

สรุปประเด็น คลาส “ ความสงบและการปราศจากความรุนแรง”

27 สิงหาคม 2566 Didi Dr. Nirmala

ช่วงแรก

ความสงบเป็นหัวข้อที่ฮอตมาก เมื่อبابามหาสมุทรแห่งความสงบได้มาเพื่อทำให้โลกสงบมั่งคั่งและความบริสุทธิ์เป็นพื้นฐานของความสงบ ในหลายปีที่แล้วมีความขัดแย้งมากมายระหว่างประเทศต่างๆแม้แต่ในอินเดีย ในรัฐที่แตกต่างกัน ในศาสนาและมีความขัดแย้งมากมาย มีความก้าวร้าวรุนแรงด้วย เพราะเวลานี้ในอินเดียเป็นเวลาที่ยากลำบากเพราะทุกคนต่อสู้กันและกัน ดังนั้นเราพบว่า ความรุนแรงมีอยู่อย่างมากมายในโลก ทุกคนกำลังเสาะแสวงหาความสงบและเราลืมไปว่าความสงบเป็นธรรมชาติดั้งเดิมของเรา เรากลับมาไม่สงบแล้วก็กังวลและอื่นๆ เราสูญเสียความสงบبابามหาสมุทรแห่งความสงบได้มาเพื่อทำให้โลกสงบมั่งคั่งและความบริสุทธิ์เป็นพื้นฐานของความสงบเมื่อมีความบริสุทธิ์แน่นอนจะมีความสงบ ผู้คนต้องมีความตระหนักรู้ว่าธรรมชาติดั้งเดิมของเขาคือความสงบ

โอม ซานติ

ช่วงที่สอง คำถามคำตอบ

ความสงบ หมายถึง ไร้ซึ่งความเครียดไร้ซึ่งความหลงทะนงตนและเป็นธรรมชาติดั้งเดิมของดวงวิญญาณ การปราศจากความก้าวร้าวรุนแรงผ่านจิตใจเราสามารถส่งความสงบ ผ่านการกระทำเราให้ความร่วมมือเราจำเป็นต้องมีการตระหนักรู้ทางจิตวิญญาณแล้วก็มีพลังที่จะไร้ซึ่งสิ่งก้าวร้าวรุนแรง ด้วยความไม่ก้าวร้าวรุนแรงผ่านจิตใจของเราเราสามารถให้พลังของความสงบ ผ่านคำพูดให้ความเคารพ การกระทำให้ความร่วมมือ ดังนั้นเราต้องมองเห็นว่าเราไม่ได้ทำร้ายใครในวิธีที่ละเอียดอ่อนด้วย

بابาพูดเสมอว่าการทำบุญเริ่มต้นที่บ้าน กับ ครอบครัวทางโลกด้วยการให้ความรู้กับพวกเขาและครอบครัวทางจิตด้วยความเป็นหนึ่งเดียวและความสอดคล้องกลมกลืน เราควรจะได้รับสิ่งที่ดีงามเหล่านี้ในเวลานี้ ในขณะที่เราก็มีความรักฉันพี่น้องและมีจิตสำนึกเป็นดวงวิญญาณนั้นจะช่วยในความเป็นหนึ่งเดียวกันและการสอดคล้องกลมกลืน

การเดินทางนี้มีจุดหมายปลายทางที่สูงมากและหนทางก็สั้นไกล มายานั้นเจ้าแล้วแล้วก็ทรงพลัง เราไม่ควรติดกับอยู่ในแรงดึงดูดของมายา มายาจะไม่ปล่อยให้เราการสำรวจตน หรือจิตวิญญาณภายในที่จะไปเหนือความไม่ก้าวร้าวรุนแรงทั้งหมด

เพื่อที่จะทำให้โลกไม่ก้าวร้าวรุนแรงและมีความสงบ เราควรคงอยู่อย่างบริสุทธิ์ในความคิดคำพูดและการกระทำและคงจิตสำนึกเป็นดวงวิญญาณ

ความแตกต่างระหว่างความสงบและความเงียบ

- ความเงียบสามารถจะเป็นสิ่งที่ปราศจากเสียงหรือเป็นความเงียบที่แสนหวานในโลกวิญญาน
- ขณะที่ความสงบเป็นธรรมชาติดั้งเดิมไม่ตกภายใต้อิทธิพลของผู้คนหรือสถานการณ์

คนที่ไม่ใช่บิเคที่เป็นเหมือนพวกสันยาสิ เข้าไปสู่ความปั่นป่วนเพื่อที่จะได้มาซึ่งความสงบ แต่เราบิเคไม่ไปซัซังไม่ไปหาครูเพื่อที่จะรับความสงบ แต่ตระหนักรู้ว่าความสงบคือธรรมชาติดั้งเดิม ตัวอย่างเช่นเรื่องราวของราชินีที่มองหาร้อยคอทุกหนแห่ง ขณะที่เธอสวมใส่รอบคอของเธอ ดังนั้นสิ่งเดียวกันเราต้องทำให้ผู้คนตระหนักรู้ว่าความสงบ คือ ธรรมชาติดั้งเดิมของพวกเขา

จำเป็นต้องมีการตระหนักรู้เราเป็นของพ่อผู้เดียวเรา คือ พี่น้องชายและหญิงและวัฒนธรรมของเราก็คือความเป็นหนึ่งเดียวนั้นก็คือความเป็นบราห์มิน ถ้าเราตระหนักรู้ก็ไม่มีสิ่งกีดขวางและก็จะมีความสัมพันธ์ที่ดี

มานมัทกับ พามมัท จำเป็นต้องมีการตระหนักรู้ ศรีมัทสำคัญอย่างไร ทุกวันนี้บาบาพูดถึงความสำคัญของศรีมัทและหลีกเลี่ยงมานมัทกับ พามมัทที่จะทำให้เราติดกับในมายา ดังนั้นบราห์มินคนอื่น เราสามารถที่จะเตือนมันไม่ได้เป็นความก้าวร้าวรุนแรงเราไม่ควรประนีประนอม

ก่อนที่เราจะให้การกำหนดกับใครเราต้องนั่งและตรวจสอบว่าเป็นไปตามศรีมัทหรือไม่ หรือเป็นมานมัทหรือเป็นแรงจูงใจส่วนตัวของเรา แล้วเราก็จะไม่มีโอกาสที่ทำการใดผิดและเราก็ไม่ต้องเสียใจในภายหลัง ดังนั้นคิดก่อนที่เราจะทำ

การป้องกันความเจ็บปวดจากความคาดหวังการดำนิหรือการเรียกร้องเราควรนั่งและสนทนาอย่างอ่อนหวานและเต็มไปด้วยความรัก อธิบายว่าเพราะอะไรจึงเป็นไปได้ที่จะเติมเต็มความต้องการของพวกเขา อะไรคือความเป็นจริง อะไรที่เป็นไปได้ ดังนั้นในการอธิบายอย่างอ่อนหวานพวกเขาจะไม่รู้สึกเจ็บปวด

บาบาพูดเสมอว่า อย่ารับฟังสิ่งที่ร้าย อย่าพูดสิ่งที่เลวร้าย รับฟังด้วยหูข้างหนึ่งแล้วก็ปล่อยให้ออกไปในหูอีกข้างหนึ่ง บาบาก็เคยพูดว่าอย่ามองเห็นปีศาจร้าย เพราะทุกวันนี้ผู้คนมีธรรมชาติของการซุบซิบนินทา สูญเสียเวลาของคนอื่นโดยเปล่าประโยชน์ เวลาของฉันทเวลาของพวกเขา ดังนั้นห้ามรับฟังและทุกวันนี้เราไม่ควรมองเห็นหนังสือหรือโฆษณาและอื่นๆเพราะถ้าสูญเสียเวลา เราก็จะเปล่าประโยชน์และจิตใจของเราก็จะคิดถึงสิ่งนั้นในภายหลัง ดังนั้นความคิดที่ไร้สาระก็สามารถจะมาในภายหลัง ดังนั้นเราจะต้องระมัดระวังในการใช้ชีวิตประจำวันของเราในทางปฏิบัติ

การคิดถึงผู้อื่น การมองคนอื่นสามารถนำไปสู่ความไม่สงบภายใน ก็เป็นรูปแบบหนึ่งของความก้าวร้าวรุนแรงในตนเอง ดีดีแนะนำเครื่องมือที่ทรงพลังในการจะหลีกเลี่ยงสิ่งนี้ การคิดถึงการมองผู้อื่น ดีดีบอกว่า “ ให้เราบอกเขาว่าเราไม่สนใจหัวข้อนี้ หัวข้ออ้อ ถ้าเกิดเขาอยู่ทางโทรศัพท์เราก็สามารถที่จะหลีกเลี่ยง ”

ด้วยการมองเห็นข้อบกพร่องของผู้อื่นเราสูญเสียเวลาหรือเปล่าประโยชน์ที่คิดถึงสิ่งนั้นหรือบางทีเราก็จะทำตามความอ่อนแอของพวกเขา เราต้องหลีกเลี่ยงการมองผู้อื่น เราต้องรู้จักและมีสติว่านี่คือเวลาสุดท้ายและมีค่ามาก เราไม่สามารถยอมรับที่จะสูญเสียเวลาของเราด้วยเปล่าประโยชน์

การให้อภัยจะช่วยให้เราสะสางบัญชีกรรม บนพื้นฐานของการสะสางบัญชีกรรม คือ โยคะ เป็นการสะสางบัญชีกรรมที่ดีที่สุด และพยายามบอกผู้อื่นว่าฉันเสียใจในสิ่งที่ฉันทำกับเธอ

โดยปกติคนที่ทำอะไรก็ได้เพื่อเอาใจคนอื่น เพื่อจะได้รับการยอมรับคนแบบนี้ได้รับการพิจารณาว่าเป็นผู้ที่มีความรุนแรงในตนเองเพราะพวกเขากำลังหม่ำจิตสำนึกของตัวเองแล้วก็พยายามที่จะเอาใจคนอื่น

เมล็ดของความก้าวร้าวรุนแรง คือ ความสัมพันธ์ของตัวเองกับตัวเอง ด้วยกันติดอยู่กับอดีตของตัวเอง หมายความว่า การเยียวยาตนเอง คือ วิธีการที่จะเยียวยาโลก ดีดีมีความคิดเห็นว่าการเยียวยาตัวเองเป็นวิธีการหนึ่งที่เราจะเยียวยาโลก โยคะ Sakassh จำเป็นที่จะต้องอยู่ตรงนั้นเพื่อที่จะเยียวยาโลก เราจำเป็นต้องส่ง Sakassh เยียวยาโลก และจะเป็นการเยียวยาตนเองด้วย

เราก็มีจิตสำนึกเป็นดวงวิญญาณ บาบาคูเทศน์ว่าเมื่อเรามองเห็นคุณธรรมของใคร ลูกควรจะเตือนตัวเองว่า บาบาคูได้ทำให้พวกเขาเต็มไปด้วยคุณธรรมและเราก็จะไม่ถูกคิดหรือประทับใจ โดยผู้้นั้นหาไม่แล้วเราก็จะถูกคิด ประทับใจผู้้นั้นและนั่นเป็นความไม่บริสุทธิ์ด้วย ดังนั้นนั่นคือสิ่งที่เราจะต้องเก็บไว้ในจิตใจของเราเสมอว่าเราจะต้องเก็บบาบาไว้ในจิตใจของเราเสมอ

สิ่งหลักก็คือบราห์มินต้องรักษาสมดุลในชีวิตเพื่อที่พวกเขาจะได้ไม่ต้องเร่งรีบตลอดเวลาทันทีที่เราสมดุลก็จะเต็มไปด้วยปิติและเราจะได้รับพรทั้งหมด บาบาคูเทศน์ว่าอยู่กับครอบครัวทำคาร์ลมาโยคะ รักษาเวลาสมาธิ มูร์ตี และอื่น ๆ

ถ้าแผ่นดินที่เราอยู่ปลอมทุกสิ่งที่มีประสบการณ์ปลอม เมื่อเราอาศัยอยู่ในดินแดนที่หลอกลวงธรรมชาติ ทุกสิ่งก็หลอกลวงแต่ประสบการณ์ความทุกข์เรามีจริง เพราะเรามีประสบการณ์นั้นในเวลานั้นสิ่งที่เกิดขึ้นก็คือบาบาให้ประสบการณ์กับเราอยู่กับดินแดนแห่งสัจจะนั่นผ่านนิमित และนั่นจะเป็นความเป็นจริงในสัจยุค

เราจะไปอยู่เหนือเสียงโดยไม่ถูกรบกวนจาก เสียงได้ จำเป็นต้องมีการระวางอย่างสมบูรณ์จากสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะไปอยู่เหนือเสียงและที่นี้คือ โลกของเสียง เราถูกห้อมล้อมด้วยเสียง ทั้งเสียงทางจิตและเสียงทางโลก ดังนั้น เราจะต้องไปอยู่เหนือทุกสิ่งไปอยู่เหนือเสียง

ความฝันเป็นจิตใต้สำนึกของเธอ ไม่ใช่เป็นความจริงมันเป็นแค่ความฝันมันไม่ได้เป็นความก้าวร้าวรุนแรง

เพื่อที่จะรักษาความสงบเราจะต้องจดจำธรรมชาติดั้งเดิมของเรา เหมือนเตือนตัวเองว่า ฉันคือดวงวิญญาณที่สงบ โอม ซานติ ฉันมาจากดินแดนแห่งความสงบและเราก็จะกลับไปดินแดนแห่งความสงบเพียงแค่นั่งนิ่งแล้วก็ยืน เดิน

ถ้าใครพยายามที่จะใช้ความเจ็บสงบของเธออย่างผิดๆ เธอไม่ควรที่จะถูกรบกวน ถ้าเธอถูกรบกวน นั่นหมายความว่าเธอไม่ได้สงบอย่างแท้จริง ดังนั้นฉันควรจะอยู่ในสภาพของนายผู้ส่งอำนาจ ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสภาพแวดล้อมหรือผู้คนหรือพฤติกรรมของผู้คน

หลังจากที่เราเป็นของบาบาเรารู้ว่าบาบาจะทำทุกสิ่งความจริงแล้ว ไม่ ...แต่ฉันต้องมีการฝึกฝนคำสอนของบาบา อุปสรรคจะมาแล้วก็จากไป เมื่อมองเห็นว่าเราเป็นนายผู้ทรงอำนาจอุปสรรคไม่สามารถส่งผลกระทบต่อเรา มันเหมือนมองเห็นไฟจากยอดเขาเธอไม่ถูกรบกวน สิ่งเดียวกันอุปสรรคเราต้องข้ามผ่านภูเขาของอุปสรรคและทุกสิ่งก็จะโอเค

คนทางโลก พวกเขาเห็นพวกนี้บรรลุถึงอะไรด้วยความรุนแรงของพวกเขาและประทับใจดังนั้นพวกเขารู้สึกประทับใจของพวกเขาเป็นฮีโร่ มันก็โอเคเรารู้อะไรคือความก้าวร้าวรุนแรงที่แท้จริง เรารู้ว่าเราจะต้องต่อสู้กับอะไรอะไรคือศัตรูของพวกเรา ศัตรูของเราคือมาษาเท่านั้น คานธีต่อสู้กับทุกคนในวิธีที่ปราศจากความก้าวร้าวรุนแรง ดังนั้นเรามีตัวอย่างของมหาตมะคานธีเป็นวีรบุรุษของผู้ที่ปราศจากความก้าวร้าวรุนแรง

ถ้าอوقاتเวลาของเธอตรงพลัง เธอจะรู้สึกว่ามันถูกประพรมด้วยความรักของบาบา ความสงบความสุขความปิติหรือหนึ่งในพลังนี้ของเธอจะรู้สึกเหมือนถูกประพรมสิ่งด้วยเหล่านี้ เธอก็จะเป็นคนที่เต็มไปด้วยความรักความสงบและความสุขและนั่นก็จะสะท้อนให้เห็นในการกระทำระหว่างวันของเรา

การรักษาความสงบขณะที่ถูกรบกวนหรือประณาม

- บาบา บอกว่าเลิกรับฟังก็คือเข้ามาหูข้างหนึ่งแล้วปล่อยออกไปหูอีกข้างหนึ่ง นั่นคือเมื่อถูกประณาม
- เมื่อเธอถูกรบกวนในความสัมพันธ์ของเธอ เพียงแค่คิดว่านี่เป็นคนในกลียุคที่ไม่ได้มีความซื่อสัตย์ บาบาผู้ที่ซื่อสัตย์ ผู้ที่รักฉันอย่างไรเงื่อนไขให้เสียแต่ไว้วางใจบาบามากกว่าทางโลกที่ไม่ซื่อสัตย์

การนั่งอوقاتเวลาอย่างตรงพลัง เราจะต้องมีการวางแผนว่า เราต้องการจะได้รับอะไรจาก บาบาแล้วก็ให้ไตร่ตรองสิ่งนั้นในตอนเช้าหรืออ่านคำพูดอะแควก่อนที่จะนั่งในอوقاتเวลาและคงอยู่อย่างสดชื่น สิ่งหลักจะต้องมีการนอน 6 ชั่วโมงเราก็คงอยู่อย่างสดชื่นแล้วฉันก็จะกลับมาตรงพลัง

ถ้าฉันนอนแล้วรู้สึกเหมือนถูกโจมตีจากวิญญาณปีศาจร้าย ดีคือบอกว่าถ้าเธอรู้สึกถูกโจมตีให้นั่งลงและบอกตัวเองว่าฉันคือนายผู้ทรงอำนาจวิญญาณปีศาจร้ายไม่สามารถจะทำอะไรฉัน เพราะบาบาอยู่กับฉันออกคำสั่งให้วิญญาณปีศาจร้ายให้ออกไปเหมือนกับเพลงบาบา คือ มิตรร่วมทางของฉัน ดังนั้นไม่มีอะไรยาก

เธอต้องจบการศึกษาของเธอเพราะนี่คือโลกที่ประกาศนียบัตรว่าเป็นสิ่งที่มีค่า ถ้าเพราะแม่ของเธอไม่มีความสุข ครอบครัวไม่มีความสุข ถ้าเธอละทิ้งการศึกษามันก็ไม่ดี เงินใดก็ตามที่พวกเขาได้จ่ายไปเธอจะต้องเติมเต็มความปรารถนาของพวกเขาดังนั้นพิจารณาว่านั่นเป็นหน้าที่ของเธอที่จะทำให้พ่อแม่ของเธอมีความสุข

การนั่งโยคะเช่นอย่างทรงพลังที่บอกว่าเมื่อไหร่ก็ตามที่เรอนั่งสมาธิ มันควรจะทรงพลัง ถ้าเรอคงจิตสำนึก เป็นวิญญานตลอดทั้งวัน โยคะเช่นก็จะทรงพลังและอมฤตเวลาเราต้องมีเป้าหมาย นี่คืเวลาที่ฉันจะรับพลังนี้หรือพลัง อื่นๆ ถ้าเรอนั่งอยากมีเป้าหมายก็จะส่งพลัง

ในช่วงเวลาพักถ้าเราไม่ต้องการพักก็ควรจะไปนั่งในห้องบาบาเล็กกังวลที่ไม่พักในช่วงเวลาบ่ายสองถึง 5 โมงเย็น

ชีวิตบร่าห์มิน คือ คงอยู่อย่างมีความสุขและซาบซึ้ง ปัญหาจะมา อุปสรรคจะมาปัญชิกรรมจะต้องถูกสะสาง ในชาติเกิดสุดท้ยนี้ ดังนั้นเล็กกังวล เลิกรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับสิ่งนั้น คงอยู่อย่างมีความสุขพรงนี้ฉันจะกลายเป็น ผู้ปกครอง โลกเฝ้าแต่ทำงานรับใช้

Om Shanti