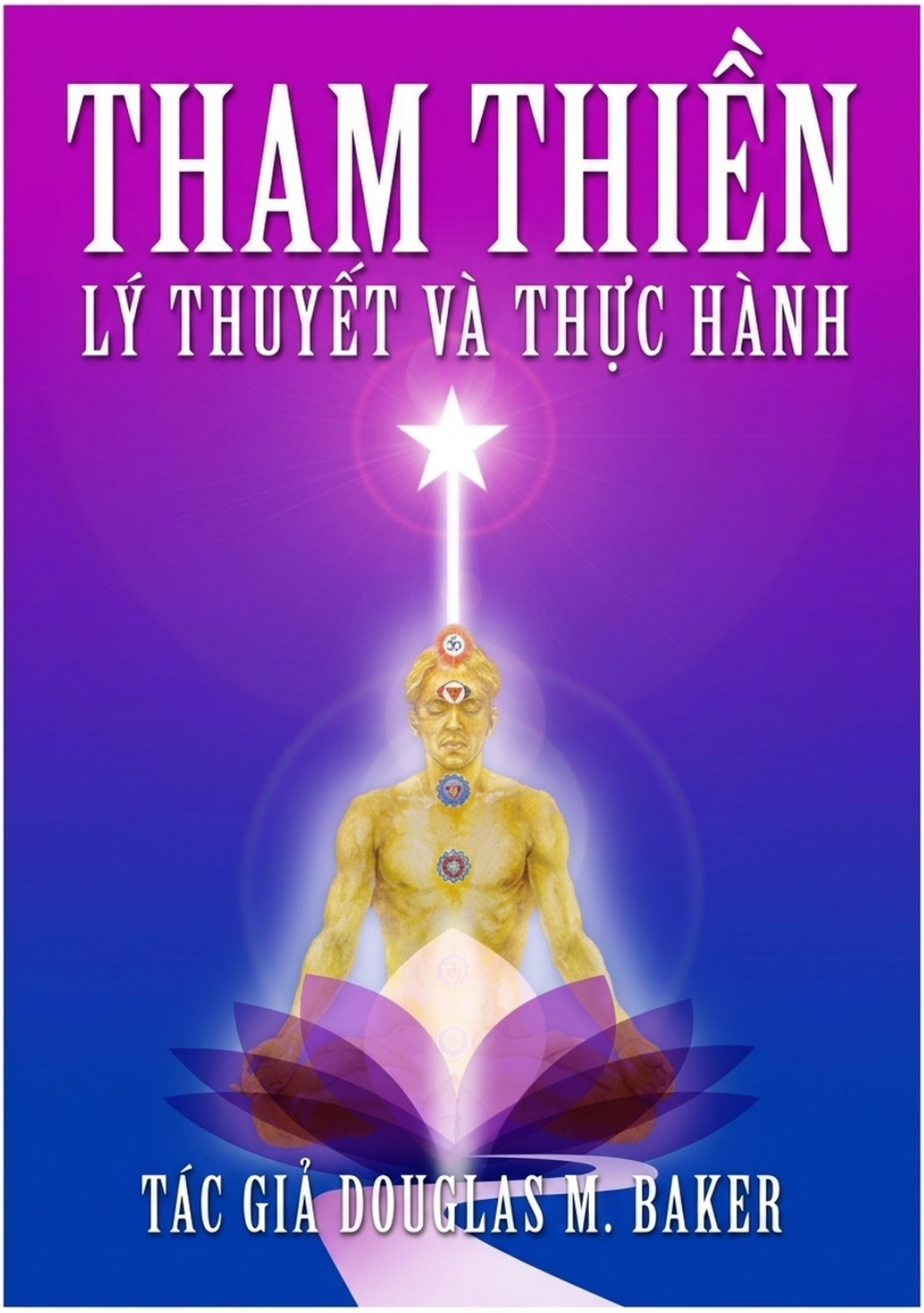
THAM THIỀN

LÝ THUYẾT VÀ THỰC HÀNH



TÁC GIẢ DOUGLAS M. BAKER

FOREWORD

Meditation is an art and like all arts, it has to be practised daily, not taken up for a few days and laid aside. It is persistent perseverance that will achieve the goal. However talented a child may be for a musical instrument, there must be a good teacher who, in the case of piano playing, will show the correct position of the hands on the keys and explain that the strength of the arms comes from the erect back which avoids thumping the piano. No scale can be run like rippling water by even the greatest pianists without the daily practice, sometimes, and most likely, for years.

Tham thiền là một nghệ thuật và giống như mọi nghệ thuật, nó phải được thực hành hàng ngày, không phải chỉ tập trong vài ngày rồi bỏ. Chính sự kiên trì bền bỉ sẽ đạt được mục tiêu. Dù một đứa trẻ có tài năng với một nhạc cụ đến đâu, cũng phải có một huấn sư giỏi, trong trường hợp chơi dương cầm, sẽ chỉ cho tư thế đặt tay đúng trên phím đàn và giải thích rằng sức mạnh của cánh tay đến từ lưng thẳng, vốn tránh việc đập mạnh vào đàn dương cầm. Ngay cả những nghệ sĩ dương cầm vĩ đại nhất cũng không thể chạy gam lướt như nước chảy mà không thực hành hàng ngày, đôi khi, và rất có thể, là trong nhiều năm.

I was privileged to hear scales practised in this way by the then greatest living pianist, Careneo, and I then realised that scales wre the basis of all good piano playing. With a violin and cello it is the bow that is of paramount importance, and Casals, the greatest cellist, kept a bow especially with which to chastise his pupils' fingers. All players of wind instruments have to learn and master breath control before the sound is smooth and even. Likewise, when we come to study the art of meditation, there is a correct posture before good results are attained.

Tôi đã có vinh dự được nghe các gam được thực hành theo cách này bởi nghệ sĩ dương cầm vĩ đại nhất còn sống vào thời điểm đó, Careneo, và khi đó tôi nhận ra rằng các gam là nền tảng của mọi lối chơi dương cầm hay. Với đàn vĩ cầm và cello, cây vĩ là điều quan trọng hàng đầu, và Casals, nghệ sĩ cello vĩ đại nhất, đã giữ một cây vĩ đặc biệt để trừng phạt ngón tay của các học trò. Tất cả những người chơi nhạc cụ hơi đều phải học và làm chủ việc kiểm soát hơi thở trước khi âm thanh trở nên mượt mà và đều đặn. Tương tự như vậy, khi chúng ta đến với việc nghiên cứu nghệ thuật tham thiền, cần có một tư thế đúng trước khi đạt được kết quả tốt.

A few years ago, certainly in the West, meditation was spoken of in a whisper; and anyone known to be practising the art was looked upon as odd, almost as 'not quite nice'. Now, thank God, with the Age of Aquarius well above the horizon, it is a lifeline for thousands of human beings, and what is fascinating to watch is how the new youth have taken to this art as part of their lives. We are hopeful as regards the future, because now

Vài năm trước, chắc chắn là ở phương Tây, tham thiền được nói đến một cách thì thầm; và bất cứ ai được biết là đang thực hành nghệ thuật này đều bị coi là kỳ quặc, gần như là 'không mấy hay ho'. Bây giờ, tạ ơn Thượng đế, với Thời Đại Bảo Bình đã ở ngay trên đường chân trời, nó là một phao cứu sinh cho hàng ngàn con người, và điều hấp dẫn để quan sát là cách giới trẻ mới đã tiếp nhận nghệ thuật này như một phần của cuộc sống của họ. Chúng ta

that the contact has been made and understood, Man will go forward into new dimensions of awareness.

hy vọng về tương lai, bởi vì bây giờ sự tiếp xúc đã được thực hiện và thấu hiểu, Con người sẽ tiến vào những chiều kích nhận thức mới.

It is a true and astounding fact that meditation has a direct effect, if properly practised, on the physical body. I have seen tired, dejected and troubled people led into meditation by an understanding teacher and then, perhaps after ten minutes or so (a new meditator cannot hold the concentration longer to begin with), open their eyes, which will have become luminous, and have a remarkable alertness of body.

Một sự thật đáng kinh ngạc và xác thực là tham thiền có ảnh hưởng trực tiếp, nếu được thực hành đúng cách, lên thể xác. Tôi đã thấy những người mệt mỏi, chán nản và phiền muộn được một huấn sư thấu hiểu dẫn dắt vào tham thiền và sau đó, có lẽ sau mười phút hoặc lâu hơn (một người tham thiền mới không thể giữ sự tập trung lâu hơn lúc ban đầu), mở mắt ra, đôi mắt của họ sẽ trở nên sáng ngời, và có một sự tỉnh táo đáng kể của cơ thể.

What is the secret? First, it is the retreat from the senses, no emotional pressure, absolute relaxing of the body with the mind awakened and alive to spiritual impression. Then, as this beautiful contact is made, the spirit—which needs quiet in which to be heard—floods the mind and body. Hence the refreshment which is obvious to the human eye.

Bí mật là gì? Đầu tiên, đó là sự lui về khỏi các giác quan, không có áp lực cảm xúc, sự thư giãn tuyệt đối của cơ thể với thể trí được đánh thức và sống động với ấn tượng tinh thần. Sau đó, khi sự tiếp xúc đẹp đẽ này được thực hiện, tinh thần—vốn cần sự yên tĩnh để được lắng nghe—tràn ngập thể trí và thể xác. Do đó có sự sảng khoái rõ ràng trước mắt người thường.

A group meditation, especially developed with young people, is a powerful and positive *thing*. They grow to love the silence and this is in itself an acknowledged fact which can be felt. They never forget and if they have to withdraw from the group for various reasons they feel bereft, as if flying on one wing. But by this time many have realised the value of personal meditation and that their lives are not being given the chance to develop without the spirit to sustain them. And so we have the New Age man and woman coming into birth to be a light, to lighten the Path and to guide the human race to the feet of the Spiritual Sun.

Một buổi tham thiền nhóm, đặc biệt được phát triển với những người trẻ tuổi, là một điều mạnh mẽ và tích cực. Họ lớn lên để yêu thích sự im lặng và bản thân điều này là một sự thật được thừa nhận có thể cảm nhận được. Họ không bao giờ quên và nếu họ phải rút khỏi nhóm vì nhiều lý do khác nhau, họ cảm thấy mất mát, như thể bay bằng một cánh. Nhưng đến thời điểm này, nhiều người đã nhận ra giá trị của việc tham thiền cá nhân và rằng cuộc sống của họ không được trao cơ hội để phát triển nếu không có tinh thần để duy trì chúng. Và vì vậy chúng ta có người nam và nữ của Thời Đại Mới ra đời để trở thành một ánh sáng, để soi sáng Thánh Đạo và để hướng dẫn nhân loại đến chân của Mặt Trời Tinh Thần.

Sometimes in a group meditation the spiritual energy which flows through is so strong that people fall asleep. This, of course, is not what

Đôi khi trong một buổi tham thiền nhóm, năng lượng tinh thần chảy qua mạnh đến mức mọi người ngủ thiếp đi. Điều này, tất nhiên,

is intended, but it is better than nothing because in sleep the mind often becomes impressed for good.

Meditation is not a time for request and here many people make a mistake. It is more a time for offering—offering our souls and bodies to be instruments to be used for the benefit of our fellow men and at the same time letting our bodies become so infused that the personality is diminished and the small 'I' kept in control.

Luia, the Lady Forbes (Pupil of Alice A. Bailey and a life-long teacher of meditation techniques to young and old).

England, January 1st, 1975.

không phải là điều được dự định, nhưng nó tốt hơn là không có gì bởi vì trong giấc ngủ, thể trí thường được ghi ấn tốt đẹp.

Tham thiền không phải là thời điểm để yêu cầu và ở đây nhiều người mắc sai lầm. Nó 更 là một thời điểm để dâng hiến—dâng hiến linh hồn và thể xác của chúng ta trở thành những công cụ được sử dụng vì lợi ích của đồng loại và đồng thời để cho thể xác của chúng ta trở nên thấm nhuần đến mức phàm ngã bị suy giảm và cái 'tôi' nhỏ bé được kiểm soát.

Luia, Quý bà Forbes (Học trò của Alice A. Bailey và là một huấn sư dạy các kỹ thuật tham thiền cho người trẻ và người già suốt đời).

Anh Quốc, ngày 1 tháng 1 năm 1975.

PART 1

The Nature of Meditation—Bản chất của Thiền định

Not very long ago a young man, successful in business and highly thought of, poured out his experiences to me which included his reactions to taking LSD. His experiences were much like others'—glimpses of new worlds, absorption with detail, and so on. He ended by saying that he had, during one such excursion, concentrated on a potted plant and made it grow. I think he said one shoot grew an inch overnight. I have no doubt he was speaking the truth. Certainly, within himself, Man possesses such powers of stimulating plant life. What struck me most forcibly about this young man, however, was that despite his excellent and successful personality and his psychedelic experiences, he was completely lost as to what direction to take; he was restless and uncertain about his future and generally very mixed up.

Cách đây không lâu, một thanh niên, thành công trong kinh doanh và được đánh giá cao, đã kể cho tôi nghe những trải nghiệm của mình, bao gồm cả phản ứng của y khi dùng LSD. Trải nghiệm của y rất giống với những người khác—những cái nhìn thoáng qua về những thế giới mới, sự chú ý đến chi tiết, v.v. Y kết thúc bằng cách nói rằng, trong một lần du hành như vậy, y đã tập trung vào một chậu cây và làm cho nó mọc. Tôi nghĩ y nói một chồi cây đã mọc thêm một inch qua đêm. Tôi không nghi ngờ gì về việc y đang nói sự thật. Chắc chắn, bên trong chính mình, Con người sở hữu những năng lực kích thích sự sống thực vật như vậy. Tuy nhiên, điều làm tôi ấn tượng mạnh nhất về người thanh niên này là mặc dù phàm ngã tuyệt vời và thành công và những trải nghiệm ảo giác của y, y hoàn toàn lạc lối về hướng đi; y bồn chồn và không chắc chắn về tương lai của mình và nói chung là rất bối rối.

I think my advice to him could be summed up in one sentence: 'You cannot ripen an apple with a blowlamp.' His restlessness and lack of direction could never have happened if he had meditated daily. His potential could have been channelled into far more creative pastimes than making money and plant-shoots grow rapidly.

Tôi nghĩ lời khuyên của tôi cho y có thể được tóm tắt trong một câu: 'Bạn không thể làm chín một quả táo bằng một ngọn đuốc.' Sự bồn chồn và thiếu định hướng của y sẽ không bao giờ xảy ra nếu y thiền định hàng ngày. Tiềm năng của y có thể đã được chuyển vào những trò tiêu khiển sáng tạo hơn nhiều so với việc kiếm tiền và làm cho chồi cây mọc nhanh.

It is fortunate for everyone that a boy does not become a man, in the fullest sense of the word, overnight. Yet this is virtually what lies ahead of any spiritually motivated person. Man may be a very accomplished being on a tiny planet lost in the immensity of our galaxy, but at spiritual levels he is only an embryo. The 'facts of life' may be revealed gently and lovingly to the adolescent by considerate parents; they may come brutally and coarsely or they may

Thật may mắn cho mọi người rằng một cậu bé không trở thành một người đàn ông, theo nghĩa đầy đủ nhất của từ này, chỉ sau một đêm. Tuy nhiên, đây thực tế là những gì đang chờ đợi bất kỳ người nào có động lực tinh thần. Con người có thể là một sinh vật rất thành thạo trên một hành tinh nhỏ bé bị lạc trong sự bao la của thiên hà của chúng ta, nhưng ở các cấp độ tinh thần, y chỉ là một phôi thai. 'Sự thật của cuộc sống' có thể được cha mẹ chu đáo tiết

take an awfully long time. To the spiritually oriented the facts of Truth can be pointed to by our elder Brothers, the Masters, but they still have to be won by conscious endeavour and the way is through meditation. 'There is no religion higher than truth' and truth constitutes the facts of the spiritual life.

lộ một cách nhẹ nhàng và yêu thương cho trẻ vị thành niên; chúng có thể đến một cách tàn bạo và thô lỗ hoặc chúng có thể mất một thời gian rất dài. Đối với những người có định hướng tinh thần, sự thật của Chân lý có thể được chỉ ra bởi các Anh cả của chúng ta, các Chân sư, nhưng chúng vẫn phải được giành lấy bằng nỗ lực có ý thức và con đường là thông qua thiền định. 'Không có tôn giáo nào cao hơn chân lý' và chân lý tạo thành sự thật của cuộc sống tinh thần.

The alternative is the long, weary journey of endless rebirth with the truth being won only by trial and error as the savage, then through learning right from wrong as the average Man, and finally through discriminating the real from the unreal as Man on the Path. In astrological terms this is described as a mounting of the three crosses with successive crucifixion on the Fixed, Mutable and Cardinal crosses. Or it may be symbolised mystically as the opening of the three tiers of petals of the Egoic Lotus, *viz.*, the Petals of Knowledge, the Petals of Love and the Petals of Sacrifice, successively. See my book The Jewel In The Lotus, Section Three.

Lựa chọn thay thế là cuộc hành trình dài, mệt mỏi của sự tái sinh vô tận với sự thật chỉ được giành lấy bằng thử và sai như một người hoang dã, sau đó thông qua việc học đúng sai như một người bình thường, và cuối cùng thông qua việc phân biệt cái thực khỏi cái không thực như một người trên Con đường. Trong thuật ngữ chiêm tinh, điều này được mô tả như là việc leo lên ba cây thánh giá với sự đóng đinh liên tiếp trên các cây thánh giá Cố định, Biến đổi và Hồng y. Hoặc nó có thể được tượng trưng một cách thần bí như việc mở ra ba tầng cánh hoa của Hoa sen Ngã tính, *cụ thể là*, các Cánh hoa Kiến thức, các Cánh hoa Tình thương và các Cánh hoa Hy sinh, một cách liên tiếp. Xem cuốn sách của tôi The Jewel In The Lotus, Phần Ba.

Meditation is an inward contemplation of divine realities. The subjects of meditation are aspects of Truth. As Manly Palmer Hall says in his very valuable book *Self Unfoldment*, the disciplines of meditation and the meditative way of life have to be lived rather than be extorted, actual rather than with effort.

Thiền định là một sự chiêm nghiệm nội tâm về các thực tại thiêng liêng. Các chủ đề của thiền định là các khía cạnh của Chân lý. Như Manly Palmer Hall nói trong cuốn sách rất có giá trị của ông *Self Unfoldment*, các kỷ luật của thiền định và lối sống thiền định phải được sống thay vì bị ép buộc, thực tế thay vì với nỗ lực.

Growth of the spiritual embryo is as rapid as conceivable or possible with *discipline*. All disciplines are calculated not only to reveal Truth, Beauty and Goodness but to make these part of the disciplined life. This can be a lonely path, but need not be if the personality is first

Sự tăng trưởng của phôi thai tinh thần nhanh chóng đến mức có thể tưởng tượng hoặc có thể thực hiện được với *kỷ luật*. Tất cả các kỷ luật được tính toán không chỉ để tiết lộ Chân, Thiện, Mỹ mà còn để làm cho những điều này trở thành một phần của cuộc sống có kỷ luật.

rounded out and the three major disciplines are practised simultaneously. All spiritual disciplines come under three headings for reasons which are pertinent and which are given in detail later. They are:

Đây có thể là một con đường cô đơn, nhưng không nhất thiết phải như vậy nếu phàm ngã trước tiên được làm tròn đầy và ba kỷ luật chính được thực hành đồng thời. Tất cả các kỷ luật tinh thần đều thuộc ba tiêu đề vì những lý do thích hợp và được đưa ra chi tiết sau. Chúng là:

1. Study of the classical teachings of Ancient Wisdom,

1. Nghiên cứu các giáo lý kinh điển của Minh triết Cổ xưa,

2. Service to mankind and

2. Phục vụ nhân loại và

3. Meditation.

3. Thiền định.

Loneliness comes when one of these is omitted or when the ‘blowlamp’ is in operation. Truth is met with only when the neophyte is in a tranquil state. There must be no tension or effort. All the efforts of the intellect, the maturing of personality, the sparks of genius and latent powers won from previous lives have yet to be tinctured with the essence of spiritual consciousness. Without this, the individual is the throned monarch without his crown, the crown without its jewels, the jewel without its polish.

Sự cô đơn đến khi một trong những điều này bị bỏ qua hoặc khi 'ngọn đuốc' đang hoạt động. Chân lý chỉ được gặp khi người mới tu ở trong một trạng thái thanh thản. Không được có căng thẳng hoặc nỗ lực. Tất cả những nỗ lực của trí tuệ, sự trưởng thành của phàm ngã, những tia lửa thiên tài và những năng lực tiềm ẩn giành được từ các kiếp trước vẫn còn phải được nhuộm bằng bản chất của tâm thức tinh thần. Nếu không có điều này, cá nhân là vị vua lên ngôi không có vương miện của mình, vương miện không có đồ trang sức của nó, viên ngọc không có sự đánh bóng của nó.

‘There is apart from mere intellect, in the make-up of every superior human identity, a wondrous something that realises without argument, frequently without what is called education (though I think it the goal and apex of all education deserving the name), an intuition of the absolute balance, in time and space, of the whole of this multifariousness, this revel of fools, and incredible make-believe and general unsettledness, we call the world; a soul-sight of that divine clue and unseen thread which holds the whole congeries of things, all history and time, and all events, however trivial, however momentous, like a leashed dog in the hand of the hunter. Of such soul-sight and root-centre for the mind mere

'Có một điều gì đó tuyệt vời ngoài trí tuệ đơn thuần, trong cấu tạo của mỗi bản sắc con người cao cấp, một điều gì đó nhận ra mà không cần tranh luận, thường xuyên mà không có cái được gọi là giáo dục (mặc dù tôi nghĩ đó là mục tiêu và đỉnh cao của tất cả giáo dục xứng đáng với tên gọi đó), một trực giác về sự cân bằng tuyệt đối, trong thời gian và không gian, của toàn bộ sự đa dạng này, cuộc vui của những kẻ ngốc này, và sự giả tạo không thể tin được và sự bất ổn chung, chúng ta gọi là thế giới; một cái nhìn bằng linh hồn về manh mối thiêng liêng và sợi chỉ vô hình đó giữ toàn bộ tập hợp của mọi vật, tất cả lịch sử và thời gian, và tất cả các sự kiện, dù nhỏ nhặt, dù quan trọng, giống như một con chó bị xích

optimism explains only the surface'—Walt Whitman.

trong tay người thợ săn. Về cái nhìn bằng linh hồn và trung tâm gốc rễ cho tâm trí như vậy, sự lạc quan đơn thuần chỉ giải thích bề mặt'—Walt Whitman.

In every walk of life there are those that bear testimony to the incredible forces that accompany the growth of this intuitive, spiritual consciousness. John Milton, smitten with blindness, yet produced *Paradise Lost* through an intuition which he called his 'muse'. Beethoven went deaf but claimed this deepened his musical thought. He said, 'All I have to do is to write it down'.

Trong mọi tầng lớp xã hội, đều có những người làm chứng cho các lực lượng đáng kinh ngạc đi kèm với sự tăng trưởng của tâm thức trực giác, tinh thần này. John Milton, bị mù lòa, nhưng vẫn sáng tác ra *Thiên đường đã mất* thông qua một trực giác mà ông gọi là 'nàng thơ' của mình. Beethoven bị điếc nhưng tuyên bố điều này đã làm sâu sắc thêm tư duy âm nhạc của ông. Ông nói, 'Tất cả những gì tôi phải làm là viết nó ra'.



In many ways meditation is like learning a new language or a new science which is just

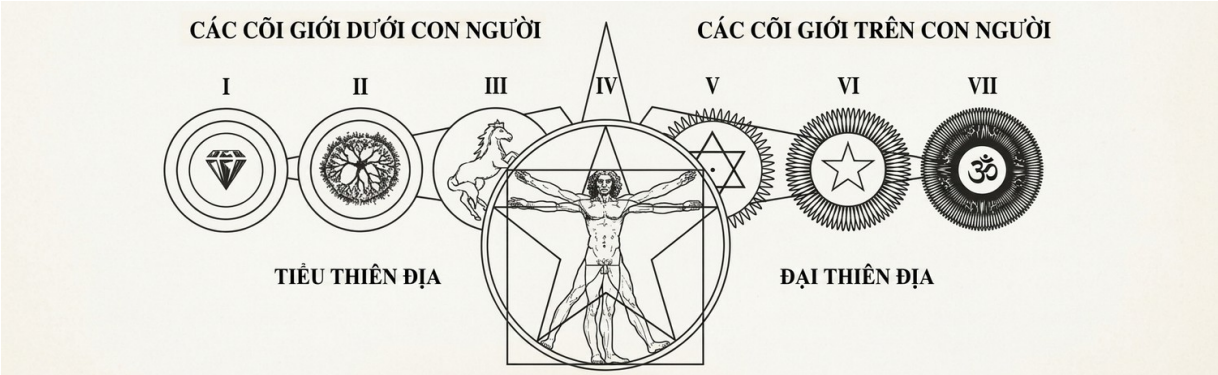
Trong nhiều phương diện, thiền định giống như học một ngôn ngữ mới hoặc một khoa học

about the same thing. Any doctor will tell you that learning medicine is like learning a new language except that here the words are labels, and what is labelled must be clearly and precisely understood. If you are not a doctor you have only to listen to a group of medical people discuss your case in front of you to know that their language or medicalese is almost incomprehensible to you. Meditation is the language of communication between the Kingdoms of Nature.

mới, vốn gần như là một điều. Bất kỳ bác sĩ nào cũng sẽ nói với bạn rằng học y khoa giống như học một ngôn ngữ mới ngoại trừ ở đây các từ là nhãn hiệu, và những gì được dán nhãn phải được hiểu một cách rõ ràng và chính xác. Nếu bạn không phải là bác sĩ, bạn chỉ cần lắng nghe một nhóm nhân viên y tế thảo luận về trường hợp của bạn trước mặt bạn để biết rằng ngôn ngữ hoặc biệt ngữ y khoa của họ gần như không thể hiểu được đối với bạn. Thiền định là ngôn ngữ giao tiếp giữa các Giới của Thiên nhiên.

Man, if he only knew it, plays a special role as an intermediate kingdom between the highest and the lowest. That which he communicates to the lower kingdoms is twofold: he communicates 'manas' or active intelligence, and he equally transmits energies into those kingdoms. He stands as a transmitter to the Animal, Plant and Mineral Kingdoms as part of that force and intelligence which urges all kingdoms towards increasing diversity, complexity and perfection which we put loosely under the name of Evolution.

Con người, nếu y biết điều đó, đóng một vai trò đặc biệt như một giới trung gian giữa cái cao nhất và cái thấp nhất. Điều mà y truyền thông cho các giới thấp hơn là hai mặt: y truyền thông 'manas' hay trí tuệ năng động, và y cũng truyền năng lượng vào các giới đó. Y đứng như một người truyền tin cho Giới Động vật, Thực vật và Khoáng vật như một phần của lực lượng và trí tuệ đó thúc đẩy tất cả các giới hướng tới sự đa dạng, phức tạp và hoàn hảo ngày càng tăng mà chúng ta đặt một cách lỏng lẻo dưới cái tên Tiến hóa.



Con Người Như Một Sự Cân Bằng

In learning the laws of chemistry and biology he communicates and applies more effectively his energies and intelligence to the lower kingdoms. Sometimes, what he communicates is deleterious and negative and there are setbacks to evolution. Man's fears

Trong việc học các quy luật của hóa học và sinh học, y giao tiếp và áp dụng năng lượng và trí thông minh của mình một cách hiệu quả hơn cho các giới thấp hơn. Đôi khi, những gì y giao tiếp là có hại và tiêu cực và có những bước lùi đối với sự tiến hóa. Nỗi sợ hãi và bất an của

and insecurities, his cruelties, his wars and his indiscretions quickly show themselves in the lower kingdoms. The present pollution of the planet and the destruction of species like the buffalo of North America are only outward signs of Man's negative transmissions. Could we but view the occult or hidden force of Man's negative and positive transmissions we would be in for a shock. His cruel thoughts find their way to stimulating the lowest orders of life in the form of bacteria, *etc*. The great plagues of Europe in the Middle Ages were not just the results of poor living conditions, lack of hygiene, *etc*.; they were primarily an expression of the same sort of negative forces which set in motion the great Religious Wars of the same period. One has only to examine the work of Cleve Backster and his monitoring of the effects of Man's thoughts and feelings on plant life to know what impacts Man, as a Kingdom, can make on life—below him and *within* him—for good or worse, or to put it more occultly, for evolution or involution.

con người, sự tàn ác, chiến tranh và những hành động thiếu thận trọng của y nhanh chóng thể hiện trong các giới thấp hơn. Sự ô nhiễm hiện tại của hành tinh và sự hủy diệt các loài như trâu rừng Bắc Mỹ chỉ là những dấu hiệu bên ngoài của sự truyền tải tiêu cực của Con người. Nếu chúng ta có thể nhìn thấy lực lượng huyền bí hoặc ẩn giấu của sự truyền tải tiêu cực và tích cực của Con người, chúng ta sẽ bị sốc. Những suy nghĩ tàn ác của y tìm đường đến việc kích thích các bậc sống thấp nhất dưới dạng vi khuẩn, v.v. Các trận dịch hạch lớn ở châu Âu thời Trung cổ không chỉ là kết quả của điều kiện sống kém, thiếu vệ sinh, v.v.; chúng chủ yếu là một biểu hiện của cùng một loại lực lượng tiêu cực đã khởi xướng các cuộc chiến tranh tôn giáo lớn trong cùng thời kỳ. Người ta chỉ cần xem xét công trình của Cleve Backster và việc ông theo dõi tác động của suy nghĩ và cảm xúc của Con người đối với đời sống thực vật để biết được những tác động mà Con người, với tư cách là một Giới, có thể tạo ra đối với sự sống—bên dưới y và *bên trong* y—dù tốt hay xấu, hoặc nói một cách huyền bí hơn, cho sự tiến hóa hay thoái hóa.

The word 'occult' is used in this work to mean 'the hidden forces of nature', and it should never be forgotten that *meditation is an occult process*. Oh, yes! Very soon, science will appropriate the whole field of meditation, analyse it, pick out and highlight that which is productive of measurable results and discard the remainder, little knowing that meditation provides its most important impacts in spheres of Man's consciousness and equipment which are not tangible, measurable or in any way indicative of *results*. 'You judge by results as all this world does', is not only the cry of Thomas á Becket as he yields to assassination by the agents of the temporal world; it is the answer that anyone who has reaped the fruits of meditation must give to those who complain that they make no

Từ 'huyền bí' được sử dụng trong tác phẩm này để có nghĩa là 'các lực lượng ẩn giấu của thiên nhiên', và không bao giờ nên quên rằng *thiền định là một quá trình huyền bí*. Ồ, vâng! Rất sớm, khoa học sẽ chiếm lĩnh toàn bộ lĩnh vực thiền định, phân tích nó, chọn ra và làm nổi bật những gì tạo ra kết quả có thể đo lường được và loại bỏ phần còn lại, ít khi biết rằng thiền định cung cấp những tác động quan trọng nhất của nó trong các lĩnh vực tâm thức và trang bị của Con người không hữu hình, có thể đo lường được hoặc theo bất kỳ cách nào cho thấy *kết quả*. 'Bạn phán xét bằng kết quả như tất cả thế giới này làm', không chỉ là tiếng kêu của Thomas à Becket khi ông chịu sự ám sát bởi các đặc vụ của thế giới trần tục; đó là câu trả lời mà bất kỳ ai đã gặt hái được thành quả của thiền định phải đưa ra cho những

headway in it. Someone learning to meditate is not yet equipped to judge the massive inner results that it produces nor to comprehend the value of the process which may bring some if its effects to the surface in *lifetimes* ahead.

người phàn nàn rằng họ không có tiến bộ trong đó. Một người đang học thiền định chưa được trang bị để phán xét những kết quả nội tâm to lớn mà nó tạo ra cũng như không thể hiểu được giá trị của quá trình có thể mang lại một số hiệu quả của nó lên bề mặt trong các *kiếp sống* sắp tới.

Meditation may be practised without understanding its occult processes but no one should be ignorant of the implications of what he is doing, and once he knows those implications, to assume responsibility for them. It is his capacity to assume increasing responsibilities in his own kingdom—and for lower ones as well—that marks the hastening of the spiritual process in an individual. In meditation Man can become en rapport with the nucleus of every organism beneath and above him. He is by the same process in direct communication with that organism. He is able to transmit evolutionary forces and energies to the nucleus of a mineral, plant, animal or Man and the changes produced are *permanent*. The biology of the future will discover that mutations of genes in all kingdoms are affected by the mass attitudes of mankind or *by the individual ones of those who meditate*, for, as the author was at pains to point out in an earlier work, all life on this planet has evolved, from its very inception, under the tutelage of and involvement with the human Monad. (See 'The Way of The Monad' in my book The Jewel in The Lotus.)

Thiền định có thể được thực hành mà không hiểu các quá trình huyền bí của nó nhưng không ai nên thiếu hiểu biết về những hàm ý của những gì y đang làm, và một khi y biết những hàm ý đó, phải nhận trách nhiệm về chúng. Chính khả năng nhận trách nhiệm ngày càng tăng trong giới của chính y—và cho các giới thấp hơn—đánh dấu sự thúc đẩy của quá trình tinh thần ở một cá nhân. Trong thiền định, Con người có thể hòa hợp với hạt nhân của mọi sinh vật bên dưới và bên trên y. Y cũng, bằng cùng một quá trình, có sự giao tiếp trực tiếp với sinh vật đó. Y có thể truyền các lực lượng và năng lượng tiến hóa đến hạt nhân của một khoáng vật, thực vật, động vật hoặc Con người và những thay đổi được tạo ra là *vĩnh viễn*. Sinh học của tương lai sẽ khám phá ra rằng các đột biến của các gen trong tất cả các giới đều bị ảnh hưởng bởi thái độ của quần chúng hoặc *bởi thái độ cá nhân của những người thiền định*, vì, như tác giả đã cố gắng chỉ ra trong một tác phẩm trước đó, tất cả sự sống trên hành tinh này đã tiến hóa, từ chính khởi đầu của nó, dưới sự hướng dẫn và liên quan của Đơn tử con người. (Xem 'The Way of The Monad' trong cuốn sách của tôi The Jewel in The Lotus.)

Where meditation becomes most relevant to those who practise it is in the interaction between Man and the *higher* kingdoms. The same forces are at play as described earlier. Higher kingdoms communicate with and pass energy to mankind, a lower kingdom in the order of hierarchies. The degree to which Man is aware of relationships with higher orders of

Nơi mà thiền định trở nên phù hợp nhất với những người thực hành nó là trong sự tương tác giữa Con người và các giới *cao hơn*. Các lực lượng tương tự đang hoạt động như được mô tả trước đó. Các giới cao hơn giao tiếp với và truyền năng lượng cho nhân loại, một giới thấp hơn trong trật tự của các hệ thống phẩm trật. Mức độ mà Con người nhận thức được các

life gives eligibility to receive the energies and awareness of higher Beings than himself. They too are more concerned with *direct* contact with spiritual individuals, individuals whose nucleus (of inner bodies) is receptive to the stimulation of higher energies and the impress of higher consciousness.

mối quan hệ với các trật tự sống cao hơn mang lại khả năng nhận được năng lượng và nhận thức của các Đấng cao hơn chính y. Các Ngài cũng quan tâm hơn đến sự tiếp xúc *trực tiếp* với các cá nhân tinh thần, những cá nhân mà hạt nhân (của các thể bên trong) của họ có thể tiếp nhận sự kích thích của các năng lượng cao hơn và sự ấn tượng của tâm thức cao hơn.

Meditation is a process whereby the channel linking Man with the higher orders of life is firmly established and strengthened. All individuals possess the channel or *antakarana* as it is described in oriental philosophy. It was established some 19 million years ago when animal-man became individualised through stimulation of the cortex of his brain by the same higher Beings. That process was termed, *individualisation*. The same sort of evolutionary spurt may reach Man today through the establishment of the *antakarana*, which can be described as a 'rainbow bridge' that brings through to him evolving forces which we variously describe, as did Socrates, as Truth, Beauty and Goodness.

Thiền định là một quá trình mà qua đó kênh liên kết Con người với các trật tự sống cao hơn được thiết lập và củng cố vững chắc. Tất cả các cá nhân đều sở hữu kênh hay *antakarana* như nó được mô tả trong triết học phương đông. Nó đã được thiết lập khoảng 19 triệu năm trước khi con người-động vật trở nên cá nhân hóa thông qua sự kích thích vỏ não của y bởi cùng các Đấng cao hơn. Quá trình đó được gọi là, *cá nhân hóa*. Cùng một loại bùng nổ tiến hóa có thể đến với Con người ngày nay thông qua việc thiết lập *antakarana*, vốn có thể được mô tả như một 'cây cầu bảy sắc' mang đến cho y các lực lượng tiến hóa mà chúng ta mô tả khác nhau, như Socrates đã làm, là Chân, Thiện, Mỹ.

It is with the language of communication with higher kingdoms—higher in terms of energy and consciousness—that meditation is concerned.

Chính với ngôn ngữ giao tiếp với các giới cao hơn—cao hơn về năng lượng và tâm thức—mà thiền định quan tâm.

In the western way of life we struggle very hard to find the time and the opportunity to meditate, and when that precious half hour, won from the hurly-burly of everyday life is frittered away fruitlessly because we don't know what we are trying to do, it leads quickly to despair and the urge to make 'spiritual contact' may be lost for the whole of that lifetime. This is why it is so important to know what meditation is and what we are trying to do in it.

Trong lối sống phương Tây, chúng ta đấu tranh rất vất vả để tìm thời gian và cơ hội để thiền định, và khi nửa giờ quý giá đó, giành được từ sự hối hả của cuộc sống hàng ngày, bị lãng phí một cách vô ích vì chúng ta không biết mình đang cố gắng làm gì, nó nhanh chóng dẫn đến sự tuyệt vọng và sự thôi thúc 'tiếp xúc tinh thần' có thể bị mất đi trong cả kiếp sống đó. Đây là lý do tại sao điều rất quan trọng là phải biết thiền định là gì và chúng ta đang cố gắng làm gì trong đó.

There is a factor common to all those who assert the effectiveness of their meditation period. The highest down to the humblest meditator reports an influx of energy. What is the energy? The energy brought through in meditation is the energy of fire, the energy of Synergism. It is the fire of true alchemy, the fire that diverts the forces of evolution of form so that it becomes capable of housing identities of increasing spiritual awareness. Because in meditation we are dealing with fire, and are therefore veritable Prometheans, the subject must be approached with care.

Có một yếu tố chung cho tất cả những người khẳng định hiệu quả của thời gian thiền định của họ. Người thiền định cao nhất cho đến người khiêm tốn nhất đều báo cáo về một dòng năng lượng tràn vào. Năng lượng đó là gì? Năng lượng được mang đến trong thiền định là năng lượng của lửa, năng lượng của Hợp lực. Đó là ngọn lửa của giả kim thuật thực sự, ngọn lửa chuyển hướng các lực lượng tiến hóa của hình dạng để nó trở nên có khả năng chứa đựng các bản sắc có nhận thức tinh thần ngày càng tăng. Bởi vì trong thiền định, chúng ta đang đối phó với lửa, và do đó là những Prometheus thực sự, chủ đề phải được tiếp cận một cách cẩn thận.

The Inner World of Symbols

Thế giới Nội tâm của các Biểu tượng

All the intuitive capacities are called upon constantly to interpret the meaning of the symbols. It is as if you are suddenly aware that you have been thrust on to a foreign island and your very (spiritual) survival depends on learning the language of the inhabitants. Substitute the Fifth Kingdom (of Souls) for the island and symbols for language, and you have the task before Man on the Path in his efforts to communicate with higher Beings.

Tất cả các năng lực trực giác được kêu gọi liên tục để giải thích ý nghĩa của các biểu tượng. Cứ như thể bạn đột nhiên nhận thức được rằng bạn đã bị đẩy lên một hòn đảo xa lạ và sự sống còn (tinh thần) của bạn phụ thuộc vào việc học ngôn ngữ của những người dân bản địa. Thay thế Giới Thứ Năm (của các Linh hồn) cho hòn đảo và các biểu tượng cho ngôn ngữ, và bạn có nhiệm vụ trước Con người trên Con đường trong những nỗ lực của y để giao tiếp với các Đấng cao hơn.

A good example of symbolic meaning is the traditional use of birds in esoteric science. Birds usually mean spiritually developing people in your life, those whom you should serve and serve with in your ‘service to mankind’. Socrates tells how in his waking dream a swan flew into his lap and uttered beautiful musical notes the night before Plato came to him as a pupil.

Một ví dụ điển hình về ý nghĩa biểu tượng là việc sử dụng truyền thống các loài chim trong khoa học bí truyền. Chim thường có nghĩa là những người đang phát triển về mặt tinh thần trong cuộc sống của bạn, những người mà bạn nên phục vụ và phục vụ cùng trong 'sự phục vụ của bạn cho nhân loại'. Socrates kể lại rằng trong giấc mơ khi thức của mình, một con thiên nga đã bay vào lòng ông và phát ra những nốt nhạc tuyệt đẹp vào đêm trước khi Plato đến với ông với tư cách là một học trò.

The plumage of the bird is indicative of its special qualities. The nature of birds indicate

Bộ lông của con chim cho biết những phẩm chất đặc biệt của nó. Bản chất của các loài chim

their potential. The dove is traditionally the symbol of peace, the falcon the symbol of war. Birds brought together indicate interrelationship of qualities. They are the symbols of the supergifted (in the spiritual, as opposed to the intellectual sense) or highly gifted, as birds fly high above the ground. They also sit in trees and trees are the symbol of initiates and Masters. Highly spiritual people (birds) are always part of an ashram (the tree of the Master), whether they know it or not.

cho biết tiềm năng của chúng. Chim bồ câu theo truyền thống là biểu tượng của hòa bình, chim ưng là biểu tượng của chiến tranh. Các loài chim được tập hợp lại cho thấy sự tương quan của các phẩm chất. Chúng là biểu tượng của những người siêu tài năng (theo nghĩa tinh thần, trái ngược với nghĩa trí tuệ) hoặc những người có tài năng cao, vì chim bay cao trên mặt đất. Chúng cũng đậu trên cây và cây là biểu tượng của các điểm đạo đồ và các Chân sư. Những người có trình độ tinh thần cao (chim) luôn là một phần của một đạo viện (cây của Chân sư), cho dù họ có biết hay không.



—

Meditation is not just a matter of retiring from public life for half an hour each day and then emerging to join once more the throngs of hedonists who hash and rehash reality into splinters which together are called Maya. Many of the great men have given their lives to the debunking of Maya in its grossest form of glamour and materialism: Plato, Socrates, Buddha, Christ, Browning, Eliot, Shakespeare, Whitman—the list is endless.

Thiền định không chỉ đơn thuần là việc lui về khỏi đời sống công cộng trong nửa giờ mỗi ngày rồi lại xuất hiện để tham gia vào đám đông những người theo chủ nghĩa khoái lạc, những người phân tích và tái phân tích thực tại thành những mảnh vụn mà khi gộp lại được gọi là Maya. Nhiều vĩ nhân đã cống hiến cả đời mình để lật tẩy Maya trong hình thức thô thiển nhất của nó là sự hào nhoáng và chủ nghĩa vật chất: Plato, Socrates, Phật, Chúa Christ, Browning, Eliot, Shakespeare, Whitman—danh sách này là vô tận.

Meditation brings one to an inevitable confrontation with Maya:

‘A famous ascetic named Narada (The great rishi, musician and messenger of the gods), having obtained the grace of Vishnu by his numberless austerities, the god appears to him and promises to do for him anything he may wish. “Show me the magical powers of thy Maya,” Narada requests of him. Vishnu consents, and gives the sign to follow him. Presently they find themselves upon a desert road in hot sunshine and Vishnu, feeling thirsty, asks Narada to go on a few hundred yards farther where there is a little village and fetch him some water. Narada hastens forward and knocks at the door of the first house he comes to. A very beautiful girl opens the door; the ascetic gazes upon her at length and forgets why he has come. He enters the house and the parents of the girl receive him with respect due to a saint. Time passes, Narada marries the girl, and learns to know the joys of marriage and the hardships of a peasant life.

‘Twelve years go by: Narada now has three children and, after his father-in-law’s death, becomes the owner of the farm. But in the course of the twelfth year torrential rains inundate the region. Supporting his wife with one hand, holding two of his children with the other and carrying the smallest on his shoulder, Narada struggles through the waters. But the burden is too great for him: he slips, the little one falls into the water; Narada lets go of the other two to recover him, but too late; the torrent has carried him far away. Whilst he is looking for the little one the waters engulf the two others and shortly afterwards, his wife. Narada himself falls and the flood bears him away unconscious …

‘When stranded upon a rock, he comes to

Thiền định đưa người ta đến một cuộc đối đầu không thể tránh khỏi với Maya:

'Một nhà tu khổ hạnh nổi tiếng tên là Narada (vị rishi, nhạc sĩ và sứ giả vĩ đại của các vị thần), sau khi nhận được ân điển của Vishnu nhờ vô số khổ hạnh của mình, vị thần hiện ra trước mặt ông và hứa sẽ làm cho ông bất cứ điều gì ông muốn. "Hãy cho tôi xem các năng lực ma thuật của Maya của ngài," Narada yêu cầu ngài. Vishnu đồng ý, và ra hiệu cho ông đi theo. Chẳng mấy chốc, họ thấy mình đang ở trên một con đường sa mạc dưới ánh nắng nóng và Vishnu, cảm thấy khát, yêu cầu Narada đi xa hơn vài trăm thước nữa nơi có một ngôi làng nhỏ và mang cho ngài một ít nước. Narada vội vã đi tới và gõ cửa ngôi nhà đầu tiên mà ông đến. Một cô gái rất xinh đẹp mở cửa; nhà tu khổ hạnh nhìn chằm chằm vào cô một lúc lâu và quên mất lý do mình đến. Ông bước vào nhà và cha mẹ của cô gái tiếp đón ông với sự tôn trọng dành cho một vị thánh. Thời gian trôi qua, Narada cưới cô gái, và học được những niềm vui của hôn nhân và những khó khăn của cuộc sống nông dân.

'Mười hai năm trôi qua: Narada bây giờ có ba người con và, sau cái chết của cha vợ, trở thành chủ sở hữu của trang trại. Nhưng trong năm thứ mười hai, những cơn mưa lớn đã làm ngập lụt khu vực. Nâng vợ bằng một tay, giữ hai đứa con bằng tay kia và cõng đứa nhỏ nhất trên vai, Narada vật lộn trong dòng nước. Nhưng gánh nặng quá lớn đối với ông: ông trượt chân, đứa nhỏ rơi xuống nước; Narada buông tay hai đứa kia để cứu đứa nhỏ, nhưng đã quá muộn; dòng nước lũ đã cuốn nó đi xa. Trong khi ông đang tìm kiếm đứa nhỏ, dòng nước nhấn chìm hai đứa kia và ngay sau đó, vợ ông. Chính Narada cũng ngã xuống và dòng lũ cuốn ông đi bất tỉnh…

'Khi bị dạt vào một tảng đá, ông tỉnh lại và nhớ

himself and remembers his misfortunes and bursts into tears. But suddenly he hears a familiar voice: “My child! Where is the water you were going to bring me? I have been waiting for you for more than half an hour!” Narada turns his head and looks. Instead of the all-destroying flood, he sees the desert landscape, dazzling in the sunlight. And the god asks him: “Now do you understand the secret of my Maya?”‘

lại những bất hạnh của mình và bật khóc. Nhưng đột nhiên ông nghe thấy một giọng nói quen thuộc: "Con trai của ta! Nước mà con định mang cho ta đâu rồi? Ta đã đợi con hơn nửa giờ rồi!" Narada quay đầu và nhìn. Thay vì trận lụt tàn khốc, ông nhìn thấy cảnh quan sa mạc, chói lóa dưới ánh mặt trời. Và vị thần hỏi ông: "Bây giờ con đã hiểu bí mật của Maya của ta chưa?"'

Plato describes Maya no less succinctly, but with more majesty, in his analogy of The Cave (described below). Meditation should lead us to the meditative life which occupies our actions and attention 24 hours of every day so that the words of this famous mantram become a reality:

Plato mô tả Maya không kém phần súc tích, nhưng với sự hùng vĩ hơn, trong phép loại suy của ông về Cái hang (được mô tả dưới đây). Thiền định nên dẫn chúng ta đến cuộc sống thiền định chiếm lĩnh hành động và sự chú ý của chúng ta 24 giờ mỗi ngày để những lời của câu thần chú nổi tiếng này trở thành hiện thực:

From the unreal lead me to the Real

From darkness lead me to Light

*From death lead me to Immortal*ity.

Từ cái không thực hãy dẫn tôi đến cái Thực

Từ bóng tối hãy dẫn tôi đến Ánh sáng

Từ cái chết hãy dẫn tôi đến Bất tử.

Plato’s Analogy of The Cave

Phép loại suy về Cái hang của Plato

An illustration of the progression of Man’s consciousness to higher and higher states, away from the unreal towards the Real, is the analogy of ‘The Cave’ described by Plato in *The Republic*. With the help of the drawing of the cave, below, the analogy can readily be used as an object for meditation. It should be remembered that meditation is the mechanism whereby Man can come to a comprehension of the unreality of these shadows which we call the material world and of the progressive revelation that lies ahead of him if he uses meditation as a daily habit. The following is the descriptive text of ‘The Cave’:

Một minh họa về sự tiến triển của tâm thức của Con người đến các trạng thái ngày càng cao hơn, xa rời cái không thực để hướng tới cái Thực, là phép loại suy về 'Cái hang' được Plato mô tả trong *Cộng hòa*. Với sự giúp đỡ của bức vẽ về cái hang, dưới đây, phép loại suy có thể dễ dàng được sử dụng làm một đối tượng cho thiền định. Cần phải nhớ rằng thiền định là cơ chế mà qua đó Con người có thể hiểu được sự không thực của những cái bóng này mà chúng ta gọi là thế giới vật chất và của sự mặc khải tiến bộ đang chờ đợi y nếu y sử dụng thiền định như một thói quen hàng ngày. Sau đây là văn bản mô tả về 'Cái hang':

‘I want you to go on to picture the enlightenment or ignorance of our human

'Tôi muốn bạn tiếp tục hình dung sự giác ngộ hoặc sự ngu dốt của các điều kiện con người

conditions somewhat as follows: Imagine an underground chamber, like a cave with an entrance open to the daylight and running a long way underground. In this chamber there are men who have been prisoners there since they were children, their legs and necks being so fastened that they can only look straight ahead of them and cannot turn their heads. Behind them and above them a fire is burning, and between the fire and prisoners runs a road, in front of which a curtain-wall has been built, like the screen at puppet shows between the operators and their audience, above which they show their puppets. Imagine further that there are men carrying all sorts of gear along behind the curtain-wall, including figures of men and animals made of wood and stone and other materials, and that some of these men, as is natural, are talking and some are not.

của chúng ta hơi giống như sau: Hãy tưởng tượng một căn phòng dưới lòng đất, giống như một hang động có lối vào mở ra ánh sáng ban ngày và chạy dài dưới lòng đất. Trong căn phòng này có những người đàn ông đã bị giam cầm ở đó từ khi còn nhỏ, chân và cổ của họ bị buộc chặt đến nỗi họ chỉ có thể nhìn thẳng về phía trước và không thể quay đầu. Đằng sau và phía trên họ là một ngọn lửa đang cháy, và giữa ngọn lửa và các tù nhân chạy một con đường, trước đó đã được xây dựng một bức tường rèm, giống như màn hình tại các buổi biểu diễn múa rối giữa những người điều khiển và khán giả của họ, phía trên đó họ biểu diễn những con rối của mình. Hãy tưởng tượng thêm rằng có những người đàn ông đang mang đủ loại đồ đạc dọc theo phía sau bức tường rèm, bao gồm cả những hình người và động vật được làm bằng gỗ và đá và các vật liệu khác, và rằng một số trong những người đàn ông này, như là điều tự nhiên, đang nói chuyện và một số thì không.

‘An odd picture, and an odd sort of prisoner. They are drawn from life. For tell me, do you think our prisoners could see anything of themselves, or their fellows except shadows thrown by the fire on the wall of the cave opposite them? How could they see anything else if they were prevented from moving their heads all their lives? And would they see anything more of the objects carried along the road? Of course not. Then if they were able to talk to each other, would they not assume that the shadows they saw were real things? Inevitably. And if the wall of their prison opposite them reflected sound, don’t you think that they would suppose, whenever one of the passers-by on the road spoke, that the voice belonged to the shadow passing before them? They would be bound to think so.

'Một bức tranh kỳ lạ, và một loại tù nhân kỳ lạ. Họ được vẽ từ cuộc sống. Vì hãy nói cho tôi biết, bạn có nghĩ rằng các tù nhân của chúng ta có thể nhìn thấy bất cứ điều gì về bản thân họ, hoặc những người bạn tù của họ ngoại trừ những cái bóng do ngọn lửa chiếu lên bức tường của hang động đối diện họ không? Làm sao họ có thể nhìn thấy bất cứ điều gì khác nếu họ bị ngăn cản không được cử động đầu suốt đời? Và liệu họ có nhìn thấy gì hơn về các đồ vật được mang dọc theo con đường không? Tất nhiên là không. Vậy thì nếu họ có thể nói chuyện với nhau, liệu họ có cho rằng những cái bóng họ nhìn thấy là những vật thật không? Chắc chắn rồi. Và nếu bức tường của nhà tù đối diện họ phản chiếu âm thanh, bạn có nghĩ rằng họ sẽ cho rằng, bất cứ khi nào một trong những người qua đường trên đường nói, giọng nói đó thuộc về cái bóng đang đi qua trước mặt họ không? Họ chắc chắn sẽ nghĩ như vậy.

‘And so they would believe that the shadows of the objects we mentioned were in all respects real. Then think what would naturally happen to them if they were released from their bonds and cured of their delusions. Suppose one of them were let loose, and suddenly compelled to stand up and turn his head and look and walk towards the fire; all these actions would be painful and he would be too dazzled to see properly the objects of which he used to see the shadows. So if he was told that what he used to see was mere illusion and that he was now nearer reality and seeing more correctly, because he was turned towards objects that were more real, and if on top of that he were compelled to say what each of the passing objects was when it was pointed out to him, don’t you think he would be at a loss, and think that what he used to see was more real than the objects now being pointed out to him? And if he were made to look directly at the light of the fire, it would hurt his eyes and he would turn back and take refuge in the things which he could see, which he would think really far clearer than the things being shown to him.

'Và vì vậy họ sẽ tin rằng những cái bóng của các vật thể chúng ta đã đề cập là thực sự ở mọi phương diện. Vậy thì hãy nghĩ xem điều gì sẽ xảy ra một cách tự nhiên với họ nếu họ được giải thoát khỏi xiềng xích và được chữa khỏi những ảo tưởng của mình. Giả sử một trong số họ được thả ra, và đột nhiên bị buộc phải đứng lên, quay đầu, nhìn và đi về phía ngọn lửa; tất cả những hành động này sẽ rất đau đớn và y sẽ bị lóa mắt đến mức không thể nhìn rõ những vật thể mà y từng nhìn thấy những cái bóng của chúng. Vì vậy, nếu y được cho biết rằng những gì y từng thấy chỉ là ảo ảnh và bây giờ y đã gần với thực tại hơn và đang nhìn chính xác hơn, bởi vì y đang quay về phía những vật thể thực hơn, và nếu trên hết, y bị buộc phải nói tên của từng vật thể đi qua khi nó được chỉ ra cho y, bạn có nghĩ rằng y sẽ bối rối, và nghĩ rằng những gì y từng thấy là thực hơn những vật thể đang được chỉ ra cho y không? Và nếu y bị bắt phải nhìn thẳng vào ánh sáng của ngọn lửa, nó sẽ làm đau mắt y và y sẽ quay lại và ẩn náu trong những thứ mà y có thể nhìn thấy, mà y sẽ nghĩ là thực sự rõ ràng hơn nhiều so với những thứ đang được chỉ cho y.

‘And if he were forcibly dragged up the steep and rocky ascent and not let go until he had been dragged out into the sunlight, the process would be a painful one, to which he would much object, and when he emerged into the light his eyes would be so overwhelmed by the brightness of it, that he wouldn’t be able to see a single one of the things he was now told were real. Certainly not at first. He would need to grow accustomed to the light before he could see things in the world outside the cave. First he would find it easier to look at shadows, next at the reflections of men and other objects in water, and later on at the objects themselves. After that he would find it easier to observe the heavenly bodies and the sky at night than

'Và nếu y bị kéo lê một cách cưỡng bức lên con dốc gập ghềnh và không được thả ra cho đến khi y bị kéo ra ngoài ánh sáng mặt trời, quá trình này sẽ rất đau đớn, mà y sẽ rất phản đối, và khi y ra ngoài ánh sáng, mắt y sẽ bị choáng ngợp bởi độ sáng của nó, đến nỗi y sẽ không thể nhìn thấy một vật nào trong số những vật y bây giờ được cho là có thật. Chắc chắn là không lúc đầu. Y sẽ cần phải quen với ánh sáng trước khi có thể nhìn thấy mọi vật trong thế giới bên ngoài hang động. Đầu tiên, y sẽ thấy dễ dàng hơn khi nhìn vào những cái bóng, sau đó là những hình ảnh phản chiếu của con người và các vật thể khác trong nước, và sau đó là chính các vật thể đó. Sau đó, y sẽ thấy dễ dàng hơn khi quan sát các thiên thể và bầu trời vào ban đêm hơn là vào ban ngày, và nhìn vào

by day, and to look at the light of the moon and the stars, rather than at the sun and its light. The thing he would be able to do last would be to look directly at the sun, and observe its nature without using reflections in water or any other medium, but just as it is.

ánh sáng của mặt trăng và các vì sao, hơn là vào mặt trời và ánh sáng của nó. Điều cuối cùng mà y có thể làm được là nhìn thẳng vào mặt trời, và quan sát bản chất của nó mà không cần sử dụng hình ảnh phản chiếu trong nước hoặc bất kỳ phương tiện nào khác, mà chỉ như nó vốn có.

‘Later on he would come to the conclusion that it is the sun that produces the changing seasons and years, and controls everything in the visible world, and is in a sense responsible for everything that he and his fellow-prisoners used to see. And when he thought of his first home and what passed for wisdom there, and of his fellow prisoners, don’t you think he would congratulate himself on his good fortune and be sorry for them? Very much so.

'Sau đó, y sẽ đi đến kết luận rằng chính mặt trời tạo ra các mùa và năm thay đổi, và kiểm soát mọi thứ trong thế giới hữu hình, và theo một nghĩa nào đó, chịu trách nhiệm cho mọi thứ mà y và các bạn tù của y từng thấy. Và khi y nghĩ về ngôi nhà đầu tiên của mình và những gì được coi là minh triết ở đó, và về các bạn tù của mình, bạn có nghĩ rằng y sẽ chúc mừng mình vì sự may mắn của mình và thương hại họ không? Rất nhiều.

‘There was probably a certain amount of honour and glory to be won among the prisoners, and prizes for keen-sightedness for anyone who could remember the order of sequence among the passing shadows and so be best able to predict their future appearances. Will our released prisoner hanker after prizes or envy his power to honour? Won’t he be more likely to feel, as Homer says, that he would far rather be ‘a serf in the house of some landless man’ or indeed anything else in the world, than live and think as they do? Yes, he would prefer anything to a life like theirs. Then what do you think would happen if he went back to sit in his old seat in the cave? Wouldn’t his eyes be blinded by the darkness because he had come in suddenly out of the daylight? And if he had to discriminate between the shadows, in competition with the other prisoners, while he was still blinded and before his eyes got used to the darkness—a process that might take some time—wouldn’t he be likely to make a fool of himself? And they would say that his

'Có lẽ có một lượng danh dự và vinh quang nhất định có thể giành được giữa các tù nhân, và các giải thưởng cho sự tinh mắt cho bất kỳ ai có thể nhớ thứ tự của chuỗi các bóng đi qua và do đó có thể dự đoán tốt nhất sự xuất hiện trong tương lai của chúng. Liệu tù nhân được giải thoát của chúng ta có khao khát các giải thưởng hay ghen tị với quyền lực của họ để tôn vinh không? Liệu y có nhiều khả năng cảm thấy, như Homer nói, rằng y thà là 'một người nông nô trong nhà của một người đàn ông không có đất' hay thực sự bất cứ điều gì khác trên thế giới, hơn là sống và suy nghĩ như họ không? Vâng, y sẽ thích bất cứ điều gì hơn một cuộc sống như của họ. Vậy thì bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra nếu y quay trở lại ngồi ở vị trí cũ của mình trong hang động? Liệu mắt y có bị mù bởi bóng tối vì y đã đột ngột đi vào từ ánh sáng ban ngày không? Và nếu y phải phân biệt giữa các bóng, trong cuộc cạnh tranh với các tù nhân khác, trong khi y vẫn còn bị mù và trước khi mắt y quen với bóng tối—một quá trình có thể mất một thời gian—liệu y có khả năng tự biến mình thành trò hề không? Và họ sẽ nói

visit to the upper world had ruined his sight, and that the ascent was not worth even attempting. And if anyone tried to release them and lead them up, they would kill him if they could lay hands on him.

rằng chuyến thăm của y đến thế giới bên trên đã làm hỏng thị lực của y, và việc đi lên không đáng để thử. Và nếu có ai cố gắng giải thoát họ và dẫn họ lên, họ sẽ giết y nếu họ có thể bắt được y.

‘Now this simile must be connected, throughout, with what preceded it. The visible realm corresponds to the prison and the light of the fire in the prison to the power of the sun. And you won’t go wrong if you connect the ascent into the upper world and the sight of the objects there with the upward progress of the mind into the intelligible realm—that’s my guess which is what you are anxious to hear. The truth of the matter is, after all, known only to God. But in my opinion for what it is worth, the final thing to be perceived in the intelligible realm, and perceived only with difficulty, is the absolute form of Good; once seen, it is inferred to be responsible for everything right and good, producing in the visible realm light and the source of light, and being, in the intelligible realm itself, controlling source of reality and intelligence. And anyone who is going to act rationally either in public or in private must perceive it.

'Bây giờ phép so sánh này phải được kết nối, xuyên suốt, với những gì đã đi trước nó. Cõi giới hữu hình tương ứng với nhà tù và ánh sáng của ngọn lửa trong nhà tù tương ứng với sức mạnh của mặt trời. Và bạn sẽ không sai nếu bạn kết nối việc đi lên thế giới bên trên và việc nhìn thấy các vật thể ở đó với sự tiến bộ đi lên của tâm trí vào cõi giới có thể hiểu được—đó là phỏng đoán của tôi, vốn là điều bạn đang nóng lòng muốn nghe. Sự thật của vấn đề, suy cho cùng, chỉ có Thượng đế biết. Nhưng theo ý kiến của tôi, dù nó có giá trị đến đâu, điều cuối cùng được nhận thức trong cõi giới có thể hiểu được, và chỉ được nhận thức một cách khó khăn, là hình thức tuyệt đối của Thiện; một khi được nhìn thấy, nó được suy ra là chịu trách nhiệm cho mọi thứ đúng và tốt, tạo ra trong cõi giới hữu hình ánh sáng và nguồn sáng, và là, trong chính cõi giới có thể hiểu được, nguồn kiểm soát thực tại và trí thông minh. Và bất kỳ ai sẽ hành động một cách hợp lý hoặc ở nơi công cộng hoặc riêng tư đều phải nhận thức được nó.

‘You will perhaps also agree with me that it won’t be surprising if those who get so far are unwilling to return to mundane affairs, and if their minds long to remain among higher things. That’s what we should expect if our simile is to be trusted. Nor will you think it strange that anyone who descends from contemplation of the divine to the imperfection of human life should blunder and make a fool of himself, if, while still blinded and unaccustomed to the surrounding darkness, he’s forcibly put on trial in the law courts of elsewhere about the images of justice and their shadows, and made

'Có lẽ bạn cũng sẽ đồng ý với tôi rằng sẽ không có gì đáng ngạc nhiên nếu những người đi xa đến vậy không muốn quay trở lại với các công việc trần tục, và nếu tâm trí của họ khao khát được ở lại giữa những điều cao cả hơn. Đó là những gì chúng ta nên mong đợi nếu phép loại suy của chúng ta đáng tin cậy. Bạn cũng sẽ không nghĩ rằng điều đó là lạ khi bất kỳ ai đi xuống từ sự chiêm nghiệm về cái thiêng liêng đến sự không hoàn hảo của cuộc sống con người lại lúng túng và tự biến mình thành trò hề, nếu, trong khi vẫn còn bị mù và không quen với bóng tối xung quanh, y bị buộc phải ra tòa ở các tòa án luật pháp ở nơi khác về hình

to dispute about the conceptions of justice held by men who have never seen absolute justice. But anyone with any sense, will remember that the eyes may be unsighted in two ways: by a transition either from light to darkness or from darkness to light, and that the same distinction applies to the mind. So when he sees a mind confused and unable to see clearly he will not laugh without thinking, but will ask himself whether it has come from a clearer world and is confused by the unaccustomed darkness, or whether it is dazzled by the stronger light of the clearer world to which it has escaped from its previous ignorance.'—Plato, *The Republic*.

ảnh của công lý và những cái bóng của chúng, và bị bắt phải tranh luận về các quan niệm về công lý được những người chưa bao giờ nhìn thấy công lý tuyệt đối nắm giữ. Nhưng bất kỳ ai có chút ý thức nào, sẽ nhớ rằng mắt có thể bị mất thị lực theo hai cách: bằng một sự chuyển đổi hoặc từ ánh sáng sang bóng tối hoặc từ bóng tối sang ánh sáng, và sự phân biệt tương tự cũng áp dụng cho tâm trí. Vì vậy, khi y nhìn thấy một tâm trí bối rối và không thể nhìn rõ, y sẽ không cười mà không suy nghĩ, mà sẽ tự hỏi liệu nó có đến từ một thế giới rõ ràng hơn và bị bối rối bởi bóng tối không quen thuộc, hay liệu nó có bị lóa mắt bởi ánh sáng mạnh hơn của thế giới rõ ràng hơn mà nó đã thoát khỏi sự ngu dốt trước đó của mình.'—Plato, *Cộng hòa*.



Meditation is the sure and safe way of making ascent to the upper worlds, out of bondage and Maya into serenity, illumination and liberation. A child does not become an adult

Thiền định là con đường chắc chắn và an toàn để đi lên các thế giới bên trên, thoát khỏi sự ràng buộc và Maya để đến với sự thanh thản, giác ngộ và giải thoát. Một đứa trẻ không trở

overnight, and we are indeed fortunate that this is true for no child could handle the new equipment thrust upon him. Man must be prepared in advance for his spiritual maturity and a code of conduct, of self-discipline, which has arisen from the experiences of sages and rishis who have made the ascent and left behind them records for our use. Turning to face the inner light, picking one's way up the rough ascent, the overcoming of obstacles and steep climbs demand, as it would from any mountaineer, the development of muscles, spiritual muscles—and a consciousness that can cope with the vertigo that comes from gaining the spiritual heights. It is not just a matter of morals, for 'The Journey is the Goal'.

thành người lớn qua một đêm, và chúng ta thực sự may mắn vì điều này là đúng vì không có đứa trẻ nào có thể xử lý được trang bị mới được trao cho nó. Con người phải được chuẩn bị trước cho sự trưởng thành tinh thần và một quy tắc ứng xử, của kỷ luật tự giác, đã nảy sinh từ kinh nghiệm của các nhà hiền triết và rishi đã đi lên và để lại những ghi chép cho chúng ta sử dụng. Quay mặt về phía ánh sáng bên trong, chọn đường đi lên con dốc gập ghềnh, vượt qua những trở ngại và những con dốc đứng đòi hỏi, như đối với bất kỳ người leo núi nào, sự phát triển của các cơ bắp, cơ bắp tinh thần—và một tâm thức có thể đối phó với chứng chóng mặt đến từ việc đạt được những đỉnh cao tinh thần. Đó không chỉ là vấn đề đạo đức, vì 'Hành trình là Mục tiêu'.

It is a pathway strewn with lotuses which can guide us to the mountain top. My earlier work, The Jewel In The Lotus, describes in detail this so-called Jewelled Way. To assist the reader, we give a key drawing that summarises the ascent in terms of the blending of the lower Man (personality) with the higher (the Soul). The nomenclature for the various symbols involved will also be of help.

Đó là một con đường rải đầy những bông hoa sen có thể dẫn chúng ta lên đỉnh núi. Tác phẩm trước đây của tôi, The Jewel In The Lotus, mô tả chi tiết con đường được gọi là Con đường Ngọc này. Để hỗ trợ người đọc, chúng tôi đưa ra một bản vẽ chính tóm tắt sự đi lên về mặt sự hòa trộn của Con người thấp hơn (phàm ngã) với Con người cao hơn (Linh hồn). Bảng danh pháp cho các biểu tượng khác nhau liên quan cũng sẽ hữu ích.

The Chakras

Các Luân xa

If we were to view our many lives on earth as a single pathway, we would probably note the signposts on that way in terms of chakras progressively opened. The path would be one of increasing illumination reaching from the chakra at the base of the spine, a four-petalled lotus, up to that centre which is receiving the main focus of our attention in this life. For most of us, incarnated in our Fifth sub-race of the Fifth Root Race, the path would extend as far as the sixteen-petalled lotus sited over the throat. For those really treading the Path of Return *consciously*, the Brow chakra would be

Nếu chúng ta xem xét nhiều kiếp sống của mình trên trái đất như một con đường duy nhất, chúng ta có lẽ sẽ ghi nhận các cột mốc trên con đường đó dưới dạng các luân xa được mở dần dần. Con đường sẽ là một con đường của sự giác ngộ ngày càng tăng, kéo dài từ luân xa ở đáy cột sống, một hoa sen bốn cánh, lên đến trung tâm đang nhận được sự tập trung chính của chúng ta trong kiếp sống này. Đối với hầu hết chúng ta, được đầu thai trong phân giống thứ Năm của Giống dân gốc thứ Năm, con đường sẽ kéo dài đến hoa sen mười sáu cánh nằm trên cổ họng. Đối với những người

the focus of attention, but in only a few would it be lit up or radiant.

thực sự đi trên Con đường Trở về một cách *có ý thức*, Luân xa Trán sẽ là trọng tâm của sự chú ý, nhưng chỉ ở một số ít người, nó mới được thắp sáng hoặc rạng rỡ.

In Ancient Wisdom, the qualities of the chakras were often expressed not only as symbols but, in order to convey their more subtle implications, also as animals. Sometimes to these were added mystical descriptions, pregnant with meaning to those who would take the time to brood and ponder on them and then to pupate! Thus the elephant might symbolise a. chakra wherein lay enormous power that would need expert control. A crocodile might point to a latent capacity which could be expressed in astral travel, being able to go 'on land' as it were, as well as already being in water. The deer would symbolise the gentle qualities of the Heart chakra, the antlers perhaps symbolising the two branches of the vagus nerve—the psychic antennae—which comes into function when the disciple begins to feel 'one with all', to learn discrimination and to have courage, all of which are Heart attributes. The Brow centre might be depicted as the unicorn, the great median horn being the symbol of power and psychic penetration emerging with the Third Eye. Brought together, these two animals would indicate the need to transfer energies from the Heart centre to its alter ego, the Brow centre. The body might be referred to as a jungle in which the force centres are hidden.

Trong Minh triết Cổ xưa, các phẩm chất của các luân xa thường được thể hiện không chỉ dưới dạng các biểu tượng mà còn, để truyền tải những hàm ý tinh tế hơn của chúng, cũng dưới dạng các loài động vật. Đôi khi, những mô tả thần bí được thêm vào, chứa đầy ý nghĩa đối với những người dành thời gian để suy ngẫm và chiêm nghiệm về chúng và sau đó để nhộng hóa! Do đó, con voi có thể tượng trưng cho một luân xa nơi ẩn chứa sức mạnh to lớn cần được kiểm soát một cách chuyên nghiệp. Một con cá sấu có thể chỉ ra một khả năng tiềm ẩn có thể được thể hiện trong du hành thể vía, có thể đi 'trên cạn' như thể, cũng như đã ở trong nước. Con hươu sẽ tượng trưng cho những phẩm chất hiền dịu của Luân xa Tim, những chiếc gạc có lẽ tượng trưng cho hai nhánh của dây thần kinh phế vị—các ăng-ten tâm linh—vốn đi vào chức năng khi người đệ tử bắt đầu cảm thấy 'một với tất cả', học cách phân biệt và có lòng can đảm, tất cả đều là các thuộc tính của Tim. Trung tâm Trán có thể được miêu tả như con kỳ lân, chiếc sừng lớn ở giữa là biểu tượng của sức mạnh và sự thâm nhập tâm linh xuất hiện cùng với Con mắt Thứ ba. Được tập hợp lại, hai con vật này sẽ cho thấy sự cần thiết phải chuyển năng lượng từ trung tâm Tim đến bản ngã thay thế của nó, trung tâm Trán. Cơ thể có thể được gọi là một khu rừng rậm trong đó các trung tâm lực được ẩn giấu.

A systematic appraisal of the illustration "Personality and Soul' below will reveal much:

Một sự đánh giá có hệ thống của hình minh họa "Phàm ngã và Linh hồn" dưới đây sẽ tiết lộ nhiều điều:

The One Flame Divine (1), which is the Solar Logos, is Himself but a chakra in the body of an even greater Being and of Whom a human Monad (2) is but a fragment or spark. The

Ngọn lửa Thiêng liêng Duy nhất (1), vốn là Thái dương Thượng đế, chính Ngài chỉ là một luân xa trong thân thể của một Đấng thậm chí còn vĩ đại hơn và trong đó một Đơn tử con

Monad resides on the Logoic or Divine Plane (3) between manvantaras, and on the Monadic Plane (4) during a manvantara (a period of manifestation). The Monad is the Word (5) made manifest, the Aum. 'In the beginning was the Word and the Word was with God … '

người (2) chỉ là một mảnh vỡ hoặc tia lửa. Đơn tử cư ngụ trên Cõi giới Thượng đế hoặc Thiêng liêng (3) giữa các manvantara, và trên Cõi giới Đơn tử (4) trong một manvantara (một giai đoạn biểu hiện). Đơn tử là Lời (5) được biểu hiện, Aum. 'Ban đầu là Lời và Lời ở cùng Thượng đế…'

The Sutratma (6) emerges from the Monad and establishes a Higher Triad (7) on the three planes of Atma (8), Buddhi (9) and Manas (10) by appropriating a Permanent Atom (11) on each of the three planes. Thereafter the energy of the Monad, according to its Ray quality (12), 'feeds' its Higher Triad, and the Egoic Lotus or Soul (13) begins to grow. This growth is slow at first but becomes more rapid as the Personality (28) becomes orientated towards the Soul and as the Causal Body (14), established after individualisation, is stimulated by more advanced Souls including the Masters Who 'live' on the same planes.

Sutratma (6) xuất hiện từ Đơn tử và thiết lập một Tam nguyên Thượng (7) trên ba cõi giới Atma (8), Buddhi (9) và Manas (10) bằng cách chiếm hữu một Nguyên tử Vĩnh cửu (11) trên mỗi cõi giới trong ba cõi giới đó. Sau đó, năng lượng của Đơn tử, theo phẩm chất Cung của nó (12), 'nuôi dưỡng' Tam nguyên Thượng của nó, và Hoa sen Ngã tính hoặc Linh hồn (13) bắt đầu phát triển. Sự tăng trưởng này lúc đầu chậm nhưng trở nên nhanh hơn khi Phàm ngã (28) được định hướng về phía Linh hồn và khi Thể Thượng trí (14), được thiết lập sau khi cá nhân hóa, được kích thích bởi các Linh hồn tiên tiến hơn bao gồm các Chân sư 'sống' trên cùng các cõi giới.

After the establishment of the Higher Triad the Sutratma penetrates deeper, into the Mental (15), Astral (16) and Physical (17) Planes, by establishing contact with them through appropriated Permanent Atoms (18, 19,20) on those planes. Materials of the sub-planes of each of these, e.g., materials of the Etherico-physical sub-planes (21), are attracted in each incarnation to the Permanent Atoms according to their vibratory capacity, and slowly but progressively a Physical Body (22) is built.

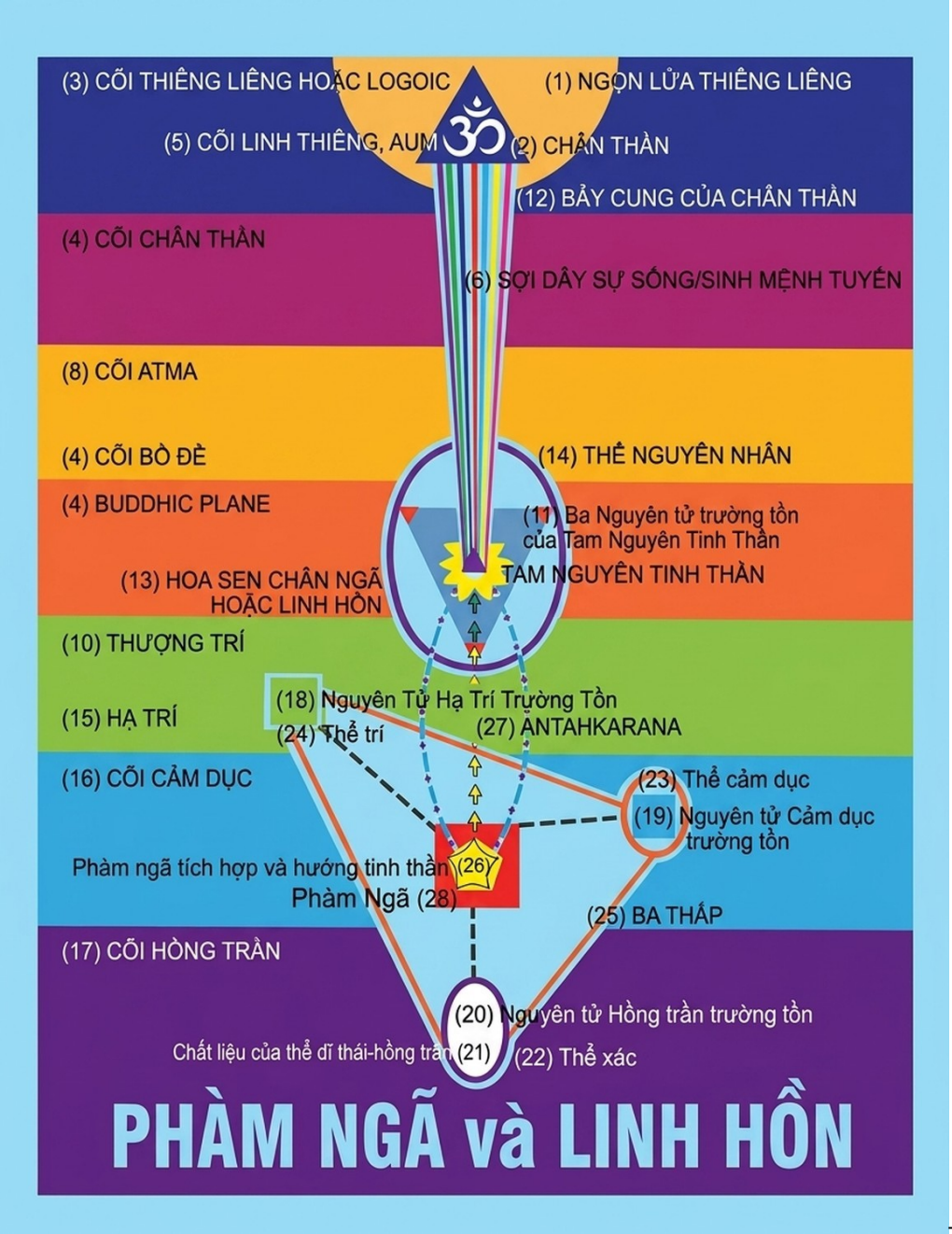
Sau khi thiết lập Tam nguyên Thượng, Sutratma thâm nhập sâu hơn vào các Cõi giới Trí tuệ (15), Thể vía (16) và Vật chất (17), bằng cách thiết lập liên lạc với chúng thông qua các Nguyên tử Vĩnh cửu được chiếm hữu (18, 19, 20) trên các cõi giới đó. Các vật liệu của các phân cõi của mỗi cõi giới này, ví dụ, các vật liệu của các phân cõi Dĩ thái-Vật chất (21), được thu hút trong mỗi lần nhập thể vào các Nguyên tử Vĩnh cửu theo khả năng rung động của chúng, và một Thân xác (22) được xây dựng từ từ nhưng tiến bộ.

This reaches its apotheosis in the late Lemurian races, of which the Zulus are remnants today. Later the Astral Body (23) follows suit, reaching a climax of integration and activity in the Atlanteans. Orientation of consciousness towards the Mental Plane and the integration of a Mental Body (24) is the

Điều này đạt đến đỉnh cao của nó trong các giống dân Lemurian muộn, trong đó người Zulu là những người còn sót lại ngày nay. Sau đó, Thể vía (23) cũng theo sau, đạt đến đỉnh cao của sự hợp nhất và hoạt động ở người Atlantean. Sự định hướng của tâm thức về Cõi giới Trí tuệ và sự hợp nhất của một Thể trí (24)

target for mankind in the present Aryan Root Race. The Personality becomes highly effective as the synthesis of all three bodies of the Lower Triad (25). The Personality becomes integrated (26) and when it becomes completely under control and is dedicated to the service of the Soul, the individual treads the Path of Discipleship and progressively establishes a relationship with his Higher Triad through the construction of the Antakarana (27) which acts as an umbilical cord for the down flow of Soul energies into the aura of the disciple and for the contacting of the Soul and the higher Beings of the planes of Atma, Buddhi and Manas. Through the same channel, stimulation of the petals of the Egoic Lotus may be effected.

là mục tiêu cho nhân loại trong Giống dân gốc Aryan hiện tại. Phàm ngã trở nên rất hiệu quả như là sự tổng hợp của cả ba thể của Tam nguyên Hạ (25). Phàm ngã trở nên hợp nhất (26) và khi nó hoàn toàn nằm dưới sự kiểm soát và được dành riêng để phục vụ Linh hồn, cá nhân bước đi trên Con đường Đệ tử và dần dần thiết lập một mối quan hệ với Tam nguyên Thượng của mình thông qua việc xây dựng Antakarana (27) vốn hoạt động như một dây rốn cho dòng chảy của năng lượng Linh hồn vào hào quang của đệ tử và cho việc tiếp xúc với Linh hồn và các Đấng cao hơn của các cõi giới Atma, Buddhi và Manas. Thông qua cùng một kênh, sự kích thích các cánh hoa của Hoa sen Ngã tính có thể được thực hiện.



We must remember that we mirror in our own journey that taken by the Solar Logos. His manifestation is through three outpourings of Fire. Eventually, He slowly withdraws these into Himself at the end of the Mahamanvantara and blazes into a supernova. In microcosm we do the same, and must withdraw all Fires into the Head centres. It is with the withdrawal of these Fires that

Chúng ta phải nhớ rằng chúng ta phản chiếu trong hành trình của chính mình hành trình được thực hiện bởi Thái dương Thượng đế. Sự biểu hiện của Ngài là thông qua ba sự tuôn trào của Lửa. Cuối cùng, Ngài từ từ rút chúng vào chính Ngài vào cuối Mahamanvantara và bùng cháy thành một siêu tân tinh. Trong vi mô, chúng ta cũng làm điều tương tự, và phải rút tất cả các Lửa vào các trung tâm Đầu.

spiritual development goes hand in hand. There are safe and effective pathways for these energies and, in general, they move always upwards from chakras below the level of the diaphragm to chakras above the diaphragm. Each civilisation provides 'in macrocosm' opportunities for these passages of energy to take place. Thus Lemuria opened the Sacral chakra, while several millions of years later Atlantis 'encouraged' the flow of Fires to the eight-petalled lotus near the solar plexus. In microcosm, Man

Chính với sự rút lui của những Lửa này mà sự phát triển tinh thần song hành. Có những con đường an toàn và hiệu quả cho những năng lượng này và, nói chung, chúng luôn di chuyển lên trên từ các luân xa bên dưới mức của cơ hoành đến các luân xa bên trên cơ hoành. Mỗi nền văn minh cung cấp 'trong vĩ mô' các cơ hội để những sự đi qua của năng lượng này diễn ra. Do đó, Lemuria đã mở Luân xa Xương cùng, trong khi vài triệu năm sau, Atlantis 'khuyến khích' dòng chảy của Lửa đến hoa sen tám cánh gần tùng thái dương. Trong vi mô, Con người

depicts this. At adolescence sexual maturity occurs; later there comes emotional stability; then intellectual development, *etc*.

mô tả điều này. Ở tuổi vị thành niên, sự trưởng thành về mặt tình dục xảy ra; sau đó đến sự ổn định về mặt cảm xúc; rồi đến sự phát triển về mặt trí tuệ, *v.v.*

The Passage of Fire

Sự đi qua của Lửa

Energy is most effectively transferred from one chakra to its higher counterpart or alter ego as follows:

Năng lượng được chuyển giao hiệu quả nhất từ một luân xa đến đối tác cao hơn hoặc bản ngã thay thế của nó như sau:

Base of the Spine to the Crown (Head);

Đáy cột sống đến Đỉnh đầu (Đầu);

Sacral to the Throat;

Xương cùng đến Cổ họng;

Solar Plexus to the Heart;

Tùng thái dương đến Tim;

Heart to the Ajna (Brow);

Tim đến Ajna (Trán);

Throat to the Jaw (Alta Major).

Cổ họng đến Hàm (Alta Major).

Discipleship does not consist of a series of murderous assaults on chakra after chakra although whatever is done must be sustained. The journey must eventually lead to the opening of at least three centres above the diaphragm. As average Man has only five of his seven chakras functioning at anyone time it means, by pure mathematics if nothing else, that only two chakras would be permitted to function below the diaphragm. The centre at

Việc làm đệ tử không bao gồm một loạt các cuộc tấn công dữ dội vào hết luân xa này đến luân xa khác mặc dù bất cứ điều gì được làm phải được duy trì. Cuối cùng, cuộc hành trình phải dẫn đến việc mở ra ít nhất ba trung tâm phía trên cơ hoành. Vì con người bình thường chỉ có năm trong bảy luân xa của mình hoạt động tại bất kỳ thời điểm nào, điều đó có nghĩa là, bằng toán học thuần túy nếu không có gì khác, chỉ có hai luân xa được phép hoạt động

the base of the spine *always* functions in an entity, from a gemstone up to a Master of the Wisdom, leaving for the disciple only one other centre below the diaphragm permissible as a point of temporary focus. In cold, hard facts, if energies are to be brought up into the head region the disciple may have (if at all) either a functioning Solar Plexus or Sacral chakra, *but not both*. The former implies and permits emotional attachments, and the latter continued sexual activity. If it comes to a choice, only one is permissible and not the other. Ultimately focus of attention must be completely above the diaphragm.

bên dưới cơ hoành. Trung tâm ở đáy cột sống *luôn luôn* hoạt động trong một thực thể, từ một viên đá quý đến một Chân sư Minh triết, để lại cho người đệ tử chỉ một trung tâm khác bên dưới cơ hoành được phép làm điểm tập trung tạm thời. Nói một cách thẳng thắn, nếu các năng lượng được đưa lên vùng đầu, người đệ tử có thể có (nếu có) hoặc một Luân xa Tùng thái dương hoặc Luân xa Xương cùng đang hoạt động, *nhưng không phải cả hai*. Cái trước ngụ ý và cho phép các mối ràng buộc tình cảm, và cái sau tiếp tục hoạt động tình dục. Nếu phải lựa chọn, chỉ có một được phép chứ không phải cái kia. Cuối cùng, trọng tâm của sự chú ý phải hoàn toàn ở trên cơ hoành.

Transfer of energies is always safely and efficiently produced when three chakras, forming a triangle, are worked on simultaneously. They circulate the energy and produce ‘stability in change’. If, for instance, the disciple aims to transfer energies from the Sacral centre above the diaphragm, then the three chakras employed would be:

Việc chuyển giao năng lượng luôn được tạo ra một cách an toàn và hiệu quả khi ba luân xa, tạo thành một tam giác, được tác động đồng thời. Chúng lưu thông năng lượng và tạo ra 'sự ổn định trong sự thay đổi'. Ví dụ, nếu người đệ tử nhằm mục đích chuyển năng lượng từ trung tâm Xương cùng lên trên cơ hoành, thì ba luân xa được sử dụng sẽ là:

(1) The Sacral centre;

(1) Trung tâm Xương cùng;

(2) It’s alter ego, the Throat centre, and

(2) Bản ngã thay thế của nó, trung tâm Cổ họng, và

(3) *Either* the Heart centre (if the disciple is mainly on the Will Rays) or the Brow centre (if mainly on the Love Rays).

(3) *Hoặc* trung tâm Tim (nếu đệ tử chủ yếu thuộc các Cung Ý chí) hoặc trung tâm Trán (nếu chủ yếu thuộc các Cung Tình thương).

A comparatively advanced stage of development takes the neophyte to the point of integrating his personality. The personality is rounded out so that it is stable under all situations of involvement with the material world. No more basic lessons of personality have to be learnt. There remains only the spiritual worlds to ‘conquer’. This stage implies a concentration of the main energies in the region of the Head, Heart and Throat chakras.

Một giai đoạn phát triển tương đối tiên tiến đưa người mới tu đến điểm hợp nhất phàm ngã của mình. Phàm ngã được làm tròn đầy để nó ổn định trong mọi tình huống liên quan đến thế giới vật chất. Không còn bài học cơ bản nào về phàm ngã phải học nữa. Chỉ còn lại các thế giới tinh thần để 'chinh phục'. Giai đoạn này ngụ ý một sự tập trung của các năng lượng chính trong vùng các luân xa Đầu, Tim và Cổ họng.

When the integrated personality is reoriented towards the spiritual rather than the material world, then the path of probationary discipleship is truly trodden. The Second initiation becomes the Signpost on the Path for this stage of development.

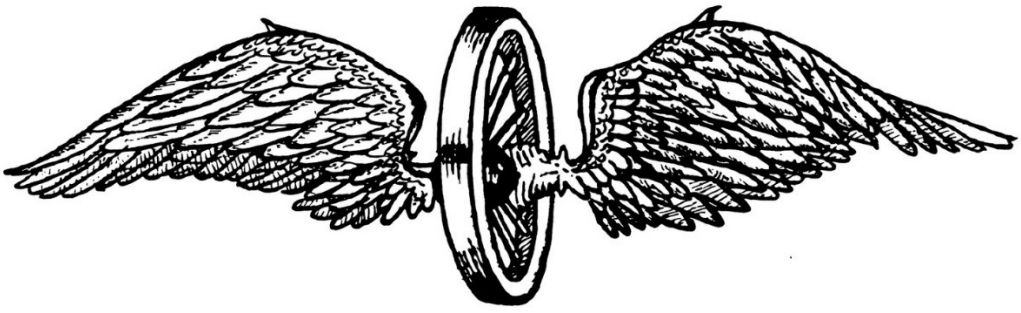
Khi phàm ngã hợp nhất được tái định hướng về phía tinh thần thay vì thế giới vật chất, thì con đường đệ tử tập sự thực sự được bước đi. Lần điểm đạo thứ hai trở thành Cột mốc trên Con đường cho giai đoạn phát triển này.

Alta Major: The Jaw Chakra

Alta Major: Luân xa Hàm

Very little has been given out about this chakra which is one of the three that are indispensable to the opening of the Third Eye. The Jaw centre forms a triad with the Brow and the Head centres. All three must be awakened and progressively unfolded simultaneously for there to be safe and fruitful spiritual development.

Rất ít thông tin đã được tiết lộ về luân xa này, vốn là một trong ba luân xa không thể thiếu để mở Con mắt Thứ ba. Trung tâm Hàm tạo thành một tam nguyên với các trung tâm Trán và Đầu. Cả ba phải được đánh thức và khai mở dần dần đồng thời để có sự phát triển tinh thần an toàn và hiệu quả.



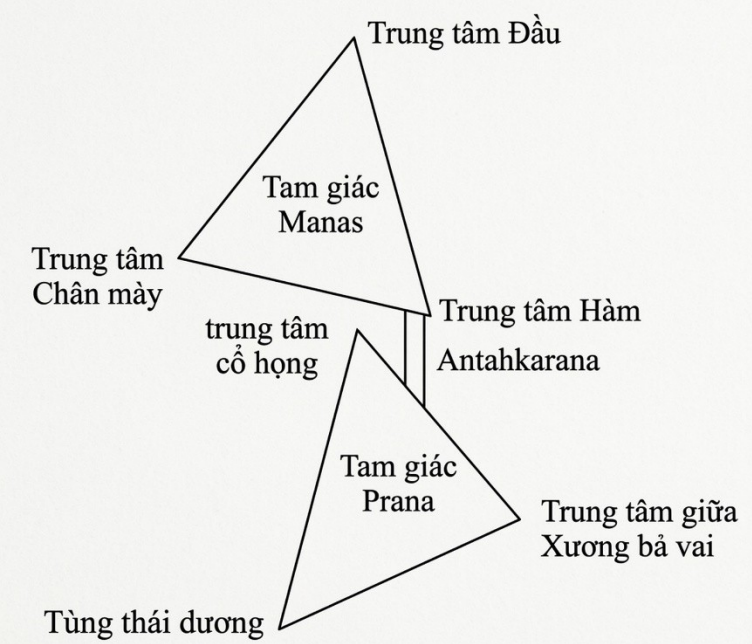
Bánh Xe Có Cánh: biểu tượng của Alta Major

Anatomically and spiritually the Jaw chakra

Về mặt giải phẫu và tinh thần, luân xa Hàm

stands as a gateway to two kingdoms, and in a peculiar way is the link between them. The centre lies just below the base of the skull and the foramen magnum where the spinal cord emerges. It is therefore, again anatomically related to the brain stem and the important structures which lie within it, *e.g.*, the respiratory centre, from which regulation of the body's breathing when not under control of the mind is regulated. It is inevitably the meeting place for the energies which arise from centre's below the diaphragm, after they are added to and transmuted by the energies of the pranic triangle whose three chakras lie in the thorax (rib cage), and the energy of Manas which descends from the manasic triangle.

đóng vai trò như một cửa ngõ đến hai giới, và theo một cách đặc biệt, là mối liên kết giữa chúng. Trung tâm nằm ngay dưới đáy hộp sọ và lỗ chẩm nơi tủy sống đi ra. Do đó, về mặt giải phẫu, nó cũng liên quan đến thân não và các cấu trúc quan trọng nằm bên trong nó, *ví dụ*, trung tâm hô hấp, từ đó điều chỉnh sự thở của cơ thể khi không nằm dưới sự kiểm soát của tâm trí. Nó chắc chắn là nơi gặp gỡ của các năng lượng phát sinh từ các trung tâm bên dưới cơ hoành, sau khi chúng được thêm vào và biến đổi bởi các năng lượng của tam giác prana mà ba luân xa của nó nằm trong lồng ngực (khung sườn), và năng lượng của Manas giáng xuống từ tam giác manas.



Các Trung tâm và Các Tam giác

The link between the two, the antakarana, must be constructed out of Atma, Buddhi and Manas, though of course it exists in substance/energy below these levels. The most efficient method of construction is through the science of meditation. That

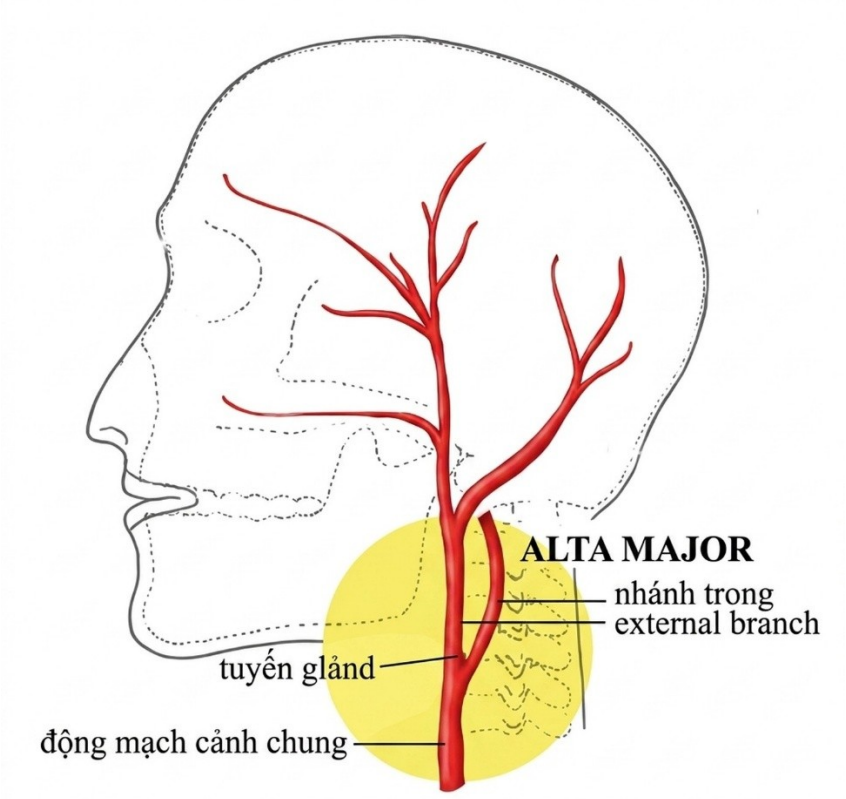
Mối liên kết giữa hai, antakarana, phải được xây dựng từ Atma, Buddhi và Manas, mặc dù tất nhiên nó tồn tại ở dạng chất/năng lượng bên dưới các cấp độ này. Phương pháp xây dựng hiệu quả nhất là thông qua khoa học thiền định. Việc xây dựng đó được thực hiện

construction is made not only through the gentle process of meditation but out of the experiences that arise from serving mankind, or, to put is more succinctly, through 'breathing for others'. Hard work characterises the efforts of all great initiates, and the same is characteristic of the little spider who spins and spins away at what must seem an impossible task - the construction of a web which he may speed across at any time. In old Hindu folklore and in the roots of Yoga, animals symbolised qualities and tasks which Man must face on his spiritual journey. As I have said elsewhere, the 'jewelled way' is a path strewn with lotuses, the lotuses of our spiritual endeavours. The elephant is symbolic of the power uncoiled from the chakra at the base of the spine. The unicorn with its median horn symbolises the power that comes with focus (Brow chakra); and the deer, the gentle and compassionate energies of the Heart centre. What shall we allocate to the Jaw chakra? The spider, for many reasons we shall see, fulfils this role perfectly. The hard-working spinner builds the web between the upper and lower triads. Here the web does not act as a shield or insulation but as a bridgehead or Jacob's Ladder between the lower and the higher.

không chỉ thông qua quá trình thiền định nhẹ nhàng mà còn từ những kinh nghiệm nảy sinh từ việc phục vụ nhân loại, hoặc, nói một cách súc tích hơn, thông qua việc 'thở cho người khác'. Công việc khó khăn là đặc điểm của những nỗ lực của tất cả các điểm đạo đồ vĩ đại, và điều tương tự cũng là đặc trưng của con nhện nhỏ quay và quay đi những gì có vẻ là một nhiệm vụ bất khả thi - việc xây dựng một mạng nhện mà nó có thể lướt qua bất cứ lúc nào. Trong văn hóa dân gian Hindu cổ đại và trong cội nguồn của Yoga, động vật tượng trưng cho những phẩm chất và nhiệm vụ mà Con người phải đối mặt trên hành trình tinh thần của mình. Như tôi đã nói ở nơi khác, 'con đường ngọc' là một con đường rải đầy những bông hoa sen, những bông hoa sen của những nỗ lực tinh thần của chúng ta. Con voi là biểu tượng của sức mạnh được giải phóng từ luân xa ở đáy cột sống. Con kỳ lân với chiếc sừng ở giữa tượng trưng cho sức mạnh đi kèm với sự tập trung (luân xa Trán); và con hươu, những năng lượng hiền hòa và từ bi của trung tâm Tim. Chúng ta sẽ phân bổ gì cho luân xa Hàm? Con nhện, vì nhiều lý do chúng ta sẽ thấy, hoàn thành vai trò này một cách hoàn hảo. Con nhện chăm chỉ xây dựng mạng nhện giữa tam nguyên trên và tam nguyên dưới. Ở đây, mạng nhện không hoạt động như một lá chắn hay lớp cách nhiệt mà như một đầu cầu hay Thang Jacob giữa cái thấp hơn và cái cao hơn.

Like all other chakras, the Alta Major lies on the surface of the physical body in etheric matter. Unlike other chakras it is dual. There are two small vortices which open on each side of the neck on the surface of the skin. They coincide almost exactly with their related endocrine glands which are the two small carotid bodies, each lying in the bifurcation of the external and internal carotid arteries (see diagram below).

Giống như tất cả các luân xa khác, Alta Major nằm trên bề mặt của cơ thể vật chất trong chất liệu dĩ thái. Không giống như các luân xa khác, nó có tính nhị nguyên. Có hai xoáy nhỏ mở ra ở mỗi bên cổ trên bề mặt da. Chúng trùng khớp gần như chính xác với các tuyến nội tiết liên quan của chúng vốn là hai tiểu thể cảnh, mỗi tiểu thể nằm ở chỗ phân nhánh của các động mạch cảnh ngoài và trong (xem sơ đồ dưới đây).



Trung tâm Alta Major

In this anatomically strategic position the Jaw comes into close contact with the centres at the pineal and pituitary glands. Very close by there lie also the two roots of the Vagus nerve as they emerge from the brain-stem and, near to these structures, the respiratory centre.

Ở vị trí chiến lược về mặt giải phẫu này, Hàm tiếp xúc gần gũi với các trung tâm tại tuyến tùng và tuyến yên. Rất gần đó cũng có hai rễ của dây thần kinh phế vị khi chúng xuất phát từ thân não và, gần các cấu trúc này, là trung tâm hô hấp.

It is interesting that near this site the internal branches of the carotid arteries plunge deeply into the skull through a very contorted pathway of bone. This tortuous route was pointed out in the anatomical observations of the great Swedish mystic Emanuel Swedenborg. He showed that the effect of the arterial convolutions was to reduce the transmissions of pressure waves being conducted along the arteries from the heart into the brain substance. This would make the brain less susceptible to the changes in blood pressure wrought by the emotional upheavals

Điều thú vị là gần vị trí này, các nhánh trong của động mạch cảnh đi sâu vào hộp sọ qua một con đường xương rất ngoằn ngoèo. Lộ trình khúc khuỷu này đã được chỉ ra trong các quan sát giải phẫu của nhà thần bí vĩ đại người Thụy Điển Emanuel Swedenborg. Ông đã chỉ ra rằng tác dụng của các đường cong động mạch là làm giảm sự truyền của các sóng áp lực được dẫn truyền dọc theo các động mạch từ tim vào chất não. Điều này sẽ làm cho não ít nhạy cảm hơn với những thay đổi về huyết áp do những biến động cảm xúc của cá nhân gây ra. Không có nghi ngờ gì trong tâm trí của ông rằng vương

of the individual. There was no doubt in his mind that the kingdom of God outwardly and inwardly was protected from the unwanted intrusions of the lower nature, giving some basis for the occult contention that for some, ‘The Kingdom of Heaven must be taken by storm’.

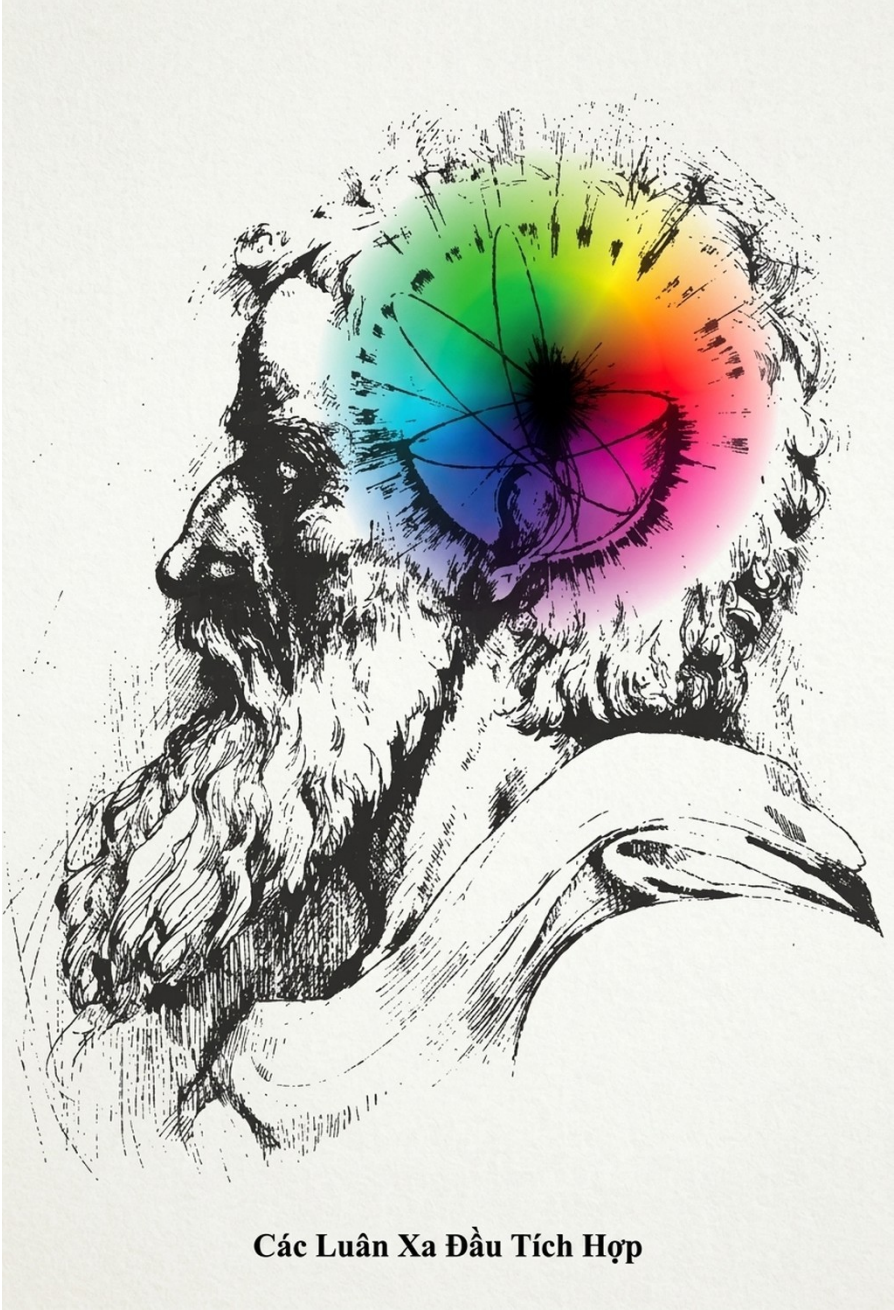
quốc của Thượng đế bên ngoài và bên trong được bảo vệ khỏi những sự xâm nhập không mong muốn của bản chất thấp hơn, đưa ra một số cơ sở cho lập luận huyền bí rằng đối với một số người, 'Vương quốc Thiên đàng phải được chiếm đoạt bằng vũ lực'.

As the twin vortices become aroused through stimulation, the effects are felt at a position lying half-way between them and in a sagittal plane. The effect is to produce a ‘winged wheel’, the wheel growing in size and rotational speed with spiritual unfoldment rather than the two whorls on the surface of the skin. Such a winged structure would give some basis for the phenomenon of the winged serpent and the winged caduceus of various mythologies.

Khi hai xoáy sinh đôi được đánh thức thông qua sự kích thích, các hiệu ứng được cảm nhận tại một vị trí nằm giữa chúng và trong một mặt phẳng dọc. Hiệu ứng là tạo ra một 'bánh xe có cánh', bánh xe tăng kích thước và tốc độ quay với sự khai mở tinh thần thay vì hai vòng xoáy trên bề mặt da. Một cấu trúc có cánh như vậy sẽ cung cấp một số cơ sở cho hiện tượng của con rắn có cánh và cây trượng có cánh của các thần thoại khác nhau.

The use of earrings must seem incongruous in a yogi, yet they are often depicted in classical pictures of yogis in various ‘asanas’. The earring itself tends to lie in that position taken up on the surface of the neck by the twin whorls of the Jaw chakra mentioned above. They could be symbols of these whorls or even be placed in such a position to affect the intake of energy at these sites. Gemstones suspended here would be strategically placed to radiate Ray energies correlated to the stones used. The Jaw Chakra is peculiar in that it has no petals in the sense that we assign, for instance, 96 to the Brow and 960 to the Crown. Nevertheless, its energies do blend with these other two, adding qualities of a high order to them. In the final blazing forth of the Head centre, all three chakras merge, the Brow having its petals incorporated into the Crown. The result is a rotating sphere with the three chakras moving at right angles to each other

Việc đeo bông tai có vẻ không phù hợp với một yogi, nhưng chúng thường được miêu tả trong các bức tranh cổ điển về các yogi trong các 'asanas' khác nhau. Chính bông tai có xu hướng nằm ở vị trí được chiếm giữ trên bề mặt cổ bởi hai vòng xoáy của luân xa Hàm đã được đề cập ở trên. Chúng có thể là biểu tượng của những vòng xoáy này hoặc thậm chí được đặt ở một vị trí như vậy để ảnh hưởng đến việc hấp thụ năng lượng tại các vị trí này. Những viên đá quý được treo ở đây sẽ được đặt một cách chiến lược để tỏa ra năng lượng của Cung tương ứng với những viên đá được sử dụng. Luân xa Hàm đặc biệt ở chỗ nó không có cánh hoa theo nghĩa mà chúng ta gán, ví dụ, 96 cho Trán và 960 cho Đỉnh đầu. Tuy nhiên, năng lượng của nó có hòa quyện với hai luân xa kia, thêm vào chúng những phẩm chất cao quý. Trong sự bùng cháy cuối cùng của trung tâm Đầu, cả ba luân xa hợp nhất, Trán có các cánh hoa của nó được hợp nhất vào Đỉnh đầu. Kết quả là một quả cầu quay với ba luân xa di chuyển vuông góc với nhau



Các Luân Xa Đầu Tích Hợp

The Jaw Chakra is correlated to the element of Air and most especially through breathing to prana. The carotid gland is an organ that is sensitive to gases in solution in the blood and to the pressure of the blood itself. Any sort of pressure applied to the common carotid artery below the level of the carotid body increases the heart rate and blood pressure. Electrical stimulation of the area causes the opposite

Luân xa Hàm tương quan với nguyên tố Khí và đặc biệt nhất thông qua hơi thở đến prana. Tuyến cảnh là một cơ quan nhạy cảm với các khí hòa tan trong máu và với áp lực của chính máu. Bất kỳ loại áp lực nào tác động lên động mạch cảnh chung dưới mức của tiểu thể cảnh đều làm tăng nhịp tim và huyết áp. Sự kích thích điện của khu vực gây ra các hiệu ứng ngược lại—nhịp tim và huyết áp giảm.

effects—the heart rate and the blood pressure drop.

In ways that are more real than apparent, we are linked to those we breathe for or serve, and likewise we are linked to those who serve us or breathe for us. This is an occult fact whether it be at the level of a nation, a tribe, a group or a family. The deep inner cry of a soul in distress, calling to you to help its outer or personality vehicle, is a phenomenon frequently encountered by an initiate on the Path and the cry reaches its 'target' through the continuum which is established at pranic levels through this same mechanism of 'breathing for another'.

Theo những cách thực tế hơn là rõ ràng, chúng ta được liên kết với những người mà chúng ta thở cho hoặc phục vụ, và tương tự như vậy, chúng ta được liên kết với những người phục vụ chúng ta hoặc thở cho chúng ta. Đây là một sự thật huyền bí cho dù đó là ở cấp độ của một quốc gia, một bộ lạc, một nhóm hay một gia đình. Tiếng kêu sâu thẳm bên trong của một linh hồn trong đau khổ, gọi bạn đến giúp đỡ khí cụ bên ngoài hoặc phàm ngã của nó, là một hiện tượng thường gặp bởi một điểm đạo đồ trên Con đường và tiếng kêu đến 'mục tiêu' của nó thông qua sự liên tục được thiết lập ở các cấp độ prana thông qua cùng một cơ chế 'thở cho người khác'.

So often we hear of increased responsibilities placed on those who tread the Path. This is but one example. The cry of a soul in distress comes to you as a sounding of your own name during the silence of your meditation; or, more frequently, in the act of awakening from your sleep. The same phenomenon may occur exceptionally, as when the soul of a child calls to the mother when in some mortal danger. Your name is called in exactly the same manner and tone as if the person himself had called it.

Chúng ta thường nghe nói về những trách nhiệm ngày càng tăng được đặt lên những người bước đi trên Con đường. Đây chỉ là một ví dụ. Tiếng kêu của một linh hồn trong đau khổ đến với bạn như một tiếng gọi tên của chính bạn trong sự im lặng của thiền định; hoặc, thường xuyên hơn, trong hành động thức dậy từ giấc ngủ. Cùng một hiện tượng có thể xảy ra một cách đặc biệt, như khi linh hồn của một đứa trẻ gọi mẹ khi gặp nguy hiểm đến tính mạng. Tên của bạn được gọi chính xác theo cùng một cách và giọng điệu như thể chính người đó đã gọi nó.

The illustration below depicts the critical, hairbreadth moment between waking and sleeping when the person in 'esolepsy' is more receptive than any other time.

Hình minh họa dưới đây mô tả khoảnh khắc nguy kịch, trong gang tấc giữa thức và ngủ khi người ở trong trạng thái 'esolepsy' dễ tiếp thu hơn bất kỳ thời điểm nào khác.



I once knew a schoolmaster, who from all outer appearances seemed quite his normal self. I heard him call my name as I awakened one morning. Later in the day I went to him and had a long talk without mentioning the phenomenon experienced on wakening. It

Tôi từng biết một giáo viên, từ mọi vẻ bề ngoài dường như hoàn toàn bình thường. Tôi nghe thấy ông gọi tên tôi khi tôi thức dậy một buổi sáng. Sau đó trong ngày, tôi đến gặp ông và có một cuộc nói chuyện dài mà không đề cập đến hiện tượng đã trải qua khi thức dậy. Đó là sự

was true. He was passing through a period. of stress in health and inner disquiet and was astounded that I should suddenly come to him in his time of travail to comfort him, when no one knew of his difficulties. This is the Jaw Chakra working on the sensory and psychic faculties, giving them enhanced capacities and keener perception especially during 'esolepsy'—that period of twilight that exists for all mankind between the moments of waking and sleeping when the physical body is inert but when the senses, not yet or no longer deadened by the mass inertia of that body, are momentarily free and intensely alert. To most people, especially those whose sleep state is so deep as to require the assistance of an alarm clock, this hairbreadth period of consciousness is lost, never known. But meditation can prolong it into a period of intense receptivity when the Jaw Chakra, if functioning, will turn the whole body into an 'eye'. The author frequently gets advance warning of minor ailments *e.g.*, toothache, during an esolepsy, whereas the phenomenon is not registrable in the fully awakened state.

thật. Ông đang trải qua một giai đoạn căng thẳng về sức khỏe và sự bất an nội tâm và đã kinh ngạc khi tôi đột nhiên đến với ông trong thời gian khó khăn của ông để an ủi ông, khi không ai biết về những khó khăn của ông. Đây là Luân xa Hàm đang hoạt động trên các năng lực cảm giác và tâm linh, mang lại cho chúng những khả năng được nâng cao và nhận thức sắc bén hơn đặc biệt là trong 'esolepsy'—giai đoạn chạng vạng tồn tại cho tất cả nhân loại giữa những khoảnh khắc thức và ngủ khi cơ thể vật chất bất động nhưng khi các giác quan, chưa hoặc không còn bị tê liệt bởi quán tính khối lượng của cơ thể đó, trong giây lát tự do và vô cùng tỉnh táo. Đối với hầu hết mọi người, đặc biệt là những người có trạng thái ngủ sâu đến mức cần sự hỗ trợ của đồng hồ báo thức, giai đoạn tâm thức trong gang tấc này bị mất đi, không bao giờ được biết đến. Nhưng thiền định có thể kéo dài nó thành một giai đoạn tiếp thu mãnh liệt khi Luân xa Hàm, nếu hoạt động, sẽ biến toàn bộ cơ thể thành một 'con mắt'. Tác giả thường xuyên nhận được cảnh báo trước về những bệnh nhẹ *ví dụ*, đau răng, trong một esolepsy, trong khi hiện tượng này không thể ghi nhận được ở trạng thái hoàn toàn tỉnh táo.

The call of a soul may be made at a time when circumstances are such that the soul recognises that an opportunity has arisen when its personality is amenable to an approach by someone on the Path. This applies particularly to leaders of spiritual groups. A group leader should always have a rapport with his group members which is enhanced by his own meditations in which he identifies himself with his group thus becoming, with the assistance of his awakening Jaw Chakra, not only aware of their problems but of their increased spiritual capacities for service, for healing, etc. More than this, the truly spiritual leader during his meditation can send cascades of living light,

Tiếng gọi của một linh hồn có thể được thực hiện vào một thời điểm mà các hoàn cảnh như vậy cho phép linh hồn nhận ra rằng một cơ hội đã nảy sinh khi phàm ngã của nó có thể tiếp cận được bởi một người nào đó trên Con đường. Điều này đặc biệt áp dụng cho các nhà lãnh đạo của các nhóm tinh thần. Một nhà lãnh đạo nhóm nên luôn có một sự hòa hợp với các thành viên trong nhóm của mình, điều này được tăng cường bởi các buổi thiền định của chính y, trong đó y đồng nhất mình với nhóm của mình, do đó trở thành, với sự hỗ trợ của Luân xa Hàm đang thức tỉnh của y, không chỉ nhận thức được các vấn đề của họ mà còn về các năng lực tinh thần gia tăng của họ để phục vụ, để chữa bệnh, v.v. Hơn thế nữa, nhà

and by means of this divine alchemy lift all to higher levels of vibration and group endeavour.

lãnh đạo thực sự tinh thần trong khi thiền định có thể gửi đi những thác ánh sáng sống động, và bằng phương tiện của giả kim thuật thiêng liêng này, nâng tất cả lên các cấp độ rung động và nỗ lực nhóm cao hơn.

The practising occultist soon discovers that the energy he is transmitting is being taken up by the recipients in varying degrees of effectiveness, and, according to their capacities for taking it up, their spiritual status can be assessed as well as their spiritual virtues and needs. All this can be felt as the Jaw Chakra pours energy through the Brow or focussed mind. Such a process is beautifully symbolised by the horn of the unicorn, which is often shown in the presence of a virgin. (See colour illustration below.) It should be remembered that for most of mankind, even those on the Path, the Brow is only a positive or donatory organ and has not yet become receptive. If the latter were the case, there would be far more inter- and intra-group telepathy.

Nhà huyền bí học thực hành sớm khám phá ra rằng năng lượng mà y đang truyền đi được người nhận tiếp nhận ở các mức độ hiệu quả khác nhau, và, theo khả năng tiếp nhận của họ, địa vị tinh thần của họ có thể được đánh giá cũng như các đức hạnh và nhu cầu tinh thần của họ. Tất cả những điều này có thể được cảm nhận khi Luân xa Hàm đổ năng lượng qua Trán hoặc tâm trí tập trung. Một quá trình như vậy được tượng trưng một cách đẹp đẽ bởi sừng của con kỳ lân, vốn thường được thể hiện trong sự hiện diện của một trinh nữ. (Xem hình minh họa màu dưới đây.) Cần phải nhớ rằng đối với hầu hết nhân loại, ngay cả những người trên Con đường, Trán chỉ là một cơ quan tích cực hoặc ban tặng và chưa trở thành cơ quan tiếp nhận. Nếu trường hợp sau xảy ra, sẽ có nhiều thần giao cách cảm giữa các nhóm và trong nhóm hơn.

The illustration below of ‘The Unicorn and the Maid’, a scene woven into tapestry, shows the virgin (symbol of the purified disciple) holding up a mirror (symbol of the stilled mind) to reflect the nature of the Soul which is that of a spiritual Being (Unicorn) with an aroused and functioning Ajna (median horn).

Hình minh họa dưới đây về 'Kỳ lân và Trinh nữ', một cảnh được dệt thành thảm, cho thấy trinh nữ (biểu tượng của người đệ tử đã được thanh lọc) đang cầm một chiếc gương (biểu tượng của tâm trí tĩnh lặng) để phản chiếu bản chất của Linh hồn, vốn là của một Đấng tinh thần (Kỳ lân) với một Ajna được đánh thức và hoạt động (sừng ở giữa).



Meditation and Service to Mankind make each one of us part of the Greater Being in Whom we live and move, and when this is so, we become eligible for the greater awareness of that Being. It is as simple as that.

Thiền định và Phục vụ Nhân loại làm cho mỗi chúng ta trở thành một phần của Đấng Cao Cả hơn trong đó chúng ta sống và vận động, và khi điều này xảy ra, chúng ta trở nên đủ điều kiện cho nhận thức lớn hơn của Đấng đó. Đơn giản là như vậy.

Whereas the thyroid gland, with its underlying Throat chakra, governs the rate of energy consumption by the body cells - an energy that is essentially metabolic—the *higher* throat centre, the Jaw, governs the uptake and capacity for uptake of *pranic energy* and, thereafter, the capacity to assimilate it and to express it through chakras *above* the diaphragm. This sentence summarises the whole purpose of the Jaw Chakra. Unlike metabolic energy, which can be stored virtually without limit in the form of

Trong khi tuyến giáp, với luân xa Cổ họng nằm bên dưới, điều chỉnh tốc độ tiêu thụ năng lượng của các tế bào cơ thể - một năng lượng về cơ bản là chuyển hóa - trung tâm cổ họng *cao hơn*, Hàm, điều chỉnh sự hấp thụ và khả năng hấp thụ *năng lượng prana* và, sau đó, khả năng đồng hóa và thể hiện nó thông qua các luân xa *phía trên* cơ hoành. Câu này tóm tắt toàn bộ mục đích của Luân xa Hàm. Không giống như năng lượng chuyển hóa, vốn có thể được lưu trữ gần như không giới hạn dưới dạng chất béo, năng lượng prana chỉ được hấp

fat deposits, pranic energy is taken up and stored only in certain chakras, depending on the degree to which they are opened and functioning. A labourer on the roads may well use up much prana, but this would be fed to him from chakras mainly below the diaphragm. His intellectual capacities would be in no way enhanced unless he had an awakened Jaw chakra taking up and storing its own prana, for no individual gets more spiritual energy than he can use. The more that he can apply that spiritual energy, the more eligible he is for greater supplies of it; and his eligibility finds its reward in the regulatory mechanism of the Jaw Chakra.

thụ và lưu trữ trong một số luân xa nhất định, tùy thuộc vào mức độ chúng được mở và hoạt động. Một người lao động trên đường có thể sử dụng nhiều prana, nhưng điều này sẽ được cung cấp cho y từ các luân xa chủ yếu bên dưới cơ hoành. Năng lực trí tuệ của y sẽ không được nâng cao theo bất kỳ cách nào trừ khi y có một luân xa Hàm đã thức tỉnh hấp thụ và lưu trữ prana của chính nó, vì không một cá nhân nào nhận được nhiều năng lượng tinh thần hơn mức y có thể sử dụng. Y càng có thể áp dụng năng lượng tinh thần đó nhiều bao nhiêu, y càng đủ điều kiện nhận được nguồn cung cấp lớn hơn bấy nhiêu; và sự đủ điều kiện của y tìm thấy phần thưởng của nó trong cơ chế điều tiết của Luân xa Hàm.

The secret key to the opening of the Jaw is twofold:

Chìa khóa bí mật để mở Hàm là hai mặt:

1) Selflessness, leading to Service to Mankind; and

1) Vô ngã, dẫn đến Phục vụ Nhân loại; và

2) the right use of breath, through breath control.

2) Việc sử dụng hơi thở đúng cách, thông qua việc kiểm soát hơi thở.

We see this expressed most obviously in what we call *enthusiasm*. William Blake, himself an instrument of the Masters, wrote, 'Energy is eternal delight'. And W.B. Yeats, the Irish poet, in one of the most poignant plays in the English language, *The Land of Heart's Desire* wrote, 'Joy is wisdom; Time an endless song'.

Chúng ta thấy điều này được thể hiện rõ ràng nhất trong cái mà chúng ta gọi là *sự nhiệt tình*. William Blake, chính ông là một công cụ của các Chân sư, đã viết, 'Năng lượng là niềm vui vĩnh cửu'. Và W.B. Yeats, nhà thơ người Ireland, trong một trong những vở kịch sâu sắc nhất bằng tiếng Anh, *The Land of Heart's Desire* đã viết, 'Niềm vui là minh triết; Thời gian là một bài hát bất tận'.

The comments given above would make fine objects for meditation in themselves. They certainly are apt descriptions of the effects of a fully functioning Jaw chakra.

Những bình luận được đưa ra ở trên sẽ tạo thành những đối tượng tuyệt vời cho thiền định. Chúng chắc chắn là những mô tả chính xác về tác dụng của một luân xa Hàm hoạt động đầy đủ.

The effects of the right use of energy are impressive. Anyone who has run a group will tell you the same: 'If you want a job done you

Hiệu quả của việc sử dụng năng lượng đúng cách thật ấn tượng. Bất kỳ ai đã điều hành một nhóm đều sẽ nói với bạn điều tương tự: 'Nếu

don't go to those in the group with nothing to do. Go to those who do the most. They will always find the energy to do more.' This is so true as to be almost diagnostic of a functioning Jaw chakra in an individual.

bạn muốn một công việc được hoàn thành, bạn không đến với những người trong nhóm không có gì để làm. Hãy đến với những người làm nhiều nhất. Họ sẽ luôn tìm thấy năng lượng để làm nhiều hơn nữa.' Điều này đúng đến mức gần như là chẩn đoán về một luân xa Hàm đang hoạt động ở một cá nhân.

We begin to understand that *Service* is the keynote to the Jaw Chakra which in its turn supplies the drive and the energy for the Will, the concentration and the memory required for that service. Sometimes this chakra, like any other, is aroused prematurely or not contemporaneously with the other two head centres. How does this show? What is its pathology?

Chúng ta bắt đầu hiểu rằng *Phục vụ* là âm điệu chủ đạo của Luân xa Hàm, vốn lần lượt cung cấp động lực và năng lượng cho Ý chí, sự tập trung và trí nhớ cần thiết cho sự phục vụ đó. Đôi khi luân xa này, giống như bất kỳ luân xa nào khác, được đánh thức sớm hoặc không đồng thời với hai trung tâm đầu kia. Điều này thể hiện như thế nào? Bệnh lý của nó là gì?

It shows in the spiritually oriented person as divine unrest, and here the abnormality is put to good use. It propels the seeker towards spiritual matters, towards spiritual involvement and away from things material. In highly integrated personalities not yet spiritually oriented, it makes for a dynamic individual, the competent head of his profession, always driving himself and those about him to greater effort, towards fuller expression. Sometimes the energy cannot be spent fully or entirely within that profession or within the bounds of the personality, and then mischievous outlets develop for the confined energies. Perhaps Frank Sinatra, the singer, is a good example of this.

Nó thể hiện ở người có định hướng tinh thần như một sự bất an thiêng liêng, và ở đây sự bất thường được sử dụng một cách tốt đẹp. Nó thúc đẩy người tìm kiếm hướng tới các vấn đề tinh thần, hướng tới sự tham gia tinh thần và xa rời những thứ vật chất. Ở những phàm ngã được hợp nhất cao chưa có định hướng tinh thần, nó tạo ra một cá nhân năng động, người đứng đầu có năng lực trong nghề nghiệp của mình, luôn thúc đẩy bản thân và những người xung quanh nỗ lực hơn, hướng tới sự thể hiện đầy đủ hơn. Đôi khi năng lượng không thể được tiêu hao hoàn toàn hoặc toàn bộ trong nghề nghiệp đó hoặc trong giới hạn của phàm ngã, và sau đó các lối thoát nghịch ngợm phát triển cho các năng lượng bị giam cầm. Có lẽ Frank Sinatra, ca sĩ, là một ví dụ điển hình về điều này.

In ordinary Man, not on the Path, excessive energy fed irregularly from the Jaw to the brain may lead to over-reaction to situations, to aggressiveness or to mania. That abhorrent and not always ultimate deterrent lobotomy, which involves removal of sections of the fore-brain, is typical of the misguided efforts

Ở người bình thường, không trên Con đường, năng lượng dư thừa được cung cấp không đều từ Hàm đến não có thể dẫn đến phản ứng thái quá với các tình huống, đến sự hung hăng hoặc đến chứng cuồng. Phương pháp phẫu thuật thùy não ghê tởm và không phải lúc nào cũng là biện pháp ngăn chặn cuối cùng đó, vốn

of orthodox medicine to attack the result rather than the cause of the complaint.

liên quan đến việc loại bỏ các phần của não trước, là điển hình cho những nỗ lực sai lầm của y học chính thống nhằm tấn công kết quả thay vì nguyên nhân của bệnh.

Depletion of the Jaw Chakra or impediment in its energy paths shows up in many ways, such as irritability. Even Masters of the Wisdom are known to suffer from this condition which, if I remember rightly, the Master Morya described as 'imperil!' And to that we could add, the tendency to worry unnecessarily, loss of concentration, diminished memory, and forgetfulness.

Sự suy giảm của Luân xa Hàm hoặc sự cản trở trong các đường năng lượng của nó thể hiện qua nhiều cách, chẳng hạn như sự cáu kỉnh. Ngay cả các Chân sư Minh triết cũng được biết là mắc phải tình trạng này, mà nếu tôi nhớ không lầm, Chân sư Morya đã mô tả là 'sự nguy hiểm!' Và đối với điều đó, chúng ta có thể thêm vào, xu hướng lo lắng không cần thiết, mất tập trung, giảm trí nhớ và hay quên.

We understand why the busy bee or the persevering spider are symbolic of the Jaw Chakra. The former for its incredible use and application of energy in hard work for the benefit of the whole (service to the hive), and the latter for its capacities to pour out part of itself in endless building and construction of the web (antakarana). It is of symbolic significance that the web traps the bee and is indeed constructed out of the bee's transmuted energy. The web is often suspended between a high object like a tree (the symbol of initiation) and the ground. The circular patterns of the web is not unlike the two vortices on the surface of the neck which link with the Jaw chakra.

Chúng ta hiểu tại sao con ong bận rộn hoặc con nhện kiên trì là biểu tượng của Luân xa Hàm. Con ong là vì việc sử dụng và áp dụng năng lượng đáng kinh ngạc của nó trong công việc khó khăn vì lợi ích của toàn thể (phục vụ cho tổ ong), và con nhện là vì khả năng của nó trong việc đổ ra một phần của chính mình trong việc xây dựng và xây dựng không ngừng của mạng nhện (antakarana). Điều có ý nghĩa biểu tượng là mạng nhện bẫy con ong và thực sự được xây dựng từ năng lượng biến đổi của con ong. Mạng nhện thường được treo giữa một vật thể cao như một cái cây (biểu tượng của sự điểm đạo) và mặt đất. Các mẫu hình tròn của mạng nhện không khác gì hai xoáy trên bề mặt cổ vốn liên kết với luân xa Hàm.

Initiation is characterised by or accompanies both an increase of life force and increase of awareness. The functioning Jaw Chakra admits increases of life force and Ajna admits the increase of awareness, with shift of consciousness to the frontal area of the brain. The Crown, the highest of the three head chakras, ensures in its opening progressive initiation into the Higher Kingdoms

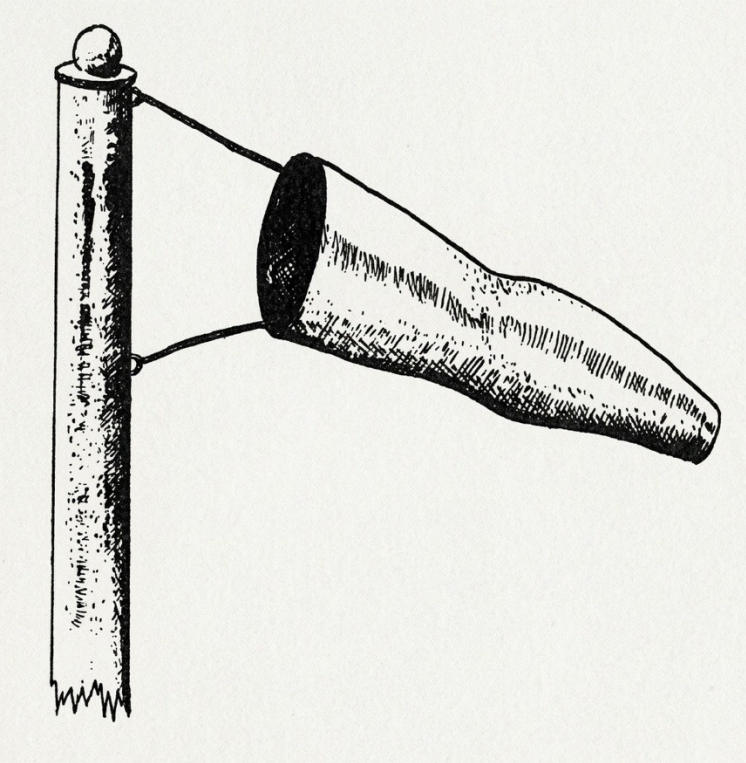
Điểm đạo được đặc trưng bởi hoặc đi kèm với cả sự gia tăng sinh lực và sự gia tăng nhận thức. Luân xa Hàm đang hoạt động cho phép sự gia tăng sinh lực và Ajna cho phép sự gia tăng nhận thức, với sự chuyển đổi của tâm thức đến vùng trán của não. Đỉnh đầu, luân xa cao nhất trong ba luân xa đầu, đảm bảo trong sự khai mở của nó sự điểm đạo tiến bộ vào các Giới Cao hơn

Object for Meditation

Đối tượng Thiền định

The drogue, Symbol of the Jaw Chakra, is a sleeve-like apparatus made of light material that is caught up in the wind. It is placed near an airport tower to point the wind to incoming pilots or to those taking off (into the wind). Without wind it lies shapeless and limp. In a high breeze it is filled and functional, constantly receiving at its vortex and passing out as a torrent the high wind.

Cái dù, Biểu tượng của Luân xa Hàm, là một thiết bị giống như tay áo được làm bằng vật liệu nhẹ bị gió cuốn lên. Nó được đặt gần một tháp sân bay để chỉ hướng gió cho các phi công sắp hạ cánh hoặc cho những người sắp cất cánh (vào gió). Nếu không có gió, nó nằm vô hình và mềm oặt. Trong một cơn gió lớn, nó được lấp đầy và hoạt động, liên tục nhận vào tại xoáy của nó và đi ra như một dòng chảy của gió lớn.



Ajna: The Brow Chakra.

Ajna: Luân xa Trán.

This chakra varies greatly in its degree of unfoldment when considered against the broad spectrum of human types. Whereas, for instance, the Solar Plexus chakra is almost fully aroused in the masses of humanity, and this is the same with the Sacral chakra, the Brow is considerably awakened in only a small minority of individuals and non-functional in the great masses of humanity. The Brow tends to become activated in certain mentally

Luân xa này rất khác nhau về mức độ khai mở khi được xem xét trên phổ rộng của các loại người. Trong khi, ví dụ, luân xa Tùng thái dương gần như được đánh thức hoàn toàn ở đại đa số nhân loại, và điều này cũng tương tự với luân xa Xương cùng, Trán chỉ được đánh thức đáng kể ở một thiểu số nhỏ các cá nhân và không hoạt động ở đại đa số nhân loại. Trán có xu hướng được kích hoạt ở một số phân giống có định hướng trí tuệ (*ví dụ*, người

polarised sub-races (*e.g.*, the Anglo-Saxon), ethnic groups, businessmen, individuals subjected to prolonged mental stresses and strain such as students and doctors, and in what we call 'whittlers'—those who worry continuously and usually needlessly. It is sometimes aroused through abnormal circumstances as in alcoholics and women in difficult childbirth.

Anglo-Saxon), các nhóm dân tộc, doanh nhân, các cá nhân phải chịu đựng những căng thẳng và áp lực trí tuệ kéo dài như sinh viên và bác sĩ, và trong cái mà chúng ta gọi là 'những người lo lắng'—những người lo lắng liên tục và thường là không cần thiết. Đôi khi nó được đánh thức thông qua các hoàn cảnh bất thường như ở những người nghiện rượu và phụ nữ sinh khó.

The perfect and classical example of sudden and abnormal arousal is illustrated in the character of Hamlet in Shakespeare's play of the same name. Here the young prince Hamlet, under the duress of responsibility to avenge the death of his father, has astral vision of his father's ghost suddenly thrust upon him. Today, a psychologist with an esoteric background would put Hamlet's experience down to:

Ví dụ hoàn hảo và kinh điển về sự thức tỉnh đột ngột và bất thường được minh họa trong nhân vật Hamlet trong vở kịch cùng tên của Shakespeare. Ở đây, hoàng tử trẻ Hamlet, dưới áp lực của trách nhiệm trả thù cho cái chết của cha mình, đã có một thị kiến thể vía về hồn ma của cha mình đột ngột hiện ra trước mặt. Ngày nay, một nhà tâm lý học có nền tảng bí truyền sẽ cho rằng kinh nghiệm của Hamlet là do:

1) the spiritual advancement of Hamlet, and

1) sự tiến bộ tinh thần của Hamlet, và

2) the thinning of the etheric web that separates the etheric head chakra from its astral counterpart. In this case it was through the mental torment and anguish suffered by Hamlet, with the result that direct perception into the astral world was temporarily possible especially in connection with subject matter and characters related to the problem in hand.

2) sự mỏng đi của mạng lưới dĩ thái ngăn cách luân xa đầu dĩ thái khỏi đối tác thể vía của nó. Trong trường hợp này, đó là do sự dày vò và đau khổ về mặt trí tuệ mà Hamlet phải chịu, với kết quả là nhận thức trực tiếp vào thế giới thể vía tạm thời có thể thực hiện được, đặc biệt là liên quan đến chủ đề và các nhân vật liên quan đến vấn đề đang diễn ra.

The continual input of sensory stimuli which average Man experiences in everyday life retains the main drive of the Jaw energies in the occipital and parietal surface of the brain's cortex. However, in meditation or other forms of deliberate sensory withdrawal, when the consciousness is no longer plagued with sensory distraction, there is a shift of polarity of brain energy and radiation patterns to the frontal cortex. This is also produced in reverie, deep concentration and some forms of worry. Here there is coincidence and overlapping

Sự đầu vào liên tục của các kích thích giác quan mà người bình thường trải nghiệm trong cuộc sống hàng ngày giữ lại động lực chính của các năng lượng Hàm ở bề mặt chẩm và đỉnh của vỏ não. Tuy nhiên, trong thiền định hoặc các hình thức rút lui giác quan có chủ ý khác, khi tâm thức không còn bị quấy rầy bởi sự phân tâm giác quan, có một sự thay đổi về cực của năng lượng não và các mẫu bức xạ đến vỏ não trán. Điều này cũng được tạo ra trong trạng thái mơ màng, tập trung sâu và một số hình thức lo lắng. Ở đây có sự trùng hợp và

with the realms of the Brow Chakra which responds, and if the process is persistent the chakra becomes aroused. If the arousal is confined to the Brow without the Jaw and the Crown being equally stimulated, there can be abnormal development of the Brow leading to pathological situations which lie at the basis of some forms of mental disorders, including some types of schizophrenia, especially in highly active mental types and students who overdo their studies without adequate rest and play. This can be aggravated further by indulgence in hallucinogenic drugs or alcohol.

chồng chéo với các cõi giới của Luân xa Trán vốn phản ứng, và nếu quá trình này kéo dài, luân xa sẽ được đánh thức. Nếu sự đánh thức chỉ giới hạn ở Trán mà không có Hàm và Đỉnh đầu được kích thích tương đương, có thể có sự phát triển bất thường của Trán dẫn đến các tình huống bệnh lý nằm ở cơ sở của một số dạng rối loạn tâm thần, bao gồm một số loại tâm thần phân liệt, đặc biệt là ở các loại trí tuệ hoạt động cao và sinh viên học quá sức mà không có sự nghỉ ngơi và vui chơi đầy đủ. Điều này có thể trở nên trầm trọng hơn do việc lạm dụng thuốc gây ảo giác hoặc rượu.

There are various signposts that herald the awakening Ajna, such as flashes of inner light after prolonged concentration on problems or during meditation. These are natural outcomes of the mental disciplines and should not be confused with such pathological effects like the ‘aura’ that precedes migraine headache.

Có nhiều dấu hiệu báo trước sự thức tỉnh của Ajna, chẳng hạn như những tia sáng bên trong sau khi tập trung kéo dài vào các vấn đề hoặc trong khi thiền định. Đây là những kết quả tự nhiên của các kỷ luật trí tuệ và không nên nhầm lẫn với các hiệu ứng bệnh lý như 'hào quang' trước cơn đau nửa đầu.

With progressive unfoldment of Ajna and the development in the disciple of dispassion, detachment and the increasing employment of abstract forms of thinking, the aetiology of this inner light can be traced down through patient observation of it behind closed eyelids to myriads of tiny light particles that flow in all directions but in one direction at a time. These shimmering points of light are something more than particles. It is as if they are animated or appear to be ‘alive’ in the sense that they respond to The One in Whom they live and move and have their being! It is then soon discovered that they can be directed at will in any direction: they respond to directing *will*. I have observed them ever since I was a child. They were often a comfort to me during periods of loneliness (including being sent to bed early for some misdemeanour!). Later I found they could be made to coalesce and form patterns of geometrical design and

Với sự khai mở tiến bộ của Ajna và sự phát triển ở người đệ tử của sự vô tư, sự tách rời và việc sử dụng ngày càng nhiều các hình thức tư duy trừu tượng, nguyên nhân của ánh sáng nội tâm này có thể được truy tìm qua sự quan sát kiên nhẫn của nó sau mí mắt nhắm lại đến vô số các hạt ánh sáng nhỏ chảy theo mọi hướng nhưng chỉ một hướng tại một thời điểm. Những điểm sáng lung linh này không chỉ là những hạt. Cứ như thể chúng được sinh động hoặc dường như 'sống' theo nghĩa là chúng đáp ứng với Đấng mà trong Ngài chúng sống, vận động và có bản thể của chúng! Sau đó, người ta sớm phát hiện ra rằng chúng có thể được điều khiển theo ý muốn theo bất kỳ hướng nào: chúng đáp ứng với ý chí điều khiển. Tôi đã quan sát chúng từ khi còn nhỏ. Chúng thường là một niềm an ủi đối với tôi trong những giai đoạn cô đơn (bao gồm cả việc bị gửi đi ngủ sớm vì một hành vi sai trái nào đó!). Sau đó, tôi phát hiện ra rằng chúng có thể

even faces. I was not to know until very much later that these tiny hosts of golden dots were the Fires of Mind, evolutionary devas of solar origin finding anchorage and dissemination in my Ajna vortex. I recorded these observations in my journal *Aquarius* as long ago as 1960. I was staggered to read of exactly the same phenomenon being observed by Dr. John Lilly, M.D., in his esoteric masterpiece, *The Centre Of The Cyclone* (The Julian Press, NY, 1972).

được làm cho kết hợp lại và tạo thành các mẫu hình có thiết kế hình học và thậm chí cả khuôn mặt. Tôi không biết cho đến rất lâu sau này rằng những đoàn quân nhỏ bé của những chấm vàng này là Lửa của Tâm trí, các thiên thần tiến hóa có nguồn gốc từ mặt trời tìm thấy nơi neo đậu và phổ biến trong xoáy Ajna của tôi. Tôi đã ghi lại những quan sát này trong tạp chí của mình Aquarius từ năm 1960. Tôi đã sững sờ khi đọc về hiện tượng hoàn toàn giống hệt được quan sát bởi Tiến sĩ John Lilly, M.D., trong kiệt tác bí truyền của ông, *The Centre Of The Cyclone* (The Julian Press, NY, 1972).

Dr. Lilly, suffering from a toxic condition which had caused some irritation of parts of the brain, had this to say:

Bác sĩ Lilly, bị một tình trạng nhiễm độc gây kích ứng một số bộ phận của não, đã nói như sau:

‘Slowly during the next forty- eight hours, the brilliance of the white light decreased. The childish visions disappeared and in their place, there was a swarm of insect-like points of light and darkness which moved across the visual field. I found I could program their direction of flight and their speed. When I thought they would move in a particular direction, later the swarm moved in that direction.

'Dần dần trong bốn mươi tám giờ tiếp theo, độ sáng của ánh sáng trắng giảm đi. Những thị kiến trẻ con biến mất và thay vào đó, có một đàn côn trùng giống như những điểm sáng và tối di chuyển trên trường thị giác. Tôi thấy mình có thể lập trình hướng bay và tốc độ của chúng. Khi tôi nghĩ chúng sẽ di chuyển theo một hướng cụ thể, sau đó đàn côn trùng di chuyển theo hướng đó.

‘My programming was ahead of what happened. I could think “now they will move to the right,” and within a few seconds, they moved to the right. One puts a program into the computer; the computer then executes the program and generates the result with a delay between the time of the intent and the time of the carrying out of the result. I found later that for a very complex program this process can take up to three to four minutes; with the swarms of insect-like points, the delay was a few seconds.

'Việc lập trình của tôi đi trước những gì đã xảy ra. Tôi có thể nghĩ 'bây giờ chúng sẽ di chuyển sang phải,' và trong vòng vài giây, chúng đã di chuyển sang phải. Người ta đưa một chương trình vào máy tính; máy tính sau đó thực thi chương trình và tạo ra kết quả với một độ trễ giữa thời điểm có ý định và thời điểm thực hiện kết quả. Sau đó tôi thấy rằng đối với một chương trình rất phức tạp, quá trình này có thể mất đến ba đến bốn phút; với các đàn côn trùng giống như các điểm, độ trễ là vài giây.

‘When the neurologist in charge came in

'Khi nhà thần kinh học phụ trách đến trong

during this period, I told him something of these visual displays I was seeing. He said, “Oh, you’re hallucinating. Would you like to see a psychiatrist?” My reply was, “Please, this is not a psychiatric matter. This will give us information about what parts of the brain have been irritated.” I thought to myself, “I should call one of my French neurological friends who understands the production of visual displays by irritation of various parts of the brain.”

giai đoạn này, tôi đã nói với ông ấy một chút về những màn trình diễn thị giác này mà tôi đang thấy. Ông ấy nói, "Ồ, anh đang bị ảo giác. Anh có muốn gặp một bác sĩ tâm thần không?" Câu trả lời của tôi là, "Làm ơn, đây không phải là một vấn đề tâm thần. Điều này sẽ cho chúng ta thông tin về những bộ phận nào của não đã bị kích thích." Tôi tự nghĩ, "Tôi nên gọi cho một trong những người bạn thần kinh học người Pháp của tôi, những người hiểu về việc tạo ra các màn trình diễn thị giác bằng cách kích thích các bộ phận khác nhau của não."

‘This old tendency of medical people to attribute hallucinations only to mentally ill persons and to put down visual displays as ‘hallucinations’ has bothered me for some years.

'Xu hướng cũ này của các nhân viên y tế trong việc quy kết ảo giác chỉ cho những người bệnh tâm thần và coi thường các màn trình diễn thị giác là 'ảo giác' đã làm tôi khó chịu trong nhiều năm.

‘I learned my lesson, however, and didn’t speak of these matters any further with any of the attending staff.’

'Tuy nhiên, tôi đã học được bài học của mình và không nói về những vấn đề này nữa với bất kỳ nhân viên nào đang làm việc.'

My own experiences are not in any way associated with abnormal conditions. They are an every day occurrence:

Những kinh nghiệm của riêng tôi không liên quan gì đến các điều kiện bất thường. Chúng là một sự việc hàng ngày:

‘Before I was five years old and, as was the custom, consigned to my bed far too early at night, I would lie with my eyes closed for long periods, quite contentedly awaiting the arrival of what I then took to be minute fairies. These came only after I had stopped taking into account all the noises and chatter of the household as they penetrated the room. They were little dots of bright light, like millions of fireflies. Quite unaccountably they would suddenly stream on to the curtain of my closed eyelids and with them came the gentlest of thrills that seemed to rhythm down my spine. They would flow haphazardly, taking now one direction and then suddenly another. It was a few years later that I discovered that I could will them to flow

'Trước khi tôi lên năm tuổi và, như là phong tục, bị đưa lên giường ngủ quá sớm vào ban đêm, tôi sẽ nằm nhắm mắt trong một thời gian dài, khá hài lòng chờ đợi sự xuất hiện của những gì mà lúc đó tôi coi là những nàng tiên nhỏ bé. Những nàng tiên này chỉ đến sau khi tôi đã ngừng quan tâm đến tất cả những tiếng ồn ào và trò chuyện của gia đình khi chúng xuyên qua phòng. Chúng là những chấm sáng nhỏ, giống như hàng triệu con đom đóm. Hoàn toàn không thể giải thích được, chúng sẽ đột nhiên tràn vào tấm màn của mí mắt nhắm của tôi và cùng với chúng là những cảm giác rùng mình nhẹ nhàng nhất dường như nhịp nhàng xuống cột sống của tôi. Chúng sẽ chảy lung tung, lúc thì đi một hướng rồi đột ngột lại đi một hướng khác. Vài năm sau đó, tôi phát

‘upwards or downwards’. They were ever a comfort to me and only appeared when I felt absolutely alone. Even in the trenches, many years later, when weary, frightened and alone, I drew comfort from them.

hiện ra rằng tôi có thể muốn chúng chảy 'lên hoặc xuống'. Chúng luôn là một niềm an ủi đối với tôi và chỉ xuất hiện khi tôi cảm thấy hoàn toàn cô đơn. Ngay cả trong các chiến hào, nhiều năm sau đó, khi mệt mỏi, sợ hãi và cô đơn, tôi đã tìm thấy sự an ủi từ chúng.

‘On two occasions they were forced into my awareness. These coincided with my being anaesthetised for teeth extraction about the age of seven and a few years later for a minor operation. On the first occasion, their presence was all that I remembered whilst under anaesthetic. They became highly concentrated and flowed brightly in the shape of a square. During the second anaesthetic, they were even more intense and kept to a perfect triangle.

'Vào hai lần, chúng bị buộc vào nhận thức của tôi. Những lần này trùng với việc tôi được gây mê để nhổ răng vào khoảng bảy tuổi và vài năm sau đó cho một cuộc phẫu thuật nhỏ. Trong lần đầu tiên, sự hiện diện của chúng là tất cả những gì tôi nhớ được khi đang bị gây mê. Chúng trở nên rất tập trung và chảy sáng rực rỡ theo hình dạng của một hình vuông. Trong lần gây mê thứ hai, chúng còn mãnh liệt hơn và giữ nguyên một hình tam giác hoàn hảo.

‘As the years went by, I called them up less often and when I began to tread the Path, I did not connect them at first with my new, exciting inner experiences. It was only when I became more able to focus the mind in the process of meditation that I connected the wandering sparks with my growing illumination. In highly meditative states, achieved rarely at first, I noted that they would spiral about the central focal point of my attention in a slow steady manner. On one Christmas morning, again quite unaccountably, they were suddenly all drawn inwards to a point to form a star, a very brilliant star which suddenly grew to shatter into one of the most beautiful ‘visual’ events of my life.

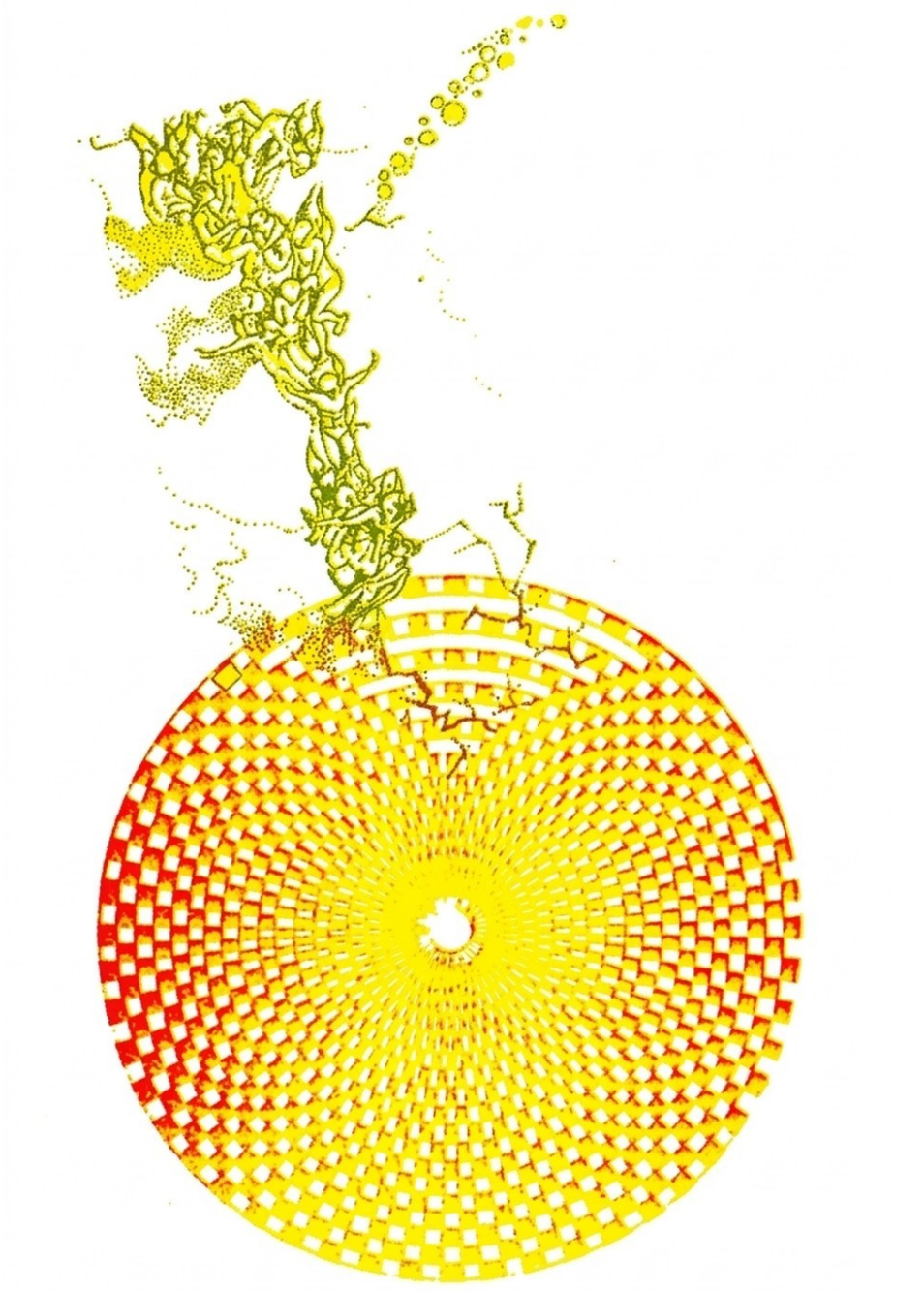
'Khi những năm tháng trôi qua, tôi gọi chúng lên ít thường xuyên hơn và khi tôi bắt đầu bước đi trên Con đường, tôi không kết nối chúng lúc đầu với những kinh nghiệm nội tâm mới, thú vị của mình. Chỉ khi tôi có khả năng tập trung tâm trí tốt hơn trong quá trình thiền định, tôi mới kết nối những tia lửa lang thang với sự giác ngộ ngày càng tăng của mình. Trong những trạng thái thiền định cao, đạt được hiếm hoi lúc đầu, tôi nhận thấy rằng chúng sẽ xoắn ốc xung quanh điểm tập trung trung tâm của sự chú ý của tôi một cách chậm rãi và đều đặn. Vào một buổi sáng Giáng sinh, một lần nữa hoàn toàn không thể giải thích được, chúng đột nhiên bị hút vào một điểm để tạo thành một ngôi sao, một ngôi sao rất rực rỡ đột nhiên lớn lên và vỡ tan thành một trong những sự kiện 'thị giác' đẹp nhất trong cuộc đời tôi.

‘It was only after eight years of the most concentrated and conscientious application to the Path, that the outline of a great disc became the most frequent pattern adopted by the sparks in my brow. The wheel developed

'Chỉ sau tám năm áp dụng tập trung và tận tâm nhất cho Con đường, đường nét của một đĩa lớn trở thành mẫu hình thường xuyên nhất được các tia lửa trong trán tôi áp dụng. Bánh xe phát triển cái dường như là các nan hoa. Có

what appeared to be spokes. There were more than I could count in the short intervals of perception awarded me. Later, the wheel rotated but seemed to lack the energy to move at speed. Only most recently has this speed become such that it might be said that there was both clockwise and anti-clockwise motion, so typical of fast-rotating wheels. Even more recently, when focussing on the centre of the wheel, I have noticed rents in the outline and through the rents I have been able to 'peer', rather amateurishly, at things beyond the limit of my closed eyes, startled at the intimacy with which I was now brought into contact with their atoms.'—*Aquarius*, Journal of the New Age, No. XXX; 1961.

nhiều hơn tôi có thể đếm trong các khoảng thời gian nhận thức ngắn ngủi được trao cho tôi. Sau đó, bánh xe quay nhưng dường như thiếu năng lượng để di chuyển với tốc độ. Chỉ gần đây nhất, tốc độ này mới trở nên đến mức có thể nói rằng có cả chuyển động theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ, rất đặc trưng của các bánh xe quay nhanh. Thậm chí gần đây hơn, khi tập trung vào trung tâm của bánh xe, tôi đã nhận thấy những vết rách trên đường nét và qua những vết rách đó, tôi đã có thể 'nhìn trộm', khá nghiệp dư, vào những thứ vượt ra ngoài giới hạn của đôi mắt nhắm của mình, kinh ngạc trước sự thân mật mà tôi bây giờ được tiếp xúc với các nguyên tử của chúng.'—*Bảo Bình*, Tạp chí của Thời đại Mới, Số XXX; 1961.



Tôi thường nằm thức với đôi mắt nhắm lại trong thời gian dài, khá mãn nguyện chờ đợi sự xuất hiện của những gì khi đó tôi cho là các tiên nữ tí hon.

—

Observation and recognition of these tiny ‘elementals’ foreshadows the ability to visualise, a most fundamental requirement of advanced meditation. Any act of visualisation (see Section Four) has the same effect on these

Quan sát và nhận biết những 'tinh linh' nhỏ bé này báo trước khả năng quán tưởng, một yêu cầu cơ bản nhất của thiền định nâng cao. Bất kỳ hành động quán tưởng nào (xem Phần Bốn) đều có tác dụng tương tự đối với các thiên thần

fire devas as supplying oxygen to a flame. They quickly come together and form a pattern (flame) whose blueprint has been established by the visualising agent.

lửa này như việc cung cấp oxy cho một ngọn lửa. Chúng nhanh chóng kết hợp lại với nhau và tạo thành một mẫu hình (ngọn lửa) mà bản thiết kế của nó đã được thiết lập bởi tác nhân quán tưởng.

Eventually, with the integration and resulting radiation of the Brow, the disciple 'sees' before him a spoked wheel as a disc of orange and white light either in his meditation or on the screen of his quietened mind, perhaps during esolepsy or in a vivid waking dream. He will probably be too startled to count the spokes. Usually their number is such that they are too numerous to count. If there are more than sixteen, it is pretty certain that he has seen the Brow whose petals number ninety-six. This phenomenon will be a signpost on the Path, always remembering that 'The Path *is* the goal'. It will indicate:

Cuối cùng, với sự hợp nhất và bức xạ kết quả của Trán, người đệ tử 'nhìn thấy' trước mặt mình một bánh xe có nan hoa như một đĩa ánh sáng màu cam và trắng hoặc trong thiền định của mình hoặc trên màn hình của tâm trí đã tĩnh lặng, có lẽ trong suốt thời gian esolepsy hoặc trong một giấc mơ khi thức sống động. Y có lẽ sẽ quá kinh ngạc để đếm các nan hoa. Thông thường số lượng của chúng nhiều đến nỗi không thể đếm được. Nếu có nhiều hơn mười sáu, khá chắc chắn rằng y đã nhìn thấy Trán mà các cánh hoa của nó có số lượng là chín mươi sáu. Hiện tượng này sẽ là một cột mốc trên Con đường, luôn nhớ rằng 'Con đường *là* mục tiêu'. Nó sẽ chỉ ra:

1) The Brow needs your main attention, and

1) Trán cần sự chú ý chính của bạn, và

2) Your degree of spiritual unfoldment.

2) Mức độ khai mở tinh thần của bạn.

After concentrating for some time on the tasks and disciplines presented by the unfolding Ajna (and there are specific meditations given herein for that unfoldment), the chakra may again be seen inwardly. This would be a second signpost. This time, if your efforts are fruitful, the chakra will be seen to rotate clockwise. Still later, as disciplines of the mind bring further encouragement, the chakra will be seen to spin anti-clockwise and other phenomena associated with the teachings imparted in initiation will be evidenced.

Sau một thời gian tập trung vào các nhiệm vụ và kỷ luật được trình bày bởi Ajna đang khai mở (và có các bài thiền định cụ thể được đưa ra trong đây cho sự khai mở đó), luân xa có thể được nhìn thấy lại từ bên trong. Đây sẽ là một cột mốc thứ hai. Lần này, nếu những nỗ lực của bạn có kết quả, luân xa sẽ được thấy quay theo chiều kim đồng hồ. Vẫn sau đó, khi các kỷ luật của tâm trí mang lại sự khuyến khích hơn nữa, luân xa sẽ được thấy quay ngược chiều kim đồng hồ và các hiện tượng khác liên quan đến các giáo lý được truyền dạy trong điểm đạo sẽ được chứng minh.

At least once during the growth of Ajna the neophyte can expect to witness before his inner vision the appearance of an 'eye' in the middle of the rotating chakra. It may at first be only seen as the hub of the rotating wheel, but

Ít nhất một lần trong suốt quá trình phát triển của Ajna, người mới tu có thể mong đợi được chứng kiến trước tầm nhìn nội tâm của mình sự xuất hiện của một 'con mắt' ở giữa luân xa đang quay. Ban đầu, nó có thể chỉ được nhìn

sooner or later it manifests as a discreet but emphatic eye—the All Seeing Eye, if you like, of Christian mysticism, the Eye of Shiva of Hindu mythology, the Eye of Horus in esotericism of Egyptian origin, *etc*. This does not mean that the Third Eye is opened. 'A few drops of rain don't make a monsoon.' No, but they may presage one! Similarly, here it means that the methods being used are helpful in that the other two centres (Alta Major and Sahasrara) in the head are responding with the stimulation of Ajna. We have seen earlier that the Third Eye results from the simultaneous arousal of all three of these centres and a threefold effort of study of the esoteric classics, serving mankind and meditation.

thấy như là trục của bánh xe đang quay, nhưng sớm hay muộn nó cũng biểu hiện như một con mắt riêng biệt nhưng dứt khoát—Con mắt Toàn năng, nếu bạn muốn, của chủ nghĩa thần bí Cơ đốc giáo, Con mắt của Shiva trong thần thoại Hindu, Con mắt của Horus trong bí truyền học có nguồn gốc từ Ai Cập, *v.v*. Điều này không có nghĩa là Con mắt Thứ ba được mở ra. 'Một vài giọt mưa không làm nên một trận gió mùa.' Không, nhưng chúng có thể báo trước một trận gió mùa! Tương tự như vậy, ở đây điều đó có nghĩa là các phương pháp đang được sử dụng là hữu ích ở chỗ hai trung tâm kia (Alta Major và Sahasrara) trong đầu đang phản ứng với sự kích thích của Ajna. Chúng ta đã thấy trước đó rằng Con mắt Thứ ba là kết quả của sự kích thích đồng thời của cả ba trung tâm này và một nỗ lực tam phân của việc nghiên cứu các tác phẩm kinh điển bí truyền, phục vụ nhân loại và thiền định.

Like alcohol, psychedelic drugs, peyote and other devices may give brief glimpses of heaven and hell, but they are no substitute for meditation. They stimulate Ajna powerfully perhaps, but lead sooner or later to distortions of its development. There is no corresponding opening of the two other head centres and these methods lead therefore to imbalance of the three, and even to frank mental derangements.

Giống như rượu, các loại thuốc gây ảo giác, peyote và các thiết bị khác có thể mang lại những cái nhìn thoáng qua về thiên đàng và địa ngục, nhưng chúng không thể thay thế cho thiền định. Chúng có lẽ kích thích Ajna một cách mạnh mẽ, nhưng sớm hay muộn cũng dẫn đến những sự sai lệch trong sự phát triển của nó. Không có sự mở ra tương ứng của hai trung tâm đầu kia và những phương pháp này do đó dẫn đến sự mất cân bằng của ba trung tâm, và thậm chí đến những rối loạn tâm thần rõ ràng.

The alcoholic, drinking himself into delirium tremens, damages the etheric web separating Ajna from its counterpart in the astral world. With this distorted awakening, the unfortunate alcoholic lays himself wide open to visual impressions of the lowest sub planes of the astral world. The denizens of that plane are seen with the same reality as those of this world. The alcoholic really sees things because they are really there, for him. You have only to

Người nghiện rượu, uống đến mức mê sảng run rẩy, làm hỏng mạng lưới dĩ thái ngăn cách Ajna khỏi đối tác của nó trong thế giới thể vía. Với sự thức tỉnh bị bóp méo này, người nghiện rượu không may mắn mở rộng cửa cho những ấn tượng thị giác của các phân cõi thấp nhất của thế giới thể vía. Những cư dân của cõi giới đó được nhìn thấy với cùng một thực tại như những người của thế giới này. Người nghiện rượu thực sự nhìn thấy mọi thứ bởi vì chúng

be confronted with an alcoholic in D.T.'s to know how true this is.

thực sự ở đó, đối với y. Bạn chỉ cần đối mặt với một người nghiện rượu trong cơn mê sảng run rẩy để biết điều này đúng như thế nào.

The damage done to the etheric webs by such foolish devices, whether done deliberately or otherwise, may take many lives to repair, for the vibratory effects of the damage are passed on to later lives by the Law of Karma as it functions through the mechanism of the ultimate atoms. Though the temporary 'illumination' may seem to bring enhanced spiritual development, in actual fact there is invariably a prolonged setback during recovery which may last many incarnations.

Thiệt hại gây ra cho các mạng lưới dĩ thái bởi các thiết bị ngu ngốc như vậy, dù được thực hiện một cách cố ý hay không, có thể mất nhiều kiếp sống để sửa chữa, vì các hiệu ứng rung động của thiệt hại được truyền sang các kiếp sống sau này bởi Quy luật Karma khi nó hoạt động thông qua cơ chế của các nguyên tử tối hậu. Mặc dù 'sự giác ngộ' tạm thời có vẻ mang lại sự phát triển tinh thần được nâng cao, trên thực tế, luôn có một sự thụt lùi kéo dài trong quá trình phục hồi có thể kéo dài nhiều lần nhập thể.

There is another problem. So often young people who have taken LSD come to me for spiritual counselling because of the experiences they have had and it is very difficult to advise them. If there is no history of drug-taking, then spiritual experiences take a recognisable pattern that can be assessed and upon which can be based suitable advice for further unfoldment. But when drugs have been responsible for the inner experiences—spiritual or otherwise—then you are dealing with abnormal circumstances and spiritual advice can only be haphazard or, at best, 'by guess and by God!' There is no precedent of any duration for such situations. Usually all that can be done is to prescribe some breathing exercises to assist in restoring the patency of the damaged web. Under no circumstances should meditations or spiritual disciplines be undertaken until there is full recovery from the after-effects of the drugs, and this may take some years. The impatience of yesterday must be repaid with patience until tomorrow when the delicate filaments of the nadis are restructured and healthy spiritual disciplines once more begun. This is not a *moral* matter; it is concerned with

Còn một vấn đề nữa. Rất thường xuyên, những người trẻ tuổi đã dùng LSD đến với tôi để được tư vấn tinh thần vì những kinh nghiệm mà họ đã có và rất khó để tư vấn cho họ. Nếu không có tiền sử sử dụng ma túy, thì những kinh nghiệm tinh thần sẽ có một khuôn mẫu dễ nhận biết có thể được đánh giá và dựa trên đó có thể đưa ra lời khuyên phù hợp cho sự khai mở hơn nữa. Nhưng khi ma túy là nguyên nhân của những kinh nghiệm nội tâm—dù là tinh thần hay không—thì bạn đang đối phó với những hoàn cảnh bất thường và lời khuyên tinh thần chỉ có thể là ngẫu nhiên hoặc, tốt nhất, là 'theo phỏng đoán và theo Thượng đế!' Không có tiền lệ nào trong bất kỳ thời gian nào cho những tình huống như vậy. Thông thường, tất cả những gì có thể làm là kê đơn một số bài tập thở để hỗ trợ phục hồi tính thông suốt của mạng lưới bị hư hỏng. Trong bất kỳ trường hợp nào, không nên thực hiện các bài thiền định hoặc các kỷ luật tinh thần cho đến khi có sự phục hồi hoàn toàn sau những di chứng của ma túy, và điều này có thể mất vài năm. Sự thiếu kiên nhẫn của ngày hôm qua phải được trả giá bằng sự kiên nhẫn cho đến ngày mai khi các sợi tơ mỏng manh của các nadi được tái cấu trúc và các kỷ luật

the pathology of the inner bodies!

tinh thần lành mạnh được bắt đầu lại. Đây không phải là một vấn đề *đạo đức*; nó liên quan đến bệnh lý của các thể bên trong!

There are several safe techniques for stimulating the Brow and they form part of the great science of Raja Yoga, the yoga of the Fifth Root Race of which most westerners are a part. In the orient, coordination of body movements with mind through the effort of constant variation of limb movement, led to dances which produced, firstly, control of the mind and then stimulation of Ajna and, through it, the pituitary gland. It is said that the Master R., the Count St. Germain, Who is now the Mahachohan, had the ability to write two letters at once, a pen in each hand!

Có nhiều kỹ thuật an toàn để kích thích Trán và chúng là một phần của khoa học vĩ đại Raja Yoga, yoga của Giống dân gốc Thứ năm mà hầu hết người phương Tây là một phần. Ở phương đông, sự phối hợp của các chuyển động cơ thể với tâm trí thông qua nỗ lực thay đổi liên tục các chuyển động của các chi, đã dẫn đến các điệu múa tạo ra, thứ nhất, sự kiểm soát của tâm trí và sau đó là sự kích thích của Ajna và, thông qua nó, tuyến yên. Người ta nói rằng Chân sư R., Bá tước St. Germain, hiện là Mahachohan, có khả năng viết hai lá thư cùng một lúc, một cây bút trong mỗi tay!

The safest method for the opening of the Brow in the westerner is *progressively* through:

Phương pháp an toàn nhất để mở Trán ở người phương Tây là *tiến bộ* thông qua:

1. Study of the occult classics, a list of which is given elsewhere in this work.

1. Nghiên cứu các tác phẩm kinh điển huyền bí, một danh sách trong số đó được đưa ra ở nơi khác trong tác phẩm này.

2. Focus of the mind on an object 'dharana' visualised or sounded inwardly.

2. Tập trung tâm trí vào một đối tượng 'dharana' được quán tưởng hoặc xướng thầm bên trong.

3. Meditation 'dhyana'.*

3. Thiền định 'dhyana'.

* *Dhyana* 'A steady, natural flow of attention towards one object when the natural tendency of the mind has become to remain withdrawn from the senses and concentrated'. (According to Swami Rama in his book, *Lectures On Yoga*)

Dhyana 'Một dòng chảy chú ý tự nhiên, ổn định hướng về một đối tượng khi xu hướng tự nhiên của tâm trí đã trở thành rút lui khỏi các giác quan và tập trung'. (Theo Swami Rama trong cuốn sách của ông, *Lectures On Yoga*)

There are many varieties of these three disciplines, but in the end these three stand as the basis of all others. The author cannot conceive of meditation leading to *progressive* revelation except through the ultimate act of focus of the mind or, as it has been more succinctly put, 'going through the eye of the

Có nhiều biến thể của ba kỷ luật này, nhưng cuối cùng ba kỷ luật này đứng làm cơ sở cho tất cả các kỷ luật khác. Tác giả không thể hình dung được thiền định dẫn đến sự mặc khải *tiến bộ* ngoại trừ thông qua hành động cuối cùng là tập trung tâm trí hoặc, như nó đã được nói một cách súc tích hơn, 'đi qua mắt kim'.

needle'.

As the hormone of the thyroid gland with its iodine transforms a tadpole, by metamorphosis, from a water creature into a frog (an amphibian), or a water nymph like the axolotl of South America into a land lizard, the act of focus taken to the ultimate leads Man, first from the stormy seas of the emotions to the world of mentality (lower manas) and thence through the portals of initiation to become a fire god. Man is a god-in-the-making and he must be fashioned by the Fires of Mind (higher manas) into a sharpened 'one pointed' instrument and tempered in the furnace of the 'Burning Ground' of Initiation. This is his Path and, again, 'The Journey is the Goal'.

Khi hormone của tuyến giáp với iốt của nó biến đổi một con nòng nọc, bằng cách biến thái, từ một sinh vật dưới nước thành một con ếch (một loài lưỡng cư), hoặc một con nhộng dưới nước như axolotl của Nam Mỹ thành một con thằn lằn trên cạn, hành động tập trung được thực hiện đến mức tối đa dẫn Con người, đầu tiên từ những vùng biển bão tố của cảm xúc đến thế giới của trí tuệ (manas thấp hơn) và từ đó qua các cổng của điểm đạo để trở thành một vị thần lửa. Con người là một vị thần đang trong quá trình hình thành và y phải được tạo hình bởi Lửa của Tâm trí (manas cao hơn) thành một công cụ 'nhất tâm' sắc bén và được tôi luyện trong lò của 'Sân đốt' của Điểm đạo. Đây là Con đường của y và, một lần nữa, 'Hành trình là Mục tiêu'.

The mind, sharpened by focus and sustained by the winged wheel of Ajna and Alta Major, eternally probes the world of causes, thrives on pure reason and learns increasingly to use symbols in which these qualities and those of Truth, Beauty and Goodness are incorporated. He takes the Jewelled Way of Socrates, leaves the Cave of Plato and makes the ascent to the sunlit realms of inner space. But if there is only Ajna—only the mind, focussed and determined, wilful and harsh, an intellect without intuition, a hardness without love—then concretisation sets in very soon and spiritual growth is confined.

Tâm trí, được mài sắc bởi sự tập trung và được duy trì bởi bánh xe có cánh của Ajna và Alta Major, vĩnh viễn thăm dò thế giới của các nguyên nhân, phát triển mạnh mẽ nhờ lý trí thuần túy và học cách sử dụng ngày càng nhiều các biểu tượng trong đó các phẩm chất này và các phẩm chất của Chân, Thiện, Mỹ được kết hợp. Y đi theo Con đường Ngọc của Socrates, rời khỏi Hang động của Plato và thực hiện cuộc hành trình lên các cõi giới đầy nắng của không gian bên trong. Nhưng nếu chỉ có Ajna—chỉ có tâm trí, tập trung và quyết đoán, cố chấp và khắc nghiệt, một trí tuệ không có trực giác, một sự cứng rắn không có tình yêu—thì sự cụ thể hóa sẽ sớm xảy ra và sự tăng trưởng tinh thần bị hạn chế.

There are many examples of such individuals, scintillating and brilliant in thought but poor in compassion and intuition, with an emphasis on Will Rays (especially Rays One and Five) to the exclusion of all else. These fine intellects manifest all the powers of mind, using and consuming all in their path for

Có nhiều ví dụ về những cá nhân như vậy, lấp lánh và rực rỡ trong tư tưởng nhưng nghèo nàn về lòng trắc ẩn và trực giác, với sự nhấn mạnh vào các Cung Ý chí (đặc biệt là Cung Một và Năm) loại trừ tất cả những thứ khác. Những trí tuệ tinh tế này biểu hiện tất cả các năng lực của tâm trí, sử dụng và tiêu thụ tất cả trên con

some particular project often linked to a personality drive. Kissinger's comments on the former United States President Richard Nixon (a Capricorn: 'I use and I concretise') are appropriate enough to describe Ajna, isolated and rampant. The poet John Dryden's comment on the Earl of Shaftesbury, from his poem *Absolem and Architophel* best illustrates this:

đường của chúng cho một dự án cụ thể nào đó thường liên quan đến một động lực phàm ngã. Những bình luận của Kissinger về cựu Tổng thống Hoa Kỳ Richard Nixon (một người thuộc cung Ma Kết: 'Tôi sử dụng và tôi cụ thể hóa') đủ phù hợp để mô tả Ajna, bị cô lập và lan tràn. Bình luận của nhà thơ John Dryden về Bá tước Shaftesbury, từ bài thơ *Absolem và Architophel* của ông, minh họa điều này một cách tốt nhất:

A name to all succeeding ages cursed.

Một cái tên bị nguyền rủa cho tất cả các thế hệ sau.

For close designs and crooked councils fit;

Phù hợp với những thiết kế kín đáo và những lời khuyên quanh co;

Sagacious, bold and turbulent of wit;

Sắc sảo, táo bạo và náo động về trí tuệ;

Restless, unfixed in principles and place;

Bất an, không ổn định trong các nguyên tắc và địa vị;

In power unpleased, impatient of disgrace.

Trong quyền lực không hài lòng, không kiên nhẫn trước sự thất sủng.

A fiery soul, which working out its way,

Một linh hồn bốc lửa, hoạt động theo cách riêng của nó,

Fretted the pygmy body to decay;

Đã làm hao mòn cơ thể nhỏ bé đến suy tàn;

And o'er informed the tenement of clay.

Và đã thông báo quá nhiều cho ngôi nhà bằng đất sét.

A daring pilot in extremity;

Một phi công táo bạo trong lúc nguy cấp;

Pleased with the danger, when the waves went high

Thích thú với nguy hiểm, khi sóng dâng cao

He sought the storms; but, for a calm unfit,

Ông tìm kiếm những cơn bão; nhưng, không phù hợp với sự bình lặng,

Would steer too nigh the sands, to boast his wit.

Sẽ lái quá gần bờ cát, để khoe khoang trí tuệ của mình.

Great wits are surely to madness allied;

Các trí tuệ vĩ đại chắc chắn có liên quan đến sự điên rồ;

And thin partitions do their bounds divide;

Else, why should he, with wealth and honour blest,

Refuse his age the needful hours of rest?

Punish a body which he could not please,

Bankrupt of life, yet prodigal of ease?

In friendship false, implacable in hate,

Resolved to ruin or to rule the State'.

After this it is easy to cite the perversions and pathology of Ajna: Mental persuasiveness; mental cruelty; the concentrated, selfish intellect; 'Better to reign in hell than serve in heaven' * (First Ray); crafty; specialisation to the exclusion of synthesis; lack of holism; the computer without a soul; cruelly analytical; science fiction divorced from humanity; loss of 'the human touch'; computerised Medicine in place of the Family Doctor; the opposite of existentialism; separativeness.

*John Milton, *Paradise Lost*.

Concepts For Meditation

Any tendencies in these directions should be combated with the practise of opposite qualities. One could summarise these defects by giving the one supreme antidote to them: 'Temper all with love and compassion'. A very lovely ancient maxim says, 'Love where you are, who you are with and what you are doing!' And 'Love manifesting opens Love petals'.

Và những vách ngăn mỏng manh chia cắt ranh giới của chúng;

Nếu không, tại sao ông, với sự giàu có và danh dự được ban phước,

Lại từ chối những giờ nghỉ ngơi cần thiết cho tuổi già của mình?

Trừng phạt một cơ thể mà ông không thể làm hài lòng,

Phá sản về cuộc sống, nhưng lại phung phí sự thoải mái?

Trong tình bạn giả dối, không thể hòa giải trong lòng căm thù,

Quyết tâm hủy hoại hoặc cai trị Nhà nước'.

Sau đây, thật dễ dàng để trích dẫn những sự sai lệch và bệnh lý của Ajna: Sự thuyết phục bằng trí tuệ; sự tàn ác bằng trí tuệ; trí tuệ tập trung, ích kỷ; 'Thà cai trị trong địa ngục còn hơn phục vụ trên thiên đàng' (Cung thứ nhất); xảo quyệt; chuyên môn hóa loại trừ sự tổng hợp; thiếu toàn diện; máy tính không có linh hồn; phân tích một cách tàn nhẫn; khoa học viễn tưởng tách rời khỏi nhân loại; mất đi 'sự tiếp xúc của con người'; Y học vi tính thay thế Bác sĩ gia đình; đối lập với chủ nghĩa hiện sinh; sự chia rẽ.

John Milton, *Thiên đường đã mất.*

Các khái niệm cho Thiền định

Bất kỳ khuynh hướng nào theo những hướng này nên được chống lại bằng cách thực hành các phẩm chất đối lập. Người ta có thể tóm tắt những khiếm khuyết này bằng cách đưa ra một liều thuốc giải độc tối cao cho chúng: 'Hãy tiết chế tất cả bằng tình thương và lòng trắc ẩn'. Một câu ngạn ngữ cổ xưa rất đáng yêu nói rằng, 'Hãy yêu nơi bạn ở, người bạn đang ở

cùng và những gì bạn đang làm!' Và 'Tình thương biểu hiện mở ra các cánh hoa Tình thương'.

In view of opening the Love Petals of the Egoic Lotus, which is explained in detail in my book*The Jewel in The Lotus*, another concept for meditation is: Love manifesting opens Love Petals

Để mở ra các Cánh hoa Tình thương của Hoa sen Ngã tính, được giải thích chi tiết trong cuốn sách của tôi *Viên ngọc trong Hoa sen*, một khái niệm khác cho thiền định là: Tình thương biểu hiện mở ra các Cánh hoa Tình thương

A classic example of the Knowledge Petals (which correspond to Ajna) being well opened but the tier of Love Petals (Heart chakra) not responding to the incarnation is described in the following quote of St. Paul to the Corinthians:

Một ví dụ kinh điển về việc các Cánh hoa Kiến thức (tương ứng với Ajna) được mở rộng nhưng tầng Cánh hoa Tình thương (luân xa Tim) không phản ứng với sự nhập thể được mô tả trong câu trích sau của Thánh Phaolô gửi tín hữu Cô-rin-tô:

I may speak with the tongues of men or angels.

Tôi có thể nói bằng các ngôn ngữ của loài người hay của các thiên thần.

But if I am without love,

Nhưng nếu tôi không có tình thương,

I am but a sounding gong or a clanging cymbal....

Tôi chỉ là một cái chiêng vang hay một cái chũm chọe vang...

I may have the gift of prophesy. and know every hidden truth:

Tôi có thể có ơn nói tiên tri. và biết mọi chân lý ẩn giấu:

I may have faith, strong enough to move mountains:

Tôi có thể có đức tin, đủ mạnh để dời non lấp bể:

But if I have no love. I am nothing.

Nhưng nếu tôi không có tình thương. tôi chẳng là gì cả.

I may dole out all I possess

Tôi có thể phân phát tất cả những gì tôi có

Or even give my body to be burnt,

Hoặc ngay cả hiến thân mình để bị thiêu,

But if I have no love. I am none the better.

Nhưng nếu tôi không có tình thương. tôi chẳng được gì hơn.

The physical pathology most related to Ajna is arteriosclerosis—hardening of the arteries—with its attendant disorders arising from a reduced blood supply to parts affected, *e.g.*, to the brain leading to premature senility (poor

Bệnh lý vật lý liên quan nhiều nhất đến Ajna là xơ cứng động mạch—xơ cứng các động mạch—với các rối loạn đi kèm phát sinh từ việc giảm cung cấp máu cho các bộ phận bị ảnh hưởng, *ví dụ*, cho não dẫn đến lão suy sớm (trí

memory, lack of concentration, *etc*.) and strokes (Lenin is an historic example); to the eyes and ears resulting in early loss of faculties; to the heart which can result in coronary thrombosis, *etc*. The subject of arteriosclerosis and its causes linked to Ajna and the pituitary gland are dealt with under 'The Element of Air' in Section Three.

nhớ kém, thiếu tập trung, *v.v.*) và đột quỵ (Lenin là một ví dụ lịch sử); cho mắt và tai dẫn đến mất sớm các giác quan; cho tim có thể dẫn đến huyết khối mạch vành, *v.v.* Chủ đề xơ cứng động mạch và các nguyên nhân của nó liên quan đến Ajna và tuyến yên được đề cập dưới 'Nguyên tố Không khí' trong Phần Ba.

The emotional pathology associated with Ajna is shallowness of affect or the inability to feel deeply. There is lack of compassion, which causally can be explained in terms of Love Petals that do not respond to the individual incarnation and a Heart chakra that is inhibited.

Bệnh lý cảm xúc liên quan đến Ajna là sự nông cạn của tình cảm hoặc không có khả năng cảm nhận sâu sắc. Thiếu lòng trắc ẩn, mà nguyên nhân có thể được giải thích dưới dạng các Cánh hoa Tình thương không phản ứng với sự nhập thể của cá nhân và một luân xa Tim bị ức chế.

The mental pathology of Ajna produces headaches of obscure aetiology and raised blood pressure. Again, the hypertension frequently has no traceable cause but usually rests with imbalance between Ajna and Alta Major.

Bệnh lý trí tuệ của Ajna gây ra đau đầu có nguyên nhân không rõ ràng và tăng huyết áp. Một lần nữa, tăng huyết áp thường không có nguyên nhân có thể truy tìm được nhưng thường nằm ở sự mất cân bằng giữa Ajna và Alta Major.

Therapy at causal levels is aimed at stimulating the Heart chakra and the opening of the Love Petals. Physical treatment is aimed at lowering blood pressure where it is raised and at lowering the level of blood cholesterol by breathing exercises and relaxation (Biofeedback being preferable to drugs), by correction of diet (*e.g.*, reducing the intake of excessive salt and animal fats) or by application of magnetic fields of variable frequency.

Liệu pháp ở các cấp độ nguyên nhân nhằm mục đích kích thích luân xa Tim và mở ra các Cánh hoa Tình thương. Điều trị vật lý nhằm mục đích hạ huyết áp ở những nơi nó tăng cao và hạ mức cholesterol trong máu bằng các bài tập thở và thư giãn (Phản hồi sinh học được ưu tiên hơn thuốc), bằng cách điều chỉnh chế độ ăn uống (*ví dụ*, giảm lượng muối và chất béo động vật dư thừa) hoặc bằng cách áp dụng các từ trường có tần số thay đổi.

The effects of the Fifth Ray in the spiritual development of Ajna are worth considering here. For most Westerners it is the energy of the Fifth Ray which is drawn in through the vortex lying in the etheric anatomy of the brow. Here it gathers, intermingles with and transmutes the disciple's own peculiar Fifth Ray energies lying latent there. According to

Tác động của Cung thứ Năm trong sự phát triển tinh thần của Ajna đáng được xem xét ở đây. Đối với hầu hết người phương Tây, đó là năng lượng của Cung thứ Năm được hút vào qua xoáy nằm trong giải phẫu dĩ thái của trán. Ở đây, nó tập hợp, hòa quyện với và biến đổi các năng lượng Cung thứ Năm đặc biệt của chính người đệ tử đang tiềm ẩn ở đó. Tùy

the response of the disciple, it will expand these into a whirling disc of translucent fire and then radiate them outwards. These radiations of the Brow and Fifth Ray energy seek expression outwardly through:

thuộc vào phản ứng của người đệ tử, nó sẽ mở rộng những năng lượng này thành một đĩa lửa trong mờ xoay tròn và sau đó tỏa chúng ra ngoài. Những bức xạ này của Trán và năng lượng Cung thứ Năm tìm kiếm sự biểu hiện ra bên ngoài thông qua:

a) the senses, as an indescribable but definite drive or urge to see, feel, hear or taste physical things with a clarity and sharpness unequalled on any of the non-material planes. Within the group of senses we must include that of pain. The Fifth Ray gives a heightened faculty for feeling pain in the most acute forms but it is the Second Ray which gives the greatest capacity to bear pain.

a) các giác quan, như một động lực hoặc sự thôi thúc không thể tả nhưng rõ ràng để nhìn, cảm nhận, nghe hoặc nếm những thứ vật chất với một sự rõ ràng và sắc nét không gì sánh được trên bất kỳ cõi giới phi vật chất nào. Trong nhóm các giác quan, chúng ta phải bao gồm cả cảm giác đau. Cung thứ Năm mang lại một năng lực được nâng cao để cảm nhận đau ở các dạng cấp tính nhất nhưng chính Cung thứ Hai mang lại khả năng chịu đau lớn nhất.

b) an overwhelming tendency to analyse the thus-apprehended environment in utmost detail, to specialise in parts of it (research) and to reassemble those parts into advantageous synthesis (creative scientific achievement).

b) một xu hướng áp đảo để phân tích môi trường được nhận thức như vậy một cách chi tiết nhất, để chuyên môn hóa trong các bộ phận của nó (nghiên cứu) và để lắp ráp lại các bộ phận đó thành một tổng hợp có lợi (thành tựu khoa học sáng tạo).

c) through all cells of the body affected by the secretions of the pituitary gland which functions and adjusts mainly according to the incoming Fifth Ray energies. These parts involve the gonads, the adrenals, the pancreas and the thyroid, and their correlated activity is responsible for the driving power of the fifth sub-race with its highly mental bias.

c) qua tất cả các tế bào của cơ thể bị ảnh hưởng bởi các chất tiết của tuyến yên, vốn hoạt động và điều chỉnh chủ yếu theo năng lượng của Cung thứ Năm đi vào. Các bộ phận này bao gồm tuyến sinh dục, tuyến thượng thận, tuyến tụy và tuyến giáp, và hoạt động tương quan của chúng chịu trách nhiệm cho sức mạnh thúc đẩy của phân giống thứ năm với xu hướng thiên về trí tuệ cao.

d) The Jaw chakra as it provides the energies for the Head centre and the brain.

d) Luân xa Hàm khi nó cung cấp năng lượng cho trung tâm Đầu và não.

The Divine Physiognomy

Diện mạo Thiêng liêng

Ajna expresses itself outwardly through the left eye. This is not just a symbolic interpretation of some esoteric mechanism; it is a statement of fact! At this time in human development very few individuals exercise

Ajna tự thể hiện ra bên ngoài qua mắt trái. Đây không chỉ là một sự giải thích biểu tượng của một cơ chế bí truyền nào đó; đó là một tuyên bố của sự thật! Vào thời điểm này trong sự phát triển của con người, rất ít cá nhân thể

their consciousness through the Brow chakra and even those who do, use that chakra mainly as a vehicle for outward expression rather than for receptiveness. Such disciples must, like anyone else, rely on other mechanisms than Ajna for psychic receptivity. Only in a very few in whom Sahasrara, the thousand petalled lotus, is functioning is there passive function of Ajna in the sense that it becomes a centre of reception as well as for outward expression.

hiện tâm thức của họ qua luân xa Trán và ngay cả những người làm như vậy, cũng sử dụng luân xa đó chủ yếu như một khí cụ để biểu hiện ra bên ngoài hơn là để tiếp nhận. Những đệ tử như vậy phải, giống như bất kỳ ai khác, dựa vào các cơ chế khác ngoài Ajna để tiếp nhận tâm linh. Chỉ ở một số rất ít người mà Sahasrara, hoa sen nghìn cánh, đang hoạt động, mới có chức năng thụ động của Ajna theo nghĩa là nó trở thành một trung tâm tiếp nhận cũng như để biểu hiện ra bên ngoài.

The human face is divine in origin* and through it are expressed those qualities of divinity which are incorporated in the Higher Triad, *viz.*, Atma, Buddhi and Manas. Years ago, Dr. Oscar Brunler demonstrated that the human eyes pour out creative energies to such an extent that their radiations are bound into any object which is the target of their creative genius. Thus, Brunler showed that the works of Leonardo da Vinci—his manuscripts, paintings and sculptures—are still impregnated with the creative qualities of energy emissions from that artist's eyes. This might be hard to swallow were it not for the recent discoveries of Russian scientists who have shown that the human eyes do emit energy, an energy which can be recorded with scientific instruments. Traditionally this has been an esoteric teaching. It is also the origin of the old concept of 'the evil eye', wherein Ajna is put to creative uses of an infernal order (black magic). The phenomena of psychokinesis - the ability to move objects at a distance - as demonstrated in scientific laboratories by Swami Rama is linked to this faculty which involves powerful concentration. The Geller phenomena, however, fall into a different category in which the factor of ectoplasm may well play a part.

Khuôn mặt con người có nguồn gốc thiêng liêng và qua đó thể hiện những phẩm chất của thần tính được kết hợp trong Tam nguyên Thượng, *cụ thể là*, Atma, Buddhi và Manas. Nhiều năm trước, Tiến sĩ Oscar Brunler đã chứng minh rằng đôi mắt con người tỏa ra những năng lượng sáng tạo đến mức bức xạ của chúng bị ràng buộc vào bất kỳ vật thể nào là mục tiêu của thiên tài sáng tạo của chúng. Do đó, Brunler đã chỉ ra rằng các tác phẩm của Leonardo da Vinci—bản thảo, tranh vẽ và tác phẩm điêu khắc của ông—vẫn còn thấm đẫm những phẩm chất sáng tạo của sự phát ra năng lượng từ đôi mắt của nghệ sĩ đó. Điều này có thể khó chấp nhận nếu không có những khám phá gần đây của các nhà khoa học Nga, những người đã chỉ ra rằng đôi mắt con người thực sự phát ra năng lượng, một năng lượng có thể được ghi lại bằng các thiết bị khoa học. Theo truyền thống, đây là một giáo lý bí truyền. Nó cũng là nguồn gốc của khái niệm cũ về 'con mắt ác', trong đó Ajna được sử dụng cho các mục đích sáng tạo của một trật tự địa ngục (ma thuật đen). Hiện tượng của sự di chuyển vật thể bằng ý nghĩ - khả năng di chuyển các vật thể ở một khoảng cách - như được chứng minh trong các phòng thí nghiệm khoa học bởi Swami Rama có liên quan đến năng lực này, vốn đòi hỏi sự tập trung mạnh mẽ. Tuy nhiên, hiện tượng Geller thuộc một loại khác, trong đó yếu tố ngoại chất có thể đóng một vai trò.

* (For more detail, see my books *Esoteric Healing, Parts I & II*).

(Để biết thêm chi tiết, hãy xem các cuốn sách của tôi *Esoteric Healing, Phần I & II*).

Similarly it may be said that the right eye is the vehicle for the creative outpouring of Buddhi, compassion, inclusiveness and holism. There is, correspondingly, a relationship of Buddhi with the right cerebral hemisphere. The Third Eye is the 'eye within', focussed near the pineal gland but expressing outwardly through the point between the brows as Atma, or Divine Persistent Will. This triad of energies is symbolised by the three planets (see the illustration below), indicating something of their qualities:

Tương tự như vậy, có thể nói rằng mắt phải là khí cụ cho sự tuôn trào sáng tạo của Buddhi, lòng trắc ẩn, tính bao dung và tính toàn diện. Tương ứng, có một mối quan hệ của Buddhi với bán cầu não phải. Con mắt Thứ ba là 'con mắt bên trong', tập trung gần tuyến tùng nhưng thể hiện ra bên ngoài qua điểm giữa hai lông mày như Atma, hay Ý chí Bền bỉ Thiêng liêng. Tam nguyên năng lượng này được tượng trưng bởi ba hành tinh (xem hình minh họa dưới đây), cho thấy một chút về phẩm chất của chúng:

Venus—Left Eye—Higher Manas—The Lords of Flame;

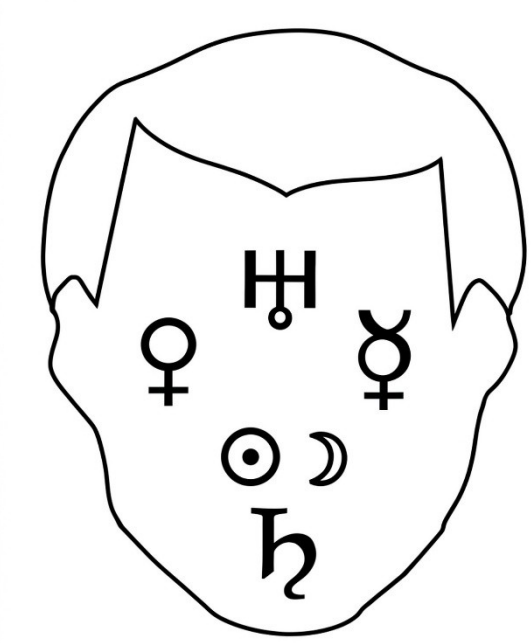
Kim Tinh—Mắt Trái—Manas Thượng—Các Chúa tể của Lửa;

Mercury—Right—Eye—Buddhi—The Buddhas of Compassion;

Thủy Tinh—Mắt phải—Buddhi—Các vị Phật của Lòng trắc ẩn;

Uranus—The Inner Eye—Atma—The Kumaras.

Thiên Vương Tinh—Mắt Nội tâm—Atma—Các Kumaras.



In encouraging the opening of Ajna the left eye and the left hemisphere of the brain are

Trong việc khuyến khích việc mở Ajna, mắt trái và bán cầu não trái là các mục tiêu vật lý

the physical targets for attention and all their Ray correspondences, in that Ajna is related to the Fifth Ray of Concrete Knowledge and Analytical Science. The relationships of the eyes with symbols has often been a site where blinds are used, red-herrings to decoy the curious.

để chú ý và tất cả các tương ứng Cung của chúng, ở chỗ Ajna liên quan đến Cung thứ Năm của Kiến thức Cụ thể và Khoa học Phân tích. Mối quan hệ của mắt với các biểu tượng thường là một nơi mà các tấm màn che được sử dụng, những con cá trích đỏ để đánh lừa những người tò mò.

Therefore, during the arduous process of awakening Ajna an important signpost that is always revealed is the symbol of the eye. It might relate to any of the three spiritual qualities elaborated above, hence the need for discrimination and acuity of perception. When the eye is seen at the hub of the wheel with ninety-six petals, it is surely Ajna but not, I repeat *not*, the Third Eye.

Do đó, trong quá trình gian khổ của việc đánh thức Ajna, một cột mốc quan trọng luôn được tiết lộ là biểu tượng của mắt. Nó có thể liên quan đến bất kỳ phẩm chất tinh thần nào trong ba phẩm chất đã được trình bày ở trên, do đó cần có sự phân biệt và sự nhạy bén của nhận thức. Khi con mắt được nhìn thấy ở trục của bánh xe với chín mươi sáu cánh hoa, chắc chắn đó là Ajna nhưng không, tôi xin nhắc lại *không*, là Con mắt Thứ ba.

The sound of the sacred word, the Aum, on various frequencies is a potent factor in arousing chakras. The sounding of the Word on a frequency of Middle C (256 cycles or the note Doh) repeatedly and inwardly is a good preliminary to the sounding of it at a frequency exactly one octave higher thereafter. The former will arouse and synchronise donative energies below Ajna, especially at the level of Muladara (the centre at the base of the spine), and the note introduced a few minutes later will take the energies to Ajna. This is known as Japa, which Swami Rama defines as: Mental repetition of a mantra which gradually awakens energy vibrations of which the syllables are the gross representation. The same method and use of Japa would be undertaken using the note Soh of the same octave and raising it to its higher octave. This will bring the flow of Heart forces into the head region. It acts as a useful antidote to an isolated and rampant Ajna. Colours and shapes as objects for visualisation can be used in correlations with the sounds indicated above, and with reference to the

Âm thanh của lời thiêng liêng, Aum, trên các tần số khác nhau là một yếu tố mạnh mẽ trong việc đánh thức các luân xa. Việc xướng Lời trên tần số của Đô trung (256 chu kỳ hoặc nốt Đô) lặp đi lặp lại và vào bên trong là một sự chuẩn bị tốt cho việc xướng nó ở một tần số cao hơn chính xác một quãng tám sau đó. Cái trước sẽ đánh thức và đồng bộ hóa các năng lượng ban tặng bên dưới Ajna, đặc biệt là ở mức độ của Muladara (trung tâm ở đáy cột sống), và nốt nhạc được giới thiệu vài phút sau đó sẽ đưa các năng lượng đến Ajna. Điều này được gọi là Japa, mà Swami Rama định nghĩa là: Sự lặp lại tinh thần của một thần chú dần dần đánh thức các rung động năng lượng mà các âm tiết là sự biểu hiện thô. Cùng một phương pháp và việc sử dụng Japa sẽ được thực hiện bằng cách sử dụng nốt Sol của cùng một quãng tám và nâng nó lên quãng tám cao hơn. Điều này sẽ mang lại dòng chảy của các lực lượng Tim vào vùng đầu. Nó hoạt động như một liều thuốc giải độc hữu ích cho một Ajna bị cô lập và lan tràn. Màu sắc và hình dạng như các đối tượng để quán tưởng có thể được sử dụng trong các mối tương quan với các âm thanh được chỉ ra ở

Table of Ray Correspondences given elsewhere.*

trên, và với tham chiếu đến Bảng Tương ứng Cung được đưa ra ở nơi khác.

* See *The Jewel in The Lotus* by the author.

Xem Viên ngọc trong Hoa sen của tác giả.



Nobody can give better testimony to the effects of prolonged concentration on the Brow chakra than the author who began his medical studies at the age of 34. In him the arduous and persistent demands of sustained study for a period of seven years led him to continuity of consciousness and other attendant psychic manifestations of the three head chakras.

Không ai có thể đưa ra bằng chứng tốt hơn về tác dụng của việc tập trung kéo dài vào luân xa Trán hơn tác giả, người đã bắt đầu nghiên cứu y khoa ở tuổi 34. Ở ông, những đòi hỏi gian khổ và bền bỉ của việc học tập bền vững trong khoảng thời gian bảy năm đã đưa ông đến sự liên tục của tâm thức và các biểu hiện tâm linh đi kèm khác của ba luân xa đầu.

A typical example of the powerful effect of study and concentration was reported in an esoteric journal during the First World War:

Một ví dụ điển hình về tác dụng mạnh mẽ của việc học tập và tập trung đã được báo cáo trong một tạp chí bí truyền trong Thế chiến thứ nhất:

'When I was at College (about 1910) I took up the study of the Calculus which, as you know,

'Khi tôi còn học đại học (khoảng năm 1910), tôi đã bắt đầu nghiên cứu về Vi tích phân, mà,

is the mathematics of variable quantities, the study of moving bodies and the like. From a variety of causes I was unable to do justice to the work day by day, and toward the end of the second term, when the day of examination in this was approaching, I was told by the lecturer that my work had been so unsatisfactory that unless I performed some miracle in the forthcoming examination he could not recommend me for a pass in the subject. I fully realised that he was quite right, and set about finding out how I could possibly score a high grade in the examination in order to offset the bad work during the year. I soon found that it would be impossible in the few days left to me really to understand the ground covered, and that the only hope would lie in memorising the formulae and applying them in a mechanical fashion to problems given in the examination. I therefore set to work, first to understand the definitions used in the textbooks, and second to learn by rote all the important formulae. I worked very hard, far into the night, neglected other subjects in which I felt sure of myself in any case, and resorted to all sorts of devices to gain time and keep awake. Bit by bit I covered all the important ground, but only by memorising, sometimes even visualising the *appearance* of a page or paragraph. The day of the examination I was utterly weary physically, but extraordinarily vivid mentally. I duly appeared, applied my crammed-up facts to the examination, and, as I subsequently found, wrote a paper with only one small mistake in arithmetical computation, or something like that. This was the unexpected performance that the lecturer demanded, and he duly gave me a pass.

như bạn biết, là toán học về các đại lượng biến thiên, nghiên cứu về các vật thể chuyển động và những thứ tương tự. Do nhiều nguyên nhân khác nhau, tôi không thể hoàn thành tốt công việc hàng ngày, và đến cuối học kỳ thứ hai, khi ngày thi về môn này đang đến gần, tôi đã được giảng viên cho biết rằng công việc của tôi quá không đạt yêu cầu đến nỗi trừ khi tôi thực hiện một phép lạ nào đó trong kỳ thi sắp tới, ông ấy không thể đề nghị cho tôi đậu môn này. Tôi hoàn toàn nhận ra rằng ông ấy nói đúng, và bắt đầu tìm cách để có thể đạt điểm cao trong kỳ thi để bù đắp cho công việc kém trong suốt năm. Tôi sớm nhận ra rằng sẽ không thể trong vài ngày còn lại để thực sự hiểu được phần đã học, và hy vọng duy nhất sẽ nằm ở việc ghi nhớ các công thức và áp dụng chúng một cách máy móc vào các bài toán được đưa ra trong kỳ thi. Do đó, tôi bắt đầu làm việc, đầu tiên là để hiểu các định nghĩa được sử dụng trong sách giáo khoa, và thứ hai là để học thuộc lòng tất cả các công thức quan trọng. Tôi đã làm việc rất chăm chỉ, đến tận khuya, bỏ bê các môn học khác mà tôi cảm thấy tự tin trong mọi trường hợp, và đã sử dụng đủ mọi cách để tiết kiệm thời gian và giữ tỉnh táo. Từng chút một, tôi đã bao quát tất cả các phần quan trọng, nhưng chỉ bằng cách ghi nhớ, đôi khi thậm chí hình dung *diện mạo* của một trang hoặc một đoạn văn. Ngày thi, tôi hoàn toàn mệt mỏi về thể chất, nhưng lại vô cùng minh mẫn về tinh thần. Tôi đã xuất hiện đúng giờ, áp dụng các kiến thức nhồi nhét của mình vào kỳ thi, và, như sau đó tôi phát hiện ra, đã viết một bài thi chỉ có một lỗi nhỏ trong tính toán số học, hoặc một cái gì đó tương tự. Đây là thành tích bất ngờ mà giảng viên yêu cầu, và ông ấy đã cho tôi đậu.

‘Now the point of this episode comes in the sequel. I found in a few days, as usual in such cases, that all the material which I had stuffed into my head was a rapidly-vanishing jumble;

'Bây giờ, điểm mấu chốt của câu chuyện này nằm ở phần tiếp theo. Tôi thấy trong vài ngày, như thường lệ trong những trường hợp như vậy, rằng tất cả những tài liệu mà tôi đã nhồi

but as it disappeared, and as I resumed my physical norm (chiefly by long hours of sleep), I discovered that I had actually done something, either damage or benefit, to my mental machinery, and that my ability to picture things in my mind was tremendously enlarged. I now found that if I turned my mind upon something I had seen or experienced even years before, the image returned to me, not in the ordinary vague way, but with the most extraordinary clarity in detail, with accompanying attributes of all sorts. For instance, if I was recalling a scene in a wood, I could actually *smell* the damp earth or the burning fire! This amused me very much, as it was quite possible to get back into the past in momentary flashes of the utmost brilliancy. After a time, however, this power of commanding this strange faculty wore off, and I had to be content with spontaneous outbursts which arose now and then through association. By the sight of a colour or some passing odour this latent power would suddenly put me into another time and place. Fortunately I could always banish the mental image, even though I could not call it up'.

nhét vào đầu mình đang nhanh chóng trở thành một mớ hỗn độn biến mất; nhưng khi nó biến mất, và khi tôi trở lại trạng thái bình thường về thể chất (chủ yếu là nhờ những giờ ngủ dài), tôi phát hiện ra rằng tôi thực sự đã làm một điều gì đó, hoặc là tổn hại hoặc là lợi ích, cho bộ máy tinh thần của mình, và khả năng hình dung mọi thứ trong tâm trí tôi đã được mở rộng một cách đáng kể. Bây giờ tôi thấy rằng nếu tôi hướng tâm trí của mình vào một cái gì đó tôi đã thấy hoặc trải nghiệm thậm chí nhiều năm trước, hình ảnh trở lại với tôi, không phải theo cách mơ hồ thông thường, mà với sự rõ ràng phi thường trong chi tiết, với các thuộc tính đi kèm đủ loại. Ví dụ, nếu tôi đang nhớ lại một cảnh trong rừng, tôi thực sự có thể *ngửi thấy* mùi đất ẩm hoặc lửa cháy! Điều này làm tôi rất thích thú, vì hoàn toàn có thể quay trở lại quá khứ trong những khoảnh khắc lóe lên rực rỡ nhất. Tuy nhiên, sau một thời gian, năng lực điều khiển khả năng kỳ lạ này đã mất đi, và tôi phải hài lòng với những sự bùng phát tự phát nảy sinh thỉnh thoảng qua sự liên tưởng. Bằng việc nhìn thấy một màu sắc hoặc một mùi hương thoảng qua, năng lực tiềm ẩn này sẽ đột nhiên đưa tôi đến một thời gian và địa điểm khác. May mắn thay, tôi luôn có thể xua tan hình ảnh tinh thần, mặc dù tôi không thể gọi nó lên được'.

There is another phenomenon manifested by the opening of Ajna. When the electrical polarity of the brain shifts to the frontal areas there is experienced a continuous stream of visual images, much more vivid than the content of what Yoga terms 'Vrittis'. It is as if Ajna, subjected to a continuous winding up of its 'visual spring' during the preceding twelve hours (usually when a great deal of mental concentration has been involved), suddenly releases this spring and there is a flooding of the mind with an unbroken stream of visual images usually in several interpenetrating streams. The images unwind as if flashed like

Có một hiện tượng khác được biểu hiện bởi sự mở ra của Ajna. Khi cực điện của não chuyển sang các vùng trán, người ta trải nghiệm một dòng hình ảnh thị giác liên tục, sống động hơn nhiều so với nội dung của cái mà Yoga gọi là 'Vrittis'. Cứ như thể Ajna, phải chịu một sự lên dây cót liên tục của 'lò xo thị giác' của nó trong mười hai giờ trước đó (thường là khi có rất nhiều sự tập trung trí tuệ), đột nhiên giải phóng lò xo này và có một sự tràn ngập của tâm trí với một dòng hình ảnh thị giác không gián đoạn thường ở nhiều dòng xuyên thấu nhau. Các hình ảnh ξετυλίγονται như thể được chiếu như một loạt các hình ảnh phim nhấp

a flickering series of movie images. Usually the images which are broad and blunt (like mountains, brick walls, *etc.*) are at the deepest level of the layered streams. In front of these, and moving faster, are images which are more defined and discreet (like trees, window frames, automobiles) and finally, uppermost or most proximally, there is a stream of disconnected and apparently unrelated bric-a-brac.

nháy. Thông thường các hình ảnh rộng và cùn (như núi, tường gạch, *v.v.*) ở mức sâu nhất của các dòng được xếp lớp. Ở phía trước của chúng, và di chuyển nhanh hơn, là các hình ảnh được xác định và rời rạc hơn (như cây cối, khung cửa sổ, ô tô) và cuối cùng, ở trên cùng hoặc gần nhất, là một dòng các đồ vật lặt vặt không liên quan và dường như không liên quan.

It is as if the chakra is discarding or even excreting unwanted materials and information, or that it may be passing these images into the great storehouse of the Akasha, where the magnetic records of every event on this planet since its inception are housed, and from such memory banks the clairvoyant or reader of those records can produce recall.

Cứ như thể luân xa đang loại bỏ hoặc thậm chí bài tiết các vật liệu và thông tin không mong muốn, hoặc nó có thể đang truyền những hình ảnh này vào kho chứa vĩ đại của Akasha, nơi các hồ sơ từ tính của mọi sự kiện trên hành tinh này kể từ khi nó bắt đầu được lưu trữ, và từ những ngân hàng bộ nhớ đó, người có nhãn thông hoặc người đọc những hồ sơ đó có thể tạo ra sự hồi tưởng.

Somewhere in English chivalry I have read of the ancient ritual of the knight in shining armour tying his scarf or kerchief around the projecting horn of the unicorn. This action and the unfurling of such a raiment would exactly symbolise this experience of Ajna as it projects into the consciousness of the inward eye:

Ở đâu đó trong tinh thần hiệp sĩ Anh, tôi đã đọc về nghi lễ cổ xưa của hiệp sĩ trong bộ áo giáp sáng chói buộc chiếc khăn quàng cổ hoặc khăn tay của mình quanh chiếc sừng nhô ra của con kỳ lân. Hành động này và việc mở ra một bộ trang phục như vậy sẽ tượng trưng chính xác cho kinh nghiệm này của Ajna khi nó phóng chiếu vào tâm thức của con mắt nội tâm:

For oft whilst on my couch I lie,

In vacant or in pensive mood,

They flash upon that inward eye,

Which is the bliss of solitude.

—*The Daffodils* by William Wordsworth.

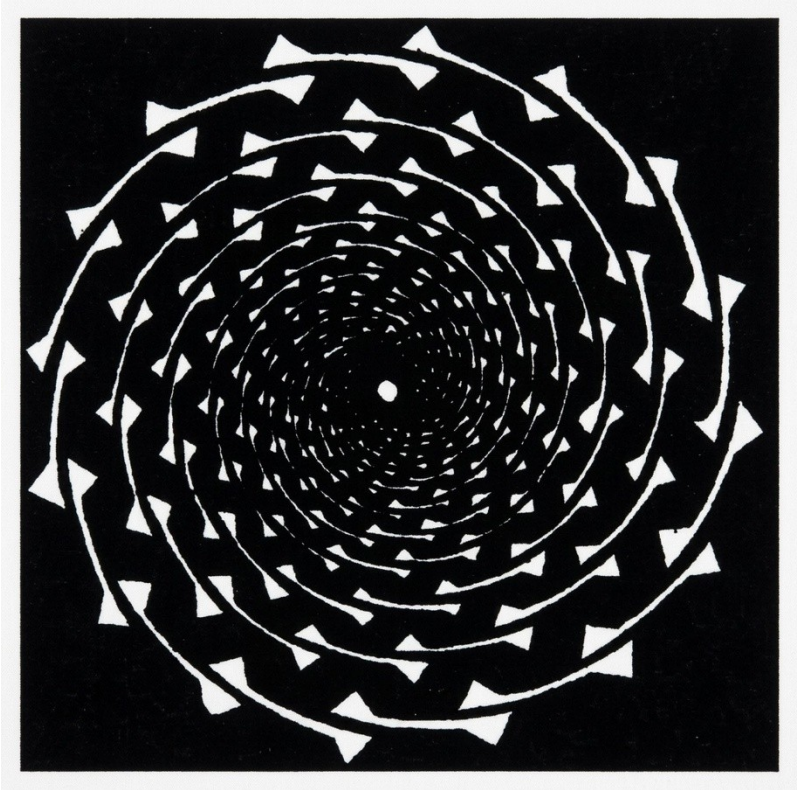
Vì thường khi tôi nằm trên giường,

Trong tâm trạng trống rỗng hay trầm tư,

Chúng lóe lên trong con mắt nội tâm ấy,

Vốn là phúc lạc của sự cô đơn.

—*Những bông thủy tiên* của William Wordsworth.



The helix or spiral (illustrated above) is a symbol of Ajna, which is aroused through focus of the mind when there is an inward or centripetal movement of images. Relaxation of the mind with parasympathetic activity reverses the motion giving centrifugal movement of images.

Hình xoắn ốc hoặc vòng xoáy (minh họa ở trên) là một biểu tượng của Ajna, vốn được đánh thức thông qua sự tập trung của tâm trí khi có một chuyển động hướng tâm hoặc hướng vào trong của các hình ảnh. Sự thư giãn của tâm trí với hoạt động của hệ thần kinh đối giao cảm đảo ngược chuyển động tạo ra chuyển động ly tâm của các hình ảnh.

The years ahead will bring greater scientific knowledge concerning the forces at play in Kirlian photography. An important discovery will show that the ability to concentrate on some region of the body will have the effect of increasing the flow of energy to that region and there will be, at the same time, an increase of cold electron emission from the surface of the skin at that site. The capacity to donate or radiate energy from the fingertips can be enhanced by bringing the full force of an alerted Ajna to that region. The implications of this in the field of esoteric healing methods is obvious.

Những năm tới sẽ mang lại nhiều kiến thức khoa học hơn liên quan đến các lực lượng đang hoạt động trong nhiếp ảnh Kirlian. Một khám phá quan trọng sẽ cho thấy rằng khả năng tập trung vào một vùng nào đó của cơ thể sẽ có tác dụng làm tăng dòng năng lượng đến vùng đó và đồng thời, sẽ có sự gia tăng sự phát xạ electron lạnh từ bề mặt da tại vị trí đó. Khả năng ban tặng hoặc tỏa ra năng lượng từ các đầu ngón tay có thể được tăng cường bằng cách đưa toàn bộ sức mạnh của một Ajna đã được cảnh báo đến vùng đó. Những hàm ý của điều này trong lĩnh vực các phương pháp chữa bệnh bí truyền là rõ ràng.

Ajna brings to a synthesis the forces tending to open the Knowledge Petals of the Egoic Lotus. These, the outermost tier of petals, are strongly related to the zodiac signs of the Fixed Cross, *viz.*, Taurus, Scorpio, Leo and Aquarius. Their Ray colours and inter-relationships are exquisitely wrought in stained glass windows designed and commissioned by the author (Stained glass pictures). Such a theme of colour in depth used in a meditation room would act through its qualities on the Knowledge Petals of those using the room.

Ajna mang đến một sự tổng hợp của các lực lượng có xu hướng mở ra các Cánh hoa Kiến thức của Hoa sen Ngã tính. Đây, tầng cánh hoa ngoài cùng nhất, có liên quan mạnh mẽ đến các cung hoàng đạo của Thập tự giá Cố định, *cụ thể là*, Kim Ngưu, Bọ Cạp, Sư Tử và Bảo Bình. Màu sắc Cung và các mối tương quan của chúng được chế tác một cách tinh xảo trong các cửa sổ kính màu được thiết kế và đặt hàng bởi tác giả (hình ảnh kính màu). Một chủ đề màu sắc sâu sắc như vậy được sử dụng trong một phòng thiền sẽ tác động thông qua các phẩm chất của nó lên các Cánh hoa Kiến thức của những người sử dụng căn phòng.



Muladara: The Chakra at the Base of the Spine

It should never be forgotten that this centre is concerned with the Fires of Matter and that it

Muladara: Luân xa ở Đáy cột sống

Không bao giờ nên quên rằng trung tâm này liên quan đến Lửa của Vật chất và do đó, đó là

is, therefore, a chakra whose effects can, in certain circumstances, be felt *physically*. With other chakras, physical effects—even during severe stimulation—are obtained indirectly via an endocrine gland and usually only when there is some sort of pathology to be expressed. For example, intense concentration or study arouses the Throat chakra of the mental body in most individuals. This in turn produces arousal of the Sacral chakra of the astral body and, in turn, the Sacral chakra of the etheric body. The latter stimulates the sacral outflow of the parasympathetic nervous system which affects the gonads. Anyone who has spent year at a university in his youth would confirm this. Later, when the disciple has practised self control at all levels, this flow is diverted to higher centres in the etheric body before the gonads are affected.

một luân xa mà tác dụng của nó, trong một số trường hợp nhất định, có thể được cảm nhận một cách *vật lý*. Với các luân xa khác, các tác dụng vật lý—ngay cả trong quá trình kích thích nghiêm trọng—được thu được một cách gián tiếp thông qua một tuyến nội tiết và thường chỉ khi có một số loại bệnh lý cần được biểu hiện. Ví dụ, sự tập trung hoặc nghiên cứu căng thẳng kích thích luân xa Cổ họng của thể trí ở hầu hết các cá nhân. Điều này lần lượt tạo ra sự kích thích của luân xa Xương cùng của thể vía và, lần lượt, luân xa Xương cùng của thể dĩ thái. Cái sau kích thích dòng chảy của xương cùng của hệ thần kinh đối giao cảm, vốn ảnh hưởng đến các tuyến sinh dục. Bất kỳ ai đã trải qua nhiều năm ở trường đại học trong thời trẻ của mình sẽ xác nhận điều này. Sau đó, khi người đệ tử đã thực hành tự kiểm soát ở mọi cấp độ, dòng chảy này được chuyển hướng đến các trung tâm cao hơn trong thể dĩ thái trước khi các tuyến sinh dục bị ảnh hưởng.

Muladara can make herself felt directly in the physical tissues in a number of ways. This does not mean that she does not affect us at higher levels of consciousness too. On the contrary, when Muladara does not express herself freely, we soon become at great odds with our environment and feel its deleterious effects mentally, emotionally and physically. The fires at the base of the base of the spine have nurtured the physical forms of all Life in all kingdoms on this planet since its inception, which began with that same fire which now remains latent within each form and persists as a reservoir in the core of the planet. We should not, however, confuse these latent fires in matter with Kundalini or Serpent- Fire. The latter is of a much higher order than the Fires of Matter. Kundalini emerges from her uterine cave at the base of the spine only when her lover calls her—when the Fires of Higher Mind have been aroused and Solar Fire (from

Muladara có thể tự cảm nhận một cách trực tiếp trong các mô vật lý theo một số cách. Điều này không có nghĩa là nó không ảnh hưởng đến chúng ta ở các cấp độ tâm thức cao hơn. Ngược lại, khi Muladara không tự thể hiện một cách tự do, chúng ta sớm trở nên mâu thuẫn lớn với môi trường của mình và cảm thấy những ảnh hưởng có hại của nó về mặt trí tuệ, cảm xúc và vật chất. Các ngọn lửa ở đáy cột sống đã nuôi dưỡng các hình thể vật chất của tất cả Sự sống trong tất cả các giới trên hành tinh này kể từ khi nó bắt đầu, vốn bắt đầu với cùng một ngọn lửa mà bây giờ vẫn còn tiềm ẩn trong mỗi hình thể và tồn tại như một hồ chứa trong lõi của hành tinh. Tuy nhiên, chúng ta không nên nhầm lẫn những ngọn lửa tiềm ẩn này trong vật chất với Kundalini hay Hỏa xà. Cái sau có cấp độ cao hơn nhiều so với Lửa của Vật chất. Kundalini chỉ xuất hiện từ hang động tử cung của mình ở đáy cột sống khi người yêu của nó gọi nó—khi Lửa của Trí tuệ

above) has cleared the way for her. When the spinal tracts in etheric matter are freed of impedimenta, when the webs between the chakras on the spine have been purged of all dross, then the Serpent Fire will rush up all three tracts simultaneously to her mate, to her alter ego which is Electric Fire, and liberation of the individual is not then far away. Electric Fire, the fire of the First Logos, ultimately meets Serpent Fire in the head region and there comes the freeing of the individual from all physical meshes. He leaves the Wheel of Rebirth; his karma is resolved and he enters for all time the Fifth Kingdom, the Kingdom of Souls.

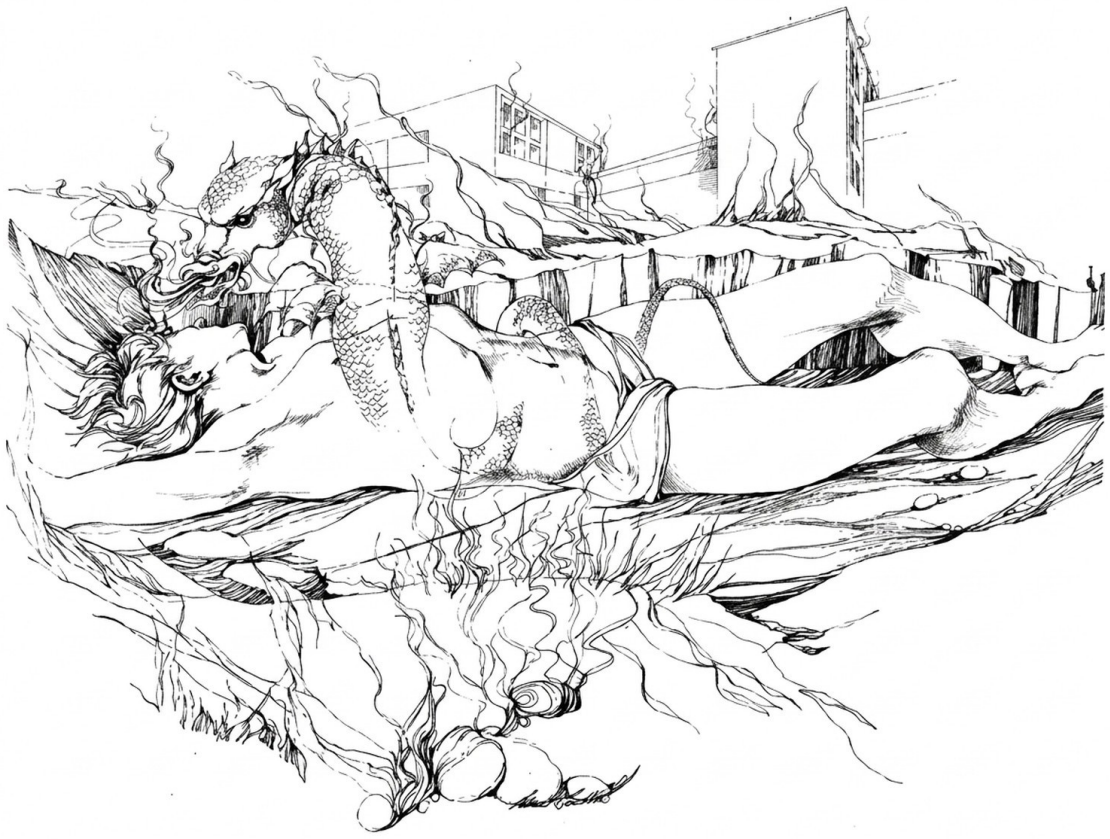
Cao hơn đã được đánh thức và Lửa Mặt trời (từ trên cao) đã dọn đường cho nó. Khi các đường cột sống trong chất liệu dĩ thái được giải phóng khỏi những trở ngại, khi các mạng lưới giữa các luân xa trên cột sống đã được thanh lọc khỏi tất cả những tạp chất, thì Hỏa xà sẽ lao lên cả ba đường cùng một lúc đến với bạn đời của mình, đến với bản ngã thay thế của nó vốn là Lửa Điện, và sự giải thoát của cá nhân lúc đó không còn xa. Lửa Điện, ngọn lửa của Logos Thứ nhất, cuối cùng gặp Hỏa xà trong vùng đầu và ở đó đến sự giải thoát của cá nhân khỏi tất cả các mạng lưới vật chất. Y rời khỏi Bánh xe Tái sinh; nghiệp quả của y được giải quyết và y đi vào Giới Thứ Năm, Giới của các Linh hồn, cho đến muôn đời.

Some time between the liberating event and the first arousal of Kundalini, and at a secret place known as The Burning Ground, the initiate learns of the great mystery of his physical form and its relation to Kundalini Fire and the centre of the Earth. He learns that he is but an electrical phenomenon, as is the planet itself, and he learns the truth of Psalm 139:

Một thời gian nào đó giữa sự kiện giải thoát và sự thức tỉnh đầu tiên của Kundalini, và tại một nơi bí mật được gọi là Sân Đốt, điểm đạo đồ tìm hiểu về bí ẩn vĩ đại của hình thể vật chất của mình và mối quan hệ của nó với Lửa Kundalini và trung tâm của Trái đất. Y học được rằng y chỉ là một hiện tượng điện, cũng như chính hành tinh, và y học được sự thật của Thi thiên 139:

‘My substance was not hid from thee when I was made in secret, and curiously wrought in the lowest parts of the Earth’.

'Thân thể con không giấu được Ngài khi con được tạo nên trong bí mật, và được tạo tác một cách kỳ diệu ở những nơi thấp nhất của Trái đất'.



For most of humanity these events lie far off in the Fifth and later Rounds of this planet's evolution. For two-fifths of humanity the Third Initiation does not even come on this planet at all. Until then, the gentle upsurges of the fires at the base of the spine in their threefold nature pass progressively from the level of one chakra on the spine to the next.

Đối với hầu hết nhân loại, những sự kiện này nằm ở rất xa trong các Vòng thứ Năm và sau này của sự tiến hóa của hành tinh này. Đối với hai phần năm nhân loại, Lần Điểm đạo Thứ ba thậm chí không diễn ra trên hành tinh này. Cho đến lúc đó, những sự trỗi dậy nhẹ nhàng của các ngọn lửa ở đáy cột sống trong bản chất tam phân của chúng đi qua dần dần từ cấp độ của một luân xa trên cột sống đến luân xa tiếp theo.

Muladara provides body heat, circulating it through the body primarily through etheric concourses and secondarily through the medium of the circulating blood. A great measure of her output goes to energise the Sacral chakra and the organs of regeneration. How much energy will be bound to this region depends on the focus of attention of the individual. The higher that focus is, and the less it is diverted into expression through

Muladara cung cấp nhiệt cho cơ thể, lưu thông nó qua cơ thể chủ yếu thông qua các đường dĩ thái và thứ yếu thông qua môi trường của máu lưu thông. Một phần lớn sản lượng của nó được dùng để cung cấp năng lượng cho luân xa Xương cùng và các cơ quan sinh sản. Lượng năng lượng sẽ bị ràng buộc vào khu vực này phụ thuộc vào trọng tâm của sự chú ý của cá nhân. Trọng tâm đó càng cao, và nó càng ít bị chuyển hướng vào sự biểu hiện thông qua các

chakras below the level of the diaphragm, the more rapid will the energies of Muladara pass upwards to energise the Pranic and Manasic Triangles. Translated into everyday language this means that the less attention we give to our lower natures, the greater will be our power to express ourselves at the level of the Heart chakra and the three Head centres.

luân xa bên dưới mức của cơ hoành, năng lượng của Muladara sẽ càng nhanh chóng đi lên để cung cấp năng lượng cho các Tam giác Prana và Manas. Được dịch sang ngôn ngữ hàng ngày, điều này có nghĩa là chúng ta càng ít chú ý đến các bản chất thấp hơn của mình, sức mạnh của chúng ta để thể hiện bản thân ở cấp độ của luân xa Tim và ba trung tâm Đầu sẽ càng lớn.

When Muladara is sluggish or impeded, we feel enervated. This is not an energy lack concerned with metabolism; it is an 'electrical' deficiency. We feel depleted of vitality and the nervous systems are limp, almost lifeless. We manifest symptoms of sudden physical exhaustion, as if the power generator that lights us up has faltered, and the light is dim or flickering. This effect is probably best illustrated by the exhaustion felt during long auto-mobile journeys when, very frequently, the passengers are as exhausted as the driver who has been doing all the work. It is more dramatically expressed in heat-stroke, when the etheric body is damaged to such an extent that energy from the base of the spine cannot buffer the physical tissues against the extremes in the temperature of the environment. Less obviously, we see how some people have lowered resistance to disease, despite immunisation and other precautions. Sexual impotency, lack of drive and initiative, deflation and even sudden depression arising from 'out of the blue', can indicate a poorly functioning Muladara.

Khi Muladara chậm chạp hoặc bị cản trở, chúng ta cảm thấy kiệt sức. Đây không phải là một sự thiếu hụt năng lượng liên quan đến quá trình trao đổi chất; đó là một sự thiếu hụt 'điện'. Chúng ta cảm thấy cạn kiệt sinh lực và hệ thần kinh bị mềm nhũn, gần như vô hồn. Chúng ta biểu hiện các triệu chứng kiệt sức đột ngột về thể chất, như thể máy phát điện chiếu sáng chúng ta đã bị hỏng, và ánh sáng bị mờ hoặc nhấp nháy. Hiệu ứng này có lẽ được minh họa tốt nhất bởi sự kiệt sức cảm thấy trong các chuyến đi ô tô dài, khi mà rất thường xuyên, hành khách cũng kiệt sức như người lái xe đã làm tất cả công việc. Nó được thể hiện một cách kịch tính hơn trong say nắng, khi thể dĩ thái bị tổn thương đến mức năng lượng từ đáy cột sống không thể đệm cho các mô vật chất chống lại sự khắc nghiệt của nhiệt độ môi trường. Ít rõ ràng hơn, chúng ta thấy một số người có sức đề kháng với bệnh tật giảm, mặc dù đã tiêm phòng và các biện pháp phòng ngừa khác. Bất lực về mặt tình dục, thiếu động lực và sáng kiến, suy thoái và thậm chí trầm cảm đột ngột phát sinh từ 'đâu đó', có thể cho thấy một Muladara hoạt động kém.

The use of devices like 'sex magic', the grafting of animal glands and tantra yoga may well produce, like psychedelic drugs, temporary diversions with ecstatic events but these are only backwaters, diversions from the ultimate which lead Muladara's energies away from their healthy upward thrust and real purpose, which is to nurture the seeds of the Higher

Việc sử dụng các thiết bị như 'ma thuật tình dục', việc cấy ghép các tuyến động vật và tantra yoga có thể tạo ra, giống như các loại thuốc gây ảo giác, những sự chuyển hướng tạm thời với những sự kiện ngây ngất nhưng đây chỉ là những dòng nước tù, những sự chuyển hướng khỏi cái cuối cùng dẫn năng lượng của Muladara đi khỏi sự thúc đẩy đi lên

Triad sown in the fertile soil of the chakras in the head.

lành mạnh và mục đích thực sự của chúng, đó là nuôi dưỡng những hạt giống của Tam nguyên Thượng được gieo trong mảnh đất màu mỡ của các luân xa trong đầu.

When well-ordered and directed progressively to the head, the energies of Muladara develop the cardinal virtues and the urge towards Truth, Beauty and Goodness, to the opening of the Third Eye and the overshadowing of the personality by the Soul. In the Christian mysticism of the West, the arrival of these energies at the various chakras has been given expression in many symbols:

Khi được sắp xếp và hướng dẫn một cách tiến bộ đến đầu, các năng lượng của Muladara phát triển các đức hạnh chính và sự thôi thúc hướng tới Chân, Thiện, Mỹ, đến việc mở Con mắt Thứ ba và sự che chở của phàm ngã bởi Linh hồn. Trong chủ nghĩa thần bí Cơ đốc giáo của phương Tây, sự xuất hiện của những năng lượng này tại các luân xa khác nhau đã được thể hiện bằng nhiều biểu tượng:

• At the Crown of the Head, by the Third Eye, and the halo around the heads of saints.

• Tại Đỉnh đầu, bởi Con mắt Thứ ba, và quầng sáng xung quanh đầu các vị thánh.

• At the Brow, by the Horn of the Unicorn (see Ajna).

• Tại Trán, bởi Sừng của Kỳ lân (xem Ajna).

• at the Throat, by the Winged Wheel (see Alta Major).

• tại Cổ họng, bởi Bánh xe có Cánh (xem Alta Major).

• At the Heart Chakra, by the Rosy Cross, where Muladara—its four petals now active and rotating to give the vertical and horizontal arms of the cross—enters the lotus of the heart.

• Tại Luân xa Tim, bởi Thập tự giá Hoa hồng, nơi Muladara—bốn cánh hoa của nó giờ đây hoạt động và quay để tạo ra các cánh tay dọc và ngang của thập tự giá—đi vào hoa sen của trái tim.

When the energies of Muladara have worked their way up their respective tracts in the spinal cord (called Ida, Sushumna and Pingala) they activate the Pranic Triangle which brings down in turn the fiery energies of the Manasic Triangle. It is then that Kundalini Fire is aroused in Muladara. This Fire rushes up the spine burning through the webs that separate the chakras on the spine causing the three etheric tracts there to merge.

Khi các năng lượng của Muladara đã đi lên các đường tương ứng của chúng trong tủy sống (được gọi là Ida, Sushumna và Pingala), chúng kích hoạt Tam giác Prana, vốn lần lượt mang xuống các năng lượng rực lửa của Tam giác Manas. Chính lúc đó Lửa Kundalini được đánh thức trong Muladara. Lửa này lao lên cột sống, đốt cháy các mạng lưới ngăn cách các luân xa trên cột sống, khiến ba đường dĩ thái ở đó hợp nhất.

If the disciple has not purified himself sufficiently in the preliminary disciplines heralding the uncoiling of Kundalini who lies

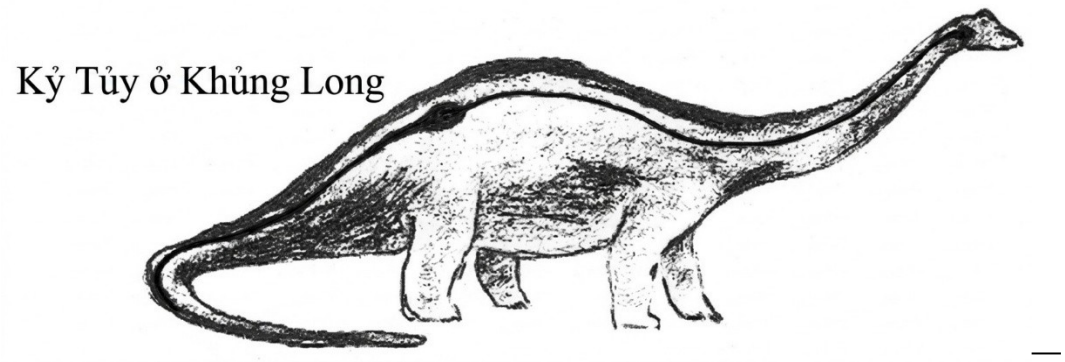
Nếu người đệ tử không thanh lọc bản thân đủ trong các kỷ luật sơ bộ báo trước sự giải phóng của Kundalini, người nằm trong ba cuộn rưỡi

in three and one-half coils in the uterus or cave of Muladara, then the passage of this fire can cause stress, pain, and even a burning sensation. But where the purification is adequate and the neophyte has been under the supervision of a trained guru, sage or adept, the impression gained is one of a *descent* of fire down the spine as Electric Fire rushes to meet its polar opposite.

trong tử cung hoặc hang động của Muladara, thì sự đi qua của ngọn lửa này có thể gây ra căng thẳng, đau đớn, và thậm chí là cảm giác nóng rát. Nhưng khi sự thanh lọc là đủ và người mới tu đã được sự giám sát của một guru, nhà hiền triết hoặc adept được đào tạo, ấn tượng thu được là một sự *giáng hạ* của lửa xuống cột sống khi Lửa Điện lao đến gặp đối cực của nó.

Muladara is sited at a biological landmark which showed most prominently in the great reptiles that roamed the Earth millions of years ago. Many of them, like the dinosaurs, possessed a second brain in the form of a group of ganglia where the peripheral nerves left the spine to supply the back legs. This brain was much larger than the one in the animal's skull.

Muladara nằm ở một cột mốc sinh học vốn thể hiện rõ nhất ở các loài bò sát lớn lang thang trên Trái đất hàng triệu năm trước. Nhiều loài trong số chúng, như khủng long, sở hữu một bộ não thứ hai dưới dạng một nhóm hạch nơi các dây thần kinh ngoại biên rời khỏi cột sống để cung cấp cho chân sau. Bộ não này lớn hơn nhiều so với bộ não trong hộp sọ của con vật.



In Man there is no second brain but there is a huge outflow of nerves to the legs. Also, in Yoga, the Head chakra is the alter ego or natural higher receiver of energies leaving the chakra at the Base of the Spine.

Ở Con người không có bộ não thứ hai nhưng có một dòng chảy lớn của các dây thần kinh đến chân. Ngoài ra, trong Yoga, luân xa Đầu là bản ngã thay thế hoặc người nhận cao hơn tự nhiên của các năng lượng rời khỏi luân xa ở Đáy cột sống.

The cutaneous nerves of the human body have a special relationship to all the chakras which are linked to the spine. These nerves may surface in the skin a great distance from their origin in the spine. The area of skin supplied by a cutaneous nerve is called a 'dermatome' and they are easily traced as

Các dây thần kinh da của cơ thể con người có một mối quan hệ đặc biệt với tất cả các luân xa được liên kết với cột sống. Các dây thần kinh này có thể nổi lên trên da ở một khoảng cách xa so với nguồn gốc của chúng trong cột sống. Vùng da được cung cấp bởi một dây thần kinh da được gọi là 'dermatome' và chúng dễ dàng

almost concentric rings about the human torso. But in the region of the buttocks and the sacrum bone, where on the skin surface lies the Muladara chakra, there is an anomaly. It is as if a large number of dermatomes had been drawn into the focal point of this region. Many of the nerves emerge on the feet and ankles and this is why it is said that Muladara rules the extremities of the lower limbs.

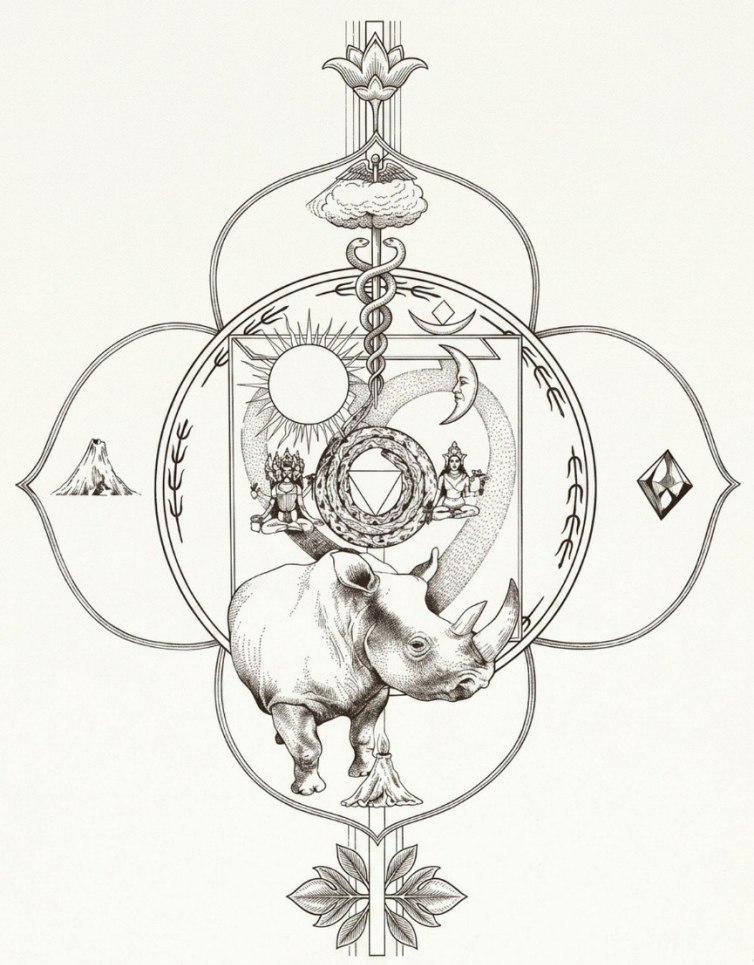
được truy tìm như những vòng tròn gần như đồng tâm xung quanh thân người. Nhưng ở vùng mông và xương cùng, nơi trên bề mặt da nằm luân xa Muladara, có một sự bất thường. Cứ như thể một số lượng lớn các dermatome đã được kéo vào điểm hội tụ của vùng này. Nhiều dây thần kinh nổi lên ở bàn chân và mắt cá chân và đây là lý do tại sao người ta nói rằng Muladara cai trị các chi của chi dưới.

It means that the palpation, massage and manipulation of these areas can affect profoundly the Muladara chakra which in turn supplies so much energy to the body tissues directly as heat, or indirectly as vitality, through the chakras. The cooling of the naked feet can be a palliative act against heat stroke through the rapport that exists between this region and the centre at the Base of the Spine (illustrated below). This also provides much of the rationale of Zone Therapy where massage of the feet can bring instant relief of some pain afflicting the opposite extremity of the body.

Điều đó có nghĩa là việc sờ nắn, xoa bóp và điều khiển các vùng này có thể ảnh hưởng sâu sắc đến luân xa Muladara, vốn lần lượt cung cấp rất nhiều năng lượng cho các mô của cơ thể trực tiếp dưới dạng nhiệt, hoặc gián tiếp dưới dạng sinh lực, thông qua các luân xa. Việc làm mát bàn chân trần có thể là một hành động giảm nhẹ chống lại say nắng thông qua mối quan hệ tồn tại giữa vùng này và trung tâm ở Đáy cột sống (minh họa dưới đây). Điều này cũng cung cấp phần lớn lý do cho Liệu pháp Vùng, trong đó việc xoa bóp bàn chân có thể mang lại sự giảm đau tức thì cho một số cơn đau ảnh hưởng đến chi đối diện của cơ thể.

Muladara chakra, located at the base of the spine, lies between the origin of the reproductory organ and the anus. It is where the nadis of Ida, Pingala and Sushumna meet and measures four fingers in width, about two fingers above the anus and two fingers below the genitals. Because all the other chakras lie above Muladara, is is also called the ‘Adhara’ (support) chakra. Kundalini, which gives power and energy to all the chakras, lies at this chakra from whence emanate four important nadis which appear as petals of a lotus.

Luân xa Muladara, nằm ở đáy cột sống, nằm giữa gốc của cơ quan sinh sản và hậu môn. Đó là nơi gặp gỡ của các nadi Ida, Pingala và Sushumna và có chiều rộng bốn ngón tay, khoảng hai ngón tay phía trên hậu môn và hai ngón tay phía dưới cơ quan sinh dục. Bởi vì tất cả các luân xa khác đều nằm phía trên Muladara, nó còn được gọi là luân xa 'Adhara' (hỗ trợ). Kundalini, vốn cung cấp sức mạnh và năng lượng cho tất cả các luân xa, nằm ở luân xa này, từ đó tỏa ra bốn nadi quan trọng xuất hiện như những cánh hoa sen.



In the purification of the mind, emotions and physical body comes safe movement upwards of Kundalini. It is only when purification is lacking, when motive is questionable, when harmlessness in thought, word and deed is not yet a way of life, that Kundalini's energies can be diverted downwards to the Sacral centre and chakras below the diaphragm. When this happens the individual is quite helpless to control the effects of such super-charging of chakras whose qualities were more appropriately manifested in earlier civilisations and the abuse of which led to the major planetary diseases. The violent emotions, the unrequited pressures, attachments and obsessions of such individuals know no bound. As a tenet of yoga states, 'It gives liberation to yogis and bondage

Trong sự thanh lọc của tâm trí, cảm xúc và cơ thể vật chất đến sự di chuyển lên an toàn của Kundalini. Chỉ khi sự thanh lọc thiếu, khi động cơ có vấn đề, khi sự vô hại trong suy nghĩ, lời nói và hành động chưa phải là một lối sống, năng lượng của Kundalini mới có thể bị chuyển hướng xuống trung tâm Xương cùng và các luân xa bên dưới cơ hoành. Khi điều này xảy ra, cá nhân hoàn toàn bất lực trong việc kiểm soát tác động của việc nạp năng lượng quá mức cho các luân xa mà phẩm chất của chúng được biểu hiện một cách thích hợp hơn trong các nền văn minh trước đó và sự lạm dụng của chúng đã dẫn đến các bệnh tật lớn của hành tinh. Những cảm xúc mãnh liệt, những áp lực không được đáp lại, những sự dính mắc và ám ảnh của những cá nhân như vậy không có giới hạn. Như một giáo lý của

to fools'. Occult classical teachings like *The Bhagavad Gita* and *The Voice of the Silence*, are manuals of instructions to those who, with right motive, let loose these forces.

yoga nói, 'Nó mang lại sự giải thoát cho các yogi và sự ràng buộc cho những kẻ ngu dốt'. Các giáo lý kinh điển huyền bí như *Bhagavad Gita* và *Tiếng nói của Sự im lặng*, là những sách hướng dẫn cho những người, với động cơ đúng đắn, giải phóng những lực lượng này.

The stained glass illustration below: Capricorn is the ruler of the Base of the Spine chakra, as it is of Initiation, for the Fires of Initiation are dependent on Kundalini.

Hình minh họa kính màu dưới đây: Ma Kết là người cai trị luân xa Đáy cột sống, cũng như của Điểm đạo, vì Lửa của Điểm đạo phụ thuộc vào Kundalini.



The prayer of St. Francis of Assisi, like the two occult classics just mentioned, is also for the purpose of guiding the neophyte towards God-consciousness instead of the disaster of personality inflation:

Lời cầu nguyện của Thánh Phanxicô Assisi, giống như hai tác phẩm kinh điển huyền bí vừa được đề cập, cũng nhằm mục đích hướng dẫn người mới tu hướng tới tâm thức Thượng đế thay vì thảm họa của sự phình to phàm ngã:

Lord, make me an instrument of Your peace.

Lạy Chúa, xin biến con thành khí cụ của bình an của Ngài.

Where there is hatred, let me sow love.

Nơi nào có hận thù, xin cho con gieo tình thương.

Where there is injury, pardon.

Nơi nào có xúc phạm, xin cho con ban ơn tha thứ.

Where there is doubt, faith.

Nơi nào có nghi ngờ, xin cho con ban đức tin.

Where there is despair, hope.

Nơi nào có tuyệt vọng, xin cho con ban hy vọng.

Where there is darkness, light.

Nơi nào có bóng tối, xin cho con ban ánh sáng.

And where there is sadness, joy.

Và nơi nào có buồn rầu, xin cho con ban niềm vui.

O DIVINE MASTER,

Lạy THẦY THIÊNG LIÊNG,

'Grant that I may not so much seek to be consoled as to console;

'Xin cho con đừng tìm kiếm sự an ủi bằng cách được an ủi;

To be understood as to understand;

Được hiểu bằng cách hiểu;

To be loved as to love.

Được yêu bằng cách yêu.

For it is in giving that we receive;

Vì chính khi cho đi mà chúng ta nhận lại;

It is in pardoning that we are pardoned;

Chính khi tha thứ mà chúng ta được tha thứ;

And it is in dying that we are born to eternal life.

Và chính khi chết đi mà chúng ta được sinh ra vào sự sống vĩnh cửu.

Sahasrara: The Crown Chakra.

Sahasrara: Luân xa Đỉnh đầu.

Sahasrara is the crowning glory of Man. It is the meeting place for all his spiritual efforts of many lives. It is also, however, until the final

Sahasrara là vinh quang tột đỉnh của Con người. Nó là nơi gặp gỡ của tất cả những nỗ lực tinh thần của y trong nhiều kiếp sống. Tuy

act of liberation, the cemetery of many of his preconceived ideas, patterns of behaviour, standards of conduct, lists of priorities and senses of values. He may, if he is fortunate, have had the help of the Masters in the transfer of energies upwards to Alta Major and Ajna; but, although Sahasrara, the crown chakra of 960 petals may have been greatly unfolded so far, the final acts of its integration to become a supernova of 1068 petals—incorporating all the head chakras into a whirling four-dimensional Jewel of great splendour—must be done by the initiate *on his own*. The Master cannot do it for him.

nhiên, nó cũng là, cho đến hành động giải thoát cuối cùng, nghĩa địa của nhiều ý tưởng định kiến, các mẫu hành vi, các tiêu chuẩn ứng xử, các danh sách ưu tiên và các hệ thống giá trị của y. Y có thể, nếu may mắn, đã nhận được sự giúp đỡ của các Chân sư trong việc chuyển năng lượng lên Alta Major và Ajna; nhưng, mặc dù Sahasrara, luân xa đỉnh đầu 960 cánh hoa có thể đã được khai mở rất nhiều cho đến nay, các hành động cuối cùng của sự hợp nhất của nó để trở thành một siêu tân tinh 1068 cánh hoa—kết hợp tất cả các luân xa đầu thành một Viên ngọc bốn chiều xoay tròn lộng lẫy—phải được thực hiện bởi chính điểm đạo đồ. Chân sư không thể làm điều đó cho y.

Certainly no religion can do it for you:

Chắc chắn không có tôn giáo nào có thể làm điều đó cho bạn:

The River and The Rope.

Con sông và Sợi dây.

'There were once two countries, one called the Land of Bliss, flowing with milk and honey; the other in an arid region full of strife and unrest, and this was the Land of Woe. They were separated by a swift, wide and dangerous river, and those who sought to cross that river lost their lives in the attempt.

'Ngày xửa ngày xưa có hai xứ sở, một xứ gọi là Xứ Cực Lạc, chảy đầy sữa và mật; xứ còn lại ở một vùng khô cằn đầy xung đột và bất ổn, và đây là Xứ Đau khổ. Chúng được ngăn cách bởi một con sông rộng, chảy xiết và nguy hiểm, và những ai tìm cách vượt qua con sông đó đều mất mạng trong nỗ lực.

'Then. one day there came a man who, because of his love for the people, decided to try to place a rope from one bank to the other. He reasoned that even if he lost his life in the attempt it would not matter because others could use the rope to help themselves across safely.

'Rồi, một ngày kia, có một người, vì tình yêu thương của mình dành cho mọi người, đã quyết định cố gắng đặt một sợi dây từ bờ bên này sang bờ bên kia. Ông lý luận rằng ngay cả khi ông mất mạng trong nỗ lực đó cũng không sao vì những người khác có thể sử dụng sợi dây để giúp họ qua sông một cách an toàn.

And so he fixed one end of the rope to a tree, made a noose of the other end and started to swim. The river was very wide and rough, and when he was about half-way across, some hunters on the banks of the land of Woe, seeing the splashing thought it was a great fish and shot their arrows, mortally wounding him.

Và thế là ông buộc một đầu dây vào một cái cây, làm một cái thòng lọng ở đầu kia và bắt đầu bơi. Con sông rất rộng và dữ, và khi ông đang ở khoảng giữa sông, một số thợ săn trên bờ của xứ Đau khổ, nhìn thấy những tiếng vỗ nước nghĩ rằng đó là một con cá lớn và bắn tên, làm ông bị thương nặng.

‘Nevertheless, with a last and great effort he managed to throw the noose of his rope around the stump of a tree before he sank below the waves.

'Tuy nhiên, với một nỗ lực cuối cùng và vĩ đại, ông đã cố gắng ném thòng lọng dây của mình quanh một gốc cây trước khi chìm xuống dưới sóng nước.

‘When the people saw what had happened, they began to worship him as a hero, saying “He died to save us, and so he is worthy of our adulation and love.” And yet, although they worshipped him, only a handful attempted to cross the river, for the others said within themselves, “Even though the rope is there, and we cannot drown if we cling thereto, yet the waters are cold, the river wide, and the effort of crossing is very great.”

'Khi mọi người thấy những gì đã xảy ra, họ bắt đầu tôn thờ ông như một anh hùng, nói rằng "Ông đã chết để cứu chúng ta, và vì vậy ông xứng đáng với sự tôn thờ và tình yêu của chúng ta." Tuy nhiên, mặc dù họ tôn thờ ông, chỉ có một số ít người cố gắng vượt sông, vì những người khác tự nhủ, "Mặc dù có sợi dây ở đó, và chúng ta không thể chết đuối nếu chúng ta bám vào đó, nhưng nước lạnh, sông rộng, và nỗ lực vượt sông là rất lớn."

‘And so in the course of time, the rope was almost forgotten and became covered with weeds and entangled in the fallen branches of old trees, so that it hardly resembled a rope at all.

'Và vì vậy, theo thời gian, sợi dây gần như bị lãng quên và bị cỏ dại bao phủ và vướng vào những cành cây gãy, đến nỗi nó hầu như không còn giống một sợi dây nữa.

‘But the worship of the hero continued; and monuments and buildings were erected to his memory and people sang songs of adulation to him, and prayed to him because of his great love for them. Second, Third and Fourth generations of men came into being and their leaders, men of learning, preached of the hero and how he had died to save them, but of the rope across the river they never spoke, for now it had been forgotten altogether.

'Nhưng việc thờ phụng vị anh hùng vẫn tiếp tục; và các tượng đài và tòa nhà đã được dựng lên để tưởng nhớ ông và mọi người hát những bài ca ca ngợi ông, và cầu nguyện với ông vì tình yêu thương vĩ đại của ông dành cho họ. Các thế hệ thứ hai, thứ ba và thứ tư của loài người đã ra đời và các nhà lãnh đạo của họ, những người có học thức, đã thuyết giảng về vị anh hùng và cách ông đã chết để cứu họ, nhưng về sợi dây qua sông, họ không bao giờ nói đến, vì bây giờ nó đã bị lãng quên hoàn toàn.

‘Consequently a great confusion arose by

'Do đó, một sự hỗn loạn lớn đã nảy sinh bởi

reason of the arguments and teachings and oratory, and finally many superstitions came into being, so that only a very few were able to discern the difference between folly and the Truth.

những cuộc tranh luận, giáo lý và hùng biện, và cuối cùng nhiều mê tín đã ra đời, đến nỗi chỉ có rất ít người có thể phân biệt được sự khác biệt giữa sự điên rồ và Chân lý.

‘Also much discourse arose among them and they quarrelled and fought, and those few who were able to discern the Truth were persecuted and reviled. So that the Land of Woe became more stricken with sorrow and unrest than already it was.

'Cũng có nhiều cuộc tranh luận nảy sinh giữa họ và họ cãi nhau và đánh nhau, và số ít người có thể nhận ra Chân lý đã bị đàn áp và phỉ báng. Vì vậy, Xứ Đau khổ càng trở nên đau khổ và bất ổn hơn trước.

‘Finally a body of learned men arose and they cried, “Why this strife? All that is needful is to worship this hero as a god, and to believe that he died to save others, and lo! when we ourselves die we shall go to the Land of Bliss with no trouble at all. For although our bodies cannot float across the river while we are alive, our souls will float across it when we are dead. Moreover, so great was his love and power and heroism, that all we ask of his Spirit, he will surely do, if we but shower enough worship on him in return.”

'Cuối cùng, một nhóm người có học thức nổi lên và họ kêu lên: "Tại sao lại có sự xung đột này? Tất cả những gì cần thiết là tôn thờ vị anh hùng này như một vị thần, và tin rằng ông đã chết để cứu những người khác, và kìa! khi chúng ta chết, chúng ta sẽ đến Xứ Cực Lạc mà không gặp khó khăn gì cả. Vì mặc dù cơ thể chúng ta không thể trôi qua sông khi chúng ta còn sống, nhưng linh hồn của chúng ta sẽ trôi qua nó khi chúng ta chết. Hơn nữa, tình yêu, sức mạnh và lòng anh hùng của ông lớn đến nỗi, tất cả những gì chúng ta cầu xin Tinh thần của ông, ông chắc chắn sẽ làm, nếu chúng ta chỉ cần dành đủ sự thờ phụng cho ông để đổi lại."

‘When the people heard this, they were overcome with joy and heaped honours upon the teachers, saying, “Great is their wisdom for they have shown us an easy way. Simple indeed is it to worship and pray and to ask our hero to save us when we die; so now let us eat, drink and be merry and make the best of our sojourn in the Land of Woe.”

'Khi mọi người nghe thấy điều này, họ tràn ngập niềm vui và ban cho các vị thầy những danh dự, nói rằng, "Minh triết của họ thật vĩ đại vì họ đã chỉ cho chúng ta một con đường dễ dàng. Thật đơn giản để thờ phụng và cầu nguyện và xin anh hùng của chúng ta cứu chúng ta khi chúng ta chết; vậy nên bây giờ chúng ta hãy ăn, uống và vui vẻ và tận hưởng cuộc sống của chúng ta ở Xứ Đau khổ."

‘But meanwhile the Spirit of that hero-looked upon his brothers with sadness as he listened to their petitions and prayers. And into their ears he whispered: “My brothers you do err, for verily, I *lived* to save you, but alas you

'Nhưng trong khi đó, Tinh thần của vị anh hùng đó nhìn những người anh em của mình với nỗi buồn khi Ngài lắng nghe những lời thỉnh cầu và cầu nguyện của họ. Và vào tai họ, Ngài thì thầm: "Hỡi các anh em của ta, các

should have forgotten the rope which I placed across the river between the lands of Woe and Bliss, for to that end did I come, and for no other. Because of my love for you, my Spirit is close to you, and I will comfort and cheer you in your adversities, yet carry you across the river I must not, however much ye pray and implore."

ngươi đang sai lầm, vì thực sự, ta đã *sống* để cứu các ngươi, nhưng than ôi, các ngươi đã quên sợi dây mà ta đã đặt qua sông giữa các xứ Đau khổ và Cực lạc, vì đó là mục đích mà ta đã đến, và không vì mục đích nào khác. Vì tình yêu của ta dành cho các ngươi, Tinh thần của ta gần gũi với các ngươi, và ta sẽ an ủi và cổ vũ các ngươi trong những nghịch cảnh của các ngươi, nhưng mang các ngươi qua sông thì ta không được, dù các ngươi có cầu nguyện và khẩn cầu nhiều đến đâu."

'But although the hero spoke to them thus, yet too loud did they utter their prayers and petitions to hear the still small voice of his Spirit—and so did they remain in the Land of Woe.'

'Nhưng mặc dù vị anh hùng đã nói với họ như vậy, nhưng họ lại nói những lời cầu nguyện và thỉnh cầu quá lớn đến nỗi không nghe thấy tiếng nói nhỏ bé của Tinh thần của Ngài—và vì vậy họ vẫn ở lại Xứ Đau khổ.'

Today there are far too many devotees, anxious to pray and petition the Masters but not prepared to do the very *hard work* of taking the rope across the river. The world has need of heroes of men who will take the rope across the dangerous river to the Land of Bliss thus showing the way by *their actions* that there *is* a Path; that with courage and persistence the way across can be taken. Every individual must make the journey for himself. We call it the Path of Initiation and it must be trod *alone*! The faint voice of the Silence comes from Those Who have taken the Rope.

Ngày nay, có quá nhiều người sùng đạo, mong muốn cầu nguyện và thỉnh cầu các Chân sư nhưng không chuẩn bị để làm *công việc rất khó khăn* là đưa sợi dây qua sông. Thế giới cần những anh hùng của những người sẽ đưa sợi dây qua con sông nguy hiểm đến Xứ Cực Lạc, do đó chỉ ra con đường bằng *hành động của họ* rằng *có* một Con đường; rằng với lòng dũng cảm và sự kiên trì, con đường qua sông có thể được thực hiện. Mỗi cá nhân phải tự mình thực hiện cuộc hành trình. Chúng ta gọi đó là Con đường Điểm đạo và nó phải được đi một mình! Tiếng nói yếu ớt của Sự im lặng đến từ Những người đã cầm Sợi dây.

We must always beware of those who roam the banks of the Land of Woe and mistake the real for something else (*e.g.*, the scientists, the materialists, the religionists). Their arrows are often the greatest deterrent to those who have glimpsed the way and would take it. And the way must be taken in the living body—in the body incarnate—and until it is taken, we are tied to the Wheel of Rebirth, which is the Land of Woe. 'The River and the Rope' holds an important message for the would-be initiate.

Chúng ta phải luôn cảnh giác với những kẻ lang thang trên bờ Xứ Đau khổ và nhầm lẫn cái thực với một cái gì đó khác (*ví dụ*, các nhà khoa học, những người theo chủ nghĩa vật chất, những người theo tôn giáo). Những mũi tên của họ thường là trở ngại lớn nhất đối với những người đã thoáng thấy con đường và sẽ đi theo nó. Và con đường phải được đi trong thân xác sống—trong thân xác nhập thể—và cho đến khi nó được đi, chúng ta bị trói buộc vào Bánh xe Tái sinh, đó là Xứ Đau khổ. 'Con

sông và Sợi dây' chứa một thông điệp quan trọng cho người muốn được điểm đạo.

What is more, whilst his devotion, his scientific acuity, his business acumen, his drives and his virtues may have been the waves that finally threw him out of the tempestuous seas of personality struggle on to the shores of the new Kingdom, they now are faculties which are redundant. They will colour his approach to the finale of his innumerable lives and, indeed, one of the Seven Paths will be his destiny when the glorious canopy of Sahasrara becomes everted, when the sum total of his personality becomes but the tiny stalk that has born the mighty bud of god-potential.

Hơn nữa, trong khi lòng sùng kính, sự sắc bén trong khoa học, sự nhạy bén trong kinh doanh, những động lực và những đức hạnh của y có thể là những con sóng cuối cùng đã ném y ra khỏi những vùng biển bão tố của cuộc đấu tranh phàm ngã lên bờ của Vương quốc mới, giờ đây chúng là những năng lực đã trở nên dư thừa. Chúng sẽ tô màu cho cách tiếp cận của y đến đoạn kết của vô số kiếp sống của mình và, thực sự, một trong Bảy Con đường sẽ là định mệnh của y khi tán lọng vinh quang của Sahasrara được lộn ra, khi tổng số phàm ngã của y chỉ trở thành một cái cuống nhỏ bé đã sinh ra nụ hoa vĩ đại của tiềm năng thần thánh.

He must create the conditions by virtue of his standing as a Son of Necessity, for the application of the Rod of Initiation which will blow the bud into full bloom.

Y phải tạo ra các điều kiện nhờ vào địa vị của mình là một Người con của Sự cần thiết, cho việc áp dụng Quyền trượng Điểm đạo sẽ thổi bùng nụ hoa thành hoa nở rộ.

He is at bay. He is besieged on all sides. This is the dark cycle that precedes the dawn when he must stand alone, unaided to make the final ascent to the mountain top. The centuries of discipline now hold him in good stead. The exacting laws of Rome, the sensitivity of Greece, the regimenting of Sparta, the endurance of Egypt, the patience of the Orient, all now hold him in good stead. He must not waver from his purpose but thank God his time is now:

Y đang ở thế cùng. Y bị bao vây tứ phía. Đây là chu kỳ đen tối trước bình minh khi y phải đứng một mình, không có sự trợ giúp để thực hiện cuộc leo núi cuối cùng lên đỉnh núi. Các thế kỷ kỷ luật giờ đây giữ y vững vàng. Các quy luật nghiêm ngặt của La Mã, sự nhạy cảm của Hy Lạp, sự kỷ luật của Sparta, sự bền bỉ của Ai Cập, sự kiên nhẫn của phương Đông, tất cả bây giờ đều giữ y vững vàng. Y không được dao động khỏi mục đích của mình mà phải tạ ơn Thượng Đế vì thời gian của y đã đến:

The human hearts can go the lengths of God …

Những trái tim con người có thể đi đến những giới hạn của Thượng đế…

Dark and cold we may be, but this

Tối tăm và lạnh lẽo chúng ta có thể, nhưng đây

Is no winter now. The frozen misery

Không phải là mùa đông bây giờ. Nỗi khổ đông cứng

Of centuries breaks, cracks, begins to move;

Của các thế kỷ tan vỡ, nứt ra, bắt đầu chuyển

động;

The thunder is the thunder of the floes,

Tiếng sấm là tiếng sấm của các tảng băng,

The thaw, the flood, the upstart Spring.

Sự tan băng, trận lụt, Mùa xuân khởi đầu.

Thank God our time is now when wrong

Tạ ơn Thượng đế, thời gian của chúng ta là bây giờ khi cái sai

Comes up to meet us everywhere,

Đến gặp chúng ta ở mọi nơi,

Never to leave us till we take

Không bao giờ rời bỏ chúng ta cho đến khi chúng ta đi

The longest stride of soul men even took.

Bước dài nhất của linh hồn mà con người từng đi.

Affairs are now Soul size,

Công việc bây giờ là kích thước của Linh hồn,

The enterprise, is exploration into God'

Doanh nghiệp, là sự khám phá vào Thượng đế'

Where are you making for?

Bạn đang đi đâu?

It takes so many lives to wake,

Mất rất nhiều kiếp sống để thức tỉnh,

but will you wake for pity's sake?

nhưng bạn sẽ thức tỉnh vì lòng thương hại chứ?

—Christopher Fry.

—Christopher Fry.

He must cast off bondage himself. His individual karma, no matter how trivial, must be met. If it is evil (and there is very little at this stage), let it be suffered, the sooner the better. If it is good, let it be fed back to humanity to help the Little Ones. Planetary karma is not his to shed entirely; on the contrary, like the Christ, it is to share more fully.

Y phải tự mình cởi bỏ xiềng xích. Nghiệp quả cá nhân của y, dù nhỏ nhặt đến đâu, cũng phải được đối mặt. Nếu nó là xấu (và ở giai đoạn này rất ít), hãy để nó được chịu đựng, càng sớm càng tốt. Nếu nó là tốt, hãy để nó được trả lại cho nhân loại để giúp đỡ những người nhỏ bé. Nghiệp quả của hành tinh không phải là của y để loại bỏ hoàn toàn; ngược lại, giống như Đấng Christ, là để chia sẻ một cách đầy đủ hơn.

One cannot carry an iota of self-blame or guilt into the next kingdom. If the religion implies it, then the religion must go for 'there is no religion higher than truth'. If there is belief in God, or disbelief in God, it must go: beliefs and prejudices are riches belonging to attached personalities. It is the poor man, the man poor in such impedimenta that receives the Crown,

Người ta không thể mang một chút tự trách hay mặc cảm tội lỗi vào giới tiếp theo. Nếu tôn giáo ngụ ý điều đó, thì tôn giáo phải ra đi vì 'không có tôn giáo nào cao hơn chân lý'. Nếu có niềm tin vào Thượng đế, hoặc không tin vào Thượng đế, nó phải ra đi: niềm tin và thành kiến là những của cải thuộc về các phàm ngã dính mắc. Chính người nghèo, người nghèo về

and enters through ‘the eye of the needle’.

những trở ngại như vậy mới nhận được Vương miện, và đi vào qua 'lỗ kim'.

The peacock must lose its little eyes, an <I>I</I> for this, an <I>I</I> for that. Then it may pass through the narrow passage, or up the rough ascent to sunlight. Once through, the splendour of the enlightened one outshines even the enthroned peacock.

Con công phải mất đi những con mắt nhỏ của mình, một <I>tôi</I> cho cái này, một <I>tôi</I> cho cái kia. Sau đó nó có thể đi qua lối đi hẹp, hoặc lên con dốc gập ghềnh đến ánh sáng mặt trời. Một khi đã qua, sự huy hoàng của người giác ngộ vượt qua cả con công lên ngôi.

Like modern day Israel, the initiate is besieged on all sides by the harassment of a life in a harsh world, but like Israel, too, he would realise that his true glory lies in the universalisation of his qualities. Israel is everywhere, in every race and there she will endure. Why dally over an emotional symbol of what is a universal fact?

Giống như Israel ngày nay, điểm đạo đồ bị bao vây tứ phía bởi sự quấy rối của một cuộc sống trong một thế giới khắc nghiệt, nhưng cũng giống như Israel, y sẽ nhận ra rằng vinh quang thực sự của mình nằm ở sự phổ quát hóa các phẩm chất của mình. Israel ở khắp mọi nơi, trong mọi chủng tộc và ở đó nó sẽ tồn tại. Tại sao lại chần chừ trước một biểu tượng cảm xúc của một sự thật phổ quát?

The initiate senses the new Kingdom long before Sahasrara reaches full bloom. It brings him such an overwhelming urge for perfection that he easily casts aside the attachments that once ensnared him and the impurities that once polluted him. There is an urge to synthesis, to give meaning to all his incarnations, his struggles, his victories and defeats. This may be summarised in terms of the recent unfoldment of his chakras as a result of the urge towards God-consciousness’:

Người được điểm đạo cảm nhận được Giới mới rất lâu trước khi Sahasrara nở rộ. Nó mang lại cho y một sự thôi thúc mãnh liệt đến hoàn hảo đến nỗi y dễ dàng gạt bỏ những sự dính mắc từng giăng bẫy y và những sự ô uế từng làm ô nhiễm y. Có một sự thôi thúc để tổng hợp, để mang lại ý nghĩa cho tất cả các lần nhập thể của mình, những cuộc đấu tranh, những chiến thắng và thất bại của mình. Điều này có thể được tóm tắt dưới dạng sự khai mở gần đây của các luân xa của y như là kết quả của sự thôi thúc hướng tới tâm thức Thượng đế':

Heart Chakra: World Goodwill through Right Human Relationships.

Luân xa Tim: Thiện chí Thế giới thông qua các Mối quan hệ Đúng đắn giữa Con người.

Alta Major: Service to Mankind, especially to Youth and through Creativeness.

Alta Major: Phục vụ Nhân loại, đặc biệt là cho Thanh niên và thông qua sự Sáng tạo.

Ajna: Will to Good, the urge to make conditions better for Humanity.

Ajna: Ý chí Hướng thiện, sự thôi thúc làm cho các điều kiện tốt hơn cho Nhân loại.

Sahasrara: Truth, Beauty, and Goodness. The supreme aspiration to lead all men to Oneness

Sahasrara: Chân, Thiện, Mỹ. Khát vọng tối cao để dẫn dắt tất cả mọi người đến sự Hợp nhất

with Mankind.

với Nhân loại.



The illustration above depicts the Thousand Petalled Lotus—the crested head chakra. Madame Blavatsky describes how the electrical forces entering the initiate constantly mount upwards and concentrate themselves in the head. They come from the higher planes of Atma, Buddhi and Manas and enter the three merged head chakras (their outposts) from a higher dimension. There is interaction with the energies of the aura, a circulation through it and finally, an excretion through the top of the head through the sutures sealing the posterior fontanelle of the skull (at the centre of what would be a monk's tonsure), The outpouring of spiritual energy is continuously regenerated and maintains a form in dynamic equilibrium (like a fountain) which takes the shape of a crest, a rivulet of spiritual effluence. Deva hosts of the angelic and even lower orders manifest a crest and indeed, with the crowning glory of Masterdom comes a bridging of the two evolutions with control, by the Adept, of deva energies which lie at the basis of all created forms.

Hình minh họa trên mô tả Hoa sen Nghìn cánh —luân xa đỉnh đầu có mào. Bà Blavatsky mô tả cách các lực lượng điện đi vào điểm đạo đồ liên tục đi lên và tập trung lại ở đầu. Chúng đến từ các cõi giới cao hơn của Atma, Buddhi và Manas và đi vào ba luân xa đầu hợp nhất (các tiền đồn của chúng) từ một chiều không gian cao hơn. Có sự tương tác với các năng lượng của hào quang, một sự lưu thông qua nó và cuối cùng, một sự bài tiết qua đỉnh đầu qua các đường khớp sọ niêm phong thóp sau của hộp sọ (ở trung tâm của cái sẽ là tonsure của một nhà sư). Sự tuôn trào của năng lượng tinh thần được tái tạo liên tục và duy trì một hình dạng trong sự cân bằng động (giống như một đài phun nước) có hình dạng của một cái mào, một dòng chảy của sự tuôn trào tinh thần. Các đoàn quân thiên thần của các bậc thiên thần và thậm chí thấp hơn biểu hiện một cái mào và thực sự, với vinh quang tột đỉnh của Chân sư đến một sự bắc cầu của hai sự tiến hóa với sự kiểm soát, bởi Adept, của các năng lượng thiên thần nằm ở cơ sở của tất cả các hình thể được tạo ra.

The initiate must stake his claim to enter the

Người được điểm đạo phải khẳng định quyền

Fifth Kingdom through Sahasrara, but the door must be patent. Some time during his petitioning for entrance he experiences perception of his higher nature. Through the rapidly vapourising strands of his causal body he perceives the mystery of the immense twelve-petalled brilliant orange throne on which is seated the Exalted One, his higher Self, and is ready for the final act of 'Man, know thy Self'.

Object for Meditation

Ultimate peace lies at the top of a high tower, Many are crowding and jostling at the entrance to the tower, Some cling on to you as you enter its basement doorway, Some accompany you part of the way, even help you; others drag you back, Eventually, all are left behind. The staircase winds upwards and you are staggered by the view from each turret window, But the two bannisters, one on each side of you, comfort you as you rush upwards. Now your need to reach the place of peace and freedom at the top becomes more urgent, The bannisters disappear, You must do without them, The wall of the tower becomes glass and then vanishes, There is only the staircase, the view and the goal.

Object for Meditation

The disciple becomes strangely aware that he is no longer his personality. His personality is like an infant child that accompanies him. It must be fed, kept active and in contact with the world. It must do its duty, not worry, not enthuse, be kept calm, poised and serviceable. He is coming to a frontier which must be crossed. The passport is in his name, not in the name of the infant child. But only some are allowed through the final barrier. Each child is carefully weighed in a balance. Some

của mình để đi vào Giới Thứ Năm thông qua Sahasrara, nhưng cánh cửa phải thông suốt. Một lúc nào đó trong quá trình thỉnh cầu vào cửa, y trải nghiệm nhận thức về bản chất cao hơn của mình. Thông qua những sợi dây đang bốc hơi nhanh chóng của thể thượng trí, y nhận thức được bí ẩn của ngai vàng màu cam rực rỡ mười hai cánh hoa khổng lồ, trên đó có Đấng Tối cao, đại ngã của y, ngự trị, và sẵn sàng cho hành động cuối cùng của 'Con người, hãy biết chính mình'.

Đối tượng Thiền định

Sự bình yên tối thượng nằm trên đỉnh một tòa tháp cao. Nhiều người đang chen lấn và xô đẩy ở lối vào tòa tháp. Một số bám vào bạn khi bạn bước vào cửa tầng hầm của nó. Một số đi cùng bạn một đoạn đường, thậm chí giúp bạn; những người khác kéo bạn lại. Cuối cùng, tất cả đều bị bỏ lại phía sau. Cầu thang xoắn ốc lên trên và bạn bị choáng ngợp bởi khung cảnh từ mỗi cửa sổ tháp pháo. Nhưng hai tay vịn, một ở mỗi bên của bạn, an ủi bạn khi bạn lao lên trên. Bây giờ, nhu cầu của bạn để đến nơi bình yên và tự do ở trên đỉnh trở nên cấp bách hơn. Tay vịn biến mất. Bạn phải làm mà không có chúng. Tường của tòa tháp trở thành kính và sau đó biến mất. Chỉ còn lại cầu thang, khung cảnh và mục tiêu.

Đối tượng Thiền định

Người đệ tử trở nên nhận thức một cách kỳ lạ rằng y không còn là phàm ngã của mình nữa. Phàm ngã của y giống như một đứa trẻ sơ sinh đi cùng y. Nó phải được cho ăn, được giữ hoạt động và tiếp xúc với thế giới. Nó phải làm nhiệm vụ của mình, không lo lắng, không nhiệt tình, được giữ bình tĩnh, đĩnh đạc và hữu ích. Y đang đến một biên giới phải được vượt qua. Hộ chiếu đứng tên y, không phải tên của đứa trẻ sơ sinh. Nhưng chỉ một số người được phép qua hàng rào cuối cùng. Mỗi đứa trẻ đều

travellers are turned back for various reasons connected with the child that accompanies them, Once the matter of the child's is settled, you may cross, but not alone.

được cân một cách cẩn thận trong một chiếc cân. Một số khách du hành bị quay trở lại vì nhiều lý do liên quan đến đứa trẻ đi cùng họ. Một khi vấn đề của đứa trẻ được giải quyết, bạn có thể qua, nhưng không một mình.

-

PART 2

Types of Meditation

Group Meditation

The Age of Aquarius has many qualities which make it very different from that of the Age of Pisces which is now dying, or being replaced. In Aquarius, group relationships are to become the most important emerging quality and it will take every single second of the two thousand years of this Aquarian Age for the training of efficient groups, capable of acting, serving, studying, and meditating in unison, or as single living entities. A group is a living entity. A family is a living thing, with a birth, a life and a death of its own. A business is a living thing. We can cast its horoscope from the moment of the inaugural meeting of its directors (and an occultist of any sort of standing would see to it that that meeting was held at an auspicious time). Nations are immense groups, who are ensouled by equally immense consciousnesses. Humanity itself is a group and there is a Lord of Humanity. He expresses Himself through humanity everywhere as the reader's soul expresses Himself through his own personality at this time. A further study should be made of Postulate One* in this connection.

* See The Jewel in The Lotus by the author.

As part of a group, a person assumes greater responsibilities and the reader should be reminded that the assumption of responsibility (for humanity) becomes progressive and is correlated with the rapidity of spiritual development. As a group member he must shoulder the burdens of that group,

Tham Thiền Nhóm

Thời Đại Bảo Bình có nhiều phẩm tính khiến nó rất khác biệt so với Thời Đại Song Ngư, vốn hiện đang tàn lụi, hay đang được thay thế. Trong Thời Đại Bảo Bình, các mối quan hệ nhóm sẽ trở thành phẩm tính trỗi dậy quan trọng nhất và sẽ cần đến từng giây một trong hai ngàn năm của Thời Đại Bảo Bình này để huấn luyện các nhóm hiệu quả, có khả năng hành động, phụng sự, học hỏi và tham thiền trong sự hợp nhất, hay như những thực thể sống đơn lẻ. Một nhóm là một thực thể sống. Một gia đình là một thực thể sống, với sự sinh ra, một cuộc đời và cái chết của riêng nó. Một doanh nghiệp là một thực thể sống. Chúng ta có thể lập lá số chiêm tinh cho nó từ thời điểm cuộc họp khai mạc của các giám đốc (và một nhà huyền bí học có trình độ nào đó sẽ đảm bảo rằng cuộc họp đó được tổ chức vào một thời điểm tốt lành). Các quốc gia là những nhóm khổng lồ, được phú linh bởi những tâm thức cũng khổng lồ không kém. Bản thân nhân loại là một nhóm và có một Đức Chúa Tể của Nhân Loại. Ngài biểu lộ chính mình qua nhân loại ở khắp mọi nơi như linh hồn của người đọc biểu lộ chính mình qua phàm ngã của y vào thời điểm này. Một nghiên cứu sâu hơn nên được thực hiện về Tiên đề Một* trong mối liên hệ này.

* Xem The Jewel in The Lotus của tác giả.

Là một phần của một nhóm, một người gánh vác những trách nhiệm lớn hơn và người đọc nên được nhắc nhở rằng việc đảm nhận trách nhiệm (đối với nhân loại) trở nên tiến bộ và tương quan với tốc độ phát triển tinh thần. Là một thành viên nhóm, y phải gánh vác những gánh nặng của nhóm đó, giúp thiết lập mối

help to establish its relationship with other groups, even cosmic ones, heal with that group, teach with that group or be part of any of its projects (in the service of mankind). It is truthfully said that any three people can form a group. Two people do not, cannot form a group. There is such instability between two points (of consciousness) that, with accession to increased energy, oscillation and instability would soon set in. Generally, this expresses as domination of one point over the other at some level so that the latter becomes a satellite. A partnership between two, therefore, does not imply the qualities that emerge and are associated with a group relationship. A group is, by synergy, more than the sum total of its parts. When thoroughly integrated, when there is true mergence of the individual's identity and desires with those of the group; that individual partakes of the energies and consciousness of the whole in which he lives and moves and has his being (Postulate Two: All things live within the body of a greater being', *The Jewel in The Lotus* by the author.)

quan hệ của nó với các nhóm khác, ngay cả những nhóm vũ trụ, cùng chữa lành với nhóm đó, cùng dạy dỗ với nhóm đó hoặc là một phần của bất kỳ dự án nào của nó (để phụng sự nhân loại). Người ta nói rất đúng rằng bất kỳ ba người nào cũng có thể thành lập một nhóm. Hai người thì không, không thể thành lập một nhóm. Có một sự bất ổn như vậy giữa hai điểm (tâm thức) mà khi tiếp cận với năng lượng gia tăng, sự dao động và bất ổn sẽ sớm xảy ra. Nói chung, điều này biểu hiện dưới dạng sự thống trị của một điểm này so với điểm kia ở một cấp độ nào đó, khiến cho điểm sau trở thành một vệ tinh. Do đó, một mối quan hệ đối tác giữa hai người không bao hàm những phẩm tính nổi bật và liên quan đến mối quan hệ nhóm. Một nhóm, nhờ sự hiệp lực, còn hơn cả tổng số các bộ phận của nó. Khi được tích hợp hoàn toàn, khi có sự hợp nhất thực sự giữa bản sắc và ham muốn của cá nhân với những điều đó của nhóm; cá nhân đó sẽ tham gia vào các năng lượng và tâm thức của toàn thể, trong đó y sống, di chuyển và tồn tại (Tiên đề Hai: 'Tất cả mọi vật đều sống trong cơ thể của một đấng vĩ đại hơn', *The Jewel in The Lotus* của tác giả.)

The Age of Aquarius has a special esoteric mission. It is the preparation of what will become immense groups for Initiation in the Age of Capricorn that follows Aquarius. Initiation for many an earnest and sincere disciple is very frequently impossible because of some serious defect in the karma, dharma or personality of the individual. Perhaps, through an educational mishap, there is inability to study or even to meditate as a single individual, but this may be compensated for by working within a group. Part of the members may be able to conduct study group meetings on a particular book or subject which could be encompassable by that person unable to study on his own. Similarly, if only three people in a group meditation are reaching the Buddhic plane, the whole of the

Thời Đại Bảo Bình có một sứ mệnh bí truyền đặc biệt. Đó là sự chuẩn bị cho những gì sẽ trở thành những nhóm khổng lồ để được Điểm đạo trong Thời đại Ma Kết sau Thời Đại Bảo Bình. Đối với nhiều đệ tử nhiệt thành và chân chính, việc điểm đạo thường là không thể vì một số khiếm khuyết nghiêm trọng trong nghiệp quả, dharma hay phàm ngã của cá nhân. Có lẽ, do một sai sót trong giáo dục, có sự bất lực trong việc học hỏi hay thậm chí tham thiền với tư cách là một cá nhân đơn lẻ, nhưng điều này có thể được bù đắp bằng cách làm việc trong một nhóm. Một phần thành viên có thể tiến hành các buổi học nhóm về một cuốn sách hoặc chủ đề cụ thể mà người không thể tự học có thể hiểu được. Tương tự, nếu chỉ có ba người trong một buổi tham thiền nhóm đạt đến cõi Bồ đề, thì toàn bộ nhóm sẽ

group is rewarded karmic ally and otherwise.

được tưởng thưởng về mặt nghiệp quả và các mặt khác.

This is carried to its fulmination with eligibility of every group member for the Initiation of the group as a whole. Such stimulating results of the initiation would normally not have been available to some of the individuals struggling on their own. Certainly it is admitted that, as in any trade union, the union tends to favour and help the weakest, often at the expense of the most proficient (or powerful) individuals. There must be sacrifices. The author knows many such individuals capable of working effectively at meditation on their own and who find it difficult to work with esoteric groups. Yet many of them realise the importance of the New Age quality of working together and make the sacrifice of time and energy to meditate as a group.

Điều này được đưa đến đỉnh điểm với việc mọi thành viên trong nhóm đều đủ điều kiện cho Cuộc Điểm Đạo của toàn bộ nhóm. Những kết quả kích thích như vậy của cuộc điểm đạo thường sẽ không có được đối với một số cá nhân đang tự mình phấn đấu. Chắc chắn, người ta thừa nhận rằng, giống như trong bất kỳ công đoàn nào, công đoàn có xu hướng ưu ái và giúp đỡ những người yếu nhất, thường là bằng sự hy sinh của những cá nhân giỏi nhất (hoặc mạnh mẽ nhất). Phải có sự hy sinh. Tác giả biết nhiều cá nhân có khả năng tham thiền hiệu quả một mình và cảm thấy khó khăn khi làm việc với các nhóm bí truyền. Tuy nhiên, nhiều người trong số họ nhận ra tầm quan trọng của phẩm tính Thời Đại Mới là làm việc cùng nhau và hy sinh thời gian và năng lượng để tham thiền như một nhóm.



The truth is that of all meditation procedures at this time, group meditation has the worst performance, but it is said with truth that where a group does truly meditate, the effects are far more potently felt abroad than the sum total of the efforts of the individuals meditating on their own. This is a profound statement of fact and it should cause everyone who reads it to study or to serve somewhere in a *group*.

Sự thật là trong tất cả các phương pháp tham thiền vào thời điểm này, tham thiền nhóm có hiệu suất kém nhất, nhưng có một sự thật là ở đâu một nhóm thực sự tham thiền, các hiệu ứng sẽ được cảm nhận mạnh mẽ ra bên ngoài hơn nhiều so với tổng nỗ lực của các cá nhân tham thiền một mình. Đây là một phát biểu sâu sắc về sự thật và nó nên khiến mọi người đọc nó phải học hỏi hoặc phụng sự ở đâu đó trong một *nhóm*.

If there is sufficient wisdom and experience in a group then careful selection of new members to a group should be practised, not with any separative motives in mind but with an eye to the rounding out of the group or for its specialisation in some particular field. Perhaps the group has too much of the element of Air (see Section Three) and

Nếu có đủ minh triết và kinh nghiệm trong một nhóm, thì nên thực hành việc lựa chọn cẩn thận các thành viên mới vào một nhóm, không phải với bất kỳ động cơ phân biệt nào trong tâm trí mà là để làm tròn đầy nhóm hoặc để chuyên môn hóa trong một lĩnh vực cụ thể nào đó. Có lẽ nhóm có quá nhiều nguyên tố Khí (xem Phần Ba) và các cuộc họp rất dễ biến

meetings very easily deteriorate into chattering and gossip. An infusion of one-pointed members with strong Fifth Ray and First Ray qualities would help correct the situation, especially if they are placed during sessions (ceremonially) at points which prevent excessive communication between the culprits! Healing groups need a strong element of Love Rays and it is wise to set up sub-groups which specialise in the healing services which the group renders to the community. Third Ray people make good service workers, organisers of functions, etc., and for the raising of money for necessary activities. It is truthfully said that 'They also serve, who merely pay their fees'. Such individuals, who may even give more than merely their fees, may have nothing else to give or have no other attributes. They would not, as individuals, stand much chance of initiation but can, depending on the degree of their merging with a group, become eligible with all of them for initiation *as a group*. Lord Nuffield gave away almost his whole fortune to English charities. This certainly would earn him great karmic reward in lives to come, but on its own it would not make him more eligible for initiation. But his working in a group arid giving money to the group's activities and sharing in its decisions, its stresses and strains *would* make him eligible, if he were not already eligible through completely different means.

thành những cuộc nói chuyện phiếm và tán gẫu. Việc bổ sung các thành viên nhất tâm với các phẩm tính Cung Năm và Cung Một mạnh mẽ sẽ giúp khắc phục tình hình, đặc biệt nếu họ được bố trí trong các buổi họp (một cách nghi lễ) tại các điểm ngăn chặn sự giao tiếp quá mức giữa những người vi phạm! Các nhóm chữa lành cần một yếu tố mạnh mẽ của các Cung Bác Ái và điều khôn ngoan là thiết lập các nhóm phụ chuyên về các dịch vụ chữa lành mà nhóm cung cấp cho cộng đồng. Những người Cung Ba là những người phụng sự tốt, người tổ chức các sự kiện, v.v., và để gây quỹ cho các hoạt động cần thiết. Người ta nói rất đúng rằng 'Họ cũng phụng sự, những người chỉ trả phí của mình'. Những cá nhân như vậy, những người thậm chí có thể cho đi nhiều hơn là chỉ phí của họ, có thể không có gì khác để cho hoặc không có thuộc tính nào khác. Với tư cách cá nhân, họ sẽ không có nhiều cơ hội được điểm đạo nhưng có thể, tùy thuộc vào mức độ hòa nhập của họ với một nhóm, trở nên đủ điều kiện cùng với tất cả họ để được điểm đạo *với tư cách là một nhóm*. Ngài Nuffield đã cho đi gần như toàn bộ tài sản của mình cho các tổ chức từ thiện của Anh. Điều này chắc chắn sẽ mang lại cho ông phần thưởng nghiệp quả lớn trong những kiếp sau, nhưng tự nó sẽ không làm cho ông đủ điều kiện hơn để được điểm đạo. Nhưng việc ông làm việc trong một nhóm, đóng góp tiền bạc cho các hoạt động của nhóm và chia sẻ những quyết định, những căng thẳng và khó khăn của nhóm *sẽ* làm cho ông đủ điều kiện, nếu ông chưa đủ điều kiện thông qua những phương tiện hoàn toàn khác.

At this time group meditation usually takes the form of some sort of assembly of members in which one individual 'leads' the meditation. By spoken words and highly directed thoughts, the latter attempts to raise the vibrations of the whole assemblage. Then, at the highest moment, those present are asked to remain silent and, perhaps, 'hold

Vào thời điểm này, tham thiền nhóm thường có hình thức là một cuộc họp của các thành viên, trong đó một cá nhân 'dẫn dắt' buổi tham thiền. Bằng lời nói và những tư tưởng được định hướng cao độ, người sau cố gắng nâng cao các rung động của toàn bộ tập thể. Sau đó, vào thời điểm cao nhất, những người có mặt được yêu cầu giữ im lặng và, có lẽ, 'giữ mình trong

themselves in the (that) Light'. This period of silence lasts some minutes and then, if correctly done, the group are asked to disperse without the usual chatter that marks, say, the ending of a lecture. On the surface, this is well and good and if only three participants have indeed reached the heights and stayed there in unison, then the meditation has been successful. Usually there is a sadder result with people fidgeting uncomfortably and asking themselves inwardly whether it really is worth it all, and are things happening in the way in which the leader of the meditation is describing it.

Ánh sáng (đó)'. Giai đoạn im lặng này kéo dài vài phút và sau đó, nếu được thực hiện đúng cách, nhóm được yêu cầu giải tán mà không có những cuộc trò chuyện ồn ào thường thấy, chẳng hạn như khi kết thúc một bài giảng. Bề ngoài, điều này là tốt và nếu chỉ có ba người tham gia thực sự đạt đến đỉnh cao và ở đó trong sự hợp nhất, thì buổi tham thiền đã thành công. Thường thì kết quả đáng buồn hơn với những người bồn chồn không yên và tự hỏi liệu nó có thực sự đáng giá không, và liệu mọi việc có đang diễn ra theo cách mà người dẫn thiền đang mô tả hay không.

Group meditation will need a lot more hard work before its effects become powerfully felt and some of the lesser known factors behind the whole exercise become better known. What are these facts?

Tham thiền nhóm sẽ cần nhiều công sức hơn nữa trước khi các hiệu ứng của nó được cảm nhận một cách mạnh mẽ và một số yếu tố ít được biết đến đằng sau toàn bộ hoạt động này trở nên được biết đến rộng rãi hơn. Những sự thật này là gì?

In Section One, we saw how Man on the path must build a link or antakarana to his Soul. This rainbow bridge creates a channel for the entry of higher energies into his aura. The Planetary Logos is, on His own planes, endeavouring to do the same. He seeks to build the Antakarana between Earth and her alter ego which is the planet Venus, to create a bridge between the planetary mental energies of Active Intelligence (Ray Three) of the Earth and the higher mental planes which are the fields of expression for Those Who inhabit Venus. Success of this project, an act of Yoga on a planetary scale, would bring transformation of the Earth with the same sort of rapidity of transformation that occurs in an individual who makes contact with his soul in meditation. The benign effects of meditation even manifest physically, as we shall see in Section Five. At the present stage of planetary endeavour, this bridgehead with the Earth's alter ego needs to be established at

Trong Phần Một, chúng ta đã thấy Con người trên thánh đạo phải xây dựng một mối liên kết hay antakarana với Linh hồn của mình như thế nào. Cây cầu vồng này tạo ra một kênh cho sự xâm nhập của các năng lượng cao hơn vào hào quang của y. Hành Tinh Thượng đế, trên các cõi giới của Ngài, cũng đang nỗ lực làm điều tương tự. Ngài tìm cách xây dựng Antakarana giữa Trái Đất và bản ngã đối phần của nó là hành tinh Sao Kim, để tạo ra một cây cầu giữa các năng lượng trí tuệ hành tinh của Trí Tuệ Tích Cực (Cung Ba) của Trái Đất và các cõi trí cao hơn, vốn là trường biểu hiện cho những Đấng cư ngụ trên Sao Kim. Sự thành công của dự án này, một hành động Yoga ở quy mô hành tinh, sẽ mang lại sự chuyển đổi cho Trái Đất với tốc độ chuyển đổi tương tự như xảy ra ở một cá nhân tiếp xúc với linh hồn của mình trong khi tham thiền. Các hiệu ứng tốt lành của việc tham thiền thậm chí còn biểu hiện ra bên ngoài thể xác, như chúng ta sẽ thấy trong Phần Năm. Ở giai đoạn hiện tại của nỗ

the etheric level. Just as our own physical bodies are built into an etheric matrix (see 'The Four Elements', Section Three), so too is the physical body of the Earth. Through an inheritance from the last solar system, the etheric body of our planet in its entirety is constructed out of patterns of etheric squares. During our present solar system, the endeavour is to transform these square lattices into triangular structures. The planetary Antakarana would be the first structure to conform to this triangular pattern, and thereafter the whole etheric body of the planet would follow suit with a transformation of all Kingdoms of nature.

lực hành tinh, đầu cầu này với bản ngã đối phần của Trái Đất cần được thiết lập ở cấp độ dĩ thái. Giống như các thể xác của chúng ta được xây dựng trong một ma trận dĩ thái (xem 'Bốn Nguyên Tố', Phần Ba), thể xác của Trái Đất cũng vậy. Thông qua một di sản từ hệ mặt trời trước, toàn bộ thể dĩ thái của hành tinh chúng ta được cấu tạo từ các mô hình hình vuông dĩ thái. Trong hệ mặt trời hiện tại của chúng ta, nỗ lực là chuyển đổi các mạng lưới hình vuông này thành các cấu trúc hình tam giác. Antakarana hành tinh sẽ là cấu trúc đầu tiên tuân theo mô hình tam giác này, và sau đó toàn bộ thể dĩ thái của hành tinh sẽ theo sau với sự chuyển đổi của tất cả các Giới tự nhiên.

World Triangles

Các Tam Giác Thế Gian

What each and everyone of us can do, and with comparative ease, is to build triangular net-works of light on the surface of the planet and beyond. The method used is to make a contact with two like-minded friends who would help. You 'form a triangle' with them. At least once a day, preferably at times that are coincident, you link up with them and hold them in your thoughts and circulate between you the energies of Goodwill. See these energies flowing between you. Visualise a triangle of light linking each of you and a vortex of energy rising from the interplay. You may sound The Great Invocation and follow this with the Sacred Word and know that you are helping to build the planetary etheric body into a network of triangles as part of the divine Plan. Later, you may establish more triangles with your family or friends, who may even be abroad. Still later, you may even form stronger links when the ability to maintain consciousness during the sleep state (continuity of consciousness) is achieved.

Điều mà mỗi người trong chúng ta có thể làm, và với sự dễ dàng tương đối, là xây dựng các mạng lưới ánh sáng hình tam giác trên bề mặt hành tinh và xa hơn nữa. Phương pháp được sử dụng là tạo mối liên hệ với hai người bạn có cùng chí hướng, những người sẽ giúp đỡ. Bạn 'tạo một tam giác' với họ. Ít nhất một lần mỗi ngày, tốt nhất là vào những thời điểm trùng khớp, bạn liên kết với họ và giữ họ trong suy nghĩ của mình và luân chuyển giữa các bạn những năng lượng của Thiện Chí. Hãy thấy những năng lượng này chảy giữa các bạn. Hình dung một tam giác ánh sáng nối kết mỗi người trong các bạn và một xoáy năng lượng dâng lên từ sự tương tác. Bạn có thể xướng Đại Khấn Nguyện và theo sau là Linh Từ Thiêng Liêng và biết rằng bạn đang giúp xây dựng thể dĩ thái hành tinh thành một mạng lưới các tam giác như một phần của Thiên Cơ. Sau này, bạn có thể thiết lập thêm các tam giác với gia đình hoặc bạn bè, những người thậm chí có thể ở nước ngoài. Vẫn sau đó, bạn thậm chí có thể hình thành các liên kết mạnh mẽ hơn khi khả năng duy trì tâm thức trong trạng thái ngủ (sự liên tục của tâm thức) đạt được.

The degree of success of your triangles will depend on the depth of feeling put into their creation and maintenance. The element of Will applied to their construction and their energisation is also just as important. The reason is that the whole keynote of the Earth is to be changed. If the keynote of Mars is *regenerative energy, often blind and destructive* and that of Venus is *abstract thought and harmony*, what is the note of the Earth? At this time, it is not a note that bears thinking of. At best it must surely be no more than pain and separativeness. We do know what the note *should* be. It should be *goodwill* and by that we mean World Goodwill. We often say, 'Peace on Earth, Goodwill to all Men', little knowing how close to the esoteric truths these phrases are. Unhappily they are characteristic only at certain festive seasons where the note is blunted by other emotions and lax forms of expression!

Mức độ thành công của các tam giác của bạn sẽ phụ thuộc vào chiều sâu cảm xúc được đặt vào việc tạo ra và duy trì chúng. Yếu tố Ý Chí được áp dụng vào việc xây dựng và tiếp năng lượng cho chúng cũng quan trọng không kém. Lý do là toàn bộ chủ âm của Trái Đất sẽ được thay đổi. Nếu chủ âm của Sao Hỏa là *năng lượng tái tạo, thường mù quáng và hủy diệt* và của Sao Kim là *tư tưởng trừu tượng và hài hòa*, thì âm điệu của Trái Đất là gì? Vào thời điểm này, đó không phải là một âm điệu đáng để suy nghĩ. Tốt nhất nó chắc chắn không hơn gì sự đau khổ và tính phân biệt. Chúng ta biết âm điệu *nên* là gì. Nó nên là *thiện chí* và qua đó chúng ta muốn nói đến Thiện Chí Thế Gian. Chúng ta thường nói, 'Hòa bình trên Trái Đất, Thiện chí cho tất cả mọi người', mà ít biết rằng những cụm từ này gần gũi với các chân lý bí truyền như thế nào. Thật không may, chúng chỉ là đặc trưng vào những mùa lễ hội nhất định, nơi âm điệu bị làm lu mờ bởi những cảm xúc khác và những hình thức biểu hiện lỏng lẻo!

I heard the bells on Christmas Day,

Their old familiar carols play,

And wild and sweet, the words repeat

'Peace on Earth, Goodwill to Men'

Tôi nghe tiếng chuông vào ngày Giáng Sinh,

Những bài hát quen thuộc của chúng vang lên,

Và hoang dã và ngọt ngào, những lời lặp lại

'Hòa bình trên Trái Đất, Thiện chí cho Con người'

Far more important, however, is to know what the note of the future is to be, for therein lies the endeavour of the disciple and the candidate for initiation. The note that will drive forward the antakarana of the Earth to its alter ego is *the Will to Good*. Hence the reason for expressing both deep feeling and will in the establishment and maintenance of the Triangles you build. These triangles are essentially invocative. They will form the basis of future religions and the evocative sciences that go with them.

Tuy nhiên, quan trọng hơn nhiều là biết âm điệu của tương lai sẽ là gì, vì trong đó nằm nỗ lực của người đệ tử và ứng viên cho cuộc điểm đạo. Âm điệu sẽ thúc đẩy antakarana của Trái Đất đến với bản ngã đối phần của nó là *Ý Chí-hướng Thiện*. Do đó, lý do để thể hiện cả cảm xúc sâu sắc và ý chí trong việc thiết lập và duy trì các Tam Giác mà bạn xây dựng. Những tam giác này về cơ bản là mang tính khẩn cầu. Chúng sẽ tạo thành nền tảng cho các tôn giáo tương lai và các khoa học gợi lên đi cùng với chúng.

We have seen that shapes are accumulators of energy (See my book *The Jewel In The Lotus*) and triangles are no exception. The creation of a Triangle (see the illustration below), depending on its intensity, invites the descent and accumulation within it of energies from the planes where symbols are all important, *i.e.*, the plane of Higher Manas, the residence of the Lords of Flame, those self-same Beings who brought the Fire of Individualisation to the cortex of Man's brain on this planet 10 million years ago.

Chúng ta đã thấy rằng các hình dạng là những bộ tích lũy năng lượng (Xem cuốn sách của tôi *The Jewel In The Lotus*) và các tam giác cũng không ngoại lệ. Việc tạo ra một Tam giác (xem hình minh họa bên dưới), tùy thuộc vào cường độ của nó, mời gọi sự giáng hạ và tích lũy bên trong nó các năng lượng từ các cõi giới nơi các biểu tượng là tất cả những gì quan trọng, *tức là*, cõi Thượng Manas, nơi cư ngụ của các Đấng Chúa Tể của Ngọn Lửa, chính những Đấng đã mang Ngọn Lửa Biệt Ngã Hóa đến vỏ não của con người trên hành tinh này 10 triệu năm trước.

There is a World Goodwill Movement which incorporates the registering of World Triangles. It is associated with the Lucis Press, the publishers of the writings of Alice Bailey who was the amanuensis of The Tibetan, a Master of the Wisdom known to many as D.K. The movement was established by Alice Bailey who understood only too well how important the work of establishing Triangles of Light was. You should register your own Triangles with this organisation where they can be integrated with the Triangles formed by thousands of others on the planet, whom the Master D.K. referred to as The New Group of World Servers.

Có một Phong trào Thiện Chí Thế Gian kết hợp việc đăng ký các Tam Giác Thế Gian. Nó liên kết với Lucis Press, nhà xuất bản các tác phẩm của Alice Bailey, người từng là amanuensis của Chân sư Tây Tạng, một Chân sư Minh triết được nhiều người biết đến với tên gọi Chân sư DK. Phong trào được thành lập bởi Alice Bailey, người đã hiểu quá rõ tầm quan trọng của công việc thiết lập các Tam Giác Ánh Sáng. Bạn nên đăng ký các Tam Giác của riêng mình với tổ chức này, nơi chúng có thể được tích hợp với các Tam Giác được hình thành bởi hàng ngàn người khác trên hành tinh, những người mà Chân sư DK gọi là Đoàn Người Mới Phụng Sự Thế Gian.



Planetary Meditation **Tham Thiền Hành Tinh**

Groups and individuals using this technique can obtain very high efficiency in a comparatively short time and the effects can be great. This is because the forces of nature are cooperated with. Man meditating in cooperation with planetary forces sacrifices himself as a channel for cosmic force. Beneficial cosmic forces at times are so tremendous that even if every human on the planet were acting as individual channels, they could not cope with the pressure of extra-systemic forces being directed towards our earthly evolution.

It is in this second field of meditation that Man's new responsibilities demand his active participation in planetary affairs at the level of his soul.

Man's New Responsibilities

When Man crossed from the Animal Kingdom into the Human, he underwent a great extension of his consciousness. This was the event called, in esoteric parlance, *Individualisation*, a condition in which Man gained his own soul, instead of sharing a group one. Paralleling this event Man became responsible for his actions. Animals, except for domestic pets, are not responsible for their actions … their cruelty, their sexual appetites, *etc*. Man's responsibility increases with his awareness. A scientific discovery, a new drug —any action of Man throws responsibility on to the one who has acted. He must shoulder his responsibilities directly or indirectly through the process of karma. Thus bad side effects of a drug will rebound on the heads of the discoverer and the drug manufacturer and all who have anything to do with its distribution. In any sort of action one runs the risk of incurring karma, good or otherwise, for we are responsible: we are our brothers'

Các nhóm và cá nhân sử dụng kỹ thuật này có thể đạt được hiệu quả rất cao trong một thời gian tương đối ngắn và các hiệu ứng có thể rất lớn. Điều này là do các mãnh lực của tự nhiên được hợp tác. Con người tham thiền trong sự hợp tác với các mãnh lực hành tinh đã hy sinh bản thân mình như một kênh dẫn cho mãnh lực vũ trụ. Các mãnh lực vũ trụ có lợi đôi khi lớn đến mức ngay cả khi mọi người trên hành tinh đều hoạt động như những kênh riêng lẻ, họ cũng không thể đối phó với áp lực của các mãnh lực ngoài hệ thống đang được hướng tới sự tiến hóa của chúng ta trên Trái đất.

Chính trong lĩnh vực tham thiền thứ hai này, những trách nhiệm mới của Con người đòi hỏi sự tham gia tích cực của y vào các công việc hành tinh ở cấp độ linh hồn của y.

Những Trách nhiệm Mới của Con người

Khi Con người vượt từ Giới Động vật sang Giới Nhân loại, y đã trải qua một sự mở rộng lớn về tâm thức. Đây là sự kiện được gọi, theo thuật ngữ bí truyền, là *Biệt ngã hóa*, một điều kiện trong đó Con người có được linh hồn của riêng mình, thay vì chia sẻ một linh hồn nhóm. Song song với sự kiện này, Con người trở nên có trách nhiệm với hành động của mình. Động vật, ngoại trừ thú cưng, không chịu trách nhiệm cho hành động của chúng… sự tàn ác của chúng, ham muốn tình dục của chúng, *v.v.* Trách nhiệm của Con người tăng lên cùng với nhận thức của y. Một khám phá khoa học, một loại thuốc mới—bất kỳ hành động nào của Con người đều đặt trách nhiệm lên người đã hành động. Y phải gánh vác trách nhiệm của mình một cách trực tiếp hoặc gián tiếp thông qua quá trình nghiệp quả. Do đó, các tác dụng phụ xấu của một loại thuốc sẽ giáng xuống đầu người khám phá, nhà sản xuất thuốc và tất cả những người liên quan đến việc phân phối nó. Trong bất kỳ hành động nào, người ta đều có

keepers. Even when we teach or lecture, we cannot escape the responsibility for what we teach—always a sobering thought for esoteric lecturers who know the ramifications of karma too well.

nguy cơ gánh nghiệp quả, tốt hay xấu, vì chúng ta có trách nhiệm: chúng ta là người giữ gìn cho các huynh đệ của mình. Ngay cả khi chúng ta dạy hoặc giảng bài, chúng ta cũng không thể thoát khỏi trách nhiệm về những gì chúng ta dạy—luôn là một suy nghĩ nghiêm túc đối với các giảng viên bí truyền, những người biết quá rõ về các phân nhánh của nghiệp quả.

Man increasingly has become aware of greater wholes of which he makes up part. He is aware of what goes on in parliament and therefore shares responsibility for that structure. He is increasingly aware of the nature of the Moon and must share now in the responsibility for the Moon's future exploration and development. There are some interesting implications of this. The desire of the young people of today for more of everything—more sex, more freedom, more leisure—is perfectly natural a consequence of humanity as a whole knowing more of everything. Because the young are part of the whole of humanity they are sharing in the desires of the whole, long before they even know what it is that they are desiring. It is this sharing in responsibility that necessitates a new look in meditation techniques.

Con người ngày càng nhận thức được các toàn thể lớn hơn mà y là một phần trong đó. Y nhận thức được những gì đang diễn ra trong quốc hội và do đó chia sẻ trách nhiệm đối với cấu trúc đó. Y ngày càng nhận thức được bản chất của Mặt Trăng và giờ đây phải chia sẻ trách nhiệm về việc khám phá và phát triển Mặt Trăng trong tương lai. Có một số hàm ý thú vị về điều này. Ham muốn của những người trẻ ngày nay về việc có nhiều hơn mọi thứ—nhiều tình dục hơn, nhiều tự do hơn, nhiều thời gian rảnh rỗi hơn—là một hệ quả hoàn toàn tự nhiên của việc toàn thể nhân loại biết nhiều hơn về mọi thứ. Bởi vì những người trẻ là một phần của toàn thể nhân loại, họ đang chia sẻ những ham muốn của toàn thể, rất lâu trước khi họ biết mình đang ham muốn điều gì. Chính sự chia sẻ trách nhiệm này đòi hỏi một cái nhìn mới về các kỹ thuật tham thiền.



Full Moon Meditation

The cyclic period of the waxing and waning of the moon has important occult significance. It corresponds to the in-breathing and out-breathing of the planet itself. Just as certain psychic potentialities are associated with our own individual respiration so there are potentialities associated with the 28 day period of the moon's rotation about the earth. The act of inspiration lends power to any thought held in the mind. The intake of prana strengthens the form of the thought or enables a new thought to be formed. When the breath is held prior to exhalation, the thought form consolidates. When we breathe out the thought form can be .driven outwards or

Tham Thiền Trăng Tròn

Chu kỳ trăng tròn và trăng khuyết có ý nghĩa huyền bí quan trọng. Nó tương ứng với sự hít vào và thở ra của chính hành tinh. Giống như một số tiềm năng thông linh nhất định liên quan đến hơi thở cá nhân của chúng ta, cũng có những tiềm năng liên quan đến chu kỳ 28 ngày của Mặt trăng quay quanh Trái đất. Hành động hít vào mang lại sức mạnh cho bất kỳ tư tưởng nào được giữ trong tâm trí. Việc hít vào prana củng cố hình tướng của tư tưởng hoặc cho phép một tư tưởng mới được hình thành. Khi hơi thở được giữ lại trước khi thở ra, hình tư tưởng được củng cố. Khi chúng ta thở ra, hình tư tưởng có thể được đẩy ra ngoài hoặc hướng đến mục tiêu của nó. Tại thời điểm thở

directed to its target. At the moment of complete exhalation, the thought form may be destroyed or held latent.

ra hoàn toàn, hình tư tưởng có thể bị phá hủy hoặc giữ ở trạng thái tiềm ẩn.

When the moon is waxing, it corresponds to the in-breathing of the planet and new concepts can be strengthened and built up. For the three-day period when the moon is full, such concepts can be consolidated and then during the waning of the moon the visualised patterns can be projected to their destination as blueprints for some earthly venture or to reinforce at subtle levels a project that has already begun. This offers everyone who would sacrifice his time at the full moon a share in the construction of ideals or in the planned destruction of established projects on a planetary scale.

Khi trăng tròn dần, nó tương ứng với sự hít vào của hành tinh và các khái niệm mới có thể được củng cố và xây dựng. Trong khoảng thời gian ba ngày khi trăng tròn, các khái niệm như vậy có thể được củng cố và sau đó trong thời gian trăng khuyết, các mô hình được hình dung có thể được phóng chiếu đến đích của chúng như những bản thiết kế cho một dự án nào đó trên Trái đất hoặc để củng cố ở các cấp độ vi tế một dự án đã bắt đầu. Điều này mang lại cho tất cả những ai muốn hy sinh thời gian của mình vào lúc trăng tròn một phần trong việc xây dựng các lý tưởng hoặc trong việc phá hủy có kế hoạch các dự án đã được thiết lập trên quy mô hành tinh.

At the time of the full moon more light is shed upon earth than at any other time in the 28 day cycle. At that precise moment the earth is placed under tremendous stress as it hangs suspended exactly between the sun and the moon, all three forming a straight line. It is a moment which is cosmic and known well in advance to all men on earth. It can be anticipated and prepared for. Millions all over the world can cooperate in full moon meetings to redirect the excessive energy being showered on the earth at that time.

Vào thời điểm trăng tròn, nhiều ánh sáng được chiếu xuống Trái đất hơn bất kỳ thời điểm nào khác trong chu kỳ 28 ngày. Vào thời điểm chính xác đó, Trái đất bị đặt dưới một áp lực khủng khiếp khi nó lơ lửng chính xác giữa mặt trời và mặt trăng, cả ba tạo thành một đường thẳng. Đó là một thời điểm vũ trụ và được tất cả mọi người trên Trái đất biết trước. Nó có thể được dự đoán và chuẩn bị. Hàng triệu người trên khắp thế giới có thể hợp tác trong các cuộc họp trăng tròn để chuyển hướng năng lượng dư thừa đang được đổ xuống Trái đất vào thời điểm đó.

Man on the Path is sensitive to the stress, spiritual and otherwise, imposed on the planet at the time of the Full Moon. Psychic instability shows itself in the unrest noted in asylums at this time.

Con người trên Thánh Đạo nhạy cảm với sự căng thẳng, cả về tinh thần và các mặt khác, áp đặt lên hành tinh vào thời điểm Trăng Tròn. Sự bất ổn thông linh thể hiện qua sự bất an được ghi nhận trong các bệnh viện tâm thần vào thời điểm này.

If you were to choose a moment in time to call all humanity together to meditate there would be difficulties over time systems.

Nếu bạn chọn một thời điểm để kêu gọi toàn thể nhân loại cùng nhau tham thiền, sẽ có những khó khăn về hệ thống thời gian. Giờ

Greenwich Mean Time is unsuitable for North Americans. New York time is not suitable for Honolulu. There is however a planetary dock that can be used by all. This is the moment, the exact hour at which the moon is 'full'. It is the Full Moon for everyone no matter where they are on the planet. For many years this knowledge has been used to spiritual advantage. Full Moon meetings are held all over the world and attended by many thousands, the 'few' who are many. You should join these meetings and assist planetary meditation. If you cannot, you can join others in planetary meditation in the silence of 'the room of one's own'.

Trung bình Greenwich không phù hợp với người Bắc Mỹ. Giờ New York không phù hợp với Honolulu. Tuy nhiên, có một chiếc đồng hồ hành tinh mà tất cả mọi người đều có thể sử dụng. Đó là khoảnh khắc, giờ chính xác mà mặt trăng 'tròn'. Đó là Trăng Tròn đối với tất cả mọi người dù họ ở đâu trên hành tinh. Trong nhiều năm, kiến thức này đã được sử dụng để mang lại lợi ích tinh thần. Các buổi họp Trăng Tròn được tổ chức trên khắp thế giới và có hàng ngàn người tham dự, 'số ít' nhưng là nhiều. Bạn nên tham gia các buổi họp này và hỗ trợ việc tham thiền hành tinh. Nếu không thể, bạn có thể cùng những người khác tham thiền hành tinh trong sự im lặng của 'căn phòng của riêng mình'.

Mark on your calendar the Full Moon periods 12 months ahead (the World Goodwill movement or any good almanac or ephemeris will give you this information). For the three-day period over Full Moon focus your attention on the gathering spiritual forces on the planet remembering that the 'spiritually aware' are the reservoirs for those forces. Say *The Great Invocation*, visualising your chakras above the diaphragm being filled with energies described by each verse:

Đánh dấu trên lịch của bạn các kỳ Trăng Tròn 12 tháng tới (phong trào Thiện Chí Thế Gian hoặc bất kỳ cuốn niên giám hay lịch thiên văn tốt nào sẽ cung cấp cho bạn thông tin này). Trong khoảng thời gian ba ngày của kỳ Trăng Tròn, hãy tập trung sự chú ý của bạn vào các mãnh lực tinh thần đang tụ hội trên hành tinh, hãy nhớ rằng những người 'nhận thức về mặt tinh thần' là những hồ chứa cho các mãnh lực đó. Hãy xướng *Đại Khấn Nguyện*, hình dung các luân xa của bạn phía trên cơ hoành được lấp đầy bằng các năng lượng được mô tả bởi mỗi câu thơ:

From the point of Light … Ajna Chakra;

Từ điểm Ánh sáng … Luân xa Ajna;

From the point of Love … Heart Chakra;

Từ điểm Tình thương … Luân xa Tim;

From the Centre where … Head Chakra;

Từ trung tâm nơi … Luân xa Đầu;

From the Centre which … Throat Chakra.

Từ trung tâm mà … Luân xa Cuống họng.

For the twelve-hour period when the Moon is fullest stand in the light using the Great Invocation almost as in Japa. Then, as the Moon wanes, direct the light to those in need, choosing a different target for your spiritual energies in each cycle. (The illustration below)

Trong khoảng thời gian mười hai giờ khi Trăng tròn nhất, hãy đứng trong ánh sáng sử dụng Đại Khấn Nguyện gần như trong Japa. Sau đó, khi Trăng khuyết, hãy hướng ánh sáng đến những người cần giúp đỡ, chọn một mục tiêu khác nhau cho các năng lượng tinh thần

Always try and link up with others in this work.

của bạn trong mỗi chu kỳ. (Hình minh họa bên dưới) Luôn cố gắng liên kết với những người khác trong công việc này.

The Great Invocation

Đại Khấn Nguyện

From the point of Light within the Mind of God

Từ điểm Ánh Sáng trong Trí của Thượng Đế

Let light stream forth into the minds of men.

Xin ánh sáng tuôn chảy vào trí của nhân loại.

Let light descend on Earth.

Xin ánh sáng giáng xuống Trần Gian.

From the point of Love within the Heart of God

Từ điểm Tình Thương trong Tâm của Thượng Đế

Let love stream forth into the hearts of men.

Xin tình thương tuôn chảy vào tâm của nhân loại.

May Christ return to Earth.

Cầu mong Đức Christ trở lại Trần Gian.

From the centre where the Will of God is known

Từ trung tâm nơi Ý Chí của Thượng Đế được biết đến

Let purpose guide the little wills of men—

Xin mục đích hướng dẫn những ý chí nhỏ bé của con người—

The purpose which the Masters know and serve.

Mục đích mà các Chân sư biết và phụng sự.

From the centre which we call the race of men

Từ trung tâm mà chúng ta gọi là nhân loại

Let the plan of Love and Light work out,

Xin thiên cơ của Tình Thương và Ánh Sáng được thể hiện,

And may it seal the door where evil dwells.

Và cầu mong nó niêm ấn cánh cửa nơi ác dữ ngự trị.

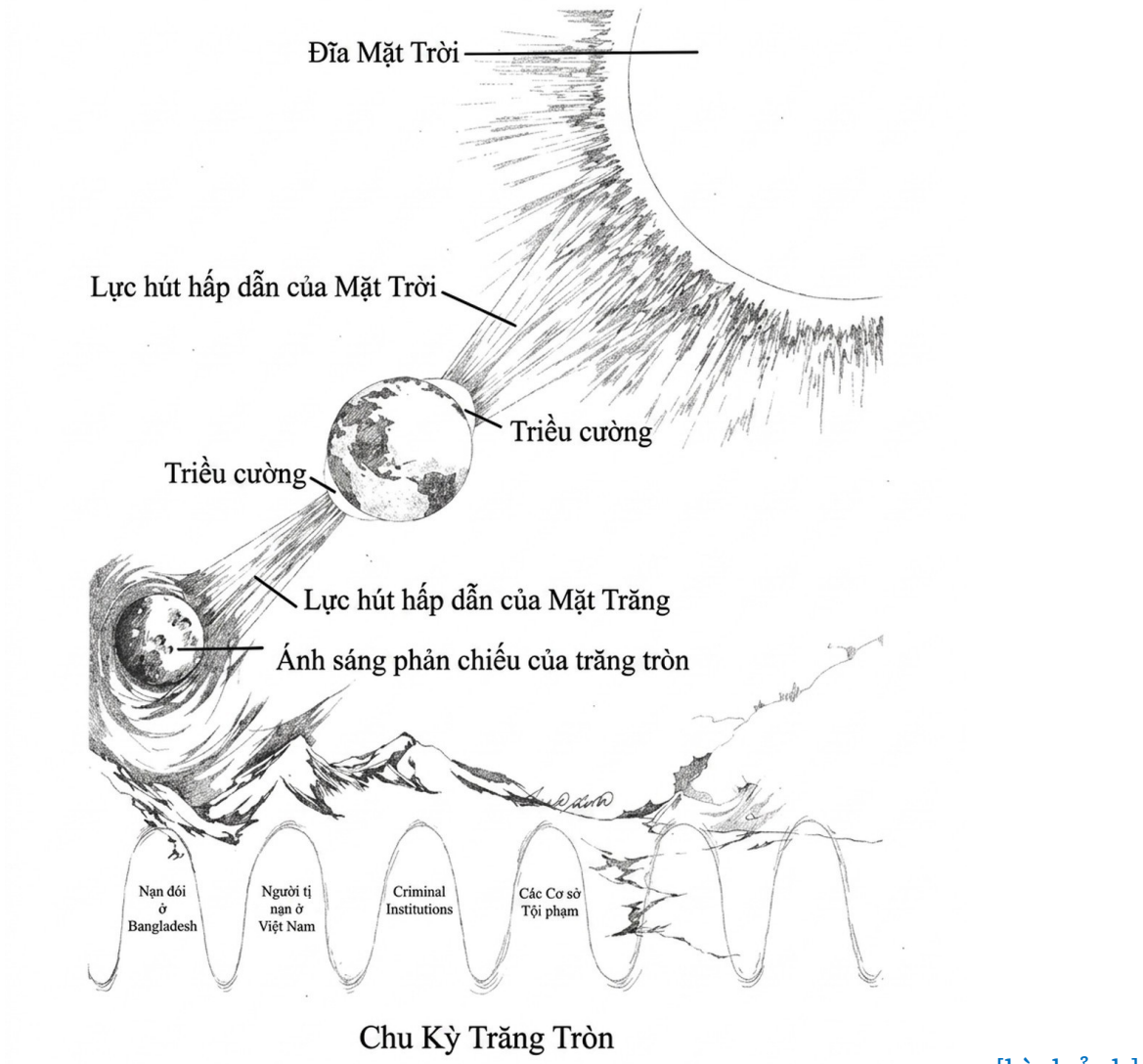
Let Light and Love and Power restore the Plan on Earth.

Xin Ánh Sáng, Tình Thương và Quyền Năng phục hồi Thiên Cơ trên Trái Đất.

The Great Invocation is the property of no one and is not exclusive to any particular religion, sect or group. It is a world prayer translated into over fifty languages and dialects and used widely at the time of the Full Moon.

Đại Khấn Nguyện không phải là tài sản của riêng ai và không độc quyền cho bất kỳ tôn giáo, giáo phái hay nhóm cụ thể nào. Đó là một lời cầu nguyện thế giới được dịch ra hơn năm mươi ngôn ngữ và phương ngữ và được sử

dụng rộng rãi vào thời điểm Trăng Tròn.



Chu Kỳ Trăng Tròn

—[hình ảnh]

Individual Meditation

The main emphasis of this book is on individual meditation. This is divided into four stages. The first is really only a preparation for the last three. You should again and again turn back to this page and consult the stages listed on it. Everything else is an elaboration of these four steps:

1. Seating Oneself

Tham Thiền Cá Nhân

Trọng tâm chính của cuốn sách này là về tham thiền cá nhân. Điều này được chia thành bốn giai đoạn. Giai đoạn đầu tiên thực sự chỉ là sự chuẩn bị cho ba giai đoạn cuối. Bạn nên liên tục quay lại trang này và tham khảo các giai đoạn được liệt kê trên đó. Mọi thứ khác chỉ là sự trình bày chi tiết của bốn bước này:

An tọa

2. Withdrawal of the Senses	Thu nhiếp các giác quan
3. Concentration	Tập trung
4. Meditation	Tham thiền

PART 3

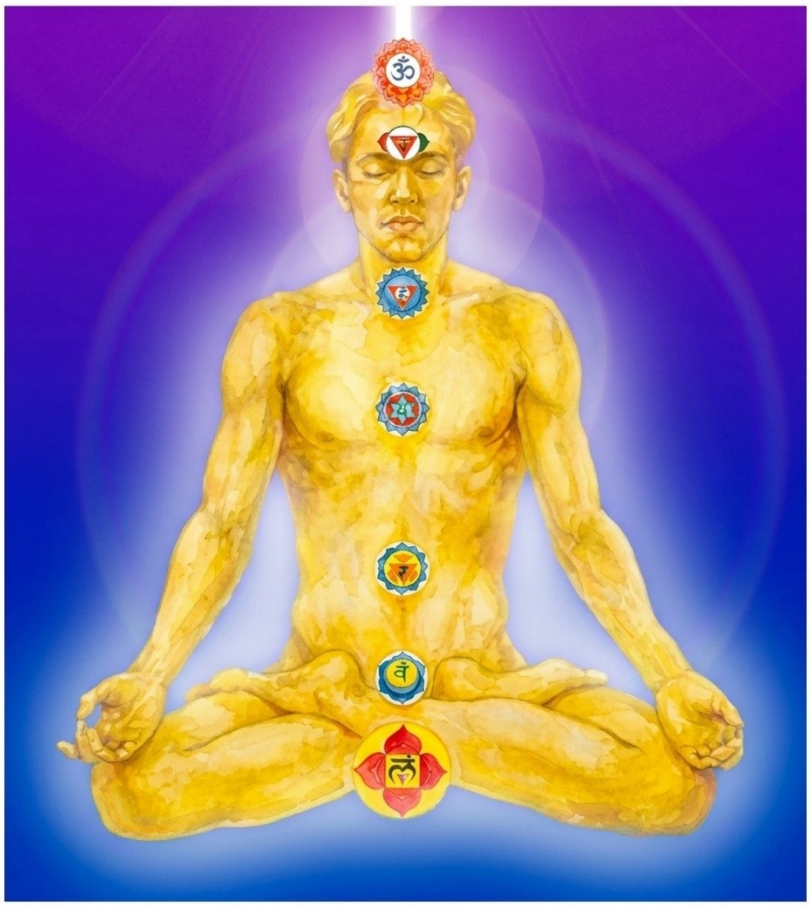
Stages in Individual Meditation—Các Giai đoạn trong Thiền định Cá nhân

Seating Oneself

An act of such high intent as meditation is worthy of preliminary care and preparation. The great sages and rishis all ‘seated’ themselves before meditation. The Buddha seated himself under the Bhodi Tree. Christ walked in the wilderness or sought the quietness of Gethsemane. Even Man in the West, with all his aggravations, must do the same. One must make provision for the noble act of Self-alignment which becomes a daily habit or rhythm. The whole period of this first stage of meditation should not take more than five minutes. If the proper steps are taken, seating oneself saves time and quickly encourages alignment with matters spiritual.

Ngồi xuống

Một hành động có ý định cao cả như thiền định xứng đáng được chăm sóc và chuẩn bị sơ bộ. Các nhà hiền triết và rishi vĩ đại đều 'ngồi' trước khi thiền định. Đức Phật ngồi dưới cây Bồ đề. Chúa Christ đi bộ trong hoang dã hoặc tìm kiếm sự yên tĩnh của Gethsemane. Ngay cả Con người ở phương Tây, với tất cả những phiền toái của mình, cũng phải làm điều tương tự. Người ta phải chuẩn bị cho hành động cao quý của việc Tự điều chỉnh, vốn trở thành một thói quen hoặc nhịp điệu hàng ngày. Toàn bộ thời gian của giai đoạn thiền định đầu tiên này không nên kéo dài quá năm phút. Nếu thực hiện đúng các bước, việc ngồi xuống sẽ tiết kiệm thời gian và nhanh chóng khuyến khích sự thẳng hàng với các vấn đề tinh thần.



Conditions conducive to meditation must be encouraged. First of all there must be ‘a room of one’s own’. This need only be a small room, or even a curtained-off alcove. This is where the meditation must always be done. The vibration of the room of one’s own should be highly spiritual so that when entered the effect on the one about to meditate is felt immediately. The room need have only a suitable chair or couch, a small table and a bookcase. There should be no distractions in it. A stained glass window or some such visual art helps to make the room what it should be: your temple. This is your room and when you are in it you and the room should give off a steady vibration of a high order. It is, therefore, not the place where you come to cool off after an emotional upheaval.

Các điều kiện thuận lợi cho thiền định phải được khuyến khích. Trước hết, phải có 'một phòng riêng của mình'. Điều này chỉ cần là một căn phòng nhỏ, hoặc thậm chí là một góc được ngăn bằng rèm. Đây là nơi thiền định phải luôn được thực hiện. Rung động của phòng riêng của một người nên có tính tâm linh cao để khi bước vào, hiệu quả đối với người sắp thiền định được cảm nhận ngay lập tức. Căn phòng chỉ cần có một chiếc ghế hoặc ghế dài phù hợp, một chiếc bàn nhỏ và một tủ sách. Không nên có bất kỳ sự phân tâm nào trong đó. Một cửa sổ kính màu hoặc một số tác phẩm nghệ thuật thị giác tương tự giúp biến căn phòng thành nơi nó nên là: ngôi đền của bạn. Đây là căn phòng của bạn và khi bạn ở trong đó, bạn và căn phòng nên phát ra một rung động ổn định ở một mức độ cao. Do đó,

đây không phải là nơi bạn đến để hạ hỏa sau một cơn biến động cảm xúc.

The room should have freshly cut flowers if possible (no plastic ones, please!). Potted plants help to ionise the atmosphere in a most beneficial way by pouring out negative ions through their stomata, more especially if they are mounted in a box through which an electric current is passing. By placing a potted plant above a generator of high tension direct voltage, with a smaller alternating current superimposed, we can turn plants into ionizers in our homes for therapeutic benefit —especially beneficial to asthmatics. Negative ions assist, through breathing, in concentrating the electrical energies of the body in the head region where they should be in meditation.

Căn phòng nên có hoa tươi nếu có thể (xin vui lòng không có hoa nhựa!). Cây trồng trong chậu giúp ion hóa không khí một cách rất có lợi bằng cách tỏa ra các ion âm qua khí khổng của chúng, đặc biệt hơn nếu chúng được đặt trong một hộp có dòng điện đi qua. Bằng cách đặt một chậu cây phía trên một máy phát điện áp một chiều cao thế, với một dòng điện xoay chiều nhỏ hơn được chồng lên, chúng ta có thể biến cây thành máy ion hóa trong nhà của chúng ta để có lợi ích trị liệu—đặc biệt có lợi cho những người bị hen suyễn. Các ion âm hỗ trợ, thông qua hơi thở, trong việc tập trung các năng lượng điện của cơ thể vào vùng đầu, nơi chúng nên ở trong thiền định.

Rivulets and fountains also produce ions. The Teachings of the Ages often refer to the benign effects of living in close proximity to certain plants which give out a vitalising aura. These are not just wild statements. The sensitivity of plants to the anger, fear, joy and love of humans has long been known.

Các dòng suối nhỏ và đài phun nước cũng tạo ra các ion. Các Giáo lý Ngàn Đời thường đề cập đến tác dụng lành mạnh của việc sống gần một số loài thực vật tỏa ra một hào quang sinh động. Đây không chỉ là những tuyên bố hoang đường. Sự nhạy cảm của thực vật đối với sự tức giận, sợ hãi, niềm vui và tình yêu của con người đã được biết đến từ lâu.

Crystals from old chandeliers, hung to tinkle in the open window, attract deva hosts, the same minute beings who assist in the building of mental substance in visualisation (see Ajna Chakra). If they are prismatic and hung in places where the sun can strike them, they will flash the colour and qualities of the Seven Rays through the room.

Các tinh thể từ những chiếc đèn chùm cũ, được treo để leng keng trong cửa sổ đang mở, thu hút các đoàn quân thiên thần, chính những sinh vật nhỏ bé hỗ trợ việc xây dựng chất liệu trí tuệ trong việc quán tưởng (xem Luân xa Ajna). Nếu chúng là hình lăng trụ và được treo ở những nơi mà mặt trời có thể chiếu vào, chúng sẽ lóe lên màu sắc và các phẩm chất của Bảy Cung qua phòng.

Pictures of the Masters known to be directing the spiritual evolution of the planet and working subjectively in your own Sub-race should be placed in the room. Never display them where they can be a source of curiosity

Những bức tranh của các Chân sư được biết là đang chỉ đạo sự tiến hóa tinh thần của hành tinh và hoạt động một cách chủ quan trong Phân giống của chính bạn nên được đặt trong phòng. Không bao giờ trưng bày chúng ở nơi

or comment by the un-initiate. Their presence, if only in portrait, will instil reverence and aspiration. This is where your library of classical teachings of Ancient Wisdom should be kept, the books which They have written or inspired through Their first-hand knowledge of the tortured Path which men must take to reach the height. Most prominent among the authors of such works are H. P. Blavatsky, Alice A. Bailey, Annie Besant, Gurdjieff, Ouspensky, C. W. Leadbeater, Rudolph Steiner, Swedenborg, Paracelsus, Plato and Eliphas Levi.

chúng có thể là một nguồn tò mò hoặc bình luận của những người chưa được điểm đạo. Sự hiện diện của các Ngài, dù chỉ là trong chân dung, sẽ truyền cảm hứng và sự tôn kính. Đây là nơi mà thư viện của bạn về các giáo lý kinh điển của Minh triết Cổ xưa nên được giữ, những cuốn sách mà Các Ngài đã viết hoặc truyền cảm hứng thông qua kiến thức trực tiếp của Các Ngài về Con đường gian khổ mà con người phải đi để đạt đến đỉnh cao. Nổi bật nhất trong số các tác giả của những tác phẩm như vậy là H. P. Blavatsky, Alice A. Bailey, Annie Besant, Gurdjieff, Ouspensky, C. W. Leadbeater, Rudolph Steiner, Swedenborg, Paracelsus, Plato và Eliphas Levi.

Extreme care should be taken over the use of music. Music used as a preliminary to meditation is usually highly recommendable. It can goad the tiredness out of the weary, sharpen the wits, charge the enervated and calm the ruffled temper. If you have an astral body always at flashpoint, a Gregorian chant played for half an hour before meditation will act as a wonderful antidote. If you do have music during meditation there should be no distractions in it, no distinguishable words, tunes or melodies. Only the Gregorian chant and some rare forms of oriental music fit into this category.

Cần hết sức cẩn thận trong việc sử dụng âm nhạc. Âm nhạc được sử dụng như một sự chuẩn bị cho thiền định thường rất được khuyến khích. Nó có thể xua tan sự mệt mỏi khỏi những người mệt mỏi, làm sắc bén trí tuệ, nạp năng lượng cho những người kiệt sức và làm dịu cơn nóng giận. Nếu bạn có một thể vía luôn ở điểm bùng phát, một bài thánh ca Gregorian được chơi trong nửa giờ trước khi thiền định sẽ hoạt động như một liều thuốc giải độc tuyệt vời. Nếu bạn có âm nhạc trong khi thiền định, không nên có sự phân tâm trong đó, không có từ ngữ, giai điệu hoặc giai điệu có thể phân biệt được. Chỉ có bài thánh ca Gregorian và một số hình thức âm nhạc phương đông hiếm hoi mới thuộc loại này.

Incense

Numerous books have been written on the subject of incense and we are only concerned here with its relevance to meditation. Physiologically it results in vaso-constriction of the blood vessels in the mucosa of the nasal septum. Engorgement of the blood vessels because of an overheated room can cause the stuffed nose that is anathema to anyone doing breathing exercises or aware of the

Hương trầm

Vô số sách đã được viết về chủ đề hương trầm và chúng ta chỉ quan tâm ở đây đến sự liên quan của nó với thiền định. Về mặt sinh lý, nó dẫn đến sự co mạch của các mạch máu trong niêm mạc của vách ngăn mũi. Sự tắc nghẽn của các mạch máu do một căn phòng quá nóng có thể gây ra nghẹt mũi, vốn là một điều ghê tởm đối với bất kỳ ai đang thực hiện các bài tập thở hoặc nhận thức được tầm quan trọng của

importance of prana and inhalation through the nostrils. The effect of incense here is dramatic.

prana và việc hít vào qua lỗ mũi. Hiệu quả của hương trầm ở đây là rất ấn tượng.

There is a wide range of incenses to choose from and to begin with, incense that pleases you may be indulged in. More important for the stage of Seating Oneself is the effects the chosen aroma produce. If those effects create or add to aspiration, reverence or recall of previous spiritual experiences then the particular incense is recommendable. Later, when the Ray of the Soul is known, the corresponding incense to that Ray may be used to help establish alignment and rapport with the Soul. The author can only speak from his own experiences and from what is common knowledge in the English Master's ashram, and that is that incense arouses the qualities of devotion and compassion in the neophyte and calls the same forth from the Master. Incense arouses the feminine qualities and powerful male hormones are poor companions in meditation! There is certainly some truth in the belief that incense raises the vibrations of a room as the smell of offal or alcohol will do the opposite. The basis for this is undoubtedly the presence of astral entities of various orders, the lowest finding it difficult to manifest in the presence of high vibrations and incense. It is significant that in this respect, almost universally, incense is used in the Catholic church—as are flowers—and with good reason when churches harbour the dead in funeral ceremonies and, frequently, unsavoury characters in the congregation.

Có rất nhiều loại hương trầm để lựa chọn và để bắt đầu, loại hương trầm làm bạn hài lòng có thể được sử dụng. Quan trọng hơn cho giai đoạn Ngồi xuống là những tác dụng mà mùi hương được chọn tạo ra. Nếu những tác dụng đó tạo ra hoặc thêm vào khát vọng, sự tôn kính hoặc sự nhớ lại các kinh nghiệm tinh thần trước đây thì loại hương trầm cụ thể đó được khuyến khích. Sau này, khi Cung của Linh hồn được biết, loại hương trầm tương ứng với Cung đó có thể được sử dụng để giúp thiết lập sự thẳng hàng và sự hòa hợp với Linh hồn. Tác giả chỉ có thể nói từ kinh nghiệm của riêng mình và từ những gì là kiến thức phổ biến trong đạo viện của Chân sư người Anh, và đó là hương trầm khơi dậy các phẩm chất của lòng sùng kính và lòng trắc ẩn ở người mới tu và kêu gọi những điều tương tự từ Chân sư. Hương trầm khơi dậy các phẩm chất nữ tính và các hormone nam mạnh mẽ là những người bạn đồng hành kém cỏi trong thiền định! Chắc chắn có một số sự thật trong niềm tin rằng hương trầm làm tăng rung động của một căn phòng như mùi của nội tạng hoặc rượu sẽ làm điều ngược lại. Cơ sở cho điều này chắc chắn là sự hiện diện của các thực thể thể vía thuộc nhiều trật tự khác nhau, những thực thể thấp nhất thấy khó có thể biểu hiện trong sự hiện diện của các rung động cao và hương trầm. Điều đáng chú ý là về mặt này, gần như phổ biến, hương trầm được sử dụng trong nhà thờ Công giáo—cũng như hoa—và với lý do chính đáng khi các nhà thờ chứa người chết trong các nghi lễ tang lễ và, thường xuyên, những nhân vật không mấy tốt đẹp trong giáo đoàn.

Incense stimulates the creative imagination and is said to 'nurture the birth of ideas'. It brings reminiscence of earlier events, and when these are spiritual they prepare the

Hương trầm kích thích trí tưởng tượng sáng tạo và được cho là 'nuôi dưỡng sự ra đời của các ý tưởng'. Nó mang lại sự hồi tưởng về các sự kiện trước đó, và khi những sự kiện này là tinh

meditation room for similar events. The English Master says that incense cultivates the astral sense of taste and certainly there is physiological and clinical evidence that taste and smell are allied.

thần, chúng chuẩn bị cho phòng thiền cho các sự kiện tương tự. Chân sư người Anh nói rằng hương trầm trau dồi giác quan vị giác của thể vía và chắc chắn có bằng chứng sinh lý và lâm sàng cho thấy vị giác và khứu giác có liên quan với nhau.

Generally, the meditation room can be filled sufficiently with incense through firstly burning the cone type of incense. But a joss stick should also be used which lasts just about as long as the meditation should, i.e.. 20-30 minutes.

Nói chung, phòng thiền có thể được lấp đầy đủ hương trầm bằng cách đốt trước loại hương trầm hình nón. Nhưng cũng nên sử dụng một que hương trầm kéo dài gần bằng thời gian thiền định, tức là 20-30 phút.

If possible meditation should be done in clean linen garments of a flowing nature. The wearing of them makes a change, a break with the routine of humdrum activity and symbolises the flowing nature of the One Life, contact with Which is the purpose of meditation.

Nếu có thể, thiền định nên được thực hiện trong trang phục bằng vải lanh sạch có dáng rộng. Việc mặc chúng tạo ra một sự thay đổi, một sự phá vỡ với thói quen của hoạt động buồn tẻ và tượng trưng cho bản chất trôi chảy của Một Sự sống, việc tiếp xúc với nó là mục đích của thiền định.

The matter of posture is said by many to be important. Asanas, as taught in

Vấn đề tư thế được nhiều người cho là quan trọng. Các Asana, như được dạy trong

Hatha Yoga, may seem preferable to some, even if they only assist in the ‘break’ already mentioned. It should be remembered, however, that no asana per se will bring you closer to samadhi, In our day, age and hemisphere, postures of the mind are more important. Usually westerners have been attempting meditation for some time before the question of posture arises. The meditation is more important than the posture, as the tree trunk is more important than the branch. If you do sit for meditation, the spine should be *erect* but not straight. A straight spine is a deformed one.

Hatha Yoga, có thể có vẻ thích hợp hơn đối với một số người, ngay cả khi chúng chỉ hỗ trợ trong việc 'phá vỡ' đã được đề cập. Tuy nhiên, cần phải nhớ rằng không có asana nào tự nó sẽ đưa bạn đến gần samadhi hơn. Trong thời đại, tuổi tác và bán cầu của chúng ta, các tư thế của tâm trí quan trọng hơn. Thường thì người phương Tây đã cố gắng thiền định một thời gian trước khi câu hỏi về tư thế nảy sinh. Thiền định quan trọng hơn tư thế, cũng như thân cây quan trọng hơn cành cây. Nếu bạn ngồi thiền, cột sống nên thẳng đứng nhưng không thẳng. Một cột sống thẳng là một cột sống bị biến dạng.

If you do sit on the floor, then the padmasana is recommendable. The lotus posture holds the spine erect and prevents falling forward if there is transient loss of consciousness. For the same reason, if a chair is used choose one

Nếu bạn ngồi trên sàn, thì tư thế padmasana được khuyến khích. Tư thế hoa sen giữ cho cột sống thẳng và ngăn ngừa ngã về phía trước nếu có sự mất ý thức thoáng qua. Vì lý do tương tự, nếu sử dụng ghế, hãy chọn một chiếc

that is comfortable and accommodating in the sense that you can sit well back in it and not fall forwards out of it. There is nothing wrong with meditating horizontal so long as the episode is not a blending of sleep and meditation! Meditation implies alert attention as we shall soon see; sleep implies diminishing attention. If the meditation is horizontal then have the couch just for that only, making the meditation an event on its own rather than a sideline to other events which may take place in a bed.

ghế thoải mái và phù hợp theo nghĩa là bạn có thể ngồi lùi sâu vào trong đó và không bị ngã về phía trước. Không có gì sai khi thiền định nằm ngang miễn là sự kiện đó không phải là sự pha trộn giữa giấc ngủ và thiền định! Thiền định ngụ ý sự chú ý tỉnh táo như chúng ta sẽ sớm thấy; giấc ngủ ngụ ý sự chú ý giảm dần. Nếu thiền định nằm ngang thì hãy có chiếc ghế dài chỉ dành cho việc đó, biến việc thiền định thành một sự kiện riêng biệt thay vì là một hoạt động phụ bên cạnh các sự kiện khác có thể diễn ra trên giường.

Eye exercises should be performed at least twice daily and, lest they be forgotten, at the time of seating oneself. The eyes may be turned inwards and upwards later in the final stages of meditation and this can have unpleasant after effects with watering of the eyes and stiffness of the eye muscles. The diagram overleaf shows what must be done, the general purpose being to take the six muscles of each eye through a regime that caters for all exigencies in meditation. These eye exercises are a very necessary discipline.

Các bài tập mắt nên được thực hiện ít nhất hai lần mỗi ngày và, để chúng không bị quên, vào thời điểm ngồi xuống. Mắt có thể được đảo vào trong và lên trên sau này trong các giai đoạn cuối của thiền định và điều này có thể có những di chứng khó chịu như chảy nước mắt và cứng cơ mắt. Sơ đồ bên dưới cho thấy những gì phải được thực hiện, mục đích chung là đưa sáu cơ của mỗi mắt qua một chế độ đáp ứng tất cả các tình huống khẩn cấp trong thiền định. Các bài tập mắt này là một kỷ luật rất cần thiết.



1. Di chuyển mắt đến điểm cực trên của hốc mắt.



2. Lăn ra điểm cực phải và giữ một giây.



3. Lăn đến điểm cực dưới và giữ một giây.



4. Lăn ra điểm cực trái và giữ một giây.

Breathing

Breathing can make giants of us all. No neophyte wandering through the astral jungles which constitute part of his early experience of astral projection consciously attained, need ever fear. The denizens that may intrude upon his consciousness are as nothing if he remembers to reinforce his actions with the help of his breath. Those who inhabit the astral plane and possess no physical body cannot threaten an alert neophyte who possesses physical lungs and knows, by instinct gained from long hours of practise, *how to use them effectively* in moments of crisis on the inner planes. Forced,

Hơi thở

Hơi thở có thể biến tất cả chúng ta thành những người khổng lồ. Không một người mới tu nào lang thang trong những khu rừng rậm của thể vía, vốn tạo thành một phần kinh nghiệm ban đầu của y về sự xuất vía có ý thức đạt được, lại phải sợ hãi. Những cư dân có thể xâm nhập vào tâm thức của y không là gì cả nếu y nhớ củng cố hành động của mình bằng sự giúp đỡ của hơi thở. Những người cư ngụ trên cõi giới thể vía và không có thân xác vật chất không thể đe dọa một người mới tu tỉnh táo sở hữu phổi vật chất và biết, bằng bản năng có được từ những giờ thực hành dài, *cách sử dụng chúng một cách hiệu quả* trong những

rapid breathing during such states ‘makes giants of us all’. It is a faculty lost at death when other aids must be used to take the place of breathing with physical lungs.

khoảnh khắc khủng hoảng trên các cõi giới nội tâm. Hơi thở nhanh, mạnh trong những trạng thái như vậy 'biến tất cả chúng ta thành những người khổng lồ'. Đó là một năng lực bị mất đi khi chết, khi các phương tiện hỗ trợ khác phải được sử dụng để thay thế cho việc thở bằng phổi vật chất.

As a preliminary to meditation exercise of this great faculty of breathing is important. It represents a sharpening, as it were, of the polished steel which is necessary to hack through the undergrowth of ignorance and lack of definition which surrounds the secret place of the soul. More than this, the use of the breath in a certain fashion charges the electrolytes of the body in a way which is only just beginning to be comprehended by western medicine. The mucosa of the nose or nasal membrane quickly becomes charged with the passage of air currents drawn rapidly past it. The charges are passed via a healthy, wet surface to the cerebrospinal fluid exuding from the brain cavities down the olfactory nerve. The use of incense burnt contemporaneously with the meditation brings about dilatation of these fluid pathways allowing easier flow of electrical charges into the spinal fluids of the ventricles and spinal cord over which lie, as we well know, the sacred energy vortices called the chakras.

Như một sự chuẩn bị cho thiền định, việc thực hành năng lực thở vĩ đại này là quan trọng. Nó đại diện cho việc mài sắc, như thể, của thép được đánh bóng, vốn cần thiết để chặt phá những bụi rậm của sự ngu dốt và thiếu xác định bao quanh nơi bí mật của linh hồn. Hơn thế nữa, việc sử dụng hơi thở theo một cách nhất định sẽ nạp điện cho các chất điện giải của cơ thể theo một cách mà y học phương Tây chỉ mới bắt đầu hiểu được. Niêm mạc mũi hoặc màng nhầy mũi nhanh chóng được nạp điện khi các dòng không khí được hút vào nhanh chóng qua nó. Các điện tích được truyền qua một bề mặt ẩm, khỏe mạnh đến dịch não tủy chảy ra từ các khoang não xuống dây thần kinh khứu giác. Việc sử dụng hương trầm được đốt đồng thời với thiền định mang lại sự giãn nở của các đường dẫn dịch này, cho phép dòng điện tích dễ dàng hơn vào các dịch tủy sống của các não thất và tủy sống, trên đó nằm, như chúng ta đã biết, các xoáy năng lượng thiêng liêng được gọi là các luân xa.

That technique of breathing which some call the *bellows* is appropriate for this vital preliminary to meditation. With the eyes directed immediately to the front, the breath is drawn in sharply in quick, powerful gasps, powerful enough to flare the nostrils. It is exhaled immediately. It is important that the breaths be extremely powerful but equally important that they are kept shallow. Whilst a degree of alkalosis is recommendable and is indeed obtainable through over-breathing,

Kỹ thuật thở mà một số người gọi là *bễ lò* phù hợp với sự chuẩn bị quan trọng này cho thiền định. Với mắt hướng thẳng về phía trước, hơi thở được hít vào mạnh mẽ trong những hơi thở ngắn, mạnh, đủ mạnh để làm phồng lỗ mũi. Nó được thở ra ngay lập tức. Điều quan trọng là các hơi thở phải cực kỳ mạnh mẽ nhưng cũng quan trọng không kém là chúng phải được giữ nông. Trong khi một mức độ kiềm hóa là khuyến khích và thực sự có thể đạt được thông qua việc thở quá mức, việc thực

excessively done it can lead to a blackout. About ten such breaths should be taken whilst gazing to the front. Then the head should be turned sharply to the left and the same procedure of ten breaths repeated. The head is turned back to the forward position and the process repeated, and then again to the right. This practise should be slowly developed with adequate care that no blackouts occur through the manner described above.

hiện quá mức có thể dẫn đến bất tỉnh. Khoảng mười hơi thở như vậy nên được thực hiện trong khi nhìn về phía trước. Sau đó, đầu nên được quay mạnh sang trái và lặp lại cùng một thủ tục mười hơi thở. Đầu được quay trở lại vị trí phía trước và quá trình được lặp lại, và sau đó một lần nữa sang phải. Thực hành này nên được phát triển từ từ với sự cẩn thận đầy đủ để không có bất tỉnh nào xảy ra theo cách được mô tả ở trên.

Constant practise of this method of breathing brings relief of mental tension. If any nervous disorder of a *functional* nature is present it will soon be alleviated by this process. Where nervous disorders result from organic lesions, other procedures have to be considered. Various forms of catarrh will be dispelled and head colds prevented. To those rare few who reach the inner sanctum through persistence and courage, this technique of breathing will be invaluable when the kingdom of heaven must be taken by storm! It is this technique which is used at that vital moment when concentration has been reached upon a visualised point within.

Việc thực hành liên tục phương pháp thở này mang lại sự giảm căng thẳng tinh thần. Nếu có bất kỳ rối loạn thần kinh nào có tính chất *chức năng*, nó sẽ sớm được giảm bớt bằng quá trình này. Khi các rối loạn thần kinh là kết quả của các tổn thương hữu cơ, các thủ tục khác phải được xem xét. Các dạng viêm mũi khác nhau sẽ được xua tan và cảm lạnh đầu sẽ được ngăn ngừa. Đối với số ít người hiếm hoi đạt đến thánh địa bên trong thông qua sự kiên trì và lòng dũng cảm, kỹ thuật thở này sẽ vô giá khi vương quốc thiên đàng phải được chiếm đoạt bằng vũ lực! Chính kỹ thuật này được sử dụng vào thời điểm quan trọng đó khi sự tập trung đã đạt được trên một điểm được quán tưởng bên trong.

The gateway to the soul, to the inner world of the Fifth Kingdom, is open. It is for the neophyte to make his entry into that realm of glory, of new dimensions wherein he is but a child. He must make the entry himself and it is then that the breath may provide the power for propelling him through that doorway (of initiation). It is than that the bellows breathing becomes paramount. At that moment, as the chela stands on the very knife-edge of inner and outer consciousness, there is no time to search around for a suitable breath, or knowing one to waste precious moments in gaining its rhythmic control. The use of the breath at this stage must be second nature. It should be so easily introduced into the

Cánh cổng đến linh hồn, đến thế giới nội tâm của Giới Thứ Năm, đã mở. Người mới tu có nhiệm vụ đi vào cõi giới vinh quang đó, của những chiều không gian mới trong đó y chỉ là một đứa trẻ. Y phải tự mình đi vào và chính lúc đó hơi thở có thể cung cấp sức mạnh để đẩy y qua cánh cửa đó (của sự điểm đạo). Chính lúc đó hơi thở bễ lò trở nên tối quan trọng. Vào thời điểm đó, khi người đệ tử đứng trên lằn ranh mỏng manh của tâm thức bên trong và bên ngoài, không có thời gian để tìm kiếm một hơi thở phù hợp, hoặc biết một hơi thở mà lại lãng phí những khoảnh khắc quý giá để đạt được sự kiểm soát nhịp nhàng của nó. Việc sử dụng hơi thở ở giai đoạn này phải là bản năng thứ hai. Nó nên được đưa vào thủ tục một cách

procedure that the precious concentration of the equally precious visualised pattern be not in any way disturbed. The act of starting the bellows should be virtually a reflex to that decisive moment of intense concentration. This is dealt with under the final stages of meditation.

dễ dàng đến nỗi sự tập trung quý giá của mẫu hình được quán tưởng cũng quý giá không kém không bị xáo trộn theo bất kỳ cách nào. Hành động bắt đầu hơi thở bễ lò nên gần như là một phản xạ đối với thời điểm quyết định đó của sự tập trung mãnh liệt. Điều này được đề cập trong các giai đoạn cuối của thiền định.

The illustration below features two aspects of seating oneself. It shows the sort of chair that should be used for the seated meditation and the position adopted so that there can be no falling forwards. It also shows the posture to be adopted for the Bellows Breath, the flaring of the nostrils and the braced chest for shallow, rapid breathing.

Hình minh họa dưới đây có hai khía cạnh của việc ngồi xuống. Nó cho thấy loại ghế nên được sử dụng cho thiền định ngồi và tư thế được áp dụng để không thể ngã về phía trước. Nó cũng cho thấy tư thế được áp dụng cho Hơi thở Bễ lò, sự phồng của lỗ mũi và ngực được giữ chặt để thở nông, nhanh.



The Spiritual Diary

Nhật ký Tinh thần

The keeping of a spiritual diary is the most important of all the disciplines, major and

Việc ghi chép một nhật ký tinh thần là quan trọng nhất trong tất cả các kỷ luật, chính và

minor, grouped under ‘seating oneself’. The daily entries, sometimes even hourly, are minor replicas of seating oneself. Such entries call your whole attention together and remind you with each of your apprenticeship to your higher Self. They help to create the meditative way of life. described in more detail in Section Five. Through most of this life, and in some previous ones, the author has kept a diary. To review them at any time constitutes, on its own, a minor revelation. Such a review gives the same sensation as one experiences watching a flower opening. You begin to note cycles and rhythms of growing awareness down through the years, the causes of obstruction to spiritual growth and the stimuli as well.

phụ, được nhóm lại dưới 'ngồi xuống'. Các mục ghi hàng ngày, đôi khi thậm chí hàng giờ, là những bản sao nhỏ của việc ngồi xuống. Các mục ghi như vậy tập hợp toàn bộ sự chú ý của bạn và nhắc nhở bạn với mỗi lần học việc của bạn đối với đại ngã của bạn. Chúng giúp tạo ra lối sống thiền định. được mô tả chi tiết hơn trong Phần Năm. Trong hầu hết cuộc đời này, và trong một số kiếp trước, tác giả đã ghi nhật ký. Việc xem lại chúng vào bất kỳ lúc nào, tự nó, đã là một sự mặc khải nhỏ. Việc xem lại như vậy mang lại cảm giác tương tự như khi một người trải nghiệm việc quan sát một bông hoa đang nở. Bạn bắt đầu nhận thấy các chu kỳ và nhịp điệu của nhận thức ngày càng tăng qua nhiều năm, các nguyên nhân gây cản trở sự tăng trưởng tinh thần và các kích thích nữa.

The diary becomes the focal point of the room of one’s own. It should occupy a position of prominence, the high altar of that temple. No matter where you may be or how heavily engrossed you are during the day, or how heavy in sleep you may be at night. the Master can judge in one moment your standing and your spiritual needs merely from the contents of the diary; and He will spend the energy to do this if you will take action yourself to meet Him in this way.

Nhật ký trở thành điểm tập trung của phòng riêng của một người. Nó nên chiếm một vị trí nổi bật, bàn thờ cao của ngôi đền đó. Bất kể bạn có thể ở đâu hay bạn đang bận rộn đến mức nào trong ngày, hoặc bạn có ngủ say đến mức nào vào ban đêm. Chân sư có thể đánh giá trong một khoảnh khắc về địa vị và nhu cầu tinh thần của bạn chỉ từ nội dung của nhật ký; và Ngài sẽ dành năng lượng để làm điều này nếu bạn tự mình hành động để gặp Ngài theo cách này.

Your diary becomes your confessional and your mentor. The keeping of it promotes orderliness and absolute honesty in dealing with matters spiritual, from the masses of impressions streaming into an awareness primed by meditation down to each single motive behind the daily activities. Only a fool cheats in playing Patience. No other discipline can bring to your notice more quickly the foibles of your thoughts, words and deeds, your back-slidings into glamour, the foolishness of self-blame and guilt, and the extent of your limitations and your potential than the keeping of the spiritual diary.

Nhật ký của bạn trở thành nơi xưng tội và người thầy của bạn. Việc ghi chép nó thúc đẩy sự ngăn nắp và sự trung thực tuyệt đối trong việc xử lý các vấn đề tinh thần, từ khối lượng lớn các ấn tượng tràn vào một nhận thức được chuẩn bị bởi thiền định cho đến từng động cơ duy nhất đằng sau các hoạt động hàng ngày. Chỉ có kẻ ngốc mới gian lận khi chơi trò Kiên nhẫn. Không có kỷ luật nào khác có thể đưa đến sự chú ý của bạn nhanh hơn những sai lầm trong suy nghĩ, lời nói và hành động của bạn, những lần sa ngã vào ảo ảnh, sự ngu ngốc của việc tự trách và mặc cảm, và mức độ của những hạn chế và tiềm năng của bạn hơn là

việc ghi chép nhật ký tinh thần.

The book should be large—no smaller than 10” x 6” or larger than 13” x 8”. It should not be a day to day diary with dated headings. Nothing can be more disconcerting to you (and the Master) than having to turn over ten or twenty blank pages between entries! And there will be periods of aridity, of extreme pressure when entries are scanty just as there will be episodes, perhaps around the full moon when the heavens and your own sensitivity are wide open and entry after entry is made in a matter of hours. Put your own date and time of the day above your entry and there is nothing wrong with having several entries on one page. Purchase a plain book or one ruled in single lines. The author has made about twenty at a time with completely blank paper so that drawings and charts can be included without being cramped. The books are about 100 leaves thick.

Cuốn sách nên có kích thước lớn—không nhỏ hơn 10” x 6” hoặc lớn hơn 13” x 8”. Nó không nên là một cuốn nhật ký hàng ngày có các tiêu đề ghi ngày. Không có gì có thể làm bạn (và Chân sư) khó chịu hơn việc phải lật qua mười hoặc hai mươi trang trống giữa các mục ghi! Và sẽ có những giai đoạn khô khan, áp lực cực độ khi các mục ghi ít ỏi cũng như sẽ có những giai đoạn, có lẽ vào khoảng trăng tròn khi các thiên đàng và sự nhạy cảm của chính bạn rộng mở và hết mục ghi này đến mục ghi khác được thực hiện trong vài giờ. Hãy ghi ngày và giờ của bạn lên trên mục ghi của bạn và không có gì sai khi có nhiều mục ghi trên một trang. Hãy mua một cuốn sách trơn hoặc một cuốn có kẻ dòng đơn. Tác giả đã làm khoảng hai mươi cuốn một lúc với giấy hoàn toàn trống để các bản vẽ và biểu đồ có thể được đưa vào mà không bị gò bó. Các cuốn sách dày khoảng 100 lá.

At the outset it should be made clear that the Master is not concerned with your personality problems, either above or below the diaphragm. He is concerned only with matters *spiritual* (see definition in Section Five) and only with those personality issues which are directly or indirectly concerned with your spiritual endeavours. Where you site your new house is of no concern unless it is to be a spiritual centre where His work or the Plan can be furthered. The higher nature is concerned with three of your activities:

Ngay từ đầu, cần phải làm rõ rằng Chân sư không quan tâm đến các vấn đề phàm ngã của bạn, cả trên hay dưới cơ hoành. Ngài chỉ quan tâm đến các vấn đề *tinh thần* (xem định nghĩa trong Phần Năm) và chỉ với những vấn đề phàm ngã liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp đến những nỗ lực tinh thần của bạn. Nơi bạn đặt ngôi nhà mới của mình không quan trọng trừ khi nó sẽ là một trung tâm tinh thần nơi Công việc của Ngài hoặc Kế hoạch có thể được thúc đẩy. Bản chất cao hơn quan tâm đến ba hoạt động của bạn:

(1) What you are studying

(1) Bạn đang nghiên cứu gì

(2) Your services to mankind

(2) Dịch vụ của bạn cho nhân loại

(3) Your subjective life

(3) Đời sống chủ quan của bạn

Your life should become increasingly concerned with the mysteries of Life as you seek to answer four great questions:

Cuộc sống của bạn nên ngày càng quan tâm đến những bí ẩn của Sự sống khi bạn tìm cách trả lời bốn câu hỏi lớn:

Where do I come from?

Tôi đến từ đâu?

Why am I here?

Tại sao tôi lại ở đây?

Where do I go to?

Tôi sẽ đi đâu?

Why do I have to suffer?

Tại sao tôi phải chịu khổ?

The answers to these questions constitute the main goal of research for the novitiate. He will find the answers partly in the classical teachings of Ancient Wisdom, partly through his experiences in serving mankind, and through meditation. The study of classical Ancient Wisdom means the study of books written by the very Masters you are trying to reach, and Their initiates. When you focus your attention on works vibrating the Their own wavelengths, strong interplay occurs between your Ajna and the Ajna centre of the ashram. For the westerner, the ashram of immediate concern is inevitably linked in some way to that of the Masters K.H. and M. Undertake a course of study and record your intentions in your diary. You should have at least three works under your attention at anyone time. One small book, e.g., *The Bhagavad Gita* or *The Yoga Sutras of Patanjali*, could accompany you during the day when opportunities for a brief period of study may arise … waiting for a train, the lunch hour, etc. The heaviest works like *The Secret Doctrine* and *A Treatise On Cosmic Fire* should be approached when you are alone and with time to spare. The third book should be an instructive manual helpful to you on your path of discipleship, *e.g.*, *A Treatise On White Magic* (Alice Bailey) or <I>T</I>he Jewel In The Lotus.

Câu trả lời cho những câu hỏi này tạo thành mục tiêu nghiên cứu chính của người mới tu. Y sẽ tìm thấy câu trả lời một phần trong các giáo lý kinh điển của Minh triết Cổ xưa, một phần thông qua kinh nghiệm của mình trong việc phục vụ nhân loại, và thông qua thiền định. Việc nghiên cứu Minh triết Cổ xưa kinh điển có nghĩa là nghiên cứu các cuốn sách được viết bởi chính các Chân sư mà bạn đang cố gắng tiếp cận, và các điểm đạo đồ của Các Ngài. Khi bạn tập trung sự chú ý của mình vào các tác phẩm rung động theo bước sóng của riêng Các Ngài, sự tương tác mạnh mẽ xảy ra giữa Ajna của bạn và trung tâm Ajna của đạo viện. Đối với người phương Tây, đạo viện có liên quan trực tiếp chắc chắn được liên kết theo một cách nào đó với đạo viện của các Chân sư K.H. và M. Hãy thực hiện một khóa học nghiên cứu và ghi lại ý định của bạn trong nhật ký của bạn. Bạn nên có ít nhất ba tác phẩm đang được chú ý tại bất kỳ thời điểm nào. Một cuốn sách nhỏ, ví dụ, *Bhagavad Gita* hoặc *Yoga Sutras của Patanjali*, có thể đi cùng bạn trong ngày khi có cơ hội cho một khoảng thời gian học tập ngắn ngủi… chờ tàu, giờ ăn trưa, v.v. Các tác phẩm nặng ký hơn như *Giáo lý Bí truyền* và *Luận về Lửa Vũ trụ* nên được tiếp cận khi bạn một mình và có thời gian rảnh. Cuốn sách thứ ba nên là một sách hướng dẫn hữu ích cho bạn trên con đường đệ tử, *ví dụ*, *Luận về Ma thuật Trắng* (Alice Bailey) hoặc The Jewel In The Lotus.

In your diary you should quote passages from these works that are difficult to understand, and seek advice. List your questions in your diary and leave the diary open at these questions when you meditate and go to sleep. Keep a watchful mind on the waking dream thereafter. You will find that answers, given as visual impressions, will not only be given to you in dreams, in meditation, or even whilst walking in the garden but that your inner mentors will anticipate your study problems in advance, provided that what you are studying is a classical work well known to Them and written in such a way as to evoke appropriate illumination.

Trong nhật ký của bạn, bạn nên trích dẫn các đoạn văn từ những tác phẩm này khó hiểu và tìm kiếm lời khuyên. Hãy liệt kê các câu hỏi của bạn trong nhật ký của bạn và để nhật ký mở ở những câu hỏi này khi bạn thiền định và đi ngủ. Hãy giữ một tâm trí quan sát đối với giấc mơ khi thức sau đó. Bạn sẽ thấy rằng các câu trả lời, được đưa ra dưới dạng các ấn tượng thị giác, không chỉ được đưa cho bạn trong những giấc mơ, trong thiền định, hoặc ngay cả khi đang đi bộ trong vườn mà các vị thầy nội tâm của bạn sẽ dự đoán trước các vấn đề học tập của bạn, miễn là những gì bạn đang nghiên cứu là một tác phẩm kinh điển được Các Ngài biết rõ và được viết theo cách để gợi lên sự giác ngộ thích hợp.

Undertake at the outset an important discipline in the setting up of your spiritual diary. The preparatory disciplines are beautifully described in *The Voice Of The Silence*, and reiterated more gently in *At The Feet Of The Maste*r. As an act of dedication. the aspirant should perform a simple and effective discipline each day by writing in long hand straight into his spiritual diary four of five lines from either or both of these works. The books are written, in any case, in small sections or paragraphs which lend themselves to these entries. When the entry is made, the chela should then spend as much time as he can spare pondering over the meaning of the words and then making entries, perhaps in a different coloured pen under the lines, giving his interpretation. The Song Celestial, the *Bhagavad Gita*, is another fine work, more suited to aspirants on the first Ray of Will and Power. This discipline will serve three purposes:

Ngay từ đầu, hãy thực hiện một kỷ luật quan trọng trong việc thiết lập nhật ký tinh thần của bạn. Các kỷ luật chuẩn bị được mô tả một cách đẹp đẽ trong *Tiếng nói của Sự im lặng*, và được nhắc lại một cách nhẹ nhàng hơn trong *Dưới chân Chân sư*. Như một hành động cống hiến. người chí nguyện nên thực hiện một kỷ luật đơn giản và hiệu quả mỗi ngày bằng cách viết tay thẳng vào nhật ký tinh thần của mình bốn hoặc năm dòng từ một trong hai hoặc cả hai tác phẩm này. Các cuốn sách được viết, trong mọi trường hợp, thành các phần hoặc đoạn văn nhỏ vốn phù hợp với các mục ghi này. Khi mục ghi được thực hiện, người đệ tử sau đó nên dành càng nhiều thời gian càng tốt để suy ngẫm về ý nghĩa của các từ và sau đó ghi chép, có lẽ bằng một cây bút màu khác dưới các dòng, đưa ra sự giải thích của mình. Bài ca Thiên đàng, *Bhagavad Gita*, là một tác phẩm tuyệt vời khác, phù hợp hơn với những người chí nguyện trên cung thứ nhất của Ý chí và Quyền năng. Kỷ luật này sẽ phục vụ ba mục đích:

(1) It will encourage introspection and what Dr. John Lilly (author of *The Centre Of The Cyclone*) and I have both called. unbeknown to

(1) Nó sẽ khuyến khích sự hướng nội và cái mà Tiến sĩ John Lilly (tác giả của *Trung tâm của Cơn lốc*) và tôi đều đã gọi. không ai biết nhau,

each other, *pupation* (see Section Three).

(2) It will serve to encourage the neophyte and gird him to greater effort.

(3) It will spiritualise the diary. This is effective when the whole text is contained in the diary. It means that the ashram that put out the teaching in the particular occult classic used is en rapport with it, especially when it is written in personal handwriting into the spiritual diary.

The diary should contain entries which relate to the services you are rendering mankind. These may not be spectacular, but if they involve you in the expenditure of considerable energy they should be recorded. How are you helping your fellow man along the Path? How are you spreading Goodwill? What esoteric venture do you support actively or financially? To whom do YOU send your finest energies during periods of spiritual import, e.g., at the time of the full moon? How do you spread the Wisdom? Only you can give answers to these questions and the appropriate place for them is in the spiritual diary.

Then you should record all subjective experiences that come to you in moments of quiet and meditation, all the time trying to discriminate the real from the unreal and paying due recognition to what is symbol, what may be aberration and what is directly the expression of the inner reality. At first you should record waking dreams. These should be pondered over and related to events that have recently occurred or which take place later. Eventually you will recognise many symbols in your dreams as being meaningful. Compile a list of these symbols and their meanings at the back of your diary. Usually

sự nhộng hóa (xem Phần Ba).

(2) Nó sẽ phục vụ để khuyến khích người mới tu và thúc đẩy y nỗ lực hơn.

(3) Nó sẽ tinh thần hóa nhật ký. Điều này hiệu quả khi toàn bộ văn bản được chứa trong nhật ký. Điều đó có nghĩa là đạo viện đã đưa ra giáo lý trong tác phẩm kinh điển huyền bí cụ thể được sử dụng là en rapport với nó, đặc biệt là khi nó được viết bằng chữ viết tay cá nhân vào nhật ký tinh thần.

Nhật ký nên chứa các mục ghi liên quan đến các dịch vụ mà bạn đang cung cấp cho nhân loại. Chúng có thể không ngoạn mục, nhưng nếu chúng liên quan đến việc bạn phải chi tiêu một lượng năng lượng đáng kể, chúng nên được ghi lại. Bạn đang giúp đỡ đồng loại của mình trên Con đường như thế nào? Bạn đang lan tỏa Thiện chí như thế nào? Bạn hỗ trợ tích cực hay tài chính cho dự án bí truyền nào? BẠN gửi những năng lượng tốt nhất của mình đến ai trong những giai đoạn có tầm quan trọng tinh thần, ví dụ, vào thời điểm trăng tròn? Bạn lan tỏa Minh triết như thế nào? Chỉ bạn mới có thể đưa ra câu trả lời cho những câu hỏi này và nơi thích hợp cho chúng là trong nhật ký tinh thần.

Sau đó, bạn nên ghi lại tất cả các kinh nghiệm chủ quan đến với bạn trong những khoảnh khắc yên tĩnh và thiền định, đồng thời cố gắng phân biệt cái thực khỏi cái không thực và nhận biết đúng đắn cái gì là biểu tượng, cái gì có thể là sự sai lệch và cái gì trực tiếp là sự biểu hiện của thực tại bên trong. Lúc đầu, bạn nên ghi lại những giấc mơ khi thức. Những giấc mơ này nên được suy ngẫm và liên quan đến những sự kiện đã xảy ra gần đây hoặc diễn ra sau này. Cuối cùng, bạn sẽ nhận ra nhiều biểu tượng trong những giấc mơ của mình là có ý nghĩa. Hãy biên soạn một danh sách những biểu tượng này và ý nghĩa của chúng ở cuối nhật ký

the initial contacts which a Master makes with the disciple are through visual impressions. Taken to the ultimate, when a language of symbols is shared by the Master and His disciple, He may choose to use the latter as a vehicle for expressing His teachings. More can be conveyed in less time and with the loss of less energy on His part through visual impressions using symbols than by any other method of contact.

của bạn. Thông thường, những tiếp xúc ban đầu mà một Chân sư thực hiện với đệ tử là thông qua những ấn tượng thị giác. Được đưa đến mức tối đa, khi một ngôn ngữ của các biểu tượng được chia sẻ bởi Chân sư và đệ tử của Ngài, Ngài có thể chọn sử dụng người sau như một khí cụ để thể hiện các giáo lý của Ngài. Nhiều điều hơn có thể được truyền đạt trong thời gian ngắn hơn và với sự mất mát ít năng lượng hơn về phía Ngài thông qua các ấn tượng thị giác sử dụng các biểu tượng hơn là bằng bất kỳ phương pháp tiếp xúc nào khác.

The purpose of seating oneself becomes evident: to create high vibrations in the disciple and his environment so that meditation becomes the next natural step rather than a hazardous leap into the unknown. The disciple must become a tuning fork. When he strikes his note in the room of his own, it must be a clear sine wave, not oscillating at variable frequencies. It may then set up a vibration of a similar wavelength in some initiate in the appropriate ashram. This rapport can lead to interplay and exchange of energies which is the basis of soul contact through meditation. The disciple is the tuning fork. the initiate or Master is the resonating string in the violin of the ashram.

Mục đích của việc ngồi xuống trở nên rõ ràng: để tạo ra các rung động cao trong người đệ tử và môi trường của y để thiền định trở thành bước tự nhiên tiếp theo thay vì một bước nhảy nguy hiểm vào cái không biết. Người đệ tử phải trở thành một âm thoa. Khi y đánh nốt nhạc của mình trong phòng riêng của mình, nó phải là một sóng sin trong, không dao động ở các tần số thay đổi. Sau đó, nó có thể thiết lập một rung động có cùng bước sóng ở một số điểm đạo đồ trong đạo viện thích hợp. Sự hòa hợp này có thể dẫn đến sự tương tác và trao đổi năng lượng vốn là cơ sở của sự tiếp xúc linh hồn thông qua thiền định. Người đệ tử là âm thoa. điểm đạo đồ hoặc Chân sư là dây đàn cộng hưởng trong cây vĩ cầm của đạo viện.

The sounding of a mantram before withdrawal of the senses begins helps on occasions. The Sacred Word, sounded inwardly, or an appropriate note can give that element of aspiration to the endeavour that brings rapid alignment in the stages that follow seating oneself. Japa, using 'Om mani padme hum', or just the 'Om' can be for some equally effective. But just as effective for others can be the Lord's Prayer, the Battle Hymn of the Republic, Land of Hope and Glory, the line 'O Thou that takest away the sins of the world, have mercy on me', *etc.* The disciple must experiment and make himself

Việc xướng một thần chú trước khi rút lui khỏi các giác quan bắt đầu giúp ích trong một số trường hợp. Lời Thiêng liêng, được xướng vào bên trong, hoặc một nốt nhạc thích hợp có thể mang lại yếu tố khát vọng cho nỗ lực đó, mang lại sự thẳng hàng nhanh chóng trong các giai đoạn sau khi ngồi xuống. Japa, sử dụng 'Om mani padme hum', hoặc chỉ là 'Om' có thể hiệu quả tương tự đối với một số người. Nhưng đối với những người khác, Lời cầu nguyện của Chúa, Bài ca chiến trận của Cộng hòa, Đất nước của Hy vọng và Vinh quang, dòng chữ 'Ôi Đấng xóa bỏ tội lỗi thế gian, xin thương xót con', *v.v.* cũng có thể hiệu quả không kém. Người đệ tử

supremely comfortable in his own way until, as a Buddha, he can seat himself on the twelve petalled lotus of the Heart which later becomes the flaming centre of the crowning glory, Sahasrara.

phải thử nghiệm và tự làm cho mình cực kỳ thoải mái theo cách riêng của mình cho đến khi, như một vị Phật, y có thể ngồi trên hoa sen mười hai cánh của Tim, mà sau này trở thành trung tâm rực lửa của vinh quang tột đỉnh, Sahasrara.

Many disciples never get beyond the stage of attempting to seat themselves. They grow too obsessed with this preliminary and never reach the subsequent stages. A friend of mine went to enormous lengths to dispose of his business connections, his London home and commitments and retired to a glorious chalet in the Swiss mountains only to find that when he had laboriously and finally obtained the prime conditions for seating himself, he no longer had any excuse for not meditating and gave up!

Nhiều đệ tử không bao giờ vượt qua được giai đoạn cố gắng ngồi xuống. Họ trở nên quá ám ảnh với sự chuẩn bị này và không bao giờ đạt đến các giai đoạn tiếp theo. Một người bạn của tôi đã rất vất vả để giải quyết các mối quan hệ kinh doanh, ngôi nhà ở London và các cam kết của mình và đã nghỉ hưu tại một biệt thự tuyệt đẹp trên núi Thụy Sĩ chỉ để thấy rằng khi ông đã vất vả và cuối cùng có được những điều kiện tốt nhất để ngồi xuống, ông không còn lý do gì để không thiền định và đã từ bỏ!

Withdrawal of the Senses

Rút lui các Giác quan

The senses are the organs whereby consciousness keeps in contact with the environment. There is a constant anchorage through them to the material world and all its maya during the waking state, At this time vast amounts of energy are expended in maintaining contact with the outer world. The mind receives the impressions conveyed to it by the senses. It sits in judgement constantly on these impressions, examining them, discarding some, acting on others and elaborating or modifying still more of them. How it judges, or acts or reacts to the flow of sensory impressions is decided by the nature of the personality. The personality acting through the mind may be narrow and prejudiced. It will cause its instrument, the brain, to reject or filter out more of some impressions and to reinforce and consolidate the effects of other impressions.

Các giác quan là các cơ quan mà qua đó tâm thức giữ liên lạc với môi trường. Có một sự neo đậu liên tục thông qua chúng vào thế giới vật chất và tất cả maya của nó trong trạng thái thức, vào thời điểm này, một lượng lớn năng lượng được tiêu hao để duy trì liên lạc với thế giới bên ngoài. Tâm trí nhận được các ấn tượng được truyền đến nó bởi các giác quan. Nó ngồi phán xét liên tục các ấn tượng này, xem xét chúng, loại bỏ một số, hành động theo những ấn tượng khác và xây dựng chi tiết hoặc sửa đổi thêm nhiều ấn tượng khác. Cách nó phán xét, hoặc hành động hoặc phản ứng với dòng chảy của các ấn tượng giác quan được quyết định bởi bản chất của phàm ngã. Phàm ngã hành động thông qua tâm trí có thể hẹp hòi và thành kiến. Nó sẽ khiến cho công cụ của nó, não bộ, từ chối hoặc lọc bỏ nhiều ấn tượng hơn và củng cố và hợp nhất tác dụng của các ấn tượng khác.

The personality, in its turn, is the composite of

Phàm ngã, lần lượt, là tổng hợp của ba khí cụ

the three lower vehicles:-

thấp hơn:-

The Physical Body

Thân xác

The Astral (emotional) Body

Thể vía (cảm xúc)

The Mental Body

Thể trí

The ideal personality for meditation is that which possesses stable, integrated lower vehicles. The physical body should be healthy (but not necessarily robust), well nourished and relaxed. The astral body should be calm, unruffled and emotionally disciplined to obey the mental body. The mental body should be in control of the other two and consciousness should be mentally polarised. All matters of the day should be dealt with at a mental (not emotional) level. The resulting poise produced will reflect itself in the personality which would then be stable and, if not already so, tending towards complete integration. It will be wide open to new ideas, concepts, disciplines, priorities and senses of values without being unstable. It should be remembered that integration of the personality is judged in terms of its stability and receptiveness (malleability) in the face of massive variation in stimulation from the outer and the inner worlds. Self-blame, guilt, preconceived ideas, a myriad of splintered personality guises and rigidity of any sort militate against integration.

Phàm ngã lý tưởng cho thiền định là phàm ngã sở hữu các khí cụ thấp hơn ổn định, hợp nhất. Thân xác nên khỏe mạnh (nhưng không nhất thiết phải cường tráng), được nuôi dưỡng tốt và thư giãn. Thể vía nên bình tĩnh, không xáo trộn và được kỷ luật về mặt cảm xúc để tuân theo thể trí. Thể trí nên kiểm soát hai thể kia và tâm thức nên được phân cực về mặt trí tuệ. Tất cả các vấn đề trong ngày nên được giải quyết ở cấp độ trí tuệ (không phải cảm xúc). Sự đĩnh đạc được tạo ra sẽ phản ánh trong phàm ngã, mà sau đó sẽ ổn định và, nếu chưa được như vậy, có xu hướng hợp nhất hoàn toàn. Nó sẽ rộng mở với các ý tưởng, khái niệm, kỷ luật, ưu tiên và hệ thống giá trị mới mà không bị bất ổn. Cần phải nhớ rằng sự hợp nhất của phàm ngã được đánh giá dựa trên sự ổn định và khả năng tiếp thu (dễ uốn nắn) của nó trước sự thay đổi lớn trong sự kích thích từ thế giới bên ngoài và bên trong. Tự trách, mặc cảm, ý tưởng định kiến, vô số vỏ bọc phàm ngã tan vỡ và sự cứng nhắc dưới bất kỳ hình thức nào đều cản trở sự hợp nhất.

We are too cluttered with lots of little egos, splinter personalities centralised around many little viewpoints. We live in these small personalities and look out through their ‘eyes’ at the surrounding world and, like the peacock, the more ‘eyes’ that we have, the more prolific our plumage of egos and the happier we feel (see illustration below). We are puffed up like a bubble, as Shakespeare says: ‘seeking the bubble reputation.’

Chúng ta quá lộn xộn với rất nhiều cái tôi nhỏ, các phàm ngã tan vỡ tập trung xung quanh nhiều quan điểm nhỏ. Chúng ta sống trong những phàm ngã nhỏ này và nhìn ra thế giới xung quanh qua 'đôi mắt' của chúng và, giống như con công, chúng ta càng có nhiều 'mắt', bộ lông cái tôi của chúng ta càng phong phú và chúng ta càng cảm thấy hạnh phúc (xem hình minh họa dưới đây). Chúng ta phồng lên như một bong bóng, như Shakespeare nói: 'tìm

kiếm danh tiếng bong bóng.'



It is the glamour of these personalities that detracts us from all chance of real focus and through it, of spiritual transformation.

Chính sự hào nhoáng của những phàm ngã này đã làm chúng ta mất đi mọi cơ hội tập trung thực sự và qua đó, sự chuyển hóa tinh thần.

We, all of us, live in the rim of our wheels and forget the power that lies within the hub, the point within the circle, the nucleus within the atom, *etc*. We think that the nature of an element is that which is conveyed to us by the properties of its electron rings or its rim. We taste table salt and think of it as merely the while crystalline substance indispensable to Life. We don't remember that its real, inner qualities related to the nuclei of its two elements are very different from the salt molecule Sodium, one of the two elements in salt, is a highly unstable metal that ignites in contact with water. The other element is the gas chlorine, which gives off a poisonous green vapour which killed many men in World War 1.

Tất cả chúng ta, đều sống ở vành bánh xe của mình và quên đi sức mạnh nằm bên trong trục, điểm bên trong vòng tròn, hạt nhân bên trong nguyên tử, *v.v*. Chúng ta nghĩ rằng bản chất của một nguyên tố là những gì được truyền đến chúng ta bởi các thuộc tính của các vòng electron hoặc vành của nó. Chúng ta nếm muối ăn và nghĩ về nó chỉ đơn giản là chất kết tinh trắng không thể thiếu cho Sự sống. Chúng ta không nhớ rằng các phẩm chất thực sự, bên trong của nó liên quan đến hạt nhân của hai nguyên tố của nó rất khác với phân tử muối Natri, một trong hai nguyên tố trong muối, là một kim loại rất không ổn định, bốc cháy khi tiếp xúc với nước. Nguyên tố còn lại là khí clo, tỏa ra một hơi màu xanh lá cây độc hại đã giết chết nhiều người trong Thế chiến thứ nhất.

In the same way, we cannot judge the nature of a seed from the unfolding testa and cotyledons. From this we would say that a bean seed would produce a giant tree if the tiny mustard seed were any judge, but instead the reverse is true. The mustard seed occupies a fragment of space but in a staggering transmutation of carbon dioxide and water, and by what must surely be divine alchemy, it grows into a giant of the forest whilst the bean remains diminutive and clings vine-like to other plants for support. The secret lies not in the surrounding flesh of the cotyledons but in the tiny, almost invisible embryo in the centre of the seed.

Tương tự như vậy, chúng ta không thể phán xét bản chất của một hạt giống từ vỏ và lá mầm đang mở ra. Từ đây, chúng ta sẽ nói rằng một hạt đậu sẽ tạo ra một cây khổng lồ nếu hạt mù tạt nhỏ bé được coi là thước đo, nhưng thay vào đó, điều ngược lại là đúng. Hạt mù tạt chiếm một không gian nhỏ bé nhưng trong một sự biến đổi đáng kinh ngạc của carbon dioxide và nước, và bằng một phép giả kim thuật chắc chắn là thiêng liêng, nó phát triển thành một người khổng lồ của rừng rậm trong khi hạt đậu vẫn nhỏ bé và bám vào các cây khác để hỗ trợ. Bí mật không nằm ở phần thịt xung quanh của lá mầm mà ở phôi thai nhỏ bé, gần như vô hình ở trung tâm của hạt giống.

We should not judge the qualities of our Solar Logos from the nature of His planets. The true character of our solar system lies concealed in the Heart of the Sun.

Chúng ta không nên phán xét các phẩm chất của Thái dương Thượng đế của chúng ta từ bản chất của các hành tinh của Ngài. Tính cách thực sự của thái dương hệ của chúng ta được che giấu trong Trái tim của Mặt trời.

Man is like the mustard seed. He conceals deep within him latent powers and we cannot judge any person from his outer appearance, and still less from whichever of his personalities presents itself at the time in question. Man contains an embryo soul that grows deep within the centre of his total being.

Con người giống như hạt mù tạt. Y che giấu sâu bên trong những năng lực tiềm ẩn và chúng ta không thể phán xét bất kỳ người nào từ vẻ bề ngoài của y, và càng không thể từ bất kỳ phàm ngã nào của y tự thể hiện vào thời điểm đó. Con người chứa một linh hồn phôi thai phát triển sâu bên trong trung tâm của toàn bộ bản thể của y.

Man is not just the sum total of his body parts. When we say ‘My skin is rough; my hair is falling; my brain is tired … ‘ we imply a possessor of these parts—a subject as well as the object. A man can lose his legs in an accident but his character remains and his memory is not diminished. He can lose all four limbs and even be severed below the waist and yet retain all these qualities. The possessor is not diminished by such catastrophe, not even after death when there is a ‘shuffling off of this mortal coil’. There is ever a Silent Watcher within. He can ‘leadeth me beside the still

Con người không chỉ là tổng số các bộ phận cơ thể của y. Khi chúng ta nói 'Da tôi thô ráp; tóc tôi đang rụng; não tôi mệt mỏi...' chúng ta ngụ ý một người sở hữu các bộ phận này—một chủ thể cũng như đối tượng. Một người đàn ông có thể mất chân trong một tai nạn nhưng tính cách của y vẫn còn và trí nhớ của y không bị suy giảm. Y có thể mất cả bốn chi và thậm chí bị cắt dưới eo và vẫn giữ lại tất cả các phẩm chất này. Người sở hữu không bị suy giảm bởi thảm họa như vậy, ngay cả sau khi chết khi có một 'sự trút bỏ của cái vỏ trần tục này'. Luôn có một Người Quan sát Im lặng bên trong. Y có

waters'. There I may drink deep from the Pierian springs. There I may find peace and power in the centre of my cyclone. There are the green pastures of the Soul. There lies the 'imprisoned splendour':

thể 'dẫn tôi đến bên những dòng nước tĩnh lặng'. Ở đó tôi có thể uống sâu từ những con suối Pierian. Ở đó tôi có thể tìm thấy sự bình yên và sức mạnh ở trung tâm cơn lốc của mình. Ở đó có những đồng cỏ xanh của Linh hồn. Ở đó nằm 'vẻ huy hoàng bị giam cầm':

Truth is within ourselves; it takes no rise

Chân lý ở trong chính chúng ta; nó không bắt nguồn

From outward things, whate'er you may believe.

Từ những thứ bên ngoài, dù bạn có tin điều gì đi chăng nữa.

There is an inmost centre in us all.

Có một trung tâm sâu thẳm nhất trong tất cả chúng ta.

Where truth abides in fulness; and around,

Nơi chân lý ngự trị trong sự viên mãn; và xung quanh,

Wall upon wall, the gross flesh hems it in,

Tường chồng lên tường, xác thịt thô kệch bao bọc nó,

This perfect, clear perception which is truth.

Sự nhận thức hoàn hảo, rõ ràng này vốn là chân lý.

A baffling and perverting carnal mesh

Một tấm lưới xác thịt khó hiểu và làm sai lệch

Binds it, and makes all error: and to know,

Ràng buộc nó, và tạo ra mọi sai lầm: và để biết,

Rather consists in opening out a way

Đúng hơn là bao gồm việc mở ra một con đường

Whence the imprisoned splendour may escape,

Từ đó vẻ huy hoàng bị giam cầm có thể thoát ra,

Than in effecting entry for a light

Hơn là trong việc tạo ra một lối vào cho một ánh sáng

Supposed to be without.

Được cho là ở bên ngoài.

—*Paracelsus* by Robert Browning

—*Paracelsus* của Robert Browning

In meditation we learn to identify ourselves with this Silent One, this real possessor of the vehicles of consciousness and learn to affirm with meaning, 'I am That':

Trong thiền định, chúng ta học cách đồng nhất mình với Đấng Im lặng này, người sở hữu thực sự của các khí cụ của tâm thức và học cách khẳng định một cách có ý nghĩa, 'Tôi là Cái đó':

• I am not just the physical body that may be, at this moment lying in the corner in a drunken stupor. Surely I am something more that this.

• Tôi không chỉ là thân xác vật chất có thể, vào lúc này đang nằm trong góc nhà trong trạng thái say xỉn. Chắc chắn tôi là một cái gì đó hơn thế này.

• I am not this emotionally distraught entity fuming in a traffic jam. I am not this coldly calculating individual pouring over a microscope, in deep analysis.

• Tôi không phải là thực thể rối loạn cảm xúc này đang nổi giận trong một vụ kẹt xe. Tôi không phải là cá nhân tính toán lạnh lùng này đang cúi xuống kính hiển vi, trong sự phân tích sâu sắc.

• I am *That* within, the *nucleus* of my being.

• Tôi là *Cái đó* bên trong, *hạt nhân* của bản thể tôi.

• I am the prisoner of my five senses which anchor me to the rim of my wheel and to the wheel of rebirth. It is they and my various personalities which say, 'I am lonely … I am weary … I am sexy … I am hungry … I am unappreciated …'

• Tôi là tù nhân của năm giác quan của tôi, những thứ neo tôi vào vành bánh xe của tôi và vào bánh xe tái sinh. Chính chúng và các phàm ngã khác nhau của tôi đã nói, 'Tôi cô đơn… Tôi mệt mỏi… Tôi gợi cảm… Tôi đói… Tôi không được đánh giá cao…'

We are always identifying ourselves with these little 'I's' which lie on the rim of the wheel; and we are too preoccupied with these diversions to be aware of the real 'I', the hub of the wheel. We feel naked without these little I's and comforted and diverted with them:

Chúng ta luôn đồng nhất mình với những cái 'tôi' nhỏ bé này nằm trên vành bánh xe; và chúng ta quá bận rộn với những sự phân tâm này đến nỗi không nhận thức được cái 'TÔI' thực sự, trục của bánh xe. Chúng ta cảm thấy trần trụi nếu không có những cái tôi nhỏ bé này và được an ủi và phân tâm bởi chúng:

• There's the <I>I</I> that we present to a class of school children if we are a teacher;

• Có cái <I>tôi</I> mà chúng ta trình bày trước một lớp học sinh nếu chúng ta là giáo viên;

• And then there's the very different <I>I</I> that we show to the bank manager when we ask for a loan;

• Và rồi có cái <I>tôi</I> rất khác mà chúng ta thể hiện với giám đốc ngân hàng khi chúng ta xin vay tiền;

• There's the <I>I</I> that we keep for our wives … and one for our children and pets.

• Có cái <I>tôi</I> mà chúng ta giữ cho vợ của chúng ta… và một cái cho con cái và vật nuôi của chúng ta.

These are the un-enduring parts of our nature. They are the rim of the wheel in contact with harsh or smooth soil. Meanwhile, the hub is hidden. We are diverted by the glamour of Maya—by the feathers of the peacock!

Đây là những phần không bền vững của bản chất chúng ta. Chúng là vành của bánh xe tiếp xúc với đất cứng hoặc mềm. Trong khi đó, trục xe bị che khuất. Chúng ta bị phân tâm bởi sự hào nhoáng của Maya—bởi những chiếc lông

của con công!

The destruction of the old personality rich in prejudices, dogma, pride and attachments may be a very difficult matter. We have to sacrifice much in order to clear out the cobwebs of years of abuse of the thought processes. We must even resort to harsh methods to break the stranglehold of the senses on consciousness. The personality must, like the Phoenix, die only to be regenerated, *i.e.*, to be reassembled at a higher level of consciousness.

Sự hủy diệt của phàm ngã cũ giàu thành kiến, giáo điều, kiêu hãnh và dính mắc có thể là một vấn đề rất khó khăn. Chúng ta phải hy sinh nhiều để dọn dẹp những mạng nhện của nhiều năm lạm dụng các quá trình tư duy. Chúng ta thậm chí phải sử dụng các phương pháp khắc nghiệt để phá vỡ sự kìm kẹp của các giác quan đối với tâm thức. Phàm ngã phải, giống như Phượng hoàng, chết đi chỉ để được tái sinh, *tức là*, được tập hợp lại ở một cấp độ tâm thức cao hơn.

In meditation we learn to identify ourselves with this Silent One, this real possessor of the vehicles of consciousness and learn to affirm with meaning, 'I am '<B>THAT' </B>: The barrier of the personality and its little egos to higher aspiration was well understood in ancient days and the personality was brought to submission by various methods—some of them drastic—like the practices of the ascetics, initiation ceremonies, sojourns in a wilderness and monastic life down to present day brainwashing techniques. The aim was always the same: to break the hold of the senses, to introduce instability and its attendant heightened sensitivity to instruction.

Trong thiền định, chúng ta học cách đồng nhất mình với Đấng Im lặng này, người sở hữu thực sự của các khí cụ của tâm thức và học cách khẳng định một cách có ý nghĩa, 'Tôi là '**CÁI ĐÓ**': Rào cản của phàm ngã và những cái tôi nhỏ bé của nó đối với khát vọng cao hơn đã được hiểu rõ từ thời cổ đại và phàm ngã đã được khuất phục bằng nhiều phương pháp khác nhau—một số trong đó rất quyết liệt—như các thực hành của các nhà tu khổ hạnh, các nghi lễ điểm đạo, các cuộc hành trình trong hoang dã và đời sống tu viện cho đến các kỹ thuật tẩy não ngày nay. Mục tiêu luôn giống nhau: phá vỡ sự kìm kẹp của các giác quan, đưa vào sự bất ổn và sự nhạy cảm tăng cao đi kèm với sự hướng dẫn.

The age-old technique of brainwashing has been used by most religions to indoctrinate the unwary. Its techniques, although revolting to the free mind, still offer useful hints to those very few who consciously set about brainwashing themselves to the impulses which flow from their own souls. Thus, the true mystics may with profit employ some of the occult laws, cunningly concealed behind the Machiavellian-like techniques which dictators have used so successfully to destroy the personalities of their victims. In a far truer sense than may at

Kỹ thuật tẩy não lâu đời đã được hầu hết các tôn giáo sử dụng để truyền bá cho những người không đề phòng. Các kỹ thuật của nó, mặc dù ghê tởm đối với tâm trí tự do, vẫn cung cấp những gợi ý hữu ích cho số ít người có ý thức bắt đầu tẩy não chính mình theo những sự thúc đẩy tuôn chảy từ linh hồn của chính họ. Do đó, các nhà thần bí thực sự có thể sử dụng một cách có lợi một số quy luật huyền bí, được che giấu một cách khôn khéo đằng sau các kỹ thuật giống như Machiavelli mà các nhà độc tài đã sử dụng rất thành công để phá hủy phàm ngã của các nạn nhân của họ. Theo một

first be comprehended, the neophyte destroys his own personality; but it is a voluntary act, an act of sacrifice on the mountain top of initiation symbolised by Abraham's sacrifice of Isaac.

nghĩa chân thực hơn nhiều so với những gì có thể được hiểu lúc đầu, người mới tu phá hủy phàm ngã của chính mình; nhưng đó là một hành động tự nguyện, một hành động hy sinh trên đỉnh núi của sự điểm đạo được tượng trưng bởi sự hy sinh Isaac của Abraham.

The process of brainwashing is accomplished through the creation of anxiety states in the victim (not to be confused with anxiety neurosis of psychiatry). Crisis after crisis is heaped upon the unfortunate until the fatigued brain offers no resistance to suggestion. The tension is maintained and there is confinement to a room or cell during the whole process. The old values arid standards are replaced by ones which are vague and uncertain and insecurity is fostered. In the Christian monasteries these factors are sustained through confinement to a cell. Incessant prayer, hard physical work, an atmosphere lacking in humour, austere living and indoctrination by repetition are the order of the day. In ancient days the process was drawn to a climax and in some temples that climax would be signalled by a light or sometimes heavy blow on the head. In any event, this pre-climactic crisis could reach any sort of proportion but always with an inevitable pounding of the head, whether in dreams, accidents, headaches or in actual mystical experience. The neophyte would remember the blow of initiation and become receptive to indoctrination, the blow being associated with the presence of the temple god or even the Master. William Sargent, in his brilliant work on the physiology of conversion and brainwashing (*Battle For The Mind*, Great Pan), recalls an event which occurred during Pavlov's experiments with dogs which illustrates this:

Quá trình tẩy não được thực hiện thông qua việc tạo ra các trạng thái lo âu ở nạn nhân (không nên nhầm lẫn với chứng rối loạn lo âu của tâm thần học). Khủng hoảng nối tiếp khủng hoảng được chồng chất lên người bất hạnh cho đến khi bộ não mệt mỏi không còn phản kháng lại sự gợi ý. Sự căng thẳng được duy trì và có sự giam cầm trong một phòng hoặc một xà lim trong suốt quá trình. Các giá trị và tiêu chuẩn cũ được thay thế bằng những giá trị mơ hồ và không chắc chắn và sự bất an được nuôi dưỡng. Trong các tu viện Thiên chúa giáo, các yếu tố này được duy trì thông qua việc giam cầm trong một xà lim. Cầu nguyện không ngừng, làm việc nặng nhọc, một bầu không khí thiếu hài hước, sống khổ hạnh và sự truyền bá bằng cách lặp đi lặp lại là trật tự của ngày. Trong thời cổ đại, quá trình này được đưa đến đỉnh điểm và trong một số ngôi đền, đỉnh điểm đó sẽ được báo hiệu bằng một cú đánh nhẹ hoặc đôi khi nặng vào đầu. Dù sao đi nữa, cuộc khủng hoảng trước đỉnh điểm này có thể đạt đến bất kỳ tỷ lệ nào nhưng luôn luôn với một cú đập không thể tránh khỏi vào đầu, dù là trong mơ, tai nạn, đau đầu hoặc trong kinh nghiệm thần bí thực sự. Người mới tu sẽ nhớ lại cú đánh của điểm đạo và trở nên dễ tiếp thu sự truyền bá, cú đánh được liên kết với sự hiện diện của vị thần trong đền thờ hoặc thậm chí là Chân sư. William Sargent, trong tác phẩm xuất sắc của ông về sinh lý học của sự cải đạo và tẩy não (*Trận chiến vì tâm trí*, Great Pan), nhớ lại một sự kiện xảy ra trong các thí nghiệm của Pavlov với chó, minh họa cho điều này:

'Pavlov had implanted a whole set of various

'Pavlov đã cấy ghép một bộ hoàn chỉnh các

conditioned behaviour patterns in a group of dogs before the dogs were accidentally trapped by flood water, The water flowed in under the laboratory door and rose gradually until the dogs were swimming around in terror with their heads at the tops of their cages, At the last moment a laboratory attendant rushed in, pulled them down through the water and out of their cage doors to safety. This terrifying experience made some of the dogs switch from a state of acute excitement to one of severe trans-marginal protective inhibition … their conditioned behaviour patterns were broken up by the flood and they became highly sensitised to the sight of a trickle of water. Pavlov could get at them afterwards merely by emptying a bucket outside.'

mẫu hành vi có điều kiện khác nhau vào một nhóm chó trước khi những con chó này vô tình bị mắc kẹt bởi nước lũ. Nước chảy vào dưới cửa phòng thí nghiệm và dâng lên dần cho đến khi những con chó đang bơi trong sự kinh hoàng với đầu ở đỉnh lồng của chúng. Vào giây phút cuối cùng, một nhân viên phòng thí nghiệm đã lao vào, kéo chúng xuống dưới nước và ra khỏi cửa lồng để đưa chúng đến nơi an toàn. Trải nghiệm kinh hoàng này đã khiến một số con chó chuyển từ trạng thái kích động cấp tính sang trạng thái ức chế bảo vệ siêu giới hạn nghiêm trọng… các mẫu hành vi có điều kiện của chúng bị phá vỡ bởi trận lụt và chúng trở nên rất nhạy cảm với việc nhìn thấy một dòng nước nhỏ. Pavlov sau đó có thể tiếp cận chúng chỉ bằng cách đổ một xô nước ra ngoài.'

Plutarch, in his *A Discourse Concerning Socrates' Daemon*, has left a convincing account of what happened inside Trophonius' chasm to help make the victim more vulnerable:

Plutarch, trong *Một Luận văn về Ác quỷ của Socrates*, đã để lại một tường thuật thuyết phục về những gì đã xảy ra bên trong vực thẳm của Trophonius để giúp làm cho nạn nhân dễ bị tổn thương hơn:

'As soon as he entered, a thick darkness surrounded him; then, after he had prayed, he lay a long while upon the ground, but was not certain whether awake or in a dream, only he imagined that a smart stroke fell upon his head, and that through the parted sutures of his skull his soul fled out … Being sentenced to chastisement, he was struck on the head, caught by the hair, thrown down, and beaten soundly by demons; but he dared not defend himself. When he seemed sufficiently humbled in spirit, the mystagogue moralised on these sufferings.'

'Ngay khi ông bước vào, một bóng tối dày đặc bao trùm lấy ông; sau đó, sau khi ông đã cầu nguyện, ông nằm trên mặt đất một lúc lâu, nhưng không chắc là đang thức hay đang mơ, chỉ có ông tưởng tượng rằng một cú đánh mạnh rơi xuống đầu ông, và qua các đường khớp sọ bị tách ra, linh hồn ông bay ra ngoài… Bị kết án trừng phạt, ông bị đánh vào đầu, bị túm tóc, ném xuống, và bị các ác quỷ đánh đập thậm tệ; nhưng ông không dám tự vệ. Khi ông dường như đã đủ khiêm tốn về tinh thần, nhà huyền bí học đã đạo đức hóa những đau khổ này.'

It will be seen that indoctrination always operates most successfully after the emotional crisis of suffering that precedes initiation. Now, repulsive as this all may be to the modern western mind, there are here the

Sẽ thấy rằng sự truyền bá luôn hoạt động thành công nhất sau cuộc khủng hoảng cảm xúc của sự đau khổ trước khi điểm đạo. Bây giờ, dù tất cả những điều này có thể ghê tởm đối với tâm trí phương Tây hiện đại, ở đây có

elements of a course in self-development which could be most rewarding for someone most intent on making himself receptive to, or *en rapport* with his soul. We should all meticulously guard our own individual freedom, but spirituality implies a process of freeing oneself from the personality of the little self and a yoking or subjugation to the greater Self. In almost a literal way, we need to brainwash ourselves to the dictates of the Soul. Hence the value of this instruction.

những yếu tố của một khóa học về sự tự phát triển có thể rất bổ ích cho một người nào đó rất có ý định làm cho mình dễ tiếp thu, hoặc *hòa hợp* với linh hồn của mình. Tất cả chúng ta nên cẩn thận bảo vệ sự tự do cá nhân của chính mình, nhưng sự tinh thần ngụ ý một quá trình giải thoát bản thân khỏi phàm ngã của cái tôi nhỏ và một sự ách hay sự khuất phục đối với Đại Ngã. Theo một cách gần như nghĩa đen, chúng ta cần phải tẩy não chính mình theo những mệnh lệnh của Linh hồn. Do đó, giá trị của chỉ dẫn này.

In all religious or political conversions it would seem that the following play important parts:

Trong tất cả các cuộc cải đạo tôn giáo hoặc chính trị, dường như những điều sau đây đóng vai trò quan trọng:

(a) A special site for brainwashing (cell, dungeon)

(a) Một địa điểm đặc biệt để tẩy não (xà lim, ngục tối)

(b) Fatigue

(b) Mệt mỏi

(c) Tension—a sense of guilt leading to confession

(c) Căng thẳng—cảm giác tội lỗi dẫn đến sự thú tội

(d) Insecurity and uncertainty

(d) Bất an và không chắc chắn

(e) Vicious language

(e) Ngôn ngữ độc ác

(f) Humour forbidden.

(f) Cấm hài hước.

How may these six factors be employed *safely* so that the personality may be brainwashed by the soul?

Sáu yếu tố này có thể được sử dụng một cách *an toàn* như thế nào để phàm ngã có thể được tẩy não bởi linh hồn?

(a) The neophyte must always have ‘a room of his own’, a sanctuary wherein he may retire and commune with his soul, uninterrupted by his family or friends.

(a) Người mới tu phải luôn có 'một phòng riêng của mình', một nơi tôn nghiêm mà y có thể lui về và giao tiếp với linh hồn của mình, không bị gián đoạn bởi gia đình hoặc bạn bè.

(b) Fatigue is essential to brainwashing and it is obtained by depriving the body of sleep which leads to brain fatigue. This may apply to the political prisoner but for Man on the Path *physical* fatigue should never be a prelude to meditation. *Mental* fatigue assists in

(b) Mệt mỏi là điều cần thiết để tẩy não và nó có được bằng cách tước đi giấc ngủ của cơ thể, dẫn đến sự mệt mỏi của não. Điều này có thể áp dụng cho tù nhân chính trị nhưng đối với Người trên Con đường, sự mệt mỏi *thể chất* không bao giờ nên là một khúc dạo đầu cho

quieting the lower mental body, but physical rest is vital.

(c) No better example of what is implied by tension and a sense of guilt can be found anywhere than in the initial stages of Man on the Path. The following quotation, from 'The Great Paradox', *Lucifer*, October 15, 1887, gives a typical example of this:

'One startling paradox meets the student at the very outset, and confronts him in ever new and strange shapes at each turn of the road, Such a one, perchance has sought the Path desiring a guide, a rule of right for the conduct of his life. He learns that the Alpha and Omega, the beginning and the end, of Life is self-lessness; and he feels the truth of the saying that only in the profound unconsciousness of self-forgetfulness can the truth and reality of being reveal itself to his eager heart.

'The student learns that this is the one law of Occultism, at once the science and art of living, the guide to the goal he desires to attain. He is fired with enthusiasm and enters bravely on the mountain-track. He then finds that his teachers do not encourage his ardent flights of sentiment; his all-forgetting yearning for the infinite on the outer plane of his actual life and consciousness. At least if they do not actually damp his enthusiasm, they set for him, as the first and indispensable task, *to conquer and control his body.* The student finds that far from being encouraged to live in the soaring thoughts of his brain … he is set down to tasks much nearer earth. All his attention and watchfulness are required on the outer plane; he must never forget himself, never lose hold over his body, his mind, his brain, He must even learn to control

thiền định. Sự mệt mỏi *tinh thần* hỗ trợ việc làm dịu hạ trí, nhưng sự nghỉ ngơi thể chất là rất quan trọng.

(c) Không có ví dụ nào tốt hơn về những gì được ngụ ý bởi sự căng thẳng và cảm giác tội lỗi có thể được tìm thấy ở bất cứ đâu hơn là trong các giai đoạn ban đầu của Con người trên Con đường. Đoạn trích sau đây, từ 'Nghịch lý Vĩ đại', *Lucifer*, ngày 15 tháng 10 năm 1887, đưa ra một ví dụ điển hình về điều này:

'Một nghịch lý đáng kinh ngạc gặp gỡ học viên ngay từ đầu, và đối mặt với y dưới những hình dạng mới và kỳ lạ ở mỗi khúc quanh của con đường. Một người như vậy, có lẽ, đã tìm kiếm Con đường mong muốn một người hướng dẫn, một quy tắc đúng đắn cho việc thực hành cuộc sống của mình. Y học được rằng Alpha và Omega, khởi đầu và kết thúc, của Sự sống là sự vô ngã; và y cảm nhận được sự thật của câu nói rằng chỉ trong sự vô thức sâu sắc của sự quên mình, chân lý và thực tại của bản thể mới có thể tự tiết lộ cho trái tim háo hức của y.

'Học viên học được rằng đây là một quy luật của Bí truyền học, vừa là khoa học vừa là nghệ thuật sống, là kim chỉ nam cho mục tiêu mà y mong muốn đạt được. Y được đốt cháy bởi sự nhiệt tình và dũng cảm bước vào con đường núi. Sau đó, y thấy rằng các vị thầy của mình không khuyến khích những chuyến bay tình cảm nồng nàn của y; sự khao khát quên mình của y đối với cái vô hạn trên bình diện bên ngoài của cuộc sống thực tế và tâm thức của y. Ít nhất là nếu các Ngài không thực sự làm giảm sự nhiệt tình của y, các Ngài đặt cho y, như là nhiệm vụ đầu tiên và không thể thiếu, *để chinh phục và kiểm soát cơ thể của mình.* Học viên thấy rằng thay vì được khuyến khích sống trong những suy nghĩ bay bổng của bộ não của mình… y được giao những nhiệm vụ gần gũi với trái đất hơn. Tất cả sự chú ý và cảnh giác của y được yêu cầu trên bình diện bên ngoài; y

the expression of every feature, to check the action of each muscle, to be master of every slightest involuntary movement … Instead of forgetting what are usually called the petty trifles, the little forgetfulnesses, the accidental slips of tongue or memory, he is forced to become each day more conscious of these lapses, till at last they seem to poison the air he breathes and stifle him, till he seems to lose sight and touch of the great world of freedom towards which is is struggling, till every hour of every day seems full of the bitter taste of self, and his heart grows sick with pain and the struggle of despair. And the darkness is rendered yet deeper by the voice within him, crying ceaselessly: “Forget thyself; beware lest thou becomest self-concentrated, and the giant weed of spiritual selfishness take firm root in thy heart! Beware, beware, beware!” The voice stirs his heart to the depths, for he feels that the words are true, his daily and hourly battle is teaching him that self-centredness is the root of misery, the cause of pain, and his soul is full of longing to be free.

không bao giờ được quên mình, không bao giờ mất kiểm soát đối với cơ thể, tâm trí, bộ não của mình. Y thậm chí phải học cách kiểm soát sự biểu hiện của mọi nét mặt, để kiểm tra hành động của từng cơ bắp, để làm chủ mọi cử động vô ý nhỏ nhất… Thay vì quên đi những gì thường được gọi là những chuyện vặt vãnh, những sự quên lãng nhỏ, những lần lỡ lời hoặc quên trí nhớ, y bị buộc phải trở nên có ý thức hơn mỗi ngày về những sai sót này, cho đến khi cuối cùng chúng dường như đầu độc không khí mà y hít thở và làm y nghẹt thở, cho đến khi y dường như mất đi tầm nhìn và sự tiếp xúc với thế giới tự do vĩ đại mà y đang đấu tranh hướng tới, cho đến khi mọi giờ của mỗi ngày dường như tràn ngập vị đắng của cái tôi, và trái tim y trở nên đau đớn và cuộc đấu tranh của sự tuyệt vọng. Và bóng tối lại càng sâu hơn bởi tiếng nói bên trong y, không ngừng kêu lên: "Hãy quên mình đi; hãy cẩn thận kẻo ngươi trở nên tự tập trung, và cỏ dại khổng lồ của sự ích kỷ tinh thần sẽ bén rễ vững chắc trong trái tim ngươi! Hãy cẩn thận, hãy cẩn thận, hãy cẩn thận!" Tiếng nói khuấy động trái tim y đến tận cùng, vì y cảm thấy rằng những lời đó là đúng, trận chiến hàng ngày và hàng giờ của y đang dạy y rằng sự tự tập trung là gốc rễ của sự khốn khổ, là nguyên nhân của đau khổ, và linh hồn y tràn đầy khao khát được tự do.

‘Thus the disciple is torn by doubt. He trusts his teachers, for he knows that through them speaks the same voice he hears in the silence of his own heart. But now they utter contradictory words; the one, the inner voice, bidding him forget himself utterly in the service of humanity; the other, the spoken word of those from whom he seeks guidance in his service, bidding him first to conquer his body, his outer self … And first he oscillates between the two, now obeying the one, now the other. But soon he learns that this is fruitless. For the sense of freedom and

'Do đó, người đệ tử bị giằng xé bởi sự nghi ngờ. Y tin tưởng các vị thầy của mình, vì y biết rằng qua các Ngài cũng nói lên cùng một tiếng nói mà y nghe thấy trong sự im lặng của chính trái tim mình. Nhưng bây giờ các Ngài nói những lời mâu thuẫn; một, tiếng nói bên trong, ra lệnh cho y hãy quên mình hoàn toàn trong việc phục vụ nhân loại; hai, lời nói của những người mà y tìm kiếm sự hướng dẫn trong việc phục vụ của mình, ra lệnh cho y trước tiên phải chinh phục cơ thể mình, cái tôi bên ngoài của mình… Và đầu tiên y dao động giữa hai, bây giờ tuân theo cái này, bây giờ tuân theo cái

lightness, which comes at first when he leaves his outer self unwatched that he may seek the inner air, soon loses its keenness, and some sudden shock reveals to him that he has slipped and fallen on the uphill path. Then, in desperation, he flings himself on the treacherous snake of self, and strives to choke it unto death; but its ever-moving coils elude his grasp, the insidious temptations of its glittering scales blind his vision, and again he (and his three bodies, the Physical, Emotional and Mental, *Ed*.) becomes involved in the turmoil of battle, which gains on him from day to day, and which at last seems to fill the whole world, and blot out all else beside from his consciousness. He is face to face with a crushing paradox, the solution of which must be lived before it can be really understood.'

kia. Nhưng chẳng bao lâu y học được rằng điều này là vô ích. Vì cảm giác tự do và nhẹ nhõm, vốn đến lúc đầu khi y rời bỏ cái tôi bên ngoài của mình không được trông chừng để y có thể tìm kiếm không khí bên trong, sớm mất đi sự sắc bén của nó, và một cú sốc đột ngột nào đó tiết lộ cho y rằng y đã trượt chân và ngã trên con đường dốc. Sau đó, trong sự tuyệt vọng, y lao vào con rắn xảo quyệt của cái tôi, và cố gắng bóp cổ nó cho đến chết; nhưng những vòng xoắn luôn di chuyển của nó lẩn tránh sự nắm bắt của y, những sự cám dỗ ngấm ngầm của những chiếc vảy lấp lánh của nó làm mù tầm nhìn của y, và một lần nữa y (và ba thể của y, Thể xác, Cảm xúc và Trí tuệ, *Ed*.) lại bị cuốn vào vòng xoáy của trận chiến, vốn ngày càng chiếm ưu thế hơn y, và cuối cùng dường như lấp đầy cả thế giới, và xóa sạch mọi thứ khác khỏi tâm thức của y. Y đang đối mặt với một nghịch lý khủng khiếp, mà giải pháp của nó phải được sống trước khi nó có thể được hiểu thực sự.'



(d) The last section has, to a great degree, covered the elements of insecurity and uncertainty that are provided by the subjects first entry upon the Path. This mental and emotional insecurity experienced on the 'razor-edged path' is mainly an inward experience, but outwardly it is paralleled at first by the reduced capacity of the disciple to 'keep up with the Jones'. His ability to handle his material welfare and security with the dexterous hand of the materialist, a characteristic of western life, is weakened by his loss of desire for material wealth. His attention is elsewhere on matters which, as Hamlet found, puzzle the will so that his previous zest for the affluent life loses the

(d) Phần cuối cùng, ở một mức độ lớn, đã bao hàm các yếu tố bất an và không chắc chắn được cung cấp bởi sự gia nhập đầu tiên của các chủ thể vào Con đường. Sự bất an về mặt trí tuệ và cảm xúc này được trải nghiệm trên 'con đường sắc như dao cạo' chủ yếu là một kinh nghiệm nội tâm, nhưng bề ngoài, nó được song song lúc đầu bởi khả năng giảm sút của người đệ tử trong việc 'theo kịp nhà Jones'. Khả năng của y trong việc xử lý phúc lợi vật chất và an ninh của mình bằng bàn tay khéo léo của người theo chủ nghĩa vật chất, một đặc điểm của cuộc sống phương Tây, bị suy yếu bởi sự mất đi ham muốn của y đối với của cải vật chất. Sự chú ý của y ở nơi khác, về những vấn đề, như Hamlet đã thấy, làm rối loạn ý chí để

name of action.

sự nhiệt tình trước đây của y đối với cuộc sống sung túc mất đi tên gọi của hành động.

It is as if a wild animal, the most cunning and the most powerful amongst its peers, is captured and slowly, at first unwillingly, domesticated by a family of humans. Slowly, as the soft and loving ways of the new domestic life with its changed values takes grasp of the animal so that it becomes 'humanised', the beast responds with love and fidelity for its new master. Note the element of *Love* here: it is the only universal energy which brings out, ultimately, a response of a like nature from the one to whom it is applied. *Will*, on the other hand, may quite easily bring forth compliance instead of will. The animal develops a confidence in its new surroundings; but at the same time, again paralleling it all, there is loss of *capacity to survive* in the way that it previously had done in its own kingdom. The rule of tooth and claw, the law of survival of the fittest still holds in the wilds but the domesticated animal has now entered another kingdom and will never again be efficient as a wild beast. He has learnt to obey, for one thing, and when a word of command is spoken by his master he knows for certain that he will respond to that command in the way he has been taught. He knows that when he transgresses, there will be a harsh word and when he cooperates, there will be an encouraging one.

Cứ như thể một con thú hoang dã, xảo quyệt nhất và mạnh mẽ nhất trong số những con cùng loài, bị bắt và từ từ, lúc đầu không muốn, được một gia đình người thuần hóa. Dần dần, khi những cách thức mềm mại và yêu thương của cuộc sống gia đình mới với những giá trị đã thay đổi của nó nắm bắt được con thú để nó trở nên 'nhân hóa', con thú đáp lại bằng tình yêu và lòng trung thành với chủ mới của nó. Hãy chú ý đến yếu tố *Tình thương* ở đây: nó là năng lượng phổ quát duy nhất cuối cùng mang lại một phản ứng có cùng bản chất từ người mà nó được áp dụng. Mặt khác, *Ý chí* có thể dễ dàng mang lại sự tuân thủ thay vì ý chí. Con vật phát triển một sự tự tin vào môi trường mới của nó; nhưng đồng thời, một lần nữa song song với tất cả, có một sự mất mát về *khả năng tồn tại* theo cách mà nó đã từng làm trong giới của nó. Quy luật của răng và móng, quy luật sinh tồn của kẻ mạnh nhất vẫn còn tồn tại trong thế giới hoang dã nhưng con vật đã được thuần hóa giờ đây đã bước vào một giới khác và sẽ không bao giờ còn hiệu quả như một con thú hoang dã. Nó đã học cách vâng lời, một điều, và khi một lời ra lệnh được chủ của nó nói ra, nó biết chắc chắn rằng nó sẽ đáp lại mệnh lệnh đó theo cách nó đã được dạy. Nó biết rằng khi nó vi phạm, sẽ có một lời nói gay gắt và khi nó hợp tác, sẽ có một lời nói khuyến khích.

In the same way, those humans who enter the Fifth Kingdom—the Kingdom of Souls—often become notoriously impractical in the face of the demands still made upon them by the fact that they still live (materially) in the Fourth Kingdom, the human one. The man no longer fights for his rights in the lower kingdom and this can aggravate the insecurity and uncertainty he is experiencing as he adjusts himself to the higher kingdom.

Tương tự như vậy, những con người đi vào Giới Thứ Năm—Giới của các Linh hồn—thường trở nên kém thực tế một cách khét tiếng khi đối mặt với những yêu cầu vẫn còn đặt ra cho họ bởi thực tế là họ vẫn sống (về mặt vật chất) trong Giới Thứ Tư, giới của con người. Con người không còn đấu tranh cho các quyền lợi của mình trong giới thấp hơn và điều này có thể làm trầm trọng thêm sự bất an và không chắc chắn mà y đang trải qua khi y điều

chỉnh bản thân với giới cao hơn.

(e) The use of words of power can be for both good and evil, or, to put it occultly, for evolution or involution. Both will have the most potent effects upon minds that are being readjusted, either to a higher or to a lower level on the scale of spiritual evolution. Brainwashing either by the Soul or by a personality utilises words of power. In the case of the latter, vicious language brings forth reflex response, like Pavlov's dogs whose personalities produced terror responses to the sound of running water.

(e) Việc sử dụng các từ ngữ có sức mạnh có thể cho cả điều tốt và điều xấu, hoặc, nói một cách bí truyền, cho sự tiến hóa hoặc thoái hóa. Cả hai đều sẽ có tác động mạnh mẽ nhất đối với những tâm trí đang được điều chỉnh lại, hoặc đến một cấp độ cao hơn hoặc thấp hơn trên thang tiến hóa tinh thần. Tẩy não bởi Linh hồn hoặc bởi một phàm ngã sử dụng các từ ngữ có sức mạnh. Trong trường hợp sau, ngôn ngữ độc ác mang lại phản ứng phản xạ, giống như những con chó của Pavlov mà phàm ngã của chúng tạo ra các phản ứng kinh hoàng đối với âm thanh của nước chảy.

Interpreting words of power, from the occult standpoint, we know that they encourage the elemental hosts and anchor them in the vicinity of the sounded word. These reinforce the elemental hosts already drawn to the immediate surroundings of the brainwashed victim. The brain has little say and the easiest way is compliance. Thus the victim lives in an aura of fear and uncertainty that constantly feeds him and which can be reinforced from time to time by vicious words. It is important to remember that *vicious* means harmful, harmful to the receiver and harmful to the initiator. The vicious word harms the victim but the speaker is no less affected, though in a different way, and takes a step on the involutionary path with the elementals that he evokes.

Giải thích các từ ngữ có sức mạnh, từ quan điểm huyền bí, chúng ta biết rằng chúng khuyến khích các đoàn quân tinh linh và neo chúng lại ở gần từ ngữ được phát ra. Chúng củng cố các đoàn quân tinh linh đã được thu hút đến môi trường xung quanh nạn nhân bị tẩy não. Bộ não có ít tiếng nói và cách dễ nhất là tuân thủ. Do đó, nạn nhân sống trong một hào quang của sự sợ hãi và không chắc chắn liên tục nuôi dưỡng y và có thể được củng cố theo thời gian bằng những lời lẽ độc ác. Điều quan trọng cần nhớ là *độc ác* có nghĩa là có hại, có hại cho người nhận và có hại cho người khởi xướng. Lời lẽ độc ác làm hại nạn nhân nhưng người nói cũng bị ảnh hưởng không kém, mặc dù theo một cách khác, và đi một bước trên con đường thoái hóa với các tinh linh mà y gợi lên.

Words of power, mantrams, prayers and even 'hail Mary's' are used to procure situations wherein angelic or deva hosts can assist the spiritual *evolution* of the subject or neophyte on the Path. The use of them is, as before, reciprocal. The use of sacred words evolves both the enunciator and the one to whom they are directed. They are like Portia's* mercy that is twice blessed: 'It blesseth him that gives and

Các từ ngữ có sức mạnh, các thần chú, các lời cầu nguyện và ngay cả các 'kinh Kính Mừng' được sử dụng để tạo ra các tình huống trong đó các đoàn quân thiên thần hoặc deva có thể hỗ trợ sự *tiến hóa* tinh thần của chủ thể hoặc người mới tu trên Con đường. Việc sử dụng chúng, như trước đây, là có qua có lại. Việc sử dụng các từ ngữ thiêng liêng tiến hóa cả người phát âm và người mà chúng được hướng đến.

him that takes', and one might well add that: 'Tis mightiest in the mightiest'. For the One Who gives the verbal blessing, gives most when He is a Master of the Wisdom.

Chúng giống như lòng thương xót của Portia được ban phước hai lần: 'Nó ban phước cho người cho và người nhận', và người ta cũng có thể thêm rằng: 'Nó mạnh mẽ nhất ở người mạnh mẽ nhất'. Vì Đấng ban phước bằng lời nói, ban cho nhiều nhất khi Ngài là một Chân sư Minh triết.

* Shakespeare, *The Merchant of Venice*.

Shakespeare, Người lái buôn thành Venice.

Thus a Gregorian chant will do for a monk or a suitable listener what the running water did for Pavlov's dogs. In the former, it is meant to calm the personality so that it can be negated as a preliminary to higher inspiration. In the latter the personality rule is overcome by a more powerful stimulus.

Do đó, một bài thánh ca Gregorian sẽ làm cho một nhà sư hoặc một người nghe phù hợp những gì mà dòng nước chảy đã làm cho những con chó của Pavlov. Ở người trước, nó có nghĩa là để làm dịu phàm ngã để nó có thể bị phủ định như một sự chuẩn bị cho sự linh hứng cao hơn. Ở người sau, quy luật phàm ngã bị vượt qua bởi một kích thích mạnh mẽ hơn.

(f) The certain way to break the hold of the elementals who plague us with their energies which we name as fear, hate and rage is to introduce competition! Confidence, love and poise encourage angelic hosts or devas which dislodge the hold of the involutionary entities. It is truly said that 'joy is wisdom and anyone who survived the stress situations provided by the last war will know the value of being able to laugh at oneself. The introduction of humour *by the victim* is the surest way to break the magic spell of the brain-washer. The monks were not taught to be without joy or humour, but were encouraged to take up an austere life so that the call of the flesh (the hold of the personality) could be more easily broken as a preliminary to prayer and meditation which are other names for soul contact.

(f) Cách chắc chắn để phá vỡ sự kìm kẹp của các tinh linh gây phiền nhiễu cho chúng ta bằng năng lượng của chúng mà chúng ta gọi là sợ hãi, hận thù và giận dữ là tạo ra sự cạnh tranh! Sự tự tin, tình yêu và sự đĩnh đạc khuyến khích các đoàn quân thiên thần hoặc deva đánh bật sự kìm kẹp của các thực thể thoái hóa. Người ta thực sự nói rằng 'niềm vui là minh triết và bất kỳ ai đã sống sót qua các tình huống căng thẳng do cuộc chiến tranh vừa qua gây ra sẽ biết giá trị của việc có thể cười nhạo bản thân. Sự giới thiệu của sự hài hước *bởi nạn nhân* là cách chắc chắn nhất để phá vỡ bùa mê của người tẩy não. Các nhà sư không được dạy để không có niềm vui hoặc sự hài hước, nhưng được khuyến khích để sống một cuộc sống khổ hạnh để tiếng gọi của xác thịt (sự kìm kẹp của phàm ngã) có thể bị phá vỡ dễ dàng hơn như một sự chuẩn bị cho cầu nguyện và thiền định, vốn là những tên gọi khác của sự tiếp xúc linh hồn.

The lessons to be learnt from brainwashing are obvious. The same technique can be used to advantage in subjugating the personality to

Những bài học cần học từ việc tẩy não là rõ ràng. Kỹ thuật tương tự có thể được sử dụng một cách có lợi trong việc khuất phục phàm

the soul so that the Causal Body can begin to assert itself and the neophyte can break the chains of matter and evolve along the spiritual path towards the world of Causes. The appropriate alternatives to the jackboot, the whip and the curse have been given in outline above. But there is more to learn than this. No disciple ever escapes the most prevalent symptoms of stress along the tortured way towards the Light of the Soul. I speak now of over-stimulation of the bodily centres or chakras which can lead to the variety of disorders that could be called ‘diseases of discipleship’.

ngã đối với linh hồn để Thể Thượng trí có thể bắt đầu khẳng định chính nó và người mới tu có thể phá vỡ xiềng xích của vật chất và tiến hóa dọc theo con đường tinh thần hướng tới thế giới của các Nguyên nhân. Các lựa chọn thay thế thích hợp cho chiếc ủng, roi da và lời nguyền đã được đưa ra trong phác thảo ở trên. Nhưng còn nhiều điều phải học hơn thế này. Không một đệ tử nào thoát khỏi những triệu chứng căng thẳng phổ biến nhất dọc theo con đường gian khổ hướng tới Ánh sáng của Linh hồn. Bây giờ tôi nói về sự kích thích quá mức của các trung tâm cơ thể hoặc các luân xa có thể dẫn đến nhiều loại rối loạn có thể được gọi là 'bệnh của đệ tử'.



Over-stimulation of the centres usually results from an unbalanced approach towards the Path. Over-emphasis on some of the preliminaries, bursts of enthusiasm and

Sự kích thích quá mức của các trung tâm thường là kết quả của một cách tiếp cận không cân bằng đối với Con đường. Sự nhấn mạnh quá mức vào một số điều sơ bộ, những đợt

troughs of inertia instead of a healthy persistence along a middle path, frequently produce stress symptoms which make spiritual progress slow and reduce the vehicles of the soul which should be strong (but obedient) to prevent impotence.

bùng nổ của sự nhiệt tình và những thung lũng của sự trì trệ thay vì một sự kiên trì lành mạnh dọc theo một con đường trung dung, thường xuyên tạo ra các triệu chứng căng thẳng làm cho sự tiến bộ tinh thần chậm lại và làm giảm các khí cụ của linh hồn, vốn nên mạnh mẽ (nhưng vâng lời) để ngăn chặn sự bất lực.

The antidote to over-stimulation is the joy that produces relaxation with everything attempted. But it is not always easy to produce that joy when the centres are over-stimulated already and the antidote can be reduced further into its components bearing in mind the six factors outlined earlier. Any factor may be over-emphasised or distorted. Here are the antidotes to each:

Thuốc giải độc cho sự kích thích quá mức là niềm vui tạo ra sự thư giãn với mọi thứ được thử. Nhưng không phải lúc nào cũng dễ dàng tạo ra niềm vui đó khi các trung tâm đã bị kích thích quá mức và thuốc giải độc có thể được giảm thêm thành các thành phần của nó, ghi nhớ sáu yếu tố được vạch ra trước đó. Bất kỳ yếu tố nào cũng có thể bị nhấn mạnh quá mức hoặc bị bóp méo. Đây là những thuốc giải độc cho từng yếu tố:

(a) Circulate freely among simple people in crowded places; not in the smoke-filled cinemas but in market places, live theatres, ballet, opera, football stadiums, parks and gardens.

(a) Giao lưu tự do giữa những người đơn giản ở những nơi đông đúc; không phải trong các rạp chiếu phim đầy khói thuốc mà ở các khu chợ, nhà hát sống, múa ba lê, opera, sân vận động bóng đá, công viên và vườn.

b) Always provide the body with adequate rest (not necessarily sleep) without slipping into inertia. Never meditate when tired or exhausted.

b) Luôn cung cấp cho cơ thể sự nghỉ ngơi đầy đủ (không nhất thiết phải ngủ) mà không sa vào sự trì trệ. Không bao giờ thiền định khi mệt mỏi hoặc kiệt sức.

c) Relaxation. Train the body to relax. Pursue creative hobbies. See that ‘playtime’ comes regularly on your schedule and work as hard at playing as at anything else.

c) Thư giãn. Rèn luyện cơ thể để thư giãn. Theo đuổi các sở thích sáng tạo. Đảm bảo rằng 'thời gian vui chơi' đến thường xuyên trong lịch trình của bạn và làm việc chăm chỉ khi chơi như khi làm bất cứ việc gì khác.

(d) Make the chore of providing for your material welfare a necessary one and do it well but without desire to energise it further than absolutely necessary. Know that whatever your neighbours are doing you are depositing in a cosmic bank that will reward you in lives ahead. This life and all that makes it up is but transient and non-enduring. The soul

(d) Hãy biến công việc vất vả của việc chu cấp cho phúc lợi vật chất của bạn thành một việc cần thiết và hãy làm tốt nhưng không có ham muốn cung cấp năng lượng cho nó nhiều hơn mức cần thiết tuyệt đối. Hãy biết rằng bất kể hàng xóm của bạn đang làm gì, bạn đang gửi tiền vào một ngân hàng vũ trụ sẽ thưởng cho bạn trong các kiếp sống sắp tới. Cuộc sống này

survives forever.

và tất cả những gì tạo nên nó chỉ là tạm thời và không bền vững. Linh hồn tồn tại mãi mãi.

(e) Practise harmlessness of thought, word and deed. Manifest your compassion for all that lives but keep some for the welfare of your physical body

(e) Thực hành sự vô hại trong suy nghĩ, lời nói và hành động. Hãy biểu lộ lòng trắc ẩn của bạn đối với tất cả những gì sống động nhưng hãy giữ lại một ít cho phúc lợi của thân xác bạn.

(f) Give some time to the things in life which make you feel joyous. Take your innate sense of humour with you into the occult world!

(f) Dành một chút thời gian cho những điều trong cuộc sống làm bạn cảm thấy vui vẻ. Hãy mang theo khiếu hài hước bẩm sinh của bạn vào thế giới huyền bí!

The Jewelled Way, which passes along the path strewn with lotuses, has been described at length in Section One and if that Path is trod with dedication and persistence, meditation through the techniques here outlined will become progressively *fait accompli*.

Con đường Ngọc, vốn đi dọc theo con đường rải đầy những bông hoa sen, đã được mô tả chi tiết trong Phần Một và nếu Con đường đó được đi với sự cống hiến và kiên trì, thiền định thông qua các kỹ thuật được vạch ra ở đây sẽ dần dần trở thành *fait accompli*.

Nevertheless, given all these predisposing qualities, the act of withdrawing the senses and through it, control of the mind, may yet prove difficult and there are specific exercises calculated to make the process easier. The mind is really the synthesis of all sensory input whether from without or from within. Meditation is achieved when the mind's activities are halted. It is the space between thoughts when the consciousness of the Logos in Whom we live and move and have our being, is able to flood in where previously It had been excluded by an occupying mind with its hum-drum activities.

Tuy nhiên, với tất cả những phẩm chất có sẵn này, hành động rút lui khỏi các giác quan và qua đó, kiểm soát tâm trí, vẫn có thể tỏ ra khó khăn và có những bài tập cụ thể được tính toán để làm cho quá trình dễ dàng hơn. Tâm trí thực sự là sự tổng hợp của tất cả các đầu vào giác quan dù là từ bên ngoài hay từ bên trong. Thiền định đạt được khi các hoạt động của tâm trí bị dừng lại. Đó là khoảng không giữa các suy nghĩ khi tâm thức của Logos trong đó chúng ta sống, vận động và có bản thể của mình, có thể tràn vào nơi mà trước đây Nó đã bị loại trừ bởi một tâm trí bận rộn với các hoạt động buồn tẻ của nó.

A mind that has never been checked, controlled or channelled is a difficult one (not a poorer one) to whip into line. Thirty or forty years of unbridled, headlong pursuit of anything that came into the consciousness has not the makings of an instrument for control and subjection to the higher Self. Other minds which have been made to study, or have been harnessed in sport or subjected to prolonged pain or situations demanding

Một tâm trí chưa bao giờ được kiểm tra, kiểm soát hoặc định hướng là một tâm trí khó (không phải là một tâm trí nghèo nàn hơn) để đưa vào khuôn khổ. Ba mươi hoặc bốn mươi năm theo đuổi không kiềm chế, vội vàng bất cứ điều gì xuất hiện trong tâm thức không tạo nên một công cụ để kiểm soát và khuất phục đối với Đại Ngã. Các tâm trí khác đã được bắt phải học tập, hoặc đã được khai thác trong thể thao hoặc phải chịu đựng nỗi đau kéo dài hoặc

patience or persistence, are good material for the sort of control demanded by meditation. And so there are various graded exercises by which the mind may be brought under real control.

các tình huống đòi hỏi sự kiên nhẫn hoặc kiên trì, là vật liệu tốt cho loại kiểm soát được yêu cầu bởi thiền định. Và vì vậy có nhiều bài tập được phân loại mà qua đó tâm trí có thể được đưa vào sự kiểm soát thực sự.

There are two main groups of mind-controlling exercises. There are those that wage a war of attrition on the mind's activities so that they become steadily reduced and therefore more manageable; and then there are those that anchor the mind to some sort of essential activity until it becomes exhausted and so tired of the mundane that it can be mounted in flight to the highest realms of the mystic, to the Olympian heights of super-consciousness. In addition, three examples are given which cater between them, for minds that are ranged from the absolutely uncontrollable to those that have had considerable discipline.

Có hai nhóm chính của các bài tập kiểm soát tâm trí. Có những bài tập tiến hành một cuộc chiến tranh tiêu hao đối với các hoạt động của tâm trí để chúng bị giảm dần và do đó dễ quản lý hơn; và sau đó có những bài tập neo tâm trí vào một loại hoạt động thiết yếu nào đó cho đến khi nó trở nên kiệt sức và quá mệt mỏi với những điều trần tục đến nỗi nó có thể được đưa lên trên chuyến bay đến những cõi giới cao nhất của nhà thần bí, đến những đỉnh cao Olympian của siêu ý thức. Ngoài ra, ba ví dụ được đưa ra, giữa chúng, phục vụ cho những tâm trí từ hoàn toàn không thể kiểm soát được đến những tâm trí đã có kỷ luật đáng kể.

To those who have never practised meditation, the first attempt to withdraw attention from the diversions of the senses meets with the shock of finding that the moment the eyes are closed and there is an attempt to shut out intruding thoughts and sensations. the very opposite occurs. Thoughts crowd in; the attention strains to hear the slightest sound; sitting still becomes impossible. This should not be taken as a set-back: it indicates that the mind, which is an entity, recognises that control is about to be enforced and fights back. It is a good sign once the implications of it are recognised.

Đối với những người chưa bao giờ thực hành thiền định, nỗ lực đầu tiên để rút sự chú ý khỏi những sự phân tâm của các giác quan gặp phải cú sốc khi thấy rằng ngay khi mắt nhắm lại và có một nỗ lực để loại bỏ những suy nghĩ và cảm giác xâm nhập. điều ngược lại xảy ra. Suy nghĩ chen lấn vào; sự chú ý căng thẳng để nghe âm thanh nhỏ nhất; việc ngồi yên trở nên không thể. Điều này không nên được coi là một trở ngại: nó cho thấy rằng tâm trí, vốn là một thực thể, nhận ra rằng sự kiểm soát sắp được áp đặt và chống trả. Đó là một dấu hiệu tốt một khi những hàm ý của nó được nhận ra.

Those who fall into this group should immediately undertake some of the disciplines outlined above and also a study of some occult classics as an ancillary activity to meditation. They should begin to practise one, two or all three exercises for withdrawing the senses:

Những người thuộc nhóm này nên ngay lập tức thực hiện một số kỷ luật được nêu ở trên và cũng nghiên cứu một số tác phẩm kinh điển huyền bí như một hoạt động phụ trợ cho thiền định. Họ nên bắt đầu thực hành một, hai hoặc cả ba bài tập để rút lui các giác quan:

(1) Breath Control

(2) Progressive attrition of mental activity, or the Satipatthana Method

(3) The Anal Lock.

Three Exercises for Mind Control

(1) Breath Control.

This should not be confused with pranayama or any methods used to control the uptake or storage of prana. It is conceived with gaining progressive control of the mind. by focussing the attention on a bodily function that is both essential and of basic concern to us, namely breathing. The attention is directed at first towards counting the time taken for the four actions involved in inhalation, retention, exhalation and the pause before the next breath. Count mentally up to three (seconds) as you breathe in. Hold for one second. Breathe out for three seconds. Hold for one second. The count comes to eight seconds. As you do this you will notice that your breathing becomes slower. Adjust your timing accordingly until you are able to spread each breath over a period of twelve seconds. Stop the process if you feel uncomfortable at any time. Eventually, the amount of mental effort required in counting is minimal and you will find that the mind becomes far more easy to still and hold poised. The space between thoughts becomes progressively easier to maintain.

If you have a simple knowledge of biology and something of the anatomy of the respiratory tract, you can follow the passage of air through the nose, down the pharynx into the lungs and out through the mouth.

(1) Kiểm soát hơi thở

(2) Sự tiêu hao dần dần của hoạt động trí tuệ, hoặc Phương pháp Satipatthana

(3) Khóa hậu môn.

Ba bài tập để Kiểm soát Tâm trí

(1) Kiểm soát hơi thở.

Điều này không nên bị nhầm lẫn với pranayama hoặc bất kỳ phương pháp nào được sử dụng để kiểm soát việc hấp thụ hoặc lưu trữ prana. Nó được hình thành với việc đạt được sự kiểm soát tiến bộ của tâm trí. bằng cách tập trung sự chú ý vào một chức năng cơ thể vừa thiết yếu vừa là mối quan tâm cơ bản của chúng ta, cụ thể là thở. Sự chú ý lúc đầu được hướng đến việc đếm thời gian thực hiện cho bốn hành động liên quan đến việc hít vào, giữ hơi, thở ra và tạm dừng trước hơi thở tiếp theo. Đếm thầm đến ba (giây) khi bạn hít vào. Giữ trong một giây. Thở ra trong ba giây. Giữ trong một giây. Đếm đến tám giây. Khi bạn làm điều này, bạn sẽ nhận thấy rằng hơi thở của bạn trở nên chậm hơn. Điều chỉnh thời gian của bạn cho phù hợp cho đến khi bạn có thể kéo dài mỗi hơi thở trong khoảng thời gian mười hai giây. Dừng quá trình nếu bạn cảm thấy khó chịu bất cứ lúc nào. Cuối cùng, lượng nỗ lực tinh thần cần thiết trong việc đếm là tối thiểu và bạn sẽ thấy rằng tâm trí trở nên dễ dàng hơn nhiều để tĩnh lặng và giữ thăng bằng. Khoảng trống giữa các suy nghĩ trở nên dễ dàng duy trì hơn.

Nếu bạn có một kiến thức đơn giản về sinh học và một chút về giải phẫu của đường hô hấp, bạn có thể theo dõi sự đi qua của không khí qua mũi, xuống hầu họng vào phổi và ra ngoài qua miệng.

(2) Progressive Attrition (Satipatthana Method*).

‘The first important requirement in the task of learning to control the mind was to restrict its activity. Conscious control of the mind is under any condition a difficult thing to achieve, but if during the attempts to do this the mind is allowed its full field of operation, it is impossible. It must in some way be restricted. We do this unconsciously when we are particularly interested in a thing to the exclusion of all else; and if effective restriction can successfully limit the mind’s activities over a long period, it is possible for the will gradually to assume control. The whole secret of the success of the Satipatthana method lies in the selection of a natural field for these activities which, though restricted, offer the mind continuous occupation.

‘The two basic exercises that I was given at my first interview were the beginning of this restriction process. I have mentioned earlier that the simple, sensuous pleasure that I derived from my morning tea walks had to be given up to the contemplation of the movement of my feet for every step of the way there and back. Very soon the actions of eating were included in the contemplative exercises. The mind had to follow the movement of the hands and arms in lifting the food to the mouth, and the actions of chewing, swallowing, and drinking. Each consecutive action during the meal, from the first one of sitting down to the final wipe of the lips and getting up, had to be followed consciously without break. The greater the amount of detail that could be included. for example. tasting, and the feel of the cool water iri the mouth, or the actual texture of the food that was being eaten, the easier it would be to keep the mind from wandering. It was not really as

(2) Sự tiêu hao dần dần (Phương pháp Satipatthana).

'Yêu cầu quan trọng đầu tiên trong nhiệm vụ học cách kiểm soát tâm trí là hạn chế hoạt động của nó. Kiểm soát có ý thức tâm trí trong bất kỳ điều kiện nào cũng là một việc khó đạt được, nhưng nếu trong các nỗ lực làm điều này, tâm trí được phép hoạt động hết mức, thì điều đó là không thể. Nó phải được hạn chế theo một cách nào đó. Chúng ta làm điều này một cách vô thức khi chúng ta đặc biệt quan tâm đến một điều gì đó đến mức loại trừ tất cả những thứ khác; và nếu sự hạn chế hiệu quả có thể hạn chế thành công các hoạt động của tâm trí trong một thời gian dài, ý chí có thể dần dần nắm quyền kiểm soát. Toàn bộ bí quyết thành công của phương pháp Satipatthana nằm ở việc lựa chọn một lĩnh vực hoạt động tự nhiên, mặc dù bị hạn chế, nhưng lại cung cấp cho tâm trí sự bận rộn liên tục.

'Hai bài tập cơ bản mà tôi được giao trong buổi phỏng vấn đầu tiên là sự khởi đầu của quá trình hạn chế này. Tôi đã đề cập trước đó rằng thú vui đơn giản, nhục dục mà tôi có được từ những chuyến đi bộ uống trà buổi sáng của mình đã phải nhường chỗ cho việc chiêm nghiệm về chuyển động của đôi chân tôi trong mỗi bước đi trên đường đi và về. Rất nhanh sau đó, các hành động ăn uống được đưa vào các bài tập chiêm nghiệm. Tâm trí phải theo dõi chuyển động của bàn tay và cánh tay khi đưa thức ăn lên miệng, và các hành động nhai, nuốt, và uống. Mỗi hành động liên tiếp trong bữa ăn, từ hành động ngồi xuống đầu tiên cho đến hành động lau môi cuối cùng và đứng dậy, đều phải được theo dõi một cách có ý thức không gián đoạn. Càng có nhiều chi tiết có thể được đưa vào. ví dụ. nếm, và cảm giác của nước mát trong miệng, hoặc kết cấu thực sự của thức ăn đang được ăn, thì càng dễ giữ cho tâm trí không lang thang. Nó không thực sự khó như nghe có vẻ, một khi sự miễn cưỡng ban

difficult as it sounds, once the initial disinclination to accept the task had been overcome. After this, the actions of getting up in the morning, washing, *etc*., and going to bed at night were added. It very soon became a habit to make my first conscious thought in the morning “waking, waking” followed by a quick run round the senses to detect the touchings, sounds. *etc*., that they were receiving. Then came the action of sitting up, stretching out first one leg and then the other, getting out of bed, standing and so on. Each action of washing followed: stretching out the hand to turn on the shower, feeling the water on one’s body, rubbing with the soap, drying, and then on the walk back to my cell ‘lift, swing. down’, until one arrived at the door, when actions of stretching, turning and pushing were necessary to enter the cell. It can be readily understood that the mind was indeed kept busy, and this close attention to all the bodily actions continued until one or the other of the basic exercises was started. In this way the mind was given little chance of finding its way back to the outside world, and it was left with a sphere reduced to the immediate vicinity of the body. The effect of even the first attempts at this full restriction was quite remarkable: the mind was at all times fully occupied. but always with things, so to speak, just under its nose! There was no time of the day when it was not following the immediate physical activity of the body. Even such things as coughing. scratching some insect bite, or blowing the nose (and this became an early lesson for me, for I seemed to have a continual cold and occasionally long bouts of hay fever) had to form part of this day-long contemplation of the body. The day that began with “waking. waking”, ended with “lying touching”. following round the points of contact that the body had with the bed, until sleep intervened.

đầu để chấp nhận nhiệm vụ đã được khắc phục. Sau đó, các hành động thức dậy vào buổi sáng, rửa mặt, *v.v*., và đi ngủ vào ban đêm đã được thêm vào. Rất nhanh sau đó, nó đã trở thành một thói quen để làm cho suy nghĩ có ý thức đầu tiên của tôi vào buổi sáng là "thức dậy, thức dậy" theo sau là một vòng nhanh quanh các giác quan để phát hiện các sự va chạm, âm thanh. *v.v*., mà chúng đang nhận được. Sau đó đến hành động ngồi dậy, duỗi thẳng một chân rồi chân kia, ra khỏi giường, đứng dậy và cứ thế. Mỗi hành động rửa mặt theo sau: duỗi tay ra để bật vòi hoa sen, cảm nhận nước trên cơ thể, xoa xà phòng, lau khô, và sau đó trên đường đi bộ trở lại phòng giam của tôi 'nâng lên, xoay, hạ xuống', cho đến khi một người đến cửa, khi đó các hành động duỗi, xoay và đẩy là cần thiết để vào phòng giam. Có thể dễ dàng hiểu rằng tâm trí thực sự đã bị giữ bận rộn, và sự chú ý sát sao này đến tất cả các hành động thể chất tiếp tục cho đến khi một trong hai bài tập cơ bản được bắt đầu. Bằng cách này, tâm trí được cho ít cơ hội để tìm đường trở lại thế giới bên ngoài, và nó bị bỏ lại với một phạm vi được giảm xuống khu vực lân cận của cơ thể. Hiệu quả của ngay cả những nỗ lực đầu tiên trong sự hạn chế hoàn toàn này là khá đáng chú ý: tâm trí luôn luôn bị chiếm lĩnh hoàn toàn. nhưng luôn luôn với những thứ, có thể nói, ngay dưới mũi nó! Không có thời gian nào trong ngày mà nó không theo dõi hoạt động thể chất ngay lập tức của cơ thể. Ngay cả những thứ như ho. gãi vết côn trùng cắn, hoặc xì mũi (và điều này đã trở thành một bài học sớm cho tôi, vì tôi dường như bị cảm lạnh liên tục và đôi khi bị sốt cỏ khô kéo dài) cũng phải trở thành một phần của sự chiêm nghiệm cả ngày này về cơ thể. Ngày bắt đầu bằng "thức dậy. thức dậy", kết thúc bằng "nằm chạm". theo dõi các điểm tiếp xúc mà cơ thể có với giường, cho đến khi giấc ngủ xen vào.

‘This was the full restriction that the Satipatthana method required. and its effectiveness lay partly in the fact that it made use of a field of activity that was of the most intimate concern, and also in the ease with which it could be progressively introduced. As the new habit of thought was being developed. so the waking and sitting exercises continued throughout the day: it was only in the short intervals between these the the ‘body-thinking’ took over.

'Đây là sự hạn chế hoàn toàn mà phương pháp Satipatthana yêu cầu. và hiệu quả của nó một phần nằm ở chỗ nó sử dụng một lĩnh vực hoạt động có mối quan tâm thân mật nhất, và cũng ở sự dễ dàng mà nó có thể được giới thiệu dần dần. Khi thói quen suy nghĩ mới đang được phát triển. thì các bài tập thức và ngồi tiếp tục trong suốt cả ngày: chỉ trong những khoảng thời gian ngắn giữa những bài tập này mà 'suy nghĩ về cơ thể' mới chiếm lĩnh.

‘There was one other variety allowed to the mind in this day-long contemplation, and that was the particular mood or feeling of the moment, if it was one for which classification was clear, and particularly if it were likely to intrude into and handicap the exercises. As the principle in this case is the same as in the body contemplations I need not enlarge upon it. A mood of elation or depression was noted consciously by saying mentally, “I am in a: mood of elation (or depression).” A few moments spent contemplating the mood in this way was usually enough to prevent it interfering with the normal exercises. The term ‘mindfulness’ of course implies a watching of every activity that the mind and body embark on, and this sensation of being a watcher became strong as the continuity of ‘mindfulness’ improved.

'Còn một sự đa dạng khác được phép cho tâm trí trong sự chiêm nghiệm cả ngày này, và đó là tâm trạng hoặc cảm giác đặc biệt của thời điểm, nếu đó là một tâm trạng có sự phân loại rõ ràng, và đặc biệt nếu nó có khả năng xâm nhập và cản trở các bài tập. Vì nguyên tắc trong trường hợp này giống như trong các chiêm nghiệm về cơ thể, tôi không cần phải nói thêm về nó. Một tâm trạng phấn khởi hoặc trầm cảm được ghi nhận một cách có ý thức bằng cách nói thầm, "Tôi đang ở trong một: tâm trạng phấn khởi (hoặc trầm cảm)." Một vài khoảnh khắc dành để chiêm nghiệm tâm trạng theo cách này thường đủ để ngăn nó can thiệp vào các bài tập bình thường. Tất nhiên, thuật ngữ 'chánh niệm' ngụ ý một sự theo dõi mọi hoạt động mà tâm trí và cơ thể bắt tay vào, và cảm giác này của việc trở thành một người quan sát trở nên mạnh mẽ khi sự liên tục của 'chánh niệm' được cải thiện.

‘By now, although the mind never gave up its attempts to stray altogether, the tendency was noticeably less. and it was detected and recalled with greater ease. Its scope had been limited so that the temptations open to it were fewer. Now the task of keeping the mind steady began seriously, particularly during the sitting exercise, which was when physical activity was reduced to a minimum. The action of keeping the mind on a movement that was a product of breathing had the effect

'Đến bây giờ, mặc dù tâm trí không bao giờ từ bỏ hoàn toàn những nỗ lực đi lang thang, xu hướng này đã giảm đi đáng kể. và nó đã được phát hiện và triệu hồi lại một cách dễ dàng hơn. Phạm vi của nó đã bị giới hạn để những cám dỗ mở ra cho nó ít hơn. Bây giờ, nhiệm vụ giữ cho tâm trí ổn định bắt đầu một cách nghiêm túc, đặc biệt là trong bài tập ngồi, đó là khi hoạt động thể chất được giảm xuống mức tối thiểu. Hành động giữ tâm trí vào một chuyển động là sản phẩm của hơi thở có tác

of slowing the breathing itself, and this in turn made the movement shallower. The mental effort required to follow it became at the same time finer and finer, until it employed only a minute portion of the mental potential. It was when a balance was finally achieved and the mind stood poised, but effortless, and wholly receptive, that the opportunity for insight, intuition. or awareness to enter would occur. But first the mind took advantage of this quite appreciable reduction of physical activity to evade the control that was gradually becoming effective. Day after day it continued its tricks and got away on some interesting topic of its own, and each time it was brought back. Just when you felt that in a series of exercises one morning you were nearing the final fixing of the mind, the afternoon's exercises would show you that the end was nowhere near in sight, and the mind was as frisky as ever. There were days when I felt that I was losing ground and told the Sayadaw so. But he inevitably replied. "That is to be expected; don't worry about it, just continue to check the mind, gently and firmly, without impatience or irritation, and in the end you will succeed." And in the end I did. Like the beam of a lighthouse, the mind locked on to its subject of contemplation and remained with a stillness that excluded time. Although it was the will that had put it there. there was no sign of it when the stillness had supervened. This stillness now had to be made secure, and a thing that could be recalled again and again, until a track had been opened up through which insight could reach and flood the conscious mind.

* *An Experiment in Mindfulness*, by Rear Admiral E.H. Shattock, Rider & Co., London.

(3) Anal Lock.

dụng làm chậm chính hơi thở, và điều này lần lượt làm cho chuyển động nông hơn. Nỗ lực tinh thần cần thiết để theo dõi nó đồng thời trở nên tinh tế hơn và tinh tế hơn, cho đến khi nó chỉ sử dụng một phần nhỏ của tiềm năng tinh thần. Chính khi một sự cân bằng cuối cùng được đạt được và tâm trí đứng vững, nhưng không nỗ lực, và hoàn toàn dễ tiếp thu, thì cơ hội cho sự thấu hiểu, trực giác. hoặc nhận thức để đi vào sẽ xảy ra. Nhưng trước tiên, tâm trí đã tận dụng sự giảm đáng kể hoạt động thể chất này để trốn tránh sự kiểm soát đang dần trở nên hiệu quả. Ngày này qua ngày khác, nó tiếp tục những mánh khóe của mình và thoát ra khỏi một chủ đề thú vị nào đó của riêng nó, và mỗi lần nó đều bị kéo trở lại. Ngay khi bạn cảm thấy rằng trong một loạt các bài tập vào một buổi sáng, bạn đang gần đến sự cố định cuối cùng của tâm trí, các bài tập buổi chiều sẽ cho bạn thấy rằng kết thúc còn xa và tâm trí vẫn tinh nghịch như mọi khi. Có những ngày tôi cảm thấy rằng mình đang mất đà và đã nói với Sayadaw như vậy. Nhưng ông luôn trả lời. "Điều đó là bình thường; đừng lo lắng về nó, chỉ cần tiếp tục kiểm tra tâm trí, nhẹ nhàng và kiên quyết, không thiếu kiên nhẫn hay cáu kỉnh, và cuối cùng bạn sẽ thành công." Và cuối cùng tôi đã thành công. Giống như tia sáng của một ngọn hải đăng, tâm trí khóa vào chủ đề chiêm nghiệm của nó và vẫn ở trong một sự tĩnh lặng loại trừ thời gian. Mặc dù chính ý chí đã đặt nó ở đó. không có dấu hiệu nào của nó khi sự tĩnh lặng đã xảy ra. Sự tĩnh lặng này bây giờ phải được đảm bảo, và một điều có thể được triệu hồi lại nhiều lần, cho đến khi một con đường đã được mở ra qua đó sự thấu hiểu có thể đến và tràn ngập tâm trí có ý thức.

Một thí nghiệm về Chánh niệm, của Chuẩn đô đốc E.H. Shattock, Rider & Co., London.

(3) Khóa hậu môn.

The purpose of the exercise is twofold:

(1) to withdraw the attention from matters outside the body, and

(2) to direct the attention to sites where its concentration is needed.

Having completed the necessary preliminary of seating yourself, your eyes are closed and beneath the lowered eyelids you are attempting to still the mind. First of all you will ignore all the incoming sensory stimuli, the sounds in the street outside, the touching of your garments, even the smell of the incense. This can be more easily achieved if there is an attitude of complete rejection to all things 'out there'. Just say to yourself: 'I've had enough of that world for the moment. This is my period when I am going to *walk beside the still waters*.' At the same time shrug cares of the world from your shoulders and relax.

Now, if you cannot produce a limpid, clear mind unintruded upon by incessant thought, maintain your posture of quiet relaxation with eyes closed, but turn your attention to the region at the base of your spine. There is an anatomical site of great occult importance there. Direct your attention to the two triangles that lie between the angles of the buttocks. (See the illustration below)

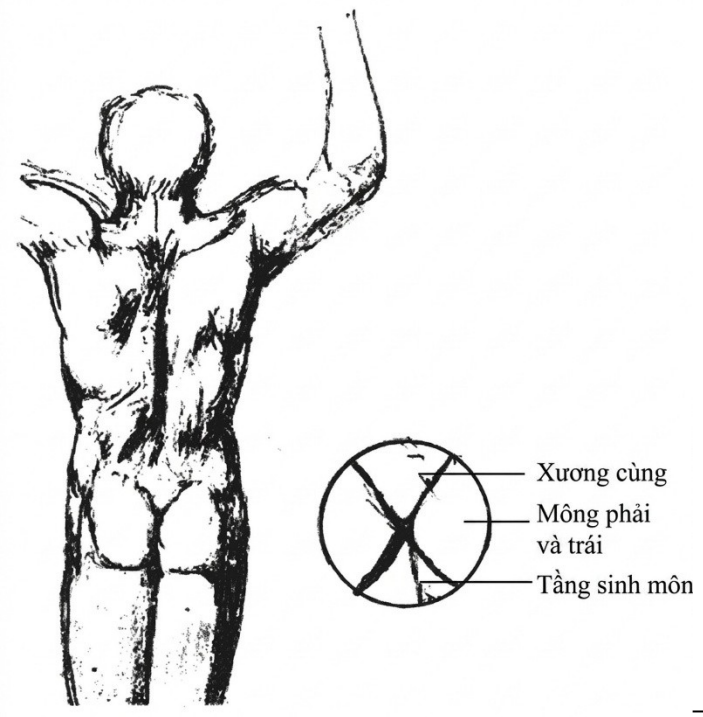
Mục đích của bài tập là hai mặt:

(1) để rút sự chú ý khỏi các vấn đề bên ngoài cơ thể, và

(2) để hướng sự chú ý đến các vị trí cần tập trung.

Sau khi đã hoàn thành các bước chuẩn bị cần thiết là ngồi xuống, mắt bạn nhắm lại và dưới mí mắt hạ thấp, bạn đang cố gắng làm tĩnh lặng tâm trí. Trước hết, bạn sẽ bỏ qua tất cả các kích thích giác quan từ bên ngoài, những tiếng ồn trên đường phố, sự va chạm của quần áo, ngay cả mùi hương trầm. Điều này có thể được thực hiện dễ dàng hơn nếu có một thái độ hoàn toàn từ chối tất cả những thứ 'bên ngoài đó'. Chỉ cần tự nhủ: 'Tôi đã chán ngấy thế giới đó trong giây lát rồi. Đây là thời gian của tôi khi tôi sẽ *đi bên những dòng nước tĩnh lặng*.' Đồng thời, hãy rũ bỏ những lo toan của thế giới khỏi vai và thư giãn.

Bây giờ, nếu bạn không thể tạo ra một tâm trí trong sáng, rõ ràng không bị quấy rầy bởi những suy nghĩ không ngừng, hãy duy trì tư thế thư giãn yên tĩnh với mắt nhắm, nhưng hãy hướng sự chú ý của bạn đến vùng ở đáy cột sống của bạn. Có một vị trí giải phẫu có tầm quan trọng huyền bí lớn ở đó. Hướng sự chú ý của bạn đến hai hình tam giác nằm giữa các góc của mông. (Xem hình minh họa dưới đây)



You will find that the buttocks divide a circle into four quarters. Compare this to the illustration of Muladara given in Section One. It is as if this circled area divided into four quarters by the buttocks is the outer physical counterpart of an underlying etheric pattern similar to. Muladara. Bring your attention to bear on your perineum, the. soft region of the lower triangle where the anus lies.

Bạn sẽ thấy rằng mông chia một vòng tròn thành bốn phần tư. Hãy so sánh điều này với hình minh họa Muladara được đưa ra trong Phần Một. Cứ như thể khu vực hình tròn này được chia thành bốn phần tư bởi mông là đối tác vật lý bên ngoài của một mẫu hình dĩ thái nằm bên dưới tương tự như. Muladara. Hướng sự chú ý của bạn vào đáy chậu, vùng mềm của hình tam giác dưới nơi có hậu môn.

Anatomically, with its rings of muscles (external and internal anal sphincters) the anus is very like the seated Kundalini Serpent (see illustration above.) Now hold your attention to this area by contracting the anus firmly (something which you have done daily and comfortably all your life). Hold this contraction and while you do, your attention is completely diverted from the outside world. You—the important part of you, your consciousness—are now inside your body.

Về mặt giải phẫu, với các vòng cơ (cơ thắt hậu môn ngoài và trong), hậu môn rất giống với Xà Kundalini đang ngồi (xem hình minh họa ở trên). Bây giờ hãy giữ sự chú ý của bạn vào vùng này bằng cách co hậu môn thật chặt (một việc mà bạn đã làm hàng ngày và thoải mái suốt cuộc đời). Giữ sự co thắt này và trong khi bạn làm vậy, sự chú ý của bạn hoàn toàn bị chuyển hướng khỏi thế giới bên ngoài. Bạn—phần quan trọng của bạn, tâm thức của bạn—bây giờ đang ở bên trong cơ thể bạn.

Energy follows thought is the great Law on which all Yoga is based. You are, by holding the anus locked in this position, directing

Năng lượng theo sau tư tưởng là Quy luật vĩ đại mà trên đó tất cả Yoga đều dựa vào. Bằng cách giữ hậu môn bị khóa ở vị trí này, bạn đang

strong energies of Ajna to an important region at a subjective or etheric level, the Muladara chakra. This is a useful exercise on its own, even if you don't get any further with your meditation. The cave or uterus at the Base of the Spine will be entered by the light or seed thought of your consciousness. I choose my words here carefully.

hướng những năng lượng mạnh mẽ của Ajna đến một vùng quan trọng ở cấp độ chủ quan hoặc dĩ thái, luân xa Muladara. Đây là một bài tập hữu ích tự nó, ngay cả khi bạn không tiến xa hơn với thiền định của mình. Hang động hoặc tử cung ở Đáy cột sống sẽ được ánh sáng hoặc hạt giống tư tưởng của tâm thức của bạn đi vào. Tôi chọn những từ của mình ở đây một cách cẩn thận.

Learn to do this quickly and effectively the moment you are ready to withdraw your attention from the outer world, but never for more than a few minutes at a time. Then go on with the next stages of the meditational procedure, always remarking 'The Path is the goal.' Don't look for results but seek rather a persistence that becomes a habit, a habit that becomes a rhythm, a rhythm that can be lifted an octave at will.

Học cách làm điều này một cách nhanh chóng và hiệu quả ngay khi bạn sẵn sàng rút sự chú ý của mình khỏi thế giới bên ngoài, nhưng không bao giờ quá vài phút một lần. Sau đó tiếp tục với các giai đoạn tiếp theo của thủ tục thiền định, luôn luôn nhận xét 'Con đường là mục tiêu.' Đừng tìm kiếm kết quả mà hãy tìm kiếm một sự kiên trì trở thành một thói quen, một thói quen trở thành một nhịp điệu, một nhịp điệu có thể được nâng lên một quãng tám theo ý muốn.

Having brought your attention inside your body, keep it there. Your aim now is to raise your attention to the head region. There are several intermediate anatomical sites which could be locked and used in the same way but usually the anal lock is sufficient, especially if Exercises 1 and 2 have been employed, in the main or in part. Now lift your attention to the point between the brows. There is no anatomical sphincter muscle here that can be contracted. If you need some sort of lock to hold your attention here, there is a device that may be employed.

Sau khi đã đưa sự chú ý của bạn vào bên trong cơ thể, hãy giữ nó ở đó. Mục tiêu của bạn bây giờ là nâng sự chú ý của bạn lên vùng đầu. Có một số vị trí giải phẫu trung gian có thể được khóa và sử dụng theo cùng một cách nhưng thường thì khóa hậu môn là đủ, đặc biệt nếu các Bài tập 1 và 2 đã được sử dụng, chủ yếu hoặc một phần. Bây giờ hãy nâng sự chú ý của bạn đến điểm giữa hai lông mày. Không có cơ thắt giải phẫu nào ở đây có thể được co lại. Nếu bạn cần một loại khóa nào đó để giữ sự chú ý của mình ở đây, có một thiết bị có thể được sử dụng.

Assuming that you have done your eye exercises for at least two weeks prior to commencing this stage of the meditation procedure, turn your eyes inwards and upwards and hold this position only so long as it is comfortable. Do not strain the eye muscles. If you have done your eye exercises you will not. If you have ignored them then

Giả sử rằng bạn đã thực hiện các bài tập mắt của mình ít nhất hai tuần trước khi bắt đầu giai đoạn này của thủ tục thiền định, hãy đảo mắt vào trong và lên trên và giữ vị trí này chỉ miễn là nó thoải mái. Đừng căng cơ mắt. Nếu bạn đã thực hiện các bài tập mắt của mình, bạn sẽ không bị. Nếu bạn đã bỏ qua chúng thì bạn có thể bị cứng cơ trong hai ngày tới và có thể

you may experience a stiffness of the muscles within the next two days and possibly watering of the eyes. Do not mistake these signs of muscle stiffness for a tension produced by Kundalini entering the head region. You will, like many others, be hopefully deluding yourselves.

chảy nước mắt. Đừng nhầm lẫn những dấu hiệu cứng cơ này với sự căng thẳng do Kundalini đi vào vùng đầu. Bạn sẽ, giống như nhiều người khác, đang hy vọng tự lừa dối mình một cách vô ích.

These practises, persisted with, will lead to your being able to keep your attention inside the body and between the eyes. Patience and persistence will bring its rewards. 'Watch, watch, I say, for the dawn!'

Những thực hành này, nếu kiên trì, sẽ dẫn đến việc bạn có thể giữ sự chú ý của mình bên trong cơ thể và giữa hai mắt. Sự kiên nhẫn và kiên trì sẽ mang lại phần thưởng của nó. 'Hãy canh thức, canh thức, ta nói, cho bình minh!'

Intruding thought becomes less frequent. Eventually, perhaps after some months or even weeks, you will find that you have been able to hold the screen of the mind clear of thoughts for some minutes. If you get no further than this, you will have done well because already you will have provided higher consciousnesses than your own with a fertile bed in which they may plant their divine seed thoughts; not the least of these Beings will be your own higher Self.

Suy nghĩ xâm nhập trở nên ít thường xuyên hơn. Cuối cùng, có lẽ sau vài tháng hoặc thậm chí vài tuần, bạn sẽ thấy rằng mình đã có thể giữ cho màn hình tâm trí không có suy nghĩ trong vài phút. Nếu bạn không tiến xa hơn thế này, bạn đã làm tốt vì bạn đã cung cấp cho những tâm thức cao hơn của riêng bạn một mảnh đất màu mỡ để họ có thể gieo những hạt giống tư tưởng thiêng liêng của họ; không kém phần quan trọng trong số những Đấng này sẽ là Đại Ngã của chính bạn.

Before we move on, let us consider some experimental work on the subject by Dr. Donald Hebb, a Canadian psychologist, in the *Report on Sensory Deprivation*:

Trước khi chúng ta tiếp tục, chúng ta hãy xem xét một số công trình thực nghiệm về chủ đề này của Tiến sĩ Donald Hebb, một nhà tâm lý học người Canada, trong *Báo cáo về sự Thiếu hụt Cảm giác*:

'None of this would surprise Dr. Hebb, a Canadian psychologist who has been interested in this problem for some years. He experimented with college students selected because they were considered normal and well-adjusted. They were confined to a small cubicle, were fed and went to the toilet on request but otherwise did nothing. They wore frosted glass goggles that prevented pattern vision. Their ears were covered with sponge rubber pillows in which small speakers were embedded so that they could receive

'Không có điều nào trong số này sẽ làm Tiến sĩ Hebb, một nhà tâm lý học người Canada đã quan tâm đến vấn đề này trong nhiều năm, ngạc nhiên. Ông đã thử nghiệm với các sinh viên đại học được lựa chọn vì họ được coi là bình thường và hòa đồng tốt. Họ bị giam trong một buồng nhỏ, được cho ăn và đi vệ sinh theo yêu cầu nhưng ngoài ra không làm gì cả. Họ đeo kính mờ ngăn cản tầm nhìn mẫu hình. Tai của họ được che bằng những chiếc gối cao su xốp trong đó có gắn những chiếc loa nhỏ để họ có thể nhận tin nhắn. Một chiếc micro treo gần

messages. A microphone hung near so that they could answer. They wore gloves and cardboard cuffs over their arms to cut out touch perception. The results were dramatic. The subjects showed progressive and extensive loss of ability to solve simple problems and complained that they could not concentrate. This disability persisted for some hours after their emergence from the cubicle. Some reported vivid hallucinations, usually visual but occasionally auditory or in body sensations. Hebb concludes that a short period, even a day or so, of deprivation of sensory input produces personality changes and a clear loss of capacity to solve problems.

đó để họ có thể trả lời. Họ đeo găng tay và ống tay áo bằng bìa cứng trên tay để cắt đứt nhận thức xúc giác. Kết quả rất ấn tượng. Các đối tượng cho thấy sự mất khả năng giải quyết các vấn đề đơn giản ngày càng tăng và phàn nàn rằng họ không thể tập trung. Tình trạng khuyết tật này kéo dài trong vài giờ sau khi họ ra khỏi buồng. Một số báo cáo về ảo giác sống động, thường là thị giác nhưng đôi khi là thính giác hoặc trong cảm giác cơ thể. Hebb kết luận rằng một thời gian ngắn, thậm chí một hoặc hai ngày, thiếu hụt đầu vào cảm giác sẽ tạo ra những thay đổi về phàm ngã và sự mất khả năng giải quyết vấn đề rõ ràng.

‘He maintains that our emotional stability depends more on our successful avoidance of emotional provocation by a protective cocoon of culture than our essential characteristics. “Ask any adult you know whether he is afraid of the dark and he will either laugh at you or be insulted. This attitude is easy to maintain in a well-lighted. well-behaved suburb. But try being alone in complete darkness in the streets of a strange city or alone at night in the deep woods and see if you can feel the same way.” In experiments carried out at the National Institute of Health in the United States, volunteers were placed in a tank of water at body temperature wearing a mask through which air was supplied. Under these conditions the subject is soon unable to tell whether his head or feet are uppermost. He experiences nothing. He feels relaxed and usually falls asleep. On waking he finds his thoughts coming in repetitive circles. Perhaps the lesson to be learnt from all this experimental work is that the training of future generations should be directed towards building up their inner resources. A recurring suggestion by all the great teachers is that future leaders should be trained and tested by a period of isolation—a return to the forty

'Ông cho rằng sự ổn định cảm xúc của chúng ta phụ thuộc nhiều hơn vào việc chúng ta tránh thành công sự khiêu khích cảm xúc bằng một lớp vỏ văn hóa bảo vệ hơn là các đặc điểm thiết yếu của chúng ta. "Hãy hỏi bất kỳ người lớn nào bạn biết xem họ có sợ bóng tối không và họ sẽ hoặc cười vào mặt bạn hoặc bị xúc phạm. Thái độ này dễ dàng duy trì ở một vùng ngoại ô có ánh sáng tốt. được cư xử tốt. Nhưng hãy thử ở một mình trong bóng tối hoàn toàn trên đường phố của một thành phố xa lạ hoặc một mình vào ban đêm trong rừng sâu và xem bạn có thể cảm thấy như vậy không." Trong các thí nghiệm được thực hiện tại Viện Y tế Quốc gia ở Hoa Kỳ, các tình nguyện viên được đặt trong một bể nước ở nhiệt độ cơ thể đeo một chiếc mặt nạ qua đó không khí được cung cấp. Trong những điều kiện này, đối tượng sớm không thể biết đầu hay chân của mình đang ở trên. Y không trải nghiệm gì cả. Y cảm thấy thư giãn và thường ngủ thiếp đi. Khi thức dậy, y thấy suy nghĩ của mình lặp đi lặp lại theo vòng tròn. Có lẽ bài học cần rút ra từ tất cả những công việc thực nghiệm này là việc đào tạo các thế hệ tương lai nên được hướng tới việc xây dựng các nguồn lực bên trong của họ. Một gợi ý lặp đi lặp lại của tất cả các giáo viên vĩ đại là các nhà lãnh đạo

days in the wilderness?'

tương lai nên được đào tạo và thử thách bằng một thời gian cô lập—một sự trở lại với bốn mươi ngày trong hoang dã?'

Dr. John Lilly, from his own experiences, had a very different story to tell:

Tiến sĩ John Lilly, từ những kinh nghiệm của chính mình, đã có một câu chuyện rất khác để kể:

'In brief. previous neurophysiologists. including Professor Frederic Bermer of Brussels and Dr. Horace Magoun of UCLA, had hypothesized that the brain stayed in a waking state because of external stimulation coming through the end organs of the body. In other words. outside stimulation was necessary in order to maintain the brain in an awakened state. The obvious experiment was to isolate the human from all external stimulation insofar as this was physically possible, and to see what the resulting states were.

'Nói ngắn gọn. các nhà sinh lý học thần kinh trước đây. bao gồm Giáo sư Frederic Bermer của Brussels và Tiến sĩ Horace Magoun của UCLA, đã đưa ra giả thuyết rằng não bộ duy trì trạng thái tỉnh táo là do sự kích thích từ bên ngoài đến qua các cơ quan cuối cùng của cơ thể. Nói cách khác. sự kích thích bên ngoài là cần thiết để duy trì trạng thái thức tỉnh của não bộ. Thí nghiệm rõ ràng là cô lập con người khỏi mọi sự kích thích bên ngoài trong chừng mực có thể thực hiện được về mặt vật lý, và để xem các trạng thái kết quả là gì.

'I decided that the way to do it was to float in water using a head-mask in order to breathe and to be in neutral buoyancy within the water so as to attenuate gravity effects. At the same time all sound was to be cut off from the person suspended in the water, all temperature differences over the body were to be attenuated as far as possible, all light was to be cut off, and all stimulating clothing was to be removed.

'Tôi quyết định rằng cách làm là nổi trong nước bằng cách sử dụng một chiếc mặt nạ đầu để thở và ở trong trạng thái nổi trung tính trong nước để làm giảm tác động của trọng lực. Đồng thời, mọi âm thanh đều bị cắt khỏi người bị treo trong nước, mọi sự khác biệt về nhiệt độ trên cơ thể đều được giảm thiểu hết mức có thể, mọi ánh sáng đều bị cắt, và mọi quần áo kích thích đều bị loại bỏ.

'By coincidence there was a tank already installed at NIH in a small building inside a soundproof room. The only changes I had to make were to put a temperature control valve on the water flow through the tank and to maintain the temperature at 93° F. I did a good deal of experimentation to find this particular temperature. This is the temperature at which one is neither hot nor cold when resting. It is the temperature at which the water disappeared when I didn't

'Tình cờ có một chiếc bồn chứa đã được lắp đặt tại NIH trong một tòa nhà nhỏ bên trong một căn phòng cách âm. Những thay đổi duy nhất mà tôi phải thực hiện là lắp một van điều khiển nhiệt độ vào dòng nước chảy qua bồn chứa và duy trì nhiệt độ ở 93° F. Tôi đã thực hiện khá nhiều thí nghiệm để tìm ra nhiệt độ cụ thể này. Đây là nhiệt độ mà một người không cảm thấy nóng cũng không lạnh khi nghỉ ngơi. Đó là nhiệt độ mà nước biến mất khi tôi không di chuyển. Cảm giác kết quả giống

move. The resulting sensation was as if one were floating in space almost free of gravity …

‘I quickly found that my body had different densities, that my legs and my head tended to sink. This meant devising supports from an extremely smooth fine rubber dam used in surgery to maintain my foot position in the tank without touching the bottom. The head balance was adjusted by allowing a certain amount of air to be In the head-mask. After a good deal of technical matters, I was finally able to reach a state of suspended neutral buoyancy just below the surface of the water in the tank.

‘Later, such experiences and experiments were called ‘sensory deprivation’. At no time did I find any deprivation effect. In the absence of all stimulation it was found that one quickly makes up for this by an extremely heightened awareness and increasing sensory experience in the absence of known means of external stimulation. Within the first few hours it was found that I did not tend to go to sleep at all. The original theory was wrong. One did not need external stimulation to stay awake. After a few tens of hours of experiences, I found phenomena that had previously been described in various literatures. I went through dreamlike states, trance-like states, mystical states. In all of these states, I was totally intact, centred, and there. At no time did I lose conscious awareness of the facts of the experiment. Some part of me always knew that I was suspended in water in a tank in the dark and in the silence.

‘I went through experiences in which other people apparently joined me in this dark silent

như một người đang trôi nổi trong không gian gần như không có trọng lực…

'Tôi nhanh chóng thấy rằng cơ thể tôi có các mật độ khác nhau, chân và đầu tôi có xu hướng chìm xuống. Điều này có nghĩa là phải thiết kế các giá đỡ từ một tấm cao su mỏng cực kỳ mịn được sử dụng trong phẫu thuật để duy trì vị trí chân của tôi trong bồn chứa mà không chạm vào đáy. Sự cân bằng đầu được điều chỉnh bằng cách cho phép một lượng không khí nhất định vào trong mặt nạ đầu. Sau khá nhiều vấn đề kỹ thuật, cuối cùng tôi đã có thể đạt được trạng thái nổi trung tính lơ lửng ngay dưới bề mặt nước trong bồn chứa.

'Sau này, những kinh nghiệm và thí nghiệm như vậy được gọi là 'sự thiếu hụt cảm giác'. Không lúc nào tôi thấy có bất kỳ tác dụng thiếu hụt nào. Trong sự vắng mặt của mọi sự kích thích, người ta thấy rằng một người nhanh chóng bù đắp cho điều này bằng một nhận thức cực kỳ cao và kinh nghiệm cảm giác ngày càng tăng trong sự vắng mặt của các phương tiện kích thích bên ngoài đã biết. Trong vài giờ đầu tiên, người ta thấy rằng tôi không có xu hướng ngủ gật chút nào. Lý thuyết ban đầu đã sai. Một người không cần sự kích thích bên ngoài để tỉnh táo. Sau vài chục giờ kinh nghiệm, tôi đã tìm thấy những hiện tượng đã được mô tả trước đó trong nhiều tài liệu khác nhau. Tôi đã trải qua những trạng thái giống như mơ, những trạng thái giống như xuất thần, những trạng thái thần bí. Trong tất cả những trạng thái này, tôi hoàn toàn nguyên vẹn, tập trung và ở đó. Không lúc nào tôi mất đi nhận thức có ý thức về các sự kiện của thí nghiệm. Một phần nào đó của tôi luôn biết rằng tôi đang lơ lửng trong nước trong một chiếc bồn chứa trong bóng tối và trong sự im lặng.

'Tôi đã trải qua những kinh nghiệm trong đó những người khác dường như đã tham gia

environment. I could actually see them, feel them and hear them. At other times I went through dreamlike sequences, waking dreams as they are now called, in which I watched what was happening. At other times I apparently tuned in on networks of communication that are normally below our levels of awareness, networks of civilizations way beyond ours. I did hours of work on my own hindrances to understanding myself, on my life situation. I did hours of meditation, concentration, and contemplation, without knowing that this was what I was doing. It was only later in reading the literature that I found that the states that I was getting into resembled those attained by other techniques.'

—*The Centre of the Cyclone*, by John C. Lilly. The Julian Press. Inc. New York.

This brings us to the next stage of Meditation: CONCENTRATION

Concentration.

The first thing to remember about concentration is that this is meant to be applied to an object *inside the body*. We can practise concentrating on objects outside the body, and indeed this is recommendable as a preliminary to concentration on something *within* the body which is the prelude to true meditation.

This stage of meditation is called in the orient, 'Dharana':

The process of bringing the mind, whose natural tendency is to jump from object to object, to voluntary, relaxed attention on a single object. *

Dharana is a prelude to the ultimate of

cùng tôi trong môi trường tối tăm im lặng này. Tôi thực sự có thể nhìn thấy họ, cảm nhận họ và nghe thấy họ. Vào những lúc khác, tôi đã trải qua những chuỗi sự kiện giống như mơ, những giấc mơ khi thức như chúng được gọi bây giờ, trong đó tôi đã xem những gì đang xảy ra. Vào những lúc khác, tôi dường như đã hòa vào các mạng lưới giao tiếp thường nằm dưới mức độ nhận thức của chúng ta, các mạng lưới của các nền văn minh vượt xa chúng ta. Tôi đã làm hàng giờ công việc về những trở ngại của riêng mình để hiểu bản thân, về tình hình cuộc sống của mình. Tôi đã làm hàng giờ thiền định, tập trung và chiêm nghiệm, mà không biết rằng đây là những gì tôi đang làm. Chỉ sau này khi đọc tài liệu, tôi mới thấy rằng các trạng thái mà tôi đang đạt được giống như những trạng thái đạt được bằng các kỹ thuật khác.'

—*Trung tâm của Cơn lốc*, của John C. Lilly. The Julian Press. Inc. New York.

Điều này đưa chúng ta đến giai đoạn tiếp theo của Thiền định: TẬP TRUNG

Tập trung.

Điều đầu tiên cần nhớ về sự tập trung là điều này có nghĩa là được áp dụng cho một đối tượng *bên trong cơ thể*. Chúng ta có thể thực hành tập trung vào các đối tượng bên ngoài cơ thể, và thực sự điều này được khuyến khích như một sự chuẩn bị cho việc tập trung vào một cái gì đó *bên trong* cơ thể, vốn là khúc dạo đầu cho thiền định thực sự.

Giai đoạn thiền định này được gọi ở phương đông là 'Dharana':

Quá trình đưa tâm trí, mà xu hướng tự nhiên của nó là nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác, đến sự chú ý tự nguyện, thư giãn vào một đối tượng duy nhất.

Dharana là khúc dạo đầu cho đỉnh cao của

meditation which is ‘Dhyana’:

A steady, natural flow of attention towards one object when the natural tendency of the mind has become to remain withdrawn from the senses and concentrated. **

*Swami Rama, *Lectures on Yoga*, Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy, Prospect Heights, IL. 1973.

** *Ibid*

The average mind is scattered, darting from object to object and we can depict this state, along with dharana and dhyana, in three stages. If we must learn to concentrate on something *inside* the body rather than *outside* of it, what is there for that precious attention? There are two things that we can concentrate on:

(l) an object

(2) a concept.

By a concept is meant something like Truth, Beauty and Goodness, or something more specific like The Brotherhood of Man, The Divine Plan for the Earth, *etc*. Many powerful concepts have been developed in appropriate parts of this treatise but for convenience have been occasionally placed under the heading of ‘Objects for Meditation’.

What have we between the eyebrows to use as an object for our concentration? The answer is that it has to be put there! You must *create* the object by visualising it! The object may be studied, concentrated upon, thought about, brooded upon outside the body, but it must be *seen*, *i.e*., visualised, ultimately, between the brows. You have to put it—project it—on to the screen of the stilled mind.

thiền định là ‘Dhyana’:

Một dòng chảy chú ý tự nhiên, ổn định hướng về một đối tượng khi xu hướng tự nhiên của tâm trí đã trở thành rút lui khỏi các giác quan và tập trung.

Swami Rama, *Các bài giảng về Yoga*, Viện Khoa học và Triết học Yoga Quốc tế Himalaya, Prospect Heights, IL. 1973.

Như trên

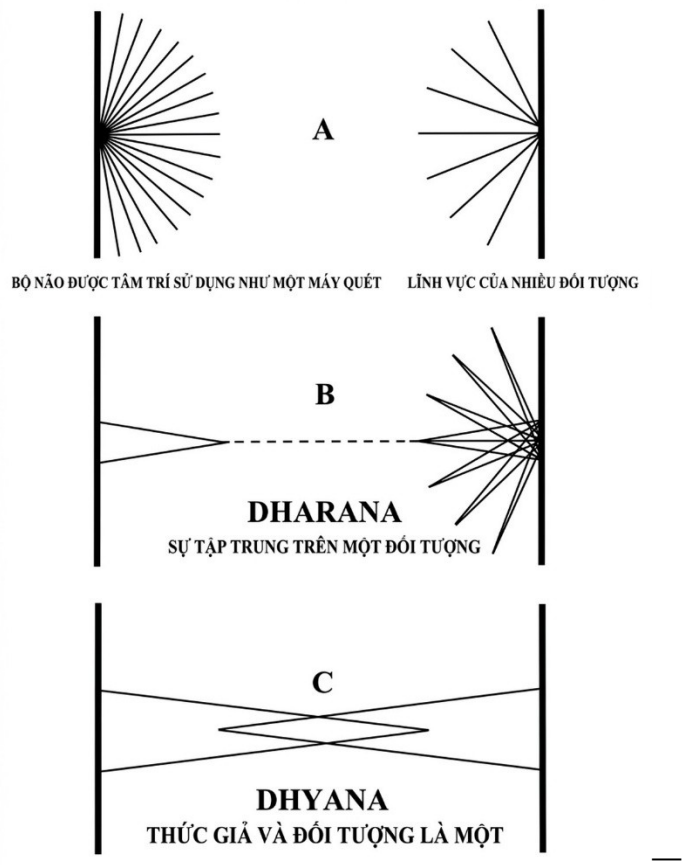
Tâm trí trung bình bị phân tán, nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác và chúng ta có thể mô tả trạng thái này, cùng với dharana và dhyana, thành ba giai đoạn. Nếu chúng ta phải học cách tập trung vào một cái gì đó *bên trong* cơ thể thay vì *bên ngoài* nó, thì có gì cho sự chú ý quý giá đó? Có hai điều mà chúng ta có thể tập trung vào:

(l) một đối tượng

(2) một khái niệm.

Một khái niệm được hiểu là một cái gì đó giống như Chân, Thiện, Mỹ, hoặc một cái gì đó cụ thể hơn như Tình Huynh đệ của Con người, Kế hoạch Thiêng liêng cho Trái đất, *v.v*. Nhiều khái niệm mạnh mẽ đã được phát triển trong các phần thích hợp của luận thuyết này nhưng để tiện lợi, đôi khi đã được đặt dưới tiêu đề 'Các đối tượng cho Thiền định'.

Chúng ta có gì giữa hai lông mày để sử dụng làm đối tượng cho sự tập trung của chúng ta? Câu trả lời là nó phải được đặt ở đó! Bạn phải *tạo ra* đối tượng bằng cách quán tưởng nó! Đối tượng có thể được nghiên cứu, tập trung vào, suy nghĩ về, nghiền ngẫm bên ngoài cơ thể, nhưng nó phải được *nhìn thấy*, *tức là*, quán tưởng, cuối cùng, giữa hai lông mày. Bạn phải đặt nó—phóng chiếu nó—lên màn hình của tâm trí đã tĩnh lặng.



Visualisation

It is not by coincidence that the greatest number of Masters have been drawn from the ranks of the poets. A poet, by definition, is someone with a highly creative imagination. He is a creator in terms of word imagery. Amongst the many poets are those rare individuals who possess not just the common run of imaginative faculties but the capacity to *visualise*. Visualisation is not imagination. It is complementary to it. Imagination is usually triggered off by some sensory stimulus. We walk down a dark lane alone at night and hear a rustling in the bushes at the roadside. Immediately the mind runs riot. 'Is it an animal? Perhaps I'm going to get mugged'. Visual images surge up uncontrollably. It turns out to be an old newspaper caught on a fence and rustling in the wind. We have been negatively receptive

Quán tưởng

Không phải ngẫu nhiên mà số lượng lớn nhất các Chân sư đã được rút ra từ hàng ngũ các nhà thơ. Một nhà thơ, theo định nghĩa, là một người có trí tưởng tượng sáng tạo cao. Y là một người sáng tạo về mặt hình ảnh ngôn từ. Trong số nhiều nhà thơ có những cá nhân hiếm hoi sở hữu không chỉ các năng lực tưởng tượng thông thường mà còn cả khả năng *quán tưởng*. Quán tưởng không phải là trí tưởng tượng. Nó bổ sung cho nó. Trí tưởng tượng thường được kích hoạt bởi một số kích thích giác quan. Chúng ta đi xuống một con đường tối một mình vào ban đêm và nghe thấy tiếng xào xạc trong bụi rậm bên đường. Ngay lập tức tâm trí chạy loạn. 'Có phải là một con vật không? Có lẽ tôi sắp bị cướp'. Hình ảnh thị giác trào dâng một cách không kiểm soát được. Hóa ra đó là một tờ báo cũ bị mắc vào hàng rào và xào xạc trong gió. Chúng ta đã tiếp nhận một

to a stimulus. Imagination is an uncontrolled, negative faculty.

cách tiêu cực một kích thích. Trí tưởng tượng là một năng lực tiêu cực, không được kiểm soát.

On the other hand, visualisation is a positive process. Visual images are put into the mind under control. In fact, the mind under control constructs the image out of thought material, deliberately and creatively. The procedure is not initiated by a sudden impulse, the result of a fright, an emotional urge, or a sensory stimulus. In fact, visualisation occurs most successfully when sensory input is cut off completely, *i.e.*, when there is withdrawal from the senses. As the poet Wordsworth wrote in *The Daffodils:*

Mặt khác, quán tưởng là một quá trình tích cực. Các hình ảnh thị giác được đưa vào tâm trí dưới sự kiểm soát. Trên thực tế, tâm trí dưới sự kiểm soát xây dựng hình ảnh từ chất liệu tư tưởng, một cách cố ý và sáng tạo. Thủ tục này không được khởi xướng bởi một sự thôi thúc đột ngột, kết quả của một sự sợ hãi, một sự thôi thúc cảm xúc, hoặc một kích thích giác quan. Trên thực tế, quán tưởng xảy ra thành công nhất khi đầu vào giác quan bị cắt đứt hoàn toàn, *tức là*, khi có sự rút lui khỏi các giác quan. Như nhà thơ Wordsworth đã viết trong *Những bông thủy tiên:*

For oft whilst on my couch I lie,

Vì thường khi tôi nằm trên giường,

In vacant or in pensive mood,

Trong tâm trạng trống rỗng hay trầm tư,

They flash upon that inward eye,

Chúng lóe lên trong con mắt nội tâm ấy,

Which is the bliss of solitude.

Vốn là phúc lạc của sự cô đơn.

These words should be pondered upon. Shelley, in his ‘Song of a Spirit of the Mind’ in *Prometheus Unbound*, puts it thus:

Những lời này nên được suy ngẫm. Shelley, trong 'Bài ca của một Tinh thần của Tâm trí' trong *Prometheus Unbound*, nói như sau:

On a poet’s lips I slept,

Trên môi một nhà thơ tôi đã ngủ,

Dreaming like a love-adept

Mơ màng như một người sành sỏi tình yêu

In the sound his breathing kept.

Trong âm thanh hơi thở của y giữ lại.

Nor seeks nor finds he mortal blisses,

Không tìm kiếm cũng không tìm thấy những phúc lạc trần gian,

But feeds on the aerial kisses

Nhưng ăn những nụ hôn trên không

Of shapes that haunt thought’s wildernesses.

Của những hình dạng ám ảnh những vùng hoang dã của tư tưởng.

He will watch from dawn to gloom

Y sẽ theo dõi từ bình minh đến hoàng hôn

The lake-reflected sun illume

the yellow bees in the ivy-bloom,

Nor heed nor see what things they be,

But from these create he can

Forms more real than living man,

Nurslings of immortality.

Mặt trời phản chiếu trên hồ soi sáng

những con ong vàng trong hoa thường xuân,

Không để ý cũng không thấy chúng là gì,

Nhưng từ những thứ này, y có thể tạo ra

Những hình dạng thực hơn con người sống,

Những đứa trẻ được nuôi dưỡng của sự bất tử.

The ancient poets (and even John Milton) noted how more creative they were when the outer world and the senses were removed and talked of being possessed by 'the muse'.

Các nhà thơ cổ đại (và ngay cả John Milton) đã ghi nhận rằng họ sáng tạo hơn khi thế giới bên ngoài và các giác quan bị loại bỏ và nói về việc bị 'nàng thơ' chiếm hữu.

Add to this the fact that apart from meditation, no other known, healthy and safe procedure arouses Sahasrara than visualisation in its true form described above:

Thêm vào đó, thực tế là ngoài thiền định, không có thủ tục nào khác được biết, lành mạnh và an toàn, kích thích Sahasrara hơn là quán tưởng trong hình thức thực sự của nó được mô tả ở trên:

Imagination: negative and receptive; not under control of the mind; usually requires a sensory stimulus.

Trí tưởng tượng: tiêu cực và tiếp nhận; không nằm dưới sự kiểm soát của tâm trí; thường yêu cầu một kích thích giác quan.

Visualisation: positive and active; under full control of the mind; produced most effectively when the senses are withdrawn.

Quán tưởng: tích cực và năng động; dưới sự kiểm soát hoàn toàn của tâm trí; được tạo ra hiệu quả nhất khi các giác quan được rút lui.

Most of the meditation exercises given throughout this work demand, if adequately performed, a large measure of visualisation. Perhaps the finest examples of visualisation come from the pen of a blind man, the poet John Milton, proof positive that this is an inner process:

Hầu hết các bài tập thiền định được đưa ra trong suốt tác phẩm này đều đòi hỏi, nếu được thực hiện một cách đầy đủ, một mức độ quán tưởng lớn. Có lẽ những ví dụ tốt nhất về quán tưởng đến từ ngòi bút của một người mù, nhà thơ John Milton, bằng chứng xác thực rằng đây là một quá trình nội tâm:

Throw hither all your quaint enamelled eyes,

Hãy ném về đây tất cả những đôi mắt tráng men kỳ lạ của ngươi,

That on the green turf suck the honeyed show'rs,

Mà trên thảm cỏ xanh hút những cơn mưa mật ngọt,

And purple all the ground with vernal flow'rs.

Và nhuộm tím cả mặt đất bằng những bông hoa

mùa xuân.

Bring the rathe primrose that forsaken dies,

Hãy mang đến hoa anh thảo vội vã chết đi trong sự lãng quên,

The tufted crow-toe, and pale jessamine,

Cây mào gà có búi, và hoa nhài nhợt nhạt,

The white pink, and the pansy freaked with jet,

Hoa cẩm chướng trắng, và hoa păng-xê vằn vện màu đen tuyền,

The glowing violet,

Hoa violet rực rỡ,

The musk-rose, and the well-attired woodbine,

Hoa hồng xạ hương, và cây kim ngân được trang điểm đẹp đẽ,

With cowslips wan that hang the pensive head,

Với hoa anh thảo vàng nhợt nhạt treo đầu trầm ngâm,

And every flower that sad embroidery wears.

Và mọi loài hoa mang theo những đường thêu buồn.

Bid amaranthus all his beauty shed,

Hãy bảo hoa dền đỏ rụng hết vẻ đẹp của mình,

And daffadillies fill their cups with tears …

Và những bông thủy tiên lấp đầy những chiếc cốc của chúng bằng nước mắt…

—*Lycidas* by John Milton

—*Lycidas* của John Milton

And, from *Morte d'Arthur* by Lord Tennyson:

Và, từ *Morte d'Arthur* của Lord Tennyson:

Dry clash'd his harness in the icy caves

Giáp trụ của ông va chạm khô khốc trong các hang động băng giá

And barren chasms, and all to left and right

Và những vực thẳm cằn cỗi, và tất cả sang trái và phải

The bare black cliff clang'd round him, as he based

Vách đá đen trần trụi vang dội xung quanh ông, khi ông đặt

His feet on juts of slippery crag that rang

Chân mình trên những mỏm đá trơn trượt vang lên

Sharp-smitten with the dint of armed heels …

Bị va đập mạnh mẽ bởi dấu chân của những đôi giày sắt…

And finally, the never to be forgotten opening lines of Alfred Noyes' *The Highwayman*:

Và cuối cùng, những dòng mở đầu không bao giờ quên được của *The Highwayman* của Alfred

The wind was a torrent of darkness among the gusty trees,

The moon was a ghostly galleon tossed upon cloudy seas.

The road was a ribbon of moonlight over the purple moor,

And the highwayman came riding—

Riding—riding—

The highwayman came riding, up to the old inn-door.

This stage of meditation requires an object to be created through visualisation on the quietened screen of the mind. The immediate reaction of the neophyte to the stage of visualisation is negative either before he has tried it or after he has tried it for the first time: 'I can't do it'. This is nonsense. Once the mind is stilled it is only too anxious to have you put something there for it. The method suggested here was evolved by the author after he himself had fallen back aghast from the reaction of his mind when put under the whip!

Visualisation Exercise

Call into your mind a colour. Any colour will do. Start with one you like best. Ignore all the nonsense about 'bad colours' and 'red means lust and desire', *etc*. If you need help to do this, then study the colours intently before you commence your meditation but be careful not to do this under a bright light or the retina of your eyes will begin to manifest the complementary colour.

Noyes:

Gió là một dòng thác bóng tối giữa những cây cối gió lộng,

Mặt trăng là một chiếc thuyền buồm ma quái bị tung lên trên những biển mây.

Con đường là một dải ruy băng ánh trăng trên vùng đồng hoang màu tím,

Và người cướp đường đến cưỡi ngựa—

Cưỡi ngựa—cưỡi ngựa—

Người cướp đường đến cưỡi ngựa, đến trước cửa quán trọ cũ.

Giai đoạn thiền định này đòi hỏi một đối tượng phải được tạo ra thông qua việc quán tưởng trên màn hình đã tĩnh lặng của tâm trí. Phản ứng ngay lập tức của người mới tu đối với giai đoạn quán tưởng là tiêu cực hoặc trước khi y đã thử hoặc sau khi y đã thử lần đầu tiên: 'Tôi không thể làm được'. Điều này là vô lý. Một khi tâm trí đã tĩnh lặng, nó chỉ quá háo hức muốn bạn đặt một cái gì đó ở đó cho nó. Phương pháp được đề xuất ở đây đã được tác giả phát triển sau khi chính ông đã lùi lại kinh hoàng trước phản ứng của tâm trí của mình khi bị đặt dưới roi vọt!

Bài tập Quán tưởng

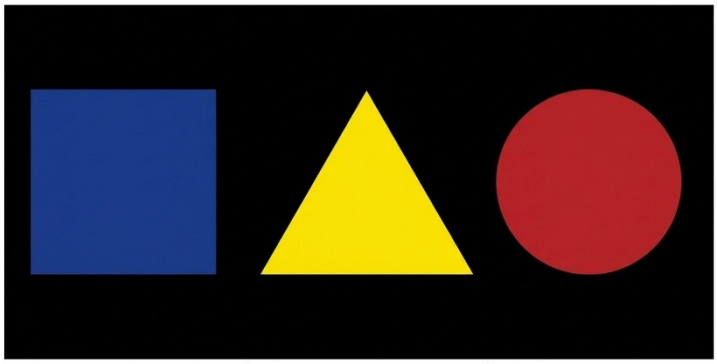
Hãy gọi vào tâm trí bạn một màu sắc. Bất kỳ màu nào cũng được. Bắt đầu với một màu bạn thích nhất. Hãy bỏ qua tất cả những điều vô nghĩa về 'màu sắc xấu' và 'màu đỏ có nghĩa là ham muốn và dục vọng', *v.v*. Nếu bạn cần giúp đỡ để làm điều này, thì hãy nghiên cứu kỹ các màu sắc trước khi bạn bắt đầu thiền định nhưng hãy cẩn thận đừng làm điều này dưới ánh sáng mạnh nếu không võng mạc của mắt bạn sẽ bắt đầu biểu hiện màu bổ sung.

Gently call down the colour of your choice to the screen of your lowered eyelids. It may take days or even weeks for you to succeed in this, but persist at it. The colour will come when you least expect it. You will probably find that when you notice it, it suddenly disappears. This is because you have 'sat in judgement' on the phenomena and brought the mind into action. When you can call up one colour, switch to others until you visualise any at will. Usually the colour related to the Ray of your mental body is easiest to visualise. Most people have Fourth Ray minds on the Ray of Art and Harmony through Conflict and can, therefore, conjure up the colour yellow. More pragmatic and analytical minds do better with orange. To call up the colour related to the Ray of the Soul has great therapeutic value, especially to combat stress and tensions. Most individuals have a Soul on the Ray of Love-Wisdom (Indigo) or Will and Power (Crimson).

Nhẹ nhàng gọi màu sắc bạn chọn xuống màn hình của mí mắt hạ thấp của bạn. Có thể mất nhiều ngày hoặc thậm chí nhiều tuần để bạn thành công trong việc này, nhưng hãy kiên trì với nó. Màu sắc sẽ đến khi bạn ít mong đợi nhất. Bạn có lẽ sẽ thấy rằng khi bạn nhận thấy nó, nó đột nhiên biến mất. Điều này là do bạn đã 'phán xét' về các hiện tượng và đưa tâm trí vào hoạt động. Khi bạn có thể gọi lên một màu, hãy chuyển sang các màu khác cho đến khi bạn quán tưởng bất kỳ màu nào theo ý muốn. Thông thường màu liên quan đến Cung của thể trí của bạn là dễ quán tưởng nhất. Hầu hết mọi người có tâm trí Cung thứ Tư trên Cung của Nghệ thuật và Hòa hợp thông qua Xung đột và do đó, có thể gợi lên màu vàng. Các tâm trí thực dụng và phân tích hơn làm tốt hơn với màu cam. Việc gọi lên màu liên quan đến Cung của Linh hồn có giá trị trị liệu lớn, đặc biệt là để chống lại căng thẳng và áp lực. Hầu hết các cá nhân có một Linh hồn trên Cung của Bác ái-Minh triết (Màu chàm) hoặc Ý chí và Quyền năng (Màu đỏ thẫm).

The next requirement is to shape your visualised colour into a simple shape like a square, a circle, or a triangle. Try doing this then with other colours. Then go into three dimensions. Visualise a green triangle and then a green pyramid. Try progressively, visually, all the shapes of the platonic solids.

Yêu cầu tiếp theo là định hình màu sắc bạn đã quán tưởng thành một hình dạng đơn giản như hình vuông, hình tròn hoặc hình tam giác. Sau đó hãy thử làm điều này với các màu khác. Sau đó đi vào ba chiều. Quán tưởng một hình tam giác màu xanh lá cây và sau đó là một kim tự tháp màu xanh lá cây. Hãy thử dần dần, về mặt thị giác, tất cả các hình dạng của các khối đa diện đều.



HÌNH DUNG ĐƠN GIẢN

Then go into symbols like a five-pointed star. The Aum, which looks a little like the figure 3, the interlaced triangles, the Star of David, the Pleuroma, *etc*. These objects or symbols have profound inner meaning …'They are *pregnant* with meaning'. I choose my words with care!

Sau đó đi vào các biểu tượng như một ngôi sao năm cánh. Aum, trông hơi giống số 3, các tam giác lồng vào nhau, Ngôi sao David, Pleuroma, *v.v*. Các đối tượng hoặc biểu tượng này có ý nghĩa nội tâm sâu sắc… 'Chúng *chứa đựng* ý nghĩa'. Tôi chọn từ ngữ của mình một cách cẩn thận!

The face of a Master is an object frequently used both in prayer and meditation. The pictures of the Masters K.H. and M. painted by Herman Schmeichen have, through their visualisation, produced inner experiences in many of Their disciples.* There comes to mind an experience recounted by Somerset Maugham, the author who had no particular love for matters mystical. He had been roaming through an old art gallery in Europe and had flung himself down on a bench to rest. Opposite him was a large painting of The Feast at the House of Levi. It showed Jesus seated at a long table dining with His disciples. John was seated next to Him and the other disciples were ranged on either side. Jesus was in profile as if He was talking to John. As Maugham gazed intently at the picture an extraordinary thing happened. He said the head of Jesus turned towards him and looked him straight in the eyes. (See the ilustration below.) Maugham was so amazed that he stood up and adjusted his spectacles and moved toward the picture. As he neared it, he said the head of Jesus turned back towards John. Somerset Maugham said he would swear in a court of law that the event had occurred.

Khuôn mặt của một Chân sư là một đối tượng thường được sử dụng trong cả cầu nguyện và thiền định. Những bức tranh của các Chân sư K.H. và M. được Herman Schmeichen vẽ đã, thông qua việc quán tưởng chúng, tạo ra những kinh nghiệm nội tâm ở nhiều đệ tử của Các Ngài. Một kinh nghiệm được Somerset Maugham, tác giả không có tình yêu đặc biệt nào đối với các vấn đề thần bí, kể lại hiện lên trong tâm trí. Ông đã lang thang qua một phòng trưng bày nghệ thuật cũ ở châu Âu và đã ngồi xuống một chiếc ghế dài để nghỉ ngơi. Đối diện ông là một bức tranh lớn về Bữa tiệc tại nhà của Levi. Nó cho thấy Chúa Giêsu đang ngồi ở một chiếc bàn dài dùng bữa với các môn đồ của Ngài. Gioan ngồi cạnh Ngài và các môn đồ khác được xếp ở hai bên. Chúa Giêsu ở trong tư thế nhìn nghiêng như thể Ngài đang nói chuyện với Gioan. Khi Maugham nhìn chăm chú vào bức tranh, một điều phi thường đã xảy ra. Ông nói đầu của Chúa Giêsu quay về phía ông và nhìn thẳng vào mắt ông. (Xem hình minh họa dưới đây.) Maugham kinh ngạc đến nỗi ông đứng dậy và chỉnh lại cặp kính và tiến về phía bức tranh. Khi ông đến gần nó, ông nói đầu của Chúa Giêsu quay trở lại về phía Gioan. Somerset Maugham nói rằng ông sẽ thề trước tòa rằng sự kiện đó đã xảy ra.



It illustrates and emphasises the meaning of my earlier words, ‘Choose objects for visualisation that are pregnant with meaning’. The face of the Master may come to life and speak to you; the wheeled chakra may rotate to reveal the degree of its arousal; the cuboid emerald its ray qualities; your own name or face in previous lives.

Nó minh họa và nhấn mạnh ý nghĩa của những lời trước đây của tôi, 'Hãy chọn những đối tượng để quán tưởng chứa đựng ý nghĩa'. Khuôn mặt của Chân sư có thể trở nên sống động và nói chuyện với bạn; luân xa có bánh xe có thể quay để tiết lộ mức độ thức tỉnh của nó; viên ngọc lục bảo khối lập phương có những phẩm chất cung của nó; tên hoặc khuôn mặt của chính bạn trong các kiếp trước.

The object chosen may require many meditation sessions to construct. No matter. All the time, the practice of visualisation will be stirring the Head centres. When you resume your sitting try and commence your visualisation of the object from where you left off in your last session. Incense of the same aroma may assist this recall, both of the image and the associated vibrations of the highest moments of that last session.

Đối tượng được chọn có thể yêu cầu nhiều buổi thiền định để xây dựng. Không sao cả. Suốt thời gian đó, việc thực hành quán tưởng sẽ khuấy động các trung tâm Đầu. Khi bạn tiếp tục ngồi, hãy cố gắng bắt đầu quán tưởng đối tượng từ nơi bạn đã dừng lại trong buổi học cuối cùng. Hương trầm có cùng mùi thơm có thể hỗ trợ việc nhớ lại này, cả về hình ảnh và các rung động liên quan của những khoảnh khắc cao nhất của buổi học cuối cùng đó.

When the object is adequately visualised then

Khi đối tượng được quán tưởng một cách đầy

concentration may begin. The focus of attention should be on the most 'pregnant' part of the symbol or object, to the exclusion of all else. This is dharana, one-pointed attention to an object during the space between thoughts when the mind is excluded. Meditation commences when dharana is sustained and is dealt with in Section Four.

Some objects for meditation are now presented in some detail.

Objects for meditation

In selecting objects for meditation it must be reaffirmed at the outset that whilst one may practise concentration on these objects, in the end, meditation itself cannot be upon anything—object or otherwise—*outside* the body. Meditation is an introspective process and can only be concerned with some object or concept concentrated upon *within*. If the objects listed below are used, they must be recreated through visualisation within the mind. These visual patterns thus recreated, and their associated patterns and concepts, will act as trigger points to the release of great inner truths concerned with them and other objects with which they are associated.

Whilst the list given is by no means exclusive, they are objects which are laden with spiritual implication, or pregnant with meaning. Along with them should be considered any occult symbols, including mandalas, which through the ages have been found helpful to the sages and rishis who have used them. For reasons which will emerge later, the first four objects can form a basis for all meditational activity that follows, for, in a sense, they are the progenitors of all objects. These are the four

đủ thì sự tập trung có thể bắt đầu. Trọng tâm của sự chú ý nên là vào phần 'quan trọng nhất' của biểu tượng hoặc đối tượng, loại trừ tất cả những thứ khác. Đây là dharana, sự chú ý nhất tâm vào một đối tượng trong khoảng không gian giữa các suy nghĩ khi tâm trí bị loại trừ. Thiền định bắt đầu khi dharana được duy trì và được đề cập trong Phần Bốn.

Một số đối tượng cho thiền định bây giờ được trình bày chi tiết.

Các đối tượng cho thiền định

Trong việc lựa chọn các đối tượng cho thiền định, cần phải khẳng định lại ngay từ đầu rằng trong khi một người có thể thực hành tập trung vào các đối tượng này, cuối cùng, chính thiền định không thể dựa trên bất cứ điều gì—đối tượng hay thứ khác—*bên ngoài* cơ thể. Thiền định là một quá trình hướng nội và chỉ có thể liên quan đến một đối tượng hoặc khái niệm nào đó được tập trung vào *bên trong*. Nếu các đối tượng được liệt kê dưới đây được sử dụng, chúng phải được tái tạo thông qua việc quán tưởng bên trong tâm trí. Các mẫu hình thị giác được tái tạo này, và các mẫu hình và khái niệm liên quan của chúng, sẽ hoạt động như những điểm kích hoạt để giải phóng những chân lý nội tâm vĩ đại liên quan đến chúng và các đối tượng khác mà chúng được liên kết.

Trong khi danh sách được đưa ra không có nghĩa là độc quyền, chúng là những đối tượng chứa đầy hàm ý tâm linh, hoặc chứa đựng ý nghĩa. Cùng với chúng nên được xem xét bất kỳ biểu tượng huyền bí nào, bao gồm cả các mandala, mà qua các thời đại đã được các nhà hiền triết và rishi, những người đã sử dụng chúng, thấy là hữu ích. Vì những lý do sẽ xuất hiện sau, bốn đối tượng đầu tiên có thể tạo thành một cơ sở cho tất cả các hoạt động thiền định sau đó, vì, theo một nghĩa nào đó, chúng

elements of Earth, Fire, Water and Air, once used in the science of Alchemy.

The Four Elements

In the light of modern chemistry the term may seem an absurdity, or, at the best, a mere generalisation that has outworn its need with the introduction of the Table of Elements, now so familiar to our High School pupils. But this should not be so. There are few students of meditation who could give a physiological explanation in terms of metabolism, hormones, physical and organic chemistry for the workings of the human body and still less who could give the same sort of explanations for the workings of the environment and its ecology, whereas a study of the characteristics of the Four Elements of esoteric science would soon provide a sound basis for understanding both Man and his surroundings.

Personal development is a long and arduous process requiring a continuity which only comes with persistence, patience and courage. 'The Journey is the Goal' and self-discipline smooths the path. Discipleship is not for those who lack these three qualities. A consideration of the four elements alone would test the measure of the reader's patience, persistence and courage.

Both of the elements of Air and Fire contain within them something of the qualities of the higher three elements which we loosely consider as the province of the spiritual kingdom and we recognise them in the qualities of Atma, Buddhi and Manas. In understanding them we have to undertake the severest self-disciplines. Their qualities are, like the lower four elements, also gently released to us through meditation but whereas elements of Earth, Water, Air and

là tổ tiên của tất cả các đối tượng. Đây là bốn nguyên tố Đất, Lửa, Nước và Khí, từng được sử dụng trong khoa học Giả kim thuật.

Bốn Nguyên tố

Dưới ánh sáng của hóa học hiện đại, thuật ngữ này có vẻ vô lý, hoặc, tốt nhất, chỉ là một sự khái quát hóa đã lỗi thời với sự ra đời của Bảng Nguyên tố, giờ đây đã quá quen thuộc với các học sinh Trung học của chúng ta. Nhưng điều này không nên như vậy. Có rất ít học viên thiền định có thể đưa ra một lời giải thích sinh lý học về mặt chuyển hóa, hormone, hóa học vật lý và hữu cơ cho các hoạt động của cơ thể con người và càng ít người có thể đưa ra những lời giải thích tương tự cho các hoạt động của môi trường và hệ sinh thái của nó, trong khi một nghiên cứu về các đặc điểm của Bốn Nguyên tố của khoa học bí truyền sẽ sớm cung cấp một cơ sở vững chắc để hiểu cả Con người và môi trường xung quanh y.

Sự phát triển cá nhân là một quá trình dài và gian khổ đòi hỏi một sự liên tục chỉ có được với sự kiên trì, nhẫn nại và lòng dũng cảm. 'Hành trình là Mục tiêu' và kỷ luật tự giác làm cho con đường trở nên bằng phẳng. Việc làm đệ tử không dành cho những người thiếu ba phẩm chất này. Chỉ riêng việc xem xét bốn nguyên tố cũng đủ để kiểm tra mức độ kiên nhẫn, kiên trì và lòng dũng cảm của người đọc.

Cả hai nguyên tố Khí và Lửa đều chứa đựng trong chúng một phần nào đó phẩm chất của ba nguyên tố cao hơn mà chúng ta coi một cách lỏng lẻo là phạm vi của giới tinh thần và chúng ta nhận ra chúng trong các phẩm chất của Atma, Buddhi và Manas. Để hiểu chúng, chúng ta phải thực hiện các kỷ luật tự giác nghiêm khắc nhất. Các phẩm chất của chúng, giống như bốn nguyên tố thấp hơn, cũng được giải phóng nhẹ nhàng cho chúng ta thông qua thiền định nhưng trong khi các nguyên tố Đất,

Fire form a lower quaternary with special correlations to chakras *below* the diaphragm, the higher three elements relate to centres *above* the diaphragm and are treated under the subject of The Opening of the Third Eye. The higher three could be termed the Element of Ether:

Nước, Khí và Lửa tạo thành một bộ tứ thấp hơn với các mối tương quan đặc biệt với các luân xa *bên dưới* cơ hoành, ba nguyên tố cao hơn liên quan đến các trung tâm *bên trên* cơ hoành và được đề cập dưới chủ đề Sự Mở ra của Con mắt Thứ ba. Ba nguyên tố cao hơn có thể được gọi là Nguyên tố Dĩ thái:

• *Atma* relates through Will to the mental body and the element Air and through Prana to the etheric part of the physical body and the element Earth.

• *Atma* liên quan thông qua Ý chí đến thể trí và nguyên tố Khí và thông qua Prana đến phần dĩ thái của thân xác và nguyên tố Đất.

• *Buddhi* relates through Intuition and Feeling to the astral body and the the element Water.

• *Buddhi* liên quan thông qua Trực giác và Cảm xúc đến thể vía và nguyên tố Nước.

• *Manas* relates through Abstract Thought to the element of FIRE.

• *Manas* liên quan thông qua Tư tưởng Trừu tượng đến nguyên tố LỬA.

In esoteric science, the gross physical body and its needs still come under the category of the Earth Element. The constituents of living matter are reducible to the earthy elements of Oxygen, Nitrogen, Carbon, Hydrogen, Sulphur and those other materials which form the Twelve Tissue Salts, and a whole therapeutic science in the field of esoteric healing is based on the proposition that in disease the cells of the body become deficient in these materials.

Trong khoa học bí truyền, thân xác thô và các nhu cầu của nó vẫn thuộc loại Nguyên tố Đất. Các thành phần của vật chất sống có thể được quy về các nguyên tố đất của Oxy, Nitơ, Carbon, Hydro, Lưu huỳnh và các vật liệu khác tạo nên Mười hai Muối Mô, và toàn bộ một khoa học trị liệu trong lĩnh vực chữa bệnh bí truyền dựa trên mệnh đề rằng trong bệnh tật, các tế bào của cơ thể trở nên thiếu hụt những vật liệu này.

Furthermore, many of these earthy materials exist in or become changed to the other three elements. Oxygen exists in the atmosphere as the element Air. It is absorbed into the blood where it forms part of the element Water. It combusts with glucose in metabolism producing body heat and energy or, in esoteric parlance, the element of Fire. It may also be fused with other earthy materials to form organic structures of the element Earth.

Hơn nữa, nhiều vật liệu đất này tồn tại trong hoặc bị biến đổi thành ba nguyên tố kia. Oxy tồn tại trong khí quyển dưới dạng nguyên tố Khí. Nó được hấp thụ vào máu, nơi nó tạo thành một phần của nguyên tố Nước. Nó đốt cháy với glucose trong quá trình trao đổi chất, tạo ra nhiệt và năng lượng cho cơ thể hoặc, theo ngôn ngữ bí truyền, là nguyên tố Lửa. Nó cũng có thể được hợp nhất với các vật liệu đất khác để tạo thành các cấu trúc hữu cơ của nguyên tố Đất.

Through this esoteric reasoning, the element Earth is related to the Earth Signs of the

Thông qua lý luận bí truyền này, nguyên tố Đất có liên quan đến các Cung Đất của Hoàng

Zodiac, *viz.*; Taurus, Virgo and Capricorn and thence, via the latter, to the Fixed, Mutable and Cardinal Crosses, respectively. In turn, these three crosses are correlated to the Egoic Lotus which is the ultimate target for all meditation, each cross being related to its appropriate tier of petals. These tiers of petals, especially the Love petals, are opened rapidly in meditation.

đạo, *cụ thể là*; Kim Ngưu, Xử Nữ và Ma Kết và từ đó, qua cung sau, đến các Thập tự giá Cố định, Biến đổi và Hồng y, tương ứng. Lần lượt, ba thập tự giá này có tương quan với Hoa sen Ngã tính, vốn là mục tiêu cuối cùng của tất cả thiền định, mỗi thập tự giá có liên quan đến tầng cánh hoa thích hợp của nó. Các tầng cánh hoa này, đặc biệt là các cánh hoa Tình thương, được mở ra nhanh chóng trong thiền định.

The element Earth is consolidating (Taurus), constricting (Virgo) and concretising (Capricorn). In the language of disease it therefore relates to tuberculotic, intestinal and arthritic disorders, respectively.

Nguyên tố Đất là sự củng cố (Kim Ngưu), sự co thắt (Xử Nữ) và sự cụ thể hóa (Ma Kết). Trong ngôn ngữ của bệnh tật, do đó nó liên quan đến các rối loạn lao, ruột và viêm khớp, tương ứng.

The element of Earth finds its highest expression in crystals and gemstones. Symmetrical shapes are accumulators of energies of highest qualities. In my book, *The Jewel In The Lotus*, it was shown how these energies could be related to the Seven Rays and thence, by correlation, to herbs, planets, chakras, *etc*. The Five Platonic Solids (see the illustration below) have special esoteric significance and the element Earth constructs it crystals and gemstones from patterns of these solids which lie in archetypal forms reaching their lowest expression on the planes of Higher Manas and Abstract Thought. These qualities reflect as:

Nguyên tố Đất tìm thấy biểu hiện cao nhất của nó trong các tinh thể và đá quý. Các hình dạng đối xứng là các bộ tích lũy năng lượng có phẩm chất cao nhất. Trong cuốn sách của tôi, *Viên ngọc trong Hoa sen*, đã được chỉ ra cách các năng lượng này có thể liên quan đến Bảy Cung và từ đó, bằng sự tương quan, đến các loại thảo mộc, hành tinh, luân xa, *v.v*. Năm Khối đa diện đều Platonic (xem hình minh họa dưới đây) có ý nghĩa bí truyền đặc biệt và nguyên tố Đất xây dựng các tinh thể và đá quý của nó từ các mẫu của các khối đa diện này nằm trong các dạng nguyên mẫu đạt đến biểu hiện thấp nhất của chúng trên các cõi giới của Manas Thượng và Tư tưởng Trừu tượng. Các phẩm chất này phản ánh như sau:

(1) Smoothness: The turquoise has a waxy smoothness and indicates, in human terms, benevolence and compliance.

(1) Mềm mại: Ngọc lam có độ mềm mại như sáp và chỉ ra, theo thuật ngữ con người, lòng nhân từ và sự tuân thủ.

(2) Firmness: The equivalent in terms of a human quality is Righteousness.

(2) Vững chắc: Tương đương về mặt phẩm chất của con người là Sự Công chính.

(3) Polish: Knowledge and Intellect.

(3) Đánh bóng: Kiến thức và Trí tuệ.

(4) Translucence: Spotless purity.

(4) Trong suốt: Sự trong sạch không tì vết.

(5) Endurance: Imperishable character.

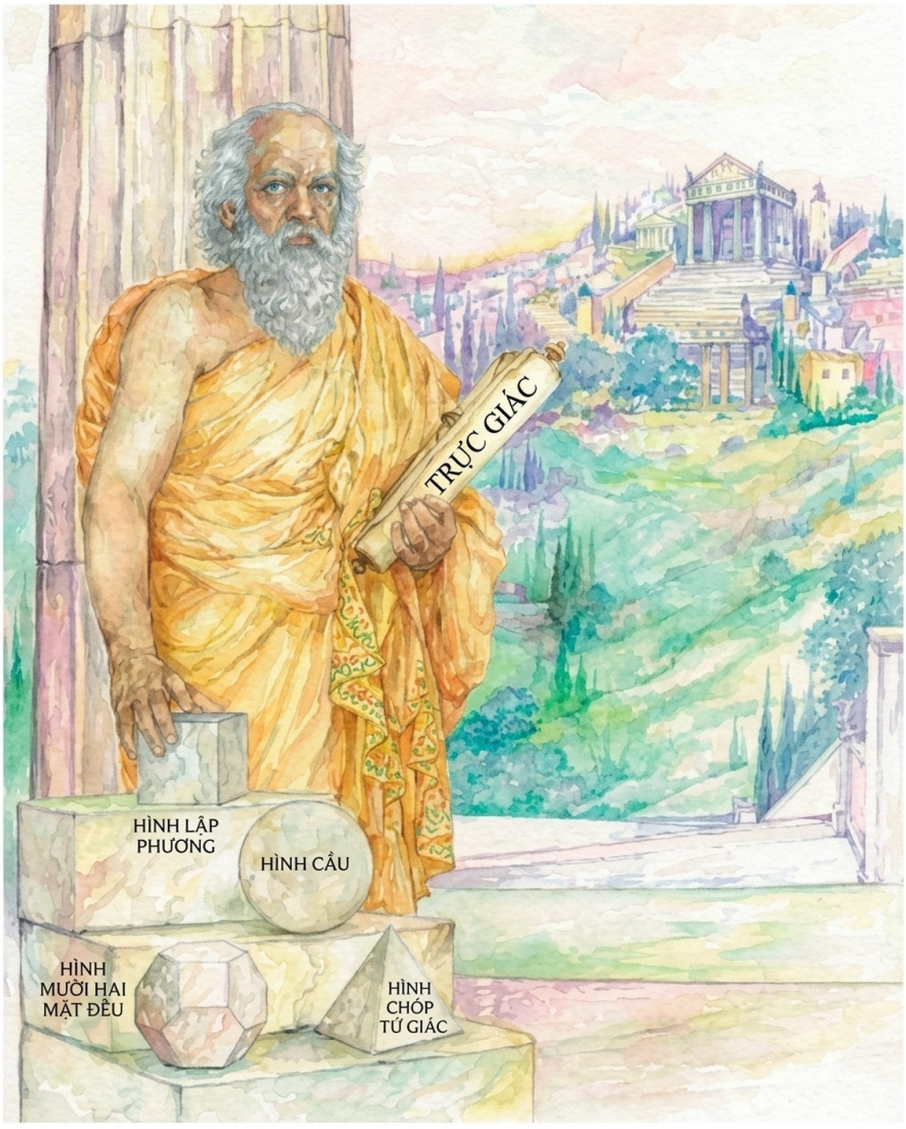
(5) Bền bỉ: Tính cách bất diệt.

(6) Visibility of flaws veins, etc. Ingenuousness.

(6) Nhìn thấy các khuyết tật, đường vân, v.v. Sự ngây thơ.

(7) Ability to sound a note when being struck: Responsiveness.

(7) Khả năng phát ra một nốt nhạc khi bị đánh: Sự phản ứng.



—

The following is a correlation of gemstones and the Seven Rays:

Sau đây là sự tương quan của các loại đá quý và Bảy Cung:

I. Diamond, Rock Crystal: The Ray of Will and Power.

I. Kim cương, Thạch anh: Cung Ý chí và Quyền năng.

II. Sapphire and Lapis Lazuli: The Ray of Love-

II. Lam ngọc và Lapis Lazuli: Cung Bác ái-Minh

Wisdom.

III. Emerald: The Ray of Active Intelligence.

IV. The The Ray of Art and Harmony through Conflict.

V. The Ray of Concrete Knowledge and Analytical Science.

VI. Ruby and Jasper: The Ray of Devotion and Idealism.

VII. Amethyst: The Ray of Ceremonial, Order and Ritual.

The Path that leads to inner glory, to the world of ideas and causes that is opened up by meditation is a Jewelled Way. Socrates described its landscape of symbols and meaning as being 'jewel encrusted'. The neophyte must meditate to become a celestial miner (See the Illustration below by the artist Fay Pomerance) and his understanding of the Element of Earth will make a good apprenticeship for such a task. He must master and control the physical body as a prerequisite to such an occupation. Later, when he has learnt something of the Element of Water and the emotions, he becomes an Orpheus in the jewelled underworld of Pluto whose music (coming from a harmonious astral nature, similarly apprenticed) rolls the iron tears down the cheeks of Pluto. And then, he must become the reinstated Lucifer whose fall from Heaven (the World of Symbols and Causes) came when the lower mind (and Element of Air) occupied his attention to the exclusion of awareness of his divine origin in Fire (the plane of Higher Manas, of Abstract Thought and Ideas). When the lower mind is recognised as 'The Slayer of the Real' and the Element of Air is fully understood and mastered he then becomes a celestial harvester. (See the Illustration below by the

triết.

III. Ngọc lục bảo: Cung Trí tuệ Năng động.

IV. Cung Nghệ thuật và Hòa hợp thông qua Xung đột.

V. Cung Kiến thức Cụ thể và Khoa học Phân tích.

VI. Hồng ngọc và Ngọc bích: Cung Sùng kính và Chủ nghĩa lý tưởng.

VII. Thạch anh tím: Cung Nghi lễ, Trật tự và Nghi thức.

Con đường dẫn đến vinh quang nội tâm, đến thế giới của các ý tưởng và các nguyên nhân được mở ra bởi thiền định là một Con đường Ngọc. Socrates đã mô tả cảnh quan của nó về các biểu tượng và ý nghĩa là 'được nạm ngọc'. Người mới tu phải thiền định để trở thành một thợ mỏ trên trời (Xem hình minh họa dưới đây của nghệ sĩ Fay Pomerance) và sự hiểu biết của y về Nguyên tố Đất sẽ là một sự học việc tốt cho một nhiệm vụ như vậy. Y phải làm chủ và kiểm soát thân xác như một điều kiện tiên quyết cho một nghề nghiệp như vậy. Sau đó, khi y đã học được một chút về Nguyên tố Nước và cảm xúc, y trở thành một Orpheus trong thế giới ngầm bằng ngọc của Pluto, mà âm nhạc của y (đến từ một bản chất thể vía hài hòa, được học việc tương tự) làm lăn những giọt nước mắt sắt xuống má của Pluto. Và sau đó, y phải trở thành Lucifer được phục hồi, mà sự sa ngã của y từ Thiên đàng (Thế giới của các Biểu tượng và Nguyên nhân) đã đến khi hạ trí (và Nguyên tố Khí) chiếm lĩnh sự chú ý của y đến mức loại trừ nhận thức về nguồn gốc thiêng liêng của y trong Lửa (cõi giới của Manas Thượng, của Tư tưởng Trừu tượng và Ý tưởng). Khi hạ trí được nhận ra là 'Kẻ sát hại của Cái thực' và Nguyên tố Khí được hiểu và làm chủ hoàn toàn, y sau đó trở thành một người thu hoạch trên trời. (Xem hình minh

artist Fay Pomerance. The apple of knowledge no longer diverts him. The brain has stopped its process of enlargement and the faculties of higher mind lead him to intercourse with the gods. Eve, the symbol of desire and the serpent, that of lower mentality no longer distract him with their Maya. The tree that shelters them (the brain) is stripped of its foliage (illusion) and there comes the first awakening (See the Illustration below by the artist Fay Pomerance) to higher forces.

họa dưới đây của nghệ sĩ Fay Pomerance. Quả táo tri thức không còn làm y phân tâm nữa. Bộ não đã ngừng quá trình mở rộng và các năng lực của thượng trí dẫn y đến sự giao tiếp với các vị thần. Eva, biểu tượng của ham muốn và con rắn, của hạ trí không còn làm y phân tâm với Maya của chúng. Cây che chở chúng (bộ não) bị tước đi lá cây của nó (ảo ảnh) và ở đó đến sự thức tỉnh đầu tiên (Xem hình minh họa dưới đây của nghệ sĩ Fay Pomerance) với các lực lượng cao hơn.

-



Đấng Thu Hoạch Thiên Thượng

(Fay Pomerance)

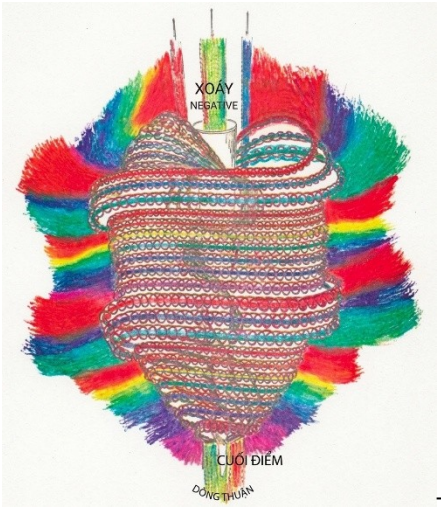
-

—The illusory nature of the material world has been dealt with in Postulate Six in my book *The Jewel In The Lotus*: 'The solidity and tangibility of the material world about us is an illusion. It is part of Maya. All is energy, manifesting as Fire and Form. Energy and matter are interchangeable'.

Bản chất ảo ảnh của thế giới vật chất đã được đề cập trong Tiên đề Sáu trong cuốn sách của tôi *Viên ngọc trong Hoa sen*: 'Sự rắn chắc và hữu hình của thế giới vật chất xung quanh chúng ta là một ảo ảnh. Nó là một phần của Maya. Tất cả đều là năng lượng, biểu hiện dưới dạng Lửa và Hình dạng. Năng lượng và vật chất có thể hoán đổi cho nhau'.

Nowhere is this so clearly demonstrated as in the true nature of the atom. The clairvoyant researches of C. W. Leadbeater and Annie Besant showed all matter to be reducible to ultimate atoms or 'anu'.

Không nơi nào điều này được chứng minh rõ ràng như trong bản chất thực sự của nguyên tử. Các nghiên cứu nhãn thông của C. W. Leadbeater và Annie Besant cho thấy tất cả vật chất đều có thể được quy về các nguyên tử tối hậu hoặc 'anu'.



These have naught to do with science's concept of atoms in which a nucleus is surrounded by electron clouds. Whereas science maintains that the nucleus of the atom is comprised of combinations of protons (and neutrons) in very definite numbers, occult observation of all the known elements during the last decade of the nineteenth century showed each element, *e.g.*, gold, iron, oxygen, *etc.*, to be comprised entirely throughout of ultimate physical 'particles'. In fact, the so-called particles, under clairvoyant observation turns out to be nothing more than a vortex of energy (see picture of Ultimate

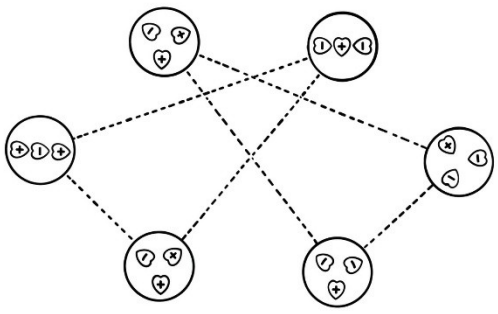
Những thứ này không liên quan gì đến khái niệm của khoa học về các nguyên tử trong đó một hạt nhân được bao quanh bởi các đám mây electron. Trong khi khoa học cho rằng hạt nhân của nguyên tử bao gồm các sự kết hợp của các proton (và neutron) với các số lượng rất xác định, quan sát huyền bí của tất cả các nguyên tố đã biết trong thập kỷ cuối của thế kỷ mười chín cho thấy mỗi nguyên tố, *ví dụ*, vàng, sắt, oxy, *v.v.*, bao gồm hoàn toàn trong suốt của các 'hạt' vật chất tối hậu. Trên thực tế, các hạt được gọi là, dưới sự quan sát nhãn thông hóa ra không gì khác hơn là một xoáy năng lượng (xem hình ảnh của Nguyên tử

Permanent Atom above). Combinations of these anu, in increasing numbers and complexity, constitute the true form of material substance. The book *Occult Chemistry*, co-authored by two clairvoyant observers, gives many illustrations of the atomic structure of the elements. The anu adopt patterns which reflect their vibration and movement er dimensions (the astral plane) which pass into the anu (and the elements) through a vortex in the north pole of each anu.

Vĩnh cửu Tối hậu ở trên). Các sự kết hợp của các anu này, với số lượng và độ phức tạp ngày càng tăng, tạo thành hình dạng thực sự của chất liệu vật chất. Cuốn sách *Hóa học Huyền bí*, đồng tác giả bởi hai nhà quan sát nhãn thông, cung cấp nhiều hình minh họa về cấu trúc nguyên tử của các nguyên tố. Các anu áp dụng các mẫu hình phản ánh sự rung động và chuyển động của chúng er các chiều không gian (cõi giới thể vía) vốn đi vào các anu (và các nguyên tố) thông qua một xoáy ở cực bắc của mỗi anu.

Hydrogen was seen to consist of six small bodies each containing three anu. The six bodies are arranged in two groups of three: two triangles, as it were, between which there is an interplay in three dimensions. Oxygen was seen as a twin helix of anu and this structure forms part of the Element of Air.

Hydro được thấy bao gồm sáu tiểu thể nhỏ, mỗi tiểu thể chứa ba anu. Sáu tiểu thể được sắp xếp thành hai nhóm ba: hai hình tam giác, như thể, giữa chúng có một sự tương tác trong ba chiều. Oxy được thấy như một xoắn kép của anu và cấu trúc này tạo thành một phần của Nguyên tố Khí.



NGUYÊN TỬ HIDRO

Seen clairvoyantly, the elements appear to take up shapes associated with regular solids. They are the reflection in the element of Earth of their 'higher egos' or the archetypes of Atma, Buddhi and Manas.

Được nhìn thấy bằng nhãn thông, các nguyên tố dường như có hình dạng liên quan đến các khối đa diện đều. Chúng là sự phản chiếu trong nguyên tố Đất của 'các bản ngã cao hơn' hoặc các nguyên mẫu của Atma, Buddhi và Manas.

One of the most rewarding meditations is to take oneself as far as possible to the *roots* of an object—to its cosmogenesis if it is a planet; to its anthropogenesis if it is a human; to your own previous lives if it is you yourself; to the composer and what inspired him if it is a piece

Một trong những bài thiền định bổ ích nhất là đưa bản thân đi xa nhất có thể đến *cội nguồn* của một đối tượng—đến sự sáng tạo vũ trụ của nó nếu đó là một hành tinh; đến sự sáng tạo con người của nó nếu đó là một con người; đến các kiếp sống trước của chính bạn nếu đó là

of music; and to the pattern of the ultimate physical atom if it is a gemstone.

chính bạn; đến nhà soạn nhạc và điều gì đã truyền cảm hứng cho ông nếu đó là một bản nhạc; và đến mẫu hình của nguyên tử vật chất tối hậu nếu đó là một viên đá quý.

Forward progression in the contemplation of an object can be equally fruitful. Whereas regression to the root of the object reveals its essence, progression can promote its growth whether it be an idea, a plant, a healing wound, an opening chakra or the fifth spirilla of the anu. It has been shown again and again that contemplation of a plant can promote its growth. Can we not, through the same continuum,* promote our own growth physically (*e.g.*, wound healing), emotionally (*e.g.*, development of poise), mentally (*e.g.*, one-pointedness), and spiritually (*e.g.*, psychosynthesis) If the testimony of sages and seers from all ages is to be heeded, then meditation is the way in which it is done. When Man is held as the object of contemplation, whether towards his roots or forwards to his ultimate, his essence is reached and that essence is his monad, his Father in Heaven from Whom he came and to Whom he will return. **

Sự tiến triển về phía trước trong việc chiêm nghiệm một đối tượng có thể có kết quả tương tự. Trong khi việc lùi về gốc của đối tượng tiết lộ bản chất của nó, sự tiến triển có thể thúc đẩy sự tăng trưởng của nó cho dù đó là một ý tưởng, một cái cây, một vết thương đang lành, một luân xa đang mở hoặc vòng xoắn thứ năm của anu. Người ta đã chứng minh nhiều lần rằng việc chiêm nghiệm một cái cây có thể thúc đẩy sự tăng trưởng của nó. Chẳng phải chúng ta có thể, thông qua cùng một sự liên tục, thúc đẩy sự tăng trưởng của chính mình về mặt thể chất (*ví dụ*, chữa lành vết thương), cảm xúc (*ví dụ*, phát triển sự đĩnh đạc), trí tuệ (*ví dụ*, sự nhất tâm), và tinh thần (*ví dụ*, tổng hợp tâm linh) Nếu lời chứng của các nhà hiền triết và các nhà tiên tri từ mọi thời đại được chú ý, thì thiền định là cách thức mà nó được thực hiện. Khi Con người được coi là đối tượng của sự chiêm nghiệm, cho dù hướng về cội nguồn của y hay hướng về cái tối hậu của y, bản chất của y được đạt đến và bản chất đó là đơn tử của y, Cha của y ở trên trời, Đấng mà từ đó y đã đến và Đấng mà y sẽ trở về.

* 'Postulate Four', *The Jewel In The Lotus*: There is a continuum which links all living things together so that the smallest cell does not pulsate without its effects being felt in the furthest reaches of the solar system.

'Tiên đề Bốn', *Viên ngọc trong Hoa sen*: Có một sự liên tục liên kết tất cả các sinh vật sống với nhau để tế bào nhỏ nhất không rung động mà không có tác động của nó được cảm nhận ở những nơi xa nhất của thái dương hệ.

** See 'The Way of the Monad' in *The Jewel In The Lotus* by the author.

Xem 'Con đường của Đơn tử' trong *Viên ngọc trong Hoa sen* của tác giả.

The passage towards the roots of an object inevitably takes in some one or other of the Four Elements. If Man is the object, then all four of the Elements are involved. The inward contemplation of the divine realities behind

Sự đi qua hướng tới cội nguồn của một đối tượng chắc chắn sẽ bao gồm một hoặc một vài trong Bốn Nguyên tố. Nếu Con người là đối tượng, thì tất cả bốn Nguyên tố đều liên quan. Sự chiêm nghiệm nội tâm về các thực tại

form is meditation. The objects are only part of the truth, the key that opens the door. The senses and the brain can only glimpse fragments of the truth through their observation of the outer form of the object. The more direct approach, rather than through the senses, is meditation which leads to the root and the essence of the object. Constant use of a series of pre-selected objects of known value establishes a routine and continuity which can later, with proficiency, be used when the initiate selects objects of his own for attention. Meditation is the sustained concentration on an object so that the mind is conscious only of itself and the object. With practise the note (or sound) and the essence of the object are registered and differentiated, and through this procedure every aspect, quality, underlying symbol (blueprint), Ray correlation and possible application of the object is determined.

thiêng liêng đằng sau hình dạng là thiền định. Các đối tượng chỉ là một phần của sự thật, chìa khóa mở ra cánh cửa. Các giác quan và não bộ chỉ có thể thoáng thấy những mảnh vỡ của sự thật thông qua sự quan sát của chúng về hình dạng bên ngoài của đối tượng. Cách tiếp cận trực tiếp hơn, thay vì thông qua các giác quan, là thiền định dẫn đến cội nguồn và bản chất của đối tượng. Việc sử dụng liên tục một loạt các đối tượng được chọn trước có giá trị đã biết sẽ thiết lập một thói quen và sự liên tục mà sau này, với sự thành thạo, có thể được sử dụng khi điểm đạo đồ chọn các đối tượng của riêng mình để chú ý. Thiền định là sự tập trung bền vững vào một đối tượng để tâm trí chỉ ý thức về chính nó và đối tượng. Với sự thực hành, nốt nhạc (hoặc âm thanh) và bản chất của đối tượng được ghi nhận và phân biệt, và thông qua thủ tục này, mọi khía cạnh, phẩm chất, biểu tượng cơ bản (bản thiết kế), tương quan Cung và ứng dụng có thể có của đối tượng được xác định.

For instance, the Yoga Sutras of Patanjali suggest that meditation on the compact, scintillating object of a diamond can bring a realisation as to the ultimate qualities of an integrated personality, reflecting the inward nature of the soul and from its polished facets transmuting the outer impacts made upon it. The integrated, rounded-out personality is a prerequisite to higher initiations.

Ví dụ, Yoga Sutras của Patanjali gợi ý rằng thiền định về đối tượng nhỏ gọn, lấp lánh của một viên kim cương có thể mang lại một sự nhận thức về các phẩm chất tối hậu của một phàm ngã hợp nhất, phản ánh bản chất nội tâm của linh hồn và từ các mặt được đánh bóng của nó biến đổi các tác động bên ngoài tác động lên nó. Phàm ngã hợp nhất, được làm tròn đầy là một điều kiện tiên quyết cho các lần điểm đạo cao hơn.

Meditation on Beryllium

Study the various diagrams of Beryllium provided here from the atomic, molecular and crystal levels of its organisation right up to the emerald. Then, in your meditation, visualise the colour emerald green and when it is ‘seen’ on the screen of the mind, sound the OM. In the silence that follows, await the welling up of the stone’s Ray qualities. Try and associate

Thiền định về Beryllium

Nghiên cứu các sơ đồ khác nhau của Beryllium được cung cấp ở đây từ các cấp độ nguyên tử, phân tử và tinh thể của tổ chức của nó cho đến ngọc lục bảo. Sau đó, trong thiền định của bạn, quán tưởng màu xanh ngọc lục bảo và khi nó được 'nhìn thấy' trên màn hình của tâm trí, hãy xướng OM. Trong sự im lặng sau đó, hãy chờ đợi sự trỗi dậy của các phẩm chất Cung của

these with human attributes of Truth, Beauty and Goodness. Keep your awareness alert and record any experiences which occur during the exercise in your spiritual diary. Repeat the meditation daily for two weeks, slowly turning the visualised green into a cube-shaped emerald. Visualise wearing such a stone in the region of the throat just above the manubrium sterni bone.

viên đá. Cố gắng liên kết chúng với các thuộc tính của con người về Chân, Thiện, Mỹ. Hãy giữ cho nhận thức của bạn tỉnh táo và ghi lại bất kỳ kinh nghiệm nào xảy ra trong bài tập trong nhật ký tinh thần của bạn. Lặp lại thiền định hàng ngày trong hai tuần, từ từ biến màu xanh lá cây được quán tưởng thành một viên ngọc lục bảo hình khối. Quán tưởng việc đeo một viên đá như vậy ở vùng cổ họng ngay trên xương ức.

-



The Element Water

The Element of Water embraces far more than merely the liquid material that we know so well on the physical plane. It concerns emotion and feeling and is therefore much concerned with the astral plane and the various beings that inhabit it, carnate and discarnate, astral devas and sylphs, water-spirits and dwellers. It is related to desire and its attaching forces, and to ideals rather than ideas and to those Signs of the Zodiac which encourage their expression like Pisces, Virgo and Scorpio.

Of all compounds, water is surely the most miraculous. Its physical properties are, in many instances, totally unlike any other matter. All other materials contract as they

Nguyên tố Nước

Nguyên tố Nước bao gồm nhiều hơn chỉ là vật chất lỏng mà chúng ta biết rất rõ trên bình diện vật chất. Nó liên quan đến cảm xúc và tình cảm và do đó rất liên quan đến cõi giới thể vía và các sinh vật khác nhau cư ngụ trong đó, có xác thịt và vô hình, các thiên thần và tiên thể vía, các thủy tinh và các cư dân. Nó liên quan đến ham muốn và các lực lượng ràng buộc của nó, và đến các lý tưởng hơn là các ý tưởng và đến các Cung Hoàng đạo khuyến khích sự biểu hiện của chúng như Song Ngư, Xử Nữ và Bọ Cạp.

Trong tất cả các hợp chất, nước chắc chắn là kỳ diệu nhất. Các đặc tính vật lý của nó, trong nhiều trường hợp, hoàn toàn không giống bất kỳ chất nào khác. Tất cả các vật liệu khác đều

freeze, but water contracts when heat is added (when the water is between 0° and 4° C)! Hence the spectacle of the floating iceberg and ponds that freeze on the surface leaving fish snugly protected from the blizzards above. Water can absorb tremendous amounts of heat with very little rise in temperature, and this we call 'specific heat'. Ten calories of heat will raise the temperature of a gram of water only 10 degrees, whereas the same amount of heat will raise two grams of copper to 100 degrees. Thus the specific heat of water is ten times that of copper. This is why an island tends to have such moderate temperatures in summer and winter, the water around it acting as a sort of buffer or absorbent of extremes.

co lại khi chúng đóng băng, nhưng nước lại co lại khi thêm nhiệt (khi nước ở trong khoảng 0° đến 4° C)! Do đó, cảnh tượng của tảng băng trôi và những cái ao đóng băng trên bề mặt để lại cá được bảo vệ an toàn khỏi những trận bão tuyết ở trên. Nước có thể hấp thụ một lượng nhiệt khổng lồ với sự tăng nhiệt độ rất ít, và chúng ta gọi đây là 'nhiệt dung riêng'. Mười calo nhiệt sẽ làm tăng nhiệt độ của một gam nước chỉ 10 độ, trong khi cùng một lượng nhiệt sẽ làm tăng hai gam đồng lên 100 độ. Do đó, nhiệt dung riêng của nước gấp mười lần của đồng. Đây là lý do tại sao một hòn đảo có xu hướng có nhiệt độ ôn hòa như vậy vào mùa hè và mùa đông, nước xung quanh nó hoạt động như một loại bộ đệm hoặc chất hấp thụ các thái cực.

In esoteric parlance, water and fire are antagonistic and emotional people are notoriously insusceptible to reason (fire symbolising higher mind). They respond easily to ideas where aspiration and devotion are involved, but not to abstract ideas. Similarly, individuals with strong Fifth Ray qualities—the Ray of Concrete Knowledge and Analytical Science—find intuition and instinct as distasteful as they find emotional displays. Water and fire don't mix and in horoscopes of those seeking advice about marriage partners, the elements of Fire and Water brought together in the marriage bed are strongly contra-indicated! Water can quickly dampen the ardour of the fieriest individuals whereas Air can fan the flames, and whilst individuals with high ideas are often at odds to communicate them themselves, they adore companions that have Air strength and can do it for them.

Theo ngôn ngữ bí truyền, nước và lửa là đối kháng và những người có cảm xúc nổi tiếng là không dễ bị lý trí ảnh hưởng (lửa tượng trưng cho thượng trí). Họ dễ dàng phản ứng với các ý tưởng liên quan đến khát vọng và lòng sùng kính, nhưng không phải với các ý tưởng trừu tượng. Tương tự như vậy, các cá nhân có phẩm chất Cung thứ Năm mạnh mẽ—Cung Kiến thức Cụ thể và Khoa học Phân tích—thấy trực giác và bản năng cũng khó chịu như họ thấy các biểu hiện cảm xúc. Nước và lửa không hòa trộn và trong các lá số tử vi của những người tìm kiếm lời khuyên về bạn đời, các nguyên tố Lửa và Nước được kết hợp trong giường cưới bị chống chỉ định mạnh mẽ! Nước có thể nhanh chóng làm giảm nhiệt huyết của những cá nhân nóng nảy nhất trong khi Khí có thể thổi bùng ngọn lửa, và trong khi các cá nhân có ý tưởng cao thường gặp khó khăn trong việc tự giao tiếp chúng, họ lại ngưỡng mộ những người bạn đồng hành có sức mạnh của Khí và có thể làm điều đó cho họ.

These observations may appear inconsequential here but they do illustrate two things. Firstly, the comprehensive nature

Những quan sát này có vẻ không quan trọng ở đây nhưng chúng minh họa hai điều. Thứ nhất, bản chất toàn diện của Bốn Nguyên tố và

of the Four Elements and the correlations which they have with like and unlike things, *e.g.*, herbs, chakras, colours, planets, *etc.*; secondly, the elemental nature of the individual often indicates the kind of meditation on which he will thrive and those at which he will do less well. Individuals with the Water Element strongly emphasised tend to do well at meditations involving a devotional theme which frequently leads them to 'The Feet of the Master'. Fiery individuals do better where abstract thought is involved and symbols are employed.

các mối tương quan mà chúng có với những thứ giống và không giống nhau, *ví dụ*, thảo dược, luân xa, màu sắc, hành tinh, *v.v.*; thứ hai, bản chất nguyên tố của cá nhân thường cho biết loại thiền định mà y sẽ phát triển mạnh và những loại mà y sẽ làm kém hơn. Các cá nhân có Nguyên tố Nước được nhấn mạnh mạnh mẽ có xu hướng làm tốt các bài thiền liên quan đến một chủ đề sùng kính thường dẫn họ đến 'Dưới chân Chân sư'. Các cá nhân nóng nảy làm tốt hơn khi có sự tham gia của tư duy trừu tượng và các biểu tượng được sử dụng.

When a glass tube with a fine bore is dipped into water, the water rises rapidly in the tube indicating, in its capillary action, a high surface tension. This phenomenon assists plants in their water needs. Wood is little else but tubes of cellulose tissue which have acted as water-transporting devices. We see the action of ink absorbed into the tiny capillaries of blotting paper. The narrower the tube, the further the water is drawn in. We still don't understand how the giant redwoods of Oregon lift their water columns more than three hundred feet to their leafy tops but the capillary action of the water plays a great part. In the language of the Four Elements, we begin to understand why emotional or Watery individuals have such attaching qualities and how, for them, attachments are desperately hard to unbuckle. In the physiology of the occult it is taught that the flow of water in tubes is profoundly affected by phases of the Moon which, in itself, is the symbol of the Watery Element. The attractive forces of the Moon on the Earth's tides can also be witnessed in the fluctuation of water levels in artesian wells in Western Australia—the wells themselves acting as virtual capillaries. It is taught in esoteric science that the phases of the moon affect plants through their action on the flow of materials in solution in the

Khi một ống thủy tinh có lỗ nhỏ được nhúng vào nước, nước sẽ dâng lên nhanh chóng trong ống, cho thấy, trong hoạt động mao dẫn của nó, một sức căng bề mặt cao. Hiện tượng này giúp cây cối trong nhu cầu về nước. Gỗ không gì khác hơn là các ống mô xenluloza đã hoạt động như các thiết bị vận chuyển nước. Chúng ta thấy hoạt động của mực được hấp thụ vào các mao mạch nhỏ của giấy thấm. Ống càng hẹp, nước được hút vào càng xa. Chúng ta vẫn không hiểu làm thế nào những cây gỗ đỏ khổng lồ của Oregon lại nâng các cột nước của chúng lên hơn ba trăm feet đến những tán lá của chúng nhưng hoạt động mao dẫn của nước đóng một vai trò lớn. Trong ngôn ngữ của Bốn Nguyên tố, chúng ta bắt đầu hiểu tại sao những cá nhân tình cảm hoặc Nước lại có những phẩm chất gắn bó như vậy và làm thế nào, đối với họ, những sự gắn bó lại vô cùng khó để tháo gỡ. Trong sinh lý học của huyền bí học, người ta dạy rằng dòng chảy của nước trong các ống bị ảnh hưởng sâu sắc bởi các giai đoạn của Mặt trăng, vốn tự nó là biểu tượng của Nguyên tố Nước. Lực hấp dẫn của Mặt trăng đối với thủy triều của Trái đất cũng có thể được chứng kiến trong sự dao động của mực nước trong các giếng artesian ở Tây Úc—bản thân các giếng hoạt động như các mao mạch ảo. Người ta dạy trong khoa học bí truyền rằng các giai đoạn của mặt trăng ảnh

water of plant xylem and there are, therefore, times for planting which are most beneficial to strong growth. The relevance to Man is in the lunar effects on his blood and lymphatics. Blood capillaries have a bore so tiny as to be invisible to the naked eye. The end arteries of the brain spill their blood directly into the brain substance and lunar effects have been noted down through the centuries, especially on emotionally unbalanced people:

hưởng đến thực vật thông qua tác động của chúng đối với dòng chảy của các vật liệu hòa tan trong nước của xylem thực vật và do đó, có những thời điểm trồng trọt có lợi nhất cho sự phát triển mạnh mẽ. Sự liên quan đối với Con người nằm ở tác động của mặt trăng đối với máu và hệ bạch huyết của y. Các mao mạch máu có một lỗ nhỏ đến mức không thể nhìn thấy bằng mắt thường. Các động mạch cuối cùng của não đổ máu trực tiếp vào chất não và tác động của mặt trăng đã được ghi nhận qua nhiều thế kỷ, đặc biệt là đối với những người mất cân bằng về mặt cảm xúc:

‘The moon is so closely linked to birth that in some places it is even called “the great midwife.” To test this possibility, the two doctors Menaker collected information on more than half a million births that occurred in New York hospitals between 1948 and 1957. This enormous sample showed a clear and statistically significant trend for more births to take place during the waning moon than the waxing moon, with a maximum just after the full moon and a clear minimum at new moon.

'Mặt trăng liên kết chặt chẽ với sự sinh nở đến nỗi ở một số nơi, nó thậm chí còn được gọi là "bà mụ vĩ đại." Để kiểm tra khả năng này, hai bác sĩ Menaker đã thu thập thông tin về hơn nửa triệu ca sinh xảy ra tại các bệnh viện ở New York từ năm 1948 đến năm 1957. Mẫu khổng lồ này cho thấy một xu hướng rõ ràng và có ý nghĩa thống kê về việc có nhiều ca sinh diễn ra trong thời kỳ trăng khuyết hơn là trăng tròn, với mức tối đa ngay sau trăng tròn và mức tối thiểu rõ ràng vào trăng non.

‘Tides in the Bay of Fundy rise and fall over fifty incredible feet, while the difference between low and high tide in Tahiti is only a few inches. There is a connection between birth and tides. The times of births in communities living on the North Sea coast of Germany, show that an unusually large number occur just at the time of high tide. In other words, there is a sudden increase in births each day just when the moon is passing directly overhead. A similar relationship occurs in Cologne, which is on the same latitude but far from the sea, so it is not the tides themselves that control uterine contractions, but the moon that influences both.

'Thủy triều ở Vịnh Fundy lên xuống hơn năm mươi feet đáng kinh ngạc, trong khi sự khác biệt giữa thủy triều thấp và cao ở Tahiti chỉ là vài inch. Có một mối liên hệ giữa sự sinh nở và thủy triều. Thời gian sinh nở trong các cộng đồng sống trên bờ biển Bắc Hải của Đức, cho thấy một số lượng lớn bất thường xảy ra ngay vào thời điểm thủy triều cao. Nói cách khác, có một sự gia tăng đột ngột về số ca sinh mỗi ngày ngay khi mặt trăng đi qua ngay trên đầu. Một mối quan hệ tương tự xảy ra ở Cologne, nằm trên cùng vĩ độ nhưng xa biển, vì vậy không phải chính thủy triều kiểm soát các cơn co tử cung, mà là mặt trăng ảnh hưởng đến cả hai.

‘The human egg lives less than forty-eight hours, and unless a sperm reaches and fertilizes it during this time, it dies. So conception can occur only during this rather short period. Eugen Jonas of Czechoslovakia has discovered that the time of ovulation is connected with the moon, and that the ability of a mature woman to conceive coincides with the phase of the moon that prevailed when she was born. He has set up a service in several European countries that provides each woman with a chart based on her own lunar affinities. Used as a contraceptive measure, these charts have proved to be 98% effective—which is as good as the Pill, and with no side effects. Of course, the charts also give a woman notice of all those days in her life on which she can conceive, and they are now being used extensively to ensure fertilization as well as to avoid it.

'Trứng của con người sống chưa đầy bốn mươi tám giờ, và trừ khi một tinh trùng đến và thụ tinh cho nó trong thời gian này, nó sẽ chết. Vì vậy, sự thụ thai chỉ có thể xảy ra trong khoảng thời gian khá ngắn này. Eugen Jonas của Tiệp Khắc đã phát hiện ra rằng thời gian rụng trứng có liên quan đến mặt trăng, và khả năng của một phụ nữ trưởng thành có thể thụ thai trùng với giai đoạn của mặt trăng đã thịnh hành khi cô ấy được sinh ra. Ông đã thiết lập một dịch vụ ở một số nước châu Âu cung cấp cho mỗi phụ nữ một biểu đồ dựa trên mối quan hệ với mặt trăng của riêng cô ấy. Được sử dụng như một biện pháp tránh thai, những biểu đồ này đã được chứng minh là hiệu quả 98%—tốt như thuốc viên, và không có tác dụng phụ. Tất nhiên, các biểu đồ cũng thông báo cho một phụ nữ về tất cả những ngày trong đời mà cô ấy có thể thụ thai, và chúng hiện đang được sử dụng rộng rãi để đảm bảo thụ tinh cũng như để tránh nó.

‘There is definitely a close connection between the moon and bleeding in general. Superstition has it that the moon controls blood flow in the same way that it controls the tides. When blood-letting was a customary form of medical treatment, it was always done when the moon was waning, for it was believed that it was too dangerous to let blood when the light was increasing and the tide beginning to flood. This superstition may be founded in fact. Edson Andrews of Tallahassee reports that in a survey of over a thousand “bleeders”—patients needing unusual means of hemostasis on the operating table or having to be returned to the theatre because of haemorrhaging—82 % of all the bleeding crises occurred between the first and last quarters of the moon, with a significant peak when the moon was full.

'Chắc chắn có một mối liên hệ chặt chẽ giữa mặt trăng và việc chảy máu nói chung. Mê tín cho rằng mặt trăng kiểm soát dòng máu theo cách tương tự như nó kiểm soát thủy triều. Khi việc lấy máu là một hình thức điều trị y tế thông thường, nó luôn được thực hiện khi mặt trăng đang khuyết, vì người ta tin rằng quá nguy hiểm để lấy máu khi ánh sáng đang tăng và thủy triều bắt đầu dâng. Mê tín này có thể dựa trên thực tế. Edson Andrews của Tallahassee báo cáo rằng trong một cuộc khảo sát trên một nghìn "người chảy máu"—những bệnh nhân cần các phương tiện cầm máu bất thường trên bàn mổ hoặc phải được đưa trở lại phòng mổ vì chảy máu—82% tất cả các cuộc khủng hoảng chảy máu xảy ra giữa quý đầu tiên và quý cuối cùng của mặt trăng, với một đỉnh cao đáng kể khi mặt trăng tròn.

‘There is something about moonlit nights that affects a number of people in a number of

'Có một điều gì đó về những đêm trăng sáng ảnh hưởng đến một số người theo một số cách.

ways. The very word *lunacy* suggests a direct connection between the moon and madness; in fact this superstition is so widely believed that it was once even written into law. Two hundred years ago a distinction was made in English law between those who were insane, meaning chronically and incurably psychotic, and those who were *lunatic* and therefore susceptible only to aberrations produced by the moon. Crimes committed at the full moon by those in the second category were considered more leniently by the courts. Superintendents of asylums have always feared the influence of the moon on "loony" inmates and cancelled staff leave on nights when the moon was full. In the eighteenth century, patients were even beaten the day before full moon as a prophylactic against violence on their part the following night.

Chính từ *lunacy* cho thấy một mối liên hệ trực tiếp giữa mặt trăng và sự điên rồ; trên thực tế, mê tín này được tin tưởng rộng rãi đến nỗi nó thậm chí đã từng được viết thành luật. Hai trăm năm trước, một sự phân biệt đã được thực hiện trong luật pháp Anh giữa những người bị điên, có nghĩa là bị rối loạn tâm thần mãn tính và không thể chữa khỏi, và những người bị *lunatic* và do đó chỉ dễ bị ảnh hưởng bởi những sự sai lệch do mặt trăng gây ra. Tội phạm được thực hiện vào lúc trăng tròn bởi những người thuộc loại thứ hai được tòa án xem xét khoan hồng hơn. Các giám đốc bệnh viện tâm thần luôn lo sợ ảnh hưởng của mặt trăng đối với các tù nhân "điên" và đã hủy bỏ nghỉ phép của nhân viên vào những đêm trăng tròn. Vào thế kỷ mười tám, bệnh nhân thậm chí còn bị đánh vào ngày trước trăng tròn như một biện pháp phòng ngừa bạo lực về phía họ vào đêm hôm sau.

'The American Institute of Medical Climatology has published a report on the effect of full moon on human behaviour in which it records that crimes with strong psychotic motivation, such as arson, kleptomania, destructive driving, and homicidal alcoholism all show marked peaks when the moon is full and that cloudy nights are no protection against this trend.'

'Viện Khí hậu Y học Hoa Kỳ đã công bố một báo cáo về ảnh hưởng của trăng tròn đối với hành vi của con người, trong đó ghi nhận rằng các tội phạm có động cơ tâm thần mạnh mẽ, chẳng hạn như đốt phá, chứng ăn cắp vặt, lái xe phá hoại và nghiện rượu giết người, tất cả đều cho thấy những đỉnh điểm rõ rệt khi trăng tròn và những đêm nhiều mây không có tác dụng bảo vệ chống lại xu hướng này.'

—*Supernature*, by Lyall Watson. Hodder and Stroughton, London.

—*Siêu nhiên*, của Lyall Watson. Hodder và Stroughton, London.

There is here a relevance to. meditation and individuals with strong emotions frequently find certain periods of the month to be more conducive to 'seating oneself' than others. There is no need to emphasise here that premenstrual tension is often found to be worse when there is coincidence with the period of the full moon. The effects of the moon diminish progressively as we go inwards. The greatest effects are found in the

Ở đây có một sự liên quan đến. thiền định và các cá nhân có cảm xúc mạnh mẽ thường thấy một số giai đoạn nhất định trong tháng thuận lợi hơn cho việc 'ngồi xuống' hơn những giai đoạn khác. Không cần phải nhấn mạnh ở đây rằng căng thẳng tiền kinh nguyệt thường được thấy là tồi tệ hơn khi có sự trùng hợp với giai đoạn trăng tròn. Tác động của mặt trăng giảm dần khi chúng ta đi vào bên trong. Tác động lớn nhất được tìm thấy trong thân xác nhưng

physical body but felt astrally. The mental effects are slight and effects on the higher mental nature and spiritual Man are non-existent. This is why it is taught in esoteric astrology that the Moon's effects are mainly on 'savage Man' (the Man driven by his purely animal needs) and why the Moon is not a sacred planet and why the Moon, for many, veils another planet and why Uranus, in the horoscope of the advanced Man, replaces the action of the Moon as well as increasing its own capacity to affect the native.

được cảm nhận ở thể vía. Tác động của tâm trí là nhỏ và tác động đối với bản chất trí tuệ cao hơn và Con người tinh thần là không tồn tại. Đây là lý do tại sao người ta dạy trong chiêm tinh học bí truyền rằng tác động của Mặt trăng chủ yếu là đối với 'Con người hoang dã' (Con người bị thúc đẩy bởi các nhu cầu hoàn toàn động vật của mình) và tại sao Mặt trăng không phải là một hành tinh thiêng liêng và tại sao Mặt trăng, đối với nhiều người, che khuất một hành tinh khác và tại sao Sao Thiên Vương, trong lá số tử vi của Con người tiên tiến, thay thế hành động của Mặt trăng cũng như tăng khả năng ảnh hưởng đến người bản xứ của chính nó.

It should never be forgotten that at physical levels women still retain the lunar cycle and that the endometrium is a very vascular organ, even though its existence is very temporary. In the time of the Full Moon, the whole Earth reacts at spiritual levels as if it were an 'earthly endometrium':

Không bao giờ nên quên rằng ở các cấp độ vật chất, phụ nữ vẫn giữ chu kỳ mặt trăng và niêm mạc tử cung là một cơ quan rất mạch máu, mặc dù sự tồn tại của nó rất tạm thời. Vào thời điểm Trăng tròn, toàn bộ Trái đất phản ứng ở các cấp độ tinh thần như thể nó là một 'nội mạc tử cung của trái đất':

But for me, patient camel,

Heaving lunarwards

In earthly endometrium

The eye of a needle.

Nhưng đối với tôi, lạc đà kiên nhẫn,

Nâng lên theo trăng

Trong niêm mạc tử cung trần gian

Con mắt của một cây kim.

It seems scarcely necessary to emphasise here that Man's physical body is 70 percent water; and the strange properties of water are aspects of that part of Man which amounts to 70 percent! There are as many occult qualities about water as there are physical ones, and these hidden effects lie at the basis of much of the esoteric science of meditation.

Dường như không cần thiết phải nhấn mạnh ở đây rằng thân xác của Con người có 70% là nước; và các đặc tính kỳ lạ của nước là các khía cạnh của phần đó của Con người chiếm tới 70%! Có nhiều phẩm chất huyền bí về nước như có những phẩm chất vật lý, và những hiệu ứng ẩn giấu này nằm ở cơ sở của phần lớn khoa học bí truyền về thiền định.

In the individual who has complete control of his astral nature, times related to Pisces, Gemini and Virgo and thence to the worlds of intuition and idealism can be very fruitful.

Ở cá nhân có sự kiểm soát hoàn toàn bản chất thể vía của mình, các thời điểm liên quan đến Song Ngư, Song Tử và Xử Nữ và từ đó đến các thế giới của trực giác và chủ nghĩa lý tưởng có

The use of appropriate colours related to those Signs of the Zodiac, and inwardly to the Petals of Love, can be incorporated into a theme for a meditation room. Stained glass windows give three dimensional effects to these colours and love qualities and are tremendously effective in any such room. They have traditionally been used in churches and temples because of their effects. The reader is referred here to Sections Three and Four of my earlier work *The Jewel In The Lotus,* where the whole subject of the effects of the environment on the Petals of the Egoic Lotus has been dealt with in greater detail.

thể rất hiệu quả. Việc sử dụng các màu sắc thích hợp liên quan đến các Cung Hoàng đạo đó, và bên trong đến các Cánh hoa Tình thương, có thể được kết hợp vào một chủ đề cho một phòng thiền. Các cửa sổ kính màu mang lại hiệu ứng ba chiều cho những màu sắc và phẩm chất tình thương này và có hiệu quả vô cùng trong bất kỳ phòng nào như vậy. Chúng đã được sử dụng theo truyền thống trong các nhà thờ và đền thờ vì hiệu quả của chúng. Người đọc được giới thiệu ở đây đến Phần Ba và Bốn của tác phẩm trước của tôi *Viên ngọc trong Hoa sen,* nơi toàn bộ chủ đề về tác động của môi trường lên các Cánh hoa của Hoa sen Ngã tính đã được đề cập chi tiết hơn.



Another important quality of water (and of many other liquids) is *diffusion*. Some materials placed into a solution of water diffuse very rapidly; *e.g.*, dyes, salt, sugar, *etc*. This property indicates the diffusiveness of emotional feeling. This has its advantages and disadvantages to individuals in whom the element of Water is powerful. Firstly, they are extremely sensitive to the emotional diffusion of others. Such people can walk into a room and immediately feel there a wall of hate or a

Một phẩm chất quan trọng khác của nước (và của nhiều chất lỏng khác) là *sự khuếch tán*. Một số vật liệu được đặt vào một dung dịch nước khuếch tán rất nhanh; *ví dụ*, thuốc nhuộm, muối, đường, *v.v.* Thuộc tính này cho thấy tính khuếch tán của cảm xúc. Điều này có những ưu và nhược điểm đối với các cá nhân mà trong đó nguyên tố Nước là mạnh mẽ. Thứ nhất, họ cực kỳ nhạy cảm với sự khuếch tán cảm xúc của người khác. Những người như vậy có thể bước vào một căn phòng và ngay lập

flood of love which is almost an embrace, according to the emotional climate of that room and who or what in it are contributing to that climate. Secondly, their emotional positiveness can be put to advantage, not so much in the outer world through such expression as dramatics, oratory, healing, *etc.*, but in the astral world. Here, where the need is most at this time, such highly out-giving disciples, polarised emotionally, can be powerful cleansers of astral pollution. It is said by a Great One that the astral world, in many places, is like a muddied sink into which the Masters have to pour Their energies continuously like distilled water into a disturbed pool. The ability to enter the astral world in full consciousness and there to maintain oneself as a beacon of light diffusing radiance in the darkest parts of that world is an act of tremendous dedication. The diffusing effects of such actions calm that world and help to make it more receptive to the downthrust of the Christ force—said to be the main target of the Hierarchy's attention in the last twenty-five years of this (20th) century. Techniques for being thus inwardly creative have been described in detail in my book, The Techniques Of Astral Projection.

tức cảm thấy ở đó một bức tường của sự căm ghét hoặc một cơn lũ của tình yêu gần như là một cái ôm, tùy thuộc vào khí hậu cảm xúc của căn phòng đó và ai hoặc cái gì trong đó đang góp phần vào khí hậu đó. Thứ hai, sự tích cực về mặt cảm xúc của họ có thể được tận dụng, không quá nhiều trong thế giới bên ngoài thông qua các biểu hiện như kịch, hùng biện, chữa bệnh, *v.v.*, mà trong thế giới thể vía. Ở đây, nơi mà nhu cầu là lớn nhất vào thời điểm này, những đệ tử cống hiến cao như vậy, được phân cực về mặt cảm xúc, có thể là những người thanh lọc mạnh mẽ của sự ô nhiễm thể vía. Một Đấng Vĩ đại đã nói rằng thế giới thể vía, ở nhiều nơi, giống như một cái bồn rửa bị vẩn đục mà các Chân sư phải liên tục đổ năng lượng của Các Ngài vào như nước cất vào một hồ nước bị xáo trộn. Khả năng đi vào thế giới thể vía trong tâm thức đầy đủ và ở đó duy trì bản thân như một ngọn hải đăng của ánh sáng khuếch tán sự rạng rỡ trong những phần tăm tối nhất của thế giới đó là một hành động của sự cống hiến to lớn. Các tác dụng khuếch tán của những hành động như vậy làm dịu thế giới đó và giúp nó dễ tiếp nhận hơn với sự thúc đẩy của lực Christ—được cho là mục tiêu chính của sự chú ý của Thánh đoàn trong hai mươi lăm năm cuối của thế kỷ này (thế kỷ 20). Các kỹ thuật để sáng tạo nội tâm như vậy đã được mô tả chi tiết trong cuốn sách của tôi, Các kỹ thuật Xuất vía.

Divine Alchemy

Remembering that Man has a high water content, we should be reminded of the early Christian teachings of Jesus being a Fisher of Men. A fish lives in water, and Man lives in a continuum which links ,him with all other living things and through this continuum he is able to reach all things. In meditation this invisible link becomes a reality and can be used effectively to reach anyone or anything. This forms the basis of the Fourth Postulate of

Giả kim thuật Thiêng liêng

Nhớ rằng Con người có hàm lượng nước cao, chúng ta nên được nhắc nhở về các giáo lý Cơ đốc giáo sơ khai về việc Chúa Giêsu là Người đánh cá người. Một con cá sống trong nước, và Con người sống trong một sự liên tục liên kết y với tất cả các sinh vật sống khác và thông qua sự liên tục này, y có thể tiếp cận tất cả mọi thứ. Trong thiền định, mối liên kết vô hình này trở thành một thực tại và có thể được sử dụng hiệu quả để tiếp cận bất kỳ ai hoặc bất cứ điều

Ancient Wisdom, that there is a continuum that links all living things.

gì. Điều này tạo thành cơ sở của Tiên đề thứ Tư của Minh triết Cổ xưa, rằng có một sự liên tục liên kết tất cả các sinh vật sống.

It has been shown by the Delawarr Laboratories at Oxford, England, and elsewhere, that this continuum is a scientific reality. The blessing thoughts of a priest really do reach the one blessed and water molecules are somehow affected by the act and begin to radiate the new energies implanted upon them by such acts of energy transfer. Meditation has hitherto been regarded mainly as an act in which the meditator becomes the recipient of effects which can now be physiologically determined. It should be remembered that meditation can be a very positive act in which, through the medium of this continuum, relationships can be established with organisms of great diversity and at a great distance with a view to their being assisted towards what is the ultimate for all, perfection in terms of Truth, Beauty and Goodness. No one has more capacity to act in this watery medium than those in whom the Water Element is strongest.

Đã được chứng minh bởi các Phòng thí nghiệm Delawarr tại Oxford, Anh, và các nơi khác, rằng sự liên tục này là một thực tại khoa học. Những suy nghĩ chúc phúc của một linh mục thực sự đến được với người được chúc phúc và các phân tử nước bằng cách nào đó bị ảnh hưởng bởi hành động đó và bắt đầu tỏa ra những năng lượng mới được cấy vào chúng bởi những hành động chuyển giao năng lượng như vậy. Thiền định cho đến nay chủ yếu được coi là một hành động trong đó người thiền định trở thành người nhận các hiệu ứng mà bây giờ có thể được xác định về mặt sinh lý. Cần phải nhớ rằng thiền định có thể là một hành động rất tích cực, trong đó, thông qua phương tiện của sự liên tục này, các mối quan hệ có thể được thiết lập với các sinh vật rất đa dạng và ở một khoảng cách lớn với mục đích hỗ trợ chúng hướng tới cái cuối cùng cho tất cả, sự hoàn hảo về Chân, Thiện, Mỹ. Không ai có khả năng hành động trong môi trường nước này hơn những người mà trong đó Nguyên tố Nước là mạnh nhất.

The energy-holding capacity of water (and therefore of a recipient human) is only now being understood, although it has been a teaching of esoteric science down through the ages. This continuum, which expresses itself invisibly throughout all nature, finds its most concrete representation in the human body. The fine meshwork of the etheric body with its chakras forms a matrix of vitality pathways into which the tangible flesh quickly grows. Understanding the physiology of this etheric body is the basis for the science of Esoteric Healing. There is no other explanation, scientific or otherwise, for the way in which the body tissues constantly break down and replace themselves into a

Khả năng giữ năng lượng của nước (và do đó của một con người tiếp nhận) chỉ mới được hiểu gần đây, mặc dù nó đã là một giáo lý của khoa học bí truyền qua nhiều thời đại. Sự liên tục này, vốn tự thể hiện một cách vô hình trong khắp tự nhiên, tìm thấy sự biểu hiện cụ thể nhất của nó trong cơ thể con người. Mạng lưới tinh vi của thể dĩ thái với các luân xa của nó tạo thành một ma trận của các con đường sinh lực mà vào đó xác thịt hữu hình nhanh chóng phát triển. Hiểu được sinh lý học của thể dĩ thái này là cơ sở cho khoa học Chữa bệnh Bí truyền. Không có lời giải thích nào khác, khoa học hay không, cho cách mà các mô của cơ thể liên tục bị phá vỡ và thay thế chính chúng thành một bản sao của những gì

replica of what they were. This constant process of creation, maintenance and destruction of the body's parts, even the bones themselves, is such that it is now found that the physical body replaces itself entirely every two years or less. This occurs at all levels and in the astral and mental bodies it is extremely rapid. It offers hope to anyone anxious to reconstruct themselves or, as it were, to rebuild 'the temple of the Lord', making it a more habitable vehicle for the higher energies which come with discipleship and initiation. This is dealt with later under vegetarianism, but the relevance of the process here is its correlation with water. If water constitutes 70 percent of the body weight there must be some structure in the water which reflects this constant destruction and regeneration, something which must hold enormous amounts of vital energy to act as an intermediary between the release of prana (vitality) from the etheric vehicles and the body cells. Exactly this is found in water and only recently has science uncovered what must be the most extraordinary of all its properties: that it retains something of the lattice-like patterns found in ice even when the water is brought to the boiling point! These lattice structures arise out of energy bonds that form between the atoms of the water molecule and between the molecules of water themselves so that one scientific researcher has described a glass of water as being a single molecule.

chúng đã từng. Quá trình liên tục này của sự tạo ra, duy trì và phá hủy các bộ phận của cơ thể, ngay cả chính xương, là như vậy đến nỗi bây giờ người ta thấy rằng cơ thể vật chất tự thay thế hoàn toàn sau mỗi hai năm hoặc ít hơn. Điều này xảy ra ở mọi cấp độ và trong các thể vía và trí tuệ, nó cực kỳ nhanh chóng. Nó mang lại hy vọng cho bất kỳ ai lo lắng muốn tái tạo bản thân hoặc, như thể, để xây dựng lại 'ngôi đền của Chúa', biến nó thành một khí cụ có thể sinh sống được hơn cho các năng lượng cao hơn đi kèm với việc làm đệ tử và điểm đạo. Điều này được đề cập sau dưới chủ đề ăn chay, nhưng sự liên quan của quá trình ở đây là sự tương quan của nó với nước. Nếu nước chiếm 70% trọng lượng cơ thể thì phải có một cấu trúc nào đó trong nước phản ánh sự phá hủy và tái tạo liên tục này, một cái gì đó phải giữ một lượng năng lượng sống khổng lồ để hoạt động như một trung gian giữa việc giải phóng prana (sinh lực) từ các khí cụ dĩ thái và các tế bào cơ thể. Chính xác điều này được tìm thấy trong nước và chỉ gần đây khoa học mới khám phá ra những gì phải là đặc tính phi thường nhất của nó: rằng nó giữ lại một phần nào đó của các mẫu hình giống như mạng lưới được tìm thấy trong băng ngay cả khi nước được đưa đến điểm sôi! Các cấu trúc mạng lưới này phát sinh từ các liên kết năng lượng hình thành giữa các nguyên tử của phân tử nước và giữa các phân tử nước với nhau để một nhà nghiên cứu khoa học đã mô tả một ly nước là một phân tử duy nhất.

'Ice is even more regular, and forms the most perfectly bonded hydrogen structure known. Its crystalline pattern is so very precise that it seems to persist into the liquid state, and though it looks clear, water contains short-lived regions of ice crystals that form and melt many millions of times every second. It is as though liquid water remembers the form of the ice from which it came by repeating the

'Băng thậm chí còn đều đặn hơn, và tạo thành cấu trúc liên kết hydro hoàn hảo nhất được biết đến. Mẫu tinh thể của nó rất chính xác đến nỗi nó dường như tồn tại ở trạng thái lỏng, và mặc dù nó trông trong suốt, nước chứa các vùng tinh thể băng tồn tại trong thời gian ngắn hình thành và tan chảy hàng triệu lần mỗi giây. Cứ như thể nước lỏng nhớ lại hình dạng của băng mà nó đã từng tồn tại bằng cách

formula over and over again to itself, ready to change back again at a moment's notice. If one could take a photograph with a short enough exposure, it would probably show ice-like areas even in a glass of hot water.

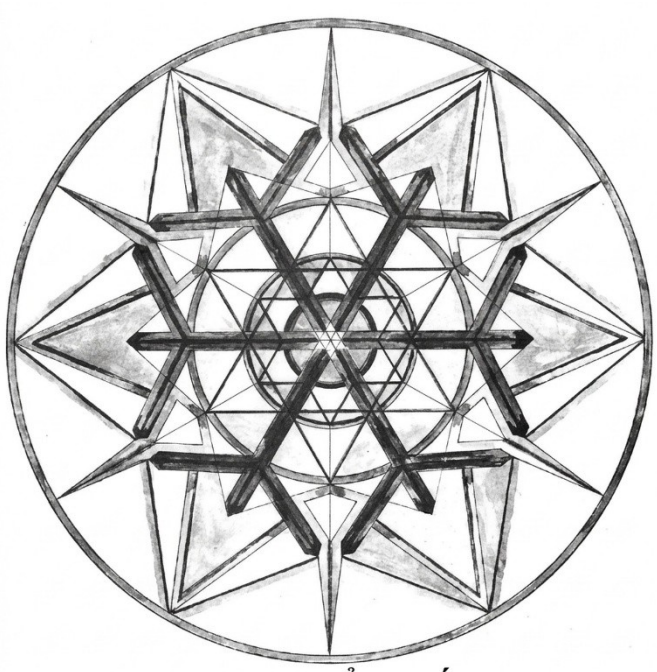
'No scientist now doubts that water behaves like this inside a plant or an animal.'

—*Supernature*, by Lyall Watson.

lặp lại công thức nhiều lần cho chính nó, sẵn sàng thay đổi trở lại bất cứ lúc nào. Nếu một người có thể chụp một bức ảnh với thời gian phơi sáng đủ ngắn, nó có lẽ sẽ cho thấy các vùng giống như băng ngay cả trong một ly nước nóng.

'Không có nhà khoa học nào bây giờ nghi ngờ rằng nước hoạt động như thế này bên trong một cái cây hoặc một con vật.'

—*Siêu nhiên*, của Lyall Watson.



Tinh Thể Tuyết

Dụng cụ Tham Thiền

(Bản vẽ từ *Mandala*, do Nhà xuất bản Shamballa cung cấp)

It has been further shown that the delicate structure of water is at its most sensitive at body temperatures of man and animals (between 35°C and O°C), and that water is affected profoundly by changes in the environment, cosmic forces, electromagnetic fields, bar magnets, *etc*. The occultist would go further and add to this list the influences of emotional and mental fields. It was this sort of sensitivity that was being photographed by

Người ta đã chứng minh thêm rằng cấu trúc tinh tế của nước nhạy cảm nhất ở nhiệt độ cơ thể của người và động vật (từ 35°C đến O°C), và nước bị ảnh hưởng sâu sắc bởi những thay đổi trong môi trường, các lực lượng vũ trụ, các trường điện từ, các nam châm thanh, *v.v*. Nhà huyền bí học sẽ đi xa hơn và thêm vào danh sách này những ảnh hưởng của các trường cảm xúc và trí tuệ. Chính loại nhạy cảm này đã được George de la Warr chụp ảnh tại các phòng

George de la Warr at his laboratories at Oxford. He showed, with his radionic camera and diagnostic instruments, that blood (which is mainly water) retained photographically the energy structures of the host from which it had been removed, and from these 'prephysical' energy states mirrored in the sample of blood he was able to make an analysis and sometimes confirm this with a photograph of the hosts's state of health, his mental and emotional condition, *etc*.

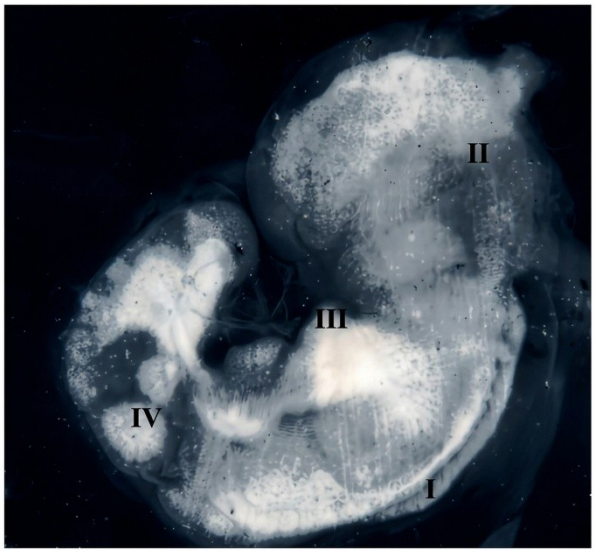
thí nghiệm của ông ở Oxford. Ông đã chỉ ra, với máy ảnh radionics và các thiết bị chẩn đoán của mình, rằng máu (chủ yếu là nước) giữ lại một cách nhiếp ảnh các cấu trúc năng lượng của vật chủ mà nó đã được lấy ra, và từ những trạng thái năng lượng 'tiền vật lý' này được phản chiếu trong mẫu máu, ông đã có thể thực hiện một phân tích và đôi khi xác nhận điều này bằng một bức ảnh về tình trạng sức khỏe của vật chủ, tình trạng trí tuệ và cảm xúc của y, *v.v.*

The picture below is of a sample of blood from a three months pregnant woman which was sent from Birmingham to Oxford. The Delawarr camera was set up for 'Human foetus, three months'. The blood spot was placed in the camera with this result. To the mind of a medically trained observer of this photograph, features which stand out are: (i) the closing of the neural canal, (ii) the patency of the posterior fontanelle, (iii) the acromium process of the left scapula, (iv) the non-fused parts of the innonimate bone, etc. It would be hard to imagine that this picture could be faked except by someone with expert knowledge of embryology and unlimited time at his disposal. Neither of these conditions existed when the photograph was produced.

Bức ảnh dưới đây là một mẫu máu từ một phụ nữ mang thai ba tháng được gửi từ Birmingham đến Oxford. Máy ảnh Delawarr được thiết lập cho 'Thai nhi người, ba tháng'. Vết máu được đặt vào máy ảnh với kết quả này. Đối với tâm trí của một nhà quan sát được đào tạo về y khoa của bức ảnh này, các đặc điểm nổi bật là: (i) việc đóng ống thần kinh, (ii) sự thông suốt của thóp sau, (iii) mỏm cùng vai của xương bả vai trái, (iv) các bộ phận không hợp nhất của xương vô danh, v.v. Sẽ khó để tưởng tượng rằng bức ảnh này có thể bị làm giả ngoại trừ bởi một người có kiến thức chuyên môn về phôi thai học và thời gian không giới hạn. Không có điều kiện nào trong số này tồn tại khi bức ảnh được tạo ra.

The photograph below shows a human foetus at approximately 3 months. The patient was in Birmingham when the photograph was taken at Oxford.

Bức ảnh dưới đây cho thấy một thai nhi người khoảng 3 tháng tuổi. Bệnh nhân ở Birmingham khi bức ảnh được chụp tại Oxford.



From an esoteric viewpoint every entity, from the tiniest cell to Man and beyond, reflects within himself the nature and qualities of the 'One in Whom he lives and moves and has his being', just as the elements of a simple bloodspot reflect, perhaps in the crystal structures of its water or simplest atoms, the state of the host from which it has been taken. As the host changes, such changes will be immediately reflected in the lower sample or counterpart. This is exactly so with regard to the man who is a neophyte. He reflects the qualities of his higher Being, his Soul, within himself. In meditation, the mind is stilled and the reflection becomes strongly and clearly imprinted within the one meditating. These reflections make up the content of the spiritual part of the aura. But, just as the blood spot will still have physical impurities in it, so does Man, the sample, retain the impurities of his personality and its environment. No wonder the great Paracelsus said, 'Blood is a very special fluid.'

Từ quan điểm bí truyền, mọi thực thể, từ tế bào nhỏ nhất đến Con người và xa hơn nữa, đều phản ánh trong chính mình bản chất và các phẩm chất của 'Đấng mà trong đó y sống, vận động và có bản thể của mình', cũng như các yếu tố của một vết máu đơn giản phản ánh, có lẽ trong các cấu trúc tinh thể của nước hoặc các nguyên tử đơn giản nhất của nó, trạng thái của vật chủ mà nó đã được lấy ra. Khi vật chủ thay đổi, những thay đổi như vậy sẽ được phản ánh ngay lập tức trong mẫu hoặc đối tác thấp hơn. Điều này hoàn toàn đúng đối với con người là một người mới tu. Y phản ánh các phẩm chất của Đấng cao hơn của mình, Linh hồn của y, trong chính y. Trong thiền định, tâm trí được tĩnh lặng và sự phản chiếu trở nên được in sâu và rõ ràng trong người thiền định. Những sự phản chiếu này tạo nên nội dung của phần tinh thần của hào quang. Nhưng, cũng như vết máu sẽ vẫn có những tạp chất vật chất trong đó, thì Con người, mẫu, cũng giữ lại những tạp chất của phàm ngã của y và môi trường của nó. Không có gì ngạc nhiên khi Paracelsus vĩ đại đã nói, 'Máu là một chất lỏng rất đặc biệt.'

Perhaps the most important quality about the element Water is the opportunity it offers to those in whom it is strongly evident to reach

Có lẽ phẩm chất quan trọng nhất về nguyên tố Nước là cơ hội mà nó mang lại cho những người mà trong đó nó biểu hiện mạnh mẽ để đi

into the spiritual worlds. The diagram below shows how this entrance may be procured. We all understand clearly how, by raising our thoughts, feelings and other vibrations we can reach into sub-planes above us. High aspiration takes us to the highest of the astral sub-planes because our vibratory rate heightens with this aspiration until it reaches the vibratory rate of that sub-plane. This is a *vertical* movement. But we should remember that the mental plane is constructed somewhat differently with regard to its seven sub-planes. The upper three belong to the plane of Higher Manas, of abstract thought which is the province of the Higher Triad and its Causal Body whereas the lower four are part of the realm of the personality, of active intelligence, of mundane thinking processes. The diagram below illustrates:

vào các thế giới tinh thần. Sơ đồ dưới đây cho thấy lối vào này có thể được thực hiện như thế nào. Tất cả chúng ta đều hiểu rõ làm thế nào, bằng cách nâng cao suy nghĩ, cảm xúc và các rung động khác của mình, chúng ta có thể đi vào các phân cõi phía trên chúng ta. Khát vọng cao cả đưa chúng ta đến các phân cõi cao nhất của thể vía bởi vì tốc độ rung động của chúng ta tăng lên cùng với khát vọng này cho đến khi nó đạt đến tốc độ rung động của phân cõi đó. Đây là một chuyển động *dọc*. Nhưng chúng ta nên nhớ rằng cõi giới trí tuệ được cấu tạo hơi khác một chút liên quan đến bảy phân cõi của nó. Ba phân cõi trên thuộc về cõi giới của Manas Thượng, của tư duy trừu tượng vốn là phạm vi của Tam nguyên Thượng và Thể Thượng trí của nó trong khi bốn phân cõi dưới là một phần của cõi giới của phàm ngã, của trí tuệ năng động, của các quá trình tư duy trần tục. Sơ đồ dưới đây minh họa:

Higher Menta Plane——subplanes 1,2 and 3

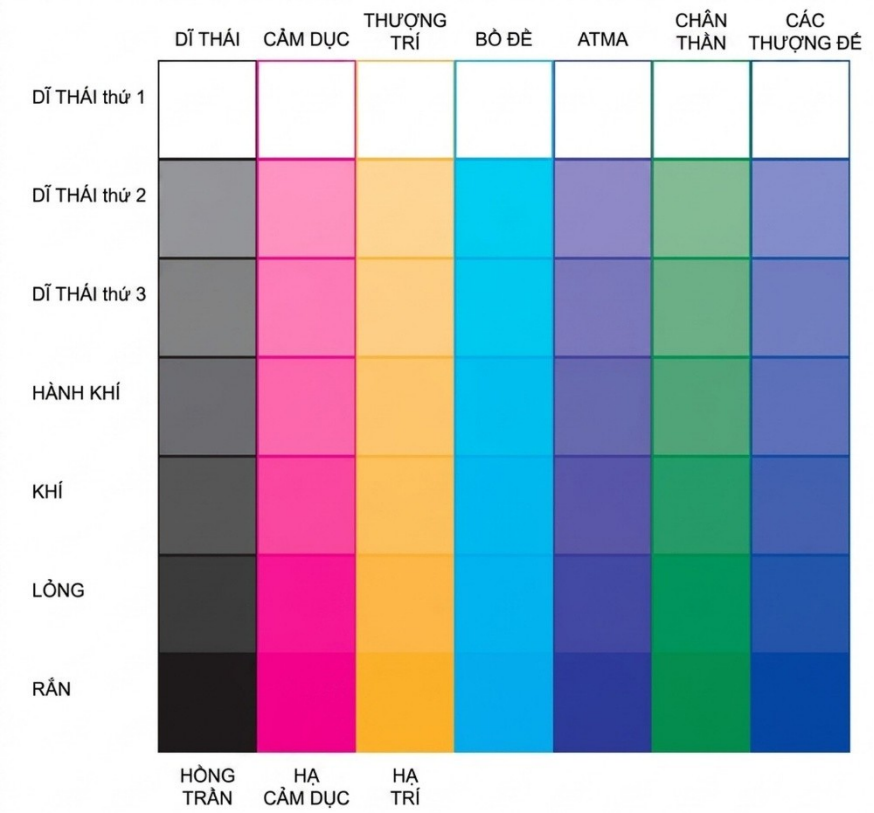
Lower Mental Plane——subplanes 4,6 and 7

Cõi giới Trí tuệ Thượng——phân cõi 1,2 và 3

Cõi giới Trí tuệ Hạ——phân cõi 4,6 và 7

When we add to this diagram the astral plane with its seven sub-divisions (see the diagram 'The Seven Subplanes of The Cosmic Physical Plane below), there may be horizontal movement into the mental sub-plane which is part of the spiritual world in which symbols and abstract thought are predominating qualities. Thus, high devotion to the symbol of some great religion or high Being may, when other factors are benign, bring sudden access to the plane of Higher Manas whereas long efforts to calm the mind for meditation as a preliminary to vertical ascent into the same world from the fourth sub-plane of the mental may have aborted time and again. This is a statement of profound esoteric implication to those whose approach is allied to the element of Water.

Khi chúng ta thêm vào sơ đồ này cõi giới thể vía với bảy phân khu của nó (xem sơ đồ 'Bảy Phân cõi của Cõi giới Vật chất Vũ trụ bên dưới), có thể có sự di chuyển ngang vào phân cõi trí tuệ, vốn là một phần của thế giới tinh thần trong đó các biểu tượng và tư duy trừu tượng là những phẩm chất chiếm ưu thế. Do đó, lòng sùng kính cao độ đối với biểu tượng của một tôn giáo lớn nào đó hoặc một Đấng vĩ đại nào đó, khi các yếu tố khác là lành mạnh, có thể mang lại sự tiếp cận đột ngột vào cõi giới của Manas Thượng trong khi những nỗ lực dài để làm dịu tâm trí cho thiền định như một sự chuẩn bị cho sự đi lên theo chiều dọc vào cùng một thế giới từ phân cõi thứ tư của cõi giới trí tuệ có thể đã bị hủy bỏ hết lần này đến lần khác. Đây là một tuyên bố có ý nghĩa bí truyền sâu sắc đối với những người có cách tiếp cận liên quan đến nguyên tố Nước.



BẢY CÕI PHỤ CỦA CÕI VŨ TRỤ HỒNG TRẦN

The three highest sub-planes of the astral are often reached in prayer, wherein devotion plays an important part (see the comparison between prayer and meditation in Section One). The visual arts assist some in reaching these heights, *e.g.*, stained glass windows. In those who have strong accompanying Earth qualities, smell is usually highly developed and, in this case, incense can play an all-important part in the spiritual ascension; and, in almost everyone (certainly those at this time who have mental bodies on the Fourth Ray of Art and Harmony through Conflict, and they represent about 60 per cent of the human population), music can bring about the same ascent.

Ba phân cõi cao nhất của thể vía thường được đạt đến trong cầu nguyện, trong đó lòng sùng kính đóng một vai trò quan trọng (xem sự so sánh giữa cầu nguyện và thiền định trong Phần Một). Các nghệ thuật thị giác hỗ trợ một số người trong việc đạt đến những đỉnh cao này, *ví dụ*, các cửa sổ kính màu. Ở những người có phẩm chất Đất mạnh mẽ đi kèm, khứu giác thường phát triển cao và, trong trường hợp này, hương trầm có thể đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong sự thăng thiên tinh thần; và, ở hầu hết mọi người (chắc chắn là những người vào thời điểm này có thể trí trên Cung Nghệ thuật và Hòa hợp thông qua Xung đột thứ Tư, và họ chiếm khoảng 60 phần trăm dân số loài người), âm nhạc có thể mang lại sự thăng thiên tương tự.

On the highest of the astral sub-planes prana is the most important propelling factor. It is for this reason that pranayama (breath

Trên các phân cõi cao nhất của thể vía, prana là yếu tố thúc đẩy quan trọng nhất. Chính vì lý do này mà pranayama (kiểm soát hơi thở) có

control) can play a contributing (but only contributing!) part in horizontal entry into the Higher Mental world. An appropriate breathing exercise, the 'bellows breath', is described in this connection in Section Three.

thể đóng một vai trò góp phần (nhưng chỉ góp phần!) trong việc đi vào thế giới Trí tuệ Cao hơn theo chiều ngang. Một bài tập thở thích hợp, 'hơi thở bễ lò', được mô tả trong mối liên hệ này trong Phần Ba.

The illustration below depicts an experience the author had whilst listening to the music of Handel's Messiah. He was in a reverie when the opening bars of the *Hallelujah Chorus* struck. The effect was electrifying. A pin point of light behind his closed eyelids rotated and expanded simultaneously with the thundering chords of the music. The pin point expanded into a brilliant scintillating sphere that produced spikes something like those seen on the surface of floating mines in World War II. As the sphere rotated in harmony with the music, the spikes exploded in turn into the symbols of the world's religions and a deep sense of yearning, which was a mixture of devotion and aspiration, fell upon him. He felt a flood of ecstasy as he became the sphere himself and embodied the sentiments of all the many paths that Man treads to the One Reality. At some time during the episode he noted that he had begun to use the bellows breath.

Hình minh họa dưới đây mô tả một kinh nghiệm mà tác giả đã có khi đang nghe nhạc Messiah của Handel. Ông đang mơ màng khi những đoạn mở đầu của *Hallelujah Chorus* vang lên. Hiệu quả thật kinh ngạc. Một điểm sáng sau mí mắt nhắm của ông xoay tròn và mở rộng đồng thời với những hợp âm sấm sét của âm nhạc. Điểm sáng mở rộng thành một quả cầu lấp lánh rực rỡ tạo ra những gai nhọn giống như những gai được thấy trên bề mặt của các quả mìn nổi trong Thế chiến II. Khi quả cầu xoay tròn hòa hợp với âm nhạc, các gai nhọn lần lượt nổ tung thành các biểu tượng của các tôn giáo trên thế giới và một cảm giác khao khát sâu sắc, là sự pha trộn giữa lòng sùng kính và khát vọng, bao trùm lấy ông. Ông cảm thấy một cơn lũ của sự ngây ngất khi chính ông trở thành quả cầu và hiện thân cho tình cảm của tất cả các con đường mà Con người đi đến Một Thực tại duy nhất. Vào một thời điểm nào đó trong suốt sự việc, ông nhận thấy rằng mình đã bắt đầu sử dụng hơi thở bễ lò.

In such an experience, there is overlapping of sensations. The 'body becomes an eye' as the Buddhists say. Sound is seen, colour is heard, and all faculties are merged. The vision illustrates the propulsive effect of sound and breath on the consciousness, centred on one of the higher astral or mental sub-planes.

Trong một kinh nghiệm như vậy, có sự chồng chéo của các cảm giác. 'Cơ thể trở thành một con mắt' như các Phật tử nói. Âm thanh được nhìn thấy, màu sắc được nghe thấy, và tất cả các năng lực đều hợp nhất. Thị kiến minh họa hiệu ứng thúc đẩy của âm thanh và hơi thở đối với tâm thức, tập trung vào một trong các phân cõi thể vía hoặc trí tuệ cao hơn.



Tầm nhìn của Hợp xướng Hallelujah

The Element Air

The West has never really understood much about the air we breathe. Some attempts to bring enlightenment to the subject were made by advanced teachers with esoteric knowledge, like Paracelsus, but to not much avail. Still, to this day, Western Medicine cannot comprehend the logic of the Yogi who breathes in ways that produce undeniable phenomena. That these phenomena depend on the increase of oxygen supply makes absolute nonsense to doctors who know and teach that the human body cannot store oxygen no matter how hard and often it breathes. Basically this is true. Once we are fully oxygenated, the body can only store a little oxygen as blood in reservoirs like the spleen. What orthodox medicine fails to understand is that there are other parts of the air we breathe that have constituents which

Nguyên tố Khí

Phương Tây chưa bao giờ thực sự hiểu nhiều về không khí mà chúng ta hít thở. Một số nỗ lực để mang lại sự giác ngộ cho chủ đề này đã được thực hiện bởi các vị thầy tiên tiến có kiến thức bí truyền, như Paracelsus, nhưng không mấy hiệu quả. Cho đến ngày nay, Y học phương Tây vẫn không thể hiểu được logic của Yogi, người hít thở theo những cách tạo ra những hiện tượng không thể chối cãi. Rằng những hiện tượng này phụ thuộc vào việc tăng cung cấp oxy là hoàn toàn vô nghĩa đối với các bác sĩ, những người biết và dạy rằng cơ thể con người không thể lưu trữ oxy cho dù nó có hít thở mạnh và thường xuyên đến đâu. Về cơ bản, điều này là đúng. Một khi chúng ta được cung cấp đầy đủ oxy, cơ thể chỉ có thể lưu trữ một ít oxy dưới dạng máu trong các hồ chứa như lá lách. Điều mà y học chính thống không hiểu là có những bộ phận khác của không khí mà

keep the whole subject of breathing in the province of mystics, occultists and yogis, where it will remain until the whole subject becomes openly investigated.

chúng ta hít thở có các thành phần giữ toàn bộ chủ đề thở trong phạm vi của các nhà thần bí, các nhà huyền bí học và các yogi, nơi nó sẽ vẫn còn cho đến khi toàn bộ chủ đề được điều tra một cách công khai.

The accepted teaching on the nature of the air we breathe is that it is about 79 per cent Nitrogen, about 20 per cent Oxygen and the remaining 1 per cent contains carbon dioxide and some inert gases. To this esoteric science would agree but by no means would say amen for the matter does not end there.

Giáo lý được chấp nhận về bản chất của không khí chúng ta hít thở là nó có khoảng 79% Nitơ, khoảng 20% Oxy và 1% còn lại chứa carbon dioxide và một số khí trơ. Đối với điều này, khoa học bí truyền sẽ đồng ý nhưng không có nghĩa là sẽ nói amen vì vấn đề không kết thúc ở đó.

Nitrogen

Nitrogen is as precious to the human body as oxygen. It is the material that makes proteins different from other foods. Fats and carbohydrates can, in an emergency, be almost dispensed with but protein is life-giving and without it malnutrition quickly sets in. It is nitrogen that makes the protein so very different to other foods. It is currently taught in biology that Man cannot obtain nitrogen for the construction of his own body proteins by any means except through the protein that he eats, whether this be in the almost solid concentration of meat and fish, or in the lesser concentrations of protein found in fruit, cereals and vegetables. All nitrogen, says orthodoxy, must come from diet. This is mainly true; but it does seem an extraordinary lapse on the part of nature or of the gods to have created Man with a huge capacity for taking in air, which as we have seen is four-fifths nitrogen, and then not to have made this precious material available to the body for the building of its own muscles and other tissues of a proteinous nature. A teaching previously made available only to initiates is that, in certain circumstances which can be increasingly controlled, the human body can fix nitrogen for its own use from the air it

Nitơ

Nitơ cũng quý giá đối với cơ thể con người như oxy. Nó là vật chất làm cho protein khác với các loại thực phẩm khác. Chất béo và carbohydrate, trong trường hợp khẩn cấp, gần như có thể được loại bỏ nhưng protein là chất mang lại sự sống và nếu không có nó, suy dinh dưỡng sẽ nhanh chóng xảy ra. Chính nitơ làm cho protein rất khác với các loại thực phẩm khác. Hiện nay, trong sinh học, người ta dạy rằng Con người không thể có được nitơ để xây dựng các protein của cơ thể mình bằng bất kỳ phương tiện nào ngoại trừ thông qua protein mà y ăn, cho dù đó là ở nồng độ gần như rắn của thịt và cá, hoặc ở nồng độ thấp hơn của protein có trong trái cây, ngũ cốc và rau. Tất cả nitơ, theo chính thống, phải đến từ chế độ ăn uống. Điều này chủ yếu là đúng; nhưng dường như là một sự thiếu sót phi thường về phía thiên nhiên hoặc của các vị thần đã tạo ra Con người với một khả năng lớn để hít thở không khí, mà như chúng ta đã thấy là bốn phần năm nitơ, và sau đó lại không làm cho vật chất quý giá này có sẵn cho cơ thể để xây dựng các cơ bắp của chính nó và các mô khác có bản chất protein. Một giáo lý trước đây chỉ dành cho các điểm đạo đồ là, trong một số trường hợp nhất định có thể được kiểm soát ngày càng nhiều, cơ thể con người có thể cố định nitơ để sử dụng

breathes.

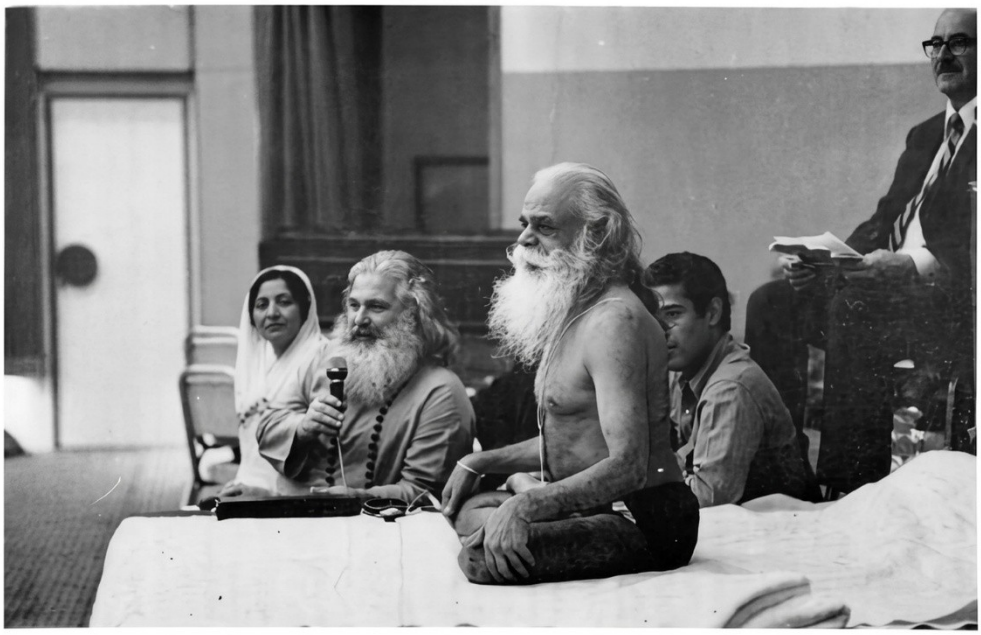
It is taught that Man is omni-potential (see 'The Way of the Monad', *The Jewel In The Lotus* by the author). All things were created through the manifestation of the human Monads—plants, animals and even minerals. If certain plant cells or bacteria have the capacity to fix nitrogen from the vast stores of the atmosphere, then Man has this same power *latent*. When a yogi undertakes a course of extreme purification and touches no meat, eggs or fish, he does not necessarily become deficient in protein. He may even fast and exclude vegetables and fruit from his diet and even thrive on such stoicism. My friend, Yogi V.S. Bua (see photograph below), a delightful young octogenarian and chosen pupil of the great Sivananda, now living in New York, has done this many times. His sprightly capacity to deal with nature's inroads on mortal flesh have delighted many an audience. He will not only support my more erudite contention on this matter but would also add that the air we breathe contains sufficient traces of mineral salts and other materials (presumably in homoeopathic quantities) to enable life, at least the life of a hermit, to continue without too much inconvenience in full fasting conditions. If the testimonies of many serious investigators in the past are to be believed then many such men have had this capacity to draw from the air they breathe and from the water they drink all things necessary for the maintenance of their physical bodies.

The picture below: Yogiraj V.S. Bua, an octogenarian, demonstrates before a group of doctors and the huge audience at the Second International Festival of Yoga and Esoteric Sciences, London. 1973. (Photograph courtesy of *Yoga and Health Magazine*.

riêng từ không khí mà nó hít thở.

Người ta dạy rằng Con người có tiềm năng toàn năng (xem 'Con đường của Đơn tử', *Viên ngọc trong Hoa sen* của tác giả). Tất cả mọi vật đều được tạo ra thông qua sự biểu hiện của các Đơn tử của con người—thực vật, động vật và ngay cả khoáng vật. Nếu một số tế bào thực vật hoặc vi khuẩn có khả năng cố định nitơ từ các kho dự trữ khổng lồ của khí quyển, thì Con người cũng có năng lực *tiềm ẩn* này. Khi một yogi thực hiện một khóa thanh lọc cực độ và không chạm vào thịt, trứng hoặc cá, y không nhất thiết trở nên thiếu hụt protein. Y thậm chí có thể nhịn ăn và loại trừ rau và trái cây khỏi chế độ ăn uống của mình và thậm chí phát triển mạnh nhờ sự khắc kỷ như vậy. Bạn tôi, Yogi V.S. Bua (xem ảnh dưới đây), một người tám mươi tuổi trẻ trung đáng yêu và là học trò được chọn của Sivananda vĩ đại, hiện đang sống ở New York, đã làm điều này nhiều lần. Khả năng hoạt bát của ông trong việc đối phó với những sự xâm nhập của thiên nhiên vào xác thịt trần gian đã làm hài lòng nhiều khán giả. Ông không chỉ ủng hộ lập luận uyên bác hơn của tôi về vấn đề này mà còn nói thêm rằng không khí chúng ta hít thở chứa đủ dấu vết của các muối khoáng và các vật liệu khác (có lẽ với số lượng vi lượng) để cho phép sự sống, ít nhất là cuộc sống của một ẩn sĩ, tiếp tục mà không có quá nhiều bất tiện trong điều kiện nhịn ăn hoàn toàn. Nếu lời chứng của nhiều nhà điều tra nghiêm túc trong quá khứ đáng tin cậy thì nhiều người đàn ông như vậy đã có khả năng này để lấy từ không khí họ hít thở và từ nước họ uống tất cả những thứ cần thiết để duy trì thân xác của họ.

Bức ảnh dưới đây: Yogiraj V.S. Bua, một người tám mươi tuổi, đang biểu diễn trước một nhóm bác sĩ và đông đảo khán giả tại Liên hoan Yoga và Khoa học Bí truyền Quốc tế lần thứ hai, London. 1973. (Ảnh do *Tạp chí Yoga và Sức khỏe* cung cấp.



We are now in the realms of the unprovable but this book was not meant to be an apologia of Ancient Wisdom designed for the purely scientific mind. That, my readers, will certainly come later. In the meantime we must consider this extraordinary matter in some depth, for it has, if it is true, breathtaking possibilities (if I may coin such a pun)!

Chúng ta hiện đang ở trong cõi giới của những điều không thể chứng minh được nhưng cuốn sách này không nhằm mục đích trở thành một lời biện hộ cho Minh triết Cổ xưa được thiết kế cho tâm trí thuần túy khoa học. Điều đó, hỡi các độc giả của tôi, chắc chắn sẽ đến sau. Trong khi đó, chúng ta phải xem xét vấn đề phi thường này một cách sâu sắc, vì nó có, nếu nó là sự thật, những khả năng ngoạn mục (nếu tôi có thể nói đùa như vậy)!

When a Man, through slow and progressive resolve, removes meat and fish from his diet, the whole body becomes sensitive to higher vibrations in what is known as *purification*. The dream life becomes more vivid, the sensory awareness is heightened, relaxation is more frequent and easier to procure and almost every physiological factor that results from meditation comes also from this vegetarianism.

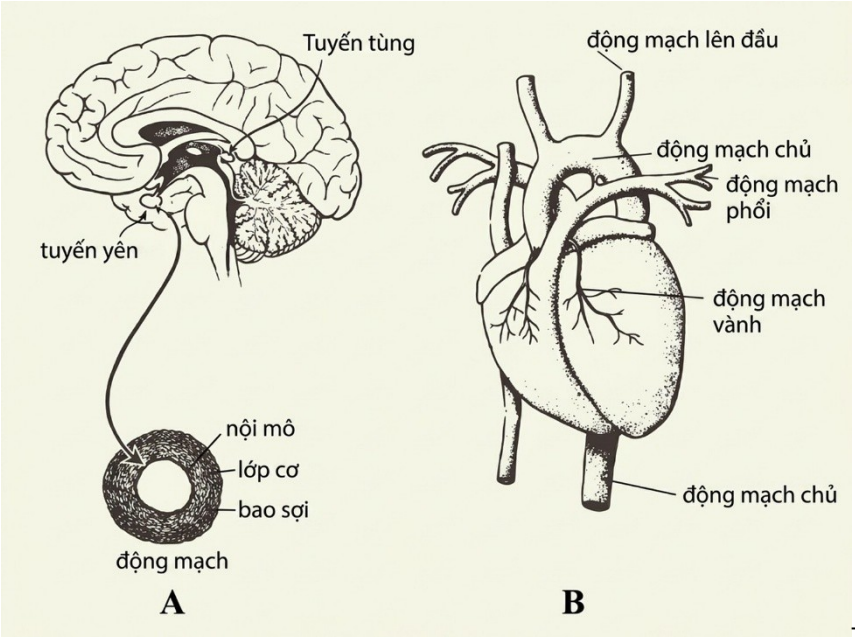
Khi một người, thông qua sự quyết tâm chậm rãi và tiến bộ, loại bỏ thịt và cá khỏi chế độ ăn uống của mình, toàn bộ cơ thể trở nên nhạy cảm với các rung động cao hơn trong cái được gọi là *sự thanh lọc*. Đời sống giấc mơ trở nên sống động hơn, nhận thức giác quan được nâng cao, sự thư giãn thường xuyên hơn và dễ dàng đạt được hơn và gần như mọi yếu tố sinh lý là kết quả của thiền định cũng đến từ việc ăn chay này.

The English Master, Robert Browning, taught me that a hormone from the anterior pituitary gland, as yet undiscovered, is released with protein deprivation, and this acts on the walls

Chân sư người Anh, Robert Browning, đã dạy tôi rằng một hormone từ tuyến yên trước, vẫn chưa được khám phá, được giải phóng khi thiếu protein, và điều này tác động lên thành

of the arteries in such a way that they begin to fix or take up nitrogen from the blood. There is a vast amount of nitrogen in solution continuously in the blood through its exposure to air in the lungs. The amounts of nitrogen taken up by the endothelial cells of arteries is minute but will one day, with even greater improvements in chemical analysis and methodology, be measurable. Not all the arteries are thus affected. Those in the region of the Heart chakra are most sensitive and those that supply the brain are the next most receptive to the nitrogen. In this way, nature tries to compensate for deprivation of protein from the diet.

của các động mạch theo một cách mà chúng bắt đầu cố định hoặc hấp thụ nitơ từ máu. Có một lượng lớn nitơ hòa tan liên tục trong máu thông qua sự tiếp xúc của nó với không khí trong phổi. Lượng nitơ được hấp thụ bởi các tế bào nội mô của các động mạch là rất nhỏ nhưng một ngày nào đó, với những cải tiến lớn hơn nữa trong phân tích hóa học và phương pháp luận, sẽ có thể đo lường được. Không phải tất cả các động mạch đều bị ảnh hưởng như vậy. Những động mạch ở vùng luân xa Tim là nhạy cảm nhất và những động mạch cung cấp cho não là những động mạch dễ tiếp nhận nitơ thứ hai. Bằng cách này, thiên nhiên cố gắng bù đắp cho sự thiếu hụt protein từ chế độ ăn uống.



Arterio-Sclerosis

Xơ cứng động mạch

It would be nice to leave the matter there but there are factors of even greater implication involved, or the subject would not have been released to me, as a medical doctor, by the English ashram in the first place. Where there is excessive protein in the diet, and insufficient capacity of the individual to

Sẽ rất tốt nếu để vấn đề ở đó nhưng có những yếu tố có ý nghĩa lớn hơn nữa liên quan, hoặc chủ đề này sẽ không được đạo viện Anh tiết lộ cho tôi, với tư cách là một bác sĩ y khoa, ngay từ đầu. Khi có quá nhiều protein trong chế độ ăn uống, và khả năng của cá nhân không đủ để thể hiện bản thân một cách đầy đủ (về thể

express himself fully (physically, emotionally and mentally) in conditions which we might group loosely under the expression of ‘stress’, there will occur over-stimulation of the Ajna or Brow chakra with resultant excessive release of the hormonal factor indicated above, and the consequence would be uptake of nitrogenous materials of dietary and atmospheric origin to such an extent in the walls of the arteries, especially those in the Heart chakra region (including the coronaries), that these deposits, along with calcium and fatty materials like cholesterol, would cause or accelerate deterioration of the artery walls and contribute to arteriosclerosis and all its death dealing concommitants.

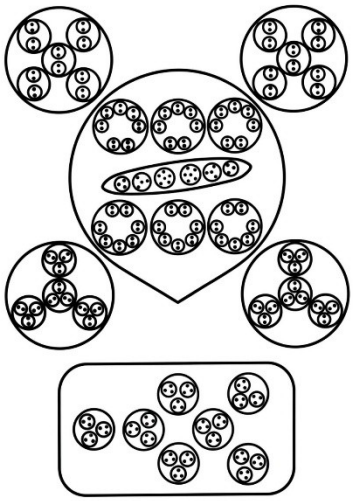
chất, cảm xúc và trí tuệ) trong những điều kiện mà chúng ta có thể nhóm lại một cách lỏng lẻo dưới biểu hiện của 'căng thẳng', sẽ xảy ra sự kích thích quá mức của luân xa Ajna hoặc Trán với kết quả là giải phóng quá mức yếu tố nội tiết tố được chỉ ra ở trên, và hậu quả sẽ là sự hấp thụ các vật chất chứa nitơ có nguồn gốc từ chế độ ăn uống và khí quyển đến mức độ như vậy trong thành của các động mạch, đặc biệt là những động mạch ở vùng luân xa Tim (bao gồm cả động mạch vành), đến nỗi những chất lắng đọng này, cùng với canxi và các vật chất béo như cholesterol, sẽ gây ra hoặc đẩy nhanh sự suy thoái của thành động mạch và góp phần vào chứng xơ cứng động mạch và tất cả các hậu quả gây chết người của nó.

This does not mean that the reader should foolishly rush into protein deprivation, far from it! Common sense in all such matters should prevail. Use all gently, as Shakespeare would say. Have periodic check-ups with your medical practitioner if you undertake any sort of vegetarianism. Accompany all physical disciplines with meditation. Don’t undertake any disciplines at all along these lines if you are ill, mentally or physically. Get yourselves well first and then you are eligible for a serious treading of the Path.

Điều này không có nghĩa là người đọc nên vội vàng thiếu protein, hoàn toàn không! Sự tỉnh táo trong tất cả các vấn đề như vậy nên được ưu tiên. Hãy sử dụng tất cả một cách nhẹ nhàng, như Shakespeare sẽ nói. Hãy kiểm tra sức khỏe định kỳ với bác sĩ của bạn nếu bạn thực hiện bất kỳ hình thức ăn chay nào. Hãy đi kèm tất cả các kỷ luật thể chất với thiền định. Đừng thực hiện bất kỳ kỷ luật nào theo những dòng này nếu bạn bị bệnh, về tinh thần hoặc thể chất. Hãy chữa lành cho bản thân trước và sau đó bạn đủ điều kiện để bước đi nghiêm túc trên Con đường.

At this stage it would be interesting to illustrate the Nitrogen atom as it was seen clairvoyantly by C. W. Leadbeater and Annie Besant in the 1890’s:

Ở giai đoạn này, sẽ rất thú vị khi minh họa nguyên tử Nitơ như nó đã được nhìn thấy bằng nhãn thông bởi C. W. Leadbeater và Annie Besant vào những năm 1890:



Nguyên Tử Nitơ

—

We begin to see how, through a study of the Four Elements, we can find objects of profound significance for our meditations. Many conditions arise out of nitrogen imbalance and when we are equipped with meditation techniques, then the field of esoteric or spiritual healing becomes an exciting reality. We should remember that the Element of Air links us to all other living forms that breathe.

Chúng ta bắt đầu thấy làm thế nào, thông qua một nghiên cứu về Bốn Nguyên tố, chúng ta có thể tìm thấy các đối tượng có ý nghĩa sâu sắc cho các bài thiền định của mình. Nhiều tình trạng phát sinh từ sự mất cân bằng nitơ và khi chúng ta được trang bị các kỹ thuật thiền định, thì lĩnh vực chữa bệnh bí truyền hoặc tinh thần trở thành một thực tại thú vị. Chúng ta nên nhớ rằng Nguyên tố Khí liên kết chúng ta với tất cả các dạng sống khác đang thở.

It seems relevant here, where there is an overlapping of the Elements of Air and Water, to mention the effects of magnetism upon water and, indirectly, to the uptake of calcium which might be in solution in water. In my book, *The Jewel In The Lotus*, under the heading of magnetism, it was shown how, by applying magnetic fields of varying frequency to anatomical sites of the body it was possible to reduce the level of blood cholesterol.* It would seem that this principle had already been applied in another sort of way to prevent the deposition of calcium on the walls of pipes in ships' boilers, etc. By applying a magnetic field at right angles to water entering the boiler system, the water molecule is somehow altered, probably in the angle of the dipole,

Dường như có liên quan ở đây, nơi có sự chồng chéo của các Nguyên tố Khí và Nước, để đề cập đến tác động của từ tính đối với nước và, một cách gián tiếp, đến sự hấp thụ canxi có thể ở dạng dung dịch trong nước. Trong cuốn sách của tôi, *Viên ngọc trong Hoa sen*, dưới tiêu đề từ tính, đã được chỉ ra làm thế nào, bằng cách áp dụng các từ trường có tần số thay đổi cho các vị trí giải phẫu của cơ thể, có thể làm giảm mức cholesterol trong máu. Dường như nguyên tắc này đã được áp dụng theo một cách khác để ngăn chặn sự lắng đọng canxi trên thành của các đường ống trong nồi hơi của tàu, v.v. Bằng cách áp dụng một từ trường vuông góc với nước đi vào hệ thống nồi hơi, phân tử nước bằng cách nào đó bị thay đổi, có lẽ ở góc của lưỡng cực, và sự kết tủa của các vật chất như

and precipitation of materials like calcium on to the walls of the boiler pipes is prevented. It is a far cry from boiler pipes to human arteries —or is it?

* See *Biomagnetism* by George de la Warr and Douglas Baker.

No student of the esoteric sciences doubts that the human aura is magnetic and that the forces related to the chakras are, in the end, electromagnetic phenomena. It seems quite clear from Kirlian photography that tremendous changes occur in cold electron emission when healers align themselves (with the soul) or when going into meditation or trance. The same forces which produce these phenomena are shown to be influenced by the presence of a magnet. We should bear in mind that any sort of mental and super-mental activity are, in the end, electromagnetic phenomena with powerful effects on the delicate balances of forces in all the atoms, especially as they are 'seen' in terms of clairvoyance of the standard of C. W. Leadbeater and Edgar Cayce.

Oxygen

Years ago an investigation at Omsk University, in the former U.S.S.R., revealed a strange phenomenon: that when someone exerts force with his arms or legs, his efficiency increases if he first takes a deep breath. It is natural for us all to do just this, to take a deep breath before we lift something heavy. At first the Russians thought that when the breath is held the muscles bracing the thorax provide a firmer foundation on which the levers of the arm can function more efficiently when they lift; but then experimentation showed that the same increase in efficiency occurred when the legs were used and these, of course, are quite

canxi lên thành của các đường ống nồi hơi bị ngăn chặn. Đó là một chặng đường dài từ các đường ống nồi hơi đến các động mạch của con người—hay *là* không?

Xem *Từ sinh học* của George de la Warr và Douglas Baker.

Không một học viên nào của các khoa học bí truyền lại nghi ngờ rằng hào quang của con người có từ tính và các lực lượng liên quan đến các luân xa, cuối cùng, là các hiện tượng điện từ. Từ nhiếp ảnh Kirlian, rõ ràng là có những thay đổi to lớn xảy ra trong sự phát xạ electron lạnh khi các nhà chữa bệnh tự điều chỉnh (với linh hồn) hoặc khi đi vào thiền định hoặc xuất thần. Các lực lượng tương tự tạo ra những hiện tượng này được chứng minh là bị ảnh hưởng bởi sự hiện diện của một nam châm. Chúng ta nên nhớ rằng bất kỳ loại hoạt động trí tuệ và siêu trí tuệ nào, cuối cùng, đều là các hiện tượng điện từ có tác động mạnh mẽ đến sự cân bằng tinh tế của các lực lượng trong tất cả các nguyên tử, đặc biệt là khi chúng được 'nhìn thấy' theo thuật ngữ của nhãn thông theo tiêu chuẩn của C. W. Leadbeater và Edgar Cayce.

Oxy

Nhiều năm trước, một cuộc điều tra tại Đại học Omsk, ở Liên Xô cũ, đã tiết lộ một hiện tượng kỳ lạ: khi một người nào đó dùng lực với tay hoặc chân của mình, hiệu quả của y tăng lên nếu y hít một hơi thật sâu trước. Đó là điều tự nhiên đối với tất cả chúng ta, hít một hơi thật sâu trước khi chúng ta nâng một vật nặng. Lúc đầu, người Nga nghĩ rằng khi hơi thở được giữ lại, các cơ bắp cố định lồng ngực cung cấp một nền tảng vững chắc hơn để các đòn bẩy của cánh tay có thể hoạt động hiệu quả hơn khi chúng nâng; nhưng sau đó thí nghiệm cho thấy rằng sự gia tăng hiệu quả tương tự cũng xảy ra khi chân được sử dụng và những chân này, tất nhiên, hoàn toàn không liên quan đến

unrelated to the chest. The phenomenon has never been explained in scientific rationale. Oxygen itself cannot possibly play a part because it takes some ten seconds for oxygen breathed in to reach the muscles of the arm and even longer for the same gas to reach the muscles of the legs. This is evidenced in the fact that many athletes hold their breath when they run the hundred metres race. The oxygen from any air breathed in would arrive too late for use in the legs. In fact, I have heard athletes say that they seem to do better when they take a deep breath and hold it during the race.

ngực. Hiện tượng này chưa bao giờ được giải thích bằng lý lẽ khoa học. Chính oxy không thể đóng một vai trò nào vì phải mất khoảng mười giây để oxy hít vào đến được các cơ của cánh tay và thậm chí còn lâu hơn để cùng một loại khí đó đến được các cơ của chân. Điều này được chứng minh bằng thực tế là nhiều vận động viên giữ hơi thở khi họ chạy cự ly trăm mét. Oxy từ bất kỳ không khí nào được hít vào sẽ đến quá muộn để sử dụng ở chân. Trên thực tế, tôi đã nghe các vận động viên nói rằng họ dường như làm tốt hơn khi họ hít một hơi thật sâu và giữ nó trong suốt cuộc đua.

If oxygen is not responsible for the increased efficiency with taking a deep breath before exertion, what is? We must first examine another inexplicable phenomenon. It was found some time ago in England that efficiency of people living out in the countryside, where there was no smog, was greater than those living in central London. A group was given certain exercises to perform out in the country, but when they were asked to do the same in central London, the effectiveness of their actions was reduced. The oxygen content of the air of central London was no different to that of the countryside. It would seem that some factor in the atmosphere was at play, a factor that was lessened somehow where there was pollution of the air such as in central London (or, presumably, in Los Angeles or elsewhere). The anomalies described above can be explained only if we accept that there is something in the air which can be diminished or increased other than oxygen, and which affects the efficiency of the nervous and muscular systems of the body. That factor is, of course, prana.

Nếu oxy không chịu trách nhiệm cho việc tăng hiệu quả khi hít một hơi thật sâu trước khi gắng sức, thì đó là gì? Trước tiên, chúng ta phải xem xét một hiện tượng không thể giải thích được khác. Cách đây một thời gian, ở Anh, người ta thấy rằng hiệu quả của những người sống ở nông thôn, nơi không có sương mù, cao hơn những người sống ở trung tâm London. Một nhóm được giao một số bài tập để thực hiện ở nông thôn, nhưng khi họ được yêu cầu làm điều tương tự ở trung tâm London, hiệu quả của các hành động của họ đã giảm. Hàm lượng oxy trong không khí của trung tâm London không khác với ở nông thôn. Dường như có một yếu tố nào đó trong khí quyển đang hoạt động, một yếu tố bị giảm đi ở những nơi có ô nhiễm không khí như ở trung tâm London (hoặc, có lẽ, ở Los Angeles hoặc nơi khác). Những sự bất thường được mô tả ở trên chỉ có thể được giải thích nếu chúng ta chấp nhận rằng có một cái gì đó trong không khí có thể bị giảm hoặc tăng ngoài oxy, và ảnh hưởng đến hiệu quả của hệ thần kinh và cơ bắp của cơ thể. Yếu tố đó, tất nhiên, là prana.

Prana

Prana

Prana is an energy. as yet undiscovered by science, which stems from the first sub-plane of all major planes. It is found, therefore, not only in the physical world, but exists also in subtler forms in the astral and mental worlds. It may also be discovered in the spiritual realms of Atma, Buddhi and Manas. Because it originates on the first of the seven sub-planes of which gases, liquids and solids are the lower three sub-planes. prana is closely related to the 'material' of that sub-plane which. we have seen already, is the ultimate physical atom or anu (hence the 'atomic sub-plane'). Prana is an energy which streams into our planet from the Sun itself. It is found in our atmosphere to be strongly present on sunlit days, in sunny and dry climes like California, Arizona and New Mexico, and in the upper regions of mountains. Clouds, moisture belts and atmospheric pollution prevent the free descent of prana to lower levels. In such conditions vitality runs low; there is loss of efficiency, especially for those who are normally enervated; others feel depressed and everywhere there is a yearning for pure sunlit conditions. This yearning is especially pronounced in increasing numbers of young people incarnating today with either Seventh Ray physical bodies or Souls. The former seek out sunlight and bathe in it endlessly and the latter are filled with a profound distaste for any sort of pollution and a crusading desire to alleviate the world's pollution problems.

Prana là một năng lượng. chưa được khoa học khám phá, vốn bắt nguồn từ phân cõi đầu tiên của tất cả các cõi giới chính. Do đó, nó được tìm thấy, không chỉ trong thế giới vật chất, mà còn tồn tại dưới các hình thức tinh tế hơn trong các thế giới thể vía và trí tuệ. Nó cũng có thể được phát hiện trong các cõi giới tinh thần của Atma, Buddhi và Manas. Bởi vì nó bắt nguồn từ phân cõi đầu tiên trong bảy phân cõi mà các chất khí, lỏng và rắn là ba phân cõi thấp hơn. prana có liên quan chặt chẽ đến 'vật chất' của phân cõi đó vốn. chúng ta đã thấy, là nguyên tử vật chất tối hậu hoặc anu (do đó là 'phân cõi nguyên tử'). Prana là một năng lượng chảy vào hành tinh của chúng ta từ chính Mặt trời. Nó được tìm thấy trong khí quyển của chúng ta có mặt mạnh mẽ vào những ngày nắng, ở những vùng khí hậu nắng và khô như California, Arizona và New Mexico, và ở các vùng núi cao. Mây, các vành đai ẩm và ô nhiễm khí quyển ngăn cản sự giáng hạ tự do của prana xuống các cấp độ thấp hơn. Trong những điều kiện như vậy, sinh lực giảm sút; có sự mất hiệu quả, đặc biệt là đối với những người thường bị suy nhược; những người khác cảm thấy chán nản và ở khắp mọi nơi đều có một sự khao khát đối với các điều kiện có ánh nắng mặt trời thuần khiết. Sự khao khát này đặc biệt rõ rệt ở số lượng ngày càng tăng của những người trẻ tuổi đầu thai ngày nay với hoặc là thân xác hoặc là Linh hồn Cung thứ Bảy. Những người trước tìm kiếm ánh sáng mặt trời và tắm trong đó không ngừng và những người sau tràn đầy một sự ghê tởm sâu sắc đối với bất kỳ loại ô nhiễm nào và một mong muốn vận động để giảm bớt các vấn đề ô nhiễm của thế giới.

Nobody doubts that the amount of light and heat affects hibernation tendencies, but with the official recognition of the existence of prana in the West there will come the discovery that reduced prana in the atmosphere of wintry conditions also lowers the nervous system's activities through sheer

Không ai nghi ngờ rằng lượng ánh sáng và nhiệt ảnh hưởng đến xu hướng ngủ đông, nhưng với sự công nhận chính thức về sự tồn tại của prana ở phương Tây sẽ đến sự khám phá rằng việc giảm prana trong khí quyển của điều kiện mùa đông cũng làm giảm các hoạt động của hệ thần kinh do thiếu hụt lực đẩy, đó

lack of driving force, which is prana. Prana vitalises the organs, but especially the nervous system and endocrine glands which are the two controlling systems of the body. It is well known that Masters frequently seek out conditions of high altitude where prana is strongly present and where astral vibrations are not of a low order. With this in mind, it is more incumbent upon those occultists who live in bleaker areas to make up for natural prana deprivation with careful attention to matters of health for, as C. W. Leadbeater points out, during sleep we are far more able to assimilate prana than whilst we are awake, and the atmosphere has more prana in the first hours of the night than later. We begin to see that in understanding and meditating on the Four Elements, the whole way of life can be quickly adapted towards spiritual growth.

The Vitality Globule

Without being the slightest bit clairvoyant, on a sunlit morning, when the whole world of nature seems to be singing contentedly in its thrall, you will surely see the vitality globules darting about in the atmosphere. If not then, then maybe when you are flying above the clouds on some journey you will see them as brilliant dots of light flashing into your view, especially if you put your eyes slightly out of focus as you gaze at the tops of the clouds. Each manifests for only a split second, and then zigzag out of view. They should not be confused with the slowly moving, larger, disc-shaped, transparent objects that float occasionally across the vision during reveries. These are, almost certainly blood cells on the back of the eye. I say back of the eye because they are frequently observable singly, or even in rouleaux formation within tube-like structures that could only be blood capillaries. Such magnification seems impossible but there are many transparent fluids and semi-

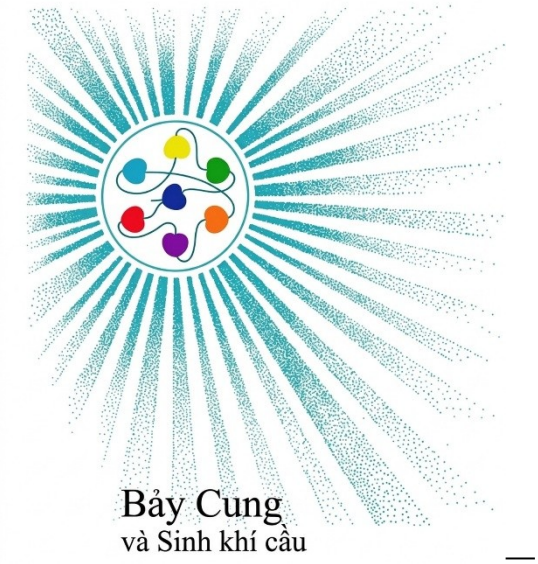
là prana. Prana làm sống động các cơ quan, nhưng đặc biệt là hệ thần kinh và các tuyến nội tiết, là hai hệ thống kiểm soát của cơ thể. Người ta biết rõ rằng các Chân sư thường tìm kiếm các điều kiện ở độ cao lớn nơi prana có mặt mạnh mẽ và các rung động thể vía không ở mức thấp. Với điều này trong tâm trí, những nhà huyền bí học sống ở các khu vực khắc nghiệt hơn càng có nhiệm vụ phải bù đắp cho sự thiếu hụt prana tự nhiên bằng sự chú ý cẩn thận đến các vấn đề sức khỏe vì, như C. W. Leadbeater chỉ ra, trong khi ngủ chúng ta có khả năng đồng hóa prana tốt hơn nhiều so với khi chúng ta thức, và khí quyển có nhiều prana hơn trong những giờ đầu của đêm hơn là sau đó. Chúng ta bắt đầu thấy rằng trong việc hiểu và thiền định về Bốn Nguyên tố, toàn bộ lối sống có thể được điều chỉnh nhanh chóng hướng tới sự tăng trưởng tinh thần.

Quả cầu Sinh lực

Nếu không có chút nhãn thông nào, vào một buổi sáng nắng đẹp, khi cả thế giới thiên nhiên dường như đang hân hoan ca hát trong sự mê hoặc của nó, bạn chắc chắn sẽ thấy những quả cầu sinh lực bay lượn trong không khí. Nếu không phải lúc đó, thì có lẽ khi bạn đang bay trên những đám mây trong một chuyến đi nào đó, bạn sẽ thấy chúng như những chấm sáng rực rỡ lóe lên trong tầm nhìn của bạn, đặc biệt nếu bạn làm mờ mắt một chút khi bạn nhìn vào đỉnh của những đám mây. Mỗi quả cầu chỉ biểu hiện trong một khoảnh khắc, và sau đó zigzag ra khỏi tầm nhìn. Chúng không nên bị nhầm lẫn với những vật thể lớn hơn, hình đĩa, trong suốt di chuyển chậm chạp thỉnh thoảng trôi qua tầm nhìn trong những lúc mơ màng. Đây, gần như chắc chắn là các tế bào máu ở phía sau mắt. Tôi nói phía sau mắt vì chúng thường có thể quan sát được đơn lẻ, hoặc ngay cả trong sự hình thành chuỗi trong các cấu trúc giống như ống mà chỉ có thể là các mao mạch máu. Sự phóng đại như vậy dường như

solids in the eye that can act as a lens on occasions. One is not looking at the vitality globule *per se*, but rather at its light emanations. Just as when we look at a star we are not seeing its physical structure but a large 'volume' of its light emissions which may be many billions of times the volume of the material substance of the star itself, so, too, when we see a vitality globule we are not observing the tiny structure of the globule itself, but rather its scintillating light emissions.

là không thể nhưng có nhiều chất lỏng và chất bán rắn trong suốt trong mắt có thể hoạt động như một thấu kính trong một số trường hợp. Người ta không nhìn vào quả cầu sinh lực *tự thân*, mà đúng hơn là vào sự phát ra ánh sáng của nó. Cũng như khi chúng ta nhìn vào một ngôi sao, chúng ta không nhìn thấy cấu trúc vật lý của nó mà là một 'khối lượng' lớn của sự phát ra ánh sáng của nó có thể lớn gấp nhiều tỷ lần khối lượng của chất liệu vật chất của chính ngôi sao đó, thì, tương tự như vậy, khi chúng ta nhìn thấy một quả cầu sinh lực, chúng ta không quan sát cấu trúc nhỏ bé của chính quả cầu đó, mà đúng hơn là sự phát ra ánh sáng lấp lánh của nó.



Bảy Cung
và Sinh khí cầu

The vitality globule comprises seven ultimate physical atoms. These are linked together with the energy of prana to form a radiating, light-emitting, vitality endowing vortex. C. W. Leadbeater describes in detail, in his brilliant classics *The Hidden Side Of Things* and *Occult Chemistry,* how the prana emitted by the sun enters the myriads of anu in our atmosphere from higher dimensions. The author adds some further observations. It is energy from the second aspect or 'Heart of the Sun' and is, therefore, evolutionary in the

Quả cầu sinh lực bao gồm bảy nguyên tử vật chất tối hậu. Chúng được liên kết với nhau bằng năng lượng của prana để tạo thành một xoáy tỏa sáng, phát sáng, mang lại sinh lực. C. W. Leadbeater mô tả chi tiết, trong các tác phẩm kinh điển xuất sắc của ông *Mặt ẩn của Sự vật* và *Hóa học Huyền bí,* cách prana được phát ra bởi mặt trời đi vào vô số anu trong khí quyển của chúng ta từ các chiều không gian cao hơn. Tác giả thêm một số quan sát nữa. Đó là năng lượng từ khía cạnh thứ hai hoặc 'Trái tim của Mặt trời' và do đó, có tính tiến hóa theo

sense that it is spiritually motivating as well as vitality enducing to all forms that use it. When an anu is filled to its capacity it begins to glow. Each anu tends to manifest a preponderance of one of the Seven Rays in its overall quality. Where an anu of the Second Ray of Love-Wisdom emerges (the Ray energy of our Solar Logos), it attracts, by means of its inherent and enhanced magnetic qualities, six other anu to form the vitality globule. In this state it may become attached to an oxygen molecule and be drawn into the body with the act of breathing, or it may be drawn directly into the body, unattached, through the spleen chakra which, like other chakras, lies on the surface of the physico-etheric body.

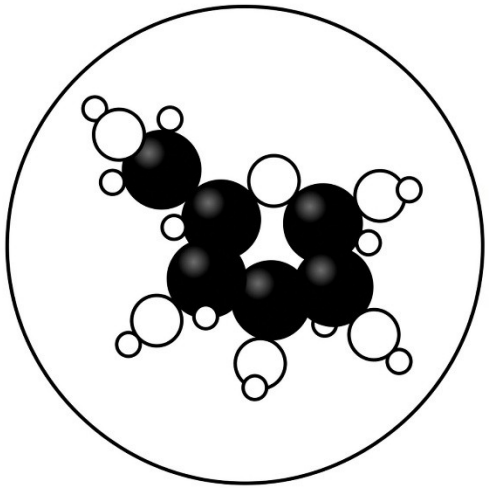
nghĩa là nó thúc đẩy tinh thần cũng như mang lại sinh lực cho tất cả các hình thể sử dụng nó. Khi một anu được lấp đầy đến dung lượng của nó, nó bắt đầu phát sáng. Mỗi anu có xu hướng biểu hiện một sự ưu thế của một trong Bảy Cung trong phẩm chất tổng thể của nó. Khi một anu của Cung Bác ái-Minh triết thứ hai xuất hiện (năng lượng Cung của Thái dương Thượng đế của chúng ta), nó thu hút, bằng các phẩm chất từ tính vốn có và được tăng cường của nó, sáu anu khác để tạo thành quả cầu sinh lực. Trong trạng thái này, nó có thể được gắn vào một phân tử oxy và được hút vào cơ thể cùng với hành động thở, hoặc nó có thể được hút trực tiếp vào cơ thể, không gắn kết, thông qua luân xa lá lách, giống như các luân xa khác, nằm trên bề mặt của thể dĩ thái-vật chất.

The illustration of the Vitality Globule above shows how prana links together the seven ultimate atoms to form the vitality globule. This globule vitalises the etheric structures of the physical body. The mechanism of metabolism, however, sustains the purely physical parts of those same organs. Very briefly. the biological process is as follows: by digestion, we break down food into its constituent molecules. These molecules are absorbed through the wall of the intestine into the blood. They are circulated around the body and cells of the various organs, *e.g.*, kidneys. liver, muscles, *etc.*, remove the molecules from the blood and through a form of combustion they convert the food molecules into various forms of energy which they themselves use to drive their various cell processes. To release this energy. oxygen must be present. This is known as internal respiration. It is, as we see, an energy-releasing mechanism in which glucose is ‘burnt’ in the presence of oxygen. The release of energy sustains the physical tissues. Prana released from the vitality globule sustains the etheric organs and this is really the esoteric

Hình minh họa Quả cầu Sinh lực ở trên cho thấy prana liên kết bảy nguyên tử tối hậu lại với nhau để tạo thành quả cầu sinh lực. Quả cầu này làm sống động các cấu trúc dĩ thái của cơ thể vật chất. Tuy nhiên, cơ chế trao đổi chất duy trì các bộ phận hoàn toàn vật chất của cùng các cơ quan đó. Rất ngắn gọn. quá trình sinh học như sau: bằng cách tiêu hóa, chúng ta phân hủy thức ăn thành các phân tử cấu thành của nó. Các phân tử này được hấp thụ qua thành ruột vào máu. Chúng được lưu thông khắp cơ thể và các tế bào của các cơ quan khác nhau, *ví dụ*, thận. gan, cơ bắp, *v.v.*, loại bỏ các phân tử khỏi máu và thông qua một dạng đốt cháy, chúng chuyển đổi các phân tử thức ăn thành các dạng năng lượng khác nhau mà chính chúng sử dụng để điều khiển các quá trình tế bào khác nhau của chúng. Để giải phóng năng lượng này. oxy phải có mặt. Điều này được gọi là hô hấp nội. Nó, như chúng ta thấy, là một cơ chế giải phóng năng lượng trong đó glucose bị 'đốt cháy' với sự có mặt của oxy. Việc giải phóng năng lượng duy trì các mô vật chất. Prana được giải phóng từ quả cầu sinh lực duy trì các cơ quan dĩ thái và đây thực sự là đối tác bí truyền của những gì xảy ra một

counterpart of what occurs exoterically in internal respiration. The storage of energy in the glucose molecule (illustrated below) is the exoteric counterpart of the storing of energy in the vitality globule. Thus, we find that six atoms of carbon, twelve atoms of hydrogen and six atoms of oxygen are brought together to make the glucose molecule. This process occurs in the green leaves of plants and is called photosynthesis, *i.e.*, the putting together (synthesis) of glucose molecules through combining them with bonds energised by light energy (photons).

cách ngoại truyền trong hô hấp nội. Việc lưu trữ năng lượng trong phân tử glucose (minh họa dưới đây) là đối tác ngoại truyền của việc lưu trữ năng lượng trong quả cầu sinh lực. Do đó, chúng ta thấy rằng sáu nguyên tử carbon, mười hai nguyên tử hydro và sáu nguyên tử oxy được kết hợp lại với nhau để tạo thành phân tử glucose. Quá trình này xảy ra trong lá xanh của thực vật và được gọi là quang hợp, *tức là*, sự kết hợp (tổng hợp) của các phân tử glucose bằng cách kết hợp chúng với các liên kết được cung cấp năng lượng bởi năng lượng ánh sáng (photon).



Glucose

We see, then, that the sun plays the important role in supplying the energy in the esoteric process of forming the vitality globule and in the exoteric process of forming the glucose molecule. Vitality globules demand the presence of sunlight as does the process of photosynthesis. It is the common factor. We begin to understand now the biblical expression that Man does not live by bread alone! Whereas the digestive organs and the arteries of the blood transport the glucose to the body tissues, there are special tracts and nadis which bring the elements of the vitality globules to the different chakras. The chakras,

Chúng ta thấy, do đó, rằng mặt trời đóng một vai trò quan trọng trong việc cung cấp năng lượng trong quá trình bí truyền của việc hình thành quả cầu sinh lực và trong quá trình ngoại truyền của việc hình thành phân tử glucose. Các quả cầu sinh lực đòi hỏi sự hiện diện của ánh sáng mặt trời cũng như quá trình quang hợp. Đó là yếu tố chung. Bây giờ chúng ta bắt đầu hiểu biểu thức Kinh thánh rằng Con người không chỉ sống bằng bánh mì! Trong khi các cơ quan tiêu hóa và các động mạch của máu vận chuyển glucose đến các mô của cơ thể, có các đường và nadis đặc biệt mang các yếu tố của các quả cầu sinh lực đến các luân xa

in their turn, extract vitality from the components of the vitality globule and transfer this vitality to the etheric parts of their neighbouring organs. Any faults which lie in the pathways of these circulating and vitalising forces, or any inhibition of the correct functioning of the chakras will lead to de-vitalisation of an organ with consequent attack by bacteria. Through this knowledge, the occultist ensures that these hidden forces flow freely, and many of the disciplines concerned with the treading of the Path are there to ensure such a free flow. Meditation brings immense energies from higher levels down into the etheric body and, what is more important, ensures a more efficient assimilation of prana by all structures at all levels, *i.e.*, mental, astral and etherico-physical. Meditation on these life giving principles brings a sensitive and responsive health, capable of being highly creative as well as receptive. Robust health is not sought by Man on the Path, nor can he expect it no matter what teachers of Yoga tell you.

khác nhau. Các luân xa, lần lượt, chiết xuất sinh lực từ các thành phần của quả cầu sinh lực và chuyển sinh lực này đến các bộ phận dĩ thái của các cơ quan lân cận của chúng. Bất kỳ lỗi nào nằm trong các con đường của các lực lượng lưu thông và sinh động này, hoặc bất kỳ sự ức chế nào đối với hoạt động đúng đắn của các luân xa sẽ dẫn đến sự mất sinh lực của một cơ quan với hậu quả là bị vi khuẩn tấn công. Thông qua kiến thức này, nhà huyền bí học đảm bảo rằng các lực lượng ẩn giấu này chảy tự do, và nhiều kỷ luật liên quan đến việc bước đi trên Con đường đều ở đó để đảm bảo một dòng chảy tự do như vậy. Thiền định mang lại những năng lượng bao la từ các cấp độ cao hơn xuống thể dĩ thái và, điều quan trọng hơn, đảm bảo một sự đồng hóa prana hiệu quả hơn bởi tất cả các cấu trúc ở mọi cấp độ, *tức là*, trí tuệ, thể vía và dĩ thái-vật chất. Thiền định về các nguyên tắc mang lại sự sống này mang lại một sức khỏe nhạy cảm và phản ứng, có khả năng sáng tạo cao cũng như dễ tiếp thu. Sức khỏe cường tráng không được Con người trên Con đường tìm kiếm, cũng như y không thể mong đợi nó cho dù các giáo viên Yoga có nói với bạn điều gì đi chăng nữa.

Vitality globules also enter green leaves in great quantities. They pass through the openings or stomata on the underside of the leaf into the spongy mesophyll. There, in the huge open air-spaces, they lie in close apposition to the spongy cells which store the glucose made in photosynthesis. When the plant draws on its glucose (stored there as starch) prana is released from the vitality globules and accompanies the glucose (sap) as it passes to the growing points of the plant. The relevance here to Man on the Path is that live foods contain vast amounts of prana stored as vitality globules in green leaves. Cooking disperses much of this vitality, but not all. Fire, in the form of heat as we know it, does not have much effect on anu and their

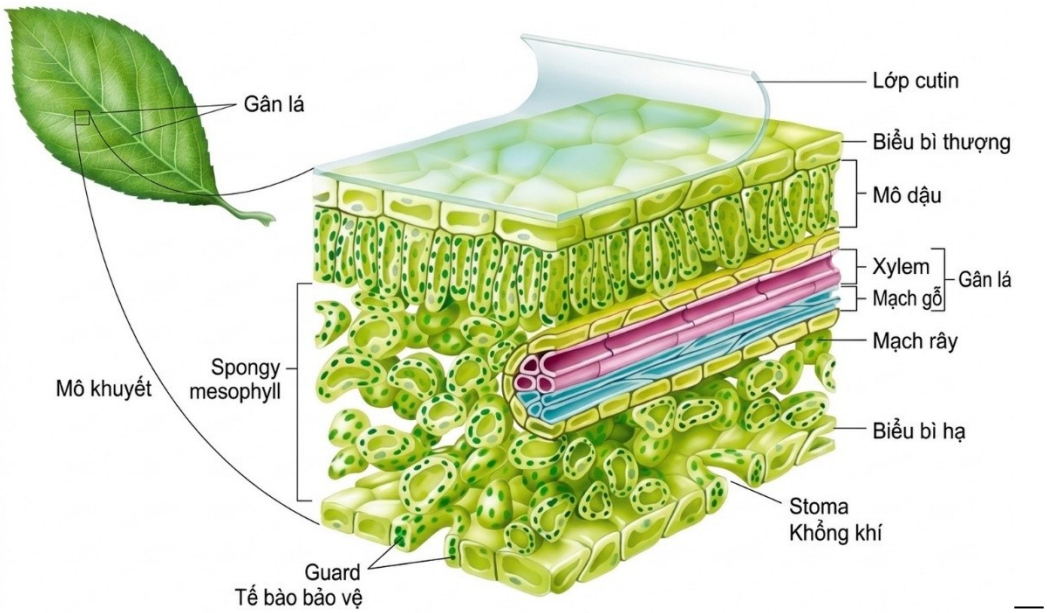
Các quả cầu sinh lực cũng đi vào lá xanh với số lượng lớn. Chúng đi qua các lỗ mở hoặc khí khổng ở mặt dưới của lá vào lớp thịt lá xốp. Ở đó, trong các khoảng không khí rộng lớn, chúng nằm gần kề các tế bào xốp, nơi lưu trữ glucose được tạo ra trong quá trình quang hợp. Khi cây sử dụng glucose của nó (được lưu trữ ở đó dưới dạng tinh bột), prana được giải phóng từ các quả cầu sinh lực và đi cùng với glucose (nhựa cây) khi nó đi đến các điểm phát triển của cây. Sự liên quan ở đây đối với Con người trên Con đường là thực phẩm sống chứa một lượng lớn prana được lưu trữ dưới dạng các quả cầu sinh lực trong lá xanh. Nấu ăn làm phân tán phần lớn sinh lực này, nhưng không phải tất cả. Lửa, dưới dạng nhiệt như chúng ta biết, không có nhiều ảnh hưởng đến anu và

prana which exist on a much subtler sub-plane.

prana của chúng, vốn tồn tại trên một phân cõi tinh tế hơn nhiều.

The diagram below of a section of green leaf shows the site of photosynthesis, little round beads of chloroplasts which fix the energy of sunlight used in making glucose: veins of the plant which carry away the glucose and prana from the spongy cells and open spaces: open spaces which store vitality globules singly, or in combinations (like a mulberry): stoma, openings in the underside of the leaf which let in AIR and vitality globules.

Sơ đồ dưới đây về một lát cắt lá xanh cho thấy vị trí của quang hợp, các hạt tròn nhỏ của lục lạp cố định năng lượng của ánh sáng mặt trời được sử dụng để tạo ra glucose: các gân của cây mang đi glucose và prana từ các tế bào xốp và các khoảng trống: các khoảng trống lưu trữ các quả cầu sinh lực đơn lẻ, hoặc trong các sự kết hợp (như một quả dâu tằm): khí khổng, các lỗ mở ở mặt dưới của lá cho phép KHÔNG KHÍ và các quả cầu sinh lực đi vào.



The diagram above shows something of the processes described but omits the important existence of nadis in the plant section. Plants, according to science, appear to have no detectable nervous system. Esoteric science teaches that plants have etheric chakras, usually one in the meristem and the other in the tap root tip. Both are just behind the growing points at sites where hormones are found. Plants are extremely sensitive to changes in environment and, because the Vegetable Kingdom is *relatively* more highly developed than other kingdoms, plants are

Sơ đồ trên cho thấy một số quá trình được mô tả nhưng bỏ qua sự tồn tại quan trọng của các nadi trong lát cắt thực vật. Thực vật, theo khoa học, dường như không có hệ thần kinh có thể phát hiện được. Khoa học bí truyền dạy rằng thực vật có các luân xa dĩ thái, thường là một ở mô phân sinh và một ở đầu rễ chính. Cả hai đều nằm ngay sau các điểm phát triển ở các vị trí có hormone. Thực vật cực kỳ nhạy cảm với những thay đổi của môi trường và, bởi vì Giới Thực vật *tương đối* phát triển cao hơn các giới khác, thực vật dễ tiếp nhận nhất các hình thức năng lượng cao nhất như *tình thương* và *lòng*

most receptive to the highest forms of energies like *love* and *compassion*. The work of my good friend Cleve Backster, who regularly attended International Festivals of Yoga and Esoteric Sciences, is scientific and polished and demonstrates plant response to a huge variety of stimuli including the presence and attitudes of humans. His work reinforces the discoveries of Jagadish Bose, the Hindu scientist who studied the reactions of plants in the early part of this century. Away at Findhorn there is quiet and practical confirmation of the same propositions in the surprising results that come from cultivating plants with an attitude of intense love.

trắc ẩn. Công trình của người bạn tốt của tôi, Cleve Backster, người thường xuyên tham dự các Lễ hội Quốc tế về Yoga và Khoa học Bí truyền, là khoa học và trau chuốt và chứng minh phản ứng của thực vật đối với một loạt các kích thích bao gồm sự hiện diện và thái độ của con người. Công trình của ông củng cố các khám phá của Jagadish Bose, nhà khoa học Hindu đã nghiên cứu các phản ứng của thực vật vào đầu thế kỷ này. Ở xa Findhorn, có một sự xác nhận yên tĩnh và thực tế của các mệnh đề tương tự trong những kết quả đáng ngạc nhiên đến từ việc trồng cây với một thái độ của tình yêu mãnh liệt.

There are many pathways for the entry of prana into the etheric body and its gross physical counterpart. Which paths are used predominantly depends on the spiritual status of the individual and his control over his breathing equipment. The spleen tends to be used less in advanced groups whereas it is still prominent as a centre for uptake in the remnants of the Third Root Race and early sub-races of the Fourth Root Race. The region of the Alta Major becomes important to the integrated personality and Man treading the Path. However, all pathways may be enhanced in efficiency through meditation especially when the pathway forms part of the object for meditation.

Có nhiều con đường để prana đi vào thể dĩ thái và đối tác vật chất thô của nó. Con đường nào được sử dụng chủ yếu phụ thuộc vào địa vị tinh thần của cá nhân và sự kiểm soát của y đối với bộ máy thở của mình. Lá lách có xu hướng được sử dụng ít hơn ở các nhóm tiên tiến trong khi nó vẫn nổi bật như một trung tâm hấp thụ ở những người còn sót lại của Giống dân gốc thứ Ba và các phân giống đầu tiên của Giống dân gốc thứ Tư. Vùng Alta Major trở nên quan trọng đối với phàm ngã hợp nhất và Con người bước đi trên Con đường. Tuy nhiên, tất cả các con đường có thể được nâng cao hiệu quả thông qua thiền định, đặc biệt là khi con đường tạo thành một phần của đối tượng thiền định.

The pathways for uptake of prana from vitality globules are:

Các con đường hấp thụ prana từ các quả cầu sinh lực là:

(1) Through the Spleen chakra directly.

(1) Qua luân xa Lá lách trực tiếp.

(2) From vitality globules attached to the oxygen molecule and circulated in the blood.

(2) Từ các quả cầu sinh lực gắn liền với phân tử oxy và lưu thông trong máu.

(3) From air inhaled, especially under pressure, or retained (kumbhaka) which forces its way via the nadis mainly into the three chakras of the pranic triangle which

(3) Từ không khí hít vào, đặc biệt là dưới áp suất, hoặc được giữ lại (kumbhaka) vốn đi vào các nadi chủ yếu vào ba luân xa của tam giác prana trùng với các đám rối thần kinh ở ngang

coincide with plexuses of nerves at the level of the diaphragm, the root of the lungs and in the throat. All the latter are linked to the vagus nerve.

mức cơ hoành, gốc phổi và trong cổ họng. Tất cả các luân xa sau đều liên quan đến dây thần kinh phế vị.

(4) Directly into Alta Major through the 'winged wheel'.

(4) Trực tiếp vào Alta Major thông qua 'bánh xe có cánh'.

(5) From the surfaces of the intestine where vitality globules are released from fresh foods and taken up into the nadis and the blood supplying that area.

(5) Từ các bề mặt của ruột, nơi các quả cầu sinh lực được giải phóng từ thực phẩm tươi và được hấp thụ vào các nadi và máu cung cấp cho vùng đó.

(6) From the wall of the stomach, especially from water highly saturated with prana.

(6) Từ thành dạ dày, đặc biệt là từ nước có hàm lượng prana cao.

The Element Fire

Nguyên tố Lửa

Our mundane attitudes to the nature of fire do not give us much room for speculation as to its real functions. It is not even regarded as an energy but merely as a result of energy release. We see fire destroying form and we see it creating heat and changing one form to another on our kitchen stoves. Add to this the scientific supposition that fire results from the raising of the temperature of certain gases to a critical point of combustion and this constitutes just about the sum total of Man's knowledge about the most important *force* in the universe.

Thái độ trần tục của chúng ta đối với bản chất của lửa không cho chúng ta nhiều không gian để suy đoán về các chức năng thực sự của nó. Nó thậm chí không được coi là một năng lượng mà chỉ đơn thuần là kết quả của sự giải phóng năng lượng. Chúng ta thấy lửa phá hủy hình dạng và chúng ta thấy nó tạo ra nhiệt và thay đổi một hình dạng này thành một hình dạng khác trên bếp của chúng ta. Thêm vào đó là giả định khoa học rằng lửa là kết quả của việc nâng nhiệt độ của một số loại khí đến một điểm đốt cháy tới hạn và điều này tạo thành gần như toàn bộ kiến thức của Con người về *lực lượng* quan trọng nhất trong vũ trụ.

Fire, as it is known to the occultist and revealed progressively to the one who meditates, underlies all phenomena and noumena*. It is the Creator, Maintainer and the Destroyer of all forms microcosmic and macrocosmic. It is a manifestation of the First Ray of Will and Power. Fire manifests in many ways and that which is visible to the naked eye is only one of its grossest manifestations. Visible fire is the flashing into incarnation of the myriad forms of innumerable fire elementals and salamanders. But each plane

Lửa, như nó được biết đến bởi nhà huyền bí học và được tiết lộ dần dần cho người thiền định, nằm bên dưới tất cả các hiện tượng và hiện tượng giới. Nó là Đấng Tạo hóa, Đấng Duy trì và Đấng Hủy diệt của tất cả các hình thể vi mô và vĩ mô. Nó là một biểu hiện của Cung Ý chí và Quyền năng thứ nhất. Lửa biểu hiện theo nhiều cách và những gì có thể nhìn thấy bằng mắt thường chỉ là một trong những biểu hiện thô thiển nhất của nó. Lửa hữu hình là sự nhập thể chớp nhoáng của vô số hình dạng của vô số các tinh linh lửa và các salamander.

has its own fires.

Nhưng mỗi cõi giới đều có ngọn lửa riêng của nó.

*The substance of an underlying phenomenon; an object or the concept of an object as it is in itself, or as it appears to pure thought. The noumenon is fully apprehended only in meditation which is the space between thoughts.

Chất liệu của một hiện tượng cơ bản; một đối tượng hoặc khái niệm về một đối tượng như nó vốn có, hoặc như nó xuất hiện đối với tư duy thuần túy. Hiện tượng giới chỉ được thấu hiểu đầy đủ trong thiền định, vốn là khoảng không giữa các suy nghĩ.

To those rare individuals or clairvoyants who have etheric vision, the world of the etheric, which includes the etheric body of Man, is seen as shimmering displays of flashing, scintillating points of light constantly in movement and maintaining a noumenal display of energy in dynamic equilibrium acting as a framework or underlying matrix to any form. The chakras are vortices of the Fire. Each cell going about the task of producing energy of metabolism out of glucose and oxygen is a flashing point of the Fire that is latent in all matter. The gushes of Fire which enter our auras with each breath constitute the movement of prana in its circulation through the nadis and force centres as it feeds vitality to the physical organs.

Đối với những cá nhân hoặc những người có nhãn thông hiếm hoi có thị giác dĩ thái, thế giới của dĩ thái, bao gồm cả thể dĩ thái của Con người, được nhìn thấy như những màn trình diễn lung linh của những điểm sáng nhấp nháy, liên tục chuyển động và duy trì một màn trình diễn hiện tượng giới của năng lượng trong sự cân bằng động, hoạt động như một khuôn khổ hoặc ma trận cơ bản cho bất kỳ hình dạng nào. Các luân xa là những xoáy của Lửa. Mỗi tế bào thực hiện nhiệm vụ tạo ra năng lượng trao đổi chất từ glucose và oxy là một điểm lóe sáng của Lửa tiềm ẩn trong mọi vật chất. Các luồng Lửa đi vào hào quang của chúng ta với mỗi hơi thở tạo thành sự chuyển động của prana trong sự lưu thông của nó qua các nadi và các trung tâm lực khi nó nuôi dưỡng sinh lực cho các cơ quan vật chất.

The same prana enters the Spleen chakra directly and supplies the three fires that emerge from the Base of the Spine chakra, warm the blood, energise the gonads and feed the chakras below and above the diaphragm depending on their potency. All the chakras, in turn, are fed by Fire of a high order from the Astral Plane which enters them at right angles to their discs, The fire of emotional energy can be blunt, blind and disordered (Sixth Ray rampant); or it can be refined, gentle and disciplining when pulsated into the Chakras above the diaphragm under the stimulus of classical music. Then there are the Fires of Mind, which express themselves so easily

Cùng một prana đi vào luân xa Lá lách trực tiếp và cung cấp ba ngọn lửa xuất hiện từ luân xa Đáy cột sống, làm ấm máu, cung cấp năng lượng cho các tuyến sinh dục và nuôi dưỡng các luân xa bên dưới và bên trên cơ hoành tùy thuộc vào tiềm năng của chúng. Tất cả các luân xa, lần lượt, được nuôi dưỡng bởi Lửa của một cấp độ cao từ Cõi giới Thể vía, vốn đi vào chúng vuông góc với các đĩa của chúng. Ngọn lửa của năng lượng cảm xúc có thể cùn, mù quáng và hỗn loạn (Cung thứ Sáu lan tràn); hoặc nó có thể được tinh chế, nhẹ nhàng và kỷ luật khi được đưa vào các Luân xa phía trên cơ hoành dưới sự kích thích của âm nhạc cổ điển. Sau đó là Lửa của Tâm trí, vốn tự thể hiện rất

through the Sacral chakra and the Throat chakra of the etheric body depending on the degree of spiritual development of the individual.

dễ dàng thông qua luân xa Xương cùng và luân xa Cổ họng của thể dĩ thái tùy thuộc vào mức độ phát triển tinh thần của cá nhân.

Whenever Fire manifests in the vortex and torrent of the atom or the aura, the beating heart or the pulsating planet, it works towards change and growth. Heat is a manifestation of Fire initiated inwardly or applied outwardly. It is through Solar Fire* that the force of evolution is operated, that urge towards fuller and more perfect expression that drives all forms closer to Truth, Beauty and Goodness. It is the Fire of the Monad which begins to attract the integrated personality towards matters spiritual and goads him finally along the path of discipleship to reunion and synthesis with the great centre or Flame Divine from which he, as the 'young' monad or prodigal son, once set out on his long, weary Journey.

Bất cứ khi nào Lửa biểu hiện trong xoáy và dòng chảy của nguyên tử hoặc hào quang, trái tim đang đập hoặc hành tinh đang rung động, nó đều hoạt động hướng tới sự thay đổi và tăng trưởng. Nhiệt là một biểu hiện của Lửa được khởi xướng bên trong hoặc được áp dụng bên ngoài. Chính thông qua Lửa Mặt trời mà lực lượng tiến hóa được vận hành, sự thôi thúc đó hướng tới sự biểu hiện đầy đủ và hoàn hảo hơn thúc đẩy tất cả các hình thể đến gần hơn với Chân, Thiện, Mỹ. Chính Lửa của Đơn tử bắt đầu thu hút phàm ngã hợp nhất hướng tới các vấn đề tinh thần và cuối cùng thúc đẩy y dọc theo con đường của đệ tử để tái hợp và tổng hợp với trung tâm vĩ đại hay Ngọn lửa Thiêng liêng mà từ đó y, với tư cách là đơn tử 'trẻ' hay đứa con hoang đàng, đã từng bắt đầu cuộc hành trình dài, mệt mỏi của mình.

*See Section II, The Jewel In The Lotus.

Xem Phần II, Viên ngọc trong Hoa sen.

When we hear of the importance of focusing the mind, of meditation, of spiritual unfoldment, we should always remember that we are concerned with the controlling and channelling of Fire and treat it with the due respect that we give to the outer phenomenon of fire. When we pay homage at sunrise and sunset to the great golden disc in our meditation, we become *en rapport* with the very essence of our nature which is comprised of the three fires of the Sun:

Khi chúng ta nghe nói về tầm quan trọng của việc tập trung tâm trí, của thiền định, của sự khai mở tinh thần, chúng ta nên luôn nhớ rằng chúng ta đang quan tâm đến việc kiểm soát và truyền dẫn Lửa và đối xử với nó với sự tôn trọng mà chúng ta dành cho hiện tượng lửa bên ngoài. Khi chúng ta tỏ lòng tôn kính vào lúc bình minh và hoàng hôn đối với đĩa vàng vĩ đại trong thiền định của chúng ta, chúng ta trở nên *hòa hợp* với chính bản chất của chúng ta, vốn bao gồm ba ngọn lửa của Mặt trời:

The Central Spiritual Sun: Electric Fire.

Mặt trời Tinh thần Trung tâm: Lửa Điện.

The Heart of the Sun: Solar Fire.

Trái tim của Mặt trời: Lửa Mặt trời.

The Visible Disc: Fire By Friction.

Đĩa Hữu hình: Lửa do Ma sát.

All are necessary for the maintenance of form.

Tất cả đều cần thiết cho việc duy trì hình dạng.

In the manipulation of all three, he who would intervene in the affairs of his own spiritual evolution is concerned. He must become the alchemist, intent on changing the dross of his own personality into the shining gold of the perfected Man, the adept, a Master of the Wisdom. Meditation is the process whereby divine alchemy is applied. It builds the very channel through which Fire can wrought the necessary changes to his various bodies so that each becomes a 'Shining Bowl', a worthy receptacle or holy grail for higher consciousness. Man is a god in the making and the making involves the ever increasing capacity to channel fire. Each man is a potential Prometheus who must steal fire from the gods because he must, with the physical, emotional and mental equipment of a citizen of the Fourth Kingdom (the Human) enter a higher (alien) Kingdom to procure that fire. **

Trong việc điều khiển cả ba, người nào muốn can thiệp vào các công việc của sự tiến hóa tinh thần của chính mình đều có liên quan. Y phải trở thành nhà giả kim, có ý định biến đổi chất cặn bã của phàm ngã của chính mình thành vàng ròng sáng chói của Con người hoàn hảo, adept, một Chân sư Minh triết. Thiền định là quá trình mà qua đó giả kim thuật thiêng liêng được áp dụng. Nó xây dựng chính kênh mà qua đó Lửa có thể tạo ra những thay đổi cần thiết cho các thể khác nhau của y để mỗi thể trở thành một 'Chén Sáng', một vật chứa xứng đáng hoặc chén thánh cho tâm thức cao hơn. Con người là một vị thần đang trong quá trình hình thành và quá trình hình thành liên quan đến khả năng truyền dẫn lửa ngày càng tăng. Mỗi con người là một Prometheus tiềm năng, người phải đánh cắp lửa từ các vị thần bởi vì y phải, với trang bị vật chất, cảm xúc và trí tuệ của một công dân của Giới Thứ tư (Con người), đi vào một Giới cao hơn (xa lạ) để có được ngọn lửa đó.

** Prometheus presumed to make clay men and animate them with fire which he had stolen from heaven. This so displeased Jupiter that he punished Prometheus by commanding Mercury to bind him to Mount Caucasus, where a vulture daily preyed upon his liver, which grew in the night as much as it had been reduced during the day, so that the punishment was a prolonged torture. Hercules at last killed the vulture and set Prometheus free.

Prometheus được cho là đã nặn người bằng đất sét và làm cho họ sống động bằng lửa mà ông đã đánh cắp từ thiên đàng. Điều này làm Jupiter tức giận đến nỗi ông đã trừng phạt Prometheus bằng cách ra lệnh cho Mercury trói ông vào núi Caucasus, nơi một con kền kền hàng ngày ăn gan của ông, vốn mọc lại vào ban đêm nhiều như nó đã bị ăn vào ban ngày, do đó hình phạt là một sự tra tấn kéo dài. Cuối cùng, Hercules đã giết chết con kền kền và giải thoát cho Prometheus.

The picture below depicts the fiery presence of God in Atom, Man and Planet. *The Shekinah* (The Presence of God), by the artist Fay Pomerance.

Bức ảnh dưới đây mô tả sự hiện diện rực lửa của Thượng đế trong Nguyên tử, Con người và Hành tinh. *The Shekinah* (Sự Hiện diện của Thượng đế), của nghệ sĩ Fay Pomerance.



The Shekinah (Hiện diện của Thượng đế)
(Fay Pomerance)

This is only permitted if the Fires that he takes, stored in his three head centres, are given out in service to mankind, in healing, in teaching and in directing the masses. The price he pays is destruction of his own bodies. They are slowly replaced by atoms fired not by energies from the first outpouring of the Chakra at the Base of the Spine, but by energies stemming from the four Cosmic Etheric Planes, viz., the Monadic, Atmic, Buddhic and Manasic. The ultimate atoms of his bodies are replaced progressively by atoms that circulate Fires of the Four Cosmic Etheric Planes in their fifth spirillae.

Điều này chỉ được phép nếu Lửa mà y lấy, được lưu trữ trong ba trung tâm đầu của y, được ban ra để phục vụ nhân loại, trong việc chữa bệnh, trong việc giảng dạy và trong việc chỉ đạo quần chúng. Cái giá mà y phải trả là sự phá hủy các thể của chính mình. Chúng được thay thế dần dần bởi các nguyên tử không được đốt cháy bởi năng lượng từ lần tuôn trào đầu tiên của Luân xa ở Đáy cột sống, mà bởi năng lượng bắt nguồn từ bốn Cõi giới Dĩ thái Vũ trụ, cụ thể là, Đơn tử, Atmic, Buddhic và Manasic. Các nguyên tử tối hậu của các thể của y được thay thế dần dần bởi các nguyên tử lưu thông Lửa của Bốn Cõi giới Dĩ thái Vũ trụ trong vòng xoắn thứ năm của chúng.

We have seen that Man's physical body is mainly water and that water is particularly susceptible to change when fire (and its manifestation of heat) is applied to it. The process of alchemy as it is applied to the human unit is beautifully symbolised by water (the main content of Man) and astrology (that science which charts the course of Man's alchemisation):

Chúng ta đã thấy rằng thân xác của Con người chủ yếu là nước và nước đặc biệt dễ bị thay đổi khi lửa (và biểu hiện nhiệt của nó) được áp dụng cho nó. Quá trình giả kim thuật khi nó được áp dụng cho đơn vị con người được tượng trưng một cách đẹp đẽ bởi nước (hàm lượng chính của Con người) và chiêm tinh học (khoa học đó lập biểu đồ quá trình giả kim thuật của Con người):

<B>MORTAL ALCHEMY AND THE ELEMENTS

GIẢ KIM THUẬT CỦA NGƯỜI TRẦN VÀ CÁC NGUYÊN TỐ

</B>• (Element) EARTH: Ice, Solid Water : The Savage or Materialistic Man (Lemurian: Sacral Centre) : Capricorn, Taurus and Virgo. Add Fire ...

• (Nguyên tố) ĐẤT: Băng, Nước rắn: Người hoang dã hoặc Người theo chủ nghĩa vật chất (Lemurian: Trung tâm Xương cùng): Ma Kết, Kim Ngưu và Xử Nữ. Thêm Lửa...

• (Element) WATER: Liquid Water : Emotional Man (Atlantis: Solar Plexus Chakra) : Pisces, Cancer and Scorpio. Add Fire.

• (Nguyên tố) NƯỚC: Nước lỏng: Con người Cảm xúc (Atlantis: Luân xa Tùng thái dương): Song Ngư, Cự Giải và Bọ Cạp. Thêm Lửa.

• (Element) AIR: Vapourised Water : Mental Man/Active Intelligence (Aryan: Throat Chakra) : Aquarius, Gemine and Libra. Add Fire ...

• (Nguyên tố) KHÍ: Nước bốc hơi: Con người Trí tuệ/Trí tuệ Năng động (Aryan: Luân xa Cổ họng): Bảo Bình, Song Tử và Thiên Bình. Thêm Lửa...

• (Element) FIRE: Steam : Spiritual Man (New Root Race: Ajna Chakra) : Aries, Leo and Sagttarius.

• (Nguyên tố) LỬA: Hơi nước: Con người Tinh thần (Giống dân gốc Mới: Luân xa Ajna): Bạch Dương, Sư Tử và Nhân Mã.

This does not mean that Alchemy is a spiritual process confined only to Man. It is a universal process that acts on all forms, superhuman and subhuman, animal, plant and mineral. The fact that mineral elements can be transmuted is an ancient teaching that was only confirmed by the British physist Ernest Rutherford in the early part of this (20th) century and demonstrated dramatically in action by atomic explosions.

Điều này không có nghĩa là Giả kim thuật là một quá trình tinh thần chỉ giới hạn ở Con người. Nó là một quá trình phổ quát tác động lên tất cả các hình thể, siêu nhân và hạ nhân, động vật, thực vật và khoáng vật. Việc các nguyên tố khoáng vật có thể được biến đổi là một giáo lý cổ xưa chỉ được xác nhận bởi nhà vật lý người Anh Ernest Rutherford vào đầu thế kỷ này (thế kỷ 20) và được chứng minh một cách ấn tượng trong hành động bởi các vụ nổ nguyên tử.

The transmutation of certain base metals into gold by Man's laboratories is only a matter of

Sự biến đổi của một số kim loại cơ bản thành vàng bởi các phòng thí nghiệm của con người

time. But that transmutation has always been the province of, and a fruitful use for, the highest initiates (see the illustration belowpicture.) The alchemical process of Fire is shown above in the laboratories of Life. The male (Sun) and female (Moon) principles are brought together and Spiritual Fire consummates the union. The process is the same for an Atom, a Man, and a Planet.

chỉ là vấn đề thời gian. Nhưng sự biến đổi đó luôn là lĩnh vực của, và là một công dụng hữu ích cho, những điểm đạo đồ cao nhất (xem hình minh họa dưới đây). Quá trình giả kim thuật của Lửa được thể hiện ở trên trong các phòng thí nghiệm của Sự sống. Các nguyên lý nam (Mặt trời) và nữ (Mặt trăng) được kết hợp lại với nhau và Lửa Tinh thần hoàn thành sự hợp nhất. Quá trình này giống nhau cho một Nguyên tử, một Con người, và một Hành tinh.



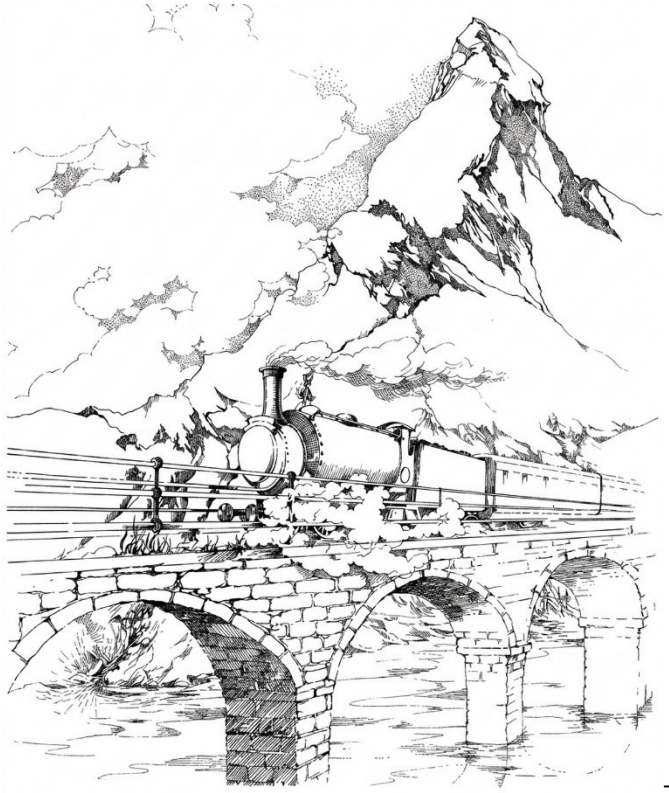
Các Ngọn Lửa Bên Ngoài áp dụng lên nguyên tử nhỏ bé. Chân sư và Linh hồn đồng tác để hạ sinh Con của Thượng đế, phôi thai tinh thần được kích thích, Con đường dẫn qua địa vị đệ tử đến các cổng điểm đạo.

—

The Four Elements and their relationship to Water in its four states is apply illustrated by the drawing opposite. Ice, the solid state, gouges mountains and valleys out of the Earth's surface with its glaciers. Water furrows the hills in rivulets that fill the lakes. Vaporous clouds house the rain. Man-made machines fun on steam. Fire is the motivator of all these; growth and change are manifestations of Fire.

Bốn Nguyên tố và mối quan hệ của chúng với Nước ở bốn trạng thái của nó được minh họa rõ ràng bằng hình vẽ đối diện. Băng, trạng thái rắn, khoét núi và thung lũng khỏi bề mặt Trái đất bằng các sông băng của nó. Nước đào sâu các ngọn đồi thành những con suối nhỏ để đầy các hồ. Các đám mây hơi nước chứa mưa. Các máy móc do con người tạo ra chạy bằng hơi nước. Lửa là động lực của tất cả những điều này; sự tăng trưởng và thay đổi là những biểu

hiện của Lửa.



Object for Meditation

The action of the fire of Alchemy on growth of awareness in all Kingdoms is probably best symbolised by the opening of the sunflower, itself so like the threefold Sun which shields the Solar Logos. With the assistance of the following series of photographs learn to visualise the growth process and apply this in your life to any seed that is needful of stimulus: a Man, A Rootrace, an Esoteric project *etc.* The chakras themselves are symbolised by flowers and are equally responsive to the growth process when attention is paid to them.

(*The following series of photographs are from the book, Sunflower, Photographer Paul Caponigro, 551 Canyon Road, Santa Fe, New Mexico, 87501, reperinted here by courtesy of*

Đối tượng Thiền định

Hành động của lửa Giả kim thuật đối với sự tăng trưởng của nhận thức trong tất cả các Giới có lẽ được tượng trưng tốt nhất bởi sự nở của hoa hướng dương, chính nó rất giống với Mặt trời tam phân che chở cho Thái dương Thượng đế. Với sự hỗ trợ của loạt ảnh sau đây, hãy học cách quán tưởng quá trình tăng trưởng và áp dụng điều này trong cuộc sống của bạn cho bất kỳ hạt giống nào cần được kích thích: một Con người, một Giống dân Gốc, một dự án Bí truyền *v.v.* Bản thân các luân xa được tượng trưng bởi những bông hoa và cũng phản ứng tương tự với quá trình tăng trưởng khi chúng được chú ý.

(Loạt ảnh sau đây được lấy từ cuốn sách, Sunflower, Nhiếp ảnh gia Paul Caponigro, 551 Canyon Road, Santa Fe, New Mexico, 87501, được tái bản ở đây với sự cho phép của nhà xuất

the publishers.) *bản.)*

-

-

-

-

-

-

—

The Sun and Logos

The Sun is a fitting object for meditation which can be incorporated into a regime for the daily life of the disciple, for the Sun is a synthesis of all four Elements just described. The Sun is the symbol of growth of which the sunflower is a reflection, for, surely, no flower can demonstrate growth like a sunflower. The Sun is the symbol of sacrifice and sacrifice is the keynote of the disciple's way of life. The rising Sun is Rebirth, and the Sun crossing the heavens shedding her energies to sustain her little ones, the planets, is Sacrifice whilst the Sun setting is death leading to Regeneration. The Sun, therefore, is the symbol of the Creator, Maintainer and Destroyer and shows this in its outer form for the sphere is ruled by the First Ray of Will and Power. The perfect orb of the Sun reflects the First Ray qualities for it is lens shaped and the lens concentrates light and heat energy.

When the Sun is visualised inwardly as a flame-like ball on a background of indigo, we introduce into the inner structures of the head centres a shape which accumulates energies of the First Ray and these have qualities conducive to meditation. The flaming orb, when created visually beneath the eyelids, coincides with that sacred place where the three integrated head chakras will ultimately coincide, rotating at right angles to each other.

At dawn and at dusk the Sun is level, huge and colourful. It is safe *then and then* only to stare into its depths as you often are induced, bv magnetic attraction, to stare into the flaming coals of your hearth fire on a winter's night.

Mặt trời và Logos

Mặt trời là một đối tượng phù hợp cho thiền định có thể được kết hợp vào một chế độ cho cuộc sống hàng ngày của người đệ tử, vì Mặt trời là sự tổng hợp của cả bốn Nguyên tố vừa được mô tả. Mặt trời là biểu tượng của sự tăng trưởng mà hoa hướng dương là một sự phản chiếu, vì, chắc chắn, không có loài hoa nào có thể chứng minh sự tăng trưởng như một bông hoa hướng dương. Mặt trời là biểu tượng của sự hy sinh và hy sinh là âm điệu chủ đạo của lối sống của người đệ tử. Mặt trời mọc là Tái sinh, và Mặt trời đi qua các tầng trời tỏa ra năng lượng của mình để duy trì những đứa con nhỏ của mình, các hành tinh, là Sự Hy sinh trong khi Mặt trời lặn là cái chết dẫn đến Sự Tái tạo. Do đó, Mặt trời là biểu tượng của Đấng Tạo hóa, Đấng Duy trì và Đấng Hủy diệt và thể hiện điều này trong hình dạng bên ngoài của nó vì quả cầu được cai trị bởi Cung Ý chí và Quyền năng thứ nhất. Quả cầu hoàn hảo của Mặt trời phản ánh các phẩm chất của Cung thứ nhất vì nó có hình dạng thấu kính và thấu kính tập trung năng lượng ánh sáng và nhiệt.

Khi Mặt trời được quán tưởng bên trong như một quả cầu giống như ngọn lửa trên nền màu chàm, chúng ta đưa vào các cấu trúc bên trong của các trung tâm đầu một hình dạng tích lũy năng lượng của Cung thứ nhất và những năng lượng này có các phẩm chất thuận lợi cho thiền định. Quả cầu rực lửa, khi được tạo ra một cách thị giác dưới mí mắt, trùng với nơi thiêng liêng đó, nơi ba trung tâm đầu hợp nhất cuối cùng sẽ trùng hợp, quay vuông góc với nhau.

Vào lúc bình minh và hoàng hôn, Mặt trời ở ngang tầm, to lớn và đầy màu sắc. Chỉ *lúc đó và lúc đó* mới an toàn để nhìn chằm chằm vào sâu thẳm của nó như bạn thường bị lôi cuốn, bởi lực hấp dẫn từ tính, để nhìn chằm chằm vào

những viên than rực lửa của lò sưởi của bạn vào một đêm đông.

Now, as you study the Sun, you should go into reverie. You should be able to see its shape, in complementary colour, when you shut your lids. Use this to learn how to visualise the same scene when you are in the quiet of your room. Contemplation of the rising Sun stimulates your capacity to focus (via Ajna), to draw on its energy (via Alta Major) and to evolve spiritually (via Sahasrara). Study Section Three of my book *The Jewel In The Lotus*, the earlier and sister volume to this work, and see what Ray implications lie in the shape of a sphere.

Bây giờ, khi bạn nghiên cứu Mặt trời, bạn nên đi vào trạng thái mơ màng. Bạn sẽ có thể nhìn thấy hình dạng của nó, với màu sắc bổ sung, khi bạn nhắm mí mắt lại. Hãy sử dụng điều này để học cách quán tưởng cùng một cảnh khi bạn đang ở trong sự yên tĩnh của phòng mình. Việc chiêm nghiệm mặt trời mọc kích thích khả năng tập trung của bạn (qua Ajna), để lấy năng lượng của nó (qua Alta Major) và để tiến hóa về mặt tinh thần (qua Sahasrara). Hãy nghiên cứu Phần Ba của cuốn sách của tôi *Viên ngọc trong Hoa sen*, cuốn sách trước đó và là cuốn sách chị em với tác phẩm này, và xem những hàm ý Cung nào nằm trong hình dạng của một quả cầu.



More than anything, the Sun should stimulate within you a spirit of sacrifice, the desire to shed your radiance and beneficial qualities—tangible or spiritual—on those about you. It should encourage you to face up to all that life as a disciple implies. Leo rules the heart, the centre of courage. Contemplation of the Sun opens the Petals of Sacrifice in the Egoic Lotus.

Hơn bất cứ điều gì, Mặt trời nên kích thích trong bạn một tinh thần hy sinh, mong muốn tỏa ra sự rạng rỡ và những phẩm chất có lợi của bạn—hữu hình hoặc tinh thần—cho những người xung quanh bạn. Nó nên khuyến khích bạn đối mặt với tất cả những gì cuộc sống của một đệ tử ngụ ý. Sư Tử cai trị trái tim, trung tâm của lòng dũng cảm. Việc chiêm nghiệm Mặt trời mở ra các Cánh hoa Hy sinh

trong Hoa sen Ngã tính.

We too easily avoid stress or danger or risk when, as Holderlin says:

Chúng ta quá dễ dàng tránh né căng thẳng hoặc nguy hiểm hoặc rủi ro khi, như Holderlin nói:

'Danger itself fosters the rescuing power (within one)'.*

'Nguy hiểm tự nó nuôi dưỡng sức mạnh giải cứu (bên trong một người)'.

*Author's parenthesis.

Trong ngoặc đơn là của tác giả.

A man who had lived life to the full, once left this on his coffin:

Một người đã sống một cuộc sống trọn vẹn, từng để lại dòng chữ này trên quan tài của mình:

'What I spent I had; What I kept I lost; What I gave I have'.

'Những gì tôi đã tiêu tôi đã có; Những gì tôi giữ tôi đã mất; Những gì tôi đã cho tôi có'.

'What I spent I had' … means what he really had in the form of experience, the real purpose in incarnation, to give the Soul experiences of material things in order that it can ultimately possess the quality of dominating all things material.

'Những gì tôi đã tiêu, tôi đã có'... có nghĩa là những gì y thực sự có dưới dạng kinh nghiệm, mục đích thực sự trong sự nhập thể, để cho Linh hồn những kinh nghiệm về những điều vật chất để cuối cùng nó có thể sở hữu phẩm chất thống trị tất cả những điều vật chất.

'What I kept I lost' … refers to the material wealth and position he gained. It was all lost at death!

'Những gì tôi giữ tôi đã mất'... đề cập đến của cải vật chất và địa vị mà y đã có được. Tất cả đều đã mất đi khi chết!

'What I gave I have' … refers to the sacrifices he made, what he gave out and did for mankind.

'Những gì tôi đã cho tôi có'... đề cập đến những sự hy sinh mà y đã thực hiện, những gì y đã cho đi và đã làm cho nhân loại.

These virtuous acts of sacrifice remain with us for ever in the Petals of Sacrifice in the Egoic Lotus, and they form ultimately the Soul's qualities.

Những hành động hy sinh đức hạnh này ở lại với chúng ta mãi mãi trong các Cánh hoa Hy sinh trong Hoa sen Ngã tính, và cuối cùng chúng hình thành nên các phẩm chất của Linh hồn.

Petals of Sacrifice

Cánh hoa Hy sinh

Our whole western way is to do everything in our power to avoid pain. We have … a drug for this, an antibiotic for that; an extra blanket—or an electric one—for a cold snap. We drink

Toàn bộ lối sống phương Tây của chúng ta là làm mọi thứ trong khả năng của mình để tránh đau đớn. Chúng ta có… một loại thuốc cho cái này, một loại kháng sinh cho cái kia;

ice water for the heat; we use an elevator instead of the staircase. We smoke a cigarette for the nerves; eat an extra pancake for hunger; spend a day in bed for stress and visit the psychiatrist's couch for strain. There is just no end to it!

một chiếc chăn thêm—hoặc một chiếc chăn điện—cho một đợt lạnh. Chúng ta uống nước đá để giải nhiệt; chúng ta sử dụng thang máy thay vì cầu thang bộ. Chúng ta hút một điếu thuốc để giải tỏa thần kinh; ăn thêm một chiếc bánh kếp để giải đói; dành một ngày trên giường để giải tỏa căng thẳng và đến ghế của bác sĩ tâm thần để giải tỏa áp lực. Không có hồi kết cho điều đó!

We are too worried about our miserable selves … We plan long holidays, but make no plans for things that really count esoterically, inwardly. We seek a good tan for the outer skin, and leave the inner bodies to fend for themselves. All this is self … self … self … self … self!

Chúng ta quá lo lắng về bản thân khốn khổ của mình… Chúng ta lên kế hoạch cho những kỳ nghỉ dài, nhưng không lên kế hoạch cho những điều thực sự quan trọng về mặt bí truyền, về mặt nội tâm. Chúng ta tìm kiếm một làn da rám nắng đẹp cho lớp da bên ngoài, và để cho các thể bên trong tự lo liệu. Tất cả những điều này là tự… tự… tự… tự… tự!

We are seeing everything through our little viewpoints, the viewpoint of anyone of our little egos; those egos that we decide to adopt for that day. From this viewpoint we can see nothing of things that are *universal*, nothing of the whole, the *holistic* outlook. With this attitude we: will never live more, will never be conscious of more, will never see a synthesis … which are the three prerequisites of initiation.

Chúng ta đang nhìn mọi thứ qua những quan điểm nhỏ bé của mình, quan điểm của bất kỳ cái tôi nhỏ bé nào của chúng ta; những cái tôi mà chúng ta quyết định chấp nhận cho ngày hôm đó. Từ quan điểm này, chúng ta không thể nhìn thấy gì về những điều *phổ quát*, không có gì về toàn thể, quan điểm *toàn diện*. Với thái độ này, chúng ta sẽ không bao giờ sống nhiều hơn, sẽ không bao giờ có ý thức nhiều hơn, sẽ không bao giờ nhìn thấy một sự tổng hợp… vốn là ba điều kiện tiên quyết của sự điểm đạo.

As the great Indian poet Tagore wrote:

Như nhà thơ vĩ đại người Ấn Độ Tagore đã viết:

Let me not pray to be sheltered

Xin đừng cầu nguyện để được che chở

but to be fearless;

nhưng để được không sợ hãi;

let me not beg for the stilling of my pain

xin đừng cầu xin cho nỗi đau của con được tĩnh lặng

but for the heart to conquer it;

nhưng cho trái tim để chinh phục nó;

let me not look for allies in life's battlefield

xin đừng tìm kiếm đồng minh trên chiến trường của cuộc sống

but to look to my own strength;

let me not pray in anxious fear to be saved

but to hope for patience to win my own freedom.

If you ever lack courage to take up arms against a sea of troubles, or to intervene on the side of good, remember these words:

‘There is something finer than the ardour of youth, and that is the endurance of experience. Ardour of youth may turn to dust in the impact with disaster; but he who has faced the worst and lived through it not once but many times knows that he can live through it, and so meets serenely what fate may have in store, going forward undaunted, undismayed.

‘Experience is our best teacher it has been said - why then shun and evade it? Life is a serious matter and the most serious thing in it is doubt and indecision.

‘Watch with eager and steadfast eyes for the dawn upon the hills. In good time it will come; in the best, the perfect time, adjusted to Karmic Law and laden with blessing. It will come with hush and coolness, with still and fragrant breath. With the Master’s peace it will come, the peace He gives to the disciple who is as Himself—a warrior tried and true.

‘Not to the man who waits can it come, not to him who avoids the conflict, not to the fretful, not to the objector, not to the fear-ridden, not to the oversure; but to him who battles to the end with back against the wall and broken

nhưng để tìm đến sức mạnh của chính mình;

xin đừng cầu nguyện trong nỗi sợ hãi lo lắng để được cứu

nhưng để hy vọng có sự kiên nhẫn để giành được sự tự do của chính mình.

Nếu bạn từng thiếu can đảm để đứng lên chống lại một biển rắc rối, hoặc để can thiệp về phía điều tốt, hãy nhớ những lời này:

'Có một điều tốt đẹp hơn sự nhiệt huyết của tuổi trẻ, và đó là sự bền bỉ của kinh nghiệm. Sự nhiệt huyết của tuổi trẻ có thể tan thành cát bụi khi va chạm với thảm họa; nhưng người đã đối mặt với điều tồi tệ nhất và sống sót qua nó không chỉ một lần mà nhiều lần biết rằng y có thể sống sót qua nó, và vì vậy đón nhận một cách thanh thản những gì số phận có thể dành cho mình, tiến về phía trước không nản lòng, không nao núng.

'Kinh nghiệm là người thầy tốt nhất của chúng ta, người ta đã nói như vậy - vậy tại sao lại né tránh và trốn tránh nó? Cuộc sống là một vấn đề nghiêm túc và điều nghiêm túc nhất trong đó là sự nghi ngờ và thiếu quyết đoán.

'Hãy quan sát bằng đôi mắt háo hức và kiên định cho bình minh trên những ngọn đồi. Đúng lúc nó sẽ đến; vào thời điểm tốt nhất, hoàn hảo nhất, được điều chỉnh theo Quy luật Karma và đầy ắp phước lành. Nó sẽ đến với sự im lặng và mát mẻ, với hơi thở tĩnh lặng và thơm ngát. Với sự bình yên của Chân sư nó sẽ đến, sự bình yên mà Ngài ban cho người đệ tử giống như chính Ngài—một chiến binh đã được thử thách và trung thành.

'Nó không thể đến với người chờ đợi, không phải với người né tránh xung đột, không phải với người cáu kỉnh, không phải với người phản đối, không phải với người sợ hãi, không phải với người quá tự tin; mà với người chiến đấu

sword, it may be. Watch, watch, I say, for the dawn upon the hills.'

—From *Cave*, Theosophia, Spring, 1958.

đến cùng với lưng tựa vào tường và thanh kiếm gãy, có thể là vậy. Hãy canh thức, canh thức, ta nói, cho bình minh trên những ngọn đồi.'

—Từ *Hang động*, Theosophia, Mùa xuân, 1958.

PART 4

Techniques of Meditation—Concentration

Concentration is practised on a preselected object. The object is visualised after the senses are withdrawn from the world of Maya. The undivided attention to the visualised object is dharana or concentration.Concentration sustained is dhyana or meditation.

The technique given so far is one which will lead progressively to identification with root causes behind all form and union with the consciousnesses of cosmic Beings. There will come also mounting capacity to share the energies of such Great Ones.

Occasionally, very occasionally, by virtue of strong karmic factors, services rendered in previous lives, superconscious experience leading to Samadhi may result from meditation. The consciousness, centred in the brow, suddenly bursts through into another world. While the physical body remains in catalepsy, the mind is stilled and awareness soars towards the gods. There are characteristic experiences undergone. Three factors common to superconsiousness may be present, singly or all together. There is a visual sensation of tremendous inner light which seems to be related to accompanying transient omniscience. There is ecstacy which makes orgasm seem as nothing by comparison and this is paralleled by sensations of omnipotence. Lastly, there is a sense of union with all beings accompanied by alterations to the 'motion' of time.

Many books have dealt with superconscious

Các Kỹ Thuật Tham Thiền—Sự Tập Trung

Sự tập trung được thực hành trên một đối tượng được chọn trước. Đối tượng được hình dung sau khi các giác quan được thu nhiếp khỏi thế giới của ảo lực. Sự chú ý không phân tán vào đối tượng được hình dung là dharana hay sự tập trung. Sự tập trung được duy trì là dhyana hay tham thiền.

Kỹ thuật được đưa ra cho đến nay là kỹ thuật sẽ dẫn đến sự đồng hóa dần dần với các nguyên nhân gốc rễ đằng sau mọi hình tướng và sự hợp nhất với các tâm thức của các Đấng vũ trụ. Cũng sẽ có khả năng ngày càng tăng để chia sẻ các năng lượng của các Đấng Cao Cả như vậy.

Thỉnh thoảng, rất hiếm khi, nhờ các yếu tố nghiệp quả mạnh mẽ, các sự phụng sự được thực hiện trong các kiếp trước, trải nghiệm siêu thức dẫn đến Samadhi có thể là kết quả của việc tham thiền. Tâm thức, tập trung ở trán, đột ngột bùng nổ xuyên qua vào một thế giới khác. Trong khi thể xác vẫn ở trong trạng thái xuất thần, thể trí được tĩnh lặng và nhận thức bay vút lên đến các vị thần. Có những trải nghiệm đặc trưng được trải qua. Ba yếu tố phổ biến của siêu thức có thể hiện diện, đơn lẻ hoặc tất cả cùng nhau. Có một cảm giác thị giác về ánh sáng nội tại vô cùng lớn dường như liên quan đến sự toàn tri thoáng qua đi kèm. Có sự xuất thần khiến cho cực khoái dường như không là gì khi so sánh và điều này song hành với cảm giác toàn năng. Cuối cùng, có một cảm giác hợp nhất với tất cả chúng sinh đi kèm với những thay đổi đối với 'chuyển động' của thời gian.

Nhiều cuốn sách đã đề cập đến các trải nghiệm

experiences but few give techniques that are free from resorting to peyote, L.S.D., nitrous oxide, *etc*., and which throw all the effort on to the spiritual endeavours of the candidate.

siêu thức nhưng ít cuốn đưa ra các kỹ thuật không cần đến việc sử dụng peyote, L.S.D., nitrous oxide, v.v., và dồn tất cả nỗ lực vào những cố gắng tinh thần của ứng viên.

The latter must make efforts, though the final act of consummation is effortless. But he must know what he has to do. In the stages before meditation two important factors will eventually be achieved. Firstly, there is the ability to visualise the object or, to put it another way, to remember the object so vividly that it is virtually created in replica on the screen of the attention. This persistent practice, more than any other known to Man, arouses the Thousand Petalled Lotus. Then there was, or should have been, the concentration of all the attention to the object —especially on parts of the object that have occult importance or which, to put it more succinctly, are pregnant with meaning. This practice, more than any, powerfully awakens Ajna.

Người sau phải nỗ lực, mặc dù hành động hoàn tất cuối cùng là không cần nỗ lực. Nhưng y phải biết mình phải làm gì. Trong các giai đoạn trước khi tham thiền, hai yếu tố quan trọng cuối cùng sẽ đạt được. Thứ nhất, có khả năng hình dung đối tượng hoặc, nói cách khác, ghi nhớ đối tượng một cách sống động đến mức nó gần như được tạo ra thành một bản sao trên màn hình của sự chú ý. Sự thực hành kiên trì này, hơn bất kỳ phương pháp nào khác mà Con người biết đến, đánh thức Hoa Sen Ngàn Cánh. Sau đó, đã có, hoặc lẽ ra phải có, sự tập trung của toàn bộ sự chú ý vào đối tượng—đặc biệt là vào các bộ phận của đối tượng có tầm quan trọng huyền bí hoặc, nói một cách ngắn gọn hơn, chứa đầy ý nghĩa. Sự thực hành này, hơn bất kỳ phương pháp nào, đánh thức mạnh mẽ Ajna.

The two actions together provide the doorway and the key to unlocking the entrance to the Fifth Kingdom. One more thing is needed: *energy* to make the entrance, to push the door open. How is this provided? If the first stage of meditation has been carefully adhered to, the answer lies within it … Breathing! Go back and examine once more the reference to the Bellows Breath. If the breath is used in the way described at that critical moment of concentration being achieved on the visualised object. entry to superconsious realms may be achieved. The Kingdom of Heaven is taken by storm, and the author writes from personal experience. The picture below depicts this in alchemical terms. The novitiate (the young man) attacks the king (Sahasrara) with his sword (one-pointed focus in Ajna) and penetrates the heart (of the object).

Hai hành động này cùng nhau cung cấp cánh cửa và chìa khóa để mở lối vào Giới thứ năm. Cần thêm một điều nữa: *năng lượng* để thực hiện việc đi vào, để đẩy cánh cửa mở ra. Điều này được cung cấp như thế nào? Nếu giai đoạn đầu tiên của tham thiền đã được tuân thủ cẩn thận, câu trả lời nằm ngay trong đó… Hơi thở! Hãy quay lại và xem xét một lần nữa phần tham chiếu về Hơi thở Bễ. Nếu hơi thở được sử dụng theo cách được mô tả vào thời điểm quan trọng khi sự tập trung đạt được trên đối tượng được hình dung, việc đi vào các cõi siêu thức có thể đạt được. Thiên Giới bị chiếm đoạt bằng vũ bão, và tác giả viết từ kinh nghiệm cá nhân. Bức tranh dưới đây mô tả điều này bằng các thuật ngữ giả kim. Người sơ cơ (chàng trai trẻ) tấn công vua (Sahasrara) bằng thanh kiếm của mình (sự tập trung nhất tâm ở Ajna) và xuyên qua trái tim (của đối tượng).



—[hình ảnh]

It is no easy task. It may be achieved slowly and progressively through the years so that inflooding of Light, the experiences of 'high' moments and ecstasy are occasional; or it may come, unaccountably or through great endeavour, in one blinding deluge as it did to Paul on the road to Damascus. No one can say for sure. Remember the Journey is the Goal and that is what must be focussed upon—the work, the journey. Never mind the results.

Đó không phải là một nhiệm vụ dễ dàng. Nó có thể đạt được một cách chậm rãi và dần dần qua nhiều năm để sự tràn vào của Ánh sáng, những trải nghiệm của những khoảnh khắc 'cao' và sự xuất thần là không thường xuyên; hoặc nó có thể đến, không thể giải thích được hoặc thông qua nỗ lực lớn lao, trong một cơn lũ chói lòa như đã xảy ra với Phaolô trên đường đến Damascus. Không ai có thể nói chắc chắn. Hãy nhớ rằng Hành trình là Mục tiêu và đó là điều phải tập trung vào—công việc, hành trình. Đừng bận tâm đến kết quả.

The bringing together of the three factors of visualisation, concentration and breathing to one synthesis is virtually impossible to average Man who treads the Path. He cannot do it on his own even when he now knows how. He must have help. It is like asking someone who has hardly ever ridden a horse before, to mount three at once, standing astride of them at full gallop and guiding them through a narrow portico. Where can help come from? From only one place with certainty and safety, and that is through the intervention of the Masters.

Việc kết hợp ba yếu tố hình dung, tập trung và hơi thở thành một tổng hợp là gần như không thể đối với Con người trung bình bước đi trên Thánh Đạo. Y không thể tự mình làm được ngay cả khi bây giờ y đã biết cách. Y phải có sự giúp đỡ. Nó giống như yêu cầu một người hầu như chưa bao giờ cưỡi ngựa trước đây, phải cưỡi ba con ngựa cùng một lúc, đứng dạng chân trên chúng khi chúng đang phi nước đại và dẫn chúng đi qua một cổng vòm hẹp. Sự giúp đỡ có thể đến từ đâu? Chỉ từ một nơi duy nhất với sự chắc chắn và an toàn, và đó là thông qua sự can thiệp của các Chân sư.

The Master only intervenes, and always does, directly and indirectly, if the three major disciplines are being performed as listed in

Chân sư chỉ can thiệp, và luôn luôn làm vậy, một cách trực tiếp và gián tiếp, nếu ba kỷ luật chính đang được thực hiện như được liệt kê

Section One, *viz.*:

(1) Study of the classical teachings of Ancient Wisdom

(2) Service to mankind

(3) Meditation.

If the whole of the personality resources with their peculiar and individualistic capacities are devoted to these three, the Master *must* attend. This is because the three disciplines, plied persistently, act individually and synthetically on Ajna, Alta Major and Sahasrara. Each chakra overlaps and reinforces the other and the Egoic Lotus flashes out its newly won qualities. The Lotus is part of the Fifth Kingdom of Masters, and They are bound to tend it, once its personality is cooperating.

Now is when courage and persistence are required. The disciple enters the service of the inner government of the world. He must fashion himself into a two-bladed sword, sharpened on both edges. He will, if his steel is well tempered, be used by Them for service in both worlds, hence the two sharpened edges.

The path of discipleship forms a later volume, and it really concerns the so called opening of the Third Eye.

If you *do* make the necessary adjustments to your life They will help with your meditation, help you hold the reins that check the three rampant horses. They will, usually when you least expect it, provide you with one or two, but never all three, of the important factors given in the technique of this meditation. He might flash an object of meditation on to the screen of your mind whilst you are seated for meditation; He might guide you through a

trong Phần Một, *tức là*:

(1) Nghiên cứu các giáo lý kinh điển của Minh Triết Ngàn Đời

(2) Phụng sự nhân loại

(3) Tham thiền.

Nếu toàn bộ các nguồn lực của phàm ngã với những năng lực đặc thù và cá nhân của chúng được dành cho ba điều này, Chân sư *phải* chú ý đến. Điều này là do ba kỷ luật này, được thực hành kiên trì, tác động riêng lẻ và tổng hợp lên Ajna, Alta Major và Sahasrara. Mỗi luân xa chồng chéo và củng cố cho nhau và Hoa Sen Chân Ngã tỏa ra những phẩm tính mới đạt được của nó. Hoa Sen là một phần của Giới thứ năm của các Chân sư, và Các Ngài có nghĩa vụ chăm sóc nó, một khi phàm ngã của nó đang hợp tác.

Bây giờ là lúc cần có lòng can đảm và sự kiên trì. Người đệ tử bước vào phụng sự cho chính phủ nội tại của thế giới. Y phải rèn luyện mình thành một thanh gươm hai lưỡi, được mài sắc ở cả hai cạnh. Y sẽ, nếu thép của y được tôi luyện tốt, được Các Ngài sử dụng để phụng sự trong cả hai thế giới, do đó có hai cạnh được mài sắc.

Con đường đệ tử tạo thành một tập sau, và nó thực sự liên quan đến cái gọi là sự khai mở của Con mắt thứ ba.

Nếu bạn *thực sự* thực hiện những điều chỉnh cần thiết cho cuộc sống của mình, Các Ngài sẽ giúp đỡ việc tham thiền của bạn, giúp bạn nắm giữ dây cương để kìm hãm ba con ngựa hung hăng. Các Ngài sẽ, thường là khi bạn ít mong đợi nhất, cung cấp cho bạn một hoặc hai, nhưng không bao giờ là cả ba, trong số các yếu tố quan trọng được đưa ra trong kỹ thuật tham thiền này. Ngài có thể chiếu một đối tượng tham thiền lên màn hình thể trí của bạn trong

waking dream or even a vision in how to focus. My own spiritual diaries are filled with various hints, suggestions along these lines, the fruits of efforts on His part to show me the way which I must take for myself. It is easiest to illustrate and sum up the whole technique by recounting, with illustration, what is meant by *help* from the Master:

khi bạn đang ngồi tham thiền; Ngài có thể hướng dẫn bạn qua một giấc mơ thức tỉnh hoặc thậm chí là một viễn ảnh về cách tập trung. Nhật ký tinh thần của riêng tôi chứa đầy những gợi ý, đề xuất khác nhau theo những dòng này, thành quả của những nỗ lực từ phía Ngài để chỉ cho tôi con đường mà tôi phải tự mình đi. Cách dễ nhất để minh họa và tóm tắt toàn bộ kỹ thuật là kể lại, với hình minh họa, ý nghĩa của *sự giúp đỡ* từ Chân sư:

'In the early 1950's I had been struggling with my meditations, having difficulty with holding objects visualised that seemed to slip from my grasp. One morning I had just finished my meditation. The sun was not yet risen and I lay comfortably relaxed in a sort of twilight state. I began to hear the music of a concert orchestra. I knew this must be coming from the mind of my Master, Robert Browning, Who would, often share His memories with me. His memories of concerts in the Albert Hall in the 1880's were, to me, very real—as real as the floods were to Narada. I knew if I could follow that music to its source, I would get very close to Him.

'Vào đầu những năm 1950, tôi đã phải vật lộn với các buổi tham thiền của mình, gặp khó khăn trong việc giữ các đối tượng được hình dung dường như tuột khỏi tay tôi. Một buổi sáng, tôi vừa kết thúc buổi tham thiền. Mặt trời chưa mọc và tôi nằm thư giãn thoải mái trong một trạng thái chạng vạng. Tôi bắt đầu nghe thấy tiếng nhạc của một dàn nhạc giao hưởng. Tôi biết điều này hẳn phải đến từ tâm trí của Chân sư của tôi, Robert Browning, Đấng thường chia sẻ những ký ức của Ngài với tôi. Những ký ức của Ngài về các buổi hòa nhạc tại Albert Hall vào những năm 1880, đối với tôi, rất thật—thật như những trận lụt đối với Narada. Tôi biết nếu tôi có thể theo dõi bản nhạc đó đến nguồn của nó, tôi sẽ đến rất gần Ngài.

'I left my room and moved through the ethers 'beaming in' as it were, on the music. I found that it came from an old gramophone ('His Master's Voice' records still carry a picture of such an ancient instrument). The music flowed out in glorious notes and I was drawn to the disc on the gramophone. It was whirling around, producing the music as the needle moved towards its centre. I was fascinated, magnetically attracted. The music got louder and louder as it reached its finale. The whirling disc had a track that finished, unlike the usual record, in its very hub. I could not take my gaze away from the needle racing to the disc centre. The gaze became fixed,

'Tôi rời khỏi phòng và di chuyển qua các cõi dĩ thái, 'dò sóng' như thể, theo bản nhạc. Tôi thấy rằng nó phát ra từ một chiếc máy hát cổ ('His Master's Voice' vẫn còn mang hình ảnh của một nhạc cụ cổ xưa như vậy). Âm nhạc tuôn chảy thành những nốt nhạc huy hoàng và tôi bị cuốn hút vào chiếc đĩa trên máy hát. Nó đang quay tròn, tạo ra âm nhạc khi kim di chuyển về phía trung tâm của nó. Tôi bị mê hoặc, bị thu hút một cách từ tính. Âm nhạc ngày càng lớn hơn khi nó đến đoạn kết. Rãnh của chiếc đĩa quay tròn kết thúc, không giống như đĩa hát thông thường, ở chính tâm của nó. Tôi không thể rời mắt khỏi chiếc kim đang lao về phía trung tâm đĩa. Ánh mắt trở nên cố

concentrated on the central point. My ears took in the last triumphant notes. At the very moment that the gramophone needle reached that central point, the music ceased; the whole scene evaporated and, miraculously, I supplied the third factor myself and used the Bellows Breath. Through that point I entered samadhi and gained access to higher planes of Being.'

định, tập trung vào điểm trung tâm. Tai tôi đón nhận những nốt nhạc chiến thắng cuối cùng. Vào chính thời điểm kim máy hát chạm đến điểm trung tâm đó, âm nhạc ngừng lại; toàn bộ cảnh tượng tan biến và, thật kỳ diệu, tôi tự mình cung cấp yếu tố thứ ba và sử dụng Hơi thở Bễ. Qua điểm đó tôi đã nhập vào samadhi và tiếp cận được các cõi Hiện hữu cao hơn.'



Tôi trở nên say mê khi cây kim bay quanh đĩa.

—[hình ảnh]

The Master had provided me with two of the three factors at a moment when my meditation, poor as it was, had raised my vibration and lowered my tension. You may meet with many variations of the technique of meditation given here, but this is the basic pattern underlying all meditation. The assistance of the Masters comes only to those who give all. Other techniques highlight some one of the three aspects of:

Chân sư đã cung cấp cho tôi hai trong ba yếu tố vào một thời điểm khi việc tham thiền của tôi, dù kém cỏi, đã nâng cao rung động của tôi và giảm bớt căng thẳng của tôi. Bạn có thể gặp nhiều biến thể của kỹ thuật tham thiền được đưa ra ở đây, nhưng đây là mô hình cơ bản làm nền tảng cho mọi hình thức tham thiền. Sự trợ giúp của các Chân sư chỉ đến với những người cống hiến tất cả. Các kỹ thuật khác làm nổi bật một trong ba khía cạnh của:

(1) Visualisation of the object

(1) Hình dung đối tượng

(2) Concentration upon the object (dharana) in

(2) Tập trung vào đối tượng (dharana) trong

(3) The space between thoughts (Meditation).

(3) Khoảng không giữa các tư tưởng (Tham thiền).

Meditation Exercise: The Island and the Lily

A Meditation that assists in bringing two of the three chakras, Ajna and Sahasrara, to interact is the following: Visualise on the neutral screen of the brow a deep indigo blue sea … not too large a one … something about the size of the Mediterranean. In the midst of the indigo blue you perceive a small island with green grass covering its whole surface and reaching down to the water's edge. In the middle of the island is a castle with four walls …

Four grey walls and four grey towers

overlook a space of flowers …

—*The Lady of Shalott*, by Alfred, Lord Tennyson

In the courtyard of the castle is a pond, calm and still, reflecting the light blue of the sky. Floating on the surface of the pond are some red water lilies. One of them is full blown … in the centre of its petals can be seen a circle of yellow stamens, they enclose a cavity where you sense a jewel of great lustre.

Bài Tập Tham Thiền: Hòn Đảo và Bông Huệ

Một bài Tham thiền giúp đưa hai trong ba luân xa, Ajna và Sahasrara, tương tác với nhau là bài sau đây: Hình dung trên màn hình trung tính của trán một biển xanh chàm sâu… không quá lớn… khoảng bằng kích thước của Địa Trung Hải. Giữa biển xanh chàm, bạn nhận thấy một hòn đảo nhỏ với cỏ xanh bao phủ toàn bộ bề mặt và trải dài xuống tận mép nước. Giữa hòn đảo là một lâu đài có bốn bức tường…

Bốn bức tường xám và bốn ngọn tháp xám

nhìn ra một khoảng không gian đầy hoa…

—*Nàng Tiên Cá của Shalott*, của Alfred, Lord Tennyson

Trong sân của lâu đài có một cái ao, phẳng lặng và yên tĩnh, phản chiếu màu xanh nhạt của bầu trời. Trên mặt ao có một vài bông súng đỏ. Một trong số chúng đã nở rộ… ở trung tâm của những cánh hoa có thể thấy một vòng nhị vàng, chúng bao quanh một khoang nơi bạn cảm nhận được một viên ngọc có ánh sáng rực rỡ.

—[hình ảnh]

Meditation Exercise: Meditation and Healing

In healing, the patient may be used as an object, 'seen' or visualised whole, in body and mind. The energies that flow into you during the space between thoughts (meditation) is directed automatically to the patient who, via his etheric matrix, is made whole. A study of the holistic theory reinforces this method.* The physical organs of the individual should never be an object. Rather, the *chakra* related to these organs should be the object.

*_Holism_, by Jan Christian Smuts

Bài Tập Tham Thiền: Tham Thiền và Trị Liệu

Trong trị liệu, bệnh nhân có thể được sử dụng như một đối tượng, được 'nhìn thấy' hoặc hình dung một cách toàn vẹn, cả về thể xác và thể trí. Các năng lượng chảy vào bạn trong khoảng không giữa các tư tưởng (tham thiền) được tự động hướng đến bệnh nhân, người, thông qua ma trận dĩ thái của mình, được chữa lành. Một nghiên cứu về lý thuyết toàn diện củng cố phương pháp này.* Các cơ quan thể xác của cá nhân không bao giờ nên là một đối tượng. Thay vào đó, *luân xa* liên quan đến các cơ quan này nên là đối tượng.

*_Holism_, của Jan Christian Smuts



—[hình ảnh]

If there is to be a laying on of hands, then the healer uses rapport with his Soul. He prepares himself by aligning with the Soul, perhaps saying the words beginning with: 'More radiant than the sun' … Once he is one with the Soul (*i.e.*, has the object of the Soul visualised), he should use the Bellows Breath to bring down the energies into the hands. A fuller discourse, on this subject can be found in my work Esoteric Healing, Volume I.

Nếu có việc đặt tay, thì người chữa lành sử dụng sự tương giao với Linh hồn của mình. Y chuẩn bị bản thân bằng cách chỉnh hợp với Linh hồn, có lẽ nói những lời bắt đầu bằng: 'Rạng rỡ hơn mặt trời'… Một khi y là một với Linh hồn (*tức là*, đã hình dung được đối tượng là Linh hồn), y nên sử dụng Hơi thở Bễ để đưa các năng lượng xuống hai bàn tay. Một bài giảng đầy đủ hơn về chủ đề này có thể được tìm thấy trong tác phẩm của tôi Trị Liệu Huyền Môn, Tập I.

The Rays of Soul and Personality can profoundly influence the methods used in meditation. The persistent choice of the Master, Christ, the Crucifix, the Virgin Mary, *etc.*, as an object (hence the employment of idols in religion), assisted by the one-pointedness of devotion and reinforcement by prayer, can bring down energies for those in need, but the principles are no different from those already elaborated.

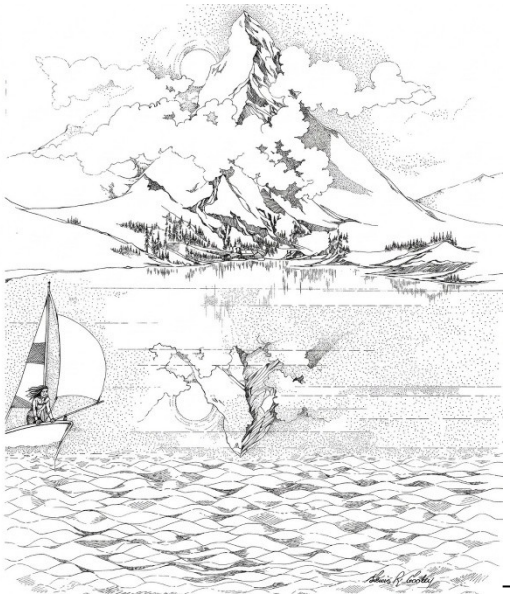
Các Cung của Linh hồn và Phàm ngã có thể ảnh hưởng sâu sắc đến các phương pháp được sử dụng trong tham thiền. Việc lựa chọn kiên trì Chân sư, Đức Christ, cây Thánh giá, Đức Mẹ Đồng trinh, *v.v.*, làm đối tượng (do đó có việc sử dụng các tượng thần trong tôn giáo), được hỗ trợ bởi sự nhất tâm của lòng sùng kính và được củng cố bằng lời cầu nguyện, có thể mang năng lượng xuống cho những người cần giúp đỡ, nhưng các nguyên tắc không khác gì những nguyên tắc đã được trình bày.

Meditation Exercise: The Lake and The Boat

Bài Tập Tham Thiền: Hồ và Thuyền

The stilling of the mind is often emphasised in meditation exercises where it is likened to the surface of a lake. The winds of anger and the tempests of desire keep its surface rippled and unable to reflect the sun as it emerges from its period of rest:

Sự tĩnh lặng của thể trí thường được nhấn mạnh trong các bài tập tham thiền, nơi nó được ví như bề mặt của một cái hồ. Những cơn gió giận dữ và những cơn bão ham muốn giữ cho bề mặt của nó gợn sóng và không thể phản chiếu mặt trời khi nó nổi lên từ thời kỳ nghỉ ngơi của mình:



—[hình ảnh]

'It is upon the serene and placid surface of the unruffled mind that the visions gathered from the invisible find a representation in the visible world.'

'Đó là trên bề mặt thanh tịnh và phẳng lặng của thể trí không gợn sóng mà các viễn ảnh thu thập từ thế giới vô hình tìm thấy một sự thể hiện trong thế giới hữu hình.'

—The Master K.H.

—Chân sư KH

Take your boat out one night on the lake surrounded by mountains. There is no sound but the lapping of water. The dawn comes slowly in the east above the highest peak, and you make towards its reflection and then to the shining gold reflection of the sun. You note that other boats are headed the same way. What will you meet as you slide forwards on the rippling surface? Calms or storms, grey clouds or a shining sunrise? You must make the decision.

Một đêm, hãy chèo thuyền ra hồ được bao quanh bởi những ngọn núi. Không có âm thanh nào ngoài tiếng nước vỗ nhẹ. Bình minh từ từ ló dạng ở phía đông trên đỉnh núi cao nhất, và bạn hướng về phía hình ảnh phản chiếu của nó và sau đó là hình ảnh phản chiếu vàng óng của mặt trời. Bạn nhận thấy rằng những chiếc thuyền khác cũng đang đi cùng hướng. Bạn sẽ gặp điều gì khi lướt đi trên mặt nước gợn sóng? Biển lặng hay bão tố, mây xám hay bình minh rực rỡ? Bạn phải đưa ra quyết định.

Meditation Exercise: The Potter

The potter turns his wheel patiently and produces pots of many kinds. He is the symbol of the Soul, the master craftsman Who fashions vessels for the Waters of Life, the personalities which reincarnate to express His qualities. Some pitchers have been faithful servers; others have cracked and splintered under load. Each pot is fashioned with a purpose, to fulfil a purpose. What vessel is being fashioned at this time? Will it be functional and truly serve its purpose and bring joy to the Potter?

Bài Tập Tham Thiền: Người Thợ Gốm

Người thợ gốm kiên nhẫn xoay bàn xoay của mình và tạo ra nhiều loại bình. Ông là biểu tượng của Linh hồn, người thợ thủ công bậc thầy tạo ra những chiếc bình cho Nước Sự Sống, những phàm ngã tái sinh để biểu lộ các phẩm tính của Ngài. Một số chiếc bình đã là những người phục vụ trung thành; những chiếc khác đã nứt và vỡ vụn dưới sức nặng. Mỗi chiếc bình được tạo ra với một mục đích, để hoàn thành một mục đích. Chiếc bình nào đang được tạo ra vào thời điểm này? Liệu nó có hữu dụng và thực sự phục vụ mục đích của nó và mang lại niềm vui cho Người Thợ Gốm?



—[hình ảnh]

Meditation Exercise: On a Shakespearian Sonnet

Sonnet 94

Bài Tập Tham Thiền: Về một bài Sonnet của Shakespeare

Sonnet 94

THEY that have power to hurt and will do none	HỌ những kẻ có sức làm tổn thương mà không làm
That do not do the thing they most do show,	Những người không làm điều họ tỏ ra nhiều nhất,
Who, moving others, are themselves as stone,	Những người, lay động người khác, tựa như đá,
Unmoved, cold, and to temptation slow;	Bất động, lạnh lùng, và chậm trước cám dỗ;
They rightly do inherit heaven's graces,	Họ xứng đáng thừa hưởng ân sủng của trời,
And husband nature's riches from expense;	Và giữ gìn sự giàu có của thiên nhiên khỏi lãng phí;
They are the lords and owners of their faces	Họ là những chúa tể và chủ nhân của dung mạo mình
Others but stewards of their excellence.	Kẻ khác chỉ là người quản lý sự xuất sắc của họ.
The summer's flower is to the summer sweet,	Bông hoa mùa hè ngọt ngào với mùa hè,
Though to itself it only live and die,	Dù nó chỉ sống và chết cho riêng mình,
But if that flower with base infection meet,	Nhưng nếu bông hoa đó gặp phải sự lây nhiễm thấp hèn,
The basest weed outbraves his dignity:	Cỏ dại thấp hèn nhất cũng vượt qua phẩm giá của nó:
For sweetest things turn sourest by their deeds;	Vì những điều ngọt ngào nhất trở nên chua chát nhất bởi hành động của chúng;
Lilies that fester smell far worse than weeds.	Hoa loa kèn thối rữa còn hôi hơn cỏ dại.
This particular sonet supplies a lesson in detachment and a warning to those who develop the latent powers and misuse them. It is obvious, often painfully obvious, that those with these powers manifesting frequently become our leaders in all fields of human endeavour or the creators of great works, like the artists, creative scientists, and	Bài sonnet đặc biệt này cung cấp một bài học về sự tách rời và một lời cảnh báo cho những ai phát triển các quyền năng tiềm ẩn và lạm dụng chúng. Rõ ràng, thường là một cách đau đớn, rằng những người có các quyền năng này biểu hiện thường trở thành những nhà lãnh đạo của chúng ta trong mọi lĩnh vực nỗ lực của con người hoặc những người tạo ra các công

philosophers. And it is among such men that impure motive can wreak such havoc, as the writer of *Mein Kampf* so clearly and devastatingly demonstrated for us. As the last line of the sonnet tells us: 'Lilies that fester smell far worse than weeds'.

trình vĩ đại, như các nghệ sĩ, các nhà khoa học sáng tạo, và các nhà triết học. Và chính trong số những người như vậy mà động cơ không trong sạch có thể gây ra sự tàn phá khủng khiếp, như tác giả của *Mein Kampf* đã chứng minh một cách rõ ràng và tàn khốc cho chúng ta thấy. Như dòng cuối cùng của bài sonnet nói với chúng ta: 'Hoa loa kèn thối rữa còn hôi hơn cỏ dại'.

The invoking of the higher Self is beautifully illustrated in the story of Narcissus.

Việc khẩn cầu Chân ngã được minh họa một cách đẹp đẽ trong câu chuyện về Narcissus.

Narcissus and The Soul

Narcissus và Linh hồn

The mythology of ancient Greece is filled with esoteric meaning. No story from those ancient days has interested the student of the occult more than that of Narcissus, the symbol of Man's search for his soul behind the personality. The story is best told by Robert Graves in his book *The Greek Myths* (published by Penguin):

Thần thoại Hy Lạp cổ đại chứa đầy ý nghĩa bí truyền. Không có câu chuyện nào từ những ngày xưa đó lại thu hút sự quan tâm của người nghiên cứu huyền bí học hơn câu chuyện về Narcissus, biểu tượng của cuộc tìm kiếm linh hồn đằng sau phàm ngã của Con người. Câu chuyện được kể lại hay nhất bởi Robert Graves trong cuốn sách của ông *The Greek Myths* (do Penguin xuất bản):

Narcissus was a Thespian, the son of the blue nymph Leiriope, whom the River-god Cephisus had once encircled with the windings of his streams, and ravished. The seer Teiresias told Leirope, the first person ever to consult him: "Narcissus will live to a ripe old age, provided that he never knows himself." Anyone might excusably have fallen in love with Narcissus, even as a child, and when he reached the age of sixteen, his path was strewn with heartlessly rejected lovers of both sexes; for he had a stubborn pride in his own beauty.

Narcissus là một người Thespia, con trai của nữ thần xanh Leiriope, người từng bị Thần sông Cephisus bao bọc bởi những dòng chảy uốn lượn của mình và hãm hiếp. Nhà tiên tri Teiresias nói với Leirope, người đầu tiên từng hỏi ý kiến ông: "Narcissus sẽ sống đến tuổi già, miễn là anh ta không bao giờ biết chính mình." Bất cứ ai cũng có thể yêu Narcissus, ngay cả khi còn là một đứa trẻ, và khi anh ta đến tuổi mười sáu, con đường của anh ta đầy rẫy những người yêu bị từ chối một cách tàn nhẫn của cả hai giới; vì anh ta có một niềm kiêu hãnh ngoan cố về vẻ đẹp của chính mình.

Among these lovers was the nymph Echo, who could no longer use her voice, except in foolish repetition of another's shout: a punishment for having kept Hera entertained with long stories while Zeus's concubines, the

Trong số những người yêu này có nữ thần Echo, người không còn có thể sử dụng giọng nói của mình, ngoại trừ việc lặp lại một cách ngớ ngẩn tiếng hét của người khác: một hình phạt vì đã giữ chân Hera bằng những câu

mountain nymphs, evaded her jealous eye and made good their escape. One day when Narcissus went out to net stags, Echo stealthily followed him through the pathless forest, longing to address him, but unable to speak first. At last Narcissus, finding that he had strayed from his companions, shouted: 'Is anyone here?'

chuyện dài trong khi các ái phi của Zeus, các nữ thần núi, trốn tránh con mắt ghen tuông của bà và trốn thoát thành công. Một ngày nọ khi Narcissus đi săn hươu, Echo lén lút theo sau anh ta qua khu rừng không có lối mòn, khao khát được nói chuyện với anh ta, nhưng không thể nói trước. Cuối cùng, Narcissus, thấy rằng mình đã lạc khỏi các bạn đồng hành, hét lên: 'Có ai ở đây không?'

'Here!' Echo answered, which surprised Narcissus, since no one was in sight.

'Đây!' Echo trả lời, điều này làm Narcissus ngạc nhiên, vì không có ai trong tầm mắt.

'Come!'

'Đến đây!'

'Come!'

'Đến đây!'

'Why do you avoid me?'

'Tại sao anh lại tránh tôi?'

'Why do you avoid me?'

'Tại sao anh lại tránh tôi?'

'Let us come together here!'

'Chúng ta hãy đến với nhau ở đây!'

'Let us come together here!' repeated Echo, and joyfully rushed from her hiding place to embrace Narcissus. Yet he shook her off roughly, and ran away. 'I will die before you ever lie with me!' he cried. 'Lie with me!' Echo pleaded.

'Chúng ta hãy đến với nhau ở đây!' Echo lặp lại, và vui mừng lao ra khỏi chỗ ẩn nấp để ôm lấy Narcissus. Tuy nhiên, anh ta gạt cô ra một cách thô bạo và bỏ chạy. 'Tôi sẽ chết trước khi cô nằm với tôi!' anh ta hét lên. 'Hãy nằm với tôi!' Echo cầu xin.

But Narcissus had gone, and she spent the rest of her life in lonely glens, pining away for love and mortification. One day, Narcissus sent a sword to Ameinius, his most insistent suitor, after whom the river Ameinius is named; it is a tributary of the river Helisson, which flows into the Alpheius. Ameinius killed himself on Narcissus's threshold, calling on the gods to avenge his death.

Nhưng Narcissus đã đi rồi, và cô dành phần đời còn lại của mình trong những thung lũng cô đơn, héo mòn vì tình yêu và sự tủi nhục. Một ngày nọ, Narcissus gửi một thanh kiếm cho Ameinius, người cầu hôn kiên trì nhất của anh ta, người mà con sông Ameinius được đặt tên theo; đó là một nhánh của sông Helisson, chảy vào Alpheius. Ameinius đã tự sát trước ngưỡng cửa của Narcissus, kêu gọi các vị thần báo thù cho cái chết của mình.

Artemis heard the plea, and made Narcissus fall in love, though denying him love's consummation. At Donacon in Thespia he came upon a spring, clear as silver, and never

Artemis đã nghe thấy lời cầu xin, và làm cho Narcissus yêu, mặc dù từ chối anh ta sự viên mãn của tình yêu. Tại Donacon ở Thespia, anh ta bắt gặp một con suối, trong như bạc, và chưa

yet disturbed by cattle, birds, wild beasts, or even by branches dropping off the trees that shaded it; and as he cast himself down, exhausted, on the grassy verge to slake his thirst, he fell in love with his reflection. At first he tried to embrace and kiss the beautiful boy who confronted him, but presently recognised himself, and lay gazing enraptured into the pool, hour after hour. How could he endure to possess and yet not to possess? Grief was destroying him, yet he rejoiced in his torments, knowing at least that his other self would remain true to him, whatever happened.

từng bị gia súc, chim chóc, thú hoang, hay thậm chí là những cành cây rơi từ những cây che bóng làm xáo động; và khi anh ta nằm xuống, kiệt sức, trên bờ cỏ để giải khát, anh ta đã yêu hình ảnh phản chiếu của chính mình. Lúc đầu, anh ta cố gắng ôm và hôn cậu bé xinh đẹp đang đối diện với mình, nhưng ngay sau đó nhận ra chính mình, và nằm đó ngây ngất nhìn vào hồ nước, hết giờ này đến giờ khác. Làm sao anh ta có thể chịu đựng được việc sở hữu mà không sở hữu? Nỗi đau đang hủy hoại anh ta, nhưng anh ta lại vui mừng trong sự dằn vặt của mình, biết rằng ít nhất cái tôi khác của mình sẽ vẫn chung thủy với anh ta, dù có chuyện gì xảy ra.

Echo, although she had not forgiven Narcissus, grieved with him; she sympathetically echoed ‘Alas! Alas!’ as he plunged a dagger in his breast, and also the final ‘Ah, youth, beloved in vain, farewell!’ as he expired. His blood soaked the earth, and up sprang the white narcissus flower with its red corolla, from which an ungent balm is now distilled at Chaeronia. This is recommended for affections of the ears (though apt to give headaches), and as a vulnerary, and for the cure of frost-bite.

Echo, mặc dù chưa tha thứ cho Narcissus, vẫn đau buồn cùng anh; cô đồng cảm lặp lại ‘Than ôi! Than ôi!’ khi anh ta đâm một con dao găm vào ngực mình, và cả câu cuối cùng ‘Ôi, tuổi trẻ, yêu dấu vô vọng, vĩnh biệt!’ khi anh ta qua đời. Máu của anh ta thấm đẫm mặt đất, và một bông hoa thủy tiên trắng với tràng hoa màu đỏ mọc lên, từ đó một loại dầu thơm không mùi giờ đây được chưng cất tại Chaeronia. Loại dầu này được khuyên dùng cho các bệnh về tai (mặc dù có thể gây đau đầu), và như một loại thuốc chữa lành vết thương, và để chữa trị tê cóng.



—[hình ảnh]

Esoteric Comment

Narcissus may be likened unto Man on the Path in search of his own inner nature, or Soul. He learns to love the Soul and what it mirrors, but first he is confused. The Soul and the Master are said to be one. Narcissus is drawn towards his own Self, as Man on the Path is drawn to his own inner nature in meditation, which produces the clear reflection in the mind of the soul as the silver-like pool reflected the soul of Narcissus. But it is only in self-destruction, the destruction of the rounded out personality in the death and rebirth of the Third Initiation, that the disciple becomes closer to his Soul; and in the same way Narcissus's self-destruction unites him once more with his higher reflection. Narcissus may also be likened unto Sanat Kumara, the eternal youth of 'Seventeen Summers', Whom we all love basically as the Logos of our planet.

The search for his soul becomes an infatuation, a magnificent obsession, which all men have, some time or the other, to

Bình luận Huyền Môn

Narcissus có thể được ví như Con người trên Thánh Đạo trong cuộc tìm kiếm bản chất nội tại của chính mình, hay Linh hồn. Y học cách yêu Linh hồn và những gì nó phản chiếu, nhưng lúc đầu y bị bối rối. Linh hồn và Chân sư được cho là một. Narcissus bị thu hút về phía Chân ngã của chính mình, cũng như Con người trên Thánh Đạo bị thu hút về bản chất nội tại của chính mình trong khi tham thiền, điều này tạo ra sự phản chiếu rõ ràng trong thể trí của linh hồn như hồ nước giống như bạc phản chiếu linh hồn của Narcissus. Nhưng chỉ trong sự tự hủy diệt, sự hủy diệt của phàm ngã toàn diện trong cái chết và sự tái sinh của Cuộc Điểm Đạo Thứ Ba, mà người đệ tử trở nên gần gũi hơn với Linh hồn của mình; và theo cùng một cách, sự tự hủy diệt của Narcissus hợp nhất y một lần nữa với hình ảnh phản chiếu cao hơn của mình. Narcissus cũng có thể được ví như Sanat Kumara, tuổi trẻ vĩnh cửu của 'Mười bảy Mùa hè', Đấng mà tất cả chúng ta về cơ bản đều yêu mến với tư cách là Thượng đế của hành tinh chúng ta.

Cuộc tìm kiếm linh hồn của y trở thành một sự mê đắm, một nỗi ám ảnh tuyệt vời, mà tất cả mọi người, lúc này hay lúc khác, đều phải trải

experience. A person may live in the humblest of circumstances, he may roam the earth as a beggar or rule as the mightiest monarch, but sooner or later—and the matter is always linked to factors like karma—divine unrest fills him and the search for the soul commences. This may come even to young souls whose quest would find its solution in the discovery of an inner and eternal youth of seventeen summers; but if it is an old soul, nearing the end of the wearisome path, He will appear as a wise, all-comprehending greybeard, omniscient and omnipotent. He, within, is never loathsome. One's own higher Self is at one with all other higher Selves and out of this arises the concept that the voice of the Master and the inner voice of the higher Self are one, and indeed this is true. Generally, it is only with time and experience that one distinguishes which is which.

qua. Một người có thể sống trong hoàn cảnh khiêm tốn nhất, y có thể lang thang trên trái đất như một người ăn xin hoặc cai trị như một vị vua hùng mạnh nhất, nhưng sớm hay muộn —và vấn đề luôn liên quan đến các yếu tố như nghiệp quả—sự bất an thiêng liêng lấp đầy y và cuộc tìm kiếm linh hồn bắt đầu. Điều này có thể đến ngay cả với những linh hồn trẻ tuổi mà cuộc tìm kiếm của họ sẽ tìm thấy giải pháp trong việc khám phá ra một tuổi trẻ nội tại và vĩnh cửu của mười bảy mùa hè; nhưng nếu đó là một linh hồn già dặn, gần đến cuối con đường mệt mỏi, Ngài sẽ xuất hiện như một ông già râu bạc thông thái, thấu hiểu mọi sự, toàn tri và toàn năng. Ngài, ở bên trong, không bao giờ đáng ghê tởm. Chân ngã của một người là một với tất cả các Chân ngã khác và từ đó nảy sinh khái niệm rằng tiếng nói của Chân sư và tiếng nói nội tại của Chân ngã là một, và thực sự điều này là đúng. Nói chung, chỉ với thời gian và kinh nghiệm, người ta mới phân biệt được cái nào là cái nào.

The Sonnets, which have come to be assigned to the authorship of William Shakespeare, are a series of love poems addressed to a fair youth and the similarity to the Narcissus story is obvious. The truth of the matter, of course, is that Shakespeare himself was only the receiver of the written plays, and the true authorship of them lay with John Richardson, an older man who preferred to remain in the background rather than to face the 'razzmatazz' of the theatrical world of the Globe Theatre and the theatrical groups contending for court favour in London. my work *Shakespeare, The True Authorship*, I have shown how John Richardson addressed his sonnets to William Hart and how, in fact, the youth himself wrote part of the sonnets. Our interest here is that the true origin of the substance of the plays and the sonnets was the outpouring of a Nirmanakaya acting through Richardson, as he had done through Socrates

Các bài Sonnet, vốn được cho là của William Shakespeare, là một loạt các bài thơ tình gửi đến một chàng trai trẻ đẹp và sự tương đồng với câu chuyện Narcissus là rõ ràng. Sự thật của vấn đề, tất nhiên, là bản thân Shakespeare chỉ là người nhận các vở kịch được viết ra, và tác giả thực sự của chúng là John Richardson, một người đàn ông lớn tuổi hơn, người thích ở lại phía sau hơn là đối mặt với sự 'hào nhoáng' của thế giới sân khấu của Nhà hát Globe và các nhóm kịch tranh giành sự ưu ái của triều đình ở London. Tác phẩm của tôi *Shakespeare, The True Authorship*, tôi đã chỉ ra cách John Richardson gửi các bài sonnet của mình cho William Hart và trên thực tế, chính chàng trai trẻ đó đã viết một phần của các bài sonnet. Mối quan tâm của chúng ta ở đây là nguồn gốc thực sự của nội dung các vở kịch và các bài sonnet là sự tuôn đổ của một Nirmanakaya hành động thông qua Richardson, như ông đã làm thông qua Socrates nhiều thế kỷ trước.

centuries before.

The dual nature of Richardson is reflected in the following line, as he addresses his Higher Self, his Soul:

'My spirit is thine, the better part of me', *Sonnet LXXIV*.

We begin to see now why so many Masters were poets at some time or the other in their many incarnations. They were great visualisers, for one thing, and they were sensitive to the inner presence of their immortal Selves.

Lord Alfred Tennyson is another example of such a sensitive and had repeated experiences of the higher consciousness:

'Experience with anaesthetic I have never obtained, but a kind of waking trance I have frequently had, quite up from boyhood, when I have been all alone. This has generally come upon me through repeating my own name two or three times to myself silently, till all at once, as it were, out of the intensity of the consciousness of individuality, the individuality itself seemed to dissolve and fade away into boundless being; and this not a confused state, but the clearest of the clearest, the surest of the surest, the weirdest of the weirdest, utterly beyond words, where death was an almost laughable impossibility; the loss of personality (if so it were) seeming no extinction, but the only true life. I am ashamed of my feeble description. Have I not said the state is beyond words?'

Though not a poet, the following is an excerpt* from a Western disciple's dawn meditation, his own creative imagery equally a reflection of one inspired by higher consciousness:

Bản chất kép của Richardson được phản ánh trong dòng sau, khi ông nói với Chân ngã của mình, Linh hồn của mình:

'Tinh thần của ta là của người, phần tốt hơn của ta', *Sonnet LXXIV*.

Bây giờ chúng ta bắt đầu thấy tại sao rất nhiều Chân sư đã từng là nhà thơ vào lúc này hay lúc khác trong nhiều lần hóa thân của Các Ngài. Các Ngài là những người hình dung vĩ đại, một điều, và Các Ngài nhạy cảm với sự hiện diện nội tại của Chân ngã bất tử của mình.

Lord Alfred Tennyson là một ví dụ khác về một người nhạy cảm như vậy và đã có những trải nghiệm lặp đi lặp lại về tâm thức cao hơn:

'Kinh nghiệm với thuốc gây mê tôi chưa bao giờ có được, nhưng một loại trạng thái xuất thần khi thức tôi đã thường xuyên có, ngay từ khi còn là một cậu bé, khi tôi hoàn toàn một mình. Điều này thường đến với tôi thông qua việc lặp lại tên của chính mình hai hoặc ba lần trong im lặng, cho đến khi đột nhiên, như thể, từ cường độ của tâm thức về cá tính, chính cá tính đó dường như tan biến và phai nhạt vào sự hiện hữu vô biên; và đây không phải là một trạng thái hỗn loạn, mà là trạng thái trong sáng nhất của trong sáng nhất, chắc chắn nhất của chắc chắn nhất, kỳ lạ nhất của kỳ lạ nhất, hoàn toàn vượt ngoài lời nói, nơi cái chết là một điều gần như không thể buồn cười; sự mất đi phàm ngã (nếu có thể gọi như vậy) dường như không phải là sự tuyệt diệt, mà là sự sống đích thực duy nhất. Tôi xấu hổ về sự mô tả yếu ớt của mình. Chẳng phải tôi đã nói rằng trạng thái đó vượt ngoài lời nói sao?'

Mặc dù không phải là một nhà thơ, nhưng sau đây là một đoạn trích* từ bài tham thiền lúc bình minh của một đệ tử phương Tây, hình ảnh sáng tạo của chính y cũng là sự phản ánh

của một người được truyền cảm hứng bởi tâm thức cao hơn:

'I reached the summit as the cold air became alive with the growing and melting geography of the skies. At the horizon, where the sun would appear, was a great formation of burning silver like a range of unbelievably magnificent mountains, with scarlet-flaming crags; and higher, shifting contours in the deepening light, was a string of ice-pale green lakes, lost among masses of white gold and violet and fire-red. The remainder of the heavens was a vast multi-coloured ocean in which islands and continents floated and blazed briefly before fading to embers and ashes.

'Tôi đã lên đến đỉnh khi không khí lạnh trở nên sống động với địa lý đang lớn dần và tan chảy của bầu trời. Ở chân trời, nơi mặt trời sẽ xuất hiện, là một hình khối lớn bằng bạc cháy giống như một dãy núi hùng vĩ không thể tin được, với những mỏm đá đỏ rực; và cao hơn, những đường viền thay đổi trong ánh sáng ngày càng sâu, là một chuỗi các hồ màu xanh lục nhạt như băng, lạc giữa những khối vàng trắng và tím và đỏ lửa. Phần còn lại của bầu trời là một đại dương đa màu sắc rộng lớn trong đó các hòn đảo và lục địa trôi nổi và bùng cháy trong giây lát trước khi tàn lụi thành than hồng và tro bụi.

'Then the sun arose, and blue began to drown the dawn colours. I closed my eyes and, aware of a new sense of dedication, breathed an invocation. Something was within the grasp of experience, as near and as elusive as light itself. An energy more subtle than light was streaming through all things, giving sustenance. A moment came when a sudden inflowing of love, of steadily heightening vibration, thrust the centre of consciousness upward beyond thought, beyond self, into a radiant realm where, infinitely deeply, white flame spanned opposite shores, fused individualized being and universal being through a bridge of streaming fire.

'Rồi mặt trời mọc, và màu xanh bắt đầu nhấn chìm các màu sắc của bình minh. Tôi nhắm mắt lại và, nhận thức được một cảm giác cống hiến mới, hít vào một lời khẩn nguyện. Một cái gì đó nằm trong tầm tay của kinh nghiệm, gần gũi và khó nắm bắt như chính ánh sáng. Một năng lượng tinh tế hơn ánh sáng đang tuôn chảy qua mọi vật, mang lại sự nuôi dưỡng. Một khoảnh khắc đã đến khi một dòng tình yêu đột ngột chảy vào, với rung động ngày càng cao, đẩy trung tâm tâm thức lên trên tư tưởng, vượt qua bản ngã, vào một cõi rạng rỡ nơi, sâu vô hạn, ngọn lửa trắng bắc qua hai bờ đối diện, hợp nhất hiện hữu cá thể và hiện hữu phổ quát qua một cây cầu lửa tuôn chảy.

'Life, at that moment … was seen as a field of transient fragments behind which, synthesizing all that is, dwells One Supreme Life manifesting itself eternally. And there was within me a seed of this Spirit, a seed which could be nourished only in the carefully prepared ground of consciousness; and this divinity alone was the imperishable essence of man, the energetic source like an inner sun to his life.

'Sự sống, vào thời điểm đó… được xem như một trường của những mảnh vỡ nhất thời, đằng sau đó, tổng hợp tất cả những gì tồn tại, ngự trị một Sự sống Tối cao biểu hiện chính nó vĩnh cửu. Và trong tôi có một hạt giống của Tinh thần này, một hạt giống chỉ có thể được nuôi dưỡng trong mảnh đất được chuẩn bị cẩn thận của tâm thức; và chỉ riêng thiên tính này là bản chất bất diệt của con người, nguồn năng lượng giống như một mặt trời nội tại cho cuộc

sống của y.

‘Afterwards I stood there in a kind of joyous transfixion, somewhat surprised and relieved to see that no angel choir had appeared in the skies, no stream burst out of the mountain, nor had any visible change at all occurred in the world, except the change in me. And that change was signalled by a rush of ideas that revised every attitude and opinion I had ever had … An hour or so later, feeling like an instrument equipped to handle small voltage that had been struck by lightning instead, I returned slowly to the village.

‘Sau đó, tôi đứng đó trong một trạng thái ngây ngất vui sướng, có phần ngạc nhiên và nhẹ nhõm khi thấy rằng không có dàn đồng ca thiên thần nào xuất hiện trên bầu trời, không có dòng suối nào phun ra từ ngọn núi, cũng không có bất kỳ thay đổi hữu hình nào xảy ra trên thế giới, ngoại trừ sự thay đổi trong tôi. Và sự thay đổi đó được báo hiệu bằng một loạt các ý tưởng đã sửa đổi mọi thái độ và quan điểm mà tôi từng có… Khoảng một giờ sau, cảm thấy như một nhạc cụ được trang bị để xử lý điện áp nhỏ mà thay vào đó lại bị sét đánh, tôi từ từ trở về làng.

* *Journeys On The Razor-Edged Path, A Search for Spiritual Understanding*, by Simons Roof (Hodder & Stoughton, London), 1959, pp. 100-101.

Journeys On The Razor-Edged Path, A Search for Spiritual Understanding, của Simons Roof (Hodder & Stoughton, London), 1959, trang 100-101.

Those learning to align themselves with their higher nature should remember that if their name is sounded, it is the first name or Christian name that must be used. The surname or family name is much less important, partly because it is shared by others. Later, when there is rapport with the ashram, his occult name may be given to the neophyte. Even in the television series *Kung-Fu,* the young neophyte is called by his occult name ‘Grasshopper’! The author is unashamed at giving his own occult appellation which is ‘Little Elephant’. The name is often peculiarly appropriate. I am happy with mine, though it is far from being as glamorous as some of those used by neo-theosophists in the heyday of the Krishnamurti era, when the names of stars (fixed or otherwise) were popular labels.

Những người đang học cách chỉnh hợp với bản chất cao hơn của mình nên nhớ rằng nếu tên của họ được xướng lên, đó là tên riêng hoặc tên thánh phải được sử dụng. Họ hoặc tên gia đình ít quan trọng hơn nhiều, một phần vì nó được chia sẻ bởi những người khác. Sau này, khi có sự tương giao với đạo viện, huyền danh của y có thể được trao cho người sơ cơ. Ngay cả trong loạt phim truyền hình *Kung-Fu*, người sơ cơ trẻ tuổi cũng được gọi bằng huyền danh của mình là ‘Châu Chấu’! Tác giả không ngần ngại tiết lộ tên gọi huyền bí của riêng mình là ‘Tiểu Tượng’. Tên gọi này thường đặc biệt phù hợp. Tôi hài lòng với tên của mình, mặc dù nó không hề hào nhoáng như một số tên được các nhà thông thiên học mới sử dụng trong thời kỳ hoàng kim của kỷ nguyên Krishnamurti, khi tên của các ngôi sao (cố định hay không) là những nhãn hiệu phổ biến.

The story of Narcissus holds another meaning, too. It is a warning to those englamoured by their efforts at treading the

Câu chuyện về Narcissus cũng mang một ý nghĩa khác. Đó là một lời cảnh báo cho những ai bị mê hoặc bởi những nỗ lực của mình trên

Path. It is so easy, so very easy to make yourself see in your inner experiences, reflections of the personality, pale shadows of reality, candles in the sun. Discipleship is the path that leads to discrimination of the real from the unreal and too often the neophyte discovers that what he had held as being sacred and above suspicion was only part of his own dweller on the threshold.

Thánh Đạo. Thật dễ dàng, rất dễ dàng để bạn tự thấy trong những trải nghiệm nội tại của mình, những phản chiếu của phàm ngã, những bóng mờ nhạt của thực tại, những ngọn nến trong ánh mặt trời. Địa vị đệ tử là con đường dẫn đến sự phân biện giữa cái thực và cái không thực và quá thường xuyên người sơ cơ khám phá ra rằng những gì y đã coi là thiêng liêng và không thể nghi ngờ chỉ là một phần của kẻ chận ngõ của chính y.

Meditation Exercise on the Higher self

Bài Tập Tham Thiền về Chân ngã

Repeat the following affirmation:

Lặp lại lời khẳng định sau:

'More radiant than the Sun, purer than the snow, is the self, the spirit within me. I am that Self, that Self am I.'

'Rạng rỡ hơn Mặt Trời, tinh khiết hơn tuyết, là chân ngã, tinh thần bên trong tôi. Tôi là Chân ngã đó, Chân ngã đó là tôi.'

Take one phrase each day in turn and sound it inwardly, trying to visualise that quality of the Higher Self as it is repeated. For example: 'More radiant than the Sun'. See yourself inwardly as a sun and sound your own name. Eventually you should be able to repeat the whole affirmation and feel the inner response to your name.

Mỗi ngày hãy lấy một cụm từ và xướng nó trong tâm, cố gắng hình dung phẩm tính đó của Chân ngã khi nó được lặp lại. Ví dụ: 'Rạng rỡ hơn Mặt Trời'. Hãy thấy mình bên trong như một mặt trời và xướng tên của chính bạn. Cuối cùng, bạn sẽ có thể lặp lại toàn bộ lời khẳng định và cảm nhận được sự đáp ứng bên trong đối với tên của bạn.

-[hình ảnh]

PART 5The Effects of Meditation—Các Hiệu Quả của Tham Thiền

Memory of Previous Lives

It is a rare phenomenon for someone to remember previous lives; but if meditation is practised, the mind becomes so stilled that events recorded in the 'memory banks' of the permanent atoms of the higher Triad occasionally, when stimulated by an influx of spiritual energies from the Egoic Lotus, inject images on the mind. These are frequently, however, intermingled with impressions given off by other members of the ashram, including the Master. Because you have a vivid dream of some historic event, it does not necessarily mean that you lived at that time. It could be sensitivity to the memories of the Lord of the ashram Whom you served in many lives.

The author has been in a room where there have been assembled at least two claimants to the life of St. Francis of Assisi and possibly more than that to Queen Nefertiti. This does not mean that the claimants are completely dishonest or even deluded. The Master K.H. was St. Francis in an earlier life and many of us share His aura. Is it any wonder that some are sensitive to His memories of that life?

It is virtually impossible for anyone else to assess your previous lives unless he or you are in close collaboration with your Master. There are many who 'read' previous lives at sittings. In twenty-five years, I have never come across any sort of evidence to show that such readers have come to correct conclusions. But I have known many private individuals, in whom meditation has become a way of life, who have come to accurate assessment of their own and

Trí nhớ về các kiếp trước

Việc ai đó nhớ lại các kiếp trước là một hiện tượng hiếm gặp; nhưng nếu tham thiền được thực hành, thể trí trở nên tĩnh lặng đến mức các sự kiện được ghi lại trong 'ngân hàng ký ức' của các nguyên tử trường tồn của Tam Nguyên Tinh Thần, thỉnh thoảng, khi được kích thích bởi một dòng năng lượng tinh thần từ Hoa Sen Chân Ngã, sẽ chiếu những hình ảnh lên thể trí. Tuy nhiên, những hình ảnh này thường xen lẫn với những ấn tượng do các thành viên khác trong đạo viện, bao gồm cả Chân sư, phát ra. Vì bạn có một giấc mơ sống động về một sự kiện lịch sử nào đó, không nhất thiết có nghĩa là bạn đã sống vào thời điểm đó. Đó có thể là sự nhạy cảm với ký ức của Đức Chúa Tể của đạo viện mà bạn đã phụng sự trong nhiều kiếp.

Tác giả đã ở trong một căn phòng có ít nhất hai người tự nhận là hiện thân của Thánh Francis Assisi và có thể còn nhiều hơn thế nữa đối với Nữ hoàng Nefertiti. Điều này không có nghĩa là những người này hoàn toàn không trung thực hay thậm chí là bị lừa dối. Chân sư K.H. là Thánh Francis trong một kiếp trước và nhiều người trong chúng ta chia sẻ hào quang của Ngài. Có gì lạ khi một số người nhạy cảm với ký ức của Ngài về kiếp sống đó?

Việc bất kỳ ai khác đánh giá các kiếp trước của bạn là gần như không thể trừ khi người đó hoặc bạn đang hợp tác chặt chẽ với Chân sư của mình. Có nhiều người 'đọc' các kiếp trước trong các buổi ngồi. Trong hai mươi lăm năm, tôi chưa bao giờ gặp bất kỳ loại bằng chứng nào cho thấy những người đọc như vậy đã đi đến kết luận đúng. Nhưng tôi đã biết nhiều cá nhân, những người mà việc tham thiền đã trở thành một lối sống, đã đi đến đánh giá chính

others' previous lives.

xác về các kiếp trước của chính họ và của người khác.

The teachings of the Master D.K. as given through Alice A. Bailey and also through Edgar Cayce in the latter part of his life (in both instances after 1922) are the most valid interpretations of the laws that govern rebirth. If the Master is served faithfully, if the three major disciplines are persisted with, He will provide you with what you need to know. We do know, and both the Bailey and the Cayce teachings confirm it, that groups of souls tend to come into incarnation together, helping each other on some major project, usually as its spearhead.

Các giáo lý của Chân sư DK được truyền đạt qua Alice A. Bailey và cũng qua Edgar Cayce trong giai đoạn cuối đời của ông (trong cả hai trường hợp sau năm 1922) là những diễn giải hợp lệ nhất về các định luật chi phối sự tái sinh. Nếu Chân sư được phụng sự một cách trung thành, nếu ba kỷ luật chính được kiên trì thực hiện, Ngài sẽ cung cấp cho bạn những gì bạn cần biết. Chúng ta biết, và cả giáo lý của Bailey và Cayce đều xác nhận điều đó, rằng các nhóm linh hồn có xu hướng cùng nhau nhập thể, giúp đỡ nhau trong một dự án lớn nào đó, thường là người tiên phong.



Lâm phàm theo các nhóm
(Fay Pomerance)

—[hình ảnh]

A whole group of Greek philosophers, poets and dramatists are in incarnation at the moment and their combined efforts will help

Một nhóm đông đảo các triết gia, thi sĩ và nhà soạn kịch Hy Lạp đang nhập thể vào thời điểm hiện tại và những nỗ lực chung của họ sẽ giúp

bring in the tremendous changes anticipated both at esoteric and exoteric levels on the planet during the next twenty-five years. Socrates, Xenophon, Plato, Aristophanes and others are, for instance, working through the English Master's ashram at this very time.

mang lại những thay đổi to lớn được dự đoán ở cả cấp độ bí truyền và công truyền trên hành tinh trong vòng hai mươi lăm năm tới. Socrates, Xenophon, Plato, Aristophanes và những người khác, ví dụ, đang làm việc thông qua đạo viện của Chân sư người Anh ngay tại thời điểm này.

One does not look for results in meditation though these inevitably occur, but there are signposts on the Jewelled Way that show progress is being made. Your relationships with your own and the lower kingdoms should, through your own observations, be much improved. These might show as increasing interest in gemstones and semi-precious minerals to the extent of wearing them in simple, meaningful jewellery, amulets, *etc.*; or in an increasing love of nature, and feeling for the significance especially of trees, the seasons, flowers, *etc*:

Người ta không tìm kiếm kết quả trong việc tham thiền mặc dù chúng chắc chắn sẽ xảy ra, nhưng có những biển chỉ đường trên Con Đường Ngọc Bích cho thấy sự tiến bộ đang được thực hiện. Mối quan hệ của bạn với các giới của chính bạn và các giới thấp hơn, thông qua những quan sát của riêng bạn, sẽ được cải thiện nhiều. Những điều này có thể thể hiện qua sự quan tâm ngày càng tăng đối với các loại đá quý và khoáng chất bán quý đến mức đeo chúng trong các đồ trang sức đơn giản, có ý nghĩa, bùa hộ mệnh, *v.v.*; hoặc trong tình yêu thiên nhiên ngày càng tăng, và cảm nhận về ý nghĩa đặc biệt của cây cối, các mùa, hoa, *v.v.*:

'Finds tongues in trees, books in the running brooks, sermons in stones, and good in everything'

'Tìm thấy lưỡi trong cây, sách trong những con suối chảy, bài giảng trong đá, và điều tốt trong mọi thứ'

—*As You Like It*, by William Shakespeare

—*As You Like It*, của William Shakespeare

There is a growing tenderness for animals and concern for their appalling plight as a kingdom without defenders. The sense of increased responsibility for the planet as a whole frequently accompanies a growing distaste for politics. This is a swing towards inner government and away from power politics.

Có một sự dịu dàng ngày càng tăng đối với động vật và mối quan tâm đối với hoàn cảnh khủng khiếp của chúng như một giới không có người bảo vệ. Cảm giác trách nhiệm ngày càng tăng đối với toàn bộ hành tinh thường đi kèm với sự ghê tởm ngày càng tăng đối với chính trị. Đây là một sự chuyển hướng về phía chính phủ nội tại và tránh xa chính trị quyền lực.

But signposts on the Path develop within one. There is a tremendous increase in sensitivity from which the only escape seems to be meditation. Many famous disciples have experienced this and some have had to resort to expedients like tobacco and alcohol to 'take the edge off' their feelings. If the simple

Nhưng những biển chỉ đường trên Thánh Đạo phát triển bên trong một người. Có một sự gia tăng nhạy cảm đáng kinh ngạc mà lối thoát duy nhất dường như là tham thiền. Nhiều đệ tử nổi tiếng đã trải qua điều này và một số đã phải dùng đến các phương tiện như thuốc lá và rượu để 'làm dịu đi' cảm xúc của họ. Nếu các

instructions given at the end of the section on Brainwashing are observed, this unbearable 'edginess' can be avoided.

hướng dẫn đơn giản được đưa ra ở cuối phần về Tẩy não được tuân thủ, sự 'khó chịu' không thể chịu đựng này có thể được tránh.

Of course you are becoming sensitive! This is what the exercise is all about. You are becoming receptive to higher vibrations because you, as a whole, are vibrating at a higher note. This is not just moonshine. In the years ahead, medical science will unravel many measurable side effects of meditation. A short list out of the many effects already discovered is given below:

Tất nhiên bạn đang trở nên nhạy cảm! Đây là tất cả những gì bài tập này hướng tới. Bạn đang trở nên tiếp thu những rung động cao hơn bởi vì bạn, với tư cách là một tổng thể, đang rung động ở một âm điệu cao hơn. Đây không chỉ là chuyện viển vông. Trong những năm tới, khoa học y tế sẽ làm sáng tỏ nhiều tác dụng phụ có thể đo lường được của việc tham thiền. Một danh sách ngắn trong số nhiều tác dụng đã được khám phá được đưa ra dưới đây:

(1) Reduced intracellular respiration. Body cells consume less oxygen indicating that energy is not being consumed so rapidly.

(1) Giảm hô hấp nội bào. Các tế bào cơ thể tiêu thụ ít oxy hơn, cho thấy năng lượng không bị tiêu thụ quá nhanh.

(2) There is an alteration in blood flow. A spectacular result of this is frequently seen in the head where blood vessels are engorged and the whole face reddens. It is interesting to compare this effect with some who smoke marijuana where the face appears cyanotic (bluish) through lack of oxygen.

(2) Có sự thay đổi trong lưu lượng máu. Một kết quả ngoạn mục của điều này thường được thấy ở đầu, nơi các mạch máu bị sung huyết và toàn bộ khuôn mặt đỏ bừng. Thật thú vị khi so sánh hiệu ứng này với một số người hút cần sa, nơi khuôn mặt có vẻ tím tái (xanh lam) do thiếu oxy.

(3) The level of lactate in the blood drops. High lactate levels are almost diagnostic of stress.

(3) Nồng độ lactate trong máu giảm. Nồng độ lactate cao gần như là chẩn đoán của sự căng thẳng.

(4) The reaction times of the nervous system are lowered. (The reaction time of would-be pilots has to be low; it usually is lower in youth.)

(4) Thời gian phản ứng của hệ thần kinh giảm. (Thời gian phản ứng của các phi công tương lai phải thấp; nó thường thấp hơn ở tuổi trẻ.)

(5) The keenness of hearing is sharpened.

(5) Độ nhạy của thính giác được mài sắc.

Through simple discussion the author, himself medically trained, can note to what extent the spiritual exercises of those who consult him in such matters are being effective. There are many, many signposts but only a few may be divulged here. Man, even the Man on the Path, is notorious for trying to

Thông qua cuộc thảo luận đơn giản, tác giả, bản thân là một người được đào tạo về y khoa, có thể ghi nhận mức độ hiệu quả của các bài tập tinh thần của những người tham khảo ý kiến của ông về những vấn đề như vậy. Có rất, rất nhiều biển chỉ đường nhưng chỉ một vài biển được tiết lộ ở đây. Con người, ngay cả Con

manifest the result when the cause has not even been set in motion; *e.g.*, the belief that Kundalini Fire has reached his brow, when the discomfort he feels results from stiff eye ball muscles because he hasn't done his daily eye exercises.

người trên Thánh Đạo, cũng nổi tiếng là cố gắng biểu hiện kết quả khi nguyên nhân thậm chí còn chưa được bắt đầu; *ví dụ*, niềm tin rằng Lửa Kundalini đã đến trán, trong khi sự khó chịu mà y cảm thấy là do cơ mắt cứng vì y đã không tập các bài tập mắt hàng ngày.

There are changes in the electrical activity of the nervous systems. Electrical phenomena are experienced in a variety of ways, usually through sudden discharge. It is as if you are supercharged and when an unanticipated action is initiated there is excessive release of body electricity so that it may be experienced as a direct shock, as transient light in the head, electrical discharge under the tongue during moments of sudden danger or fright. Each on its own may mean nothing, but combined with other signs and symptoms they tell a story of spiritual endeavour along one or other avenues leading to the arousal of related chakras, which in turn feed more vital energy to the nadis of the nervous system in their area.

Có những thay đổi trong hoạt động điện của hệ thần kinh. Các hiện tượng điện được trải nghiệm theo nhiều cách khác nhau, thường là thông qua sự phóng điện đột ngột. Cứ như thể bạn bị quá tải và khi một hành động không lường trước được bắt đầu, sẽ có sự giải phóng điện cơ thể quá mức để nó có thể được trải nghiệm như một cú sốc trực tiếp, như ánh sáng thoáng qua trong đầu, phóng điện dưới lưỡi trong những khoảnh khắc nguy hiểm hoặc sợ hãi đột ngột. Mỗi cái riêng lẻ có thể không có ý nghĩa gì, nhưng kết hợp với các dấu hiệu và triệu chứng khác, chúng kể một câu chuyện về sự nỗ lực tinh thần dọc theo một hoặc nhiều con đường khác dẫn đến sự thức tỉnh của các luân xa liên quan, mà đến lượt chúng lại cung cấp nhiều năng lượng sống hơn cho các nadis của hệ thần kinh trong khu vực của chúng.

Thus we get 'diseases of discipleship'. This does not mean that when you meditate you will develop special diseases. It means that those who tread the Path tend to manifest certain types of disorders more than others, most of them not serious but all of them related to endocrinal unbalances, for all major chakras are closely related to an endocrine gland. This subject will be dealt with in detail in a later volume.

Do đó chúng ta có 'những căn bệnh của địa vị đệ tử'. Điều này không có nghĩa là khi bạn tham thiền, bạn sẽ phát triển các căn bệnh đặc biệt. Nó có nghĩa là những người bước đi trên Thánh Đạo có xu hướng biểu hiện một số loại rối loạn nhất định nhiều hơn những loại khác, hầu hết chúng không nghiêm trọng nhưng tất cả chúng đều liên quan đến sự mất cân bằng nội tiết, vì tất cả các luân xa chính đều liên quan chặt chẽ đến một tuyến nội tiết. Chủ đề này sẽ được đề cập chi tiết trong một tập sau.

Because of the similarity of many symptoms to those produced by mental disorders like schizophrenia, it is wise never to talk about your 'signposts'. Silence is a golden rule. If you are disturbed about something, go to your

Vì sự tương đồng của nhiều triệu chứng với những triệu chứng do các rối loạn tâm thần như tâm thần phân liệt gây ra, điều khôn ngoan là không bao giờ nói về 'các biển chỉ đường' của bạn. Im lặng là một quy luật vàng.

doctor in the normal way; but about matters spiritual, keep silent. Many an occultist, especially women, have later regretted the ease with which they have discussed their psychic experiences when their husbands have made reference to them in the divorce courts!

Nếu bạn bị làm phiền về điều gì đó, hãy đến gặp bác sĩ của bạn theo cách thông thường; nhưng về các vấn đề tinh thần, hãy giữ im lặng. Nhiều nhà huyền bí học, đặc biệt là phụ nữ, sau này đã hối hận về sự dễ dàng mà họ đã thảo luận về những trải nghiệm thông linh của mình khi chồng họ đã đề cập đến chúng trong tòa án ly hôn!

You will become hypersensitive to smells, to people, to places, to noises. Don't think that you can run away from the world. The monastic life is not for us. We have to grow spiritually and serve actively in the world as it is. That is the challenge of the New Age. It is out of this new, healthy situation that the appropriate Yoga will develop, something even higher than the kingly science of Raja Yoga which is outlined in this book: 'Not that you live in this world less, but that you live in both worlds more' is good advice to the disciple and imperative advice for the initiate.

Bạn sẽ trở nên quá nhạy cảm với mùi, với con người, với nơi chốn, với tiếng ồn. Đừng nghĩ rằng bạn có thể chạy trốn khỏi thế giới. Cuộc sống tu viện không dành cho chúng ta. Chúng ta phải phát triển về mặt tinh thần và phụng sự tích cực trong thế giới như nó vốn có. Đó là thách thức của Thời Đại Mới. Chính từ tình huống mới mẻ, lành mạnh này mà Yoga thích hợp sẽ phát triển, một cái gì đó thậm chí còn cao hơn cả khoa học vương giả của Raja Yoga được trình bày trong cuốn sách này: 'Không phải bạn sống trong thế giới này ít hơn, mà là bạn sống trong cả hai thế giới nhiều hơn' là một lời khuyên tốt cho người đệ tử và là một lời khuyên bắt buộc đối với người điểm đạo đồ.

It would be easier to state here some of the author's own experiences in the field of hypersensitivity to sound. In esolepsy, it is easy to hear the firing of nerve discharges in the masseter muscles lying right next to the ears. This is a phenomenon frequently noted as the body relaxes before the onset of sleep. With a continuity of consciousness extending twenty-four hours of each day, when alertness is maintained even during sleep, such phenomena are inevitably noted. The jaw muscle is usually the last to relax and until it does, the sound if its neurons firing to maintain contraction is heard. Later, the actual brain-wave rhythms can be noted, beta waves being clearly distinguishable from alpha and the latter from theta. The slowing down of brain waves has been picturesquely described. In my early days of meditation they

Sẽ dễ dàng hơn nếu tôi trình bày ở đây một số kinh nghiệm của chính tác giả trong lĩnh vực quá nhạy cảm với âm thanh. Trong esolepsy, thật dễ dàng để nghe thấy tiếng phóng điện thần kinh trong các cơ nhai nằm ngay cạnh tai. Đây là một hiện tượng thường được ghi nhận khi cơ thể thư giãn trước khi bắt đầu ngủ. Với sự liên tục của tâm thức kéo dài hai mươi bốn giờ mỗi ngày, khi sự tỉnh táo được duy trì ngay cả trong khi ngủ, những hiện tượng như vậy chắc chắn sẽ được ghi nhận. Cơ hàm thường là cơ cuối cùng thư giãn và cho đến khi nó thư giãn, âm thanh của các nơ-ron của nó phóng điện để duy trì sự co lại sẽ được nghe thấy. Sau đó, các nhịp sóng não thực tế có thể được ghi nhận, sóng beta có thể phân biệt rõ ràng với sóng alpha và sóng alpha với sóng theta. Sự chậm lại của sóng não đã được mô tả một cách hình ảnh. Trong những ngày đầu

sounded like the fluttering of wings as a bird alights, becoming progressively slower in the space between thoughts.

On Silence

It is truly said that 'Silence is Golden'. This has a special meaning for those who meditate and even for those who don't become proficient in meditation. If you can do nothing else, learn to sit in silence; for the Soul is said to disseminate in silence, to grow and to take a greater grasp of its vehicle, the personality.

'An ancient legend says that digging for treasure must be done in the stillness of night and in perfect silence; to speak one word until the treasure is safely excavated will inevitably cause it to disappear. That is a mystic parable which has reference to the search for spiritual illumination. If we gossip or recount to others the experiences of our concentration hour, we lose them; they cannot bear vocal transmission and will fade into nothingness. By meditation we must extract from them a full knowledge of the underlying cosmic laws. Then the experience itself will not be recounted, for we shall see that it is but the husk which hid the kernel of worth. The law is of universal value as will be at once apparent, for it will explain facts in life, and teach us how to take advantage of certain conditions and to avoid others. The law may be freely stated at the discoverer's discretion for the benefit of humanity. The experience which revealed the law then will appear in its true light as of only passing interest and unworthy of further notice. Therefore the aspirant should regard everything that happens during concentration as sacred and should keep it strictly to himself.'

tham thiền của tôi, chúng nghe giống như tiếng vỗ cánh của một con chim khi nó hạ cánh, trở nên chậm dần trong khoảng không giữa các tư tưởng.

Về Sự Im Lặng

Người ta nói rất đúng rằng 'Im lặng là vàng'. Điều này có một ý nghĩa đặc biệt đối với những người tham thiền và ngay cả đối với những người không trở nên thành thạo trong việc tham thiền. Nếu bạn không thể làm gì khác, hãy học cách ngồi trong im lặng; vì Linh hồn được cho là lan tỏa trong im lặng, để phát triển và nắm bắt tốt hơn vận cụ của nó, là phàm ngã.

'Một truyền thuyết cổ xưa kể rằng việc đào kho báu phải được thực hiện trong sự tĩnh lặng của màn đêm và trong sự im lặng hoàn hảo; nói một lời cho đến khi kho báu được khai quật an toàn chắc chắn sẽ khiến nó biến mất. Đó là một câu chuyện ngụ ngôn thần bí có liên quan đến việc tìm kiếm sự soi sáng tinh thần. Nếu chúng ta ngồi lê đôi mách hoặc kể lại cho người khác những kinh nghiệm của giờ tập trung của chúng ta, chúng ta sẽ mất chúng; chúng không thể chịu được sự truyền đạt bằng lời nói và sẽ tan biến vào hư vô. Bằng cách tham thiền, chúng ta phải rút ra từ chúng một kiến thức đầy đủ về các định luật vũ trụ cơ bản. Khi đó, bản thân kinh nghiệm sẽ không được kể lại, vì chúng ta sẽ thấy rằng nó chỉ là lớp vỏ che giấu hạt nhân của giá trị. Định luật có giá trị phổ quát như sẽ thấy ngay lập tức, vì nó sẽ giải thích các sự kiện trong cuộc sống, và dạy chúng ta cách tận dụng một số điều kiện nhất định và tránh những điều kiện khác. Định luật có thể được trình bày một cách tự do theo quyết định của người khám phá vì lợi ích của nhân loại. Kinh nghiệm tiết lộ định luật sau đó sẽ xuất hiện trong ánh sáng thực sự của nó như chỉ là một mối quan tâm thoáng qua và không đáng được chú ý thêm. Do đó, người chí nguyện nên coi mọi thứ xảy ra trong quá trình

—*Cosmo-Conception* by Max Heindel.

Sex and Celibacy

It is very easy to become quickly confused as to the real issues involved in celibacy. The matter is one of energy transfers and the sacrifices with which those transfers are involved. Primarily we have to remember that the centre at the Base of the Spine is not the most inferiorly placed in the etheric body: the Sacral centre lies a short distance below it.

The energies which eventually transform a man or woman into a disciple come from three levels but are first initiated from the Base of the Spine chakra. Two main streams emerge from that powerful centre. The first stream, stemming from the aroused chakra, concerns itself with the maintenance of adequate body heat and the fires latent within each cell. Apart from some increase in that heat during sexual cycles or activities, this energy is hardly concerned with the subject of celibacy. The second stream of energy is triple in nature and each must take its own pathway up the etheric part of the spine.

We have not, as yet, discussed the Fire of Kundalini, but only those energies whose arousal must be a preliminary to the safe arousal, later, of Kundalini fire. The three energies referred to are related to the Fifth, Sixth and Seventh Rays, respectively. The Seventh Ray energy, violet in colour, is usually the first to become aroused and presses at first, not upwards, but down the etheric tracts towards the Sacral centre. There, it feeds the chakra related to the twin gonads of both male and female. In average Man, the energy gets

tập trung là thiêng liêng và nên giữ nó hoàn toàn cho riêng mình.'

—*Cosmo-Conception* của Max Heindel.

Tình dục và Độc thân

Rất dễ bị nhầm lẫn nhanh chóng về các vấn đề thực sự liên quan đến việc sống độc thân. Vấn đề là về sự chuyển dịch năng lượng và những hy sinh liên quan đến những sự chuyển dịch đó. Trước hết, chúng ta phải nhớ rằng trung tâm ở Đáy Cột Sống không phải là trung tâm được đặt thấp nhất trong thể dĩ thái: trung tâm Xương Cùng nằm cách nó một khoảng ngắn.

Các năng lượng cuối cùng biến đổi một người nam hay nữ thành một đệ tử đến từ ba cấp độ nhưng trước hết được khởi xướng từ luân xa Đáy Cột Sống. Hai dòng chính xuất hiện từ trung tâm mạnh mẽ đó. Dòng thứ nhất, bắt nguồn từ luân xa được đánh thức, quan tâm đến việc duy trì nhiệt độ cơ thể đầy đủ và các ngọn lửa tiềm ẩn trong mỗi tế bào. Ngoài một số sự gia tăng nhiệt độ đó trong các chu kỳ hoặc hoạt động tình dục, năng lượng này hầu như không liên quan đến chủ đề độc thân. Dòng năng lượng thứ hai có tính chất tam phân và mỗi dòng phải đi theo con đường riêng của mình lên phần dĩ thái của cột sống.

Chúng ta vẫn chưa thảo luận về Lửa Kundalini, mà chỉ những năng lượng mà sự khơi dậy của chúng phải là bước chuẩn bị cho sự khơi dậy an toàn, sau này, của lửa Kundalini. Ba năng lượng được đề cập có liên quan đến Cung Năm, Cung Sáu và Cung Bảy, tương ứng. Năng lượng Cung Bảy, màu tím, thường là năng lượng đầu tiên được khơi dậy và lúc đầu nó không hướng lên trên mà hướng xuống các đường dĩ thái về phía trung tâm Xương Cùng. Ở đó, nó nuôi dưỡng luân xa liên quan đến cặp tuyến sinh dục của cả nam và nữ.

very little further than this and, until progress is made *upwards* in the etheric part of the spinal canal, the remaining two energies stay more or less quiescent. Eventually, the orange energies of the Fifth Ray of Concrete Knowledge and Analytical Science and the rose pink Ray of Devotion and Idealism follow suit. The chakras below the diaphragm become somewhat aroused with the passage through them of these further energies and add mental and emotional qualities to the sexual drive and its expression.

Ở người bình thường, năng lượng đi không xa hơn thế này và, cho đến khi có sự tiến bộ *lên trên* trong phần dĩ thái của ống sống, hai năng lượng còn lại ít nhiều vẫn ở trạng thái tĩnh. Cuối cùng, các năng lượng màu cam của Cung Năm của Tri Thức Cụ thể và Khoa học Phân tích và Cung hồng của Sự Tận tâm và Lý tưởng cũng theo sau. Các luân xa bên dưới cơ hoành trở nên hơi bị kích thích với sự đi qua của các năng lượng này và thêm các phẩm chất trí tuệ và cảm xúc vào ham muốn tình dục và sự biểu hiện của nó.

Sexual activity will constantly draw energies from all three centres below the diaphragm. Nature's demand that the race survive is given priority. Even though the purpose of the sexual activity is not for procreation, the energies will still be fed from other chakras to maintain the potency of the Sacral centre. If this continues into middle age, the passage of fires to sites *above* the diaphragm will become less likely. Where moderation in sexual expression and even celibacy is practised the energies are not diverted and begin to reach higher and higher.

Hoạt động tình dục sẽ liên tục hút năng lượng từ cả ba trung tâm bên dưới cơ hoành. Yêu cầu của tự nhiên là duy trì sự tồn tại của loài người được ưu tiên. Ngay cả khi mục đích của hoạt động tình dục không phải là để sinh sản, các năng lượng vẫn sẽ được cung cấp từ các luân xa khác để duy trì sức mạnh của trung tâm Xương Cùng. Nếu điều này tiếp tục đến tuổi trung niên, sự di chuyển của các ngọn lửa đến các vị trí *phía trên* cơ hoành sẽ ít có khả năng xảy ra hơn. Ở những nơi thực hành điều độ trong biểu hiện tình dục và thậm chí là độc thân, các năng lượng không bị chuyển hướng và bắt đầu đi lên cao hơn và cao hơn.

They are then assisted in their upward progression by a new triangle of energies driven by the energies of prana, reaching into three chakras which form this powerful triangle. One of the three is centred at the level of the diaphragm, centrally between the right and left parts of the rib cage. A second one lies between the shoulder blades and is related to the plexi of nerves near the roots of the lungs (pulmonary plexus) and the heart. A third centre lies in the upper neck. All three are intimately related to respiration and to the vagus nerve. In the head region, at about the time when a personality becomes fully integrated, the ascending energies, which are the blending of the two triangles just

Sau đó, chúng được hỗ trợ trong quá trình đi lên của mình bởi một tam giác năng lượng mới được thúc đẩy bởi các năng lượng của prana, vươn tới ba luân xa tạo thành tam giác mạnh mẽ này. Một trong ba luân xa được đặt ở ngang mức cơ hoành, ở giữa phần lồng ngực bên phải và bên trái. Luân xa thứ hai nằm giữa hai bả vai và liên quan đến các đám rối thần kinh gần gốc phổi (đám rối phổi) và tim. Luân xa thứ ba nằm ở cổ trên. Cả ba đều liên quan mật thiết đến hô hấp và dây thần kinh phế vị. Ở vùng đầu, vào khoảng thời gian khi một phàm ngã trở nên tích hợp hoàn toàn, các năng lượng đi lên, là sự pha trộn của hai tam giác vừa được mô tả, gặp tiền đồn của manas ở luân xa Cuống họng. Sau đó, quyết định của người đệ tử hy

described, meet the outpost of manas in the Throat chakra. Then the decision of the disciple to sacrifice his integrated personality to the Path and all that implies, takes the energies further into that spiritual vortex created by the overlapping of the Head, Brow and Alta Major chakras.

sinh phàm ngã tích hợp của mình cho Thánh Đạo và tất cả những gì nó hàm ý, đưa các năng lượng đi sâu hơn vào xoáy nước tinh thần được tạo ra bởi sự chồng chéo của các luân xa Đầu, Trán và Alta Major.

The blending of these three chakras, fed by the energies just described, bring down spiritual Fire. The result of this upsurging produces the immense capacities of great intellects. The staying power of such men as Emanuel Swedenborg and of contemporaries like Winston Churchill and Carl Jung, right into old age, with their creative capacities almost undiminished, is the result of the electrifying effects of these transfers of energy.

Sự hòa quyện của ba luân xa này, được nuôi dưỡng bởi các năng lượng vừa được mô tả, mang Lửa tinh thần xuống. Kết quả của sự trỗi dậy này tạo ra năng lực vô cùng lớn của các trí tuệ vĩ đại. Sức chịu đựng của những người như Emanuel Swedenborg và của những người đương thời như Winston Churchill và Carl Jung, cho đến tận tuổi già, với năng lực sáng tạo gần như không suy giảm, là kết quả của các hiệu ứng điện hóa của những sự chuyển dịch năng lượng này.



—[hình ảnh]

It is only when the energies reach and blend

Chỉ khi các năng lượng đến và hòa quyện với

with the manasic and spiritual Fires in the Head region that Kundalini Fire begins to emerge from the Base of the Spine powerfully and along all three tracts simultaneously. The webs between the chakras are burnt through safely and progressively and the divisions between the three tracts disappear. The chakras, thus further enlivened, release their latent (psychic) powers. Though the above appears somewhat detailed, it is still only a fragment of the true progressions taken by the upward thrust of Fires that urge Man towards perfection. It may now be understood more clearly why the retention of energy in the sacral region militates against the processes described above. Primarily, the word 'spiritual' has nothing to do with being religious or even being 'on the Path'. Someone is no more spiritual for being a Catholic, a Protestant, Jew, Muslim or Buddhist. Being spiritual has nothing to do with morals. *Spiritual* refers to anything and everything that drives the evolution of Man's consciousness forward, from one expansion of consciousness to the next.

các Lửa manas và tinh thần trong vùng Đầu thì Lửa Kundalini mới bắt đầu xuất hiện từ Đáy Cột Sống một cách mạnh mẽ và dọc theo cả ba đường cùng một lúc. Các mạng lưới giữa các luân xa được đốt cháy một cách an toàn và dần dần và sự phân chia giữa ba đường biến mất. Các luân xa, do đó được tiếp thêm sinh lực, giải phóng các quyền năng (thông linh) tiềm ẩn của chúng. Mặc dù phần trên có vẻ hơi chi tiết, nó vẫn chỉ là một phần nhỏ của các tiến trình thực sự mà các Lửa đẩy lên thúc đẩy Con người hướng tới sự hoàn hảo. Bây giờ có thể hiểu rõ hơn tại sao việc giữ lại năng lượng trong vùng xương cùng lại chống lại các quá trình được mô tả ở trên. Trước hết, từ 'tinh thần' không liên quan gì đến việc theo tôn giáo hay thậm chí là 'trên Thánh Đạo'. Một người không tinh thần hơn vì là một người Công giáo, một người Tin lành, người Do Thái, người Hồi giáo hay Phật tử. Việc tinh thần không liên quan gì đến đạo đức. *Tinh thần* đề cập đến bất cứ điều gì và mọi thứ thúc đẩy sự tiến hóa của tâm thức của Con người về phía trước, từ sự mở rộng tâm thức này sang sự mở rộng tiếp theo.

Some of the indulgences of Man's appetites mirror such expansions of consciousness, though they be but candles in the sun. Indulgence in alcohol brings, in its early stages, a feeling of expansion, even to the most insensitive introvert. On the other hand, sexual activity mirrors the striving of union with the infinite and produces with it, in orgasm, a semblance of the ecstasy spoken about by the saints who have obtained, even if momentarily, the state of superconsciousness. Any flow of consciousness is accompanied by energy which was said by the ancients, in happier days, to be divine in source. It is this energy which is registered as effulgent light and ecstasy by the saints during soul contact. In that aspect of consciousness which we call joy,

Một số thú vui của Con người phản ánh sự mở rộng tâm thức như vậy, dù chúng chỉ là những ngọn nến dưới ánh mặt trời. Việc uống rượu, trong giai đoạn đầu, mang lại cảm giác mở rộng, ngay cả đối với người hướng nội nhạy cảm nhất. Mặt khác, hoạt động tình dục phản ánh sự phấn đấu hợp nhất với vô hạn và tạo ra cùng với nó, trong cực khoái, một sự tương tự với sự xuất thần được các vị thánh nói đến, những người đã đạt được, dù chỉ trong giây lát, trạng thái siêu thức. Bất kỳ dòng chảy tâm thức nào cũng đi kèm với năng lượng mà những người xưa, trong những ngày hạnh phúc hơn, đã nói rằng có nguồn gốc thiêng liêng. Chính năng lượng này được các vị thánh ghi nhận là ánh sáng rực rỡ và sự xuất thần trong khi tiếp xúc với linh hồn. Trong khía cạnh đó của tâm thức mà chúng ta gọi là niềm

in the more passive sense, and delight in its more active sense, energy inflow is at its greatest, in the sense that such energy is the most easily transformed into outward activity through the personality. William Blake wrote 'Energy is eternal delight', and W.B. Yeats, in his *Land of Heart's Desire* said 'Joy is wisdom'. (wisdom in the sense of consciousness, greatly expanded.)

vui, ở khía cạnh thụ động hơn, và sự vui thích ở khía cạnh tích cực hơn, dòng năng lượng vào là lớn nhất, theo nghĩa là năng lượng đó dễ dàng được chuyển đổi thành hoạt động bên ngoài thông qua phàm ngã nhất. William Blake đã viết 'Năng lượng là niềm vui vĩnh cửu', và W.B. Yeats, trong *Land of Heart's Desire* của ông đã nói 'Niềm vui là minh triết'. (minh triết theo nghĩa tâm thức, được mở rộng rất nhiều.)

When we consider sex, we are really dealing with the energy inflow of the Planetary Logos' personality as it seeks outward expression in the creative act of mineral (radiation of gems), plant, animal and man. And the energy of a Logos is no small thing. It is fortunate that the human vehicle cuts out from that inflow after the brief period of orgasm and that sexual activity is self-limiting even amongst sexual athletes!

Khi chúng ta xem xét tình dục, chúng ta thực sự đang đối phó với dòng năng lượng của phàm ngã của Hành Tinh Thượng đế khi nó tìm kiếm sự biểu hiện bên ngoài trong hành động sáng tạo của khoáng vật (bức xạ của đá quý), thực vật, động vật và con người. Và năng lượng của một Thượng đế không phải là điều nhỏ bé. Thật may mắn là vận cụ của con người ngắt kết nối với dòng năng lượng đó sau một thời gian ngắn của cực khoái và hoạt động tình dục tự giới hạn ngay cả trong số những vận động viên tình dục!

It is therefore no wonder that from the earliest days, sex and its miraculous power to drive, create and to rejuvenate absorbed the attention of those who did the thinking for the tribe. The third force of divine energy, which entered at sexual union and thenceforth took charge of the developing embryo until its birth became the concern of the priests and fertility of soil, of domestic beasts and of human mothers, became the subject of special ceremonies. Fertility was regarded as a gift of the gods to those who were obedient to their laws … and fertility might be taken away at the least provocation.

Do đó, không có gì lạ khi từ những ngày đầu tiên, tình dục và sức mạnh kỳ diệu của nó để thúc đẩy, sáng tạo và trẻ hóa đã thu hút sự chú ý của những người suy nghĩ cho bộ lạc. Mãnh lực thứ ba của năng lượng thiêng liêng, vốn đi vào lúc giao hợp và từ đó đảm nhận việc phát triển của phôi thai cho đến khi nó ra đời đã trở thành mối quan tâm của các linh mục và sự màu mỡ của đất đai, của các loài thú nuôi và của các bà mẹ, đã trở thành chủ đề của các nghi lễ đặc biệt. Sự màu mỡ được coi là một món quà của các vị thần dành cho những ai tuân theo luật lệ của họ… và sự màu mỡ có thể bị tước đi chỉ vì một sự khiêu khích nhỏ nhất.

Somehow, the witchdoctors and the practitioners of black magic discovered that if couples were brought together in fertility dances and rituals, it was possible for them to draw off, as central figures, the third force,

Bằng cách nào đó, các thầy phù thủy và các học viên ma thuật đen đã phát hiện ra rằng nếu các cặp đôi được tập hợp lại trong các điệu múa và nghi lễ sinh sản, họ có thể hút ra, với tư cách là những nhân vật trung tâm, mãnh lực thứ ba

and direct it to their own use. Through this they were able to produce phenomena not normally available to them—clairvoyance, green-fingers, the power to curse effectively, *etc*. The participants, with the assistance of alcohol, sexual arousal and repetitive and rhythmic music, reached a highly donative state whilst the central figure made himself receptive (mediumistic) using incense, mantras and thought-forms. Some of this power can be felt when a number of people act as a single mob, susceptible to almost any suggestion and possessing a power to put into effect or action whatever is asked of them. It is as if the satellites rotating about the central sun give their energy to it, centrifugally. The energy of the sun is attractive and that of its moons donative. In Man, the energies of the lunar pitris aroused in the cells is focussed around the chakras on the spine where the solar fires lie latent and are drawn up from chakra to chakra, releasing as they rise the powers latent in those centres, powers which are psychic. Reduce the consciousness in the satellites, arouse their lunar pitris and there will occur transference of their spinal or solar forces (kundalini) to a central sun or recipient.

và hướng nó vào mục đích sử dụng của riêng họ. Thông qua điều này, họ có thể tạo ra các hiện tượng mà bình thường không có sẵn cho họ—thông nhãn, tay xanh, sức mạnh nguyền rủa hiệu quả, *v.v.*. Những người tham gia, với sự hỗ trợ của rượu, sự kích thích tình dục và âm nhạc lặp đi lặp lại và nhịp nhàng, đã đạt đến một trạng thái hiến tặng cao độ trong khi nhân vật trung tâm tự làm cho mình trở nên dễ tiếp thu (đồng tử) bằng cách sử dụng nhang, các mantram và các hình tư tưởng. Một phần của sức mạnh này có thể được cảm nhận khi một số người hành động như một đám đông duy nhất, dễ bị ảnh hưởng bởi hầu hết mọi đề nghị và sở hữu sức mạnh để thực hiện hoặc hành động bất cứ điều gì được yêu cầu ở họ. Cứ như thể các vệ tinh quay quanh mặt trời trung tâm đã trao năng lượng của chúng cho nó, theo phương ly tâm. Năng lượng của mặt trời có sức hấp dẫn và năng lượng của các mặt trăng của nó có tính hiến tặng. Ở Con người, các năng lượng của các thái âm tổ phụ được đánh thức trong các tế bào được tập trung quanh các luân xa trên cột sống, nơi các lửa thái dương nằm tiềm ẩn và được kéo lên từ luân xa này sang luân xa khác, giải phóng khi chúng đi lên các quyền năng tiềm ẩn trong các trung tâm đó, các quyền năng thông linh. Giảm tâm thức ở các vệ tinh, đánh thức các thái âm tổ phụ của chúng và sẽ xảy ra sự chuyển dịch các mãnh lực cột sống hoặc thái dương (kundalini) của chúng đến một mặt trời trung tâm hoặc người nhận.

Sex is a technique for attracting the third or life force (of the Logos). To be in love, even with the Master, a bride of Christ, brings a flooding of energy registered as joy.

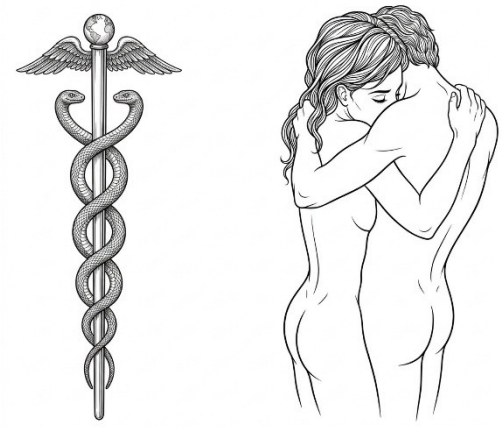
Tình dục là một kỹ thuật để thu hút mãnh lực thứ ba hoặc sự sống (của Thượng đế). Yêu, ngay cả với Chân sư, một cô dâu của Đức Christ, mang lại một dòng năng lượng được ghi nhận là niềm vui.

The age-old symbol of the Caduceus shows the bringing together of negative and positive forces so that a third can descend or ascend depending on the attitude of the perceiver.

Biểu tượng lâu đời của cây gậy Caduceus cho thấy sự kết hợp của các mãnh lực âm và dương để một mãnh lực thứ ba có thể đi xuống hoặc đi lên tùy thuộc vào thái độ của người nhận

That third force is transferable and this is symbolised by the wings attached to it.

thức. Mãnh lực thứ ba đó có thể chuyển giao và điều này được tượng trưng bởi đôi cánh gắn vào nó.



—[hình ảnh]

It is like bringing two electrodes together with the emergence of a spark embodying heat (Love) and light (Wisdom), the over-riding personality of the solar system being Love-Wisdom.

Nó giống như việc đưa hai điện cực lại gần nhau với sự xuất hiện của một tia lửa bao gồm nhiệt (Bác ái) và ánh sáng (Minh triết), phàm ngã bao trùm của hệ mặt trời là Bác Ái – Minh Triết.

The conjunction of the planet (luminary) Moon in a horoscope with any other planet enlivens, or expands the energy of that planet. A person in love may lack wisdom but he certainly does not lack energy. Even idiots can make love! I have never come across anyone with depression of an endogenous type (chronic) who was sexually expressive or well adjusted.

Sự giao hội của hành tinh (thiên thể) Mặt Trăng trong một lá số chiêm tinh với bất kỳ hành tinh nào khác sẽ làm sống động, hoặc mở rộng năng lượng của hành tinh đó. Một người đang yêu có thể thiếu minh triết nhưng anh ta chắc chắn không thiếu năng lượng. Ngay cả những kẻ ngốc cũng có thể yêu! Tôi chưa bao giờ gặp ai bị trầm cảm nội sinh (mãn tính) mà lại có biểu hiện tình dục hoặc hòa hợp tốt.

In frustrated sexual expression lie the seeds of cancer, says the Tibetan Master D. K. Certainly, mothers who have breast fed are less prone to cancer of the breast. The Greeks were aware of ill-health caused by failure to express the sexual urge, especially in women where the word 'hysteria' derives from the Greek word for the womb; thus hysterectomy for the removal of the womb. An unsatisfied womb—unsatisfied by orgasm or in reproduction—puts the whole body out of tune. Many married women, who should be

Trong biểu hiện tình dục bị thất vọng nằm mầm mống của ung thư, Chân sư Tây Tạng D. K. nói. Chắc chắn, những bà mẹ đã cho con bú ít có nguy cơ bị ung thư vú hơn. Người Hy Lạp đã nhận thức được tình trạng sức khỏe kém do không thể biểu lộ ham muốn tình dục, đặc biệt là ở phụ nữ, nơi từ 'hysteria' bắt nguồn từ từ Hy Lạp để chỉ tử cung; do đó, hysterectomy là để cắt bỏ tử cung. Một tử cung không được thỏa mãn—không được thỏa mãn bởi cực khoái hoặc trong việc sinh sản—đặt toàn bộ cơ thể ra khỏi sự hòa hợp. Nhiều phụ nữ đã kết

ever broadcasters of energy and generators of love, enriching all around them are, by this lack, turned into carping critics, distributing harmful radiations expressive of envy and hate.

hôn, những người lẽ ra phải luôn là những người phát sóng năng lượng và tạo ra tình yêu, làm phong phú thêm mọi người xung quanh họ, lại bị sự thiếu hụt này biến thành những người chỉ trích cay nghiệt, phân phát những bức xạ có hại thể hiện sự ghen tị và căm ghét.

Twelve years ago at medical school the author experimented on himself with both male and female hormones to judge their effects on his esoteric life. Female hormones had the effect not of blunting that drive which is associated with masculinity but of adding to it the qualities of sympathy and consideration, so often absent from the male chauvinist. The ability to seat oneself for meditation became notably easier and, in fact, many attributes of the Heart chakra became manifest without effort. Side effects (my age at the time was thirty-nine) were negligible.

Mười hai năm trước tại trường y, tác giả đã thử nghiệm trên chính mình với cả hormone nam và nữ để đánh giá tác dụng của chúng đối với đời sống bí truyền của ông. Hormone nữ có tác dụng không làm giảm đi sự thôi thúc liên quan đến nam tính mà còn bổ sung thêm các phẩm chất cảm thông và cân nhắc, thường thiếu ở những người đàn ông theo chủ nghĩa sô vanh. Khả năng ngồi tham thiền trở nên dễ dàng hơn đáng kể và trên thực tế, nhiều thuộc tính của luân xa Tim đã biểu hiện ra mà không cần nỗ lực. Các tác dụng phụ (tuổi của tôi lúc đó là ba mươi chín) không đáng kể.

Generally we could say that the oestrogens correlate to the Rays of Love, and the male hormones (androgens) to the Will Rays. This does not mean that oestrogens are a substitute for deficiency of the Love Rays but it does emphasise that the feminine aspect is a most important part of the *complete* Man on the Path. It also means that some clear thinking is required about the supposed value of mother love. Without being irreverent, one can inject any female dog with sufficient oestrogens and she will 'mother' just about anything that comes her way, her master included!

Nói chung, chúng ta có thể nói rằng oestrogen tương quan với các Cung Bác ái, và hormone nam (androgen) với các Cung Ý Chí. Điều này không có nghĩa là oestrogen là một sự thay thế cho sự thiếu hụt các Cung Bác ái nhưng nó nhấn mạnh rằng khía cạnh nữ tính là một phần rất quan trọng của Con người *hoàn chỉnh* trên Thánh Đạo. Điều đó cũng có nghĩa là cần có một số suy nghĩ rõ ràng về giá trị được cho là của tình mẫu tử. Không có ý bất kính, người ta có thể tiêm cho bất kỳ con chó cái nào một lượng oestrogen đủ và nó sẽ 'làm mẹ' cho bất cứ thứ gì đến với nó, kể cả chủ của nó!

The element of guilt and self-blame has always been a feature of Christian teachings which nonsensically talk of Man born into sin. If there is any meaning to this appalling observation it is that he is born laden with the karma of the human race. The church very certainly does not teach Karma and much less Reincarnation and, instead, bundles everything into 'hell and damnation' for the

Yếu tố tội lỗi và tự trách mình luôn là một đặc điểm của các giáo lý Kitô giáo, vốn nói một cách vô lý rằng Con người sinh ra trong tội lỗi. Nếu có bất kỳ ý nghĩa nào đối với nhận xét kinh khủng này thì đó là y sinh ra mang gánh nặng nghiệp quả của nhân loại. Nhà thờ chắc chắn không dạy về Nghiệp quả và càng không dạy về Luân hồi, thay vào đó, gộp mọi thứ vào 'địa ngục và sự đày đọa' cho những kẻ tội lỗi,

sinful with special emphasis on the sexually sinful. Satan, Adam and Eve all become symbols or instruments which threaten dire peril to those who express themselves with some abandon. Certainly there is a relevant morality about sex and the proper regeneration of the race; but beneath all this for the disciple there is an even more important implication touched upon under the heading of 'The Chakras' in Section I, that he who would open three centres above the diaphragm cannot have three functioning below the diaphragm!

đặc biệt nhấn mạnh đến những kẻ tội lỗi về mặt tình dục. Satan, Adam và Eva đều trở thành biểu tượng hoặc công cụ đe dọa nguy hiểm khủng khiếp cho những ai thể hiện bản thân một cách buông thả. Chắc chắn có một đạo đức liên quan đến tình dục và sự tái tạo đúng đắn của loài người; nhưng bên dưới tất cả những điều này đối với người đệ tử còn có một hàm ý quan trọng hơn được đề cập dưới tiêu đề 'Các Luân xa' trong Phần I, rằng người muốn mở ba trung tâm phía trên cơ hoành không thể có ba trung tâm hoạt động phía dưới cơ hoành!

The early Catholic Church, being more esoteric than its subsequent shadows, knew this. The Solar Plexus chakra, the centre of Devotion and Idealism being a perfect expression for the Age of Pisces, was chosen as the chakra to be retained whilst the Sacral chakra became taboo, at least for the monastic way of life. Celibacy is good sense for those who are earnest enough about their intention to open up centres above the diaphragm, but let us not talk about blame and guilt to such an extent that these become blocks and barriers to the freeing of the shackles of a mind burdened by such inhibitions.

Giáo hội Công giáo sơ khai, vốn mang tính bí truyền hơn các bóng hình sau này của nó, đã biết điều này. Luân xa Tùng thái dương, trung tâm của Sự Tận tâm và Lý tưởng là một biểu hiện hoàn hảo cho Thời Đại Song Ngư, đã được chọn làm luân xa được giữ lại trong khi luân xa Xương cùng trở thành điều cấm kỵ, ít nhất là đối với lối sống tu viện. Sống độc thân là một quyết định sáng suốt đối với những ai đủ nghiêm túc về ý định mở các trung tâm phía trên cơ hoành, nhưng chúng ta đừng nói về tội lỗi và mặc cảm đến mức chúng trở thành những rào cản ngăn cản việc giải thoát khỏi xiềng xích của một tâm trí bị gánh nặng bởi những sự ức chế như vậy.

It is purely a matter of mathematics. The possible total of functioning chakras are, for Man on the Path, five. A sixth is added with initiation. These five are: three *above* the diaphragm, plus two *below* (one of which must be the chakra at the Base of the Spine). The answer comes up with this: emotional attachment without sexual activity, or sexual activity without emotional attachment. The Catholic Church chose; the initiate must choose.

Đó hoàn toàn là một vấn đề toán học. Tổng số luân xa có thể hoạt động là, đối với Con người trên Thánh Đạo, năm. Một luân xa thứ sáu được thêm vào khi điểm đạo. Năm luân xa này là: ba *phía trên* cơ hoành, cộng với hai *phía dưới* (một trong số đó phải là luân xa ở Đáy Cột Sống). Câu trả lời là: sự gắn bó tình cảm mà không có hoạt động tình dục, hoặc hoạt động tình dục mà không có sự gắn bó tình cảm. Giáo hội Công giáo đã chọn; người điểm đạo đồ phải chọn.



SỰ GIÁNG HẠ CỦA LUCIFER
(Fay Pomerance)

—[hình ảnh]

The picture above (*Lucifer's Descent* by the artist Fay Pomerance) depicts the guilt complex thrust on Man so characteristically by the Christian Church. This complex is part of the Dweller on the Threshold which must

Bức tranh trên (*Sự sa ngã của Lucifer* của nghệ sĩ Fay Pomerance) mô tả mặc cảm tội lỗi bị áp đặt lên Con người một cách đặc trưng bởi Giáo hội Kitô giáo. Mặc cảm này là một phần của Kẻ Chận Ngõ mà mỗi đệ tử phải đối mặt tại Cuộc

be faced by each disciple at the Second Initiation. It is related to the phenomenon associated with Oscar Wilde's novel *The Picture Of Dorian Gray*.

Điểm Đạo Thứ Hai. Nó liên quan đến hiện tượng liên quan đến tiểu thuyết của Oscar Wilde *Bức chân dung của Dorian Gray*.

The first true Man on Earth was androgynous. He then possessed the elements of both male and female organs (the hermaphrodite). The sexes separated about nineteen million years ago in Lemuria. The path ahead for being in the Sixth and Seventh Root Races lies in a return to the state of Divine Androgyny. This was the Song of Eden. The process is shown below in all stages. The stage of guilt and separation being that in the immediate foreground. (*The Song of Eden* by the artist Fay Pomerance.)

Người Đàn Ông thực sự đầu tiên trên Trái Đất là người lưỡng tính. Khi đó, anh ta sở hữu các yếu tố của cả cơ quan nam và nữ (người lưỡng tính). Hai giới tính đã tách biệt khoảng mười chín triệu năm trước ở Lemuria. Con đường phía trước để tồn tại trong các Giống dân gốc thứ sáu và thứ bảy nằm ở sự trở lại trạng thái Lưỡng tính Thiêng liêng. Đây là Bài hát của Vườn Địa Đàng. Quá trình này được thể hiện dưới đây ở tất cả các giai đoạn. Giai đoạn tội lỗi và chia ly là giai đoạn ở ngay phía trước. (*Bài hát của Vườn Địa Đàng* của nghệ sĩ Fay Pomerance.)



[hình ảnh]

The great lesson which control of the sexual

Bài học vĩ đại mà việc kiểm soát ham muốn

drive teaches is *rhythm*. Sexual expression, uncontrolled, is disastrous for the passage of energies to centres above the diaphragm. A Sacral chakra rampant will even draw energies to it from all others below the diaphragm and even from the Throat chakra above the diaphragm.

Rhythm is important in creating the steady note to which the ashram can respond. A regime imposed by the disciple on his daily activities can help him to find more time for essentials like study, meditation and service work. A regime as a working basis for the meditative life is sketched below for the first part of the disciple's day. It is only a guideline suggestive for further exploration and application.

tình dục dạy là *nhịp điệu*. Biểu hiện tình dục, không kiểm soát, là thảm họa cho sự di chuyển của các năng lượng đến các trung tâm phía trên cơ hoành. Một luân xa Xương cùng hung hăng thậm chí sẽ hút năng lượng từ tất cả các luân xa khác bên dưới cơ hoành và thậm chí từ luân xa Cuống họng phía trên cơ hoành.

Nhịp điệu là quan trọng trong việc tạo ra một âm điệu ổn định mà đạo viện có thể đáp ứng. Một chế độ do người đệ tử áp đặt lên các hoạt động hàng ngày của mình có thể giúp y tìm thêm thời gian cho những việc thiết yếu như học tập, tham thiền và công việc phụng sự. Một chế độ như một cơ sở làm việc cho cuộc sống tham thiền được phác thảo dưới đây cho phần đầu tiên trong ngày của người đệ tử. Nó chỉ là một hướng dẫn gợi ý để khám phá và áp dụng thêm.

A Regime for the Meditative Life

The Waking Dream

The regime starts with the time of awakening in the morning. The occultist awakens as a *light sleeper*, without the alarm deafening the whole house. Because he is a light sleeper, he remembers the waking dream. Really, it should be called 'the awakening dream'. The dream that occurs as you awaken is, in the early stages of discipleship, the most important dream of the night. The dream is frequently an answer to a question, a question that was in your mind when you went to sleep. Many times these are questions which you should put into your mind, and you should have many questions to put to your ashram.

If you have put some question to the Master—not a question concerned with your little personality problems—but one concerned

Một Chế Độ cho Đời Sống Tham Thiền

Giấc mơ Thức tỉnh

Chế độ bắt đầu từ lúc thức dậy vào buổi sáng. Nhà huyền bí học thức dậy như một *người ngủ nhẹ*, không có chuông báo thức làm điếc cả nhà. Vì là người ngủ nhẹ, y nhớ lại giấc mơ khi thức dậy. Thực ra, nó nên được gọi là 'giấc mơ thức tỉnh'. Giấc mơ xảy ra khi bạn thức dậy, trong giai đoạn đầu của địa vị đệ tử, là giấc mơ quan trọng nhất trong đêm. Giấc mơ thường là câu trả lời cho một câu hỏi, một câu hỏi đã có trong tâm trí bạn khi bạn đi ngủ. Nhiều lần đây là những câu hỏi mà bạn nên đặt vào tâm trí của mình, và bạn nên có nhiều câu hỏi để đặt cho đạo viện của mình.

Nếu bạn đã đặt một câu hỏi nào đó cho Chân sư—không phải là một câu hỏi liên quan đến những vấn đề nhỏ nhặt của phàm ngã của bạn

with your service work or research, *etc*., or put to what I call the collective superconscious a question about the disease afflicting someone you are trying to help, for instance, the answer usually comes in the waking dream.

—mà là một câu hỏi liên quan đến công việc phụng sự hoặc nghiên cứu của bạn, v.v., hoặc đặt cho cái mà tôi gọi là siêu thức tập thể một câu hỏi về căn bệnh đang hành hạ một người mà bạn đang cố gắng giúp đỡ, chẳng hạn, câu trả lời thường đến trong giấc mơ thức tỉnh.

The waking dream is very, very different from others. The waking dream is concerned with two things:

Giấc mơ thức tỉnh rất, rất khác với những giấc mơ khác. Giấc mơ thức tỉnh liên quan đến hai điều:

(i) The answer to your question.

(i) Câu trả lời cho câu hỏi của bạn.

(ii) Making you remember that answer instead of losing remembrance of it, as we so often do with most dreams.

(ii) Khiến bạn nhớ câu trả lời đó thay vì mất đi ký ức về nó, như chúng ta thường làm với hầu hết các giấc mơ.

Frequently the waking dream is traumatic. It may have an element in it which is horrifying, or painful, or absolutely ridiculous, all of which would make you remember it instead of dismissing it. It is hard to imagine some initiate in the ashram giving you a tweak of the ear in your wakening moments. As you awaken you first remember the traumatic event, that which horrified or hurt and then you remember the content of the dream, that part which is of importance … the answer to your question of the previous night.

Thông thường, giấc mơ thức tỉnh mang tính chấn thương. Nó có thể có một yếu tố kinh hoàng, đau đớn, hoặc hoàn toàn vô lý, tất cả những điều đó sẽ khiến bạn nhớ nó thay vì bỏ qua nó. Thật khó để tưởng tượng một vị điểm đạo đồ nào đó trong đạo viện véo tai bạn trong những khoảnh khắc thức giấc. Khi bạn thức dậy, bạn đầu tiên nhớ đến sự kiện chấn thương, điều đã làm bạn kinh hoàng hoặc đau đớn và sau đó bạn nhớ đến nội dung của giấc mơ, phần quan trọng… câu trả lời cho câu hỏi của bạn từ đêm hôm trước.

I became aware of this process in my earliest days of studying medicine. The night before an important examination, I would frequently have the exam on my mind and the possible questions I might be asked. Then in the morning, I might have an experience of being grasped around the throat—a sensation of choking, or being unable to speak—and would not be particularly astounded when a question appropriate to that experience would turn up in the examination paper, *e.g*., on dysphagia, difficulty in swallowing for which there must be some forty causes. On one occasion, the words 'beware of a turn to the left' sent me quickly to a review of the

Tôi đã nhận thức được quá trình này trong những ngày đầu học y khoa của mình. Đêm trước một kỳ thi quan trọng, tôi thường nghĩ về kỳ thi và những câu hỏi có thể được hỏi. Sau đó, vào buổi sáng, tôi có thể có một trải nghiệm bị bóp cổ—một cảm giác nghẹt thở, hoặc không thể nói được—và sẽ không quá ngạc nhiên khi một câu hỏi phù hợp với trải nghiệm đó xuất hiện trong đề thi, *ví dụ*, về chứng khó nuốt, khó nuốt mà phải có khoảng bốn mươi nguyên nhân. Trong một lần, những từ 'cẩn thận một cú rẽ trái' đã khiến tôi nhanh chóng xem lại giải phẫu thực quản và, chắc chắn, có một câu hỏi liên quan trong đề thi đó.

anatomy of the oesophagus and, sure enough, there was a relevant question in that exam paper.

The Spiritual Diary

Upon arising, go as soon as possible to your spiritual diary and enter all the events of that night. Of course, if you are sleeping like a hog, there will be no events! Continuity of consciousness is your ultimate aim, not just sleeping lightly! During your progress toward this continuity of consciousness, there will be visions which are much, much stronger than dreams … symbols accompanied by voices … deluges of energy, *etc*. All these should be entered in your diary. Three main entries should be made:

(1) Service Work

(2) Studies and Queries

(3) The night's events, including high moments of meditation. (See Part 2)

The Rising Sun

Next, if possible, watch the rising sun. It will have many effects on you if done regularly. Say the Great Invocation and link yourself with:

(1) The three layers of the Sun:

O Thou Who givest sustenance to the universe

From Whom all things proceed,

To Whom all things return,

Unveil to us the face of the true Spiritual Sun

Hidden by a disc of golden light,

Nhật ký Tinh thần

Sau khi thức dậy, hãy đến nhật ký tinh thần của bạn càng sớm càng tốt và ghi lại tất cả các sự kiện của đêm đó. Tất nhiên, nếu bạn ngủ như một con lợn, sẽ không có sự kiện nào cả! Sự liên tục của tâm thức là mục tiêu cuối cùng của bạn, không chỉ là ngủ nhẹ! Trong quá trình tiến tới sự liên tục của tâm thức này, sẽ có những viễn ảnh mạnh hơn nhiều so với những giấc mơ… những biểu tượng đi kèm với tiếng nói… những dòng năng lượng, *v.v.*. Tất cả những điều này nên được ghi vào nhật ký của bạn. Ba mục chính cần được ghi lại:

(1) Công việc Phụng sự

(2) Các Nghiên cứu và Thắc mắc

(3) Các sự kiện của đêm, bao gồm cả những khoảnh khắc cao trào của tham thiền. (Xem Phần 2)

Mặt Trời Mọc

Tiếp theo, nếu có thể, hãy ngắm mặt trời mọc. Nó sẽ có nhiều tác dụng đối với bạn nếu được thực hiện thường xuyên. Hãy xướng Đại Khấn Nguyện và liên kết bản thân với:

(1) Ba lớp của Mặt Trời:

Ôi, Đấng nuôi dưỡng vũ trụ

Từ Đấng mà mọi vật đều xuất phát,

Về Đấng mà mọi vật đều trở về,

Xin hãy vén mở cho chúng con dung nhan của Mặt Trời Tinh Thần chân thật

Ẩn sau một đĩa ánh sáng vàng,

That we may know the Truth

And do our whole duty,

As we journey to Thy Sacred Feet.

Để chúng con có thể biết Sự Thật

Và làm tròn bổn phận của mình,

Khi chúng con hành trình đến Chân Thánh của Người.

(2) The four centres described in each verse of The Great Invocation.

(2) Bốn trung tâm được mô tả trong mỗi câu thơ của Đại Khấn Nguyện.

Ponder on the nature of the sun. The outer incandescent disc hides the true nature of our solar sun. In the Heart of the Sun are 16,000 million adepts who produce the evolutionary forces of the solar system. They receive extra-systemic force from Sirius, transmute it and direct it to the planets according to the Rays of those planets. Esoteric Astrology deals with this science of redirection of Sirian energies. Pay tribute to the Logos. Impose His rhythm on your own for that day. Breathe the sacred word, the AUM. Identify:

Suy ngẫm về bản chất của mặt trời. Đĩa sáng rực bên ngoài che giấu bản chất thực sự của mặt trời thái dương của chúng ta. Trong Trái Tim của Mặt Trời có 16.000 triệu chân sư tạo ra các mãnh lực tiến hóa của hệ mặt trời. Họ nhận mãnh lực ngoài hệ thống từ Sirius, chuyển hóa nó và hướng nó đến các hành tinh theo các Cung của các hành tinh đó. Chiêm Tinh Học Nội Môn đề cập đến khoa học chuyển hướng các năng lượng từ Sirius này. Hãy tỏ lòng tôn kính đối với Thượng đế. Hãy áp đặt nhịp điệu của Ngài lên nhịp điệu của chính bạn trong ngày hôm đó. Hãy hít thở linh từ thiêng liêng, AUM. Hãy đồng hóa:

The outer Disc of the Sun with your Throat centre.

Đĩa ngoài của Mặt trời với trung tâm Cuống họng của bạn.

The Heart of the Sun with your Heart centre.

Trái Tim của Mặt Trời với trung tâm Tim của bạn.

The Central Spiritual Sun with your Head centre.

Mặt trời Tinh thần Trung Ương với trung tâm Đầu của bạn.

Your Ajna centre with Sirius.

Trung tâm Ajna của bạn với Sirius.

The overall impression of light will stimulate your pituitary gland, especially if there is focus on the inner orbs of the sun. Light affects the pituitary glands of animals and induces sexual rhythms. In Man it can act to stimulate Ajna. Say again The Great Invocation and see your own chakras light up as the words:

From the point of Light …

From the point of Love …

From the centre where the will of God …

From the centre which we call the Race of Men …

are stressed.

Triangles

This is the time to align yourself with your triangle members. Each one of you can form a triangle with two others. The basis of the arrangement is to establish Triangles of Light … triangles of interplay criss-crossing over the planet. (See Part Two.)

Full Moon Meditation Theme

This is also the time to hold your thoughts on the theme for the next Full Moon meditation. (See Section Two.) This is the time of the day to brood over coming events, and how you will deal with them … with loving consideration, *etc*. Visualise yourself acting as a saint during the forthcoming day, and stick to your plans. It all takes time! This is why you need to get up early, and why you need to go to bed early. I get hardened old campaigners on the Path coming to me and grizzling about their progress. Frequently, I find they go to bed after midnight and then smoke themselves to sleep. Every hour of sleep before

Ấn tượng tổng thể về ánh sáng sẽ kích thích tuyến yên của bạn, đặc biệt nếu có sự tập trung vào các quả cầu bên trong của mặt trời. Ánh sáng ảnh hưởng đến tuyến yên của động vật và gây ra nhịp điệu tình dục. Ở Con người, nó có thể hoạt động để kích thích Ajna. Hãy xướng lại Đại Khấn Nguyện và thấy các luân xa của chính bạn sáng lên khi những từ:

Từ điểm Ánh sáng…

Từ điểm Tình thương…

Từ trung tâm nơi ý chí của Thượng đế…

Từ trung tâm mà chúng ta gọi là Nhân loại…

được nhấn mạnh.

Các Tam Giác

Đây là lúc để chỉnh hợp bản thân với các thành viên tam giác của bạn. Mỗi người trong số các bạn có thể tạo thành một tam giác với hai người khác. Cơ sở của sự sắp xếp này là thiết lập các Tam Giác Ánh Sáng… các tam giác tương tác đan chéo trên khắp hành tinh. (Xem Phần Hai.)

Chủ Đề Tham Thiền Trăng Tròn

Đây cũng là thời điểm để bạn giữ những suy nghĩ của mình về chủ đề cho buổi tham thiền Trăng Tròn tiếp theo. (Xem Phần Hai.) Đây là thời điểm trong ngày để suy ngẫm về những sự kiện sắp tới, và cách bạn sẽ đối phó với chúng… với sự quan tâm yêu thương, *v.v.*. Hãy hình dung bản thân mình hành động như một vị thánh trong ngày sắp tới, và hãy kiên trì với kế hoạch của mình. Tất cả đều cần thời gian! Đây là lý do tại sao bạn cần phải dậy sớm, và tại sao bạn cần phải đi ngủ sớm. Tôi gặp những chiến binh già dặn trên Thánh Đạo đến gặp tôi và cằn nhằn về sự tiến bộ của họ. Thông thường, tôi thấy họ đi ngủ sau nửa đêm và sau

midnight is worth two after, pranically speaking. This brooding over the events of the day can be done whilst you are washing, showering and shaving. In your ablutions, see that you get all the orifices open. Especially keep your ears clear, using a little oil (I use glycerine and phenol) on a matchstick of cotton wool to soften wax. The nostrils should be kept clean; a little salt water inhaled will bring a flow of fluid from the nasal membrane.

đó hút thuốc cho đến khi ngủ thiếp đi. Mỗi giờ ngủ trước nửa đêm đáng giá bằng hai giờ sau đó, theo quan điểm của prana. Việc suy ngẫm về các sự kiện trong ngày có thể được thực hiện trong khi bạn đang rửa mặt, tắm và cạo râu. Trong các hoạt động vệ sinh của bạn, hãy đảm bảo rằng bạn đã mở tất cả các lỗ. Đặc biệt giữ cho tai của bạn sạch sẽ, sử dụng một ít dầu (tôi sử dụng glycerin và phenol) trên một que tăm bông để làm mềm ráy tai. Lỗ mũi nên được giữ sạch; hít một ít nước muối sẽ tạo ra một dòng dịch từ màng mũi.

Eye Exercises

This is the time to do your eye exercises. Prepare yourself for meditation, first rolling them upwards, outwards, and then inwards, rotating them in all directions. This avoids stiffening of eye muscles and assists in promoting general good health.

Các Bài Tập Mắt

Đây là lúc để thực hiện các bài tập mắt của bạn. Chuẩn bị cho việc tham thiền, trước tiên hãy đảo chúng lên trên, ra ngoài, và sau đó vào trong, xoay chúng theo mọi hướng. Điều này tránh làm cứng cơ mắt và giúp tăng cường sức khỏe nói chung.

Bellows Breath

Next practise the bellows breath. Do this breath now, at lunch time and again in the evening. All rhythmic breathing acts on the Alta Major centre. It also imposes a rhythm on the astral body and assists in its integration.

Hơi thở Bễ

Tiếp theo hãy thực hành hơi thở bễ. Hãy thực hiện hơi thở này ngay bây giờ, vào giờ ăn trưa và một lần nữa vào buổi tối. Tất cả các nhịp thở đều tác động lên trung tâm Alta Major. Nó cũng áp đặt một nhịp điệu lên thể cảm dục và hỗ trợ sự tích hợp của nó.

Meditation

All this having been done, now do your meditation. If you do not have the time to do it now, do it in the evening. For how long? About the time that it takes a joss stick of incense to burn down, or about twenty minutes.

Tham thiền

Tất cả những điều này đã được thực hiện, bây giờ hãy thực hiện bài tham thiền của bạn. Nếu bạn không có thời gian để thực hiện nó bây giờ, hãy thực hiện nó vào buổi tối. Trong bao lâu? Khoảng thời gian mà một nén nhang cháy hết, hoặc khoảng hai mươi phút.

A Room of Your Own

If you can't have an entire room for your meditation, set up a corner of a room, or some

Một Căn Phòng của Riêng Bạn

Nếu bạn không thể có cả một căn phòng cho việc tham thiền, hãy thiết lập một góc phòng,

closed space … just so it is used only for this purpose. Keep it spotlessly clean. Make the clearing out of your room of your own an act of dedication—whether it needs cleaning or not. It need be only a symbolic gesture; no need to put the vacuum cleaner on at six in the morning! Just as you have done in past lives when you have served in the temples of Initiation, go through the symbolic act of replacing the flowers, of opening the windows to clear the air, *etc*.

hoặc một không gian khép kín nào đó… miễn là nó chỉ được sử dụng cho mục đích này. Giữ nó sạch sẽ không tì vết. Hãy biến việc dọn dẹp căn phòng của riêng bạn thành một hành động cống hiến—dù nó có cần dọn dẹp hay không. Nó chỉ cần là một cử chỉ tượng trưng; không cần phải bật máy hút bụi lúc sáu giờ sáng! Giống như bạn đã làm trong các kiếp trước khi bạn phụng sự trong các đền thờ Điểm đạo, hãy thực hiện hành động tượng trưng là thay hoa, mở cửa sổ để làm trong lành không khí, *v.v.*.

Have a music background to this if you wish … *rhythm … rhythm … rhythm*. The ashrams love it and will work with you more easily if you have this special room of your own. The path of meditation inevitably leads to the feet of the One Initiator, the Lord of the World. It is He Who applies the Rod of Initiation which gives the candidate a spurt in his spiritual evolution paralleling the event of Individualisation. Through the diamond-headed Rod extra-systemic force from Sirius is applied to the Seven Head Centres.

Có một nền nhạc cho điều này nếu bạn muốn… *nhịp điệu… nhịp điệu… nhịp điệu*. Các đạo viện yêu thích nó và sẽ làm việc với bạn dễ dàng hơn nếu bạn có căn phòng đặc biệt này của riêng mình. Con đường tham thiền chắc chắn dẫn đến chân của Đấng Điểm đạo Duy Nhất, Đức Chúa Tể Thế Giới. Chính Ngài là người áp dụng Thần Trượng Điểm đạo, mang lại cho ứng viên một sự thúc đẩy trong sự tiến hóa tinh thần của y, song song với sự kiện Biệt ngã hóa. Thông qua Thần Trượng đầu kim cương, mãnh lực ngoài hệ thống từ Sirius được áp dụng cho Bảy Trung tâm Đầu.