

#### บทนำเกี่ยวกับนางฟ้าเทวดา

นางฟ้าคือผู้ที่เป็นชีวิตแห่งแสงและความรักที่บริสุทธิ์ ในฐานะที่เป็นสิ่งสร้างแรกโดยตรง ของพระเจ้า นางฟ้านั้นมีสายใยที่ง่ายดายและสม่ำเสมอกับพระเจ้า ด้วยตระหนักว่าพวก เขาเป็นของผู้เดียวนี้ พวกเขาจึงไม่เคยหลงลืมความรับผิดชอบที่มีต่อดวงวิญญาณอื่น

นางฟ้าอยู่เหนือข้อจำกัดและความขัดแย้งต่างๆ สำนึกรู้ที่สูงส่ง และความปรารถนาอย่าง ลึกล้ำในการใส่ใจดูแลผู้อื่น ทำให้พวกเขากลายเป็นผู้ปกป้องที่ปราศจากความกลัว พวก เขาส่งกระแสที่ทรงพลังของความรักและความนับถือ ที่ทำให้ผู้อื่นกลับมาตระหนักถึง ความดีงามของตนเอง และดึงพวกเขาเหล่านั้นเข้ามาใกล้กับพระเจ้ามากยิ่งขึ้น

ในขณะที่มีชีวิตอยู่ในโลก พวกเขาอยู่อย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกแตะต้องโดยสิ่งหยาบๆหรือ ความสกปรกใดๆ คลังสมบัติแห่งความรู้สึกที่เป็นบวกและความปรารถนาดีของพวกเขา นั้น คือขุมพลังที่ซ่อนเร้นที่ทำให้พวกเขาสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ใดๆและ เปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นได้

นางฟ้าให้คุณค่าและทำให้ความเป็นหนึ่งเดียวกันนั้นเพิ่มพูนขึ้นในชุมนุมของผู้คน พวก เขาปลอบโยนดวงวิญญาณที่อาจจะโศกเศร้า ขุ่นมัว หรือสับสน และทำให้ดวงวิญญาณ เหล่านั้นเบาสบาย ในการปรากฏอยู่ของนางฟ้า ผู้อื่นจะสามารถให้อภัยและหยุดทำร้าย ซึ่งกันและกัน พวกเขาเข้าใจทุกคนและทุกสิ่งอย่างง่ายดาย และเป็นทูตแห่งความสงบ พวกเขาละลายความขัดแย้งระหว่างผู้คน ด้วยการเตือนให้เขาเหล่านั้นเห็นถึงความดีงาม ของกันและกัน

ด้วยตระหนักรู้ว่าตนเองเป็นเครื่องมือในมือของพระเจ้า พวกเขาจึงไม่เคยมีการกระทำ ใดๆจากความปรารถนาของตนเองที่ต้องการการค้ำจุน การรู้ค่า หรือผลรางวัลใดๆ เนื่องจากไม่มีแรงจูงใจที่เห็นแก่ตัว ความรักของพวกเขาที่มีต่อพระเจ้าและงานรับใช้จึงไม่มีเงื่อนไข และเป็นเหตุผลให้พวกเขาไม่เคยรู้เหนื่อย

ถ้อยคำของนางฟ้านั้น เต็มไปด้วยสัจจะ ความเคารพ และความรัก และมีพลังที่จะส่งผล ถึงโชคและอนาคตของผู้อื่น ทุกถ้อยคำที่พวกเขาพูด พิจารณาได้ว่าเป็นดั่งพร นางฟ้าไม่ เคยประหลาดใจโดยการกระทำของใคร หรือโดยฉากตอนฉับพลันทันใดของชีวิต ความ รักและศรัทธาที่ลึกล้ำในความดีงามทำให้พวกเขาสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้มากเท่าที่ จำเป็น และกลายเป็นแรงบันดาลใจสำหรับการเปลี่ยนแปลงในทางบวก

ผ่านดวงตาของพวกเขา พระเจ้าได้ประพรมความเมตตาปราณีและความรักของท่านให้ กับทุกคน ใครก็ตามที่ได้รับแม้เพียงการเหลือบตามองจากนางฟ้า จะมีประสบการณ์ของ ความรู้สึกของความรักที่ให้พลังและอ่อนโยนอย่างยิ่ง นางฟ้านั้นมาในหลากหลายรูป แบบที่อาจจะแฝงตัว พวกเราแต่ละคนนั้น ก็มีความสามารถที่จะกลายเป็นนางฟ้าด้วยเช่น กัน

ในการจดจำระลึกถึงผู้เดียว ดาดี้แจงกี ความเห็นของ Brother Anthony เกี่ยวกับนางฟ้า

นางฟ้าคืออะไร นางฟ้าจะมีประวัติชีวิตเป็นแบบไหน

เพราะว่าพวกเขามีอยู่จริง เรากำลังอาศัยอยู่ในช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่าน ไม่ว่าจะเป็น ทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม สิ่งแวดล้อม แต่แม้กระทั่งในเวลานี้ จิตวิญญาณของมนุษย์ ก็ยังสามารถที่จะดำรงอยู่เหนือเสียงร่ำไห้เหล่านั้นได้ เราต้องมองกลับเข้าไปภายใน ตนเอง มันไม่มีทางแก้ปัญหาอยู่ภายนอก มีแผนงานต่างๆ มีโปรแกรมต่างๆมากมาย แต่ ไม่มีทางออกที่แท้จริง

ก้าวแรกของการกลายเป็นนางฟ้าเทวดา คือการได้พบกับจิตวิญญาณตนเอง (soul) คือ พบกับตัวตนที่แท้จริง จนกว่าฉันจะตระหนักรู้ว่าฉันคือชีวิตที่เป็นจิตวิญญาณหรือเป็นดวง วิญญาณ (soul) ฉันจะไม่สามารถเป็นมนุษย์ที่แท้จริงได้ นางฟ้านั้น กล่าวกันว่าถูกสร้าง มาจากความคิดที่บริสุทธิ์ของพระเจ้า และ ใช่ มนุษย์นั้นสามารถกลายเป็นนางฟ้าได้ เช่น เดียวกับที่พวกเขาสามารถกลายไปเป็นปีศาจได้ แต่ ณ ที่นี้ เรามาสนใจในด้านบวก ใน ด้านที่ดีกันดีกว่า

ในภาษาอังกฤษ มีคำสามคำสำหรับการเปลี่ยนแปลง นั่นคือคำว่า Change, Transformation และ Metamorphosis คำหลังนี้มาจากภาษากรีก หมายถึงเป็นการ เปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์ เช่นการเปลี่ยนจากตัวหนอนกลายเป็นผีเสื้อ เมื่อดวงวิญญาณ มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับ โลกด้วยหัว ใจที่กว้าง ใหญ่ ความเอื้อเฟื้อ และความเมตตากรุณา เมื่อนั้น Metamorphosis ก็เริ่มต้นขึ้น ดวงวิญญาณเช่นนั้น ก็ก้าวห่างจากตัวตนที่คับแคบ ของเขาและไปจากปัญหาหยุมหยิมเล็กๆน้อยๆ ในขณะที่อนุญาตให้ความเป็นนิรันดร์เข้า มาสู่หัวใจของพวกเขา

เมื่อฉันอนุญาตให้ความเป็นนิรันดร์เข้ามาสู่หัวใจของฉัน ฉันจะรู้สึกว่ามนุษยชาติทั้งหมด นั้นคือครอบครัวของฉัน และเมื่อหัวใจของฉันนั้นไร้ขีดจำกัด ฉันก็กลายเป็นนางฟ้าเทวดา อะไรที่มาอยู่ระหว่างกลางของตัวหนอนและผีเสื้อ สิ่งนั้นคือรังไหม ดังนั้นฉันจำเป็นต้องอยู่ ในรังไหมและออกห่างจากสายตาของผู้อื่น เพื่อที่จะตอบสนองต่อความจำเป็นที่เป็นที่ ต้องการในแต่ละขณะ และแล้วการเปลี่ยนแปลงที่ลึกล้ำเช่นนั้นก็ค่อยๆก่อตัวขึ้นอย่าง เงียบๆ รังไหมนั้นสร้างมาจากเส้นใยบางอย่าง เส้นใยสามอย่างที่ถักทอเป็นรังไหมของ การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณได้แก่ ความเงียบ ความรู้ และความรัก

มีดวงวิญญาณมนุษย์บางคนที่มีความรักเช่นนั้น คุณสมบัติอย่างหนึ่งของพวกเขาคือ ความสามารถที่จะคว้าจับกระแสแห่งความรักอันสูงส่งของพระเจ้า พวกเขาจดจ่อเพ่งรวม อย่างสมบูรณ์ต่อสิ่งนั้น พวกเขารับใช้ผู้ที่ทุกข์ระทม แต่เขาเองไม่เคยเข้าไปติดกับหรือ พัวพันในสิ่งนั้น เขาไม่เคยใช้ความเมตตากรุณาในวิธีที่ผิด เขาไม่เคยพยายามที่จะเล่น บทของผู้ที่มาช่วย พวกเขาเป็นเพียงเครื่องมือแห่งความรักและแสงสว่างที่สูงส่งเท่านั้น

อะไรคือสิ่งที่ทำให้การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงเช่นนี้ดำเนินไปได้ อะไรคือสิ่งที่ทำให้รังไหม นี้ทำงาน - การสำรวจตรวจสอบภายใน และการทำให้แน่ใจอยู่เสมอว่าการเชื่อมต่อกับ สิ่งสูงสุด แหล่งพลังสูงสุดนั้น มีการหมุนเวียนอยู่เสมอ เพราะในเวลานี้เราจำเป็นต้องมี พลังงานเช่นนั้น รวมถึงจิตสำนึกในอีกรูปแบบหนึ่ง ผู้คนจำนวนมากในเวลานี้ รู้สึกถึงยา พิษบางอย่างภายใน และเพรียกหาพระเจ้า แต่พวกเขาก็กำลังเพรียกหามิตรร่วมทางที่ ใกล้ชิดที่สุดของพระเจ้าด้วย นั่นคือเหล่านางฟ้าเทวดา

นางฟ้านั้นมีความเป็นสากลและเป็นของทุกคน พวกเขาไม่มีศาสนา ไม่ใช่คริสเตียนหรือ ฮินดู และก็ไม่ใช่มุสลิมและอื่นๆ พวกเขาเป็นเพียงชีวิตที่บริสุทธิ์ และมนุษยชาติทั้งมวล คือครอบครัวของพวกเขา พวกเขาไม่เพียงแต่รู้จัก พวกเขานั้นแตะสัมผัสและมีการกระทำ บางสิ่งต่อครอบครัว นางฟ้านั้นเต็มเป็นด้วยความรักแต่ก็ละวางได้อย่างดียิ่ง พวกเขาไม่ เคยถูกดึงดูด โดยแรงโน้มถ่วงของปัญหาใดๆ เขาช่วยเหลือดวงวิญญาณในการแก้ ปัญหา แต่จะไม่ถูกดึงเข้าไปพัวพัน เพราะพวกเขาจำเป็นต้องดำรงไว้ซึ่งภูมิปัญญาในขณะ ที่ให้การรับใช้ช่วยเหลือ ถ้าจิตใจของพวกเขาเกิดป่วยหรือถูกปนเปื้อนเสียเอง แล้วพวก เขาจะช่วยผู้อื่นได้อย่างไร นางฟ้าที่แท้จริงจะไม่เคยถูกทำให้เจ็บป่วยด้วยความหลงทะนง ตนของตนเองหรือความผูกพันยึดมั่น ด้วยแรงจูงใจที่ผิด หรือด้วยการเข้าไปข้องแวะกับ รายละเอียดเล็กน้อยเกินไป จนล้มเหลวที่จะเห็นภาพใหญ่

ผู้คนนั้นได้ยินและสัมผัสถึงการดำรงอยู่ของเหล่านางฟ้าเทวดามากขึ้นทุกที นี่คือวิธีหนึ่งที่ นางฟ้ารับ ใช้ด้วยการมีอยู่ของพวกเขา พวกเขาไม่จำเป็นต้องพูด พวกเขาแสดงออกซึ่ง การเคลื่อนไหว ในรูปแบบที่พิเศษสุดอย่างยิ่ง เขาปรากฎตัวขึ้น...และหายไป แต่เมื่อเขา ปรากฏตัวขึ้นแม้เพียงหนึ่งวินาที ผู้คนจะสัมผัสได้ถึงการปรากฏขึ้นของพระเจ้า และสัมผัส ได้ถึงความหวังอันยิ่ง ใหญ่ เพราะเหล่านางฟ้าเทวดานั้นคือผู้นำสาสน์ พวกเขานำสาสน์ แห่งความรักของพระเจ้ามา พวกเขาคือผู้ปกป้อง เขาสามารถที่จะปกป้องดวงวิญญาณ ของมนุษย์จากตัวของมนุษย์เอง เราไม่ได้ต้องการการปกป้องที่จะป้องกันเราจากใคร มากเท่ากับที่เราต้องการการปกป้องของตัวเราเองจากตัวเราเอง

็นางฟ้านั้นเป็นผู้นำทางด้วยเช่นกัน พวกเขาพูดว่าอย่าได้ไปทางนั้น หรืออย่าได้มีความ ้คิดหรือความรู้สึกเช่นนั้น นางฟ้าพูดว่า ลองมองดูสิว่าเธออยู่ที่ใด เธอติดอยู่ที่ใด เธอไม่ ้ต้องการเปลี่ยนแปลงดอกหรือ นางฟ้าเป็นผู้เยี่ยวยาด้วยเช่นกัน พวกเขาเป็นผู้ประทาน ความรู้สึกที่ดี รวมทั้งทัศนคติและคุณธรรมที่สูงส่ง ตัวอย่างเช่น ความอดกลั้นของพวก เขาจะเยียวยาความโกรธ และความมั่นคงภายในของเขาสามารถเยียวยาความไม่ไว้ วางใจ เมื่อใครคนหนึ่งหนักแน่นมั่นคง ผู้อื่นจะสามารถไว้วางใจเขาได้ ดังนั้นนางฟ้าจึง สอนมนุษย์ว่าจะเยี่ยวยาได้อย่างไร ด้วยการพูดว่า จงมีความเคารพตนเอง เช่นที่เธอจะ ไม่ต้องการเปรียบเทียบตนเองกับใครอีกเลย จงมีความเบาสบาย เช่นทีเธอจะไม่เคยต้อง ขมขึ่นอีก จงมีความใจกว้าง เช่นที่เธอจะไม่เคยต้องคิดหรือพูดเกี่ยวกับความอ่อนแอของ ้ผู้ใด จงมีความเข้าใจ เช่นที่เธอจะสามารถทำให้อดีตเป็นอดีตได้ และมีความถ่อมตน เช่นที่เธอจะสามารถเรียนรู้จากทุกสิ่งและไม่เคยต้องตกเป็นเหยื่ออีกเลย นางฟ้านั้นจะ กระซิบสิ่งต่างๆเหล่านี้ทั้งหมดแก่เธอ อันที่จริงเราสามารถได้สิ่งนี้โดยตรงจากพระเจ้า ถ้า เราเข้มแข็งมากพอ แต่บางครั้งเราก็ไม่อยู่ในสภาพที่จะเชื่อมโยงกับพระเจ้าได้ และใน เวลาเช่นนั้นคือความช่วยเหลือของนางฟ้าเทวดา นี่คือวิธีการที่นางฟ้านั้นเยียวยา นางฟ้า เป็นสะพานเชื่อมระหว่างกาลเวลาและความเป็นนิรันดร์ ระหว่างมนุษย์และพระเจ้า ระหว่างความเก่าและความใหม่ นางฟ้านั้นคือจุดตัด คือสะพานเชื่อมที่แท้จริงที่ผู้คน จำนวนมากสามารถข้ามไป

แล้วนางฟ้าเทวดาจะช่วยเหลือเธอได้อย่างไร

อย่างแรก นางฟ้าจะนำความคิดหนึ่งมาสู่เธอ เพื่อที่เธอจะจดจำได้ว่าเธอคือใคร คุณค่า และเกียรติดั้งเดิมของเธอคือสิ่งใด จงอย่าได้หลงลืมสิ่งที่เธอเป็นในความเป็นนิรันดร์นั้น เธอคือดวงวิญญาณผู้ซึ่งเป็นที่รักของทุกสรรพสิ่งและจักรวาล เธอจดจำสิ่งนี้ได้หรือไม่ พระเจ้าบอกกับเราในสิ่งต่างๆเหล่านี้เช่นกัน แต่บางครั้งเราไม่สามารถที่จะได้ยินหรือ เข้าใจท่านได้ นางฟ้าเพียงแต่บอกสิ่งต่างๆ ที่พระเจ้าพูดนั้นอีกครั้ง จดจำว่าเธอคือใคร ปัญหานั้นเริ่มต้นขึ้นเมื่อเราได้ลืมว่าเราเป็นใคร เราระบุตนเองเข้ากับบทบาทที่เราเล่น และพยายามที่จะใช้ชีวิตผ่านผู้อื่น และบ่อนทำลายทุกส่วนของชีวิตของเราเอง จงหยุดสิ่ง นั้น นางฟ้าพูด

อย่างที่สอง นางฟ้านั้นจะบ่มเพาะในจิตใจของเธอซึ่งความคิดว่าพระเจ้าคือความรัก ท่าน นั้นบริสุทธิ์และอ่อนโยน ไม่มีความก้าวร้าวรุนแรงใดๆ ท่านจะไม่เคยลงโทษเธอ เธอนั้น ลงโทษตนเองครั้งแล้วครั้งเล่าด้วยการกลายเป็นผู้ที่เห็นแก่ตัว และเป็นผู้ที่มืดบอด เวลานี้ คือเวลาที่จะเปิดตาของเธอ

อย่างที่สาม นางฟ้าจะพูดว่า จงเมตตาต่อตนเอง อย่าได้ร้องขอความเมตตาหรือพรจาก ใคร รวมทั้งความรักและความเคารพ เธอมีสิ่งต่างๆเหล่านั้นอยู่พร้อมแล้ว ในตนเอง จงไว้ วางใจถึงเพียงนั้น ไม่เช่นนั้น เธอก็จะเฝ้าแต่เป็นขอทาน พระเจ้าได้สร้างเธอขึ้นมาอย่างไร เล่า ไม่ใช่เป็นขอทาน แต่เป็นผู้ที่เป็นนาย ดังนั้นจงตื่นขึ้น ตื่นขึ้น นางฟ้านั้น ปกติแล้วจะ พูดกับเราผ่านดวงตาของพวกเขามากกว่าถ้อยคำ ไม่ว่าเขาจะต้องการที่จะแสดงให้เรา เห็นถึงความรักหรือความบริสุทธิ์ หรือความรู้สึกถึงการเป็นที่ต้อนรับและการเป็นของกัน และกัน พวกเขาทำสิ่งเหล่านั้นผ่านดวงตา เมื่อสายตาของนางฟ้าเทวดาจับจ้องอยู่ที่เธอ เธอจะรู้สึกว่าเธอเป็นครอบครัวแห่งมนุษยชาตินี้ และไม่ต้องโดดเดี๋ยวอีกต่อไป ถ้าเธอ มองลึกลงไปในดวงตาของนางฟ้า มันจะเป็นดั่งเช่นกระจกหน้าต่าง นางฟ้านั้นจะหายตัว ไป และแล้วเธอก็จะเห็นเพียงพระเจ้า เธอมีประสบการณ์เช่นนี้หรือไม่ และเช่นเดียวกับที่ ดวงตาของนางฟ้านั้นทรงพลังอย่างยิ่ง มือของพวกเขาก็เช่นเดียวกัน มือของนางฟ้า เทวดานั้นให้ความอบอุ่นปลอดภัยเช่นเด็กๆที่จับมือของพ่อแม่ไว้ เมื่อพื้นดินนั้นขรุขระ หรือเมื่อพวกเขาได้รับความเจ็บปวด

แล้วนางฟ้าเทวดาในตัวเธอเล่า สิ่งนี้กำลังนอนหลับอยู่อย่างลึกล้ำในเวลานี้ใช่หรือไม่ มันได้ตื่นขึ้นเป็นบางเวลา และต้องการทำบางสิ่งบางอย่างใช่หรือไม่ ถ้าเธอเผชิญกับ อุปสรรค นางฟ้าในตัวเธอกลับไปหลับไหลต่อหรือไม่ เรานั้นมีตัวตนที่บริสุทธิ์อย่างยิ่งอยู่ ภายใน ขอให้เราได้บ่มเพาะและให้ความใส่ใจกับสิ่งนี้ ขอให้เราเชื่อมโยงกับแหล่งของ ความรักที่บริสุทธิ์นี้ เธอไม่จำเป็นต้องรู้อะไรมากมายเกี่ยวกับพระเจ้า ในบางครั้งการ รู้มากเกินไปก็กลายเป็นปัญหา ทุกสิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับพระเจ้าคือ ท่านนั้นคือ ความรัก ความสงบ และเป็นเพื่อนกับทุกคน และไม่เคยก้าวร้าวรุนแรง ความก้าวร้าว รุนแรงนั้นเป็นอุปนิสัยของมนุษย์ เมื่อเราตกลงมาจากสำนึกที่สูงส่ง เราก็กลายเป็นผู้ที่ ก้าวร้าวต่อกันและกันและต่อธรรมชาติด้วยเช่นกัน ธรรมชาติและโลกนี้ ต้อนรับนางฟ้า เทวดา พวกมันสัมผัสได้ถึงกระแสของนางฟ้าเช่นกัน โดยผ่านทุกก้าวย่างและทุกสัมผัสที่ นางฟ้าได้รับใช้ เป็นเพราะพวกเขานั้นสมบูรณ์ในตนเอง พวกเขาไม่ต้องการสิ่งใด เมื่อ พวกเรากลับมาสมบูรณ์ นางฟ้าภายในของเราก็สามารถปรากฏขึ้น

ในบราห์มากุมารี เรารำลึกถึงผู้ก่อตั้งสถาบัน ท่านคือบราห์มาบาบาผู้ที่พัฒนานางฟ้า
ภาย ในของท่าน และกลายมาเป็นตัวอย่างให้กับผู้คนได้ทำตาม ท่านจำเป็นต้องเข้าสู่รัง
ไหม เพื่อที่จะเข้าถึงการเปลี่ยนแปลงที่ลึกล้ำนั้น และดำรงอยู่ ในสาย ใยที่เชื่อมโยงความ
รักกับดวงวิญญาณสูงสุด ในตอนแรกท่านไม่ได้พบว่านี่เป็นเรื่องที่ง่ายดายเลย ในช่วง
เวลาที่ท่านสอนพวกเรานั้น อินเดียถูกจำกัดอยู่ในระบบชนชั้นวรรณะ และคำสอนของ
ท่านโดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนที่เกี่ยวกับการยกระดับของผู้หญิงในสังคม เป็นสิ่งที่เป็นดั่ง
การปฏิรูป ท่านสอนพวกเราว่า เราสามารถที่จะเชื่อมโยงโดยตรงกับแหล่งพลังสูงสุดได้
เราไม่จำเป็นต้องใช้กูรู ท่านกล่าวว่ามนุษย์นั้นคือดวงวิญญาณ และพระเจ้าคือดวง
วิญญาณสูงสุด พระเจ้าไม่ได้ใช้รูปทางกายภาพ ท่านไม่มีศาสนา และไม่ต้องการการก
ราบไหว้บูชาใดๆ มันเป็นเราที่ต้องการที่จะกราบไหว้บูชา เรามีการกระทำราวกับว่า ยิ่ง
เราจุดเทียนให้สว่างมากเพียงใด พระเจ้าก็จะได้ยินเรามากขึ้นเพียงนั้น แต่มันไม่ได้เป็นเช่นนั้น
มันเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนกว่านั้นมาก แรงจูงใจในหัวใจของเธอเป็นสิ่งที่ดึงเธอเข้ามาใกล้
กับสัจจะ ประเทศของเธอ เพศของเธอ ศาสนาของเธอ การศึกษาของเธอ สิ่งเหล่านี้ไม่
สำคัญ มีเพียงแรงจูงใจและความบริสุทธิ์แห่งหัวใจของเธอเท่านั้น

บราห์มาบาบาต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากมากมายในขณะที่รักษาหลักการ ของท่าน และมีการกระทำที่ปราศจากความก้าวร้าวรุนแรง มันไม่ได้เป็นเรื่องง่ายเสมอไป ที่จะรักศัตรูของเราใช่หรือไม่ แต่ยิ่งเรามีความมั่นใจในตนเองมากเพียงใด ความเป็น ปฏิปักษ์ของผู้อื่นก็จะมีอิทธิพลให้เราหลงทางไปได้น้อยลงเพียงนั้น นี่คือความสูงส่ง แม้ว่าพวกเขาอาจมีการกระทำที่ดูราวกับศัตรู แต่ไม่มีใครคือศัตรูของฉันจริงๆ เรา สามารถเรียนรู้จากพวกเขาผู้ที่มีการกระทำราวกับศัตรูของเราได้ พวกเขาได้กลายเป็นครูของเรา ดังนั้นไม่ว่าอะไรก็ตามที่เธอปรารถนา เช่น การปกป้องคุ้มครอง ความเป็นมิตร ความรัก และอื่นๆ เธอสามารถเรียกหาสิ่งนั้นจากพระเจ้าและเหล่านางฟ้าเทวดา เธอ สามารถเรียกพวกเขาได้ ในการที่จะมีความสัมพันธ์กับพระเจ้า หมายถึงการกลับมาอยู่ ในสภาพเช่นนางฟ้าเทวดา มันต้องการความบริสุทธิ์อย่างยิ่งยวด แต่การเชื่อมต่อกับ พระเจ้านั้น เป็นสิ่งที่จะชำระล้างเราให้กลับมาสะอาดได้ ลองคิดถึงสิ่งนี้ว่าเป็นราวกับ เครื่องดูดฝุ่นขนาดยักษ์ที่สามารถที่จะชอกชอนไปยังทุกแง่มุมของจิตใจของเธอ และ กำจัดฝุ่นผงทั้งหมดออกไปได้ เราสามารถเป็นอะไรก็ตามที่เราปรารถนา เพราะประตูของ โอกาสนั้นเปิดกว้างอยู่ในเวลานี้ ในวันนี้ จงอย่าได้รอปีหน้า ถ้าเราสูญเสียเวลา ถ้อยคำ หรือความคิดไปอย่างไร้ประโยชน์ เราจะขาดความสงบในจิตใจ และมีเวลาไม่พอ

ขั้นตอนแรกของการกลายเป็นนางฟ้าเทวดา คือความเงียบ ความเงียบที่แท้จริง ไม่ใช่ ความเงียบที่อัดอั้น ไม่ใช่ความเงียบที่มีเสียงภายในว่า พอกันที ไม่ใช่ความเงียบที่เต็ม ไปด้วยการปฏิเสธสิ่งใด แต่เป็นความเงียบที่สร้างสรรค์และเต็มไปด้วยความสุข ความ เงียบที่เราจะสามารถเชื่อมโยงกับตนเอง และสัมผัสได้ถึงความสัมพันธ์กับพระเจ้า ความ เงียบเช่นนี้สร้างบรรยากาศแห่งการต้อนรับและช่วยเหลือแก่ผู้อื่น ความเงียบเป็นบางสิ่ง ที่เกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยง เป็นความรู้สึกที่อิ่มเต็ม และเป็นการมอบของขวัญให้กับผู้อื่น ด้วยการแตะสัมผัส การเหลือบมอง ถ้อยคำบางคำ หรือรอยยิ้ม สิ่งนี้ไม่ง่ายกว่าหรอก หรือ เมื่อเทียบกับคำพุดมากมายที่เราต้องพุด เพื่อที่จะอธิบายความเข้าใจผิดใดๆ จง

เรียนรู้ที่จะพูดผ่านความเงียบ ไม่ใช่ผ่านลิ้นของเธอ นี่คือสิ่งที่ดวงวิญญาณมนุษย์ผู้ที่ กลายเป็นนางฟ้าเทวดานั้นเรียนรู้

### 1. Understanding God เข้าใจในพระเจ้า

ฉันมีประสบการณ์กับการปรากฏอยู่ที่มองไม่เห็นของท่าน ท่านอยู่กับฉันเสมอ โดยเฉพาะ อย่างยิ่ง ในเวลาเช้าตรู่ เมื่อฉันนั่งอยู่กับท่าน ในความเงียบสงบ และรู้สึกถึงการ โอบกอด ที่อ่อน โยนของท่าน ท่านได้หลอมละลายหัวใจของฉัน ในเวลานี้ ฉันตระหนักว่า ความ เข้าใจก่อนหน้านี้ของฉันเกี่ยวกับพระเจ้านั้น...ผิดอย่างยิ่ง ท่านไม่ใช่ขายชราบนท้องฟ้าที่ รอที่จะลง โทษฉันและส่งฉันไปยังนรกตลอดกาล ท่านไม่ใช่พระเจ้าแห่งความกลัวและการ บังคับ ท่านเพียงแต่ปรารถนาในสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับฉันเท่านั้น ท่านคือมหาสมุทรของ ความรัก มหาสมุทรของความสงบ และมหาสมุทรของความรู้ ฉันเข้าใจบทบาทของท่าน ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ท่านได้มาเพื่อเตือนเราถึงความยิ่งใหญ่ของเรา และทำให้เราหวนคืนสู่ ตัวตนทางจิตวิญญาณดั้งเดิมที่บริสุทธิ์ของเราเอง มันเป็นเพียงในเวลานี้ ที่เรามีโอกาสที่ จะมีประสบการณ์กับท่านโดยตรง ท่านได้นำทางและให้แรงบันดาลใจกันฉันที่จะตัดสิน ใจเองและเลือกเอง มีสิ่งต่างๆมากมายได้ถูกพูดถึงและกระทำไปในนามของพระเจ้า และ ผู้คนจำนวนมากก็ไม่เชื่อในตัวท่านด้วยช้ำ และบางคนก็แม้แต่จะเกลียดท่าน แต่ฉัน สามารถมองเห็นได้ในเวลานี้ ว่าปัญหาที่แท้จริงนั้นไม่ใช่การดำรงอยู่หรือไม่ของพระเจ้า แต่เป็นการขาดหายไปของความรักที่พวกเราทั้งหมดพึงมีต่อกันนั่นเอง

### 2. Humans and Angels มนุษย์และนางฟ้า

### 3. Meditation 1 การทำสมาธิตอนที่ 1

ฉันได้เรียนรู้ว่า พระเจ้านั้นคือจุดแห่งแสงทางจิตวิญญาณ เป็นชีวิตที่เป็นสำนึกรู้เหมือน กันกับพวกเรา ความแตกต่างเดียวคือ ดวงวิญญาณสูงสุดนั้นไม่ได้เข้ามาใช้ร่างกายและ การเกิดใหม่ และดังนั้นจึงสามารถที่จะดำรงอยู่เหนือละครของโลกทางกายภาพนี้ และจึง เป็นแหล่งของพลังงานทางจิตวิญญาณที่ไม่มีขีดจำกัดให้กับพวกเราได้ เมื่อเราตระหนัก ว่าเราคือใครที่แท้จริง เราก็สามารถเข้าใจธรรมชาติของพระเจ้าได้ ปิดจิตใจของเธอ ปิด หูของเธอ และหลบลี้ออกจากโลกนี้ เพียงแต่จดจ่อเพ่งรวม และบอกกับตนเองอย่าง เงียบๆ ด้วยถ้อยคำต่อไปนี้

ฉันผ่อนคลายร่างกายของฉัน ฉันผ่อนคลายจิต ใจของฉัน และอย่างนุ่มนวลมากๆ...ฉัน จดจ่อเพ่งรวมอยู่ที่กึ่งกลางหน้าผาก ฉันเห็นภาพจุดแห่งแสง ฉันเริ่มต้นการเดินทางเข้าสู่ ความเงียบสงัดที่ลึกล้ำภาย ใน เพื่อที่จะพบกับตัวตนดั้งเดิมแท้ของฉัน ฉันถามว่า ฉันคือ ใคร ในความเงียบ ฉันจดจำว่าฉันคือชีวิตทางจิตวิญญาณ ฉันคือดวงวิญญาณ ธรรมชาติ ดั้งเดิมของฉันคือความสงบ และความสอดคล้องกลมกลืน ฉันเป็นอิสระจากสิ่ง ใดก็ตามที่ ไร้ประโยชน์ ฉันเป็นอิสระจากอดีต ฉันจดจ่อเพ่งรวมอยู่กับส่วนที่ทรงคุณค่าแห่งตน ดวง วิญญาณ จุดแห่งพลังงานที่มีชีวิต ฉันคือความสงบ ความบริสุทธิ์ ความสงบที่ลึกล้ำ ฉัน

คือแสง คือความสงบ ความสอดคล้องกลมกลืน และความเงียบสงัด ในสำนึกรู้นี้ ฉัน เชื่อมโยงตนเองเข้ากับต้นกำเนิดของความรักสูงสุด ฉันจดจำความเป็นมิตรดั้งเดิมแท้นี้ ฉันมีประสบการณ์ถึงการดำรงอยู่ของผู้เดียวที่เป็นนิรันดร์ แสงของท่าน ความรักของท่าน ความเงียบสงบของท่าน

ความรัก...แสง...ความเงียบสงบ...สิ่งนี้จะเยียวยาฉัน

### 4. Flying การโบยบิน

นางฟ้านั้นถูกแสดงไว้แทบจะเสมอว่ามีปีก ปีกนี้ไม่ใช่ปีกจริงๆ แต่เป็นเรื่องของสัญลักษณ์ นางฟ้าคือชีวิตที่ละเอียดอ่อน ชีวิตแห่งแสง ด้วยพลังของจิตใจของพวกเขา เขามีความ สามารถที่จะท่องไปในกาลเวลาและในระยะทาง ในฐานะที่เป็นเครื่องมือหรือผู้นำสาสน์ ของพระเจ้า พวกเขาให้การค้ำจุนที่จำเป็นและเมื่อถึงเวลาที่เป็นที่ต้องการ ดังนั้น หนึ่งใน คุณสมบัติของนางฟ้า คือความสามารถที่จะโบยบินเพื่อที่จะรับใช้ผู้อื่น ทุกที่และทุกเวลา ที่จำเป็น ในเวลานี้ เวลาได้ส่งสัญญาณให้กับเราว่า เราสามารถเรียนรู้ที่จะโบยบินได้ และอะไรคือสิ่งที่จะสร้างความสามารถในการบินนี้ให้กับเรา การมีประสบการณ์ถึงตัวตน ที่เป็นดวงวิญญาณ ความเป็นอิสระจากการยอมจำนน และการได้รับกระแสที่สูงส่งของ พระเจ้าอย่างสม่ำเสมอ

นางฟ้านั้นขจัดความทุกข์ พวกเขาไม่เคยเข้าไปพัวพันกับความทุกข์ เราไม่สามารถรับใช้ ผู้ใดหรือสิ่งใดได้ ถ้าเรายึดติดหรือติดกับอยู่กับสิ่งนั้น การติดในลักษณะนี้ คือความ ์ ต้องการที่เห็นแก่ตัวบางประการของเรา ที่เร<sup>้</sup>าพยายามจะหลอกลวงด้วยการใช้คำว่า เมตตา ความเมตตาที่แท้จริงนั้น ไม่เคยติดยึดอยู่กับสิ่งใด นางฟ้านั้นถูกสอนโดยพระเจ้า ให้เป็นผู้ที่ใส่ใจ ให้การค้ำจุน และปกป้องผู้อื่น ในขณะเดียวกัน ก็พัฒนาความรับผิดชอบ ์ ต่อตนเอง และมีสภาพของจิตใจที่เป็นอิสระและเป็นเอกเทศ เรามีความสามารถที่จะมี หัวใจที่กว้างใหญ่ ที่พระเจ้าสามารถจะใช้หัวใจของเรานั้นที่จะนำทางผู้อื่นมาสู่แหล่ง ้กำเนิดของความรักได้ ความสูงที่เราจะโบยบินได้นั้นขึ้นอยู่กับว่าเราเต็มใจที่จะปล่อย วางตัวตนที่หลอกลวงของเรามากเพียงใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของการเก็บสิ่ง เล็กๆน้อยๆ และความเห็นแก่ตัวที่ปกคลุมเราไว้ในเวลานี้ สิ่งเหล่านี้สามารถถูกขจัดออก ไปได้อย่างง่ายดาย ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาแห่งพร เราสามารถบินขึ้นสูงได้ดั่งเช่นดวง อาทิตย์ในเวลากลางวัน และแล้วแสงของเราก็จะฉายไปได้อย่างกว้างไกลอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม ถ้าเราอยู่แค่เพียงระดับของเส้นขอบฟ้าในการสนใจแต่ตนเอง แสงของเรา ้ก็จะไปถึงได้เพียงไม่กี่คนเท่านั้น แล้วอะไรจะพาเราไปอยู่เหนือความไม่ใส่ใจใยดีเช่นนั้น ได้ คำตอบคือความเมตตากรุณา ขึ้นอยู่กับว่าเราจะมีทัศนคติที่เต็มไปด้วยความรักมาก เพียงใด มันไม่ใช่เพียงแค่ความรู้ เราต้องฝึกฝนการโบยบินด้วยจิตใจของเราไปอยู่เหนือ ข้อจำกัดทั้งหมด ทำลายอุปสรรคสิ่งกีดขวาง และเอาชนะต่อแรงดึงดูด เพราะผู้คน มากมายในเวลานี้ต้องการแสงสว่าง ผู้คนมากมายเหลือเกินที่เป็นเช่นนั้น เมื่อเราโบยบิน ไปอยู่เหนือ เราจะเข้าสู่ความเป็นนิรันดร์ และนำของขวัญแห่งแสงสว่างมาสู่เวลานี้ มาสู่ ธรรมชาติ และมาสู่ครอบครัวแห่งมนุษยชาติของเรา

ความสูงของการโบยบินของเราขึ้นอยู่กับความลึกล้ำในความเป็นจิตวิญญาณของเราเอง เราต้องทำจิตใจของเราให้มั่นคงด้วยเจตจำนงที่เต็มเปี่ยม และการจดจ่ออยู่กับตัวตน ที่แท้จริง ดวงวิญญาณ หากเราไม่ได้ทำสิ่งนี้ บางครั้งเราก็อาจจะกระโดดขึ้นสูงได้บ้าง แต่ ้ก็จะเป็นเหมือนกับกบ เราจะตกลงมายังตำแหน่งเดิม สิ่งนี้ก็จะให้ผลเป็นการได้มาซึ่ง ความสำเร็จบ้างในบางครั้ง แต่ไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นคณประโยชน์อย่างแท้จริง ความ ้ก้าวหน้านั้นไม่ใช่เกี่ยวกับการก้าวออกไปและช่วยเหลือใครบางคน หรือค้นพบสิ่งใหม่ๆ สักสองสามอย่าง ความรู้สึกตื่นเต้นดื่มด่ำทางอารมณ์หรือสติปัญญาเช่นนั้น ค่อนข้างจะ หลอกลวงเราได้มาก เราต้องสำนึกรู้อยู่เสมอถึงสภาพดั้งเดิมทางจิตวิญญาณของเราให้ มันปรากฦอยู่อย่างสม่ำเสมอในการตระหนักรู้ของเรา เราจำเป็นต้องไปอยู่เหนือการใช้ สติปัญญาและอารมณ์ เพื่อที่จะแตะสัมผัสกับสำนึกรู้ที่เป็นแก่นสารแห่งดวงวิญญาณ ไม่ เช่นนั้น ทุกสิ่งที่เราเรียกว่าความก้าวหน้านั้นก็จะเป็นเพียงภาพลวงตาเท่านั้น ภาพลวงตา นั้นก็คล้ายกับยาพิษที่ค่อยๆทำงานอย่างช้าๆ และทำให้ความแข็งแกร่งของเราลดลง เพราะมันไม่ใช่ความจริงแท้ ศรัทธาที่อยู่ในความหลอกลวงนั้น ก็จะนำเราไปสู่การตกต่ำ อย่างช้าๆ และในที่สุดเราก็จะตกลงไปสู่นรก เราจำเป็นต้องใส่ใจอย่างยิ่งที่จะให้ทุกการ ์โบยบินของเรานั้นเชื่อมโยงอยู่เสมอกับรากฐานทางจิตวิญญาณของเรา ยิ่งเราบินสูงมาก เพียงใด เรายิ่งต้องทำให้ตนเองมั่นคงลงลึกมากขึ้นเพียงนั้น

### 5. Meditation 2 การทำสมาธิตอนที่ 2

กลับมาสงบนิ่งและอยู่ในความเงียบสงบ บอกกับตนเองเบาๆภายในด้วยถ้อยคำต่อไปนี้

โอมชานติ ฉันคือดวงวิญญาณที่เต็มไปด้วยความสงบ ด้วยความรู้เกี่ยวกับตัวตนดั้งเดิม แท้ที่เต็มไปด้วยความสงบของฉัน ฉันก้าวเข้าสู่ภาย ในและเชื่อม โยงกับความคิดของฉัน ที่บริสุทธิ์เดิมแท้อยู่ภาย ในตนเอง ในความเงียบที่เชื่อม โยงอยู่เช่นนี้ จะไม่มีรอยรั่ว และ ไม่มีความไม่สมดุล ใดๆ ฉันอยู่ ในความสงบกับตนเอง นี่คือก้าวแรกที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะ มีประสบการณ์ของการลิ้มรสปิติสุขทางจิตวิญญาณ ปิติสุขนั้นคือความพึงพอใจ ความรัก และความสงบนิ่ง รวมเข้าด้วยกัน และได้รับประสบการณ์นี้ ในความสัมพันธ์กับพระเจ้า

มานมานะบาฟ พระเจ้าพูดกับดวงวิญญาณ...เป็นของฉันด้วยจิตใจของเธอ นี่คือการ ฝึกฝนเพื่อที่จะมีประสบการณ์ที่สูงส่งกับพระเจ้า ด้วยการฝึกฝนนี้ ดวงวิญญาณมนุษย์ใด้ รับกระแสที่สูงส่งของพระเจ้าและได้สัมผัสถึงพลังงานที่แสนมหัศจรรย์ที่ไหลรินลงมา มาน มานะบาฟ คือความคิดที่ให้อิสรภาพที่สุดและบริสุทธิ์ที่สุดที่ดวงวิญญาณมนุษย์จะ สามารถสร้างขึ้นได้ โดยผ่านความคิดนี้ฉันจะได้รับกระแสพลังที่แสนมหัศจรรย์และฉันจะ ค่อยๆถูกทำให้เข้าสู่สภาพของนางฟ้าเทวดา ด้วยการเฝ้าแต่คิดความคิดเช่นนี้ ฉันจะถูก สอนให้ปรากฏขึ้นและหายไป อยู่นิ่งและโบยบิน พูดและเงียบสงบ กว้างขวางและ ประหยัด เห็นแต่ไม่มองดู ได้ยินและไม่ฟัง โอบรับไว้และปล่อยไป จดจำและลืม ทั้งหมดนี้ เป็นไปโดยการชี้นำที่สูงส่งของพระเจ้า และความต้องการที่เป็นความจำเป็นของ มนุษยชาติ

### 6. Tips for safe flying เคล็ดลับสำหรับการบินที่ปลอดภัย

ฉันต้องบินออกมาจากสิ่งต่างๆที่ไร้ประโยชน์ ในอีกความหมายหนึ่งคือ ฉันต้องไม่เฝ้าแต่ ทำนิสัยที่ไม่ดี หรือยังคงสนุกกับสิ่งเหล่านั้น หรือว่ามีข้ออ้างต่างๆ ถ้าฉันไม่มีเส้นด้ายของ ความผูกพันยึดมั่น คนอื่นก็จะดึงฉันไม่ได้ Passion หรือการลุ่มหลงนั้น เป็นความ หลงใหลในตนเองแบบหนึ่ง ฉันจะไม่เสียเวลากับคนที่ชอบสร้างกรงขัง เพราะว่าพวกเขา นั้น ในที่สุดก็จะต้องเชิญฉันเข้าไปอยู่ในนั้นแน่ๆ ฉันต้องไปอยู่เหนือตัวเอง เพื่อที่จะค้นพบ ตนเอง มันไม่มีความจำเป็นต้องพูด แค่ลงมือเปลี่ยนแปลง (มันง่ายที่จะพูดมากกว่าที่จะ ลงมือทำ) พฤติกรรมของใครบางคนนั้นก็เป็นข้อบ่งชี้ถึงสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ ถ้าฉันคาดหวัง ให้คนอื่นเปลี่ยนแปลง นั่นก็เป็นเพราะว่า ฉันอ่อนแอเกินกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เมื่อ ฉันเปลี่ยนแปลง ฉันก็พบทางออก ด้วยการใช้ หรือคิด เกี่ยวกับคำว่า "ของฉัน" หรือ "สิ่ง ที่เป็นของฉัน" ฉันก็ได้สร้างความรู้สึกแห่งความรับผิดชอบที่ผิดๆ และแล้วก็พยายามที่จะ เล่นบทผู้ที่มาช่วยเหลือ หรือว่าผู้ที่มาทำสิ่งที่ดี สิ่งที่ชอบ เกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ

อะไรที่สะอาดเท่านั้น ที่จะสามารถทำงานได้ ฉันจึงจำเป็นต้องทำความสะอาดจิตใจหรือ หัวใจของฉัน คำสอนเหล่านี้เป็นไปเพื่อช่วยให้ฉันโบยบินได้อย่างสง่างามเช่นพญา อินทรีย์ ไม่ใช่แค่กระโดดไปมาเหมือนกบ

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

ลองจินตนาการว่า มันจะเป็นเช่นไร ถ้าเราเป็นนางฟ้าเทวดา และใช้พลังของจิตใจในการ ช่วยเหลือมนุษยชาติ ถ้าเป็นเช่นนั้น เธอจะโบยบินไปที่ใด และเธอจะไปช่วยเหลือใคร หากว่า เธอสามารถไปปรากฏอยู่ในความฝันของผู้คนได้ในเวลาที่พวกเขาต้องการ เธอ จะส่งข้อความใดให้กับเขา เคล็ดลับใดเกี่ยวกับการโบยบินที่เธอรู้สึกสนใจเป็นพิเศษ เพราะเหตุใด

### 7. Doubt ความสงสัย

บาบาได้เตือนเราหลายต่อหลายครั้งถึงอันตรายของความสงสัย ท่านบอกว่ามันเป็น เหมือนมะเร็งที่สามารถแพร่กระจายไปได้อย่างรวดเร็วและง่ายดายผ่านจิตใจ และ ทำลายศรัทธาที่เรามีต่อตนเองและต่อความสามารถของเราลงอย่างสิ้นเชิง มันจะทำลาย ความสามารถของเราที่จะเติบโตในทางจิตวิญญาณที่จะกลายเป็นนางฟ้า ที่เรานั้นมี ความมุ่งมั่นตั้งใจ ตัวตนที่เป็นสำนึกร่างที่อยู่บนพื้นฐานของอีโก้นั้น ก็จะต่อต้านกับวิธีคิด ใหม่ๆ และการเป็นแบบใหม่ๆ และตัวตนนี้ก็จะทำอย่างถึงที่สุดที่จะทำลายสิ่งต่างๆเหล่า จี้

ตอนที่ฉันมีประสบการณ์ของการถูกโจมตีด้วยความลังเลสงสัยนี้แรกๆ มันแย่มากๆ จน กระทั่งถึงตอนนั้น ฉันเคยคิดว่าฉันกำลังทำได้ดีมากแล้วเลย และฉันก็มีความสุขมาก มี ความกระตือรือร้น และก็ตื่นเต้นเกี่ยวกับอนาคต ฉันเต็มไปด้วยศรัทธาว่าฉันกำลังไปได้ สวยแล้ว แต่ตอนนี้ฉันเริ่มไม่แน่ใจ และนี่คือสิ่งที่ฉันจำได้ในบทสนทนาของความสงสัย นั้น... "...บินเนี่ยนะ เธอเนี่ยนะบิน มันช่างเป็นเป้าหมายที่บ้าบอคอแตกสิ้นดี เธอเป็นแค่มนุษย์ นะ เธออาจจะคลาน เดิน ย่ำเท้า หรือว่าวิ่ง กระโดด ขี่ ว่ายน้ำ หรือว่าควบไปก็ได้ แต่เธอ น่ะไม่สามารถที่จะบินได้อย่างแน่นอน และเมื่อเวลาที่จิตใจของเธอนั้นเต็มไปด้วยเรื่อง แฟนตาซี สติปัญญาของเธอก็สับสน หัวใจของเธอก็จะเต็มไปด้วยสิ่งที่มาจากอดีตอย่ เสมอ เต็มไปด้วยบาดแผล เต็มไปด้วยผู้คนต่างๆ การที่จะมีเพียงพระเจ้าเท่านั้นในหัวใจ ของเธอนี้ ไม่เคยเป็นสิ่งที่เธอได้เคยฝึกฝนมาก่อน เชื่อฉันเถอะ สิ่งนี้ไม่ใช่สำหรับเธอ หรอก ไอ้เรื่องกลายเป็นนางฟ้าอะไรเนี่ย มันเป็นแค่ภาพหลอนของอีโก้ของเธอเองนั่น ้แหละ" และฉันก็รู้สึกช็อคอย่างมากที่ฉันคิดแบบนี้ และมันก็ยังไปต่อเรื่อยๆ "ลองไปมอง ในกระจกสิ ใช่...มองดูให้ดีๆ กระจกน่ะจะเปิดเผยทุกอย่างนั่นแหละ นี่ไงล่ะเธอ เธอเป็น ร่างกาย เธอมีใบหน้า และก็มีหน้ากากเยอะแยะไปหมด มันเยอะมากซะจนไม่คุ้มหรอกที่ จะมานั่งนับพวกมัน เธอก็แค่เป็นบทบาทของเธอ เธอเป็นร่างกายนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนะ เธอก็เป็นตัวตนทางสังคมของเธอด้วย พื้นฐานของความสุขที่แท้จริง มันอยู่ที่ว่าคนอื่นเขา จะคิดยังไง เขาจะให้ค่าเธอหรือเปล่า เธอก็รู้สิ่งเหล่านี้มาตลอดนี่นา อย่ามานั่งเล่นเกมส์ กับตัวเองแบบนี้เลย ความถ่อมตนจริงๆแล้วมันต้องรู้จักสงสัยตัวเองบ้าง มันไม่ปลอดภัย หรอกนะที่จะมั่นอกมั่นใจเกินไป เธอไม่สามารถเป็นอะไรบางอย่างที่เธอไม่ได้เป็นได้ หรอก มันก็เป็นแค่จินตนาการที่น่าอัศจรรย์แหละ ที่จะคิดว่าเธอเป็นแสงที่เบา และก็ สามารถที่จะบินได้ แต่ว่าทั้งหมดนี้มันไม่มีความเป็นจริงอยู่เลยแม้แต่น้อย"

ฉันได้รับฟังเสียงที่ชาญฉลาดและหนักหน่วงนั้น ที่ผลักดันให้ฉันปฏิเสธทุกสิ่งทุกอย่างที่ ้ฉันกำลังมีประสบการณ์อยู่นี้ แต่ว่าบาบาบอกฉันนะ ว่าฉันจะสามารถเป็นอะไรก็ตามที่ฉัน ้ต้องการ ท่านจะให้ความร่วมมือ แล้วโลกนี้ก็กำลังมีความต้องการอย่างมากมายเลยของ แสงสว่าง "...อ๋อ ฉันรู้แล้ว เธอต้องการที่จะเล่นบทผู้ไถ่บาปใช่มั้ย ระวังนะ ผู้ไถ่บาปมักจะ ้ถูกทำให้เป็นแพะรับบาปอยู่เสมอโดยคนที่เห็นแก่ตัว ผู้ไถ่บาปเป็นไอเดียที่มีไว้ล่อให้เธอ ้ติดกับเท่านั้นแหละ พระเจ้าน่ะไม่พูดนะ ท่านไม่บอกอะไรแก่เธอหรอก มันเป็นแค่เสียงใน หัวของเธอเอง ระวังให้ดีนะ การจินตนาการมันจะเล่นกล เมื่อเธอมีความว่างเปล่าอยู่ ภายใน แล้วเธอก็มีความต้องการที่จะเป็นใครบางคนเท่านั้นเอง ทำไมจะต้องกลัวนักหนา ล่ะ กับการที่จะเป็น Nobody หรือเป็นคนที่ไม่มีใครเห็นค่าน่ะ ในความเป็นจริง ทุกคนก็ เป็น Nobody ทั้งนั้นแหละ แต่ไม่มีใครกล้าพอที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งนี้ต่างหาก พวกเขาก็ เลยประดิษฐ์อะไรที่เรียกว่าพระเจ้าที่พูดได้ และก็บอกว่ามีงานที่สูงส่งและก็ยิ่งใหญ่ และก็ เป็นผู้ที่นำสาสน์ที่พิเศษอะไรแบบนี้ ดังนั้น อย่าไปจริงจังอะไรมาก ลองมองดูในกระจกนะ เธอเห็นมงกุฎแสงอะไรนั่นบนหัวเธอมั้ยล่ะ เธอไม่ใช่แสงอะไรหรอก เธอก็เป็นแค่วัตถุธาตุ ้นี่แหละ เธอไม่ใช่ดวงวิญญาณอะไรนั่นด้วย เธอก็คือร่างกายนี้ เธอไม่ได้เป็นนิรันดร์ เธอก็ เป็นแค่แว๊บนึงของลมหายใจของกาลเวลาและก็พื้นที่ เธออยู่ที่นี่วันนี้ และเดี๋ยวพรุ่งนี้เธอ ก็จะหายไป"

เสียงที่รุนแรงร้ายกาจยังคงดังอยู่ และส่งเสียงความคิดเห็นอันชาญฉลาดของมันอยู่อย่าง นั้น และมันก็ประสบความสำเร็จในการทำให้ฉันหวั่นไหวด้วย ฉันสั่นสะท้านอย่างลึกล้ำ อยู่ภายใน ความสงสัยได้ก่อตัวขึ้น แต่ฉันรู้ว่าการฝึกฝนที่ฉันจะเรียนรู้ในการเป็นนางฟ้า นี้ มันไม่ใช่แค่จินตนาการของฉันแน่ๆ ฉันไม่ชอบเสียงนี้เลย \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\* เสียงในหัวของเธอนั้นส่งผลต่อเธอและหยุดยั้งเธอจากการไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมาย ทางจิตวิญญาณอย่างไร และเธอสามารถทำอะไรได้บ้างที่จะเอาชนะมัน

### 8. The Oth คำปฏิญาณของผู้ที่ฝึกฝนเป็นนางฟ้าเทวดา

บาบาบอกว่า การที่เราประกาศคำมั่นที่จะทำตามการฝึกฝนบางอย่างอย่างสม่ำเสมอเป็น ประจำทุกวันนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นในการฝึกฝนที่จะกลายเป็นนางฟ้าเทวดานี้ ฉันได้ให้ คำมั่นเป็นพันธะสัญญากับบาบาด้วยความจริงใจอย่างยิ่ง หลังจากที่ได้ใช้เวลาอย่าง มากมายในการไตร่ตรองว่าสิ่งนี้ใช่หนทางที่ถูกต้องสำหรับฉันแล้วหรือไม่ ลึกลงไปใน หัวใจของฉันนั้น ฉันรู้ดีว่านี่คือสิ่งที่ใช่ มันต้องใช้ศรัทธาอย่างมากมาย รวมทั้งความกล้า หาญและความมุ่งมั่นที่จะทำให้สิ่งนี้กลายเป็นจริง และแล้วฉันก็รู้สึกดีอย่างมาก รู้สึก มั่นใจอย่างยิ่งที่ฉันได้ตัดสินใจอย่างถูกต้องแล้ว ใบหน้าของฉันเปล่งประกายด้วยความ สุข และนี่คือคำปฏิญาณของฉัน

ฉันจะเริ่มต้นทุกวันใหม่ด้วยการแสดงความขอบคุณและรู้ค่าต่อการฝึกฝนกับพระเจ้านี้ ความคิดแรกของฉันในแต่ละวันจะให้ทิศทางในวันนั้นสำหรับฉัน และให้ความกล้าหาญ ที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ และพิจารณาว่าทุกสิ่งนั้นเป็นโอกาสสำหรับฉัน ฉันเข้าใจว่า ทุกสิ่งและทุกคนนั้นคือครูของฉัน ไม่ว่าจะยากลำบากอย่างไร หรือผิดคาดเพียงใด หรือ จะเป็นประสบการณ์อันไม่เป็นที่ต้องการอย่างไรที่เข้ามาสู่ชีวิตของฉัน ฉันจะถามพระเจ้า ว่า ฉันจะสามารถเรียนรู้อะไรได้จากสิ่งนี้ และฉันจะต้องเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร

ทุก 2 ชม. ฉันจะใส่เบรคให้กับจิตใจและถ้อยคำของฉัน ฉันกลับเข้าสู่ภายในเป็นเวลา 1 นาทีและอยู่ในความเงียบ ฉันหยุด ผ่อนคลาย และสังเกตการณ์ และเมื่อความเข้าใจของ ฉันกระจ่างดีแล้ว ฉันก็สามารถกลับเข้าไปในกระแสธารของกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ในทิศทางใหม่ๆที่ค้นพบ ทันทีที่ฉันสังเกตเห็นว่าตนเองกำลังพร่ำบ่นหรือโทษสิ่งใด ฉัน จะหยุด นิสัยทั้งสองอย่างนี้ทำลายพละกำลังภายในของฉัน เพราะมันแสดงให้เห็นว่า ฉัน ยังคงคาดหวังผลลัพธ์และการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่จะมาจากผู้อื่นหรือสิ่งภายนอก แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ฉันจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงวิธีที่ฉันคิด รู้สึก มอง และมีการกระทำ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งฉันต้องเปลี่ยนแปลงว่าฉันจะเลือกอะไรและอย่างไร ทุกวันฉันจะ ขอบคุณพระเจ้า ขอบคุณชีวิต และขอบคุณจักรวาลนี้ เพราะว่าฉันดำรงอยู่ ฉันสามารถ เรียนรู้ ฉันสามารถเปลี่ยนแปลง และฉันจะสามารถแบ่งปันความรักได้ การที่สามารถนำ หลักปฏิบัติต่างๆเหล่านี้ไปกระทำได้สำเร็จ ในการฝึกฝนนั้นจำเป็นต้องมีความอ่อนน้อม ถ่อมตน และมีทัศนคติของการขอบคุณรู้ค่า มีวินัยในตนเอง และมีความเข้าใจ รวมทั้ง การยอมรับว่ามีคุณประโยชน์ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน โอ นี่ช่างเป็นวิธีการใช้ ชีวิตที่น่าอัศจรรย์อย่างแท้จริง

<sup>\*\*\*</sup> หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

วินัยทางจิตใด และการฝึกฝนใดที่เธอได้ทำอยู่ในชีวิตประจำวันของเธอ มีสิ่งใดที่เธอ อยากเพิ่มเติมนอกเหนือจากนี้อีกบ้างหรือไม่

### 9. Quality and Role คุณสมบัติและบทบาทของนางฟ้า

นางฟ้านั้นคือใครบางคนที่มีหลักการ เป็นผู้ที่เคลื่อนไปด้วยจิตวิญญาณ ไม่ใช่ด้วยตัว หนังสือของกฎเกณฑ์ นางฟ้ามองเห็นแรงจูงใจภายใน และไม่ใช่แค่การเคลื่อนไหวหรือ การกระทำภายนอก พวกเขามองเห็นหัวใจและไม่ได้ติดอยู่ที่ถ้อยคำ - ดาดี้แจงกี

ในช่วงเวลาสั้นๆที่ฉันได้เรียนรู้ ในความลึกของคุณภาพและการตระหนักรู้ที่จำเป็นต้องมี ของนางฟ้าเทวดานั้น มันเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก และอาจจะเป็นบางอย่างที่น่าหวาดหวั่น ได้พอสมควรทีเดียว ถ้าไม่มีการสนับสนุนค้ำจุนและการให้กำลังใจอย่างนิ่มนวล เราถูก สอนให้นั่งสมาธิในเวลาเช้าตรู่ด้วย และฉันสามารถรู้สึกถึงการได้รับมาซึ่งพลังอัน ละเอียดอ่อนบางอย่างจากบาบา และสิ่งนั้นมีประโยชน์อย่างยิ่ง และนี่คือเท่าที่ฉันเข้าใจในเวลานี้

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

เธอมีความคิดและความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับนางฟ้าเทวดา เธอเชื่อในนางฟ้าเทวดาหรือ ไม่ ตัวเธอเองหรือใครบางคนที่เธอรู้จักเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับนางฟ้าเทวดาบ้างหรือ ไม่ ถ้ามีช่วยบอกว่าเกิดอะไรขึ้น

### 10. Angels are...นางฟ้าคือ...

นางฟ้านั้นเป็นเครื่องมือของพระเจ้า ในวิธีเดียวกับที่ขลุ่ยถูกเล่นโดยนักดนตรี หรือมีด ผ่าตัดที่เป็นเครื่องมือที่ศัลยแพทย์ใช้ การตระหนักรู้นี้ทำให้เรากลับมาปราศจากอี โก้หรือ ความหลงทะนงตน และให้ความร่วมมือย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในแผนการที่สูงส่ง ของพระเจ้า เมื่อฉันว่างเปล่า ฉันพูดว่า "ฉันทำ ฉันได้ทำ ฉันจะทำ" เมื่อฉันเชื่อมโยงกับ พระเจ้า ฉันสัมผัสถึงทุกสิ่งว่ากำลังถูกกระทำ ฉันเพียงแต่บังเอิญอยู่ตรงนั้น เป็นพาหนะ ของแสงแห่งพระเจ้า เป็นเครื่องมือแห่งความรักของท่าน เป็นผู้นำสาสน์ของความสงบ ของท่าน นางฟ้าทำสิ่งเหล่านี้อย่างง่ายดายและเป็นธรรมชาติ ในขณะที่กำลังรับใช้ผู้คน พวกเขาก็มีความรู้สึกอย่างสม่ำเสมอว่าทั้งหมดนั้นเสร็จสิ้นลงแล้ว

นางฟ้านั้นสัตย์ชื่อ เป็นที่กล่าวกันว่า "พระเจ้านั้นพึงพอใจกับหัวใจที่ชื่อสัตย์" ความ ชื่อสัตย์ทำให้เราก้าวหน้า มันเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เราประสบความสำเร็จเต็มศักยภาพ ของเรา เราสร้างสมพละกำลังภายใน สิ่งนี้นำไปสู่ความใจกว้างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความ ชื่อสัตย์ให้ความกล้าหาญกับเรา และแล้วเราก็ไม่จำเป็นต้องหวาดกลัวผู้ใดหรือสิ่งใด ความชื่อสัตย์ทำให้เรากระจ่าง ทรงปัญญา และโปร่งใส นางฟ้านั้นจำเป็นต้องโปร่งใส ทุกการเต้นของหัวใจควรเป็นที่มองเห็นได้

นางฟ้านั้นพึงพอใจ นางฟ้ารู้สึกพึงพอใจอยู่เสมอ ความไม่พึงพอใจเป็นข้อบ่งชี้ว่าเรานั้น ได้เร่ร่อนออกจากหนทาง ความพึงพอใจคือรากฐานของพลังทางจิตวิญญาณ มันจะมา เมื่อเรามองดูภายใน และชื่นชมรู้ค่าต่อความอัศจรรย์แห่งชีวิตของเรา ธรรมชาติอันเป็นนิ รันดร์ คุณค่า และความสัมพันธ์ที่เรามีกับพระเจ้าและมนุษยชาติ ในปัจจุบันขณะของทุก หัวงเวลา ฉันยินดีที่ได้เป็นฉัน ฉันขอบคุณสำหรับการดำรงอยู่ของฉัน ความพึงพอใจเช่น นี้จะก้าวหน้าไปสู่ความสุข ทุกๆวันมันเป็นสิ่งดีที่จะวัดระดับของความพึงพอใจและตรวจ สอบสุขภาพทางจิตวิญญาณของเรา

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

เธอมีความพอใจมากเพียงใดในปัจจุบันขณะนี้ และในเวลาทั่วๆไป เธอจะสามารถมี ความพึงพอใจมากขึ้นได้อย่างไร

นางฟ้าเป็นผู้ที่รู้คิด การเข้าใจธรรมชาติพื้นฐานอันเต็มไปด้วยความสงบของดวง วิญญาณนั้น ทำให้นางฟ้าที่อยู่ภายในตัวเรามีการตอบสนองในวิธีที่มีความเป็นผู้ใหญ่ และเป็นไปได้ในทางปฏิบัติต่อสิ่งท้าทายต่างๆที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ การรู้คิดนั้น หมายถึงการไม่เคยทุ่มเถียง เราเข้าใจว่าชีวิตนั้นเป็นเพียงการเอาชนะตนเองไม่ใช่ เอาชนะผู้อื่น ถ้อยคำภาษาที่ฉลาดและชักจูงบงการผู้อื่นนั้น ไม่เคยสามารถพิสูจน์สัจจะ ใดๆ ที่จริงแล้วมันเป็นไปในทางตรงกันข้ามด้วยซ้ำ สิ่งที่เราเป็นนั้น จะแสดงให้เห็นถึงตัว ของมันเองอย่างแท้จริง หรือพูดได้ว่า เราเป็นอย่างไร มันก็จะแสดงออกมาด้วยตัวของมัน เองเช่นนั้น เมื่อเรารู้คิดก็จะไม่มีแรงดูดให้ตกต่ำใดๆที่จะดึงเราลงได้ เรากลับมาเป็นแสง ที่เบาสบาย และเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็จะไม่รบรากับผู้ใด

นางฟ้ามีความเคารพตนเอง ความเคารพตนเองอนุญาตให้เราจริงแท้ต่อตนเองไม่ว่าจะ เป็นอย่างไร มันให้ความกล้าหาญและความมั่นใจกับเราในการที่จะเดินไปบนหนทางสู่ การเป็นนางฟ้าเทวดานี้ เมื่อเรามีความเคารพตนเอง เราจะไม่บังคับบงการผู้อื่น หรือ อนุญาตให้ใครมาบงการหรือควบคุมเราได้ หากใครบางคนควบคุมหรือบงการเรา ก็เป็น เพราะเราได้อนุญาตให้พวกเขาทำเช่นนั้น โดยอาจเป็นไปเพราะความกลัว หรือเพราะ ความผูกพันยึดมั่น สำหรับฉัน ความเคารพตนเองคือส่วนที่สำคัญที่สุดสำหรับการศึกษา นี้ ฉันตระหนักว่าโดยปราศจากความเคารพตนเอง ฉันไม่มีวันกลายเป็นนางฟ้าเทวดาได้ เลย

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

ฉันมีความเคารพตนเองมาเพียงใด ถ้าฉันมีความเคารพตนเองมากขึ้น จะมีความแตก ต่างใดเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันจะสามารถเพิ่มความเคารพตนเองได้อย่างไร นางฟ้านั้นมีสายตาที่บริสุทธิ์ นางฟ้ามองเห็นคุณสมบัติพิเศษของแต่ละคน และไม่จับจ้อง ความอ่อนแอ หรือสิ่งที่เรามองว่าอ่อนแอ นางฟ้าเห็น แต่ไม่ได้มองดู นางฟ้าได้ยิน แต่ไม่ ได้ฟังสิ่งนั้น อะไรก็ตามที่เข้ามาหาเรา เราต้องไปอยู่เหนือสิ่งนั้น และไม่ติดกับอยู่ในสิ่งนั้น หากเราไม่สามารถเคลื่อนไปได้ เราก็จะไม่สามารถช่วยให้ใครเคลื่อนไปได้ มันเป็นการ เสพติดด้วย เมื่อเราเฝ้าแต่โทษผู้อื่นและหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง มันเป็นความหยิ่งยโส เมื่อเราคิดว่าเรานั้นฉลาดเหลือเกิน จนเราสามารถไปแก้ไขผู้อื่นได้ อะไรก็ตามที่ผู้อื่นทำ นั้นเป็นความรับผิดชอบของพวกเขา เรานั้นต้องรับผิดชอบต่อทัศนคติของเราและต่อการ พัฒนาความเมตตาปราณี การมีจิตใจที่ดีและให้ประโยชน์ โดยไม่ขึ้นกับพฤติกรรมของผู้ อื่น เราต้องหยุดมองข้อบกพร่อง และหยุดความอยากที่จะหาเหตุผลว่าตนเองนั้นถูกต้อง อย่างไร

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

ชีวิตของเธอจะเป็นเช่นไร ถ้าเธอสามารถที่จะมีสายตาที่บริสุทธิ์เช่นนั้นต่อตนเองและผู้อื่น ลองคิดถึงใครบางคนที่เธอยังคงพร่ำบ่นเกี่ยวกับเขา เธอจะสามารถเปลี่ยนแปลงสายตา ของเธอต่อผู้นั้นได้อย่างไร มันจะสร้างความแตกต่างได้อย่างไรในความสัมพันธ์ของเธอ นั้น

### 11. Thoughts ความคิด

เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิด ความคิดคือ building blocks หรืออิฐแต่ละก้อนที่ประกอบ กันขึ้นเป็น consciousness หรือสำนึกรู้ของเรา เราจะกลายเป็นคนที่อ่อน โยนใจดีมาก ยิ่งขึ้น เมื่อเรารักษาการคิดของเราให้ไปอยู่เหนือความขมขื่นและไปพ้นจากคำว่า "ฉัน" และ "ของฉัน" อย่างสม่ำเสมอ ความคิดที่เต็มไปด้วยความใจดีและเงียบสงบนั้นถูกเรียก ว่าเป็นความคิดที่สูงส่ง ความคิดเหล่านั้นเปล่งประกายด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และโอบ กอดทุกสรรพสิ่งโดยไม่แบ่งแยก เราต้องไม่อนุญาตให้เรื่องเล็กๆน้อยๆ ในความคิดของ เราให้เกิดเป็นความรู้สึกของความใจร้าย หรือติดกับอยู่ ในหลุมดำของตัวตนเล็กๆที่คับ แคบของเรา หากเรารักษาความคิดของเราให้เชื่อมโยงกับความเป็นนิรันดร์ เราจะมอง เห็นชีวิตผ่านหัวใจของพระเจ้า ความมืดบอดก็จะถูกเยียวยา ดวงตาของเราได้รับมุมมอง ที่ไม่มีขีดจำกัด ดวงตาของเราได้กลายเป็นหน้าต่างของความคิดที่บริสุทธิ์ พลังงานที่ สามารถยกระดับใครก็ตามที่เข้ามาหาเราก็จะถูกฉายออกไป การมองเห็นสิ่งต่างๆอย่าง ที่มันเป็นในความเป็นนิรันดร์นั้น เราจะมองเห็นคุณค่าของทุกสรรพสิ่ง และไม่ถูกหลอก ลวงอีกต่อไปโดยสิ่งที่ปรากฏอยู่ภายนอก หรือการตัดสินอย่างรวดเร็วของเราเอง เราจึง ดำรงอยู่ในสำนึกรู้ในความดีงามของผู้คน

12. Transform Waste การเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไร้ประโยชน์ เราจะทำการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไร้ประโยชน์ได้อย่างไร

### 1. เชื่อมต่อ (Link)

อย่าได้คิด ความคิดที่น้อยนั้นหมายถึงคำพูดที่น้อยลงและความเงียบที่มากขึ้น ความคิด นั้นก่อให้เกิดการรบกวน ในสภาวะของความเงียบที่จดจ่อเพ่งรวมในการเชื่อมต่อกับ พระเจ้า ฉันไม่ได้คิด ฉันเป็น เมื่อฉันเชื่อมต่อ ความคิดก็ไม่เหยียบย่ำลงบนจิตใจของฉัน ในพื้นที่ที่สะอาดเช่นนั้น ฉันกลับมาอยู่กับปัจจุบัน รัศมีที่สูงส่งของพระเจ้าเติมเต็มการ เป็นของฉัน การดำรงอยู่ของฉันกลับมาเป็นการมอบให้ การแบ่งปัน การเป็นแรงบันดาล ใจ การเป็นวิธีการ และการเป็นความหวังต่อผู้ที่อยู่รอบตัวฉัน สิ่งนี้เกิดขึ้นอย่างเป็น ธรรมชาติ โดยที่ฉันไม่ต้องคิดคำนวณแต่อย่างใด เมื่อฉันใสสะอาดและกระจ่างอย่างยิ่ง โปร่งใสอย่างยิ่ง เต็มเปี่ยมอย่างยิ่ง ผู้คนจะไม่เคยต้องสงสัยว่าพวกเขาได้พบกับนางฟ้า เทวดา

### 2. ฟัง (Listen)

กลับเข้าสู่ภายในเพื่อเชื่อมต่อกับภายนอก (Tune in) รู้สึกและเข้าใจถึงความต้องการ รับใช้ ตอบสนองต่อความต้องการนั้น อย่าได้ทำลายมันผ่านความหยิ่งยโสหรือความ โลภ หรือเข้าไปพัวพันในสิ่งนั้นผ่านความเมตตาที่ผิดๆ

# 3. เรียนรู้ (Learn)

ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพื่อนำการเปลี่ยนแปลงบางอย่างเข้ามา สู่จิตใจ หัวใจ สำนึกรู้ ของเรา และโลกใบนี้

### 4. ความรัก (Love)

ยิ่งฉัน เป็น มากเพียงใด ฉันก็จะเกาะเกี่ยวอาวรณ์น้อยลงเพียงนั้น ยิ่งฉันเกาะเกี่ยวมาก เพียงใด ฉันก็จะ เป็น น้อยลงเพียงนั้น ผู้ที่เกาะเกี่ยวนั้นได้หลงลืมความเคารพ หัวใจของ พวกเขาได้เสื่อมถอยลง ความเคารพนั้นคือรากฐานของความรู้สึกที่จริงแท้ทั้งหมด

### 5. ตรวจสอบ (Check)

ฉันจำเป็นต้องกลับเข้ามาตรวจสอบภายในบ่อยๆ และตรวจสอบตนเองอย่างละเอียดเพื่อ ที่จะหลุดออกจากจุดบอดต่างๆ รวมทั้งนิสัย และสิ่งที่ทำเป็นประจำจนเคยชิน และอะไร ก็ตามที่กันฉันออกจากความก้าวหน้า การสำรวจตนเองนั้น ทำให้สิ่งต่างๆละเอียดและดี งามขึ้น มันเปลี่ยนฉันให้กลายเป็นแสงสว่าง เพื่อที่ว่าจะไม่มีภาระ เงามืด ความรู้สึกผิด ความหดหู่หัวใจ และไม่มีสิ่งใดที่ไม่จริงแท้หลงเหลืออยู่ภายในตัวฉัน มีเพียงการ เคลื่อนไหวที่ไต่เต้าพัฒนายิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น

# 6. เชื่อมโยง (Connect)

เมื่อฉันมีปัญหา ไม่ว่ามันจะน่าสะพรึงกลัวเพียงใด เมื่อฉันทุกข์ทรมานจากความอ่อนแอ ไม่ว่ามันจะเป็นลบเพียงใด เมื่อแรงกระแทกเข้ามากระทบฉัน ไม่ว่ามันจะบีบคั้นเพียงใด ฉันไม่เชื่อมโยงกับสิ่งเหล่านั้นหรือถูกลากดึงไปในแรงดึงสู่วังวนของมัน ด้วยความคิดที่ มุ่งมั่น ฉันเชื่อมโยงกับตัวตนดั้งเดิม ค้นพบความสงบและความมั่นคงของฉัน จดจำ พระเจ้า และสัมผัสถึงการค้ำจุนและพละกำลังทั้งหมดจากท่าน เมื่อฉันเชื่อมโยงกับ

พระเจ้า ท่านนำพาฉันสู่ความเป็นนิรันดร์ ท่านมอบของขวัญแห่งการเยียวยาให้กับฉัน สิ่ง นั้นคือมุมมองหรือสายตาที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการตระหนักรู้ที่ทรงคุณค่าที่สุด ในการเดินทาง สู่ความสมบูรณ์พร้อมและเพียบพร้อมบริบูรณ์นี้ มุมมองนี้ให้ความกว้างใหญ่และความ สมดุลกับฉัน ให้ความกระจ่างในการมองเห็นทางออกของสิ่งต่างๆ ให้ความกล้าหาญที่ จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้น ให้ความสงบที่จะเอาชนะความกลัว ให้ความ สามารถที่จะรู้ว่าทั้งหมดนี้จะผ่านไป มันทำให้ฉันคงอยู่ในความมั่นคง และเป็นอิสระจาก ความสิ้นหวัง เป็นอิสระจากความคิดที่ไร้ประโยชน์ และความคิดที่เป็นลบ รวมทั้งถ้อยคำ และนิสัยต่างๆเช่นนั้น ฉันพร้อมแล้วที่จะรับใช้อีกครั้ง เมื่อฉันไปอยู่เหนือการคิดและการ พูด มีเพียงความเงียบและการกระทำ การกระทำที่แท้จริงบ่งบอกถึงตัวมันเอง การทำให้ จิตใจกลับมาละเอียดอ่อนเช่นนี้ทำงานกับธรรมชาติของเรา และค่อยๆสร้างแสงแห่งจิต วิญญาณขึ้นมา เมื่อฉันเรียนรู้ที่จะตระหนักถึงความคิดที่ไม่จำเป็น ไร้ประโยชน์ หรือเป็น ลบ รวมทั้งถ้อยคำและนิสัยของการมีประสบการณ์ของอุปสรรคขวากหนามจากผู้คนหรือ สิ่งต่างๆ และแล้วฉันก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงมัน

สิ่งนี้ใช้เวลาแค่ 1 วินาที

จดจำสิ่งต่อไปนี้ เชื่อมต่อ ฟัง เรียนรู้ รัก ตรวจสอบ และเชื่อมโยง

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

กลับเข้าสู่ภายใน และสังเกตความคิดบนจอภาพของจิตใจของเธอในเวลานี้ ความคิด เหล่านี้ทำให้เธอมีความสุขหรือทำให้เธอเศร้า เป็นบวกหรือเป็นลบ ความคิดเหล่านี้ลด ทอนหรือเพิ่มพลังงานของเธอ มันมีผลกระทบอย่างไรต่อร่างกายของเธอ เธอรู้สึกเขม็งตึง หรือผ่อนคลาย หรือเหนื่อยล้า ถ้าเธอจะแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกเหล่านี้ใน เวลานี้ มันจะมีผลกระทบอย่างไรต่อเธอเองและผู้อื่น ความคิดเหล่านี้สร้างความสุขหรือ ความทุกข์ มันยกระดับหรือกดลง หรือทำให้เคร่งเครียด

ตรวจสอบ..มีความคิดใดหรือไม่ที่จำเป็นต้องได้รับการเปลี่ยนแปลง

13.

### The Third Eye ตาที่สาม

ความคิดนั้นเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนและต้องการการเอาใจใส่ในทุกๆวัน เพื่อที่มันจะได้รับ การควบคุมดูแล และใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การควบคุมความคิดนั้น ต้องการความเอาใจใส่ในแต่ละขณะ เพราะทุกวันนั้นใหม่และแตกต่างกัน ดังนั้นการปรับ เปลี่ยนจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ฉันจำเป็นต้องเฝ้าดูความคิดของฉันในวิธีเดียวกับที่ฉันเฝ้าดู ก้อนเมฆลอยอยู่บนฟ้า มันเป็นสิ่งที่ยากเย็นที่สุดที่จะทำ และฉันต้องควบคุมความคิดเพื่อ ที่จะไปในที่ๆฉันต้องการ บ่อยครั้งที่ความคิดดูเหมือนจะเป็นผู้ที่ควบคุมฉัน และพาฉันไป ยังที่ต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ฉันไม่ได้อยากจะไป

ตาที่สามนั้นคือของขวัญแห่งความมั่นคง ฉันสามารถที่จะเปิดตาที่สามนี้ได้ผ่านความคิด ที่จดจ่อ มันเป็นดวงตาที่ต้องใช้ในการที่จะมองเห็นสิ่งต่างๆที่ละเอียดอ่อน สิ่งที่ซ่อนอยู่ และสิ่งที่ไม่อาจมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ มันเป็นดวงตาที่ฉันสามารถรู้สึกได้ถึงสัจจะของ ทุกสรรพสิ่ง เมื่อมันถูกเปิดขึ้น ฉันจะสามารถเห็น ซึ่งหมายถึงการมีญาณทัศนะภายใน บางอย่างเกี่ยวกับความเป็นจริงของบางสิ่งได้ สภาวะในสำนึกรู้เช่นนี้เรียกว่าสำนึกของ ดวงวิญญาณ เพราะฉันดำรงอยู่ในสำนึกของสิ่งที่มองไม่เห็นเช่นนี้ ฉันจึงไม่ถูกหลอกโดย สิ่งที่มองเห็นหรือสิ่งที่อยู่ภายนอก ฉันจึงสามารถมองเห็นเบื้องหลังถ้อยคำและการกระทำ ของผู้คนได้ การที่จะรักษาให้ดวงตานี้เปิดอยู่ ฉันเฝ้าแต่ตื่นแต่เช้าตรู่ทุกๆวัน และสื่อสาร กับบาบาผู้ซึ่งจะส่งมอบกระแสของท่านมาทำให้ดวงตานี้เปิดอยู่ได้ กระแสนี้ทำให้ฉัน สามารถมองเห็นและรู้สึกถึงสิ่งที่มองไม่เห็น และรับรู้เกี่ยวกับอนาคตได้

# Doubt ความสงสัย (อีกครั้ง)

ฉันพยายายามเชื่อมต่อในทุกๆเช้า แต่บางครั้งฉันก็ทำได้ และบางครั้งฉันก็ทำไม่ได้ หนทางทางจิตวิญญาณนั้น บางครั้งก็มีขึ้นและลง มันจะมีเวลาที่เรารู้สึกว่าเราไม่สามารถ เชื่อมต่อได้กับสัจจะ และรู้สึกผิดหวังในความก้าวหน้าของเรา เรารู้ว่าเรากำลังจะไปที่ไหน และเราควรต้องเป็นอย่างไร แต่ช่องว่างระหว่างสิ่งที่เป็นอยู่ในเวลานี้ และในสภาพใน อนาคตของดวงวิญญาณนั้น บางครั้งก็อาจแลดูกว้างใหญ่ และเราก็รู้สึกหดหู่หัวใจและ ถูกลวงตา และนี่เป็นเวลาที่เสียงแห่งความสงสัยสามารถกลับมาได้อีกครั้ง ตัวตนเดิมๆ หรืออีโก้จะฉวยโอกาสของความอ่อนไหวของเรานี้ในวิธีที่ละเอียดอ่อนยิ่งกว่าเดิม เพื่อที่ จะพาเราเข้าสู่โลกแห่งความเป็นจริงแบบเดิมๆ มันเป็นเวลาอันตรายสำหรับใครก็ตามที่ มีแรงบันดาลใจที่จะกลายเป็นนางฟ้าเทวดา ในขณะที่ฉันได้ค้นพบในวันนี้ว่า เสียงอันน่า สะพรึงกลัวนั้นได้กลับมาอีกครั้ง

"เธอก็สะดุดหกล้มอยู่ตลอดเวลานี่แหละ เดี๋ยวก็มั่นใจ เดี๋ยวก็หวาดกลัว เดี๋ยวก็กระตือรื่ นร้น และเดี๋ยวก็รู้สึกสิ้นหวัง ในตอนเช้ารู้สึกพอใจ พอตกเย็นก็พร่ำบ่น พอวันจันทร์ก็เบิก บาน พอวันพุธก็อารมณ์เสีย เธอมันขึ้นๆลงๆมากเหลือเกิน แค่ดูเธอแบบนี้ฉันก็เวียนหัว แล้ว เนี่ยนะคือเส้นทางที่จะเดินไปสู่การเป็นผู้ช่วยของพระเจ้า เป็นผู้ช่วยของผู้ที่ยิ่งใหญ่ ของสัจจะ ของพลังงั้นหรือ เพระเจ้าเลือกถูกคนมั้ยเนี่ย หรือว่าบางทีเธออาจจะกำลังฝึก เป็นผู้ช่วยแบบผิดๆอยู่หรือเปล่า มันใหญ่เกินไปสำหรับเธอ เลิกเสียเวลาแล้วก็กลับมามี ชีวิตธรรมดาๆเสียทีเถอะ"

ฉันจำเป็นต้องคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เสียงนั้นพูด เพราะจะว่าไปมันก็มีส่วนจริงใช่มั้ยล่ะ ฉันน่ะ ก็ ยังคงสะดุดอยู่บ่อยๆ ฉันกำลังเรียนรู้และกำลังขัดเกลาตนเองอยู่ สิ่งที่เธอเรียกว่าธรรม ดานั้นน่ะ มันก็คือการกลับไปสู่กรงที่ขังไว้ในความสะดวกสบาย ไม่ว่ายังไงฉันจะไม่มีวัน ย้อนกลับไปที่นั่น ไม่ว่าฉันจะสะดุดอย่างไร ฉันก็จะอดทนสู้ฟันฝ่า เพราะเจ้ากรงนั่นน่ะ มัน แย่ยิ่งกว่านี้อีก พระเจ้าได้บอกฉันว่า การสะดุดและการทำความผิดพลาดนั้น มันไม่ใช่ การเสียเวลาของคนที่กำลังฝึกฝน ที่จริงแล้วมันเป็นส่วนที่จำเป็นของการเปลี่ยนแปลง การตรวจสอบผลของการเลือกต่างๆของฉันนั้น ช่วยให้การเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นเกิดขึ้น ได้ มันคือการเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้ฉันไปสู่จุดสูงสุดของศักยภาพที่จะเติมเต็มเป้าหมาย ของฉัน

"เป้าหมายงั้นหรือ ลิขิตชะตาชีวิตงั้นหรือ ชะตาชีวิตอะไรกัน นี่ก็หลอกลวงด้วย ฉันจะบอก ให้นะว่าชะตากรรมของพวกเราทั้งหมดเนี่ยเป็นยังไง อย่าได้ทำตัวต่างออกไปเลย เธอ พยายามทำตัวให้เป็นอะไรบางอย่างที่พิเศษงั้นสิ ชะตาชีวิตของพวกเราก็แค่กิน ดื่ม นอน สู้ทน แสดงออกมา และก็ตาย นั่นล่ะชะตากรรมของพวกเรา เธอคิดว่าชะตาชีวิตที่เธอ กำลังพูดถึงอยู่นี้ มันสูงส่งกว่างั้นสิ เป็นอะไรบางอย่างที่ไม่ธรรมดา อยู่เหนือกว่าสิ่งใดที่ พวกเราจะสามารถจินตนาการได้"

ในขณะที่ฉันฟังเสียงนั้น ฉันก็สงสัยว่ามันจะเป็นจริงได้แน่หรือ ที่ฉันจะกลายเป็นนางฟ้า เทวดา

"ความเป็นจริงของชีวิตน่ะอยู่ข้างนอกนั่น ไม่ได้อยู่ข้างในหรอก นี่เป็นสิ่งที่เธอสะดุดและ ติดขัดที่ใหญ่โตที่สุด ตอนนี้ขอให้ทำความเข้าใจกับจุดอ้างอิงที่แท้จริงซะที เอาเข็มทิศนั้น โยนทิ้งไปเสียเถอะ เผาแผนที่อันนั้น และก็จุดหมายปลายทางแห่งความสมบูรณ์แบบของ เธอนั้นด้วย ความบริสุทธิ์และความรักอะไรนั่นก็เป็นภาพหลอนบ้าๆบอๆ ที่พวกที่ชอบ พยายามทำอะไรที่มันเป็นไปไม่ได้พยายามจะทำกันก็เท่านั้น"

ในขณะที่เสียงนั้น ยังคงพึมพำอยู่นั้น ฉันก็แปลกใจว่าทำไมฉันจึงมีความรู้สึกที่ละเอียด อ่อนของความกลัวและความสงสัย ในขณะนั้นฉันไม่ได้รู้สึกถึงพระเจ้าหรือชะตาชีวิตที่ฉัน กำหนดได้ชัดเจนนัก ทันใดนั้น ฉันก็ตระหนักขึ้นมาว่า ฉันจำเป็นต้องระมัดระวังว่าอะไร คือสิ่งที่ฉันเลือกที่จะฟัง ฉันต้องรู้จักแยกแยะ และแล้วฉันก็รู้ว่าจะพูดอะไร ฉันไว้วางใจบาบา ท่านนั้นเป็นจริง และความรู้ของท่านจะเป็นเข็มทิศของฉัน ความศรัทธานั้นแข็งแกร่ง กว่าเหตุผลของเธอ และมันจะปกป้องฉันจากความลังเลสงสัย แต่แล้วเสียงนั้นก็สะท้อน ก้องขึ้นมาในหัวของฉันอีก

"คอยดูก็แล้วกัน คอยดูกันว่าเธอจะไปได้สักกี่น้ำในคราวนี้ ก่อนที่เธอจะสะดุดล้มลงอีก"

#### Power of Faith พลังศรัทธา

ศรัทธานั้นปรากฏขึ้นจากความเข้าใจ การยอมรับ และประสบการณ์

ศรัทธาสร้างแรงบันดาลใจที่จะทำให้เราอุทิศตัวของเราอย่างสมบูรณ์ที่จะเป็นของผู้เดียว และแรงบันดาลใจที่จะสร้างความรู้สึกในการเป็นของกันและกันกับผู้คน นี่คือ วัตถุประสงค์ของฉัน และคืองานแห่งการดำรงอยู่ของฉัน การยอมรับนั้น ทำให้พันธะ สัญญาอันมั่นคงดำเนินไปได้ ประสบการณ์คือสิ่งที่จะช่วยให้เกิดความมั่นคงที่ยิ่งใหญ่ ที่สุด มันทำให้เกิดความสงบเงียบแห่งความมั่นใจแก่ดวงวิญญาณ มันทำให้ความรู้สึก ของเราและความคิดของเราหนักแน่นไม่หวั่นไหว มันสร้างการจดจ่อในความรักที่ทำให้ มั่นคงหนักแน่น ไม่ว่าคลื่นลมหรือพายุจะมาจากตัวตนเดิมๆของเราหรือจากผู้อื่น ศรัทธา นั้นก็สร้างความสามารถของเราที่จะรู้สึกถึงความเป็นจริงแห่งปาฏิหาริย์ เปิดตาที่สามขึ้น มองไปเหนือขอบเขตของคำว่า อย่างไร อะไร และทำไม และรู้ด้วยญาณทัศนะภายในว่า นี่คือหนทาง ถึงแม้ว่าหนทางนั้น อาจจะไม่ได้ชัดเจนหรือสมเหตุสมผลมากนักในเวลานี้ ความศรัทธานั้นสร้างความสามารถที่จะไว้วางใจ เมื่อฉันไว้วางใจตนเอง ฉันก็ปลดปล่อย ตนเองออกจากขีดจำกัดต่างๆ เมื่อฉันไว้วางใจพระเจ้า ฉันก็มองไปยังความเป็นนิรันดร์

ฉันรู้สึกถึงมวลมนุษยชาติว่าเป็นครอบครัวที่แท้จริง ที่ซึ่งพวกเราทุกคนนั้นเป็นของกันและ กัน พระเจ้า นางฟ้า ศาสนา วัฒนธรรม และผู้คน การเป็นของกันและกันนั้น ดังก้อง สะท้อนอยู่ในความคิดของนางฟ้าเทวดาทั้งหลาย หัวใจของนางฟ้าไม่มีพรมแดน พวก เขาเติมเต็มไปด้วยศรัทธาที่ไม่มีขีดจำกัด ศรัทธาในมนุษยชาติ ศรัทธาว่าพวกเขา สามารถเป็นอะไรได้

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

เธอมีศรัทธามากเพียงใด ศรัทธาของเธออยู่บนพื้นฐานของสิ่งใด ประสบการณ์หรือความ เข้าใจใดที่เธอจำเป็นต้องมี เพื่อที่จะเพิ่มความลึกล้ำแห่งศรัทธาของเธอ

#### 14.

### Mastery ความเป็นนาย

มีคำกล่าวว่า ความเป็นนายหรือความเชี่ยวชาญนั้น เป็นสิ่งที่ไม่สามารถมอบให้แก่กันได้ แต่เป็นบางสิ่งที่ต้องแลกมาด้วยบางสิ่งบางอย่าง ในเวลานี้ฉันได้เข้าใจว่า การกลายเป็น นางฟ้านั้น จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญและถาวรอย่างหนึ่งในสำนึกรู้ของฉัน สิ่งต่างๆที่จำเป็นนั้นต้องมีสำหรับการเปลี่ยนแปลงนี้ที่จะเกิดขึ้น รวมทั้งการฝึกฝนวิธีใช้ ชีวิต และวิธีดำรงอยู่ที่สำคัญ 6 ประการดังต่อไปนี้

- 1) ความสะอาด: แรงจูงใจที่ไม่เห็นแก่ตัว ผู้ที่กำลังจะเป็นนายนั้นต้องอยู่ในงานรับใช้ที่ สมบูรณ์ของพระเจ้า อยู่อย่างพร้อมตลอดเสมอ และเต็มใจที่จะรับใช้ในแต่ละขณะ ด้วย เกียรติแห่งงานที่ศักดิ์สิทธิ์นั้น
- 2) ความเป็นกลาง: ไม่ถูกดึงโดยสิ่งใดหรือโดยใคร ด้วยรู้ว่าทั้งหมดนั้นเท่าเทียมกัน ความยุติธรรมที่จริงแท้นั้นจะสามารถวัดได้ด้วยความเป็นกลางนี้ ด้วยเหตุนี้นางฟ้าจึงไป อยู่เหนือเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม และเป็นเหตุผลที่ว่า ถึงแม้พวกเขาจะทำงานอยู่ ท่ามกลางระบบต่างๆเหล่านี้ พวกเขาก็ยังดำรงอยู่ในความเป็นสากล
- 3) ความมั่นคง: ไม่มีสถานการณ์ใดหรือผู้ใดที่จะเขย่าผู้ที่เป็นนายหรือผู้ที่เชี่ยวชาญนี้ได้ ความมั่นคงภายในนี้เป็นที่ต้องการอย่างที่สุดในสถานการณ์ที่วุ่นวายสับสน เมื่อการผสม ผสานของความกลัวและความโกรธ ทำลายความเป็นระเบียบและความสมดุล ผู้เป็นนาย จะเป็นผู้สังเกตการณ์ในตนเองอยู่อย่างเสมอ และทำให้มั่นใจว่าไม่มีร่องรอยหรือ ประกายแม้เพียงเล็กน้อยของความเป็นลบใดๆจะสามารถมีพื้นที่ที่จะก่อตัวได้เลย
- 4) ความกรุณา: สิ่งนี้ถูกมอบให้กับทุกคน ตามคำสั่งที่สูงส่งของพระเจ้า รากฐานของสิ่งนี้ อยู่ที่การละวาง ซึ่งหมายถึงช่องว่างเล็กๆระหว่างตัวเราและผู้อื่น การละวางนี้ทำให้ความ รู้สึกของความกรุณานั้นเป็นไปอย่างเท่าเทียมกัน และดังนั้นพวกเขาจึงไม่เคยติดอยู่ใน สถานที่ใดสถานที่หนึ่ง หรือกับเพียงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง
- 5) ความสม่ำเสมอ: สิ่งนี้เป็นข้อบ่งชี้ของผู้ที่มีความปรารถนาดีอย่างแท้จริง การไหลริน ของความปรารถนาดีและความรู้สึกที่บริสุทธิ์และการให้ความสบายใจนั้น อยู่เหนือความ

เข้าใจโดยธรรมดาของผู้คนที่จะยอมรับหรือคาดหวังได้ในแต่ละชั่วขณะ และนั่นคือความ สม่ำเสมอ ผู้เป็นนายนั้นอนุญาตให้ทุกอย่างเกิดขึ้นในเวลาของมัน และคงรักษาความคิด ที่ดีงามให้ไหลริน แทนที่จะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาเพราะการตัดสินของพวกเขาเอง

6) การตรวจสอบตนเอง: ลมหายใจของชีวิตนางฟ้า ไม่ว่าความก้าวหน้าของการฝึกฝนนี้ จะไปไกลแล้วเพียงใด และแม้ว่าเราจะได้กลายเป็นนางฟ้าเทวดาแล้ว แต่ความเป็นนาย นั้นก็จะยังถูกทำให้ดำรงอยู่ได้ ด้วยการยังคงอยู่ในการตระหนักถึงความเชื่อมโยง ระหว่างตัวเราและพระเจ้า ถ้าด้วยเหตุผลใดก็ตาม ความเชื่อมโยงนี้ขาดสะบั้นลง สูญหาย หรือถูกหลงลืมไป ไฟฟ้าก็จะลัดวงจร และความมืดก็จะหวนคืน การโบยบินของ นางฟ้านั้นจะหยุดลง และสำนึกรู้ก็จะถูกคว้าจับโดยแรงดึงดูด และตกลงสู่หุบเหวของ นิสัย การร่วงหล่นนี้อาจเลวร้ายได้มากถึงขนาดที่ผู้ที่ฝึกฝนนั้นกลับไปสู่สภาพเดิมเหมือน ในตอนแรกเริ่ม หลับใหลและติดกับอยู่ในการระบุตัวตนที่ผิดๆ ในนิสัยเดิมๆ กิจวัตร เดิมๆ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่านางฟ้านั้นถูกส่งกลับไปสู่นรกนั่นเอง การสำรวจตรวจสอบ ตนเองอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นกุญแจสำคัญของการกลายเป็น และการยังคงดำรงอยู่ใน สภาพนางฟ้าเทวดา โดยปราศจากการตรวจสอบตนเองนี้ สมดุลของการกลับเข้าสู่ ภายในและก้าวออกสู่ภายนอกนั้นก็ไม่อาจทำงานได้อย่างที่ควรจะเป็น

นางฟ้าเทวดา หรือครูทางจิตวิญญาณ นักบุญ หรือผู้ที่เป็นฮีโร่นั้น ต้องดำรงอยู่ในการตื่น ตัวที่สม่ำเสมอ เพราะในขณะที่รับใช้โลกนั้น มันเป็นการง่ายที่จะตกภายใต้อิทธิพลของ ธรรมชาติเดิมของมนุษย์อย่างเราๆ หรือตกภายใต้อิทธิพลของแรงดึงดูดสู่ความสะดวก สบาย และอิทธิพลหรือการครอบงำของประสาทสัมผัส ด้วยการตรวจสอบภายในเท่านั้น ที่จะสร้างสภาพของความตื่นตัวและความเอาใจใส่ที่จะป้องกันรักษาความถูกต้อง จริง แท้ และสมบูรณ์ของผู้ที่รับใช้และงานรับใช้นั้น การแยกแยะ การละเว้น และการใช้ ดุลพินิจ รวมถึงความเบิกบาน คือองค์ประกอบของการตรวจสอบภายในนี้ ที่นำไปสู่ ความเป็นนายที่ถาวร เมื่อการตรวจสอบเป็นไปในทางบวก เราจะไม่ต้องทุกข์ทรมานจาก ความกลัวหรือความรู้สึกผิดเกี่ยวกับข้อจำกัดของเรา เราจะสร้างความมั่นใจและความ วางไว้ใจในศักยภาพส่วนตัวของเรา และความไว้วางใจนี้จะก่อให้เกิดความเบิกบาน ภายใน ความเบิกบานนี้จะส่งเสริมให้การเดินทางหรือภารกิจของเรานั้นประสบความ สำเร็จ และสนับสนุนให้กำลังใจแก่เราในการเฉลิมฉลองกับความเป็นราชาภายในของ เรา

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

ถ้อยคำต่างๆเหล่านี้สะท้อนหรือตรงกับ โลกภาย ในของเธออย่างไร ข้อความ ใดที่เธอ อยากจะนำมาสู่ชีวิตของเธอ และจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร

ความเงียบ (Silence)

เราต้องการพลังของการดำรงอยู่ในความนิ่งเงียบ เราได้รับพลังในการอยู่อย่างนิ่งเงียบ พลังที่เราได้รับจากความเงียบนั้นนำมาซึ่งความรัก และความรักนี้ทำให้เราเป็นเช่น นางฟ้าเทวดา - ดาดี้แจงกี

ความเงียบนั้นคือภาษาของนางฟ้าเทวดา มันคือวิธีการที่นางฟ้านั้นสื่อสารกับพระเจ้า เรา ต้องการความเงียบจริงๆ แต่ว่าฉันจะรู้จักกับความเงียบได้อย่างไร ฉันจะเงียบได้อย่างไร ฉันจะฝึกฝนหรือมีประสบการณ์กับสิ่งนี้ได้อย่างไร ถ้าฉันไม่เข้าใจมันอย่างถูกต้อง มันใช่ การไม่พูดมั้ย? มันใช่การไม่คิดหรือเปล่า? จิตใจของฉันมันปฏิเสธที่จะอยู่นิ่งๆ มันไม่ เหมือนกับความสงบหรือ? เมื่อฉันนั่งอยู่ในความเงียบ มันรู้สึกราวกับว่ามีแมลงบินวนอยู่ ในจิตใจของฉัน บางครั้งก็เหมือนมีแมลงสาปเจ้าเล่ห์ที่ทำให้ความกระจ่างชัดของฉันต้อง สกปรก บางครั้งก็เหมือนมีหนอนที่หิวโหยกำลังเจาะไชความตั้งใจมั่นของฉัน บางครั้งก็ เหมือนมีตัวต่อที่โกรธเกรื้ยวกำลังต่อยที่ความศรัทธาของฉัน

เราต้องเริ่มจากจุดแห่งความนิ่งสงัดภายใน พูดทุกถ้อยคำ คิดทุกความคิด และมีการกระ ทำทุกอย่างด้วยความใส่ใจอย่างสมบูรณ์ เราต้องสร้างความเงียบที่สดใหม่ เราต้อง สร้างความเงียบขึ้นมาใหม่อยู่เสมอ และไม่เคยยอมจำนนต่อเสียงของข้ออ้างที่ฟังดูเป็น จริงมากมาย ที่ทำให้เราเติมช่องว่างด้วยเสียงตะโกนแห่งการเรียกร้องต้องการของชีวิต เราต้องสังเกตให้มากขึ้น พูดให้น้อยลง คิดก่อนที่จะคิด รอและอนุญาตให้ความนิ่งนั้น ปรากฏขึ้น และหยุดที่จะใช้อารมณ์ของเรามากเกินไป

#### 15. Meditation 3

ฉันมุ่งมั่นที่จะใส่ใจอย่างเต็มที่ ไม่มีช่องว่าง ไม่ถูกล่อลวงให้ไขว้เขว จดจำต้นกำเนิดแห่ง ตัวตน จดจำเพียงผู้เดียวนั้นด้วยจิตใจทั้งหมดของฉัน ด้วยหัวใจทั้งหมดของฉัน ฉันดูด ซับจดจ่อเพ่งรวมในสภาพของการเป็นเช่นนี้ ฉันรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับผู้เดียวนั้น เชื่อม โยง จูนเข้าด้วยกัน ความเงียบสงบที่นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้สร้างความสงบให้เกิด ขึ้น ในความสงบฉันสามารถแยกแยะ มีความชัดเจน เรียนรู้ และเปลี่ยนแปลง

The Treasure of Silence สมบัติที่มีค่าแห่งความเงียบสงบ
คุณประโยชน์ของการฝึกฝนความเงียบสงบหรือ Silence
ความเงียบสงบทำ ให้ความหยิ่งย โสกลายเป็นความถ่อมตน
ความเงียบสงบทำ ให้แรงกระตุ้นที่จะปกป้องตนเองกลับมาเป็นกลาง
ในความเงียบสงบฉันเรียนรู้ที่จะพูดผ่านดวงตาของฉัน
ความเงียบสงบจบสิ้นความสับสน
ความเงียบสงบนำทางฉันสู่จุดที่ศักดิ์สิทธิ์ภายใน

ความเงียบสงบให้พรแก่ดวงวิญญาณในการตระหนักรู้

ความเงียบสงบช่วยทำให้เกิดการไหลเวียนของพลังของพระเจ้า

ความเงียบสงบเยียวยาสิ่งที่เละเทะสับสนวุ่นวายที่เกิดขึ้นจากการไปสุดขั้ว

ความเงียบสงบอนุญาตให้ฉันตระหนักและยอมรับกับความไม่บริสุทธิ์ และเปลี่ยนแปลง มันด้วยความรัก

ผู้ที่มีศิลปะของความเงียบสงบอย่างสมบูรณ์เป็นที่รู้จักกันในนามของ Silentist สิ่งที่เป็น ไปไม่ได้นั้น จะเป็นไปได้กับ Silentist เท่านั้น และเรากำลังฝึกฝนที่จะเป็น Silentist เช่น นั้น

\*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

ความสัมพันธ์ของเธอกับความเงียบสงบเป็นอย่างไร ความเงียบสงบทำอะไรให้เธอได้ บ้าง เธอจะสามารถนำความเงียบสงบมาสู่ชีวิตประจำวันมากขึ้นได้อย่างไร

About Time เกี่ยวกับเวลา

"เวลานั้นคือภาพแห่งความเป็นนิรันดร์ที่เคลื่อนไป" โดย พลาโต้

ไอเดียของฉันเกี่ยวกับเวลานั้นได้เปลี่ยนไปอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ฉันมาที่นี่ ฉันเคยคิดว่า เวลานั้นเป็นเส้นตรง เคยคิดว่ามันมีจุดเริ่มต้นที่แน่นอนและมีจุดสิ้นสุด สิ่งนี้เคยทำให้ฉัน กังวล เพราะฉันสามารถมองเห็นว่าสิ่งต่างๆจะเปลี่ยนไป จากสิ่งที่แย่ไปเป็นแย่ที่สุด มัน อยู่รอบๆตัวฉัน และดูเหมือนว่าจะไม่มีความหวังที่แท้จริงใดๆได้เลยในสิ่งต่างๆ ว่ามันจะ ดีขึ้น มีเพียงการจบลงในความแหลกเหลวเละเทะอันน่ากลัว ในเวลานี้ต้องขอบคุณความ รู้ที่บาบาได้แบ่งปันให้กับเรา ฉันมองเห็นเวลาในวิธีใหม่ เวลานั้นเป็นวัฏจักรเช่นเดียวกับ วงจรแห่งฤดูกาล หรือชีวิตของต้นไม้ หรือการหมุนของดวงดาวรอบดวงอาทิตย์ และเรากำลังมีชีวิตอยู่ในช่วงเวลาที่แสนพิเศษอย่างยิ่ง

\*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

อะไรที่ทำให้ช่วงเวลานี้บนโลกนี้สุดแสนพิเศษ

Now is the time และนี่คือเวลานั้น

เวลานั้นมีศักยภาพที่จะเยียวยา มันให้โอกาสกับเราที่จะเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง และค้นพบ มันละลายบาดแผลจากอดีต และมันเฝ้าแต่ส่งสัญญาณอยู่เสมอให้เรานั้นอยู่กับปัจจุบัน เวลาเป็นสิ่งวัดจังหวะของชีวิต มันมีตอนเริ่ม ตอนกลาง และตอนจบของแต่ละชั่วโมง แต่ละวัน แต่ละชีวิต แต่ละยุค แต่ละวงจร เวลานี้เรากำลังมีชีวิตอยู่ ณ ตอนสิ้นสุดและตอน เริ่มต้น นี่คือเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ จุดแห่งการบรรจบพบกันของความเป็น นิรันดร์ ระหว่างความเก่าและความใหม่ มันคือเวลานี้ที่พระเจ้าสร้างเหล่านางฟ้าเทวดา ชีวิตผู้ที่เป็นหุ้นส่วนกับท่าน เพื่อที่จะนำความสงบและความหวังมาสู่มนุษยชาติ และ ทำให้เกิดการหวนคืนอันยิ่งใหญ่และการเริ่มต้นใหม่อันเป็นนิรันดร์ ในช่วงเวลาแห่ง ความมืดมิดอย่างยิ่ง แสงที่บริสุทธิ์อันเป็นนิรันดร์ได้มา และสร้างความเป็นระเบียบจาก ความวุ่นวายสับสน สร้างสมดุลจากสิ่งที่สุดขั้ว การเป็นของกันและกันจากการแบ่งแยก ปัญญาจากความโง่เขลา ความเคารพจากความก้าวร้าวรุนแรง ความสมบูรณ์จริงแท้จาก ความบิดเบี้ยวล่มสลาย พระเจ้าสร้างสะพานให้มนุษยชาติและโลกของเรานี้ได้ข้ามกลับ ไปยังอิสรภาพสู่เกียรติและศักดิ์ศรีดั้งเดิมแท้ของเรา

### จังหวะแห่งความเป็นนิรันดร์

ประสบการณ์ในการทำสมาธิของฉันดีขึ้นเรื่อยๆ เพราะฉันสามารถลงลึกได้มากขึ้นและ มากขึ้น ฉันรู้สึกถึงความเชื่อมโยงกับความเป็นนิรันดร์ในวิธีที่ฉันไม่เคยคาดคิดว่าเป็นไป ได้มาก่อน ฉันรับฟังอย่างตั้งใจต่อหัวใจแห่งเวลา และฉันได้ยิน ในมือของท่านนั้นมีความ เป็นนิรันดร์ที่คล้องจองแต่ละชั่วขณะ แต่ละชั่วลมหัวใจ ทุกอย่างนั้นซ้ำรอย แต่ละการเกิด และการตายทุกๆขณะ แต่ละวงล้อเฝ้าแต่ซ้ำรอยตลอดไป

### วินาทีที่ศักดิ์สิทธิ์

ถ้าฉันปรารถนาที่จะกลายเป็นนางฟ้าเทวดา ฉันต้องกลายเป็นนายของเวลาและนายของ ความคิดของฉัน เมื่อเวลาและความคิดรวมกันอยู่ในวิธีที่เป็นบวก ปาฏิหาริย์ก็เกิดขึ้น วินาทีนั้นคือหน่วยย่อยของเวลา ดั่งเช่นความคิดนั้นก็คือหน่วยพื้นฐานของสำนึกรู้ ร่างกายก็มีเซลล์ต่างๆมากมาย และสำนึกรู้นั้นก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าเราจะวัดเวลาในรูป แบบของความเป็นนิรันดร์ วัดเป็นยุคสมัย เป็นวงจร เป็นศตวรรษ เป็นสหัสวรรษ เป็นปี เป็นฤดูกาล เป็นเดือน เป็นวัน เป็นชั่วโมงหรือเป็นนาที หน่วยย่อย หน่วยพื้นฐานหรือ เซลล์เหล่านั้นก็คือวินาที และไม่ว่าเราจะวัดสำนึกรู้ในรูปของการรับรู้ทัศนคติ ความรู้สึก พฤติกรรม การเลือก การมีชีวิตอยู่ หรือการตอบสนองก็ตาม แต่หน่วยพื้นฐานหรือเซลล์ ของสิ่งนี้อยู่เสมอก็คือความคิดนั่นเอง ถ้าหากว่าหน่วยพื้นฐานของเวลาและสำนึกรู้นั้น อ่อนแอ และแล้วตัวเวลาและการสำนึกรู้เองทั้งหมดนั้นก็จะได้รับผลเสียของสิ่งนั้น (suffer) เช่นเดียวกับที่มะเร็งนั้นเริ่มต้นจากเซลล์เดียวและแพร่กระจายไปสู่เซลล์อื่นๆ สิ่ง เดียวกันก็เกิดขึ้นกับชีวิตของมนุษย์ เมื่อวินาทีและความคิดที่ติดเชื้อนั้นแพร่กระจายออก ไป ในที่สุดแล้วสิ่งนี้ก็จะส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก จิตใจ และโรคภัยทางร่างกายของ มนุษย์ ทั้งทางกายภาพและจิตใจ เนื่องจากชีวิตของเรานั้นแสดงออกและมีการกระทำอยู่ ภายในเวลาและผ่านกาลเวลา เวลานั้นเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับความคิด เวลาถูกทำให้

สูญเสียไปเมื่อความคิดนั้นไร้ประโยชน์ และแล้วทั้งวันก็ถูกทำให้เกิดพิษภัย ด้วย ความเครียด ความกลัว ความลังเลสงสัย และอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่มีประโยชน์อื่นๆอีก มากมาย ถ้าสิ่งนี้กลายเป็นนิสัย เราจะรู้สึกราวกับว่าเราไม่มีเวลา หรือรู้สึกว่าชีวิตนั้นวิ่ง ผ่านเราไป เรารู้สึกล้มเหลว และไม่สามารถรับมือกับการเรียกร้องต้องการต่างๆ ในแต่ละ วัน เราอยู่อย่างเอาตัวรอด แทนที่จะอยู่อย่างเฉลิมฉลอง ในชัยชนะ เรารู้สึกว่างเปล่าและ ถูกทำให้พ่ายแพ้

อะไรคือสิ่งที่จะเยียวยารักษาสำนึกรู้ที่อยู่ในสภาพเช่นนั้นได้ เราจะเยียวยาตนเองได้ อย่างไร เราสามารถเริ่มต้นได้ด้วยการกลับมาสู่หน่วยพื้นฐานของเวลา คือวินาที และ หน่วยพื้นฐานของสำนึกรู้ คือความคิดแต่ละความคิด ถ้าเราเอาหนึ่งวินาทีมาและถือว่า เป็นหน่วยย่อยที่สุดของเวลา และเอาหนึ่งความคิดมาซึ่งถือเป็นหน่วยย่อยที่สุดของสำนึก รู้ เราสามารถทำให้มันทำงานร่วมกันได้ ในการที่จะทำให้สิ่งนี้เกิดขึ้น เราต้องยอมรับ อย่างสมบูรณ์ต่อความเข้าใจที่เราได้รับมาจากการฝึกฝนในการทำสมาธิหมายเลข 4

ไม่ว่าจะอยู่ภายใต้สถานการณ์ใดในการฝึกฝนนี้ อย่าได้เร่งหรือทำให้มันกลายเป็นเพียง กิจวัตรที่ซ้ำซาก มิฉะนั้นมันก็จะกลายเป็นเพียงเทคนิค และไม่ก่อให้เกิดประสบการณ์ ใดๆ มันสำคัญอย่างยิ่งที่จะให้เวลาที่มีคุณภาพต่อการฝึกฝนนี้ และไม่ทำมันอย่างเร่งรีบ ไม่ว่าเธอจะมีเหตุผลที่เธอสร้างขึ้นมาอย่างไรที่เธอจำเป็นต้องรีบร้อนใดๆ เราต้องโฟกัส กับตัวตนของเราเมื่อเรากำลังจัดการกับหน่วยย่อยเหล่านี้ ความผิดพลาดแม้แต่อย่าง เดียวก็สามารถทำลายกระบวนการทั้งหมดนี้ลงได้ ยิ่งเราซ้าลงและจดจ่อเพ่งรวมได้มาก เพียงใด ความคิดก็จะลงลึกได้มากเพียงนั้น และเราจะสามารถเข้าไปสู่พลังงานที่บริสุทธิ์ ของตัวตนดั้งเดิม และปลดปล่อยมันออกสู่สำนึกรู้ของเราได้ เมื่อเราลองวิธีการที่ว่านี้ดู เราจะไม่สามารถพูดได้อย่างชื่อสัตย์อีกเลยว่าเรานั้นไม่มีเวลา ทุกวันเราจะมีเวลาอย่าง มากมาย ผู้ที่ฝึกฝนที่จะก้าวไปสู่ความเป็นนางฟ้าเทวดาต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญอย่างสมบูรณ์ ต่อหน่วยย่อยของเวลา จนกว่าพวกเขาจะคืนสู่ความเป็นนิรันดร์ พวกเขาจำเป็นต้อง เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความคิดของเขาอย่างสมบูรณ์ จนกระทั่งความคิดนั้นหยุดลงและคง เหลือแต่เพียงการรับรู้หรือ Awareness เท่านั้น

#### Meditation 4

ใช้เวลาหนึ่งวินาทีเพื่อที่จะคิดหนึ่งความคิดอย่างช้าๆและเต็มไปด้วยศรัทธา คิดว่า...ฉัน เป็น เพิ่มอีกหนึ่งวินาทีและอีกหนึ่งความคิด..ดวงวิญญาณ เพิ่มอีกหนึ่งวินาทีหรือสอง วินาที และคิด...ฉันคือศวามสงบ เพิ่มอีกหนึ่งหรือสองวินาทีและคิด...ฉันคือชีวิตแห่ง ความสงบ ซ้ำสิ่งเหล่านี้...ฉันคือดวงวิญญาณ...ฉันคือความสงบ...ฉันคือชีวิตแห่งความ สงบ คิดความคิดเหล่านี้ซ้ำๆ อย่างนิ่มนวลต่อตนเอง ให้ความใส่ใจอย่างยิ่งกับการคิดนี้ ไม่มีความจำเป็นต้องคิดอย่างอื่น หรือมีไอเดียอื่นๆวิ่งไปที่ อื่นแต่อย่างใด เพียงแต่ โฟกัสอยู่กับความคิดเหล่านี้เกี่ยวกับตัวตนเดิมแท้ เมื่อการทำ สมาธิในการตระหนักรู้นี้ได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้อง แบบที่ไม่ได้เป็นเพียงแค่เทคนิค แต่เป็น โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นที่ยอมรับและสัมผัสหัวใจในแบบที่มีพลังงานที่บริสุทธิ์ บางอย่างได้ถูกปลดปล่อยออกสู่สำนึกรู้ และแล้วการทำความสะอาด หรือการชำระล้างก็ จะเกิดขึ้น ตลอดทั้งวันอย่างนิ่มนวลและล้ำลึก ขอให้ทำการฝึกฝนของหนึ่งวินาทีและหนึ่ง

ความคิดนี้ทุกวัน แต่ละครั้งอาจใช้เวลา 10, 12 หรือ 14 วินาที และทำซ้ำๆ ดังนั้นเมื่อนั่ง ลงทำครั้งหนึ่ง เธอก็สามารถสร้างสมหลายต่อหลายวินาทีของการจดจ่อเพ่งรวมที่ สมบูรณ์แบบนี้ได้ ถ้าเธอสามารถโฟกัสได้อย่างเป็นธรรมชาติ เธอสามารถที่จะทำนานถึง 60 วินาที เป็น 60 วินาทีที่เต็มไปด้วยความคิดที่เป็นบวกถึง 60 ความคิด สิ่งนี้จะเริ่มต้น เยียวยาและเปลี่ยนแปลงตัวตนของเธอ เฝ้าแต่ทำสมาธิเช่นนี้ซ้ำๆ ในสำนึกรู้ และมันจะส่ง ผลที่จะปลดปล่อยพลังงานอย่างมากมายทั้งภาย ในและภายนอกให้กับเธอ เมื่อสามารถ เพ่งรวมได้เป็นระยะเวลาที่ยาวนาน เช่นหนึ่งชั่วโมงหรือสองชั่วโมง ผลที่ได้ก็จะเป็นสิ่งที่ เรียกว่า Atmic Explosion คำว่า Atmic นี้มาจากภาษาสันสกฤต คือคำว่าอาตมาซึ่งแปล ว่าดวงวิญญาณ ซึ่งจะไม่เหมือนกับระเบิดปรมาณู หรือ Atomic Explosion สิ่งนั้นเป็น ความรุนแรงและทำลายล้าง แต่ Atmic Explosion นี้เป็นการปลดปล่อยของพลังงานที่ บริสุทธิ์ที่สุด เป็นพลังงานที่เมตตากรุณาและให้คุณประโยชน์ต่อจิต ใจของมนุษย์ ซึ่งจะ เยียวยาและทำให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืน ในผู้คนและธรรมชาติ รวมทั้งวัตถุธาตุ ของโลกนี้ เมื่อสิ่งนี้ได้รับการฝึกฝนโดยคนหมู่มาก Atmic Explosion ที่ละเอียดอ่อนและ มองไม่เห็นนี้ ก็จะนำพาให้โลกเข้าสู่ระเบียบและสมดุลดั้งเดิมของมันได้อีกครั้ง

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

เธอพิจารณาว่าเวลานั้นเป็นเส้นตรงหรือเป็นวงจร ความสัมพันธ์ของเธอและเวลานั้นเป็น อย่างไร เธอมีมุมมองเกี่ยวกับเวลาว่ามันส่งผลกระทบต่อเธอและวิธีการใช้ชีวิตของเธอ อย่างไร ทำความเข้าใจกับความสำคัญของเวลานี้ เธอจะสามารถใช้ประโยชน์สูงสุดจาก เวลานี้ได้อย่างไร

16.

# Spiritual love ความรักทางจิตวิญญาณ

ความรักทางจิตวิญญาณ หมายถึงการไม่เคยเข้าไปพัวพันหรือติดกับอยู่ ในเส้นด้ายของ ความต้องการ ยิ่งเรามีความผูกพันยึดมั่นมากเพียง ใด ก็ยิ่งมีอุปสรรคที่เราจะพบเจอ ใน หนทางของเรามากเพียงนั้น ความรักทางจิตวิญญาณนี้ ให้แรงบันดาล ใจต่อผู้อื่น ในการ ทำและการเป็น เพื่อที่จะไป ให้ถึงบางอย่างที่ดีกว่า ในตัวของพวกเขา และทำให้มัน ปรากฏขึ้นต่อผู้อื่น ในรูปที่เป็นของขวัญที่ไม่เห็นแก่ตัว เมื่อเราเข้า ใจและมีประสบการณ์ว่า เรานั้นเป็นที่รักของพระเจ้า เราจะค้นพบตนเองและกลับมาเป็นผู้ที่ไม่แบ่งแยก และไม่ถูก แบ่งแยก การได้รับการรวมเข้าเช่นนี้ เป็นทั้งดอกไม้ และเป็นทั้งข้อพิสูจน์ของความ เอื้อเฟื้อแผ่ เราไม่มีความจำเป็นต้องป้องกันตนเองหรือสร้างรั้วล้อมรอบตนเองอีกต่อ ไป เราจะไม่หวาดกลัวต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ในการรวมเข้าด้วยกันเช่นนี้ เราจำเป็นต้องได้รับ การเติมเต็มกับความต้องการทั้งหมดของเรา การเติมเต็มเช่นนั้น จะสร้างสภาพที่อิ่มเต็ม ในความพึงพอใจและการเติบโตอย่างสมบูรณ์ ซึ่งจะทำให้ความใจกว้างและเอื้อเฟื้อเผื่อ แผ่นั้นเป็นไปได้โดยง่าย ความรักทางจิตวิญญาณจะสร้างความเป็นอิสระและความใกล้

ชิดในเวลาเดียวกัน และแล้วจะไม่มีใครหรือสิ่งใดที่จะต้องทำบางอย่างภายใต้การถูก ผูกมัดจากภายนอก

#### การเป็นของกันและกันอย่างแท้จริง

ในโลกที่เต็มไปด้วยการแบ่งแยกนี้ มันเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่เราจะรู้สึกว่าเรานั้นเป็นของ อะไรบางอย่างที่ยิ่ง ใหญ่กว่าตัวเรา เราจะไม่เคยรู้สึกเป็นของกันและกันได้อย่างแท้จริง เลย เมื่อเรามีการคิดคำนวณ มีการหลอกลวง หรือคาดหวังจากผู้อื่น หรือมีแรงจูงใจบาง อย่างที่ซ่อนเร้นที่ต้องการบางอย่างจากผู้อื่น โดยอาจเคลือบแฝงไว้ด้วยคำสัญญาที่ดูล่อ ใจ แต่เป็นกับดักและผูกมัด การเลือกของใครก็ตามต้องได้รับการเคารพอย่างสมบูรณ์ พลังแห่งการเลือกของเรานั้นแข็งแกร่งยิ่งกว่าสิ่งใดที่พระเจ้าจะสามารถทำให้กับเราได้ พระเจ้ายังไม่สามารถที่จะก้าวล่วงกับการเลือกของเราได้เลย ท่านให้ความเคารพต่อ อิสรภาพของเรา เมื่อเรารับรู้ถึงความเคารพจากพระเจ้าเช่นนั้น เราก็มีความรู้สึกของการ เป็นของกันและกันกับท่าน ผู้ที่ให้พื้นที่ของการเป็นตัวเองของเราอย่างแท้จริง การเป็น ของกันและกันนี้ ก่อให้เกิดการเติมเต็มความมั่นคง ความปลอดภัย และความพึงพอใจ การพึงพอใจนั้นเป็นบทพิสูจน์ของการได้ทำงานกับตนเองอย่างซื่อสัตย์ สิ่งนี้เป็นรากฐาน ที่เป็นกุญแจสำคัญสำหรับการฝึกฝนของการเป็นนางฟ้าเทวดา

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

ความรักทางจิตวิญญาณนั้นหมายความว่าอย่างไรสำหรับเธอ ความรักทางจิตวิญญาณ แตกต่างจากความรักในรูปแบบอื่นๆ อย่างไร เธอจะเต็มไปด้วยความรักได้มากขึ้นได้ อย่างไร เธอรู้สึกว่าเธอเป็นของที่ใด เธอจะเพิ่มพูนความรู้สึกของการเป็นของกันและกัน ได้อย่างไร

#### Grace

Grace นั้นเป็นส่วนประกอบที่อัศจรรย์ที่จะเปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง Grace คือพลังของพระเจ้า มันไมใช่สิ่งใดของมนุษย์ ถึงแม้ว่าจะได้รับผ่านความคิดของมนุษย์ มันสามารถที่จะ เคลื่อนจิตใจและหัวใจเข้าสู่ภูมิปัญญาและความรักที่สูงส่งยิ่งขึ้น Grace สามารถมาจาก เพียงเพระเจ้าเท่านั้น เพราะมีเพียงท่านที่ปราศจากเงื่อนไขใดๆ ฉันจำเป็นต้องได้รับ Grace ของพระเจ้าเพื่อการเปลี่ยนแปลงของฉัน มันไม่เพียงพอหากฉันจะเพียงแต่ ทำความเพียรพยายามตามลำพัง ถึงแม้ว่าความรับผิดชอบนั้นจำเป็นต้องมีอยู่ Grace นั้นมาจากความเชื่อมโยงของดวงวิญญาณกับพระเจ้า มาจากการเอาชนะแรงดึงดูดลงสู่ที่ ต่ำอันมหาศาล และเป็นแรงดึงดูดของการให้และการเอาในแนวราบของชีวิต Grace เป็นความร่วมมือโดยตรงของพระเจ้า Grace คือกระแสของพลังที่ปราศจากเงื่อนไขและ ปราศจากความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนใดๆ ที่ทำให้หลายสิ่งหลายอย่างของเรา แข็งแกร่งขึ้น จิตใจของเรากลับมาสงบมั่นคง เจตจำนงค์ของเรากลับมามุ่งมั่น สติปัญญา กลับมาอ่อนน้อมถ่อมตน และความรู้สึกกลับมาสะอาดบริสุทธิ์ Grace คือของขวัญที่มอบ

ให้แก่ผู้ที่ชื่อสัตย์ต่อตนเอง มันคือเคมีทางจิตวิญญาณที่ละลายธุลีในจิตใจและหัวใจ
เปลี่ยนแปลงความผิดพลาดให้เป็นบทเรียน สร้างพลังที่จะให้อภัยแก่ตนเอง ทำให้อดีต
กลายเป็นอดีตอย่างแท้จริง และป้องกันไม่ให้ความรู้สึกผิดและเศร้าเสียใจทำลายสิ่งที่ดี
งามของวันนี้ Grace นั้นปลดปล่อยตัวตนที่แท้จริงออกจากตัวตนปลอมๆ และทำให้ดวง
วิญญาณกลับมามีชีวิตชีวาและเติมเต็มอีกครั้ง มันสามารถยกระดับและก่อกำเนิดใหม่
และทำความสะอาดได้ เพราะ Grace นั้นเป็นสิ่งที่มาโดยตรงจากหัวใจของพระเจ้าสู่
หัวใจของฉัน จากจิตใจของพระเจ้าสู่จิตใจของฉัน มนุษย์ผู้ที่บรรลุถึงสภาพของการไม่มี
เงื่อนไขใดๆ คือผู้ที่เปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิงไปสู่การเป็นนางฟ้าเทวดาแล้วเท่านั้น พวก
เขาไม่ต้องการคนกลางที่จะร้องขอให้กับพวกเขา พวกเขาเคลื่อนไปผ่านความรักของท่าน
โดยตรง เวลานี้คือเวลาของกระแสธารโดยตรงของความรักที่จะก่อให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงจากพระเจ้า Grace นั้นเป็นส่วนประกอบที่สำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่
สมบูรณ์ มันเปิดประตูสู่ความเป็นไปได้ที่ไม่มีขีดจำกัด ปาฏิหาริย์กลายเป็นสิ่งที่พบเห็นได้
ทั่วไป ถ้าฉันไม่ระมัดระวัง เกียจคร้าน หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งเห็นแก่ตัว ฉันจะไม่สามารถ
ดูดซับ Grace ของพระเจ้าได้ เมื่อท่านมอบให้มันจะถูกสะท้อนกลับออกไป

#### Meditation 5

อยู่ในความนิ่ง สงบสุข และเงียบสงัด พูดกับตนเองในความเงียบสงบด้วยถ้อยคำต่อไป นี้ ฉันกลายเป็น ฉันจดจำแก่นสารสาระของฉัน ฉันหวนคืนสู่รูปที่เป็นจุดแห่งแสง ฉันคือ พลังงานที่เป็นจุดแห่งแสงสุดแสนเล็กและละเอียดอ่อนอย่างยิ่ง ด้วยความคิดที่เต็มไป ด้วยความรักและศรัทธา ฉันเชื่อมโยงกับผู้ที่เป็นจุดแห่งแหล่งกำเนิดอันเป็นนิรันดร์ ผู้ที่ เป็นแสงที่เมตตาปราณีและให้คุณประโยชน์ ฉันอยู่ที่นี่กับท่านในเวลานี้ พ่อผู้เป็นนิรันดร์ และแม่ผู้เป็นแสงสว่าง ฉันอยู่ที่นี่ เชื่อมโยงกับท่านและรับกระแสจากท่าน Grace ของ ท่านอยู่ภายในตัวฉัน และทำงานราวกับสารเคมีที่เงียบงัน ปลดปล่อยนางฟ้าเทวดา ภายในและทำให้ฉันเป็นผู้รับใช้ที่แท้จริง

### \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

ประสบการณ์ของ Grace แห่งพระเจ้านั้นคืออะไร ดวงวิญญาณจำเป็นต้องทำอะไรเพื่อที่ จะมีประสบการณ์ของ Grace ของพระเจ้า Grace ของพระเจ้านั้นช่วยให้ฉันเปลี่ยนแปลง ตนเองได้อย่างไร Grace ของพระเจ้านั้นช่วยให้โลกนี้เปลี่ยนแปลงได้อย่างไร

### ความเป็นจิตวิญญาณ

ความเป็นจิตวิญญาณนั้นเป็นประตูที่เราจะก้าวเข้าสู่โลกของนางฟ้าเทวดา ด้วยการ ตระหนักรู้ว่า เรานั้นคือชีวิตที่เป็นจิตวิญญาณที่อยู่ในโลกทางกายภาพ สิ่งนี้คือรากฐาน ของทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากำลังเรียนรู้ และความเป็นจิตวิญญาณนั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ มันคือวิทยาศาสตร์เพราะมันต้องการความเข้าใจ การเรียนรู้ และการค้นคว้าวิจัย ความ เข้าใจที่ถูกต้องคือพื้นฐานของการปฏิบัติที่จะประสบผลสำเร็จ ถ้าความเข้าใจของเราไม่

ถูกต้อง และแล้วผลลัพธ์ก็จะไม่ถูกต้องเช่นกัน ดังนั้น เพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่า เราจำเป็นต้อง ทำความเข้าใจของเราให้ลึกซึ้ง ผ่านการค้นคว้าวิจัยที่มากขึ้น เพื่อที่ว่าเราจะสามารถ ทดลองทำได้อีกครั้ง มิฉะนั้นเราก็จะวนไปมาอยู่ในวงจรอุบาทว์เป็นระยะเวลานาน มีเพียง การทำการค้นคว้าวิจัยใหม่ๆ ที่จะนำมาซึ่งความรู้ความเข้าใจใหม่ๆ ที่จะพาเราออกจาก การควงหมุนที่น่าเหน็ดเหนื่อยอย่างยิ่งนี้ จิตวิญญาณเป็นศิลปะด้วยเช่นกัน เพราะมัน ้ต้องการการฝึกฝนและการทดลอง นั่นคือการขัดเกลาบางสิ่งที่เรารู้ในทางทฤษฎีให้เป็น ไปในทางปฏิบัติ เมื่อเราขัดเกลาได้อย่างสมบูรณ์แล้ว จิตวิญญาณก็จะกลายเป็นศิลปะที่ ให้แรงบันดาลใจและยกระดับผู้คน จิตวิญญาณที่สมบูรณ์นั้น ที่จริงก็คือวิถีแห่งการดำรง อยู่ของสิ่งนั้น เช่น นักเปียโน หรือนักเต้นรำ หรือกวี ผู้ที่หลังจากใช้เวลาอันยาวนานใน การครุ่นคิดและฝึกฝน ก็จะสามารถแสดงออกซึ่งตัวตนของพวกเขาด้วยความถูกต้อง แม่นยำ และเป็นเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร และเป็นที่ชื่นชม จิตวิญญาณนั้นนำมามากกว่า การเป็นที่ชื่นชมรู้ค่า ความไว้วางใจก็ปรากฏขึ้น เพราะมันมีความเป็นหนึ่งเดียวกันใน ความคิด คำพูด และการกระทำ ของผู้ที่มีความเป็นจิตวิญญาณ เมื่อมีความไว้วางใจ ความสัมพันธ์ก็เปลี่ยนแปลง มนุษย์และธรรมชาติจะหวนคืนสู่สภาพดั้งเดิมแห่งความสุข และความสอดคล้องกลมกลืน ศาสตร์และศิลป์ทางจิตวิญญาณนี้ก่อให้เกิดปีกสำหรับ ้โบยบิน ทำให้เกิดการเคลื่อนที่ขึ้นสู่เบื้องบน เป็นการโบยบินสู่อิสรภาพและงานรับใช้

### ความรู้ทางจิตวิญญาณ

ข้อพิสูจน์ว่าฉันนั้นมีความจริงใจเกี่ยวกับความรู้ทางจิตวิญญาณ คือการที่ฉันนำมันไปใช้ มันมีอยู่ในทุกพื้นที่ของชีวิตของฉัน มันไม่ได้เป็นเพียงของที่ระลึกที่สวยงาม แต่เป็นบาง อย่างที่ฉันสามารถนำมันไปใช้ และแสดงให้เห็นได้ในแต่ละช่วงเวลากับผู้คนในชีวิตของ ฉัน ความรู้นั้นคือเมล็ดพันธุ์ของการตระหนักรู้ใหม่ๆ ความเงียบสงบนั้นก็รดน้ำเมล็ดพันธุ์ นั้นทุกวัน ถ้าปราศจากความเงียบสงบ ก็จะไม่มีสวนดอกไม้ ทุกสิ่งจะดำรงอยู่เป็นเพียงแค่ ศักยภาพที่จะบังเกิด หลายครั้งที่เราเฝ้าแต่พูดถึงศักยภาพมากยิ่งกว่าสิ่งที่จะกลายเป็น จริง เมื่อเราถกกันเกี่ยวกับความคิดต่างๆ ทางจิตวิญญาณ

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

จิตวิญญาณนั้นหมายถึงอะไรสำหรับเธอ อะไรคือช่วงเวลาพิเศษที่สำคัญในการเดินทาง ทางจิตวิญญาณของเธอ

#### การเยียวยา

ขวบปีนั้นก็ได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ฉันแทบจะจำการเดินทางทั้งหมดจนมาถึงจุดนี้ไม่ได้ แต่ฉันรู้ว่ายังมีบางสิ่งที่ยังหลงเหลืออยู่ ที่ฉันจะต้องเปลี่ยนแปลงต่อไป ฉันเข้าใจว่ามันไม่ เป็นไรหรอกถ้าฉันจะรู้มากหรือน้อยเพียงใด ฉันคือนักเรียนของพระเจ้า ความรู้สึกของ การเป็นผู้กำลังฝึกฝนนี้ปกป้องฉัน มันเยียวยาจิตใจจากความตื่นตัวที่เหนื่อยล้า เยียวยา หัวใจจากความเห็นแก่ตัว และเยียวยาสติปัญญาจากความหยิ่งยโส ผู้ที่เยียวยาที่ยิ่ง

ใหญ่ที่สุดคือความอ่อนน้อมถ่อมตน ความอ่อนน้อมถ่อมตนที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือการเห็น และไปอยู่เหนือตัวตนของความเป็นฉัน ที่แข็ง หยาบ และเปราะ ตัวตนของความเป็นฉันที่ ปิดกั้นการตระหนักรู้ และไม่อนุญาตให้เกิดช่วงเวลาแห่งการค้นพบ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญต่อ ชีวิตแห่งการรู้แจ้งในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนนี้

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

เธอต้องการเยียวยาสิ่งใดในชีวิตของเธอ มีปัญญาหรือเครื่องมือทางจิตวิญญาณใดจาก หนังสือเล่มนี้ ที่จะช่วยในกระบวนการเยียวยาของเธอได้บ้าง

#### การหลอมละลายความโลภ

# เมื่อจิตใจนั้นซุกซนร้ายกาจ แม้ว่าสติปัญญาจะมีความเข้าใจ แต่สำนึกรู้นั้นก็ไม่สามารถที่จะมองเห็นได้อย่างชัดเจน ว่าอะไรจำเป็นต้องเกิดขึ้น - ซิสเตอร์ แจนที

เมื่อฉันรู้สึกว่างเปล่า ฉันจำเป็นต้องคว้าเอาบางอย่างจากที่นี่ ที่นั่น จากคนนี้คนนั้น ฉัน เฝ้าแต่ต้องการมากขึ้น ในการคว้าเอาบางอย่างนี้ ฉันกลายเป็นผู้ที่ครอบครอง ฉันรู้สึก มั่นคงขึ้นจากการได้ใชว่คว้าและเป็นเจ้าของบางอย่างในเวลานี้ ฉันร้องว่านี่คือของฉัน! เมื่อเป็นเจ้าของมากขึ้นๆ ฉันก็เริ่มถูกครอบงำ ฉันต้องมี ฉันต้องได้ เพื่อที่จะดำรงอยู่ ฉัน เริ่มเสพติด ฉันสูญเสียการรู้คิด สูญเสียสมดุล สูญเสียเกียรติและศักดิ์ศรีของฉัน ฉัน ตระหนักว่าฉันต้องตื่นขึ้น ฉันไม่สามารถอยู่ต่อไปเช่นนี้ อิสรภาพของฉันอยู่ที่ไหน ความสุขของฉันอยู่ที่ไหน ตัวฉันเล่าอยู่ที่ไหน ฉันต้องรู้จักตนเองและเป็นนายของตนเอง ฉัน ต้องไปอยู่เหนือตัวตนที่ลวงตานี้ และค้นพบตัวตนเดิมแท้ ในความเงียบสงบและโดย ความเอาใจใส่จากพระเจ้าผู้สูงส่ง ฉันค่อยๆได้รับการปลดปล่อย ฉันค่อยๆปลดเปลื้อง หน้ากากต่างๆมากมายที่ฉันได้ช่อนความเปราะบางทั้งหลายของฉันไว้ ฉันเฝ้าดูสิ่งนี้ด้วย ความอัศจรรย์ใจ ความรักที่สูงส่งนั้นเปลี่ยนแปลงฉันอย่างสิ้นเชิงจากความมืดสู่แสง สว่าง ช่วยให้ฉันเอาชนะตัวตนที่ยุ่งเหยิงซับซ้อนนั้น

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

สิ่งเสพติดของเธอคืออะไร ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เพียงใด เมื่อเธอรู้สึกว่างเปล่าเธอเติม เต็มความว่างเปล่าของเธออย่างไร เธอจะสามารถใช้พระเจ้าเพื่อเติมเต็มสิ่งนั้นแทนได้ อย่างไร

### ความเป็นนิรันดร์และบ้าน

ในโลกแห่งความเป็นนิรันดร์ทั้งหมดนั้นนิ่งสงัด ทั้งหมดนั้นเงียบสงบ ทั้งหมดนั้นไร้การ เปลี่ยนแปลง สิ่งที่บริสุทธิ์คงอยู่อย่างบริสุทธิ์ สิ่งที่ดีงามคงอยู่อย่างดีงาม ความรักยังคง เป็นความรัก มันไม่ได้บิดเบี้ยวกลายเป็นความผูกพันยึดมั่น สัจจะยังคงเป็นสัจจะ มันไม่ ได้บิดเบี้ยวไปเป็นกฎจากผู้มีอำนาจ (Dogma) สิ่งที่สมบูรณ์แบบยังคงสมบูรณ์แบบ มัน ไม่ได้บิดเบี้ยวไปเป็นความโลภและความต้องการ ความพึงพอใจยังคงเป็นความพึง พอใจ มันไม่ได้บิดเบี้ยวไปเป็นการพร่ำบ่นและการเปรียบเทียบ ความสงบยังคงเป็น ความสงบ มันไม่ได้บิดเบี้ยวไปเป็นความก้าวร้าวรุนแรงและการให้เหตุผลเข้าข้าง มีเพียง พระเจ้าเท่านั้นดำรงอยู่ และท่านนั้นเป็นนิรันดร์ ท่านเป็นผู้ที่เมตตาปราณีอย่างสม่ำเสมอ ไม่มีการบิดเบี้ยวใดๆ บ้านของท่านคือนิรันดร์ บ้านดั้งเดิมของฉันเช่นกันคือความเป็นนิ รันดร์นี้ ฉันคือชีวิตที่เป็นธรรมชาติ บริสุทธิ์ และเป็นอิสระ เมื่อเดินทางมายังโลกแห่งเวลาโลกแห่งการแสดงออก และการกระทำ ฉันก็ค่อยๆสูญเสียสภาพแห่งความดึงามดั้งเดิม นั้น ในชั่วขณะหนึ่ง โดยผ่านการเดินทางที่เงียบสงบของความคิด โดยผ่านหน้าต่างของ กาลเวลา ฉันเฝ้าแต่เดินทางกลับบ้านอยู่บ่อยๆตลอดทั้งวัน หากฉันทำสิ่งนี้บ่อยๆ และทำ อย่างลึกล้ำ ฉันก็จะหวนคืนสู่สภาพดั้งเดิมของความสมบูรณ์พร้อม เมื่อฉันมั่นคงอยู่ใน สภาพของชีวิตที่บริสุทธิ์เช่นนี้ ก็จะไม่มีสิ่งร้อยรัดหรือเงามืดใดๆ พระเจ้าขอให้ฉันนั้นรับ ใช้ ขอให้ฉันกลายเป็นประภาคารของท่าน เป็นผู้นำสาสน์ของท่าน เป็นสะพานของท่าน

#### Meditation 6

ด้วยเพียงหนึ่งความคิด หนึ่งลมหายใจ หนึ่งวินาที หนึ่งจังหวะการเต้นของหัวใจ ฉันหวน คืนสู่ความเป็นนิรันดร์ ในชั่วขณะนี้ฉันกลับมาเล็กสุดแสนเล็ก ฉันคือแก่นสารสาระ ฉันคือ จุดแห่งแสงในความเป็นนิรันดร์ ฉันค้นพบความเงียบสงบอันแสนสุข ค้นพบอิสรภาพ และหุ้นส่วนผู้เป็นนิรันดร์ของฉัน "พระเจ้า" ไปอยู่เหนือกลไกของวัตถุธาตุ ไปอยู่เหนือการ คว้าจับของเวลา ไปอยู่เหนือการอื้ออึงของเสียง ไปอยู่เหนือข้อจำกัดของลมหายใจ ฉันมี ประสบการณ์ของความดึงามดั้งเดิมแห่งตนเอง ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นผ่านชั่วขณะ ผ่านชั่ว ความคิด ด้วยการรวบรวมช่วงเวลาเหล่านี้ในความเป็นนิรันดร์ทุกๆวัน ความเงียบสงบก็ จะเปล่งเสียงอย่างสว่างไสวออกมาผ่านดวงตาของฉันดั่งเช่นประภาคาร มันจะนำพาผู้คน สู่ความสงบ สู่พระเจ้า

### \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

อะไรคือคุณประโยชน์ของการไตร่ตรองเกี่ยวกับความเป็นนิรันดร์ ลองจินตนาการว่ามัน จะเป็นอย่างไร ถ้ามีประสบการณ์ว่าตัวเธอนั้นเป็นนิรันดร์

# ความเข้มแข็ง พลัง และพลังงาน

ความเข้มแข็งนั้นคือความสามารถในการพัฒนาพรสวรรค์ คุณธรรม หรือคุณค่าบาง ประการ เมื่อเรามีชีวิตอยู่ในความเข้มแข็ง พรสวรรค์หรือคุณธรรมต่างๆเหล่านี้ก็กลายมา เป็นพละกำลังต่างๆของฉัน คำว่า "ชัคตี" นั้นคือพลังโดยตรงจากพระเจ้า ไม่มีสิ่งใดหรือผู้ ใดอยู่ระหว่างกลาง ชัคตีนั้นก็เช่นเดียวกับ Grace มันทำให้ปาฏิหาริย์เกิดขึ้น สิ่งที่เป็นไป ไม่ได้กลับมาเป็นไปได้ ปาฏิหาริย์บังเกิดและทำให้ชีวิตยิ่งใหญ่ขึ้น พลังงานคือความสามารถในการดำเนินงานและทำให้งานนั้นเสร็จสิ้น มันคือแรงในทาง บวกที่ถูกสร้างขึ้นและถูกหล่อเลี้ยงจากแรงจูงใจและเจตจำนงค์ที่บริสุทธิ์ พลังงานที่ สร้างสรรค์เช่นนั้นต้องการการใช้อย่างประหยัดและรู้ค่า โดยไม่สูญเปล่าอย่างไม่จำเป็น ไม่ว่าจะเป็นความคิด คำพูด และการกระทำ ด้วยการประหยัดทางจิตวิญญาณนี้ ความ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็ถูกสร้างขึ้น คุณสมบัติที่บริสุทธิ์จะถูกสร้างสมและแผ่กระจายออกสู่ดวง วิญญาณ ธรรมชาติ และกาลเวลา

#### การกลายเป็นมิตรร่วมทางของพระเจ้า

มิตรภาพ - ฉันสามารถเปิดหัวใจของฉันต่อท่าน ฉันสามารถสื่อสารได้โดยปราศจาก ความลังเลเพราะว่าฉันไว้ใจท่าน นี่คือมิตรภาพดั้งเดิมที่หัวใจของมนุษย์นั้นได้พบกับ หัวใจของพระเจ้า และความคิดของมนุษย์ได้พบกับความคิดของพระเจ้า มันไม่มีความ จำเป็นที่จะต้องพูด ดูดซับอยู่ในการจดจำระลึกถึงนี้ ฉันรู้สึกว่าฉันได้พบแล้ว ซึ่งสิ่งที่ฉัน เฝ้าแต่ค้นหาตลอดมา

ความสัมพันธ์ - ฉันได้ค้นพบอีกครึ่งหนึ่งของตนเองแล้ว อีกครึ่งหนึ่งที่เป็นนิรันดร์ของฉัน ที่อยู่ในท่าน ฉันรู้สึกถึงปิติสุขของการกลับมารวมกันในความเป็นอมตะนี้ ความเป็นหนึ่ง เดียวกับพระเจ้าให้แรงบันดาลใจกับฉันที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์ ฉันกลับมาจริงแท้ อย่างแท้จริง และมีค่าต่อการเป็นหุ้นส่วนนี้กับท่าน

การเป็นหุ้นส่วน - การได้มีส่วนร่วมในงานของการกำเนิดใหม่แห่งเวลานี้ ฉันคือหุ้นส่วน ของผู้กำกับผู้สูงส่ง ท่านได้สร้างบทละครดั้งเดิมของชีวิตขึ้นอีกครั้ง ดวงวิญญาณนั้นได้รับ ปีกเพื่อที่จะโบยบินและรับใช้ ในฐานะหุ้นส่วน ฉันคือผู้ดูแลรักษาประโยชน์ที่แท้จริง ฉัน ไม่เคยผูกพันยึดมั่นกับงานนั้น ฉันเป็นเพียงเครื่องมือ เป็นเพียงช่องทางแห่งแสงสว่าง ของพระเจ้า พระเจ้านั้นทำการกระทำ และฉันคือผู้สังเกต ฉันคือนางฟ้าผู้มีตัวตนผู้มีชีวิต อยู่ในรอยต่อแห่งกาลเวลาและความเป็นนิรันดร์ ฉันพร้อมและเป็นของทั้งพระเจ้าและ มนุษยชาติ ไม่มีความมืดใดๆที่จะคุกคามและแทรกซึมมาสู่ฉันได้

### 17. ความท้าทายอีกครั้ง

เวลานี้ ฉันได้ชื่อว่าได้เรียนรู้ที่จะเป็นนางฟ้าแล้วอย่างสมบูรณ์ ฉันมีความยินดีและความ รู้สึกขอบคุณจากหัวใจอย่างท่วมทัน แม้จะมีความสงสัยและร่องรอยแห่งการเรียนรู้ต่างๆ มากมาย ในที่สุดฉันก็ได้เรียนรู้อย่างมากเกี่ยวกับตัวฉันเอง และฉันพร้อมแล้วที่จะเผชิญ หน้ากับอนาคต ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น พระเจ้าได้ให้พละกำลังแก่ฉัน ให้ความเข้าใจและให้ ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ในฐานะเครื่องมือของท่าน เมื่อไรก็ตาม และในที่ ใดก็ตามที่ท่านเลือกสำหรับฉัน อย่างไรก็ตาม ฉันก็รู้ด้วยว่าอีโก้นั้นจะไม่มีวันหยุดความ พยายามที่จะทำให้ฉันตกลงมา แม้กระทั่งวันนี้ จากวันเวลาทั้งหมดที่มี มันก็ได้พยายาม ทำอย่างดีที่สุดที่จะทำลายสิ่งต่างๆนั้น

"ทำได้ดีมากนะ ฉันไม่เคยคิดเลยว่าเธอจะมีสิ่งนี้ในตัวเธอด้วย ตอนนี้เธอมีพลังมากเลย สินะ มีความรู้อย่างมากมาย มีการเชื่อมโยงต่างๆ อะไรที่มันสูงส่งเยอะแยะไปหมด น่า ประทับใจจริงๆ ลองมาดูกันมั้ยว่าตอนนี้เธอมีทางเลือกอะไรบ้าง"

ฉันไม่มีทางเลือกอะไรแบบนั้นหรอก ความปรารถนาเดียวที่ฉันมี คือการรับใช้มนุษยชาติ และได้เป็นเครื่องมือแห่งความรักและความสงบของพระเจ้า นี่คือสิ่งที่บาบาขอจากฉัน และฉันก็มีความสุขอย่างยิ่งที่จะทำสิ่งนี้ ฉันได้รับของขวัญที่ประเมินค่าไม่ได้ และฉันก็ ปรารถนาที่จะแบ่งปันสิ่งเหล่านี้ให้กับผู้อื่น นอกจากนี้ฉันจะไม่มีทางได้มาถึงจุดที่ฉันยืน อยู่ในเวลานี้ได้เลย ถ้าไม่ได้เป็นเพราะบาบา ฉันรู้สึกถึงความขอบคุณอย่างลึกล้ำและจริง แท้ต่อท่าน ถ้าปราศจากพรทั้งหลายจากท่าน ฉันจะไม่มีวันทำได้เช่นนี้เลย

"พระเจ้าไม่ได้ทำอะไรสักหน่อย เธอนั่นแหละทำงานทั้งหมดด้วยตัวเอง พระเจ้านั้นพูดได้ ็ว่าไม่มีอยู่จริงด้วยซ้ำ ถ้าไม่ใช่เป็นเพราะคนอย่างพวกเธอที่ต้องการเหลือเกินที่จะเชื่อใน พระเจ้า และก็เรื่องพรอะไรนั่น มันก็เป็นแค่เหยื่อล่อเท่านั้นแหละ ที่จะทำให้เธอนั้นยอม จำนน เธอช่างชื่อจนเซ่อซะเหลือเกิน ฉันไม่อยากจะเชื่อเลย ว่าเธอจะพอใจอยู่กับแค่การ เป็นคนรับใช้แบบนี้เหรอ ดูสิ ตอนนี้เธอมีบุคลิกภาพที่เปล่งประกายอย่างที่ไม่เคยเป็นมา ก่อน เธอสามารถมีทุกสิ่งที่เธอต้องการได้เลยนะ ไม่ว่าจะเป็นชื่อเสียง เงินทอง ความ มั่งคั่ง ผู้หญิงหรืออะไรทุกสิ่งที่ โลกจะเสนอ ให้กับเธอได้ อย่า โง่นักเลย อย่าปฏิเสธสิ่ง ้เหล่านี้เลย แล้วก็เรื่องความถ่อมตนอะไรนั่นน่ะ ลืมไปซะเถอะ มันก็เป็นเพียงแค่การ ล่อลวงทางจิตวิทยาให้เธอไปรับใช้และก็ยอมจำนนเท่านั้นเอง อย่าได้กลายไปเป็นผู้ที่รับ ใช้หรือเครื่องมืออะไรนั่นเลย มันไม่ได้เข้าท่าอะไรสักนิด ไม่มีใครจะขอบคุณเธอสำหรับ ้สิ่งเหล่านี้หรอก เชื่อฉันเถอะ ผู้คนน่ะอกตัญญูจะตายไป เธอจะต้องกลายเป็นผู้นำสิ กลาย เป็นนายเหนือคนอื่น และก็หาความเป็นสุขใส่ตัวเข้าไว้ อย่าได้เสียเวลาและก็พลังงานไป ้กับศรัทธาผิดๆพวกนี้เลย รวมทั้งความฝันและการคาดเดาไปเองอะไรแบบนี้ด้วย จำไว้ เถอะว่า เธอน่ะเป็นเพียงมนุษย์คนนึงเหมือนกันกับคนอื่นๆนั่นแหละ และไม่ว่าจะมีพร มากมายเพียงใด จะมีปีกกี่ปีก จะมีฮาโลบนหัวเธอกี่อัน มันก็เปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ หรอก นั่นเธอจะไปไหนน่ะ กลับมานี่ก่อน อย่าได้โง่นักเลย กลับมา มาฟังฉัน ฟังฉันสิ"

### 18. สภาพสุดท้าย

ฉันบอกกับตัวเองว่า ภาพลวงตานั้นได้ทำการทดสอบฉัน เวลานี้ฉันมองเข้าไปในกระจก นิ่งเงียบ จดจ่อเพ่งรวมอย่างลึกล้ำ และมองดู อย่าได้มืดบอดด้วยการมองด้วยตาทั้งสอง นี้ แต่จงมองดู ให้เห็นอย่างแท้จริง ในขณะที่ฉันจ้องมองไปในกระจกนั้น สำนึกรู้ของฉันที่ ฉันรู้จักในฐานะแห่งสำนึกร่างก็อันตรธานหายไป ฉันมองเห็นชีวิตแห่งแสงที่แสนเจิดจ้า ที่ พูดกับผู้คนมากมายผ่านดวงตานั้น ผู้ที่เดินทางไปยังที่ต่างๆตามที่จำเป็น ตามที่เป็นที่ ต้องการ โบยบินไปด้วยปีกและไม่ใช่ด้วยเท้า และเยียวยาผู้คนเพียงการแตะสัมผัสที่ หัวใจ นี่คือชะตาลิขิตของเธอ ลึกลงไปนั้นเธอก็รู้อยู่เสมอเกี่ยวกับสิ่งนี้ บาบาได้มาเพียง เพื่อเตือนเธอเกี่ยวกับสิ่งนี้ จงอยู่ในสำนึกรู้เช่นนี้อยู่เสมอ อย่าได้กลับไปหลับใหลไม่ว่า ในสภาพการณ์ใดๆ อย่าได้ตกภายใต้อิทธิพลของความฉลาดที่เรียกกันว่าข้อเท็จจริง

หรือความจริงของ โลกนี้ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการมอง การสัมผัส และการได้ยินสิ่งต่างๆ ในโลกที่มีตัวตน สัจจะนั้นเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น สัจจะนั้นเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน จงดำรงอยู่ ในการตื่นรู้นี้ และแล้ว ความคิด และศรัทธา และเวลา และพระเจ้า ก็จะสร้างอัศจรรย์ผ่าน เธอ

ทันใดนั้น ทั้งห้องก็ถูกเติมเต็มไปด้วยแสง แล้วบาบาก็ปรากฏขึ้น เราโอบกอดกันไว้ ฉัน มองเข้าไปในดวงตาของท่าน และมองเห็นภาพสะท้อนของนางฟ้าภายในดวงตาคู่นั้น

# \*\*\* หยุดเพื่อการไตร่ตรอง \*\*\*

เธอได้เรียนรู้สิ่งใดบ้างจากบันทึกนี้ ก้าวต่อไปในการเดินทางนี้ของเธอคืออะไร ในวิธีใด บ้างที่เธอจะทำตามและกลายเป็นนางฟ้าเทวดา