S·U·P·E·R
CONSCIOUSNESS THROUGH MEDITATION



DOUGLAS BAKER
B.A. M.R.C.S. L.R.C.P.

Bạn hỏi, làm sao chúng ta có thể biết được Vô biên? Tôi đáp, không phải bằng lý trí. Chức phận của lý trí là phân biệt và xác định. Vô biên, do đó, không thể được xếp vào những đối tượng của nó. Bạn chỉ có thể nắm bắt Vô biên bằng một năng năng cao hơn lý trí, bằng cách đi vào một trạng thái trong đó bạn không còn là tự ngã hữu hạn của mình nữa — nơi bản thể thiêng liêng được truyền thông vào bạn. Đó là trạng thái xuất thần. Ấy là sự giải phóng thể trí của bạn khỏi tâm thức hữu hạn. Cái tương đồng chỉ có thể nhận biết cái tương đồng; khi bạn thôi là hữu hạn, bạn trở nên đồng nhất với Vô biên. Trong sự giản lược linh hồn bạn về chính tự tánh đơn sơ nhất của nó, bản thể thiêng liêng của nó, bạn thực hiện cuộc hợp nhất này, sự đồng nhất này.

Plotinus: Thư gửi Flaccus

Chương 1

Ancient Mysteries—Những Huyền Nhiệm Cổ Đại

Cosmic Consciousness

Tâm thức Vũ trụ

The goal of all major esoteric traditions and of all world religions is entry into a higher kingdom of nature, into the realm of the gods. This kingdom is known as the Fifth Kingdom, and one's awareness and experience of its world constitute what is referred to as the *superconscious experience.* It has been described by all those who have had this extraordinary glimpse of another world, in ecstatic terms, as a state of boundless being and bliss in which one's individual consciousness merges with the universal consciousness, with the Godhead. It is a state of beingness and awareness that far surpasses one's usual limited, narrow view of reality and transports one, for a brief moment, beyond the limits of time and space into another dimension.

Mục tiêu của mọi truyền thống huyền bí lớn và của mọi tôn giáo trên thế giới là bước vào một giới cao hơn của tự nhiên, vào cõi của các vị thần. Giới này được biết như Giới thứ năm, và sự nhận biết cùng kinh nghiệm về thế giới của giới ấy cấu thành điều được gọi là *trải nghiệm siêu tâm thức.* Tất cả những ai đã có thoáng nhìn khác thường về một thế giới khác đều mô tả nó, trong ngôn ngữ xuất thần, như một trạng thái vô biên của hiện hữu và hoan lạc, trong đó tâm thức cá nhân hòa nhập vào tâm thức phổ quát, vào Thần tính. Ấy là một trạng thái hiện hữu và nhận biết vượt xa cái nhìn hạn hẹp, giới hạn thông thường của chúng ta về thực tại và đưa ta, trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, vượt khỏi các giới hạn của thời gian và không gian vào một chiều kích khác.

The union of the self in man with the Self of the universe is called yoga, the yoking or joining together of the finite self with the Infinite Self, and the process or method for attaining this union is also called yoga.

Sự hợp nhất của tự ngã nơi con người với Tự Ngã của vũ trụ được gọi là yoga, là sự nối buộc hay kết hợp tự ngã hữu hạn với Tự Ngã Vô biên, và tiến trình hay phương pháp để đạt tới sự hợp nhất này cũng được gọi là yoga.

The name given by the Hindus to the highest state of consciousness is called *Samadhi*; the

Tên gọi mà người Ấn đặt cho trạng thái tâm thức tối thượng là *Samadhi*; Thiền tông gọi là

Zen Buddhists refer to it as *Satori*; in Taoism, it is known as the *absolute Tao*. Thomas Merton calls it *transcendental unconscious*, while the Quakers label it the *Inner Light*, and Gurdjieff calls it *objective consciousness*. Jung describes it as the process of individuation, and in Western metaphysical traditions, it is called the *fifth state*, *cosmic consciousness, illumination*, and the *mystical* or *religious experience.*

Satori; trong Đạo gia, đó là *Đạo tuyệt đối*. Thomas Merton gọi là *vô thức siêu việt*, còn Người Quaker gọi là *Ánh sáng Nội tâm*, và Gurdjieff gọi là *tâm thức khách quan*. Jung mô tả nó như tiến trình biệt ngã hóa, và trong các truyền thống siêu hình học phương Tây, nó được gọi là *trạng thái thứ năm*, *tâm thức vũ trụ*, *soi sáng*, và *huyền nghiệm* hay *trải nghiệm tôn giáo*.

No matter what name is given to this phenomenon, the condition implies a state of awareness radically different from that of our ordinary normal waking consciousness. These terms are all descriptive of the merging or union of individual consciousness with that of a Greater Being and becoming one with Him. When this occurs, there is really no loss of individuality or sense of annihilation, but rather an expansion into a greater beingness in which you discover that *you are your finite self no longer*; you are something far more glorious than you can ever imagine and that the loss of your finite self is really no loss at all. In fact, it is not, as is stated in the famous line, that the 'dewdrop slips into the Shining Sea', but rather that the dewdrop becomes the Shining Sea.

Bất luận đặt tên gì cho hiện tượng này, điều kiện ấy hàm ý một trạng thái nhận biết hoàn toàn khác biệt với tâm thức tỉnh thức bình thường của chúng ta. Những thuật ngữ đó đều mô tả sự hòa nhập hay hợp nhất của tâm thức cá nhân với tâm thức của một Đấng Vĩ Đại hơn và trở nên một với Ngài. Khi điều này xảy ra, thực ra không có sự đánh mất cá tính hay cảm thức bị hủy diệt, mà đúng hơn là một sự mở rộng vào một hiện hữu lớn lao hơn, trong đó bạn khám phá rằng *bạn không còn là tự ngã hữu hạn của mình nữa*; bạn là điều gì đó vinh hiển hơn nhiều so với tưởng tượng, và sự mất đi tự ngã hữu hạn ấy kỳ thực chẳng phải là mất mát gì cả. Thật ra, không phải như câu nổi tiếng rằng "giọt sương trượt vào Biển Rực Sáng", mà đúng hơn là giọt sương trở thành Biển Rực Sáng.

In order to achieve this extraordinary development in awareness and beingness, many disciplines and methods have been developed over the centuries, both by religion and by esoteric traditions known as mystery schools. Only those who proved themselves worthy and who could be trusted were permitted to enter these schools and be given the keys with which to unlock the hidden potentials within, for the misuse of this information could lead to dire consequences, not only to themselves, but to others. Even the world's great religions had information which was withheld from the masses and reserved

Để đạt tới phát triển phi thường này về nhận biết và hiện hữu, qua nhiều thế kỷ, cả tôn giáo lẫn các truyền thống huyền bí được biết như các trường huyền bí đã phát triển nhiều kỷ luật và phương pháp. Chỉ những ai chứng tỏ mình xứng đáng và có thể được tín nhiệm mới được phép bước vào các trường ấy và được trao những chìa khóa để mở ra các tiềm năng ẩn tàng bên trong, vì lạm dụng thông tin này có thể dẫn đến những hậu quả tai hại, không chỉ cho chính họ, mà cho cả người khác. Ngay cả các tôn giáo lớn của thế giới cũng có những thông tin được giữ lại, không truyền cho số đông mà dành cho số ít người đã xứng đáng để

for those few who had earned the right to have this knowledge.

có tri thức ấy.

The Mystery Schools

Các Trường Huyền Bí

It is a little known fact that every ancient religion and philosophical system had an esoteric or secret teaching for the select few; esoteric has a two-fold meaning: knowledge held in secret, known only to a few and includes secrets concealed from mankind by nature, and the knowledge that comes from within. There was also an exoteric or public teaching for the masses. These ancient teachings, which are known as *The Mysteries*, dealt with the great Truths about the nature of Reality and of being and nonbeing. Among other things, the Mysteries included in its teachings the study of the origin of the cosmos, called Cosmogenesis, and the study of the origin of man, known as Anthropogenesis. Needless to say, these views differ somewhat from those introduced later by modern science and by present-day theology.

Ít ai biết rằng mọi tôn giáo và hệ thống triết học cổ xưa đều có một giáo lý huyền bí hay bí truyền dành cho số ít người được chọn; "huyền bí" có nghĩa hai mặt: tri thức được giữ kín, chỉ một số ít biết, gồm cả những bí mật được Tự nhiên che giấu khỏi nhân loại, và tri thức phát khởi từ nội tâm. Đồng thời cũng có giáo lý hiển giáo hay công khai dành cho quần chúng. Những giáo lý cổ xưa này, được gọi là *Các Huyền Nhiệm*, đề cập đến các Chân Lý lớn lao về bản tánh của Thực Tại và của hữu và vô. Trong nhiều điều khác, Huyền Nhiệm bao gồm trong giáo huấn của mình việc khảo cứu nguồn gốc vũ trụ, gọi là Vũ trụ sinh thành (Cosmogenesis), và nghiên cứu nguồn gốc con người, gọi là Nhân loại sinh thành (Anthropogenesis). Không cần nói, các quan điểm này khác phần nào so với những điều về sau được khoa học hiện đại và thần học ngày nay đưa ra.

In the world of the ancient civilisations of Greece, Egypt, India, Caledonia, and Samothrace, there existed the *greater* (secret) mysteries and the *lesser* (public) mysteries. The priests of those days, from the Hierophants of Egypt to the Brahmins of India, and later the Hebrew Rabbis, kept their inner teachings hidden from the public for fear that they would profane and distort this sacred knowledge. The Jewish Rabbis called their outer religious ceremonies *The Mercavah*, meaning the exterior body, the vehicle or covering which contains the hidden soul, i.e., the highest teaching. Today their esoteric teaching is preserved in the form of the Kabala. Then we have the celebrated public rituals known as the Eleusinia in Greece, and the *greater* and *lesser* teachings of

Trong thế giới các nền văn minh cổ Hy Lạp, Ai Cập, Ấn Độ, Caledonia, và Samothrace, có tồn tại Huyền Nhiệm *đại* (bí truyền) và Huyền Nhiệm *tiểu* (công truyền). Các tư tế thời ấy, từ các Hierophant Ai Cập đến các Bà-la-môn Ấn Độ, và về sau là các Rabbi Do Thái, giữ kín giáo lý nội môn khỏi công chúng vì sợ họ sẽ phàm tục hóa và xuyên tạc tri thức thiêng liêng này. Các Rabbi Do Thái gọi những nghi lễ tôn giáo bên ngoài của họ là *The Mercavah*, nghĩa là thân ngoại, vận cụ hay lớp vỏ bao bọc chứa đựng linh hồn ẩn tàng, tức là giáo lý tối cao. Hôm nay, giáo lý huyền bí của họ được lưu giữ dưới hình thức Kabala. Chúng ta cũng có các nghi lễ công khai trứ danh gọi là Eleusinia ở Hy Lạp, và các giáo lý *đại* và *tiểu* của Bắc Tông Phật giáo. Pythagoras chỉ truyền các giáo lý cao hơn cho những đệ tử đã thệ nguyện, buộc

Northern Buddhism. Pythagoras preserved the higher teachings for his pledged disciples only, binding them by oath to secrecy and silence.

họ bằng lời thề giữ kín và im lặng.

In Egypt, the initiated priests developed occult alphabets and secret ciphers for their pledged disciples to preserve their ancient wisdom. It is interesting to note that the Tarot cards which are so popular today are said to contain the key to the Egyptian mysteries. Even in the history of early Christianity, we find the inner teachings preserved for the initiated, while the husks, the outer *vehicle*, were given to the public. 'To you', said Christ, speaking to his disciples, 'it is given to know the mysteries of the kingdom of heaven; but unto them that are without, all these things are done in parables.' (Mark 4:11) And in the Bible, what is recorded are parables of Jesus, but the 'mysteries of the kingdom' are withheld.

Tại Ai Cập, các tư tế đã được điểm đạo phát triển những bảng chữ cái huyền môn và các mật mã cho đệ tử đã thệ nguyện của mình để bảo tồn minh triết cổ. Thú vị thay, các lá bài Tarot, vốn rất phổ biến hôm nay, được cho là chứa chìa khóa của Huyền Nhiệm Ai Cập. Ngay cả trong lịch sử Kitô giáo sơ kỳ, chúng ta cũng thấy các giáo lý nội môn được giữ cho người đã được điểm đạo, trong khi vỏ trấu, tức *vận cụ* bên ngoài, được đưa cho công chúng. "Còn các ngươi," Đức Christ nói với các môn đệ Ngài, "đã được ban cho biết các mầu nhiệm của Nước Trời; còn những kẻ ở ngoài, mọi điều đều được nói bằng dụ ngôn." (Mác 4:11) Và trong Kinh Thánh, điều được ghi lại là các dụ ngôn của Đức Jesus, nhưng "các mầu nhiệm của Nước Trời" thì được giữ lại.

Today, the mystery schools are no longer in existence, and the world's religions possess only a fraction of this information. Whatever vestiges of such knowledge that remain in religious teachings have been distorted into a meaningless dogma and ritual which is little understood by the common man and which has only served to separate mankind to a greater extent than before. The separateness occurs because of the disagreements which have arisen in the understanding and interpretation of scriptures produced by individuals who have had the superconscious experience. Those who have not had this experience would, of course, interpret it in terms of their level of understanding based on their own experiences in our limited three dimensional world. Unfortunately, all religions that are known to us in their church form are only *pseudo-religions* and present only a travesty of the great Truths.

Ngày nay, các trường huyền bí không còn tồn tại, và các tôn giáo thế giới chỉ còn sở hữu một phần nhỏ của tri thức ấy. Những tàn tích của loại tri thức còn lại trong giáo huấn tôn giáo đã bị bóp méo thành một giáo điều và nghi lễ vô nghĩa, ít được người thường hiểu, và chỉ làm cho nhân loại chia rẽ hơn trước. Sự chia rẽ xảy ra vì những bất đồng nảy sinh trong sự hiểu và diễn giải các thánh thư do những cá nhân đã có trải nghiệm siêu tâm thức soạn thảo. Những người chưa có trải nghiệm ấy dĩ nhiên sẽ diễn dịch theo mức hiểu biết của họ dựa trên kinh nghiệm riêng trong thế giới ba chiều hạn hẹp của chúng ta. Không may, mọi tôn giáo được biết đến trong hình thức giáo hội của chúng đều chỉ là *giả tôn giáo* và chỉ trình bày một phiên bản xuyên tạc các Chân Lý vĩ đại.

The question arises, then, if esoteric knowledge exists, where can it be found? The answer, of course, is that the true science of spiritual development always lay in the hands of the Masters of the Wisdom who constitute the inner circle of humanity and who guide the evolution of mankind on this planet. All that is possible is done by them to help man, but he must seek help. Moreover, he must first understand that there is a knowledge that far surpasses all ordinary knowledge and that the only way to gain access to that knowledge is to seek it through contact with the Masters, and from deep within his own inner being through meditation.

Câu hỏi đặt ra vậy, nếu tri thức huyền bí tồn tại, tìm ở đâu? Câu trả lời, dĩ nhiên, là khoa học chân chính về phát triển tinh thần luôn nằm trong tay các Chân sư của Minh triết, những vị tạo thành vòng tròn nội tâm của nhân loại và dẫn dắt sự tiến hóa của nhân loại trên hành tinh này. Các Ngài làm mọi điều có thể để giúp con người, nhưng con người phải tự cầu tìm sự trợ giúp. Hơn nữa, y trước hết phải hiểu rằng có một loại tri thức vượt xa mọi tri thức thông thường, và cách duy nhất để tiếp cận tri thức ấy là tìm kiếm nó qua tiếp xúc với các Chân sư, và từ sâu thẳm nội tại của chính mình qua tham thiền.

But man, when faced with the idea of a hidden knowledge that would change him from ordinary man into a god, largely ignores it, and those who do hear the call of the Pied Piper get lost in the cul-de-sac of psychism and pseudo-esotericism because they themselves do not know what they are looking for, and in order to receive, one must know what to look for. Clearly, esoteric knowledge can be given only to those who seek it, for in order to acquire this knowledge and the power that accompanies it, one must go through many preparations, tests, and hard work.

Nhưng con người, khi đối diện với ý niệm về một tri thức ẩn giấu có thể biến y từ người thường thành một vị thần, phần lớn phớt lờ nó; và những ai nghe tiếng gọi của Người thổi sáo (Pied Piper) lại lạc vào ngõ cụt của thông linh và giả-huyền bí học vì tự thân họ không biết mình đang tìm kiếm điều gì; mà muốn nhận thì trước hết phải biết mình tìm gì. Hiển nhiên, tri thức huyền bí chỉ có thể ban cho những ai tự cầu tìm, bởi để thủ đắc tri thức ấy và quyền năng đi theo nó, phải trải qua nhiều chuẩn bị, thử luyện và công phu.

Spiritual Development

Phát Triển Tinh Thần

The science of spiritual development is acknowledged to be one of the most difficult of all tasks that man voluntarily sets himself because he has to search for heaven with the properties of heaven itself. For in order to find the realm wherein the qualities of Love and Compassion exist, we have to manifest such qualities in ourselves first. In other words, we must be able to cultivate these attitudes and virtues so that they become a part of our very nature. That is why, in the teachings of all esoteric traditions, we have the moral and

Khoa học phát triển tinh thần được nhìn nhận là một trong những công việc khó khăn nhất trong mọi nhiệm vụ mà con người tự nguyện đặt ra cho mình, vì y phải tìm kiếm thiên giới bằng chính những phẩm tính của thiên giới. Bởi để tìm thấy cõi mà ở đó các phẩm tính của Tình thương và Bi mẫn hiện hữu, trước hết chúng ta phải biểu lộ các phẩm tính ấy trong chính mình. Nói cách khác, chúng ta phải biết bồi dưỡng các thái độ và đức hạnh này cho đến khi chúng trở thành một phần bản tánh của ta. Đó là lý do trong giáo huấn của mọi truyền

ethical injunctions placed first, before methods and techniques are given to to accelerate the snail-like pace of evolution. In Raja Yoga, the classical system of meditation that is set forth in the Yoga Sutras of Patanjali, we find the Yamas (the five abstentions), and the Niyamas (the five observances), listed as Steps 1 and 2 of the eightfold limbs of yoga that lead to Samadhi, the superconscious experience.

thống huyền bí, các răn dạy luân lý và đạo đức luôn đặt trước, rồi sau đó mới đến các phương pháp và kỹ thuật nhằm gia tốc bước tiến như sên của cuộc tiến hóa. Trong Raja Yoga, hệ thống tham thiền kinh điển được trình bày trong Yoga Sutras của Patanjali, chúng ta thấy Yamas (năm điều chế ngự) và Niyamas (năm điều tu trì) được liệt kê là Bước 1 và 2 của bát phân chi yoga dẫn tới Samadhi, trải nghiệm siêu tâm thức.

Practising this method or that technique alone does not, in and of itself, bring about spiritual growth and unfoldment or ensure entry into the fifth kingdom. Many false advertisements and claims abound promising quick results in meditation and the unfoldment of psychic abilities and powers without including these moral and ethical codes of conduct. Some individuals, because they have temporarily activated a chakra through some method, begin to have psychic experiences, and they naively believe that they are making *spiritual* progress when, in fact, growth and unfoldment have not occurred at all. What they have acquired are pseudo-gifts which are of a temporary nature.

Chỉ thực hành phương pháp này hay kỹ thuật kia thôi tự thân không đem lại tăng trưởng và khai mở tinh thần, cũng không bảo đảm bước vào giới thứ năm. Nhiều quảng cáo và tuyên xưng sai lạc tràn lan hứa hẹn kết quả nhanh chóng trong tham thiền và khai mở các năng lực cùng quyền năng thông linh mà không bao gồm các chuẩn mực đạo đức và luân lý này. Một số người, vì tạm thời kích hoạt một luân xa bằng vài phương pháp nào đó, bắt đầu có trải nghiệm thông linh, và họ ngây thơ tin rằng mình đang tiến bộ về *tinh thần*, trong khi thực tế chưa hề có tăng trưởng hay khai mở. Điều họ có chỉ là các "quà tặng" giả, mang tính tạm bợ.

The real Siddhis (powers) are a by-product of spiritual unfoldment, and in the Yoga Sutras of Patanjali, we are warned not to make the psychic powers the primary focus, as we can be diverted from the goal of self-realisation into bypaths of no spiritual consequence.

Các Siddhi đích thực (quyền năng) là sản phẩm phụ của sự khai mở tinh thần, và trong Yoga Sutras của Patanjali, chúng ta được cảnh báo đừng xem các quyền năng thông linh là trọng tâm, vì chúng có thể khiến ta chệch khỏi mục tiêu tự chứng ngộ sang những lối rẽ không có hệ quả tinh thần.

When, however, these powers develop, one may use them in service to humanity, with complete detachment and dispassion. Progress in spiritual unfoldment is first registered in the disciple as increased ability to manage his daily affairs, increased responsibility to handle his portion of the Plan of the Planetary Logos (the Greater Being in

Tuy nhiên, khi các quyền năng này phát triển, có thể sử dụng chúng để phụng sự nhân loại, với sự tách rời và vô dục hoàn toàn. Tiến bộ trong khai mở tinh thần trước hết được ghi nhận nơi người đệ tử như là năng lực gia tăng trong việc quán xuyến các công việc hằng ngày, sự gia tăng trách nhiệm trong việc gánh vác phần việc của mình trong Thiên Cơ của

which we all live and move and have our Being. See Postulate 2 in The Jewel in the Lotus by Douglas Baker. The disciple must also begin to eliminate non-essentials from his life. Thus elimination as the Soul's purpose is allowed to express itself, and a growing awareness, understanding, and expansion of consciousness of Life itself:

Hành Tinh Thượng đế (Đấng Vĩ Đại mà trong Ngài tất cả chúng ta sống, chuyển động và có Hiện Hữu của mình. Xem Tiên đề 2 trong của Douglas Baker). Người đệ tử cũng phải bắt đầu loại bỏ các điều không thiết yếu khỏi đời sống. Như vậy, mục đích của Linh hồn là sự loại trừ được phép tự biểu lộ, và một nhận biết ngày càng tăng, một sự thấu hiểu và mở rộng tâm thức về chính Sự sống:

'After 25 years of patient research in the ways of Orthodox Medicine and its esoteric counterpart, I have no reason to change my firm belief that the cause of ninety per cent of all disease lies in the inability of Man to express himself according to the purposes of his own Soul whether he be aware of these purposes or not.'

—Esoteric Healing, Volume One by Douglas Baker.

"Sau 25 năm cần mẫn nghiên cứu các phương pháp của Y khoa Chính thống và đối phần huyền bí của nó, tôi không có lý do để thay đổi niềm tin vững chắc rằng nguyên nhân của chín mươi phần trăm mọi bệnh tật nằm ở sự bất lực của Con người trong việc tự biểu lộ theo các mục đích của chính Linh hồn mình, bất kể y có ý thức về các mục đích ấy hay không."

— One của Douglas Baker.

Chapter 2

Building The Bridgehead—Xây dựng Đầu cầu

The Antakarana

Antakarana

The essence of spiritual development is that we need to build a bridgehead between the Soul and the personality to establish communication between the Soul and its lower vehicle. This bridgehead is called the *Antakarana* in Sanskrit and is described as a channel along which the energy of the Soul flows with ever-increasing force into the energy vortices of the body known as chakras. In average man, only five per cent of the soul's energies are available to him, but through the practice of meditation, he begins to establish a bridgehead, to build the Antakarana or Jacob's ladder. Diagram 1 illustrates the bridgehead that is constructed between the soul (the

Tinh yếu của phát triển tinh thần là chúng ta cần xây dựng một đầu cầu giữa Linh hồn và phàm ngã để kiến lập truyền thông giữa Linh hồn và vận cụ thấp của Ngài. Đầu cầu này trong tiếng Sanskrit gọi là *Antakarana* và được mô tả như một đường kênh dọc theo đó năng lượng của Linh hồn chảy với lực ngày càng tăng vào các xoáy năng lượng của thân thể gọi là các luân xa. Ở người trung bình, chỉ có năm phần trăm năng lượng của linh hồn là sẵn có cho y, nhưng thông qua thực hành tham thiền, y bắt đầu kiến lập đầu cầu, xây dựng Antakarana hay chiếc thang của Jacob. Sơ đồ 1 minh họa đầu cầu được kiến tạo giữa linh hồn (Tam Nguyên Tinh Thần) và vận cụ phàm ngã

Higher Triad) and the personality vehicle (the Lower Triad). When the Soul is functioning completely within the personality, we have what is known as the *soul-infused personality*, depicted as two interlaced triangles (Triads) known as the Star of Perfection, or Star of David.

(Tam nguyên thấp). Khi Linh hồn vận hành trọn vẹn trong phàm ngã, chúng ta có điều được gọi là *phàm ngã được linh hồn thấm nhuần*, được biểu trưng bởi hai tam giác đan xen (hai Tam nguyên) gọi là Ngôi Sao Toàn Thiện, hay Ngôi sao của David.

—[hình]

Consider the space rockets of man for a moment. Each rocket contains part of our culture, our science. In.the carefully adjusted radio signals that bleep from the rocket, hover the ghosts of Edison and Marconi. In the flash of its departure lie the efforts of Rutherford, of Dalton, of Oliver Lodge. In the mathematically calculated course it takes is the skill of Kepler, the perception of Galileo, the intuition ofIsaac Newton, as well as the geometry of Euclid and Pythagoras.

Hãy nghĩ một lúc về các hỏa tiễn không gian của con người. Mỗi hỏa tiễn chứa đựng một phần văn hóa, khoa học của chúng ta. Trong những tín hiệu vô tuyến được điều chỉnh cẩn thận phát từ hỏa tiễn, thấp thoáng bóng dáng Edison và Marconi. Trong tia chớp khi nó phóng đi là công lao của Rutherford, Dalton, Oliver Lodge. Trên quỹ đạo được tính toán toán học của nó là kỹ xảo của Kepler, trực giác của Galileo, trực giác của Isaac Newton, cũng như hình học của Euclid và Pythagoras.

It is all there – our greatest efforts duplicated and reduplicated in the workings of the rocket – the struggles of root races, the rise and fall of dynasties, the shackling and unshackling of religions, the freeing of sciences, Hargreaves, Coulomb, Watt, and Stevenson! Their mental deposits lie in our rockets as surely as their transmitted chromosomes lie in many of us. And what do we do with this product of our ingenuity? We shoot it out into space, probably never to see it again. Each rocket improves on the next and the grasp out into space becomes firmer and longer, like a plant shooting upwards – a sort of antakarana.

Tất cả đều ở đó — những nỗ lực lớn lao nhất của chúng ta được nhân lên và tái nhân lên trong hoạt động của hỏa tiễn — những cuộc vật lộn của các giống dân gốc, sự thăng trầm của các triều đại, sự xiềng xích và cởi trói của tôn giáo, sự giải phóng của khoa học, Hargreaves, Coulomb, Watt và Stevenson! Các trầm tích trí tuệ của họ nằm trong hỏa tiễn của chúng ta cũng chắc chắn như các nhiễm sắc thể được truyền lại của họ nằm trong nhiều người trong chúng ta. Và chúng ta làm gì với sản phẩm của óc khéo léo này? Chúng ta bắn nó vào không gian, có lẽ chẳng bao giờ thấy lại. Mỗi hỏa tiễn lại tiến bộ hơn cái sau, và tầm với ra không gian trở nên vững chắc và dài hơn, như một cây mọc vươn lên — một kiểu antakarana.

The same occurs in man. After reaching a certain stage of spiritual development, we eventually begin to use our finest energies to build a bridgehead out into inner space, or

Điều tương tự xảy ra nơi con người. Sau khi đạt đến một giai đoạn phát triển tinh thần nhất định, rốt cuộc chúng ta bắt đầu dùng các năng lượng tinh túy nhất của mình để xây dựng một

rather *upwards*. This is the science of Yoga, the yoking of the lower man with the infinite which lies in inner space. The many techniques for procuring this growth in man, of his flowering into perfection, lie in such processes as meditation, in one-pointed concentration, in relaxation, and in breathing. The projection of ourselves into inner space has been successfully achieved by many before us and their records constitute the Wisdom of the Ages of which the esoteric sciences are but a part.

đầu cầu vươn vào nội không gian, hay đúng hơn là *vươn lên trên*. Đây là khoa học của Yoga, sự nối buộc người thấp với Vô biên nằm trong nội không gian. Nhiều kỹ thuật để thúc đẩy sự trưởng thành này nơi con người, sự nở hoa của y menuju toàn thiện, nằm trong các tiến trình như tham thiền, nhất tâm, thư giãn và hô hấp. Sự phóng chiếu chính mình vào nội không gian đã được nhiều người trước chúng ta thực hiện thành công, và ký sự của họ cấu thành Minh Triết Ngàn Đời mà các khoa học huyền bí chỉ là một phần.

Examples from Nature

Những Ví Dụ từ Tự Nhiên

Refer to diagram 2. The path to self-unfoldment and adeptship is always best illustrated from nature, for all of nature is moving towards perfection. The great teachers of Mankind have always liked to compare Man's struggle towards light with that of the plant kingdom, which undergoes the same trials at its own level. Man is relatively less advanced in the journey of the kingdoms towards their goal of perfection than the plant kingdom, though way ahead of the other two. However, this does not imply that plants are more advanced beings than humans, for all the lives within plants have yet to reach the human stage. The kingdoms of nature, including Man, may be listed as follows:

Tham chiếu sơ đồ 2. Con đường tự khai mở và đạt bậc chân sư luôn được minh họa hay nhất từ tự nhiên, vì toàn thể tự nhiên đang chuyển động hướng tới toàn thiện. Các bậc thầy vĩ đại của Nhân loại luôn thích so sánh cuộc phấn đấu của Con người hướng về ánh sáng với vương quốc thực vật, giới này chịu những thử thách tương tự ở cấp độ riêng của nó. Con người tương đối kém tiến xa hơn trong hành trình của các giới hướng đến mục tiêu toàn thiện so với giới thực vật, dù vượt xa hai giới kia. Tuy nhiên, điều này không hàm ý rằng cây cỏ là hữu thể cao hơn con người, vì mọi sự sống trong cây cỏ còn phải đạt đến giai đoạn nhân loại. Các giới của tự nhiên, gồm cả Con người, có thể liệt kê như sau:

(1) The Mineral Kingdom: This has barely started to stir in its spiritual development, except for the glorious jewels and semi-precious stones which represent the highest lives in its spiritual stream. It has even produced certain elements that are radiatory such as uranium and radium. These radioactive minerals manifest the qualities of high spiritual activity on the mineral kingdom's own level.

(1) Giới Khoáng: Giới này mới bắt đầu khuấy động trong phát triển tinh thần của mình, ngoại trừ những viên bảo ngọc và đá bán quý rực rỡ đại diện cho những sinh linh cao nhất trong dòng tu tinh thần của nó. Giới này thậm chí đã sản sinh những nguyên tố có tính bức xạ như uranium và radium. Những khoáng chất phóng xạ này biểu lộ các phẩm tính của hoạt tính tinh thần cao ở cấp độ riêng của giới khoáng.

(2) The Plant Kingdom: This kingdom is the most developed of all those in nature. The Plant Kingdom accelerated in its evolution about 60 million years ago, when, as a result of stimulation from the lives on Venus, it developed dicotyledonous plants; these were able to produce gynaeciums, in what we now know as the flowering plants. By flowering they were able to manifest, at their level, the same radiatory activites as the mineral elements.

(2) Giới Thực vật: Đây là giới phát triển nhất trong thiên nhiên. Giới Thực vật đã gia tốc tiến hóa vào khoảng 60 triệu năm trước, khi, do được kích thích bởi các sự sống trên Sao Kim, giới này phát triển các thực vật hai lá mầm; chúng có khả năng sản sinh nhụy cái, trong những gì ngày nay chúng ta biết là các loài hoa. Nhờ trổ hoa, chúng có thể biểu lộ, ở cấp độ riêng, cùng các hoạt tính bức xạ như các nguyên tố khoáng.

The radiation of plants manifests today as its aroma, which is sufficient to attract creatures of a higher kingdom, like the bees of the animal kingdom. It is said that a bee is able to detect the presence of a flower in some instances up to seven or eight miles away.

Sự bức xạ của cây cỏ hôm nay biểu lộ như hương thơm, đủ để hấp dẫn sinh linh của một giới cao hơn, như ong thuộc giới động vật. Người ta nói rằng ong có thể phát hiện sự hiện diện của một bông hoa trong một số trường hợp ở khoảng cách tới bảy hoặc tám dặm.

The plant also manifests radiatory or spiritual qualities in its bright colours. The configuration on the petals of a plant point towards its nectaries and pollen chambers. In this way, higher creatures are encouraged to assist in cross-pollination. This ability raised the plant kingdom to a very great height of spiritual unfoldment so that today it is nearer to perfection, respectively, than any of the other kingdoms of nature. We are surrounded everywhere by examples of its radiance and adeptship.

Cây cỏ cũng biểu lộ các phẩm tính bức xạ hay tinh thần trong các màu sắc rực rỡ. Các hoa văn trên cánh hoa hướng về các tuyến mật và buồng phấn. Bằng cách này, các sinh linh cao hơn được khuyến khích hỗ trợ thụ phấn chéo. Khả năng này đã đưa giới thực vật lên một tầm cao rất lớn của khai mở tinh thần, đến mức ngày nay, xét theo tương quan riêng, nó gần với toàn thiện hơn bất kỳ giới nào khác của tự nhiên. Chúng ta ở khắp nơi được bao quanh bởi những ví dụ về sự rực rỡ và trình độ chân sư của nó.

(3) The Animal Kingdom: This is more developed than the mineral kingdom, but not quite as developed, at its own respective level, as the plant kingdom. We should not confuse these ideas; lives that use plants will eventually use animals. Nevertheless, the plant kingdom is much more developed than the animal, *at its own level.*

(3) Giới Động vật: Giới này phát triển hơn giới khoáng, nhưng chưa phát triển bằng, ở cấp độ riêng, giới thực vật. Chúng ta không nên lẫn lộn các ý niệm này; các sự sống đang sử dụng thân cây cỏ rốt sẽ dùng thân động vật. Dù vậy, giới thực vật phát triển hơn nhiều so với giới động vật, *ở cấp độ riêng của nó.*

(4) The Human Kingdom: This is very advanced in its spiritual development; some of the advanced elements of humanity are

(4) Giới Nhân loại: Giới này rất cao trong phát triển tinh thần; một số thành phần tiến bộ của nhân loại đang biểu lộ tính phóng xạ, hay điều

manifesting radioactivity, or what we call initiatory capacity. By this we mean that the advanced elements of the fourth kingdom are radiatory in that their head and heart centres are becoming highly active, and attract to them through groups, other human elements in the spiritualising process. The most advanced human initiates become Masters of the Wisdom, Initiates of the sixth and seventh degrees and eventually, Nirmanakayas. This is a process which takes the advanced human elements into the fifth kingdom, the kingdom of Souls, whilst retaining a physical body. Such highly evolved humans begin to act within the kingdom of Souls whilst still in physical form. In so doing, they are treading the Path. In order to understand the extent of this spiritual process of treading the Path, it is very helpful to study what happens in the unfoldment of a flower.

mà chúng ta gọi là năng lực điểm đạo. Ý chúng ta muốn nói rằng các thành phần tiến bộ của giới thứ tư mang tính bức xạ vì các trung tâm đầu và tim của họ đang hoạt hóa mạnh, và thông qua các nhóm, họ lôi cuốn những thành phần nhân loại khác vào tiến trình tinh thần hóa. Những điểm đạo đồ nhân loại tiến bộ nhất trở thành các Chân sư của Minh triết, các Điểm đạo đồ cấp sáu và bảy, và rốt cuộc là các Nirmanakaya. Đây là một tiến trình đưa các thành phần nhân loại tiến hóa cao vào giới thứ năm, giới của Các Linh hồn, trong khi vẫn giữ thân thể vật lý. Những con người tiến hóa rất cao như vậy bắt đầu hành động trong giới Linh hồn trong khi còn ở thể xác. Khi làm như thế, họ đang bước trên Thánh Đạo. Để hiểu mức độ tiến trình tinh thần này — sự bước đi trên Thánh Đạo — thật hữu ích khi khảo sát điều xảy ra trong sự khai mở của một bông hoa.

If we had trodden the surface of the planet 70 million years ago, we would have observed jungles and vast expanses of green plants, all very appropriate to their stage of development, but all of them green, and with no manifestation of radiation or spiritual psychosynthesis. There were no flowers anywhere to be seen. One must imagine the extraordinary effect of the great spurt of spiritual power that enabled some of the green plants to produce species capable of flowering.

Nếu chúng ta dẫm bước trên bề mặt địa cầu cách đây 70 triệu năm, hẳn sẽ thấy rừng rậm và những vùng cây xanh mênh mông, tất cả rất thích hợp với giai đoạn phát triển của chúng, nhưng tất cả đều xanh, và không có biểu hiện nào của bức xạ hay tổng hợp tinh thần. Không hề có bông hoa nào. Hãy hình dung hiệu ứng phi thường của cú hích quyền lực tinh thần vĩ đại cho phép một số cây xanh tạo nên các loài có khả năng nở hoa.

We ourselves may be compared to such a flowering entity. We are thrust as encapsulated Monads into the harsh soil of the planet Earth and we explore with our roots the elements of earthly forms which are available to us for our expression. We then seek other forms of expression, not in the objective world of the material but the inner and subjective world of spirit. We send part of ourselves upwards into another realm, comparing, in this fashion, to the growth of the plumule part

Chính chúng ta có thể ví như một hữu thể nở hoa như vậy. Chúng ta bị đẩy như các Chân thần được bao kín vào mảnh đất khắc nghiệt của Trái Đất và dò xét bằng rễ của mình các yếu tố của các hình tướng trần thế khả dụng cho sự biểu lộ của chúng ta. Rồi chúng ta tìm kiếm các hình thái biểu lộ khác, không phải trong thế giới khách quan của vật chất mà là thế giới nội tại, chủ quan của tinh thần. Chúng ta gửi một phần của mình vươn lên một cõi khác, tương tự như phần mầm của hạt vươn

of the seed as it penetrates the world above the harsh surface of the Earth. We liken this to the Antakarana which reaches inwardly to the lotus of the Soul, and through it, makes contact with the tremendous forces of the sun. In that inner world, we, like the plant, unfold special organs which enable us to accept the energy of the spiritual sun in new planes of endeavour, rather than the simple energies which are available to us in physical form. We unfold spiritual leaves which accept the higher energies of photosynthesis, and eventually, we swell inwardly, and begin to unfold a bulb-like structure which is the manifestation of the Soul.

xuyên thế giới phía trên mặt đất khắc nghiệt. Chúng ta ví điều này với Antakarana, vốn vươn vào bên trong tới hoa sen của Linh hồn, và qua đó tiếp xúc với những lực khổng lồ của mặt trời. Ở thế giới nội ấy, chúng ta, như cây cỏ, mở ra những cơ quan đặc biệt cho phép chúng ta tiếp nhận năng lượng của mặt trời tinh thần trên các cõi hoạt động mới, thay vì những năng lượng đơn sơ có được ở hình tướng vật chất. Chúng ta mở những chiếc "lá" tinh thần tiếp nhận các năng lượng cao hơn của quang hợp, và rốt cuộc, chúng ta nở phồng từ bên trong, rồi bắt đầu khai mở một cấu trúc như củ hành — đó là sự biểu lộ của Linh hồn.

Highly developed Souls continue to grow in their buds until the precious moment of initiation arises, when a spiritual spurt, again from the planet Venus, enables the individual bud to burst into flower. The flowering of the human entity constitutes the final goal of treading the Path. Thus the Soul and its unfoldment is likened to the opening of a lotus bud.

Các Linh hồn phát triển cao tiếp tục lớn lên trong các nụ của mình cho đến giờ phút quý báu của điểm đạo, khi một cú hích tinh thần — lại một lần nữa từ hành tinh Venus — cho phép nụ riêng lẻ bùng nở thành hoa. Sự nở hoa của thực thể nhân loại cấu thành mục tiêu tối hậu của bước đi trên Thánh Đạo. Vậy nên Linh hồn và sự khai mở của nó được ví như bông sen khai nở.

Such highly evolved beings radiate their energies to everyone and everything about them. This is why we say that spirituality is the effort put into raising the consciousness of those around you: the consciousness of plant, animal and mineral elements, as well as the elements of the human kingdom.

Những hữu thể tiến hóa rất cao như thế tỏa chiếu năng lượng của họ tới mọi người và mọi vật xung quanh. Đó là lý do ta nói rằng tính tinh thần là nỗ lực được đặt vào để nâng cao tâm thức của những gì ở quanh bạn: tâm thức của thực vật, động vật và khoáng thạch, cũng như các thành phần của giới nhân loại.

This is why we are interested in the processes involved in the flowering of a plant. We too undergo the process of budding. We know what it is like to have stress placed upon us so that the condition becomes almost unbearable, relieved only by an extension of consciousness. When we look at the bud of a rose, we would see, if we could use a microscope to observe it, cells being torn into shreds by the bulging of the underlying

Đó là lý do chúng ta quan tâm đến các tiến trình liên quan trong sự nở hoa của một cây. Chúng ta cũng trải qua tiến trình nẩy nụ. Chúng ta biết cảm giác bị căng ép đến mức gần như không thể chịu đựng nổi, chỉ được giải tỏa bằng một sự mở rộng tâm thức. Khi nhìn vào nụ hoa hồng, nếu có thể dùng kính hiển vi để quan sát, chúng ta sẽ thấy những tế bào bị xé toạc bởi sự phồng lên của các cấu trúc bên dưới; cũng như vậy, tiến trình khai mở tinh

structures; so too may the process of human spiritual unfoldment be likened to the opening of flowers which release their higher qualities of scent and colour to the surrounding world. The great occultist Rudolf Steiner described in minute detail how important it is to observe such processes in nature along with the rising and setting of the sun, in order to parallel such achievements with our own structures.

thần của con người có thể ví với sự khai nở của những bông hoa, giải phóng các phẩm tính cao hơn của hương và sắc cho thế giới chung quanh. Nhà huyền học vĩ đại Rudolf Steiner đã mô tả tỉ mỉ tầm quan trọng của việc quan sát những tiến trình như vậy trong tự nhiên cùng với sự mọc và lặn của mặt trời, để song hành những thành tựu ấy với các cấu trúc của chính chúng ta.

To illustrate the development of the four kingdoms of nature, a diagrammatic representation of the processes involved may be summarised as follows:

Để minh họa sự phát triển của bốn giới trong tự nhiên, có thể tóm lược một biểu đồ mô tả các tiến trình liên hệ như sau:

An analogy may be drawn between the search of man into inner and outer space and his own flowering. In the case of the plant, the seed, which is thrust into the fertile soil, contains within it all the potentialities of its previous lives or antecedents. When conditions are right, the seed will send out roots. The level of the ground is the barrier between inner and outer space – the hard earth and the subtler air and sunlight. All the time that the plant is searching with its roots for nutrition, it is growing upwards in search of a new dimension that will give it light energy. Later, there is an unfoldment of itself as stems and leaves in the subtler (inner) realm of the atmosphere and the leaves begin to absorb a subtler more vibrant energy than that taken out of its seed and roots – the energy of sunlight. His *Ring-Pass-Not* (the circle, bounds or frontier beyond which an entity cannot go because of the limitations of its state of consciousness) also increases as he contacts dimensions of awareness not previously accessible to him.

Có thể rút một tương tự giữa việc con người tìm kiếm vào nội không và ngoại không với chính sự nở hoa của y. Trong trường hợp cây cỏ, hạt giống bị đẩy vào thổ nhưỡng màu mỡ, mang trong nó mọi tiềm năng của những đời trước hay các tiền thân của nó. Khi điều kiện chín muồi, hạt sẽ mọc rễ. Mặt đất là biên giới giữa nội không và ngoại không — đất cứng và không khí cùng ánh dương vi tế hơn. Trong suốt thời gian cây tìm kiếm dưỡng chất bằng rễ, nó cũng lớn lên hướng lên trên tìm một chiều kích mới đem lại năng lượng ánh sáng. Về sau, có một sự khai mở chính nó thành thân và lá trong cảnh giới vi tế (nội tại) của khí quyển, và lá bắt đầu hấp thụ một năng lượng vi tế hơn, sinh động hơn so với năng lượng rút ra từ hạt và rễ — năng lượng của ánh sáng mặt trời. Vòng-giới-hạn của y (vành đai, giới hạn hay biên cương mà ngoài đó một thực thể không thể đi qua vì các giới hạn của trạng thái tâm thức của y) cũng gia tăng khi y tiếp xúc các chiều kích nhận biết vốn trước đây chưa thể tiếp cận.

The point of importance to remember is the upper and lower nature of the plant, so analogous to man and the interconnecting

Điểm quan trọng cần ghi nhớ là thượng tự và hạ tự của cây, rất tương đồng với con người, và antakarana nối kết phải được cây xây từ thân

antakarana which has to be built by the plant to its flower and man to his soul. The biology of spiritual development is concerned with the cultivation and watering of this human tree. Cultivation is through exercises of discipline; watering is through instructions of initiates who give out the ancient teachings on how to develop the antakarana, and to stir the petals of the soul. As we enter the Age of Aquarius, we can perceive the true meaning of the symbol for the zodiacal Sign of Aquarius which depicts a man bearing a jug of water that is being poured forth, watering the tree of mankind.

tới hoa, và con người tới linh hồn y. Sinh học của phát triển tinh thần liên quan đến việc vun xới và tưới tẩm "cây người" này. Vun xới là qua các bài tập kỷ luật; tưới tẩm là qua các chỉ dẫn của những vị điểm đạo, những người truyền ra các giáo huấn cổ về cách phát triển antakarana và khuấy động các cánh hoa của linh hồn. Khi chúng ta bước vào Kỷ nguyên Bảo Bình, chúng ta có thể lĩnh hội ý nghĩa chân chính của biểu tượng cho Dấu hiệu hoàng đạo Bảo Bình, mô tả một người mang vò nước đang rót xuống, tưới tẩm cây của nhân loại.

—[hình]

The Chakras

Các Luân Xa

A further analogy between man and the flowering plant can be made with regard to the chakras or lotuses located in the etheric tract along the spinal column. There are seven major centres, and although we are most familiar with the chakras that lie in the etheric sheath, the astral and mental sheaths also possess a set of seven chakras each. The chakras that we are concerned with here are the ones lying along the etheric tract in the spinal column. Ordinarily they are not visible to the physical eye, but any particular centre can be seen clairvoyantly when that centre is activated.

Một tương liên nữa giữa con người và cây nở hoa có thể rút ra liên quan đến các luân xa hay hoa sen nằm trong đường dĩ thái dọc cột sống. Có bảy trung tâm chính, và dẫu chúng ta quen thuộc nhất là các luân xa nằm trong vỏ dĩ thái, thì vỏ cảm dục và vỏ trí cũng có mỗi vỏ một bộ bảy luân xa. Các luân xa mà chúng ta quan tâm ở đây là những luân xa nằm dọc đường dĩ thái trong cột sống. Thường thì chúng không thấy được bằng mắt phàm, nhưng bất kỳ trung tâm nào cũng có thể thấy bằng thông nhãn khi trung tâm đó được hoạt hóa.

However, we need to have a correct understanding of what constitutes chakras or force centres. Symbolically speaking, chakras are cosmic banks. Every real effort that we make, every effort that has a right motive, whether it is successful or not, brings a deposit of some record inside these chakras. So when succeeding lives come, when we reincarnate, the qualities we have deposited in these chakras are quickly restored to us and

Tuy nhiên, chúng ta cần có sự thấu hiểu đúng về cái gì cấu thành các luân xa hay trung tâm lực. Nói theo biểu tượng, luân xa là những "ngân hàng" vũ trụ. Mọi nỗ lực đích thực chúng ta làm, mọi nỗ lực có động cơ đúng, dù thành công hay không, đều đem lại một ký gửi nào đó bên trong các luân xa này. Vậy nên khi những kiếp sau đến, khi chúng ta tái sinh, các phẩm chất đã ký gửi trong các luân xa này nhanh chóng được hoàn trả cho chúng ta, và

we reach that same level of achievement that we had reached in the previous life. In each life, we start off with the rewards gained in previous lives, because every act of Atma, Buddhi and Manas (which represent the qualities of the Higher Triad: Will, Love-wisdom, and Active Intelligence) is a sparkling jewel placed in these cosmic banks. Likewise, in those lives that lie ahead, these cosmic banks are available to us. When sufficient development has taken place in these chakras, man awakens to a new awareness of himself and of the world which was not present before the awakening and which is beyond the range of detection of his physical senses.

chúng ta đạt lại cùng mức thành tựu đã đạt trong kiếp trước. Ở mỗi kiếp, chúng ta khởi hành với những phần thưởng thu hoạch từ các kiếp trước, bởi vì mọi hành vi của Atma, Bồ đề và Manas (đại diện cho các phẩm tính của Tam Nguyên Tinh Thần: Ý chí, Bác Ái – Minh Triết, và Hoạt động Thông tuệ) là một viên bảo châu lấp lánh được đặt trong các "ngân hàng" vũ trụ này. Tương tự, trong những kiếp ở phía trước, các "ngân hàng" vũ trụ này vẫn sẵn có cho chúng ta. Khi sự phát triển trong các luân xa đã đủ, con người thức tỉnh một nhận biết mới về chính mình và về thế giới vốn trước đó chưa hề có và vượt ngoài phạm vi cảm nhận của các giác quan thể xác.

The chakras, which literally mean circles or wheels in Sanskrit, are connected to their physical counterparts, the endocrine glands and their associated nerve plexuses, through an extensive system of channels called nadis along which prana, cosmic energy, is conveyed from the centres to the organs of the physical body. It is prana which is responsible for the maintenance of life in the physical body. While oxygen and carbon are absorbed directly by the physical body through respiration, prana, is absorbed by the etheric body and channelled through the physical body by means of a system of nadis. Furthermore, while oxygen cannot be stored in the body, prana can be stored.

Các luân xa, theo nghĩa đen là những vòng tròn hay bánh xe trong Sanskrit, được nối với các đối phần thể xác của chúng là các tuyến nội tiết và các đám rối thần kinh liên quan, qua một hệ thống kênh rộng khắp gọi là nadi, dọc theo đó prana, năng lượng vũ trụ, được dẫn từ các trung tâm đến các cơ quan của thể xác. Chính prana chịu trách nhiệm duy trì sự sống trong thể xác. Trong khi oxy và carbon được hấp thụ trực tiếp bởi thể xác qua hô hấp, thì prana được hấp thụ bởi thể dĩ thái và được dẫn qua thể xác bằng một hệ thống nadi. Hơn nữa, trong khi oxy không thể được lưu trữ trong thân, thì prana lại có thể tích trữ.

The Nadis

Các Nadi

Refer to diagram 4. There are three major channels or nadis which are considered primary: Ida, Pingala, and Sushumna. The central channel, Sushumna, extends from the Muladhara Chakra, at the base of the spine, to the Ajna Chakra, the centre between the eyebrows, while Ida and Pingala are connected to the left and right nostrils

Tham chiếu sơ đồ 4. Có ba kênh chính hay nadi được xem là nguyên sơ: Ida, Pingala và Sushumna. Kênh trung ương, Sushumna, chạy từ Muladhara Chakra, ở đáy cột sống, tới Ajna Chakra, trung tâm giữa hai đầu mày, trong khi Ida và Pingala nối với lỗ mũi trái và phải tương ứng và quấn quanh Sushumna theo hình rắn. Mỗi nadi này chạy từ

respectively and intertwine the Sushumna N adi in a serpentine pattern. Each of these nadis extends from Muladhara Chakra to Ajna Chakra, meeting Sushumna at each of these chakras. In Hatha Yoga, the nadi known as Pingala begins in the right nostril and is represented by the symbol of the sun; it has a positive polarity and is referred to as Ha. The nadi beginning in the left nostril is represented by the symbol of the moon; it has a negative polarity and is referred to as Tha. This is, in fact, the origin of the word Hatha, referring to the disciplines of that particular branch of yoga.

Muladhara Chakra đến Ajna Chakra, gặp Sushumna tại mỗi luân xa dọc đường. Trong Hatha Yoga, nadi gọi là Pingala bắt đầu ở lỗ mũi phải và được biểu trưng bằng mặt trời; nó mang cực dương và được gọi là Ha. Nadi bắt đầu ở lỗ mũi trái được biểu trưng bằng mặt trăng; nó mang cực âm và được gọi là Tha. Thực vậy, đây là nguồn gốc của từ Hatha, chỉ các kỷ luật của ngành yoga đặc thù ấy.

It is interesting to note that references to solar and lunar energies are also found in the Ancient Greek and Egyptian Mystery Schools. According to these teachings, the passage of energies into Sushumna and the activation of the chakras takes place in only five of the force centres and is called the *Lunar Cycle*. The Greeks referred to this cycle/as the *Journey of the Moon*, as it symbolised the purificatory period on the path of self-unfoldment. Accordingly, the Higher Awakening takes place with the descent of solar fire from above which vivifies all seven of the centres and is called the *Solar Cycle* or the *Journey of the Sun.* It must be noted that we are not speaking of the passage of kundalini fire into the central channel, as this takes place at a later stage in the individual's development.

Thú vị là các tham chiếu đến năng lượng thái dương và thái âm cũng có trong các Trường Huyền Nhiệm Cổ Hy Lạp và Ai Cập. Theo các giáo huấn này, sự lưu chuyển năng lượng vào Sushumna và sự hoạt hóa các luân xa chỉ diễn ra ở năm trong số các trung tâm lực và được gọi là *Chu kỳ Thái âm*. Người Hy Lạp gọi chu kỳ này là *Hành trình của Mặt Trăng*, vì nó biểu trưng giai đoạn thanh lọc trên con đường tự khai mở. Theo đó, Sự Tỉnh Thức Cao Hơn diễn ra với sự giáng hạ của lửa thái dương từ trên xuống, làm sinh động cả bảy trung tâm và được gọi là *Chu kỳ Thái dương* hay *Hành trình của Mặt Trời.* Cần lưu ý rằng chúng ta không nói về sự lưu chuyển của hỏa kundalini vào kênh trung ương, vì điều này xảy ra ở một giai đoạn muộn hơn trong phát triển của cá nhân.

Although prana is continuously circulating through Ida and Pingala, it does not circulate through the central channel, Sushumna. In ordinary man, the entrance to Sushumna nadi at the base of the spine is closed and remains closed throughout his life. When, however, through practice of esoteric disciplines and purification, the prana is withdrawn from Ida and Pingala and enters Sushumna at the Muladhara Chakra, the practice of

Mặc dù prana liên tục lưu chuyển qua Ida và Pingala, nó không lưu thông qua kênh trung ương, Sushumna. Ở người thường, lối vào nadi Sushumna tại đáy cột sống đóng kín và vẫn đóng suốt đời. Tuy nhiên, nhờ thực hành các kỷ luật huyền môn và thanh lọc, khi prana được rút khỏi Ida và Pingala và đi vào Sushumna tại Muladhara Chakra, lúc ấy thực hành tập trung và tham thiền có thể được tiến hành với lợi thế lớn hơn. Lý do là khi các dòng

concentration and meditation can be undertaken to a greater advantage. The reason for this is that when the positive and negative currents of Ida and Pingala are brought together in Sushumna, they are neutralised, and it is then possible to still the body, breath, and mind. In light of this, Patanjali's definition of Yoga becomes more meaningful, for in the second sutra, he defines Yoga as *the inhibition of the modifications of the mind.* In other words, Yoga (union) is possible when we have succeeded in stilling the thought waves in the mind.

dương và âm của Ida và Pingala được đưa vào Sushumna, chúng bị trung hòa, và khi đó mới có thể làm tĩnh thân, hơi thở và tâm. Trong ánh sáng này, định nghĩa về Yoga của Patanjali trở nên có ý nghĩa hơn, vì ở kinh thứ hai, Ngài định nghĩa Yoga là *sự chặn đứng các biến động của thể trí.* Nói cách khác, Yoga (hợp nhất) là khả thi khi chúng ta đã thành công trong việc làm tĩnh các làn sóng tư tưởng trong tâm.

—[hình]

The manner in which the nadis join at the various centres gives the appearance of lotuses with petals. The petals increase in number as they ascend the spine. (*See Diagram 5*) The true lotus flower contains within it, in embryo, the whole structure of the adult plant into which it will grow. Lotus flowers have their roots in the mud of the pool. The stem grows upwards out of the mud (Earth) through the water (Emotions) into the air (Mentality). The chakras not only evolve or unfold, like the flower, through the welter of physical, emotional, and mental experiences in many lives, but they also contain within them the latent or embryonic possibilities of man. As they open, the latent powers in man unfold.

Cách các nadi gặp nhau ở những trung tâm khác nhau tạo nên hình dạng những hoa sen có cánh. Số cánh tăng lên khi đi lên dọc cột sống. (*Xem Sơ đồ 5*) Hoa sen đích thực chứa trong nó, ở dạng phôi, toàn bộ cấu trúc của cây trưởng thành mà nó sẽ vươn tới. Hoa sen mọc rễ trong bùn của ao. Thân vươn lên khỏi bùn (Đất) xuyên qua nước (Cảm xúc) vào không khí (Trí năng). Các luân xa không chỉ phát triển hay khai mở, như hoa, qua muôn vàn kinh nghiệm thể xác, cảm xúc và trí tuệ suốt nhiều kiếp, mà chúng còn chứa đựng trong chúng các khả thể tiềm ẩn của con người. Khi chúng mở ra, các quyền năng tiềm ẩn trong con người khai mở.

The diagram shows the lotus-like chakras about the central nadi Sushumna.

Sơ đồ cho thấy các luân xa hình hoa sen quanh nadi trung tâm Sushumna.

Each of the chakras has a certain number of petals assigned to it ranging from two to a thousand, and each petal is inscribed with a letter of the sanscrit alphabet for awakening the chakra through Mantra Yoga (the science of sound vibration, based on the principle that everything is in vibration and therefore the

Mỗi luân xa có một số cánh nhất định, từ hai đến một ngàn, và trên mỗi cánh có khắc một chữ cái của bảng chữ cái Sanskrit để đánh thức luân xa qua Mantra Yoga (khoa học về rung động âm thanh, dựa trên nguyên lý rằng mọi sự đều đang rung động, vì vậy, xướng những âm nhất định sẽ tạo ra hiệu quả trên con người

sounding of certain sounds produces an effect on the human being and his environment). In addition, each of the chakras has certain characteristics assigned to it which include geometric form, element or tattva, dominant colour, inherent sound, type of power, and controlling deities. The geometric forms and colours of the centres are universal and are found in all esoteric traditions. For example, the geometric form, which is called a yantra in Sanskrit, as well as the colour and element, are basically the same in both the Hindu system and in the Kabala, the Jewish mystical system for the inner development of man.

và môi trường của y). Ngoài ra, mỗi luân xa còn có các đặc tính riêng như hình dạng học, nguyên tố hay tattva, màu sắc chủ đạo, âm thanh vốn hữu, loại quyền năng, và các vị thần chủ trì. Các hình dạng học và màu sắc của các trung tâm là phổ quát và có trong mọi truyền thống huyền bí. Chẳng hạn, hình dạng học, trong Sanskrit gọi là yantra, cũng như màu sắc và nguyên tố, về cơ bản là như nhau trong cả hệ Ấn giáo lẫn trong Kabala, hệ thống huyền bí Do Thái cho sự phát triển nội tâm của con người.

However, the other characteristics that distinguish each chakra, such as the presiding deities, are purely Hindu in character. Therefore, when performing the visualisation exercise called Chakra Dharana (Sanskrit word for concentration) to develop concentration, one may use the symbol that corresponds to the quality expressed by that chakra. Thus, for the Muladhara Chakra that is presided over by the elephant deity Ganesha, we can substitute the image of the rhinoceros, the symbol of blind power; this is indeed true of the quality of the energy of this chakra.

Tuy vậy, các đặc tính khác biệt của mỗi luân xa, như các vị thần chủ trì, lại mang tính Ấn giáo thuần túy. Do đó, khi thực hành bài tập quán tưởng gọi là Chakra Dharana (tiếng Sanskrit nghĩa là tập trung) để phát triển định lực, có thể dùng biểu tượng tương ứng với phẩm chất được biểu lộ bởi luân xa đó. Như vậy, đối với Muladhara Chakra do thần voi Ganesha chủ trì, chúng ta có thể thay bằng hình tượng tê giác, biểu tượng của quyền lực mù quáng; điều này thật đúng với phẩm chất năng lượng của luân xa này.

In visualising the throat chakra, the higher creative centre in man, and therefore, the alter ego of the sacral centre, the Westerner could use the symbol of a camel, which represents the factor of lower mind, as this chakra incorporates the qualities of the Third Ray of Active Intelligence (See Esoteric Psychology, Volume Five by Douglas Baker, Claregate Metaphysics Group, for a full study and understanding of the Seven Rays). By visualising the throat chakra and its symbols, energy from the sacral centre is transferred to the throat. It must be remembered that the process of yoga involves the transference of energies from chakras below the diaphragm

Khi quán tưởng luân xa cổ họng, trung tâm sáng tạo cao hơn nơi con người, và do đó là đối phần của trung tâm xương cùng, người phương Tây có thể dùng biểu tượng lạc đà, tượng trưng cho yếu tố hạ trí, vì luân xa này bao hàm các phẩm tính của Cung ba Hoạt động Thông tuệ (Xem của Douglas Baker,, để có nghiên cứu và thấu hiểu đầy đủ về Bảy Cung). Bằng cách quán tưởng luân xa cổ họng và các biểu tượng của nó, năng lượng từ trung tâm xương cùng được chuyển dịch lên cổ họng. Cần nhớ rằng tiến trình yoga bao gồm việc chuyển dịch các năng lượng từ các luân xa bên dưới cơ hoành lên các luân xa bên trên, cho đến khi mọi năng lượng đều quy tụ ở vùng

to those above it, until all of the energies are centred in the head region. When this occurs, the thousand petalled lotus blooms in the crown chakra, man is liberated from matter, and a fire god is born.

đầu. Khi điều này xảy ra, hoa sen nghìn cánh nở ở luân xa đỉnh, con người được giải thoát khỏi vật chất, và một vị thần lửa chào đời.

Symbolism of the Chakras

Biểu Tượng của Các Luân Xa

1. Muladhara, at the base of the spine; Yantra, a yellow square representing Prithivi, the element earth; the Bija Mantra (pronounced Bej, is the inherent sound, note, or seed syllable of the chakra) is Lam (physical correspondence: Adrenal Glands).

1. Muladhara, ở đáy cột sống; Yantra là hình vuông vàng tượng trưng Prithivi, nguyên tố đất; Bija Mantra (đọc là "Bej", là âm vốn hữu, nốt, hay âm tiết hạt giống của luân xa) là Lam (tương ứng thể xác: tuyến thượng thận).

2. Svadhisthana, sacral centre, second vertebra above the coccyx; Yantra, a silver crescent moon representing Apas, the element of water, the Bija Mantra is Vam (physical correspondence: Gonads of male and female reproductive system).

2. Svadhisthana, trung tâm xương cùng, đốt sống thứ hai phía trên xương cụt; Yantra là vầng trăng lưỡi liềm bạc tượng trưng Apas, nguyên tố nước; Bija Mantra là Vam (tương ứng thể xác: tuyến sinh dục của hệ sinh sản nam và nữ).

3. Manipura, solar plexus centre, at the level of the naval in the spine; Yantra, a red triangle, apex down, representing Tejas, the element of fire, the Bija Mantra is Ram; (physical correspondence: solar plexus and pancreas).

3. Manipura, trung tâm tùng thái dương, ngang mức rốn trong cột sống; Yantra là tam giác đỏ, đỉnh chúc xuống, tượng trưng Tejas, nguyên tố lửa; Bija Mantra là Ram; (tương ứng thể xác: đám rối tùng thái dương và tuyến tụy).

4. Anahata, heart centre, at the level of the heart in the spine; Yantra, a blue hexagram formed by two interlacing triangles giving the appearance of a six-pointed-star, representing Vayu, the element of air; the Bija Mantra is Yam (physical correspondence: thymus gland).

4. Anahata, trung tâm tim, ngang mức tim trong cột sống; Yantra là hình lục giác xanh dương tạo bởi hai tam giác đan xen cho hình một ngôi sao sáu cánh, tượng trưng Vayu, nguyên tố khí; Bija Mantra là Yam (tương ứng thể xác: tuyến ức).

5. Vishuddha, throat centre, at the throat; Yantra, a dark indigo oval egg or a white circle within a triangle, apex down, representing Akasha, the element of ether; the Bija Mantra is Ham; (physical correspondence: thyroid gland).

5. Vishuddha, trung tâm cổ họng, ở cổ; Yantra là hình bầu dục màu chàm đậm hay một vòng tròn trắng trong tam giác đỉnh chúc xuống, tượng trưng Akasha, nguyên tố dĩ thái; Bija Mantra là Ham; (tương ứng thể xác: tuyến giáp).

6. Ajna, brow centre, between the eyebrows; Yantra, a golden sun representing Mahat, the element of Cosmic Mind; The Bija Mantra is Ksham (k is silent); (physical correspondence: pituitary gland).

6. Ajna, trung tâm ấn đường, giữa hai đầu mày; Yantra là mặt trời vàng tượng trưng Mahat, nguyên tố của Vũ Trụ Trí; Bija Mantra là Ksham (k câm); (tương ứng thể xác: tuyến yên).

7. Sahasrara, crown centre, top of the head; Yantra, a scintillating white thousand-petalled lotus with a blue centre, the element is beyond all elements and colour is beyond all colours; the Bija Mantra is OM (physical correspondence: pineal gland).

7. Sahasrara, trung tâm đỉnh đầu, chóp đầu; Yantra là hoa sen nghìn cánh trắng lấp lánh với tâm xanh lam, nguyên tố vượt ngoài mọi nguyên tố và màu sắc vượt ngoài mọi màu sắc; Bija Mantra là OM (tương ứng thể xác: tuyến tùng).

The visualisation of the yantras, i.e., the geometric shapes with their corresponding colours, and the sounding of the Bija Mantra, the note of the chakra, while meditating on the quality inherent in each chakra, prepares the centre for activation. Eventually, after long practice, together with the adherence to other esoteric disciplines, including purification, one achieves mastery over each of the elements, as well as knowledge and mastery of the plane of consciousness corresponding to the particular chakra. The function of each of the etheric centres, when fully aroused, is to bring into physical consciousness whatever may be the quality inherent in the astral centre which corresponds to it.

Việc quán tưởng các yantra, tức các hình dạng học với màu tương ứng, và xướng Bija Mantra, nốt của luân xa, đồng thời tham thiền trên phẩm chất vốn hữu của mỗi luân xa, chuẩn bị cho trung tâm đi vào hoạt hóa. Rốt cuộc, sau thực hành lâu dài, cùng với việc tuân thủ các kỷ luật huyền môn khác, bao gồm thanh lọc, người ta đạt được sự làm chủ trên mỗi nguyên tố, cũng như tri thức và sự làm chủ trên cảnh giới tâm thức tương ứng với luân xa đặc thù. Chức năng của mỗi trung tâm dĩ thái, khi được đánh thức hoàn toàn, là mang vào tâm thức thể xác bất kỳ phẩm chất nào vốn hữu trong trung tâm cảm dục tương ứng với nó.

Thus, when the solar plexus centre, Manipura Chakra, comes into activity, one begins to become conscious of all kinds of astral influences, friendly or hostile. With the opening of the heart centre, Anahata Chakra, man becomes instinctively aware of the joys and sorrows of others and sometimes even causes him to sympathetically reproduce their aches and pains. The opening of the throat chakra, Vishudda, allows one to hear voices and eventually leads to clairaudience, while the opening of the brow centre, Ajna chakra, enables one to see things and to have

Vì vậy, khi trung tâm tùng thái dương, Manipura Chakra, đi vào hoạt động, con người bắt đầu trở nên ý thức về đủ loại ảnh hưởng cảm dục, thân thiện hay thù nghịch. Với sự khai mở của trung tâm tim, Anahata Chakra, con người trở nên bản năng nhận biết những niềm vui và nỗi buồn của kẻ khác và đôi khi còn khiến y đồng cảm mà tái hiện các cơn đau nhức của họ. Sự mở ra của luân xa cổ họng, Vishudda, cho phép nghe các tiếng nói và rốt cuộc dẫn đến thông nhĩ, trong khi sự khai mở của trung tâm ấn đường, Ajna chakra, khiến con người có thể nhìn thấy các sự vật và có

various waking visions of people and places. The full opening of this chakra brings clairvoyance. However, the activation of this chakra is not to be confused with the awakening of the third eye which is an organ that emerges with the interplay of the three major chakras, Brow, Crown, and Alta Major centres. (See The Opening of the Third Eye by Douglas Baker. Finally, when the Crown Chakra, the thousand-petalled lotus, is fully aroused, man has the ability to leave the body and to return to it at will. It also brings continuity of consciousness even at death and after.

những thị kiến lúc tỉnh về người và nơi chốn. Sự khai mở trọn vẹn của luân xa này đem lại thông nhãn. Tuy nhiên, sự hoạt hóa luân xa này không nên bị nhầm với sự thức tỉnh của con mắt thứ ba, vốn là một cơ quan xuất hiện do sự tương tác của ba luân xa chính: Ấn đường, Đỉnh đầu và các trung tâm alta major. (Xem của Douglas Baker.) Sau cùng, khi Luân xa Đỉnh đầu, đoá sen nghìn cánh, được khơi dậy hoàn toàn, con người có khả năng rời khỏi thân thể và trở về với nó theo ý chí. Nó cũng mang lại sự liên tục của tâm thức ngay cả lúc chết và sau đó.

Chapter 3

Yoga For The West—Một Yoga cho Phương Tây

The Yoga of Synthesis

We see that spiritual growth in man moves towards the establishment of a supreme flower on the human planta rare orchid of great splendour, the great thousand-petalled lotus, the Sahasrara Chakra, whose radiance embraces and coordinates all other chakras. And yet, this flower is but one great inflorescence. We are all part of that inflorescence. Some of the buds are not yet opened – some souls are young. The great plant of humanity may have many inflorescences, but all are part of the same tree. When someone signs a letter and puts *Thine Own Self*, you should know now what is meant.

But how is the flower opened so that one is able to identify oneself with one's *Self*? For the Eastern Yogi, the way is through the strictest of disciplines, the sternest control of the mind, by vegetarian diet, and above all, through breathing exercises. For man in the West constantly subjected to stress, the way is not so clearly defined. We have to develop our own Yoga, adapting what methods exist to our own new environment. Our own Yoga, or Science of Union, is a Yoga of synthesis, taking what is useful and applicable from earlier Yogas.

The science of Yoga dates from remote antiquity and is revealed anew to each age. Therefore, in order to make its application practical, the techniques are adjusted to suit the evolutionary needs of mankind for that particular period of time. The four main branches of Yoga are (1) Karma Yoga, the path

Yoga của Tổng hợp

Chúng ta thấy rằng sự tăng trưởng tinh thần nơi con người hướng tới việc hình thành một đoá hoa tối thượng trên cây nhân loại—một loài phong lan hiếm lộng lẫy, đoá sen nghìn cánh vĩ đại, Sahasrara Chakra, có ánh quang bao trùm và điều hoà mọi luân xa khác. Thế nhưng, đóa hoa này chỉ là một cụm hoa vĩ đại. Tất cả chúng ta đều là một phần của cụm hoa ấy. Một số nụ còn chưa mở—một số linh hồn còn trẻ. Cây đại thụ của nhân loại có thể mang nhiều cụm hoa, nhưng hết thảy đều là một phần của cùng một cây. Khi ai đó ký một bức thư và ghi *Chính Chân Ngã của Ngươi*, giờ bạn nên hiểu điều được hàm ý.

Nhưng làm sao để đoá hoa khai mở hầu con người có thể đồng hoá với *Chân Ngã* của chính mình? Với Yogi Đông phương, con đường là kỷ luật nghiêm khắc nhất, là sự chế ngự thể trí nghiêm cẩn nhất, là chế độ ăn chay, và trên hết là qua các bài tập thở. Đối với con người ở phương Tây, vốn liên tục chịu căng thẳng, thì con đường không dễ xác định như thế. Chúng ta phải phát triển Yoga của riêng mình, thích nghi những phương pháp sẵn có với hoàn cảnh môi trường mới của chính chúng ta. Yoga của chúng ta, hay Khoa học của Hợp nhất, là một Yoga của tổng hợp, lĩnh hội những gì hữu ích và khả dụng từ các Yoga trước.

Khoa học Yoga bắt nguồn từ thời cổ xa xăm và được hiển lộ mới cho mỗi thời đại. Do đó, để ứng dụng một cách thực tiễn, các kỹ thuật được điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu tiến hoá của nhân loại trong giai đoạn thời gian nhất định ấy. Bốn ngành chính của Yoga là (1) Karma Yoga, con đường công việc và phụng

of work and service through right action without attachment to the results; (2) Bhakti Yoga, the path of loving devotion; (3) Jnana Yoga, the path of knowledge through self-analysis and discrimination of the real from the unreal, the Self from the not-self; (4) Hatha Yoga and its continuation, Raja Yoga, the path of bodily integration and mastery through certain psycho-physical methods and meditation. These four paths respectively correspond to the four functions of man: to sense, to feel, to think, and to will.

sự qua hành động đúng mà không chấp trước kết quả; (2) Bhakti Yoga, con đường sùng ái yêu thương; (3) Jnana Yoga, con đường tri thức qua tự phân tích và phân biện điều chân thật với điều hư vọng, Chân Ngã với phi-ngã; (4) Hatha Yoga và sự tiếp nối của nó, Raja Yoga, con đường tích hợp và làm chủ thân thể qua các phương pháp tâm–thân nhất định và tham thiền. Bốn con đường này lần lượt tương ứng với bốn chức năng của con người: cảm giác, cảm xúc, tư duy và ý chí.

Experience of Wholeness

Kinh nghiệm về Tính toàn thể

The grouping of these functions varies from one individual to another; however, everyone has two leading functions, the other two being unconscious, and consequently, underdeveloped. What will be the leading function in one will be the less dominant function in another. Union, as the aim of yoga, means the experience of wholeness; it also means the unity of the four functions in the various realms of consciousness. In other words, one must learn to develop all four functions equally well and to express the appropriate function for the various situations that we encounter in daily life. What often happens is that we express our dominant function in all situations without regard for the fact that the less dominant function might be more suitable. Thus, we can take these principles and concepts from the earlier yogas and develop our own methods to meet the needs of our culture and our way of life.

Sự phối nhóm các chức năng này biến thiên từ người này sang người khác; tuy nhiên, ai cũng có hai chức năng chủ đạo, hai chức năng kia thì nằm trong vô thức và vì thế, kém phát triển. Điều là chức năng chủ đạo ở người này có thể là chức năng kém trội hơn ở người khác. Hợp nhất, như mục đích của yoga, là kinh nghiệm về tính toàn thể; đồng thời cũng là sự hiệp nhất của bốn chức năng trong các cảnh giới tâm thức khác nhau. Nói cách khác, con người phải học phát triển cả bốn chức năng cho cân xứng và biết biểu lộ đúng chức năng thích hợp với từng tình huống mà chúng ta gặp trong đời sống hằng ngày. Điều thường xảy ra là chúng ta đem chức năng trội của mình áp dụng cho mọi tình huống mà không lưu ý rằng chức năng kém trội hơn mới có thể thích hợp hơn. Như thế, chúng ta có thể tiếp nhận những nguyên tắc và ý niệm từ các yoga trước kia và phát triển những phương pháp riêng để đáp ứng nhu cầu của nền văn hoá và nếp sống của chính chúng ta.

This view is supported by Franklin Merrell-Wolff, a Western scientist who experienced self-realisation. He writes:

Quan điểm này được hậu thuẫn bởi Franklin Merrell-Wolff, một nhà khoa học phương Tây đã kinh nghiệm tự chứng. Ông viết:

'The psychical structure of the East Indian and especially of the Chinese is radically different

"Cấu trúc tâm lý của người Đông Ấn và đặc biệt là người Trung Hoa khác căn để với chúng ta.

from our own. Hence, merely to transplant methodologies which have been successful in the Orient into the Occident is a case of using the right method with the wrong man. It is only the combination of the right method with the right man that works. This means that for the West, the whole problem of devising the effective collateral aids has to be resolved in new terms. We shall have to employ the powers which we have unfolded in superior degree, rather than depend upon those which, while strongly developed in the Orient, are weak with us. Today this is a pioneering problem.'

—*Pathways Through to Space* by Franklin Merrell-Wolff, Julian Press, 1974.

Vì thế, chỉ đơn thuần đem những phương pháp đã thành công ở Đông phương cấy sang Tây phương là một trường hợp dùng đúng phương pháp với sai con người. Chỉ có sự kết hợp giữa phương pháp đúng với con người đúng mới hiệu nghiệm. Điều này có nghĩa là, đối với phương Tây, toàn bộ vấn đề xây dựng các trợ duyên hiệu quả phải được giải quyết theo những thuật ngữ mới. Chúng ta sẽ phải vận dụng những năng lực mà chúng ta đã khai mở ở mức độ ưu thắng, thay vì dựa vào những năng lực vốn mạnh ở Đông phương nhưng lại yếu nơi chúng ta. Ngày nay, đây là một vấn đề mang tính khai phá."

— *Pathways Through to Space* của Franklin Merrell-Wolff, Julian Press, 1974.

The yoga that is to bring us inner radiance is not to be for the purpose of sitting in some quiet retreat like a recluse or hermit. Our yoga must be the one that will develop an integrated personality that can cope with the problems of living in this world as well as the next. Very few yogis, real yogis, who come to the West can cope with our wav of life.

Yoga sẽ đem lại cho chúng ta ánh quang nội tại không phải để ngồi ẩn dật nơi chốn tĩnh lặng như một ẩn sĩ hay khổ hạnh. Yoga của chúng ta phải là thứ sẽ phát triển một phàm ngã tích hợp, có thể ứng phó với các vấn đề của đời sống ở thế gian này cũng như ở đời sau. Rất ít yogi—những yogi chân chính—khi sang phương Tây có thể thích nghi với nếp sống của chúng ta.

The promise of the coming adepts is that they will walk amongst us. If they are to live amongst us, then their Yoga will have to be adapted to such communal living. We, their younger brothers on the Path, will be required to set up various projects of world importance. We will have to organise the outer ashram for the Master to ensoul. We must provide Him with the conditions so that it is worth His while *coming amongst us*, so that His energies will not be wasted, but placed in a position where they can best produce their effects for the world-a busy centralised office, a country retreat, a teaching theatre, a meditation room, a healing sanctuary, forming, as it were, an ashram worthy of the One Who comes. It will be the Yoga of Synthesis dedicated to serving mankind, and we ourselves must evolve it.

Lời hứa của những chân sư sắp đến là Các Ngài sẽ bước đi giữa chúng ta. Nếu Các Ngài sống giữa chúng ta, thì Yoga của Các Ngài cũng sẽ phải thích ứng với đời sống cộng cư như thế. Chúng ta, những huynh đệ trẻ hơn trên Thánh Đạo, sẽ được yêu cầu kiến lập nhiều dự án có tầm quan trọng thế giới. Chúng ta sẽ phải tổ chức đạo viện bên ngoài để Chân sư phú linh. Chúng ta phải cung hiến cho Ngài những điều kiện khiến cho việc *đến giữa chúng ta* của Ngài là đáng công, để năng lượng của Ngài không bị lãng phí mà được đặt vào vị trí có thể tạo ra hiệu quả tốt nhất cho thế gian—một văn phòng bận rộn có tính tập trung, một nơi tĩnh dưỡng thôn dã, một giảng đường, một phòng tham thiền, một thánh đường chữa lành—kết thành, như thể, một đạo viện xứng đáng với Đấng Đang Đến. Đó sẽ là Yoga của Tổng hợp

The path to the superconscious experience taught by these Masters and that which Their students must follow is *Meditation*.

tận hiến để phụng sự nhân loại, và chính chúng ta phải tiến hoá nó. Con đường dẫn tới kinh nghiệm siêu thức do các Chân sư ấy truyền dạy, và con đường mà các môn sinh của Các Ngài phải đi, là *Tham thiền*.

Meditation

Tham thiền

The reason we in the West do so badly with meditation is mainly because we don't know what we are trying to do in meditation. First of all, the purpose of meditation is not to gain fame, fortune, power, or psychic abilities, as many false claims and tawdry advertisements purport; neither is the purpose of meditation to solve one's personal problems. In meditation, the goal is to know our true nature, which is pure consciousness. Then, when we have contacted the totality of our being, we are in a better position to solve problems, to relate to others, and to perform our duties. It must be remembered that the purpose of meditation is threefold: (1) to produce perfect alignment of the psycho-etheric body, the emotions (astral body), and the mind (mental body); (2) to contact a higher self or consciousness which transcends the ordinary personality; and (3) to express in our daily lives, the higher energies and archetypal patterns that have been experienced on the inner planes.

Lý do khiến chúng ta ở phương Tây làm rất dở trong việc tham thiền chủ yếu là vì chúng ta không biết mình đang cố làm gì trong tham thiền. Trước hết, mục đích của tham thiền không phải để đạt danh, lợi, quyền lực, hay các năng lực thông linh như những quảng cáo rẻ tiền và những tuyên bố sai lạc phô trương; mục đích của tham thiền cũng không phải để giải quyết các vấn đề cá nhân của mình. Trong tham thiền, mục tiêu là biết được bản tính chân thật của mình, vốn là tâm thức thuần khiết. Rồi, khi chúng ta đã tiếp xúc với toàn thể hiện hữu của mình, chúng ta ở vào vị thế tốt hơn để giải quyết vấn đề, để liên hệ với kẻ khác, và để chu toàn bổn phận. Cần ghi nhớ rằng mục đích của tham thiền là tam phân: (1) tạo nên sự chỉnh hợp hoàn hảo giữa thể tâm–dĩ thái, cảm xúc (thể cảm dục) và trí tuệ (thể trí); (2) tiếp xúc với một chân ngã hay tâm thức cao hơn vượt khỏi phàm ngã thông thường; và (3) bày tỏ trong đời sống hằng ngày những năng lượng cao cả và các mẫu thức nguyên hình đã được kinh nghiệm trên các cõi nội giới.

And so, we need to ask ourselves, *what are we trying to do in meditation*? The answer is that we are trying to unite our consciousness with that of a colossal Being, a great entity, a Logos, with God. When we unite our consciousness, yoke, the yogis call it, to that of a Greater Being, our mind merges into Him; we become a part of Him and we have His energies available to us. In fact, in order to understand meditation, we need to go back to two fundamental basic postulates which are most critical to its understanding.

Vì thế, chúng ta cần tự hỏi mình, *chúng ta đang cố làm gì trong tham thiền*? Câu trả lời là chúng ta đang cố hợp nhất tâm thức của mình với Tâm thức của một Đấng bao la, một Thực thể vĩ đại, một Logos, với Thượng đế. Khi chúng ta nối ách tâm thức của mình với Tâm thức của một Đấng Lớn Hơn, thì thể trí chúng ta hoà nhập vào Ngài; chúng ta trở thành một phần của Ngài và có sẵn các năng lượng của Ngài để vận dụng. Thực vậy, để thấu hiểu tham thiền, chúng ta cần trở lại với hai tiên đề căn bản trọng yếu nhất cho việc lĩnh hội nó.

Two Great Postulates of Ancient Wisdom

Hai Tiên Đề Vĩ Đại của Minh Triết Ngàn Đời

The first great postulate of Ancient Wisdom as set forth in *The Secret Doctrine* by Madame Blavatsky, is Hylozoism, the proposition that all things live. The tiniest atom is a sentient, living entity, as is the greatest galaxy in the heavens with its immense consciousness. Everything is alive; atoms are alive, minerals are alive, gemstones are alive. More than this, the gemstones, who are Masters of the Mineral Kingdom, radiate energies that can heal. It may seem impossible at first glance to accept the fact that what we once considered to be inanimate matter is alive, but now we have scientists who support this theory. An example of this is found in the conversations recorded by Bob Toben, a scientist, with physicists Jack Sarfatti and Fred Wolf, in the book Space, Time and Beyond. Although the following statements appear in this book, they could well be extracted from The Secret Doctrine.

Tiên đề vĩ đại thứ nhất của Minh Triết Ngàn Đời, như được trình bày trong *Giáo Lý Bí Nhiệm* của Bà Blavatsky, là Vật sinh luận, chủ trương rằng mọi sự đều sống. Nguyên tử nhỏ nhất là một thực thể hữu tri, cũng như thiên hà vĩ đại nhất trên trời với tâm thức bao la của nó. Mọi sự đều sống; nguyên tử sống, khoáng chất sống, đá quý cũng sống. Hơn thế nữa, đá quý, vốn là "bậc thầy" của giới kim thạch, phát xạ những năng lượng có thể chữa lành. Lúc đầu, có thể dường như khó chấp nhận rằng điều chúng ta từng xem là vật vô tri lại sống động, nhưng nay đã có các nhà khoa học ủng hộ chủ trương này. Một ví dụ nằm trong các cuộc đàm thoại do nhà khoa học Bob Toben ghi lại với các nhà vật lý Jack Sarfatti và Fred Wolf trong cuốn *Space, Time and Beyond*. Tuy những phát biểu sau đây xuất hiện trong cuốn sách ấy, chúng hoàn toàn có thể được trích từ *Giáo Lý Bí Nhiệm*.

All things are interconnected... Every part of your universe is directly connected to every other part... The description of any part is inseparable from the description of the whole... You cannot move without influencing everything in your universe... You cannot even observe anything without

Mọi sự đều liên kết với nhau... Mọi phần trong vũ trụ của bạn được nối trực tiếp với mọi phần khác... Mô tả về bất kỳ phần nào cũng không tách rời khỏi mô tả toàn thể... Bạn không thể cử động mà không ảnh hưởng đến mọi thứ trong vũ trụ của bạn... Bạn thậm chí không thể quan sát điều gì mà không làm thay đổi đối

changing the object and even yourself...It is even possible that just thinking about an object can change it and yourself...All the universe is alive... All the universe is interconnected... There is life in everything but with varying degrees of consciousness. (*Space, Time, and Beyond* by Bob Toben, E.P. Dutton & Co., 1975.)

tượng và ngay cả chính bạn... Thậm chí chỉ cần nghĩ về một đối tượng cũng có thể làm thay đổi nó và chính bạn... Toàn thể vũ trụ sống động... Toàn thể vũ trụ tương liên... Có sự sống trong mọi sự vật nhưng với các cấp độ tâm thức khác nhau. (*Space, Time, and Beyond* của Bob Toben, E.P. Dutton & Co., 1975.)

What we are discovering, of course, is that science is not saying anything new, but is merely restating the same great Truths that were given to the world thousands of years ago in different words and symbols. Another modern, scientific view that corroborates those found in the Ancient Wisdom is given by the great Nobel prize winner, John Northrop. He indicates that it is impossible to distinguish between the animate and the inanimate, that which is living and that which is non-living, because the criterion of reproduction which is used to distinguish the living from the non-living has failed.

Dĩ nhiên, điều chúng ta đang khám phá là khoa học không nói điều gì mới, mà chỉ lặp lại những Chân Lý vĩ đại đã được ban cho thế gian từ ngàn xưa bằng những từ ngữ và biểu tượng khác. Một quan điểm khoa học hiện đại khác xác nhận những điều tìm thấy trong Minh Triết Ngàn Đời được nêu bởi nhà đoạt giải Nobel vĩ đại, John Northrop. Ông chỉ ra rằng không thể phân biệt giữa hữu sinh và vô sinh, cái sống và cái không sống, vì tiêu chuẩn sinh sản vốn được dùng để phân biệt sinh vật với vô sinh vật đã thất bại.

A typical example of this is the tobacco virus, which is nothing more than a crystal; within the cells of the tobacco plant, it is able to multiply and grow. This is also true of other viruses such as the influenza virus, which is also a crystal; they multiply and can only live within cells.

Một ví dụ điển hình là virus thuốc lá, vốn không gì khác hơn một tinh thể; bên trong các tế bào của cây thuốc lá, nó có thể sinh sôi và tăng trưởng. Điều này cũng đúng với những virus khác như virus cúm, cũng là một tinh thể; chúng sinh sôi và chỉ có thể sống trong tế bào.

This basic postulate can be taken a step further. A family, mother, father, and children, are all living; together they are a totality called a family and have a beginning, a function, and an end; thus we can understand that a family is a living creature, a living thing. But this is also true of a tribe, a root race, a planet, a solar system, a galaxy-they are all living things having a sentient awareness, a consciousness which may be faint or vast, but a consciousness nevertheless.

Tiên đề căn bản này có thể được đẩy xa thêm một bước. Một gia đình—mẹ, cha và con cái—đều sống; cùng nhau, họ là một toàn thể gọi là gia đình và có khởi đầu, chức năng và kết cục; vì thế, chúng ta có thể hiểu rằng một gia đình là một sinh thể, một vật sống. Nhưng điều này cũng đúng với một bộ tộc, một giống dân gốc, một hành tinh, một hệ mặt trời, một thiên hà—tất cả đều là những thực thể sống với sự cảm tri, một tâm thức có thể mờ nhạt hay bao la, nhưng dẫu sao vẫn là tâm thức.

The second great postulate is that all things live within the body of a greater being. For example, atoms live within cells; cells within organs; organs within men; men within their families; families in tribes; tribes within races; races within the body of humanity; humanity within the body of the planet; the planet within the solar system; the solar system within the body of an even greater being. These laws hold true right from the microcosm up to the macrocosm. And so, we can begin to understand that we are part of a greater being and that what is true of ourselves is also true of Him.

Tiên đề vĩ đại thứ hai là mọi sự sống đều ở trong thân thể của một Đấng lớn hơn. Thí dụ, nguyên tử sống trong tế bào; tế bào trong cơ quan; cơ quan trong con người; con người trong gia đình; gia đình trong bộ tộc; bộ tộc trong giống dân; giống dân trong thân thể của nhân loại; nhân loại trong thân thể của hành tinh; hành tinh trong hệ mặt trời; hệ mặt trời trong thân thể của một Đấng còn lớn lao hơn nữa. Những định luật này đúng từ tiểu thiên địa đến đại thiên địa. Và như thế, chúng ta bắt đầu hiểu rằng chúng ta là một phần của một Đấng lớn hơn, và điều gì đúng nơi chính mình cũng đúng nơi Ngài.

Earlier, we made a study of chakras within ourselves. The One in Whom we live and move and have our being, as St. Paul describes it, also has seven chakras. For example, our Fifth Root Race corresponds to His throat chakra, just as the Fourth Root Race, the Atlantean, corresponds to the solar plexus chakra, and the Third Root Race, the Lemurian, corresponds to the sacral centre. He too, like ourselves, is drawing away from the sacral and solar plexus chakras and shifting his energies to the throat. The Great Occult Law of Correspondence and Analogy is well illustrated by the saying, *As above, so below.*

Trước đó, chúng ta đã khảo sát các luân xa trong chính mình. Đấng "trong Ngài chúng ta sống, chuyển động và có hiện hữu", như Thánh Phaolô mô tả, cũng có bảy luân xa. Chẳng hạn, Giống dân gốc thứ năm của chúng ta tương ứng với luân xa cổ họng của Ngài, cũng như Giống dân gốc thứ tư, Atlantis, tương ứng với luân xa tùng thái dương, và Giống dân gốc thứ ba, Lemuria, tương ứng với trung tâm xương cùng. Ngài cũng vậy, như chúng ta, đang rút năng lượng khỏi các luân xa xương cùng và tùng thái dương và chuyển dời năng lượng của Ngài lên cổ họng. Định luật Tương ứng và Tương đồng vĩ đại của Huyền học được minh hoạ tuyệt đẹp qua câu nói, *trên sao, dưới vậy.*

One of the considerations in trying to understand something of the stupendous consciousness of these great beings in whom we live is that it gives us a key to evolve a psychological formula for ourselves, as well as an understanding of what is involved in the superconscious experience. We are talking about aligning our consciousness with that of a super being in whom we live, and when our consciousness is the same as His, we have become a part of His awareness. This is what we are trying to do in meditation, and it is a

Một trong những điều cần xét khi cố hiểu phần nào tâm thức kinh thiên động địa của những Đấng Vĩ Đại trong Ngài chúng ta sống là điều đó cung cấp cho chúng ta một chìa khoá để khai triển một công thức tâm lý cho chính mình, cũng như một sự thấu hiểu điều gì hàm ẩn trong kinh nghiệm siêu thức. Chúng ta đang nói về việc chỉnh hợp tâm thức của mình với tâm thức của một Siêu-Đấng trong Ngài chúng ta sống, và khi tâm thức của chúng ta đồng nhất với tâm thức của Ngài, chúng ta trở thành một phần của sự nhận biết của Ngài.

stupendous thing that we are trying to achieve. It is something that ordinarily takes 500 lives on this planet, and we are trying to do it in a few short lives.

Đây là điều chúng ta đang cố làm trong tham thiền, và đó là một việc vĩ đại vô ngần mà chúng ta đang nỗ lực đạt tới. Đó là điều thông thường phải mất 500 kiếp trên hành tinh này, còn chúng ta đang cố làm trong vài kiếp ngắn ngủi.

We can, therefore, understand how it is possible for a unit like a cell to share in the awareness of something greater than itself. For example, we all feel and share to some extent the awareness of our nation when it is going through a crisis. Even so, it is possible for a unit like a cell to share in the awareness of the animal in which it exists even if the experience is momentary and transient. Likewise, it is possible for a human being to have the experience of sharing in the consciousness of some stupendous being of which he is but a small part.

Do đó, chúng ta có thể hiểu làm sao một đơn vị như tế bào có thể chia sẻ sự nhận biết của một cái gì đó lớn hơn chính nó. Chẳng hạn, tất cả chúng ta đều cảm và chia sẻ, ở một mức độ nào đó, cảm nhận của dân tộc mình khi đất nước lâm vào khủng hoảng. Cũng vậy, một đơn vị như tế bào có thể chia sẻ phần nào sự nhận biết của con vật mà nó hiện hữu trong đó, dù kinh nghiệm ấy chỉ thoáng qua và phù du. Tương tự, một con người có thể có kinh nghiệm chia sẻ tâm thức của một Đấng kinh thiên động địa mà y chỉ là một phần nhỏ bé.

Analogy of the Eye

Phép tương tự về Con mắt

Let us consider for a moment, the following analogy in order to understand the enormity of our task. Let us suppose that a body cell, with its minute consciousness, may suddenly, in unusual circumstances, share momentarily the consciousness residing in the central hemispheres of the brain. Further, let us assume that the candidate for initiation into this stupendous consciousness is one of the red blood cells of our own body. But first, we need to know something about the circulation of the blood before we can grasp the extent of the initiation.

Chúng ta hãy suy xét trong giây lát phép tương tự sau để hiểu độ lớn lao của nhiệm vụ. Giả sử một tế bào thân thể, với tâm thức ti tiểu của nó, có thể bỗng nhiên, trong những hoàn cảnh bất thường, chia sẻ chốc lát tâm thức cư ngụ trong hai bán cầu đại não. Hơn nữa, giả sử ứng viên cho cuộc điểm đạo vào tâm thức vĩ đại này là một trong các hồng cầu của chính thân thể chúng ta. Nhưng trước hết, chúng ta cần biết một điều gì đó về sự tuần hoàn của huyết dịch trước khi có thể nắm bắt bề rộng của cuộc điểm đạo.

The red cell starts its journey from the heart laden with oxygen, and as it goes around the body, it gives out oxygen to the tissues, for that is its daily task. This takes approximately 20 seconds; then, it returns to the heart depleted of oxygen and it is restocked with oxygen as it passes through the lungs, just as

Hồng cầu khởi hành từ tim mang đầy dưỡng khí, và khi vòng khắp thân, nó nhả dưỡng khí cho các mô, vì đó là công việc hằng ngày của nó. Việc này mất khoảng 20 giây; rồi nó trở về tim trong tình trạng cạn dưỡng khí và được tiếp nạp dưỡng khí khi đi qua phổi, cũng như chính chúng ta được bồi bổ về thể chất trong

we ourselves are replenished physically in sleep. During its passage through the arteries, it experiences a certain degree of light – the ordinary light coming to it through the walls of the arteries, just as we experience a certain amount of light as we go about our work.

giấc ngủ. Trong hành trình qua các động mạch, nó kinh nghiệm một mức ánh sáng nào đó—ánh sáng bình thường lọt qua thành động mạch đến với nó, cũng như chúng ta kinh nghiệm một ít ánh sáng khi đi lại làm việc.

But because of the cell's plastic nature and malleability, one day something different happens. The cell, instead of going around in its daily task, moves up through the carotid arteries into the head region and then passes by means of very fine capillaries, to the back of the human eye to the retina. The capillaries are minute because they must not impede the light coming into the eye to the light sensitive cones in the retina. So small are these capillaries that the red cell has to be of a very plastic or malleable nature, in order to make the passage through the *fovea centralis*, the most sensitive part of the retina where accuracy of vision is best. Herein lies a hint for ourselves to also become malleable and plastic if we wish to experience cosmic consciousness.

Nhưng bởi bản chất dẻo và dễ uốn của tế bào, một ngày kia điều khác thường xảy ra. Tế bào, thay vì đi vòng quanh trong công việc thường nhật, lại ngược lên qua các động mạch cảnh vào vùng đầu và rồi đi qua những mao mạch cực mảnh đến phía sau con mắt của con người, tới võng mạc. Các mao mạch nhỏ xíu vì chúng không được cản trở ánh sáng đi vào mắt tới các tế bào nón nhạy sáng trong võng mạc. Những mao mạch ấy nhỏ đến mức hồng cầu phải có tính dẻo và dễ uốn rất cao hầu có thể đi qua *fovea centralis*, phần nhạy nhất của võng mạc nơi độ chính xác của thị giác là tốt nhất. Ở đây có một chỉ dẫn dành cho chính chúng ta: cũng phải trở nên dễ uốn và linh hoạt nếu muốn kinh nghiệm tâm thức vũ trụ.

Chapter 4

Cosmic Consciousness—Tâm thức Vũ trụ

Superconscious Experience—**Trải nghiệm Siêu thức**

Throughout recorded history, there has been the testimony of noteworthy men and women who have had the spontaneous experience of illumination or cosmic consciousness. The experience has been of such an extraordinary nature that it has left its mark upon them for all time. Among those who have reported having had this awakening have been such notable contemporary figures as Pascal,

Suốt dòng lịch sử được ghi chép, đã có chứng từ của nhiều nam nữ kiệt xuất từng có kinh nghiệm tự phát về giác minh hay tâm thức vũ trụ. Kinh nghiệm ấy phi thường đến nỗi đã ghi dấu ấn lên họ suốt đời. Trong số những người tường thuật đã có sự thức tỉnh này có những nhân vật đương đại nổi bật như Pascal, Tennyson, Wordsworth, Charlotte Brontë, Walt Whitman, Nietzsche, Arthur Koestler,

Tennyson, Wordsworth, Charlotte Bronte, Walt Whitman, Nietzsche, Arthur Koestler, Merrell-Wolff, and many more.

Merrell-Wolff, và nhiều vị khác.

In his book, *Cosmic Consciousness*, Dr. Richard Bucke, a Canadian physician, has made an analysis of the experience of certain men and women whose achievement of a new kind of awareness places them on a different level from the rest of mankind. Notable among this compilation of reports of the superconscious experience are the accounts of such remarkable individuals as Socrates, Plato, Plotinus, Buddha, Christ, Mohammed, Ramakrishna, Jacob Boehme, Swedenberg, Emerson, Thoreau, and many others. Dr. Bucke points out that, although only some of mankind have succeeded in achieving the transition from self-consciousness to cosmic consciousness, all of mankind will eventually evolve to this level of awareness.

Trong cuốn *Cosmic Consciousness*, bác sĩ Richard Bucke, một y sĩ người Canada, đã phân tích kinh nghiệm của một số nam nữ mà thành tựu một hình thái nhận biết mới đặt họ lên một cấp độ khác biệt với phần còn lại của nhân loại. Nổi bật trong tuyển tập các bản tường trình về kinh nghiệm siêu thức này là những ghi chép của những cá nhân kỳ diệu như Socrates, Plato, Plotinus, Đức Phật, Đức Christ, Mohammed, Ramakrishna, Jacob Boehme, Swedenborg, Emerson, Thoreau, và nhiều vị khác. Bác sĩ Bucke chỉ ra rằng, tuy chỉ một phần nhân loại đã thành công trong việc chuyển tiếp từ tự ý thức sang tâm thức vũ trụ, rốt cuộc toàn thể nhân loại sẽ tiến hoá đến cấp độ nhận biết này.

A study of the accounts reveals that regardless of the variety of religious beliefs, cultural background, geographical location, or historical period, the subjective experience of this state of awareness is identical. While the experiences described definitely transcend ordinary self-consciousness or subject-object consciousness, there are degrees and levels within this-field of cosmic awareness. However, Dr. Bucke fails to recognise the difference between cosmic consciousness and *transcendental consciousness* (or Noumenal Consciousness, which is the next step in awareness beyond cosmic consciousness and is termed Nirvikalpa Samadhi by the Hindus.) and, consequently, accords a more exalted place to Walt Whitman than to the Buddha. Nevertheless, Dr. Bucke's work is valuable in understanding the nature of cosmic consciousness.

Nghiên cứu những bản tường thuật cho thấy, bất chấp sự đa dạng về niềm tin tôn giáo, nền văn hoá, địa lý hay thời đại, kinh nghiệm chủ quan của trạng thái nhận biết này là đồng nhất. Dẫu những kinh nghiệm được mô tả hiển nhiên vượt ngoài tự ý thức thông thường hay tâm thức chủ–khách thể, vẫn có những mức độ và bậc thang trong lĩnh vực tâm thức vũ trụ. Tuy nhiên, bác sĩ Bucke đã không nhận ra sự khác nhau giữa tâm thức vũ trụ và *tâm thức siêu việt* (hay Tâm thức Bản thể, vốn là nấc nhận biết kế tiếp vượt trên tâm thức vũ trụ và được người Ấn gọi là Nirvikalpa Samadhi), và vì thế đã đặt Walt Whitman lên vị trí cao cả hơn Đức Phật. Dẫu vậy, công trình của bác sĩ Bucke vẫn có giá trị trong việc hiểu bản chất của tâm thức vũ trụ.

Further investigation shows that many of

Khảo cứu thêm cho thấy nhiều người đã có

those who have had the superconscious experience are men of genius and are among the most talented members of the human race. It is interesting to note that if the members of this exceptional group of people were brought together at one time, they could all be accommodated in one large reception room the size of a modern drawing room. Yet the astonishing fact is that, generally speaking, these individuals have created modern civilisation through their great contributions in the fields of literature, philosophy, and religion. In fact, the superconscious or mystical experience forms the basis of all great religions; it also lies at the core of such metaphysical systems as that expounded by Plotinus and of the philosophical systems of Socrates and Plato.

kinh nghiệm siêu thức là những thiên tài và thuộc số thành viên tài năng nhất của nhân loại. Thật thú vị khi nhận thấy rằng nếu tập hợp các thành viên của nhóm xuất chúng này cùng một lúc, tất cả có thể được thu xếp trong một phòng tiếp khách lớn cỡ một phòng khách hiện đại. Thế nhưng điều đáng kinh ngạc là, nói chung, chính những cá nhân này đã tạo nên nền văn minh hiện đại qua các đóng góp vĩ đại trong văn học, triết học và tôn giáo. Thực ra, kinh nghiệm siêu thức hay huyền nhiệm là nền tảng của mọi tôn giáo lớn; nó cũng nằm ở cốt tuỷ của các hệ thống siêu hình như hệ thống do Plotinus giảng giải, và của các hệ thống triết học của Socrates và Plato.

Common Factors

Các Yếu tố Chung

To those who have had the superconscious experience in various forms, it appears to have several common factors:

Với những ai đã có kinh nghiệm siêu thức dưới nhiều hình thái khác nhau, kinh nghiệm này dường như có vài yếu tố chung:

• *Light*: The individual is flooded with an intense light so bright that its radiance is 10,000 times brighter than the brightest sun.

• *Ánh sáng*: Cá nhân được tràn ngập trong một luồng quang minh mãnh liệt, rực rỡ gấp vạn lần mặt trời sáng chói nhất.

• *Omnipotence*: There is a sense of power, of being able to accomplish the impossible at the moment of union.

• *Toàn năng*: Có cảm thức về quyền năng, về khả năng thực hiện điều tưởng chừng bất khả trong khoảnh khắc hợp nhất.

• *Omniscience*: In addition, there is a sense of possessing infinite wisdom and understanding at the moment of union.

• *Toàn tri*: Đồng thời có cảm thức sở hữu trí tuệ và sự thấu biết vô biên trong khoảnh khắc hợp nhất.

• *Timelessness*: Time seems to stand still or to be slowed down.

• *Vô thời gian*: Thời gian dường như ngưng đọng hoặc trôi chậm lại.

• *Ecstasy*: Subjectively, there is an intense feeling of ecstasy or bliss which makes the orgasm of sexual union seem as nothing compared to it.

• *Hoan lạc*: Về mặt chủ quan, là cảm giác hoan lạc hay phúc lạc mãnh liệt khiến khoái cảm của giao hợp cũng trở nên không đáng kể khi so sánh.

• *Unity with All of Life*: There is a sense of unity

• *Hợp nhất với mọi Sự sống*: Có cảm thức hợp

with all of life and an awareness that all other selves are ourself Also, there is the experience of the universe as a living presence, and one knows as a fact in consciousness the truth of Postulate (1) that all things live and of Postulate (2) that all things live in the body of a Greater Being.

nhất với mọi sự sống và nhận biết rằng mọi tự ngã khác là chính chúng ta. Đồng thời, có kinh nghiệm vũ trụ như một hiện diện sống động, và ta biết một cách như một thực tại trong tâm thức chân lý của Tiên đề (1) rằng mọi sự đều sống và của Tiên đề (2) rằng mọi sự đều sống trong thân thể của một Đấng Lớn Hơn.

• *Immortality*: There is a conviction of immortality which is neither a belief nor an intellectual conviction but, rather, a realisation of one's identity with the Greater Being; hence the fear of death vanishes.

• *Bất tử*: Có niềm xác tín về tính bất tử, điều này không phải là một niềm tin hay một xác quyết trí năng mà là sự nhận chân căn tính của mình với Đấng Lớn Hơn; do đó nỗi sợ chết biến mất.

Transformation of Personality

Sự chuyển hoá của Phàm ngã

In all instances, there is strong evidence to indicate that the experience of illumination brings about a positive change in the individual that can even be noticed by others. Outwardly, there appears to be an additional, dynamic, magnetic quality and charm that the individual did not possess before. Inwardly, there is an altered perception of the so-called external world causing a complete transformation of the individual's outlook on life, as well as a change in the direction of his life's goals.

Trong mọi trường hợp, có những bằng chứng mạnh mẽ cho thấy kinh nghiệm giác minh mang lại một thay đổi tích cực nơi cá nhân, đến mức người khác cũng có thể nhận ra. Bên ngoài, dường như có thêm một phẩm chất động, từ lực và sức quyến rũ mà trước đó cá nhân không có. Bên trong, là sự đổi thay trong cái nhìn đối với thế giới "bên ngoài", đưa tới sự chuyển hoá trọn vẹn trong quan điểm sống cũng như trong hướng nhắm các mục tiêu đời người.

In fact, in cases where the experience of cosmic awareness is not just a partial one, there is a complete metamorphosis of the personality. This is the second birth, the rising from the tomb, that is the theme of so many myths and forms the basis of all mystery religions, including Christianity, for it represents the equivalent of the death of the old personality and the emergence of a new being. Symbolically speaking, we die on one level and are reborn on another. This is the meaning of the words of St. Paul who beseeches Mankind:

Thực vậy, trong những trường hợp mà kinh nghiệm tâm thức vũ trụ không chỉ là một phần, có một sự hoá thân trọn vẹn của phàm ngã. Đây là sự sinh ra lần thứ hai, là sự trỗi dậy khỏi mồ, vốn là chủ đề của vô số huyền thoại và là nền tảng của mọi tôn giáo huyền nhiệm, kể cả Kitô giáo, vì nó biểu thị tương đương với cái chết của phàm ngã cũ và sự xuất hiện của một hữu thể mới. Nói bằng biểu tượng, chúng ta chết ở một tầng và tái sinh ở một tầng khác. Đây là ý nghĩa lời khẩn cầu của Thánh Phaolô hướng đến Nhân Loại:

Awake thou that sleepest and arise from the dead, and Christ shall give thee light.

Hãy tỉnh dậy, hỡi kẻ đang ngủ, và chỗi dậy từ cõi chết, thì Đức Christ sẽ chiếu sáng ngươi.

We are, from the point of view of an illumined being, *dead* and do not truly *awaken* until we have the realisation of our Higher Self, which is referred to in Christian symbols as *the Christ within*. This is the real meaning of the Resurrection; it does not mean that the tombs of the dead will open and all the corpses come to life.

Xét từ quan điểm của một người được giác minh, chúng ta là những kẻ *chết* và chưa thật sự *thức tỉnh* cho đến khi có sự nhận chân về Chân Ngã Cao Cả của mình, điều này trong biểu tượng Kitô giáo được gọi là *Đức Christ ở bên trong*. Đây mới là ý nghĩa thật của Sự Phục Sinh; nó không có nghĩa là các nấm mồ sẽ mở ra và mọi xác chết sống lại.

Essentially, to convey the positive qualities of this profound experience through the medium of words is somewhat inadequate. It is rather like trying to describe a sunrise to someone who has never seen one. In fact, many of the individuals who have experienced cosmic consciousness are quite eloquent in expressing themselves verbally, for many of them are writers of great ability. But when it comes to describing this experience, they have declared that it is almost impossible to do so. 'For thought is a bird of space that in a cage of words may indeed unfold its wings but cannot fly'. (*The Prophet* by Kahlil Gibran, Alfred A. Knopf Publishers, 1923) However, no one who reads or hears these accounts of the superconscious experience can doubt for a moment the authenticity of their experience or fail to be convinced of the fact that those of us who have not yet been blessed with this beautiful vision 'see as through glass darkly'. (St. Paul's Epistle to the Corinthians, 13:1-13.)

Về bản chất, việc chuyển tải những phẩm chất tích cực của kinh nghiệm sâu xa này bằng phương tiện ngôn từ vốn phần nào bất cập. Nó tựa như cố tả một bình minh cho người chưa từng thấy bình minh. Thực tế, nhiều người đã kinh nghiệm tâm thức vũ trụ rất giỏi trong diễn đạt, vì nhiều vị là những nhà văn tài năng. Nhưng khi nói tới việc mô tả kinh nghiệm này, họ đã tuyên bố rằng hầu như không thể làm được. "Vì tư tưởng là cánh chim của khoảng không, trong chiếc lồng ngôn từ nó có thể xoè cánh nhưng không thể bay". (*The Prophet* của Kahlil Gibran, Alfred A. Knopf Publishers, 1923) Tuy nhiên, không ai đọc hay nghe những tường thuật về kinh nghiệm siêu thức mà còn hoài nghi dù chỉ một khoảnh khắc về tính xác thực của chúng, hoặc không bị thuyết phục bởi thực tế rằng những ai chưa được phúc phần nhìn thấy thị kiến mỹ lệ này vẫn "thấy như qua gương mờ tối". (Thư Thánh Phaolô gửi tín hữu Cô-rinh-tô, 13:1-13.)

Chapter 5—Chương 5

The Experience of Awakening—Kinh nghiệm Thức tỉnh

To those with occult experiences in previous lives, the awakening comes in a sudden

Với những ai từng có kinh nghiệm huyền môn trong các đời trước, sự thức tỉnh đến như một

blinding experience, as with St. Paul on the road to Damascus. For him, the bursting of the inner light came as a sledgehammer blow that blinded him for three days. Plato, with his superb logic, tries to describe the same effusion of light from within in his famous analogy of the cave in The Republic. (See The Opening of the Third Eye by Douglas Baker, Claregate Metaphysics Group, for a description of the analogy of the cave.) Dr. Bucke also describes his own experience of cosmic consciousness in terms of light and fire. This subjective, inner effulgence of spiritual fire is as real as the outer fire with which we are so familiar in our everyday life.

kinh nghiệm loà sáng bất ngờ, như với Thánh Phaolô trên đường tới Damascus. Với ông, sự bùng vỡ của quang minh nội tại giáng xuống như một búa tạ khiến ông mù trong ba ngày. Plato, với lôgíc tuyệt mỹ của mình, cố gắng mô tả cùng một luồng quang phát từ nội tâm trong phép tương tự nổi tiếng về cái hang trong *The Republic*. (Xem của Douglas Baker,, để biết mô tả về phép tương tự cái hang.) Bác sĩ Bucke cũng mô tả kinh nghiệm tâm thức vũ trụ của chính ông bằng ngôn ngữ của ánh sáng và lửa. Sự huy hoàng nội tại mang tính chủ quan của lửa tinh thần này cũng thực như ngọn lửa bên ngoài mà chúng ta vốn quá quen thuộc trong đời sống hằng ngày.

In the following passage from Dr. Bucke's account of that eventful night, we have a classic description of the phenomenon of fire that accompanies higher states of consciousness.

Trong đoạn sau, trích từ bản tường thuật đêm định mệnh ấy của bác sĩ Bucke, chúng ta có một mô tả kinh điển về hiện tượng lửa đi kèm các trạng thái tâm thức cao.

'I had spen't the evening in a quiet city with some friends reading and discussing poetry and philosophy. We had regaled ourselves with Wordsworth, Shelley, Browning, and especially Whitman. We parted at midnight. I had a long drive in a hansom to my lodgings. My mind travelled under the influence of the ideas, images and emotions called up by the reading and talking. I was in a state of mind of most peaceful enjoyment, not actually thinking but letting images, ideas and emotions, fleet of themselves, and spread throughout my mind. All at once, without warning of any kind, I found myself wrapped in a coloured cloud. For an instant, I thought of fire, an immense conflagration somewhere close by, in that great city. The next moment I knew that the fire was within myself.'

"Tôi đã dành buổi tối trong một thành phố yên tĩnh với vài người bạn, đọc và thảo luận thi ca và triết học. Chúng tôi đã thưởng thức Wordsworth, Shelley, Browning, và đặc biệt là Whitman. Chúng tôi chia tay lúc nửa đêm. Tôi có một quãng đường dài trên một cỗ xe ngựa về chỗ trọ. Tâm trí tôi trôi đi dưới ảnh hưởng của các ý tưởng, hình ảnh và cảm xúc được gợi lên bởi việc đọc và chuyện trò. Tôi ở trong một trạng thái an lạc nhất, không thật sự suy nghĩ mà để cho các hình ảnh, ý tưởng và cảm xúc tự lướt đi và lan toả khắp tâm trí. Bất chợt, không một dấu hiệu báo trước, tôi thấy mình được bao bọc trong một đám mây sắc màu. Trong thoáng chốc, tôi nghĩ về lửa—một trận đại hoả hoạn ở đâu đó kế cận, trong thành phố lớn ấy. Khoảnh khắc kế tiếp, tôi biết rằng ngọn lửa ấy ở bên trong chính tôi."

—*Cosmic Consciousness* by Dr. Richard M. Bucke, E.P. Dutton & Co., 1923.

— *Cosmic Consciousness* của bác sĩ Richard M. Bucke, E.P. Dutton & Co., 1923.

Intellectual Illumination

Directly afterwards he experienced an immense exultation followed by an intellectual illumination impossible to describe. Although it continued for only a few moments, he claims that he learned more within the few seconds during which the illumination lasted than he had learned in previous months or even years of study, and that he had learned much that no study could ever have taught. While there was no return of that experience, he never forgot what he saw and knew and never doubted the truth of what was then presented to his mind.

In the many other accounts of the superconscious state, the experience is still the same, even though the interpretation of it is invariably in terms of symbols, imagery, and language common to the person having the experience. However, the symbols used to express the experience are incidental. The Christian mystic will use Christian terminology when speaking of union with Christ, with the Trinity, with God. St. Paul, for example, describes it in this way: "I live, yet not I, but Christ liveth in me". In the Upanishads, one of India's oldest, most sacred scriptures, we find the revelations of illumined seers who declare "Tat Twam Asi", "Thou art That; That which is the finest essence-this whole world has that as its soul; That is Reality. That is Atman. That art thou, Svetaketu". (*Chandogya Upanishad,* R.E. Humes's translation.) Thus, the Hindu Yogi will describe his experience as union with the Atman, the Higher Self in man, which is the same as the Christ principle in Christianity.

On the other hand, we have the following account of a poet like Tennyson who writes:

Giác minh Trí tuệ

Ngay sau đó, ông trải nghiệm một niềm hân hoan vô bờ tiếp theo là một sự giác minh trí tuệ không thể diễn tả. Dù chỉ kéo dài trong vài khoảnh khắc, ông khẳng định rằng mình học được nhiều hơn trong vài giây phút ánh sáng ấy so với nhiều tháng hay thậm chí nhiều năm học tập trước đó, và rằng ông đã học được những điều mà không một sự học nào có thể dạy được. Tuy không có sự trở lại của kinh nghiệm ấy, ông chưa từng quên điều mình đã thấy và biết, và chưa khi nào hoài nghi sự thật của những gì đã được trình hiện trước tâm trí ông khi ấy.

Trong nhiều bản tường thuật khác về trạng thái siêu thức, kinh nghiệm vẫn là một, dù sự giải thích luôn được phô diễn bằng các biểu tượng, hình ảnh và ngôn ngữ thân thuộc với người có kinh nghiệm. Tuy nhiên, các biểu tượng dùng để diễn tả kinh nghiệm chỉ là phụ. Nhà thần bí Kitô giáo sẽ dùng thuật ngữ Kitô giáo khi nói về hợp nhất với Christ, với Ba Ngôi, với Thượng đế. Thí dụ, Thánh Phaolô mô tả như sau: “Tôi sống, nhưng không còn phải là tôi, mà là Đức Christ sống trong tôi.” Trong các Upanishad, một trong những thánh điển cổ nhất và linh thiêng nhất của Ấn Độ, chúng ta gặp những mặc khải của các bậc giác minh tuyên xưng “Tat Twam Asi”, “Ngươi chính là Cái Ấy; Cái Ấy, vốn là bản thể tinh vi nhất—cả thế giới này có Cái Ấy làm linh hồn; Cái Ấy là Thực Tại. Cái Ấy là Atman. Này Svetaketu, Ngươi là Cái Ấy.” (*Chandogya Upanishad,* bản dịch của R.E. Hume.) Như thế, nhà Yogi Ấn Độ sẽ mô tả kinh nghiệm của mình như sự hợp nhất với Atman, Chân Ngã cao hơn nơi con người, điều cũng chính là nguyên lý Christ trong Kitô giáo.

Mặt khác, chúng ta có bản thuật của một thi sĩ như Tennyson, người viết:

‘A kind of walking trance I have frequently had, quite up from boyhood, when I have been all alone. This has often come upon me through repeating my own name 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 but the only true life.’

—*Cosmic Consciousness* by R. Bucke, E.P. Dutton & Co., 1923.

“Một dạng xuất thần lúc thức tôi thường có, ngay từ thuở thiếu thời, khi tôi hoàn toàn ở một mình. Điều này thường đến với tôi nhờ lặp lại thầm tên riêng của mình cho tới khi, bất chợt, như thể từ cường độ của ý thức về tính cá thể, chính tính cá thể ấy dường như tan biến và mờ đi vào trong Hữu thể vô biên; và đây không phải là một trạng thái rối mù, mà là sự trong sáng của điều trong sáng nhất, sự chắc chắn của điều chắc chắn nhất, sự huyền dị của điều huyền dị nhất, hoàn toàn vượt ngoài ngôn từ, nơi cái chết là một điều gần như nực cười không thể xảy ra, sự mất phàm ngã lại là đời sống chân thật duy nhất.”

— *Cosmic Consciousness* của R. Bucke, E.P. Dutton & Co., 1923.

Again, the description of the experience confirms the sense of the dissolving of the boundaries of ordinary selfhood into one of boundless being. It is also interesting to note that the method Tennyson used to achieve this state of awareness was the repetition of his own name, which is similar to one of the methods used in meditation practice, namely, the stilling of the mind through the repetition of a single sound.

Một lần nữa, mô tả về kinh nghiệm xác nhận cảm thức về sự tan rã các biên giới của cái tôi thông thường vào trong một Hữu thể vô biên. Cũng đáng chú ý là phương pháp Tennyson dùng để đạt trạng thái nhận biết này là lặp lại tên riêng của mình, điều tương tự một trong các phương pháp thực hành tham thiền—làm lặng tâm qua sự lặp lại một âm đơn.

With Edward Maitland, the superconscious experience was brought about by tracing an idea back to its origin. After reflection on an idea, related ideas presented themselves to him. These, in turn, took him back to their source, which for him was divine spirit. Interpreting this source as the superconscious realm, he says:

Với Edward Maitland, kinh nghiệm siêu thức được khơi mở bằng cách lần theo một ý niệm trở về nguồn của nó. Sau khi quán chiếu một ý niệm, những ý niệm liên đới xuất hiện với ông. Chúng lại dẫn ông trở về cội nguồn, mà với ông là thần linh tinh thần. Diễn giải nguồn ấy như cõi siêu thức, ông nói:

‘I was absolutely without knowledge or expectation when I yielded to the impulse to make the attempt. I simply experimented on a faculty... being seated at my writing table the while in order to record the results as they came, and resolved to retain my hold on my outer and circumferential consciousness, no

“Tôi hoàn toàn không có tri thức hay mong đợi gì khi thuận theo xung lực tiến hành thử nghiệm. Tôi chỉ đơn giản thí nghiệm trên một năng lực... đồng thời ngồi tại bàn viết để ghi lại các kết quả khi chúng đến, và quyết tâm giữ chặt lấy tâm thức ngoại vi và chu vi của mình, bất kể tôi có tiến sâu tới đâu về phía tâm thức

matter how far towards my inner and central consciousness I might go. For I knew not whether I should be able to regain the former if once I quitted my hold of it, or to recollect the facts of the experience. At length I achieved my object, though only by a strong effort, the tension occasioned by the endeavour to keep both extremes of the consciousness in view at once being very great.

nội tại và trung tâm. Vì tôi không biết liệu mình có thể lấy lại được cái trước nếu buông tay khỏi nó, hay có thể hồi tưởng các sự kiện của kinh nghiệm hay không. Cuối cùng tôi đạt được mục tiêu, dù chỉ bằng một nỗ lực mạnh mẽ, vì căng thẳng gây ra bởi nỗ lực giữ cả hai cực của tâm thức trong tầm nhìn cùng lúc quả là rất lớn.

'Once well 'started on my quest, I found myself traversing a succession of spheres or belts... the impression produced being that of mounting a vast ladder stretching from the circumference towards the centre of a system, which was at once my own system, the solar system, and the universal system, the three systems being at once diverse and identical., Presently, by a supreme, and what I felt must be a final effort...I succeeded in polarising the whole of the convergent rays of consciousness into the desired focus. And at the same instant, as if through the sudden ignition of the rays thus fused into a unity, I found myself thus confronted with a glory of unspeakable whiteness and brightness, and of a lustre so intense as well-nigh to beat me back... But though feeling that I had no need to explore further, I resolved to make assurance doubly sure by piercing if I could, the almost blinding lustre, and seeing what it enshrined. With a great effort I succeeded, and the glance revealed to me that which I had felt must be there. It was the dual form of the Son... the unmanifest made manifest, the unformulate formulate, the un- individuate individuate, God as the Lord, proving through His duality that God is substance as well as Force, Love as well as Will, Feminine as well as Masculine, Mother as well as Father.'

"Một khi đã thật sự 'lên đường' đi tìm, tôi thấy mình băng qua những chuỗi tầng hay đai... ấn tượng tạo ra là như đang leo một chiếc thang đồ sộ vươn từ chu vi hướng về trung tâm của một hệ thống, vốn đồng thời là hệ thống của riêng tôi, hệ mặt trời, và hệ thống phổ quát, ba hệ thống vừa dị biệt vừa đồng nhất. Chẳng bao lâu, bằng một nỗ lực tối thượng, và điều tôi cảm thấy hẳn phải là nỗ lực sau cùng... tôi đã thành công trong việc cực hoá toàn bộ các tia của tâm thức hội tụ vào tiêu điểm mong muốn. Và trong cùng khoảnh khắc ấy, như thể nhờ sự bừng cháy thình lình của các tia vừa được dung hợp thành nhất thể, tôi thấy mình đối diện với một quang huy trắng sáng không bút mực nào tả xiết, và rực rỡ đến mức gần như đánh bật tôi trở lui... Nhưng dù cảm thấy mình không cần phải thám sát xa hơn, tôi quyết định làm cho sự bảo chứng được đôi phần chắc chắn bằng cách, nếu có thể, xuyên qua ánh quang gần như làm loá mắt ấy để xem nó ẩn chứa điều gì. Với một nỗ lực lớn, tôi thành công, và cái liếc nhìn ấy bày lộ với tôi điều mà tôi cảm nhận hẳn phải có ở đó. Đó là hình thái lưỡng nhất của Con... cái vô biểu hiện được biểu hiện, cái vô hình tướng được hình tướng hoá, cái vô cá-biệt được cá-biệt hoá, Thượng đế như là Chúa, chứng minh qua tính lưỡng nhất của Ngài rằng Thượng đế là Bản thể cũng như là Lực, Tình thương cũng như là Ý chí, Nữ tính cũng như là Nam tính, Mẹ cũng như là Cha."

—Anne Kingsford, Her Life, Letters, Diary and

—Anne Kingsford, Her Life, Letters, Diary and

Work by Edward Maitland.)

Quite often it occurs in a moment of intense aesthetic enjoyment as it did to Warner Allen while listening to Beethoven's Seventh Symphony. In his book, *The Timeless Moment*, he writes:

'It flashed up lightning-wise during a performance of Beethoven's *Seventh Symphony* at the Queen's Hall. The swiftly flowing continuity of the music was not interrupted so that what Mr. T.S. Eliot calls, *the intersection of the timeless moment* must have slipped into the interval between two demi-semi-quavers... Something has happened to me-I am utterly amazed-'can this be that? (That being the answer to the riddle of life) – but it is too simple – I always knew it – it is remembering an old forgotten secret-like coming home– I am not *I*, not the *I* I thought – there is no death-peace passing understanding – yet how unworthy I.'

—*Expansion of Awareness* by Arthur Osborn, Theo. Press, 1961)

It does not matter how varied the expression and interpretations are, the fact remains that the testimony relates to an identical state of consciousness. Consider, for example, the following accounts of my own experiences written during the post-war years. The first occurred whilst I was listening to the music of Handel's Messiah; I was in a reverie when the opening bars of the Hallelujah Chorus struck. The effect was electrifying. A pinpoint of light behind my closed eyelids rotated and 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 with the symbols of the world's religions and a deep sense of yearning, which was a mixture of

Work của Edward Maitland.)

Thường khi điều ấy xảy ra trong một khoảnh khắc của sự thưởng ngoạn thẩm mỹ mãnh liệt như đã xảy đến với Warner Allen khi đang nghe Bản giao hưởng số Bảy của Beethoven. Trong cuốn *The Timeless Moment*, ông viết:

"Nó loé lên như tia chớp trong một buổi trình diễn *Giao hưởng số Bảy* của Beethoven tại Queen's Hall. Dòng chảy liên tục mau lẹ của âm nhạc không hề bị đứt đoạn, đến nỗi điều mà ông T.S. Eliot gọi là *giao điểm của khoảnh khắc vô thời* hẳn đã luồn vào khe hở giữa hai nốt móc ba kép... Điều gì đó đã xảy ra với tôi— tôi kinh ngạc tột độ—'chẳng lẽ đây là Cái Ấy? (Cái Ấy tức lời giải cho câu đố của đời) – nhưng nó quá đơn sơ – tôi luôn biết nó – như nhớ lại một bí mật xưa đã quên—như trở về nhà– tôi không còn là *tôi*, không phải cái *tôi* mà tôi từng nghĩ – không có cái chết—bình an vượt ngoài hiểu biết – vậy mà tôi thấy mình thật bất xứng."

— *Expansion of Awareness* của Arthur Osborn, Theo. Press, 1961)

Dù cách diễn đạt và lối giải thích có đa dạng thế nào đi nữa, sự thật là các chứng từ đều quy chiếu về một trạng thái tâm thức đồng nhất. Hãy xét thí dụ các bản chép lại những kinh nghiệm riêng của tôi được viết trong những năm hậu chiến. Lần đầu xảy ra khi tôi đang lắng nghe âm nhạc của Handel trong *Messiah*; tôi đang mơ màng thì những khuông nhạc mở đầu của bài hợp xướng Hallelujah vang lên. Tác động như điện giật. Một điểm sáng nhỏ xíu sau mí mắt khép xoay tròn và nở ra thành một cầu tròn rực rỡ lấp lánh sinh ra những gai nhọn tựa như những cái thấy trên bề mặt các thuỷ lôi nổi trong Thế Chiến II. Khi cầu sáng xoay tròn hoà điệu với âm nhạc, các gai lần lượt bùng nổ thành những biểu tượng của các tôn giáo thế giới và một cảm xúc khao khát sâu xa, pha trộn giữa sùng kính và chí nguyện,

devotion and aspiration, fell upon me. I felt a flood of ecstasy as I became the sphere myself and embodied the sentiments of all the many paths that Man treads to the One Reality. At some time during the episode, I noted that I had begun to use the bellows breath.

tràn xuống tôi. Tôi cảm một luồng phúc lạc dâng trào khi tôi chính là quả cầu ấy và thể hiện tâm tình của tất cả những nẻo đường đa đoan mà Con Người bước đi tới Một Thực Tại. Ở một lúc nào đó trong biến cố, tôi nhận thấy mình đã bắt đầu dùng hơi thở ống bễ.

The other incident is recorded in my book *The Spiritual Diary* and relates to the following experience:

Sự kiện khác được ghi trong cuốn *The Spiritual Diary* của tôi và liên quan đến kinh nghiệm sau:

Through a peculiar set of circumstances, I was introduced to a study of yoga and the Ancient Wisdom in 1950. Barely six months later, after having read *The Secret Doctrine* by H.P. Blavatsky and the *Light of the Soul* by Alice Bailey, I suddenly had a spiritual experience one morning in May, 1951.

Qua một chuỗi nhân duyên kỳ lạ, tôi được dẫn nhập vào việc học yoga và Minh Triết Ngàn Đời năm 1950. Vừa vặn sáu tháng sau, sau khi đọc *Giáo Lý Bí Nhiệm* của H.P. Blavatsky và *Light of the Soul* của Alice Bailey, một buổi sáng tháng Năm năm 1951, tôi bỗng có một kinh nghiệm tinh thần.

Whilst lying in a semi-recumbent condition after a meditation, my whole body suddenly jerked into a condition of catalepsy and whilst riveted in this rigid state, a powerful force was thrust through me from head to foot. It was as if I had been catapulted into the dynamo of the universe. It resulted in the production of three principal manifestations which have been repeated again and again in various degrees of intensity ever since. I was initially aware of looking through into a new world even though fully conscious.

Trong khi đang nằm ở tư thế nửa ngồi nửa nằm sau một thời tham thiền, toàn thân tôi bỗng giật nảy vào một trạng thái cứng đờ, và trong khi bị ghim chặt trong tư thế bất động ấy, một lực mạnh mẽ xuyên qua tôi từ đầu đến chân. Tựa như tôi bị bắn vọt vào cỗ phát điện của vũ trụ. Điều đó dẫn đến ba biểu hiện chính yếu, đã lặp đi lặp lại nhiều lần với các cấp độ cường độ khác nhau kể từ đó. Lúc đầu tôi ý thức về việc nhìn thông sang một thế giới mới dù vẫn hoàn toàn tỉnh táo.

This perception of a new dimension eventually produced in me an experience of an inner radiance, a light that made the light of our sun as nothing compared to it. Accompanying that phenomenon was a feeling of ecstasy as I had never known before. And paralleling both new noumena there was an accompanying sense of eternity. At first I was terrified that the experience would not return, but it it did and has been mine ever since on at least four occasions every week and sometimes as many as 30 or 40. (The

Sự tri nhận về một chiều kích mới ấy rốt cuộc tạo nơi tôi một kinh nghiệm về quang huy nội tại, một ánh sáng khiến ánh sáng mặt trời của chúng ta chẳng còn nghĩa gì khi so sánh. Đồng thời với hiện tượng ấy là một cảm thức phúc lạc mà trước nay tôi chưa từng biết. Và song hành với cả hai thực tại mới này là một cảm thức về vĩnh hằng. Ban đầu tôi hãi sợ rằng kinh nghiệm sẽ không trở lại, nhưng rồi nó đã trở lại và kể từ đó là của tôi, mỗi tuần ít nhất bốn lần và đôi khi nhiều đến 30 hay 40 lần. (của Douglas Baker,, tháng 3 năm 1977.)

Spiritual Diary by Douglas Baker, Claregate Metaphysics Group, March 1977.)

Although many of the individuals who have had the superconscious experience have reported that it occurred once in their lifetimes, announcing itself with the suddenness of summer lightning, never to return again, there are disciplines that can be followed which will bring about the superconscious state at will and with a certain degree of regularity; one of these is through the discipline of meditation. When this is undertaken regularly over a period of time, you will begin to note some changes taking place in yourself as the growth process is quickened. You will begin to be sensitive to other dimensions of life which you will recognise as a higher state of consciousness.

Tuy nhiều người đã có kinh nghiệm siêu thức tường trình rằng nó chỉ xảy đến một lần trong đời, xuất hiện bất ngờ như chớp hè rồi không bao giờ trở lại, vẫn có những kỷ luật có thể theo đuổi để đưa đến trạng thái siêu thức theo ý muốn và với một mức độ đều đặn nhất định; một trong số đó là qua kỷ luật tham thiền. Khi điều này được thực hành đều đặn suốt một thời gian, bạn sẽ bắt đầu nhận thấy những thay đổi đang diễn ra nơi chính mình khi tiến trình tăng trưởng được gia tốc. Bạn sẽ bắt đầu nhạy bén với những chiều kích khác của sự sống mà bạn nhận ra là một trạng thái tâm thức cao hơn.

Some of the varieties of subjective experiences that you will have include prophetic dreams, increased sensitivity to the environment, intuitive knowledge about things without having had access to previous information about them, awareness of causes behind effects, peak experiences, creative insights, and greater understanding of abstruse material, especially of the occult classics. All of these subjective states are descriptive of the Fourth State of consciousness, but they give you a glimpse of what lies ahead. The superconscious experience, the Fifth State, is beyond all these. (See In the Steps of the Master by Douglas Baker, Claregate Metaphysics Group, for an explanation of the five states of consciousness.)

Một số dạng kinh nghiệm chủ quan mà bạn sẽ có bao gồm những giấc mộng tiên tri, tăng nhạy cảm với môi trường, biết trực giác về sự vật mà không cần tiếp cận thông tin trước đó, nhận biết nguyên nhân đằng sau hiện tượng, những kinh nghiệm đỉnh cao, những tuệ giác sáng tạo, và mức thấu hiểu lớn hơn đối với những tài liệu uyên áo, đặc biệt là các kinh điển huyền môn. Tất cả những trạng thái chủ quan này mô tả Trạng thái Thứ tư của tâm thức, nhưng chúng cho bạn một cái nhìn thoáng về điều đang chờ phía trước. Kinh nghiệm siêu thức, Trạng thái Thứ năm, vượt lên trên tất cả những điều ấy. (Xem của Douglas Baker,, để giải thích năm trạng thái của tâm thức.)

Chapter 6

Spiritual Fire: The Great Evolver—Lửa Tinh thần: Đấng Tiến hoá Vĩ Đại

Fire of the Gods

Lửa của các Vị Thần

It is important to realise that meditation, when successfully taken to its culmination, is a process of energization. (We are, of course, speaking of advanced stages of meditation.) It is a process whereby we draw upon spiritual energy to change the whole gamut of man's visible and invisible bodies. Huge energies, which are part of a Greater Being, are literally thrust through the individual at the height of meditation. These energies are those of the Greater Being through whom we live and move and have our own being. Meditation is a process whereby we go into another kingdom and steal fire from the gods. Weare not normally eligible for it, but by virtue of intense discipline and by following strict instructions, we are able to go into a higher kingdom, whilst retaining the body of this fourth kingdom, and like Prometheus, steal fire from the gods. (Prometheus presumed to make clay men and to 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 Mt. 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.) It is this fire that energises the spiritual man, and so long as he passes it on, like Prometheus unbound, to Mankind, the Fire will be available to him.

Điều quan trọng là nhận ra rằng tham thiền, khi được đưa đến chỗ thành tựu tột cùng, là một tiến trình tiếp sinh lực. (Dĩ nhiên, chúng ta đang nói về những giai đoạn cao cấp của tham thiền.) Đó là tiến trình nhờ đó chúng ta thu hút năng lượng tinh thần để chuyển đổi toàn bộ phổ các thể hữu hình và vô hình của con người. Những năng lượng vĩ đại, vốn là một phần của Đấng Vĩ Đại hơn, thực sự được dồn đẩy xuyên qua cá nhân ở cao điểm của tham thiền. Đây là những năng lượng của Đấng Vĩ Đại, qua Ngài chúng ta sống, chuyển động và có hiện hữu của chính mình. Tham thiền là tiến trình nhờ đó chúng ta đi vào một giới khác và đánh cắp lửa từ các vị thần. Thông thường, chúng ta không đủ tư cách cho việc ấy, nhưng nhờ kỷ luật mãnh liệt và tuân thủ các chỉ dẫn nghiêm ngặt, chúng ta có thể đi vào một giới cao hơn trong khi vẫn giữ thân thể thuộc giới thứ tư này, và, như Prometheus, đánh cắp lửa của các vị thần. (Prometheus cả gan nặn người bằng đất sét và làm họ sống động bằng lửa mà ông đã đánh cắp từ trời; điều đó làm Jupiter hết sức bất bình đến nỗi Ngài trừng phạt Prometheus bằng cách truyền cho Mercury trói ông vào núi Caucasus, nơi một con kên kên mỗi ngày xé mổ lá gan của ông; ban đêm gan lại mọc ra y như đã bị rút bớt ban ngày, khiến hình phạt trở thành tra tấn kéo dài. Cuối cùng Hercules giết con kên kên và giải phóng Prometheus.) Chính ngọn lửa này tiếp sinh lực cho con người tinh thần, và bao lâu người ấy còn truyền nó đi, như Prometheus đã được cởi trói, cho Nhân loại, thì Lửa ấy vẫn sẽ sẵn có cho người ấy.

Thus, we need to understand what is involved in meditation, because in meditation we are going to be dealing with spiritual fire, the fire of the gods that Prometheus stole, the fire that we obtain from the world of soul. This fire is

Vì vậy, chúng ta cần thấu hiểu điều gì hàm chứa trong tham thiền, bởi vì trong tham thiền chúng ta sẽ đề cập đến lửa tinh thần, ngọn lửa của các vị thần mà Prometheus đã đánh cắp, ngọn lửa mà chúng ta nhận được từ

very real, though an inner one, and to most invisible, but then the *fire* or *combustion* which produces the heat of metabolism of foods is also invisible though it still consumes oxygen in what we call internal respiration. In meditation, we are literally playing with fire, for the inward fire that is released has many of the same properties of the outward physical fire which we use to cook our food.

thế giới của linh hồn. Ngọn lửa này rất thực, tuy là lửa bên trong và đối với hầu hết mọi người thì vô hình; nhưng rồi *lửa* hay *sự đốt cháy* tạo ra nhiệt của chuyển hoá thức ăn cũng vô hình, dù vẫn tiêu thụ dưỡng khí trong điều mà chúng ta gọi là hô hấp nội tại. Trong tham thiền, chúng ta thực sự đang "chơi với lửa", vì ngọn lửa nội tại được giải phóng có nhiều thuộc tính tương tự như ngọn lửa vật chất bên ngoài mà chúng ta dùng để nấu chín thức ăn.

The ancients noted that the only fire they ever saw was induced by lightning-lightning which came from the gods-a miraculous event. Still to this day, we do not know what fire is, and we know even less about that inward fire which H.P. Blavatsky called Fohat (electric fire) and which stems from the centre of the sun. Science may attempt to describe fire by saying that two gases may be brought together, raising the temperature and then entering into a chemical combustion, resulting in a flame. But this simply explains the process of combustion without defining what the flame actually is. The flame is devic material, produced by fire elementals and salamanders. (The deva evolution parallels the human evolution, while elementals are invisible entities from the deva evolution that are just beginning a course of evolutionary growth; they have been called by various names: faeries, sprites, brownies, leprechauns, etc. The medieval mystics gave the name of salamander to the hosts of beings associated with the element of fire.) Visible fire is the flashing into incarnation of myriad forms of fire elementals from the deva evolution.

Người xưa nhận thấy ngọn lửa duy nhất họ từng thấy là ngọn lửa được khơi nên bởi sét—sét đến từ các vị thần—một sự kiện kỳ diệu. Cho đến ngày nay, chúng ta vẫn không biết lửa là gì, và chúng ta càng biết ít hơn về ngọn lửa nội tại mà Bà H.P. Blavatsky gọi là Fohat (Lửa điện), vốn xuất lộ từ trung tâm của mặt trời. Khoa học có thể cố gắng mô tả lửa bằng cách nói rằng hai khí thể có thể được đưa lại gần nhau, nâng nhiệt độ lên rồi đi vào một phản ứng đốt cháy hoá học, tạo thành ngọn lửa. Nhưng điều ấy chỉ giải thích tiến trình đốt cháy chứ không định nghĩa thực sự ngọn lửa là gì. Ngọn lửa là vật chất thiên thần (devic), được tạo bởi các hành khí lửa và các salamander. (Tiến hoá thiên thần song song tiến hoá nhân loại, còn các hành khí là những thực thể vô hình thuộc tiến hoá thiên thần đang bắt đầu lộ trình tăng thượng tiến hoá; chúng được gọi bằng nhiều tên: faeries, sprites, brownies, leprechauns, v.v. Các nhà thần bí thời trung cổ đặt tên salamander cho các đoàn thể gắn với nguyên tố lửa.) Lửa hữu hình là sự loé hiện lâm phàm của vô số hình thái hành khí lửa từ tiến hoá thiên thần.

However, each plane has its own kind of fire, and this is what is meant when, in esoteric parlance, we speak of fire by friction, solar fire, and electric fire. An example of the three fires present in all of nature is our sun, wherein all

Tuy nhiên, mỗi cõi đều có một loại lửa riêng, và đây là ý nghĩa khi, theo ngôn ngữ huyền bí, chúng ta nói tới Lửa ma sát, Lửa Thái dương và Lửa Điện. Một thí dụ về ba loại Lửa hiện diện trong toàn bộ thiên nhiên là mặt trời của

three are blended and which are necessary for the maintenance of form life. The description of these three fires present in the sun is given in the following tabulation:

chúng ta, trong đó cả ba được hòa trộn và đều cần thiết để duy trì sự sống trong hình tướng. Mô tả ba loại Lửa hiện diện trong mặt trời được nêu trong bảng liệt kê sau:

- The Central Spiritual Sun: Electric Fire
- The Heart of the Sun: Solar Fire
- The Visible Disc of the Sun: Fire by Friction

- Mặt trời Tinh thần Trung Ương: Lửa Điện
- Trái Tim của Mặt Trời: Lửa Thái dương
- Đĩa Mặt Trời hữu hình: Lửa do ma sát

By manipulating all three fires, within his personal holistic framework of bodies, man can intervene in his own spiritual evolution, becoming the alchemist who will change the dross of his individual personality into the shining hold of the perfected man, an Adept, a Master of the Wisdom. Man is a god in the making, and the making involves the ever-increasing capacity to channel fire.

Bằng cách vận dụng cả ba loại Lửa, trong khuôn khổ tổng thể các thể của mình, con người có thể can thiệp vào chính tiến hoá tinh thần của mình, trở thành nhà giả kim sẽ chuyển hoá phế chất của phàm ngã cá biệt thành ánh vàng rực rỡ của con người hoàn thiện, một Chân sư, một Bậc Minh Triết. Con người là một vị thần đang được kiến tạo, và tiến trình kiến tạo ấy bao hàm năng lực ngày càng tăng để dẫn truyền Lửa.

Therefore, in order to understand the nature of spiritual fire, it is suggested that you watch how visible fire works because the inward fire can be assessed, with limitations, from an understanding of outer fire. Let us examine what fire does to water. When fire is applied to solid water, ice, it turns solid water into a liquid; when more fire is applied to liquid water, it becomes vapour; and when fire is applied to vapour, it becomes steam. Fire has transmuted, has changed, and has evolved solid gross ice into powerful, energy-releasing steam. An alchemical transmutation has occurred – alchemy has been performed with fire.

Do đó, để hiểu bản chất của lửa tinh thần, đề nghị bạn quan sát lửa hữu hình vận hành thế nào, vì ngọn lửa nội tại có thể được thẩm định —dù với những giới hạn—từ sự hiểu biết về lửa bên ngoài. Hãy xem lửa làm gì với nước. Khi lửa tác động vào nước rắn—băng—nó chuyển nước rắn thành lỏng; khi thêm lửa vào nước lỏng, nó trở thành hơi; và khi lửa tác động vào hơi, nó trở thành khí áp. Lửa đã chuyển hoá, đã biến đổi và đã thăng thượng tiến hoá băng thô nặng thành hơi nước phóng thích năng lượng mạnh mẽ. Một sự chuyển hoá giả kim đã xảy ra—giả kim đã được tiến hành bằng lửa.

Evolution of the Root Races

Tiến hoá của các Giống dân gốc

Likewise, when spiritual fire is applied to man, who is physically 72% water, he changes. Normally, when fire is applied through the long processes of evolution, man changes slowly. But when the application of spiritual

Tương tự, khi lửa tinh thần tác động vào con người—vốn 72% là nước—con người thay đổi. Thông thường, khi lửa được áp dụng qua những tiến trình dài lâu của tiến hoá, con người thay đổi chậm rãi. Nhưng khi việc ứng

fire is accelerated by self-discipline and by meditational techniques, the fire comes through more rapidly and there occurs a subsequent rapid transmutation of the individual. Then we have occurring the phenomenal experiences of those few rare individuals who seem to be ahead of their time and who are not understood by the majority of their contemporaries, but who are acclaimed and accepted by men of future races because the rest of humanity has finally arrived at a similar point in evolution through the changes wrought by slower methods of development.

dụng lửa tinh thần được gia tốc bằng tự kỷ luật và bằng các kỹ thuật tham thiền, lửa đi qua nhanh hơn và xảy ra sự chuyển hoá nhanh chóng tiếp theo nơi cá nhân. Khi ấy, chúng ta chứng kiến những kinh nghiệm phi thường nơi một vài cá nhân hiếm hoi dường như vượt trước thời đại của mình và không được đa số đương thời hiểu thấu, nhưng lại được những người của các giống dân tương lai hoan nghênh và chấp nhận, vì phần còn lại của nhân loại rốt cuộc cũng đã đến một điểm tương tự trên đường tiến hoá nhờ những biến đổi đạt được qua các phương pháp phát triển chậm hơn.

Periodically, in the long course of the history of man's evolution on this planet, spiritual fire is applied systematically to the men of each of the root races as they make their appearance, and the process of change takes place slowly over aeons of time. The application of spiritual fire is, of course, determined by cosmic law and carried out by the highly evolved Beings that we referred to earlier as the inner circle of humanity, the Masters of the Wisdom. As each root race becomes eligible for the application of spiritual fire, a transmutation occurs in the life forms on this planet, The first of these major initiations occurred during the time of Lemuria when the Lords of Flame (highly evolved beings from the 2nd Globe of the Venus chain which is now in its Fifth Round and therefore on a higher evolutionary spiral than the planet Earth) applied spiritual fire to the cortex of the human brain here on Earth, which is only midway through the Fourth Round. This gave a spurt to man's evolution as he became individualised and developed in him quality of abstract thought or Higher Manas which expressed itself through the sacral centre, as this was the chakra that was being integrated at the time. (Individualisation, in esoteric terms, refers to

Định kỳ, trong suốt diễn trình dài lâu của lịch sử tiến hoá nhân loại trên hành tinh này, lửa tinh thần được áp dụng một cách hệ thống cho con người của mỗi giống dân gốc khi họ xuất hiện, và tiến trình biến đổi diễn ra chậm rãi qua hằng kỷ nguyên. Việc ứng dụng lửa tinh thần, dĩ nhiên, được định đoạt bởi định luật vũ trụ và được thực thi bởi các Đấng tiến hoá cao mà trước đó chúng ta đã gọi là vòng trong của nhân loại, các Chân sư Minh Triết. Khi mỗi giống dân gốc trở nên đủ tư cách để được ứng dụng lửa tinh thần, một cuộc chuyển hoá diễn ra trong các hình thái sự sống trên hành tinh này. Lần đầu trong những cuộc điểm đạo lớn này xảy ra vào thời Lemuria khi các Chúa Tể của Lửa (những Đấng tiến hoá cao từ Bầu thứ hai của Dãy Sao Kim, hiện đang ở Cuộc tuần hoàn thứ năm và do đó ở một xoắn ốc tiến hoá cao hơn Trái Đất) đã áp dụng lửa tinh thần vào vỏ não của con người nơi đây trên Địa cầu, vốn mới chỉ ở giữa Cuộc tuần hoàn thứ tư. Điều này đã kích bứt tiến hoá của con người khi y được biệt ngã hóa và phát triển nơi y phẩm tính tư duy trừu tượng hay Thượng trí, vốn tự biểu lộ qua trung tâm xương cùng, vì đó là luân xa đang được tích hợp vào thời điểm ấy. (Biệt ngã hóa, theo thuật ngữ nội môn, chỉ biến cố khiến con người đạt được linh hồn riêng của mình

the event which brought about a condition in which man gained his own soul instead of sharing a group soul.) Today, in the more spiritually evolved being, the fire of mind expresses itself through the throat chakra, the alter ego of the sacral centre.

thay vì chia sẻ một Hồn nhóm.) Ngày nay, nơi những con người tiến hoá tinh thần hơn, lửa của trí tuệ tự biểu lộ qua luân xa cổ họng, đối phần của luân xa xương cùng.

When spiritual fire was applied to the solid, gross, human savage of Lemuria, represented by the element earth and the corresponding astrological signs of Taurus, Virgo, and Capricorn, he changed to a being capable of abstract thought. Then more fire was applied to the man of Lemuria and solid, animal, practical man became liquid, that is, astrologically speaking, he became the emotional creature of Atlantis, represented by the element of water and the corresponding astrological signs of Cancer, Scorpio and Pisces. Under the alchemical process of spiritual fire, the man of Atlantis was learning to integrate the solar plexus chakra, which concerns the quality of emotion.

Khi lửa tinh thần được áp dụng vào người man rợ thô nặng của Lemuria, được biểu trưng bởi nguyên tố đất và các dấu hiệu hoàng đạo tương ứng là Kim Ngưu, Xử Nữ và Ma Kết, y đã biến thành một hữu thể có khả năng tư duy trừu tượng. Rồi thêm lửa được áp dụng cho con người Lemuria, và con người thô đặc, động vật, thực tế trở thành lỏng; tức là, nói theo chiêm tinh, y trở thành sinh thể cảm xúc của Atlantis, được biểu trưng bởi nguyên tố nước và các dấu hiệu hoàng đạo tương ứng là Cự Giải, Hổ Cáp và Song Ngư. Dưới tiến trình giả kim của lửa tinh thần, con người Atlantis đang học tích hợp luân xa tùng thái dương, vốn liên quan đến phẩm tính cảm xúc.

Subsequently, the fire was applied again, and the man of Atlantis changed from liquid, emotional man to the vaporous and more cerebral mental men of our Fifth Root Race who are to develop mentality to its quintessence eventually integrating the throat chakra. The man of our present day is represented by the element of air and the corresponding astrological signs of Gemini, Libra, and Aquarius. This is the point Mankind has reached at this very moment of his evolutionary development, and the question may well be asked as to what lies ahead?

Sau đó, lửa lại được áp dụng, và con người Atlantis biến đổi từ con người lỏng, cảm xúc thành con người khí nhẹ và trí não hơn—những con người trí tuệ của Giống dân gốc thứ năm của chúng ta—những người sẽ phát triển trí năng đến tinh tuý, rốt cuộc tích hợp luân xa cổ họng. Con người ngày nay được biểu trưng bởi nguyên tố khí và các dấu hiệu hoàng đạo tương ứng là Song Nam, Thiên Bình và Bảo Bình. Đây là điểm mà Nhân loại đã đạt tới vào chính khoảnh khắc phát triển tiến hoá này, và có thể nêu câu hỏi: điều gì ở phía trước?

It is said that we are now fast approaching the next major evolutionary step, and in the not-too-distant future, fire will be applied to Mankind again. The effect on him will be', by our analogy, like the result of applying fire to vapour: i.e., a change to the power of steam.

Người ta nói rằng chúng ta giờ đây đang nhanh chóng tiến gần bước tiến hoá lớn kế tiếp, và trong tương lai không xa, lửa sẽ lại được áp dụng cho Nhân loại. Tác động lên con người, theo phép ẩn dụ của chúng ta, sẽ giống như kết quả của việc áp lửa vào hơi: tức là, biến

Spiritual Fire will pressurise the human aura; great achievements lie ahead for Mankind when this happens in the millennia to come. Such spiritually affected men will be making their appearance in the Sixth root race of which the progenitors, the sixth subrace, are just beginning to incarnate. Mental man will be changed into spiritual man, and the centre that will be integrated is the Ajna chakra, the brow centre. The element assigned to the Sixth root race is fire, represented by the astrological signs of Aries, Leo, and Sagittarius, the latter being ruled astrologically, by the Earth.

đổi thành sức mạnh của hơi nước. Lửa Tinh thần sẽ tạo áp suất cho hào quang con người; những thành tựu lớn lao đang chờ đón Nhân loại khi điều này xảy ra trong những thiên niên kỷ tới. Những con người được cảm hoá tinh thần như vậy sẽ xuất hiện trong Giống dân gốc thứ sáu, mà những người tiên phong —giống dân phụ thứ sáu—đang bắt đầu lâm phàm. Con người trí tuệ sẽ được chuyển hoá thành con người tinh thần, và trung tâm sẽ được tích hợp là luân xa Ajna, trung tâm giữa hai mày. Nguyên tố dành cho Giống dân gốc thứ sáu là lửa, được biểu trưng bởi các dấu hiệu hoàng đạo Bạch Dương, Sư Tử và Nhân Mã, dấu hiệu sau cùng này, về mặt chiêm tinh, được Trái Đất cai quản.

We see, then, that fire is the great evolver, and meditation is a process whereby we spiritually evolve through the application of inner fire to our outer nature. Fire induces change of form and growth of consciousness. As we have noted, heat, a facet of fire, changes solid ice to water, water into vapour, and vapour into steam. Likewise, through long ages, man is changed from earth (solid) into fire (steam).

Vậy thì, chúng ta thấy Lửa là tác nhân tiến hoá vĩ đại, và tham thiền là tiến trình nhờ đó chúng ta tiến hoá tinh thần qua việc ứng dụng lửa nội tại vào bản tánh bên ngoài của mình. Lửa gây nên biến đổi hình tướng và tăng trưởng tâm thức. Như đã lưu ý, nhiệt—một phương diện của Lửa—biến băng rắn thành nước, nước thành hơi, và hơi thành khí áp. Tương tự, qua hằng thời đại, con người được chuyển hoá từ đất (rắn) thành lửa (hơi).

Chapter 7

Alchemy And Transformation—Giả Kim và Chuyển Hoá

Divine Alchemy

Giả Kim Thiêng Liêng

What we are considering here is transmutation, not of one metal to another, but transmutation of Mankind at its own human level. This was the basic technique of the alchemists, who noted the purifying effect

Điều chúng ta đang khảo sát ở đây là chuyển hoá, không phải chuyển kim loại này thành kim loại khác, mà là chuyển hoá Nhân loại ngay trên chính bình diện nhân loại của mình. Đây là kỹ thuật cơ bản của các nhà giả kim,

of fire, as well as the way in which it melted metal or made it more malleable, so that it could be moulded into the form chosen for it by the one who wielded the fire. From this comparison was derived the concept of divine alchemy in which man on the Path subjects himself in meditation to the inner fires and becomes purified and more malleable.

những người đã ghi nhận tác dụng thanh lọc của lửa, cũng như cách lửa làm chảy kim loại hay khiến kim loại trở nên mềm dẻo hơn để có thể được đúc khuôn theo hình dạng được người chế tác lửa chọn lựa. Từ sự so sánh này nảy sinh khái niệm giả kim thiêng liêng, trong đó con người trên Thánh Đạo tự đặt mình dưới các ngọn lửa nội tại trong tham thiền để được thanh lọc và trở nên mềm dẻo hơn.

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, subhuman, animal, plant, and mineral. We live in a sea of fire and to the eye of an adept, that fire is seen. Pause for a moment and visualise every atom that exists; each emits the light of its fire as electrons in the atom move outwards from orbit to orbit. Visualise every cell that is and the fires they emit as the combustion of metabolism provides it with energy. Consider then also that beneath every living form there is a fire raging, and you will have a concept of what is meant by the *sea of fire*. And so the statement, *My God is an all-consuming fire*, has real meaning for those who meditate.

Điều này không có nghĩa Giả kim là tiến trình tinh thần chỉ giới hạn nơi con người. Đó là tiến trình phổ quát tác động lên mọi hình tướng: siêu nhân loại, tiền nhân loại, thú vật, thực vật và khoáng vật. Chúng ta sống trong một biển lửa, và với con mắt của một chân sư, biển lửa ấy được thấy rõ. Hãy dừng lại một chút và hình dung mọi nguyên tử đang hiện hữu; mỗi nguyên tử phát xạ ánh sáng của lửa nó khi các điện tử trong nguyên tử chuyển từ quỹ đạo này sang quỹ đạo khác. Hãy hình dung mọi tế bào đang có và ngọn lửa chúng phát ra khi sự đốt cháy của chuyển hoá cung ứng năng lượng cho chúng. Rồi hãy nghĩ rằng bên dưới mọi hình tướng sống động đều có một ngọn lửa đang bốc cháy, và bạn sẽ nắm bắt được khái niệm về điều gọi là *biển lửa*. Và như thế, mệnh đề, *Thượng đế của tôi là ngọn lửa thiêu rụi hết thảy*, mang ý nghĩa thực cho những ai tham thiền.

In his book, *Pathways Through to Space*, Franklin Merrell-Wolff, a scientist, makes an outstanding contribution to mystic literature in his account of the spiritual transformation he experienced through the alchemical process of spiritual fire. The following is a description of his personal experience:

Trong tác phẩm *Pathways Through to Space*, Franklin Merrell-Wolff, một nhà khoa học, đã đóng góp xuất sắc cho văn học thần bí khi thuật lại cuộc chuyển hoá tinh thần mà ông trải nghiệm qua tiến trình giả kim của lửa tinh thần. Sau đây là mô tả về kinh nghiệm cá nhân của ông:

'A Fire descends and consumes the personal man. For a time, short or long, this Fire continues. The personal man is the fuel, and the fuel, in greater or less measure, does suffer. But fire does not destroy; it simply

"Một Ngọn Lửa giáng xuống và thiêu rụi con người phàm ngã. Trong một thời đoạn, ngắn hay dài, Ngọn Lửa này tiếp tục. Con người phàm ngã là củi đốt, và nhiên liệu, ở mức độ này hay mức độ khác, chịu đau khổ. Nhưng lửa

transforms. This fact can be realised by an analysis of what takes place through the action of ordinary fire. If a log is burning, the fuel is principally, if not wholly, in the form of carbohydrates, and the fire transforms these into carbon dioxide and water vapour. There remains a small amount of ashes, the persistently earthly portion of the log. The carbohydrate in the log was a fixed form, partaking, for a time, of the earthly solidity of the mineral associates in the log. But as the carbohydrates become carbon dioxide and water vapour, they take on a new form in the freer world of the air. So too, does the Fire which descends and consumes the personal man but Transforms him. Only the ash of the personal nature is left behind, while the rest, the best of the personality, is taken up to be conscious in airy spaces. The ultimate state is one of a far, far greater Joy... He who identifies himself with the fuel predominantly suffers much and keenly, but if, on the other hand, he unites himself with the Fire, all is changed. The Flame of the Fire is a dance of Joy.'

không hủy diệt; lửa chỉ chuyển hoá. Sự thật này có thể được nhận biết bằng cách phân tích điều xảy ra qua tác dụng của lửa thường. Nếu một khúc gỗ đang cháy, thì nhiên liệu chủ yếu, nếu không muốn nói là hoàn toàn, ở dạng carbohydrate, và lửa chuyển hoá chúng thành khí carbon dioxide và hơi nước. Còn sót lại một ít tro—phần cứng đất bền bỉ của khúc gỗ. Carbohydrate trong khúc gỗ là một hình thể cố định, tạm thời mang sự cứng rắn trần thế của những thành phần khoáng đi kèm trong khúc gỗ. Nhưng khi carbohydrate trở thành carbon dioxide và hơi nước, chúng khoác một hình thể mới trong thế giới tự do hơn của khí. Cũng vậy, Ngọn Lửa giáng xuống và thiêu rụi con người phàm ngã nhưng chỉ Chuyển Hoá y. Chỉ còn lại tro tàn của bản tính phàm ngã, trong khi phần còn lại—phần tinh hoa của phàm ngã—được nâng lên để trở nên ý thức trong những không gian nhẹ thoáng. Trạng thái tối hậu là một Hoan Lạc lớn lao vô cùng... Kẻ đồng hoá mình với nhiên liệu thì chịu nhiều khổ đau và rất nhạy bén với nó; nhưng nếu, ngược lại, y hợp nhất mình với Ngọn Lửa, mọi sự đều đổi khác. Ngọn Lửa là một vũ khúc của Hoan Lạc."

—*Pathways Through to Space* by Franklin Merrell-Wolff, Julian Press, 1974.

— *Pathways Through to Space* của Franklin Merrell-Wolff, Julian Press, 1974.

Each human soul is a unit of energy, a transmitting station for solar fire, a radiation that stems from the heart of the sun, which has the effect of evolving all living things that come into contact with it, of energising them, and of using them to express the qualities of Love-Wisdom. In the physical vehicle of man, the tissue which makes up the vagus or tenth cranial nerve and its ramifications, is the most receptive to this solar energy. (See In the Steps of the Master by Douglas Baker, and Esoteric Healing by Douglas Baker, Claregate Metaphysics Group, for a detailed study of the esoteric nature of the vagus nerve.) It is, thus, esoterically speaking, said to be sacred in the

Mỗi linh hồn con người là một đơn vị năng lượng, một trạm truyền dẫn cho Lửa Thái dương—một bức xạ phát xuất từ Trái Tim của Mặt Trời—có tác dụng làm tiến hoá mọi sinh thể nào tiếp xúc với nó, tiếp sinh lực cho chúng, và dùng chúng để biểu lộ những phẩm tính của Bác Ái – Minh Triết. Trong hiện thể thể xác của con người, mô tạo nên dây thần kinh phế vị—dây thần kinh sọ X—và những nhánh của nó là phần mẫn cảm nhất với năng lượng Thái dương này. (Xem của Douglas Baker, và của Douglas Baker,, để khảo cứu chi tiết về bản chất nội môn của dây thần kinh phế vị.) Do đó, nói theo nội môn, nó được xem là thiêng liêng, theo nghĩa các sự sống nhỏ hay

sense that the minor lives or elementals which make it up are evolving hierarchies, whilst those which build the rest of the physical body, are on the involutional path. The seven chakras, of which five are in manifestation in human form at anyone time, are also transmitters of this solar fire, and through the endocrine system, are closely linked to the vagus nerve.

This solar energy, a manifestation of spiritual fire, reflects outwardly from the soul to the other vehicles, registering itself in different ways as it pours through the aura:

• As illumination and clairvoyance through the brow chakra.

• As sacrifice through the throat chakra by healing and helping others.

• As compassion for all living things through the heart chakra.

• As intuition through the solar plexus chakra.

• As the *will to b* e through the sacral chakra.

Kundalini Fire

With respect to the subject of spiritual fire, it is important to clarify the matter of kundalini fire. At a cosmic level, we witness before our normal vision, the visible disc of the sun which demonstrates Fire by Friction in the Macrocosm. Fire by Friction is also found in the very centre of the Earth and has been called kundalini fire. This fire constitutes the energy of the first life wave to pour out from the Logos, or third aspect of the Trinity, and is a manifestation from the previous solar system. This same fire is also found in man, the microcosm, and produces the Fire of kundalini in him also. It is this fire which constitutes the essence of the internal fires of the body cells as well as that of the root chakra

các hành khí cấu thành nó là những huyền giai đang tiến hoá, trong khi những sự sống kiến tạo phần còn lại của thể xác đang ở trên con đường giáng hạ tiến hoá. Bảy luân xa, trong đó năm luân xa hiện hành trong hình tướng con người ở bất kỳ thời điểm nào, cũng là những trạm truyền dẫn của Lửa Thái dương này, và qua hệ nội tiết, chúng liên hệ mật thiết với dây phế vị.

Năng lượng Thái dương này, một biểu lộ của lửa tinh thần, phản chiếu ra ngoài từ linh hồn đến các hiện thể khác, ghi dấu theo những cách khác nhau khi nó tuôn qua hào quang:

• Như sự soi sáng và thông nhãn qua luân xa ấn đường.

• Như hy hiến qua luân xa cổ họng bằng việc chữa lành và giúp đỡ người khác.

• Như lòng bi mẫn đối với mọi sự sống qua luân xa tim.

• Như trực giác qua luân xa tùng thái dương.

• Như *Ý chí-hiện hữu* qua luân xa xương cùng.

Lửa Kundalini

Liên quan đến đề tài lửa tinh thần, điều quan trọng là làm sáng tỏ vấn đề lửa kundalini. Ở cấp độ vũ trụ, trước nhãn quan thông thường của chúng ta là đĩa mặt trời hữu hình, vốn biểu hiện Lửa do ma sát trong Đại thiên địa. Lửa do ma sát cũng hiện diện ở ngay trung tâm của Trái Đất và được gọi là lửa kundalini. Lửa này cấu thành năng lượng của lần tuôn đổ sự sống thứ nhất phát ra từ Thượng đế (Logos), hay Phương diện thứ ba của Tam Vị, và là một biểu hiện từ hệ mặt trời trước. Cùng ngọn lửa này cũng có trong con người, Tiểu thiên địa, và cũng tạo nên Lửa kundalini nơi y. Chính lửa này tạo thành cốt tuỷ của các ngọn lửa nội tại trong những tế bào cơ thể cũng như của luân xa căn ở đáy cột sống gọi là Muladhara. Năng

at the base of the spine called Muladhara. The kundalini energy or force from the earth is also absorbed by the root chakra and acts upon man, giving the dense physical body health and functional vigour. It must be remembered that kundalini has a number of different levels of expression which have nothing to do with the arousal of the serpent fire at all. The Fire exists in layers, and it is only when the innermost core of the Fire is activated that kundalini is truly aroused.

lượng hay mãnh lực kundalini từ đất cũng được luân xa căn hấp thụ và tác động lên con người, ban cho thể xác đậm đặc sức khoẻ và sinh lực vận hành. Cần nhớ rằng kundalini có nhiều tầng mức biểu lộ khác nhau, vốn chẳng liên quan gì đến việc khởi động xà hoả cả. Lửa tồn tại theo từng lớp, và chỉ khi lõi sâu thẳm nhất của Lửa được hoạt hoá thì kundalini mới thực sự được khơi dậy.

Many so-called authorities of yoga rate kundalini fire as the highest possible manifestation of the spirit; it is nothing of the sort. Kundalini, a negatively charged energy, is aroused by the influx of the positively charged energy, we call Electric Fire, which is found in the central spiritual sun. When Electric Fire (Fohat) pours through Sahasrara, the crown chakra, kundalini hears the call of her mate and rises from her cave in the base of the spine to meet Him. In the same way, it can be truthfully said that the release of the energy of nuclear fission represents arousal of planetary kundalini. For the first time in the history of the planet, its kundalini is being released consciously and under the control of a higher centre. That higher chakra or force centre in the planet, which we call the human kingdom, is stimulating that centre at the base of the spine of the Planetary Logos (the mineral kingdom) in the production of atomic energy. As a result, we have the flow of planetary kundalini to higher force centres or chakras, which is Yoga on a planetary scale.

Nhiều "nhà thẩm quyền" yoga tự xưng đánh giá lửa kundalini là biểu lộ cao nhất có thể có của tinh thần; sự thật không phải vậy. Kundalini, một năng lượng mang điện âm, được khởi động bởi dòng tràn vào của năng lượng mang điện dương mà chúng ta gọi là Lửa Điện, vốn hiện diện nơi Mặt trời Tinh thần Trung Ương. Khi Lửa Điện (Fohat) tuôn qua Sahasrara, luân xa đỉnh đầu, thì kundalini nghe tiếng gọi của bạn phối ngẫu và từ hang động nơi đáy cột sống trỗi dậy để gặp Ngài. Theo cách tương tự, có thể nói xác đáng rằng việc phóng thích năng lượng phân hạch hạt nhân biểu thị sự khởi động kundalini hành tinh. Lần đầu tiên trong lịch sử của hành tinh, kundalini của nó đang được giải phóng một cách có ý thức và dưới sự kiểm soát của một trung tâm cao hơn. Trung tâm cao hơn—hay trung tâm lực—trong hành tinh, mà chúng ta gọi là giới nhân loại, đang kích thích trung tâm ở đáy cột sống của Hành Tinh Thượng đế (giới khoáng vật) trong việc sản sinh năng lượng nguyên tử. Kết quả là chúng ta có dòng chảy kundalini hành tinh hướng lên các trung tâm lực hay các luân xa cao hơn—một Yoga ở quy mô hành tinh.

The Fire of kundalini, (the inner fire of matter), is aroused as a final step in man's spiritual development. There is much misapprehension about the raising of kundalini, but let us assure you, it is most

Lửa kundalini (ngọn lửa nội tại của vật chất) được khởi động như một bước cuối cùng trong phát triển tinh thần của con người. Có nhiều ngộ nhận về việc nâng kundalini, nhưng xin quả quyết rằng: vô cùng khó để khơi dậy nó.

difficult to raise. Only when it progresses geometrically up all three spinal tracts, ida, pingala, and sushumna, with simultaneous action and uniform vibration, is true kundalini fire aroused, and it can only be done by the Higher Self. Then, when all three fires merge and blend in man's highest chakras, will he emerge as a perfected Being, and the powers latent within him will be full expressed.

Chỉ khi nó tiến lên theo hình học qua cả ba kinh mạch dọc cột sống—ida, pingala và sushumna—với hoạt động đồng thời và nhịp rung đồng đều, thì lửa kundalini đích thực mới được khởi động, và điều ấy chỉ có thể do Chân ngã thực hiện. Khi ấy, khi cả ba ngọn Lửa dung hợp và hòa quyện trong các luân xa cao nhất của con người, y sẽ hiển lộ như một Đấng viên mãn, và các quyền năng tiềm ẩn trong y sẽ được biểu lộ trọn vẹn.

In this way, man is slowly changed by solar fire through the long process of earthly evolution and persistent rebirth. But man can be changed rapidly by the Divine Alchemy of meditation, a process whereby Solar Fire is consciously brought to bear on the personality and on the mental, emotional, and physical bodies of which it is composed. Man is prepared for entry into the Fifth Kingdom and moves from mortality to immortality, from transience to permanence.

Theo cách này, con người dần dần được biến đổi bởi Lửa Thái dương qua tiến trình dài lâu của tiến hoá nơi trần thế và tái sinh liên tục. Nhưng con người có thể được biến đổi nhanh chóng bởi Giả kim Thiêng liêng của tham thiền—một tiến trình nhờ đó Lửa Thái dương được đưa vào tác động một cách có ý thức lên phàm ngã và lên các thể trí tuệ, cảm xúc và thể xác hợp thành nó. Con người được chuẩn bị để nhập Giới thứ năm và chuyển từ hữu hạn sang vô hạn, từ vô thường sang thường hằng.

Chapter 8

The Mission Of The New Age—Sứ Mệnh của Kỷ Nguyên Mới

The Age of Aquarius

Kỷ Bảo Bình

Today, mankind stands on the threshold of a new age as the solar system enters the zodiacal sign of Aquarius. The influences of the Age of Pisces, which reigned for the last two thousand years, are dying out as the Age of Aquarius sweeps into manifestation, bringing with it the emphasis on group relationships, group service, and group meditation. Consequently, the changes in the types of meditation change too. For one thing, meditation is becoming less personal. Previously, it was practised by the chela in

Hôm nay, nhân loại đứng trên ngưỡng cửa của một kỷ nguyên mới khi hệ mặt trời đi vào dấu hiệu hoàng đạo Bảo Bình. Ảnh hưởng của Kỷ Song Ngư, vốn ngự trị suốt hai thiên niên kỷ vừa qua, đang phai dần khi Kỷ Bảo Bình tràn vào ngoại hiện, mang theo nhấn mạnh về các mối tương giao nhóm, phụng sự nhóm và tham thiền nhóm. Hệ quả là, các kiểu tham thiền cũng đổi thay. Chẳng hạn, tham thiền đang trở nên bớt tính cá nhân hơn. Trước đây, nó được thực hành bởi đệ tử (chela) trong một nơi ẩn dật hay ashram nào đó, hoặc bởi vị tu sĩ

some secluded retreat or ashram or by the monk in his piscean monastery. Now, however, one of the main qualities emerging through the sign of Aquarius is group expression, that is, for groups that are capable of acting, serving, studying, and meditating together, as a single entity. This brings to mind Postulates 1 and 2 mentioned earlier, that all things live and have their existence in the body of a greater Being. The *body of a Greater Being* includes families, businesses, nations, races, humanity, and so on, right up to the Planetary Logos and Solar Logos (the beings that use a planet or a solar system through which to express themselves).

trong tu viện nhuốm sắc Song Ngư của mình. Nay, một trong những phẩm tính chủ yếu trổi hiện qua dấu hiệu Bảo Bình là biểu lộ nhóm—tức là các nhóm có khả năng hành động, phụng sự, học tập và tham thiền cùng nhau như một thực thể đơn nhất. Điều này gợi nhớ đến Tiên đề 1 và 2 đã đề cập trước đó, rằng mọi sự đều sống và hiện hữu trong thân thể của một Đấng Vĩ Đại hơn. *Thân thể của một Đấng Vĩ Đại* bao gồm gia đình, doanh nghiệp, quốc gia, chủng tộc, nhân loại, v.v., cho tới Hành Tinh Thượng đế và Thái dương Thượng đế (các Đấng sử dụng một hành tinh hay một hệ mặt trời để tự biểu lộ).

The Age of Aquarius has a special esoteric mission which is the preparation of what will become immense is the process whereby spiritual Fire from Sirius is applied to the head centres of the candidate and is channelled by the Planetary Logos himself, and then stepped down by two attendant Masters of the Wisdom before it reaches the head centres of the individual. This phenomenon short circuits the slow unfoldment of man through the natural process of *endless* rebirth. Concurrently, there is an extension of awareness and a change in level of being, as well as an increase in the capacity to carry the life force. It must be emphasised that no mortal can initiate you. There are five major initiations on this planet. The Fifth Initiation brings adeptship, admission to the extra-systemic Lodge from which the Sirian force (the evolutionary force from the Star Sirius) originated, and release from the Wheel of Rebirth.

Kỷ Bảo Bình có một sứ mệnh nội môn đặc biệt, đó là sự chuẩn bị cho điều sẽ trở nên vĩ đại: điểm đạo là tiến trình mà trong đó Lửa Tinh thần từ Sirius được áp vào các trung tâm đầu của ứng viên, được chính Hành Tinh Thượng đế dẫn lưu, rồi do hai vị Chân sư Minh Triết phụ tá hạ cấp trước khi tới các trung tâm đầu của cá nhân. Hiện tượng này rút ngắn sự khai mở chậm rãi của con người qua tiến trình tự nhiên của sự tái sinh *không cùng*. Đồng thời, có sự mở rộng nhận biết và thay đổi về cấp độ hiện hữu, cũng như gia tăng năng lực chuyên chở sinh lực. Cần nhấn mạnh rằng không phàm nhân nào có thể điểm đạo cho bạn. Có năm lần điểm đạo chính trên hành tinh này. Lần điểm đạo thứ năm mang lại chân sư quả, thâu nhận vào Thánh đoàn ngoại hệ mà từ đó lực Sirius (lực tiến hoá đến từ Ngôi Sao Sirius) khởi nguồn, và giải thoát khỏi Bánh xe Luân hồi.

However, initiation for many an earnest and sincere disciple is frequently impossible because of some serious defect in karma, dharma, or personality of the individual. Perhaps, through an educational mishap,

Tuy nhiên, đối với nhiều đệ tử earnest và chân thành, điểm đạo thường là điều bất khả do một khiếm khuyết nghiêm trọng nào đó nơi nghiệp quả, dharma hay nơi phàm ngã của cá nhân. Có thể, vì một trắc trở về giáo dục, người ấy

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 encompassed by that person unable to study on his own. Similarly, if only three people in a group meditation are reaching the buddhic plane, then the whole of the group is rewarded karmic ally and otherwise. This is carried to its culmination 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.

không thể học, thậm chí không thể tham thiền như một cá nhân đơn lẻ; nhưng điều này có thể được bù đắp khi làm việc trong một nhóm. Một phần các thành viên có thể tổ chức các buổi học nhóm về một cuốn sách hay một chủ đề cụ thể mà người kia—vốn không thể tự học—vẫn có thể tiếp thu. Tương tự, nếu chỉ có ba người trong một nhóm tham thiền chạm tới cõi Bồ đề, thì toàn nhóm được thọ hưởng phần thưởng—về nghiệp quả và các mặt khác. Điều này đạt tới chỗ viên mãn bằng cách khiến mọi thành viên của nhóm đều đủ tư cách cho sự điểm đạo của cả nhóm như một toàn thể. Những thành quả khích lệ như vậy của điểm đạo, thông thường, đã không sẵn có cho một số cá nhân nếu họ đơn độc gắng sức.

Man's New Responsibilities

Những Trách Nhiệm Mới của Con Người

As man undergoes expansions of consciousness through the process of alchemy, increasing responsibility is placed upon him for his actions. Millions of years ago, the crude men of Lemuria crossed from the animal kingdom into the human kingdom through the event called Individualisation. Extra-systemic Fire was applied to the cortex of his brain. This does not mean to imply that man descended from animal forms, i.e., from the anthropoid apes, as suggested by the Darwinian theory of evolution. According to the theory presented by ancient, authoritative sources, the form that was inhabited by subtle bodies of man, descending from higher levels, was animal-like and mindless until that Fire was applied. (See Anthropogeny: The Esoteric History of Man's Origin by Douglas Baker, Claregate Metaphysics Group, and *The Secret Doctrine* by H.P. Blavatsky for a description of the two evolutions.)

Khi con người trải qua những sự mở rộng tâm thức qua tiến trình giả kim, trách nhiệm ngày càng tăng được đặt lên y đối với hành động của mình. Hàng triệu năm trước, những con người thô sơ của Lemuria đã vượt từ giới động vật vào giới nhân loại qua biến cố gọi là Biệt ngã hóa. Lửa ngoại hệ đã được áp vào vỏ não của y. Điều này không hàm ý rằng con người phát sinh từ các hình thái thú vật—tức từ loài vượn người—như thuyết tiến hoá Darwin gợi ý. Theo học thuyết được trình bày bởi các nguồn cổ xưa, có thẩm quyền, thì hình tướng được cư trú bởi các thể vi tế của con người—giáng hạ từ các cấp độ cao—vốn có dáng dấp thú vật và vô trí cho đến khi Lửa ấy được áp dụng. (Xem của Douglas Baker,, và *Giáo Lý Bí Nhiệm* của H.P. Blavatsky để có mô tả về hai tiến hoá.)

Parallelling this great extension of consciousness, man became responsible for his own actions. Animals are not responsible

Song hành với sự mở rộng lớn lao của tâm thức này, con người trở nên chịu trách nhiệm cho hành động của mình. Loài vật không chịu

for their actions; their cruelty, their sexual appetites, etc. This is the symbolic meaning of the biblical story of Adam and Eve in the Garden of Eden. By eating the fruit of the tree of knowledge offered to them by the serpent, Adam and Eve become self-conscious and are thus separated from the animals, who do not possess this awareness. Since they are no longer part of a Group Soul, they must pay the price for individualised consciousness. Because they are now responsible for their acts, they are exiled from the Garden of Eden.

trách nhiệm cho các hành động của chúng—sự tàn bạo, các dục tính, v.v. Đây là ý nghĩa biểu tượng của câu chuyện Kinh Thánh về Adam và Eve trong Vườn Địa Đàng. Bằng việc ăn trái cây của cây tri thức do con rắn đưa ra, Adam và Eve trở nên tự ý thức và nhờ đó tách biệt khỏi loài vật, vốn không có nhận biết này. Vì họ không còn là một phần của Hồn nhóm, họ phải trả giá cho tâm thức đã được biệt ngã hóa. Bởi họ nay chịu trách nhiệm cho hành vi của mình, họ bị trục xuất khỏi Vườn Địa Đàng.

However it is not surprising to find that the serpent that was responsible for their exile can also lead them back to the Garden and to oneness on a higher turn of the spiral. In the Egyptian Mysteries, this is symbolised by the image of a serpent with a tail in its mouth, representing infinity, the unending continuity of life. In Hindu Yoga, the phenomenon of kundalini, which is associated with enlightenment, is also represented by a serpent which is lying asleep at the base of the spine. The awakening of the serpent represents the higher awakening in man as he once again experiences unity with all of life and becomes group conscious.

Tuy nhiên, không có gì lạ khi thấy rằng chính con rắn—kẻ đã dẫn đến cuộc lưu đày của họ—cũng có thể dẫn họ trở lại Vườn và trở về hợp nhất ở một vòng xoắn cao hơn của đường xoáy ốc. Trong các Huyền Môn Ai Cập, điều này được tượng trưng bằng hình ảnh con rắn tự ngậm đuôi, biểu trưng cho vô hạn, cho sự liên tục bất tận của Sự sống. Trong Yoga Ấn Độ, hiện tượng kundalini—vốn gắn với giác ngộ—cũng được biểu trưng bằng một con rắn đang nằm ngủ ở đáy cột sống. Sự thức tỉnh của con rắn biểu thị cho sự thức tỉnh cao hơn nơi con người khi y một lần nữa kinh nghiệm hợp nhất với mọi Sự sống và trở nên ý thức nhóm.

Today man is becoming even more responsible, for his responsibilities increase with his awareness. Because of improved communications through the mass media, vast numbers of mankind are made more aware of planetary problems. This requires us to become more and more involved in helping to solve the problems of mankind, for we are our brother's keeper, and not only are we our brother's keeper, but we are also the guardians and protectors of the lower kingdoms. As part of a group, an individual assumes greater responsibilities as he learns to shoulder the burdens of that group, as well as be part of its projects in its service to mankind. It is this

Ngày nay, con người đang trở nên chịu trách nhiệm hơn nữa, vì trách nhiệm tăng theo mức độ nhận biết của y. Nhờ truyền thông cải thiện qua các phương tiện truyền thông đại chúng, một số lượng lớn nhân loại được làm cho nhận biết nhiều hơn về các vấn đề hành tinh. Điều này đòi hỏi chúng ta càng ngày càng nhập cuộc vào việc trợ giúp giải quyết các vấn đề của nhân loại, vì chúng ta là người gìn giữ huynh đệ mình; và không chỉ là người gìn giữ huynh đệ mình, chúng ta còn là những người canh giữ và bảo hộ các giới thấp. Là một phần của nhóm, cá nhân đảm nhận những trách nhiệm lớn hơn khi y học cách gánh vác gánh nặng của nhóm, cũng như tham gia vào các dự án của

sharing in responsibility that necessitates a new look at meditation techniques.

nhóm trong sự phụng sự nhân loại. Chính sự cùng chia sẻ trách nhiệm này khiến cần có một cái nhìn mới về các kỹ thuật tham thiền.

Group Meditation

Tham Thiền Nhóm

Group meditation is becoming increasingly popular, and many who would not normally meditate on their own will now do so in groups. It is important to remember that, in order to form a group, any three people can come together for this purpose. Two people do not and cannot form a group. There is such instability between two points (of consciousness) that with access to increased energy, oscillation and instability would soon set in. Generally, this expresses itself 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 more than the sum of its parts, and when thoroughly integrated, that is, when there is true mergence of the individual's identity and desires with those of the group, the individual partakes of the energies and consciousness of the whole in which *he lives and moves and has his being*.

Tham thiền nhóm đang trở nên ngày càng phổ biến, và nhiều người vốn dĩ sẽ không tham thiền một mình thì nay lại tham gia trong nhóm. Cần nhớ rằng, để hình thành một nhóm, bất kỳ ba người nào cũng có thể cùng nhau vì mục đích này. Hai người không và không thể hình thành một nhóm. Có một sự bất ổn giữa hai điểm (tâm thức) đến mức khi tiếp cận năng lượng tăng lên, dao động và bất ổn sẽ nhanh chóng phát sinh. Nói chung, điều này biểu lộ như sự áp chế của một điểm lên điểm kia ở một cấp độ nào đó, khiến điểm sau trở thành vệ tinh. Do đó, một mối quan hệ hai người không hàm chứa những phẩm tính nảy sinh và gắn với mối quan hệ nhóm. Một nhóm là nhiều hơn tổng các phần của nó; và khi được tích hợp kỹ—tức khi có sự hoà nhập thật sự của căn tính và ước muốn cá nhân với của nhóm—cá nhân được dự phần vào năng lượng và tâm thức của toàn thể, trong đó *mỗi người sống và chuyển động và có hiện hữu của mình*.

However, the truth of the matter is that of all meditation procedures at this time, group meditation has the poorest performance. But whenever three people in a group are aligned with each other and are truly meditating, then miracles can be wrought. The effects of a group meditating are far more potently felt than the sum total of individuals meditating on their own. Group meditation by highly spiritual beings with a background of experience in personal meditation can accomplish unbelievable results. For example, much of the evolutionary spurt of the present epoch, which is fast ridding the planet of war

Tuy nhiên, sự thật là trong mọi phương thức tham thiền lúc này, tham thiền nhóm có hiệu năng kém nhất. Nhưng bất cứ khi nào ba người trong một nhóm được chỉnh hợp với nhau và thực sự tham thiền, thì những điều kỳ diệu có thể được thực hiện. Hiệu ứng của một nhóm tham thiền được cảm nhận mạnh mẽ hơn nhiều so với tổng số các cá nhân tham thiền riêng lẻ. Tham thiền nhóm bởi những hữu thể rất tinh thần với bề dày kinh nghiệm trong tham thiền cá nhân có thể đạt những kết quả khó tin. Chẳng hạn, phần lớn cú hích tiến hoá của thời đại hiện tại—đang nhanh chóng gạt bỏ khỏi hành tinh chiến tranh và ôn dịch—là

and pestilence, is the result of effective meditation by groups of adepts.

kết quả của sự tham thiền hữu hiệu bởi các nhóm chân sư.

Contemporary group meditation usually takes the form of an assembly of people in which one individual *leads* the meditation by spoken words and highly directed thoughts. Then, at the highest moment, those present are asked to remain silent for a few moments and to *hold themselves in the Light*, before the meditation is drawn to a close. If only three participants have indeed reached the heights of meditation and stayed there in unison, then the meditation has been successful. But the usual result is that most people, not having learned correct meditation procedures, find that their minds are wandering and that they are fidgeting uncomfortably during the entire meditation period. Inwardly, they wonder whether things are really happening in the way in which the meditation leader is describing it. Of course, there are some who experience a feeling of well-being and upliftment because they have raised their thoughts to a higher level. Although this is desirable, it is not meditation. Group meditation will need a lot more hard work before its effects become powerfully felt and before some of the lesser known acts behind the whole exercise become comprehensible.

Hình thức phổ biến của tham thiền nhóm thời nay thường là một cuộc hội tụ trong đó một cá nhân *dẫn dắt* tham thiền bằng lời nói và những tư tưởng được định hướng cao. Rồi, ở khoảnh khắc cao nhất, những người hiện diện được mời giữ im lặng trong chốc lát và *giữ mình trong Ánh sáng*, trước khi buổi tham thiền khép lại. Nếu chỉ cần ba người tham dự thực sự đạt tới đỉnh cao tham thiền và lưu lại ở đó trong đồng điệu, thì buổi tham thiền đã thành công. Nhưng kết quả thường thấy là đa số, do chưa học đúng tiến trình tham thiền, nhận ra rằng tâm trí họ lang thang và họ bứt rứt khó chịu suốt thời gian tham thiền. Bên trong, họ tự hỏi liệu những điều đang diễn ra có thực đúng như người dẫn tham thiền mô tả không. Dĩ nhiên, vẫn có những người cảm được một cảm thức an lạc và nâng đỡ vì họ đã đưa tư tưởng lên mức cao hơn. Tuy điều này đáng quý, nhưng đó không phải là tham thiền. Tham thiền nhóm sẽ cần nhiều công phu hơn nữa trước khi các hiệu ứng của nó trở nên mạnh mẽ và trước khi một số tác nhân ít được biết đến đứng sau toàn bộ công cuộc trở nên khả tri.

The Spiritual Growth of the Planetary Being

Sự Tăng Trưởng Tinh Thần của Đấng Hành Tinh

Let us examine these facts a little more closely in order to understand what should be transpiring in group meditation. Earlier 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 plane, endeavouring to do the same. He seeks to build the antakarana between earth and her alter ego, which is the

Chúng ta hãy khảo sát các sự kiện này kỹ hơn đôi chút để hiểu điều đáng lẽ phải diễn ra trong tham thiền nhóm. Trước đó, chúng ta đã thấy Người trên Đạo phải kiến tạo một mối nối hay antahkarana với Linh hồn của mình. Cây cầu vồng này tạo nên một kênh cho việc các năng lượng cao hơn nhập vào hào quang của y. Hành Tinh Thượng đế, trên cấp độ của Ngài, cũng đang nỗ lực điều tương tự. Ngài tìm cách kiến tạo antahkarana giữa Trái Đất và đối

planet Venus, (actually, the 2nd Globe of the Venus Chain) 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 parts of the Venus Chain. 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 a man who makes contact with his soul in meditation. The effect would be to bring about as Paracelsus said, 'a paradise on Earth'.

phần của nó—tức hành tinh Sao Kim (thực ra là Bầu thứ hai của Dãy Sao Kim)—để tạo nên một cây cầu nối giữa các năng lượng trí tuệ hoạt động (Cung Ba) mang tính hành tinh của Trái Đất với các cõi thượng trí, vốn là những trường biểu lộ của Các Ngài đang cư ngụ trong các phần của Dãy Sao Kim. Thành công của dự án này—một hành vi yoga ở quy mô hành tinh—sẽ mang đến chuyển hoá cho Trái Đất với tốc độ tương tự sự chuyển hoá diễn ra nơi một con người khi y tiếp xúc linh hồn trong tham thiền. Tác dụng là đưa đến, như Paracelsus nói, "một thiên đàng trên Trái Đất".

At the present stage of planetary endeavour, this bridgehead with the Earth's alter ego needs establishing at the level of the etheric. Just as our own physical bodies are built into an etheric matrix, 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, and 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.

Ở giai đoạn nỗ lực hành tinh hiện nay, cái đầu cầu nối với đối phần của Trái Đất cần được thiết lập ở cấp độ dĩ thái. Cũng như các thể xác của chúng ta được cấu trúc dựa trên một khuôn dĩ thái, thân thể vật lý của Trái Đất cũng vậy. Do di sản từ hệ mặt trời trước, toàn bộ thể dĩ thái của hành tinh chúng ta được dệt bằng những mô thức lưới dĩ thái hình vuông; và trong hệ mặt trời hiện tại, nỗ lực là chuyển đổi những mạng lưới hình vuông này thành các cấu trúc tam giác. Antahkarana hành tinh sẽ là cấu trúc đầu tiên phù hợp với mô thức tam giác này, và sau đó toàn bộ thể dĩ thái của hành tinh sẽ tiếp nối, kéo theo một cuộc chuyển hoá nơi mọi Giới trong thiên nhiên.

Chapter 9

Techniques For Group Meditation—Kỹ Thuật cho Tham Thiền Nhóm

World Triangles

Tam Giác Thế Giới

What each of us can do with comparative ease, is to build triangular networks of light on the

Điều mỗi chúng ta có thể làm khá dễ dàng là xây dựng các mạng lưới tam giác ánh sáng trên

surface of the planet and beyond. The method used is to make a contact with two like-minded friends and to form a triangle with them. At least once a day, preferably at times that are coincident, link up with them, holding them in your thoughts and circulating the energies of Goodwill. As you see these energies flowing between you, visualise a triangle of light linking each of you and a vortex of energy rising from the interplay. At the same time, sound the Great Invocation (see later) and follow this with the sounding of the Sacred Word, OM, knowing 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 members of your family and other friends.

bề mặt hành tinh và vượt ra ngoài. Phương pháp sử dụng là kết liên với hai người bạn đồng tâm hướng và cùng họ hình thành một tam giác. Ít nhất mỗi ngày một lần, tốt nhất vào các thời điểm trùng nhau, hãy nối kết với họ, giữ họ trong tư tưởng của bạn và lưu chuyển năng lượng Thiện chí. Khi thấy các năng lượng này chảy giữa bạn và họ, hãy hình dung một tam giác ánh sáng liên kết mỗi người trong ba bạn và một xoáy năng lượng bốc lên từ sự tương tác ấy. Đồng thời, hãy xướng Đại Khấn Nguyện (xem phần sau) và tiếp theo đó xướng Linh từ Thánh OM, biết rằng bạn đang góp phần xây dựng thể dĩ thái hành tinh thành một mạng lưới tam giác như một phần của Thiên Cơ. Về sau, bạn có thể lập thêm các tam giác với các thành viên gia đình và những người bạn khác.

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 energization 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 about; 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 these phrases are to esoteric truths. 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 tùy thuộc vào chiều sâu cảm lực được đưa vào việc kiến tạo và duy trì chúng. Yếu tố Ý Chí được áp dụng cho việc xây dựng và tiếp sinh lực cho chúng cũng quan trọng không kém. Lý do là chủ âm toàn thể của Trái Đất phải được thay đổi. Nếu chủ âm của Sao Hỏa là Năng lượng Tái sinh—thường Mù quáng và Hủy hoại—và của Sao Kim là Tư duy Trừu tượng và Hài hoà, thì âm điệu của Trái Đất là gì? Ở thời điểm này, đó không phải là một âm điệu đáng để nghĩ tới; cùng lắm chắc hẳn chỉ là Đau đớn và Phân ly. Chúng ta biết chủ âm lẽ ra phải là gì: đó phải là Thiện chí—và bởi điều đó, chúng ta muốn nói đến Thiện chí Thế giới. Chúng ta thường nói: “Bình an trên Trái Đất, Thiện chí đến với mọi Người”, mà ít biết rằng những cụm từ này gần với các chân lý nội môn đến mức nào. Tiếc thay, chúng chỉ mang tính tiêu biểu trong một số mùa lễ hội nhất định, nơi chủ âm bị cùn lụt bởi các cảm xúc khác và những hình thức biểu hiện lỏng lẻo.

However, it is far more important to know what the note of the future is to be, for therein

Tuy nhiên, quan trọng hơn nhiều là biết âm điệu của tương lai sẽ là gì, vì ở đó nằm nỗ lực

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 with any two other individuals. These triangles are essentially invocative and will form the basis of future religions and the invocative sciences that go with them.

của người đệ tử và ứng viên điểm đạo. Chủ âm sẽ thúc đẩy antahkarana của Trái Đất hướng tới đối phần của nó là Ý Chí-hướng Thiện. Do đó, lý do phải biểu lộ cả cảm lực sâu và Ý Chí trong việc kiến lập và duy trì các Tam Giác bạn xây cùng với hai cá nhân khác. Các tam giác này về bản chất là khẩn cầu và sẽ tạo nền tảng cho các tôn giáo tương lai cùng với những khoa học khẩn cầu đi kèm.

We have seen that shapes are accumulators of energy and triangles are no exception. (See The Jewel in the Lotus, and The Third Eye, both by Douglas Baker, Claregate Metaphysics Group) The creation of a Triangle, depending on its intensity, invites within it 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 19 million years ago. 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.

Chúng ta đã thấy rằng hình dạng là những bộ tích lũy năng lượng, và tam giác cũng không ngoại lệ. (Xem, và, đều của Douglas Baker,) Sự tạo lập một Tam Giác, tuỳ theo cường độ của nó, mời gọi những năng lượng từ các cõi nơi biểu tượng giữ vai trò tối hậu—tức cõi thượng trí, chốn cư ngụ của các Chúa Tể của Lửa—chính Những Đấng đã mang Lửa của Biệt ngã hóa đến vỏ não con người trên hành tinh này cách đây 19 triệu năm. Chính trong lĩnh vực thứ hai của tham thiền này mà những trách nhiệm mới của con người đòi hỏi sự tham gia chủ động của y vào các công việc hành tinh ở cấp độ linh hồn của mình.

Planetary and Full Moon Meditation

Tham Thiền Hành tinh và Trăng Tròn

Groups and individuals using this technique of meditating through planetary Triangles can obtain a very high efficiency in a comparatively short time with far-reaching effects. This is because man co-operates with the forces of nature while meditating and sacrifices himself as a channel for cosmic forces. At times, beneficial cosmic forces are so tremendous, that even if every human on the planet were acting as an individual channel, Mankind could not cope with the pressure of extra-systemic forces being directed towards our Earthly evolution.

Các nhóm và cá nhân sử dụng kỹ thuật tham thiền qua những Tam Giác hành tinh này có thể đạt hiệu năng rất cao trong thời gian tương đối ngắn, với hiệu ứng lan xa. Đó là vì con người hợp tác với các lực thiên nhiên trong khi tham thiền và hy hiến bản thân làm kênh dẫn cho các lực vũ trụ. Đôi lúc, những lực vũ trụ lợi lạc quá lớn lao đến nỗi ngay cả nếu mọi người trên hành tinh đều hành động như một kênh riêng lẻ, Nhân loại vẫn không thể kham nổi áp lực của những lực ngoại hệ đang được hướng tới sự tiến hoá trần gian của chúng ta.

The Great Invocation is used at the period of the full moon by many individuals the world over at full moon meditation meetings to re-direct the excessive energy being showered on earth at that time. Members join together when the moon is full, holding a common theme in their minds as they combine in planetary meditation. As mentioned earlier, the meditation theme for our planet at this time is 'Goodwill to All Men', and as the Aquarian Age swings into full manifestation, the theme will change to 'The Will to Good'.

Đại Khấn Nguyện được dùng vào kỳ trăng tròn bởi nhiều cá nhân khắp thế giới trong các buổi tham thiền Trăng Tròn để chuyển hướng lượng năng lượng dư thừa đang tuôn xuống địa cầu vào thời điểm đó. Các thành viên tụ họp khi trăng tròn, giữ một chủ đề chung trong tâm trí khi họ hợp nhất trong tham thiền hành tinh. Như đã nói, chủ đề tham thiền cho hành tinh chúng ta lúc này là "Thiện chí đối với Mọi Người", và khi Kỷ Bảo Bình đẩy vào ngoại hiện trọn vẹn, chủ đề sẽ chuyển thành "Ý Chí-hướng Thiện".

The reason why the full moon cycle has so much importance is that the earth is receiving the combined light of the sun and the moon at that time. Consequently, the increased light flooding the earth corresponds to a point whereby the planet earth has a moment of opportunity, spiritually speaking, and we all can identify with it. The Planetary Logos has his moments of meditation too, and the most spiritual time for Him is at the time of the Full Moon. The occult significance of the waxing and waning of the moon is that it corresponds to the in-breathing and out-breathing of the planet itself.

Lý do chu kỳ trăng tròn có tầm quan trọng lớn là vì lúc ấy địa cầu nhận ánh sáng kết hợp của mặt trời và mặt trăng. Hệ quả là nguồn ánh sáng tăng vọt tràn ngập địa cầu tương ứng với một điểm mà hành tinh có một khoảnh khắc cơ hội—nói theo tinh thần—và tất cả chúng ta đều có thể đồng nhất với nó. Hành Tinh Thượng đế cũng có những thời khắc tham thiền, và thời điểm tinh thần nhất đối với Ngài là vào lúc Trăng Tròn. Ý nghĩa huyền môn của tuần trăng khuyết-tròn là nó tương ứng với hơi thở vào và hơi thở ra của chính hành tinh.

Those who are familiar with the practice of yoga know that the act of respiration lends

Những ai quen thuộc với thực hành yoga đều biết rằng động tác hô hấp tiếp sức cho bất kỳ ý

power to any thought held in the mind. There is a great difference between breathing in while you think and breathing out while you think. If we wish to construct or strengthen a thought, we breathe in, and that will give the thought outline, for the intake of prana strengthens the thought. When the breath is held prior to exhalation, the thought consolidates. When we breathe out, the thoughtform can be sent out from us towards its target. At the moment of complete exhalation, the thoughtform may be destroyed or held latent.

tưởng nào được giữ trong tâm. Có khác biệt lớn giữa việc hít vào khi bạn tư duy và thở ra khi bạn tư duy. Nếu chúng ta muốn kiến tạo hay gia cường một ý tưởng, chúng ta hít vào, và điều đó sẽ cho ý tưởng hình thể, vì sự thu nạp prana làm mạnh ý tưởng. Khi hơi thở được giữ trước khi thở ra, ý tưởng được củng cố. Khi chúng ta thở ra, Hình tư tưởng có thể được phóng đi khỏi chúng ta hướng về mục tiêu của nó. Vào lúc kết thúc hoàn toàn của thì thở ra, Hình tư tưởng có thể bị tiêu tan hoặc được giữ ở trạng thái tiềm ẩn.

When the moon is waxing, it corresponds to the inbreathing 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 the opportunity of sharing in the construction of ideals or in the planned destruction of established projects on a planetary scale. In this way, the neophyte learns to serve Mankind through meditation, and thereby stimulates the Throat and Heart Chakras.

Khi trăng đang đầy dần, nó tương ứng với hơi thở vào của hành tinh, và những ý niệm mới có thể được gia cường và xây đắp. Trong khoảng ba ngày trăng tròn, những ý niệm ấy có thể được củng cố; rồi trong thời kỳ trăng khuyết, các mô thức đã được hình dung có thể được phóng chiếu đến đích của chúng như những bản thiết kế cho một công trình trần gian, hoặc để gia cường—ở các mức vi tế—một dự án đã khởi sự. Điều này trao cơ hội cho mọi người sẵn sàng hy hiến thời gian của mình vào kỳ trăng tròn để cùng tham dự vào việc xây dựng các lý tưởng hoặc vào sự huỷ bỏ có kế hoạch những dự án đã thành hình trên quy mô hành tinh. Bằng cách này, người sơ cơ học phụng sự Nhân loại qua tham thiền, và nhờ đó kích thích hai luân xa Cổ họng và Tim.

Tremendous Stress

Căng Thẳng Khổng Lồ

At the precise moment of the full moon, the earth is placed under tremendous stress, as it hangs suspended exactly between the sun and the moon, all forming a straight line. Man on the Path is also sensitive to the stress, spiritual and otherwise, imposed on the planet at the time of the Full Moon. Emotionally polarised individuals find the full moon period particularly distressful, and psychic instability shows itself in the unrest noted in

Chính xác vào thời điểm trăng tròn, địa cầu bị đặt dưới một căng thẳng khổng lồ, vì nó bị treo lơ lửng chính giữa mặt trời và mặt trăng—tất cả cùng nằm trên một đường thẳng. Con người trên Đạo cũng nhạy cảm với căng thẳng—tinh thần và các loại khác—đè lên hành tinh vào lúc Trăng Tròn. Những người phân cực cảm xúc thấy thời kỳ trăng tròn đặc biệt khó chịu, và bất ổn thông linh bộc lộ trong sự xao động được ghi nhận ở các cơ sở tâm thần vào thời

asylums at that time. On the other hand, mentally polarised individuals find the time of the full moon a particularly productive one, especially if a great deal of mental work is to be done. The tremendous cosmic energies and higher vibrations flooding the earth at that time can give us a momentary glimpse of what the application of solar fire to the head centres would be like; and that is the reason why stern disciplines are imposed on the candidate, so that he can withstand, embrace and transmit the spiritual fire when it is brought down in meditation.

điểm ấy. Mặt khác, những người phân cực trí tuệ thấy thời kỳ trăng tròn đặc biệt hiệu quả, nhất là nếu có nhiều việc trí tuệ cần làm. Những năng lượng vũ trụ khổng lồ và những rung động cao hơn tràn ngập địa cầu lúc đó có thể cho chúng ta thoáng thấy sẽ như thế nào khi Lửa Thái dương được áp vào các trung tâm đầu; và đó là lý do vì sao những kỷ luật nghiêm ngặt được áp đặt lên ứng viên—để y có thể chịu đựng, bao dung và truyền đạt lửa tinh thần khi nó được dẫn xuống trong tham thiền.

You can assist in planetary meditation at the time of the Full Moon, either by joining others at Full Moon Meditation meetings, or alone in the silence of your meditation room. Mark on your calendar the Full Moon periods 12 months ahead. For the three days over the full moon period, focus your attention on 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 the energies described by each verse:

Bạn có thể trợ giúp tham thiền hành tinh vào lúc Trăng Tròn—hoặc bằng cách hòa nhập với những người khác trong các buổi Tham Thiền Trăng Tròn, hoặc một mình trong tịch mặc của phòng tham thiền của bạn. Hãy đánh dấu trên lịch các kỳ Trăng Tròn cho 12 tháng tới. Trong ba ngày của thời kỳ trăng tròn, tập trung chú ý của bạn vào việc quy tụ các lực tinh thần trên hành tinh, nhớ rằng những người *tỉnh giác tinh thần* là những hồ chứa cho các lực ấy. Hãy đọc Đại Khấn Nguyện, hình dung các luân xa của bạn ở trên cơ hoành được làm đầy bởi những năng lượng được mô tả trong mỗi đoạn:

From the point of Light – Ajna Chakra

Từ điểm của Ánh sáng – Luân xa Ajna

From the point of Love – Heart Chakra

Từ điểm của 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 vốn – Luân xa Cổ họng

For the twelve-hour period when the moon is fullest, stand in the light using the Great Invocation, almost as Japa (continuous repetition of a mantra). Then, as the moon wanes, direct the light to those in need, to the dark places on our planet, where there is much pain and suffering. Choose a different target for your spiritual energies in each cycle:

Trong khoảng mười hai giờ khi trăng tròn nhất, hãy đứng trong ánh sáng, sử dụng Đại Khấn Nguyện, gần như theo lối Japa (lặp liên tục một mantram). Rồi, khi trăng khuyết dần, hãy hướng ánh sáng đến những người đang cần, đến những nơi tối tăm trên hành tinh của chúng ta, nơi có nhiều đau đớn và khổ lụy. Mỗi chu kỳ, hãy chọn một đối tượng khác nhau cho

hospitals, prisons, the aged, the sick, the poor, *etc*.

các năng lượng tinh thần của bạn: bệnh viện, nhà tù, người cao tuổi, người bệnh, người nghèo, *v.v.*.

So far we have been discussing group meditation and in the next section we will consider individual meditation. Having a basic foundation in your own personal meditation will greatly assist in group meditation.

Cho đến nay, chúng ta đã bàn về tham thiền nhóm và trong phần kế tiếp chúng ta sẽ xét đến tham thiền cá nhân. Có một nền tảng căn bản trong tham thiền cá nhân của riêng bạn sẽ trợ giúp rất nhiều cho tham thiền nhóm.

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; it is widely enunciated at the time of the Full Moon.

Đại Khấn Nguyện không thuộc về riêng ai, và không dành riêng cho bất kỳ tôn giáo, giáo phái hay nhóm nào. Đây là một lời cầu nguyện của thế giới, đã được dịch ra hơn năm mươi ngôn ngữ và phương ngữ; nó được xướng lên rộng rãi vào thời kỳ Trăng Tròn.

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.

Nguyện Ánh sáng tuôn tràn vào trí của nhân loại.

Let light descend on Earth.

Nguyện Ánh sáng giáng xuống Trái Đất.

From the point of Love within the Heart of God

Từ điểm Tình thương trong Tim của Thượng đế

Let love stream forth into the hearts of men.

Nguyện Tình thương tuôn tràn vào trái tim của nhân loại.

May Christ return to Earth.

Nguyện Đức Christ trở lại Địa cầu.

From the centre where the Will of God is known

Từ Trung tâm nơi Ý Chí của Thượng đế được nhận biết

Let purpose guide the little wills of men –

Nguyện Mục đích dẫn dắt những ý chí nhỏ bé của nhân loại –

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 giống dân

	nhân loại
Let the plan of Love and Light work out.	Nguyện Thiên Cơ của Tình thương và Ánh sáng được thực thi.
And may it seal the door where evil dwells.	Và nguyện niêm phong cánh cửa nơi ác tà cư ngụ.
Let Light and Love and Power restore the Plan on Earth.	Nguyện Ánh sáng, Tình thương và Quyền năng phục hưng Thiên Cơ trên Địa cầu.

Chapter 10

The Eight Limbs Of Yoga—Tám Chi Của Yoga

Yoga Sutras of Patanjali—Yoga Sutras của Patanjali

Foremost among the teachings of Yoga are those of the sage, Patanjali, whose Yoga Sutras form the authoritative treatise for the practice of Raja Yoga, the branch of Yoga which deals with the science of meditation. In these sutras are found the rules and methods which bring the mind under control, stabilise the emotions, and develop the thread of consciousness which leads to knowledge of our true nature and to the superconscious experience. It should be noted that, in the East, the development of practices that lead to realisation of the Self were motivated by man's attempt to liberate himself from pain and suffering. Hence, this main concern gave rise to the major religious philosophical systems of the East. The Yoga Sutras of Patanjali is one of the systems developed to release man from suffering and to lead him to Self-Realisation.	Tiêu biểu hàng đầu trong các giáo huấn của Yoga là của hiền triết Patanjali, mà Yoga Sutras của Ông cấu thành bộ luận có thẩm quyền cho thực hành Raja Yoga, nhánh Yoga đề cập đến khoa học tham thiền. Trong các sutra này chứa đựng những quy luật và phương pháp giúp đưa thể trí vào khuôn phép, ổn định cảm xúc, và phát triển sợi dây tâm thức dẫn đến tri thức về bản tính chân thực của chúng ta và đến kinh nghiệm siêu tâm thức. Cần lưu ý rằng, ở phương Đông, sự phát triển các thực hành đưa đến chứng đắc Chân Ngã được thúc đẩy bởi nỗ lực của con người nhằm giải thoát mình khỏi đau đớn và khổ lụy. Do đó, mối bận tâm chính này đã sản sinh các hệ thống triết học tôn giáo lớn của phương Đông. Yoga Sutras của Patanjali là một trong các hệ thống được triển khai để giải thoát con người khỏi khổ đau và dẫn y đến Tự-Chứng Ngộ.
The progress outlined in the eight steps or *limbs* of the Sutras was obligatory for all spiritual aspirants. At later periods, spiritual teachers elaborated this programme so that	Sự tiến bộ được phác họa trong tám bước hay các *chi* của các Sutra là điều bắt buộc đối với mọi người chí nguyện tinh thần. Về sau, các bậc đạo sư tinh thần đã diễn giải chương trình

the special temperaments of different seekers could be developed. As a result, a number of specialised types of Yoga were evolved, namely, Hatha Yoga, the science of physical postures; Karma Yoga, the path of right action; Bhakti Yoga, the path of devotion; Mantra Yoga, the science of sound vibration; Jnana Yoga, the path of knowledge. However, Raja Yoga is considered to be the aim of all the other Yogas, as it results in the transcendental experience. For clarification, it should be noted that the word *Yoga*, refers both to the path and to the goal. Thus, when one speaks of practising Yoga, what is meant is that the student is following the disciplines for achieving the goal of Yoga, union.

này để có thể phát triển những khí chất đặc thù của các người cầu đạo khác nhau. Do đó, nhiều loại Yoga chuyên biệt đã hình thành, tức là Hatha Yoga, khoa học về các tư thế thân xác; Karma Yoga, con đường hành động đúng; Bhakti Yoga, con đường sùng mộ; Mantra Yoga, khoa học về rung động âm thanh; Jnana Yoga, con đường tri thức. Tuy nhiên, Raja Yoga được xem là mục đích của mọi Yoga khác, vì nó đưa đến kinh nghiệm siêu việt. Để làm rõ, cần lưu ý rằng từ *Yoga* vừa chỉ con đường vừa chỉ mục tiêu. Vì vậy, khi nói đến việc thực hành Yoga, điều muốn nói là đạo sinh đang theo các kỷ luật để đạt mục tiêu của Yoga, tức hợp nhất.

Patanjali, a sage who lived about 200 B.C., was not the originator of this system of Yoga. Rather, what he did was to restate Yoga philosophy for the man of his day. He condensed this material into a highly selective form known as a *sutra*. A sutra (which means thread in Sanskrit) is a short statement which binds together an underlying continuity of ideas in outline form. There are a total of 196 sutras, and although they occupy less than ten pages of large print, they set forth an elaborate outline of psychology and philosophy. Since Patanjali knew that his followers needed no convincing, he did not concern himself with persuading or special pleading. Therefore, what he gave was a comprehensive theory that could be verified by personal experience.

Patanjali, một hiền triết sống vào khoảng năm 200 trước Công nguyên, không phải là người khai sáng hệ thống Yoga này. Đúng hơn, điều Ông làm là trình bày lại triết học Yoga cho con người thời đại của Ông. Ông cô đọng chất liệu này thành một hình thức chọn lọc cao, được gọi là một *sutra*. Một sutra (trong tiếng Sanskrit nghĩa là "sợi chỉ") là một mệnh đề ngắn gọn, kết nối một mạch ngầm liên tục của các ý tưởng dưới dạng dàn ý. Tổng cộng có 196 sutra, và dù chỉ chiếm chưa đến mười trang chữ lớn, chúng trình bày một đề cương công phu về tâm lý học và triết học. Vì Patanjali biết rằng những người theo Ông không cần thuyết phục, Ông không bận tâm tranh biện hay khẩn khoản. Do đó, điều Ông trao là một lý thuyết toàn diện có thể được kiểm chứng bằng kinh nghiệm cá nhân.

Personality Integration

Tích Hợp Phàm Ngã

Patanjali and his followers were fully aware of all that is referred to in modern terms as the collective unconscious and the collective superconscious. Likewise, they had their own methods for dealing with complexes, fixations, and the problems related to

Patanjali và các môn đồ của Ông rất thấu triệt mọi điều mà ngày nay được gọi bằng thuật ngữ hiện đại là vô thức tập thể và siêu tâm thức tập thể. Tương tự, họ có những phương pháp riêng để đối phó với các phức cảm, định hình cố kết, và các vấn đề liên quan đến sự tích

personality integration. In recent years there has been an increasing number of studies made of the similarities between Eastern and Western methods of psychotherapy. One of the most striking comparisons between Eastern and Western approaches to growth and enlightenment is found in the work of the renowned Swiss psychologist, Professor Carl Jung. His four phases of analysis bear a remarkable resemblance to the work of Patanjali and the whole age-long tradition of the search for enlightenment.

hợp phàm ngã. Gần đây đã có ngày càng nhiều nghiên cứu so sánh những tương đồng giữa các phương pháp trị liệu tâm lý phương Đông và phương Tây. Một trong những đối chiếu nổi bật nhất giữa hai cách tiếp cận phương Đông và phương Tây đối với tăng trưởng và giác ngộ được tìm thấy trong công trình của nhà tâm lý học Thụy Sĩ lừng danh, Giáo sư Carl Jung. Bốn giai đoạn phân tích của Ông mang sự tương hợp đáng kinh ngạc với công trình của Patanjali và toàn bộ truyền thống lâu đời của cuộc tìm kiếm giác ngộ.

As a matter of fact, it has now been realised that both the Eastern Guru and the Western psychotherapist perform the same function in their relationship to disciple and patient; for Yoga, like the Jewish Kabala and Western Analytical Psychology, is a system for inner growth, personality integration, and ultimately Self-Realisation. That Jung is in full agreement with the Eastern approach is apparent in the following comment:

Thực tế, nay người ta đã nhận ra rằng cả vị Guru phương Đông lẫn nhà trị liệu tâm lý phương Tây đều đảm đương cùng một chức năng trong mối liên hệ của mình với đệ tử và bệnh nhân; bởi lẽ Yoga, cũng như Kabala Do Thái và Tâm lý học Phân tích phương Tây, là một hệ thống cho tăng trưởng nội tâm, tích hợp phàm ngã, và sau cùng là Tự-Chứng Ngộ. Rằng Jung hoàn toàn đồng thuận với cách tiếp cận phương Đông thể hiện rõ trong lời bình sau đây:

'To experience and realise this Self is the ultimate aim of Indian Yoga, and in considering the psychology of the Self, we would do well to have recourse to the treasures ofIndian wisdom. In India, as with us, the experience of the Self has nothing to do with intellectualism; it is a vital happening which brings about a fundamental transformation of personality. I have called the process that leads to this experience the *process of individualism*.'

'Kinh nghiệm và chứng ngộ Chân Ngã là mục đích tối hậu của Yoga Ấn Độ, và khi xét tâm lý học về Chân Ngã, chúng ta nên tìm đến kho tàng minh triết Ấn Độ. Ở Ấn Độ, cũng như nơi chúng ta, kinh nghiệm về Chân Ngã không liên quan đến chủ nghĩa duy trí; đó là một biến cố sinh động đem lại một chuyển hóa nền tảng của phàm ngã. Tôi gọi tiến trình dẫn đến kinh nghiệm này là *tiến trình biệt ngã hóa*.'

—*The Practice of Psychotherapy,* Vol. 16, The Collected Works of C.J. Jung, Pantheon, 1954.

— *The Practice of Psychotherapy,* Tập 16, The Collected Works of C.J. Jung, Pantheon, 1954.

What Meditation Is and Is Not

Tham Thiền Là Gì Và Không Là Gì

The term *meditation* is used in such a variety of ways to designate a diversity of practices

Thuật ngữ *tham thiền* được dùng theo nhiều cách để chỉ một loạt các thực hành khác nhau

that differ so widely from one another that it is necessary to explain what is meant by meditation in Raja Yoga practice. The way in which it is used in Yoga is in a formal and disciplined sense that excludes intellectual activity; as such it differs from reflection on a subject. Raja Yoga meditation includes two processes: making the mind introspective or one pointed, and bringing to total cessation the thought waves in the mind.

đến mức cần thiết phải giải thích tham thiền trong thực hành Raja Yoga được hiểu như thế nào. Cách dùng trong Yoga là theo nghĩa hình thức và có kỷ luật, loại trừ hoạt động trí năng; như vậy, nó khác với việc suy tư về một đề tài. Tham thiền trong Raja Yoga bao hàm hai tiến trình: khiến thể trí hướng nội hay nhất tâm, và đưa các làn sóng tư tưởng trong thể trí đến chỗ hoàn toàn chấm dứt.

In the second sutra, Patanjali gives his famous definition of Yoga: 'Yoga is the inhibition of the modifications of the Mind.' Through ethical development and meditative techniques, the thoughts are stilled and the mind is made serene, ultimately leading to Samadhi, the superconscious experience. Interestingly, the ability to still the thought waves in the mind can only be achieved after we have dealt with the contents of the lower unconscious. Like Dante, we must first grapple with the Dweller on the Threshold, purify our three-fold nature, and integrate our personalities before it is possible to still the thought waves in the mind and experience this union that is called Yoga.

Trong sutra thứ hai, Patanjali đưa ra định nghĩa nổi tiếng của Yoga: "Yoga là sự ngăn chỉ các biến động của Thể trí." Thông qua phát triển đạo đức và các kỹ thuật tham thiền, tư tưởng được làm tĩnh lặng và thể trí trở nên an hòa, rốt cuộc dẫn đến Samadhi, kinh nghiệm siêu tâm thức. Điều đáng chú ý là khả năng làm lặng các làn sóng tư tưởng trong thể trí chỉ có thể đạt được sau khi chúng ta đã xử lý xong những nội dung của vô thức thấp. Giống như Dante, trước hết chúng ta phải vật lộn với Kẻ Chận Ngõ, thanh lọc bản chất tam phân của mình và tích hợp phàm ngã trước khi có thể làm lặng các làn sóng tư tưởng trong thể trí và kinh nghiệm sự hợp nhất được gọi là Yoga.

This demands sacrifice, self-discipline, and sustained effort. It is interesting to note that the Sanskrit word for effort is *tapas*, meaning that which generates energy or heat. When the term, *tapas*, is applied to human conduct it means the practice of conserving energy and directing it towards the goal of Yoga. Obviously, in order to do this, we must exercise self-discipline regarding our moral and ethical conduct; we must learn to control our physical appetites and passions. It is for this reason that the moral and ethical injunctions are placed first on the list of procedures to be followed to achieve the superconscious experience.

Điều này đòi hỏi hy sinh, tự kỷ luật, và nỗ lực bền bỉ. Thật thú vị khi lưu ý rằng từ Sanskrit chỉ "nỗ lực" là *tapas*, nghĩa là cái gì tạo ra năng lượng hay nhiệt. Khi thuật ngữ *tapas* được áp dụng vào hành vi con người, nó có nghĩa là thực hành tích lũy năng lượng và hướng nó đến mục tiêu của Yoga. Hiển nhiên, để làm được điều này, chúng ta phải tự kỷ luật trong ứng xử đạo đức và luân lý; chúng ta phải học cách điều phục các ham muốn và dục vọng thể xác. Vì lẽ đó, các giới răn luân lý và đạo đức được đặt trước tiên trong danh mục những thủ tục cần theo để đạt kinh nghiệm siêu tâm thức.

Astanga Yoga

Astanga Yoga

Patanjali's system of Raja Yoga is often referred to as *Astanga Yoga* because he outlines eight key practices or limbs to transcend the mind and achieve Samadhi. Although these stages follow each other in natural sequence, implying a stepwise development, in actual practice several of the stages or limbs may be engaged in almost simultaneously. For example, the last three steps, which are Dharana, Dhyana, and Samadhi, translated as fixation, sustained concentration, and absorption, constitute a single process in advanced stages of meditation. This triple process is designated by one word in Sanskrit, Samyama, and presupposes an advanced degree of control in concentration. When Samyama is performed on any object, including the solar system, the true nature and direct knowledge of that object can be accurately known.

Hệ thống Raja Yoga của Patanjali thường được gọi là *Astanga Yoga* vì Ông phác thảo tám thực hành hay chi then chốt để vượt khỏi thể trí và đạt Samadhi. Dẫu các giai đoạn này nối tiếp nhau theo trình tự tự nhiên, ngụ ý sự phát triển từng bước, thì trong thực hành, vài giai đoạn hay chi có thể được tiến hành gần như đồng thời. Thí dụ, ba bước cuối, là Dharana, Dhyana, và Samadhi, được dịch là chuyên chú/cố định, tập trung được duy trì, và nhập định, cấu thành một tiến trình duy nhất ở các giai đoạn tham thiền cao cấp. Tiến trình tam phân này được chỉ bằng một từ trong Sanskrit, Samyama, và bao hàm một trình độ làm chủ tập trung ở mức cao. Khi Samyama được thực hiện trên bất kỳ đối tượng nào, kể cả hệ mặt trời, thì bản tính chân thực và tri thức trực tiếp về đối tượng ấy có thể được biết một cách chính xác.

The eight limbs of Yoga are enumerated below:

Tám chi của Yoga được liệt kê dưới đây:

1. Yama (Abstentions)

a. Harmlessness

b. Truthfulness

c. Non-Stealing

d. Continence

e. Non-Covetousness

1. Yama (Các điều giới: kiêng bỏ)

a. Tính Vô tổn hại

b. Chân thật

c. Không trộm cắp

d. Tiết dục

e. Không tham chiếm

2. Niyama (Observances)

a. Cleanliness

b. Contentment

c. Fiery Aspiration

d. Self-Study

2. Niyama (Các điều giới: tuân hành)

a. Thanh tịnh

b. Tri túc

c. Khát vọng hừng hực

d. Tự học

e. Self-Surrender to the Higher Self

3. Asana (seated posture)

4. Pranayama (control of prana)

5. Pratyahara (withdrawal of the senses)

6. Dharana (concentration or fixation)

7. Dhyana (sustained concentration)

8. Samadhi (superconscious experience)

Naturally, variations and discrepancies occur in the translation of the Sanskrit words into English. This is because of the difficulty of conveying an abstruse philosophical concept into a language that has no equivalent meaning for the same word, with the result that sometimes distortions and loss or original meanings occur. Hence the need for lengthy commentaries on each of the sutras.

The first two limbs or steps, which are called, Yamas (abstentions), and Niyamas (observances), comprise a total of ten injunctions that formulate the moral and ethnic guidelines for the aspirant. The five Yamas (the 'shalt nots') prohibit violence, lying, stealing, sensuality, and greed. Of course, it is important to understand that the virtues prescribed have a much wider scope and deeper significance than what appears on the surface. Judging from ordinary standards, the injunctions against killing, lying, stealing, etc., do not represent a high degree of morality. However, what is meant is that the virtues have to be practised at a higher degree of perfection and must be interpreted at a subtler level. For example, the injunction against violence is understood not only from its gross meaning of not killing or injuring another, but also from the more subtle

e. Tự quy phục trước Chân Ngã

3. Asana (tư thế ngồi)

4. Pranayama (kiểm soát prana)

5. Pratyahara (thu hồi các giác quan)

6. Dharana (tập trung hay chuyên chú/cố định)

7. Dhyana (tập trung được duy trì)

8. Samadhi (kinh nghiệm siêu tâm thức)

Tự nhiên sẽ có những biến thể và sai khác trong việc dịch các từ Sanskrit sang tiếng Anh. Điều này là do khó khăn khi truyền đạt một khái niệm triết học uyên áo sang một ngôn ngữ không có ý nghĩa tương đương, dẫn đến những sai lệch và mất mát ý nghĩa nguyên thủy. Do vậy mới cần những bản chú giải dài dòng cho từng sutra.

Hai chi hay bước đầu tiên, gọi là Yama (kiêng bỏ) và Niyama (tuân hành), gồm tổng cộng mười giới răn định hình các chuẩn mực đạo đức và luân lý cho người chí nguyện. Năm Yama (những điều "không được") cấm bạo lực, nói dối, trộm cắp, buông dục, và tham lam. Dĩ nhiên, cần hiểu rằng các đức hạnh được đề xướng có phạm vi rộng lớn hơn và thâm nghĩa sâu xa hơn bề mặt. Xét theo chuẩn mực thông thường, các giới cấm giết chóc, nói dối, trộm cắp, v.v., không biểu thị một cấp độ đạo đức cao. Tuy nhiên, điều muốn nói là các đức hạnh phải được thực hành ở mức độ hoàn thiện cao hơn và phải được diễn giải ở tầng vi tế hơn. Thí dụ, giới cấm bạo lực được hiểu không chỉ theo nghĩa thô là không giết hại hay làm tổn thương kẻ khác, mà còn theo nghĩa vi tế hơn là không muốn giết hại hay làm tổn thương. Rốt lại, sự tu dưỡng đức hạnh này dẫn đến giải phóng cá nhân khỏi các tư tưởng hay hình ảnh

meaning of not wanting to kill or injure. Ultimately, the cultivation of this virtue results in freeing the individual from thoughts or images of violence, which may intrude on our consciousness from any direction or source.

bạo lực, vốn có thể xâm nhập vào tâm thức chúng ta từ bất kỳ hướng hay nguồn nào.

Likewise, the injunction against lying extends to the subtler interpretation of deception. We may be clever in thinking that we are deceiving others about our character, but oblivious to the fact that we are really only deceiving ourselves. We would do well to heed the advice of the immortal bard in cultivating the virtue of truthfulness:

Tương tự, giới cấm nói dối mở rộng đến diễn giải vi tế về sự dối trá. Chúng ta có thể khôn khéo nghĩ rằng mình đang lừa dối người khác về Tính cách của mình, nhưng lại không nhận ra rằng thật ra chúng ta chỉ đang tự lừa dối mình. Chúng ta sẽ làm tốt nếu ghi nhớ lời khuyên của thi hào bất tử khi tu dưỡng đức hạnh chân thật:

To thine own self be true

And it shall follow as the night the day

Thou canst not be false to any man.

Hãy chân thật với chính mình,

Rồi sẽ theo sau như đêm theo ngày,

Ngươi sẽ chẳng thể dối trá với bất kỳ ai.

The injunction against stealing has reference to abstention on the emotional and mental planes. Thus, the aspirant does not claim such emotional benefits as love and favour, dislike or hatred; on the mental level, he does not claim a reputation not warranted or the assumption of another's duty, favour or popularity.

Giới cấm trộm cắp hàm ý tiết chế cả trên bình diện cảm xúc lẫn trí tuệ. Như vậy, người chí nguyện không đòi hỏi những lợi ích cảm xúc như tình thương và sự ưu đãi, sự ghét bỏ hay oán hận; trên bình diện trí tuệ, y không nhận danh tiếng không xứng, cũng không nhận lãnh nhiệm vụ, ân huệ hay sự mến mộ vốn thuộc về kẻ khác.

Sensuality and Greed

Dục Lạc Và Tham Lam

Another trap is sensuality and greed; the endless search for pleasure, not only with regard to sexual indulgence, but on all levels must be carefully moderated, because the search for pleasure only leads to a further search for pleasure and uses up a great deal of the life force. On the other hand, greed, the acquisition of more and more material possessions, which is never satiated, creates more and more attachments. In the end these pursuits only lead to pain and suffering and to deeper involvement in material things.

Một chiếc bẫy khác là dục lạc và tham lam; cuộc săn tìm khoái lạc bất tận, không chỉ liên quan đến buông thả tình dục mà ở mọi bình diện, phải được tiết chế cẩn trọng, bởi việc săn tìm khoái lạc chỉ dẫn đến cuộc săn tìm khoái lạc lớn hơn và tiêu hao rất nhiều sinh lực. Mặt khác, lòng tham—tích lũy ngày một nhiều của cải vật chất mà chẳng bao giờ mãn nguyện—tạo nên ngày càng nhiều ràng buộc. Rốt cuộc các theo đuổi này chỉ dẫn đến đau đớn và khổ lụy, và đến sự sa lầy sâu hơn vào vật chất. Sau cùng, con người học hiểu rằng cuộc truy đuổi

Eventually, man learns to understand that his endless pursuit of pleasure in the external world is really a search for the Self.

bất tận khoái lạc trong thế giới bên ngoài thật ra là cuộc tìm kiếm Chân Ngã.

The five Niyamas (observances) are cleanliness, contentment, fiery aspiration, self-study, and self-surrender; these are qualities that are to be cultivated. Again, we must go beyond the obvious interpretation to a deeper meaning of these observances. Cleanliness does not stop at the physical level, but goes beyond it into the emotional and mental realms. The passage of spiritual Fire into the aura will focus on any impurity, whether it is physical, mental, emotional, or etheric, and will be detained there. Mental and emotional contamination such as fear, worry, anguish, etc., constitute pollutions of the subtle vehicles and must be dealt with. The aspirant must also deal with the mental contaminations produced by his environment, social life, work, etc.

Năm Niyama (tuân hành) là thanh tịnh, tri túc, khát vọng hừng hực, tự học, và tự quy phục; đây là những phẩm tính cần được tu dưỡng. Một lần nữa, chúng ta phải vượt quá diễn giải hiển nhiên để đến hiểu biết sâu xa hơn về những điều tuân hành này. Thanh tịnh không dừng ở cấp độ thể xác, mà vượt xa vào các cảnh giới cảm xúc và trí tuệ. Sự chuyển lưu của Lửa tinh thần vào hào quang sẽ tập trung vào bất kỳ tạp uế nào, dù là thể xác, trí, cảm hay dĩ thái, và sẽ bị giữ lại ở đó. Sự ô nhiễm trí-cảm như sợ hãi, lo âu, sầu muộn, v.v., cấu thành các ô nhiễm của các hiện thể vi tế và phải được giải quyết. Người chí nguyện cũng phải xử lý các ô nhiễm trí tuệ do môi trường, đời sống xã hội, công việc, v.v., tạo ra.

Contentment does not mean satisfaction, but rather an acceptance and recognition of where one is on the path and of one's present assets. This assessment and acceptance produces a calm state of mind for pursuing the goal of enlightenment. Although the aspirant has developed a sense of acceptance with his present level of progress, at the same time, he continues to strive towards his goal. The quality needed for this is fiery aspiration, which refers to the sustained effort to continue onward up the mountain towards the ideal envisioned. The student continues to practise the daily disciplines faithfully in spite of the fact that there may be little or no indication of any advancement being made, and regardless of the feelings of discouragement and despair that creep in after the initial burst of enthusiasm has worn off. Only when this quality has been developed and proved is anyone permitted to

Tri túc không có nghĩa là thỏa mãn, mà là sự chấp nhận và nhận biết mình đang ở đâu trên Con đường, và những sở đắc hiện có của mình. Sự lượng định và chấp nhận này tạo ra một trạng thái thể trí bình thản để theo đuổi mục tiêu giác ngộ. Dù người chí nguyện đã phát triển cảm thức chấp nhận mức tiến bộ hiện tại của mình, đồng thời y vẫn tiếp tục nỗ lực hướng đến mục tiêu. Phẩm tính cần có cho điều này là khát vọng hừng hực, chỉ nỗ lực bền bỉ để tiếp tục leo lên đỉnh núi hướng về lý tưởng đã hình dung. Đạo sinh tiếp tục thực hành các kỷ luật hàng ngày một cách trung tín, dù có ít hay không có chỉ báo nào về bất kỳ bước tiến nào, và bất chấp những cảm xúc chán nản và tuyệt vọng len lỏi khi luồng hứng khởi ban đầu đã lắng xuống. Chỉ khi phẩm tính này đã được phát triển và chứng nghiệm, người ta mới được phép trở thành đệ tử của một Vị Thầy nào đó.

become the disciple of some Master.

Occult Classics

Briefly, self-study in this context means the study of the occult classics, such as *The Secret Doctrine* or *The Treatise on Cosmic Fire*, and such spiritual scriptures as *The Bhagavad Gita* or *The Yoga Sutras*; it also includes other instructive material that leads to self-knowledge and union with the Self. As such, the study should also include an understanding of symbols, as this will help to develop one's sense of the subjective realities. Carried a step further, it will be found that all forms, including the three-fold personality, are symbols that veil or hide a divine idea or truth. When this is understood, the disciple seeks to contact the divine essence hidden by the forms in all kingdoms of nature.

Self-surrender to the Higher Self, or to the Master within, may be described as constituting the attitude of the lower three-fold personality to the service of the Master within or the Christ within the heart. The attitude to be cultivated is to perform our service in the world without thought of success or failure. We sometimes forget that the reason we are in physical manifestation is for the evolution of consciousness, and not to serve our own personal ends.

These virtues are to be cultivated in order to eliminate completely all mental and emotional disturbances that characterise the life of an ordinary human being. Furthermore, the Yamas and Niyamas not only serve as a moral and ethical code of conduct, but also as a means of attaining non-attachment, conserving the life force, and sustaining one-pointedness of concentration. The conserved energy is used to advantage in practising the techniques of the following six steps, while

Những Kinh Điển Huyền Môn

Nói vắn tắt, tự học trong bối cảnh này nghĩa là học các kinh điển huyền môn, như *Giáo Lý Bí Nhiệm* hay *Luận về Lửa Vũ Trụ*, và các thánh thư tinh thần như *Bhagavad Gita* hay *Yoga Sutras*; nó cũng bao gồm các tài liệu giáo huấn khác dẫn đến tự tri và hợp nhất với Chân Ngã. Như vậy, việc học cũng nên gồm cả sự thấu hiểu các biểu tượng, vì điều này sẽ giúp phát triển cảm quan về các thực tại chủ quan. Tiến thêm một bước, người ta sẽ thấy rằng mọi hình tướng, kể cả phàm ngã tam phân, đều là những biểu tượng che giấu hay ẩn tàng một ý niệm hay chân lý thiêng liêng. Khi điều này được hiểu, người đệ tử tìm cách tiếp xúc bản thể thiêng liêng ẩn sau các hình tướng trong mọi giới của tự nhiên.

Tự quy phục trước Chân Ngã, hay trước Vị Thầy nội tại, có thể được mô tả như thái độ của phàm ngã tam phân thấp đối với việc phụng sự Vị Thầy nội tại hay Đức Christ ngự trong tim. Thái độ cần được tu dưỡng là làm việc phụng sự của chúng ta ở thế gian mà không nghĩ đến thành công hay thất bại. Đôi khi chúng ta quên rằng lý do chúng ta hiện hình trên cõi hồng trần là để tiến hóa tâm thức, chứ không phải để phục vụ những mục đích cá nhân của mình.

Những đức hạnh này cần được tu dưỡng nhằm loại trừ triệt để mọi xáo trộn trí-cảm vốn đặc trưng cho đời sống của một con người bình thường. Hơn nữa, các Yama và Niyama không chỉ đóng vai bộ quy tắc đạo đức và luân lý, mà còn là phương tiện đạt vô trước, bảo tồn sinh lực, và duy trì tính nhất tâm của tập trung. Năng lượng được bảo tồn sẽ được dùng một cách hữu ích khi thực hành các kỹ thuật của sáu bước kế tiếp, trong khi thực hành vô trước hàm ý tự do khỏi sự hấp dẫn và ghét bỏ đối với

the practice of non-attachment implies freedom from attraction and repulsion of sense objects, thus overcoming the disturbing influence of the emotions in trying to still the thought waves in the mind.

các đối tượng giác quan, nhờ đó vượt qua ảnh hưởng nhiễu loạn của cảm xúc khi cố gắng làm lặng các làn sóng tư tưởng trong thể trí.

Chapter 11

Preliminary Measures For Meditation—Các Biện Pháp Chuẩn Bị Cho Tham Thiền

The remaining six limbs of the meditation procedure may be synthesized into four main stages in order to simplify the steps and to have a plan of the procedure constantly on hand. They are:

Sáu chi còn lại của quy trình tham thiền có thể được tổng hợp thành bốn giai đoạn chính để đơn giản hóa các bước và luôn có một kế hoạch thủ tục trong tay. Đó là:

a. Seating oneself

a. Ngồi vào chỗ

b. Withdrawal of the senses

b. Thu hồi các giác quan

c. Concentration

c. Tập trung

d. Meditation (sustained concentration)

d. Tham thiền (tập trung được duy trì)

A Room of One's Own

Một Căn Phòng Của Riêng Mình

It is important to understand that necessary preliminary measures should be observed to ensure that conditions ideal for meditation prevail before the discipline is attempted. The first of these is seating oneself, and this means having a place to meditate, a room of one's own, a sanctuary wherein you may retire and commune with your soul uninterrupted by family or friends. Since this room should be a place in which the vibrations are maintained at a high level, it should not be used for other activities or by other people or by your pets. Neither should you enter your sanctuary when you are having emotional upheavals, because this destroys the high vibrations

Điều quan trọng là phải hiểu rằng các biện pháp chuẩn bị cần thiết nên được tuân giữ để bảo đảm các điều kiện lý tưởng cho tham thiền hiện hữu trước khi tiến hành kỷ luật. Điều đầu tiên trong số này là ngồi vào chỗ, nghĩa là có một nơi để tham thiền, một căn phòng của riêng mình, một tịnh thất nơi bạn có thể lui về và giao hòa với linh hồn mình mà không bị gia đình hay bạn bè quấy rầy. Vì căn phòng này nên là nơi mà các rung động được duy trì ở mức cao, nên nó không được dùng cho các hoạt động khác, bởi người khác hay bởi thú cưng của bạn. Bạn cũng không nên bước vào tịnh thất khi đang có các biến động cảm xúc, vì điều này phá vỡ các rung động cao được tạo ra

created in meditation and brings in those of a lower order.

trong tham thiền và đưa vào những rung động ở cấp thấp hơn.

'Walls have ears', and they become saturated with the vibrations of the occupant of the room that they are part of. See that the vibrations of the occupier of the room are always of the highest order.

"Vách có tai", và chúng trở nên thấm đẫm các rung động của người cư trú trong căn phòng mà chúng thuộc về. Hãy bảo đảm rằng rung động của người chiếm phòng luôn ở trật tự cao nhất.

The daily use of this room for meditation purposes only will raise the vibrations to such a high spiritual level that when you enter, the effect is felt immediately, and part of the struggle to raise the vibrations during the time of meditation is eliminated. Then when you sit down to meditate, proper alignment of the vehicles is achieved in a matter of seconds, thereby saving a little more of the precious time you have available for meditation.

Việc sử dụng căn phòng này hằng ngày chỉ cho mục đích tham thiền sẽ nâng các rung động lên mức tinh thần cao đến nỗi khi bạn bước vào, hiệu ứng được cảm nhận tức thì, và một phần cuộc vật lộn để nâng các rung động trong thời gian tham thiền được loại bỏ. Rồi khi bạn ngồi xuống tham thiền, sự chỉnh hợp đúng đắn của các hiện thể được thực hiện chỉ trong vài giây, nhờ đó tiết kiệm thêm một chút thời gian quý báu bạn có cho tham thiền.

Having a room of one's own does not imply that you need to build a new wing onto the house or that the room should be used exclusively for that purpose. If the space available to you is limited, you may want to screen off a corner of your bedroom or of the basement to use as your *meditation room*, but that tiny section of the room must be your own and no one else's. Furthermore, in order to assist in the creation and maintenance of high thoughts, provide your meditation room with freshly cut flowers, if possible, or with potted plants that will help to ionize the air and the basis for a spiritualising ambience.

Có một căn phòng riêng không có nghĩa là bạn cần xây thêm một cánh nhà hay căn phòng ấy phải dùng độc quyền cho mục đích đó. Nếu không gian của bạn hạn chế, bạn có thể ngăn một góc phòng ngủ hay tầng hầm để làm *phòng tham thiền*, nhưng phần nhỏ đó của căn phòng phải là của riêng bạn, không phải của ai khác. Hơn nữa, để trợ giúp việc tạo lập và duy trì các tư tưởng cao, hãy đặt vào phòng tham thiền hoa tươi nếu có thể, hoặc những chậu cây giúp ion hóa không khí và làm nền cho một bầu không khí hướng thượng tinh thần.

Ionization is greatly enhanced if the potted plants are mounted in a box through which an electric current is passing. By placing the potted plant above a generator of high tension direct voltage, with a small alternating current superimposed, we can turn plants into ionizers in our homes for therapeutic benefits as well, as this is especially beneficial to asthmatics. Ideally, the air in the

Việc ion hóa được tăng cường đáng kể nếu chậu cây được đặt trong một hộp có dòng điện chạy qua. Bằng cách đặt chậu cây phía trên một máy phát điện áp một chiều cao, với một dòng xoay chiều nhỏ chồng lên, chúng ta có thể biến cây thành máy ion hóa trong nhà cho lợi ích trị liệu nữa, vì điều này đặc biệt hữu ích cho người hen suyễn. Lý tưởng là không khí trong phòng tham thiền nên được tích điện

meditation room should be negatively charged, since negative ions assist, through breathing, to concentrate the electrical energies of the body in the head region during meditation. This is the sort of atmosphere found in the centre of the pyramid and which is also produced by rivulets and fountains.

âm, vì các ion âm giúp, thông qua hô hấp, tập trung các năng lượng điện của cơ thể vào vùng đầu trong lúc tham thiền. Đây là kiểu khí quyển tìm thấy ở trung tâm kim tự tháp và cũng được tạo ra bởi các dòng suối nhỏ và vòi phun nước.

Another item that is helpful is to have a stained glass window in the room with both your sun sign and the rising sign. The use of colour in your meditation room is extremely important; therefore, if you are unable to provide yourself with a stained glass window, you may avail yourself of a substitute by using dharmaseals. These are colourful transparencies of mandalas and yantras. A mandala is a symbolic representation of a universal concept which includes colourful geometric designs along with Eastern deities. A yantra is similar to a mandala, but is basically a simpler structure, comprising geometric designs only. Both are used widely in Tibet in meditation practice. They can easily be applied to any surface, and especially to windows, so that when the light shines through them, they give the appearance of a stained glass window.

Một vật dụng hữu ích khác là có một cửa kính màu trong phòng, với cả dấu hiệu hoàng đạo của Mặt Trời và dấu hiệu mọc (Ascending). Việc sử dụng màu sắc trong phòng tham thiền của bạn hết sức quan trọng; do vậy, nếu bạn không thể có cửa kính màu, bạn có thể dùng vật thay thế là các dharmaseals. Đây là các bản trong suốt đầy màu sắc của các mandala và yantra. Mandala là biểu trưng của một khái niệm vũ trụ bao gồm các thiết kế hình học đầy màu sắc cùng với các vị thần phương Đông. Yantra tương tự mandala, nhưng về cơ bản là cấu trúc đơn giản hơn, chỉ gồm các thiết kế hình học. Cả hai được dùng rộng rãi ở Tây Tạng trong thực hành tham thiền. Chúng có thể dễ dàng dán lên bất cứ bề mặt nào, đặc biệt là lên cửa sổ, để khi ánh sáng chiếu xuyên qua, chúng mang lại vẻ như cửa kính màu.

Both the use of colour and sound in your meditation room attracts deva hosts, the same minute beings who assist in the building of mental substances in visualisation. The devas see sound and hear colour; therefore, by taking crystals from old chandeliers and hanging them to tinkle in the open window, you will attract these thought elementals. If the crystals are prismatic and hang in places where the sun can strike them, they will flash the colour and the qualities of the spectrum, and of the Seven Rays through the room. (For an explanation of the Seven Rays, see The Seven Rays: Key to the Mysteries a companion book to this one, also by Douglas

Cả việc dùng màu lẫn âm thanh trong phòng tham thiền đều hấp dẫn các đoàn thiên thần, những chúng sinh rất nhỏ bé hỗ trợ xây dựng chất liệu trí trong hình dung. Các thiên thần "nhìn thấy" âm thanh và "nghe" màu sắc; do đó, bằng cách lấy các lăng kính từ đèn chùm cũ treo nơi cửa sổ mở để leng keng, bạn sẽ hấp dẫn các hành khí tư tưởng này. Nếu các tinh thể ấy là lăng kính và treo ở chỗ có thể đón nắng chiếu vào, chúng sẽ lóe lên các màu sắc và phẩm tính của quang phổ, và của Bảy Cung khắp căn phòng. (Để giải thích về Bảy Cung, xem một cuốn sách đối chiếu với cuốn này, cũng của Douglas Baker.)

Baker.)

The Masters

Các Chân Sư

In addition, include valid pictures of the Masters in your meditation room. These should not be displayed in a place where they would arouse the curiosity and comment of others. The portaits will instil reverence and inspiration and may also be used as a focal point in the meditation practice. Remember also that the Masters are present in their portraits and in their works; therefore, this is where your library of classical teachings of the Ancient Wisdom should be kept. The Masters should have written them or inspired them through Their first-hand knowledge of the tortured path which men must take to reach the heights. Most prominent among the authors of such works are H.P. Blavatsky, Alice A. Bailey, Annie Besant, Plato, Ouspensky, Gurdjieff, C.W. Leadbeater, Rudolph Steiner, Swedenborg, Paracelsus, Plato, and Eliphas Levi.

Ngoài ra, hãy có những bức chân dung chân truyền về các Chân sư trong phòng tham thiền của bạn. Không nên trưng ở nơi dễ khơi gợi sự tò mò và lời bàn tán của người khác. Những bức chân dung sẽ khơi gợi lòng tôn kính và cảm hứng, và cũng có thể được dùng làm điểm tập trung trong thực hành tham thiền. Hãy nhớ rằng các Chân sư hiện diện trong chân dung của Các Ngài và trong các trước tác của Các Ngài; vì vậy, đây cũng là nơi nên cất giữ thư viện giáo huấn kinh điển của Minh Triết Ngàn Đời. Các Chân sư hẳn đã viết chúng hoặc cảm hứng cho chúng thông qua tri thức trực chứng của Các Ngài về con đường thống khổ mà con người phải đi qua để đạt tới các đỉnh cao. Nổi bật nhất trong số các tác giả của những trước tác như vậy là H.P. Blavatsky, Alice A. Bailey, Annie Besant, Plato, Ouspensky, Gurdjieff, C.W. Leadbeater, Rudolf Steiner, Swedenborg, Paracelsus, Plato, và Eliphas Levi.

The use of music as a preliminary to meditation is highly recommendable. It often acts as a device for centreing because it helps to align the vehicles. Ideally, music should be used whose tune and melody does not distract the attention. Gregorian chants are helpful for those whose astral body is always at a flashpoint. There are also some Zen Buddhist chants and Hindu mantras that have an extremely potent effect on the vehicles and are excellent for attunement to higher dimensions. Whether or not you understand the meaning of the Sanskrit words is not important; what is important is the effect of the sound on your vehicles.

Việc dùng âm nhạc như phần mở đầu cho tham thiền là rất đáng khuyến nghị. Nó thường đóng vai trò một phương tiện quy tâm vì giúp chỉnh hợp các hiện thể. Lý tưởng là dùng loại nhạc có giai điệu và tiết tấu không gây xao lãng sự chú ý. Thánh ca Gregorian hữu ích cho những ai có thể cảm dục luôn ở điểm bốc phát. Cũng có một số bài tụng Thiền tông và các mantram Ấn Độ giáo có tác dụng cực mạnh lên các hiện thể và rất tuyệt hảo để hòa điệu với các chiều kích cao hơn. Việc bạn có hiểu nghĩa các từ Sanskrit hay không không quan trọng; điều quan trọng là hiệu ứng của âm thanh lên các hiện thể của bạn.

Indian classical music, especially the ragas, are designed to affect one's level of

Nhạc cổ điển Ấn Độ, đặc biệt là các raga, được thiết kế để tác động lên cấp độ tâm thức qua

consciousness through sound. There are, for example, pre-dawn, dawn, noon, and evening ragas which are played at those specific times of the day and which are designed to work on your consciousness in a certain way. Certain forms of Western classical music also have this effect. It is said, for example, that Bach was describing the universe at the causal plane through sound; hence listening to Bach would also have the effect of raising consciousness to another level prior to meditation. In the East, there is a science based on the effects of sound vibration on the human being which is called Mantra Yoga.

âm thanh. Thí dụ, có các raga tiền bình minh, bình minh, trưa và chiều tối được trình tấu vào đúng những thời khắc ấy trong ngày và được thiết kế để tác động lên tâm thức bạn theo một cách nhất định. Một số hình thái nhạc cổ điển phương Tây cũng có hiệu ứng này. Chẳng hạn, người ta nói Bach diễn tả vũ trụ ở cõi nguyên nhân bằng âm thanh; do đó lắng nghe Bach cũng sẽ có hiệu quả nâng tâm thức lên một cấp độ khác trước khi tham thiền. Ở phương Đông có một khoa học dựa trên ảnh hưởng của rung động âm thanh lên con người, gọi là Mantra Yoga.

Not only does music and mantra help to prepare the individual prior to meditation, but the reading of inspirational material beforehand also helps to prepare the way. The reading of the esoteric classics for half an hour before sitting down to meditate has the same effect as listening to music or chanting mantras; it helps to key you in immediately to the Ashram from which the material first originated. Then when you seat yourself, you will find that your thoughts are already tuned in to another dimension. The same thing happens when you read material written by individuals who have had the superconscious experience or even when you read the biographies of their struggle to reach the heights. Whether you select music or reading material or both, you will find that aligning the vehicles and focusing the mind occurs with greater ease and rapidity.

Không chỉ âm nhạc và mantram giúp chuẩn bị cá nhân trước khi tham thiền, mà việc đọc tài liệu truyền cảm hứng trước đó cũng giúp mở đường. Đọc các kinh điển huyền môn trong nửa giờ trước khi ngồi xuống tham thiền có hiệu quả tương tự như lắng nghe âm nhạc hoặc trì tụng mantram; nó giúp bạn lập tức cộng hưởng với Ashram nơi chất liệu ấy khởi xuất. Rồi khi bạn ngồi xuống, bạn sẽ thấy tư tưởng mình đã được điều chỉnh vào một chiều kích khác. Điều tương tự xảy ra khi bạn đọc các trước tác của những người đã có kinh nghiệm siêu tâm thức, hoặc ngay cả khi bạn đọc tiểu sử về cuộc tranh đấu của họ để đạt tới các đỉnh cao. Dù bạn chọn âm nhạc hay tài liệu đọc, hay cả hai, bạn sẽ thấy việc chỉnh hợp các hiện thể và tập trung thể trí xảy ra dễ dàng và mau lẹ hơn.

Incense

Nhang Trầm

The use of incense in a room has both a physiological effect and a psychic effect. Physiologically, it results in vasoconstriction of the blood vessels in the nasal septum, thereby unclogging stuffed nasal passages and allowing for freer passage of air and, most

Việc dùng nhang trầm trong một căn phòng có cả hiệu ứng sinh lý lẫn tác động tâm linh. Về sinh lý, nó dẫn đến co mạch ở các mạch máu của vách ngăn mũi, nhờ đó thông thoáng đường thở bị tắc và cho phép không khí lưu thông tự do hơn, và quan trọng nhất là prana,

important, of prana which is vital in meditation practice. The psychic effect of incense is that of raising the vibrations of the room because the presence of astral entities of the lowest order find it difficult to manifest in the presence of high vibrations and of incense. Not only does incense help to eliminate unwanted odours, but also to get rid of lower level thoughtforms and negative emotions. Generally speaking, it has an uplifting effect and makes it easier to pass into deeper levels of awareness. Be sure to purchase a high quality incense; otherwise, you will find the scent a distraction rather than an aid to your meditation. It is recommended that a joss stick of incense be used which lasts as long as the meditation session.

vốn vô cùng thiết yếu trong thực hành tham thiền. Tác động tâm linh của nhang trầm là nâng cao rung động của căn phòng, bởi vì sự hiện diện của các thực thể cảm dục ở cấp thấp nhất gặp khó khăn khi biểu hiện trong bối cảnh có rung động cao và có nhang trầm. Nhang không chỉ giúp loại trừ mùi khó chịu mà còn giúp loại bỏ các hình tư tưởng thấp và cảm xúc tiêu cực. Nói chung, nó có tác dụng nâng tâm và giúp dễ dàng đi vào các tầng nhận thức sâu hơn. Hãy chắc chắn mua loại nhang chất lượng cao; nếu không, bạn sẽ thấy mùi hương là thứ gây xao lãng hơn là hỗ trợ tham thiền. Khuyến nghị dùng một que nhang có thời lượng cháy dài đúng bằng thời gian buổi tham thiền.

Since there is a wide range of incense to choose from, select a scent that enhances the quality of your meditation.

Vì có nhiều loại nhang để chọn, hãy chọn mùi hương tăng cường chất lượng tham thiền của bạn.

If, for example, these effects create or add to aspiration, or reverence, or recall of previous spiritual experiences, then that particular scent 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. For example, sandalwood incense is on the First Ray of Will and Power and affects the chakras on the spine, for all Will chakras are on the spine. If you use jasmine, which is a Second Ray incense, it affects the Love Ray chakras lying just in from of the spine, namely the heart chakra, solar plexus chakra, and the crown chakra. Cinnamon is Fifth Ray, while frankincense and myrrh is Seventh Ray, and rosewood is Sixth Ray, expressing the qualities of Devotion and Idealism. Remember that Rays 1, 3, 5, and 7 are designated as Will Rays, whereas Rays 2, 4, and 6 are the Love Rays.

Nếu, thí dụ, các tác động ấy tạo ra hoặc tăng thêm khát vọng, hoặc lòng tôn kính, hoặc gợi nhớ các kinh nghiệm tinh thần trước đây, thì mùi hương đó đáng được khuyến nghị. Về sau, khi biết Cung của Linh hồn, có thể dùng loại nhang tương ứng với Cung ấy để giúp thiết lập sự chỉnh hợp và *giao cảm* với Linh hồn. Thí dụ, trầm hương gỗ đàn hương (sandalwood) thuộc Cung một của Ý Chí và Quyền Năng và tác động lên các luân xa trên cột sống, vì mọi luân xa của Ý Chí đều ở trên cột sống. Nếu dùng nhài (jasmine), là nhang thuộc Cung hai, nó tác động lên các luân xa Cung Bác Ái nằm ngay phía trước cột sống, tức luân xa tim, luân xa tùng thái dương, và luân xa đỉnh đầu. Quế thuộc Cung năm, trong khi nhũ hương và một dược thuộc Cung bảy, còn gỗ hồng (rosewood) thuộc Cung sáu, biểu lộ các phẩm tính Sùng tín và Lý tưởng. Hãy nhớ rằng các Cung 1, 3, 5 và 7 được gọi là các Cung Ý Chí, còn các Cung 2, 4 và 6 là các Cung Bác Ái.

When you understand the Ray Psychology, you will be able to apply this knowledge in choosing an appropriate incense to help develop or change some of the qualities in yourself that need attention. This does· not mean that incense alone will bring about the required changes, but it is one of the methods that can be used to stimulate the chakras that need activation in order to express a quality that is lacking. Thus, if your ray analysis indicates a strong preponderance of Will Rays, then the required balance is in the direction of expressing more of the quality of LoveWisdom. If, on the other hand, the analysis shows a strong tendency toward Love Rays with little or no will being expressed, then the need is to balance these energies with those of Will and Power. Remember that we are striving to become whole, and so every effort in that direction brings us a step closer to union with the Higher Self.

Khi hiểu Tâm lý học về các Cung, bạn sẽ có thể áp dụng tri thức này để chọn nhang thích hợp giúp phát triển hay chuyển hóa một vài phẩm tính trong bạn đang cần được chú ý. Điều này không có nghĩa chỉ nhờ nhang mà có thể mang lại các thay đổi cần thiết, nhưng đó là một trong các phương pháp có thể dùng để kích thích các luân xa cần được hoạt hóa hầu biểu lộ một phẩm tính còn thiếu. Như thế, nếu phân tích về cung của bạn cho thấy một thiên hướng mạnh về các Cung Ý Chí, thì sự quân bình cần có là theo hướng biểu lộ nhiều hơn phẩm tính Bác Ái – Minh Triết. Ngược lại, nếu phân tích cho thấy xu hướng mạnh về các Cung Bác Ái mà ít hoặc không có Ý Chí được biểu lộ, thì cần quân bình các năng lượng này bằng các phẩm tính của Ý Chí và Quyền Năng. Hãy nhớ rằng chúng ta đang nỗ lực trở nên toàn vẹn, nên mỗi nỗ lực theo hướng đó đưa chúng ta tiến gần hơn một bước đến hợp nhất với Chân Ngã.

Candles

Nến

The room you are using for meditation should be in semidarkness, preferably with no electric lights in use, or with just a dim one if it is at night. It is suggested that you have a lighted candle that burns along with your incense while you are meditating. The lighted candle is a symbol of the Divine Flame, the Monad, that is the real part of you; it is also symbolic of the spiritual fire that is brought down into your aura during the height of meditation. The candle may also serve as a focal point of concentration in the practice of *Tratakam*, the candle gaze. Be sure to light your candle and incense when you seat yourself.

Căn phòng bạn dùng cho tham thiền nên ở trạng thái bán tối, tốt nhất không dùng đèn điện, hoặc nếu vào ban đêm thì chỉ dùng một đèn mờ. Gợi ý rằng bạn thắp một ngọn nến cháy cùng với nhang trong suốt thời gian tham thiền. Ngọn nến tượng trưng cho Ngọn Lửa Thiêng, Chân Thần, phần chân thực của bạn; nó cũng tượng trưng cho lửa tinh thần được dẫn xuống hào quang của bạn vào cao điểm của tham thiền. Ngọn nến cũng có thể làm điểm tập trung trong thực hành *Tratakam*, tức nhìn ngắm ngọn nến. Hãy chắc chắn thắp nến và nhang khi bạn ngồi xuống.

Length of Meditation

Thời Lượng Tham Thiền

Another important consideration is the length of time to spend in meditation and the best time of day to meditate. At first, you must treat all gently; to begin with, a half-hour of meditation in the morning is sufficient. Later, you may add a half-hour at midday and a half-hour in the evening, so that there are a total of three meditation periods a day. As you near initiation, these periods can be altered and increased because at this time, periods of withdrawal are most important.

Một điều quan trọng khác là thời lượng và thời điểm thích hợp trong ngày để tham thiền. Lúc đầu, bạn phải đối đãi mọi thứ thật nhẹ nhàng; khởi sự với một nửa giờ tham thiền vào buổi sáng là đủ. Sau đó, bạn có thể thêm nửa giờ vào giữa trưa và nửa giờ vào buổi tối, tổng cộng ba thời tham thiền mỗi ngày. Khi bạn đến gần điểm đạo, các thời khóa này có thể được điều chỉnh và tăng lên, vì lúc ấy những giai đoạn rút lui nội tâm là quan trọng nhất.

Clothing

Y Phục

If it is possible, have a special robe for meditation that is worn for that purpose only. If you know the Ray of your Soul, then you may choose a colour related to it. If you do not know the Soul's Ray, select a colour that appeals to you, and that will most likely be the correct one for you. The safest colours are saffron yellow or indigo. Also of importance is to use the same blanket, rug, pillow, or or chair to sit on for meditation. Whatever you use to sit on should only be used by you and then only for activities related to meditation. In other words, you would not bring the blanket you use for meditation to a picnic or allow your pet to sleep on it.

Nếu có thể, hãy có một áo choàng riêng cho tham thiền và chỉ mặc cho mục đích đó. Nếu bạn biết Cung của Linh hồn mình, bạn có thể chọn màu sắc liên hệ. Nếu không biết Cung của Linh hồn, hãy chọn màu mà bạn cảm thấy hấp dẫn, và rất có thể đó là màu đúng cho bạn. Những màu an toàn là vàng nghệ hoặc chàm. Cũng quan trọng là sử dụng cùng một tấm chăn, tấm thảm, chiếc gối, hoặc chiếc ghế để ngồi tham thiền. Bất cứ thứ gì bạn dùng để ngồi nên chỉ do bạn dùng và chỉ dùng cho các hoạt động liên quan đến tham thiền. Nói cách khác, bạn sẽ không mang tấm chăn dùng cho tham thiền đi dã ngoại hoặc để thú cưng của bạn nằm trên đó.

Again, it is important to understand that the whole purpose of using the same clothing and seat for meditation is that you are building thoughtforms in mental matter and creating higher vibrations during the meditation period which are being reinforced each time you sit down for meditation. These articles have your vibrations on them, and to use these articles for other purposes weakens the thoughtforms and vibrations you are creating at the time of meditation and destroys some of the precious work you have striven so hard to achieve.

Một lần nữa, cần hiểu rằng toàn bộ mục đích của việc dùng cùng một y phục và chỗ ngồi cho tham thiền là bạn đang kiến tạo các hình tư tưởng trong chất liệu trí và tạo ra các rung động cao trong thời gian tham thiền, vốn được củng cố mỗi khi bạn ngồi xuống tham thiền. Những vật dụng này mang rung động của bạn, và dùng chúng cho các mục đích khác sẽ làm suy yếu các hình tư tưởng và rung động bạn đang tạo ra vào thời điểm tham thiền, phá hủy một phần công phu quý báu mà bạn đã cố gắng rất nhiều để đạt được.

Food

Thực Phẩm

Also related to the disciplines grouped under *seating oneself* is that of eating. For at least two hours prior to meditation, no food should be eaten. The reason for this is that some of the prana, cosmic energy, is being used to digest the food you have just eaten instead of being channelled to the head region, where it is needed at the time of meditation. A certain amount of energy is required each day to maintain ordinary awareness, but for higher states of consciousness, greater quantities of energy are needed than that required for our normal state of consciousness. Without a sufficient amount of prana, it is difficult to focus the mind in meditation and to register the higher awareness on the physical brain consciousness. This is why it is important not to meditate when you are tired or sleepy. At those times, just learn to sit in silence instead of trying to pursue your meditation practice.

Cũng liên hệ đến các kỷ luật nằm trong nhóm *ngồi vào chỗ* là vấn đề ăn uống. Ít nhất hai giờ trước khi tham thiền, không nên ăn. Lý do là một phần prana, năng lượng vũ trụ, sẽ được dùng để tiêu hóa thức ăn bạn vừa ăn thay vì được chuyển dẫn lên vùng đầu, nơi cần đến vào lúc tham thiền. Mỗi ngày cần một lượng năng lượng nhất định để duy trì trạng thái nhận biết thông thường, nhưng đối với các trạng thái tâm thức cao hơn, cần lượng năng lượng lớn hơn nhiều so với mức cần cho trạng thái bình thường. Không có đủ prana, khó mà tập trung thể trí trong tham thiền và ghi nhận nhận thức cao vào tâm thức bộ não thể xác. Vì thế, điều quan trọng là không tham thiền khi bạn mệt hay buồn ngủ. Những lúc như vậy, hãy học cách ngồi yên lặng thay vì cố gắng đeo đuổi thực hành tham thiền.

Chapter 12

The Spiritual Diary—Nhật Ký Tinh Thần

One of the most important of all the disciplines, major and minor, grouped under *seating oneself*, is the keeping of a spiritual diary. The open diary, placed in front of the stained glass window, should constitute the focal point of the room. From the sum total of its entries, the Master is able to assess at any time of the day or night where the student is on the Path, what his needs are, and the fields in which his service can be most effective. The daily entries, sometimes even hourly, are minor replicas of *seating oneself*

Một trong những kỷ luật quan trọng nhất, cả chính lẫn phụ, thuộc nhóm *ngồi vào chỗ*, là việc giữ một nhật ký tinh thần. Cuốn nhật ký mở, đặt trước cửa kính màu, nên là tiêu điểm của căn phòng. Từ tổng thể các ghi chép của nó, Chân sư có thể đánh giá vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày hay đêm rằng đạo sinh đang ở đâu trên Thánh Đạo, nhu cầu của y là gì, và những lãnh vực nào mà sự phụng sự của y có thể hữu hiệu nhất. Những ghi chép hằng ngày, đôi khi thậm chí theo giờ, là các bản sao nhỏ của *ngồi vào chỗ*.

The diary should be a notebook with blank

Nhật ký nên là một quyển sổ không dòng ngày

pages rather than a day-to-day diary with the days printed on it. Days may go by without a single entry because nothing has happened; this can be somewhat disconcerting if you have pages and pages of labelled days which are blank or unfilled. Therefore, choose a plain notebook and write in the date as you make your entries. There may be times when you will have as many as ten entries in one night because the 'spirit forces are flowing through you so intensely.

thay vì một quyển nhật ký ghi ngày tháng sẵn. Có thể có những ngày trôi qua mà không có dòng nào vì chẳng có gì xảy ra; điều này có thể gây bối rối nếu bạn có hàng trang ghi ngày mà để trống hay không điền. Vì vậy, hãy chọn một quyển sổ trắng và ghi ngày khi bạn thực hiện các mục nhập. Có lúc bạn sẽ có đến mười mục nhập chỉ trong một đêm vì "các lực tinh thần đang tuôn chảy qua bạn với cường độ lớn".

At the outset, it should be made clear that the diary does not involve the daily entry of the day's events and has no relation to the happenings which concern the personality. The Master is not concerned with your personality problems. His main concern is with spiritual matters and only with those personality issues that are directly or indirectly concerned with your spiritual endeavours. Hence, you enter into your spiritual diary whatever represents your highest efforts. The diary should include entries under the following three headings:

Ngay từ đầu cần làm rõ rằng nhật ký không liên quan đến việc ghi chép hằng ngày các sự kiện trong ngày và không liên quan đến những việc xảy đến với phàm ngã. Chân sư không quan tâm đến các vấn đề phàm ngã của bạn. Mối quan tâm chính của Ngài là các vấn đề tinh thần và chỉ những vấn đề phàm ngã nào trực tiếp hay gián tiếp liên quan đến nỗ lực tinh thần của bạn. Vì vậy, bạn ghi vào nhật ký tinh thần bất cứ điều gì đại diện cho những nỗ lực cao nhất của bạn. Nhật ký nên bao gồm các mục theo ba đề mục sau:

• All subjective experiences.

• A record of the esoteric classics you are studying and the problems that arise from them, i.e., questions that need answering.

• How you have been of service to your fellowmen in the last 24 hours.

• Mọi kinh nghiệm chủ quan.

• Ghi chép về các kinh điển huyền môn bạn đang học và những vấn đề nảy sinh từ đó, tức là các câu hỏi cần được giải đáp.

• Trong 24 giờ qua, bạn đã phụng sự đồng loại như thế nào.

The Master Wants to Know

Điều Chân Sư Muốn Biết

Include under the heading of subjective experiences, anything of a subjective nature that occurs in moments of quiet and in meditations, such as symbols, spiritual perception, intuitive knowledge, creative insights, synchronicities, mental telepathy, and impressions that are not registered by the five senses. If you had a sensation of warmth,

Bao gồm dưới đề mục các kinh nghiệm chủ quan, bất cứ điều gì mang tính chủ quan xảy ra trong những khoảnh khắc lặng yên và trong tham thiền, như các biểu tượng, tri giác tinh thần, tri thức trực giác, trực kiến sáng tạo, những trùng hợp ý nghĩa, viễn cảm, và các ấn tượng không do năm giác quan ghi nhận. Nếu bạn có cảm giác ấm nóng, hay màu sắc, hay

or colour, or light, or energy flooding you, put it down; the Master wants to know. At the same time, learn to discriminate the real from the unreal, i.e., what may be aberrations or lower psychic experiences from what is directly the expression of the inner reality. Pay due attention to symbols and record them without at first trying to interpret them.

ánh sáng, hay năng lượng tràn ngập, hãy ghi lại; Chân sư muốn biết. Đồng thời, hãy học phân biện điều chân thực với điều hư ảo, tức là cái có thể là những lệch lạc hay các kinh nghiệm thông linh thấp so với điều trực tiếp biểu lộ thực tại nội tâm. Hãy lưu tâm đúng mức đến các biểu tượng và ghi lại chúng trước khi cố gắng diễn giải.

Also include a record of your dreams under this heading' and extract symbols from them, compiling a list of these and their meanings at the back of the diary. Later, you will find that when you are attached to a certain Ashram, it has symbols which mean certain things. Usually, the initial contacts which a Master makes with a disciple are through visual impressions. That is why your waking dreams are so important, because it is the time that the Master or an Initiate from the Ashram is trying to contact you, i.e., when you are most likely to remember dream content. Therefore, these dreams should be recorded and pondered over and related to events that have recently occurred or which take place later.

Cũng hãy ghi lại các giấc mơ của bạn trong đề mục này và trích xuất biểu tượng từ chúng, lập một danh mục các biểu tượng này và ý nghĩa của chúng ở cuối nhật ký. Về sau, bạn sẽ thấy khi bạn gắn bó với một Ashram nào đó, Ashram ấy có các biểu tượng mang những ý nghĩa nhất định. Thông thường các tiếp xúc ban đầu mà một Chân sư thiết lập với đệ tử là qua ấn tượng thị giác. Đó là lý do vì sao những giấc mộng khi thức của bạn rất quan trọng, vì đó là lúc Chân sư hay một Điểm đạo đồ từ Ashram đang cố gắng liên lạc với bạn, tức là lúc bạn có nhiều khả năng nhớ nội dung mơ hơn cả. Do đó, những giấc mơ này nên được ghi lại và suy ngẫm, liên hệ với những sự kiện vừa xảy ra hoặc sẽ xảy đến.

Secondly, record your efforts to study the esoteric classics. You should have three works under your attention at any one time. For example, heavy works like *The Secret Doctrine*, or *The Treatise on Cosmic Fire*, or my own work, *The Jewel in the Lotus*, should be approached when you are alone; for instructional purposes, works such as *The Bhagavad Gita*, *Patanjali's Sutras*, *A Treatise on White Magic*, or Beyond the Intellect by Douglas Baker, Claregate Metaphysics Group, are of great value. Write down the title of the book you are studying, together with parts of these books that you don't understand, and you will find that you will get the answers from the Masters either through dreams or visions, or in meditation, or in a quiet moment. List your questions in your diary and leave the diary

Thứ hai, ghi lại nỗ lực học các kinh điển huyền môn của bạn. Bạn nên có ba tác phẩm dưới sự chú ý của mình vào cùng một thời điểm. Thí dụ, các tác phẩm nặng như *Giáo Lý Bí Nhiệm*, hay *Luận về Lửa Vũ Trụ*, hay trước tác của riêng tôi, *Viên Ngọc Trong Hoa Sen*, nên được tiếp cận khi bạn ở một mình; cho mục đích giảng huấn, các tác phẩm như *Bhagavad Gita*, *Các Sutra của Patanjali*, *Luận về Chánh Thuật*, hoặc của Douglas Baker,, đều rất giá trị. Hãy ghi lại tựa sách bạn đang học, cùng với những phần mà bạn chưa thấu hiểu, và bạn sẽ thấy rằng bạn sẽ nhận được câu trả lời từ các Chân sư hoặc qua mộng hay thị kiến, hoặc trong tham thiền, hoặc trong một khoảnh khắc tĩnh lặng. Liệt kê các câu hỏi của bạn trong nhật ký và để mở nhật ký ở các câu hỏi này khi bạn tham thiền hay đi ngủ, và các Chân sư sẽ chỉ dẫn cho bạn

open at these questions when you meditate or go to sleep, and the Masters will advise you on them because They either wrote or inspired the esoteric classics. Furthermore, when you focus your attention on works vibrating to Their wavelength, a strong interplay occurs between your Ajna Centre and the Ajna Centre of the Ashram. For the Westerner, the Ashram of immediate concern is linked in some way to that of the Master K.H. the Master M. or the Nirmanakaya who was Plato.

về chúng bởi vì Các Ngài đã viết hoặc cảm hứng cho các kinh điển huyền môn. Hơn nữa, khi bạn tập trung sự chú ý vào các trước tác rung đồng với tần số của Các Ngài, một sự giao lưu mạnh mẽ sẽ xảy ra giữa Luân xa Ajna của bạn và Luân xa Ajna của Ashram. Đối với người phương Tây, Ashram quan thiết trước mắt có liên hệ nào đó với Ashram của Chân sư K.H., Chân sư M., hoặc vị Nirmanakaya vốn là Plato.

Finally, under the third heading, entries related to the services you are rendering to mankind should be recorded. What sacrifices are you making for humanity in helping to raise their consciousness? How are you helping your fellowmen along the Path? How are you spreading Goodwill? What esoteric venture do you support financially or actively? How do you spread the Wisdom? To what projects do you send your energies at the time of the Full Moon? Only you can give answers to these questions and the appropriate place for them is in the spiritual diary. (See The Spiritual Diary by Douglas Baker, Claregate Metaphysics Group, for more information).

Sau cùng, theo tiêu đề thứ ba, cần ghi lại các mục liên quan đến các phụng sự bạn đang dâng hiến cho nhân loại. Bạn đang thực hiện những hi sinh nào cho nhân loại trong việc giúp nâng cao tâm thức của họ? Bạn đang giúp những đồng loại của mình tiến bước trên Thánh Đạo ra sao? Bạn đang lan tỏa Thiện chí như thế nào? Bạn đang hỗ trợ tài chính hay trực tiếp cho công cuộc huyền bí nào? Bạn làm sao để truyền bá Minh Triết? Vào các kỳ Trăng Tròn, bạn gửi năng lượng của mình đến những dự án nào? Chỉ có bạn mới có thể đưa ra lời đáp cho những câu hỏi này và chỗ thích hợp cho chúng là trong cuốn nhật ký tinh thần. (Xem của Douglas Baker,, để biết thêm thông tin).

Emergence of the Third Eye

Sự Hiện Lộ của Con Mắt Thứ Ba

Note that each of these disciplines energises a chakra. Meditation energises the crown chakra; study of the occult classics energises the brow chakra; and service to mankind energises the alta major chakra. The simultaneous arousal of all three of these head centres results in the emergence of the Third Eye. (See The Opening of the Third Eye by Douglas Baker, Claregate Metaphysics Group, 1977) In other words, the Third Eye emerges from the vortex of energy created through the interplay of the three head centres when they are aroused.

Cần lưu ý rằng mỗi pháp môn trong số này tiếp sinh lực cho một luân xa. Tham thiền tiếp sinh lực cho luân xa đỉnh đầu; nghiên cứu các kinh điển huyền bí tiếp sinh lực cho luân xa trán; và phụng sự nhân loại tiếp sinh lực cho luân xa alta major. Sự khơi dậy đồng thời của cả ba trung tâm ở đầu này dẫn đến sự hiện lộ của Con Mắt Thứ Ba. (Xem của Douglas Baker,, 1977) Nói cách khác, Con Mắt Thứ Ba xuất lộ từ xoáy năng lượng được tạo nên bởi sự tương giao giữa ba trung tâm đầu khi chúng được khơi dậy.

Each entry into the spiritual diary is a reminder of your apprenticeship to your Higher Self. On the Path of Discipleship, the relationship of the disciple with his own Soul becomes of prime importance. To review your diary entries at any time, constitutes a minor revelation in itself. 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, as well as the stimuli.

Mỗi mục ghi trong nhật ký tinh thần là một lời nhắc nhở về sự tập sự của bạn với Chân ngã của mình. Trên Con Đường Đệ Tử, mối liên hệ của người đệ tử với chính Linh hồn của y trở nên tối quan trọng. Việc duyệt lại nhật ký của bạn vào bất cứ lúc nào tự nó cấu thành một sự mặc khải nhỏ. Sự duyệt lại như thế đem lại cảm giác giống như khi ngắm một bông hoa đang nở. Bạn bắt đầu ghi nhận các chu kỳ và nhịp điệu của sự lớn dần của nhận biết qua từng năm tháng, các nguyên nhân gây cản trở cho sự tăng trưởng tinh thần, cũng như các kích thích thúc đẩy.

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. No other discipline can bring to your notice more quickly the foibles of your thoughts, words, and deeds, your backslidings into glamour, the foolishness of self-blame and guilt, and the extent of your limitations and potential, than the keeping of a spiritual diary.

Nhật ký của bạn trở thành nơi xưng hối và bậc hướng dẫn của bạn. Việc giữ gìn nó thúc đẩy tính ngăn nắp và sự thành thật tuyệt đối trong việc đề cập đến các vấn đề tinh thần, từ khối ấn tượng tuôn chảy vào một trường nhận biết được tham thiền tôi luyện, cho đến từng động cơ đơn lẻ đằng sau các hoạt động thường nhật. Không pháp môn nào khác có thể khiến bạn sớm nhận ra hơn những tật nhỏ trong tư tưởng, lời nói, và hành động của mình, những lần thụt lùi vào ảo cảm, sự dại dột của tự trách và mặc cảm tội lỗi, cũng như mức độ giới hạn và tiềm năng của bạn, bằng việc duy trì một cuốn nhật ký tinh thần.

As an act of dedication, you should perform a

Như một hành vi dâng hiến, mỗi ngày bạn nên

simple and effective discipline each day. Copy (in longhand) into your spiritual diary, four or five lines from either *The Voice of the Silence*, by H.P. Blavatsky, or *At the Feet of the Master*, by J. Krishnamurti. These books are written in small sections or paragraphs, which lend themselves to such entries. When the entry is made, spend as much time as you can pondering over the meaning of the words, and then make entries in a different coloured ink, under the lines, giving your interpretation.

thực hành một kỷ luật đơn giản mà hiệu quả. Hãy chép tay vào nhật ký tinh thần của bạn bốn hay năm dòng hoặc từ *Tiếng Nói của Im Lặng* của H.P. Blavatsky, hoặc từ *Dưới Chân Thầy* của J. Krishnamurti. Những cuốn sách này được viết thành các đoạn hoặc tiểu mục ngắn, rất thích hợp cho những trích chép như vậy. Khi đã chép xong, hãy dành càng nhiều thời gian càng tốt để nghiền ngẫm ý nghĩa của các lời ấy, rồi ghi thêm bằng mực màu khác, ngay bên dưới các dòng, phần diễn giải của bạn.

This discipline, executed painstakingly in longhand, will serve three purposes. Firstly, it will encourage introspection and pupation; secondly, it will serve to encourage you and gird you to greater effort, and thirdly, it will spiritualise the diary. This is most effective when the whole text is contained in the diary. It means that the Ashram that put out the teaching of the particular esoteric classic used, is *en rapport* with it, especially when it is written in personal handwriting in the diary.

Pháp môn này, được kiên nhẫn thực hành bằng cách chép tay, sẽ phục vụ ba mục đích. Thứ nhất, nó khuyến khích tự phản tỉnh và giai đoạn hoá kén; thứ hai, nó khích lệ bạn và tiếp sức cho bạn nỗ lực mạnh mẽ hơn; và thứ ba, nó làm thiêng liêng hoá cuốn nhật ký. Điều này hiệu quả nhất khi toàn bộ bản văn được chứa trong nhật ký. Nó có nghĩa là Tịnh viện đã phát ra giáo huấn của bản kinh điển huyền bí cụ thể đang được dùng ở trong trạng thái *en rapport* với nó, nhất là khi nó được chép bằng bút tích cá nhân trong nhật ký.

The totality of the diary in anyone day gives off a symbol. From a glance at the diary, the Masters know immediately where you are in time and space on the Path, what your needs are, and what your difficulties are. Through the diary, the Masters are able to reach you at any time of the day, and they will help you. Therefore, the purpose of seating oneself becomes evident: to create the proper atmosphere conducive to meditation and to bring in higher energies. The disciple sounds his note in meditation, in the *room of one's own*, and sets up a vibration of a similar wavelength in the appropriate Ashram. This *rapport* can lead to an interplay and exchange of energies which is the basis of soul contact in meditation.

Tổng thể của nhật ký trong bất kỳ một ngày nào phát ra một biểu tượng. Chỉ thoáng nhìn vào nhật ký, các Chân sư liền biết ngay bạn đang ở đâu trong thời gian và không gian trên Thánh Đạo, nhu cầu của bạn là gì, và khó khăn của bạn ở đâu. Thông qua nhật ký, các Chân sư có thể tiếp cận bạn vào bất cứ lúc nào trong ngày, và Các Ngài sẽ giúp bạn. Do đó, mục đích của việc an tọa trở nên hiển nhiên: tạo ra bầu không khí thích hợp, thuận duyên cho tham thiền và rước vào các năng lượng cao hơn. Người đệ tử xướng âm điệu của mình trong tham thiền, trong *căn phòng của riêng mình*, và thiết lập một rung động có bước sóng tương tự trong Tịnh viện thích hợp. Sự *tương thông* này có thể dẫn đến một sự tương tác và trao đổi năng lượng, vốn là nền tảng của tiếp xúc linh

hồn trong tham thiền.

Chapter 13

Posture And Control Of Prana—Tư Thế Và Kiểm Soát Prana

Asana (Seated Posture)

Asana (Tư thế Ngồi)

The word Asana in Sanskrit means posture. In Raja Yoga, this means where the meditator sits and how he sits. Although Patanjali does not elaborate on this limb, he is, of course, referring to one of the various folded-leg positions in which the meditator will be able to maintain a comfortable steady posture. In Hatha Yoga, however, Asana refers to a number of postures, other than the folded-leg positions. In fact, many who do not know anything about Yoga confuse it with these physical postures. It must be understood that the purpose of Hatha Yoga is considered by some authorities to be a preparation for, and to form part of, the Raja Yoga system.

Từ Asana trong tiếng Phạn có nghĩa là tư thế. Trong Raja Yoga, điều này có nghĩa là người tham thiền ngồi ở đâu và ngồi như thế nào. Dù Patanjali không triển khai chi tiết chi này, dĩ nhiên Ngài ám chỉ một trong các tư thế gập chân khác nhau, nhờ đó người tham thiền có thể duy trì được tư thế thoải mái và vững bền. Tuy nhiên, trong Hatha Yoga, Asana chỉ nhiều tư thế khác ngoài các tư thế gập chân. Thực tế, nhiều người không biết gì về Yoga lại nhầm lẫn Yoga với các tư thế thể xác này. Cần hiểu rằng mục đích của Hatha Yoga được một số bậc thẩm quyền xem như là sự chuẩn bị cho, và là một bộ phận của, hệ thống Raja Yoga.

The goal of Hatha Yoga, which consists of postures, along with its elaborate system ofpranayama, is to strengthen the body and nervous system and to purify the nadis in the etheric vehicle for the entry of spiritual Fire during Raja Yoga practice, which is meditation. In other words, it prepares both the physical and etheric vehicles to endure the downflow of Solar Fire into the aura, as well as the increased flow of Fire into the organs themselves. Clearly, the physical brain and the nervous system are the weakest links in withstanding the downflow of spiritual Fire, as those who have had the experience can verify.

Mục tiêu của Hatha Yoga, gồm các tư thế cùng với hệ thống pranayama công phu, là để làm mạnh mẽ thân thể và hệ thần kinh, và thanh lọc các nadi trong vận cụ dĩ thái cho sự nhập vào của Lửa tinh thần trong lúc thực hành Raja Yoga, tức tham thiền. Nói cách khác, nó chuẩn bị cả hai vận cụ là thể xác và thể dĩ thái để chịu đựng dòng Lửa Thái dương tuôn giáng vào hào quang, cũng như dòng Lửa gia tăng chảy trực tiếp vào các cơ quan. Rõ ràng bộ não thể xác và hệ thần kinh là các mắc xích yếu nhất khi phải chịu đựng dòng Lửa tinh thần tuôn giáng, như những ai đã từng kinh nghiệm có thể xác nhận.

The results of Hatha Yoga practice produce

Kết quả của thực hành Hatha Yoga tạo nên sức

endurance, vitality, and health in the physical body, and it is precisely the *health* aspect of Hatha Yoga that has attracted the Westerner to this discipline. There is no doubt that many have benefited from the health viewpoint, but health is simply a by-product of Hatha and not its primary goal. There are, of course, other objectives of Hatha Yoga practice which are neither known nor understood by the Westerner; these are primarily to unite the two currents generated in respiration, known as the prana vayu and apana vayu, and to direct prana into sushumna nadi, the central spinal tube in the etheric body. Because the two prana vayus manifest in a positive-negative situation, it is believed that the restlessness of the mind is caused by their opposition. Therefore, by uniting the two currents, the mind becomes quiet and' steady. Likewise, when prana is directed from the right and left nadis, which also manifest as a polarity, into the central canal, the breath is automatically suspended and the flow of thought waves is halted. However, let us emphasise again that spiritual development is not dependent on these asanas or on Hatha Yoga practice.

bền, sinh lực và sức khỏe cho thể xác, và chính phương diện *sức khỏe* này của Hatha Yoga đã hấp dẫn người phương Tây đến với pháp môn này. Không nghi ngờ gì, nhiều người đã được lợi ích về phương diện sức khỏe, nhưng sức khỏe chỉ là phụ phẩm của Hatha chứ không phải mục tiêu chính của nó. Dĩ nhiên, còn có những mục tiêu khác của Hatha Yoga mà người phương Tây không biết hoặc không hiểu; đó chủ yếu là để hợp nhất hai dòng lưu chuyển được tạo ra trong hô hấp, gọi là prana vayu và apana vayu, và để dẫn prana vào sushumna nadi, ống sống trung ương trong thể dĩ thái. Bởi vì hai prana vayu biểu hiện như một tình huống dương–âm, người ta tin rằng sự xao động của thể trí là do sự đối nghịch của chúng gây nên. Do đó, bằng việc hợp nhất hai dòng này, thể trí trở nên yên và vững. Tương tự, khi prana được dẫn từ hai nadi bên phải và bên trái, vốn cũng biểu hiện như một cực tính, vào ống trung ương, thì hơi thở tự động tạm dừng và dòng các làn sóng tư tưởng bị ngưng lại. Tuy nhiên, chúng ta lại nhấn mạnh rằng sự phát triển tinh thần không phụ thuộc vào các asana hay vào thực hành Hatha Yoga.

Folded Leg Postures

Các Tư thế Gập Chân

The folded leg postures include Padmasana, lotus posture, Siddhasana, half lotus, and Sukhasana, cross-legged position; these positions provide both steadiness and comfort. However, it is not necessary to sit in a cross-legged position, and you may seat yourself in an easy chair if it is more comfortable for you. In either case, you must be seated firmly so that you do not fall forward in meditation. There is, however, one advantage in being seated on the floor in a cross-legged position and that is because the currents of the earth centre on your aura, represented by the feet, are in contact with the

Các tư thế gập chân gồm Padmasana, tư thế hoa sen; Siddhasana; bán hoa sen; và Sukhasana, tư thế xếp bằng; những tư thế này đem lại cả vững chắc lẫn thoải mái. Tuy nhiên, không bắt buộc phải ngồi xếp bằng; bạn có thể an tọa trên ghế bành nếu thấy thoải mái hơn. Dù trong trường hợp nào, bạn cũng phải ngồi vững để không bị chúi người về phía trước trong lúc tham thiền. Tuy vậy, có một lợi điểm của việc ngồi dưới sàn trong tư thế xếp bằng, đó là vì các dòng lưu chuyển của địa tâm nơi hào quang của bạn, được biểu trưng bởi đôi chân, tiếp xúc với các dòng từ tính của luân xa Muladhara. Điều này cho phép một số dòng từ

magnetic currents of the Muladhara Chakra. This enables certain magnetic currents in the etheric body to be redirected and for latent magnetic reserves to be available for greater activity.

tính trong thể dĩ thái được chuyển hướng và các dự trữ từ tính tiềm ẩn trở nên sẵn sàng cho hoạt động mạnh mẽ hơn.

If you do seat yourself on the floor, be sure to use a folded blanket or cushion to sit on, making certain that the ankles have sufficient padding under them. In addition to this, you may need a support for the lower back, as this part of the body tires easily and brings you out of the composed state quickly if any discomfort is felt there during the meditative procedure. The body must be placed in such a comfortable position that it does not cause any disturbance during the time of meditation. There is nothing so disconcerting as having your back ache or your ankle fall asleep while you are trying to withdraw the senses and focus the mind on your object of meditation.

Nếu bạn ngồi trên sàn, hãy chắc chắn dùng một tấm chăn gấp hoặc nệm ngồi, bảo đảm mắt cá chân có đủ lớp lót bên dưới. Thêm vào đó, bạn có thể cần một điểm tựa cho phần lưng dưới, vì phần này dễ mỏi và sẽ nhanh chóng làm bạn thoát khỏi trạng thái an định nếu cảm thấy khó chịu tại đó trong quá trình tham thiền. Cơ thể phải được đặt trong tư thế đủ thoải mái để không gây ra bất kỳ xáo trộn nào trong thời gian tham thiền. Không có gì gây bối rối bằng việc đau lưng hay tê chân khi bạn đang cố thu nhiếp các giác quan và tập trung thể trí vào đối tượng tham thiền.

Of primary importance, however, whether you seat yourself in an easy chair or whether you seat yourself on the floor, is that your spine must remain upright or erect in order to allow for the free passage of energies through the body. Note that you do not sit with a straight spine, for if you did, your spine would be deformed. An upright spine has natural curves. It is also possible to meditate in a horizontal position, providing, of course, you remain awake. Nevertheless, you finally arrive at a point in meditation where you are hardly aware that you have a body at all, and this is why so much emphasis is placed on seating oneself; many never get beyond this point at all and give the whole thing up.

Tuy nhiên, điều tối quan trọng là, cho dù bạn ngồi trên ghế bành hay ngồi dưới sàn, cột sống của bạn phải luôn thẳng, hay đúng hơn là theo tư thế ngay ngắn, để cho phép năng lượng đi qua cơ thể một cách thông suốt. Lưu ý rằng bạn không ngồi với cột sống "thẳng đơ", vì nếu thế cột sống của bạn sẽ bị biến dạng; một cột sống ngay ngắn có những đường cong tự nhiên. Ta cũng có thể tham thiền trong tư thế nằm ngang, miễn là bạn vẫn tỉnh thức. Dẫu vậy, cuối cùng bạn sẽ đạt đến một điểm trong tham thiền mà hầu như bạn không còn ý thức là mình có một thân thể nữa, và đó là lý do tại sao việc an tọa được nhấn mạnh đến vậy; nhiều người không bao giờ vượt qua được điểm này và buông bỏ cả tiến trình.

Since the practice of the frontal gaze, turning the eyes upwards and inwards is used later in succeeding stages of meditation, it is recommended that you practise eye exercises

Vì về sau sẽ dùng đến pháp nhìn trán, tức xoay mắt lên trên và vào trong ở các giai đoạn tiếp theo của tham thiền, nên khuyên bạn nên tập các bài tập mắt hai lần mỗi ngày để tăng cường

twice daily in order to strengthen the six eye muscles and to prevent painful stiffness. Essentially, the eyes should be rotated three times from left to right, up and down, diagonally, and circled clockwise and anticlockwise. Without this preliminary preparation, pain and discomfort result from the attempt to sustain the frontal gaze during meditation practice.

sáu cơ mắt và ngăn ngừa chứng cứng đau. Cốt yếu là xoay mắt ba lượt: từ trái sang phải, lên và xuống, theo đường chéo, và xoay tròn theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ. Nếu không có chuẩn bị sơ bộ này, việc cố duy trì cái nhìn trán trong lúc tham thiền sẽ gây đau và khó chịu.

Pranayama (Control of Prana)

Pranayama (Kiểm soát Prana)

The next limb in Patanjali's system is Pranayama, which is the control of prana through breath control and visualisation. Pranayama is not, as many think the regulation of the breath, but rather the control of prana through the conscious manipulation of the breath. (The nature of Pranayama is indicated by the two words Prana – cosmic energy, or vital force – and Ayama-restraint. It means the regulation of Prana. Prana is the vital force, not the breath.) Prana is necessary for the vitalisation and functioning of all vehicles of consciousness, physical or subtle, and that is why pranayama plays such an important part in the practice of yoga.

Chi phần kế tiếp trong hệ thống của Patanjali là Pranayama, tức kiểm soát prana thông qua kiểm soát hơi thở và hình dung. Pranayama không phải, như nhiều người nghĩ, là điều hòa hơi thở, mà là kiểm soát prana qua sự thao tác có ý thức đối với hơi thở. (Bản chất của Pranayama được gợi ý bởi hai từ Prana – năng lượng vũ trụ, hay sinh lực – và Ayama – kiềm chế. Nó có nghĩa là điều tiết Prana. Prana là sinh lực, không phải hơi thở.) Prana là cần thiết cho việc tiếp sinh lực và vận hành của mọi vận cụ của tâm thức, dù thô trược hay vi tế, và đó là lý do pranayama giữ vai trò rất quan trọng trong thực hành yoga.

Although Patanjali does not stress the practice of pranayama, he does recommend the regulation of the breath through rhythmic breathing and a slowing down of the breathing cycle through inhalation, retention, and exhalation of the breath for a certain fixed number of counts. Most of us are not aware of the fact that there is a relationship between mind and breath. It has been found, for example, that erratic, irregular breathing produces restlessness in the mind, and conversely, a restless mind, as well as negative emotions, produce erratic, irregular breathing. A rhythmic, even flow of breath has a quieting effect on the mind, while states of joy and calmness produce a regular even

Dù Patanjali không nhấn mạnh sự thực hành pranayama, Ngài có khuyến nghị điều tiết hơi thở bằng cách thở nhịp nhàng và làm chậm chu kỳ hô hấp bằng các pha hít vào, nín thở và thở ra theo số đếm nhất định. Phần đông chúng ta không ý thức được thực tế là có mối liên hệ giữa thể trí và hơi thở. Thí dụ, người ta nhận thấy rằng thở thất thường, không đều, gây nên sự bồn chồn trong thể trí; ngược lại, một thể trí bồn chồn cũng như các cảm xúc tiêu cực lại tạo ra kiểu thở thất thường, không đều. Một dòng hơi thở đều và nhịp nhàng có tác dụng làm lắng dịu thể trí, trong khi các trạng thái hoan hỉ và tĩnh lặng tạo ra hơi thở đều đặn. Do đó, bằng việc làm chậm tốc độ thở và thở có nhịp, tiến trình tư tưởng được làm

breath. Hence, by slowing down the breathing rate and by breathing rhythmically, there is a slowing down of the thought process, which is a prerequisite in meditation. It has also been found that in moments of deep concentration, there is almost a suspension of breath, along with a cessation of thought.

chậm lại, điều này là điều kiện tiên quyết trong tham thiền. Người ta cũng nhận thấy rằng trong những lúc tập trung sâu, hơi thở hầu như ngưng, cùng với sự đình chỉ của tư tưởng.

Breathing Technique

Kỹ Thuật Hô Hấp

While Pranayama is utilized to a minimum in other yogas, in Hatha Yoga, it becomes an entire science. Essentially, the breathing technique involves the intentional suspension of breath at the end of a measured inhalation or at the end of a measured exhalation. Technically, the retention of breath, either after inhalation or after exhalation, is call Kumbhaka, and is the essential element of real Pranayama. There are thus three main elements involved in Pranayama. They are: inhalation (Puraka), retention of breath (Kumbhaka), and exhalation (Rechaka). The period of Kumbhaka is gradually increased over a period of time, and its practice affects the flow of Pranic currents in a very marked way, enabling the practitioner to eventually direct these currents consciously. Many commentators caution that no one should practice advanced Pranayama without the constant supervision of an experienced teacher.

Trong khi Pranayama chỉ được dùng ở mức tối thiểu trong các nhánh yoga khác, thì trong Hatha Yoga, nó trở thành cả một khoa học. Cốt lõi, kỹ thuật hô hấp liên quan đến việc cố ý dừng hơi ở cuối một lần hít vào đo đếm hoặc ở cuối một lần thở ra đo đếm. Về mặt thuật ngữ, việc nín hơi, dù sau khi hít vào hay sau khi thở ra, gọi là Kumbhaka, và đó là yếu tố cốt tuỷ của Pranayama thực sự. Như vậy có ba yếu tố chính trong Pranayama: hít vào (Puraka), nín hơi (Kumbhaka), và thở ra (Rechaka). Thời gian Kumbhaka được tăng dần theo thời gian, và việc thực hành nó ảnh hưởng rất rõ rệt đến dòng lưu chuyển của các dòng Pranic, cho phép người thực hành cuối cùng có thể dẫn dắt những dòng lưu này một cách có ý thức. Nhiều nhà chú giải cảnh báo rằng không ai nên thực hành Pranayama nâng cao mà không có sự giám sát thường xuyên của một vị thầy dày kinh nghiệm.

Deep breathing, or diaphragmatic breathing, has nothing to do with Pranayama, and may be practised as an exercise for promoting health. Its beneficial effects depend chiefly upon the increased intake of oxygen and the greater influx of Prana into the body, but it does not affect the Pranic currents. On the other hand, alternate nostril breathing affects the Pranic current to a certain extent, but its main purpose is to purify the nadis, especially

Thở sâu, hay thở cơ hoành, không liên quan đến Pranayama, và có thể được tập như một bài tập tăng cường sức khỏe. Các hiệu quả lợi ích của nó chủ yếu tùy thuộc vào lượng dưỡng khí đưa vào tăng lên và lượng Prana vào thân thể nhiều hơn, nhưng nó không tác động đến các dòng Pranic. Mặt khác, thở luân phiên qua hai lỗ mũi có tác động đến dòng Pranic ở một mức nào đó, nhưng mục tiêu chính của nó là thanh lọc các nadi, nhất là Ida và Pingala, khơi

Ida and Pingala, removing the congestion from the channels in which Prana normally flows. It must be remembered that the vehicle of Prana is not the dense, physical body, but the etheric vehicle called Pranayama Kosha. Of course, when we breathe normally, the Pranic currents follow their natural course. Alternate nostril breathing, without the retention cycle, is a preparation for Pranayama and has a tranquilizing effect on the mind. This breathing exercise may be practised effectively as a preliminary to meditation.

thông những chỗ ứ đọng trong các kênh mà Prana thường lưu thông. Cần nhớ rằng vận cụ của Prana không phải là thể xác đậm đặc, mà là vận cụ dĩ thái gọi là Pranayama Kosha. Dĩ nhiên, khi chúng ta thở bình thường, các dòng Pranic đi theo lộ trình tự nhiên của chúng. Thở luân phiên qua hai lỗ mũi, không kèm pha nín thở, là sự chuẩn bị cho Pranayama và có tác dụng an thần đối với thể trí. Bài thở này có thể được thực hành hiệu quả như một khởi động trước khi tham thiền.

When sufficient control of Prana has been developed, either through the practice of Pranayama or by having reached a certain stage of spiritual development, then breathing ceases of its own accord while the meditator is deeply absorbed in concentration. In a state of Samadhi, the breathing ceases altogether for a considerable interval of time. This kind of suspension is not dangerous because it can only take place when an individual is sufficiently developed and is able to support it.

Khi đã phát triển đủ sự kiểm soát Prana, hoặc do thực hành Pranayama, hoặc do đạt tới một giai đoạn phát triển tinh thần nào đó, thì hơi thở sẽ tự dừng lại trong lúc người tham thiền chìm sâu vào tập trung. Trong trạng thái Samadhi, hơi thở ngưng hẳn trong một khoảng thời gian đáng kể. Kiểu đình chỉ này không nguy hiểm vì nó chỉ có thể xảy ra khi một cá nhân đã phát triển đủ và có khả năng chịu đựng được.

Of the cessation of breath during his superconscious experience, Yogananda writes:

Về việc hơi thở ngưng trong lúc trải nghiệm siêu tâm thức, Yogananda viết:

'My body became immovably rooted; breath was drawn out of my lungs as if by some huge magnet. Soul and mind instantly lost their physical bondage and streamed out like a fluid piercing light from every pore. The flesh was as though dead, yet in my intense awareness I knew that never before had I been fully alive. My sense of identity was no longer confined to a body, but embraced the circumbient atoms.'

"Thân tôi trở nên bất động như bén rễ; hơi thở bị rút khỏi phổi như thể bởi một nam châm khổng lồ. Linh hồn và thể trí tức khắc mất sự trói buộc thể xác và tuôn trào ra như một luồng ánh sáng xuyên thấu, linh động từ mọi lỗ chân lông. Thịt xác như thể đã chết, ấy vậy trong tỉnh giác mãnh liệt, tôi biết rằng chưa bao giờ trước đó mình sống một cách trọn vẹn như thế. Cảm thức về căn tính không còn bị giới hạn trong một thân xác, mà ôm trọn các nguyên tử chung quanh."

He continues with a long, vivid description of

Ngài tiếp tục bằng một mô tả dài đầy sống

his literally breathtaking experience, and then concludes:

'Suddenly the breath returned to my lungs. With a disappointment almost unbearable, I realised that my infinite immensity was lost. Once more I was limited to the humiliating cage of a body, not easily accommodative to the Spirit. Like a prodigal child, I had run away from my macrocosmic home and had imprisoned myself in a narrow microcosm.' — *Autobiography of a Yogi* by Yogananda, Self Realisation Fellowship, 1957.

Another important breathing exercise that should be practised as a preliminary to meditation is the bellows breath. It also acts as a cleansing agent and relaxant for the nerves, but its chief importance lies in the fact that its use brings electrical charges into the head region, which is important in the later stages of meditation.

This breathing exercise is the technique that must be used at the highest point of meditation when concentration has been reached upon a visualised point within and you are, as it were, on a razor's edge. At this moment, as you stand between the inner and outer consciousness, there is no time to search for a suitable breath. You have to practise it frequently beforehand, so that at the right moment you automatically start doing the appropriate breathing exercise. It should be easily introduced into the procedure in such a way that the precious concentration of the equally precious visualised pattern is not in any way disturbed. The act of starting the bellows breath should be virtually a reflex to that decisive moment of intense concentration.

Technique for the Bellows Breath

động về trải nghiệm đúng nghĩa "nghẹt thở" ấy, rồi kết lại:

"Đột nhiên hơi thở trở về phổi. Với một nỗi thất vọng hầu như không thể chịu nổi, tôi nhận ra rằng sự bao la vô tận của mình đã mất. Một lần nữa tôi bị giới hạn trong chiếc lồng nhục thể nhục nhã, chẳng dễ gì dung nạp được Tinh thần. Như một đứa con hoang đàng, tôi đã chạy trốn khỏi mái nhà đại vũ trụ và tự giam mình trong một tiểu vũ trụ chật hẹp." — *Tự truyện của một Yogi* của Yogananda, Self Realisation Fellowship, 1957.

Một bài tập thở quan trọng khác nên thực hành như một khởi động trước tham thiền là hơi thở ống bễ. Nó cũng có tác dụng thanh lọc và thư giãn thần kinh, nhưng tầm quan trọng chính của nó nằm ở chỗ việc sử dụng nó đem các điện tích vào vùng đầu, điều rất quan trọng trong các giai đoạn sau của tham thiền.

Bài thở này là kỹ thuật phải dùng tại điểm cao nhất của tham thiền khi sự tập trung đã đạt được vào một điểm được hình dung ở bên trong và bạn, như thể, đang ở trên lưỡi dao. Tại khoảnh khắc ấy, khi bạn đứng giữa nội thức và ngoại thức, không còn thời gian để tìm một kiểu thở thích hợp. Bạn phải tập nó thường xuyên từ trước, để đến đúng lúc, bạn tự động bắt đầu thực hiện đúng bài thở cần thiết. Nó phải được đưa vào tiến trình một cách dễ dàng sao cho sự tập trung quý giá vào hình mẫu hình dung cũng quý giá kia không bị xáo trộn chút nào. Hành động bắt đầu hơi thở ống bễ hầu như phải là một phản xạ với khoảnh khắc quyết định của tập trung mãnh liệt.

Kỹ Thuật Hơi Thở Ống Bễ

After seating yourself and lighting your candle and incense, you may begin the next stage by practising the bellows breath (Bastrika Pranayama). This comprises short, quick forceful movements that are performed with the abdomen while the breath is drawn quickly and sharply through the nose, causing the nostrils to flare; simultaneously, a snorting sound is heard as the breathing is executed. The chest moves as little as possible, and the movements are performed rhythmically. Start by performing a short, quick exhalation through the nose while simultaneously contracting the abdomen. Without pause, execute a quick and forceful inhalation through the nose while simultaneously expanding the abdomen. Continue without pause to the next exhalation with accompanying contraction of the abdomen and so on, until ten rounds of this are performed while facing forward.

Sau khi an tọa và thắp nến, đốt hương, bạn có thể bắt đầu giai đoạn kế tiếp bằng cách thực hành hơi thở ống bễ (Bastrika Pranayama). Bài này gồm những động tác ngắn, nhanh, mạnh bằng bụng trong khi hơi thở được kéo vào nhanh và gắt qua mũi, khiến hai cánh mũi phập phồng; đồng thời, có tiếng khịt khịt khi thở được thực hiện. Lồng ngực di chuyển ít nhất có thể, và các động tác được thực hiện nhịp nhàng. Bắt đầu bằng một lần thở ra ngắn, nhanh qua mũi đồng thời co bụng lại. Không dừng, thực hiện một lần hít vào nhanh và mạnh qua mũi đồng thời phình bụng ra. Tiếp tục không ngừng đến lần thở ra kế tiếp kèm co bụng, cứ thế cho đến khi thực hiện mười vòng trong tư thế đầu nhìn thẳng.

Then the head should be turned sharply to the left with a repetition of the same procedure of ten rounds. The head is turned back to the forward position and the process is repeated; again, turn the head sharply to the right and repeat the whole process for another ten rounds. This makes a total of forty rounds. Whilst a degree of alkalosis is recommendable and is obtainable through over-breathing, when done excessively, it can lead to a *blackout*. Therefore, this practice should be slowly developed with adequate care that no *blackouts* occur through the manner described. Upon completion of the last cycle, take a complete breath, hold to capacity, and exhale. In advanced practice, the three Bandhas, or locks, are applied during the retention cycle: chin lock, stomach lock, and anal lock (See later). When you have completed the cycle of bellows breath and the complete breath, sit quietly for a few

Kế đó, quay đầu gắt sang trái và lặp lại cùng quy trình mười vòng. Quay đầu trở lại phía trước và lặp lại; rồi quay đầu gắt sang phải và lặp lại toàn bộ quy trình thêm mười vòng nữa. Như vậy tổng cộng bốn mươi vòng. Trong khi một mức độ nhiễm kiềm là điều đáng khuyến nghị và có thể đạt được nhờ thở quá mức, thì khi làm quá, nó có thể dẫn đến tình trạng *ngất*. Do đó, việc thực hành này cần được phát triển từ từ với sự cẩn trọng đầy đủ để không xảy ra các *cơn ngất* theo cách vừa mô tả. Sau khi hoàn tất chu kỳ cuối, hãy thực hiện một hơi thở trọn vẹn, nín đến mức đầy, rồi thở ra. Trong thực hành nâng cao, ba Bandha, hay các khóa, được áp dụng trong pha nín hơi: khóa cằm, khóa bụng và khóa hậu môn (Xem phần sau). Khi bạn đã hoàn tất chu kỳ hơi thở ống bễ và hơi thở trọn vẹn, hãy ngồi yên trong chốc lát, thở bình thường, và cảm nhận trạng thái bình an không thể diễn tả của toàn bộ hữu thể bạn.

moments, breathing normally, and become aware of the indescribable peaceful state of your entire being.

Alternate Nostril Breath

Thở Luân Phiên Qua Hai Lỗ Mũi

With the completion of the above breathing cycles, you may begin the practice of alternative nostril breathing. Remember to sit comfortably, keeping the spine erect.

Khi đã hoàn tất các chu kỳ thở nói trên, bạn có thể bắt đầu thực hành kiểu thở luân phiên qua hai lỗ mũi. Hãy nhớ ngồi thoải mái, giữ cột sống ngay ngắn.

With the index and middle fingers folded, place your right thumb on your right nostril, and your ring finger and little fingers on your left nostril. Then exhale through both nostrils. close your right nostril with your right thumb and inhale slowly through your left nostril. Keep the right nostril closed and close the left nostril also, so that both nostrils are closed.

Gập ngón trỏ và ngón giữa, đặt ngón cái phải lên lỗ mũi phải, và đặt ngón áp út cùng ngón út lên lỗ mũi trái. Sau đó thở ra qua cả hai lỗ mũi. đóng lỗ mũi phải bằng ngón cái phải và hít vào chậm rãi qua lỗ mũi trái. Giữ lỗ mũi phải đóng và đóng cả lỗ mũi trái, sao cho cả hai lỗ mũi đều đóng.

Hold the breath as long as you comfortably can, then release the pressure on the right nostril, exhaling through it, while holding the left nostril closed. When the exhalation is completed, immediately begin the next inhalation through the right nostril. (This is the same nostril through which you have just exhaled.) Then close the right nostril so that once again both nostrils are closed, holding the breath as long as it is comfortable, then exhale through the left nostril holding the right one closed, and you are ready to inhale through the left nostril.

Giữ hơi chừng nào bạn còn thấy thoải mái, rồi rút ngón cái khỏi lỗ mũi phải, thở ra qua lỗ mũi này, trong khi vẫn giữ lỗ mũi trái đóng. Khi thở ra xong, lập tức bắt đầu lần hít vào kế tiếp qua lỗ mũi phải. (Đây là lỗ mũi vừa dùng để thở ra.) Rồi đóng lỗ mũi phải để cả hai lỗ mũi lại đều đóng, giữ hơi chừng nào còn thoải mái, sau đó thở ra qua lỗ mũi trái trong khi giữ lỗ mũi phải đóng, và bạn sẵn sàng hít vào qua lỗ mũi trái.

Now you have returned to the original starting point. Each time you return to this starting point, you have completed one round of alternate nostril breathing. Five rounds of breathing are sufficient for your practice, with a rhythmic count for each cycle.

Bây giờ bạn đã trở về điểm khởi đầu. Mỗi lần trở lại điểm khởi đầu này, bạn đã hoàn tất một vòng thở luân phiên. Năm vòng thở là đủ cho việc thực hành, với nhịp đếm đều cho mỗi chu kỳ.

Ideally, the rhythm to work towards is a ratio of 1:4:2. Thus, you would inhale 4, hold 16, and exhale 8. Since this is an advanced

Về lý tưởng, nhịp để hướng tới là tỷ lệ 1:4:2. Như vậy, bạn sẽ hít 4, giữ 16, và thở 8. Vì đây là nhịp nâng cao, lúc bắt đầu nên khởi với tỷ lệ

rhythm, in the beginning it is wise to start with a ratio of 1:2:2, inhaling 4 counts, holding 8, and exhaling 8. Again, the three locks may be applied during the retention cycle; and in advanced Pranayama, the number of breaths and rounds is gradually increased. At the conclusion of this breathing cycle, you may sit quietly focusing your attention at the Ajna Chakra and visualising that centre as a brilliant sun.

1:2:2, hít 4 nhịp, giữ 8, và thở 8. Một lần nữa, có thể áp dụng ba khóa trong pha nín hơi; và trong Pranayama nâng cao, số hơi và số vòng được tăng dần. Kết thúc chu kỳ thở này, bạn có thể ngồi yên, tập trung chú ý vào Luân xa ajna và hình dung trung tâm đó như một mặt trời rực rỡ.

There are a number of visualisation practices that can be engaged in while performing alternate nostril breathing. One of these is to inhale Prana in the form of a white light, bringing it down the left side of the spine as you inhale through the left nostril. During the retention cycle, the attention is focused on the Muladhara Chakra. With the exhalation, visualise the white light travelling up the Sushumna Nadi to the crown chakra. While inhaling through the right nostril, Prana is visualised descending on the right side of the spine. Again the attention is held at the base of the spine during the retention cycle; with the exhalation, Prana, in the form of a white light is brought up the central channel to the crown centre.

Có một số thực hành hình dung có thể thực hiện trong khi thở luân phiên. Một trong số đó là hít Prana dưới dạng ánh sáng trắng, đưa nó xuống bên trái cột sống khi bạn hít qua lỗ mũi trái. Trong pha nín hơi, giữ chú ý nơi luân xa Muladhara. Khi thở ra, hình dung ánh sáng trắng đi lên Sushumna Nadi đến luân xa đỉnh đầu. Trong khi hít qua lỗ mũi phải, hình dung Prana đi xuống bên phải cột sống. Một lần nữa, giữ chú ý ở đáy cột sống trong pha nín hơi; khi thở ra, Prana, dưới dạng ánh sáng trắng, được đưa lên kênh trung ương đến trung tâm đỉnh đầu.

The Full Breath

Hơi Thở Đầy Đủ

Another useful exercise that helps to energise the aura and the chakra is the complete breath with visualisation. This is simply to perform diaphragmatic breathing with breath retention to the ratio of 1:2:1 or 1:2:2 to start with, and later increasing it to 1:4:2. Thus, you may begin by inhaling 8 counts, holding 16, and exhaling 8; or by inhaling 8, holding 16, and exhaling 16. If you use the ratio of 1:4:2, begin by inhaling 4, holding 16, and exhaling 8. As you inhale, imagine a sphere of brilliant white light about 6 inches above your head. Maintain this visualisation during the breath

Một bài tập hữu ích khác giúp tiếp sinh lực cho hào quang và các luân xa là hơi thở hoàn chỉnh kèm hình dung. Đơn giản là thực hiện thở cơ hoành với pha nín hơi theo tỷ lệ khởi đầu 1:2:1 hoặc 1:2:2, và về sau nâng lên 1:4:2. Như vậy, bạn có thể bắt đầu bằng hít 8 nhịp, giữ 16, và thở 8; hoặc hít 8, giữ 16, và thở 16. Nếu dùng tỷ lệ 1:4:2, hãy bắt đầu với hít 4, giữ 16, và thở 8. Khi hít vào, hãy tưởng một khối cầu ánh sáng trắng rực rỡ cách đỉnh đầu khoảng 6 inch. Giữ hình dung này trong pha nín hơi; rồi khi thở ra, thấy một trục ánh sáng trắng rực đi xuống từ khối cầu, nhập vào luân xa đỉnh đầu,

retention cycle; then with the exhalation, see a shaft of brilliant white light moving downwards from the sphere, entering the crown chakra, descending on down through your body, enveloping and flooding the whole body with light. As you inhale once again, see the brilliant white sphere above your head and repeat the process five times, making a total of five rounds in all.

hạ xuống xuyên qua thân thể bạn, bao trùm và tràn ngập toàn thân bằng ánh sáng. Khi bạn hít vào lần nữa, thấy khối cầu trắng rực trên đỉnh đầu và lặp lại tiến trình năm lần, tổng cộng năm vòng.

When proficiency is established in this visualisation, you may want to add the following visualisation as a variation. Once again visualise a sphere of white light above your head, but this time, as the shaft of light enters the crown chakra, it develops into a sphere of white light at the brow chakra, then, as a shaft of light moves down from there, it blossoms into another sphere of white light at the throat chakra, and so on, until you have visualised a sphere of light at each of the chakras; this sequence is performed five times. The energization of the aura and chakras by the use of this method is very powerful, and you will experience a tingling sensation throughout the body upon completion of this exercise.

Khi đã thuần thục hình dung này, bạn có thể muốn thêm hình dung sau đây như một biến thể. Một lần nữa, hình dung một khối cầu ánh sáng trắng trên đỉnh đầu, nhưng lần này, khi trục sáng đi vào luân xa đỉnh đầu, nó phát triển thành một khối cầu ánh sáng trắng tại luân xa trán, rồi khi một trục sáng từ đó đi xuống, nó nở thành một khối cầu ánh sáng trắng khác tại luân xa cổ họng, cứ vậy, cho đến khi bạn đã hình dung một khối cầu ánh sáng tại mỗi luân xa; chuỗi này được thực hiện năm lần. Sự tiếp sinh lực cho hào quang và các luân xa bằng phương pháp này rất mạnh, và bạn sẽ cảm thấy tê rần khắp thân khi hoàn tất bài tập.

Mantra

Mantra

At this point you will find it extremely beneficial to sound the OM seven times by vibrating the O in the chest and the M in your head. Equally powerful, is the sounding of the OM in each of the chakras. Simply feel each chakra, starting at the base of the spine and travel upward to the crown chakra, sounding the OM in each centre as you go up the spine. If there are other mantras that you know, such as the Tibetan mantra *Om Mane Padme Hum* (Oh, the Jewel in the Lotus), you may use them at this time. When you stop chanting, sit quietly for a few moments and feel the

Tại điểm này, bạn sẽ thấy cực kỳ lợi ích khi Xướng linh từ OM bảy lần bằng cách rung âm O ở ngực và âm M trong đầu. Cũng mạnh mẽ không kém là việc xướng OM ở mỗi luân xa. Đơn giản là cảm nhận từng luân xa, bắt đầu từ đáy cột sống rồi đi lên tới luân xa đỉnh đầu, xướng OM ở mỗi trung tâm khi bạn đi dọc cột sống. Nếu bạn biết các mantra khác, như mantra Tây Tạng *Om Mane Padme Hum* (Ôi, Viên Ngọc trong Hoa Sen), bạn có thể dùng chúng vào lúc này. Khi dừng tụng, hãy ngồi yên trong chốc lát và cảm các rung động.

vibrations.

Even if you should stop the meditation process at this point and go no further in your practice for that day because of pressing needs or lack of time, you will find that you are experiencing an elevation and upliftment of your entire being, a state of euphoria reminiscent of the Fourth State. This feeling will remain with you throughout your entire day and will enhance the quality of whatever you do, and will radiate from you to those you meet.

Ngay cả khi bạn dừng tiến trình tham thiền tại điểm này và không đi xa hơn trong ngày hôm đó do nhu cầu khẩn thiết hay thiếu thời gian, bạn sẽ nhận thấy toàn bộ hữu thể bạn đang trải nghiệm sự nâng cao và thăng hoa, một trạng thái hỷ lạc gợi nhớ Trạng Thái Thứ Tư. Cảm thức này sẽ ở lại với bạn suốt cả ngày và sẽ nâng phẩm chất của mọi việc bạn làm, đồng thời tỏa chiếu từ bạn đến những người bạn gặp.

An interesting variation of the Tibetan Mantra *Om Mane Padme Hum* can be used in conjunction with the visualisation of colour. A simplified form of this mantra has only three sounds: OM AH HUM. With the in-breath visualise the colour blue while mentally sounding the syllable HUM. During the breath retention cycle (Khumbaka), visualise the colour red and mentally sound AH; with the exhalation, visualise the colour white and mentally or audibly sound the OM. The colours should be visualised in the Ajna Chakra. There is no question that colour and sound can affect us profoundly, and by using the right combinations of both, it is possible to influence our inner development, thereby bringing about a more rapid unfoldment.

Một biến thể thú vị của Mantra Tây Tạng *Om Mane Padme Hum* có thể được dùng kết hợp với hình dung màu sắc. Một dạng rút gọn của mantra này chỉ có ba âm: OM AH HUM. Khi hít vào, hình dung màu xanh lam đồng thời niệm thầm âm tiết HUM. Trong pha nín hơi (Khumbaka), hình dung màu đỏ và niệm thầm AH; khi thở ra, hình dung màu trắng và niệm thầm hoặc thành tiếng OM. Các màu nên được hình dung tại Luân xa ajna. Không nghi ngờ gì, màu sắc và âm thanh có thể ảnh hưởng chúng ta sâu xa, và bằng cách dùng những phối hợp đúng đắn của cả hai, có thể tác động đến sự phát triển nội tại của chúng ta, qua đó đem lại sự khai mở mau lẹ hơn.

Along with the sounding of the mantra OM AH HUM, the significance of the three syllables is to be held in the mind. On the cosmic scale, the in-breathing and the syllable HUM corresponds to the *Night of Brahma* when the worlds lie in an unmanifest state and represent an indrawing process; the retention cycle and the syllable AH correspond to the building of the thoughtform; while the outbreath and the AUM or OM represent the *Day of Brahma* and the reappearance or manifestation of the

Cùng với việc xướng mantra OM AH HUM, hãy giữ trong tâm ý nghĩa của ba âm tiết. Ở tầm vũ trụ, hơi hít vào và âm tiết HUM tương ứng với *Đêm của Brahma* khi các thế giới ở trong trạng thái không biểu lộ và biểu trưng cho tiến trình quy nạp vào; pha nín hơi và âm tiết AH tương ứng với sự kiến tạo hình tư tưởng; trong khi hơi thở ra và AUM hay OM biểu trưng cho *Ngày của Brahma* và sự tái xuất hiện hay biểu lộ của các thế giới được tạo thành. (Trong triết học Ấn, *Ngày của Brahma* và *Đêm của Brahma* tương ứng với hai chu kỳ thời gian khổng lồ có

created worlds. (In Hindu philosophy, the *Day of Brahma* and *Night of Brahma* correspond to two enormously long periods of time of equal duration called a Kalpa, which totals 4,320,000,000 years.)

Chapter 14

Withdrawal Of The Senses

Pratyahara, the withdrawal of the mind from sense objects, is really the withdrawal of the mind into itself so that there is a complete severance of connection with the external stimuli of the outside world. The senses are really the outposts of the lower mind in the external world, which keep us anchored there in our waking state. The energies from the higher planes that pour into us are dissipated and diverted by the many diversions in the outer world demanding our attention and which prevent us from gently withdrawing from the objective world. Therefore, it is a very difficult stage for the Westerner because in Pratyahara, the abstraction from the world is so complete that the sense organs cease to function and the mind has no object of attraction in the external world.

You are well aware of what happens when you are absorbed in an interesting book and someone comes into the room and speaks to you; but you neither see nor hear anything because your attention is turned away from those sensations. Although a high degree of abstraction is attained in such cases, the abstraction is involuntary and there remains something in the external world on which the mind is partly concentrated.

Brainwashing

If we examine what happens in political

độ dài bằng nhau gọi là một Kalpa, tổng cộng 4.320.000.000 năm.)

Chapter 14

Thu Hồi Các Giác Quan

Pratyahara, sự thu hồi thể trí khỏi các đối tượng giác quan, thực ra là sự thu hồi thể trí vào chính nó sao cho kết nối với các kích thích bên ngoài của thế giới khách quan bị cắt đứt hoàn toàn. Các giác quan thật ra là những tiền đồn của hạ trí trong thế giới bên ngoài, vốn giữ chúng ta neo vào đó trong trạng thái thức. Những năng lượng từ các cõi cao tuôn vào chúng ta bị tiêu tán và làm chệch hướng bởi muôn vàn thứ phân tán trong thế giới bên ngoài đòi hỏi sự chú ý của ta và ngăn ta nhẹ nhàng rút khỏi thế giới khách quan. Do đó, đây là một giai đoạn rất khó đối với người phương Tây vì trong Pratyahara, sự ly khai khỏi thế giới sâu đến mức các giác quan ngưng vận hành và thể trí không còn đối tượng hấp dẫn nào ở thế giới bên ngoài.

Bạn biết rất rõ điều gì xảy ra khi bạn bị cuốn vào một cuốn sách thú vị và ai đó bước vào phòng nói với bạn; nhưng bạn chẳng nhìn thấy hay nghe thấy gì vì sự chú ý đã quay khỏi các cảm giác ấy. Dù trong những trường hợp như vậy, một mức độ ly khai cao độ được đạt tới, sự ly khai đó là vô thức và vẫn còn điều gì đó ở thế giới bên ngoài mà thể trí phần nào còn tập trung vào.

Tẩy Não

Nếu chúng ta xem xét điều gì xảy ra trong việc

brainwashing, we will have a clearer understanding of what occurs in Pratyahara, withdrawal of the senses. When political victims are brainwashed, they are placed in a plain cell with nothing to distract them. The light is either on all the time or there is complete darkness all the time, so that they are unable to tell what day of the week it is or even the time of day. There are no newspapers or reading material of any kind; nothing to divert the mind. At this point, because the mind is not anchored to anything in this world, it becomes unstable, but at the same time malleable and receptive to political indoctrination. Likewise, in Pratyahara, when the mind is unable to anchor itself to the outside world, it eventually becomes receptive to something interior that will attract it.

tẩy não chính trị, ta sẽ hiểu rõ hơn điều diễn ra trong Pratyahara, sự thu hồi các giác quan. Khi các nạn nhân chính trị bị tẩy não, họ bị đặt trong một buồng giam trống trơn không có gì để phân tán tâm trí. Ánh sáng hoặc bật suốt, hoặc tắt suốt, khiến họ không thể biết hôm đó là thứ mấy hay thậm chí là giờ nào trong ngày. Không có báo chí hay tài liệu đọc nào; chẳng có gì để làm cho thể trí phân tán. Tại điểm này, bởi vì thể trí không còn neo vào bất cứ thứ gì trong thế gian, nó trở nên bất ổn, nhưng đồng thời dễ uốn và dễ tiếp nhận sự nhồi nhét chính trị. Tương tự, trong Pratyahara, khi thể trí không thể neo vào thế giới bên ngoài, rốt cuộc nó trở nên tiếp nhận điều gì đó ở nội giới sẽ hấp dẫn nó.

The monks in the Christian monasteries were in exactly the same situation. In the monastic orders, the monk was placed in a bare cell with nothing to do except pray and to count his beads. Although he had a certain regime to follow each day, there was no access to the outside world and he became receptive to the teachings of the Mother church. It should be the same with the one who meditates; he must make himself receptive to the teachings of his own Soul.

Các tu sĩ trong các đan viện Kitô giáo ở đúng hoàn cảnh như thế. Trong các dòng tu, tu sĩ được đặt trong một phòng trống chỉ để cầu nguyện và lần tràng hạt. Dẫu họ có một số sinh hoạt thường nhật phải theo, nhưng không có lối tiếp cận thế giới bên ngoài và họ trở nên tiếp nhận các giáo huấn của Mẹ Giáo Hội. Người tham thiền cũng phải như vậy; y phải làm cho mình trở nên tiếp nhận các giáo huấn của chính Linh hồn mình.

The brainwashing technique we have been describing is similar to the experimental work done by Dr. John Lilly with the sensory deprivation tank. He undertook these experiments on himself for the U.S. government in order to find out what would happen to astronauts when they are freed of sensory input. The scientists hypothesised that outside stimulation was necessary in order to keep the brain awake and that the lack of sensory input would result in sleep at times when it was unwanted or even unsafe.

Kỹ thuật tẩy não mà chúng ta vừa mô tả tương tự với công trình thực nghiệm của Bác sĩ John Lilly với bể cách ly giác quan. Ông đã tự thực nghiệm cho chính phủ Hoa Kỳ nhằm tìm hiểu điều gì sẽ xảy ra với các phi hành gia khi họ được giải phóng khỏi các đầu vào cảm giác. Các nhà khoa học giả thuyết rằng kích thích bên ngoài là cần thiết để giữ cho bộ não tỉnh táo, và thiếu đầu vào cảm giác sẽ dẫn đến buồn ngủ vào những lúc không mong muốn hoặc thậm chí nguy hiểm.

In his book, The *Centre of the Cyclone*, Dr. John Lilly describes how he immersed himself in a tank of water of the same temperature of his body. All sound and light were cut off and all stimulating clothing was removed. The physical sensation in the tank was as if one were floating in space free of gravity. Dr. Lilly discovered that far from going to sleep, he had extraordinary experiences in which his mind left his body and went to other dimensions. Later he found that the phenomena of his experiences are described in various literatures and the states of mind he was experiencing resembled those attained by other individuals using completely different techniques.

Trong cuốn *Trung Tâm của Cơn Lốc*, Bác sĩ John Lilly mô tả cách ông nhúng mình vào một bể nước có nhiệt độ bằng thân nhiệt. Tất cả âm thanh và ánh sáng bị cắt, mọi quần áo kích thích đều được tháo bỏ. Cảm giác thân thể trong bể như thể đang trôi nổi trong không gian không trọng lực. Bác sĩ Lilly phát hiện rằng, trái với giả thuyết sẽ buồn ngủ, ông đã có những trải nghiệm phi thường trong đó tâm trí rời thân và đi đến các chiều kích khác. Về sau, ông nhận ra rằng các hiện tượng trong trải nghiệm ấy được mô tả trong nhiều tài liệu khác nhau và các trạng thái tâm mà ông kinh nghiệm tương tự những trạng thái đạt được bởi những cá nhân khác dùng các kỹ thuật hoàn toàn khác.

Describing the events in his tank, Lilly writes:

Mô tả các sự kiện trong bể, Lilly viết:

'In these experiences, I came across what one might call *supraself* and *supraspecies metaprogrammers*, which seemed to me to be outside myself, not imbedded in me. Using other languages, other terminologies, one could call these celestial gurus, or divine teachers or guardians. I also got into spaces where the energies and the forces were so vast that there was no humanly conceivable way of transmitting these experiences in words in a book.

"Trong những trải nghiệm này, tôi chạm trán với điều người ta có thể gọi là *siêu-ngã* và *siêu-chủng những siêu-lập-trình viên*, có vẻ ở bên ngoài tôi, không nằm bên trong tôi. Dùng các ngôn ngữ khác, các thuật ngữ khác, người ta có thể gọi họ là các bậc đạo sư thiên thượng, hay những vị thầy hay hộ trì thiêng liêng. Tôi cũng đi vào những không gian nơi các năng lượng và các lực rộng lớn đến mức không thể truyền đạt những trải nghiệm ấy bằng lời trong một cuốn sách theo bất kỳ cách nào có thể nghĩ ra bởi con người.

'... I went through dreamlike states, trancelike 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 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 civilisations way beyond ours...'

—*The Centre of the Cyclone*, by Dr. John Lilly, Bantam Books, 1973.

If there is any danger in meditation, it is now, in the early processes which lead to true meditation, because with sensory input withdrawn, the mind becomes unsure of itself, a little unstable. This is why you need to follow the teachings of esoteric instruction so carefully to be safe. We hear a great deal of nonsense about arousing kundalini; none of this will arouse kundalini. But what may happen is that you could have a difficult period in which you reorientate the mind.

Withdrawing the Senses

There are many methods for withdrawing the senses, but we will deal with two here that are basic techniques used in Yoga practice. The

'... Tôi đã đi qua những trạng thái giống như mộng, giống như xuất thần, giống như huyền nhiệm. Trong tất cả những trạng thái này, tôi hoàn toàn nguyên vẹn, ở tâm điểm, và có mặt. Không lúc nào tôi mất sự nhận biết tỉnh táo về các sự kiện của thí nghiệm. Một phần nào đó của tôi luôn biết rằng tôi đang lơ lửng trong nước trong một bể tối và im lặng.

'Tôi đã đi qua những trải nghiệm trong đó những người khác dường như đã cùng tôi ở trong môi trường tối tĩnh này. Tôi có thể thực sự thấy họ, cảm họ, và nghe họ. Ở những lúc khác, tôi đã đi qua những chuỗi giống như mộng, những giấc mộng tỉnh như nay chúng được gọi, trong đó tôi quan sát những gì đang xảy ra. Ở những lúc khác, tôi dường như bắt sóng vào những mạng lưới truyền thông thường nằm dưới ngưỡng nhận biết của chúng ta, những mạng lưới của các nền văn minh ở rất xa vượt ngoài nền văn minh của chúng ta ..."

— *Trung Tâm của Cơn Lốc*, của Bác sĩ John Lilly, Bantam Books, 1973.

Nếu có bất kỳ nguy hiểm nào trong tham thiền, thì chính là bây giờ, ở những tiến trình sớm dẫn đến tham thiền chân chính, bởi vì khi đầu vào cảm giác bị thu hồi, thể trí trở nên không chắc chắn về chính nó, hơi bất ổn. Đây là lý do bạn cần theo các giáo huấn chỉ dẫn huyền bí một cách cẩn trọng để được an toàn. Chúng ta nghe rất nhiều điều tào lao về việc khơi dậy kundalini; không điều nào trong số này sẽ khơi dậy kundalini. Nhưng điều có thể xảy ra là bạn sẽ trải qua một giai đoạn khó khăn trong đó bạn tái định hướng thể trí.

Thu Hồi Các Giác Quan

Có nhiều phương pháp để thu hồi các giác quan, nhưng ở đây chúng ta sẽ đề cập đến hai phương pháp căn bản được dùng trong thực

first of these is called the anal lock. It is a useful technique for concentrating on the inner environment and thus diverting one's attention from the outside world. Having completed the necessary preliminary of seating yourself, practising Pranayama, and sounding the OM, you are now ready to turn your attention inward to the region at the base of the spine. Here, in this anatomical site, lies the four-petalled lotus of the Muladhara Chakra. The outer visible or exoteric counterpart of this chakra is formed in the buttocks, the sacrum region, and the perineum. In diagram 6., notice that the buttocks divide a circle into four quarters forming a pattern similar to its etheric counterpart. Anatomically, the anus, with its rings of muscles (external and internal sphincters) is very much like the seated serpent Kundalini and is, in fact, the physical counterpart of kundalini.

hành Yoga. Phương pháp thứ nhất gọi là khóa hậu môn. Đây là một kỹ thuật hữu ích để tập trung vào nội giới và qua đó chuyển hướng sự chú ý của mình khỏi thế giới bên ngoài. Sau khi đã hoàn tất các chuẩn bị cần thiết là an tọa, thực hành Pranayama và xướng OM, bạn đã sẵn sàng hướng sự chú ý vào bên trong đến vùng đáy cột sống. Tại vị trí giải phẫu này nằm đóa sen bốn cánh của luân xa Muladhara. Đối phần ngoại hiện, hữu hình của luân xa này được cấu thành bởi hai mông, vùng xương cùng và tầng sinh môn. Ở sơ đồ 6, hãy lưu ý rằng hai mông chia một vòng tròn thành bốn phần tư tạo nên một mẫu hình tương tự như đối phần dĩ thái của nó. Về mặt giải phẫu, hậu môn với các vòng cơ (cơ thắt ngoài và trong) rất giống con rắn kundalini trong tư thế cuộn mình, và thực ra là đối phần thể xác của kundalini.

The occult law is *Energy follows thought.* Therefore, by focusing your attention at the base of the spine in the anal lock position, you will be directing the energies of the Ajna Chakra to the Muladhara Chakra. The cave or etheric uterus at the base of the spine will be entered by the light or seed thought of your consciousness; herein lies a hint. The anal lock, called Mulabandha, is performed by first inhaling and then holding the breath while external and internal sphincter muscles are tightly contracted. This action of contracting the anus keeps your attention inside you. Next raise your attention to the solar plexus region and perform the navel lock or stomach lock (Uddiyana Bandha) by drawing the abdomen up and in. This is done at the same time that the anal lock is executed. (See diagram 6)

Định luật huyền bí là *Năng lượng đi theo tư tưởng.* Do đó, bằng cách tập trung chú ý ở đáy cột sống trong tư thế khóa hậu môn, bạn sẽ dẫn các năng lượng của Luân xa ajna đến luân xa Muladhara. Hang động hay tử cung dĩ thái ở đáy cột sống sẽ được ánh sáng hay tư tưởng hạt giống của tâm thức bạn nhập vào; đây là một ám chỉ. Khóa hậu môn, gọi là Mulabandha, được thực hiện bằng cách trước hết hít vào rồi nín hơi trong khi co chặt các cơ thắt ngoài và trong của hậu môn. Hành động co hậu môn này giữ sự chú ý của bạn ở bên trong. Kế đó, nâng sự chú ý lên vùng tùng thái dương và thực hiện khóa rốn hay khóa bụng (Uddiyana Bandha) bằng cách kéo bụng lên và vào. Điều này được thực hiện cùng lúc với khóa hậu môn. (Xem sơ đồ 6)

Do not exhaust yourself in maintaining either of these locks. Take ample rest and restrict yourself to no more than five exertions per

Đừng kiệt lực khi giữ bất kỳ khóa nào trong hai khóa này. Hãy nghỉ ngơi đủ và giới hạn ở

sitting.

không quá năm lần gắng sức mỗi lần ngồi.

Then raise your attention to the space between the eyebrows and perform the frontal gaze by turning the eyeballs inwards and upwards. Hold the locks while retaining the breath to capacity, i.e., as long as it is comfortable, then exhale and release the locks. Perform this exercise several times for a period of five minutes. The attention necessary to hold your eyes inwards and upwards will keep your attention there inside of you. But remember to practice the eye exercises for at least two weeks prior to commencing this stage of the meditation procedure in order to prevent stiffness of the eyeball muscles developing.

Rồi nâng sự chú ý lên khoảng giữa hai chân mày và thực hiện cái nhìn trán bằng cách xoay nhãn cầu vào trong và lên trên. Giữ các khóa trong khi nín hơi đến mức đầy, tức là chừng nào còn thấy thoải mái, sau đó thở ra và thả các khóa. Thực hiện bài tập này nhiều lần trong khoảng năm phút. Sự tập trung cần thiết để giữ mắt vào trong và lên trên sẽ giữ sự chú ý của bạn ở nội giới. Nhưng hãy nhớ tập các bài tập mắt ít nhất hai tuần trước khi bắt đầu giai đoạn này của tiến trình tham thiền để ngăn ngừa chứng cứng cơ nhãn cầu phát triển.

Eventually you will find, after some months' practice, that you have been able to hold the screen of your mind free of thoughts for some minutes. If you get no further than this, you will have done well because you will have provided beings of a higher consciousness 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.

Cuối cùng, bạn sẽ nhận thấy, sau vài tháng thực hành, rằng bạn có thể giữ màn ảnh tâm trí mình không có tư tưởng trong vài phút. Nếu bạn không tiến xa hơn điểm này, bạn đã làm rất tốt, vì bạn đã cung cấp cho các hữu thể có tâm thức cao hơn bạn một chiếc giường màu mỡ để họ có thể gieo các tư tưởng hạt giống thiêng liêng của họ; không kém phần quan trọng trong số các Hữu thể ấy sẽ là chính Chân ngã của bạn.

This completes the stage of withdrawing the attention from objects in the outer world. It may be necessary to practise this stage many times before going on to stage 3, which is *Concentration*.

Điều này hoàn tất giai đoạn rút sự chú ý ra khỏi các đối tượng ở thế giới bên ngoài. Có thể cần thực hành giai đoạn này nhiều lần trước khi chuyển sang giai đoạn 3, tức là *Tập trung*.

Chapter 15

Concentration And Meditation—Tập Trung Và Tham Thiền

In Dharana, concentration, there are two

Trong Dharana, tức tập trung, có hai yếu tố cốt

essential elements of utmost importance: focus of the mind and visualisation. In Dharana, the focus of the mind on a single object may be interrupted a number of times as the attention is deviated from the object of concentration, and the meditator gently brings it back to the object. Sustained concentration is called Dhyana, wherein the focus of the mind is uninterrupted, and there is a steady flow of attention to the object of concentration This step is often likened to the pouring of oil from one vessel to another in a steady, unbroken stream.

yếu tối quan trọng: sự nhắm đích của thể trí và hình dung. Trong Dharana, sự nhắm đích của thể trí vào một đối tượng đơn nhất có thể bị gián đoạn nhiều lần khi sự chú ý chệch khỏi đối tượng tập trung, và người tham thiền nhẹ nhàng đưa nó trở lại đối tượng. Sự tập trung được duy trì gọi là Dhyana, trong đó sự nhắm đích của thể trí không bị gián đoạn, và có một dòng chảy đều đặn của sự chú ý hướng tới đối tượng tập trung. Bước này thường được ví như việc rót dầu từ bình này sang bình khác bằng một dòng chảy đều, không gián đoạn.

The Space Between Thoughts

Khoảng Giữa Các Tư Tưởng

The would-be meditator should remember that you cannot meditate on objects outside the body. The object must be within, and held in the region of the brow.

Người muốn tham thiền nên nhớ rằng bạn không thể tham thiền trên các đối tượng bên ngoài thân. Đối tượng phải ở bên trong, và được giữ tại vùng ấn đường.

One must also remember that meditation occurs in the space between thoughts. No matter how lovely and lofty your thoughts may be, this is not meditation. When the threshold between Pratyahara and Dharana has been reached, it is easy to fall asleep. Therefore, in order to prevent precipitation into the unconscious, it is necessary to concentrate on a form or symbol, bringing it into such clear focus that one fuses with it. Place a symbol in the space between your thoughts and follow that symbol to its source, to its archetype.

Cũng phải nhớ rằng tham thiền xảy ra trong khoảng giữa các tư tưởng. Dù tư tưởng của bạn có đẹp đẽ và cao cả thế nào đi nữa, đó vẫn không phải là tham thiền. Khi ngưỡng giữa Pratyahara và Dharana đã được chạm tới, rất dễ rơi vào giấc ngủ. Vì vậy, để ngăn việc rơi vào vô thức, cần tập trung vào một hình thể hay biểu tượng, đưa nó vào tiêu điểm rõ đến mức người ta hòa nhập với nó. Hãy đặt một biểu tượng vào khoảng giữa các tư tưởng của bạn và lần theo biểu tượng đó đến nguồn của nó, đến nguyên mẫu của nó.

In Dharana, there are two things we can concentrate on in the region of the brow: firstly, an image of an object, such as a rose, or a symbol placed there by a process of visualisation; or secondly, a concept of formless structure like Truth, Beauty, or Goodness, or something more specific like peace, compassion, or the Brotherhood of Man. In the first instance, the ability to

Trong Dharana, có hai điều chúng ta có thể tập trung vào ở vùng giữa hai chân mày: thứ nhất, một hình ảnh của một đối tượng, như hoa hồng, hoặc một biểu tượng được đặt vào đó bằng tiến trình hình dung; hoặc thứ hai, một khái niệm có cấu trúc vô tướng như Chân lý, Cái đẹp, hay Thiện hảo, hoặc điều gì đó cụ thể hơn như bình an, bi mẫn, hay Tình huynh đệ của Nhân loại. Ở trường hợp thứ nhất, năng

visualise is necessary; in the second, the mind is held pure and clear whilst the higher mind contemplates the concept. As the world of causes is reached with the higher mind, those causes will be reflected on to the clear mirror of the lower mind, cleared, by this stage, of thought and its debris. While the first path may be said to be an active one, the second is a passive one, but both lead to true to meditation. Again, it should be emphasised that in both instances, meditation only comes when all connections with the lower vehicles of thought, feeling, and acting are broken.

lực hình dung là cần thiết; ở trường hợp thứ hai, thể trí được giữ thanh khiết và quang minh trong khi thượng trí chiêm ngưỡng khái niệm. Khi thế giới của các nguyên nhân được tiếp cận bằng thượng trí, các nguyên nhân ấy sẽ được phản chiếu lên tấm gương trong của hạ trí, đến giai đoạn này đã được gạn sạch tư tưởng và những mảnh vụn của nó. Nếu đường thứ nhất có thể được coi là năng động, thì đường thứ hai là tĩnh tại; nhưng cả hai đều dẫn đến thiền định chân chính. Cũng cần nhấn mạnh rằng trong cả hai trường hợp, thiền chỉ xuất hiện khi mọi nối kết với các hiện thể thấp của tư tưởng, cảm xúc và hành động đều bị cắt đứt.

Many of us have no difficulty in focusing the mind on outward objects, like the print of a book or the stamen of a flower. This is excellent practice, but true meditation is not possible using an object for focus which lies outside the body. It is, of course, recommendable to practise concentrating on objects exterior to us as a preliminary to concentration on something within. We must, therefore, learn to concentrate on something *inside the body rather than outside the body, and in order to do this we must create in mental substance something we can focus on. This process is called visualisation. We must create an image by visualising it at the centre between the eyebrows.*

Nhiều người trong chúng ta không gặp khó khăn khi tập trung thể trí vào các đối tượng bên ngoài, như dòng chữ trong sách hay nhị hoa của một bông hoa. Đây là thực hành tuyệt hảo, nhưng thiền định chân chính không thể thành tựu khi dùng một đối tượng tập trung nằm bên ngoài thân thể. Tất nhiên, đáng khuyến nghị là thực tập tập trung vào những vật ở bên ngoài như một bước dẫn nhập để rồi tập trung vào điều gì đó ở bên trong. Vì vậy, chúng ta phải học cách tập trung vào điều gì đó *bên trong thân thể thay vì bên ngoài thân thể, và để làm được điều này, chúng ta phải tạo trong chất liệu trí tuệ một đối tượng mà mình có thể tập trung vào. Tiến trình này được gọi là hình dung. Chúng ta phải tạo một hình ảnh bằng cách hình dung nó tại trung tâm giữa hai chân mày.*

Right and Left Brain Orientation

Định hướng Bán cầu Não Phải và Trái

In his book *Seeing with the Mind's Eye*, Dr. Mike Samuels points out that most formal education does not promote visual imagery because its main focus lies in goal-orientated verbal thought which is a left hemisphere activity of the brain. In most schools, art is a minor subject and more prestige is accorded to the science and math courses. Psychologists

Trong cuốn *Thấy bằng Con Mắt của Thể trí*, Tiến sĩ Mike Samuels chỉ ra rằng hầu hết giáo dục chính quy không khuyến khích hình ảnh thị giác, vì trọng tâm chính nằm ở tư duy ngôn từ hướng mục tiêu, vốn là hoạt động của bán cầu trái của não. Ở đa số trường học, mỹ thuật là môn phụ và uy tín nhiều hơn dành cho các môn khoa học và toán học. Các nhà tâm lý học

have discovered that specific areas of the brain deal with different thought processes, The right hemisphere, which controls the left side of the body, is primarily responsible for orientation in space, artistic endeavour, crafts, body image, and recognition of faces. The left hemisphere, which controls the right side of the body, is predominantly involved with analytical logical thinking, especially in mathematical and verbal functioning. Thus, the right hemisphere is thought to be responsible for dreams, altered states of consciousness, and intuition.

đã phát hiện rằng những vùng não bộ chuyên biệt đảm trách các tiến trình tư duy khác nhau. Bán cầu phải, vốn điều khiển nửa trái của cơ thể, chủ yếu phụ trách định hướng trong không gian, nỗ lực nghệ thuật, thủ công, hình ảnh thân thể, và nhận diện khuôn mặt. Bán cầu trái, vốn điều khiển nửa phải của cơ thể, chủ yếu liên quan đến tư duy phân tích, logic, đặc biệt trong chức năng toán học và ngôn từ. Do đó, người ta cho rằng bán cầu phải chịu trách nhiệm về giấc mơ, các trạng thái tâm thức biến đổi, và trực giác.

It has been found that people who are left-brain orientated do not do well in meditation or in areas involving intuitive thinking or artistic endeavours. Hence, it is recommended that methods of training the right hemisphere of the brain will help to bring about altered states of consciousness necessary for the mystical experience, Psychologists, like Robert Ornstein, who is a research psychologist at the University of California, believe that the right hemisphere of the brain can be strengthened by various means, such as concentration exercises involving the visualisation of geometric shapes, learning crafts, and working with dreams. It is also felt that the visualisation process helps to de-automise ordinary thinking. If we are left brain orientated, we tend to operate with ordinary linear consciousness most of the time, and our educational system tends to emphasise this type of consciousness. The right hemisphere deals with visual, intuitive, non-linear thought.

Người thiên về bán cầu trái thường không thành công trong thiền định hoặc trong những lĩnh vực đòi hỏi tư duy trực giác hay hoạt động nghệ thuật. Vì thế, khuyến nghị rằng các phương pháp huấn luyện bán cầu phải của não sẽ giúp tạo ra các trạng thái tâm thức biến đổi cần thiết cho kinh nghiệm thần bí. Các nhà tâm lý như Robert Ornstein, một nhà nghiên cứu tâm lý tại Đại học California, tin rằng có thể tăng cường bán cầu phải bằng nhiều phương tiện, như các bài tập tập trung liên quan đến hình dung các hình học, học thủ công, và làm việc với giấc mơ. Người ta cũng nhận thấy tiến trình hình dung giúp giải cơ chế hóa lối tư duy thông thường. Nếu chúng ta thiên về bán cầu trái, chúng ta có khuynh hướng vận hành bằng tâm thức tuyến tính thông thường phần lớn thời gian, và hệ thống giáo dục cũng nhấn mạnh kiểu tâm thức này. Bán cầu phải xử lý tư duy thị giác, trực giác, phi tuyến.

Visualisation

Hình dung

For most of us who are left-brain orientated, visualisation is a difficult process. Often the student is told to visualise something, and he

Với đa số chúng ta, những người thiên về bán cầu trái, hình dung là một tiến trình khó. Người học thường được bảo hãy hình dung

does not know how this should take place or just how clearly he ought to see everything. The explanation that the pictures are similar to those in memory is of no help. At the moment when one tries to remember even the most familiar face, it can happen that parts seem to vanish or everything is blurred, or there is a complete blank in the mind. Of course, when one reaches Dharana, it is hoped that one has some degree of proficiency in visualising an object. Therefore, in order to be able to visualise when we reach the stage of concentration, it is necessary to practise strengthening the visualisation process by a variety of methods.

một điều gì đó, nhưng không biết tiến trình ấy diễn ra ra sao hoặc cần thấy mọi thứ rõ đến mức nào. Lời giải thích rằng các bức ảnh tương tự như ảnh trong ký ức không giúp ích. Vào khoảnh khắc một người cố nhớ ngay cả gương mặt quen thuộc nhất, có thể xảy ra là vài phần dường như tan biến, hoặc tất cả nhòe mờ, hoặc thể trí hoàn toàn trống rỗng. Tất nhiên, khi đạt đến Dharana, hy vọng rằng người ấy đã có một mức thuần thục nào đó trong việc hình dung một đối tượng. Do vậy, để có thể hình dung khi đến giai đoạn tập trung, cần thực tập tăng cường tiến trình hình dung bằng nhiều phương pháp khác nhau.

Training in Observation

Huấn luyện Quan sát

An important step in training the mind for visualisation is the method of observation, that is, active, alert seeing. Generally, we do not register in our awareness much of our everyday environment because of various screening mechanisms in our make-up. For example, when we walk into a room that we have never seen before, we don't often take note of such things as the colour of the walls or the arrangement of the furniture, or even of the kind of furniture that is in the room, unless it is something spectacular.

Một bước quan trọng trong huấn luyện thể trí cho việc hình dung là phương pháp quan sát, nghĩa là nhìn một cách chủ động, tỉnh thức. Nói chung, chúng ta không ghi nhận nhiều về môi trường hằng ngày trong trường tâm thức của mình vì các cơ chế sàng lọc khác nhau trong cấu trúc của chúng ta. Chẳng hạn, khi bước vào một căn phòng chưa từng thấy bao giờ, ta thường không để ý đến màu tường, cách sắp xếp đồ đạc, thậm chí cả loại đồ đạc trong phòng, trừ khi có điều gì đó thật khác thường.

The same is true of the street you live in. Although you have, no doubt, walked down your street many times, if someone should ask you to describe the houses or the scenery there, many of the details would escape you. What you must do is to deliberately train yourself to become aware of your surroundings. For example, when you go into a room for the first time, close your eyes for a few seconds and discover how many objects in the room you can recall. Do this whenever you enter any room or any place new to you.

Điều này cũng đúng với con phố bạn đang sống. Dẫu hẳn bạn đã đi dọc con phố ấy nhiều lần, nếu ai đó yêu cầu bạn mô tả các căn nhà hay phong cảnh ở đó, nhiều chi tiết sẽ vuột khỏi bạn. Điều bạn phải làm là chủ ý rèn luyện mình nhận biết môi trường chung quanh. Chẳng hạn, khi lần đầu bước vào một căn phòng, hãy nhắm mắt vài giây và xem mình có thể nhớ lại được bao nhiêu vật trong phòng. Hãy làm điều này mỗi khi bạn vào bất kỳ căn phòng nào hoặc nơi nào mới đối với bạn. Một bài tập quan sát khác là hình dung một căn

Another exercise in observation is to visualise a room that you are familiar with. At first, visualise the broad outline of the room; then later the details will come. Once you have managed this, visualise yourself walking all around the room, noting the details. Check the accuracy of your visualisation by noting the objects that you failed to include in your visualisation.

phòng mà bạn quen thuộc. Lúc đầu, hãy hình dung đường nét tổng quát của căn phòng; rồi về sau, các chi tiết sẽ hiện ra. Khi đã làm được, hãy hình dung chính bạn đi khắp căn phòng, ghi nhận các chi tiết. Kiểm tra độ chính xác của sự hình dung bằng cách ghi lại các vật bạn đã không đưa vào trong hình dung của mình.

Perform the observation exercise with colours that you see. Look at a colour, then close your eyes and try to see it. Do this again and again with various colours. You may either demand a colour, or you may gently coax it into the mind. It may well take months before you succeed, but once you do, the next step is to shape the colour into geometric patterns, such as a square, a circle, or a triangle. Try drawing the shape on a piece of coloured construction paper and cutting it out; then paste it on a neutral background. Next, look at the coloured shape, then close your eyes and try to visualise it. Keep working at this exercise each day until you are proficient at it; then try visualising two shapes at once. Make note of any special difficulties, as these notes will be useful to you as a record of your progress.

Hãy thực hiện bài tập quan sát với các màu sắc bạn thấy. Nhìn một màu, rồi nhắm mắt và cố gắng thấy nó. Làm đi làm lại với nhiều màu khác nhau. Bạn có thể hoặc là "gọi" một màu, hoặc nhẹ nhàng mời nó vào thể trí. Có thể phải mất nhiều tháng trước khi thành công, nhưng khi đã làm được, bước kế là uốn nắn màu sắc thành các hình học, như hình vuông, hình tròn, hoặc tam giác. Hãy thử vẽ hình trên một tờ giấy màu và cắt nó ra; sau đó dán lên nền trung tính. Kế tiếp, nhìn vào hình màu, rồi nhắm mắt và cố gắng hình dung nó. Bền bỉ thực tập bài này mỗi ngày cho đến khi thuần thục; rồi thử hình dung hai hình cùng lúc. Ghi lại bất cứ khó khăn đặc biệt nào, vì những ghi chú này sẽ hữu ích cho bạn như một bản lưu tiến trình.

Visualisation in Three Dimensions

Hình dung trong Ba Chiều

It is important to see only what you want to visualise. If for example, the circle you are visualising becomes distorted, moves about, or increases or decreases in size while you are visualising it, then you have not yet obtained sufficient control. Once proficiency has been obtained with simple geometric shapes in colour, start training yourself to see it in three dimensions: a cube, a pyramid, a sphere. Try viewing it from different angles, changing your perspective so that you view it from above, from below, from the side, etc. Physically looking at an external object from

Điều quan trọng là chỉ thấy cái bạn muốn hình dung. Nếu, chẳng hạn, vòng tròn bạn đang hình dung bị méo, di động, hoặc tăng giảm kích thước trong lúc bạn hình dung nó, thì bạn vẫn chưa đạt đủ mức kiểm soát. Khi đã thuần thục với các hình học đơn giản có màu sắc, hãy bắt đầu rèn luyện để thấy chúng trong ba chiều: một khối lập phương, một kim tự tháp, một khối cầu. Hãy thử quan sát chúng từ các góc độ khác nhau, thay đổi phối cảnh để nhìn từ trên xuống, từ dưới lên, từ bên hông, v.v. Việc nhìn một vật bên ngoài bằng mắt thường từ các điểm nhìn khác nhau sẽ giúp bạn hình

different points of view will help you to visualise an internal object from such a vantage point.

dung một vật nội tại từ những điểm nhìn tương tự.

An exercise which involves rapidly shifting viewpoints will be helpful in this respect. Procure an apple. Now, look at the apple as though you were going to eat it, imagining how it tastes as you bite into it. Next, imagine that you are a worm eating your way through the apple. How does the apple appear to you from this point of view? Now imagine you are an artist ready to paint a picture of an apple. Become aware of the colour of the apple, the texture, and the light that is striking the apple. All of these views will make the apple a synthesised object, capable of being speedily visualised. This shifting of perspectives can be applied to other things in your everyday life. It will give you expanded awareness of your surroundings.

Một bài tập liên quan đến việc đổi nhanh các quan điểm sẽ hữu ích ở phương diện này. Hãy lấy một quả táo. Bây giờ, nhìn quả táo như thể bạn sắp ăn nó, hình dung vị của nó khi bạn cắn vào. Kế, hình dung bạn là một con sâu đang ăn đường đi xuyên qua táo. Từ quan điểm này, quả táo hiện ra thế nào? Bây giờ hãy hình dung bạn là một họa sĩ sẵn sàng vẽ một bức tranh về quả táo. Hãy nhận biết màu sắc của táo, kết cấu bề mặt, và ánh sáng đang chiếu lên nó. Tất cả các góc nhìn này sẽ khiến quả táo trở thành một đối tượng được tổng hợp, có thể được hình dung một cách nhanh chóng. Sự đổi thay phối cảnh này có thể áp dụng cho các sự vật khác trong đời sống hằng ngày. Nó sẽ cho bạn một ý thức rộng mở hơn về thế giới quanh mình.

Training in the ability to see external objects is a basic requirement in the ability to visualise internal objects. Working in art media, such as painting, drawing, photographing, and sculpturing also assists one in training to see external objects. This kind of training, in turn, develops the skill necessary for visualisation, that is, seeing objects internally with the mind's eye.

Rèn luyện năng lực thấy các đối tượng bên ngoài là yêu cầu nền tảng để có khả năng hình dung các đối tượng bên trong. Làm việc với các phương tiện nghệ thuật, như hội họa, vẽ, nhiếp ảnh và điêu khắc cũng trợ giúp việc rèn luyện nhìn các đối tượng bên ngoài. Kiểu huấn luyện này, đến lượt nó, phát triển kỹ năng cần thiết cho hình dung, nghĩa là thấy các đối tượng bên trong bằng “con mắt của thể trí”.

The technique of visualisation is not confined to visual images only, but includes a composite of mental impressions which have been received through the other senses as well. Thus you should imagine the feel of velvet, the taste of chocolate, the smell of perfume, the sound of a waterfall. When you visualise a room that you are familiar with, include sounds, odours, textures, and tastes, together with the visual impression. You will soon find that your dream life is richer, your out-of-body experiences more frequent and

Kỹ thuật hình dung không chỉ giới hạn ở ảnh tượng thị giác, mà còn bao gồm một tổ hợp ấn tượng trí tuệ được tiếp nhận qua các giác quan khác nữa. Vì vậy, bạn nên tưởng tượng cảm giác của nhung, vị của sô cô la, mùi của nước hoa, âm thanh của một thác nước. Khi bạn hình dung một căn phòng quen thuộc, hãy đưa cả âm thanh, mùi, kết cấu, và vị vào cùng với ấn tượng thị giác. Chẳng bao lâu, bạn sẽ thấy đời sống mộng phong phú hơn, các trải nghiệm xuất thân thể thường hơn, và các buổi

your meditations more meaningful.

thiền định thêm phần ý nghĩa.

Tratakam (The Gaze)

Tratakam (Cái Nhìn Chăm Chú)

Tratakam is an important Yogic practice for developing concentration, and in Raja Yoga it serves as a preparation for Dharana. It consists of steadily gazing at any fixed object for a period of time. Tratakam is the best exercise for retaining a symbol or form in meditation when, in the state of Pratyahara, one would otherwise lose consciousness. It should be mentioned here that Tratakam is practised as a preparation to cross the threshold between Pratyahara and Dharana, and should not be performed for more than twenty minutes. Some of the objects used for Tratakam are a candle flame, a black dot, a symbol, the rising sun, sky or water, crystal, your own shadow, mirrow, one of the four elements, one of the chakras, a yantra or a mandala.

Tratakam là một thực hành Yoga quan trọng để phát triển tập trung, và trong Raja Yoga, nó đóng vai trò chuẩn bị cho Dharana. Nó gồm việc chăm chú nhìn một đối tượng cố định trong một khoảng thời gian. Tratakam là bài tập tốt nhất để giữ một biểu tượng hay một hình tướng trong thiền định khi, ở trạng thái Pratyahara, người ta có thể mất đi tỉnh thức. Cần nói thêm rằng Tratakam được thực hành như sự chuẩn bị để băng qua ngưỡng cửa giữa Pratyahara và Dharana, và không nên thực hiện quá hai mươi phút. Một số đối tượng dùng cho Tratakam là ngọn nến, một chấm đen, một biểu tượng, mặt trời đang lên, bầu trời hay mặt nước, pha lê, bóng của chính bạn, gương, một trong bốn nguyên tố, một trong các luân xa, một yantra hay một mandala.

The use of the black dot and the candle flame are the usual methods for practising Tratakam. When performing Tratakam with a black dot, it should be fixed on the wall. When doing Tratakam on the candle flame, concentrate on the glowing point at the top of the wick. When your eyes begin to water or feel strained, close them immediately. The eyes should be relaxed, and not straining, so the aim is to keep them open and relaxed as long as possible without blinking. Then close your eyes and focus on the retinal image.

Việc dùng chấm đen và ngọn nến là phương pháp thông dụng để thực hành Tratakam. Khi thực hiện với chấm đen, nó cần được gắn cố định trên tường. Khi thực hành với ngọn nến, hãy tập trung vào điểm sáng ở đầu tim đèn. Khi mắt bạn bắt đầu chảy nước hoặc thấy căng, hãy lập tức nhắm lại. Đôi mắt cần thư giãn, không được gắng sức, nên mục tiêu là giữ mắt mở và thư giãn lâu nhất có thể mà không chớp. Rồi nhắm mắt lại và tập trung vào ảnh võng mạc.

To gaze at the rising sun, as in Tratakam, and to close your eyes and see the retinal image, brings in the rays of Will and Power and stimulates the Will Ray Chakras. To practise Kumbhaka, breath retention, as you gaze at the sun, stimulates the vagus nerve which acts as a receptor to the Solar Fire and transmits it to the tissues within yourself,

Nhìn chăm chú mặt trời đang lên theo lối Tratakam, rồi nhắm mắt lại và thấy ảnh võng mạc, sẽ đưa vào các tia của Ý Chí và Quyền Năng và kích hoạt các Luân xa của Cung Ý Chí. Thực hành Kumbhaka, nín hơi, khi bạn nhìn mặt trời, sẽ kích thích dây thần kinh phế vị, vốn hoạt động như một thụ thể đối với Lửa Thái dương và truyền nó vào các mô trong

increases and extends your ring-pass-not and stimulates the heart chakra.

chính bạn, mở rộng và gia tăng vòng-giới-hạn, đồng thời kích hoạt luân xa tim.

Do not, under any circumstances, gaze at the sun unless it is low on the horizon, level with your eyes.

Tuyệt đối không được nhìn thẳng mặt trời trừ phi nó đang ở gần đường chân trời, ngang tầm mắt bạn.

Concentration on the Chakras

Tập trung vào các Luân xa

Concentration may be performed by visualising the appropriate yantra (geometric design) and colour, while sounding the Bija Mantra (syllable) for the appropriate chakra. Reference to the Chakra Chart provides a clear description of the symbolic representation of each chakra. In addition, reference to the diagram entitled Tattva Yantras provides a clear picture of the symbolical representation of each chakra through its Tattva or element. It is suggested that you make models of these yantras using coloured construction paper and mounting them on a black background. A convenient size for the symbol is 3 or 4 inches square. The result is a set of symbols that may be used in the practice of Tratakam.

Việc tập trung có thể được thực hiện bằng cách hình dung yantra (hình học biểu tượng) và màu sắc thích hợp, đồng thời xướng Bija Mantra (âm tiết hạt giống) cho luân xa tương ứng. Tham khảo Biểu đồ Luân xa sẽ cho một mô tả minh bạch về biểu trưng của mỗi luân xa. Thêm nữa, tham khảo sơ đồ mang tên Tattva Yantras sẽ cho một hình ảnh rõ ràng về biểu trưng của mỗi luân xa qua Tattva hay nguyên tố của nó. Gợi ý rằng bạn hãy làm các mẫu yantra này bằng giấy màu và gắn chúng lên nền đen. Kích thước tiện dụng cho biểu tượng là hình vuông 3 hoặc 4 inch. Kết quả là một bộ biểu tượng có thể dùng trong thực hành Tratakam.

To begin your practice, place the yantra before you with the lighted candle to one side so that the diagram is illumined. Start with the Tattva Yantra of the Muladhara Chakra, placing the yellow square before you. Practice Tratakam by fixing your gaze on it, audibly intoning the syllable Lam. Do this for 3 to 5 minutes, attempting to occupy your mind completely with the yellow square and the seed syllable. Then close your eyes and mentally visualise the yellow square while silently repeating the mantra. Finally, move the symbol into its appropriate spot on the spine. In the beginning, work with one yantra each day for about 10 minutes. Later, you may dispense with he outward concentration, and perform internal concentration on all seven of the chakras at one sitting.

Để bắt đầu, đặt yantra trước mặt bạn, với cây nến đã thắp ở một bên sao cho sơ đồ được soi sáng. Hãy khởi đầu với Tattva Yantra của Luân xa Muladhara, đặt hình vuông màu vàng trước mặt bạn. Thực hành Tratakam bằng cách cố định cái nhìn vào đó, đồng thời xướng to âm tiết Lam. Làm điều này trong 3 đến 5 phút, cố gắng để tâm hoàn toàn vào hình vuông vàng và âm tiết hạt giống. Rồi nhắm mắt lại và hình dung trong trí hình vuông vàng, trong khi thầm lặp mantram. Sau cùng, di chuyển biểu tượng về vị trí thích hợp của nó trên cột sống. Ban đầu, hãy làm việc với một yantra mỗi ngày khoảng 10 phút. Về sau, bạn có thể bỏ qua phần tập trung hướng ngoại, và thực hiện sự tập trung nội tại trên cả bảy luân xa trong một lần ngồi.

Symbols

Biểu tượng

Eventually, for your meditation, select a symbol of occult importance, like the five-pointed star, which is the symbol of the Hierarchy of Masters and their overlord, a Nirmanakaya, and focus on it in the Ajna Chakra. Learn to visualise symbols and to focus on them. You may also use the pictures of the Masters for meditation. When you have visualised the image and it is sufficiently clear, bring all your attention to bear upon the most pregnant part of the visualised pattern, the centre of the circle, the eyes of the Master, the tip of the budding rose. What you visualise can come to life whether it is an occult symbol or the face of the Master. The eyes may suddenly come alive. You will see compassion and the qualities of the human soul within those glorious eyes.

Rồi thì, cho thiền định của bạn, hãy chọn một biểu tượng có tầm quan trọng huyền linh, như ngôi sao năm cánh, vốn là biểu tượng của Thánh Đoàn các Chân sư và vị chủ tể của Các Ngài, một vị Nirmanakaya, và tập trung vào nó ở Luân xa Ajna. Hãy học cách hình dung các biểu tượng và tập trung vào chúng. Bạn cũng có thể dùng hình ảnh các Chân sư để thiền định. Khi bạn đã hình dung được hình ảnh và nó đủ rõ, hãy dồn tất cả chú ý vào phần giàu ý nghĩa nhất của hình ảnh đã hình dung: tâm của vòng tròn, đôi mắt của Vị Thầy, đầu nụ hoa hồng đang hé. Điều bạn hình dung có thể sống động lên, dù đó là một biểu tượng huyền linh hay gương mặt của Vị Thầy. Đôi mắt có thể bỗng trở nên linh động. Bạn sẽ thấy lòng bi mẫn và những phẩm tính của linh hồn con người trong đôi mắt rạng ngời ấy.

Meditation Theme

Chủ đề Thiền định

Here is an example of how to concentrate on

Đây là một ví dụ về cách tập trung vào phần

the pregnant part of what is visualised. The following meditation theme is to be used during the stage called Dharana (concentration). Remember to select your meditation theme before you seat yourself and proceed with the meditation procedure until you arrive at the stage between Pratyahara (withdrawal of the senses) and Dharana (concentration). Now focus your attention at the Ajna Centre. Imagine that you are about to take a voyage, by any means you wish, across a body of water which is a sea about the size of the Mediterranean. The water is a deep indigo blue. Your destination is an island set in the middle of the sea.

giàu ý nghĩa nhất của điều được hình dung. Chủ đề thiền định sau đây được dùng trong giai đoạn gọi là Dharana (tập trung). Hãy nhớ chọn chủ đề thiền định trước khi bạn an tọa và tiến hành quy trình thiền cho đến khi bạn đến được giai đoạn giữa Pratyahara (thu nhiếp các giác quan) và Dharana (tập trung). Giờ hãy tập trung chú ý vào Trung tâm Ajna. Hãy hình dung rằng bạn sắp thực hiện một chuyến du hành, bằng bất cứ phương tiện nào bạn muốn, vượt qua một thủy vực là một biển có kích thước cỡ Địa Trung Hải. Nước có màu chàm thẫm. Đích đến của bạn là một hòn đảo nằm giữa biển.

See it within the space between your brows as a lovely, lush island with green grass right down to the water. You are on the island now, and above you on a you on a mountain top is a beautiful marble castle with four towers. Before you stretches a path leading to the top of the mountain, and so you begin to climb up the mountain. When you arrive, the gates to the castle swing open, and you pass inside to find yourself standing in the courtyard. In the middle of the courtyard there is a round pool with clear, limpid water. The blue sky is gloriously reflected in the pool, and in the centre of the pool is a lovely lotus with white petals and green leaves. In the opened lotus, right in the centre, there is a jewel of great lustre. Focus on the jewel.

Hãy thấy nó trong khoảng không giữa hai chân mày bạn như một hòn đảo tươi đẹp, xanh mướt, với cỏ xanh đến tận mép nước. Giờ bạn đang ở trên đảo, và trên đỉnh núi phía trên bạn là một tòa lâu đài cẩm thạch tuyệt đẹp với bốn tháp. Trước mặt bạn là một con đường dẫn tới đỉnh núi, và bạn bắt đầu trèo lên. Khi đến nơi, cổng lâu đài tự mở, và bạn bước vào, thấy mình đang đứng nơi sân trong. Giữa sân có một hồ tròn với làn nước trong vắt, êm dịu. Bầu trời xanh thẳm rạng rỡ phản chiếu trong hồ, và ở trung tâm hồ là một bông sen tuyệt mỹ với cánh trắng lá xanh. Trong bông sen đã nở, ngay chính giữa, có một viên ngọc quý sáng chói. Hãy tập trung vào viên ngọc.

Let us examine the process involved in this meditation theme. You have visualised coloured patterns, and have not only visualised, but you have come right to the central point of importance, which is the jewel in the lotus, in the pool, in the courtyard, of the castle on the green island in the blue ocean. Your attention, once extended to a wide blue sea is finally drawn to the central point of a lotus flower. That is what is meant by

Hãy xét quá trình liên quan trong chủ đề thiền định này. Bạn đã hình dung các họa tiết nhiều màu, và không chỉ hình dung, bạn đã đi thẳng đến điểm trung tâm quan trọng nhất, đó là viên ngọc trong đóa sen, trong hồ, ở sân trong, của tòa lâu đài trên hòn đảo xanh giữa đại dương xanh thẳm. Sự chú ý của bạn, vốn từng mở rộng đến một biển xanh mênh mông, rút lại rốt cùng vào điểm trung tâm của một đóa sen. Đó chính là điều được hàm ý khi nói tập

focusing on what is visualised.

trung vào điều đã hình dung.

The Pyramid Meditation Theme

Chủ đề Thiền Kim Tự Tháp

Here is a variation of the preceding theme. Again, you have reached the stage in meditation between withdrawal of the senses and concentration and you focus your attention at the brow centre. Once more, you are going to take a journey across a body of water by whatever means you wish. Imagine that you are travelling across a blue-green sea... Your destination is a desert... You are now in the desert, and in the distance you see three pyramid shapes... Your destination is one of these three pyramids. As you approach it, the pryamid grows in size until you are standing before it, a towering mysterious edifice.

Đây là một biến thể của chủ đề trước. Một lần nữa, bạn đã đến giai đoạn trong thiền giữa thu nhiếp các giác quan và tập trung, và bạn đặt chú ý vào trung tâm chân mày. Lại nữa, bạn sẽ thực hiện một chuyến đi vượt qua một thủy vực bằng bất cứ phương tiện nào bạn muốn. Hãy hình dung bạn đang vượt qua một biển xanh lục... Đích đến của bạn là một sa mạc... Giờ bạn đã ở trong sa mạc, và ở đằng xa bạn thấy ba hình kim tự tháp... Đích đến của bạn là một trong ba kim tự tháp ấy. Khi bạn tiến lại gần, kim tự tháp lớn dần lên cho đến khi bạn đứng ngay trước nó, một kiến trúc sừng sững, huyền bí.

There are seven steps, each in a colour of the rainbow. As you step on each one of them, feel yourself immersed in that colour. The colours of the steps are red, orange, yellow, green, blue, indigo, and violet. Take time to feel the vibration of each colour. When you reach the topmost step, feel a shower of white light flooding you. Before you stands an open door which you will now enter. Once inside, you will be given a symbol which is meaningful to you. Focus on the symbol. A variation of the above is to see your Master standing at the open door.

Có bảy bậc thềm, mỗi bậc có một màu của cầu vồng. Khi đặt chân lên mỗi bậc, hãy cảm mình đắm trong màu ấy. Màu của các bậc là đỏ, cam, vàng, lục, lam, chàm, và tím. Hãy dành thời gian để cảm rung động của mỗi màu. Khi bạn lên đến bậc cao nhất, hãy cảm một cơn mưa ánh sáng trắng dội xuống bạn. Trước mặt bạn là một cánh cửa mở và bạn sẽ bước vào đó. Khi đã vào trong, bạn sẽ được trao một biểu tượng có ý nghĩa đối với bạn. Hãy tập trung vào biểu tượng. Một biến thể khác của bài trên là thấy Vị Thầy của bạn đang đứng nơi cửa mở.

Door to the Kingdom of Heaven

Cánh Cửa tới Thiên Giới

Focusing on what is visualised takes you to the gate of the kingdom of heaven. You have, as it were, created the door to that kingdom by visualising. You have visualised the door, whether it is a lotus or the face of a Master, or something else, it makes no difference. You have, as it were, the handle of the door in your

Tập trung vào điều đã hình dung đưa bạn đến cổng của Thiên Giới. Bạn, như thể, đã tạo ra cánh cửa tới cõi ấy bằng sự hình dung. Bạn đã hình dung cánh cửa, dù đó là một đóa sen hay gương mặt của một Vị Thầy, hay điều gì khác, thì cũng không khác biệt. Bạn, như thể, đã nắm tay nắm cửa, và *bạn tập trung vào tay nắm*

grasp, and *you focus on the handle of the door*. The focus is the act of turning the handle and going inwards. You have now achieved two of the three prerequisites for the superconscious experience. You have approached the door to the Kingdom of God through visualisation of the symbol, and you have your hand on the handle of the door, achieved through focus of the mind.

cửa. Sự tập trung ấy chính là hành vi xoay tay nắm và đi vào bên trong. Giờ đây bạn đã đạt được hai trong ba điều kiện tiên quyết cho kinh nghiệm thượng thức. Bạn đã tiếp cận cánh cửa Thiên Giới qua sự hình dung biểu tượng, và bạn đã đặt tay lên tay nắm cửa nhờ sự tập trung của thể trí.

You now need a third factor to complete the entry and that is energy or power, and for this you use the bellows breath, but it must come reflexly to you. By using all three factors simultaneously, visualisation, focus, and breathing, you will storm the kingdom of heaven. Remember, visualise a sacred symbol, focus on the part that is most pregnant with meaning, and breathe. Each of these factors, when coordinated to any extent, brings the opening of the Third Eye. And when meditation, study of the occult classics, and service to humanity, are part of a student's regime, they also open the head centres.

Giờ bạn cần một yếu tố thứ ba để hoàn tất việc nhập nội, đó là năng lượng hay quyền năng, và cho điều này bạn dùng hơi thở bễ lò; nhưng nó phải đến với bạn một cách phản xạ. Bằng cách dùng đồng thời cả ba yếu tố—hình dung, tập trung và hô hấp—bạn sẽ "xung phong" vào Thiên Giới. Hãy nhớ: hãy hình dung một biểu tượng thiêng liêng, tập trung vào phần trĩu nghĩa nhất, và hít thở. Mỗi yếu tố này, khi được phối chỉnh đến một mức nào đó, đều mang lại sự khai mở Con Mắt Thứ Ba. Và khi thiền định, học hỏi các trước tác huyền môn, và phụng sự nhân loại là một phần trong chế độ tu học của một đạo sinh, chúng cũng mở các trung tâm ở đầu.

• Meditation... Visualisation... Sahasrara Chakra

• Thiền định... Hình dung... Luân xa Sahasrara

• Study of the Esoteric Classics... Focus... Ajna Chakra

• Học hỏi các Cổ điển Huyền môn... Tập trung... Luân xa Ajna

• Service to Humanity... Breathing... Alta Major Chakra

• Phụng sự Nhân loại... Hơi thở... Luân xa Alta Major

However, it is a Herculean task to achieve a synthesis of visualisation, focus, and breathing. It is like standing astride three raging horses with the reins tightly grasped. You will struggle with each one of these, but you will not succeed without the help of the Masters. However, if you will serve them, if you will sacrifice yourself for humanity, if you will meditate again and again, day in and day out, without seeking results and rewards,

Tuy nhiên, đạt được một tổng hợp giữa hình dung, tập trung và hô hấp là một công việc gần như phi thường, như đứng dang chân trên ba con ngựa cuồng phong với dây cương nắm chặt. Bạn sẽ vật lộn với từng yếu tố trong số này, nhưng bạn sẽ không thành tựu nếu thiếu sự trợ giúp của các Chân sư. Tuy thế, nếu bạn phụng sự Các Ngài, nếu bạn hiến mình vì nhân loại, nếu bạn sẽ thiền định hết lần này qua lần khác, ngày này qua ngày khác, mà không

They will help you fight your way to the Light. They will begin to provide you with one of these three factors or two of them, but never three; you must provide one at least.

mong cầu kết quả hay phần thưởng, Các Ngài sẽ giúp bạn chiến đấu để đi đến Ánh sáng. Các Ngài sẽ bắt đầu cung cấp cho bạn một trong ba yếu tố này hoặc hai, nhưng không bao giờ là cả ba; ít nhất một yếu tố bạn phải tự cung ứng.

This does not mean that no good is obtained through the early steps of meditation until the final moment is achieved. There are many views before the supreme view from the mountain top is reached. Every single effort makes the goal, in this life or another, more certain and brings it closer. The path of heaven is made of the stuff of heaven, and the stuff of heaven is of such things as love, compassion, joy, and wisdom. The practice of these along the Secret Path builds the Antakarana, the golden thread between personality and soul.

Điều này không có nghĩa là chẳng được ích lợi nào từ những bước đầu của thiền định cho đến khi khoảnh khắc tối hậu được thành tựu. Có nhiều cảnh giới hiện ra trước khi đạt tới cái nhìn tối thượng trên đỉnh núi. Mỗi một nỗ lực đều khiến mục tiêu trong đời này hay đời khác trở nên chắc chắn hơn và gần hơn. Con đường dẫn đến cõi trời được dệt bằng chất liệu của chính cõi trời, và chất liệu ấy là những điều như tình thương, bi mẫn, hoan hỷ và minh triết. Việc thực hành những điều này dọc theo Con Đường Bí Mật xây dựng antahkarana, sợi chỉ vàng nối giữa phàm ngã và linh hồn.

The mere acts of breathing, concentrating, and visualising do not on their own bring us to the next kingdom, for the kingdom of the Soul is not populated merely by those who can breathe, visualise, and concentrate all at once. However, it is populated by those who can truly meditate, and meditation comes only to those who have incorporated certain qualities into their natures and know by experience what is meant by composure, harmlessness, compassion, and spiritual aspiration. Even spiritually equipped, we still enter that kingdom as children, knowing little about our new environment, and consequently, seeing and understanding much only in distortion.

Chỉ riêng các hành vi hô hấp, tập trung và hình dung không tự chúng đưa chúng ta vào giới kế tiếp, vì giới của Linh hồn không chỉ dành cho những ai có thể đồng thời hô hấp, hình dung và tập trung. Tuy nhiên, nó là nơi cư ngụ của những ai có thể thật sự thiền định, và thiền định chỉ đến với những người đã thấm nhập vào tự tánh mình những phẩm hạnh nhất định và bằng kinh nghiệm mà biết điều gì được hàm ý bởi định tĩnh, tính vô tổn hại, lòng bi mẫn, và chí hướng tinh thần. Ngay cả khi đã được trang bị về tinh thần, chúng ta vẫn bước vào giới ấy như những đứa trẻ, hiểu biết ít ỏi về môi trường mới, và do đó, thấy và thấu hiểu nhiều điều chỉ trong sự méo lệch.

'Seek not, Oh twice-blessed One, to attain the spiritual essence before the mind absorbs. Not thus is wisdom sought. Only he who hath the mind in leash, and seeth the world as in a mirror can be safely trusted with the inner senses. Only he who knoweth the five senses to be illusion, and that naught remaineth save the two ahead, can be admitted into the secret

"Chớ cầu, ôi người được chúc phúc hai lần, đạt lĩnh yếu tinh thần trước khi thể trí được thu nhiếp. Không phải thế mà minh triết được tìm cầu. Chỉ người cột được thể trí trong dây cương, và thấy thế gian như trong một tấm gương, mới có thể được tin cậy một cách an toàn với các giác quan nội tại. Chỉ người biết năm giác quan là ảo ảnh, và rằng chẳng còn gì

of the Cruciform transposed.

ngoài hai giác quan ở phía trước, mới có thể được nhập vào bí mật của Thập giá chuyển vị.

'The path that is trodden by the Server is the path of fire that passeth through his heart and leadeth to the head. It is not on the path of pleasure, nor on the path of pain that liberation may be taken nor that wisdom cometh. It is by the transcendence of the two, by the blending of pain with pleasure, that the goal is reached, the goal that lieth ahead, like a point of light seen in the darkness of a winter's night. That point of light may call to mind the tiny candle in some attic drear, but-as the path that leadeth to that light is trodden through the blending of the pairs of opposites-that pin-point, cold and flickering, groweth with steady radiance till the warm light of some blazing lamp cometh to the mind of the wanderer by the way.'

"Con đường do người Phụng sự bước đi là con đường lửa, đi xuyên tim y và dẫn đến đầu. Không phải trên con đường khoái lạc, cũng không phải trên con đường đớn đau mà giải thoát được nắm bắt hay minh triết đến. Chính bằng sự vượt thăng cả hai, bằng sự hòa trộn đau với lạc, mà mục tiêu được đạt, mục tiêu ở phía trước, như một điểm sáng thấy trong bóng tối của đêm đông. Điểm sáng ấy có thể gợi nhắc ngọn nến nhỏ trong một gác xép tiêu điều nào đó, nhưng—khi con đường dẫn tới ánh sáng ấy được bước đi qua sự hòa trộn của các cặp đối đãi—điểm nhỏ ấy, lạnh và chập chờn, lớn dần với quang huy bền vững cho đến khi ánh ấm của một ngọn đèn rực cháy nào đó đến với tâm của người lữ khách trên đường."

'Pass on, O Pilgrim, with steady perseverance. No candle is there nor earth lamp fed with oil. Ever the radiance groweth till the path ends within a blaze of glory, and the wanderer through the night becometh the child of the sun, and entereth within the portals of that radiant orb.'

"Hãy tiến bước, ôi Người Lữ hành, với sự bền chí vững vàng. Chẳng có ngọn nến nào, cũng chẳng có đèn dầu trần gian. Ánh quang huy tăng mãi cho đến khi con đường tận cùng trong một bừng sáng vinh quang, và người lữ hành trong đêm trở nên con của Mặt Trời, và bước vào các môn của quả cầu quang minh ấy."

—*A Treatise on White Magic* (From an Ancient Scripture) by Alice A. Bailey, Lucis Trust 1934.

—*Luận về Chánh Thuật* (Từ một Kinh văn Cổ) bởi Alice A. Bailey, Lucis Trust 1934.