

KRISHNAMURTI

QUYỂN SÁCH  
CỦA  
CƯỚC ĐỜI



CHIẾN ĐỊNH  
MỖI NGÀY  
CÙNG  
KRISHNAMURTI



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

***QUYỀN SÁCH CỦA CUỘC ĐỜI***

**Tựa Gốc:** Cuốn Sách Của Cuộc Sống

**Tác giả:** *Jiddu Krishnamurti*

*(Thiền Định Hàng Ngày Cùng Krishnamurti*

*Nguyên tác: The Book of Life Daily Meditations with Krishnamurti)*

**Lê Tuyên biên dịch**

***NXB Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh***

**Ebook:** *Cuibap*

**Nguồn text:** *diendanlequydon.com*

## *Giới Thiệu Các Phẩm*

**K**rishnamurti 1895 – 1986 là người Ấn Độ. Ông được giáo dục tại Anh và đã truyền giảng tư tưởng triết lý của mình trên khắp thế giới. Ông được xếp vào một trong số năm vị thánh của thế kỷ XX.

Quyển sách của cuộc đời là một tác phẩm nổi tiếng của ông.

Đọc sách của Krishnamurti ta cảm nhận được một thế giới mới thật bao la, thật sâu rộng, thật thiêng liêng: một cái gì đó vượt khỏi phạm vi không gian và thời gian, một tư tưởng kết tinh giá trị văn hóa cao siêu sâu sắc. Ông chỉ ra con đường cho mọi người biết tự giải thoát tâm hồn mình khỏi mọi bế tắc trong cuộc sống, khỏi mọi buồn phiền và đau khổ của đời sống thường ngày. Giúp chúng ta tìm thấy niềm vui, sự bình yên và hạnh phúc.

Ông không theo bất kỳ một tôn giáo nào, không phụ thuộc bất kỳ một tổ chức chính trị nào. Krishnamurti được mọi người biết đến như một vị Thánh, người dành cả đời mình chu du khắp thế giới nhằm rao giảng, rao giảng không vụ lợi, không vì bản thân, mà vì tất cả mọi người, mọi sắc tộc, mọi sinh linh trên thế giới.

Đọc sách của Krishnamurti, ta cảm nhận được một cái gì đó thật bao la, thật sâu rộng, thật thiêng liêng, một cái gì đó vượt khỏi phạm vi không gian và thời gian... Mỗi ngày trong năm bạn sẽ được cùng Krishnamurti chiêm nghiệm sâu sắc về những đối tượng quanh mình, những ngọn cỏ, những bông hoa, những áng mây, những buổi chiều vàng... Đương nhiên, đối với những gì thiêng liêng thì không ai có thể trao tận tay cho bạn. Bạn, chính bạn, sẽ là người tự cảm nhận được nó, qua tâm hồn của mình, qua linh cảm của mình, qua khả năng cảm nhận siêu nhiên của con người...

Đây quả thật là một cuốn sách đáng đọc, một cuốn sách gối đầu giường dành cho những ai muốn tìm kiếm một cái gì đó vượt ra khỏi giới hạn của đời sống vật chất tầm thường, một cái gì đó nằm trong khả năng của con người mà con người' vẫn chưa phát huy được.

***Xin trân trọng giới thiệu.***

## *Giới Thiệu Tác Giả: Jiddu Krishnamurti*

Jiddu Krishnamurti hay J. Krishnamurti, (12 tháng 5, 1895–17 tháng 2, 1986) là một tác gia và nhà diễn thuyết nổi tiếng về các vấn đề triết học và tinh thần. Các chủ đề bao gồm (nhưng không giới hạn): mục đích của thiên định, mối quan hệ giữa con người, và phương cách để tạo nên sự thay đổi xã hội tích cực trên phạm vi toàn cầu.

Krishnamurti được sinh ra trong một gia đình Bà la môn tại Ấn Độ (khi ấy là một nước thuộc địa). Khi còn thanh niên, Krishnamurti có cơ hội gặp gỡ với ông C.W. Leadbeater một nhà huyền bí học nổi tiếng và có vị trí cao trong Hội Thông Thiên Học tại một khu đất thuộc trụ sở chính của Hội Thông Thiên Học ở Adyar thuộc Madras (bây giờ là Chennai). Sau đó, Krishnamurti được nuôi dưỡng dưới sự giám hộ của bà Annie Besant và ông C.W. Leadbeater, những nhà lãnh đạo của Hội Thông Thiên Học lúc đó tin rằng Krishnamurti sẽ trở thành vị Thầy Thế Giới trong tương lai. Krishnamurti đã bác bỏ ý tưởng này và giải tán hội Ngôi Sao Phương Đông (một tổ chức toàn cầu được lập để hỗ trợ ý tưởng này). Krishnamurti khẳng định rằng mình không thuộc bất cứ quốc tịch, tầng lớp, tôn giáo hay trường phái triết học nào, và ông giành suốt quãng đời còn lại của mình đi khắp thế giới như một nhà diễn thuyết độc lập, nói chuyện với các nhóm lớn và các nhóm nhỏ, cũng như với những cá nhân quan tâm. Krishnamurti là tác giả của rất nhiều cuốn sách, ngoài ra, một khối lượng đồ sộ các bài nói và thảo luận của ông cũng được xuất bản. Ở tuổi 90, Krishnamurti đã diễn thuyết tại Liên Hợp Quốc về chủ đề hòa bình và nhận thức, và ông đã được trao tặng Huân chương Hòa Bình của Liên Hợp Quốc năm 1984. Buổi nói chuyện trước công chúng cuối cùng của ông diễn ra tại Madras, Ấn Độ, tháng 1 năm 1986, một tháng trước khi ông qua đời tại nhà riêng tại Ojai, California.

Những người ủng hộ ông, làm việc trong các chức phi lợi nhuận, trông nom một số trường học độc lập thực hiện quan điểm của ông về giáo dục – tại Ấn Độ, Anh Quốc và Mỹ – và tiếp tục sao chép và phổ biến hàng nghìn bài nói, các cuộc thảo luận nhóm và cá nhân, và các tác phẩm khác, xuất bản chúng dưới nhiều định dạng khác nhau, bao gồm sách, audio, video, sách điện tử, internet, với nhiều ngôn ngữ khác nhau.

J.Krishnamurti, cuộc sống và những lời dạy của ông trải dài trong phần lớn thế kỷ hai mươi, được nhiều người tôn vinh là một con người có ảnh hưởng sâu sắc nhất vào ý thức nhân loại trong thời đại hiện nay. Là một hiền nhân, triết gia và tư tưởng gia, ông soi sáng cuộc sống của hàng triệu người khắp thế giới: những người trí thức và những người bình thường, cả người già lẫn người trẻ. Ông tạo ra ý nghĩa căn bản và mới mẻ cho tôn giáo bằng cách chỉ rõ một cách sống vượt khỏi tất cả những tôn giáo có tổ chức. Ông can đảm đối diện những vấn đề của xã hội hiện nay và phân tích bằng sự rõ ràng có khoa học những hoạt động của cái trí con người. Tuyên bố rằng sự quan tâm duy nhất của ông là "làm cho con người được tự do một cách tuyệt đối và không điều kiện", ông tìm kiếm sự giải thoát con người khỏi tình trạng bị điều kiện sâu thẳm của tánh ích kỷ và đau khổ.

Từ đầu những năm 1920 đến năm 1986, Krishnamurti đi khắp thế giới cho đến cuối đời lúc 91 tuổi, tổ chức những buổi nói chuyện, những cuộc thảo luận, viết sách hay là ngồi yên lặng cùng những người đàn ông và phụ nữ đang tìm kiếm sự hiện diện đầy nhân ái và an ủi của ông. Những lời dạy của ông không dựa vào những hiểu biết thuộc sách vở và kinh điển nhưng dựa vào sự thấu triệt về tình trạng bị điều kiện của con người và quan điểm của ông về sự thiêng liêng. Ông không trình bày bất kỳ "triết thuyết" nào, trái lại nói về những sự việc liên hệ với tất cả chúng ta trong cuộc sống hàng ngày: những vấn đề khi đang sống trong xã hội hiện đại với sự phân hoá và bạo lực của nó, sự tìm kiếm của cá nhân để có an toàn và hạnh phúc, và sự đòi hỏi của con người để được tự do khỏi những gánh nặng tâm lý của tham lam, bạo lực, sợ hãi và đau khổ.

Krishnamurti không lệ thuộc vào bất kỳ tôn giáo, giáo phái, hay là quốc gia nào. Ông cũng không tán thành bất kỳ trường phái tư tưởng thuộc học thuyết hay chính trị nào. Trái lại ông quả quyết rằng những trường phái này chính là những yếu tố phân chia con người với con người và tạo ra xung đột lẫn chiến tranh[1]. Ông nhấn mạnh vào thời gian và lặp lại liên tục rằng chúng ta là những con người cao quý và quan trọng nhất, rằng mỗi người trong chúng ta là phần còn lại của nhân loại và không khác biệt gì cả. Ông vạch ra sự quan trọng để tạo ra cuộc sống hàng ngày của chúng ta một chất lượng thiên định và tôn giáo sâu sắc. Ông nói chỉ có một sự thay đổi triệt để mới có thể tạo ra một cái trí mới mẻ, một nền văn minh mới mẻ. Vẫn vậy lời dạy của ông vượt khỏi tất cả những biên giới do con người tạo ra của những niềm tin tôn giáo, những cảm tình quốc gia và những quan điểm thuộc giáo phái. Cùng lúc, chúng cho một ý nghĩa và một phương hướng mới đến việc tìm hiểu của con người hiện đại về chân lý, về thiêng liêng. Những lời

dạy của ông, không chỉ liên quan đến thời đại hiện nay, mà còn có tính tổng thể và không thời gian.

# Thắng Giêng

## Ngày 1 tháng giêng:

*Lặng nghe thanh thản*

Bạn có lần nào ngồi rất yên lặng, không có sự chú ý của bạn cố định vào bất kỳ thứ gì, không gây ra một nỗ lực tập trung, nhưng với một cái trí rất yên lặng, rất tĩnh? Lúc đó bạn nghe mọi thứ, phải vậy không? Bạn nghe những tiếng ồn rất xa cùng với những tiếng ồn gần hơn và những tiếng ồn rất gần bên, những âm thanh ngay tức khắc - có nghĩa là thật sự bạn đang lắng nghe mọi thứ. Cái trí của bạn không bị hạn chế vào một nguồn nhỏ bé chật hẹp. Nếu bạn có thể lắng nghe trong cách này, nghe thanh thản, không có gượng ép, bạn sẽ nhận thấy một thay đổi kỳ lạ đang xảy ra bên trong bạn, một thay đổi xảy ra không có ý nguyện của bạn, không có đòi hỏi của bạn; và trong thay đổi đó có vẻ đẹp kỳ diệu và chiều sâu của thấu triệt.

## Ngày 2 tháng giêng:

*Quên đi những màn che?*

Bạn lắng nghe như thế nào? Có phải bạn lắng nghe dựa trên những sự kiện đã biết của bạn, qua ước lượng của bạn, qua những tham vọng, những thèm khát, những sợ hãi, những ưu tư của bạn, qua đang nghe chỉ điều gì bạn muốn nghe, chỉ điều gì sẽ cho thoả mãn, điều gì sẽ làm vui thích, điều gì sẽ tạo an ủi, điều gì sẽ trong chốc lát giảm thiểu đau khổ của bạn hay không? Nếu bạn lắng nghe qua cái màn của những thèm khát của bạn; vậy thì rõ ràng bạn chỉ lắng nghe sự diễn đạt riêng của bạn; bạn đang lắng nghe những thèm khát riêng tư của bạn. Và liệu rằng còn hình thái nào khác của lắng nghe không? Liệu rằng không quan trọng để khám phá cách lắng nghe không những đến điều gì đang được nói mà còn đến mọi thứ - đến sự ồn ào ngoài đường phố, đến tiếng líu lo của chim chóc, đến tiếng ồn của chiếc xe điện, đến biển cả khuấy động, đến tiếng nói của chồng bạn, đến tiếng nói của vợ bạn, đến tiếng nói của bạn bè bạn, đến tiếng khóc của một em nhỏ. Lắng nghe chỉ có ý nghĩa và quan trọng chỉ khi nào người ta không đang vận hành những thèm khát riêng tư của người ta trong khi người ta lắng nghe. Liệu rằng người ta có thể quên đi tất cả những màn che này trong khi chúng ta lắng nghe, và thật sự lắng nghe?

## Ngày 3 tháng giêng:

*Vượt khỏi sự huyền não của ngôn từ .*

Lắng nghe là một nghệ thuật không dễ dàng đạt được, nhưng trong nó có vẻ đẹp và hiểu biết tuyệt vời. Chúng ta lắng nghe với những chiều sâu khác nhau của thân tâm chúng ta, nhưng lắng nghe của chúng ta luôn luôn cùng với một nhận thức trước hay từ một quan điểm riêng biệt. Chúng ta không lắng nghe một cách mộc mạc hồn nhiên; luôn luôn có một cái bức màn chen vào của những suy nghĩ, những kết luận, và những thành kiến riêng tư của chúng ta.... Để lắng nghe cần phải có một sự yên lặng phía bên trong, một tự do khỏi cái áp lực căng thẳng của điều thấu nhận được, một chú ý thư giãn. Cái trạng thái thụ động nhưng tỉnh thức này có khả năng nghe cái gì vượt khỏi kết luận thuộc ngôn từ. Từ ngữ gây nhầm lẫn; chúng chỉ là phương tiện truyền đạt bên ngoài; nhưng để cảm thông vượt khỏi sự huyền não của ngôn từ, khi lắng nghe phải có trạng thái thụ động tỉnh thức. Những con người mà thương yêu có lẽ lắng nghe; nhưng để tìm ra một người lắng nghe như thế rất là hiếm hoi. Hầu hết mọi người trong chúng ta đều theo đuổi những kết quả, thành tựu những mục tiêu; chúng ta luôn luôn chiến thắng và đang chinh phục, và vì vậy không có đang lắng nghe. Chỉ trong đang lắng nghe người ta mới nghe được bài hát của ngôn từ.

## Ngày 4 tháng giêng:

*Lắng nghe không có tư tưởng*

Tôi không hiểu có lần nào bạn đã lắng nghe một con chim. Để lắng nghe một điều gì đó đòi hỏi cái trí của bạn phải yên lặng - không phải một yên lặng huyền bí nhưng chỉ yên lặng. Tôi đang kể cho bạn một điều gì đó và để lắng nghe tôi bạn phải yên lặng, không có tất cả những loại tư tưởng đang lắng xãng trong cái trí của bạn. Khi bạn ngắm một đoá hoa, bạn ngắm nó, không gọi tên nó, không phân loại nó, không nói rằng nó thuộc về một loại nào đó - khi bạn làm những việc này, bạn ngừng ngắm nó. Vì vậy tôi đang nói rằng để lắng nghe là một trong những sự việc khó khăn nhất - để lắng nghe một người cộng sản, một người xã hội, một dân biểu, một người tư bản, bất kỳ ai, vợ của bạn, con cái của bạn, người hàng xóm của bạn, người bán vé xe buýt, con chim - chỉ lắng nghe. Chỉ khi bạn lắng nghe không có ý định, không có tư tưởng, lúc đó bạn tiếp xúc trực tiếp; và vì tiếp xúc trực tiếp bạn sẽ hiểu rõ liệu rằng điều gì ông ta đang nói là thật sự hay giả dối; bạn không phải tranh cãi.

## Ngày 5 tháng giêng:

*Lắng nghe mang lại tự do*

Khi bạn có một gắng sức để lắng nghe, bạn có đang lắng nghe không? Không phải chính cái gắng sức

đó là một xao lãng mà ngăn cản đang lắng nghe à? Bạn có một gắng sức khi bạn lắng nghe một điều gì mà cho bạn sự hài lòng phải không?...Bạn không ý thức được sự thật, bạn cũng không nhìn thấy điều giả dối như điều giả dối, chừng nào cái trí của bạn còn luôn luôn bị bận rộn bởi sự gắng sức, bởi sự so sánh, bởi sự bào chữa hay chỉ trích....

Chính lắng nghe là một động thái trọn vẹn; chính động thái lắng nghe mang lại tự do riêng của nó. Nhưng liệu bạn có thật sự quan tâm đến lắng nghe, hay là lại quan tâm đến thay đổi cái hỗn độn ồn ào bên trong? Nếu bạn muốn lắng nghe, thưa bạn, bằng cách ý thức được những mâu thuẫn và những xung đột của bạn mà không cưỡng bách chúng vào bất kỳ khuôn mẫu đặc biệt nào của tư tưởng, có lẽ tất cả chúng sẽ chấm dứt. Bạn thấy không, chúng ta đang cố gắng liên tục để là cái này hay là cái kia, để thành tựu một trạng thái đặc biệt, để nắm bắt một loại trải nghiệm và lẫn tránh một loại khác, thế là cái trí luôn luôn bận rộn với một điều gì đó; nó không bao giờ yên lặng để lắng nghe sự huyền ảo của những đấu tranh và những đau khổ riêng tư của nó. Hãy hồn nhiên...và đừng cố gắng để trở thành một điều gì đó hay để nắm bắt một trải nghiệm nào đó.

#### **Ngày 6 tháng giêng:**

*Lắng nghe không có nỗ lực*

Bây giờ bạn đang lắng nghe tôi; bạn đang không có một gắng sức để chú ý, bạn chỉ đang lắng nghe; và nếu có sự thật trong điều gì bạn nghe, bạn sẽ phát hiện một thay đổi phi thường đang xảy ra trong bạn - một thay đổi mà không chủ tâm hay ước muốn từ trước, một chuyển đổi, một cách mạng hoàn toàn mà trong đó chỉ độc nhất sự thật là chủ nhân và không còn những tạo tác của cái trí. Và nếu tôi được phép đề nghị, bạn nên lắng nghe mọi thứ bằng cách đó - không chỉ lắng nghe điều gì tôi đang nói, mà còn lắng nghe điều gì những người khác đang nói, lắng nghe những con chim, lắng nghe đến tiếng còi của một đầu máy xe lửa, lắng nghe tiếng ồn của chiếc xe buýt đang chạy qua. Bạn sẽ phát hiện ra rằng bạn càng lắng nghe mọi thứ nhiều bao nhiêu, sự tĩnh lặng càng sâu thẳm bấy nhiêu, và sự tĩnh lặng đó ngay lúc ấy không bị phá vỡ bởi ồn ào. Chỉ khi nào bạn đang kháng cự điều gì đó, chỉ khi nào bạn đang dựng lên một hàng rào giữa chính mình và điều gì mà bạn không muốn lắng nghe - chỉ khi đó mới có một đấu tranh.

#### **Ngày 7 tháng giêng:**

*Lắng nghe chính mình*

Người hỏi: Trong khi tôi đang lắng nghe ông ở đây, dường như tôi hiểu rõ, nhưng khi rời khỏi đây, tôi không hiểu được, mặc dù tôi cố gắng áp dụng điều gì ông đã nói.

Krishnamurti: Bạn đang lắng nghe chính mình, và không phải đang lắng nghe người nói. Nếu bạn đang lắng nghe người nói, ông ấy trở thành người dẫn dắt của bạn, một phương hướng dẫn đến hiểu biết của bạn và điều đó là một kinh hoàng, một ghê tởm, bởi vì bạn đã thiết lập một hệ thống của quyền lực. Vì vậy điều gì bạn đang làm ở đây là đang lắng nghe chính mình. Bạn đang nhìn bức tranh người nói đang vẽ, nó là bức tranh riêng tư của bạn, không phải bức tranh của người nói. Nếu điều đó quá rõ ràng, rằng là bạn đang quan sát chính mình, lúc đó bạn có thể nói, "Được rồi, tôi thấy chính tôi như tôi là, và tôi không muốn làm bất kỳ điều gì về nó" - và đó là sự kết thúc của nó. Nhưng nếu bạn nói, "Tôi thấy chính tôi như tôi là, và phải có một thay đổi", vậy thì bạn bắt đầu làm việc từ sự hiểu biết riêng tư của bạn - mà hoàn toàn khác biệt với việc áp dụng điều gì người nói đang nói....Nhưng nếu, như người nói đang nói, bạn đang lắng nghe chính mình, vậy thì từ đang lắng nghe đó có sự rõ ràng, có tánh nhạy cảm; từ đang lắng nghe đó cái trí trở nên lành mạnh, mãnh liệt. Không tuân phục và cũng không kháng cự, cái trí trở nên sinh động, mạnh mẽ - và chỉ một con người như thế mới có thể tạo ra một thể hệ mới, một thể giới mới.

#### **Ngày 8 tháng giêng:**

*Quan sát bằng cảm xúc mãnh liệt*

Đối với tôi có vẻ rằng là học hỏi khó khăn kinh ngạc, cũng như lắng nghe vậy. Chúng ta không bao giờ thật sự lắng nghe bất kỳ điều gì vì cái trí của chúng ta không tự do; đôi tai của chúng ta nhồi nhét đầy ứ những sự việc mà chúng ta biết rồi, vì thế lắng nghe trở nên khó khăn cực kỳ. Tôi nghĩ - hay đúng hơn nó là một sự thật - rằng là nếu người ta có thể lắng nghe điều gì đó bằng tất cả thân tâm của người ta, bằng khí lực, bằng sức sống, lúc đó chính cái động thái đang lắng nghe là một yếu tố tự do, nhưng rồi thay bạn lại không bao giờ lắng nghe, vì bạn đã không bao giờ học hỏi về nó. Xét cho cùng, bạn chỉ học hỏi khi bạn dành toàn thân tâm của bạn đến một điều gì đó. Khi bạn dành toàn thân tâm bạn đến toán học, bạn học hỏi; nhưng khi bạn ở trong một trạng thái mâu thuẫn, khi bạn không muốn học hỏi nhưng bị cưỡng bách để học hỏi, lúc đó nó chỉ trở thành một quy trình tích lũy. Để học hỏi giống như đang đọc một quyển sách có vô số nhân vật; nó bắt buộc sự chú ý hoàn toàn của bạn, không là sự chú ý mâu thuẫn. Nếu bạn muốn học hỏi về một chiếc lá - một chiếc lá của mùa xuân hay một chiếc lá của mùa hè - bạn phải thật sự ngắm nghía nó, nhìn sự đối xứng hài hoà của nó, kết cấu của nó, chất lượng của chiếc lá đang sống. Có vẻ đẹp, có khí lực, có sức sống trong một chiếc lá đơn chiếc. Vì thế để học hỏi về chiếc lá, đóa hoa, đám mây, mặt trời lặn, hay một con người, bạn phải quan sát bằng tất cả cảm xúc mãnh liệt.

#### **Ngày 9 tháng giêng:**

### *Để học hỏi, cái trí phải yên lặng*

Để khám phá bất kỳ điều gì mới mẻ bạn phải bắt đầu riêng mình bạn; bạn phải bắt đầu một chuyến đi được tước bỏ trần trụi, đặc biệt về hiểu biết, bởi vì rất dễ dàng, qua hiểu biết và niềm tin, để có những trải nghiệm; nhưng những trải nghiệm kia rõ ràng chỉ là những sản phẩm của tự chiếu rọi và vì vậy hoàn toàn không thật sự, hoàn toàn giả dối. Nếu bạn dự tính khám phá cho chính mình điều gì là cái mới mẻ, sẽ không tốt lành gì cả khi vác theo gánh nặng của cái cũ kỹ, đặc biệt là hiểu biết - cái hiểu biết của người khác, dù tầm cỡ bao nhiêu. Bạn sử dụng hiểu biết như một phương tiện của tự chiếu rọi, an toàn, và bạn muốn được hoàn toàn chắc chắn rằng bạn có cùng những trải nghiệm như đức Phật hay chúa Giê-su hay vị X. Nhưng một người mà đang tự bảo vệ chính mình liên tục nhờ vào hiểu biết hiển nhiên không phải là một người tìm kiếm sự thật...

Để khám phá sự thật không có con đường....Khi bạn muốn tìm được một điều gì đó mới mẻ, khi bạn đang thử nghiệm một điều gì đó, cái trí của bạn phải rất yên lặng, phải vậy không? Nếu cái trí của bạn chật ních, nhồi nhét đầy những sự kiện, hiểu biết, chúng hành động như một vật ngăn cản đến cái mới mẻ; việc khó khăn cho hầu hết mọi người trong chúng ta là rằng cái trí đã trở nên quá quan trọng, quá ảnh hưởng đến độ nó ngăn cản liên tục đến bất kỳ điều gì mà có lẽ là mới mẻ, đến bất kỳ điều gì mà tồn tại đồng thời với cái đã được biết. Suy cho cùng hiểu biết và kiến thức thu được do học tập là những ngáng trở cho những người muốn tìm kiếm, cho những người muốn cố gắng để hiểu rõ cái đó mà không thời gian.

### **Ngày 10 tháng giêng**

#### *Học hỏi không là trải nghiệm*

Từ ngữ học hỏi có tầm quan trọng lớn lao. Có hai loại học hỏi. Đối với hầu hết mọi người trong chúng ta học hỏi có nghĩa là sự tích lũy của kiến thức, của trải nghiệm, của kỹ thuật công nghệ học, của một kỹ năng, của một ngôn ngữ. Cũng có học hỏi thuộc tâm lý, học hỏi qua trải nghiệm, hoặc là những trải nghiệm tức khắc của cuộc sống, mà để lại một dư âm nào đó, hoặc là những trải nghiệm của truyền thống, của chủng tộc, của xã hội. Có hai loại học hỏi phương cách để tiếp cận cuộc sống này: thuộc về tâm lý và thuộc về vật chất; kỹ năng bên trong và kỹ năng bên ngoài. Thật sự ra không có vạch mức giới hạn giữa hai loại học hỏi; chúng chồng phủ lên nhau. Lúc này chúng ta không đang lưu ý đến cái kỹ năng mà chúng ta học hỏi qua luyện tập, cái kiến thức kỹ thuật mà chúng ta có được qua học tập. Điều gì mà chúng ta lưu tâm là sự học hỏi thuộc về tâm lý mà chúng ta đã có được qua những thế kỷ hay đã thừa hưởng như truyền thống, như hiểu biết, như kinh nghiệm. Việc này chúng ta gọi là học hỏi, nhưng tôi ngờ vực không hiểu nó có là học hỏi không. Tôi không đang nói về học hỏi một kỹ năng, một ngôn ngữ, một phương pháp kỹ thuật, nhưng tôi đang thắc mắc về một cái trí luôn luôn học hỏi thuộc tâm lý. Nó đã học hỏi và với điều gì nó đã học hỏi nó đem ra để đương đầu với thách thức của cuộc sống. Nó luôn luôn đang diễn dịch cuộc sống hay thách thức mới theo điều gì mà nó đã học hỏi được. Đó là việc gì mà chúng ta đang làm. Đó là học hỏi à? Bộ học hỏi không ngụ ý một sự việc nào đó mới mẻ, một sự việc nào đó mà tôi không biết và tôi đang học hỏi hay sao? Nếu tôi đang thêm vào cái gì tôi đã biết rồi, nó không còn là học hỏi nữa.

### **Ngày 11 tháng giêng:**

#### *Học hỏi có thể thực hiện được khi nào?*

Để tìm hiểu và để học hỏi là chức năng của cái trí. Qua từ ngữ học hỏi tôi không có ý nói về sự vun quây của ký ức hay sự tích lũy của hiểu biết, nhưng muốn nói về cái khả năng để suy nghĩ rõ ràng và sáng suốt mà không có ảo tưởng, để khởi đầu từ những sự kiện chứ không phải từ những niềm tin và những lý tưởng. Không có học hỏi nếu tư tưởng khởi đầu từ những kết luận. Hiển nhiên để có được thông tin hay kiến thức không phải là để học hỏi. Học hỏi ngụ ý sự yêu quý hiểu biết và sự yêu quý làm một việc vì chính việc đó. Học hỏi chỉ có thể được khi không có sự ép buộc thuộc bất kỳ loại nào. Và sự ép buộc sử dụng nhiều hình thức, phải vậy không? Có sự ép buộc qua ảnh hưởng, qua quyền uy hay đe dọa, qua khuyến khích thuyết phục, hay những hình thức tương thường tinh tế.

Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng học hỏi được khuyến khích nhờ vào sự so sánh, trong khi trái nghịch của nó mới là đúng sự thật. So sánh gây ra sự thất vọng và rõ ràng chỉ khuyến khích tánh đố kỵ ganh ghét, mà được gọi là ganh đua. Giống như những hình thức dụ dỗ khác, so sánh ngăn cản học hỏi và nuôi dưỡng sợ hãi.

### **Ngày 12 tháng giêng:**

#### *Học hỏi không bao giờ tích lũy*

Học hỏi là một việc và thu được hiểu biết là một việc khác. Học hỏi là một tiến trình liên tục, không là một quy trình của thêm vào, không là một quy trình mà bạn thu lượm và tiếp theo từ đó hành động. Hầu hết mọi người trong chúng ta thu lượm kiến thức như là ký ức, như là lý tưởng, lưu trữ nó như là kinh nghiệm, và từ đó hành động. Đó là, chúng ta hành động từ hiểu biết, hiểu biết kỹ thuật công nghệ, hiểu biết như trải nghiệm, hiểu biết như truyền thống, hiểu biết mà người ta nhận được qua những xu hướng theo đặc tính riêng của từng người; với nền tảng đó, với tích lũy đó như hiểu biết, như trải nghiệm, như truyền thống, chúng ta hành động. Trong quy trình đó không có học hỏi. Học hỏi không bao giờ tích lũy; nó là



một chuyên động liên tục. Tôi không hiểu có khi nào bạn đã từng suy xét câu hỏi này: học hỏi là gì và thu thập được hiểu biết là gì?...Học hỏi không bao giờ tích lũy. Bạn không thể nào lưu trữ học hỏi và tiếp theo từ kho lưu trữ đó hành động. Bạn học hỏi khi bạn đang vận hành theo. Vì vậy không bao giờ có một khoảnh khắc của quay trở lại ý tưởng cũ hay là kém hơn trong chất lượng hay là sa sút về năng lượng.

### **Ngày 13 tháng giêng:**

*Học hỏi không có quá khứ*

Trí tuệ là một việc gì đó phải được khám phá bởi mỗi một người, và nó không là kết quả của hiểu biết. Hiểu biết và trí tuệ không theo cùng nhau. Trí tuệ xuất hiện khi có sự trưởng thành của của tự hiểu biết. Nếu không biết chính mình, trật tự không thể tìm được, và vì vậy không có đạo đức.

Bây giờ, học hỏi về chính mình, và tích lũy hiểu biết về chính mình, là hai sự việc khác biệt...Một cái trí đang thu được hiểu biết không bao giờ học hỏi. Điều gì nó đang làm là như thế này: nó đang thu lượm cho chính nó thông tin, trải nghiệm như hiểu biết, và từ nền tảng của điều gì nó đã thu lượm, nó cảm nhận, nó học hỏi; và vì vậy nó không bao giờ đang học hỏi thật sự, nhưng luôn luôn đang biết, đang thu được.

Học hỏi đang luôn luôn ở trong hiện tại năng động; nó không có quá khứ. Cái khoảnh khắc bạn nói với chính mình, "tôi đã học hỏi," nó đã trở thành hiểu biết rồi, và từ nền tảng của hiểu biết đó bạn có thể tích lũy, diễn dịch, nhưng bạn không thể học hỏi thêm được nữa. Chỉ có một cái trí mà không đang thu được, nhưng luôn luôn đang học hỏi - chỉ có một cái trí như thế đó mới có khả năng hiểu rõ được toàn bộ cái thực thể này mà chúng ta gọi là "cái tôi lệ thuộc", cái bản ngã. Tôi phải biết chính tôi, cái cấu trúc, cái bản chất, cái ý nghĩa của toàn bộ cái thực thể; nhưng tôi không thể làm việc đó nếu còn bị chất nặng bởi hiểu biết có sẵn của tôi, bởi trải nghiệm có sẵn của tôi, hay là bởi một cái trí bị điều kiện, vì ngay lúc đó tôi không đang học hỏi, tôi chỉ đang giải nghĩa, đang chuyển dịch, đang quan sát bằng đôi mắt đã bị che phủ bởi quá khứ.

### **Ngày 14 tháng giêng:**

*Quyền lực ngăn cản học hỏi*

Chúng ta thông thường học hỏi qua tìm hiểu, qua những quyển sách, qua trải nghiệm, hay là qua hướng dẫn. Đó là những phương cách thường lệ của học hỏi. Chúng ta giao phó cho ký ức để làm điều gì, để không làm điều gì, để suy nghĩ điều gì và để không suy nghĩ điều gì, để cảm thấy như thế nào, để phản ứng như thế nào. Qua trải nghiệm, qua tìm hiểu, qua phân tích, qua thăm dò, qua xem xét nội tâm, chúng ta lưu trữ hiểu biết như là ký ức; và sau đó ký ức đáp trả đến những thách thức và những đòi hỏi thêm nữa, từ đó mỗi lúc một học hỏi thêm.... Điều gì học hỏi được chuyển cho ký ức như là hiểu biết, và cái hiểu biết đó vận hành mỗi khi có một thách thức, hay là mỗi khi chúng ta phải làm một việc gì đó.

Lúc này tôi nghĩ rằng có một phương cách học hỏi hoàn toàn khác hẳn, và tôi sẽ nói một chút ít về nó; nhưng để hiểu rõ nó, và để học hỏi bằng phương cách khác hẳn này, bạn phải hoàn toàn loại bỏ quyền lực; nếu không, bạn chỉ bị hướng dẫn, và bạn sẽ lặp lại điều gì bạn đã nghe. Đó là lý do tại sao lại rất quan trọng để hiểu rõ bản chất của quyền lực. Quyền lực ngăn cản học hỏi - học hỏi mà không có sự tích lũy của hiểu biết như là ký ức. Ký ức luôn luôn đáp trả trong khuôn mẫu; không có tự do. Một người bị chất nặng bởi hiểu biết, bởi những chỉ dẫn, bị oằn xuống bởi những sự việc anh ta đã học hỏi, sẽ không bao giờ tự do. Anh ta có lẽ uyên bác nhất, nhưng sự tích lũy hiểu biết của anh ta ngăn cản anh ta được tự do, và vì vậy anh ta không có khả năng học hỏi.

### **Ngày 15 tháng giêng:**

*Để huỷ diệt là để sáng tạo*

Để được tự do bạn phải tìm hiểu tra xét quyền lực, toàn bộ cái khung của quyền lực, xé tan tành toàn bộ cái sự việc bản thủ đó. Và việc đó đòi hỏi năng lượng, năng lượng vật lý thực sự, và cũng vậy, nó đòi hỏi năng lượng tâm lý. Nhưng cái năng lượng đó bị huỷ hoại, bị phí phạm khi người ta ở trong xung đột.... Vì thế khi có sự hiểu biết của toàn quy trình của sự xung đột, có sự chấm dứt xung đột, có sự thừa thãi của năng lượng. Sau đó bạn có thể tiến hành, phá sập ngôi nhà mà bạn đã xây dựng xuyên suốt những thế kỷ và không có ý nghĩa gì cả.

Bạn biết chứ, để huỷ diệt là để sáng tạo. Chúng ta phải huỷ diệt, không phải những toà nhà, không phải hệ thống kinh tế và xã hội - điều này xảy ra hằng ngày - nhưng huỷ diệt cái tâm lý, những phòng vệ, những an toàn có ý thức và vô thức mà người ta đã thiết lập một cách hợp lý, có tính cá nhân, sâu sắc và trên bề mặt. Chúng ta phải xé nát tất cả việc đó để hoàn toàn không phòng vệ, vì bạn phải không phòng vệ để yêu thương và có lòng nhân ái. Sau đó bạn nhìn thấy và hiểu rõ tham vọng, quyền lực; và bạn bắt đầu hiểu thấu đáo khi nào quyền lực là cần thiết và ở mức độ nào - quyền lực của người cảnh sát và không còn gì thêm nữa. Vậy thì không có quyền lực của học hỏi, không có quyền lực của hiểu biết, không có quyền lực của khả năng, không có quyền lực do đảm nhận một chức vụ và trở thành địa vị. Để hiểu rõ tất cả quyền lực - của những vị gu-ru, của những bậc Thầy, và những người khác - đòi hỏi một cái trí rất nhạy bén, một bộ não rõ ràng, không phải là một bộ não hỗn độn, không phải là một bộ não đần độn.

### **Ngày 16 tháng giêng:**

### *Đạo đức không có quyền lực*

Liệu cái trí có thể được tự do khỏi quyền lực, mà có nghĩa là được tự do khỏi sợ hãi, để cho nó không còn khả năng tuân theo, hay không? Nếu được như thế, việc này chấm dứt sự bất chước, mà trở thành máy móc. Rốt cuộc ra, đạo đức, đạo lý, không phải là một lặp lại của điều gì là tốt lành. Cái khoảnh khắc nó trở thành máy móc, nó ngừng là đạo đức. Đạo đức là một sự việc gì đó phải từ khoảnh khắc này qua khoảnh khắc khác, giống như là khiêm tốn. Khiêm tốn không thể tu dưỡng được, và một cái trí không có khiêm tốn không còn khả năng để học hỏi. Vì vậy đạo đức không có quyền lực. Cái luân lý của xã hội không là luân lý gì cả; nó vô luân lý vì nó cho phép ganh đua, tham lam, tham vọng, và vì vậy xã hội đang khuyến khích vô luân lý. Đạo đức là một sự việc gì đó mà vượt trội hơn luân lý. Nếu không có đạo đức sẽ không có trật tự, và trật tự không lệ thuộc vào một khuôn mẫu, không lệ thuộc vào một công thức. Một cái trí tuân theo một khuôn mẫu qua tự khép vào kỷ luật để đạt được đạo đức tạo ra cho chính nó những vấn đề của vô luân lý.

Một quyền lực ở bên ngoài mà cái trí thể hiện cụ thể, ngoại trừ luật pháp của xã hội, như là Chúa, như là luân lý, và vân vân, trở thành huỷ diệt cái trí khi cái trí đang tìm kiếm để hiểu rõ đạo đức thật sự là gì. Chúng ta có quyền lực riêng rẽ của chúng ta như là trải nghiệm, như là hiểu biết, mà chúng ta đang cố gắng tuân theo. Có sự lặp lại, sự bất chước liên tục này, mà tất cả chúng ta đều biết rõ. Quyền lực thuộc tâm lý - không phải quyền lực của luật pháp, người cảnh sát duy trì trật tự - quyền lực thuộc tâm lý, mà mỗi một người đều có, trở thành huỷ diệt đạo đức bởi vì đạo đức là một sự việc gì đó mà đang sống, đang chuyển động. Vì bạn không thể tu dưỡng khiêm tốn, vì bạn không thể tu dưỡng tình yêu, thế là đạo đức cũng không thể tu dưỡng được; và có vẻ đẹp tuyệt vời trong đó. Đạo đức không có tính máy móc, và nếu không có đạo đức sẽ không có nền tảng cho sự suy nghĩ rõ ràng minh bạch.

### **Ngày 17 tháng giêng:**

#### *Cái trí cũ kỹ bị giới hạn bởi quyền lực*

Vậy thì vấn đề rằng là : liệu có thể cho một cái trí mà đã bị điều kiện như thế - bị nuôi dưỡng trong vô số những giáo phái, những tôn giáo, và tất cả những mê tín dị đoan, những sợ hãi - phá vỡ chính nó và bằng cách đó tạo ra một cái trí mới mẻ...Cái trí cũ kỹ theo thực chất là một cái trí bị giới hạn bởi quyền lực. Tôi không đang sử dụng từ ngữ quyền lực trong ý nghĩa tuân theo luật pháp; nhưng qua từ ngữ đó tôi có ý nói quyền lực như là truyền thống, quyền lực như là hiểu biết, quyền lực như là trải nghiệm, quyền lực như là phương tiện để tìm kiếm an toàn và ở lại trong sự an toàn đó, phía bên ngoài hay phía bên trong, bởi vì, xét cho cùng, đó là điều gì cái trí đang luôn luôn tìm kiếm - một nơi mà nó có thể bảo đảm an toàn, không bị quấy rầy. Cái quyền lực như thế đó có lẽ là cái quyền lực tự áp đặt của một ý tưởng hay là cái ý tưởng về Chúa mà tạm gọi là tôn giáo, mà không có một sự thật thực tế cho một người mộ đạo. Một ý tưởng không là một sự kiện, nó là một tượng tượng hư cấu. Nhưng để tìm được Chúa bạn phải huỷ diệt sạch sẽ cái hư cấu, bởi vì cái trí cũ kỹ là cái trí mà bị kinh hãi, cái trí mà đầy tham vọng, cái trí mà sợ hãi cái chết, mà sợ hãi đang sống, và sợ hãi tương quan; và nó luôn luôn, có ý thức hay vô thức, đang tìm kiếm một vĩnh hằng, an toàn.

### **Ngày 18 tháng giêng:**

#### *Tự do ngay khởi đầu*

Nếu chúng ta có thể hiểu rõ sự thôi thúc đằng sau lòng ham muốn để thống trị hay bị thống trị của chúng ta, vậy thì có lẽ chúng ta có thể được tự do khỏi những ảnh hưởng lộn bại của quyền lực. Chúng ta khao khát để được chắc chắn, để được đúng đắn, để được thành công, để biết; và lòng ham muốn cho sự chắc chắn, cho sự vĩnh hằng này, củng cố trong chính chúng ta cái quyền lực của trải nghiệm cá nhân, trong khi ở phía bên ngoài nó tạo ra cái quyền lực của xã hội, của gia đình, của tôn giáo và vân vân. Nhưng hiển nhiên để không quan tâm đến quyền lực, để loại bỏ những biểu tượng bên ngoài của nó, lại chẳng có ý nghĩa bao nhiêu.

Để phá vỡ một truyền thống và tuân theo một truyền thống khác, để rời bỏ vị lãnh đạo này và phục tùng một vị khác, chỉ là một hành động thiên cận. Nếu chúng ta có ý định hiểu rõ toàn quy trình của quyền lực, nếu chúng ta có ý định nhìn thấy trạng thái bên trong của nó, nếu chúng ta có ý định hiểu rõ và vượt qua giới hạn lòng ham muốn tìm kiếm sự chắc chắn, vậy thì chúng ta phải có ý thức và sự thấu hiểu rộng lớn bao quát, chúng ta phải được tự do, không phải ở cuối con đường nhưng ngay khởi đầu.

### **Ngày 19 tháng giêng:**

#### *Tự do khỏi dốt nát, khỏi đau khổ*

Chúng ta lắng nghe kèm theo hy vọng và sợ hãi; chúng ta tìm kiếm ánh sáng của người khác nhưng lại không thụ động tình thức để có thể thấu triệt. Nếu người đã được tự do có vẻ gây thoả mãn những khao khát của chúng ta thì chúng ta chấp nhận anh ta; nếu không, chúng ta tiếp tục công cuộc tìm kiếm vào một người khác mà sẽ cho chúng ta thoả mãn; điều gì hầu hết mọi người trong chúng ta khao khát là sự hài lòng ở mọi mức độ khác nhau. Điều gì quan trọng không phải là làm thế nào để nhận ra cái người mà đã được tự do nhưng là làm thế nào để hiểu thấu đáo chính bản thân bạn. Không quyền lực nào lúc này hay trong

tương lai có khả năng cho bạn sự hiểu biết của bản thân mình; nếu không có tự hiểu biết sẽ không có tự do khỏi đốt nát, khỏi đau khổ.

### **Ngày 20 tháng giêng:**

*Tại sao chúng ta lại tuân theo?*

Tại sao chúng ta lại chấp nhận, tại sao chúng ta lại tuân theo? Chúng ta tuân theo quyền lực của người khác, trải nghiệm của người khác và sau đó ngỡ vực nó; sự tìm kiếm quyền lực này và hệ quả, sự tỉnh ngộ của nó, là một quy trình đau khổ cho hầu hết mọi người trong chúng ta. Chúng ta chê trách hay chỉ trích cái quyền lực đã được chấp nhận lúc trước, người lãnh đạo, người thầy giáo, nhưng chúng ta lại không chịu tra xét nỗi khao khát riêng rẽ của chúng ta để tìm kiếm một quyền lực mà có thể hướng dẫn cách cư xử của chúng ta. Ngay khi chúng ta hiểu rõ nỗi khao khát này chúng ta sẽ nắm bắt được ý nghĩa của sự ngỡ vực.

### **Ngày 21 tháng giêng:**

*Quyền lực làm hư hỏng cả người dẫn dắt lẫn người tuân theo*

Tự ý thức cần nhiều nỗ lực và gian khổ, và vì hầu hết mọi người trong chúng ta ưa thích một phương cách ảo tưởng, dễ dàng hơn, chúng ta thiết lập cái quyền lực mà cho cuộc sống của chúng ta hình dạng và khuôn mẫu. Cái quyền lực này có lẽ là tập thể, là chính phủ; hay nó có lẽ là cá nhân, vị Thầy, đáng kính rồi, vị gu-ru. Quyền lực thuộc bất kỳ loại nào đang gây mù quáng, nó nuôi dưỡng trạng thái không suy nghĩ; nhưng vì hầu hết mọi người trong chúng ta nhận thấy rằng để suy nghĩ là để có đau khổ, chúng ta giao phó bản thân cho quyền lực. Quyền lực sinh ra quyền hạn, và quyền hạn luôn luôn trở thành tập trung và vì vậy hoàn toàn hư hỏng; nó gây hư hỏng không những cho người sử dụng quyền hạn, mà còn cho người tuân theo nó. Quyền lực của hiểu biết và trải nghiệm đang dẫn dắt sai lạc, dù rằng nó được ban phát bởi vị Thầy, người đại diện của ông ta hay là vị giáo sĩ. Chính cuộc sống riêng tư của bạn, sự xung đột dường như vô tận này, mới có ý nghĩa cốt lõi, chứ không phải là cái khuôn mẫu hay người lãnh đạo. Quyền lực của vị Thầy và vị giáo sĩ đưa bạn ra khỏi vấn đề cốt lõi, đó là sự xung đột trong chính bản thân bạn.

### **Ngày 22 tháng giêng:**

*Tôi có thể tin cậy vào trải nghiệm của tôi không?*

Hầu hết mọi người trong chúng ta đều hài lòng quyền lực bởi vì nó cho chúng ta một tiếp tục, một chắc chắn, một cảm giác được bảo vệ. Nhưng một người mà muốn hiểu rõ những điều bao hàm của cuộc cách mạng tâm lý sâu sắc này phải được tự do khỏi quyền lực, đúng vậy chứ? Anh ta không thể tin cậy vào bất kỳ quyền lực nào, dù rằng do sự tạo tác riêng của anh ta hay là được áp đặt vào anh ta bởi một nguồn khác. Và việc này có thể được không? Liệu tôi có thể không tin cậy vào cái quyền lực của trải nghiệm riêng của tôi? Ngay cả khi tôi đã từ chối tất cả những đại diện phía bên ngoài của quyền lực - những quyển sách, những vị thầy, những giáo sĩ, những giáo đường, những niềm tin - tôi vẫn còn có cảm giác rằng ít ra tôi có thể tin cậy vào phán đoán nhận xét riêng của tôi, vào những trải nghiệm riêng của tôi, vào sự phân tích riêng của tôi. Nhưng liệu tôi có thể tin cậy vào trải nghiệm của tôi, vào nhận xét của tôi, vào phân tích của tôi? Trải nghiệm của tôi là kết quả của cái đang điều kiện tôi, giống như trải nghiệm của bạn là kết quả của cái đang điều kiện bạn, phải vậy không? Tôi có lẽ đã được nuôi dưỡng như một người Hồi giáo hay một người Phật giáo hay là một người Ấn độ giáo, và trải nghiệm của tôi sẽ tùy thuộc vào cái nền tảng tôn giáo, xã hội, kinh tế và văn hoá của tôi, giống như trải nghiệm của bạn cũng sẽ như vậy. Và tôi có thể tin cậy vào điều đó không? Tôi có thể tin cậy vào nó để có hướng dẫn, để có hy vọng, để có tầm nhìn sâu sắc mà sẽ cho tôi sự trung thành trong nhận xét riêng của tôi, mà lại nữa là kết quả của những kỳ niệm, những trải nghiệm được tích lũy, tình trạng bị điều kiện của quá khứ đang gặp gỡ hiện tại?

....Bây giờ, khi tôi đã đặt tất cả những câu hỏi này cho chính mình và tôi nhận thức rõ vấn đề này, tôi hiểu ra rằng chỉ có một trạng thái mà trong đó sự thật, sự mới mẻ, có thể hiện hữu, và tạo ra một cuộc cách mạng. Cái trạng thái đó là khi cái trí hoàn toàn trống rỗng khỏi quá khứ, khi không có người phân tích, không trải nghiệm, không nhận xét, không quyền lực của bất kỳ loại nào.

### **Ngày 23 tháng giêng:**

*Tự hiểu biết là một tiến trình*

Vì thế, để hiểu rõ vô số những vấn đề mà mỗi một người trong chúng ta đều có, liệu rằng không cần thiết để có tự hiểu biết hay sao? Và đó là một trong những sự việc khó khăn nhất, tự ý thức - mà không có nghĩa một tách rời, một rút lui. Hiển nhiên, để biết chính mình là cần thiết; nhưng để biết chính mình không ngụ ý một rút lui khỏi liên hệ. Và sẽ là một sai lầm, chắc chắn như thế, để nghĩ rằng người ta có thể biết chính mình một cách đáng kể, hoàn toàn, đầy đủ qua tách rời, qua loại trừ gạt bỏ, hay bằng cách đi đến một bác sĩ tâm lý nào đó, hay đến một giáo sĩ nào đó; hay rằng là người ta có thể học hỏi tự hiểu biết qua một quyển sách. Tự hiểu biết rõ ràng là một tiến trình, không là một kết thúc trong chính nó; và để biết chính mình, người ta phải ý thức về chính mình trong hành động, mà có nghĩa là trong liên hệ. Bạn khám phá ra chính mình, không phải trong tách rời, không phải trong rút lui, nhưng trong liên hệ - trong liên hệ đến xã hội, đến vợ của bạn, đến chồng của bạn, đến anh của bạn, đến con người; nhưng để khám phá ra cách bạn phản ứng như thế nào, những đáp trả của bạn là gì, đòi hỏi một sự tỉnh táo phi thường của cái trí,

một sự sắc bén của trực nhận.

**Ngày 24 tháng giêng:**

*Cái trí không bị trói buộc*

Sự thay đổi của thế giới được gây ra bởi sự thay đổi của chính mình, vì cái tôi là sản phẩm và một phần của toàn tiến trình của sự hiện hữu con người. Để thay đổi chính mình, tự hiểu biết là cần thiết; nếu không biết bạn là gì, không có nền tảng cho tư duy đúng đắn, và nếu không biết chính mình không thể nào có sự thay đổi. Người ta phải biết chính mình như người ta là, không phải như người ta ao ước là, mà chỉ là một lý tưởng và vì vậy ảo tưởng, không có thật; chỉ có cái mà là có thể được thay đổi, không phải cái mà bạn ao ước là. Để biết chính mình như mình là đòi hỏi một sự tinh táo phi thường của cái trí, bởi vì cái gì là đang liên tục trải qua sự biến đổi, thay đổi; và để theo nó mau lẹ cái trí phải không bị trói buộc vào bất kỳ niềm tin hay tín điều đặc biệt nào, vào bất kỳ khuôn mẫu hành động đặc biệt nào. Nếu bạn muốn theo đuổi bất kỳ sự việc gì, sẽ không tốt lành gì cả khi bị trói buộc. Để biết chính bạn, phải có trạng thái ý thức, trạng thái tinh táo của cái trí mà trong nó có tự do khỏi tất cả những niềm tin, khỏi tất cả những lý tưởng hoàn hảo, bởi vì những niềm tin và những lý tưởng chỉ cho bạn một mẫu sắc, gây sai lạc trực nhận thực sự. Nếu bạn muốn biết bạn là gì, bạn không thể tưởng tượng hay có niềm tin trong một sự việc gì đó mà bạn không là. Nếu tôi tham lam, ganh tị, hung bạo, rõ ràng chỉ có một lý tưởng của không tham lam, của không ganh tị, sẽ chẳng có giá trị là bao nhiêu....Hiểu biết rõ ràng bạn là gì, dù rằng nó là gì chẳng nữa - xấu xa hay đẹp đẽ, đồi bại hay ranh mãnh - hiểu biết rõ ràng bạn là gì, mà không có xuyên tạc biến dạng, là khởi đầu của đạo đức. Đạo đức là cốt lõi, bởi vì nó cho tự do.

**Ngày 25 tháng giêng:**

*Tự hiểu biết năng động*

Nếu không có tự hiểu biết, trải nghiệm nuôi dưỡng ảo tưởng; nếu có tự hiểu biết, trải nghiệm, mà là đáp trả đến thách thức, không để lại một tàn dư gọi là ký ức. Tự hiểu biết là trạng thái khám phá từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác những phương cách của cái tôi, những dự tính và theo đuổi của nó, những suy nghĩ và những xu hướng của nó. Không bao giờ có thể là "trải nghiệm của bạn" và "trải nghiệm của tôi"; chính cái từ ngữ qui định "trải nghiệm của tôi" biểu thị sự đốt nát và sự chấp nhận ảo tưởng.

**Ngày 26 tháng giêng:**

*Sáng tạo qua tự hiểu biết*

....Không có phương pháp cho tự hiểu biết. Tìm kiếm một phương pháp luôn luôn ngụ ý lòng khao khát để vươn đến kết quả nào đó và đó là điều gì tất cả chúng ta đều muốn. Chúng ta tuân phục quyền lực - nếu không phải là cái quyền lực của một con người, thì cũng là của một hệ thống, của một học thuyết bởi vì chúng ta muốn một kết quả mà sẽ gây hài lòng, mà sẽ cho chúng ta an toàn. Chúng ta thật sự không muốn hiểu rõ chính chúng ta, những thôi thúc và những phản ứng của chúng ta, toàn quy trình của suy nghĩ của chúng ta, ý thức cũng như là tiềm thức; chúng ta thích theo đuổi một hệ thống mà bảo đảm cho chúng ta một kết quả. Nhưng sự theo đuổi một hệ thống luôn luôn là kết quả của lòng khao khát để có an toàn, để có chắc chắn của chúng ta, và hiển nhiên kết quả đó không là hiểu biết rõ ràng về chính mình. Khi chúng ta tuân theo một phương pháp, chúng ta phải có những chức quyền - giáo viên, vị gu-ru, đáng kính rỗi, vị Thầy - người mà sẽ bảo đảm cho chúng ta điều gì chúng ta khao khát; và chắc chắn rằng đó không phải là phương cách dẫn đến tự hiểu biết.

Quyền lực ngăn cản hiểu biết rõ ràng về chính mình, đúng chứ? Dưới sự bảo vệ của một chức quyền, một người hướng dẫn, bạn có lẽ tạm thời có được một cảm giác của an toàn, một cảm giác của hạnh phúc, nhưng đó không là hiểu biết về toàn bộ quy trình của chính mình. Quyền lực trong chính bản chất của nó ngăn cản ý thức toàn bộ về chính mình và vì vậy theo căn bản huỷ diệt tự do; chỉ trong tự do mới có sáng tạo. Chỉ qua tự hiểu biết mới có thể có sáng tạo.

**Ngày 27 tháng giêng:**

*Cái trí yên lặng, cái trí hồn nhiên*

Khi chúng ta tự ý thức được chính chúng ta, toàn bộ chuyển động của cuộc sống không phải là một phương cách để khai thông "cái thuộc về tôi", cái bản ngã, cái bản thân hay sao? Cái bản ngã là một quy trình rất phức tạp mà chỉ có thể khai thông được trong liên hệ, trong những hoạt động hàng ngày của chúng ta, trong cách chúng ta nói chuyện, cách chúng ta nhận xét, suy tính, cách chúng ta chỉ trích những người khác và chính chúng ta. Tất cả việc đó phơi bày tình trạng bị điều kiện của suy nghĩ riêng tư của chúng ta, và liệu rằng không quan trọng để ý thức được toàn quy trình này hay sao? Chỉ qua trạng thái ý thức được điều gì là sự thật từ khoảnh khắc này qua khoảnh khắc khác mới có được sự khám phá về cái không thời gian, vĩnh hằng. Nếu không tự hiểu biết, vĩnh hằng không thể nào hiện hữu. Khi chúng ta không biết chính bản thân chúng ta, vĩnh hằng chỉ trở thành một từ ngữ, một biểu tượng, một suy đoán, một giáo điều, một niềm tin, một ảo tưởng để nhờ vào nó cái trí có thể tẩu thoát. Nhưng nếu người ta bắt đầu hiểu rõ "cái tôi lệ thuộc" trong tất cả các hoạt động khác nhau của nó từ ngày này qua ngày khác, ngay trong chính hiểu biết đó, mà không có bất kỳ gắng sức nào, cái không tên, cái không thời gian hiện hữu. Nhưng cái không thời

gian không là một phần thưởng cho tự hiểu biết. Cái đó mà vĩnh hằng không thể tìm kiếm được; cái trí không thể đạt được nó. Nó hiện hữu khi cái trí yên lặng, và cái trí có thể yên lặng chỉ khi nào nó hồn nhiên, khi nào nó không còn đang lưu trữ, đang chỉ trích, đang xét đoán, đang cân nhắc. Chỉ có cái trí hồn nhiên mới có thể hiểu được sự thật, không phải cái trí ngập tràn những từ ngữ, hiểu biết, thông tin. Cái trí phân tích, tính toán, không là một cái trí hồn nhiên.

#### **Ngày 28 tháng giêng:**

##### *Tự hiểu biết*

Nếu không hiểu biết chính bạn, dù làm điều gì bạn muốn, không thể nào có được trạng thái thiền định. Tôi có ý dùng từ ngữ "tự hiểu biết", hiểu biết mọi tư tưởng, mọi tâm trạng, mọi từ ngữ, mọi cảm giác; hiểu biết hoạt động của cái trí của bạn - không phải hiểu biết Bản Ngã Tối cao, cái Tôi to lớn; không có sự việc như thế đó; cái Tôi cao hơn, Đại Ngã, vẫn còn ở trong lãnh vực của tư tưởng. Tư tưởng là kết quả của tình trạng bị điều kiện của bạn, tư tưởng là sự đáp trả của ký ức của bạn - kế thừa hay tức khắc. Và hiển nhiên sẽ hoàn toàn lừa dối và rất vô ích khi cố gắng thiền định nhưng đầu tiên lại không thiết lập một cách sâu sắc, dứt khoát cái đạo đức có được qua tự hiểu biết.

Xin vui lòng, đối với những người nghiêm túc, đứng đắn, để hiểu rõ điều này rất quan trọng, khẩn thiết. Bởi vì nếu bạn không thể làm việc đó, thiền định và sinh hoạt thực tế của bạn đều bị ngăn cách, bị tách rời - quá xa cách đến nỗi dù rằng bạn có lẽ thiền định, giữ tư thế ngồi kiết già vô hạn định, trong suốt phần còn lại của cuộc đời bạn, bạn sẽ không thấy gì vượt khỏi cái mũi của bạn; dù bạn ngồi với tư thế nào chẳng nữa, dù bạn làm việc gì chẳng nữa, sẽ chẳng có một chút ít ý nghĩa nào cả.

....Rất quan trọng để hiểu rõ tự hiểu biết này là gì, chỉ cần tỉnh thức, mà không có bất kỳ chọn lựa nào, tỉnh thức về "cái tôi lệ thuộc" mà nguồn cung cấp của nó là vô số kỷ niệm, ký ức - chỉ cần ý thức về nó và không có bất kỳ diễn dịch nào, chỉ cần quan sát sự chuyển động của cái trí. Nhưng sự quan sát đó bị ngăn cản khi bạn chỉ đang tích lũy qua quan sát - để làm điều gì, để không làm điều gì, để đạt được điều gì, để không đạt được điều gì; nếu bạn thực hiện việc đó, bạn kết thúc cái quy trình đang sống của chuyển động của cái trí như là cái tôi, bản ngã. Đó là, tôi phải quan sát và thấy cái sự kiện, cái thực tại, cái gì là. Nếu tôi tiếp cận nó với một ý tưởng, với một quan niệm - như là "tôi không được", hay là "tôi phải", là những đáp trả của ký ức - lúc đó cái chuyển động của cái gì là bị cản trở, bị chặn lại; và vì vậy, không có học hỏi

#### **Ngày 29 tháng giêng:**

##### *Trạng thái trống không sáng tạo*

Bạn không thể chỉ lắng nghe điều này giống như đất đai thu nhận hạt giống và xem xét thử liệu rằng cái trí có khả năng được tự do, được trống không hay sao? Nó có thể được trống không chỉ nhờ vào hiểu rõ được tất cả những hình thành cụ thể của xúc cảm thuộc tiềm thức riêng của nó, những chiếu rọi riêng của nó, những hoạt động riêng của nó, không phải lúc này lúc kia, nhưng từ ngày này sang ngày khác, từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Sau đó bạn sẽ tìm được câu trả lời, sau đó bạn sẽ hiểu rằng sự thay đổi đó đến mà không cần sự nài nỉ của bạn, sẽ hiểu rằng cái trạng thái trống không sáng tạo đó không phải là một sự việc để được tu dưỡng - nó ở đó, nó đến đây kỳ bí, không cần bất kỳ mồi mone nào, và chỉ trong trạng thái đó mới có thể có được sự hồi sinh, sự mới mẻ, cách mạng.

#### **Ngày 30 tháng giêng:**

##### *Hiểu biết tự tạo*

Suy nghĩ đúng đắn đến cùng hiểu biết tự tạo. Nếu không hiểu rõ chính bạn, bạn không có nền tảng cho tư tưởng; nếu không có hiểu biết tự tạo điều gì bạn suy nghĩ không đúng như thật.

Bạn và thế giới không là hai thực thể khác nhau với những vấn đề tách biệt; bạn và thế giới là một. Vấn đề của bạn là vấn đề của thế giới. Bạn có lẽ là kết quả của những khuynh hướng nào đó, của những ảnh hưởng chung quanh, nhưng theo căn bản bạn không khác biệt người khác. Ở bên trong chúng ta giống nhau rất nhiều; tất cả chúng ta đều bị điều khiển bởi tham lam, ý muốn xấu xa, sợ hãi, tham vọng và vân vân. Những niềm tin, những hy vọng, những khát vọng của chúng ta đều có một nền tảng chung. Chúng ta là một; chúng ta là một loài người, mặc dầu những biên giới giả tạo của kinh tế và chính trị và thành kiến phân chia chúng ta. Nếu bạn giết một người khác, bạn đang huỷ diệt chính mình. Bạn là trung tâm của cái toàn thể và nếu không hiểu rõ chính mình bạn không thể hiểu được sự thật.

Chúng ta có một hiểu biết trí năng về thể thống nhất này nhưng chúng ta duy trì cảm giác và hiểu biết này trong những ngăn khác nhau và vì vậy chúng ta không bao giờ trải nghiệm thể thống nhất phi thường của loài người.

#### **Ngày 31 tháng giêng:**

##### *Liên hệ là một cái gương*

Hiểu biết tự tạo không lệ thuộc bất kỳ công thức nào. Bạn có lẽ đi đến một nhà tâm lý học hay một nhà phân tâm học để tìm ra về bản thân mình, nhưng đó không là tự hiểu biết. Tự hiểu biết, hiện hữu khi chúng ta ý thức, về chính chúng ta trong liên hệ, mà biểu lộ chúng ta là gì từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Liên hệ là một cái gương mà trong đó có mục đích để thấy chúng ta như chúng ta thật sự là. Nhưng

hầu hết mọi người trong chúng ta không có khả năng nhìn vào chính mình khi chúng ta đang liên hệ, vì chúng ta ngay lập tức bắt đầu chỉ trích hay bào chữa việc gì chúng ta thấy. Chúng ta nhận xét, chúng ta đánh giá, chúng ta so sánh, chúng ta khước từ hay chấp nhận, nhưng chúng ta không bao giờ quan sát thật sự cái gì là, và đối với hầu hết mọi người đây dường như là việc khó khăn nhất để thực hiện; tuy nhiên chính việc này lại là khởi đầu của hiểu biết tự tạo. Nếu người ta có thể thấy chính mình như người ta là trong cái gương lạ lùng của liên hệ này mà không bị biến dạng, nếu người ta có thể chỉ nhìn vào cái gương này bằng sự chú ý trọn vẹn và thấy đúng thật sự cái gì là, ý thức được nó mà không chỉ trích, mà không nhận xét, mà không đánh giá - và người ta làm việc này với sự quan tâm nghiêm túc - lúc đó người ta sẽ phát hiện ra rằng cái trí có khả năng giải phóng chính nó khỏi tất cả điều kiện; và chỉ đến lúc đó cái trí mới được tự do để khám phá cái đó mà nằm ngoài lãnh vực của tư tưởng.

Rút cuộc ra, dù cái trí có uyên bác hay nhỏ nhen như thế nào chăng nữa, nó bị giới hạn, bị điều kiện cả khi có ý thức lẫn không ý thức, và bất kỳ mở rộng nào của tình trạng bị điều kiện này vẫn còn trong lãnh vực của tư tưởng. Vì thế tự do là một sự việc gì đó hoàn toàn khác hẳn.

***Hết Tháng 1***

## Tháng Hai

### Ngày 1 tháng hai

*Trở thành là xung đột*

Cuộc sống như chúng ta biết nó, cuộc sống hàng ngày của chúng ta, là một quy trình trở thành. Tôi nghèo khổ và theo quan điểm tôi hành động có một mục đích, mà dự định trở thành giàu có. Tôi xấu xí và tôi muốn trở thành đẹp đẽ. Do đó cuộc sống của tôi là một quy trình của trở thành một sự việc nào đó. Ý muốn để là ý muốn để trở thành, ở mọi mức độ khác nhau của ý thức, trong những trạng thái khác nhau, mà ở trong đó có thách thức, đáp trả, đặt tên và ghi lại. Bây giờ trở thành này là xung đột, trở thành này là thương đau, nó không như vậy hay sao? Nó là một đấu tranh liên tục: tôi là cái này và tôi muốn trở thành cái kia.

### Ngày 2 tháng hai

*Tất cả trở thành là phân rã không hội nhập*

Cái trí có một ý tưởng, có lẽ làm vừa lòng, và nó muốn được giống như ý tưởng đó, mà là một chiều rọi của lòng khao khát của bạn. Bạn là cái này, mà bạn không thích, và bạn muốn trở thành cái đó, mà bạn thích. Lý tưởng là một chiều rọi tự tạo; trái nghịch là một mở rộng của cái gì là; nó không là trái nghịch gì cả, nhưng là một tiếp tục của cái gì là, có lẽ được biến đổi đôi chút. Cái chiều rọi là ý muốn tự áp đặt, và xung đột là sự đấu tranh theo hướng cái chiều rọi....Bạn đang đấu tranh để trở thành một cái gì đó, và cái gì đó là bộ phận của chính bản thân bạn. Lý tưởng đó là sự chiều rọi riêng rẽ của bạn. Hãy xem thử cái cách mà cái trí đã thực hiện một trò lừa bịp vào chính nó. Bạn đấu tranh theo sau những từ ngữ, đang theo đuổi cái chiều rọi riêng rẽ của bạn, cái bóng riêng rẽ của bạn. Bạn hung bạo, và bạn đang đấu tranh để trở thành không hung bạo, cái lý tưởng; nhưng cái lý tưởng là một chiều rọi của cái gì là, chỉ dưới một danh nghĩa khác.

Khi bạn ý thức được cái trò lừa bịp mà bạn đã đưa cột vào chính bạn này, lúc đó điều giả dối như điều giả dối được hiểu rõ. Cuộc đấu tranh để hướng về cái ảo tưởng đó là một nhân tố không hội nhập. Tất cả xung đột, tất cả trở thành là không hội nhập, phân rã. Khi có một tinh thức về trò lừa bịp mà cái trí đã đưa cột vào chính nó này, ngay đó chỉ còn lại cái gì là. Khi cái trí được lột sạch sẽ tất cả trở thành, tất cả những lý tưởng, tất cả so sánh và chỉ trích, khi cấu trúc riêng của nó đã sụp đổ, ngay lúc đó cái gì là đã trải qua sự chuyển đổi trọn vẹn. Chừng nào còn có hành động đặt tên cho cái gì là, sẽ có sự liên hệ giữa cái trí và cái gì là; nhưng khi quy trình đặt tên này - mà là ký ức, cấu trúc thật sự của cái trí - không còn nữa, ngay lúc đó cái gì là không còn tồn tại. Chỉ trong chuyển đổi này có hội nhập, không phân rã.

### Ngày 3 tháng hai:

*Liệu rằng cái trí thô thiển có thể trở thành nhạy cảm*

Hãy lắng nghe câu hỏi, lắng nghe ý nghĩa đằng sau những từ ngữ. Liệu rằng cái trí thô thiển có thể trở thành nhạy cảm không? Nếu tôi nói rằng cái trí của tôi thô thiển và tôi cố gắng trở thành nhạy cảm, chính sự gắng sức để trở thành nhạy cảm là thô thiển. Làm ơn, hãy hiểu rõ việc này. Đừng bị kích thích, nhưng hãy nhìn nó. Bởi vì, nếu tôi công nhận rằng tôi thô thiển khô cằn mà không muốn thay đổi, mà không cố gắng để trở thành nhạy cảm, nếu tôi bắt đầu hiểu rõ sự thô thiển khô cằn là gì, quan sát nó trong cuộc đời của tôi từ ngày này sang ngày khác - cái cách tôi ăn uống tham lam, sự thô lỗ cộc cằn khi tôi cư xử với mọi người, lòng kiêu hãnh, tánh ngạo mạn, sự tầm thường của những thói quen và những tư tưởng của tôi - vậy là chính động thái quan sát đó chuyển đổi cái gì là.

Tương tự như vậy, nếu tôi ngu dốt và tôi nói rằng tôi phải trở thành thông minh, cái nỗ lực để trở thành thông minh chỉ là một hình thức to lớn hơn của ngu dốt; bởi vì điều gì quan trọng là phải hiểu rõ sự ngu dốt. Dù có lẽ tôi cố gắng để trở thành thông minh nhiều bao nhiêu chăng nữa, sự ngu dốt của tôi vẫn còn nguyên. Tôi có lẽ đạt được sự tinh tế thô thiển của sự hiểu biết, tôi có lẽ trích dẫn những quyển sách, lập lại những đoạn văn rút ra từ những tác giả vĩ đại, nhưng xét theo căn bản tôi sẽ vẫn còn ngu dốt. Nhưng nếu tôi trông thấy và hiểu rõ sự ngu dốt khi nó tự bộc lộ trong cuộc sống hàng ngày của tôi - tôi cư xử với người hầu của tôi như thế nào, tôi coi trọng người hàng xóm của tôi như thế nào, người nghèo khổ như thế nào, người giàu có như thế nào, người thư ký như thế nào - rồi thì chính cái ý thức đó tạo ra một kết thúc của ngu dốt.

### Ngày 4 tháng hai:

*Những cơ hội cho sự bành trướng tự tạo*

Cấu trúc chức sắc dâng tặng một cơ hội tuyệt vời cho sự bành trướng tự tạo. Bạn có lẽ muốn tình huynh đệ, nhưng làm thế nào có được tình huynh đệ nếu bạn đang theo đuổi những khác biệt về tinh thần? Bạn có thể cười cợt những tước hiệu của trần tục; nhưng khi bạn chấp nhận vị Thầy, đẳng cấp rồi, vị gu-ru trong

lãnh vực của tinh thần, bộ bạn không đang chuyển qua nó cái thái độ trần tục hay sao? Có thể có được những bằng cấp và những phân chia chức sắc trong sự tăng trưởng tinh thần, trong hiểu biết về sự thật, trong hiểu thấu đáo về Chúa hay không? Tình yêu không chấp nhận sự phân chia. Hoặc là bạn yêu, hoặc là bạn không yêu; nhưng hãy đừng đánh mất tình yêu qua một quy trình dài lê thê để tận cùng của nó là tình yêu. Khi bạn biết bạn không yêu, khi bạn ý thức không chọn lựa về sự kiện đó, lúc đó có thể có sự chuyển đổi; nhưng để vun quây một cách mê hoặc sự phân biệt này giữa vị Thầy và người học trò, giữa những người đã tìm được và những người chưa tìm được, giữa đáng cứu rỗi và người có tội, là khước từ tình yêu. Người trực lợi, mà luân phiên bị trực lợi, tìm được một mảnh đất sẵn lòng hạnh phúc trong sự tối tăm và ảo tưởng này.

....Sự ngăn cách giữa Chúa hay sự thật và chính bản thân bạn bị gây ra bởi bạn, bởi cái trí mà bám vào cái đã được biết, vào sự chắc chắn, vào an toàn. Sự ngăn cách này không thể xây cầu qua được; không có nghi lễ nào, không có kỷ luật nào, không có hy sinh nào có thể đưa bạn băng qua nó; không có đáng cứu rỗi nào, không vị Thầy nào, không vị gu-ru nào mà có thể dẫn dắt bạn đến sự thật hay phá hủy sự ngăn cách này. Sự phân chia không ở giữa sự thật và bản thân bạn; nó ở trong chính bạn.

.... Điều gì cần thiết là hiểu rõ xung đột đang gia tăng của sự thèm khát; và cái hiểu biết này đến chỉ qua tự hiểu biết và trạng thái ý thức liên tục về những chuyển động của cái tôi.

### **Ngày 5 tháng hai:**

#### *Vượt ngoài tất cả trải nghiệm*

Hiểu biết về cái tôi đòi hỏi nhiều thông minh, nhiều cảm giác, nhiều canh chừng, quan sát không ngừng nghỉ, đến độ nó không thể trôi tuột đi. Tôi người mà rất nghiêm túc, muốn xoá sạch cái tôi. Khi tôi nói như vậy, tôi biết rằng có thể xoá sạch cái tôi. Xin vui lòng hãy kiên nhẫn. Ngay khoảnh khắc tôi nói "Tôi muốn xoá sạch cái này," và trong tiến trình tôi theo đuổi sự xoá sạch của cái đó, có trải nghiệm của cái tôi; và vì thế, cái tôi được củng cố thêm. Vậy thì, làm thế nào có khả năng cho cái tôi không trải nghiệm? Người ta có thể hiểu rằng sáng tạo không là trải nghiệm của cái tôi. Sáng tạo hiện hữu khi cái tôi không ở đó, vì sáng tạo không là trí năng, không thuộc về cái trí, không là tự chiếu rọi, sáng tạo là một sự việc nào đó vượt ngoài tất cả trải nghiệm, như chúng ta biết nó. Liệu rằng cái trí có thể hoàn toàn tĩnh lặng, trong một trạng thái không công nhận, mà là, không trải nghiệm, để ở trong một trạng thái mà sáng tạo có thể xảy ra - có nghĩa rằng, khi cái tôi không có ở đó, khi cái tôi vắng mặt? Tôi đang giải thích rõ ràng hay không?... Vấn đề là như vậy, phải không? Bất kỳ chuyển động nào của cái trí, tích cực hay tiêu cực, là một trải nghiệm và thật sự chỉ làm củng cố thêm "cái tôi lệ thuộc". Liệu cái trí có thể không công nhận? Điều đó chỉ có thể xảy ra khi có sự tĩnh lặng hoàn toàn, nhưng không phải sự tĩnh lặng thuộc về một trải nghiệm của cái tôi và vì vậy làm củng cố thêm cái tôi.

### **Ngày 6 tháng hai:**

#### *Cái tôi là gì?*

Sự tìm kiếm để có được quyền hành, chức vụ, quyền lực, tham vọng và tất cả những vấn đề còn lại là những hình thức của cái tôi trong mọi phương cách khác nhau của nó. Nhưng điều gì quan trọng là hiểu biết rõ ràng cái tôi và tôi chắc chắn rằng bạn và tôi đều được thuyết phục bởi lý lẽ đó. Nếu tôi được phép thêm vào đây, chúng ta hãy nghiêm túc về vấn đề này: bởi vì tôi cảm thấy rằng nếu bạn và tôi như những cá nhân, không phải như một nhóm người lệ thuộc vào những giai cấp nào đó, những xã hội nào đó, những phân chia vùng khí hậu nào đó, có thể hiểu rõ việc này và hành động dựa theo nó, rồi thì tôi nghĩ rằng sẽ có cách mạng thật sự. Khoảnh khắc nó trở thành tổng thể và được tổ chức tốt hơn, cái tôi tìm chỗ ẩn náu trong đó; trái lại, nếu tôi và bạn như những cá nhân, có thể yêu thương, có thể thực hiện việc này thật sự trong cuộc sống hàng ngày, lúc đó cuộc cách mạng rất tối thiết sẽ hiện hữu...

Bạn có hiểu ý tôi nói gì qua từ ngữ cái tôi? Qua đó, tôi muốn nói rằng cái ý tưởng, cái ký ức, cái kết luận, cái trải nghiệm, vô số hình thức khác nhau của những dự tính gọi tên được hay không gọi tên được, sự cố gắng có ý thức để là hay để không là, cái ký ức được tích lũy của tiềm thức, cái chủng tộc, cái nhóm người, cái cá nhân, cái thị tộc, và toàn bộ việc đó, dù rằng nó được chiếu rọi phía bên ngoài bằng hành động, hoặc được chiếu rọi bằng tinh thần như đạo đức; sự phấn đấu để thành công dựa vào những điều này là cái tôi. Trong nó có bao hàm cả sự ganh đua, lòng khao khát để là. Toàn quy trình của sự việc đó là cái tôi; và chúng ta biết rõ thật sự khi chúng ta bị giáp mặt với nó, rằng nó là một sự việc xấu xa. Tôi đang sử dụng từ ngữ xấu xa một cách có dụng ý, bởi vì cái tôi là phân chia; cái tôi là tự khép kín; những hoạt động của nó, dù cao quý chừng nào chăng nữa, đều tách rời và cô lập. Chúng ta biết rõ tất cả sự việc này. Chúng ta cũng biết rõ những khoảnh khắc kỳ diệu khi cái tôi không có mặt ở đó, mà ở trong đó không còn ý thức của sự cố gắng, của nỗ lực, và xảy ra khi có tình yêu.

### **Ngày 7 tháng hai:**

#### *Khi có tình yêu, cái tôi không hiện diện*

Chân lý, sự thật, không phải để được công nhận. Muốn chân lý đến được, niềm tin, hiểu biết, đang trải nghiệm, đạo đức, theo đuổi đạo đức - mà khác hẳn đang có đạo đức - tất cả việc này phải vứt đi. Người đạo



đức mà ý thức được đang theo đuổi đạo đức không bao giờ có thể tìm ra sự thật. Anh ta có lẽ là người rất được kính trọng, nhưng khác biệt hoàn toàn với con người của chân lý, với con người mà hiểu thấu đáo. Đối với con người của chân lý, chân lý đã hiện hữu. Một người đạo đức là một người đứng đắn, và một người đứng đắn không bao giờ có thể hiểu rõ điều gì là chân lý; bởi vì đạo đức với anh ta là bao bọc cái tôi, đang củng cố cái tôi; bởi vì anh ta đang theo đuổi đạo đức. Khi anh ta nói "tôi phải không còn tham lam", cái trạng thái ở trong đó anh ta không tham lam và anh ta trải nghiệm, củng cố thêm cái tôi. Đó là lý do tại sao rất quan trọng để sống nghèo hèn, không chỉ trong những sự vật của thế giới, mà còn trong tin tưởng và trong hiểu biết. Một người dư thừa của cái thế gian, hay một người đầy ắp niềm tin và hiểu biết tinh thần, sẽ không bao giờ biết bất cứ thứ gì ngoại trừ bóng tối, và sẽ là trung tâm của tất cả sự ranh mãnh và đau khổ. Nhưng nếu bạn và tôi, như những cá nhân, có thể thấy được toàn bộ vận hành của cái tôi, lúc đó chúng ta sẽ biết tình yêu là gì. Tôi đảm bảo với bạn rằng đó là sự đổi mới duy nhất mà có thể thay đổi thế giới. Tình yêu không là cái tôi. Cái tôi không thể nhận biết tình yêu. Bạn nói rằng "tôi yêu", nhưng ngay lúc đó, trong chính lúc đang nói nó, trong chính lúc đang trải nghiệm nó, tình yêu không hiện diện. Nhưng khi bạn biết tình yêu, cái tôi không còn. Khi có tình yêu, cái tôi không còn.

### **Ngày 8 tháng hai**

#### *Đang hiểu rõ cái gì là*

Chắc chắn, một người mà hiểu rõ cuộc sống không cần những niềm tin. Một người mà yêu, không có những niềm tin - anh ta yêu. Chính cái người bị chế ngự bởi khả năng lý luận, hiểu biết và suy nghĩ, có những niềm tin, vì trí năng luôn luôn đang tìm kiếm an toàn, bảo vệ; nó luôn luôn đang lẩn tránh nguy hiểm, và vì vậy nó xây dựng những ý tưởng, những niềm tin, những lý tưởng, mà đằng sau đó nó có thể có được chỗ ẩn náu. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn giải quyết sự hung bạo một cách trực tiếp, ngay lúc này? Bạn sẽ là một hiểm họa cho xã hội; và vì cái trí nhìn thấy trước hiểm họa đó, nó nói "Tôi sẽ thành tựu cái lý tưởng không bạo lực mười năm sau là một quy trình rất giả dối, không có thực..." Để hiểu rõ cái gì là, còn quan trọng hơn là để tạo ra và tuân theo những lý tưởng bởi vì những lý tưởng là giả dối, và cái gì là là sự thật. Để hiểu cái gì là đòi hỏi một năng lượng khủng khiếp, một cái trí lanh lẹ và không thành kiến. Đó là bởi vì chúng ta không muốn đối mặt và hiểu rõ cái gì là nên chúng ta sáng chế ra nhiều phương cách tẩu thoát và cho chúng những cái tên dễ thương như là lý tưởng, niềm tin, Chúa. Chắc chắn rằng, chỉ khi nào tôi thấy được điều giả dối như là điều giả dối thì lúc đó cái trí của tôi mới có khả năng trực nhận cái gì là đúng thật, không bị lừa gạt. Một cái trí bị lẩn lộn trong điều giả dối, không bao giờ có thể tìm được chân lý. Vì vậy, tôi phải hiểu rõ cái gì là giả dối trong những liên hệ của tôi, trong những ý tưởng của tôi, trong những sự việc quanh tôi bởi vì để trực nhận chân lý, sự thật đòi hỏi sự hiểu rõ về điều giả dối. Nếu không xoá sạch những nguyên nhân của ngu dốt, không thể có sự khai sáng; và để tìm kiếm khai sáng khi cái trí chưa được khai thông là điều hoàn toàn sáo rỗng, vô nghĩa lý. Vì vậy, tôi phải bắt đầu thấy rõ điều giả dối trong những liên hệ của tôi với những ý tưởng, với mọi người, với những sự vật. Khi cái trí hiểu rõ cái đó mà là giả dối, ngay lúc ấy cái đó mà là sự thật hiện hữu và ngay lúc ấy có niềm ngây ngất, có hạnh phúc.

### **Ngày 9 tháng hai:**

#### *Điều gì chúng ta tin tưởng*

Có phải tin tưởng cho chúng ta sự nhiệt thành? Liệu rằng nhiệt thành có thể tự duy trì mà không cần một niềm tin, và liệu rằng nhiệt thành có cần thiết, hay liệu rằng có một năng lượng khác hẳn được đòi hỏi, một loại sinh khí, thôi thúc khác hẳn? Hầu hết mọi người trong chúng ta đều có sự nhiệt thành về một điều gì đó hoặc một điều khác. Chúng ta rất háo hức, rất nhiệt thành về những buổi hoà nhạc, về tập thể thao, hay đi dự một buổi dã ngoại. Nếu nó không được nuôi dưỡng trong mọi thời gian bởi một điều gì đó hoặc một điều khác, nó phai lạt đi và chúng ta có một nhiệt thành mới về những điều khác nữa. Liệu rằng có một sức lực, năng lượng đang tự duy trì, mà không lệ thuộc vào một niềm tin?

Câu hỏi khác là: chúng ta có cần một niềm tin thuộc bất kỳ loại nào không, và nếu chúng ta cần, tại sao nó lại cần thiết? Đó là một trong những vấn đề được bao hàm đến. Chúng ta không cần một niềm tin rằng có ánh mặt trời, núi non, sông ngòi. Chúng ta không cần một niềm tin rằng chúng ta và vợ chúng ta cãi cọ. Chúng ta không phải có một niềm tin rằng cuộc sống là một đau khổ liên tục với khổ não, xung đột và tham vọng của nó; nó là một sự kiện. Nhưng chúng ta cần một niềm tin khi chúng ta muốn tẩu thoát khỏi một sự kiện để chun vào một sự tưởng tượng.

### **Ngày 10 tháng hai:**

#### *Bị kích động bởi niềm tin*

Thế là, tôn giáo của bạn, niềm tin vào Chúa của bạn, là một tẩu thoát khỏi thực tại, và do đó nó không là tôn giáo gì cả. Người giàu có tích lũy tiền bạc nhờ vào sự hiềm độc, nhờ vào sự gian manh, nhờ vào sự trục lợi xảo trá, tin tưởng Chúa; bạn cũng tin tưởng Chúa, bạn cũng xảo trá, hiềm độc, ngờ vực, ganh tị. Liệu Chúa có thể tìm được nhờ vào sự gian manh, nhờ vào sự lừa bịp, nhờ vào những trò ma mãnh của cái trí hay không? Bởi vì bạn sưu tập tất cả những quyển sách thiêng liêng và vô số những biểu tượng khác nhau về Chúa, điều đó có thể hiện bạn là một người mộ đạo hay không? Vì vậy, tôn giáo không là sự tẩu thoát

khỏi sự kiện; tôn giáo là sự hiểu biết rõ ràng của cái sự kiện bạn là gì trong những liên hệ hàng ngày của bạn; tôn giáo là cách bạn sử dụng lời nói, cách bạn nói chuyện, cách bạn sai bảo những người hầu hạ của bạn, cách bạn đối xử với vợ của bạn, con cái của bạn và những người hàng xóm của bạn. Chừng nào bạn còn không hiểu rõ sự liên hệ của bạn với người hàng xóm của bạn, với xã hội, với người vợ và con cái của bạn, phải có sự rối loạn; và dù nó làm gì chẳng nữa, cái trí bị rối loạn sẽ chỉ tạo thêm nhiều rối loạn hơn, nhiều vấn đề và xung đột hơn. Một cái trí tẩu thoát khỏi thực tại, khỏi những sự kiện của liên hệ, sẽ không bao giờ tìm được Chúa; một cái trí bị kích động bởi niềm tin sẽ không biết chân lý. Nhưng cái trí hiểu rõ sự liên hệ của nó với tài sản, với con người, với những ý tưởng, cái trí không còn đấu tranh với những vấn đề mà sự liên hệ tạo ra, và với những vấn đề đó giải pháp không phải là sự rút lui nhưng là sự hiểu biết của tình yêu - cái trí như thế đó chính nó một mình có thể hiểu rõ sự thật.

### **Ngày 11 tháng hai:**

#### *Vượt khỏi niềm tin*

Chúng ta nhận ra rằng cuộc sống đầy xấu xa, thương đau, sâu khổ; chúng ta cần một loại lý thuyết nào đó, một loại suy đoán hay thoả mãn nào đó, một loại giáo điều nào đó, mà sẽ giải thích tất cả sự việc này, và thế là chúng ta kẹt cứng trong sự giảng giải, trong những từ ngữ, trong những lý thuyết, và dần dần, những niềm tin, bám rễ thật sâu và không lay động được bởi vì đằng sau những niềm tin kia, đằng sau những giáo điều kia, có sự sợ hãi liên tục về cái không biết được. Nhưng chúng ta không bao giờ nhìn thẳng sự sợ hãi đó; chúng ta ngoảnh mặt đi. Những niềm tin càng được củng cố bao nhiêu, thì những giáo điều càng mạnh mẽ bấy nhiêu. Và khi chúng ta tra xét những niềm tin này - Thiên chúa giáo, Ấn độ giáo, Phật giáo - chúng ta phát hiện ra rằng chúng phân chia con người. Mỗi một giáo điều, mỗi một niềm tin đều có một loạt những nghi lễ, một loạt những cưỡng bách để cột trói con người và phân chia con người. Thế là, chúng ta khởi sự một cuộc tìm hiểu để khám phá điều gì là sự thật, ý nghĩa của sự cơ cực này là gì, của sự đấu tranh này là gì, của sự khổ sở này là gì; và chẳng mấy chốc sau chúng ta lại bị vướng mắc vào những niềm tin, vào những nghi lễ, vào những lý thuyết.

Niềm tin là sự thối nát bởi vì, đằng sau niềm tin và luân lý đều lần lượt cái trí, cái tôi, cái tôi đang tăng trưởng to lên, quyền hành thêm lên và vững chắc thêm lên. Chúng ta cứ nghĩ rằng niềm tin vào Chúa, niềm tin vào một điều gì đó, là tôn giáo. Chúng ta cứ nghĩ rằng để tin tưởng là sùng đạo. Bạn hiểu chứ? Nếu bạn không tin tưởng, bạn sẽ bị coi như là người vô thần, bạn sẽ bị xã hội chê trách. Một xã hội sẽ chỉ trích những người tin tưởng vào Chúa, và một xã hội khác sẽ chỉ trích những người không tin tưởng. Cả hai đều giống nhau. Vì thế, tôn giáo trở thành một vấn đề của niềm tin - và niềm tin hành động và có một ảnh hưởng tương xứng vào cái trí; rồi thì cái trí không bao giờ có thể tự do. Nhưng chỉ trong tự do bạn mới có thể khám phá được điều gì là sự thật, điều gì là Chúa, không phải nhờ vào niềm tin nào, bởi vì chính cái niềm tin của bạn chiếu rọi điều gì bạn suy nghĩ Chúa nên là, điều gì bạn suy nghĩ sự thật nên là.

### **Ngày 12 tháng hai:**

#### *Bức màn che của niềm tin*

Bạn tin tưởng Chúa, và người khác không tin tưởng Chúa, thế là những niềm tin của bạn tách rời bạn với những người khác. Niềm tin khắp thế giới được tổ chức như đạo Hồi, đạo Phật, hay đạo Thiên chúa, và vì vậy nó phân chia con người ra khỏi con người. Chúng ta bị rối loạn, và chúng ta nghĩ rằng qua niềm tin chúng ta sẽ đánh tan sự rối loạn; đó là, niềm tin được chất chồng trên sự rối loạn, và chúng ta hy vọng rằng nhờ vào đó sự rối loạn sẽ được biến mất. Nhưng niềm tin chỉ là một tẩu thoát khỏi sự kiện bị rối loạn; nó không giúp đỡ chúng ta đối diện và hiểu được sự kiện nhưng lại lần tránh khỏi sự rối loạn mà chúng ta đang trải qua. Để hiểu rõ sự rối loạn, niềm tin không cần thiết, và niềm tin chỉ hành động như một bức màn che giữa chính chúng ta và những vấn đề của chúng ta. Vì vậy, tôn giáo, mà được tổ chức bởi niềm tin, trở thành một phương tiện để tẩu thoát khỏi cái gì là, khỏi sự kiện rối loạn. Người mà tin tưởng Chúa, người mà tin tưởng đời sau, hay là người mà có bất kỳ hình thức tin tưởng nào, đang tẩu thoát khỏi sự kiện anh ta là gì. Bạn không biết những người mà tin tưởng Chúa, mà thực hiện nghi thức cầu nguyện, mà lập đi lập lại những từ ngữ và câu kinh nào đó, và người mà trong cuộc sống hàng ngày của họ đang thông trị, tàn nhẫn, tham vọng, lừa dối, gian manh hay sao? Họ sẽ tìm được Chúa chứ? Họ có thật sự đang tìm kiếm Chúa không? Chúa mà tìm được nhờ sự lập đi lập lại của những từ ngữ, nhờ vào niềm tin hay sao? Nhưng những người như thế đó tin tưởng Chúa, họ thờ phượng Chúa, họ đi đến thờ mỗi ngày, họ làm mọi thứ để lần tránh cái sự kiện họ là gì - và những người như thế đó bạn lại kính trọng bởi vì họ là chính bản thân bạn.

### **Ngày 13 tháng hai:**

#### *Gặp gỡ cuộc sống mới mẻ lại*

Có vẻ đối với tôi, một trong những sự việc mà hầu hết mọi người trong chúng ta háo hức chấp nhận và không cần bàn cãi là vấn đề về những niềm tin. Tôi không đang công kích những niềm tin. Điều gì chúng ta đang cố gắng làm là tìm ra được tại sao chúng ta chấp nhận những niềm tin; và nếu chúng ta có thể hiểu rõ những động cơ thúc đẩy, nhân quả của sự chấp nhận, sau đó có lẽ chúng ta có thể không những hiểu rõ tại sao chúng ta chấp nhận nó, mà cũng còn được tự do khỏi nó. Người ta có thể thấy rõ cái phương cách

mà những niềm tin thuộc tôn giáo hay chính trị, những niềm tin thuộc quốc gia và vô số những loại khác, luôn luôn tách rời con người, gây nên xung đột, rối loạn, phản kháng mà là một sự kiện hiển nhiên; và tuy nhiên chúng ta lại không tự nguyện từ bỏ chúng. Có niềm tin Ấn độ giáo, niềm tin Thiên chúa giáo, niềm tin Phật giáo, vô số những niềm tin quốc gia và giáo phái, những học thuyết chính trị khác nhau, tất cả đều tranh cãi với nhau, cố gắng chuyển hoá nhau. Rõ ràng, người ta có thể thấy rằng niềm tin đang phân ly con người, đang tạo ra cố chấp không khoan dung; liệu có thể sống mà không có niềm tin? Người ta có thể tìm được nó nếu người ta có thể học hỏi chính mình trong sự liên hệ đến một niềm tin. Liệu có thể sống trong thế giới này mà không có một niềm tin, không phải là thay đổi những niềm tin, không phải là thay thế một niềm tin này bằng một niềm tin khác, nhưng hoàn toàn được tự do khỏi tất cả những niềm tin, để cho người ta gặp gỡ cuộc sống mới mẻ lại từng giây từng phút hay không? Rốt cuộc ra, đây là chân lý: có khả năng gặp gỡ mọi thứ mới mẻ lại, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, mà không còn phản ứng bị điều kiện của quá khứ, để cho không có cái ảnh hưởng tích lũy hành động như một rào chắn giữa chính mình và cái mà là.

#### **Ngày 14 tháng hai:**

##### *Niềm tin ngăn cản hiểu biết đúng thực*

Nếu chúng ta không còn niềm tin, điều gì sẽ xảy ra cho chúng ta? Chúng ta không nên kinh hãi lắm về điều gì có lẽ xảy ra, phải vậy không? Nếu chúng ta không còn cái khuôn mẫu của hành động, được dựa vào một niềm tin - hoặc là Chúa, hoặc là vào chủ nghĩa cộng sản, hoặc là vào chủ nghĩa xã hội, hoặc là vào chủ nghĩa đế quốc, hoặc là vào một công thức tôn giáo nào đó, giáo điều nào đó, mà chúng ta bị điều kiện - chúng ta sẽ cảm thấy hoàn toàn bị mất mát, đúng vậy chứ? Và sự chấp nhận của một niềm tin này có phải là sự đang bao bọc cái sợ hãi đó - cái sợ hãi của trống không thật sự, của không là gì cả? Suy cho cùng, một cái tách hữu dụng chỉ khi nào nó trống không; và một cái trí mà đầy ứ những niềm tin, những giáo điều, những khẳng định, những trích dẫn, thật sự là một cái trí không sáng tạo; nó chỉ là một cái trí lập lại. Để tẩu thoát khỏi sợ hãi đó - cái sợ hãi của trống không đó, cái sợ hãi của cô độc đó, cái sợ hãi của đứng yên đó, của không đang đến, của không đang thành công, của không đạt được, của không đang là một điều gì đó, của không đang trở thành điều gì đó - chắc chắn là một trong những lý do, không vậy à, tại sao chúng ta lại chấp nhận những niềm tin một cách nhiệt tình và thiết tha như thế? Và qua sự chấp nhận những niềm tin, chúng ta có hiểu rõ chính bản thân chúng ta không? Trái lại, một niềm tin, thuộc tôn giáo hay chính trị, rõ ràng gây trở ngại hiểu biết về chính chúng ta. Nó hành động như một bức màn che qua đó chúng ta nhìn vào chính chúng ta. Và chúng ta có thể nhìn vào chính chúng ta mà không còn những niềm tin được không? Nếu chúng ta không xoá sạch những niềm tin này, nhiều niềm tin mà chúng ta có, có còn lại bất cứ việc gì để chúng ta quan sát không? Nếu chúng ta không có những niềm tin mà cái trí đã gắn kết chính nó vào, ngay lúc đó cái trí, không còn mọi phương tiện để nhận dạng, có khả năng quan sát chính nó như nó là - và ngay lúc đó, chắc chắn có sự khởi đầu của hiểu biết rõ ràng về chính mình.

#### **Ngày 15 tháng hai:**

##### *Quan sát trực tiếp*

Tại sao những ý tưởng lại bám rễ trong cái trí của chúng ta? Tại sao những sự kiện lại không trở thành quan trọng nhất - chứ không phải là những ý tưởng? Tại sao những lý thuyết, những ý tưởng, lại trở thành quan trọng hơn là sự kiện? Có phải vì rằng chúng ta không thể hiểu cái sự kiện, hoặc là không có khả năng, hoặc là sợ hãi khi phải đối diện sự kiện? Do đó, những ý tưởng, những suy đoán, những lý thuyết là một phương tiện để tẩu thoát khỏi sự kiện...

Bạn có lẽ chạy trốn, bạn có lẽ làm mọi loại sự việc; những sự kiện vẫn còn đó, sự kiện mà một người bị tức giận, sự kiện mà một người đầy tham vọng, sự kiện mà một người ham muốn dục tình, hằng tá sự kiện. Bạn có lẽ đè nén chúng, bạn có lẽ chuyển đổi chúng, mà là một hình thức đè nén khác; bạn có lẽ kiểm soát chúng, nhưng chúng đều bị đè nén, đều bị kiểm soát, đều bị khẹp vào kỷ luật bởi những ý tưởng.... Những ý tưởng không phí phạm năng lượng của chúng ta sao? Những ý tưởng không làm cùn nhụt cái trí hay sao? Bạn có lẽ thông minh trong suy đoán, trong những trích dẫn; nhưng rõ ràng nó chỉ là một cái trí tối tăm mà trích dẫn, mà đã đọc sách báo nhiều và trích dẫn.

....Bạn xoá sạch sự xung đột của đối nghịch ngay tức khắc nếu bạn sống cùng sự kiện và vì vậy giải phóng cái năng lượng dùng để đương đầu cái sự kiện đó. Đối với mọi người trong chúng ta, mâu thuẫn là một lãnh vực mà cái trí bị vương mắc vào. Tôi muốn làm việc này, và tôi lại làm một việc gì đó hoàn toàn khác hẳn; nhưng nếu tôi đối diện cái sự kiện đang muốn làm việc này, sẽ không còn mâu thuẫn nữa; và thế là, chỉ cần một động thái ngay tức khắc tôi chấm dứt toàn bộ tất cả ý thức của đối nghịch, và ngay lúc đó cái trí của tôi hoàn toàn quan tâm đến cái gì là, và hoàn toàn quan tâm đến hiểu biết rõ ràng cái gì là.

#### **Ngày 16 tháng hai:**

##### *Hành động không có ý tưởng*

Chỉ khi nào cái trí được tự do khỏi ý tưởng thì mới có thể có trải nghiệm. Những ý tưởng không là chân lý; và chân lý là một sự việc gì đó mà phải được trải nghiệm trực tiếp, từ khoảnh khắc này sang khoảnh

khắc khác. Nó không là một trải nghiệm mà bạn muốn - vì lúc đó chỉ là cảm xúc. Chỉ khi nào người ta có thể vượt ra ngoài cái khối lượng ý tưởng đó - mà là "cái tôi lệ thuộc", mà là cái trí, mà có một tiếp tục hoàn toàn hay từng phần; chỉ khi nào người ta có thể vượt ra ngoài cái khối lượng ý tưởng đó, khi tư tưởng hoàn toàn yên lặng, sẽ có một trạng thái trải nghiệm. Sau đó người ta sẽ biết được chân lý, sự thật là gì.

#### **Ngày 17 tháng hai:**

*Hành động không có sự tiến hành của tư tưởng*

Chúng ta có ý gì qua từ ngữ ý tưởng? Chắc chắn ý tưởng là sự tiến hành của tư tưởng. Phải vậy không? Ý tưởng là sự tiến hành của vận động tinh thần, của suy nghĩ; và suy nghĩ luôn luôn là một phản ứng hoặc của ý thức hoặc của tiềm thức. Suy nghĩ là một tiến hành của những từ ngữ mà là kết quả của ký ức; suy nghĩ là một quy trình của thời gian. Vì vậy, khi hành động có nền tảng trong sự tiến hành của suy nghĩ, hành động như thế đó đương nhiên bị điều kiện, cách biệt. Ý tưởng phản kháng ý tưởng, ý tưởng phải bị chi phối bởi ý tưởng. Vậy thì có một khoảng hở giữa hành động và ý tưởng. Điều gì chúng ta đang cố gắng tìm ra là liệu rằng có thể hành động mà không có ý tưởng. Chúng ta đã thấy ý tưởng phân chia con người như thế nào. Như tôi đã giải thích rồi, hiểu biết và niềm tin là những đặc tính tách rời. Những niềm tin không bao giờ gắn chặt con người với nhau; chúng luôn luôn phân ly con người; khi hành động dựa vào niềm tin hoặc là một ý tưởng hoặc là một lý tưởng, hành động như thế đương nhiên phải bị tách rời, phân chia. Liệu có thể hành động mà không có sự tiến hành của tư tưởng, tư tưởng là một quy trình của thời gian, một quy trình của tính toán, một quy trình của tự bảo vệ, một quy trình của niềm tin, khước từ, chỉ trích, bào chữa. Chắc chắn nó đã xảy ra cho bạn như nó phải xảy ra cho tôi, liệu rằng hành động không ý tưởng có thể xảy ra không.

#### **Ngày 18 tháng hai:**

*Những ý tưởng có giới hạn hành động hay không?*

Những ý tưởng có thể luôn luôn tạo ra hành động, hay là những ý tưởng chỉ tạo khuôn tư tưởng và do đó giới hạn hành động? Khi hành động bị thúc ép bởi một ý tưởng, hành động không bao giờ có thể giải phóng con người. Hiểu rõ điểm này là điều rất quan trọng cho chúng ta. Nếu một ý tưởng hình thành hành động, lúc đó hành động không bao giờ có thể mang lại giải pháp cho những đau khổ của chúng ta; do đó trước khi nó được đặt vào hành động, chúng ta phải khám phá cái ý tưởng đó hiện hữu bằng cách nào.

#### **Ngày 19 tháng hai:**

*Học thuyết ngăn cản hành động*

Thế giới luôn luôn gắn kết thăm hoa. Nhưng dường như nó gắn sát hơn vào lúc này. Thấy được thăm hoa đang đến gần này, hầu hết mọi người trong chúng ta tìm chỗ ẩn náu trong ý tưởng. Chúng ta nghĩ rằng cái thăm hoa này, cơn khủng hoảng này, có thể được giải quyết bằng một học thuyết. Học thuyết luôn luôn là một chướng ngại vật cho sự liên hệ trực tiếp, mà ngăn cản hành động. Chúng ta muốn hoà bình chỉ như một ý tưởng, nhưng không như một thực tại. Chúng ta muốn hoà bình trên mức độ ngôn từ mà chỉ là trên mức độ suy nghĩ, mặc dù chúng ta hãnh diện gọi nó là mức độ trí năng. Nhưng cái từ ngữ hoà bình không là hoà bình. Hoà bình chỉ có thể hiện hữu khi sự rối loạn mà bạn và người khác tạo ra được kết thúc. Chúng ta đã gắn kết vào thế giới của những ý tưởng mà không phải vào hoà bình. Chúng ta tìm kiếm những khuôn mẫu chính trị và xã hội mới chứ không phải hoà bình; chúng ta quan tâm đến sự hoà giải của những ảnh hưởng mà không là gạt bỏ nguyên nhân gây chiến tranh. Sự tìm kiếm này sẽ chỉ mang lại những đáp án bị điều kiện bởi quá khứ. Sự điều kiện này là cái gì mà chúng ta gọi là hiểu biết, trải nghiệm; và những sự kiện đang thay đổi mới mẽ bị giải thích, bị diễn giải, lệ thuộc vào cái hiểu biết này. Vì vậy, có xung đột giữa cái gì là và cái trải nghiệm mà đã là. Cái quá khứ, mà là hiểu biết, phải luôn luôn xung đột với cái sự kiện, mà luôn luôn ở trong hiện tại. Thế là, việc này sẽ không giải quyết cái vấn đề nhưng sẽ nuôi sống mãi những điều kiện đã tạo ra cái vấn đề.

#### **Ngày 20 tháng hai:**

*Hành động không ý tưởng*

Ý tưởng là kết quả của quy trình tư tưởng, quy trình tư tưởng là đáp trả của ký ức, và ký ức luôn luôn bị điều kiện. Ký ức luôn luôn ở trong quá khứ, và ký ức đó được cho sự sống trong hiện tại bởi một thách thức. Ký ức không có sự sống trong chính nó; nó đi vào sự sống trong hiện tại khi bị giáp mặt bởi một thách thức. Và tất cả ký ức, dù âm i hay đang hoạt động, bị điều kiện, phải vậy không? Do đó, phải có một tiếp cận hoàn toàn khác hẳn. Bạn phải tìm ra cho chính mình, phía bên trong, có phải bạn đang hành động dựa vào một ý tưởng, và liệu rằng có thể có hành động không ý tưởng hay không.

#### **Ngày 21 tháng hai:**

*Hành động không ý tưởng là phương cách của tình yêu*

Tư tưởng phải luôn luôn bị giới hạn bởi người suy nghĩ mà bị điều kiện; người suy nghĩ luôn luôn bị điều kiện và không bao giờ được tự do; nếu tư tưởng xuất hiện, ngay lập tức ý tưởng theo sau. Ý tưởng với mục đích để hành động chắc chắn tạo ra nhiều rối loạn hơn. Biết tất cả việc này, liệu có thể hành động mà không còn ý tưởng hay không? Vâng được, nó là phương cách của tình yêu. Tình yêu không là một ý

tưởng; nó không là một cảm xúc; nó không là một kỷ niệm; nó không là một cảm giác của tri hoãn, một dụng cụ tự bảo vệ. Chúng ta chỉ ý thức được phương cách của tình yêu khi chúng ta hiểu rõ toàn bộ quy trình của ý tưởng. Bây giờ, liệu có thể huỷ bỏ những phương cách khác và biết cái phương cách của tình yêu mà là sự biến cải duy nhất? Không còn phương cách nào khác, chính trị hay tôn giáo, sẽ giải quyết vấn đề đó. Đây không phải là một lý thuyết mà bạn sẽ phải suy nghĩ cẩn thận và làm theo trong cuộc sống của bạn; nó phải thực hiện ngay lúc này....

Khi bạn yêu, có ý tưởng hay không? Đừng chấp nhận nó; chỉ nhìn nó, tra xét nó, tìm hiểu nó thật sâu sắc; bởi vì với mọi phương cách khác mà chúng ta đã cố gắng, đều không có đáp án cho đau khổ. Những chính trị gia có lẽ hứa hẹn nó; những tổ chức tạm gọi là tôn giáo có lẽ hứa hẹn hạnh phúc ở tương lai; nhưng chúng ta không có được nó bây giờ và tương lai trên một mức độ nào đó chẳng quan trọng chút nào cả khi tôi bị đói khát. Chúng ta đã cố gắng mọi phương cách khác; và chúng ta chỉ có thể biết được phương cách của tình yêu nếu chúng ta biết phương cách của ý tưởng và buông rơi ý tưởng, mà là để hành động.

#### **Ngày 22 tháng hai:**

##### *Xung đột của những đối nghịch*

Tôi thắc mắc không hiểu có một sự việc gọi là độc ác? Làm ơn hãy chú ý cẩn thận, hãy tham gia cùng tôi, chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu. Chúng ta nói rằng có điều lành và điều ác. Có ghen ghét và yêu thương, và chúng ta nói rằng ghen ghét là xấu xa và yêu thương là tốt lành. Tại sao chúng ta lại phân chia sự sống, lại gọi điều này là tốt và điều kia là xấu, do đó đang tạo ra xung đột của những đối nghịch? Không phải rằng không có ghen ghét, hận thù, hung ác trong cái trí và tâm hồn của con người, một sự vắng mặt của từ bi, tình yêu, nhưng tại sao chúng ta lại phân chia sự sống thành cái thứ mà được gọi là tốt lành và cái thứ được gọi là xấu xa? Bộ thật sự không chỉ có một sự việc, là một cái trí mà không chú ý hay sao? Chắc chắn, khi có sự chú ý tuyệt đối, đó là khi cái trí hoàn toàn tỉnh thức, cảnh giác, canh chừng, không có cái sự việc như là xấu hay tốt; chỉ còn một trạng thái tỉnh thức. Lúc đó thiện không là một đức tính, không là một đạo đức, nó là một trạng thái của tình yêu. Khi có tình yêu, cũng không có tốt hay xấu, chỉ có tình yêu. Khi bạn thật sự yêu một người nào đó, bạn không đang suy nghĩ về tốt hay xấu, toàn thân tâm của bạn tràn ngập cái tình yêu đó. Chỉ khi nào có sự ngừng lại của chú ý hoàn toàn, của tình yêu, lúc đó sẽ xuất hiện sự xung đột giữa tôi là gì và tôi nên là gì. Rồi thì cái đó mà tôi là là xấu xa và cái đó mà tôi nên là là tạm gọi là tốt lành.

....Bạn quan sát cái trí riêng của bạn và bạn sẽ thấy rằng ngay khoảnh khắc cái trí ngừng suy nghĩ theo qui định để trở thành một điều gì đó, có một khoảng ngừng của hành động mà không phải là sự tri trệ; nó là một trạng thái chú ý toàn bộ, mà là thiện.

#### **Ngày 23 tháng hai:**

##### *Vượt ngoài có hai*

Bạn có ý thức được nó không? Những hành động của nó không rõ ràng à, đau khổ của nó không đang dày xéo bạn à? Ai đã tạo nên nó nếu không là mỗi một người trong chúng ta? Ai chịu trách nhiệm về nó nếu không là mỗi một người trong chúng ta? Vì chúng ta đã tạo nên tốt lành, dù nhỏ nhoi chừng nào, thế là chúng ta đã tạo nên xấu xa, dù to lớn bao nhiêu? Tốt lành và xấu xa là bộ phận của chúng ta và cũng không thuộc vào chúng ta. Khi chúng ta suy nghĩ - cảm thấy một cách chật hẹp, một cách đố kỵ, cùng với tham lam và hận thù, chúng ta đang thêm vào cái xấu xa đó mà quay ngược lại và dày vò chúng ta. Cái vấn đề tốt lành và xấu xa này, cái vấn đề gây xung đột này, luôn luôn ở cùng chúng ta vì chúng ta đang tạo ra nó. Nó đã trở thành bộ phận của chúng ta, cái đang muốn và không đang muốn này, cái đang yêu thương và đang hận thù này, cái đang khao khát và đang đoạn tuyệt này. Chúng ta luôn luôn đang tạo ra sự có hai này mà cảm thấy tư tưởng bị mắc kẹt vào. Cảm thấy - tư tưởng có thể vượt khỏi và ở trên tốt lành lẫn trái nghịch của nó chỉ khi nào nó hiểu rõ nguyên nhân của nó - khao khát. Trong khi đang hiểu rõ lẽ phải và lẽ trái có được sự tự do của cả hai. Những đối nghịch không thể bị kích động và chúng phải được chuyển thể qua trạng thái tan rã của khao khát. Mỗi đối nghịch phải được suy nghĩ chăm chú, cảm thấy rõ ràng, càng bao quát và sâu sắc bao nhiêu càng tốt, qua mọi tầng ý thức; nhờ vào suy nghĩ chăm chú này, cảm thấy rõ ràng này, một hiểu biết mới mẻ được đánh thức dậy mà không phải là sản phẩm của khao khát hay là của thời gian.

Có xấu xa trong thế giới này mà chúng ta đang góp phần vào khi chúng ta góp phần vào điều tốt lành. Con người có vẻ đoàn kết nhiều trong hận thù hơn là trong tốt lành. Một người khôn ngoan nhận ra nguyên nhân của xấu xa và tốt lành, và qua hiểu rõ giải thoát cảm thấy- tư tưởng khỏi nó.

#### **Ngày 24 tháng hai:**

##### *Bào chữa sự xấu xa*

Rõ ràng cuộc khủng hoảng hiện nay khắp thế giới là ngoại lệ, không có tiền lệ. Đã có những cuộc khủng hoảng thuộc nhiều loại tại những thời điểm khác nhau suốt lịch sử - thuộc về xã hội, thuộc về quốc gia, thuộc về chính trị. Những cuộc khủng hoảng đến và đi; những giai đoạn suy thoái, những thời kỳ chao đảo kéo dài thuộc kinh tế, được sửa đổi thêm, và tiếp tục trong một hình thức khác. Chúng ta biết việc đó;

chúng ta quen thuộc với chu trình đó. Chắc chắn cuộc khủng hoảng hiện nay khác hẳn, phải vậy không? Nó khác hẳn trước hết bởi vì chúng ta không đang giải quyết tiền bạc hoặc những sự việc rành rành nhưng đang giải quyết những ý tưởng. Cuộc khủng hoảng này ngoại lệ bởi vì nó ở trong lãnh vực của sự hình thành ý tưởng. Chúng ta đang tranh cãi bằng những ý tưởng, chúng ta đang bào chữa sự sát nhân; khắp mọi nơi trên thế giới chúng ta đang bào chữa sự sát nhân như một phương tiện dẫn đến một kết thúc chính trực, mà trong chính nó không có tiền lệ. Trước kia, điều xấu xa được công nhận là xấu xa, sát nhân được công nhận như là sát nhân, nhưng bây giờ sát nhân là một phương tiện để thành tựu một kết quả cao quý. Sát nhân, dù rằng của một người hay một nhóm người, được bào chữa, bởi vì kẻ sát nhân, hay cái nhóm người mà kẻ sát nhân đại diện, bào chữa nó như một phương tiện của sự thành tựu một kết quả mà sẽ gây lợi lộc cho con người. Đó là chúng ta hy sinh hiện tại cho tương lai - và chẳng đặt thành vấn đề chúng ta sử dụng phương tiện gì bởi vì mục đích đã tuyên bố của chúng ta là để tạo ra một kết quả mà chúng ta nói rằng sẽ mang lại lợi lộc cho con người. Do đó, ngụ ý bao hàm trong nó là rằng một phương tiện sai trái sẽ sản sinh ra một kết cuộc đúng đắn và bạn bào chữa cái phương tiện sai trái đó qua sự hình thành những ý tưởng....Chúng ta có một cấu trúc tuyệt vời của những ý tưởng để bào chữa sự xấu xa và chắc chắn việc đó không có tiền lệ. Xấu xa là xấu xa; nó không thể tạo ra tốt lành. Chiến tranh không phải là một phương tiện dẫn đến hoà bình.

#### **Ngày 25 tháng hai:**

##### *Thiện không có động cơ thúc đẩy*

Nếu tôi có một động cơ thúc đẩy để được tốt lành, điều đó có tạo ra thiện hay không? Hay thiện là một sự việc gì đó hoàn toàn không còn sự thôi thúc để tốt lành này, mà luôn luôn dựa vào một động cơ thúc đẩy? Thiện có là đối nghịch của ác, đối nghịch của xấu xa hay không? Mọi đối nghịch đều chứa đựng cái hạt giống của sự đối nghịch riêng của nó, phải vậy không? Có tham lam, và có cái lý tưởng của không tham lam. Khi cái trí theo đuổi không tham lam, khi nó cố gắng để không tham lam, nó vẫn còn tham lam bởi vì nó muốn là một sự việc gì đó. Tham lam hàm ý đang ham muốn, đang thu được, đang bành trướng; và khi cái trí thấy rằng nó không thêm lưu tâm đến tham lam nữa, nó muốn được không tham lam, thế là động cơ vẫn còn nguyên, mà dự định để là hay để đạt được một sự việc gì đó. Khi cái trí muốn không muốn gì cả, gốc rễ của muốn, của thêm khát, vẫn còn ở đó. Vì vậy thiện không là đối nghịch của xấu xa; nó là một trạng thái hoàn toàn khác hẳn. Và trạng thái đó là gì?

Hiển nhiên, thiện không có động cơ bởi vì tất cả động cơ đều dựa vào cái tôi; cái tôi là một chuyển động tự coi mình là trung tâm của cái trí. Vì vậy chúng ta ý nói gì qua từ ngữ thiện? Chắc chắn, chỉ có thiện khi nào có sự chú ý toàn bộ. Chú ý không có động cơ thúc đẩy. Khi có một động cơ cho sự chú ý, còn có chú ý hay không? Nếu tôi chú ý để thu được một việc gì đó, việc thu nhận được, dù là tốt hay xấu, không là chú ý; nó là một xao lãng. Một phân chia. Có thể có được thiện chỉ khi nào có một tổng thể trọn vẹn của chú ý mà trong đó không còn nỗ lực để là hay để không là.

#### **Ngày 26 tháng hai:**

##### *Sự tiến hoá của con người*

Chúng ta phải biết say sưa để biết được không say sưa hay sao? Chúng ta phải trải qua hận thù để biết điều gì là từ bi hay sao? Bạn phải thực hiện chiến tranh, huỷ diệt chính bạn và những người khác, để biết hoà bình là gì hay sao? Chắc chắn, đây là cách suy nghĩ hoàn toàn sai lầm, phải vậy không? Đầu tiên bạn giả sử rằng có tiến hoá, tăng trưởng, một chuyển dịch từ xấu đến tốt, và rồi thì bạn khớp suy nghĩ của bạn vào khuôn mẫu đó. Hiển nhiên, có một sự tăng trưởng thuộc vật lý, một cái cây nhỏ đang trở thành một cây to; có sự tiến bộ về công nghệ, cái bánh xe phát triển qua nhiều thế kỷ thành chiếc máy bay phản lực. Nhưng có sự tiến hoá, tiến bộ về tâm lý không? Đó là điều gì chúng ta đang thảo luận - liệu có một sự tăng trưởng, một sự tiến hoá của "cái tôi lệ thuộc", bắt đầu bằng xấu xa và kết thúc trong tốt lành. Qua một chu trình của tiến hoá, qua thời gian, có phải "cái tôi lệ thuộc", mà là trung tâm của xấu xa, sẽ có lần trở thành cao cả, tốt lành? Rõ ràng là không thể. Cái mà là xấu xa, "cái tôi lệ thuộc" thuộc tâm lý, sẽ luôn luôn vẫn còn xấu xa. Nhưng chúng ta không muốn đối diện cái điều đó. Chúng ta nghĩ rằng qua chu trình của thời gian, qua sự tăng trưởng và thay đổi, "cái tôi" cuối cùng sẽ trở thành sự thật. Đây là hy vọng của chúng ta, đó là ao ước của chúng ta - rằng "cái tôi" sẽ được biến thành hoàn hảo qua thời gian. "Cái tôi" này, "cái tôi lệ thuộc" này là gì vậy? Nó là một cái tên, một hình dạng, một khối lượng của ký ức, những hy vọng, những thất vọng, những ao ước, những đau thương, những sầu khổ, những niềm vui trôi qua. Chúng ta muốn "cái tôi lệ thuộc" này được tiếp tục và trở thành hoàn hảo, và thế là chúng ta nói rằng vượt khỏi "cái tôi lệ thuộc" có một "cái tôi cao", cái tôi cao hơn, một thực thể tinh thần mà không có thời gian, nhưng vì chúng ta đã suy nghĩ về nó, cái thực thể "tinh thần" đó vẫn còn trong lãnh vực của thời gian, phải vậy không? Nếu chúng ta có thể suy nghĩ về nó, rõ ràng nó vẫn còn ở trong lãnh vực của lập luận của chúng ta.

#### **Ngày 27 tháng hai:**

##### *Tự do khỏi bị chữa đây*

Liệu cái trí có thể được tự do khỏi quá khứ, được tự do khỏi tư tưởng - không phải được tự do khỏi tư

trông xấu hay tốt? Tôi có thể tìm ra được bằng cách nào đây? Tôi chỉ có thể tìm ra được bằng cách nhìn thấy cái trí bị chứa đầy bởi việc gì. Nếu cái trí bị chứa đầy bởi điều tốt hay bị chứa đầy bởi điều xấu, vậy thì nó chỉ quan tâm đến quá khứ, nó bị chứa đầy bởi quá khứ. Nó không được tự do khỏi quá khứ. Vì vậy, điều gì quan trọng là tìm ra được cái trí bị chứa đầy bằng cách nào. Nếu nó bị chứa đầy, nó luôn luôn bị quá khứ chế ngự bởi vì tất cả ý thức của chúng ta là quá khứ. Quá khứ không chỉ trên bề mặt mà còn trong tầng sâu nhất, và sự thôi thúc ở tiềm thức cũng là quá khứ...

Cái trí có thể được tự do khỏi mọi chiếm cứ hay không? Điều này có nghĩa là - liệu rằng cái trí có thể hoàn toàn không bị chứa đầy và bỏ mặc cái ký ức, những tư tưởng tốt lẫn xấu, trôi qua mà không chọn lựa, hay không? Khoảnh khắc cái trí bị chiếm cứ bởi một tư tưởng, tốt hay xấu, ngay lúc đó nó quan tâm đến quá khứ.... Nếu bạn thật sự lắng nghe - không chỉ là những từ ngữ, mà rất sâu sắc - rồi thì bạn sẽ thấy rằng có trạng thái vững vàng ổn định, mà không thuộc về quá khứ, mà là trạng thái tự do khỏi quá khứ.

Tuy nhiên, quá khứ không bao giờ có thể gạt đi được. Có một đang nhìn ngắm về quá khứ khi nó trôi qua, nhưng không phải là bị nhồi nhét bởi quá khứ. Thế là cái trí được tự do để quan sát mà không phải là để chọn lựa. Nơi nào có chọn lựa trong chuyển động của con sông ký ức này, có sự chiếm cứ; và khoảnh khắc cái trí bị chiếm cứ, nó bị vướng mắc vào quá khứ; và khi cái trí bị chứa đầy bởi quá khứ, nó không có khả năng đang thấy một cái gì đó thật sự, trung thực, mới mẻ, căn nguyên, vô nhiễm.

### **Ngày 28 tháng hai:**

#### *Suy nghĩ gây ra nỗ lực*

"Làm thế nào tôi có thể giữ được tự do khỏi những tư tưởng xấu xa, những tư duy cố chấp và ác độc?"....Có phải có cái con người suy nghĩ, cái người tách rời khỏi tư tưởng, tách rời khỏi những tư duy cố chấp, ác độc hay không? Làm ơn hãy quan sát cái trí của bạn. Chúng ta nói rằng, "Có cái tôi, cái tôi lệ thuộc mà nói rằng," "Đây là một tư tưởng cố chấp," "Điều này xấu," "Tôi phải kiểm soát tư tưởng này," "Tôi phải giữ chặt tư tưởng này". Đó là điều gì chúng ta biết. Có phải rằng cái con người, cái tôi, người suy nghĩ, người xét đoán, cái người mà xét đoán, người kiểm duyệt, khác hẳn tất cả sự việc này hay không? Cái tôi có khác biệt tư tưởng, khác biệt ganh ghét, khác biệt xấu xa hay không? Cái tôi mà nói rằng nó khác hẳn điều xấu xa này luôn luôn đang cố gắng chế ngự cái tôi, cố gắng đẩy cái tôi đi, cố gắng để trở thành một điều gì đó. Vì vậy, bạn có sự đấu tranh này, cái nỗ lực để gạt bỏ những tư tưởng, không để chao đảo bất thường.

Trong chính quy trình của suy nghĩ, chúng ta đã tạo ra cái vấn đề nỗ lực này. Bạn có theo kịp không? Rồi thì bạn sinh ra kỷ luật, kiểm soát tư tưởng - cái tôi đang kiểm soát cái tư tưởng không tốt lành, cái tôi đang cố gắng trở thành không ganh ghét, không hung bạo, để là cái này và để là cái kia. Vì vậy bạn đã tạo tác cái quy trình nỗ lực đó khi có cái tôi và cái sự việc mà cái tôi đang kiểm soát. Đó là sự kiện thật sự của sự hiện hữu hàng ngày của chúng ta.

## Tháng Ba

### Ngày 1 tháng ba.

*Con người và cái trí tự do.*

**B**ạn có khi nào tìm hiểu vấn đề của sự lệ thuộc tâm lý hay không? Nếu bạn tìm hiểu vấn đề đó thật sâu sắc, bạn sẽ thấy rằng hầu hết chúng ta đều rất cô độc. Hầu hết chúng ta đều có những cái trí rất nông cạn, trống rỗng. Hầu hết chúng ta đều không biết tình yêu có nghĩa là gì. Thế là, từ sự cô độc đó, từ sự thiếu thốn đó, từ sự riêng tư của cuộc sống, chúng ta quyến luyến vào một điều gì đó, quyến luyến vào gia đình; chúng ta lệ thuộc nó. Và khi người vợ hay người chồng ngoảnh mặt đi, chúng ta ghen tuông. Ghen tuông không là tình yêu; nhưng tình yêu mà xã hội công nhận trong gia đình đã được trao cho sự kính trọng. Đó là một hình thức khác của phòng vệ, một hình thức khác của tẩu thoát khỏi chính chúng ta. Vì vậy mọi hình thức của chống đối nuôi dưỡng sự lệ thuộc. Và một cái trí bị lệ thuộc không bao giờ có thể được tự do.

Bạn cần được tự do, bởi vì bạn sẽ hiểu rằng một cái trí tự do có bản thể của khiêm tốn. Một cái trí như thế, mà được tự do và do đó có khiêm tốn, có thể học hỏi – không phải một cái trí chống đối. Học hỏi là một sự việc phi thường – học hỏi, không phải tích lũy hiểu biết. Tích lũy hiểu biết là một sự việc hoàn toàn khác hẳn. Điều gì chúng ta gọi là hiểu biết tương đối dễ dàng, bởi vì đó là một chuyển động từ cái đã được biết đến cái đã được biết. Nhưng học hỏi là một chuyển động từ cái đã được biết đến cái không biết được – chỉ như thế bạn mới học hỏi, phải vậy không?

### Ngày 2 tháng ba.

*Chúng ta không bao giờ nghi vấn sự lệ thuộc.*

Tại sao chúng ta lệ thuộc? Về tâm lý, phía bên trong, chúng ta lệ thuộc một niềm tin, một hệ thống, một triết lý; chúng ta hỏi một người khác cách thức cư xử; chúng ta tìm kiếm những vị thầy mà sẽ cho chúng ta một cách sống dẫn chúng ta đến hy vọng nào đó, hạnh phúc nào đó. Vậy là chúng ta luôn luôn, phải vậy không, đang tìm kiếm một loại an toàn, lệ thuộc nào đó. Liệu có khi nào cái trí có thể tự cởi bỏ chính nó khỏi ý thức lệ thuộc này hay không? Mà không có nghĩa rằng cái trí phải đạt được sự độc lập – đó chỉ là phản ứng đến sự lệ thuộc. Chúng ta không đang nói về sự độc lập, về sự tự do khỏi một trạng thái lệ thuộc đặc biệt. Nếu chúng ta có thể tìm hiểu mà không có phản ứng của tìm kiếm tự do khỏi một trạng thái lệ thuộc đặc biệt, vậy thì chúng ta có thể tìm hiểu sâu hơn nữa vào trong nó ....

Chúng ta chấp nhận sự cần thiết phải lệ thuộc; chúng ta nói rằng đó là điều không tránh khỏi. Chúng ta không bao giờ nghi vấn toàn bộ vấn đề này, tại sao mỗi người chúng ta lại tìm kiếm một loại lệ thuộc nào đó. Không phải rằng chúng ta thực sự, sâu thẳm bên trong, đòi hỏi sự an toàn, sự vĩnh cửu hay sao? Đang ở trong trạng thái rối loạn, chúng ta muốn một người nào đó mang chúng ta ra khỏi rối loạn đó. Vì vậy chúng ta luôn luôn quan tâm đến phương cách để tẩu thoát hay lẩn tránh cái trạng thái mà chúng ta đang ở trong đó. Trong khi tiến hành lẩn tránh trạng thái đó, chúng ta chắc chắn tạo ra một loại lệ thuộc nào đó, mà trở thành quyền lực của chúng ta. Nếu chúng ta lệ thuộc vào một việc khác để có được sự an toàn của chúng ta, để có được sự hạnh phúc bên trong của chúng ta, đó kia từ sự lệ thuộc kia nảy sinh vô số những vấn đề, và sau đó chúng ta cố gắng giải quyết những vấn đề kia – những vấn đề của quyến luyến. Nhưng chúng ta không bao giờ nghi vấn, chúng ta không bao giờ tìm hiểu ngay chính vấn đề của lệ thuộc. Có lẽ nếu chúng ta có thể bằng thông minh, bằng tinh táo hoàn toàn, tìm hiểu vấn đề này, rồi thì chúng ta sẽ thấy rằng sự lệ thuộc đó không là vấn đề gì cả – đó chỉ là một phương cách của tẩu thoát khỏi một sự kiện sâu xa hơn.

### Ngày 3 tháng ba.

*Có một nhân tố nào đó sâu xa hơn*

*làm chúng ta lệ thuộc.*

Chúng ta biết rằng chúng ta lệ thuộc – vào sự liên hệ của chúng ta với mọi người hoặc vào một ý tưởng nào đó hoặc vào một hệ thống tư tưởng. Tại sao vậy?

... Thật ra, tôi không nghĩ lệ thuộc là vấn đề; tôi nghĩ rằng có một nhân tố nào đó sâu xa hơn và khác hẳn làm cho chúng ta lệ thuộc. Và nếu chúng ta có thể làm sáng tỏ nó, rồi thì cả sự lệ thuộc lẫn sự đấu tranh cho tự do sẽ chẳng còn ý nghĩa bao nhiêu; rồi thì tất cả những vấn đề nảy sinh bởi sự lệ thuộc sẽ tàn tạ dần. Vì vậy, nhân tố sâu xa hơn là gì? Có phải vì rằng cái trí căm ghét, sợ hãi, cái ý tưởng bị cô độc hay không? Và cái trí có biết được trạng thái lẩn tránh của nó hay không?.... Chùng nào sự cô độc đó không thực sự hiểu rõ được, cảm thấy được, thấu triệt được, xóa tan được – bạn có thể sử dụng bất kỳ từ ngữ nào bạn thích – chùng nào cái ý thức cô độc đó vẫn còn, sự lệ thuộc không thể nào tránh khỏi, và người ta không bao giờ có thể được tự do; người ta không bao giờ có thể tìm được cho chính mình cái đó mà là sự thật, cái đó mà là tôn giáo.



#### **Ngày 4 tháng ba.**

*Ý thức sâu sắc.*

Lệ thuộc thúc đẩy chuyên động của sự tách biệt và sự quyến luyến, một xung đột liên tục mà không có hiểu rõ, không có một giải phóng. Bạn phải tinh thức được qui trình của quyến luyến và lệ thuộc, tinh thức được nó mà không chỉ trích, không bào chữa, và rồi thì bạn sẽ trực nhận được ý nghĩa về sự xung đột của những đối nghịch này. Nếu bạn tinh thức sâu sắc và điều khiển suy nghĩ của bạn một cách có ý thức để hiểu rõ ý nghĩa trọn vẹn của sự đòi hỏi, của sự lệ thuộc, cái trí tăng ý thức của bạn sẽ được thông thoáng và rõ ràng về nó; và sau đó cái trí tăng tiềm thức với những động cơ, những theo đuổi và những dự tính giấu giếm của nó, sẽ chiếu rọi chính nó vào tăng ý thức. Khi việc này xảy ra, bạn phải tìm tòi và hiểu rõ mỗi bậc lộ của tăng tiềm thức. Nếu bạn làm việc này nhiều lần, tinh thức được những chiếu rọi của tăng tiềm thức sau khi tăng ý thức đã suy nghĩ cái vấn đề rõ ràng rành mạch hết khả năng, vậy thì, mặc dầu bạn hướng sự chú ý của bạn đến những vấn đề khác, tăng ý thức và tăng tiềm thức sẽ giải quyết vấn đề lệ thuộc, hay bất kỳ vấn đề nào khác. Như vậy đã hình thành được một tinh thức liên tục không ngừng nghỉ mà sẽ kiên nhẫn và êm ái mang lại sự hòa đồng; và nếu sức khoẻ và ăn uống của bạn được lành mạnh, việc này đáp lại sẽ tạo nên sự trọn vẹn của thân tâm.

#### **Ngày 5 tháng ba.**

*Liên hệ.*

Liên hệ dựa vào sự cần thiết qua lại chỉ tạo xung đột. Dù chúng ta phụ thuộc vào lẫn nhau như thế nào chăng nữa, chúng ta đang sử dụng lẫn nhau cho một mục đích, cho một kết quả. Có một mục đích trong ý định, liên hệ không còn nữa. Bạn có lẽ sử dụng tôi và tôi có lẽ sử dụng bạn. Trong cách sử dụng này, chúng ta mất liên hệ. Một xã hội dựa vào sự sử dụng qua lại là nền tảng của bạo lực. Khi chúng ta sử dụng một người khác, chúng ta chỉ có cái hình ảnh của kết quả sẽ đạt được. Cái kết quả, điều đạt được, ngăn cản sự liên hệ, sự chia sẻ gánh vác chung. Trong khi sử dụng người khác, dù rằng có lẽ nó gây hài lòng và dễ chịu chừng nào chăng nữa, luôn luôn có sợ hãi. Muốn trốn tránh sợ hãi này, chúng ta phải sở hữu. Từ sở hữu này lại nảy sinh đồ kỵ, ngờ vực, và xung đột liên tục. Liên hệ như thế không bao giờ có thể mang lại hạnh phúc.

Một xã hội mà cấu trúc của nó được đặt nền tảng duy nhất vào nhu cầu, dù thuộc vật chất hay tâm lý, phải nuôi dưỡng xung đột, rối loạn và đau khổ. Xã hội là sự chiếu rọi của bản thân bạn trong liên hệ với một người khác, mà trong đó nhu cầu và sử dụng thống trị. Khi bạn sử dụng một người khác vì nhu cầu của bạn, vật chất hay tâm lý, trong thực tế không có sự liên hệ chút nào cả; bạn thực sự không tiếp xúc cùng người còn lại, không hiệp thông cùng người còn lại. Làm thế nào bạn có hiệp thông cùng người còn lại khi người còn lại được sử dụng như một món đồ đạc, vì sự tiện lợi và thoải mái của bạn? Vì vậy, rất quan trọng phải hiểu rõ ý nghĩa của sự liên hệ trong cuộc sống hàng ngày.

#### **Ngày 6 tháng ba.**

*Cái "tôi lệ thuộc" là vật sở hữu.*

Từ bỏ, tự hy sinh, không là một hành động của vĩ đại, để được ngợi khen và bắt chước. Chúng ta sở hữu vì nếu không sở hữu chúng ta không hiện hữu. Những vật sở hữu rất nhiều và khác nhau. Một người không sở hữu những của cải vật chất có lẽ lại quyến luyến vào hiểu biết, vào những ý tưởng; một người khác có lẽ quyến luyến vào đạo đức, một người khác vào trải nghiệm, một người khác vào tên tuổi và danh vọng và vân vân. Nếu không có những vật sở hữu, "cái tôi lệ thuộc" không hiện hữu; "cái tôi lệ thuộc" là vật sở hữu, đồ đạc, đạo đức, tên tuổi. Trong nỗi sợ hãi không hiện hữu của nó, cái trí quyến luyến vào tên tuổi, vào đồ đạc, vào giá trị; và nó sẽ buông bỏ những việc này với ý định để hiện diện tại một mức độ cao hơn, sự sống cao hơn, gây hài lòng nhiều hơn, lâu dài hơn. Sự sợ hãi của không ổn định, của không hiện hữu, gây ra quyến luyến, sở hữu. Khi vật sở hữu mang lại đau khổ hay không hài lòng, chúng ta từ bỏ nó để tìm kiếm một quyến luyến thỏa mãn nhiều hơn. Điều sở hữu gây thỏa mãn cuối cùng là từ ngữ Chúa, hay thay thế của nó, Giáo hội.

.... Chừng nào bạn còn không sẵn lòng để không là gì cả, mà thật ra bạn là như vậy, bạn chắc chắn phải nuôi dưỡng đau khổ và phản kháng. Sẵn lòng để không là gì cả không là một vấn đề của sự từ bỏ, của sự ép buộc, phía bên trong hay phía bên ngoài, nhưng là một vấn đề của đang thấy sự thật của cái gì là. Đang thấy sự thật của cái gì là mang lại tự do khỏi sự sợ hãi của không an toàn, sự sợ hãi mà nuôi dưỡng quyến luyến và dẫn đến ảo tưởng của tách rời, từ bỏ. Tình yêu về cái gì là đang khởi đầu của thông minh. Tình yêu chính nó tự chia sẻ, chính nó tự hiệp thông; nhưng từ bỏ và tự hy sinh là những phương cách của tách rời và ảo tưởng.

#### **Ngày 7 tháng ba.**

*Lợi dụng là bị lợi dụng.*

Vì hầu hết mọi người chúng ta đều tìm kiếm quyền hành trong một hình thức này hay một hình thức khác, nguyên tắc về chức sắc được thiết lập, người mới tu và người được thọ giáo, người học trò và vị Thầy, và thậm chí giữa các vị Thầy cũng có những mức độ của sự phát triển tinh thần. Hầu hết mọi người

trong chúng ta đều thích lợi dụng và bị lợi dụng, và hệ thống này dâng tặng phương tiện, dù rằng che giấu hay công khai. Lợi dụng là bị lợi dụng. Lòng ham muốn sử dụng những người khác vì những cần thiết thuộc tâm lý của bạn dẫn đến sự lệ thuộc, và khi bạn lệ thuộc bạn phải nắm giữ, sở hữu; và cái gì bạn sở hữu, sở hữu lại bạn. Nếu không lệ thuộc, nhỏ nhiệm hay toàn bộ, nếu không sở hữu những sự vật, con người và những ý tưởng, bạn trống không, một vật không quan trọng gì cả. Bạn muốn là một sự việc gì đó, và lần tránh sự sợ hãi đang dày vò của không là gì cả bạn lệ thuộc vào tổ chức này hay tổ chức kia, từ học thuyết này đến học thuyết khác, tới nhà thờ này hay đền chùa kia; thế là bạn bị lợi dụng, và luân phiên bạn lợi dụng lại.

### **Ngày 8 tháng ba.**

*Vun quén tách rời.*

Chỉ có quyền luyến; không có cái sự việc như là tách rời. Cái trí sáng chế ra tách rời như là một phản ứng đến đau khổ của quyền luyến. Khi bạn phản ứng sự quyền luyến bằng cách trở thành “tách rời,” bạn quyền luyến đến một sự việc gì khác thay vì nó. Thế là toàn qui trình đó là một của quyền luyến. Bạn quyền luyến vào người vợ của bạn hay người chồng của bạn, vào con cái của bạn, vào những ý tưởng, vào truyền thống, vào quyền lực, và vân vân; và phản ứng của bạn đến sự quyền luyến đó là tách rời. Vun quén tách rời là kết quả của sâu khổ, đau thương. Bạn muốn tẩu thoát khỏi sự đau khổ của quyền luyến, và tẩu thoát của bạn là tìm ra một điều gì đó mà bạn nghĩ rằng bạn có thể quyền luyến được. Vì vậy chỉ có quyền luyến và chính một cái trí ngu xuẩn cần vun quén tách rời. Tất cả những quyền sách đều nói rằng, “hãy tách rời”, nhưng sự thật của vấn đề đó là gì? Nếu bạn quan sát cái trí riêng của bạn, bạn sẽ thấy một sự việc phi thường – rằng là qua vun quén tách rời, cái trí của bạn đang quyền luyến vào một sự việc nào đó.

### **Ngày 9 tháng ba.**

*Quyền luyến là tự dối gạt.*

Chúng ta là tất cả mọi thứ chúng ta sở hữu, chúng ta là cái mà chúng ta quyền luyến. Quyền luyến không có tánh cao thượng. Quyền luyến vào hiểu biết không khác biệt bất kỳ loại say mê gây thỏa mãn nào khác. Quyền luyến là tự mê đắm, dù tại mức độ thấp nhất hay cao nhất.

Quyền luyến là tự dối gạt, nó là một tẩu thoát khỏi trạng thái trống không của cái tôi. Những thứ mà chúng ta quyền luyến – tài sản, con người, những ý tưởng – trở thành tối quan trọng, vì nếu không có nhiều thứ để nhồi nhét trạng thái trống không của nó, cái tôi không còn. Sự sợ hãi không hiện hữu dẫn đến sở hữu; và sự sợ hãi nuôi dưỡng ảo tưởng, câu thúc vào những kết luận. Những kết luận, trong thực dụng hay trong ý tưởng, ngăn cản sự kết trái của thông minh, tự do mà trong chính nó sự thật có thể hiện hữu; và nếu không có tự do này suy nghĩ xảo quyết đảm nhận lầm vị trí của thông minh. Những phương cách của suy nghĩ xảo quyết luôn luôn phức tạp và hủy hoại. Chính suy nghĩ xảo quyết tự bảo vệ đó dẫn đến quyền luyến; và khi quyền luyến gây ra đau khổ, lại chính suy nghĩ xảo quyết này tìm kiếm sự tách rời và có được vui thú trong kiêu căng và hão huyền của hành động từ bỏ. Hiểu rõ về những phương cách của xảo quyết, những phương cách của cái tôi, là khởi đầu của thông minh.

### **Ngày 10 tháng ba**

*.Giáp mặt sự kiện và quan sát điều gì xảy ra.*

Tất cả chúng ta đều đã trải nghiệm sự cô độc khủng khiếp, nơi mà những quyền sách, tôn giáo, mọi thứ đều biến mất và chúng ta bị cô độc, trống rỗng, ở phía bên trong, thật kinh hoàng. Hầu hết mọi người chúng ta không thể đối diện trạng thái trống không đó, trạng thái cô độc đó, và chúng ta chạy trốn nó. Lệ thuộc là một trong những sự việc mà chúng ta tìm đến, phụ thuộc vào, bởi vì chúng ta không thể chịu đựng nỗi sự cô độc trong chúng ta. Chúng ta phải có máy thu thanh hay những quyền sách hay nói chuyện, tán gẫu liên tục về sự việc này hoặc sự việc kia, về nghệ thuật và văn hóa. Vậy là chúng ta đến được thời điểm lúc mà chúng ta biết được cái ý thức lạ lùng của tự cô lập này. Chúng ta có lẽ có một công việc rất tốt, làm việc hăng say, viết những quyền sách, nhưng ở bên trong có cái khoảng không to lớn này. Chúng ta muốn lấp đầy nó và lệ thuộc là một trong những phương cách. Chúng ta sử dụng lệ thuộc, vui chơi, công việc nhà thờ, những tôn giáo, nhậu nhẹt, phụ nữ, hàng tá sự việc để lấp đầy nó, bao phủ nó. Nếu chúng ta hiểu rõ rằng cố gắng lấp đầy và bao phủ nó là tuyệt đối vô ích – không phải bằng lời nói, không phải bằng niềm tin và vì vậy đồng ý và khẳng định – nhưng nếu chúng ta hiểu rõ sự vô lý hoàn toàn của nó ... ngay đó chúng ta giáp mặt một sự kiện.

Không phải vấn đề của làm thế nào được tự do khỏi lệ thuộc; đó không là một sự kiện; đó chỉ là một phản ứng đến một sự kiện....Tại sao tôi lại không giáp mặt cái sự kiện đó và quan sát điều gì xảy ra?

Lúc này vấn đề nảy sinh thuộc về người quan sát và vật được quan sát. Người quan sát nói, “Tôi bị trống rỗng; tôi không thích nó,” và chạy trốn nó. Người quan sát nói, “Tôi khác biệt trạng thái trống không.” Nhưng người quan sát là trạng thái trống không; nó không là trạng thái trống không được nhìn thấy bởi một người quan sát. Người quan sát là vật được quan sát. Có một cuộc cách mạng quan trọng trong suy nghĩ, trong cảm thấy, khi điều đó xảy ra.

### **Ngày 11 tháng ba.**

### *Quyển luyến là tẩu thoát.*

Chỉ cố gắng tinh thức được tình trạng bị điều kiện của bạn. Bạn chỉ có thể biết nó một cách gián tiếp, qua liên hệ đến một sự việc gì khác nữa. Bạn không thể ý thức về tình trạng bị điều kiện của bạn như một sự việc trừu tượng, vì lúc đó nó chỉ là một từ ngữ, không có nhiều ý nghĩa lắm. Chúng ta chỉ ý thức về xung đột. Xung đột tồn tại khi không có sự hội nhập giữa thách thức và đáp trả. Xung đột này là kết quả của tình trạng bị điều kiện của chúng ta. Bị điều kiện là quyển luyến: quyển luyến vào công việc, vào truyền thống, vào tài sản, vào con người, vào những ý tưởng, và vân vân. Nếu không có quyển luyến, liệu rằng có tình trạng bị điều kiện hay không? Dĩ nhiên là không. Vậy thì tại sao chúng ta lại bị quyển luyến? Tôi quyển luyến vào quốc gia của tôi bởi vì qua sự gắn kết với nó tôi trở thành một người nào đó. Tôi gắn kết chính tôi với công việc của tôi, và công việc đó trở thành quan trọng, tôi là gia đình của tôi, tài sản của tôi; tôi bị quyển luyến vào chúng. Cái vật quyển luyến dâng tặng tôi phương tiện để tẩu thoát khỏi sự trống không riêng của tôi. Quyển luyến là tẩu thoát, và chính tẩu thoát này đã củng cố thêm tình trạng bị điều kiện.

### **Ngày 12 tháng ba.**

#### *Sống cô đơn.*

Sống cô đơn, mà không là một triết lý của cô độc, rõ ràng là ở trong một trạng thái cách mạng chống lại toàn cấu trúc của xã hội – không chỉ xã hội này, mà còn xã hội cộng sản, xã hội phát xít, mọi hình thức xã hội như là sự hung bạo có tổ chức, quyền lực có tổ chức. Và điều đó có nghĩa rằng một trực nhận phi thường về những ảnh hưởng của quyền lực. Thưa các bạn, các bạn đã theo dõi những người lính kia đang thao dợt không? Họ không còn là những con người nữa, họ là những cái máy, họ là những người con trai của bạn và những người con trai của tôi, đang đứng ở đó dưới ánh nắng mặt trời. Việc này đang xảy ra ở đây, ở Mỹ, ở Nga, và khắp mọi nơi – không những tại mức độ thuộc chính quyền, mà còn tại mức độ thuộc tu hành, lệ thuộc vào những tu viện, vào những dòng tu phân loại, vào những đoàn nhóm mà thụ hưởng quyền lực kinh ngạc. Và chỉ có cái trí không lệ thuộc vào đó mới có thể cô đơn. Và cô đơn không là một sự việc nào đó để được vun quén. Bạn hiểu việc này chứ? Khi bạn hiểu rõ việc này, thoát khỏi nó, và không có vị lãnh đạo hay chủ tịch nào sẽ mời bạn dự tiệc tùng nữa. Từ cô đơn đó có khiêm tốn. Chính cô đơn này biết được tình yêu – không phải quyền lực. Con người tham vọng, theo tôn giáo hay bình thường, sẽ không bao giờ hiểu được tình yêu là gì. Vì vậy, nếu người ta hiểu rõ tất cả sự việc này, ngay lúc đó người ta có cái phẩm chất của đang sống tổng thể này và do đó hành động. Điều này xảy ra qua hiểu rõ về chính mình.

### **Ngày 13 tháng ba.**

#### *Khao khát luôn luôn là khao khát.*

Đề lần tránh đau khổ chúng ta vun quén sự tách rời. Được cảnh báo trước rằng quyển luyến chẳng mấy chốc dẫn đến đau khổ, chúng ta muốn được tách rời. Quyển luyến gây hải lòng, nhưng nhận thấy sự đau khổ trong nó, chúng ta muốn được hải lòng bằng cách khác, qua sự tách rời. Tách rời cũng giống hết như quyển luyến chừng nào nó còn sinh ra hải lòng. Vì thế điều gì chúng ta thực sự đang tìm kiếm là hải lòng, chúng ta khao khát được hải lòng bằng bất kỳ phương tiện nào.

Chúng ta bị lệ thuộc hay bị quyển luyến vì nó cho chúng ta vui thú, an toàn, quyền lực, một cảm giác hạnh phúc, dù rằng trong nó có đau khổ và sợ hãi. Chúng ta tìm kiếm tách rời cũng bởi vì vui thú, với mục đích không bị tổn thương, không bị đau đớn bên trong. Cuộc tìm kiếm của chúng ta là cho vui thú, cho hải lòng. Đừng mang theo chỉ trích hay bào chữa chúng ta phải cố gắng hiểu rõ cái qui trình này, bởi vì nếu chúng ta không hiểu rõ nó sẽ không có phương cách nào thoát khỏi sự mâu thuẫn và rối loạn của chúng ta. Không hiểu khao khát có khi nào được thỏa mãn, hay nó là một hồ sâu không đáy? Dù chúng ta khao khát những điều thấp hèn hay những điều cao quý, khao khát luôn luôn là khao khát, một ngọn lửa hừng hực, và điều gì có thể bị nó thiêu rụi chẳng mấy chốc sẽ trở thành tro bụi; nhưng khao khát để có được hải lòng vẫn còn y nguyên, luôn luôn hừng hực, luôn luôn thiêu rụi, và không có kết thúc cho nó. Quyển luyến và tách rời đều trói buộc ngang nhau, và cả hai phải được vượt qua.

### **Ngày 14 tháng ba.**

#### *Mãnh liệt được tự do khỏi tất cả quyển luyến.*

Trong trạng thái đam mê không một nguyên nhân, có mãnh liệt được tự do khỏi tất cả quyển luyến; nhưng khi đam mê có một nguyên nhân, có quyển luyến và quyển luyến là bắt đầu của đau khổ. Hầu hết chúng ta đều bị quyển luyến; chúng ta bám vào một người, vào một quốc gia, vào một niềm tin, vào một ý tưởng, và khi cái vật của sự quyển luyến của chúng ta bị lấy mất đi hoặc là bị mất đi ý nghĩa của nó, chúng ta phát giác rằng chính chúng ta trống không, thiếu thốn. Vì trạng thái trống không này chúng ta cố gắng lấp đầy bằng cách bám vào một sự việc nào đó, và lại nữa trở thành cái vật của sự đam mê của chúng ta.

### **Ngày 15 tháng ba.**

#### *Liên hệ là một cái gương.*

Chắc chắn, chỉ trong liên hệ cái qui trình của tôi là gì mới bị lộ mặt, phải vậy không? Liên hệ là một cái gương trong đó tôi trông thấy chính tôi như tôi là; nhưng vì hầu hết mọi người chúng ta đều không thích

chúng ta là gì, chúng ta bắt đầu khép vào kỷ luật, một cách tích cực hay tiêu cực, điều gì chúng ta trông thấy trong cái gương của liên hệ. Đó là, tôi khám phá một điều gì đó trong liên hệ, trong hành động của liên hệ, và tôi không thích nó. Thế là tôi bắt đầu sửa đổi điều gì tôi không thích, điều gì tôi nhận thấy khó chịu. Tôi muốn thay đổi nó – có nghĩa rằng tôi luôn có sẵn một khuôn mẫu của tôi nên là gì. Cái khoảnh khắc có một khuôn mẫu của tôi nên là gì, không có thấu triệt của tôi là gì. Cái khoảnh khắc tôi có một hình ảnh của tôi muốn là gì, hoặc tôi nên là gì, hoặc tôi không nên là gì – một tiêu chuẩn dựa vào nó tôi muốn thay đổi chính bản thân tôi – vậy là, chắc chắn rằng không có thấu triệt của tôi là gì ngay khoảnh khắc của liên hệ.

Tôi nghĩ rằng thực sự rất quan trọng phải hiểu rõ điều này, vì tôi nghĩ đây là nơi mà hầu hết mọi người chúng ta đều đi lạc lối. Chúng ta không muốn biết chúng ta thực sự là gì tại ngay khoảnh khắc được tạo ra trong liên hệ. Nếu chúng ta chỉ quan tâm đến tự sửa đổi, không có thấu triệt của chính chúng ta, của cái gì là.

### **Ngày 16 tháng ba.**

*Vận hành của liên hệ.*

Liên hệ không tránh khỏi gây đau khổ, được thể hiện trong sự tồn tại hàng ngày của chúng ta. Nếu trong liên hệ không có sự căng thẳng, nó ngừng là liên hệ và chỉ trở thành một trạng thái hôn trầm gây dễ chịu, một chất gây nghiện – mà hầu hết mọi người đều muốn và ưa thích hơn. Xung đột xảy ra giữa ham muốn có sự thanh thản và sự kiện, nằm giữa ảo tưởng và thực tại. Nếu bạn nhận ra ảo tưởng đó vậy thì bạn có thể, bằng cách gạt nó đi, hướng sự chú ý của bạn vào hiểu rõ về liên hệ. Nhưng nếu bạn tìm kiếm an toàn trong liên hệ, nó trở thành một đóng góp vào sự dễ chịu, vào ảo tưởng và điều quan trọng của liên hệ là sự không an toàn thực sự của nó. Bằng cách tìm kiếm an toàn trong liên hệ bạn đang ngăn trở sự vận hành của nó, mà mang lại những hành động và những bất hạnh riêng của nó.

Chắc chắn, sự vận hành của liên hệ là bộc lộ trạng thái của toàn thân tâm của một người. Liên hệ là một qui trình của tự bộc lộ, của tự hiểu biết. Tự bộc lộ này gây đau đớn, đòi hỏi sự điều chỉnh, sự uyển chuyển liên tục của cảm xúc-tư tưởng. Nó là một cuộc đấu tranh đau khổ, kèm theo những thời điểm của sự bình an được khai thông.

Nhưng hầu hết chúng ta đều lẩn tránh hay gạt đi sự căng thẳng trong liên hệ, ưa thích sự thoải mái và an ủi trong sự lệ thuộc gây hài lòng, một an toàn không bị thách thức, một vị trí an toàn để bám chặt. Rồi thì gia đình và những liên hệ khác trở thành một nơi lánh nạn, một nơi lánh nạn của không còn phải suy nghĩ. Khi không an toàn len lỏi vào sự lệ thuộc, vì nó chắc chắn xảy ra, rồi thì sự liên hệ đặc biệt đó bị từ bỏ và một liên hệ mới được thấu nhận trong niềm hy vọng tìm được sự an toàn vĩnh cửu; nhưng không có an toàn trong liên hệ, và lệ thuộc chỉ nuôi dưỡng sợ hãi. Nếu không hiểu rõ qui trình của an toàn và sợ hãi, liên hệ trở thành một ngáng trở trói buộc, một phương cách của ngu dốt. Thế là mọi tồn tại là đấu tranh và đau khổ, và không có cách nào thoát khỏi nó ngoại trừ suy nghĩ đúng đắn, mà xảy ra nhờ vào hiểu rõ về chính mình.

### **Ngày 17 tháng ba.**

*Làm sao có được tình yêu thực sự?*

Hình ảnh bạn có về một người, hình ảnh bạn có về những nhà chính trị của bạn, vị thủ tướng, chúa của bạn, người vợ của bạn, con cái của bạn – hình ảnh đó đang được quan tâm. Và hình ảnh đó đã được tạo nên qua liên hệ của bạn, hay qua những sợ hãi của bạn, hay qua những hy vọng của bạn. Dục tính và những vui thú mà bạn đã trải qua cùng người vợ của bạn, người chồng của bạn, giận dữ, nịnh nọt, an ủi, và tất cả những sự việc mà cuộc sống gia đình của bạn mang lại – rõ ràng là một cuộc sống chết – đã tạo nên một hình ảnh về người vợ hay người chồng của bạn

. Với cái hình ảnh đó bạn quan sát. Tương tự, người vợ hay người chồng của bạn có một hình ảnh về bạn. Thế là sự liên hệ giữa bạn và người vợ hay người chồng của bạn, giữa bạn và nhà chính trị thực sự là sự liên hệ giữa hai hình ảnh này. Đúng chứ? Đó là một sự thật. Làm thế nào hai hình ảnh mà là kết quả của tư tưởng, của vui thú và vân vân, lại có bất kỳ tình cảm hay thương yêu nào?

Vì vậy sự liên hệ giữa hai cá thể, rất gần gũi hay rất xa, là sự liên hệ của những hình ảnh, những biểu tượng, những kỷ niệm. Và trong đó, làm thế nào có thể có được tình yêu thực sự?

### **Ngày 18 tháng ba.**

*Chúng ta là cái mà chúng ta sở hữu.*

Muốn hiểu rõ sự liên hệ, phải có một trạng thái tinh thức thụ động mà không hủy hoại sự liên hệ. Trái lại, nó làm sự liên hệ sinh động nhiều hơn, có ý nghĩa nhiều hơn. Rồi thì trong sự liên hệ đó, có khả năng có được thương yêu thực sự; có một cảm giác âm áp, một cảm giác gần gũi, và không là cảm tính hay cảm xúc. Và nếu bạn tiếp cận hay ở trong sự liên hệ đó với mọi thứ, rồi thì những vấn đề của chúng ta sẽ dễ dàng được giải quyết – những vấn đề thuộc tài sản, những vấn đề thuộc sở hữu. Bởi vì chúng ta là cái mà chúng ta sở hữu. Cái con người sở hữu tiền bạc là tiền bạc đó. Cái con người gắn kết chính anh ấy vào tài sản là tài sản đó, hoặc ngôi nhà đó, hoặc đồ đạc đó. Tương tự như thế với những ý tưởng, hoặc với những

con người; và khi nào có tình trạng sở hữu, không có sự liên hệ. Nhưng hầu hết chúng ta đều sở hữu bởi vì chúng ta không có cái gì khác nữa, nếu chúng ta không sở hữu. Chúng ta là những cái vô trống không nếu chúng ta không sở hữu, nếu chúng ta không nhồi nhét cuộc sống của chúng ta bằng đồ đạc, bằng cuộc sống, bằng hiểu biết, bằng việc này hay việc kia. Và cái vô đó tạo ra nhiều náo động, và náo động đó chúng ta gọi là đang sống; và với việc đó chúng ta được thỏa mãn. Và khi nào có một rối loạn, một phá vỡ của cái vô đó, rồi thì có đau khổ bởi vì ngay lúc đó bạn đột nhiên phát hiện chính bản thân bạn như bạn là – một cái vô trống không, không có bao nhiêu ý nghĩa. Vì thế, hiểu rõ toàn bộ nội dung của liên hệ là hành động; và từ hành động đó có thể có được liên hệ thực sự, có thể thấy được chiều sâu vô tận của nó, ý nghĩa lớn lao của nó, và biết được tình yêu là gì.

### **Ngày 19 tháng ba**

*.Sống liên hệ.*

Nếu không có liên hệ, không có hiện hữu: hiện hữu là liên hệ .... Hầu hết chúng ta dường như không nhận ra việc này – rằng thế giới là liên hệ của tôi với những người khác, dù với một hay nhiều người. Vấn đề của tôi là cái đó của liên hệ. Tôi là gì, mà tôi chiếu rọi; và hiển nhiên, nếu tôi không hiểu rõ chính tôi, toàn bộ liên hệ là một rối loạn trong những vòng tròn luôn luôn mở rộng. Vì vậy, liên hệ trở nên quan trọng vô cùng, không phải với qui mô lớn, đám đông, nhưng trong thế giới của gia đình và bạn bè của tôi, dù có lẽ nó nhỏ bé đến chừng nào chẳng nữa – liên hệ của tôi với người vợ của tôi, con cái của tôi, người hàng xóm của tôi. Trong một thế giới của những tổ chức rộng lớn, những khuynh hướng rộng lớn của con người, những phong trào thuộc đa số, chúng ta sợ hãi khi hành động trên một qui mô nhỏ; chúng ta sợ hãi khi là những con người nhỏ bé đang sắp xếp gọn ghẽ mảnh đất riêng của chúng ta. Chúng ta nói với chính chúng ta, “Cá nhân tôi có thể làm gì đây? Tôi phải gia nhập một phong trào thuộc đa số với mục đích để đổi mới.” Trái lại, cách mạng thực sự xảy ra không phải qua những phong trào thuộc đa số nhưng qua sự đánh giá lại phía bên trong về liên hệ – chỉ có đánh giá đó là đổi mới thực sự, một cách mạng liên tục, cơ bản. Chúng ta sợ hãi khi bắt đầu trên một qui mô nhỏ. Bởi vì vấn đề quá rộng lớn, chúng ta nghĩ rằng chúng ta phải giải quyết nó bằng số đông người, bằng một tổ chức lớn, bằng những phong trào thuộc đa số. Chắc chắn chúng ta phải bắt đầu giải quyết vấn đề trên một qui mô nhỏ, và qui mô nhỏ đó là “cái tôi lệ thuộc” và “cái bạn lệ thuộc”. Khi tôi hiểu rõ chính tôi, tôi hiểu rõ bạn, và từ hiểu rõ đó tình yêu đến. Tình yêu là yếu tố vắng mặt; có một vắng mặt của thương yêu, của nồng nhiệt trong liên hệ; và bởi vì chúng ta vắng mặt tình yêu đó, triu mến đó, rộng lượng đó, từ bi đó trong liên hệ, chúng ta tẩu thoát vào hành động thuộc đa số mà mang lại hỗn loạn nhiều thêm, đau khổ nhiều thêm. Chúng ta lấp đầy tâm hồn của chúng ta bằng những sơ đồ dùng đổi mới thế giới và không quan tâm đến cái nhân tố giải quyết kia mà là tình yêu.

### **Ngày 20 tháng ba.**

*Bạn và tôi là vấn đề, không phải thế giới.*

Thế giới không là một sự việc gì đó tách rời bạn và tôi; thế giới, xã hội, là sự liên hệ mà chúng ta thiết lập hay tìm kiếm để thiết lập giữa chúng ta. Vì vậy bạn và tôi là vấn đề, và không phải thế giới, bởi vì thế giới là sự chiếu rọi của chính chúng ta và muốn hiểu rõ thế giới chúng ta phải hiểu rõ chính chúng ta. Thế giới đó không tách rời chúng ta; chúng ta là thế giới, và những vấn đề của chúng ta là những vấn đề của thế giới.

### **Ngày 21 tháng ba.**

*Không có sự việc như là sống một mình.*

Chúng ta muốn chạy trốn khỏi sự cô độc của chúng ta, cùng những sợ hãi kinh hoàng của nó, thế là chúng ta lệ thuộc người khác, chúng ta tăng giá trị chính chúng ta bằng tình bạn, và vân vân. Chúng ta là những người chuyên động trọng tâm, và những người khác trở thành những con tốt trong trò chơi của chúng ta; và khi cái con tốt này trở mặt và đòi hỏi được đền bù một điều gì đó, chúng ta bị choáng váng và đau lòng. Nếu thành lũy riêng của chúng ta được vững chắc, không một nơi yếu ớt trong nó, sự hành hạ từ bên ngoài này không có nhiều tác động vào chúng ta.

Những khuynh hướng kỳ lạ phát sinh theo thời đại tiến bộ phải được hiểu rõ và sửa chữa trong khi chúng ta vẫn còn có khả năng tự quan sát và nghiên cứu một cách khoan dung và không thiên vị; những sợ hãi của chúng ta phải được quan sát và thấu triệt ngay lúc này. Những năng lượng của chúng ta phải được điều khiển, không những vào hiểu rõ những áp lực và những đòi hỏi phía bên ngoài mà chúng ta phải trách nhiệm, nhưng còn vào hiểu rõ toàn diện về chính bản thân chúng ta, về sự cô độc của chúng ta, những sợ hãi, những đòi hỏi, và những nhu nhược của chúng ta.

Không có sự việc như là sống một mình, bởi vì tất cả sinh hoạt hàng ngày là liên hệ; nhưng sống không còn liên hệ trực tiếp đòi hỏi thông minh cao độ, một tinh thức mãnh liệt và nhạy bén hơn dành cho tự khám phá. Một hiện hữu “cô đơn”, nếu không có trạng thái tinh thức đang trôi chảy và sắc bén này, chỉ làm mạnh mẽ thêm những khuynh hướng thống trị có sẵn, vì vậy gây ra mất thăng bằng, xuyên tạc. Chính lúc này người ta phải tinh thức được những thói quen đặc biệt và cố định của cảm giác-tư tưởng đã đến cùng tuổi tác thời gian, và nhờ thấu triệt chúng sẽ làm tiêu tan chúng. Chính sự giàu có bên trong mang lại bình an và

hân hoan.

### **Ngày 22 tháng ba.**

*Tự do khỏi sợ hãi.*

Liệu cái trí có thể tự làm trống không chính nó hoàn toàn khỏi sợ hãi hay không? Sợ hãi thuộc bất kỳ loại nào đều nuôi dưỡng ảo tưởng; nó biến cái trí thành cùn nhụt, nông cạn. Nơi nào có sợ hãi rõ ràng nơi đó không có tự do, và nếu không có tự do không có tình yêu gì cả. Và hầu hết chúng ta đều có một dạng sợ hãi nào đó, sợ hãi bóng tối, sợ hãi quan điểm quần chúng, sợ hãi rần rết, sợ hãi đau đớn thân thể, sợ hãi tuổi già, sợ hãi chết chóc. Chính xác ra chúng ta có hàng tá sợ hãi. Và liệu rằng cái trí có thể hoàn toàn được tự do khỏi sợ hãi?

Chúng ta có thể thấy sợ hãi tác động ra sao vào mỗi người chúng ta. Nó khiến người ta nói dối; nó làm hư hỏng người ta bằng nhiều phương cách; nó làm cái trí rỗng tuếch, nông cạn. Có những ngõ ngách tối tăm trong cái trí mà không bao giờ có thể được tìm hiểu và phơi bày chừng nào người ta còn bị sợ hãi. Tự bảo vệ thân thể, thúc đẩy thuộc bản năng để tránh con rắn độc, để lùi lại khỏi một vực thẳm, để không rơi dưới chiếc xe điện, và vân vân, là sáng suốt, bình thường, lành mạnh. Nhưng tôi đang hỏi về trạng thái tự bảo vệ thuộc tâm lý và làm một người sợ hãi về bệnh tật, về chết chóc, về một kẻ thù. Khi chúng ta tìm kiếm sự thành tựu trong bất kỳ hình thức nào, dù rằng qua hội họa, qua âm nhạc, qua liên hệ, hoặc là việc gì bạn muốn, luôn luôn có sợ hãi. Thế là, điều gì quan trọng là tình thức được toàn qui trình của chính một người, quan sát, học hỏi về nó, và không hỏi làm thế nào loại bỏ được sợ hãi. Khi bạn chỉ muốn diệt trừ sợ hãi, bạn sẽ tìm ra những phương cách và những phương tiện tẩu thoát nó, và vì vậy không bao giờ có thể có được tự do khỏi sợ hãi.

### **Ngày 23 tháng ba.**

*Giải quyết sợ hãi*

Người ta sợ hãi ý kiến của quần chúng, sợ hãi không thành tựu, không hoàn thành, sợ hãi không có cơ hội; và qua tất cả việc đó có cái ý thức lạ lùng của tội lỗi này – người ta đã làm một việc đáng lẽ ra người ta không nên làm; ý thức tội lỗi trong ngay động thái đang làm; một người khoẻ mạnh và những người khác nghèo khổ và yếu đuối; một người có lương thực và những người khác không có lương thực. Cái trí đang tìm hiểu, thấu suốt, hỏi han càng nhiều bao nhiêu, ý thức tội lỗi, lo âu càng to lớn bấy nhiêu .... Sợ hãi là sự thôi thúc để tìm kiếm một người thầy, một đạo sư; sợ hãi là lớp vỏ kính trọng này, mà mọi người yêu quý rất nhiều – để được kính trọng. Bạn có quả quyết đủ can đảm để giáp mặt những biến cố trong cuộc sống, hay chỉ lý luận để sợ hãi tiêu tan, hay tìm ra những giải thích mà sẽ tạo hải hòng cho cái trí bị trôi buộc trong sợ hãi? Bạn giải quyết nó như thế nào đây? Mở máy thu thanh, đọc một quyển sách, đi đến một ngôi đền, bám vào một hình thức tín điều, niềm tin nào đó phải không?

Sợ hãi là năng lượng hủy hoại trong con người. Nó làm cùn nhụt cái trí, nó làm biến dạng tư tưởng, nó dẫn đến tất cả những loại lý thuyết tinh vi và khôn ngoan lạ kỳ, những mê tín, những giáo điều và những niềm tin vô lý. Nếu bạn hiểu rằng sợ hãi là hủy hoại, vậy thì làm thế nào bạn tiến hành lau chùi sạch sẽ cái trí? Bạn nói rằng bằng cách tìm hiểu nguyên nhân của sợ hãi bạn sẽ được tự do khỏi sợ hãi. Đó là vậy à? Cố gắng để tìm ra nguyên nhân và biết rõ nguyên nhân của sợ hãi không loại bỏ được sợ hãi.

### **Ngày 24 tháng ba.**

*Cánh cửa dẫn đến hiểu rõ.*

Bạn không thể xóa sạch sợ hãi nếu không hiểu rõ, nếu không thực sự thấy bản chất của thời gian, mà có nghĩa là tư tưởng, mà có nghĩa là từ ngữ. Từ đó nảy ra câu hỏi: có một tư tưởng không có từ ngữ, có một suy nghĩ không có từ ngữ mà là ký ức hay không? Thưa bạn, nếu không hiểu rõ bản chất của cái trí, chuyển động của cái trí, sự tiến hành của hiểu rõ về chính mình, dĩ nhiên khi nói rằng tôi phải được tự do khỏi nó, không có ý nghĩa gì mấy. Bạn phải tiếp cận sợ hãi trong phạm vi của toàn cái trí. Muốn hiểu rõ, lắng sâu tất cả điều này, bạn cần năng lượng. Năng lượng này không thấu được qua thực phẩm – đó là một phần của nhu cầu thuộc thân thể. Nhưng thấy, hiểu rõ, trong ý nghĩa mà tôi đang sử dụng từ ngữ đó, đòi hỏi một năng lượng khổng lồ; và năng lượng đó bị lãng phí khi bạn đang vật lộn với những từ ngữ, khi bạn đang kháng cự, đang chỉ trích, khi bạn chật cứng những ý kiến, quan điểm mà đang ngăn cản không cho bạn nhìn, thấy – mọi năng lượng của bạn đều bị tiêu hủy trong những việc đó. Vì vậy đáp lại trực nhận này, thấy này, bạn mở được cánh cửa.

### **Ngày 25 tháng ba.**

*Sợ hãi khiến chúng ta vâng lời.*

Tại sao chúng ta lại đang làm tất cả việc này – vâng lời, tuân theo, bắt chước? Tại sao vậy? Bởi vì, ở phía bên trong chúng ta sợ hãi trạng thái không chắc chắn. Chúng ta muốn được chắc chắn – chúng ta muốn được chắc chắn về tiền của, chúng ta muốn được chắc chắn về luân lý – chúng ta muốn được chấp thuận, tán thành, chúng ta muốn ở trong một vị trí an toàn, chúng ta muốn không bao giờ phải đương đầu với phiền muộn, đau đớn, sầu khổ, chúng ta muốn được rào quanh, tách biệt. Thế là, sợ hãi, có ý thức hay vô thức, khiến chúng ta nghe lời vị Thầy, người lãnh đạo, người giáo sĩ, chính phủ. Sợ hãi cũng điều khiển

chúng ta không cho làm một việc gì đó có lẽ gây tai hại cho những người khác, bởi vì chúng ta sẽ bị trừng phạt. Vì vậy đằng sau tất cả những hành động, những tham lam, những theo đuổi này, lần quát lòng ham muốn để được bảo đảm này. Thế là, nếu không giải quyết sợ hãi, nếu không được tự do khỏi sợ hãi, chỉ vâng lời hay được vâng lời có rất ít ý nghĩa; điều gì có ý nghĩa là hiểu rõ sợ hãi này từ ngày này sang ngày khác và sợ hãi tự thể hiện trong những phương cách khác nhau như thế nào. Chỉ khi nào có tự do khỏi sợ hãi mới có được chất lượng phía bên trong của hiểu rõ đó, trạng thái cô đơn đó mà trong nó không còn sự tích lũy của hiểu biết hay của trải nghiệm, và chính nó một mình công hiến sự rõ ràng phi thường trong khi theo đuổi sự thật.

### **Ngày 26 tháng ba.**

*Mặt đối mặt sự kiện.*

Chúng ta sợ hãi một sự kiện hay một ý tưởng về sự kiện? Chúng ta sợ hãi sự kiện như nó là, hay chúng ta sợ hãi điều gì chúng ta nghĩ nó là? Ví dụ chết? Chúng ta sợ hãi sự kiện chết hay ý tưởng về chết? Sự kiện là một việc và ý tưởng về sự kiện là một việc khác. Tôi sợ hãi từ ngữ chết hay chính sự kiện chết? Vì tôi sợ hãi từ ngữ, ý tưởng, tôi không bao giờ hiểu rõ sự kiện, tôi không bao giờ thấy sự kiện, tôi không bao giờ liên hệ trực tiếp sự kiện. Chỉ khi nào tôi hiệp thông trọn vẹn cùng sự kiện mới không có sợ hãi. Nếu tôi không hiệp thông cùng sự kiện, vậy thì có sợ hãi, và không có hiệp thông cùng sự kiện chừng nào tôi còn có một ý tưởng, một quan niệm, một lý thuyết về sự kiện, vì vậy tôi phải rất rõ ràng liệu rằng tôi sợ hãi từ ngữ, ý tưởng, hay sự kiện. Nếu tôi đối mặt sự kiện, không còn điều gì để hiểu biết về nó: sự kiện ở đó, và tôi có thể giải quyết nó. Nếu tôi sợ hãi từ ngữ, lúc đó tôi phải hiểu rõ từ ngữ, thâm nhập vào toàn qui trình của từ ngữ, thuật ngữ, để hiểu rõ ngụ ý của nó.

Chính ý kiến của tôi, trải nghiệm của tôi, hiểu biết của tôi về sự kiện, đã tạo ra sợ hãi. Chừng nào từ ngữ còn được sử dụng để diễn tả sự kiện, cho sự kiện một tên gọi và do đó nhận dạng hay phê bình nó, chừng nào tư tưởng còn đang xét đoán sự kiện như một người quan sát, phải có sợ hãi.

Tư tưởng là sản phẩm của quá khứ; nó chỉ có thể hiện hữu qua từ ngữ, qua những biểu tượng, qua những hình ảnh. Nếu tư tưởng còn đang lưu tâm và đang diễn dịch sự kiện, phải có sợ hãi.

### **Ngày 27 tháng ba.**

*Tiếp xúc sợ hãi.*

Có sợ hãi thuộc thân thể. Bạn biết không, khi bạn trông thấy một con rắn, một con thú hoang, theo bản năng có sợ hãi; đó là một sợ hãi tự nhiên, lành mạnh, bình thường. Nó không là sợ hãi, nó là một ham muốn bảo vệ chính mình – điều đó bình thường. Nhưng sự bảo vệ chính mình thuộc tâm lý – đó là, ham muốn để luôn luôn được chắc chắn, an toàn – nuôi dưỡng sợ hãi. Một cái trí đang tìm kiếm để luôn luôn được chắc chắn là một cái trí chết rồi, bởi vì không có chắc chắn trong cuộc sống, không có vĩnh cửu .... Khi bạn tiếp xúc trực tiếp với sợ hãi, có một đáp trả của những dây thần kinh và tất cả phần còn lại của nó. Vậy thì, khi cái trí không còn đang tẩu thoát qua những từ ngữ và qua hoạt động thuộc bất kỳ loại nào, không còn sự phân chia giữa người quan sát và vật được quan sát gọi là sợ hãi. Chỉ cái trí đang tẩu thoát mới tách rời chính nó khỏi sợ hãi. Nhưng khi có sự tiếp xúc trực tiếp với sợ hãi, không còn người quan sát, không còn cái thực thể nói rằng “Tôi sợ hãi.” Vậy thì, ngay khoảnh khắc bạn tiếp xúc trực tiếp cùng cuộc sống, cùng bất kỳ việc gì, không có phân chia – chính phân chia này mới nuôi dưỡng ganh đua, tham vọng, sợ hãi.

Vì vậy điều gì quan trọng không phải “làm thế nào để được tự do khỏi sợ hãi?” Nếu bạn tìm kiếm một đường lối, một phương pháp, một hệ thống để loại bỏ sợ hãi, bạn sẽ mãi mãi bị trói buộc trong sợ hãi. Nhưng nếu bạn hiểu rõ sợ hãi – điều đó chỉ có thể xảy ra khi bạn tiếp xúc trực tiếp cùng nó, giống như bạn tiếp xúc trực tiếp cùng con đoi, giống như bạn tiếp xúc trực tiếp lúc bạn bị hoảng sợ bởi việc mất việc làm của bạn – vậy thì bạn làm một việc gì đó; chỉ đến lúc đó bạn sẽ phát giác rằng tất cả sợ hãi đều kết thúc – chúng ta có ý nói rằng tất cả sợ hãi, không phải sợ hãi thuộc loại này hay thuộc loại kia.

### **Ngày 28 tháng ba.**

*Sợ hãi là không chấp nhận cái gì là.*

Sợ hãi tìm ra vô số loại tẩu thoát. Loại thông dụng nhất là sự nhận dạng, phải vậy không? – Nhận dạng với quốc gia, với xã hội, với một ý tưởng. Bạn không theo dõi cái cách bạn hưởng ứng khi bạn trông thấy một cuộc diễu hành, một buổi duyệt binh hay một đám rước tôn giáo, hay khi tổ quốc mình đang bị hiềm họa xâm lăng? Lúc đó bạn nhận dạng mình với tổ quốc, với một thực trạng, với một học thuyết. Có những thời điểm khác khi bạn nhận dạng mình với người con của bạn, với một hình thức đặc biệt của hành động, hay không hành động. Nhận dạng là một qui trình của trạng thái tự quên lãng. Chừng nào tôi còn ý thức về “cái tôi lệ thuộc” tôi biết rằng còn có đau khổ, có đấu tranh, có sợ hãi liên tục. Nhưng nếu tôi có thể nhận dạng mình với một sự việc gì đó lớn lao hơn, với một sự việc gì đó quan trọng, với vẻ đẹp, với cuộc sống, với chân lý, với niềm tin, với hiểu biết, ít ra là tạm thời, có một tẩu thoát khỏi “cái tôi lệ thuộc,” phải không? Nếu tôi nói về “tổ quốc của tôi” tôi quên mình trong chốc lát, phải không? Nếu tôi có thể nói một sự việc nào đó về Chúa, tôi quên mình. Nếu tôi có thể nhận dạng mình với gia đình, với một nhóm người,

với một đảng phái đặc biệt, với một học thuyết nào đó, lúc đó có một tầu thoát tạm thời.

Bây giờ chúng ta biết sợ hãi là gì rồi phải không? Nó không là sự không chấp nhận của cái gì là hay sao? Chúng ta phải hiểu rõ từ ngữ chấp nhận. Tôi không đang sử dụng từ ngữ đó theo nghĩa cái nỗ lực được thực hiện để chấp nhận. Không có vấn đề chấp nhận khi tôi trực nhận cái gì là. Khi tôi không thấy rõ ràng cái gì là, ngay đó tôi sử dụng qui trình của chấp nhận. Vì vậy sợ hãi là không chấp nhận cái gì là.

### **Ngày 29 tháng ba.**

*Vô trật tự do thời gian tạo ra.*

Thời gian có nghĩa là chuyển dịch từ cái gì là đến “cái gì nên là”. Tôi sợ hãi, nhưng một ngày nào đó tôi sẽ được tự do khỏi sợ hãi; do vậy thời gian rất cần thiết để được tự do khỏi sợ hãi – ít ra, đó là điều gì chúng ta suy nghĩ. Thay đổi từ cái gì là đến “cái gì nên là” liên quan đến thời gian. Bây giờ thời gian ngụ ý sự nỗ lực trong khoảng giữa cái gì là và “cái gì nên là”. Tôi không thích sợ hãi, và tôi sắp sửa tạo một nỗ lực để hiểu rõ, để phân tích, để mổ xé nó, hoặc là tôi sẽ khám phá ra nguyên nhân của nó, hoặc là tôi tầu thoát hoàn toàn khỏi nó. Tất cả việc này ngụ ý nỗ lực – và nỗ lực là điều gì chúng ta đã quen thuộc. Chúng ta luôn luôn bị xung đột giữa cái gì là và “cái gì nên là”.

“Cái gì tôi nên là” là một ý tưởng, và ý tưởng là tưởng tượng; nó không phải “cái gì tôi là”, mà là sự kiện; và “cái gì tôi là” có thể được thay đổi chỉ khi nào tôi hiểu được vô trật tự do thời gian tạo ra.

.... Vậy thì liệu tôi có thể loại bỏ được sợ hãi hoàn toàn, trọn vẹn, ngay tức khắc được không? Nếu tôi cho phép sợ hãi được tiếp tục, tôi sẽ luôn luôn tạo ra vô trật tự; vì vậy người ta thấy rằng thời gian là một yếu tố của vô trật tự, không là một phương tiện để đặt nền tảng cho tự do khỏi sợ hãi. Do đó không có sự tiến hành từ từ để loại bỏ sợ hãi, cũng giống như không có sự tiến hành từ từ để loại bỏ sự độc hại của chủ nghĩa quốc gia. Nếu bạn theo chủ nghĩa quốc gia và bạn nói rằng cuối cùng sẽ có tình huynh đệ con người, trong khoảng giữa có những cuộc chiến tranh, có những hận thù, có đau khổ, có tất cả phân chia khủng khiếp giữa con người và con người; vì vậy thời gian đang tạo ra vô trật tự.

### **Ngày 30 tháng ba.**

*Tôi nhìn giận dữ như thế nào?*

Rõ ràng, tôi nhìn giận dữ như một người quan sát đang giận dữ. Tôi nói, “Tôi giận dữ.” Ngay khoảnh khắc của cơn giận dữ không có “cái tôi”; “cái tôi” xuất hiện ngay sau đó – mà có nghĩa thời gian. Liệu tôi có thể nhìn sự kiện không còn yếu tố của thời gian, mà là tư tưởng, mà là từ ngữ hay không?

Điều này xảy ra khi có đang thấy mà không có người quan sát. Hãy xem thử nó đã dẫn tôi đi đâu. Bây giờ tôi bắt đầu lĩnh hội một cách nhìn – trực nhận không quan điểm, kết luận, không chỉ trích, xét đoán. Do đó tôi hiểu rằng có thể có được “đang thấy” không có tư tưởng, mà là từ ngữ. Vậy là cái trí vượt khỏi sự kiểm soát chặt chẽ của những ý tưởng, của xung đột do có hai và mọi chuyện quanh nó. Vì vậy, rằng tôi có thể nhìn sợ hãi không như một sự kiện tách rời hay không?

Nếu bạn tách rời một sự kiện nhưng đã không mở được cánh cửa đến toàn vũ trụ của cái trí, vậy thì chúng ta hãy quay trở lại sự kiện và bắt đầu lại bằng cách chọn ra một sự kiện khác để cho chính bạn sẽ bắt đầu nắm bắt được một sự việc phi thường của cái trí, để cho bạn có cái chìa khóa, bạn có thể mở cánh cửa, bạn có thể bất thình lình bắt gặp cái đó ...

.... Bằng cách suy xét một sợ hãi – sợ hãi cái chết, sợ hãi người hàng xóm, sợ hãi người vợ hoặc người chồng đang chi phối bạn, bạn biết toàn bộ sự việc bị chi phối này – điều đó sẽ mở cánh cửa chứ? Đó là tất cả mọi việc phải quan tâm – không phải làm thế nào để được tự do khỏi nó – bởi vì cái khoảnh khắc bạn mở cánh cửa, sợ hãi bị xóa sạch hoàn toàn. Cái trí là kết quả của thời gian, và thời gian là từ ngữ – suy nghĩ về nó phi thường làm sao đâu! Thời gian là tư tưởng; chính tư tưởng nuôi dưỡng thời gian, chính tư tưởng nuôi dưỡng sợ hãi về cái chết; và chính thời gian là tư tưởng, mà có trong vòng kiểm soát của nó toàn bộ những phức tạp rối ren và những tinh tế của sợ hãi.

### **Ngày 31 tháng ba.**

*Gốc rễ của tất cả sợ hãi.*

Khao khát trở thành gây ra những sợ hãi; muốn hiện hữu, muốn thành tựu và thế là lệ thuộc, sinh ra sợ hãi. Trạng thái không sợ hãi không là phủ nhận, nó không là đối nghịch của sợ hãi và nó cũng không là can đảm. Khi hiểu rõ nguyên nhân của sợ hãi, có sự kết thúc nó, không phải sự trở thành can đảm, vì trong tất cả trở thành đều có hạt giống của sợ hãi. Lệ thuộc vào những sự vật, vào con người hay vào những ý tưởng nuôi dưỡng sợ hãi; lệ thuộc khởi sự từ ngu dốt, từ không có hiểu rõ về chính mình, từ nghèo khó phía bên trong; sợ hãi gây ra rối loạn của tâm hồn-cái trí, ngăn cản truyền đạt và hiểu rõ. Qua tự tính thức chúng ta bắt đầu khám phá và vì vậy thấu triệt nguyên nhân của sợ hãi, không chỉ những sợ hãi thô thiển mà còn cả những sợ hãi tập hợp sẵn và ngẫu nhiên rất sâu thẳm. Sợ hãi do bẩm sinh lẫn thân lợm; nó liên quan đến quá khứ, và để cho cảm giác-tư tưởng được tự do khỏi nó, quá khứ phải được thấu triệt qua hiện tại. Quá khứ luôn luôn đang muốn tạo ra hiện tại mà trở thành cái ký ức nhận dạng của “cái tôi lệ thuộc” và “cái của tôi”, “cái tôi” làm chủ. Cái ngã là gốc rễ của tất cả sợ hãi.



## Tháng Tư

### Ngày 1 tháng tư.

*Chỉ có thèm khát.*

Không có cái thực thể tách rời thèm khát, chỉ có thèm khát, không có người thèm khát. Thèm khát mang những mặt nạ khác biệt tại những thời điểm khác biệt, lệ thuộc vào những thích thú của nó. Ký ức của những thèm khát khác biệt này gặp gỡ cái mới mẻ, mà tạo ra xung đột, và thể là người chọn lựa bị sinh ra, tạo dựng cho chính anh ấy như một thực thể tách biệt rõ rệt ở ngoài điều thèm khát nhưng cái thực thể không khác biệt những đặc tính của nó. Cái thực thể mà cố gắng lấp đầy hay tẩu thoát khỏi trạng thái trống không, thiếu thốn, cô độc, không khác biệt cái sự việc mà anh ấy đang lẩn tránh; anh ấy là nó. Anh ấy không thể tẩu thoát khỏi chính anh ấy; tất cả mọi việc anh ấy nên làm là hiểu rõ về chính anh ấy. Anh ấy là trạng thái cô độc của anh ấy, trạng thái trống không của anh ấy; và chừng nào anh ấy còn coi nó như một sự việc gì đó tách rời anh ấy; anh ấy sẽ sống trong ảo tưởng và xung đột vô tận. Khi anh ấy trực tiếp trải nghiệm cái sự việc anh ấy là trạng thái cô độc riêng của anh ấy, chỉ ngay lúc đó mới có được tự do khỏi sợ hãi. Sự sợ hãi tồn tại chỉ trong liên hệ đến một ý tưởng và ý tưởng là sự phản hồi của ký ức như là tư tưởng. Tư tưởng là kết quả của trải nghiệm; và mặc dù nó có thể suy nghĩ về trạng thái trống không, có những cảm xúc liên quan đến nó, tư tưởng không thể biết được trạng thái trống không một cách trực tiếp. Từ ngữ cô độc, kèm theo những kỷ niệm về đau khổ và sợ hãi của nó, ngăn cản động thái đang trải nghiệm mới mẻ của nó. Từ ngữ là ký ức, và khi từ ngữ không còn quan trọng nữa, vậy thì sự liên hệ giữa người trải nghiệm và vật được trải nghiệm hoàn toàn khác hẳn; do vậy sự liên hệ đó là trực tiếp và không qua một từ ngữ, không qua ký ức; thể là người trải nghiệm là trải nghiệm, mà chính nó một mình mang lại tự do khỏi sợ hãi.

### Ngày 2 tháng tư.

*Hiểu rõ ham muốn.*

Chúng ta phải hiểu rõ ham muốn; và quá khó khăn khi hiểu rõ một sự việc nào đó rất sinh động, rất đòi hỏi, rất khẩn thiết bởi vì chính trong khi thực hiện ham muốn, đam mê bị sinh ra, kèm theo vui thú và đau khổ của nó. Và hiển nhiên nếu người ta có ý định hiểu rõ ham muốn, phải không còn chọn lựa. Bạn không thể đánh giá ham muốn như tốt lành hay xấu xa, cao quý hay thấp hèn, hoặc nói rằng, “Tôi sẽ giữ ham muốn này và bác bỏ ham muốn kia.” Tất cả điều đó phải được gạt đi nếu chúng ta có ý định khám phá sự thật của ham muốn – về đẹp của nó, sự xấu xa hay bất kỳ điều gì nó có lẽ là.

### Ngày 3 tháng tư.

*Ham muốn phải được hiểu rõ.*

Chúng ta hãy tiếp tục suy nghĩ kỹ càng sự ham muốn. Chúng ta biết, phải vậy không, sự ham muốn mà mâu thuẫn chính nó, mà bị hành hạ, lôi kéo trong những phương diện khác nhau; sự đau khổ, sự rối loạn, sự lo âu của ham muốn, và kỷ luật, kèm chế. Và trong cuộc chiến đấu vô tận với nó chúng ta lại cắt đứt nó khỏi mọi khuôn mẫu và công nhận; nhưng nó ở đó, bên bỉ quan sát, chờ đợi, xô đẩy. Hãy làm điều gì bạn muốn, lý tưởng hóa nó, tẩu thoát khỏi nó, phủ nhận nó hay chấp nhận nó, cho nó tự do hoàn toàn – nó vẫn luôn luôn ở đó. Và chúng ta biết rõ những vị thầy tôn giáo và những người khác đã nói rằng chúng ta không nên ham muốn, hãy vun quén sự tách rời, hãy từ bỏ ham muốn – mà thực sự là vô lý, bởi vì ham muốn phải được hiểu rõ, không phải bị hủy diệt. Nếu bạn hủy diệt ham muốn, bạn có lẽ hủy diệt chính cuộc sống. Nếu bạn làm sai lạc ham muốn, tạo khuôn nó, điều khiển nó, chi phối nó, kèm chế nó, bạn có lẽ đang hủy diệt một việc gì đó đẹp đẽ lạ thường.

### Ngày 4 tháng tư.

*Chất lượng của ham muốn.*

.... Điều gì xảy ra nếu bạn không chỉ trích ham muốn, không xét đoán nó như tốt lành hay xấu xa, nhưng chỉ tỉnh thức được nó? Tôi không hiểu bạn có biết tỉnh thức được một sự việc nào đó có nghĩa gì hay không? Hầu hết chúng ta đều không tỉnh thức gì cả bởi vì chúng ta đã trở nên quá quen thuộc với chỉ trích, xét đoán, đánh giá, nhận dạng, chọn lựa. Chọn lựa rõ ràng ngăn cản tỉnh thức bởi vì chọn lựa luôn luôn được tạo ra như một kết quả của xung đột. Tỉnh thức khi bạn bước vào một căn phòng, thấy tất cả đồ đạc, tấm thảm hay không có nó, và vân vân – chỉ thấy nó, tỉnh thức được tất cả nó mà không xét đoán – rất là khó khăn. Bạn có lần nào thử nhìn một con người, một bông hoa, một ý tưởng, một cảm xúc, không có bất kỳ chọn lựa nào, bất kỳ xét đoán nào hay chưa?

Và nếu người ta là cùng một sự việc với ham muốn, nếu người ta sống cùng ham muốn – không phủ nhận nó hay nói rằng, “Tôi sẽ phải xử sự ra sao với ham muốn này? Nó quá xấu xa, quá cuồng bạo, quá hung tợn,” không cho nó một danh tính, một biểu tượng, không bao bọc nó bằng một từ ngữ – vậy thì, nó

còn là nguyên nhân của rối loạn nữa hay không? Lúc đó ham muốn có còn là một sự việc nào đó phải bị từ bỏ, phải bị hủy diệt hay không? Chúng ta muốn hủy diệt nó bởi vì một ham muốn xâu xé một ham muốn khác và tạo ra xung đột, đau khổ và mâu thuẫn; và người ta có thể hiểu rõ cái cách mà người ta cố gắng tẩu thoát khỏi sự xung đột vô tận này. Vì vậy liệu rằng người ta có thể tỉnh thức được tổng thể của ham muốn? Điều mà tôi muốn nói khi sử dụng từ ngữ tổng thể là rằng không chỉ một ham muốn hay nhiều ham muốn, mà là chất lượng tổng thể của chính sự ham muốn.

#### **Ngày 5 tháng tư.**

*Tại sao người ta không nên có vui thú?*

Bạn trông thấy một cảnh mặt trời mọc tuyệt đẹp, một cái cây dễ thương, một con sông rộng cùng dòng chảy uốn lượn, hoặc là một khuôn mặt đẹp, và khi nhìn ngắm nó cho rất nhiều hài lòng, vui thú. Có chuyện gì sai trái với điều đó đây? Đối với tôi dường như sự rối loạn và đau khổ bắt đầu khi khuôn mặt đó, con sông đó, đám mây đó, hòn núi đó trở thành một kỷ niệm, và tiếp theo cái kỷ niệm này đòi hỏi một sự tiếp tục hơn nữa của vui thú; chúng ta muốn những sự việc như thế được lặp lại. Tất cả chúng ta đều biết rõ việc này. Tôi đã trải qua một vui thú nào đó, hoặc là bạn đã trải qua một hài lòng nào đó trong một sự việc, và chúng ta muốn được lặp lại điều đó. Dẫu rằng nó là dục tính, nghệ thuật, trí năng, hoặc một việc nào đó không hoàn toàn thuộc đặc điểm này, chúng ta đều muốn được lặp lại nó – và tôi nghĩ rằng đó là nơi mà vui thú bắt đầu làm tối tăm cái trí và tạo ra những giá trị giả dối, không thật.

Điều gì quan trọng là phải hiểu rõ vui thú, không phải cố gắng gạt bỏ nó – điều đó quá xuẩn ngốc. Không một ai có thể gạt bỏ được vui thú. Nhưng hiểu rõ bản chất và cấu trúc của vui thú là điều rất cần thiết; bởi vì nếu cuộc sống chỉ là vui thú, và nếu đó là điều gì mà người ta muốn, rồi thì kèm theo vui thú sẽ có liên đau khổ, rối loạn, những ảo tưởng, những giá trị giả dối mà chúng ta tạo ra, và thế là không có sự rõ ràng.

#### **Ngày 6 tháng tư.**

*Một phản ứng bình thường, lành mạnh.*

.... Tôi phải tìm ra tại sao ham muốn lại có quyền hành như thế trong cuộc đời của tôi. Nó có lẽ đúng hay nó có lẽ sai. Tôi phải tìm ra. Tôi hiểu điều đó. Ham muốn nảy sinh là một phản ứng, là một phản ứng bình thường; lành mạnh: trái lại, tôi sẽ bị chết. Tôi trông thấy một vật đẹp đẽ và tôi nói, “Ồ kia, tôi muốn cái đó.” Nếu tôi không muốn, tôi sẽ bị chết. Nhưng trong khi theo đuổi liên tục ham muốn sẽ có đau khổ. Đó là vấn đề của tôi – có đau khổ cũng như vui thú. Tôi thấy một cô gái đẹp, và cô ấy đẹp; thật vô lý khi nói rằng, “Không, cô ấy không đẹp.” Đây là một sự kiện. Nhưng điều gì tạo ra sự liên tục đến cái vui thú đó? Rõ ràng đó là tư tưởng, đang suy nghĩ về nó ....

Tôi nghĩ về nó. Nó không còn là sự liên hệ trực tiếp với cái vật đó, mà là ham muốn, nhưng tư tưởng lúc này lại gia tăng sự ham muốn đó bằng cách suy nghĩ về nó, bằng cách có những phản ảnh, những hình ảnh, những ý tưởng ....

.... Tư tưởng xen vào và nói, “Làm ơn, bạn phải có nó; đó là một sự phát triển; điều đó quan trọng; điều đó không quan trọng; điều này tạo sinh khí cho cuộc sống của bạn; điều này không tạo sinh khí cho cuộc sống của bạn.”

Nhưng tôi có thể nhìn ngắm nó và có một ham muốn, và đến đó là kết thúc về nó, mà không có sự can thiệp của tư tưởng.

#### **Ngày 7 tháng tư.**

*Chết đi những sự việc nhỏ nhen.*

Bạn có khi nào thử chết đi một vui thú một cách tự nguyện, không bắt buộc? Thông thường khi bạn chết bạn không muốn như vậy; cái chết đến và đem bạn đi; nó không là một động thái tự nguyện, ngoại trừ khi tự tử. Nhưng bạn đã có lần nào thử chết đi tự nguyện, dễ dàng, cảm thấy cái ý thức từ bỏ về điều vui thú đó? Rõ ràng là không! Lúc này những lý tưởng của bạn, những vui thú của bạn, những tham vọng của bạn là những sự việc mà bạn gửi gắm ý nghĩa nào đó vào chúng. Sống là đang sống, phong phú, trọn vẹn, từ bỏ, không một ý thức của “cái tôi” quan trọng. “Cái tôi” hoàn toàn là tư tưởng. Nếu bạn thử chết đi những sự việc nhỏ nhen – điều đó quá tốt. Chỉ cần chết đi những vui thú nhỏ nhen – thanh thân, thoải mái, kèm theo một nụ cười – đã đủ rồi, bởi vì rồi thì bạn sẽ thấy rằng cái trí của bạn có khả năng chết đi nhiều thứ, chết đi tất cả những kỷ niệm. Máy móc đang đảm trách những chức năng của ký ức – máy vi tính – nhưng cái trí của con người là một thứ gì đó còn hơn là một thói quen máy móc của sự hồi tưởng và ký ức. Nhưng cái trí không thể là thứ gì đó nếu nó không chết đi mọi sự việc mà nó biết.

Bây giờ muốn thấy được sự thật của tất cả việc này, một cái trí hồn nhiên là rất cần thiết, một cái trí không đang vận hành trong lãnh vực của thời gian. Cái trí hồn nhiên giết chết mọi thứ. Liệu bạn có thể thấy được sự thật của nó ngay tức khắc, cảm thấy sự thật của nó ngay tức khắc hay không? Bạn có lẽ không thấy được toàn bộ ý nghĩa phi thường của nó, cái tinh tế vô hạn, vẻ đẹp của chết đi đó, sự phong phú của nó, nhưng thậm chí chỉ lắng nghe nó cũng gieo hạt giống, và ý nghĩa của những từ ngữ này bám rễ – không chỉ tại mức độ tăng ý thức, trên bề mặt, nhưng còn xuyên thấu tất cả tầng tiềm thức.

## **Ngày 8 tháng tư.**

*Ái ân.*

Ái ân là một vấn đề bởi vì dường như trong hành vi đó có sự biến mất hoàn toàn của cái tôi. Trong khoảnh khắc đó bạn được hạnh phúc, bởi vì có sự kết thúc của ý thức về cái tôi, của “cái tôi lệ thuộc”; và bạn ham muốn nhiều hơn nữa về ái ân – nhiều hơn nữa về sự từ bỏ cái tôi mà trong đó có trạng thái hạnh phúc hoàn toàn, mà không còn quá khứ hoặc tương lai đang đòi hỏi trạng thái hạnh phúc hoàn toàn đó qua sự hòa tan, hợp nhất trọn vẹn – theo tự nhiên ái ân trở thành quan trọng nhất. Không phải như thế à? Bởi vì ái ân là một việc gì đó mà trao tặng cho tôi ngây ngất trọn vẹn, trạng thái quên lãng hoàn toàn cái tôi, nên tôi muốn nhiều hơn nữa và nhiều hơn nữa về nó. Bây giờ, tại sao tôi lại muốn nhiều hơn nữa về nó? Bởi vì, mọi nơi khác tôi đều gặp xung đột, mọi nơi khác, tại mọi mức độ khác nhau của tồn tại, đều có tình trạng làm kiên cố thêm cái tôi. Về kinh tế, về xã hội, về tôn giáo, đều luôn luôn có tình trạng làm dày đặc liên tục của ý thức về cái tôi, mà là xung đột. Rốt cuộc ra, bạn ý thức về cái tôi chỉ khi nào có xung đột. Trong chính bản chất của nó, ý thức về cái tôi là kết quả của xung đột ...

Vì vậy, vấn đề không là ái ân, chắc chắn như thế, nhưng làm thế nào được tự do khỏi cái tôi. Bạn đã trải nghiệm trạng thái hiện hữu đó khi không có cái tôi, dù chỉ là một vài giây, dù chỉ là một ngày, hoặc bạn muốn lâu bao nhiêu chăng nữa; và nơi nào có cái tôi hiện diện, có xung đột, có đau khổ, có mâu thuẫn. Thế là, có ao ước liên tục để trải nghiệm nhiều hơn nữa về trạng thái tự do khỏi cái tôi đó.

## **Ngày 9 tháng tư.**

*Tẩu thoát cuối cùng.*

Chúng ta có dụng ý gì khi bàn về vấn đề ái ân? Nó là cái hành động, hay nó là một suy nghĩ về cái hành động đó? Chắc chắn rằng nó không là hành động. Hành động ái ân không gây vấn đề gì cho bạn, giống như ăn uống không gây vấn đề gì cả, nhưng nếu bạn cứ nghĩ ngợi về ăn uống hay việc nào đó suốt cả ngày bởi vì bạn chẳng còn gì khác để nghĩ ngợi, nó trở thành một vấn đề cho bạn .... Tại sao bạn lại củng cố nó, mà rõ ràng bây giờ bạn đang làm? Những rạp chiếu bóng, những tờ tạp chí, những quyển truyện, cái cách mà người phụ nữ ăn mặc, mọi thứ đều đang củng cố suy nghĩ về ái ân của bạn. Và tại sao cái trí lại củng cố nó, cái trí lúc nào cũng bận tâm bởi nó? Tại sao vậy, thưa các anh và các chị? Đó là vấn đề của bạn. Tại sao vậy? Tại sao nó lại trở thành một vấn đề trọng yếu trong cuộc sống của bạn? Khi có quá nhiều sự việc đang yêu cầu, đang đòi hỏi sự chú ý của bạn, bạn lại hướng toàn bộ sự chú ý về suy nghĩ ái ân. Điều gì xảy ra, tại sao cái trí của bạn lại bị nó nhồi nhét? Bởi vì đó là một phương tiện tẩu thoát cuối cùng, phải vậy không? Đó là một cách quên lãng hoàn toàn cái tôi. Vào lúc đó, ít nhất trong khoảnh khắc đó, bạn có thể quên lãng chính mình – và không còn cách nào khác để quên lãng chính mình. Mọi thứ khác bạn làm trong cuộc sống đều tạo sự nổi bật cho “cái tôi lệ thuộc”, cho cái tôi. Công việc kinh doanh của bạn, tôn giáo của bạn, thân thánh của bạn, những vị lãnh đạo của bạn, những hành động kinh tế và chính trị của bạn, những tẩu thoát của bạn, những hoạt động xã hội của bạn, sự gia nhập một đảng phái này và bác bỏ một đảng phái khác của bạn – tất cả việc đó đều đang làm nổi bật và củng cố thêm “cái tôi lệ thuộc” .... Khi chỉ có một sự việc trong cuộc sống của bạn mà là một cách tiếp cận đến tẩu thoát cuối cùng, đến trạng thái quên lãng hoàn toàn về chính bạn dù chỉ trong một vài giây, bạn bầu vùi vào nó, bởi vì đó là khoảnh khắc duy nhất bạn được hạnh phúc.

Vì vậy, ái ân trở thành một vấn đề khó khăn và phức tạp lạ lùng chừng nào bạn còn không hiểu rõ cái trí mà suy nghĩ về vấn đề đó.

## **Ngày 10 tháng tư.**

*Chúng ta đã làm ái ân trở thành một vấn đề.*

Tại sao bất kỳ chuyện gì chúng ta tiếp xúc đều bị biến thành một vấn đề? ... Tại sao ái ân đã trở thành một vấn đề? Tại sao chúng ta lại chấp nhận sống với những vấn đề; tại sao chúng ta lại không kết thúc nó? Tại sao chúng ta lại không đập tắt những vấn đề thay vì dây dưa với chúng ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác? Chắc chắn, ái ân là một câu hỏi xác đáng mà tôi sẽ trả lời ngay sau đây, nhưng có câu hỏi chủ yếu: tại sao chúng ta lại khiến cuộc sống trở thành một vấn đề? Làm việc, ái ân, kiếm tiền, suy nghĩ, cảm giác, trải nghiệm, bạn biết rồi, toàn bộ công việc của sống – tại sao nó lại là một vấn đề? Không phải rằng nó cần thiết bởi vì chúng ta luôn luôn suy nghĩ từ một quan điểm đặc biệt, từ một quan điểm cố định hay sao? Chúng ta luôn luôn đang suy nghĩ từ một trung tâm hướng đến chu vi bên ngoài, nhưng chu vi bên ngoài là trung tâm cho hầu hết mọi người chúng ta, và vì vậy bất kỳ việc gì chúng ta tiếp xúc đều hời hợt. Nhưng cuộc sống không hời hợt; nó đòi hỏi sống trọn vẹn, và bởi vì chúng ta chỉ đang sống hời hợt, chúng ta chỉ biết phản ứng hời hợt. Bất kỳ việc gì chúng ta làm trên chu vi bên ngoài rõ ràng phải tạo ra một vấn đề, và đó là cuộc sống của chúng ta – chúng ta sống trong cái hời hợt và chúng ta mãi nguyện khi sống ở đó cùng tất cả những vấn đề của cái hời hợt. Vậy thì, những vấn đề tồn tại chừng nào chúng ta còn sống trong cái hời hợt, trên chu vi bên ngoài – chu vi bên ngoài là “cái tôi lệ thuộc” và những cảm xúc của nó, mà có thể được làm ra về ở bên ngoài hoặc biến thành chủ quan, mà có thể được đồng nhất với vũ trụ, với quốc gia, hoặc là với một việc nào khác được quyết định bởi cái trí. Vậy thì, chừng nào chúng ta

còn sống trong lãnh vực của cái trí phải còn có những rắc rối phức tạp, phải còn có những vấn đề; và đó là tất cả điều gì mà chúng ta biết.

### **Ngày 11 tháng tư.**

*Bạn muốn nói gì qua từ ngữ tình yêu?*

Tình yêu là cái không thể biết được. Nó có thể nhận ra được chỉ khi nào cái đã được biết được hiểu rõ và vượt qua. Chỉ khi nào cái trí được tự do khỏi cái đã được biết, đến lúc đó sẽ có tình yêu. Vì vậy chúng ta phải tiếp cận tình yêu một cách tiêu cực, không phải tích cực.

Tình yêu là gì đối với hầu hết chúng ta? Với chúng ta, khi chúng ta thương yêu, trong nó có trạng thái sợ hãi, thống trị hoặc qui phục. Từ sợ hãi này sinh ra ghen tuông và sợ hãi mất mát, và chúng ta công nhận cái bản năng sợ hãi này. Từ tình trạng sợ hãi sinh ra ghen tuông và vô số những xung đột mà mỗi người đều quen thuộc.

Do đó, tình trạng sợ hãi không là tình yêu. Tình yêu cũng không thuộc cảm tính. Có cảm tính, có cảm xúc, khước từ tình yêu. Nhạy cảm và những cảm xúc chỉ là những cảm giác.

.... Tình yêu một mình nó có thể chuyển đổi sự điên cuồng, rối loạn, và xung đột. Không hệ thống, không lý thuyết của phe tả lẫn phe hữu có thể mang lại hòa bình và hạnh phúc cho con người. Nơi nào có tình yêu, không có tình trạng sợ hãi, không ganh ghét; có lòng nhân ái và từ bi, không phải trong lý thuyết, nhưng thực tế – cho người vợ của bạn và cho con cái của bạn, cho người hàng xóm của bạn và cho người hầu của bạn .... Tình yêu một mình nó có thể mang lại nhân ái và vẻ đẹp, trật tự và hòa bình. Có tình yêu cùng on lành của nó khi “cái bạn” không hiện diện.

### **Ngày 12 tháng tư.**

*Chứng nào chúng ta còn sợ hãi,*

chúng ta sẽ không bao giờ thương yêu .

Chúng ta biết tình yêu như cảm xúc, phải vậy không? Khi chúng ta nói chúng ta thương yêu, chúng ta biết ghen tuông, chúng ta biết sợ hãi, chúng ta biết âu lo. Khi bạn nói bạn thương yêu ai đó, tất cả việc đó đều ngụ ý: ghen tuông, ham muốn sợ hãi, ham muốn làm chủ, thống trị, sợ hãi mất mát, và vân vân. Tất cả việc này chúng ta gọi là tình yêu, và chúng ta không biết tình yêu mà không có sợ hãi, không có ghen tuông, không có sợ hãi; chúng ta chỉ phát biểu bằng lời nói cái trạng thái tình yêu không có sợ hãi đó, chúng ta gọi nó là khách quan, thuần khiết, thiêng liêng, hoặc là Chúa biết điều gì khác nữa; nhưng sự thật rằng là chúng ta ghen tuông, chúng ta thống trị, sợ hãi. Chúng ta sẽ biết trạng thái tình yêu đó chỉ khi nào ghen tuông, ganh ghét, sợ hãi, thống trị, được kết thúc; và chứng nào chúng ta còn sợ hãi, chúng ta sẽ không có tình yêu .... Khi nào bạn nghĩ ngợi về người bạn thương yêu? Bạn nghĩ ngợi về cô ấy khi cô ấy đã đi mất, khi cô ấy không còn ở đây nữa, khi cô ấy đã bỏ bạn .... Vì vậy, bạn nhớ cái người mà bạn nói rằng bạn thương yêu chỉ khi nào bạn bị xáo trộn, khi bạn đang chịu đựng đau khổ; và chứng nào bạn còn sợ hãi người đó, bạn không phải nghĩ ngợi về người đó, bởi vì trong sợ hãi không có sự xáo trộn, lo âu ...

Suy nghĩ xảy ra khi bạn bị xáo trộn – và bạn chắc chắn bị xáo trộn chứng nào suy nghĩ của bạn là điều gì mà bạn gọi là tình yêu. Chắc chắn, tình yêu không là một sự việc của cái trí; và bởi vì những sự việc của cái trí nhét đầy tâm hồn của chúng ta, chúng ta không có tình yêu. Những sự việc của cái trí là ghen tuông, đố kỵ, tham vọng, ham muốn để là một người nào đó, để đạt được thành công. Những sự việc này của cái trí nhét đầy tâm hồn của bạn, và sau đó bạn nói rằng bạn thương yêu; nhưng làm thế nào bạn có thể thương yêu được trong khi bạn có tất cả những yếu tố rối loạn này trong bạn? Khi có khó, làm sao có thể có được một ngọn lửa tình khiết?

### **Ngày 13 tháng tư.**

*Tình yêu không là một bốn phận.*

.... Khi có tình yêu, không có bốn phận. Khi bạn thương yêu người vợ của bạn, bạn chia sẻ mọi thứ với cô ấy – tài sản của bạn, phiền muộn của bạn, âu lo của bạn, vui mừng của bạn. Bạn không hà hiếp. Bạn không là cái người đàn ông và cô ấy là cái người đàn bà để bị sử dụng và quăng đi, một loại máy sinh sản để tiếp tục tên tuổi của bạn. Khi có tình yêu, từ ngữ bốn phận biến mất. Chính cái người không có tình yêu trong tâm hồn của anh ấy mới nói đến những quyền lợi và những bốn phận, và trong quốc gia này bốn phận và quyền lợi đã thế chỗ tình yêu. Những quy định đã trở thành quan trọng hơn sự âm áp của thương yêu. Khi có tình yêu, vấn đề xảy ra rất đơn giản; khi không có tình yêu, vấn đề xảy ra trở thành phức tạp. Khi một người thương yêu người vợ và con cái của anh ấy, anh ấy không bao giờ có thể nghĩ ngợi theo quy định thuộc bốn phận và quyền lợi. Thưa các bạn, hãy tra xét kỹ lưỡng tâm hồn và cái trí riêng của bạn. Tôi biết rằng bạn sẽ chế nhạo làm ngơ – đó là một trong những ma mãnh của người không suy nghĩ, để chế nhạo một điều gì đó và phớt lờ nó đi. Người vợ của bạn không chia sẻ trách nhiệm của bạn, người vợ của bạn không chia sẻ tài sản của bạn, cô ấy không có đến một nửa của những thứ bạn sợ hãi bởi vì bạn đánh giá người đàn bà thấp kém hơn bạn, một thứ gì đó được giữ gìn và được dùng cho việc ái ân thuận tiện khi ham muốn tình dục của bạn đòi hỏi nó. Vì vậy bạn đã sáng chế ra những từ ngữ quyền lợi và bốn phận; và khi người đàn bà phản kháng, bạn quăng cho cô ấy những từ ngữ này. Chính một xã hội cố định, một xã

hội thoái hóa, xã hội đó nói đến bốn phận và những quyền lợi. Nếu bạn thực sự tra xét kỹ lưỡng tâm hồn và cái trí của bạn, bạn sẽ phát hiện rằng bạn không có tình yêu.

#### **Ngày 14 tháng tư.**

*Một sự việc của cái trí.*

Điều gì chúng ta gọi là tình yêu của chúng ta là một sự việc của cái trí. Hãy quan sát chính các bạn. Thừa các anh, và thừa các chị, và các anh chị sẽ hiểu rằng điều gì tôi đang nói rõ ràng đúng sự thật; nếu ngược lại như thế, cuộc sống của chúng ta, hôn nhân của chúng ta, những liên hệ của chúng ta, sẽ hoàn toàn khác hẳn, chúng ta sẽ có một xã hội mới mẻ. Chúng ta trói buộc chúng ta vào một người khác, không qua hợp nhất, nhưng lại qua hợp đồng, mà được gọi là tình yêu, hôn nhân. Tình yêu không kích động, điều chỉnh – nó không thuộc cá thể hay không cá thể, nó là một trạng thái của đang là. Người mà ham muốn hợp nhất vào một điều gì đó to tát hơn, kết hợp anh ấy với một người khác, đang lẩn tránh đau khổ, rối loạn; nhưng cái trí vẫn còn phân chia, mà là không hòa đồng. Tình yêu không biết đến hợp nhất lẫn không hợp nhất, nó cũng không thuộc cá thể hay không cá thể, nó là một trạng thái của đang là mà cái trí không thể tìm ra; cái trí có thể diễn tả nó, tặng cho nó một thuật ngữ, một cái tên, nhưng từ ngữ, sự miêu tả, không là tình yêu. Chỉ khi nào cái trí được tĩnh lặng nó sẽ biết tình yêu, và tĩnh lặng đó không là một sự việc để được vun quén.

#### **Ngày 15 tháng tư.**

*Suy xét chuyện hôn nhân.*

Chúng ta đang cố gắng hiểu rõ vấn đề hôn nhân, mà trong đó có ngụ ý sự liên hệ về ái ân, tình yêu, tình bè bạn, hiệp thông. Hiển nhiên nếu không có tình yêu, hôn nhân trở thành một ô nhục, phải vậy không? Rồi thì nó chỉ trở thành sự thỏa mãn. Thương yêu là một trong những sự việc khó khăn nhất, phải vậy không? Tình yêu có thể hiện hữu, có thể tồn tại chỉ khi nào cái tôi không còn.

Không có tình yêu, liên hệ là một đau khổ; dù thỏa mãn đến bao nhiêu chẳng nữa, hay hời hợt nhiều bao nhiêu chẳng nữa, nó đều dẫn đến nhàm chán, đến thường lệ, đến thói quen cùng mọi phức tạp rối ren của nó. Rồi thì, những vấn đề ái ân trở thành quan trọng nhất. Khi suy xét chuyện hôn nhân, dù rằng nó cần thiết hay không, đầu tiên người ta phải hiểu rõ tình yêu. Chắc chắn, tình yêu là trong trắng, nếu không có tình yêu bạn không thể trong trắng; bạn có lẽ là một người độc thân, dù là nam hay nữ, nhưng đó không là trong trắng, đó không là thuần khiết, nếu không có tình yêu. Nếu bạn có một lý tưởng về trong trắng, đó là nếu bạn muốn trở thành trong trắng, cũng không có tình yêu trong nó bởi vì nó chỉ là lòng ham muốn để trở thành một sự việc gì đó mà bạn nghĩ là cao quý, mà bạn nghĩ sẽ giúp bạn tìm được sự thật; ở đó chẳng có tình yêu gì cả. Buông thả không là trong trắng, nó chỉ dẫn đến sự mất phẩm giá, đến đau khổ. Và theo đuổi một lý tưởng cũng giống như thế. Cả hai đều loại trừ tình yêu, cả hai đều ám chỉ đang trở thành một sự việc gì đó, buông thả vào một sự việc gì đó và do vậy bạn trở thành quan trọng và nơi mà bạn quan trọng, tình yêu không còn.

#### **Ngày 16 tháng tư.**

*Tình yêu không có khả năng điều chỉnh*

Tình yêu không là một sự việc của cái trí, phải vậy không? Tình yêu không chỉ là một hành động ái ân, phải vậy không? Tình yêu là một sự việc gì đó mà cái trí không thể suy tưởng. Tình yêu là một sự việc gì đó mà không thể được tạo thành một công thức. Và nếu không có tình yêu, bạn trở thành bị liên hệ; nếu không có tình yêu, bạn lập gia đình. Rồi thì trong hôn nhân đó, bạn “điều chỉnh chính bản thân mình” cho phù hợp lẫn nhau. Cùm từ thật đáng yêu! Các bạn điều chỉnh chính các bạn cho phù hợp lẫn nhau, mà lại nữa là một qui trình thuộc trí năng, phải vậy không? Sự điều chỉnh này rõ ràng là một qui trình thuộc tinh thần. Tất cả những điều chỉnh đều như thế. Nhưng, chắc chắn, tình yêu không có khả năng điều chỉnh. Bạn biết rồi, thừa các bạn, phải vậy không? Rằng là, nếu bạn thương yêu người khác, không có “sự điều chỉnh”. Chỉ có sự hòa tan trọn vẹn. Chỉ khi nào không có tình yêu, lúc đó chúng ta mới bắt đầu điều chỉnh. Và sự điều chỉnh này được gọi là hôn nhân. Vì lý do đó, hôn nhân thất bại, bởi vì nó chính là cái nguồn của xung đột, một trận chiến giữa hai con người. Nó là một vấn đề phức tạp lạ lùng, giống như tất cả những vấn đề, nhưng nhiều hơn thế nữa bởi vì những ham muốn dục tình, những thôi thúc, lại rất mạnh mẽ.

Vì vậy, một cái trí chỉ đang điều chỉnh chính nó không bao giờ có thể trong trắng. Một cái trí đang tìm kiếm hạnh phúc qua ái ân không bao giờ có thể trong trắng. Mặc dù trong động thái đó bạn có lẽ trải qua một tích tắc cái trạng thái từ bỏ chính bạn, cái trạng thái quên lãng chính bạn. Chính sự theo đuổi hạnh phúc đó, mà thuộc về cái trí, làm cho cái trí trở thành không trong trắng. Trong trắng chỉ hiện hữu nơi nào có tình yêu.

#### **Ngày 17 tháng tư.**

*Thương yêu là trong trắng.*

Vấn đề tình dục này không đơn giản và nó không thể giải quyết được ở mức độ riêng của nó. Cố gắng giải quyết nó thuần túy theo sinh học là một điều ngớ ngẩn; và tiếp cận nó qua tôn giáo hoặc cố gắng giải quyết nó như thế nó chỉ là một vấn đề của sự điều chỉnh thuộc cơ thể, của hành động thuộc các hạch,

tuyến, hoặc bao bọc nó bằng những điều cấm kỵ hay những chèn trách, tất cả những điều đó đều quá không chín chắn, non nớt, và xuẩn ngốc. Nó đòi hỏi thông minh tột đỉnh của trật tự. Hiểu rõ về chính chúng ta trong liên hệ với người khác đòi hỏi thông minh còn nhạy bén và tinh tế nhiều hơn thông minh dùng để hiểu rõ bản chất tự nhiên. Nhưng chúng ta lại tìm kiếm hiểu rõ mà không có thông minh; chúng ta muốn hành động lập tức, một giải pháp cấp tốc, và cái vấn đề trở thành mỗi lúc một quan trọng hơn ....

Tình yêu không là tư tưởng; những tư tưởng chỉ là hoạt động bên ngoài của bộ não. Tình yêu sâu sắc hơn nhiều, thâm thúy hơn nhiều, và sự thâm thúy của cuộc sống chỉ có thể khám phá được trong tình yêu. Nếu không có tình yêu, cuộc sống không còn ý nghĩa và đó là phần buồn thảm trong sự tồn tại của chúng ta. Chúng ta già đi trong khi vẫn còn không chín chắn; thân thể của chúng ta trở nên già cỗi, béo phệ và xấu xí, và chúng ta vẫn còn thiếu suy xét. Mặc dầu, chúng ta đọc và kể về nó, chúng ta không bao giờ biết được hương thơm của cuộc sống. Chỉ đọc và diễn tả bằng lời nói thể hiện một trống vắng hoàn toàn của một tâm hồn nồng nhiệt dùng để tạo ra phong phú cho cuộc sống; và nếu không có chất lượng tình yêu đó, dù bạn làm gì chẳng nữa, tham gia bất kỳ tổ chức nào, tạo ra bất kỳ luật lệ nào, bạn sẽ không giải quyết được vấn đề này. Thương yêu là trong trắng. Thuần túy lý luận không là trong trắng. Cái người cố gắng trong trắng trong tư tưởng, không trong trắng, bởi vì anh ta không có tình yêu. Chỉ có con người thương yêu mới trong trắng, tinh khiết, vô nhiễm.

#### **Ngày 18 tháng tư.**

*Suy nghĩ liên tục là một lãng phí năng lượng.*

Hầu hết chúng ta đều trải qua cuộc đời trong nỗ lực, trong đấu tranh; và nỗ lực đó, đấu tranh đó, phần đấu đó, là một lãng phí năng lượng. Con người xuyên suốt dòng lịch sử của nhân loại đã nói rằng muốn tìm ra sự thật hay Chúa – bất kỳ danh hiệu nào mà anh ấy gọi nó – bạn phải trong trắng; đó là, bạn chấp nhận một lời thề sống trong trắng và dè dặt, kiểm soát, đấu tranh với bản thân không ngưng nghỉ hết cả cuộc đời bạn, để giữ lời thề đó. Hãy quan sát sự lãng phí năng lượng đó! Buông bỏ cũng là sự lãng phí năng lượng. Và lãng phí còn bộc lộ nhiều hơn nữa khi bạn dè dặt. Nỗ lực đã sử dụng trong dè dặt, trong kiểm soát, trong khước từ ham muốn này gây biến dạng cái trí của bạn, và qua sự biến dạng đó bạn đạt được một ý nghĩa nào đó của sự mộc mạc mà trở thành khắc khổ. Làm ơn lắng nghe. Hãy quan sát nó trong chính bạn và quan sát những người chung quanh bạn. Và quan sát sự lãng phí năng lượng này, cuộc chiến đấu. Không phải những phức tạp của ái ân, không phải động thái thực sự, nhưng những lý tưởng, những hình ảnh, khoái lạc – sự suy nghĩ liên tục về chúng là một lãng phí năng lượng. Và hầu hết mọi người lãng phí năng lượng của họ hoặc qua khước từ, hoặc qua một lời thề sống trong trắng, hoặc trong suy nghĩ liên tục về nó.

#### **Ngày 19 tháng tư.**

*Người lý tưởng không thể biết tình yêu.*

Những người đang cố gắng sống trong trắng cho mục đích tìm được Chúa đều không trong trắng vì họ đang tìm kiếm hay đạt được một kết quả và vì vậy đang thay thế cái cứu cánh, cái kết quả, vào vị trí của ái ân – mà là sợ hãi. Tâm hồn của họ không có tình yêu, và không thể có sự trong trắng, và duy nhất một tâm hồn trong trắng mới có thể tìm được sự thật. Một tâm hồn bị khép vào kỷ luật, một tâm hồn bị kềm chế, không thể biết tình yêu là gì. Nó không thể biết tình yêu nếu nó bị vướng mắc vào thói quen, vào cảm xúc – thuộc tôn giáo hay vật chất, thuộc tâm lý hay cảm giác. Người lý tưởng là một người bất chước và vì vậy anh ấy không thể biết được tình yêu. Anh ấy không thể quảng đại, dâng hiến bản thân hoàn toàn mà không có sự suy nghĩ về chính anh ấy. Chỉ khi nào cái trí cất đi gánh nặng của sợ hãi, của sự đều đặn về những thói quen thuộc cảm giác, khi có sự quảng đại và từ bi, có tình yêu. Tình yêu như thế là trong trắng

#### **Ngày 20 tháng tư.**

*Hiểu rõ đam mê.*

Mục đích một cuộc sống tôn giáo là tự trừng phạt chính mình hay sao? Hành hạ thể xác hay tinh thần là một thể hiện của hiểu rõ hay sao? Khổ nhục là một phương pháp dẫn đến sự thật hay sao? Trong trắng là từ bỏ hay sao? Bạn nghĩ rằng bạn có thể tiến xa qua từ bỏ hay sao? Bạn thực sự nghĩ rằng có thể tìm được hòa bình qua xung đột hay sao? Phương tiện không quan trọng hơn cứu cánh à? Cứu cánh có lẽ là, nhưng phương tiện là. Cái thực tại, cái gì là phải được hiểu rõ và không bị che kín bởi những khẳng định, những lý tưởng và những giải thích khôn khéo. Đau khổ không là phương cách của hạnh phúc. Cái sự việc được gọi là đam mê phải được hiểu rõ chứ không phải bị kềm chế hay bị lý tưởng, và chẳng tốt lành gì khi tìm ra một điều gì đó để thay thế nó. Dù có lẽ bạn làm gì chẳng nữa, bạn sáng chế ra bất kỳ phương tiện nào chẳng nữa, sẽ chỉ củng cố thêm cái sự việc đã không được thương yêu và không được hiểu rõ. Muốn thương yêu điều gì chúng ta gọi là đam mê là hiểu rõ nó. Thương yêu là trong hiệp thông trực tiếp; và bạn không thể thương yêu một sự việc gì đó nếu bạn bức bối nó, nếu bạn có những ý tưởng, những kết luận về nó. Làm thế nào bạn có thể thương yêu và hiểu rõ đam mê nếu bạn đã có lời thề chống lại nó? Một lời thề là một hình thức kháng cự, và việc gì bạn kháng cự theo cơ bản chính phục lại bạn. Chân lý không phải được chinh phục; bạn không thể hùng hổ tấn công nó; nó sẽ luôn lách qua bàn tay của bạn nếu bạn cố gắng

nắm bắt nó. Chân lý đến khe kẽ, và bạn không biết được. Điều gì bạn biết không là chân lý, nó chỉ là một ý tưởng, một biểu tượng. Cái bóng không là sự thật.

#### **Ngày 21 tháng tư.**

*Phương tiện và cứu cánh là một.*

Muốn đạt được sự giải thoát, không cần thứ gì cả. Bạn không thể đạt được nó qua thương lượng, qua hy sinh, qua loại bỏ; nó không là một vật bạn có thể mua được. Nếu bạn làm những sự việc này, bạn sẽ nhận được một vật của chợ búa, do đó không thực sự. Chân lý không thể mua được, không có phương tiện dẫn đến chân lý; nếu có một phương tiện, cứu cánh sẽ không là chân lý, bởi vì phương tiện và cứu cánh là một, chúng không tách rời. Sử dụng trong trắng như một phương tiện dẫn đến giải thoát, dẫn đến chân lý, là một phủ nhận chân lý. Trong trắng không đáng một đồng tiền xu để bạn có thể dùng mua chân lý ....

Tại sao chúng ta nghĩ trong trắng lại cốt yếu như vậy? Ý của chúng ta là gì qua từ ngữ ái ân? Không phải động thái ái ân nhưng suy nghĩ về nó, cảm giác về nó, mong chờ nó, chạy trốn nó – đó là vấn đề của chúng ta. Vấn đề của chúng ta là cảm giác, muốn nhiều hơn nữa và nhiều hơn nữa. Hãy quan sát bạn, đừng quan sát người hàng xóm. Tại sao những suy nghĩ của bạn lại ngập tràn từ ngữ ái ân như thế? Trong trắng chỉ có thể hiện hữu khi có tình yêu, và nếu không có tình yêu không có trong trắng. Nếu không có tình yêu, trong trắng chỉ là ham muốn trong một hình thái khác. Trở thành trong trắng là trở thành một sự việc nào đó khác nữa; nó giống như một con người trở nên quyền hành, thành công như một luật sư, một nhà chính trị nổi danh, hay bất kỳ điều gì khác – sự thay đổi cùng trên một mức độ. Đó không là trong trắng nhưng chỉ là kết quả cuối cùng của một giấc mộng, kết quả của sự kháng cự liên tục đến một ham muốn đặc biệt .... Vì vậy, trong trắng ngừng là một vấn đề nơi nào có tình yêu. Rồi thì cuộc sống không là một vấn đề, cuộc sống là sống trọn vẹn trong tràn đầy của tình yêu, và cuộc cách mạng đó sẽ tạo ra một thế giới mới mẻ.

#### **Ngày 22 tháng tư.**

*Từ bỏ hoàn toàn.*

Có lẽ bạn chưa bao giờ trải nghiệm trạng thái của cái trí mà trong đó có từ bỏ hoàn toàn mọi thứ, một buông bỏ trọn vẹn. Và bạn không thể buông bỏ mọi thứ nếu không có đam mê sâu đậm, đúng vậy chứ? Bạn không thể từ bỏ mọi thứ theo trí năng và theo cảm xúc. Chắc chắn rằng, có sự từ bỏ hoàn toàn chỉ khi nào có đam mê mãnh liệt. Đừng bị sợ hãi bởi từ ngữ đó bởi vì một con người không đam mê, không mãnh liệt, không bao giờ có thể hiểu rõ hay cảm thấy chất lượng của vẻ đẹp. Cái trí ôm ấp một sự việc gì đó để dự trữ, cái trí có một quyền lợi được bảo đảm, cái trí bám vào vị trí, quyền lực, thanh danh, cái trí được kính trọng, là một kinh hoàng – cái trí như thế không bao giờ có thể từ bỏ chính nó.

#### **Ngày 23 tháng tư.**

*Ngon lửa thuần khiết của đam mê.*

Hầu hết chúng ta đều có rất ít đam mê. Chúng ta có lẽ đầy ham muốn, chúng ta có lẽ đang mong mỏi một sự việc gì đó, chúng ta có lẽ đang muốn trốn tránh một sự việc gì đó, và tất cả việc này cho người ta một mãnh liệt nào đó. Nhưng nếu chúng ta không tỉnh táo và lần mò cẩn thận vào ngọn lửa đam mê không một nguyên nhân này, chúng ta sẽ không đủ khả năng hiểu rõ điều chúng ta gọi là đau khổ. Muốn hiểu rõ một điều gì đó bạn phải có đam mê, mãnh liệt của chú ý tổng thể. Nơi nào có đam mê vì một điều gì đó, sẽ sinh ra mâu thuẫn, xung đột, ngọn lửa thuần khiết của đam mê này không thể hiện hữu; và ngọn lửa thuần khiết của đam mê này phải hiện hữu để kết thúc đau khổ, xua tan nó hoàn toàn.

#### **Ngày 24 tháng tư.**

*Vẻ đẹp vượt khỏi cảm thấy.*

Nếu không có đam mê làm thế nào có thể có được vẻ đẹp? Ý của tôi không nói về vẻ đẹp của những bức tranh, những tòa nhà, những phụ nữ vẽ trên tranh, và mọi sự việc như thế. Chúng có những hình thức riêng của chúng về vẻ đẹp. Một vật được tạo dựng bởi con người, như một thánh đường, một ngôi đền, một bức tranh, một bài thơ hay một bức tượng có lẽ đẹp hay có lẽ không đẹp. Nhưng có một vẻ đẹp vượt khỏi cảm thấy và suy nghĩ và không thể nhận thức được, không thể hiểu rõ được, hoặc là không thể thấy được nếu không có đam mê. Vì vậy đừng hiểu sai từ ngữ đam mê. Nó không là một từ ngữ xấu xa; nó không là một vật bạn có thể mua nơi chợ búa hay kẻ lừa đảo về nó. Nó không liên quan gì đến cảm xúc, cảm giác. Nó không là một sự việc được kính trọng; nó là một ngọn lửa tiêu hủy bất kỳ thứ gì giả dối. Và chúng ta luôn luôn quá sợ hãi không dám cho phép ngọn lửa đó tiêu hủy những sự việc mà chúng ta quý báu, những sự việc mà chúng ta gọi là quan trọng.

#### **Ngày 25 tháng tư.**

*Một đam mê cho mọi thứ.*

Đối với chúng ta, đam mê được sử dụng chỉ khi nào có liên quan đến một việc, ái ân; hay là bạn trải qua một đau khổ rất mãnh liệt và cố gắng giải quyết đau khổ đó. Nhưng tôi đang sử dụng từ ngữ đam mê theo ý nghĩa một trạng thái của cái trí, một trạng thái của đang là, một trạng thái của phần cốt lõi phía bên trong, nếu có một trạng thái như thế, mà cảm thấy rất mạnh mẽ, rất nhạy cảm – nhạy cảm như nhau đối với bản

thiu, đối với thấp hèn, đối với nghèo khổ, và đối với giàu có lẫn thối nát khủng khiếp, đối với vẻ đẹp của một cái cây, của một con chim, đối với dòng chảy của nước, và đối với một cái ao có bầu trời hoàng hôn phản ánh trên nó. Cảm thấy tất cả việc này mãnh liệt, mạnh mẽ, là rất cần thiết. Bởi vì nếu không có đam mê cuộc sống trở nên trống rỗng, chật hẹp, và không có nhiều ý nghĩa. Nếu bạn không thể thấy được vẻ đẹp của một cái cây và thương yêu cái cây đó, nếu bạn không thích nó mãnh liệt, bạn không đang sống.

#### **Ngày 26 tháng tư.**

*Tôi bảo đảm với bạn, tình yêu là đam mê.*

Bạn không thể nhạy cảm nếu bạn không đam mê. Đừng kinh hãi từ ngữ đam mê đó. Hầu hết những quyền sách tôn giáo, hầu hết những vị đạo sư, những thầy dạy giáo lý, những chức sắc lãnh đạo, và tất cả những người còn lại trong số họ, đều khuyên rằng, “Đừng có đam mê”. Nhưng nếu bạn không có đam mê, làm thế nào bạn có thể nhạy cảm đối với những vật xấu xí, đối với những vật đẹp đẽ, đối với những lá cây đang xào xạc, đối với hoàng hôn, đối với một nụ cười, đối với một tiếng khóc? Làm thế nào bạn có thể nhạy cảm nếu không có một ý thức đam mê mà trong đó có buông bỏ? Thưa các bạn, làm ơn hãy lắng nghe tôi, và đừng hỏi rằng làm thế nào có được đam mê. Tôi biết rằng tất cả các bạn đều dư thừa đam mê khi tìm một việc làm tốt, hay khi thù ghét một con người tội nghiệp nào đó, hay khi ganh tị ai đó; nhưng tôi đang nói về một điều gì hoàn toàn khác hẳn – một đam mê mà thương yêu. Tình yêu là một trạng thái trong đó không có “cái tôi lệ thuộc”; tình yêu là một trạng thái trong đó không có chỉ trích, không nói rằng ái ân là đúng hay sai, rằng điều này tốt lành và điều kia xấu xa. Tình yêu không thuộc những mâu thuẫn này. Mâu thuẫn không tồn tại trong tình yêu. Và làm thế nào người ta có thể thương yêu nếu người ta không đam mê? Nếu không đam mê, làm thế nào người ta có thể nhạy cảm? Nhạy cảm là cảm giác được người hàng xóm đang ngồi kế bên bạn; nhạy cảm là cảm thấy được sự xấu xa của thị trấn cùng đơ bản của nó, thô tục của nó, nghèo khổ của nó, và cảm thấy được vẻ đẹp của con sông, biển cả, bầu trời. Nếu bạn không đam mê, làm thế nào bạn có thể nhạy cảm đối với tất cả việc đó? Làm thế nào bạn cảm thấy được một nụ cười, một giọt nước mắt? Tôi bảo đảm với bạn, tình yêu là đam mê.

#### **Ngày 27 tháng tư.**

*Một cái trí đam mê đang tìm hiểu.*

Rõ ràng là phải có đam mê, và câu hỏi là bằng cách nào làm sống lại đam mê đó. Chúng ta đừng hiểu lầm nhau. Tôi có ý nói đam mê trong mọi giác quan, không phải đam mê ái ân mà là một việc rất nhỏ nhoi. Và hầu hết chúng ta hài lòng với việc đó bởi vì mọi đam mê khác đã bị hủy diệt – trong văn phòng, trong cơ xưởng, qua sự theo đuổi một công việc, một môn phận nào đó, học hỏi những phương pháp kỹ thuật – vì vậy không còn sót lại chút đam mê nào; không còn một cảm giác thôi thúc và bùng nổ có tính sáng tạo nào cả. Do đó ái ân trở thành quan trọng đối với chúng ta, và ở đó chúng ta mất hút trong sự đam mê tâm thường mà trở thành một vấn đề khủng khiếp cho cái trí đạo đức, nông cạn, hay khác hơn nữa chẳng mấy chốc nó trở thành một thói quen và chết. Tôi đang sử dụng từ ngữ đam mê như một sự việc tổng thể. Một con người đam mê cảm thấy mạnh mẽ không thỏa mãn với một công việc nhỏ nhoi nào – dầu rằng nó là công việc của một thủ tướng, hay của một người đầu bếp, hay của nghề gì bạn muốn. Một cái trí đam mê đang tìm hiểu, đang lục soát, đang quan sát, đang hỏi han, đang yêu cầu, không phải đang cố gắng làm hài lòng sự bất mãn của nó bằng một sự việc nào đó mà nó có thể tự thỏa mãn và chìm trong mê muội. Một cái trí đam mê đang dò dẫm, đang tìm kiếm, đang bùng nổ, không đang chấp nhận bất kỳ truyền thống nào; nó không là một cái trí đã quyết định, không là một cái trí đã đến, nhưng nó là một cái trí hỗn nhiên luôn luôn đang đến.

#### **Ngày 28 tháng tư.**

*Cái trí nhỏ nhen.*

Bây giờ, làm thế nào một cái trí như thế có thể hiện hữu được? Nó phải xảy ra. Hiển nhiên, một cái trí nhỏ nhen không thể làm công việc đó được. Một cái trí nhỏ nhen đang cố gắng trở thành đam mê sẽ chỉ ép buộc mọi sự việc vào trạng thái nhỏ nhen riêng của nó. Nó phải xảy ra, và nó chỉ có thể xảy ra khi cái trí thấy được nhỏ nhen riêng của nó và tuy nhiên lại không cố gắng làm bất cứ việc gì về nó. Tôi đang giải thích rõ ràng phải không? Có thể không. Nhưng như tôi đã nói từ trước, bất kỳ cái trí bị kèm hãm nào, dù nó có nhiệt tình bao nhiêu, sẽ vẫn còn nhỏ nhen và chắc chắn điều đó rất rõ ràng. Một cái trí nhỏ nhen, mặc dù nó có thể đi lên mặt trăng, mặc dù nó có thể đạt được một kỹ thuật, mặc dù nó có thể tranh luận và biện hộ khôn khéo, vẫn còn là một cái trí nhỏ nhen. Vì thế khi cái trí nhỏ nhen nói rằng, “Tôi phải đam mê làm một việc gì đó xứng đáng,” hiển nhiên đam mê của nó sẽ rất nhỏ nhen, phải vậy không? – giống như bị tức giận về một bất công nhỏ nhen nào đó hay nghĩ rằng toàn thể thế giới đang thay đổi bởi vì một đôi mồi nhỏ nhen, tâm thường nào đó được thực hiện trong một ngôi làng nhỏ bé không có tâm cỡ bởi một cái trí nhỏ nhen, tâm thường. Nếu cái trí nhỏ nhen hiểu rõ tất cả việc đó, ngay lúc đó chính trực nhận rằng nó nhỏ nhen đã là quá đủ; rồi thì toàn hoạt động của nó trải qua một thay đổi.

#### **Ngày 29 tháng tư.**

*Đam mê không còn nữa.*



Từ ngữ không là sự việc. Từ ngữ đam mê không là đam mê. Cảm thấy sự việc đó và được cuốn hút trong nó mà không còn bất kỳ ý nguyện, hay chi phối nào, hay mục đích nào, lắng nghe cái sự việc được gọi là ham muốn này, lắng nghe những ham muốn riêng tư mà bạn có, đa số trong chúng, yếu ớt hay mạnh mẽ – khi bạn làm công việc đó, bạn sẽ hiểu rõ rằng bạn gây tổn hại khủng khiếp như thế nào khi bạn đè nén ham muốn, khi bạn bóp méo nó, khi bạn muốn đạt được nó, khi bạn muốn làm một việc gì đó về nó, khi bạn có một quan điểm về nó.

Hầu hết mọi người đã mất đi đam mê này. Có lẽ lúc trước một người đã có nó trong tuổi thanh niên – trở thành một người giàu có, đạt được danh vọng và hưởng một cuộc sống trường giả hay được kính trọng; có lẽ một đam mê mơ hồ về điều đó. Và xã hội – mà là cái gì bạn là – kèm chế nó. Và vì vậy một người phải điều chỉnh chính mình theo các bạn mà không còn sinh khí, mà được kính trọng, mà thậm chí không còn cả một tia lửa đam mê; và rồi thì người ta trở thành một bộ phận của các bạn, và tiếp đó mất đi đam mê này.

### **Ngày 30 tháng tư.**

*Đam mê không có một nguyên nhân.*

Trong đam mê không một nguyên nhân có sự mãnh liệt thoát khỏi tất cả quyền luyến; nhưng khi đam mê có một nguyên nhân, sẽ có quyền luyến, và quyền luyến là khởi đầu của đau khổ. Hầu hết chúng ta đều bị quyền luyến, chúng ta bám vào một người, vào một quốc gia, vào một niềm tin, vào một ý tưởng, và đến lúc cái vật của sự quyền luyến của chúng ta bị lấy mất đi hay ngược lại mất đi ý nghĩa của nó, chúng ta phát giác rằng chính chúng ta bị trống không, thiếu thốn. Do trống không này chúng ta cố gắng lấp đầy nó bằng cách bám vào một sự việc nào khác, và lại nữa trở thành cái vật của niềm đam mê của chúng ta.

Hãy tìm hiểu tâm hồn và cái trí riêng của bạn. Tôi chỉ là một tấm gương trong đó bạn đang nhìn ngắm chính bạn. Nếu bạn không muốn nhìn ngắm, điều đó cũng được thôi; nhưng nếu bạn muốn nhìn ngắm, vậy thì hãy nhìn ngắm chính bạn thật rõ ràng, thật khắt khe, thật mãnh liệt – không phải trong hy vọng làm biến mất đi những đau khổ của bạn, những lo âu của bạn, cảm giác tội lỗi của bạn, nhưng với mục đích hiểu rõ đam mê kỳ lạ này mà luôn luôn dẫn đến sầu khổ.

Khi đam mê có một nguyên nhân nó trở thành thèm khát. Khi có một đam mê về một sự việc gì đó – về một người, về một ý tưởng, về một loại thành tựu nào đó – rồi thì từ đam mê đó xuất hiện mâu thuẫn, xung đột, nỗ lực. Bạn gắng sức đạt được hay duy trì một trạng thái đặc biệt, hay nắm bắt lại một trạng thái đã nếm trải và không còn nữa. Nhưng đam mê tôi đang nói không vướng phải mâu thuẫn, xung đột. Nó hoàn toàn không liên quan đến một nguyên nhân, và vì vậy nó không là một hậu quả.

## Tháng Năm

### Ngày 1 tháng năm.

*Một cái trí tràn đầy hồn nhiên.*

Chân lý, Chúa thật sự – Chúa thật sự, không phải Chúa mà con người đã dựng lên – không muốn một cái trí đã bị hủy hoại, nhỏ mọn, nông cạn, chật hẹp, bị giới hạn. Nó cần một cái trí lành mạnh để biết trân trọng nó; nó cần một cái trí phong phú – phong phú, không phải thừa hiểu biết, nhưng thừa hồn nhiên – một cái trí không bao giờ có một dấu vết của trải nghiệm, một cái trí được tự do khỏi thời gian. Thần thánh mà bạn đã sáng chế vì những thanh thân và an ủi riêng của bạn chấp nhận sự hành hạ; họ chấp nhận một cái trí đang bị biến thành đần độn. Nhưng thần thánh thật sự không muốn việc đó; họ muốn một con người tổng thể, nguyên vẹn mà tâm hồn của người đó phong phú, dồi dào, trong sáng, thừa khả năng có cảm thấy mãnh liệt, thừa khả năng nhìn ngắm vẻ đẹp của một cái cây, nụ cười của một em bé, và nỗi khốn khổ của một phụ nữ chưa từng có một bữa cơm no đủ.

Bạn phải có cảm thấy lạ thường này, nhạy cảm này với mọi thứ – với thú vật, với con mèo đang đi bên kia bức tường, với sự nhếch nhác, sự dơ dáy, sự bản thiêu của những con người trong nghèo khổ, trong vô vọng. Bạn phải nhạy cảm – mà là phải cảm thấy mãnh liệt, không trong phương hướng đặc biệt nào, không là một cảm xúc đến rồi đi, nhưng phải nhạy cảm bằng những dây thần kinh của bạn, bằng đôi mắt của bạn, bằng thân thể của bạn, bằng đôi tai của bạn, bằng giọng nói của bạn. Bạn phải luôn luôn nhạy cảm trọn vẹn. Nếu bạn không nhạy cảm trọn vẹn, không có thông minh. Thông minh đến cùng nhạy cảm và nhìn ngắm.

### Ngày 2 tháng năm.

*Cảm xúc có vai trò gì trong cuộc sống?*

Những cảm xúc hiện hữu bằng cách nào? Rất đơn giản. Chúng hiện hữu qua kích thích, qua hệ thần kinh. Bạn đâm một cái kim vào tôi, tôi nhảy chồm lên; bạn nịnh nọt tôi và tôi hài lòng; bạn si nhục tôi và tôi bực dọc. Qua những giác quan của chúng ta cảm xúc hiện hữu. Và hầu hết chúng ta đều hoạt động qua cảm xúc về vui thú của chúng ta; chắc chắn như thế, thưa bạn. Bạn thích được công nhận như một người theo Ấn độ giáo. Do đó bạn lệ thuộc vào một nhóm, vào một cộng đồng, vào một truyền thống, dù cô lỗ đến chừng nào; và bạn thích việc đó, với kinh Gita, với kinh Upanishads và những truyền thống cổ xưa, chất cao như núi. Và người Hồi giáo lại thích những sự việc của anh ấy và vân vân. Những cảm xúc của chúng ta đã hiện hữu qua kích thích, qua môi trường sống và vân vân. Điều đó khá rõ ràng.

Cảm xúc có vai trò gì trong cuộc sống? Cảm xúc có là cuộc sống không? Bạn hiểu chứ? Vui thú là tình yêu phải không? Ham muốn là tình yêu phải không? Nếu cảm xúc là tình yêu, có một điều gì đó mà luôn luôn thay đổi. Đúng không? Bạn không biết tất cả việc đó à?

... Vì vậy người ta phải thấy rằng những cảm xúc, cảm tính, nhiệt thành, cảm giác về tốt lành, và tất cả sự việc đó không có liên quan gì đến từ bi, thương yêu thực sự. Tất cả cảm xúc, cảm tính phải liên quan đến tư tưởng và vì vậy dẫn đến vui thú và đau khổ. Tình yêu không có thương đau, không sầu khổ, bởi vì nó không là kết quả của vui thú và ham muốn.

### Ngày 3 tháng năm.

*Cảm thấy thông minh.*

Nếu tôi được phép đề nghị, việc đầu tiên phải làm là tìm ra được tại sao bạn đang suy nghĩ một cách nào đó, và tại sao bạn đang cảm thấy một cách nào đó. Đừng cố gắng thay đổi nó, đừng cố gắng phân tích những tư tưởng của bạn và những cảm xúc của bạn; nhưng hãy tỉnh thức được tại sao bạn đang suy nghĩ trong một khe rãnh riêng biệt và bạn hành động từ động cơ gì. Mặc dù bạn có thể khám phá động cơ đó qua phân tích, mặc dù bạn có thể tìm được một điều gì đó qua phân tích, nó sẽ không thực sự; nó sẽ thực sự chỉ khi nào bạn ý thức mãnh liệt ngay tại khoảnh khắc có sự vận hành của tư tưởng và cảm xúc; ngay lúc đó bạn sẽ thấy được sự tinh tế lạ thường của chúng, sự tinh xảo li ti của chúng. Chừng nào bạn còn có một “phải” và một “không phải,” trong cương bách này bạn sẽ không bao giờ khám phá ra cái lang thang thơ thần lành lẹ của tư tưởng và cảm xúc đó. Và tôi chắc chắn rằng bạn đã được rèn luyện trong thói quen của “phải” và “không phải” và vì lý do đó bạn đã hủy hoại tư tưởng và cảm thấy. Bạn đã bị trói buộc và bị lụn bại bởi những hệ thống, những phương pháp, bởi những vị thầy của bạn. Vì vậy hãy gạt đi tất cả những cái “phải” và “không phải” kia. Điều này không có nghĩa rằng cần thiết phải có sự buông thả, nhưng hãy tỉnh thức được một cái trí luôn luôn đang nói, “Tôi phải,” và “Tôi không phải.” Và rồi giống như một bông hoa nở rộ của một buổi sáng, cũng như thế thông minh bùng lên, ở đó, đang vận hành, đang tạo nên thấu triệt.

### Ngày 4 tháng năm.

*Trí năng không là thông minh.*

Rèn luyện trí năng không gặt hái được thông minh. Trái lại, thông minh hiện hữu khi người ta hành động trong sự hài hòa hoàn hảo, cả trí năng lẫn cảm xúc. Có một sự khác biệt to lớn giữa trí năng và thông minh. Trí năng chỉ là tư tưởng hoạt động độc lập khỏi cảm xúc. Khi mà trí năng, bất chấp cảm xúc, được rèn luyện trong bất kỳ hướng dẫn đặc biệt nào, người ta có lẽ có được trí năng vĩ đại, nhưng người ta không có thông minh, bởi vì trong thông minh có cái khả năng bẩm sinh để cảm thấy cũng như để lý luận; trong thông minh cả hai khả năng này đều hiện diện bằng nhau, mãnh liệt và hài hòa.

.... Nếu bạn mang những cảm xúc của bạn vào kinh doanh, bạn nói rằng, kinh doanh không thể được quản lý đang hoàng hay ngay thẳng. Thế là bạn phân chia cái trí của bạn thành những cái ngăn: trong một ngăn bạn giữ sự thích thú tôn giáo của bạn, trong ngăn khác những cảm xúc của bạn, trong một ngăn thứ ba sự ham mê kinh doanh của bạn mà chẳng liên quan gì đến cuộc sống thuộc về cảm xúc và trí năng của bạn. Cái đầu óc kinh doanh của bạn đối xử với cuộc sống chỉ như là một phương tiện kiếm tiền với mục đích để sống còn. Vậy là sự tồn tại hỗn loạn này, sự phân chia về cuộc sống của bạn vẫn tiếp tục. Giả sử rằng nếu bạn thực sự sử dụng thông minh của bạn trong kinh doanh, đó là, nếu những cảm xúc của bạn và suy nghĩ của bạn đang hành động hài hòa, công việc kinh doanh của bạn có lẽ thất bại. Nó có thể sẽ như vậy. Và có thể bạn sẽ cho phép nó thất bại khi bạn thực sự cảm thấy sự lỗ bịch, sự tàn bạo và sự bóc lột liên quan trong lối sống này.

Nếu bạn không thực sự tiếp cận mọi khía cạnh của cuộc sống bằng thông minh của bạn, thay vì chỉ bằng trí năng của bạn, không hệ thống nào trong thế giới sẽ cứu thoát con người khỏi sự lao dịch không ngưng nghỉ để tìm kiếm miếng cơm manh áo.

#### **Ngày 5 tháng năm.**

*Cảm xúc và cảm tính nuôi dưỡng sự tàn nhẫn.*

Người ta có thể thấy rằng cả cảm xúc lẫn cảm tính không có vị trí nơi nào tình yêu hiện diện. Cảm xúc và cảm tính chỉ là những phản ứng của ưa thích hay ghét bỏ. Tôi thích bạn và tôi rất nhiệt tình với bạn – tôi thích nơi này, ôi, nó thật là đáng yêu và tất cả những tán tụng khác, sẽ ngụ ý rằng tôi không thích nơi khác và vân vân. Vì vậy cảm xúc và cảm tính nuôi dưỡng sự tàn nhẫn. Bạn có khi nào quan sát nó không? Đồng nhất với một miếng vải được gọi là lá cờ quốc gia là một yếu tố cảm xúc và cảm tính và để ủng hộ yếu tố đó bạn sẵn lòng giết chết một người khác – và điều đó được gọi là tình yêu tổ quốc của bạn, tình yêu người láng giềng ...? Người ta có thể thấy rằng nơi nào cảm xúc và cảm tính có mặt, tình yêu biến mất. Chính do bởi cảm xúc và cảm tính đã nuôi dưỡng sự tàn nhẫn của ưa thích và ghét bỏ. Và người ta cũng có thể thấy rằng nơi nào có ganh ghét, chắc chắn nơi đó không có tình yêu. Tôi ganh ghét bạn bởi vì bạn có một chức vụ tốt hơn, một công việc tốt hơn, ngôi nhà đẹp hơn, bạn nhìn đẹp hơn, thông minh hơn, tinh táo hơn và tôi ganh ghét bạn. Thật ra tôi không nói rằng tôi ganh ghét bạn, nhưng tôi ganh đua cùng bạn, mà là một hình thức của ganh ghét, đố kỵ. Vì vậy ganh ghét, đố kỵ không là tình yêu và tôi xóa sạch chúng; tôi không tiếp tục bản về phương pháp xóa sạch chúng và trong khi ấy lại tiếp tục đố kỵ bạn – tôi thực sự xóa sạch chúng như cơn mưa rửa sạch sẽ chiếc lá không còn bụi bặm của nhiều ngày, tôi chỉ xóa sạch chúng.

#### **Ngày 6 tháng năm.**

*Chúng ta phải chết đi tất cả những cảm xúc của chúng ta.*

Chúng ta có ý gì qua từ ngữ cảm xúc? Nó có là một cảm giác, một phản ứng, một đáp trả của những giác quan hay không? Cảm hận, hiến dâng, cảm giác thương yêu hay thông cảm với một người khác – tất cả chúng đều là những cảm xúc. Một số, như là tình yêu và thông cảm, chúng ta gọi là tích cực, trái lại một số khác, như là cảm hận, chúng ta gọi là tiêu cực và muốn loại bỏ nó. Tình yêu đối nghịch cảm hận hay sao? Và tình yêu là một cảm xúc, một cảm giác, một cảm tính được vượn ra từ ký ức hay sao?

.... Vì thế, chúng ta ý nói gì qua từ ngữ tình yêu? Chắc chắn, tình yêu không là ký ức. Chúng ta hiểu điều đó rất khó khăn bởi vì đối với hầu hết chúng ta, tình yêu là ký ức. Khi bạn nói rằng bạn yêu người vợ của bạn hay người chồng của bạn, bạn có ý gì qua điều đó? Có phải bạn thương yêu cái điều mà cho bạn vui thú phải không? Có phải bạn thương yêu cái điều mà bạn có thể đồng nhất chính mình với nó và cái điều mà bạn công nhận như là lệ thuộc vào bạn hay không? Xin vui lòng, đây là những sự kiện; tôi không đang sáng chế ra bất kỳ điều gì thêm, vì vậy đừng nhìn kinh hãi.

.... Chính cái hình ảnh, cái biểu tượng của “người vợ của tôi” hay “người chồng của tôi” mà chúng ta thương yêu, hay nghĩ rằng chúng ta thương yêu, không phải cái cá thể đang sống. Tôi không biết người vợ của tôi hay người chồng của tôi chút xíu nào cả; và tôi không bao giờ có thể biết được con người đó chừng nào biết còn có nghĩa là công nhận. Vì sự công nhận được đặt nền tảng trên ký ức – ký ức của vui thú và đau khổ, ký ức của những sự việc mà tôi đã sống vì nó, khổ sở bởi nó, những sự việc mà tôi sở hữu và qua chúng tôi bị quyến luyến. Làm thế nào tôi có thể thương yêu khi có sợ hãi, đau khổ, cô độc, cái bóng của thất vọng? Làm thế nào một con người tham vọng lại có thể thương yêu? Và tất cả chúng ta đều rất tham vọng, dù rằng được tôn kính bao nhiêu chăng nữa.

Vì thế, muốn thực sự tìm được tình yêu là gì, chúng ta phải chết đi quá khứ, chết đi tất cả những cảm

xúc của chúng ta, những điều tốt lành và những điều xấu xa – chết đi không dùng nỗ lực, giống như chúng ta sẽ chết đi một sự việc độc hại bởi vì chúng ta hiểu rõ nó.

### **Ngày 7 tháng năm.**

*Người ta phải có những cảm thấy mãnh liệt.*

Trong thế giới hiện đại nơi có quá nhiều vấn đề, người ta có khuynh hướng mất đi cảm thấy mãnh liệt. Qua từ ngữ cảm thấy, tôi có ý nói, không là cảm xúc, không là cảm tính, không là hưng phấn, nhưng là chất lượng của trực nhận đó, chất lượng của nghe, lắng nghe, chất lượng của cảm thấy, một con chim đang hót trên một cái cây, chuyển động của một chiếc lá trong ánh mặt trời. Muốn cảm thấy những điều này tưởng tận, sâu sắc, thấu suốt, rất khó khăn cho hầu hết chúng ta bởi vì chúng ta có quá nhiều vấn đề. Dường như bất kỳ điều gì chúng ta tiếp xúc đều biến thành một vấn đề. Và, hiển nhiên, không có kết thúc cho những vấn đề của con người, và con người có vẻ hoàn toàn không thể giải quyết chúng bởi vì vấn đề càng tồn tại nhiều bao nhiêu, những cảm thấy càng trở nên ít ỏi bấy nhiêu. Qua từ ngữ “cảm thấy” ý tôi muốn nói về sự thương thức trân trọng đường cong của một cành cây, sự dơ bẩn, bụi bặm trên con đường, nhạy cảm đến đau khổ của một người khác, có trạng thái ngây ngất khi chúng ta nhìn ngắm một cảnh hoang hôn. Đây không là những cảm xúc, đây không là những cảm tính. Cảm xúc và cảm tính hay đa cảm dễ biến thành tàn nhẫn, chúng có thể bị sử dụng bởi xã hội; và khi có cảm xúc, cảm tính, rồi thì người ta trở thành một nô lệ cho xã hội. Nhưng người ta phải có những cảm thấy mãnh liệt. Cảm thấy về vẻ đẹp, cảm thấy về một từ ngữ, khoảng yên lặng giữa hai từ ngữ, và nghe rõ ràng một âm thanh – tất cả việc đó sinh ra cảm thấy. Và người ta phải có những cảm thấy mãnh liệt, bởi vì chỉ có những cảm thấy mới khiến cho cái trí nhạy cảm cực độ.

### **Ngày 8 tháng năm.**

*Quan sát không có tư tưởng.*

Không có cảm thấy mà không có tư tưởng; và đằng sau tư tưởng là vui thú; thế là những sự việc đó kết hợp cùng nhau: vui thú, từ ngữ, tư tưởng, cảm thấy; chúng không tách rời. Quan sát không có tư tưởng, không có cảm thấy, không có từ ngữ là năng lượng. Năng lượng bị lãng phí bởi từ ngữ, liên tưởng, tư tưởng, vui thú và thời gian; vì vậy không còn năng lượng để quan sát.

### **Ngày 9 tháng năm.**

*Tánh tổng thể của cảm thấy.*

Cảm thấy là gì vậy? Cảm thấy giống như tư tưởng. Cảm thấy là một cảm xúc. Tôi trông thấy một đóa hoa và tôi phản ứng đến đóa hoa đó; tôi thích nó hay tôi không thích nó. Thích hay không thích bị ra lệnh bởi tư tưởng của tôi, và tư tưởng là sự phản hồi của nền tảng ký ức. Vì thế, tôi nói rằng, “Tôi thích đóa hoa đó,” hay “Tôi không thích đóa hoa đó,” “Tôi thích cảm thấy này,” hay “Tôi không thích cảm thấy kia.” .... Bây giờ, tình yêu có liên quan đến cảm thấy không? Cảm thấy là cảm xúc, hiển nhiên – cảm xúc của thích hay không thích, của tốt lành hay xấu xa, của thị hiếu về cái đẹp. Cảm thấy đó có liên quan đến tình yêu không? .... Bạn có khi nào nhìn đường phố của bạn, bạn có khi nào quan sát cách bạn đang sống trong nhà, cách bạn ngồi, cách bạn nói chuyện hay không? Và bạn có khi nào quan sát tất cả những vị thánh mà bạn tôn sùng hay không? Đối với họ đam mê là dục tình, và vì vậy họ phủ nhận đam mê, vì vậy họ phủ nhận vẻ đẹp – phủ nhận trong ý nghĩa gạt bỏ chúng đi. Vậy là, với cảm xúc bạn đã gạt bỏ tình yêu bởi vì bạn nói rằng, “Cảm xúc sẽ làm cho tôi trở thành một tù nhân, tôi sẽ là một nô lệ cho dục tình – ham muốn; do đó tôi phải chặt đứt nó.” Vậy là bạn đã biến dục tình thành một vấn đề to lớn .... Khi bạn đã hiểu rõ cảm thấy một cách tổng thể, không phải từng phần, khi bạn đã thực sự hiểu rõ tánh tổng thể của cảm thấy, rồi thì bạn sẽ biết tình yêu là gì. Khi bạn có thể thấy vẻ đẹp của một cái cây, khi bạn có thể thấy vẻ đẹp của một nụ cười, khi bạn có thể thấy cảnh hoang hôn đằng sau những bức tường của thị trấn bạn đang ở – thấy tổng thể – lúc đó bạn sẽ hiểu rõ tình yêu là gì.

### **Ngày 10 tháng năm.**

Nếu bạn không đặt tên cảm thấy đó.

Khi bạn quan sát một cảm thấy, cảm thấy đó chấm dứt. Nhưng dấu rằng cảm thấy đó chấm dứt, nếu còn có một người quan sát, một khán giả, một người kiểm duyệt, một người suy nghĩ tách rời cảm thấy, vậy thì vẫn còn có một mâu thuẫn. Vì vậy hiểu rõ cách chúng ta quan sát một cảm thấy là điều rất quan trọng.

Ví dụ như là, hãy quan sát một cảm thấy rất thông thường: ganh ghét. Tất cả chúng ta đều biết ganh ghét có nghĩa là gì. Bây giờ, bạn nhìn ganh ghét như thế nào? Khi bạn nhìn cảm thấy ganh ghét đó bạn là người quan sát sự ganh ghét như một vật gì đó tách rời bạn. Bạn cố gắng thay đổi ganh ghét, làm giảm bớt nó, hay bạn cố gắng giải thích tại sao bạn lại bào chữa cho sự ganh ghét, vân vân và vân vân. Thế là, có một con người, một người kiểm duyệt, một thực thể tách rời khỏi ganh ghét để quan sát nó. Trong chốc lát ganh ghét có lẽ biến mất, nhưng nó quay trở lại; và nó quay trở lại bởi vì bạn thực sự không thấy rằng ganh ghét là thành phần của bạn.

.... Điều gì tôi đang nói là ngay khoảnh khắc bạn cho một cái tên, một nhãn hiệu đến cảm thấy đó, bạn đã mang nó vào cái khung của cũ kỹ; và cũ kỹ là người quan sát, một thực thể tách rời được tạo thành bởi

những từ ngữ, những ý tưởng, những quan niệm về điều gì đúng và điều gì sai .... Nhưng nếu bạn không đặt tên cảm thấy đó – mà đòi hỏi sự tỉnh thức khủng khiếp, rất nhiều hiểu rõ tức khắc – lúc đó bạn sẽ thấy rằng không có người quan sát, không có người suy nghĩ, không có trung tâm từ đó bạn đang đánh giá, và bạn sẽ thấy rằng bạn không khác biệt cảm thấy đó. Không còn “bạn” mà cảm thấy nó.

### **Ngày 11 tháng năm.**

*Những cảm xúc không dẫn đến đau cả.*

Dù bạn được hướng dẫn bởi những cảm xúc của bạn hay được hướng dẫn bởi trí năng của bạn, nó đều dẫn đến thất vọng bởi vì nó không dẫn đến nơi nào cả. Nhưng bạn phải hiểu rõ rằng tình yêu không là vui thú, tình yêu không là ham muốn.

Bạn biết vui thú là gì rồi, thưa bạn? Khi bạn nhìn một vật gì đó hay khi bạn có một cảm thấy, suy nghĩ về cảm thấy đó, sống liên tục với cảm thấy đó cho bạn vui thú, và bạn muốn vui thú đó nên bạn lặp đi lặp lại nó. Khi một con người rất tham vọng hay một chút ít tham vọng, điều đó cho anh ấy vui thú. Khi một người đang tìm kiếm quyền hành, địa vị, thanh danh trong danh nghĩa của một quốc gia, trong danh nghĩa của một ý tưởng, và tất cả những chuyện như vậy, điều đó cho anh ấy vui thú. Anh ấy không có tình yêu gì cả, và vì vậy anh ấy tạo ra bất ổn trong thế giới. Anh ấy tạo ra chiến tranh cả bên trong lẫn bên ngoài.

Vì vậy người ta phải hiểu rõ rằng những cảm xúc, cảm tính, nhiệt tình, cảm thấy về tốt lành và tất cả việc đó không có liên quan chút xíu nào đến từ bi, thương yêu thực sự. Mọi cảm xúc, cảm tính phải liên quan đến tư tưởng và vì vậy dẫn đến vui thú lẫn đau khổ. Tình yêu không có đau thương, không có sầu khổ, bởi vì nó không là kết quả của vui thú hay ham muốn.

### **Ngày 12 tháng năm.**

*Ký ức phủ nhận tình yêu.*

Liệu có thể thương yêu mà không có suy nghĩ? Bạn có ý gì qua từ ngữ suy nghĩ? Suy nghĩ là một phản hồi từ những kỷ niệm của vui thú và đau khổ. Không có suy nghĩ nếu không có những cận bã do trải nghiệm không trọn vẹn để lại. Tình yêu khác hẳn cảm xúc và cảm thấy. Tình yêu không thể được mang vào lãnh vực của tư tưởng; trái lại cảm xúc và cảm thấy có thể được mang vào lãnh vực của tư tưởng. Tình yêu là một ngọn lửa không có khói, luôn luôn trong sáng, sáng tạo, vui tươi. Tình yêu như thế là hiểm họa cho xã hội, cho liên hệ. Thế là, tư tưởng chen vào, bổ sung, hướng dẫn nó, làm hợp lý nó, hướng nó khỏi hiểm họa; rồi thì người ta có thể sống cùng nó. Bộ bạn không biết rằng khi bạn thương yêu ai đó, bạn thương yêu toàn thể nhân loại hay sao? Bộ bạn không biết rằng nó sẽ nguy hiểm đến chừng nào khi thương yêu con người hay sao? Lúc đó, không có hàng rào, không có quốc tịch; lúc đó, không có thèm khát để tìm kiếm quyền lực hay địa vị, và mọi thứ không còn khoắc vào những giá trị của chúng. Một con người như thế là một hiểm họa cho xã hội.

Nếu muốn tình yêu hiện hữu, qui trình của ký ức phải kết thúc. Ký ức tồn tại chỉ khi nào trải nghiệm không được hiểu rõ trọn vẹn, tổng thể. Ký ức chỉ là những cận bã của trải nghiệm; nó là kết quả của một thách thức không được hiểu rõ trọn vẹn. Cuộc sống là một tiến hành của thách thức và đáp lại. Thách thức luôn luôn mới mẻ nhưng đáp lại luôn luôn cũ kỹ. Đáp lại này, mà đang bị quy định, mà là kết quả của quá khứ, phải được hiểu rõ nhưng không bị trừng phạt hay chỉ trích. Điều đó có nghĩa là sống mỗi ngày mới mẻ lại, trọn vẹn và tổng thể. Sống trọn vẹn này chỉ có thể được khi có tình yêu, khi tâm hồn của bạn tràn đầy, không phải bằng những từ ngữ hoặc bằng những sự việc bị tạo tác bởi cái trí. Chỉ nơi nào có tình yêu, ký ức kết thúc; sau đó mỗi chuyển động là một tái sinh.

### **Ngày 13 tháng năm.**

*Đừng đặt tên một cảm thấy.*

Điều gì xảy ra khi bạn không đặt tên? Bạn quan sát một cảm xúc, một cảm tính, trực tiếp nhiều hơn và vì vậy có một liên hệ với nó hoàn toàn khác hẳn, giống như bạn có với một đóa hoa khi bạn không đặt tên nó. Bạn bị bắt buộc quan sát nó mới mẻ lại. Khi bạn không đặt tên một nhóm người, bạn bị bắt buộc nhìn mỗi bộ mặt cá thể mà không còn cư xử với tất cả họ như một tập thể. Do đó bạn cảnh giác nhiều hơn, nhận xét nhiều hơn, am hiểu nhiều hơn; bạn có một ý thức sâu sắc hơn về thương tâm, tình yêu; nhưng nếu bạn cư xử với tất cả họ như một tập thể, mọi việc đều chấm dứt.

Nếu bạn không đặt tên, bạn phải lưu ý mọi cảm thấy khi nó nảy sinh. Khi bạn đặt tên, cảm thấy khác hẳn cái tên phải không? Hay cái tên đánh thức cảm thấy? .... Nếu tôi không đặt tên một cảm thấy, điều đó có ý nói rằng nếu tư tưởng không đang vận hành chỉ bởi vì những từ ngữ hay nếu tôi không suy nghĩ dựa vào những từ ngữ, những hình ảnh hay những biểu tượng, mà hầu hết chúng ta đều làm – vậy thì điều gì xảy ra? Chắc chắn rằng lúc đó cái trí không là người quan sát. Khi cái trí không đang suy nghĩ dựa vào những từ ngữ, những biểu tượng, những hình ảnh, không có người suy nghĩ tách rời khỏi vật được suy nghĩ, mà là cái từ ngữ. Vậy thì, cái trí yên lặng, phải vậy không? Không phải được làm yên lặng, nó yên lặng. Khi cái trí thực sự yên lặng, lúc đó những cảm thấy nảy sinh có thể được xử lý ngay tức khắc. Chỉ khi nào bạn gọi những cảm thấy bằng những tên tuổi và vì vậy củng cố chúng thêm nữa thì lúc đó những cảm thấy kia mới có sự tiếp tục; chúng được cất lại trong trung tâm, mà từ đó chúng ta đặt thêm những cái tên,

hoặc là để cùng cố thêm nữa hoặc là để truyền đạt chúng.

#### **Ngày 14 tháng năm.**

*Ở lại cùng một cảm thấy và quan sát điều gì xảy ra.*

Bạn không bao giờ ở lại cùng bất kỳ cảm thấy nào, thật thuần khiết và đơn sơ, nhưng lại luôn luôn vây quanh nó bằng những linh tinh của từ ngữ. Từ ngữ làm biến dạng cảm thấy; tư tưởng, quay cuồng quanh nó, quăng nó vào cái bóng của quá khứ, áp đảo nó bằng những sợ hãi và những ao ước chất chồng như núi. Bạn không bao giờ chịu ở lại cùng một cảm thấy, và không thêm một điều gì cả: ở cùng cảm hận, hay ở cùng cảm thấy kỳ lạ của vẻ đẹp. Khi cảm thấy cảm hận nảy sinh, bạn nói rằng nó xấu xa đến chừng nào; có một thúc bách, một tranh đấu để chiến thắng nó, một rối loạn của tư tưởng vây quanh nó .... Hãy thử ở lại cùng cảm thấy cảm hận đó, cùng cảm thấy đố kỵ đó, ganh ghét đó, cùng cảm thấy cay nghiệt của tham vọng đó; bởi vì rốt cuộc ra, đó là những gì bạn trải qua trong cuộc sống hàng ngày, mặc dù bạn có lẽ muốn sống cùng tình yêu, hay cùng từ ngữ “tình yêu”. Vì bạn có cảm thấy cảm hận, cảm thấy muốn gây tổn thương ai đó bằng một cử chỉ hay bằng một từ ngữ độc địa, hãy xem thử liệu rằng bạn có thể ở lại cùng cảm thấy đó. Bạn làm được không? Bạn đã có lần nào thử làm chưa? Hãy cố gắng ở lại cùng cảm thấy đó và quan sát điều gì xảy ra. Bạn sẽ phát giác rằng khó khăn lắm. Cái trí của bạn sẽ không cho phép cảm thấy được ở một mình; nó đổ xô vào bằng những ghi nhớ của nó, những liên kết của nó, những điều làm và không làm của nó, những huyền thuyên vô tận của nó. Hãy nhặt một vỏ sò lên. Liệu bạn có thể ngắm nghía nó, lấy làm ngạc nhiên bởi vẻ đẹp tinh tế của nó, mà không cần nói nó đẹp làm sao, hay loại sò nào đã tạo ra nó? Liệu bạn có thể quan sát không có sự chuyển động của cái trí? Liệu bạn có thể sống cùng cảm thấy ở đằng sau từ ngữ, không còn cảm thấy mà từ ngữ dựng lên? Nếu bạn làm được, ngay lúc đó bạn sẽ khám phá một sự việc phi thường, một chuyển động vượt khỏi sự đo lường của thời gian, một mùa xuân chưa từng nếm trải mùa hè.

#### **Ngày 15 tháng năm.**

*Hiểu rõ những từ ngữ.*

Tôi không biết bạn có khi nào suy nghĩ kỹ càng hay tìm hiểu toàn qui trình của sự bày tỏ bằng từ ngữ, của đặt một cái tên này. Nếu bạn đã từng làm như thế, nó thực sự là một điều kinh ngạc nhất và một điều rất lý thú lẫn hào hứng. Khi chúng ta đặt một cái tên cho bất kỳ điều gì mà chúng ta trải nghiệm, nhìn thấy hay là cảm thấy, từ ngữ đó trở nên cực kỳ quan trọng; và từ ngữ là thời gian. Thời gian là không gian và từ ngữ đó là trung tâm của nó. Tất cả suy nghĩ là diễn tả bằng từ ngữ, bạn suy nghĩ trong những từ ngữ. Và liệu cái trí có thể được tự do khỏi những từ ngữ không? Đừng nói rằng, “Làm thế nào tôi có thể được tự do.” Điều đó không có ý nghĩa gì cả.

Nhưng hãy đặt câu hỏi đó cho chính bạn và xem thử bạn bị nô lệ như thế nào vào những từ ngữ như Ấn độ, Gita, cộng sản, người Thiên chúa giáo, người Nga, người Mỹ, người Anh, giai cấp ở dưới bạn và giai cấp ở trên bạn. Từ ngữ tình yêu, từ ngữ Chúa, từ ngữ thiên định – chúng ta đã trao quá nhiều quan trọng cho những từ ngữ này và chúng ta cũng bị nô lệ quá nhiều vào những từ ngữ này.

#### **Ngày 16 tháng năm.**

*Ký ức che phủ trực nhận.*

Có phải bạn đang suy đoán, hay bạn thực sự đang trải nghiệm trong khi chúng ta đang bàn luận? Bạn không biết cái trí tôn giáo là gì, phải vậy không? Từ điều gì bạn vừa nói, bạn không biết nó có nghĩa gì; bạn có lẽ chỉ có một chút rung động hay một thoáng lơ mơ về nó, giống như bạn trông thấy bầu trời trong xanh rõ ràng và đẹp khi đám mây bị vệt ra, nhưng ngay khoảnh khắc bạn vừa trực nhận bầu trời xanh, bạn có một kỷ niệm của nó, bạn muốn nhiều hơn nữa về nó và vì vậy bạn bị chìm đắm trong nó; bạn càng cần từ ngữ để lưu trữ nó như một trải nghiệm càng nhiều hơn bao nhiêu, bạn càng chìm đắm trong nó nhiều hơn bấy nhiêu.

#### **Ngày 17 tháng năm.**

*Những từ ngữ tạo ra những giới hạn.*

Có một suy nghĩ không còn từ ngữ hay không? Khi cái trí không bị nhồi nhét đầy từ ngữ, lúc đó suy nghĩ không là suy nghĩ như chúng ta biết; nhưng nó là một hoạt động không còn từ ngữ, không còn biểu tượng; vì vậy nó không có biên giới – từ ngữ là biên giới. Từ ngữ tạo ra giới hạn, biên giới. Và một cái trí không đang hoạt động trong những từ ngữ, không có giới hạn; nó không có những biên giới; nó không bị hạn chế .... Hãy dùng thử từ ngữ tình yêu và nhận xét xem nó đánh thức điều gì trong bạn, hãy quan sát chính bạn; khoảnh khắc tôi đề cập từ ngữ đó, bạn đang bắt đầu mỉm cười và bạn ngòai thẳng lên, bạn cảm thấy. Thế là từ ngữ tình yêu đánh thức mọi loại những ý tưởng, mọi loại những phân chia như nhục dục, tinh thần, thô tục, vô hạn, và tất cả những chuyện như thế. Nhưng hãy tìm ra tình yêu là gì. Thưa bạn, chắc chắn rằng muốn tìm ra tình yêu là gì cái trí phải được tự do khỏi từ ngữ đó và tầm quan trọng của từ ngữ đó.

#### **Ngày 18 tháng năm.**

*Vượt khỏi những từ ngữ.*

Muốn hiểu rõ nhau, tôi nghĩ rất cần thiết cho chúng ta không nên bị trói buộc trong những từ ngữ; bởi vì, ví dụ như từ ngữ Chúa, có lẽ có một ý nghĩa đặc biệt cho bạn, trong khi với tôi nó có lẽ đại diện một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn, hay không có ý nghĩa gì cả. Vì vậy hầu như không thể chuyển tải lẫn nhau nếu cả hai chúng ta không có ý định hiểu rõ và vượt khỏi chính những từ ngữ. Từ ngữ tự do thông thường ngụ ý được tự do khỏi điều gì đó, phải vậy không? Nói chung nó có nghĩa là được tự do khỏi tham lam, ganh ghét, khỏi tinh thần quốc gia, khỏi tức giận, khỏi điều này hay điều kia. Trái lại tự do còn có một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn, đó là một ý thức của tự do, và tôi nghĩ rằng hiểu rõ ý nghĩa này rất quan trọng.

.... Xét cho cùng, cái trí được tạo dựng bởi những từ ngữ, trong số những sự việc khác. Bây giờ, liệu cái trí có thể được tự do khỏi từ ngữ “ganh ghét”? Thử nghiệm từ ngữ ganh ghét này và bạn sẽ hiểu rõ rằng những từ ngữ như Chúa, chân lý, căm hận, ganh ghét có một ảnh hưởng sâu đậm vào cái trí. Và liệu cái trí có thể vừa thuộc thân kinh lẫn thuộc tâm lý được tự do khỏi những từ ngữ này? Nếu nó không được tự do khỏi chúng, nó không có khả năng giáp mặt sự kiện của ganh ghét. Khi cái trí có thể quan sát trực tiếp sự kiện được gọi là “ganh ghét”, lúc đó chính sự kiện tự nó hành động còn mau lẹ hơn sự gắng sức của cái trí để làm một điều gì đó về sự kiện. Chừng nào cái trí còn đang suy nghĩ cách gạt bỏ ganh ghét qua lý tưởng của không ganh ghét, và vân vân, nó còn bị xao lãng, nó không đang giáp mặt sự kiện; và chính từ ngữ ganh ghét là một xao lãng khỏi sự kiện. Qui trình của công nhận đều qua từ ngữ; và khoảnh khắc tôi công nhận cảm thấy qua từ ngữ, tôi trao tặng sự tiếp tục cho cảm thấy đó.

### **Ngày 19 tháng năm.**

#### *Đang thấy phi thường.*

Như từ khởi đầu, vậy thì chúng ta đang hỏi, liệu cái trí có thể đến được đang thấy phi thường đó, không từ chu vi, không từ phía bên ngoài, không từ đường giới hạn, nhưng tình cờ đến được nó mà không có bất kỳ tìm kiếm nào? Và tình cờ đến được nó mà không có bất kỳ tìm kiếm nào là phương cách duy nhất để tìm ra nó. Bởi vì khi tình cờ đến được nó một cách không ý thức, sẽ không có nỗ lực, không có tìm kiếm, không có trải nghiệm; và có được sự phủ nhận toàn bộ của những rèn luyện thông thường để đến được cái trung tâm đó, đến được tinh túy đó. Thế là cái trí được mài rất bén nhọn, rất tinh thức, và không còn lệ thuộc vào bất kỳ trải nghiệm nào để giữ cho chính nó tinh thức.

Khi người ta hỏi chính mình, người ta có lẽ hỏi bằng từ ngữ; với hầu hết mọi người, theo tự nhiên, nó phải bằng từ ngữ. Và người ta phải hiểu rõ rằng từ ngữ không là sự vật – như từ ngữ “cái cây,” không là cái cây đó, không là sự kiện thực sự. Sự kiện thực sự là khi người ta tiếp xúc nó, không nhờ vào từ ngữ nhưng khi người ta thực sự tiếp xúc trực tiếp nó. Lúc đó nó là một thực tại – mà có nghĩa là từ ngữ đã không còn quyền hành để mê hoặc con người nữa. Ví dụ, từ ngữ Chúa đã bị nhòe nhạt quá nhiều và nó đã mê hoặc con người nhiều đến nỗi họ sẽ chấp nhận hay phủ nhận, và vận hành giống như một con sóc trong một cái lồng! Vì vậy từ ngữ và biểu tượng phải được gạt đi.

### **Ngày 20 tháng năm.**

#### *Trực nhận của sự thật xảy ra tức khắc.*

Tình trạng bằng từ ngữ đã được thiết lập cẩn thận qua hàng thế kỷ, trong sự liên hệ giữa cá thể và xã hội; vì vậy từ ngữ, tình trạng bằng từ ngữ là một tình trạng xã hội cũng như tình trạng cá thể. Muốn truyền đạt như chúng ta đang làm, tôi cần ký ức, tôi cần những từ ngữ, tôi phải biết tiếng Anh, và bạn phải biết tiếng Anh; nó đã có được từ thế kỷ sang thế kỷ. Từ ngữ không chỉ đang được phát triển trong những liên hệ xã hội, nhưng còn là một phản ứng trong liên hệ xã hội đó đối với cá thể; từ ngữ rất cần thiết. Câu hỏi là: đã phải mất quá nhiều thời gian, thế kỷ sang thế kỷ, để thiết lập được tình trạng biểu tượng, tình trạng bằng từ ngữ, và liệu việc đó có thể được quét sạch ngay tức khắc? ... Qua thời gian liệu chúng ta sẽ loại bỏ được ngục tù bằng từ ngữ của cái trí, mà đã được thiết lập hàng thế kỷ hay không? Hay nó phải bị bẻ gãy ngay tức khắc? Bây giờ, bạn có lẽ nói rằng, “Việc đó phải mất thời gian, tôi không thể thực hiện nó ngay tức khắc.” Điều này có nghĩa bạn phải có nhiều ngày, điều này có nghĩa một tiếp tục của điều gì đã là, mặc dù nó được bổ sung trong khi tiến hành, cho đến khi bạn đến được một chặng đường nơi mà không còn đi xa thêm được nữa. Bạn có thể thực hiện việc đó được không? Bởi vì chúng ta sợ hãi, chúng ta lười biếng, chúng ta không muốn phấn đấu, chúng ta nói rằng “Tại sao lại phải băn khoăn về tất cả việc này? Nó khó khăn quá”; hay “Tôi không biết phải làm gì đây” – vậy là bạn trì hoãn, trì hoãn, trì hoãn. Nhưng bạn phải thấy được sự thật của sự tiếp tục và sự biến đổi của từ ngữ. Trực nhận của sự thật về bất kỳ điều gì là ngay tức khắc – không phải trong thời gian. Liệu cái trí có thể khám phá ngay tức khắc, ngay lúc tìm kiếm hay không? Liệu cái trí có thể thấy được rào cản của từ ngữ, hiểu rõ ý nghĩa của từ ngữ trong một lóe sáng và ở trong trạng thái khi cái trí không còn bị trói buộc trong thời gian hay không? Chắc là bạn đã trải nghiệm sự việc này; tuy nhiên nó là một sự việc rất hiếm hoi cho hầu hết chúng ta.

### **Ngày 21 tháng năm.**

#### *Sự thật tinh tế.*

Bạn có lóe sáng của hiểu rõ, sự mau lẹ kỳ lạ của thấu triệt đó, khi cái trí rất tĩnh lặng, khi tư tưởng vắng mặt, khi cái trí không còn chất nặng những huyền thuyên riêng của nó. Vì vậy, hiểu rõ bất kỳ điều gì – về

một bức tranh thời nay, về một đứa trẻ, về người vợ của bạn, về người hàng xóm của bạn, hay hiểu rõ của sự thật trong mọi sự việc – chỉ có thể xảy ra khi cái trí rất tĩnh lặng. Nhưng mọi tĩnh lặng như thế không thể được vun quén bởi vì nếu bạn vun quén một cái trí tĩnh lặng, nó không là một cái trí tĩnh lặng, nó là một cái trí chết, không còn sinh khí.

.... Bạn quan tâm điều gì đó càng nhiều bao nhiêu, ý định để hiểu rõ điều gì đó của bạn càng nhiều bao nhiêu, cái trí được hồn nhiên, rõ ràng và tự do càng nhiều bấy nhiêu. Lúc đó sự bày tỏ bằng từ ngữ bật tằm. Suy cho cùng, tư tưởng là từ ngữ, và chính từ ngữ mà can thiệp vào. Chính bức màn của những từ ngữ, mà là ký ức, đã can thiệp giữa thách thức và đáp lại. Chính từ ngữ đang đáp lại đến thách thức, mà chúng ta gọi là sự tiến hành của trí năng hay suy nghĩ. Vì vậy, một cái trí đang huyền thuyên, đang diễn tả bằng từ ngữ, không thể hiểu rõ sự thật – sự thật trong liên hệ, không phải một sự thật trừu tượng.

Không có sự thật trừu tượng. Nhưng sự thật rất tinh tế. Chính bởi sự tinh tế nên theo đuổi nó rất khó khăn. Nó không trừu tượng. Nó xuất hiện rất lạnh lẽo, rất kín đáo, nó không thể nắm giữ được bởi cái trí. Giống như một kẻ trộm vào ban đêm, nó đến rất lặng lẽ, đầy kỳ bí, không phải vào thời điểm bạn chuẩn bị sẵn sàng để thâm nhập nó. Thâm nhập của bạn chỉ là sự mời mọc của tham lam. Vì vậy một cái trí bị vướng mắc trong mạng lưới những từ ngữ không thể hiểu rõ sự thật.

### **Ngày 22 tháng năm.**

*Mọi tư tưởng đều không tổng thể.*

Bạn và tôi nhận ra rằng chúng ta đều bị điều kiện. Giống như một số người, nếu bạn nói rằng bị điều kiện là điều không thể tránh khỏi, vậy thì không còn vấn đề nào cả; bạn là một nô lệ, và thế là kết thúc. Nhưng nếu bạn bắt đầu tự hỏi chính mình liệu có thể phá hủy cái giới hạn này, cái bị điều kiện này, rồi thì có một vấn đề; bạn sẽ phải tìm hiểu kỹ càng toàn qui trình của suy nghĩ, phải vậy không? Nếu bạn chỉ nói rằng, “Tôi phải ý thức tình trạng bị điều kiện của tôi, tôi phải suy nghĩ về nó, phân tích nó với mục đích hiểu rõ và xóa tan nó,” vậy là bạn đang áp đặt một cưỡng bách. Suy nghĩ của bạn, phân tích của bạn vẫn còn là kết quả thuộc nền tảng quá khứ của bạn, vì vậy qua tư tưởng của bạn hiển nhiên bạn không thể xóa tan tình trạng bị điều kiện mà trong đó nó là một bộ phận.

Trước hết chỉ cần thấy vấn đề, đừng hỏi điều gì là đáp án, giải pháp. Sự kiện là rằng chúng ta bị điều kiện, và rằng mọi tư tưởng để hiểu rõ tình trạng bị điều kiện này sẽ luôn luôn không tổng thể; do đó không bao giờ có được một hiểu rõ tổng thể, và chỉ có được tự do trong hiểu rõ tổng thể nguyên qui trình của suy nghĩ. Sự khó khăn xảy ra là chúng ta luôn luôn đang vận hành trong lãnh vực của cái trí, mà là dụng cụ của tư tưởng, dẫu hợp lý hay vô lý; và như chúng ta đã biết, tư tưởng luôn luôn không tổng thể.

### **Ngày 23 tháng năm.**

*Tự do khỏi cái tôi.*

Muốn làm tự do cái trí khỏi tất cả điều kiện, bạn phải thấy tổng thể của nó mà không có tư tưởng. Đây không là vấn đề học búa; hãy thử nghiệm nó và bạn sẽ thấy rõ. Bạn chưa có lần nào thấy bất kỳ điều gì mà không có tư tưởng hay sao? Bạn chưa có lần nào lắng nghe, nhìn ngắm, mà không mang vào toàn bộ qui trình của phân hồi này hay sao? Bạn sẽ nói rằng không thể thấy mà không có tư tưởng; bạn sẽ nói rằng không có một cái trí nào có thể không bị điều kiện. Khi bạn nói như vậy, bạn đã khóa chặt chính mình bởi tư tưởng, vì sự thật rằng bạn không hiểu rõ.

Vì vậy liệu rằng tôi có thể quan sát, liệu rằng cái trí có thể ý thức được tình trạng bị điều kiện của nó hay không? Tôi nghĩ rằng nó có thể làm được. Làm ơn hãy thử nghiệm xem. Liệu bạn có thể ý thức rằng bạn là một người Ấn độ giáo, một người chủ nghĩa xã hội, một người cộng sản, người này hay người kia, chỉ cần ý thức mà không nói rằng nó đúng hay sai, được không? Bởi vì chỉ thấy là một công việc cực kỳ khó khăn, chúng ta nói rằng không thể thực hiện được. Tôi khẳng định rằng chỉ khi nào bạn ý thức được tổng thể toàn thân tâm của bạn này mà không có bất kỳ phản ứng nào để kéo theo tình trạng bị điều kiện, một cách toàn bộ, một cách sâu sắc – đó thực sự là tự do khỏi cái tôi.

### **Ngày 24 tháng năm.**

*Tinh thức có lẽ thiêu rụi những vấn đề.*

Rõ ràng là mọi suy nghĩ đều bị điều kiện; không có sự việc được gọi là suy nghĩ tự do. Suy nghĩ không bao giờ có thể được tự do, nó là kết quả của tình trạng bị điều kiện của chúng ta, của nền tảng quá khứ của chúng ta, của văn hóa của chúng ta, của xu hướng chung của chúng ta, của nền tảng chính trị, kinh tế, xã hội của chúng ta.

Chính những quyển sách bạn đọc và chính những thói quen bạn làm đều được thiết lập trong nền tảng quá khứ, và bất kỳ suy nghĩ nào đều là kết quả của nền tảng đó. Vì vậy nếu chúng ta có thể tinh thức – và ngay lúc này chúng ta có thể tìm hiểu điều gì nó hiển thị, điều gì nó gây ý nghĩa, tinh thức – có lẽ chúng ta sẽ có thể tháo gỡ cho cái trí, mà không có sự tiến hành của ý chí, mà không có sự quả quyết để tháo gỡ cho cái trí. Bởi vì ngay khoảnh khắc bạn quả quyết, có một thực thể ao ước, một thực thể nói rằng, “Tôi phải tháo gỡ cho cái trí.” Chính thực thể đó là thành quả của ham muốn đạt được một kết quả nào đó của chúng ta, thế là một xung đột đã ở đó rồi. Vì vậy liệu có thể tinh thức được tình trạng bị điều kiện của chúng ta,



chỉ tình thức thôi – trong đó không có xung đột gì cả. Chính tình thức đó, nếu được cho phép, có lẽ tiêu rụi những vấn đề.

#### **Ngày 25 tháng năm.**

*Không có tình trạng bị điều kiện tốt lành hơn hay cao quý hơn.*

Không phải sự thôi thúc của cái trí muốn làm tự do chính nó khỏi tình trạng bị điều kiện đã vận hành một khuôn mẫu khác của kháng cự và bị điều kiện hay sao? Đã ý thức được cái mô hình hay cái khuôn mẫu trong đó bạn đã lớn lên, bạn muốn được tự do khỏi nó; nhưng liệu rằng ham muốn được tự do này có điều kiện cái trí vào một cách sống khác nữa hay không? Cái khuôn mẫu cũ khăng khăng đòi bạn tuân theo quyền lực, và bây giờ bạn đang hình thành một khuôn mẫu mới khăng khăng định rằng bạn không được tuân theo; vậy là bạn có hai khuôn mẫu, cái này xung đột cái kia. Chừng nào còn có mâu thuẫn phía bên trong này, tình trạng bị điều kiện thêm nữa phải xảy ra ....

Có thôi thúc cố gắng tuân theo, và có thôi thúc được tự do. Hai thôi thúc này có vẻ khác biệt nhiều lắm, nhưng theo căn bản chúng không giống nhau à? Và nếu theo căn bản chúng giống nhau, vậy thì sự theo đuổi tự do của bạn là hão huyền, vì bạn sẽ chỉ thay đổi từ một khuôn mẫu này đến một khuôn mẫu khác, không ngưng nghỉ. Không có tình trạng bị điều kiện tốt lành hơn hay cao quý hơn, và bạn phải hiểu rõ ham muốn này.

#### **Ngày 26 tháng năm.**

*Tự do khỏi tình trạng bị điều kiện.*

Ham muốn làm tự do chính mình khỏi tình trạng bị điều kiện chỉ làm tăng thêm bị điều kiện. Nhưng nếu, thay vì cố gắng kềm chế ham muốn, người ta hiểu rõ toàn qui trình của ham muốn, trong chính hiểu rõ đó nảy sinh tự do khỏi bị điều kiện. Tự do khỏi bị điều kiện không là một kết quả trực tiếp. Bạn hiểu rõ không? Nếu tôi cố ý tiến hành làm tự do mình khỏi tình trạng bị điều kiện của tôi, sự ham muốn đó tạo ra điều kiện riêng của nó. Tôi có lẽ phá vỡ được một hình thức bị điều kiện, nhưng tôi lại bị trói buộc vào một hình thức bị điều kiện khác. Trái lại, nếu có một hiểu rõ của chính ham muốn, gồm cả ham muốn được tự do, vậy thì chính hiểu rõ đó phá vỡ tất cả điều kiện. Tự do khỏi bị điều kiện là một kết quả phụ; nó không quan trọng. Việc quan trọng là hiểu rõ điều gì tạo ra tình trạng bị điều kiện.

#### **Ngày 27 tháng năm.**

*Tình thức đơn giản, hồn nhiên.*

Chắc chắn rằng bất kỳ hình thức tích lũy nào, dù thuộc hiểu biết hay trải nghiệm, bất kỳ hình thức lý tưởng nào, bất kỳ chiều rọi nào của cái trí, bất kỳ rèn luyện kiên quyết nào để tạo khuôn mẫu cho cái trí – cái trí nên là gì và không nên là gì – tất cả sự việc này rõ ràng đang làm tê liệt sự tiến hành của tìm hiểu và khám phá ....

Vì vậy tôi nghĩ rằng sự tìm hiểu của chúng ta không phải để có được giải pháp cho những vấn đề ngay lập tức của chúng ta nhưng trái lại để tìm được liệu cái trí – cái trí tăng ý thức cũng như cái trí tăng tiềm thức sâu thẳm trong đó cất giữ mọi truyền thống, kỷ niệm, những thừa kế thuộc hiểu biết chủng tộc – liệu tất cả những sự việc đó có thể bị loại bỏ. Tôi nghĩ rằng điều đó chỉ có thể thực hiện được nếu cái trí có khả năng tỉnh thức, không có bất kỳ đòi hỏi nào, không có bất kỳ áp lực nào – chỉ tỉnh thức. Tôi nghĩ rằng đó là một trong những sự việc khó khăn nhất – tỉnh thức tổng thể – bởi vì chúng ta bị vướng mắc trong vấn đề ngay lập tức và trong giải pháp ngay lập tức của nó, và vì thế cuộc sống của chúng ta rất vội vã. Mặc dù người ta có lẽ đi đến tất cả những nhà phân tích, đọc tất cả những quyển sách, có được thật nhiều hiểu biết, thường xuyên đi nhà thờ, cầu nguyện, trầm tư, rèn luyện những hệ thống kỷ luật khác nhau, tuy nhiên, cuộc sống của chúng ta rõ ràng rất nông cạn bởi vì chúng ta không biết làm thế nào để thấu triệt tổng thể. Tôi nghĩ rằng sự hiểu rõ, con đường của thấu triệt, làm thế nào để thâm nhập rất sâu, rất sâu, nằm trong trạng thái tỉnh thức – chỉ tỉnh thức được những cảm thấy và những tư tưởng của chúng ta, không chỉ trích, không so sánh, chỉ quan sát. Nếu bạn muốn thử nghiệm, bạn sẽ thấy rằng việc đó khó khăn cực kỳ, bởi vì toàn bộ sự đào tạo của chúng ta đều dành cho sự chỉ trích, chấp thuận, so sánh.

#### **Ngày 28 tháng năm.**

*Không một hóc hêm nào của cái trí lại không bị điều kiện.*

Cái trí của bạn bị điều kiện khắp mọi nơi; không còn chỗ nào trong bạn không bị điều kiện. Đó là một sự thật, dù bạn có thích nó hay không. Bạn có lẽ nói rằng nó là một phần của bạn – người quan sát, siêu linh hồn, đại ngã – mà không bị điều kiện; nhưng bởi vì bạn suy nghĩ về nó, nó vẫn còn trong lãnh vực của tư tưởng, vì vậy nó bị điều kiện. Bạn có thể sáng chế vô số lý thuyết về nó, nhưng rành rành sự thật là cái trí của bạn bị điều kiện khắp mọi nơi, cả tăng ý thức lẫn tiềm thức, và mọi nỗ lực nó thực hiện để được tự do vẫn còn bị điều kiện. Vậy thì cái trí phải làm gì đây? Hay nói khác đi, trạng thái của cái trí khi nó biết rằng nó bị điều kiện và hiểu rõ rằng mọi nỗ lực nó thực hiện để tự tháo gỡ chính nó vẫn còn bị điều kiện là gì vậy?

Bây giờ, khi bạn nói rằng, “Tôi biết tôi bị điều kiện,” bạn có thực sự biết nó, hay đó chỉ là một câu phát biểu của từ ngữ? Bạn biết được nó bằng mãnh liệt như bạn trông thấy một con rắn hổ mang hay không? Khi bạn trông thấy một con rắn và biết nó là một con rắn hổ mang, liền có hành động ngay tức khắc, không suy tính trước; và khi bạn nói rằng, “Tôi biết tôi bị điều kiện,” liệu nó có cùng tầm quan trọng sống còn như trực nhận của bạn về con rắn hổ mang hay không? Hay nó chỉ là sự thừa nhận hời hợt về sự kiện, và không phải hiểu rõ về sự kiện? Khi tôi hiểu rõ về sự kiện rằng tôi bị điều kiện, sẽ có hành động ngay tức khắc. Tôi không phải tạo ra một nỗ lực để tháo gỡ chính mình. Chính sự kiện rằng tôi bị điều kiện và hiểu rõ về sự kiện đó, mang lại một rõ ràng tức khắc. Sự khó khăn là không nhận ra nó trong ý nghĩa của hiểu rõ tất cả những ẩn ý liên quan của nó, của thấy rằng tất cả tư tưởng, dù tinh tế như thế nào chẳng nữa, dù thông thạo hay triết lý như thế nào chẳng nữa, đều bị điều kiện.

### **Ngày 29 tháng năm.**

*Gánh nặng của tầng tiềm thức.*

Ở phía bên trong, tiềm thức, có sự ảnh hưởng lớn lao của quá khứ xô đẩy bạn trong một phương hướng nào đó ....

Bây giờ, làm thế nào người ta có thể lau sạch tất cả việc đó? Làm thế nào tầng tiềm thức được tẩy xóa ngay tức khắc không còn quá khứ? Người phân tích nghĩ rằng tầng tiềm thức có thể từng phần hay thậm chí hoàn toàn lau sạch qua phân tích – qua tìm hiểu cặn kẽ, thăm dò kỹ càng, thừa nhận, diễn giải những giấc mộng và vân vân – để cho ít ra bạn cũng trở thành một con người “bình thường”, có thể điều chỉnh chính mình đến môi trường sống hiện tại. Nhưng trong khi phân tích luôn luôn có người phân tích và vật được phân tích, người quan sát đang diễn giải vật được quan sát, mà là một phân hai, một nguồn xung đột.

Vì thế tôi hiểu rõ rằng chỉ phân tích tầng tiềm thức sẽ không dẫn đến đâu cả. Nó có lẽ giúp tôi ít căng thẳng hơn, tử tế hơn chút ít với người vợ của tôi, người hàng xóm của tôi, hay một việc hời hợt nào đó giống như vậy; nhưng đó không là điều gì chúng ta đang bàn luận. Tôi hiểu rõ rằng cái qui trình phân tích đó – mà bao hàm thời gian, diễn giải, chuyển động của tư tưởng như người quan sát đang phân tích vật được quan sát – không thể làm tự do tầng tiềm thức; do đó tôi bác bỏ hoàn toàn qui trình phân tích đó. Khoảnh khắc tôi trực nhận sự kiện rằng dưới bất kỳ tình huống nào sự phân tích không thể quét sạch gánh nặng của tầng tiềm thức, tôi ra khỏi sự phân tích. Tôi không còn phân tích nữa. Vì vậy chuyện gì đã xảy ra? Bởi vì không còn có một người phân tích tách rời khỏi cái vật anh ấy phân tích, anh ấy là cái vật đó. Anh ấy không còn là một thực thể tách khỏi nó. Sau đó người ta phát giác rằng tầng tiềm thức chẳng quan trọng bao nhiêu.

### **Ngày 30 tháng năm.**

*Khoảng ngừng giữa những tư tưởng.*

Lúc này tôi nói rằng chắc chắn cái trí có thể được tự do khỏi tất cả tình trạng bị điều kiện – không phải rằng bạn cần chấp nhận uy quyền của tôi. Nếu bạn chấp nhận nó bởi uy quyền, bạn sẽ không bao giờ khám phá, nó sẽ là một thay thế khác và điều đó sẽ chẳng có ý nghĩa gì cả ....

Hiểu rõ toàn qui trình của bị điều kiện không đến với bạn qua phân tích hay xem xét nội tâm, bởi vì cái khoảnh khắc bạn có người phân tích thì chính người phân tích đó lại là bộ phận của nền tảng quá khứ và vì vậy sự phân tích của anh ấy không còn ý nghĩa.

... Làm thế nào có thể cho cái trí được tự do?

Muốn được tự do, cái trí không những phải thấy và hiểu rõ sự dao động giống như quả lắc giữa quá khứ và tương lai mà còn phải tỉnh thức được cái khoảng ngừng giữa những tư tưởng ....

Nếu bạn canh chừng rất cẩn thận, bạn sẽ thấy rằng mặc dù sự phân hồi, chuyển động của tư tưởng, dường như rất mau lẹ, đều có những khoảng trống, đều có những khoảng ngừng giữa những tư tưởng. Giữa hai tư tưởng đều có một khoảng yên lặng không liên quan đến qui trình của tư tưởng. Nếu bạn quan sát bạn sẽ hiểu rõ rằng khoảng yên lặng đó, khoảng ngừng đó, không thuộc thời gian và khám phá khoảng ngừng đó, trải nghiệm trọn vẹn khoảng ngừng đó, giải phóng bạn khỏi tình trạng bị điều kiện – hay nói khác đi nó không giải phóng “bạn” nhưng là có giải phóng khỏi bị điều kiện .... Chỉ khi nào cái trí không cho sự tiếp tục đến tư tưởng, khi nó vẫn còn ở cùng một yên lặng mà không bị lôi kéo, mà không có bất kỳ tác nhân nào – chỉ đến lúc đó mới có được tự do khỏi nền tảng quá khứ.

### **Ngày 31 tháng năm.**

*Quan sát những thói quen được hình thành ra sao.*

Nếu không có tự do khỏi quá khứ sẽ không có tự do gì cả, bởi vì cái trí không bao giờ mới mẻ, hồn nhiên, vô tư. Chỉ có cái trí hồn nhiên, vô tư mới được tự do. Tự do không liên quan đến tuổi tác, nó không liên quan đến trải nghiệm; và đôi với tôi có vẻ rằng bản thể của tự do nằm trong hiểu rõ toàn bộ cơ cấu máy móc của thói quen, cả ý thức lẫn tiềm thức. Không phải chấm dứt thói quen, nhưng hiểu rõ hoàn toàn cơ cấu của thói quen.

Bạn phải quan sát những thói quen được hình thành ra sao, và một thói quen khác được hình thành ra sao qua sự chối từ hay kháng cự một thói quen. Điều gì phải lưu tâm là tinh thức hoàn toàn được thói quen;

vì ngay lúc đó, bạn sẽ tìm được cho chính mình rằng không còn sự hình thành của thói quen nữa. Kháng cự lại thói quen, chiến đấu với nó, chối từ nó, chỉ tạo ra sự tiếp tục cho thói quen. Khi bạn chiến đấu với một thói quen đặc biệt bạn trao sự sống cho thói quen đó và tiếp theo chính hành động chiến đấu với nó trở thành một thói quen thêm nữa. Nhưng nếu bạn chỉ tỉnh thức được toàn cơ cấu của thói quen mà không kháng cự, vậy thì bạn sẽ thấy rằng có tự do khỏi thói quen, và trong tự do đó một sự việc mới mẻ xảy ra.

Chỉ có một cái trí lơ đãng, hôn trầm mới tạo ra và bám vào thói quen. Một cái trí tỉnh táo chú ý từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác – chú ý đến điều gì nó đang nói, chú ý đến chuyển động của hai bàn tay của nó, của những tư tưởng của nó, của những cảm thấy của nó – sẽ khám phá rằng sự hình thành của những thói quen thêm nữa được kết thúc. Hiểu rõ điều này rất quan trọng, bởi vì chừng nào cái trí còn đang phá vỡ một thói quen, và chính trong qui trình đó lại tạo ra một thói quen khác, hiển nhiên nó không bao giờ được tự do; và chỉ có cái trí tự do mới có thể trực nhận một sự việc gì đó vượt khỏi chính nó.

## Tháng Sáu

### Ngày 1 tháng sáu.

*Năng lượng tạo ra kỷ luật riêng của nó.*

Tìm kiếm sự thật cần có năng lượng vô biên; và nếu con người không đang làm việc đó, anh ấy lãng phí năng lượng của anh ấy trong những lối sống tạo ra bất ổn, và vì vậy xã hội phải kiểm soát anh ấy. Bây giờ, liệu chúng ta có thể giải phóng năng lượng trong tìm kiếm Chúa hay chân lý và, trong tiến hành của khám phá điều gì là sự thật, là một người công dân mà hiểu rõ những vấn đề căn bản của cuộc sống và là con người mà xã hội không thể hủy hoại hay không?

Bạn thấy rõ rồi, con người là năng lượng, và nếu con người không tìm kiếm sự thật, năng lượng này trở thành phá hoại; do đó xã hội kiểm soát và tạo khuôn cá thể, mà dồn nén bao bọc năng lượng này .... Và có lẽ bạn đã nhận thấy một yếu tố rất đơn giản và lý thú khác nữa: rằng là ngay khoảnh khắc bạn thực sự muốn làm một điều gì đó, bạn có năng lượng để thực hiện nó .... Chính năng lượng đó trở thành phương tiện của kiểm soát chính nó, vì vậy bạn không cần kỷ luật bên ngoài. Trong tìm kiếm sự thật, năng lượng tạo ra kỷ luật riêng của nó. Con người đang tìm kiếm sự thật cùng lúc trở thành loại công dân đúng, mà không lệ thuộc vào khuôn mẫu của bất kỳ xã hội hay chính phủ đặc biệt nào.

### Ngày 2 tháng sáu.

*Có hai tạo ra xung đột.*

Xung đột thuộc bất kỳ loại nào – vật chất, tâm lý, trí năng – là sự lãng phí năng lượng. Làm ơn, sẽ khó khăn lạ lùng để hiểu rõ và để được tự do khỏi xung đột bởi vì hầu hết chúng ta đều được nuôi dưỡng để đấu tranh, để tạo ra nỗ lực. Khi chúng ta ở trường, đó là điều đầu tiên chúng ta được dạy dỗ – phải có nỗ lực. Và đấu tranh đó, nỗ lực đó được mang theo suốt cuộc đời – đó là, muốn trở nên tốt lành bạn phải đấu tranh, bạn phải chiến đấu với tội lỗi, bạn phải kháng cự, chế ngự. Vì vậy, theo giáo dục, theo xã hội, theo tôn giáo, con người được dạy dỗ để đấu tranh. Bạn được bảo rằng muốn tìm được Chúa bạn phải làm việc, kỷ luật, rèn luyện, ép buộc và hành hạ tâm hồn của bạn, cái trí của bạn, thân xác của bạn, từ bỏ, đè nén; rằng là bạn không được nhìn; rằng là bạn phải chiến đấu, chiến đấu, chiến đấu tại một mức độ tạm gọi là tinh thần nào đó – mà chẳng là mức độ tinh thần gì cả. Rồi thì, theo xã hội mỗi con người đều đeo đuổi một điều gì đó cho chính mình, cho gia đình.

.... Vậy là, toàn bộ cuộc sống, chúng ta đang lãng phí năng lượng. Và sự lãng phí năng lượng đó trong bản thể là xung đột: xung đột giữa “Tôi nên” và “Tôi không nên”, “Tôi phải” và “Tôi không phải”. Ngay khi đã tạo ra có hai, rõ ràng xung đột là không tránh khỏi. Vì thế người ta phải hiểu rõ toàn qui trình có hai này – không phải rằng không có đàn ông và đàn bà, xanh và đỏ, sáng và tối, cao và thấp; tất cả việc đó là những sự kiện. Nhưng trong nỗ lực đi vào phân chia này giữa sự kiện và ý tưởng, có sự lãng phí năng lượng.

### Ngày 3 tháng sáu.

*Khuôn mẫu của một ý tưởng.*

Nếu bạn nói rằng, “Tôi phải làm thế nào để tiết kiệm năng lượng?” vậy thì bạn đã tạo ra một khuôn mẫu của một ý tưởng – làm thế nào để tiết kiệm nó – và sau đó chỉ đạo cuộc sống của bạn theo khuôn mẫu đó; thế là lại bắt đầu một mâu thuẫn. Trái lại nếu bạn trực nhận cho chính bạn nơi những năng lượng của bạn đang bị lãng phí, bạn sẽ thấy rằng sức mạnh chủ yếu gây ra lãng phí là xung đột – đó là đang có một vấn đề và không bao giờ giải quyết nó, đang sống với một kỷ niệm chết của một sự việc gì đó đã qua rồi, đang sống trong truyền thống. Người ta phải hiểu rõ bản chất của sự lãng phí năng lượng, và hiểu rõ sự lãng phí năng lượng không phụ thuộc vào thiên đàng, Phật hay vị thánh nào đó, nhưng vào sự quan sát thực sự của xung đột hàng ngày trong cuộc sống của người ta. Vì vậy sự lãng phí chính của năng lượng là xung đột – mà không có nghĩa rằng bạn ngồi ngả người ra và nhàn nhã. Xung đột sẽ luôn luôn tồn tại chừng nào ý tưởng còn quan trọng hơn sự kiện.

### Ngày 4 tháng sáu.

*Nơi nào có mâu thuẫn nơi đó có xung đột.*

Bạn thấy rằng hầu hết chúng ta đều ở trong xung đột, sống một cuộc sống của mâu thuẫn, không những ở bên ngoài, mà còn ở bên trong. Mâu thuẫn ngụ ý nỗ lực .... Nơi nào có nỗ lực, nơi đó có sự thất thoát – có một lãng phí năng lượng. Nơi nào có mâu thuẫn, nơi đó có xung đột. Nơi nào có xung đột, nơi đó có nỗ lực để vượt qua xung đột đó – mà là một hình thức khác của kháng cự. Và nơi nào bạn kháng cự, nơi đó cũng có một hình thức nào đó của năng lượng được sinh ra – bạn biết rằng khi bạn kháng cự điều gì đó, chính sự kháng cự đó tạo ra năng lượng ....

Tất cả hành động đều được đặt nền tảng trên sự xung đột “Tôi phải” và “Tôi không phải” này. Và hình

thức chống đối này, hình thức xung đột này, cũng sinh ra năng lượng; nhưng năng lượng đó, nếu bạn quan sát kỹ càng, lại rất hủy hoại; nó không sáng tạo .... Hầu hết mọi người đều ở trong mâu thuẫn. Và nếu họ có một thiên tài, một tài năng để viết hay vẽ hay làm việc này việc kia, sự căng thẳng của mâu thuẫn đó cho họ năng lượng để diễn tả, để sáng tạo, để viết, để là. Căng thẳng càng nhiều bao nhiêu, xung đột càng to lớn bao nhiêu, tác phẩm thực hiện được càng vĩ đại bấy nhiêu, và đó là điều gì chúng ta gọi là sáng tạo. Nhưng nó không là sáng tạo gì cả. Nó chỉ là kết quả của xung đột. Giáp mặt sự kiện bạn bị xung đột, bạn bị mâu thuẫn, sẽ mang lại chất lượng của năng lượng đó mà không là kết quả của kháng cự, chống đối.

#### **Ngày 5 tháng sáu.**

##### *Năng lượng sáng tạo.*

Lúc này câu hỏi đặt ra là: Liệu có một năng lượng không ở trong lãnh vực của tư tưởng, không là kết quả của năng lượng cưỡng bách, tự mâu thuẫn, tự thỏa mãn và thất vọng hay không? Bạn hiểu rõ câu hỏi chứ? Tôi hy vọng tôi đang trình bày rõ ràng. Bởi vì, nếu chúng ta không thấy rằng chất lượng của năng lượng đó khác hẳn cái sản phẩm của tư tưởng mà từng chút một tạo ra năng lượng nhưng còn có tính máy móc; hành động là hủy hoại, dẫu rằng chúng ta thực hiện đổi mới xã hội, viết những cuốn sách xuất sắc, rất khôn ngoan trong kinh doanh, hay tạo ra những phân chia quốc gia và tham gia vào những hoạt động chính trị khác và vân vân.

Bây giờ, câu hỏi là liệu rằng có một năng lượng như thế, không phải lý thuyết – bởi vì khi bạn giáp mặt những sự kiện, để giới thiệu những lý thuyết là ấu trĩ, không chín chắn. Nó giống như trường hợp của một người bị bệnh ung thư và phải được giải phẫu; sẽ rất vô ích khi bàn cãi những loại dụng cụ nào phải được sử dụng và mọi chuyện quanh nó; bạn phải giáp mặt cái sự kiện anh ấy phải được giải phẫu. Vì vậy, cũng tương tự như thế, một cái trí phải thấu triệt hay ở trong trạng thái cái trí không là một nô lệ cho tư tưởng. Rốt cuộc ra, tất cả tư tưởng trong thời gian đều là sáng chế; tất cả những máy móc nhỏ, máy phân lực, tủ lạnh, hỏa tiễn, việc khảo sát tỉ mỉ nguyên tử, không gian, tất cả chúng đều là kết quả của hiểu biết, tư tưởng. Tất cả sự việc này không sáng tạo; sáng chế không là sáng tạo, năng lực không là sáng tạo; tư tưởng không bao giờ có thể sáng tạo bởi vì tư tưởng luôn luôn bị điều kiện và không bao giờ có thể được tự do. Chỉ khi nào có năng lượng đó mà không là sản phẩm của tư tưởng mới có sáng tạo.

#### **Ngày 6 tháng sáu.**

##### *Dạng tột đỉnh của năng lượng.*

Một ý tưởng về năng lượng hoàn toàn khác hẳn sự kiện của chính năng lượng. Chúng ta có những công thức hay những khái niệm của làm thế nào tạo ra được một chất lượng của năng lượng mà thuộc về chất lượng tột đỉnh. Nhưng cái công thức hoàn toàn khác hẳn chất lượng đang hồi sinh và mới mẻ lại của chính năng lượng.

... Dạng tột đỉnh của năng lượng này, ưu việt, là trạng thái của cái trí khi nó không có ý tưởng, không có tư tưởng, không có ý thức của một phương hướng hay một động cơ – đó là năng lượng tinh khiết. Và chất lượng của năng lượng đó không thể được tìm kiếm. Bạn không thể nói rằng, “Được rồi, hãy chỉ cho tôi làm thế nào có được nó, cái phương pháp, cái phương thức.” Không có cách nào đạt được nó. Muốn tìm được cho chúng ta bản chất của năng lượng này, chúng ta phải bắt đầu hiểu rõ năng lượng hàng ngày bị lãng phí – năng lượng khi chúng ta nói chuyện, khi chúng ta nghe một con chim hót, một tiếng nói, khi chúng ta nhìn một con sông, bầu trời mênh mông và những người dân làng, bản thiêu, không được chăm sóc đầy đủ, lưng lưng đói, và cái cây khép kín khi đêm xuống không còn ánh sáng ban ngày. Chính sự quan sát mọi thứ này là năng lượng. Và năng lượng này chúng ta có được nhờ vào thực phẩm, nhờ vào những tia nắng mặt trời. Năng lượng vật lý, hàng ngày này mà người ta có được, rõ ràng có thể làm tăng lên được, làm mạnh mẽ thêm được, bằng loại thực phẩm thích hợp và vân vân. Hiển nhiên, điều đó là cần thiết. Nhưng cùng năng lượng đó mà trở thành năng lượng của tinh thần – đó là, tư tưởng – khoảnh khắc năng lượng đó có bất kỳ mâu thuẫn nào trong chính nó, năng lượng đó là một lãng phí của năng lượng.

#### **Ngày 7 tháng sáu.**

##### *Động thái lắng nghe một sự kiện sẽ làm tự do cái trí.*

Một người nào đó đang kể cho bạn một câu chuyện, bạn lắng nghe. Chính động thái lắng nghe đó là động thái giải thoát. Khi bạn thấy sự kiện, chính trực nhận của sự kiện đó là giải thoát khỏi sự kiện đó. Chính động thái lắng nghe, chính động thái thấy một việc gì đó như một sự kiện, có một ảnh hưởng phi thường mà không còn nỗ lực của tư tưởng.

.... Chúng ta hãy quan sát thử một sự kiện, ví dụ như tham vọng. Chúng ta đã tìm hiểu đầy đủ những gì nó gây ra, những ảnh hưởng của nó ra sao. Một cái trí tham vọng không bao giờ có thể biết được nó sẽ ra sao khi thông cảm, khi thương xót, khi thương yêu. Một cái trí tham vọng là một cái trí độc ác – dù thuộc tinh thần hay bên ngoài hay bên trong. Bạn đã nghe điều đó rồi. Bạn nghe nó; khi bạn nghe điều đó, bạn diễn giải nó và nói rằng, “Làm thế nào tôi có thể sống được trong cái thế giới được xây dựng trên tham vọng này? Do đó, bạn đã không lắng nghe. Bạn đã đáp lại, bạn đã phản ứng đến một câu phát biểu, đến một sự kiện; vì vậy bạn không đang nhìn ngắm một sự kiện. Bạn chỉ đang diễn giải sự kiện hay đang đưa

ra một ý kiến về sự kiện hay đang đáp lại sự kiện; vì vậy bạn không đang nhìn ngắm sự kiện .... Nếu người ta lắng nghe – trong ý nghĩa không còn mọi đánh giá, phản ứng, nhận xét – chắc chắn ngay lúc đó, sự kiện tạo ra năng lượng đó mà hủy diệt, lau sạch sẽ, quét đi tham vọng gây nên xung đột.

#### **Ngày 8 tháng sáu.**

*Chú ý không kháng cự.*

Bạn biết không gian là gì rồi. Có không gian trong căn phòng này. Khoảng cách giữa nơi này và phòng trọ của bạn, giữa cây cầu và ngôi nhà của bạn, giữa bờ bên này và bờ bên kia của con sông – tất cả khoảng cách đó là không gian. Bây giờ, cũng có không gian trong cái trí của bạn phải không? Hay cái trí của bạn nghẹt cứng đến độ không còn chút không gian nào trong nó? Nếu cái trí của bạn có không gian, vậy thì trong không gian đó có tĩnh lặng – và từ tĩnh lặng đó mọi thứ khác sẽ đến, vì lúc đó bạn có thể lắng nghe, bạn có thể chú ý mà không còn kháng cự. Đó là lý do tại sao lại rất quan trọng phải có được không gian trong cái trí. Nếu cái trí không bị nghẹt cứng, không bị bận rộn liên tục, lúc đó nó có thể lắng nghe con chó kia đang sủa, âm thanh của một chiếc xe lửa đang băng qua cây cầu xa xa, và cũng cùng lúc ý thức trọn vẹn được điều gì đang được nói bởi một người đang nói ở đây. Rồi thì cái trí là một vật đang sống, nó không chai lì, chết rồi.

#### **Ngày 9 tháng sáu.**

*Chú ý được tự do khỏi nỗ lực.*

Liệu có chú ý mà không có bất kỳ điều gì đang thu hút cái trí hay không? Liệu có chú ý mà không tập trung vào một mục tiêu hay không? Liệu có chú ý mà không còn mọi động cơ, ảnh hưởng, ép buộc hay không? Liệu cái trí có thể hoàn toàn chú ý mà không có bất kỳ ý thức loại trừ nào hay không? Chắc chắn cái trí làm được, và đó là trạng thái duy nhất của chú ý; những trạng thái khác hoàn toàn là buông thả, hay là những ảo ảnh của cái trí. Nếu bạn có thể hoàn toàn chú ý mà không bị thu hút vào bất kỳ điều gì và không có bất kỳ ý thức loại trừ nào, lúc đó bạn sẽ hiểu được thiên định là gì; bởi vì trong chú ý đó không có nỗ lực, không có phân chia, không có tranh đấu, không có tìm kiếm một kết quả. Vì vậy thiên định là một tiến hành làm tự do cái trí khỏi những hệ thống, và là một tiến hành của chú ý không bị thu hút, không tạo ra một nỗ lực để tập trung.

#### **Ngày 10 tháng sáu.**

*Một chú ý không loại trừ.*

Tôi nghĩ rằng có một khác biệt giữa chú ý hướng về một mục tiêu, và chú ý không mục tiêu. Chúng ta có thể tập trung vào một mục tiêu, niềm tin, ý tưởng đặc biệt – mà là một qui trình loại trừ; và cũng có một chú ý, một tinh thức, mà không loại trừ. Tương tự như vậy, có một bất mãn mà không có động cơ, không là kết quả của một thất vọng nào đó, không thể đưa về một khuôn mẫu nào, không thể chấp nhận bất kỳ thành tựu nào. Có lẽ tôi không đang sử dụng từ ngữ đúng cho việc đó, nhưng tôi nghĩ rằng bất mãn kỳ lạ đó là điều cốt lõi. Nếu không có việc đó, mọi hình thức bất mãn khác chỉ trở thành một phương cách dẫn đến thỏa mãn.

#### **Ngày 11 tháng sáu.**

*Chú ý là không giới hạn, không biên giới.*

Trong sự vun quén của cái trí, trọng tâm của chúng ta không nên đặt vào tập trung, nhưng vào chú ý. Tập trung là một qui trình của cưỡng bách cái trí thu hẹp vào một điểm, trái lại chú ý không có những biên giới. Trong qui trình tập trung đó cái trí luôn luôn bị giới hạn bởi một biên giới hay một vùng giới hạn, nhưng khi sự quan tâm của chúng ta là hiểu rõ tổng thể của cái trí, thuần túy tập trung trở thành một gánh nặng trở. Chú ý không giới hạn, không có những biên giới của hiểu biết. Hiểu biết có được nhờ tập trung, và bất kỳ mở rộng nào của hiểu biết vẫn còn trong những biên giới riêng của nó. Trong trạng thái chú ý cái trí có thể và vẫn sử dụng hiểu biết khi cần thiết, mà tất nhiên chỉ là kết quả của tập trung; nhưng bộ phận không bao giờ là tổng thể, và cộng tất cả nhiều bộ phận lại không là trực nhận của tổng thể. Hiểu biết, mà là qui trình thêm vào của tập trung, không mang lại hiểu rõ về cái bao la vô hạn. Tổng thể không bao giờ ở trong những nhóm phân loại của cái trí bị tập trung.

Vì vậy chú ý có tầm quan trọng bậc nhất, nhưng nó không xảy ra nhờ vào nỗ lực của tập trung. Chú ý là một trạng thái trong đó cái trí luôn luôn đang học hỏi không còn một trung tâm mà quanh nó hiểu biết lượm lặt như trái nghiệm được tích lũy. Một cái trí bị tập trung vào chính nó sử dụng hiểu biết như một phương tiện dành cho sự bành trướng riêng của nó; và hoạt động như thế trở thành tự mâu thuẫn và chống đối xã hội.

#### **Ngày 12 tháng sáu.**

*Chú ý tổng thể.*

Chúng ta muốn nói gì qua từ ngữ chú ý? Liệu rằng có chú ý khi tôi đang cưỡng bách cái trí của tôi phải chú ý. Khi tôi nói với mình, “Tôi phải chú ý, tôi phải điều khiển cái trí của tôi và xua đuổi đi tất cả những tư tưởng khác,” bạn gọi việc đó là chú ý à? Chắc chắn đó không là chú ý. Chuyện gì xảy ra khi cái trí ép buộc chính nó phải chú ý? Nó tạo ra một kháng cự dùng ngăn cản những tư tưởng khác không cho lên vào;

nó quan tâm đến kháng cự, đến xua đuổi; vì vậy nó mất đi khả năng chú ý. Điều đó đúng, phải không? Muốn hiểu rõ một việc gì đó trọn vẹn bạn phải hướng chú ý tổng thể của bạn vào nó. Nhưng chẳng mấy chốc bạn sẽ phát giác rằng làm việc đó cực kỳ khó khăn, bởi vì cái trí của bạn quá quen thuộc đến xao lãng rồi, vì thế bạn nói rằng, “Ồ, chú ý tốt lắm chứ, nhưng tôi sẽ phải thực hiện nó như thế nào đây?” Đó có nghĩa là, bạn quay trở lại sự ham muốn để có được một điều gì đó, vậy là bạn sẽ không bao giờ chú ý tổng thể .... Ví dụ, khi bạn nhìn thấy một cái cây hay một con chim, chú ý tổng thể không phải nói rằng, “Đó là một cây sồi,” hay “Đó là một con vẹt,” và rảo bước đi. Khi cho nó một tên tuổi bạn đã ngừng chú ý rồi .... Trái lại, nếu bạn hoàn toàn tỉnh thức, hoàn toàn chú ý khi bạn thấy một cái gì đó, lúc đó bạn sẽ thấy rằng một sự thay đổi trọn vẹn xảy ra, và chú ý tổng thể đó là tốt lành. Không có một phương pháp nào khác, và bạn không thể có được chú ý tổng thể bằng rèn luyện. Bằng rèn luyện bạn có được sự tập trung, điều đó có nghĩa là, bạn xây dựng những bức tường kháng cự, và ở trong những bức tường kháng cự đó là người tập trung, nhưng nó là loại trừ nên không là chú ý.

### **Ngày 13 tháng sáu.**

*Loại bỏ sợ hãi là bắt đầu chú ý.*

Trạng thái chú ý được tạo ra bằng cách nào? Nó không thể vun quén được nhờ vào thuyết phục, so sánh, tưởng thưởng hay trừng phạt, tất cả điều đó là những hình thức ép buộc. Loại bỏ sợ hãi là bắt đầu chú ý. Sợ hãi phải tồn tại chừng nào còn có một thôi thúc để là hay để trở thành, mà chính là sự theo đuổi thành công, cùng tất cả những mâu thuẫn quanh co và những thất vọng của nó. Bạn có thể dạy sự tập trung, nhưng chú ý không thể dạy được, giống như bạn không thể dạy tự do từ sợ hãi, và khi hiểu rõ những nguyên nhân này có loại bỏ sợ hãi. Vì vậy chú ý nảy sinh không gò bó khi quanh em học sinh có một bầu không khí hạnh phúc, khi em có cảm giác an toàn, có cảm giác thoải mái, và ý thức được hành động vô tư mà đến cùng tình yêu. Tình yêu không so sánh, và vì vậy sự ganh tỵ và hành hạ của “đang trở thành” chấm dứt.

### **Ngày 14 tháng sáu.**

*Không có một nơi đến.*

Khiêm tốn có thể rèn luyện được không? Chắc chắn rằng, khi biết bạn khiêm tốn, không phải là khiêm tốn. Bạn muốn biết rằng bạn đã đến. Điều này thể hiện rõ ràng, phải vậy không?, rằng là bạn đang lắng nghe với ý định đạt được một trạng thái đặc biệt, một nơi bạn sẽ không bao giờ bị quấy rầy, một nơi bạn sẽ tìm được hạnh phúc vĩnh cửu, ơn lành thường hằng. Nhưng như tôi đã nói lúc trước, không có chuyên động đến, chỉ có chuyên động học hỏi – và đó là vẻ đẹp của cuộc sống. Nếu bạn đã đến, không còn gì nữa. Và tất cả các bạn đã đến, hay bạn muốn đến, không chỉ trong kinh doanh, mà còn trong mọi thứ bạn làm; thế là bạn không hài lòng, vỡ mộng, đau khổ. Thừa các bạn, không có nơi nào để đến cả, chỉ có cái chuyên động học hỏi này mà trở thành đau khổ khi có sự tích lũy. Một cái trí lắng nghe bằng chú ý tổng thể, sẽ không bao giờ tìm kiếm một kết quả bởi vì cái trí đó đang bên bờ phơi bày; giống như một con sông, nó luôn luôn chuyên động. Cái trí như thế hoàn toàn không ý thức được hoạt động riêng của nó, trong ý nghĩa rằng không có vĩnh viễn một cái tôi, một “cái tôi lệ thuộc”, đang tìm kiếm để đạt được một mục đích.

### **Ngày 15 tháng sáu.**

*Hiểu biết không là tinh thức.*

Tinh thức là trạng thái của cái trí quan sát một điều gì đó không chỉ trích và bênh vực, nhưng chỉ giáp mặt điều đó như nó là. Khi bạn nhìn ngắm một đóa hoa không còn hiểu biết về thực vật học, lúc đó bạn thấy được tổng thể đóa hoa đó; nhưng nếu cái trí của bạn choán đầy hiểu biết thực vật học của đóa hoa đó là gì, bạn hoàn toàn không đang nhìn ngắm đóa hoa gì cả. Mặc dù có lẽ bạn hiểu biết về đóa hoa đó, nhưng nếu sự hiểu biết đó nắm toàn bộ nền tảng của cái trí, toàn bộ lãnh vực hoạt động của cái trí, lúc đó bạn hoàn toàn không đang nhìn ngắm đóa hoa gì cả.

Vì vậy, thấy một sự kiện là tinh thức. Trong trạng thái tinh thức đó, không chọn lựa, không chỉ trích, không ưa thích hay ghét bỏ. Nhưng hầu hết chúng ta không có khả năng làm việc này bởi vì theo truyền thống, theo nghề nghiệp, theo mọi cách, chúng ta không có khả năng giáp mặt sự kiện mà không có nền tảng quá khứ. Chúng ta phải tinh thức được cái nền tảng đó. Chúng ta phải tinh thức được tình trạng bị điều kiện của chúng ta, và tình trạng bị điều kiện đó tự bộc lộ chính nó khi chúng ta quan sát một sự kiện; và vì rằng bạn quan tâm đến quan sát sự kiện mà không quan tâm đến cái nền tảng, cái nền tảng đó bị gạt đi. Khi sự lưu tâm chính là hiểu rõ duy nhất sự kiện, và khi bạn thấy rằng cái nền tảng quá khứ ngăn cản bạn không cho hiểu rõ sự kiện, vậy thì sự quan tâm mãnh liệt vào sự kiện quét dọn sạch sẽ nền tảng quá khứ.

### **Ngày 16 tháng sáu.**

*Xem xét nội tâm không có tánh tổng thể.*

Trong trạng thái tinh thức chỉ có hiện tại – đó là, tinh thức, bạn thấy cái qui trình quá khứ của ảnh hưởng mà điều khiển hiện tại và bổ sung tương lai. Tinh thức là một tiến hành hòa đồng, không phải một qui trình của phân chia. Ví dụ, nếu tôi đưa ra câu hỏi, “Tôi có tin tưởng Chúa không,” – trong ngay cái qui trình dò hỏi đó, tôi có thể quan sát, nếu tôi tinh thức, điều gì đang khiến tôi đưa ra câu hỏi đó; nếu tôi tinh

thức tôi có thể trực nhận được điều gì đã là và điều gì là những lực lượng đang vận hành mà đang thúc ép tôi đưa ra câu hỏi đó. Do đó tôi tỉnh thức được vô số hình thức sợ hãi – những người thuộc tổ tiên của tôi đã tạo ra một ý tưởng nào đó về Chúa và đã truyền xuống tôi, và kết hợp ý tưởng của họ với những phản ứng hiện nay của tôi, tôi đã bổ sung hay thay đổi khái niệm về Chúa. Nếu tôi tỉnh thức tôi trực nhận toàn qui trình này của quá khứ, ảnh hưởng của nó trong hiện tại và trong tương lai, theo toàn bộ, như một tổng thể.

Nếu người ta tỉnh thức, người ta hiểu rõ khái niệm về Chúa của người ta nảy sinh bằng cách nào qua sự sợ hãi; hay có lẽ rằng có một người đã có một trải nghiệm nguyên gốc không sao chép về sự thật hay về Chúa và đã truyền đạt nó cho một người khác và vì quá thiết tha người đó đã biến nó thành của riêng, và tạo động lực thúc đẩy đến qui trình của mô phỏng. Tỉnh thức là tiến hành của tổng thể, và xem xét nội tâm là không tổng thể. Kết quả của sự xem xét nội tâm là âu sầu, thương đau, trái lại tỉnh thức là nhiệt thành và hân hoan.

#### **Ngày 17 tháng sáu.**

*Thấy tổng thể.*

Bạn nhìn một cái cây như thế nào? Bạn có thấy tổng thể cái cây không? Nếu bạn không thấy nó như một tổng thể, bạn chẳng nhìn cái cây gì cả. Bạn có lẽ đi qua nó và nói rằng, “Có một cái cây, nó đẹp làm sao đâu!” hay nói rằng, “Đó là một cây xoài,” hay “Tôi không biết những cây kia tên gì; chúng có lẽ là những cây me.” Nhưng khi bạn đứng lại và quan sát – tôi đang nói sự thật, thực tế – bạn không bao giờ quan sát tổng thể cái cây; và nếu bạn không thấy tổng thể cái cây, bạn không thấy cái cây. Cùng một cách như thế là tỉnh thức. Nếu bạn không thấy những vận hành của cái trí của bạn một cách trọn vẹn, một cách tổng thể theo ý nghĩa đó – như bạn thấy một cái cây – bạn không tỉnh thức. Cái cây được cấu thành bởi những cái rễ, thân cây, những cái nhánh, những nhánh to và những nhánh nhỏ và cái nhánh rất mảnh khảnh đang nhú lên ở đó; và chiếc lá khô, chiếc lá đang rơi, cái quả, đóa hoa – tất cả những thứ đó bạn thấy như một tổng thể khi bạn nhìn cái cây. Cùng một cách như thế, trong thấy những vận hành của cái trí của bạn đó, trong tỉnh thức đó, có ý thức của bạn về chỉ trích, ưng thuận, phủ nhận, đấu tranh, đứng đưng, tuyệt vọng, thất vọng; tỉnh thức bao gồm tất cả những trạng thái tâm lý đó, không phải chỉ một trạng thái. Vậy là, liệu rằng bạn có tỉnh thức, ý thức được cái trí của bạn theo cái ý nghĩa rất đơn giản đó, giống như thấy toàn bộ một bức tranh – không phải là một góc của bức tranh và hỏi rằng, “Ai đã vẽ bức tranh đó?”

#### **Ngày 18 tháng sáu.**

*Tỉnh thức không thể bị khép vào kỷ luật.*

Nếu tỉnh thức bị rèn luyện, bị chuyển thành một thói quen, vậy thì nó trở nên nhàm chán và đau khổ. Tỉnh thức không thể bị ghép vào kỷ luật. Trạng thái bị rèn luyện không còn là tỉnh thức nữa, vì trong sự rèn luyện được ngụ ý sự tạo tác của thói quen, sự tác động của nỗ lực và ý chí. Nỗ lực gây biến dạng sự kiện. Không chỉ tỉnh thức được những sự vật bên ngoài – đường bay của chim chóc, những cái bóng, biến động, cây cối và cơn gió, người ăn mày và những chiếc xe sang trọng đang chạy qua – nhưng cũng còn tỉnh thức được sự tiến hành thuộc tâm lý, sự căng thẳng và xung đột bên trong. Bạn không chỉ trích một con chim đang bay; bạn quan sát nó, bạn thấy vẻ đẹp của nó. Nhưng khi bạn chú ý đến sự xung đột bên trong riêng tư của bạn, bạn lại chỉ trích nó hay bào chữa nó. Bạn không thể quan sát sự xung đột bên trong này mà không có chọn lựa hay xét đoán.

Tỉnh thức được tư tưởng và cảm thấy của bạn mà không có sự nhận dạng hay khước từ không là nhàm chán và đau khổ, trái lại khi tìm kiếm một kết quả, một mục đích sẽ phải đạt được, xung đột bị tăng lên và sự nhàm chán của xung đột bắt đầu.

#### **Ngày 19 tháng sáu.**

*Cho phép một tư tưởng nở hoa.*

Tỉnh thức là trạng thái của cái trí thấy mọi thứ – những con quạ đang bay ngang bầu trời, những bông hoa trên những cái cây, những người đang ngồi trước mặt, những màu sắc quần áo họ đang mặc – tỉnh thức cực độ, mà cần quan sát, nhìn ngắm, thấy hình thể của chiếc lá, hình thể của thân cây, hình thể của cái đầu một người khác, anh ấy đang làm gì. Tỉnh thức cực độ và từ đó hành động – đó chính là tỉnh thức được tổng thể toàn thân tâm riêng của một con người. Khi có một chất lượng thấy cực bộ hoàn toàn, một phân chia của chất lượng hay chất lượng bị phân chia và theo đuổi chất lượng đó đồng thời nhận được trải nghiệm nhờ chất lượng giới hạn đó – việc đó khiến cho chất lượng của cái trí trở nên tầm thường, giới hạn, nông cạn. Nhưng một tỉnh thức được tổng thể toàn thân tâm riêng của một con người, được hiểu rõ qua tỉnh thức được mỗi tư tưởng và mỗi cảm thấy, và không bao giờ giới hạn nó, cho phép mỗi tư tưởng và mỗi cảm thấy được nở hoa, và do đó tỉnh thức – việc đó hoàn toàn khác hẳn hành động hay tập trung mà chỉ là chất lượng thấy cực bộ và do đó bị giới hạn.

Muốn cho phép một tư tưởng được nở hoa hay một cảm thấy được nở hoa cần sự chú ý – không phải sự tập trung. Tôi có ý nói rằng nhờ vào nở hoa của một tư tưởng sẽ trao cho nó sự tự do để thấy điều gì xảy ra, điều gì đang nảy nở trong tư tưởng của bạn, trong cảm thấy của bạn. Bất kỳ thứ gì muốn nở hoa phải có tự



do, phải có ánh sáng; nó không thể bị kèm hãm. Bạn không thể áp đặt bất kỳ giá trị nào cho nó, bạn không thể nói rằng, “Điều này đúng, điều kia sai; điều này nên là, điều kia không nên là” – lúc đó, bạn giới hạn nở hoa của tư tưởng. Và nó chỉ nở hoa được trong tinh thức này. Vậy là, nếu bạn có thể thâm nhập nó thật thâm sâu, bạn sẽ phát giác rằng nở hoa của tư tưởng này là kết thúc của tư tưởng.

#### **Ngày 20 tháng sáu.**

*Tinh thức thụ động.*

Trong tinh thức không có trở thành, không có một mục đích phải đạt được.

Có quan sát yên lặng không chọn lựa và chỉ trích, từ đó hiểu rõ đến. Trong tiến hành quan sát yên lặng này khi tư tưởng và cảm thấy đang tự phơi bày rõ ràng chính nó, mà chỉ có thể được khi không có cả đạt được lẫn công nhận, ngay lúc đó có một tinh thức lan rộng và tất cả những tầng ý thức bị che giấu lẫn ý nghĩa của chúng đều bị lộ mặt. Tinh thức này bộc lộ trông không sáng tạo đó mà không thể tưởng tượng hay lập thành công thức được. Tinh thức lan rộng này và trông không sáng tạo là một tiến hành tổng thể và không là những tiến hành riêng biệt. Khi bạn yên lặng quan sát một vấn đề mà không chỉ trích, không bênh vực, kia kia tinh thức thụ động đến. Trong tinh thức thụ động này, vấn đề đó được hiểu rõ và bị tan biến. Trong tinh thức có nhạy cảm tột đỉnh, mà trong nó là hình thái cao nhất của suy nghĩ phủ nhận. Khi cái trí đang lập thành công thức, đang tạo tác, không thể nào có sáng tạo. Chỉ khi nào cái trí lặng yên và trống không, chỉ khi nào cái trí không đang tạo ra một vấn đề – trong tinh thức thụ động đó, có sáng tạo. Sáng tạo chỉ có thể xảy ra trong tiêu cực, mà không là đối nghịch của tích cực. Không là gì cả không phải là đối nghịch của là một điều gì đó. Một vấn đề hiện hữu được chỉ khi nào có một tìm kiếm kết quả. Khi sự tìm kiếm kết quả kết thúc, chỉ đến lúc đó mới không còn vấn đề nào cả.

#### **Ngày 21 tháng sáu.**

*Điều gì được hiểu thấu đáo sẽ không tự lặp lại.*

Trong tinh thức về chính mình không cần thiết phải thú tội, vì tinh thức tạo ra cái gương trong đó tất cả sự việc được phản ánh không bị biến dạng. Mỗi một cảm thấy-tư tưởng đều được chiếu rọi, như nó đã là, lên bức màn của tinh thức để được quan sát, được tìm hiểu và được hiểu rõ; nhưng sự lưu thông của hiểu rõ này bị chặn lại khi có chỉ trích hay bênh vực, phán đoán hay nhận dạng.

Bức màn này càng được quan sát và hiểu rõ nhiều bao nhiêu – không phải như một bồn phận hay một rèn luyện bị ép buộc, nhưng bởi vì đau khổ và tuyệt vọng đã tạo ra sự đam mê không thể thỏa mãn được mà tạo ra kỷ luật riêng của nó – cường độ của tinh thức càng mãnh liệt bấy nhiêu, và đáp lại việc này có hiểu rõ cao độ.

... Bạn có thể theo dõi một vật nếu nó chuyển động chậm chạp; một cái máy chạy nhanh phải giảm tốc độ lại nếu một người muốn tìm hiểu những chuyển động của nó. Tương tự như thế, những cảm thấy-tư tưởng có thể được tìm hiểu và được hiểu rõ chỉ khi nào cái trí có khả năng tiến hành chậm chạp nhưng ngay khi nó đã đánh thức cái khả năng này, nó có thể chuyển động tại vận tốc cao, mà vận tốc đó khiến cho nó rất êm ả. Khi quay tròn tại tốc độ cao những cánh rời của một cái quạt có vẻ là một phiến kim loại rắn chắc. Khó khăn của chúng ta là phải làm cho cái trí chuyển động chậm lại để cho mỗi một cảm thấy-tư tưởng đều có thể theo dõi và hiểu rõ được. Điều gì được hiểu thấu đáo và sâu sắc sẽ không tự lặp lại.

#### **Ngày 22 tháng sáu.**

*Bạo lực.*

Chuyện gì xảy ra nếu chúng ta chú ý tổng thể vào cái sự việc mà chúng ta gọi là bạo lực? – bạo lực không chỉ là điều gì tách rời những con người, qua niềm tin, tình trạng bị điều kiện, và vân vân, nhưng còn là điều gì hiện hữu khi chúng ta đang tìm kiếm sự an toàn riêng tư, hay sự an toàn của cá thể qua một khuôn mẫu xã hội. Bạn có thể quan sát bạo lực đó bằng chú ý tổng thể hay không? Và khi bạn thấy bạo lực đó bằng chú ý tổng thể, chuyện gì xảy ra? Khi bạn chú ý tổng thể vào bất kỳ việc gì – việc học môn sử hay toán của bạn, nhìn ngắm người vợ của bạn hay người chồng của bạn – chuyện gì xảy ra? Tôi không biết liệu bạn đã từng thực hiện chưa – có thể hầu hết chúng ta không bao giờ chú ý tổng thể vào bất kỳ việc gì cả – nhưng khi bạn làm như vậy, chuyện gì xảy ra? Thừa các bạn, chú ý là gì? Chắc chắn rằng khi bạn đang chú ý tổng thể có chăm sóc ân cần, và bạn không thể chăm sóc ân cần nếu bạn không có thương yêu, không có tình yêu. Và khi bạn chú ý tổng thể trong đó có tình yêu, liệu còn bạo lực hay không? Bạn đang theo kịp chứ? Thông thường tôi chỉ trích bạo lực, tôi lẩn tránh nó, tôi bênh vực nó, tôi nói rằng điều đó là tự nhiên. Tất cả những việc này là không chú ý. Nhưng khi tôi chú ý đến sự việc tôi đã gọi là bạo lực – và trong chú ý đó có chăm sóc ân cần, thương yêu, tình yêu – không gian ở đâu dành cho bạo lực nữa đây?

#### **Ngày 23 tháng sáu.**

*Liệu có thể kết thúc bạo lực này?*

Khi bạn nói về bạo lực, bạn có ý gì qua từ ngữ đó? Nó thực sự là một câu hỏi khá lý thú, nếu bạn tìm hiểu nó thâm sâu, để dò xét thứ liệu một con người, đang sống trong thế giới này, có thể hoàn toàn kết thúc được bạo lực. Những tổ chức, những cộng đồng tôn giáo, đã cố gắng không giết hại động vật. Một số thậm chí đã nói rằng, “Nếu bạn không muốn giết động vật, còn thực vật thì sao đây?” Bạn có thể diễn tả nó kéo

dài đến mức độ mà bạn sẽ ngừng tồn tại. Bạn gạch một vạch giới hạn ở đâu? Liệu có một vạch giới hạn tùy tiện độc đoán dựa vào lý tưởng của bạn, dựa vào ưa thích của bạn, dựa vào quy tắc của bạn, dựa vào tính khí của bạn, dựa vào tình trạng bị điều kiện của bạn, và bạn nói rằng, “Tôi sẽ đi thẳng lên đó nhưng không vượt khỏi nó?” Liệu có một khác biệt giữa sự tức giận cá thể, cùng hành động bạo lực thuộc công việc của cá thể, và sự thù hận có tổ chức của một xã hội mà nuôi dưỡng và thành lập một lực lượng quân đội để hủy diệt một xã hội khác? Nơi nào, ở mức độ nào, và phân bạo lực nào mà bạn đang bàn cãi, hay bạn muốn bàn cãi về vấn đề liệu con người có thể được tự do khỏi tất cả bạo lực, không phải một phần đặc biệt mà anh ấy gọi là bạo lực hay không?

Chúng ta biết rõ bạo lực là gì mà không cần giải thích bằng từ ngữ, bằng những cụm từ, bằng hành động. Là một con người mà trong nó con thú vẫn còn rất mạnh mẽ, bất kể những thế kỷ tạm gọi là văn minh, tôi sẽ bắt đầu từ chỗ nào đây? Có phải tôi sẽ bắt đầu tại chu vi, mà là xã hội, hay tại trung tâm, mà là chính bản thân tôi? Bạn bảo với tôi rằng không được bạo lực, bởi vì nó xấu xa lắm. Bạn giảng giải cho tôi tất cả những lý do và tôi thấy rằng bạo lực là một điều khủng khiếp trong những con người, cả bên ngoài lẫn bên trong. Liệu rằng có thể kết thúc được bạo lực này không?

#### **Ngày 24 tháng sáu.**

*Nguyên nhân chính của xung đột.*

Đừng nên nghĩ rằng bằng cách chỉ mong ước hòa bình, bạn sẽ có hòa bình, khi trong liên hệ của cuộc sống hàng ngày bạn lại hung hăng, háms lợi, tìm kiếm sự an toàn thuộc tâm lý lúc này hay trong tương lai. Bạn phải hiểu rõ nguyên nhân chính của xung đột và đau khổ rồi sau đó làm tan biến nó mà không chỉ nương tựa vào phía bên ngoài để tìm kiếm hòa bình. Nhưng bạn biết rồi, hầu hết chúng ta đều không thích phân đấu. Chúng ta quá lười biếng không muốn kiểm soát bản thân chúng ta và hiểu rõ chính mình, và vì lười biếng, mà thực sự là một hình thức của tự cao, chúng ta nghĩ rằng những người khác sẽ giải quyết vấn đề này giúp chúng ta và trao tặng cho chúng ta hòa bình, hay nghĩ rằng chúng ta nên giết chết một ít người có vẻ đang tạo tác những cuộc chiến tranh. Khi cá thể xung đột trong chính anh ấy rõ ràng anh ấy phải tạo ra xung đột bên ngoài, và chỉ khi nào anh ấy tạo ra hòa bình cho chính anh ấy thì mới có được hòa bình trong thế giới, vì anh ấy là thế giới.

#### **Ngày 25 tháng sáu.**

*Nhận ra bạn bạo lực.*

Con thú có tánh bạo lực. Con người mà là thành quả của con thú, cũng có tánh bạo lực; đó là thành phần của sự hiện hữu của họ để sống bạo lực, giận dữ, ghen ghét, đố kỵ, tìm kiếm quyền lực, vị trí, thanh danh và những việc quanh nó, để thống trị, hung hăng. Con người có tánh bạo lực – điều này được thể hiện qua hàng ngàn cuộc chiến tranh – và anh ấy đã phát triển một học thuyết mà anh ấy gọi là “không bạo lực” .... Và khi có bạo lực thực sự như một cuộc chiến tranh giữa quốc gia này và quốc gia kế bên, mọi người đều tham gia vào. Họ yêu thích việc đó. Lúc này, khi bạn bạo lực thực sự và bạn có một lý tưởng không bạo lực, bạn có một xung đột. Bạn luôn luôn đang cố gắng để trở nên không bạo lực – mà là một phần của xung đột. Bạn tự khép mình vào kỷ luật với mục đích không còn bạo lực – mà, lại nữa, là một xung đột, đấu tranh. Vì thế khi bạn bạo lực và có lý tưởng không bạo lực, theo thực chất bạn cũng bạo lực. Thấy bạn bạo lực là việc đầu tiên phải thực hiện – không phải cố gắng để trở nên không bạo lực. Thấy bạo lực như nó là, không phải cố gắng diễn giải nó, không phải quy định nó, không phải khuất phục nó, không phải kềm chế nó, nhưng nhìn thấy nó như thế bạn đang thấy nó lần đầu tiên – đó là thấy nó mà không có bất kỳ tư tưởng nào. Tôi đã giải thích rõ ràng rằng chúng ta có ý nói gì khi thấy một cái cây bằng hỗn nhiên – mà có nghĩa thấy nó không còn hình ảnh. Trong cùng cách đó, bạn phải thấy bạo lực không còn hình ảnh mà bị hàm ý trong chính từ ngữ bạo lực. Thấy nó mà không còn bất kỳ chuyển động nào của tư tưởng là thấy nó như thế bạn đang thấy nó lần đầu tiên, và thế là thấy nó đầy hỗn nhiên.

#### **Ngày 26 tháng sáu.**

*Tự do khỏi bạo lực.*

Vì vậy liệu bạn có thể thấy sự kiện bạo lực – sự kiện không chỉ ở bên ngoài bạn mà còn ở bên trong bạn – và không có bất kỳ khoảng thời gian nào giữa lắng nghe và hành động? Điều này có nghĩa rằng qua chính động thái lắng nghe bạn được tự do khỏi bạo lực. Bạn được tự do hoàn toàn khỏi bạo lực bởi vì bạn không chấp nhận thời gian, một học thuyết mà nhờ đó bạn có thể loại bỏ bạo lực. Việc này đòi hỏi sự suy gẫm rất thâm sâu, không chỉ là một đồng ý hay không đồng ý bằng lời nói. Chúng ta không bao giờ lắng nghe điều gì cả; những cái trí của chúng ta, những tế bào não của chúng ta bị quy định đến một học thuyết về bạo lực sâu đậm đến nỗi chúng ta không bao giờ thấy sự kiện bạo lực. Chúng ta nhìn sự kiện bạo lực qua một học thuyết, và động thái nhìn bạo lực qua một học thuyết tạo ra một khoảng thời gian. Và khi bạn chấp nhận thời gian, không có kết thúc bạo lực, bạn tiếp tục biểu lộ bạo lực, tiếp tục rao giảng không bạo lực.

#### **Ngày 27 tháng sáu.**

*Nguyên nhân chính của bạo lực.*

Tôi nghĩ, nguyên nhân của bạo lực là rằng mỗi người chúng ta, ở bên trong, thuộc tâm lý, đang tìm kiếm an toàn. Trong mỗi người chúng ta sự thôi thúc có an toàn tâm lý – ý thức của an toàn bên trong đó – chiếu rọi sự đòi hỏi, sự đòi hỏi bên ngoài, để có an toàn. Bên trong mỗi người chúng ta đều muốn được an toàn, bảo đảm, chắc chắn. Đó là lý do tại sao chúng ta lại có tất cả những điều luật hôn nhân này; để cho chúng ta có thể chiếm hữu một người phụ nữ, hay một người đàn ông, và vì thế được an toàn trong liên hệ của chúng ta. Nếu liên hệ đó bị tấn công chúng ta trở nên bạo lực, mà là sự đòi hỏi thuộc tâm lý, sự đòi hỏi bên trong, để có được chắc chắn về liên hệ của chúng ta đối với mọi thứ. Nhưng thật ra không có sự việc như là chắc chắn, an toàn, trong bất kỳ liên hệ nào. Ở bên trong, thuộc tâm lý, chúng ta cứ thích an toàn, nhưng không khi nào có sự việc như là an toàn vĩnh cửu ...

Vì vậy tất cả những việc này là những nguyên nhân đóng góp vào bạo hành mà xảy ra thông thường, hoành hành, khắp thế giới. Tôi nghĩ bất kỳ người nào mà đã quan sát, thậm chí chỉ một chút ít, điều gì đang xảy ra trong thế giới, và đặc biệt trong quốc gia bất hạnh này, cũng có thể, không cần nhiều tìm hiểu thuộc trí năng lắm, thấy và tìm ra trong chính anh ấy những sự việc đó mà, được chiếu rọi ở bên ngoài, là những nguyên nhân của sự tàn nhẫn, sự dửng dưng, sự nhẫn tâm, sự bạo lực lạ lùng này.

#### **Ngày 28 tháng sáu.**

*Sự thật là chúng ta bạo lực.*

Tất cả chúng ta đều hiểu rõ sự quan trọng phải chấm dứt bạo lực. Và bằng cách nào tôi, như một cá thể, được tự do khỏi bạo lực – không phải chỉ hời hợt, nhưng toàn bộ, hoàn toàn, tận cùng ở bên trong? Nếu lý tưởng không bạo lực sẽ không khiến cái trí được tự do khỏi bạo lực, vậy thì sự phân tích nguyên nhân của bạo lực có giúp đỡ làm tan biến bạo lực hay không?

Rốt cuộc ra, đây là một trong những vấn đề chính của chúng ta, phải vậy không? Toàn thế giới bị lôi cuốn vào bạo lực, trong những cuộc chiến tranh; chính cấu trúc của xã hội ham lợi lộc của chúng ta theo cơ bản đã là bạo lực. Và nếu bạn và tôi như những cá thể có ý định được tự do khỏi bạo lực – tự do ở bên trong, hoàn toàn, không chỉ hời hợt hay bằng lời nói – vậy thì làm thế nào một người có thể khởi sự nó mà không trở thành tự cho mình là trung tâm?

Bạn hiểu rõ vấn đề đó, phải vậy không? Nếu sự quan tâm của tôi là làm cho cái trí được tự do khỏi bạo lực và tôi lại rèn luyện kỷ luật với mục đích kiểm soát bạo lực và thay đổi nó thành không bạo lực, chắc chắn điều đó tạo ra tư tưởng và hoạt động tự cho mình là trung tâm, bởi vì cái trí của tôi lúc nào cũng bị tập trung vào việc loại bỏ một việc này và đạt được một việc khác. Và tuy nhiên tôi thấy được sự quan trọng của cái trí được tự do hoàn toàn khỏi bạo lực. Vì vậy, tôi sẽ phải làm gì đây? Chắc chắn đó không là câu hỏi của làm thế nào một người sẽ không bạo lực nữa. Sự thật là chúng ta bạo lực, và để hỏi rằng “Tôi sẽ không bạo lực bằng cách nào đây?” chỉ tạo ra lý tưởng, mà đối với tôi có vẻ hoàn toàn vô ích. Nhưng nếu người ta có thể thấy bạo lực và hiểu rõ nó, vậy thì có lẽ có một khả năng giải quyết hoàn toàn nó.

#### **Ngày 29 tháng sáu.**

*Xóa sạch hận thù.*

**Ngày nay chúng ta nhìn thấy thế giới của hận thù đang gánh hậu quả. Thế giới của hận thù này đã được tạo ra bởi cha ông của chúng ta và bởi chúng ta. Vì vậy sự ngu dốt vươn dài vô tận về quá khứ. Nó không tồn tại một mình. Nó là hậu quả của sự ngu dốt của con người, một chu trình của lịch sử, phải vậy không? Chúng ta như những cá thể đã hợp tác với tổ tiên của chúng ta mà, hợp cùng tổ tiên của họ, vận hành cái qui trình này của hận thù, sợ hãi, tham lam và vẩn vẩn. Bây giờ, như những cá thể, chúng ta cùng tham dự trong thế giới của hận thù này chừng nào chúng ta, cá thể còn buông thả trong nó.**

Vậy thì thế giới là một mở rộng của chính bạn. Nếu bạn như một cá thể khao khát xóa sạch hận thù, vậy thì bạn như một cá thể phải chấm dứt hận thù. Muốn xóa sạch hận thù bạn phải cắt đứt chính bạn khỏi hận thù trong tất cả những hình thức tinh tế và thô thiển của nó, và chừng nào bạn còn bị trói buộc trong nó bạn vẫn còn là bộ phận của thế giới ngu dốt và sợ hãi đó. Vì thế giới là phần mở rộng của chính bạn, chính bạn tạo ra bản sao và được sinh sôi thêm. Thế giới không tồn tại khi tách rời khỏi cá thể. Nó có lẽ tồn tại như một ý tưởng, như một trạng thái, như một tổ chức xã hội, nhưng để thực hiện ý tưởng đó, để khiến cho tổ chức tôn giáo hay xã hội vận hành, phải có cá thể. Sự ngu dốt của anh ấy, sự tham lam của anh ấy, và sự sợ hãi của anh ấy duy trì cấu trúc của ngu dốt, tham lam, và hận thù. Nếu cá thể thay đổi, liệu rằng anh ấy có gây ảnh hưởng thế giới, thế giới của hận thù, tham lam, và vẩn vẩn hay không? .... Thế giới là phần mở rộng của chính bạn chừng nào bạn còn thiếu suy xét, bị trói buộc trong ngu dốt, hận thù, tham lam, nhưng khi bạn nghiêm túc, ưu ái và tỉnh thức, không những có một tách rời những nguyên nhân xấu xa kia mà tạo ra đau thương và sâu khô, mà còn trong hiểu rõ đó có tổng thể, một nguyên vẹn.

#### **Ngày 30 tháng sáu.**

*Sự việc bạn chống lại bạn trở thành nó.*

Chắc chắn rằng sự việc mà bạn chống lại bạn trở thành sự việc đó .... Nếu tôi tức giận và bạn gặp gỡ tôi bằng sự tức giận thì kết quả ra sao? Càng giận dữ nhiều thêm. Bạn đã trở thành cái sự việc mà tôi là. Nếu

tôi đòi bại và bạn chống đối tôi bằng những phương tiện đòi bại vậy thì bạn cũng trở thành đòi bại, dù bạn có lẽ cảm thấy ngay thẳng như thế nào chăng nữa. Nếu tôi hung dữ và bạn sử dụng những phương pháp hung dữ để chiến thắng tôi, vậy thì bạn cũng trở thành hung dữ giống như tôi. Và việc này chúng ta đã làm hàng ngàn năm rồi. Chắc chắn có một tiếp cận khác hẳn gặp gỡ hận thù bằng hận thù phải không? Nếu tôi sử dụng những phương pháp bạo lực để dập tắt sự giận dữ trong chính bản thân tôi vậy thì tôi đang sử dụng phương tiện sai lầm để đạt được một kết cuộc đúng đắn, và do đó kết cuộc đúng đắn không hiện hữu. Trong hành động này không có hiểu rõ; không có vượt khỏi giận dữ. Giận dữ phải được tìm hiểu một cách khoan dung và hiểu rõ; nó không phải bị khuất phục qua phương tiện bạo lực. Giận dữ có lẽ là hậu quả của nhiều nguyên nhân và nếu không hiểu rõ chúng không có thoát khỏi sự giận dữ.

Chúng ta đã tạo ra kẻ thù, kẻ cướp, và chính chúng ta trở thành kẻ thù thì không thể nào dẫn đến một kết thúc cho sự thù địch. Chúng ta phải hiểu rõ nguyên nhân của thù địch và chấm dứt thóa mãn nó bằng tư tưởng, cảm thấy và hành động của chúng ta. Đây là một nhiệm vụ gian khổ đòi hỏi tinh thức bền bỉ và vận dụng hết thông minh, vì điều gì chúng ta là thì xã hội, chính thể là như thế. Kẻ thù và người bạn là thành quả của tư tưởng và hành động của chúng ta. Chúng ta chịu trách nhiệm cho việc tạo ra thù địch và vì vậy tinh thức được tư tưởng và hành động của chúng ta quan trọng hơn là quan tâm đến kẻ thù và người bạn, vì suy nghĩ đúng đắn kết thúc phân chia. Tình yêu thắng hoa người bạn và kẻ thù.

## Tháng Bảy

### Ngày 1 tháng bảy.

*Hạnh phúc trái ngược thỏa mãn.*

Hầu hết chúng ta đang tìm kiếm điều gì? Mỗi người chúng ta muốn điều gì? Đặc biệt trong thế giới bất ổn này, nơi mà mỗi người đang cố gắng tìm được một loại an bình nào đó, một loại hạnh phúc nào đó, một nơi ẩn náu, chắc chắn là hiểu rõ sự tìm kiếm đó rất quan trọng, phải không? Đó là điều gì mà chúng ta đang cố gắng tìm hiểu, đó là điều gì mà chúng ta đang cố gắng khám phá, phải không? Có thể hầu hết chúng ta đang tìm kiếm một loại hạnh phúc nào đó, một loại an bình nào đó; trong một thế giới đầy dẫy hỗn loạn, chiến tranh, tranh giành, xung đột, chúng ta muốn một nơi ẩn náu mà có thể có được một chút an bình nào đó. Tôi nghĩ đó là điều gì hầu hết chúng ta đều mong muốn. Vì vậy chúng ta theo đuổi, đi từ một người lãnh đạo này sang một người lãnh đạo khác, từ một tổ chức tôn giáo này sang một tổ chức tôn giáo khác, từ một vị thầy này sang một vị thầy khác.

Bây giờ, chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc hay chúng ta đang tìm kiếm một loại thỏa mãn nào đó mà từ đó chúng ta hy vọng nhận được hạnh phúc? Có một khác biệt giữa hạnh phúc và thỏa mãn. Bạn có thể tìm được hạnh phúc hay sao? Có lẽ bạn có thể tìm được thỏa mãn nhưng chắc chắn bạn không thể tìm được hạnh phúc. Hạnh phúc không có gốc rễ; nó là một trạng thái xảy ra không mong đợi. Vì vậy, trước khi chúng ta dành trọn cái trí và tâm hồn của chúng ta đến một điều gì đó mà đòi hỏi nhiều nghiêm túc, chú ý, tư duy, ân cần, chúng ta phải tìm ra, phải vậy không, đó là chúng ta đang tìm kiếm điều gì, liệu nó là hạnh phúc, hay thỏa mãn?

### Ngày 2 tháng bảy.

*Người ta phải tìm hiểu thâm sâu để biết được hân hoan.*

Không có mấy người trong chúng ta tận hưởng bất cứ điều gì. Chúng ta trải qua quá ít hân hoan khi nhìn ngắm hoàng hôn, hay trăng tròn, hay một con người đẹp đẽ, hay một cái cây dễ thương, hay một con chim đang bay, hay một điệu múa. Chúng ta thực sự không tận hưởng bất kỳ điều gì cả. Chúng ta nhìn ngắm nó, chúng ta hời hợt vui cười hay thích thú nó, chúng ta có một cảm xúc mà chúng ta gọi là hân hoan. Nhưng tận hưởng hân hoan là điều gì đó sâu xa hơn nhiều mà phải được hiểu rõ và thâm nhập ....

Khi chúng ta lớn lên, mặc dù chúng ta muốn tận hưởng mọi thứ, những hân hoan vô cùng đã không còn trong chúng ta; chúng ta lại muốn tận hưởng những loại cảm xúc khác – đam mê, dục vọng, quyền hành, chức vụ. Đây là tất cả những sự việc bình thường của cuộc sống, mặc dù chúng hời hợt; chúng không phải để bị chỉ trích, không phải để được bênh vực, nhưng phải được hiểu rõ và được dành cho một vị trí đúng đắn. Nếu bạn chỉ trích chúng như vô giá trị, như đầy xúc cảm, ngu xuẩn và không thánh thiện, bạn hủy diệt toàn tiến hành của cuộc sống.

Muốn hiểu rõ hân hoan người ta phải tìm hiểu sâu xa hơn nữa. Hân hoan không thuần túy là cảm xúc. Nó đòi hỏi sự tinh lọc phi thường của cái trí, nhưng không phải sự tinh lọc của cái tôi mà lược lật mỗi lúc một nhiều hơn cho chính nó. Một cái tôi như thế, một con người như thế, không bao giờ có thể hiểu rõ hân hoan này mà trong đó người tận hưởng không còn. Người ta phải hiểu rõ trạng thái lạ thường này; nếu không, cuộc sống trở nên nhỏ nhen, tầm thường, hời hợt – được sinh ra, học một ít sự việc, chịu đựng đau khổ, nuôi nấng con cái, có những trách nhiệm, kiếm tiền, có một chút giải khuây trí óc rồi sau đó chết.

### Ngày 3 tháng bảy.

*Hạnh phúc không thể được theo đuổi.*

Bạn có ý nói gì qua từ ngữ hạnh phúc? Một số người sẽ nói rằng hạnh phúc cốt yếu là có được cái gì bạn muốn. Bạn muốn một chiếc xe hơi, và bạn có được nó, và bạn hạnh phúc. Tôi muốn có một miếng vải che thân hay một bộ quần áo và tôi có được nó, tôi hạnh phúc; tôi muốn đi Châu Âu và nếu tôi đi được, tôi hạnh phúc; tôi muốn là... một chính khách lỗi lạc, và nếu tôi thành công, tôi hạnh phúc; nếu tôi không đạt được, tôi buồn bã. Vì vậy điều gì bạn gọi là hạnh phúc có nghĩa rằng đạt được cái bạn muốn, thành đạt hay thành công, trở nên cao quý, có được bất kỳ điều gì bạn muốn. Khi bạn muốn cái gì đó, và bạn có thể đạt được nó, bạn cảm thấy hạnh phúc hoàn toàn; bạn không thất vọng, nhưng nếu bạn không thể đạt được cái bạn muốn, lúc đó buồn bã bắt đầu. Tất cả chúng ta đều quan tâm đến việc này, không chỉ người giàu có mà cả người nghèo khổ. Tất cả người giàu có lẫn người nghèo khổ đều muốn có được một cái gì đó cho chính họ, cho gia đình họ, cho xã hội; và nếu họ bị ngăn cản, bị chặn lại, họ sẽ buồn bã. Chúng ta không đang tranh cãi, chúng ta không nói rằng người nghèo khổ không nên có cái gì họ muốn. Đó không là vấn đề.

Chúng ta đang cố gắng tìm ra hạnh phúc có nghĩa gì và liệu rằng hạnh phúc có là điều gì đó mà bạn ý thức được, nhận thức được hay không? Khoảnh khắc bạn ý thức rằng bạn hạnh phúc, rằng bạn có quá

nhieu, đó là hạnh phúc à? Khoảnh khắc bạn ý thức rằng bạn hạnh phúc, nó không là hạnh phúc, phải vậy không? Vì vậy bạn không thể theo đuổi hạnh phúc. Khoảnh khắc bạn ý thức rằng bạn khiêm tốn, bạn không khiêm tốn. Vì vậy hạnh phúc không là một việc để được theo đuổi; nó đến. Nhưng nếu bạn tìm kiếm nó, nó sẽ lần tránh bạn.

#### **Ngày 4 tháng bảy.**

*Hạnh phúc không là cảm xúc.*

Cái trí không bao giờ có thể tìm được hạnh phúc. Hạnh phúc không là một việc để được theo đuổi và tìm được, không giống như cảm xúc. Cảm xúc có thể tìm được lặp đi và lặp lại, vì nó luôn luôn đang bị mất đi; nhưng hạnh phúc không thể tìm được. Hạnh phúc được nhớ lại chỉ là một cảm xúc, một phản ứng ủng hộ hay chống đối cái hiện tại. Điều gì đã qua rồi không là hạnh phúc; trải nghiệm của hạnh phúc đã qua rồi là cảm xúc, vì trạng thái nhớ lại là quá khứ và quá khứ là cảm xúc. Hạnh phúc không là cảm xúc.

... Điều gì bạn biết là quá khứ, không là hiện tại; và quá khứ là cảm xúc, phản hồi, ký ức. Bạn nhớ lại rằng bạn đã hạnh phúc; và liệu quá khứ có thể nói được hạnh phúc là gì sao? Nó có thể nhớ lại nhưng nó không thể hiện hữu. Công nhận không là hạnh phúc; biết hạnh phúc là gì, không là hạnh phúc. Công nhận là phản hồi của ký ức; và liệu rằng cái trí, sự phức tạp của những kỷ niệm, những trải nghiệm, có lần nào được hạnh phúc hay không? Chính sự công nhận ngăn cản đang trải nghiệm.

Khi bạn ý thức rằng bạn hạnh phúc, có hạnh phúc hay không? Khi có hạnh phúc, bạn ý thức được nó à? Sự ý thức chỉ đến cùng xung đột, xung đột của nhớ lại nhiều thêm nữa. Hạnh phúc không là nhớ lại nhiều thêm nữa. Nơi nào có xung đột, hạnh phúc không hiện hữu. Xung đột hiện hữu nơi cái trí hiện hữu. Tư tưởng tại mọi mức độ là sự phản hồi của ký ức, và vì vậy tư tưởng luôn luôn nuôi dưỡng xung đột. Tư tưởng là cảm xúc, và cảm xúc không là hạnh phúc. Những cảm xúc luôn luôn đang tìm kiếm những thỏa mãn. Kết thúc là cảm xúc, nhưng hạnh phúc không là một kết thúc; nó không thể được tìm kiếm.

#### **Ngày 5 tháng bảy.**

*Hạnh phúc có thể tìm được nhờ vào bất kỳ thứ gì không?*

Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc nhờ vào những sự việc, nhờ vào sự liên hệ, nhờ vào những tư tưởng, những ý tưởng. Vì vậy những sự việc, sự liên hệ, và những ý tưởng trở thành quan trọng nhất chứ không phải hạnh phúc. Khi chúng ta tìm kiếm hạnh phúc nhờ vào một điều gì đó, vậy thì điều đó trở thành có giá trị lớn lao hơn chính hạnh phúc.

Khi được giải thích bằng cách này, vấn đề nghe ra đơn giản và nó đơn giản thật. Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc trong tài sản, trong gia đình, trong tên tuổi; vậy thì tài sản, gia đình, ý tưởng trở thành quan trọng nhất, bởi vì lúc đó hạnh phúc được tìm kiếm qua một phương tiện, và thế là phương tiện hủy hoại sự kết thúc. Liệu rằng hạnh phúc có thể tìm được qua bất kỳ phương tiện gì, qua bất cứ thứ gì được làm bằng bàn tay hay bằng cái trí không? Rõ ràng là những sự việc, sự liên hệ, và những ý tưởng đều không bền vững, chúng ta luôn luôn bị chúng gây buồn bã... Những sự việc đều không bền vững, chúng suy tàn và mất hút; sự liên hệ là xung đột liên tục và cái chết chờ đợi sẵn; những ý tưởng và những niềm tin không có sự ổn định, không có tánh vĩnh cửu. Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc trong chúng và tuy nhiên lại không nhận ra sự không bền vững của chúng. Vì vậy đau khổ trở thành bạn đồng hành bên bí của chúng ta và tràn ngập vấn đề của chúng ta.

Muốn tìm được ý nghĩa thực sự của hạnh phúc, chúng ta phải tìm hiểu con sông của hiểu rõ về chính mình. Hiểu rõ về chính mình không là một kết thúc trong chính nó. Có một cái nguồn dẫn đến một con suối không? Mỗi giọt nước từ lúc bắt đầu đến khi kết thúc tạo thành con sông. Tưởng tượng rằng chúng ta sẽ tìm được hạnh phúc tại cái nguồn chắc chắn là bị lâm lẩn. Nó phải được tìm thấy nơi bạn đang ở trên con sông của hiểu rõ về chính mình.

#### **Ngày 6 tháng bảy.**

*Hạnh phúc không thuộc cái trí.*

Chúng ta có lẽ chuyển động từ một tinh lọc này sang một tinh lọc khác, từ một tinh tế này sang một tinh tế khác, từ một hưởng thụ này đến một hưởng thụ khác; nhưng tại trung tâm của tất cả việc đó, có “cái tôi lệ thuộc” – “cái tôi lệ thuộc” mà đang hưởng thụ, muốn nhiều hạnh phúc hơn nữa, “cái tôi lệ thuộc” mà lục lợi, tìm kiếm, ao ước hạnh phúc, “cái tôi lệ thuộc” mà tranh đấu, “cái tôi lệ thuộc” mà trở nên mỗi lúc một được tinh lọc thêm nữa, nhưng lại không bao giờ thích đi đến một kết thúc. Chỉ khi nào “cái tôi lệ thuộc” trong tất cả những hình thức tinh tế đi đến một kết thúc mới có được một trạng thái của phước lành mà không thể tìm kiếm, một ngây ngất, một hân hoan thực sự không còn đau khổ, không còn băng hoại ....

... Khi cái trí vượt khỏi tư tưởng của “cái tôi lệ thuộc”, người trải nghiệm, người quan sát, người suy nghĩ, lúc đó có thể có được một trạng thái hạnh phúc không còn băng hoại. Trạng thái hạnh phúc đó không thể bền vững, trong ý nghĩa chúng ta sử dụng từ ngữ đó. Nhưng, cái trí của chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc vĩnh cửu, một trạng thái nào đó mà sẽ kéo dài, mà sẽ tiếp tục. Chính lòng khao khát cho sự tiếp tục đó là băng hoại ....

... Nếu chúng ta có thể hiểu rõ sự tiến hành của cuộc sống mà không chỉ trích, không nói rằng nó đúng

hay sai, lúc đó, tôi nghĩ rằng, kia kia một hạnh phúc sáng tạo hiện diện mà không là “hạnh phúc của bạn” hay “hạnh phúc của tôi”. Trạng thái sáng tạo đó giống như ánh sáng mặt trời. Nếu bạn muốn giữ gìn ánh sáng mặt trời cho riêng bạn, nó không còn là mặt trời cho cuộc sống âm áp và rõ ràng trong sáng nữa. Tương tự như thế, nếu bạn khao khát hạnh phúc bởi vì bạn đang chịu đựng đau khổ, hay bởi vì bạn đã mất một người nào đó, hay bởi vì bạn đã không thành công, vậy thì điều đó hoàn toàn là một phản ứng. Nhưng khi cái trí có thể vượt khỏi, ngay đó có một hạnh phúc không thuộc cái trí.

### **Ngày 7 tháng bảy.**

*Hiểu rõ đau khổ.*

Tại sao chúng ta lại tìm hiểu “hạnh phúc là gì”? Đó là sự tiếp cận đúng đắn à? Đó là sự thăm dò hợp lý à? Chúng ta không hạnh phúc. Nếu chúng ta được hạnh phúc, thế giới của chúng ta sẽ hoàn toàn khác hẳn; nền văn minh của chúng ta, nền văn hóa của chúng ta sẽ khác hẳn ngay cơ bản, triệt để. Chúng ta là những con người bất hạnh, nhỏ mọn, đau khổ, đấu tranh, trống rỗng, hão huyền, vây quanh chúng ta bởi những phù phiếm, vô dụng, được thỏa mãn bằng những tham vọng tầm thường, bằng tiền bạc, và chức vụ. Chúng ta là những con người bất hạnh, mặc dù chúng ta có lẽ có hiểu biết, mặc dù chúng ta có lẽ có tiền bạc, những ngôi nhà sang trọng, nhiều con cái, những chiếc xe hơi, trải nghiệm. Chúng ta là những con người đau khổ, bất hạnh, và bởi vì chúng ta đau khổ, chúng ta khao khát hạnh phúc, và thế là ngay lập tức bị dẫn dắt bởi những người mà hứa hẹn cái hạnh phúc này, thuộc xã hội, thuộc chính trị, hay thuộc tinh thần ....

Nếu tôi đưa ra câu hỏi liệu có hạnh phúc khi tôi đang đau khổ hay không, câu hỏi đó có hay ho gì đâu? Tôi có thể hiểu rõ đau khổ hay không? Đó là vấn đề của tôi, không phải làm thế nào để có hạnh phúc. Tôi hạnh phúc khi tôi không đau khổ, nhưng ngay khoảnh khắc tôi ý thức về nó, nó không là hạnh phúc .... Vì vậy tôi phải hiểu rõ điều gì là đau khổ. Liệu tôi có thể hiểu rõ điều gì là đau khổ khi một phần trong cái trí của tôi đang chạy trốn để tìm kiếm hạnh phúc, tìm kiếm một phương cách thoát khỏi đau khổ này hay không? Vì vậy tôi không được làm như thế, nếu tôi có ý định hiểu rõ đau khổ, hãy hoàn toàn là một cùng nó, không khước từ nó, không bênh vực nó, không chỉ trích nó, không so sánh nó, nhưng hãy hoàn toàn là một cùng nó và hiểu rõ nó phải không?

Sự thật của điều gì là hạnh phúc sẽ đến nếu tôi biết cách lắng nghe. Tôi phải biết cách lắng nghe đau khổ; nếu tôi có thể lắng nghe đau khổ tôi có thể lắng nghe hạnh phúc bởi vì đó là điều gì tôi là.

### **Ngày 8 tháng bảy**

Đau khổ là đau khổ, không là đau khổ của bạn hay đau khổ của tôi.

Đau khổ của bạn như một cá thể có khác biệt đau khổ của tôi, hay đau khổ của một người ở Châu Á, ở Mỹ, hay ở Nga hay không? Những hoàn cảnh, những biến cố có lẽ khác biệt, nhưng trong bản chất đau khổ của một người khác cũng giống hệt như của bạn hay của tôi, phải vậy không? Đau khổ là đau khổ, chắc chắn thế, không phải của bạn hay của tôi. Vui thú không là vui thú của bạn hay vui thú của tôi – nó là vui thú. Khi bạn đói, nó không chỉ là cơn đói của bạn, nó cũng là cơn đói của toàn Châu Á nữa. Khi bạn bị thôi thúc bởi tham vọng, khi bạn nhần tâm, cũng cùng nhần tâm đó mà thôi thúc người chính khách, người đang nắm quyền hành, dù rằng anh ấy ở Châu Á, ở nước Mỹ hay ở Nga.

Bạn thấy không, đó là điều gì chúng ta phản kháng. Chúng ta không hiểu rằng tất cả chúng ta là một loài người, bị ràng buộc trong những lãnh vực khác nhau của cuộc sống, trong những vùng đất khác nhau. Khi bạn thương yêu một người nào đó, nó không là tình yêu của bạn. Nếu nó là tình yêu của bạn, nó trở thành độc đoán, chiếm hữu, ghen tuông, lo âu, tàn nhẫn. Tương tự như thế, đau khổ là đau khổ; nó không là đau khổ của bạn hay của tôi. Tôi không đang biến nó thành khách quan, tôi không đang biến nó thành trừu tượng. Khi người ta đau khổ, thì người ta đau khổ. Khi một con người không có lương thực, không có quần áo, không có chỗ ở, anh ấy đang đau khổ, dù anh ấy ở Châu Á, hay ở phương Tây.

Những con người lúc này bị giết chết hay bị thương – người Việt hay người Mỹ – đang đau khổ. Muốn hiểu rõ đau khổ này – mà cũng không là đau khổ của bạn hay của tôi, không là khách quan hay trừu tượng, nhưng thực sự và tất cả chúng ta đều có – đòi hỏi nhiều thâm nhập, thấu triệt. Và kết thúc đau khổ này tự nhiên sẽ mang lại an bình, không những bên trong mà còn cả bên ngoài.

### **Ngày 9 tháng bảy.**

*Hiểu rõ đau khổ.*

Tại sao tôi hay tại sao bạn lại đứng đưng với đau khổ của một người khác? Tại sao chúng ta lại vô tình với một người lao công đang khuân một đồng hàng nặng nề, với một người phụ nữ đang bế một em bé? Tại sao chúng ta lại đứng đưng như thế? Để hiểu rõ việc đó, chúng ta phải hiểu rõ tại sao đau khổ làm chúng ta mất nhạy cảm.

Chắc chắn rằng, chính đau khổ đã khiến chúng ta lạnh nhạt; bởi vì chúng ta không hiểu rõ đau khổ, chúng ta trở nên thờ ơ với nó. Nếu tôi hiểu rõ đau khổ, lúc đó tôi trở nên nhạy cảm với đau khổ, tình thức với mọi thứ, không những với bản thân, mà còn với những người quanh tôi, với người vợ của tôi, với con cái của tôi, với một con thú, với một người ăn mày. Nhưng chúng ta không muốn hiểu rõ đau khổ, và sự

tàu thoát khỏi đau khổ làm cho chúng ta mất nhạy cảm và vì vậy chúng ta dửng dưng. Thưa bạn, vấn đề là rằng đau khổ, khi không được hiểu rõ, làm mờ dần cái trí và tâm hồn; và chúng ta không hiểu rõ đau khổ bởi vì chúng ta muốn tàu thoát khỏi nó, qua một vị đạo sư, qua một đảng cứu rỗi, qua những câu thần chú, qua thuyết luân hồi, qua những ý tưởng, qua nhậu nhẹt và mọi loại nghiện ngập khác – bất kỳ điều gì để tàu thoát cái gì là ....

Lúc này, hiểu rõ đau khổ không nằm trong việc tìm ra nguyên nhân là gì. Bất kỳ người nào cũng có thể biết nguyên nhân của đau khổ; sự thiếu suy xét riêng của anh ấy, sự ngu dốt của anh ấy, sự nông cạn của anh ấy, sự hung ác của anh ấy và vân vân. Nhưng nếu tôi quan sát chính đau khổ không cần có một câu trả lời, vậy thì điều gì xảy ra? Vậy thì, vì tôi không đang tàu thoát, tôi bắt đầu hiểu rõ đau khổ, cái trí của tôi cảnh giác canh chừng, rất tinh tường, mà có nghĩa rằng tôi trở nên nhạy cảm, và vì nhạy cảm, tôi ý thức được đau khổ của người khác.

#### **Ngày 10 tháng bảy.**

Có được những niềm tin ngăn chặn đau khổ.

Đau đớn thuộc thân thể là một đáp trả thuộc thân kinh, nhưng đau đớn thuộc tinh thần này sinh khi tôi bám vào những sự việc cho tôi sự thỏa mãn, vì lúc đó tôi sợ hãi bất kỳ người nào hay bất kỳ ai có lẽ cướp chúng khỏi tôi. Những tích lũy thuộc tinh thần ngăn cản đau khổ tâm lý chừng nào chúng còn không bị quấy rầy; điều đó có nghĩa rằng, tôi là một mớ của những tích lũy, những trải nghiệm, mà ngăn cản bất kỳ hình thức quấy rầy trầm trọng nào – và tôi không muốn bị quấy rầy. Vì vậy tôi sợ hãi bất kỳ ai quấy rầy chúng. Vẫn vậy sợ hãi của tôi thuộc cái đã được biết; tôi sợ hãi những tích lũy, thuộc vật chất hay tinh thần, mà tôi đã thu lượm như một phương tiện ngăn chặn đau đớn hay phòng ngừa đau khổ. Nhưng đau khổ nằm trong bản chất cái qui trình của động thái tích lũy ngăn chặn đau khổ thuộc tâm lý. Hiểu biết cũng trợ giúp phòng ngừa đau khổ. Giống như hiểu biết y khoa trợ giúp ngăn chặn đau đớn thuộc thân thể, cũng vậy những niềm tin trợ giúp ngăn cản đau khổ tinh thần, và đó là lý do tại sao tôi lại sợ hãi mất mát những niềm tin của tôi mặc dù tôi không có sự hiểu biết hoàn hảo hay chứng cứ cụ thể về sự thật của những niềm tin như thế. Tôi có lẽ phủ nhận một số những niềm tin truyền thống mà đã gán ghép vào tôi bởi vì sự trải nghiệm riêng của tôi củng cố cho tôi sức mạnh, tự tin, sự hiểu biết; nhưng những niềm tin như thế đó và sự hiểu biết mà tôi đã thu thập được theo căn bản đều giống hệt nhau – một phương tiện ngăn chặn đau khổ.

#### **Ngày 11 tháng bảy.**

*Hiểu rõ tổng thể.*

Bạn có ý nói gì qua từ ngữ “đau khổ”? Đó là một thứ gì tách rời bạn à? Đó là một thứ gì nằm ngoài bạn, cả bên trong lẫn bên ngoài, mà bạn đang quan sát, mà bạn đang trải nghiệm hay sao? Bạn chỉ là người quan sát đang trải nghiệm à? Hay nó là một thứ gì khác hẳn? Chắc chắn rằng, đó là một mấu chốt, phải vậy không? Khi tôi nói rằng “tôi đau khổ,” tôi có ý gì qua từ ngữ đó? Tôi khác biệt trạng thái đau khổ đó hay sao? Chắc chắn rằng đó là câu hỏi phải tìm hiểu, đúng không? Chúng ta hãy tìm ra.

Có đau khổ – tôi không được thương yêu, con trai của tôi bị chết, điều gì bạn sẽ là. Có một phần của tôi đang yêu cầu tại sao, đang yêu cầu sự giải thích, những lý do, những nguyên nhân. Một phần khác của tôi đang đau khổ vì vô số lý do khác nhau. Và cũng có một phần khác của tôi muốn được tự do khỏi đau khổ, muốn thoát khỏi nó. Chúng ta là tất cả những sự việc này, phải không? Vì vậy, nếu một phần của tôi đang bác bỏ, đang kháng cự đau khổ, một phần khác của tôi đang tìm kiếm một giải thích, bị ràng buộc trong những lý thuyết, và một phần khác của tôi lại đang lẫn trốn sự kiện – vậy thì làm sao tôi có thể hiểu rõ tổng thể sự kiện đó được đây? Chỉ khi nào tôi có khả năng hiểu rõ tổng thể, không tách rời thì lúc đó mới có thể được tự do khỏi đau khổ. Nhưng nếu tôi bị xé nát trong những phương hướng khác nhau, vậy thì tôi không thấy sự thật của nó .... Lúc này, làm ơn hãy lắng nghe kỹ càng; và bạn sẽ thấy rằng khi có một sự kiện, một sự thật, chỉ có được hiểu rõ về nó khi tôi có thể trải nghiệm toàn sự kiện mà không bị phân chia – và không hiểu rõ khi có sự tách rời của “cái tôi lệ thuộc” đang quan sát đau khổ. Đó là sự thật.

#### **Ngày 12 tháng bảy**

Bạn là đau khổ.

Khi không có người quan sát đang bị đau khổ, trạng thái đau khổ đó có tách rời bạn hay không? Bạn là đau khổ, đúng chứ? Bạn không tách rời trạng thái đau khổ – bạn là đau khổ. Điều gì xảy ra? Không còn đặt nhãn hiệu, không còn cho nó một cái tên và do đó xua đuổi nó đi – bạn chỉ là trạng thái đau khổ đó, cảm thấy đó, ý thức của dẫn vật đó. Khi bạn là việc đó, chuyện gì xảy ra?

Khi bạn không đặt tên nó, khi không có sợ hãi liên quan đến nó, vậy thì cái trung tâm có liên quan đến nó không? Nếu cái trung tâm có liên quan đến nó, vậy thì cái trung tâm sợ hãi nó. Rồi thì cái trung tâm phải hành động và làm một điều gì đó về nó. Nhưng nếu cái trung tâm là việc đó, vậy thì bạn làm gì đây? Không có gì để làm, phải không? Nếu bạn là việc đó và bạn không đang chấp nhận nó, không đang đặt tên nó, không đang xua đuổi nó – nếu bạn là việc đó, chuyện gì xảy ra? Lúc đó bạn nói rằng bạn đau khổ à? Chắc chắn rằng, một thay đổi cơ bản đã xảy ra. Lúc đó không còn “Tôi đau khổ” bởi vì không có cái trung



tâm đau khổ, và cái trung tâm đau khổ bởi vì chúng ta đã không bao giờ tìm hiểu cái trung tâm là gì. Chúng ta chỉ sống từ từ ngữ này qua từ ngữ khác, từ phản ứng này qua phản ứng khác.

### **Ngày 13 tháng bảy**

Đau khổ có cần thiết không?

Có quá nhiều trạng thái khác nhau và những rắc rối cùng những mức độ của đau khổ. Tất cả chúng ta đều biết việc đó. Bạn biết nó rất rõ ràng, và chúng ta mang gánh nặng này theo suốt cuộc đời, gần như từ khoảnh khắc chúng ta được sinh ra đến khoảnh khắc chúng ta nằm xuống trong nấm mồ .... Nếu chúng ta nói rằng việc đó không tránh khỏi, vậy thì không còn câu trả lời; nếu bạn chấp nhận nó, vậy thì bạn đã ngừng tìm hiểu nó. Bạn đã khép lại cánh cửa để tìm hiểu thâm sâu hơn; nếu bạn lẩn tránh nó, bạn cũng đã khép lại cánh cửa. Bạn có lẽ tẩu thoát vào một người đàn ông hay đàn bà, vào nhậu nhẹt, vui chơi, vào vô số hình thức của quyền hành, chức vụ, danh vọng, và sự huyền thuyên phía bên trong của trạng thái trống rỗng. Vậy là những tẩu thoát của bạn trở thành quan trọng nhất; những mục tiêu giúp bạn tẩu thoát đảm nhiệm sự quan trọng lớn lao. Vì vậy bạn cũng đóng cánh cửa vào sự đau khổ, và đó là điều gì hầu hết chúng ta đều làm ....

Bây giờ liệu chúng ta có thể kết thúc mọi loại tẩu thoát và quay trở lại đau khổ hay không? .... Điều đó có nghĩa rằng không tìm kiếm một giải pháp cho đau khổ. Có đau khổ thuộc thân thể – đau răng, đau bụng, giải phẫu, những tai nạn, nhiều hình thức đau khổ thân thể khác mà có câu trả lời riêng của chúng. Cũng có sự sợ hãi của đau khổ tương lai, mà sẽ gây ra đau khổ. Đau khổ liên quan gắn gũi với sợ hãi, và nếu không có hiểu rõ hai yếu tố chính này trong cuộc sống, chúng ta sẽ không bao giờ hiểu được từ bi, thương yêu là gì. Vì vậy một cái trí quan tâm đến hiểu rõ về điều gì là từ bi, tình yêu, và mọi chuyện chung quanh nó chắc chắn phải hiểu rõ điều gì là sợ hãi và điều gì là đau khổ.

### **Ngày 14 tháng bảy.**

*Đau khổ biết rõ và đau khổ không biết rõ.*

Đau khổ là ... sâu muộn, hoang mang, trạng thái cảm thấy của cô độc hoàn toàn. Có đau khổ về chết chóc, đau khổ khi không thể gây mãn nguyện cho bản thân, đau khổ khi không được công nhận, đau khổ khi bị khước từ và không được đáp lại tình yêu. Có vô số hình thức của đau khổ, và đối với tôi có vẻ rằng nếu không hiểu rõ đau khổ, không có kết thúc cho xung đột, cho khốn cùng, cho cơ cực ngày ngày của đời bại và thoái hóa ....

Có đau khổ biết rõ, và cũng có đau khổ không biết rõ, đau khổ dường như không có nền tảng, không có nguyên nhân trực tiếp. Hầu hết chúng ta đều hiểu đau khổ biết rõ, và chúng ta cũng biết cách giải quyết nó. Hoặc chúng ta chạy trốn nó nhờ vào niềm tin tôn giáo, hoặc chúng ta giải thích nó, hoặc chúng ta sử dụng một loại ảo giác nào đó, thuộc tinh thần hay vật chất; hoặc chúng ta khuây khỏa mình qua những từ ngữ, qua vui chơi, qua giải trí hời hợt. Chúng ta làm tất cả việc này, và tuy nhiên chúng ta lại không thể đập tắt được đau khổ biết rõ. Rồi thì lại có đau khổ không biết rõ mà chúng ta đã thừa hưởng qua hàng ngàn thế kỷ. Con người đã luôn luôn tìm kiếm để khuất phục cái sự việc kỳ lạ được gọi là đau khổ, sâu muộn, khốn cùng này; nhưng ngay cả khi chúng ta hạnh phúc bên ngoài và có đầy đủ mọi thứ chúng ta khao khát, ở sâu thẳm bên trong nơi tầng tiềm thức vẫn còn có những gốc rễ của đau khổ. Vì vậy khi chúng ta bàn về kết thúc của đau khổ, chúng ta có ý nói kết thúc của tất cả đau khổ, cả biết rõ được ở tầng ý thức lẫn không biết rõ được ở tầng tiềm thức.

Muốn kết thúc đau khổ người ta bắt buộc phải có một cái trí rất hồn nhiên, rất trong sáng. Hồn nhiên không chỉ là một ý tưởng thuần túy. Hồn nhiên yêu cầu nhiều thông minh và nhạy cảm.

### **Ngày 15 tháng bảy.**

*Làm tổn thương những cảm thấy.*

... Chúng ta phải hành động như thế nào để không gây phiền muộn cho những người khác?

Đó là điều gì bạn muốn biết phải không? Tôi e rằng rồi thì chúng ta không nên làm gì cả? Nếu bạn sống tổng thể, những hành động của bạn có lẽ gây rắc rối, nhưng điều gì quan trọng hơn: tìm ra điều gì là đúng sự thật, hay không gây bức dọc cho người khác? Điều này có vẻ quá đơn giản nên không cần trả lời. Tại sao bạn lại muốn tôn trọng những quan điểm và những cảm thấy của người khác? Có phải bạn sợ rằng người ta làm tổn thương những cảm thấy riêng của bạn, người ta thay đổi quan điểm của bạn phải không? Nếu người ta có những quan điểm khác biệt bạn, bạn có thể tìm ra liệu chúng có đúng hay sai bằng cách tra vấn tìm hiểu chúng, bằng cách tiếp cận chủ động đến chúng. Và nếu bạn phát giác những cảm thấy và những quan điểm kia không đúng sự thật, phát giác của bạn có lẽ gây bức bối cho những người áp ủ chúng. Rồi thì bạn nên làm gì đây? Bạn nên tuân theo chúng hay, nhân nhượng chúng với mục đích không làm tổn thương bạn bè của bạn hay sao?

### **Ngày 16 tháng bảy.**

*Hình ảnh tự tạo dẫn đến đau khổ.*

Tại sao lại phân chia những vấn đề như quan trọng và không quan trọng? Mọi thứ không là một vấn đề

à? Tại sao lại biến chúng thành những vấn đề lớn hay nhỏ, những vấn đề thiết yếu hay không thiết yếu? Nếu chúng ta có thể hiểu rõ một vấn đề, tìm hiểu cận kề nó mà không cần quan tâm vấn đề đó quan trọng hay không, vậy thì chúng ta sẽ khai thông tất cả những vấn đề. Đây không là một câu trả lời khoa trương. Hãy chọn lựa bất kỳ vấn đề nào: tức giận, ghen tuông, đố kỵ, hận thù – chúng ta biết chúng rất rõ rồi. Nếu bạn thâm nhập tức giận rất sâu xa, không chỉ xua đuổi nó đi, vậy thì điều gì có liên quan đến nó? Tại sao người ta lại tức giận? Bởi vì người ta bị tổn thương, ai đó đã nói một điều không tốt; và nếu ai đó nói một điều nịnh nọt bạn cảm thấy hài lòng. Tại sao bạn lại bị tổn thương? Quan trọng tự tạo đúng chứ? Và tại sao lại có sự quan trọng tự tạo?

Bởi vì người ta có một ý tưởng, một biểu tượng của chính mình, một hình ảnh của chính mình, người ta nên là gì, người ta là gì và người ta không nên là gì? Tại sao người ta lại tạo ra một hình ảnh của chính mình? Bởi vì người ta chưa bao giờ tìm hiểu người ta là gì, thực sự như thế.

Chúng ta nghĩ rằng chúng ta nên là điều này hay điều kia, lý tưởng, người anh hùng, gương sáng.

Điều gì đánh thức sự tức giận rằng là lý tưởng của chúng ta, ý tưởng chúng ta có về chính mình, bị tấn công. Và ý tưởng về chính mình của chúng ta là sự tẩu thoát của chúng ta khỏi sự kiện chúng ta là gì. Nhưng khi bạn đang quan sát sự kiện thực sự của chúng ta là gì, không ai có thể gây tổn thương cho bạn. Do đó, nếu người ta là người nói dối và được bảo rằng người ta là người nói dối thì điều đó không có nghĩa rằng người ta bị tổn thương; nó là một sự kiện. Nhưng khi bạn đang giả vờ rằng bạn không là người nói dối và lại được bảo rằng bạn như thế, lúc đó bạn trở nên tức giận, nổi hung tợn. Vì vậy chúng ta luôn luôn đang sống trong một thế giới được hình thành bởi ý tưởng, một thế giới của hư cấu và không bao giờ ở trong thế giới của thực tế. Muốn quan sát cái gì là, hiểu rõ nó, thực sự thân thuộc với nó, phải không còn nhận xét, không còn đánh giá, không còn quan điểm, không còn sợ hãi.

#### **Ngày 17 tháng bảy.**

*Vui thú lắm lắm.*

Có một sự việc được gọi là thói quen ưa thích hành hạ. Một tác giả tên là Marquis de Sade lúc trước đã viết một quyển sách về một người đàn ông thích gây đau đớn người khác và xem người khác bị đau khổ. Từ đó sinh ra cái từ ngữ “sadism,” ưa thích hành hạ, mà có nghĩa rằng hưởng được vui thú từ sự đau khổ của những người khác. Với một số người nào đó có một thỏa mãn đặc biệt khi quan sát những người khác bị đau khổ. Hãy quan sát chính mình và xem thử bạn có cảm giác này hay không. Nó có lẽ không rõ ràng lắm, nhưng nếu nó có mặt ở đó bạn sẽ phát giác rằng nó tự biểu lộ trong sự thôi thúc cười chế nhạo khi một ai đó bị ngã. Bạn muốn người ở trên cao bị kéo xuống; bạn bình phẩm, đôn đại thiếu suy xét về những người khác, tất cả việc đó là sự diễn tả của tánh không nhạy cảm, một hình thức của thèm muốn gây đau đớn cho người khác. Người ta có lẽ xúc phạm một người khác một cách cố ý, bằng sự báo thù, hay là người ta có lẽ làm nó không dụng ý, bằng một từ ngữ, bằng một cử chỉ, bằng một cái nhìn; nhưng ở cả hai trường hợp sự thôi thúc đều là gây tổn hại người nào đó, và chẳng có bao nhiêu người gạt bỏ được hoàn toàn cái hình thức vui thú lắm lắm này.

#### **Ngày 18 tháng bảy.**

*Giáo dục thực sự.*

Cái trí tạo tác qua trải nghiệm, truyền thống, ký ức. Liệu cái trí có thể được tự do khỏi sự lưu trữ, mặc dầu nó đang trải nghiệm? Bạn hiểu rõ sự khác biệt không? Điều gì được yêu cầu là đừng vun quén ký ức nhưng hãy tự do khỏi qui trình tích lũy của cái trí.

Bạn gây tổn thương tôi, mà là một trải nghiệm; và tôi lưu trữ sự tổn thương đó; và điều đó trở thành truyền thống của tôi; và từ truyền thống đó, tôi nhìn bạn, tôi phản ứng từ truyền thống đó. Đó là qui trình hàng ngày của cái trí của tôi và cái trí của bạn. Bây giờ, liệu có thể rằng, mặc dù bạn gây tổn thương tôi, qui trình tích lũy không xảy ra. Hai qui trình này hoàn toàn khác hẳn.

Nếu bạn nói với tôi những điều thô lỗ, nó gây tổn thương tôi; nhưng nếu tổn thương đó không được trao cho sự quan trọng, nó không trở thành nền tảng mà tôi dựa vào để hành động; do đó có thể rằng tôi gặp lại bạn hoàn toàn mới mẻ. Đó là sự giáo dục thực sự, trong ý nghĩa sâu sắc của từ ngữ đó. Bởi vì, lúc đó, mặc dù tôi hiểu rõ những ảnh hưởng gây điều kiện của trải nghiệm, cái trí lại không bị điều kiện.

#### **Ngày 19 tháng bảy.**

*Châm dứt sự tức giận.*

Tôi chắc rằng, tất cả chúng ta đều đã cố gắng trấn áp sự tức giận nhưng trong chừng mực nào đó có vẻ không châm dứt được nó. Liệu có một tiếp cận khác hẳn để làm tan biến sự tức giận? ....

Tức giận có lẽ bắt nguồn từ những nguyên nhân vật chất hay tâm lý. Có lẽ, người ta tức giận bởi vì người ta bị phản đối, những phản ứng phòng vệ của người ta đang bị phá hủy, hay sự an toàn được thiết lập cẩn thận của người ta đang bị đe dọa, và vân vân. Tất cả chúng ta đều quá quen thuộc sự tức giận. Làm thế nào người ta có thể hiểu rõ và làm tan biến được sự tức giận? Nếu bạn công nhận rằng những niềm tin, những khái niệm, những ý kiến của bạn lại có tầm quan trọng nhất, vậy thì bạn chắc chắn phản ứng hung bạo khi bị vặn hỏi. Thay vì bám vào những niềm tin, những ý kiến, nếu bạn bắt đầu đặt câu hỏi liệu rằng

chúng có cần thiết lắm đối với sự hiểu biết về cuộc sống của một người hay không, rồi thì nhờ vào hiểu rõ những nguyên nhân của nó có sự chấm dứt của tức giận. Và thế là người ta bắt đầu xóa tan những kháng cự riêng của người ta mà gây ra xung đột và đau khổ. Lại nữa điều này đòi hỏi sự nghiêm túc đúng đắn. Chúng ta quen thuộc với việc kiểm soát chế ngự chính chúng ta vì những lý do tôn giáo, xã hội hay vì sự thích ứng, nhưng muốn nhổ bật gốc rễ sự tức giận cần có tinh thức cao độ ....

Bạn nói rằng bạn tức giận khi nghe được sự bất công. Đó có phải vì bạn yêu quý nhân đạo, bởi vì bạn đầy từ bi hay không? Từ bi và tức giận ở cùng nhau à? Có thể có được sự công bằng khi có tức giận, hận thù hay sao? Có lẽ bạn tức giận cái tư tưởng hung dữ, bất công thông thường, nhưng tức giận của bạn không thay đổi được bất công hay là hung dữ; nó chỉ có thể gây tai hại mà thôi. Muốn tạo ra trật tự, chính bạn phải ưu ái ân cần, đầy thương yêu. Hành động được sinh ra từ hận thù chỉ có thể tạo ra hận thù thêm nữa. Không thể có được công bằng nơi nào có tức giận. Công bằng và tức giận không ở cùng nhau.

### **Ngày 20 tháng bảy.**

*Tha thứ không là từ bi thực sự.*

Từ bi là gì vậy? Làm ơn hãy tìm ra cho chính bạn, cảm thấy nó đi, rằng là liệu một cái trí mà bị tổn thương, mà có thể bị tổn thương, có lần nào đã từng tha thứ. Liệu một cái trí có khả năng bị tổn thương, có lần nào đã từng tha thứ hay chưa? Và liệu một cái trí có khả năng bị tổn thương như thế, mà đang tu dưỡng đạo đức, mà ý thức về sự quảng đại, liệu cái trí như thế có thể từ bi được không? Từ bi, giống như tình yêu, là một điều gì đó không thuộc cái trí. Cái trí không ý thức được chính nó như là từ bi, như là thương yêu. Nhưng khoảnh khắc bạn tha thứ có ý thức, cái trí đang cùng cố trung tâm riêng của nó trong tổn thương riêng của nó. Vì vậy cái trí mà tha thứ có ý thức không bao giờ có thể tha thứ được; nó không biết sự tha thứ, nó tha thứ với mục đích để không bị tổn thương thêm nữa.

Do đó điều rất quan trọng là phải tìm ra tại sao cái trí lại luôn ghi nhớ, luôn tích lũy. Bởi vì cái trí mãi mãi đang tìm kiếm để củng cố uy quyền cho chính nó, để trở nên vĩ đại, để là một điều gì đó. Khi cái trí đầy tự nguyện để không là bất kỳ điều gì, để là trống không, trống không tuyệt đối; vậy là trong đó có từ bi. Trong đó không có cả tha thứ lẫn tổn thương; nhưng muốn hiểu rõ việc đó, người ta phải thấu triệt sự tăng trưởng có ý thức của “cái tôi lệ thuộc” ...

Vì vậy, chừng nào còn có sự vun quén có ý thức của bất kỳ ảnh hưởng đặc biệt nào, bất kỳ đạo đức đặc biệt nào, không thể có tình yêu, không thể có từ bi, bởi vì tình yêu và từ bi không là kết quả của nỗ lực có ý thức.

### **Ngày 21 tháng bảy.**

*Nơi nào có khả năng xảy ra đau khổ nơi đó không có tình yêu.*

Người đưa câu hỏi muốn biết làm thế nào anh ấy có thể hành động tự do và không tự dè nén khi anh ấy biết hành động của anh ấy phải làm tổn thương những người mà anh ấy thương yêu. Bạn biết rồi chứ, thương yêu là được tự do – cả hai người đều tự do. Nơi nào có khả năng xảy ra đau khổ, nơi nào có khả năng chịu đựng đau khổ trong tình yêu, đó không là tình yêu, đó chỉ là hình thức tinh tế của chiếm hữu, của ham muốn giành được. Nếu bạn thương yêu, thực sự thương yêu một ai đó, bạn không thể gây đau khổ cho anh ấy khi bạn làm một điều gì đó mà bạn nghĩ rằng nó đúng đắn. Chỉ khi nào bạn muốn cái người đó làm điều gì mà bạn khao khát hay anh ấy muốn bạn làm điều gì mà anh ấy khao khát, lúc đó mới có đau khổ. Đó có nghĩa là, bạn thích được chiếm hữu; bạn cảm thấy an toàn, vững chắc, dễ chịu; mặc dù bạn biết rằng dễ chịu đó chỉ ngắn ngủi, bạn tìm chỗ ẩn náu trong dễ chịu đó, trong ngắn ngủi đó. Vì vậy mỗi tranh đấu tìm kiếm dễ chịu, tìm kiếm khuyến khích, thật ra chỉ phơi bày sự thiếu thốn nguồn phong phú phía bên trong; và do đó một hành động tách lìa, xa rời cá thể khác tự nhiên chỉ mang lại sự lo âu xáo trộn, đau thương và sầu muộn; và một cá thể phải dè nén điều gì anh ấy thực sự cảm thấy với mục đích điều chỉnh anh ấy cho thích hợp với người khác. Nói cách khác, sự dè nén liên tục này, được tạo ra bởi điều tạm gọi là tình yêu, hủy hoại hai cá thể đó. Trong tình yêu đó không có tự do; nó chỉ thuần túy là một ngục tù tinh tế.

### **Ngày 22 tháng bảy.**

*Bản chất của cái bẫy.*

Đau khổ là hậu quả của một cú choáng váng, nó là trạng thái lay động nhất thời của một cái trí mà đã ổn định, mà đã chấp nhận thói quen của cuộc sống. Một điều gì đó xảy ra – một cái chết, một mất mát công việc, nghi vấn về một niềm tin đã áp ú – và cái trí bị quấy rầy. Nhưng một cái trí bị quấy rầy làm gì? Nó tìm ra một phương cách để không bị quấy rầy lại; nó tìm chỗ ẩn náu trong một niềm tin khác, trong một công việc chắc chắn hơn, trong một liên hệ mới. Lại nữa, cơn sóng của cuộc sống đến và làm tan nát những biện pháp phòng vệ của nó, nhưng trong chốc lát cái trí vẫn tìm ra những phòng vệ thêm nữa; và thế là nó tiếp tục. Đây không là phương cách của thông minh, phải không? Không hình thức nào của sự cưỡng bách bên trong hay bên ngoài sẽ giúp đỡ được, phải không? Tất cả cưỡng bách, dù nhỏ nhoi đến chừng nào, chỉ là kết quả của sự ngu dốt; nó được sinh ra từ ham muốn có phần thưởng hay sợ hãi bị trừng phạt. Hiểu rõ toàn bộ bản chất của cái bẫy là được tự do khỏi nó; không người nào, không hệ thống nào, không niềm tin

nào, có thể trao tặng tự do cho bạn. Bạn phải thực hiện chuyển hành trình đó trên một đại dương chưa được vẽ bản đồ và chưa được thám hiểm.

### **Ngày 23 tháng bảy.**

#### *Kết thúc đau khổ.*

Nếu bạn dạo bộ trên một con đường, bạn sẽ trông thấy sự hoành tráng của thiên nhiên, vẻ đẹp lạ thường của những cánh đồng xanh và những bầu trời thoáng đãng; và bạn sẽ nghe được tiếng cười đùa của trẻ em. Nhưng bất kể tất cả việc đó, có một cảm thấy của đau khổ. Có đau khổ của một phụ nữ đang mang thai; có đau khổ trong cái chết; có đau khổ khi bạn đang mong ngóng một điều gì, và nó không xảy ra; có đau khổ khi một quốc gia bị suy sụp, bị thoái hóa, và có đau khổ của sự đời, không chỉ trong tập thể, mà còn trong cá thể. Có đau khổ trong ngôi nhà riêng của bạn, nếu bạn quan sát kỹ càng – đau khổ của không thể thành tựu, đau khổ của tâm thương và không có năng lực riêng của bạn, và vô số những đau khổ thuộc tiềm thức.

Cũng có vui đùa trong cuộc sống. Vui đùa là một việc dễ thương – vui đùa không lý do, có hân hoan trong tâm hồn của người ta không nguyên nhân, thương yêu không tìm kiếm mọi đáp lại. Nhưng vui đùa như thế hiếm khi xảy ra cho chúng ta. Chúng ta gánh nặng đau khổ; cuộc đời của chúng ta là một qui trình của đau khổ và xung đột, một không hòa đồng liên tục, và chúng ta hầu như không bao giờ biết được thương yêu bằng toàn thân tâm của chúng ta là gì.

Chúng ta muốn tìm ra một giải pháp, một phương tiện, một phương pháp nhờ đó giải quyết gánh nặng đau khổ này của cuộc sống, và vì vậy chúng ta không bao giờ quan sát kỹ càng và thực sự đau khổ. Chúng ta cố gắng tẩu thoát nhờ vào những điều hoang đường hư cấu, nhờ vào những hình ảnh, nhờ vào những suy đoán; chúng ta hy vọng tìm ra một phương cách nào đó để lẩn tránh gánh nặng này, dừng lại trước cơn sóng đau khổ này.

Đau khổ có một kết thúc, nhưng nó không xảy ra nhờ vào bất kỳ hệ thống hay phương pháp nào. Không còn đau khổ khi có trực nhận cái gì là.

### **Ngày 24 tháng bảy.**

#### *Gặp gỡ đau khổ.*

Bạn gặp gỡ đau khổ như thế nào? Tôi nghĩ rằng hầu hết chúng ta gặp gỡ nó rất vội vã. Sự giáo dục của chúng ta, sự đào tạo của chúng ta, sự hiểu biết của chúng ta, những ảnh hưởng xã hội của chúng ta mà chúng ta tuân phục, tất cả đều làm cho chúng ta vội vã. Một cái trí vội vã là một cái trí mà tẩu thoát đến nhà thờ, đến một kết luận nào đó, đến một khái niệm nào đó, đến một niềm tin hay ý tưởng nào đó. Tất cả việc đó đều là một nơi ẩn náu cho cái trí vội vã đang đau khổ. Và nếu bạn không thể tìm được một nơi ẩn náu, bạn thiết lập một bức tường quanh bản thân và trở nên ngờ vực, khắc nghiệt, dửng dưng, hay bạn tẩu thoát nhờ vào một phản ứng ám ảnh dễ dãi nào đó. Mọi phòng vệ chống lại đau khổ như thế ngăn cản sự tìm hiểu sâu xa hơn.

... Làm ơn hãy quan sát cái trí riêng của bạn; hãy quan sát cái cách bạn giải thích để làm vui đi những đau khổ của bạn, tìm quên bản thân trong công việc, trong những ý tưởng, hay bám vào một niềm tin nơi Chúa, hay trong một cuộc sống ở tương lai. Và nếu không có giải thích nào, không có niềm tin nào đã mang lại thỏa mãn, bạn tẩu thoát nhờ vào nhậu nhẹt, ái ân hay bằng cách trở nên ngờ vực, khô khan, cay nghiệt, dễ dãi .... Từ thế hệ này qua thế hệ khác nó đã được cha mẹ chuyển xuống con cái của họ, và cái trí vội vã không bao giờ chịu tháo bỏ cái miếng băng ra khỏi vết thương đau khổ đó; cái trí thực sự không biết rõ, nó thực sự không thân thuộc đau khổ. Nó chỉ có một ý tưởng về đau khổ. Nó có một bức ảnh, một biểu tượng của đau khổ, nhưng nó không bao giờ gặp gỡ trực tiếp đau khổ – nó chỉ gặp gỡ cái từ ngữ đau khổ.

### **Ngày 25 tháng bảy.**

#### *Lẩn tránh đau khổ.*

Hầu hết chúng ta đều trải qua đau khổ trong những hình thức khác nhau – trong liên hệ, trong cái chết của ai đó, trong không thành tựu chính mình và héo hắt tâm hồn đến khi bị trống không, hay trong cố gắng để thành tựu, cố gắng để trở thành một điều gì đó, và gặp phải thất bại hoàn toàn. Và có toàn vấn đề của đau khổ ở phần thân thể – bệnh tật, mù lòa, mất khả năng, tê liệt và vân vân. Mọi nơi đều có cái sự việc kỳ lạ này được gọi là đau khổ – với cái chết chờ đợi ở góc đường. Và chúng ta không biết làm thế nào gặp gỡ đau khổ, vì vậy hoặc chúng ta thờ phụng nó, giải thích nó, hoặc cố gắng chạy trốn nó. Đi đến bất kỳ nhà thờ Thiên chúa giáo nào và bạn sẽ thấy rằng đau khổ được thờ phụng; nó được biến thành một việc gì đó phi thường, thiêng liêng, và nó được nói rằng chỉ qua đau khổ, qua đấng Christ bị đóng đinh, bạn mới có thể tìm được Chúa. Ở phương Đông họ có những hình thức lẩn tránh riêng của họ, những phương cách lẩn tránh đau khổ khác, và dường như đối với tôi rất lạ lùng khi có quá ít người, dù ở phương Đông hay ở phương Tây, thực sự được tự do khỏi đau khổ.

Sẽ là một điều tuyệt vời nếu trong khi bạn đang lắng nghe những điều này – không cảm xúc, không cảm tính – lắng nghe điều gì đang được nói ... bạn có thể hiểu rõ thực sự đau khổ và hoàn toàn được tự do khỏi

nó; bởi vì lúc đó sẽ không có đối gat, không có những ảo tưởng, không có những lo âu, không có sợ hãi, và bộ não có thể vận hành rõ ràng, sắc bén, hợp lý. Và có lẽ tiếp theo đó, người ta sẽ biết được tình yêu là gì.

### **Ngày 26 tháng bảy.**

*Theo sát chuyển động của đau khổ.*

Đau khổ là gì? .... Nó ngụ ý gì? Đang đau khổ có nghĩa là gì? Không phải tại sao lại có đau khổ, không phải nguyên nhân của đau khổ là gì, nhưng điều gì đang thực sự xảy ra. Tôi không biết bạn có hiểu rõ sự khác biệt này hay không. Lúc đó tôi chỉ tinh thức được trạng thái đau khổ, không phải như tách rời khỏi tôi, không phải như một người quan sát đang quan sát đau khổ – nó là bộ phận của tôi, đó là, toàn thân tâm tôi là đau khổ. Vậy thì tôi có thể theo sát chuyển động của nó, quan sát xem nó dẫn dắt về đâu. Chắc chắn rằng nếu tôi làm việc đó, nó mở toang, phải không? Rồi thì tôi thấy rằng tôi đã đặt trọng tâm vào “cái tôi lệ thuộc” – không phải vào cái người mà tôi thương yêu. Anh ấy đã chỉ hành động để thay thế đau khổ của tôi, cô độc của tôi, bất hạnh của tôi. Vì tôi không là một điều gì đó, tôi đã hy vọng anh ấy sẽ là điều đó. Điều đó đã đi rồi; tôi bị bỏ lại, tôi bị lạc lõng, tôi bị cô độc. Nếu không có anh ấy, tôi không là gì cả. Vì thế tôi khóc lóc. Nó không có nghĩa rằng anh ấy đi rồi nhưng có nghĩa rằng tôi bị bỏ lại. Tôi bị cô độc.

... Có quá nhiều người sẽ giúp đỡ tôi tẩu thoát – hàng ngàn người tạm gọi là tôn giáo, kèm theo những niềm tin và những giáo điều, những hy vọng và những mơ tưởng hão huyền của họ – “Đó là nghiệp lực, đó là ý Chúa – bạn biết chứ, tất cả đều cho tôi phương cách lẩn tránh đau khổ. Nhưng nếu tôi ở lại cùng đau khổ và không xua đuổi nó khỏi tôi, không cố gắng thay thế nó hay khước từ nó, vậy thì điều gì xảy ra? Trạng thái của cái trí là gì khi nó chỉ đang theo sát chuyển động của đau khổ?

### **Ngày 27 tháng bảy.**

*Hiểu biết tự phát.*

Chúng ta không bao giờ nói rằng, “Hãy để tôi xem thử cái việc đó là gì mà đau khổ.” Bạn không thể xem thử bằng ép buộc, bằng kỷ luật. Bạn phải quan sát đây thích thú, đây nhận thức tự nhiên không bị tác động ở bên ngoài. Sau đó bạn sẽ thấy rằng cái việc mà chúng ta gọi là đau khổ, sầu muộn, cái việc mà chúng ta lẩn tránh, và kiểm soát, tất cả đều đã không còn. Khi tôi không có liên hệ đến việc đó như là phía bên ngoài tôi, vấn đề không còn; khoảnh khắc tôi thiết lập một sự liên hệ đến việc đó như phía bên ngoài tôi, vấn đề có mặt. Chừng nào tôi còn đối xử với đau khổ như là việc gì đó phía bên ngoài – Tôi bị đau khổ bởi vì tôi mất mát người em của tôi, bởi vì tôi không có tiền, bởi vì điều này hay điều kia – tôi thiết lập một sự liên hệ với nó và liên hệ đó là hư cấu. Nhưng nếu tôi là việc đó, nếu tôi thấy sự kiện, vậy thì toàn sự kiện đó được thay đổi, tất cả điều đó có một ý nghĩa khác hẳn. Rồi thì có chú ý tổng thể, chú ý hòa đồng và sự kiện mà được quan tâm trọn vẹn đó được hiểu rõ và tan biến, và thế là không còn sợ hãi và vì vậy từ ngữ đau khổ không hiện diện.

### **Ngày 28 tháng bảy.**

*Trung tâm của đau khổ.*

Khi bạn trông thấy một vật rất dễ thương, một hòn núi hùng vĩ, một hoàng hôn kỳ ảo, một nụ cười quyến rũ, một khuôn mặt hấp dẫn, sự kiện đó làm bạn sững sốt, và bạn lặng tâm; nó chưa lần nào xảy ra cho bạn hay sao? Lúc đó bạn ôm trọn thế giới trong vòng tay của bạn. Nhưng đó là một việc gì đó từ phía bên ngoài tác động vào cái trí của bạn, nhưng tôi đang nói về cái trí mà không bị sững sốt nhưng muốn nhìn ngắm, quan sát. Bây giờ, liệu rằng bạn có thể quan sát và không còn tất cả sự bộc phát của tình trạng bị điều kiện này? Đối với một người đang bị đau khổ, tôi giải thích nó bằng những từ ngữ; đau khổ là điều không thể tránh khỏi, đau khổ là hệ quả của sự mãn nguyện. Khi tất cả những giải thích chấm dứt hoàn toàn, lúc đó bạn có thể quan sát – mà có nghĩa rằng bạn không đang quan sát từ trung tâm. Khi bạn quan sát từ một trung tâm, những khả năng quan sát của bạn bị giới hạn. Nếu tôi bám vào một cột mốc và muốn ở đó, có một căng thẳng, có đau khổ. Khi từ trung tâm tôi quan sát đau khổ, có sự đau khổ. Chính vì mất khả năng quan sát đã tạo ra đau khổ. Tôi không thể quan sát nếu tôi suy nghĩ, vận hành, nhìn từ một trung tâm – như khi tôi nói rằng, “Tôi phải không có đau khổ, tôi phải tìm ra tại sao tôi đau khổ, tôi phải thoát khỏi.” Khi tôi quan sát từ một trung tâm, đầu rằng trung tâm đó là kết luận, một ý tưởng, hy vọng, thất vọng, hay bất cứ việc gì khác, sự quan sát đó rất giới hạn, rất nông cạn, rất tầm thường, và việc đó sinh ra đau khổ.

### **Ngày 29 tháng bảy.**

*Một bao la vượt khỏi mọi đo lường.*

Chuyện gì xảy ra khi bạn mất mát một ai đó vì chết chóc? Phản ứng ngay tức khắc là một cảm giác tê liệt, và khi bạn ra khỏi trạng thái choáng váng đó, có cái điều mà chúng ta gọi là đau khổ.

Bây giờ từ ngữ đau khổ đó có nghĩa gì vậy? Tình bằng hữu, những từ ngữ hạnh phúc, những chuyện đạo bộ, nhiều thứ dễ chịu các bạn đã làm và đã hy vọng làm cùng nhau – tất cả việc này bị tước đoạt mất trong một giây, và bạn bị bỏ lại trống rỗng, trơ trụi, cô độc. Đó là điều gì bạn đang phản kháng, đó là điều gì cái trí chống đối: bị đột ngột bỏ lại mình nó, hoàn toàn cô độc, trống rỗng, không còn bất kỳ nâng đỡ nào. Lúc này điều gì phải lưu tâm là sống cùng trống không đó, chỉ cần sống cùng nó không còn mọi phản

úng, không còn lý luận về nó, không còn chạy trốn nó đến những ông đồng bà cốt, đến lý thuyết luân hồi và tất cả những trò vô lý ngu xuẩn đó – sống cùng nó bằng toàn thân tâm của bạn. Và nếu bạn đi sâu vào nó từng bước một bạn sẽ phát hiện rằng có một kết thúc của đau khổ – một kết thúc thực sự, không là một kết thúc bằng lời nói, không là một kết thúc hời hợt có được nhờ tẩu thoát, nhờ gắn kết vào một ý niệm, hay cam kết đến một ý tưởng. Sau đó bạn sẽ tìm ra rằng không còn thứ gì để phòng vệ nữa, bởi vì cái trí hoàn toàn trống không và không còn đang phản ứng trong ý nghĩa cố gắng lấp đầy trống không đó; và vì vậy khi tất cả đau khổ đều đã kết thúc, bạn sẽ bắt đầu một chuyến hành trình khác – một chuyến hành trình không kết thúc và không khởi đầu. Có một bao la vượt khỏi mọi đo lường, nhưng bạn không thể thâm nhập thế giới đó nếu bạn không kết thúc hoàn toàn sự đau khổ.

### **Ngày 30 tháng bảy.**

*Sống cùng đau khổ.*

Tất cả chúng ta đều trải qua đau khổ. Bạn không trải qua đau khổ trong hình thức này hoặc hình thức khác hay sao? Và bạn có muốn biết về nó không? Nếu bạn muốn, bạn có thể phân tích nó và giải thích tại sao bạn đau khổ. Bạn có thể đọc những quyển sách về chủ đề này, hay đi đến nhà thờ, và chẳng mấy chốc bạn sẽ biết một điều gì đó về đau khổ. Nhưng tôi không đang nói về việc đó; tôi đang nói về kết thúc đau khổ. Hiểu biết không kết thúc đau khổ. Kết thúc đau khổ bắt đầu khi giáp mặt những sự kiện tâm lý ở trong chính bản thân mình và hoàn toàn tinh thức được tất cả những hàm ý của những sự kiện này từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Điều này có nghĩa rằng không bao giờ lần tránh sự kiện người ta bị đau khổ, không bao giờ lý luận về nó, không bao giờ đưa ra một quan điểm về nó, nhưng sống cùng sự kiện đó trọn vẹn.

Bạn biết chứ, sống cùng vẻ đẹp của những hòn núi kia và không trở nên quen thuộc với nó khó khăn vô cùng .... Bạn đã nhìn ngắm những hòn núi kia, đã nghe con suối đó, và đã trông thấy những cái bóng lan dần khắp thung lũng, ngày này sang ngày kia; và bộ bạn không nhận ra rằng bạn đã bị quen thuộc với tất cả quang cảnh đó dễ dàng như thế nào à? Bạn nói rằng, “Vâng, nó rất đẹp,” và bạn đi qua. Sống cùng vẻ đẹp, hay sống cùng một vật xấu xí, và không bị quen thuộc với nó đòi hỏi năng lượng khủng khiếp – một trạng thái tinh thức không cho phép cái trí của bạn trở nên cùn nhụt. Cùng một cách như vậy, đau khổ làm cùn nhụt cái trí nếu bạn chỉ quen thuộc nó – và hầu hết chúng ta lại quen thuộc nó. Nhưng bạn không cần quen thuộc đau khổ. Bạn có thể sống cùng đau khổ, hiểu rõ nó, thâm nhập vào nó – nhưng không với mục đích biết về nó. Bạn biết rằng đau khổ ở đó; nó là một sự kiện, và không còn gì thêm nữa để biết. Bạn phải sống.

### **Ngày 31 tháng bảy.**

*Hiệp thông cùng đau khổ.*

Hầu hết chúng ta không hiệp thông cùng bất kỳ điều gì cả. Chúng ta không trực tiếp hiệp thông cùng bạn bè của chúng ta, cùng người vợ của chúng ta, cùng con cái của chúng ta ....

Vì vậy muốn hiểu rõ đau khổ, chắc chắn bạn phải thương yêu nó, phải không? Đó là, bạn phải trực tiếp hiệp thông cùng nó. Nếu bạn muốn hiểu rõ điều gì đó – người hàng xóm của bạn, người vợ của bạn, hay bất kỳ sự liên hệ nào – nếu bạn muốn hiểu rõ điều gì đó hoàn toàn, bạn phải gần gũi nó. Bạn phải tiếp cận nó không có mọi phản kháng, thành kiến, chỉ trích hay ghê tởm; bạn phải thấy nó, phải không? Nếu tôi muốn hiểu rõ bạn, tôi phải không có những thành kiến về bạn. Tôi phải có khả năng thấy bạn, không qua những rào chắn, những bức màn của những điều kiện và những thành kiến của tôi. Tôi phải hiệp thông cùng bạn, mà có nghĩa là tôi phải thương yêu bạn. Tương tự như thế, nếu tôi muốn hiểu rõ đau khổ, tôi phải thương yêu nó, tôi phải hiệp thông cùng nó. Tôi không thể làm như thế bởi vì tôi đang chạy trốn nó qua những giải thích, qua những lý thuyết, qua những hy vọng, qua những trì hoãn, mà tất cả đều là qui trình của từ ngữ. Vì vậy những từ ngữ ngăn cản tôi hiệp thông cùng đau khổ. Những từ ngữ ngăn cản tôi – những từ ngữ của giải thích, biện minh, mà vẫn còn là từ ngữ, mà là qui trình thuộc tinh thần – ngăn cản tôi không trực tiếp hiệp thông cùng đau khổ. Chỉ khi nào tôi hiệp thông cùng đau khổ tôi mới hiểu rõ nó.

# Chánh Tâm

## Ngày 1 tháng tám.

*Tâm hồn tràn trề, cái trí trống không.*

Không có con đường dẫn đến sự thật, nó phải đến với bạn. Sự thật chỉ có thể đến với bạn khi cái trí và tâm hồn của bạn đơn giản, trong sáng và có tình yêu trong tâm hồn của bạn; sự thật không đến khi tâm hồn của bạn nhét đầy những sự việc của cái trí. Khi có tình yêu trong tâm hồn của bạn, bạn không nói về tổ chức cho tình anh em, bạn không nói về niềm tin, bạn không nói về sự phân chia hay những quyền hành mà tạo ra sự phân chia, bạn không cần tìm kiếm sự hòa giải. Lúc đó bạn chỉ đơn giản là một con người không có nhãn hiệu, không có một quốc gia. Điều này có nghĩa rằng bạn phải cởi bỏ tất cả những sự việc đó khỏi bản thân mình và cho phép sự thật hiện hữu; và nó chỉ đến khi cái trí trống không, khi cái trí không còn tạo tác. Rồi thì, nó sẽ đến không cần sự mời mọc của bạn. Rồi thì nó sẽ đến mau lẹ như cơn gió và không biết được. Nó đến một cách kín đáo, không phải khi bạn đang quan sát, đang khao khát. Nó ở đó bất thành linh như ánh mặt trời, tinh khiết như ban đêm; nhưng muốn thấu nhận nó, tâm hồn phải tràn trề và cái trí phải trống không. Lúc này bạn có cái trí tràn trề và tâm hồn của bạn trống không.

## Ngày 2 tháng tám.

*Sự thật là một trạng thái của hiện hữu.*

Vì vậy, không có con đường dẫn đến sự thật, và không có hai sự thật. Sự thật không thuộc quá khứ hay thuộc hiện tại, nó không thời gian; và con người trích dẫn sự thật của Phật, của Christ, hay con người chỉ đang lặp lại điều gì tôi đang nói, sẽ không tìm ra sự thật, bởi vì lặp lại không là sự thật. Lặp lại là một đôi gat. Sự thật là một trạng thái của hiện hữu mà sinh ra khi cái trí – mà tìm kiếm để phân chia, để độc quyền, mà chỉ có thể suy nghĩ lệ thuộc vào những kết quả, những thành tựu – đã kết thúc. Chỉ đến lúc đó sẽ có sự thật. Cái trí đang thực hiện nỗ lực, đang kỷ luật chính nó với mục đích để đạt được một kết thúc, không thể biết sự thật, bởi vì kết thúc là sự chiếu rọi riêng của nó, và theo đuổi sự chiếu rọi đó, dù cao quý đến chừng nào, chỉ là một hình thức của thờ phụng. Một con người như thế đang thờ phụng chính anh ấy, và vì vậy anh ấy không thể biết sự thật. Sự thật sẽ chỉ biết được khi chúng ta hiểu rõ toàn tiến hành của cái trí, đó là, khi không có xung đột.

## Ngày 3 tháng tám.

*Sự thật không có nơi tồn tại mãi mãi.*

Sự thật là một sự kiện, và sự kiện đó có thể hiểu rõ được chỉ khi nào những sự việc khác nhau đã được đặt giữa cái trí và sự kiện được xóa sạch. Sự kiện là liên hệ của bạn với tài sản, với người vợ của bạn, với những con người, với thiên nhiên, với những ý tưởng; và chừng nào bạn không hiểu rõ sự kiện của liên hệ, tìm kiếm Chúa của bạn chỉ gia tăng sự hỗn độn bởi vì nó là một thay thế, một tẩu thoát, và vì vậy nó không có ý nghĩa. Chừng nào bạn còn chi phối người vợ của bạn hay cô ấy chi phối bạn, chừng nào bạn còn sở hữu và bị sở hữu, bạn không thể biết tình yêu; chừng nào bạn còn đang đè nén, đang thay thế, chừng nào bạn còn có tham vọng, bạn không thể biết sự thật.

Anh ấy, người không đang tìm kiếm, người không đang phấn đấu, người không đang cố gắng để đạt được kết quả, sẽ biết sự thật .... Sự thật không tiếp tục, nó không có nơi tồn tại mãi mãi, nó chỉ có thể được thấy từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Sự thật luôn luôn mới mẻ, do đó không thời gian. Cái gì là sự thật ngày hôm qua không là sự thật ngày hôm nay, cái gì là sự thật ngày hôm nay không là sự thật ngày mai. Sự thật không có sự tiếp tục. Chính cái trí mà muốn biến cái trải nghiệm nó gọi là sự thật được tiếp tục, và cái trí như thế sẽ không biết sự thật. Sự thật luôn luôn mới mẻ; đó là nhìn thấy cùng nụ cười, và nhìn thấy nụ cười đó mới mẻ, nhìn thấy cùng con người, và nhìn thấy con người đó mới mẻ lại, nhìn thấy những cảnh có đong đưa mới mẻ lại, gặp gỡ cuộc sống mới mẻ lại.

## Ngày 4 tháng tám.

*Không có chỉ dẫn đến sự thật.*

Chúa sẽ tìm được bởi tìm kiếm Chúa hay sao? Bạn có thể tìm được cái không thể biết à? Muốn tìm được, bạn phải biết rõ bạn đang tìm kiếm cái gì. Nếu bạn tìm kiếm với mục đích tìm được, cái gì bạn tìm được sẽ chỉ là một chiếu rọi tự tạo; nó sẽ là cái gì bạn ham muốn, và cái tạo tác của ham muốn không là sự thật. Tìm kiếm sự thật là phủ nhận nó. Sự thật không nơi chốn cố định; không con đường, không chỉ dẫn đến nó, và từ ngữ không là sự thật. Sự thật sẽ tìm được trong một bối cảnh đặc biệt, trong một quan điểm chung nào đó, giữa một nhóm người riêng biệt, hay sao? Nó ở đây và không ở đó à? Điều đó là lời chỉ dẫn đến sự thật, và không phải điều khác hay sao? Có một chỉ dẫn à? Khi sự thật được tìm kiếm, điều gì tìm được chỉ có thể đến từ sự ngu dốt, bởi vì chính sự tìm kiếm được sinh ra từ ngu dốt. Bạn không thể nào tìm kiếm sự thật; bạn phải ngừng lại cho sự thật hiện hữu.

### **Ngày 5 tháng tám.**

*Sự thật tìm được từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc.*

Sự thật không thể được tích lũy. Điều gì được tích lũy luôn luôn đang bị hủy hoại; nó bị tàn tạ. Sự thật không bao giờ có thể bị tàn tạ bởi vì nó chỉ có thể tìm được từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc trong mỗi tư tưởng, trong mỗi liên hệ, trong mỗi từ ngữ, trong mỗi cử chỉ, trong một nụ cười, trong những giọt nước mắt. Và nếu bạn và tôi có thể tìm được nó và sống cùng nó – chính đang sống là đang tìm được nó – vậy thì chúng ta sẽ không trở thành những người truyền bá; chúng ta sẽ là những con người sáng tạo – không phải những con người hoàn hảo, nhưng những con người sáng tạo, mà khác biệt hoàn toàn.

### **Ngày 6 tháng tám.**

*Người cách mạng thực sự.*

Sự thật không dành cho người được kính trọng, cũng không dành cho những người thêm muốn tự mở rộng, tự hoàn thiện. Sự thật không dành cho những người đang tìm kiếm an toàn, vĩnh cửu; bởi vì vĩnh cửu mà họ tìm kiếm chỉ là sự đối nghịch của không vĩnh cửu. Bị trói buộc trong mạng lưới của thời gian, họ tìm kiếm vĩnh cửu, nhưng vĩnh cửu họ tìm kiếm không thực sự bởi vì cái gì họ tìm kiếm là sản phẩm của tư tưởng của họ. Do đó một người muốn khám phá sự thật phải ngừng tìm kiếm – mà không có nghĩa rằng anh ấy phải mãn nguyện với cái gì là. Trái lại một người có dự tính khám phá sự thật phải là một người cách mạng hoàn toàn ở bên trong. Anh ấy không thể lệ thuộc bất kỳ giai cấp nào, bất kỳ quốc gia nào, bất kỳ nhóm người hay học thuyết nào, bất kỳ tôn giáo có tổ chức nào; vì sự thật không ở trong đền chùa hay nhà thờ, sự thật không tìm được trong những thứ được làm bằng bàn tay hay bằng cái trí. Sự thật hiện hữu chỉ khi nào những thứ của cái trí và của bàn tay bị gạt đi, và hành động gạt đi những thứ của cái trí và của bàn tay đó không là một vấn đề của thời gian. Sự thật đến với con người được tự do khỏi thời gian, không đang sử dụng thời gian như một phương tiện của tự mở rộng. Thời gian có nghĩa là ký ức của ngày hôm qua, ký ức của gia đình của bạn, của chủng tộc của bạn, của đặc điểm riêng của bạn, của sự tích lũy trải nghiệm của bạn mà tạo thành “cái tôi lệ thuộc” và “cái của tôi”.

### **Ngày 7 tháng tám.**

*Thấy sự thật trong điều giả dối.*

Bạn có lẽ hơi hốt động ý khi bạn nghe rằng chủ nghĩa quốc gia, cùng tất cả quyền lợi được bảo đảm và tình cảm của nó, dẫn đến sự trục lợi và sự xếp đặt con người chống lại con người; nhưng thực sự làm tự do cái trí khỏi sự tâm thương của chủ nghĩa quốc gia lại là một vấn đề khác hẳn. Được tự do, không chỉ tự do khỏi chủ nghĩa quốc gia mà còn tự do khỏi tất cả những kết luận của những tôn giáo có tổ chức và những hệ thống chính trị, là điều rất cần thiết nếu cái trí muốn được tươi trẻ, trong sáng, hồn nhiên, đó là, trong một trạng thái cách mạng; và chỉ cái trí như thế mới có thể tạo ra một thế giới mới – không phải những nhà chính trị, mà đã chết rồi, cũng không phải những giáo sĩ, mà bị trói buộc trong những hệ thống tôn giáo riêng của họ.

Vì vậy, bất hạnh hay không bất hạnh cho chính bạn, bạn đã nghe được điều gì đó mà là sự thật; và nếu bạn chỉ nghe nó và không bị lay động một cách tích cực để cho cái trí của bạn bắt đầu làm tự do chính nó khỏi tất cả những sự việc đang làm nó chật hẹp và khúc khuỷu, lúc đó sự thật bạn vừa nghe sẽ trở thành một độc hại. Chắc chắn rằng, sự thật trở thành một liều thuốc độc nếu nó được nghe thấy mà lại không hành động trong cái trí, giống như là sự thối rữa của một vết thương. Nhưng khám phá cho bản thân mình điều gì là sự thật và điều gì là giả dối, và nhìn thấy sự thật trong điều giả dối, là cho phép sự thật đó vận hành và sinh ra hành động riêng của nó.

### **Ngày 8 tháng tám.**

*Hiểu rõ thực tại.*

Thật ra không phức tạp gì cả, mặc dầu nó có lẽ gian khổ lắm. Bạn biết chứ, chúng ta không bắt đầu bằng thực tại, bằng sự kiện, bằng điều gì chúng ta đang suy nghĩ, đang làm, đang ham muốn; chúng ta bắt đầu bằng những giả thuyết, hay bằng những lý tưởng, mà không là những thực tại, và vì vậy chúng ta bị dẫn lạc lối. Muốn bắt đầu bằng những sự kiện, và không bằng những giả thuyết, chúng ta cần chú ý kỹ lưỡng; và mọi hình thức suy nghĩ không khởi đầu từ thực tại đều là một xao lãng. Đó là lý do tại sao rất quan trọng phải hiểu rõ điều gì thực sự đang xảy ra cả phía bên trong lẫn quanh người ta.

... Nếu bạn là một người Thiên chúa giáo, tâm nhìn của bạn tuân theo một khuôn mẫu nào đó; nếu bạn là một người Ấn độ giáo, một người Phật giáo, hay một người Hồi giáo, bạn tuân theo một khuôn mẫu khác hẳn. Bạn thấy Christ hay Krishna, tùy theo tình trạng bị điều kiện của bạn; sự giáo dục của bạn, văn hóa trong đó bạn đã được nuôi dưỡng, định đoạt tầm nhìn của bạn. Cái gì là thực tại: tầm nhìn, hay cái trí đã được định hình trong một cái khuôn nào đó? Tầm nhìn là sự chiếu rọi của truyền thống đặc biệt mà hình thành từ nền tảng của cái trí. Tình trạng bị điều kiện này, không phải tầm nhìn mà nó chiếu rọi, là thực tại, sự kiện. Hiểu rõ sự kiện rất đơn giản; nhưng nó bị biến thành khó khăn bởi những thích và những không thích của chúng ta, bởi chỉ trích của chúng ta về sự kiện, bởi những ý kiến và những nhận xét chúng ta có về sự kiện. Tự do khỏi những hình thức khác nhau của sự đánh giá này là hiểu rõ thực tại, cái gì là.



### **Ngày 9 tháng tám.**

*Diễn giải những sự kiện ngăn cản đang thấy.*

Một cái trí cho một ý kiến về một sự kiện là một cái trí hủy hoại, bị giới hạn, nông cạn .... Bạn có thể diễn giải sự kiện theo một cách, và tôi có thể diễn giải nó theo một cách khác. Sự diễn giải về sự kiện là một tai hại ngăn cản chúng ta không nhìn thấy sự kiện thực tế và làm một điều gì đó về sự kiện đó. Khi bạn và tôi bàn cãi những ý kiến của chúng ta về sự kiện, không có điều gì được làm về sự kiện đó; có lẽ bạn có thể tăng thêm cho sự kiện, nhìn thấy nhiều sắc thái, ân ý, quan trọng hơn nữa về sự kiện, và có lẽ tôi thấy ít ý nghĩa hơn trong những sự kiện. Nhưng sự kiện không thể được diễn giải; tôi không thể đưa ra một ý kiến về sự kiện. Nó là như thế, và rất khó khăn cho một cái trí khi phải chấp nhận sự kiện. Chúng ta luôn luôn đang diễn giải, chúng ta luôn luôn đang cho nó những ý nghĩa quan trọng, tùy theo những thành kiến, những điều kiện, những hy vọng, những sợ hãi của chúng ta và tất cả những vấn đề quanh nó. Nếu bạn và tôi có thể thấy sự kiện mà không đưa ra một ý kiến, diễn giải, cho một ý nghĩa, lúc đó sự kiện trở nên sinh động nhiều hơn – không phải sinh động nhiều hơn – sự kiện ở đó một mình, không có điều gì khác nữa gây ảnh hưởng; rồi thì sự kiện có năng lượng riêng của nó mà thúc đẩy bạn trong phương hướng đúng đắn.

### **Ngày 10 tháng tám.**

*Chỉ có một sự thật: không vĩnh cửu.*

Chúng ta đang cố gắng tìm ra liệu rằng có, hay không có một trạng thái vĩnh cửu – không phải điều gì chúng ta mong muốn, nhưng sự kiện thực tế, sự thật của vấn đề. Mọi thứ quanh chúng ta, bên trong cũng như bên ngoài – những liên hệ của chúng ta, những tư tưởng của chúng ta, những cảm thấy của chúng ta – đều không vĩnh cửu, đều ở trong một trạng thái biến đổi liên tục. Bởi vì ý thức rõ ràng được việc này, cái trí khao khát vĩnh cửu, một trạng thái vĩnh cửu của bình an, của tình yêu, của tốt lành, một sự an toàn mà cả thời gian lẫn những biến cố đều không thể hủy diệt; vì vậy nó tạo ra cái linh hồn, cái Đại Ngã, và những ảo tưởng của một thiên đàng vĩnh cửu. Nhưng vĩnh cửu này lại được sinh ra từ không vĩnh cửu, và thế là nó có trong nó những hạt giống của những điều không vĩnh cửu. Chỉ có một sự thật duy nhất: không vĩnh cửu.

### **Ngày 11 tháng tám.**

*Khao khát cái không thể biết được.*

Bạn muốn tôi nói cho biết sự thật là gì. Liệu cái không thể diễn tả được có thể đưa vào những từ ngữ hay sao? Liệu bạn có thể đo lường cái không thể đo lường được hay sao? Bạn có thể bắt gió được trong nắm tay của bạn không? Nếu bạn làm được, đó là gió à? Nếu bạn đo lường cái không thể đo lường được, đó là sự thật sao? Nếu bạn lập thành công thức, đó là sự thật sao? Chắc chắn là không rồi, ngay lúc bạn diễn tả một điều gì đó mà không thể diễn tả được, nó ngừng là sự thật. Khoảnh khắc bạn diễn tả cái không thể biết được thành cái đã được biết, nó ngừng là cái không thể biết được. Tuy nhiên đó là điều gì chúng ta đang khao khát. Lúc nào chúng ta cũng đều muốn biết, bởi vì sau đó chúng ta sẽ có thể tiếp tục, sau đó chúng ta sẽ có thể, chúng ta nghĩ, nắm bắt được vĩnh cửu, hạnh phúc rất ráo. Chúng ta muốn biết bởi vì chúng ta không hạnh phúc, bởi vì chúng ta đang gắng sức đây khô sớ, bởi vì chúng ta bị kiệt sức, bị thoái hóa. Vấn đề thay vì nhận ra sự thật đơn giản – rằng chúng ta bị thoái hóa, rằng chúng ta bị cùn nhụt, kiệt quệ, rối loạn – chúng ta lại muốn chuyển dịch điều gì là cái đã được biết vào trong cái không biết được, mà lại nữa trở thành cái đã được biết và vì vậy chúng ta không bao giờ có thể tìm ra sự thật.

### **Ngày 12 tháng tám.**

*Đau khổ chỉ là một từ ngữ hay một thực tại?*

Đau khổ chỉ là một từ ngữ, hay một thực tại? Nếu nó là một thực tại và không chỉ là một từ ngữ, vậy thì lúc này từ ngữ không còn ý nghĩa, và chỉ còn lại cảm giác đau khổ tột độ. Liên quan đến cái gì? Liên quan đến một hình ảnh, đến một trải nghiệm, đến một điều gì đó mà bạn có hay không có. Nếu bạn có nó, bạn gọi nó là vui thú; nếu bạn không có, nó là đau khổ. Do đó đau khổ, sâu muộn, đều liên quan đến một điều gì đó. Điều gì đó chỉ thuộc từ ngữ, hay một thực tại? – vì sợ hãi không thể tồn tại một mình nhưng chỉ trong liên quan đến một điều gì đó: đến một cá thể, đến một biến cố, đến một cảm thấy. Lúc này, bạn đã nhận thức rõ ràng về đau khổ. Có phải đau khổ đó tách rời khỏi bạn và vì vậy bạn chỉ là người quan sát mà nhận thấy đau khổ đó, hay đau khổ đó là bạn?

### **Ngày 13 tháng tám.**

*Bạn và trống không là một.*

Bạn không là gì cả. Bạn có lẽ có tên tuổi và địa vị của bạn, tài sản và tài khoản ngân hàng của bạn, bạn có lẽ có quyền hành và nổi tiếng; nhưng bất kể tất cả những phông vệ này, bạn không là gì cả. Bạn có lẽ hoàn toàn không ý thức được trống rỗng này, trống không này, hay bạn có lẽ chỉ không muốn ý thức về nó; nhưng nó ở đó, dù bạn làm bất kỳ điều gì để lẩn tránh nó. Bạn có lẽ cố gắng tẩu thoát nó trong những phương cách quanh co, qua bạo lực tập thể hay cá thể, qua tôn sùng tập thể hay cá thể, qua hiểu biết hay vui chơi; nhưng dù bạn ngủ hay thức, nó luôn luôn ở đó. Qua sự liên hệ của bạn, bạn có thể bắt gặp được trống không này và nỗi sợ hãi của nó chỉ bằng cách tỉnh thức không chọn lựa về những tẩu thoát. Bạn

không liên hệ đến nó như một thực thể khác biệt, tách rời; bạn không là người quan sát đang thấy nó; nếu không có bạn, người suy nghĩ, người quan sát, nó không tồn tại. Bạn và trông không là một; bạn và trông không là một sự kiện kết hợp, không là hai qui trình tách rời. Nếu bạn, người suy nghĩ, sợ hãi nó và tiếp cận nó như một điều gì đó đối nghịch và đối kháng bạn, lúc đó bất kỳ hành động nào bạn có lẽ áp dụng cho nó rõ ràng phải dẫn đến ảo tưởng và vì thế chỉ làm tăng thêm xung đột lẫn đau khổ. Khi có khám phá đó, trải nghiệm của trông không đó là bạn, vậy thì sợ hãi – mà hiện hữu chỉ khi nào người suy nghĩ tách rời khỏi những tư tưởng của anh ấy và vì vậy cố gắng thiết lập một sự liên hệ với chúng – sợ hãi hoàn toàn bị xóa tan.

#### **Ngày 14 tháng tám.**

*Chúng ta kết thúc sợ hãi bằng cách nào.*

Chúng ta đang bàn luận một điều gì đó cần chú ý của bạn, không phải đồng ý hay không đồng ý của bạn. Chúng ta đang nhìn cuộc sống rất nghiêm túc, rất khách quan, rất rõ ràng – không lệ thuộc vào cảm tính của bạn, ưa thích của bạn, điều gì bạn thích hay không thích. Chính vì điều gì chúng ta thích và không thích đã tạo ra đau khổ này. Tất cả điều mà chúng ta đang nói lúc này là: “Chúng ta kết thúc sợ hãi bằng cách nào?” Đó là một trong những vấn đề quan trọng của chúng ta, bởi vì nếu một con người không thể kết thúc nó, anh ấy mãi mãi sống trong bóng tối, không phải mãi mãi theo ý nghĩa thuộc Thiên chúa giáo nhưng theo ý nghĩa thông thường; một cuộc sống cũng đủ quá rồi. Đối với tôi, như một con người, phải có một phương cách vượt khỏi chứ không phải bằng cách sáng chế một hy vọng trong tương lai nào đó. Liệu rằng tôi như một con người có thể kết thúc sợ hãi, trọn vẹn; không phải từng chút một hay không? Có thể bạn chưa bao giờ đặt câu hỏi này cho chính bạn, và có thể bạn sẽ không đặt câu hỏi này bởi vì bạn không biết cách vượt khỏi nó. Nhưng nếu bạn muốn đặt câu hỏi đó rất nghiêm túc, với ý định tìm được không phải phương cách kết thúc nó, nhưng với ý định tìm được bản chất và cấu trúc của sợ hãi, ngay khoảnh khắc bạn đã tìm được nó, sợ hãi tự nó kết thúc; bạn không phải làm bất cứ điều gì về nó.

... Khi chúng ta ý thức được nó và tiếp xúc trực tiếp cùng nó, người quan sát là điều được quan sát. Không còn sự khác biệt giữa người quan sát và điều được quan sát. Khi sợ hãi được quan sát mà không còn người quan sát, có hành động, nhưng không là hành động của người quan sát đang hành động vào sợ hãi.

#### **Ngày 15 tháng tám.**

*Sự phân hai của người suy nghĩ và vật được suy nghĩ.*

Khi bạn quan sát bất kỳ thứ gì – một cái cây, người vợ của bạn, con cái của bạn, người hàng xóm của bạn, các vì sao của một đêm, ánh sáng trên dòng nước, con chim trong bầu trời, bất kỳ thứ gì – luôn luôn có người quan sát – người kiểm duyệt, người suy nghĩ, người trải nghiệm, người tìm kiếm – và cái thứ mà anh ta đang quan sát; người quan sát và vật được quan sát; người suy nghĩ và vật được suy nghĩ. Vì vậy, luôn luôn có một phân chia. Chính sự phân chia này là thời gian. Phân chia đó chính là bản thể của xung đột. Và khi có xung đột, có mâu thuẫn. Có “người quan sát và vật được quan sát” – đó là một mâu thuẫn; đó là một tách rời. Và vẫn vậy nơi nào có mâu thuẫn, có xung đột. Và khi có xung đột, luôn luôn có sự thôi thúc để vượt khỏi nó, chinh phục nó, chiến thắng nó, tẩu thoát khỏi nó, làm một điều gì về nó và mọi hoạt động đó đều bao hàm thời gian .... Chừng nào còn có sự phân chia này, thời gian sẽ tiếp tục, và thời gian là đau khổ.

Và một con người ước ao tìm kiếm sự kết thúc đau khổ phải hiểu rõ việc này, phải tìm ra, phải ra khỏi sự phân hai này giữa người suy nghĩ và vật được suy nghĩ, người trải nghiệm và vật được trải nghiệm. Điều đó có nghĩa là, khi có một phân chia giữa người quan sát và vật được quan sát, có thời gian, và do đó không có kết thúc đau khổ. Vậy thì, người ta phải làm gì đây? Bạn hiểu rõ câu hỏi chứ? Tôi nhìn thấy, trong chính tôi, người quan sát luôn luôn đang quan sát, đang xét đoán, đang kiểm duyệt, đang chấp nhận, đang phân đối, đang quy định, đang kiểm soát, đang tạo khuôn. Người quan sát đó, người suy nghĩ đó, là kết quả của tư tưởng, rõ ràng là như thế. Tư tưởng có trước; không phải người quan sát, không phải người suy nghĩ. Nếu không có suy nghĩ gì cả, sẽ không có người quan sát, không người suy nghĩ; thế là sẽ chỉ có chủ ý tổng thể, trọn vẹn.

#### **Ngày 16 tháng tám.**

*Tư tưởng tạo ra người suy nghĩ.*

Tư tưởng là cảm xúc được diễn tả bằng từ ngữ; tư tưởng là phản hồi của ký ức, của từ ngữ, của trải nghiệm, của hình ảnh. Tư tưởng có tính ngăn ngừa, thoáng qua, thay đổi, không vĩnh cửu, và nó đang tìm kiếm vĩnh cửu. Vì vậy tư tưởng tạo ra người suy nghĩ, mà sau đó trở thành người vĩnh cửu; anh ấy đảm trách vai trò của người kiểm duyệt, người hướng dẫn, người kiểm soát, người tạo khuôn của tư tưởng. Cái thực thể vĩnh cửu ảo tưởng này là sản phẩm của tư tưởng, của những điều ngăn ngừa thoáng qua. Cái thực thể này là tư tưởng; nếu không có tư tưởng anh ấy không tồn tại. Người suy nghĩ được cấu thành bởi những đặc tính; những đặc tính của anh ấy không thể tách rời chính anh ấy. Người kiểm soát là vật được kiểm soát, anh ấy chỉ đang chơi một trò lừa gạt với chính anh ấy. Khi nào điều giả dối không được hiểu rõ như điều giả dối, sự thật không hiện hữu.

### **Ngày 17 tháng tám.**

*Một bức tường kiên cố của tư tưởng.*

“Làm thế nào có được một hợp nhất của người suy nghĩ với những tư tưởng của anh ta?” Không phải qua hành động của ý chí, không phải qua kỷ luật, và cũng không phải qua bất kỳ hình thức của nỗ lực, kiểm soát hay tập trung, và cũng không phải qua bất kỳ những phương tiện nào khác. Sử dụng một phương tiện hàm ý một tác nhân đang hành động, phải vậy không? Chừng nào còn có một người hành động, sẽ còn có một phân chia. Hợp nhất xảy ra chỉ khi nào cái trí hoàn toàn tĩnh lặng mà không cố gắng làm cho tĩnh lặng. Có tĩnh lặng này, không phải khi người suy nghĩ chấm dứt, nhưng chỉ khi nào chính tư tưởng chấm dứt. Phải có tự do khỏi sự phản hồi của tình trạng bị quy định, mà là tư tưởng. Mỗi vấn đề được giải quyết chỉ khi nào ý tưởng, kết luận không còn nữa; những kết luận, ý tưởng, tư tưởng, là những kích động của cái trí. Làm thế nào có thể có được hiểu rõ khi cái trí bị kích động? Trạng thái nghiêm túc phải được làm dịu bớt bằng sự chung sức cùng lúc của tự nguyện không gò bó. Nếu bạn hiểu rõ tất cả mọi điều vừa được trình bày, bạn sẽ thấy rằng sự thật sẽ đến trong những khoảnh khắc bạn không đang mong đợi nó. Nếu tôi được phép nói như thế này, hãy cởi mở, hãy nhạy cảm, hãy tỉnh thức trọn vẹn về cái gì là từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Đừng thiết lập quanh bạn một bức tường tư tưởng kiên cố. Phước lành của sự thật đến khi cái trí không đẩy áp những hoạt động và những đấu tranh riêng của nó.

### **Ngày 18 tháng tám.**

*Khi người quan sát là vật được quan sát.*

Không gian rất cần thiết. Nếu không có không gian không có tự do. Chúng ta đang nói về tâm lý .... Chỉ khi nào người ta hiệp thông, khi nào không còn không gian giữa người quan sát và vật được quan sát thì mới có được sự liên hệ tổng thể trọn vẹn – ví dụ như một cái cây. Người ta không đồng nhất với một cái cây, một đóa hoa, một phụ nữ, một người đàn ông hay bất kỳ thứ gì, nhưng khi có sự vắng mặt hoàn toàn của không gian như người quan sát và vật được quan sát, lúc đó có không gian bao la. Trong không gian đó không có xung đột; trong không gian đó có tự do.

Tự do không là một phản ứng. Bạn không thể nói rằng, “Ồ, tôi được tự do.” Cái khoảnh khắc bạn nói bạn được tự do có nghĩa là bạn không tự do, bởi vì bạn ý thức được chính mình như được tự do khỏi điều gì đó, và do đó bạn có cùng tình huống y hệt như một người quan sát đang quan sát một cái cây. Anh ấy đã tạo tác một không gian, và trong không gian đó anh ấy nuôi dưỡng xung đột. Muốn hiểu rõ điều này cần phải không nói rằng đồng ý hay không đồng ý theo trí năng, hay nói rằng, “Tôi không hiểu,” nhưng trái lại nó yêu cầu tiếp xúc trực tiếp cùng cái gì là. Điều đó có nghĩa là thấy tất cả những hành động của bạn, mỗi khoảnh khắc của hành động là của người quan sát và vật được quan sát, và trong không gian đó có vui thú, đau khổ và trải qua nỗi khổ sở do ham muốn được thành công, trở nên nổi tiếng. Trong không gian đó không có sự hiệp thông cùng bất kỳ điều gì cả. Sự hiệp thông, sự liên hệ có một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn khi người quan sát không còn tách khỏi vật được quan sát. Có không gian kỳ lạ này; và có tự do.

### **Ngày 19 tháng tám.**

*Có một người quan sát*

đang nhìn ngắm trạng thái cô độc không?

Cái trí của tôi quan sát trạng thái cô độc, và lẩn tránh nó, chạy trốn nó. Nhưng nếu tôi không chạy trốn nó, liệu có một phân chia, liệu có một tách rời, liệu có một người quan sát đang nhìn ngắm trạng thái cô độc hay không? Hay là, có phải chỉ có một trạng thái cô độc, chính cái trí của tôi bị trống không, cô độc? Không phải rằng có một người quan sát mà biết rằng có trạng thái cô độc. Tôi nghĩ rằng điều này rất quan trọng cần phải thấu triệt, thật mau lẹ, không dùng quá nhiều từ ngữ. Bây giờ chúng ta nói, “Tôi ganh ghét và tôi muốn xua tan sự ganh ghét,” vậy là có một người quan sát và vật được quan sát; người quan sát ao ước xua tan điều mà anh ta quan sát. Nhưng người quan sát không giống vật được quan sát hay sao? Chính là tự cái trí đã tạo ra sự ganh ghét, và vì vậy cái trí không thể làm bất kỳ điều gì để xua tan sự ganh ghét. Thế là, cái trí của tôi quan sát trạng thái cô độc; người suy nghĩ ý thức rằng anh ấy bị cô độc. Nhưng bằng cách ở cùng nó, hiệp thông trọn vẹn, mà có nghĩa là, không chạy trốn nó, không diễn giải nó và tất cả những chuyện quanh nó, vậy thì, có một khác biệt giữa người quan sát và vật được quan sát hay sao? Hay là chỉ có một trạng thái, mà là, chính cái trí bị trống không, bị cô độc? Không phải rằng cái trí quan sát chính nó như bị trống không, nhưng chính cái trí trống không. Sau đó, liệu cái trí có thể, ý thức rằng chính nó bị trống không, và ý thức rằng dù nó có nỗ lực bao nhiêu chăng nữa, dù nó có chuyển động như thế nào chăng nữa để tách khỏi trống không đó chỉ hoàn toàn là một tẩu thoát, một lệ thuộc, liệu cái trí có thể gạt đi mọi lệ thuộc và là nó là gì, hoàn toàn trống không, hoàn toàn cô độc hay không? Và nếu cái trí trong trạng thái đó, không có tự do khỏi mọi lệ thuộc, khỏi mọi quyền luyến hay sao?

### **Ngày 20 tháng tám.**

*Điều gì được tích lũy không là sự thật.*

Chừng nào còn có người trải nghiệm đang nhớ lại điều trải nghiệm, sự thật không hiện hữu. Sự thật không là điều gì đó để được nhớ, được lưu trữ, được ghi lại, và sau đó được mang ra dùng. Điều gì được

tích lũy không là sự thật. Ham muốn trải nghiệm tạo ra người trải nghiệm, mà sau đó tích lũy và nhớ lại. Ham muốn tạo thành sự tách rời của người suy nghĩ ra khỏi sự suy nghĩ của anh ấy; ham muốn trở thành, trải nghiệm, được nhiều thêm hoặc ít hơn, tạo thành sự phân chia giữa người trải nghiệm và vật được trải nghiệm. Tinh thức được những phương cách của ham muốn là hiểu rõ về chính mình. Hiểu rõ về chính mình là khởi đầu của thiên định.

### **Ngày 21 tháng tám.**

*Hành động tức khắc.*

Nếu bạn hiệp thông cùng mọi thứ, cùng người vợ của bạn, cùng con cái của bạn, cùng bầu trời, cùng những đám mây, cùng bất cứ sự kiện nào, cái khoảnh khắc tư tưởng can thiệp vào nó bạn mất đi sự hiệp thông. Tư tưởng khởi nguồn từ ký ức. Ký ức là hình ảnh, và từ đó bạn quan sát và vì vậy có sự tách rời giữa người quan sát và vật được quan sát.

Bạn phải hiểu rõ điều này rất kỹ lưỡng và thâm sâu. Chính sự tách rời của người quan sát khỏi vật được quan sát này mới làm cho người quan sát muốn thêm trải nghiệm, thêm những cảm xúc, và vì thế anh ấy mãi mãi đang theo đuổi, đang tìm kiếm. Người ta phải hiểu rõ hoàn toàn và vững vàng rằng chùng nào còn có người quan sát, người đang tìm kiếm trải nghiệm, người kiểm duyệt, cái thực thể mà đánh giá, bênh vực, chỉ trích, không có tiếp xúc tức khắc cùng cái gì là.

Khi bạn gặp đau đớn, đau đớn của cơ thể, có sự nhận biết tức khắc; không có người quan sát đang cảm thấy đau đớn; chỉ còn đau đớn. Bởi vì không còn người quan sát nên có hành động tức khắc. Không có ý tưởng rồi sau đó hành động, nhưng chỉ có hành động ngay khi có đau đớn, bởi vì có sự tiếp xúc thân thể trực tiếp. Đau đớn là bạn; có đau đớn. Chùng nào điều này không được hoàn toàn hiểu rõ, được nhận ra, được khảo sát tỉ mỉ và được cảm thấy sâu sắc; chùng nào nó còn không được thấu đáo, không bằng trí năng, không bằng từ ngữ, rằng người quan sát là vật được quan sát; tất cả cuộc sống trở thành xung đột, một mâu thuẫn giữa những đối nghịch, “cái gì nên là” và “cái gì là”. Bạn chỉ có thể thực hiện điều này nếu bạn ý thức rằng có phải bạn đang quan sát nó như một người quan sát hay không, khi bạn quan sát một đóa hoa hay một đám mây hay bất kỳ điều gì.

### **Ngày 22 tháng tám.**

*Sự thật trong cái gì là.*

Thay vì hỏi rằng ai đã nhận ra hay Chúa là gì, tại sao bạn lại không hướng toàn chú ý và tinh thức của bạn vào cái gì là? Vậy thì bạn sẽ tìm ra cái không biết được, hay nói khác đi nó sẽ đến với bạn. Nếu bạn hiểu rõ cái đã được biết là gì, bạn sẽ trải nghiệm sự tĩnh lặng kỳ lạ đó mà không bị thúc đẩy, không bị thúc bách, trống không sáng tạo đó mà chỉ có sự thật mới thâm nhập được. Nó không thể đến với cái đó mà đang trở thành, mà đang nỗ lực; nó chỉ có thể đến với cái đó mà đang là, mà hiểu rõ cái gì là. Sau đó bạn sẽ thấy rằng sự thật không bị cách biệt bởi thời gian-không gian; cái không biết được không ở đâu xa xôi; nó ở trong cái gì là. Giống như giải pháp cho vấn đề ở trong vấn đề, sự thật ở trong cái gì là; nếu chúng ta có thể hiểu rõ nó, vậy thì chúng ta sẽ thấy sự thật, chân lý.

### **Ngày 23 tháng tám.**

*Giáp mặt sự kiện.*

Tôi bị đau khổ. Theo tâm lý tôi bị lo âu nhiều lắm; và tôi có một ý tưởng về nó: tôi nên làm gì, tôi không nên làm gì, nó nên được thay đổi bằng cách nào. Ý tưởng đó, công thức đó, khái niệm đó ngăn cản tôi không quan sát sự kiện cái gì là. Sự hình thành ý tưởng và công thức là những tẩu thoát khỏi cái gì là. Có hành động tức khắc khi có nguy hiểm cực kỳ. Lúc đó bạn không có ý tưởng. Bạn không lập công thức một ý tưởng và sau đó hành động theo ý tưởng đó.

Cái trí đã trở nên lười biếng, không còn phấn đấu vì đã có một công thức mà cho nó một phương tiện tẩu thoát khỏi hành động liên quan đến cái gì là. Chính chúng ta tự thấy toàn bộ cấu trúc của điều gì vừa được nói, không phải bởi vì nó được vạch rõ cho chúng ta, liệu rằng có thể giáp mặt sự kiện: ví dụ như sự kiện chúng ta bạo lực, hay không? Chúng ta là những con người bạo lực, và chúng ta đã chọn lựa bạo lực như một phương cách của cuộc sống – chiến tranh và mọi chuyện chung quanh nó. Mặc dù chúng ta luôn luôn, đặc biệt ở phương Đông, nói về không bạo lực, chúng ta không là những con người không bạo lực; chúng ta là những con người bạo lực. Ý tưởng của không bạo lực là một ý tưởng, mà có thể được sử dụng cho chính trị. Đó là một nghĩa lý khác biệt, nhưng nó là một ý tưởng, và không là một sự kiện. Bởi vì con người không có khả năng giáp mặt sự kiện bạo lực, anh ấy đã sáng chế ra lý tưởng của không bạo lực, mà ngăn cản anh ấy không phải giải quyết sự kiện.

Rốt cuộc ra, sự kiện là tôi bạo lực; tôi giận dữ. Sự cần thiết của một ý tưởng là gì? Không phải ý tưởng của giận dữ; chính sự kiện thực sự của giận dữ mới quan trọng, giống như sự kiện thực sự của cơn đói. Không có ý tưởng của đang bị đói. Sau đó ý tưởng đến và liên quan đến việc tôi nên ăn gì, và tùy theo mệnh lệnh của vui thú, bạn ăn. Chỉ có hành động liên quan đến cái gì là khi không còn ý tưởng của điều gì nên được làm về sự kiện mà bạn giáp mặt, mà là cái gì là.

### **Ngày 24 tháng tám.**

Tự do khỏi cái gì là.

Đạo đức có được qua hiểu rõ cái gì là; trái lại đang trở nên đạo đức là sự trì hoãn, động thái bao bọc cái gì là bằng điều gì bạn thích là. Vì vậy trong đang trở nên đạo đức bạn đang lẩn tránh hành động tức khắc vào cái gì là. Qui trình lẩn tránh cái gì là này qua sự vun quén của lý tưởng được xem là đạo đức; nhưng nếu bạn quan sát nó tỉ mỉ và ngay thẳng bạn sẽ thấy rằng nó không thuộc đạo đức. Nó hoàn toàn là một trì hoãn để không phải giáp mặt cái gì là. Đạo đức không phải đang trở thành cái gì không là; đạo đức là hiểu rõ cái gì là và do đó tự do khỏi cái gì là. Đạo đức rất cần thiết trong một xã hội đang phân hóa mau lẹ.

### **Ngày 25 tháng tám.**

*Quan sát tư tưởng.*

Tôi phải thương yêu chính cái sự việc tôi đang tìm hiểu. Nếu bạn muốn hiểu rõ một em bé, bạn phải thương yêu và không chỉ trích em bé. Bạn phải chơi đùa cùng em, nhìn ngắm chuyển động của em, hành vi riêng biệt của em, cách cư xử của em; nhưng nếu bạn chỉ chê trách em, ngăn cản hay chỉ trích em, bạn không có hiểu rõ về em bé. Giống như vậy, muốn hiểu rõ cái gì là, người ta phải quan sát điều gì người ta suy nghĩ, cảm thấy và làm như thể từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Đó là sự thật.

### **Ngày 26 tháng tám.**

*Tàu thoát nuôi dưỡng xung đột.*

Tại sao chúng ta lại có tham vọng? Tại sao chúng ta lại muốn thành công, muốn là một ai đó? Tại sao chúng ta tranh đấu để vượt trội hơn? Tại sao lại có tự khẳng định chính mình này, dù trực tiếp, hay qua một học thuyết hay qua một chính thể? Tự khẳng định không là nguyên nhân chính của xung đột và rối loạn của chúng ta hay sao? Nếu không tham vọng, chúng ta sẽ chết sao? Chúng ta không thể sống sót phần thân thể nếu không có tham vọng hay sao?

Tại sao chúng ta khôn ngoan và tham vọng? Tham vọng không là một thôi thúc để lẩn tránh cái gì là hay sao? Sự khôn ngoan này không đúng là sự ngu dốt, mà chúng ta có, hay sao? Tại sao chúng ta quá kinh hãi cái gì là? Tốt lành gì khi lẩn tránh nếu chúng ta là gì luôn luôn ở đó? Chúng ta có lẽ thành công khi tàu thoát, nhưng chúng ta là gì vẫn còn ở đó, đang nuôi dưỡng xung đột và đau khổ. Tại sao chúng ta lại quá kinh hãi trạng thái cô độc của chúng ta, hay trạng thái trống không của chúng ta? Bất kỳ hoạt động nào rời khỏi cái gì là chắc chắn đều mang lại đau khổ và đối nghịch. Xung đột là phủ nhận cái gì là hay chạy trốn khỏi cái gì là; không có xung đột nào khác ngoài hai sự việc này. Xung đột của chúng ta mỗi lúc một phức tạp và không thể giải quyết được bởi vì chúng ta không giáp mặt cái gì là. Không có phức tạp trong cái gì là, nhưng chỉ có trong nhiều tàu thoát mà chúng ta tìm kiếm.

### **Ngày 27 tháng tám.**

*Bất mãn không có câu trả lời.*

Chúng ta bất mãn điều gì đây? Chắc chắn là bất mãn cái gì là. Cái gì là có lẽ là trật tự xã hội, cái gì là có lẽ là sự liên hệ, cái gì là có lẽ là điều gì chúng ta là, chúng ta là từ cốt lõi – đó là, điều xấu xa, những tư tưởng lang thang, những tham vọng, những thất vọng, vô số sợ hãi; đó là điều gì chúng ta là. Khi tách rời khỏi những sự việc đó, chúng ta nghĩ rằng chúng ta sẽ tìm được câu trả lời cho bất mãn của chúng ta. Vì vậy chúng ta luôn luôn đang tìm kiếm một phương cách, một phương tiện thay đổi cái gì là – đó là điều gì cái trí của chúng ta quan tâm. Nếu tôi bất mãn và nếu tôi muốn tìm được một phương cách, phương tiện dẫn đến sự mãn nguyện, cái trí của tôi bận rộn với phương tiện, phương cách và sự thực hành phương cách đó cho mục đích đạt được sự mãn nguyện. Thế là tôi không còn quan tâm đến bất mãn nữa, đến những âm ỉ, đến ngọn lửa đang bùng hực cháy, mà chúng ta gọi là bất mãn. Chúng ta không tìm ra điều gì ở đằng sau bất mãn đó. Chúng ta chỉ quan tâm thoát khỏi ngọn lửa đó, thoát khỏi lo âu đang bùng cháy đó.

... Điều này khó khăn cực kỳ bởi vì cái trí của chúng ta không bao giờ thỏa mãn, không bao giờ mãn nguyện trong sự tìm hiểu cái gì là. Nó luôn luôn muốn biến đổi cái gì là thành một sự việc khác – mà là qui trình của chỉ trích, bênh vực và so sánh. Nếu bạn quan sát cái trí riêng của bạn bạn sẽ thấy rằng sau khi nó mặt đối mặt với cái gì là, rồi thì nó chỉ trích, rồi thì nó so sánh cái gì nó là với “cái gì nó nên là,” hay nó bênh vực cái gì nó là và vãn vãn, và do đó xua đuổi cái gì là đi, gạt qua một bên cái sự việc đang gây ra rối loạn, đau khổ, lo âu.

### **Ngày 28 tháng tám.**

*Nỗ lực là xao lãng khỏi cái gì là.*

Chúng ta phải hiểu rõ vấn đề của nỗ lực. Nếu chúng ta có thể hiểu rõ ý nghĩa của nỗ lực, lúc đó chúng ta có thể vận dụng nó vào hành động trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nỗ lực không có nghĩa một tranh đấu thay đổi cái gì là thành cái gì nó không là, hay cái gì nó nên là, hay cái gì nó nên trở thành, hay sao? Chúng ta liên tục đang tẩu thoát khỏi cái gì là, để biến đổi hay bỏ sung nó. Cái người thực sự mãn nguyện là cái người hiểu rõ cái gì là, mà dành cho cái gì là ý nghĩa đúng đắn. Mãn nguyện thực sự không tồn tại trong chút ít hay nhiều sở hữu, nhưng tồn tại trong hiểu rõ tổng thể ý nghĩa của cái gì là. Chỉ ở trong tinh thức thụ động, ý nghĩa của cái gì là mới được hiểu rõ. Lúc này, tôi không đang nói về nỗ lực thuộc vật chất với quả đất, với công việc xây dựng hay một vấn đề công nghệ, nhưng nói về nỗ lực thuộc tâm lý.

Những vấn đề và những đấu tranh thuộc tâm lý luôn luôn quan trọng hơn những điều thuộc vật chất. Bạn có lẽ xây dựng một cấu trúc xã hội vững vàng, nhưng chừng nào sự đấu tranh và tối tăm thuộc tâm lý còn không được hiểu rõ, chúng luôn luôn lật đổ cấu trúc được xây dựng vững vàng đó.

Nỗ lực là xao lãng khỏi cái gì là. Trong chấp nhận cái gì là, nỗ lực kết thúc. Không có chấp nhận khi còn có ham muốn biến đổi hay bổ sung cái gì là. Hành động nỗ lực, một biểu lộ của phá hoại, bắt buộc tồn tại chừng nào còn có một ham muốn thay đổi cái gì là.

### **Ngày 29 tháng tám.**

*Một mãn nguyện không thuộc cái trí.*

Bất mãn không cần thiết hay sao, không phải để được che giấu, nhưng để được khuyến khích, để được tìm hiểu kỹ càng, để được thăm dò tỉ mỉ, để cho hiểu rõ cái gì là, kia kia sự mãn nguyện hiện hữu? Mãn nguyện đó không là mãn nguyện được sinh ra bởi một hệ thống của tư tưởng; nhưng nó là mãn nguyện hiện hữu được do hiểu rõ cái gì là. Mãn nguyện đó không là sản phẩm của cái trí – cái trí bị rối loạn, bị kích động, không tổng thể, khi nó đang tìm kiếm an bình, khi nó đang tìm kiếm một phương cách tẩu thoát khỏi cái gì là. Và vì vậy cái trí, qua bệnh vực, qua so sánh, qua nhận xét, cố gắng thay đổi cái gì là, và vì vậy hy vọng đến được một trạng thái khi nó sẽ không còn bị xáo trộn, khi nó sẽ bình an, khi sẽ có tĩnh lặng. Và khi cái trí bị rối loạn bởi những điều kiện xã hội, bởi nghèo khổ, bởi đói kém, bởi suy sụp, bởi đau khổ kinh hoàng, nhìn thấy tất cả việc đó, nó muốn thay đổi; nó bị rối mù trong phương cách của thay đổi, trong hệ thống của thay đổi. Nhưng nếu cái trí có khả năng quan sát cái gì là mà không so sánh, không nhận xét, không ham muốn thay đổi nó thành một cái khác, vậy thì bạn sẽ thấy rằng có một loại mãn nguyện không thuộc về cái trí.

Mãn nguyện mà là sản phẩm của cái trí là một tẩu thoát. Nó cần cỗi không sáng tạo. Nó không còn sinh khí. Nhưng có loại mãn nguyện không thuộc cái trí, mà hiện hữu khi có sự hiểu rõ cái gì là, trong đó có cách mạng cơ bản gây ảnh hưởng xã hội và liên hệ cá thể.

### **Ngày 30 tháng tám.**

*Giữ gìn bất mãn luôn sinh động.*

Liệu bất mãn không cần thiết trong cuộc sống của chúng ta, với bất kỳ nghi vấn nào, với bất kỳ tìm hiểu nào, để thăm dò tỉ mỉ, tìm được cái gì là sự thật, cái gì là chân lý, cái gì là cốt lõi trong cuộc sống, hay sao? Tôi có lẽ có bất mãn hừng hực này ở đại học; rồi sau đó tôi có một công việc tốt lành và bất mãn này biến mất. Tôi được thỏa mãn, tôi đấu tranh để duy trì gia đình của tôi, tôi phải kiếm sống và vì vậy bất mãn của tôi được làm dịu đi, bị tan biến, và tôi trở thành một thực thể tầm thường được mãn nguyện bởi những thứ của cuộc sống, và tôi không còn bất mãn. Nhưng ngọn lửa phải được duy trì từ khởi đầu đến kết thúc, để cho có được sự tìm hiểu thực sự, sự thăm dò thực sự vào vấn đề của bất mãn là gì. Bởi vì cái trí tìm kiếm một cách rất dễ dàng một viên thuốc để làm cho nó mãn nguyện với những đạo đức, những phẩm chất, những lý tưởng, những hành động, nó dựng lên một thói quen và bị trói buộc trong nó. Chúng ta khá quen thuộc với việc đó, nhưng vấn đề của chúng ta không là làm thế nào xoa dịu sự bất mãn, nhưng là làm thế nào giữ gìn nó âm ỉ, sinh động, đầy sức sống. Tất cả những quyển sách tôn giáo, tất cả những vị thầy của chúng ta, tất cả những hệ thống chính trị đều làm yên ổn cái trí, làm tĩnh lặng cái trí, tác động vào cái trí để nó lắng dịu, để nó gạt đi bất mãn và chìm đắm trong hình thức mãn nguyện nào đó .... Liệu không cần thiết phải bất mãn với mục đích tìm ra điều gì là sự thật hay sao?

### **Ngày 31 tháng tám.**

*Hiểu rõ cái gì là.*

Chúng ta đang xung đột với nhau và thế giới của chúng ta đang bị huỷ diệt. Có cuộc khủng hoảng này qua cuộc khủng hoảng khác, chiến tranh tiếp theo chiến tranh; có chết đói, khổ khổ; có những người giàu có khủng khiếp được bao bọc trong sự kính trọng của họ, và có những người nghèo khổ. Muốn giải quyết những vấn đề này, điều gì cần thiết không là một hệ thống tư tưởng mới, không là một cách mạng kinh tế mới, nhưng hiểu rõ cái gì là – thăm dò liên tục và bất mãn cái gì là – mà sẽ tạo ra một cách mạng vươn rộng hơn cách mạng của những ý tưởng. Và chính cách mạng này rất cần thiết để tạo ra một nền văn hóa khác hẳn, một tôn giáo khác hẳn, một liên hệ khác hẳn giữa con người và con người.