

MỤC LỤC

BÀI THAM THIỀN 1 - ĐỨC THẦY TRONG TRÁI TIM	2
BÀI THAM THIỀN 2 - RAJA YOGA LÀ KHOA HỌC CỦA SỰ HỢP NHẤT	6
BÀI THAM THIỀN 3 – NHỮNG TRỞ NGẠI CHO SỰ HỢP NHẤT	9
BÀI THAM THIỀN 4 - CHƯỚNG NGẠI CHO SỰ HỢP NHẤT 1: VÔ MINH	14
BÀI THAM THIỀN 5 – CHƯỚNG NGẠI CHO SỰ HỢP NHẤT THỨ 2: THÙ GHÉT HOẶC GIẬN DỮ	17
BÀI THAM THIỀN 6 – CHƯỚNG NGẠI 3: BÁM CHẤP – HAM MUỐN	20
BÀI THAM THIỀN 7 – CHƯỚNG NGẠI 4: Ý THỨC PHÀM NGÃ HAY “NGÃ THỨC” (I-NESS)	23
BÀI THAM THIỀN 8 – GIỚI RĂN 1: TRÁNH GÂY TỔN HẠI – HẠNH VÔ TỔN HẠI	26
BÀI THAM THIỀN 9 – GIỚI RĂN 2: TỪ BỎ SỰ GIẢ DỐI – CHÂN THẬT	30
BÀI THAM THIỀN 10 – GIỚI RĂN 3: KHÔNG TRỘM CẤP – LIÊM KHIẾT, NGAY THẲNG	33
BÀI THAM THIỀN 11 – GIỚI RĂN 4: TỪ BỎ THAM LAM – HÃY AN VUI!	36
BÀI THAM THIỀN 12 – GIỚI RĂN 5: TỪ BỎ BUÔNG LUNG TÌNH DỤC	39
BÀI THAM THIỀN 13 - NIJAMA—CÁC QUI LUẬT: TINH LUYỆN BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI	42
BÀI THAM THIỀN 14 - NIJAMA—CÁC QUI LUẬT: AN VUI	44
BÀI THAM THIỀN 15 - NIJAMA—CÁC QUI LUẬT: NGUYỄN VỌNG BỪNG CHÁY	46
BÀI THAM THIỀN 16 - NIJAMA – CÁC QUI LUẬT: ĐỌC HIỂU TINH THẦN	48
BÀI THAM THIỀN 17 - NIJAMA—CÁC QUI LUẬT - SÙNG KÍNH ISHVARA	50

BÀI THAM THIỀN 1 - ĐỨC THẦY TRONG TRÁI TIM

Những tư tưởng cần suy gẫm trước khi tham thiền:

Yoga Điển tắc là giáo huấn căn bản của Trường phái Xuyên Hy-mã-lạp-sơn, bao gồm nhiều Chân sư Minh triết. Nhiều môn sinh còn cho rằng trường phái Essenes cũng như các trường huấn luyện và tư duy thần bí khác, vốn liên quan mật thiết với vị sáng lập Thiên Chúa giáo và những người Thiên Chúa giáo ban sơ, đều dựa vào cùng hệ thống này. Họ cũng cho rằng các huấn sư của mình đã được đào tạo trong Trường phái chính đại Xuyên Hy-mã-lạp-sơn. (LOS, xv)

Ta không nên quên một điều quan trọng. Huyền Giai (Thánh Đoàn) chính là kết quả của hoạt động và khát vọng của nhân loại và do con người tạo ra. Các thành viên của nó là những người đã sống, chịu đựng, thành tựu, thất bại, đạt đến thành công, chịu đựng cái chết và trải qua kinh nghiệm phục sinh. Về bản chất, các Ngài cũng giống những người hôm nay đang đấu tranh với quá trình tan rã, nhưng các Ngài có trong mình hạt giống của sự phục sinh. Các Ngài biết tất cả các trạng thái tâm thức và các Ngài đã làm chủ được tất cả chúng; Các Ngài đã làm chủ chúng như những con người, do đó đảm bảo cho nhân loại sự thành tựu cuối cùng. Chúng ta có khuynh hướng nhìn các thành viên của Huyền Giai như hoàn toàn khác hẳn nhân loại, mà quên rằng Huyền Giai là một cộng đồng của những con người thành công, những người mà trước đây đã dâng hiến bản thân cho những ngọn lửa tinh luyện của cuộc sống hàng ngày, đã thực hiện việc cứu rỗi của chính họ như những người nam và nữ của công việc, như nhà những kinh doanh, như những người chồng và vợ, những nông dân và người cầm quyền; và do đó, họ biết cuộc sống trong tất cả các giai đoạn và phân độ của nó. Họ đã vượt lên những kinh nghiệm của đời sống. Vị Thầy vĩ đại của các Ngài là Đức Christ. Các Ngài đã trải qua các cuộc điểm đạo Giáng sinh, Rửa tội, Biến hình, Thập tự hình cuối cùng, và Phục sinh. Nhưng các Ngài vẫn còn là con người khác với đức Christ chỉ trong một điều rằng đức Christ là người Anh cả của đại gia đình huynh đệ (như lời thánh Paul diễn tả), là người đầu tiên của nhân loại chúng ta đạt đến Thiên Liêng, là bậc Thầy của các Chân sư, của các thiên thần và của nhân loại. Ngài được xem như quá tinh khiết, thánh thiện, và giác ngộ đến nỗi Ngài được phép thể hiện cho chúng ta cái nguyên lý vũ trụ vĩ đại của Bác ái. Do đó lần đầu tiên Ngài tiết lộ cho chúng ta bản chất của trái tim của Thượng đế.

Do đó, những con người hoàn thiện tồn tại. Các Ngài hơn con người vì tinh thần thiêng liêng trong các Ngài ghi nhận tất cả các giai đoạn của tâm thức và nhận thức—dưới nhân loại, nhân loại, và siêu nhân. Sự phát triển toàn diện này cho phép các Ngài làm việc với con người, liên hệ với nhân loại có nhu cầu, và biết làm thế nào để đưa chúng ta tiến về phía trước đến các giai đoạn của sự phục sinh. (EXH 472,273)

Vị Thầy duy nhất bao giờ cũng có ở nội tâm. Đó là linh hồn, đáng ngự trị nội tại, là người suy tưởng trên cảnh giới của mình.

Vị Thầy duy nhất này là phần hiện thể của cái Toàn thể, của Đại hồn. Khi một người mở mang tâm thức thì người đó trở thành vị Thầy đối với những người khác chưa trải qua sự triển khai tương tự. Đây là phương cách trở nên thành thạo trong giới nhân loại. Vì thế, tất cả đều là những vị Thầy và đồng thời cũng là đệ tử. Tất cả đều là học viên, và tất cả cũng là huấn sư, chỉ khác nhau ở trình độ nhận thức. Ví dụ như:

a. Người chỉ nguyện trên Đường Đạo là môn sinh của những đệ tử cấp thấp,

b. Người đệ tử dự bị trên Đường Đạo là môn sinh của những đệ tử cấp cao,

- c. Các đệ tử chính thức là môn đệ của một cao đồ và của Chân sư,
- d. Một cao đồ là đệ tử của Chân sư,
- e. Chân sư là đệ tử của Thánh sư (Mahatma),
- f. Các Thánh sư là đệ tử của những điểm đạo đồ cao cấp hơn nữa,
- g. Những vị này lại là đệ tử của Đức Christ - vị trưởng ngành giáo dục,
- h. Vị trưởng ngành giáo dục là đệ tử của Đức Chúa tể Hoàn cầu,
- i. Đức Chúa tể Hoàn cầu là đệ tử của một trong ba vị hành tinh Thượng Đế đại diện cho ba trạng thái chính,
- j. Các vị này lại là đệ tử của Đức Thái dương Thượng Đế. (LOS, 53)

THAM THIÊN

1. Chính hợp tham thiên căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba thể: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM
- Tập trung vào vùng cao trong đầu.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.
- Xướng đọc bài chú Gayatri.

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.

2. Tham thiên:

Luôn luôn tham thiên dựa trên một tư tưởng gốc tích cực. Đó là tư tưởng sẽ mở rộng sự hiểu biết của bạn về chính bản thân bạn, của những người khác, của thế giới mà bạn đang sống, và cái sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn bằng cách nào một thành phần quan hệ với Toàn thể, hay tiểu vũ trụ với đại vũ trụ. Hãy cố luôn luôn hoàn tất buổi thiền của bạn ở cung điệu cao, tìm kiếm sự hợp nhất Nguồn Cội Duy Nhất thiêng liêng.

Thực hành Phương pháp Tham thiên Raja Yoga.

1. *Tham thiên*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.

2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận sự hứng khởi Thiêng Liêng. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.

3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiên dựa vào “tư tưởng gốc” sau đây, cố đạt đến ý nghĩa sâu xa đằng sau mỗi tư tưởng.

Tôi tiến về phía trước hướng tới mục tiêu phụng sự trọn vẹn hơn; Tôi là linh hồn, mà bản chất là ánh sáng, tình thương và lòng vô vị kỷ. (Tuần thứ nhất)

Tôi hướng trí của tôi về phía ánh sáng, và trong ánh sáng đó, tôi thấy linh hồn. Tôi là Thiên Cơ, và là một với tất cả sinh linh. (Tuần thứ hai)

Tôi tinh luyện đời sống cảm xúc của tôi và biết mình chỉ là vận hà cho tình thương của Thượng đế. Và, trong thể cảm xúc của phàm ngã này, không có chi có thể ngăn trở tình thương của Thượng đế tuôn ra đến những ai mà tôi gặp gỡ. (Tuần thứ ba)

Tôi đứng thẳng thông qua tình thương và quyền năng của Thượng đế. Tôi biểu lộ bản chất của Con của Thượng đế. Do vậy, tôi có thể cứu giúp những người đau khổ trên con đường của cuộc sống, và nâng đỡ những người nhỏ bé. (Thứ tư tuần)

3. Tạo hình Chân sư trong Trái tim

Kế đến hình dung bạn và Chân sư mà bạn hướng đến— kích thước khoảng 1/4 inch (0,64 cm) — bên trong luân xa tim bằng chất dĩ thái (nằm giữa hai xương bả vai, khoảng 3 inch đằng sau cột sống).

Hàng ngày bạn hãy thực hiện điều này một cách đúng đắn và cẩn trọng với sự trợ giúp của trí tưởng tượng và nỗ lực yêu thương, cho đến khi các hình ảnh này trở nên rất thực với bạn và việc kiến tạo này hầu như thành tự động trong phương thức thiền của bạn.

Đồng hóa chính bạn ở bên trong hình ảnh này, giống như phàm ngã trong quá trình được linh hồn thấm nhập. Suy gẫm về mối quan hệ của hai hình ảnh bé nhỏ này (của bạn và của Chân sư) và thử cảm nhận sâu sắc tác động hỗ tương giữa chúng khi chúng tràn ngập với những đặc tính thiêng liêng của ánh sáng, tình thương và quyền năng.

Tái khẳng định trong tâm thức của bạn sự chính hợp giữa ‘bạn’ như là Chân ngã trên cõi thượng trí và bạn là linh hồn đang nhập thể (soul-in-incarnation).

4. Phóng rải

Xướng tụng Đại Thỉnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

OM, OM, OM

Suốt mỗi ngày trong suốt cả tháng, tăng cường hình ảnh của Chân sư trong Trái Tim bằng bỏ đôi thời gian tái xây dựng hình ảnh trong on mắt của tâm trí, và cảm nhận tình thương của Chân sư.

BÀI THAM THIỀN 2

OM, RAJA YOGA LÀ KHOA HỌC CỦA SỰ HỢP NHẤT

Những Tư Tưởng Để Suy Gẫm Trước Khi Tham Thiền

OM là Linh từ Vinh quang, là Đấng Christ trong chúng ta, nguồn hy vọng vinh quang. Đó là âm thanh giúp linh hồn lâm phạm, Đấng Christ, đi vào cuộc biểu hiện. Khi được hiểu đúng và sử dụng đúng, đây sẽ là Linh từ giải thoát linh hồn khỏi sự hạn chế của hình hài, sắc tướng trong tam giới. Vị Tôn sư hay Chân sư hướng dẫn đệ tử đến cửa điểm đạo, và trông nom y trong tất cả các cuộc trắc nghiệm và những tiến trình ban đầu và về sau, thì Ngài cũng tiêu biểu cho Linh từ, và qua việc sử dụng âm thanh vĩ đại này một cách khoa học, Ngài tạo ra sự kích thích và tăng cường nhất định trong các luân xa của người đệ tử, để khả dĩ có một số phát triển. (LOS 55,56 paraphrased)

Raja Yoga là khoa học của Sự Hợp nhất – sự hợp nhất của tâm thức con người tách biệt với bản chất tinh thần thiêng liêng của mình. Sự hợp nhất (yoga) được đạt đến bằng cách kèm chế bản chất thông linh, và kiểm soát *chitta* (cái trí)

Chitta là cái thường được gọi là “trí tuệ chất” (mind stuff), nhưng nó còn hơn thế nữa. Nó chính là chất liệu căn bản của cuộc biểu lộ - là vật chất thấm nhuần tinh thần thông tuệ và sống động của Thượng Đế. Nó là nơi mà tâm thức hay linh hồn phát khởi. Thượng Đế làm việc với một chất liệu tương ứng tế vi hơn của trí tuệ chất này, và những mảnh lực trên cõi trí tuệ cùng tất cả những tiến trình trí tuệ là sự phản ảnh của cái chất liệu trí tuệ tế vi hơn đó .

Dục vọng không được kiểm soát và thể trí không điều ngự sẽ che lấp ánh sáng của linh hồn và tâm thức tinh thần bị ngăn chặn. Ngày nào những chướng ngại này còn tồn tại thì không thể có sự hợp nhất. Vì thế, chúng ta được yêu cầu phải làm công việc thực tế để khai phóng ánh sáng này. Công việc của chúng ta là kiểm soát *bản chất thông linh* (psychic nature) (là kama-manas, thể cảm xúc nhuốm chút ít hạ trí); và ngăn ngừa cái trí chuyển động không ngừng nghỉ, tạo ra những hình tư tưởng vô tâm. Ở người bình thường cái trí chạy liên tục, và kết quả là chitta ở trong một trạng thái thường xuyên thay đổi và chuyển động; cái trí không ngừng nghỉ, thiếu sự điều hợp và không tập trung.

Mục tiêu của Raja Yoga là làm an tịnh thể trí, làm yên tĩnh những biến thái của thể trí, khiến cho thể trí có thể được sử dụng đúng đắn. Khi trí yên tĩnh, nó có thể đón nhận những hiểu biết cao siêu, và phản ánh các thực tế cao siêu. Khi chitta được kèm chế, sự hợp nhất giữa cái cao và cái thấp có thể xảy ra. Nhà Yogi biết được thực tính của chính mình, là Tinh Thần. (LH diễn giải từ LOS).

Đại Khấn Nguyện: là một công cụ thái dương mạnh mẽ được thiết kế để tạo ra những thay đổi và điều chỉnh cần thiết trong nhân loại. Ngày nay, nó được hàng trăm ngàn người sử dụng và năng lực đáp ứng cùng với tiết điệu linh chú của nó ngày càng thu hút những mảnh lực của Ánh sáng, Tình thương, và Quyền Năng Tinh thần, với những hiệu quả mạnh mẽ (LH)

THAM THIỀN

1. Chính hợp tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba trường: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM
- Tập trung vào vùng cao trong đầu.

- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.
- Xướng đọc bài chú Gayatri.

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.

2. Tham thiền:

Thực hành Phương pháp Tham thiền Raja Yoga.

1. *Tham thiền*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.
2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận sự hứng khởi Thiêng Liêng. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.
3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiền dựa vào “tư tưởng gốc” sau đây, cố đạt đến ý nghĩa đằng sau mỗi tư tưởng. Bạn có thể tham thiền lên một từ, một nhóm từ, hoặc một câu cho đến khi cuối tháng bạn tham thiền lên toàn bộ câu và tất cả tư tưởng gốc.

OM, Raja Yoga là khoa học của sự Hợp nhất. Mục tiêu của Raja Yoga là làm yên tĩnh thể trí. Tôi đã đạt đến mức độ nào trong việc làm an tĩnh thể trí này? Tôi cần làm gì để tạo ra sự hợp nhất lớn lao hơn bên trong tôi?

Khi cái trí đã an tĩnh, nó có thể đón nhận những hiểu biết cao siêu, và phản ánh các thực tế cao siêu. Tôi tưởng tượng tình trạng khi trí đã an tĩnh, đón nhận được những hiểu biết cao siêu, và phản ánh các thực tế cao siêu.

Khi cái trí được kèm chế, nhà Yogi biết được thực tính của chính mình là Tinh Thần. Tôi tưởng tượng chính tôi với cái trí được kèm chế và với hiểu biết của Tinh thần.

OM là Linh từ Vinh quang, là Đấng Christ trong chúng ta, nguồn hy vọng vinh quang. Tôi thấy tôi là linh tự OM, với tinh thần của đức Christ được hiển lộ.

3. Khoảng chuyển tiếp thấp:

Thận trọng kết thúc buổi thiền, và bằng cách tưởng tượng tái khẳng định sự tập trung của bạn vào thể trí, rồi đến bộ óc. Lặng lẽ xem xét và giải thích bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được trong khi tham thiền, tổng kết một cách rõ ràng những tư tưởng này là gì và có ý nghĩa ra sao với bạn. Đây là công việc rất quan

trọng. Nó sẽ mang tâm thức của bạn trở lại vào bộ não của bạn - giúp khắc phục vấn đề "lãng đãng", và cũng sẽ huấn luyện tâm trí của bạn để làm những công việc cần thiết của việc giải thích những hiểu biết trực quan. Nó cũng hoàn tất các bài tập cơ bản của việc xây dựng cầu Antahkarana

4. Phóng rải:

Xướng tụng Đại Thánh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

OM, OM, OM

Trong suốt cả tháng, bạn hãy thực hành an tịnh thể trí của bạn, kể đến xướng Linh từ OM xuyên qua toàn bản thể của bạn.

BÀI THAM THIỀN 3

NHỮNG TRỞ NGẠI CHO SỰ HỢP NHẤT

Những ý tưởng để suy gẫm trước khi tham thiền:

1-30. NHỮNG TRỞ NGẠI đối với nhận thức về linh hồn là

THỂ XÁC SUY YẾU: một thể xác không khỏe mạnh hoặc yếu đuối.

TRÍ NĂNG TRÌ TRỆ: một thể trí không phát triển, không có khả năng suy nghĩ rõ ràng. Khắc phục: phát triển thể trí, huấn luyện nó để phân tích và suy nghĩ rõ ràng.

NGHI VẤN LỆCH LẠC: quá bị lệ thuộc vào niềm tin và ý kiến của trí cụ thể, và của những nhà thẩm quyền hoặc thần học. Khắc phục: thoát khỏi bất kỳ ý kiến và niềm tin hạn hẹp hoặc chia rẽ.

THIỆT CHỦ TÂM: một thể trí không ổn định, chao đảo, quá bồn chồn, bận rộn. Khắc phục: huấn luyện để tâm trí của bạn được yên tĩnh, ổn định.

LƯỜI BIẾNG: thể trí phát triển, con người biết những gì mình làm để tiến bộ trong đời sống tinh thần của mình, nhưng y quá lười biếng để hành động. Biện pháp khắc phục: lập một chương trình phát triển tinh thần, và tuân thủ nó.

THIỆT HẠNH VÔ DỤC: đây là vấn đề lớn trong bản chất cảm dục, và có lẽ là khó khăn nhất trong tất cả những trở ngại phải vượt qua. Nghiện 'của cải', mong muốn vật chất và những thứ khoái lạc. Điều này khiến chúng ta tái sinh. Khắc phục: thực hành vô dục, buông xả.

Ba trở ngại sau cùng là kết quả tự nhiên của sáu trở ngại đầu.

NHẬN THỨC SAI LẦM: Đó là vì phạm ngã là kẻ nhận thức chứ không phải linh hồn. Khắc phục: tiếp tục thực hành kỷ luật tinh thần.

KHÔNG THỂ TẬP TRUNG: Do đó không thể tham thiền đúng đắn và tiếp với "Thiên Cơ". Khắc phục: thực hành tập trung.

KHÔNG GIỮA ĐƯỢC TÂM THÁI THIỀN KHI ĐÃ ĐẠT: Khắc phục: kiên trì với kỹ thuật tham thiền bí truyền bao gồm việc tập trung, thiền định, giác ngộ.

1-31. Đau khổ, tuyệt vọng, hoạt động nhằm lẫn của xác thân, điều khiển (hay kiểm soát) sai lạc các dòng sinh lực là hậu quả của những trở ngại này trong phạm tính.

Loại trừ các Trở ngại

Patanjali đưa ra bảy phương pháp huyền bí để loại bỏ chướng ngại, và các sinh viên cần lưu ý huấn thị yêu cầu sử dụng chỉ một phương pháp mà thôi.

1-32 Để khắc phục các trở ngại và đạt đến sự an tịnh của chitta, cần thực hành một chủ đề.

1-33. Có thể làm cho chitta (hay trí tuệ chất) trở nên an tịnh bằng cách vun bồi lòng thiện cảm, nhân hậu, giữ vững mục đích, và hạnh vô dục đối với niềm vui, nỗi khổ, hoặc mọi hình thái của thiện hay ác.

[Phương pháp cho Thể Xác Suy yếu]. Nhấn mạnh vào việc sử dụng đúng cách năng lượng hồng trần, ảnh hưởng đến các rung động của não bộ, và sẽ loại bỏ các giới hạn của xác thân đối với đời sống tinh thần.

1-34 Chitta cũng trở nên an tịnh nhờ điều hòa prana hay hơi thở của sự sống.

Việc điều hòa hơi thở vào, hơi thở ra là an tịnh prana có ảnh hưởng đến chitta.

1-35 Có thể làm cho cái trí vững vàng ổn định bằng cách tách rời khỏi các giác quan.

Khi thực hành phương pháp này, tâm thức nhận thức sẽ dần dần ngày càng giữ vai trò của người bàng quan, chậm chạp chuyển dịch khỏi lãnh vực của các dẫn thể giác quan sang lãnh vực của “kẻ ngự trong thân xác”. Từ vị trí cao cả này, con người thấy rõ ràng hơn.

1-36 ... tham thiền về Ánh sáng và sự Phóng quang, khiến cho có thể biết được Tinh thần.

Brahma ngự ở điểm trung tâm của Trung tâm lực tim. Tham thiền lên “điểm ánh sáng bên trong [Trung tâm lực tim] cuối cùng sẽ tiết lộ con đường mà người sinh viên phải đi theo nếu y muốn đạt đến mục đích của mình.

1-37 ... phạm tính được tinh luyện và không còn phóng túng.

Đây là cách điều chỉnh chính yếu dành cho những người mà dục vọng thống trị cuộc sống. Trung tâm xương cùng được nhấn mạnh trong câu kinh này, và nó đặc biệt liên quan đến ham muốn tình dục. Khi ý nghĩ mong muốn phát sinh, hãy phủ nhận chúng. Hãy nghĩ đến một tư tưởng ngược lại.

1-38 ... dùng “mơ mộng” (sự tưởng tượng sáng tạo) để tạo ra sự thay đổi cần thiết.

Sử dụng quan năng sáng tạo để tưởng tượng ra chúng ta có thể, hoặc sẽ, như thế nào nếu sống một cuộc sống phù hợp với linh hồn. Đây là điều mà câu kinh đề cập đến. Chúng ta cần phải suy nghĩ và hành động "như thật", theo ý nghĩa cao siêu của nó.

1-39 ... Tham thiền vào những gì mà lòng ta yêu mến nhất.

Sinh viên được hướng dẫn để nghiên cứu và xác định xem liệu rằng cái thân yêu nhất với lòng mình là nhất thời và phù du, hay nó sẽ dẫn đến việc phụng sự và phát triển tâm linh. Nếu không, khi đó cần thực hành buông xả đúng đắn các đối tượng của dục vọng. Tham thiền về lễ phải và tình thương, và làm thế nào những phẩm chất này có thể được sử dụng để giúp người khác

MEDITATION

1. Chính hợp tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba thể: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM
- Tập trung vào vùng cao trong đầu.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.
- Xương đọc bài chú Gayatri.

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 vầng 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.

2. Bài tập hình dung (thực tập trong thời gian khoảng một phút):

Luôn luôn tham thiền dựa trên một tư tưởng gốc tích cực. Đó là tư tưởng sẽ mở rộng sự hiểu biết của bạn về chính bản thân bạn, của những người khác, của thế giới mà bạn đang sống, và cái sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn bằng cách nào một thành phần quan hệ với Toàn thể, hay tiểu vũ trụ với đại vũ trụ. Hãy cố luôn luôn hoàn tất buổi thiền của bạn ở cung điệu cao, tìm kiếm sự hợp nhất Nguồn Cội Duy Nhất thiêng liêng.

1. Chọn một chướng ngại mà bạn gặp và mong muốn trừ bỏ nó.
2. Nhận thức thật nhanh bằng cách nào chướng ngại đó ngăn cản bạn tiến về phía trước về mặt tinh thần.
3. Xác định rằng bạn muốn loại bỏ chướng ngại đó.
4. Dùng ý chí và năng lực của sự tập trung, trong vài giây tưởng tượng chính bạn thể hiện tính chất đối kháng, tích cực.

3. Tham thiền:

Thực hành Phương pháp Tham thiền Raja Yoga

1. *Tham thiền*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.

2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận cảm hứng Thiêng Liêng. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.

3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiền dựa vào những “tư tưởng gốc” sau đây, cố tìm xem một hoặc hai tư tưởng gốc có liên quan đến bạn. Sau đó tham thiền về những tư tưởng đó suốt cả tháng.

Có thể làm cho thể trí an tịnh bằng cách thực hành lòng thiện cảm, nhân hậu, giữ vững mục đích, và hạnh vô dục đối với niềm vui, nỗi khổ. Tôi tưởng tượng chính tôi thể hiện những phẩm tính này.

Có thể làm cho thể trí an tịnh bằng cách điều hòa prana prana hay hơi thở của sự sống. Tôi tưởng tượng tôi đạt được sự cân bằng hoàn hảo với hơi thở của sự sống.

Có thể làm cho thể trí an tịnh bằng cách tách rời đúng cách khỏi các giác quan. Trong một giây phút yên lặng, tôi vẫn tỉnh táo và ý thức được trong khi quan sát bất kỳ tư tưởng hay xúc cảm nào trào dâng.

Có thể làm cho thể trí an tịnh bằng cách tham thiền về Ánh sáng và sự Phóng quang, khiến cho có thể biết được Tinh thần. Bản chất của Ánh sáng và sự Phóng quang là gì? Tôi có thể trải nghiệm nhiều nhất những năng lượng này ở đâu trong bản thể của tôi?

Có thể làm cho thể trí an tịnh bằng cách tinh luyện phàm tình khiến nó không còn phóng túng. Tôi cần tinh luyện tính chất nào nhất? Tôi chiều theo dục vọng thấp hèn tới mức độ nào?

Có thể làm cho thể trí an tịnh bằng cách dùng sự tưởng tượng sáng tạo để tạo ra sự thay đổi cần thiết. Tôi cần thay đổi những gì? Cuộc sống tôi sẽ như thế nào nếu tôi thực hiện những thay đổi này?

Có thể làm cho thể trí an tịnh bằng cách tham thiền lên bất cứ điều gì tốt và gần gũi nhất với lòng mình. Tôi nghĩ những phẩm tính và hành động nào tốt đẹp nhất? Cuộc sống tôi sẽ như thế nào nếu tôi tỏa sáng những phẩm tính này? Thế giới sẽ như thế nào nếu nhân loại tỏa sáng những tính chất này?

3. Khoảng chuyển tiếp thấp:

Thận trọng kết thúc buổi thiền, và bằng cách tưởng tượng tái khẳng định sự tập trung của bạn vào thể trí, rồi đến bộ óc. Lặng lẽ xem xét và giải thích bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được trong khi tham thiền, tổng kết một cách rõ ràng những tư tưởng này là gì và có ý nghĩa ra sao với bạn. Đây là công việc rất quan trọng. Nó sẽ mang tâm thức của bạn trở lại vào bộ não của bạn - giúp khắc phục vấn đề "lãng đãng", và cũng sẽ huấn luyện tâm trí của bạn để làm những công việc cần thiết của việc giải thích những hiểu biết trực quan. Nó cũng hoàn tất các bài tập cơ bản của việc xây dựng cầu Antahkarana

4. Phóng rải:

Xướng tụng Đại Thịnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

Liên Hiệp Morya các Trường Nội Môn về Tham Thiên, Học tập 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.**

OM, OM, OM

Trong suốt cả tháng, bạn hãy thực hành an tịnh thể trí của bạn, kể đến xướng Linh từ OM xuyên qua toàn bản thể của bạn.

BÀI THAM THIỀN 4

CHƯƠNG NGẠI CHO SỰ HỢP NHẤT 1: VÔ MINH

Những ý tưởng để suy gẫm trước khi tham thiền

“Vô minh là nguyên nhân của tất cả các chương ngại khác, dù chúng tiềm ẩn, đang được giải trừ, khắc phục, hay hoàn toàn chi phối.” (Sutra 2:4). Lãnh vực mà từ đó tất cả các chương ngại khác phát sinh là vô minh. Linh hồn con người đồng hóa với các hiện thể của mình, với những tư tưởng và ham muốn mà họ tạo ra, bởi vì nó không biết bất kỳ điều gì tốt hơn. Vô minh là nguyên nhân gốc rễ của tình trạng khó khăn tinh thần của con người, của những đau khổ mà y chịu đựng. Học viên Raja Yoga về lý thuyết đã vượt qua sự vô minh về bản chất tinh thần thật sự của mình. Bây giờ, điều này cần phải trở thành một thực tế ổn định trong tâm thức mỗi ngày. (LH diễn giải từ LOS)

Vô minh là nhằm lẫn cái thường tồn, thanh tịnh, chân phúc và Chân ngã, với những gì vô thường, bất tịnh, đau khổ và phi-ngã. (Sutra 2:5) Câu này tổng kết tình trạng của mọi người, từ giai đoạn đã man qua các điều kiện trung gian cho đến trình độ của vị la-hán, là khi những xiềng xích cuối cùng của vô minh được trút bỏ. Lý do những điều tà vạy vẫn còn tồn tại, sở dĩ tính ích kỷ và dục vọng cá nhân vẫn còn nhan nhản, vì chúng phát sinh từ điều kiện chung và cơ bản là sự hạn chế của chính hình thể, sự vô minh hay thiếu minh triết. (LOS 129)

THAM THIỀN

1. Chính hợp tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba thể: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM
- Tập trung vào vùng cao trong đầu.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.
- Xướng đọc bài chú Gayatri.

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 vầng 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.

2. Tham thiền:

Thực hành Phương pháp Tham thiền Raja Yoga

1. *Tham thiền*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.
2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận cảm hứng Thiêng Liêng. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.
3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiền dựa vào những “tư tưởng gốc” sau đây, cố gắng đạt đến một hiểu biết sâu xa hơn đằng sau mỗi tư tưởng.

Vô minh là nhằm lẫn cái thường tồn, thanh tịnh, chân phúc và Chân ngã, với những gì vô thường, bất tịnh, đau khổ và phi-ngã. Tôi đã thoát khỏi vô minh đến mức độ nào?

Học viên Raja Yoga không còn vô minh về bản chất tinh thần thật sự của mình. Bây giờ, điều này cần phải trở thành một sự thật chắc chắn trong tâm thức mỗi ngày. Tôi cần làm gì bây giờ để ngày càng ý thức được tinh thần?

Khi hành giả xóa tan vô minh vì không còn gắn bó với những điều mà y nhận thức, thì đó là đại giải thoát. Tôi tưởng tượng tôi không đồng hóa với những gì tôi thấy, mà đứng tự do và giải thoát.

3. Khoảng chuyển tiếp thấp:

Thận trọng kết thúc buổi thiền, và bằng cách tưởng tượng tái khẳng định sự tập trung của bạn vào thể trí, rời đến bộ óc. Lặng lẽ xem xét và giải thích bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được trong khi tham thiền, tổng kết một cách rõ ràng những tư tưởng này là gì và có ý nghĩa ra sao với bạn. Đây là công việc rất quan trọng. Nó sẽ mang tâm thức của bạn trở lại vào bộ não của bạn - giúp khắc phục vấn đề "lãng đãng", và cũng sẽ huấn luyện tâm trí của bạn để làm những công việc cần thiết của việc giải thích những hiểu biết trực quan.

4. Phóng rả:

Xướng tụng Đại Thỉnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

OM, OM, OM

Trong suốt tháng, không mù quáng chấp nhận những gì được trình bày hoặc nói với bạn như là chân lý. Xem xét cho đến khi bạn hài lòng với chính bạn. Nghiên cứu động cơ của bạn khiến cho bạn có thể trở nên ý thức hơn về bất cứ điều gì thúc đẩy và điều khiển bạn trong cuộc sống – ít vô thức và nhiều ý thức hơn.

BÀI THAM THIỀN 5

CHƯƠNG NGẠI CHO SỰ HỢP NHẤT THỨ 2: THÙ GHÉT HOẶC GIẬN DỮ

Những ý tưởng để suy gẫm trước khi tham thiền

Nhà yogi thực sự thì không hề cảm thấy thù ghét hay ham muốn. Y thăng bằng giữa các cặp đối cực. Thù ghét gây chia rẽ, trong khi tình thương làm hiển lộ tính duy nhất ẩn trong mọi hình thể. Thù ghét là kết quả của việc tập trung vào hình thể, và hoàn toàn quên mất cái mà mọi hình thể làm hiển lộ (ở mức độ nhiều hay ít). Thù ghét là xúc cảm ghê tởm khiến người đó rút lui khỏi đối tượng bị thù ghét. Thù ghét là điều trái ngược với tình huynh đệ, và vì thế vi phạm một trong những định luật cơ bản của thái dương hệ. Thù ghét phủ nhận tính duy nhất, khiến dựng nên những rào cản và tạo ra các nguyên nhân dẫn đến sự đông cứng, hủy diệt và tử vong. Đó là năng lượng được dùng để bác bỏ thay vì tổng hợp, và vì thế chống lại luật tiến hóa.

Thù ghét thực sự là kết quả của ý thức phạm nhân, của vô minh cộng với ham muốn bị áp dụng sai. Nó hầu như là kết thúc của ba cái kia. Chính ý thức phạm nhân này và sự vô minh cực độ cùng với ý muốn thu đạt cá nhân đã tạo nên nỗi thù ghét Abel trong lòng Cain và gây ra vụ sát nhân đầu tiên, hay là sự hủy diệt hình hài của một người anh em. Cần xem xét kỹ điều này, vì một mức độ thù ghét nào đó, một mức độ đố kỵ nào đó, hiện đang có trong tâm mỗi người. Tuy nhiên, chỉ khi nào nó được tình thương và ý thức hợp nhất hoàn toàn thắng phục thì bấy giờ gia đình nhân loại sẽ không còn biết đến sự chết, nguy hiểm và sợ hãi. (LOS 136,137)

THAM THIỀN

1. Chính hợp tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba thể: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM
- Tập trung vào vùng cao trong đầu.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.
- Xướng đọc bài chú Gayatri.

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 vầng 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.

2. Tham thiền:

Thực hành Phương pháp Tham thiền Raja Yoga

1. *Tham thiền*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.
2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận cảm hứng Thiên Linh. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.
3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiền dựa vào những “tư tưởng gốc” sau đây, cố gắng đạt đến một hiểu biết sâu xa hơn đằng sau mỗi tư tưởng.

Nhà yogi thực sự thì không hề cảm thấy thù ghét hay ham muốn. Y thăng bằng giữa các cặp đối cực. Tôi thăng bằng ra sao giữa các cặp đối cực này? Tôi thù ghét hoặc tha thứ tới mức độ nào?

Thù ghét gây chia rẽ, trong khi tình thương tiết lộ sự thống nhất ẩn dưới mọi hình thể. Tôi có nhận ra khi tư tưởng của tôi nhiễm độc bởi sự bức dọc hay giận dữ (hoặc những dạng khác của thù ghét?) Tôi làm gì để rèn luyện bản thân tôi suy nghĩ với tình thương?

Trước sự hiện diện của người đã thực hành toàn vẹn hạnh vô hại, tất cả thù nghịch đều chấm dứt. Tôi dùng trí tưởng tượng để thấy rằng tôi vô hại và tạo ra sự bình an suốt cả ngày.

3. Khoảng chuyển tiếp thấp:

Thận trọng kết thúc buổi thiền, và bằng cách tưởng tượng tái khẳng định sự tập trung của bạn vào thể trí, rồi đến bộ óc. Lặng lẽ xem xét và giải thích bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được trong khi tham thiền, tổng kết một cách rõ ràng những tư tưởng này là gì và có ý nghĩa ra sao với bạn. Đây là công việc rất quan trọng. Nó sẽ mang tâm thức của bạn trở lại vào bộ não của bạn - giúp khắc phục vấn đề "lãng đãng", và cũng sẽ huấn luyện tâm trí của bạn để làm những công việc cần thiết của việc giải thích những hiểu biết trực quan.

4. Phóng rải:

Xướng tụng Đại Thỉnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

OM, OM, OM

Trong suốt tháng, cố gắng để giải thoát tâm trí, suy nghĩ, lời nói và hành động, khỏi sự bực dọc, không thích, hay ghét bỏ. Thay vào đó, hãy tìm vẻ đẹp trong thiên nhiên, và vẻ đẹp ở những người khác.

BÀI THAM THIỀN 6

CHƯƠNG NGẠI 3: BÁM CHẤP – HAM MUỐN

Tư tưởng cần suy gẫm trước khi tham thiền

“Ham muốn mạnh mẽ đời sống hữu tình là bám chấp (attachment). Điều này cố hữu trong mọi hình thể, có tính tự tồn, và ngay cả người rất khôn ngoan vẫn còn cảm biết nó” (Sutra 2:9). Đời sống là tất cả các bám chấp ở mức độ này hay khác, và sự tiến hóa của linh hồn dường như là sự tiến triển dần từ đối tượng này sang đối tượng khác, từ cái trọng trực nhất đến tinh vi nhất, cho đến khi tất cả đối tượng của sự bám chấp mất dần.

Ham muốn là bám chấp vào các đối tượng của lạc thú. Các đối tượng của lạc thú nói trên bao gồm tất cả những bám chấp của con người từ tình trạng dã man của nhân loại còn ấu trĩ cho đến những mối bận tâm và phản ứng mà các tình cảm hay những hoạt động trí tuệ mang lại, trạng thái xuất thần ngây ngất của nhà thần bí, cho đến những trình độ cao trên đường đạo. Ham muốn là thuật ngữ chung bao gồm khuynh hướng của tinh thần hướng ngoại đến với cuộc sống hình thể. (Diễn giải từ LOS 135,136)

Dục vọng chi phối và kiểm soát hành động khi sức sống (life force) được tập trung vào bản chất dục vọng, như tình trạng hiện nay ở đa số con người. Không thể kiểm soát hay chuyển hóa nó trong trường hợp này. Ý chí của con người không đủ mạnh. Khi đời sống con người được điều khiển và kiểm soát bởi trí tuệ từ cõi trí, khi đó sự chuyển hóa tất sẽ xảy ra. sự chuyển hóa (mà nhờ đó bản chất cảm dục được thay đổi và biến chuyển), có thể có bản chất tinh thần hay chỉ đơn thuần có bản chất tiện lợi. Dục vọng có thể được chuyển hóa thành khát vọng tinh thần, hay là thành một thái độ phù hợp với ý chí của trí tuệ đang biểu hiện nó. Rõ ràng mục tiêu của chúng ta trong khóa học này là thúc đẩy khát vọng tinh thần (LH diễn giải từ LOS)

“Buông xả là không còn ham muốn mọi đối tượng của ham muốn, dù thuộc về thế gian hay theo truyền thống, dù trong kiếp này hoặc kiếp sau” (Sutra 1:15). Linh hồn không có ham muốn. Những sự vật của cảm nhận giác quan trong tam giới không còn hấp dẫn hay quyến rũ được Ngài. Tâm thức của Ngài nay hướng nội và hướng thượng, và không hề hướng ngoại hay hướng hạ. Ngài ngự ở tâm điểm và những gì ở ngoại vi không còn hấp dẫn được Ngài. Sự khát khao kinh nghiệm, sự thèm muốn đời sống ở cõi trần, và sự ham mê những loại hình hài, sắc tướng khác nhau không còn sức thu hút đôi với Ngài. Ngài đã thể nghiệm và biết, đã đau khổ và bị buộc phải đầu thai do lòng khao khát cái phi-ngã. Nay tất cả đều chấm dứt, và Ngài là linh hồn giải thoát. (LOS 49)

THAM THIỀN

1. Chính hợp tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba thể: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM
- Tập trung vào vùng cao trong đầu.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.

- Xướng đọc bài chú Gayatri.

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 vầng 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.

2. Tham thiền:

Thực hành Phương pháp Tham thiền Raja Yoga

1. *Tham thiền*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.

2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận cảm hứng Thiêng Liêng. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.

3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiền dựa vào những “tư tưởng gốc” sau đây, cố gắng đạt đến một hiểu biết sâu xa hơn đằng sau mỗi tư tưởng.

Ham muốn mạnh mẽ đời sống hữu tình là bám chấp (attachment). Điều này cố hữu trong mọi hình thể, và ngay cả người rất khôn ngoan vẫn còn cảm biết nó”. Tôi bám chấp vào sự vật và con người trong cuộc sống này như thế nào?

Dục vọng phải được chuyển hóa thành sự tinh khiết của nguyện vọng tinh thần và đồng hóa với ý chí của Thượng đế. Điều gì mạnh hơn trong tôi, cái ham muốn đời sống bên ngoài hoặc nguyện vọng về đời sống và Con Đường Tinh Thần.

Tự do hoàn toàn không bám chấp vào vật chất tạo ra sự chí phúc hay phúc lạc. Tôi trải nghiệm sự chí phúc này tới mức độ nào?

Bài tập buông xả: Hãy suy nghĩ về một cái gì đó của riêng bạn mà bạn thực sự quý. Đây có thể là một cuốn sách, quần áo, thức ăn, máy tính v.v... Sau đó, nghĩ rằng bạn sẽ cho nó cho những người khác. Hình dung bạn làm như vậy. Bằng cách đơn giản ước muốn cho đi một cái gì đó mà chúng ta bám chấp, chúng ta đào luyện cái trí sợ hãi của chúng ta để cho đi. Mở rộng sự ban cho này bao gồm hàng triệu cuốn sách hoặc quần áo. Gửi chúng vào vũ trụ cho bất kỳ ai nhận lấy.

3. Khoảng chuyển tiếp thấp:

Thận trọng kết thúc buổi thiền, và bằng cách tưởng tượng tái khẳng định sự tập trung của bạn vào thể trí, rồi đến bộ óc. Lặng lẽ xem xét và giải thích bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được trong khi tham thiền, tổng kết một cách rõ ràng những tư tưởng này là gì và có ý nghĩa ra sao với bạn. Đây là công việc rất quan trọng. Nó sẽ mang tâm thức của bạn trở lại vào bộ não của bạn - giúp khắc phục vấn đề "lãng đãng", và

cũng sẽ huấn luyện tâm trí của bạn để làm những công việc cần thiết của việc giải thích những hiểu biết trực quan.

4. Phóng rải:

Xướng tụng Đại Thánh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

OM, OM, OM

Trong suốt tháng, thực hành buông xả. Cố giữ cân bằng và buông xả -- không thiên lệch và thành kiến trong tất cả việc bạn làm.

BÀI THAM THIỀN 7

CHƯƠNG NGẠI 4: Ý THỨC PHÀM NGÃ HAY “NGÃ THỨC” (I-NESS)

Tư tưởng để suy gẫm trước khi tham thiền

Ý thức phàm ngã sở dĩ có là do chủ thể hiểu biết đồng hóa với những phương tiện để hiểu biết. . . . Cần phải tránh cái ảo tưởng cho rằng Chủ thể nhận thức và điều được nhận thức là một và là như nhau, bởi vì đó vốn là nguyên nhân của những hậu quả gây đau khổ

Cũng giống như chúng ta bám víu vào cái ngã cá nhân, chúng ta cũng bám víu vào một cái ngã xã hội. Chẳng lẽ chúng ta còn tin vào bản ngã xã hội của chúng ta và mong muốn ngơi nghỉ trong cái ngã vững chắc được xây dựng bằng các mối quan hệ giữa các cá nhân, chúng ta sẽ lo sợ mất đi cái ngã này. Chúng ta dành mọi nguồn lực của chúng ta để nuôi dưỡng và bảo vệ các khái niệm gọi là ngã, tin tưởng chúng ta đang bảo vệ chính cuộc sống. Chúng ta có thể tận hưởng ý tưởng tự do, không bị đau khổ do các quan hệ giữa các cá nhân và xã hội, nhưng lại không chịu buông bỏ cái bản sắc xã hội đã khó nhọc giành được của chúng ta. Tôi là ai nếu không phải là cha mẹ, con, giáo viên, bạn bè, người Mỹ, Thiên chúa giáo, Phật giáo, người La tinh, người yêu thiên nhiên?

Các bản ngã này dựa trên sự khao khát [niềm vui, hiện hữu và không hiện hữu]; chúng bị khóa chặt bằng vô minh. Trong sự khao khát niềm vui giữa các cá nhân, chúng ta tìm thấy sự tự khẳng định theo những cách thức chúng ta hài lòng và những người làm chúng ta hài lòng, bằng cách chúng ta tránh sự cô đơn bằng cách làm hài lòng người khác.

"Tôi có nhận thấy người đó đẹp trai không? Anh ấy có thấy tôi xinh đẹp không?". "Tôi là một fan hâm mộ thể thao, và khi tôi đi với những người khác như tôi, tôi không cảm thấy cô đơn." Trong sự khao khát để được biết đến chúng ta xác định chính mình bằng cách chúng ta trở nên được biết đến - bởi những ai bị chúng ta thu hút và làm thế nào chúng ta thu hút họ. "Tôi là một nghệ sĩ, một người mẹ tốt, một đứa con hiếu thảo, một nhân viên chăm chỉ, một nhà sưu tập thủy tinh độc đáo, chủ tịch của hội đồng nghệ thuật, một người tốt." Trong sự khao khát để không được nhìn thấy, chúng ta tìm thấy bản sắc trong sợ hãi và bất cập của chúng ta. Chúng ta đồng hóa với cái kén của chúng ta, đồng hóa với lớp áo giáp của chúng ta; và cái áo giáp trở thành "cái tôi." "Tôi là một người hướng nội." "Tôi là một người nghiện ma túy và người cai nghiện." "Tôi mong manh và dễ bị tổn thương." Tự nhận thức bản thân, không được nhìn nhận, có thể dễ dàng dẫn đến đau khổ và những suy nghĩ và hành vi ích kỷ; hành vi ích kỷ phát tán đau khổ cho người khác. *Insight Dialogue: The Interpersonal Path to Freedom (Gregory Kramer) trang 67.*

Việc sử dụng tiên tiến thể trí là điều mà năm phương tiện đầu tiên của yoga mang lại – năng lực để truyền đến não bộ những suy nghĩ, mong muốn và nguyện vọng của linh hồn. Khi điều này phát triển, ý thức đồng hóa với những cái phi-ngã ngày càng giảm dần.

Công dụng thứ ba của trí tuệ là linh hồn sử dụng nó như là một cơ quan tri kiến, nhờ đó tiếp xúc và biết được cõi giới của linh hồn. Ba phương tiện cuối của yoga mang lại điều này.

Nếu người chí nguyện coi việc phát triển và sử dụng trọn vẹn của thể trí của mình (giác quan thứ sáu) là mục tiêu trước mắt của mình, và hiểu rõ ba mục đích được dự định của nó, y sẽ tiến bộ rất nhanh, ý thức về phàm ngã sẽ phai nhạt dần và nhường chỗ cho việc đồng hóa với linh hồn. Đây là một trong những trở

ngại lớn nhất giam cầm người con của nhân loại. Đây chính là điểm phải giáng chiếc rìu vào để đánh bật cả gốc rễ của ý thức về phàm ngã. (LOS 134)

THAM THIỀN

1. Chinh hợ tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba thể: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM
- Tập trung vào vùng cao trong đầu.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.
- Xướng đọc bài chú Gayatri.

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.

2. Tham thiền:

Thực hành Phương pháp Tham thiền Raja Yoga

1. *Tham thiền*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.
2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận cảm hứng Thiêng Liêng. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.
3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiền dựa vào những “tư tưởng gốc” sau đây, cố gắng đạt đến một hiểu biết sâu xa hơn đằng sau mỗi tư tưởng.

Ý thức phàm ngã về “Cái Tôi” gây ra bởi chủ thể hiểu biết đồng hóa với phương tiện để hiểu biết. Tôi đồng hóa điều này đến mức độ nào? Tôi cần làm gì để thay đổi nó?

Thể trí là cơ quan tri kiến nhờ đó ta tiếp xúc và biết được cõi giới của linh hồn. Tôi kiểm soát thể trí đến mức độ nào? Làm thế nào tôi biết đã tiếp xúc với cõi giới của linh hồn? Tôi có thể tiếp xúc với cõi giới đó bây giờ không?

Người tri kiến (seer) là thuần tri thức (gnosis), dù vậy, y vẫn dùng thể trí để quán xét các cõi giới thấp. Tôi tưởng tượng mình là người tri kiến nhìn lên thế giới qua trung gian thể trí an tịnh. Tôi thấy những gì?

Bài tập: Hình dung tư tưởng đối kháng cân bằng như Sự Vô kỷ

1. Hãy thử có được một ý thức mạnh mẽ về phàm ngã của bạn, cách nó cần phải chứng minh giá trị của nó đối với thế giới, về sự đặc biệt của nó, để cảm thấy ổn về chính mình.
2. Sau đó, hình dung bạn cảm thấy tự tin bên trong, an toàn với sức mạnh nội tại của một người con của Thượng đế.
3. Bây giờ, hãy thử có được một nhận thức về sự vô kỷ, vô ngã, không cần phải chứng minh bản thân với thế giới. Điều này cảm nhận tốt như thế nào?
4. Hình dung bạn bước tự tin vào cuộc sống mà không có cái tôi, cảm thấy mạnh mẽ và an toàn bên trong ..

3. Khoảng chuyển tiếp thấp:

Thận trọng kết thúc buổi thiền, và bằng cách tưởng tượng tái khẳng định sự tập trung của bạn vào thể trí, rời đến bộ óc. Lặng lẽ xem xét và giải thích bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được trong khi tham thiền, tổng kết một cách rõ ràng những tư tưởng này là gì và có ý nghĩa ra sao với bạn. Đây là công việc rất quan trọng. Nó sẽ mang tâm thức của bạn trở lại vào bộ não của bạn - giúp khắc phục vấn đề "lãng đãng", và cũng sẽ huấn luyện tâm trí của bạn để làm những công việc cần thiết của việc giải thích những hiểu biết trực quan.

4. Phóng rải:

Xướng tụng Đại Thịnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

OM, OM, OM

Suốt cả tháng, cố đạt đến sự vô kỷ trong tư tưởng, lời nói, và hành động.

BÀI THAM THIỀN 8

PHƯƠNG TIỆN CỦA SỰ HỢP NHẤT:

GIỚI RĂN 1: Tránh Gây Tổn Hại – Hạnh Vô Tổn Hại

Tư tưởng để suy gẫm trước khi tham thiền

2-30: Các Giới răn (Yama) bao gồm

Không gây tổn hại, chân thật với tất cả chúng sinh, không trộm cắp, không buông lung tình dục và không tham vọng, là yama hay năm giới răn.

Không gây tổn hại (không sát sinh)

Chân thật (không nói dối)

Thật thà (không trộm cắp)

Giữ trinh bạch (bảo tồn năng lực tính dục của bạn)

Không tham lam

Yama là bốn phạm phổ quát của con người, bất kể chủng tộc, không gian và thời gian. Điều này là hiển nhiên. Đối với những ai đang học tập theo Raja Yoga, không có sự biện minh nào cho việc vi phạm các giới răn này. (Đối với một thường nhân cũng không thể có sự biện minh. Nhưng chỉ khi nào hành giả ở giai đoạn tiến hóa có thể thật sự nhận thức những lí tưởng này y mới xem chịu trách nhiệm về mặt nhân quả).

2-33: Để ngăn chặn các tư tưởng trái với Yoga, cần vun bồi những tư tưởng ngược lại.

Ở đây ta có kỹ thuật tinh thần quan trọng nhất của Raja Yoga. Nó tạo cân bằng bằng sự đối kháng lại những tư tưởng tiêu cực vốn khiến cho con người chịu sự kiểm soát của Phàm ngã. Những tư tưởng trái với Yoga là:

Ý muốn gây tổn hại,

Sự giả dối,

Trộm cắp,

Buông lung tình dục,

Tham vọng.

Dù là đích thân vi phạm, bị sai khiến hay thuận cho vi phạm, dù là phát sinh từ tính tham lam, giận dữ hay ảo tưởng (vô minh); dù vi phạm nhẹ, vừa phải hay nặng. Các vi phạm này bao giờ cũng gây nên vô vàn đau khổ và sự vô minh. Vì thế, cần phải vun bồi những tư tưởng ngược lại.

Câu kinh này cho ta thấy hoạt động của một Định Luật vĩ đại – ‘những gì bạn thấy nơi bạn, bạn cũng sẽ thấy ở kẻ khác’. Ví dụ, nếu người khác thù ghét đối nghịch lại ta, ấy là bởi vì những hạt giống này cũng hiện diện trước nhất trong bản chất của ta. Nếu chúng vắng mặt thì chỉ có sự hài hòa bên trong và bên ngoài tồn tại. Đây là bước đầu tiên của tình thương phổ quát, công việc cụ thể mà người chí nguyện phải làm để trở thành một với tất cả chúng sinh. Hãy bắt đầu với chính mình và hãy xem những hạt giống của

tính gây tổn hại trong bản chất của riêng bạn bị xóa sạch. Hình thức phổ biến nhất của bạo lực hàng ngày là chỉ trích – chỉ trích chính mình và những người khác.

Tính gây tổn hại dựa trên sự ích kỷ, và dựa vào một thái độ tập trung vào bản ngã (ego-centric attitude). Đó là hành động của người ích kỷ nhằm thúc ép, tự cao, và tự-mãn. Y nói những lời gây tổn thương, suy nghĩ những điều độc hại, và làm những điều làm tổn hại. (Leoni Hodgson)

TƯ TƯỞNG ĐỐI KHÁNG: TÍNH KHÔNG GÂY TỔN HẠI

Tính không gây tổn hại (harmlessness) là đặc tính nổi bật của mỗi người con của Thượng Đế. Không gây tổn hại nghĩa là không nói lời nào có thể làm tổn thương người khác, không nghĩ đến bất cứ ý tưởng nào có thể gây độc hại hay tạo ra hiểu lầm, và không làm một hành động nào có thể gây thương tổn, dù tối thiểu, cho huynh đệ mình – đây là đức tính quan trọng nhất sẽ giúp cho đạo sinh huyền môn bước một cách an toàn trên con đường phát triển khó khăn. (EXH 20)

Tính vô tổn hại là cách biểu lộ sự sống của người sống một cách hữu thức như một linh hồn, mà bản chất của linh hồn là bác ái, phương pháp của linh hồn là tính bao gồm, và đối với người đó, mọi hình tướng đều giống nhau ở chỗ chúng che giấu ánh sáng, và chỉ là các biểu hiện ngoại tại của Đấng Vô Hạn duy nhất (TWM 102)

“Trong sự hiện diện của người thực hiện toàn vẹn hạnh vô tổn hại, mọi sự thù ghét đều chấm dứt”. Lòng y an tịnh và người khác cũng bày tỏ sự an tịnh với y. Y có mặt ở đâu, thậm chí các loài dã thú cũng trở nên hiền dịu. (LOS)

Để phát triển hạnh vô tổn hại: Hãy nhớ rằng câu kinh này đề cập chủ yếu đến đời sống tư tưởng của bạn - nhổ sạch những tư tưởng chỉ trích. Hãy học cách mở lòng ra với sự hiểu biết. Hãy lắng nghe nhiều hơn! Ngừng chỉ trích, và làm việc với các nguyên nhân. Phát triển một nhận thức nhạy cảm về tổng thể của cuộc sống. Hãy tốt bụng và rộng lượng hơn với chính mình. Thực hành việc tái xem xét (review) vào chiều tối về hạnh vô tổn hại: hãy xác định bất kỳ tư tưởng tổn hại nào mà bạn có thể đã tạo ra trong ngày, sau đó nghĩ đến tư tưởng tốt đối kháng, để trung hòa các lực và năng lượng tiêu cực mà bạn đã tạo ra. Xác định bất kỳ cảm xúc có hại mà bạn tạo ra, sau đó gửi tình thương hay lòng từ bi ra để thay thế. Xác định các hành động có hại, sau đó suy nghĩ làm thế nào bạn có thể hành động tử tế hơn và khôn ngoan hơn trong tương lai. (LH)

THAM THIỀN

1. Chính hợp tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba thể: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM
- Tập trung vào vùng cao trong đầu.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.
- Xướng đọc bài chú Gayatri.

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 vầng 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.**

2. Tham thiền:

Thực hành Phương pháp Tham thiền Raja Yoga

1. *Tham thiền*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.
2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận cảm hứng Thiêng Liêng. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.
3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiền dựa vào những “tư tưởng gốc” sau đây, cố gắng đạt đến một hiểu biết sâu xa hơn đằng sau mỗi tư tưởng.

Tính gây tổn hại trái ngược lại Yoga – Hạnh vô tổn hại giúp tạo ra sự hợp nhất nội tại. Hạnh vô tổn hại chính xác là gì? Tôi suy nghĩ như thế nào về tính vô tổn hại mà các Chân sư thể hiện?

Hạnh vô tổn hại là đặc tính nổi bật của người nam hay nữ sống như một linh hồn. Tôi vô tổn hại tới mức độ nào? Tôi cần làm gì để trở nên vô tổn hại hơn?

(Hình dung một người nào đó mà bạn không thích hiện nay hoặc trước đây). Những tư tưởng và xúc cảm độc hại nào tôi đã gửi đến người đó? Hình dung bạn đang gửi đến người đó lòng từ bi và bác ái.

Trước sự hiện diện của người thực hành hoàn thiện hạnh vô tổn hại, tất cả sự thù ghét đều chấm dứt. (Hình dung bạn thực hiện toàn vẹn hạnh vô tổn hại và phóng rải nó đến toàn thế giới).

Thực hành: Hình dung Tư tưởng cân bằng đối nghịch – Hạnh vô tổn hại:

1. Xác định người nào đó mà bạn đã gây tổn hại bằng tư tưởng, lời nói, hoặc hành động.
2. Hình dung người đó như là một linh hồn, đang thực hiện điều tốt nhất trong các hoàn cảnh.
3. Gửi sự ban phúc đến người đó – nói “Cầu xin ơn phúc của đức Christ đến với bạn (đọc tên)” Cố cảm nhận tình thương tuôn chảy từ bạn đến linh hồn khác, rồi đến toàn thế giới. OM

3. Khoảng chuyển tiếp thấp:

Thận trọng kết thúc buổi thiền, và bằng cách tưởng tượng tái khẳng định sự tập trung của bạn vào thể trí, rồi đến bộ óc. Lặng lẽ xem xét và giải thích bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được trong khi tham thiền, tổng kết một cách rõ ràng những tư tưởng này là gì và có ý nghĩa ra sao với bạn. Đây là công việc

rất quan trọng. Nó sẽ mang tâm thức của bạn trở lại vào bộ não của bạn - giúp khắc phục vấn đề "lãng đãng", và cũng sẽ huấn luyện tâm trí của bạn để làm những công việc cần thiết của việc giải thích những hiểu biết trực quan.

4. Phóng rải:

Xướng tụng Đại Thánh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

OM, OM, OM

Trong suốt tháng, cố gắng để không gây tổn hại trong tất cả tư tưởng, lời nói, và hành động.

BÀI THAM THIỀN 9

PHƯƠNG TIỆN ĐƯA TỚI SỰ HỢP NHẤT:

GIỚI RĂN 2: TỪ BỎ SỰ GIẢ DỐI – CHÂN THẬT

Tư tưởng để suy gẫm trước khi tham thiền

TƯ TƯỞNG TRÁI NGƯỢC VỚI YOGA: SỰ GIẢ DỐI

Sự chân thật là một trong những vấn đề lớn mà người chí nguyện phải giải quyết, và người nào cố gắng chỉ nói điều gì hoàn toàn chính xác, thì sẽ thấy mình gặp phải những sự khó khăn rõ rệt. Khi cuộc tiến hóa tiếp diễn, chân lý hoàn toàn có tính tương đối và ngày càng biểu hiện nhiều hơn. Có thể định nghĩa chân lý là sự biểu lộ của thực tại thiêng liêng ở cõi trần với mức độ tùy theo giai đoạn tiến hóa và phương tiện được dùng để biểu lộ. Thế nên, chân lý cũng bao gồm khả năng của người nhận thức hay người tìm đạo, có thể thấy đúng được mức độ nào của thực tại thiêng liêng được che dấu trong một hình thể (hữu hình, khách quan, hay hình thức ngôn từ). Do đó, nó bao gồm năng lực xuyên thấu đến chủ thể và tiếp xúc với cái mà mọi hình thể đang ẩn giấu. Nó cũng bao gồm khả năng của người chí nguyện có thể kiến tạo một thể thức (hữu hình, khách quan, hay của ngôn từ) để chuyển đạt thực tính của chân lý. (LOS 195,196)

Phàm ngã xây dựng một thế giới trí tuệ sai lầm đầy bất công, ngược đãi, méo mó và sống ở đó. Cuộc sống trong thế giới này bao gồm những điều phức tạp, chơi game, trốn tránh, phủ nhận, giả trá. Thế giới của tinh thần đơn sơ, mộc mạc. Đó là sự thật và thực tại rõ ràng. Tất cả mọi thứ đều lộ ra, vì vậy cuộc sống được sống một cách đơn giản. Co giãn chân lý, che đậy nó, tô điểm nó, và giả vờ rằng chúng ta đã làm một cái gì đó mà chúng ta không làm – tất cả đều là sự dối trá. (LH)

TƯ TƯỞNG ĐỐI KHÁNG: SỰ CHÂN THẬT

Chân thật. Giới răn này chính yếu liên quan đến việc y dùng lời nói của mình và cơ quan phát ra âm thanh. Nó liên quan đến sự “chân thật trong tận thâm tâm” để y có thể sống chân thật ở bên ngoài. Đây là một chủ đề rộng lớn, trình bày niềm tin của mỗi người về Thượng Đế, con người, các sự vật và hình thể, qua trung gian của cái lưỡi và tiếng nói. Đây là hàm nghĩa của một câu châm ngôn trong Ánh sáng trên Đường Đạo. “Trước khi được nói trước Chân sư, lưỡi phải mất năng lực làm tổn thương kẻ khác.” (LOS 185)

“Khi hành giả hoàn toàn chân thật thì hiệu quả lời nói của y lập tức được thấy rõ. 2-36. Khi nhà yogi chỉ nghĩ và nói những gì chân thật thì lời nói của y có quyền năng to lớn. Ví dụ, nếu y nói với một người bệnh “hãy lành bệnh” thì người bệnh sẽ được chữa lành ngay lập tức.

Thực hành: tính chân thực là đơn giản, rõ ràng, thực tế, và có một động cơ rõ ràng. Mục tiêu là trung thực nghiêm ngặt về bản thân và tất cả các vấn đề của bạn. Truyền đạt chân lý mà không cường điệu hoặc hạ thấp nó. Sự thật thà sẽ dẫn đến tính vô úy. Khi không còn nói dối thì cả cuộc sống trở thành quyển sách mở. Thường xuyên rà soát các hành động của bạn, động cơ của bạn, và không che đậy lỗi lầm, cũng không bào chữa mình theo một cách duy nhất. Nhắc nhở liên tục với chính mình, "Tôi phải thành thật với Chân ngã của tôi". (LH)

THAM THIỀN

1. Chính hợp tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba thể: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM
- Tập trung vào vùng cao trong đầu.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.
- Xướng đọc bài chú Gayatri.

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.

2. Tham thiền:

Thực hành Phương pháp Tham thiền Raja Yoga

1. *Tham thiền*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.
2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận cảm hứng Thiêng Liêng. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.
3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiền dựa vào những “tư tưởng gốc” sau đây, cố gắng đạt đến một hiểu biết sâu xa hơn đằng sau mỗi tư tưởng.

Sự giả dối trái ngược với Yoga – Sự Chân thật giúp đạt đến sự Hợp Nhất nội tại. Sự dối trá chính xác là gì? Chân thực là gì? Tại sao chân thực khiến con người gần nhau hơn? Tôi dối trá trong sự thể hiện với người khác và với cuộc sống tới mức độ nào?

Trước khi được nói trước Chân sư, lời nói phải chân thật và phải mất năng lực làm tổn thương kẻ khác. Tôi chân thật tới mức độ nào? Tôi phải làm gì để chân thật hơn?

Khi nhà Yogi hoàn toàn chân thật thì hiệu quả lời nói của y lập tức được thấy rõ. (Hình dung bạn hoàn toàn chân thật, và có một hiệu quả tích cực lên người khác)

Bài tập: Hình dung tư tưởng đối kháng – Tính chân thật

1. Xác định một khu vực của cuộc sống của bạn, nơi bạn có xu hướng "tránh né" sự thật hay nói dối.
2. Cố gắng nắm bắt được lý do tại sao bạn nằm trong khu vực này, nó là gì mà bạn sợ?
3. Hình dung luồng ánh sáng trắng chiếu xuyên qua bạn, tẩy rửa đi bất kỳ sự xấu hổ, cảm giác tội lỗi hay lo sợ liên quan đến lý do bạn nói dối.
4. Tự thấy mình nói sự thật "của bạn" một cách can đảm cho người khác hay cho thế giới.

3. Khoảng chuyển tiếp thấp:

Thận trọng kết thúc buổi thiền, và bằng cách tưởng tượng tái khẳng định sự tập trung của bạn vào thể trí, rồi đến bộ óc. Lặng lẽ xem xét và giải thích bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được trong khi tham thiền, tổng kết một cách rõ ràng những tư tưởng này là gì và có ý nghĩa ra sao với bạn. Đây là công việc rất quan trọng. Nó sẽ mang tâm thức của bạn trở lại vào bộ não của bạn - giúp khắc phục vấn đề "lãng đãng", và cũng sẽ huấn luyện tâm trí của bạn để làm những công việc cần thiết của việc giải thích những hiểu biết trực quan.

4. Phóng rải:

Xướng tụng Đại Thỉnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.

OM, OM, OM

Trong suốt tháng, cố gắng để chân thật trong tư tưởng, lời nói, và hành động.

BÀI THAM THIỀN 10

PHƯƠNG TIỆN ĐƯA TỚI SỰ HỢP NHẤT:

GIỚI RĂN 3: KHÔNG TRỘM CẤP – LIÊM KHIẾT, NGAY THẲNG

Tư tưởng để suy gẫm trước khi tham thiền

TƯ TƯỞNG TRÁI NGƯỢC VỚI YOGA: TRỘM CẤP (Diễn giải từ LOS 198)

Sự trộm cắp bàn ở đây không chỉ nói về việc lấy cắp những thứ hữu hình và vật chất, nhưng cũng đề cập đến việc tránh trộm cắp trên cõi tình cảm hay cõi trí.

- Trộm cắp là thu nhận sự yêu thương và ân huệ, những lợi ích về trí tuệ, sự khen ngợi hoặc phần thưởng đúng ra thuộc về người khác, hoặc mình không có quyền về mặt đạo đức, hoặc nhận danh tiếng mà mình không xứng đáng.
- Trộm cắp cũng có nghĩa là lấy cơ hội của những người khác, lấy cắp cơ hội của học để làm điều phải, tự đảm đương trách nhiệm và thi hành nhiệm vụ của mình.
- Trộm cắp cũng có nghĩa là tước đoạt đi của một người nào đó thiện chí hoặc sự bình an bằng việc phóng gởi những xúc cảm hoặc tư tưởng ghét bỏ hoặc thù hận.

Nếu chúng ta cảm thấy trống rỗng bên trong, nếu chúng ta so sánh và muốn sở hữu những gì người khác có – năng lực thể chất, sắc đẹp, tuổi trẻ, của cải vật chất, danh vọng, quyền lực, tình yêu và sự thành tựu tinh thần. Điều này dẫn đến việc trộm cắp tinh thần, tình cảm và thể chất.

TƯ TƯỞNG ĐỐI KHÁNG: LIÊM KHIẾT

Người chí nguyện không cầu xin ơn huệ hay danh tiếng, y gắn bó nghiêm túc với những gì của mình.

Đây mới thật sự là không trộm cắp. “Mỗi người hãy chú tâm vào thiên chức của chính mình” và làm tròn vai trò của mình là lời huấn thị của Đông phương. Câu ngạn ngữ Tây phương “Hãy lo công việc của chính bạn” cũng nhằm nói lên chân lý vừa kể. Nó sẽ giúp hành giả hoàn thành nghĩa vụ, gánh vác trách nhiệm và làm tròn nhiệm vụ của mình. Nó sẽ khiến y không chiếm dụng bất cứ điều gì thuộc về người huynh đệ của mình trong ba cảnh giới hoạt động của nhân loại. (Diễn giải từ LOS trang 198)

“Khi đã hoàn toàn không trộm cắp, nhà yogi có thể có bất cứ điều gì y muốn”. Khi người chí nguyện học cách “không ham muốn điều gì cho cái ngã riêng rẽ” thì bấy giờ y được giao phó những kho tàng phong phú của vũ trụ. Khi y không yêu cầu điều gì cho phàm tính, và không đòi hỏi điều gì cho phàm nhân tam phân, thì bấy giờ tất cả những điều gì y muốn đều đến với y mà không cần phải yêu cầu hay đòi hỏi. (LOS 197)

THAM THIỀN

1. Chính hợp tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba thể: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM

- Tập trung vào vùng cao trong đầu.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.
- Xướng đọc bài chú Gayatri.

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.

2. Tham thiền:

Thực hành Phương pháp Tham thiền Raja Yoga

1. *Tham thiền*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.
2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận cảm hứng Thiêng Liêng. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.
3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiền dựa vào những “tư tưởng gốc” sau đây, cố gắng đạt đến một hiểu biết sâu xa hơn đằng sau mỗi tư tưởng.

Trộm cái trái ngược với Yoga. Bản chất của việc “trộm cắp” được đề cập đến là gì? Bạn trộm cắp – dù đó là tình cảm, sự kính trọng, hoặc bất cứ điều gì đúng ra không thuộc về bạn – tới mức độ nào?

Bạn cảm thấy bạn thiếu điều gì bên trong – cái thúc đẩy bạn muốn thu đạt những cái mà người khác có? Hãy thấy rằng đấng Thái dương Thiêng Thần / Chân sư / hay Thượng đế ban cho bạn những gì bạn cần – sự kính trọng, tình thương, sự quý mến lành mạnh v.v...

Khi đã hoàn toàn không trộm cắp, nhà yogi có thể có bất cứ điều gì y muốn. Hình dung bạn đã đạt đến sự hoàn thiện hạnh vô dục, rằng bạn không mong muốn điều gì chi cho cái ngã riêng rẽ, và điều này sẽ có ý nghĩa gì trong đời sống của bạn.

Bài tập: Tư tưởng đối kháng – Sự Liêm khiết

1. Nhận diện một lãnh vực đời sống của bạn nơi mà bạn “trộm cắp”, tại sao bạn lấy những gì đúng ra không thuộc về bạn.
2. Cũng nhận diện những gì bạn cảm thấy thiếu bên trong, cái thúc đẩy bạn làm thế.

3. Thấy rằng đức Thái dương Thiên Thần / Chân sư / Thượng đế ban cho bạn những gì bạn cần – sự kính trọng, tình thương, sự yêu thương lành mạnh v.v...
4. Thấy rằng bạn sẽ hành động với sự liêm khiết trong lãnh vực đặc biệt đó trong tương lai. **OM.**

3. Khoảng chuyển tiếp thấp:

Thận trọng kết thúc buổi thiền, và bằng cách tưởng tượng tái khẳng định sự tập trung của bạn vào thể trí, rồi đến bộ óc. Lặng lẽ xem xét và giải thích bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được trong khi tham thiền, tổng kết một cách rõ ràng những tư tưởng này là gì và có ý nghĩa ra sao với bạn. Đây là công việc rất quan trọng. Nó sẽ mang tâm thức của bạn trở lại vào bộ não của bạn - giúp khắc phục vấn đề "lãng đãng", và cũng sẽ huấn luyện tâm trí của bạn để làm những công việc cần thiết của việc giải thích những hiểu biết trực quan.

4. Phóng rải:

Xướng tụng Đại Thỉnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

OM, OM, OM

Trong suốt tháng, phải thận trọng trong suy nghĩ, lời nói, và hành động của bạn, để đảm bảo bạn không lấy những gì không thuộc về bạn. Hãy đặc biệt cảnh giác với những gì bạn thêm muốn về phương diện tình cảm.

BÀI THAM THIỀN 11

PHƯƠNG TIỆN ĐƯA TỚI SỰ HỢP NHẤT:

GIỚI RĂN 4: TỪ BỎ THAM LAM – HÃY AN VUI!

Tư tưởng để suy gẫm trước khi tham thiền

TƯ TƯỞNG TRÁI NGƯỢC VỚI YOGA: THAM LAM (CŨNG LÀ GHEN TỊ)

Đây là sự ham muốn mà thực chất là tội trộm cắp trên cõi trí. Sự tham lam vốn rất mạnh mẽ và có thể dẫn đến bất cứ tội lỗi nào ở cõi trần. Nó liên quan đến sức mạnh của trí năng, và là thuật ngữ gồm chung các khao khát mãnh liệt không chỉ bắt nguồn từ thể tình cảm hay dục vọng, mà còn có trong thể trí. Giới răn không tham lam này được Thánh Paul đề cập đến khi ông nói “Tôi đã học được cách an vui dù ở trong bất cứ tình trạng nào.” Phải đạt đến trạng thái vừa kể trước khi thể trí có thể yên lặng đến mức đón nhận được ảnh hưởng từ linh hồn. (LOS 186)

Tham lam là sức mạnh trí năng theo đuổi những dục vọng riêng tư, dẫn đến những tội lỗi ở cõi trần.

Chìa khóa là ngừng ghen tị khao khát tài sản của người khác.

Tất cả hình hài vật chất sẽ tan biến và chết đi. Nếu bạn nhận được bất cứ cái gì mà bạn đang khao khát, có khả năng là sau một thời gian bạn sẽ không còn quan tâm đến nó, và cuối cùng nó sẽ chết đi hoặc bị loại bỏ. Vậy vấn đề là gì? (LH)

TƯ TƯỞNG ĐỐI KHÁNG: SỰ AN VUI

Hãy học cách an vui! Hãy suy gẫm với ý tưởng rằng bạn là một linh hồn, và mục tiêu chính của bạn là nhận thức được điều này là một sự thực. Tất cả sự giàu có, tất cả quyền lực, tất cả vinh quang, tất cả tình yêu sẽ là của bạn khi bạn được khôi phục trở về ý thức tinh thần của bạn, và không thể lấy điều này khỏi bạn.

Hãy theo đuổi mục tiêu giác ngộ. Hãy khao khát điều này. Hãy biến nó thành điều ưu tiên hàng đầu của bạn. Hãy dâng hiến tận tụy cho công việc thực hành tâm linh của bạn, và bạn sẽ thấy rằng sự ham muốn vật chất sẽ bắt đầu phai nhạt dần đi. Bạn càng cho đi trong mọi lĩnh vực của cuộc sống thì cuộc sống và những điều kỳ diệu và vinh quang của nó sẽ mở ra cho bạn nhiều hơn.

Có thể khắc phục tính tham lam bằng cách thực hành Tinh thần Rộng lượng. Cho những người khác đồ đạc vật chất, chẳng hạn như thức ăn hoặc nơi ở. Tặng quà tặng là sự vô úy - giúp những người sợ hãi, ban cho thoải mái trong thời điểm khó khăn. Giúp mọi người vượt qua bóng tối của sự vô minh. (LH)

“Khi hoàn toàn không tham lam, hành giả thấu hiểu luật tái sinh”. Nói cách khác, khi thực hành từ bỏ trọn vẹn tham lam, xiềng xích trói buộc chúng ta vào vòng luân hồi rớt ra, và chúng ta biết được kiếp sống đã qua. Khi không còn tham dục thì ba cõi thấp không còn cầm giữ nhà yogi được nữa. (2.39)

THAM THIỀN

1. Chính hợp tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba thể: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM

- Tập trung vào vùng cao trong đầu.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.
- Xướng đọc bài chú Gayatri.

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 vầng 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.

2. Tham thiền:

Thực hành Phương pháp Tham thiền Raja Yoga

1. *Tham thiền*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.
2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận cảm hứng Thiêng Liêng. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.
3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiền dựa vào những “tư tưởng gốc” sau đây, cố gắng đạt đến một hiểu biết sâu xa hơn đấng sau mỗi tư tưởng.

Tham lam là trộm cắp trên cõi trí tuệ và trái ngược với Yoga. Tham lam khác như thế nào với cái mà chúng thường nghĩ đến trộm cắp? Tham lam gây trở ngại cho sự hợp nhất như thế nào?

Nếu bây giờ bạn rà sát bản thân bạn, bạn đã phạm tội tạo ra những tư tưởng tham lam nào? Những gì bạn nghĩ bản thân bạn hay đời sống của bạn thiếu trong khiến cho bạn có những xung động này? Như một kết quả của sự quan sát này, và biết rằng tham lam là trái với yoga, những gì bạn cần cho mình, hay nói cho chính mình, để chiến thắng những cảm giác không thích đáng này?

Khi đạt đến an vui, hành giả thấu hiểu luật tái sinh. Đây là mối quan hệ giữa an vui và luật tái sinh, và tại sao an vui soi rọi ánh sáng lên định luật này?

An vui mang đến chí phúc. Bạn an vui đến mức độ nào với chính bạn và đời sống của bạn ở thời điểm này? Chí phúc là gì? Bạn đã trải qua sự chí phúc chưa? Cố cảm nhận sự chí phúc khi không còn trở ngại giữa bạn và nguồn cội của Bác ái và Thiện hạnh (Goodness).

Bài tập: Tư tưởng đối kháng – An vui / Rộng lượng

1. Nhận diện bất kỳ cách nào mà bạn ghen tị hoặc thêm muốn những gì người khác có.

2. Khẳng định với chính mình, sự thực rằng sự ham muốn này là dục vọng cá nhân, nó trái với định luật tinh thần, và sẽ không mang lại cho bạn sự giác ngộ tâm linh hay quyền năng. Nó cũng trói bạn vào Bánh xe luân hồi.
3. Khẳng định lời dạy của Đức Phật: "Sức khỏe là món quà lớn nhất, **sự an vui** là của cải lớn nhất, lòng trung thành là mối quan hệ tốt nhất." **OM**
4. Hình dung bạn đang rộng rãi ban cho thế giới - thực phẩm cho những người đang đói, bảo vệ và an toàn cho những người đang gặp nguy hiểm, v.v...
5. Cố gắng chống lại bất kỳ suy nghĩ ham muốn trong tương lai.

3. Khoảng chuyển tiếp thấp:

Thận trọng kết thúc buổi thiền, và bằng cách tưởng tượng tái khẳng định sự tập trung của bạn vào thể trí, rồi đến bộ óc. Lặng lẽ xem xét và giải thích bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được trong khi tham thiền, tổng kết một cách rõ ràng những tư tưởng này là gì và có ý nghĩa ra sao với bạn. Đây là công việc rất quan trọng. Nó sẽ mang tâm thức của bạn trở lại vào bộ não của bạn - giúp khắc phục vấn đề "lãng đãng", và cũng sẽ huấn luyện tâm trí của bạn để làm những công việc cần thiết của việc giải thích những hiểu biết trực quan.

4. Phóng rải:

Xướng tụng Đại Thỉnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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 não ác.

OM, OM, OM

Trong suốt tháng, cố gắng an vui với những gì mà bạn có trong cuộc sống.

BÀI THAM THIỀN 12

PHƯƠNG TIỆN ĐƯA TỚI SỰ HỢP NHẤT:

GIỚI RĂN 5: TỪ BỎ BUÔNG LUNG TÌNH DỤC

TỪ BỎ BUÔNG LUNG TÌNH DỤC – TIÊU PHÍ NĂNG LƯỢNG VÀO CÁC HAM MUỐN THẤP KÉM!

Tư tưởng để suy gẫm trước khi tham thiền

TƯ TƯỞNG TRÁI NGƯỢC VỚI YOGA: BUÔNG LUNG TÌNH DỤC

Nguyên văn của câu kinh 2.38 là “Không buông lung tình dục, hành giả sẽ có được năng lượng”. Từ bỏ buông lung tình dục chính thực là hạnh vô dục và chi phối các khuynh hướng quay ra ngoài, hướng đến với những gì không phải là chân ngã. Nó biểu lộ ở cõi trần thành mối liên hệ giữa các giới tính. Bất cứ sự thôi thúc nào liên quan đến các hình thể và chân nhân, và có khuynh hướng nối kết chân nhân với một hình thể và với cõi trần, đều được xem là một dạng buông lung tình dục. Có sự buông lung tình dục ở cõi trần mà lẽ ra người đệ tử đã từ bỏ điều này từ lâu. Thế nhưng cũng có nhiều khuynh hướng tìm kiếm lạc thú với hậu quả thỏa mãn bản chất dục vọng, mà người chí nguyện chân chính vẫn xem là buông lung tình dục. (LOS 185,186)

Khi việc nhìn nhận đúng đắn vị trí của đời sống tình dục trong cuộc sống hàng ngày cùng song hành với sự tập trung tư tưởng vào luân xa cổ họng, luân xa đó trở nên tự động có từ tính và thu hút các mảnh lực của luân xa xương cùng đi lên thông qua cột sống vào "vị trí xây dựng sáng tạo". Khi đó đời sống tình dục bình thường được điều tiết mà không bị tê liệt, và được đưa về vị trí đúng của nó như là một trong các quan năng hoặc sở thích thông thường mà con người được ban cho; nó được kiểm soát bằng cách không tập trung vào đó .. Đối với những người tầm đạo nó trở thành phương tiện chủ yếu cho việc tạo ra các phương tiện cần thiết cho các linh hồn tái sinh. Vì vậy, bằng lực lượng của các ví dụ, bằng cách tránh mọi thái cực, bằng cách dâng hiến của các nguồn năng lượng thể chất cho các mục đích cao siêu, và bằng sự tuân thủ luật pháp của bất kỳ quốc gia nào và tại bất kỳ thời điểm nào, tình rạng rỡ ren và lạm dụng hiện tại của nguyên khí quan hệ tình dục sẽ nhường chỗ cho cuộc sống có trật tự và việc sử dụng đúng đắn chức năng thể xác chính yếu này. (RI 670).

TƯ TƯỞNG ĐỐI KHÁNG: SUY NGHĨ TRONG SÁNG

Có một sự liên kết chặt chẽ giữa cơ quan sinh dục và luân xa cổ họng. Bằng cách chuyển hóa năng lượng thật sự và tiết chế sự buông lung tình dục, nhà yogi trở thành người sáng tạo trên cõi trí tuệ... Điều này được thực hiện thông qua sự chế ngự tình dục, đời sống trong sạch và suy nghĩ thanh khiết. Nó không qua bất kỳ xuyên tạc nào về chân lý huyền môn như ma thuật tình dục. (LOS) Việc sử dụng đúng đắn nguyên khí tính dục cũng như tuân thủ luật pháp của đất nước mình là đặc tính của mọi người tầm đạo chân chính. Một người độc thân thật sự sẽ sở hữu năng lượng to lớn, bộ óc sáng suốt, năng lực ý chí mạnh mẽ, hiểu biết sâu sắc và trí nhớ dai. (2-38)

THAM THIỀN

1. Chính hợp tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng và thư giãn ba thể: hồng trần... cảm xúc... trí tuệ.... OM
- Tập trung vào vùng cao trong đầu.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thấp của phàm ngã. OM.
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.
- Xướng đọc bài chú Gayatri.

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.

2. Tham thiền:

Thực hành Phương pháp Tham thiền Raja Yoga

1. *Tham thiền*: phân tích tư tưởng gốc, dùng phương pháp “tư duy tuần tự”, cho tới khi bạn đạt đến sự hiểu biết tổng hợp.
2. *Nhập định*: giữ tâm thức của bạn cao, bên trên thể trí, và rộng mở để đón nhận cảm hứng Thiêng Liêng. Chờ đợi một biểu tượng hoặc một tư tưởng được cảm hứng bởi linh hồn thả vào tâm thức của bạn.
3. *Khai ngộ*: nhớ lại bất kỳ sự hiểu biết nào, tóm tắt lại và mang chúng vào trí nhớ của bạn.

Tham thiền dựa vào những “tư tưởng gốc” sau đây, cố gắng đạt đến một hiểu biết sâu xa hơn đằng sau mỗi tư tưởng.

“Từ bỏ buông lung tình dục” là hạnh vô dục, nó chi phối các khuynh hướng quay ra ngoài hướng đến với những gì không phải là chân ngã. Nó biểu lộ ở cõi trần thành mối liên hệ giữa các giới tính. Ví trí đúng của của đời sống tình dục trong cuộc sống hàng ngày của người chí nguyện và đệ tử là gì?

Có sự buông lung tình dục ở cõi trần. Thế nhưng cũng có nhiều khuynh hướng tìm kiếm lạc thú với hậu quả thỏa mãn bản chất dục vọng, cũng được xem như buông lung tình dục.

Khi việc nhìn nhận đúng đắn vị trí của đời sống tình dục trong cuộc sống hàng ngày cùng song hành với sự tập trung tư tưởng vào luân xa cổ họng, luân xa đó trở nên tự động có từ tính và thu hút các mãnh lực của luân xa xương cùng đi lên thông qua cột sống vào "vị trí xây dựng sáng tạo". Khi đó đời sống tình dục bình thường được điều tiết về vị trí đúng của nó như là

một trong các sở thích thông thường mà con người được ban cho, và được kiểm soát bằng cách không tập trung vào đó

Nhờ từ bỏ sự buông lung tình dục, hành giả hoạch đắc năng lượng và quyền năng.

Bài tập: Hình dung tư tưởng đối kháng -

1. Xem xét cách bạn sử dụng năng lượng tính dục, và loại tư tưởng tính dục mà bạn phát sinh.
2. Bạn có nghĩ rằng từ "buông lung tính dục" có thể áp dụng cho bạn hay không?
3. Nếu có, hãy hình dung luồng năng lượng chảy từ luân xa xương cùng đến cổ họng, và bạn sử dụng mãnh lực này một cách sáng tạo. OM.
4. Cố làm nhiều công việc sáng tạo hơn, suy nghĩ thanh khiết hơn, và sống trong sạch hơn.

3. Khoảng chuyển tiếp thấp:

Thận trọng kết thúc buổi thiền, và bằng cách tưởng tượng tái khẳng định sự tập trung của bạn vào thể trí, rồi đến bộ óc. Lặng lẽ xem xét và giải thích bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được trong khi tham thiền, tổng kết một cách rõ ràng những tư tưởng này là gì và có ý nghĩa ra sao với bạn. Đây là công việc rất quan trọng. Nó sẽ mang tâm thức của bạn trở lại vào bộ não của bạn - giúp khắc phục vấn đề "lãng đãng", và cũng sẽ huấn luyện tâm trí của bạn để làm những công việc cần thiết của việc giải thích những hiểu biết trực quan.

4. Phóng rải:

Xướng tụng Đại Thỉnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

OM, OM, OM

Trong suốt tháng, cố gắng cân bằng, khỏe mạnh trong các ham muốn tình dục, hay bất kỳ ham muốn thấp kém nào.

Nijama—Các Qui Luật: Tinh luyện bên trong và bên ngoài

BÀI THAM THIỀN 13

1. Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
2. Thở nhẹ nhàng và bình thường, cho phép nhịp điệu đều đặn của hơi thở giúp đưa thể xác – dĩ thái và thể cảm dục về một trạng thái tiếp nhận tĩnh lặng. Thể trí nên tĩnh lặng và ở một trạng thái cân bằng tích cực.
3. Rút sự chú ý của bạn dần dần khỏi thể xác – dĩ thái và thể cảm dục và tập trung nó vào trong thể trí của bạn.
4. Nhận ra từ điểm thuận lợi này rằng bạn là linh hồn nhập thể.
5. Quán tưởng ánh sáng, tình thương và sức mạnh của linh hồn tuôn đổ vào ba thể phàm ngã của bạn.
6. Dừng lại để hấp thu.
7. Tưởng tượng bản thân như một người suy tưởng tập trung vào bên trong tâm trí được linh hồn soi sáng.
8. Nhắc nhở bản thân tư tưởng sau từ Yoga Sutras:

28. Khi hành giả chuyên cần thực tập các phương tiện của Yoga, và đã xóa sạch những gì bất tịnh, y được khai ngộ và tiến đến trình độ hoàn toàn giác ngộ.

29. Tám phương tiện của yoga là: các Điều răn hay Yama, các Qui luật hay Nijama, tư thế hay Asana, kiểm soát sinh lực đúng cách hay Pranayama, trừu tượng hóa hay Pratyahara, chú tâm hay Dharana, tham thiền hay Dhyana, và chiêm ngưỡng hay Samadhi.

32. Tinh luyện bên trong và bên ngoài, an vui, nguyện vọng bừng cháy, thấu hiểu tinh thần và sùng kính Ishvara là nijama (hay là năm qui luật).
9. Xem xét những tư tưởng gốc sau từ Yoga Sutras của Patanjali.

40. Tinh luyện bên trong và bên ngoài khiến hành giả chán ghét hình hài, sắc tướng, cả hình thể của mình và mọi hình thể khác.
10. Khi tham thiền, bạn có thể suy ngẫm về những câu hỏi sau:
 - a. Theo hiểu biết của bạn, “tinh luyện bên trong và bên ngoài” có nghĩa gì?
 - b. Cụ thể, điều gì phải làm để tinh luyện mỗi thể của hệ thống năng lượng con người?
 - c. Tại sao sự thanh lọc bên trong và bên ngoài tạo ra một sự ghét bỏ đối với hình thể, cả của riêng mình và của mọi hình thể khác?
 - d. Bạn có tin rằng một sự ghét bỏ như vậy là đáng mong muốn?
 - e. Bạn, bản thân bạn, có sự ghét bỏ như vậy không?
 - f. Tại sao bạn cho rằng tinh luyện tạo ra một tâm trí yên tĩnh, sự tập trung, kiểm soát các cơ quan và khả năng nhìn thấy Chân Ngã. Lý do mà sự tinh luyện tạo ra từng kết quả trong bốn kết quả này.
 - g. Các hành vi tinh luyện cụ thể mà bạn phải thực hiện trong mỗi thể của phàm ngã bao gồm bản thân phàm ngã là gì?
 - h. Đối với bạn, sự tinh luyện lớn nhất cần thiết ở đâu?

- i. Cụ thể, bạn đang làm gì về nó?
 - j. Nếu bạn tinh khiết bên trong và bên ngoài, bạn cho rằng kết quả sẽ là điều gì?
 - k. Bạn có muốn tinh khiết ở bên trong và bên ngoài không? Tại sao có hay tại sao không?
 - l. Đối trị bất kỳ khuyh hướng nào đối với một thái độ không tinh khiết mà bạn có thể khám phá trong bản thân mình thông qua việc tạo ra một "thái độ tinh thần đối kháng" và sống thiền định trong trạng thái đó.
11. Quán tưởng, tái khẳng định sự tập trung của bạn vào trong tâm trí được linh hồn soi sáng.
 12. Với nỗ lực yêu thương và sự chăm sóc cẩn trọng, đúng mực, tạo nên hình ảnh của chính bạn và Đức Thầy trong Trái tim trong luân xa tim ở thể dĩ thái và một cách tĩnh lặng nuôi dưỡng mối quan hệ lý tưởng tồn tại giữa cả hai.
 13. Được truyền cảm hứng bởi linh hồn trên cao và linh hồn nhập thể bên dưới (như Đức Thầy trong Trái Tim) tuôn đổ những chúc lành của bạn lên những người bạn yêu thương, lên cả những người bạn có vẻ như không thương và lên toàn thể nhân loại.
 14. Xướng tụng Đại Thịnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.

OM, OM, OM

Nijama—Các Qui Luật: An Vui

BÀI THAM THIỀN 14

1. Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
2. Thở nhẹ nhàng và bình thường, cho phép nhịp điệu đều đặn của hơi thở giúp đưa thể xác – dĩ thái và thể cảm dục về một trạng thái tiếp nhận tĩnh lặng. Thể trí nên tĩnh lặng và ở một trạng thái cân bằng tích cực.
3. Rút sự chú ý của bạn dần dần khỏi thể xác – dĩ thái và thể cảm dục và tập trung nó vào trong thể trí của bạn.
4. Nhận ra từ điểm thuận lợi này rằng bạn là linh hồn nhập thể.
5. Quán tưởng ánh sáng, tình thương và sức mạnh của linh hồn tuôn đổ vào ba thể phàm ngã của bạn.
6. Dừng lại để hấp thu.
7. Tưởng tượng bản thân như một người suy tưởng tập trung vào bên trong tâm trí được linh hồn soi sáng.
8. Nhắc nhở bản thân tư tưởng sau từ Yoga Sutras:
 28. Khi hành giả chuyên cần thực tập các phương tiện của Yoga, và đã xóa sạch những gì bất tịnh, y được khai ngộ và tiến đến trình độ hoàn toàn giác ngộ.
 29. Tám phương tiện của yoga là: các Điều răn hay Yama, các Qui luật hay nijama, tư thế hay asana, kiểm soát sinh lực đúng cách hay Pranayama, trừu tượng hóa hay Pratyahara, chú tâm hay Dharana, tham thiền hay Dhyana, và chiêm ngưỡng hay Samadhi.
 32. Tinh luyện bên trong và bên ngoài, an vui, nguyện vọng bừng cháy, thấu hiểu tinh thần và sùng kính Ishvara là nijama (hay là năm qui luật).
9. Xem xét những tư tưởng gốc sau từ Yoga Sutras của Patanjali.
 42. Khi tâm an vui, kết quả sẽ đạt được chân phúc.
10. Khi tham thiền, bạn có thể suy ngẫm về những câu hỏi sau:
 - a. Theo hiểu biết của bạn, “an vui” nghĩa là gì?
 - b. Có loại an vui đúng và loại an vui sai hay không? Hãy suy ngẫm về điều này.
 - c. Bạn có không an vui không? Nếu có, nguyên nhân là gì?
 - d. Hay bạn an vui? Nếu thế, làm thế nào bạn đạt được điều đó?
 - e. Mối quan hệ giữa an vui và chân phúc là gì?
 - f. Bạn có nghĩ rằng thông qua an vui, phúc lạc có thể đạt được?
 - g. Bạn có muốn đạt được chân phúc hay không? Nếu có, động cơ của bạn muốn được như vậy là gì? Nếu không, động cơ của bạn là gì nếu không muốn làm như vậy?
 - h. Làm thế nào để bạn có thể mang sự an vui hoặc nhiều an vui hơn nữa vào cuộc sống của bạn? Bạn có nghĩ rằng điều này đáng được mong muốn?
 - i. Cuộc sống của bạn sẽ như thế nào nếu bạn an vui? Hãy tưởng tượng. Hình dung.

- j. Đối trị bất kỳ khuynh hướng nào đối với một thái độ không an vui mà bạn có thể khám phá trong bản thân mình thông qua việc tạo ra một "thái độ tinh thần đối kháng" và sống thiền định trong trạng thái đó.
11. Quán tưởng, tái khẳng định sự tập trung của bạn vào trong tâm trí được linh hồn soi sáng.
 12. Với nỗ lực yêu thương và sự chăm sóc cẩn trọng, đúng mực, tạo nên hình ảnh của chính bạn và Đức Thầy trong Trái tim trong luân xa tim ở thể dĩ thái và một cách tĩnh lặng nuôi dưỡng mối quan hệ lý tưởng tồn tại giữa cả hai.
 13. Được truyền cảm hứng bởi linh hồn trên cao và linh hồn nhập thể bên dưới (như Đức Thầy trong Trái Tim) tuôn đổ những chúc lành của bạn lên những người bạn yêu thương, lên cả những người bạn có vẻ như không thương và lên toàn thể nhân loại.
 14. Xướng tụng Đại Thánh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.

OM, OM, OM

Nijama—Các Qui Luật: Nguyện vọng bùng cháy

BÀI THAM THIỀN 15

15. Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
16. Thở nhẹ nhàng và bình thường, cho phép nhịp điệu đều đặn của hơi thở giúp đưa thể xác – dĩ thái và thể cảm dục về một trạng thái tiếp nhận tĩnh lặng. Thể trí nên tĩnh lặng và ở một trạng thái cân bằng tích cực.
17. Rút sự chú ý của bạn dần dần khỏi thể xác – dĩ thái và thể cảm dục và tập trung nó vào trong thể trí của bạn.
18. Nhận ra từ điểm thuận lợi này rằng bạn là linh hồn nhập thể.
19. Quán tưởng ánh sáng, tình thương và sức mạnh của linh hồn tuôn đổ vào ba thể phàm ngã của bạn.
20. Dừng lại để hấp thu.
21. Tưởng tượng bản thân như một người suy tưởng tập trung vào bên trong tâm trí được linh hồn soi sáng.
22. Nhắc nhở bản thân tư tưởng sau từ Yoga Sutras:
 28. Khi hành giả chuyên cần thực tập các phương tiện của Yoga, và đã xóa sạch những gì bất tịnh, y được khai ngộ và tiến đến trình độ hoàn toàn giác ngộ.
 29. Tám phương tiện của yoga là: các Điều răn hay Yama, các Qui luật hay nijama, tư thế hay asana, kiểm soát sinh lực đúng cách hay Pranayama, trừu tượng hóa hay Pratyahara, chú tâm hay Dharana, tham thiền hay Dhyana, và chiêm ngưỡng hay Samadhi.
 32. Tinh luyện bên trong và bên ngoài, an vui, nguyện vọng bùng cháy, thấu hiểu tinh thần và sùng kính Ishvara là nijama (hay là năm qui luật).
23. Xem xét những tư tưởng gốc sau từ Yoga Sutras của Patanjali.
 43. Với nhiệt vọng bùng cháy và qua việc loại trừ mọi điều bất tịnh, năng lực của cơ thể và các giác quan trở nên hoàn hảo.
24. Khi tham thiền, bạn có thể suy ngẫm về những câu hỏi sau:
 - a. Theo hiểu biết của bạn, “nguyện vọng bùng cháy” có nghĩa gì?
 - b. Tại sao nguyện vọng bùng cháy liên quan đến việc loại bỏ tất cả các bất tịnh?
 - c. Tại sao nguyện vọng bùng cháy lại liên quan đến việc hoàn thiện sức mạnh thể chất?
 - d. Tại sao nguyện vọng bùng cháy liên quan đến việc hoàn thiện các giác quan?
 - e. Tôi có thực sự là một người chí nguyện? Tôi thực sự khao khát không?
 - f. Phẩm chất của nguyện vọng tôi là gì? Tôi ngưỡng vọng hướng tới những điều gì?
 - g. Nguyện vọng của tôi có thực sự bùng cháy hay không?
 - h. Điều gì sẽ *thấm nhuần* lửa vào nguyện vọng của tôi?
 - i. Tôi có muốn nuôi dưỡng thêm lửa vào khát vọng của mình không? Nếu vậy, làm thế nào để tôi làm được như vậy?

- j. Cuộc sống của tôi sẽ như thế nào nếu cách tiếp cận của tôi đến tinh thần được đặc trưng bởi khát khao mãnh liệt hơn? Tôi nghĩ cái gì sẽ là hiệu quả thực tế trong cuộc sống của tôi nếu tôi thực sự có nguyện vọng bùng cháy?
 - k. Đối trị bất kỳ khuynh hướng nào đối với một thái độ không khát vọng mà bạn có thể khám phá trong bản thân mình thông qua việc tạo ra một "thái độ tinh thần đối kháng" và sống thiền định trong trạng thái đó.
25. Quán tưởng, tái khẳng định sự tập trung của bạn vào trong tâm trí được linh hồn soi sáng.
 26. Với nỗ lực yêu thương và sự chăm sóc cẩn trọng, đúng mực, tạo nên hình ảnh của chính bạn và Đức Thầy trong Trái tim trong luân xa tim ở thể dĩ thái và một cách tĩnh lặng nuôi dưỡng mối quan hệ lý tưởng tồn tại giữa cả hai.
 27. Được truyền cảm hứng bởi linh hồn trên cao và linh hồn nhập thể bên dưới (như Đức Thầy trong Trái Tim) tuôn đổ những chúc lành của bạn lên những người bạn yêu thương, lên cả những người bạn có vẻ như không thương và lên toàn thể nhân loại.
 28. Xướng tụng Đại Thịnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.

OM, OM, OM

Nijama – Các Quy Luật: Đọc Hiểu Tinh thần

(BÀI THAM THIỀN 16)

Câu kinh 32: Năm qui luật là: Tinh luyện bên trong và bên ngoài, an vui, nguyện vọng bùng cháy, đọc hiểu tinh thần và sùng kính Ishvara là nijama (hay là năm qui luật).

Câu kinh 44. Khả năng đọc hiểu tinh thần mang lại sự giao tiếp với linh hồn (hay là chân ngã thiêng liêng).

Các ý tưởng về “Đọc hiểu tinh thần” cần ghi nhớ trước khi tham thiền

- Đọc hiểu tinh thần – việc đọc các biểu tượng, tạo ra sự tiếp xúc với linh hồn
- Một biểu tượng là một hình thể che dấu hay ẩn dấu một tư tưởng, một ý tưởng hay một chân lý
- Mục tiêu của cuộc tiến hóa là đưa cái hình thể biểu tượng này ở ngoại giới đến mức hoàn thiện.
- Cuối cùng một người không còn tự đồng hóa với cái biểu tượng vốn là phàm tính của mình, bắt đầu hoạt động hữu thức với tư cách chân ngã thiêng liêng ở nội tâm (LOS 210-1)

Chính hợp tham thiền căn bản

1. Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
2. Thở nhẹ nhàng, bình thường và cho phép nhịp thở đều đặn giúp mang:
 - Thể hồng trần vào trạng thái yên lặng để tiếp nhận
 - Thể tinh cảm vào trạng thái yên lặng và yên tĩnh để tiếp nhận
 - Thể trí vào trạng thái sẵn sàng, yên lặng để tiếp nhận
3. Tập trung vào trong bản chất thể trí của bạn.
4. Nhận ra từ điểm thuận lợi này rằng bạn là linh hồn đang nhập thế.
5. Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thấp của phàm ngã. OM
6. Ngừng lại để hấp thu.
7. Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.

Tham thiền

- Theo hiểu biết của bạn, “đọc hiểu tinh thần” nghĩa là gì?
- Bạn có ý thức thực hành đọc hiểu tinh thần trong đời sống của bạn không? Nếu có, cụ thể như thế nào?
- Suy ngẫm về tư tưởng lựa chọn, lặp đi lặp lại nó cho riêng mình
- Cảm nhận năng lượng của tư tưởng được chọn—nó có màu sắc hay chất lượng nào không? Tâm thức bạn bị ảnh hưởng như thế nào khi bạn suy ngẫm về tư tưởng đó?
- Mục đích cao hơn của tư tưởng đó là gì? Nó tiết lộ gì về Thiên cơ và Mục đích của Thượng Đế?
- Cuối cùng, nâng cao tâm thức của bạn và nỗ lực để tiếp xúc với khía cạnh Thiêng Liêng, và mở rộng để đón nhận cảm hứng.

Ban rải

1. Quán tưởng, tái khẳng định sự tập trung của bạn vào trong tâm trí được linh hồn soi sáng.

2. Với nỗ lực yêu thương và sự chăm sóc cẩn trọng, đúng mực, tạo nên hình ảnh của chính bạn và Đức Thầy trong Trái tim trong luân xa tim ở thể dĩ thái và một cách tĩnh lặng nuôi dưỡng mối quan hệ lý tưởng tồn tại giữa cả hai.
3. Được truyền cảm hứng bởi linh hồn trên cao và linh hồn nhập thể bên dưới (như Đức Thầy trong Trái Tim) tuôn đổ những chúc lành của bạn lên những người bạn yêu thương, lên cả những người bạn có vẻ như không thương và lên toàn thể nhân loại.
4. Xướng tụng Đại Thỉnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

OM OM OM

Nijama—Các Qui Luật - Sùng Kính Ishvara

(BÀI THAM THIỀN 17)

Câu kinh 32: Năm Qui luật là: tinh luyện bên trong và bên ngoài, an vui, nguyện vọng bừng cháy, thấu hiểu tinh thần và sùng kính Ishvara là nijama (hay là năm qui luật).

Câu kinh 23: Nhờ hết lòng sùng kính Ishvara, hành giả đạt được tri thức về Ishvara

Tư tưởng về “Sùng Kính Ishvara” trước khi tham thiền (LOS 46/7)

- Ishvara là con của Thượng Đế, là Đấng Christ vũ trụ, chiếu sáng rực rỡ trong tâm của mỗi chúng ta.
- Khi hết lòng sùng kính và yêu thương Ishvara, Đấng Christ biểu hiện, thì có thể giao tiếp hay biết được linh hồn.
- Ishvara được tìm thấy trong hang động của trái tim, và đạt đến qua tình thương thuần khiết và phụng sự hết lòng.
- Khi đấng Christ được biết đến như vị Vua ngự trên ngai của trái tim, khi đó Ngài sẽ tiết lộ Cha

Chỉnh hợp tham thiền căn bản

- Ngồi thư giãn với cột sống thẳng đứng.
- Thở nhẹ nhàng, bình thường và cho phép nhịp thở đều đặn giúp mang:
 - Thể hồng trần vào trạng thái yên lặng để tiếp nhận
 - Thể tinh cảm vào trạng thái yên lặng và yên tĩnh để tiếp nhận
 - Thể trí vào trạng thái sẵn sàng, yên lặng để tiếp nhận
- Tập trung vào trong bản chất thể trí của bạn.
- Nhận ra từ điểm thuận lợi này rằng bạn là linh hồn đang nhập thể.
- Hình dung ánh sáng, tình thương, và quyền năng của linh hồn tuôn chảy vào ba thể thấp của phàm ngã. OM
- Ngừng lại để hấp thu.
- Tưởng tượng bạn là chủ thể tư duy tập trung vào thể trí được linh hồn soi sáng. OM.

Tham thiền

Lựa chọn một tư tưởng hoặc khái niệm từ danh sách “Sùng kính Ishvara” để tham thiền

- “Ishvara” là ai hoặc là gì?
- Nói một cách thực tiễn, sùng kính Ishvara có nghĩa là gì?
- Suy ngẫm về tư tưởng lựa chọn, lặp đi lặp lại nó cho riêng mình
- Cảm nhận năng lượng của tư tưởng được chọn—nó có màu sắc hay chất lượng nào không? Tâm thức bạn bị ảnh hưởng như thế nào khi bạn suy ngẫm về tư tưởng đó?
- Mục đích cao hơn của tư tưởng đó là gì? Nó tiết lộ gì về Thiên cơ và Mục đích của Thượng Đế?
- Cuối cùng, nâng cao tâm thức của bạn và nỗ lực để tiếp xúc với khía cạnh Thiêng Liêng, và mở rộng để đón nhận cảm hứng.

Ban rải

- Quán tưởng, tái khẳng định sự tập trung của bạn vào trong tâm trí được linh hồn soi sáng.
- Với nỗ lực yêu thương và sự chăm sóc cẩn trọng, đúng mực, tạo nên hình ảnh của chính bạn và Đức Thầy trong Trái tim trong luân xa tim ở thể dĩ thái và một cách tĩnh lặng nuôi dưỡng mối quan hệ lý tưởng tồn tại giữa cả hai.
- Được truyền cảm hứng bởi linh hồn trên cao và linh hồn nhập thể bên dưới (như Đức Thầy trong Trái Tim) tuôn đổ những chúc lành của bạn lên những người bạn yêu thương, lên cả những người bạn có vẻ như không thương và lên toàn thể nhân loại.
- Xướng tụng Đại Thỉnh nguyện với linh từ OM theo sau, ba lần. Khi bạn làm thế, hình dung bạn đang cứu rỗi hay giúp nâng cao nhân loại và địa cầu.

ĐẠI THỈNH 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 Christ 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.**

OM, OM, OM