

CHUYÊN ĐỀ 4

THANH TINH LUYỆN TÚ' HẠ THỂ

Ngày 13, 15/07/2022

Chúng ta đi trên đường đạo, đang chuyển từ tâm thức phàm ngã sang tâm thức của linh hồn bằng cách nâng cao độ rung động trong các thể phàm ngã của mình.

- Rung động này được nâng cao bằng cách thanh tịnh luyện chất liệu của thân xác, tình cảm và cái trí cụ thể.
- Thanh tịnh luyện là từ đồng nghĩa với khai ngộ. Thanh tịnh luyện có nghĩa là đưa thêm nhiều ánh sáng vào trong phàm ngã. Ánh sáng này đến từ đâu? Từ chính Linh hồn.
- Ánh sáng của Linh hồn thanh tịnh luyện bằng cách:
 - ✓ thay thế vật chất có độ rung động thấp bằng loại
 - ✓ chất liệu-năng lượng không ngăn chặn hoặc gây trở ngại cho tâm thức của linh hồn.

- Tham thiền là phương tiện giúp Phàm ngã hòa hợp với sự rung động của Linh hồn.
- Khi đã có sự giao tiếp, hành giả nhận được Ánh sáng của Linh hồn tuôn xuống, chuyển hóa tật xấu thành đức hạnh.
- Qua tham thiền, chúng ta học cách vun bồi khả năng của cái trí có thể trụ vững trong ánh sáng của Linh hồn và phản chiếu ánh sáng này vào thể cảm dục và thể xác.
- Khi được ánh sáng của Linh hồn chiếu vào, thể trí của chúng ta thay đổi từ một nguồn ảo tưởng trở thành phương tiện hiển lộ Chân lý.

- Giáo huấn tinh thần hướng dẫn chúng ta trong công tác thanh tịnh luyện này, và đưa ra những phương pháp thực hiện. Có nhiều lối đạt đến mục tiêu này, nhưng tất cả đều có chung một số cách thực hành tinh thần để lập hạnh và chuyển hóa những điều tiêu cực trong phàm ngã.
- Qua thời gian, chúng ta khắc phục được sức lôi kéo tiêu cực của Phàm ngã và trở thành người thiện hảo hơn – có tính vị tha, yêu thương nhiều hơn, sống có mục đích, an vui hơn, v.v.
- Dĩ nhiên sự chuyển hóa này cần nhiều kiếp sống. Tuy nhiên, mọi điều đạt được trong bất cứ kiếp sống nào cũng lưu lại trong chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác. Cũng có thể nói rằng những phẩm tính (hay đức hạnh) chúng ta đã vun trồng đều trở nên vĩnh viễn.

“Một khi mãnh lực hoặc năng lượng của linh hồn – được bảo tồn trong sự thuần khiết của nó, hoặc bị bại hoại và bị lạc hướng trên con đường của nó vào trong biểu lộ vật chất, thì kết quả là không thể tránh khỏi và có hiệu lực. Tư tưởng bên trong và đời sống dự vọng quyết định hoạt động vốn sẽ được thể hiện trên cõi trần”.

Khi mãnh lực đi qua
trong sự thuần khiết
của linh hồn, nó mang
các BÍ HUYỆT
trên hoành cách mô
dần dần vào
hoạt động

Khi nó đi qua, bị bại hoại bởi các
xu hướng của phàm ngã, nó chủ
yếu sử dụng BÍ HUYỆT TÙNG
THÁI DƯƠNG, và sau đó cuốn
vào biểu lộ mọi ảo tưởng
cảm dục, những ảo giác thiếu
thực tế và những ảo cảm của các
hiện tượng ích kỷ

(Alice A. Bailey EP II trang 137-138)

Vì vậy việc thanh tịnh luyện các hạ thể trên đường Đạo thật vô cùng cần thiết.

THANH TINH LUYỆN THỂ XÁC

Giữ cho thân thể sạch sẽ, từ bên trong (dùng những thức ăn thức uống sạch và tinh khiết, uống đủ nước để thải độc ra) và bên ngoài bằng vệ sinh thân thể.

Giữ cho giấc ngủ đều đặn, tránh thất thường, trong môi trường nhà ở ngăn nắp, đủ không khí để thở

Tập luyện: đi đến phòng tập thể dục, đi bộ, đi xe đạp, hoặc làm bất cứ điều gì để duy trì cơ thể của bạn, đó là phương tiện của bạn để phục vụ hoạt động thể chất.

Nhớ là cần tập luyện trong không khí trong lành, dưới ánh nắng mặt trời buổi sáng, để tiếp nhận prana - tiếp nhận năng lượng tích cực.

Về thể chất, bạn có thể giữ được thân hình cân đối bằng cách ăn uống đúng cách. Nếu có thể, nên ăn chay, nhưng phải có sự phân biện.... vì tất cả phải diễn ra có thời gian, không quá khích... Và ở một giai đoạn nào đó trên đường đạo (chuẩn bị điếm đạo...), ăn chay nghiêm ngặt là điều bắt buộc.

- *Mỗi đệ tử phải là người ăn chay nghiêm ngặt. Bản chất thấp trở nên bị trì trệ và nặng nề, còn ngọn lửa nội tâm không thể tỏa chiếu khi có thịt trong thức ăn thường ngày (the diet).*
- *Đây là qui luật nghiêm ngặt cho những kẻ muốn làm đệ tử (applicants) và không được vi phạm.*
- *Kẻ tìm đạo có thể chọn ăn thịt hay không tùy ý, nhưng ở giai đoạn nào đó trên nẻo đạo thì điều thiết yếu là chấm dứt việc ăn mọi thứ thịt và chú ý nhiều vào thức ăn hằng ngày.*
- *Vị đệ tử phải tự giới hạn vào việc ăn rau, đậu, trái cây và quả hạt (nut). Chỉ có như thế y mới tạo được loại thể xác có thể chịu được sự giáng nhập của Chân Nhân và đứng trước Đấng Điếm Đạo trong các thể tinh anh của mình.*

(Alice A. Bailey IHS, tr 196-197)

Lời tâm sự của Thầy MICHAEL DAVID ROBBINS

“Không cần phải nói, tôi đang trở lại với chế độ ăn chay lâu đời của mình, vốn đã bị bỏ rơi với suy nghĩ rằng tôi cần nhiều protein hơn. Sự lệch hướng này so với chế độ ăn uống của tôi trong nhiều năm đã gây thiệt hại về nhiều mặt”.

Xem xét cụ thể về việc ăn chay

- Khi chúng ta ăn các loại thịt, thức ăn và thức uống lên men, thì thực chất là dùng thực phẩm đã và đang phân hủy, ở trong một tình trạng lên men, cơ thể sẽ không thích hợp cho bất kỳ căng thẳng nào mà huyền linh học đặt ra, và nó tạo thành một rào cản đối với sự tỏa chiếu trong trẻo của cuộc sống nội tâm.
- Khi dùng trái cây và rau củ tươi, nước tinh khiết, các quả hạt (nuts) và ngũ cốc, nấu chín và không nấu, thì các thể (bodies) thích hợp sẽ được tạo nên để làm các vận cụ (vehicles) cho các Chân Ngã (Ego) tiến hóa cao. (Alice A. Bailey Luận về Huyền Linh Thuật, tr 84) .
- Khi chủ ý tuyên chọn để cho các hạt kiến tạo nên xác phàm khoẻ mạnh bằng cách dùng thực phẩm với những thành phần thanh khiết nhất có thể nhận được, và vứt bỏ thành phần không thanh khiết, thô trực; thì do thay đổi tự nhiên, các hạt kiến tạo nên xác phàm trong thời gian y còn sinh hoạt bừa bãi sẽ dần dần mất đi.

Chính yếu không phải thể xác có lỗi mà đúng ra là Kama, tức bản chất dục vọng khơi dậy những thị hiếu không được trong sạch đã được tập nhiễm mà lẽ ra ta có thể bỏ lơ nó đi, thì dần dần cơ thể sẽ có thói quen yêu sách thứ mà nó được cấp dưỡng

- Nếu bạn lờ đi những yêu sách của nó về các loại thực phẩm thô trược và nặng mùi thì chẳng bao lâu sau nó có thói quen không thích những thứ đó
- Nó bắt đầu thích những thứ mà y cung cấp cho nó và sẽ có thói quen thích những thực phẩm trong sạch, không ưa những thực phẩm không trong sạch
- Bất chấp mọi điều này trong quá khứ, bạn hãy thay đổi, và khi bạn dẹp bỏ khao khát những điều không trong sạch thì bạn sẽ thấy cơ thể mình thay đổi thói quen, và dội lại trước chính cái mùi vị của những sự vật mà nó đã quen vui hưởng

Khó khăn thật sự cản đường ta chính là việc cải tạo Kama chứ không phải cải tạo thể xác. Bạn không muốn làm điều đó, còn nếu bạn muốn thì bạn ắt đã làm rồi.

Liên hệ 1

- Tôi nhìn ăn thái độ thanh lọc thân tâm từ 6 năm nay kết hợp với đi bộ/chạy bộ thường xuyên dưới ánh nắng mặt trời. Do vậy, sức khỏe được cải thiện rõ rệt, luôn chữa bệnh không dùng thuốc.

https://www.youtube.com/watch?v=Zmo7URfqm8Y&ab_channel=PSSMANAPANASATI

- Ngủ không tốt đã được cải thiện nhờ dùng bài thiền của Thầy Pháp Nhật:

https://abccgenz.com/thien-buoi-toi-giup-ngu-sau-ket-noi-yeu-thuong-va-chua-lanh-moi-tat-benh-thay-phap-nhat/?fbclid=IwAR0PXAkDSM-FaJ3vzv0hW6RH1eNWxyCBuhHhOe5c4t_pSx4tLqoFCFObbKI

nhờ bài bấm huyệt tự tạo đưa cơ thể vào giấc ngủ:

https://www.facebook.com/messenger_media?thread_id=100042329650443&attachment_id=1013038845968253&message_id=mid.%24cAAAAD_ff4-WFc-VqOV_QqAULSo8F

và thả lỏng, không căng thẳng.

Liên hệ 2

- Chế độ ăn uống đi vào nề nếp, chủ yếu dùng cơm lứt muối mè, các loại hạt, rau trái cây, và một ít tôm cá, trứng.
- Chưa ăn chay trường nhưng không còn hứng thú với các loại thô trược
- Vì sao chưa ăn chay trường một cách triệt để mặc dù không ham muốn thứ thô trược và rõ ràng thấy thức ăn chay là nhẹ nhàng dễ chịu “ngon” hẳn hơn? (thói quen, muốn có sự hoà đồng với mọi người – thực chất là loanh quanh biện hộ)
- Đã trải nghiệm khi không tập luyện dưới ánh nắng mặt trời và chế độ ăn tùy tiện (mỳ tôm + các loại kem) thì bệnh tật trở lại và phát sinh bệnh mới.

THANH TINH LUYỆN THỂ DĨ THÁI

- **Prana** là nguyên khí thứ nhất - nguyên khí của sự sống năng động – là Sinh Lực. Prana thâm nhập tất cả. Nó được tìm thấy ở khắp mọi nơi, trong mọi vật. Prana được phát ra từ mặt trời. Buổi sáng hay buổi trưa có ánh sáng mặt trời, ta có thể nhìn thấy những hạt prana màu vàng kim chói óng ánh. Đối với con người, nó là chất liệu tạo nên thể sinh lực (thể dĩ thái) thấm nhuần xác thân—thể này được tạo trước thân xác đậm đặc.

Bảy nguyên khí mà con người đang phát triển là

				Cõi dưới lên	Cõi trên xuống
Prana	năng lượng sống	thể dĩ thái	cõi hồng trần	1	7
Kama	ham muốn, cảm xúc	thể cảm dục	cõi cảm dục	2	6
Hạ Trí	trí cụ thể	thể trí	cõi trí	3	5
Thượng Trí	trí trừu tượng	thể ng/nhân	cõi trí	4	4
Bồ Đề	trực giác	thể bồ đề	cõi bồ đề	5	3
Atma	ý chí tinh thần	thể atma	cõi atma	6	2
Monad	Nguyên khí bất biến vô biên trong Đại Vũ Trụ			7	1

- Việc thanh tinh luyện thể dĩ thái trùng với việc thanh tinh luyện thể xác. Phương pháp chính yếu là **bù đắp việc thiếu sinh khí prana—hậu quả của các tình trạng sai lầm của cách sống và dùng sai thức ăn, bằng cách**

*hướng tới cách sống đúng đắn đơn giản hơn và trong sạch lành mạnh hơn mà ở đó con người quan tâm đến sự tắm rửa, tận dụng không khí trong mát và có ánh nắng mặt trời, ưa chuộng nhiều hơn về rau quả, và thức ăn thuộc loại quả hạt (nut foods)

*kết quả là đồng hóa dễ dàng hơn các lưu chất prana. Điều này sẽ tạo ra một vài thay đổi và các cải thiện, trong các cơ quan vật chất và trong sinh lực của thể dĩ thái. (tài liệu tham khảo khoá QU2 môn 260.8)

- Trong tương lai, khi thể dĩ thái được khoa học nhận biết, một hỗn hợp gồm các sinh tố sẽ được đưa ra cho nhân loại. Hỗn hợp các sinh tố này sẽ được lập thành công thức và chế tạo thành dạng viên thuốc, có hiệu quả trực tiếp trên thể dĩ thái.

Những tác động làm suy yếu thể dĩ thái

- Các thể hồng trần thô thiên, non nớt là mối nguy hiểm gây nên tất cả các bệnh tật của thể dĩ thái do chức năng của nó ảnh hưởng đến sự tiếp thu prana, hoặc thuộc về tổ chức ảnh hưởng đến sự phân phối prana, chẳng hạn các mô bị hủy hoại vì trúng nắng (quá nhiều prana) hoặc ngược lại ít prana vì ở tù túng trong căn nhà tối tăm quá không tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Nghĩa là cần tránh có các xáo trộn do sự tắc nghẽn thể dĩ thái, hoặc có quá nhiều sinh lực hoặc mất sinh lực.
- Phân cách giữa thể xác và thể cảm dục là mạng lưới dĩ thái, nếu lớp phân cách này bị phá hủy như bị rách, bị thủng thì có thể những luồng cảm dục từ bên ngoài đi vào mà con người không kiểm soát được.
- Quá tập trung vào một luân xa cụ thể nào trong khi tham thiền với ý định là mở luân xa cho nhanh, hoặc can thiệp từ bên ngoài là không nên.
- Phương pháp Tham thiền của MF là giúp học viên nhận thức về chính mình như một thực thể tinh thần cao cả hơn. Đó là Tham thiền nội môn—tìm cách thiết lập một mối liên hệ làm việc với linh hồn. *Điều này hoàn toàn khác với tâm linh bậc thấp*, nghĩa là "ngồi để phát triển thần thông và các năng lực tâm linh bậc thấp," cũng như *giao tiếp với các sinh linh không có thân xác*.

Học viên được khuyên không nên tìm cách tiếp xúc với các vong linh hay thực thể trên cõi cảm dục.

Chân sư D.K. nói về sự thanh lọc liên quan đến khai mở luân xa

- Đức D.K dạy rằng việc khai mở luân xa là một tiến trình hai chiều. Khi con người tiến hóa, thanh lọc các thể (thể xác, thể tình cảm và thể trí) thì các luân xa tương ứng sẽ dần khai mở. Đến một giai đoạn tiến hoá nào đó thì **Chân Ngã hay Linh hồn của chúng ta sẽ tác động ngược lại lên các luân xa thấp thông qua luân xa đỉnh đầu**. Năng lượng của Chân ngã sẽ tuôn xuống các luân xa thấp, kích thích và khai mở chúng, chuyển di năng lượng của chúng lên các luân xa cao. Việc khai mở luân xa đỉnh đầu được thực hiện bằng cách tham thiền đều đặn, và bằng cách thể hiện ý chí trong đời sống hằng ngày của chúng ta như tổ chức cuộc sống một cách có tổ chức và kỷ luật.

Quan hệ giữa các thể dĩ thái của con người

- Thể dĩ thái của mỗi người không chỉ luân chuyển năng lượng trong bản thân mình, mà còn là một phần trong hệ thống dĩ thái hành tinh và trong thái dương hệ, nên có sự gắn bó mật thiết và chịu ảnh hưởng lẫn nhau giữa những con người khác nhau đối với các dòng năng lượng. Mỗi người giữ cho dĩ thái và cảm dục trong mình “khỏe mạnh”, thì sẽ đóng góp sự “khỏe mạnh” ấy cho hệ thống dĩ thái của nhóm, của tập thể, của cộng đồng, của nhân loại.
- Theo Chân sư DK, 90% bệnh tật đến từ thể dĩ thái và thể cảm dục. Nếu mỗi người ghi nhớ và hiểu biết điều này thì sự tu tập, thanh tịnh luyện các hạ thể của cá nhân sẽ giúp y cải thiện được dần những bất ổn ách tắc của sự chuyển di năng lượng qua màng lưới dĩ thái, và trở ngại của cảm xúc tiêu cực tác động đến các tuyến nội tiết gây thương tổn đến các bộ phận của cơ thể.

Liên hệ

- Trải nghiệm về tăng cường tiếp nhận prana qua hành trình đi bộ hàng ngày trong một năm để trị bệnh trầm cảm.
- Trải nghiệm khi không tập luyện dưới ánh nắng mặt trời, có các xáo trộn do sự tắc nghẽn thể dĩ thái với hiện tượng mất sinh lực thì bệnh tật trở lại (chóng mặt, huyết áp cao, mắc bệnh mới tiểu đường).
- Trải nghiệm về việc gọi hồn, “không cho vong nhập”, và bình thản khi có ai nhận xét “vong đang theo mình”

THANH TINH LUYỆN THỂ CẢM DỤC

Thể mạnh mẽ nhất vẫn còn là Thể cảm dục. Hầu hết con người vẫn còn đồng hóa một cách hữu thức với những cảm xúc của họ, họ bị thống trị bởi thể cảm dục vốn bị gắn chặt vào luân xa từng thái dương. Thể ham muốn-cảm xúc này cho phép biểu lộ những cảm xúc khác nhau, từ tình yêu và tình cảm của con người cho đến nỗi sợ hãi và căm ghét. Nó kiểm soát thể xác, thúc đẩy thể xác làm thỏa mãn sự ham muốn của nó trên cõi trần.

Ở người tiến bộ, thể cảm dục được gắn chặt vào luân xa tim, để biểu đạt những cảm xúc cao thượng của lòng bác ái thiêng liêng. Mục đích là để huấn luyện nó để trở nên yên lặng và trong trẻo như một tấm gương, để nó có thể phản ánh linh hồn một cách hoàn hảo, chứ không chỉ phản ứng với bất kỳ tư tưởng hay ham muốn nào.

- Trạng thái tự nhiên của Linh hồn là bình tĩnh, sáng suốt và nhận thức thuần khiết. Chúng ta đang đi tìm kiếm tâm linh, nên mục đích của chúng ta là tạo ra một phương tiện cảm xúc ổn định, yên tĩnh để Linh hồn có thể trôi chảy trong tất cả các hoạt động chúng ta tham gia hoặc với những người chúng ta gặp gỡ
- Khi mô tả thể cảm dục chúng ta liên tưởng tới những việc cần phải đạt đến như tĩnh lặng (still), bình thản (serene), không xáo động (unruffled), yên tĩnh (at rest), lặng lẽ (quiet), trong sáng, những gì truyền chuyển một cách chính xác các ước muốn (wishes), những khao khát (desires) là đạo tâm của Chân Ngã chứ không phải của phàm ngã. Điều này sẽ được hoàn thành bằng một số cách:
 - a/Muốn chế ngự bản tính của thể cảm dục, chú ý tránh những tình cảm cá nhân dễ phiền hà, dễ giận dữ. Những tình cảm cao thượng như thiện cảm và tình thương phải tràn ngập trong lòng chúng ta, chúng ta không còn tức tối hay bất bình được.

• b/ Chúng ta thanh tịnh luyện thể cảm dục bằng cách:

Kiểm soát dục vọng, luôn xem xét mọi ham muốn, mọi động lực và mong ước hiện ra hằng ngày trước mắt, và sau đó chú trọng vào tất cả những gì thuộc loại cao siêu và ngăn chặn những gì thuộc loại thấp kém; “trực xuất các thành phần thấp nhờ tạo ra các rung động đối kháng với chúng, đồng thời thu hút vào các chất liệu thanh nhẹ hơn thay thế chỗ của chúng”.

Lập hạnh:

1. Chế ngự thể trí
2. Tự chủ khi hành động
3. Khoan dung
4. Vui phận
5. Nhất tâm
6. Tin tưởng

Bao trùm nhất là Bác ái:

Thận trọng tránh gây đau khổ cho bất cứ sinh vật nào và luôn trông chừng cơ hội giúp đỡ

Thực hành chánh ngữ với lời nói rất dễ thương, nó có tính cách giúp đỡ, phá tan những sự đau khổ, giải quyết những sự khó khăn, đem hạnh phúc cho mọi người và không bao giờ làm đau lòng ai cả. Chớ nên khai những tật xấu của kẻ khác hay là mắng mỏ người khác, rồi viện lẽ rằng: “Mình nói thật.”

1. Không giận hờn nôn nóng, điềm tĩnh không xao động, không buồn rầu chán nản
2. Tư tưởng biến thành hành động, làm việc của chính mình
3. Độ lượng nhân từ, tôn trọng mọi tôn giáo
4. Vui lòng đón nhận nghiệp quả, từ bỏ cảm thức chiếm hữu
5. Làm việc hết lòng, không chệch khỏi đường đạo
6. Tin tưởng mình là tia lửa thiêng liêng của Thượng đế

(Tham khảo Aclyone Dưới Chân Thầy)

- c/ Bằng các giai đoạn nhất định hằng ngày hướng vào việc làm tĩnh lặng thể cảm dục:

Khi tham thiền, việc làm tĩnh lặng thể trí là rất quan trọng, nhưng làm tĩnh lặng bản chất cảm dục là bước mở đầu tiến đến việc làm yên tịnh thể trí; bước này nối tiếp bước khác.

Mỗi người có thể tự tìm ra cho chính mình chỗ yếu của những rung động cảm dục dữ dội, như là sợ sệt, lo lắng, ham muốn của phàm ngã thuộc bất cứ loại nào, lòng yêu thương của phàm ngã đối với bất cứ vật gì hay người nào, sự nản lòng, quá nhạy cảm với dư luận quần chúng; rồi ta từ chối, không chấp nhận những điều tai hại đó. Quyết định xong, bạn đừng nghĩ và nhấn mạnh đến chúng nữa mà phải vượt qua rung động bằng cách đặt lên nó một nhịp điệu mới có tính chất thải bỏ và kiến tạo rõ rệt.

- d/ Tìm ra chỗ yếu của rung động cảm dục dữ dội để làm tĩnh lặng nó là cần thiết, nhưng không phải vì thế mà quá tập trung vào nó, đào bới nó lên rồi quần quanh vào sự đánh giá, phiền lòng... mà cần phải chủ động phát huy những cảm xúc tích cực để thay thế.
- e/Chúng ta nhớ lại Lời định nghĩa tình thương của Đấng đạo đồ Paul trong kinh Tân ước: *“Hãy từ bỏ việc nhấn mạnh quá đến “ý muốn thương yêu” và hãy nhấn mạnh trong tâm thức mình những nhu cầu của kẻ khác đòi hỏi sự thông cảm, chú ý, trợ giúp và lòng từ ái”*.

Liên hệ 1

- Tôi rất hay bị đồng hóa với thể tình cảm của mình. Vì thế tôi diễn giải sự sống bằng các thuật ngữ về tâm trạng và cảm xúc của tôi. Điều đó khiến cho tôi bị nhấn chìm vào khi thì là sự thất vọng, lúc lại nghi ngờ và đau buồn phiền muộn, nghĩa là tôi như sống trong ảo giác với ảo cảm của cõi cảm dục làm biến dạng tầm nhìn, thật giả lẫn lộn.
- Tôi bị chi phối bởi những điều bận rộn nhỏ nhặt của phàm ngã làm phân tán tinh thần ví dụ quá lo lắng về sức khỏe, mãi nghĩ đến lỗi lầm của người khác, tưởng tượng về dư luận của người khác nghĩ về mình... khiến mất thì giờ, khó tập trung vào những hoạt động hướng đến cuộc sống tinh thần và phụng sự, đôi khi làm ảnh hưởng gây dao động đến việc học hành tu tập.
- Những thứ ở trong mình mà thể cảm dục cần có thể là những ham muốn thấp kém , những xúc cảm vu vơ , những tình cảm vớ vẩn , những mơ mộng hảo huyền , ... bởi vì những thứ đó cung cấp sinh lực cho chúng và làm cho chúng mạnh mẽ lên. Tôi quan sát thống kê những việc xảy ra trong nửa tháng rồi tìm lại sự thật thì mới thấy 80% mình bị sai, chỉ 20% đúng từ sau đó mới cẩn trọng dè chừng hơn trong những biểu hiện cảm xúc vô lối của mình.

Cũng may là tôi không an trụ như thế quá lâu. Rồi tôi cũng nhận ra điều gì đó bằng khả năng phân biện của cái trí. Nhưng dù sao vấn đề đó cũng gây phiền nhiễu, khiến tôi không yên ổn.

Liên hệ 2

- Tôi có ý thức kiểm soát dục vọng, nuôi dưỡng đức hạnh

Tì bi / Yêu thương / Khoan dung rộng lượng / Nhẫn nại / Biết ơn / Điềm tĩnh vô tư / Tinh khiết / Khiêm tốn / Can đảm / Hy sinh / Tinh tấn / Phụng sự vô kỷ (mưu cầu hạnh phúc của nhân loại) /

Chú ý loại bỏ sự nóng nảy, tức tối, chấp nhặt, hẹp hòi, ghen tỵ, áp lực, bộp chộp, dễ xúc động yếu mềm, phiền não, nghi ngờ, lo lắng, sợ hãi, lưỡng lự

- Tôi chủ động yêu thương và cảm thông với mọi người vì hiểu rằng, ai cũng có một linh hồn đáng trân trọng; và vun đắp tình huynh đệ với các bạn đạo để tránh các giận dữ và gieo tiêu cực cho người khác, đưa đến sự yên ổn của tình cảm.

Đối với bất kỳ một thái độ không tinh khiết nào mà bản thân có thể khám phá trong mình, tôi tạo ra một "thái độ tinh thần đối kháng" và sống thiền định trong trạng thái đó.

Liên hệ 3

- Đã có trải nghiệm về trở ngại của cảm xúc tiêu cực tác động đến các tuyến nội tiết gây thương tổn đến các bộ phận của cơ thể (dạ dày, ruột...) và khi khắc phục được những tiêu cực thì sức khoẻ ổn định trở lại.
- Tôi biết rằng nếu nghiệp quả đến thì phải chấp nhận một cách “vui vẻ”. Thời gian bị tai nạn lại là lúc quyết tâm hoàn thành tiểu luận DHY
- Tôi có nhiều ảo cảm đặc biệt là “yêu thích được yêu”, dùng tham thiền với kỹ thuật ánh sáng cả mấy năm rồi, nay mới làm tiêu tan bớt một ít.
- Tránh gán cho bạn những lý lẽ này hay những lý lẽ nọ. Luôn canh chừng kéo hạt giống xấu trong mình dẫn đến những ác ý với bạn.

THANH TINH LUYỆN THỂ TRÍ

- Chúng ta thanh lọc thể trí bằng suy nghĩ chân chánh, hay như Phật dạy, là chánh tư duy

Chánh tư duy là việc tác động ý chí của chúng ta lên Phàm ngã, làm cho nó thay đổi trở thành tốt đẹp hơn. Chúng ta tinh luyện các thể thấp, tinh khiết hóa chúng để chúng trở nên thích hợp để thể hiện một cách có ý thức linh hồn chúng ta. Nói cách khác, chúng ta phải kiểm soát chúng ta và loại bỏ các tính xấu như ác ý, hung dữ, độc ác, tham lam, ích kỷ, và các tính chất tiêu cực khác. Thay vào đó, chúng ta theo đuổi con đường tinh thần của thiện chí và bất hại hướng về những người khác.

- Thể trí phải được huấn luyện để suy nghĩ và hoạt động độc lập với cảm xúc. Điều này đạt được thông qua việc thực hành Raja Yoga và kỹ thuật “suy nghĩ ngược lại”. Ví dụ, khi phát sinh ra một tư tưởng có hại thì hãy cố tìm cách nuôi dưỡng một tư tưởng vô hại theo hướng đối lập. Điều này sẽ làm hài hòa các luồng xung đột trong thể trí và giúp thể trí không bị ảnh hưởng bởi cảm xúc. Nghĩa là, chúng ta phải sử dụng ý chí của mình để duy trì sự quan sát một cách từ tốn và kiểm chế những suy nghĩ thấp kém, thay thế chúng bằng những suy nghĩ cao hơn.

- ▶ Khi rèn luyện để có suy tư sáng suốt, cần có sự bền chí vững chãi không lay chuyển, không để ý đến thời gian cũng như chướng ngại, mà vẫn tiến bước. Trước những tiến bộ được tạo ra, không nên tự phân tích thái quá xem mình có tăng trưởng hay không. Hãy quên sự tiến bộ riêng của bản thân bằng cách hòa hợp với các quy luật và với sự giúp đỡ kẻ khác, chăm chỉ làm việc và cố gắng hết mình luôn yêu thương mọi người.

Sự tập trung là yếu tố quan trọng. Đó là năng lực chú tâm vào một vấn đề đã định và giữ ý thức ở đó trong thời gian cần thiết. Đây là phương pháp nhận thức chính xác. Tập trung còn được gọi là chú ý, tức là chú tâm chuyên nhất. Cách hay nhất để giữ cái trí tập trung là thực sự quan tâm và chú ý đến bất cứ điều gì mà chúng ta đang làm trong phút giây hiện tại. Chúng ta dần đạt đến năng lực làm tĩnh lặng thể hạ trí thông qua việc Định trí, Tham thiền.

- **Định trí** nghĩa là gom cái trí lại cố định nơi một điểm và giữ vững nó ở đó, không cho nó trôi dạt dờ hoặc lang thang, đột nhiên bay nhảy từ vấn đề này sang vấn đề khác. Muốn vậy cần suy nghĩ kiên định và có thứ tự, không hao tán năng lượng vào một số lớn những tư tưởng không quan trọng.
- **Khi tham thiền phân tích**, luyện tập cái trí theo cách “Tư duy có Trình tự” nghĩa là để tư tưởng này nối tiếp tư tưởng kia theo một trình tự xác định ngăn nắp, nó tăng cường bản thân là một công cụ để Chân ngã hoạt động trong thế giới trí tuệ.
- **Sự hoạt động của cái trí với Tư duy có Trình tự** như thế là việc tham thiền hữu chủng phân tích các mantram theo từng chủ đề mà nhà trường MF dạy cho chúng tôi.

Liên hệ 1

- Tôi thanh tịnh luyện Trí-Cảm bằng cách nuôi dưỡng những tư tưởng trong sáng, chủ động phát huy nó, không đợi khi có tiêu cực rồi mới loay hoay chế ngự.
- Tôi thực hiện tham thiền theo nề nếp, phân tích và liên hệ với bản thân, từ đó có ảnh hưởng tốt đến cả cuộc sống, có cảm nhận linh hồn được kết nối nhiều hơn một cách vô hình, hướng bản thân đến những tiến bộ về tinh thần.
- Trải nghiệm tham thiền mở rộng ra “sống thiền”, kết hợp thiền rèn trí với việc rèn luyện thân thể.
- Trải nghiệm sự phát huy ý chí “con của Thượng đế” trong việc theo học MF

Liên hệ 2

- Trong công việc phụng sự, tôi thường bằng lòng gánh vác việc nhỏ mọn, bận rộn nhàm chán và cố gắng hoàn thành nó một cách kiên nhẫn, và tôi nhận ra công việc này sẽ đưa đến cho mình những cơ hội có thể tinh luyện Thể Trí làm sao cho chúng trở nên nhanh nhẹn, linh hoạt và hữu ích.
- Tôi có cung 5 thể trí, nhược điểm của nó là quá chi tiết đến mức bỏ quên toàn cảnh lớn hơn (“kẻ giết chết sự thật”), nên hay bắt bẻ (dù rằng không nói ra hay nói ra) và nhắm nhắm đi vào những chi tiết theo ý của mình, trở thành không lắng nghe, không thấu hiểu.

Tôi ghi nhớ quy luật tóm tắt từ Kinh Gita nêu trong “Luận về huyền linh thuật” - Alice A. Baley:

“Hãy tự biết con là đấng bất tử

Hãy kiểm soát cái trí của con, vì nhờ cái trí đó mà con có thể biết được đấng bất tử

Hãy biết rằng hình tướng chỉ là bức màn che giấu sự huy hoàng của thánh linh

Hãy nhận ra rằng Sự sống duy nhất thâm nhập mọi hình tướng nên không có cái chết, không có sự đau khổ, không có sự chia rẽ.

Do đó hãy lãnh đạm với hình tướng và hãy đến với Ta, như thế an trụ ở nơi có Ánh sáng và Sự sống. Như thế thì ảo tưởng sẽ kết thúc”

TÀI LIỆU THAM KHẢO

ALICE A. BAILEY

GIÁO TRÌNH CỦA
MF VIỆT NAM

Kết luận

- Vàng, vậy là chúng ta đã hoàn thành hai chuyên đề về Năm giới răn và Thanh tịnh luyện tứ hạ thể. Từ chỗ vô tình hoà đồng bản thân mình chỉ với phàm ngã, chúng ta đã phân biệt được phàm ngã với linh hồn, đã nghiên cứu cụ thể về việc rèn luyện đạo đức qua tuân thủ Năm giới răn, và Thanh tịnh luyện bốn hạ thể của phàm ngã là thể Xác, thể Dĩ thái, thể Cảm dục và thể Trí, tinh khiết hoá chúng để chúng thể hiện một cách có ý thức linh hồn chúng ta. Cũng như hai chuyên đề trước, các slides trình bày của tôi đã được Thầy giáo phụ trách Chi nhánh tiếng Việt của MF cho ý kiến và thông qua. Tôi xin được bày tỏ lời cảm ơn chân thành với Thầy giáo. Một lần nữa tôi xin cảm ơn ban tổ chức khoá học và toàn thể các thành viên tham gia, đã nhiệt tình chăm chú nghe, thảo luận qua Chat trong nhóm,...truyền cảm hứng cho tôi và khích lệ tinh thần trách nhiệm và sự tận tình của tôi đến mức có thể. Tuy nhiên, không thể tránh được những khiếm khuyết, sai sót...thể hiện qua sự chuẩn bị và trình bày cụ thể các chuyên đề đảm nhiệm, bố trí thời gian còn chưa làm chủ, xin các bạn cảm thông và tôi cũng xin nhận lỗi và chịu trách nhiệm hoàn toàn về chúng.

Chúc các bạn tiếp tục kiên trì và tích cực đón nhận những chuyên đề tiếp theo trong thời gian tới. Chúc Khoá học thành công.

Bùi Thị Kim Thư

