

BÀI THAM THIỀN SỐ 1

“TÔI LÀ CHÂN NGÃ THIÊN LIÊNG”

KỸ NĂNG CẦN PHẢI HỌC- CHỈNH HỢP GIỮA PHẠM NGÃ VÀ LINH HỒN

Chức năng thiêng liêng cơ bản của con người là gắn kết các thể của phạm ngã—thể xác, thể cảm xúc và thể trí—thành một phạm ngã mạnh mẽ và có ảnh hưởng. Đây là bước sơ khởi của công việc cao siêu hơn là chỉnh hợp tâm thức của phạm ngã với tâm thức của linh hồn.

Khi chúng ta kiên trì thực tập tham thiền huyền linh, dần dần chúng ta sẽ đạt được các sự chỉnh hợp và gắn kết thấp và cao này. Khi thực hiện thành công thì thể trí và toàn thể bản thể của ta dần được soi sáng bởi ánh sáng và tình thương của linh hồn, cuối cùng dẫn đến sự khai ngộ (illumination)—khi đó tình thương và minh triết của linh hồn sẽ ngập tràn lên toàn thể phạm ngã.

HIỂU BIẾT LỜI ĐẠI KHẨN NGUYỆN

Chân Sư DK bảo chúng ta rằng:

Những gì tôi đang nói với bạn không những chỉ liên quan tới việc sử dụng lời Đại Khẩn Nguyện, mà còn liên quan tới việc sử dụng thường xuyên và hằng ngày Linh Từ (Sacred Word) của các đạo sinh huyền môn và những người mộ đạo (aspirants) trong việc tham thiền hằng ngày của họ. Họ có thể thay đổi đời sống của họ, tái định hướng mục đích và trọng tâm cuộc sống của họ và đạt được sự phát triển và mở rộng về mặt tâm linh nếu họ có thể dùng thánh ngữ O.M. theo cách mà nó nên được dùng. Nếu được hàng trăm ngàn người dùng đúng như họ đã thử sử dụng, thì Đại Khẩn Nguyện có thể tái định hướng tâm thức của nhân loại, làm ổn định con người vào bản thể tâm linh của y, phá huỷ và tái tạo hình tư tưởng hành tinh mà con người đã tạo ra trong quá khứ, vốn đã (và đang) gây các kết quả thảm khốc và tai hại như thế, và mở ra cánh cửa vào Kỷ Nguyên Mới, như vậy khởi đầu cho nền văn minh mới và hoàn thiện hơn. Điều này có thể được làm một cách nhanh

chóng đến nỗi các thay đổi cần thiết có thể xảy ra hầu như một sớm một chiều.¹

Từ vựng

Ý chí Thiên liêng—Thiên Ý (Divine Will): Mục đích (purpose) và Ý Chí (will) là những năng lực thúc đẩy con người hành động. Khi chúng ta càng biểu lộ linh hồn của chúng ta thì chúng ta càng hiểu biết và hành động với những động cơ vô kỷ và làm việc hoà nhịp với Thiên Ý (Divine Will) bằng những hành động thiện chí.

Tình thương thiên liêng (Divine Love): Tình thương là nguyên lý tiềm ẩn của Đấng Thượng Đế Duy Nhất, và là mãnh lực gắn kết, kết hợp tất cả vạn vật lớn và nhỏ. Nó có tính hấp dẫn và từ tính (magnetic), chảy từ vũ trụ, qua các chòm sao và thái dương hệ của chúng ta, và cuối cùng đến nhân loại.

Trí tuệ thiên liêng (Divine Intelligence): Ánh sáng là tri thức; khi chúng ta thỉnh nguyện Trí tuệ thiên liêng, chúng ta đang cầu xin được soi sáng bằng loại tri thức và minh triết mà chỉ có Chân Ngã của chúng ta biết và hiểu.

¹ Alice Bailey, Externalisation of the Hierarchy, p146

BÀI THAM THIỀN SỐ 1

CHỦ ĐỀ — "TÔI LÀ CHÂN NGÃ THIÊN LIÊNG"

Mantram “Tôi là Chân Ngã Thiên liêng” dùng để điều chỉnh những nhận thức sai lầm của chúng ta rằng chúng ta chỉ là những con người hữu sinh hữu diệt bị khoá chặt vào thế giới vật chất, giúp chúng ta tái đồng hoá với Chân Ngã thiêng liêng của chúng ta. Nó tạo ra sự tái hoà nhịp giữa tâm thức phàm ngã với linh hồn và với Chân Thần. Đây thực sự là một mantram đẹp và có tác động nâng chúng ta lên cao.

Trong bài tham thiền, chúng ta sử dụng Lời Đại Khấn Nguyện: đây là một mantram hay một bài cầu nguyện thế giới, cầu xin Ánh Sáng, Tình Thương, và Quyền Năng Tinh Thần. Nó cũng đề cập đến “Thiên Cơ của Tình Thương và Ánh sáng”. Nói một cách đơn giản, định mệnh thiêng liêng của con người là thể hiện và diễn tả tình thương và ánh sáng (minh triết) đại đồng. Tất cả những tôn giáo chính đều nhìn nhận điều này, và việc đọc lên lời Đại Khấn Nguyện xác nhận điều đó.

Mặc dù trong mantram sử dụng từ “Thượng đế” và “đức Christ”, mantram này không thuộc về Thiên Chúa Giáo hay của một tôn giáo hay một nhóm đặc biệt nào đó. Những từ này biểu tượng cho những ý niệm quen thuộc đối với những người Tây Phương, do đó chúng đã được sử dụng. Nhưng thật không may mắn khi do những áp chế trong tôn giáo, các từ này không thu hút được đối với một số người. Nếu bạn có những phản ứng như thế, bạn có làm theo một trong hai cách sau: hoặc là bạn hãy bỏ qua hình thức và liên kết mantram với những Phẩm Chất Thiên Liêng và Thực Tại đằng sau từ ngữ; hoặc là bạn thay những từ đó với những từ tương đương mà bạn cảm thấy thoải mái hơn. Ví dụ: Thượng đế thay bằng các từ như Sự Sống Đại đồng, Cái Toàn thể, Linh Hồn Duy Nhất, Phật Tính; còn đức Christ đơn giản thay bằng từ Tình Thương, hay đức Di Lặc (Maitreya)...

Chỉnh hợp (Alignment)

(Kỹ năng tham thiền của tháng này là sự chỉnh hợp hay hoà nhịp có ý thức giữa phàm ngã với linh hồn. Bài tập hoà nhịp đơn giản mà chúng ta sử dụng ở mỗi buổi tham thiền là bước đầu tiên trong tiến trình quan trọng này).

1. Thư giãn thể xác của bạn.
2. Điều hoà các mối cảm xúc.
3. Tĩnh tâm và tập trung trí. Hướng trí của bạn vào bên trong và hướng lên về nguồn cội của tâm thức cao cả mà ta gọi là “linh hồn”. **(Bạn hãy tưởng tượng linh hồn của bạn là**

một đấng thiên thần chói rạng, hoặc có lẽ giống như một quả cầu năng lượng chói sáng giống mặt trời bao trùm xung quanh bạn. Tâm của quả cầu năng lượng chói sáng đó ở trên đầu bạn một chút.)



4. Chỉnh hợp với linh hồn của bạn:

(Tưởng tượng một đường ánh sáng màu vàng kim hay trắng nối bạn với linh hồn của bạn; kể đến hãy hình dung ánh sáng và tình thương của linh hồn bạn tuôn tràn xuống vào ba thể của bạn: xác thân, tình cảm, và trí tuệ.)

5. Xướng linh tự OM

Bài tập Phân Tách - Dissociation Exercise

(Bài tập này là một bước nữa trong tiến trình chỉnh hợp giữa phàm ngã và linh hồn, nó phụ thuộc vào việc học viên thực hiện việc đồng hóa chặt chẽ hơn với linh hồn của mình). Khẳng định và nhận thức thâm trong trí:

1. Tôi có một thể xác, nhưng tôi không phải thể xác đó. Tôi là linh hồn. ("*hướng mắt*" về linh hồn).
2. Tôi có các xúc cảm, nhưng tôi không phải là các xúc cảm. Tôi là linh hồn.
3. Tôi có trí tuệ và tư tưởng, nhưng tôi không phải cái trí. Tôi là linh hồn.

Tham thiền (Meditation)

Trong mỗi buổi tham thiền, bạn đọc mantram sau đây. Bạn đọc cả bài, chậm rãi, cố cảm nhận ý nghĩa của từng chữ trong tâm bạn. Kế đến, chọn một dòng làm đề tài tham thiền trong ngày (seed thought), bắt đầu từ dòng đầu tiên cho đến dòng cuối cùng. Hãy đảm bảo rằng vào cuối tháng bạn đã làm việc với toàn bộ mantram. Khi bạn quán tưởng tham thiền lên mỗi dòng, hãy cố thấy rằng chính bạn về mặt thiêng liêng là linh hồn, là ánh sáng; và cảm nhận hiệu quả mở rộng trong tâm của bạn.

Tôi là Chân Ngã Thiêng Liêng. (Tưởng tượng linh hồn)
Bất tử. Vĩnh Cửu. Chói rạng với Ánh sáng Thiêng Liêng.
Tôi là Chân Ngã của Ánh sáng, Chân Ngã là tôi.
Chân Ngã trong tôi là một với Chân Ngã trong tất cả.
Tôi là Chân Ngã trong tất cả; Chân Ngã đó là tôi.

Giai đoạn chuyển tiếp nhận thức vào thể thấp - Lower Interlude

1. Với sự xác quyết, chấm dứt công việc bạn đã làm và tái tập trung vào:
 - a. Thể trí, rồi,
 - b. Thể tình cảm, rồi,
 - c. Thể xác. Hãy để cho dòng năng lượng sinh ra trong buổi tham thiền mang lại hiệu quả tinh thần tốt lành lên mỗi thể của phàm ngã.
2. Điểm lại bất kỳ tư tưởng nào hoặc tri kiến nào đã nảy ra trong khi bạn quán tưởng về đề tài tham thiền.

Ban rải (Distribution)

Xướng lên lời Đại Khấn Nguyện, ban rải ánh sáng, tình thương, và quyền năng tinh thần của Thượng đế đến toàn thế giới.

ĐẠI KHẤN NGUYỆN

Từ nguồn Ánh sáng trong Trí Thượng Đế
Cầu xin Ánh sáng tràn vào Trí Con người
Cầu xin Ánh sáng giáng xuống trần gian
Từ nguồn Tình thương trong Tâm Thượng đế
Cầu xin Tình thương tràn vào Tâm Con người
Cầu xin Đấng Christ trở lại trần gian

Từ Trung tâm biết được Ý chí Thượng đế

**Cầu xin Thiên Ý dẫn dắt ý chí nhỏ bé của Con người
Thiên Ý mà các Chân sư đều biết và phụng sự**

**Từ trung tâm mà chúng ta gọi là Loài người
Cầu xin Thiên Cơ, Tình thương và Ánh sáng được thực thi
Và cầu mong Thiên cơ đóng kín cửa vào nẻo ác**

Cầu xin Ánh sáng, Tình thương và Quyền năng phục hồi Thiên cơ trên Trần gian

OM OM OM

Sự suy nghĩ cân nhắc hàng ngày (Daily deliberation)

Trong ngày cố gắng giữ yên tĩnh và xem xét thận trọng. Xem xét các tư tưởng phát sinh trong khi tham thiền và tìm hiểu quan hệ của chúng với kinh nghiệm đời sống hàng ngày của bạn. Những lúc căng thẳng bạn thực hành Bài Tập Phân Tách (Dissociation Exercise), tái khẳng định bạn là linh hồn. Hãy nghĩ thường xuyên đến Chân Ngã, Ánh sáng và Sự Chối Rạng nội tại của bạn.