hà Nội .....	170
Chủ đề 17: Charlie gặp gỡ các anh em trai.....	188
Chủ đề 18: Sự thông thái của tình yêu thương .....	196
Chủ đề 19: Sức mạnh của sự tha thứ.....	216
Chủ đề 20: Học về bản thân thông qua những mối quan hệ.....	236

## HÃY NHẢY MỘT VỮ ĐIỆU TUYỆT VỜI TRONG TÂM TRÍ

Cách đây một tháng khi tôi từ Madhuban về, tôi đến chào tạm biệt Dadi Janki. Bà bây giờ đã gần 101 tuổi và cơ thể cũng đã rất yếu nhưng Dadi tràn đầy tình yêu thương. Mỗi một chúng tôi đến trước bà đều được bà dang tay ra như ôm chúng tôi vào lòng và bà vuốt mặt chúng tôi. Và rồi bà nghiêng đầu ra, trán chạm trán, giống như linh hồn với linh hồn chạm vào nhau. Tôi thấy Dadi tựa như đại dương của tình yêu. Bà trao cho tôi nhiều quà lắm, tôi phải có một cái giỏ lớn để đựng hết chúng. Tôi nhận thấy rằng khi họ càng đạt được trạng thái cao, họ càng ít dạy dỗ hơn và trở thành hiện thân của tình yêu. Tôi thấy cái đẹp trong cuộc đời này đó là chúng ta sẻ chia yêu thương và giữ cho tâm trí mình liên tục dịu dàng, nhẹ nhàng.

Tôi muốn hỏi rằng “*Điều gì đang trong tâm trí bạn?*”, “*Điều gì đang xảy ra ở sâu trong trái tim bạn?*”. Chúng ta đang sống trong một thế giới liên hồi thay đổi và không thể đoán trước được. Mọi thứ trong thế giới này đều bất ổn và không chắc chắn. Thế nhưng Baba lại nói gì? “*Con phải nhảy múa trong tâm trí mình*”. “*Các bạn có đang nhảy múa trong tâm trí không?*”. Đó là điệu múa duy nhất mà chúng ta có thể nhảy.

Khi Baba đến vào cuộc gặp gỡ lần đầu mà tôi tham gia, Baba chỉ trao drishti, và tôi cảm thấy giống như có những ngọn sóng cứ trào từ Baba và tràn vào trong tôi. Tôi nhận thấy rằng nếu Baba không nói ra lời nào cũng được, bởi vì trạng thái ấy của Baba cũng đã đặc biệt lắm rồi. Nhưng Baba đã nói gì? Người nói: “*Các con, hãy nhảy trong tâm trí mình, hãy giữ Om shanti, hãy giữ tâm trí con tĩnh lặng*”. Đây chính là điệu múa trong khoảng thời gian này của chúng ta. Đây chính là điệu múa của yogi.

Chúng ta sống trong thế giới này, cần phải giữ cho tâm trí mình rất tĩnh tại và dễ dàng. Các bạn thấy có dễ dàng không? Tại sao việc nhảy múa như vậy lại rất quan trọng? Bởi vì chúng ta đã đến đoạn cuối của cuối chu kỳ rồi, tất cả tài khoản đều trôi lên. Đôi khi Baba có nói trong sankar murli:

*“Các con có cái hũ tội lỗi tràn đầy”*. Tôi thấy rõ rằng đó là một sự hủy diệt, bởi vì tất cả mọi tài khoản, tất cả mọi con người đều xuất hiện. Tài khoản về sức khỏe, tài khoản về tài sản, tài khoản về mối quan hệ. Tất cả mọi tài khoản. Vậy thì tất cả mọi tài khoản đó đáp ở chỗ nào? Nó đáp trong tâm trí tôi. Đó là lý do vì sao điệu nhảy tôi cần phải làm xuất hiện trong tâm trí đó là điệu nhảy của bình tĩnh, bình yên, yêu thương... thì tất cả mọi tài khoản trôi vào trong tâm trí mình sẽ đều tan biến ngay tức thì.

Tâm trí bạn có nhảy múa không? Hay nó là cuộc chiến? Một trong những nghịch lý trong cuộc đời của chúng ta là chúng ta đã tìm ra Baba, đã đến nhà của mình, đã tìm thấy nơi mình thuộc về... nhưng lại ở trong khoảng thời gian chúng ta phải thanh toán. Tất cả những tài khoản của chúng ta đều phải lộ ra. Cách đây khoảng một năm Baba có nói: *“Tất cả mọi tài khoản còn ẩn trong linh hồn sẽ phải trôi lên”*. Vậy cái gì mạnh mẽ hơn trong cuộc đời mình? Mối quan hệ của tôi với Baba hay tài khoản trong tôi trôi lên, bên nào mạnh hơn? Cái gì ảnh hưởng đến tôi nhiều hơn? Điệu múa của chúng ta là để mình tiếp tục gắn kết với Baba thay vì để tài khoản của mình quật ngã mình. Cho đến giờ tôi vẫn luôn tự hỏi chính mình.

Bạn có bao giờ thử phỏng vấn mình chưa? Tôi hỏi mình: *“Tôi đã có kiến thức, nhưng tôi có phải là người sống với kiến thức trọn vẹn không?”*, *“Tôi tin vào kiến thức, nhưng tôi có áp dụng nó không?”* Baba giao bài tập về nhà cho chúng ta: *“Con hãy nhảy vũ điệu trong tâm trí”*. Trong từng tình huống, tôi hỏi bản thân mình. Khi gặp gỡ Người tôi cũng hỏi, khi tôi gọi điện thoại tôi cũng hỏi, khi tôi không làm gì tôi cũng hỏi. Câu hỏi của tôi là: *“Tâm trí mình có đang nhảy múa không? Hay tâm trí tôi bị thấm đẫm bởi tài khoản và vấn đề. Vậy nếu như nó đang thấm đẫm vào trong vấn đề và tình huống, thì làm thế nào để tôi nhanh chóng nhảy vào điệu múa?”*. Tôi thật sự thấy rằng việc học này của chúng ta cần phải làm được như vậy. Cho dù thế giới này có thế nào, con người có thế nào, tình huống có khó khăn đến thế nào, thì Baba cũng đã dạy cho chúng ta cách để nhảy rồi. Đây là cách duy nhất để chúng ta còn sống còn vào lúc này.

Cho đến giờ tôi vẫn hỏi mình câu hỏi này: *“Ai là người có thẩm quyền đối với tâm trí tôi?”*. Có phải lời nhận xét từ người khác không? Có phải hành vi của người khác không? Hay là suy nghĩ về kết quả của tình huống? *“Cái gì đang lèo lái suy nghĩ của tôi?”* Đôi khi tôi nghĩ rằng chúng ta yêu Baba, chúng ta tin cậy Baba, nhưng vẫn nghĩ về thứ cũ, vẫn diễn giải cuộc đời theo kiểu cũ, và khi cái gì đó xảy ra tôi cứ nghĩ, nghĩ, nghĩ mãi. Tôi thường hay tự hỏi: *“Tôi đang gia tăng tài khoản của mình, hay tôi đang bão hòa tài khoản của mình, hay tôi đang thanh toán nó?”*. Tôi thường hỏi bản thân tôi như thế.

Nếu cái gì đó xảy ra, tôi nghĩ nghĩ nghĩ nghĩ mãi, và còn đi kể với người khác nữa, tôi có thể nói rằng tôi đang gia tăng tài khoản đấy. Trước điều gì xảy đến, bằng việc đắm chìm trong suy nghĩ về nó, tôi đang nuôi dưỡng và bão hòa tài khoản của mình. Nhưng nếu tôi biết nhìn bằng màng lọc của chân lý từ Baba, trông đó có quy luật của nghiệp, quy luật của nghiệp và tâm ấn của linh hồn, thì tôi có thể nói rằng tôi đang thanh toán tài khoản.

Vào lúc này, tôi cho rằng *“Maya lớn nhất của chúng ta là nghĩ quá nhiều, phân tích quá nhiều, lo lắng quá nhiều và rồi làm mất đi điệu múa trong tâm trí mình”*. Cho dù cảnh nào đang xảy ra, tôi cũng tự hỏi bản thân: *“Tâm trí có đang nhảy múa không?”*. Cái điều tôi nói với tâm trí mình vào lúc này để cứu nó là: *“Tâm trí là một nơi linh thiêng”*. Khi tâm trí tôi được chi phối bởi Đấng toàn năng, nó sẽ trở thành một nơi linh thiêng. Tôi biến tâm trí mình biến thành cái bát lớn chứa thứ nước rất thanh khiết, rất trong lành và rất tĩnh tại.

Có những cánh cổng đi vào tâm trí mình. Tại tôi nghe một điều gì đó, tôi lại để nó đi vào nơi linh thiêng của mình, và rồi nó lèo lái suy nghĩ của tôi. Tôi thấy hành vi của ai đó, tôi lại để nó đi vào cánh cổng của đôi mắt và rồi nó lèo lái tâm trí mình. Và rồi những ký ức trôi lên từ tâm ấn lại đi vào tâm trí tôi và nó cũng lèo lái tâm trí tôi. Thật sự nếu tôi để Baba có thẩm quyền đối với tâm trí mình, tôi có thể để tâm trí mình nhảy múa.

Chúng ta đang sống trong thế giới với rất nhiều vấn đề rắc rối và tình huống, làm thế nào để giữ mình nhẹ nhàng. Hay giữ nó rất thanh khiết và trong sạch.

Đã nhảy rồi, thì cần nhảy với thứ âm nhạc nào? *“Tôi có đang nhảy với âm nhạc của thế giới bên ngoài, hay tôi nhảy với âm nhạc của ý kiến từ con người, hay tôi nhảy với âm nhạc của sự bị ảnh hưởng, hay tôi nhảy với âm nhạc của tình huống, hay tôi nhảy với phản ứng ở bên trong?”* Tôi đang thật sự nhảy điệu nào đây? Do vậy để bảo vệ được tâm trí- lãnh thổ linh thiêng, tôi cần phải trở thành người quan sát tách rời. Tôi không để cho bất kỳ cái gì nặng nề đi vào trong tâm trí của mình để vùng tâm trí ấy được bảo vệ trọn vẹn. Và điệu múa trong tâm trí có nghĩa là tâm trí của tôi chỉ để Baba chi phối chứ không phải thế giới bên ngoài. *“Tôi có đang nhảy múa với điệu nhạc ở trong thế giới riêng của mình không?”* Những ký ức quá khứ khiến cho chúng ta phải nhảy theo âm điệu của nó. Ví dụ những lỗi lầm trước kia nó khiến cho tôi nhảy theo âm điệu của cảm giác thấy có lỗi.

Có rất nhiều thứ đang lèo lái suy nghĩ của mình. Được nhảy được vũ điệu tuyệt vời trong tâm trí, tôi thật sự cảm thấy rằng chúng ta phải buông hoàn toàn. Sức mạnh lớn nhất của thời kỳ chuyển giao đó là tôi có thể buông được. Khi tôi buông được thì lúc đó tâm trí của tôi lúc đó nó thật sự nhẹ nhàng và dễ dàng. Tôi nghĩ đây chính là lúc mà chúng ta cần nhảy trong tâm trí với điệu nhảy và âm nhạc của Baba. Đối với tôi, tôi rất cẩn trọng trong việc cho phép điều gì đi vào trong tâm trí mình. Ngay khi tôi thấy tâm trí mình nó đang bị khống chế bởi điều gì đó, tôi đặt dấu chấm hết ngay tức thì. Lập tức tôi sẽ làm chấm dứt cái dạng suy nghĩ ấy.

Điệu nhảy trong tâm trí có nghĩa là tôi quan tâm bảo vệ tâm trí. Chỉ có cho tâm trí ăn những suy nghĩ chất lượng. Giữ cho tâm trí mình dễ dàng, bình an và nhẹ nhàng. Vậy thì bạn nào thích nhảy hãy giơ tay nào? Đây chính là điệu nhảy mà chúng ta cần phải có vào lúc này. Cái lạ lùng là khi nhảy người ta khua chân múa tay, còn chúng ta lại nhảy lúc ngồi trong yên

bình. Suy nghĩ nhảy múa sẽ hiện qua gương mặt- gương mặt bình tĩnh và  
 bình yên rất nhiều.

# MỐI QUAN HỆ LÀ MỘT NGƯỜI THẦY VĨ ĐẠI

Điều mà tôi rất thích là được trò chuyện với những đứa con của BaBa, có cuộc trò chuyện từ trái tim đến trái tim. Tôi thích gặp những Brahmin bởi vì Brahmin có lòng can đảm chuyển hóa bản thân. Cần lòng can đảm lớn trong việc nhìn nhận bản thân trung thực, một cách không trách cứ, đổ thừa mà tôi nhìn ra điều mình cần thay đổi.

Nếu tôi nhìn vào cuộc đời Brahmin của mình, giờ đã 41 năm, mọi thứ đã thay đổi, tóc tôi cũng bạc, điều mà tôi thích hơn tất cả là mang đến sự chuyển hóa sâu sắc ở bản thân. Làm thế nào để tôi có thể đo được tiến bộ của mình, tính tâm linh của mình? Mọi thứ ở trong cuộc đời tâm linh đều tinh tế. Một trong những điểm để nhận ra tôi trưởng thành và thay đổi là nhìn vào thái độ của tôi và mối quan hệ của tôi với người khác.

Buổi sáng chúng ta đã nói một chút về điệu nhảy trong tâm trí. Sống cuộc đời ngày nay, sự thông thái là tôi giữ cho mình nhẹ nhàng và luôn luôn nhảy múa. Có một điệu nhảy chung mà tất cả chúng ta đều phải nhảy với nhau, đó chính là điệu nhảy hài hòa tâm ấn. BaBa liên tục nhắc chúng ta: *“Các con phải nhảy được điệu nhảy hài hòa tâm ấn với người khác”*. Tôi thấy rằng có một dạng khó khăn và trở ngại đối với con BaBa là mâu thuẫn và có sự khác biệt nhau. Nó ảnh hưởng tới yoga, ảnh hưởng tới mức độ hạnh phúc, mức độ thay đổi của bản thân. Nhưng thực tế là chưa ai có được tâm ấn hài hòa.

Chúng ta đang trong tiến trình để đạt được sự thanh khiết. BaBa bảo chúng ta cần có điệu nhảy hài hòa tâm ấn với nhau. Sự hài hòa trong điệu nhảy tâm ấn đó như buổi sáng nay BaBa đưa ra hình tượng chuỗi hạt của 108 viên ngọc. Họ đều có tâm ấn khác nhau, đều có điều đặc biệt khác nhau nhưng họ học

cách khuôn đúc mình và linh hoạt để các hạt trong chuỗi hạt đều tương đồng. Đó là điều rất đẹp.

Đôi khi tôi nghĩ hình tượng mẫu cho chúng ta là tâm ấn của Brahma BaBa. Tôi càng hài hòa tâm ấn thì tâm ấn tôi càng trở nên giống ông ấy. Khi chúng ta thanh khiết, chúng ta có thể khuôn mình và hài hòa với tất cả sự khác biệt. Mỗi người chúng ta trong căn phòng này phải tương giao với đủ loại người khác nhau, gia đình đời thường, gia đình Brahmin, trong công việc. Thông thái chính là học cách hài hòa với mỗi linh hồn.

Các bạn cảm thấy thế nào khi chúng ta có sự hài hòa và đoàn kết thực sự? Tâm ấn của chúng ta đã cắm rễ sâu vì chúng ta đã trải nghiệm chúng suốt 2500 năm. Một điều hoàn hảo là tôi đến trong một đội quân và trở thành đồng đội với tất cả những thành viên đều khác nhau mà tôi có thể hài hòa được. Ngay khi có mâu thuẫn hay bất hòa với ai đó, tôi nghĩ chúng ta- những linh hồn xưa cũ cảm thấy khó chịu vì nó đi ngược lại bản tính nguyên thủy, chẳng khác nào tôi bỏ đi cái vòng chân lý sự thật của mình qua một bên. Do vậy chúng ta thấy được rằng nếu tôi bất hòa với ai đó thì nó có thể làm tôi tổn thương rất nặng nề. Đối với bản thân, tôi thấy mình nhảy rất tệ. Tôi không biết nhảy, làm ơn đừng bắt tôi nhảy nhé- chẳng khác gì tôi có hai chân trái!!!

BaBa yêu cầu chúng ta nhảy điệu nhảy tâm ấn, và có những điệu nhảy khác nhau:

**Một là điệu nhảy của sự hòa đồng.** Đôi khi chúng ta thấy quá thân thuộc với một ai đó. Chúng ta có tâm ấn tương đồng, có ý kiến tương đồng, và cách chúng ta làm mọi điều cũng giống nhau, giống như cặp đôi hoàn hảo mà nhảy với nhau chung nhịp. Nó không thường xảy ra nhưng nó có xảy ra với sự thân thuộc. Dadi Pakashmani và Didi Mamohini luôn luôn có sự tương đồng. Họ giống như



hai linh hồn trong một cơ thể bởi vì họ làm việc với nhau trong điệu nhảy hoàn hảo.

**Điệu nhảy thứ hai là điệu nhảy hợp tác:** đôi khi có 2 người nhảy với nhau nhưng mà có người nhảy lỗi nhịp, người này biết chuyển như thế nào để người kia có thể hòa chung nhịp. Chúng ta là khác nhau nhưng chúng ta đã quyết định để làm việc cùng nhau. Chúng ta học nghệ thuật làm việc, dù khác biệt chúng ta vẫn làm việc chung cùng với nhau.

**Điệu nhảy thứ 3 là điệu nhảy chấp nhận:** tôi thích nhảy theo kiểu riêng của mình, bạn thích nhảy điệu của bạn, chẳng có nhịp nào giống nhau. Và đây là điệu nhảy thường xảy ra vào lúc này trong chu kì. Tâm ấn của tôi khác biệt hẳn với tâm ấn người khác. Cách tôi làm khác hẳn cách người khác làm, nhưng chúng ta học cách chấp nhận sự khác biệt. Có những nhóm người khác nhau. Bất kì nhóm nào cũng có 4 gương mặt, ngay cả trong gia đình Brahmin.

-Gương mặt đầu tiên: đến với nhau

-Gương mặt thứ 2: có bão tố

-Gương mặt thứ 3 : trở nên quen thuộc

-Gương mặt thứ 4 : trở nên hòa hợp, làm được việc

Lúc đầu đến với nhau mỗi quan hệ là hời hợt, đến khi quen thuộc thì bắt đầu có sự khác biệt. Điều đó trở nên bình thường. Vậy bão xuất hiện như thế nào? Đôi khi người này nghĩ phải làm thế này, người kia nghĩ nên làm thế kia. Làm thế nào để tôi nhanh chóng vượt qua thời gian bão tố để đến với thời kỳ bình thường hóa với nhau. Tôi biết chấp nhận sự khác biệt. Tôi cho phép người khác khác với mình, chấp nhận có người có suy nghĩ rất khác với mình. Và tôi nghĩ đó là bước

rất quan trọng trong hành trình tâm linh. Chúng ta- Brahmin phải chấp nhận cả thế giới. Và bây giờ thế giới có tới 7.5 tỷ người. Tôi cần phải chấp nhận sự khác biệt của mỗi con người trong trái tim mình. Có một số thì dễ thương, một số không dễ thương, một số yên lặng, một số ồn ào, một số thế này, một số thế khác. Sự thông thái của tôi là tôi đến được với người nào tôi cũng nhảy được theo nhân cách của mình. Một linh hồn am hiểu kiến thức là một linh hồn nhảy được tất cả các điệu nhảy tâm ấn. Khi tôi làm việc với người này tôi học cách biết tâm ấn của họ và điều chỉnh cho phù hợp với tâm ấn của họ. Đôi khi có điệu nhảy của yêu thương, đôi khi có điệu nhảy của hài hước, đôi khi có điệu nhảy của biết lắng nghe. Do vậy chúng ta cần phải học rất nhiều bước nhảy.

Có một anh ở Úc xuất thân từ đạo Hồi. Anh nói rằng khi mới đến kiến thức anh ấy là một doanh nhân lớn ở châu phi. Tín đồ đạo Hồi không thích hình ảnh, do vậy anh ấy cũng không thích hình ảnh của Brahma BaBa. Anh ấy bắt đầu đọc Murli. Trong Murli BaBa có nói: *“Con không nên nhớ ai- ngay cả cha Brahma BaBa, và cũng không nên giữ hình ảnh của ông ấy”*. Anh ấy gạch chân tất cả những chữ ấy để đưa đến Dadi Janki: *“Dadi nhìn nè, BaBa nói không được nhớ đến con người, thậm chí cũng đừng giữ hình ảnh của Brahma Baba. Tại sao ở đây lại treo nhiều hình ảnh của ông ấy đến vậy?”*. Dadi Janki bảo: *“Em đi gặp Dadi Prakashmani đi”*. Và đến với Dadi Prakashmani anh ấy cũng nói tương tự như thế. Dadi Prakashmani nói: *“Em nói đúng”*. Dadi rất thông thái. Bà có thể đọc được tâm ấn của người đối diện và biết cách để hỏi đáp đáp ứng mong ước của người ấy. Và anh ấy nói chỉ có Dadi lắng nghe anh ấy và cho phép anh ấy buông bỏ ý tưởng đó. Do vậy chúng ta cần rất nhiều thông thái để có thể hỏi đáp với mọi loại tâm ấn. Thế nên chúng ta phải nhảy rất nhiều bước nhảy.

Có những cặp nhảy mà có một người cứ muốn hướng dẫn lãnh đạo điệu nhảy- họ muốn kiểm soát điệu nhảy. Họ không hiểu về hợp tác. Họ nghĩ phải theo cách của họ.

Các bạn có từng nhảy điệu nhảy này với ai đó không? Đó là cuộc đời đấy. Đôi khi họ kiểm soát một cách trái nghịch. Họ nghĩ rằng phải xảy ra theo cách này, phải theo cách của họ. Hay đôi khi họ kiểm soát chúng ta một cách tinh tế. Một trong những cung cách kiểm soát thường có đó chính là rút lui. Thỉnh thoảng khi bạn làm việc trong nhóm và có một người nói: *“Tôi không muốn tham gia, vì nó không theo cách của tôi nên tôi rút lui”*. Đôi khi chúng ta cảm thấy tội cho người ấy. Nhưng họ không biết được rằng họ rút lui như vậy chính là hình thức của kiểm soát. Một trong những cách kiểm soát thông thường vào lúc này là họ để trở nên nổi cộm. Các bạn thấy khi trẻ con đòi gì đó thì nó làm gì? Nó trở nên cáu nhằm thu hút sự chú ý của mọi người để mà được việc của nó. Người lớn cũng cư xử y như vậy. Một cách tinh tế chúng ta để mặc người khác làm theo kiểu của họ và chúng ta không muốn dính dáng gì đến- đôi khi con người ta nhảy vũ điệu như vậy.

Đôi khi họ nhảy điệu nhảy muốn được công nhận. Họ không thích cách người khác nhảy. Họ không thích kiểu hành vi đó. Họ cảm thấy không hài lòng. Họ tẩy chay bạn. Họ không thừa nhận. Một điều BaBa nói mà tôi luôn nhớ: *“Người mà đi theo con đường chân lý thì nhìn vào bản thân mình”, người đi theo con đường giả tạo luôn canh chừng người khác*”. Muốn học nhảy giỏi thì tôi cần nhìn vào cách mà tôi đang nhảy nhảy và tự xem xét *“Tôi cần làm gì?”* Chúng ta có thói quen quá sâu là nhìn vào người khác. Khi Brahma BaBa còn sống, có rất nhiều những đứa con đến than phiền về người khác. Người lắng nghe, và nói: *“Vậy chuyện gì xảy ra với con, họ đã làm như thế nhưng điều gì đã xảy ra với con vậy”*. Nghĩa là rất sâu trong chúng ta bị chi phối bởi điệu nhảy của người khác.

Một Brahmin mà non nớt trở nên trưởng thành có nghĩa là không còn bị ảnh hưởng bởi bất kì ai. Và khi chúng ta có một nhóm người như vậy chúng ta tạo thành trụ cột mạnh mẽ cho gia đình Brahmin.

Đôi khi có điệu nhảy của sự ganh tỵ. Tâm ấn của ganh tỵ rất sâu. Và tôi nhớ Dadi Janki có lần nói: “*Ganh tỵ chính là hạt giống của mọi trở ngại*”. Nhiều lúc chúng ta không nhận ra rằng mình bị chi phối bởi ganh tỵ”. “Ganh tỵ chính là cảm xúc mà tôi dự đoán rằng tôi sẽ mất thứ gì đó”. Tôi trân quý vai trò của mình, ai đó đến và họ thông minh hơn, thế là tôi cảm thấy bị đe dọa mất đi vai trò của mình. Tôi trân quý mối quan hệ thân thương với ai đó, và có người thứ ba đến, tôi có suy nghĩ có vẻ người ấy đang đe dọa mối quan hệ mật thiết của tôi với người này. Ganh tỵ còn xảy ra khi tôi so sánh mình với ai đó, họ thông minh hơn mình, nổi tiếng hơn, thông thái hơn, và tôi cảm thấy bị đe dọa. Và một cách tinh tế tôi không thích người đó, ác cảm, hoặc chống đối. Tôi nghĩ rằng chính họ là nguyên nhân cho cảm xúc của tôi, nhưng tôi không biết mình đang bị cuốn vào điệu nhảy của ganh tỵ và nó ảnh hưởng rất lớn đối với điệu nhảy hài hòa tâm ấn. Chúng ta thấy có rất nhiều điệu nhảy mà chúng ta hình thành.

Nhiều lúc tôi tự hỏi: tâm ấn là gì? Tâm ấn chính là dấu ấn từ những hành động mà chúng ta đã làm trong quá khứ. Khi tôi làm một điều gì đó rất nhiều lần, nó trở thành tôi là ai. Đôi khi tôi nghĩ tâm ấn giống như viên thuốc nhộng, nó nằm trong ký ức của mình, và nó ghi lại dấu ấn của những gì diễn ra trong quá khứ. Thỉnh thoảng một ai đó chỉ cần đẩy hoặc kích hoạt đối với cái gì đã có trong tôi, trong tâm ấn thì nó bắt đầu trôi lên tâm trí của mình, rồi nó ảnh hưởng chi phối đến hành vi. Tâm ấn có nghĩa là một cái đĩa lưu trữ những mô hình tôi có trong quá khứ.

Để học cách nhảy giỏi thì tôi cần phải học cách để đọc được tâm ẩn của họ. Điều này làm có dễ không? Có hai điều BaBa đề cập là tâm ẩn và bản tính. Tâm ẩn là hạt giống còn bản tính là mở rộng từ hạt giống. Tôi có tất cả những hạt giống ấy trong ký ức của mình. Mọi thứ xảy ra theo vở kịch. Những điều người khác nói, những điều người khác làm kích hoạt và hé mở hạt giống tâm ẩn có trong tôi. Rồi tôi biểu lộ nó như là bản tính của mình. Tâm ẩn là ẩn, còn bản tính là lộ. Chúng ta có tâm ẩn, nhưng bản tính của chúng ta hiển lộ và dễ nhìn thấy hơn tâm ẩn. Ở thời kỳ chuyển giao, hầu hết người ta phải lòng ai đó là do bị thu hút bởi bản tính của người ấy. Nhưng rồi yêu nhau một khoảng thời gian tâm ẩn xuất hiện và chúng ta nói: *“Ôi tôi không biết mình có chọn sai người không”*.

Tâm ẩn có thể là nỗi sợ nhưng khi biểu lộ ra bản tính là hồi hộp hoặc quá cẩn trọng. Tâm ẩn có thể cảm thấy có lỗi nhưng khi biểu lộ ra bản tính thì có thể là nặng nề. Tâm ẩn có thể tức giận nhưng bản tính có thể là nhạy bén, nhanh nhạy và quá phản ứng. Do vậy, đôi khi chúng ta gặp nhau, chúng ta biết về bản tính của nhau. Và trong văn hóa con người, chúng ta để lộ những bản tính ở mình mà nó có thể làm cho người khác hài lòng. Nhưng sau một khoảng thời gian ở cùng với người ấy, tâm ẩn xuất đầu lộ diện. Đôi khi có những tâm ẩn mà phải mất hàng năm nó mới xuất hiện. Nhưng BaBa nói: *“Các con phải thông thái trong việc hỏi đáp với những tâm ẩn”*. Và quy luật tâm linh cho rằng: *tâm ẩn thì khác nhau*.

Vai trò của tôi là làm thế nào để tôi có thể làm việc với người khác theo những cung cách hợp lý. Khi chúng ta nhìn vào một linh hồn thì cái tiếp cận đầu tiên chính là bản tính, sau đó là tâm ẩn điều kiện và tâm ẩn nguyên thủy. BaBa không nhìn vào bản tính. BaBa cũng không nhìn vào tâm ẩn điều kiện mà chúng ta có. BaBa nhìn thẳng vào tâm ẩn nguyên thủy của mình. Tôi kể rất nhiều lần câu chuyện về lần đầu tiên tôi gặp BaBa và đó là một trải nghiệm tuyệt vời nhất đối với tôi. Lúc đó tôi mới vài tháng tuổi trong kiến thức thôi. Ngồi trước mặt BaBa,

tìm tôi đập thành thịch, vì tôi không biết phải mong đợi gì ở Người. BaBa trao cho tôi cái nhìn drishti. Tôi cảm nhận ánh nhìn của BaBa như tia laze và nó chiếu thẳng vào linh hồn. Cứ y như thể là Người đang scan tất cả những tâm ẩn trong linh hồn tôi. Và rồi Người dừng lại. Ánh nhìn của Người dừng lại đối với tâm ẩn thanh khiết, nguyên thủy của tôi. Rồi Người matxa cho cái phần hơi hợt của tôi và giới thiệu tôi là ai đối với tôi. Ánh nhìn của BaBa rơi thẳng vào trong tâm ẩn nguyên thủy.

Nếu chúng ta để cho mình nhảy thật đẹp, thật hài hòa đối với các tâm ẩn thì cần phải học nhảy từ BaBa. Nếu các bạn nhìn ra được tâm ẩn nguyên thủy của linh hồn khác, nếu các bạn nhìn ra được ý định của họ các bạn có thể yêu họ. Còn nếu các bạn nhìn vào tâm ẩn hiện hữu hơi hợt thì bạn sẽ phản ứng, bạn sẽ cảm thấy bị chi phối và rồi sẽ nảy sinh ra rất nhiều suy nghĩ. Do vậy chúng ta cần phải thực sự nhìn vào tâm ẩn nguyên thủy. Giống như khi tôi hoạt động từ tâm ẩn nguyên thủy của mình thì tôi tin rằng tôi có thể hài hòa với tất cả, tức là có khả thi là hài hòa với tất cả. BaBa thực sự muốn chúng ta nhảy điệu múa đẹp này.

Tôi cảm thấy cách mà chúng ta nhìn nhận mối quan hệ ngày nay là: tất cả những mối quan hệ đều là cái bóp cò trong tôi. Nghĩa là hành vi của người khác, ánh nhìn, cốt cách của họ, đó là những cái bóp cò những gì có trong tôi. Đó chính là cách mà linh hồn có kiến thức biết áp dụng kiến thức. Linh hồn không biết áp dụng có sự khác biệt và tách biệt. Linh hồn có kiến thức áp dụng kiến thức thì nhìn vào bản thân, nhìn vào tâm ẩn của riêng mình. Còn linh hồn không có kiến thức họ sẽ phóng chiếu về phía bạn. Thực ra cái đổ thừa trách cứ người khác rất cuộc chính là hình thức của u mê.

Vai trò của gia đình Brahmin là gì? Nếu tôi có thể sống được trong trái tim của gia đình Brahmin, hòa thuận trong gia đình Brahmin, nhảy được với hầu

hết, tôi biết rằng tâm ấn của tôi đã thay đổi, nghĩa là chỉ có gia đình Brahmin mới làm tôi thanh khiết. Tuy nhiên sống với nhau rồi thì sẽ có sự khác biệt. Điều đó là tự nhiên và bình thường. Nhưng liệu tôi có rơi vào mô hình cũ là phản ứng, mắc kẹt vào cảm xúc hay là tôi học cách thay đổi bản thân. Bởi vì sống được trong gia đình Brahmin thì đó là cách tôi học được cách nhảy với mọi điệu nhảy của mọi tâm ấn. Làm thế nào để tôi biết được mức độ thanh khiết của mình? Đó chính là nhìn vào phản ứng của tôi với người khác- cảm nhận bên trong của tôi khi tôi đến với người khác.

Nếu tôi phóng chiếu lên ai đó, nếu tôi cảm thấy cứng nhắc hay tôi phớt lờ họ hay làm ngơ, im lặng với họ thì điều đó có nghĩa là tôi vẫn còn tâm ấn ô trọc. Nếu tôi rất dễ buồn nản, có chuyện xảy ra hơi một chút không như ý là tôi đã cấu ròi, hay là trong tinh thần tôi đang phê phán ai đó- đôi khi chúng ta có câu: “tôi không thích cái này, không thích cái kia...”, điều đó chứng tỏ tôi vẫn còn tâm ấn ô trọc. Tâm ấn rajo ( bán thanh khiết) là gì? Tôi thấy ưa thích cái này hơn, thích bạn này hơn, tôi thích bạn này nhưng tôi lại thích bạn này hơn. Còn tâm ấn thanh khiết một cách tự nhiên tôi nhìn vào đức hạnh, tôi có chúc lành cho người ta, một cách tự nhiên tôi buông bỏ được điều đã xảy ra, một cách tự nhiên tôi tôn trọng.

Tâm ấn thanh khiết hoàn toàn là gì? Nếu ai đó không yêu tôi tí nào, thì tôi vẫn có lời chúc tốt lành cho người ấy, vẫn muốn điều tốt đẹp cho người ấy. Thực sự BaBa muốn chúng ta sống trong gia đình thánh thiện, hiểu được tâm ấn của người khác. Làm thế nào để tôi có thể giao tiếp với họ bằng tình yêu thương và hợp tác? Có dễ làm không? Có thể đôi khi Ok phải không. Đó là sự thông thái phải không? Tôi có thể tương giao với tất cả mọi nhân cách và làm đáp ứng nhu cầu của họ.

Tâm điểm của các mối quan hệ là sự giao tiếp với người khác. Mỗi khi các bạn tương giao với người khác giống như các bạn để lại hương thơm thoang thoang từ sự thông thái của mình. Họ cảm nhận từ cảm nhận của bạn. Thường chúng ta nghĩ giao tiếp là chúng ta nghĩ đến điều mình nói ra nhưng cái điều họ thực sự cảm nhận từ bạn đó chính là sóng bạn toát ra và những biểu hiện trên gương mặt của bạn. Đó mới là cái tác động sâu đậm đối với họ. Nếu bạn muốn nhảy với người khác thì cần phải có suy nghĩ thanh khiết cảm nhận trong sáng trong tâm trí mình.

Đôi lúc có một số Brahmin tự hỏi sao mình không thể gần người khác, tại sao người khác không yêu thích mình, tại sao người khác không chấp nhận mình. Bởi vì nếu tôi mang những suy nghĩ ở phong màn tâm trí mình thì người khác có thể nắm bắt được và rồi tôi không nhảy hoàn hảo với họ được. Tôi nghĩ chúng ta đang sống trong một thế giới mà con người quá nhạy cảm, chỉ cần một vài lỗi nhỏ hoặc sóng rung động của chúng ta thôi cũng làm cho họ buồn. Do vậy tôi càng chú ý giữ cho suy nghĩ và cảm nhận của tôi trong sạch và thanh khiết thì người khác sẽ rất vui lòng nhảy với mình. Tôi nghĩ nếu chúng ta muốn thay đổi bầu không khí, thay đổi hoàn cảnh tình huống, cải thiện mối quan hệ thì nó là toàn bộ công việc thuộc về tâm trí. Khi tôi nhận ra sức mạnh của suy nghĩ thanh khiết và lời chúc tốt lành, đó là năng lượng hoàn toàn hiệu quả trong cuộc sống ngày nay. Do vậy thực sự để nhảy với người khác tôi cần giữ cho tâm trí mình thực sự thanh khiết và sáng tỏ. Khi tâm trí tôi thanh khiết thì người khác cảm thấy an toàn bên tôi, họ cảm thấy thư thái bên tôi. Do vậy họ có thể cởi mở đối với tôi.

Một trong những điều ảnh hưởng lớn đến cuộc đời tôi khi BaBa nói một điều rất giản đơn: *“Đúng là đúng mà sai là sai, nhưng con đừng mang nó vào cảm nhận của con”*. Năm nay anh Mohan nói: *“Sai là sai nhưng sai lại là đúng”*- đó là thế giới của chúng ta ngày nay. Ý tôi muốn nói là đôi khi chúng ta phản ứng.



Chúng ta có những suy nghĩ phê phán, suy nghĩ căng thẳng và rồi nó càng làm xa cách trái tim của tôi với người khác. Để tôi có thể nhảy trong thế giới bây giờ, tôi phải giữ cho tâm trí mình trong sạch và hướng thượng. Nếu tôi muốn gia đình đoàn tụ với nhau thì trách nhiệm của tôi là phải có lời chúc tốt lành và cảm xúc trong sáng. Nếu tôi muốn phục vụ mở rộng thì nhiệm vụ của tôi là phải có lời chúc tốt lành và cảm xúc trong sáng, đầu cho người khác hành vi như thế nào. Đôi khi chúng ta bị ảnh hưởng quá lớn bởi hành vi của một cá nhân nào đó và rồi tôi suy nghĩ quá nhiều về nó. Do vậy tôi không còn thấy mình làm việc hiệu quả nữa. Thế nên để hòa thuận hài hòa với người khác, tôi cần phải nhìn nhận xem tôi đang nghĩ gì.

Gần đây tôi có gặp Dadi Janki, chúng tôi nói về những tình huống và cách hồi đáp tương ứng: đó là chỉ trao tình yêu thôi, chỉ trao tình yêu thôi. Tôi nghĩ đó là điều mà thực sự hiệu quả vào lúc này, ngày nay mọi thứ đều tinh tế. Do vậy chất lượng về sống của bạn, về tâm trí, về năng lượng của bạn có thể ảnh hưởng và giải quyết vấn đề của linh hồn. Một Murli yêu thích của tôi là BaBa nói: *“Để trở thành thiên thần, con hãy giữ tâm trí của con trong năm cảm nhận: thứ nhất là cảm nhận trong tâm trí về lòng nhiệt tình hăng hái, thứ hai là yêu thương và hợp tác, thứ ba là mang lại lợi ích, thứ tư là cảm nhận thuộc về, thứ năm là cảm nhận ý thức linh hồn”*. Nếu tôi mang năm cảm nhận này trong tâm trí thì ai cũng muốn nhảy với mình. Tâm ấn của tôi quá linh hoạt trong làm việc với bất cứ tình huống nào và con người nào. Đó chính là thế giới của chúng ta vào lúc này, có quá nhiều nhân cách, nhiều tâm ấn khác nhau. Nỗ lực của tôi vào lúc này là lắng nghe, lắng nghe cho thật tốt, cảm thấy gần gũi, tôn trọng, cố gắng hỗ trợ nâng đỡ nhưng không bị ảnh hưởng bởi bất kì ai. Đó chính là tâm linh sâu sắc. Tôi gần, tôi liên hệ với họ, tôi trách nhiệm nhưng tôi không thấm, không thấm từ tình huống hay con người. Còn nếu không nó ảnh hưởng đến chúng ta nhiều lắm. Nhưng cần phải

luyện tập và luyện tập rất nhiều. Định nghĩa về thanh khiết là gì? *“Thanh khiết là sống ở trong thế giới này mà không bị ảnh hưởng bởi bất cứ điều gì”*. Chỉ có BaBa mới hoàn toàn như vậy. BaBa không bị chi phối bởi ai hay cái gì.

Tôi không biết tôi đã chia sẻ với các bạn chưa. Một lần chúng tôi ngồi với BaBa, và BaBa gặp gỡ riêng, bầu không khí rất dễ chịu ngọt ngào. Đột nhiên trong nhóm có một anh có vấn đề về thận (nó ảnh hưởng rất nghiêm trọng tới anh ấy) hét lên thất thanh: *“A, đau quá”*. Cả hội trường quay hết sang nhìn anh ấy. Riêng BaBa không nhìn lên, vẫn nói hết câu của mình. Sau đó BaBa từ từ quay qua nhìn đứa con đó và hỏi: *“Con có ổn không”*. Tôi thực sự kinh ngạc. Tôi thấy chúng ta dễ hòa điệu với vở kịch như thế nào, chúng ta dễ giết mình, bị chi phối bởi vở kịch trong khi BaBa tách rời hoàn toàn.

Để có thể nhìn cảnh sau cùng, chúng ta phải tập tách rời hơn. Nhưng mà hãy tách rời cho đúng, không phải theo cách sai. Điều đó có nghĩa là: chúng ta hiện hữu, chúng ta quan tâm, chúng ta có trách nhiệm nhưng không bị ảnh hưởng. Đó là sự tách rời. Và khi chúng ta sống cùng với gia đình, đôi khi có những gì đó xảy ra và chúng ta bị chi phối. Lúc đó hãy nhìn vào bản thân, nếu linh hồn có kiến thức, tại sao lại để mình bị chi phối? Nếu tôi nhìn vào người khác thì ngay lập tức tôi bị ảnh hưởng và trở nên ý thức cơ thể. Nếu tôi nhìn vào mình và hỏi: *“Tại sao tôi lại cho phép điều ấy phân tán mình?”* thì đó là dấu hiệu thực sự của linh hồn muốn thay đổi. Tôi nghĩ rất là cần để trở nên như vậy. Tôi cho rằng để đi đến cảnh sau cùng của vở kịch, tôi phải tự giáo dục bản thân để không bị chi phối. Nó không phải là chúng ta trở nên vô cảm đối với đau khổ của người khác. Tôi vẫn nhận ra và cảm thông đau đớn của người khác nhưng tôi không để mình bị thấm cái đau ấy. Nếu tôi bị thấm cái đau ấy thì tôi không thể phục vụ họ.

Có thể chúng ta làm như thế này. Buổi sáng nay còn thời gian để chúng ta có thể trò chuyện với nhau. Trong giờ nghỉ uống trà hãy nghĩ ra câu hỏi. Làm thế nào để có câu hỏi sâu sắc. Hãy nghĩ về cuộc đời bạn. Đôi khi tôi tự hỏi: “*Tại sao một nhân cách nào đó lại ảnh hưởng đến tôi nhiều lần như vậy? Cái gì tôi cần phải học?*” Vấn đề không phải là ở người khác, mà người khác là công cụ để hiển lộ cái tôi cần phải học, là công cụ để chỉ cho tôi thấy tôi có tâm ấn nào. Nhân cách của họ đang bóp cò cái gì đó trong tôi. Điều đó là tốt, bằng không làm sao tôi biết được tôi là ai. Họ là công cụ để hiển lộ tôi là ai. Baba giúp chúng ta hiển lộ tâm ấn nguyên thủy, còn người khác là công cụ hiển lộ tâm ấn điều kiện. Chúng ta có một bộ những tâm ấn khác nhau. Chúng ta có khả năng tuyệt đối yêu thương, tử tế và ngọt ngào. Đó chính là tâm ấn nguyên thủy của mình. Nhưng đôi khi BK chúng ta cũng rất giỏi trong việc dễ bị tổn thương, dễ nổi cáu, dễ buồn. Điều đó chẳng có liên quan gì đến người khác. Họ là công cụ để mở xẻ cái gì trong tôi mà thôi. Tôi cũng có những cái đẹp, có những người đến mang những cái đẹp của tôi ra, còn có những người đến mở xẻ lộ cái xấu của tôi- linh hồn đó là bạn tốt của tôi.

### **Câu hỏi:**

*1. Tôi hay bị ảnh hưởng bởi những nhận xét, chỉ trích của người khác. Nó khiến tôi không tin tưởng vào bản thân. Làm thế nào thực hành một cách cụ thể để không bị ảnh hưởng?*

**Trả lời:** Nó cùng một công thức là thiếu lòng tự trọng bao nhiêu thì bị tình huống, con người chi phối mình bấy nhiêu. Tôi nghĩ rằng ban đầu của chu kỳ, linh hồn ở trong bông hoa nở rộ của lòng tự trọng, không có gì ảnh hưởng đến chúng ta. Còn khi chúng ta đến thời kỳ đồng: tôi ham muốn để được yêu thương mình, tôi ham muốn để được tôn trọng mình, tôi ham muốn gì thì tôi để điều ấy chi phối mình. Ở cuối chu kỳ tôi để mọi thứ chi phối linh hồn. Tôi nghĩ rằng vào

cuối chu kì linh hồn giống như một vết thương bị tổn thương. Do vậy dù là một nhận xét nhỏ thôi cũng làm ban trái tim mình dễ dàng. Điều đầu tiên mà tôi cần hiểu cho bản thân chính là tôi quá nhạy cảm. Cho đến khi tôi chịu trách nhiệm hoàn toàn thì tôi mới thay đổi.

Nhạy cảm cũng là cái tôi, dễ bị ảnh hưởng là sự ô trọc của linh hồn. Tất cả chúng ta đều có. Tôi nghĩ đây là một quy trình. Nếu chúng ta nhớ đến Baba, chúng ta dần dần không bị ảnh hưởng và từ từ trở nên thanh khiết. Tôi nhớ Baba có nói: *“Khi các con mới đến kiến thức thì linh hồn như đá. Ai đó mà vạch một đường trên đá thì sẽ để lại một vết sẹo rất lâu”*. Do vậy những lời nhận xét thôi cũng gây tác động rất lớn trong cuộc đời mình. Và khi chúng ta thanh khiết hơn thì linh hồn trở nên giống như nước. Nếu dùng ngón tay vạch một đường trên nước thì nó cũng vạch ra một đường thật nhưng nhanh chóng lành lặn. Nghĩa là tôi cũng bị ảnh hưởng nhưng tôi nhanh chóng lành lại. Và rồi theo thời gian linh hồn trở thành ánh sáng, các bạn không thể nào che phủ được ánh sáng.

Cuộc đời này của chúng ta cần rất nhiều kiên nhẫn để chúng ta tiếp tục tiến lên và ít bị ảnh hưởng hơn. Và nếu ai đó hỏi tôi rằng tôi thay đổi như thế nào, tôi sẽ trả lời: khi tôi bắt đầu kiến thức tôi cũng nhạy cảm, và dần dần tôi ít bị ảnh hưởng hơn và trở nên tự do. Nhưng nó chỉ có thể thay đổi khi tôi sáng suốt để nhận ra chính tôi. Nếu bạn vẫn còn mắc vào hành vi của người kia thì bạn vẫn muốn người kia thay đổi và tính nhạy cảm của mình vẫn còn. Và tôi đã nói khi tôi thực sự thanh khiết thì không có gì có thể chi phối đến tôi nữa. Do vậy các bạn cần có lòng nhân từ, bởi vì không thể qua đêm mà tôi thay đổi được. Và thay đổi của chúng ta cũng không đi kiểu thế này mà nó di theo đường sóng, nghĩa là nó đi lên rồi đi xuống, sau đó lại đi lên. Điều chính yếu mà tôi nghĩ là đừng bao giờ từ bỏ. Tôi nghĩ có những tình huống khiến mình cạn kiệt hết lòng tự trọng. Chúng ta

cảm thấy tổn thương rồi nó lại quay trở lại. Chúng ta cứ đi cứ đi, đừng bao giờ buông tay Baba.

*2. Anh nói rằng để thay đổi đầu tiên cần có tình yêu thương, hiểu rằng đó là từ mình và hiểu đó là do mình. Nhưng đôi lúc chúng ta dao động và chúng ta đổ thừa cho họ. Anh có thể chia sẻ cách giúp tôi chấp nhận bản thân mình bằng tình yêu?*

**Trả lời:** Tôi nghĩ rằng có nhiều cách để mô tả về cuộc đời Brahmin. Một trong những cách đó là quay trở lại lòng tự trọng hay tình yêu bản thân đến mức mà tôi không trao lòng tự trọng cho bất cứ ai hay bất cứ tình huống hay biện hộ. Nếu tôi nhìn vào bản thân khi tôi mới bắt đầu, tôi nhận ra tôi thường nhận lòng tự trọng khi người khác tôn trọng mình, và chúng ta cố gắng để làm hài lòng người khác. Người khác hài lòng với tôi, tôi cảm thấy hài lòng, tôi nhận sự công nhận từ người khác. Họ công nhận tôi thì tôi OK. Họ không công nhận tôi thì tôi không OK. Và khi chúng ta đi vào cuộc đời Brahmin tôi đã cố gắng sống với lý tưởng của mình. Đương nhiên Baba trao cho chúng ta cái chuẩn rất cao. *“Con không nên có suy nghĩ ô trọc, cảm xúc ô trọc”*. Một cái chuẩn rất cao. Nếu chúng ta nhìn vào vai trò của mình, tôi cũng mặc đồ, đeo huy hiệu, là BK chính hiệu nhưng bên trong đầy bão tố. Tuy nhiên tôi phải hiểu ra rằng tôi đang trong tiến trình thay đổi. Tôi đã rời bỏ thế giới cũ và tôi đang đi trên cuộc hành trình phi thường để mà tiếp cận bản thân. Nếu tôi nhìn vào phần đường còn xa phải đi thì tôi cảm thấy mệt mỏi vì cái đích quá cao. Tôi nên nhìn xem tôi đã đi được bao xa, tôi đã rời bỏ được những gì. Trên hành trình này tôi phải dịu dàng với mình. Giống như với một đứa bé mới sinh ra, ta phải dịu dàng quan tâm. Tôi không bao giờ nói lời cay đắng đối với bản thân bởi vì đôi khi tôi chối bỏ bản thân mình. Tôi không giỏi, tôi không phải là BK tốt, tôi đã làm điều này, tôi đã nghĩ cái này,...những suy nghĩ như thế làm tôi yếu hơn. Và tôi học cách đừng quá phản ứng với bản thân. Các

bạn nghĩ cả năm thói tật đến với chúng ta nhưng chúng ta trở nên có thứ bậc là do cách chúng ta phản ứng với chúng như thế nào.

Nếu tôi có suy nghĩ ô trọc, tiêu cực và tôi cảm thấy có lỗi, tôi cảm thấy thiếu lòng tự trọng, tôi trở nên yếu hơn... bạn đang ở tầng 1. Do vậy ở cái tầng đầu tiên, năm thói tật luôn luôn có. Tầng thứ hai là tôi phản ứng. Những linh hồn có kiến thức họ hiểu rõ cần quy trình thay đổi. Họ hiểu rằng cần dịu dàng, tử tế đối với bản thân. Tôi thực sự cần phải tử tế và dịu dàng nhưng đừng tử tế quá đến mức chênh mảng. Đương nhiên là có mức độ của tự hài lòng. Sẽ là không vấn đề nếu tôi phạm sai lầm. Đúng là sẽ có lúc tôi phạm sai lầm, nhưng vấn đề là tôi mất lòng tự trọng vì sai lầm. Không đặt nặng vấn đề ai đó phê phán chỉ trích mình, dĩ nhiên sẽ có nhưng vấn đề là tôi mất lòng tự trọng vì người ấy. Không đặt nặng vấn đề nếu tôi thất bại điều về điều gì đó trong cuộc đời. Nhưng quan trọng hơn là tôi không để điều ấy kiểm soát cảm xúc của mình. Và tôi cảm thấy điều nên làm trong toàn bộ cuộc đời này đó là hãy sống theo tầm nhìn của Baba.

Baba nhìn tôi là hướng thượng, là người mang lại lợi ích cho thế giới. Còn ánh nhìn của tôi đối với bản thân tôi quá hữu hạn. Tôi đặt mình vào trong cái hộp của những kì vọng: tôi không làm điều này, tôi không giống thế này... Linh hồn có kiến thức là tôi mang mình ra khỏi cái hộp ý thức cơ thể, giới hạn và tôi đi vào tầm nhìn của Baba. Bởi vì tầm nhìn Baba là vĩnh cửu, trong khi tôi bị mắc kẹt vào cái thực tế của kì vọng, mong đợi. Rất nhiều lần tôi thấy Brahmin bị mắc kẹt vào trong cái hộp kì vọng của bản thân. Baba muốn chúng ta bước vào điều vĩ đại mà người nhìn chúng ta. Tôi thực sự cảm thấy như vậy. Cái chuyển hóa thực sự của bản thân đó là hãy bước ra khỏi tầm nhìn hữu hạn của bản thân và bước vào tầm nhìn của Thượng Đế. Nó cần rất nhiều lòng can đảm. Câu trả lời cốt lõi cho câu hỏi này là: tôi thấy điều cần thiết là chúng ta phải dịu dàng với bản thân, có lòng trắc ẩn đối với bản thân.

3. Trong phục vụ có những linh hồn cố chấp làm theo ý mình và làm hại đến bầu không khí. Khi tôi yêu cầu họ thay đổi cách làm thì họ quay lại chỉ trích tôi. Họ nói giọng điệu dàng nhưng nội dung thì cay đắng. Điều này làm tôi cảm thấy tức giận. Tôi cần phải làm gì?

**Trả lời:** Hồi nãy tôi có nói về nhảy điệu hài hòa tâm ấn. Tôi nghĩ rằng tất cả mọi người đều hiểu được hệ thống của Baba, nhưng ảnh hưởng từ tâm ấn cũ rất mạnh. Có một số người thậm chí không nhận ra hành vi của riêng mình. Nó lộ diện đối với người khác, nhưng họ không nhận thức được người khác nhìn ra được cái hành vi của họ như thế nào. Và cho dù chúng ta có giải thích cho họ nên làm theo cách này nhưng họ vẫn cứ xử theo kiểu cũ. Tôi nghĩ đây là thực tế trong cuộc đời của chúng ta. Điều chính yếu là tôi không nên để bản thân bị chi phối. Bạn không thể thay đổi người khác. Với một nhóm, chúng ta có thể đưa ra hệ thống. Ngay cả khi nói chuyện với họ và để họ thay đổi, nhưng cái hành vi vẫn thế thì tôi có thể làm gì được đây! Tôi cần phải học cách không bị ảnh hưởng bởi điều ấy. Tôi nhớ có một lần Baba nói: *“Người ta có thể cư xử tồi tệ nhưng nếu con phản ứng lại với cái tồi tệ ấy thì lỗi lầm cũng như nhau thôi”*.

Đôi khi cảm giác của chúng ta là muốn công lý. Một khi ai đó làm gì đó sai và tôi lại tức giận với họ thì lúc đó cái công lý của tôi cũng là sai luôn. Và cái tức giận của tôi nó ngang bằng với cái sai lầm ấy. Là sai lầm nếu tôi phản ứng như vậy. Thực tế là trong cuộc đời của chúng ta, chúng ta sẽ gặp những con người khác nhau với những bộ tâm ấn khác nhau. Phương pháp của Baba là Người đến và Người nhìn tất cả các tâm ấn khác nhau. Người vẫn trao rất nhiều tình yêu và điều ấy thay đổi chúng ta.

Tôi cảm thấy nếu chúng ta thực sự yêu thương- kể cả đối với người khó tính, thì tình yêu ấy làm mềm họ và rồi họ sẽ lắng nghe bạn. Nếu không họ sẽ cảm

nhận được sóng rung động của chúng ta, họ sẽ chỉ trích chúng ta. Nhưng nếu họ cảm thấy chúng ta thực sự yêu họ, và chân thành từ trong tim mình thì họ sẽ lắng nghe mình. Tuy nhiên, chúng ta đang ở trong thời gian cuối của chu kỳ, đôi khi chúng ta cần phải buông bỏ. Nếu chúng ta cố hết sức mọi cách với họ mà không thay đổi được gì thì hãy buông bỏ. Nếu chúng ta cứ mãi tiếp tục có suy nghĩ lãng phí thì đó là vấn đề của mình. Tôi nghĩ rằng tôi thực sự cần chuẩn bị cho mình bởi vì trong gia đình này có vô cùng đa dạng những linh hồn.

Khi tôi bắt đầu, tôi nghĩ rằng lúc đó có khoảng dưới 1000BK thôi. Và là một BK thực thụ thì phải đi học Murli mỗi ngày, rất nghiêm chỉnh trong mọi nguyên tắc. Nhưng giờ là sự đa dạng trong gia đình, bản thân tôi phải trở nên chính xác, nhưng tôi cũng phải chấp nhận người khác. Họ khác biệt mình. Những người có lối sống tâm linh là những người khoan dung nhất. Chúng ta cần phải có trái tim rộng mở.

Người chính xác là người rất dễ chịu, linh hoạt. Tôi tuân thủ chính xác quy luật, còn người khác theo như thế nào là chuyện của họ, liệu tôi có thể kiểm soát người ấy được không! Tôi nghĩ sự chín chắn của Brahmin là chấp nhận sự đa dạng. Đương nhiên tốt là chính xác, nhưng sẽ có hành vi của ai đó không tốt. Một lần tôi có nghe ai đó kể rằng: *“Có một người tên Gozep sống trong cung điện, và ông ta tạo một nơi để tu luyện. Trong những người làm của ông ta có một anh làm việc ở trong bếp- là người rất hay tức giận và tiêu cực. Một ngày nọ anh thợ quyết định từ bỏ tu viện và ra đi. Khi anh ta đi, ai cũng ăn mừng trong hân hoan và hạnh phúc. Gozep nghe được như vậy, thế là ông mời anh ta quay trở lại. Tất cả mọi người trong tu viện đều hỏi tại sao lại mời anh này về. Gozep nói: Anh ấy mới là giáo viên đích thực của các bạn”*. Đúng như vậy! Khi gặp ai đó khó tính, chúng ta nên làm thế nào để có thể hỏi đáp với sự khó tính của người đó? Chỉ có thể thông qua sức mạnh tâm linh mà vượt thoát lên. Vượt thoát lên là cách duy nhất



để giúp họ. Lúc này chúng ta phải rất cẩn thận, chúng ta không bị lún và cũng đừng để mình bị cuốn vào bất kì tình huống nào. Đó chính là sức mạnh tâm linh của chúng ta. Chúng ta cũng ngồi thiền, nhớ đến Baba, làm đầy mình bằng sức mạnh... nhưng ai đó nói một cái gì đó, là mình bắt đầu tạo ra suy nghĩ cảm xúc, do vậy cứ lên xuống lên xuống. Người quan sát tách rời không hấp thụ mà chỉ quan sát. Đó là điều tâm linh mà Baba muốn. Chúng ta cần phải rất tách rời: yêu thương, quan tâm, dịu dàng mà không bị ảnh hưởng.

*4. Để duy trì được tâm ấn thanh khiết thì tâm trí và trí tuệ phải như thế nào?*

**Trả lời:** Để làm tái xuất hiện trở lại cái tâm ấn thanh khiết trong linh hồn, tôi phải thực sự sống cuộc đời mình dựa trên chân lý sự thật. Giữ cho kim tự tháp của tâm trí và trí tuệ của tôi dựa vào ba điều chân lý mà Thượng Đế trao cho chúng ta

Một là “*của tôi là một Baba và không ai khác*”. Đó chính là chân lý hàn gắn tất cả mọi mối quan hệ.

Hai là theo Shrimat. Đừng coi Shrimat là quy định, nguyên tắc mà là một lối sống để cho tôi có thể hành xử theo một cách đúng đắn trong thế giới này.

Thứ ba là nghiên ngẫm kiến thức. Hãy nhìn mỗi một cảnh trong vở kịch theo cách mà Baba diễn giải, nhìn tình huống của hai con người thì hãy dùng kiến thức mà Baba nhìn.

Nếu tôi giữ tâm trí và trí tuệ chỉ có một Baba, theo định hướng của Người và trong cái chân lý của Người thì một cách tự động hệ thống của những tâm ấn

thanh khiết xuất hiện. Tôi yêu thích kiến thức nhưng tôi lại toàn những suy nghĩ lãng phí thì lúc đó tôi đang duy trì tâm ấn ô trọc của mình. Một mặt muốn trở nên thanh khiết, mặt khác lại vẫn nuôi sống cái ô trọc của mình. Do vậy thực sự hãy làm xuất hiện tâm ấn thanh khiết trong linh hồn. Nó chẳng khác gì việc tôi tạo ra một pháo đài, bức tường thành trong tâm trí mình để giữ tâm trí của tôi trong cái kim tự tháp của ba chân lý mà Baba trao cho. Làm như vậy thì sự thanh khiết trong linh hồn mới tái hiện. Lúc này tôi có nói: ô trọc có liên quan đến việc bị ảnh hưởng. Tôi càng ô trọc thì tôi càng dễ bị ảnh hưởng từ bên ngoài.

Có một lần Baba nói: *“định nghĩa của ô trọc rất sâu sắc, nó giống định nghĩa về nghiệp”*. Và nếu tôi trải qua một ngày mà có những làn sóng dù nhỏ của đau khổ tái hiện trong tâm trí thì đó chính là dấu hiệu của ô trọc. Còn khi linh hồn thanh khiết ngay cả trong cảnh đau khổ, thì linh hồn đó vẫn không bị ảnh hưởng hay trải nghiệm khổ đau. Linh hồn đó rất thông thái, là nhạy bén trong việc giúp cho linh hồn khác, nhưng bản thân linh hồn đó không bị thấm. Thói quen ô trọc trong linh hồn là chúng ta đã trở nên nghiện ngập việc khiến cho mình đau khổ. Một trong những lý do vì sao Baba khuyến khích chúng ta phục vụ là bởi vì phục vụ giúp cho linh hồn ứng phó được với thói quen nghiện ngập đau khổ.

Phục vụ là tôi nhận từ Baba, và tôi cho đi. Tôi trao kiến thức, trao sự tôn trọng, tôi trao sự hợp tác, tôi trao tiền bạc.. Tôi càng trao đi, tôi càng ít nhận, ít bị ảnh hưởng. Do đó phục vụ là một môn học tâm linh ứng phó với thói quen nghiện ngập làm cạn kiệt đi hạnh phúc của linh hồn.

Baba có nói rất nhiều về thanh khiết. Tôi biết có một chị đã nghiên cứu tất cả những từ về chủ đề này. Các bạn nghĩ xem Baba nói về môn học nào nhiều nhất? Đầu tiên là tình yêu, thứ hai là thanh khiết. Baba nói phương pháp thực sự để phục hồi lòng tự trọng là thanh khiết, phương pháp thực sự cho hạnh phúc đó là

thanh khiết, phương pháp thực sự phục hồi sức mạnh tâm linh là thanh khiết. Tôi nhớ Baba nói: “*Những linh hồn tiên tri thiết lập ra tôn giáo của họ bởi vì họ thanh khiết*”. Họ gặp rất nhiều sự chống đối. Đức Phật, Thiên chúa...tất cả. Bởi vì họ thanh khiết mà họ có thể thiết lập được tôn giáo. Bất cứ tổ chức nào cũng bị tha hóa vào lúc này trong khi tổ chức của Baba thì tăng trưởng, bởi vì đó chính là sức mạnh của sự thật chân lý của Thượng Đế và sức mạnh thanh khiết. Đó là sức mạnh rất lớn.

*5. Hai linh hồn muốn cởi mở yêu thương nhau nhưng khi gần nhau thì luôn bị vật cản không gần nhau được. Vậy thì làm thế nào?*

**Trả lời:** Tôi nghĩ điều rất tốt là nhận ra rằng có những tài khoản nghiệp. Tài khoản nghiệp có những yếu tố khác nhau. Đôi khi có 70% là tốt và 30% là khó khăn trong một mối quan hệ. Thỉnh thoảng người ta giày vò nhau sau khi kết hôn với nhau. Điều đó có nghĩa là họ có tài khoản chung với nhau, trong đó có phần tốt và phần không tốt. Nhưng cái phần tốt xuất hiện trước, còn phần không tốt xuất hiện sau. Điều đó xảy ra giữa các cặp. Rõ ràng khi nhìn vào hai người mới yêu nhau, chúng ta thấy họ cuốn hút nhau dữ lắm. Theo thời gian, họ cảm thấy không còn thích nhau như xưa, thậm chí còn ghét nhau nữa. Vậy thì ban đầu phần tốt lộ, còn phần chưa tốt thì chưa lộ. Tương tự như vậy với một đứa trẻ con khi bước vào một gia đình. Thường khi mới sinh ra nó cuốn hút được cả gia đình cho dù là nó với họ có tài khoản nào. Có nghĩa là có rất nhiều chiều không gian của nghiệp. Theo tôi, nếu hai Brahmin này có kiến thức thì họ nên học từ tình huống. Nếu họ đến với nhau và đều có kiến thức thì nên hỏi bản thân là: tôi cần làm gì, tôi có thể làm gì đối với bản thân để cải thiện tình huống?

Có một anh ở Úc nói với tôi rằng anh ấy có một mối quan hệ rất khó khăn đối với một người bạn và không thay đổi được. Khi anh ấy thực sự nghĩ về điều đó thì từ sâu thẳm trong tim, anh ấy nhận ra bí mật của vấn đề, rằng: Anh đã có suy nghĩ mình OK và đổ thừa cho người kia là có vấn đề: *“Mình đúng còn người kia sai”*. Anh ấy nói: *“Khi tôi buông bỏ suy nghĩ rằng mình đúng thì mối quan hệ được chữa lành”*. Đôi khi chúng ta nói *“ok hãy buông bỏ quá khứ, hãy tiến lên”* nhưng mà bên trong, sâu thẳm chúng ta vẫn cho là mình đúng. Và cái sóng rung động đó không cho phép thay đổi chiều không gian của mối quan hệ.

Tôi cũng tin điều ấy, đó là thực tập gyan (kiến thức). Điều tuyệt vời của kiến thức nói rằng: *“có tâm nhìn anh em”*. Khi bạn thực sự nhìn vượt thoát lên khỏi chiều không gian của cơ thể và điều kiện tâm ấn, vượt trên cả quá khứ, và bạn chỉ nhìn vào linh hồn nguyên thủy thì bạn thấy tài khoản biến mất. Bạn chỉ quan sát cảnh xảy ra và người kia diễn phần vai của họ, bạn không nhận gì đó cá nhân về hành vi của người ấy, chẳng khác gì họ đóng vai của họ mà thôi.

Đó là lý do vì sao mối quan hệ là một người thầy vĩ đại.

Nếu chúng ta mang vào tổn thương thì đó là ý thức cơ thể. Nhưng nếu chúng ta biết đây là cách để học hỏi trưởng thành thì bạn là yogi thực sự. Ai có thể làm tôi cáu gắt, làm phiền tôi? Tôi bị ảnh hưởng bởi cái gì đó từ trong tôi khiến tôi có những phản ứng và tổn thương như vậy. Cho đến khi tôi chịu trách nhiệm cho bản thân, tôi mới thay đổi được. Đây chính là yogi thực sự. Thành quả của yoga là tôi chịu trách nhiệm cho trạng thái của mình. Một lần Baba đã nói một điều rất đẹp: *“Người mà hài lòng thì họ trải nghiệm rằng tất cả mọi người đều không đáng trách”*. Và điều đó thực sự là chân lý. Nghĩa là khi tôi chịu trách nhiệm, tôi sẽ không đổ thừa nữa. Tôi phải chú ý đến bản thân, nếu mỗi khi tâm trí tôi đổ thừa là tôi đang bước ra khỏi chân lý, nghĩa là tôi đang lừa dối bản thân mình. Thực sự

như vậy đấy. Người ta có thể có hành vi tồi tệ, khó chịu nhưng rõ ràng tôi là người chịu trách nhiệm cho cảm nhận của mình. Đây là một chân lý rất sâu sắc.

*6. Thông thường bản tính xảy ra nhiều lần thì trở thành tâm ấn. Làm sao để biết được tâm ấn nguyên thủy của người khác. Anh hãy chỉ cho cái mẹo?*

**Trả lời:** Như chúng ta đã nói: tâm ấn là hạt giống, còn bản tính là mở rộng từ hạt giống. Thông thường khi chúng ta lớn lên trong xã hội, chúng ta tạo ra bản tính để hiện diện mình trước thế giới. Đôi khi bản tính của chúng ta rất khác biệt so với tâm ấn. Một lần nọ, tôi có nói chuyện với một chị- chị ấy rất là yên lặng, ngọt ngào và dịu dàng. Tôi nói: *“Chị ngọt ngào và dịu dàng quá đi”*. Chị ấy trả lời: *“tôi là người khá tức giận đấy”*. Nghĩa là chúng ta ức chế những tâm ấn kia. Nhưng không thể nén lâu được. Nó cũng sẽ trồi lên vào lúc nào đó. Đó là lý do vì sao tôi nghĩ khi chúng ta mới đến với kiến thức, chúng ta thay đổi bản tính và chúng ta làm điều ấy bằng kiến thức.

Điều thứ hai là tôi thay đổi với tâm ấn mềm- tâm ấn chỉ mới ghi nhận trong linh hồn vài kiếp gần đây. Ví dụ như bản tính nóng, thiếu khoan dung, nói dối... Tuy nhiên những tâm ấn đã khắc ghi trong linh hồn từ đầu thời kỳ đồng trở đi như sợ, cảm thấy bất an, không có lòng tự trọng ...cũng đi vào bản tính của mình. Đôi khi chúng ta nghĩ nó đã bị chôn vùi, nhưng rồi theo thời gian nó sẽ lộ diện...không theo cách này thì cách khác. Thế nhưng nhiệm vụ của tôi không phải là tập trung vào tâm ấn tiêu cực. Nhiệm vụ của tôi là không để mình bị ảnh hưởng bởi tâm ấn của mình và của người khác. Bởi vì tất cả chúng ta đều có tâm ấn cứng ở dạng này hoặc dạng khác.

Năm năm trước, trong cả một mùa Madhuban, Baba nói: “*Các con hãy có suy nghĩ quyết tâm chuyển hóa tâm ấn cảm rễ sâu của con*”. Đôi khi chúng ta thay đổi thói quen, chúng ta thay đổi tâm ấn mềm nhưng vẫn còn lưu trữ những tâm ấn cứng. Thay đổi tâm ấn cứng chính là nỗ lực thực sự trong cuộc đời này. Đôi khi chỉ có một tâm ấn mà nó cứ xuất hiện đi xuất hiện lại và quấy nhiễu bạn. Lúc lúc chúng ta thấy mình ổn ổn được vài tháng, sau đó lại quy. Các bạn cần tạo ra một kế hoạch để thay đổi, chuyển hóa. Tôi nghĩ phần lớn Brahmin chúng ta cũng đi học đại học. Khi đi học chúng ta thường cũng theo quy định, nhưng mà với việc chuyển hóa bản thân chúng ta lơ là và nghĩ một ngày nào đó mình sẽ ngon lành. Về lòng tự trọng- khi được 10 năm trong kiến thức, tôi nghĩ lòng tự trọng ảnh hưởng đến mọi khía cạnh: ảnh hưởng đến cảm nhận của bạn, đến mối quan hệ của bạn, kết nối với Baba, đến sức khỏe của bạn,... mọi thứ. Do đó tôi chỉ tập trung vào một điều: bồi bổ lòng tự trọng của mình. Và tôi chú ý quan sát để nhận ra tình huống hay con người nào làm tôi mất đi lòng tự trọng. Có những nhân cách kích hoạt những cảm nhận nào đó trong tôi. Và tôi thực tập không để bản thân mình rơi vào cảm nhận cũ. Tôi có những điểm kiến thức để thực tập vào lúc đó. Lúc đầu thì chậm, chỉ khoảng 3-5% không bị ảnh hưởng. Đôi khi tâm ấn nó quá hùng mạnh. Do đó Baba nói: “*Con hãy quyết tâm thực sự*”. Baba có một quy định: “*Dù tâm ấn rất mạnh, nhưng nếu con có bước một bước dừng cảm thì Baba sẽ giúp con lại 1000 bước*”. Đó là quy luật tâm linh. Khi chúng ta dừng cảm thừa nhận: “*Đúng, tôi có tâm ấn giận dữ*”, nghĩa là tôi trở nên trung thực với bản thân mình. Đó chính là sự bắt đầu của chuyển hóa.

7. Trong điệu nhảy tâm ấn, chúng ta biết chấp nhận và hài hòa. Nhưng trong ngôn từ tiếng Việt có cụm từ “*ba phải*”. Xin anh cho biết sự khác biệt giữa chúng.

**Trả lời:** Điều này có ở khắp nơi chứ không phải chỉ ở Việt Nam. Khi chúng ta tương giao với bất kì ai, thì thực sự sức mạnh trong giao tiếp nằm ở sức mạnh của ý định. Khi bạn nói với ai đó về một vấn đề rất nhạy cảm nhưng mà bạn yêu họ nhiều lắm thì họ thực sự cảm nhận được bạn yêu và trân quý họ, họ sẽ lắng nghe bạn. Nhưng nếu bạn cũng nói về chủ đề ấy nhưng ý định của bạn hơi chán và bạn cảm thấy phiền thì nó không hiệu quả- họ sẽ nhận khổ đau từ lời giao tiếp ấy.

Điều này tốt nhưng chúng ta cần giao tiếp trung thực. Có một câu tôi có thể chia sẻ, đó là: *nếu bạn nói bằng sự trong sạch của mình thì người ta sẽ lắng nghe bằng trái tim chân thật của họ*. Nếu bạn nói một điều gì đó cho một ai đó, tôi nghĩ nó sẽ không đáng khi bạn biết rõ người ta không chấp nhận và người ta sẽ tổn thương. Có nhiều người nghĩ: trung thực là phải nói ra- nhưng không phải như vậy. Lúc đó nói chỉ gây hại đến mối quan hệ của mình với họ. Tôi nghĩ thành công quan trọng trong mỗi quan hệ là tin cậy. Có một số người chúng ta biết có thể tin cậy họ sau một hai phút quen biết, nhưng hầu hết với mọi người là cần rất nhiều thời gian để có thể tin cậy. Khi mà các bạn đã tạo ra tin cậy đích thực, thì lúc đó bạn có thể nói bất cứ điều gì. Một điều rất đẹp đó là cảm nhận của tin cậy. Nhưng cũng cần mất thời gian để chúng ta tạo dựng được mối quan hệ như vậy. Và Baba cũng nói về điều ấy.

Nếu ai đó đàm tiếu với bạn mà bạn không đồng ý về nội dung, nhưng bạn cũng không muốn làm tổn thương họ, và bạn cứ thế gạt đầu lắng nghe... thì theo cách đó Baba nói là bạn đang đóng góp vào trong cái tài khoản nghiệp tiêu cực. Không dễ đúng không. Nhưng mà cũng có đôi khi chúng ta nói: *“Tôi thích hơn là không tham gia, tôi tôn trọng điều bạn muốn diễn đạt nhưng tôi không muốn nói về chuyện này”*. Một mặt bạn không muốn người ta tổn thương vì chúng ta không muốn lắng nghe, nhưng một mặt chúng ta cũng không muốn lắng nghe thật. Nếu chúng ta không nói gì, thì họ sẽ tiếp tục làm như thế. Baba nói rằng đôi khi chúng

ta trở thành thùng rác cho người khác, họ cứ thế đổ rác vào chúng ta. Bởi vì chúng ta lắng nghe họ và chúng ta muốn họ hạnh phúc, nhưng mà chúng ta đang đóng góp vào tài khoản không tốt. Vào lúc này trong chu kỳ các mối quan hệ rất nhạy cảm đúng không? Nhưng trung thực mà nói chúng ta càng theo Baba, càng yêu Baba thì họ sẽ OK. Trong tiếng anh có câu: *“Bạn có thể làm hài lòng ai đó trong một khoảng thời gian nhưng không thể làm hài lòng tất cả”*.

Tôi kể cho các bạn một câu chuyện. Tôi đến kiến thức ở Luân Đôn. Tôi học ở Melbourne trong vài năm, rồi chuyển đến Sydney vào năm 1980 và ở trong nhà của một anh. Một số các anh sống chung với nhau ở đó. Các anh có những vấn đề khác nhau. Khi tôi gặp Baba, Baba nhìn drishti tôi, và hỏi tôi rằng: *“Mọi người ở đó có hài lòng với con không?”* Tôi không trả lời gì. Và Baba nói: *“Hầu hết là hài lòng”*. Và Baba nói thêm: *“Có một số người cũng không hài lòng với ta đâu. Ngay cả với Thượng Đế mà họ cũng không hài lòng đấy”*. Baba có để làm cho tôi hài lòng. Có người nói: *“Sao Baba gặp người này tới 10 phút, mà gặp con có 3 phút thôi?”*. Và Baba cũng đưa lý do vì sao có người cần gặp lâu, có người nên gặp ít. Tức là nếu tôi có ý nghĩ như vậy thì Baba cũng làm tôi hài lòng. Baba rất là ngọt ngào. Baba nói: *“Đừng lo con, đừng lo quá nhiều, toàn những chuyện nhỏ nhặt”*. Tôi vẫn nhớ những năm tháng đó!

*8. Vậy liệu chúng ta có cán cân giống như BaBa nói cao nhất, thấp nhất so với đường kẻ của thế giới.*

**Trả lời:** Chúng ta ở đây rộng hơn. Đây thực sự là câu hỏi thú vị. Chúng ta có 7 tỷ người. Trong đó 80-90% (6.5 tỷ) xuất hiện trong 100 năm qua. Đương nhiên họ có bộ tâm ấn khác chúng ta. BaBa nói họ không trải nghiệm được mức độ cao nhất của thanh khiết và họ cũng không trải nghiệm đau khổ ghê gớm như



chúng ta. Còn chúng ta cái cán cân đo thì lớn lắm, tâm ấn nhiều lắm. Đôi khi linh hồn rất Brahmin phức tạp. Đó không phải là phê phán.

Chúng ta là những linh hồn xưa cũ, có quá nhiều tâm ấn trong linh hồn chúng ta. Đôi khi chúng ta đến với kiến thức 10 năm, 15 năm, rồi 20 năm, có một số Brahmin trở nên lẫn lộn, họ nghĩ: *“Minh nỗ lực lâu đến chừng đó rồi mà còn như thế, không biết tâm ấn này từ đâu mà ra?”*. Tôi nhớ chị Jayanti có nói rằng sau 8 năm trong kiến thức chị cảm thấy cáu và buồn. Nó đột ngột xuất hiện mà chị ấy nói trước kia không bao giờ bị cáu đến như thế. Sau 8 năm thực tập kiến thức chị kinh ngạc vì thấy nó vẫn xuất hiện. Và rồi linh hồn trở nên nghi ngờ.

Tôi nghĩ sự thông thái là học cách quản lý tiến trình chuyển hóa bản thân. Từ trải nghiệm của riêng tôi, tôi thấy rõ có lúc bay thì bay tung tăng, khi thì thì biến mất hút. Và rồi cảnh trong vở kịch xuất hiện kịch hoạt gì đó. Nó xuất hiện như thể là nó trôi lên. Một linh hồn có kiến thức quan sát tất và rồi tìm cách xử lý. Và nếu chúng ta không có kiến thức, chúng ta cảm thấy tuyệt vọng. Chúng ta thắc mắc: *“BaBa, con chừng đó năm trong kiến thức rồi mà chuyện đó vẫn xảy ra với con”*. Tôi nghĩ có những chuyện xảy ra mà nó mạnh đến nỗi bản chúng ta bay thẳng lên thế giới linh hồn luôn.

## HÃY TRÂN QUÝ MURLI CỦA THƯỢNG ĐẾ- Tại Sài Gòn.

Chúng ta- những Brahmin, sống một cuộc đời khác người, các bạn có hiểu không?

Chúng ta gặp nhau và cùng lắng nghe Murli của Baba. Đôi lúc tôi thích xoay chu kỳ trong tâm trí mình, 63 kiếp- 2500 năm- chúng ta là những linh hồn đi tìm kiếm chân lý. Tôi nghĩ rằng trong mỗi cuộc đời đó của chúng ta, chúng ta đã khát khao đi tìm chân lý, và bây giờ tôi đã tìm thấy chân lý rồi, vậy tôi trân quý điều đó biết bao nhiêu?

Trong suốt nửa chu kỳ, chúng ta có nửa chân lý - chân lý giới hạn- chân lý của con người. Giờ chúng ta có chân lý bất tử của Thượng Đế. Đôi khi tôi tự hỏi bản thân: tôi trân quý Murli của Baba được bao nhiêu?

Tôi đã kể với các bạn là tôi bắt đầu học kiến thức ở Luân Đôn, Didi Sudesh dạy tôi. Tôi học khóa học đầu tiên bằng tiếng Anh. Hồi đó không có Murli bằng tiếng Anh. Trong suốt một khoảng thời gian, chị Jayanti ngồi trên sàn viết Murli và chúng tôi ngó qua vai chị ấy. Đó là Murli buổi sáng ở Luân Đôn. Rồi chị đọc Murli tiếng Anh cho chúng tôi vì khi đó có thêm khoảng 3 đến 4 người nữa. Chị đọc bao nhiêu, tôi viết bấy nhiêu. Thời gian ấy ở Úc cũng có một số BK nên tôi sao chép Murli bằng giấy than rồi xé ra và gửi bưu điện về Úc. Và ở bên Úc họ cố đọc “chữ viết bác sĩ” của tôi. Tôi viết chữ giống y như chữ bác sĩ vậy.

Dadi Janki đã chia sẻ rằng khi bà đến kiến thức thì đã bị trễ mắt 6 tháng. Để bắt kịp tốc độ với các chị khác, bà đã đọc Murli 8 đến 10 lần mỗi ngày. Và tôi nghĩ rằng mình sẽ thử giống như bà ấy. Trong suốt một năm, tôi đọc Murli 6 lần một ngày. Tôi có công việc ở một trường đại học tại Luân Đôn. Thế là tôi viết Murli xuống và trên đường đi xe buýt đến chỗ làm tôi đọc, uống trà sáng tôi đọc, đọc buổi trưa, đọc vào buổi trà chiều và rồi trên đường về nhà cũng đọc. Tôi nghĩ điều đó thật sự hỗ trợ mình.

Đọc lần đầu tiên tôi tận hưởng. Đọc lần thứ hai tôi xem cách các ý liên hệ với nhau như thế nào. Đôi khi Baba nói “*các con không nhớ đến ta*” rồi Baba lại nói “*ở thời kỳ vàng những con bò rất đẹp*”. Tự nhiên Baba nhắc đến con bò, Baba nhảy một cú thật dài nhưng tôi cố gắng nhìn ra những liên hệ của chúng. Đọc lần thứ ba, tôi xem xét chủ đề sâu sắc xuyên suốt của Murli như thế nào. Đọc lần thứ tư, tôi đọc trong ý thức linh hồn. Đọc lần thứ năm, tôi cố gắng mang vào cảm nhận của mình thay vì chỉ mang vào trí tuệ. Và lần đọc cuối cùng giống như trong trạng thái yoga, giống như thâm đắm rồi.

Tôi nghĩ yoga có nghĩa là các bạn thật sự trải nghiệm sâu sắc từ kiến thức và đưa ra trải nghiệm. Yoga tức là hấp thụ chân lý vào trong trải nghiệm của mình và biến nó trở nên tự nhiên. Và điều tuyệt vời xảy ra như thế. Murli thực sự chuyển hóa tôi vào năm 1985, khi Baba nói với tất cả những đứa con nước ngoài: “*Con hãy học lại khóa học thiền đi con*”. Lúc đó tôi đã được 10 năm trong kiến thức rồi, thế mà Baba bảo tôi học lại đi. Và một trong số chúng tôi có người thắc mắc: “*Tại sao Baba bảo con như thế?*” Baba nói: “*Các con, những đứa con nước ngoài biết kiến thức, tin kiến thức và cũng đi dạy kiến thức cho người khác nhưng lại không trải nghiệm nổi kiến thức*”. Và có một dòng trong Murli thấm vào trong tôi, Baba nói: “*Mỗi một điểm kiến thức đều có một trải nghiệm tương quan*”. Nếu tôi nhìn kiến thức như một thông tin thì sẽ nhanh chán và tôi sẽ không tận hưởng Murli nhiều. Biết kiến thức mới là khởi đầu. Bước đầu tiên là biết, bước thứ hai là tin, bước kế tiếp 99% tôi nghĩ là những bước chuyển kiến thức của Baba thành trải nghiệm của mình.

Gần đây chủ đề xuyên suốt Murli là Baba nhắc: “*Các con hãy xoay nghiền đại dương kiến thức*”. Tôi có thể thay thế từ “*xoay nghiền*” bằng từ “*trải nghiệm*”: “*Các con hãy trải nghiệm cho được kiến thức*”. Đó là cách tôi nuôi dưỡng và duy trì mình. Khi tôi chuyển đổi Murli thành trải nghiệm, và rồi tôi sẽ trải nghiệm. Rõ ràng nếu chúng ta không nghe Murli bằng cái đầu, mà chúng ta cảm nhận được thì chúng ta nhớ lâu. Còn nếu chúng ta lưu trữ Murli như thông tin thì ta dễ quên.

Trong hơn một năm tôi thí nghiệm nhiều điều lúc lắng nghe Murli. Khi bắt đầu học kiến thức, chúng ta được dạy rằng hãy lắng nghe Murli trong ý thức linh hồn. Toàn bộ ý nghĩa của việc thiền nửa giờ trước khi nghe Murli là chuẩn bị cho mình đi vào trạng thái ý thức linh hồn, đến khi chúng ta nghe Murli thì Murli tức thì thấm vào mình. Tôi đã trải nghiệm điều này và tôi nghĩ các bạn cũng có trải nghiệm đó. Còn nếu bạn có một chút ý thức cơ thể, một chút mệt thì Murli trở nên tầm thường. Thượng Đế nói ở tần số hoàn toàn ý thức linh hồn và để tôi nắm bắt một cách trọn vẹn thì tôi cần ở cùng một tần số, lúc đó tôi trải nghiệm Murli như một phép màu.

Và ý nghĩa thứ hai, tôi thấy qua Murli Baba chia sẻ quan điểm của Người về mọi điều cho chúng ta. Baba chia sẻ cho chúng ta cách mà Người nhìn nhận mọi điều và Baba dạy chúng ta cách nghĩ như thế nào cho đúng. Điều đó có nghĩa là Baba chia sẻ quan điểm trong tầng sâu của mọi điều. Người dạy chúng ta quan điểm về cái chết, Người nói rằng: *“Chẳng là gì, nếu ai đó chết thì con hãy ăn halwa đi”*. Liệu tôi có nghĩ cùng tần số đó không? Nghĩa là Baba chia sẻ mọi khía cạnh của cuộc đời và tôi nhìn nhận ra mình lúc này như thế nào? Liệu tôi có yêu Baba không? Tôi có tin Baba không hay tôi vẫn nghĩ theo cách cũ? Liệu chúng ta có nhìn nhận theo quan điểm của Baba không? Baba nói: *“Vỡ kịch này như trò chơi”*. Đôi khi chúng ta lại quá nghiêm trọng trong trò chơi của mình. Tôi có nhìn nhận mọi điều thông qua màng lọc giống như Baba không? Nếu tôi làm được như vậy thì linh hồn luôn hạnh phúc. Baba nhìn và chia sẻ cho chúng ta rằng: *“Baba nhìn mọi sự việc trong cuộc đời đều là lợi ích”*. Tôi có thích điều đó không? Trong những tình huống dù rất khủng khiếp thì chân lý của Thượng Đế vẫn mang lại lợi ích gì đó cho mình. Liệu tôi có nghĩ giống Baba không? Bởi vì Baba dạy cho tôi cách nhìn nhận và cách nghĩ.

Đôi khi tôi tự nghĩ rằng: Ai đang nói Murli hôm nay? Có phải là Mẹ không? Có phải là Cha không? Có phải là Thầy không? Có phải là Satguru không? Có phải là người yêu dấu của mình không? Có phải tất cả mối quan hệ không? Bởi vì thông thường Baba đến và nói với chúng ta trong một

cộng đồng khán giả cụ thể. Tôi nhớ một lần chị Mohini có nói: “*Chúng ta thường có 3 mối quan hệ để gặp: Cha, Thầy, Satguru. Chính Cha yêu thương mình, tình yêu ấy mang đến tiến bộ tâm linh, nhưng không đủ. Tôi cần có kiến thức nữa. Do vậy tôi cần có mối quan hệ với Thầy. Nhưng ngay khi cả thích học thì cũng vẫn chưa đủ. Yêu và học, chưa đủ. Mà cần có người hướng dẫn. Thế nên tôi cần có mối quan hệ với vị Satguru*”. Từ quan sát của tôi, có một số đứa con yêu Baba rất sâu sắc nhưng lại không nhận ra vai trò của người Thầy. Do vậy họ không trân quý việc học. Có một số người yêu Baba với tư cách là Cha, là Thầy nhưng không nhận ra vai trò Satguru hoàn toàn, do vậy họ không trân quý lời hướng dẫn. Tiến bộ tâm linh là tôi cần tình yêu, tôi cần học và cần lời hướng dẫn.

Vậy Baba đang nói với ai nào? Đôi khi Baba nói với tám viên ngọc. Baba đưa ra tiêu chuẩn rất cao, Baba nói: “*Con không được phép có một suy nghĩ tiêu cực, con phải yêu tất cả mọi linh hồn*”. Tôi nghĩ rằng đó chính là quan điểm của Baba. Baba trao cho mọi người cơ hội để đạt được vị trí cao nhất. Đôi khi Người nói với tám viên ngọc, khi khác lại nói với gia đình Brahmin, thỉnh thoảng Người nói là dành cho cả loài người- giống như Cha là cha của tất cả mọi linh hồn, và chúng ta cùng thuộc về một gia đình. Tôi rất thích điều này. Do vậy Baba nói riêng với từng nhóm khán giả cụ thể.

Điều mà tôi thích thú khi đọc Murli nhiều lần, đó là Murli chọn theo chủ đề. Đôi khi Baba nói một chủ đề trong cả tuần hoặc cả tháng. Giống như Brahma Baba cũng chia sẻ công cuộc hành trình của ông trong việc chuyển hóa. Vào cuối năm vừa rồi, trong vài tháng một trong những chủ đề Baba đề cập tới là “*nhìn người khác là linh hồn như thế nào*”. Ngay cả Brahma Baba, Shiv Baba nói rằng đó là người nỗ lực cao quý nhất. Brahma Baba thực hành rất sâu những phương pháp để làm thế nào vượt thoát hoàn toàn đối với cơ thể, để làm thế nào nhìn ra thực thể không hình hài đang ngồi trong hình hài con người.

Murli chính là nền tảng trong cuộc đời của chúng ta. Đôi khi chúng ta phải trải qua những gương mặt. Chúng ta lắng nghe Murli theo lẽ thói thôi, đúng không các bạn? Giống như lẽ thói mà đến học thôi. Điều đó có nghĩa là tôi cần tái phát minh lại, biết cách tân trang, làm thứ gì đó khác đi vào lúc ấy và để tôi có thể có sự kích hoạt, kích thích mình. Nếu không tôi chẳng khác gì tín đồ đến nghe mà thôi. Có một anh tên là Kisoh, anh ấy đã kết hôn với cháu gái của Brahma Baba. Bây giờ anh Kisoh sống ở Madhuban và là một linh hồn tuyệt vời. Anh ấy có chia sẻ với chúng tôi rằng mình có những quyển tập chia ra các môn học mà Baba đề cập, và anh ấy có 15 quyển như thế. Ví dụ về linh hồn thì viết riêng về linh hồn, về Thượng Đế thì viết tất cả các ý về Thượng Đế và có rất nhiều ý về việc tại sao người ta nói Thượng đế hiện hữu khắp nơi, và rồi về thời kỳ vàng. Baba có nói nhiều về thời kỳ vàng không? Có hàng trang hàng trang Baba nói về thời kỳ vàng. Tôi không thể tin được là Baba đã nói nhiều như vậy. Đó là cách tuyệt vời để học hỏi. Do vậy các bạn cũng tạo ra cách mới để học hỏi, tạo ra cách mới để tiếp cận Murli.

Trong một vài năm gần đây, tôi rất thích thú khi nghĩ rằng Murli là một cái gì đó tràn đầy tình yêu cho cả chu kỳ. Đó là tình yêu của Shiv Baba và Brahma Baba. Tôi nhận thấy Brahma Baba đã dạy tôi cách để yêu Shiv Baba như thế nào. Brahma Baba có 5 người con đời thường, có một doanh nghiệp, có danh tiếng trong xã hội. Vậy mà ông ấy bỏ qua mọi điều, đó chính là tình yêu. Cách họ giao tiếp với nhau thật tràn đầy tình yêu. Shiv Baba bảo Brahma Baba là chiếc giày cũ- cái ủng cũ, đó là một mối quan hệ tràn đầy tình yêu và tình yêu ấy chỉ cho chúng ta thấy yoga tự nhiên đến như thế nào. Tôi rất thích cách mà họ giao tiếp với nhau. Trong điều đó, Brahma Baba dạy chúng ta tạo mối liên kết với Shiv Baba, nó không phải là tín ngưỡng mà là mối quan hệ sống động và hiện hữu. Do vậy, Murli là thực sự nền tảng của cuộc đời chúng ta.

### **Câu hỏi:**

## ***1. Đây là bí mật của việc chúng ta ngồi học chung với nhau vào mỗi buổi sáng?***

Trả lời: Tôi nghĩ rằng vào ban đầu, các anh chị lớn không có Amrit vela cùng nhau. Khi tôi bắt đầu kiến thức trong cuộc đời Brahmin, lúc đó Amrit vela chỉ kéo dài nửa giờ thôi, rồi về sau gia tăng thêm 15 phút nữa. Khi chúng ta thiền chung với nhau, cảm nhận của tôi là chúng ta thấy gần gũi với nhau. Mặc dù chúng ta ngồi trong yên lặng thiền với nhau, chúng ta vẫn cảm thấy gần nhau, đương nhiên là trước tiên chúng ta cảm thấy gần Baba rồi.

Và tôi nghĩ việc ngồi học chung với nhau cũng vậy, chúng ta tạo ra bầu không khí ý thức linh hồn. Toàn bộ Murli giúp chúng ta tái thiết lập lại ý thức linh hồn. Khi chúng ta lắng nghe cùng nhau, học cùng nhau, chúng ta trở nên ý thức linh hồn cùng nhau và tạo ra cảm giác đoàn kết. Bởi vì con đường của chúng ta là con đường gia đình, chúng ta đâu có cô lập. Tôi thấy thế giới bây giờ khác lắm so với ngày trước. Thành phố thì lớn, kẹt xe thì nhiều, con người cảm thấy việc di chuyển khó khăn hơn. Vậy mà tôi nhận thấy chúng ta vẫn đến được và ngồi cùng nhau, điều đó rất quan trọng. Ở rất nhiều trung tâm, sau Murli BK còn thảo luận với nhau nữa.

Tôi sống ở Luân Đôn khi bắt đầu kiến thức. Điều tôi học được ở Dadi Janki là bà luôn giữ Murli trong đầu mình. Bà ấy rất bận nhưng cả ngày Murli nhỏ giọt trong đầu bà, đó chính là phương pháp chinh phục suy nghĩ lãng phí và tiêu cực. Thực sự đó là lời hướng dẫn của Thượng Đế: “*Các con cần phải học cùng nhau vào buổi sáng*”.

## ***2. Anh nói rằng những BK ở trung tâm thì thiền chung với nhau. Vậy những BK thuê nhà sống chung với nhau có nên ngồi thiền chung với nhau không. Nếu một người có tâm ẩn ẩn sẽ thích riêng tư thì có thể thiền riêng không?***

Trả lời: Về những BK sống chung với nhau thì Baba có nói đến thiền Amrit vela vào buổi sáng. Lúc bắt đầu học viện, mọi người không

định thời gian thiền sáng. Như Brahma Baba thức dậy vào hai giờ sáng. Sau đó vài năm họ ngồi chung với nhau để thiền. Bây giờ thì trở thành giới luật sống của BK đó là thiền sáng, đặc biệt những BK sống với nhau phải ngồi thiền với nhau vào giờ Amrit vela để tạo bầu không khí. Khi bạn thiền một mình bạn có thể chệnh mảng, lười, bất cần. Không ai nhìn mình cho nên mình bất cần. Khi tôi ở trong một chương trình, tôi đang chia sẻ về thiền, cái anh ngồi đối diện với tôi ngồi mà cứ ngủ gà ngủ gật. Vào cuối giờ tôi hỏi: *“Có ai muốn chia sẻ trải nghiệm không?”*. Anh ấy giơ tay rất cao: *“Tôi cảm thấy rất yên bình anh ơi”*. Cả murli và buổi nói chuyện anh ấy đều ngủ gật mà anh ấy lại nói: *“Bình an quá, cảm ơn anh”*. Một lần ở Úc, ở đó họ cũng rất quậy. Didi Nirmala cũng có ở đó. Đôi khi trong giờ thiền có một số BK buồn ngủ. Họ để một cái chuông dưới ghế của người dẫn thiền trên sân khấu. Đang thiền, ai đó nhấn nút và cái chuông kêu ầm lên. Didi vẫn ngồi trên cái ghế đó và họ nhấn chuông. Didi thích cái điều ấy, Didi cười. Bên Úc Didi đọc Murli cứ cười mãi. Đôi khi Didi đọc Murli ở Úc rất nhiều lần bà bắt đầu cười, có khi là mỗi từ bà đều cười đến nỗi chúng tôi không nghe được Murli luôn. Chúng tôi cũng cười chảy nước mắt ra. Giống như là chúng ta nên hạnh phúc trong cuộc đời Brahmin.



## HÃY TRÂN QUÝ MURLI CỦA THƯỢNG ĐẾ- Tại Hà Nội.

Om Shanti- chào buổi sáng với nắng vàng rực rỡ!

Ngày hôm nay Baba nói rằng: “*Các con chỉ nên có một mối bận tâm duy nhất*”. Mối bận tâm của chúng ta nên là gì đây? Baba nói rằng cả đời này chỉ cần nên có một mối bận tâm thôi. Đó là mối bận tâm gì vậy? Các em có mối bận tâm nào không? “*Trở nên thanh khiết*” (có người trả lời). Đôi lúc Baba cũng thay đổi tâm trí của mình đây. Hôm nay Baba lại nói tới một điều khác. “*Yêu Baba*” (có người trả lời). Có mối bận tâm nào khác nữa không? “*Phục vụ*” (có người trả lời).

Baba đã nhắc tới tất cả những điều đó nhưng hôm nay Baba nói tới một mối bận tâm là quan tâm tới Murli. Đôi khi tôi nghĩ chúng ta là những linh hồn già. Chúng ta đã tìm kiếm chân lí sự thật bao lâu rồi? Chúng ta đã tìm kiếm chân lí sự thật đã trong bao lâu? Đây chính là sự thật, chân lí tuyệt đối, chân lí vĩnh cửu. Trong rất nhiều kiếp chúng ta đã tìm kiếm sự thật của con người- sự thật nửa vời. Còn Murli chính là sự thật tuyệt đối. Vậy đối với Murli, tôi trân quý nó đến mức độ nào?

Tôi nghĩ rằng khi chúng ta bắt đầu cuộc đời Brahmin, chúng ta dành cả ngày của mình để đọc Murli. Thế nhưng có một điều kì lạ trong bản tính con người. Chúng ta liền trở nên quen thuộc với mọi thứ, kể cả trong các mối quan hệ cũng như vậy. Đầu tiên chúng ta bị cuốn hút bởi một ai đó, sau một khoảng thời gian chúng ta liền trở nên suồng sã và coi thường chuyện này. Chúng ta cũng có thể làm điều tương tự như vậy với chân lí sự thật. Chúng ta liền trở nên dễ dãi với Murli.

Lúc tôi mới bắt học đầu kiến thức ở Luân Đôn, Didi Sudesh đã dạy cho tôi khóa học, đến cuối mỗi bài học Dadi Janki sẽ tới và nhìn drishti. Hồi đó thì không hề có Murli bằng tiếng Anh. Trong lớp học Murli buổi sáng, Dadi sẽ đọc còn chị Jayanti sẽ viết lại bằng tiếng Anh. Tôi cứ ngó qua vai của chị ấy để xem chị ấy viết cái gì. Đó là lớp học Murli buổi sáng của chúng tôi. Và sau đó chị bắt đầu đọc Murli và tôi thường viết ra từng lời một, viết rất là nhanh. Vì hồi đó là những năm 1975- 1976, có một nhóm BK rất nhỏ thôi đã bắt đầu ở Úc. Tôi thường hay viết Murli bằng

giấy than trong cuốn sổ bằng giấy than. Tôi sẽ chép Murli ra, xé ra mỗi tuần và gửi qua đường bưu điện về Úc. Murli buổi sáng ở Úc chính là đọc qua những bản viết tay của tôi như vậy. Và chữ tôi thì vô cùng xấu luôn. Thuở đầu việc học nó đơn giản như vậy thôi.

Còn hôm nay Baba lại yêu cầu chúng ta, Baba hỏi: “*Các con đọc Murli bao nhiêu lần mỗi ngày?*” (Không ai trả lời).

Đầu tiên Baba nói là phải đọc 3-4 lần, sau đó Baba nói: “*từ 5-8 lần mỗi ngày và con sẽ thực sự tiến bộ*”. Trong những ngày đầu đến với kiến thức của tôi, Dadi Janki đã kể rằng Dadi học muộn mất 6 tháng so với những người khác. Để bắt kịp với mọi người thì Dadi đọc Murli rất nhiều lần, 6-8 lần mỗi ngày. Tôi liền nghĩ rằng mình cũng sẽ thử xem. Tôi đã từng đọc ít nhất 6 lần mỗi ngày. Và nó thật kì diệu với tôi. Bởi vì đọc đầu tiên tôi rất thích. Lần thứ hai tôi bắt đầu phát hiện cách các điểm liên hệ với nhau như thế nào. Chúng ta đều biết Baba sẽ chuyển từ chủ đề này sang chủ đề khác. Và đôi lúc Baba lại quay lại chủ đề ban đầu. Lần thứ ba thì tôi nhìn ra chủ đề ẩn sâu đằng sau đó, mà Baba muốn xây dựng lên. Đôi lúc chủ đề đó kéo dài hàng tháng hay hàng tuần. Lần thứ tư tôi có thể cảm nhận là Murli khiến tôi trở nên ý thức linh hồn. Lần đọc thứ năm thì nó dần dần trở thành một trải nghiệm- một cảm nhận- ở bên trong. Và đến lần thứ sáu thì nó giống như là thiên vậy. Do đó tôi có một sự giác ngộ là đây chính là thiên. Thiên chính là chuyển từ lý thuyết thành trải nghiệm điểm điểm kiến thức đó. Theo nghĩa là khi chúng ta đi sâu vào Murli thì yoga sẽ trở nên vô cùng dễ dàng. Yoga nghĩa là chuyển những sự thật sâu sắc của Baba trở thành những trải nghiệm sâu sắc bên trong mình.

Và có một trải nghiệm đã làm tôi thay đổi. Vào năm 1985, trong cuộc gặp, Baba đã nói với tất cả những đứa con nước ngoài: “*Các con, hãy học lại khóa học đi*”. Hồi đó tôi đã trong kiến thức được 10 năm. Baba tiếp tục nói: “*Con đã biết về kiến thức, con tin kiến thức, con đi dạy kiến thức, nhưng mà con vẫn chưa trải nghiệm kiến thức*”. Những điều Baba nói khi đó đã tác động rất mạnh tới tôi. Mục tiêu học ở đây không phải là biết về mặt đầu óc vì đó là cách học ở đời thường. Chúng ta phát triển một trí tuệ để có thể nắm bắt lấy sự thật của mọi thứ. Nhưng đó chỉ là bước đầu tiên trong hàng nghìn bước. Chuyển niềm tin trở thành một cảm nhận ở bên trong. Và tôi thường xuyên cảm thấy rằng khi Baba nói: “*Các con hãy*

*nghe ngấm kiến thức”, thì điều Baba thực sự muốn nói là: “Hỡi các con, hãy trải nghiệm điểm kiến thức đó đi”.*

Tôi thấy có một điều về một trí tuệ ô trọc là: *chúng ta đã mất cái năng lực chuyển từ lý thuyết trở thành một cảm nhận bên trong*. Bởi tôi cảm thấy rằng khi tôi trải nghiệm được Murli thì tôi sẽ nhớ được tất cả. Vì tôi nhận thấy rất là dễ để chúng ta trong cuộc đời Brahmin của mình- trở nên dễ dãi với việc học tập, chúng ta liền trở nên coi nhẹ nó. Ý của tôi là tất cả chúng ta đều có cảm giác là: *“Ồ, tất cả những điều này mình biết hết rồi”*.

Thế nhưng với mình, gần đây khi lắng nghe Murli, tôi có suy nghĩ thú vị rằng Murli giống như chuyện tình vĩ đại nhất trong toàn bộ chu kỳ giữa Shiv Baba và Brahma Baba. Câu chuyện tình đó là chuyện tình đẹp nhất. Brahma Baba là một người đàn ông đã lập gia đình, có công việc làm ăn và danh tiếng. Tình yêu mãnh liệt của ông đã khiến cho ông vượt lên tất cả mọi thứ, và kết quả là ông đã trở thành một thiên thần trọn vẹn. Đó chính là thành tựu vĩ đại nhất trong lịch sử nhân loại. Chính nhờ việc ông lắng nghe những kiến thức này mà ông thành như vậy đấy. Chất lượng tình yêu của ông ấy dạy chúng ta cách chúng ta yêu Shiv Baba như thế nào. Bởi vì tôi nghĩ rằng khi chúng ta làm như vậy thì tất cả mọi thứ liền trở thành tự nhiên. Sự chuyển hóa cũng thành tự nhiên. Cuộc đời tâm linh cũng trở thành tự nhiên. Nó không phải công việc gì nặng nhọc, cũng không phải chiến đấu. Và tôi rất thích cách hai người họ trò chuyện với nhau. Shiv Baba gọi Brahma Baba là *“cái ủng cũ của ta”*. Tôi đọc và tôi thấy đó là một quan hệ phi thường và nó dạy cho chúng ta cách để có được mối quan hệ với một Đấng không hề có hình hài.

Thứ hai là thiền trước giờ học. Hồi mới bắt đầu, chúng tôi được dạy là phải thiền trước giờ Murli. Lúc đó chúng ta hoàn toàn trở nên ý thức linh hồn vì người thầy giáo của chúng ta thì mãi mãi ý thức linh hồn. Và nếu chúng ta lắng nghe trong một ý thức như vậy thì nó mới thực sự đi sâu. Tôi đã từng có kinh nghiệm như thế này. Đôi lúc chúng ta lắng nghe Murli: *“Ồi hay quá, nhưng mà...”* Bởi vì thực sự chúng ta đã ý thức cơ thể. Nếu chúng ta ở trong ý thức bình thường thì Murli nghe cũng thấy nó bình thường thôi. Vấn đề không phải ở Murli mà vấn đề là tại tôi. Và tôi có trải nghiệm khi mà tôi thực sự ý thức linh hồn thì Murli sẽ đi vào vô cùng sâu

bên trong, nó chạm vào những điều vô cùng sâu thẳm và tự động trí tuệ của chúng ta sẽ bắt đầu nghiên ngẫm và cảm nhận.

Ở trong mỗi Murli, vào lúc đầu Baba thường hay hỏi rằng: “*Ai đang nói vậy?*” Mỗi Murli ở đoạn đầu, Baba thường hay nhắc: “*Ai đang nói vậy?*” Đó có phải là Người Cha không, hay là Người Mẹ, hay là Người Thầy, hay là Satguru? Đó là Ân nhân thế giới...Baba đóng rất nhiều phần vai. Là người Cha, Baba trao cho chúng ta tình yêu thương. Chính tình yêu thương này sẽ mở rộng trái tim những đứa con của Người. Nhưng để nỗ lực tâm linh thì yêu thôi vẫn chưa đủ. Chúng ta cũng cần phải học tập nữa, nên chúng ta phải phát triển mối quan hệ với người Thầy. Khi tôi thực sự có mối quan hệ với người Thầy thì tôi sẽ có tình yêu sâu sắc cho việc học. Tuy nhiên, yêu việc học vẫn còn chưa đủ. Tôi cần những sự dẫn dắt nữa. Và đó là có mối quan hệ với vị Satguru. Tôi thấy rằng đôi lúc có những Brahmin dành rất nhiều tình yêu dành cho Baba, cho người Mẹ và người Cha nhưng lại không có nhiều tình yêu lắm với người thầy giáo, nên không trân quý Murli nhiều- tâm trí họ sẽ nói: “*Tôi thích Murli nhưng mà đó là khi tôi có thời gian thôi*”. Thỉnh thoảng tôi có rất nhiều tình yêu dành cho Baba là người Cha và người Thầy nhưng tôi không thực sự trân quý những đường lối, những chỉ dẫn, bởi tôi chưa thực sự nhận ra vai trò của vị Satguru. Vị Satguru sẽ dẫn tôi đi qua tất cả những trở ngại để đạt tới đích của mình. Để tiến bộ về mặt tâm linh, chúng ta cần cả 3 mối quan hệ đó.

“*Baba nói với ai? Ai là khán giả?*” Lúc này Baba chỉ nói với 8 viên ngọc, lúc nọ Baba nói với 108 viên ngọc, lúc kia Baba nói với gia đình Brahmin, lúc khác Baba nói với các linh hồn thuộc mọi tôn giáo, lúc khác nữa Baba nói với cả nhân loại. Tôi rất yêu thích điều đó. Khi Baba nói với 8 viên ngọc thì Baba cho từng người một trong chúng ta cơ hội để đạt được điều đó, đó là một tiêu chuẩn rất cao. “*Hỡi các con, con không có dù chỉ một suy nghĩ lãng phí*”, nhưng lúc đó chúng ta lại nghĩ “*Ôi Baba ơi, như vậy thì quá sức con rồi*”. Tuy nhiên Baba cho chúng ta cơ hội chứ Baba không phân biệt, đối xử gì cả. Từng đứa con đều có một cơ hội. Tôi thật sự rất thích khi Baba nói với tất cả mọi linh hồn. Bởi vì những người thuộc đạo Phật thì chỉ nói cho các Phật tử, Thiên chúa giáo thì chỉ nói cho những con chiên. Còn Baba nhìn từng linh hồn con người đều là con của mình. Đó là điều hết sức tuyệt vời.

Và điều tôi cũng yêu thích nữa là Baba sẽ lấy một chủ đề và chạy qua chủ đề đó khoảng chừng một tuần. Điều đã chạm đến tôi trong năm ngoài đó là Baba chỉ nói đến “*cách làm thế nào để nhìn thấy linh hồn trong cơ thể, rằng cái nhìn anh em là gì*”. Baba nói những 4 lần liền, rằng đây chính là nỗ lực cao cấp nhất trong tất cả mọi nỗ lực: “*Thực sự cách mà tôi thực thể vô hình có thể nhìn thấy thực thể vô hình khác*”.

Mỗi một ngày Baba sẽ dạy như thế. Giống như một đặc ân khi chúng ta nhìn thấy Brahma Baba đã nỗ lực như thế nào để trở thành người nỗ lực số 1. Tôi rất thích cách Baba xây dựng chủ đề trong khoảng một tuần. Một điểm mà gần đây tôi thường kiểm tra, đó là Baba nói “*Các con, phải quên đi tất cả mối quan hệ thuộc về cơ thể*”. Mỗi một ngày Baba đều xây dựng những ý điểm quanh chủ đề đó và thực sự nó là một điều hết sức sâu sắc. Baba đã nói rằng: “*Nếu con không quên được các mối quan hệ thuộc về cơ thể, thì con sẽ không thực sự hiểu được Thượng đế là ai và Người là như thế nào. Bởi vì trí tuệ con một cách tinh tế đã bị ảnh hưởng*”. Một cái đích rất cao, rằng: “*nhận thức chúng ta là những thực thể vĩnh cửu*”. Cứ mỗi một chu kỳ chúng ta lại đến trong gia đình Brahmin- đây là thời điểm duy nhất tôi có thể biết được chân lí sự thật.

Một trong những điều tôi rất thích về Murli, đó là thông qua Murli Shiv Baba chia sẻ cách mà Người nghĩ, cách mà Người nhìn nhận cuộc đời. Chúng ta nhìn thế giới qua khung cửa sổ của Người thay vì nhìn qua cửa sổ ý thức cơ thể.

Baba chia sẻ về cách Baba nhìn về cái chết. Trong tâm nhìn của Baba, cái chết không là gì hết, trong khi ở thế giới của chúng ta, nó là một chuyện rất to tát. Baba còn nói gì về cái chết nữa? Người nói: “*Các con, nếu mẹ con chết, con hãy ăn halwa*”. Khi nghe thế, mọi người nói: “*Baba, như vậy thì kì cục quá!*”. Không phải Baba nói như vậy là tỏ lòng bất kính mà Baba muốn chúng ta nhận ra là chúng ta đã quá gắn kết với cơ thể này. Baba giúp chúng ta nhìn ra sự thật- nhìn như cách nhìn của Thượng đế. Nói cách khác, là chúng ta hãy sống trong sự thật và nhìn vào sự thật. Đây là thời điểm duy nhất tôi có thể làm được việc đó.

Đôi lúc tôi nghĩ rằng chúng ta đều biết Baba, chúng ta đều yêu Baba, chúng ta tin Baba nhưng chúng ta vẫn nghĩ theo cách cũ. Cách chúng

ta tiếp nhận mọi chuyện thông qua cái màng lọc của ý thức cơ thể cho thấy rằng: *“Tôi giống như là người mộ đạo hơn là một Brahmin”*.

Chính vì vậy qua Murli, Thượng đế trao cho chúng ta cách nhìn cuộc đời của Người, cách mà Người nhìn tất cả mọi thứ. Và tôi còn rất thích thú khi Baba nói: *“Hỡi các con, đây là vở kịch”*. Ngày nào chúng ta cũng nghe Người nói tới điều đó. Nó chỉ là một vở kịch mà thôi, nó là một cuộc chơi. Tại sao chúng lại đi quan trọng hóa vấn đề đi làm gì?

Tôi còn nhớ, Baba từng nói với những đứa con 2 lần nước ngoài: *“Vở kịch giống như là một bộ phim hoạt hình”*. Trong phim hoạt hình, các nhân vật đập vào đầu nhau, đâm nhau nhưng chúng vẫn cười rất tươi. Ý thức cơ thể đã tác động đến tư duy của chúng ta vô cùng sâu sắc. Tôi nghĩ rằng thậm chí chúng ta là Brahmin thì hầu hết suy nghĩ của chúng ta vẫn đều thuộc về ý thức cơ thể. Có một sự thật là khi chúng ta nhìn qua cửa sổ của Baba thì mọi khổ đau sẽ chẳng còn tồn tại.

Hôm nay Baba nói với chúng ta rằng: *“Hãy thực sự trân quý Murli này”*.

Có ai đã cố gắng đọc Murli nhiều lần trong một ngày chưa? Tôi thấy cũng có tương đối nhiều các bạn giờ tay đấy.

# TÂM ẤN- NHỮNG PHIẾN ĐÁ LÓT ĐƯỜNG TRÊN CHUYẾN HÀNH TRÌNH TÂM LINH

Tôi muốn gửi lời chào đón rất nồng ấm tới tất cả mọi người. Tôi rất vui vì có rất nhiều bạn từ miền Bắc vào, và rất vinh hạnh được tham gia “Retreat quốc gia” đầu tiên ở Việt Nam. Đây là điều vô cùng quý giá. Chúng ta tổ chức ở hội trường mới, những bạn từ Hà Nội lần đầu tiên tham quan tòa nhà này đúng không? Đất nước đông dân như thế- hơn 90 triệu đồng bào, còn ở đây chúng ta có cuộc gặp gỡ của những linh hồn 84 kiếp sinh. Trong quốc gia này, tất cả những linh hồn già đều đến đây để được gặp nhau. Tôi cảm thấy điều này rất đặc biệt. Rất đáng yêu khi chúng ta tụ hội lại với nhau, bởi vì tập thể thì có sức mạnh rất lớn. Khi chúng ta đến cùng nhau, chúng ta sẽ thấy được nâng đỡ và tôi đảm bảo rằng Baba ở trên kia đang cười với chúng ta. Các bạn có thấy không?

Chủ đề của chúng ta là *“Những phiến đá lót đường trên chuyến hành trình tâm linh”*. Tất cả chúng ta đã nhận ra Baba, chúng ta quyết định đi trên con đường để đến với đích của mình là sự thanh khiết và sự hoàn hảo. Không có đích đến nào cao hơn như vậy trong cuộc đời của chúng ta. Tôi thích ý tưởng về chuyến hành trình tâm linh. Bên trong mỗi chúng ta, chúng ta đều đang trong chuyến hành trình đi đến đích của mình. Đôi khi con đường của chúng ta rất ngoằn ngoèo, đôi khi rất dốc- là một công việc khó nhọc, phải vậy không? Tỉnh thoảng chúng ta thấy dễ dàng, có rất nhiều cảnh đẹp trên đường đi, đôi lúc lại có những trở ngại rất lớn, đúng không? Thường sẽ có bão tố xuất hiện. Tôi nghĩ rằng tôi thích đích đến, nhưng tôi cũng thích quy trình chuyển hóa nữa. Đây chính là một chuyến hành trình rất tuyệt vời. Tôi nhớ lần đầu tiên tôi bị Maya, tôi đã nghĩ rằng đây là sự thật của tôi, đây là nơi tôi thuộc về, cho dù phải đối mặt với điều gì cũng sẽ không từ bỏ. Bởi vì chúng ta đang cùng đi trên một chuyến hành trình rất đáng kinh ngạc. Tôi nghĩ chúng ta sẽ phải trải qua rất nhiều giai

đoạn. Tôi sẽ chia sẻ một vài trải nghiệm của mình. Nếu có thời gian thì sẽ có một vài bài thực tập.

Điều đầu tiên là được sinh ra trong kiếp tâm linh. Đối với tôi, khi còn trẻ tôi đã đi tìm kiếm. Bao nhiêu người trong hội trường này đã đi tìm kiếm? Khi tôi còn học ở trường, bạn tôi đặt nickname (biệt danh) cho tôi là Swami vì tôi thích triết học. Khi rời khỏi trường học, tôi đi khắp mọi nơi trên thế giới, tôi đến những cộng đồng tôn giáo, tôi đã sống với đạo Sikh, với các nhà sư trong nhà chùa và cả đạo Hồi, và những người thực hành thiền ở Ấn Độ, tôi cũng đi đến Dalai Lama, tôi cũng đi tắm ở sông Hằng. Tôi cứ rong ruổi đi tìm kiếm như thế. Rồi tôi đến Luân Đôn- đến với một tổ chức tâm linh. Ngay khi tôi nhìn thấy Dadi Janki và Jayanti Bhen, tôi cảm thấy rất thân thuộc. Họ mời tôi đến trung tâm, ở đó Didi Sudesh dạy tôi khóa học. Tôi là người đầu tiên được học bằng tiếng Anh. Ngay tức thì khi gặp họ, tôi cảm thấy rất thân thuộc. Rồi một ngày nọ khi đi trên đường, tôi cứ nghĩ mãi không biết “Baba” là ai mà mấy chị này cứ nói mãi về Baba? Lúc đó thời gian như ngừng trôi, và tôi cảm nhận tình yêu của Baba rất lớn. Tôi cảm thấy như tôi hòa tan trong tình yêu của Người, cảm thấy mình như đã về nhà, đây là nơi mình thuộc về.

Vào những năm ấy, chính tình yêu đã nuôi dưỡng tôi. Đôi khi trong cuộc đời, chúng ta sẽ trải qua những sai lầm, trở ngại đúng không? Thịnh vượng cũng rất khó khăn, nhưng đối với tôi, tình yêu của Baba đã giúp mat-xa linh hồn. Tôi nghĩ tình yêu của Baba giúp bạn có lòng dũng cảm để đối mặt với tâm ấn của mình. Tình yêu của người Cha khiến bạn bước đi trên con đường này để đến đích. Khi tôi được 30 năm trong kiến thức thì có một cuộc gặp nhóm với Baba. Lúc chúng tôi ngồi trước mặt Baba, Baba nói rằng: *“Các con hãy định ngày để trở nên hoàn hảo”*. Hầu hết chúng tôi bắt đầu gãi đầu. Sau đó chúng tôi cũng thảo luận với nhau xem hoàn hảo có nghĩa là gì. Trong thực tế thì hoàn hảo là thế nào? Murli kế tiếp Baba nói: *“Hoàn hảo là con có cảm nhận tràn đầy tình yêu cho tất cả mọi*



người". Tôi nghĩ đây là một định nghĩa tuyệt đẹp. Chúng ta sống trong một thế giới với vô vàn những con người đa dạng khác nhau, mỗi người một tâm ấn khác nhau, hành vi khác nhau. Thanh khiết, hoàn hảo thực sự là tôi vẫn dành sự tôn trọng và yêu thương cho tất cả, bất chấp sự khác biệt ấy.

Giai đoạn đầu tiên trong kiếp sinh tâm linh này là chúng ta đã tìm được Baba.

Giai đoạn thứ hai là những bước đi đầu đời- thời thơ ấu. Khi đó chúng ta rất ngây thơ. Giống như là chúng ta đã trở về nhà và được gặp những người thân của mình. Ngay thời gian ban đầu đó chúng ta đã có những thay đổi, và đó mới chỉ là những thay đổi về thói quen mà chúng ta đã tập nhiễm trong cuộc đời này, từ gia đình, văn hóa. Nó sẽ thay đổi nhanh thôi, và chúng ta thấy cuộc đời này thật dễ dàng. Có đúng không? Theo quan sát của tôi, khi ở trong thời thơ ấu, đôi khi những tâm ấn về tôn giáo sẽ xuất hiện, khiến có lúc chúng ta trở nên quá nghiêm chỉnh hoặc là cứng nhắc, thậm chí phán xét những người không đi theo con đường này. Điều đó có nghĩa là chúng ta có một chút "Holy" khi chúng ta mới bắt đầu.

Sau đó đến giai đoạn thanh niên. Thanh niên thì bao giờ cũng hăng hái nhiệt tình, năng lượng tràn trề, hiểu về Baba hơn, hiểu gia đình hơn, và tham gia vào phục vụ. Nghĩa là về mặt tâm linh, tôi đã bắt đầu trưởng thành. Mức độ thay đổi ở giai đoạn này chủ yếu ở cấp độ bản tính. Bản tính là điều tôi đang giới thiệu mình trước thế giới. Khi tôi thuộc về Baba, tôi thay đổi bản tính của mình trở nên khoan dung hơn, kiên nhẫn hơn, chấp nhận hơn, ngọt ngào hơn. Nhưng chúng ta chưa đi vào mức độ chuyển hóa tâm ấn. Khi chúng ta đang trong giai đoạn thanh niên, tôi thực sự muốn hiểu sâu hơn về bản thân mình. Có những lúc chúng ta sẽ thấy cái gì đó ở bản thân mà mình chưa bao giờ thấy. Tôi thấy những yếu kém mà mình chưa bao giờ nhìn ra trước đây. Đôi khi chúng ta thấy nó quá

manh, đến mức không biết mình đang tiến bộ hay thụt lùi. Thỉnh thoảng chúng ta nghĩ mình đang thụt lùi. Tôi nghĩ theo Baba mình đã trở nên rất nhẹ nhàng, hạnh phúc, dễ dàng, nhưng lắm lúc chúng ta lại cảm thấy nặng nề, có gánh nặng, và chúng ta nói với Baba *“Chuyện gì xảy ra với con vậy?”*

Tôi có thể nói rằng chuyện đó là hoàn toàn bình thường. Đây chính là những phiến đá mà mỗi người đều phải bước qua. Đó chính là những bước đi trong quy trình tiến bộ tâm linh. Hay nói cách khác, chúng ta càng đi xa thì càng học ra bản thân mình là ai, nhìn ra được những tâm ẩn riêng của mình. Tôi có thể nói rằng sau một vài năm, sẽ có những khủng hoảng tâm linh. Đúng là tôi có yêu Baba, có niềm tin, theo những lời chỉ dẫn, vẫn phục vụ, nhưng có những tâm ẩn rất sâu mà mình tưởng là đã giải quyết mấy năm trước tự nhiên xuất hiện, khiến cho tôi bị sốc. Lúc đó linh hồn sẽ bị dao động và nảy sinh nghi ngờ. Đôi khi linh hồn tự hỏi: *“Không biết mình có trở nên thanh khiết được không, mình có phải là BK không?”* Bởi vì có những suy nghĩ, cảm xúc tôi tưởng đã biến mất mấy năm trước rồi, bây giờ lại xuất hiện, mà lắm khi nó còn mạnh hơn trước khi chúng ta học kiến thức. Và rồi chúng ta trở nên hoang mang. Nhưng tôi có thể nói rằng đừng lo, tất cả những điều đó đều thuộc về chuyển hành trình. Như tôi đã nói, khi chúng ta thuộc về Baba, những tâm ẩn thuộc về tôn giáo xuất hiện, một trong những điều đó là chúng ta sẽ ức chế. Tức là đôi khi chúng ta sẽ ức chế một số tâm ẩn của mình. Chúng ta thay đổi thói quen, bản tính nhưng những tâm ẩn cũ vẫn còn ở trong linh hồn, và nó sẽ đến với vũ lực mạnh hơn.

Có những lúc linh hồn tự hỏi là mình đang tiến bộ hay đang thụt lùi. Tôi có thể nói từ kinh nghiệm cá nhân của mình, tất cả đều thuộc về chuyển hành trình tâm linh. Giống như chúng ta bắt đầu sẵn sàng để chuyển hóa những tâm ẩn rất sâu ấy. Chúng ta là những linh hồn rất già, chúng ta đã thu lượm tâm ẩn trong 63 kiếp rồi. Chúng ta đã phản ứng với những tâm ẩn bám rễ sâu như vậy như thế nào? Lúc này tôi có nói là đôi

khi chúng ta ức chế nó, đè nó xuống, đôi khi có cảm giác có lỗi, đôi khi tự chối bỏ những tâm ấn ấy.

Khi người ta gặp vấn đề rắc rối, điều quan trọng là chấp nhận rằng mình có vấn đề. Trên chuyến hành trình này, tôi cần trở nên trung thực với chính mình. Tôi chấp nhận mình có cái tâm ấn ấy, nhưng không cảm thấy tội tệ vì nó. Tôi đến đây để thay đổi chúng. Đôi khi chúng ta ức chế hay chối bỏ, đôi khi chúng ta né tránh những tình huống có thể kích hoạt tâm ấn ấy của mình.

Tôi cảm thấy rằng mình sẽ thay đổi bản thân bằng cách né tránh những tình huống, những con người có thể sẽ kích hoạt tâm ấn ấy của mình. Hay đôi khi chúng ta còn đổ thừa, trách móc, vì chúng ta không biết cách ứng phó với những gì xuất hiện từ sâu trong linh hồn. Có thể chúng ta sẽ cảm thấy sợ, sợ chính yếu kém của mình. Tôi nhớ một lần tôi đến Madhuban, có một anh rất tuyệt vời- sống ở đó 40 năm rồi- ra đón tôi ở sân bay. Tôi hỏi anh ấy đang cảm thấy thế nào, anh ấy nói anh ấy rất sợ, sợ những tâm ấn bên trong xuất hiện. Chúng ta phản ứng với nó nhưng xét cho đến cùng, chúng ta phải có sức mạnh để đối mặt với nó. Các bạn nghĩ tại sao chúng ta đến với Baba? Chúng ta đến để thay đổi những tâm ấn sâu của mình. Tôi nghĩ đó chính là phục vụ thực sự của Brahmin. Đôi khi những hiền triết và linh hồn hợp tác xuất hiện để trao thông điệp cho thế giới, nhưng nhiệm vụ thực sự của những Brahmin đích thực là làm sạch những tâm ấn của mình.

Giai đoạn kế tiếp rất đẹp là giai đoạn trưởng thành. Lúc đó tôi trở nên thực tế về cuộc đời này. Đó là khi người bạn tốt nhất của tôi là sự trung thực trong cuộc đời. Để làm được như vậy, cần nhìn vào vẻ đẹp của bản thân. Nếu chỉ nhìn vào những điều mình cần thay đổi thì là không hoàn toàn trung thực. Tôi cần nhìn ra vẻ đẹp của mình, thậm chí ngay cả quan sát tách rời, tôi cần nhìn ra được mình phải thay đổi gì. Một vài lần

trong cuộc đời Brahmin của tôi, tôi nhìn ra điều gì đó rất sâu sắc mà tôi cần thay đổi thay vì hy vọng một ngày đẹp trời nào đó nó sẽ tự biến mất. Đôi khi con của Baba rất ngây thơ, chúng ta đến trường học, học theo hệ thống của trường học, chúng ta cứ tưởng một ngày nào đó khi thức dậy, tất cả mọi tâm ấn đều bay ra khỏi cửa sổ, và mình trở thành thiên thần. Đương nhiên là chúng ta theo Shrimat, và một ngày nào đó sẽ thay đổi.

Đôi khi chúng ta cần có kế hoạch cho sự thay đổi của mình. Không có gì sai cả, chỉ là chúng ta là những linh hồn già đã ý thức cơ thể mà thôi. Tôi cần phải có kế hoạch để chữa lành mối quan hệ với mình, lòng tự trọng của mình, để tôi có thể đối phó với những bất an hay nỗi sợ của mình. Tôi nghĩ Baba đến để làm cho chúng ta không sợ hãi. Tôi dành rất nhiều thời gian ở bên cạnh Dadi Janki, và còn đi phục vụ cùng bà nữa.

Tôi có thể nói bà là người không hề sợ hãi. Dadi kể rằng khi còn nhỏ, thậm chí tiếng chó sủa cũng làm bà nhảy dựng lên. Bà đã từng rất sợ hãi, nhưng hãy nhìn Dadi bây giờ mà xem! Sợ cũng là ý thức cơ thể. Tuy nhiên đây là công việc cần đòi hỏi nỗ lực. Cuối cùng nỗ lực sẽ mang đến hạnh phúc. Tôi nói với Baba rằng: *“Baba, con đến đây để thay đổi thực sự”*. Trải nghiệm của tôi là có một số tâm ấn xuất hiện quấy nhiễu mình, nhưng rồi nó sẽ lại im, và mình tưởng mình ngon lành rồi. Nhưng rồi điều gì xảy ra? Nó lại xuất hiện, rồi lại trở nên im lặng, rồi lại xuất hiện. Đó là thông báo từ vở kịch gửi đến tôi: tôi phải có kế hoạch để chuyển hóa. Tôi nghĩ đây là điều Baba thực sự muốn chúng ta làm, chuyển hóa một cách có chất lượng, chính là chết trong khi đang sống. Đó là lý do vì sao chúng ta đến đây, chết đi với những đau khổ, với quá khứ, với những nỗi đau, với cái tôi của mình. Cần rất nhiều can đảm. Khi tôi có sự đồng hành của Baba, tình yêu của Baba cho chúng ta lòng can đảm để tiếp tục bước đi mà không sợ hãi. Khi linh hồn phải trải qua những điều sâu sắc thì vẻ đẹp mới xuất hiện. Chính là sự nhẹ nhàng mềm mại xuất hiện từ trong linh hồn.

Các bạn hãy nhìn Dadi Janki, sóng rung động của bà rất mềm mại, sự nhẹ nhàng ấy như nâng đỡ mọi người.

Tôi nhớ lần thứ hai mình đến Madhuban, lúc đó có Brahma Bhojan, mọi người cùng ngồi ăn với Dadi Prakashmani và Didi Manmohini - những linh hồn đáng kinh ngạc. Hồi ấy chúng tôi thường ngồi yên lặng theo hàng. Chúng tôi ăn theo kiểu rất yogi. Và rồi đến màn ăn kem. Đang là yogi ăn thức ăn và nhìn thấy kem. Didi Manmohini có kem, bà ấy nhìn Dadi và đổ nó lên đầu Dadi, Dadi quay lại lấy kem và đổ lên đầu Didi. Và rồi kem tung tóe khắp nơi- mọi người vui đùa tưng bừng. Các bạn có thể thấy cho dù chúng ta đi trên con đường này sâu sắc thật, nhưng đứa trẻ trong chúng ta vẫn chơi, quậy phá như thường. Sự nhẹ nhàng này toát ra từ tâm ấn thanh khiết của mình, và rất thu hút.

Sẽ có những bài thi lớn đến với chúng ta, đôi khi nó lớn hơn tưởng tượng của bạn, và rồi chúng ta thấy là: *“sao có mỗi mình mình gặp phải như thế, trong khi cả gia đình ai cũng thanh khiết rồi”*. Tôi có thể nói rằng Brahma Baba cũng phải đối mặt với những thứ như vậy. Do vậy đừng bao giờ nản chí, đừng bao giờ mất hy vọng, cứ tiếp tục đi đi, bởi vì đôi khi có mây, nhưng mây dù lớn đến đâu thì rồi sẽ tan nhanh thôi. Từ đầu khi tôi đến, tôi dao động nhiều lắm, vài ngày thì lên đỉnh, vài ngày lại lơ lửng, vài ngày thì xuống tận đáy. Nhưng càng kiên trì thì sẽ càng ngày càng ít dao động đi, dần dần sẽ trở nên ổn định. Lần đầu tiên tôi gặp Baba, Baba trao drishti cho tôi và hỏi tôi hai câu hỏi. Câu hỏi đầu tiên là: *“Có phải con có một Baba và không ai khác phải không?”* Tôi mới 3 tháng trong kiến thức, và tôi nói: *“Đúng”*. Rồi Baba hỏi: *“Con có ổn định trong vở kịch không?”*, tôi lại trả lời: *“Có”*. Những câu hỏi đó làm sáng tỏ rất nhiều trên chuyến hành trình của tôi. Tôi cảm nhận rằng nếu linh hồn nào chỉ mang Baba trong trái tim mình thì linh hồn đó luôn tiến bộ.

Đó chính là tâm ấn chính yếu trong cuộc đời này. Nếu bạn có lòng can đảm là chỉ có một mình Baba, yêu và trân quý mọi người, thì bạn sẽ tiến nhanh. Thứ hai, cuộc đời này giống như trò chơi. *“Liệu tôi có nên nhảy theo nhịp điệu của vở kịch không? Hay là tôi nhảy ngược lại với vở kịch?”* Chúng ta càng tiến bộ, thách thức vẫn đến nhưng càng ngày chúng ta sẽ tiến vào tâm điểm dễ dàng hơn. Cuộc hành trình vẫn tiếp diễn, điều chính yếu mà tôi nhận ra rằng dấu cho chuyện gì xảy ra, đừng bao giờ từ bỏ. Đôi khi chúng ta tự hỏi là mình có thực sự đối mặt với điều này không. Thách thức có thể đến từ gia đình đời thường, gia đình tâm linh, từ tâm ấn của mình, nhưng rốt cuộc đều là đến từ tâm ấn của chúng ta. Đây chính là chuyến hành trình tốt nhất, đẹp nhất. Câu hỏi suy ngẫm, tôi sẽ đưa một vài câu hỏi và bạn hãy suy ngẫm và viết ra giấy.

*“Hãy để bản thân mình nhanh chóng đưa ra câu trả lời, đừng để mình nghĩ ngợi nhiều. Để mình trong im lặng và viết xuống câu trả lời. Đừng phân tích, hãy để luồng suy nghĩ cứ thế chảy.”*

*Hãy bật lại chiếc đĩa ghi cuộc đời của bạn. Có bao nhiêu bước mà bạn đã đi từ khi đến với Baba. Hay nói cách khác tôi đã đi bao xa. Hãy để bạn mừng tượng ngay từ đầu chuyến hành trình của bạn, kể từ cái ngày đầu tiên bạn đến khóa học, nó có tác động gì tới bạn. Hãy viết ra cái khóa học ấy đã tác động gì tới bạn, nó đã ảnh hưởng gì đến bạn. Bạn đã cảm thấy như thế nào? Hãy nhớ cái khoảnh khắc thời thơ ấu của mình. Ngay cái khoảnh khắc bạn nhận ra Baba, bạn đã cảm thấy như thế nào. Cứ viết đi, viết ra luồng suy nghĩ của bạn, bất kể bạn xuất hiện suy nghĩ nào. Và rồi bạn tiến lên trên con đường tâm linh của mình, bạn hãy quan sát từng bước trên màn hình tâm trí của bạn, tất cả những bước mà bạn bước cùng Baba. Hãy quan sát bạn đã học gì từ bản thân, bạn đã thay đổi như thế nào. Bạn đã học đối mặt với những tình huống như thế nào. Bạn đã đi được bao xa rồi. Trong chừng ấy năm với Baba, đã đi được bao xa rồi. Hãy để cho tôi trân trọng nỗ lực của mình, lòng can đảm và sự quyết tâm của*

*mình. Bạn đã đi được bao xa rồi, và bây giờ hãy hỏi trái tim bạn, ở chỗ nào bạn bị mắc kẹt. Và ở cái chỗ ấy cái gì đã khiến bạn bị mắc kẹt. Cái chỗ nào mà bạn níu giữ bản thể cũ của mình, cái gì mà bạn không thể nào buông được, ở trong trạng thái thật đẹp và quan sát tách rời. Có cái gì mà ngăn cản bạn bước thêm, hãy để bạn hoàn toàn trung thực với mình. Ngồi trước Baba bằng trái tim trung thực Baba, con chẳng có gì che giấu Người. Ở cái chỗ mắc kẹt ấy cái gì đã níu kéo bạn. Hãy để cho bạn đi thật sâu, không cần phải cảm thấy tồi tệ mà đang quan sát. Cái gì ngăn cản bạn tiếp tục tiến bước. Hãy viết ra với một trái tim trung thực và sâu sắc. Baba con có mặt ở đây là để thay đổi. Con thật sự muốn biết cái gì ngăn cản con. Bởi con vẫn muốn tiến về phía trước. Và bây giờ tôi cần gì để bước bước kế tiếp trong hành trình tâm linh của mình. Đây là điều chính yếu mà tôi cần phải thực tập. Tôi cần phải học hỏi gì? Tôi cần phải chuyển hóa gì để tôi tiếp tục tiến bước với Baba? Hãy để mình trước Baba với một trái tim chân thật. Đây chính là ý điểm mở ra cho con để con có thể tiến bước hơn?"*

Bây giờ hãy tìm một bạn khác và chúng ta chia sẻ, có thể là người bạn chưa bao giờ nói chuyện hoặc bạn rất ít giao tiếp với bạn ấy. Hãy chia sẻ với nhau về ba điều:

1. Bạn tiến được bao xa rồi?
2. Cái gì ngăn cản bạn?
3. Bạn cần gì để vượt qua những ngăn cản ấy để tiến về phía trước?

## **KHÁM PHÁ SỨC MẠNH CỦA SUY NGHĨ THANH KHIẾT**

Nồng nhiệt chào đón các bạn mới đến với chương trình sáng nay. Tôi hôm qua chúng ta đã nói đến những tảng đá lót đường trên con đường tâm linh này. Chúng ta cũng nói đến những điều đã gây ra cản trở đối với con đường này của chúng ta, và đây là cách gỡ rối chúng. Từ trải nghiệm của riêng tôi, tôi thấy rằng hầu hết chúng ta đều biết cái gì ngăn cản mình.

Và cũng hầu hết chúng ta biết rằng mình cần phải tiến bước. Nhưng câu hỏi thật sự là *“lấy sức mạnh ở đâu ra đây?”* Nghĩa là *“tôi phải tìm sức mạnh tâm linh từ đâu để tôi có thể vẫn tiếp tục tiến bước?”*

Tôi xuất phát từ Luân Đôn trong lần thứ hai đến Madhuban. Khi đến chào tạm biệt Dadi Janki, bà nói với tôi rằng: *“Ồ, tôi thấy có vẻ em đã trở nên bình yên hơn, em cũng trở nên yêu thương hơn. Vậy bây giờ hãy trở nên mạnh mẽ hơn nào”*. Tôi cảm nhận rằng hầu hết chúng ta đều trở nên ngọt ngào và đáng yêu. Chính Baba đã làm cho chúng ta trở nên như vậy. Điều đó là tốt. Nhìn vào tình trạng lúc này của thế giới, chúng ta thấy rằng linh hồn cần phải trở nên rất mạnh mẽ. Trong suốt chừng ấy năm tôi đến với kiến thức này, liệu tôi có tích lũy được sức mạnh yoga không? Tôi có dự trữ được sức mạnh yoga không? Sức mạnh yoga chính là chất lượng cho suy nghĩ hướng thượng và thanh khiết. Thật sự suy nghĩ phải có chất lượng. Đôi khi tôi nghĩ rằng không có gì mạnh hơn sức mạnh của suy nghĩ thanh khiết. Suy nghĩ thanh khiết mà chứa chan tình yêu cho Baba thì đó là thứ suy nghĩ mạnh mẽ nhất.

Lúc còn học trong trường, tôi cho rằng ánh sáng là nhanh nhất, bởi nó có thể đi được với tốc độ 8000 dặm. Bây giờ tôi nhận ra suy nghĩ còn đi nhanh hơn, nó đến được đích ngay tức thì. Điều đó có nghĩa rằng khi chúng ta có suy nghĩ hướng thượng, chúng ta có thể chạm đến mọi góc nẻo của thế giới. Có một lần tôi nghe Dadi Janki nói rằng: *“Tất cả những gì Baba cần là 108 viên ngọc có thể phát tỏa ra được những suy nghĩ cùng tần số với Baba, thì lúc ấy thế giới được chuyển đổi”*. Hãy tự hỏi mình: *“Vậy thì tôi đã dự trữ được sức mạnh tâm linh này chưa? Tôi có tận dụng nó cho chuyển hóa bản thân không? Tôi có sử dụng nó để thay đổi bầu không khí không? Tôi có sử dụng nó để hỗ trợ người khác không? Tôi có sử dụng nó trong phục vụ không?”* Tại sao nó lại quan trọng đến vậy? Bởi vì tôi nghĩ rằng nó chính là sức mạnh duy nhất hoạt động hiệu quả vào lúc này. Bạn đồng ý không?



Chúng ta đang sống trong một thế giới quá phức tạp, mà cái gì trong đó cũng phức tạp: tình huống, con người, mối quan hệ... cái gì cũng phức tạp cả. Có quá nhiều vấn đề rắc rối và trở ngại. Vậy khi vấn đề đến với mình, mình hỏi đáp bằng cách nào? Tôi có bị lèo lái quá nhiều bởi suy nghĩ không? Nếu tôi làm như vậy, mọi sức mạnh đều cạn kiệt và rời bỏ tôi. Hay khi có một điều gì đó xảy ra mà tôi cứ phân tích, phân tích, thì tất cả những sức mạnh mà tôi để dành được đều sẽ mất hết.

Nếu tôi tích trữ được sức mạnh yoga, tôi sẽ có sức mạnh thay đổi bầu không khí, sức mạnh này có thể khơi thông mọi nghẽn mạch. Sức mạnh này có thể chuyển hóa người khác. Đó chính là sức mạnh có thể giải quyết được vấn đề. Với tôi, khi có vấn đề xảy ra, tôi cần nhìn nhận xem vậy thì cái suy nghĩ hay cảm nhận thanh khiết nào tôi cần phải có để có thể thay đổi phần nào đó của tình huống? Có rất nhiều câu chuyện tuyệt vời nói về tầm ảnh hưởng của sức mạnh suy nghĩ thanh khiết.

Rất nhiều năm trước, có một trung tâm trong vùng của chúng ta xuất hiện sự khác biệt và nảy sinh mâu thuẫn giữa các thành viên trong gia đình. Hồi đó vẫn chưa có thư điện tử, chúng ta chỉ liên lạc bằng thư viết tay thôi. Một thành viên trong trung tâm viết một lá thư gửi đến Madhuban nói rằng họ đang gặp phải tình huống này. Người ấy đã kể lại cho tôi nghe là trong vài tuần sau khi lá thư được chuyển đi, toàn bộ vấn đề trong trung tâm được thay đổi và được chuyển hóa. Rồi họ nhận được một lá thư hỏi âm từ Madhuban. Trong đó có viết rằng có một nhóm các anh trai ở Madhuban ngồi thiền vào cuối tuần và gửi sóng cho trung tâm ấy. Chúng ta không nhận ra được sức mạnh suy nghĩ hướng thượng mà mình có.

Một lần khác nữa, học viện tổ chức một triển lãm rất lớn ở Dehli. Đây chính là triển lãm đầu tiên mà chúng ta có. Nó được dự tính diễn ra tại một nơi rất tốt ở Dehli và rất nổi tiếng. Tất cả các trung tâm ở Ấn Độ đều đến nơi ấy để dựng lều trại. Nó thật sự là một triển lãm lớn và được chuẩn bị hết sức công phu, quy mô. Thế rồi vào cái đêm trước khi triển lãm chính thức khai mạc, người đại diện của văn phòng chính phủ gọi điện tới thông

báo: “Ngày mai Tổng thống Nga sẽ đến vùng này, các anh hãy gỡ hết tất cả các lều trại, bởi vì chúng tôi muốn sử dụng khu vực của các anh”. Dadi Prakashmani lập tức gọi điện thoại tới tất cả những trung tâm chính ở Ấn Độ và yêu cầu: “Các em phải thức cả đêm nay để yoga”. Vậy là đêm đó tất cả các anh chị ở những trung tâm ấy đều thức cả đêm để yoga. Sáng hôm sau, một người trong văn phòng thủ tướng gọi điện đến: “Các anh chị đừng lo lắng nữa, chúng tôi đã có một nơi khác rồi”. Chúng ta không biết rằng họ có thật sự có một nơi khác hay không, nhưng sức mạnh của những suy nghĩ thanh khiết tập thể như vậy có công hiệu.

Một lần tôi ở Colombia- đất nước ở phía Nam Mỹ, tôi ở trong thành phố **Medillin**. Họ có một chương trình cộng đồng trong một hội trường lớn của thành phố. Ở thành phố ấy chỉ có duy nhất một chị là Brahmin. Khi tôi đến chương trình, chị ấy nói rằng: “Hôm nay em trai của tôi sẽ phiên dịch cho anh, nhưng mà nó mới học được chút xíu tiếng anh ở trường thôi”. Tôi nghĩ rằng ok, mọi thứ sẽ ổn thôi. Nhưng khi chương trình bắt đầu, có những 300 người xuất hiện. Thế rồi tôi bắt đầu nói, chàng trai bắt đầu phiên dịch. Mười lăm phút sau có một khán giả nam đứng phắt dậy và la hét bằng tiếng Tây Ban Nha, ngay sau đó cả hội trường cũng hét theo. Họ đánh nhau. Tôi hỏi: “Có chuyện gì vậy?”. Anh chàng phiên dịch trả lời: “Họ không hài lòng với phần chuyển ngữ của tôi, nó có vẻ tệ quá”. Tôi mới nói với chị Brahmin: “Thôi tạm dừng lại, chúng ta ngồi thiền đi. Bây giờ chị hãy đọc lời dẫn thiền bằng tiếng Tây Ban Nha”. Bầu không khí kinh hoàng xuất hiện, tôi có cảm giác như cả thế giới linh hồn đáp xuống căn phòng rộng lớn ấy. Một bầu không khí rất đẹp, mọi người trở nên trấn tĩnh trở lại. Khi tôi quay trở lại thành phố chính **Bogota**, chị ấy gọi điện cho tôi và háo hức thông báo rằng: “Có một trăm người đăng kí khóa học rồi anh ơi”(khóa học trước khi học murli). Tôi thấy rõ rằng họ đã chẳng học được gì từ tôi, cái họ nhận được là bầu không khí. Chính nó đã thật sự chạm vào họ. Vì vậy mà tôi nghĩ rằng đã đến lúc mà chúng ta cần phải sử dụng suy nghĩ hướng thượng của mình cho mọi điều.

Một lần nọ, một nhóm các giáo viên chúng tôi ở Om Shanti Pavan được gặp Baba. Baba trò chuyện và sau đó Người hỏi: “*Có đứa con nào muốn đặt câu hỏi không?*” Chờ mãi chẳng thấy ai hỏi gì, thế là tôi đứng dậy: “*Baba! Chúng con nên làm loại phục vụ nào đây?*” Khi ấy tôi ngồi đối diện Người. Đầu tiên, Baba nhìn tôi, sau đó Người nói: “*Ta đã nói với con rồi mà! Ở những đất nước nước ngoài, con hãy tạo ra một bầu không khí thật mạnh. Rồi tự nó sẽ phục vụ*”. Đôi khi tôi nghĩ rằng ngôn từ chúng ta nói ra chỉ chạm đến trí tuệ của con người, nhưng chính bầu không khí sẽ chạm đến tâm ấn nguyên thủy của họ. Có một số người khi đến với trung tâm, họ chẳng hề biết gì về chúng ta, tuy nhiên họ lại cảm nhận được một điều gì đó mà nó có thể chạm vào trong ký ức của họ. Tôi nghĩ rằng Baba thật sự muốn chúng ta trở nên vững mạnh, thật mạnh mẽ và ổn định.

Có một vài câu hỏi chúng ta cần phải tự hỏi mình:

**1. Ai mạnh mẽ nhất trong cuộc đời tôi?** Có phải những người khác, hay ý kiến hoặc quan điểm của họ, ngay cả khi người đó là Brahmin... đó cũng là một sức mạnh lớn. Hay là cảm xúc của riêng mình không chế mình: cảm xúc về quá khứ, cảm xúc về tổn thương, cảm xúc rằng mình đã từng bị chối bỏ... nó cũng là một sức mạnh lớn gây nên vũ lực cho mình. Hay là những câu chuyện thuộc nghiệp, đó là câu chuyện ồn ào trong tâm trí mình. Câu chuyện ấy tô màu cách mà chúng ta diễn giải mọi điều diễn ra trong cuộc đời. Hay là tình huống? Hay là Baba? Thật sự bạn phải hỏi để tìm ra ai mạnh mẽ nhất trong cuộc đời mình. Nếu tôi không có sức mạnh tâm linh, trí tuệ tôi phải xoay nghiến với quá nhiều thứ, tôi không thể ngăn cản tâm trí mình thôi suy nghĩ. Đây là căn bệnh mà Brahmin đang bị vào lúc này. Tôi thật sự cần phải có sức mạnh để giữ cho tâm trí mình tĩnh tại và mát lạnh. Một trong những bài thực tập mà tôi đang luyện tập, đặc biệt vào sáng sớm, đó là tôi ngồi trước Baba với một trí tuệ hoàn toàn thuần khiết, không có gì. Thường trí tuệ của chúng ta bị chi phối hoặc bị chiếm đóng bởi quá nhiều câu chuyện, làm tôi cảm thấy không biết chuyện gì đang xảy ra, người ta đang làm gì?

Baba đến vào sáng sớm và ngọt ngào: “Chào buổi sáng con yêu *dấu*”. Người thấy tôi đang nghĩ quá nhiều, người nói: “*Ôi, con bận rồi à, thôi để ta đi đến với đứa con khác vậy!*” Tôi hình dung như vậy đây. Tôi cho rằng chúng ta để mình bị cuốn vào việc suy nghĩ về quá nhiều thứ, do vậy mà chúng ta không thể nghe được điều Baba muốn ở mình. Một dịp nọ, Baba có gặp riêng một anh người Úc đã lớn tuổi trong kiến thức. Baba có nói với anh ấy: “*Mỗi một ngày khi con ngồi trong Amrit vela, con hãy đến và ngồi trước Baba với một trí tuệ không có gì. Rồi con sẽ được chạm bởi Baba, sau đó con sẽ biết mình cần phải làm điều gì*”. Ai đã có trải nghiệm này, hãy giơ tay nào! Tôi thật sự phải loại bỏ mọi ý tưởng khỏi tâm trí mình để tôi có thể nhận được giải đáp cho mọi vấn đề rắc rối của mình. Khi thiền, chúng ta thường làm gì nào? Có phải bạn dành thời gian đó để xử lý cảm xúc của mình không? Thực tế đúng là chúng ta cũng cần phải xử lý chúng thật, nhưng đừng làm điều đó trong giờ thiền. Nếu bạn làm theo cách như thế, cảm xúc có thể được giải quyết thật, nhưng bạn lại không nhận được sức mạnh.

**2. Điều gì làm đầy sức mạnh trong tôi, và điều gì làm tôi mất đi sức mạnh?** Ai trong các bạn có công việc đòi thường là kế toán thì giơ tay nào! Tôi phải đưa ra câu hỏi và quan sát xem cái gì làm đầy sức mạnh trong tôi, và cái gì làm mình cạn kiệt sức mạnh. Tôi nhớ một lần Baba có nói: “*Các con- những con người ngồi trong yoga làm đầy mình bằng sức mạnh. Và sau khi thiền xong, con mở miệng nói, sức mạnh trôi tuột hết*”. Thật đấy, Baba đã nói như thế đấy. Bạn có cảm thấy xấu hổ không? Chúng ta cần phải trở nên rất thông thái và khôn ngoan khi nhận thức về mối quan hệ khăng khít giữa mạnh mẽ và lãng phí. Vì tôi càng lãng phí thì sức mạnh càng ít.

Đôi khi tôi nghĩ rằng Baba đã dạy cho chúng ta, trao cho chúng ta Shrimat để chúng ta có thể lấy được 6 dạng năng lượng mà tất cả chúng ta đều có. Mỗi người trong chúng ta đều có 6 điều này: *suy nghĩ, lời nói, hành động, thời gian, tiền bạc và năng lượng*. Nếu tôi sử dụng những điều này

theo Shrimat, tôi sẽ trở nên mạnh mẽ. Khi tình huống xảy ra, tôi không héo tàn, tôi không trở nên yếu đuối, tôi không sợ.

Nếu tôi sử dụng 6 điều này theo suy nghĩ của riêng mình, và tôi phạm chúng, thì tôi sẽ không tích lũy được sức mạnh tâm linh. Một trong những lớp học mà tôi yêu thích là lớp học từ Dadi Gulza. Trong lớp học ấy, bà nói rằng: *“Chúng ta cần phải theo Maryadas (giới luật) đối với tâm trí mình”*. Điều đó có nghĩa rằng tôi phải ra quyết định để giữ tâm trí mình trong giới luật: *ngiên nghiêm kiến thức, nhớ đến Baba, nhìn vào đức hạnh, có lời chúc lành, phục vụ qua tâm trí*. Nếu tôi sử dụng tâm trí theo cách như vậy thì tôi sẽ tích lũy được sức mạnh. Khi tâm trí tôi bước ra khỏi vòng bảo vệ và đi vào lãng phí, thay vì tôi cứ duy trì và nuôi nó bằng cảm xúc của mình, cái tôi nó biện luận: *“suy nghĩ này là ok”*. Tôi thấy mình trở nên yếu đuối và bắt đầu cảm thấy sợ một tình huống hay con người nào đó. Tôi thật sự cần phải chú ý để đừng nghĩ quá nhiều. Thực tập của tôi trong thời gian này là ngay khi thấy cái gì đó đang chi phối mình, tôi cần quay trở lại nhanh chóng. Đừng để nó lôi mình đi xềnh xệch, để rồi mình phải mất rất nhiều giờ mới tìm được đường quay trở lại.

Thật sự tôi nghĩ rằng mình phải trở thành người chủ trong việc tích lũy được nhiều sức mạnh tâm linh. Sự hỗ trợ từ chúng ta dành cho người bạn tâm trí đó là ngay khi bạn ấy lỡ chân bước ra khỏi vòng bảo vệ của trí tuệ và đi vào lãng phí, thì lúc đó cần có một tín hiệu đèn đỏ nhấp nháy báo hiệu cho tôi biết rằng mình đang dần làm cạn năng lượng và sức mạnh của mình. Tôi làm cạn sức mạnh nghĩa là tôi làm cạn hạnh phúc. Kết quả là tôi cảm thấy mệt. Bạn nên biết rằng mệt không thuộc về mặt cơ thể vật chất, mà mệt mới đến từ việc chúng ta vật lộn trong tâm trí mình. Tôi đã có trải nghiệm này. Khi tôi thật sự hạnh phúc, tôi có thể làm việc 20 giờ đồng hồ mỗi ngày. Còn nếu bạn mất hạnh phúc và để điều gì đó chi phối mình là thôi rồi, bạn cảm thấy mệt và muốn đi ngủ. Do vậy tôi thực sự nghĩ rằng khi chúng ta đã bước đến thời điểm này của vở kịch, chúng ta cần phải trở thành Shiv Shakti. Vậy thì cần phải lấy sức mạnh từ đâu? Chỉ có một nguồn mà chúng ta có thể lấy được sức mạnh, đó chính là Baba.

Quy luật tâm linh cho rằng trí tuệ của tôi cần phải nối kết. Nếu trí tuệ của tôi bị ảnh hưởng bởi con người, tôi không thể tích lũy sức mạnh được. Chỉ có một nơi được xem là máy phát ra sức mạnh tâm linh, đó chính là Baba. Với người đời thường, họ nhìn nhận sức mạnh là kiểm soát, thúc ép và khống chế. Đó chính là sức mạnh của cái tôi. Nhìn có vẻ mạnh đấy, nhưng thực chất nó yếu vô cùng. Trong thế giới của Baba, sức mạnh là tình yêu, là khiêm tốn, là dịu dàng, là khả năng buông bỏ. Đó mới là sức mạnh thật sự.

**3. Làm thế nào để tôi biết được rằng tôi hơi yếu?** Tôi thấy tâm trí mình lúc nào cũng than phiền, đó mới là dấu hiệu cho thấy linh hồn không còn sức mạnh. Than phiền về điều này cái nọ, hay là cảm giác thấy đơn điệu... đó cũng là thiếu sức mạnh tâm linh.

**4. Đây là dấu hiệu nhận biết một linh hồn thật sự mạnh mẽ?** Linh hồn ấy luôn có cảm nhận mang lại lợi ích cho người khác. Đó chính là sức mạnh tâm linh. Họ có thể giữ được lòng tự trọng và tôn trọng dành cho người khác. Họ có thể buông bỏ dễ dàng với chuyện đã xảy ra. Họ có thể liên tục ổn định, liên tục vui tươi cho dù thế giới xung quanh có thay đổi. Tôi thật sự nhận ra rằng nếu chúng ta muốn tiếp tục làm mình mạnh hơn trên con đường đồng hành với Baba thì tôi phải trở nên mạnh. Khi Brahma Baba còn sống, ông ấy rất mạnh mẽ. Một đứa con nào đó tới than phiền: *“Baba, cái anh này trên chộc con”,* hoặc *“cái người này họ đã làm thế này... quả thật không hay chút nào”*. Các bạn biết thỉnh thoảng Baba hỏi đáp lại như thế nào không? Ông ấy nói: *“Con đúng là đứa có trí tuệ trẻ con”*. Không phải là chúng ta không có sự thông cảm, nhưng đôi khi yếu đuối, chúng ta cảm thấy rất khó khăn trong cuộc đời này. Chúng ta cần phải trở nên rất mạnh trong lối sống này. Chúng ta quan sát toàn bộ thế giới, bây giờ nó đang đi vào xáo trộn, vậy thì mình cần phải trở nên rất tách rời và mạnh mẽ. Đó là cách mà chúng ta có thể hỗ trợ cho người khác.

Do vậy một điều rất tuyệt vời nếu các bạn cứ tiếp tục quan sát tâm trí mình. Tôi có đang làm đầy mình bằng sức mạnh không? Hay là suy nghĩ cảm xúc của tôi đang làm cạn sức mạnh của mình.

## PHƯƠNG PHÁP TẠO DỰNG SỰ THANH KHIẾT

Chúng ta đã có mặt với nhau hơn một ngày rưỡi rồi. Các bạn có cảm thấy lâu không? Tôi cảm thấy tôi ở đây lâu lắm rồi. Điều đó là tốt hay không tốt?

Chúng ta đã suy ngẫm tất cả chúng ta đều là con của Baba. Tuy nhiên chúng ta đang trên chuyến hành trình từ ý thức cơ thể đến ý thức linh hồn, từ yếu đuối trở nên mạnh mẽ, từ bất hạnh trở nên hạnh phúc, từ ô trọc trở nên thanh khiết. Tôi nhớ có một lần Baba hỏi: “*Con gần Baba ở mức độ nào?*” Rồi Baba nói: “*Dựa vào nền tảng thanh khiết, con sẽ thấy mình cực kỳ gần Baba, thứ hai là trước Baba, và thứ ba là xa cách Baba*”. Tôi đã suy nghĩ về điều này một chút. Baba lúc nào cũng thanh khiết. Nếu tôi muốn đến gần Baba, tôi cần phải tạo dựng thanh khiết sâu sắc ở trong tôi. Tất cả chúng ta đều là linh hồn già, khi chúng ta nghe về thanh khiết, chúng ta biết đó là thật, chúng ta biết đó là đúng.

Thanh khiết mà tôi đang đề cập đến không chỉ đơn thuần là tịnh dục, mà là tất cả các khía cạnh khác nhau của thanh khiết. Cái gì khiến chúng ta bị cuốn hút về phía Baba? Đó chính là sự thanh khiết. Thanh khiết của Baba rất mạnh, và nó có một sự thu hút về phía nó. Từ trải nghiệm của tôi, tôi thấy rằng khi bạn thanh khiết ở bên trong, bạn cảm thấy rất thoải mái với việc bạn là ai, có cảm nhận thật thoải mái ở trong. Nhưng nếu có ô trọc thì chúng ta sẽ cảm thấy không thoải mái từ sâu thẳm trong linh hồn và có cảm giác rằng mình đang đi trái ngược với chân lý của linh hồn. Chân lý nguyên thủy của chúng ta chính là bình an. Khi ô trọc trỗi dậy chúng ta đều cảm thấy không thoải mái ở bên trong. Baba đã nói rất nhiều điều về thanh khiết. Thanh khiết chính là phương pháp của lòng tự trọng. Tôi càng cải thiện được sự thanh khiết của mình, thì lúc đó mối quan hệ của tôi với bản thân mình càng lành mạnh hơn. Thanh khiết là phương pháp của hạnh phúc. Đôi khi Baba nói: “*Thanh khiết là mẹ của bình an và hạnh phúc*”. Thanh khiết là phương pháp chính yếu để chúng ta phục hồi sức mạnh tâm linh. Các bạn biết Mahatma Gandhi chứ, ông ấy đã tạo ra một cuộc cách



mạng phi bạo lực ở Ấn Độ. Lúc đó người ta hỏi ông ấy rằng: “*Bằng cách nào mà ông có thể làm được điều đó?*”. Ông ấy nói: “*Chính thanh khiết đã cho tôi sức mạnh*”. Ông ấy có một sự thanh khiết hữu hạn.

Thanh khiết là gì? Thanh khiết là cốt lõi nguyên thủy của thực thể tâm hồn mình mà trong đó tất cả đều dựa vào chân lý và sự thật. Chân lý sự thật là hạt giống. Và khi chân lý ấy biểu lộ ra cuộc đời, nó thành thanh khiết. Thanh khiết và chân lý là anh chị em của nhau. Từ trong tim mình tôi tự hỏi: “*Làm thế nào để chúng ta làm trỗi dậy sự thanh khiết ở bên trong mình?*” Bất kỳ đau khổ nào cũng là hình thức của ô trọc. Nếu ai đó cư xử tồi tệ, mà tôi vẫn còn là linh hồn ô trọc thì tôi cảm thấy buồn và nhận đau khổ. Khi một linh hồn thanh khiết, thì sẽ không bị ảnh hưởng dù ai đó có hành vi cư xử không tốt.

Làm thế nào để tôi tạo ra thanh khiết thật sâu sắc ở trong tôi? Tôi đã suy ngẫm rất nhiều về điều này. Có ba điều mà tôi cần phải đặt vào nơi linh thiêng- tâm trí mình, để nó phát tỏa ra hương thơm của sự thật và của thanh khiết.

1. Tạo dựng toàn bộ mối quan hệ với Baba, đó chính là hạt giống để nảy nở ra thanh khiết.

2. Không phải theo lời Shrimat, mà tôi sống theo Shrimat. Nó không phải là cái gì đó tôi theo đuổi mà nó chính là tôi. Điều đó có nghĩa là tôi sẽ không phạm thêm những ô trọc nữa.

3. Tôi hấp thụ chân lý sâu sắc của Baba, sự thông thái của Người. Chất lượng của yoga thanh toán tất cả mọi ô trọc còn lại trong linh hồn. Nó giống như một công thức:

**chân lý + shrimat + toàn bộ mối quan hệ với một Đấng = thanh khiết.**

Nếu như chân lý là nền tảng vững chắc trong cuộc đời tôi, thì hương thơm của thanh khiết sẽ xuất hiện trong chân lý, trong trái tim và trong sóng rung động của mình. Thanh khiết liên quan toàn bộ đến tầm ảnh hưởng. Trong thời kỳ vàng, chúng ta có thanh khiết tự nhiên, không gì có thể chi phối tôi được. Khi tôi đến thời kỳ đồng, tôi nhìn ra bên ngoài bản thân mình, tôi bắt đầu bị chi phối. Cuối thời kỳ sắt, hầu như tuyệt đối mọi thứ đều ảnh hưởng đến tôi. Các bạn đã có bao giờ thấy rằng có những chuyện rất bé mà có thể làm tổn thương mình không? Nó còn khiến mình cảm thấy sốc về chính mình.

Chúng ta thường trở nên rất nhạy cảm, nhưng không phải chỉ nhạy cảm ở mức độ thô, mà còn ở mức độ cao. Baba đến để chữa lành chúng ta khỏi bị ảnh hưởng. Bằng rất nhiều chương trình học, Baba cố gắng chữa lành cho tôi khỏi việc bị ảnh hưởng bởi rất nhiều thứ.

Chất lượng thanh khiết liên quan đến mức độ tôi cảm thấy thoải mái bởi bầu không khí, bởi con người, bởi quá khứ của mình, bởi tình huống... linh hồn thanh khiết sẽ không bị ảnh hưởng bởi những thứ ấy, nhưng mà nó là cả một tiến trình. Do vậy chúng ta cần phải rất kiên nhẫn với chính mình. Tôi thường chia sẻ về câu nói nổi tiếng của Dadi Janki: *“Em cần có ba điều trong cuộc đời Brahmin. Đầu tiên là KIÊN NHẪN, hai là KIÊN NHẪN, ba là KIÊN NHẪN HƠN NỮA”*. Tôi thích điều ấy. Cần rất nhiều kiên nhẫn trong quá trình chữa lành khỏi ô trọc.

Tôi nghĩ rằng Baba bắt đầu chữa lành chúng ta khỏi mức độ thanh khiết thô, đó là chữa lành mối quan hệ của tôi đối với vật chất. Tâm ấn của sắc dục là gì? Thật sự linh hồn cuối đầu trước vật chất, nghĩa là cho phép yếu tố vật chất chi phối mình. Các bạn cứ nghĩ đi, linh hồn tinh tế cỡ nào, nó quá nhỏ và không có kích thước vật chất. Nhưng chính thực thể nhỏ bé ấy lại bị ảnh hưởng quá nhiều bởi tên, hình dạng, hình dáng, màu sắc. Điều này chẳng khác gì tôi đã dâng nộp cả quyền trị vì bản thân mình cho thế giới vật chất.

Tôi nghĩ tới một khía cạnh thật kỳ diệu. Trong thời kỳ vàng, tất cả chúng ta đều đẹp nhất, mà lại không gây ra cuốn hút gì, còn bây giờ trong thời kỳ sắt, xấu oi là xấu vậy mà lại có sức cuốn hút tối đa. Đây thật là nghịch lý. Tôi nhớ một lần Baba có nói: *“Vào ban đầu của thời kỳ đồng, các con bị cuốn hút bởi tên và hình dạng của thánh thần, và rồi cái tâm ẩn ấy cứ khắc ghi, khắc ghi sâu hơn và dần dần trở nên không lộ”*. Đó là lý do vì sao tôi cần phải thực tập để nhìn ra được linh hồn bên trong cơ thể. Đó là một thực tập cần thiết để có thể chữa lành bản thân mình với mối quan hệ vật chất.

Khi Brahma Baba rời bỏ cơ thể đã đề cập đến ba từ nổi tiếng: *“Không hình hài (chữa lành được mối quan hệ vật chất là cơ thể), không có cái tôi (chữa lành mối quan hệ với con người), và không thói tật (chữa lành mối quan hệ với Thượng Đế- nghĩa là tôi cảm thấy gần Thượng Đế khi tôi thanh khiết”*). Vậy thì mức độ thanh khiết thô là mối quan hệ của chúng ta với vật chất. Còn cái thanh khiết tinh tế hơn là mối quan hệ của chúng ta với người khác.

Có một bài murli tôi rất thích, trong đó Baba nói: *“Dấu hiệu cho thấy con bị đánh bại bởi ô trọc, đó là con bị ấn tượng bởi cá nhân, nhân cách của họ, đức hạnh của họ, hay điều đặc biệt của họ. Bị ấn tượng như vậy nghĩa là bị lừa dối. Bị lừa dối có nghĩa là rước vào đau khổ”*. Đôi khi chúng ta nghĩ: *“mình thích người này, họ dạy lớp học và chia sẻ kiến thức hay lắm...mình thích đức hạnh của người này, tính tình họ hay lắm... người này hợp tác với mình... người ấy yêu mình...”*. Nếu nói như thế có gì sai, và sai ở chỗ nào? Baba nói: *“Một cách tinh tế, ánh nhìn của con đã dịch chuyển từ Baba đến người ấy, điều này rất tinh tế”*. Baba cũng nói: *“Con nên trân quý và đánh giá cao mọi người, nhưng nếu con bị ấn tượng, thì con đã rơi trở lại vào ô trọc”*.

Tại sao chúng ta yêu Baba, bởi vì Baba nói cho chúng ta sự thật, và Baba đặt cho chúng ta cái chuẩn rất cao. Mỗi khi tôi bị ấn tượng bởi ai đó, tôi đi vào trong ảnh hưởng của họ, nghĩa là ít bị ảnh hưởng bởi Baba.

Nghĩa là tôi bị mắc kẹt tạm thời vào trong thành quả tạm thời, thay vì những gì Baba trao cho tôi là vĩnh cửu. Thanh khiết thật sự là tôi không bị chi phối bởi bất kỳ ý kiến của ai, hay là quan điểm của bất kỳ ai. Tôi vẫn lắng nghe, tôi có thể chống chọi lại điều ấy, nhưng đôi khi tôi vẫn bị ấn tượng. Thế là khi tôi nghe được ý tưởng của họ, tôi liền cho rằng đó là đúng, đó là đúng, hay là một số người khác thì không bao giờ đúng, ô trọc. Bị cuốn hút và bị ấn tượng bởi một bên và rồi chối bỏ bên kia, và rồi không bị ấn tượng bởi bên kia. Tôi càng bị ấn tượng, hay bị thu hút bởi một bên, tôi càng trở nên chối bỏ hay phản ứng với bên kia. Baba chữa lành mối quan hệ của chúng ta với người khác. Do vậy hãy tự hỏi trái tim mình: *“Tôi bị ảnh hưởng bao nhiêu bởi Baba và bởi người khác?”*

Thứ ba, mức độ thanh khiết tinh tế chữa lành mối quan hệ với tôi. Ô trọc tinh tế là mối quan hệ giữa tôi với người khác, còn mức độ ô trọc tinh tế là với bản thân. Mối quan hệ với bản thân là mối quan hệ đầu tiên chúng ta có trong đời. Và Baba đến chữa lành mối quan hệ của tôi với mình. Tôi vẫn nhớ một cuộc trò chuyện với anh Ken, chúng tôi đã đi đến một kết luận: *“Một gấn kết rất lớn của Brahmin, đó là chúng ta gấn kết với nhân dạng đau khổ của mình, và nhân dạng với câu chuyện của mình (chuyện gì xảy ra với mình)”*. Tôi yêu Baba, tôi tin Baba, nhưng trong tâm trí tôi tôi vẫn nghĩ về những gì người khác đối xử với mình, người ta nói gì với mình, người ta đã làm gì với mình... điều đó chẳng khác gì một dòng chảy của những câu chuyện cứ lê thê trong tâm trí mình.

Baba trao cho tôi một cuộc đời mới, nhưng tôi vẫn xoay nghiên câu chuyện cũ của mình trong tâm trí mình. Điều này rất sâu. Hãy nhân dạng bản thân mình với câu chuyện mới mà Baba trao cho mình và trong tâm trí mình cứ xoay vắn 5 câu chuyện: câu chuyện bắt từ vĩnh cửu, câu chuyện nguyên thủy ban đầu (thời kỳ vàng), câu chuyện Brahmin đã tìm được Baba, câu chuyện về thiên thần và câu chuyện của kiếp thứ 84 vừa rồi (với gia đình thời thường). Cái đầu của Brahmin cứ mãi miết xoay xung quanh những câu chuyện ấy. Và rồi tôi cảm thấy đau khổ từ những câu chuyện ấy. Baba trao cho chúng ta câu chuyện mới để chúng ta định dạng mình. Tôi

cần phải hỏi trái tim tôi: “*Tôi vẫn nhân dạng bản thân với câu chuyện cũ, hay tôi nhân dạng bản thân với câu chuyện mới?*” Tôi đã có cuộc đời mới, tôi đã được tái sinh một lần nữa. Thanh khiết hoàn toàn, đó chính là có một mối liên hệ không gián đoạn với Baba. Nghĩa là không một điều gì có thể cắt hay gián đoạn... không ký ức, không một con người nào, không một tình huống, không ký ức nào. Đó là một mục tiêu mà chúng ta nhắm tới... và chúng ta khuyến khích bản thân mình để liên tục nối kết.

Tôi nghĩ rằng chúng ta cần phải đưa ra một kế hoạch để chúng ta có thể tái thiết lập thanh khiết ở bản thân. Một khoảng thời gian trong cuộc đời Brahmin của mình, tôi cũng đã có kế cho nhóm các anh một chút, tôi ngắm và thấy rằng: *nó chưa đủ khi chúng ta tin rằng thanh khiết là đúng, nó chưa đủ khi chúng ta tin rằng thanh khiết là chân lý, mà tôi phải có tình yêu cho thanh khiết. Tôi cần phải nhận ra điều tôi đạt được từ cái thanh khiết vĩnh cửu.* Nếu tôi tin thanh khiết là đúng, tôi theo. Tuy nhiên, có đôi lúc chúng ta cưỡng ép bản thân mình để theo thanh khiết. Khi chúng ta làm một điều gì đó do ép buộc bản thân, thì nó không hiệu quả lắm. Mỗi một linh hồn đều có những ô trọc xuất hiện vào những thời điểm nào đó. Nhưng nếu tôi thật sự yêu thích thanh khiết của mình và yêu thành quả mình đạt được từ nó, tôi sẽ có nhiều sức mạnh ý chí và sự quyết tâm hơn để tôi không bị cuốn bởi tầm ảnh hưởng.

Đầu tiên tôi phải yêu thanh khiết, thứ hai tôi cần phải thiết lập môi trường để nuôi dưỡng cái thanh khiết ấy. Đó chính là nhận thức. Ở nơi linh thiêng trong tâm trí mình, tôi cần phải giữ ba điều này thật mạnh: *tất cả mối quan hệ với một, shrimat, chân lý của Baba.* Và tôi phải nhận thức rất rõ khi suy nghĩ ô trọc xuất hiện, và nó bắt đầu chi phối, làm hôi thối nơi linh thiêng của mình... các bạn hãy hành động ngay tức thì, càng sớm càng tốt... đừng có cho phép nó cắm rễ ở đó. Nó càng đọng ở đó thì càng khó bật rễ. Đôi khi có điều gì đó xảy ra, cái ô trọc của nghi ngờ xuất hiện, và rồi tôi sợ, và tôi càng nuôi nó lớn thêm. Tôi bắt đầu tin rằng: mình thiếu quá nhiều lòng tự trọng, mình thấy rằng mình không phải là một linh hồn tốt.... Cần nhận thức rất nhiều để Baba chính là người duy nhất có thẩm quyền ở nơi

linh thiêng đó. Tôi chỉ muốn Baba cai trị hay giữ cái nơi linh thiêng của mình, cái thế giới nội tâm của mình, trái tim của mình.

Thứ ba, khi tôi bắt đầu nuôi dưỡng, đó là có nhận thức rằng bão đương nhiên phải đến. Ngay khi các bạn nói chắc chắn mình giữ được thanh khiết ở nơi linh thiêng của mình thì thách thức xuất hiện. Không chỉ có bão, đôi khi có thêm động đất và cả sóng thần nữa...những thứ mà trước kia bạn chưa bao giờ lường tượng ra.

Tôi đã nói rằng dù bạn có mắc phải những điều đó thì cũng không có gì sai trái cả, hãy chấp nhận nó là một phần của tiến trình. Đừng trở nên lẫn lộn, cũng đừng nghĩ rằng: *“thôi chết rồi, thôi bỏ cuộc thôi, mình không thể làm được như Baba nói”* - nó giống như chiến đấu với Maya vậy. Một từ mà chúng ta nghe thấy trên thế giới vào lúc này chính là *“Ji has”*, nó được phiên dịch trong đạo hồi nghĩa là: *“chiến đấu chống lại những gì không đáng tin”*. Thật ra ý nghĩa nguyên thủy của nó là: *“Tôi chiến đấu với cái không thật ở trong tôi”*. Nhưng họ lại dịch ra là chiến đấu chống lại những người không tin vào Thượng Đế, và họ chém đầu những người ấy. Gita nói gì? *“Trên chiến trường- trong cuộc chiến”*. Nhưng khi tôi theo cách Baba dạy cho mình, tôi có thể chinh phục cái không thật trong mình và chiến thắng trong cuộc chiến.

Điều thứ tư mà tôi cần đó chính là sự trung thực và chân thật. Nếu tôi đã thiết lập được một nơi linh thiêng mà vẫn có ô trọc, thì trung thực với mình để phát hiện ra nơi rò rỉ. *“Tôi có hơi bị cuốn hút bởi ai đó không? Tôi có làm điều gì đó mà tôi mong đợi người khác biết không? Tôi vẫn còn lệ thuộc vào ý kiến của một ai đó không?”* Nó không phải là điều ấy là tệ, mà chỉ là quan sát để thấy ra rằng thanh khiết của tôi bị rò rỉ ở chỗ nào. Nếu đang trên đường đi, mà tôi cảm thấy không vui, có điều gì đó đã mang ý nghĩa thanh khiết của mình đi đâu mất. Khi tôi thật sự trung thực với bản thân mình, thì từng bước, từng bước tôi cảm thấy bình tĩnh hơn ở bên trong, và tôi không bị ảnh hưởng quá nhiều bởi thế giới ô trọc nữa. Cái nhận thức lớn nhất mà tôi có thể nhận ra khi tôi bắt đầu, đó là: *“Tôi đã dễ*

*dàng bị ảnh hưởng như thế nào bởi gương mặt của người khác, bởi sóng rung động của họ, bởi ý kiến của họ, bởi nhận xét của họ?”* Nhưng theo thời gian Baba chữa lành cho tôi tệ ít đi, và nó thật sự là tự do. Tự do khỏi nhạy cảm của mình. Tự do khỏi thiếu lòng tự trọng.

Baba đến và giáo dục chúng ta một nền giáo dục tuyệt vời cách để trở nên thanh khiết. Tôi nghĩ rằng chúng ta cứ phải tiến từng bước, từng bước một. Và hãy kiểm tra xem chỗ rò rỉ nằm ở chỗ nào. Nếu như các bạn hỏi tất cả mọi tín đồ thuộc mọi tôn giáo, khi nhìn vào tôn giáo của mình, họ đều sẽ đều nói về bình an, tình yêu, hạnh phúc, lòng nhân từ, lòng trắc ẩn...Nhưng chỉ có một mình Baba của chúng ta nói về thanh khiết. Thật sự chỉ có một mình Baba thôi. Bởi vì thanh khiết chính là hạt giống của mọi điều. Và Baba mang chúng ta đi vào cuộc hành trình tuyệt vời trở về thanh khiết, trong khi chúng ta đang sống trong cái thế giới ô trọc quá thô thiển, thế nên tôi cần có rất nhiều lòng tự trọng rằng tôi có lòng can đảm để dám đi theo con đường này. Có những người nhìn chúng ta mà tưởng rằng chúng ta bị điên, và thấy chúng ta bị điên nhưng đang cố sống trong thế giới này.

## SỨC MẠNH VÀ SỰ TỪ BỎ CỦA NHỮNG LINH HỒN ĐẦU TIÊN TRONG HỌC VIỆN

**CÂU HỎI:** tôi chắc chắn là tất cả chúng ta ở đây đều có cảm nhận rất tốt. Sự có mặt của anh Charlie ở đây làm các bạn cảm thấy như thế nào? Mọi người đều cảm thấy khác mọi ngày phải không, dù là chúng ta mới cùng với nhau trong 2 ngày Retreat thôi. Tối nay tôi sẽ phỏng vấn anh ấy để có thể nghe thêm những câu chuyện, bởi lúc anh Charlie đến với kiến thức và đến Madhuban thì vẫn còn rất nhiều các Dadi và anh cũng trải qua rất nhiều trạng thái khác nhau cùng các họ. Lúc đó nhóm chưa lớn, anh ấy ngồi trong một nhóm nhỏ có thể uống trà với họ, ăn với họ, trò chuyện cùng họ, làm việc cùng họ.

Anh có thể kể về Dada Visua posua từ trước khi anh ấy đến với kiến thức?

**Charlie:** Tôi lại muốn nói rằng thật tuyệt vời khi được có mặt ở đây. Trung tâm này thật sự rất đẹp. Mọi người đều cảm thấy như thế phải không. Trên toàn thế giới có rất ít trung tâm được như thế này.

Vào những năm 1980, Baba có một triển lãm rất lớn ở Calcutta. Brama Baba cũng từng có một công việc làm ăn ở Calcutta. Khi ấy ở đó có một tượng đài kỉ niệm về nữ hoàng Victoria khá lớn. Đó là một hội chợ rất lớn lần đầu tiên được tổ chức ở Ấn Độ, họ thờ các nữ thần và mặc đồ như các nữ thần. Lúc đó họ có tổ chức một lễ hội vô cùng lớn cho các kumaris (những cô con gái). Lúc khai mạc, Dadi Prakashmani đứng dậy phát biểu, bà có nói rằng: *“Rất là tốt khi có những đưa con nước ngoài đến để dự lễ hội này”*, và tôi là một trong số đó, cùng với các cô gái. Một nhóm các anh trai cũng tham gia. Điều đặc biệt là tất cả các cô gái và chúng tôi phải ngồi trên ghế (gần 15000 người). Có một hình Shiv Baba rất lớn trên tường, chúng tôi ngồi quay lưng với bức tường và chúng tôi có sợi dây nối kết ngược từ trán ra đằng sau đầu tới hình Shiv Baba. Tất cả những thành viên trong gia đình đến để chúc tụng các cô gái, nhưng khi đến lượt chúng tôi



thì còn có 10 người sót lại, vì thời gian lâu quá. Ở thành phố Calcutta, Baba từng có một cái cửa hàng và nó ở trong chợ, thuộc vùng trung tâm thành phố. Làm việc ở đó thường có Brahma Baba (Dada Lekhraj) và Dada Nekisua và Dada Visua posua. Lần đó, Dada Nekeisua dẫn tôi tới cái cửa hàng ấy. Ở đó hầu như toàn những người buôn bán kim hoàn từ cộng đồng Sindh. Một vài người trong số họ có những cuốn ảnh và có những bức ảnh từ những năm 1930. Trong đó có bức hình Dada Nekisua đang mặc bộ y phục thời trang nhất của Luân Đôn thời ấy, trên đầu đội nón pôn, đứng tựa vào cái xe hơi của mình.

Tôi mới nhận ra rằng những người ấy là những người rất thời trang nhưng khi đến với Baba rồi thì họ từ bỏ rất nhiều. Chúng ta đến chúng ta thấy cách ăn mặc ở đây như thế này thì chúng ta tưởng là họ cũng như thế, nhưng họ giống như chúng ta, từng rất xa hoa thời thượng, và sau khi thuộc về Baba thì họ thay đổi- một sự thay đổi vô cùng lớn. Brahma Baba là một người nổi tiếng giao dịch với vua. Ở Ấn Độ thời đó có khoảng 760 ông vua. Và Brahma Baba đến giao dịch với rất nhiều ông Vua. Vào những năm 1950, trong 10 người giàu có nhất thế giới thì một nửa trong số họ là những ông vua Ấn Độ. Những ông vua này rất giàu bởi dân phải đóng thuế trực tiếp cho họ. Nhưng đến thời Mahatma Ganhi toàn bộ hệ thống đã thay đổi.

**CÂU HỎI:** Thậm chí những ông vua sau cùng vẫn giữ được cốt cách thanh khiết, họ vẫn dùng tài sản của mình để cứu tế dân chúng, vẫn mở ngân khố để giúp dân. Anh có nói rằng những anh chị đầu tiên khi đến với Baba đã có một sự từ bỏ rất lớn, vậy thì những công việc bên trong nào mà anh ấy làm được khi anh ấy cùng với Baba?

Tôi nói về Dada Nekisua và Dada Visua posua. Dada Visua posua khi còn sống rất nhiều lần nghĩ rằng mình là Narayan đệ II bởi vì anh ấy là người làm rất nhiều việc cho học viện. Anh ấy làm kế toán và người giao dịch buôn bán đồ cho Baba. Giống như Mama, anh ấy hoàn toàn vâng lời Baba. Trong phòng Lịch Sử ở Pandav Pavan có một bức ảnh trong đó có

Brahma, Ramesh Bhai và Dada Visua posua bên cạnh một cái xe hơi, các bạn có thấy bức ảnh đó không? Bức ảnh đó được chụp trước khi Dada Visua posua đi phẫu thuật do bệnh, sau đó anh ấy rời bỏ cơ thể. Anh ấy cũng là người rất hài hước và vui nhộn. Một lần khi ở Bombay, anh ấy viết thư cho Brahma Baba và nói rằng: *“Có một chị làm kem cho tất cả chúng ta, nhưng khi con ăn con quên nhớ đến Baba. Vậy thì Baba có thể yêu cầu chị ấy làm lại thêm một lần nữa để con ăn và con nhớ đến Baba được không? Để con có thể nhớ Baba trong lần ăn kem kế tiếp”*.

Tôi nghĩ rằng cái cảm giác gia đình của họ- những người thời Brahma Baba còn trong cơ thể rất mạnh. Một lần trong khi có Avyakt Bap Dada, tôi chứng kiến BapDada trao toli cho một Dadi là dì của Dadi Gulza. Baba đưa toli cho Dadi ấy và bảo là hãy đưa nó cho Dadi Gulza. Baba mới đưa xong, Dadi ấy ngay tức thì bỏ luôn toli ấy vào miệng mình. Điều đó có nghĩa là họ rất tinh nghịch với nhau.

Điều mà tôi rất thích trong học viện chúng ta là họ mà nghiêm chỉnh thì rất chi là nghiêm chỉnh, nhưng đôi khi họ chơi là chơi hết mình như những đứa trẻ nhỏ.

**CÂU HỎI:** Anh Charlie còn kể là có lần Dadi Prakashmani và Dadi Manmohini ăn kem cùng với mọi người. Không khí đang rất chi là yogi thì Dadi Manmohini nhìn sang Dadi Prakashmani và đổ kem lên đầu Dadi Prakashmani, thế là họ đổ kem lên đầu nhau, kể đó tất cả mọi người đều tinh nghịch tranh kem ném vào nhau, rất vui. Điều này cho thấy sự tinh nghịch của Dadi Manmohini như thế nào, nhưng phải nói là ánh nhìn drishti của chị ấy cũng rất mạnh mẽ nữa. Điều đó có nghĩa là chúng ta thấy có hai mặt, tinh nghịch thì tinh nghịch vô cùng mà mạnh mẽ thì cũng mạnh mẽ vô cùng.

Lúc Didi Manmohini còn sống, khi ai đó không thiên được thì người ta đều mang người ấy đến với bà và bà ấy cứ nhìn drishti người đó thôi. Một lần chúng tôi có chung trình rất lớn ở Delhi. Chúng tôi phải đi xe

buýt từ Delhi đến núi Abu. (Tôi không có đề nghị các bạn đi xe buýt như thế). Trên xe có một anh là nhà khoa học vừa mới học xong khóa học, do vậy anh ấy thắc mắc nhiều lắm. Xe buýt đó chạy từ Delhi đến núi Abu mất 22 giờ đồng hồ, anh này hỏi từ người này sang người khác, hỏi tất cả mọi người trên xe buýt về rất nhiều vấn đề. Lên đến núi Abu chúng tôi nghĩ thầm: *“Không biết phải làm gì với cái gã này đây?”*. Thế là chúng tôi mang anh ta đến gặp Dadi Mamohini, chị ấy trao drishti trong hai phút và anh ấy có trải nghiệm là một linh hồn không mang cơ thể và tất cả mọi câu hỏi của anh ta tan biến.

Cái điều dạy tôi rằng khi chúng ta có trải nghiệm, chúng ta có thể tự hỏi bản thân mình những câu hỏi của riêng mình và ánh nhìn của chị ấy là không thể tin được. Gia đình của chị ấy rất giàu có- họ có cả một bệnh viện ở Bombay. Chị ấy cũng lập gia đình từ khi còn trẻ nhưng ngay khi nhận ra Baba ngay tức thì chị ấy bỏ hết, cam kết 100% với Baba. Mẹ và chị gái của chị ấy cũng trong kiến thức. Người chị gái đó được Baba gọi là *“một linh hồn rất tuyệt vời”*. Khi các chị đi phục vụ, Dadi Prakashmani thường nhận thư viết tay của Brahma Baba mỗi ngày. Các bạn biết cái lều của Baba ở Pandav Pavan- Madhuban đúng không? Tại đó, Baba thường dùng cây viết chì màu đỏ viết giống như chữ Ả Rập. Ở Syney chúng tôi cũng có vài lá thư gốc của ông ấy. Baba thường viết thư cho các chị, đôi khi tới 50 lá thư trong một ngày. Đó chính là tình yêu và nuôi dưỡng từ Brahma Baba cho những đứa con phục vụ. Tôi thấy các Dadi rất mạnh mẽ, chính tình yêu Baba dành cho họ khiến họ trở nên mạnh mẽ như vậy. Ngày nay thì chúng ta dùng email (thư điện tử) để liên lạc với nhau.

Tôi nghĩ tôi đã kể cho các bạn một câu chuyện đã gây ảnh hưởng rất lớn đối với tôi. Một lần tôi đến tham dự chương trình ở New York, trên đường trở về Úc thì tôi đến Madhuban. Tất cả các chị thuộc cộng đồng Sind ở đó gặp gỡ nhau, nhưng không có lịch để Baba đến gặp họ. Dadi Prakashmani cũng rất tinh nghịch, trong khi đang đọc Murli bà nghĩ rằng: *“Ôi Baba! Baba hãy đến và gặp những đứa con yêu quý của Người đi”*. Cuối Murli thì Dadi Prakashmani với Dadi Gulza rằng: *“Này em, bây giờ*

*hãy thoát hồn lên gặp Baba đi!”* Lúc đó khoảng 7 giờ sáng, Dadi Gulza khiêm tốn, đi lên, thoát hồn và Baba đến. Điều rất đẹp là Baba nói: *“Ta đến không phải để nói Murli, mà Ta đến đáp ứng tình yêu của các con dành cho Ta”*. Trong 3 giờ đồng hồ, mỗi chị đều đi lên chỗ Baba và họ nằm trên lòng của Baba. Tôi thấy Baba vuốt má vuốt mặt họ, đòi họ đến để ôm họ. Tôi thấy rằng họ nhận được nhiều tình yêu như thế nào từ Baba. Chính tình yêu ấy mang họ vượt thoát khỏi ý thức cơ thể, làm cho họ không hề sợ hãi và trở nên mạnh. Đó là một cảnh rất tuyệt vời. Tôi nghĩ rằng đó là vận may của các chị và họ cũng phải trở nên rất mạnh mẽ bởi vì thời đó Brahma Baba cũng rất nghiêm khắc, nhưng tình yêu mà Bap Dada Baba dành cho các chị thì vô cùng lớn.

Các bạn hãy nhìn Dadi Janki đi. Nếu ai đó hỏi tôi rằng tôi học được gì từ Dadi Janki, thì tôi nghĩ rằng bà ấy đã dạy tôi cách yêu thương Thượng Đế. Một tình yêu không thể tin được, phi thường.

**CÂU HỎI:** Điều đó thật tuyệt vời. Anh nói rằng Dadi Manmohini rất quân bình, trong việc vừa rất vui nhộn, tinh nghịch và vừa rất mạnh mẽ. Đôi khi có những người tinh nghịch nhưng quá đà, vậy thì bà ấy đã thực tập như thế nào để có được quân bình như thế?

**Charlie:** Baba nói ba điều: Bàng quan từ bỏ, thiên định và phục vụ. Nền tảng của phục vụ sâu chính là sự từ bỏ. Didi hoàn toàn yêu Baba và hoàn toàn từ bỏ. Khi Mama rời bỏ cơ thể, Baba đã không mời Dadi Manmohini theo vai trò của bà ấy ở Madhuban.

**CÂU HỎI:** Sáng nay anh mô tả về thanh khiết rất rõ, bây giờ anh có thể mô tả về sự từ bỏ. Lúc này anh có chia sẻ với nhóm những người sống trong trung tâm, đó là: *“Đoàn kết chính là phản chiếu của sự thanh khiết trong tập thể”*. Anh mô tả thêm về từ bỏ. Bởi vì từ tâm ấn thờ cúng, chúng ta cứ nghĩ rằng từ bỏ là một cái gì đau đớn hay từ bỏ có nghĩa là mất cái gì đó.

**Charlie:** Một lần Dadi Janki đưa ra lớp học rất tuyệt vời và bà có đưa ra hai điều: dâng nộ và từ bỏ.

Dâng nộ là dâng lên điều tốt, còn từ bỏ là từ bỏ rác rưởi. Dâng nộ là dâng những gì tốt đẹp mà chúng ta có. Tất cả chúng ta đến với Baba cùng những kỹ năng của mình, tài năng, của cải,... và chúng ta cũng muốn từ bỏ đó tất cả những tiêu cực. Do vậy dâng nộ dễ hơn từ bỏ.

Một người được ủy thác có cả hai tố chất này: dâng nộ và từ bỏ. Đó là nền móng để có yoga mạnh mẽ. Nếu không chúng ta sẽ bị cuốn hút bởi tài năng, kỹ năng của mình, hay chúng ta dễ bị kéo bởi những ô trọc của mình và không nhớ Baba được. Do vậy phải có một sự từ bỏ tuyệt đối. Ai đã đọc các murli về từ bỏ thì giờ tay? Đây là một điều rất đẹp. Đó là lần duy nhất mà tôi nghĩ rằng trong học viện của chúng ta Baba nói rất nghiêm túc về từ bỏ. Trong bài Murli ấy Baba nói rằng: *từ bỏ đi cái quyền đối với một điều gì đó và không bao giờ lấy lại.*

Thứ nhất là với cơ thể của mình, thứ hai là các giác quan, thứ ba là các mối quan hệ... Đối với tôi khi đọc những bài Murli như vậy, tôi mới hiểu Raja Yoga đúng nghĩa là gì và con đường này là gì. Những bài murli đó rất sâu sắc, và Didi đã có sức mạnh từ bỏ ấy. Chính sức mạnh từ bỏ ấy khiến bạn có thể tập trung còn nếu không tâm trí của mình cứ bị kéo.

Chúng ta từ bỏ ngay cả với tôi, địa vị, nghề nghiệp, gia đình, của cải của mình,... bởi vì đôi khi dựa vào những cái đó mà chúng ta hình thành và mang theo cái tôi của mình. Thậm chí Didi sinh trưởng trong gia đình hầu như giàu có bậc nhất Ấn Độ nhưng bà vẫn từ bỏ.

**CÂU HỎI:** Với nhóm các chị thời đó, Brahma Baba đã khiến cho họ làm những điều mà họ chưa bao giờ làm trước đó (giống như Mahatma Gandhi từng làm), đó là bắt các chị dọn dẹp nhà vệ sinh và tất cả những công việc được xem là công việc thấp hèn, đáng xấu hổ. Tôi nhớ rằng Mahatma Gandhi đã yêu cầu vợ mình làm tất cả những công việc mà những người bản hàn làm, nó giống như một điều làm tổn thương cho cái

tôi của cô ấy. Tương tự như vậy, Brahma bắt tất cả các Dadi làm tất cả những công việc mà xã hội bấy giờ cho là thấp kém, tầm thường. Thậm chí cả việc chải đầu trước đó họ cũng không tự làm. Charlie đã nói về một số những anh chị ở trên, rằng sức mạnh nằm trong trạng thái của họ và sự từ bỏ của họ.

Bây giờ chúng ta vẫn còn một ít thời gian, các bạn hãy nghĩ về những điều mà anh Charlie đã chia sẻ với mình Charlie đã nói về một số những anh chị ở trên, về sức mạnh nằm trong trạng thái của họ và sự từ bỏ của họ. Các bạn có thể tự diễn nghĩa cho bản thân mình. Sau đó nếu có câu hỏi, các bạn có thể hỏi anh ấy.

### **Câu hỏi:**

*1. Sáng và chiều hôm nay anh Charlie đã chia sẻ nhiều điều mà em rất thích, một trong những ý đó là về tình cảm gia đình. Tình cảm gia đình là điều mà lúc nào em cũng muốn giữ và luôn muốn tập trung vào nó. Theo thời gian, gia đình mình ngày càng mở rộng, và có thêm những thành viên mới. Em luôn suy nghĩ rằng làm thế nào để vẫn nuôi dưỡng được gia đình này. Vì gia đình đông đúc hơn, cơ sở khang trang hơn, số lượng công việc phục cần làm nhiều hơn... em luôn tự hỏi là mình có quên mất việc nuôi dưỡng tình cảm gia đình hay không. Anh hãy chia sẻ những cách mà chúng em có thể thực hành được để vẫn nuôi dưỡng được tình cảm gia đình trong điều kiện biến đổi đó.*

**Trả lời:** Điều quan trọng là giữ được thái độ tâm linh với nhau. Từ kinh nghiệm tâm linh của mình, tôi thấy rằng thái độ là quan trọng. Mọi việc phát triển dựa vào thái độ của tôi đối với người khác. Đôi khi chúng ta lại quá trở nên thân quen và chỉ nhìn vào những yếu kém của nhau. Đương nhiên là chúng ta có những yếu kém thật. Nhưng mà tâm linh có nghĩa là tôi giữ tất cả những giá trị của mọi người trong thái độ của mình. Đó là điều mà tôi học từ Dadi Prakashmani. Bà ấy luôn giữ giá trị của mỗi người trong thái độ của mình, do vậy ai cũng được nâng đỡ khi có sự hiện diện

của bà ấy. Không phải là linh hồn công cụ mới làm điều đó, mà tất cả các bạn đều phải làm nữa. Tôi nghĩ rằng nếu chúng ta giữ thái độ hướng thượng dành cho nhau, thì lần tới tôi đến sẽ có 1000 BK xuất hiện ở đây. Đó là một cảm giác thật đẹp. Do vậy nó tùy thuộc vào mỗi cá nhân, bởi vì đôi khi rất dễ dàng để chúng ta nhìn vào những cái sai và chúng ta nói về lỗi lầm ấy. Khi chúng ta làm điều ấy, nó không tạo ra cảm giác thân quen nhau, gần gũi với nhau. Đương nhiên phải cần rất nhiều sức mạnh tâm linh để chúng ta có thể giữ được thái độ như vậy. Thế nên có những lời chúc lành là tâm điểm trong việc làm cho người khác có cảm nhận thuộc về. Nếu tôi tạo ra được bầu không khí như vậy, tôi nghĩ rằng điều kì diệu sẽ xảy ra.

**2. CÂU HỎI:** *Đôi khi chúng ta tự hỏi: “Tại sao tôi đến với Baba?” Hầu hết người ta đều nói họ đến đây bởi vì gia đình này. Nếu như vậy thì ban đầu có thể ổn. Nhưng tôi cần phải nhìn nhận lại về điều này, nếu không thì cái nâng đỡ tôi là từ gia đình chứ không phải từ một Đấng. Anh thấy như thế nào về điều này?*

**Trả lời:** Các bạn có muốn tôi trả lời cởi mở không? Ở Úc vào những năm đầu của những năm 1980, lúc đó một có sự trưởng thành lớn mạnh – đông lắm, có hàng trăm, hàng trăm người đến. Nhưng có hai loại người đến. Một là thật sự nhận ra Baba và họ đến vì Baba. Dạng thứ hai đương nhiên họ nhận ra Baba một phần nào đó nhưng họ đến vì bầu không khí nhiều hơn. Do vậy liên hệ của họ với gia đình nhiều hơn với baba, thì sau đó họ bị xáo trộn rất nhiều. Do vậy có một số lượng tương đối đã bỏ Baba.

Tôi cũng thấy rằng có người đến vì bầu không khí, vì gia đình và rồi theo thời gian vào một thời điểm nào đó họ sẽ cũng cố cái mạnh mẽ với Baba. Còn một số linh hồn đến, họ thật sự liên hệ với Baba. Cho dù chuyện gì xảy ra thì cũng không hề hấn gì đến niềm tin của họ hay làm cho họ lay động. Nếu chúng ta đến vì do nuôi dưỡng của bầu không khí từ gia đình thì khi gia đình có xáo trộn một tí thì linh hồn ấy cũng bị lay nhiễm. Ở nơi nào cũng có những dạng như vậy.

**CÂU HỎI:** Do vậy đây là điều chúng cũng cần phải kiểm tra từ bên trong mình. Nếu ở trong bầu không khí gia đình mà chúng ta cảm thấy hân hoan, mà khi ra bầu không khí ngoài kia mà tôi cảm thấy bị xáo động. Đó là dấu hiệu cho thấy tôi đang nối kết Baba hay là vì bầu không khí gia đình.

*3. Anh có thể chia sẻ thêm về cách gia tăng lòng tự trọng của anh?*

**Trả lời:** Tôi không biết phải bắt đầu từ đâu. Có rất nhiều thứ mà tôi thường chia sẻ. Tôi nghĩ rằng điều chính yếu là trải nghiệm được tình yêu của Baba. Bởi nếu tôi không có lòng tự trọng, tôi có thể ngồi thậm chí trước Đại Dương của Tình Yêu nhưng không cảm nhận được, mặc dù đó là quyền của tôi. Nếu tôi có đủ sự thông thái cho phép Baba yêu mình thì lòng tự trọng của chúng ta gia tăng. Nếu Thượng Đế yêu mình thì mình có thể yêu mình. Điều này tôi sẽ chia sẻ rõ hơn vào sáng ngày mai.

Tôi nghĩ rằng lý do chính yếu làm cho thế giới bị suy thoái vào lúc này là do con người thiếu lòng tự trọng. Có một số người rất thông minh trong trí tuệ của họ. Họ thông minh ngoài thế giới nhưng họ không có lòng tự trọng. Nếu tôi không tôn trọng bản thân, liệu tôi có tôn trọng người khác không, liệu tôi có tôn trọng xã hội không, liệu tôi có tôn trọng môi trường không? Không! Họ sẽ chẳng thêm quan tâm. Và thế giới ngày nay suy thoái như vậy bởi tình trạng thiếu lòng tự trọng ở con người. Nếu các bạn làm mọi điều để củng cố lòng tự trọng thì cuộc đời Brahmin của các bạn trở nên dễ dàng, không còn chiến đấu nữa. Còn nếu các bạn nhìn thấy những trở ngại, hay là những sang chấn tinh thần là đều do bạn thiếu lòng tự trọng.

*4. Lúc nãy anh có nói rằng một vài người đến vì bầu không khí gia đình, thì sau đó khi họ có rạn nứt trong gia đình thì họ bỏ đi. Anh là một anh lớn trong gia đình, nếu anh cảm thấy linh hồn nào đó bị tổn thương vì rạn nứt trong mỗi gia đình nên họ bỏ đi, thì anh sẽ làm gì để hỗ trợ được họ?*



**Trả lời:** Có rất nhiều lí do, điều đó không nghi ngờ. Một số bị cuốn bởi mối quan hệ, một số bị cuốn bởi điều này điều nọ, nhưng chắc chắn chúng ta cũng cố gắng hết mình.

Năm 1999, tôi đến trước Baba để nhận toli. Baba nhìn tôi và Baba nói: *“Có một vài đứa con đã bỏ đi rồi phải không con?”* Lúc đó tôi im bật. Baba nói: *“Cho dù vô tình họ bỏ đi, hay họ bị lừa dối bởi Maya, thì rồi họ sẽ quay lại thôi con”*. Và bây giờ điều đó đang xảy ra ở Úc, người ta đang quay trở lại. Tôi nghĩ rằng đợt này có khoảng 3 đến 5 người mà khoảng 25 năm nay tôi không gặp họ, họ đã biến mất, nhưng giờ tôi đã chứng kiến họ quay trở lại gặp Baba. Nhưng mà trong học viện, ban đầu có 300 người bắt đầu với Baba, ngay cả với Brahma Baba mà cũng có tới 50% bỏ đi. Vậy chúng ta đừng có lo, bởi vì cái gì xảy ra cũng chính xác cả. Mỗi một linh hồn đều có vai riêng của mình. Chúng ta cũng cố giúp họ, làm mọi điều, nhưng mà mỗi người đều có vai riêng của mình. Đừng bao giờ cảm thấy phiền vì họ bỏ Baba.

Tôi nghĩ rằng sẽ đến lúc mọi thứ đều trôi lên. Có nghĩa là bạn chỉ chạm một cái là phục vụ diễn ra như tự động. Có thể lúc này chưa thấy cái gì trôi lên cả, nhưng việc trôi lên là lành mạnh. Nó lành mạnh khi chúng ta biết là đâu khoảng thời gian thuận lợi, và đâu là khoảng thời gian không thuận lợi... và đều lành mạnh cả. Bởi chúng ta ở đây là vì Baba. Chúng ta không có mặt ở đây với mục đích là để trung tâm của chúng ta trưởng thành và lớn mạnh. Vì tất cả là chuyện của Baba. Tôi học được rất nhiều rằng: hễ cái gì đó mà hào quang là chúng ta hân hoan, nhận vơ vào mình, còn khi có gì đó bắt đầu tẻ nhạt, thì chúng ta cảm thấy mình phải chịu trách nhiệm. Nhưng đó là chuyện của Baba mà. Người dạy cho mình cách để trở nên nhẹ nhàng, bởi vì rốt cuộc chúng ta có mặt ở đây cũng vì tiến bộ tâm linh của mình. Chúng ta yêu gia đình, chúng ta giúp gia đình nhưng mỗi người có một vai riêng.

**CÂU HỎI:** Các bạn có cảm thấy may mắn là chúng ta có anh Charlie ở đây không, và các bạn có cảm thấy may mắn khi cả nước mình

gặp nhau không? Cái retreat này diễn ra cũng là do ý tưởng của anh ấy. Cách đây hai năm, anh ấy có ý tưởng là sao không làm retreat quốc gia.

## QUY TRÌNH CỦA SỰ TỪ BỎ

Trong cuộc đời Brahmin, chúng ta đến rồi đi. Có một câu nói trong cuộc đời Brahmin là: “*đi sớm về sớm*”. Những ngày đầu khi chúng tôi mới đến Madhuban- hồi đó chỉ là một nhóm nhỏ thôi, lúc chúng tôi chuẩn bị về thì thường Baba sẽ đến để chào, Các Dadi thường đến để trao toli, đó là toli “*đi sớm về sớm*”. Chúng tôi trao drishti , và có âm nhạc nữa, hầu hết mọi người đều khóc. Đó là ký ức thời thơ ấu rất đẹp. Tối hôm qua chúng ta cũng đã có một buổi rất dịu ngọt. **CÂU HỎI** có hỏi về Didi Manmohini, Didi có rất nhiều sức mạnh tâm linh. **CÂU HỎI** cũng hỏi tôi về từ bỏ. Ai thích từ bỏ? Hay là ai cảm thấy hồi hộp, lo lắng trước sự từ bỏ?

Tôi nghĩ từ bỏ chính là trung tâm của cuộc đời này. Tôi thường nghĩ rằng chúng ta đang theo một ông thầy, một kiến thức cao quý, thế nên tất cả những thứ tôi đã thu nhận suốt cả chu kỳ, bây giờ tôi phải buông bỏ đi. Baba thường nói đến chủ đề từ bỏ bằng một câu: “*từ bỏ là tạo ra vận may cho mình*”. Tôi càng từ bỏ bao nhiêu thì vận may tôi nhận được càng lớn bấy nhiêu. Tôi nghĩ đến một Murli Baba nói vào khoảng năm 1981- 1982, nó có tác động rất lớn với tôi. Murli ấy nói về những bước rất rõ ràng trong cuộc đời tâm linh của chúng ta- Raj Yoga của chúng ta. Tôi càng từ bỏ bao nhiêu thì tôi càng phục hồi sức mạnh trở lại bấy nhiêu. Hôm qua tôi cũng đã nói: khi chúng ta dâng nộ, chúng ta dâng nộ những gì quý giá của mình - ví dụ tài năng, thành công, những thành quả, của cải. Còn khi từ bỏ, chúng ta từ bỏ rác rưởi, đó là những tiêu cực, ý thức cơ thể, yếu kém, rác rưởi trong linh hồn. Có công thức:

**từ bỏ + dâng nộ = được ủy thác.**

Tại sao nó lại quan trọng đến thế? Được ủy thác có nghĩa là sử dụng mọi thứ nhưng không gắn kết và phụ thuộc. Đây là bước đầu tiên để có thiền định sâu sắc như chúng ta đều muốn. Nếu tôi được ủy thác, nếu

tôi có sự từ bỏ, thì khi tôi nhớ đến Baba, khi tôi ngồi thiền, tôi sẽ không bị cuốn hút bởi những đồ vật, những giá trị của mình, và tôi cũng không bị kéo bởi những rác rưởi của mình. Đó là lý do vì sao Baba nói trở thành người được ủy thác là nền tảng để trở nên vô thể. Nếu tôi không trở thành người được ủy thác thì khi thiền định, tôi sẽ lo lắng về những sở hữu vật chất nào đó hoặc chiến đấu với những yếu kém của mình. Do vậy, từ bỏ chính là nền móng để chúng ta đi vào thiền định sâu sắc. Baba nói: *“Từ bỏ nghĩa là bước ra khỏi mọi ý thức về những thứ của con và rồi buông bỏ ngay cả quyền đối với những điều ấy và đừng bao giờ lấy trở lại”*. Có bao nhiêu thứ các bạn nói *“tôi”* và *“của tôi”*? Có hàng tỉ thứ. Đó là những thứ chúng ta đã thu lượm trong cả chu kỳ. Tôi nghĩ có cả một mạng lưới *“tôi”* và *“của tôi”*. Càng trở nên bất an, tôi sẽ càng bắt đầu nghĩ rằng bạn là của tôi, cái này là của tôi. Đôi khi những điều ấy sẽ cho tôi cảm giác an toàn tạm thời, nhưng về lâu dài nó sẽ làm cho tôi cảm thấy lo lắng, bất an, bị kiểm soát, rồi tôi sẽ thấy mất tự do.

Tôi nghĩ ở thời kỳ vàng, khi linh hồn hoàn toàn tự do thì lúc ấy tôi sử dụng mọi thứ và tôi cũng ở trong gia đình nhưng không hề có gắn kết hay có *“tôi”* và *“của tôi”*. Nhưng khi đi vào thời kỳ đồng, tôi tạo ra những lớp của mạng lưới *“tôi”* và *“của tôi”*... sở hữu của tôi, quan hệ, đức hạnh, ý tưởng, ý kiến của tôi... từng tầng từng lớp như vậy. Tôi đã nhân dạng mình với chúng. Theo cách này, linh hồn càng trở nên nặng nề hơn. Từ bỏ là tôi bắt đầu làm mềm tất cả những mạng lưới mà tôi tạo ra trong ý thức linh hồn. Đó là lý do vì sao từ bỏ khiến cho linh hồn trở nên nhẹ nhàng. Có một chị ở Úc tên là Kamal, chị ấy thường đọc lời dẫn thiền. Trong một buổi thiền tập thể, chị ấy đọc lời dẫn thiền, dẫn chúng tôi đến một tòa nhà rất lớn, tòa nhà có 84 căn phòng. Chị dẫn chúng tôi đi vào phòng đầu tiên, đó là một kiếp. Chị ấy mở một cái tủ ra, ở đó có tất cả những bộ đồ mà tôi đã mặc ở trong kiếp ấy. Về mặt tinh thần, đó là tất cả những bộ sưu tập của tôi trong kiếp ấy. Trên tường là những bức ảnh: con tôi, vợ tôi, chồng tôi...

Rồi chị dẫn chúng tôi ra khỏi căn phòng ấy, lại có một căn phòng với một cái tủ những mối quan hệ nữa. Rất nhiều tầng lớp như vậy. Chị ấy khiến cho chúng tôi nhận thức rằng khi tôi trở về thế giới linh hồn, tôi trở nên vĩnh cửu, nghĩa là tôi phải buông bỏ đi những ý thức mà tôi đã thu thập. Tôi càng cảm thấy an toàn với Baba thì càng cảm thấy thích thú khi từ bỏ những điều kia.

**Đầu tiên là phải từ bỏ ý thức cơ thể.** Baba nói: *“Người ẩn sĩ thực sự là người từ bỏ nhà và không bao giờ quay trở lại căn nhà đó nữa. Còn Brahmin thực sự là người từ bỏ căn nhà cơ thể của mình và không bao giờ bị cuốn hút trở về ngay cả trong suy nghĩ”*. Baba nói về thái độ của người từ bỏ thực sự. Hãy hiểu rằng Baba trao cho tôi cơ thể này, ủy thác cho tôi sử dụng và chỉ tạm thời trong một khoảng thời gian. Giống như Bap Dada đi vào cơ thể Dadi Gulza, nói thông qua cơ thể và rời khỏi cơ thể của bà. Baba nói: *“Khi các con gỡ bỏ tất cả ý thức cơ thể và trở nên ý thức linh hồn, thì tất cả những lệ thuộc sẽ không còn nữa, và tôi sẽ thay đổi từ nô lệ thành chủ nhân”*. Đây chính là công việc thực sự của chúng ta. Biểu hiện nào cho thấy chúng ta là nô lệ? Trên khuôn mặt người ấy luôn có dấu hiệu nào đó của đau khổ, họ luôn luôn bị bức bối. Hôm nay thì bức với người này, và rồi vượt qua được, ngày mai lại bị buồn với người kia và rồi vượt qua được. Dấu hiệu của người làm chủ là lúc nào cũng vui tươi. Nếu có một cá nhân, một vật thể hay tình huống nào đó kéo tôi ra khỏi chiếc ghế lòng tự trọng của mình tức là tôi vẫn còn lệ thuộc. Baba đưa ra tiêu chuẩn cao như vậy. Đó là điều mà chúng ta muốn đạt được.

**“Bước thứ hai là con hãy chinh phục được giác quan”**. Những người bị lệ thuộc thì luôn luôn chơi trò chơi của nghiệp. Ví dụ khi con chuột đến- bạn đuổi nó đi, khi con mèo đến- bạn đuổi nó đi, khi con chó đến- bạn cũng đuổi nó đi, rồi khi con sư tử đến. Baba nói con chuột giống như mắt, nghĩa là con mắt gây ra hư hại. Rồi chúng ta sẽ vượt qua. Con mèo thì giống như đôi tai, tôi nghe những nhận xét của người khác. Rồi tôi

cũng vượt qua. Con chó là tâm ấn sâu của mình. Do vậy chúng ta cứ bị hết trở ngại này đến trở ngại khác, tức là tôi cho phép những điều tôi nghe thấy, nhìn thấy đi vào trong nhận thức của mình. Đó là dấu hiệu của nô lệ, những linh hồn đang nhảy những vũ điệu tâm ấn của mình. Khi ấy Tôi không quan sát mà tôi bị thấm hút vào trong đó. Baba nói linh hồn mà vượt qua được những giác quan của mình thì sẽ vượt ra khỏi mọi ảnh hưởng.

**Bước thứ ba của từ bỏ là từ bỏ những mối quan hệ, chinh phục sự gắn kết.** Baba đưa ra những khía cạnh của gắn kết là bị thu hút, hoặc là sự ác cảm, chối từ, tẩy chay. Trí tuệ của chúng ta sẽ bị ảnh hưởng bởi người khác, ngay cả khi chúng ta ngồi trong yoga thì người đó vẫn xuất hiện trong tâm trí của mình. Đó chính là hình thức quý phái của sự ích kỷ. Tại sao? Vì người ấy không thỏa mãn mong ước nào đó của mình, tôi muốn người ấy phải cư xử hay nói theo cách này, nhưng mà họ không cư xử theo cách tôi muốn, tôi cảm thấy ác cảm với họ. Đó chính là hình thức quý phái của sự ích kỷ. Baba nói: *“Bị thu hút chẳng khác gì con cúi đầu”*. Tôi bị linh hồn khác ảnh hưởng, cho dù đó là ý kiến của người ấy hay nghiến ngấm của người ấy, tôi thấy ấn tượng trong tâm trí. Cũng có thể chúng ta đã nhận hỗ trợ từ linh hồn khác. Khi ta đến với Baba, chúng ta thậm chí có thể từ bỏ hỗ trợ từ gia đình đời thường, nhưng lại tạo ra sự hỗ trợ phụ thuộc trong gia đình tâm linh. Nó không thô thiển, nhưng thay vì tôi thanh toán tài khoản của mình thì tôi lại tạo ra thêm ràng buộc. Nó rất tinh tế. Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều có tâm ấn lệ thuộc. Chúng ta nghe rất rõ từ Baba là: *“Con đừng lệ thuộc vào bất cứ ai”*. Đôi khi chúng ta nỗ lực để không phụ thuộc vào gia đình đời thường, vợ chồng con cái, nhưng tâm ấn đó vẫn chưa được chuyển hóa, do vậy tôi mang tâm ấn ấy vào gia đình tâm linh, nó có thể rất tinh tế. Tức là tôi bắt đầu lệ thuộc vào thứ gì đó trong thế giới Brahmin. Nghĩa là chúng ta chỉ chuyển dịch tâm ấn đó từ đời thường vào tâm linh. Nhưng đó là đường kẻ rất mong manh. Có một

số người nghĩ rằng từ bỏ nghĩa là tôi cắt hẳn những liên hệ, nhưng tôi có thể nói rằng khi bạn thực sự tách rời, bạn sẽ cảm thấy thực sự gần gũi. Bạn sẽ có rất nhiều tình yêu nhưng không có sự phụ thuộc. Bạn không nhớ nhưng người ấy nữa, khi họ ở trước mặt bạn, bạn yêu thương họ, và khi họ ra đi, bạn vẫn yêu thương họ. Baba cho chúng ta tiêu chuẩn rất cao.

Baba nói có 3 loại từ bỏ và 3 loại từ bỏ trong gia đình. Loại đầu tiên là gia đình đời thường, thứ hai là căn nhà cơ thể này, thứ ba là căn nhà phục vụ. Baba nói: *“Loại từ bỏ đầu tiên chưa phải là từ bỏ thực sự. Họ từ bỏ gia đình đời thường nhưng vẫn dao động, đôi khi họ cảm thấy ổn, đôi khi lại cảm thấy xáo trộn. Lý do là vì có hai loại trở ngại chính. Thứ nhất họ không có đủ can đảm để đối mặt với những vấn đề, thứ hai là họ muốn sự thoải mái cho riêng họ”*. Sau đó Baba nói về sự từ bỏ vĩ đại: *“Họ từ bỏ gia đình đời thường và cả căn nhà cơ thể của họ. Họ nỗ lực rất nhiều, rất nhiều nhiệt tình và cũng có chuyển hóa lớn. Họ đã phá vỡ đi sợi dây xích của ý thức cơ thể, nhưng lại ràng mình bằng sợi dây vàng: tôi phục vụ rất tốt, tôi là yogi tốt, tôi là giáo viên giỏi, tôi cũng là một linh hồn tương đối khá. Rất nhiều sự từ bỏ đời thường rồi, từ bỏ ý thức cơ thể rồi nhưng vẫn phụ thuộc vào phục vụ để nâng cao lòng tự trọng của mình. Đôi khi không được đánh giá cao, không được ca ngợi, họ sẽ cảm thấy rằng người khác không yêu thương họ. Còn đây mới là sự từ bỏ vĩ đại nhất: hãy ý thức con chỉ là công cụ, từ bỏ ngay cả những thành quả”*. Đây là chuẩn Baba đưa cho chúng ta, rất cao. Có ai cảm thấy lo lắng khi phải từ bỏ như vậy không?

Tôi nghĩ rằng đối với linh hồn già như chúng ta, chúng ta biết chân lý. Khi đến đây, chúng ta ai cũng muốn buông bỏ những thứ đeo bám mình như thế. Từ trải nghiệm của tôi, tôi thấy rằng không thể từ bỏ hay chinh phục sự gắn kết với bản thân hay với người khác, mà chỉ có thể thay thế. Khi chúng ta cảm thấy rất an toàn với Baba, một cách tự nhiên, chúng ta sẽ buông bỏ được và chúng ta sẽ cảm thấy tự do. Ngay cả trước những

cảnh đau khổ, khủng hoảng, chúng ta vẫn sẽ cảm thấy tự do. Từ bỏ thực sự là tôi có thể có yoga rất sâu sắc. Điều ấy sẽ nuôi dưỡng tôi. Đó là lý do tại sao bước đầu tiên là từ bỏ, bước thứ hai là thiền sâu, bước thứ ba là phục vụ. Thậm chí chúng ta không cần phải mở miệng. Những tâm ấn của bạn, gương mặt của bạn, sóng rung động của bạn đã tự nhiên phục vụ rồi. Giống như bạn là linh hồn thanh khiết trong thế giới ô trọc này, bạn sẽ tạo ra ảnh hưởng.

Tôi nhớ những ngày đầu, khi tôi ở Ahmedabad, tôi có đến thăm một gia đình ở đó. Ở Ấn Độ, có những đại gia đình vẫn sống với nhau, nhiều thế hệ, cỡ khoảng 20 người sống chung. Cô con dâu trong nhà ấy có bầu, thế là cả gia đình đều thay đổi, từ cách ăn uống. Tôi cũng gặp em bé 6 tháng vừa mới sinh, nhìn rất dễ thương. Tôi không thể tin được, nó rất tĩnh tại, cô bé drishti tôi, và người ta nghĩ rằng đó là kiếp sau của một Brahmin. Tôi thực sự tin rằng khi tâm ấn của chúng ta thanh khiết thì chúng ta tự động phục vụ. Đó chính là phục vụ thực sự. Đứa bé có ảnh hưởng rất lớn, sau đó cả đại gia đình đều đến trung tâm. Phục vụ thực sự là thay đổi tâm ấn của bạn, rồi thế giới sẽ tự động được thay đổi.



# ĐỐI THOẠI CÙNG CHARLIE

Một trong những điều tôi học được, đó là: “*chúng ta là một gia đình*”. Đã là gia đình thì hãy thật cởi mở, như vậy sẽ tạo ra bầu không khí thân mật và dễ thương. Đôi khi chúng ta nghĩ trong lòng: “*Không biết có nên hỏi hay không? Nếu mình hỏi thì người khác sẽ nghĩ gì?*”. Các bạn đừng bận tâm về điều này.

Khi tôi mới bắt đầu vào kiến thức, mỗi buổi tối thứ 7 ở Luân Đôn, Dadi Janki thường tổ chức những buổi hỏi - đáp. Hỏi đó chỉ có 20 BK thôi, nhưng tôi đã học được rất nhiều từ Dadi thời ấy.

## **Câu hỏi:**

### **1. Làm thế nào để chúng ta gia tăng mọi mối quan hệ với Baba?**

Trả lời: Điều đầu tiên các bạn hãy nhận ra rằng: “*Baba của chúng ta đáng yêu như thế nào*”. Đôi khi chúng ta nhận ra Baba, tin Baba, nhưng mà chúng ta đối xử với Baba như một khái niệm, giống như một khái niệm thuộc về triết học. Do vậy Baba đối với chúng ta có vẻ hơi xa cách một chút. Đó là điều mà chúng ta phải thật sự nhìn nhận, để làm cho Baba trở nên thật với mình.

Một điều mà giúp tôi là hãy nhận ra rằng mỗi một mối quan hệ của con người đều là tạm thời. Tất cả các thành viên trong gia đình bạn, dù chúng ta dành rất thời gian để quan tâm và chú ý, thì mọi mối quan hệ rồi cũng sẽ ra đi. Một mối quan hệ duy nhất mang tính vĩnh cửu là giữa linh hồn với linh hồn tối cao. Nhưng tôi cần phải học về nhân cách của Thượng Đế. Về mặt lý thuyết, các bạn không thể phải lòng và yêu thương một chầm được, đi yêu một cái chầm thì quá kỳ cục. Do vậy trong Murli, nhân cách của Baba được hiển lộ. Và khi hiển lộ như vậy thì ý nghĩa của mối quan hệ trở nên sâu đậm hơn. Chúng ta có khái niệm tạo mối quan hệ thông qua các giác quan. Nghĩa là linh hồn ngồi trong cơ thể, nhìn, nghe, cảm nhận mọi thứ bằng cơ thể. Nhưng mối quan hệ giữa chúng ta với Đấng ấy là mối

quan hệ giữa linh hồn với linh hồn. Do vậy mà thứ gì của chúng ta với Người cũng phải tinh tế, cho dù là suy nghĩ hay cảm nhận. Baba đích thực là có thật. Chúng ta nhìn linh hồn trong cơ thể. Chúng ta có thể liên hệ, bởi vì chúng ta thấy linh hồn ấy biểu hiện thông qua các giác quan của nó. Chúng ta nhìn thấy Baba trong cơ thể Dadi Gulza.

Nhưng bằng cách nào để tôi làm mối quan hệ ấy trở nên thật và tự nhiên? Có một điều rất thực tế là: nếu tôi có mối quan hệ lệ thuộc vào con người, thì tôi có thể tin Baba nhưng không thể nối kết được với Người. Khi ấy chúng ta chẳng khác gì tín đồ. Vậy thì khi ấy yoga của chúng ta mới ở mức độ suy nghĩ về tình yêu thương thôi. Để đi vào trong thế giới của Baba, bạn thật sự phải trở nên vô thể và yêu Baba. Tất cả chúng ta có mặt ở đây hẳn là vì yêu Baba. Nếu tôi có mối quan hệ lệ thuộc vào con người, họ sẽ lôi kéo trí tuệ tôi. Và trí tuệ tôi không thể vượt thoát khỏi cơ thể để thật sự liên kết với Baba.

Có hai loại mối liên hệ với Baba: nối kết trực tiếp và nối kết gián tiếp. Gián tiếp có nghĩa là tôi nghiền ngẫm phẩm chất của Baba, nghiền ngẫm kiến thức của Baba, tôi nghiền ngẫm sức mạnh của Baba và giữ suy nghĩ tích cực... những điều này làm tôi cảm thấy tốt. Nhưng yoga trực tiếp thật sự chỉ xảy ra khi tôi hoàn toàn buông bỏ cơ thể của mình, có nghĩa là hình dạng của tôi giống như Baba. Cái nối kết ấy nó thật sự hiện hữu. Tôi rất thích cái phân tích nói rằng Baba giống như sóng đài FM. Khi tôi ý thức cơ thể, tôi ở AM. Chúng ta biết FM có nhưng tôi không bắt trúng đài, và y chang thờ cúng. Chúng ta ở AM, biết là FM có tồn tại nhưng lại không thể bắt trúng được. Như vậy bước đầu tiên là tôi cản trở nên ý thức linh hồn, rất cần thiết là tôi có mối liên hệ trực tiếp với Baba. Bằng không, chúng ta ngồi đó và tin có Baba nhưng không nối kết được. Tôi tin rằng sẽ xảy ra kiểu như thế. Bạn cũng đã nghe tôi nói rồi, chúng ta rất hời hợt trong việc thực tập ý thức linh hồn. Học thật sự là mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi khoảnh khắc... tôi sâu sắc hơn trong việc tách rời khỏi cơ thể, để nhận dạng tôi là linh hồn. Thì lúc đó nhân cách của Baba mới hiện hữu và sự hiển lộ của Baba trở nên thật đối với mình.

Bài học đầu tiên là “ý thức linh hồn”. Các bạn có thấy một bài sankar murli nào mà Baba không nhắc: “*Các con hãy ý thức linh hồn*” không? Tôi nghĩ rằng việc học tâm linh này khác với học đời thường. Học ở đời thường, chúng ta phải thu thập rất nhiều thông tin, chúng ta biết quá nhiều thông tin. Nhưng học tâm linh, giống như với ý thức linh hồn, tôi đi sâu hơn, sâu hơn, sâu hơn nữa vào ý thức linh hồn. Chúng ta phải đi sâu hơn cho đến khi chạm vào một điểm. Nếu tôi ý thức linh hồn, tôi có lòng tự trọng hoàn toàn, tôi hoàn toàn ổn định, tôi không bị chi phối bởi bất kỳ linh hồn nào. Đó chính là công việc chính yếu của một Raja yogi thực hành thiền Raja yoga.

Khi tôi mới bắt đầu, toàn bộ bầu không khí của yagya (học viện) là tập trung hoàn toàn vào việc nhận thức bản thân, chỉ gần đây mới là nghiêng hơn về phục vụ. Cái đẹp thật sự trong cuộc đời này là làm thế nào để mối quan hệ giữa tôi và Thượng Đế trở nên sống động. Một sự thật rất đơn giản đó là tôi càng ít ý thức linh hồn thì điều ấy càng xa rời. Tôi có thể tin Baba, nhưng tôi có thể không cảm thấy nối kết thân gần. Khi gặp Dadi Janki, bạn có nhận thấy làn sóng của bà ấy tỏa ra rất đẹp không? Tại sao lại như vậy? Bởi vì bà với các anh chị đầu tiên đã thực tập ý thức linh hồn rất sâu sắc trong 14 năm. Tôi nhớ Dadi Prakashmani từng nói: “*Các em không cần phải mất tới 14 năm để tập ý thức linh hồn, mà các em chỉ cần 14 tháng thôi*”. Có nghĩa là mọi thứ bắt đầu trở nên ngắn hơn. Hãy tự hỏi bản thân: “*Tôi có thật sự thấu hiểu và hiểu thấu đáo về ý thức linh hồn không?*”. Tôi thấy rõ hầu như chúng ta nghiêng về tin hơn là trải nghiệm. Ý thức linh hồn giống như bí quyết để chúng ta có thể bước vào thế giới của Baba. Điều đó có nghĩa rằng nó cần sự chú ý liên tục.

Khi chúng ta đến với Baba, chúng ta cũng nhận ra Baba, nhưng chúng ta còn mang quá nhiều màu sắc của khái niệm thờ cúng. Điều đó có nghĩa là một phần tôi nhìn nhận Baba chính là chân lý mà Baba hiển lộ về mình, còn phần còn lại trộn lẫn với tâm ấn thờ cúng của mình. Do vậy rất tốt nếu bạn tự hỏi: “*Baba làm điều gì và không làm điều gì?*” Đôi khi Brahmin có dạng ngôn ngữ rằng: “*Ôi, Baba tìm cho mình một công việc*”

tốt”. Liệu Baba có từ trên đó xuống để đi tìm việc làm cho bạn không? “*Ôi, Baba cho mình cái chỗ đậu xe tốt quá!*” Liệu Baba có đến chỗ đậu xe để tìm cho chiếc xe của bạn một vị trí không? Chúng ta sử dụng loại ngôn ngữ đó. Cho nên bạn phải nghiêm túc hỏi: “*Thượng Đế thật sự làm những gì?*”. Chỉ duy nhất vào lúc này trong chu kỳ chúng ta mới biết Thượng Đế thật sự là gì và Người làm những gì. Tôi cảm nhận nếu chúng ta thật sự nhận ra Baba thì tôi đã buông bỏ cái đau khổ của mình rồi. Đôi khi tâm ấn thờ cúng khiến chúng ta cảm thấy không xứng đáng trong khi hiện diện trước Thượng Đế. Chúng ta là những linh hồn già, chúng ta đã mòn hết gối, mỏi hết chân... để đi đến hết đền này, miếu nọ, chùa kia, rồi sang cả nhà thờ, thánh đường để kêu cầu: “*Ôi Thượng Đế, Người quá vĩ đại, còn con quá thấp hèn, con ô trọc*”. Đó là một loại tâm ấn rất sâu. Nếu bạn cảm thấy không xứng đáng trước Thượng Đế, bạn sẽ không gần được Thượng Đế.

Trên con đường thờ cúng, người ta dạy chúng ta rằng phải sợ Thượng Đế. Những người trong tôn giáo dùng cách này để kiểm soát tín đồ, giáo dân của họ. Ví dụ họ nói rằng nếu không đến nhà thờ hoặc đền chùa thì sẽ bị thế này thế nọ... Thực tế cho thấy: có nỗi sợ thì không thể có tình yêu. Trong chúng ta có rất nhiều tập hồ sơ những tâm ấn về việc Baba là ai. Cái đẹp ở trong kiến thức này đó là tôi phải thực sự nhận ra Baba là ai, Người làm những gì và không làm những gì. Tôi được chứng kiến cảnh Baba gặp một chị- chị này phụ trách một vùng ở Ấn Độ. Chị ấy bị ung thư nhưng không chịu đi chữa trị. Căn bệnh này ngày một trở nên nghiêm trọng đến mức nổi lên cả da của chị ấy. Lúc nào chị cũng nói: “*Baba, Người hãy chữa cho con đi*”. Baba là một người rất thông minh trong việc khuyên bảo những đứa con. Baba nói: “*Chuyện này con phải đi bác sĩ thôi*”. Không lâu sau, chị ấy rời bỏ cơ thể. Đôi khi chúng ta có niềm tin mù quáng trong việc hiểu về Baba theo cách tương tự như vậy. Trong sankar murli hàng này, Baba đã hiển lộ thật sự mình là ai.

## ***2. Vai trò của người thầy và sakguru khác nhau như thế nào?***

Trả lời: Vai trò của người thầy là trao kiến thức, còn vai trò của sakguru là hướng dẫn chúng ta trên đường đi. Thầy trao sự thật và chân lý. Sakguru trao Shrimat hướng dẫn “*con nên làm cái này và không nên làm cái kia*”. Dadi Janki nói rằng: “*Về lâu dài, sakguru là rất quan trọng trong mối quan hệ của chúng ta, vì chính sakguru hướng dẫn và dẫn dắt chúng ta vượt qua tất cả Maya để đến đích của mình*”. Một khi chúng ta nhận ra vai trò của sakguru, chúng ta sẽ trân quý từng lời hướng dẫn Baba trao. Trong quá khứ, khi ai đó yêu cầu chúng ta làm gì đó, chúng ta có cảm giác kháng cự. Nhưng tất cả những lời shrimat đều dựa vào quy luật của nghiệp để giải phóng linh hồn. Khi tôi hiểu được điều ấy, tôi sẽ không theo vì tôi ép mình theo, mà tôi theo bởi vì tôi muốn giải cứu chính tôi.

Shrimat là gì? Một số Brahmin xem Shrimat là quy định và là những giáo điều. Con người ngày nay cũng không cảm thấy chấp nhận những quy định và giáo điều. Tôi nghĩ rằng Shrimat chính là hướng dẫn của chân lý và giải cứu linh hồn khỏi ô trọc. Brahmin nói rằng mình theo lời Shrimat, tuy nhiên thông thường họ cho rằng đó là kỷ luật: phải đi học murli, phải thức dậy Amrit vela...đúng là như thế. Nhưng nó chỉ mới là một phần nhỏ của Shrimat thôi. Đó chỉ mới là Shrimat cho lối sống. Liệu tôi có theo lời Shrimat trong mối quan hệ hay không? Đó là có tôn trọng mọi người không? Có lời chúc lành và cảm xúc trong sáng cho mọi người không? Có tha thứ cho người khác không? Các bạn kiểm tra xem mình có đang theo đuổi Shrimat về mối quan hệ không? Nếu tôi có quá nhiều suy nghĩ lãng phí về một linh hồn nào đó, tôi có đang theo lời Shrimat không? Đôi khi quan điểm và tầm nhìn của chúng ta về Shrimat rất hữu hạn. Có một số Brahmin trở thành cảnh sát tâm linh, đi điều tra: bạn này không theo lời Shrimat, bạn này không làm thế này...Đó là kiểu tâm linh rất hời hợt. Các bạn đừng bận tâm người khác đang làm gì, chỉ quan tâm đến mình thôi. Nhớ nhé “*Shrimat là dành cho mình*”. Ngay cả Shrimat cho ý thức của mình. Trong ba tháng gần đây, Baba liên tục nhắc: “*Các con hãy quên đi cơ thể và mối quan hệ thuộc về cơ thể. Hãy chỉ nhớ một mình ta*”. Bạn có làm theo không? Baba không nói chúng ta: “*Con hãy phớt lờ mối quan hệ*

*thuộc cơ thể đi con*”. Tôi vẫn hoàn thành mọi trách nhiệm, nhưng trong tâm trí mình tôi làm những điều ấy với Baba. Đôi khi chúng ta nói rằng mình theo Shrimat vì ngày nào cũng đi học, cũng thức dậy Amrit vela... nhưng tâm trí lại mắc kẹt bao nhiêu thứ với gia đình và cuộc sống đời thường. Tôi mà thật sự theo những lời Baba nói, tôi đã trở thành hiện thân của sức mạnh rồi. Đó là nơi mà mối quan hệ với Sakguru được thực hiện.

Gần đây ở gia đình Úc có một cuộc thảo luận rất đẹp đó là: *“Mối quan hệ của tôi với tòa phán quan tối cao”*. Ai đã tạo mối quan hệ với tòa phán quan tối cao thì giờ tay nào! Ai cảm thấy sợ tòa phán quan thì giờ tay! Baba là một chân lý hoàn hảo. Nếu tôi có mối quan hệ với tòa phán quan vào lúc này, điều đó có nghĩa là tôi đối mặt với sự thật hoàn hảo. Nghĩa là tôi nhìn vào cái hoàn hảo ấy để nhìn ra điều tôi cần phải có. Theo tôi thấy, bản tính của con người chúng ta là rất thông minh và khôn ngoan trong việc tự lừa dối mình. Tôi có thể nói rằng chúng ta là chuyên gia trong việc tự lừa dối mình. Bởi vì chân lý cơ bản đó là tôi phải chịu trách nhiệm cho cảm giác của mình. Nhưng mà chúng ta rất giỏi phóng chiếu cho người khác- con người. Nếu tôi có mối quan hệ với tòa phán quan tối cao, tôi có một tấm gương hoàn hảo về việc *“tôi là ai, và tôi cần phải thay đổi gì”*. Thật không chính xác khi bạn nhìn vào tấm gương này và cảm thấy tội tề về mình hay chán ghét mình. Chỉ có lúc này trong chu kỳ chúng ta mới có thể nhìn mình thật thấu đáo. Một linh hồn có kiến thức và hiểu biết thì linh hồn ấy có thể nhìn thấy rất rõ điểm mạnh và điểm yếu của mình, cái đẹp và cái xấu của mình. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta từ chối những khiếm khuyết của mình. Chúng ta cảm thấy khó chịu khi ở cùng với nó, do vậy chúng ta không chấp nhận nó là của mình. Đồng thời chúng ta cũng chối bỏ cái mạnh của mình. Nếu tôi hỏi tất cả các bạn ở đây: *“trong 10 phút, bạn hãy viết ra 10 điểm mạnh và 10 điểm yếu mà bạn có”*. Kết quả là cái yếu thì viết cực kỳ nhanh, và lại cảm thấy phân vân không biết điểm mạnh của mình là gì. Lúc đó bạn có thể nói bạn biết về chính mình không? Đôi khi chúng ta được dạy rằng nhìn vào điểm tốt của mình là biểu hiện của cái tôi. Điều chúng ta rất cần làm đó là trở thành người quan sát tách rời và nhìn

xem: “tôi là ai”. Thông thái là tôi có thể quan sát tách bạch bản thân mình. Cả một chu kỳ chỉ vào lúc này tôi mới có thể mình thấu đáo bản thân mình. Liệu bạn có can đảm đó không?

### ***3. Làm thế nào để gia tăng lòng quyết tâm?***

Trả lời: Tôi nghĩ rằng phương pháp cho điều này đó là thật sự có tình yêu và mối quan hệ với Baba. Nếu bạn yêu sâu đậm một ai đó, bạn sẽ làm tất cả những gì người ấy muốn. Bạn nghĩ mà xem, nếu bạn thật sự sống vì tình yêu dành cho Baba thì bạn tự nhiên sẽ có sức mạnh ý chí, rồi tự nhiên bạn có quyết tâm. Nếu bạn có thứ tình yêu như vậy, bạn sẽ có một sự bền bỉ đến mức bất kể khi nào nhận thấy có một suy nghĩ tiêu cực hay yếu kém nào đó xuất hiện thì ngay tức thì bạn muốn loại bỏ. Cách đây vài năm Baba có nhắc chúng ta về một quy luật tâm linh rất quan trọng: “*Nếu con bước một bước can đảm, ta sẽ giúp cho con tới hàng ngàn bước*”. Các bạn nghĩ Baba nói điều này có thật không, hay Baba chỉ nói như vậy để chúng ta vui lòng. Nó thật mà. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng: “*Baba, con là con của Người, thế mà Người để con một mình dưới đây, còn Người ngồi ung dung trên thế giới linh hồn*”. Nhưng nếu tôi thật sự theo Shrimat, tôi sẽ nhận sức mạnh.

***4. Anh có thể đưa ra những bước để giải quyết khi gặp “khủng hoảng” trong nỗ lực tâm linh khi cảm thấy chán hay vô vị với việc nỗ lực.***

Trả lời: Tôi nghĩ rằng một trong những thói tật mà cả nhân loại đều mắc phải đó là cảm thấy chán nản. Con người bây giờ cảm thấy nhanh chán với tất cả mọi thứ, do vậy họ sử dụng rất nhiều thứ để kích thích cảm giác hứng thú của bản thân, ví dụ điển hình dễ thấy như liên tục đổi điện thoại mới. Nhưng chúng ta không nhận ra rằng càng ham muốn càng nhanh chán, bởi vì đã ham muốn thì không bao giờ cảm thấy đủ. Cái tật của Brahmin là chúng ta làm cho mọi thứ trở nên lè thối. Khi chúng ta học khóa học, chúng ta nghe băng đĩa hướng dẫn cách thiền và nối kết với

Baba. Vậy là trong 5 năm sau đó cũng thiên y một kiểu ấy thì chán là phải rồi. Đôi khi bạn cũng vào ngòi thiên đàng hoàng, nhưng cơ thể thì ngòi đó, nhưng tâm trí thì thắc mắc: “*dưới bếp nấu món gì mà thơm quá...?*” Các bạn hiểu tôi đang nói về điều gì đúng không, các bạn có kinh nghiệm về nó đúng không?

Chúng ta phải xoay nghiền đại dương kiến thức, đó chính là sự sáng tạo. Các bạn hãy sáng tạo, sáng tác đối với kiến thức đi. Một điều mà tôi rất thích là tôi đưa ra một môn, tôi bắt đầu xoay nghiền nó, và tôi thích viết ra. Đôi khi Baba nói một dòng thơ, ví dụ: “*Người hài lòng sẽ nhớ rằng không một ai đáng trách cả*”. Cái điểm này chạm vào tôi mạnh lắm. Thế là tôi bắt đầu khuấy động nó và viết xuống sản phẩm. Nếu các bạn không lấy cái mới mà nghiền ngẫm thì các bạn sẽ chán, và bạn cảm thấy bị mắc kẹt. Nếu như bạn bị đắm vào trong lẽ thói về mặt tinh thần, hay lẽ thói về mặt lối sống thì bạn sẽ bị mắc kẹt. Vài năm trước, Baba gặp tôi và một nhóm các anh. Baba có nói với chúng tôi: “*Con hãy tạo ra trải nghiệm mới trong yoga*”.

Tôi nghĩ rằng đây là phương pháp số một để chữa khỏi bệnh chán của Brahmin. Khi chúng ta không trải nghiệm được nhiều trong yoga, lúc đó chúng ta dồn năng lượng của mình vào phục vụ. Bởi vì trong phục vụ chúng ta được kích thích bởi cái mới. Do vậy các bạn hãy thật sự đặt mục tiêu cho mình rằng: “*Tôi phải tạo ra được trải nghiệm khác đi*”.

### ***5. Anh hãy giải thích rõ sự khác biệt giữa thói tật và tâm ấn?***

Trả lời: Tâm ấn chính là những dấu ấn mà chúng ta đã có từ trong quá khứ. Tâm ấn nguyên thủy ban đầu của chúng ta chính là sự thanh khiết. Còn tâm ấn điều kiện mà chúng ta học được khi đi vào vở kịch là tâm ấn chứa thói tật. Tâm lý học có nói rằng: nếu bạn lặp lại một điều gì đó liên tiếp 12 lần, nó sẽ thành thói quen. Khi bạn phản ứng với ai đó 1 lần, 5 lần, 10 lần, 20 lần... thì về sau, trước khi đi vào hành động, bên trong tôi đã lùng bùng chuẩn bị phản ứng theo kiểu đó rồi.



Đôi khi tôi nghĩ rằng nền tảng thanh khiết xanh tươi- nền tảng ban đầu của chúng ta vẫn còn bên trong linh hồn. Tuy nhiên những nền tảng mà bị ảnh hưởng bởi thói tật cũng nằm trong linh hồn. Bộ phận duy nhất có liên quan đến những nền tảng này là trí tuệ. Vào lúc này trí tuệ của chúng ta bị thao túng bởi những tâm ẩn thói tật. Tôi càng có kiến thức thì trí tuệ càng được chi phối bởi những tâm ẩn ban đầu, và càng ít bị ảnh hưởng bởi tâm ẩn điều kiện thói tật. Kiến thức và yoga trao sức mạnh cho trí tuệ, để chúng ta không bị ảnh hưởng bởi tâm ẩn cũ nữa. Toàn bộ phần vai chứa trong linh hồn. Trong thời kỳ vàng và thời kỳ bạc, tất cả những phần ai ô trọc bị làm cho ngủ và không thể bị kích hoạt được. Trong thời kỳ sắt, những tâm ẩn rực rỡ của thời kỳ vàng (vẫn có trong linh hồn) lại bị ngủ đi. Có một anh kia nói chuyện với tôi, anh ta đưa ra một ví dụ rất vật chất: *“Anh Charlie à, bên dưới trung tâm này có một mỏ vàng thuộc dạng lớn trên thế giới. Nhưng không ai biết nên nó vẫn chưa bị đào bởi”*. Tương tự, tôi có thể so sánh rằng bên trong tiềm thức của chúng ta là cả một mỏ vàng cực rộng, nhưng chúng ta quên mất nên không biết mà đào lên, vậy là không chạm vào được “vàng” ở đó.

Tại sao Baba nhắc chúng ta: *“Con hãy đi qua hết cả 5 hình dạng trong toàn bộ chu kỳ của con”*? Bởi vì chúng ta đang bị mắc kẹt vào phần vai của những tâm ẩn ô trọc hiện hữu vào lúc này, và trí tuệ của tôi bị không chế quá nhiều bởi tâm ẩn thiếu lòng tự trọng. Khi chúng ta đi hết chu kỳ, chúng ta viếng thăm những bộ tâm ẩn khác nhau: tâm ẩn của Brahmin thời kỳ chuyển giao, của thiên thần trên vùng tinh tế, của hạt giống không hình hài trên thế giới linh hồn, của thánh thần trong thời kỳ vàng, của hình tượng xứng đáng được thờ phụng trong thời kỳ đồng. Khi tôi nhìn lại và khai quật chúng lên thì bộ tâm ẩn của ý thức cơ thể sẽ bị giảm bớt. Tại sao thỉnh thoảng một vài tâm ẩn của chúng ta quá mạnh? Bởi vì tôi nhân dạng mình với nó. Đó là một sự nhầm lẫn tai hại. Tôi cảm thấy rằng tôi nhân dạng mình với nỗi sợ của mình, tôi nhân dạng mình với sự thiếu lòng tự trọng và tôi cho rằng nó là mình. Do vậy mỗi ngày trôi qua tôi càng củng cố sâu hơn những nhân dạng sai lầm này. Nhưng nó không phải

là tôi, sự thật tôi chính là linh hồn với bộ tâm ấn nguyên thủy ban đầu. Do vậy, toàn bộ sự mắc kẹt của linh hồn liên quan rất nhiều đến việc chúng ta nhân dạng mình. Căn bệnh này rất sâu đối với Brahmin, chúng ta nhân dạng mình qua sâu đối với kiếp sinh trước (trước khi chúng ta đến với kiến thức, việc nhận kiến thức được xem là đã tái sinh). Chúng ta nhân dạng mình với những nhịp độ: chuyện này nên xảy ra, chuyện kia không nên xảy ra, đáng ra nó phải nên như thế này mới đúng...đó là chuyện của kiếp sinh trước rồi. Baba đã trao cho chúng ta một câu chuyện mới rằng: “*Con là một linh hồn của thánh thần, linh hồn thanh khiết*”. Tôi cần phải biết nhân dạng mình với điều ấy. Chuyện này rất tinh tế. Bởi vì về mặt tinh tế, chúng ta nhận ra Baba, chúng ta tin Baba, nhưng chúng ta vẫn nhân dạng mình với ý thức cơ thể.

### ***6. Làm thế nào để trải nghiệm trạng thái hạt giống thường xuyên hơn?***

Trả lời: Có hai điều chúng ta phải thực sự thực tập: trở nên ý thức linh hồn trong hành động và trở thành hạt giống trong khi tôi ngồi thiền. Tôi nghĩ thực tập cơ bản trong cuộc đời này là học cách tách rời khỏi cơ thể. Nó giống như việc đôi lúc chúng ta thực tập chết, để khi vào thời điểm cơ thể chết thật thì linh hồn có thể tách rời khỏi nó. Tôi yêu thích việc thực tập rút lui khỏi ý thức cơ thể. Tôi nhớ một bài sankar lúc tôi mới đến học. Bây giờ học viện chỉ ôn lại những bài murli giai đoạn 1965 – 1969. Tôi nghĩ rằng bài murli mà tôi thích ấy được Baba nói những năm trước giai đoạn đó, vì tôi chưa được nghe lại. Trong bài murli ấy, Baba nói: “*Con, hãy thức dậy vào sáng sớm và bắt đầu suy nghĩ –TÔI LÀ AI?. TÔI LÀ MỘT CHẤM ĐIỂM ÁNH SÁNG THẬT NHỎ. Và con phải trở nên bé dần, bé dần. Ngay cả khi con đã bé tí rồi, con cũng phải trở nên bé tí hơn nữa, nhỏ hơn nữa, nhỏ hơn nữa*”. Baba đang tư vấn cho chúng ta để chúng ta để trở nên hoàn toàn tách rời đối với ý thức cơ thể.

Có một anh BK ở Úc- là một nhà khoa học. Chúng tôi có nói về chủ đề linh hồn và cơ thể. Thật đáng kinh ngạc khi chúng tôi nhận thấy rằng

linh hồn có tồn tại nhưng lại không có kích thước, không có thứ gì mà tinh tế hơn linh hồn. Trong toán học có hình tượng một chấm (một điểm). Tuy nhiên kích thước linh hồn còn rất nhỏ so với cái chấm toán học ấy. Các bạn tưởng tượng mà xem, thật tuyệt diệu biết bao khi cái không hình hài ngời trong cái hình hài. Anh ấy có nói rằng cơ thể này có đến 99,999 % không gian. Trong một phân tử, có hạt nhân, neutron và electron quay xung quanh...hầu hết trong phân tử là không gian. Anh ấy còn nói rằng cơ thể giống như một chiều không gian vậy. Nhưng khi chúng ta ý thức cơ thể, chúng ta thấy nó rất thật. Vậy chúng ta thấy rõ rằng chính định hình vật chất định hình xung quanh linh hồn. Nó định hình thông qua tâm ấn của chúng ta và thông qua nghiệp. Tôi tự hỏi rằng: *“làm thế nào để chúng ta thật sự trở nên ý thức linh hồn, tách bạch khỏi cơ thể?”*. Chỉ bằng cách biến thực hành này trở nên kiên định trong cuộc đời Brahmin.

Chúng ta đã nghe câu chuyện cuối đời của Brahma Baba. Khi ấy ông chỉ ngồi ý thức cơ thể và mọi người xung quanh đều cảm nhận được sóng rung động. Do vậy phương pháp để trải nghiệm trạng thái hạt giống và liên tục thực tập ý thức linh hồn. Nếu các bạn đã thực tập ý thức linh hồn đến tận bây giờ, thì hãy đi xa hơn nữa đi. Hãy cảm nhận bạn ngồi đây rất nhẹ nhàng. Tôi cảm nhận bạn càng ý thức linh hồn, giống như chúng ta đi lên thang máy, càng ở trên cao, thì toàn bộ tầm nhìn về cuộc đời đều đổi khác. Khi các bạn ở tầng trệt, toàn bộ là ý thức cơ thể, còn khi lên cao, lên cao và nhìn xuống, các bạn hoàn toàn có tầm nhìn khác- các bạn nhìn bằng ánh mắt khác. Và hãy nhìn vở kịch này y như một trò chơi. Do vậy để làm được như thế, bạn hãy có suy nghĩ giống như Baba.

***7. Làm thế nào để có niềm tin vào bản thân? Khi mới đến với kiến thức, tôi có tin vào bản thân. Nhưng trong quá trình nỗ lực, dần dần tôi phạm hết lỗi này đến lỗi nọ, không thực hiện được hết những điều Baba dạy. Làm thế nào để mau chóng lấy lại niềm tin vào bản thân?***

Trả lời: Cảm nhận của tôi rằng trước kiến thức, thực ra chúng ta còn có lòng quý trọng bản thân và sự tự tin hơn cả sau kiến thức. Bởi vì ở trong

thế giới này, chúng ta được đi học, chúng ta tự tin khi thi đậu, khi quản lý được một công ty đang hoàng, ngồi được trước người khác... nhưng không có nghĩa bạn cảm thấy tốt về việc bạn là ai. Bởi vì tôi tự tin về những việc tôi làm ở ngoài kia, do vậy cũng có được một số lòng tự trọng. Nhưng khi đến với kiến thức rồi, đôi khi lòng tự trọng của chúng ta nó bắt đầu lung lay, bởi vì Baba đưa ra cái chuẩn cao quá. Baba đưa ra thanh khiết là gì. Chúng ta vừa chân ướt chân ráo bước ra khỏi thời kỳ sắt, mà bạn lại mong đợi rằng “*tôi phải thanh khiết ngay tức thì*”? Nhưng thực tế là vẫn có suy nghĩ ô trọc, vẫn bị thu hút bởi người khác... nhưng điều cần thiết là bạn đừng quá phản ứng với bản thân mình. Chúng ta vẫn phạm sai lầm, nhưng hãy cứ tiến lên, tiếp tục đi và học từ sai lầm thay vì đánh đập bản thân (bằng những suy nghĩ tiêu cực). Ai mà không phạm sai lầm. Nhưng đảm bảo rằng nếu bạn thật sự có Baba trong tim mình, theo lời chỉ dẫn của Người, thì từng bước từng bước một lòng quý trọng bản thân thật sự của bạn sẽ được phục hồi. Thịnh thoảng có cảnh nào đó trong vở kịch kịch hoạt điều gì đó mà nó làm rung lắc lòng tự trọng của mình. Nhưng hãy hiểu tình huống này đến để làm lòng tự trọng của bạn trở nên mạnh mẽ và càng lúc càng vững vàng hơn.

Ở thế giới đời thường, họ tìm kiếm lòng tự trọng từ những việc họ làm được. Kiến thức thông thường cho thấy rằng có rất nhiều nam giới chết vào những năm đầu sau khi nghỉ hưu (khoảng 65 tuổi). Bởi vì họ phụ thuộc vào phần vai địa vị để đóng “tôi là ai”. Nhưng đó hoàn toàn là phần vai của họ chứ không phải linh hồn. Trong khi đó nhân dạng của chúng ta không phải là “tôi làm gì” mà là “tôi là ai”. Có một lần Baba định nghĩa: “*Ý thức linh hồn có nghĩa là phục hồi lại lòng tự trọng*”. Từ trải nghiệm của mình tôi thấy rằng cần mất thời gian cho điều này. Chúng ta đã trải qua quá nhiều góc cạnh khuôn mặt rồi. Càng thực tập thì lòng tự trọng của chúng ta càng được củng cố và cuộc đời của chúng ta sẽ càng dễ dàng hơn.

Các bạn cần trở thành Raija yogi dễ dàng chứ không phải Raija yogi căng thẳng. Đôi khi chúng ta đóng vai trò phục vụ nhưng bên trong chúng ta cảm thấy căng thẳng. Điều đó thịnh thoảng cũng xảy ra. Nó không

phải là chúng ta đi thật lười. Trong cuộc đời Brahmin tôi phải trải qua cay đắng cũng nhiều. Và sau một khoảng thời gian tôi không thêm quan tâm đến nữa, cứ kệ nó. Tôi nhớ có một lần tôi cùng Didi Nirmala đến Madhuban. Chúng tôi cùng đi gặp Dadi Prakashmani- bà ấy chịu hoàn toàn trách nhiệm hoạt động học viện của chúng ta lúc bấy giờ. Dadi nhìn chúng tôi cười tươi lắm và có nói một câu thế này: *“Ngày nào cũng quá nhiều bài thi. Đây là thời kỳ sắt mà, đương nhiên phải có bài thi kiểu vậy thôi”*. Didi Nirmala cũng vậy, bà rất thẳng thừng. Tôi nhớ lần nọ có một chị đến mách Didi: *“Didi, có chuyện này xảy ra, chuyện kia xảy ra... với em”*. Didi trả lời: *“Này chị, chưa tới thời kỳ vàng mà”*. Cho nên các bạn đừng mơ mộng.

### **8. Sự khác biệt giữa tĩnh lặng và cô tịch là gì?**

Trả lời: Cô tịch có nghĩa là về mặt cơ thể thể lý chúng ta ở một mình. Tĩnh lặng có nghĩa là trạng thái nội thể của chúng ta. Tĩnh lặng có nghĩa là lúc đó linh hồn phát ra làn sóng cùng tần số với Baba. Khi ấy tất cả các giác quan của chúng ta dường như đóng lại. Tâm trí của chúng ta không còn bị chi phối bởi điều tôi thấy, tôi nghe nữa. Mà lúc đó chúng ta hầu như tan vào Baba. Lúc đó tâm trí của chúng ta cũng không bị lèo lái bởi quá khứ và những điều xảy ra nữa, mà tôi chỉ cùng với Baba thôi, nghĩa là tôi ở trong trạng thái cốt lõi từ bên trong của mình. Đó là một cảm giác rất ngọt ngào.

**9. Tôi cảm thấy rất hạnh phúc khi trải nghiệm mối quan hệ cha – con với Baba, vậy tôi có cần phải trải nghiệm những mối quan hệ khác nữa với Người không?**

Trả lời: Mối quan hệ đầu tiên được cần đến là Cha- con. Nhưng chúng ta cần tình yêu thương của tất cả mối quan hệ. Bởi vì tình yêu từ mẹ khác với tình yêu từ Cha, khác với tình yêu từ thầy, khác với tình yêu của một người tình...Điều đó có nghĩa là chúng ta phải nếm được mùi vị của tất cả mọi loại tình yêu. Tại sao phải như thế? Tôi nhớ có một lần Baba nói:

“Nếu con bị cuốn hút bởi bất kỳ một mối quan hệ với người nào đó, cho dù trong đời thường hay tâm linh...thì nó cho thấy rằng con chưa tạo hết mọi mối quan hệ với Ta”. Do vậy Baba nói: “Con hãy làm Ta thành con của con cũng được”. Một đạo nọ, có một anh rất nhiều năm trong kiến thức đến chia sẻ với tôi: “Tôi cảm thấy có một nỗi buồn vì tôi không có con cái trong kiếp này”. Có một vài người cảm thấy cô đơn vì không có người bạn đời, một vài người khác lại thật sự muốn có ai đó như mẹ của mình. Những điều đó cho thấy có vẫn cái gì đó thiếu trong mối quan hệ của mình với Baba. Do vậy tôi cần phải có tất cả mối quan hệ với Người. Nhưng trung thực mà nói chúng ta không có cái kiểu đúc khuôn mình: lúc này mình phải ngồi xem Baba là mẹ của mình. Rất tự nhiên khi bạn thức dậy và cảm thấy nhớ Baba như cha, như mẹ, như người tình của mình. Còn khi bạn nghe Murli cảm nhận Baba như thầy của mình. Trong suốt ngày hãy xem Baba như người hướng dẫn của mình. Nhưng Baba là Baba, đừng nôn nóng đóng khuôn Baba: bây giờ Người là mẹ của con đi, là cha của con đi...mà Baba làm những vai trò khác nhau.

### ***10. Anh trải nghiệm mối quan hệ người tình với Baba như thế nào?***

Trả lời: Mối quan hệ ưa thích nhất của tôi chính là Baba là người tình của tôi. Bởi vì tình yêu là sức mạnh to lớn. Đương nhiên là phải lòng yêu Baba thôi. Khi bạn phải yêu lòng Baba, cuộc đời này trở nên tự nhiên và dễ dàng. Như lúc này tôi có nói bạn chỉ có thể yêu ai đó mà người đó đáng yêu. Vậy thì các bạn cần tìm hiểu xem Baba đáng yêu chỗ nào. Nếu chúng ta xem Baba là một chấm điểm và phải yêu một chấm điểm hay một khái niệm, thì việc bạn thu hút bởi người khác là chuyện dĩ nhiên rồi. Bởi vì chúng ta cần tình yêu, nếu như bạn yêu Baba không nổi, thì bắt đầu đi tìm kiếm và yêu chỗ khác. Câu hỏi đầu tiên Baba hỏi tôi: “Con có một Shiv Baba, không ai khác phải không?”, Người biết rõ tâm ấn của tôi. Đương nhiên là tôi yêu con người. Nhưng tôi thật sự thấy rằng nếu các bạn có một tâm ấn “Chỉ có Baba không ai khác”, thì đó là phương pháp để bạn đạt được vị trí cao. Đó cũng là phương pháp để không bị ảnh hưởng bởi người

khác. Tôi thật sự muốn có một mối quan hệ thân mật với Baba. Nếu xem Người là người tình thì cũng giống như bạn tốt nhất của mình. Do vậy thì trong ngày bạn phải dành thời gian về mặt tinh thần của mình với người tình ấy trong ngày. Đôi khi tôi thấy rằng mình nghĩ về cái gì đó, và ngay khi tôi nhớ đến Baba tôi cảm thấy nhẹ nhàng. Thỉnh thoảng các bạn cảm thấy mình có cái gì đó nặng nề hay nghiêm túc quá. Tôi nghĩ chủ đề của Murli của vài tháng trở lại đây đó là chúng ta phải buông bỏ tất cả mối quan hệ thuộc cơ thể, trong khi hoàn thành trách nhiệm của mình.

Một lần Dadi Prakashmani đến Úc - cách đây cũng nhiều năm rồi, để gặp cả gia đình Úc chúng tôi. Bà hỏi: *“Các em thấy cuộc đời này dễ hay khó”*. Bà yêu cầu chúng tôi giơ tay. Ai nghĩ dễ thì giơ tay nào? Ai thấy khó giơ tay? Chúng tôi hỏi Dadi xem câu trả lời là gì. Dadi nói: *“Cả hai- vừa khó vừa dễ”*. Đúng đấy, có đôi lúc dễ như nhỏ cọng tóc, đôi lúc lại rất khó. Các bạn ai cũng biết Didi Nirmala đúng không? Bà ấy bắt đầu trở thành con của Baba khi mới học xong khoa dược. Bà nói với Baba: *“Baba, con muốn dâng nọp mình cho Người”*. Baba nói: *“Không”*. Trong bảy năm bà gọi đến trung tâm. Ở trung tâm y tế gọi bà đi làm 5 ngày trong tuần. Bởi vì Baba kiểm tra xem khi bà đi làm bà có giữ được trạng thái không. Bầu bạn với BK thì đẹp và dễ rồi, nhưng BK thật sự thì giữ được trạng thái ở mọi nơi dù ở trung tâm, trong gia đình đời thường hay trong công việc đời thường. Có những đứa con Baba không cho dâng nọp vì Baba muốn xem xét xem mức độ ổn định của nó như thế nào. Do vậy rất tốt nếu đối mặt với thách thức. Thực tế là ở đâu cũng có thách thức ngoài kia cũng có thách thức, ngay trong gia đình BK thách thức cũng không kém. Đúng không nào! Thật sự có rất nhiều thứ trong cuộc đời để học hỏi. Do vậy các bạn đừng sợ thách thức cho dù trầy trật. Đừng cố né tránh. Thậm chí đừng tránh cái người mà họ hay kích hoạt cảm xúc ở trong mình. Người ấy chỉ là công cụ để giúp cho tôi thấu hiểu mình. Tôi thấy rằng rất dễ để nói. Hãy thực tập.

## ***11. Anh có thể miêu tả diễn tiến của quá trình hủy diệt không?***

Trả lời: “*Bùm!*”. Đó, quy trình đấy. Trung thực mà nói thì không ai biết cả. Có rất nhiều Brahmin có sự sáng tạo trong việc tưởng tượng ra khung cảnh hủy diệt và việc Krishna đã ra đời hay chưa. Tùm lum hết cả lên. Không ai thực sự biết chính xác. Tới giờ vẫn chỉ là lý thuyết của Brahmin. Có thể có một vài ý họ đưa ra là đúng, nhưng tôi nghĩ rằng tốt hơn hết là tôi không nên nói kéo sai. Tuy nhiên tôi nghĩ rằng hủy diệt không còn xa đâu. Do vậy đây là khoảng thời gian chúng ta cần trở nên mạnh và ổn định. Bởi vì sẽ đến cái khoảng thời gian mà mỗi chúng ta sẽ là người phục vụ vô tận. Hầu hết chúng ta đều cảm thấy bây giờ mình đã bận lắm rồi, nhưng đôi khi Baba có nói: “*Con cứ chờ mà xem cái cảnh cuối cùng sẽ như thế nào*”. Nhân loại là gia đình của chúng ta. Ý thức cơ thể là chuyên gia phá hoại trạng thái của con người: hoàn toàn gắn kết với con cái, gia đình, xã hội...do vậy rất dễ để con người cảm thấy bị phiền toái và trở nên cáu bẳn. Và chúng ta phải hỗ trợ họ rất nhiều. Vai trò của chúng ta rất đẹp, hỗ trợ họ- vai trò của thiên thần.

## ***12. Làm thế nào để đạt được lòng tin cậy của Baba?***

Trả lời: Có hai tâm ấn mà chúng ta cần có để đạt được tin cậy của Baba. Một là “*Của tôi là một Shiv Baba không ai khác*” và hai là “*không cái gì là của tôi, mọi thứ đều là của Baba*”. Do vậy mà chúng ta không còn ý thức “*tôi*” hay “*của tôi*” nữa. Tôi nghĩ rằng nguyên nhân sinh ra mâu thuẫn và sự khác biệt trong phục vụ là do chúng ta có ý thức “*tôi*” và “*của tôi*”. Đây là trung tâm của Baba, đây là gia đình của Baba, mọi thứ đều của Baba. Nó không phải của Charlie, hay của bất kì ai mà là của Baba. Đương nhiên là phải có người để làm công cụ rồi, nhưng tất cả đều là của Baba. Nếu tôi có “*chỉ một Baba không ai khác*”, nếu Baba biết cần phải gửi tôi đi đâu đó thì Baba là ảnh hưởng chính yếu. Nếu tôi cảm thấy mọi thứ đều là của Baba thì tôi sẽ không trộn lẫn cái tôi của mình. Ranh giới giữa tôi làm phục vụ thật sự và cái tôi của tôi. Ví dụ tôi muốn có sự ca ngợi từ Baba dành cho mình. Hồi đầu trong phục vụ khi ai đó khen chúng ta chúng ta cũng cảm thấy vui sướng một chút. Nhưng sau một khoảng thời gian chúng ta dần ổn định mình hơn trước những lời khen. Bởi vì tất cả đều là thật.



Nếu tôi càng hân hoan say sưa bao nhiêu khi được ca ngợi, thì tôi sẽ bị phiền toái bấy nhiêu khi bị phê phán. Thật đấy!

***13. Phương pháp nào để sử dụng tâm trí thật tốt trong việc chinh phục Maya sau khi đã hết giai đoạn tuổi thơ?***

Trả lời: Thật ra khi mới đến với Baba và ở trong giai đoạn tuổi thơ, chúng ta cũng không thật sự hiểu Maya là gì. Ngay thơ với Maya. Vậy thì trở nên am hiểu kiến thức có nghĩa là gì? Có nghĩa là tôi hoàn toàn hiểu tường tận về Maya. Nghĩa là tôi hoàn toàn có thể nhìn ra khi nào mình bị ảnh hưởng bởi Maya, thậm chí là nhìn thấy trước cả khi nó đến. Maya rất nguy hiểm. Nhưng nếu tôi không nhận ra tôi sẽ bị ảnh hưởng. Điều đó không có nghĩa là chúng ta nên chôi bỏ hay là ngây ngô với Maya. Nếu tâm trí của chúng ta chỉ có hơi một chút hơi gợn cảm giác buồn, đau khổ, căng thẳng, bất hạnh, lo lắng, sợ... thì chắc chắn là đang có Maya ở chỗ nào đó. Có nghĩa là đang có một hình thức Maya nào đó.

***14. Khi thấy người khác đang thanh toán tài khoản nghiệp, tôi không nên đặt câu hỏi “vì sao...”. Vậy khi thấy họ chịu khổ như vậy, tôi nên làm gì?***

Trả lời: Ngày nay dù ở thế giới bên ngoài hay trong gia đình Brahmin, ai cũng phải thanh toán một tài khoản rất khổng lồ và chúng ta những Brahmin đều nên có chỉ một hồi đáp thôi: NHÂN TỬ, thậm chí cho dù đó là u mê của riêng họ đi nữa. Đôi khi cái điều họ làm với tôi đúng là không thể tưởng tượng nổi và không thể chấp nhận thật, nhưng mà tôi nghĩ rằng chúng ta nên có lòng nhân từ đối với họ. Bởi vì bạn thấy rõ rằng họ làm điều ấy vì tức giận, tham lam, gán kết, cái tôi, sắc dục... thì cái nghiệp mà họ nhận lại rất lớn, nhưng họ không hiểu lý do vì sao họ vẫn phạm. Mà thường họ lại đổ thừa cho người khác. Do vậy chúng ta phải nhân từ nhiều lắm. Ngay cả con của Baba cũng vậy, chúng ta thấy rõ rằng về một khía cạnh ngay thơ nào đó tại sao đã đến với Baba rồi mà họ không cảm thấy hạnh phúc. Thậm chí có rất nhiều đứa con của Baba có hành vi đổ thừa cho

người khác vì phản ứng của chính mình, thay vì chịu trách nhiệm cho hành vi của mình. Một linh hồn thật sự am hiểu và có kiến thức, nghĩa là tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm cho trạng thái của mình. Tôi thấy rằng khi tôi đổ thừa cho người nào đó, tôi đã bước ra khỏi chân lý của mình, đi vào trong giả dối và lừa dối chính mình. Trong đầu mình tôi biện hộ theo những luận điểm rất thông thái, nghĩa là tôi đưa ra bằng chứng rất hiển nhiên rằng tại sao người đó làm như vậy. Nhưng rốt cuộc tôi vẫn là người phải chịu trách nhiệm. Có một số Brahmin có những tài khoản nghiệp rất nặng, có thể với gia đình đời thường, có thể với vợ chồng hay con cái của mình. Họ tự trách cứ bản thân. Những điều như vậy không có nghĩa là chúng ta xấu, mà chỉ là do chúng ta là những linh hồn già nên có nhiều tài khoản và nó phải lộ ra. Nếu các bạn đọc về câu chuyện tiểu sử của Dadi Janki, các bạn sẽ thấy câu chuyện hôn nhân của bà- những năm tháng ấy của bà quả thật rất thê lương. Nhưng bà đã có sức mạnh để vượt qua hoàn toàn. Thậm chí tôi có hoàn cảnh tồi tệ đến như vậy, nhưng tại sao mình lại tự chìm chính mình xuống vì tôi có tài khoản với một ai đó, cho dù đó là bạn đời, con cái hay một ai đó.

***15. Anh đã nói rằng trên con đường kiến thức, những tài khoản nghiệp của chúng ta sẽ trôi lên, và chúng ta phải đối mặt với nó. Vậy nếu chúng ta không theo kiến thức thì những tài khoản nghiệp đó sẽ như thế nào?***

Trả lời: Tài khoản nghiệp là một điều rất sâu sắc. Có một số tài khoản mà phải sau nhiều năm đến với kiến thức nó mới mọc lên, nhưng mà tôi đã có sức mạnh để có thể đối mặt với nó. Và rất tốt nếu nó đến với mình, bởi vì nó phải đến thì mới thanh toán được. Sống trong cuộc đời Brahmin này, mục tiêu của chúng ta không phải là bỏ chạy khỏi tài khoản mà tôi có niềm tin rằng nó đến để tôi thay đổi nó.

Có một số mối quan hệ mà 90% và chỉ có một chút xíu là không được tốt lắm. Có một số mối quan hệ 50% tốt và 50% thì ngược lại. Có một số mối quan hệ 90% không tốt và 10% là tốt. Tôi có thể nói rằng ngày nay

một số người phải lòng nhau vì họ bị cuốn bởi nghiệp chứ không phải vì họ thực sự yêu nhau. Trong mỗi quan hệ ấy, ban đầu phần tốt ở đối phương chiếm khoảng 10% được lộ diện, sau đó khi sống với nhau dần dần 90% không tốt kia mới xuất đầu lộ diện. Tôi có thể nói rằng không chỉ có mỗi quan hệ đời thường mới phức tạp, ngay cả trong tâm linh cũng vậy, nếu bạn cảm thấy ai đó cuốn hút bạn thì cũng hãy rất rất cẩn thận. Thật đấy. Bởi vì chúng ta ý thức cơ thể nên nhìn vào hình thể là bị cuốn hút. Ban đầu chỉ mới là cuốn hút, nhưng sau đó nghiệp sẽ lên vào. Mỗi quan hệ cũng có chu kỳ đàng hoàng, đầu tiên là hút nhau, sau đó là quen hơi, sau nữa là cảm thấy có những điều không thích ở nhau, kế nữa là chia ly. Sau nữa lại tiến đến vòng kế tiếp và thu hút trở lại và lại tiếp tục. Cứ như thế con người cứ bị cuốn vào những vòng luân quần liên tiếp nhau. Đó chính là bản tính của ý thức cơ thể.

Tôi có thể nói rằng hầu hết những mối quan hệ của thời kỳ sắt lúc này cũng có một khoảng tương đối của những điều không mấy tốt đẹp gì. Đó là lý do vì sao chúng ta có mỗi quan hệ ý thức linh hồn. Baba dạy cho chúng ta cách tạo dựng những mối quan hệ thanh khiết để không còn dính líu đến tài khoản nghiệp trong mỗi quan hệ giữa chúng ta. Do vậy chúng ta sống trong gia đình này chỉ có nhận thức rằng chúng ta là linh hồn, là anh em trai với nhau. Tuyệt đối trong gia đình này các bạn đừng tạo ra tình bạn thân thuộc với ai cả, ngay cả các chị với nhau cũng đừng thân mật với nhau quá. Đôi khi trong gia đình Brahmin chúng ta gắn kết với nhau một chút. Vậy làm sao bạn biết rằng mình đang gắn kết với ai đó? Khi có vấn đề xuất hiện trong đời mình thì ngay tức thì bạn nghĩ ngay đến ai? Bạn nghĩ đến Baba hay bạn muốn nói chuyện với cái người ấy. Do vậy bạn cần phải rất cẩn thận. Thậm chí đôi chúng ta gắn kết không chỉ đơn thuần về mặt giới tính nam- nữ thôi đâu, mà chúng ta rất dễ rơi vào mỗi quan hệ lệ thuộc, ngay cả trong gia đình Brahmin.

***16. Anh có nói rằng có những tâm ấn sâu đến mức mà chúng ta nghĩ rằng mình đã vượt qua, nhưng ở một thời điểm nào đó nó lại trôi lên. Anh đã khuyên rằng với những dạng tâm ấn sâu sắc như thế, chúng***

***ta cần phải lập những kế hoạch để bước đi sức mạnh của chúng. Vậy anh có thể đưa ra cách để lập những kế hoạch đó không?***

**Trả lời:** Đôi khi chúng ta ức chế một điều gì đó, rồi sau đó nó quay trở lại với một sức mạnh lớn hơn trước rất nhiều. Vậy thì tôi cần phải nhận diện ra đâu là yếu kém của mình. Tôi nhận ra rằng những tâm ấn mềm mới được ghi nhận gần đây, còn những tâm ấn cứng đã được ghi nhận trong linh hồn suốt 63 kiếp rồi. Do vậy chúng ta có thể lập kế hoạch để từng bước một dần dần bước ra khỏi những tâm ấn ấy. Có đôi lúc những cảnh trong vở kịch kịch hoạt chúng ta, ví dụ nỗi sợ, thiếu lòng tự trọng, cảm thấy không an toàn, cảm thấy mệt và kiệt sức... vậy thì tôi cần quan sát để nhận ra những dạng cảnh nào có khả năng kích hoạt tâm ấn bên trong mình và chuẩn bị trước. Để khi gặp lại những cảnh tương tự thì tôi sẽ có hồi đáp khác đi. Thay vì chúng ta rơi vào lối mòn cũ là sợ và căng thẳng, thì hãy thực tập cho dù là nhẹ nhàng hơn hay một điều gì đó khác. Ban đầu thì có thể thành công chút ít, càng thực tập thì càng nhận thấy tâm ấn ấy ít sức mạnh hơn với mình. Nhưng mà có những lúc nỗ lực tới nhiều năm. Có một anh BK Úc đã rất quyết tâm nỗ lực thay đổi một tâm ấn. Một ngày kia anh ấy đến với tôi và nói rằng mình đã vượt qua được rồi. Khi nhìn mặt anh ấy tôi cảm nhận anh ấy đã làm được, gương mặt của anh ấy thay đổi. Có những tâm ấn rất sâu. Do vậy tuyệt đối các bạn đừng mất hi vọng. Có thể nó sẽ viếng thăm mình một lần nữa, nhưng nó sẽ kém sức mạnh hơn và chúng ta không cảm thấy mình là nạn nhân của tâm ấn ấy nữa. Đó chính là điều mà Dadi Janki nói: *“Kiên nhẫn, kiên nhẫn, và kiên nhẫn hơn nữa”*. Đừng bao giờ từ bỏ và đừng bao giờ mất hi vọng.

***17. Anh cho biết khi đi theo con đường kiến thức này, anh có mục đích nào và giữ niềm tin nào không để có thể trụ mãi đến tận bây giờ?***

**Trả lời:** Đây có vẻ là một câu hỏi rất lớn. Nhưng tôi sẽ trả lời thật cốt lõi. Tôi nghĩ rằng ngay sau khi tôi học xong khóa học thiền, ngay tức thì tôi đã cảm thấy đây là chân lý. Trước đó tôi đã thử dần thân vào rất nhiều con đường và tôi đã tìm được nơi mà tôi cần. Tôi chưa bao giờ nghi

ngờ, tôi không nghĩ đơn thuần chỉ là niềm tin, mà nó dựa vào trải nghiệm mà tôi có được. Trải nghiệm của tôi về gia đình Brahmin- một gia đình rất tuyệt vời- tôi thích gia đình Brahmin. Trong một gia đình như vậy có đủ dạng người khác nhau, nhưng mà tôi thích sự đa dạng ấy. Tôi không biết là ở Úc có tất cả bao nhiêu màu da quốc tịch, họ đến từ những nền tảng rất khác nhau, nhưng mà rốt cuộc chúng ta cũng chung một gia đình. Và tôi rất thích điều ấy. Chúng ta là gia đình những linh hồn. Baba đến nhật chúng ta và gom lại cùng với nhau, cùng phục vụ cho thế giới. Các bạn càng đi sâu vào kiến thức, các bạn càng nhận ra chân lý và sự thật. Có một số bạn đến và ngay tức thì chấp nhận rồi, một số thì hiểu nhưng vẫn có nghi ngờ vì ngày nay có quá nhiều Thượng Đế giả, nên họ không còn biết tin vào nơi nào. Do vậy mọi thứ hoàn toàn phụ thuộc vào chính chúng ta, các bạn phải làm để giúp bản thân mình trải nghiệm được.

***18. Anh hãy chia sẻ những phương pháp để giúp cá nhân mình vượt ra khỏi vùng an toàn của mình, và tạo ra những điều mới trong nhịp sống hằng ngày cùng với kiến thức, ngoài việc mà ngày nào cũng phải viết xuống những ý điểm kiến thức Baba trao.***

Trả lời: Cần can đảm. Thật ra trong trái tim của mọi con người đều thích làm cái gì đó mới mẻ và khác đi. Nhưng một số trong chúng ta lại cảm thấy phát hoảng với những điều mới, do vậy cứ mãi ở trong vùng thoải mái của mình. Tôi nghĩ rằng có một điều lành mạnh là dám thử làm điều mới. Hãy tự bắt đầu dạy mình. Thật ra trở thành BK tới gần 4 tuần rồi tôi mới quay lại tiếp tục học. Gần 4 tháng sau đó có một người tìm đến trung tâm, Dadi Janki mới bảo tôi: “Em hãy đến nói chuyện với người ấy đi”. Thế là trong 15 phút tôi dạy cho anh ta tất cả những gì tôi có và kết thúc khóa học luôn. Kết quả là tôi không bao giờ thấy người ấy xuất hiện nữa. Vì tôi hù dọa nên họ chạy mất tiêu. Có rất nhiều thứ tôi làm dù vẫn biết mình không có đủ năng lực, tôi cứ nói: “Ha ji thua Baba, cứ để con làm thử đi Baba” (Ha ji có nghĩa là “Vâng lời”). Bạn cần phá vỡ nỗi sợ của bạn và cứ làm đi, thậm chí bạn cảm thấy hồi hộp đi nữa. Nếu bạn cứ sống mãi

trong vùng thoải mái của mình thì không thể trưởng thành về mặt tâm linh được. Baba sẽ trao lòng can đảm cho bạn.

# ĐỀ NHẢY ĐƯỢC VŨ ĐIỆU TUYỆT VỜI TRONG TÂM TRÍ

**Bk Nhung:** Anh đến và làm cho bầu không khí tâm linh của gia đình trở nên ấm áp và bay bổng. Những bông hoa này cũng như anh vậy, anh là hoa còn đây cũng là hoa. Đây nữa- một món quà nhỏ gửi tặng anh. Cảm ơn vì anh đã đến.

**Anh Charlie:**

Om Shanti.

Cảm ơn vì sự chào đón nồng nhiệt của các em. Thực ra là bó hoa này lại nhắc nhở tôi về các em. Lúc chúng ta đang ngồi thiền, tôi nghĩ không biết rằng mình đang ở Hà Nội hay đang ở Sài Gòn đây. Bởi vì cũng vẫn những gương mặt này đã xuất hiện ở đó. Thật là vui vì lại được ở đây lần nữa. Vào bữa trưa chúng tôi có trò chuyện với nhau. Tôi nhận thấy là mình đã đến đây 5 lần rồi. Tôi yêu trung tâm này, nó đẹp và trông rất quý phái.

Tối nay tôi sẽ chia sẻ một vài suy nghĩ và sẽ có phần để mọi người có thể đặt câu hỏi. Và tôi cũng nghĩ là một vài người trong các em nên chia sẻ trải nghiệm của mình trong kì Retreat quốc gia vừa rồi. Tôi vẫn nhớ rằng đó là cả một tập thể rất đáng yêu.

Trước hết tôi muốn chia sẻ những lời yêu thương cùng những lời chúc phúc được gửi đến từ gia đình ở Úc.

Tôi nghĩ là các em cũng biết rồi đấy, yagya của Baba, học viện tâm linh của chúng ta đã trải qua rất nhiều chặng đường. Chặng đầu tiên là chặng xây dựng, kiến thiết. Vào lúc ấy cần vũ điệu can đảm. Họ phải có biết bao nhiêu lòng can đảm bởi vì có quá nhiều sự chống đối. Chặng thứ hai là thực sự khởi đầu phục vụ ở Ấn Độ- vào những năm đầu của thập niên 50 trong thế kỷ trước. Nó lại là vũ điệu của niềm tin tha thiết bởi vì lúc

đó không có các phương tiện. Tôi nghĩ là mình đã chia sẻ ở Sài Gòn điều này. Tôi nhớ Dadi Janki đã nói với chúng tôi rằng hồi Dadi mở trung tâm ở Pune thì nó là một căn phòng có diện tích tầm chỉ bằng một nửa căn phòng này thôi. Và Dadi dạy học trong cái phòng ấy, ngủ trong cái phòng ấy, nấu ăn trong cái phòng ấy, tắm cũng trong cái phòng ấy luôn. Lúc đó tất cả mọi thứ đều vô cùng giản dị. Chẳng thứ ba chính là sự mở rộng phục vụ ra khắp thế giới. Tôi cho rằng đó là vũ điệu của sự mở rộng tâm trí, trí tuệ. Ấy là lúc để hiểu về những nền văn hóa khác nhau và các tôn giáo khác nhau. Chẳng tiếp theo là một chặng phát triển khổng lồ, và đó là vũ điệu của cả một con số lớn.

Tuy nhiên, gần đây Baba có nói đến vũ điệu của tâm trí. Khi Baba nói Murli đó thì tôi đang ở Madhuban. Và thật lòng mà nói thì lúc ấy không một ai trong chúng ta dám chắc là Baba có đến không- vì ai cũng biết là sức khỏe của Dadi Gulza không được tốt. Lúc Baba đến, Người trao cho chúng ta cái nhìn drishti rất dài và rất lâu. Khi ấy tôi có một trải nghiệm phi thường về làn sóng vô cùng bình an. Và tôi đã nghĩ rằng nếu mà cuộc gặp có thể thôi thì tôi cũng thấy vui vẻ, hài lòng- thế cũng được rồi.

Nhưng các em nhớ đấy, Baba nói về “*ý thức Om shanti*”, chính là vũ điệu tâm trí- sự tĩnh lặng của tâm trí. Tôi nghĩ đây chính là vũ điệu trong giai đoạn này của chúng ta- vũ điệu của những yogi. Chúng ta đang sống trong một thế giới mà mọi thứ không thể nào dự đoán trước được, một thế giới không có cái gì là chắc chắn cả, chỉ 1 giây thôi là mọi thứ đều biến đổi. Nhưng tôi vẫn phải giữ vững “*Om shanti*”, bình an và không bị ảnh hưởng gì. Tôi nghĩ đó chính là việc học của chúng ta vào lúc này. Sống giữa thế giới này mà không bị nhiễm những gì của thế giới này.

Vì sao điều đó lại quan trọng đến vậy? Bởi vì sẽ đến một lúc mà toàn bộ những tài khoản và nghiệp của các linh hồn sẽ bùng nổ. Baba có dùng một cách nói, một cách diễn đạt không thể tưởng tượng nổi: “*Cái hồ tội lỗi sẽ tràn đầy*”. Giống như là tất cả các tài khoản nghiệp đều nổi dậy: sức khỏe, thể chất, tài khoản của tâm trí, những tài khoản của các mối quan



hệ, tài khoản các tâm ấn cũ... Vậy tất cả những tài khoản ấy sẽ đổ bộ vào đâu? Nó đổ bộ hết vào trong tâm trí tôi. Chính tâm trí phải dọn dẹp, phải thanh toán sạch những tài khoản nợ nần ấy.

Thế tâm trí tôi có đang nhảy múa, hay là nó đang ở giữa chiến trường? Hay là thi thoảng thì tâm trí đang nhảy múa, và 1 giây sau đã lại rơi vào giữa chiến trường rồi? Ý mà tôi muốn nói đến chắc là các bạn đã trải nghiệm qua cả rồi phải không!

Có những lúc tôi nghĩ một trong những nghịch lí kì diệu trong cuộc đời của chúng ta, đó là: *một đằng chúng ta đều đã tìm thấy những thứ mình hằng tìm kiếm bấy lâu (chúng ta đã tìm thấy Baba, chúng ta đã tìm thấy chân lí, chúng ta đã về đến nhà, chúng ta biết rõ mình thuộc về đâu)-nhưng một đằng khác thì đây cũng chính là thời điểm để thanh toán (đây là lúc để tất cả các tài khoản trôi dạt)*. Tôi nghĩ nó gần như là một cuộc chiến giữa hai phe để xem phe nào có sức mạnh lớn hơn thôi. Liệu là phe ở bên mối quan hệ giữa tôi với Baba, hay là phe sức kéo của tất cả những tài khoản nghiệp kia, bên nào mạnh hơn? Tôi tập trung tâm điểm của mình vào bên nào đây? Nếu tôi thực sự chỉ tập trung vào Baba thôi thì cái tài khoản nghiệp đó sẽ tác động ít đi và dần bớt đi. Thế nhưng thường thì chúng ta lại bắt đầu chỉ nhảy múa, xoay vòng vòng quanh các tài khoản ấy thôi. Tâm trí tôi lúc nào cũng quay vòng vòng với tất cả những thứ ấy, những câu chuyện ấy, với các cảm nhận. Như vậy thì nào đâu phải là nhảy múa, mà rõ là tôi đang ở giữa chiến trường đấu đá.

Có một câu hỏi mà bấy lâu nay tôi vẫn tự hỏi mình: *“Tôi có kiến thức đấy, nhưng tôi có thật sự am hiểu kiến thức không, tôi có thật sự biết áp dụng kiến thức không? Hay là ngay khi tài khoản trôi dạt, thì tâm trí tôi chỉ xoay quanh nó mà thôi?”*. Bởi vì trong Murli Baba cũng cho chúng ta bài tập về nhà đấy. Các em có nhớ Baba cho bài tập gì về nhà không? Có ai nhớ không? Baba bảo là: *“Con hãy kiểm tra xem liệu tâm trí con có đang nhảy múa không?”* Và tôi đã kiểm tra xem liệu tâm trí tôi có đang nhẹ nhõm không, tâm trí tôi có dễ dàng không? Hay thậm chí đôi lúc một cách

ting tế thôi thì tài khoản lo lắng, tài khoản vẫn còn bị ảnh hưởng bởi lời nói hay rung động của ai đó, hay cái tài khoản của nỗi lo lắng, băn khoăn... có rung lắc thôi không? Mọi người đều biết rồi đấy, thế giới của sự băn khoăn, bất an, lo âu cứ ngày càng tăng lên một cách đột biến. Con người ta đang quá lo âu về tương lai.

Và thật sự tốt nếu như tôi vẫn đang kiểm tra mình. Khi tôi đang ngồi trong máy bay, khi tôi ở trong một cuộc gặp gỡ, khi tôi đang gọi điện với một ai đó... thì thật tốt nếu mình kiểm tra. Đôi khi không phải là tôi đang bị ảnh hưởng bởi tài khoản, nhưng mà tâm trí tôi thực sự không cảm thấy hạnh phúc- nó không nhảy múa. Lý do thì tôi nghĩ Baba cũng nói rồi đấy: "*Các con à, thế giới này đang rơi xuống rất nhanh*". Những việc học hành của chúng ta- tất cả để làm cho tâm trí của ta nhẹ nhõm, bất kể là tình huống bên ngoài có thể nào đi chăng nữa.

Có những lúc tôi cũng nghĩ để xem suốt cả chu kỳ tâm trí của tôi- nó trong tình trạng thế nào. Liệu các em có bao giờ nghĩ về việc tâm trí của mình sẽ như thế nào ở thời kỳ vàng không? Tôi nghĩ khi ấy tâm trí sẽ có tối thiểu suy nghĩ và tôi đã trải nghiệm. Những hình ảnh mà tôi có trong tâm trí mình lúc ấy giống như là một giọt nước rơi xuống cái ao vậy. Một giọt suy nghĩ thôi, nhưng khi nó rơi vào cái ao thì những vòng sóng cứ lan ra- những cảm nhận yêu thương mà vẫn vô cùng yên tĩnh. Tâm trí của chúng ta ở thời kỳ vàng khác hẳn, khác xa với bây giờ vì lúc ấy nó sống trong hiện tại và tuyệt đối hồn nhiên, vô tư. Khi đó, chúng ta chưa có kí ức gì, nhưng chúng ta lại không cần kí ức. Hầu hết những kí ức của chúng ta trở nên sâu sắc và in đậm vì chúng ta có nhiều tài khoản nghiệp trong thời kỳ sắt mà thôi. Ở thời kỳ vàng, tâm trí của chúng ta không có khái niệm, không hiểu thế nào là thích hay không thích, ưa hay không ưa, xấu hay là tốt, hay hay là dở, chấp nhận hay là chối bỏ. Một tâm trí tuyệt đẹp như vậy! Nó giống như đóa hoa này, cứ tỏa hương thơm ngát. Chỉ khi chúng ta bước sang thời kỳ đồng, tâm trí mới manh nha bị nhiễm bởi thế giới bên ngoài- nó bắt đầu tạo ra những cảm nhận đau khổ. Và khi có cảm nhận đau khổ, chúng ta bắt đầu phân tích rất nhiều. Đúng không? Nghĩ nghĩ nghĩ... tâm trí của chúng ta

trở nên rất suy tính và phân tích. Đến cuối thời kì sắt, thì tâm trí lúc nào cũng suy nghĩ ở mức tối đa và trở nên quá sức.

Có lần tôi xem phim hoạt hình. Trong phim ấy có một người đàn ông với cái khóa dây kéo ở trên đầu và trên trán. Một người nào đó đến, giơ bàn tay mở cái khóa dây kéo ấy ra như mở một cái vali vậy. Và khi nhìn vào bên trong- cái tâm trí của ông ta có chứa hàng ngàn con người nhỏ nhỏ đang chạy loanh quanh. Người thì đang nói, người thì đang cãi vã, người thì đang đấu đá,...bao nhiêu là câu chuyện đang diễn ra trong đầu.

Và tôi nhớ mình đã nghe khoa học thống kê rằng tâm trí tạo ra từ 30.000 đến 50.000 lời suy nghĩ. Tôi không hiểu là các nhà khoa học đó làm thế nào để tính toán mà đếm ra được. Có quá nhiều hoạt động bên trong tâm trí con người. Có một nhà khoa học khác nói rằng trong 1 phút, một người có thể nói 120 từ và nghĩ được tới 500 suy nghĩ. Trong tâm lí học nói rằng cùng 1 lúc tâm trí của chúng ta có thể ý thức được ở 7 tầng bậc, 7 phương diện khác nhau. Vậy nên tâm trí cứ thấm hút rất nhiều thông tin. Tâm trí của chúng ta là một điều kì diệu. Baba dạy chúng ta cách để dùng tâm trí cho thích đáng, chứ không phải để mình trở thành nạn nhân bởi cách nghĩ của chính mình. Vũ điệu tâm trí lại là dấu hiệu của một sự thông thái sâu sắc, nó cho thấy tôi biết sử dụng chân lí sự thật vào cuộc đời mình. Không phải là tôi mới chỉ tin tưởng kiến thức thôi, mà tôi am hiểu kiến thức. Tôi cũng đã từng tự hỏi: *“Trong tâm trí tôi ai đây thực sự nắm được quyền đây? Ai nắm quyền trong tâm trí tôi đây?”* Liệu đó có phải là dư luận, quan điểm xã hội, những lời bình phẩm của thiên hạ, những kí ức trong quá khứ hay là những tình huống, hoàn cảnh đã xảy ra...? Vì nhiều khi chính những ý nghĩ ấy mới là thứ đang lèo lái cách tư duy của tôi. Và Baba cũng định nghĩa Manmat: *“Manmat là con để mình chịu ảnh hưởng của những câu chuyện xảy ra trong cuộc đời mình”*. Khi ấy tâm trí của tôi bị lèo lái bởi những cảm xúc, bởi tài khoản nghiệp, bởi những tâm ấn cũ, chứ không phải là để cho Baba định hướng. Chính là theo cách đó mà tâm trí lấn lướt và chiếm toàn quyền. Nhảy một vũ điệu tâm trí nghĩa là để cho Baba toàn quyền ảnh hưởng đến tâm trí mình.

Có một hình ảnh tôi khá thích- nó rất giống như tâm trí ở thời kì vàng. Đó là hãy cứ xem tâm trí tôi là một nơi chốn thiêng liêng- nó giống như một cái bát thủy tinh đựng nước, rất yên tĩnh. Tuy nhiên, có cánh cổng mở lối vào tâm trí tôi, chính là đôi tai: ai mà vừa mới nói cái gì đó, thế là nó đi vào cổng này và làm cho tâm trí chạy rầm rầm. Tôi vừa nghe được điều gì thì lập tức tâm trí bị lèo lái. Và còn có một cánh cổng nữa là đôi mắt: tôi nhìn thấy cách cư xử không hay của người ta, vậy là tôi phán xét. Tôi để nó chạy qua đôi mắt tôi, và bắt đầu lèo lái cách nghĩ của tôi. Những điều này xảy ra nghĩa là tôi hoàn toàn không kiểm soát được tâm trí mình, mà tôi để cho thế giới bên ngoài kiểm soát tâm trí tôi. Nó đồng nghĩa với việc tôi mất kiểm soát với những giác quan của mình. Thậm chí kể cả kí ức của chúng ta cũng tương tự. Kí ức cứ nổi lên, lụp bụp trong tâm trí và lại bắt đầu lèo lái cách nghĩ của tôi- thế là tôi không kiểm soát được tâm trí của mình. Bởi do thế mà trong ngày trạng thái và tâm trạng của chúng ta mới lên xuống thất thường như vậy. Nó đã bị phụ thuộc vào điều mà tôi nhìn thấy, nghe được và nhớ ra. Tất cả chúng khiến cho tâm trạng con người trở nên thất thường.

Và điều mà Baba thực sự mong muốn bây giờ là gì?

Mất hết một nửa chu kì chúng ta chỉ nhảy vũ điệu cùng với thế giới bên ngoài. Tuy nhiên bây giờ Baba muốn chúng ta có vũ điệu kiến thức trong tâm trí- theo kiểu là trong lúc tôi vẫn đang quan sát hết thảy mọi điều xảy ra nhưng tôi không bị nhiễm một cái gì cả. Và tôi cảm thấy đó là cách chúng ta nên thực tập. Với tôi, kể cả khi đúng là có thứ gì đó đang ảnh hưởng đến mình, thì cũng hãy nhanh chóng để bật lại, càng nhanh càng tốt lấy lại được sự nhẹ nhõm của tâm trí.

Nếu thật sự muốn dùng được vũ điệu tâm trí thì chúng ta phải luyện tập 3 điều.

Thứ nhất là luyện tập đặt dấu chấm hết. Khoảng 3 đến 4 năm về trước, Bap Dada đã nói rằng: “*Baba đạo quanh một vòng khắp thế giới*”.

Tôi thích cái cách mà khi Baba đến, Baba xem xem tất cả chúng ta đang làm gì. Và Người nhìn thấy điều mà chúng ta đang bị thiếu sót: *“Các con không biết cách để đặt một dấu chấm hết cho những suy nghĩ của mình”*. Tôi nhớ có một lần Dadi Janki đã nói: *“Chất lượng, phẩm chất của 8 viên ngọc là mỗi một viên trong số họ đều có khả năng đặt dấu chấm hết trong 1 giây”*. Tôi thấy đau khổ, tôi thấy chuyện đáng buồn, nhưng mà tôi vẫn chấm hết. Trong phòng này có ai thuộc 8 viên ngọc không? Tôi nghĩ cũng phải có một đến hai viên. (Mọi người nói: Chúng ta có 1 viên là anh Charlie). Có lần tôi đã quan sát Dadi Prakashmani khi Dadi bước vào góc sân ở Madhuban và đến gặp tất cả mọi người ở trong sân. Cách mà Dadi gặp mọi người là khi gặp ai thì Dadi gật đầu một cái, bao gồm tất cả mọi người bước vào khu vực đó. Đến lượt một người nọ- hành xử khá thô lỗ với Dadi, nhưng tôi thấy Dadi vẫn cứ tiếp tục gật đầu chào như vậy, không hề bị nhiễm một cái gì từ người đó. Cứ nhìn mặt bà khi ấy là có thể nói được điều này: ngay lập tức chấm hết và đi tiếp luôn.

Và tôi cũng đã luyện tập cách để đặt dấu chấm hết, đặc biệt là vào mấy năm trước. Có lúc thì dễ đấy, nhưng thỉnh thoảng cũng chẳng dễ dàng gì. Suy nghĩ về chuyện cũ đi qua rồi nó cứ treo lủng lẳng ở tâm trí. Tôi nghĩ chúng ta đã hình thành những thói quen xấu trong tâm trí, mà một trong số đó là phân tích quá mức- mà đáng ra nên phân tích những đức hạnh, nhưng kể cả như thế thì cũng chỉ nên làm xong trong 1 đến 3 giây thôi. Nếu tôi cứ phân tích mãi, phân tích hoài thì nó lại thành ra tràn lan, và thế là tất cả sức mạnh tâm linh của chúng ta mất sạch. Đôi khi chỉ là một cảnh tượng bé tí ti trong vở kịch thế mà chúng ta đi vào phân tích biết là bao nhiêu. Chuyện bé xé ra to ùng. Thậm chí như là có thể viết được cả cuốn sách về chuyện đó. Tôi còn xuất bản cuốn sách đó nữa nhé. Tôi có bản sao và gửi cho tất cả mọi người: *“Anh ta đã nói thế này này, đã làm thế kia kia, rồi lại còn nói thế này, rồi chuyện kia xảy ra...”*

Một điều nữa tôi đã thực tập vài năm trước- câu hỏi mà tôi rất thích: *“Liệu có phải là tôi lại đang làm tăng thêm tài khoản của mình không? Có phải là tôi đang nuôi tài khoản của mình không, hay tôi đang dọn sạch*

*được cái tài khoản ấy?”* Nếu có chuyện gì đó xảy ra mà tôi liên tục nghĩ về nó...rồi lại bắt đầu đi nói với mọi người nữa, nghĩa là tôi lại đang làm tăng thêm tài khoản của mình. Tình huống đến, mà tôi cứ nghĩ mãi, nghĩ hoài, thậm chí lúc đang ngồi thiền cũng nghĩ,...thì tôi đang nuôi dưỡng, duy trì cái tài khoản ấy.

Còn nếu chuyện đó đến nhưng tôi nhìn nó qua lăng kính sự thật, chân lí, và tôi giải quyết nó bằng sự thật, sự thông thái và kết thúc- thì có thể nói tôi đã dọn sạch, đã thanh toán cái tài khoản ấy. Có những lúc chúng ta lại phản ứng thái quá. Một thói quen của tâm lí con người thời kì sắt là phản ứng xong rồi lại còn cảm nhận. Phản ứng rồi lại còn thấy tổn thương, cảm thấy mình bị chối bỏ, bị cự tuyệt, cảm thấy mình không được yêu thương. Tôi nghĩ rằng cảm nhận ấy tồn tại rất thật nhưng nó lại trôi lên từ những tâm ấn ô trọc của tôi. Chính lúc ấy là tôi đang bị lừa dối đầy chứ, nhưng mà nó thật là sâu sắc. Những cảm nhận của tôi khi đó là thực tế, nhưng thực ra tôi đang nhảy múa từ những tài khoản nghiệp của quá khứ mà thôi.

Một thói quen khác của tâm trí là đè nén. Đôi khi tôi bận quá và có chuyện gì đó xảy ra, tôi không có thời gian để nghĩ về nó, thế là tôi đè nén nó. Thế nhưng đến lúc ngồi thiền, nó như bong bóng nổi lên trong tâm trí. Hoặc đến đêm, khi tôi đặt đầu lên gối thì tâm trí bắt đầu chạy rần rần. Tuy nhiên, trong cuộc đời này tôi nghĩ điều vô cùng quan trọng, thực sự quan trọng là hãy chăm sóc, coi sóc tâm trí của mình. Và tôi sẽ nói là: *“Hãy đặt dấu chấm hết”*. Đặt dấu chấm hết chính là trạng thái cuối cùng của linh hồn. 1 giây thôi, tôi nhìn qua màng lọc chân lí sự thật, nhìn qua luật karma (luật của hành động), nhìn qua luật của vở kịch và những tâm ấn của bản thân, vv... Và tôi hiểu rõ. Thế là tôi giải quyết xong, ngay lập tức. Như vậy là đặt dấu chấm hết đấy. Cứ theo cách như vậy, tôi đang làm sạch tất cả qua sự thông thái và qua chân lí sự thật.

Điều thứ hai mà tôi nghĩ là chúng ta thực sự cần luyện tập để có vũ điệu của tâm trí là trở nên vô thể. Rất nhiều, rất nhiều lần Baba nhấn mạnh

rằng đây là thực tập thiết yếu, quan trọng nhất của cuộc đời Brahmin. Tôi nhớ có lần Baba nói: *“Bất kể con bận thế nào, bận gì đi chăng nữa thì cũng phải thực tập trở nên vô thể”*. Người còn nói: *“Nếu con đang bận mà con thấy khát thì con vẫn uống nước cơ mà, phải không? Thế tại sao con lại không trở nên vô thể được?”* Baba nói thực tập này rất quan trọng, rất thiết yếu cho chúng ta ở những cảnh tượng cuối cùng. Nếu tôi mà cứ đồng nhất mình với cái cơ thể này, thì chính cái mức độ tôi đồng nhất mình với cơ thể bây giờ nó sẽ lặp lại vào khoảnh khắc sau cùng. Có khi toàn bộ những gì chúng ta học chỉ để dùng trong 1 giây đấy thôi. Chúng ta thậm hút cả một đại dương kiến thức trong 1 giây. Trong 1 giây, trở nên vô thể và buông bỏ tất cả mọi chuyện. Trong 1 giây, buông bỏ ý thức về cơ thể. Trong 1 giây, buông bỏ cái ý thức về tất cả các mối quan hệ thuộc về cơ thể. Và trong 1 giây, buông bỏ cả về phục vụ. Trong 1 giây, buông bỏ mọi trách nhiệm. Nghĩa là tôi phải dọn sạch tất cả mọi thứ để trở về nhà. Tương tự, tất cả những thứ tôi đồng nhất mình trong quá khứ thì tôi phải buông bỏ bằng mới thôi .

Tôi thực sự thích chuyện trở nên vô thể, bởi khi đó chúng ta thu nhận được tín hiệu từ Baba. Khi Baba ra tín hiệu là tôi trở nên vô thể. Hãy kiểm tra xem là mình đang bị mắc ở đâu. Tôi đang du hành ở cái điểm là vô thể nhưng tôi lại bị mắc ở chỗ nào đó. Có phải là vì suy nghĩ quá mức, đi vào phân tích hay là bởi vì tôi không thể nào buông bỏ được chuyện gì đó? Hay vì có chuyện gì đó mà tâm trí tôi cứ khư khư ôm lấy không? Giống như là chúng ta phải đóng gói, gói ghém hết sạch tất cả. Và cứ mỗi một lần mà tôi trở nên vô thể thì nó đều hiển lộ ra tài khoản nghiệp của tôi, xem là mình mắc ở chỗ nào, chỗ nào mình không buông bỏ được. Dọn sạch hết đi vì chúng ta sắp phải trở về nhà rồi- sẽ sớm thôi.

Và tôi nghĩ điều thứ ba cần luyện tập để thực sự có được vũ điệu tâm trí là trung thực xem xét mối quan hệ của tôi với drama (vở kịch). Có nhiều lần tôi nghĩ: nền tảng của cuộc đời này là mối quan hệ của tôi với Baba, mối quan hệ của tôi với bản thể nguyên thủy ban đầu của mình. Tôi nghĩ là khá nhiều người trong chúng ta trở nên vững vàng ổn định trong

tình yêu dành cho Baba và tình yêu với lòng tự trọng. Nhưng có những lúc liệu tôi có còn bị sốc không, tôi có còn bị phiền lòng không, bị hoang mang không? Vì như thế là dấu hiệu cho thấy mối quan hệ của tôi với vở kịch không được lành mạnh cho lắm. Tôi nhớ có một lần Baba gặp nhóm những đứa con nước ngoài. Baba nói chúng ta cần 3 cái tilak - Baba tự mình giơ ngón tay lên. Tilak đầu tiên là linh hồn và Baba tự chỉ vào trán mình. Tilak thứ hai là Baba, Baba lại chỉ vào trán mình. Và tilak thứ 3 là vở kịch- có lúc Baba chỉ vào mũi, có lúc thì chỉ vào má. Và đúng thật là thế. Có lần Baba cũng nói: *“Dấu cho những cảnh trong vở kịch có thay đổi, biến đổi thế nào đi nữa thì đừng để cho trạng thái hài lòng mãn nguyện của con bị biến đổi”*.

Thế thì mối quan hệ của tôi với vở kịch thế là gì? Có phải tôi đang đánh nhau với vở kịch không? Có ai trong các bạn đã từng đánh nhau với vở kịch thì giờ tay? Hay tôi chối bỏ, cự tuyệt với vở kịch? Hay có lúc tôi lại cố tìm cách kiểm soát kết quả của vở kịch? Tôi có chấp nhận vai diễn của mình trong vở kịch không? Liệu tôi có chấp nhận rằng những người khác ai cũng có phần vai của riêng họ trong vở kịch không? Nếu không có được tất cả những điều này thì mối quan hệ của tôi với vở kịch đang không lành mạnh. Nếu thế, tâm trí tôi sẽ cứ nghĩ quá nhiều.

Tôi cho rằng những cảnh tượng trong vở kịch vốn vĩnh cửu, đã được định sẵn như vậy rồi và sẽ không bao giờ thay đổi đâu. Nhưng người ý thức cơ thể sẽ hay nói thế này: *“Ôi đúng là một cảnh tuyệt vời trong vở kịch”* hay *“Cảnh tượng này tệ quá”*. Không có cái gì là như vậy cả, không có gì gọi là cảnh hay hay là không hay. Kịch là kịch thôi. Nó đã được cố định sẵn rồi và không bao giờ thay đổi. Việc bạn thấy cảnh này hay, cảnh kia tệ là do tất cả những gì xảy ra trong vở kịch kích hoạt cái gì đó có trong bạn mà thôi.

Tôi nghĩ chúng ta phải thực sự thấy đây là một trò chơi. Nếu như tôi có được mối quan hệ tốt đẹp với vở kịch, thì tâm trí của tôi lúc nào cũng nhẹ nhõm. Đôi khi chúng ta còn cố kiểm soát đầu ra của vở kịch. Tôi có



một sự kì vọng không lờ. Tôi muốn là nó phải xảy ra như thế này, tôi muốn là người ta phải cư xử thế này, thế kia. Hễ mà nó không xảy ra theo ý tôi muốn thì tôi thất vọng. Chấp nhận những cảnh tượng của vở kịch thực sự là một sự thông thái. Không có cái gì là cảnh hay hay không hay, vì nó là vở kịch. Thế thôi. Những cảnh tượng ấy chứa biết bao nhiêu là tài khoản đang thanh toán. Và chúng ta thực sự phải trở thành người quan sát tách rời. Chỉ có như vậy thì tâm trí ta mới nhẹ nhõm được. Cái sự nhẹ nhõm cuối cùng của tâm trí là tâm trí có thể yên ả, tĩnh lặng. Một trong những sự tĩnh lặng của tâm trí là không có một chút lãng phí nào. Nhưng cần phải thực tập. Tôi nghĩ chúng ta hãy thực sự xem xem là vở kịch đang lôi tâm trí tôi đi đâu. Kinh tế, chính trị, các mối quan hệ, những sự bất ổn,... liệu có bất cứ cái nào trong số đó làm phiền nhiễu tâm trí của tôi không? Tôi đang để cho tâm trí của mình nhảy múa hay tôi nó để chịu ảnh hưởng bởi tất cả những chuyện đó?

Trong một lần chúng tôi gặp Baba- tôi cũng không nhớ rõ là khi nào, có một anh BK người Pháp có vấn đề về thận. Cuộc gặp đó diễn ra ở phòng thiền ở Pandav Pavan, trong bầu không khí vô cùng yêu thương, ngọt ngào và ấm áp. Giữa bầu không khí như vậy, anh BK kia kêu thét lên: “*A, đau quá*” - như thể là có ai đó cầm dao đâm vào lưng anh ấy. Và tất cả mọi người đều quay phắt sang xem. Ngoại trừ Baba. Thậm chí Baba chẳng hề ngước mắt lên, Baba vẫn tiếp tục nói cho hết câu, xong rồi Người mới từ từ ngoảnh đầu sang, ngó nhìn một cái và hỏi: “*Con ổn không? Con ổn không?*” Quả thật là vô cùng kì diệu! Thật đáng kinh ngạc! Baba tuyệt đối tách rời với vở kịch, còn chúng ta thì quá mức nhạy cảm với vở kịch. Baba vô cùng yêu thương, quan tâm nhưng Baba đâu có phản ứng đâu. Và tôi tự hỏi: “*Chúng ta phải đi bao xa nữa mới được như vậy?*” Thực sự nếu chúng ta muốn sống sót trong tương lai gần, chúng ta phải vô cùng tách rời. Phải rất tách rời. Yêu thương, trao đổi với nhau mọi chuyện nhưng chúng ta phải tách rời mới được.

Đâu là dấu hiệu của một linh hồn thấm hút được sự thật và sống với sự thật? Họ sẽ có lòng tự trọng, họ sẽ hài lòng mãn nguyện và họ sẽ vô

cùng tách rời. Họ sẽ quan tâm, yêu thương tất cả mọi người nhưng không hề bị chịu ảnh hưởng một chút nào. Đó là cách làm cho chúng ta trở nên mạnh mẽ. Phải mạnh mẽ như vậy đấy.

Cũng tốt nếu như trong cuộc đời này có chuyện gì đó không ổn xảy ra. Khi chúng ta gặp phải khó khăn, gặp phải người khó tính, trước những thách thức... thì mình vẫn có thể quan sát: *“Liệu lúc đó tôi có đang nhảy múa trong tâm trí không? Hay là tôi lại nhảy theo tài khoản nghiệp, nhảy theo vở kịch mất rồi?”* Bởi vì đó vốn là cuộc sống theo ý thức cơ thể mà. Trong đầu của hầu hết những con người ngày nay có chứa quá nhiều câu chuyện. Baba cho chúng ta bài tập về nhà là nhảy vũ điệu tâm trí, giữ cho mình nhẹ nhõm.

Thế các em cảm thấy thế nào? Khả thi chứ? Làm được chứ? *(Tất cả mọi người đều cười nhưng không thấy ai nói là khả thi hay không cả)*

Có ai có muốn hỏi gì không?

**Câu hỏi:** Anh có thể chia sẻ về một tác hiệu của lòng tự trọng mà anh thích, và cách anh nghiền ngẫm về nó như thế nào?

**Trả lời:** Một trong những nỗ lực của tôi vào một thời điểm về lòng tự trọng là: bất kể tôi có bị phê phán, chỉ trích ra sao thì tuyệt đối tôi cũng giữ cho bằng được tự trọng. Nếu tôi để mất lòng tự trọng, chuyện gì sẽ xảy ra? Trong cuộc đời này thì sống kiêu gì thì cũng sẽ bị phê phán. Nếu tôi mắc sai lầm thì có sao đâu! Kiêu gì thì tôi cũng sẽ mắc sai lầm. Sẽ thế nào nếu để cho sai lầm ấy làm mất lòng tự trọng của tôi? Nếu tôi thất bại thì cũng có sao đâu! Thi thoảng chúng ta cũng thất bại mà. Điều quan trọng là tôi không để mất lòng tự trọng, tuyệt đối không để lòng tự trọng mất đi bởi vì những con người hay những cảnh tượng trong vở kịch. Một trong những nỗ lực suốt vài năm của tôi: *“Tôi có đang sống dưới tầm nhìn của Baba không? Hay là tôi bị mắc kẹt trong tầm nhìn của mình về chính bản thân mình?”* Thực ra sẽ là một sự nghiệm ngập nếu cứ ôm mãi cái tầm nhìn về bản thân mình. Chúng ta yêu Baba thì cũng yêu đấy, tin thì cũng tin đấy,

nhưng chúng ta bị mắc kẹt trong cái hộp của sự giới hạn. Một linh hồn thực sự am hiểu kiến thức thì sẽ thực sự bước vào tầm nhìn của Baba. Baba nhìn tôi là ân nhân thế giới. Baba nhìn tôi là một thiên thần. Cái mà Baba nhìn thấy là một sự thật vĩnh cửu. Baba thấy sự thật vĩnh cửu, còn tôi thì bị mắc kẹt trong cái ngăn ngại thuộc cuối chu kì.

Thế cuộc đời Brahmin là gì? Là bước ra khỏi sự nghiện ngập về tầm nhìn của chính mình để bước vào tầm nhìn của Baba. Nếu tôi là một Brahmin mà tôi vẫn còn mắc kẹt trong tầm nhìn của chính mình thì liệu có thật là tôi đã nhận ra được những lời dạy dỗ của Baba không? Liệu tôi có thật sự nhận ra Baba là ai không? Đó cũng là những câu chuyện về các Dadi. Thuở đầu các Dadi cũng chỉ là những cô bé. Các bạn biết đấy, ở Ấn Độ vào thời gian đó, những bé gái mới khoảng 12-13 tuổi đã bị gả chồng rồi và chúng cũng không được học hành gì hết, vì hồi ấy là xã hội nam quyền. Vậy mà những cô bé như thế dám bước ra khỏi tầm nhìn của bản thân mình và có lòng can đảm để bước vào tầm nhìn của Baba. Tôi nghĩ ý thức cơ thể giống như một cái hộp, và cái hộp ấy nó lại xác định tôi là ai. Tôi không phải là thế này, tôi không làm được, tôi không tự tin, tôi ngưng ngừng, xấu hổ... Tôi định nghĩa mình quá mức hạn hẹp trong cái cơ thể này. Tôi có thực sự bước ra khỏi tầm nhìn đó và bước vào tầm nhìn của Baba: *“Con là ân nhân của thế giới”*. Thực ra là chính bản thân tôi đã áp đặt cho mình cái tầm nhìn hạn hẹp ấy - tự tôi áp đặt một sự giới hạn cho mình. Bước ra khỏi nó và bước vào tầm nhìn của Baba là việc chúng ta phải làm. Nhưng tôi cảm thấy rằng điều chủ yếu là thực sự cảm nhận về giá trị của bản thân mình, thực sự cảm nhận tình yêu của Baba. Nếu tôi cảm thấy xứng đáng được Thượng Đế yêu thương thì tôi có thể yêu được chính mình. Và khi tôi ngồi trước mặt Baba-Đại dương Yêu Thương, hãy cảm nhận mình được yêu thương thật nhiều. Không ai có thể yêu tôi nhiều hơn Baba yêu tôi. Vậy nguyên nhân từ đâu nếu tôi không thực sự cảm thấy điều đó? Chính ở điểm này mà chúng ta phải dùng kiến thức để suy nghĩ.

Chúng ta muốn có tình yêu ấy nhưng lại cảm thấy không xứng đáng có được tình yêu ấy. Một linh hồn am hiểu kiến thức thì sẽ chấp nhận tình

yêu của Baba. Không có thứ gì có thể làm cho tôi lành mạnh hơn thế. Lòng tự trọng của tôi trở nên mạnh mẽ. Thế nên tôi mới nghĩ: Nếu quan sát tâm trí của mình mà thấy có những suy nghĩ nghi ngờ bản thân, phê phán bản thân, tự chỉ trích, tự hạ thấp bản thân và cảm thấy vô vọng, thì hãy hiểu đó chỉ là thói quen nghiện ngập cũ kĩ. Phải đặt dấu chấm hết, vì nó làm mình yếu đuối, làm mình khốn khổ. Đó chỉ là trò chơi của ý thức cơ thể mà thôi. Chúng ta ai cũng trải qua chuyện đó, tôi cũng thế mà.

Tất cả mọi người đều có cảm nhận thiếu lòng tự trọng, ai cũng đều bắt đầu từ điểm đó. Sâu trong lòng chúng ta nghĩ có vẻ như mọi người ai cũng ổn hết, chỉ có mỗi mình là tệ hại,... *“tôi là người duy nhất thiếu lòng tự trọng trên đời này”*. Ở thời kỳ sắt này, ai cũng là diễn viên giỏi. Trông bề ngoài ai cũng rất ổn, rất tự tin, hạnh phúc... nhưng đó chỉ là diễn cho mọi người xem thôi. Đừng lo, trong cuộc đời sẽ có lúc lên lúc xuống. Không sao cả, cứ tiếp tục luyện tập.

Kinh nghiệm của tôi là sau 10 năm trong kiến thức, tôi nhận ra lòng tự trọng tác động đến tất cả mọi chuyện, tác động đến mối quan hệ của chúng ta với Baba, tác động đến mối quan hệ với gia đình đời thường và gia đình tâm linh, tác động đến sức khỏe thể chất. Chúng ta cần thực sự vạch ra một kế hoạch dài hơi để nuôi lớn lòng tự trọng của mình. Có lần Baba nói: *“Có một cách khác để định nghĩa về ý thức linh hồn, đó là nhận lấy lòng tự trọng. Con phải trở nên thật vững mạnh để không có bất kỳ một con người nào hay cảnh tượng nào trong vở kịch có thể tác động đến con”*. Tôi cần phải trở nên mạnh như thế đấy. Nhưng cần có lòng kiên nhẫn, vì thiếu lòng tự trọng là thói quen ăn sâu bén rễ vô cùng. Có lúc tôi nghĩ rằng chúng ta đã ôm lấy niềm tin về bản thân mình quá sâu. Đôi khi mình nghĩ mình không đáng yêu và không đáng được mọi người yêu.

Nếu tôi tin vào cái suy nghĩ như thế, thì tôi không thể trải nghiệm được tình yêu. Đôi khi mình tin là mình không đủ tốt, bất kể là làm mọi chuyện tốt đến đâu thì vẫn tin là không đủ tốt. Thịnh thoảng có những người làm tốt vô cùng nhưng cứ bị ảnh hưởng bởi "tâm án hoàn hảo"- ở

chỗ cứ nghĩ là không đủ tốt- tâm ấn cầu toàn. Lẽ ra nên chấp nhận bản thân mình, mình ổn mà.

Chúng ta kì vọng quá mức, quá cao ở bản thân. Baba đến và nhìn thấy tất cả các em thế này, Baba sẽ yêu các em biết bao nhiêu. Bởi vì Baba nhìn thấy ý định trong lòng các em là trở nên thanh khiết và tốt đẹp. Nhưng mình lại chỉ trích mình quá mức, kì vọng quá cao ở bản thân. Tôi nghĩ hãy chấp nhận bản thân mình nhiều hơn và để cho bản thân mình được thư thả. Nhưng đúng là mất thời gian. Chúng ta đều là linh hồn già. Mà với những linh hồn lâu đời, thì đã để mất lòng tự trọng quá lâu nên cần thời gian để xây dựng lại. Tuy nhiên, đừng bao giờ bỏ cuộc, ngay cả khi mình cảm thấy khá vô vọng về bản thân mình. Tôi tin rằng con người trên đời vào lúc này rất khôn ngoan, rất giỏi ở chỗ họ kiếm ra nhiều tiền, làm được bao nhiêu việc, nhưng trong lòng họ thực sự cảm thấy tuyệt đối vô vọng với bản thân. Bởi vì họ có lòng tự tin để làm mọi việc, nhưng không có nghĩa là họ yêu bản chất con người họ.

Ở Úc tôi có dạy khóa học cho một nữ diễn viên nổi tiếng. Ảnh của cô ấy lúc nào cũng ở trên trang bìa của các tạp chí. Cô rất ngọt ngào, rất giàu có, nổi tiếng và xinh đẹp nhưng mà lại chán ghét bản thân và còn tự tử. Ngày nay người ta cứ nghĩ rằng những thứ như thế sẽ làm cho mình hạnh phúc, mà sự thật thì dù có đủ người ta vẫn cứ bất hạnh.

# QUY TRÌNH XÂY DỰNG TRẠNG THÁI YOGA TRỰC TIẾP

Om Shanti- Chào buổi sáng!

Vở kịch lặp lại chính xác và đôi khi chúng ta cũng lặp lại chính xác.

Ở trong kinh Gita có viết rằng: *“Thượng đế nói: Trong số hàng triệu người chỉ có một vài người nhận ra Ta. Và trong số một vài người đó chỉ có một nhóm tay những con người nhận ra Ta đúng như Ta là”*. Chúng ta đã trở thành một số ít người đó.

Thế nhưng *“Tôi có thực sự hiểu Baba đúng như Người là, hay không?”* Tôi nghĩ rằng có một câu hỏi trong năm trái tim của tất cả những đứa con Baba, đó là: *“Tôi nhớ Baba đến mức độ nào?”* Khi chúng ta lắng nghe Murli mỗi ngày, có một thông điệp lặp đi lặp lại: *“Hỡi các con! Hãy nhớ đến Ta”*.

Đôi lúc tôi nghiền ngẫm ở bên trong mình: *“Vì sao tôi lại đến với Baba?”* Vì tôi mong muốn thay đổi bản thân mình và trở nên thanh khiết. *“Vì sao tôi lại tiếp tục con đường này?”* Và tôi cho rằng câu trả lời cũng giống như vậy thôi. Tôi muốn chuyển hóa bản thân mình và trở nên thanh khiết.

Và phương pháp là gì? Chính là tưởng nhớ.

Đôi khi chúng ta nghe Murli, chúng ta nghe kể về Brahma Baba và câu chuyện về toàn bộ nỗ lực của ông ấy để nhớ tới Baba trong mọi hoàn cảnh, trong mọi tình huống.

Tôi nghĩ rằng- suy cho đến cùng, chúng ta sẽ thấm hút toàn bộ đại dương kiến thức để giữ trí tuệ mình luôn kết nối với Đấng duy nhất- trong khi tôi trò chuyện, đi lại, làm mọi việc, trong những tình huống ngọt ngào hay lúc khó khăn, trong khi được ngợi ca và khi bị phi báng. Tức là việc

học tập của chúng ta là luôn giữ trí tuệ mình kết nối với một Đấng mà thôi. Bởi thế nên chúng ta cần thực sự hỏi mình: “*Nếu như đây là môn học quan trọng nhất, thế thì tôi nhớ Baba được bao nhiêu?*”

Có một câu chuyện mà tôi luôn cảm thấy yêu thích- về Dadi Prakashmani. Vào năm 1968, Baba mời tất cả các chị lớn đến Madhuban. Họ ngồi quanh Baba trong phòng Lịch Sử. Baba hỏi tất cả: “*Các con nhớ Baba đến mức độ nào?*”. Baba đi quanh một vòng và hỏi hết thầy một lượt: “*Con nhớ Baba được bao nhiêu? Con nhớ Baba được bao nhiêu?*” Và khi đến lượt Dadi Prakashmani, Baba hỏi: “*Dadi, con nhớ Baba được bao nhiêu?*” Và Dadi trả lời: “*Mỗi ngày 1 giờ đồng hồ*”. Khi tôi nghe câu trả lời như vậy tôi cảm thấy rất là yên chí, dễ chịu.

Thế nhưng tôi nghĩ rằng câu hỏi thực sự ở đây đó là: “*Chất lượng tưởng nhớ của tôi là gì? Chất lượng yoga của tôi là gì?*”

○ **Tôi có thể thấy được là có 3 cấp độ yoga.**

**Cấp độ thứ nhất chúng ta gọi là “*Ý thức hành động*”.** Khi chúng ta thực hiện hành động vì Baba, động lực để chúng ta làm phục vụ đó chính là tình yêu dành cho Baba. Cho nên nó thực sự tạo ra vận may cho mình. Nhưng mà nó vẫn chưa chuyển hóa được tôi, bởi vì lúc đó chất lượng yoga rất thấp

**Cấp độ thứ hai của sự tưởng nhớ là cái tôi mà gọi là “*Yoga gián tiếp*”.** Tôi nghiên ngẫm đại dương kiến thức, tôi nghiên ngẫm về các đức hạnh của Baba, tôi nghiên ngẫm về các sức mạnh của Baba, và tôi nghiên ngẫm về mối quan hệ của mình với Baba. Nó làm cho tôi cảm thấy hài lòng trong hiện tại. Thế nhưng nó chưa phải là thứ yoga có chất lượng để có thể thanh toán được những tài khoản nghiệp cũ của mình. Như vậy mới chỉ là mức độ nghĩ đến Baba thôi, chưa phải là kết nối thực sự với Baba. Và tôi nghĩ rằng chuyện đó khá phổ biến.

**Loại thứ ba nghĩa là “Yoga trực tiếp- kết nối trực tiếp”.** Đó là khi tôi thực sự trở thành một hạt giống và tôi nhớ đến hạt giống. Và sẽ có sự chuyển hóa sâu sắc bên trong linh hồn. Linh hồn sẽ vượt thoát tất cả mọi thứ. Và với tình yêu sâu sắc này, sự tập trung sâu sắc này, tôi hoàn toàn đắm chìm vào mình Baba duy nhất. Và đây chính là thứ yoga mà chúng ta muốn hướng tới. Tôi cũng nghĩ là đây chính là yoga mà Dadi Prakashmani muốn nhắc tới trong câu trả lời vừa rồi.

Không phải là tôi nghĩ về Baba, mà thực tế là tôi hoàn toàn đắm chìm trong sự hợp nhất với Baba. Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều có ý thức về hành động. Tôi cho rằng chủ yếu yoga của chúng ta mới chỉ ở cấp độ nghĩ về Baba thôi thay vì ở cấp độ cao hơn.

Thông thường khi chúng ta nghe tới những điều này, chúng ta nghĩ rằng: *“Tôi nên ngồi yoga nhiều hơn, tôi nên đi yoga nhiều hơn nữa”*. *“Baba, Con sẽ gia tăng tưởng nhớ của mình”*. Tôi ngồi xuống, tâm trí tôi chạy hết chỗ này đến chỗ kia và đôi lúc tâm trí tôi chạy khắp tất cả mọi nơi trừ chạy việc đến với Baba. Tỉnh thoảng tình trạng này khiến cho linh hồn mất đi hi vọng một chút, bởi chúng ta cứ mong là sẽ ngồi xuống một cái là đi thẳng lên luôn và muốn là có được ngay kết nối hoàn hảo.

Thế nhưng thực tế chúng ta phải xây dựng trạng thái yoga cho mình, từng bước từng bước một. Tôi nghĩ rằng trong cuộc đời Brahmin của mình, khi tôi càng ngày càng tiến trên con đường thì tôi càng nhận ra mối quan hệ sâu sắc giữa suy nghĩ của mình và hành động của mình. Khi mà hành động của tôi không chính xác- dù chỉ là hơi không chính xác, thì nó cũng sẽ quấy nhiễu đến suy nghĩ của tôi. Do đó tôi nhận thấy thông thường chúng ta nghĩ rằng: *“tôi cần phải ngồi xuống để cải thiện yoga”*. Thế nhưng trên thực tế, yoga được thay đổi chính là nhờ việc xem lại hành vi ứng xử và hành động của mình trong ngày. Trong ngày chúng ta có 16-18 giờ đồng hồ đi vào hành động và chính điều đó ảnh hưởng tới chất lượng thiền định của mình.



Các em có bao giờ có trải nghiệm rằng: trong ngày nếu chúng ta hạnh phúc thực sự, và làm các việc phục vụ một cách chính xác, thì lúc ngồi xuống- linh hồn có thể bay lên ngay lập tức. Còn nếu như mà tôi có một cái gì đó khó khăn với ai đó, có chuyện gì đó làm tôi bực bội, khó chịu- dù chỉ là tôi có tính phê phán ở trong đầu thôi, hoặc là có những karma tinh tế, thì những điều đó sẽ không giúp cho linh hồn có thể bay lên được. Và tôi nghĩ rằng từ sâu thẳm trong tim của tất cả những Brahmin, chúng ta đều mong muốn có được thứ yoga chất lượng cao nhất đó. Tôi cho rằng không có gì làm cho chúng ta hạnh phúc hơn là *“Tôi cảm thấy có được một sự đắm chìm đầy yêu thương trong Baba”*.

Tôi thường xuyên cảm thấy rằng chúng ta phải xây dựng trạng thái yoga của mình từng bước từng bước một.

○ **Có một quy trình để xây dựng trạng thái yoga gồm 5 bước.**

**1. Đặt nền móng với ý thức về 2 nguyên tắc của tự do.** Bởi vì khi tôi bắt đầu xây dựng trạng thái yoga cho mình, mỗi một bước sẽ giúp tôi giải phóng bản thân mình khỏi những sự thu hút, quyến rũ và các luồng ảnh hưởng. Nên khi tôi xây dựng điều đó một cách chính xác, nghĩa là trí tuệ của tôi không bị lôi sang bên này, kéo sang bên kia mà nó sẽ được kéo về phía Baba.

Có một Murli Avyakt mà trong đó Baba có nói về 2 nguyên tắc tự do. Nguyên tắc thứ nhất là *“Tôi chỉ có một mình Shiv Baba và không ai khác”*. Nếu như trải nghiệm điều đó sâu sắc, nó sẽ giải phóng tôi khỏi sức hút của những mối quan hệ từ con người, và sẽ có một sức hút lớn nhất khi tôi nhớ Baba. Nguyên tắc thứ hai, Baba nói: *“Tất cả mọi thứ đều là của Baba, không có gì của con cả”*. Toàn bộ mạng lưới *“tôi”* và *“của tôi”*- nó giống như một thanh nam châm của tâm trí. Trách nhiệm của tôi, ý kiến của tôi... sự đồng nhất đó nó sẽ lôi kéo trí tuệ mình. Giống như thể nếu như tôi có lòng can đảm để có 2 tâm ấn này thì nó sẽ tạo nền móng cho mình xây dựng trạng thái yoga tốt.

**2. Thực sự nhìn vào lối sống, những hành vi ứng xử và hành động của tôi trong ngày.** Bởi vì điều này có tác động rất lớn đến năng lực kết nối của tôi với Baba. Chính vì vậy Baba thường xuyên nhấn mạnh rằng chúng ta hãy làm theo những đường lối của Người, hãy làm theo Shrimat. Shrimat không chỉ là những quy định và luật lệ. Shrimat giống như là những mật mã về chân lí sự thật sâu sắc mà nó sẽ giúp giải phóng tôi thoát ra khỏi những nghiệp thô và nghiệp tinh tế - vì chính những hành động của tôi sẽ làm ảnh hưởng tới kết nối của tôi với Baba. Shrimat không chỉ là mỗi sáng đi học Murli, thức dậy Amrit vela. Mà Baba cho chúng ta đủ các loại đường lối, có cả những Shrimat dành cho các mối quan hệ, nhìn vào các đức hạnh, có những lời chúc tốt lành, biết tôn trọng, biết tha thứ, có lòng trắc ẩn. “*Vậy tôi có làm theo những đường lối, những lời dạy đó hay không*”? Bởi lẽ tôi thấy rằng nếu chúng ta cứ bị mắc kẹt trong khiếm khuyết của ai đó, thì sẽ rất khó khăn để nhớ đến Baba. Theo Shrimat giống như là tôi phải sống theo một lối sống chính xác.

**3. Thực tập ý thức linh hồn thực sự.** Lý do chính khiến cho tôi không thể chỉ nghĩ về Baba khi ngồi thiền là do tôi không ý thức linh hồn. Baba thì mãi mãi, vĩnh cửu là linh hồn- và để có thể cảm nhận sự gần gũi, kết nối thì chúng ta cũng phải ở cùng một với tần số của Người. Raja yogi thực sự thì lúc nào cũng sẽ thí nghiệm và thực tập đi sâu hơn nữa vào chủ đề “*ý thức linh hồn*”. Bởi vì tôi càng ý thức linh hồn thì kết nối của tôi với Baba càng sâu sắc. Đây là việc học cả đời. Dù chúng ta chỉ mới 1 năm tuổi hay đã 80 năm trong kiến thức, thì chúng ta vẫn phải tiếp tục thực tập điều này.

**4. Có tình yêu sâu sắc và sự nhận ra.** Chính tình yêu đó khiến tôi trở nên vô thể xác. Chính sự vô thể xác đó giúp tôi vượt lên trên khỏi cơ thể. **Có 1 nguyên tắc cơ bản về tập trung:** “*Trái tim tôi hướng đến đâu, tâm trí tôi sẽ đi theo đến đó*”. Cho nên, nếu như tôi có một tình yêu sâu sắc dành cho Baba, thì tâm trí tôi sẽ hướng đến Baba. Với tôi, đây chính là nguồn năng lượng giúp tôi vượt thoát ra khỏi cơ thể, các mối quan hệ thuộc

về cơ thể, vượt thoát ra khỏi những câu chuyện về quá khứ, vượt thoát ra khỏi tất cả mọi chuyện- và tôi chỉ xuất hiện ngay trước mặt Baba.

**5. Ở trong sự tĩnh lặng.** Khi linh hồn đã xây dựng được một trạng thái yoga, thực sự tôi là một cái chấm vĩnh cửu, đắm chìm trong người Mẹ, người Cha, người yêu của tôi. Nếu như tôi xây dựng kim tự tháp này một cách chính xác, sẽ không có gì thu hút tôi được nữa. Các giác quan của tôi sẽ yên ả. Chỉ còn lại tôi và Shiv Baba. Và trong sự tĩnh lặng đó, tôi có thể lắng nghe được những gì Baba muốn từ tôi. Giống như thể tôi hoàn toàn đóng lại thế giới của những ảnh hưởng. Giống như là tôi hoàn toàn vượt thoát khỏi mọi suy nghĩ và tôi chỉ đồng điệu với Baba. Đó chính là khi chúng ta có thể cảm nhận được năng lượng của Baba, đi vào trong linh hồn, chuyển hóa linh hồn, làm sạch linh hồn. Chỉ còn có mối quan hệ sâu sắc- "*Tôi và một mình Baba*".

Tôi nghĩ rằng đây là điều mà chúng ta muốn hướng tới. Tất cả chúng ta thi thoảng cũng có được một trải nghiệm như vậy. Và nó ngọt ngào làm sao. Thế nhưng chúng ta càng có được trải nghiệm đó nhiều, chất lượng yoga này sẽ làm cho linh hồn càng cảm thấy nhẹ nhõm. Những nặng nề của những hành động quá khứ sẽ ít đi và linh hồn sẽ thực sự được chuyển hóa. Đây mới là Raja Yoga đích thực. Tôi linh hồn tuyệt đối đắm chìm trong một Đấng duy nhất. Tâm trí tôi, trí tuệ tôi, các tâm ấn của tôi, các kí ức của tôi, tất cả mọi thứ đều đắm chìm trong 1 duy nhất. Điều này có nghĩa là đây chính là kết quả của toàn bộ việc học của chúng ta.

Đôi lúc chúng ta phát triển thói quen cứ ngồi xuống thiền và trí tuệ bắt đầu lang thang đi khắp mọi nơi. Tôi lang thang ra chỗ này, tôi đi lên bếp, tôi lại đi về nhà, rồi tôi lại quay lại căn phòng này. Tôi nghĩ rằng chúng ta còn phát triển thói quen xấu trong thiền định nữa. Nếu tôi không có mục tiêu khi ngồi thiền thì tôi sẽ chỉ ngồi và lang thang thôi. Và điều chủ yếu mà Brahmin hay làm là tua lại đoạn phim cuộc đời mình- tôi bận quá. Khi tôi ngồi thiền, tôi bắt đầu xử lí những cảm xúc của mình về những chuyện đã xảy ra, người nào đã nói cái gì, tôi đã trải qua vấn đề nào. Như

vậy thì Ok nhưng nó không chuyển hóa linh hồn, nó không phải là yoga thực sự. Thậm chí nó càng để cho tôi ở trong hiện tại và không làm cho tôi thanh toán được các tài khoản quá khứ.

Tôi cho rằng một trong những điều trở ngại lớn nhất trong thiền định là chúng ta chỉ làm theo, chỉ có những lối suy nghĩ nhất định và rồi chúng ta trở nên chán nản. Chúng ta sẽ cảm thấy hơi chán. Nghiền ngẫm kiến thức là một hoạt động vô cùng sáng tạo. Tôi sẽ trở nên vô cùng sáng tạo. Trí tuệ tôi sẽ tham dự vào việc đó. Và điều đó sẽ giúp tôi càng ngày càng gần gũi hơn với Baba.

Tôi nhận thấy đôi lúc sẽ tốt khi chúng ta ngồi xuống và suy ngẫm. Tự hỏi trái tim mình một cách trung thực: *“Chất lượng thiền định của tôi là như thế nào? Tôi có hài lòng về nó hay không? Đâu là chỗ bị rò rỉ... Có những hành vi nào của tôi thiếu chính xác hay không? Tôi có bị cuốn hút bởi người khác hay không? Tôi có bị lôi kéo bởi những thói quen xấu hay không”*. Việc này giống như thể tôi phải xem lại toàn bộ con người mình. *“Điều gì đã ngăn cản tôi có chất lượng thiền định như vậy?”* Bởi sự kết nối đó sẽ hoàn toàn nuôi dưỡng tôi và tôi sẽ không cần thêm bất kỳ một thứ gì nữa. Dù tôi có mặt trong gia đình này hay không, thì trái tim tôi hoàn toàn đầy ắp- chính là nhờ có mối quan hệ với Baba.

Bap Dada mỗi ngày đều nhắc nhở chúng ta: *“Hãy nhớ đến Ta! Nhớ Ta! Nhớ Ta!”* Và thực sự sẽ rất hay nếu chúng ta suy ngẫm xem tôi có làm điều đó một cách chính xác không.

**Câu hỏi:** *Anh có thể giải thích rõ hơn về hành động chính xác và hành động không chính xác?*

**Trả lời:** Giống như là tôi đã nói, tất cả những giới luật, những nguyên tắc và Shrimat sẽ nói lên đâu là một hành động không chính xác. Cuối cùng thì mục tiêu của chúng ta là: *“trí tuệ của tôi có luôn kết nối với Baba trong hành động”*. Nếu làm được như vậy thì khi tôi ngồi xuống, tôi có thể tiến đến trạng thái hạt giống. Còn nếu như trí tuệ tôi trong khi thực

hiện hành động lại bị ảnh hưởng bởi chính tâm trí mình hoặc là người khác (Manmat hoặc Parmat) thì nó giống như là có sự quấy nhiễu vậy. Nếu thế thì tôi sẽ không thể nào vượt thoát để đến với Baba được.

Tôi nghĩ rằng nếu như chúng ta làm các công việc trong ý thức linh hồn, thì một cách tự nhiên, ngay lập tức tôi sẽ phát hiện ra được là hành động của tôi có bước ra khỏi ranh giới hay không. Có một ai đó làm một việc gì đó, và trong lòng mình, tôi tạo ra cảm xúc giận dữ. Khi tôi ý thức linh hồn, ngay lập tức tôi sẽ ý thức được. Nếu tôi hơi ý thức thể xác một chút, tôi để cho tâm trí mình tiếp tục với những suy nghĩ đó- mà tôi lại không đặt dấu chấm hết với chúng, thì chính karma đó sẽ lôi kéo trí tuệ tôi đi xa hơn. Nó giống như thể toàn bộ việc học của chúng ta là giữ kết nối với Baba và tôi sẽ trở nên vô cùng sáng suốt, nhận biết được là những ảnh hưởng có lôi tôi ra khỏi ý thức của mình hay không.

Tôi sẽ nói rằng điều chủ yếu cần phải chú ý là những hành động trong ngày của mình. Và đôi lúc có những hành động rất tinh tế mà nó sẽ ảnh hưởng đến khả năng kết nối, khả năng thiền định của tôi. Thậm chí kể cả cách tôi sử dụng tiền bạc. Tôi sử dụng tiền bạc quá nhiều vào sự sa đả của bản thân, hoặc tôi đưa tiền cho những linh hồn khác mà những linh hồn đó thực hiện karma xấu- thì những karma đó sẽ tác động tới yoga của tôi. Nó gần giống như là linh hồn cần phải làm theo những lời chỉ dạy của Baba về mặt suy nghĩ, lời nói, hành động, thời gian, tiền bạc và năng lượng. Nếu mà tôi chính xác với tất cả những mặt đó thì yoga của tôi mới có thể sâu sắc được. Còn nếu tôi sử dụng những nguồn lực đó theo cách mình muốn thì tôi sẽ không nhận được sức mạnh từ Shrimat.

Baba có lời dạy rất rõ ràng về tất cả mọi mặt. Nhưng đôi lúc chúng ta để quan điểm của bản thân mình quá mạnh rằng: *“mình thích làm cái gì đó”*.

Tôi có thể có những suy nghĩ rất mạnh mẽ mà những suy nghĩ đó lại không chính xác. Đôi lúc tôi nghĩ: *“Một lối sống chính xác là gì?”*-

Làm theo Shrimat. Nó sẽ ngăn chặn sức hút của những hành động xấu. Có sự từ bỏ, thờ ơ, nó sẽ ngăn tôi không bị thu hút bởi thế giới bên ngoài và có sự dâng nộ. Nó sẽ ngăn cản sức hút từ của cải của tôi, vị trí của tôi, kỹ năng, tài năng của tôi và tôi có sự từ bỏ. Nó sẽ ngăn cản tôi không bị thu hút bởi những hành động cũ hay những hành vi ứng xử cũ. Khi tôi làm theo những điều đó, chúng sẽ giúp cho tôi có được thiên định sâu sắc.

# SỰ THÔNG THÁI TRONG PHỤC VỤ

Om Shanti! Chào buổi sáng. Và Chúc mừng ngày Satguru

Đây là trường Đại học của chúng ta- cái trường đại học duy nhất trên đời mở cửa vào 4 giờ sáng, học cả đời mà mãi vẫn chưa tốt nghiệp và lại chẳng kiếm được tí tiền nào, nhưng chúng ta lại có được vận may cao nhất.

Ở trường học này, chúng ta học 4 môn: kiến thức, thiên định, hấp thụ những đức hạnh thánh thiện và phục vụ. Và cả 4 môn đều quan trọng. Có những đứa con chỉ chú ý đến môn đầu tiên, cảm giác như thể không thích thú với việc phục vụ lắm hoặc không có thời gian với việc đó. Có những đứa thì dành toàn bộ chú ý vào phục vụ và bỏ mặc ba môn còn lại. Baba thì luôn khuyên chúng ta là nên có được sự quân bình. Bởi vì cả 4 môn đều cần thiết để làm cho linh hồn trở nên hoàn thiện.

Thế định nghĩa của phục vụ là gì? Phục vụ là hành động mang bản thân tôi cũng như những người khác đến gần với Thượng Đế. Không có karma (hành động) nào thanh khiết bằng hành động ấy. Nhớ Baba thì làm cho tôi thanh khiết, nhưng làm phục vụ thì tạo ra vận may cho tôi. Và chúng ta cần cả hai.

Tôi sẽ nói là nếu tôi có cơ thể này (chúng ta là những Brahmin thì ai mà chả có cơ thể) thì nên biết đem dùng cơ thể ấy cho công việc phục vụ của Baba, dù bất kể ở độ tuổi nào, sức khỏe ra làm sao hay đang gặp phải tình huống gì. Mọi người biết Dadi Nirmal Shanta chứ? Bà là con gái đời thường của Brahma Baba. Tuổi cơ thể của bà cũng tương tự như Dadi Janki vậy, bà rời khỏi cơ thể năm 99 tuổi. Chúng tôi thường đẩy bà trên xe lăn đến gặp Baba. Bà rất ngọt ngào nhưng gần như không nghe được, không nhìn thấy được, không đi lại được. Thế mà Baba vẫn hỏi: “*Con đang làm phục vụ gì đấy?*” Và điều đó có nghĩa là tôi có thể phục vụ qua cơ thể nếu cơ thể đang ở trong tình trạng tốt, tôi có thể phục vụ qua tâm trí, tôi có thể

phục vụ qua hành động thực hiện karma yoga, tôi có thể phục vụ qua việc quản lí hành chính, lập kế hoạch... Có biết bao nhiêu cách để có thể giúp Baba. Tôi có thể phục vụ khi là một tấm gương tốt. Nhưng phục vụ đóng vai trò quan trọng trong việc chuyển hóa bản thân tôi. Như tôi đã nhắc rồi đấy, mình càng phục vụ nhiều, thì mình càng tạo ra tâm ấn cho đi. Mà càng cho đi nhiều, thì càng ít chuốc lấy đau khổ, không tôn trọng, tổn thương, vv... các loại, đỡ chuốc lấy những thứ như thế. Chúng ta cần tích lũy sức mạnh của những suy nghĩ thanh khiết thông qua yoga và tích lũy sức mạnh của những hành động thanh khiết thông qua phục vụ. Ở Úc tôi luôn luôn nói rằng bất kể việc phục vụ ấy có nhỏ đến đâu đi chẳng nữa thì mỗi một ngày hãy làm một việc ấy cho Baba. Kiến thức thì đem lại sức mạnh cho linh hồn, yoga cũng đem lại sức mạnh cho linh hồn, phục vụ- sức mạnh của những hành động thanh khiết cũng đem lại sức mạnh cho linh hồn. Chúng ta ai mà chẳng bận rộn, chúng ta phải giữ được sự cân bằng. Nhưng chuyện dù rất nhỏ cho dù là quét dọn một căn phòng, hay là cắt rau, bất kể nó nhỏ đến đâu đi chẳng nữa thì hãy cứ làm. Đây chính là điều quan trọng với sự chuyển hóa của bản thân tôi.

Hôm nay Baba nói về phục vụ. Một Murli rất ngọt ngào. Brahma Baba thức cả đêm để nghiên ngẫm.

Chúng ta còn ít phút nữa, có bạn nào có câu hỏi nào không?

### **Câu hỏi:**

*1. Ở công ty, em đang phụ trách mảng đối ngoại và công việc của em phải đi đưa tiền cho người khác (nghĩa là hối lộ). Em rất ngại karma này nhưng đó là công việc. Em muốn có một bạn đi cùng em để bạn ấy đưa tiền, nhưng dù sao vẫn là hai người cùng đi chung.*

**Charlie:** Đó là em tự làm cho bản thân hay làm thế là vì theo lệnh sếp?

*-Theo lệnh sếp ạ.*



Charlie: Luôn luôn là nếu có thể không làm thì vẫn tốt nhất. Tôi không biết là liệu em có thể nói với sếp của em không, rằng: “*Em không muốn làm việc này. Em muốn làm việc nhưng riêng cái việc này em không muốn làm*”. Tôi không biết là tính khả thi của nó là bao nhiêu. Nếu trong lòng mình có những suy nghĩ thật thanh khiết là mình thật sự không muốn làm đâu thì đôi khi vỡ kịch lại hợp tác với mình. Nhưng mà em phải đủ can đảm. Bởi vì chúng ta muốn sạch sẽ bây giờ. Thế giới này- cái cách nó tiếp diễn, nếu ta có thể tránh được, thì là tốt nhất. Nhưng nếu nó đe dọa công việc của mình thì hãy hỏi ý kiến Didi Nirmala xem em nên làm gì. Bây giờ bất kể là công việc nào thì nó cũng ở trạng thái tuổi sắt cả. Và thật sự chúng ta phải rất tách rời và rất yêu thương. Công việc nào cũng có một cách cư xử **tamopradan** (ô trọc) nào đó. Và ngay cả Brahmin tốt thì không có suy nghĩ lãng phí về việc đó. Có những Brahmin ở Úc phải làm việc ở nhà hàng hay quán cà phê. Đôi lúc ông chủ bắt họ phải đưa các món ăn có thịt cho khách. Họ nói: “*Tôi không muốn. Tôi rất vui lòng để làm những việc khác*”. Và đôi khi thế là cũng ổn.

Tôi nghĩ nếu như mình thực sự có lòng can đảm và nhớ Baba, và không có bất kỳ một nỗi sợ nào về phản ứng lại của sếp, thì sẽ ổn. Nhưng đây là một thế giới rất là tuổi sắt và nó còn tệ hơn nữa kia. Ngày nay để kiếm tiền người ta không từ bất cứ thủ đoạn nào, thậm chí tệ không thể nào tin nổi.

Trong kinh Gita có câu nói “*Rồi đến một lúc nào đó trong lịch sử sẽ có giai đoạn mà điều duy nhất con người ta coi trọng là tiền*”. Một điều phi thường là bất kỳ thủ đoạn nào người ta cũng dám làm vì tiền. Ai cũng biết là nó không làm cho mình hạnh phúc nhưng vẫn cứ làm. Ở Úc, tôi đã từng dạy khóa học cho những tỉ phú, họ cực kì giàu có. Và các bạn có biết một người trong số họ đã nói gì với tôi không. “*Tôi càng giàu có thì tôi càng không hạnh phúc*”. Khi tôi hỏi: “*Vì sao?*” Anh ta trả lời: “*Vì tôi không thể tin nổi ai nữa. Không biết lý do người ta kết bạn với mình và họ có ý đồ gì không?*” Và anh ấy đang tìm kiếm Thượng Đế.

Đúng là khó cho chúng ta. Những tình huống khó khăn, ở gia đình cũng khó khăn, ở chỗ làm cũng khó khăn. Nhưng nếu tôi thực sự am hiểu kiến thức và biết cách xoay xở, mọi thứ rồi cũng sẽ qua đi. Hãy là một Brahmin kiên cường nhưng đừng làm cho người khác không vui với mình. Tuy nhiên không thể lúc nào cũng làm hài lòng người khác được. Nhiều lúc chúng ta cũng bị dao động, nhất là ở trong gia đình, khi người trong nhà mình không hài lòng với mình. Nhưng mà tôi đã rằng thấy năm tháng trôi qua, mọi thứ cũng sẽ ổn. Có những người khi mới trở thành Brahmin thì gia đình rất không hài lòng với họ. Nhưng sau một vài năm, thì họ lại có thể thay đổi cách nghĩ của người trong nhà họ. Người nhà của họ thực sự coi trọng, đánh giá cao họ. Tuy nhiên, thật sự phải rất kiên nhẫn. Đôi khi họ rất là không tán thành những gì mình làm.

2. *Giờ làm việc của em khá là linh hoạt và thỉnh thoảng em trốn văn phòng đi làm phục vụ thì đây có phải là karma (nghiệp xấu) không?*

Trả lời: Chùng nào mà em vẫn còn hoàn thành tốt công việc, hoàn thành mọi trách nhiệm cần làm- vào đúng lúc và sếp hài lòng với em thì không sao cả. Đôi khi có những Brahmin làm nhiều bản photocopy cho công việc học tập hoặc cho phục vụ mà lại dùng phương tiện ở văn phòng công ty. Chúng ta không nên làm như vậy nếu không hỏi ý kiến. Phải hỏi ý kiến và được phép làm thì mới làm- và làm một cách trung thực.

3. *Ở mối quan hệ đời thường, đôi khi em phải đi viếng đám ma hay dự đám cưới. Nhưng em không muốn đi và lấy lí do là bị ốm để tránh. Vậy em làm như thế liệu có ok không?*

Trả lời: Mỗi người có cách riêng của mình. Mỗi người có những hoàn cảnh khác nhau. Có khi Baba nói: “*Con đừng bao giờ đến những chỗ có đám cưới*”, nhưng lúc khác Baba lại nói “*Con hãy đến nơi có đám cưới mà làm phục vụ*”. Chúng ta phải học cách để không bị ảnh hưởng trong bất kì hoàn cảnh nào.

Với tôi, tôi không hề thấy có cảm giác khác biệt khi ở với những Brahmin hay ở với những người đời thường.

Còn lễ tang thì em nên đến và nên tỏ lòng kính trọng. Nếu không, sẽ có những người cho rằng vì chúng ta theo cái gì đấy nên không thèm tôn trọng người khác, coi thường chuyện của người khác. Tất nhiên đi thì đi nhưng đừng uống cái gì, ăn cái gì và đừng ở đó quá lâu, có mặt một chút là được rồi. Nó khá lắt léo, nhưng mình phải giữ được sự cân bằng. Cần có sự thông thái trong điều này. Một linh hồn am hiểu kiến thức thì sẽ làm cho gia đình đời thường hài lòng, và cả những đồng nghiệp chỗ làm hài lòng, giữ cho cả gia đình Brahmin cũng hài lòng với mình và bản thân mình cũng hài lòng với mình. Biết cách để xoay sở, có sự hiểu biết. Nhưng không có nghĩa là chúng ta phải trở thành những người ý thức cơ thể. Đừng bao giờ phê phán họ. Đôi khi mình phải đến chỗ mà người ta đang ăn thịt, thì kể cả trong tâm trí mình, cũng đừng có sự phê phán. Mình trông đợi cái gì mới được? Họ không có kiến thức thì họ có thể làm thế. Còn nếu như họ bắt được những rung động phê phán từ mình, thì không hay đâu.

Tôi nghĩ một Brahmin tốt thì sẽ biết gửi những lời chúc tốt đẹp cho tất cả mọi người, thậm chí gửi cho cả những người có ý thức cơ thể nhiều nhất. Nhưng đừng bao giờ yêu đuối và nhân nhượng khi người ta cho rằng em phải làm gì đó. Hãy làm theo những gì Baba bảo em làm. Và em hãy khéo léo trong cách ứng xử với người khác, hiểu biết, khôn ngoan giống như là nhảy một vũ điệu vậy.

*4. Anh đã chia sẻ với chúng em rằng Baba có nói: “Hãy tạo ra điều mới mẻ trong yoga”. Anh đã làm điều này như thế nào và kết quả là gì?*

Trả lời: Tôi nghĩ thực sự là mình đã nghiên ngẫm kiến thức. Giống như sáng nay Baba nói: “Ai cũng phải nghiên ngẫm về bức tranh cái thang”. Ngày mai Baba lại có thể bảo: “Ta nghĩ về bức tranh Trimurti cả đêm, hay là bức tranh cái cây, hay là vì sao Thượng Đế không hiện diện ở khắp nơi...” Có rất nhiều điều. Khi tôi càng nhận ra những điểm mới trong

kiến thức thì nó sẽ càng làm cho tôi có nhiều trải nghiệm mới trong yoga. Còn nếu không có trải nghiệm mới thì sẽ thấy dễ chán. Và cái sự đơn điệu, nhàm chán làm cho mình phẳng lì ra.

Baba nói: *“Con sẽ tự động tan chảy, nếu khi con ngồi trước bức tranh cái thang mà con tự động có những suy nghĩ về kiến thức”*. Hãy cố để tăng cường sức mạnh nghiền ngẫm của mình. Mỗi một buổi sáng từ Murli, chúng ta chỉ cần lấy ra từ ba đến bốn điểm và hãy cố để nghĩ ngợi về những điểm đó trong suốt cả ngày. Lúc uống trà buổi sáng, ăn trưa, lúc rảnh rỗi... hãy cố nghiền ngẫm thay vì cứ để tâm trí mình lang thang hết chỗ này sang chỗ nọ. Nó sẽ tạo ra rất nhiều sự mới mẻ.

Đồng thời cũng rất tốt nếu chúng ta xây dựng những mối quan hệ khác nhau với Baba. Như hôm nay Baba đã nói: *“Chớ nên có sự không ưa thích dành cho bất kì ai”*. Thế thì những câu chúng ta nên tự hỏi mình là: *“Thế nào mới thực sự là nhân hậu đây? Có tình thương là như thế nào? Nếu tôi mà đầy lòng nhân hậu thì thái độ của tôi sẽ thế nào?...”* Cứ suy ngẫm, nghiền ngẫm và rồi nó sẽ trở thành trải nghiệm của mình trong yoga.

# TÂM QUAN TRỌNG CỦA THỜI KỲ CHUYỂN GIAO

Mọi người đều có bữa ăn sáng tuyệt vời phải không? Ai ăn nhiều giờ tay nào!

Thức ăn cũng là một phần rất quan trọng trong cuộc đời Brahmin. Có một lần, Dadi Gulza nói: *“Brahmin có thể từ bỏ tất cả: thờ cúng, tín ngưỡng... ngoại trừ một thứ, đó là thức ăn cho dạ dày”*.

Chủ đề trong cuối tuần này là chúng ta xoay xung quanh hành trình từ ô trọc đến thanh khiết, từ ý thức cơ thể đến ý thức linh hồn, từ yếu đuối trở nên mạnh mẽ. Đó chính là cách mà chúng ta tạo dựng lại bản thân mình. Nếu các bạn nghĩ về khoảnh khắc đầu tiên của thời kỳ vàng, thì cục pin trong linh hồn đã bắt đầu dần dần mất sức mạnh một ít rồi, nó mất một ít thôi, và rồi chúng ta đi xuống hết chu kỳ cho đến thời điểm này. Thời kỳ chuyển giao là thời gian duy nhất để chúng ta phục hồi trở lại. Tôi không biết bạn còn nhớ không, cách đây khoảng 4 đến 5 năm, trong murli cuối cùng của mùa, Baba nói: *“Thời kỳ chuyển giao là thứ tài sản quý giá nhất”*. Didi Manmohini, người đồng điều hành học viện cùng với Dadi Prakashmani, thường nói rằng những ý kiến thức làm bà yêu thích nhất là về thời kỳ chuyển giao. Nếu bạn nhớ một ý đó thôi, bạn sẽ nhớ toàn bộ kiến thức. Mỗi chúng ta ngồi trong phòng này đã nỗ lực trong suốt 2500 năm qua để bây giờ ngồi đây và được gặp Thượng Đế. Thông thường chúng ta nỗ lực rất nhiều, nhưng bản thân có cảm thấy tận hưởng không? Bạn có vui với nỗ lực của mình không?

Thời kỳ chuyển giao, chúng ta đã khát khao nó trong khoảng thời gian rất lâu rồi. Khi tôi mới đến với kiến thức, tôi có một công việc ở trung tâm thành phố Luân Đôn. Ai trong các bạn đã đến Luân Đôn rồi thì giờ tay nào. Vào mùa đông, thời tiết ở đó vô cùng lạnh. Một ngày mùa đông, tôi đi làm, lúc đi ngang qua một bức tường rất lớn, tôi thấy những hình vẽ theo kiểu Fiji (vẽ tranh tường). Trên tường có người nào đó đã viết: *“Ôi, những*

*thiên thần, những thiên thần đã đi đâu rồi?*”. Tôi vẫn nhớ kỷ niệm lần ấy, nó chạm vào tôi sâu lắm. Tôi đứng đó ngấm nhìn một hồi lâu, tôi cảm thấy rằng như thể nhân loại đang yêu cầu thiên thần đến để làm hài lòng trái tim con người, để mang đau khổ của thế giới này đi. Khi nhìn thấy dòng chữ ấy, tôi nhận thức rằng: *“Ồ, đó là chúng ta!”*. Các bạn có cảm thấy như thế không?

Tôi luôn cảm nhận rằng khoảng thời gian thời kỳ chuyển giao này là quan trọng nhất trong cả chu kỳ. Đây là thời kỳ của phép màu. Tôi nghĩ rằng thời kỳ của phép màu vẫn còn đến- khoảng thời gian quý giá ấy vẫn còn đến. Chúng ta sẽ nhìn thấy vàng hào quang của Thượng Đế trên thế giới này, đó chính là sự hiển lộ của Baba. Điều đó thật tuyệt vời. Tôi thường cảm thấy rằng, thế giới này đang gia tăng mức độ mệt mỏi và căng thẳng. Có quá nhiều lý do để dẫn đến tình trạng ấy, mà tất cả chúng ta đều biết. Nhưng lý do sâu sắc nhất là toàn bộ phần vai trong linh hồn, đó là quá khứ, hiện tại và tương lai. Tất cả mọi linh hồn trong con người bây giờ đều linh cảm về một tương lai đầy xáo trộn, họ cảm thấy dường như phía trước không còn tương lai cho họ, và thế giới sẽ trượt rất nhanh vào sự xáo trộn ấy. Nhưng đồng thời, ở trong con chip ký ức của linh hồn con người, họ vẫn biết rằng đây chính là thời gian mà Thượng Đế đến và tìm ra những thiên thần. Thực tế rằng đã có rất nhiều con người có linh ảnh và giấc mơ về thiên thần. Vậy có gì bên trong con chip ký ức của những Brahmin? Tôi nghĩ rằng phần vai của chúng ta đang cầu khẩn chúng ta: *“Bạn hãy bước vào phần vai mà chu kỳ trước bạn đã đóng để diễn phần vai thiên thần của mình - người mang lại lợi ích cho thế giới- ân nhân của thế giới”*. Các bạn có cảm thấy điều ấy không?

Đôi khi tôi nghĩ rằng vở kịch đang cầu khẩn chúng ta, thời gian cũng đang năn nỉ chúng ta, Baba cũng đang cầu khẩn chúng ta, linh hồn trên thế giới cũng đang cầu khẩn chúng ta. Vậy: *“Tôi sẵn sàng chưa?”*

Thách thức lớn nhất của Brahmin là *“Chấp nhận sự vĩ đại của mình”*. Chấp nhận sự vĩ đại của bản thân không phải là cái tôi. Nó thật sự

là phần vai phi thường mà tôi đang cùng đóng với Baba. Liệu tôi có nghĩ phần vai vĩ đại đó là mình không? Hay tôi nghĩ đó là phần vai dành cho Dadi, Dada và Senior? Không phải như vậy đâu! Baba có niềm hi vọng như thế dành cho tất cả chúng ta. Tôi cảm thấy linh hồn trên thế giới đang chờ chúng ta bước vào phần vai mà chúng ta đã đóng ở chu kỳ trước.

Bạn đã bao giờ dành thời gian đến châu Âu chưa? Một trong những điều đẹp ở châu Âu là ở tất cả các thành phố đều có những bức tượng thiên thần đang ngắm nhìn con người. Đây là ký ức của mọi nền văn hóa trên thế giới, ở bất cứ nơi nào cũng đã từng có phần vai của những thiên thần xuất hiện. Điều tôi thích ở những thiên thần là thiên thần thuộc về cả nhân loại, thiên thần mang tính toàn cầu. Thiên thần không thuộc về riêng một tôn giáo nào hay riêng một nền tảng văn hóa nào. Thiên thần là của tất cả.

Tôi cảm thấy chúng ta đang ngồi trước thời kỳ chuyển giao- và nó đã trôi qua hết 80 năm rồi. Tất cả đều muốn đứng dậy và bước vào nó. Tuy nhiên, để bước vào, bạn chỉ cần đơn giản làm một điều: *“Tôi dám bước ra khỏi tầm nhìn hữu hạn về bản thân và tôi bước vào tầm nhìn của Baba dành cho tôi”*. Chúng ta đã nghiện ngập trong quan điểm cũ về bản thân mình. Tôi biết mình là linh hồn, tôi cũng tin mình là linh hồn và tôi cũng dạy cho những người khác rằng họ là linh hồn; nhưng tôi vẫn sống trong cái hữu hạn của mình. Đôi khi tôi quá mắc kẹt: *“Tôi không thể làm điều này, tôi không giống như thế này...”* nhưng thực chất của cuộc đời này là tôi phải bước được vào tầm nhìn của Baba. Baba nhìn chúng ta với thực tế bất tử, trong khi chúng ta lại nhìn mình với nhận thức hữu hạn và tạm thời. Đôi khi tôi tự hỏi mình rằng: *“Nếu mình là Brahmin, liệu mình có còn đang mắc kẹt vào trong những cái hộp đầy rẫy giới hạn?”*, *“Tôi có thật sự nhận ra ai đang dạy cho mình không?”*, *“Tôi có thật sự hoàn toàn nhận ra Baba không?”*. Với tôi, sự vĩ đại nhất của Yagya (học viện) là hình ảnh những cô gái trẻ như Dadi Janki, Dadi Gulza... họ đã từng rất rụt rè, đã từng sống cuộc đời im lặng và không được giáo dục cao, nhưng họ đã bước ra khỏi giới hạn cuộc đời cũ kỹ đó, và có lòng can đảm bước vào tầm nhìn mà Baba dành cho họ. Baba nhìn tất cả chúng ta như thiên thần- là người

mang lại lợi ích cho thể giới- là những linh hồn tổ tiên- là những người chuyển hóa thể giới. Nếu như tôi nhìn bản thân mình bằng ý thức cơ thể, tôi sẽ thấy bị mắc kẹt trong nỗi sợ của mình, trong vùng thoải mái của mình, trong giới hạn của mình. Baba muốn chúng ta phá vỡ điều ấy và thật sự bước vào phần vai chúng ta đã đóng ở chu kỳ trước. Baba gần đây có nói rằng: *“Các con sẽ chứng kiến những cảnh mà con không bao giờ tưởng tượng được. Mọi thứ rồi sẽ ở mức cực độ của nó”*. Tôi cảm thấy *“Maya lớn nhất vào lúc này của chúng ta đó chính là chúng ta nhìn mọi thứ theo cách tầm thường”*, chúng ta đang xem thường mọi thứ. Đây cũng là một dạng tinh tế của ý thức cơ thể. Tôi cũng theo Shrimat, tôi cũng theo những gì Baba bảo mình làm, nhưng tôi vẫn sống... tầm thường. Khi có vấn đề rắc rối đến, tôi hơi buồn một tí. Điều Baba muốn là chúng ta đứng dậy và bước thẳng vào trong tầm nhìn của Người.

### **Đâu là biểu hiện minh chứng cho việc chúng ta đang tầm thường hóa mọi thứ?**

Đầu tiên, tôi tìm kiếm công việc phục vụ như một phương tiện để kích hoạt mình. Tôi không tìm ra điều mới mẻ để kích thích mình trong yoga. Cách đây khoảng 10 năm, tất cả những đứa con đến Madhuban được xếp hàng lên sân khấu gặp Baba. Một lần như thế, Baba có nhắn với một anh: *“Này con, hãy đi gọi mấy đứa con trai lớn ở đằng kia lại đây cho Baba”*. Thế là 6 anh em chúng tôi đi gặp Baba. Trước nhóm chúng tôi, Người nói: *“Con hãy mang điều mới mẻ vào trong yoga của con”*. Mang điều mới mẻ vào thiên của mình. Quả thật, nếu tôi không tìm ra điều mới mẻ ở đó thì tôi sẽ tìm kiếm sự mới mẻ trong gia đình, mới mẻ trong phục vụ,...sau cùng nguy hiểm nhất là tôi đi tìm trò giải trí từ bên ngoài.

Một biểu hiện nữa- và dẫn đến hệ quả không tầm thường- là chúng ta sống trong vùng thoải mái của mình. Tôi những tưởng mình đang tiến bộ, nhưng hóa ra tôi đang tạo ra một cuộc đời thoải mái cho riêng mình, và tôi không dám làm bất cứ điều gì đe dọa đến vùng thoải mái ấy. Làm như thế, mình tưởng mình đang rất ổn, nhưng lại không dám làm điều gì mới và



khác đi, bởi vì tôi cảm thấy hồi hộp khi làm những điều mới. Điều tuyệt vời nhất là dám làm cái gì đó mới mẻ, cho dù bản thân thấy sợ và hồi hộp.

Biểu hiện thứ ba là chúng ta nhìn vào người khác. Tôi tự định lượng mình bằng những người khác. “*Ôi, những người kia cũng giống mình thôi*”. Hoặc là tôi quá mắc kẹt trong mối quan hệ và không ngừng suy nghĩ về nó ngay cả đó là mối quan hệ trong gia đình Brahmin.

Trong thời kỳ chuyển giao, có ba bước mà chúng ta cần phải đi.

1. Dịch chuyển từ ý thức cơ thể sang nhận thức về Brahmin. Đây là một bước rất lớn. Nghĩa là tôi bước ra khỏi thế giới cũ và trở thành đứa con của Baba. Tôi bắt đầu sống theo quy định về giới luật. Nó mang lại cho chúng ta một cảm giác thật tuyệt vời, giống như mình đã trở về nhà. Bước này là bước tôi thiết lập bản thân tôi đi trên con đường tiến vào hành trình tâm linh. Tôi bắt đầu nhìn vào nhiệm vụ của Baba. Chúng ta dám giơ tay lên nói: “*Baba! Con muốn giúp Người trong phục vụ*”. Khi bước vào cuộc đời Brahmin từ những con người ý thức cơ thể, tôi bắt đầu bỏ đi cái tôi thô thiển của mình. Tôi không còn lo lắng về ngoại hình, ăn mặc, không quan tâm về việc người khác đánh giá về bề ngoài của mình nữa. Chúng ta thấy rõ rằng mình đã trở nên rất hồi hộp với thế giới cũ.

2. Dịch chuyển từ Brahmin thành linh hồn có khả năng phục vụ. Tôi bắt đầu tham gia vào giúp đỡ trong phục vụ của Baba. Tôi dám nhận lãnh trách nhiệm, nghĩa là tôi bỏ đi cái tôi thô thiển của mình. Nhưng một cách tinh tế, tôi tạo ra cái tôi trong gia đình Brahmin, trong phục vụ thông qua vai trò, vị trí, trách nhiệm của mình và thông qua lòng tôn trọng của người khác dành cho mình. Cái tôi này không còn thô thiển giống như trước, nhưng tôi lại tạo dựng lại nó trong cuộc đời Brahmin. Cái tôi này bắt đầu khuấy động dậy tất cả những tâm ẩn cũ ẩn tàng bên trong linh hồn: mâu thuẫn, khác biệt với người khác, cố để kiểm soát, phân chia lãnh thổ phục vụ, cách của tôi, cách của bạn, ghen tị, cạnh tranh... những mớ hỗn độn ấy trào lên. Tôi nói: “*Baba, con muốn phục vụ cho người, con muốn giúp*

trong nhiệm vụ vĩ đại này. Nhưng thỉnh thoảng con không cảm thấy hạnh phúc”. Cái cảm giác không hạnh phúc ấy đến từ việc chúng ta tạo ra mạng lưới “tôi”, “của tôi” trong cuộc đời Brahmin. Tôi đã bỏ đi hình thức thô thiển, nhưng tôi lại tạo ra hình thức tinh tế của cái tôi: tôi là cái này, đây là bộ phận của tôi, đây là nhiệm vụ của tôi...và chúng ta trôi lên cái mớ hỗn độn ấy. Trước kia, tôi thường nghĩ những việc này là sai lầm, nhưng bây giờ tôi lại không cho rằng chúng là sai trái nữa. Bởi vì chúng là một phần của hành trình, chúng là một phần thuộc về học hỏi. Tôi đã đi rất nhiều nơi trên thế giới, tôi quan sát và thấy rằng Baba có rất nhiều đứa con dễ thương, họ phục vụ rất tốt. Nhưng đôi khi họ ngưng việc bước tiếp theo vì họ vật lộn với cái tôi tinh tế của mình.

3. Bước kế tiếp mà tôi nghĩ rằng mọi nơi đều phải sẵn sàng. Đó là từ một linh hồn phục vụ, chúng ta phải dịch chuyển vào hình dạng thiên thần. Tôi không còn đơn thuần phục vụ qua lời nói, hành động, của cải của mình hay qua tiện ích nữa. Tôi thật sự phục vụ thông qua tính tâm linh của mình, gương mặt của mình, sóng rung động của mình. Tôi không biết các bạn nghĩ như thế nào, còn với tôi, đây là điều mà tôi thật sự muốn bước đến. Đây là một quy trình thật sự của việc “*chết trong khi còn sống*”. Ai muốn chết thì giờ tay nào? Tôi nghĩ rằng chết đối với cái tôi của mình nghĩa là chúng ta buông bỏ tất cả. Tôi là ai? Tôi là linh hồn chỉ là con của Thượng Đế. Tôi không phải cái này, tôi không phải cái nọ. Và tôi nghĩ rằng chúng ta đã quá sẵn sàng để bước vào vai trò ấy. Những 80 năm của thời kỳ chuyển giao đã trôi qua rồi. Tôi biết rõ rằng chúng ta đang bước vào gương mặt sau cùng của thời kỳ chuyển giao này.

Gương mặt đầu tiên là “Thiệt lập”. Shiv Baba đến và đi vào Brahma Baba. Trong 14 năm hai người Cha và thế hệ những đứa con đầu tiên đã thiên. Cái làn sóng yoga từ những năm ấy vẫn có sức mạnh nuôi dưỡng toàn bộ tổ chức này. Sức mạnh yoga từ ngày ấy vẫn đang nuôi dưỡng tất cả chúng ta. Các anh chị khi ấy đã có rất nhiều lòng can đảm trong gương mặt đầu tiên, bởi thời ấy họ phải đối mặt với vào nhiều chống đối.

Giương mặt thứ hai chính là giương mặt phục vụ ở Ấn Độ. Trong giương mặt này Brahmin có nhiều niềm tin vì họ chẳng có gì cả. Dadi Janki có kể cho chúng tôi nghe rằng ngày đó chị có ở trung tâm ở Pune. Chị ở trong một căn phòng, chị dạy lớp học trong phòng ấy, nấu ăn trong phòng ấy, ngủ trong phòng ấy, tắm trong phòng ấy. Chị làm tất cả những điều đó chỉ trong cùng một căn phòng thôi, rất đơn giản. Các bạn biết Didi Chakradhari không? Chị ấy đang sống ở Nga. Chị ấy kể rằng chị từng sống với Dadi Gulza. Ngày đó họ không có bàn ủi. Khi họ phải đi gặp khách VIP quan trọng, họ gấp sari của mình và ngồi lên trên chúng để chúng thẳng ra. Một cuộc đời rất đơn giản nhưng họ đã rất hân hoan, hào hứng, say sưa đến nhường nào.

Giương mặt thứ ba có thể lan truyền trên toàn thế giới. Nó cũng cần rất nhiều lòng can đảm để trải qua. Đó là *“văn hóa mới, lối sống mới”*.

Giương mặt thứ tư có phạm vi phổ biến rất lớn trong yagya (học viện) của chúng ta. Cách học trong giương mặt này là phải hiểu ra rằng *“Thông thái là có thứ bậc, có mức độ”*. Tất cả chúng ta đều thuộc về một gia đình. Sáng nay Baba có nói: *“Tất cả các con ai cũng là chiến binh dũng cảm, nhưng tất cả các con đều khác biệt nhau, và các con đều có khả năng riêng của mình”*. Thông thái đó chính là việc nhận ra và cho phép người khác khác biệt với mình. Tôi nghĩ rằng đây là một bài học vô cùng lớn.

Giương mặt cuối cùng là *“Giương mặt về cảnh sau cùng của vở kịch”*. Tôi không thể miêu tả cho bạn về nó, vì không ai thật sự biết về cái cảnh ấy. Nhưng chúng ta có thể cảm nhận thấy nó đang đến gần bằng việc quan sát những gì đang xảy ra trên thế giới. Tôi nhớ một lần mình đi cùng Dadi Janki và chị Jayanti. Dadi xoay qua hỏi chị Jayanti: *“Em thấy mình có đủ sức mạnh để chứng kiến cảnh sau cùng không Jayanti?”*. Với mình tôi nghĩ rằng đó là một chuyện lớn. Đó là lý do tại sao Baba thường nói: *“Con phải trở nên mạnh mẽ từ bây giờ”*. Khi tôi ý thức linh hồn, tôi thấy rõ rằng cảnh sau cùng chính là cách giải thoát cho tất cả mọi linh hồn thoát khỏi vở

kịch và cho phép họ được quay trở về nhà, nhưng sự phá hủy đó rất kinh hoàng và lộn xộn. Một anh Brahmin ở Úc là họa sĩ, anh ấy vẽ rất đẹp. Một ngày kia, anh họa sĩ muốn vẽ một bức tranh về thời kỳ vàng và một bức tranh về cảnh hủy diệt, nên anh ấy có nói chuyện với anh Jadis. Anh Jadis có mô tả về cảnh sau cùng ấy: toàn bộ trục trái đất sẽ xoay, sóng thần chồm lên mặt đất và nước biển dâng cao đến mức nó cuốn trôi cả thành phố New York hay thành phố Hồ Chí Minh. Ngọn nước ấy rất lớn. Hỗn độn thật sự sẽ diễn ra. 2/3 diện tích lục địa trên thế giới sẽ tan vào lòng biển. Rồi chúng ta sẽ quan sát được mức độ kinh hoàng của cảnh ấy. Baba đã nhắc trước chúng ta về điều này trong 80 năm nay rồi. Do vậy chúng ta phải chuẩn bị cho bản thân mình.

Tôi nghĩ rằng chúng ta cần vài điều cho cảnh sau cùng ấy. Tôi nói những điều này không phải để hù dọa mọi người. Biết trước kết thúc không phải để chúng ta sợ, bởi vì mỗi chu kỳ chúng ta đều phải trải qua điều này. Biết trước là để chuẩn bị cho mình. Tôi nghĩ rằng tâm ấn quan trọng nhất cần xây dựng cho đến sau cùng là: *“Chỉ có một Baba, không ai khác”*. Đó là tâm ấn chính yếu của thiên thân: chỉ có Thượng Đế trong trái tim tôi, và có lòng trắc ẩn cho tất cả. Có một định nghĩa rất hay: *“Thiên thân là yêu thương Một và nhân từ với tất cả”*. Chúng tôi đã từng hỏi Dadi Prakashmani: *“Tại sao Baba lại chọn chị là công cụ chính yếu khi Brahma Baba rời bỏ cơ thể?”* Chị ấy trả lời: *“Ngay từ đầu, tôi chỉ có một Baba, không ai khác”*. Tôi chú ý quan sát và thấy rằng tất cả những công cụ chính yếu trong học viện của chúng ta đều có chung một tâm ấn, mà linh hồn nào có tâm ấn ấy thì tiến lên rất nhanh và chinh phục được sự tin cậy của Baba. Baba có thể tin cậy họ vì Baba biết rõ rằng Người chính là yếu tố mạnh mẽ nhất ảnh hưởng đến những công cụ ấy. Họ không bị ảnh hưởng bởi ý kiến xã hội hay ý kiến của người khác, mà họ chỉ để Baba chi phối họ. *“Chỉ để duy nhất mình Baba chi phối bản thân mình”*- đó chính là tâm ấn mà tôi muốn nói đến. Tôi thường cảm thấy rằng nếu tôi có tình yêu sâu đậm cho Đấng không hình hài, không thói tật và không có cái tôi, thì tôi sẽ trở thành y như vậy. Nếu tôi có tình yêu cho người có hình hài, có thói tật và có cái

tôi thì tôi vẫn lệ thuộc vào con người, tôi nuôi dưỡng tâm ấn của những thói tật đó bên trong mình, tôi nuôi sống những yếu kém của mình. Lý do để Brahmin không thấy tiến bộ, đó là tôi cũng yêu Baba thật, nhưng vẫn giữ lệ thuộc một chút vào gia đình hay vào một ai đó, những ràng buộc này níu chúng ta lại, không cho phép linh hồn tự do bay lên. Thoát ra được là lòng can đảm. Tất cả chúng ta rồi cũng sẽ phải về nhà.

Tôi thật sự nghĩ rằng cách dễ dàng để chúng ta tiến bước để trở thành thiên thần, là hãy tạo mọi mối quan hệ của bạn với Một. Kế đến là hãy trở nên hoàn toàn tách rời. Tách rời là tâm ấn tự nhiên của chúng ta. Trong thời kỳ vàng chúng ta rất tách rời, chẳng có thứ gì chi phối hay ảnh hưởng được đến chúng ta, chúng ta sống rất tự nhiên. Tách rời dẫn đến tự do thật sự. Tôi không cảm thấy nặng nề, tôi cảm thấy rất nhẹ nhàng. Thật sự tôi có thể nói rằng linh hồn nào thật sự tách rời thì về mặt tâm linh họ tràn đầy, bởi vì tôi cảm thấy rất gần với Baba, chìm đắm trong tình yêu với Baba, do vậy tôi bị kéo ra khỏi những gì lôi kéo mình một cách hoàn toàn rất tự nhiên. Giống như Baba, tôi tách rời. Tôi cảm nhận được cái tách rời của Baba, Baba càng tách rời, càng đáng yêu, càng biết quan tâm, càng trở nên rất tử tế và gần gũi, thân mật nhưng hoàn toàn không bị ảnh hưởng. Nếu tôi thấy mình bị ảnh hưởng, đó là dấu hiệu cho thấy tôi vẫn bị lệ thuộc ở chỗ nào đó. Tôi nghĩ rằng điều Baba thật sự muốn vào lúc này đó là những đứa trẻ nên thật sự tách rời với thế giới cũ.

Tách rời bị con người bây giờ hiểu theo nghĩa không được tốt. Một số người cho rằng tách rời nghĩa là không quan tâm và trở nên vô cảm. Tôi quan sát thấy một bộ phận Brahmin có dấu hiệu tách rời theo kiểu ả sĩ. Mang danh tách rời, nhưng họ sống theo kiểu vô trách nhiệm, hoặc có thái độ không quan tâm, thái độ vô cảm. Câu cửa miệng của họ là: *“Tôi không quan tâm, tôi không quan tâm, bạn muốn làm gì thì kệ bạn”*. Nhưng mà thật sự họ có quan tâm đấy. Cũng có dạng tách rời theo kiểu bỏ trốn. Khi gặp khó khăn trong mối quan với ai đó, họ bắt đầu rút lui. Cách tách rời của Baba là một kiểu rất khác. Dadi Prakashmani là một tấm gương rất điển hình của lối sống tách rời đúng nghĩa. Bà ấy rất nồng ấm, yêu thương.

Tôi đã từng nhiều lần đi phục vụ với Dadi. Bà hoàn toàn tuyệt đối không bị ảnh hưởng. Đó là điều chúng ta cần. Cuối cùng tôi nghĩ rằng lúc này là khoảng thời gian mà tôi muốn thanh toán mọi tài khoản của mình. Bạn có muốn như thế không? Ai muốn trả hết nợ thì giờ tay nào? Tất cả con người ai cũng muốn hết nợ. Chiếm đa phần trong tài khoản nợ nần của chúng ta là nghiệp về mối quan hệ đối với gia đình đời thường, gia đình tâm linh.

Làm thế nào để tôi có thể dọn sạch tất cả tài khoản ấy. Phương pháp: lời chúc lành và cảm xúc trong sáng. Tôi có thể nói rằng rốt cuộc trạng thái tâm linh của chúng ta vào lúc này chính là điều đó. Chúng ta đang sống một trong thế giới mà: có một số linh hồn có tâm ấn cay đắng, cay cú; một số linh hồn có tâm ấn tiêu cực kinh niên, có một số linh hồn hay tức giận... mà chúng ta làm điều gì cũng khiến họ tức giận hết... các bạn có trải nghiệm với những dạng linh hồn này chưa? Baba nói: *“Dù họ có như vậy, con vẫn phải trao chúc phúc cho họ”*. Để làm được, chúng ta cần phải có rất nhiều sức mạnh tâm linh. Nhưng đó là cách tôi thanh toán tài khoản. Nếu tôi làm hợp lý, tôi có thể chuyển hóa cả linh hồn ấy. Nó giống như một quyết định. Có những người rất cộc tính và thô lỗ. Nhưng bạn mong đợi gì ở họ nào? Vào cuối thời kỳ sát rồi, còn có thể mong đợi gì nữa. Liệu chúng ta có thể mong đợi họ khác đi không. Đây là cách mà thế giới vận hành, tức là nó đã được định như thế. Nếu tôi tiếp tục phản ứng: *“Họ đã nói như vậy, họ đã làm chuyện ấy...”*. Baba không muốn nghe những điều như thế đâu. Lúc đó mà bạn càng có lời chúc lành và cảm xúc trong sáng dành cho họ, thì càng thanh toán được tài khoản của mình. Một trong những bài avyakt Murli mà tôi thích (tôi có bản copy). Trong Murli đó Baba nói: *“Để trở thành thiên thần, con hãy chuyển hóa cảm nhận của con”*. Baba có nói đến 5 cảm nhận. Nếu tôi sống đúng với 5 cảm nhận ấy, và tôi giữ được 5 cảm nhận ấy trong nơi linh thiêng là tâm trí mình, tôi sẽ chắc chắn trở thành thiên thần.

5 cảm nhận đó là:

1. Cảm nhận của lòng nhiệt tình hăng hái.

2. Cảm nhận về tình yêu và hợp tác.
3. Cảm nhận mang lại lợi ích.
4. Cảm nhận về ý thức linh hồn
5. Cảm nhận thuộc về.

Tôi thích 5 điều này. Bất kể tôi đi đâu, tôi đều trao cảm nhận thuộc về. Bởi vì chúng ta thuộc về gia đình nhân loại. Trước mỗi quyết định của mình, nếu tôi chỉ giữ 5 cảm nhận này trong tâm trí mình, tôi sẽ trở thành thiên thần... rất nhanh chóng. Còn khi tôi đưa tâm trí mình bước vào cảm nhận của tổn thương hay buồn nản, và cảm thấy bị phiền toái, chuyện gì sẽ xảy ra với trạng thái của mình? Nứt vỡ.

Cách đây một năm tôi đã hứa với Baba rằng tôi tuyệt đối sẽ không nhận đau khổ nữa. Tôi đã chưa theo trọn vẹn lời hứa của mình. Nhưng tôi đã thật sự chú ý thực hiện nó. Không biết tôi đã nói với bạn chưa, rằng chúng ta có bằng cấp tiến sĩ trong việc nhận đau khổ, nghĩa là chúng ta đã trở thành chuyên gia thành thạo trong việc nhận đau khổ. Có rất nhiều lần Baba nói: *“Cho dù người khác có giống thế nào, con vẫn yêu họ. Cho dù người khác có thế nào, con vẫn có lời chúc lành và cảm xúc trong sáng dành cho họ. Cho dù người có thế nào, ngay cả họ chống đối con, vẫn gửi lời chúc lành”*. Vì sao phải làm như vậy? Vì chính tôi. Trải nghiệm của tôi là: mỗi một lần khi bạn phát tỏa cảm giác tiêu cực, hoặc tổn thương, hoặc cảm giác tòi tệ thì bạn đã đi vào chỗ tâm ẩn của bạn, đó là chỗ ô rọc và bẩn, và chúng ta gia tăng, tăng cường nó. Nếu tôi phát tỏa ra lời chúc lành và cảm xúc trong sáng thì tôi đang giải phóng mình. Và tôi nghĩ rằng: Thiên thần chỉ có Baba trong tim mình, hoàn toàn tách rời, nhưng theo cách ngọt ngào, và chỉ có lòng trắc ẩn và lời chúc lành cho tất cả mọi người. Tôi vượt thoát lên khỏi trò chơi của việc bị phiền toái, bị quấy nhiễu, bị tổn thương bởi người khác. Có dễ không? Đương nhiên là cần một trạng thái cao để làm được. Vậy thì tại sao tôi có mặt ở đây? Bởi vì trong trái tim của mỗi chúng ta đều có tầm nhìn rằng: *“Tôi chắc chắn sẽ trở thành như vậy”*. Đây

là thời kỳ chuyển giao, đây là thời gian tôi bước vào vai trò thiên thần của mình. Đó là phần vai rất đẹp mà chúng ta được đóng. Các bạn sẵn sàng chưa?

Tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ thực tập một chút. Lần trước khi đến đây, tôi cũng đã tiến hành bài tập này với các bạn. Đây là cơ hội rất tốt để chúng ta chuyển đổi lý thuyết thành trải nghiệm. Thật sự trải nghiệm điều mình cảm nhận.

## Bài tập thực hành: **TRỞ THÀNH THIÊN THẦN CỦA THƯỢNG ĐẾ**

*Hãy để tôi hình dung bản thân mình chính là một linh hồn vĩnh cửu...tôi cảm nhận ánh nhìn của Baba hướng về mình...nhìn vào ánh mắt của Baba...Người đang nhìn tôi- linh hồn...Baba đang nhìn tôi bằng thật nhiều tình yêu...đang nhìn tôi là một linh hồn hướng thượng...một thiên thần. Bây giờ các bạn ngồi ghé đứng dậy và bước đi, đi như thiên thần, trong ánh nhìn của Baba, và nhìn drishti với người đối diện mình. Họ cũng là thiên thần. Tôi nhìn họ như thiên thần, tôi cũng nhìn họ như Baba nhìn họ. Tôi nhìn họ như linh hồn vĩ đại nhất trên thế giới. Tôi đang cảm nhận ánh nhìn hướng thượng Baba nhìn tôi. Bước vào lòng tự trọng của bản thân. Bước vào phần vai tôi đã từng đóng ở chu kỳ trước. Hàng đứng nhận drishti bắt đầu quay lưng và bước đi ra phía sau.*

*Vẫn giữ bản thân trong ánh nhìn của Baba, và hãy bước đi, bước trong ánh nhìn của lòng tự trọng. Hãy cảm nhận tôi đã bước ra khỏi tất cả những giới hạn, tôi không phải là phụ nữ hay nam giới, tôi cũng chẳng phải là người Việt, mà tôi là người mang lại lợi ích cho thế giới- ân nhân của thế giới. Mục đích trải nghiệm trong cuộc đời của tôi là trở thành công cụ của Baba. Hãy để suy nghĩ của bạn trở nên bất tận. Hãy nhìn tất cả mọi người y như Baba nhìn họ. Những bạn nhận drishti bắt đầu đi. Tuyệt đối đừng để tâm trí bạn lang thang. Hãy tạo ra suy nghĩ, suy nghĩ về cái vĩ đại của riêng bạn.*



*Những bạn ngồi ghé bắt đầu đứng dậy. Hãy để bản năng của bạn trở dậy như một ngọn đèn đang phát sáng, đang phát tỏa ánh nhìn của Baba, nhìn anh em của mình như là con của Thượng Đế. Hãy cảm nhận ánh mắt của bạn như công cụ cho Baba thể hiện tình yêu của Người.*

*Những bạn nhận drishti bắt đầu quay đầu đi. Hãy giữ tâm trí bạn trong trạng thái bất tử. Cảm nhận tôi chính là đại dương như Baba, cảm nhận tình yêu thương của Baba đang lan tỏa từ ánh mắt của mình. Tôi là công cụ cho Baba chuyển tải yêu thương. Mục tiêu sống của tôi chính là lan tỏa tình yêu của Baba rộng khắp. Những bạn nhận drishti quay người và tiếp tục đi. Hãy đi trong trạng thái yêu thương. Hãy phát tỏa yêu thương ra khắp nơi. Hãy cảm nhận tôi là thiên thần của Baba, tôi có mặt trong thế giới này để lan tỏa ánh sáng của Baba.*

*Những bạn nhận drishti tiếp tục đi, đi trong trạng thái thiên thần. Cảm nhận đôi chân của mình không chạm đất, cảm thấy mình nhẹ bổng, miễn nhiễm khỏi tiêu cực của thế giới này, và bước đi như thiên thần. Cảm nhận tôi đang lạc vào cơ thể ánh sáng. Gương mặt của mình hiện lộ đầy lòng nhân từ cho người khác. Qua ánh mắt mình, trao hi vọng, trao hỗ trợ. “Baba, con chính là thiên thần của Người”. Tôi đang cảm thấy mình nhẹ hơn, nhẹ hơn, bay vượt thoát lên tâm ảnh hưởng của thế giới, chỉ đường cho mọi người tìm đến Người Cha đích thực. Những bạn nhận drishti tiếp tục đi. Bước mỗi bước, cảm nhận tôi đang lan tỏa ánh sáng cho thế giới. Bước đi rất nhẹ nhàng. Đây chính là cánh cuối cùng của vở kịch. Tôi không cần phải nói năng gì, mà chỉ phục vụ. Phục vụ qua gương mặt của yêu thương và qua ánh nhìn của bình an. Hãy cảm nhận tôi rơi sâu dần vào ý thức linh hồn. Cảm nhận tôi hoàn toàn vượt thoát khỏi thế giới này. Tôi là một thiên thần.*

*Những người đang nhận drishti tiếp tục đi. Cương quyết rằng chỉ có suy nghĩ hướng thượng trong tâm trí mình. Nhìn linh hồn khác là linh hồn anh em, không có một suy nghĩ phán xét, chỉ có suy nghĩ của tình yêu*

và nhân từ. Cảm nhận bạn đang càng đi sâu vào trong tĩnh lặng, tâm trí của bạn đang rất tỉnh tại, bình tĩnh.

Những bạn đang nhận drishti tiếp tục đi. Hãy để mình đi sâu, sâu hơn nữa. Hãy có cảm nhận thật đẹp trong tâm trí bạn. Là một thiên thần, không gì có thể chi phối tôi. Không một lời nói, không một hành động, không một đau khổ, không một tiêu cực, không một ảnh hưởng, tâm trí của tôi chỉ bị ảnh hưởng bởi Baba.

Những bạn nhận drishti tiếp tục đi. Hãy bước đi trong trạng thái hoàn toàn tách rời, tôi cùng với Baba. Tuyệt đối không gì có thể chi phối tôi. Baba, đây chính là những cảnh sau cùng của vở kịch, “con sẽ thành thiên thần của Người, con sẽ làn tỏa bình yên và tình yêu của Người ra cả thế giới, con sẽ sống trong tầm nhìn của Người. Con tuyệt đối không để tâm trí trở nên yếu đuối hay trong những suy nghĩ giới hạn”.

Những bạn nhận drishti tiếp tục đi. Tôi đang nhận drishti. Những bạn nhận tiếp tục đi và lan tỏa sóng từ trong ra. Hãy giữ tâm trí của bạn rất hướng thượng. Những bạn nhận drishti tiếp tục đi.

Bất kể các bạn đang ở đâu, hãy đứng lại. Hãy cảm nhận ánh nhìn của Baba đổ về mình. Cảm nhận xem trong ánh nhìn ấy, Người nhìn mình hướng thượng như thế nào. Cho phép bản thân mình cảm nhận điều ấy. Và khi bạn sẵn sàng, bạn tìm một vài bạn ở bên trước bạn, bên cạnh bạn và chia sẻ trải nghiệm của mình.

# CHARLIE GẶP GỠ NHỮNG LINH HỒN PHỤC VỤ Ở SÀI GÒN

Khi tôi bắt đầu kiến thức ở London thì trung tâm rất nhỏ, có rất ít học viên giống như thế này thôi. Dadi Janki có nói rằng: *“Bất kể khi nào các em có Maya thì hãy đến trung tâm hút bụi đi”*. Thế là chúng tôi cứ thế đến hút bụi và trung tâm lúc nào cũng rất sạch sẽ vì ai cũng có Maya cả.

Như tôi đã nói trung tâm của các bạn quá đẹp và năng lượng của các bạn rất tuyệt, bởi thông thường linh hồn tạo nên bầu không khí của trung tâm và tôi thấy bầu không khí ở đây rất tuyệt vời. Tôi nghĩ rằng phục vụ chính yếu lúc này là tạo bầu không khí. Khi chúng ta nói kiến thức thì chạm vào trí tuệ của họ nhưng bầu không khí chạm vào tâm ấn. Khi họ đi vào bầu không khí này họ cảm nhận giống như nhà của họ, họ thuộc về. Tôi thật sự trân quý những đứa con của Baba mà làm những công việc vất vả để giữ bầu không khí trung tâm. May mắn đầu tiên là chúng ta đã là con của Baba, nhưng may mắn hơn nữa là tôi làm nhiệm vụ của Baba. Một trong điều vĩ đại mà nếu các bạn nhận ra đó chính là Thượng Đế đến để thay đổi thế giới, tạo ra thế giới mới mà tôi lại được chọn làm thành viên trong đó.

## ○ Tôi nghĩ có 3 quy luật vàng cho những karma yogi:

***Điều đầu tiên các bạn phải nhận thức rằng dù mình làm gì thì đó cũng là làm cho Baba.*** Các bạn có thể một ai đó yêu tất cả mọi người... nhưng bạn làm vì Baba. Tuyệt đối đừng làm vì con người. Chúng ta làm những việc của Baba bởi vì chúng ta yêu Baba. Có một lần Baba nói: *“Con làm những hành động của Baba cũng là một hình thức yoga”*. Tại sao như vậy? Các bạn nghĩ xem vì điều gì mà mình làm karma yoga? Tại sao các bạn trong bếp dành nhiều thời gian đến vậy? Bởi vì bạn yêu Baba. Chính ý định thanh khiết ấy là hình thức yoga.

**Thứ hai, đã làm thì làm vì tình yêu, đừng làm vì nhiệm vụ.** Nếu bạn làm vì nhiệm vụ thì bạn sẽ chán nhanh, hoặc cảm thấy mệt nhanh. Với trái nhiệm của tôi, nếu bạn hạnh phúc, bạn làm gì bạn yêu công việc ấy thì bạn thấy có thể làm nhiều công việc cùng một lúc. Còn nếu bạn làm mà bạn không vui thì sau đó phải đi ngủ. Thật đấy, bạn cảm thấy sau khi làm xong muốn đi nghỉ ngơi.

**Thứ ba, đó là làm chính xác.** Khi tôi ở Pandav Pavan, tôi được học rằng Brahma Baba đã dạy mọi người làm tất cả mọi thứ một cách chính xác. Như cách trồng nom bắp như thế nào, trong nom văn phòng hay cách giữ tiền bạc. Đôi khi mình nghĩ cách mình làm hiệu quả, nhưng cũng tốt cho các bạn suy ngẫm: nếu trong trường hợp này thì Baba làm theo cách như thế nào, để học hỏi. Đôi khi cũng lành mạnh nếu chúng ta buông được cái kiêu hay phương pháp làm riêng của mình và hãy lắng nghe cách của Baba. Thịnh thoảng mình có tầm nhìn rất cứng nhắc là sự việc phải diễn ra như thế này, nhưng tôi nghĩ rằng một cuộc đời Brahmin lành mạnh đó là tôi buông bỏ cách riêng của mình, ý tưởng, ý kiến của mình.

○ **Và điều cần phải cẩn thận là đừng để mình mệt.** Đôi khi mình muốn làm hài lòng senior nên chúng ta thúc ép bản thân phải làm việc này, việc nọ. Tôi nhớ trong một lớp học của chị Jayanti có nói rằng: *“Cánh cổng chính yếu để Maya đi vào là để mình mệt”*. Khi bạn mệt thì trí tuệ của bạn yếu và lúc đó bạn sẽ có thêm những suy nghĩ tiêu cực. Và đôi khi mình phải có lòng tự trọng nữa, đó là: *“Chị giao cho tôi việc này, tôi rất sẵn lòng làm nhưng lúc này tôi cần được nghỉ ngơi”*. Tôi thấy có nhiều người họ cưỡng ép bản thân mình phải nghe lời trong rất nhiều năm và rồi đôi khi họ làm mất đi hạnh phúc của họ, có những người thậm chí còn bỏ Baba nữa.

Vậy **điều đầu tiên là phải giữ trạng thái tốt**, bởi vì nếu bạn mệt thì trạng thái của bạn suy thoái. Tôi học được điều này từ Didi Nirmala, bà ấy giữ trách nhiệm rất lớn nhưng bà luôn luôn nói: *“phải ưu tiên việc nghỉ”*

ngơi cho đủ". **Thứ hai, đừng nhìn vào người khác** bởi khả năng của mỗi người là khác nhau. Đôi khi trong bộ phận của bạn, bạn phải làm rất nhiều, có người trong cùng bộ phận lại chẳng làm gì. Điều mà tôi nghĩ sâu sắc nhất trong kiến thức mà các bạn tiếp thu được là mỗi chúng ta đều có thứ bậc, nghĩa là ai cũng có sự khác biệt. Thay vì bạn nghĩ tại sao người đó rảnh như vậy mà họ không chịu làm thêm, thì hãy tôn trọng việc họ là họ. Các bạn nghĩ như thế nào? Tôi cho rằng chín chắn trong tâm linh là chấp nhận mọi người khác biệt nhau. **Thứ ba, hãy trân quý từng đóng góp của mỗi người.** Chị Maureen Goodman ở Luân Đôn có nói với tôi rằng mỗi tuần có tới 200 người ở trong trung tâm làm nhiệm vụ, có những người làm đến 12-15 tiếng /1 ngày, có người đến thay nước cho hoa thối, nhưng mỗi người đều trao một ngón tay nhỏ cho Baba, tôi thích điều ấy. Đó là lý do vì sao nhiệm vụ của Baba cứ thế diễn ra. Do vậy tôi nghĩ rằng hãy trân quý đóng góp của từng người một.

○ **Ba điều bạn nên giữ trong tâm trí. Thứ nhất, học điều mới.** Giả sử bạn đã nấu ăn cừ khôi rồi. Ai cũng nghĩ một cách mặc định rằng có một nhóm người nhất định làm việc ở trong bếp. Có một số Brahmin khi họ đến với Baba, trong vài tháng đầu họ ca hát, sau đó họ không hát nữa, nhưng trong cả đời họ các Brahmin khác đều nghĩ rằng họ hát trong trung tâm. Bởi vì chúng ta là những linh hồn già do vậy tôi nghĩ rằng chúng ta làm đủ thứ chuyện rồi, chúng ta có thể hát, chúng ta có thể biểu diễn nghệ thuật, chúng ta có thể vẽ, chúng ta có thể làm tất cả mọi thứ rồi, trong tâm ấn của chúng ta nghề gì cũng biết. Do vậy rất tốt nếu thỉnh thoảng các bạn thử một phục vụ mới đi. Bởi vì nếu bạn cứ đóng khung bạn vào việc mà bạn thành thạo, bạn đã tự tin vào việc đấy rồi, thì sau đó khi phải thử điều mới bạn sẽ cảm thấy rất khó chịu. Thế nên để không bị cái cảm giác khó chịu ấy thì hãy thử làm những điều mình chưa bao giờ làm. **Thứ hai, đừng gắn kết với vai trò và nhiệm vụ của mình.** Đôi khi chúng ta có phân biệt đây là bộ phận của tôi, đây là bộ phận của bạn. Trong suốt nửa chu kỳ chúng ta có quá nhiều Maya

xung quanh việc “bộ phận của tôi, bộ phận của bạn”. ***Thứ ba- rất lành mạnh: khi người mới đến, bạn hãy cho họ cơ hội.*** Tôi đến đây thấy bầu không khí rất đẹp, tinh thần đồng đội của các bạn rất đẹp. Tôi có thể nói rằng các bạn đang làm một nhiệm vụ tuyệt vời.

Chúng ta cần phải trân trọng lẫn nhau và hãy cảm thấy tốt với những gì mình đóng góp cho Baba. Tôi nghĩ đây là một trung tâm tuyệt vời.

### **Câu hỏi:**

*1. Vai trò của tôi được phân công là điều phối một nhóm trong một bộ phận phục vụ. Khi họ không làm theo quy định hoặc chểnh mảng thì tôi được yêu cầu là phải nhắc nhở người họ. Có một số bạn sẽ nghiêm túc chỉnh sửa ngay. Tuy nhiên, có một số bạn còn tâm ấn là làm việc rất bất cẩn sơ sài, một số khác thì hay quên do bận rộn công việc đời thường. Tình trạng này của họ lặp đi lặp lại và kéo dài hết năm này qua năm khác làm ảnh hưởng đến chất lượng của phục vụ và hệ lụy đến những bộ phận khác. Trước tình trạng như thế, tôi nên để yên như vậy hay cần sử dụng biện pháp cứng rắn hơn với họ?*

**Charlie:** Bạn nghĩ như thế nào?

*Hiện tại tôi đang thực hành chấp nhận điều đó. Nhưng tôi xét thấy nếu chấp nhận như vậy và để mặc thì sẽ đưa đến một vấn đề nữa là một số người khác cũng sẽ làm theo cách như vậy và có thể lan tỏa hành động đó cho người khác nữa. Thế thì không tốt cho trung tâm chút nào.*

**Charlie:** Nhiệm vụ của bạn là nhắc nhở họ bằng tình yêu. Bạn nhắc 1 lần, 2 lần, 3 lần, nếu họ quên hoặc họ không thay đổi thì khi ấy bạn phải chấp nhận. Nhưng khi đã chấp nhận rồi thì không nghĩ ngợi, suy nghĩ lãng phí về điều đó nữa. Tôi nhìn vào cách Baba cũng như các Dadi ứng xử với những người không chịu làm nhiệm vụ hoặc họ quên, đó là không nói gì

mà yêu thương người ấy thật nhiều. Cho đến khi người ấy cảm thấy rất gần gũi rồi thì Dadi mới nói thẳng thừng là: *“Tôi muốn em làm theo cách này”*. Bởi vì ngày nay có một số BK nhạy cảm vô cùng, nếu bạn quá nghiêm khắc thì bạn sẽ làm cho họ biến mất. Do vậy, bạn phải thông thái trong việc đọc được linh hồn ấy. Bạn phải biết được rằng với linh hồn này mình có nói thẳng được hay không hay là mình cần bỏ qua. Sẽ có thời điểm người đó bỏ lơ công việc, không làm chút nào. Lúc đó bạn cần nói với họ rằng: *“À, bạn thấy liệu mình có tiếp tục đảm trách được việc này không? Còn nếu không thì tôi sẽ điều phối người khác”*.

Đôi khi chúng ta phải mô tả tóm tắt công việc cho người ấy, hãy nói ra cho họ hiểu chính xác họ cần làm gì. Bởi vì đôi lúc bạn mong đợi họ làm kiểu này, nhưng họ lại hiểu sang cách làm kiểu khác. Do vậy sẽ rất tốt khi gặp gỡ họ và viết ra nhiệm vụ của họ, điều đó tạo ra sự thông hiểu hai chiều. Tỉnh thoảng chúng ta rất rõ ràng trong tâm trí của mình, nhưng khi chúng ta phát ngôn ra, họ lại diễn giải và hiểu theo cách khác. Một vấn đề nữa là người này tự nhiên lại đi làm nhiệm vụ của người khác. Ở Sydney, tôi yêu cầu mỗi người viết ra bảng mô tả đúng về bộ phận của mình để không bị lố qua nhiệm vụ của người khác. Vì việc “lấn sân” như vậy sẽ gây ra căng thẳng với nhau. Brahma từng nói: *“Khi ta muốn thử thách một đứa con xem nó chất lượng hay không, bằng cách giao nhiệm vụ cho nó làm thì ta sẽ biết chất lượng của nó”*. Một cuộc đời bình thường đó chính là khi bạn nhận lãnh một nhiệm vụ thì sẽ có một số hỗ người trợ bạn, có một số chống đối, một số không thêm làm gì với những điều bạn bảo... Và chúng ta phải học cách kiểm soát, điều hành bản thân mình để ứng phó với những điều đấy bằng tâm linh. Ở ngoài nhiệm vụ đời thường, nếu nhân viên không làm thì sắp tức giận, nhưng chúng ta (trong tâm linh) thì không thể phản ứng như thế.

*2. Những thành viên ở đây đều là những người phục vụ trung tâm.  
Theo anh mỗi người nên có nhận thức làm việc cẩn thận theo quy định dù*

với những góc gác nhỏ của trung tâm (trong bộ phận của mình) hay là đôi khi chúng ta có thể lơ là chút xíu hay không?

Charlie: Điều này quan trọng lắm. Với quy định, bản thân mỗi chúng ta cần cẩn trọng, không nên lơ là. Bạn là tấm gương. Bởi vì quy định, giới luật, shrimat là cho mình, chứ không phải cho mình để mình ứng xử với người khác. Để vấn đề đổ lên senior thay vì đổ lên bạn (một chút hài hước). Đương nhiên việc bạn biết tự chịu trách nhiệm là điều lớn nhất. Nếu bạn biết nhận lãnh và chịu trách nhiệm thì về mặt tâm linh, bạn sẽ trưởng thành lên nhiều lắm. Cách mà trung tâm được điều hành tốt đó là tất cả chúng ta là những cốt lõi như vậy- chúng ta theo quy định, giới luật, shrimat. Nhưng đừng cưỡng ép, ép bức mình phải theo. Có một số Brahmin cứ như là cảnh sát tâm linh, đi điều tra xem người này làm đúng, người này làm sai... Điều đó không đúng, kiểu đó là tiếp cận về mặt tôn giáo. Trong khi đó shrimat là các quy định, giới luật là để làm cho tôi trở nên thanh khiết. Nếu các bạn có cơ hội quan sát Dadi Pakashmani, bạn sẽ thấy bà rất nhẹ nhàng và dễ dàng. Bà là yogi tuyệt vời nhưng bà không đi vào việc điều tra người khác. Cách chúng ta làm việc không giống như vậy. Lúc này tôi có nói rằng con người bây giờ rất nhạy cảm, nếu như bạn quá nghiêm khắc với họ thì họ sẽ bỏ Baba, đúng không!

Dadi Janki thường kéo tai tôi, đó là lý do tại sao tai tôi hơi dài. Có một lần Dadi nói với tôi rằng: *“Chị có quyền đối với em và chị có thể nói bất kỳ điều gì chị nghĩ về em”*. Tôi thích điều đó. Didi Nirmala cũng nói với tôi như thế. Tôi thật sự muốn họ cởi mở để có thể nói bất kỳ điều gì đối với tôi, chứ không nên để họ phải nghĩ rằng: *“Không biết mình có nên nói với Charlie hay không?”* Tôi muốn nghe sự thật nếu tôi có yếu kém hoặc tôi phạm sai lầm. Bởi vì nghe họ nói như thế mình mới học được.

Có một anh ở Úc đã ở lâu trong kiến thức, khi anh ấy gặp Baba, Baba trao cho anh lời chúc phúc là: *“Con chưa bao giờ bị nguyền rủa bởi vì*



*tính nhạy cảm của con". Vậy bạn cần thấy rõ rằng: "Nếu bạn quá nhạy cảm thì đó là một lời nguyền". Mọi người sẽ thấy bạn như điều gì đó cần xa lánh, họ phân vân khi muốn góp ý với bạn: "Không biết nói điều này thì người đó có phản ứng không nhỉ???". Và tôi có thể nói là: "nhạy cảm là cái tôi, ý thức cơ thể".*

*3. Khi đến trung tâm phục vụ, mình được khuyến khích đăng kí cơm. Tôi muốn hỏi là mình có nên từ chối không? Vì với cá nhân tôi thì không phải ai nấu ăn tôi cũng ăn được.*

Charlie: Tôi cảm thấy rằng bất kỳ thứ gì được nấu trong bếp của Baba thì cần chấp nhận bằng tình yêu. Thật ra không phải ai cũng có thể nấu để hợp khẩu vị của tất cả mọi người được. Nếu mà tôi vào bếp thì tôi thường nấu món mà tôi hay ăn nhất. Nếu trên bàn ăn mà tôi không cảm thấy thích món nào đó thì tôi không ăn- và không phê phán. Bởi chúng ta cần hiểu những vất vả của những người phục vụ trong bếp. Giống như công việc sơn tường của bạn vậy. Nếu có ai đó nói: "Trời ơi, sơn gì mà kì cục thế? Sơn lại đi"- bạn hiểu cảm giác đó chứ.

*4. Anh có thể nói về cách để lập kế hoạch phục vụ được không? Vào những lúc cuối trước khi kết thúc một cụm công việc phục vụ nào đó, thì thường có nhiều tình huống phát sinh và em trở tay không kịp để hoàn thành đúng hạn. Em nghĩ điều này liên quan đến kỹ năng quản lý thời gian.*

Charlie: Em phải biết giới hạn bản thân, ví dụ chỉ nên có một người giao cho em một bản danh sách những thứ cần phải làm, tối đa là hai người, đừng để có từ ba người trở lên. Nếu không biết tự giới hạn, em sẽ để nhiều người điều phối công việc cho em làm và em cứ nhận, thì em khó mà hoàn thành hết được. Và chỉ cần một người để báo cáo công việc thôi. Em có thể nói khéo với họ: "Bây giờ em đang phải làm một vài việc cho chị này (ví dụ CÂU HỎI), nếu chị muốn nhờ em, chị có thể nói với chị ấy rằng

*yêu cầu cho em làm việc này*". Họ nên chỉ đến với người đang điều phối em thay vì đến trực tiếp với em. Nhưng toàn bộ cốt lõi cuộc đời em đó là học cách cùng sống và phục vụ cùng với Baba, cho dù em đang ngồi trong phòng này hay đang làm gì. Một trong điều tôi yêu thích đó là câu chuyện sau. Baba nói với Dadi Nirmal Shanta: *"Con bận phải không?"*. Bà ấy trả lời: *"Vâng Baba"*. *"Con rất bận phải không?"*- *"Đúng rồi Baba"*. Baba mới nói: *"Nhiều giọt gom lại thành đại dương. Bất kể khi nào con có thời gian nhớ tới Baba, thì những giọt tưởng nhớ ấy sẽ tạo thành Đại dương. Do vậy giữa kỳ họp của con, khi con đi ra ngoài hãy nhớ Baba. Khi con đi lấy nước uống nhớ Baba"*. Tích lũy những khoảnh khắc nhỏ như vậy. Thường chúng ta đi ra nhưng lại để tâm trí mình xử lý với những việc vừa diễn ra. Và chúng ta tạo ra tâm trí với tâm ấn rằng *"hễ có thời gian là cứ đi đến Baba"* thì bạn sẽ trở thành yogi mạnh mẽ.

*5. Lúc này anh có nói rằng mình hãy lượng sức của mình nhưng đôi khi giống như vỡ kịch, có những tình huống mà lúc đó nhà Baba có rất nhiều công việc cần hoàn thành khẩn cấp. Dù mình đang rất mệt nhưng không thể ngó lơ. Theo anh, chúng em nên làm như thế nào trong những lúc như thế?*

Charlie: Đôi khi đúng là mình phải cố để làm. Nhưng tất cả các Brahmin cần học cách nói *"không"*- nói bằng tình yêu và sự tôn trọng. Ví dụ người ta yêu cầu tôi làm, tôi có thể nói rằng: *"Bây giờ tôi không làm được, để mai tôi làm"*. Tuyệt đối chúng ta không nói *"Không"* thẳng thừng. Rất hay nếu đưa ra cụ thể: *"để giờ này, giờ này tôi làm"*. Phải quân bình, nếu bạn cứ thế làm làm rồi bạn kiệt sức, yoga của bạn cũng không tốt, bạn không cảm thấy hạnh phúc. Môn học đầu tiên là *"nuôi dưỡng bản thân"*- nó còn quan trọng hơn bất kỳ môn học nào. Thông thường, đa số phần việc có thể đến ngày mai.

6. Ở công ty, nếu sếp yêu cầu mình làm một việc mà mình không thích làm hoặc không thể làm, thì mình làm như thế nào để sếp vui lòng. Bởi vì những sếp đời thường luôn muốn nhân viên phải nghe lời, nếu không họ rất dễ nổi nóng.

Charlie: Thế giới đời thường khác em ơi. Em nhận lương của họ mà. Có một số Brahmin phải làm việc ở những nơi mà có bán rượu. Họ nói với sếp rằng: “tôi có thể làm việc ở đây, tôi làm ở bộ phận này nhưng tôi tuyệt đối không bán rượu”. Do vậy nếu người đó có khả năng làm việc thì ông sếp sẽ không phiền lòng bởi yêu cầu như thế này- vì đôi khi có một số công việc nếu chúng ta không làm thì sẽ bị mất việc. Ở Sydney, có một chị làm kế toán cho một công ty giết mổ gia cầm. Chúng tôi có khuyên chị ấy là hãy bỏ việc đi. Chị ấy rất lo lắng vì việc đó kiếm được rất nhiều tiền, chị lo là sẽ không có thu nhập. Nhưng chị nghe lời khuyên và nhanh chóng chị nhận được một công việc khác. Đôi khi cũng phải kiên nhẫn một chút. Nếu trong công việc họ muốn bạn làm, nhưng bạn thực sự không thích nó, bạn có thể nói với sếp: “Tôi rất thích làm việc ở đây, tôi thích lắm. Nhưng việc này tôi làm không được”. Đôi khi thì họ nói: “Được thôi”, nhưng đôi khi thì họ ép bạn phải làm nếu không làm thì sẽ bị đuổi việc. Lúc đó không thể làm gì khác với họ- lựa chọn thôi. Thời kỳ sắt là như thế. Có rất nhiều thứ trong thời kỳ sắt đâu có tốt, cái gì cũng ô trọc hết rồi.

7. Em muốn hỏi phương pháp để trở nên khiêm tốn trong phục vụ? Có một vài bài tập thực tế nào không?

Charlie: Ý thức linh hồn thì bạn sẽ tự động khiêm tốn thôi. Điều quan trọng là hãy lắng nghe người khác. Đôi khi mình nghĩ rằng mình biết cách làm, nhưng cũng rất tốt nếu lắng nghe senior. Hãy lắng nghe cho kỹ. Nghĩa là bạn luôn khiêm tốn. Luôn khiêm tốn thay đổi cách mình làm. Ai cũng thích người khiêm tốn.

8. Cuộc đời Brahmin chúng ta nên làm tất cả mọi công việc và trở nên đa năng. Tuy nhiên nếu như trong suy nghĩ của mình có một chút sợ hãi đối với việc này, ví dụ: “Làm nó mình có thể phải rời bỏ cơ thể sớm”- nghĩ vậy sẽ không thành công đúng không?

Charlie: Khi chúng ta đến với Baba thì chúng ta mang biết bao nhiêu là nỗi sợ. Bạn cần thực tập ý thức linh hồn để buông dần dần nỗi sợ. Và tôi thấy rằng nếu bạn sợ điều gì đó thì cứ dần thân mà làm, bởi có làm thì mới vượt qua được. Có một số linh hồn thích ở trong vùng thoải mái của mình, họ không làm bất cứ thứ gì khiến họ không thoải mái. Và tôi nghĩ rằng hàng nghìn lần tôi đã làm những điều mà làm tôi không thoải mái. Nhưng khi tôi làm lần thứ hai, thứ ba tôi hết sợ. Cách đây vài tuần Baba có nói: “Cuộc đời này là cuộc đời con trở nên không sợ hãi”. Sợ là ý thức cơ thể, tất cả nỗi sợ đều là ý thức cơ thể. Chúng ta dám can đảm đối mặt một lần, chúng ta mới tự do khỏi nó.

9. Lúc này anh có nói rằng chúng ta cần chính xác với những thứ mình làm. Senior giao cho em công việc phụ trách bếp. Trong quá trình làm thì em không thấy senior có ý kiến hay điều chỉnh gì với cách thức mà em thực hiện. Em khá kĩ lưỡng trong công việc, nên khi em nhắc nhở người khác thì bị họ nói là “sao em kĩ quá”. Đây là lần đầu em đảm nhận vị trí này trong bếp nên chưa có nhiều kinh nghiệm lắm, cũng chưa rõ hết chuẩn mực trong bếp của nhà Baba. Tuy nhiên, do bản tính cẩn thận nên nếu có ai không thực hiện kĩ lưỡng là em cảm thấy khó chịu và dễ nổi nóng. Rõ ràng điều này tạo cho em những suy nghĩ lãng phí. Em thực sự muốn tạo ra một bầu không khí thay đổi trong bếp, vì mỗi người làm việc trong đó có mỗi tính cách khác nhau. Nếu mình có thể làm được gì thì làm, nhưng cũng cần đi theo trình tự và có sự sắp xếp. Nhiều khi em cũng thấy mệt về điều này. Em muốn hỏi là có phải do em kĩ quá hay không, và cách chính xác để định lượng chuẩn mực trong bếp là như thế nào?

Charlie: Tốt nhất là những ai làm việc ở trong bếp nên gặp nhau, và tự đưa ra quy định cho nhau. Bởi vì khi họp lại chúng ta cùng làm ra quy định thì chúng ta sẽ tôn trọng nó. Còn nếu chỉ có một người cứ nhắc nhở mãi thì có những người cảm thấy không thoải mái là chuyện đương nhiên. Các bạn nên họp lại với nhau. Hãy đưa ra câu hỏi làm thế nào điều hành bếp tốt hơn và thảo luận về nó: *“Hệ thống là gì? Làm thế nào để giữ bếp nhà Baba sạch sẽ? Làm thế nào để người sử dụng có thể đặt dụng cụ bếp lại đúng chỗ sau khi dùng?”* Và mỗi người sẽ chịu trách nhiệm về quy định chung của cả nhóm. Do vậy bạn nên chia sẻ trách nhiệm ngay cả khi bạn là người phụ trách. Nhưng mà vẫn có những người làm theo kiểu của mình thì bạn làm gì đây? Ở thế giới đời thường thì sẽ đuổi việc nhưng ở trong gia đình Brahmin cái khổ là đã trao công việc cho ai thì khó đuổi việc lắm, bởi vì chúng ta là gia đình mà. Do vậy tôi nghĩ rằng nếu chúng ta hợp tác với người khác bằng tình yêu bao nhiêu thì họ hợp tác với mình lại bấy nhiêu, hầu hết là họ sẽ hợp tác với mình. Còn nếu chúng ta quá cứng nhắc- chúng ta biết rõ hệ thống phải như vậy nhưng lại áp dụng hệ thống quá cứng nhắc thì họ sẽ bỏ chạy đấy. Không dễ! Tôi biết là không dễ! Đó là lý do tại sao tôi nói rằng nhận trách nhiệm là tốt. Vì nhận trách nhiệm thì bạn phải linh hoạt.

*10. Senior giao cho em một công việc và dặn em phải làm theo cách mà senior hướng dẫn. Nhưng một vài BK khác cảm thấy có cách này tốt hơn. Em muốn làm theo lời senior, em nên hỏi đáp như thế nào để BK đó nghĩ là em có thái độ cứng đầu hay không biết học hỏi? Lúc đó em chưa kịp tìm chế Maya của em lại, vậy nên em cảm thấy bối rối trong lòng.*

Charlie: Cách tốt nhất là đừng đương đầu với người đồng đẳng. Em hãy đến nói với senior và hỏi ý kiến: *“À, có một chị chỉ cho em cách làm như thế này, chị nghĩ như thế nào về nó?”*. Khi thấy phẩy phân vân trong công việc, em hãy đến với người điều phối công việc đó cho em.

*11. Anh nói rằng mình thích sự thật. Các anh chị em chúng ta cũng thích sự thật. Tuy nhiên có những sự thật mà nó đem tới tiêu cực (nhưng mang tính góp ý) thì có nên nói ra không?*

Charlie: Nếu điều bạn nói ra mà làm tổn thương người khác thì đừng nói. Nếu thực sự bạn có mối quan hệ rất tốt với người đó và họ nghe lời bạn thì bạn có thể nói, nhưng cũng phải xem xét tình hình và tùy trường hợp. Ví dụ trong trung tâm mà có ai đó thực sự phản phục vụ thì khi đó bắt buộc phải báo cho senior hoặc người phụ trách.

Một phút thiền và kết thúc thôi.

# CHARLIE GẶP GỠ NHỮNG LINH HỒN PHỤC VỤ Ở HÀ NỘI

Trải nghiệm của tôi ở đây và ở Sài Gòn là bầu không khí vô cùng đáng yêu. Mọi người đều biết rõ về nhau. Tôi chỉ đến đây có hai ngày nhưng tôi cảm nhận được các em làm việc với nhau rất hợp tác và yêu thương. Tất cả mọi thứ ở khắp mọi nơi đều hiện lên ở giữa chúng ta với nhau và mọi trung tâm trên khắp thế giới đều như vậy. Bây giờ chúng ta đã là thánh thần đâu, nhưng chúng ta có thể học được rất nhiều qua những ứng xử, đối đãi với nhau trong gia đình Brahmin. Tôi cho rằng được làm con của Baba là một vận may. Có mối quan hệ với Baba sẽ làm mình trở nên thanh khiết, nhưng chính qua phục vụ mới tạo ra vận cho riêng mình. Yoga là tài khoản của những suy nghĩ thanh khiết, còn phục vụ là tài khoản của những hành động thanh khiết.

Tôi nghĩ rằng trong thế giới ngày nay cuộc đời của ai cũng bận rộn hết. Thuở tôi mới bắt đầu đến với kiến thức, tôi sống trong trung tâm nhưng vẫn đi làm. Năm giờ chiều tôi về đến nhà, thỉnh thoảng tôi có dạy các lớp học. Lớp đầu tiên từ 5h30 đến 6h30, lớp tiếp theo từ 6h30 đến 7h30, đôi khi sau đó vẫn có thêm một lớp nữa. Hồi ấy người ta còn có thời gian để học cho mình chứ bây giờ con người hầu như ai cũng cảm thấy mình không đủ thời gian.

Tôi nghĩ rằng với chúng ta- những Brahmin, cần có một sự thông thái lớn nhất để có thể có được sự cân bằng. Có cân bằng rồi, tôi có thể làm được nhiều việc cho Baba. Nếu không cân bằng, dẫu vẫn làm được nhiều việc cho Baba đấy nhưng vẫn cảm thấy trống rỗng trong lòng. Khi chúng ta hành động vì Baba thì có bao nhiêu là yêu thương, thành tựu và sức mạnh đặc biệt.

Tôi nghĩ chúng ta cần có sự cân bằng của cả 4 điều: bản thân, mối quan hệ giữa bản thân tôi với gia đình, phục vụ và công việc. Một bên là lĩnh vực tâm linh (alokik- bản thân và phục vụ), còn một bên là đời thường

(lokik- mối quan hệ và công việc). Một đấng là “là” (being- bản thân và mối quan hệ), còn một đấng là “làm” (doing- phục vụ và công việc). Sự thông thái là tìm cách có được sự cân bằng của tất cả các phương diện nêu trên. Kinh nghiệm của tôi là khi chúng ta bước vào cuộc đời Brahmin, chúng ta đổ hết toàn bộ năng lượng vào phần thay đổi, chuyển hóa bản thân và phục vụ. Không phải lúc nào cũng thế nhưng chúng ta thường sao lãng phần gia đình và công việc, và thế là đôi khi bị gia đình đời thường và đồng nghiệp phàn nàn. Và tôi thấy có những Brahmin lại đi quá đà vào lĩnh vực đời thường, quá sa đà vào gia đình đời thường và công việc. Thế nhưng sự thông thái là có được sự tiến bộ ở cả 4 phương diện. Thậm chí nếu tôi hạnh phúc với chuyển hóa bản thân và hài lòng trong phục vụ thì cũng vẫn chưa đủ. Mục tiêu của chúng ta là cả 4 lĩnh vực ấy đều có tiến bộ.

Thế áp lực mà chúng ta sẽ gặp phải là gì? Áp lực xảy ra khi tôi bỏ sót mất một lĩnh vực nào đó. Chúng ta có thể đã bỏ sót bản thân. Nhiều lúc chúng ta cũng làm thế đấy vì chúng ta có tâm ẩn là thích làm hài lòng người khác, chúng ta làm hài lòng trung tâm bằng phục vụ, chúng ta làm hài lòng sếp ở chỗ làm, chúng ta làm hài lòng gia đình đời thường... nhưng lại không cảm thấy hài lòng với bản thân mình. Hoặ chúng ta bỏ sót mối quan hệ giữa mình và gia đình đời thường. Một yogi đích thực thì giữ được cả 4 lĩnh vực đó tiến bộ một cách tích cực. Mỗi người chúng ta lại có sự cân bằng đặc biệt của riêng mình, không ai giống ai. Tất cả các bạn ở đây đều độc thân cả chứ? Nếu quả thật như vậy thì các bạn rất may mắn, vì chúng ta không thể hình dung hết đâu- một cuộc đời với gia đình và con cái. Đó thật sự là một chuyện lớn. Bằng kinh nghiệm của mình, tôi thấy rằng các bà mẹ là những người can đảm nhất, trung thành nhất với Baba và họ rất đặc biệt. Đó những phẩm chất mà chúng ta cố để đạt được.

Theo kinh nghiệm của tôi, khi mới bắt đầu, chúng ta rất thích yoga nhưng không ít lần chúng ta lại giằng xé trong yoga. Có những lúc như vậy đấy. Nhiều khi có suy nghĩ lãng phí và có những chuyện khác nhau xảy ra làm cho mối kết nối của tôi gặp khó khăn. Nếu như tôi không thành công trong yoga thì tôi sẽ tìm cách để thành công trong phục vụ, tôi đầu tư hết



năng lượng của mình vào đó. Trung thực mà nói có nhiều BK đã làm thế khi họ gặp phải thách thức trong hành trình chuyển hóa bản thân. Mặc dù tôi nhận ra Baba, nhưng tôi mãi miết chạy theo phục vụ chỉ vì muốn nhìn thấy kết quả tức thì. Tuy nhiên, Dadi Janki có nói rằng: *“Một Brahmin có sự quân bình chính xác là biết đổ 90% vào bản thân, và 10% còn lại đổ vào phục vụ. Khi trung tâm có bầu không khí của sự tự nhận thức thì phục vụ sẽ tự động xảy ra thôi”*.

Không phải chúng ta chỉ dựa dẫm vào các công cụ, mà chúng ta đều thích hành trình thay đổi bản thân mình. Chúng ta dành thời gian để thực tập ý thức linh hồn, để nhớ Baba. Phải thật sự vì chính lý do đó mà chúng ta mới đến với con đường này chứ! Tôi bắt đầu đến với kiến thức vào những năm trong thập niên 70 của thế kỷ trước, lúc ấy Yagya (học viện) hăng còn rất nhỏ nhưng tất cả ai nấy đều tập trung vào phát triển sự tự nhận thức bản thân. Theo dòng chảy của thời gian, dần dần tiêu điểm tập trung của gia đình thiên hơn về phục vụ. Bạn cũng biết rằng Baba khích lệ chúng ta làm phục vụ, và chính phục vụ tạo ra vận may cho bản thân mình. Thế nhưng phục vụ chỉ được gọi là phục vụ khi nó bắt đầu từ chỗ chúng ta là một yogi. Nhiều khi chúng ta làm phục vụ vì muốn được mọi người công nhận, muốn được ca ngợi, muốn được tôn trọng, nể vì, muốn được tham dự, muốn được thuộc về. Điều này diễn ra rất rất tinh tế- bên trong chúng ta. Tôi thật sự nghĩ rằng chúng ta phải giữ cho bằng được lòng yêu thích đối với việc nhận ra bản thân mình. Tự nhận thức bản thân là một công việc cực kỳ cực kỳ quan trọng.

### **Câu hỏi:**

***1. Hôm trước anh có chia sẻ về từ bỏ, tapasya (thiền định sâu) và phục vụ. Thế nó liên quan như thế nào đến mô hình này?***

**Trả lời:** Nếu tôi có sự từ bỏ thực sự thì phục vụ diễn ra tự nhiên vì phục vụ là cách để thay đổi tâm ấn của mình mà thôi. Việc phục vụ của chúng ta- cũng giống như tôi đã chia sẻ ở Sài Gòn, Baba nói: *“Sẽ có những*

VIP đến để lan tỏa thông điệp của Baba nhưng công việc của Baba chỉ có thể thực hiện được khi có nhiều linh hồn trên thế giới có tâm ấn giống với Baba”. Thay đổi thật sự của chúng ta là có yoga chất lượng, có nhận thức bản thân sâu sắc, thiền định sâu sắc. Tôi là ai khi làm phục vụ không ở chỗ tôi thông minh mà việc phục vụ thực sự dựa trên niềm tin của tôi, hành vi ứng xử của tôi, tâm ấn của tôi, vì Baba muốn chúng ta giống như thiên thần. Nhưng chúng ta vẫn cần phải có sự quân bình.

**2. Như anh vừa chia sẻ “90% cần tập trung vào bản thân”, vậy các khía cạnh khác như phục vụ, mối quan hệ, công việc sẽ tự động có sự cân bằng hay chúng ta phải tự sắp xếp các khía cạnh khác để có được sự cân bằng?**

Trả lời: Tôi nghĩ là cả hai. Nếu tôi chú ý vào bản thân và ở trạng thái cao thì mọi thứ cũng sẽ xảy ra tự động. Khi có trí tuệ thánh thiện thì chúng ta có thể cảm nhận được, phát hiện được khi nào mình mất cân bằng. Thậm chí đôi khi Brahmin cũng rất vất vả, tốn nhiều công sức nhưng rất may là vẫn có một điều quan trọng là cũng có sự vui vẻ và nhẹ nhõm. Đôi khi chúng ta phải làm rất nhiều việc thì lúc đó chúng ta phải dành nhiều thời gian cho yoga. Nghĩa là tùy lúc, tùy tình huống, trí tuệ biết mình cần phải làm gì. Nhưng chúng ta ở trên con đường gia đình nên tôi phải để sự chú ý vào tất cả các lĩnh vực. Và thành công là ở chỗ tìm ra công thức của bản thân tôi vì mỗi chúng ta đều khác nhau. Chẳng hạn tôi sống trong trung tâm nên hầu hết cuộc đời tôi dành cho bên này (bên lĩnh vực tâm linh), một chút dành cho gia đình đời thường. Còn những người sống ở gia đình đời thường thì họ thiên về đời thường nhưng vẫn dành thời gian cho lĩnh vực tâm linh. Rất nhiều người làm phục vụ thông qua công việc đời thường và qua các mối quan hệ. Họ chỉ nghe murli một ít nhưng nếu biết dành một ít thời gian cho phục vụ thì cũng đã tạo ra vận may rồi.

Và điều chủ yếu là đừng so sánh mình với người khác bởi vì cuộc đời của mỗi một người đều khác biệt. Baba cần những người sống trong trung tâm để làm phục vụ, Baba cần những người sống trong gia đình với

con cái, Baba cần có người có công việc, có thể là sống độc thân nhưng vẫn làm phục vụ. Ai đến với Baba cũng là những tấm gương bởi vì người khác đến có thể thấy bản thân mình có thể sống giống người này, có thể sống giống người kia. Họ có thể cảm nhận được.

Chúng ta ai cũng độc đáo nhưng tôi phải tìm ra được mỗi phần ở đây tôi dành ra bao nhiêu thời gian trong cuộc đời của mình. Khi nào thiếu lòng tự trọng chúng ta gượng ép mình quá nhiều, rồi phát mệt và thế là cạn kiệt sức lực, đôi khi trong lòng cảm thấy bực bội, có chút khó chịu. Điều đó cho thấy tôi đang mất cân bằng. Nếu tôi thấy mệt thì có thể hai lĩnh vực công việc và phục vụ bị quá mức nhưng tôi cần có sự thông thái, sự cân bằng để có thể sống mà giữ cho tất cả các phương diện đều có sự tiến bộ.

### ***3. Chúng em đều đã từng bị mất cân bằng. Anh có thể chia sẻ cách làm thế nào để lấy lại được cân bằng?***

Trả lời: Tôi nghĩ chuyện xảy ra khi chúng ta có khuynh hướng làm những gì mình thích và tránh né những gì mình thấy khó khăn, thách thức. Đó là nguyên nhân chính khiến chúng ta bị mất cân bằng.

Như tôi đã nói, nếu tôi rất tự tin rằng mình làm việc gì cũng tốt, làm phục vụ tốt nhưng thấy khó khăn trong yoga thì một cách tinh tế tôi sẽ tránh né thiền định và nhảy vào phục vụ. Có đúng vậy không? Có những Brahmin họ rất giỏi trong công việc của mình và được rất nhiều người kính nể, nhưng họ thấy phục vụ khó khăn hơn thế là họ chú ý nhiều hơn đến công việc đời thường. Nếu cái gì tôi không thích thì tôi phải đặc biệt chú ý đến nó, dành thời gian cho nó hơn mới đúng. Và vì lẽ đó mà tôi nghĩ là nhiều khi mình làm việc vất vả mà không ngủ được nhưng đừng để mình bị quá mệt. Nếu mệt, trí tuệ của mình trở nên yếu, và dễ có suy nghĩ tiêu cực về bản thân và người khác hơn, dễ bực bội hơn. Một phần của chăm sóc bản thân chính là bảo đảm tôi chăm sóc tốt cho cơ thể mình, ăn uống đàng hoàng, ngủ tử tế và tập thể dục đàng hoàng. Tất cả mọi thứ trong cuộc đời đều cần có sự cân bằng. Có những Brahmin bỏ mặc sức khỏe thể chất của

mình và có những người quá để ý đến sức khỏe của mình, lúc nào cũng nói chuyện về sức khỏe của mình ra sao, vitamin này nọ, mắc cái này, bệnh cái nọ... Đây chính là ý thức cơ thể một cách tinh tế. Tôi phải chăm sóc cơ thể của mình nhưng không phải thái quá. Đừng quá để ý đến cơ thể hoặc bỏ mặc cơ thể.

**4. Đôi khi mình cảm thấy muốn dành thời gian cho bản thân nhưng lúc đó lại có rất nhiều công việc phục vụ. Mình làm không phải vì mình muốn làm hài lòng người khác nhưng công việc phục vụ của Baba đang cần hoặc nó thuộc trách nhiệm về bộ phận của mình. Nếu mình không làm thì các anh chị em khác sẽ phải làm nhiều hơn, ôm đồm nhiều hơn. Và điều này vẫn có thể diễn ra trong một thời gian dài chứ không phải chỉ trong một vài dịp. Thực hiện xong xuôi, sau đó mình lại có thời gian nghỉ ngơi. Anh nhìn nhận điều này như thế nào?**

Trả lời: Trách nhiệm của mình thì mình vẫn phải làm nhưng chỉ nhận trách nhiệm đến mức mình có thể làm được hoặc mình có thể dành được thời gian. Tôi đã thấy có những BK nói rằng: “tôi phải dành ra nhiều thời gian hơn ngồi yoga mới được”. Và thế là họ thôi làm phục vụ. Tôi chưa bao giờ thực sự thấy họ thay đổi, có ngồi yoga nhiều cũng không thấy thay đổi. Cuộc đời này là cả hai- yoga và hành động cùng một lúc. Yoga là sự thanh khiết của tâm trí, còn khi tôi hành động tôi có tài khoản thanh khiết. Phục vụ quá cũng không tốt, và chỉ yoga thì tôi không nghĩ đó là cách của Baba đâu. Có lần Baba hỏi: “Ai tốt hơn, một maharathi trong phục vụ hay maharathi trong yoga?” Cả hai. Nói trung thực thì tất cả các thứ vẫn đang xảy ra nên mình phải tự mở rộng mình ra để làm nhiều hơn thôi. Nếu nó chỉ diễn ra 1-2 tuần thì không sao nhưng nếu nó cứ dài dằng dặc mà không ngồi thiền hoặc bỏ mặc mình một chút thì nó sẽ gây ra tác động đấy. Chắc ở đây không có bạn nào bận đến mức không có thời gian để ngồi thiền chứ!

**5. Tôi muốn hỏi để làm rõ một điều. Mặc dù chúng ta có nghe Dadi Janki nói: “quân bình là 90% cho bản thân và 10% cho phục vụ”,**

*nhưng theo tôi hiểu rằng điều bà nói không có nghĩa là về số lượng của thời gian hoặc số lượng của phục vụ. Bởi vì chúng ta thấy Dadi dường như dành rất ít ời thời gian cho việc nghỉ ngơi, thậm chí là không có thời gian để ăn. Như chị Bravina chia sẻ rằng chị ấy thường xuyên phải ăn sáng lúc 10h sáng hoặc có khi vào 12 giờ trưa. Thậm chí có nhiều khi đã giữa đêm chị vẫn còn có cuộc gặp với các nhóm. Ngụ ý trong câu nói trên của Dadi không phải là về số lượng, điều đó có phải không?*

Trả lời: Đúng rồi. Ngày nay, trí tuệ có xu hướng hay tìm kiếm hành động cho người làm làm. Nhưng ý của Dadi là: “*định hướng chú ý của tôi để nó thiên vào đâu. Tức là tôi tập trung sự chú ý của tôi vào cảm nhận và suy nghĩ của tôi kể cả khi đang làm, đang bận. Để ý đến việc sự chú ý tinh thần của tôi hướng vào đâu. Nghĩa là 90% chú ý tinh thần của tôi hướng vào bản thân và 10% mới tập trung vào những chi tiết trong phục vụ*”. Nếu chúng ta nhìn vào những tấm gương chính như các Dadi, bạn sẽ thấy họ làm phục vụ từ cái giây họ thức giấc cho đến khi họ đi ngủ nhưng sự chú ý của họ là tập trung vào bản thân cho nên không bị cạn kiệt trong lúc làm phục vụ nhiều như vậy. Vì vậy phục vụ là tốt nhưng hãy học cách để thực hiện mà nó không làm cho tôi bị cạn kiệt. Thế nên các bạn hãy dành thời gian tìm ra thế cân bằng của riêng mình.

**6. Theo kinh nghiệm của anh, chúng ta cần chú ý vào điều gì để giữ được yoga trong hành động?**

Trả lời: Tôi nghĩ rằng chúng ta đều phải chú ý để nhận ra rằng chúng ta có thể tạo ra vận may gấp đôi- vận may kép. Khi tôi đang thực hiện hành động thì tâm trí tôi chủ yếu nghiền ngẫm kiến thức. Tâm trí chỉ có hai trạng thái: hoặc là nghiền ngẫm hoặc là lãng phí. Hoặc cái này hoặc cái kia.

Ví dụ như tôi cần nấu ăn. Trước khi nấu tôi sẽ chọn đề nghiên cứu về một đề tài nào đó, và tôi thấy rất nhẹ nhàng trong công việc. Vậy như thế nào là được gọi là nghiền ngẫm kiến thức? Chúng ta chọn ra một điểm

và cứ nghĩ về điếm ấy. Theo cách này, chúng ta có thể diễn giải tất cả mọi thứ diễn ra trong cuộc đời qua lăng kính kiến thức.

Nếu có một chút mâu thuẫn giữa hai người nào đó thì tôi không bị sa vào mâu thuẫn ấy của họ mà tôi nhìn tình cảnh ấy ở cấp độ kiến thức. Bất kể chuyện gì diễn ra, tôi đều diễn giải nó qua lăng kính kiến thức. Tôi học điều này từ Dadi Janki. Bà là người có suy nghĩ tư duy rất sâu sắc. Dadi chứng kiến tất cả mọi cảnh tượng nhưng bà luôn nhìn vào tận đáy sâu của mọi chuyện và xem cái gì mới là thật. Thi thoảng Dadi hay hỏi tôi: *“Thế em đang nghĩ về điều gì đấy?”*. Tôi đưa ra câu trả lời, và ba ngày sau bà còn nói với tôi: *“Tôi đang nghĩ về điều em đã nói mấy hôm trước”*. Dadi Janki học từ mọi người.

Nếu như tôi luôn giữ cho tâm trí mình có suy nghĩ thanh khiết về kiến thức thì tôi sẽ ổn. Ngay khi tôi bắt đầu có cách nghĩ bình thường rồi cứ xoay quanh tính cách của người khác, tình huống, hành vi ứng xử của người khác thì tâm trí tôi thành ra tầm thường. Thực sự khi tôi đang hành động thì tôi vẫn phải có một cái gì đó để nghiên ngẫm. Nếu mình làm như thế trong ngày thì lúc ngồi xuống thiền sẽ bay bổng thôi. Còn nếu trong ngày cứ suy nghĩ lãng phí thì khi ngồi thiền mới cảm thấy khó khăn.

Tôi thường hay nói rằng: *“Nếu muốn thiền của mình tiến bộ thì hãy xem xét cung cách ứng xử của mình trong ngày chất lượng như thế nào”*. Có nhiều Brahmin cứ nghĩ rằng chỉ trong lúc thiền mình mới gặp trở ngại hoặc có suy nghĩ lãng phí. Nhưng gốc rễ của thực trạng này là do cách ứng xử trong ngày của chúng ta gây ra. Bởi vì hành vi ứng xử suốt 18 giờ trong ngày mới ảnh hưởng đến thiền. Thế nên Shrimat vô cùng quan trọng. Nếu tôi thật sự làm theo Shrimat thì lúc ngồi xuống thiền tôi bay bổng. Nhưng nếu tôi có những hành vi sai trái, hoặc cách suy nghĩ đầy phê phán, hoặc đi kể lể về những yếu kém của người khác, buôn chuyện, nói xấu...thì những nghiệp ấy không để cho tôi thiền được đâu.

Tất cả mọi thứ trong cuộc đời Brahmin đều có sự tinh tế. Thường năng lực để có yoga của tôi phụ thuộc vào từng khía cạnh một của cuộc đời Brahmin. Có những người cứ thích ngồi thiền nhưng không ngồi được. Ngồi thiền là sự tích lũy của lối sống: *tôi có làm theo những định hướng của Baba không? Chất lượng các mối quan hệ của tôi với người khác như thế nào? Những luyện tập ý thức linh hồn của tôi ra sao? Tình yêu của tôi dành cho Baba thế nào?...* Mỗi một phương diện ấy của cuộc đời Brahmin đều liên quan đến việc linh hồn có bay được hay không. Chỉ một cái không chính xác thì đều kéo tôi xuống và tôi không thể nào thiền được.

Tôi thường nghĩ rằng: nếu tôi gặp khó khăn trong thiền thì phải xem lại lối sống của mình, các mối quan hệ của mình hay cách ứng xử. Những BK có chú ý tốt nhất nhận trách nhiệm với việc phục vụ ở trung tâm, nhưng nhiều khi chúng ta lại quá mức sa đà vào và thế là nó thành ra có gánh nặng. Đến lúc ngồi thiền thì họ lại dành hết thời gian đó để nghĩ xem việc gì nên làm và việc gì nên lên kế hoạch diễn ra. Dễ bị như vậy lắm đấy. Chúng ta có tâm ẩn sâu sắc là mang theo gánh nặng- tự mang rơm nặng bụng. Thực sự bạn nên cảm nhận mình là một công cụ trong khi phục vụ. Đây là trung tâm của Baba, đây đều là con của Baba – không phải trách nhiệm của tôi, mà là trách nhiệm của Baba. Nói thì dễ - nói thì bao giờ chả dễ. Nhưng thật sự cảm thấy nhẹ nhõm ở bên trong là điều cần phải luyện tập.

***7. Ngoài việc tạo ra vận may là một tài khoản hành động, thì việc tham gia phục vụ giúp ích cho tiến bộ trong nỗ lực tâm linh của bản thân như thế nào?***

Trả lời: Định nghĩa về phục vụ là: *“hành động đưa tôi và người khác đến gần Baba là hành động phục vụ”*. Tôi cho rằng đó là một định nghĩa hay. Một trong những điều chủ yếu là chúng ta nhận từ Baba và cho đi. Càng cho nhiều, càng ít nhận đau khổ, càng ít nhận sự bất kính và không tôn trọng. Mình càng cho đi nhiều thì càng ít bị ảnh hưởng. Do vậy, phục vụ là một phần quan trọng đối với sự chuyển hóa bản thân.

Khi chúng ta đến với Baba, hầu hết lúc đó chúng ta đều ở mức độ nhạy cảm cực cao. Dẫu có một chuyện bé tí ti nhưng nó cũng đủ khiến chúng ta phát bực. Mới chỉ bị ai đó phê phán một tí tẹo như là “*tôi không thích cách bạn như làm thế này thế kia*” mà trái tim chúng ta đã co rúm lại. Tôi càng làm phục vụ nhiều, xuất phát từ tình yêu dành cho Baba- xuất phát điểm đúng thì tôi càng ít bị ảnh hưởng bởi con người, bởi tính cách, bởi những cảnh tượng trong vở kịch. Vì vậy chính phục vụ giải phóng mình khỏi bị ảnh hưởng. Đây lại chính là vấn đề tâm linh. Đây là làm đúng cách. Vấn đề bây giờ là trên thế giới này con người ta cảm thấy vô cùng trống rỗng, cạn kiệt cho nên họ cứ phải chạy theo hành động, bởi như vậy họ sẽ thu được tiền, được kính nể,... Và nhiều khi Brahmin cũng thế, cứ chạy quanh bên ba để được khen ngợi một tí.

Phục vụ là khi mình thực sự nghĩ: *Thượng Đế đã đến vào lúc cuối của chu kì, Người đang tạo nên một thế giới mới. Nếu tôi đem thời gian, suy nghĩ, tiền bạc, năng lượng, hành động... của mình dành cho Baba để làm nhiệm vụ của Baba thì nó là một vận may kì diệu, phi thường đến mức nào. Thế nên Baba phải đền đáp lại bởi những gì mình đã trao cho Baba. Do đó vận may của mình là suốt nửa chu kì mình có hạnh phúc và bình an hoàn hảo. Vận may đó nhiều đến biết là bao nhiêu. Bao nhiêu linh hồn trên đời này nhận ra Baba đây? Thật đáng kinh ngạc.*

Điều mà tôi yêu thích khi nghĩ đến đó là: *thông thường những người Baba chọn lại không phải những người nổi tiếng nhất, cũng không phải những người học hành giỏi giang nhất. Toàn những người bình thường, đơn giản thôi mà. Có lần Baba nói: “Khi Baba được tôn vinh – người ta nhận ra “à, đây là Thượng Đế đang dạy”. Nhưng khi họ nhìn vào những Brahma Kumaris thì họ thường hay bảo: “không phải là những người ấy đâu”. Nhưng mà lại đúng là những người ấy đấy, toàn những con người rất đơn giản, bình thường thôi”. Con người thường hay nghĩ rằng không phải những người như chúng ta là những người đứng để Baba được tôn vinh. Chúng ta không giỏi giang và khôn khéo bằng những người đời thường, thậm chí có những diễn giả nổi tiếng trên thế giới có những kỹ*



năng tốt hơn chúng ta rất nhiều. Đúng là họ có kỹ năng và giỏi giang thật nhưng đây chỉ là những thứ kỹ năng của đầu óc thôi. Baba- Thượng Đế hứng thú hơn nhiều với những trái tim thuần khiết.

**8. Khi học kiến thức Baba, phần em thích nhất là thực tập ý thức linh hồn. Em được nghe kể lại rằng khi Brahma Baba mới nhận ra Thượng Đế ông cũng viết ra khắp nhà “tôi là một linh hồn và vợ tôi cũng là một linh hồn” và bắt đầu thực tập nó cực kỳ sâu sắc trong vòng rất nhiều năm. Các Dadi và những anh chị đầu tiên cũng thực tập điều này trong suốt mười mấy năm liền. Điều kiện về thời gian khi kiến thức mới bắt đầu cho phép họ có thể thực tập lâu như thế. Nhưng bây giờ thời gian chỉ còn lại rất ít rồi, vậy theo anh phương pháp cốt lõi để thực tập ý thức linh hồn lúc này một cách mẽ là gì?**

Trả lời: Nói thật lòng là 90% thời gian trong của cả một ngày tâm trí của chúng ta đang khá rảnh rỗi đấy chứ. Hầu hết chúng ta có thời gian rảnh mà? Khi đang nấu ăn, đi lại, lái xe,...có đầy những chuyện mà tâm trí tự do rảnh rỗi để làm đấy chứ. Nhưng thường tâm trí của mình cứ lang thang nghĩ về chuyện nọ chuyện kia. Tất cả những khoảng thời gian đó chính là thời gian để luyện tập trạng thái vô thể và tách rời khỏi cơ thể. Cho dù là hồi đó hay bây giờ thì chúng ta vẫn có nhiều bằng chứng ấy cơ hội để thực tập ý thức linh hồn cả thôi. Tôi nghĩ nó luôn luôn là nền tảng. Tôi luôn nói về điều đó. Nền tảng ý thức của thời kì vàng chính là mình thí nghiệm trong tâm trí mình. Khi mình đang lái xe đi trên đường, khi đang nấu thức ăn cho mình,...bất cứ đang làm việc gì, hãy quan sát xem lúc ấy mình đang làm gì với tâm trí mình. Thường thì tâm trí cứ xử lý cảm xúc của mình – người này, người kia nói gì, chuyện gì đã xảy ra hay tâm trí mình đang gặp vấn đề gì.

Thực sự một linh hồn am hiểu kiến thức là linh hồn biết dành thời gian để thực tập ý thức linh hồn. Nếu bạn làm được như vậy thì sẽ trở nên mạnh mẽ vô cùng nhanh chóng, rất rất nhanh chóng. Không quan trọng là

bạn đến kiến thức vào lúc nào mà điều cần thiết là phải thực tập những điều đó ngay từ bây giờ.

Nếu mình thực sự nghĩ “*linh hồn là gì*” thì nó rất đáng kinh ngạc, tinh tế, lạ thường. Nhưng tôi có sống trong trạng thái đó không, tôi đã trở thành sự tinh tế như thế chưa và đã tiến xa ở mức độ nào rồi? Ý thức cơ thể giống như bị tẩy não vậy. Thậm chí có những người nhiều năm trong kiến thức vẫn ý thức cơ thể. Dù gì đi chăng nữa thì bất cứ khi nào bạn cảm thấy không hài lòng, không mãn nguyện cho lắm, thấy mình bị ảnh hưởng, bị nhạy cảm, lo lắng... đó đều là ý thức cơ thể ở mức thô. Còn khi ý thức linh hồn thì tôi tách rời tự nhiên, nhẹ nhàng, dễ dàng. Đó là công việc thực sự của bạn. Ý thức linh hồn là làm việc thật sự. Kể cả cứ khi nào phục vụ ở trung tâm các bạn hãy dành ra 5-6 phút để thảo luận và chia sẻ với nhau xem “*ý thức linh hồn*” là như thế nào. Một cách tự nhiên trong ngày cũng hãy dành ra 5-6 phút thảo luận với nhau về cách để thực tập trở nên ý thức linh hồn. Như sáng nay tôi có nói “*chỉ là nhìn thấy linh hồn ở trong cơ thể cũng đã là một điều vô cùng sâu sắc*”. Nhiều khi mình cứ nhìn chằm chằm vào vàng trán rồi hình dung về một linh hồn thôi- như thế cũng vẫn là ý thức cơ thể.

Tôi chỉ có thể vô cùng vô thể xác, tách rời khỏi cơ thể của tôi khi nào tôi thấy được linh hồn làm việc qua cơ thể của tôi như thế nào. Làm thế nào để dù bất kể cơ thể có trong tình trạng nào thì tôi - linh hồn cũng không bị ảnh hưởng, không bị thu hút hoặc không kháng cự. Không bị ảnh hưởng bởi hình dạng cơ thể của bất kỳ ai một chút nào, đó là ý thức linh hồn thực sự. Kể cả người ta xinh đẹp, người ta giàu có,.. cũng không ảnh hưởng hay tác động gì đến tâm trí mình. Hay cho dù họ bị xấu xí, thậm chí nghèo khổ,.. dù ở thái cực nào thì tôi- linh hồn cũng không bị tác động.

**9. Anh có giới thiệu về ba bước từ bỏ, trong đó có “*từ bỏ cơ thể- ngôi nhà của linh hồn*” và “*từ bỏ các giác quan thể lý*”. Nhưng thực ra các giác quan thể lý cũng vẫn thuộc về cơ thể. Vậy sự khác biệt giữa hai sự từ bỏ này là gì?**

Trả lời: Suy nghĩ của chúng ta hầu hết đến từ đâu? Cái gì kích thích, kích hoạt các suy nghĩ của mình? Là bởi tôi nhìn thấy cái gì đó và cứ thế nghĩ, tôi nghe cái gì đó và cứ thế nghĩ hoặc tôi chạm vào đâu đó và tôi cứ thế nghĩ. Cho nên tâm trí mình lại bị các giác quan lèo lái. Còn “*một yogi là một linh hồn quan sát qua đôi mắt, quan sát qua đôi tai mà không bị nhiễm*”. Thế nên tôi có thể giữ cho tâm trí mình được bình an. Giống như linh hồn là người cai trị. Nếu linh hồn mà không phải là người cai trị thì...bạn biết chuyện gì xảy ra mà. Khi tôi ý thức linh hồn thì tôi là người trị vì tâm trí này. Vài năm nay tôi nghĩ rất nhiều về chuyện đó.

Hầu hết cách nghĩ của mọi người chỉ là phản ứng lại cuộc đời. Họ xem thấy thứ gì đó trên tivi là mãi nghĩ về nó, ai đó kể cho nghe về điều gì là bắt đầu nghĩ suốt,... hoàn toàn bị thế giới bên ngoài kiểm soát. Thế khi thiên thì chúng ta làm gì nào? Tôi ngồi xuống và tôi trút vào trong tâm trí mình: “*tôi là ai? tôi là một linh hồn*” và tôi tạo ra những suy nghĩ mà mình muốn và tôi chiếm lại tất cả quyền đối với tâm trí của mình. Còn trong khi đi vào hành động, dù ai đó cư xử tệ hại đi chăng nữa thì thay vì để tâm trí mình cứ nghĩ mãi về nó thì tôi nên chỉ quan sát thôi... tôi hiểu chuyện đó. Có thể tôi còn nhìn thấy những tâm ấn trong linh hồn ấy nhưng nó không khơi dậy cảm giác nào cả. Tôi chỉ quan sát thôi, chứ không phải là nhảy dựng lên: “*Ôi trời ơi, khủng khiếp quá, sao mà họ lại có thể cư xử như vậy được chứ*”. Đó là phản ứng theo kiểu ý thức cơ thể.

Tôi nghĩ rất nhiều về việc “*chúng ta học là học về tâm trí*”. Hãy tâm niệm trong lòng mình rằng: “*Đừng nghĩ quá nhiều*”. Đừng có khư khư mãi về một chuyện gì đó, một tình huống hay một con người. Tâm trí con người ngày nay là như thế đấy. Tâm trí tràn ngập các rắc rối, các vấn đề và lo sợ quá nhiều.

**10. Trong chương trình retreat tại Sài Gòn vừa qua, anh đã chia sẻ rằng: chúng ta đồng ý với sức mạnh của thanh khiết, chúng ta đi theo những kỷ luật để giữ được sự thanh khiết, nhưng như thế vẫn không đủ, mình cần phải yêu sự thanh khiết và sống với nó thì mới đủ. Vậy mong**

***anh hãy chia sẻ kinh nghiệm về việc làm thế nào để có thể yêu và phải lòng sự thanh khiết.***

Trả lời: Câu hỏi hay đấy. Điều này xảy ra khi mình nhận ra những thành tựu. Baba thường nói: *“Nền tảng của sự hài lòng, mãn nguyện là các thành tựu”*. Chúng ta nhận ra rằng nếu trong cuộc đời này mà mình tuân theo thì những gì mà chúng ta thu lại được sẽ là bình an, hạnh phúc... nhưng thách thức lại chính là những thói quen từ kiếp trước. Đó là thói quen cứ thích phụ thuộc vào các mối quan hệ của con người, nó quá sâu. Trong kinh Gita, chương thứ 18 (chương cuối) là chương *“chinh phục gắn kết – ràng buộc”*.

Một lần nọ tôi đến Pandav Pavan để gặp Dadi Prakashmani, tình cờ thấy Dadi Janki cũng đang ở đó. Dadi Prakashmani hỏi tôi về một anh ở Luân Đôn mà anh ấy đã rời bỏ kiến thức. Dadi Janki hỏi tôi lý do tại sao anh ấy lại bỏ Baba, và tôi trả lời rằng vì anh ấy đã có mối quan hệ khác. Tôi nhớ khi ấy Dadi đã lắc đầu và trả lời rằng: *“Rất hiếm người chinh phục được gắn kết, ràng buộc”*.

Tôi thật sự nhận ra sự thanh khiết giúp tôi dành lại được lòng tự trọng, thực sự nó làm cho tôi bình an và hạnh phúc. Thanh khiết chính là toàn bộ sự thật trong linh hồn. Và cả cuộc đời Brahmin này đều là vấn đề về sự thanh khiết. Chúng ta phải trung thực với bản thân mình. Nhiều khi chúng ta mới tuân thủ sự thanh khiết về mặt thể chất thôi nhưng trong tinh thần, tâm trí mình vẫn còn giải trí bởi những giấc mơ, bởi những mối quan hệ hay một số tình bạn nào đó hay vương mắc điều gì,...Tôi nghĩ rằng chúng ta luôn có gia đình cùng mình suốt 84 kiếp và chỉ có kiếp sinh này chúng ta mới được sống cùng với Baba, mà thành tựu của nó thì lớn vô cùng. Vậy nên yêu sự thanh khiết nghĩa là nhận ra những thành tựu mà tôi có được trong cuộc đời này.

Cứ nhìn vào những người bạn đã kết hôn rồi của mình mà xem, hiếm lắm thấy được một người có được cuộc sống thảnh thơi tạm ổn, còn

lại hầu hết là thâm thối. Thế mà người ta vẫn cứ muốn kết hôn, vì họ bị tâm ấn lôi kéo. Cứ nghĩ mà xem, có những người vô cùng khốn khổ trong hôn nhân. Có khi họ có con cái, nhưng nếu có một đứa con nào đó gặp phải vấn đề về tinh thần thì vô cùng khổ sở.

Tôi nghĩ rằng thật là tốt khi sống cuộc đời này đơn giản. Người đời thì nghĩ rằng chúng ta điên hoặc tâm lý không bình thường, nhưng chúng ta không cần phải bận tâm để ý. Tôi nghĩ rằng chúng ta cũng có gì đó khác thường. Đây là một cuộc đời tuyệt đẹp. Trong cuộc đời này chúng ta vẫn cần tình yêu và chủ yếu là từ Baba. Nếu tôi mà không nhận được nhiều lắm tình yêu từ Baba thì tôi lại đi tìm kiếm trong gia đình này và đôi khi lại thành ra gắn kết với một ai đó. Nếu trong cuộc đời Brahmin mà tôi yêu Baba thật sự thì sẽ có rất nhiều tình yêu dành cho nhau (giữa những anh chị em) nhưng tôi phải thật lòng trung thực. Nếu tôi chú ý và phát hiện thấy tôi đặc biệt yêu quý ai đó nhiều hơn, tôi chỉ thích gần gũi với ai đó cụ thể, thì tôi phải rất là trung thực với mình. Không nên như vậy. Yêu thương nhau nhưng không nên có tình yêu đặc biệt dành cho một ai đó.

***11. Vì sao chúng ta lại nói “niềm tin trong trí tuệ”. Vậy trí tuệ phát triển trong linh hồn như thế nào? Làm sao để có niềm tin trọn vẹn 100%?***

Trả lời: Niềm tin trong trí tuệ là niềm tin dựa trên sự hiểu biết chứ không phải mù quáng. Tôi có sự hiểu biết của bản thân mình, không phải là vì ai đó bảo tôi thế. Đó là cách mà những người khác hay làm. Niềm tin dựa trên kinh nghiệm và trải nghiệm của bản thân, chúng có tính cá nhân. Khi mình trải nghiệm được Baba thì không ai có thể dao động được mình. Mình tin là bởi mình đã trải nghiệm được rồi, rằng mình là linh hồn, mình biết mình là ai và Baba là ai. Nhưng đôi khi do thói quen ý thức cơ thể, không phải mình nghi ngờ nhiều lắm về Baba hay về kiến thức của Baba, nhưng mà lại nghi ngờ bản thân mình. Nhiều khi chúng ta lại nghi ngờ bản thân, không hiểu mình đang làm cái trò gì đây, không biết những cái này là

có thật không hay toàn là tưởng tượng thôi. Chúng ta nghi ngờ bản thân nhiều hơn là nghi ngờ Baba. Nhiều khi nghi ngờ bản thân cũng xảy ra.

**12. Làm thế nào để tôi trải nghiệm các mối quan hệ với Baba một cách thật sự, thường xuyên và bằng tình yêu thương chứ không phải là niềm tin hay sự mộ đạo?**

Trả lời: Thứ nhất là phải có sự nhận ra qua trí tuệ: *tôi thật sự hiểu được Baba là ai chứ không phải qua bất kỳ kiểu mộ đạo hay tín ngưỡng nào.* Thứ hai là nhận ra Baba qua trái tim: *không ai đáng yêu bằng Baba.* Thực sự cảm nhận được Baba hấp dẫn như thế nào, bởi vì Người thanh khiết, Người ngây thơ,...tưởng tượng như một em bé vừa mới sinh ra thì ai nhìn cũng thấy yêu vì nó thanh khiết, ngây thơ và không hề có mặt nạ- và mình yêu thích nó. Baba cũng giống thế, vô cùng đáng yêu mà vẫn là Đại Dương Kiến Thức, Đại Dương Chân Lý. Phải thật sự hiểu và nhận ra qua trái tim, khi đó chúng ta sẽ có những mối quan hệ mà cảm giác nó thật.

Thường tôi cảm thấy khi mức độ chúng ta trở nên ý thức linh hồn nhiều thì lúc đó chúng ta tiến vào được thế giới của Baba vì Baba lúc nào cũng ý thức linh hồn. Khi đó mối quan hệ đích thực với Baba sẽ được hình thành. Còn mình vẫn trong trạng thái ý thức cơ thể mà Baba lại ý thức linh hồn thì tự nhiên sẽ có sự chia cắt thôi. Có những lúc tôi nghĩ: không phải là chúng ta cố ý nhưng nhiều khi chúng ta thấy Baba chỉ là một khái niệm. Ý thức của Baba, tư duy của Baba và cả sự hiện diện của Baba đều đến qua một trung gian. Chúng ta có thể thấy được Baba hành động qua trung gian, Baba có khiếu hài hước và còn đáng yêu nữa. Cũng là một điều đẹp để khi chúng ta nghiền ngẫm vài ba tuần xem làm thế nào để làm cho Baba trở nên thật hơn. Đây cũng là một điểm nghiền ngẫm rất đẹp và rất hay. Cứ nghĩ như thế để làm cho tâm trí mình trở nên năng động.

**13. Nhắc đến tình yêu thì em có một ý rất thích đó là mọi người thường nói Baba là đáng yêu nhất. Em lại nảy ra một ý muốn hỏi anh. Ngày xưa em có biết đến một câu chuyện: “có một gái đang phân vân**

*chọn lựa giữa hai chàng trai mà cả hai đều rất tốt, rất ổn. Người bạn thân của cô gái khuyên rằng đừng chọn người bạn thấy tốt hơn, mà hãy chọn cái người mà anh ta làm bạn trở nên tốt hơn”. Bản thân em thấy mình rất yêu Baba vì chính Baba là người mà làm em trở nên tốt nhất, đáng yêu nhất. Vậy anh có thể chia sẻ về sự khác biệt giữa tình yêu của linh hồn- linh hồn tối cao và tình yêu của những con người đời thường (nhận thức mình là cơ thể)? Dĩ nhiên chúng ta đều biết tình yêu tâm linh nó rất khác, nhưng em muốn biết cụ thể nó khác như thế nào.*

Trả lời: Tình yêu tâm linh là tình yêu dựa trên chân lý- sự thật. Thậm chí nếu mình có tình yêu tâm linh có với một con người khác, dù mình biết họ có những lúc tính cách trở nên khó khăn thì mình vẫn yêu quý họ. Thậm chí Baba còn nói “*tình yêu dựa trên trí tuệ*”, vì đó là tình yêu dựa trên chân lý- sự thật, dựa trên hiểu biết và thấu hiểu. Còn tình yêu đời thường là dựa trên cảm xúc: *tôi bị ai đó thu hút, hấp dẫn và thế là tôi cứ nghĩ rằng tôi yêu họ*. Đó chỉ là sức hút của nghiệp thôi. Giống như tôi đã nói ở Sài Gòn: đôi khi sức hút của ai đó vô cùng mãnh liệt và thế là mình cứ tưởng rằng mình đã tìm ra được người mình yêu nhưng bởi do mình quá ý thức cơ thể nên không nhìn thấy tài khoản nghiệp ấy đang lừa dối mình. Thế là người ta kết hôn với nhau, nhưng thường là vô cùng bất hạnh bởi cơ chế vận chuyển của nó là từ cái tốt sang cái xấu. Không phải lúc nào cũng vậy nhưng thường là thế. Tình yêu đời thường ngày nay nó không hề đáng yêu chút nào. Đó chỉ là sức hút của nghiệp thôi. Trong những lớp học với cộng đồng, tôi thường nói: *nếu như mình có cảm giác bị cực kỳ hấp dẫn bởi ai đó thì phải hết sức cẩn thận, cảnh giác. Bởi vì nó thường sẽ trở mặt rất nhanh. Chính cái điểm mà tạo ra sức hút nhiều nhất với mình thì sau này lại gây ra rắc rối nhiều nhất*. Thường là nó xảy ra như thế đấy.

Cuộc đời này là cuộc đời mà tình yêu dựa vào việc hiểu Baba và yêu quý lẫn nhau. Đây là cách mà Baba yêu chúng ta. Cho dù chúng ta ô trọc thì Baba vẫn yêu.

Chúng ta có một phút tĩnh lặng và kết thúc thôi.





# CHARLIE GẶP NHÓM ANH EM TRAI

*1. Khi đến trung tâm nếu chúng tôi có những suy nghĩ ô trọc về cơ thể của nhau sẽ làm ảnh hưởng tới bản thân, các anh chị em và trung tâm. Như vậy chúng tôi nên làm gì?*

Trả lời: Những linh hồn già cỗi, dù trong kiếp này đang ở trong cơ thể nam hay nữ, đều có tâm ấn về sắc dục. Mất rất nhiều thời gian và kiên nhẫn để xử lí cái sắc dục đó. Điều chính yếu là không nên vô vọng khi những suy nghĩ ấy đến. Những suy nghĩ ô trọc sẽ đến. Nhưng thay vì để nó ở trong đầu, tôi cần phải có những chú ý liên tục để mang tới sự thay đổi. Từ kinh nghiệm của chính tôi, khi lòng tự trọng của bạn xuống thấp thì bạn sẽ có nhiều suy nghĩ ô trọc và cái nhìn ô trọc hơn.

Tôi sẽ không chiến đấu với sắc dục vì nó sẽ tạo nên nhiều căng thẳng, mà tôi sẽ làm gia tăng lòng tự trọng của mình. Khi lòng tự trọng của bạn tăng, bạn sẽ không muốn làm bất cứ điều gì đi ngược lại với chân lí của bạn. Phương pháp chính yếu mà Baba nói để vượt qua sắc dục là học cách để có ánh nhìn ý thức linh hồn. Đôi lúc chúng ta chỉ tập nhìn vào trung tâm vàng trán và hình dung ra một linh hồn. Đó không phải là ánh nhìn ý thức linh hồn, mà là ánh nhìn ý thức cơ thể. Điều cần thiết là bản thân tôi phải thực hành không mang cơ thể, nhìn người đó vượt lên khỏi điều kiện liên quan đến cơ thể. Điều đó đòi hỏi nỗ lực và sự chú ý liên tục trong thời gian dài. Thực hành này sẽ khiến tâm ấn sắc dục ít có sức ảnh hưởng hơn. Tuy nhiên những suy nghĩ ấy sẽ đến. Đừng quá phản ứng với bản thân mình. Bởi vì khi nó đến ta sẽ cảm thấy rất tiêu cực về việc bản thân mình là gì. Rồi lòng tự trọng đi xuống, và sẽ càng nhiều suy nghĩ ô trọc hơn. Điều quan trọng là giữ lòng tự trọng của mình cao, và rồi mình sẽ dễ dàng xử lý những suy nghĩ ấy. Đúng là nó đòi hỏi sự chú ý, kiên nhẫn, nhưng đừng bao giờ bỏ cuộc. Thành thạo bao sẽ đến nhưng đừng bao giờ từ bỏ.

Điều tôi muốn nhấn mạnh là rất rất cẩn thận với những gì bạn nhìn và đọc. Có quá nhiều thứ trên thế giới này, đặc biệt trên internet. Nếu bạn nhìn vào những điều đó, nó sẽ kích hoạt những tâm ẩn trong mình. Vì thế phải rất kiên định không bao giờ cho phép mình nhìn hay đọc những điều gì sai. Khi bạn làm sai bạn sẽ cảm thấy rất tệ hại về bản thân mình. Đồng hành tốt cũng rất quan trọng. Cuối cùng thì chúng ta càng có sức mạnh yoga thì tâm ẩn sắc sục càng ít đi, càng ít đi.

**2. Tôi muốn mở rộng thêm câu hỏi này. Baba nói: “Sắc dục là kẻ thù ghê gớm nhất, sắc dục là cái gai đâm người khác”. Điều đó có nghĩa là gì?**

Trả lời: Nó có nghĩa là cái gai đâm gây ra đau khổ, là nền móng của việc trao và nhận đau khổ. Ai trong các bạn đã lập gia đình rồi? Trong hôn nhân ngày nay có rất nhiều mâu thuẫn. Sắc dục là lí do chính yếu dẫn đến bị kịch đó. Khi bạn nhìn vào cơ thể thì bạn càng có ý thức hơn mình là nam và người đó là nữ. Ánh nhìn này sẽ làm mạnh hơn ý thức cơ thể.

Sắc dục làm linh hồn bị cuốn hút vào vật chất. Nửa đầu chu kỳ, linh hồn là chủ nhân đối với vật chất. Trong nửa chu kỳ sau, linh hồn bị thống trị bởi vật chất, tên gọi, hình dáng. Nhưng tôi cảm nhận rằng những suy nghĩ ấy đến với tất cả mọi người. Brahma Baba đã lập gia đình. Sau lần đầu tiên ông nhận ra Shiv Baba, ông ấy viết ra hàng nghìn lần “*Yashoda (vợ của Brahma Baba) là một linh hồn. Yashoda là một linh hồn*”. Thậm chí ông ấy cũng phải nỗ lực để thay đổi ánh nhìn của chính mình. Cái lắt léo trong cuộc chúng ta là cần chú ý vào bản thân, nhưng không có cảm giác tội lỗi. Càng cảm thấy tội lỗi mình càng cảm thấy yếu. Càng làm theo lời shrimat và giữ đồng hành tốt, gia tăng yoga, nhìn mọi người là linh hồn, thì những tâm ẩn đó càng ít ảnh hưởng hơn. Tâm ẩn sắc dục ảnh hưởng tới cả nam và nữ. Do đó, đôi lúc cũng tốt đó là trung thực. Nếu tôi có vấn đề rắc rối hãy trò chuyện với senior mà mình tin cậy. Nếu các bạn cứ giữ ở bên trong thì bản thân sẽ nặng nề. Không có bất kỳ phép màu hay bí mật nào để chinh phục sắc dục mà chỉ có sự chú ý suốt một khoảng thời gian dài. Ở trong

cuộc đời Brahmin hơn 41 năm, tôi thấy rằng tâm ấn sắc dục sẽ ít hơn, ít hơn thôi, nhưng mà vẫn cần chú ý.

Như tôi đã nói, vấn đề này không chỉ liên quan tới nam. Đúng là có thể nó liên quan nhiều tới các anh hơn. Thường người ta nói các chị có nhiều gấn kết hơn, các anh vướng phải nhiều sắc dục và cái tôi. Tuy nhiên, từ kinh nghiệm của mình mà tôi thấy rằng trong thời gian này rất nhiều các anh gặp phải vấn đề về gấn kết, nhiều các chị gặp phải vấn đề về sắc dục và cái tôi. Mọi người đều có năm thói tật.

**3. Baba nói: “Sắc dục là kẻ thù lớn nhất”. Nhiều khi mình quá tật trung vào nó. Tỉnh thoảng nó chỉ là một cảm xúc thoáng qua nhưng mình gấn cho nó cái tên là “sắc dục”, làm cho nó lớn quá đến nỗi khó để vượt qua. Nhưng nếu mình nhìn nhận đúng cảm xúc đó và tìm cách thích hợp vượt qua, thì nó dễ dàng. Nếu mình cứ nghĩ về sắc dục, sắc dục hoài thì quá nhiều suy nghĩ thành quá lớn. Quan điểm của anh như thế nào?**

Trả lời: Tôi nghĩ là bạn nói đúng. Tỉnh thoảng mình vẽ lên quá nhiều trong tâm trí mình, rồi mình có nhiều sợ hãi với thói xấu của chính mình, rồi mình trao cho nó quá nhiều sức mạnh, làm nó mạnh hơn. Brahma Baba còn nói rằng: “*Bão sẽ đến, thậm chí còn mạnh hơn với trước lúc cơn bão đến kiến thức*”. Do đó đừng bao giờ đánh mất hi vọng. Từ kinh nghiệm của tôi, để có thể chinh phục được sắc dục, bạn cần đi theo cuộc đời Brahmin hoàn toàn và chính xác. Điều đó là tôi cần phải liên hệ nhiều với công việc phục vụ và công việc đời thường, nếu có nhiều thời gian rảnh rỗi thì tâm trí sẽ bị lôi kéo về hướng khác. Đúng là không nên quá lo lắng về nó. Đầu tiên là chú ý, thứ hai là trung thực, thứ ba là phải hoàn toàn gấn bản thân mình vào phục vụ.

**4. Sắc dục có liên quan đến tuổi cơ thể không?**

Trả lời: Không! Brahma Baba cũng nói trong murli rằng những người lớn tuổi cũng còn sắc dục rất nhiều. Sắc dục trong thế giới ngày nay là sự nghiện ngập. Rất nhiều người nghiện rượu phải điều trị và cũng có nhiều người nghiện sex. Điều này liên hệ với mối quan hệ của tôi với bản thân mình. Nếu tôi cảm thấy tệ về việc vì tôi là gì, thì tôi sẽ làm những hành động chống lại chân lí của chính mình, để chứng minh tôi không phải là linh hồn tốt, tôi là một linh hồn tệ. Xây dựng lòng tự trọng sẽ chữa được rất nhiều điều rắc rối trong cuộc đời Brahmin. Tôi nghĩ nếu các bạn chỉ thực tập một điều trong năm tiếp theo thôi đó là từng bước, từng bước giáo dục bản thân mình, sẽ giúp mình gần gũi với Baba và cảm thấy điềm tĩnh hơn với bản thân mình. Phương pháp này chắc chắn sẽ giúp tôi chinh phục sắc dục. Như tôi nói khi lòng tự trọng của tôi đi xuống, sắc dục sẽ gây ra nhiều rắc rối hơn.

***5. Anh có chia sẻ là nếu có những tâm ấn nổi lên, thì mình phải đối mặt với nó. Tuy nhiên vừa rồi anh có chia sẻ rằng chúng ta cần tránh những điều xấu. Như vậy có phải là lẩn tránh không? Mình có nên đặt cho mình thử thách là đi vào những điều xấu (như sắc dục chẳng hạn) mà mình không bị ảnh hưởng, hay là mình nên né tránh?***

Trả lời: Đó không phải là cách! “*Cứ sống trong thế giới này với tất cả mọi người, nhưng đừng đặt bản thân mình vào lửa*”- đây là kiến thức phổ thông. Bởi vì cách mà tâm ấn hoạt động là nó ngồi một cách im ỉm trong tiềm thức của mình, sau đó khi một điều gì đó kích hoạt tâm ấn sẽ bắt đầu nổi dậy. Một điều gì đó kích hoạt giận dữ của tôi nổi dậy. Thậm chí chỉ vài giây mình đọc một cái gì đó, hoặc nhìn cái gì đó, nó kích hoạt tâm ấn sắc dục của tôi nổi dậy. Nếu mình không đặt dấu chấm hết, nó có thể ảnh hưởng lên linh hồn cả ngày hoặc cả tuần. Chúng ta không chỉ yêu Baba và phải lòng Baba, mà còn phải phải lòng sự thanh khiết. Nhận ra thanh khiết là cách làm cho mình hạnh phúc. Nó không đủ nếu chỉ đi theo thanh khiết mà mình còn phải yêu thích sự thanh khiết, bởi vì thanh khiết là chân lí sự thật.

Chia sẻ từ một anh trong nhóm: Anh Charlie đã từng nói về một ý mà tôi cảm thấy rất hay đó là đừng để cho cơ thể mệt mỏi, vì khi mệt mỏi chúng ta thường có những giấc mơ ô trọc và nó sẽ xảy ra nhiều hơn. Cơ thể mệt mỏi sẽ kích hoạt cái gì đó và khiến nó xảy ra nhiều hơn.

## ***6. Làm sao để nhớ lại kiếp trước, mà không cần phải qua những phương tiện khác?***

Trả lời: Thực ra không cần thiết phải nhớ lại kiếp trước. Có một câu chuyện Ấn Độ kể về việc một số đứa trẻ nhỏ có khả năng nhớ lại kiếp trước của mình, như là: *“Một hoàng tử giàu có chết. Khi cậu được tái sinh, cậu nhớ lại kiếp trước của mình là gì. Cậu quyết định quay lại lâu đài mà kiếp trước mình ở và muốn lấy lại lâu đài”*. Đó là một câu chuyện có thật. Không cần thiết để nhớ lại các chi tiết trong kiếp trước. Mà chúng ta chỉ cần hiểu rằng chúng ta đã thu thập các tâm ấn ở kiếp trước như thế nào và nó ảnh hưởng tới mình ra sao trong hiện tại. Thịnh thoảng có một số người bị sang chấn tâm lý khi nhớ lại kiếp trước, và rồi họ hối hận về điều này. Đôi lúc, những trải nghiệm tệ hại của kiếp trước ảnh hưởng lên kiếp hiện tại, tạo ra những trải nghiệm xấu trong kiếp hiện tại.

Thịnh thoảng, thông qua thôi miên giúp đưa lại kiếp trước để hiểu tại sao tôi lại có những cảm nhận lúc này. Có một phụ nữ ở Úc luôn có vấn đề với cái cổ của mình, cô ấy đi tới với mọi bác sĩ nhưng không ai có thể giúp được gì. Cô ấy chỉ là một người phụ nữ bình thường thôi. Và rồi cô đi tới với một người thôi miên để giúp trở lại kiếp trước của mình. Khi quay lại kiếp trước, người phụ nữ đó trong kiếp trước bị nhốt ở trong tù và bị treo bằng một sợi thép quanh cổ. Ngay khi nghe được điều đó cô ấy được chữa lành ngay. Một người đàn ông đến với trung tâm của chúng tôi ở Canberra (thủ đô của Úc). Là một phi công quân sự, ông thường bay ở tốc độ âm thanh, nhưng đôi lúc khi bay ông ấy cảm thấy hoảng loạn (panic attack). Người đó cũng đến với người thôi miên, và phát hiện ra rằng kiếp trước ông cũng là phi công trong thế chiến thứ 2, bị rơi máy bay và chết. Đến kiếp này ông ấy sợ bay.

Rất nhiều thứ ở kiếp trước có thể mang tới sự ảnh hưởng rất nhiều ở kiếp hiện tại. Vậy nên chúng ta không cần biết chi tiết. Việc quay lại kiếp trước chỉ để biết được kiếp trước đã ảnh hưởng tới những tâm ấn trong kiếp này như thế nào. Có một phụ nữ ở Úc cứ đi ngủ là bị mộng du, không chỉ đi trong nhà đâu, mà đôi khi còn đi tới hai hoặc ba cây số. Chồng của cô ấy rất lo lắng vì cô ấy vẫn mặc đồ ngủ và đi mộng du lang thang ngoài đường. Tôi giới thiệu cô ấy với Didi Nirmala. Didi nói với cô ấy rằng trong kiếp trước cô ấy ở trong tù và luôn muốn thoát ra khỏi tù. Do vậy những tiềm thức của cô ấy rất sâu đậm cái ý tưởng “tôi phải thoát ra. Tôi phải thoát ra”.

Nó không chỉ có những điều tiêu cực mà còn có những điều tích cực. Lúc còn ở Oxford (Anh) tôi đã nghĩ về một vài điều rất thú vị. Ở Đại học Oxford có một hội trường rất đẹp, nơi mà Mozart- nhà soạn nhạc cổ điển nổi tiếng châu Âu từng biểu diễn. Khi mới 9 tuổi, ông ấy đã đi khắp châu Âu và trình diễn thứ âm nhạc của mình. Ông làm điều đó một cách nhanh chóng mà không cần học tập gì cả. Một cách rất nhanh, cái tâm ấn đó trở dậy. Tôi thấy nó thú vị. Tôi ở trong kiếp này như thế nào? Tài năng của tôi là gì? Kỹ năng của tôi là gì? Nỗi sợ của tôi là gì?... Tất cả đều chứng tỏ kiếp trước của mình như thế nào. Và chúng ta có thể hiểu bản thân mình rất nhiều qua chúng. Thực ra chúng ta cũng không cần biết chi tiết kiếp trước của mình như thế nào đâu .

### ***7. Phục vụ thông qua tâm trí là gì? Làm thế nào để phục vụ qua tâm trí?***

Trả lời: Phục vụ qua tâm trí thật sự là giữ trạng thái mình tốt hơn. Khi mình nhớ tới Baba, có lời chúc lành cho người khác thì làn sóng của mình ảnh hưởng lên bầu không khí. Đó thực sự là phục vụ chính yếu vào những ngày này. Cái đẹp của dạng phục vụ này là phục vụ phi vụ lợi. Không ai biết bạn làm nó. Khi bạn phục vụ qua lời nói hay hành động, đôi

lúc có những cái tôi, ý thức cơ thể can dự vào. Tôi cảm thấy thật sự rằng, nếu có những tình huống khó khăn trong cuộc đời mình, đừng nghĩ về nó quá nhiều, đừng nói về nó quá nhiều mà hãy thiên thật tốt và dùng sức mạnh của tâm trí chuyển hóa nó. Chính là sức mạnh của tâm trí làm thay đổi bầu không khí, thay đổi người khác. Nếu có ai đó bạn thấy khó khăn với mình trong cuộc đời, hãy thí nghiệm sức mạnh của những lời chúc lành. Ngày nay có rất nhiều tâm ấn trôi dạt và đặc biệt là cái tôi của các anh, điều đó dễ dàng khiến chúng ta làm người khác phật lòng.

Đến cuối chu kỳ có ba hệ tâm ấn cần lưu ý: thứ nhất là cái tôi, thứ hai là thiếu lòng tự trọng, thứ ba là ý thức linh hồn. Càng xem bản thân mình là cơ thể thì nó càng trao sức mạnh cho cái tôi kiêu cao và cái tôi tự ti, cái tôi tự ti là thiếu lòng tự trọng. Nếu tôi bị ảnh hưởng bởi cái tôi của mình, tôi cảm thấy mình dễ dàng bị phỉ báng, không được tôn trọng, không được đánh giá cao và tôn trọng, cảm thấy bị bỏ rơi, nhạy cảm. Bất cứ khi nào có những cảm nhận như bị tổn thương, bị phỉ báng, hay thiếu tôn trọng, thì lúc đó là cái tôi đang thống trị. Thay vì cảm thấy bị tổn thương, hay bị phỉ báng, thì hãy nhận ra rằng mình bị lừa phỉnh bởi chính cái tôi của mình.

Trong cuộc đời này chúng ta càng có lòng tự trọng, thì càng có ít ảnh hưởng của cái tôi lên bản thân mình. Khi mà tôi thiếu lòng tự trọng thì cái trình diện lên trước mặt là cái tôi. Cái tôi cao ngạo giống như mặt nạ che dấu sự thật bên trong là tôi thiếu lòng tự trọng. Minh chứng của ý thức linh hồn là khiêm tốn. Có một mối quan hệ sâu sắc giữa tình yêu thương và cái tôi. Càng nhiều cái tôi thì tôi càng trải nghiệm ít tình yêu thương hơn. Nếu tôi càng muốn nhận được nhiều tình yêu thương trong cuộc đời mình thì càng ít đi sự đáng yêu, yêu thương. Càng thực tập ý thức linh hồn thì tôi càng xử lý được cái tôi đó. Phương pháp để chinh phục cái tôi là hãy sống trong gia đình Brahmin. Thật sự là như vậy. Khi đó mọi người bị thử thách. Đôi lúc bạn được đặt lên phía trước, đôi lúc không được. Đôi lúc được tôn trọng, đôi lúc không được. Đôi lúc được trao cơ hội, đôi lúc không được. Điều đó nó lành mạnh thôi, lành mạnh cho bản thân bạn. Bởi vì mình ở đây để chinh phục cái tôi. Và tôi không lo lắng về điều đó nữa. Mình bị buồn

phiền khi bị chỉ trích, đó là sự trẻ con. Tôi không bận tâm về điều đó nữa. Đó là một phần trong cuộc đời.

**8. Bản thân mình cần phải làm gì bên trong để có mối quan hệ với Baba?**

Trả lời: Chúng ta còn hai phút nữa nên tôi chỉ nói một điều thôi. Nếu chúng ta cảm thấy tình yêu thương thực sự từ Baba thì đó là chìa khóa giúp mình chinh phục sắc dục và năm thói xấu và mọi thứ. Tôi sẽ thức dậy sớm vào buổi sáng và Amrit Vela. Tôi sẽ ngồi trước Baba-Đại dương yêu thương, và cho phép bản thân mình được yêu thương trọn vẹn bởi Baba. Chẳng có điều gì khiến mình cảm thấy hạnh phúc hơn và tốt hơn điều đó. Nếu mình không trải nghiệm tình yêu thương thì hãy quan sát xem điều gì ngăn chặn mình trải nghiệm tình yêu thương từ Baba. Cứ ngồi vào giờ Amrit vela như đứa trẻ con và cho phép bản thân mình được Baba yêu thương. Bạn sẽ cảm thấy gần gũi hơn với Baba, lòng tự trọng của bạn sẽ gia tăng hơn, và rồi năm thói tật không còn quấy rối bạn nhiều nữa.



## Chương trình cộng đồng:

### SỰ THÔNG THÁI CỦA TÌNH YÊU THƯƠNG

Tôi đã đến Việt Nam 8 lần. Tôi cũng không nhận ra là mình đã đến đây nhiều như vậy. Tôi rất thích đến đất nước của các bạn. Trải nghiệm trung thực của tôi là nơi đây có những con người có trái tim nồng ấm và yêu thương.

Nếu chúng ta nhìn vào lịch sử nhân loại, chúng ta sẽ thấy rõ là không có một chủ đề nào được viết nhiều hơn là “*tình yêu*”. Cho dù là họa sĩ, nhạc sĩ, nhà văn,... thì chủ đề chính yếu họ viết vẫn là “*tình yêu*”. Tôi nghĩ rằng trải nghiệm yêu thương chính là cốt lõi trong cuộc sống của chúng ta. Và tinh thần con người cũng vậy, khát khao trải nghiệm tình yêu thương. Tôi nghĩ có 3 điều liên quan đến tình yêu: thông tin, kiến thức và sự thông thái. Lúc này chúng ta có quá nhiều thông tin về tình yêu. Nếu các bạn lên google tìm từ “*tình yêu*”, các bạn nghĩ sẽ có bao nhiêu kết quả? Có tới hơn 600 triệu thông tin về tình yêu. Chúng ta đang sống trong thế giới mà tình yêu được đề cập đến rất nhiều. Và cũng có cả triết lý, lý tưởng về tình yêu nữa. Nhưng sự thông thái chính là bản thân tôi trải nghiệm tình yêu thương và biểu lộ tình yêu thương trong cuộc đời mình như thế nào. Tôi nghĩ rằng kết quả của tất cả những kiến thức mà chúng ta học chính là trải nghiệm được tình yêu thương. Mục đích của cuộc đời chính là trao đi tình yêu từ tôi và học cách đón nhận tình yêu từ người khác. Do vậy tối nay chúng ta sẽ có thêm nhiều thông tin về tình yêu và tôi cũng muốn các bạn trải nghiệm.

Trong vài phút, hãy thư giãn, ngồi yên tĩnh một chút, lắng nghe lời hướng dẫn cho suy nghĩ từ tôi.

*“Hãy để tôi ngồi thật yên tĩnh và để tôi suy ngẫm thật sâu. Khi tôi nhìn sâu vào trong trái tim mình, tôi muốn điều gì nhất trong cuộc đời*

mình? Hầu hết chúng ta muốn trải nghiệm sự sâu sắc, chân thật của tình yêu. Vẻ đẹp của cuộc đời chính là sẻ chia yêu thương. Tình yêu chính là sức mạnh vĩ đại. Tình yêu có thể thay đổi từ tiêu cực thành tích cực. Tình yêu có thể chữa lành tổn thương trong quá khứ. Tình yêu có thể thay đổi đau khổ thành hạnh phúc. Tình yêu có thể cho tôi sự mãn nguyện hoàn toàn ở bên trong.

Hầu hết chúng ta nhìn người khác để tìm kiếm trải nghiệm yêu thương, khi họ yêu mình thì mình thấy ổn, nhưng nếu họ không yêu mình, tôi lại cảm thấy trống trải. Sự thông thái của tình yêu nói rằng: Nếu tôi muốn tình yêu, hãy cho đi. Nếu tôi muốn tình yêu, hãy biểu lộ. Nếu tôi muốn yêu thương, hãy chia sẻ với người khác. Quy luật của cuộc đời nói rằng: hãy trao yêu thương và nhận lại yêu thương. Những người luôn chia sẻ tình yêu với người khác thì trái tim họ lúc nào cũng đầy ắp.

Đôi lúc người khác biểu lộ tình yêu thương đối với tôi, nhưng tôi lại không cảm nhận được. Họ trao cho tôi tình yêu nhưng tôi cảm thấy mình không xứng đáng với tình yêu đó. Sự thông thái cho rằng: trước hết tôi phải học cách yêu chính mình, nếu tôi yêu chính mình, tôi có thể trao yêu thương cho người khác. Quy luật đầu tiên chính là tôi hãy phát triển tình yêu cho chính mình. Trong vài khoảnh khắc tới, hãy để tôi suy ngẫm thật sâu rằng tôi đã đối xử với mình như thế nào, tôi có yêu thương mình không, có tôn trọng mình không, bởi đó chính là nền tảng để tôi có mối quan hệ yêu thương với người khác. Hãy suy ngẫm trong vài phút”.

Tôi đã thực hành thiền định hơn 40 năm. Tôi chưa bao giờ bắt đầu một ngày mới mà không thiền. Một trong những phương pháp thiền là tìm hiểu sâu về bản thân mình. Khi quan sát mình, khi trái tim tràn đầy tình yêu, tôi sẽ đối xử dễ dàng với bản thân mình và loại bỏ đi áp lực là phải khiến cho mình trở nên trông đẹp mã hơn, giỏi giang hơn. Như vậy tôi sẽ trở nên rất hài lòng và thư giãn, và chắc chắn tôi sẽ trở nên hiểu biết và

trắc ẩn hơn đối với người khác. Một điều mạnh mẽ trong cuộc đời là trái tim yêu thương. Với trái tim yêu thương, tôi có thể phá vỡ đi rào cản với người khác. Một trái tim yêu thương có thể lấp đầy những trái tim trống rỗng. Một trái tim yêu thương có thể chữa lành trái tim đang đau. Một trái tim yêu thương thì rất giàu có và quý giá trong cuộc đời. Tôi thấy rằng một cuộc đời có tình yêu thì đó là một cuộc đời rất đẹp.

Có một lần tôi đến Calcutta (một thành phố của Ấn Độ). Người ta nói rằng đó là thành phố nghèo nhất thế giới. Năm đó tôi 20 tuổi. Tôi sống trong một nhà khách tại thành phố. Mỗi sáng khi đi ra ngoài, tôi đều bắt gặp hai cô bé ăn xin, chúng luôn nói rằng: “1 rupi, 1 rupi”. Và khi tôi đưa 1 rupi rồi, thì chúng lại nói là: “2 rupi, 2 rupi”. Chúng mặc rách rưới, tóc tai thì dính bùn lầy. Vào một ngày nọ, hai cô bé đưa tôi đến thăm gia đình của chúng. Đó là một tòa nhà bỏ không, họ tạo thành căn nhà của mình từ những chai thủy tinh và lốp xe. Tôi quan sát gia đình lớn của họ bao gồm ông, bà, cô, dì...sống chung với nhau nhưng tràn đầy tình yêu thương cho nhau. Tôi bắt đầu tự hỏi: *“ai mới là người giàu, ai mới là kẻ nghèo đây?”* Các bạn muốn giàu về mặt vật chất hay về mặt xúc cảm? Khi trái tim chúng ta tràn đầy tình yêu, đó là cuộc đời rất đẹp, còn khi trái tim trống rỗng, tâm trí sẽ không bao giờ nghỉ ngơi. Tâm trí có xu hướng tìm kiếm cái gì đó bên ngoài, nhu cầu đầu tiên của con người là tình yêu, mong ước đầu tiên của con người là tình yêu. Nếu mong ước đó không được đáp ứng, thì sẽ phát sinh ra nhiều mong ước khác. Họ sẽ mong muốn quyền lực, địa vị xã hội, của cải. Khi chúng ta đang tìm kiếm thì chúng ta nghĩ rằng tôi cần tích lũy cái này cái kia để đạt được tình yêu. Do vậy nhu cầu đầu tiên của con người là trải nghiệm tình yêu.

Có rất nhiều khủng hoảng trong thế giới của chúng ta: tham nhũng, bạo lực, nghèo nàn... Tất cả chúng ta đều biết cái danh sách này. Nhưng tôi nghĩ khủng hoảng lớn nhất là mối quan hệ giữa con người với con người. Con người bây giờ thiếu trải tình yêu thương thực sự với nhau. Do

đó nó bóp méo suy nghĩ của chúng ta và dẫn đến mối quan hệ của chúng ta như thế. Đây là lần đầu tiên trong lịch sử loài người mà dường như vấn nạn chính là đổ vỡ trong gia đình. Trong khi đó, gia đình vốn dĩ phải là nơi hỗ trợ về mặt cảm xúc cho mình, yêu thương mình khi mình cần. Khi gia đình đổ vỡ, chúng ta sẽ trải nghiệm tình yêu ở đâu đây? Tổ chức sức khỏe y tế thế giới cho rằng trong 4 người thì có 1 người bị vấn đề về mặt tâm thần, và có rất nhiều lý do về mặt tâm lý. Nhưng lý do cốt lõi nhất cho những vấn đề đó là thiếu trải nghiệm yêu thương thật sự trong cuộc đời. Chúng ta đang sống trong những thành phố lớn nhưng lại có rất nhiều người cảm thấy cô đơn. Cho dù chúng ta sống trong gia đình, chúng ta vẫn đơn độc. Chúng ta đang sống trong một thế giới có quá nhiều mâu thuẫn. Tôi nghĩ rất nhiều vấn đề trên thế giới đều phát sinh từ sự thiếu thốn tình yêu thực sự.

Chúng ta khát khao yêu thương, nhưng chúng ta đang trải nghiệm thứ tình yêu gì? Hầu hết tình yêu chúng ta trải nghiệm vào lúc này chính là tình yêu đã bị ô nhiễm, là tình yêu có điều kiện. Một tình yêu có điều kiện thì nó sẽ nói gì? *“Tôi sẽ yêu bạn nếu bạn làm điều mà tôi muốn. Nếu bạn làm điều mà tôi thích thì tôi sẽ yêu bạn”*. Đó chẳng khác gì thương mại hóa tình yêu, tình yêu đến từ bản hợp đồng, một tình yêu kiểm soát dẫn đến thao túng, như là bố mẹ kiểm soát con cái chẳng hạn, để mong ước của tôi được đáp ứng. Đó là tình yêu ích kỷ. Ngày nay con người cảm thấy trống rỗng, họ luôn nghĩ rằng người khác phải yêu họ. Họ chỉ nhìn nhận thứ tình yêu như vậy. Những con người như thế kỳ vọng quá cao vào người khác, và họ luôn thất vọng, bởi vì không ai có thể sống được theo kỳ vọng của họ. Từ quan sát của tôi, những người luôn hạnh phúc trong cuộc đời chính là những người luôn cho đi. Quy luật cho rằng bạn càng cho đi thì bạn càng nhận lại. Những tình yêu mà chúng ta nhận được ngày nay đều là tình yêu rất hời hợt. Có một người viết về tình yêu, ông ấy cho rằng tình yêu mà con người muốn bây giờ là tình yêu lãng mạn, và tình yêu đó chỉ

kéo dài trong vòng 6 tháng. Một số người không cảm nhận được tình yêu lãng mạn như vậy, có nghĩa là không có tình yêu trong cuộc đời của họ. Trong các mối quan hệ, dường như có tính chu kỳ. Tôi gặp đối tượng và có sự thu hút, tôi cảm thấy mình yêu người ấy. Sau một thời gian, tôi bắt đầu cảm thấy thân thuộc, và rồi tôi nhìn ra điểm yếu của họ, đôi khi lại có mâu thuẫn. Sau một thời gian tôi lại cảm thấy tôi đâu có yêu người này. Một số người mất đi sự tự tin của mình bằng việc cứ quy lụy tình yêu. Đó chính là tình yêu lệ thuộc. Đó chính là loại tình yêu mà vì tôi không thể yêu chính mình nên tôi phụ thuộc vào bạn, đợi chờ bạn yêu tôi. Do vậy đôi khi có sự thù hận ghét bỏ lẫn nhau. Tôi yêu bạn vì bạn là chỗ dựa cho tôi, nhưng đôi khi tôi cảm thấy mình mất tự do vì bị lệ thuộc. Tôi cần bạn yêu tôi vì tôi không tự yêu mình được.

Chúng ta đều thấy loại tình yêu ô nhiễm ngày nay, nhưng mặt khác chúng ta cũng đi tìm tình yêu cao cả hơn. Quy luật đầu tiên để có tình yêu chính là tôi phải tạo mối quan hệ yêu thương với chính mình. Từ trải nghiệm của tôi, tôi thấy cho dù chúng ta có được giáo dục cao như thế nào thì trải nghiệm yêu thương chính mình chính là điều khó nhất trong cuộc đời của chúng ta. Tôi có mối quan hệ yêu thương với bản thân mình, từ đó tạo ra mối quan hệ yêu thương với người khác. Mối quan hệ đầu tiên chúng ta có chính là yêu thương bản thân mình. Nếu mối quan hệ này bị ô nhiễm thì những mối quan hệ khác cũng bị ô nhiễm, bóp méo. Nếu các bạn muốn có mối quan hệ yêu thương với người khác, trước tiên phải có mối quan hệ yêu thương với chính mình. Tôi đối xử với mình như thế nào. Tôi có yêu thương không, có tôn trọng mình không, có tha thứ không, có dịu dàng không. Nếu tôi đối xử với mình như vậy, tôi cũng sẽ đối xử với người khác như thế.

Đầu tiên tôi phải học tôi là ai đã. Nếu các bạn hỏi: *"Tôi là ai?"*, điều gì xuất hiện trong tâm trí các bạn? Tôi nghĩ ở bên trong, chúng ta có 3 loại

nhân cách: 2 loại thì không có khả năng yêu thương, 1 loại có khả năng yêu thương.

Nhân cách đầu tiên chính là cái tôi kiêu ngạo. Nghĩa là tôi bắt đầu nhân dạng mình dựa vào tất cả những thứ thuộc về cơ thể của mình. Tôi nhìn mình như là hình thể bên ngoài của mình. Tôi là người Úc, là đàn ông, tôi có giáo dục. Nghĩa là tất cả những nhãn mác mà ta gán cho mình. Khi tôi nhìn mình theo nhân dạng tạm thời như vậy, tôi bắt đầu tạo ra cái tôi kiêu ngạo. Cái tôi này nghĩ rằng: *“tôi tốt hơn, tôi biết nhiều hơn, tôi đúng”*. Khi nó đi vào cảm nhận của tôi và khi thế giới bên trong được điều khiển bởi cái tôi cao ngạo này, tôi sẽ dễ dàng cảm thấy bị sỉ nhục, không được tôn trọng, bị tổn thương, nhạy cảm. Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta đều nhạy cảm. Và tôi cảm nhận rằng chính là cái tôi sai trái ấy đang khống chế mình. Có một mối quan hệ rất khăng khít giữa yêu thương và cái tôi. Tôi càng có cái tôi thì tôi càng không có khả năng yêu thương. Chúng ta rất yêu trẻ nhỏ, bởi vì chúng không có cái tôi. Vậy thì vai trò của cái tôi là gì? Cái tôi khiến bạn trở nên xa cách người khác. Đôi khi tôi cảm thấy không gần gũi, không kết nối được với người khác. Đó không phải vấn đề của họ, mà chính là cái tôi đang lừa dối mình. Do vậy một khía cạnh của tâm linh là trước tiên tôi cần phải nhìn nhận cái tôi của mình.

Nhân cách thứ hai chính là cái tôi tự ti. Cái tôi này cũng nghĩ người khác tốt hơn mình, biết nhiều hơn mình, họ không yêu mình, không tôn trọng, không trân quý mình. Khi nó đi vào trong cảm nhận của tôi, tôi cảm thấy thua kém, thấp hơn, không xứng đáng, thậm chí là trầm cảm. Tâm lý học cho rằng trầm cảm chính là nỗi buồn sâu thẳm bởi vì tôi mong muốn tình yêu nhưng tôi không trải nghiệm được. Về mặt quy luật tinh thần hay thông thái nội tâm, thì trầm cảm chính là tôi mất đi nhân dạng nhận thức về con người đích thực của mình. Tôi sống mà không biết mình thực sự là ai. Khi tôi thiếu lòng tự trọng, tôi không nhìn ra được vẻ đẹp trong cuộc đời của mình. Tôi không thấy yêu thương mình. Tôi cầu xin tình yêu từ

người khác, nếu họ không yêu tôi, tôi bắt đầu trở nên tức giận, hờn dỗi với họ. Đó không phải là vấn đề từ họ, mà chính là do tôi. Vì tôi cố yêu cái tôi giả tạo đó, yêu cái nhân dạng tạm thời của mình, nó dẫn đến cái tôi cao ngạo hoặc thiếu lòng tự trọng. Từ đây mà các mối quan hệ sẽ bị phá hủy.

Nhân cách thứ ba là cái tôi nguyên thủy- cái tôi đích thực của mình. Cái tôi này nghĩ rằng: *“tôi là một tâm hồn. Năng lượng cốt lõi ấy thì rất nhỏ, nằm chính giữa bộ não, không mất đi, không sinh ra và tồn tại mãi mãi. Năng lượng ấy là điều diệu kỳ, chính là bản thể vĩnh cửu của mình”*. Cơ thể của chúng ta chỉ là tạm thời. Do vậy, để chữa lành mối quan hệ với bản thân, tôi cần nhìn nhận con người đích thực của mình chính là năng lượng vĩnh cửu. Theo tôi, chỉ khi tôi bắt đầu nhận ra bản thân mình, tôi mới có thể tạo ra mối quan hệ vững mạnh hơn với bản thân. Đôi khi tôi giữ một niềm tin rất sâu sắc về bản thân. Tôi tin rằng mình không đáng được yêu thương. Khi tôi tin như vậy thì ngay cả khi người khác yêu thương tôi, tôi cũng không thể cảm nhận được. Toàn bộ tiến trình chữa lành là làm thế nào để tôi làm biến mất đi những cái tôi sai lệch của mình. Đôi khi chúng ta tin rằng mình không đủ giỏi, cho dù có làm bao nhiêu vẫn cứ tự trách cứ bản thân. Sự thông thái chính là làm mất đi những niềm tin này về bản thân mình. Bước đầu tiên để tạo được mối quan hệ vững ổn là tạo mối quan hệ giàu có và yêu thương với chính mình. Và bây giờ chúng ta sẽ suy ngẫm một chút về điều này.

*“Hãy để tôi suy ngẫm ở bên trong. Mong ước lớn nhất của tôi là trải nghiệm mối quan hệ yêu thương với mọi người xung quanh. Đầu tiên tôi cần tạo ra mối quan hệ yêu thương và dè dặt với bản thân mình. Nếu tôi chỉ nhìn nhận mình dựa vào những nhãn mác tạm thời thì hoặc là cái tôi cao ngạo hoặc là thiếu lòng tự trọng, thậm chí là không đáng được yêu thương. Khi tôi nhìn mình như những cái tạm thời, đôi khi tôi sẽ thích chính mình, đôi khi tôi sẽ không thích mình. Bây giờ tôi biết về mối quan hệ đối với bản thể đích thực của mình, bản thể vĩnh cửu. Hãy hình dung bản*

*thân mình là một năng lượng rất mạnh mẽ, ngay giữa trung tâm vầng trán. Tôi chính là năng lượng tâm hồn. Tôi hoạt động thông qua cơ thể này. Giờ đây tôi chọn rút lui ý thức khỏi nhân dạng tạm thời, và ổn định mình trong trạng thái tự nhiên của tôi. Tôi chính là năng lượng tâm hồn bình yên. Trong trạng thái nhận thức về bản thân như vậy, tôi có thể nhìn thấy giá trị của mình. Tôi yêu bản thân mình. Tôi càng cảm thấy tình yêu thân thiết này thì tôi có thể biểu lộ ra bên ngoài xung quanh tôi. Đó là cuộc đời thật đẹp. Đó chính là trước hết có mối quan hệ yêu thương với chính mình, và biểu lộ tình yêu với những người xung quanh. Một cuộc sống lành mạnh chính là biểu lộ được tình yêu đích thực. Tôi chính là một năng lượng tràn đầy tình yêu. Đó chính là bản chất nguyên thủy của tôi. Khi tôi trải nghiệm được tôi là ai, tôi có thể nhận ra được vẻ đẹp của những người xung quanh, và tôi có thể yêu họ một cách tự nhiên. Món quà cao quý nhất mà tôi trao cho người khác chính là tình yêu đích thực, một tình yêu không mong đợi, không ham muốn, tôi chấp nhận bạn là bạn, và tôi chan chứa những lời chúc tốt lành và cảm xúc trong sáng. Khi tôi học được nghệ thuật này, tôi có thể tạo ra một cuộc đời thật đẹp”.*

Sự thông thái kế tiếp của tình yêu chính là buông bỏ và tha thứ. Một trong những hành động yêu thương nhất là tha thứ cho người khác. Tha thứ là gì? Tha thứ là tôi buông bỏ tất cả những điều kiện khiến cho tôi không thể yêu. Khi tôi không thể tha thứ, tôi đang làm mất đi khả năng yêu thương của mình. Khi tôi tha thứ cho người khác, đó chính là quyết định ngừng trừng phạt bản thân. Đó chính là quyết định chất lượng cho cuộc đời của mình. Tôi muốn một cuộc đời yêu thương chứ không phải một cuộc đời cay đắng và oán hận. Khi yêu thương thì các bạn cảm thấy thế nào?

Có một lần tôi gặp một người đàn ông sinh ra ở châu Âu. Anh ấy kể rằng tuổi thơ của mình tại châu Âu không có những ký ức vui vẻ. Anh ấy cảm thấy rất tức giận về nhiều thứ. Quay trở về sau 20 năm rời xa quê



hương, anh ấy nhận ra: *“Khi tôi quay trở lại, tôi đã buông bỏ tất cả những trải nghiệm mà tôi từng có ở đó. Nhưng tôi cảm thấy hối hận rất nhiều, vì giá mà tôi đã làm vậy cách đây 20 năm. Chính tha thứ giải phóng tôi khỏi nhiều tiêu cực. Chính cái tôi mới khiến tôi không thể tha thứ”*. Cảm nhận của chúng ta là nếu chúng ta tha thứ cho ai đó thì họ sẽ nghĩ rằng họ làm đúng. Sẽ ổn nếu chúng ta nói với họ rằng: *“Tôi tha thứ cho bạn không phải vì tôi đồng tình với những gì bạn làm hay nói, mà tôi tha thứ vì tôi muốn giữ bình an và tình yêu thương cho bản thân tôi. Đó chính là một hành động yêu thương rất lớn đối với chính bản thân tôi. Khi tôi làm vậy, đó là một hành động mang đến bình an cho tâm trí”*.

Một sự thông thái nữa của tình yêu là giao tiếp bằng tình yêu. Đó là cách giao tiếp mạnh mẽ nhất. Khi giao tiếp với ai đó, chúng ta giao tiếp ở 3 cấp độ, một là ngôn từ, hai là gương mặt, ba là sóng rung động. 90% tác động của giao tiếp đến từ biểu lộ gương mặt và sóng rung động của bạn. Đôi khi có người hỏi rằng tại sao tôi không cảm thấy gần gũi ai đó, tại sao trong mối quan hệ này tôi không cảm thấy yêu thương. Nhưng nếu tôi giữ trong tâm trí mình những suy nghĩ tiêu cực, phê phán họ, quá khứ của họ, họ sẽ cảm nhận được, và bạn không thể đến gần họ. Nếu tôi muốn gần gũi với ai đó, tôi cần phải nhìn ra được vẻ đẹp của họ. Tôi quyết định rằng tôi chỉ tập trung vào điều tốt đẹp của người khác. Mỗi người đều có thể mạnh và yếu kém của riêng mình. Nếu bạn muốn ai đó yêu thương bạn, hãy nhìn vào những điều tốt đẹp bên trong họ. Họ sẽ cảm nhận được tình yêu thương của bạn và gần gũi với bạn hơn. Do vậy, suy nghĩ, cảm nhận tinh tế trong tâm trí mình có tác động rất lớn đối với người khác.

Một sự thông thái nữa của tình yêu là yêu những gì vĩnh cửu. Nếu tôi gắn kết trái tim của tôi với một ai đó hay những thứ tạm thời, tôi sẽ bị đau khổ, bởi vì tôi càng gắn kết với những thứ tạm thời đó, tôi sẽ càng sợ mất. Tôi nghĩ rằng cuộc đời chính là hành trình của một đoàn xe lửa. Bạn sống trong đời giống như đang ngồi trên tàu. Mỗi khi tàu dừng lại thì sẽ có

người lên, kẻ xuống, rồi đến trạm kế tiếp lại có người lên, kẻ xuống...cho đến trạm cuối cùng. Lúc đoàn tàu dừng hẳn, bạn chính là người sau cùng bước ra khỏi nó. Cuộc đời cũng như vậy, có người đến với cuộc đời mình, có người đi ra khỏi cuộc đời mình. Vai trò, tài sản của bạn cũng vậy, đến rồi đi. Bạn càng gắn chặt trái tim mình với bất cứ thứ gì đến và đi như vậy, bạn sẽ càng có nguy cơ đau khổ. Có một số người nói rằng yêu có nghĩa là buông bỏ nỗi sợ. Tôi càng sợ thì tôi càng ức chế khả năng yêu thương của mình.

Một sự thông thái khác của tình yêu là tôi cần phải trở nên tách bạch để có thể yêu thực sự. Các bạn nghĩ thế nào về từ “*tách bạch*”? Các bạn thích từ đó không? Tách bạch chính là bảo vệ khả năng yêu thương của mình. Khi tôi tách bạch thì tôi không bị ảnh hưởng. Khi tôi không bị ảnh hưởng thì tôi có thể yêu bạn kể cả bạn ở trong tâm trạng tốt hay xấu. Khi tôi gắn kết với bạn thì tôi bị chi phối, dao động bởi trạng thái tâm trạng của bạn. Tôi cứ bị lên xuống phụ thuộc vào trạng thái của bạn. Như vậy “*tách bạch*” là gì? Tách bạch có nghĩa là trở nên thực sự yêu thương, trở nên rất quan tâm, ân cần nhưng tôi không bị ảnh hưởng bởi bạn. Sự thông thái về mặt tinh thần có nghĩa là tôi có thể thân cận với bạn nhưng tôi không bị ảnh hưởng bởi bạn. Điều đó là có thể làm được.

Một sự thông thái nữa là hãy cho đi. Tôi càng cho đi nhiều, tôi càng nhận lại nhiều. Nếu tôi muốn tình yêu, hãy trao tình yêu; nếu tôi muốn tôn trọng, hãy trao đi sự tôn trọng; nếu tôi muốn sự hợp tác, hãy hợp tác; nếu tôi muốn được hỗ trợ, hãy hỗ trợ. Từ quan sát của tôi, những người hạnh phúc là người cho đi. Có một số người nghĩ rằng nếu bạn không yêu tôi, tôi cũng không yêu bạn. Người thông thái là người luôn trao yêu thương, khi tôi càng trao thì tôi càng nhận. Tôi cần phải suy ngẫm rất thấu đáo rằng tôi đáng yêu như thế nào và tôi yêu bản thân mình như thế nào. Tại sao chúng ta lại thực hành thiền? Thiền định giáo dục tôi để có một tâm trí

yên bình và để có một trái tim yêu thương. Tôi nghĩ rằng điều quan trọng nhất trong cuộc đời của chúng ta chính là chia sẻ yêu thương.

Các bạn có câu hỏi nào không?

### **Câu hỏi:**

***1. Một số người rất yêu bản thân mình đến nỗi ngày nào cũng dành nhiều thời gian để trang điểm, làm đẹp trong khi một số người lại rất bê bối. Vậy định mức nào là hợp lý?***

Trả lời: Tôi nghĩ rằng có 2 hình thức yêu thương chính. Một là yêu bản thân mình với cái ngoại hình này, từ đó dẫn đến sinh ra cái tôi. Bề ngoài một ai đó ăn mặc rất bảnh bao nhưng có thể là do anh ta bị bắt buộc phải ăn mặc như vậy, và anh ta thấy mình bảnh bao hơn người khác. Hai là yêu năng lượng tâm hồn nguyên thủy. Khi chúng ta yêu năng lượng nội tâm của mình, lòng tự trọng và tình yêu đích thực sẽ sinh sôi từ đó. Tôi càng có lòng tự trọng, tôi càng có thể tôn trọng người khác, càng khiêm tốn, càng yêu thương và được mọi người yêu thương. Đương nhiên sẽ rất tốt khi chúng ta ăn mặc nghiêm chỉnh sạch sẽ, nhưng nếu có cái tôi về điều ấy, nghĩa là tôi thấy mình ăn mặc tự tin và đẹp hơn người khác, thì điều sẽ làm cho tôi dao động.

Tôi nghĩ là tình yêu chúng ta nói đến hôm nay chính là tình yêu với năng lượng thực sự. Khi chúng ta nhận ra năng lượng nội tâm thực sự của mình, chúng ta vẫn sẽ ăn mặc bảnh bao lịch sự cho phù hợp hoàn cảnh nhưng tôi không dựa vào ăn mặc của mình để thể hiện bản thân. Khi chúng ta không nhận ra bản thân thực sự, chúng ta muốn khoe với người khác rằng tôi giỏi, tôi tốt. Khi tôi thực sự nhận thức về bản thân, tôi sẽ tự tin và thoải mái với việc tôi là ai.

## **2. Mỗi khi có sự kiện hay cuộc gặp gỡ quan trọng, tôi cảm thấy rất lo lắng và tim đập rất nhanh. Vậy làm thế nào để kiểm soát cảm xúc của mình?**

Trả lời: Hôm nay tôi đã nói về hai dạng ý thức. Khi tôi ý thức về ngoại hình, cơ thể của mình, tôi sẽ cảm thấy tự tin làm một cái gì đó, gây ấn tượng cho người khác, nhưng như thế không có nghĩa là bên trong tôi cảm thấy yêu thích chính mình. Đôi khi chúng ta đặt rất nhiều áp lực cho mình để gây ấn tượng cho người khác, điều đó sẽ tạo ra rất nhiều căng thẳng.

Tôi nghĩ rằng khi càng nhận thức về phẩm chất bên trong của mình, chấp nhận bản thân, tôi không còn lệ thuộc vào việc người khác chấp nhận mình nữa. Khi tôi càng cảm thấy dễ dàng, thoải mái với bản thân thì người khác cũng cảm thấy dễ dàng với mình. Do vậy càng thực tập thiền định thì sẽ càng cảm thấy yên bình. Mỗi khoảnh khắc như vậy, tôi lại mang cảm giác tôi có khi thiền vào trong thực tế. Lúc đó chúng ta có thể giảm thiểu được lo lắng mà tôi tạo ra trong tâm trí mình. Bạn hãy thực tập thiền định. Cái chính yếu để giảm stress là học nghệ thuật thiền định. Tôi có thấy nhiều người đã làm cách này, trước mỗi cuộc gặp quan trọng, họ đều thiền vài phút để trấn an mình, để giảm bớt áp lực với bản thân. Bạn mà thấy càng thư giãn thì bạn sẽ càng dễ dàng hiển lộ bản thân hơn trong từng cuộc họp. Hãy thực tập.

## **3. Anh có thể giải thích chính xác về lòng quý trọng bản thân?**

Trả lời: Chúng ta đã nói về mối quan hệ đầu tiên là với bản thân mình. Nếu tôi có mối quan hệ lành mạnh với mình với tư cách là một năng lượng, tôi sẽ có lòng quý trọng bản thân hay lòng tự trọng. Trong thế giới này, chúng ta học cách để trở nên tự tin. Chúng ta có thể tự tin quản lý một tổ chức, tự tin để vượt qua các kỳ thi, tự tin để trình diễn trước người khác, nhưng như thế không có nghĩa là tôi yêu quý bản thân hay có lòng

quý trọng bản thân. Thành công thực sự trong cuộc đời chính là đạt được lòng quý trọng bản thân. Đó chính là sự đánh giá của chính mình về con người nội tâm của mình. Quý trọng bản thân là không dựa vào tài năng, kỹ năng hay là những thành quả mà mình đạt được mà là cảm nhận của mình ở bên trong như thế nào.

Đôi khi chúng ta yêu người khác nhưng tôi không thể yêu chính mình, tôi có thể tôn trọng người khác nhưng lại không tôn trọng mình, tôi có thể thành công lớn nhưng trong lòng tôi lại cảm thấy thất bại. Điều đó có nghĩa là tôi tự tin bên ngoài nhưng lại thiếu lòng quý trọng bản thân.

Toàn bộ ý nghĩa của việc thiền định là tạo dựng mối quan hệ đối với bản thân, tôi làm thế nào để nhận thức về bản thân, tạo mối quan hệ ấy, để không một ai không tình huống nào thay đổi cái nhìn của tôi về chính mình. Tôi có cảm nhận vững vàng về việc tôi là ai. Để bất cứ điều gì xảy ra, cho dù tôi bị phê bình thì cũng không bị ảnh hưởng đến trạng thái của mình. Tôi đã thực hành thiền hơn 40 năm. Nếu ai đó hỏi tôi đã thay đổi như thế nào, tôi có thể nói rằng thiền định đã giúp tôi phục hồi lòng quý trọng bản thân để tôi không bị dao động hay bỏ mất chính mình vì tình huống hay người khác. Khi tôi có lòng quý trọng bản thân và lòng tự trọng, cuộc đời trở nên dễ dàng. Khi tôi thiếu lòng quý trọng bản thân, chúng ta sẽ thấy cuộc đời như cuộc chiến. Tôi nghĩ rằng cần phải có thời gian để chúng ta tạo dựng lòng quý trọng bản thân.

**4. Nếu mình tha thứ cho người khác có nghĩa là mình tha thứ cho chính mình. Nhưng trong xã hội Việt Nam, khi tha thứ cho người khác, họ lại thấy rằng tôi là người có lỗi, còn họ có cảm giác đắc thắng. Ngay trong gia đình tôi khi có mâu thuẫn giữa anh chị em hoặc là trong công việc, tôi thấy rằng mình có hiểu biết về thiền định và tâm trí, khi tôi tha thứ cho người đó, thường tôi sẽ được nhận lại sự coi thường. Xin anh cho biết cách cư xử cho phù hợp?**

Trả lời: Bạn nói đúng, đôi khi chuyện như vậy sẽ xảy ra, nhưng vì bình an tâm trí của bạn, bạn cần phải loại bỏ điều đó. Nếu bạn dám làm hành động can đảm ấy thì cho dù người kia có không tôn trọng hay lạm dụng bạn thì đó là chuyện của họ, hãy mặc kệ họ. Tôi phải đi con đường của tôi, tôi phải tiến lên.

Đôi khi bạn níu giữ điều gì đó trong quá khứ, thì bạn đang ức chế năng lượng yêu thương của chính mình. Tôi thấy rằng khi tha thứ đúng cách, sự tha thứ ấy có thể làm thay đổi người kia. Họ biết rằng họ đã làm sai nhưng tôi vẫn tha thứ, và có một số người cảm thấy rất xúc động về hành động tha thứ đó. Nhưng tôi thấy rằng bạn phải làm việc đó vì chính bản thân mình. Vì bạn phải giải phóng mình ra khỏi suy nghĩ cay đắng về người kia, cho dù người kia không tôn trọng điều đó, thì bạn có thể làm gì hơn nữa đây?

Không phải là chúng ta tha thứ cho họ có nghĩa là chúng ta để cho họ muốn làm gì thì làm, ngang nhiên làm tổn thương chúng ta. Nhưng tôi không giữ oán hận về người ấy nữa. Điều đó có nghĩa là bạn tha thứ, sau đó bạn cần nhìn nhận là đối với người ấy bạn cần điều chỉnh hay thay đổi gì. Đó là một quy trình, nhưng đầu tiên bạn hãy tha thứ đã.

### ***5. Sau khi kết hôn, tình yêu không còn nữa mà chỉ còn trách nhiệm. Như vậy là đúng hay là sai?***

Trả lời: Có một vài suy nghĩ xuất hiện khi tôi nghe thấy câu hỏi của bạn. Tôi nghĩ rằng tình yêu nam nữ ngày nay là cảm nhận lãng mạn. Nhưng đằng sau hôn nhân là thứ tình yêu mang cấp độ sâu sắc hơn, nó mang chiều hướng “*tôi tôn trọng người ấy*”.

Tôi nghĩ đôi khi tình yêu giống như tảng băng trôi, chúng ta đến với nhau vì chỉ nhìn thấy 10% ở trên mặt nước, còn 90% ở dưới mặt nước thì chúng ta không thấy. Chúng ta nhìn thấy và thích 10% ấy, đem lòng yêu

10% ấy. Nhưng mà thời gian trôi qua, 90% kia mới xuất hiện. Sau đó bắt đầu nghi ngờ tại sao mình lại yêu người đó. Trong mối quan hệ yêu đương, người ta nói là có chu kỳ khoảng 7 năm, trong thời gian đầu chúng ta thấy yêu người đó, nhưng sau 7 năm chúng ta đã thấy quen thuộc với người ấy. Tình yêu thực sự là hiểu được thế mạnh và điểm yếu của người đó.

Bất cứ ai cũng có điểm yếu, nhưng tôi cần học cách ứng phó với những điểm yếu ấy. Bằng không thì một số người ngã lòng yêu thương, và rồi khi những yếu kém lộ ra thì mình cảm thấy hết yêu, rồi nếu nó lơ bở rơi không được thì lại đi ngoại tình. Và rồi đối với người tình mới cũng lặp lại quá trình tương tự, và cứ thế đổ thừa cho đối tượng, nhưng mà thật ra là từ mình. Tôi nghĩ đầu tiên, hãy nhìn nhận lại mối quan hệ của mình đi đã. Tôi thường nghe người ta nói rằng: *“Mối quan hệ tuyệt đẹp trong mối quan hệ vợ chồng chính là tình bạn”*. Thật ra tôi không phải là chuyên gia tư vấn tình yêu.

***6. Anh vừa giảng giải về lòng quý trọng bản thân với những nhận thức rất hay. Tôi là một giáo viên, do vậy các bậc cha mẹ thường hỏi tôi cách làm thế nào để trẻ biết tự yêu thương chính mình. Họ cũng biết đây chính là chìa khóa. Xin anh cho biết bí quyết.***

Trả lời: Cách tốt nhất để tạo lòng quý trọng bản thân cho con là đầu tiên hãy tạo lòng quý trọng bản thân cho chính mình. Con cái trong nhà không học theo những gì bạn nói mà học theo những gì bạn làm. Do vậy, bản thân đối tượng nuôi trẻ mà tạo dựng lòng quý trọng bản thân thì tự động trẻ cũng sẽ học theo.

Tôi nghĩ rằng, trong gia đình, hãy yêu thương trẻ thật lòng, chính tình yêu ấy sẽ tạo dựng lòng quý trọng bản thân cho con. Không phải yêu theo cái kiểu khi con thi đậu điểm cao, đạt thành tích trong lớp mà hãy yêu con vì chính bản thân con. Không chỉ đơn thuần là yêu khi ta nhìn thấy

trẻ giỏi giang, mà hãy nhìn vào những điều đẹp của trẻ và nói cho trẻ biết những giá trị, phẩm chất của trẻ. Tôi nghĩ cách nuôi con lành mạnh nhất là bố mẹ luôn có cái nhìn tích cực về những giá trị của con mình. Khi các bạn nhìn như vậy, tự động trẻ cảm nhận được bạn chăm sóc và yêu thương chúng.

Món quà lớn nhất cho con là lòng quý trọng bản thân. Trong thế giới bây giờ, con người thiếu lòng quý trọng bản thân, vậy liệu khi thiếu lòng quý trọng chính mình, họ có thể tôn trọng người khác, xã hội và môi trường được không? Không! Tôi nghĩ rằng thế giới này đã mất đi chức năng thực sự của nó vì mỗi người chúng ta đều mất đi lòng quý trọng bản thân. Trọng tâm khi mở trung tâm này ở thành phố Hồ Chí Minh và Hà Nội là giúp cho người học phục hồi được lòng quý trọng bản thân.

**7. Một người chồng đi ngoại tình với rất nhiều phụ nữ ở bên ngoài thậm chí đến 10 cô, nhưng về nhà nói với vợ là “anh vẫn yêu em. Bây giờ nếu em nói em yêu anh thì em phải làm cho anh hạnh phúc, mà bây giờ anh chỉ hạnh phúc khi anh yêu những người kia thôi”. Đó có phải là tình yêu đích thực không?**

Trả lời: Tôi không chắc là mình có thể trả lời câu hỏi này. Tôi thực sự cảm nhận là chúng ta sẽ hạnh phúc trong gia đình khi chúng ta chung thủy. Một trong những điểm đẹp của tình yêu thực sự là hãy chung thủy với đối tượng của mình.

**8. Tôi biết một số người có quan điểm sống rất thực dụng, điều gì có lợi cho họ thì họ sẽ làm. Vậy là họ sống ích kỷ hay là họ yêu bản thân? Những người đó cũng trải qua đổ vỡ trong hôn nhân, nguyên nhân chia tay là do không có sự tôn trọng lẫn nhau giữa vợ chồng. Tôi muốn biết người mà sống như thế là không tốt hay là như thế nào khác.**



Trả lời: Nếu tôi hiểu đúng câu hỏi của bạn thì tôi có thể nói rằng một điều kém may mắn trong xã hội của chúng ta là rất nhiều người cảm thấy trống rỗng. Khi tôi thấy trống trải bên trong thì toàn bộ suy nghĩ sẽ trở nên ích kỷ. Nghĩa là khi đi vào mối quan hệ, tôi chỉ muốn bạn cho tôi cái gì. Tôi không nhận ra mối quan hệ nghĩa là trao và nhận. Nhưng tôi có thể nói những người có định hướng ích kỷ là những người không có sự hài lòng thỏa mãn trong cuộc sống. Chúng ta cần thương lấy những người như thế, vì họ không hạnh phúc. Cái đẹp của cuộc đời là hãy cho đi. Người đó cần phải học ra rằng cho đi thì sẽ nhận lại, khi đó họ sẽ hạnh phúc.

Bây giờ các bạn hãy bỏ tập vở xuống và ngồi rất thoải mái. Và để không bị phân tán, bạn có thể nhắm mắt nếu muốn. Chúng ta không nhúc nhích, hãy hình dung như mình chỉ còn vài *khoảnh khắc để yêu thương mình thôi, nên hãy thật tập trung.*

*“Đầu tiên bạn hãy tập trung vào hơi thở của mình. Hít vào một hơi thật sâu và cảm nhận mình đang hít vào cái đẹp và thở ra tất cả những điều mình không mong muốn. Và bây giờ chúng ta hãy theo số đếm ngược, rơi vào trạng thái tĩnh tại hoàn toàn. Từ 10 cho đến 1. 10...9...8...7...6...5...4...3...2...1... Hãy cảm nhận thư giãn hoàn toàn, hơi thở cũng đều. Và bây giờ bạn hãy nghĩ đến một hình ảnh thật sự mang bạn vào trong trạng thái bình an. Chúng ta có thể dâng nộ và không cần phản ứng. Suy nghĩ cũng được, tuy nhiên hãy nghĩ đến hình ảnh có thể là một ngôi sao trên bầu trời vào buổi tối. Bầu trời thì tối đen sậm, ngôi sao thì tỏa sáng, tạo ra bình an. Cũng như cuộc đời của mình, có những lúc tối và xám xịt, nhưng ngôi sao năng lượng ở bên trong bạn vẫn tỏa sáng. Và bây giờ hãy cảm nhận bạn như ngôi sao ấy. Bất luận điều gì xảy ra bên ngoài không quan trọng, quan trọng là làm sao tôi có thể giữ được ánh sáng của mình. Cũng giống như bạn đi chợ hay đi siêu thị, bạn chỉ chọn những gì tốt nhất cho bản thân, cho gia đình. Rất nhiều thứ khác bạn không chọn nhưng bạn cũng không để mình bị ảnh hưởng. Do vậy hãy chọn để mình*

sáng như ngôi sao, an bình. Hãy để cái an bình ấy từ đôi chân của bạn, thả lỏng hoàn toàn, đến cẳng chân, tới bụng, tới ngực, hai cánh tay. Nó như cả cơ thể của bạn thả lỏng hoàn toàn. Bạn thấy an toàn và chẳng có cái gì gây hại đến bạn. Đây chính là hành động yêu thương đầu tiên cho bạn. Chăm sóc và hãy để cơ thể của mình được nghỉ ngơi, hơi thở được đều. Bắt đầu cảm nhận một tia sáng le lói của ngôi sao bình an. Hãy để cái bình an ấy ở trong tâm trí mình. Bình an, tôi không nhìn thấy, nhưng tôi có thể cảm nhận. Và bây giờ hãy để mình cảm nhận: tôi bình an, tôi đang ngắm nhìn cái bình an như ngắm nhìn ngôi sao trên bầu trời, kệ cho bầu trời tối. Bầu trời càng tối thì ngôi sao càng sáng. Ở trong bình an ấy và cảm nhận rằng cho dù người khác có thể nào, tình huống có thể nào tôi vẫn an bình như thế. Một lần nữa, hãy scan toàn bộ cơ thể của bạn. Bất kể chỗ nào căng thẳng, hãy tập trung vào đó và thư giãn nó. Đây là cơ hội duy nhất cho bạn. Thả lỏng hoàn toàn, yên bình. Để mình yên bình, yên bình như ngôi sao. Yên bình trong hơi thở. 5...4...3...2...1... rất yên bình. Chỉ một giây thôi. Một giây thôi cũng đủ khỏe khoắn, cũng đủ phục hồi. Với cái khỏe khoắn ấy hãy để gương mặt tươi cười như một bông hoa, như một ngôi sao. Nếu bạn không làm cho bạn thì chẳng ai làm cho bạn. Và bây giờ hãy để gương mặt của bạn tươi cười, hãy để sóng lan tỏa của bạn bình an giống như bạn nói chuyện, ngôn từ của bạn không quan trọng, mà sóng lan tỏa của tôi. Đầu tiên là cho tôi, một phút thôi. Cái bình an ấy trên gương mặt và mang nó về cùng với mình, mở mắt ra, ở trong niềm hân hoan cho buổi tối”.

Nhà báo Trường Sơn: Một lần nữa xin cảm ơn anh Charlie Hogg và cô Phạm Thị Sen đã mang đến cho chúng ta một buổi tối thật ngọt ngào. Và đặc biệt chúng ta đã trải nghiệm được hương vị của tình yêu qua kiến thức qua tình yêu và qua tĩnh lặng. Qua buổi học đêm nay, mong rằng chúng ta nhận biết được điều cốt lõi trong sự thông thái của tình yêu thương, đó là: muốn yêu thương được người khác thì trước hết chúng ta

*phải yêu thương được chính bản thân mình. Muốn yêu thương được bản thân mình thì chúng ta phải biết mình là ai, chúng ta phải hiểu được nhân dạng của mình như thế nào. Và để muốn biết chúng ta là ai, thì chúng ta phải làm gì ạ? Chúng ta phải đi học thôi. Đó là kinh nghiệm của chúng tôi.*

*Nhân một câu hỏi ở trên, tôi xin được chia sẻ: có những cô gái cũng đến đây và nói với chúng tôi rằng: “Em đang yêu một người và bây giờ em lại đang yêu một người nữa. Vậy thì em nên cưới ai? Tôi trả lời rằng: “Nếu như bạn yêu một người, rồi lại yêu một người nữa thì bạn nên cưới người thứ hai. Bởi vì bạn đâu có yêu người thứ nhất. Vì nếu bạn đã yêu người thứ nhất rồi thì bạn đâu có yêu người thứ hai. (Đương nhiên là nếu bạn thật sự quyết định muốn đi đến hôn nhân)”. Cho nên chắc có lẽ cũng không ai yêu tới mười người đâu.*

*Một lần nữa xin cảm ơn các bạn thật nhiều. Chính các bạn đã làm cho buổi tối hôm nay thật tuyệt vời với những trải nghiệm và những câu hỏi rất hay.*

## **Chương trình cộng đồng:**

### **SỨC MẠNH CỦA SỰ THA THỨ**

Tôi rất vui mừng có mặt ở đây tối hôm nay. Tôi muốn nói với tất cả các bạn bằng Tiếng Việt nhưng tôi lo rằng sẽ phải dịch lại.

Tôi rất vui được có mặt ở đây tại Hà Nội. Tôi đã đến Hà Nội 5 lần rồi và tôi cảm thấy rằng đây là nơi của những trái tim ấm áp và tôi rất thích trung tâm ở đây. Mọi người có thích trung tâm ở đây không?

(Mọi người trả lời “Có”)- Thế thì tuyệt!

Điều tôi muốn làm tối nay là tôi muốn chia sẻ một vài suy nghĩ và sau đó chúng ta cùng nhau có một chút suy ngẫm. Rồi tôi lại chia sẻ thêm một chút suy nghĩ và chúng ta lại cùng nhau suy ngẫm. Và đến lúc cuối nếu chúng ta còn thời gian thì xin chào đón mọi người đặt câu hỏi.

Tôi không biết mọi người cảm nhận như thế nào về cuộc sống của mình. Chúng ta đang sống trong một thế giới nhiều thách thức, một thế giới không lường trước được, một thế giới không có gì chắc chắn cả. Có đúng như vậy không ?

Bất kể chúng ta có ở chỗ nào trên thế giới này thì cuộc đời có thể có nhiều thách thức và tất cả chúng ta ở đây đều đã trải nghiệm đôi lúc có mâu thuẫn, đôi lúc có những sự khác biệt, đôi lúc có sự thiếu trung thực, đôi lúc chúng ta mất niềm tin ở người khác, đôi lúc là thiếu sự tôn trọng.

Thế thì kết quả của điều đó là gì?

Ngày trước tôi thường hay có nhiều cảm xúc trong trái tim mình. Gương mặt tôi thì tươi cười nhưng thỉnh thoảng trái tim lại vô cùng nặng nề. Và trong đầu tôi có rất nhiều câu chuyện- tôi đã bị đối xử ra làm sao, mọi người đã nói với tôi như thế nào, người ta đã làm gì với tôi. Và đôi lúc

ở bên trong có thể có nhiều cảm xúc giận dữ nữa, tổn thương và lòng thù hận.

Thế thì tôi cảm nhận như thế nào về những điều như vậy? Ai là người sẽ bị tác động nhiều nhất? Chính là tôi. Nó tác động đến chất lượng cuộc sống của tôi. Chính vì vậy đôi lúc học cách bỏ qua và tha thứ giống như là chúng ta đang giải phóng cho rất nhiều đau khổ và đau đớn ở trong lòng.

Tha thứ là một nguồn sức mạnh rất lớn. Sự tha thứ có thể chuyển đổi từ một tình huống tiêu cực trở thành tích cực. Sự tha thứ có thể thay đổi trạng thái của cái tôi. Bạn biết đấy, trong mâu thuẫn- sẽ tốt đẹp biết bao khi cả hai đều thấy rằng mình mới đúng là người nên có một hành động thay đổi để giảng hòa. Sự tha thứ có thể giúp tôi chuyển hóa những nỗi đau đã có từ lâu ở trong lòng. Và tha thứ giúp cho tình yêu nảy nở. Tôi sẽ nói rằng tha thứ là một hành động vô cùng can đảm và khiêm nhường.

Bởi vì cách mà tôi nhìn cuộc đời lúc này giống như thể tất cả chúng ta đều mang theo sức nặng của những câu chuyện quá khứ của mình dù là một cách tập thể hay cá nhân. Đôi lúc những tổn thương trong quá khứ giống như là một cái bóng bao trùm lên tất cả mọi thứ nên chúng ta không thể nào tiến lên phía trước được. Chúng ta bị đắm chìm trong tình trạng đổ lỗi và giận dữ. Và đôi lúc cái tôi của chính mình lại không để cho mình tha thứ. Cái tôi của mình đồng nhất mình với những thứ đó. Chúng ta đang sống trong một thế giới tồn tại nền văn hóa mạnh mẽ của sự đổ lỗi.

Tôi muốn hỏi là các bạn cảm thấy thế nào khi các bạn tha thứ? Trong lòng các bạn cảm thấy thế nào? Tôi nghĩ rằng khi chúng ta tha thứ, chúng ta cảm thấy mình được giải phóng, mình cảm thấy tự do, cảm thấy không còn nặng nề nữa. Và tôi cảm nhận rằng mối quan hệ với bản thân của mình tiến bộ lên. Lòng tự trọng của chúng ta gia tăng lên bởi vì sâu thẳm bên trong chúng ta đều biết cái gì là đúng. Một trong những bài học

lớn nhất của cuộc sống là chúng ta phải biết cách bỏ qua, cho qua đi và tiến lên.

Tôi nghĩ rằng mọi người đã nghe lúc giới thiệu ban đầu là tôi lớn lên ở Melbourne. Một lần nọ, tôi gặp một người đàn ông quê ở châu Âu. Anh ấy có một kí ức rất tồi tệ về quá khứ của mình. Sau 20 năm li hương, anh ấy quay lại để thăm nơi mình đã sinh ra và anh đã có một quãng thời gian rất tuyệt vời ở đó. Anh ấy nói với tôi rằng tất cả những thứ anh đã mang theo trong suốt nhiều năm- những suy nghĩ tiêu cực, những tình cảm tiêu cực thì anh đã có thể tha thứ và cho qua. Anh ấy còn nói mình có một nỗi ân hận lớn nhất. Tôi hỏi: “*Đấy là gì vậy?*” Anh bảo: “*Tôi ước gì tôi đã làm như vậy cách đây 20 năm trước*”. Vì trong những 20 năm rời xa đất nước anh đã tự trừng phạt mình bằng những suy nghĩ tiêu cực và hận thù .

Cuộc sống có nghĩa là vào một lúc nào đó tất cả chúng ta đều mắc sai lầm. Tất cả chúng ta đều có cảm giác là thiếu công bằng. Đôi lúc chúng ta bị người khác đổ lỗi. Đấy cũng là một phần của cuộc sống thôi. Nếu chúng ta có thể cho qua và tha thứ thì chúng ta có thể tiến lên được. Nhưng nếu chúng ta không thể cho qua được, thì đôi lúc chúng ta bị choáng ngợp bởi rất nhiều suy nghĩ tiêu cực và tất cả chúng ta đều hiểu rõ cảm xúc trong lòng lúc đó sẽ như thế nào.

Thế cam bẫy ở đây là gì?

Cam bẫy ở đây là tôi cảm thấy suy nghĩ của mình là có thể lí giải được. Nhưng chúng ta lại quên mất một điều là ai sẽ là người phải chịu đau khổ vì những suy nghĩ như vậy. Chính là tôi. Cho nên tôi càng rơi vào trạng thái đó thì chính là tôi là người phải chịu kết quả đó nhiều nhất

Tha thứ là gì?

Tha thứ là hủy đi tất cả những sự quy định của tâm trí mình, những suy nghĩ ngăn cản mình trở nên yêu thương. Tha thứ là hủy đi những sự quy định của tâm trí mình mà nó ngăn cản mình trở nên hạnh phúc. Tha thứ

giống như một quyết định là tôi sẽ không trừng phạt bản thân mình nữa. Tha thứ giống như một quyết định về chất lượng cuộc sống của mình là gì. Tôi muốn một cuộc sống bình an, Tôi muốn một cuộc sống tích cực. Tha thứ có thể trở thành một nguồn sức mạnh rất lớn để thay đổi.

Một lần tôi nghe một người đàn ông châu Phi nói chuyện. Anh ấy kết hôn với một người phụ nữ xuất thân trong gia đình trị vì một đất nước ở châu Phi. Anh sống cuộc sống nhung lụa như một vị hoàng tử. Nhưng sau khi chính quyền của nhà vợ bị lật đổ, anh ấy bị tống vào tù trong suốt 6 năm. Anh nói rằng mình đã bị đối xử còn tệ hơn cả loài vật, sống với cả chuột và gián. Rồi chính quyền mới cũng bị đảo chính và anh ấy rời khỏi quốc gia đó, trở thành người tự do. Sau này khi anh gặp lại người đã bỏ tù mình, anh ấy nói: *“Tôi tha thứ cho anh”*. Người đàn ông đó bỏ đi. Ngày hôm sau, ông ta quay lại và hỏi đáp: *“Tôi đối xử với anh còn tệ hơn cả con vật, vậy mà anh lại tha thứ cho tôi. Hành động này của anh đã hoàn toàn thay đổi cuộc đời tôi.”*

Đôi lúc bằng việc tha thứ cho người khác, chúng ta có thể thay đổi được họ. Các bạn cảm thấy như thế nào khi người khác tha thứ cho mình? Nó giống như một món quà vậy. Bởi vì trước đó chúng ta đã cảm thấy hối hận về những lỗi lầm của mình.

Có người nói từng với tôi: *“OK, chuyện nó đã xảy ra rồi. Bây giờ hãy tiếp tục sống thôi. Tôi sẽ tha thứ”*. Đó thực sự là một món quà.

Và tôi muốn chúng ta hãy cùng nhau có một vài phút suy ngẫm. Cần một chút nhạc nhẹ. Tôi muốn gợi ý mọi người hãy ngồi thật yên lặng, có thể chúng ta bỏ sách vở và điện thoại xuống.

*“Hãy để tôi ngồi đây thật yên lặng. Hãy để tôi thư giãn và hãy để tôi tự quan sát tâm trí mình.”*

*Cả cuộc đời tôi đang trôi qua trong tâm trí tôi, tùy theo những suy nghĩ tôi tạo ra, nó quyết định cách tôi cảm nhận.*

*Mỗi ngày tôi phải đối diện với những người có tính cách khó khăn, với những tình huống tiêu cực, với những hành vi xấu.*

*Nhưng tôi có lựa chọn. Tôi có tạo ra suy nghĩ tiêu cực hay không? Có phải tôi nghĩ ngợi quá nhiều về điều này hay không? Bởi như vậy thì giống như là tự trừng phạt chính mình.*

*Sự thông thái là nhận ra rằng mỗi một suy nghĩ là do tôi tự tạo ra. Tôi không thể nào đổ lỗi cho bất kì ai về suy nghĩ của mình.*

*Nếu tôi tạo ra những suy nghĩ về bình an, những suy nghĩ về tình yêu thương thì tâm trí của tôi sẽ rất tích cực.*

*Và đôi lúc tâm trí tôi nó cứ nghĩ khur khur về những chuyện đã xảy ra với người khác.*

*Tôi không thể nào cho qua được những chuyện đó. Chúng cứ quay đi quay lại trong tâm trí của tôi.*

*Và tôi đánh mất bình an và hạnh phúc của mình.*

*Làm thế nào tôi có thể cho qua những suy nghĩ này?*

*Sự tha thứ là một nguồn sức mạnh rất lớn để giải phóng tâm trí tôi khỏi những sự tiêu cực.*

*Khi tôi không thể tha thứ, tôi đã đè nén mất khả năng yêu thương của mình. Không gì có thể làm tôi lành mạnh hơn khi tôi bộc lộ tình yêu thương của mình. Khi trái tim tôi tràn ngập tình yêu thương, thì đó là một cuộc sống tốt đẹp.*

*Nếu tôi muốn tình yêu thương thì tôi phải trao đi tình yêu thương. Nếu tôi muốn được tôn trọng thì phải trao đi tôn trọng. Nếu tôi muốn được hợp tác thì tôi phải hợp tác.*

*Tình yêu thương là một nguồn sức mạnh rất lớn.*



*Và để giữ cho tâm trí mình lành mạnh, nếu tôi có lòng can đảm và sự thông thái để buông bỏ đi những câu chuyện, những kí ức, những cảm nhận trong quá khứ, thì tôi có thể nuôi dưỡng được một tâm trí bình an.*

*Cả cuộc đời tôi diễn ra trong tâm trí của tôi. Tôi phải chăm sóc tâm trí mình. Mỗi một suy nghĩ là một báu vật vô giá và mỗi một suy nghĩ là tạo vật của chính tôi.*

*Tôi bắt đầu nhận ra rằng bất kể người khác có cư xử như thế nào, cho dù tình huống gì xảy ra thì tôi sẽ lựa chọn những suy nghĩ tích cực. Đây chính là quyết định để có được một cuộc sống hạnh phúc”.*

*Bây giờ chúng ta mang tâm trí của mình quay trở lại nào. Cảm ơn các bạn.*

Tôi cảm thấy trên thế giới này chúng ta học rất nhiều thứ về thế giới bên ngoài nhưng chúng ta lại biết rất ít về thế giới bên trong của mình. Chúng ta biết cách phát triển sự nghiệp, kiếm tiền. Chúng ta cứ chạy đi khắp nơi và sống cuộc đời vô cùng bận rộn. Thế nhưng chúng ta có biết nhiều lắm về tâm trí của mình hay không? Có những nhà khoa học nói rằng trong một ngày, khi chúng ta thức khoảng 16 tiếng thì tâm trí chúng ta tạo ra khoảng 30.000 đến 50.000 suy nghĩ. Và có người hỏi tôi làm thế nào để đếm được suy nghĩ. Tôi cũng không biết nữa. Có những nhà khoa học nói rằng trong 1 phút chúng ta có thể nói từ 100 đến 125 từ nhưng chúng ta có thể nghĩ tới 500 từ. Tâm trí chúng ta phải làm rất nhiều việc cùng một lúc. Tâm lí học nói rằng cùng một lúc chúng ta có thể ý thức tới 7 thứ. Tôi có thể đang trò chuyện với các bạn, tôi sẽ nghĩ xem tiếp theo tôi sẽ nói gì, tôi sẽ quan sát xem mọi người phản ứng như thế nào về những điều tôi nói, tôi ý thức về tất cả những chiếc máy ảnh và máy quay phim, quạt đang quay ở trên trần. Tâm trí là một điều kì diệu. Nó có thể xử lí rất nhiều thông tin, thế nhưng ngày nay chúng ta lại là nạn nhân của chính suy nghĩ của mình. Chúng ta lại bị quy định bởi thế giới bên ngoài. Chúng ta biết rất nhiều về thế giới bên ngoài mà lại không được dạy gì về thế giới bên trong mình. Và

chúng ta lại không biết cách xử trí khi chúng ta có những suy nghĩ hay cảm xúc tiêu cực. Thế nên chúng cứ xuất hiện hết lần này đến lần khác. Chính vì vậy học được nghệ thuật tha thứ giúp giải phóng tôi khỏi những suy nghĩ tiêu cực.

Nhưng mà tha thứ có dễ hay không? Có dễ không các bạn?

Không phải là dễ lắm.

Một lần nọ, tôi đến một nơi tại Úc và chúng tôi cũng nói về những điều tương tự như tối hôm nay. Có một phụ nữ đã hỏi tôi: *“Lúc còn nhỏ, tôi bị lạm dụng. Làm thế nào để tôi có thể tha thứ được cho người đó?”* Lúc đưa ra câu hỏi, chị ấy đã rất xúc động. Trong 1 đến 2 phút mọi người không ai nói gì, cả khán phòng rơi vào im lặng tuyệt đối. Sau đó một người phụ nữ khác đứng dậy và lên tiếng: *“Tôi cũng đã từng bị lạm dụng... Tôi cảm thấy rất nhiều giận dữ và tiêu cực trong lòng. Những cảm xúc đó cai trị toàn bộ cuộc sống của tôi. Và tôi đã lựa chọn là buông bỏ. Tôi lựa chọn là tha thứ. Tôi lựa chọn là tiếp tục tiến lên”*. Và chúng tôi có thể cảm nhận được người phụ nữ đó có bình an ở trên gương mặt mình.

Tôi nghĩ rằng rất nhiều người trong chúng ta đều muốn tiến lên nhưng những cảm xúc bên trong không để chúng ta làm như vậy. Hoặc đôi lúc chúng ta nghĩ nếu mà tôi tha thứ thì nó giống như là những gì người đó làm là OK. Mặc dù tôi không hề cảm thấy OK chút nào, tôi không cảm thấy nó đúng một chút nào. Tôi thì lại cho rằng có thể, rằng tôi không hề đồng ý với những gì đã xảy ra, nó không phải là những giá trị sống của tôi, nó cũng không phải là cách mà tôi cư xử. Nhưng vì bình an tâm trí của tôi, tôi sẽ buông bỏ và tiến lên. Và tôi cho rằng đôi khi chúng ta phải làm như vậy. Không có gì quý giá hơn là sự thanh thản trong lòng.

Hoặc đôi lúc sự tha thứ của chúng ta lại có tính lựa chọn. Các bạn có bao giờ để ý là có những người ở trong tâm trạng tiêu cực mà chúng ta vẫn có thể buông bỏ, cho qua được với họ. Còn có những người khi họ thô lỗ với chúng ta thì chúng ta lại trở nên tức giận, nghĩa là chúng ta có tính

lựa chọn. Đôi lúc các bà mẹ dễ dàng tha thứ cho các con của mình nhưng mà nếu người khác cũng làm như thế thì bà ấy sẽ không tha thứ. Nghĩa là chúng ta có tính lựa chọn. Tất cả chúng ta đều có khả năng có một trái tim nhân từ.

Có thể tha thứ và quên đi được hay không?

Cá nhân tôi thì cho rằng không thể nào quên được nhưng mà tôi có thể đánh mất đi nỗi đau liên hệ với kí ức đó. Kí ức đó thì không ra đi nhưng nỗi đau liên hệ với câu chuyện kí ức đó cũng dần dần biến mất.

Vậy làm cách nào chúng ta có thể bắt đầu tha thứ được?

Tôi nghĩ là nó giống như là chúng ta tự hỏi mình: *“Điều gì diễn ra trong tâm trí tôi làm tôi không thể yêu thương được? Có gì còn quan trọng hơn trong cuộc sống này là bộc lộ tình yêu thương của mình hay không?”*

Trải nghiệm của tôi là khi trái tim đầy ắp tình yêu thương thì tôi có thể cảm thấy dễ dàng với việc mình là ai, tôi cảm thấy hài lòng, mãn nguyện và nhất định tôi sẽ hào phóng, rộng rãi hơn và thấu hiểu hơn với người khác. Nguồn lực giàu có nhất trong cuộc đời này chính là một trái tim yêu thương. Một trái tim yêu thương có thể phá bỏ những rào cản ngăn cản mọi người đến với nhau. Một trái tim yêu thương có thể làm đầy trái tim trống rỗng. Và Một trái tim yêu thương có thể hàn gắn những trái tim đang bị tổn thương.

Có một lần tôi đã đưa ra một quyết định rằng: *“Tôi thích một cuộc sống bình an và yêu thương hơn là một cuộc sống tổn thương và cay đắng. Tôi phải có sự chấp nhận. Và đó chính là khi tôi có suy nghĩ: khi bạn nói như vậy thì nó sẽ khiến tôi cảm thấy một điều gì đó. Khi bạn làm như thế thì nó sẽ làm tôi cảm thấy thế này. Tôi không đồng ý với cách mà bạn cư xử. Nhưng bây giờ tôi muốn tiến lên và chấp nhận”*.

Thế nhưng tôi nghĩ rằng trước khi chúng ta có thể tha thứ được cho người khác thì trước hết chúng ta phải tha thứ cho chính mình. Có dễ để tha thứ cho người khác không? Hay là dễ tha thứ cho mình hơn.

Tôi nghĩ rằng tha thứ cho bản thân còn khó hơn. Đôi lúc chúng ta thực hiện những hành động không đúng trong cuộc sống này. Chúng ta phá luật hoặc chúng ta lừa dối theo một cách nào đó. Nhưng tôi nghĩ rằng chúng ta có thể buông bỏ những chuyện ấy. Tuy nhiên, sâu thẳm trong lòng khi mà tôi gây tổn thương cho những người mình yêu quý, nếu tôi hạ thấp mình, nếu mà tôi lúc nào cũng phê phán bản thân, nếu mà tôi cứ khư khư giữ mãi những sai lầm và thất bại trong lòng thì lắm khi tôi không thể nào tha thứ cho mình được.

Để tha thứ cho mình thì tôi cần phải hiểu mình là ai. Và đôi lúc tôi cảm thấy rằng ở bên trong chúng ta có 3 nhân cách. Có 2 nhân cách sẽ không để cho tôi tha thứ và có 1 nhân cách có thể giúp cho tôi tha thứ được.

Nhân cách đầu tiên, đó là hình ảnh tôi phóng chiếu bản thân và giới thiệu ra bên ngoài. Tôi gọi đó là cái tôi của sự kiêu căng ngạo mạn. Cái tôi này nó luôn luôn so sánh mình với người khác. Cái tôi này nghĩ rằng “*Tôi giỏi hơn! Tôi biết nhiều hơn! Tôi đúng!*”. Thế nhưng về mặt cảm xúc và cảm nhận, thì tôi dễ dàng cảm thấy mình bị xúc phạm, thiếu tôn trọng, không được quý trọng, không được bao gồm, và cảm thấy nhạy cảm mong manh. “*Ở đây có ai nhạy cảm không ạ? Ở Hà Nội không có ai nhạy cảm à?*” Nó giống như là khi cái tôi thống trị thế giới bên trong tôi, thì tôi sẽ cảm thấy rất khó để tha thứ cho người khác.

Có một mối quan hệ sâu sắc giữa tình yêu thương và cái tôi. Tôi càng có nhiều cái tôi kiêu căng thì tôi càng ít yêu thương. Vai trò của cái tôi kiêu căng là gì? Nó làm tôi cảm thấy xa cách với người khác. Cái tôi ấy nói với tôi rằng tôi không thuộc về. Cái tôi ấy nói rằng người khác không muốn có tôi. Và chính là cái tôi của tôi, nó cứ giữ mãi quá khứ, và nó

không để cho những kí ức ra đi. Chính cái tôi của tôi nó không để cho tôi tha thứ được.

Nhân cách thứ hai là cái tôi của sự tự ti- thiếu lòng quý trọng bản thân. Cái nhân cách này nghĩ rằng: *“Người khác giỏi hơn mình! Người khác biết nhiều hơn mình! Người khác mới đúng! Mọi người không yêu quý mình! Mọi người không quý trọng mình! Mọi người không tôn trọng mình!”*. Và khi nó tiến tới cảm xúc- khi cái tôi tự ti này cai trị thế giới nội tâm của tôi, là khi tôi cảm thấy vô vọng, tuyệt vọng về bản thân mình, tôi cảm thấy trống rỗng, tôi cảm thấy mình không xứng đáng, và lúc nào cũng cảm thấy mình không bao giờ là tốt cả. Và nhân cách này không thể nào tha thứ cho bản thân. Tôi cứ mãi nhớ về những việc tôi đã làm. Tôi cứ mãi nhớ về những sai lầm của mình.

Và nhân cách thứ ba chính là cái tôi gốc- cái tôi nguyên thủy. Đây là con người thật của mình, đây chính là con người của lòng tự trọng. Cái tôi của lòng tự trọng, giống như là sự quý trọng về bản thân mình. Đó là cách tôi cảm nhận được từ bên trong. Nó không phải là sự phụ thuộc vào kĩ năng hay tài năng của bản thân, mà là từ sâu thẳm bên trong tôi cảm nhận như thế nào về chính mình.

Đôi lúc tôi có thể có tình yêu hào phóng dành cho tất cả nhưng mà tôi lại không thể yêu được chính mình. Đôi lúc tôi có thể có lòng tôn trọng cho tất cả nhưng mà tôi không thể tôn trọng được chính mình. Đôi lúc tôi rất thành công nhưng vẫn lại nghĩ là mình thất bại. Chính vì vậy, tôi sẽ nói rằng: *cách để tạo ra một cuộc sống bình an hơn, đó chính là xây dựng lại lòng tự trọng của mình*. Nếu như tôi có lòng tự trọng thì tôi có thể tôn trọng người khác. Nếu tôi có lòng tự trọng, tôi sẽ khiêm nhường. Nếu tôi có lòng tự trọng, tôi sẽ yêu thương và tôi cũng sẽ được tất cả mọi người yêu quý. Nếu tôi có lòng tự trọng, tôi có thể cho qua và tha thứ. Và tôi nhận ra rằng điều đó sẽ mang lại sự đường bệ, quý phái cho tôi.

Lòng tự trọng là một điều vô cùng vĩ đại. Và đúng vậy, khi tôi có lòng tự trọng, tôi có thể tha thứ được cho người khác một cách thực sự.

Cho nên đầu tiên tôi phải học cách tha thứ cho bản thân mình và tạo ra một ý thức về sự bình an nội tại. Điều mà cá nhân tôi làm là mỗi buổi sáng khi thức dậy, trước khi tôi nghĩ về một ngày làm việc của mình rằng tôi sẽ phải làm gì, thì tôi sẽ ngồi yên lặng và suy ngẫm. Tôi cho tâm trí của mình ăn những suy nghĩ tích cực. Và cũng có thể là tôi cho phép mình nghĩ lại về những lỗi lầm của ngày hôm qua. Không phải là để tự phạt bản thân mình mà là để học ra bài học từ đó. Và tôi chuẩn bị tâm trí mình sẵn sàng cho một ngày mới. Có rất nhiều tình huống có thể xảy ra. Sẽ có những người ngọt ngào. Sẽ có những người sẽ khó tính. Có những người sẽ yêu thương. Còn có những người sẽ không yêu thương. Thế nhưng nếu tôi sống trong lòng tự trọng của mình, tôi có thể luôn giữ được những cảm xúc tích cực.

Và khi mọi chuyện xảy ra, thay vì tâm trí tôi cứ nghĩ mãi về những điều đó, tôi sẽ ngồi lại và đặt một dấu chấm hết. Chuyện này đã xảy ra rồi, có thể là tôi không thích nhưng bây giờ tôi vẫn phải tiếp tục tiến lên. Điều đó là khả thi. Bằng cách nào? Khi tôi nhận ra rằng tôi càng cứ khur khur đắm chìm mãi trong những chuyện đó thì tôi mới chính là người đau khổ hơn. Nó giống như là tự trừng phạt bản thân mình vậy- về những hành vi ứng xử và hành động của người khác.

Và trước khi tôi đi ngủ, đôi lúc tôi cũng ngồi xuống ở một nơi yên tĩnh, quan sát lại một ngày của mình và buông bỏ đi mọi suy nghĩ về những chuyện đã xảy ra trong ngày. Còn nếu không, bản tính của tâm trí ngày nay là hay bị đắm chìm trong sự tiêu cực.

Một hành động yêu thương dành cho bản thân mình đó là phải biết chăm sóc cho tâm trí mình, cho tâm trí mình ăn những suy nghĩ có chất lượng.

Vậy chúng ta hãy cùng nhau có một vài phút suy ngẫm nữa và sau đó chúng ta có thể có phần hỏi đáp.

*“Trong một vài phút tới, hãy để tôi cất hết điện thoại, vở ghi chép của mình. Hãy để tôi ngồi thật thoải mái.*

*Hãy để tôi buông bỏ đi những suy nghĩ về những chuyện đã xảy ra và những gì tôi phải làm.*

*Có gì quý giá hơn là sự bình an tâm trí hay không? Bình an tâm trí tùy thuộc vào việc tôi cảm nhận về bản thân mình như thế nào. Mối quan hệ đầu tiên trong cuộc đời này là mối quan hệ với chính bản thân mình. Nếu như mối quan hệ này không lành mạnh, nó sẽ tác động tới tất cả mọi thứ khác.*

*Ai đang cai trị ở bên trong tôi? Ai là người có thẩm quyền trong tâm trí tôi?*

*Đó có phải là cái tôi ngạo mạn hay không? Cái tôi của tôi sẽ đổ lỗi, cái tôi của tôi sẽ cảm thấy mình là nạn nhân cho những cảm xúc của mình, cái tôi của tôi sẽ cho tâm trí tôi ăn toàn những suy nghĩ thiếu lành mạnh, cái tôi của tôi sẽ nói với tôi rằng: Tôi mới là người đúng. Cái tôi của tôi sẽ không thể nào tha thứ được. Thế nên cái tôi của tôi cứ khur khur giữ mãi những nỗi đau.*

*Hay cái tôi của sự thiếu lòng tự trọng đang thống trị bên trong tôi? Tôi có đổ lỗi cho bản thân mình hay không? Tôi có ghét bỏ bản thân hay không- vì những lỗi lầm quá khứ và những chuyện đã xảy ra? Những suy nghĩ này khiến tôi cảm thấy nặng nề và tôi đánh mất niềm vui sướng bên trong mình.*

*Sự thông thái là tìm lại con người đích thực của mình, kết nối lại với con người thật của mình, đây chính là con người của lòng tự trọng.*

*Lòng tự trọng là sự trân quý dành cho con người thật bên trong của mình. Tôi biết về vẻ đẹp nội tâm của mình, tôi biết về các giá trị của mình.*

*Và nếu tôi có mắc sai lầm, tôi sẽ học hỏi từ đó. Nếu tôi thất bại ở một chuyện gì đó, thì lần sau tôi sẽ làm theo cách khác. Nếu tôi bị phê phán, chỉ trích thì tôi sẽ không để cho những điều đó đi vào trái tim mình.*

*Và khi tôi có lòng tự trọng, tôi có thể thay đổi những tình huống tiêu cực trở thành tích cực. Tôi có thể tha thứ.*

*Tôi nhận ra nếu có chuyện gì đó xảy ra, nếu tôi cứ giữ ở trong lòng, nó sẽ làm cho tôi không hạnh phúc. Còn khi tôi có lòng tự trọng, tôi sẽ trân quý bình an tâm trí của mình. Tôi thấy tâm hồn tôi như một chốn thiêng liêng, nơi tôi sẽ chỉ tạo ra những suy nghĩ có chất lượng và cao quý. Nên tâm trí tôi đầy ắp hương thơm của bình an và tình yêu thương.*

*Và với lòng tự trọng, tôi sẽ nhìn thấy những điều tốt đẹp ở mọi người. Tôi lựa chọn nhìn thấy những điều tích cực ở người khác. Điều đó làm tâm trí tôi nhẹ nhõm và hạnh phúc. Nếu tôi tập trung vào những điều tiêu cực ở người khác, tôi sẽ cảm thấy nặng nề.*

*Tôi bắt đầu nhận ra cho dù bất kì chuyện gì xảy ra bên ngoài, nhiệm vụ của tôi là phải luôn giữ cho tâm trí của mình bình an. Đây chính là một sự sáng suốt, thông thái lớn. Bất kể người ta có cư xử như thế nào, bất kể tình huống có ra sao, tôi sẽ quan sát chúng nhưng tôi không để cho mình bị nhiễm. Tôi mang theo một tâm trí bình an và điềm tĩnh đi khắp mọi nơi. Đây chính là sự thông thái lớn nhất trong cuộc sống ngày hôm nay. Tôi là một con người bình an. Tôi là một con người đầy yêu thương.*

*Mỗi một buổi sáng, khi tôi thức dậy, trước khi tôi nghĩ tới chuyện mình sẽ phải làm những gì, hãy để tôi ngồi xuống thật yên tĩnh, hãy để tôi suy ngẫm xem những suy nghĩ tôi đang giữ lấy trong tâm trí mình là gì. Hãy để tôi đưa ra quyết định tôi sẽ tạo ra những suy nghĩ có chất lượng cao nhất – những suy nghĩ này không chỉ mang lại ích lợi cho bản thân tôi*



*mà nó còn mang lại ích lợi cho tất cả những người xung quanh tôi. Nếu suy nghĩ của tôi bình an và tích cực, mọi người sẽ cảm thấy rằng tôi không phán xét họ. Mọi người sẽ cảm thấy gần gũi với tôi. Mọi người sẽ cảm nhận được hương thơm từ tâm trí tôi.*

*Cảm ơn tất cả mọi người”.*

Tôi muốn hỏi là có bạn nào muốn đặt câu hỏi, đưa ra phản hồi gì hay có chia sẻ gì không?

### **Câu hỏi:**

*1. Thi thoảng tôi có trạng thái như thế này: khi có vấn đề gì xảy ra mà tôi không bực tức, không cáu giận, phớt lờ cả người là tác nhân khiến tôi như vậy. Tôi lờ đi không phải theo cách tích cực mà tiêu cực. Tôi không muốn nói chuyện, hay có mối quan hệ hay làm việc cùng với người đó nữa. Tôi muốn hiểu trạng thái cảm xúc- hành vi như trên là gì, nguyên nhân tạo ra nó và làm thế nào để thay đổi?*

Trả lời: Có rất nhiều tầng bậc của sự giận dữ. Đầu tiên ở dạng thô là tôi bộc lộ ra bằng lời nói. Và sự giận dữ tinh tế là khi tôi cảm thấy thất vọng và cáu kỉnh, bực tức ở bên trong. Nhưng hình thức tinh tế nhất là tôi không thích ở gần ai đó, tôi lờ họ đi. Thực ra nó chính là một dạng của sự giận dữ.

Và tôi nghĩ rằng khi chúng ta giao tiếp với người khác, chúng ta giao tiếp ở 3 cấp độ, thứ nhất là những gì chúng ta nói, thứ hai là gương mặt chúng ta, thứ ba là cảm xúc của chúng ta. Gương mặt và cảm xúc của chúng ta tác động tới 90% trong bất kỳ sự giao tiếp nào với người khác. Và nếu chúng ta nhận được bức 2 thông điệp từ người khác, thứ nhất là từ những gì chúng ta nghe được và thứ hai là những gì chúng ta cảm thấy, thì chúng ta luôn luôn tin vào cảm nhận của mình.

Chính vì vậy chúng ta cần thực sự hiểu được điều này: *khi chúng ta tạo ra những suy nghĩ tiêu cực về hành vi của người khác thì nó đẩy họ ra*

xa. Giống như là chúng ta tỏa ra nguồn năng lượng của sự chối bỏ, cự tuyệt. Tôi biết rằng nói thì nó rất là cao như vậy, nhưng tất cả mọi người cần có tình yêu thương. Hầu hết những người có tính cách khó khăn sẽ không thay đổi khi họ bị từ chối, mà họ sẽ chỉ thay đổi khi nhận được tình yêu thương. Trẻ con cũng vậy, khi chúng ta rất kỉ luật, rất khó với chúng, thì chúng sẽ phản ứng; nhưng khi chúng ta yêu thương, thì thông thường chính nguồn năng lượng ấy sẽ thay đổi đứa trẻ đó. Vì bản tính con người- giống như bạn đã nói- khi người ta phản ứng với chúng ta, chúng ta có một sự phản ứng lại rất lớn. Thế nhưng tôi nghĩ rằng theo cách đó chúng ta sẽ thấm hút những sự tiêu cực của họ vào và làm mình cảm thấy tệ hơn. Điều tôi đã học ra được là chúng ta nên quan sát thay vì chúng ta để mình bị nhiễm- bị thấm hút. Chúng ta cứ hay bị thấm hút những sự tiêu cực của người khác vào mình và rồi chúng ta đi đổ lỗi cho họ. Nhưng mà tôi có lựa chọn- Tôi có thấm hút hay không? Tôi thấm hút hay là không?

Có câu nói rằng: *“Học cách bảo vệ bản thân và hãy giữ cho tâm trí mình tích cực”*. Tôi tự hứa với mình là dù tôi có ở với ai, bất kể hành vi của họ thế nào, lời nói của họ ra sao thì đây không phải là lí do để tôi cư xử tồi tệ. Bởi vì tôi cảm thấy hạnh phúc về bản thân mình.

Và nói thật lòng tôi nghĩ rằng ngày nay con người phải vất vả, vất lộn. Bất kể ở đâu trên thế giới này, cuộc sống cũng rất khó khăn. Có rất nhiều sự chiến đấu ở bên trong. Và khi những người như vậy bị người khác giận dữ hay cấu kính với mình thì họ càng cảm thấy tồi tệ hơn.

Điều tôi học ra được từ những trung tâm như thế này là: *“Sức mạnh lớn của cuộc sống là những lời chúc tốt lành và tình cảm trong sáng”*. Đó chính là cách chúng ta có thể thay đổi được người khác. Đó chính là cách để chúng ta nuôi dưỡng bản thân mình.

Nó không dễ vì cái tôi của chúng ta luôn thích nói rằng *“Anh mới sai”*. Nhưng khi chúng ta có lòng tự trọng, kể cả khi người ta khó tính, chúng ta vẫn có thể đầy lòng trắc ẩn, thấu hiểu, tha thứ. Đó thực sự là một

món quà dành tặng cho người khác. Và chúng ta cần phải rất mạnh mẽ không nghi ngờ gì. Cảm ơn câu hỏi của bạn!

*2. Tôi gặp vấn đề với việc suy nghĩ quá nhiều. Khi có vấn đề tiêu cực thì tôi cứ nghĩ đi nghĩ lại cả đêm và không thể ngủ được. Tôi không thể lèo lái suy nghĩ của mình, tôi không thể dừng việc suy nghĩ. Anh có thể chia sẻ kinh nghiệm làm thế nào để chúng ta thôi không suy nghĩ quá nhiều, tiếp tục ngủ ngon- không bị mất ngủ nữa.*

Trả lời: Tôi nghĩ rằng một trong những thói nghiện ngập của chúng ta ngày nay là nghĩ quá nhiều. Và nói thật với bạn là những trải nghiệm như bạn rất phổ biến. Nó rất là phổ biến. Tôi không biết ở Việt Nam thế nào nhưng hầu hết các bệnh viện bây giờ có khoa chữa bệnh mất ngủ vì rất nhiều người bị chúng mất ngủ. Khi chúng ta làm việc cả ngày, chúng ta đã cảm thấy mệt lắm rồi. Chúng ta đặt đầu lên gối để ngủ còn tâm trí thì vẫn tiếp tục nghĩ. Nó vẫn còn xử lí những cảm xúc của mình. Chúng ta đã để mất quyền kiểm soát với tâm trí mình.

Hầu hết cái gì kích hoạt suy nghĩ của chúng ta? Người ta nói một điều gì đó, và chúng ta cứ nghĩ mãi về nó. Tôi nghe một số tin tức, rồi nghĩ hoài về nó. Tôi nhìn thấy một điều gì đó, nghĩ mãi không thôi. Cho nên chính là thế giới bên ngoài đang lèo lái tư duy của chúng ta.

Khi chúng ta học cách suy ngẫm, khi chúng ta học cách ngồi xuống một cách yên tĩnh, thì tôi đang bắt đầu cho tâm trí mình ăn những suy nghĩ mà mình mong muốn. Thay vì để cho cả thế giới bên ngoài lèo lái suy nghĩ của mình, thì tôi ngồi lại yên lặng và bắt đầu nghĩ xem “*mình là ai?*”. Trạng thái tự nhiên của tôi là bình an và tôi bắt đầu tạo ra những suy nghĩ mà mình mong muốn. Và tôi học nghệ thuật lựa chọn những suy nghĩ mà mình muốn. Bởi vì tôi nhận ra rằng mỗi lần mà tôi cho tâm trí mình ăn những suy nghĩ tiêu cực thì chính là tôi đang tự trừng phạt bản thân mình.

Chỉ việc nhận ra như vậy thôi nó đã làm tôi giảm đi suy nghĩ tiêu cực

rồi.

Mấy năm trước tôi đã từng nghĩ rằng: “*chỉ có cái tôi của tôi mới chấp nhận đau khổ*”. Nếu những thứ trong cuộc sống làm tôi bức bối, buồn rầu hay tổn thương tôi thì tôi hiểu rằng chính cái tôi của tôi đang thống trị thế giới bên trong mình. Đó không phải là con người thật của tôi. Điều chúng ta học được ở đây là “*Con người thật của chúng ta là gì?*”. Và khi tôi nhận ra “*Con người thật của mình là gì*”, thì tôi sẽ không chấp nhận đau khổ, tôi sẽ không nghĩ ngợi quá nhiều. Và tôi biết cách đặt dấu chấm hết với những suy nghĩ triền miên. Tôi sẽ biết là suy nghĩ nào làm tôi hạnh phúc, suy nghĩ nào khiến tôi đau khổ.

Tất nhiên nó đòi hỏi phải luyện tập, bởi vì chúng ta có thói quen nghĩ tiêu cực. Nhưng tôi cũng có thể đào tạo tâm trí của mình lại về cách suy nghĩ. Nếu như mỗi ngày tôi tạo ra 50.000 suy nghĩ mà 40.000 là tiêu cực thì cuộc đời tôi sẽ ra sao? Còn nếu tôi tạo ra 40.000 suy nghĩ tích cực, chuyện gì sẽ xảy ra? Và kể cả khi người ta khó khăn với tôi, thì ngay lập tức, tôi quyết định tôi sẽ không nghĩ về chuyện đó nữa, tôi sẽ không đắm đuối vào đó nữa. Đó chính là sự sáng suốt, thông thái. Nó đòi hỏi thực tập.

Nhưng tôi có thể nói cho mọi người biết rằng ngày nào tôi cũng suy ngẫm như thế trong 40 năm qua và tâm trí tôi đã thay đổi một cách hoàn toàn. Tôi rất thận trọng chăm sóc cho tâm trí mình. Ngày nay, mọi người đều chú ý chăm sóc cho sức khỏe cơ thể, nhưng chúng ta lại bỏ quên mất sức khỏe tâm hồn mình- mà đây mới là điều chủ yếu của cuộc sống.

Tôi sẽ nói rằng khi tâm trí của chúng ta bị tiêu cực mãn tính, thì kể cả cơ thể của chúng ta cũng sẽ bị ốm yếu. Ngày nay thì điều ấy vô cùng quan trọng. Tôi nghĩ rằng biết cách chăm sóc tâm trí, tâm hồn mình chính là một hành động yêu thương dành cho bản thân mình.

Tôi có gặp một người đàn ông ở Úc. Ông ấy là nhà khoa học. Ông nói rằng suốt 10 năm qua mình không thể ngủ ngon được. Khi ông học cách suy ngẫm, chiêm nghiệm thì ông bảo là sau 1 tuần mình đã bắt đầu có thể ngủ được tốt hơn trước. Rất là đáng để thử đấy chứ!

3. *Mong bác Charlie có thể chia sẻ kinh nghiệm về việc tự suy ngẫm về bản thân mình?*

Trả lời: Nếu chúng ta muốn cơ thể mình khỏe mạnh, thì chúng ta phải tập thể dục thường xuyên. Và nếu chúng ta muốn khỏe mạnh về tâm trí thì chúng ta cũng phải thực tập thường xuyên. Buổi sáng tôi thức dậy rất sớm khi mọi thứ xung quanh còn yên tĩnh, và tôi quan sát những suy nghĩ của mình. Tôi tự nhắc nhở bản thân rằng chất lượng suy nghĩ sẽ tạo ra chất lượng cuộc sống của tôi. Và nếu tôi không hài lòng với chất lượng suy nghĩ của mình thì cuộc sống của tôi sẽ như thế nào đây!

Thế thì những suy nghĩ có chất lượng là gì? Một suy nghĩ trong sáng là gì?

Đó là suy nghĩ về con người thật của mình. Và bản chất của con người tôi chính là bình an. Bản chất tự nhiên ban đầu là bình an. Khi tôi quên mất mình là ai như vậy, đó chính là khi suy nghĩ của tôi trở nên quá nhanh.

Kể cả ở những nơi như thế này, chúng ta cũng có thể học được một cách sâu sắc hơn về việc mình là ai. Và khi chúng ta ở trong trạng thái nhận thức về bản thân như vậy, chúng ta sẽ cảm thấy bình an. Mục tiêu của việc suy ngẫm, chiêm nghiệm không phải là ngồi lại và tụng niệm “*Tôi phải bình an! Tôi phải bình an*”, mà khi tôi hiểu rõ bản thân mình hơn, một cách tự động tôi sẽ cảm thấy mình điềm tĩnh, và tôi cảm thấy rất ổn định ở bên trong.

Tôi luôn gợi ý về điều này. Ở Úc hầu hết những công ty lớn đều dạy nhân viên của mình những khóa về suy nghĩ tích cực. Ở tất cả ngân hàng, đó là một thứ rất phổ biến. Vì hầu hết con người ngày nay đều suy nghĩ tiêu cực. Chúng ta đã để mất quyền kiểm soát với suy nghĩ và tâm trí của mình

4. *Thế nhưng tôi thấy rất là khó để kiểm soát tâm trí!*

Trả lời: Bởi vì chúng ta đã trở thành nạn nhân của tâm trí mình. Nhưng khi thực tập thì chúng ta có thể thay đổi tình trạng đó. Không có gì tổn hại ở việc thử cả. Tôi nhận thấy rằng khi con người ta thực tập cách chiêm nghiệm này trong vài tháng, họ thay đổi. Tôi đã nhìn thấy điều đó ở những học viên. Nó là khả thi.

*5. Khi một người hoặc một vấn đề gây tổn thương cho mình, mình có thể tha thứ. Thế nhưng một vài vấn đề tương tự lại gây tổn thương cho mình tiếp, nó cứ lặp đi lặp lại như thế thì mình sẽ phải giải quyết như thế nào?*

Trả lời: Những điều em nói rất đúng. Thế nhưng nếu tôi không thể tha thứ những chuyện xảy ra với mình, thì đôi lúc chúng ta sẽ cảm thấy vô cùng tức giận và hết sức khó chịu.

Đôi lúc nó giống như một quyết định trong cuộc đời mình. Tôi có muốn lúc nào trong cuộc đời mình cũng khó chịu như thế này không? Liệu tôi có thể thay đổi người khác được hay không?

Tôi không cho là như vậy. Nhưng tôi có thể thay đổi được cách phản ứng của mình với tình huống. Đó là chỗ mà chúng ta có sức mạnh. Tôi có thể thay đổi cách hồi đáp của mình với người khác.

Tất cả mọi người trong căn phòng này đều có một số người trong cuộc đời mình dù là ở gia đình hay công sở, họ là những người rất khó khăn với chúng ta. Thông thường, những người khó khăn đó họ không thích chính bản thân mình. Đó chính là hạt giống của việc họ ứng xử như vậy. Và tôi thấy rằng nếu bạn cố gắng bộc lộ tình yêu thương và sự tôn trọng thì bạn có thể thay đổi họ. Không nên là chúng ta hỏi đáp lại bằng sự tiêu cực.

Tất nhiên là đôi lúc không dễ chút nào. Nhưng mà tôi cần nhận ra rằng: nếu người ta càng khó khăn, càng lặp lại hành vi như vậy nhiều lần, mà tôi cứ để yên như thế thì tôi đã cho phép nó thống trị cuộc sống của tôi.

Có một câu nói: “*Tôi chịu trách nhiệm cho những gì mình cảm nhận*”. Khi tôi đổ lỗi cho người khác: “*Anh mới là người làm tổn thương tôi*”- chúng ta chỉ một ngón tay vào họ, thì lại có ba ngón khác chỉ vào mình. Chính là tôi phải chịu trách nhiệm cho những gì mình cảm nhận. Vấn đề là chúng ta bị nghiện ngập trong việc phản ứng và có những suy nghĩ tiêu cực.

Nó là một tiêu chuẩn rất cao nhưng mà có thể làm được. Mọi người có thấy là khả thi không?

“*Không dễ dàng*” (Khán giả nói)

Trả lời: Thực sự tôi đã chứng kiến rất nhiều người thường xuyên luyện tập để giúp mình có suy nghĩ tích cực. Bằng những bài chiêm nghiệm như vậy, họ thay đổi nhanh chóng. Thực sự là khả thi. Các bạn cứ thử mà xem.

## **HỌC VỀ BẢN THÂN THÔNG QUA NHỮNG MỐI QUAN HỆ**

Om Shanti- Chào buổi tối!

Tôi đã có những ngày thật tuyệt vời khi ở Hà Nội. Sáng mai tôi sẽ đi Hồng Kông.

Ở Hồng Kông người ta phải tháo dỡ trung tâm cũ để xây trung tâm mới. Đó là một câu chuyện dài. Sáng chủ nhật chúng tôi sẽ khánh thành trung tâm mới ở đó. Đến chiều Chủ Nhật tôi sẽ đi Quảng Châu. Ở Quảng Châu việc phục vụ diễn ra rất tốt. Có cả những nhà sư. Đó là một nhân vật khá thú vị vì có hàng triệu đệ tử Trung Quốc mà toàn là những người trẻ tuổi. Tôi đã được mời đi vào Tháng 11 để thực hiện chương trình hội thảo

cả cuối tuần về thiền định cho 2000 người. Nhưng vì chương trình nổi tiếng nên chính phủ yêu cầu là chương trình hãy tổ chức lặng lẽ thôi, thế là tôi không đi nữa.

Tôi nay tôi sẽ chia sẻ một vài ý tưởng, sau đó sẽ có phần hỏi đáp trao đổi với các bạn. Như vậy ổn chứ?

Nếu tôi xem lại những lời dạy của Baba trong suốt 80 năm qua thì điều đầu tiên Baba thực sự dạy dỗ chúng ta là sự thanh khiết trong hành động, và ngừng lại vòng xoáy luẩn quẩn của sự ô trọc bắt đầu từ những hành động. Cho nên ngay từ khi yagya (học viện) bắt đầu, Baba đã nói là: “*Đừng giận dữ*”... Khi Brahma Baba trở thành avyakt (thiên thần tinh tế) và thậm chí kể cả trước đó nữa thì Baba đã bắt đầu dạy rất nhiều về sự thanh khiết trong suy nghĩ và nghiệp của suy nghĩ. Bất cứ khi nào tôi phát ra những suy nghĩ lãng phí và tiêu cực thì nghiệp tức thì của nó là mất đi hạnh phúc, bình an.

Thế nhưng tôi đã thấy có lẽ khoảng hơn 15 năm qua, Baba lại dạy rất nhiều về karma, sự thanh khiết của những cảm nhận. Khi chúng ta phát ra những cảm nhận tiêu cực, cảm nhận tội tệ và cảm nhận tổn thương, thì lúc ấy chuyện gì xảy ra với tính tâm linh của tôi? Ngay lập tức, tôi mất đi tính tâm linh. Tôi nghĩ việc học của chúng ta bây giờ nhiều nhất là làm sao để giữ cho những cảm nhận của mình sạch sẽ, bất kể là con người ta có tính tình thế nào, tình huống hoàn cảnh có ra làm sao.

Vài năm trước, Avyakt Bapdada có nói: “*Các con à, nếu trong cuộc đời này mà các con không có được niềm hạnh phúc sâu thẳm thì hãy xem xét lại sự thanh khiết trong các mối quan hệ của con xem sao*”. Và tôi nghĩ đây thực sự là một điều sâu sắc. Bởi vì chúng ta yêu Baba, nhưng đôi khi các mối quan hệ vẫn còn làm tôi phiền lòng. Chúng ta bắt đầu chu kỳ bằng những mối quan hệ thánh thiện, thanh khiết và đến cuối chu kỳ thì chông chất biết bao những suy nghĩ, cảm nhận về các mối quan hệ. Baba đến để



chữa lành cho tôi cái năng lực có thể có mối quan hệ thánh thiện với những người khác.

Làm thế nào để tôi có thể cảm nhận được tính tâm linh ở một con người? Có phải vì bạn mặc đồ trắng không? Tôi cho rằng câu trả lời là bằng việc nhìn vào chất lượng các mối quan hệ của bạn. Đến cuối chu kỳ chúng ta đều là những linh hồn lâu đời. Chúng ta có cả một dải dài các tâm ấn khác nhau trong rãnh kí ức của mình. Chúng ta có đủ năng lực để vô cùng yêu thương, vô cùng ngọt ngào, vô cùng tử tế và nhân hậu.

Nhưng ở chiều kia, chúng ta cũng có năng lực để vô cùng dễ dàng bị tổn thương, vô cùng dễ dàng bị nhiều lòng, hoặc buồn bực. Và tôi đã nghĩ trong vài năm về tất cả các mối quan hệ khi tôi gặp gỡ ai đó, khuôn mặt của họ, những rung động của họ, cách cư xử của họ- nó kích hoạt những cảm nhận trong lòng tôi.

Linh hồn mà có kiến thức thì sẽ xem xét lại những cảm nhận của mình và tự mình chịu trách nhiệm. Còn những linh hồn không có kiến thức thì sẽ rơi vào tất cả những cung cách cũ và bắt đầu phóng chiếu vào thế giới bên ngoài. Các mối quan hệ của chúng ta là những sứ giả trao thông điệp để cho chúng ta thấy mình là ai. Và các mối quan hệ của chúng ta thể hiện rõ nhất các tâm ấn của chúng ta hơn bất kì cái gì khác. Khi tôi đang ý thức linh hồn thì tôi nhận ra tất cả các sự phản ứng của tôi đều là từ tâm ấn. Còn khi tôi ý thức cơ thể thì tôi lại đổ thừa cho người khác.

Thế vai trò của gia đình Brahmin là gì? Gia đình Brahmin sẽ làm cho tôi trở nên thanh khiết hơn. Bởi vì sống trong lòng gia đình Brahmin nếu tôi mà duy trì được mối quan hệ yêu thương và ngọt ngào với phần đông thì tôi biết rõ là tâm ấn của tôi đã thay đổi. Nhưng giữa cuộc hành trình ấy thế nào cũng có những sự khác biệt xảy ra, thậm chí cả những xung đột, cả những sóng gió. Tôi không hề thấy như thế là rắc rối, vấn đề gì. Vấn đề chỉ xảy ra khi tôi rơi trở lại lối cũ của mình- cái tôi của tôi cảm

thấy bị tổn thương, tôi thấy bức bối. Trong trí tuệ thì có kiến thức đầy nhưng không thực sự mang ra áp dụng.

Và tôi nghĩ ở trong gia đình Brahmin, đôi khi mình được đặt lên trước, đôi khi lại không, đôi khi mình được cho cơ hội, đôi khi thì không. Có những lúc mình được đánh giá cao, có lúc lại không. Như thế là lành mạnh, vô cùng lành mạnh. Vì sao chúng ta lại ở đây? Là để xử trí với cái tôi của mình.

Nhưng nếu chúng ta không hiểu được cả một quy trình như vậy, chúng ta lại bắt đầu rơi trở lại những đường lối cũ và bắt đầu phê phán, chỉ trích hơn là nhận ra rằng sống giữa gia đình Brahmin mới làm cho tôi bớt cái tôi đi. Và đôi khi trên chặng hành trình, chính những tình huống xảy ra mới kích hoạt cái tôi của mình, động đến cái tôi của tôi. *“A! Ôi đau quá, đau quá”*. Thế nhưng tất cả đều là những phần của quá trình mà thôi. Bởi vì tôi thực sự cảm thấy là tôi sống ở giữa gia đình này thì tôi sẽ trở nên không còn cái tôi nữa.

Làm thế nào để tôi biết cấp độ thanh khiết của tôi đến mức nào rồi? Tôi sẽ nói là xem cái mức độ phản ứng của tôi với người khác. Nếu như tôi cự tuyệt ai đó, nếu như tôi oán hận ai đó, nếu như tôi cho họ *“một liều im lặng”* - nghĩa là tôi bỏ mặc họ, như thể họ không tồn tại vậy. Thì nó chứng tỏ cho tôi thấy tôi vẫn còn những tâm ấn dạng tamopradan (hoàn toàn ô trọc). Chẳng liên quan gì đến họ. Tất cả những phản ứng của tôi đều xuất phát từ những tâm ấn của chính tôi.

Đâu là những tâm ấn tamo (ô trọc)? Khi tôi lúc nào cũng đầy phê phán, chỉ trích, lúc nào tôi cũng thấy toàn những lỗi sai- thậm chí có thể tôi không nói ra lời đâu, nhưng trong tâm trí *“Tôi không thích chuyện này, không thích chuyện kia”*. Nó chẳng liên quan gì đến người khác cả, thật ra nó hiện ra chỉ để cho tôi thấy những tâm ấn của tôi thôi. Hoặc những tâm ấn tamo là dễ dàng bức bối. Có một chuyện tí ti xảy ra đã nhảy dựng lên. Tôi dễ bức. Tâm ấn tamo là khi tôi có bạn đặc biệt, bạn thân. Khi tôi thân

thiết với người bạn ấy, thì tôi bắt đầu nói này nói nọ: “*Tôi không thích thể này thể kia. Sao họ lại làm thể này, Sao họ lại làm thể kia*”.

Còn những tâm ấn ở mức độ rajo (bán thanh khiết) – thì có sự thiên vị. “*Tôi thích bạn nhưng tôi muốn bạn thể này, thể kia*”

Còn những tâm ấn sato (thanh khiết) là khi một cách tự nhiên tôi thấy những đức hạnh của người khác- tôi có những lời chúc tốt đẹp và tình cảm thanh khiết cho người khác, tôi kính trọng, tôn trọng tất cả mọi người. Khi thấy người ta gặp phải những lúc khó khăn thì tôi động lòng trắc ẩn. Và kể cả khi người ta cư xử không tốt thì tôi vẫn đầy tình thương chứ không phải bình phẩm hay phán xét.

Thế còn tâm ấn satopradan (hoàn toàn thanh khiết) thì sao? Khi ai đó không hề yêu quý tôi, mà tôi vẫn có tình yêu thương và có những lời chúc tốt đẹp dành cho họ. Trong đời mình thì chỉ ít cũng có 1 hoặc 2 người nào đó, mà cho dù mình có làm gì đi chăng nữa, thì họ cũng chẳng bao giờ tốt với mình.

Do đó qua sự phản ứng của tôi với người khác, chứng tỏ cho tôi thấy những tâm ấn của chính bản thân mình. Vì thế nên gia đình này là một phần quan trọng cho sự chuyển hóa bản thân tôi.

Tôi sống trong trung tâm suốt 40 năm của cuộc đời Brahmin. Tôi đã gặp biết bao nhiêu người khác nhau, nhưng tôi lại học được rất nhiều về bản thân mình từ họ. Bởi vì thậm chí tối hôm qua tôi nhớ lại, cứ khi nào chúng ta trò chuyện với ai đó, thì làn sóng suy nghĩ của tôi và họ tác động lên nhau. Trò chuyện, trao đổi cũng là một phần quan trọng của mỗi quan hệ. Chúng ta biết là chúng ta trao đổi qua miệng, khuôn mặt, những rung động nhưng đối với gia đình Brahmin, 95% mức tác động của nó là ở khuôn mặt và rung động.

Đôi khi có những con của Baba thắc mắc vì sao những người khác không thực sự yêu quý mình hoặc không gần gũi với mình. Điều này phụ

thuộc vào chất lượng những suy nghĩ mà tôi đang tạo ra. Nếu như tôi giữ những suy nghĩ có tính phê phán về người khác, thì không thể đến gần họ được. Hoặc tôi có định kiến trước về họ, thì họ cảm nhận được những rung động ấy- nó giống như là đặt ra một khoảng cách giữa tôi với họ vậy. Còn hơn như thế nữa, chất lượng của những suy nghĩ và cảm nhận của tôi, chính là nền tảng của mối quan hệ giữa tôi với người khác.

Có người nghĩ là chắc người khác không biết chuyện gì đang xảy ra trong đầu mình đâu. Nhưng với tôi thì tôi nghĩ là tâm trí của chúng ta giống như một tấm biển quảng cáo ở trên đường, cỡ to thế nào thì ai cũng thấy. Ai cũng thấy được. Linh hồn mà am hiểu kiến thức thì nhận ra khi tôi giữ cho những tình cảm trong mình sạch sẽ, nhân từ, đầy tình yêu thương, thiện chí, có những lời cầu chúc tốt đẹp thì mọi người sẽ thấy mình gần gũi. Họ cảm thấy an toàn, họ cảm thấy thư thái, có thể cởi mở và nói thật lòng khi những rung động của tôi yêu thương và quan tâm. Nếu bản thân tôi mà lại thấy mình không thấy gần gũi với người khác thì mình nên xem lại mình. Bởi vì đây chính là chỗ để chúng ta học hỏi về bản thân mình.

Tôi nghĩ kiến thức chuyển hóa được trí tuệ của mình, còn yoga chuyển hóa được những tình cảm của mình. Và đây thực sự là việc phục vụ vào lúc này. Hãy có những tình cảm đẹp để để khiến cho người ta cảm thấy được nâng đỡ bởi những rung động và những tình cảm của mình.

Vài năm trước, vài lần liền, Baba nói (và tôi cũng đã thường nói): *“Đúng là đúng, sai là sai nhưng đừng đưa nó vào trong những cảm nhận của con”*.

Một người ý thức linh hồn và một người ý thức cơ thể thì khác nhau như thế nào? Một người ý thức cơ thể thì nhìn thấy những cách cư xử tệ, thậm chí cả những cư xử không làm theo những đường lối của Baba, và thế là họ phản ứng, họ phát tỏa ra những cảm nhận tiêu cực. Có lần Baba nói: *“Họ mắc sai lầm nhưng sự phản ứng của con, sự phán xét của con cũng là sai lầm ngang ngửa”*. Nhưng cảm nhận phán xét của tôi khiến tôi nghĩ là

“Tôi mới đúng”, “Nếu tôi không tán thành với những gì họ cư xử thì như thế là đúng”. Còn người mà ý thức linh hồn thì thấy có sai lầm nhưng vẫn phát ra những cảm nhận tốt đẹp, những cảm nhận yêu thương. Đây là một trạng thái rất quan trọng. Baba cũng thấy những sai lầm của chúng ta, Baba thấy rõ những nhược điểm của chúng ta nhưng liệu Baba có bao giờ có cảm nhận tiêu cực về những yếu kém của chúng ta không? Tất nhiên là không rồi, Người chính là hình mẫu về cách làm thế nào để ứng xử với người khác.

Nếu tôi muốn gia đình này lớn mạnh thì hãy giữ cho những cảm nhận của tôi thanh khiết và hướng thượng. Nếu tôi muốn phục vụ phát triển thì hãy giữ cho những cảm nhận của tôi thanh khiết và hướng thượng. Có những người nói rằng: “Phục vụ chả xảy ra gì cả, chuyện như thế này, chuyện như thế kia”. Nhưng họ không nhận ra rằng chính những rung động ấy mới ngăn cản phục vụ- là bởi vì có quá nhiều chỉ trích.

Thế nên Baba thực sự dẫn chúng ta sang một cấp độ mới. Và có lần Baba nói: “Toàn bộ quá trình tiến bộ của cuộc đời Brahmin, và cả sự sa sút, đi xuống của cuộc đời Brahmin, tất cả lên hay xuống phụ thuộc vào những tình cảm của mình”.

Và có một điều Baba nói đã ảnh hưởng, tác động rất lớn đến tôi: “Nếu con muốn trở thành một thiên thần, thì hãy giữ cho những cảm nhận của con ở bên trong 5 loại cảm nhận này: Loại thứ nhất là những cảm nhận hăng hái, nhiệt tình; thứ hai là những cảm nhận yêu thương và hợp tác; thứ ba là những cảm nhận đầy thiện chí; thứ tư là những cảm nhận thuộc về; thứ năm là những cảm nhận ý thức linh hồn”.

Ai ở đây muốn trở thành thiên thần nào? Nếu tôi giữ cho những cảm nhận ở trong tâm trí mình nằm bên trong khu vực đó thì tôi sẽ trở thành thiên thần. Những cảm nhận tiêu cực như tổn thương, tội tệ làm tôi mất đi trạng thái nhanh chóng. Tôi đang sống giữa một thế giới cực kỳ ý thức cơ thể khi người ta quá nghiện ngập với những suy nghĩ tiêu cực, mà

tôi vẫn giữ được mình ở bên trong vòng 5 loại cảm nhận kia, thì phải tốn rất nhiều nỗ lực tâm linh. Nhưng thực sự khi tôi làm được như vậy thì tôi sẽ phục vụ như một thiên thần.

Tôi rất thích một Murli mà trong đó Baba có nói với toàn bộ các bà mẹ. Lúc ấy có khoảng 13.000 bà mẹ ở Shantivan- một số lượng rất lớn. Và Baba đã nói với họ: *“Nếu các con làm một điều này thì các con sẽ thay đổi toàn bộ thế giới, con sẽ trở nên hoàn thiện và hoàn hảo. Đó là có những tình cảm thanh khiết và cầu chúc đầy thiện ý cho tất cả mọi người. Kể cả những người yêu quý con, những người hợp tác với con, những người hỗ trợ con, cả những người phê phán con, những người không chịu hợp tác với con. Cả những người là bạn của con, cả những người không là bạn của con”*. Tôi chỉ có thể trở nên thanh khiết khi tôi sống ở mức độ như vậy.

Tôi thực sự thích điều đó vì khi tôi có những tình cảm trong sáng và cầu chúc những điều tốt đẹp cho người khác thì lúc đó tâm trí của tôi không hề bị nhiễm, không hề bị tác động. Ngay ở cái giây ấy, ngay tại cái giây tôi rơi trở lại vào trong những suy nghĩ tình cảm tiêu cực, suy nghĩ tiêu cực hoặc cảm thấy bị tổn thương, thì những lời cầu chúc tốt đẹp tan biến. Thực sự mà nói thì tất cả mọi cảm giác bị tổn thương là vấn đề từ cái tôi của tôi mà thôi. Chỉ có cái tôi của mình mới chuốc lấy đau khổ. Bất cứ khi nào tôi cảm thấy một lần sống nhỏ nòi, lăn tăn về nỗi đau khổ thì tôi phải biết rằng cái tôi của tôi nó đang trị vì thế giới của tôi và tôi không hề ý thức linh hồn chút nào vào lúc ấy. Cái tôi ấy nó đang lừa dối tôi khi tôi có bất kể một kiểu đau khổ nào. Còn khi tôi ý thức linh hồn, không cái gì có thể làm tôi tổn thương, và không cái gì có thể làm tôi phiền lòng.

Từ năm 2000, trong vòng 10 năm liền, nội dung dạy chủ yếu của Baba là: cầu chúc những điều tốt đẹp, cầu chúc những điều tốt đẹp, cầu chúc những điều tốt đẹp, và cầu chúc những điều tốt đẹp cho người khác.

Biết bao nhiêu lần tôi đã học tất cả Murli của Baba về những lời cầu chúc: *“Dù người ta có thể nào đi chăng nữa, thì con vẫn phải có những*

*tình cảm thanh khiết và cầu chúc những điều tốt đẹp cho họ”. Có những người thì chỉ chúc những điều tốt đẹp cho những người mà mình thích, hoặc là những người mà tương tự như mình, còn với những người khác—những người mình không thích, những người khác biệt với mình thì... bạn biết rồi đấy. Tuy nhiên, một ân nhân thế giới thì làm thế với tất cả. Baba nói: “Một ân nhân thế giới thì dù người khác có như thế nào đi chăng nữa, kể cả họ có chống đối con thì con vẫn hãy cầu chúc những điều tốt đẹp cho họ. Bất kể một người có thể nào đi nữa thì hãy dành cho họ tình yêu thật sự chứ không phải thứ tình yêu giả tạo”.*

Và Baba cũng có nói là: “Nếu một người có đến 95% là toàn những tính cách khó chịu và chỉ có 5% ngọt ngào thì con nên tập trung vào đâu? Vào 5% kia”. Thực sự khi tôi nghe điều đó, tôi nhận ra ai đang dạy mình. Đích thân Thượng Đế đang dạy tôi. Quả thực nó là một tiêu chuẩn cao cấp.

Tôi nghĩ nhược điểm của gia đình Brahmin là quá nhạy cảm với nhau. Chúng ta phải trưởng thành lên, và nhận ra rằng: “Tôi phải không được phát ra bất kì một cảm nhận tiêu cực hay lãng phí nào”. Bởi vì từ nhiều năm trước, tôi đã nhận ra rằng: mỗi một lần khi ai đó có chuyện gì đó, hoặc làm điều gì sai hoặc có tính tình khó chịu thì liệu tôi có phát tỏa ra những cảm nhận tiêu cực không hoặc bị tổn thương không? Nếu tôi mà như vậy thì tôi vẫn còn đang bật lên những tâm ấn cũ của mình. Và thế là tôi lại tiếp thêm sức mạnh cho những tâm ấn ấy, tôi cung cấp cho nó thêm sức sống, tôi lại tiếp thêm sức mạnh cho sự ô trọc của tôi, tôi lại truyền thêm sức mạnh cho những thứ rác rưởi của tôi. Bất cứ khi nào tôi phát tỏa ra những thứ như vậy thì nó kích hoạt những tâm ấn cũ của tôi.

Thế cho nên nguyên nhân chính mà Baba nói “Hãy chúc điều tốt đẹp cho mọi người, Hãy chúc điều tốt đẹp cho mọi người” là vì bản thân tôi. Thật ra nó không phải dành cho mối quan hệ của tôi đâu mà nó dành cho tôi. Tôi không thể nào trở nên thanh khiết nếu tôi vẫn còn chơi những trò “cái tôi”, phản ứng lại, cảm thấy bị tổn thương, phê phán... khi ấy tôi không thể nào có sự tiến bộ về mặt tâm linh được. Nếu ai đó cư xử tệ, làm

điều gì đó sai trái, mà tôi vẫn có thể phát ra những lời cầu chúc tốt đẹp thì chuyện gì xảy ra? Thì tôi bước sang một nơi mà nó có sự thanh khiết trong tâm ấn của tôi và tôi tiếp thêm sức mạnh cho sự thanh khiết của mình- tôi trả lại sức mạnh cho sự thanh khiết. Cho nên dù người ta có cư xử như thế nào thì tôi vẫn tỏa ra những cảm nhận tốt đẹp, vẫn cầu chúc những điều tốt đẹp, có những tình cảm tốt đẹp, yêu thương... thì tôi sẽ tiến bộ rất nhanh.

Nhưng mà cái thói quen ăn sâu bám rễ là cứ phản ứng mãi. Tuy nhiên, chính ở chỗ đó tôi phải có sự nhận ra sâu sắc là: mỗi một lần tôi phát ra những cảm xúc tiêu cực, tổn thương nghĩa là nó kéo tôi thụt lùi trở lại. Và chả liên quan gì đến người khác cả. Người khác thì người ta sẽ vẫn cư xử tệ thôi. Đây là đoạn cuối cùng của thời kỳ sắt kia mà. Khi Brahma Baba vẫn còn trong cơ thể hữu hình, có những đứa con đến gặp Baba và nói: *“Baba ơi, cái người ấy đã nói thế này, cái người kia đã làm thế kia...”* Rồi Baba trả lời: *“OK, được rồi. Nhưng chuyện gì xảy ra với con thế?”* Nó ăn sâu trong chúng ta biết bao nhiêu. Baba thì vẫn nghe nhưng Baba hỏi: *“Thế sao con lại để cho chuyện đó ảnh hưởng đến con? Đó là ý thức cơ thể”*. Thế nên chúng ta phải lớn lên, và trở nên mạnh mẽ vững vàng. Nhiều lần chúng ta nói: *“Thôi được rồi Baba. Thôi thì con sẽ có tình cảm trong sáng và chúc điều tốt cho người ta”*. Bởi chỉ có vài người mới kích hoạt những cảm nhận trong lòng mình thôi. Nên chúng ta cố, cố. Nhưng nó không thực sự có tác dụng. Chúng ta bảo: *“Baba ơi, con đã cố mà có tác dụng gì đâu. Họ chẳng thay đổi gì cả”*. Vì nhiều khi từ sâu thẳm ở bên trong, chúng ta có suy nghĩ là: *“Anh thật đúng là một linh hồn rất là có vấn đề, một ca khó đẩy nhưng mà tôi sẽ chúc điều tốt cho anh. Anh đúng là cả một vấn đề rắc rối. Nhưng dù sao tôi vẫn cầu chúc điều tốt cho anh”*. Đây có phải là chúc điều tốt đẹp gì đâu. Thực sự thì họ có nghĩ đến chúc phúc nhưng mà nó không thật nên không có tác dụng.

Và tôi thực sự cảm thấy là nếu tôi mà muốn tiến bộ nhanh chóng thì hãy ra quyết định đi: *“Baba, đây là đoạn cuối chu kỳ rồi, ở đâu người ta cũng đều cư xử xấu cả, ở đâu người ta cũng thô lỗ”*. Cuối chu kỳ chúng ta



còn trông mong cái nôi gì? “*Nhưng mà con vẫn giữ những cảm nhận thanh khiết và giữ cho mình can đảm thì với sợi dây đó, linh hồn sẽ bay bổng*”.

Tôi đã có mặt ở Maduban khi Dadi Prakashmani rời khỏi cơ thể. Chị Mohini nhỏ đã chia sẻ một vài điều. Một ngày nọ khi có một nhóm đông người đưa con nước ngoài đến, chị ấy kể chuyện cho chúng tôi 4-5 giờ liền. Chị Mohini nhỏ nói rằng: “*Tôi sống cùng Dadi suốt 40 năm...Tôi không bao giờ nghe thấy Dadi phàn nàn hay phê phán bất kì ai. Tôi biết là chị ấy đã đạt được đến trạng thái của mình. Và chị ấy rất là yêu thương*”.

Tôi ra quyết định rằng tôi sẽ giữ cho thể giới của mình sạch sẽ, bắt kẻ người khác có như thế nào. Và tôi nghĩ đối với bản thân mình, hãy thực sự chú ý để cho môi trường bên trong tâm trí mình toàn có những tình cảm trong sáng và lời chúc tốt đẹp cho cả bản thân tôi và tuyệt đối cũng dành cho những người khác. Thực sự tôi nghĩ rằng mọi người sẽ cảm thấy mình là thiên thần và cảm thấy là trạng thái của mình ngày càng tăng.

Nói thì nói mãi. Chính là qua các mối quan hệ mà chúng ta học hỏi được rất nhiều. Và chúng ta thực sự cảm nhận thấy. Có lần Baba nói: “*Nếu như các con hòa thuận tốt với 95% số người thì các con hiểu được là tâm ấn của con đã thay đổi nhiều rồi đấy*”. Nhưng cũng đừng lo lắng vì giữa đường kiêu gì cũng có chuyện gì đó. Nhưng hãy học từ những chuyện ấy. Không phải là chuyện về người khác, mà là tôi cần phải thay đổi cái gì. Một linh hồn yogi am hiểu kiến thức thì làm như vậy đây.

Tôi nhớ về Murli Avyakt đầu tiên vào ngày 21/1/1969, Baba nói: “*Một linh hồn mạnh mẽ thì có thể nhìn thấy đức hạnh trong tất cả mọi người*”. Đây chính là dấu hiệu của sức mạnh tâm linh. Nếu mà chúng ta được sống và đi cùng với Dadi Janki thì bạn sẽ thấy là Dadi biết hết về phẩm chất của tất cả mọi người. Bởi vì khi mà trí tuệ của chúng ta thánh thiện thì có thể nhận thấy đức hạnh từ tất cả mọi người. Và khi mình làm như vậy, mọi người sẽ yêu quý mình. Còn nếu tôi mang theo cái gì đó cho

dù tinh tế, có thể trông mặt thì tươi đầy nhưng trong tâm trí đầy phê phán, thì mọi người sẽ không có cảm nhận yêu thương dành cho mình.

Có ai có câu hỏi hay muốn viết ra câu hỏi không?

### **Câu hỏi:**

*1. Anh có nói về công việc của Baba. Có thể Baba sẽ không lo những việc con con như tìm chỗ đỗ xe cho hay công việc cho chúng ta... Thế nhưng mà khi em nghĩ Baba là một người yêu thì rõ ràng những việc chăm sóc nhau là việc đơn thuần phải xảy ra từ bữa ăn, giấc ngủ hay đám lưng... Nếu như mà công việc của Baba không phải là việc đó thì em nghĩ công việc của Baba vĩ đại quá, to tát quá. Bởi vì em yêu Người và em muốn bất kì một hình thức chăm sóc, thể hiện tình cảm cho dù là đơn giản nhất. Em muốn anh làm rõ công việc của Baba cho chúng em được biết.*

**Trả lời:** Nó giống như là Baba không làm những việc đòi thường cho chúng ta. Mà Người dạy cho chúng ta và làm những điều tinh tế cho chúng ta. Người dạy chúng ta để thay đổi bản thân, để chúng ta chuyển hoá được các tình huống. Cho nên Baba không chuyển hóa tình huống mà Người tiếp thêm sức mạnh cho chúng ta để chúng ta chuyển hóa được tình huống. Và sự giúp đỡ tinh tế của Người lúc nào cũng luôn ở đó, qua Murli, qua yoga. Nhưng cần có sự thay đổi vì chúng ta vẫn là những con người-đôi lúc, các em biết đấy như em cần Baba ôm mình. Nhưng tất cả các mối quan hệ với Người vốn tinh tế. Và tôi càng trở nên tinh tế thì tôi càng ý thức, càng nhận ra Baba rõ ràng. Còn nếu tâm trí tôi vẫn còn ở mức độ thô thì tôi không thật sự nhận biết là Baba vẫn yêu thương và quan tâm đến mình.

Hãy thật sự cố gắng để trở thành giống như Baba trong vai trò là một linh hồn, một hạt giống. Thì cảm thấy Baba luôn tồn tại, theo sát cuộc đời của mình. Nếu như có chuyện gì đó xảy ra làm cho mình nhiều loạn ở trong lòng, hoặc buồn bực thì hãy nói với Baba, ngồi cùng với Người và cảm nhận tình yêu của Người đang dần dần xóa đi nỗi đau khổ của mình.

Sự hiện diện của Baba vẫn ở đó. Người không thật sự ra tay làm những điều đó mà Người tiếp thêm sức mạnh để chúng ta thực hiện chúng.

Đây là một câu hỏi hay vì nhiều Brahmin vẫn thấy Baba như là lí thuyết hơn là chân thật. Rất nhiều việc học hành dành cho chúng ta. Học là để làm cho Baba trở nên chân thật với cuộc sống của mình. Và thậm chí Baba còn dạy Murli và nói rằng: *“Hãy thức dậy vào buổi sáng đi con, Chào buổi sáng với Baba, lắng nghe lời người thầy, cùng ăn sáng với Baba...”* Baba thực sự rất quan tâm đến chúng ta theo cách riêng của Người. Bởi vì nếu như tôi càng hòa điệu với Baba thì yoga của tôi sẽ tốt hơn và sức mạnh của Người tác động đến từng khía cạnh trong cuộc đời. Khi chúng ta cảm thấy mình gần gũi với Baba, thì mình có thể tha thứ cho bất kì ai. Nếu tôi bị người ta làm cho tổn thương, thấy phiền lòng thì nó chính là dấu hiệu cho thấy mối liên kết của tôi với Baba không được mạnh. Những rung động hay là cư xử của người khác mạnh hơn là mối liên kết của tôi với Baba?

Đây là bằng chứng cho thấy tôi có mối quan hệ bền chặt với Baba đây? Khi tôi bỏ đi được thói quen chuốc lấy đau khổ. Đó là một thói quen lớn đấy. Vì tôi thường hay nói hầu hết chúng ta có bằng cấp tiến sĩ về việc nhận lấy đau khổ. Chúng ta đều là chuyên gia ở cái chỗ là bị đau khổ. Nhưng nếu tôi thực sự có mối liên kết tốt với Baba thì tôi ngừng lại cái trò chơi cứ nhận lấy đau khổ. Nhìn vào người ngoài đời mà xem, nhìn vào các mối quan hệ của họ mà xem, cứ cho và nhận đau khổ lẫn nhau. Cuộc đời gia đình của bao nhiêu con người bây giờ là như vậy đấy, cứ cho và nhận đau khổ, đó là tài khoản vô cùng nặng nề. Baba lại muốn chúng ta sống vượt lên trên những thứ đó.

Đây là một câu hỏi hay. Tốt khi nghĩ là làm thế nào để Baba trở nên sống động, chân thật hơn trong cuộc đời của mình.

2. Trong cuốn *Adidev*, trong bài “*Hợp nhất với Thượng Đế*” trang 268 có câu nói về trạng thái *Nia..sankasanmathi*. Xin anh mô tả kỹ hơn về trạng thái này.

**Trả lời:** Đây là trạng thái vượt thoát khỏi suy nghĩ- là được giải thoát, giải phóng khỏi suy nghĩ. Tôi nghĩ là khi linh hồn sống trong cơ thể thì nó thường phát ra suy nghĩ. Thế nhưng tôi càng trở nên thánh thiện, am hiểu kiến thức và tách rời với cơ thể thì suy nghĩ càng ngày càng ít đi. Và tôi không còn bị ảnh hưởng mấy nữa. Bởi những chuyện xảy ra xung quanh. Nhưng vẫn có suy nghĩ.

Tôi sẽ nói đó là được giải phóng, thoát khỏi những suy nghĩ tiêu cực, lãng phí. Cho nên giống như là chỉ còn toàn những suy nghĩ thanh khiết. Nó vẫn còn có suy nghĩ chứ không phải là không nghĩ gì.

Tâm trí, ý thức cơ thể ở cuối chu kỳ cứ chạy rần rần, không thể nào dừng lại được. Tôi càng trở nên tách rời thì một linh hồn bình an thực sự rất là yên ả. Nhưng tôi tạo ra được những suy nghĩ mà tôi muốn, không phải là những giác quan lèo lái tôi mà tôi tạo ra những suy nghĩ nào mà tôi muốn. Đây là cách hiểu của tôi.

3. Anh có thường xuyên lên vùng tinh tế không? Trải nghiệm của anh về vùng tinh tế như thế nào? Lợi ích của việc lên vùng tinh tế là gì?

**Trả lời:** Khi tôi mới tới kiến thức, có lẽ là năm đầu tiên, có 2 lần tôi có một chút xíu trải nghiệm thế nào là nhập định. Và thực sự nó là một cảm nhận tuyệt diệu, bởi vì nó giống như là tôi tới một nơi vô cùng, vô tận. Có cảm giác vật lí hẫng hoi là mình tiến vào một nơi rất xa, vùng vô tận. Tôi có thể thấy được Baba, khuôn mặt và phần vai. Và thật sự tôi sẽ nói là trong thế giới trần thế này, chúng ta không thể nào mô tả được vẻ đẹp của nó như thế nào. Gương mặt tỏa sáng rạng rỡ, thanh khiết, yêu thương. Giống như thể khuôn mặt của Baba tỏa sáng rực rỡ, tràn ngập ánh sáng, rất là đáng kinh ngạc. Và vẻ đẹp của mối liên hệ ấy, tôi vẫn có thể thấy rõ nét hình ảnh

đó trong tâm trí mình. Tôi nghĩ là trong thế giới trần thế này chúng ta không thể nào nhìn thấy hình ảnh nào như vậy.

Nhưng tôi cho rằng đôi với tôi khi ở vùng tinh tế thì ý nghĩa là việc làm với tâm trí mình mà thôi. Tôi nghĩ tâm trí có thể sống ở 3 thế giới. Có thể sống trong thế giới bên ngoài, quan sát mọi người, phản ứng với các tình huống, nghĩ về người này nghĩ về người kia. Tâm trí cứ phản ứng lại với mọi thứ. Hoặc tôi có thể sống trong thế giới nội tâm, khi tôi lạc lối trong tài khoản nghiệp của mình, câu chuyện của riêng mình, nghĩ ngợi, phân tích, xử lí quy trình vì sao tôi thấy thế này vì sao tôi thấy thế kia. Nghĩa là tâm trí của mình bị những câu chuyện quá khứ lèo lái, hoặc là tôi có thể sống trong thế giới của Baba. Tôi nghĩ đây là cái Baba nói về vùng tinh tế. Thay vì để cho thế giới bên ngoài ảnh hưởng, là nguồn tác động chính của mình, hay tài khoản nghiệp của mình tác động đến mình, thì hãy để cho thế giới của Baba là nguồn tác động chính đến mình. Cứ giống như là tôi vẫn đi lại, tôi vẫn hành động, tôi vẫn tham dự vào cuộc đời này nhưng tâm trí của tôi vẫn ở trong thế giới của Baba, nghiền ngẫm kiến thức, nhớ đến Baba và để cho Baba tác động đến mình chứ không phải bị tác động bởi quá khứ, những hoạt động, rung động hay những lời bình phẩm của thế giới này.

Tôi cho rằng khi tôi sống như thế thì tôi đã đang ở vùng tinh tế rồi.

Và tôi nghĩ đôi khi chúng ta cảm thấy cái sự hòa điệu là mình nắm bắt được những rung động. Hầu hết thời gian tôi sống ở Sydney, Perth là một nơi phía tây nước Úc, rất xa và cách Sydney khoảng 5 tiếng bay. Một ngày nọ tự nhiên tôi nghĩ về một chị ở Perth. Thế rồi tôi quyết định gọi điện cho chị ấy. Khi tôi gọi điện, chị ấy trả lời rất thều thào, và nói là mẹ mình vừa rời khỏi cơ thể 10 phút trước. Chị ấy đang ngồi với mẹ: *“Thật kì diệu là anh gọi điện đến vào đúng lúc này”*.

Đôi khi chúng ta có một linh cảm để làm một cái gì đó. Nhưng thường chúng ta lại không làm. Nhưng nó dạy cho tôi biết khi chúng ta ở

trạng thái hướng thượng, chúng ta sẽ nắm bắt được những rung động, mạch bảo từ Baba và từ những người khác. Nắm bắt được những người khác và nó rất hòa điệu, ăn khớp. Khi tôi nắm bắt được thì tôi lập tức hành động.

Có lần chị Mohini hỏi: “*Làm thế nào để biết Baba chạm đến mình hay mình tự nghĩ ra thôi?*” Và chị ấy nói là khi Baba chạm đến mình và chúng ta đưa nó vào hành động thì có thành công ngay lập tức. Nó cứ xảy ra một cách hoàn hảo thôi. Tôi rất thích trải nghiệm đó. Mọi chuyện nó cứ tự nhiên mà diễn ra. Và Baba nói chúng ta có thể đạt tới trạng thái đó. Là khi chúng ta ngồi đây, ở Hà Nội, chúng ta có thể phục vụ bất kì linh hồn nào ở bất kì đâu trên thế giới qua tâm trí của mình. Thậm chí chúng ta còn có thể nắm bắt được trạng thái của họ đang như thế nào cho dù họ đang ở đâu đi chẳng nữa. Bởi vì tôi nghĩ cả cuộc đời này đến cuối cùng là chúng ta làm việc với sức mạnh tâm trí thôi. Thực ra trên cõi đời này mọi thứ đều tinh tế.

*4. Trong Murli Ngày 1 Tháng 12 thì Baba nói là sau khi kết thúc thì còn lại 900.000 người. Nên hiểu điều này như thế nào?*

**Trả lời:** Có lẽ tôi phải đi tìm hiểu cái điều này trước đã. Đối với tôi thì điều đó có nghĩa là sự kết thúc, sự tàn phá ấy có thể vô cùng khổng lồ. Chỉ còn lại dưới một triệu người trong khi dân số thế giới 7.5 hay 8 tỉ người. Nghĩa là trong số 900 nghìn ấy sẽ có người là BK, sẽ có những người không phải BK. Vì có lần Baba nói đến ngày 1 tháng 1 năm 1 thì không còn lại một con người nào có ý thức về cơ thể. Nhưng tôi luôn nói rằng rất nhiều Brahmin cứ thích tính toán, dự đoán là lúc ấy chuyện gì xảy ra. Nhưng không có cái gì thật sự chắc chắn là điều gì sẽ xảy ra. Có thể chúng ta đúng nhưng phải đợi xem rồi mới biết được.

Nhưng có một điều là chỉ có những ai có sức mạnh yoga thì mới có thể sinh ra trẻ con. Bởi vì nếu không họ sẽ không thể nào sinh ra con cái được. Nghĩa là cái sự ô trọc nó không thể tiếp diễn được nữa.

10 năm trước ở Anh người ta đã làm một bộ phim- nói về sự kết thúc của thế giới, rằng lúc đó phụ nữ không thể sinh con được nữa và chỉ có những con người thánh thiện mới sinh con được. Tôi nghĩ là đôi khi người ta nắm bắt được những điều đó, nắm bắt được chuyện sẽ xảy ra. Vì đôi khi Baba cũng nói: “*Ai là cha mẹ của Krishna?*” Chúng ta đều không biết.

Nhưng tất cả những điều tôi biết là nó sẽ là một khoảng thời gian kì diệu. Với tôi trong vòng 5-10 năm nữa, đôi khi tôi cảm thấy rằng, tôi đã từng nói ở Sài Gòn, đây sẽ là khoảng thời gian phi thường của chu kì. Kể cả có những sóng gió động trời đi chăng nữa. Chúng ta sẽ quan sát thấy tất cả mọi linh hồn con người về nhà và họ được giải phóng khỏi những nỗi đau khổ, khổ sở. Và sự tôn vinh Thượng Đế chính là từ những linh hồn con người. Và nó có thứ hạng. Hầu hết linh hồn sẽ có sự hiểu ra rằng Thượng Đế là ánh sáng. Vì đó là điều chủ yếu mà hầu hết các tôn giáo đều nhớ đến.

Nếu như chúng ta đến Vatican ở Roma nước Ý, tôi đã ở đó rồi, thì sẽ thấy hình ảnh tại trung tâm ở Vatican về việc ánh sáng lan tỏa ra khắp nơi. Nó là kí ức bên trong linh hồn con người. Nhưng có những Brahmin thực sự nhận ra vai trò của Brahma và rằng Thượng Đế đang dùng một công cụ. Nhưng thật ra thậm chí vai trò của Brahma vẫn được ghi nhớ trong các tôn giáo khác. Không biết ở đây có ai theo đạo Thiên chúa không? Tôi lớn lên trong một quốc gia theo đạo Thiên chúa nhưng tôi chưa bao giờ là người Thiên chúa giáo. Họ nói về Trinititi. Họ nói về Cha- nghĩa là Shiv Baba, Con trai-nghĩa là Brahma Baba, và các thánh thần- nghĩa là Avyakt BapDada tinh tế. Họ thì không hiểu về những vị ấy mặc dù họ nói vậy. Tôi chưa bao giờ là một người Thiên chúa giáo. Khi tôi dạy khóa học thì tôi có đọc một phần của Kinh thánh. Trong cuốn sách ấy có một phần họ nói về những cảnh cuối cùng, vô cùng đáng kinh ngạc. Họ nói: “*Con của Thượng Đế ở trong bộ đồ trắng và có dấu hiệu của Thượng Đế ở trên trán là ý thức linh hồn. Họ sẽ đầy đức hạnh, họ thanh khiết*”. Và mô tả ấy cực kì chính xác. Rất kì diệu. Đây chính là dấu vết kí ức của loài người. Chúng ta sẽ thấy những cảnh tượng phi thường trong vở kịch. Và Baba nói

vài tuần trước: *“Có những chuyện sắp sửa xảy ra mà con chưa bao giờ mơ tới, chưa bao giờ tưởng tượng ra”*. Chúng ta sẽ thấy Baba được tôn vinh, sẽ kì diệu như thế nào. Đồng thời cảnh tượng của thời kì sắt, nó cũng sẽ... Baba cảnh báo trước cho chúng ta biết là bản tính con người rồi sẽ ngày càng tệ đi. Nhưng đó là kịch mà. Nó cũng là một phần của một vở kịch vĩnh cửu. Linh hồn con người.

Tự bản thân tôi thì tin rằng (như sáng nay Baba nói): kiến thức, tín ngưỡng và sự thờ ơ: Kiến thức là thời kì vàng và bạc, mộ đạo là thời kì đồng và sự thờ ơ, thờ ơ với cả thế giới này. Chúng ta sẽ thấy nỗi đau khổ cùng cực trong con người. Mà chúng ta- những Brahmin có suy nghĩ tập thể là: *“Đã đến lúc phải về, đến lúc phải về rồi”*. Đây là sự thờ ơ, và đây là thờ ơ đích thực. Và tại khoảnh khắc ấy, kể cả chúng ta thực tập với Baba, chúng ta đều không muốn chết, nhưng tôi nghĩ chúng ta có thể thấy bầu không khí hoàn toàn khác hẳn. Ngay cả trong cuộc đời này chúng ta nghĩ là chúng ta rời khỏi cơ thể, nghĩa là đến lúc để đi rồi và đến lúc để buông bỏ. Nó không phải là chết.

Mọi người có biết chị Helen ở Indonesia không? Chị ấy bị ung thư. Chị ấy ra đi khoảng độ một tháng trước. Chị ấy đi tới chương trình Peace of Mind (Bình an tâm trí) và tôi đã đến bệnh viện thăm chị ấy vào cái ngày cuối cùng chị ấy tỉnh. Cứ vài phút là chị ấy buồn ngủ, xong rồi lại tỉnh. Tôi đứng trước mặt và chị ấy nói: *“Tôi mơ thấy là tôi chết rồi”*. Tôi hỏi: *“Thế là thế nào hả chị?”* Và chị nói: *“Không gì cả”*. Và tôi hỏi tiếp: *“Thế không gì nghĩa là thế nào?”* Chị ấy bảo: *“Rất dễ dàng, tự nhiên, không gì cả. Ở thế mà tôi vẫn ở đây này.”*

Và tôi nghĩ thực sự kể cả trong cuộc đời này thì linh hồn đến lúc phải đi thì đi. Khi chúng tôi có chương trình retreat ở Blue Mountain, có chị Sona. Có một ngày chị ấy bảo chị ấy mơ thấy có hàng ngàn BK, đó là lúc cuối của chu kì và mọi người cứ ngồi trong thiền định và bay đi khỏi cơ thể. Cứ thế thôi. Tôi nghĩ chuyện đó sẽ xảy ra. Cũng giống như chúng ta ở thời kì vàng- đi lúc nào mình muốn. Thì nó cũng là điều xảy ra trong cuộc



đời này. Đến lúc đi thì đi. Chúng ta sẽ thấy những cảnh phi thường. Chúng ta không cần phải lo. Vì kịch sắp xảy ra thì sẽ xảy ra. Rồi tất cả sẽ mở ra.

Nhưng bây giờ hãy sử dụng thời gian của mình cho thích đáng. Tôi chú ý thấy là ở khắp mọi nơi rất dễ dàng để trở nên dễ dãi, lỏng lẻo, quá bận bịu với thế giới đời thường, với nhiều trách nhiệm rồi quá nhiều hoạt động, rồi một cách tinh tế bị còn sa đà... Không phải chúng ta quên Baba mà bị trượt đi một chút, chúng ta quên mất đây là lúc để tạo ra vận may vĩnh cửu cho mình.

Có lần tôi ở Delhi và tôi định đi Chandigarh dự một chương trình. Tôi cùng với chị Jayanti ở trong một cái máy bay rất nhỏ có khoảng 10 chỗ thôi. Và khi tôi lên máy bay, họ cho chúng tôi xem lịch trình của chương trình. Ngày đầu tiên tôi có đến 4-5 bài giảng cho cộng đồng. Trong ngay ngày đầu tiên mà như thể chạy show (chạy sô). Tôi nhìn và bảo: “*Có vẻ nhiều quá nhỉ?*”. Chị Jayanti nói: “*Cứ làm thôi. Đây là lúc duy nhất trong chu kỳ để tạo ra vận may cơ mà*”. Và nó đúng. Tôi nghĩ nên sáng suốt để đừng có quá mức rồi mình thấy không chịu nổi. Nhưng phải nghĩ là bây giờ mình phải làm gì, để tạo ra vai diễn vĩnh viễn, mãi mãi.

Nếu tôi thực sự nhận ra điều đó, thì tôi sẽ thật sự làm những gì tôi có thể, nhiều hết mức tôi có thể. Nhưng đừng có nhảy vũ điệu cùng với những nỗi sợ hãi, bất an, không thoải mái của mình. Hãy cứ làm thôi. Tôi nghĩ nếu tôi thực sự có trạng thái tốt và tôi trao trái tim mình cho Baba, rồi nói: “*Baba, con sẵn sàng để làm điều Người muốn*”. vở kịch sẽ mở ra rồi đến lúc chúng ta sẽ phải đóng một vai đặc biệt. Cứ yên tâm vì Baba sẽ giúp mình để tạo ra vận may. Thật sự tôi nghĩ là chúng ta sẽ thấy những thứ phi thường và hãy nghĩ những điều phi thường. Nhưng đừng để mình bị sốc bởi một chuyện gì, đừng để mình bị sốc bởi những chuyện diễn ra trên đời này, bởi những tình huống. Và Baba nói: “*Hãy là một người quan sát tách rời*”. Đó là trạng thái lớn đấy. Tôi thực sự phải quan sát tách rời.

5. *Nhiều khi phải trả tiền cho người khác như người giúp việc... và phải trả thêm tiền cho họ nếu họ làm tốt. Nhưng không biết được họ làm gì. Nếu họ làm gì sai trái thì sao và mình có phải gánh nghiệp không?*

**Trả lời:** Không. Nếu tôi quyên tiền cho người khác, chẳng hạn người ăn xin trên đường phố mà họ lại dùng sai, thì sẽ có một ít nghiệp liên quan đến tôi. Nhưng mà khi người ta làm việc, người ta bỏ công sức ra, mình trả cho cái tiền công ấy của họ thì mình phải trả. Thế thì chuyện họ dùng tiền thế nào là karma (nghiệp) của họ. Nếu không thì mình chẳng mua cái gì, chẳng trả tiền cái gì cả.

6. *Câu khẩu hiệu trong Murli: “Làm cho bản tính của con dễ dàng thì mọi nhiệm vụ sẽ trở nên dễ dàng”. Anh hãy chia sẻ ý kiến của anh.*

**Trả lời:** Tôi đồng ý. Tôi đồng ý với khẩu hiệu. Thế có đủ không?

Tính tình dễ dàng thực sự là một lời chúc phúc vì chúng ta có thể thư thái, nhẹ nhõm, linh hoạt. Dadi Prakashmani rất dễ dàng. Thật sự đẹp đẽ. Đó là dấu hiệu của một linh hồn am hiểu kiến thức.

Khi tôi cứng nhắc và chuyện không xảy ra theo ý muốn của mình thì tôi bắt đầu căng thẳng lên hoặc là đầy phê phán. Nếu thế thì tôi cũng không thể nào thưởng thức, vui vẻ với mọi thứ được.

Cho nên thoải mái, dễ dàng là tốt.