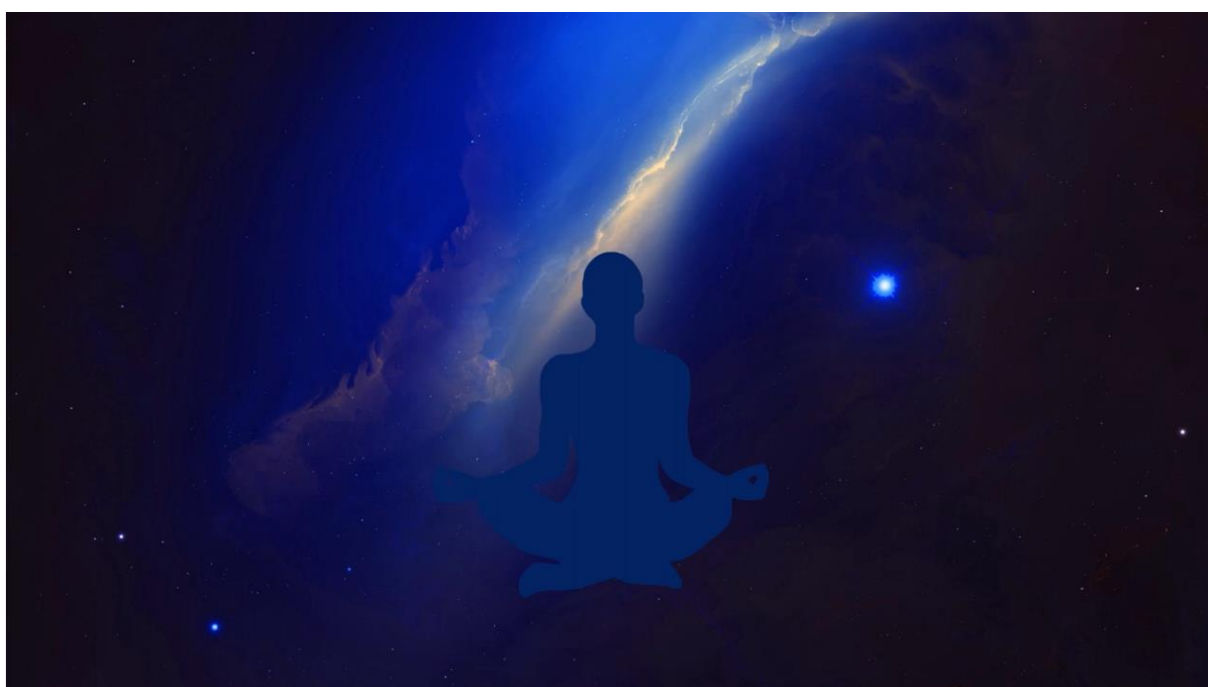


## BÀI THAM THIỀN 4

# XIN ĐƯA TÔI TỪ BÓNG TỐI ĐẾN ÁNH SÁNG



Video dẫn thiền: <https://www.youtube.com/watch?v=ShdHAKXyOTI>

Kênh Video của Học viên trường Morya Federation:

<https://www.youtube.com/channel/UC1T6PDLcT5bPA3Wb1mxHhbQ>

# KỸ NĂNG HỌC TẬP - TẬP TRUNG QUA TƯ DUY CÓ TRÌNH TỰ

Thế trí của người bình thường không ngót bay nhảy từ vấn đề này sang vấn đề khác, nên người ấy khó tập trung (nhất là khi chủ đề đó bị cho là “nhàm chán”). Tập trung là năng lực chú tâm vào một vấn đề đã định và giữ ý thức ở đó trong thời gian cần thiết. Đây là phương pháp nhận thức chính xác. Tập trung còn được gọi là chú ý, tức là chú tâm chuyên nhất. Cách hay nhất để giữ cái trí tập trung là thực sự quan tâm và chú ý đến bất cứ điều gì mà chúng ta đang làm trong phút giây hiện tại. Điều này sẽ tự động khiến cho cái trí trở nên chuyên chú. Thằng này bạn được truyền đạt kỹ thuật tập trung cái trí gọi là “Phương pháp Tư duy có Trình tự”.

## Tư duy có Trình tự

Bắt đầu bằng cách tập trung vào tư tưởng gốc. Rồi đưa cái trí của bạn đến tư tưởng kế tiếp đã phát sinh từ tư tưởng gốc, và tập trung vào đó. Kế đến, đưa cái trí đến tư tưởng tiếp theo, và tập trung vào đó. Cứ vận hành cái trí như thế một cách có trình tự, liên kết tư tưởng kế tiếp với tư tưởng trước nó. Làm thế tức là bạn đang tạo ra một chuỗi các tư tưởng, nối kết chặt chẽ với nhau. Hãy tỉnh thức khi bạn kết thúc một tư tưởng và trước khi nối kết với tư tưởng tiếp theo. Đây là lúc mà cái trí rất có thể trở lại thói quen suy nghĩ lan man bất định của nó. Có khả năng đi qua kẽ hở đó, từ tư tưởng này đến tư tưởng khác, mà không bị xao lãng, và đương nhiên là tư duy chỉ có Trình tự.

Ví dụ dưới đây về tư duy có trình tự lấy từ quyển *Từ Trí tuệ đến Trực giác* tr. 330 của Alice A. Bailey. Đoạn này bắt đầu với tư tưởng gốc “Thượng Đế trông nom tôi.”

Thượng Đế trông nom tôi.  
Ngài là sự sống thiêng liêng trong tôi, là Linh hồn, là Đấng Christ ngự trong tâm.  
Đã từ lâu Ngài nhận biết và quán xét tôi.  
Nay lần đầu tiên tôi có thể thấy được Ngài.  
Đã từ lâu tôi không hề biết trong lòng mình có thực tại thiêng liêng.  
Nay có được mối liên giao trực tiếp.  
Dù liên giao này còn hàm ý nhị nguyên.  
Vì tôi và Ngài chỉ là một Sự Sống Thiêng liêng.  
Vì tôi là Ngài, và mãi mãi là Ngài từ vô thủy.  
Nên hằng được Ngài là Chân ngã trông nom.  
Tôi là Chân ngã, Chân ngã chính là tôi.

Bạn có thể đọc suốt cả dòng tư tưởng này với sự chú tâm và ý thức 100% không? Nếu có, thì đó là tư duy có trình tự.

Dùng bất cứ đề tài nào mà bạn thấy thú vị, để thực hành kỹ thuật này. Lúc đầu, có thể dễ dàng hơn khi bạn viết ra các tư tưởng của mình. Nếu giờ đây bạn dành thời gian của mình để luyện trí theo tiến trình tư duy có trình tự này, nó sẽ hết sức lợi ích cho việc hành thiền và phát triển cá nhân của bạn. Việc này không có tính cách nội môn, mà chỉ đơn thuần là luyện trí.

Trong tài liệu nghiên cứu kèm theo đây, bạn sẽ học nhiều hơn về việc tập trung và cách Thực hành Chánh niệm.

## Ngữ giải

### **Năm Chương ngại**

Năm chương ngại đối với việc tập trung đúng cách là ham muốn thú vui giác quan, thù ghét, thể trí lười biếng, bất ổn, và chao đảo.

### **Bát Chánh Đạo**

Bát Chánh Đạo là tám yếu tố bắt đầu là Chánh kiến và Chánh tư duy (tin tưởng chân chánh và ý định chân chánh). Cả hai yếu tố này bao gồm minh triết – một lối phân biệt khơi dậy khả năng thấu hiểu để chúng ta có thể thấy được thực tính của sự vật. Chánh tín nuôi dưỡng nguyện vọng tinh thần, nhờ đó chúng ta hữu ý quyết tâm sống bớt ích kỷ. Nguyện vọng này cũng giúp chúng ta vun trồng những hạnh đức trong đời sống hằng ngày như lời nói chân chánh, hành động chân chánh và lối sống chân chánh. Do đó, chúng ta có thể tránh được các khuyết điểm của phàm nhân. Khi có được điều này, chúng ta bắt đầu tập trung vào chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định trong cuộc sống của mình.

### **Chánh Định**

Tập trung đúng đắn tức là hoàn toàn chú tâm vào đối tượng đang được xem xét trong tham thiền. Khả năng này được phát triển qua sự tỉnh thức trong tham thiền, và được dùng để tránh xao lãng trong tham thiền. Nhờ đó, bạn có thể khơi nguồn minh triết và thông hiểu, thấu đáo khả năng phát triển chánh kiến của mình và thấy được sự thực trong các sự kiện và những điều xảy ra trong đời. Một số tình trạng trong trí gọi là năm chương ngại sẽ ngăn trở việc phát triển khả năng tập trung.

### **Chánh Niệm**

Chánh niệm (hay tưởng nghĩ đúng) có nghĩa là liên tục giữ cho cái trí tỉnh thức đối với những điều có thể ảnh hưởng đến thân và tâm. Chánh niệm giúp hành giả ý thức và chú tâm vào những sự việc ở chung quanh, chú ý thận trọng và tập trung để ghi nhớ và tránh tình trạng vô ý và dễ quên.

### **Các kinh Vệ-đà và Upanishad**

Các kinh Vệ-đà có từ Ấn Độ cổ đại và là cơ sở của Ấn giáo. Được biên soạn bằng tiếng Bắc Phạn Vệ-đà, các kinh văn này là lớp cổ xưa nhất trong các kinh điển Bắc Phạn của Ấn giáo. Các kinh Upanishad bàn nhiều hơn về phương diện triết học của Ấn giáo. Đây là bộ sưu tập kinh văn hình thành căn bản lý thuyết của Ấn giáo. *Advaita Vedanta* là trường phái triết học Vệ-đà.

# CHỦ ĐỀ THAM THIÊN – “XIN ĐƯA TÔI TỪ BÓNG TỐI ĐẾN ÁNH SÁNG”

Đây là lời cầu nguyện lấy từ kinh Vệ-đà - *Asatoma Ma Sadgamaya* (Brhadaranyaka Upanishad — I.iii.28); trong đó hành giả cầu xin sự trợ giúp của Đấng Toàn năng. Đây là lời khẩn cầu để được khai ngộ và khai sáng tinh thần. Khai ngộ tức là sự khai sáng tinh thần trong cái trí, để tình thương và ánh sáng của linh hồn biểu lộ tự do qua phàm tính. Đây là mục tiêu của tất cả những người tìm kiếm chân lý tinh thần. Khai ngộ là lối vào thực tại, sự liên tục tâm thức, và mỹ lệ tinh thần đích thực. Đây cũng là mục tiêu của lời chú nguyện này.

## Chỉnh hợp

1. Thư giãn thể xác.
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. Chỉnh 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
6. “Hướng” về Đấng Toàn năng khi bạn đọc bài chú nguyện Gayatri “từ trong tâm”:

**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.**

## Tham thiên

Phân tích tư tưởng gốc (dùng câu hỏi kèm theo, nếu có); xác định ý nghĩa chung của nó đối với bạn, với cá nhân bạn; rồi cuối cùng xét đến thâm nghĩa của nó, chân lý tinh thần ẩn trong đó. “Nâng” tâm hồn mình đến tầm mức Thiêng liêng, và cố gắng thấy/ giao tiếp/ hoặc cảm nhận sự thực đó.

**Cầu mong thực tính thấm nhuần mọi tư tưởng của tôi,  
và chân lý làm chủ cuộc đời tôi.**

**Hỡi Ngài, xin đưa tôi từ bóng tối đến Ánh sáng,  
Từ sự giả đến Sự Thật, Từ sự chết đến Sự Bất tử,  
Từ xáo trộn đến Mỹ lệ.**

Tuần 1: **Cầu mong thực tính thấm nhuần mọi tư tưởng của tôi, và chân lý làm chủ cuộc đời tôi.**

- Bạn định nghĩa *thực tính* thế nào?
- Cuộc sống của bạn sẽ thế nào nếu thực tính hướng dẫn bạn và việc suy tưởng của bạn?
- Bạn định nghĩa *chân lý* thế nào? Lời nói của bạn chân thật và chính xác đến đâu?
- Cuộc sống của bạn sẽ thế nào nếu bạn chỉ nói sự thật - với lòng nhân từ?

Tuần 2: **Hỡi Ngài, xin đưa tôi từ bóng tối đến Ánh sáng**

Bạn nghĩ cuộc đời của mọi người sẽ ra sao khi họ sống trong bóng tối vô minh?

- Ánh sáng liên quan đến sự giác ngộ như thế nào?

- Bạn nghĩ năng lượng của linh hồn đang biểu lộ qua bạn đến mức nào?

### **Tuần 3: Từ sự giả đến Sự Thật, Từ sự chết đến Sự Bất tử**

- Thế nào là sự giả? Hãy so sánh nó với sự Thật?
- Vị trí của bạn ở đâu giữa hai cảnh giới Thật và giả này?
- Vui lòng giải thích câu “Từ sự chết đến Sự Bất tử”, câu này chỉ về điều gì?

### **Tuần 4: Từ xáo trộn đến Mỹ lệ.**

- Bạn đã khắc phục sự xáo trộn của cuộc sống phạm nhân đến mức nào?
- Đây là nguyên nhân của sự xáo trộn này trong đời sống cá nhân và trên toàn cầu?
- Bạn khám phá sự Mỹ lệ nội tâm nhiều đến đâu bên trong bạn?  
Sự Mỹ lệ nội tâm này là của bạn (với tư cách phạm nhân), hoặc của linh hồn, hoặc của Thượng Đế? Bạn nghĩ thế nào?

### **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 rai**

Đọc Đại Thịnh nguyện, phóng rai ánh sáng, bác ái và quyền năng tinh thần của Thượng Đế cho thế giới.

#### **ĐẠI THỊNH NGUYỆN**

**Từ nguồn Ánh sáng trong Trí Thượng Đế  
Cầu xin Ánh sáng tuôn rải vào trí con người.  
Cầu xin Ánh sáng giáng xuống Trần gian.**

**Từ nguồn Tình thương trong Tâm Thượng Đế  
Cầu xin Tình thương tuôn rải vào tâm con người.  
Cầu mong Đức Chưởng giáo trở lại Trần gian.**

**Từ trung tâm biết được Ý chí Thượng Đế,  
Cầu xin Thiên ý hướng dẫn ý chí nhỏ bé của con người,  
Thiên ý mà các Chân sư đều biết và phụng sự.**

**Từ trung tâm chúng ta gọi là nhân loại,  
Cầu xin Thiên cơ Tình thương và Ánh sáng thực thi,  
Và cầu mong Thiên cơ đóng kín cửa vào nẻo ác.**

**Cầu xin Ánh sáng và 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. Từ đây trở đi, hãy cố gắng luôn luôn tiến bước trong Ánh sáng, sự Mỹ lệ, và ý thức được Sự Thật.

**Tham gia Thiền Trăng Tròn mỗi Tháng:** Có sự chình 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.