

## **MQ-2: Bài Cầu Nguyện của thánh Francis**

Thánh Francis of Assisi là một tu sĩ Công giáo và nhà thuyết giáo người Ý, được biết đến như là vị thánh bảo trợ của động vật và môi trường. Ông làm kinh ngạc và gây cảm hứng cho Giáo Hội bằng cách thực hành phúc âm không theo ý nghĩa cực đoan hạn hẹp, mà bằng cách thực sự làm theo tất cả những gì mà Chúa Jesus đã nói và đã làm, vui vẻ và không có giới hạn. Đáng chú ý là Đức Giáo Hoàng mới và hiện tại của La Mã đã lấy tên này "Francis".

Trong bài Tham thiền này, chúng ta sử dụng Lời Cầu Nguyện của Ngài, thường được biết dưới tên gọi "Kinh Hoà Bình". Bạn cũng đừng quá ngạc nhiên khi chương trình tham thiền Meditation Quest của Trường Morya Federation sử dụng các mantram hay các bài kinh của nhiều tôn giáo khác nhau, như Lời cầu nguyện này, hoặc mantram Gayatri của Ấn Giáo, Bát Chánh Đạo của Phật Giáo. Đó là những tinh hoa của nhân loại, cần được tiếp nhận cởi mở, không thành kiến.

Bài Kinh Hoà Bình rất nổi tiếng và cũng đã được nhiều nhạc sĩ phổ nhạc, các bạn có thể tham khảo trên internet và các bài hát của kinh này.



### **Kỹ năng cần học hỏi - Định dạng cơ bản của Bài Tham Thiền Huyền Môn**

Phần nghiên cứu giới thiệu cho học viên các bước cơ bản trong tham thiền huyền môn. Nắm vững các bước trong quá trình này có lẽ là khía cạnh quan trọng nhất của toàn bộ khóa học này ...

## **BÀI THAM THIỀN 2:**

# **CHỦ ĐỀ - "LỜI CẦU NGUYỆN CỦA THÁNH FRANCIS"**

Mantram này là phần đầu tiên của lời cầu nguyện của Thánh Francis of Assisi. Bằng cách sử dụng nó, chúng ta cầu khẩn sự trợ giúp thiêng liêng để chuyển hóa những tính chất tiêu cực sang những biểu hiện thiêng liêng tích cực

Kỹ năng tham thiền tháng này tập trung vào việc làm quen với cấu trúc tham thiền để sau đó nó trở thành một thói quen. Điều này sẽ xảy ra tự động khi bạn thực hiện theo cấu trúc cơ bản của bài tham thiền. Việc đọc các Bài Đọc Cần Thiết cho bài Tham Thiền số 1 một cách cẩn thận trước khi bạn bắt đầu cũng sẽ hữu ích cho bạn

### **Hòa nhịp hay chỉnh hợp (Alignment)**

1. Ngồi thoải mái và giữ cột sống thẳng.
2. Thở nhẹ nhàng và thư giãn cơ thể của bạn.
3. Giữ cảm xúc tĩnh lặng, cảm nhận một sự bình an và thanh thản.
4. Giữ thể trí tĩnh lặng và tập trung tinh thần; hướng tâm trí của bạn vào trong và hướng lên về nguồn tâm thức cao hơn của chúng ta, cái mà chúng ta gọi là “linh hồn”.  
(Hãy tưởng tượng linh hồn của bạn là một đấng thiên thần chói rạng, hoặc có lẽ giống như một quả cầu năng lượng giống mặt trời tỏa ánh sáng ra xung quanh và bao bọc bạn - một quả cầu mà trung tâm nằm ngay trên đầu của bạn.)
5. Xướng lên linh tự OM
6. Ngừng lại, để cho các nguồn năng lượng cao cả của ánh sáng và tình Thương của linh hồn thấm nhuần vào bản thể của bạn.

### **Tham Thiền**

Trong mỗi buổi thiền, hãy xướng đọc toàn bộ mantram và cố gắng cảm nhận trong tim của bạn những gì mà những từ đó truyền đạt. Sau đó, chọn một dòng làm tư tưởng hạt giống trong ngày, bắt đầu từ dòng đầu tiên và chuyển tiếp đến các dòng khác của mantram. Đến cuối tháng, bạn hãy chắc chắn rằng bạn đã sử dụng toàn bộ mantram. Khi bạn tham thiền trên mỗi sự giới hạn và đức hạnh, rà soát chính mình để xem lại mức độ áp dụng cho bạn (nếu có). Sau đó, trong một khoảnh khắc ngắn, hãy thử hình dung xem mình biểu lộ đức hạnh đó như thế nào.

### **Lời cầu nguyện của Thánh Phanxicô thành Assisi (Francis of Assisi)**

**Lạy Chúa, hãy để con là một công cụ bình an của Chúa.  
Nơi có sự thù hận, hãy để con gieo tình thương.  
Nơi có sự tổn thương, hãy để con gieo sự tha thứ.  
Nơi có sự nghi ngờ, hãy để con gieo niềm tin.  
Nơi có sự tuyệt vọng, hãy để con gieo niềm hy vọng.  
Nơi có nỗi buồn, hãy để con mang lại niềm vui.**

### St Francis Prayer

**Lord, make me an instrument of Your peace.  
Where there is hatred, let me sow love.  
Where there is injury, let me sow pardon.  
Where there is doubt, let me sow faith.  
Where there is despair, let me sow hope.  
Where there is sadness, let me sow joy.**

#### **Giai đoạn chuyển tiếp nhận thức vào thể thấp**

1. Với sự khoan thai, 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. Xem lại bất kỳ suy nghĩ hay hiểu biết sâu sắc nào nảy sinh trong quá trình phân tích các tư tưởng hạt giống. Bạn có thể ghi lại những suy nghĩ hoặc những hiểu biết như vậy trong các nhật ký tâm linh của bạn. (Mỗi đệ tử trong quá trình đào tạo cần phải có một nhật ký tâm linh.)

#### **Ban rải**

Hình dung bạn đang phân phát ánh sáng, tình thương và sức mạnh tâm linh của Thượng Đế cho thế giới trong khi bạn xướng lên linh tự OM ba lần.

**OM ... OM ... OM ...**

#### **Sự suy nghĩ cân nhắc hàng ngày**

Trong ngày cố gắng giữ yên tĩnh và xem xét thận trọng. Hãy xem xét những suy nghĩ đã phát sinh trong lúc tham thiền và tìm hiểu sự liên quan của chúng đến trải nghiệm hàng ngày trong cuộc sống của bạn. Giữ một nhật ký tâm linh để viết lại những suy nghĩ và hiểu biết của bạn ngay lập tức sau khi thiền định, hay bất kỳ suy nghĩ và sự hiểu biết đến với bạn trong suốt cả ngày.

#### **Tham dự buổi Tham thiền trăng tròn hàng tháng:**

Có những sự chỉnh hợp mạnh mẽ giữa Mặt trời, Mặt Trăng, và Trái đất trong thời điểm trăng tròn. Do đó chúng tôi khuyến khích bạn thực hiện bài tham thiền đặc biệt của mỗi tháng vào thời điểm đó. Bạn có thể download các bài tham thiền trên từ homeroom của Khóa học Meditation Quest, hay tham dự buổi tham thiền do Giáo Sư Michael Robbins thực hiện mỗi tháng vào thời điểm trăng tròn.