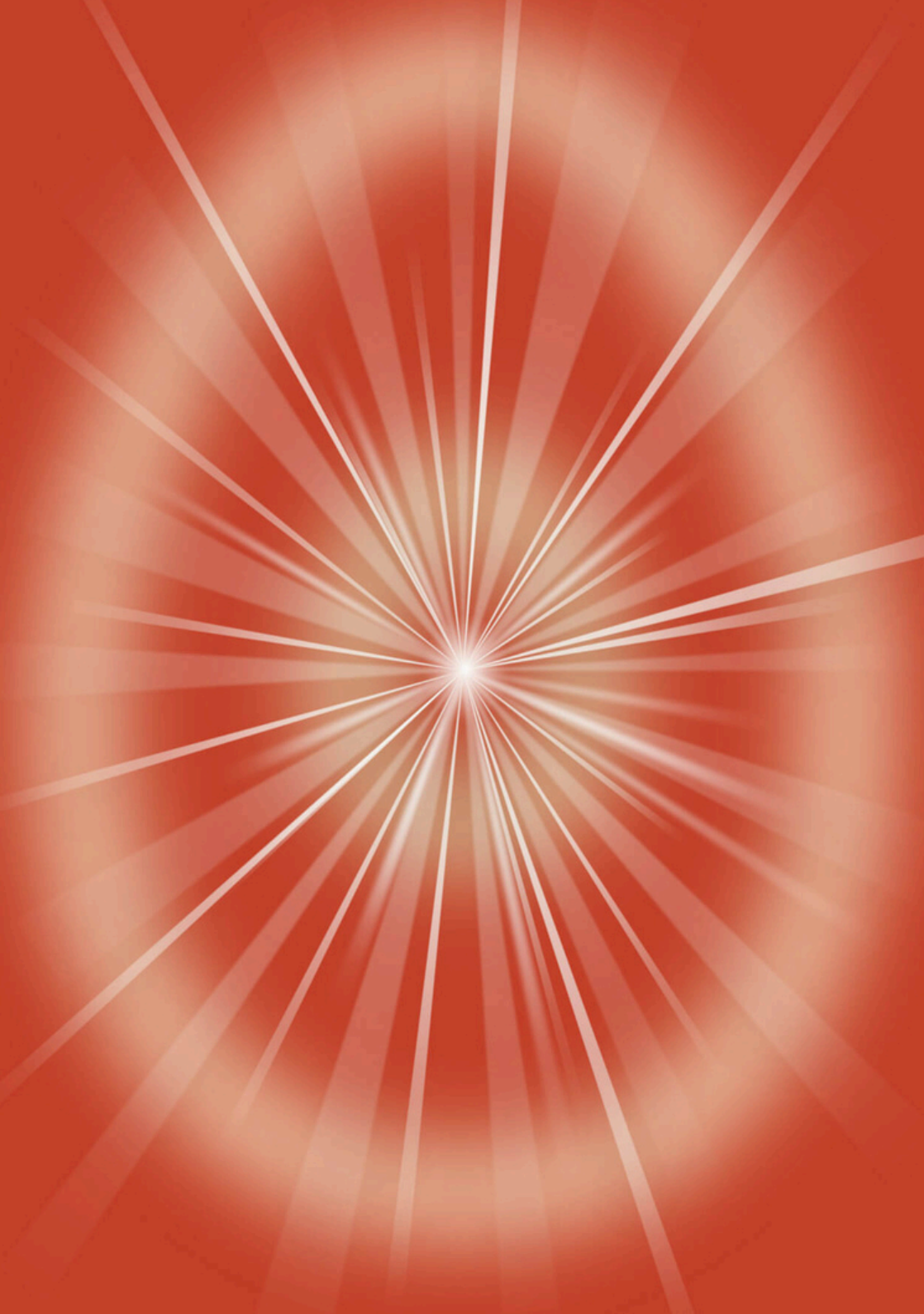




**THỰC HÀNH Ở TRONG TRẠNG THÁI
Ý THỨC LINH HỒN VÀ HƯỚNG NỘI**



Ngày 01

Để trải nghiệm tình yêu thương
của Thượng Đế, con hãy gia tăng
việc thực hành trở nên hướng nội,
tách rời với cơ thể của con
và giữ mình ổn định
trong trạng thái ý thức linh hồn.
Liên tục ở trong hang động
hướng nội, rồi con sẽ tiếp tục
vượt thoát khỏi bầu không khí
của thế giới cũ này.
Con sẽ không bị tác động bởi
bầu không khí.

Ngày 02

Không có Brahmin nào không nỗ lực
để trở nên ý thức linh hồn.

Tuy nhiên, trở nên liên tục
ý thức linh hồn để thông qua đó
con hoàn toàn chiến thắng
đối với các cơ quan thể lý và
giác quan của con, con phải trở nên
hoàn toàn thanh khiết và trong sạch.
Để hoàn toàn chết trong khi còn sống
đối với tâm ấn cũ và mối quan hệ cũ
của con, con phải hướng nội.
Bằng cách thực hiện nỗ lực này,
con sẽ đạt được số hạng.

Ngày 03

Cách để trở nên thoát khỏi bất kỳ trở ngại nào là nhận thức về hình dáng của con, nghĩa là hình dáng ánh sáng, hình dáng ý thức linh hồn trong vòng một giây; và khi hành động, con hãy có ý thức là công cụ. Trở nên ổn định trong hình dáng sáng và nhẹ này, rồi con sẽ thực hiện cú nhảy cao trong vòng một giây. Không trở ngại nào sẽ ngăn cản con tiến về phía trước.

Ngày 04

Cách dễ dàng để ở trong sự tưởng nhớ
liên tục là có thái độ vượt thoát
trong khi ở trong gia đình của con.

Thái độ vượt thoát nghĩa là
ý thức linh hồn.

Những ai duy trì được nhận thức về
hình dáng ý thức linh hồn của mình thì
liên tục tách rời và yêu thương Người Cha.

Bất cứ việc gì con làm, con sẽ không
cảm thấy con đã làm, mà con chỉ vừa mới
chơi trò chơi mà thôi.

Đôi mắt tâm linh và hình ảnh tâm linh
sẽ trở thành tấm gương soi thánh thiện,
qua đó mỗi một linh hồn có thể nhìn thấy
hình dáng ý thức linh hồn của mình
mà không phải nỗ lực.

Ngày 05

Khi các linh hồn trải nghiệm được hình dáng ý thức linh hồn của con, họ sẽ bị thu hút về phía Người Cha, hát lên bài hát “Oho Prabhu (Hỡi Thượng Đế)”, và họ sẽ dễ dàng trao dâng bản thân, vượt ra khỏi ý thức cơ thể. Oho, vận may của con!

Oho, vận may của tôi!

Nhờ trải nghiệm được vận may này, họ sẽ từ bỏ nhận thức về cơ thể và các mối quan hệ thuộc cơ thể.

Ngày 06

Liên tục có ánh nhìn ý thức linh hồn vô hạn và thái độ anh em trai trong các mối quan hệ của con, cũng như có mong ước tốt lành dành cho tất cả các linh hồn, rồi chắc chắn con sẽ nhận được quả trái cho điều đó. Vì thế, đừng trở nên mệt mỏi với việc nỗ lực. Đừng trở nên phiền muộn. Hãy để trí tuệ của con có niềm tin và tách rời với ý thức “của tôi”, rồi con sẽ tiếp tục trao cho các linh hồn sự hợp tác là bình an và sức mạnh.

Ngày 07

Suy nghĩ mạnh mẽ làm cho con tích lũy được sức mạnh của linh hồn, nghĩa là con tích lũy được năng lượng và con cũng sẽ sử dụng thời gian của con theo cách hữu ích.

Suy nghĩ lãng phí sẽ làm cho con lãng phí năng lượng và thời gian.

Vì thế, giờ đây hãy ngưng tạo ra suy nghĩ lãng phí. Tạo vật này quấy rầy linh hồn, người sáng tạo.

Liên tục duy trì niềm tự hào
“Tôi, linh hồn, là chủ nhân toàn năng.

Tôi là linh hồn mạnh mẽ”,
rồi con sẽ không bao giờ bị quấy rầy.

Con sẽ trở thành người chấm dứt
sự quấy rầy của người khác.

Ngày 08

Hãy hướng nội, và với việc thực hành
nghiên ngẫm kiến thức này,
con liên tục ở trong niềm hân hoan
say sưa tâm linh – sau đó,
không vấn đề rắc rối nào
thuộc về thế giới này sẽ thu hút con.
Giống như quân đội di chuyển dưới
lòng đất để bảo vệ bản thân an toàn
trước bom đạn... tương tự như vậy,
khi con thực hành trở nên hướng nội
và thâm lặng trong trạng thái
ý thức linh hồn, những thứ bên ngoài
sẽ không quấy phiền con.

Ngày 09

Làm mọi việc trong khi giữ mình
hướng nội, con sẽ được cứu thoát khỏi
những trở ngại và suy nghĩ lãng phí,
rồi thời gian cũng sẽ được bảo toàn.
Khi con hướng nội, con phát triển được
sức mạnh nhận thức,
và con mắt của con trở nên mạnh mẽ.
Sau đó, khi bất kỳ trở ngại nào đến,
con sẽ cảm nhận được từ trước rằng
con sẽ có bài thi kiểm tra
vào ngày hôm ấy.
Con càng biết trước điều đó,
con sẽ càng đạt được thành công
bởi vì con thông thái.

Ngày 10

Nền tảng cho sự tập trung chính là
hướng nội. Bằng cách giữ mình
hướng nội, con sẽ trải nghiệm được
những điều kỳ diệu
đến từ những sức mạnh tinh tế.
Ở trong trạng thái ý thức linh hồn
và mời gọi các linh hồn,
có cuộc trò chuyện từ tim đến tim
với các linh hồn, làm cho các linh hồn
kết nối với Người Cha:
con sẽ trải nghiệm được
những điều kỳ diệu tâm linh.

Ngày 11

Cha Brahma yêu sự cô tịch,
vì thế ông ấy luôn hướng nội.
Ông ấy đã nắm vững bài học
“Tôi là linh hồn, tôi là linh hồn”,
theo đó ông ấy liên tục tan hòa vào
đại dương bình an và hạnh phúc.
Với những suy nghĩ, sóng rung động,
thái độ, lời nói và mối liên hệ
thanh khiết của mình, ông ấy liên tục
trao cho người khác trải nghiệm
bình an và hạnh phúc.
Con hãy noi theo gương cha
theo cách như vậy.

Ngày 12

Dấu hiệu của sự hướng nội là liên tục lạc đắm vào đại dương, là hình ảnh của sự chân thành và chín chắn.

Dấu hiệu của trạng thái ý thức linh hồn sẽ được nhìn thấy trên gương mặt.

Một mặt, có gương mặt nghiền ngẫm kiến thức;

mặt khác, có gương mặt tươi cười.

Cả hai đặc điểm này đều được thể hiện trên cùng một gương mặt.

Linh hồn hướng nội luôn được nhìn thấy là người vui tươi bởi vì sự chống đối từ Maya sẽ chấm dứt.

Ngày 13

Khi con đi lên sân khấu để phục vụ,
hãy để những người khác trải nghiệm
con là linh hồn bước ra khỏi
“hang động – hướng nội và tâm linh”
sau một khoảng thời gian dài để làm
công việc phục vụ; hãy để hình dáng
tapaswi của con được nhìn thấy.
Hãy để đường bàng quan vô hạn được
nhìn thấy trên gương mặt của con.
Cùng với lòng nhân từ, con hãy để cho
niềm hân hoan say sưa tâm linh từ
hình dáng Shakti cũng được nhìn thấy.
Hãy có thật nhiều niềm hân hoan say sưa
tâm linh, cũng như lòng nhân từ.
Giờ là lúc làm công việc phục vụ như thế.

Ngày 14

Hướng nội nghĩa là có sự tĩnh lặng
ở cái miệng và trong tâm trí.

Con người trên thế giới cũng tuân thủ
tịnh khẩu, nhưng ở đây con phải giữ
tĩnh lặng trong tâm trí bằng cách
kiêng khem suy nghĩ lãng phí.

Khi con thực hành “traffic control”,
con kiểm soát luồng lưu thông
của những suy nghĩ lãng phí.

Tương tự như vậy, kể từ giờ trở đi,
con hãy thực hành “traffic control”
kiểm soát luồng lưu thông suy nghĩ
lãng phí trong tâm trí của con.

Ngày 15

Cùng với việc nghiên ngẫm kiến thức,
con hãy ấn định ngày duy trì
sự tĩnh lặng trong tâm trí
hoặc kiểm soát luồng lưu thông trong
tâm trí (traffic control) bằng cách
thực hành có suy nghĩ mang mong ước
tốt đẹp và cảm nhận thanh khiết,
cũng như trao sakaash.

Con càng tìm tòi, khám phá trong khi
ngồi trong “căn phòng – hướng nội”,
con sẽ càng có nhiều cái chạm từ
Baba. Thông qua những cái chạm này,
nhiều linh hồn sẽ nhận được lợi ích.

Ngày 16

Cho dù hoàn cảnh có như thế nào,
cho dù hoàn cảnh là tốt hay
hoàn cảnh khiến cho con chao đảo,
linh hồn hướng nội có thể điều chỉnh
bản thân trước bất kỳ hoàn cảnh nào.
Dù cho con ở một mình hay ở trong
tập thể, có thể điều chỉnh bản thân
đối với tình huống nghĩa là
có cuộc đời Brahmin.

Ngày 17

Những ai hướng nội thì
liên tục hạnh phúc.

Chúng không thể bị thu hút bởi
bất kỳ sự hấp dẫn bề ngoài nào.
Chúng không thể bị thu hút bởi
lời chỉ dẫn của tâm trí mình
hoặc lời chỉ dẫn của người khác.

Những ai hướng nội
và liên tục hạnh phúc
sẽ là chủ nhân trao tặng hạnh phúc,
là con của Đấng ban tặng hạnh phúc.
Chúng sẽ thoát khỏi sự hướng ngoại.

Ngày 18

Chỉ những ai giữ mình hướng nội
thì có khả năng đi sâu vào
mỗi một viên ngọc kiến thức.

Chúng sẽ nghiền ngẫm mỗi một điểm
kiến thức để hiểu ý nghĩa quan trọng
của điểm kiến thức ấy, và khi nào thì
vận dụng điểm kiến thức ấy,
biết cách vận dụng điểm kiến thức ấy
trong công việc phục vụ.

Con hãy nghiền ngẫm điểm kiến thức
này, đi sâu vào sự ngọt ngào của nó,
rồi con sẽ có thể trải nghiệm
niềm hân hoan say sưa.

Ngày 19

Linh hồn hướng nội có trải nghiệm về ba loại ngôn ngữ: 1) Ngôn ngữ của đôi mắt; 2) Ngôn ngữ của cảm nhận; 3) Ngôn ngữ của suy nghĩ.

Ba loại ngôn ngữ này là ngôn ngữ của cuộc đời yogi tâm linh.

Con càng liên tục hướng nội trong hình dáng tĩnh lặng ngọt ngào, con càng có thể trao cho các linh hồn nhiều trải nghiệm thông qua ba ngôn ngữ này.

Giờ đây, con hãy phát triển việc thực hành ba ngôn ngữ tâm linh này.

Ngày 20

Phi hành gia trong tàu con thoi
có thể chụp hình cả quả địa cầu
bởi vì họ ở trên cao.

Tương tự như vậy, với sức mạnh
của sự tĩnh lặng, với tàu con thoi
của sự hướng nội, với sức mạnh
của tâm trí, con có thể truyền
cảm hứng cho bất cứ linh hồn nào
để họ trở nên hướng thượng
và có tính cách tốt.

Ngày 21

Ở trong trạng thái ý thức linh hồn
và cho qua đi sự hướng ngoại,
rồi con sẽ được cứu thoát khỏi việc
gắng sức vất vả và trở nên tan hòa
vào đại dương trải nghiệm.

Không chỉ có một hoặc hai
trải nghiệm, mà con tắm mình trong
cái hồ trải nghiệm.

Vì con là con của Đại Dương,
cho nên con tan hòa vào
đại dương của trải nghiệm.

Ngày 22

Trong khi liên hệ, tiếp xúc với
nhiều kiểu người, những tiện ích
vật chất và tài sản sở hữu,
con hãy hấp thu cảm nhận
ý thức linh hồn và thái độ
thoát khỏi việc bị thu hút, hấp dẫn.
Tất cả những tiện ích thoải mái về
vật chất và tài sản sở hữu kia
sẽ trở nên giống như đầy tớ
ở trước mặt những ai thoát khỏi việc
bị thu hút, hấp dẫn, trong khi những ai
bị thu hút, hấp dẫn sẽ bị lôi kéo
giống như bị nam châm hút
và bị vướng bẫy.

Ngày 23

Giờ đây, con hãy trở nên trong veo đến mức linh hồn ở trong cơ thể con có thể được nhìn thấy rõ ràng. Hãy để hình dáng ý thức linh hồn của con trao cho họ tầm nhìn về hình dáng linh hồn của họ. Đây còn được biết đến như là trao đi trải nghiệm về trạng thái thiên thần (avyakt) hoặc trạng thái ý thức linh hồn.

Ngày 24

Khi con xem con là linh hồn,
là hình ảnh bất tử, con sẽ có thể
cứu thoát bản thân con khỏi
cái chết yếu và mọi vấn đề.

Chỉ có một cách để loại bỏ
những mối lo lắng và vấn đề rắc rối.

Đó là chấm dứt ý thức về
cơ thể cũ của con.

Bằng cách chấm dứt ý thức cơ thể,
mọi tình huống trái ngang
đều sẽ chấm dứt.

Ngày 25

Giống như cơ thể của con được nhìn thấy rõ ràng, tương tự như vậy, hình dáng của linh hồn con nên được nhìn thấy rõ ràng, nghĩa là nên được trải nghiệm.

Không điều gì ngoại trừ hình dáng ý thức linh hồn nên được nhìn thấy trên vầng trán của con, nghĩa là trong nhận thức và trong ánh nhìn của con.

Không điều gì khác nên đi vào nhận thức của con. Trở thành linh hồn tapaswi liên tục đến mức con có thể có suy nghĩ thanh khiết, nhân đức dành cho tất cả các linh hồn.

Thậm chí nếu ai đó trở thành công cụ, do bản tính và tâm ấn của người ấy, để kiểm tra nỗ lực của con, hãy liên tục có suy nghĩ mang lại lợi ích cho họ.

Ngày 26

Giống như con có nhận thức tự nhiên về cơ thể của con trong nhiều kiếp, vậy thì con không thể trải nghiệm nhận thức về hình dáng nguyên thủy của con, thậm chí trong một thời gian ngắn được hay sao?

Hãy hoàn thành bài học đầu tiên này, rồi con sẽ trở thành công cụ để trao cho tất cả các linh hồn linh ảnh thông qua trạng thái ý thức linh hồn của con.

Ngày 27

Đừng nhìn vào điểm yếu của bất kỳ linh hồn yếu nào. Nhận thức rằng tất cả các linh hồn đều khác nhau.

Hãy có ánh nhìn ý thức linh hồn dành cho mọi người.

Bằng cách nhớ mọi người đều là linh hồn, con sẽ có thể trao cho họ sức mạnh. Linh hồn đang nói, đây là tâm ấn của linh hồn: con hãy nắm vững bài học này, rồi con sẽ có mong ước tốt lành dành cho mọi người.

Ngày 28

Khi con nhận thức về từ “linh hồn”, cùng với việc có tính tâm linh, con sẽ có mong ước tốt lành và ánh nhìn của con sẽ trở nên thanh khiết. Thậm chí nếu ai đó đang phỉ báng con, hãy liên tục ở trong nhận thức rằng linh hồn ấy đang diễn phần vai tamoguni (ô trọc), rồi con sẽ không ác cảm với linh hồn ấy, mà con vẫn có thể có mong ước tốt lành dành cho linh hồn ấy.

Ngày 29

Khi bất kỳ ai đang đứng trước gương, người ấy có thể nhìn thấy chính mình. Tương tự như vậy, bất kỳ linh hồn nào đi đến trước tấm gương trạng thái ý thức linh hồn của con, sức mạnh của con, họ có thể nhìn thấy chính mình trong vòng một giây.

Hãy có sự thu hút tâm linh trong mỗi một hành động của con và trong hành vi cư xử của con. Linh hồn trong sạch và thanh khiết, có sức mạnh của trạng thái ý thức linh hồn chắc chắn thu hút mọi người.

Ngày 30

Khi quả bom nguyên tử nổ ở đâu đó,
tia phóng xạ của nó chiếu đến
mọi người. Đó là bom nguyên tử,
còn đây là quả bom ý thức linh hồn.

Ảnh hưởng của nó sẽ thu hút
nhiều linh hồn và số lượng mọi người
đến sẽ dễ dàng gia tăng.

Vì thế, con hãy gia tăng thực hành
ý thức linh hồn trong tập thể.

Trở thành hiện thân của nhận thức,
rồi bầu không khí sẽ trở nên
mạnh mẽ.

