

KỸ NĂNG HỌC – PHÂN TÍCH MỘT TƯ TƯỞNG GỐC

Để có một buổi tham thiền hiệu quả và nhận được nhiều lợi ích nhất từ việc phân tích tư tưởng gốc, trước hết, môi trường xung quanh (không gian tham thiền của bạn) cần được chuẩn bị. Sau đó thực hiện từng bước quá trình tham thiền—bao gồm cấu trúc tham thiền mà bạn đã và đang thực hiện: chỉnh hợp, tham thiền, khoảng lặng thấp (lower Interlude) và phóng rải hay ban phát. Bước tiếp theo là học cách suy nghĩ một cách chính xác và tối đa hóa hóa sức mạnh của tâm trí.

Có hai phương pháp tham thiền. Phương pháp đầu tiên liên quan đến việc sử dụng trí tuệ bằng cách sử dụng tư tưởng gốc (seed thought). Phương pháp thứ hai tiến hành mà “không có tư tưởng gốc” (tham thiền vô chủng). Phiên bản đơn giản của phương pháp thứ hai này là quan sát hơi thở và tụng kinh. Phương pháp này không được thực hành trong khóa học này vì cần thận đề phòng. Nếu trí tuệ chưa được phát triển đúng cách và chỉnh hợp, người học sẽ rất dễ rơi vào trạng thái nguy hiểm hay vô ý thức.

Trí tuệ chúng ta tham gia vào phương pháp "phân tích tư tưởng gốc" và được huấn luyện để suy nghĩ một cách khoa học. Nói một cách đơn giản, khi bạn chú tâm vào những tư tưởng gốc, hãy cố gắng:

1. Hãy hiểu một cách tổng quát những gì mà tư tưởng truyền tải đến cho bạn. Hãy tự hỏi mình những câu hỏi như "điều này có nghĩa gì? Tôi định nghĩa nó như thế nào?"
2. Hãy hiểu những tư tưởng đó có ý nghĩa gì riêng đối với bạn. Hãy tự hỏi mình những câu hỏi như "Liệu khái niệm này/đức tính này, có áp dụng đối với cá nhân tôi? Nếu vậy, cụ thể thế nào?"
3. Xác định xem có chân lý *tâm linh* nào bị che dấu đằng sau tư tưởng đó. Hãy tự hỏi mình những câu hỏi như "Trong tổng thể lớn hơn, những điều này có ý nghĩa là gì? Trong toàn bộ ý nghĩa về mặt tâm linh, những lời cầu nguyện / mantram / khái niệm / khẳng định này giảng dạy cho tôi điều gì? Tôi có thể kết nối được với sự thật này không?"

Trong các tài liệu nghiên cứu kèm theo, bạn sẽ tìm hiểu về tâm thức và hình tư tưởng và cách mà năng lượng đi theo một tư tưởng được rèn luyện hay định hướng.

"CHÀO MẶT TRỜI – MANTRAM GAYATRI



Gayatri (GUY-ah-tree) là một từ tiếng Phạn chỉ một bài hát hoặc một thánh ca. Có rất nhiều mantrams Gayatri—trong Ấn Độ giáo, tất cả các vị thần nam và nữ đều có một mantram Gayatri riêng của mình. "Mantram Gayatri" là mantram gayatri lâu đời nhất và phổ biến nhất. Nó là một bài thánh ca về Đấng Toàn Năng. Dưới đây là bản dịch tiếng Hindu cùng với bản dịch tiếng Anh và Việt phía dưới.

*Om bhur bhuvah svah
tat-savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi
dhiyo yo nah pracodayat*

Bản dịch tiếng Anh

**Oh Thou, Who givest sustenance to the universe,
From Whom all things proceed, to Whom all things return
Unveil to me the face of the true spiritual Sun, hidden by a disk of golden light
That I may know the truth and do my whole duty, as I journey to Thy sacred feet. OM.**

Bản dịch tiếng Việt

**Hỡi Đấng bảo dưỡng toàn vũ trụ.
Đấng sinh thành vạn hữu; Đấng mà vạn hữu trở về,
Xin hiển lộ cho chúng con hình ảnh Ngôi Mặt trời tinh thần chân thực,
ẩn trong vàng ánh sáng chói vàng.
Để chúng con hiểu biết chân lý và làm tròn nhiệm vụ,
trên con đường đến dưới chân thánh thiện của Ngài. OM.**

Đấng cao cả gắn với mantram này là Mặt Trời—Savitri (từ thứ hai, dòng hai), Mặt Trời khi mọc và lặn. Mặt trời là hình ảnh ẩn dụ của Thượng Đế, trong con người là linh hồn, và ở cấp độ toàn vũ trụ là Mặt Trời Trung Tâm (One Central Sun) hay sự sống của Vũ Trụ.

Thượng Đế—tôn vinh bởi ánh sáng tỏa sáng chói lọi mà không từ ngữ nào có thể diễn tả được.¹

Khi xướng đọc lên mantram, chúng ta chào Đấng Toàn Năng, Đấng tạo ra tất cả sự sống, và kêu gọi ánh sáng của đức Thượng Đế trong ta.

Trong Gayatri, chúng ta cầu nguyện tới đấng sáng tạo của toàn bộ vũ trụ, và vì vậy thiết lập sự khởi đầu của một mối quan hệ có ý thức, vượt qua mọi giới hạn với đấng "Thượng

¹ Alice Bailey, From Bethlehem to Calvary, p159

Đế tối cao." Nó giúp tạo ra sự nhận thức sâu sắc nhất rằng chúng ta được Thượng Đế tạo ra.²

**Oh Thou, Who givest sustenance to the universe,
From Whom all things proceed, to Whom all things return
Unveil to me the face of the true spiritual Sun, hidden by a disk of golden light
That I may know the truth and do my whole duty, as I journey to Thy sacred feet. OM.**

**Hỡi Đấng bảo dưỡng toàn vũ trụ.
Đấng sinh thành vạn hữu; Đấng mà vạn hữu trở về,
Xin hiển lộ cho chúng con hình ảnh Ngôi Mặt trời tinh thần chân thực,
ẩn trong vàng ánh sáng chói vàng.
Để chúng con hiểu biết chân lý và làm tròn nhiệm vụ,
trên con đường đến dưới chân thánh thiện của Ngài. OM.**

1. **Hỡi Đấng bảo dưỡng toàn vũ trụ** (Oh Thou, Who givest sustenance to the universe): một lời chào cá nhân tới đấng "Thượng Đế", ánh sáng vinh quang và không thể diễn tả được, Đấng duy trì ánh sáng và cuộc sống của vũ trụ.

2. **Đấng sinh thành vạn hữu; Đấng mà vạn hữu trở về (From Whom all things proceed, to Whom all things return)**: cho thấy mối quan hệ của tất cả sự sống trong vũ trụ này với Đấng Toàn Năng—tất cả đều được sinh ra từ cùng Cha Mẹ và một ngày nào đó tất cả sẽ đều quay về. Điều này cũng thừa nhận mối quan hệ cá nhân của một người với Đấng Cao Cả và con đường trở lại của họ.

3. **Xin hiển lộ cho chúng con hình ảnh Ngôi Mặt trời tinh thần chân thực, ẩn trong vàng ánh sáng chói vàng (Unveil to me the face of the true spiritual Sun, hidden by a disk of golden light)**: Vì khi chúng ta xướng lên mantram và suy tưởng về ý nghĩa của nó—"ánh sáng, Thượng Đế, Hiện Thực Tuyệt Đối Duy Nhất", vì vậy điều đó có thể truyền cảm hứng và soi sáng chúng ta, loại bỏ mọi chướng ngại cho sự giác ngộ của chúng ta. Nó khơi gợi ánh sáng tâm linh bên trong của riêng chúng ta để giúp chúng ta tự nhận thức.

4. **Để chúng con hiểu biết chân lý và làm tròn nhiệm vụ, trên con đường đến dưới chân thánh thiện của Ngài (That I may know the truth and do my whole duty, as I journey to Thy sacred feet)**. Khi nhận thức được sự thật về bản chất tinh thần thật sự của mình, chúng ta phụng sự Thiên Cơ, đó là giúp đỡ tất cả các du khách trở về với Cội Nguồn Thiêng Liêng của mình.

BÀI THAM THIỀN 3: CHỦ ĐỀ—MANTRAM GAYATRI

Mantram Gayatri là một bài thánh ca gửi lời chào hướng tới Đấng Toàn Năng, và có khả năng nâng chúng ta lên. Mỗi khi bài thánh ca mạnh mẽ như trên được xướng lên với tất cả "trái tim", các vật chất nguyên tử trong bản chất của chúng ta được chuyển hoá. Nó đặc biệt mạnh mẽ khi được xướng lên trong khi quan sát mặt trời mọc hay lặn.

Chỉnh hợp

1. Thư dẫn thể xác.

² <http://www.lucistrust.org>

2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là "linh hồn".
4. Chính hợp với linh hồn của bạn; rồi hình dung ánh sáng và tình thương của linh hồn tuôn xuống vào thể xác, thể tình cảm, và thể trí của bạn.
5. Đọc Thánh ngữ OM

Tham Thiền

Trong mỗi buổi thiền, đọc toàn bộ mantram và cố gắng cảm nhận trong trái tim của bạn những gì mà ngôn ngữ này truyền đạt. Sau đó, chọn một dòng làm tư tưởng hạt giống của ngày, bắt đầu với dòng đầu tiên và đi xuống dưới. Đến cuối tháng, đảm bảo rằng bạn đã làm với toàn bộ mantram. Trả lời những câu hỏi và hay bất kỳ điều gì khác phát sinh.

Kỹ năng tham thiền cần tập trung trong tháng này là phân tích tư tưởng gốc. Dưới đây là một phương pháp được đề nghị. Phân tích tư tưởng gốc và thiết lập một cách rõ ràng trong trí tuệ của bạn như sau:

1. Bạn nghĩ những tư tưởng gốc này có ý nghĩa chung gì
2. Bạn nghĩ những tư tưởng gốc này có ý nghĩa gì riêng với bạn.
3. Bạn nghĩ những ý nghĩa sâu bên trong là gì, chân lý tinh thần mà tư tưởng gốc ẩn giấu. Khi bạn làm điều này, "hướng lên" Đấng Cao cả với tất cả trái tim của mình, và cố gắng nhìn/ tiếp xúc/ hoặc cảm nhận chân lý đó.

**Hỡi Đấng bảo dưỡng toàn vũ trụ,
Đấng sinh thành vạn hữu; Đấng mà vạn hữu trở về,
Xin hiển lộ cho chúng con hình ảnh Ngôi Mặt trời tinh thần chân thực,
ẩn trong vàng ánh sáng chói vàng.
Để chúng con hiểu biết chân lý và làm tròn nhiệm vụ,
trên con đường đến dưới chân thánh thiện của Ngài. OM.**

**Oh Thou, Who givest sustenance to the universe,
From Whom all things proceed, to Whom all things return
Unveil to me the face of the true spiritual Sun, hidden by a disk of golden light
That I may know the truth and do my whole duty, as I journey to Thy sacred feet. OM.**

Khoảng lặng thấp

1. Thận trọng kết thúc các cố gắng trên đây và tái tập trung:
 - a. Vào thể trí của bạn, rồi
 - b. Vào thể tình cảm của bạn, rồi
 - c. Vào thể xác của bạn, để cho năng lượng phát sinh qua cố gắng tham thiền của mình mang lại hiệu quả tốt lành, chuyển hóa mỗi một trong ba thể này của phạm nhân hướng về tinh thần.

2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rài

Đọc Đại Thịnh nguyện, phóng rài ánh sáng, bác ái và quyền năng tinh thần của Thượng Đế cho 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

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày: Trong suốt ngày, xem xét những tư tưởng đã phát sinh trong khi bạn hành thiền, để giữ cho các ảnh hưởng chuyển hóa tiếp tục.

Suốt ngày, xem xét những suy nghĩ đã khởi phát sinh trong lúc tham thiền của bạn và vì vậy tiếp tục duy trì cho hiệu ứng biến đổi liên tục cho bạn.

Từ thời điểm này, Mantram Gayatri này sẽ được đưa vào phần Chính hợp của mỗi buổi tham thiền của bạn.

Hỗ trợ việc tập trung trí tuệ của bạn bằng cố gắng lưu tâm vào tất cả các công việc mà bạn làm trong ngày, tập trung vào "Hiện tại".

Tham gia Thiền Trăng Tròn mỗi Tháng: Có sự chính hợp mạnh mẽ giữa Mặt trời, Mặt trăng, và Địa cầu trong những kỳ Trăng Non và Trăng Tròn. Vì thế, chúng tôi đề nghị có cuộc tham thiền đặc biệt mỗi tháng trong các trường hợp này. Bạn có thể tải các bài tham thiền xuống từ Meditation Quest homeroom, hoặc tham gia cùng với Michael và Tuija Robbins mỗi tháng khi hai ông hành Thiền Trăng Tròn trên Webinar và Phát sóng Phụng sự-Thiền Trăng Tròn Giờ Chính xác.