

Techniques for Working in Consciousness

Kĩ thuật làm việc trong Tâm Thức

1. 'As If' technique/ Kĩ thuật "Như thể là":

Just as an actor is 'acting out' the role of a particular character, you too can embody and emulate a particular spiritual truism, e.g. Soul value, virtue, or principle. This technique uses the creative imagination to create a bridge between the lower and abstract minds. This is "right" thoughtform building.

Process: If you want to emulate or bring forth a Soul value, such as harmlessness, cooperation, goodwill, simply tune into its essence. Meditate on, and act "as if" you are already embodying this energy. Success means you've created a memory, groove in consciousness, and action in life to "become harmless."

Giống như một diễn viên đang 'diễn' vai của một nhân vật cụ thể, bạn cũng có thể thể hiện và mô phỏng một sự thật tâm linh cụ thể, ví dụ: Giá trị, đức tính hay nguyên tắc của Linh Hồn. Kĩ thuật này sử dụng trí tưởng tượng sáng tạo để tạo ra một cầu nối giữa hạ trí và trí trùu tượng. Đây là cách "đúng" trong việc tạo hình tư tưởng.

Quy trình: Nếu bạn muốn mô phỏng hoặc tạo ra một giá trị của Linh hồn, chẳng hạn như hạnh vô hại, tinh thần hợp tác, thiện chí, chỉ cần điều chỉnh bản thân vào giá trị cốt lõi đó. Hãy thiền định và hành động "như thể" bạn đang thể hiện năng lượng này. Thành công có nghĩa là bạn đã tạo ra một ký ức, rãnh trong ý thức và hành động trong cuộc sống để "trở nên vô hại".

2. 'Technique of Light', GWP, pp. 190-197 / 'Kĩ thuật Ánh Sáng', sách 'Ảo cảm, một vấn đề của thế gian, trang 190-197

This technique is to literally overcome the power of illusion (e.g. a distortion of the truth), or stuck energy in the mental or emotional body. This describes how the light of the Personality (lower mind), and the light of the Soul merge together to transform the energy of the illusion. It can also be used for re-patterning thoughtforms.

Process:

o In your mind, become the observer and see the emotion / illusion dispassionately.

o Next, visualize in your mind the Soul's light combined with your personality, creating one powerful floodlight shining on the illusion. Note, you may have to do this a number of times to destroy a persistent and deep-rooted illusion. Sincerity is key.

o This process brings the light of truth or knowledge, and dissipates the illusion.

Note: When the Soul's light is merged with the Personality's, it embodies the pure light of truth coming from the plane of pure reason and compassion, i.e. the Buddhist Plane.

Kỹ thuật này theo nghĩa đen là để khắc phục sức mạnh của ảo tưởng (ví dụ: sự bóp méo sự thật), hoặc năng lượng bị mắc kẹt trong thể trí hoặc thể cảm xúc. Điều này mô tả cách ánh sáng của Phàm Ngã (hạ trí) và ánh sáng của Linh hồn kết hợp với nhau để biến đổi năng lượng của ảo ảnh. Nó cũng có thể được sử dụng để tái tạo các mẫu hình tư tưởng.

Quy trình:

- o Trong tâm trí của bạn, hãy trở thành Người quan sát và nhìn thấy cảm xúc / ảo tưởng một cách từ bi.

- o Tiếp theo, hãy hình dung trong tâm trí bạn một sự kết hợp giữa ánh sáng của Linh hồn và Phàm Ngã của bạn, tạo ra một ánh đèn pha mạnh mẽ chiếu vào ảo ảnh. Lưu ý, bạn có thể phải làm điều này một số lần để tiêu diệt ảo tưởng dai dẳng và ăn sâu. Chân thành là chìa khóa.

- o Quá trình này mang lại ánh sáng của sự thật hoặc kiến thức, và làm tan biến ảo tưởng.

Lưu ý: Khi ánh sáng của Linh hồn được hợp nhất với Ánh sáng của Phàm Ngã, nó thể hiện ánh sáng thuần túy của sự thật đến từ bình diện của lý trí thuần túy và lòng trắc ẩn, như tồn tại trên Cõi Bồ Đề.

3. Complete identification with the pure awareness of the Soul / Đồng hóa hoàn toàn với ý thức thuần túy của Linh Hồn

The more the individual connects with the Soul thru meditation or in outward service activity, the more it will help to displace and replace the lower energies blocking clear seeing and knowing.

Analyze and identify negative energies (whether within or outside of you). When you feel a negative energy in consciousness analyze it as the Observer and try to determine its source. You can invoke the polar opposite, e.g. move from hate to love to overcome the energy. This is a form of substitution.

Overcoming Fear – Fear happens to all of us, and can even be felt by high level initiates. It will only be overcome by bringing forth Soul awareness or Light. We know that fear is a powerful force and feeling, and cannot always be overcome in this way. It is, however, recommended to mentally force out the fear by the dynamic power of substitution. How does this work?

Process:

- o Become the Observer and separate yourself from the fearful feeling or situation, and willfully relax your physical and emotional bodies. Steady your breathing, then invoke stillness in the

mind thru concentration and permeate the entire personality with pure white light. This is a process of invoking the Higher Will in calming your lower vehicles.

- o Continue the process of invoking the Soul's light until you realize the fear is neutralized. At first, you may have to do this several times.

Cá nhân càng kết nối với Linh hồn thông qua thiền định hoặc trong các hoạt động phụng sự bên ngoài, nó sẽ càng giúp thay thế và làm mới những năng lượng thấp ngăn cản sự nhìn và biết rõ ràng.

Phân tích và xác định các năng lượng tiêu cực (cho dù bên trong hay bên ngoài bạn). Khi bạn cảm thấy một năng lượng tiêu cực trong ý thức, hãy phân tích nó với tư cách là Người quan sát và cố gắng xác định nguồn của nó. Bạn có thể cầu viện đến cực đối lập của nó, ví dụ: chuyển từ ghét sang yêu để vượt qua năng lượng tiêu cực. Đây là một hình thức thay thế.

Vượt qua nỗi sợ hãi - Nỗi sợ hãi xảy ra với tất cả chúng ta, và thậm chí có thể được cảm nhận bởi những điểm đạo đồ bậc cao. Nó sẽ chỉ được khắc phục bằng cách nâng cao ý thức về Linh hồn hoặc Ánh sáng. Chúng ta biết rằng nỗi sợ hãi là một sức mạnh và cảm giác mạnh mẽ, và không phải lúc nào cũng có thể vượt qua được bằng mãnh lực này. Tuy nhiên, sức mạnh này được khuyên dùng để loại bỏ nỗi sợ hãi bằng sức mạnh động lực của sự thay thế. Cái này hoạt động ra sao?

Quy trình:

- o Trở thành Người quan sát và tách mình ra khỏi cảm giác hoặc tình huống sợ hãi, đồng thời cố ý thả lỏng cơ thể và cảm xúc của bạn. Ôn định hơi thở của bạn, sau đó khơi gợi sự tĩnh lặng trong tâm trí thông qua sự tập trung và tràn ngập toàn bộ Phạm Ngã bằng ánh sáng trắng tinh khiết. Đây là một quá trình kêu gọi Ý chí cao hơn trong việc làm dịu những vận cụ thấp hơn của bạn.

- o Tiếp tục quá trình kêu gọi ánh sáng của Linh hồn cho đến khi bạn nhận ra nỗi sợ hãi đã được hóa giải. Lúc đầu, bạn có thể phải làm điều này vài lần.

4. Mental grounding or centering exercise(s)/ (Các) bài tập tiếp đất hoặc định tâm cho tâm trí

If you have all sorts of 'monkey-mind' thoughts and anxieties, simply take your mind off your thoughts and focus on the breath for several minutes. Focus only on the breath and feel yourself breathing. A centering meditation can be as simple as focusing on a candle flame, the beauty of a flower, or a mandala. It can be used during the day by taking a moment to center one's mind.

Its primary function is to bring stillness and a knowingness to being centered within the Soul's love and light. This allows you to sense a tension from the Soul. Remember how the Soul connection feels and know it's always there.

Nếu bạn có đủ loại suy nghĩ và lo lắng kiểu 'lăng xăng như khi', chỉ cần đưa tâm trí ra khỏi suy nghĩ và tập trung vào hơi thở trong vài phút. Chỉ tập trung vào hơi thở và cảm nhận mình đang thở. Thiền định tâm có thể đơn giản như tập trung vào ngọn lửa nến, vẻ đẹp của bông hoa hoặc mạn đà la. Nó có thể được sử dụng trong ngày bằng cách dành một chút thời gian để tập trung vào tâm trí của một người.

Chức năng chính của nó là mang lại sự tĩnh lặng và cảm giác được tập trung trong tình thương và ánh sáng của Linh hồn. Điều này cho phép bạn cảm nhận được áp suất đến từ Linh hồn. Hãy nhớ cảm giác của kết nối với Linh hồn và biết rằng nó luôn ở đó.

5. Technique of Detachment/ Kỹ thuật dứt bỏ

This technique is much the same as the technique of light, except its primary purpose is simply to quell the energies of maya, or the craving energies of the form nature and felt in the astral body.

Process:

- o In your mind, become the observer and see the maya energy with dispassion and detachment.
- o When the feelings or cravings come up, become dispassionate or detached from the energy. You mentally have an understanding about what it is, and know not to engage it.

Kỹ thuật này cũng giống như kỹ thuật ánh sáng, ngoại trừ mục đích chính của nó là chỉ đơn giản là để dập tắt năng lượng của maya, hoặc những năng lượng thèm muốn có dạng tự nhiên và được cảm nhận trong thể vía.

Quy trình:

- o Trong tâm trí của bạn, hãy trở thành người quan sát và nhìn thấy năng lượng maya với sự phân tán và tách rời.
- o Khi cảm giác hoặc ham muốn xuất hiện, trở nên không hứng thú hoặc tách rời khỏi nguồn năng lượng đó. Về mặt tinh thần, bạn có hiểu biết nó là loại năng lượng nào và biết rằng mình sẽ không thu hút vào nó.

6. Observer and the Mind/ Người quan sát và Cái Trí

The primary purpose of the Observer is to guide the purification process. Being the Observer is a mental exercise, and will bring the aspirant into an awareness about the differences or distinctions between the thoughts, emotions, or limiting aspects of the lower mind.

The Observer, using discrimination in thought, transforms his consciousness and eventually merges with the Soul. Here are some things he might notice in consciousness as the observer:

- Thoughtforms
- Desires
- Impressions, Ideas and Insights

- During meditation, thoughts and feelings will come up. The Observer will note the tenor, or tone of the thoughts and ask himself: *What are my feelings and motivations?* These can all be entered in the spiritual journal.

Mục đích chính của Người quan sát là hướng dẫn quá trình thanh lọc. Trở thành Người quan sát là một bài tập tinh thần, và sẽ đưa người khao khát nhận thức về sự khác biệt hoặc sự khác biệt giữa suy nghĩ, cảm xúc hoặc các khía cạnh hạn chế của tâm trí thấp hơn.

Người quan sát, sử dụng sự phân biệt trong suy nghĩ, chuyển hóa tâm thức của mình và cuối cùng hợp nhất với Linh hồn. Dưới đây là một số điều một người có thể nhận thấy trong ý thức với tư cách là người quan sát:

- Các hình tư tưởng
- Mong muốn
- Ấn tượng, Ý tưởng và Thông tin chi tiết
- Trong khi thiền, những suy nghĩ và cảm xúc sẽ xuất hiện. Người quan sát sẽ ghi nhận giọng nam cao, hoặc giai điệu của suy nghĩ và tự hỏi: *Cảm xúc và động lực của tôi là gì? Tất cả những điều này có thể được nhập vào nhật ký tâm linh.*

7. How much Harmlessness do I practice?/ Tôi thực hành hạnh bất hại bao nhiêu?

We spoke before that progressing on the path requires courage, knowledge, and the practice of harmlessness. Harmlessness is a mindset that should be cultivated often. It is important to bring forth and hold this awareness in consciousness for all encounters with people and situations in your environment. This is a good exercise until you have a firm rhythm established.

It is recommended and instructive to study yourself and see how the different effects that both harmfulness and harmlessness have on others. This can be done during meditation, or an evening review by analyzing the following:

- Harmlessness in thought
 - o Attempting to be harmless will help to eliminate harmful states of consciousness.
 - o Harmlessness brings caution in judgment, reticence of speech, ability to refrain from impulsive action, and a demonstration of a non-critical spirit.
 - o Harmlessness is an attitude of one who lives consciously as a Soul, whose natural inclination is love, and whose method is inclusiveness.
- Harmlessness in emotional reaction and action
 - o Study your emotional effects on others, so there is no mood, depression, nor emotional reaction that can harm your fellow man. Violent aspiration, misplaced, or misdirected energy may harm others.
 - o The spiritual journal can also be a means for observing the effects of a harmful attitude, by studying the effects that anger and fear have on your consciousness.

o If you are harmless in your actions, remember how this looks and feels.

Chúng ta đã nói trong buổi trước rằng tiến bộ trên đường đạo đòi hỏi sự can đảm, kiên thức và thực hành hạnh vô tổn hại. Vô tổn hại là một tư duy nên được trau dồi thường xuyên. Điều quan trọng là phải nâng cao và duy trì nhận thức này trong ý thức cho tất cả các cuộc gặp gỡ với mọi người và các tình huống trong môi trường của bạn. Đây là một bài tập tốt cho đến khi bạn có nhịp điệu vững chắc.

Bạn nên tự nghiên cứu và xem các tác động có hại và vô hại đối với những người khác như thế nào. Điều này có thể được thực hiện trong khi thiền định hoặc đánh giá buổi tối bằng cách phân tích những điều sau:

- Vô hại trong suy nghĩ

- o Cố gắng trở nên vô hại sẽ giúp loại bỏ trạng thái ý thức có hại.

- o Tính vô hại mang lại sự thận trọng trong phán đoán, thận trọng trong lời nói, khả năng kiềm chế hành động bốc đồng và thể hiện một tinh thần không chỉ trích.

- o Vô hại là một thái độ của một người sống có ý thức như một Linh hồn, có khuynh hướng tự nhiên là tình yêu, và phương pháp của họ là hòa nhập.

- Vô hại trong phản ứng cảm xúc và hành động

- o Nghiên cứu tác động cảm xúc của bạn lên người khác, sao cho không tâm trạng nào, sự trầm cảm nào, cũng như phản ứng cảm tính nào có thể gây hại cho đồng loại của bạn. Khát vọng bạo lực, năng lượng không đúng chỗ hoặc sai hướng có thể gây hại cho người khác.

- o Nhật ký tâm linh cũng có thể là một phương tiện để quan sát tác động của một thái độ có hại, bằng cách nghiên cứu những ảnh hưởng mà sự tức giận và sợ hãi đối với ý thức của bạn.

- o Nếu bạn vô hại trong hành động của mình, hãy nhớ lại xem điều này trông như thế nào và cảm giác khi đó như thế nào.

8. Overcoming Fear, Anger and Selfishness/Vượt qua sợ hãi, giận giữ và vị kỷ

Just as was noted above for practicing harmlessness, the aspirant will overcome the dark thoughtform energies by mentally willing himself in consciousness to do so.

- When the aspirant feels a strong fear or anger, he can flood his aura by invoking the Soul's love and light.
- When feelings of evil are present, the presence of the Soul's light and a loving presence dispel this energy with truth and pure reason.
- Become the Observer and separate yourself from the fearful feeling or situation, and willfully relax your physical and astral bodies. Perhaps, you can control your breathing. Then invoke stillness in the mind thru concentration and permeate the entire personality with pure white light. This is a process of invoking the higher Will for calming your lower (mental, emotional, physical) vehicles. This is a mental exercise.

- When you have the courage to face your anger or fear, practice dispassion and observe the energy for what it is.
- If you feel emotionally reactive, or have lower thoughts of selfishness, try to trace them to their source, and learn to transform them into something more 'life giving'. Then allow yourself to become detached and as the Observer, and transform the energy.

Cũng như đã lưu ý ở trên về việc thực hành hạnh vô hại, người khao khát sẽ vượt qua những năng lượng hình tư tưởng đen tối bằng cách sẵn sàng tinh thần trong ý thức để làm điều đó.

- Khi người khao khát cảm thấy sợ hãi hoặc tức giận mạnh mẽ, anh ta có thể làm tràn ngập hào quang của mình bằng cách cầu khẩn tình yêu và ánh sáng của Linh hồn.
- Khi có cảm giác xấu xa, sự hiện diện của ánh sáng Linh hồn và sự hiện diện yêu thương sẽ xua tan năng lượng này bằng sự thật và lý trí thuần khiết.
- Trở thành Người quan sát và tách mình ra khỏi cảm giác hoặc tình huống sợ hãi, đồng thời cố ý thư giãn cơ thể và thể chất của bạn. Có lẽ, bạn có thể kiểm soát nhịp thở của mình. Sau đó, khơi gợi sự tĩnh lặng trong tâm trí thông qua sự tập trung và tràn ngập toàn bộ nhân cách bằng ánh sáng trắng tinh khiết. Đây là một quá trình kêu gọi Ý chí cao hơn để làm dịu các phương tiện thấp hơn (tinh thần, cảm xúc, thể chất) của bạn. Đây là một bài tập về tinh thần.
- Khi bạn có đủ can đảm để đối mặt với sự tức giận hoặc sợ hãi của mình, hãy tập cách giải tỏa và quan sát năng lượng đó là gì.
- Nếu bạn cảm thấy phản ứng về mặt cảm xúc hoặc có suy nghĩ ích kỷ thấp hơn, hãy cố gắng truy tìm nguồn gốc của chúng và học cách biến chúng thành một thứ gì đó 'hiền dăng cho đời' hơn. Sau đó, cho phép bản thân trở nên tách rời và trở thành Người quan sát, và chuyển hóa năng lượng.

9. Use of Affirmations, Mantrams, Chanting/ Sử dụng Lời khẳng định, Thần chú, Tụng niệm

- Affirmations can affirm a certain principle, or idea. For example:

*Each life crisis can lead to extended vision or to a separating wall. OR
The will to power must be galvanized by love.*

They can be used at a certain place in the meditation, or as a standalone. Using it either way, it is recommended to say the affirmation until the meaning is fully grasped. Then become silent and contemplate its deeper meaning. Allow your mind to become free of thoughtforms, and await impression from the Soul.

- Mantrams or chanting can function as focused sounds to help break up stuck energies.
 - o For example, sounding the OM sound in order to will bring calmness to your thoughts and astral body. This action will help with Soul integration.

o Making a focused 'Eeee' sound can be intense, and can break up a stuck energy, particularly in the astral or mental body.

- Khẳng định có thể khẳng định một nguyên tắc, hoặc ý tưởng nào đó. Ví dụ:

Mỗi cuộc khủng hoảng cuộc sống có thể dẫn đến tầm nhìn xa rộng hoặc bức tường ngăn cách. HOẶC

Ý chí quyền năng phải được bao bọc bởi tình yêu.

Chúng có thể được sử dụng tại một nơi nhất định trong thiền định, hoặc như một vật độc lập. Sử dụng cách nào cũng được, bạn nên nói câu khẳng định cho đến khi hiểu hết ý nghĩa. Sau đó trở nên im lặng và chiêm nghiệm ý nghĩa sâu xa hơn của nó. Cho phép tâm trí của bạn không còn những hình thức suy nghĩ, và chờ đợi ấn tượng từ Linh hồn.

- Mantram hoặc tụng kinh có thể hoạt động như âm thanh tập trung để giúp phá vỡ năng lượng bị mắc kẹt.

o Ví dụ, phát ra âm thanh OM sẽ mang lại sự tĩnh lặng cho suy nghĩ và cơ thể bạn. Hành động này sẽ giúp tích hợp Linh hồn.

o Phát ra âm thanh 'Eeee' tập trung có thể rất dữ dội và có thể phá vỡ năng lượng bị mắc kẹt, đặc biệt là ở thể vía hoặc thể trí.

❖ KNOW, that when consciously using these techniques, you are consciously expressing the higher energies of the Soul.

❖ BIẾT, rằng khi sử dụng các kỹ thuật này một cách có ý thức, bạn đang thể hiện một cách có ý thức những năng lượng cao hơn của Linh hồn.