

## 马都班 Avyakt BapDada Om Shanti

11/04/26

甜蜜的孩子们，内向，待在充满知识的境界中并吸收这些崇高的话语，

然后你们就能够使自己和其他灵魂受益(摘自Dadis的日记)

Om shanti。每一个正在做努力的孩子首先必须得采取内向的境界。很多益处都融在内向中。只有有了这种境界，你们才能变得毫不动摇、恒定、有耐心、谦虚，才能够吸收神圣的美德、到达完全充满知识的境界。当你们没有保持内向时，你们就不可能到达完全充满知识的境界。这是因为，如果你没有吸收你亲自听到的崇高话语，你就不能够进入到这些话语的深处，而只是重复你所听到的崇高话语，那么那些崇高的话语就只是话语而已。如果崇高的话语不是处在一种充满知识的境界中被听到，那么Maya的阴影就会投射在那些崇高的话语上。当你只是重复你所听到的崇高话语时，那些话会受到Maya不纯洁的振波的影响。然后，你和其他人非但不会从这些话语中受益，反而会体验到损失，因此，(Baba才说)：“噢 孩子们，要变得完全内向！”你的心思就像一座庙宇。正如在庙宇里你总是会闻到香味，同样的，只有当你心思的庙宇变得纯洁时，纯洁的思想才会浮现出来。庙宇里只会安放纯洁的神人，而不会把恶魔放置在庙宇里。同样的，你们每个孩子都应该用有着所有神圣美德的偶像来装扮你心思、内心的庙宇。那些美德是：没有依恋牵挂，没有贪婪，没有恐惧，充满耐心，无自大，因为这些都是你们的神圣品质。你们孩子们必须要使你们心思的庙宇非常的明亮和洁净，也就是说，是完全纯洁的。只有当你们的庙宇变得那样的明亮和洁净时，你们才能进入你们那充满爱的、明亮又洁净的天堂。你们现在正尽力使你们的心思变得十分的明亮，并且也努力去控制你们的物质器官及你们的心思，它们全都被罪恶影响着。你们每一位不仅必须服务你自己，也必须对其他人做这个神圣服务。事实上，做服务的含义是非常精微和深奥的。做服务不只是告诫、提醒某个人他犯了一个错误；不是这样的。你们必须用你们瑜伽的力量，给他们发送精微的振波并烧掉他们不纯洁的思想。这是最崇高的、真正的服务。与此同时，你们也必须注意自己。不只是注意你们的话语和行为，甚至在你们的心思当中，都一定不要有任何不纯洁的思想，因为那些不纯洁思想的振波会到达其他很多人那里，很微妙地造成损失，这将会给你创造一个负担；这种负担随后会变成一种束缚。所以，孩子们，要小心，而且也要对其他人做这种神圣的服务。这是你们能做服务的孩子们的灵性的职责。那些做这样服务的孩子不应该从其他人那里接受任何服务。即使你碰巧犯了一个错误，也要用你心智的瑜伽的力量永远地改正它。一个奋发的努力者会立刻意识到，他一接收到哪怕只是一个很小的信号，他就会改变自己，并从那时起在前进的过程中加以适当的注意。这是你们这些有着宽广心智的孩子们的责任。噢 我生命的呼吸，在完全把你们的身体、心思和财富祭献给这个由至尊灵魂所创造的不朽的自我主权的知识的牺牲之火中是有着深远意义的。从你说你已经献出了你的身体、心思和财富的那一刻起，也就是，当你把一切都祭献给这个牺牲之火中、死去时，那么，从那一刻起，就没有什么东西是你的了。在那之中也一样，你首先必须把你的身体、心思完全用于做服务。当一切都是为了yagya和神的时候，你就不可能给自己留任何东西，你甚至不可能浪费任何财富。就连你的心思也不可能去追逐不纯洁的、罪恶的思想，因为你已经把它交给神了。无论如何，神是充满纯洁与宁静祥和的生命存在。正因为如此，不纯洁的思想会自动平息下来。如果你把自己的心思放在Maya的手中，那么，因为Maya有各种各样的形态，许多类型的充满罪恶的思想都可能出现，去驾驭心思这匹马。如果任何一个孩子，甚至现在还有罪恶的想法，那么你就可以明白，他的心思还没有完全奉献出去，也就是，他的心思没有完全属于神。因此，完全放弃了的孩子

们现在会明白这些深奥的秘密，他们在做一切事情的同时，会成为超脱的观察者，观察着自己并极其谨慎地前行着。Gopi Vallabh(注:gopes和gopis的父亲)亲自在给你们、他挚爱的gopes和gopis解释，你们所有人真实的、真正的爱是什么样的。噢 我挚爱的孩子们，你们必须接受相互之间这充满了爱的告诫、提醒，因为，无论一朵花有多可爱，那么它所得到的滋养对应也是同样崇高的。为了使你们花朵们变得有价值，园丁必须去掉你们身上的刺。同样的，当某个人告诫、提醒你时，你必须明白那位正在滋养你，也就是，那位正在服务你。你必须给予那份滋养和服务以尊重。这是变得完美的方法。这是充满这个知识的真正的、内在的爱。要在这种神圣的爱之中，对彼此有很多的尊重。你必须首先在各个方面告诫、提醒你自己。这是一个非常甜蜜而又谦虚的境界。通过以这种方式带着爱前行，就仿佛是你内心当中体验着金时代那些美好的日子。在那里，这种爱将会是自然而然的，然而，在这个汇合时代最甜蜜的时间里，这是非常甜蜜、令人愉快的爱，这爱使得你们能够去服务彼此。这种纯洁的爱在世界上被人们记得。你们所有的有生命的花朵，必须在每时每刻都保持愉悦，因为通过你们的心智有信念，你们的每根血管都会变得完全充满了神的力量。具有如此吸引力的力量，一定会展示它神圣的奇迹。小孩子，天真无邪的孩子，因为他们是纯洁、干净的，总是保持着微笑，所以他们会以他们有趣的、令人愉快的行为活动非常多的吸引每个人。以同样的方式，让你们每一位的生活都成为一种神圣的、令人愉快的生活。为此，你必须使用正确的方法战胜你的邪恶的性格。当你看到一个被愤怒的罪恶所影响的人向你走来，你要成为这个知识的化身并不断地带着孩子般的甜美微笑，那个人就会自动变得安静。也就是说，他会从一个忘记了一切的状态中，变得有意识。虽然他可能意识不到这一点，但是你要以一种精微的方式战胜那个人、获得胜利，成为主人。这是成为主人和孩子的最崇高的方式。就好像神是充满了这个知识的完美形象，同样的，他也是充满了爱的完美形象。这两种品质都融在神里面，但首先是这个知识，其次是爱。如果某个人成为了爱的化身而没有先成为这个知识的化身，这样的爱就会把他带入一个不纯洁的账目中。所以，要融入爱，但首先要成为这个知识的化身。征服以各种形态到来的Maya，然后成为爱的化身。如果你充满了爱却没有使用这个知识的话，那么你有可能会受到干扰。例如，如果某个人没有成为这个知识的化身(gyan)而进入到出神状态(dhyan)，那么有时候她就会被Maya所困。这就是为什么Baba说：噢 孩子们，这种出神也是一种棉线的锁链。然而，当你们首先成为这知识的化身、然后进入到出神状态，那么将会有极大的乐趣。所以首先是知识，然后是出神。充满这个知识的境界比出神的境界更崇高。这就是为什么，孩子们，你们首先必须成为这个知识的化身，然后让爱浮现出来。在这个做努力的生活中，没有知识的爱会带来很多障碍。一个超脱的观察者的境界是非常有趣、甜蜜和美丽的。你们未来生活的一切都取决于这个境界。当某个人有任何身体上的疾病时，如果他快乐地待在那个超脱的观察者的境界中经历那个疾病，那么他就了结了他过去因果的痛苦，同时，也在他未来的账户中积累了快乐。这样快乐的超脱的观察者的境界，与你的过去和未来这两者都有关系。通过理解了秘密，你们中就没有人会说，这个美好的时间仅仅是在了结账目中渡过了。不是的，只有这个时间是做努力的美好时间，在这个时间段内两个任务都可以完美地完成。完成这两项任务的奋发努力者们会体验到超越感官的喜悦和极乐。你们孩子们对这部庞大的多样化的舞台剧的各个方面都一定要有满满的信念，因为这部预先定好的舞台剧是绝对值得信赖的。看，这个舞台剧让每一个生灵(包括人和动物)都可以完美地扮演各自的角色。即使某个人可能是错的，他也会完美地演出他是错误的那个角色。这也是固定在舞台剧当中的。当对错都固定在(戏剧的)计划当中时，那么，对任何事情抱有疑虑就都不是有这个知识了，因为每个演员都在扮演着他自己的角色。在一部电影中，所有不同的有名字的演员都有自己的表演，当你看到他们时，并不会说你不喜欢某些人或者对其他人感到高兴：并不是那样的。你们知道那只不过是一部电影，在那个电影里每个人都得到了他(她)自己好的或者不好的角色。以同样的方式，你们也必须以一种恒定的、愉悦的境界，作为一个超脱的观察者持续不断地去观看这部永恒被创造了出来的电影。在这个集体中，要很好地吸收所有这些要点。去看对方的时候要看着对方神圣的形象。运用体验的知识去吸收所有神圣的美德。通过意识到你的目标，让你是宁静祥和的、谦虚的、充满耐心的、甜蜜和冷静的等等这些神圣美德浮现出来。吸收耐心境界的主要基础就是“等等看”。噢 我可爱的孩子们啊，“等待”就意

意味着有耐心，而“看”就意味着认识到了。首先，在你的心里吸收耐心的美德，然后作为超脱的观察者去看外面这场宏大的舞台剧。在你聆听任何秘密的时间接近之前，你一定要有耐心这个美德。当时间到的时候，当你有了耐心这个美德而去聆听那个秘密时，那么当你听到它的时候你是不会受到搅扰的。这就是为什么，噢 在做努力的孩子们，在你前行的过程中，稍等片刻，并不断地看着那些秘密。通过这个充满耐心的境界，你们所有的任务都将完美地完成。这个美德是与信念相关的。身为心智中有信念的超脱的观察者，当你以愉悦的、欢欣鼓舞的脸庞看着每一个游戏时，你将保持耐心并且内在会保持毫不动摇。这是充满这个知识的成熟境界，是你们在最后、在完美的时刻，实实在在会拥有的境界。所以，你们必须努力在一个很长的时间段内保持稳定在这个超脱的观察者的境界中。在一个舞台剧里，每个演员为了演好他所获得的那个角色，都必须事先排演。同样地，为了让你们可爱的花朵们通过即将到来的困难的考试，你们必须得用瑜珈的力量提前排练。然而，如果你没有很长一段时间做这个努力，那么在那个时候你就会紧张，会失败。这就是为什么，你们首先必须使你们神圣的基础很牢固，并成为那些拥有神圣美德的。通过保持稳定在身为这个知识的化身这样的境界中，你自动地就会拥有你是宁静祥和的化身这个境界。当充满知识的孩子们坐在一起听 murlī 的时候，在他们四周，一种宁静祥和的氛围就会被创造出来，因为当他们在听这些崇高的话语时，这些话语会渗透到他们内在深处。因为这些话语进入到了他们内在的深处，他们就会体验到深深的甜蜜的寂静。为了有这样的体验，你们不需要坐下来做任何特别的努力，只需要通过稳定在这个知识的境界中，你们就会自动培养出这种美德。当你们孩子们在清晨醒来、坐在孤独寂静中时，纯洁思想的波浪就会涌现出来。在那个时间，你们的境界必须是完全超越的境界。然后，通过你稳定在你原本、纯洁的思想中，其他所有的思想都会自动平息下来，你的心思也会变得宁静。你一定需要能够控制你心思的一些力量。为此，你要为了你的目标而吸收纯洁的思想。当你的心智依照你的纪律而有瑜珈的时候，你就会自然地拥有摆脱任何其他思想的境界。Achcha。

对你们最甜蜜的、挚爱的、失散已久、现在又重新找到的孩子们，对那些是知识的花园的孩子们，对你们知识之星们，母亲、父亲、BapDada爱你们，思念你们，并向你们致早安。灵性的父亲对你们灵性的孩子们说：namaste。

修行

要点：

1. 通过你的目标意识，去吸收所有神圣的美德，诸如宁静祥和、谦虚、充满耐心、甜蜜和冷静等等。
1. 通过你的心智有信念，以一张愉悦的、欢欣鼓舞的脸庞，作为一个超脱的观察者观看这个舞台剧，变得有耐心并且内在保持毫不动摇。你必须好好努力在一个很长的时间段内保持稳定在超脱的观察者的境界中。

祝福： 希望你跟随唯一的这一条道路并与那位唯一有所有的关系，从而成为一个完美的天使。  
以非实体的和实体的形态保持你的心智处在唯一父亲的陪伴与关系中，你就会成为一个天使。那些与那位唯一拥有所有关系、所有联系的孩子，他们在所有时间里都是天使。就像政府会在道路上挂上一个告示牌：这条路封锁了，以同样的方式，封锁所有道路，好让你的心智停止游荡。BapDada的命令是：首先，关闭所有道路，通过这样做，你会很容易地成为一个天使。

口号： 恒定拥有做服务的热忱与热情，是保持安全、远离Maya的方式。

\*\*\* 음 샐티 OMSHANTI \*\*\*

**Avyakt**信号：吸收甜蜜和谦卑的美德，变得伟大。让你的形象与你的话语一致。让你的话语清晰，同时充满爱、谦虚和甜蜜。它们应该充满真实，但在你的形象中也一定要有谦卑。通过这个形象你就能够揭示父亲。保持无所

畏惧, 但你的话语必须在行为准则之内。当有这两样的平衡时, 就会看到奇迹。那时他们发现你的话语不是苦涩的, 而是甜蜜的。