



## Năng Lực Của Tư Tưởng

■ by Swami Sivananda

**Nhật Tịch dịch**

Hãy cẩn trọng về các tư tưởng của bạn vì những gì được xuất phát từ tâm của bạn sẽ bị hoàn trở về mình. Mỗi một niệm mà bạn khởi lên đều được phản hồi. Nếu như bạn ghét ai thì bạn sẽ bị ghét trở lại. Còn như bạn yêu thương ai, thì tình yêu thương sẽ đến với bạn. Với tư tưởng xấu, bạn sẽ nhận lại gấp ba lần các điều tệ hại .....Thứ nhất, chính bạn- người suy tư bị tổn thương gây nên thân bệnh một cách bất thường. Điều kế nữa, nó sẽ làm hại đến đối tượng của bạn, và cuối cùng, nó làm cho toàn thể nhân loại bị nhiễm bầu không khí bệnh hoạn.

Mỗi một tư tưởng xấu như lưỡi kiếm được rút ra chia thẳng vào đối tượng. Nếu như bạn vui thích với lòng thù hận, thì bạn chính là kẻ sát nhân đang hướng tâm hại đến người mà bạn đang thù hận, nên bạn bị quẩn trí chỉ vì bị quay cuồng trong các suy tư này. Mang cái tâm xấu tệ thì cũng giống như thói nam châm thu hút những suy tư xấu của tha nhân và tác động ngược lại nơi chính bạn. Với tư tưởng ác sẽ thải ra những không khí độc hại mà bạn tiếp nhận. Cho nên, thường mang các tư tưởng độc hại làm tước đoạt tâm trong lành của mình và sẽ thúc đẩy bạn là người suy tư thực hiện các hành động để biểu thị điều tệ hại đó.

Hãy nghiêm túc quán chiếu các tư tưởng của bạn. Giả sử bạn đang bị các phiền não đổ dồn đến, khiến bạn rơi vào trầm cảm. Hãy dùng một tách nhỏ sữa hoặc trà. Ngồi yên lặng, mắt nhắm lại. Tìm căn nguyên gây gây phiền não và cố gắng loại bỏ nguyên nhân đó. Phương pháp tốt nhất để vượt qua các phiền não và hậu quả gây nên chán nản, là hãy truyền cảm hứng tích cực đến những tư tưởng và đối tượng. Hãy miên mật, hoá giải các tư tưởng tiêu cực. Đây là một sự chuyển hoá vi diệu một cách tự nhiên. [...]

Các nghiên cứu về năng lực của tư tưởng rất là thú vị và vi tế. Niệm pháp giới có liên quan thực tại nhiều hơn so với vũ trụ vật lý. Sức mạnh của tư tưởng là rất lớn. Mỗi một niệm của bạn có giá trị trực giải cho mỗi cách sống của bạn. Thân khoẻ mạnh, tâm trong sáng, bạn đạt được tự tại và an lạc có thể đem lại ích lợi cho tha nhân qua nội lực này- tất cả tùy thuộc vào tự tánh và năng lực tư tưởng của bạn. Hãy quán chiếu tự tánh và khai phát thành năng lực của tâm của bạn.

Dịch xong ngày 12.11.2009

# Thought Power

- by Swami Sivananda

- Nov 02, 2009 -

Be careful of your thoughts. Whatever you send out of your mind, comes back to you. Every thought you think, is a boomerang. If you hate another, hate will come back to you. If you love others, love will come back to you. An evil thought is thrice cursed. First, it harms the thinker by doing injustice to his mental body. Secondly, it harms the person who is its object. Lastly, it harms all mankind by vitiating the whole mental atmosphere.

Every evil thought is as a sword drawn on the person to whom it is directed. If you entertain thoughts of hatred, you are really a murderer of that man against whom you foster thoughts of hatred. You are your own suicide, because these thoughts rebound upon you only. A mind tenanted by evil thoughts acts as a magnet to attract like thoughts from others and thus intensifies the original evil. Evil thoughts thrown into the mental atmosphere poison receptive minds. To dwell on an evil thought gradually deprives it of its repulsiveness and impels the thinker to perform an action which embodies it.

Very carefully watch all your thoughts. Suppose you are assailed by gloomy thoughts. You experience depression. Take a small cup of milk or tea. Sit calmly. Close your eyes. Find out the cause for the depression and try to remove the cause. The best method to overcome the gloomy thoughts and the consequent depression, is to think of inspiring thoughts and inspiring things. Remember again, positive overcomes negative. This is a grand effective law of nature. [...]

The science of thought power is very interesting and subtle. This thought-world (niệm pháp giới) is more real relatively than this physical universe. The power of thought is very great. Every thought of yours has a literal value to you in every possible way. The strength of your body, the strength of your mind, your success in life and the pleasures you give to others by your company - all depend on the nature and quality of your thoughts. You must know thought-culture, and develop thought power.

--Swami Sivananda, in '*Thought Power*'