



## Thiền định cho Sự yên bình của Phật Di Lặc

Ngày nay trên thế giới nhiều người đang băn khoăn đến hòa bình và mong rằng chiến tranh, bạo lực và việc người hại người sẽ chấm dứt.

Nguồn cội của hòa bình là thái độ đầy nhân ái, nghĩa là quan tâm đến những người khác và mong rằng họ sẽ được hạnh phúc. Khi trong tâm trí chúng ta đã nảy sinh ra thái độ ấy thì kết quả sẽ là sự lắng đọng về nội tâm, và khi đó chúng ta có thể chia sẻ sự yên bình này với những người khác, gia đình chúng ta, láng giềng, thành thị, quốc gia và trên toàn thế giới.

Hòa bình là trách nhiệm của chúng ta và chỉ khi nào căn nguyên lòng nhân ái đó hiện có trong tâm trí của mọi người thì khi đó hòa bình mới đạt được. Cách thiền định dưới đây là một phương pháp chúng ta dùng để tạo ra nguồn cội của hòa bình.

Trước hết, hãy ngồi ở một vị trí thoải mái, và bỏ ra ít phút để thư giãn cơ thể và tâm trí. Giữ lưng thẳng, nhắm nhẹ mắt, và để cho các bộ phận trên cơ thể, tất cả các bắp thịt trên cơ thể, được thư giãn, thanh thoát và nhẹ nhàng. Để cho hơi thở được tự nhiên, để cho hơi thở vào và ra ở một nhịp điệu tự nhiên.

Thư giãn tâm trí và để cho bất kỳ suy nghĩ nào mà quý vị có thể có trong tâm trí suy nghĩ về quá khứ hay tương lai, suy nghĩ về công việc làm, các nơi khác hay mọi người, hãy để những ý nghĩ này trôi đi khỏi tâm trí quý vị, tâm trí của quý vị tập trung vào hiện tại, ở đây và lúc này, và ở việc thiền định mà quý vị đang làm, mà không bị chi phối bởi bất kỳ điều gì khác.

Bây giờ hãy tưởng tượng trong không gian phía trước quý vị một hình dáng hay một hình ảnh tượng trưng cho các phẩm chất thuần khiết, lòng tốt, sự yên bình, tình thương yêu và trắc ẩn toàn vũ trụ, và sự hoàn hảo tuyệt đối. Hình dáng này có thể là Phật Di Lặc, hiện thân của lòng nhân ái, của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, hay bất kỳ hình dáng Đức Phật nào mà bạn đã biết. Nếu bạn theo đạo Cơ đốc, đó có thể là Chúa Giê-su, Mary, vị Thánh Thiên liêng, hay một trong các vị thánh mà quý vị tin tưởng. Hay đó có thể là bất kỳ hình dáng nào từ một tín ngưỡng tôn giáo mà quý vị đã quen và thay mặt cho quý vị về các phẩm chất tuyệt đối này. Thậm chí nó có thể chỉ là ánh sáng, một tia sáng trắng hay ánh sáng vàng. Chọn bất kỳ hình ảnh thuần khiết nào mà quý vị cho là thoải mái nhất, và tưởng tượng rằng hình dáng đó đang ở phía trước mặt quý vị.

Đừng lo ngại về việc có một hình ảnh rõ ràng, sắc nét, hoàn hảo hay không. Hãy cố gắng hết sức, và bằng lòng với điều đó. Điều quan trọng nhất cần cảm thấy là nó thật sự có; là quý vị đang ngồi với sự hiện diện thay mặt cho tất cả lòng tốt, sự hoàn thiện, thuần khiết, lòng nhân ái và trắc ẩn toàn vũ trụ. Và thật sự cảm thấy lòng nhân ái và trắc ẩn từ hình ảnh này lan tỏa tới quý vị.

Bây giờ hãy tưởng tượng nguồn sáng từ hình ảnh phía trước quý vị đi vào bên trong quý vị, đi xuyên qua các lỗ chân lông của quý vị, và làm đầy cơ thể quý vị như thể có một chiếc lọ hay bình rỗng được đổ đầy chất lỏng. Ánh sáng rọi xuống đến

đầu các ngón chân và ngón tay, làm đầy lên đến tận đỉnh đầu. Nó làm đầy từng tế bào, nguyên tử và các phần li ti trong cơ thể. Ánh sáng thuần khiết này gột sạch tất cả phiền muộn, đau khổ của quý vị- các nỗi đau thể xác và bệnh tật trong cơ thể, cũng như nỗi đau tinh thần, sự bất hạnh, sợ hãi, lo lắng, giận dữ, hay bất kỳ suy nghĩ nào, cảm giác tiêu cực mà quý vị có thể có trong tâm trí, cũng như những việc tiêu cực mà quý vị đã làm trong quá khứ - các nghiệp chướng, vết hằn của những hành động sai trái hay có hại mà quý vị đã làm trong quá khứ mà hiện vẫn đang theo đuổi quý vị- tất cả những thứ đó được hoàn toàn gột sạch. Cho nên mọi thứ tiêu cực trong cơ thể và tâm trí quý vị hoàn toàn biến mất, không còn tồn tại, vì quý vị đã được làm đầy bởi ánh sáng chói chang, hạnh phúc này.

Hãy tưởng tượng rằng cơ thể quý vị trở nên sạch sẽ và trong sáng như một mảnh pha lê. Hãy tưởng tượng rằng tâm trí quý vị trở nên điềm tĩnh và trong sáng, không còn các suy nghĩ tiêu cực và ưu phiền, và tràn đầy cảm giác của lòng nhân ái và trắc ẩn. Hãy tưởng tượng rằng quý vị, bản thân, tâm trí, nhập làm một với hình ảnh ở phía trước quý vị, hiện thân của lòng nhân ái và trắc ẩn. Bản thân quý vị sẽ trở nên đúng như thế- hoàn toàn tích cực, hoàn toàn thương yêu và trắc ẩn, yên bình và hạnh phúc.

Bây giờ hãy phát động trong tâm trí quý vị mong muốn chia sẻ năng lực thương yêu, yên bình này cho người khác, để họ cũng hết đau khổ, và có thể trở nên thương yêu, yên bình và tích cực. Hãy nhớ rằng cách duy nhất để có sự yên bình trong bản thân, và sự yên bình bên ngoài bản thân, trên thế giới, là có trái tim của lòng nhân ái và trắc ẩn. Cho nên hãy tưởng tượng năng lực của lòng nhân ái phát ra từ quý vị, từ trái tim quý vị, tỏa đi khắp mọi hướng như những tia sáng phát ra từ ánh mặt trời. Hãy tưởng tượng rằng đầu tiên nó sẽ chạm đến những người có thể đang ở cùng phòng với quý vị, hay trong căn nhà hay tòa nhà mà quý vị đang ở. Hãy tưởng tượng rằng chúng chứa đầy năng lực của lòng nhân ái.

Sau đó gửi nó đi xa hơn đến những người láng giềng. Tất cả họ cũng được làm đầy với ánh sáng của lòng nhân ái này.

Sau đó gửi nó đi xa hơn đến những người trong thị trấn hay thành phố, và tưởng tượng tất cả họ cũng được làm đầy với nguồn năng lực, với ánh sáng của lòng nhân ái.

Tiếp tục gửi nó đi đến những người ở quốc gia của quý vị. Tất cả họ cũng được làm đầy với ánh sáng của lòng nhân ái.

Tiếp tục gửi nó đi đến những người ở các quốc gia khác, trên toàn thế giới, để dần dần mọi người ở tất cả các quốc gia trên thế giới được làm đầy với năng lực của lòng nhân ái.

Và nếu có thể, hãy tưởng tượng gửi nó đi đến những sinh vật khác, không chỉ con người mà là tất cả sinh vật sống- thú vật, sinh vật ngoài biển, chim muông và côn trùng- tất cả sinh vật sống, khắp nơi trên thế giới. Tất cả chúng cũng được làm đầy với năng lực của lòng nhân ái.

Rồi nếu có thể, hãy tưởng tượng gửi nó cho toàn vũ trụ, cho tất cả sinh vật tồn tại ở mọi nơi trong vũ trụ, tưởng tượng rằng tất cả họ cũng được làm đầy với năng

lực của lòng nhân ái. Tâm trí của tất cả sinh vật khắp nơi không còn những suy nghĩ tiêu cực, và được làm đầy với những suy nghĩ thương yêu, để giờ đây sự yên bình sẽ có mặt ở khắp mọi nơi.

Khi quý vị muốn kết thúc thiền định, để không bị mất năng lực phát sinh trong khi thiền định, hãy thầm nghĩ trong tâm trí rằng nguồn năng lực này sẽ mang yên bình đến cho mọi người, mọi nơi, cho tất cả sinh vật trong vũ trụ- mong rằng tất cả sẽ không còn chịu đau khổ. Mong rằng tất cả sẽ hoàn toàn được làm đầy với lòng nhân ái.

Một cách để quý vị có thể làm điều đó là cầu nguyện: Mong rằng tâm trí của mọi sinh vật khắp mọi nơi không còn sự không khoan dung, giận dữ, căm ghét và mong muốn làm hại người khác, và mong cho tâm trí của họ được làm đầy với những suy nghĩ khoan dung, tôn trọng, lòng nhân ái, và chỉ mong muốn mang lại lợi ích cho người khác. //