

CHUYÊN ĐỀ 3

NĂM GIỚI RĂN

(CHUNG VÀ VÔ TỔN HẠI)

Ngày 11/07/2022

NỘI DUNG VÀ CÁCH TRÌNH BÀY

- Phần thứ nhất: mang tính “lý thuyết” về giới răn, ý nghĩa...mà MQ đã có ghi chú về nguồn tài liệu tham khảo.
- Phần thứ hai: Liên hệ nhằm làm sáng tỏ hơn lý thuyết

Phần thứ hai này là Liên hệ của người trình bày (MinhQuang). Đa số những liên hệ này là “chuyện cũ kể lại” trong đó có những chuyện khá riêng tư mà MQ không ngại bộc lộ, nhằm mục đích gợi ý để các bạn có thể tự liên hệ với bản thân, từ đó chiêm nghiệm sâu sắc hơn, mở rộng hơn. Bởi vì qua một quá trình tu tập, thanh tịnh luyện các hạ thể, MQ đã có những tiến bộ, nếu chỉ xoáy vào tiến bộ thì lại mang nặng tính lý thuyết. Đó là chưa kể vô tình sẽ kích hoạt sự tự mãn của phàm ngã MQ.

SỰ PHÁT TRIỂN TINH THẦN

GIỚI HẠN

LUÂN LÝ VÀ

ĐẠO ĐỨC

ĐẶT LÊN

HÀNG ĐẦU

Khoa học về sự phát triển tâm linh được thừa nhận là một trong những công việc khó khăn nhất trong tất cả các nhiệm vụ mà con người tự nguyện đặt ra bởi vì anh ta phải tìm kiếm thiên đường với các đặc tính của chính thiên đường. Vì để tìm được cảnh giới mà ở đó những phẩm chất của Tình Thương và Lòng trắc ẩn tồn tại, trước tiên chúng ta phải thể hiện những phẩm chất đó trong bản thân mình. Nói cách khác, chúng ta phải có khả năng trau dồi những thái độ và đức tính này để chúng trở thành một phần trong bản chất của chúng ta. Đó là lý do tại sao, trong những lời dạy của tất cả các truyền thống bí truyền, chúng ta đặt các giới hạn luân lý và đạo đức lên hàng đầu, trước khi các phương pháp và kỹ thuật được đưa ra để đẩy nhanh tốc độ tiến hóa.

**Những nguyên tắc rút ra từ Mười điều răn
được thấy trong Kinh Tân Ước**

Chỉ thờ phượng Giê hô-va Đức Chúa Trời
Không được thờ thần tượng
Tôn vinh danh Đức Chúa Trời
Đền đản thờ phượng Đức Chúa Trời
Hiếu kính cha mẹ
Không được giết người
Không được phạm tội ngoại tình
Không được trộm cắp
Không được làm chứng dối
Không được tham muốn những gì thuộc về
người khác

**Năm điều đạo đức (ngũ giới) của Nhà Phật, tự
mình sẽ cố ý tránh xa**

Không sát sinh
Không trộm cắp
Không tà dâm
Không nói dối
Không dùng chất kích thích để đem lại an toàn cho
mình và mọi người xung quanh.

NĂM GIỚI RĂN
TRONG
MINH TRIẾT
THIÊN LIÊNG

VÔ TỔN HẠI

CHÂN THẬT

KHÔNG TRỘM CẮP

KHÔNG THAM LAM

KHÔNG DÂM DỤC VÔ ĐỘ

VÔ TỔN HẠI

Muốn thế phải tránh khỏi sự đố kỵ, thù ghét là những thứ dễ gây tổn hại.

Ý NGHĨ (Chánh Tư duy: Tư tưởng chân chánh)

LỜI NÓI (Chánh Ngữ: Lời nói chân chánh)

HÀNH ĐỘNG
(Chánh Nghiệp: Việc làm chân chánh)

- **TỰ TƯỞNG CHÂN CHÁNH**

- Tự Tưởng Chân Chánh là Tự Tưởng Từ bi, Bác ái, Khoan dung, Đại độ, Ngay thẳng, Trung trực
-

- **LỜI NÓI CHÂN CHÁNH**

- Lời Nói Chân Chánh phải có đủ 3 yếu tố:

- **Một là: Có cần thiết không?**

- **Hai là: Có đúng với sự thật không?**

- **Ba là: Có từ thiện không?**

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

- **VIỆC LÀM CHÂN CHÁNH**

- Việc Làm Chân Chánh là kết quả của Tự Tưởng Chân Chánh. Luôn luôn nó có tính cách Từ Thiện, Cao Thượng; mục đích của nó là giúp đỡ và đem lợi lộc, hạnh phúc lại cho mọi người mà không hề làm cho ai phải chịu đau đớn, khổ sở.

NHỮNG HIỂU BIẾT VỀ HẠNH VÔ TỔN HẠI

Không gây tổn hại nghĩa là không nói lời nào có thể làm tổn thương người khác, không nghĩ đến bất cứ ý tưởng nào có thể gây độc hại hay tạo ra hiểu lầm, và không làm một hành động nào có thể gây thương tổn, dù tối thiểu, cho huynh đệ mình – đây là đức tính quan trọng nhất sẽ giúp cho đạo sinh huyền môn bước một cách an toàn trên con đường phát triển khó khăn.

(ALICE A. BAILEY, Sự hiển lộ của Thánh đoàn EXH, Trang 20)

Sự ích kỷ, quá tập trung vào bản thân gây nên tự cao tự-mãn. Khi không thỏa mãn ý mình, có thể phát ra tư tưởng xấu về vật gì về ai đó, từ đó nói những lời gây tổn thương, độc hại hoặc có thái độ hung hãn và hành vi gây tổn hại thực sự đến họ.... Đó là làm tổn hại.

Không có ý nghĩ nào làm tổn thương ai hay gây ra sự hiểu lầm; không nói lời nào xúc phạm và không có một hành động nào có thể gây thương tổn cho họ thì đó là vô tổn hại. “Ai” ở đây là người nào đó, cũng có thể là chính bản thân mình, có thể là côn trùng, là con vật.

Hạnh vô tổn hại là đặc tính nổi bật của người nam hay nữ sống như một linh hồn

Hạnh vô tổn hại giúp tạo ra sự hợp nhất nội tại. Tính không gây tổn hại là đặc tính nổi bật của mỗi người con của Thượng Đế. Tính vô tổn hại là cách biểu lộ sự sống của người sống một cách hữu thức như một linh hồn, mà bản chất của linh hồn là bác ái, phương pháp của linh hồn là tính bao gồm, và đối với người đó, mọi hình tướng đều giống nhau ở chỗ chúng che giấu ánh sáng, và chỉ là các biểu hiện ngoại tại của Đấng Vô Hạn duy nhất.

CHÚNG TA suy nghĩ như thế nào về tính vô tổn hại mà các CHÂN SƯ thể hiện?

Các chân sư đã sống như một linh hồn với bản chất bác ái yêu thương, thể hiện triệt để và toàn vẹn tính vô tổn hại – điều mà các chân sư đã trải qua những giai đoạn tu tập từ khi còn là người chí nguyện, đệ tử, điểm đạo đồ các cấp. Đối với các Ngài, mọi sự thù ghét đều chấm dứt. Các ngài luôn an tịnh với mọi người và ngược lại mọi người khi được tiếp cận cũng bày tỏ sự an tịnh như thế.

TRƯỚC KHI CÓ THỂ NÓI TRƯỚC CÁC CHÂN SƯ,
LỜI NÓI PHẢI MẤT NĂNG LỰC LÀM TỔN THƯƠNG

Hãy cẩn thận không gieo hạt giống xấu (ví dụ đố kỵ, xúc phạm, ích kỷ...), các hạt giống ấy tác động lên tâm thức của ta, và ta sẽ gặt hái được hậu quả là thấy người khác cũng xử sự với mình như thế.

Vì thế cần kiểm lại xem mình có những hạt giống nào về gây tổn hại thì phải tìm cách loại bỏ, tu tập để thay vì gây tổn hại là yêu thương hợp nhất trong nội tại, yêu thương hợp nhất với mọi chúng sinh trên cơ sở có hiểu biết, bảo tồn sự hài hòa yên bình từ trong tới ngoài.

BÀI THIỀN CÓ THỂ SỬ DỤNG (ĐỌC) HÀNG NGÀY

- **Ba Thẻ Thân, Vía, Trí** chỉ để cho tôi sử dụng trong một thời gian tại cõi Trần này.
- Còn tôi, *“tôi là Atman Chân Linh cao cả, toàn năng, toàn thiện, toàn giác*
- *Lòng từ bi, bác ái của tôi bao la, bát ngát, vô tận, vô biên. Tôi là một vói vạn vật, tôi yêu thương tất cả.*
- *Tư tưởng của tôi trong sạch.*
- *Lời nói của tôi trong sạch.*
- *Việc làm của tôi trong sạch.*
- *Tôi nhẫn nại.*
- *Tôi khoan dung.*
- *Tôi điềm tĩnh.*
- *Tôi tinh tấn.*
- *Tôi tinh khiết.*
- *Tôi can đảm.*
- *Tôi hy sinh.*
- *Tôi lo phụng sự đặng mưu cầu hạnh phúc cho nhân loại.”*

• XÁC ĐỊNH BẤT KỲ CẢM XÚC CÓ HẠI NÀO TẠO RA, SAU ĐÓ GỬI TÌNH THƯƠNG HAY LÒNG TỪ BI RA ĐỂ THAY THẾ. XÁC ĐỊNH CÁC HÀNH ĐỘNG CÓ HẠI, SAU ĐÓ SUY NGHĨ LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ THỂ HÀNH ĐỘNG TỬ TẾ HƠN VÀ KHÔN NGOAN HƠN TRONG TƯƠNG LAI. CẦN TÂM NIỆM PHẢI SỐNG CHO TỬ TẾ, NÓI NHỮNG LỜI DỊU DÀNG VÀ MINH-TRIẾT, VÀ THỰC HÀNH TÍNH QUÊN MÌNH.

Để vô tổn hại hơn, trong tư tưởng của mình, cần nhớ sạch những tư tưởng chỉ trích và tìm hiểu xử sự trên cơ sở hiểu biết về nguyên nhân cốt lõi. Học cách mở lòng ra với sự hiểu biết.

Lắng nghe nhiều hơn, lắng nghe 100% khi có thể! Phát triển một nhận thức nhạy cảm về tổng thể của cuộc sống. Tốt bụng và rộng lượng hơn với chính mình

Thực hành ghi sổ nhật ký xem xét vào cuối ngày về hạnh vô tổn hại: xác định bất kỳ tư tưởng tổn hại nào có thể đã tạo ra trong ngày, sau đó nghĩ đến tư tưởng tốt đối kháng, để trung hòa các lực và năng lượng tiêu cực đã tạo ra.

LIÊN HỆ 1

- a. Sát hại côn trùng.
- b. Thản nhiên mổ cá, cắt vật râu tôm ... chỉ có gà là không dám cắt tiết chỉ cầm chân cho người khác làm.
- c. Thời trẻ, vẽ kế hoạch sinh đẻ
- d. Định tự tử khi cao huyết áp và trầm cảm
- e. Biểu hiện khó chịu giận dữ trong các quan hệ
- g. Bình luận về người khác
- h. Tự dằn vò trách móc bản thân.
- Nghi ngờ, dè chừng về lòng tốt của người khác

LIÊN HỆ 2

Đối với quan hệ con người, tôi đã đối xử trong nhiều trường hợp thay nỗi sợ hãi dè chừng bằng tình yêu thương, nhưng có trường hợp phải trải qua sự giằng xé trong nội tâm, và tự nhắc nhở rằng mình là học viên của MF để có xử sự nhân ái hơn .

Một người bạn đã nhắn tin phê phán tôi về một xử sự. Bạn không nắm hết thông tin nên tự suy diễn. Hai bên xung đột. Tôi có ý định loại bạn ra khỏi danh sách bạn bè của tôi

Tôi đã nghĩ lại, đó là bạn bị ý thức phàm ngã chỉ huy (cũng giống như tôi) còn thực ra từ trong sâu xa bạn là một linh hồn. Thực lòng, nếu tôi không đang học MF, hầu như chắc chắn tôi tự đánh mất bạn, và không hình dung nổi liệu sau này tôi có ân hận gì không.

Nay học đến hạnh vô tổn hại tôi mới biết là cần gửi sự ban phúc đến người đó – tôi đã nói dù rằng muộn, thời gian đã qua lâu rồi. “Cầu xin ơn phúc của đức Christ đến với bạn tôi”.

Thực tế, tôi đã thay đổi thói quen xấu trước đây là định kiến về sự nói lảm của bạn, thành thói quen lắng nghe bạn tâm sự - lắng nghe gần 100% - nên giờ đây, tôi hiểu bạn hơn và bỏ qua không phán xét những nhược điểm của bạn ấy. Tôi cảm nhận được lòng từ bi bác ái, tình thương trong tôi đã tuôn chảy đến linh hồn bạn ấy, và đến nhiều người khác tôi đang có quan hệ trong đời.

Tôi thấm thía rằng khi mình thực hiện hạnh vô tổn hại với ai thì tất cả sự ghét bỏ với người đó đều chấm dứt. Bởi vậy trong khi tham thiền tôi đã hình dung từ nay mình sẽ thực hiện toàn vẹn hạnh vô tổn hại với tất cả mọi người mình gặp và phóng rải nó rộng khắp.

LIÊN HỆ 3

- Ở tôi, không có sự thù ghét, nhưng còn nghi ngờ, còn đố kỵ, ghen tỵ, gieo những tư tưởng tiêu cực sang người khác, tức là đã lấy đi sự an bình và thiện chí của họ. Tôi vẫn hiểu rằng Thượng đế là tình yêu vô điều kiện, mà mình tự nhận là con của Thượng đế thì đương nhiên trong mình chỉ có yêu thương. Nhưng đó là lý thuyết và một phần của thể hiện trong đời sống. Còn thực tế, tôi thường quá nhạy cảm và tự suy luận đánh giá thì đúng hơn rằng tôi đã bị đối xử không tốt và bị tổn thương, nên dù có kiềm chế thì vẫn cảm thấy khó chịu và điều đó gây tổn hại đến tinh thần của tôi. Chỉ khi tôi trở lại trong tâm thức mình, và thấy người kia là linh hồn, thì những ý nghĩ tiêu cực đó mới biến mất. Nghĩa là tôi cần tức trực ý nghĩ rằng Thượng đế tỏa sáng tình yêu cho mình, mình truyền cho tất cả mọi người mình yêu và chưa yêu thậm chí còn những ác cảm, bởi vì mỗi người đều đang trong quá trình tiến hóa của họ, rằng đang xảy ra cuộc chiến giữa linh hồn và phàm ngã của họ đấy thôi. Tình yêu thương ấy không thể áp đặt bằng sự duy ý chí, mà cần phải khiêm tốn và có lòng biết ơn từ trong sâu xa – và thực hiện chủ động qua tham thiền sâu sắc, và phát động tư tưởng này trong **sống** thiền 24 giờ trong ngày.

LIÊN HỆ 4

Tôi nghĩ rằng mình sẽ vô tổn hại trong tương tác của tôi với những người khác trong tương lai như là kết quả của việc tham thiền với sự hiểu biết và thực hiện lời răn đầu tiên trong năm giới răn mà người tìm đạo phải tu luyện, từ đó duy trì phát huy mãi mãi, từ kiếp sống này sang các kiếp khác nữa. Tôi đang gắng sống với lòng từ bi bác ái với những người mà tôi có quan hệ kể cả thân và sơ. Tôi không gây tổn hại trong lời nói và hành động nhưng vẫn còn gây tổn hại trong ý nghĩ chỉ ở mức độ coi thường người ta, chứ không thù ghét ai cả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Alice A. Bailey

Giáo trình
GQ I của
MF Việt Nam

Cách tu hành
(Bạch Liên)

CHUYÊN ĐỀ 3

NĂM GIỚI RẰN

(CHÂN THẬT)

Ngày 11/07/2022

NỘI DUNG VÀ CÁCH TRÌNH BÀY

- Phần thứ nhất: mang tính “lý thuyết” về giới răn, ý nghĩa...mà MQ đã có ghi chú về nguồn tài liệu tham khảo.
- Phần thứ hai: Liên hệ nhằm làm sáng tỏ hơn lý thuyết

Phần thứ hai này là Liên hệ của người trình bày (MinhQuang). Đa số những liên hệ này là “chuyện cũ kể lại” trong đó có những chuyện khá riêng tư mà MQ không ngại bộc lộ, nhằm mục đích gợi ý để các bạn có thể tự liên hệ với bản thân, từ đó chiêm nghiệm sâu sắc hơn, mở rộng hơn. Bởi vì qua một quá trình tu tập, thanh tịnh luyện các hạ thể, MQ đã có những tiến bộ, nếu chỉ xoáy vào tiến bộ thì lại mang nặng tính lý thuyết. Đó là chưa kể vô tình sẽ kích hoạt sự tự mãn của phàm ngã MQ.

SỰ PHÁT TRIỂN TINH THẦN

GIỚI HẠN

LUÂN LÝ VÀ

ĐẠO ĐỨC

ĐẶT LÊN

HÀNG ĐẦU

Khoa học về sự phát triển tâm linh được thừa nhận là một trong những công việc khó khăn nhất trong tất cả các nhiệm vụ mà con người tự nguyện đặt ra bởi vì anh ta phải tìm kiếm thiên đường với các đặc tính của chính thiên đường. Vì để tìm được cảnh giới mà ở đó những phẩm chất của Tình Thương và Lòng trắc ẩn tồn tại, trước tiên chúng ta phải thể hiện những phẩm chất đó trong bản thân mình. Nói cách khác, chúng ta phải có khả năng trau dồi những thái độ và đức tính này để chúng trở thành một phần trong bản chất của chúng ta. Đó là lý do tại sao, trong những lời dạy của tất cả các truyền thống bí truyền, chúng ta đặt các giới hạn luân lý và đạo đức lên hàng đầu, trước khi các phương pháp và kỹ thuật được đưa ra để đẩy nhanh tốc độ tiến hóa.

NĂM GIỚI RĂN
TRONG
MINH TRIẾT
THIÊN LIÊNG

VÔ TỔN HẠI

CHÂN THẬT

KHÔNG TRỘM CẮP

KHÔNG THAM LAM

KHÔNG DÂM DỤC VÔ ĐỘ

NHỮNG HIỂU BIẾT VỀ HẠNH CHÂN THẬT

Sự giả dối trái ngược với sự chân thật

- Là xây dựng một thế giới trí tuệ sai lầm để biện minh cho những điều quấy, những hành vi ác độc gây tổn hại cho con người và vạn vật
- Là những tư tưởng, lời nói và hành động đi ngược lại với minh triết bác ái của Linh hồn
- Phủ nhận chân lý bằng cách che đậy hoặc tô điểm nó

- Là giả vờ làm một điều gì đó mà thực ra không làm
- Là né tránh sự thật, tự bày đặt ra, tự diễn. kịch che dấu những mưu toan ích kỷ, tham lam, ... có tính cá nhân của Phàm ngã.

Hạnh CHÂN THẬT là sự đối kháng với GIẢ DỐI
Là đặc tính nổi bật của người nam hay nữ sống như một linh hồn

Hạnh chân thật giúp tạo ra sự hợp nhất nội tại. Tính chân thật là đặc tính nổi bật của mỗi người con của Thượng Đế, là đặc tính nổi bật của người nam hay nữ sống như một linh hồn mà bản chất của linh hồn là bác ái, phương pháp của linh hồn là tính bao gồm, và đối với người đó, mọi hình tướng đều giống nhau ở chỗ chúng che giấu ánh sáng, và chỉ là các biểu hiện ngoại tại của Đấng Vô Hạn duy nhất.

CHÚNG TA hiểu như thế nào về tính CHÂN THẬT?

Nó liên quan đến việc dùng lời nói của mình và cơ quan phát ra âm thanh. Nó liên quan đến sự “chân thật trong tận thâm tâm” để có thể sống chân thật ở bên ngoài. Nó thể hiện niềm tin của mỗi người về Thượng Đế, con người, các sự vật và hình thể, qua trung gian của cái lưỡi và tiếng nói.

Bạn nói những lời của linh hồn. Bạn không lãng phí thời gian với tất cả những cuộc nói chuyện vô bổ. Bạn nói những điều thực sự có thể giúp khôi phục con người về bản chất linh hồn thực sự của họ

Sự chân thật là một trong những vấn đề lớn mà người chí nguyện phải giải quyết. Y sẽ gặp khó khăn tùy theo trình độ tiến hoá của đối tác đang tiếp xúc .

Nó cũng bao gồm khả năng của người chí nguyện có thể kiến tạo một thể thức (hữu hình, khách quan, hay của ngôn từ) để chuyển đạt thực tính của chân lý.

Sự chân thật là sự thống nhất giữa tư tưởng lời nói và hành động.



CHÂN THẬT

SUY NGẪM LIÊN HỆ VỚI BÁT CHÁNH ĐẠO

- Chân Thật đây là Chân Thật từ trong Tư Tưởng, Ý Muốn cho tới Lời Nói và Việc Làm.
- Nếu Tư Tưởng Chân Chánh thì Lời Nói và Việc Làm sẽ Chân Chánh
- **Chánh Tư Duy:** Tư Tưởng Chân Chánh.
- **Chánh Ngữ:** Lời Nói Chân Chánh, và
- **Chánh Nghiệp:** Việc Làm Chân Chánh.

- **TƯ TƯỞNG CHÂN CHÁNH**

- Tư Tưởng Chân Chánh là Tư Tưởng Từ bi, Bác ái, Khoan dung, Đại độ, Ngay thẳng, Trung trực

- **LỜI NÓI CHÂN CHÁNH**

- Lời Nói Chân Chánh phải có đủ 3 yếu tố:

- **Một là: Có cần thiết không?**

- **Hai là: Có đúng với sự thật không?**

- **Ba là: Có từ thiện không?**

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

- **VIỆC LÀM CHÂN CHÁNH**

- Việc Làm Chân Chánh là kết quả của Tư Tưởng Chân Chánh. Luôn luôn nó có tính cách Từ Thiện, Cao Thượng; mục đích của nó là giúp đỡ và đem lợi lộc, hạnh phúc lại cho mọi người mà không hề làm cho ai phải chịu đau đớn, khổ sở.

TRÍCH TỪ “DƯỚI CHÂN THÀY”

CỦA ALCYONE (J. KRISHNAMUTI)

- Chân thật về tư tưởng: tập tự mình suy tưởng, suy xét tự phán đoán xem tư tưởng nào đó có hợp lý không. Ý nghĩ về người khác phải đúng thực. Đừng nghĩ những gì về họ mà ta không biết rõ. Có thể tưởng tượng Chân sư nghĩ gì về việc này...?
- Nói đúng, chính xác và không quá đáng. Đừng gán cho người khác động cơ không tốt. Không lặp lại câu chuyện có hại cho ai.
- Chân thật trong hành động. Đừng bao giờ làm ra vẻ khác với thực chất của mình vì mọi sự giả dối đều cản trở ánh sáng của chân lý.

Có thể giúp huynh đệ nhờ những gì có chung với họ, đó là SỰ SỐNG THIÊN LIÊNG. Hãy học cách khơi dạy và thỉnh cầu Sự sống đó trong họ, để có thể giúp huynh đệ khỏi lầm lạc

**SỰ CHÂN THẬT LÀ BẢN CHẤT CỦA THẾ GIỚI TINH THẦN ĐƠN SƠ, MỘC MẠC, RÕ RÀNG.
TẤT CẢ MỌI THỨ ĐỀU LỘ RA, VÌ VẬY CUỘC SỐNG ĐƯỢC SỐNG MỘT CÁCH ĐƠN GIẢN.**

- Tính chân thực là đơn giản, rõ ràng, thực tế, và có một động cơ rõ ràng.
- Mục tiêu là trung thực nghiêm ngặt về bản thân và tất cả các vấn đề của mình.
- Truyền đạt chân lý mà không cường điệu hoặc hạ thấp nó.
- Sự thật thà sẽ dẫn đến sự cởi mở, chia sẻ thật lòng, không cần giấu giếm.

Nhìn thẳng vào sự thật và thực tại một cách rõ ràng, không né tránh, không phủ nhận chúng để mọi thứ đều hiển lộ ra, vì vậy cuộc sống trở nên đơn giản. Bảo vệ chân lý đúng đắn không bôi đen không tô hồng nó. Không sĩ diện hão.

TẠI SAO CHÂN THẬT KHIẾN CON NGƯỜI GẦN NHAU HƠN?

Chân thật khiến con người ta gần nhau hơn bởi vì trước hết sự chân thật khiến bản thân mình gần lại với mình (Linh hồn),

sau nữa hình dung Linh hồn mình luôn tìm đến linh hồn mọi người để hợp nhất, để yêu thương. Thành ra cuối cùng mình và mọi người gần nhau hơn

Đối xử bằng sự chân thật, lắng nghe bản thân mình để biết YES hay NO một cách hợp lý xuất phát từ tình yêu thương mà không phải là hình thức, giả tạo, nể nang vô lối.

Nó không còn sự giả trá dè chừng của những phàm ngã đối với nhau luôn làm tăng sự xa cách.

THAM THIỀN

HÌNH DUNG LUỒNG ÁNH SÁNG TRẮNG CHIẾU XUYÊN QUA BẢN THÂN, TẮY RỬA ĐI BẤT KỲ SỰ XẤU HỔ, CẢM GIÁC TỘI LỖI HAY LO SỢ LIÊN QUAN ĐẾN LÝ DO NÓI DỐI.

- Khi thực hiện hạnh chân thật với ai thì tâm trạng mình được an bình và cuộc sống trở nên đơn giản đáng yêu hơn. Bởi vậy trong khi tham thiền cần hình dung từ nay mình sẽ thực hiện toàn vẹn hạnh chân thật với tất cả mọi người mình gặp và phóng rải nó rộng khắp.
- Mặt khác luôn phải tự trau dồi khả năng diễn đạt để lời nói có hiệu quả, được hiểu gần đúng chứ không gần sai. Cần rèn giũa thật nhiều, phải “thật từ tận trong tâm”.

THƯỜNG XUYÊN THỰC TẬP KỸ THUẬT “CHÂN THẬT”

- Hãy nghĩ rằng mình sẽ chân thật trong tương tác của bản thân với những người khác trong tương lai như là kết quả của việc tham thiền với sự hiểu biết và thực hiện lời răn thứ hai trong năm giới răn mà người tìm đạo phải tu luyện, từ đó duy trì phát huy mãi mãi, từ kiếp sống này sang các kiếp khác nữa.
- Hãy gắng sống với lòng chân thật với những người mà mình có quan hệ kể cả thân và sơ. Những trường hợp cần động viên né tránh sự bất ổn của đối tác có thể vẫn phải nói dối, không thật 100% được. Nhưng nên khắc phục bớt bằng cách sẽ im lặng nhiều hơn, chỉ chăm sóc họ bằng hành động cụ thể thôi.

Sự chân thật đi chung với sự im lặng sẽ giúp chúng ta giữ được sự chân thật mà không làm buồn lòng người khác. Có những sự thật không cần nói ra.

CHÚNG TA cần làm gì để trở nên chân thật hơn?

- Xác định bất kỳ cảm xúc dối trá nào tạo ra, sau đó nhìn lại sự chân thật để thay thế một cách can đảm thẳng thắn. Cần tâm niệm phải sống cho tử tế, chân thành. Khi có bất kỳ lời hứa nào, phải thực hiện ngay hoặc ghi chép ra sổ nhật ký để kiểm tra việc thực hiện. Cần tôn trọng sự thật đơn sơ mộc mạc, chấp nhận như nó đang là, chứ không làm phức tạp hóa lên bởi những suy diễn cá nhân.
- Tùy theo trình độ tiến hóa của bản thân đối ứng với đối tác tiếp xúc, nếu thấy không thể nói hết những điều mình nhận thức thì im lặng chứ không tự chế biến nói bừa nói vô tội vạ, gây hiểu lầm gây tác hại. Việc phát ra lời nói, sử dụng cơ quan âm thanh sao cho thể hiện sự chân thật ngày càng chính xác với nhận thức hiểu biết không hề đơn giản, phải được tập luyện trui rèn thật kiên nhẫn.

CẦN TRỌNG

- Cần trọng tuy nói thật nhưng tâm trí lại nhảy lao xao, đánh giá phán xét mọi người, tự ái và không chịu lắng nghe mỗi khi có ai nói gì đó không vừa lòng. Những bài học là hãy trông cậy vào chính mình, hãy lắng nghe dắt dẫn của linh hồn mình mà giải quyết mọi việc, chớ có trông chờ vào bên ngoài rồi lại thất vọng. Nếu vẫn muốn nói lời chia sẻ, thì phải suy nghĩ nhiều lần trước khi nói. Tập nói gọn, đủ ý, đi thẳng vào vấn đề mấu chốt, không lan man, không biện hộ, không rào trước đón sau. Nếu nói chuyện gì liên quan đến con đường tinh thần, càng phải thật trọng.
- Có thể đối tác là người tiến hóa hơn mình, thì họ nói mình không hiểu hoặc khó hiểu, phải xem đó là chuyện bình thường và vẫn khiêm tốn học hỏi. Ngược lại nếu đối tác chưa quan tâm gì đến con đường tinh thần, thì mình không tranh cãi trước những võ đoán của họ, chỉ im lặng thuần hóa họ bằng tình thương bất vị kỷ trước khi chia sẻ chút gì đó mà mình thấy cần thiết.

• Chân thật là cần nhưng không dễ.

CHÂN NGÃ SẼ ĐƯỢC BIẾT ĐẾN

- Hãy tự nói với chính mình: “Tôi phải chân thật với chính Chân Ngã của tôi”, “Không có điều gì qua được sự giám sát của Chân Ngã”. Và trong khoảnh khắc riêng tư của cuộc đời y, trong sự kín đáo của việc thiền định riêng của y, y không cho phép che đậy một lỗi lầm nào, và cũng không tha thứ cho mình theo chỉ một chiều
- Hãy học cách phán đoán những lời lẽ, hành động, và động cơ của chính y, và gọi đúng tên của các sự vật

Chỉ có như vậy thì y sẽ tự rèn luyện cho mình tính phân biệt tinh thần và học cách nhận ra chân lý trong mọi sự vật. Chỉ có như vậy thì thực tại sẽ được đạt đến, và Chân Ngã sẽ được biết đến.

LIÊN HỆ 1

XÁC ĐỊNH NHỮNG KHU VỰC CỦA CUỘC SỐNG CỦA BẠN, NƠI BẠN CÓ XU HƯỚNG "TRÁNH NÉ" SỰ THẬT HAY NÓI DỐI.

- a. Khu vực nào (khi đang đi làm) mà người ta có ý định đưa tôi làm lãnh đạo là tôi tránh né sự thật hoặc tôi nói dối.
- Lý do là tôi nhìn thấy sự ganh đua, vị kỷ, sống không thật, nịnh trên nạt dưới, kẻ cả, khệnh khạng, tự mãn, khô cứng lạnh lùng đôi khi nhẫn tâm... trong hành xử của một số người lãnh đạo, lẫn át những điểm tích cực của họ nên tôi thấy kinh hãi. Tôi phải nói dối và bằng mọi cách chối từ để tôi có thể yên thân đứng ngoài cái mê lộ ấy. Có một lý do khác tiềm ẩn đó là sự ngại trách nhiệm, trốn tránh trách nhiệm là sự bảo vệ cho cái đầu của mình vốn rất không ổn phải suy nghĩ quá nhiều khi ở vị trí của người lãnh đạo (tôi bị thoái hóa đa tầng cột sống, ống tủy bị chèn gần hết ở các đốt sống cổ nên máu ít lên não hay gây những cơn đau đầu trầm trọng).
- b. Ở đâu có sự quan tâm tới tôi, e ngại tôi buồn, tôi cô đơn, ... thì ở đó tôi tuôn ra những lời nói dối rằng tôi ok, tôi vui vẻ, tôi hạnh phúc tuyệt đối, ... tôi không muốn họ thương hại tôi kể cả thương tôi vì tôi có dư thừa sự cứng rắn và làm chủ bản thân mình (tôi xin lỗi, tôi lại đang ngạo mạn đây). Hơn nữa, tôi đã ngày càng quay về vui buồn cùng với những trải nghiệm của linh hồn qua phạm ngã được tinh luyện từng chút một, hướng tới chỉ có niềm an lạc trong hiểu biết và yêu thương tất cả.

Tôi đã nhận ra những phản ứng thái quá của mình, hiểu rằng mình cần cả đón nhận và cả ban rải tình thương, không cần phải đối trá căng thẳng như thế.

LIÊN HỆ 2

Tôi có những lời nói dối không quá tệ trong các trường hợp sau

Khi cần phải làm việc kéo dài, quá sức mà tôi tự nguyện làm thì dù yếu tôi cũng nói là tôi rất khỏe, rất dai sức, đừng có lo ngại gì cho tôi.

Khi cần từ chối nhận những vị trí lãnh đạo trong tổ chức Đảng, trong các CLB thơ, trong các Hội đoàn thể ở địa phương...thì tôi hơi phóng đại tình trạng bệnh tật của mình và hoàn cảnh bận rộn giúp con trông cháu...để từ chối quyết liệt, đến mức “dọa” (thực ra là thật không hẳn chỉ dọa) rằng nếu “bắt” tôi làm thì tôi xin ra luôn khỏi tổ chức, tôi không sinh hoạt nữa là hết chuyện! còn để cho tôi là một người bình thường, tôi “thề” sẽ gương mẫu (nếu cần gương mẫu), và làm việc đóng góp hết sức mình.

Với người bị bệnh nặng, tôi động viên họ, bệnh thường thôi mà, không có gì nghiêm trọng đâu, để họ đừng bi quan tuyệt vọng.

Với những người có cư sử tốt mà tôi không dám tiếp nhận thì tôi tìm lý do có lúc là NÓI DỐI để từ chối.

LIÊN HỆ 3

NHỮNG SỰ GIẢ DỐI MỘT CÁCH BẢN CHẤT VÀ NGHIÊM TRỌNG

- Tôi có những xử sự tốt, tử tế không phải vì thực lòng muốn thế mà do bị gò ép vào những lễ thói đạo đức, phong trào chẳng hạn ... đi thăm ai đó, giúp đỡ ai đó, tham gia từ thiện do ai đó phát động; hoặc do tính toán trả ơn người ta đã tốt với mình.
 - Xung phong đảm nhận việc khó trong khi đang mệt chết người và hết hơi hết sức đến nơi rồi, chỉ vì sự sĩ diện nào đó vì muốn giữ hình ảnh tốt đẹp trong mắt mọi người.
 - Vì nể nang, ngại mất lòng người khác nên ok với những yêu cầu của họ và cố tỏ ra vui vẻ trong khi trong lòng nổi đóa và bực bội.
 - Đội khi có sự phóng đại sự việc để cố chứng minh mình đúng và người khác sai
 - Không giữ đúng lời hứa. Đó cũng là một biểu hiện của giả dối. Tất nhiên có hai trường hợp, hứa để làm thật nhưng thực tế bận bịu quá chưa thực hiện được ngay nên bị trễ. Loại thứ hai là hứa bừa đi rồi không làm gì cả, dễ dàng quên biến và coi như không có gì xảy ra.
- Đối với tôi, đa phần nghiêng về trường hợp thứ nhất, nên tôi rút kinh nghiệm hứa gì phải ghi lại và thực hiện ngay, không bị dồn ép và trở ngại về thời gian.

LIÊN HỆ 4

Trong công việc khi còn đi làm ở cơ quan, tôi chân thật hơn là giả dối. Vị Giám đốc có lần đã nói với tôi:”CHỊ THẬT ĐẾN MỨC KHÓ CHỊU!” với một vẻ không bằng lòng chứ không phải là lời nói trêu đùa. Tôi hơi ngỡ ngàng nhưng chẳng biết phản ứng thế nào, chỉ im lặng và thầm nghĩ “Thưa ông tôi không biết làm thế nào để thật thà một cách dễ chịu!”. Tôi rất ít nói dối, vì biết rằng mỗi lần nói dối, sẽ thấy mệt mỏi vì phải che chắn, phải áy náy, đấu tranh dần vặt đủ thứ.

Về sau này, đã nghỉ hưu, tôi không bận bịu với công việc chuyên môn nữa, nhưng có nhiều quan hệ trong các hoạt động xã hội, văn hóa,...Tôi vẫn giữ được phẩm chất trung thực, ngay thẳng, thật thà không quanh co, dối trá, nên được bạn bè quý mến và tin cậy. Tôi cởi mở, dũng cảm tự nhận những sai sót, khiếm khuyết không che giấu và bao biện.

LIÊN HỆ 5

TRONG MÔI TRƯỜNG MORYA FEDERATION

Tôi không tranh công đổ lỗi trong các quan hệ làm việc nhóm. Khi thấy mình sai là nhận lỗi một cách thẳng thắn. Khi thấy người khác đánh giá nhầm trao công cho mình là mình từ chối ngay và chỉ ra người có công thực sự. Chỉ trong trường hợp mình có công thật nhưng do người khác tạo ra hoàn cảnh hoặc nêu ra sáng kiến, từ đó mình áp dụng thể hiện đóng góp nhiệt tình đạt hiệu quả tốt mà không có ngữ cảnh/điều kiện giải thích dài dòng, thì trong thâm tâm tôi biết rất rõ nguồn cơn, nên không tự kiêu căng về thành tích của mình, ngược lại tôi đánh giá cao và biết ơn người đã gieo hạt tốt đầu tiên.

Khi góp ý với huynh đệ về một khiếm khuyết gì đó, thường là mình cũng có nó, nên chú trọng tự phê phán mình rồi mới góp ý cho bạn

TÀI LIỆU THAM KHẢO

ALICE A. BAILEY

GIAO TRÌNH
GQI CỦA
MF VIỆT NAM

CÁCH TU HÀNH
(BẠCH LIÊN)

CHUYÊN ĐỀ 3

NĂM GIỚI RẪN (KHÔNG TRỘM CẮP)

Ngày 11/07/2022

NỘI DUNG VÀ CÁCH TRÌNH BÀY

- Phần thứ nhất: mang tính “lý thuyết” về giới răn, ý nghĩa...mà MQ đã có ghi chú về nguồn tài liệu tham khảo.
- Phần thứ hai: Liên hệ nhằm làm sáng tỏ hơn lý thuyết

Phần thứ hai này là Liên hệ của người trình bày (MinhQuang). Đa số những liên hệ này là “chuyện cũ kể lại” trong đó có những chuyện khá riêng tư mà MQ không ngại bộc lộ, nhằm mục đích gợi ý để các bạn có thể tự liên hệ với bản thân, từ đó chiêm nghiệm sâu sắc hơn, mở rộng hơn. Bởi vì qua một quá trình tu tập, thanh tịnh luyện các hạ thể, MQ đã có những tiến bộ, nếu chỉ xoáy vào tiến bộ thì lại mang nặng tính lý thuyết. Đó là chưa kể vô tình sẽ kích hoạt sự tự mãn của phàm ngã MQ.

SỰ PHÁT TRIỂN TINH THẦN

GIỚI HẠN

LUÂN LÝ VÀ

ĐẠO ĐỨC

ĐẶT LÊN

HÀNG ĐẦU

Khoa học về sự phát triển tâm linh được thừa nhận là một trong những công việc khó khăn nhất trong tất cả các nhiệm vụ mà con người tự nguyện đặt ra bởi vì anh ta phải tìm kiếm thiên đường với các đặc tính của chính thiên đường. Vì để tìm được cảnh giới mà ở đó những phẩm chất của Tình Thương và Lòng trắc ẩn tồn tại, trước tiên chúng ta phải thể hiện những phẩm chất đó trong bản thân mình. Nói cách khác, chúng ta phải có khả năng trau dồi những thái độ và đức tính này để chúng trở thành một phần trong bản chất của chúng ta. Đó là lý do tại sao, trong những lời dạy của tất cả các truyền thống bí truyền, chúng ta đặt các giới hạn luân lý và đạo đức lên hàng đầu, trước khi các phương pháp và kỹ thuật được đưa ra để đẩy nhanh tốc độ tiến hóa.

NĂM GIỚI RĂN
TRONG
MINH TRIẾT
THIÊN LIÊNG

VÔ TỔN HẠI

CHÂN THẬT

KHÔNG TRỘM CẮP

KHÔNG THAM LAM

KHÔNG DÂM DỤC VÔ ĐỘ

Liêm khiết là gì? là đối kháng với trộm cắp

- Chuyên tâm vào công việc, làm tròn chức trách – nhiệm vụ của chính mình
- Không chiếm dụng bất cứ điều gì thuộc về người khác trong thế giới hữu hình, tình cảm và trí tuệ
- **“Khi đã hoàn toàn không trộm cắp, nhà yogi có thể có bất cứ điều gì y muốn”** mà không cần phải yêu cầu hay đòi hỏi.

TRỘM CẮP LÀ GÌ

- Là tham lam lấy vật hữu hình và vật chất của người khác về cho mình
- Là tham lam trên cả cõi tình cảm hay cõi trí như:
- Cầu xin tiếp nhận ơn huệ hay danh tiếng không phải của mình, tranh công của người khác
- Tước đoạt đi của một người nào đó thiện chí hoặc sự bình an bằng việc phóng gửi những xúc cảm hoặc tư tưởng có tính cá nhân của phạm ngã như khó chịu, ghét bỏ hoặc thù hận
- Làm việc của người khác không phải việc của mình

CHÚNG TA hiểu như thế nào về tính KHÔNG TRỘM CẮP?

Nếu thực hiện tuyệt đối giới răn này thì tâm trạng mình được an bình, mọi người được an bình và mỗi người làm đúng việc của mình thì cuộc sống trở nên dễ chịu hơn.

Thực hiện toàn vẹn giới răn không trộm cắp với tất cả mọi người mọi hoàn cảnh, chú ý rằng việc gieo những xúc cảm tiêu cực làm ảnh hưởng đến thiện chí và sự bình an của người khác cũng là sự trộm cắp cần tránh.

Tăng hiểu biết sâu sắc hơn về vấn đề “trộm cắp”, sự cần thiết phải thật thà liêm khiết, đặc biệt trong tư tưởng như là kết quả của việc tham thiền, giúp chúng ta thanh luyện hơn và sẽ không trộm cắp về mọi khía cạnh khi tương tác với những người khác trong tương lai.

CẦN LÀM GÌ ĐỂ TRỞ NÊN KHÔNG TRỘM CẮP?

- Để có thể không trộm cắp, trong tư tưởng cần ghi nhớ kỹ những biểu hiện đầy đủ của nó.
- Thường xuyên rà soát các hành động và động cơ của mình.
- Không che đậy lỗi lầm, cũng không bào chữa mình theo một cách duy nhất.
- Nhắc nhở liên tục với chính mình rằng, tôi phải thật thà với Chân ngã của tôi. Không có điều gì qua được sự giám sát của Chân ngã. Tôi mắc lỗi gì liên quan đến trộm cắp là Chân ngã biết ngay.
- Khi phát hiện bất kỳ tư tưởng trộm cắp nào có thể đã tạo ra trong ngày, thi nghĩ ngay đến sự liêm khiết thật thà đối kháng, để trung hòa các lực và năng lượng tiêu cực đã tạo ra.
- Khi tham thiền, chú tâm kiểm soát hành động trộm cắp nếu có và sự khắc phục cụ thể.
- Học cách “không ham muốn điều gì cho cái ngã riêng rẽ”.
- Có thể chia sẻ khái niệm về trộm cắp với bạn bè thân thiết giúp nhau cùng tiến bộ và phải tập luyện trui rèn thật kiên nhẫn.

LIÊN HỆ 1

TÔI VI PHẠM LIÊN QUAN ĐẾN NHỮNG THỨ HỮU HÌNH VÀ VẬT CHẤT

- Tự dùng con dấu đóng vào phiếu ăn của mình THỜI BAO CẤP. Nó vẫn còn đó với nụ cười cười ra nước mắt của một cô gái mới ra khỏi trường đại học bước vào cuộc sống đầu đời.
- Động thái gian lận tại Quán ăn SEN Hồ Tây Hà Nội

LIÊN HỆ 2

- Tôi gieo xúc cảm phán xét đánh giá, khó chịu, bực bội, ghét bỏ ... nghĩa là lấy đi mất thiện chí hoặc sự bình an của người bị tôi phán xét đánh giá. Điều này thỉnh thoảng xảy ra với bạn bè thậm chí cả với họ hàng, anh chị em và con cháu trong nhà.
- Đôi khi những người thân của tôi mà thân thiết quá quan tâm quá đến người mà tôi thấy bình thường hoặc không có cảm tình, là tôi cũng khó chịu tuy cố không thể hiện.

LIÊN HỆ 3

TÔI LÀM VIỆC CỦA NHỮNG NGƯỜI KHÁC

Tôi có một người bạn bình thường không thân là tiến sỹ triết học. Anh ấy làm công tác giảng dạy, say mê nghiên cứu và viết bài cho các tạp chí. Nhưng anh ấy không biết sử dụng máy tính để tra cứu thông tin tham khảo. Thế là thỉnh thoảng cần gì anh ấy lại nhờ tôi tra cứu – Những phiền phức nảy sinh

Tôi làm biên tập thơ để in sách thơ, tạp chí thơ cho CLB thơ tôi sinh hoạt. Tôi tự nguyện làm luôn cả việc đánh chữ trên máy, không cần phải để nhà xuất bản làm – Bài học rút ra từ đây

Tôi đã xông vào làm việc của người khác, khi không được nhờ và cũng không nói lại cho họ biết vì ngại phiền phức. Tôi hay khuyên bảo hoặc có ý muốn điều khiển các con một cách chủ quan nên tặng quà nên giúp đỡ những người tôi nghĩ là cần chứ không phải quá tốt với người mà tôi thấy không cần thiết.

LIÊN HỆ 4

- Trong khi làm phúc trình, làm tiểu luận, tôi không hoàn toàn nghiêm túc đến mức viết ra 100% là văn của mình, mà cũng có lúc đưa lẫn vào từ văn của người khác trong khi thu thập thông tin tham khảo. Tôi chỉ thực sự lưu ý đưa trong ngoặc kép lời của chân sư, của các nhà huyền môn nổi tiếng thôi. Đó có thể nói là mắc tội đạo văn.
- Một số trường hợp khác tôi tham khảo được ý nào thích hợp thì tôi viết lại theo hiểu biết và bằng lời văn của mình. Điều này là khả dĩ hơn.

LIÊN HỆ 5

NHỮNG VIỆC LIÊM KHIẾT LIÊN QUAN ĐẾN KHÔNG TRỘM CẤP

-
- Tôi không tranh công đổ lỗi cho ai. Nếu có sự hiểu lầm thì tôi không nhận công về mình mà chỉ ra người có công thực sự, và tự nhận lỗi của mình nếu có.
 - Nhiều trường hợp người bán hàng hoặc làm dịch vụ trả nhằm thừa tiền cho mình lớn nhỏ gì tôi cũng đều trả lại và nhắc nhở họ cẩn thận hơn, chứ tôi không tham mà giữ lấy.
 - Khi làm thơ, có trường hợp bạn thơ nhờ tôi góp ý sửa lại thơ của họ. Nếu phải thay hẳn bằng vài câu thơ khác của tôi, dù tôi tâm đắc và thấy câu thơ của mình hay đến thế nào thì về sau tôi cũng tôn trọng coi đó là thơ của bạn.

Tôi không được phép dùng lại nó ở trong thơ của mình. Thơ mình đã vậy, thơ người khác càng không thể xâm phạm, tức là tôi rất nghiêm túc không đạo thơ ai bao giờ.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

Alice A. Bailey

Giáo trình GQ I
của MF Việt Nam

Cách tu hành
(Bạch Liên)

CHUYÊN ĐỀ 3

NĂM GIỚI RẰN

(KHÔNG THAM LAM)

Ngày 12/07/2022

NỘI DUNG VÀ CÁCH TRÌNH BÀY

- Phần thứ nhất: mang tính “lý thuyết” về giới răn, ý nghĩa...mà MQ đã có ghi chú về nguồn tài liệu tham khảo.
- Phần thứ hai: Liên hệ nhằm làm sáng tỏ hơn lý thuyết

Phần thứ hai này là Liên hệ của người trình bày (MinhQuang). Đa số những liên hệ này là “chuyện cũ kể lại” trong đó có những chuyện khá riêng tư mà MQ không ngại bộc lộ, nhằm mục đích gợi ý để các bạn có thể tự liên hệ với bản thân, từ đó chiêm nghiệm sâu sắc hơn, mở rộng hơn. Bởi vì qua một quá trình tu tập, thanh tịnh luyện các hạ thể, MQ đã có những tiến bộ, nếu chỉ xoáy vào tiến bộ thì lại mang nặng tính lý thuyết. Đó là chưa kể vô tình sẽ kích hoạt sự tự mãn của phàm ngã MQ.

SỰ PHÁT TRIỂN TINH THẦN

GIỚI HẠN

LUÂN LÝ VÀ

ĐẠO ĐỨC

ĐẶT LÊN

HÀNG ĐẦU

Khoa học về sự phát triển tâm linh được thừa nhận là một trong những công việc khó khăn nhất trong tất cả các nhiệm vụ mà con người tự nguyện đặt ra bởi vì anh ta phải tìm kiếm thiên đường với các đặc tính của chính thiên đường. Vì để tìm được cảnh giới mà ở đó những phẩm chất của Tình Thương và Lòng trắc ẩn tồn tại, trước tiên chúng ta phải thể hiện những phẩm chất đó trong bản thân mình. Nói cách khác, chúng ta phải có khả năng trau dồi những thái độ và đức tính này để chúng trở thành một phần trong bản chất của chúng ta. Đó là lý do tại sao, trong những lời dạy của tất cả các truyền thống bí truyền, chúng ta đặt các giới hạn luân lý và đạo đức lên hàng đầu, trước khi các phương pháp và kỹ thuật được đưa ra để đẩy nhanh tốc độ tiến hóa.

NĂM GIỚI RĂN
TRONG
MINH TRIẾT
THIÊN LIÊNG

VÔ TỔN HẠI

CHÂN THẬT

KHÔNG TRỘM CẮP

KHÔNG THAM LAM

KHÔNG DÂM DỤC VÔ ĐỘ

THAM LAM LÀ GÌ?

- a. Là sự ham muốn mà thực chất là tội trộm cắp trên cõi trí.
- Ham muốn nhận ơn huệ hay danh tiếng không phải của mình, muốn tranh công của người khác
- Phóng thả những xúc cảm hoặc tư tưởng có tính cá nhân của phạm ngã như ghen tỵ, khó chịu, ghét bỏ hoặc thù hận... do vậy lấy đi thiện chí hoặc sự bình an của người khác.
- Làm việc của người khác không phải việc của mình

THAM LAM LÀ GÌ?

- b. Bao gồm những khao khát mãnh liệt không chỉ ***bắt nguồn từ thể tình cảm hay dự vọng***, mà còn ***có trong thể trí***. Đó là sức mạnh trí năng theo đuổi những dự vọng riêng tư, những ham muốn mãnh liệt thế giới của hình tượng như ham muốn tiền bạc, vật chất, quyền lực,...dẫn đến những tội lỗi ở cõi trần.
- c. Đồng tình ủng hộ bên vực người tham lam cũng là tham lam.
- d. Tham lam gây trở ngại cho sự hợp nhất.

LOẠI BỎ THAM LAM BẰNG CÁCH BUÔNG XẢ

- **BUÔNG XẢ**, buông xuống và xả bỏ hết, cả vui, buồn; tốt, xấu; yêu, ghét; nhớ, quên; nói chung là mọi cặp đối lập, thì khi đó cảm giác AN VUI thật tốt đẹp sẽ xuất hiện.
- Ngừng ghen tị, ngừng ham muốn; phát huy tư tưởng tốt đẹp đối lập lại.
- Nhưng giữ bỏ sự tham lam là sự tham lam liên quan đến các đối tượng trong trần thế, chứ còn ước muốn có tri thức tinh thần và sự tăng trưởng tâm linh thì lại cần duy trì và phát triển.

TƯ TƯỞNG ĐỐI KHÁNG:

SỰ AN VUI

- a. An vui là tư tưởng đối kháng với tham lam, là hình dung rằng mình là một linh hồn, sống và làm việc, hoạt động với ý thức tinh thần không ham muốn giành giật sự giàu có, quyền lực, vinh quang, ... của người khác.
- b. Cần theo đuổi, khao khát mục tiêu giác ngộ và biến nó thành điều ưu tiên hàng đầu. Cụ thể là dâng hiến tận tụy cho công việc thực hành tâm linh, khi đó sự ham muốn vật chất sẽ phai nhạt dần.
- c. Càng rộng lượng, càng cho đi trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, (chẳng hạn cho người khác vật chất như thức ăn, quần áo, đồ dùng, nơi ở...; tặng quà và động viên an ủi người đang sợ hãi hoặc đang ở trong thời điểm khó khăn; giúp người vượt qua bóng tối của sự vô minh...) thì cuộc sống và những điều kỳ diệu và vinh quang của nó sẽ mở ra cho mình nhiều hơn.

d. An vui là biết chấp nhận mọi thứ đến với mình vì hiểu chúng đến từ các quy luật của cuộc sống (đặc biệt là luật nhân quả, tái sinh ...) từ đó không nổi loạn sẽ không đau khổ, ưu phiền, âu lo, không trầm luân tưởng tượng về sự bất hạnh, không vùng vẫy chống đối một cách bực tức. Năng lượng sẽ được bảo toàn, được dùng vào việc làm tròn nghĩa vụ của mình, tiến dần đến mục tiêu tâm linh là hợp nhất với linh hồn. An vui mang đến chí phúc.

Chí phúc là trạng thái hết sức tốt lành, may mắn, thanh thản.

QUAN HỆ GIỮA AN VUI VÀ LUẬT TÁI SINH

e. Khi đạt đến an vui, hành giả thấu hiểu luật tái sinh.

An vui đạt được khi ta từ bỏ trọn vẹn sự tham lam tức là được tháo bỏ xiềng xích trói buộc chúng ta vào vòng luân hồi. Vì chính sự ham muốn những sự vật và thân xác (hình hài sắc tướng nào đó) ở thế gian là nguyên nhân khiến cho tinh thần phải đầu thai. Có chế ngự được dục vọng thì tinh thần mới được an tịnh nhờ thể cảm dục được lắng dịu không nổi loạn. Từ đó thể trí có khả năng tập trung, không bị bay nhảy lung tung, có thể yên lặng mà đón nhận minh triết từ linh hồn tỏa xuống, mới cảm nhận được Linh hồn là có thật, Thượng đế là có thật, mới có tầm nhìn tinh thần sáng tỏ để hiểu được các định luật của đời sống đặc biệt là luật tái sinh.

THAM THIỀN

(KHẲNG ĐỊNH VỚI CHÍNH MÌNH)

- Ham muốn tồn tại trong chúng ta vẫn là dục vọng cá nhân, nó trái với định luật tinh thần, và sẽ không mang lại cho bản thân sự giác ngộ tâm linh hay quyền năng. Nó cũng trói mình vào bánh xe luân hồi. Và tâm niệm lời dạy của Đức Phật: "Sức khỏe là món quà lớn nhất, sự an vui là của cải lớn nhất, lòng trung thành là mối quan hệ tốt nhất."
- Hình dung mình đang rộng rãi ban cho thế giới - thực phẩm cho những người đang đói, bảo vệ và giữ an toàn cho những người đang gặp nguy hiểm, v.v...
- Trong khi tham thiền, thậm chí ngoài giờ tham thiền, nên chú ý phát hiện những ham muốn nảy sinh để khắc phục thật lòng trên cơ sở được giác ngộ về sự tham lam và an vui đối lập.

Chống lại bất kỳ suy nghĩ ham muốn gì trong tương lai.
Chế ngự những cảm xúc tiêu cực trên cơ sở hiểu biết về giới răn này.

LIÊN HỆ 1 (THỜI ĐANG ĐI LÀM)

- Tôi không phạm tội tạo ra tư tưởng tham lam về Tiền bạc, Vật chất, Quyền lực
- Nhường nhân viên của mình có thời gian làm những việc có bồi dưỡng thích đáng
- Từ chối xuất đi Mỹ, Úc để người khác thay
- Hoàn toàn không mê đắm quyền lực, do vậy luôn ở tư thế sẵn sàng hưởng ứng khi quyền lực thuộc về người khác mà tôi thấy họ xứng đáng.



LIÊN HỆ 2

- Đòi hỏi trông chờ sự quan tâm của người thân với mình về tinh thần, mong họ động viên, an ủi...khi mình gặp khó khăn, buồn nản trong đời nhưng phải theo kiểu quan tâm của mình
- Muốn người khác đối xử với mình theo cách, theo suy nghĩ, theo thói quen giống như mình từng đối xử với mọi người thì mới vui mặc dù biết rất rõ rằng chẳng ai giống ai cả. Tôi chưa trở lại chính mình để hướng đến cuộc sống tinh thần có chiều sâu hơn....

-
- Trước những khó khăn đặc biệt về bệnh tật, đau đớn, tôi hay bị rơi vào tình trạng yếu mềm, chỉ lăm lăm tìm về những kỷ niệm (cả vui và buồn) của quá khứ để so sánh đối chiếu tự dần vặt mình. Điều đó làm ảnh hưởng đến sự an vui hài mãn và “chấp nhận mọi thứ như chúng đang là” trong từng khoảnh khắc của hiện tại. Đặc điểm quá nhạy cảm, hay đánh giá suy luận phán xét về người khác (tuy không nói ra) là một hạn chế cực kỳ lớn ảnh hưởng đến sự an vui hài mãn của tôi.

VÌ SAO TÔI CÓ những xung động này? Tôi thấy thiếu chỗ dựa về tình cảm. Tôi hay buồn phiền, sầu não, suy diễn phức tạp – tôi đã sống với những ẢO CẢM và ẢO TƯỢNG của một phạm ngã chưa hợp nhất với linh hồn.

LIÊN HỆ 3

Như một kết quả của sự quan sát, và biết rằng tham lam là trái với yoga, tôi nhận ra và thực hành
Tôi cần YÊU THƯƠNG THẬT LÒNG, BẤT VỊ KỶ, KHÔNG ĐẶT MÌNH LÀ TRUNG TÂM.

Phát động tư tưởng tích cực của sự an vui, chủ động thực hành hơn nữa sự khiêm tốn, không đòi hỏi những tình cảm mà thực chất chỉ là ảo tưởng rằng “Tôi là hình thể này” với những bấn loạn của phàm ngã đang trên con đường tích hợp, cố kết, tái định hướng để trở thành công cụ hữu hiệu của linh hồn.

Tôi chỉ cần tôi tự quan tâm đến tôi và hướng đến linh hồn để tự tin và bình thản, vậy là đủ.
Còn lại tôi đặt năng lượng vào sự yêu thương người khác càng nhiều càng tốt.

An vui mang đến chí phúc

LIÊN HỆ 4

Chí phúc là sự cảm nhận những điều hết sức tốt lành, may mắn, an bình. Tôi đã trải qua sự chí phúc như thế khi tôi tự nguyện trao đi lòng yêu thương sự chia sẻ giúp đỡ không hề đòi hỏi sự đền đáp nào đối với những mảnh đời bất hạnh, nghèo khó, bệnh tật. Tôi đã giúp đỡ đồng viên cả về vật chất tinh thần thậm chí sức lực với một số người bạn bị tật nguyền, bị bệnh nặng...xuất phát từ tình thương bất vị kỷ, và luôn có ý thức sẽ còn tiếp tục giúp đỡ họ nữa; và tôi cũng tham gia làm từ thiện với một số đối tượng trong xã hội thông qua một vài tổ chức một cách tự nguyện, không bị a dua một cách hình thức.

Ẩn đằng sau sự giúp đỡ những mảnh đời bất hạnh là gì nữa???

Tôi cũng tìm thấy sự bình an và kiên gan vượt qua khó khăn bằng cách biết tự chăm sóc mình, hình dung linh hồn đang xoa dịu nỗi đau của phạm ngã và rồi nó sẽ ổn dần lên và đáng tin cậy hơn.

LIÊN HỆ 5

NHẬN DIỆN BẤT KỲ CÁCH NÀO MÀ BẠN GHEN TỶ HOẶC THÈM MUỐN NHỮNG GÌ NGƯỜI KHÁC CÓ VÀ SỰ KHẮC PHỤC

Đối với Mẹ - Đối với Chồng - Đối với Các con

Tôi tự tập luyện hợp lý, khỏe lại để đọc sách để nghe video của nhà trường mà không bị đau đầu; để có nhiều thời gian cho tham thiền, để chú tâm vào tu tập; để sinh hoạt đều với nhóm MF được học hỏi chia sẻ được tiếp cận thảo luận nhiều hơn với giáo lý của chân sư D.K., với minh triết thiêng liêng mà các thầy cô luôn truyền đạt, tiếp sức tận tình; và với cuộc đời, để giúp đỡ được người khác yếu đuối và bất hạnh hơn mình...

Tôi đã “buông bỏ” nhiều thứ một cách rất thoải mái tự nguyện

LIÊN HỆ 6

THAM LAM, TRỘM CẮP TRÊN CỖ TRÍ

- Tôi không ham muốn nhận ơn huệ hay danh tiếng không phải của mình, không bao giờ muốn tranh công của người khác. Nhưng trong đời thường, thỉnh thoảng tôi còn làm việc của người khác. (đã liên hệ nhiều về trộm cắp trên cõi trí)
- Khi viết phúc trình, đọc tham khảo lẫn lộn nhiều tài liệu, tôi chưa thật phân miêng một cách chi tiết về câu văn của mình hay câu văn ở đâu đó. Tôi chỉ quan tâm nhiều đặt trong dấu ngoặc lời dạy của chân sư. Tôi hiểu rằng, việc trích dẫn có lúc cần thiết nhưng nó chỉ mang lại sự trôi chảy và có vẻ hay ho của bài phúc trình, còn về bản chất, phải là nhận thức và vận dụng trong thực tế thì hiểu biết mới thành của mình, và do vậy mới bớt dần sự “đạo văn” khó tránh

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Alice A. Bailey

Giáo trình
GQI của
MF Việt Nam

Cách tu hành
(Bạch Liên)



Thank
you

CHUYÊN ĐỀ 3

NĂM GIỚI RĂN

(KHÔNG BUÔNG LUNG TÌNH DỤC)

Ngày 13/07/2022

NỘI DUNG VÀ CÁCH TRÌNH BÀY

- Phần thứ nhất: mang tính “lý thuyết” về giới răn, ý nghĩa...mà MQ đã có ghi chú về nguồn tài liệu tham khảo.
- Phần thứ hai: Liên hệ nhằm làm sáng tỏ hơn lý thuyết

Phần thứ hai này là Liên hệ của người trình bày (MinhQuang). Đa số những liên hệ này là “chuyện cũ kể lại” trong đó có những chuyện khá riêng tư mà MQ không ngại bộc lộ, nhằm mục đích gợi ý để các bạn có thể tự liên hệ với bản thân, từ đó chiêm nghiệm sâu sắc hơn, mở rộng hơn. Bởi vì qua một quá trình tu tập, thanh tịnh luyện các hạ thể, MQ đã có những tiến bộ, nếu chỉ xoáy vào tiến bộ thì lại mang nặng tính lý thuyết. Đó là chưa kể vô tình sẽ kích hoạt sự tự mãn của phàm ngã MQ.

SỰ PHÁT TRIỂN TINH THẦN

GIỚI HẠN

LUÂN LÝ VÀ

ĐẠO ĐỨC

ĐẶT LÊN

HÀNG ĐẦU

Khoa học về sự phát triển tâm linh được thừa nhận là một trong những công việc khó khăn nhất trong tất cả các nhiệm vụ mà con người tự nguyện đặt ra bởi vì anh ta phải tìm kiếm thiên đường với các đặc tính của chính thiên đường. Vì để tìm được cảnh giới mà ở đó những phẩm chất của Tình Thương và Lòng trắc ẩn tồn tại, trước tiên chúng ta phải thể hiện những phẩm chất đó trong bản thân mình. Nói cách khác, chúng ta phải có khả năng trau dồi những thái độ và đức tính này để chúng trở thành một phần trong bản chất của chúng ta. Đó là lý do tại sao, trong những lời dạy của tất cả các truyền thống bí truyền, chúng ta đặt các giới hạn luân lý và đạo đức lên hàng đầu, trước khi các phương pháp và kỹ thuật được đưa ra để đẩy nhanh tốc độ tiến hóa.

NĂM GIỚI RĂN
TRONG
MINH TRIẾT
THIÊN LIÊNG

VÔ TỔN HẠI

CHÂN THẬT

KHÔNG TRỘM CẮP

KHÔNG THAM LAM

KHÔNG DÂM DỤC VÔ ĐỘ

BUÔNG LUNG TÌNH DỤC (DÂM DỤC VÔ ĐỘ) LÀ GÌ?

- Buông lung tình dục là tư tưởng trái với YOGA, nó làm tiêu tốn năng lượng khi hành giả bị thôi thúc mê đắm hình thể nào đấy ở cõi trần, trong mối liên hệ giới tính. Nó có thể dẫn đến tội ác nếu mắc vào dâm dục vô độ.
- Tìm kiếm lạc thú với hậu quả thỏa mãn bản chất dục vọng, cũng xem là buông lung tình dục.
- Về xác thân, nếu đắm mê sắc dục vô độ, sinh hoạt tình dục bừa bãi sẽ già trước tuổi, tóc mau bạc, mắt mau mờ, tai mau điếc, đau thắt ngang lưng, tay chân run rẩy. Thường ốm yếu và có thể mắc bệnh hoa liễu cực kỳ nguy hại.

NHÌN NHẬN ĐÚNG ĐẪN VỀ

VAI TRÒ CỦA ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC TRONG CUỘC SỐNG

- Đời sống tình dục là một sinh hoạt bình thường, thuộc nhu cầu sở thích thông thường thuộc chức năng thể xác mà con người được tạo hóa ban tặng, cũng như ăn, uống,...
- Đời sống tình dục cần được kiểm soát bằng cách không tập trung vào đó. Tôn trọng nhưng không lạm dụng tình dục, nghĩa là điều tiết để đời sống tình dục làm đúng vai trò của nó, và tuân thủ luật pháp.
- Nó có vai trò trong sự duy trì phát triển nòi giống, trở nên thiêng liêng trong hoạt động đầu thai của các linh hồn mỗi lần tái sinh, nghĩa là tạo ra một hình hài để cho linh hồn nhập vào dùng nó, để tiếp tục sự tiến hoá đã ngưng lại khi bỏ xác ở kiếp trước, mà không phải vì sự vui sướng của xác thịt.

CHUYỂN HOÁ NĂNG LƯỢNG

- Vì có sự liên hệ mật thiết giữa luân xa xương cùng (liên quan cơ quan sinh dục) và luân xa cổ họng (liên quan đến trí tuệ) nên có thể chuyển hóa năng lượng tình dục cho sự sáng tạo, bằng cách tập trung vào luân xa cổ họng nhằm thu hút mãnh lực của luân xa xương cùng đi lên. Nếu tiết chế tình dục, giữ gìn đời sống trong sạch với suy nghĩ thanh khiết và chuyển hóa như vậy thì nhà yogi trở thành người sáng tạo trên cõi trí tuệ.

THAM THIỀN

- Trong khi tham thiền, **hình dung và phân tích để hiểu ý nghĩa thật sự của từ bỏ sự buông lung tình dục, rồi tự liên hệ với bản thân để làm sáng tỏ hơn, tạo nên kết quả của việc tham thiền**
- **Hình dung luồng năng lượng chảy từ luân xa xương cùng đến luân xa cổ họng để có thể sử dụng mãnh lực này một cách sáng tạo.**

LIÊN HỆ 1

- Tôi không gặp khó khăn gì trong việc tránh buông lung tình dục, vì thực sự khi còn sống hạnh phúc trong tình yêu vợ chồng, tôi đã như “lãnh cảm” dù tôi rất yêu thương anh ấy và anh ấy không có nhu cầu gì quá đáng. Nỗi sợ hãi sinh con ngoài kế hoạch (trong một phúc trình về sự gây tổn hại tôi liên hệ rằng tôi đã mắc tội phá thai) càng khiến cho tôi lảng tránh đến mức có thể.
- Tới khi chồng tôi mất, và trong phần đời còn lại kể từ đó, tôi càng thấy chả có lý do gì để mình lại buông lung tình dục. Tôi nhớ có lần Mentor viết vào Phúc trình GQI của tôi: *“Người đơn thân thật sự sẽ sở hữu được năng lượng to lớn, bộ óc sáng suốt, năng lực ý chí mạnh mẽ, hiểu biết sâu sắc và trí nhớ tốt”*. Đọc những dòng này, tôi thấy vui vui và tôi cần phấn đấu để là “người đơn thân thật sự”

LIÊN HỆ 2

- Sau khi chồng tôi mất, có những người đàn ông đến với tôi, nhưng nếu chỉ là quan hệ thân thiết, quan tâm động viên chia sẻ vui buồn trong cuộc sống thì tôi rất trân trọng và biết ơn họ, nhưng nếu đụng đến nhu cầu tình dục thì tôi phải lảng tránh.
- Trong trường hợp đặc biệt, nếu có đôi lần “nể nang” và tuyệt đối không xâm phạm đến đạo đức thì sau đó cuối cùng tôi vẫn chỉ là người kiểu “kính nhi viễn chi” mà thôi.

LIÊN HỆ 3

- Nếu tìm hiểu thật sâu về sự không thoải mái và né tránh quan hệ tình dục, thì trong tôi đó chính là nỗi SỢ HÃI, sợ hãi đủ thứ, bản thân luôn ở tình trạng tiết chế, kìm hãm, rồi dần dần cũng quen đi, càng về sau càng thấy tự nhiên, không có nhu cầu gì. Tuy nhiên, sự tiết chế quá mức đối với riêng tôi thì không sao, nhưng nhìn chung với mọi người thì không phải là tốt, nó có thể dẫn đến những rối loạn nội tiết và sinh bệnh.
- Nhân đây, tôi không muốn nói rằng các bạn hãy lãnh cảm như tôi, hãy xa lánh tình dục mà chỉ là mong các bạn có lối sống tích cực, lành mạnh. Hãy giữ tinh thần thoải mái, không căng thẳng, không quy chụp cho bạn tình của mình là ích kỷ và chỉ biết đam mê tình dục. Hãy tìm hãy phát hiện ra mỗi ngày những nét đẹp của nhau trong tâm hồn và xây dựng tình yêu lứa đôi, xây dựng và bảo vệ tình yêu một chồng một vợ. Và tất nhiên, hãy đừng buông lung tình dục.

Không được sa đà vào quan hệ “tay ba”

LIÊN HỆ 4

- Từ khoảng 12 năm lại đây, tôi có xu hướng thích viết văn, thơ. Tôi đã xuất bản ba tác phẩm. Hiện nay tôi đang tập trung theo học Morya Federation, tuân thủ nghiêm túc ba tiêu chí Nghiên cứu Tham thiền Phụng sự của nhà trường. Tôi có những trải nghiệm và thực chứng nhất định trên con đường tu tập theo trường phái Minh Triết Ngàn đời của các Chân sư – xuyên Hi Mã Lạp Sơn, tôi mong sẽ còn viết với những suy nghĩ thanh khiết hơn, sống trong sạch hơn.
- Tôi quan tâm đến sự chuyển dịch **luồng năng lượng chảy từ luân xa xương cùng đến luân xa cổ họng để có thể sử dụng mãnh lực này một cách sáng tạo**. Dự kiến tôi sẽ viết một cuốn hồi ký nữa, không đơn thuần ghi nhớ những gì xảy ra trong đời, mà là hồi ký của một người cao tuổi trên con đường giác ngộ tâm linh, hướng về đời sống tinh thần với nền tảng là học hỏi về Minh Triết Thiêng Liêng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Alice A. Bailey

Giáo trình GQI
của MF tiếng Việt

Cách tu hành
tác giả Bạch Liên



Thank
you