

Tâm Thức

14/1, 2008 – TN

- Khi mới vào lớp nhập môn Nhân Điện, bạn có nhớ bạn học bài gì đầu tiên không? Bạn học cách thiền định tĩnh tâm. Bạn hít vào thở ra 3 lần trước khi thiền định. Những động tác này giúp bạn thải ra độc khí trong cơ thể. Bạn có để ý rằng lần đầu tiên bạn ngồi thiền cũng chính là lần đầu tiên bạn bắt đầu có sự nhận thức. Trong tư thế và trạng thái tĩnh lặng này, bạn ngạc nhiên khi nhận ra biết bao dòng suy nghĩ cứ nối tiếp nhau hiện ra trong đầu bạn như một đoàn xe lửa không bao giờ dứt. Một khi bạn cắt được dòng suy nghĩ và tạo được một khoảng không giữa hai ý nghĩ, thì bạn sẽ lắng lòng nghe được tiếng nói của cơ thể mình. Bạn nghe nhịp đập con tim và hơi thở nhẹ nhàng của mình. Bạn chợt hiểu ra có được sức khỏe tốt thật đáng quý biết bao. Tiếp tục khám phá bản thân mình, bạn nhận ra còn có một con đường nữa mà bạn đã lãng quên từ lâu. Đó là con đường tâm linh.
- Bạn có nhớ sau khi học xong lớp nhập môn, bạn lo không biết có ai để bạn truyền điện chữa bệnh không? Và Thầy Đáng đã từng nói rằng khi nào bạn sẵn sàng thì sẽ có nhiều người tìm đến bạn. Nhưng đến bây giờ, đã bao nhiêu người xuất hiện trước mặt bạn mà bạn đôi khi không nhận ra họ cần sự giúp đỡ của bạn. Họ tìm đến bạn trong nhiều cách khác nhau, trực tiếp và gián tiếp. Bạn có nhớ truyền điện cho xe cứu thương hay xe cứu hỏa chạy ngang qua bạn không? Bạn có nhớ truyền điện cho nơi bị thảm họa khi bạn thấy trên tin tức không? Bạn có truyền điện cho người bị ngất xỉu trước mặt bạn không? Hay là bạn vẫn không hay biết đến sự cầu cứu của họ. Hãy ý thức đến những gì xảy ra chung quanh bạn. Mọi chuyện xảy ra đều có lý do. Hãy sẵn sàng và nhớ truyền điện giúp người.
- Hãy tỉnh táo và sáng suốt với những gì trí não nói với bạn. Nó bảo bạn kỳ thị người này vì anh ta có tín ngưỡng khác bạn. Nó bảo bạn người Nam và người Bắc không ưa nhau vì họ nói khác giọng nhau. Những điều này đều phát sinh từ tiểu não bộ, từ sự ràng buộc bởi phong tục, tập quán, gia đình và xã hội. Chúng ta đều là con người như nhau. Chúng ta sinh sống trên cùng một quả địa cầu. Chúng ta uống cùng nguồn nước ngọt, và hít thở cùng một bầu khí quyển. Thì tại sao chúng ta phân biệt lẫn nhau? Khi bạn hiểu ra những điều trên, xin hãy đừng mê muội trong vô minh bởi những ràng buộc của chính mình nữa, mà hãy để linh hồn bạn làm ngọn hải đăng soi sáng dẫn dắt bạn bước ra khỏi bóng tối.
- Con người có lòng tham vô đáy. Chúng ta không biết khi nào thì đủ. Chúng ta muốn có nhà cao cửa rộng, nhiều tiền, và xe đẹp. Chúng ta muốn có địa vị cao để có quyền lực hơn người khác. Chúng ta nghĩ chúng ta tự do, nhưng thật ra chúng ta bị giam cầm trong vòng lẩn quẩn của tham vọng, hận thù, và dục vọng mà chúng ta tự tạo cho mình. Chúng ta giận dữ khi ý muốn của mình không được thỏa đáp. Chúng ta lạm dụng tài nguyên và làm ô nhiễm môi trường. Chúng ta vật lộn với những mâu thuẫn chính trị và chiến tranh. Để có một cuộc sống an lành, chúng ta nên biết ý thức khi nào là đủ và biết dừng lại đúng lúc. Hãy nhạy cảm với thế giới quanh chúng ta, và cảm nhận được những tác động của mình đối với người khác. Thờ ấu thơ, chúng ta được dạy phải chơi chung với nhau, không giành giật đồ chơi. Hãy ứng dụng bài học này lại và chuyển ước muốn của chúng ta thành “sống là để cho và được cho”.

- Tâm thức là một hành động có ý thức. Nó luôn ở giữa hai cực điểm của thời gian: quá khứ và tương lai; thời điểm giữa chính là hiện tại. Hãy luôn trong trạng thái thức tỉnh và cố gắng thực tập với mọi hình thức, ngay cả lúc này khi bạn đang đọc bài viết này. Hãy nhớ đến phương pháp đơn giản của thầy Đáng để đem lại sự ý thức cho hiện tại, để tẩy sạch những độc tố từ quá khứ và cho tương lai, và xóa đi những âu lo phiền muộn. Hãy áp dụng công thức mà bạn đã học ở lớp Nhân Điện. “Có công mài sắc có ngày nên kim” – hãy nhớ điều đó.