

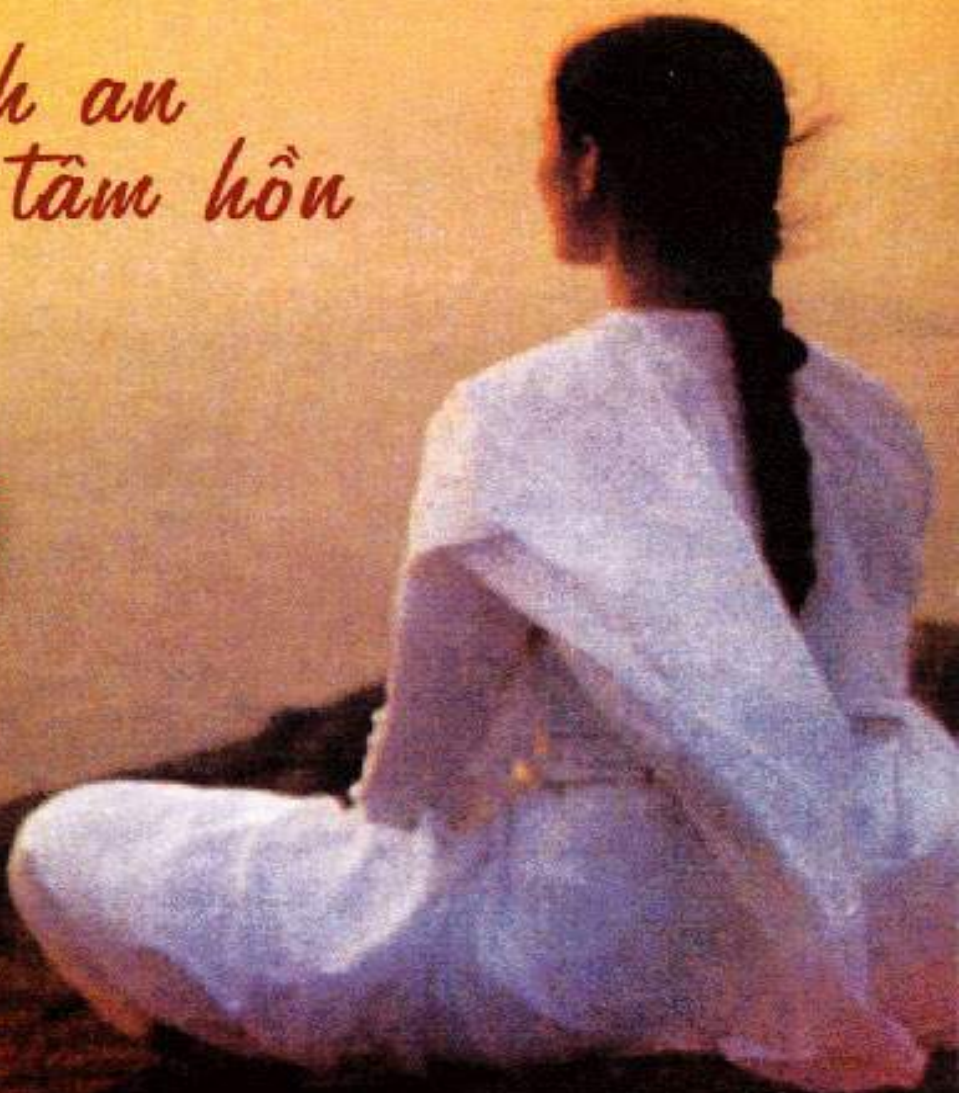
**Brahma Kumaris**

*Practical Meditation*

# THIỀN ĐỊNH THIỆT THỰC

*Cho sự bình an  
của tâm hồn*

**SÁCH  
CÓ KÈM  
CD**



First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

# MỤC LỤC

Lời nói đầu

BÀI 1: Vì sao cần thiên định

BÀI 2: Ta là ai?

BÀI 3: Ý thức tâm hồn

BÀI 4: Đây là tâm trí

BÀI 5: Giữ lấy sự quân bình

BÀI 6: Luật nhân quả

BÀI 7: Cội nguồn năng lượng sống

BÀI 8: Phải chăng thời gian không chờ đợi ai?

BÀI 9: Tám sức mạnh

Kết luận

Phụ lục



## Lời nói đầu

Thiền Định Thiết Thực là cuốn sách dành cho những ai bắt đầu con đường khám phá vẻ đẹp và sức mạnh của thế giới nội tâm. Con người giờ đây càng ngày càng nhận ra rõ hơn nhu cầu phát triển sức mạnh tâm trí, bởi lúc nào chúng ta cũng phải nỗ lực tận cùng để theo kịp nhịp sống quay cuồng và phức tạp.

Người ta thường cho rằng thiền định là điều gì đó chỉ dành cho những người có nhiều thời gian, hay những người có cuộc sống “tách biệt, xa rời” khỏi “thế giới thực tại”. Sự thật không phải như vậy. Quyển sách này giới thiệu cơ bản về kỹ thuật thiền Raja Yoga - Thiền mở mắt - một phương pháp thực hành thiết thực, thích hợp cho những ai đang sống với bộn bề trách nhiệm, mối quan hệ, công việc và những thử thách hàng ngày.

Chín bài học trong cuốn sách vốn là chuỗi chín bài giảng tại học viện buổi tối ở Leeds, nước Anh. Bạn có thể một mình thực hành các hướng dẫn trong bài giảng cùng sự hỗ trợ từ đĩa CD Thiền định Thiết thực (có thể mua kèm với quyển sách này) để đạt được kết quả tốt đẹp nhất. Tuy nhiên, có lẽ sẽ tốt hơn nhiều nếu trong quá trình luyện tập, bạn tham dự một khóa thiền miễn phí tại bất kỳ một trung tâm Raja Yoga nào. Không khí ở các trung tâm Raja Yoga và trải nghiệm của những người thực hành thiền định sẽ khắc sâu thêm trải nghiệm và hiểu biết mà bạn đúc kết được từ cuốn sách này. Bằng cách ứng dụng Thiền định trong cuộc sống thực tế, chúng ta không chỉ đạt được bình an thật sự trong tâm trí mà còn có được một thái độ sống tích cực và lành mạnh hơn.

**- *Brahma Kumaris***

## Thiền định thiết thực

*Cho sự bình an, tình yêu và hạnh phúc đích thực trong cuộc sống*



## **BÀI 1: Vì sao cần thiền định**

Con người muốn đạt được nhiều điều khác nhau từ việc thiền định. Người thì muốn tìm đến bình an, người thì muốn có sự tự chủ, người lại hy vọng nâng cao sức mạnh nội tâm, và số khác lại mong muốn tĩnh lặng. Nhưng, trên tất cả các lý do cụ thể ấy, con người đều muốn có được Bình an, hay là Bình an Tâm trí. Thoạt nhìn có vẻ như không có gì khác biệt giữa hai khái niệm trên, nhưng xét về bản chất, chúng ta biết rằng chúng rất khác nhau. Trong khi Bình an chỉ đơn giản là sự trải nghiệm, thì Bình an Tâm trí lại là một lối sống.

Đôi khi, tất cả chúng ta đều đã từng trải qua cảm giác bình an trong một khoảnh khắc nào đó, dù khoảnh khắc ấy trôi qua rất nhanh. Trải nghiệm cảm giác bình an là điều đơn giản đối với con người. Bình an là cái gì đó dễ dàng đạt được trong suốt quá trình thiền định, bởi lẽ Bình an chính là điều mà Thiền định cốt mang đến cho chúng ta. Tuy nhiên, vươn tới Bình an Tâm trí lại là sự trú ngụ vĩnh viễn trong bình an.

Trong cuộc sống hằng ngày, ta cần tự chủ đến mức có thể đạt được bất kỳ trải nghiệm nào ta muốn có và vào bất kỳ thời điểm nào. Nhưng để đạt tới Bình an Tâm trí, ta cần một cái gì đó nhiều hơn là các nguyên tắc thiền định. Giữa cuộc tranh cãi với người bán hàng vì số tiền thừa trả lại, ta không thể tự ngồi xuống và dành năm phút để lắng đọng vào nơi sâu kín lòng mình, để lấy lại chút bình an nội tâm vừa mới bị đánh mất sao? Trải nghiệm bình an có được trước hết là nhờ thiền định, một hình thức luyện tập mà ta cần trong cuộc sống thực tế, nhất là những khi ta không thể bình an. Nếu như ta không thể đưa được lợi ích của thiền định vào cuộc sống của mình, liệu nó có thực sự giúp ích được cho ta không?

Vậy nên, trọng tâm của các bài tập thiền sẽ gồm hai phần:

- Một là, hướng dẫn phương pháp thiền hiệu quả và đơn giản - thiền Raja Yoga; trò chuyện và chia sẻ các ý tưởng: bằng cách nào có thể đào sâu thêm những trải nghiệm đã đạt được.

- Hai là, tìm ra nguyên nhân đằng sau mọi căng thẳng và nặng nề trong cuộc sống của bạn, và bằng sự hiểu biết, bạn sẽ bắt đầu thay đổi những nguyên nhân gốc rễ ấy, sử dụng sức mạnh đạt được qua thiền định. Các bài tập cũng giúp phân định rõ ràng cách chuyển hóa cảm giác bình an thành hành động trong trạng thái bình an, để cuối cùng *từ sự Bình an đơn giản, bạn sẽ tới được Bình an Tâm trí.*

### ***Thiền định là gì?***

Thiền định là một quá trình nhận biết sâu sắc hơn về bản thân : Tôi là ai? Và tôi phản ứng như thế nào với “thế giới bên ngoài”? Điều quan trọng hơn cả nằm ở chỗ: thiền định chính là “niềm vui khám phá bản thân” theo đúng nghĩa của từ này. Nhờ thiền định, ta khám phá ra một “con người” mới mẻ, khác hoàn toàn với “con người” luôn căng thẳng lo âu mà bấy lâu ta

vẫn xem đó chính là con người thật của mình. Thiên định giúp ta nhận ra rằng bản chất thật sự của ta, “*con người đích thực*”, thật sự vô cùng tích cực và tốt đẹp. Và khi ấy, ta tìm thấy cả một đại dương an lạc hiển hiện trong mỗi bước đi.

Một câu chuyện rất hay của Ấn Độ kể về một vị hoàng hậu đánh rơi một chiếc vòng cổ bằng ngọc trai quý giá. Buồn tiếc vô hạn, hoàng hậu tìm kiếm nó khắp nơi; và đúng vào lúc sắp sửa từ bỏ mọi hy vọng, nàng bỗng dừng lại và nhận ra chiếc vòng đang nằm ngay trên cổ mình. Và bình an cũng giống như vậy. Nếu ta cứ mãi tìm kiếm nó ở bên ngoài ta hoặc ở người khác, ta sẽ luôn luôn thất vọng. Nhưng nếu ta biết tìm kiếm bình an ở đâu và ra sao trong chính con người mình, ta sẽ thấy rõ: bình an vẫn luôn ở ngay trong ta.

Từ “Thiên định” được dùng để diễn tả khả năng kiểm soát tâm trí để đem lại lợi ích khác với sự trầm tư và suy tưởng để tụng niệm hoặc cầu nguyện. Bản thân từ “thiên định” bắt nguồn từ chữ

Latin “*mederi*”, nghĩa là “chữa lành”.

Thiên định có thể được nhìn nhận như một quá trình “*chữa lành*” - một cách chữa lành cảm xúc lẫn tinh thần, và ở một góc độ nào đó, cho cả thể chất. Định nghĩa đơn giản nhất về Thiên định là: sử dụng đúng sức mạnh của tâm trí và suy nghĩ tích cực. Phương pháp thiền này không hề loại bỏ suy nghĩ, ngưng suy nghĩ, mà sử dụng chúng một cách đúng đắn. Hầu hết mọi hình thức thiền định đều bao hàm hai phương pháp thực tập chính sau:

- Tập trung sự chú ý, thường người ta hay lấy một bông hoa hoặc một ngọn nến làm tiêu điểm;
- Nhắc đi nhắc lại một câu khẩu niệm nào đó.

“Mantra” - câu khẩu niệm nghĩa là một nhóm từ, một từ hoặc một âm thanh có tính chất thiêng liêng được nhắc lại nhiều lần, theo kiểu nói nhỏ, nói thầm hoặc chỉ hiện ra trong ý nghĩ. Về mặt từ nguyên, “man” nghĩa là “tâm trí”, và “tra” nghĩa là “giải thoát”. Vì vậy, “mantra” có thể hiểu như một cái gì đó

nhằm “giải thoát tâm trí”. Thiền Raja Yoga cũng cần đến sự tập trung, nhưng không hướng vào một đối tượng cụ thể hữu hình nào. Đối tượng tập trung chính là “nội tâm” của ta. Khi tập thiền, ta vẫn có thể mở mắt một cách tự nhiên, thoải mái và nhẹ nhàng nhìn hướng vào một điểm phía trước mắt. Thay vì thì thầm câu khẩu niệm, chúng ta hãy sử dụng tâm trí của mình theo một cách tự nhiên, đừng cố chặn đứng dòng suy nghĩ của mình lại. Chính dòng chảy suy nghĩ tích cực ấy được hình thành từ sự hiểu biết sâu sắc bản thân mình. Nó là chiếc chìa khóa để mở ra một kho báu vô tận là những trải nghiệm bình an có sẵn ngay bên trong ta.

### ***Thực hành thiền định***

Ngồi trong một tư thế thoải mái, lưng thẳng. Bạn cũng có thể ngồi theo cách khác: khoanh chân trên một tấm nệm nhỏ đặt ngay trên sàn nhà. Hoặc giản tiện hơn, bạn cứ ngồi trên một chiếc ghế. Chọn nơi yên tĩnh để mọi tiếng ồn và hình ảnh bên ngoài không khuấy động được bạn. Sau đó, hãy bật một bài nhạc không lời êm dịu. Trên nền nhạc ấy, bạn sẽ cảm thấy thư giãn hơn trong một không gian thanh thoát, nhẹ nhàng. Đặt cuốn sách này trước mặt, đọc thầm những lời sau đây một cách chậm rãi. Hãy trải nghiệm và mừng rỡ theo những lời dẫn này trong tâm trí, bạn sẽ cảm nhận sâu sắc những điều đang được mô tả...

### **LỜI DẪN THIỀN**

*Tôi hình dung rằng không có gì tồn tại bên ngoài căn phòng này...*

*Tôi cảm thấy tách biệt hoàn toàn với thế giới bên ngoài và tự do khám phá nội tâm mình...*

*Tôi hướng sự chú ý vào bên trong, tập trung năng lượng suy nghĩ của mình vào chính giữa trán...*

*Tôi cảm thấy mình đang tách biệt dần với cơ thể cũng như với sự vật xung quanh...*

*Tôi nhận rõ sự tĩnh lặng xung quanh tôi và trong chính tôi...*

*Một cảm giác bình an bắt đầu lan tỏa khắp tôi... Làn sóng bình an ấy nhẹ nhàng quán lấy tôi, gột sạch những âu lo và nặng nề ra khỏi tâm trí...*



*Tôi tập trung cảm nhận niềm bình an sâu sắc... Chỉ có bình an thôi...*

*Tôi... đang... bình an...*

*Bình an là trạng thái thật sự của tôi...*

*Tâm trí tôi trở nên tĩnh lặng và rõ ràng...*

*Tôi cảm thấy thoải mái và hài lòng... khi được quay trở về trạng thái bình an vốn có của mình...*

*Tôi ngồi trong tĩnh lặng một lúc để tận hưởng cảm giác êm dịu và an lành này...*

Hãy luyện tập theo cách lặp lại những lời trên, hoặc tự nghĩ ra những ý nghĩ tương tự như thế cho riêng mình, thực hành khoảng 10 phút, ít nhất là hai lần một ngày. Khoảng thời gian tốt nhất để thực hành bài tập thiền này là vào buổi sáng sau khi đã tắm rửa xong, trước lúc bạn bắt đầu công việc bận rộn một ngày mới. Buổi chiều tối cũng là thời gian luyện tập lý tưởng, khi mọi lo toan náo động trong một ngày đã kết thúc. Suốt cả ngày, trong mọi hành động, bạn hãy luôn tự nhủ: “*Bình an là bản chất thật sự của tôi*”.

Khi thực hành phương pháp thiền định này, những suy nghĩ tích cực và bình an như thế sẽ lớn lên trong tâm trí bạn ngày một dễ dàng hơn, và Bình an Tâm trí sẽ được bồi đắp tự nhiên theo thời gian.

## BÀI 2: Ta là ai?

Câu hỏi đơn giản này xem ra thật dễ trả lời. Tuy nhiên, khi bắt đầu nghĩ về nó, ta nhận ra rằng cho người khác biết được tên tuổi hay mô tả hình dáng bề ngoài của mình thì không hề thể hiện hết được vô vàn những suy nghĩ, xúc cảm, hành động và ứng xử ... - những gì đã làm nên toàn bộ con người ta và cuộc đời ta. Ngay cả việc diễn đạt cho người khác biết “Ta làm gì?” cũng sẽ làm chúng ta lúng túng, vì mỗi ngày ta có thể khoác lên người bao nhiêu là “vai diễn” khác nhau. Chúng ta bắt đầu một ngày bằng vai trò của người vợ hoặc người chồng. Đến nơi làm việc, ta có thể là thư ký, trợ lý hay giáo viên. Buổi chiều ta đi gặp bạn bè và vui cười thoải mái trong buổi tiệc tối. Trong các “vai diễn” ấy, vai diễn nào thực sự là chính ta?

Trong mỗi phần vai ta đóng, một khía cạnh khác nhau trong tính cách của ta được bộc lộ. Đôi khi, ta cảm thấy dường như mình bị rơi vào tình thế phải đóng nhiều vai diễn xa lạ và trái ngược nhau đến nỗi ta không còn nhận biết *Ta là ai*. Khi gặp thủ trưởng của mình trong một bữa tiệc, hay khi cha mẹ và bạn bè ta đến thăm cùng một lúc, ta trở nên bối rối vì không biết phải ứng xử thế nào cho phải. Cái khó không chỉ là việc chọn cho mình một phương thức giao tiếp đặc biệt trước các đối tượng như vậy, mà còn ở chỗ: ngay cả trong tâm trí mình, ta cũng đã giới hạn họ trong những vai trò chính mà ta quen thuộc nhất. Ta chỉ có thể quan hệ với người được gọi là “thủ trưởng”, hoặc “cha mẹ”, chứ không đơn giản xem họ như những con người khác. Thế nhưng, ta hoàn toàn hiểu rằng *con người thật sự* của mình không thể bị định vị vào bất kỳ vai diễn nào. Ta nghĩ ra sao về chính mình? **Thực sự, ta là ai?**

Điều chúng ta tìm kiếm chính là một cái gì đó vĩnh hằng, an lành và bền vững. Ta thức dậy vào buổi sáng, nhìn vào gương, và nhận ra khuôn mặt mình không khác gì ngày hôm qua. Nhưng tất cả chúng ta đều biết rằng đó chỉ là ảo ảnh, bởi vì cơ thể chúng ta đang bị suy yếu dần theo năm tháng, nó không phải là bền vững và vĩnh hằng. Trong thiền Raja Yoga, thay vì chăm chú vào cơ thể hữu hình, ta hãy quan tâm đến những suy nghĩ, nhận thức hay ý thức và nhận biết nó, bởi lẽ mọi suy nghĩ của ta luôn ở đó, cho dù ta bao nhiêu tuổi. Việc *ta nghĩ gì*

có thể thay đổi, nhưng *khả năng suy nghĩ* thì không bao giờ thay đổi cả.

Trước hết, ta là một thực thể tồn tại có suy nghĩ, biết trải nghiệm. Suy nghĩ không phải là một thứ vật chất mà ta có thể cảm nhận được bằng các giác quan. Ta không thể nhìn thấy, ngửi hoặc nắm được suy nghĩ. Tế bào thần kinh và các hoạt động của nó không làm ra được suy nghĩ. Chúng ta là những thực thể thuộc về tinh thần, phi vật chất. Thực thể tinh thần ấy có thể được gọi bằng nhiều tên khác nhau như “tâm hồn”<sup>(1)</sup>, “năng lượng sống” hay “linh hồn”.

Như vậy, tâm hồn là một hình thức sống duy nhất không thể bị hủy diệt. Nó nhỏ đến mức không thể bị phân chia được nữa. Nó cũng không thể nào cân, đo được. Ta - một tâm hồn, một ngôi sao tinh tế, một điểm sáng năng lượng có ý thức. Hình dáng tinh tế này là nguồn gốc của mọi suy nghĩ, lời nói và hành động. Ta làm gì, hay nói gì, chính là “*Ta - tâm hồn*” đang thể hiện mọi hành động ấy qua cơ thể của ta. Tâm hồn giống như người lái xe, và cơ thể là chiếc xe. Để hoàn toàn làm chủ chuyến đi, người lái phải ngồi ở nơi mà anh ta điều khiển tốt nhất và thu thập toàn bộ thông tin cần thiết để quyết định cho chuyến đi của mình. Mỗi một suy nghĩ sẽ tạo ra xung động kích thích bộ não để dẫn đến lời nói và hành động. Vì vậy, tâm hồn nằm ở giữa trán, nơi rất gần bộ não. Kiến thức Raja Yoga này sẽ hướng dẫn ta tập trung chú ý khi thiền định.

Ta là một tâm hồn, và tất cả những mảnh “căn cước” khác như giáo viên, sinh viên, đàn ông, đàn bà, cha, mẹ, bạn bè, người thân, v.v. - đơn giản chỉ là những “vai diễn” khác nhau mà *Ta - tâm hồn* khoác vào. Một diễn viên giỏi có thể đóng bất kỳ vai diễn nào với tất cả nỗ lực lớn nhất của mình, nhưng không bao giờ họ nghĩ: “Ta là Hamlet”, “Ta là Cleopatra”. Họ biết rằng mình đang hóa thân vào các vai diễn, nhưng rồi cuối vở diễn, họ sẽ lại trút bỏ trang phục và trở lại con người thực sự của mình. Vậy nên, ở bất kỳ vai trò nào mà tâm hồn của chúng ta đòi hỏi được trở thành, ta phải hiểu rằng ta thực sự là một tâm hồn - một thực thể sống thiêng liêng và vĩnh cửu. Cơ thể của ta thực chất chỉ là một chiếc áo khoác phù du. Tâm hồn mới là thiên phú, an lành và sống động. Bằng thiền định, chúng ta nhận ra sự tồn tại của mình chính là tâm hồn. Ý nghĩ này dẫn đến một trải nghiệm bình an và tích cực. Và ta gọi đó là “ý

thức tâm hồn”. Như thế, ta không chỉ trải nghiệm những cảm giác bình an, mãn nguyện... ấy trong khi thiền định mà còn thể hiện ra thành hành động. Khi ta nhận thức rõ ràng hơn về “con người nào đó” đang điều khiển mọi hoạt động, gần như ta đã nắm chắc mọi diễn biến của tư tưởng, cảm xúc, lời nói và hành động của mình. Và khi mỗi một hành động được thực hiện với ý thức rằng ta là một thực thể bình an, niềm khao khát vươn đến Bình an Tâm trí sẽ đến một cách tự nhiên.

Trong khi thiền định, ta tập trung suy nghĩ về bản chất nguyên thủy của mình. Ta để cho những suy nghĩ về tâm hồn và các phẩm chất thánh thiện của tâm hồn tràn ngập trong tâm trí. Lúc đầu, đừng quan tâm đến việc dòng suy nghĩ trôi dạt ào ạt ra sao, miễn là chúng vẫn di chuyển theo cách chúng ta đã định. Nếu suy nghĩ của ta đột nhiên lang thang sang hướng nào khác, hãy nhẹ nhàng mang chúng quay trở lại tư tưởng bình an. Khi ta gắn mình vào những trải nghiệm nghĩ suy đầy an lạc, tốc độ suy nghĩ sẽ chậm dần và chúng ta sẽ được đắm chìm trong trạng thái bình an. Ví như khi ăn một món ăn nào đó, hãy ăn chậm rãi, đón nhận từng miếng một với tất cả hương vị và chất liệu; cũng như thế, ta sẽ có được trải nghiệm quý giá chứa đựng trong mỗi suy nghĩ tích cực dấy lên trong ta. Khi ta cảm

nhận sâu sắc “*Tôi là một tâm hồn bình an*”, trải nghiệm ấy sẽ đi vào cuộc sống một cách tự nhiên, và sẽ trở thành lối sống - Bình an Tâm trí.

Đây là cách tiếp cận thiền định rất khác so với việc đọc câu khẩu niệm hoặc tập trung vào một ngọn nến hay điều hòa nhịp thở. Trong Raja Yoga, cùng với việc ngồi thiền, chúng ta hãy duy trì trạng thái ý thức tâm hồn hoàn toàn bình an từng phút từng giây cho mỗi hành động.

Nuôi dưỡng ý thức tâm hồn theo phương thức như vậy, ta có thể tiếp tục hành trình hướng về Bình an Tâm trí lâu dài. Người ta có thể chỉ cần dùng một câu khẩu niệm chuyên cho việc ngồi thiền. Song, với Raja Yoga, ta chuyển mọi tư tưởng thiền định vào chính đời sống hằng ngày của mình. Đây là bước đầu tiên và quan trọng nhất để làm cho thiền định trở nên thiết thực. Khi chúng ta làm bất cứ điều gì, hãy trải nghiệm ta là tâm hồn, và đóng trọn vai diễn của mình thông qua cơ thể

hiện hữu này. Ý thức chúng ta trở nên tách rời khỏi cơ thể. Khi ta nhìn thấy người nào đó, cái nhìn của ta sẽ không bị giới hạn bởi tên tuổi, thân thể, chủng tộc, văn hóa, giới tính hoặc tuổi tác của họ, và với một cái nhìn bình đẳng, ta biết người ấy cũng là một tâm hồn giống như ta, nhưng lại đang diễn phần vai khác. Điều này sẽ giúp ta phát huy lòng vị tha, sự nhẫn nại, tình yêu thương và đức nhân từ - những phẩm chất mà chúng ta rất cần để duy trì bình an liên tục.

Hiểu biết và trải nghiệm những tính cách tốt đẹp thực sự của mình, bạn sẽ lấy lại niềm tự tin, lòng tự trọng, không bao giờ còn bị xô đẩy và bị lôi kéo bởi những kỳ vọng của người khác. Bằng cách duy trì ý thức tâm hồn, chắc chắn bạn sẽ ở trong trạng thái bình an thật sự. Tất nhiên, để đạt được điều ấy, bạn cần có thời gian và nỗ lực thực hành kiên trì. Nhưng phần thưởng cho sự thực hành bền bỉ ấy là chính niềm vui sống và những ích lợi sâu xa hơn ngày càng được nhân lên không ngừng.

### ***Thực hành thiền định***

Khi bạn ngồi thiền, hãy chọn nơi thanh vắng; một căn phòng ít khi lui tới cũng là một nơi thực hành lý tưởng. Nếu không tìm được một chỗ như thế, bạn cũng có thể ngồi gần những vật dụng quen thuộc để chúng không làm bạn mất tập trung. Hãy ngồi ở nơi dành riêng cho việc thiền định. Một sự chuẩn bị tinh thần chu đáo sẽ giúp bạn tập trung hơn. Khi mới bắt đầu, bạn chỉ cần thực hành trong khoảng 10 hoặc 15 phút. Dần dà, với trải nghiệm thiền định sâu hơn, bạn có thể kéo dài thời gian thêm nữa. Một chút ánh sáng dịu và nhẹ nhàng cũng rất tốt. Hãy dùng băng đĩa có lời dẫn thiền của trung tâm Raja Yoga để luyện cho tâm trí bạn trở nên tập trung hơn.

Sau khi thiền xong, hãy nán lại một chút để suy ngẫm lại những điều bạn vừa trải nghiệm; nhận thấy trạng thái của mình đã thay đổi như thế nào. Toàn bộ quá trình ấy sẽ khắc sâu những trải nghiệm của bạn, giúp bạn đánh giá được lợi ích đạt được qua thiền định. Thêm một gợi ý rất tốt nữa dành cho bạn: không nên chỉ thiền định khi nào bạn thích. Biết đâu những bước tiến quan trọng nhất lại đến với bạn vào chính thời điểm mà bạn không thích hoặc không cần thiền định. Thực ra, đây là lúc bạn cần đến thiền định nhất.

## LỜI DẪN THIỀN

Những ý tưởng sau đây chỉ là gợi ý. Hãy sáng tạo những ý tưởng tương tự theo ý muốn của bạn. Bất kỳ ý tưởng nào dựa trên nhận thức về bản thân như là một tâm hồn đều có giá trị. Suy nghĩ chậm rãi và hướng đến trải nghiệm sâu sắc từng ý nghĩ trước khi chuyển sang ý nghĩ khác.

*Tôi rút sự chú ý của mình ra khỏi thân thể và các giác quan...  
Tôi tập trung vào chính mình...*

*Tôi đang lắng nghe bằng đôi tai...*

*Tôi đang nhìn qua đôi mắt...*

*Tôi là một chấm sáng năng lượng sống vĩnh cửu...*

*Ẩn đằng sau đôi mắt...*

*nơi chính giữa trán...*

*Tôi, một nguồn năng lượng tinh tế trao sự sống cho cơ thể...*

*Tôi là một thực thể phi vật chất...*

*một tâm hồn bất diệt...*

*Tôi là một diễn viên...*

*Cơ thể này chỉ là quần áo hóa trang...*

*Tôi hướng mọi ý nghĩ của mình vào chính giữa vầng trán...*

*Một chấm sáng thánh thiện bé nhỏ...*

*Tôi cảm thấy đã thoát hẳn ra khỏi thân thể mình...*

*bình an và nhẹ nhàng...*

*Tôi là một ngôi sao đang tỏa sáng...*

*Tôi tìm thấy bình an sâu sắc và mãn nguyện trú ngụ trong đó...*

*Giờ đây tôi biết rõ con người đích thực của mình...*

*Một tâm hồn bình an, thanh khiết và vĩnh hằng...*

*Tôi ở trong một đại dương bình an...*

*Mọi tranh cãi đã chấm dứt...*

*Một sự lặng lẽ chìm sâu mãi đang đến với tôi...*

*Om Shanti.*

“Om” có nghĩa “Tôi là một tâm hồn”, và “Shanti” có nghĩa “bình an”. “Om Shanti” nghĩa là: “Tôi là một tâm hồn bình an”.

## BÀI 3: Ý thức tâm hồn

Vì sao suy nghĩ “Tôi là một tâm hồn bình an” lại tốt hơn suy nghĩ “Tôi là một thân xác”? Trong bài học trước, chúng ta đã đề cập đến vấn đề này, rằng chính suy nghĩ ấy giúp ta tách rời khỏi phần vai chúng ta diễn. Ở đây, ta cần hiểu rõ ý nghĩa của từ “tách rời”. Tách rời không có nghĩa là xa cách, hướng nội đến mức cách biệt hoàn toàn hay cắt đứt mọi quan hệ giao tiếp. Nó cũng không có nghĩa là nhìn cuộc sống một cách hời hợt, lơ đãng. Ý nghĩa thật sự của “tách rời” là chỉ cần đơn giản ý thức mình là một diễn viên; qua đó, ta hoàn thành tốt phần vai của mình với tất cả nhiệt thành và yêu thương, nhưng ta không để cho những kỳ vọng, gánh nặng và lo âu từ hoàn cảnh bên ngoài và từ người khác có thể tác động đến sự hiểu biết về bản thân ta, rằng ta là một thực thể bình an. Thật ra, có một từ thường được dùng nhất đi cùng với “tách rời” là “yêu thương”. Khi nhận thức mình là một tâm hồn, ta trải nghiệm bản chất tự nhiên trong ta để qua đó, ta cảm nhận được rằng tách rời không hề đi cùng với thái độ chán nản hay thờ ơ, mà là bình an, yêu thương và hạnh phúc.

Ý thức tâm hồn giúp ta sống tích cực với bản thân mình và người khác như thế nào? Ta thường có thói quen so sánh mình với mọi người dựa trên tài năng và lỗi lầm của họ. Đôi khi điều này có thể dẫn đến cảm giác thất vọng, tự đay nghiến mình và mang thêm nhiều cảm giác tồi tệ khác. Nhờ trải nghiệm ý thức tâm hồn, ta thấy rõ giá trị của chính mình và thôi không còn so sánh mình với những người xung quanh. Khi cố gắng trải nghiệm bản chất tốt đẹp thực sự của mình, ta sẽ vượt qua mọi nỗi giày vò. Và như vậy, điều ta đạt được chẳng phải là gì lớn lao, mà là sự quân bình và lòng tự tin, thay thế nỗi nghi ngờ bằng niềm tin sâu sắc về bản thân mình.

Nếu bạn nhận thức mình là một tâm hồn bình an, hãy hiểu rằng người khác cũng như thế. Với nhận thức ấy, ta có thể kết nối với họ trong mối quan hệ hoàn toàn bình đẳng, với một cái nhìn như là anh chị em của nhau. Đôi lúc cuộc sống lại diễn ra trái ngược với điều này. Ai đó nổi giận với ta, và ta cảm thấy hoảng sợ nên phản ứng lại một cách gay gắt. Sau đó, cuộc tranh luận có nguy cơ nóng dần lên. Đây chính là một sự phản ứng dựa trên “ý thức về cơ thể”. Thay vì nhìn thấy người khác



như là một tâm hồn bình an đang đóng vai của họ, ta lại chỉ thấy phần vai của họ và nghĩ rằng đó chính là bản chất thật sự của họ.

Thay vào đó, nếu ta xem người khác cũng là một tâm hồn, ta sẽ phản ứng khác hơn trước cơn nóng giận của họ. Vì ta biết rằng cơn giận ấy chỉ là nhất thời và không phải là bản chất thật sự của họ. Thay cho việc đáp trả một cách tức tối hoặc luôn phòng thủ, chúng ta hãy thoát khỏi sự cố này, thậm chí bỏ qua mọi việc. Một cách hết sức tự nhiên, hãy giữ mình điềm tĩnh để có thể giúp đỡ họ. Ta sẽ nhận ra rằng cơn giận xuất hiện chỉ để nói lên sự rối loạn trong bản thân họ. Thái độ nhìn nhận tích cực như vậy sẽ bảo vệ chúng ta; và từ giờ phút đó, ta không còn cảm giác chịu đựng sự khiêu khích. Hơn thế, phản ứng nhẹ nhàng và điềm tĩnh của ta sẽ làm lắng dịu tình huống căng thẳng.

Ý thức tâm hồn cũng hỗ trợ chúng ta giúp đỡ mọi người bằng nhiều cách khác nhau. Làm sao người ta có thể cho đi cái mà bản thân họ không có. Khi nhìn thấy những người bạn rơi vào nỗi buồn đau, điều bình thường ai trong chúng ta cũng làm được là tỏ ra thương cảm và xót xa. Có thể như thế sẽ làm người bạn cảm thấy yên lòng, nhưng việc làm này của chúng ta thật sự chẳng giúp ích gì được cả. Khi đối diện với nghịch cảnh, cái mà con người cần nhất là sức mạnh và sự sáng suốt. Tình huống khó khăn bao giờ cũng khiến tâm trí con người rối loạn và yếu đuối, làm cho họ khó có thể nhìn nhận mọi việc một cách rõ ràng. Nếu những ứng xử và gợi ý của ta không chỉ dừng lại ở sự cảm thông mà còn tràn ngập bình an, sức mạnh và thiết thực thì ta không chỉ mang đến cho họ sự an tâm mà còn tạo nên những giá trị tích cực hơn nhằm giúp họ giải quyết vấn đề. Một tâm trí mạnh mẽ và thông suốt là điều cần thiết hơn cả trong lúc này.

Ý thức tâm hồn cũng tạo điều kiện cho ta tự nhiên hơn khi giao tiếp với người khác. Sự hài hòa dễ dàng trong chúng ta sẽ giúp những người bạn đồng hành cùng ta cảm thấy thật thoải mái, vì họ không cảm thấy ta đòi hỏi ở họ điều gì cả. Với ý thức tâm hồn, chúng ta có khuynh hướng nhìn vào những điều tốt lành ở những người xung quanh, nhìn thấy không phải chỉ những ưu điểm bên ngoài mà còn những đức hạnh ẩn kín bên trong của họ. Rốt cuộc ta có thể giúp mọi người nhận ra được

phần tốt đẹp và nét đặc biệt nhất của chính họ. Tình yêu thương và sự trân trọng sâu sắc đối với các tâm hồn khác sẽ nảy nở tự nhiên khi ta thấu hiểu mối liên hệ tinh thần mật thiết nối kết mọi người. Khi ấy, ta nhận ra rằng tất cả chúng ta như là những thành viên trong gia đình vĩ đại, cùng sống dưới mái nhà thế giới này.

### ***Thực hành thiền định***

Thiền định là quá trình nhận thức ra bản tính tự nhiên của bản thân. Nó không có gì khó. Cũng không phải là cái ta tự áp đặt cho mình. Ta không thể ép mình phải ngồi thiền. Trên thực tế, càng cố nhiều chừng nào, ta càng ít đạt được trải nghiệm thiền chừng ấy. Sự tập trung quá căng thẳng khiến người tập thiền bị đau đầu, và thay vì khỏe khoắn và thư giãn, ta chỉ nhận được sự nặng nề.

Bước đầu tiên chỉ đơn giản là thư giãn. Nhiều người cho rằng việc họ có thể thư giãn vào lúc nào họ muốn chính là một bước thành công. Trong thiền định, một khi ta trở nên thư giãn, những lo lắng và sợ hãi của cuộc sống hàng ngày sẽ được xua tan hết và tinh thần ta được tự do ngao du trong thế giới tinh tế hiền hòa. Thế giới của ta chính là sản phẩm sáng tạo của tâm trí ta. Đó là lý do tại sao cần đổ tràn vào tâm trí dòng chảy ý thức tâm hồn; nghĩ về bình an

sẽ giúp ta có trải nghiệm được cảm giác bình an.

Càng thư giãn nhiều bao nhiêu, chúng ta càng cảm thấy tĩnh lặng, hài hòa bấy nhiêu; cho đến khi nào đạt tới trạng thái thiền định mạnh mẽ, chúng ta sẽ thật sự tận hưởng sự thanh tịnh trỗi dậy từ nội tâm. Khi bạn đã tiến bộ, thiền định không còn dừng lại ở mức độ thư giãn nữa. Mục tiêu chính của thiền không chỉ là sự thư giãn mà còn hơn thế nữa, nó giúp chúng ta trở thành một *con người bình an*, tràn ngập niềm bình an. Trải nghiệm bình an đạt được thông qua những giây phút thư giãn đơn giản ấy chỉ như là một giọt nước trong đại dương an lạc mênh mông, một cảm giác bình an bất tận đạt được qua thiền định sâu.

Hãy giữ cho suy nghĩ và chủ đề trải nghiệm của bạn thật đơn giản khi thực hành thiền định. Có lẽ chỉ cần hai hay ba chủ đề là đủ. Hãy nhắc lại các chủ đề ấy một cách lặng lẽ từ tốn,

hãy cho phép mình thành thoi khám phá cảm giác đằng sau chúng là gì. Chẳng hạn như: “Bình an giống như khi chìm vào một tấm đệm bằng lông mềm mại...”, “Nhẹ nhàng giống như những đám mây bông bồng bênh trôi...”, “Tình yêu thương là ánh sáng vàng óng, ấm áp trong tâm trí tôi...”

Càng ngày, bạn càng bị thu hút nhiều hơn vào suy nghĩ và trải nghiệm như thế, dần dần bạn sẽ xua đi những ám ảnh và căng thẳng từ cuộc sống, cho đến khi nào bạn trở nên nhẹ nhõm và tự do.

Giờ đây, chúng ta đã trở nên ý thức tâm hồn, và nhận ra bản chất thật sự của mình rồi. Mỗi chúng ta đều mong muốn mang ý thức này vào cuộc sống hàng ngày để dù cho có bất kỳ trở ngại nào đến trước mặt, ta đều có thể giải quyết chúng một cách dễ dàng và hiệu quả.

## LỜI DẪN THIỀN

*Trong vài ngày tới, bạn chỉ nên chọn lấy hai, ba chủ đề hoặc cụm từ đơn giản, ví dụ “Tôi là một tâm hồn bình an”, “Tôi là ánh sáng và tình yêu, tôi đang lan tỏa những cảm giác này đến mọi người và toàn thế giới”, và “Tôi là một chấm sáng tinh tế có ý thức, tôi không phải là cơ thể hữu hình này”. Hãy nhẹ nhàng lặp lại những suy nghĩ này, để chúng lắng sâu vào bên trong cho đến khi suy nghĩ trở thành cảm nghiệm. Khi đạt tới trạng thái này, sự căng thẳng giữa sự mong cầu hành động với cái mà ta đang thực hiện sẽ tan biến, và tâm hồn ta cảm thấy hài lòng, đầy đủ. Ngoài ra, hãy thực hành cách nhìn nhận người khác như một tâm hồn, một “diễn viên” đang diễn phần vai của mình.*

## **BÀI 4: Đây là tâm trí**

Ngồi xuống và trải nghiệm bình an chỉ là một việc; song, ứng dụng thiên định để thay đổi cuộc đời mình lại là một chuyện hoàn toàn khác. Có khoảng cách rất lớn giữa ý muốn và hành động, và thực tế là đôi khi chúng ta buộc phải biện hộ cho mình: “Tôi không muốn làm điều đó, nhưng...”, hoặc “Xin lỗi, tôi không có ý nói như thế”. Để hoàn toàn làm chủ cuộc đời mình, ta không chỉ biết mà còn phải hiểu rõ quá trình biến chuyển từ ý muốn đến hành động.

Chẳng hạn như, một lô vật liệu thô chuyển tới một nhà máy sản xuất ô tô: lá thép, ốc vít, dây điện, nước sơn, v.v. Những nguyên liệu thô này giống như những kinh nghiệm sống và ý muốn hành động của chúng ta. Suốt trong quá trình ở nơi sản xuất, các nguyên liệu được xử lý để cuối cùng tạo thành những chiếc xe ô tô. Giờ đây, ta hình dung rằng sẽ có một lỗi nào đó trong dây chuyền sản xuất. Trước mỗi sản phẩm bị hỏng, ta sẽ lần lượt sửa chữa từng chiếc một; nhưng việc này sẽ mất nhiều thời gian và công sức. Thở dài chán nản, ta tự hỏi phải chăng người ta xây dựng cái nhà máy kia chắc là chỉ để tạo ra những chiếc xe hỏng bét.

Cũng tương tự như thế, thay đổi hành động bên ngoài không bao giờ dẫn đến một sự thay đổi sâu sắc cuộc sống chúng ta. Sau một thời gian thay đổi những cái bên ngoài ấy, mọi việc lại đầu vào đây, và chúng ta lại tiếp tục đối mặt với những hành động sai lầm từ “dây chuyền sản xuất”, và rồi chúng ta lại vật vã sửa chữa, như một thứ lao động cực nhọc mà chẳng được tưởng thưởng xứng đáng. Thay vì như thế, bạn hãy nhìn lại những kinh nghiệm sống bề bộn của mình, và làm quen dần với “quá trình sản xuất” ra những khát khao và hành động của bạn. Một người kỹ sư chỉ biết chung chung những gì diễn ra ở xưởng máy thì không thể gọi là đủ. Để sửa chữa lỗi sản xuất, anh ta phải nắm rõ những công việc cụ thể đang được tiến hành như thế nào. Càng hiểu rõ máy móc nhiều bao nhiêu, anh ta càng dễ sửa chữa lỗi của sản phẩm bấy nhiêu. Cũng như thế, chúng ta càng hiểu biết chắc chắn công việc của mình, chúng ta càng dễ dàng giới hạn những hành động sai lầm của mình lại. Qua thiên định, ta kiểm tra lại những “nguyên liệu ban

đầu”, kiên quyết chọn lấy những thứ chất lượng tốt nhất và không bao giờ để nguồn nguyên liệu tốt ấy cạn kiệt nửa chừng.

Vậy, “quá trình sản xuất” ở đây là gì? Cái có mặt trước tiên giữa ý muốn và hành động chính là suy nghĩ. Suy nghĩ xuất hiện trong tâm trí. Thiền Raja Yoga không quan niệm tâm trí là một tồn tại vật chất, nó được hiểu là một bộ phận của tâm hồn, và như thế, tâm trí cũng là phi vật chất. Nhờ vào tâm trí, chúng ta có thể tưởng tượng, suy nghĩ và hình thành các ý tưởng. Quá trình suy nghĩ này là nền tảng cho toàn bộ cảm xúc, mong ước và cảm giác của chúng ta. Nhờ có tâm trí, ta có thể làm sống lại những trải nghiệm quá khứ, tạo ra hạnh phúc hoặc khổ đau, và trở nên tự do giữa cuộc đời thực tại.

Khi nảy ra ý nghĩ: “Tôi muốn có một tách trà” thì hành động tiếp theo của chúng ta sẽ được thực hiện một cách tự nhiên. Song, có phải suy nghĩ sinh ra chỉ để nối kết ý muốn và hành động không? Sao lại có lời khuyên: “Nghĩ rồi hãy nói”? Phải chăng, suy nghĩ đến trước khi chúng ta mở lời, hay là không có cái nào đến trước? Vậy, câu nói này ở đây nghĩa là gì? Dường như có hai khía cạnh của suy nghĩ. Khía cạnh thứ nhất là suy nghĩ. Khía cạnh thứ hai là nhận thức và hiểu biết về suy nghĩ ấy. Cần phải có trí tuệ sáng suốt mới hiểu được suy nghĩ. Thông qua bộ phận thứ hai của tâm hồn - chính là trí tuệ - chúng ta có thể ước định giá trị cho những gì hiện ra trong tâm trí mình. Câu tục ngữ “Nghĩ rồi hãy nói” nhằm chỉ ra tầm quan trọng của sự vận dụng trí tuệ, qua đó chúng ta liệu xem suy nghĩ của mình có đáng để chuyển thành lời nói hay hành động được không. Bên cạnh đó, trí tuệ còn có nhiều chức năng khác nữa như: lý giải, nhận thức, cân nhắc, phán đoán, và thực hành sức mạnh ý chí.

Trí tuệ là phần tối quan trọng; bằng trí tuệ, chúng ta mới tập cho mình làm chủ được tâm trí và bản thân chúng ta. Mục đích của thiền định là trau dồi sức mạnh cho trí tuệ, nhờ đó ta trở nên nhạy bén và sâu sắc, có nhiều khả năng hơn trong việc giải quyết những khó khăn trong đời. Ta nhận ra trí tuệ vì hiệu quả của nó. Chẳng hạn như, một người giải thích với chúng ta một việc gì đó và ta không thể hiểu được. Dù anh ta cố gắng nói bằng ba bốn cách, ta vẫn chưa hiểu ra. Cuối cùng, đến lần thứ năm, ta bỗng như người bừng tỉnh, thấy trong đầu lóe lên một

tia sáng; đó chính là lúc ta nhận thức được người bạn mình muốn nói gì. Hoạt động trí tuệ đã làm nên nhận thức đó.

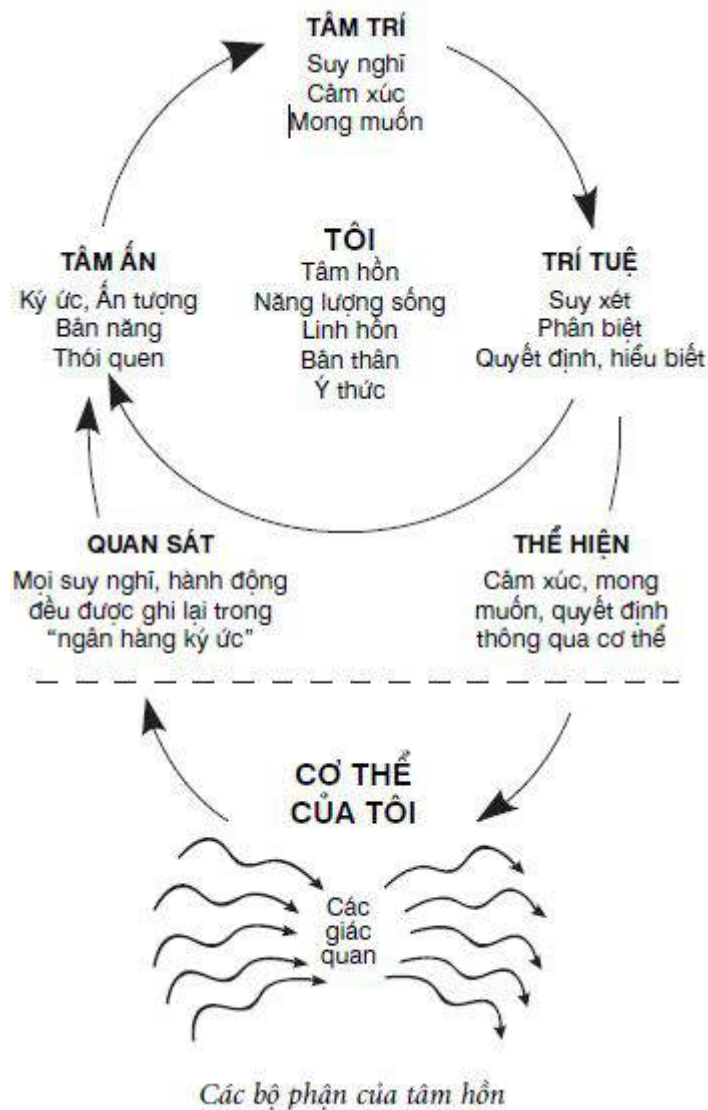
Một ví dụ khác: bạn phải làm gì, lên kế hoạch hành động thế nào khi có đến hai hoặc ba chọn lựa khác nhau cùng một lúc? Bạn phải cân nhắc lợi và hại của từng chọn lựa để tự mình tìm ra một phương án phù hợp nhất. Giống như tâm trí, trí tuệ cũng tinh tế, phi vật chất, thuộc về tâm hồn chứ không nằm nơi thể xác.

Bộ phận thứ ba của tâm hồn bao gồm mọi ấn tượng để lại trong tâm hồn từ những hành động đã qua. Đó chính là tâm ấn - sanskara. Những thói quen, xu hướng cảm xúc, tính khí, đặc điểm nhân cách..., tất cả đều được tâm ấn ghi dấu lại trong tâm hồn thông qua mỗi hành động đã thể hiện trước đó. Phương thức tâm ấn tạo ra một nhân cách giống như phương thức người ta dựng nên một bộ phim truyện từ những tình tiết riêng lẻ có liên quan với nhau. Mỗi hành động đều được ghi lại, dù đó là một khoảnh khắc hành động, một lời nói hay thậm chí một ý nghĩ. Chính chúng ta đã tự ghi lại dấu vết mình vào bộ phim cuộc đời, vào tâm hồn chúng ta. Mọi suy nghĩ xuất hiện trong tâm trí đều xuất phát từ tâm ấn. Chính tâm ấn đã quyết định nên nhân cách - đặc trưng có tính chất nền tảng nhất của mỗi một tâm hồn riêng biệt, nét độc đáo của mỗi tâm hồn.

Tâm trí, trí tuệ và tâm ấn vận hành phối hợp cùng nhau thành một vòng tròn khép kín quy định mọi hành động, ý nghĩ, thậm chí trạng thái của mỗi chúng ta. Trước tiên, tâm trí tạo ra suy nghĩ và các luận chứng để trí tuệ có thể phán đoán, suy xét. Sau quá trình này, chúng ta biết mình có nên hành động hay không. Dù cho hành động ấy có được thực hiện hay không thì vẫn được ghi lại trong tâm ấn, để lần sau, nó sẽ là bằng chứng trong tâm trí chúng ta.

Lấy ví dụ việc tạo thành một thói quen như hút thuốc chẳng hạn. Lần đầu tiên chúng ta được mời hút một điếu thuốc. Ngay khi đó, có nhiều suy nghĩ trái ngược nhau nảy ra trong tâm trí: “Hút thuốc chẳng tốt cho sức khỏe tí nào”, “Không biết vị của nó ra sao nhỉ?”, “Nhưng hút thử thì dễ bị nghiện lắm”, “Có ai không hút thuốc không nhỉ?”, v.v... Dựa trên những suy nghĩ này, trí tuệ bắt đầu quyết định. Đặt trường hợp trí tuệ đưa ra

quyết định cho phép hút thuốc. Vậy là một tâm ấn đã được hình thành. Một ngày nào đó, bạn lại được mời một điếu thuốc, và hành động hút thuốc lần trước trở thành bằng chứng trong tâm trí, như một ký ức “Trước đây ta hút một lần rồi”. Nếu chúng ta lại quyết định hút thêm lần nữa tức là làm hằn sâu thêm vào tâm ấn thói quen cũ, giống y như khi ta cố khắc sâu vào một mảnh gỗ. Cuối cùng cái thói quen thôi thúc ta “Hút đi, Hút đi” trở nên mạnh mẽ đến nỗi ta không có cách nào cưỡng lại được nữa. Trí tuệ sẽ trở nên yếu đuối vô cùng, thậm chí dường như nó đã chết rồi. Nó không thể lựa chọn hay suy xét được nữa. Một suy nghĩ mạnh mẽ trong tâm trí: “Cho tôi một điếu thuốc!” và tiếp theo là cứ tự nhiên mà hút. Chúng ta không thể tự chủ được nữa, những hành động quá khứ nằm trong tâm ấn đang điều khiển toàn bộ hiện tại của chúng ta.



Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể dùng chính tiến trình ấy để tạo ra những tâm ấn bình an và tích cực. Khi ta ngồi thiền, ta trải nghiệm mình như một tâm hồn bình an. Chính trải nghiệm ấy cũng tạo nên một tâm ấn. Đến một lúc nào đó, khi sắp sửa nổi giận, theo thói quen, tâm trí ta sẽ gửi đi một thông điệp ngược lại: “Tôi là một tâm hồn bình an”. Theo đó, trí tuệ sẽ bắt đầu suy xét tình huống. Nếu trí tuệ đạt được sức mạnh ý chí thông qua thiền định, nó sẽ hành động dễ dàng hơn dựa trên tâm ấn bình an, trong thế đối ngược lại với những tâm ấn tiêu cực. Trí tuệ điều khiển cả tâm trí và hành động của chúng ta. Chính *Ta - tâm hồn* làm chủ hiện tại. Chính *Ta - tâm hồn* không còn làm nô lệ cho quá khứ. Dần dần, chúng ta sẽ đạt tới một trạng thái mà mọi hành động đều được những suy nghĩ tốt đẹp nâng đỡ - những suy nghĩ chắc chắn sẽ dẫn chúng ta đạt tới hạnh phúc và mãn nguyện suốt đời.

### ***Thực hành thiền định***

Hãy chọn một khía cạnh của bản thân mà bạn muốn mình thay đổi. Trong một ngày, bạn cố gắng tạo ra một hoặc hai ý nghĩ thật tích cực để có thể thay đổi những thói quen hoặc cá tính không hay của mình. Hãy thực hành theo cách trên bằng tất cả sự nỗ lực và nhiệt tâm mà bạn có. Như vậy, bạn sẽ tạo được một “tâm ấn” vô cùng mạnh mẽ. Khi suy nghĩ tích cực ấy đi sâu vào tâm trí bạn một lần nữa, nó sẽ mang theo những trải nghiệm nhiệt thành, để rồi sau đó, nó sẽ giúp bạn chuyển từ ý định thành hành động vào đúng thời điểm thích hợp. Ví dụ như khi muốn từ bỏ thói quen chỉ trích người khác, bạn hãy nuôi dưỡng ý nghĩ tích cực sau đây trong suốt cả ngày: “Tôi nhìn thấy người khác như những tâm hồn bình an. Thay vì chỉ trích điểm yếu của họ, tôi chỉ nhìn thấy điều tốt đẹp nơi họ” hoặc “Tôi phải sửa lỗi mình trước khi phê phán người khác”.





## BÀI 5: Giữ lấy sự quân bình

Để tiếp tục hành trình hướng đến sự bình an trong tâm hồn, điều quan trọng nhất là bạn phải giữ được sự quân bình. Nếu một chiếc xe quá nặng về một phía, người lái sẽ rất khó điều khiển và xoay xở. Hàng loạt rắc rối nảy sinh ở các bộ phận như sãm lốp, hệ thống giảm xóc cùng nhiều sự cố khác... Sự mất thăng bằng cũng diễn ra với ta như thế nếu quá quan tâm đến việc ngồi thiền, sống khép kín, và không mấy khi để mắt quan tâm chân thành đến bạn bè và những người xung quanh. Ta thu mình lại, sống triền miên trong thế giới nội tâm của riêng mình chứ không phải sống cho thế giới thực tại rộng lớn ngoài kia. Khi đó, chúng ta bỗng nhận ra rằng: giao tiếp với người khác sao mà khó khăn đến thế.

Có 4 phương cách để giúp cho chúng ta tránh khỏi mất thăng bằng. Bạn nên thực hiện cả 4 cách, vì chúng giúp duy trì sự quân bình một cách dễ dàng và tự nhiên.

Bốn phương cách đó là: ***hiểu biết, trải nghiệm, thực hành và trao tặng.***

***“Hiểu biết”*** về kiến thức Raja Yoga.

Chúng ta đã biết đến những điều cơ bản: Tôi là một tâm hồn, bản chất thật sự của tôi là bình an; Tôi có tâm trí, trí tuệ và tâm ấn. Bây giờ, chúng ta hãy gắn kết tất cả chúng lại với nhau. Chúng giống như từng mảnh nhỏ của một trò lắp ghép. Chỉ có cách là chúng ta ghép đúng thì bức tranh mới hiện nguyên hình. Mỗi mảnh có một phần hình vẽ trên đó; những gì chứa trong mỗi mảnh bé tí ấy gợi cho ta hình dung về một bức tranh hoàn chỉnh. Bằng cách trở đi trở lại những suy nghĩ của mình, thậm chí chơi đùa với chúng để chọn ra những suy nghĩ phù hợp nhất với cuộc sống, chúng ta sẽ hình thành một quan niệm sống rõ ràng. Một khi hiểu biết hơn, chúng ta bắt đầu cảm thấy mình có thể làm chủ được nhiều tình thế; trí tuệ ta sáng suốt, hành động cư xử của ta đều trở nên tích cực và hiệu quả. Hiểu biết cho phép chúng ta thoát khỏi những tình huống căng thẳng, nặng nề.

***“Trải nghiệm”*** thiền định.

Ngay cả khi xâu chuỗi một cách logic các mẫu thông tin ta biết (tất nhiên trừ phi ta nắm được ý nghĩa thực sự của chúng), thông thường ta không bao giờ tự nhận mình đã hiểu tất cả. Chẳng hạn như, ta học được vài ba mẫu câu đơn giản tiếng Hungary, có thể nhắc lại chúng đúng theo một trật tự ngữ pháp, nhưng những cụm từ ấy sẽ chẳng có một chút ý nghĩa gì với chúng ta nếu người thầy không giải thích cho ta biết nghĩa của chúng.

Như vậy, bằng cách nào chúng ta hiểu được nghĩa của các từ như “bình an”, “yêu thương”, “tâm hồn”, “tách rời”? Chỉ có thể hiểu được khi ta trải nghiệm chúng. Trải nghiệm bình an sẽ tạo nên bình an thực sự. Trải nghiệm sẽ tạo nên cơ sở vững chắc cho niềm tin. Bởi lẽ khi quan niệm sách vở và trải nghiệm sống trùng khớp vào nhau thì tâm hồn trở nên mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Trải nghiệm thực tế là một cách thẩm định lại kiến thức từ Raja Yoga. Nó khiến chúng ta tin tưởng vào kiến thức. Với lòng tin và cảm giác về sự thật cuộc đời, chúng ta có thể xây dựng một nền tảng tinh thần vững chắc.

***“Thực hành” - Đưa trải nghiệm trở thành hành động.***

Ở những phần trên, chúng ta đã nhấn mạnh sự hài hòa giữa kiến thức và trải nghiệm. Khi va phải bất kỳ sự mâu thuẫn nào giữa kiến thức và trải nghiệm, lòng tin của chúng ta đột nhiên biến mất. Thay vào đó là sự bất an. Một lần nữa, chúng ta nhất thiết phải tìm thấy sự tương hợp giữa bên trong và bên ngoài nội tâm chúng ta. Thiền và trải nghiệm tâm hồn bình an, để rồi ngay sau đó lại lập tức nổi giận với người khác, ta đã biến những trải nghiệm đã qua thành vô nghĩa; khi ấy, tâm hồn chúng ta cảm thấy mất mát và hoang mang. Thiền định phải được ứng dụng vào thực tế cuộc sống, sức mạnh tích cực của nó phải được thể hiện qua hành động thực tiễn. Chúng ta thật sự sẽ trở thành những gì mình đã trải nghiệm được trong thiền định.

Nhìn chung, thấu nhận và thực hành những kết quả tốt đẹp của việc luyện tập yoga là việc làm có ý thức. Sẽ chẳng có điều kỳ diệu nào xảy ra, nếu chúng ta không quan tâm đến thực hành. Vì sao lại như thế? Nhận biết điều này quá ư đơn giản khi bạn nhận thức rõ tâm hồn đã thể hiện hành động thông qua tâm trí, trí tuệ và tâm ấn như thế nào. Cho dù ta tạo ra vô vàn những

tâm an bình an nhờ thiền định, nhưng cái kho *tâm an* bất an năm xưa vẫn tiếp tục hành trình kiến tạo những suy nghĩ tiêu cực trong tâm trí chúng ta, đôi khi ta cũng không biết là chúng mạnh đến chừng nào. Duy chỉ khi có ý thức chọn lựa hành trang trí tuệ của mình, chúng ta mới có thể phân biệt và thay đổi hành vi của chúng ta.

Điều quan trọng cần hiểu rõ ở đây là nếu không nỗ lực thay đổi những hành động và thói quen làm lạc đã có, chúng ta không bao giờ tiến bộ được. Dù cho trong thiền định, những trải nghiệm của chúng ta có tốt đẹp đến dường nào, nhưng rồi lại hành động trái ngược với những trải nghiệm ấy, thì sớm muộn gì những ý nghĩ nông nổi lại trỗi dậy. Tâm trí ta lại như một cuộc chiến hỗn loạn thay vì trở thành một bờ bến an lành.

**“Trao tặng”** - *mối quan hệ thân ái và không vụ lợi với những người quanh ta.*

Đương nhiên khi ta bình an, ta có thể giúp đỡ được nhiều người. Nhưng bạn cũng phải quan tâm chú ý đến điều này hơn, bởi vì các quan hệ có thể khuấy động niềm bình an mà bạn đã có được. Thân thiện và rộng mở khi xung quanh ta mọi người cũng thân ái và rộng mở thì có gì là khó. Tiếc thay, trong thế giới chúng ta đang sống, ta luôn cảm thấy mình ở trong những quan hệ từ hiềm khích kín đáo đến thù hận tuôn trào. Trước xu thế ấy, chỉ còn cách cho đi thì ta mới tự bảo vệ được mình. Sự rộng mở bảo vệ chúng ta thoát khỏi những ý nghĩ xấu xa hẹp hòi, đồng thời cũng mang đến bình an cho những tâm hồn bất hạnh đang tức giận. Ta không thể cho đi và nhận lại cùng một lúc; vì thế, khi ta có suy nghĩ lan tỏa làn sóng bình an và gửi lời chúc tốt lành đến cho mọi người, sẽ không còn chỗ cho nỗi sợ hãi và oán giận, không còn chỗ cho những cơn giận dữ nổi dậy trong chính con người chúng ta.

Những kiểu tình huống này là những bài tập mà chúng ta gặp phải mỗi ngày. Phải đương đầu với chúng sao cho mỗi tình huống đều trở thành một bài kiểm tra chân thật, phản ánh quá trình tiến bộ của chúng ta. Khi thắng cuộc, ta hiểu rằng mình vừa vỡ lẽ ra một mảng kiến thức nào đó. Nhưng khi giận dữ và vô ý, cái khao khát “lần sau mình sẽ tốt hơn” sẽ khiến ta nhào nặn lại nền tảng kiến thức về Raja Yoga để hiểu biết thật sâu sắc. Ta cũng giúp được bạn bè mình bằng cách chia sẻ kinh

nghiệm tốt lành ta đã trải qua. Trong các tình huống chia sẻ trực tiếp phải diễn đạt bằng lời, ta sẽ có điều kiện thẩm định xem mình đã hiểu biết tới đâu. Mỗi lần quay trở lại với kiến thức này, ta lại đi xa hơn một chút, và tự nhiên tiến bộ hơn trước.

Khi đã cho đi, bạn đừng mong sẽ được đáp trả. Đó là một quá trình tự nhiên. Bạn cho đi đơn giản chỉ vì mong muốn chia sẻ với người khác những trải nghiệm đẹp đẽ mà mình có. Cảm giác hạnh phúc và hài lòng chính là phần thưởng tự nhiên mà bạn nhận được vì hành động tốt lành của mình. Không kỳ vọng và mong chờ, sự cho đi của chúng ta thực sự là một cử chỉ vô tư, không mong được đền đáp. Khi thực hành thiền định, bạn sẽ thấy sự cho đi không chỉ nằm trong lời nói. Kiến thức Raja Yoga và trải nghiệm về thiền định trở thành một phần trong ta, đến nỗi chỉ cần sống đúng với con người mình tức là bạn đã trao tặng cho người khác trải nghiệm bình an và đức hạnh.

Khi **Hiểu biết**, **Trải nghiệm**, **Thực hành** và **Trao tặng** cân bằng hài hòa với nhau, tâm hồn sẽ trở nên bình an và hòa hợp với những tâm hồn khác. Trạng thái thực hành ý thức tâm hồn như thế chính là “tự do trong cuộc sống”.

### ***Thực hành thiền định***

Hãy từ từ! Suy nghĩ kỹ trước khi hành động. Hãy để những tâm an bình an mới mẻ của bạn một cơ hội thực hành. Hãy cho phép mình thực hành mọi lúc. Tập trung vào bất cứ khi nào có thể. Những lần thiền ngắn sẽ giúp làm sâu thêm trải nghiệm của bạn. Rồi dần dần, thời gian thiền định sẽ dài hơn, và ích lợi tinh thần cũng nhiều hơn.

Thử tách khỏi suy nghĩ của mình và tạo ra suy nghĩ: “Tôi, tâm hồn, đang ở trong rạp chiếu phim, đang nhìn thấy những ý nghĩ của mình trôi qua trên màn ảnh tâm trí”. Khi bạn quan sát suy nghĩ, chúng sẽ đi chậm lại. Hãy phân loại chúng, chọn lấy cái tích cực, từ bỏ những suy nghĩ tiêu cực, lãng phí. Hãy “chiếu lại” những hành động dựa trên suy nghĩ tốt lành nhất trong tâm trí, và để cho những suy nghĩ ấy đưa bạn vào cảm nghiệm sâu sắc.

Nếu bạn thấy rằng tâm trí mình vẫn còn náo động hoặc còn những điều tiêu cực, trước hết hãy chú tâm vào suy nghĩ căn bản: “Tôi là một tâm hồn bình an”. Hãy quan sát dòng suy nghĩ của bạn đang tuôn ra từ nguồn bình an, tích cực này. Có lúc tâm trí ta tự nhiên vận động theo hướng tích cực khi ngồi thiền, nhưng một lúc khác, ta cần kiên quyết điều chỉnh để tâm trí không “đắm sầm” vào những tảng đá xúc cảm và suy nghĩ làm lạc!



## BÀI 6: Luật nhân quả

Quen với việc nhận thức mình qua cơ thể vật chất, chúng ta không thể hiểu nổi tại sao mỗi hành động lại tác động mạnh mẽ đến mình như thế. Giờ đây, khi thấu suốt ta là một tâm hồn, ta biết mỗi một hành động dù nhỏ cũng đều để lại những dấu vết đi theo cuộc đời ta mãi mãi.

Cho đến nay, nhân loại vẫn hoang mang khi phân định mọi lẽ đúng sai. Suốt quá trình lịch sử, mọi định nghĩa của chúng ta về đúng, sai đều thay đổi. Mỗi một nền văn hóa và tôn giáo khác nhau có những định nghĩa và phân loại khác nhau. Thậm chí ngay trong một tôn giáo, từng thế hệ tín đồ vẫn có những quan niệm riêng của họ về lẽ phải và tội lỗi. Không nói đến những tình huống bên ngoài, chỉ cần nhìn vào bản thân mình, đôi khi ta thấy hiểu biết của mình cũng thay đổi rất nhiều. Thời thơ ấu, chúng ta chỉ hiểu ở một cấp độ nào đó; đến tuổi thiếu niên, sự hiểu biết ấy đã thay đổi đi; và ở tuổi trưởng thành, nó lại biến đổi một lần nữa.

Chịu ảnh hưởng bởi bầu không khí và lời nói của con người, trí tuệ chúng ta tự nó loay hoay phán xét. Như thế, liệu chúng ta có đạt tới được sự hiểu biết toàn vẹn về đời sống, thấu suốt mọi đúng sai không? Chúng ta bị giới hạn trong vỏ bọc vật chất, trong tôn giáo khi chúng ta sinh ra, trong giới tính, tuổi tác và văn hóa với muôn vàn ý tưởng, suy nghĩ và nhận xét... Khi duy trì ý thức về con người đích thực của mình, một *tâm hồn bình an*, ta có thể hiểu chính xác cái gì đúng, cái gì sai. Đơn giản chỉ vì tâm hồn đã trải nghiệm bình an, hạnh phúc và yêu thương trong ý thức của nó. Vì thế, hành động dựa trên những phẩm chất bên trong này sẽ mang lại hạnh phúc, lợi ích và những kết quả tốt đẹp. Với ý thức cơ thể, chúng ta không tìm được một ý thức hậu thuẫn trong sáng nào đằng sau mỗi hành động. Chúng ta làm điều gì đó vì động cơ ích kỷ như tham lam, ngạo mạn và sở hữu... - những hành động chỉ dẫn tới buồn phiền và bất an. Vậy nên, sự tác động của ý thức đối với hành động rất quan trọng.

*Luật Karma - Nghiệp* của hành động và ứng xử thuộc về thế giới tinh thần và chi phối triệt để đời sống con người. Mỗi một hành động đều có một phản ứng ngược lại tương đương.



Ngược lại ở đây được hiểu là “theo chiều ngược lại”. Chúng ta đối xử với người khác ra sao, chúng ta sẽ nhận lại như thế. Điều đó có nghĩa là, nếu ta cho đi hạnh phúc, ta sẽ nhận lại hạnh phúc; nếu mang đến muôn phiền, ta chỉ nhận về muôn phiền. Quy luật ấy thật đơn giản. Hiểu biết sâu sắc về Nghiệp giúp chúng ta nhìn thấy ý nghĩa bên trong của đời sống riêng mình và toàn thể thế giới.

Kiến thức về Karma chỉ cho ta nhận biết khi một hệ quả xuất hiện, tức là trước đó chắc chắn đã có một nguyên nhân. *Karma* (nghiệp - hành động) là nhân và tạo thành quả nghiệp. Trước một kết quả của nghiệp, chúng ta có xu hướng quên rằng chính mình phải chịu trách nhiệm cho nghiệp quả mình tạo ra. Nếu quả ấy nhiều cay đắng hơn là ngọt ngào, ta thường chỉ vào kẻ khác và đòi họ phải chịu trách nhiệm cho những nỗi khổ đau mà ta phải chịu đựng. Giờ đây, chúng ta phải cố hiểu rằng đau khổ là do ta gây nên. Tri thức về Nhân Quả cho thấy ta phải gánh lấy mọi trách nhiệm trước những hoàn cảnh sống, trạng thái tâm trí và toàn bộ cuộc đời mình.

Đôi khi người ta chỉ hiểu được một nửa ý nghĩa của Luật Nhân Quả và xem đó là định mệnh. Trong nỗi tuyệt vọng, người ta nghĩ: “Mọi điều xảy ra cho tôi trong hiện tại đều do hành động của tôi trong quá khứ. Vì thế, tôi không thể làm gì được. Số của tôi là vậy”. Khi hiểu biết về Nghiệp luật và nhận thức về trách nhiệm của mình, chúng ta sẽ trở nên nhẫn nại, biết cách chấp nhận và chịu đựng - những phẩm chất mà trước đây chúng ta bỏ quên. Tuy nhiên, quan trọng hơn, mặt khác của Nghiệp luật dạy chúng ta rằng nếu hành động trong sáng và có ích, ta sẽ tạo ra một tương lai tốt đẹp cho đời mình. Với tri thức về Nghiệp luật, ta không còn nô lệ định mệnh mà sáng tạo ra định mệnh; ta truyền cảm hứng cho bạn bè và người thân, để họ có thể sáng tạo ra một định mệnh an lành cho chính họ.

Những sai lầm trong quá khứ biến chúng ta thành kẻ mang nghiệp nợ nần. Ngày trước chúng ta gây đau khổ, giờ đây ta phải trả món nợ đó bằng cách mang đến niềm vui cho mọi người. Chúng ta đã xây nên mối nợ nghiệp từ bao nhiêu đời trước. Tuy nhiên, trong khi ta cố gắng thay đổi tình thế thì mọi người lại chưa thể thay đổi cái nhìn về ta. Trước tình hình ấy, nếu vẫn kiên tâm và tiếp tục tạo dựng thiện chí, hành động

trong sáng với các tâm hồn khác thì dần dần ta cũng trả được món nợ nghiệp mà ta đã mắc phải khi đối xử với những người xung quanh. Cuối cùng, chúng ta có thể giải thoát khỏi những ràng buộc của nghiệp.

Năng lượng để duy trì nỗ lực “đốt bỏ” những gánh nặng nghiệp cũ trong quá khứ có được từ thiên định. Hiểu đầy đủ bản chất thật của mình, bạn có thể hiểu bản chất thật của mỗi người. Bạn có thể nhìn xuyên qua chiếc mặt nạ đầy lầm lạc để thấu suốt tới phần tâm hồn; và bạn sẽ không phản ứng tiêu cực với những lỗi lầm của người khác, sẽ không còn tạo nghiệp xấu thêm nữa.

Bằng ý thức tâm hồn, chúng ta trao đi tình yêu thương và trân trọng, và sẽ được nhận lại những món quà ấy. Hành động thể hiện trong ý thức tâm hồn chính là hành động mang đến sự an vui cho chúng ta, và vì thế, nó cũng mang đến an vui cho người khác. *Nghiệp - Karma* cũng nảy sinh từ những suy nghĩ trong tâm trí chúng ta, vì suy nghĩ là hạt giống của hành động. Nghĩ như thế nào thì hành động thế ấy. Suy nghĩ, cũng giống như hành động, tạo ra những làn sóng ảnh hưởng đến bầu không khí xung quanh và tác động của làn sóng ấy sẽ nhanh chóng quay trở về với người đã tạo ra nó. Những ý nghĩ trong sáng, bình an, hạnh phúc là báu vật quý giá nhất của cuộc đời. Đi đâu bạn cũng nuôi dưỡng những ý nghĩ ấy, bạn sẽ tạo ra một không khí an lành và hạnh phúc cho tất cả mọi người.

Nghĩ đến hậu quả khi hành động buộc chúng ta phải cẩn trọng trong mọi hành động. Không điều chỉnh được hành động nghĩa là dấu hiệu nhận biết ta không kiểm soát được tâm trí. Nội dung này liên quan đến bài học cuối cùng: hãy từ tốn, bạn sẽ có thêm thời gian để hành động một cách kỹ lưỡng. Nếu làm tốt, ta không gây hậu quả gì cho tương lai của mình. Làm việc hấp tấp bao giờ cũng để lại sai lầm, để rồi ngày nào đó, ta sẽ phải sửa chữa chúng. Và ta phải làm nhiều việc hơn nữa. Một việc tốt làm tâm trí ta bình an. Một sai lầm nhỏ cũng níu kéo ta nhớ lại nó hết lần này đến lần khác. Hãy toàn tâm toàn ý cho công việc trong hiện tại. Điều ấy sẽ giúp bạn làm chủ được cả tinh thần lẫn thể chất. Hãy làm mọi việc bằng ý thức tâm hồn, cho dù phải làm việc nhiều bao nhiêu, bạn vẫn sống thanh thản và bình an.

## ***Thực hành thiền định***

Hãy chia thời gian thiền định của bạn thành ba phần.

Chọn ba chủ đề thiền hoặc ba phẩm chất tích cực có liên quan với nhau như: tĩnh tại - tĩnh lặng - mạnh mẽ, và thanh thản - bình an - mãn nguyện.

Với mỗi chủ đề, hãy tạo ra những ý nghĩ dẫn dắt bạn trải nghiệm chúng. Hãy cố gắng trải nghiệm sâu sắc từng ý nghĩ trước khi chuyển sang ý khác theo trình tự bạn đã sắp đặt. Bằng cách này, bạn sẽ nhẹ nhàng đưa mình vào những trải nghiệm thiền định sâu thẳm, tận hưởng những cảm giác tốt đẹp khác nhau mà từng ý nghĩ để lại trong bạn.



## BÀI 7: Cội nguồn năng lượng sống

Suốt trong lịch sử, nhân loại đã tìm kiếm rất nhiều thứ. Nhưng có hai điều quan trọng hơn tất cả là Hạnh phúc và Hòa hợp. Nếu đạt được một trong hai điều này, hoặc cả hai, thì tiếp theo sẽ là một “cuộc chiến” để giữ gìn chúng. Nếu muốn có được chúng vĩnh viễn, ta phải nhìn xa hơn những giới hạn của cải, tiền bạc và những quan hệ mong manh dễ vỡ.

Raja Yoga có hai nghĩa: “Yoga Tự chủ” - yoga mang đến năng lực tự chủ giúp con người điều chỉnh được bản thân, và “Hợp nhất Tuyệt đối” hay là ” Hợp nhất với Cội nguồn Năng lượng Sống”<sup>(2)</sup>. Nghĩa thứ hai của Raja Yoga liên quan đến việc nuôi dưỡng quan hệ với Cội nguồn Năng lượng Sống, Ánh sáng Thánh thiện, nguồn gốc của mọi hoàn thiện. Trong sự hợp nhất này, ta có thể thực hiện ước muốn vươn tới hạnh phúc nội tâm và khát khao mối quan hệ hoàn hảo.

Không ai đòi hỏi bạn tin vào Năng lượng sống Thánh thiện ấy. Chỉ cần bạn mở lòng ra với ý tưởng rằng có một nguồn năng lượng vĩ đại hơn tất cả. Thiên định sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn ý tưởng này. Nếu có ai đó hỏi bạn: “Anh có tin ông X thật sự tồn tại không?”, bạn sẽ lập tức muốn gặp ông X nào đó trước, rồi mới tin theo. Tương tự thế, trước khái niệm Nguồn Năng lượng Tối cao, ta cần giữ một tâm trí cởi mở, chỉ khi nào bạn có trải nghiệm trực tiếp về nguồn năng lượng vĩ đại ấy thì mới nói đến chuyện bạn có đi theo đức tin ấy hay không. Song, nếu muốn liên lạc với Năng lượng tuyệt đối này, bạn nên biết thêm vài điều. Trước hết, bạn cần hình dung được hình dáng của Nguồn năng lượng cao cả ấy để có thể nhận biết một cách chính xác. Thứ hai, bạn cần biết “ngôn ngữ giao tiếp” với Năng lượng ấy là gì. Thứ ba, bạn cần biết nơi nào cuộc gặp gỡ kỳ diệu ấy có thể xảy ra.

Trong Raja Yoga, vì chúng ta có ý niệm cụ thể về hình dáng của tâm hồn, do đó, chúng ta cũng hình dung được hình dáng Năng lượng tuyệt đối này. Thực chất, Năng lượng Tối cao chính là Tâm hồn Thánh thiện. Vì thế, Người có hình dáng tương tự như tâm hồn con người, chính là điểm năng lượng ánh sáng.

Khi chúng ta nói “Ngài” không có nghĩa đó là một người đàn ông. Tâm hồn bản thân nó không có giới tính. Tâm hồn con người có cơ thể của riêng mình, nhưng Tâm hồn Thánh thiện thì không có cơ thể hữu hình, không nam không nữ.

Tâm hồn Thánh thiện không sinh ra như một con người, vì thế, Người không bao giờ lãng quên bản tính nguyên thủy như chúng ta. Người còn nguyên vẹn sự bình an, hạnh phúc và mạnh mẽ, trong khi trải nghiệm ấy trong chúng ta đã bị giới hạn từ lâu.

Người là Ánh sáng Thánh thiện, là đại dương tràn đầy đức hạnh vô tận và vĩnh cửu. Người luôn tràn trề và không cần bất cứ điều gì. Người nhân từ tốt cùng và luôn trao tặng một cách vô tư, không vụ lợi, trong khi chúng ta đều trông đợi sự đáp trả, ngay cả sự hài lòng khi cho đi cũng là thứ chúng ta cần có. Người chỉ cho đi mà không bao giờ kỳ vọng hoặc mong chờ chúng ta đền đáp.

Năng lượng Thánh thiện ấy cũng có thể là Mẹ, là Cha và là Bạn, hay bất kỳ mối quan hệ nào hoặc vai trò tích cực nào mà ta mong ước có được, bởi vì Người là suối nguồn vô tận của mọi phẩm chất tốt đẹp, của cả nam và nữ. Cho nên, dù ở trong tình huống nào, chúng ta cũng luôn nhận được nguồn trợ giúp và sức mạnh dẫn dắt.

Chúng ta sẽ giao tiếp với Nguồn năng lượng này bằng cách nào? Thiên định là để trải nghiệm chính mình, trải nghiệm những phẩm chất từ chính con người chúng ta. Bước đầu tiên, ta tạo ra suy nghĩ bình an là để trải nghiệm bình an. Khi càng chìm sâu trong sự bình an, ta càng bớt đi sự căng thẳng suy nghĩ. Giao tiếp với Tâm hồn Thánh thiện chính là ở cấp độ này. Chúng ta nhận ra Ngài qua trải nghiệm về phẩm chất của Ngài. Chúng ta bắt đầu cảm nhận nguồn năng lượng ấy tuôn tràn qua ta. Giao tiếp với Tâm hồn Thánh thiện thông qua trải nghiệm tĩnh lặng. Trong sự tĩnh lặng sâu xa, chúng ta chìm đắm vào Biển cả Bình an. Ta trở nên sáng suốt, được làm cho tươi mới trở lại. Ta hiểu thêm những phẩm chất và nét đặc biệt của riêng mình, và tự tin hơn bao giờ hết. Ta nhận lấy sức mạnh để luôn giữ mình trong trạng thái bình an trong khi tiếp tục cuộc sống hàng ngày.

Vậy thì ta có thể gặp Năng lượng tuyệt đối ấy ở đâu? Khi ngồi thiền và chìm sâu vào nội tâm mình, cảm giác tĩnh tại sẽ đến với ta. Trong sự yên lặng ấy, ta thuộc về một thế giới thanh tịnh tốt cùng, một thế giới không bị giới hạn bởi thời gian. Còn trong thế giới vật chất hữu hình này, mọi thứ luôn thay đổi. Nếu còn vướng vào thế giới vật chất, ta không bao giờ chạy thoát khỏi thời gian. Dường như ở đây, ta đưa ý thức của mình vượt ra khỏi thế giới này để đến một thế giới khác. Ta gọi nơi ấy là thế giới tâm hồn, ngôi nhà nguyên thủy của mọi tâm hồn. Đó là thế giới tĩnh lặng, tĩnh tại, tràn đầy bình an và sức mạnh, thế giới của ánh sáng vàng đỏ bất tận; đây cũng là ngôi nhà của Tâm hồn Thánh thiện. Ở nơi đó, chúng ta bắt đầu trải nghiệm năng lượng bình an, yêu thương, thanh khiết, phúc lạc và sức mạnh vô biên của Người. Thông qua cuộc gặp gỡ tuyệt vời này, chúng ta tìm thấy năng lượng mới và những lời mách bảo để thanh toán sòng phẳng những món nợ nghiệp từ quá khứ, thanh thản bước vào một tương lai ổn định, hạnh phúc và bình an.

### ***Thực hành thiền định***

Ngồi trong bầu không khí yên lặng và thư giãn, đọc chậm rãi những ý tưởng liên kết ta và Tâm hồn Thánh thiện.

### **LỜI DẪN THIỀN**

Ngồi yên lặng...

Tôi nhẹ nhàng chuyển sự chú ý vào thế giới nội tâm của tôi...

Tôi tập trung suy nghĩ vào trung tâm vàng trán...

Tôi, một thực thể ánh sáng bình an...

Khi tập trung vào chiasm sáng này... sự chú ý vào cơ thể của tôi giảm dần...

Tôi cảm thấy bình an... và nhẹ nhõm...

Và tôi từ từ đưa nhận thức của mình vượt lên trên cơ thể... lên trên nữa... trên cả căn phòng này... lên trên nữa... qua khỏi mặt trăng và các vì sao...

Tôi đang bay về ngôi nhà bình an và tĩnh lặng của mình...

Xung quanh tôi bỗng ngập tràn ánh sáng vàng rực...

Và trong ánh sáng vàng rực và bình an này... tôi gặp Tâm hồn Thánh thiện...

Tôi cảm nhận được sự bình an yên tĩnh và sâu lắng...

Tôi là một thực thể bình an...

Và tôi đang ở trong ngôi nhà bình yên của mình...

Trong sự tĩnh lặng và bình an này... tôi có thể cảm nhận được tình yêu của Tâm hồn Thánh thiện...

Điều tôi cần có là một tâm trí trung thực, sáng suốt và rõ ràng để chiêm nghiệm cuộc hội ngộ này với Người...

Tôi chiêm nghiệm Tâm hồn Thánh thiện như là người Mẹ dịu dàng và ấm áp, nơi đó tâm hồn tôi được chở che, bao bọc và chăm sóc...

Là Cha, Người cho tôi tình yêu thương và sự hiểu biết...

Tôi có thể chia sẻ mọi ý nghĩ và hy vọng của mình với Tâm hồn Thánh thiện ấy, Bạn của tôi, kể cả những nghi ngờ và khó khăn, bởi vì làm sao có thể giấu kín điều gì với một người bạn chân thành...

Là Thầy, Người dạy cho tôi về chân lý...

Người trả lời mọi câu hỏi, đưa ra lời khuyên, lời Người hé mở cho tôi những bí ẩn của thời gian và vĩnh cửu, sự sáng tạo thiêng liêng, mở ra ý nghĩa sáng tỏ về cuộc sống...

Trải nghiệm tất cả các mối quan hệ với Tâm hồn Thánh thiện mang đến cho tôi sự mãn nguyện, xóa sạch mọi nỗi đau và mọi điều phiền muộn...

Hạt giống của tất cả các mối quan hệ này là tình

Yêu thương...

Tình yêu của Tâm hồn Thánh thiện là vô tận vô bờ, dành cho mọi tâm hồn trên thế giới...

Tôi cảm thấy mình được nạp đầy năng lượng và trở nên mạnh mẽ...

Trong trạng thái bình an và mạnh mẽ... tôi nhẹ nhàng đưa tâm trí trở về với thế giới này...

Tôi vẫn duy trì được cảm giác yêu thương và yên bình...

Và tôi chia sẻ niềm vui cùng với những người quanh tôi...





## BÀI 8: Phải chăng thời gian không chờ đợi ai?

Ngài Issac Newton đã vẽ ra bức tranh về chiếc đồng hồ trái đất, nơi thời gian trôi bên trong một đồng hồ vũ trụ. Thời gian là cái gì đó tuyệt đối. Một giây là một giây, không dài hơn, không ngắn hơn. Chúng ta ở bất kỳ nơi nào, trong phòng khách hay trên một vì sao cách ta hàng triệu năm ánh sáng, chúng ta làm bất kỳ việc gì, thời gian vẫn trôi, không lệ thuộc vào những ảnh hưởng bên ngoài. Đó là quan điểm chung về thời gian của các nhà khoa học châu Âu cách nay gần 300 năm sau Newton.

Vào đầu thế kỷ XX, nhân vật kỳ lạ Einstein đã đưa ra một lý thuyết mới có sức công phá vào nền tảng khoa học của ba thế kỷ trước. Đó là thuyết Tương đối. Một phần phát kiến của Einstein là con người có một cách duy nhất để đo thời gian với chiếc đồng hồ, hoặc là chiếc đồng hồ nước mà từng giọt tương ứng với từng giây, hoặc là chiếc đồng hồ cơ học gõ từng nhịp một. Về cơ bản, chiếc đồng hồ luôn chuyển động, và do đó, thời gian lệ thuộc vào sự chuyển động, thời gian không thể tự nó xuất hiện. Einstein không phải là người đầu tiên nghĩ như thế. Nhưng ông là người đầu tiên đưa ra lý thuyết toán học về thời gian (nằm trong công thức nổi tiếng:  $E = mc^2$ ). Chúng ta cùng trở lại lý thuyết của Newton để hiểu rõ hơn. Chiếc đồng hồ vũ trụ ngoài kia vẫn lắc lư bất chấp việc con người có thể đo lường nó. Cái đồng hồ mà Newton ám chỉ không phải là đồng hồ “thật”, mà nó gợi đến một ý niệm về sự không ngừng nghỉ. Thời gian luôn trôi qua, độc lập trước mọi sự. Hãy lấy một ví dụ nhỏ. Hãy hình dung chúng ta đi ngủ vào một buổi tối, và khi sáng thức dậy, mọi vật đều chuyển động chỉ bằng một nửa tốc độ từ trước đến nay. Theo lý thuyết Newton, thời gian “thật” vẫn trôi như thế, còn chúng ta phải làm việc gấp đôi thời gian. Cuối cùng, ta nghĩ từ 9 đến 5 giờ là 8 tiếng, kỳ thực lại kéo dài đến 16 tiếng.

Einstein cho rằng thời gian là điều bất khả tri với con người, khi họ thức dậy sau sự kiện kỳ lạ kia và nhận ra rằng mọi việc đang được thực hiện chỉ bằng một nửa tốc độ cũ. Không thể tồn tại thời gian thực sự để con người có thể đo lường được

mọi thứ xảy ra. Thời gian là thước đo hoạt động con người. Nếu toàn bộ đồng hồ trên thế giới bị chậm lại một nửa, bản thân thời gian cũng bị chậm lại một nửa. Nói cách khác, thời gian của Newton là tuyệt đối, còn thời gian của Einstein là tương đối.

Khi thức giấc vào buổi sáng, mọi việc có vẻ như bình thường. Chúng ta không cảm thấy tất cả đều bị chậm lại, bởi vì cách duy nhất để đoán định cái gì đang chậm lại là so sánh chúng với một cái gì đó nhanh hơn. Có thể suy ra là, mọi vật đều chuyển động cùng một tốc độ tương ứng với nhau. Hai ý tưởng này có ý nghĩa thực tiễn nào không với chúng ta? Trước hết, theo cách nhìn nhận thời gian của chúng ta, thì hoặc ta làm chủ thời gian, hoặc là nô lệ nó. Theo quan điểm của Newton, chúng ta trở thành nô lệ của thời gian, vì “thời gian không chờ đợi ai”; như thế, ta cảm thấy cần phải gấp rút sắp xếp hoạt động của mình đến từng giây đồng hồ. Liệu cách nhìn thời gian của Einstein sẽ hỗ trợ cho chúng ta nhiều hơn chăng?

Theo Einstein, thời gian lệ thuộc vào tốc độ thay đổi. Vậy, cái gì trong ta đang thay đổi, mà nó sẽ chi phối tốc độ nhanh hay chậm của thời gian? Đó chính là suy nghĩ của chúng ta. Nếu chúng ta làm chậm suy nghĩ, thời gian sẽ được nới rộng ra. Nếu ta tăng tốc, thời gian sẽ thu ngắn lại. Không phải chúng ta làm chậm suy nghĩ của mình như thể làm chậm một đĩa nhạc. Đơn giản là ta để nhiều “khoảng trống” giữa mỗi suy nghĩ, thậm chí giữa mỗi lời nói. Từ từ, ta không chỉ nhận thức về suy nghĩ của mình mà còn nhận thức cả những “khoảng trống” ấy nữa. Nhận thức những “khoảng trống bình an” giữa mỗi suy nghĩ dẫn ta đến thực tại, tạo cho ta cảm giác luôn có chỗ để xoay xở, thời gian như được kéo dài thêm.

Lần đầu tiếp nhận cái mới, ví dụ như một công thức nấu ăn, ta đọc rất kỹ hướng dẫn. Sau đó, chỉ nghĩ về công thức ấy, ta bắt đầu tiến hành công việc, rồi quay trở lại xem sách nấu ăn sau khi hoàn tất. Trình tự này giúp ta làm đúng mọi thao tác và đạt được kết quả tốt nhất. Hãy tự thu xếp cho mình thời gian và những khoảng trống cần thiết để công việc nào cũng đạt được hiệu quả mong đợi.

Bây giờ, hãy so sánh ví dụ trên với tình huống mà những người dẫn đường (chính là ẩn dụ cho *những ý nghĩ*) đã nối theo nhau thật nhanh, đến nỗi ta gần như không kịp hành động theo một ý nghĩ này trước khi một ý nghĩ khác ập tới. Kết quả là, khi đang làm một việc gì đó, tâm trí ta lại thôi thúc ta hãy nhanh nhanh chuyển sang công việc tiếp theo. Và ta cảm thấy căng thẳng. Rõ ràng ta không đủ thời gian để thực hiện mọi thứ thật hoàn hảo. Rồi ta nhận ra chẳng có việc gì xong cả. Thay vì hài lòng, ta chỉ thấy nặng nề và lo âu. Nếu như tốc độ suy nghĩ khớp với tốc độ làm việc, ta sẽ không cảm thấy sức ép nào, và có đủ thời gian để chu tất mọi kế hoạch. Phải chăng như vậy chúng ta đã tự sáng tạo ra thời gian của mình?

Thực hành làm chủ hành động và ứng xử của mình, bạn sẽ tiến bộ thấy rõ. Những vận động viên vĩ đại đều tự làm chủ được tâm trí mình khi tập luyện. Như Bjorn Borg - một vận động viên quần vợt nổi tiếng - chẳng hạn. Cái ý thức bên trong ra lệnh cho cơ thể anh ta chính xác và rõ ràng đến nỗi mỗi cú đưa vợt của anh ta đều hiệu quả và nhẹ nhàng. Không một nỗ lực nào bị hoài phí.

“Khoảng trống” giữa mỗi suy nghĩ cho phép chúng ta đổi hướng dễ dàng và nhanh chóng. Khi nhiều ý nghĩ cùng đuổi theo nhau, chúng giống như một chiếc xe thu hết năng lượng để lao đi với vận tốc kinh hồn. Chỉ cần bất ngờ rẽ trái, ta phải đạp thắng gấp, gây hoảng loạn cho những người ngồi trên xe và cả bản thân mình. Rất có thể ta phải đi quá đoạn đường cần rẽ, rồi mất thêm thời gian, công sức để chạy vòng lại và đi đúng đường. Tương tự như thế khi sự quá đà diễn ra trong tâm trí, ta vội vã dừng lại và hoang mang chao đảo, làm người thân và bạn bè bất an theo. Khoảng trống giữa các ý nghĩ giống như thời gian ta tạm dừng ở một sân ga nào đó. Hãy dừng lại, hết sức nhẹ nhàng và đơn giản chọn lấy một con đường không gây phiền hà cho ai.

*Nghĩ chậm lại, và cho mình thêm thời gian*, điều đó chỉ mang đến ích lợi mà thôi. Nhưng trên hết, phương thức nghĩ chậm giúp ta đến gần ý thức tâm hồn dễ dàng hơn. Trong khoảng trống giữa những suy nghĩ, chúng ta tận hưởng cảm giác tuyệt vời của bình an và mãn nguyện, những phẩm chất tự nhiên của tâm hồn.

Hẳn nhiên, thời gian theo quan điểm Newton là khoảng thời gian chi phối thế giới vật chất quanh ta. Không có hệ tham chiếu cố định này, mọi sự trở nên hỗn loạn. Nhưng qua “khung cửa” của Einstein, chúng ta vượt thoát khỏi thế giới vật chất và bay vào khoảng không bao la vô thời gian - thế giới của tâm hồn. Nơi đây không bị chi phối bởi thời gian, không vận động, chỉ có sự thanh tịnh vĩnh cửu. Trú ngụ trong ngôi nhà tinh thần của mình, ta có thể học cách suy nghĩ chậm lại đến mức ngưng đọng mọi ý nghĩ; khi đó, trong trạng thái tĩnh lặng, tĩnh tại và mãn nguyện, chúng ta bắt đầu hành trình khám phá vẻ đẹp vĩnh cửu.

### ***Thực hành thiền định***

Luyện tập thói quen nhắc mình: “Quá khứ chỉ là quá khứ”. Tiếp tục hướng về phía trước. Nếu gặp trắc trở, đừng mang cảm giác tội lỗi. Hãy nghĩ cách chiến thắng nghịch cảnh. Hướng dòng năng lượng từ những suy nghĩ tội lỗi hoặc hối tiếc sang cho những suy nghĩ tích cực và ý chí mạnh mẽ. Tâm hồn sẽ lên tiếng: “*Vâng, tôi đang nỗ lực thay đổi đời mình*”.

### **LỜI DẪN THIỀN**

Tôi trải nghiệm mình như một thực thể không mang hình hài...

một điểm sáng bình an và mạnh mẽ trong một thế giới tràn ngập ánh sáng...

Tôi cảm thấy mọi thứ đều bất động...

vô tận... Không có gì chuyển động...

chỉ còn cảm giác mãn nguyện sâu sắc...

Tâm hồn không mong cầu thêm điều gì...

Tôi ở cùng Tâm hồn Thánh thiện trong ngôi nhà tĩnh lặng...

Tôi tắm mình trong Biển cả Bình an...

Tôi ở bên suối nguồn đức hạnh bất tận này và đổ tràn nguồn ấy vào bản thân tôi...

Tôi đang tràn đầy ánh sáng và bình an...

lan tỏa những phẩm chất thánh thiện của Tâm hồn Thánh thiện vào thế giới này...

## **BÀI 9: Tám sức mạnh**

Tám sức mạnh đặc biệt này phát triển thông qua việc thực hành Raja Yoga. Trước hết, chúng là tám phẩm chất, nhưng từ “sức mạnh” được dùng ở đây có nguyên nhân sâu xa. Vậy, sự khác nhau giữa phẩm chất và sức mạnh là gì? Phẩm chất của một ai đó đôi khi thể hiện ra ngoài để ta có thể nhận biết, nhưng có lúc nó lại chìm ẩn bên trong tính cách. Người ta có thể đánh giá cao phẩm chất, nhưng không nhất thiết phải có chúng. Còn Sức mạnh, đó là thứ không thể giấu che. Nó là nguồn gốc sinh lực cho con người thay đổi bản thân mình và trở nên mạnh mẽ.

Những sức mạnh này giúp ta giải quyết một cách hiệu quả những đòi hỏi và thách thức trong cuộc sống hàng ngày. Chúng cũng giúp ta có được thái độ tích cực về người khác, những lời chúc tốt lành và trong sáng dành cho mọi người để có được mối quan hệ hài hòa; vì chỉ khi tâm hồn mạnh mẽ và sáng suốt, ta mới có thể mang lại nhiều yêu thương hơn. Và nếu ta biết vận dụng những sức mạnh này đúng lúc, ta sẽ thoát khỏi gánh nặng và những thói quen cũ không mong muốn. Những sức mạnh này là nguồn tạo cảm hứng liên tục cho người khác để họ cũng có thể thay đổi chính mình và trở nên mạnh mẽ.

Tám sức mạnh bao gồm:

**KHOAN DUNG (CHỊU ĐỰNG), ĐỐI MẶT, HỢP TÁC, THÍCH NGHI, SUY XÉT, PHÂN BIỆT, sức mạnh TỪ BỎ và, sức mạnh RÚT LUI** những suy nghĩ sai lạc.

Hiểu sức mạnh là gì chưa quan trọng lắm, biết rõ việc dùng chúng khi nào và ra sao mới là cần thiết. Chẳng hạn như, khi ta chịu đựng mãi hành động tồi tệ của một ai đó, và tình huống thì cứ ngày một xấu đi, ta nên dùng sức mạnh để đối mặt. Hãy **CAN ĐẢM** nói bằng một giọng bình an nhưng kiên quyết, rằng hành vi như thế là không thể chấp nhận được. Trong mọi tình huống, ta đều có thể sử dụng ít nhất là một trong tám sức mạnh. Việc lựa chọn đúng sức mạnh tùy thuộc vào sự điềm tĩnh của bạn, vào khả năng hình dung rõ ràng bức tranh tình huống mà bạn đang đối diện.

**1. SỨC MẠNH KHOAN DUNG (CHỊU ĐỰNG)** trước mọi khó khăn bao gồm khả năng vượt lên ảnh hưởng của tình huống tiêu cực, có thể không phản ứng kể cả trong suy nghĩ. Khi ai đó trút lên chúng ta những lời phỉ báng, chê trách và giận dữ, hoặc trước nỗi đau đớn thể xác, với sức mạnh này, ta vẫn duy trì được bình an và hạnh phúc. Trên nền tảng của ý thức tâm hồn, ta có thể cho đi lòng yêu thương, như cây ăn quả chỉ cho quả ngọt, mặc dù bị gậy đá ném tả tơi.

**2. SỨC MẠNH ĐỐI MẶT** trước những thử thách trong cuộc sống được phát huy thông qua thiên định. Khi đó, chúng ta trải nghiệm bản chất bình an nguyên thủy của mình, thoát khỏi ý thức về cơ thể. Ta có thể quan sát và thấu suốt những vấn đề khó khăn, nhận ra tình thế chưa hoàn toàn bế tắc, khám phá được mặt tích cực trong những điều tiêu cực. Toàn bộ quá trình này giúp cho ta sức mạnh đối mặt với mọi trở ngại.

**3. SỨC MẠNH THÍCH NGHI** là sức mạnh vượt lên trên những va chạm cá tính hoặc bản chất tự nhiên, tùy vào thực tế mà điều chỉnh bản thân ta. Không nên trở thành một người chỉ gây mâu thuẫn. Như đại dương có thể dung chứa mọi dòng sông tuôn chảy về mình, ta đừng cố từ chối bất kỳ ai hay bất kỳ điều gì. Hãy nỗ lực thay đổi quan hệ và hoàn cảnh sống bằng tất cả thiện chí của mình.

**4. SỨC MẠNH HỢP TÁC** với người khác đòi hỏi cái nhìn của ý thức tâm hồn; với ý thức ấy, ta xem mọi người như là anh chị em của ta. Cái nhìn tương ái này sinh ra mối liên kết và sức mạnh hợp nhất. Nhờ hòa hợp mà chúng ta thành tựu tất cả công việc.

**5. SỨC MẠNH PHÂN BIỆT** là năng lực xác định ý nghĩ nào, lời nói nào, và hành động nào của chính mình và người khác là đúng đắn, hợp lý. Như người thợ kim hoàn có thể phân biệt được loại kim cương thật và giả, chúng ta lưu giữ những ý nghĩ tốt đẹp, tích cực và có giá trị, loại bỏ những ý nghĩ tiêu cực, có hại. Suy nghĩ tiêu cực giống như đám mây mờ che khuất con mắt phân biệt thật sự của chúng ta. Và thiên định sẽ giúp ta xóa tan sự mờ mịt đó.

**6. SỨC MẠNH SUY XÉT** cho phép chúng ta đi đến những quyết định rõ ràng, nhanh chóng, chính xác và không thiên vị. Muốn như thế, chúng ta phải thoát khỏi ảnh hưởng của tình

huống, cảm xúc cũng như ý kiến của người khác. Ta cần hiểu rõ thể nào là đúng, là sai. Thiền Raja Yoga mang đến sức mạnh này. Raja Yoga làm trí tuệ trở nên sáng suốt thông qua việc nhận thức sâu sắc hơn về bản thân mình và giữ mình ở vị trí của một người quan sát tách rời.

**7. SỨC MẠNH TỪ BỎ** những suy nghĩ sai lạc trong ý thức tâm hồn cho ta một chuyển đi nhẹ tênh vào cuộc sống, chỉ mang theo những thứ cần thiết nhất. Đừng chớ nặng những âu lo, bực tức để hành hạ cả thể xác và tinh thần mình. “Sự tiết kiệm” này cho ta sức mạnh và cách nhìn hoàn toàn tích cực.

**8. SỨC MẠNH RÚT LUI** suy nghĩ có thể thực hiện được, ngay cả khi ta đang hành động. Đương nhiên ý nghĩ của ta phải tham dự vào các hoạt động của ta, nhưng dù làm gì, ta vẫn có thể rút lui suy nghĩ và trở về trạng thái bình an nội tâm. Như vậy, suy nghĩ của ta không bị cuốn vào dòng chảy khi nó không thực sự cần thiết, và ta cũng đỡ phí hoài năng lượng. Đây là sức mạnh kiểm soát thật sự mà qua đó, chúng ta có được sức mạnh vĩ đại trong tâm hồn.

Hãy vận dụng tám nguyên lý sức mạnh này vào cuộc sống, bạn sẽ thấy hiệu quả không ngờ của chúng.

# Kết luận

Cuốn sách nhỏ bé này cung cấp những ý tưởng trọng yếu để học tập và thực hành thiền định theo Raja Yoga. Đọc xong, bạn hãy nghĩ xem mình cần vận dụng phần tri thức nào theo cách phù hợp với bạn nhất. Mục đích của Raja Yoga là giúp bạn làm chủ được tâm trí và số phận của mình. Hãy nuôi dưỡng lòng tự tin để vững bước tiến lên trên đường đời.

Có niềm tin vào bản thân nghĩa là can đảm khám phá những trải nghiệm mới. Niềm tin mù quáng không bao giờ là nền tảng cho đức tin. Nếu đặt lòng tin vào những điều mình không hiểu, sớm muộn gì lòng tin ấy cũng bị tan vỡ. Trước hết, cần trang bị thêm kiến thức. Tri thức của Thiền Raja Yoga hết sức riêng biệt. Hãy suy nghĩ về tri thức này, hiểu nó tận cùng, và hình dung nó rõ ràng trong tâm trí. Hãy nghĩ về hàm ý của việc ý thức mình là một tâm hồn bình an, thanh khiết. Tác động của ý thức tâm hồn trong đời sống hàng ngày của ta là gì? Nó tác động đến mối quan hệ của ta và người khác ra sao?... Luật Nhân Quả có phải là lời giải thích thỏa đáng cho tình trạng hiện tại của ta và thế giới không?... Nếu Tâm hồn Thánh thiện tồn tại, có thể giao tiếp được với Người chăng?... Chỉ khi nào nhận thức được các ẩn ý nằm trong hệ tri thức này, bạn mới có thể vận dụng chúng vào trong trải nghiệm thiền định và ứng xử thực tế hàng ngày.

Khi ngồi thiền, bạn sẽ thấy liệu những trải nghiệm của mình phù hợp các thông tin nhận được hay không. Nếu luyện tập ý thức tâm hồn hằng ngày, bạn sẽ có điều kiện kiểm chứng hiệu quả của kiến thức mà Raja Yoga cung cấp cho bạn. Đó chính là cơ sở của đức tin. Nó được xây dựng trên nền móng kinh nghiệm vững vàng của chính bạn, không chỉ trong thiền định mà còn trong cuộc sống thực tế nữa.

Niềm tin bao giờ cũng cần mục đích. Để đo xem mình tiến bộ đến đâu, bạn cần biết bạn từ đâu đến, và sẽ đi về đâu. Biết mình từ đâu đến không khó lắm, nhưng biết mình sẽ đi đâu thì tinh tế hơn nhiều. Kiến thức mách bảo: “Tôi là một tâm hồn bình an” hoặc “Om Shanti”, nhưng có cách nào biến kiến thức ấy thành cảm nghiệm? Sâu trong tâm hồn, chúng ta khao khát bình an, nhưng niềm khao khát ấy giống như ký ức đã bị lãng



quên một nửa. Khao khát ấy được tâm ấn khơi dậy, tâm ấn nói rằng mỗi chúng ta đều đã từng rất bình an. Bạn không thể mong muốn có được điều gì đó mà mình chưa hề biết trước đó. Mục đích của bạn, đơn giản chỉ là khám phá trở lại cảm giác bình an đã từng bị lãng quên kia. Khi trải nghiệm bình an bằng thiền định, cảm giác bình an xuất hiện rất tự nhiên và giản dị. Bạn đâu phải cố sức gì để có nó. Mục đích của bạn là ở trong trạng thái ấy mãi mãi. Bạn làm gì, trò chuyện với ai, điều gì đang diễn ra quanh bạn, bạn chỉ cần nói “Om Shanti”, hòa tan trong biển cả bình an và khơi dòng bình an đến mọi người. Để duy trì niềm tin, ta cần có cả sự hiểu biết và trải nghiệm. Vì thế, hãy cố gắng kết nối kiến thức này với trải nghiệm thực hành thiền định.

Theo cách này, cuộc đời bạn trở thành suối nguồn cảm hứng an vui và hạnh phúc cho chính bạn và thế giới.

*Om Shanti.*

*Tôi là một tâm hồn bình an.*



## Phụ lục

Để hỗ trợ cho bạn trong bước đầu tiếp cận phương pháp thiền Raja Yoga, trong phần *Phụ lục* này, chúng tôi xin giới thiệu một số câu hỏi và trả lời liên quan đến việc thực hành thiền Raja Yoga.

### **Câu hỏi:**

*Tại sao ta nên thiền mở mắt?*

### **Trả lời:**

*Thiền mở mắt giúp ta có thể thực hành thiền ở bất kỳ nơi đâu. Các nhà quảng cáo cũng đã biết khai thác khía cạnh này, bởi vì thị giác có tác động rất mạnh đối với nhận thức và ngay cả tiềm thức của con người. Do đó, thiền mở mắt có thể phát triển khả năng quyết định mình cảm nhận và trải nghiệm điều gì từ môi trường xung quanh; và qua đó, ta có thể tạo ra những suy nghĩ và cảm xúc tích cực, bình an ngay cả khi môi trường xung quanh ta tiêu cực và căng thẳng. Nghĩa là thiền Raja Yoga ứng dụng vào chính cuộc sống thực tế của ta và ta có thể thực hành thiền bất cứ khi nào và ở trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Khi được hỏi rằng các bạn có thể trải nghiệm được sự bình an ở đâu, một cách tự nhiên, câu trả lời của đa số mọi người là ở vùng quê hẻo lánh hoặc nơi nào đó cách xa khỏi thành phố ồn ào - vậy thì chúng ta cần phải có thời gian, tiền bạc và một chuyến đi. Nhưng với Raja Yoga, chúng ta không cần phải như vậy. Bình an chính là suy nghĩ và bằng cách áp dụng kỹ thuật này với một cuộc hành trình hướng nội, bạn có thể trải nghiệm được bình an ở bất cứ nơi nào bạn muốn.*

### **Câu hỏi:**

*Làm sao tôi có thể tập trung được trong khi mở mắt chứ? Tôi đã phải mở mắt suốt cả ngày rồi!*

### **Trả lời:**

*Việc nhắm mắt lại cũng là một cách để ý thức và cơ thể của chúng ta được nghỉ ngơi, nhưng đó không phải là điều duy nhất chúng ta muốn đạt được qua thiền định. Với thiền Raja Yoga, mặc dù ban đầu có thể có chút khó khăn để tập trung thiền mở mắt so với kỹ thuật thiền nhắm mắt, nhưng sau khi*

*thực hành hàng ngày, chỉ một tuần sau, hầu hết mọi người đều cảm thấy thoải mái với phương pháp này. Trong Raja Yoga, chúng ta thường tập trung vào một điểm sáng. Hãy nhẹ nhàng tập trung vào điểm sáng ấy, đừng cố gắng nhìn đến mức căng thẳng, có thể xem điểm sáng ấy như ánh sáng nội tâm, và đó là một cách tốt để tập trung chú ý.*

**Câu hỏi:**

*Vậy thì, khi thiền mở mắt, người tập thiền sẽ tập trung vào đâu?*

**Trả lời:**

*Hãy để mắt mở một cách thư giãn thoải mái và đừng căng mắt nhìn chăm chăm. Sau đó, ta nhìn vào một điểm, chẳng hạn như một điểm sáng hoặc một điểm nào đó trên sàn hay trên tường trước mặt bạn. Đây chính là điểm “neo”, giúp bạn không bị xao lãng bởi mọi thứ xung quanh và từ đó, bạn nhẹ nhàng hướng sự tập trung vào bên trong mình qua dòng suy nghĩ tích cực.*





1. Jigmé Khyentsé Rinpoché, bài giảng tại Bồ Đào Nha, tháng 9.2007. 2. Một tác giả Phật tử khác của thế kỷ thứ VII có tác phẩm chính là “Nhập Bồ tát hạnh” (Bodhicharyâvatâra) hay “Nhập môn về cuộc đời dẫn tới Đại giác”. Đây là một tác phẩm cổ điển. 1. Yongey Mingyou Rinpoché, Phúc lạc của thiên, NXB Fayard, 2008. 2. Shantidéva, “Nhập Bồ tát hạnh” (Bodhicharyâvatâra) hay “Nhập môn về cuộc đời dẫn tới Đại giác”, NXB Padmakara, 2007, I, 28. 3. Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910 - 1991) là một trong những vị thầy tâm linh lỗi lạc nhất của Tây Tạng thế kỷ XX. Xem Tâm linh Tây Tạng, từ sách Points Sagesse, NXB Le Seuil, 1996. 4. Edwin Schroedinger, Quan niệm của tôi về thế giới, NXB Mercure de France, 1982 (dịch từ My view of the world, Londres, Cambridge University Press, 1922, tr.22). 5. Bhante Henepola Gunaratna, Thiền trong cuộc sống thường ngày: một cách thực hành đơn giản của đạo Phật, NXB Marabout, 2007. 6. Thích Nhất Hạnh, Hướng dẫn về thiền hành, NXB Lá Bối, Làng Mai, 1983. 7. Trong tiếng sanskrit, ba thành phần này được gọi theo thứ tự là manaskara, smriti và samprajnana (từ tương đương trong tiếng Phạn là manasikara, sati và sampajanna, và từ tương đương trong tiếng Tây Tạng là yid, la byed pa, dran pa và shes bzhin). 8. Nói chung, không nên hiểu một câu thần chú (mantra) theo nghĩa đen như một câu thông thường. Ở đây, “Om” là một từ mở đầu một câu thần chú và cho nó quyền năng chuyển hóa. “Mani” hay “châu báu”, muốn nói tới châu báu của tình thương vị tha và lòng bi mẫn. “Padmé”, gốc từ padma hoặc “hoa sen”, muốn chỉ bản chất nền tảng của tâm thức, tức là “chân thiện tâm” của chúng ta được ví như bông hoa sen, dù mọc trong bùn lầy vẫn vươn lên tinh khiết, ngay cả giữa những độc tố của tâm thức do chúng ta tạo nên. “Hung” là một từ khiến câu chú có sức mạnh hiện thực hóa lời cầu nguyện. 9. Bokar Rinpoché, Thiền định, lời khuyên cho những người mới tập, NXB Claire Lumière, 1999, tr.73. 10. Yongey Mingyou Rinpoché, sách đã dẫn. 11. Etty Millesum, Một cuộc đời bị đảo lộn, NXB Le Seuil, Points, 1995, tr.308. 12. Shatidéva, sách đã dẫn, III, 18-22. 13. Shatidéva, sách đã dẫn, X, 55. 14. “Pain”, BBC World Service Radio, trong phần “Tu liệu”, do Andrew North thực hiện, tháng 2.2008. 15. Banthe Henepola Gunaratna, sách đã dẫn. 16. Longchen Rabjam, (1308 - 1363), một trong những vị thầy thông thái nhất của

Phật giáo Tây Tạng; trích trong *Gsung thor bu*, tr.351 - 352, do M.Ricard chuyển ngữ. 17. Trích trong “Những lời dạy của các vị thầy thuộc tông phái Kadampas”, *Mkha' gdams kyi skyes bu dam pa rnam kyi gsung bgros thor bu ba rnam*, tr. 89, do M. Ricard chuyển ngữ. 18. Đức Dalai Lama, những bài giảng tại Schvenedingen, Đức, 1998, do M. Ricard chuyển ngữ. 19. Thích Nhất Hạnh, *Cái nhìn Tuệ giác*, do Philippe Kerforme chuyển ngữ từ cuốn *The Sun in my Heart* (Mặt trời trong trái tim tôi), 1988, từ sách *Spiritualités Vivantes*, NXB Albin Michel, 1995. 20. Bhante Henepola Gunaratna, sách đã dẫn. 21. Nagarjouna, *Suhrilleka*, “Thư gửi một người bạn”, dịch từ tiếng Tây Tạng. 22. Etty Hillesum, *Một cuộc đời bị đảo lộn*, sách đã dẫn, tr.218. 23. Etty Hillesum, như trên, tr.104. 24. Dalai Lama, *Những lời khuyên chân thành*, NXB Presses de la Renaissance, tr.130 - 131. 25. Dilgo Khyentsé Rinpoché, *Kho báu của trái tim những người giác ngộ*, từ sách *Point Sagesse*, NXB Le Seuil, 1997. 26. Như trên. 27. Han F. De Wit, *Hoa Sen và hoa Hồng*, do C. Francken, Huy chuyển ngữ từ tiếng Hà Lan, NXB Kunchap, 2002. 28. Dilgo Khyentsé Rinpoché, *Giữa lòng cảm thông*, NXB Padmakara, 2008. 1. Romain Rolland, *Jean-Christophe*, Paris, NXB Albin Michel, 1952, tập VIII. 2. Về những tác động có hại của trạng thái căng thẳng (stress), xem Sephton, S.E., Sapolsky, R., Kraemer, H.C., et Spiegel, D., “Diurnal Cortisol Rhythm as a Predictor of Breast Cancer Survivant”, *Tờ báo của Viện ung thư quốc gia* 92 (12), 2000, tr.994 - 1000. Về ảnh hưởng của thiền định, xem: Carlson, L.E., Speca, M., Patel, K.D., Goodey, E., “Mindfulness - Based Stress Reduction in Relation to Quality of Live, Mood, Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrostrone - Sulfate (DHEAS) and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Out - patients”, *Psychoneuroendocrinology*,\_ tập 29, Issue 4, 2004; Speca, M., Carlson, L.E., Goodey, E., Angen M., “A Randomized, Wait-list Controlled Clinical Trial: the Effect of a Mindfulness Meditation - based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients”, *Psychosomatic medicine - Y học tâm thể -*, 62 (5), tháng 9 - 10.2000, tr.613-622; Orsillo, S.M. et Roemer, L. *Acceptance and Mindfulness - based Approaches to Anxiety*, Springer 2005. 3. Teasdale, J.D. và cộng sự., “Metacognitive awareness and prevention of

relapse in depression: empirical evidence”; J. Consult. Clin. Psychol., 70,2002, tr.275-287; Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., và Walach, H., “Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis”, Bản tin nghiên cứu tâm thể, 57 (1), 2004, tr. 35-43; Sephton, S.E., Salmon, P., Weissbecker, I., Ulmer, C., Hoover, K., và Studts, J., “Mindfulness Meditation Alleviates Depressive Symptoms in Women with Fibromyalgia: Results of a Randomized Clinical Trial”, Arthritis Care Research, 57 (1), 2004, tr.77-85; M.A. Kenny, J.M.G. Williams, “Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-based Cognitive Therapy”, Behaviour Research and Therapy, tập 45, Issue 3m 2007, tr. 617-625.

4. MBSR, “Mindfulness Based Stress Reduction”, là luyện tập thiền định ở ngoài đời về ý thức trọn vẹn, được đặt trên cơ sở thiền định Phật giáo. Nó đã được Jon Kabat-Zinn phát triển trong hệ thống bệnh viện ở Mỹ từ hai chục năm nay, và ngày nay, ông đã thành công trong việc làm giảm những cơn đau hậu phẫu và đau đớn liên quan tới ung thư và các bệnh nan y khác ở hơn 200 bệnh viện.

5. Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J. Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.R., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., và Sheridan, J.F., “Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation”, Psychosomatic Medicine, 65, 2003, tr.564-570. Về những ảnh hưởng lâu dài của thiền định, xem: Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N.B., Ricard, M. và Davidson, R. J., “Long - term Mediators Self - induced High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice”, PNAS, tập 101, số 46, tháng 11.2004; Brefczynski-Lewis, J.A., Lutz, A., Schaefer, H.S., Levinson, D.B. và Davidson, R.J., “Neural Correlates Of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners”, PNAS, tập 104, số 27, tháng 7.2007, tr.11483 - 11488; Ekman, P., Davidson, R.J., Ricard, M. và Wallace, B.A., “Buddhist and psychological perspectives on emotions and well - being”, Current Directions in Psychological Science, 14, 2004, tr.59-63.

6. Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D. và Davidson, R.J. “Attention regulation and monitoring en meditation”, Trend in Cognitive Science, tập 12, số 4, tháng 4.2008, tr.163-169; Jha, A.P. và các cộng sự, “Mindfulness training modifies subsystems on attention”, Cogn.Affect.Behav.Neurosci, 7,



2007, tr.109-119; Slagter, H.A., Lutz, A., Greischar, L.L., Francis, A.D., Nieuwenhuis, S., Davis, J.M., Davidson, R.J., “Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources”, Plos Biology, tập 5, Issue 6, e 138, www.plosbiology.org, tháng 6.2007. 7. Carlson, L.E. và cộng sự, “One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer out patients”, Brain Behav. Immun., 21, 2007, tr. 1038 - 1049. 8. Xem Grossman, P. và cộng sự, sách đã dẫn. 9. Lutz, A., Dunne, J.D. và Davidson, R.J., “Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction” in The Cambridge Handbook of Consciousness, chương 19, tr.497 - 549, 2007.

1. Đào Hành Tri (1891-1946) là nhà giáo dục nhân dân vĩ đại của Trung Quốc. Ông đưa ra ba chủ trương lớn: “Cuộc sống là giáo dục”, “Xã hội là trường học”, “Dạy và học cùng hợp nhất”. Lý luận “Cuộc sống là giáo dục” là hạt nhân lý luận trong hệ thống tư tưởng giáo dục của Đào Hành Tri. Tư tưởng giáo dục của Đào Hành Tri đã trở thành một trong những cơ sở quan trọng để xây dựng nên hệ thống lý luận giáo dục một cách khoa học.

2. Vương Dương Minh (1472-1528) là nhà chính trị, nhà triết học, nhà tư tưởng xuất sắc thời nhà Minh ở Trung Quốc.

1. Suzuki Chinza (1898-1998) là nhà giáo dục người Nhật, ông đã dành tâm huyết cả đời để nghiên cứu giáo dục sớm ở lứa tuổi nhi đồng. Phương pháp giáo dục tài năng âm nhạc của ông đã góp phần nâng cao trí tuệ cùng tài năng của hàng ngàn hàng vạn trẻ em Nhật Bản.

2. Mạnh Mẫ, tức mẹ của Mạnh Tử đã ba lần chuyển nhà để đem đến môi trường học tập tốt nhất cho con.

3. Đây là một trường hợp đồng âm khác nghĩa, chữ Tôn Tử vừa là tên nhà quân sự lỗi lạc thời Trung Quốc cổ đại vừa có nghĩa là cháu.

4. Mai Vũ Đàm là một thác nước sâu nằm trong dãy núi Nhạn Thương, cách thành phố Ôn Châu và thành Thụy An khoảng 30km. Màu nước xanh thăm thẳm của thác nước đã được nhà văn Chu Tự Thanh miêu tả trong tác phẩm cùng tên của mình.

5. Ánh trăng nói hộ lòng tôi là một bài hát nổi tiếng về tình yêu được ca sĩ Đặng Lệ Quân của Đài Loan thể hiện. Cô gái trong bài hát mượn ánh trăng để bày tỏ tình yêu sâu đậm của mình với người yêu.

6. Nhà vật lý và hoá học của Viện Hoàng gia và Hội Hoàng gia Anh.

7. Nhà vật lý, nhà hoá

học người Anh, có nhiều cống hiến trong lĩnh vực điện tử học.

8. Hùng Khánh Lai, 1893-1969, là một nhà toán học của Trung Quốc nổi tiếng với “Lý luận hàm số”. Ông đồng thời còn là một nhà giáo dục đã bồi dưỡng nên nhiều tài năng toán học cho đất nước Trung Quốc.

9. Hoa La Canh, 1910-1975, nhà toán học nổi tiếng thế giới và là người sáng lập ra Lý thuyết số giải tích.

10. Sau khi giành chiến thắng trong cuộc chiến chinh phục vùng Ô Hằng - một cuộc chiến quan trọng trong sự nghiệp thống nhất phương Bắc, Ngụy Vũ Đế Tào Tháo lên thăm ngọn núi Kiệt Thạch đã làm bài thơ này.

11. Binh pháp Thái Công do Khương Tử Nha, quân sư của Chu Vũ Vương – người sáng lập nhà Chu biên soạn và được coi là một trong những cuốn binh pháp kinh điển về nghệ thuật quân sự của Trung Hoa.

12. Galois, 1811-1832, là một thiên tài toán học người Pháp, các công trình toán học ông để lại là một đề tài rất quan trọng cho việc tìm nghiệm của các phương trình đa thức bậc cao hơn 4 thông qua việc xây dựng lý thuyết nhóm trừu tượng mà ngày nay được gọi là lý thuyết nhóm Galois.

1. Nhà bác học Vật lý người Mỹ gốc Hoa.

2. Nhà vật lý học nổi tiếng Trung Quốc, chuyên gia tên lửa nổi tiếng thế giới.

1. Năm 1975, Bill Gates đã bỏ ngang khóa học để theo đuổi giấc mơ Microsoft. Đến năm 2007, ông đã quay lại trường để nhận bằng Tiến sĩ.

1. Phương pháp giáo dục sớm của Carl Weter có sự kết hợp hoàn hảo giữa lý luận và thực tiễn, đã ảnh hưởng sâu sắc đến vô số các bậc phụ huynh, được rất nhiều nhà giáo dục nổi tiếng ca ngợi. Cuốn sách Phương pháp giáo dục thần đồng của Carl Weter là tác phẩm đầu tiên trên thế giới về giáo dục sớm, ghi lại một cách trọn vẹn quá trình giáo dục một đứa trẻ kém trí tuệ trở thành một kỳ tài nổi tiếng khắp nước Đức.

2. Thành ngữ của Trung Quốc, ý nói cố gắng làm những việc ngược lại quy luật khách quan của tự nhiên để mong đạt được kết quả sớm, sẽ dẫn đến hậu quả ngược lại. (ND)

1. Kimura Kyuichi (1883 - 1977) là nhà tâm lý học, nhà giáo dục học nổi tiếng của Nhật, người đặt nền móng cho việc giáo dục sớm ở trẻ nhỏ.

2. Do Vương Ứng Lâm biên soạn, tập hợp những tinh hoa của đạo Nho, đạo Khổng, dùng để dạy cho học sinh vỡ lòng của Trung Quốc.

3. Được Nhà xuất bản Lao động – Xã hội và Công ty Cổ phần Sách Thái Hà phát hành tại Việt Nam.

4. tham khảo thêm cuốn Phát triển ngôn ngữ từ trong nôi của Giáo sư Phùng Đức Toàn, do Công ty Cổ phần Sách thái Hà

phát hành. 5. Tên đầy đủ là Jean-Jacques Rousseau, một nhà giáo dục, nhà văn, nhà triết học và nhà tư tưởng nổi tiếng người Pháp và là một nhân vật tiêu biểu trong Phong trào Khai sáng người Pháp thế kỷ XVIII. (1) Cụm từ ‘tâm hồn’ được sử dụng trong quyển sách này cũng có thể được diễn tả theo nhiều cách khác nhau như: Năng lượng sống, Linh hồn, Ý thức, Bản thân,... Xin cứ hiểu theo bất cứ từ ngữ nào mà bạn cho là thích hợp nhất đối với mình. Từ gốc trong tiếng Anh là ‘soul’, trong tiếng Sanskrit (tiếng Phạn) là ‘atma’, nhưng với mục đích cần hiểu rõ để tránh gây ra nhầm lẫn và phù hợp theo tiếng Việt, chúng ta sẽ sử dụng từ ‘tâm hồn’ trong quyển sách này. (2) Như đã giải thích về lý do tại sao ‘tâm hồn’ (‘soul’) được sử dụng trong quyển sách này, chúng tôi đã xem xét và tìm từ mang ý nghĩa chính xác nhất để chuyển dịch cụm từ ‘Supreme Being’. ‘Đấng Tối cao, Tâm hồn Thánh thiện, Ánh sáng Thánh thiện, Cội nguồn Năng lượng Sống, Năng lượng Thánh thiện’ là những từ thích hợp nhất cho quyển sách này, nhưng độc giả có thể thay thế những từ này bằng những từ khác mà mình cho rằng thích hợp hơn... (1) Thành ngữ chỉ sự nghiệp đang đà tiến lên, càng ngày càng cao. (2) Tên nhân vật chính trong truyện ngắn nổi tiếng Hoa Uy tiên sinh của nhà văn Trung Quốc Trương Thiện Dục (1906 - 1985). (3) Nguyên văn: dầu Vạn Kim, chỉ người cái gì cũng biết nhưng không giỏi việc gì. (4) Doctor of Philosophy: chữ viết tắt chỉ “tiến sĩ” trong tiếng Anh. (5) “Nhã đạt đến mức cao thì như là tục, biền đạt đến mức lớn thì như đất liền.” (6) Chỉ công nhân, người lao động chân tay. (7) “Hoặc có sóng gợn vào ngày rằm hay mồng một chứ không có khí huyết để theo đuổi chim nổi cùng thói tục.” (8) “Tái ông mất ngựa sao biết không phải phúc.” (9) “Nghèo hèn không thể thay đổi, oai và võ lực không thể khuất phục nổi.” Chữ trong Luận ngữ. (10) Nguyên văn: “sinh tụ giáo huấn”. Chữ trong Tả truyện kể về nước Việt: nước Việt để dân sinh sôi, tích tụ và dạy bảo họ trong mười năm, sau đó phục thù đánh thắng nước Ngô. (11) Không có việc gì làm, không có hứng thú gì, không có tài năng gì. (12) Chỉ riêng mình là tôn quý. (13) Ba người đi cùng nhau, trong số đó ắt có thầy của ta. (14) Nguyên văn: “thiên hữu bất trắc phong vân, nhân hữu đán tịch họa phúc.” (15) Nguyên văn: “phúc vô song chí, họa bất đơn hành”, nghĩa là “phúc không lại đến, họa chẳng đi lẻ.” (16) Vận đi, vàng thành đất; thời đến đất thành

vàng. (17) Nhà giột lại gặp mưa liền mấy đêm, thuyền chậm lại thêm gió ngược. (18) Nghiêm Phục (1853 - 1921): nhà phiên dịch nổi tiếng Trung Quốc, từng giới thiệu khá nhiều sách về hệ thống tư tưởng học thuật tư sản phương Tây. (1) Đạo không phải là đạo không biến đổi, thuật không phải là thuật không biến đổi. (2) Nguyên văn: hành vân lưu thủy, có ý nói tự nhiên, không câu thúc, gò bó. (3) Đại phương vô ngưng: phương là đạo hoặc đất, đại đạo (hoặc nơi đất rộng lớn), không có góc, gấp khúc; đại khí vẫn thành: tài lớn làm nên muện, hoặc tài lớn không cần làm nên; đại âm hy thanh: âm lớn ít tiếng; đại tượng vô hình: hình tượng lớn không có bóng hình. (4) “Người đời đều biết thiện là tốt lành thì không còn là thiện nữa; đều biết mỹ là đẹp thì không còn là đẹp nữa.” (5) Sinh ra sao thì thuận theo như thế, nghĩa là thuận theo tự nhiên. (6) Nhân vật chính trong truyện A.Q chính truyện của đại văn hào Lỗ Tấn, Trung Quốc. (7) “Vi đại nghĩa mà hy sinh người thân.” (8) Nữ nhà văn đương đại Trung Quốc, nổi tiếng với truyện vừa Người đến tuổi trung niên. (9) Con lừa đất Kiềm, truyện ngụ ngôn của Liễu Tông Nguyên đời Đường. Truyện kể đất Kiềm (vùng Quý Châu hiện nay) không có lừa, có người đưa lừa từ nơi khác về, hồ trông thấy rất sợ, lánh xa, sau dần dần đến gần, lừa đá cho hồ một cú. Nhưng lừa chỉ có tài đó mà thôi nên sau đó hồ đã ăn thịt được lừa. Đời sau dùng điển này để ví người bản lĩnh có hạn. (1) Sống mà như trong cơn say, trong giấc mộng, hồ đồ, được chăng hay chớ. (2) Nguyên văn: “Sự hậu Gia Cát Lượng” với ý “nói vuốt đuôi” vì Gia Cát Lượng bao giờ cũng dự đoán trước khi sự việc xảy ra. (3) Nguyên văn: “ê điệu”, có nghĩa là điệu thấp, ví với luận điệu hòa hoãn. (4) Hương nguyện: kẻ đạo đức giả. (5) Cương cường, chính trực (6) Một chủ trương của nhà Nho, đề cao thái độ chiết trung, trung hòa, không quá mức, không thiên lệch trong đối xử với người và việc. (7) Nguyên văn: “hoàng kim phân cát”. Công thức chia đôi một đoạn dây theo tỉ lệ  $(\sqrt{5}-1)/2 = 0,618\dots$  là đẹp nhất về mặt tạo hình, bởi vậy có tên là cách phân chia vàng (8) Lối tự xưng của vua chúa. (9) Tính linh: chỉ chung tinh thần, tính tình, tình cảm của con người. (1) Độc phu: vị vua vô đạo. (2) Tiêu Hà: tướng quốc nhà Hán. Ở đây mượn âm, có nghĩa là “chẳng ra sao”. (3) Chờ khuyết chỗ thì bổ sung vào (4) Lời Khổng Tử: Luận ngữ, thiên Thuật nhi, điều 37. Nguyên văn: “Quân tử thân đẳng đẳng, tiểu nhân

trường thích thích.” (5) Can: mộc, khiên; Qua: giáo. Ý nói hóa giải chiến tranh thành quan hệ ngoại giao tốt. (1) Hóa cảnh: nơi thanh tân, u nhã, cực kỳ cao siêu. (2) Như ta nói làm trâu, ngựa. (3) “Thuật lại mà không nói.” (4) “Đạo mà nói ra được không phải đạo hằng thường.” (5) “Được ý thì quên lời.” (6) “Lời nói có thể hết, còn ý thì vô cùng tận.” (7) “Hỏi đến sách lược giúp nước giúp đời, thì như rơi vào đám khói sương.” (8) Liễu cũng là ngô, tức hiểu rõ. (9) Chữ này là nhạ (vướng vào) mới đúng. ND. (10) Một loại động vật có mai, hình dáng giống tôm hùm nhưng nhỏ hơn, đôi càng giống càng cua, sống ở vùng nước ngọt. (1) Thơ của Lý Thương Ẩn đời Đường trong bài Lạc Du Nguyên (tên một bình nguyên đời xưa). Nguyên văn: “Tịch dương vô hạn hảo, chỉ thị cận hoàng hôn.” (2) Ý tương tự câu “một người làm quan, cả họ được nhờ”. (3) “Tình bạn bè của người quân tử nhạt như nước”. Câu này có từ sách Luận ngữ ghi lại lời Khổng Tử. (4) “Biết dừng thì sau đó mới có ổn định.” (5) “Ổn định thì sau đó mới có tĩnh, tĩnh thì sau đó mới có an, an thì sau đó mới có suy nghĩ, suy nghĩ thì sau đó mới có được cái muốn có.” (6) “Cái gì mình muốn thì ắt làm cho người.” (7) “Cái gì mình không muốn thì cứ làm cho người.” (8) Trước và sau đều không có ai bằng mình. (9) Một cách bị phạt khi thua bài. (10) “Thưởng ngoạn thú yêu thích đến nỗi mất cả chí khí.” (11) Lỗ Tấn có bài bàn về fair play trong Tạp văn của Lỗ Tấn. (12) Đế quốc, phong kiến, quan liêu. (13) Võ Đại, anh trai Võ Tòng trong chuyện Thủy hử, người lùn. (14) “Trăng sáng nhô lên từ mặt biển, chân trời cũng chung thời khắc này”. Hai câu đầu trong bài Vọng nguyệt hoài viễn của Trương Cửu Linh, nhà thơ đời Đường. (15) “Trăng sáng trên biển xanh, hạt trai có lệ, nắng ấm trên núi Lam Điền, ngọc bốc khói”. Theo truyền thuyết, mỗi khi trăng sáng, trai hé mở ra hứng lấy ánh trăng để nuôi ngọc, ngọc được ánh trăng chiếu nên sáng thêm. Trăng vốn là ngọc trai sáng trên biển, ngọc trai chẳng khác gì trăng sáng dưới nước, còn nước mắt thường được ví với ngọc trai, người xưa cho rằng người cá mập (giao nhân) khóc thì từng giọt nước mắt ấy biến thành ngọc trai. Vậy thì ở đây là trăng, là ngọc trai hay nước mắt? Còn Lam Điền thuộc tỉnh Thiểm Tây ngày nay, nổi tiếng vì có ngọc đẹp; ánh nắng chiếu xuống núi, ngọc khí (người xưa cho rằng bảo vật đều có hơi sáng bốc ra, mắt thường không thể nhìn thấy) uồn lượn bốc lên, nhưng tinh khí

ấy ở xa thì có, đến gần lại không. Cả hai câu thơ nói đến một nơi tuyệt diệu và huyền diệu, một cảnh sắc lý tưởng, đẹp khác thường song không thể nắm bắt. Đây là hai câu đầu trong bài thơ thất ngôn bát cú Cảnh sát của nhà thơ đời Đường mà từ đời Tống đến nay có vô vàn cách giải thích vẫn chưa có cách nào thuyết phục tuyệt đối. (16) Đoạn này lấy ý từ nhiều bài thơ cổ, chẳng hạn hai câu “Hai con chim hoàng ly...” mà nguyên văn là “Lưỡng cá hoàng ly minh thúy liễu, Nhất hàng bạch lộ thương thanh thiên” được rút trong bài Tuyệt cú (bài 3) của Đỗ Phủ; “Khói bốc lên thẳng đứng...” nguyên văn là “Đại mặc cô yên trực, Trường hà lạc nhật viên” rút trong bài Sứ chí tái thượng (Đi sứ đến biên ải) của Vương Duy. (17) “Hỏi ngài có bao nhiêu sâu, vừa đúng như một dòng sông xuân chảy về hướng Đông.” (18) “Trước mặt cố nhân đừng nghĩ về cố quốc. Hãy lấy nước mới thử pha trà mới. Thơ và rượu chờ tháng năm!” (19) “Ôm tài mà không gặp thời, gặp người biết đến.” (20) “Núi trùng điệp, sông quanh co, ngõ hết lối. Hóa ra lại có một thôn nứa ở nơi liễu rậm, hoa sáng.” Đây là hai câu thơ của Lục Du (1125 - 1210), nhà thơ nổi tiếng đời Tống. (21) “Lúc này không có âm thanh hơn hẳn có âm thanh.” (22) Nguyên văn: “Thiên sinh ngã tài tất hữu dụng. Thiên kim tán tận hoàn phục lai”, là hai câu trong bài Trương tiến tử của Lý Bạch. (23) Người đời Hán, được Văn Đế tin dùng, đề xuất nhiều cải cách như đổi ngày mồng một, đổi ngày quần áo, đặt ra pháp độ, phát triển lễ nhạc song bị đồng liêu ghen ghét không được dùng. Khi qua sông Tương làm bài phú điều Khuất nguyên, có ý ví mình có tài mà không được dùng như Khuất Nguyên. (1) Lời than thở của Hạng Vũ khi thất trận ở Cai Hạ. (2) “Người sinh ở đời không được vừa ý, sáng mai từ chức lên một lá thuyền.” (3) “Mỗi con chó đều có thời của mình.” (4) Người sáng lập nền triết học của nước Đức, sinh năm 1724, mất năm 1804. (5) Thu Cẩn (1875 - 1907), nhà nữ cách mạng; Lý Đại Chiêu (1888 - 1927), kỹ sư thủy lợi kiệt xuất. (6) Hàn Dũ: đại văn hào đời Đường. (7) Hải Thụy: quan thanh liêm đời Minh. (1) Nguyên văn: dã nhân hiến bộc. (2) Nguyên là tiếng nhà Phật. Ở đây có nghĩa là dùng kinh nghiệm, cảm ngộ của mình làm thí dụ, dẫn chứng, nhằm giảng giải, khuyên răn. (1) Nhạc sĩ hiện đại nổi tiếng của Trung Quốc (1905 - 1945), thành danh với hai bài hát ‘Hoàng Hà đại hợp xướng’ và ‘Tới hậu phương quân thu’. Chú thích dưới đây đều của người dịch. (2)

Mức độ mà sự vật đạt tới. (1) Nguyên văn: “Tiên thiên hạ chi ưu nhi ưu, hậu thiên hạ chi lạc nhi lạc.” (2) Nguyên văn: “Phần nô xuất thi nhân.” (3) Nguyên văn: “Văn chương tăng mệnh đạt.” (4) Nguyên văn: “Tài mệnh lưỡng tương phương.” Tác giả có lẽ đọc ‘Truyện Kiều’ bản Trung văn do giáo sư Hoàng Dật Cầu dịch lại từ bản tiếng Việt. (1) Lỗ Tấn (188 - 1936), đại văn hào Trung Quốc, tự đặt cho mình nhiệm vụ thức tỉnh dân chúng bằng văn chương. (2) Có nghĩa nhận mình yếu đuối, bất tài. (3) Chữ trong sách Lão Tử: “vô vi mà thái bình.” (4) Nguyên văn “bất diệc lạc hồ” là một câu trong sách Luận ngữ, thiên Học nhi: “Hữu bằng tự viễn phương lai bất diệc lạc hồ?” (Có bạn từ phương xa đến chẳng vui sao.) Về sau dùng chỉ niềm vui. (5) Lửa tam muội: chữ trong truyện Thủy hử, có nghĩa nổi giận dữ dội. (6) Nhân vật chính trong truyện Chúc phúc của Lỗ Tấn, vì mãi làm để con bị sói tha đi mất, đâm lẩn thẩn, gặp ai cũng kể khiến người nghe phát chán. (7) Các cán bộ cấp cao của Đảng Cộng sản Trung Quốc và chiến sĩ cách mạng (chị Giang). (8) Ý nói người nôn nóng, muốn việc thành ngay mà bất chấp cả quy luật phát triển. Điển cố này có từ chương Công Tôn Sửu của sách Mạnh Tử. (9) Nguyên văn: chúng khâu làm cháy vàng. (10) Nguyên văn: “bất tranh cố thiên hạ mạc năng dữ chi tranh vô tư dư, cố năng thành kỳ tư và tương dục thủ chi cố dữ chi.” (11) Trích từ Kinh Thi. (12) Nguyên văn: thổ miết. Tên một loại côn trùng mình dẹt, màu nâu, con đực có cánh, thường sống trong đất dưới chân tường. Có thể làm thuốc (1) Chỉ những thứ có hình chất, ý nói thấp hèn, đối lập với “hình nhi thượng” - chỉ những thứ vô hình, không có hình chất, ý nói cao siêu, thuộc về tinh thần. (2) Có nghĩa là lẽ trời, tức luân lý phong kiến, cần được bảo tồn, còn dục vọng con người cần phải tiêu diệt. (3) Ông là bác sĩ người Canada, nhận lời ủy thác của Đảng Cộng sản Canada và Mỹ sang Trung Quốc trong thời gian chống Nhật để cứu chữa cho thương bệnh binh Trung Quốc. (4) Đốn ngộ: danh từ nhà Phật chỉ sự đột nhiên phá trừ vọng niệm, hiểu ra chân lý. Nay dùng để chỉ sự đột nhiên bừng tỉnh, hiểu ra. (5) “Điều gì mình không muốn thì đừng làm cho người khác.” (6) “Mình muốn được đứng vững thì cũng làm cho người khác đứng vững, mình muốn thành đạt thì cũng giúp người khác thành đạt.” (7) “Biển thu nạp trăm sông, có bao dung thì mới lớn được.” (1) Có nghĩa là không chính thống. (2) Ý nói chỉ có

mỗi một thứ. (3) “Sáu kinh (Thi, Thư, Lễ, Nhạc, Dịch, Xuân Thu) đổ dồn vào ta”, ý nói chỉ mình là thông thái. (4) Người quân tử luôn bình thản thư thái, kẻ tiểu nhân thường hay buồn bực. (5) Dùng để ví con người cạnh tranh mà thực lực còn khó đoán. (6) Nguyên văn: “bôi cung xà ảnh”. Sách Phong tục thông nghị chép: một người mời khách ăn cơm, chiếc cung treo trên tường chiếu bóng vào chén rượu của khách, khách tưởng rắn trong chén, về nhà vẫn không cởi bỏ được mối ngờ, đâm ốm. Sau điển tích này dùng để chỉ sự đa nghi. (7) Sách Sử ký chép: đời Hán, trong số các nước láng giềng phía Tây có nước Dạ Lang (nay thuộc tỉnh Quý Châu) là lớn nhất. Vua nước ấy hỏi sứ thần nhà Hán. “Nhà Hán các ông lớn hay nước Dạ Lang chúng tôi lớn”. Sau điển này dùng để chỉ không biết gì mà tự cao tự đại. (8) Truyện Con sói Trung Sơn kể ông Đông Quách tốt bụng cứu con sói bị người ta săn đuổi, suýt nữa bị chính con sói ấy ăn thịt. (9) Phòng tuyến thép của nước Pháp trong chiến tranh thế giới thứ hai. (10) Tên Trung Quốc thời cổ. (11) Dùng lời hoặc hành động để khóa lấp việc mà người khác chế giễu mình. (12) Nguyên văn: “nhị tiêm biện”. (13) Nguyên văn: “thất chi tang du, đắc chi đông ngưng”. Câu này xuất xứ từ truyện Phùng Dị trong Hậu Hán thư, vốn là “thất chi đông ngưng, thu chi tang du” (mất ở góc phía đông thì thu được ở cây dâu cây du), ý nói lúc này thất bại, lúc khác thành công. (14) Nguyên văn: “cao hứng”. (15) Nguyên văn: “khoái lạc”. (16) Nguyên văn: “hoan hỉ”. (17) Nguyên văn: “hỉ duyệt”. (18) Xưa kia cao phết trên một miếng da chó nhỏ là thứ cao dán rất hiệu nghiệm, sau đó nhiều kẻ làm giả, vì thế cao da chó chỉ sự gian dối, lừa bịp. (19) “Đơn thuần” trong Trung văn còn có nghĩa là “trong sáng, giản đơn”. (20) Có nghĩa là thân nạp tinh túy, phiên âm từ tiếng Đức Nazi. (21) Nguyên văn: “lượng tướng”, chỉ việc diễn viên đang diễn thì ngừng lại, giữ yên trong chốc lát để gây ấn tượng. (22) Nguyên văn: “giá tử hoa”, một loại mặt được vẽ rất kỹ. (23) Tên cô gái viết đồng thoại một ngày mùa xuân, một ngày mùa đông trong “Cách mạng Văn hóa” (24) Có nghĩa là phong tục tập quán nói chung (hàm nghĩa xấu). (25) “Ở với nhau suốt ngày mà chỉ thích làm ơn nhỏ, không nói tới điều nghĩa thì đến gần đạo khó lắm thay!” (26) Thơ của Mao Trạch Đông: “không thích áo đỏ mà thích vũ trang”. (27) Vương Thực Vị (1906-1947): nhà văn Trung Quốc (28) Một nhân vật của nhà



văn Liên Xô cũ Fadeyev. (29) Hợp nhất giữa trời và người trong bản thể của vũ trụ. (30) Đạo buôn bán tức là đạo làm người. (31) Francis Fukuyama, người Mỹ gốc Nhật, tác giả cuốn Sự cáo chung của lịch sử. (32) Tuổi ba mươi, xuất xứ từ câu “tam thập nhi lập” trong Luận ngữ. (33) Huyện là cấp dưới của tỉnh và khu tự trị, thật ra cũng không phải là chức quan quá nhỏ. (34) Trong “Cách mạng Văn hóa”, trí thức bị xếp xuống loại 9, bị gọi là Chín thối. (35) Leo dòng kẻ trên giấy, chỉ việc viết văn, viết sách... (36) Một phong tục để trừ tà ma (37) Không còn là tình cảm thông thường của con người. (38) Hy sinh tính mạng cho chính nghĩa cao cả. (39) Hy sinh sự sống để chọn lấy điều nghĩa. (40) Đòi người từ xưa ai chẳng chết, lưu lại lòng son chiếu sử xanh. (1) Lục hợp: trên, dưới và đông, tây, nam, bắc; chỉ chung thiên hạ hoặc vũ trụ. (2) Bờ bên kia: tức bị ngạn. Phật giáo gọi nơi vượt lên trên sống chết, tức niết bàn. (3) Nguyên văn: “một nhãn”, nghĩa đen là không có mắt, nghĩa bóng là ngu. (4) Nguyên văn: “nhân giả thọ”, chữ trong thiên Ung dã sách Luận ngữ. (5) Chỉ biết làm điều ác. (6) Nguyên văn: “nguru thị”, dịch từ “bull market”, một thuật ngữ trong chứng khoán chỉ thị trường đang lên. (7) “Văn nhân khinh lẫn nhau”. (8) Không có một thú vui nào. (9) Đọc đến chỗ sâu xa trong sách thì ý chí và tính cách sẽ bằng lặng, không nóng nảy. (10) Nguyên văn: “thiên đạo thù cần”. (1) Phạm Tiến là nhân vật trong Nho lâm ngoại sử của Ngô Kính Tử, thi hai mươi lần không đỗ, đến khi đỗ thì hóa điên. (2) Ý nói học như cắt gọt, mài giũa ngọc thì ắt tới lúc gió xuân hóa thành mưa, ban ơn huệ cho ta thật nhiều. (3) Cách làm cho khỏi buồn ngủ của người xưa khi học khuya, từng được ca ngợi. (4) Huấn luyện viên nổi tiếng người Serbia, từng dẫn dắt năm đội tuyển quốc gia khác nhau tham dự World Cup. (5) Một loài cá cực lớn trong truyền thuyết xưa.

# Table of Contents

## MỤC LỤC

### Lời nói đầu

### BÀI 1: Vì sao cần thiền định

Thiền định là gì?

Thực hành thiền định

### BÀI 2: Ta là ai?

Thực hành thiền định

### BÀI 3: Ý thức tâm hồn

Thực hành thiền định

### BÀI 4: Đây là tâm trí

Thực hành thiền định

### BÀI 5: Giữ lấy sự quân bình

Thực hành thiền định

### BÀI 6: Luật nhân quả

Thực hành thiền định

### BÀI 7: Cội nguồn năng lượng sống

Thực hành thiền định

### BÀI 8: Phải chăng thời gian không chờ đợi ai?

Thực hành thiền định

### BÀI 9: Tám sức mạnh

### Kết luận

### Phụ lục