

MỤC LỤC

BÀI THAM THIỀN 1 - "LỜI CẦU NGUYỆN CỦA THÁNH FRANCIS"	2
BÀI THAM THIỀN 2 - "TÔI LÀ CHÂN NGÃ THIÊNG LIÊNG"	4
BÀI THAM THIỀN 3 – "MANTRAM GAYATRI"	7
BÀI THAM THIỀN 4 - "XIN ĐƯA TÔI TỪ BÓNG TỐI ĐẾN ÁNH SÁNG"	10
BÀI THAM THIỀN 5 – "BÀI CHÚ NGUYỆN HỢP NHẤT"	13
QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO	16
BÀI THAM THIỀN 6 – "QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO, ĐOẠN 1"	17
BÀI THAM THIỀN 7 – "QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO, ĐOẠN 2"	20
BÀI THAM THIỀN 8 – "QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO, ĐOẠN 3"	23
BÀI THAM THIỀN 9 – "QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO, ĐOẠN 4"	26
BÀI THAM THIỀN 10 – "QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO, ĐOẠN 5"	29
BÀI THAM THIỀN 11 – "QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO, ĐOẠN 6"	32
BÀI THAM THIỀN 12 – "HỢP NHẤT"	34
BÀI THAM THIỀN 13 - "TÔI LÀ SỨ GIẢ CỦA ÁNH SÁNG"	36
BÀI THAM THIỀN 14 - "MANTRAM CHO NHÓM NHỮNG NGƯỜI PHỤNG SỰ THẾ GIỚI MỚI"	38
BÀI THAM THIỀN 15 - "BÀI CHÚ NGUYỆN HỢP NHẤT, PHẦN I"	40
BÀI THAM THIỀN 16 - "BÀI CHÚ NGUYỆN HỢP NHẤT, PHẦN II"	42
BÀI THAM THIỀN 17 - "TÔI LÀ Ý CHÍ VÀ CHỦ ĐÍCH KIÊN ĐỊNH"	44
BÀI THAM THIỀN 18 – "CÁC BÀI THAM THIỀN DINA I & II"	46

BÀI THAM THIỀN 1:

CHỦ ĐỀ - "LỜI CẦU NGUYỆN CỦA THÁNH FRANCIS"

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

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

Hòa nhịp hay chỉnh hợp (Alignment)

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

Tham Thiền

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

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

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

St Francis Prayer

Lord, make me an instrument of Your peace.

**Where there is hatred, let me sow love.
Where there is injury, let me sow pardon.
Where there is doubt, let me sow faith.
Where there is despair, let me sow hope.
Where there is sadness, let me sow joy.**

Ban rải (Distribution)

Xướng lên lời Đại Khấn Nguyên, ban rải ánh sáng, tình thương, và quyền năng tinh thần của Thượng Đế đến toàn thể giới.

Giai đoạn chuyển tiếp nhận thức vào thể thấp

1. Với sự khoan thai, chấm dứt công việc bạn đã làm và tái tập trung vào:

- a. Thể trí, rồi,
- b. Thể tình cảm, rồi,
- c. Thể xác. Hãy để cho dòng năng lượng sinh ra trong buổi tham thiền mang lại hiệu quả tinh thần tốt lành lên mỗi thể của phàm ngã.

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

Ban rải

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

OM ... OM ... OM ...

Sự suy nghĩ cân nhắc hàng ngày

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

BÀI THAM THIỀN SỐ 2:

CHỦ ĐỀ - "TÔI LÀ CHÂN NGÃ THIÊNG LIÊNG"

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

Lời Đại Khẩn Nguyên cũng đã được thêm vào: đây là một mantram hay một bài cầu nguyện thế giới cầu xin ánh sáng, tình thương, và quyền năng tinh thần. Nó cũng đề cập đến “Thiên Cơ của Tình Thương và Ánh sáng”; nói một cách đơn giản, định mệnh thiêng liêng của con người là thể hiện và diễn tả tình thương và ánh sáng (minh triết) đại đồng. Tất cả những tôn giáo chính đều nhìn nhận điều này, và việc xướng tụng lời Đại Khẩn Nguyên xác nhận điều đó.

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

Chỉnh hợp (Alignment)

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

1. Thư giãn thể xác của bạn.
2. Điều hoà các mối cảm xúc.
3. Tĩnh tâm và tập trung tâm trí. Hướng trí của bạn vào bên trong và hướng lên về nguồn cội của tâm thức cao cả mà ta gọi là “linh hồn”. *(Bạn hãy tưởng tượng linh hồn của bạn là một đấng thiên thần chói rạng, hoặc có lẽ giống như một quả cầu năng lượng chói sáng giống một trời bao trùm xung quanh bạn. Tâm của quả cầu năng lượng chói sáng đó ở trên đầu bạn một chút.)*
4. Chỉnh hợp với linh hồn của bạn:
(Tưởng tượng một đường ánh sáng màu vàng kim hay trắng nối bạn với linh hồn của bạn; kể đến hãy hình dung ánh sáng và tình thương của linh hồn bạn tuôn tràn xuống vào ba thể của bạn: xác thân, tình cảm, và trí tuệ.)
5. Xướng linh tự OM

Bài tập Phân Tách - Dissociation Exercise

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

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

Tham thiền (Meditation)

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

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

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

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

Ban rải (Distribution)

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

ĐẠI KHẨN NGUYỆN

Từ nguồn Ánh sáng trong Trí Thượng Đế
Cầu xin Ánh sáng tràn vào Trí Con người
Cầu xin Ánh sáng giáng xuống trần gian
Từ nguồn Tình thương trong Tâm Thượng đế
Cầu xin Tình thương tràn vào Tâm Con người
Cầu xin Đấng Christ trở lại trần gian
Từ Trung tâm biết được Ý chí Thượng đế
Cầu xin Thiên Ý dẫn dắt ý chí nhỏ bé của Con người

Thiên Ý mà các Chân sư đều biết và phụng sự

Từ trung tâm mà chúng ta gọi là Loài người

Câu xin Thiên Cơ, Tình thương và Ánh sáng được thực thi

Và cầu mong Thiên cơ đóng kín cửa vào nẻo ác

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

OM OM OM

Sự suy nghĩ cân nhắc hàng ngày (Daily deliberation)

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

BÀI THAM THIỀN 3: CHỦ ĐỀ—MANTRAM GAYATRI

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

Chỉnh hợp

Chỉnh hợp

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

Tham Thiền

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

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

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

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

Oh Thou, Who givest sustenance to the universe,

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

Khoảng lặng thấp

1. Thận trọng kết thúc các cố gắng trên đây và tái tập trung:
 - a. Vào thể trí của bạn, rồi
 - b. Vào thể tình cảm của bạn, rồi
 - c. Vào thể xác của bạn, để cho năng lượng phát sinh qua cố gắng tham thiền của mình mang lại hiệu quả tốt lành, chuyển hóa mỗi một trong ba thể này của phàm nhân hướng về tinh thần.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

ĐẠI KHẤN NGUYỆN

**Từ nguồn Ánh sáng trong Trí Thượng Đế
Cầu xin Ánh sáng tràn vào Trí Con người
Cầu xin Ánh sáng giáng xuống trần gian**

**Từ nguồn Tình thương trong Tâm Thượng đế
Cầu xin Tình thương tràn vào Tâm Con người
Cầu xin Đấng Christ trở lại trần gian**

**Từ Trung tâm biết được Ý chí Thượng đế
Cầu xin Thiên Ý dẫn dắt ý chí nhỏ bé của Con người
Thiên Ý mà các Chân sư đều biết và phụng sự**

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

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

OM OM OM

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

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

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

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

BÀI THAM THIỀN 4:

“XIN ĐƯA TÔI TỪ BÓNG TỐI ĐẾN ÁNH SÁNG”

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

Chỉnh hợp

1. Thư giãn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là “linh hồn”.
4. Chỉnh hợp với linh hồn của bạn; rồi hình dung ánh sáng và tình thương của linh hồn tuôn xuống vào thể xác, thể tình cảm, và thể trí của bạn.
5. Đọc Thánh ngữ OM
6. "Hướng" về Đấng Toàn năng khi bạn đọc bài chú nguyện Gayatri “từ trong tâm”:

Hỡi Đấng bảo dưỡng toàn vũ trụ.

Đấng sinh thành vạn hữu; Đấng mà vạn hữu trở về,

Xin hiển lộ cho chúng con hình ảnh Ngôi Mặt trời tinh thần chân thực,

ẩn trong vàng ánh sáng chói vàng.

Để chúng con hiểu biết chân lý và làm tròn nhiệm vụ,

trên con đường đến dưới chân thánh thiện của Ngài. OM.

Tham thiền

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

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

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

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

- Bạn định nghĩa *thực tính* thế nào?
- Cuộc sống của bạn sẽ thế nào nếu thực tính hướng dẫn bạn và việc suy tưởng của bạn?

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

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

- Bạn nghĩ cuộc đời của mọi người sẽ ra sao khi họ sống trong bóng tối vô minh?
- Ánh sáng liên quan đến sự giác ngộ như thế nào?
- Bạn nghĩ năng lượng của linh hồn đang biểu lộ qua bạn đến mức nào?

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

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

Tuần 4: Từ xáo trộn đến Mỹ lệ.

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

Khoảng lặng thấp

1. Thận trọng kết thúc các cố gắng trên đây và tái tập trung:
 - a. Vào thể trí của bạn, rồi
 - b. Vào thể tình cảm của bạn, rồi
 - c. Vào thể xác của bạn, để cho năng lượng phát sinh qua cố gắng tham thiền của mình mang lại hiệu quả tốt lành, chuyển hóa mỗi một trong ba thể này của phàm nhân hướng về tinh thần.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

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 Chưởng giáo trở lại Trần gian.

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

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

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

OM ... OM ... OM

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày: Trong suốt ngày, xem xét những tư tưởng đã phát sinh trong khi bạn hành thiền, để giữ cho các ảnh hưởng chuyển hóa tiếp tục. Từ đây trở đi, hãy cố gắng luôn luôn tiến bước trong Ánh sáng, sự Mỹ lệ, và ý thức được Sự Thật.

BÀI THAM THIỀN 5:

“BÀI CHÚ NGUYỆN HỢP NHẤT”

Chân sư Tây Tạng cho biết rằng Bài Chú nguyện Hợp nhất là “phiên bản với ngôn từ thần bí được trình bày theo lối mới của Bài Chú nguyện đã được dùng rộng rãi trong thời kỳ Atlantis cổ đại vào thời gian có xung đột với hậu quả còn đến ngày nay (trong Thế chiến I & II).”¹ Bài chú nguyện này đã được truyền cho các đệ tử nhằm giúp hợp nhất nhân loại và hướng con người đến các giá trị cao cả hơn.

Trong mỗi lần tham thiền, đọc trọn bài Chú nguyện, chú tâm vào mục tiêu hợp nhất - bạn với nhân loại và toàn nhân loại với nhau. Rồi tham thiền về mỗi phần trong một tuần, trả lời các câu hỏi và bất cứ thắc mắc nào khác có thể phát sinh.

Chỉnh hợp

1. Thư dẫn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là “linh hồn”.
4. Chỉnh hợp với linh hồn của bạn; rồi hình dung ánh sáng và tình thương của linh hồn tuôn xuống vào thể xác, thể tình cảm, và thể trí của bạn.
5. Đọc Thánh ngữ OM
6. "Hướng" về Đấng Toàn năng khi bạn đọc bài chú nguyện Gayatri “từ trong tâm”:

Hỡi Đấng bảo dưỡng toàn vũ trụ.

Đấng sinh thành vạn hữu; Đấng mà vạn hữu trở về,

Xin hiển lộ cho chúng con hình ảnh Ngôi Mặt trời tinh thần chân thực, ẩn trong vàng ánh sáng chói vàng.

**Để chúng con hiểu biết chân lý và làm tròn nhiệm vụ,
trên con đường đến dưới chân thánh thiện của Ngài. OM.**

Tham thiền

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

Bài chú nguyện Hợp nhất

Những người con của nhân loại là một, và tôi là một với họ.

Tôi tìm cách yêu thương mà không thù ghét;

Tôi tìm cách phụng sự và không đòi hỏi công việc thích hợp;

Tôi tìm cách chữa lành, không gây đau khổ.

¹ Alice Bailey, Sự Hiển lộ của Đại đoàn Chưởng giáo, tr. 142

Cầu xin sự khổ đau đem lại phần thưởng thích đáng của ánh sáng và tình thương.

**Cầu xin linh hồn chế ngự ngoại thể,
Và cuộc sống và mọi biến cố,
Và làm hiển lộ tình thương.
Đang ẩn trong các diễn biến hiện thời.**

Cầu xin tầm nhìn tinh thần đến cùng sự với thông hiểu.

Cầu xin tương lai tỏ rõ.

Cầu xin sự kết hợp nội tâm biểu dương và các chia rẽ bên ngoài tan biến.

Cầu xin tình thương chế ngự. Cầu xin mọi người yêu thương.

Tuần 1: Những người con của nhân loại là một, và tôi là một với họ.

Tôi tìm cách yêu thương mà không thù ghét;

Tôi tìm cách phụng sự và không đòi hỏi công việc thích hợp;

Tôi tìm cách chữa lành, không gây đau khổ.

- Cá nhân bạn biểu lộ tình thương, khả năng giúp đỡ và tính vô hại đến mức nào?
- Bạn có thể làm điều gì để biểu lộ những phẩm tính này của linh hồn nhiều hơn?

Week 2: Cầu xin sự khổ đau đem lại phần thưởng thích đáng của ánh sáng và tình thương.

Cầu xin linh hồn chế ngự ngoại thể,

Và cuộc sống và mọi biến cố,

Và làm hiển lộ tình thương.

Đang ẩn trong các diễn biến hiện thời.

- Bạn đã bao giờ trải nghiệm một điều đau khổ trong đời của mình hay chưa, mà rốt cuộc điều đó lại mang nhiều lợi ích hơn trong cuộc sống đầy “ánh sáng và tình thương”. Nỗi đau khổ đó có đáng với kết quả tốt đẹp vừa kể hay không?
- Linh hồn Duy nhất (Bác ái) có ảnh hưởng thế nào trong nhân loại ngày nay, khi so với thời gian Thế chiến? Sự khác biệt thế nào, nếu có?

Week 3: Cầu xin tầm nhìn tinh thần đến cùng sự với thông hiểu.

Cầu xin tương lai tỏ rõ.

Cầu xin sự kết hợp nội tâm biểu dương và các chia rẽ bên ngoài tan biến.

Cầu xin tình thương chế ngự. Cầu xin mọi người yêu thương.

- Bạn có thể hình dung được tương lai khi nhân loại hợp nhất, là linh hồn duy nhất, và biểu lộ tình thương hay không?
- Cần có điều gì để hàn gắn những chia rẽ trong nhân loại?

Week 4: Cầu xin tầm nhìn tinh thần đến cùng sự với thông hiểu. Cầu xin tương lai tỏ rõ.

Cầu xin sự kết hợp nội tâm biểu dương và các chia rẽ bên ngoài tan biến.

Cầu xin tình thương chế ngự. Cầu xin mọi người yêu thương.

- Sự thay đổi bắt đầu từ mỗi cá nhân. Bạn nghĩ rằng bạn đã thống nhất đến mức nào?

- Bạn có thể yêu thương đến mức nào trong trí của mình (có tính vô hại trong tư tưởng)?

Khoảng lặng thấp

1. Thận trọng kết thúc các cố gắng trên đây và tái tập trung:
 - a. Vào thể trí của bạn, rồi
 - b. Vào thể tình cảm của bạn, rồi
 - c. Vào thể xác của bạn, để cho năng lượng phát sinh qua cố gắng tham thiền của mình mang lại hiệu quả tốt lành, chuyển hóa mỗi một trong ba thể này của phàm ngã hướng về tinh thần.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

THE GREAT INVOCATION

Từ nguồn Ánh sáng trong Trí Thượng Đế,
Cầu xin Ánh sáng tuôn rải vào trí con người,
Cầu xin Ánh sáng giáng xuống Trần gian.
Từ nguồn Tình thương trong Tâm Thượng Đế,
Cầu xin Tình thương tuôn rải vào tâm con người,
Cầu mong Đức Chưởng giáo trở lại Trần gian.
Từ trung tâm biết được Ý chí Thượng Đế,
Cầu xin Thiên ý hướng dẫn ý chí nhỏ bé của con người -
Thiên ý mà các Chân sư đều biết và phụng sự.
Từ trung tâm chúng ta gọi là nhân loại,
Cầu xin Thiên cơ Tình thương và Ánh sáng thực thi,
Và cầu mong Thiên cơ đóng kín cửa vào nẻo ác.

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

OM ... OM ... OM

Cân nhắc Thận trọng Trong ngày

Suốt ngày, xem xét các tư tưởng đã phát sinh trong khi bạn hành thiền để giữ hiệu quả chuyển hóa tiếp tục. Suốt ngày hãy giữ trong tâm hình ảnh về nhân loại hợp nhất qua sự thôi thúc và hướng dẫn của tình thương và ánh sáng.

QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO

Đoạn 1. Mỗi người tiến trên Đường đạo trong ánh sáng thanh thiên bạch nhật, tỏa chiếu trên Đường bởi những Vị hướng đạo hiểu biết. Bấy giờ hành giả không thể che giấu điều gì, và đến mỗi khúc quanh trên Đường Đạo y phải đối diện với chính mình.

Đoạn 2. Trên Đường Đạo, những điều che giấu được phô bày. Mỗi người thấy và biết điều quấy của mình. Thế nhưng, sự phô bày đó không khiến họ lùi bước, bài bác lẫn nhau, hoặc chao đảo trên Đường Đạo. Đường Đạo trở nên sáng tỏ.

Đoạn 3. Trên Đường Đạo hành giả không đi lang thang một mình. Không có gì hấp tấp, hay vội vàng. Và cũng không có thời gian bỏ phí. Hiểu được điều này, mỗi khách hành hương dần bước tiến lên, và thấy quanh mình có các bạn đồng hành. Một số tiến phía trước; y theo sau. Một số đi sau; y dẫn lối. Y không tiến bước một mình.

Đoạn 4. Khách hành hương phải tránh ba điều. Đội mũ trùm đầu, hoặc dùng mạng che mặt không cho người khác thấy; mang theo bình nước chỉ đủ cho mình dùng; vác trên vai chiếc gậy không có móc để cầm giữ.

Đoạn 5. Mỗi Khách hành hương trên Đường đạo phải mang theo những gì y cần: một bầu lửa, để sưởi ấm các bạn đồng hành; một ngọn đèn với những tia sáng chiếu ra từ tâm của mình và cho các bạn đồng hành thấy bản tính sự sống ẩn tàng nơi mình; một túi vàng, y không vung vãi trên Đường, mà để chia sẻ cho người khác; một chiếc bình niêm kín, trong đó y mang theo toàn cả tâm nguyện của mình để đặt dưới chân Đấng đang chờ chào đón y ở cửa Đạo – một chiếc bình niêm kín.

Đoạn 6. Khi dần bước trên Đường, Khách hành hương phải có tai nghe tỏ rõ, bàn tay giúp đỡ, chiếc lưỡi im lặng, tâm hồn tự chủ, tiếng nói vàng, chân nhanh nhẹn, mắt rộng mở đón nhận ánh sáng. Y biết mình không độc hành.

BÀI THAM THIỀN 6:

“QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO, ĐOẠN 1”

Kỹ năng tham thiền tập trung trong tháng này, là “khả năng đi vào tâm thức cao cả hơn của linh hồn”. Thể thức Thiền Nội môn mà bạn đã được hướng dẫn thực hành, nay giúp bạn phát triển kỹ năng này. Nó đưa bạn từ tâm thức và không gian cá nhân của mình, đi vào tâm thức của linh hồn, và thậm chí còn vượt cao hơn. Mỗi lần bạn tham thiền đúng theo thể thức này, thì có thêm một ít ánh sáng và minh triết của linh hồn chiếu vào tâm thức của bạn.

Chỉnh hợp

1. Thư giãn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là “linh hồn”.
4. Chỉnh hợp với linh hồn của bạn; rồi hình dung ánh sáng và tình thương của linh hồn tuôn xuống vào thể xác, thể tình cảm, và thể trí của bạn.
5. Đọc Thánh ngữ OM
6. “Hương” về Đấng Toàn năng khi bạn đọc bài chú nguyện Gayatri “từ trong tâm”:

Hỡi Đấng bảo dưỡng toàn vũ trụ.

Đấng sinh thành vạn hữu; Đấng mà vạn hữu trở về,

Xin hiển lộ cho chúng con hình ảnh Ngôi Mặt trời tinh thần chân thực, ẩn trong 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.**

Tham thiền

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

Đọc cả đoạn khi bạn bắt đầu mỗi lần tham thiền, rồi suy ngẫm về mỗi dòng trong một tuần, trả lời các câu hỏi và thắc mắc khác có thể phát sinh.

Qui tắc của Đường Đạo (Luật Tập thể) – Đoạn 1.

**Mỗi người tiến trên Đường đạo trong ánh sáng thanh thiên bạch nhật,
tỏa chiếu trên Đường bởi những Vị hướng đạo hiểu biết.**

**Bấy giờ hành giả không thể che giấu điều gì, và
đến mỗi khúc quanh trên Đường Đạo y phải đối diện với chính mình.**

Tuần 1: Mỗi người tiến trên Đường đạo trong ánh sáng thanh thiên bạch nhật,

- Đường Đạo là gì, và vì sao “trong ánh sáng thanh thiên bạch nhật”?
- Khó khăn nguy hiểm nào chờ đón những kẻ cố bước đi trong bóng tối?

- Bạn dành bao nhiêu thời gian trong ánh sáng, hoặc trong bóng tối?

Tuần 2: (Ánh sáng ấy) tỏa chiếu trên Đường bởi những Vị hướng đạo hiểu biết.

- Ai là những Người hiểu biết?
- Vì sao họ hướng dẫn và ánh sáng họ chiếu rọi có tính chất thế nào?

Tuần 3: Bấy giờ hành giả không thể che giấu điều gì, và đến mỗi khúc quanh trên Đường Đạo y phải đối diện với chính mình.

- Bạn có nghĩ rằng ở đây có liên quan đến Luật Nghiệp quả không, và nếu có thì bằng cách nào?
- Trong đời bạn đã có tình huống nào nhiều thử thách hay không khi, do các hành động của mình, bạn phải “đối diện” với chính mình và đó là điều rất khó khăn?

Tuần 4: [Trộn cả Đoạn 1]

- Giả sử rằng chính linh hồn của bạn liên tục hướng dẫn bạn đến ngày hôm nay và soi sáng đường đi của bạn. Hiện nay, khi phải đối diện với chính mình, bạn nghĩ linh hồn của bạn muốn bạn nhận thức điều gì về chính mình?

Khoảng lặng thấp

1. Thận trọng kết thúc các cố gắng trên đây và tái tập trung:
 - a. Vào thể trí của bạn, rồi
 - b. Vào thể tình cảm của bạn, rồi
 - c. Vào thể xác của bạn, để cho năng lượng phát sinh qua cố gắng tham thiền của mình mang lại hiệu quả tốt lành, chuyển hóa mỗi một trong ba thể này của phàm nhân hướng về tinh thần.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

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 Chương giáo trở lại Trần gian.

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

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

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

OM ... OM ... OM

Cân nhắc Thận trọng Trong ngày: Suốt ngày, xem xét các tư tưởng đã phát sinh trong khi bạn hành thiền. Cố gắng tiến bước “trong ánh sáng”, với động cơ và tâm hồn trong sáng.

BÀI THAM THIỀN 7:

QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO (2)

Chỉnh hợp

1. Thư dẫn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là “linh hồn”.
4. Chỉnh hợp với linh hồn của bạn; rồi hình dung ánh sáng và tình thương của linh hồn tuôn xuống vào thể xác, thể tình cảm, và thể trí của bạn.
5. Đọc Thánh ngữ OM
6. "Hương" về Đấng Toàn năng khi bạn đọc bài chú nguyện Gayatri “từ trong tâm”:

Hỡi Đấng bảo dưỡng toàn vũ trụ.

Đấng sinh thành vạn hữu; Đấng mà vạn hữu trở về,

Xin hiển lộ cho chúng con hình ảnh Ngôi Mặt trời tinh thần chân thực, ẩn trong vàng ánh sáng chói vàng.

**Để chúng con hiểu biết chân lý và làm tròn nhiệm vụ,
trên con đường đến dưới chân thánh thiện của Ngài. OM.**

Tham thiền

Kỹ năng tham thiền tập trung trong tháng này vẫn là về “khả năng đi vào tâm thức cao cả hơn của linh hồn”. Mỗi lần chúng ta tham thiền thành công theo phương pháp nội môn, thì điều này được thực hiện. Thêm một ít ánh sáng và một ít minh triết nhập vào tâm thức của chúng ta.

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

Qui luật của Đường Đạo – Đoạn 2.

Trên Đường Đạo, những điều che giấu được phô bày.

Mỗi người thấy và biết điều quấy của mình.

**Thế nhưng, sự phô bày đó không khiến họ lùi bước,
bài bác lẫn nhau, hoặc chao đảo trên Đường Đạo.**

Đường Đạo trở nên sáng tỏ.

**Tuần 1: Trên Đường Đạo, những điều che giấu được phô bày.
Mỗi người thấy và biết điều quấy của mình.**

- Vì bạn dẫn bước lên Con Đường Phát triển Tinh thần, có những nhược điểm “tiềm ẩn” mà bạn đã làm bộc lộ, những đặc điểm nào cần phải siêu hóa vì ảnh hưởng tiêu cực của chúng đối với cuộc sống của bạn hay không? Vui lòng mô tả tiến trình vừa kể, nó đã giúp ích thế nào cho cuộc sống của bạn và đời sống của những người mà bạn giao tiếp?

- Bạn có nhận biết “điều quấy” của những người mà bạn tiếp xúc hay không? Nếu có, bạn ứng đáp thế nào với nhận thức đó? Bạn có ứng đáp *đúng* không?

Tuần 2: Thế nhưng, sự phô bày đó không khiến họ lùi bước, bài bác lẫn nhau, hoặc chao đảo trên Đường Đạo.

- Bạn thấy dễ hay khó tiếp tục vững bước tiến đến những mục đích quan trọng trong cuộc sống và các mục tiêu tinh thần của bạn, khi đối diện với những hê lộ đầy thách thức và các trở ngại?
- Khi nhận biết điều quấy nơi chính mình hay người khác thì, nói chung, trước hết bạn ứng đáp thế nào? Vì sao đó là đáp ứng đầu tiên của bạn? Đáp ứng này có đúng đắn không?

Tuần 3: Đường Đạo trở nên sáng tỏ.

- Bạn giải thích câu này thế nào đối với sự tiến bộ của mình, và liên quan đến hai câu trước?

Tuần 4: [Cả Đoạn 2]

- Có những cá nhân hay đoàn nhóm nào trong cuộc sống của bạn mà bạn đã bài bác vì biết được những “điều quấy” của họ không? Nếu có, bạn làm thế nào cho cách ứng xử đó phù hợp với giáo huấn đã học? Bạn có dễ tha thứ không? Bạn cần cố gắng gì thêm nơi chính mình không để có thể sống đúng hơn với qui luật này?

Khoảng lặng thấp

1. Thận trọng kết thúc các cố gắng trên đây và tái tập trung:
 - a. Vào thể trí của bạn, rồi
 - b. Vào thể tình cảm của bạn, rồi
 - c. Vào thể xác của bạn, để cho năng lượng phát sinh qua cố gắng tham thiền của mình mang lại hiệu quả tốt lành, chuyển hóa mỗi một trong ba thể này của phàm ngã hướng về tinh thần.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

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 Chưởng giáo trở lại Trần gian.**

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

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

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

OM ... OM ... OM

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày: Trong suốt ngày, xem xét những tư tưởng đã phát sinh trong khi bạn hành thiền, để giữ cho các ảnh hưởng chuyển hóa tiếp tục. Thực hành sự tha thứ và chấp nhận tất cả mọi người, không phân biệt – không chấp nhận những hành động sai quấy, nhưng cảm thông và tỏ lòng từ ái vì ngay cả những người làm quấy vẫn là linh hồn, tạm thời bị mù quáng do vô minh.

BÀI THAM THIỀN 8: QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO (3)

Chỉnh hợp

1. Thư dẫn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là “linh hồn”.
4. Chỉnh hợp với linh hồn của bạn; rồi hình dung ánh sáng và tình thương của linh hồn tuôn xuống vào thể xác, thể tình cảm, và thể trí của bạn.
5. Đọc Thánh ngữ OM
6. Nghĩ đến các linh hồn là bạn đồng môn của bạn tại Morya Federation khi bạn đọc “từ trong tâm”:

Tôi là một với các huynh đệ trong nhóm tôi, và tất cả sở hữu của tôi là của họ.

Cầu mong tình thương trong linh hồn của tôi tuôn đổ đến họ.

Cầu mong sức mạnh trong tôi nâng cao và trợ giúp họ.

Cầu mong tư tưởng từ linh hồn tôi đến khích lệ họ. OM.

Tham thiền

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

Đọc cả đoạn khi bạn bắt đầu mỗi lần tham thiền, rồi suy ngẫm về mỗi dòng trong một tuần, trả lời các câu hỏi và thắc mắc khác có thể phát sinh.

Qui luật của Đường Đạo - Đoạn 3.

**Trên Đường Đạo hành giả không đi lang thang một mình.
Không có gì hấp tấp, hay vội vàng. Và cũng không có thời gian bỏ phí.
Hiểu được điều này, mỗi khách hành hương dần bước tiến lên,
và thấy quanh mình có các bạn đồng hành.
Một số tiến phía trước; y theo sau.
Một số đi sau; y dẫn lối.
Y không tiến bước một mình.**

Tuần 1: Trên Đường Đạo hành giả không đi lang thang một mình.

- Vào thời điểm nào trong cuộc sống của mình bạn đã tiếp xúc với (các) thành viên trong gia đình tinh thần của mình, là những người mà bạn đã kết nối tinh thần mạnh mẽ ở nội tâm? Nhìn lại điều đó, bạn đã có quyết định quan trọng nào (nếu có) đưa đến sự kết nối kể trên?
- Khi tiến bước trên Đường Tinh thần, vì sao điều quan trọng là hành giả không đi lang thang một mình?

- Bạn đã có khuynh hướng nào – cùng tiến với các bạn đồng hành tinh thần của mình hoặc đi riêng rẽ? Vì sao?

Tuần 2: Không có gì hấp tấp, hay vội vàng. Và cũng không có thời gian bỏ phí. Hiểu được điều này, mỗi khách hành hương dần bước tiến lên, và thấy quanh mình có các bạn đồng hành.

- Vì sao không cần phải hấp tấp và vội vã khi tiến bước trên Đường Đạo? Vì sao không nên phí thời gian?
- Câu nói khi tiến tới, hành giả sẽ thấy quanh mình có các bạn đồng hành, nghĩa là gì?
- Bạn có hài lòng hay không với nhịp độ mà bạn “đang tiến bước”? Nếu không, bạn có thể làm thế nào để cải thiện sự tiến bộ và kỹ năng tập thể của mình?

Tuần 3: Một số tiến phía trước; y theo sau. Một số đi sau; y dẫn lối. Y không tiến bước một mình.

- Có phải bạn đang ở giai đoạn nhận biết có những người được hấp dẫn đến với bạn để được hướng dẫn và nhận nguồn hứng khởi? Nếu có, thì bạn đáp ứng nhu cầu đó thế nào?
- Bạn cũng nhận biết hay không những người mà bạn cần họ hướng dẫn và giúp hứng khởi? Nếu có và khi biết được họ, bạn đáp ứng thế nào?

Tuần 4: [Cả đoạn 3]

- Đoạn này có thông điệp đặc biệt nào mà bạn nghĩ liên quan đến mình hiện nay, khi bạn tiến bước trên Đường Đạo?

Khoảng lặng thấp

1. Thận trọng kết thúc các cố gắng trên đây và tái tập trung:
 - a. Vào thể trí của bạn, rồi
 - b. Vào thể tình cảm của bạn, rồi
 - c. Vào thể xác của bạn, để cho năng lượng phát sinh qua cố gắng tham thiền của mình mang lại hiệu quả tốt lành, chuyển hóa mỗi một trong ba thể này của phàm nhân hướng về tinh thần.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

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 Chưởng giáo trở lại Trần gian.**

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

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

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

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày: Trong suốt ngày, xem xét những tư tưởng đã phát sinh trong khi bạn hành thiền, để giữ cho các ảnh hưởng chuyển hóa tiếp tục. Thực hành sự tha thứ và chấp nhận tất cả mọi người, không phân biệt – không chấp nhận những hành động sai quấy, nhưng cảm thông và tỏ lòng từ ái vì ngay cả những người làm quấy vẫn là linh hồn, tạm thời bị mù quáng do vô minh.

BÀI THAM THIỀN 9:

QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO (4)

Chỉnh hợp

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

Tập hình dung về chú nguyện Gayatri:

Tiêu điểm kỹ năng tham thiền trong tháng này, là khả năng tham thiền một cách sáng tạo. Điều này dễ thực hiện hơn cho những người có thể trí thuộc loại dùng hình ảnh, não phải. Việc sáng tạo với thể trí của mình, là bước đầu tiến đến việc sáng tạo thực sự. Nếu chúng ta kiên trì thực tập hình dung qua một thời gian dài, thì điều mà chúng ta “thấy” sẽ biểu hiện trong thời gian và không gian. Bài tập hình dung này được đưa vào để giúp bạn phát triển lĩnh vực vừa kể. Bạn có thể chọn luân phiên bài tập sáng tạo này với bài tham thiền, thực hành vào những ngày xen kẽ. Nếu thế, thì bạn hãy kết thúc với một “tụ điểm cấp thấp” và “phóng rải”.

- Hình dung thấy bạn đang đứng trên bờ biển ngay trước thời điểm rạng đông – gió và biển đều yên lặng. Nhìn về phía chân trời với thái độ chờ mong, bạn đợi lúc Mặt trời mọc. Ánh sáng bùng lên.
- Bấy giờ, phần trên cùng của vầng dương nhô lên khỏi đường chân trời và chói rạng với những tia sáng ánh vàng. Nhận thức rằng đây chỉ là phương diện trần thế của Đấng Toàn năng, bạn đọc một cách tôn kính (trong im lặng hoặc thành lời):

1. Hỡi Đấng bảo dưỡng toàn vũ trụ.

Mở tâm và trí của mình để chào đón khi Mặt trời dần dần lên cao trong vầng ánh sáng vàng tan chảy bùng chiếu.

2. Đấng sinh thành vạn hữu; Đấng mà vạn hữu trở về,

Bạn tưởng tượng nguồn sống phát xuất từ Mặt trời (Thượng Đế), lan rộng, rồi trở về với Ngài.

3. 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 ..

Thấy chính bạn được khai sáng và khôn ngoan.

4. Và làm tròn nhiệm vụ

Thấy bạn đang phóng rải tình thương và ánh sáng cho cả chúng sinh trên Địa cầu.

5. Trên con đường đến dưới chân thánh thiện của Ngài.

Thấy bạn đang tiến đến Thượng Đế-Vầng Thái dương, hoặc - đến Chân sư của mình.

Đọc thánh ngữ **OM** khi bạn kết thúc bài tập này.

Tham thiền

Phân tích tư tưởng gốc (dùng các câu hỏi kèm theo); hãy thấy ý nghĩa tổng quát của nó đối với bạn, đối với cá nhân bạn; rồi cuối cùng là thâm nghĩa của nó, chân lý tinh thần ẩn trong đó. “Nâng tâm thức” hướng về Sự Sống Thiêng liêng trong tâm bạn, và cố gắng nhìn thấy/ giao tiếp/ hoặc cảm nhận sự thực đó.

Qui luật của Đường Đạo - Đoạn 4.

Khách hành hương phải tránh ba điều.

**Đội mũ trùm đầu, hoặc dùng mạng che mặt không cho người khác thấy;
mang theo bình nước chỉ đủ cho mình dùng;
vác trên vai chiếc gậy không có móc để cầm giữ.**

Tuần 1: Khách hành hương phải tránh ba điều. Đội mũ trùm đầu, hoặc dùng mạng che mặt không cho người khác thấy;

- Về “ba điều” cần tránh: khi đọc lời chú nguyện này bạn nghĩ ba điều đó nói chung là chỉ về những gì? Bạn vui lòng giải thích.
- Bạn có nghĩ rằng chúng có thể là những sự tiêu cực trong thể trí, thể tình cảm và thể xác không? Nếu có, thì tại sao?
- Có phải đôi khi bạn “che giấu” ý nghĩ của mình đối với người khác, và nếu có thì vì sao? Bạn có nghĩ rằng nay là lúc cần phải bỏ đi sự che đậy, và vén lên một phần bức màn che hay không? Nếu có thì tại sao? Bạn thực hiện điều này bằng cách nào?

Tuần 2: (Khách hành hương phải tránh) mang theo bình nước chỉ đủ cho mình dùng;

- Khi đồng hành với người khác chúng ta cần có tâm hồn độ lượng và tinh thần từ ái. Bạn có thể nghĩ đến một lúc nào đó mà bạn đã nhận sự rộng lượng hoặc nhân từ nói trên và điều đó đã có ảnh hưởng như thế nào đối với cuộc sống của bạn hay không? Bạn có rộng lượng với người khác đến mức đó không? Nếu có, thì hiệu quả thế nào?

Tuần 3: (Khách hành hương phải tránh) vác trên vai chiếc gậy không có móc để cầm giữ.

- Câu này có ý nghĩa thế nào đối với bạn và sự phát triển nội tâm của bạn?

Tuần 4: [Cả đoạn 4]

- Đoạn này đặc biệt nói lên điều gì mà bạn nghĩ có liên quan mình hiện nay, khi bạn đang tiến bước trên Đường Đạo?

Khoảng lặng thấp

1. Thận trọng kết thúc các cố gắng trên đây và tái tập trung:

- a. Vào thể trí của bạn, rồi
- b. Vào thể tình cảm của bạn, rồi
- c. Vào thể xác của bạn, để cho năng lượng phát sinh qua cố gắng tham thiền của mình mang lại hiệu quả tốt lành, chuyển hóa mỗi một trong ba thể này của phạm nhân hướng về tinh thần.

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

Phóng rải

Độc Đại Thỉnh nguyện, phóng rải ánh sáng, bác ái và quyền năng tinh thần của Thượng Đế cho thế giới.

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 Chúa giáo trở lại Trần gian.**

**Từ trung tâm biết được Ý chí Thượng Đế,
Cầu xin Thiên ý hướng dẫn ý chí nhỏ bé của con người,
Thiên ý mà các Chân sư đều biết và phụng sự.
Từ trung tâm chúng ta gọi là nhân loại,
Cầu xin Thiên cơ Tình thương và Ánh sáng thực thi,
Và cầu mong Thiên cơ đóng kín cửa vào nẻo ác.
Cầu xin Ánh sáng và Tình thương và Quyền năng phục hồi Thiên cơ trên Trần gian.
OM ... OM ... OM**

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày

Trong suốt ngày, xem xét những tư tưởng đã phát sinh trong khi bạn hành thiền, để giữ cho các ảnh hưởng chuyển hóa tiếp tục. Cố gắng tỏ ra bớt vị kỷ, với tâm hồn độ lượng.

BÀI THAM THIỀN 10:
QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO (5)

Chỉnh hợp

1. Thư dẫn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là “linh hồn”.
4. Chỉnh hợp với linh hồn của bạn; rồi hình dung ánh sáng và tình thương của linh hồn tuôn xuống vào thể xác, thể tình cảm, và thể trí của bạn.
5. Đọc Thánh ngữ OM
6. "Hương" về Đấng Toàn năng khi bạn đọc bài chú nguyện Gayatri “từ trong tâm”:

Hỡi Đấng bảo dưỡng toàn vũ trụ.

Đấng sinh thành vạn hữu; Đấng mà vạn hữu trở về,

Xin hiển lộ cho chúng con hình ảnh Ngôi Mặt trời tinh thần chân thực, ẩn trong vàng ánh sáng chói vàng.

**Để chúng con hiểu biết chân lý và làm tròn nhiệm vụ,
trên con đường đến dưới chân thánh thiện của Ngài. OM.**

Tham thiền

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

Qui luật của Đường Đạo - Đoạn 5.

**Mỗi Khách hành hương trên Đường đạo phải mang theo những gì y cần:
một bầu lửa, để sưởi ấm các bạn đồng hành; một ngọn đèn với những tia sáng chiếu ra từ tâm của
mình và cho các bạn đồng hành thấy bản tính sự sống ẩn tàng nơi mình;
một túi vàng, y không vung vãi trên Đường, mà để chia sẻ cho người khác;
một chiếc bình niêm kín, trong đó y mang theo toàn cả tâm nguyện của mình
để đặt dưới chân Đấng đang chờ chào đón y ở cửa Đạo
– một chiếc bình niêm kín.**

Tuần 1: Mỗi Khách hành hương trên Đường đạo phải mang theo những gì y cần: một bầu lửa, để sưởi ấm các bạn đồng hành; một ngọn đèn với những tia sáng chiếu ra từ tâm của mình và cho các bạn đồng hành thấy bản tính sự sống ẩn tàng nơi mình;

- *“một ngọn đèn với những tia sáng chiếu ra từ tâm của mình và cho các bạn đồng hành thấy bản tính sự sống ẩn tàng nơi mình”:* bạn hiểu ý nghĩa của câu này thế nào, và nó có thể liên quan ra sao đến sự phát triển tinh thần của bạn hiện nay?

Tuần 2: (Mỗi Khách hành hương trên Đường đạo phải mang theo) một túi vàng, y không vung vãi trên Đường, mà để chia sẻ cho người khác

- Câu này có thể giải thích theo cách nào khác hơn việc chúng ta sử dụng những phương tiện vật chất của mình để sinh hoạt hay không? Nếu có, thì đó là cách nào?

Tuần 3: (Mỗi Khách hành hương trên Đường đạo phải mang theo) một chiếc bình niêm kín, trong đó y mang theo toàn cả tâm nguyện của mình để đặt dưới chân Đấng đang chờ chào đón y ở cửa Đạo – một chiếc bình niêm kín.

- Bạn hiểu thế nào về ý nghĩa câu này liên quan đến nguyện vọng tinh thần của mình – “một chiếc bình niêm kín”? Vì sao niêm kín? Sẽ có hậu quả nào đối với bạn và đối với người khác nếu chiếc bình này không được “niêm kín”?
- Bạn nghĩ “Ai” đang chờ để chào đón bạn, và tại “chiếc cửa” nào?

Tuần 4: [Trọn cả đoạn 5]

- Đoạn này giúp bạn hiểu thế nào về tiêu điểm của tháng này “hiểu vị trí của mình trong vũ trụ”?
- Bạn có thể tóm lược ý chính của đoạn này không? Điều nào quan trọng nhất bạn học được khi nghiên cứu đoạn này?

Khoảng lặng thấp

1. Thận trọng kết thúc các cố gắng trên đây và tái tập trung:
 - a. Vào thể trí của bạn, rồi
 - b. Vào thể tình cảm của bạn, rồi
 - c. Vào thể xác của bạn, để cho năng lượng phát sinh qua cố gắng tham thiền của mình mang lại hiệu quả tốt lành, chuyển hóa mỗi một trong ba thể này của phàm nhân hướng về tinh thần.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

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 Chương giáo trở lại Trần gian.

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

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

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

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày: Trong suốt ngày, xem xét những tư tưởng đã phát sinh trong khi bạn hành thiền, để giữ cho các ảnh hưởng chuyển hóa tiếp tục. Cố gắng suốt tháng này giữ tư tưởng trong trí rằng tâm của bạn là ngọn đèn, và chiếu rọi ánh sáng của ngọn đèn cho người khác.

BÀI THAM THIỀN 11:
QUI LUẬT CỦA ĐƯỜNG ĐẠO (6)

Chỉnh hợp

1. Thư dẫn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là “linh hồn”.
4. Chỉnh hợp với linh hồn của bạn; rồi hình dung ánh sáng và tình thương của linh hồn tuôn xuống vào thể xác, thể tình cảm, và thể trí của bạn.
5. Đọc Thánh ngữ OM
6. "Hương" về Đấng Toàn năng khi bạn đọc bài chú nguyện Gayatri “từ trong tâm”:

Hỡi Đấng bảo dưỡng toàn vũ trụ.
Đấng sinh thành vạn hữu; Đấng mà vạn hữu trở về,
Xin hiển lộ cho chúng con hình ảnh Ngôi Mặt trời tinh thần chân thực, ẩn trong 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.

Tham thiền

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

Qui luật của Đường Đạo - Đoạn 6.

**Khi dẫn bước trên Đường, Khách hành hương
phải có tai nghe tỏ rõ, bàn tay giúp đỡ, chiếc lưới im lặng,
tâm hồn tự chủ, tiếng nói vàng, chân nhanh nhẹn,
mắt rộng mở đón nhận ánh sáng.
Y biết mình không độc hành.**

Tuần 1 và 2: [Toàn cả đoạn 6].

- Vui lòng giải thích ý nghĩa cốt yếu của mỗi một trong bảy yêu cầu nêu trong Đoạn 6.
- Trong những điều “phải làm” nói trên, bạn cho phẩm tính nào là mạnh nhất trong bạn?
- Bài chú nguyện này kết thúc bằng câu “Y biết mình không độc hành”. Vì sao có từ nhấn mạnh trên câu này?

Tuần 3 và 4: [Toàn cả bài chú nguyện, tất cả sáu đoạn]

- Khi xem qua cả sáu đoạn, bạn có thể đưa ra một danh sách các hướng dẫn mà bạn nghĩ là có liên quan nhiều nhất đến sự phát triển tinh thần của chính bạn? Danh sách này sẽ gồm có những gì? Hiện nay bạn có đang làm việc với điểm nào đó trong danh sách này không? Bạn nghĩ cuộc sống của mình sẽ thế nào nếu đạt được mỗi tiêu chuẩn này?

Khoảng lặng thấp

1. Thận trọng kết thúc các cố gắng trên đây và tái tập trung:
 - a. Vào thể trí của bạn, rồi
 - b. Vào thể tình cảm của bạn, rồi
 - c. Vào thể xác của bạn, để cho năng lượng phát sinh qua cố gắng tham thiền của mình mang lại hiệu quả tốt lành, chuyển hóa mỗi một trong ba thể này của phàm nhân hướng về tinh thần.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

Độc Đại Thỉnh nguyện, phóng rải ánh sáng, bác ái và quyền năng tinh thần của Thượng Đế cho thế giới.

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 Chương giáo trở lại Trần gian.

Từ trung tâm biết được Ý chí Thượng Đế,

Cầu xin Thiên ý hướng dẫn ý chí nhỏ bé của con người -

Thiên ý mà các Chân sư đều biết và phụng sự.

Từ trung tâm chúng ta gọi là nhân loại,

Cầu xin Thiên cơ Tình thương và Ánh sáng thực thi,

Và cầu mong Thiên cơ đóng kín cửa vào nẻo ác.

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

OM ... OM ... OM

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày: Trong suốt ngày, xem xét những tư tưởng đã phát sinh trong khi bạn hành thiền, để giữ cho các ảnh hưởng chuyển hóa tiếp tục. Thảng này, cố gắng luôn luôn biết rằng bạn đang tiến bước trên Đường Đạo với toàn nhân loại.

BÀI THAM THIỀN 12:

"HỢP NHẤT"

"Tôi là Chân ngã trong tất cả; Chân ngã là tôi."

Chỉnh hợp

1. Thư giãn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là "linh hồn".

Rời các hạ thể

Tập trung ở cấp cao trong trí tuệ, nhìn xuống mỗi thể và khẳng định và nhận thức trong trí:

1. Tôi không phải là Thể xác. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể xác.) OM
2. Tôi không phải là Tình cảm. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể tình cảm.) OM
3. Tôi không phải là Thể trí. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể trí.) OM
4. Kết nối với Linh hồn của bạn qua con đường ánh sáng. OM

Tham thiền

Tuần tự làm việc qua lời chú nguyện dưới đây – từ dòng đầu tiên đến dòng cuối. Dùng mỗi dòng làm tư tưởng gốc để tham thiền. Bắt đầu với dòng một. Rồi cộng thêm dòng kế tiếp, cho đến khi rốt cuộc bạn làm việc với cả bảy dòng.

- a. Trong trí, hình dung về dòng chú nguyện mà bạn đang suy ngẫm,
- b. Rồi nghĩ về câu đó từng từ hay nhóm từ, cố gắng hiểu ý nghĩa của nó. (Đây là phần chính của tham thiền).
- c. Hãy nhớ giữ tư cách của người quan sát, tránh "rơi" vào việc tham thiền của mình và vì thế mà mất ý thức.
- d. Rồi vượt cao hơn thể trí và cố gắng cảm thấy trong thời gian ngắn sự liên kết với điều mà bạn đang suy ngẫm.
- e. Mở rộng ý thức để thấu hiểu.

Tôi là Chân ngã Thiêng liêng. (Hãy tưởng tượng Chân thần, và suy ngẫm về Chân thần.)

Bất tử.

Vĩnh cửu.

Chói rạng Ánh sáng Tinh thần.

Tôi là Chân ngã Rạng ngời, Chân ngã là tôi.

Chân ngã trong tôi, [Tinh túy Tinh thần] là một với Chân ngã trong cả chúng sinh. [Tinh túy-Tinh thần của vũ trụ].

Tôi là Chân ngã trong chúng sinh; Chân ngã ấy là tôi.

Tôi là Sự sống Duy nhất, Sự sống Duy nhất là tôi.

Khoảng lặng dưới

1. Thận trọng kết thúc công việc bạn vừa mới làm. Đưa trung tâm ý thức:
 - a. Trở vào thể trí, đã được soi sáng và ứng đáp với trực giác.
 - b. Vào tình cảm, đã chói rạng Ánh sáng Tinh thần.
 - c. Vào thể xác, được Ý chí Tinh thần tăng cường.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

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

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

**Từ trung tâm biết được Ý chí Thượng Đế,
Cầu xin Thiên ý hướng dẫn ý chí nhỏ bé của con người -**

Thiên ý mà các Chân sư đều biết và phụng sự.

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

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

OM ... OM ... OM

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày

Trong suốt ngày, xem xét những tư tưởng đã phát sinh trong khi bạn hành thiền, để giữ cho các ảnh hưởng chuyển hóa tiếp tục. Từ điểm này trở đi, dùng chú nguyện Gayatri trong phần Chính hợp Tham thiền của bạn.

BÀI THAM THIỀN 13: SỨ GIẢ CỦA ÁNH SÁNG

"Tôi là sứ giả của ánh sáng."

Chỉnh hợp

1. Thư giãn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là "linh hồn".

Tách rời khỏi các hạ thể

Tập trung cao vào tâm trí, nhìn xuống mỗi thể và khẳng định và nhận thức trong trí:

1. Tôi không phải là Thể xác. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể xác.) OM
2. Tôi không phải là Tình cảm. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể tình cảm.) OM
3. Tôi không phải là Thể trí. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể trí.) OM
4. Kết nối với Linh hồn của bạn qua con đường ánh sáng. OM

Chỉnh hợp nhóm

Quán tưởng về sự chỉnh hợp của linh hồn và phàm ngã (cảm thấy sự chỉnh hợp)

Bằng tâm trí xem xét mối liên hệ giữa luân xa từng thái dương, luân xa tim, và luân xa đầu và tập trung ý thức của bạn vào khu vực luân xa Ajna giữa hai chân mày.

Bằng tâm trí tập trung ước vọng của bạn ở trung tâm trái tim, ngay giữa xương bả vai của bạn.

Tưởng tượng đưa ước vọng từ luân xa tim đưa lên luân xa ở phía trên đầu nơi có hoa sen ngàn cánh, và tập trung tâm thức của bạn nơi đó với Linh Hồn Chung Duy Nhất.

Lời chào mở đầu

Xướng đọc mantram **Gayatri**, mở rộng trí và trái tim của bạn, phóng rải tình thương và ánh sáng cho cả chúng sinh trên Địa cầu.

Tham Thiền

Tuần tự làm việc với bài mantram (chú nguyện) dưới đây – từ dòng đầu tiên đến dòng cuối; Dùng mỗi dòng làm tư tưởng gốc để tham thiền. Bắt đầu với dòng một. Sau đó, thêm dòng tiếp theo, cho đến khi cuối cùng bạn thực hiện với toàn bộ mantram.

- a. Trong trí, hình dung về dòng chú nguyện mà bạn đang suy ngẫm,

- b. Sau đó suy nghĩ về câu, từ hoặc cụm từ, cố gắng để hiểu được ý nghĩa của nó. (Đây là phần chính của tham thiền).
- c. Hãy nhớ giữ tư cách của người quan sát, tránh “rơi” vào việc tham thiền của mình và vì thế mà mất ý thức.
- d. Sau đó vượt lên trên thể trí và cố gắng, dù trong thời gian ngắn ngủi, cảm thấy một kết nối với điều mà bạn đang suy nghĩ.
- e. Mở rộng nhận thức cho bất kỳ hiểu biết nào mà bạn nhận được.

Tôi là sứ giả của Ánh sáng. Tôi là khách hành hương trên con đường Tính Thương.

Tôi không bước đi một mình, mà biết mình là một với tất cả những linh hồn cao cả, và là một với họ trong Phụng sự.

Sức mạnh của họ là của tôi; tôi yêu cầu có sức mạnh này. Sức mạnh của tôi là của họ và sức mạnh này tôi trao tặng vô điều kiện.

Là linh hồn, tôi tiến bước ở Cõi trần. Tôi đại diện cho ĐẲNG DUY NHẤT..

Khoảng lặng thấp

1. Thận trọng kết thúc các công việc bạn vừa thực hiện. Tái tập trung nhận thức:
 - a. Vào thể trí, khai sáng và đáp ứng với trực giác.
 - b. Vào thể tình cảm, được chiếu bởi ánh sáng tinh thần.
 - c. Vào thể xác, tăng sức mạnh nhờ Ý chí Tâm Linh.
2. Xem lại bất kỳ suy nghĩ hay nhận thức nảy sinh trong quá trình phân tích của các suy nghĩ gốc.

Phóng giải

Xướng bài **Đại Khấn Nguyễn**, ban rải ánh sáng, tình thương và sức mạnh tâm linh đến thế giới.

Nghị án hàng ngày

Suốt ngày, xem xét những suy nghĩ đó đã phát sinh trong việc tham thiền của bạn và vì vậy giữ cho các hiệu ứng chuyển đổi đang diễn ra.

BÀI THAM THIỀN 14:

NHÓM PHỤNG SỰ

"Mantram cho Nhóm Những Người Phụng Sự Thế Giới Mới."

Chỉnh hợp

1. Thư giãn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là "linh hồn".

Tách rời khỏi các hạ thể

Tập trung ở cấp cao trong trí tuệ, nhìn xuống mỗi thể và khẳng định và nhận thức trong trí:

1. Tôi không phải là Thể xác. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể xác.) OM
2. Tôi không phải là Tình cảm. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể tình cảm.) OM
3. Tôi không phải là Thể trí. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể trí.) OM
4. Kết nối với Linh hồn của bạn qua con đường ánh sáng. OM

Chỉnh hợp Tập thể

Quán tưởng về sự chỉnh hợp của linh hồn và phàm nhân (cảm nhận sự chỉnh hợp)

Trong trí xem xét sự liên hệ của luân xa đơn điền, luân xa tim và luân xa đầu, và tập trung ý thức vào vùng của luân xa giữa hai chân mày.

Trong trí tập trung nguyện vọng tinh thần của bạn vào luân xa tim, ngay ở giữa hai bả vai.

Tưởng tượng rút nguyện vọng ở luân xa tim lên đến luân xa ở phía trên đầu, là hoa sen ngàn cánh, và chú định tâm thức của bạn ở đó với Linh hồn Duy nhất.

Lời chào Mở đầu

Đọc Chú nguyện **Gayatri**, mở rộng trí và tâm, phóng rải tình thương và ánh sáng cho cả chúng sinh trên Địa cầu.

Tham thiền

Tuần tự làm việc qua lời chú nguyện dưới đây – từ dòng đầu tiên đến dòng cuối. Dùng mỗi dòng làm tư tưởng gốc để tham thiền. Bắt đầu với dòng một. Rồi cộng thêm dòng kế tiếp, cho đến khi hết cuộc bạn làm việc với cả bài chú nguyện.

- a. Trong trí, hình dung về dòng chú nguyện mà bạn đang suy ngẫm,
- b. Rồi nghĩ về câu đó từng từ hay nhóm từ, cố gắng hiểu ý nghĩa của nó. (Đây là phần chính của tham thiền).

- c. Hãy nhớ giữ tư cách của người quan sát, tránh “rơi” vào việc tham thiền của mình và vì thế mà mất ý thức.
- d. Rồi vượt cao hơn thể trí và cố gắng cảm thấy trong thời gian ngắn sự liên kết với điều mà bạn đang suy ngẫm.
- e. Mở rộng ý thức để thấu hiểu khi bạn đọc Bài Chú nguyện của Đoàn Người Mới Phụng sự Thế gian:

Cầu xin quyền năng của Sự Sống Duy nhất tuôn rải qua đoàn người phụng sự chân chánh

Cầu xin tình thương của Linh hồn Duy nhất thấm nhuần cuộc sống của những người tìm cách trợ giúp các Đấng Cao cả

Cầu xin cho con làm tròn phận sự trong Đại cuộc qua sự quên mình trọn vẹn, đức vô hại, và chánh ngữ.

Khoảng lặng thấp

- 1. Thận trọng kết thúc công việc bạn vừa mới làm. Đưa trung tâm ý thức:
 - a. Trở vào thể trí, đã được soi sáng và ứng đáp với trực giác.
 - b. Vào tình cảm, đã chói rạng Ánh sáng Tinh thần.
 - c. Vào thể xác, được Ý chí Tinh thần tăng cường.
- 2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày

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

BÀI THAM THIỀN 15:

"Bài chú nguyện Hợp nhất, Phần I."

Chỉnh hợp

1. Thư dẫn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là "linh hồn".

Rời các hạ thể

Tập trung ở cấp cao trong trí tuệ, nhìn xuống mỗi thể và khẳng định và nhận thức trong trí:

1. Tôi không phải là Thể xác. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể xác.) OM
2. Tôi không phải là Tình cảm. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể tình cảm.) OM
3. Tôi không phải là Thể trí. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể trí.) OM
4. Kết nối với Linh hồn của bạn qua con đường ánh sáng. OM

Chỉnh hợp Tập thể

Quán tưởng về sự chỉnh hợp của linh hồn và phàm nhân (cảm nhận sự chỉnh hợp)

Trong trí xem xét sự liên hệ của luân xa đơn điền, luân xa tim và luân xa đầu, và tập trung ý thức vào vùng của luân xa giữa hai chân mày.

Trong trí tập trung nguyện vọng tinh thần của bạn vào luân xa tim, ngay ở giữa hai bả vai.

Tưởng tượng rút nguyện vọng ở luân xa tim lên đến luân xa ở phía trên đầu, là hoa sen ngàn cánh, và chú định tâm thức của bạn ở đó với Linh hồn Duy nhất.

Lời chào Mở đầu

Đọc Chú nguyện **Gayatri**, mở rộng trí và tâm, phóng rải tình thương và ánh sáng cho cả chúng sinh trên Địa cầu.

Tham thiền

Tuần tự làm việc qua lời chú nguyện dưới đây – từ dòng đầu tiên đến dòng cuối. Dừng mỗi dòng làm tư tưởng gốc để tham thiền. Bắt đầu với dòng một. Rồi cộng thêm dòng kế tiếp, cho đến khi hết cuộc bạn làm việc với cả bài chú nguyện.

- a. Trong trí, hình dung về dòng chú nguyện mà bạn đang suy ngẫm,
- b. Rồi nghĩ về câu đó từng từ hay nhóm từ, cố gắng hiểu ý nghĩa của nó. (Đây là phần chính của tham thiền).

- c. Hãy nhớ giữ tư cách của người quan sát, tránh “rơi” vào việc tham thiền của mình và vì thế mà mất ý thức.
- d. Rồi vượt cao hơn thể trí và cố gắng cảm thấy trong thời gian ngắn sự liên kết với điều mà bạn đang suy ngẫm.
- e. Mở rộng ý thức để thấu hiểu.

Những người con của nhân loại là một, và tôi là một với họ.

Tôi tìm cách yêu thương mà không thù ghét;

Tôi tìm cách phụng sự và không đòi hỏi công việc thích hợp;

Tôi tìm cách chữa lành, không gây đau khổ.

Khoảng lặng thấp

- 1. Thận trọng kết thúc công việc bạn vừa mới làm. Đưa trung tâm ý thức:
 - a. Trở vào thể trí, đã được soi sáng và ứng đáp với trực giác.
 - b. Vào tình cảm, đã chói rạng Ánh sáng Tinh thần.
 - c. Vào thể xác, được Ý chí Tinh thần tăng cường.
- 2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày

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

BÀI THAM THIỀN 16:

"Bài chú nguyện Hợp nhất, Phần II."

Chỉnh hợp

1. Thư dẫn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là "linh hồn".

Rời các hạ thể

Tập trung ở cấp cao trong trí tuệ, nhìn xuống mỗi thể và khẳng định và nhận thức trong trí:

1. Tôi không phải là Thể xác. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể xác.) OM
2. Tôi không phải là Tình cảm. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể tình cảm.) OM
3. Tôi không phải là Thể trí. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể trí.) OM
4. Kết nối với Linh hồn của bạn qua con đường ánh sáng. OM

Chỉnh hợp Tập thể

Quán tưởng về sự chỉnh hợp của linh hồn và phàm nhân (cảm nhận sự chỉnh hợp)

Trong trí xem xét sự liên hệ của luân xa đơn điền, luân xa tim và luân xa đầu, và tập trung ý thức vào vùng của luân xa giữa hai chân mày.

Trong trí tập trung nguyện vọng tinh thần của bạn vào luân xa tim, ngay ở giữa hai bả vai.

Tưởng tượng rút nguyện vọng ở luân xa tim lên đến luân xa ở phía trên đầu, là hoa sen ngàn cánh, và chú định tâm thức của bạn ở đó với Linh hồn Duy nhất.

Lời chào Mở đầu

Đọc Chú nguyện **Gayatri**, mở rộng trí và tâm, phóng rải tình thương và ánh sáng cho cả chúng sinh trên Địa cầu.

Tham thiền

Tuần tự làm việc qua lời chú nguyện dưới đây – từ dòng đầu tiên đến dòng cuối. Dừng mỗi dòng làm tư tưởng gốc để tham thiền. Bắt đầu với dòng một. Rồi cộng thêm dòng kế tiếp, cho đến khi hết cuộc bạn làm việc với cả bài chú nguyện.

- a. Trong trí, hình dung về dòng chú nguyện mà bạn đang suy ngẫm,
- b. Rồi nghĩ về câu đó từng từ hay nhóm từ, cố gắng hiểu ý nghĩa của nó. (Đây là phần chính của tham thiền).

- c. Hãy nhớ giữ tư cách của người quan sát, tránh “rơi” vào việc tham thiền của mình và vì thế mà mất ý thức.
- d. Rồi vượt cao hơn thể trí và cố gắng cảm thấy trong thời gian ngắn sự liên kết với điều mà bạn đang suy ngẫm.
- e. Mở rộng ý thức để thấu hiểu.

Cầu xin sự khổ đau đem lại phần thưởng thích đáng của ánh sáng và tình thương.

Cầu xin linh hồn chế ngự ngoại thể, và cuộc sống và mọi biến cố, và làm hiển lộ tình thương đang ẩn trong các diễn biến hiện thời.

Cầu xin tầm nhìn tinh thần đến cùng sự với thông hiểu. Cầu xin tương lai tỏ rõ.

Cầu xin sự kết hợp nội tâm biểu dương và các chia rẽ bên ngoài tan biến. Cầu xin tình thương chế ngự. Cầu xin mọi người yêu thương.

Tự điểm Cấp thấp

1. Thận trọng kết thúc công việc bạn vừa mới làm. Đưa trung tâm ý thức:
 - a. Trở vào thể trí, đã được soi sáng và ứng đáp với trực giác.
 - b. Vào tình cảm, đã chói rạng Ánh sáng Tinh thần.
 - c. Vào thể xác, được Ý chí Tinh thần tăng cường.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày

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

BÀI THAM THIỀN 17:

"Tôi là ý chí và chủ đích kiên định."

Chỉnh hợp

1. Thư giãn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là "linh hồn".

Rời các hạ thể

Tập trung ở cấp cao trong trí tuệ, nhìn xuống mỗi thể và khẳng định và nhận thức trong trí:

1. Tôi không phải là Thể xác. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể xác.) OM
2. Tôi không phải là Tình cảm. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể tình cảm.) OM
3. Tôi không phải là Thể trí. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể trí.) OM
4. Kết nối với Linh hồn của bạn qua con đường ánh sáng. OM

Chỉnh hợp Tập thể

Quán tưởng về sự chỉnh hợp của linh hồn và phàm nhân (cảm nhận sự chỉnh hợp)

Trong trí xem xét sự liên hệ của luân xa đơn điền, luân xa tim và luân xa đầu, và tập trung ý thức vào vùng của luân xa giữa hai chân mày.

Trong trí tập trung nguyện vọng tinh thần của bạn vào luân xa tim, ngay ở giữa hai bả vai.

Tưởng tượng rút nguyện vọng ở luân xa tim lên đến luân xa ở phía trên đầu, là hoa sen ngàn cánh, và chú định tâm thức của bạn ở đó với Linh hồn Duy nhất.

Lời chào Mở đầu

Đọc Chú nguyện **Gayatri**, mở rộng trí và tâm, phóng rải tình thương và ánh sáng cho cả chúng sinh trên Địa cầu.

Tham thiền

Tuần tự làm việc qua lời chú nguyện dưới đây – từ dòng đầu tiên đến dòng cuối. Dùng mỗi dòng làm tư tưởng gốc để tham thiền. Bắt đầu với dòng một. Rồi cộng thêm dòng kế tiếp, cho đến khi hết cuộc bạn làm việc với cả bài chú nguyện.

- a. Trong trí, hình dung về dòng chú nguyện mà bạn đang suy ngẫm,

- b. Rồi nghĩ về câu đó từng từ hay nhóm từ, cố gắng hiểu ý nghĩa của nó. (Đây là phần chính của tham thiền).
- c. Hãy nhớ giữ tư cách của người quan sát, tránh “rơi” vào việc tham thiền của mình và vì thế mà mất ý thức.
- d. Rồi vượt cao hơn thể trí và cố gắng cảm thấy trong thời gian ngắn sự liên kết với điều mà bạn đang suy ngẫm.
- e. Mở rộng ý thức để thấu hiểu khi bạn đọc Bài chú nguyện của Đoàn Người Mới Phụng sự Thế gian:

Tôi là linh hồn. Và tôi cũng là bác ái. Trên hết mọi sự, tôi vừa là ý chí và là chủ đích kiên định.

Ý chí của tôi nay nâng cao phàm ngã vào ánh sáng thiêng liêng. Ánh sáng này là tôi.

Vì thế tôi phải xuống đến nơi phàm ngã đang chờ đợi. Chủ thể muốn nâng cao và đối tượng yêu cầu được nâng cao thì nay hợp nhất. Đó là ý muốn của tôi.

Tụ điểm Cấp thấp

1. Thận trọng kết thúc công việc bạn vừa mới làm. Đưa trung tâm ý thức:
 - a. Trở vào thể trí, đã được soi sáng và ứng đáp với trực giác.
 - b. Vào tình cảm, đã chói rạng Ánh sáng Tinh thần.
 - c. Vào thể xác, được Ý chí Tinh thần tăng cường.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày

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

BÀI THAM THIỀN 18:

CHỦ ĐỀ THAM THIỀN – CÁC BÀI THAM THIỀN DINA I & II

Các bài tham thiền chỉnh sửa từ *Đường Đạo trong Kỹ nguyên Mới* (DINA)

Chỉnh hợp

1. Thư dẫn thể xác.
2. Điều hòa tình cảm.
3. Giữ thể trí yên lặng và tập trung; hướng trí bạn vào bên trong và hướng thượng đến nguồn tâm thức cao siêu gọi là “linh hồn”.

Rời các hạ thể

Tập trung ở cấp cao trong trí tuệ, nhìn xuống mỗi thể và khẳng định và nhận thức trong trí:

1. Tôi không phải là Thể xác. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể xác.) OM
2. Tôi không phải là Tình cảm. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể tình cảm.) OM
3. Tôi không phải là Thể trí. Tôi là Chân ngã Tinh thần.
(Phóng rải ánh sáng tinh luyện qua thể trí.) OM
4. Kết nối với Linh hồn của bạn qua con đường ánh sáng. OM

Bài tham thiền I:

1. Cả nhóm quán tưởng về sự chỉnh hợp của linh hồn và phàm nhân, dùng sự tưởng tượng sáng tạo trong tiến trình này. Đây là “sự cảm nhận” hay hoạt động ở cấp tình cảm.
2. Xem như có mối liên hệ của luân xa đơn điền, luân xa tim và luân xa đầu, với tiêu điểm ý thức này tập trung vào vùng luân xa giữa hai chân mày. Thực hiện điều này trong trí.
3. Khi đã thực hiện và nhận thức được điều này, thì bước kế tiếp là tập trung nguyện vọng tinh thần và tư tưởng vào luân xa tim. Tưởng tượng luân xa này ở ngay giữa hai bả vai. Phải nhận thức rằng năng lượng tư tưởng được tập trung rõ rệt ở đó.
4. Rồi hữu ý và tưởng tượng rút nguyện vọng, sự sống và lòng sùng kính từ luân xa này đến luân xa ở phía trên đầu (hoa sen ngàn cánh), và hữu ý tập trung ở đó.
5. Khi đã đến giai đoạn này, và hữu thức nhận biết được vị trí và hoạt động đang được giữ vững một cách nhẹ nhàng, thì đọc thánh ngữ OM, thật nhẹ ba lần, thở ra hướng về:

Linh hồn OM

Huyền giai Tinh thần OM

Nhân loại OM

Cả ba yếu tố này nay được nhận biết là một tam giác lực được liên kết rõ rệt.

6. Rồi *thành tâm* (lưu ý thâm nghĩa của hai từ này) đọc Bài chú nguyện Hợp nhất:

Những người con của nhân loại là một, và tôi là một với họ.

Tôi tìm cách yêu thương mà không thù ghét; Tôi tìm cách phụng sự và không đòi hỏi công việc thích hợp; Tôi tìm cách chữa lành, không gây đau khổ.

Cầu xin sự khổ đau đem lại phần thưởng thích đáng của ánh sáng và tình thương.

Cầu xin linh hồn chế ngự ngoại thể, và cuộc sống và mọi biến cố, và làm hiển lộ tình thương đang ẩn trong các diễn biến hiện thời.

Cầu xin tầm nhìn tinh thần đến cùng sự với thông hiểu. Cầu xin tương lai tỏ rõ.

Cầu xin sự kết hợp nội tâm biểu dương và các chia rẽ bên ngoài tan biến. Cầu xin tình thương chế ngự. Cầu xin mọi người yêu thương.

Bài tham thiền II:

1. Chú định tâm thức trong luân xa đầu, kêu gọi đến ý chí:

Tôi là linh hồn. Và tôi cũng là bác ái.

Trên hết mọi sự, tôi vừa là ý chí và là chủ đích kiên định.

Ý chí của tôi nay nâng cao phàm ngã vào ánh sáng thiêng liêng. Ánh sáng này là tôi.

Vì thế tôi phải xuống đến nơi phàm ngã đang chờ đợi.

Chủ thể muốn nâng cao và đối tượng yêu cầu được nâng cao thì nay hợp nhất.

Đó là ý muốn của tôi.

(dùng tác động của ý chí đưa năng lượng tập trung ở luân xa đầu đến luân xa đơn điền. Hình dung tiến trình *tập trung, yêu cầu, giáng xuống và hợp nhất*)

2. Ngừng lại ... *cảm thấy* và cảm nhận sự rung động hay tương tác được tạo ra giữa các điểm *được đánh thức và đang thức động* bên trong luân xa đơn điền. (tập trung chậm).

3. Tự biết mình là linh hồn đang thở ra từ luân xa đầu, - trên hơi thở của ý chí và tình thương. Đọc thánh ngữ OM hai lần từ luân xa đầu, OM OM. Tin rằng âm thanh này kích thích luân xa đơn điền đúng cách, - siêu hóa các năng lượng thấp để chúng trở nên thanh khiết đến mức được đưa - đến điểm đang thức động và từ điểm đó đến luân xa tim.

4. Thở ra thánh ngữ OM một lần nữa vào luân xa đơn điền, rút năng lượng tập trung này lên theo cột sống đến luân xa đầu. OM. Tập trung trong luân xa tim, thấy tam giác được hình thành giữa luân xa đầu, tim và đơn điền, có màu xanh chàm như ánh sáng đèn neon.

5. Trụ trong luân xa tim, thấy năng lượng các huynh đệ trong nhóm của bạn như những nan hoa chói rạng của một bánh xe ánh sáng vĩ đại. Ở trung tâm của bánh xe, hay trục bánh xe, là Chân sư DK.

6. Thấy bánh xe này đang chuyển động và lấp lánh, phụng sự nhân loại qua phóng quang tập trung của nó. Đây là phóng quang bác ái.

7. Đọc bài chú nguyện Gayatri và rồi đọc thánh ngữ OM ba lần.

Tụ điểm Cấp thấp

1. Thận trọng kết thúc công việc bạn vừa mới làm. Đưa trung tâm ý thức:
 - a. Trở vào thể trí, đã được soi sáng và ứng đáp với trực giác.
 - b. Vào tình cảm, đã chói rạng Ánh sáng Tinh thần.
 - c. Vào thể xác, được Ý chí Tinh thần tăng cường.
2. Xem xét lại bất cứ tư tưởng hoặc nhận thức nào đã phát sinh trong khi bạn phân tích tư tưởng gốc.

Phóng rải

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

Cân nhắc Thận trọng mỗi ngày

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