

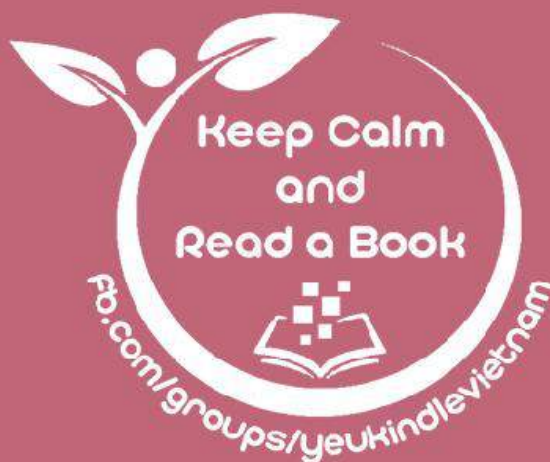
# YÊU

Yêu trong tỉnh thức  
Gắn bó trong niềm tin

 /GROUPS/YEUKINDLEVIETNAM

# BEING IN LOVE

Lâm Đặng Cam Thảo dịch



# OSHO

# THÔNG TIN EBOOK

Kindle Kobo Vietnam

[www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam](http://www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam)

Keep Calm  
and  
Read a Book



---

Tên sách

**YÊU**

Tác giả

**Osho**

Dịch giả

**Lâm Đặng Cam Thảo**

Thể loại

**Kỹ năng sống**

Phát hành

**First News**

Nhà Xuất Bản

**NXB VĂN HÓA - VĂN NGHỆ TP. HỒ CHÍ MINH**

Ebook

**2021 kindlekobovn**





 /GROUPS/YEUKINDLEVIETNAM

# Mục lục

## LỜI GIỚI THIỆU

### PHẦN I: HÀNH TRÌNH TỪ “TÔI” ĐẾN “CHÚNG TA”

Chương 1: Không phụ thuộc, cũng không bị chi phối – Thoát khỏi vỏ bọc của cái tôi

Chương 2: Sống và yêu – Các giai đoạn tự nhiên

Chương 3: Ngọn nền tình thức

### PHẦN II: TÌNH YÊU LÀ CON GIÓ MÁT LÀNH

Chương 4: Những ý nghĩ vô nghĩa trong đầu bạn

Chương 5: “Yêu là đau khổ” và những hiểu lầm khác

Chương 6: Lực hút và lực đẩy

Chương 7: Thoát khỏi đám đông ồn ào

Chương 8: Bạn tâm giao hay bạn tù?

Chương 9: Yêu và nghệ thuật vô hành

Chương 10: Nhảy khỏi vòng quay ngựa gỗ

### PHẦN III: TỪ MỐI QUAN HỆ ĐẾN SỰ KẾT NỐI – YÊU LÀ MỘT TRẠNG THÁI HIỆN HỮU

Chương 11: Yêu là một động từ

Chương 12: Lời khuyên cho các đôi đang yêu – Sống và trưởng thành trong tình yêu

Chương 13: Chỉ còn tình yêu ở lại



## Tình yêu là gì?

Thật tiếc khi phải bắt đầu bằng câu hỏi này. Với những gì diễn ra trong cuộc sống, tưởng chừng như mọi người đều biết câu trả lời cho câu hỏi này, nhưng trên thực tế, chỉ rất ít người biết rõ tình yêu là gì. Tình yêu trở thành một trong những trải nghiệm hiếm hoi nhất. Đúng vậy, người ta nói nhiều về tình yêu. Tình yêu được nhắc đến trong các bộ phim, trong những câu chuyện kể, trong các ca khúc, các chương trình truyền hình, radio, tạp chí – một ngành công nghiệp khổng lồ với vô vàn cách định nghĩa về tình yêu. Thậm chí nhiều người còn làm công việc hỗ trợ người khác hiểu tình yêu là gì. Nhưng tình yêu vẫn là một hiện tượng bí ẩn.

Nó gần giống như khi ai đó hỏi “Thức ăn là gì?”. Liệu bạn có bất ngờ khi ai đó đến hỏi bạn câu hỏi trên? Trừ khi người đó bị bỏ đói ngay từ đầu và chưa từng nếm qua mùi vị thức ăn, câu hỏi đó mới được xem là có liên quan. Trường hợp này cũng tương tự như câu hỏi “Tình yêu là gì?”.

Tình yêu là thức ăn nuôi dưỡng tâm hồn, nhưng bạn đã bị bỏ đói. Tâm hồn bạn không nhận được tình yêu, cho nên bạn không biết được mùi vị của nó. Cơ thể nhận thức ăn nên cơ thể được duy trì sự sống; còn tâm hồn chưa nhận

được thức ăn nên tâm hồn đã chết, hoặc chưa được sinh ra, hoặc luôn ở ngưỡng cửa của cái chết.

Ngay từ khi chào đời, chúng ta đều được trang bị khả năng yêu và được yêu. Mỗi đứa trẻ được sinh ra đều chan chứa tình yêu và biết rõ tình yêu là gì. Bạn không cần phải dạy đứa trẻ tình yêu là gì. Nhưng vấn đề nảy sinh bởi vì bố mẹ chúng không biết tình yêu là gì. Đứa trẻ không được chọn người cha, người mẹ xứng đáng với nó – không đứa trẻ nào có được diễm phúc đó; những người cha, người mẹ kiểu đó không tồn tại trên trái đất này. Và vào thời điểm khi trở thành cha, thành mẹ, đứa trẻ cũng đánh mất khả năng yêu.

Tôi có nghe kể về một thung lũng nhỏ, nơi những đứa trẻ đều trở nên mù lòa sau khi chào đời được ba tháng. Đó là một cộng đồng nhỏ, vắng vẻ, nơi có một loại bệnh truyền từ ruồi gây mù mắt, do đó cả cộng đồng đều bị mù. Mỗi đứa trẻ tại đây đều chào đời với cặp mắt bình thường, nhưng chỉ tới ba tháng, chúng đều bị mù bởi những con ruồi truyền bệnh. Đến một ngày nào đó, hẳn những đứa trẻ này sẽ hỏi: “Mắt là gì? Bạn có thể cho biết nghĩa của từ mắt? Thị lực là gì? Nhìn thấy là gì?”. Khi đó câu hỏi mới có liên quan. Những đứa trẻ này được sinh ra với thị lực bình thường, nhưng thị lực đó đã bị mất đi trong quá trình trưởng thành của chúng.

Đó là những gì đã xảy ra với tình yêu. Mỗi đứa trẻ đều được sinh ra với tình yêu chan chứa, tràn đầy, nhiều hơn mức chúng có thể đón nhận. Một đứa trẻ chào đời chính là kết quả của tình yêu; đứa trẻ được tạo thành từ những thứ được gọi là tình yêu. Nhưng cha mẹ không biết trao đi tình yêu. Họ đang chịu đựng dư vị khó tiêu của mình – cha mẹ chúng không bao giờ yêu chúng. Cha mẹ chỉ giả vờ yêu thôi. Họ có thể nói về tình yêu. Họ có thể nói: “Ta yêu con rất nhiều”, nhưng trên thực tế họ không yêu đứa con của mình. Cách họ hành xử, cách họ đối xử với đứa trẻ gây ra cảm giác xúc phạm; không hề có sự tôn trọng nào. Cha mẹ không tôn trọng đứa trẻ. Ai lại đi tôn trọng một đứa

trẻ? Một đứa trẻ không được như một con người. Đứa trẻ là vấn đề. Nếu im lặng, nó là đứa trẻ ngoan; nếu nó không la hét hay khiến người lớn khổ sở, tốt; nếu nó không cản trở cha mẹ của nó, càng tốt. Đó là những điều nên có ở một đứa trẻ. Nếu thế thì không có sự tôn trọng và không có tình yêu.

Cha mẹ chúng không biết tình yêu là gì. Người vợ không yêu chồng, người chồng không yêu vợ. Giữa họ không tồn tại tình yêu – thay vào đó là sự chi phối, chiếm hữu, ghen tuông, và đủ kiểu độc dược hủy hoại tình yêu. Giống như loại độc dược phá hủy thị giác, độc dược mang tên sự chiếm hữu và ghen tuông cũng sẽ hủy hoại tình yêu.

Tình yêu là một bông hoa mong manh. Nó cần được bảo vệ, được chăm bón; chỉ có như vậy nó mới trở nên mạnh mẽ. Tình yêu của đứa trẻ cũng rất mong manh, bởi vì đứa trẻ mong manh, nên cơ thể nó mong manh. Bạn nghĩ liệu đứa trẻ sẽ tồn tại nếu bị bỏ mặc một mình ư? Hãy nghĩ xem một đứa trẻ bơ vơ như thế nào – nếu bị bỏ mặc một mình, đứa trẻ gần như không thể sinh tồn được. Nó sẽ chết – và đó là điều đang xảy ra với tình yêu. Tình yêu bị bỏ mặc, không ai chăm sóc.

Cha mẹ không biết yêu, họ không biết tình yêu là gì, họ chưa bao giờ núp lặn trong tình yêu. Hãy nghĩ về cha mẹ của bạn, và hãy nhớ, tôi không nói rằng họ phải chịu trách nhiệm. Họ cũng là nạn nhân giống như bạn; cha mẹ của họ cũng tương tự như cha mẹ của bạn. Lời đe dọa luôn có ở đó, và cha mẹ luôn đe dọa tống cổ con cái ra ngoài. “Nếu không nghe lời, nếu không hành xử cho đúng, con sẽ bị đuổi ra khỏi nhà”. Lẽ dĩ nhiên, đứa trẻ lo sợ. Bị ném ra khỏi nhà ư? Phải bước vào giông bão cuộc đời ư? Đứa trẻ bắt đầu thỏa hiệp. Đứa trẻ dần dần bị uốn nắn, và nó bắt đầu chơi trò gian lận. Đứa trẻ không muốn cười nhưng nếu muốn uống sữa khi ở cạnh người mẹ, nó sẽ mỉm cười. Giờ thì đây chính là sự bày mưu tính kế – sự khởi đầu, bài học vỡ lòng của cuộc chiến quyền lực.

Tận sâu trong lòng, đứa trẻ bắt đầu ghét cha mẹ bởi vì nó không được tôn trọng; tận sâu trong lòng, đứa trẻ bắt đầu cảm thấy thất vọng bởi nó không được yêu thương như vốn có. Nó được kỳ vọng phải làm những việc nào đó, và chỉ nhờ làm vậy, nó mới được yêu thương. Tình yêu có điều kiện; nó không xứng đáng như vốn có. Đầu tiên, nó phải trở nên xứng đáng, chỉ khi đó nó mới có được tình yêu của cha mẹ. Cho nên, để trở nên xứng đáng, đứa trẻ bắt đầu giả tạo; nó đánh mất cảm nhận về giá trị thật của mình. Nó cũng đánh mất luôn cả sự tự tôn, và dần dần nó bắt đầu cảm thấy rằng mình có tội.

Nhiều ý nghĩ chợt thoáng qua trong tâm trí đứa trẻ: “Liệu đây có phải cha mẹ thật của mình không? Có khi nào mình là con nuôi? Có lẽ họ đang lừa dối mình bởi vì dường như không có tình yêu”. Ngán lẽ một lần đứa trẻ nhìn thấy sự giận dữ trong mắt cha mẹ, những biểu hiện xấu xí trên khuôn mặt họ, và những điều nhỏ nhặt đến mức đứa trẻ không thể hiểu được sao họ có thể trở nên giận dữ như thế. Chỉ vì những điều rất nhỏ mà đứa trẻ nhìn thấy cơn thịnh nộ của cha mẹ – nó không thể tin được, điều đó thật vô lý và không công bằng! Nhưng đứa trẻ phải cúi đầu, phải cúi đầu, phải chấp nhận chuyện này như một lẽ tất yếu. Dần dần, khả năng yêu thương của nó bị hủy diệt.

Tình yêu chỉ có thể trưởng thành trong tình yêu. Tình yêu cần có một môi trường yêu thương để nảy nở – đó là nền tảng cơ bản nhất cần phải ghi nhớ. Chỉ ở trong môi trường yêu thương thì tình yêu mới phát triển; nó cần nhịp đập, sự rung động tương tự xung quanh. Nếu người mẹ yêu thương, người cha yêu thương – không chỉ đối với đứa trẻ mà họ còn yêu thương nhau, nếu ngôi nhà tràn ngập bầu không khí yêu thương – đứa trẻ sẽ bắt đầu hành xử như là một người có tình yêu, và nó sẽ không bao giờ đặt câu hỏi “Tình yêu là gì?”. Ngay từ đầu, đứa trẻ sẽ biết tình yêu là gì và tình yêu đó trở thành nền tảng của nó.



Nhưng điều đó không xảy ra. Thật tiếc khi phải nói điều này nhưng nó không xảy ra cho đến tận ngày nay. Và trẻ con học theo cách của cha mẹ – cần nắn, chì chiết, xung đột. Cứ tự mình quan sát đi. Nếu bạn là phụ nữ, hãy nhìn xem, bạn có thể đang lặp lại, gần như giống hệt cách mẹ bạn từng hành xử. Hãy quan sát khi bạn ở cạnh bạn trai hoặc chồng – Bạn đang làm gì? Bạn không lặp lại cùng một kiểu ư? Nếu bạn là đàn ông, hãy nhìn xem – Bạn đang làm gì? Liệu bạn không hành xử giống như cha của bạn? Bạn sẽ không làm những việc vô nghĩa như ông ấy từng làm? Đã từng có lúc bạn ngạc nhiên tự hỏi: “Sao cha mình có thể làm điều này?”, và giờ bạn đang làm giống hệt ông ấy. Mọi người cứ mãi lặp lại, mọi người đều là những kẻ bắt chước. Bạn cứ lặp lại hành động của cha mình, của mẹ mình, và bạn cần phải từ bỏ điều đó. Chỉ khi đó bạn mới biết tình yêu là gì, bằng không, bạn sẽ mãi biến chất.

Tôi không thể định nghĩa tình yêu là gì bởi vì không có định nghĩa về tình yêu. Nó là một trong những thứ không thể định nghĩa được giống như sự chào đời, cái chết, Thượng đế, thiên. Nó là một trong những thứ không thể định nghĩa được – tôi không thể định nghĩa được nó. Tôi không thể nói rằng “Đây là tình yêu”, tôi không thể chỉ ra cho bạn thấy. Nó không phải là một hiện tượng hữu hình. Nó không thể được mổ xẻ, phân tích, nó chỉ có thể được trải nghiệm, và chỉ bằng trải nghiệm, bạn mới biết tình yêu là gì. Nhưng tôi có thể chỉ cho bạn cách trải nghiệm tình yêu.

Bước đầu tiên là từ bỏ tiếng nói của cha mẹ vang vọng bên trong bạn, chương trình bên trong bạn, những cuộn băng ghi âm bên trong bạn. Hãy xóa bỏ chúng, bạn sẽ được tự do. Lần đầu tiên, bạn sẽ cảm nhận được lòng trắc ẩn dành cho cha mẹ mình; bằng không, bạn sẽ mãi oán giận họ.

Mọi người đều có lúc cảm thấy oán giận cha mẹ của mình. Làm sao bạn lại không oán giận khi họ đã làm quá nhiều điều sai trái với bạn? Nhưng họ đâu chủ ý làm hại bạn – họ chúc bạn có được những điều tốt đẹp, họ muốn

làm mọi thứ vì hạnh phúc của bạn. Họ có thể làm gì nữa đây? Bạn không thể khiến điều gì đó xảy ra chỉ bằng cách mong muốn có nó. Những lời cầu chúc tốt đẹp sẽ chẳng khiến cho điều gì xảy ra. Họ là những người giỏi cầu chúc, đó là sự thật. Không có gì phải nghi ngờ. Mọi cha mẹ đều muốn con cái mình có được mọi niềm vui trong cuộc sống. Nhưng họ có thể làm gì? Bản thân họ cũng chưa nếm trải được niềm vui nào. Họ là những con rô-bốt, và dù vô tình hay cố ý, họ sẽ tạo ra một bầu không khí khiến con cái của họ sớm muộn gì cũng biến thành những con rô-bốt.

Nếu bạn muốn trở thành con người chứ không phải một cỗ máy, hãy thoát khỏi tiếng nói của cha mẹ vang vọng bên trong bạn. Và bạn phải thận trọng. Đó là một việc khó khăn, gian khổ; bạn không thể làm được điều đó ngay lập tức. Bạn sẽ phải rất cẩn thận trong hành vi của mình. Hãy quan sát và chờ xem khi nào mẹ của bạn ở đó, đang hành xử thông qua bạn, hãy dừng ngay lập tức, thoát khỏi nó. Hãy làm điều gì đó hoàn toàn mới mẻ mà mẹ của bạn thậm chí không thể hình dung nổi. Chẳng hạn như, bạn trai của bạn đang nhìn một người phụ nữ khác với ánh mắt vô cùng ngưỡng mộ. Giờ thì hãy xem bạn sẽ làm gì. Bạn sẽ hành xử như cách mẹ của bạn đã làm khi cha của bạn chiêm ngưỡng người phụ nữ khác? Nếu làm điều đó, bạn sẽ không bao giờ biết được tình yêu là gì, bạn sẽ chỉ đang lặp lại một câu chuyện. Đó sẽ là hành động được diễn bởi nhiều người khác nhau, chỉ có thể; cùng một hành động tẻ nhạt nhưng được lặp đi lặp lại. Đừng là người bắt chước, hãy thoát khỏi nó. Hãy làm điều gì đó mới mẻ. Hãy làm điều gì đó mà mẹ của bạn không thể tưởng tượng được. Hãy làm điều gì đó mới mẻ mà cha của bạn không thể hình dung được. Sự mới mẻ này phải được mang đến bản thể của bạn, khi đó tình yêu của bạn mới bắt đầu tuôn tràn. Do đó, việc cần làm đầu tiên là thoát khỏi tiếng nói của cha mẹ vang vọng bên trong bạn.

Còn đây là việc cần làm tiếp theo. Mọi người cho rằng họ chỉ có thể yêu khi tìm thấy được người xứng đáng – thật vô nghĩa! Bạn sẽ không bao giờ tìm thấy người đó. Mọi người nghĩ rằng họ sẽ chỉ yêu khi tìm thấy một người đàn ông hoàn hảo, hoặc một người phụ nữ hoàn hảo. Thật vô nghĩa! Bạn sẽ không tìm thấy bởi vì người đàn ông hoàn hảo và người đàn bà hoàn hảo không tồn tại. Nếu tồn tại, họ sẽ không bận lòng về tình yêu của bạn. Họ sẽ không quan tâm.

----- ∞ -----

Tôi được nghe kể về một người đàn ông suốt đời cô độc bởi vì ông ta vẫn luôn tìm kiếm người phụ nữ hoàn hảo. Ở tuổi bảy mươi, ông ấy được hỏi: “Ông đã đi khắp nơi, đã tìm kiếm khắp nơi, từ New York đến Kathmandu, từ Kathmandu đến Rome, từ Rome đến Luân Đôn. Ông vẫn không thể tìm thấy được người phụ nữ hoàn hảo? Không một người nào ư?”.

Người đàn ông buồn bã nói: “Có, tôi đã tìm thấy. Vào một ngày cách đây đã lâu, tôi tình cờ gặp một người phụ nữ hoàn hảo”.

“Thế điều gì đã xảy ra? Vì sao ông không đến với người đó?”

Người đàn ông râu rĩ đáp: “Biết làm sao đây? Cô ấy cũng đang tìm kiếm một người đàn ông hoàn hảo”.

----- ∞ -----

Hãy nhớ, khi hai người đều hoàn hảo, nhu cầu đối với tình yêu của họ không giống với nhu cầu đối với tình yêu của bạn. Nó chứa đựng một đặc tính hoàn toàn khác biệt.

Bạn thậm chí không hiểu được kiểu tình yêu có thể xảy ra với bạn, nên bạn sẽ không thể nào hiểu được tình yêu xảy ra với Đức Phật, hay tình yêu

chan chứa mà Lão Tử dành cho bạn, bạn sẽ không thể nào hiểu được.

Trước hết, bạn phải hiểu rằng tình yêu là một hiện tượng tự nhiên. Bạn phải hiểu cái tự nhiên, rồi sau đó mới đến cái siêu vượt.

Điều thứ hai cần ghi nhớ là đừng bao giờ tìm kiếm một người đàn ông hoàn hảo hay một người phụ nữ hoàn hảo. Ý tưởng đó cũng được gieo vào đầu bạn, rằng chừng nào chưa tìm thấy được người đàn ông hoàn hảo hay người phụ nữ hoàn hảo, bạn sẽ không thể hạnh phúc. Do đó, bạn cứ mãi tìm kiếm, và vì không tìm thấy nên bạn bất hạnh.

Đề dưng tràn và trưởng thành trong tình yêu, bạn không cần đến sự hoàn hảo. Tình yêu không liên quan đến điều gì khác. Một người đang yêu chỉ đơn giản là yêu thôi, giống như một người đang sống sẽ hít thở, ăn, uống và ngủ vậy. Bạn không thể nói: “Tôi sẽ không thở chừng nào không khí chưa trong lành”. Bạn vẫn thở dù là ở Los Angeles, hay Mumbai. Bạn không ngừng thở cho dù không khí có bị ô nhiễm, nhiễm độc khắp nơi. Bạn vẫn tiếp tục thở! Bạn không thể ngừng thở chỉ vì không khí không được trong lành. Nếu đói, bạn sẽ ăn vì đói, bất kể là gì. Ở sa mạc, nếu sắp chết khát, bạn sẽ uống bất cứ thứ gì. Bạn sẽ không khăng khăng chỉ uống Coca-Cola, bất cứ thứ gì cũng được, mọi loại đồ uống, chỉ cần là nước, cho dù là nước bẩn.

Con người thậm chí còn uống cả nước tiểu của mình. Khi sắp chết khát, anh ta sẽ không bận tâm đó là nước gì, anh ta sẽ uống bất cứ thứ gì để thỏa cơn khát. Con người đã giết cả lạc đà trên sa mạc để lấy nước, bởi vì lạc đà tích trữ nước bên trong cơ thể. Lúc này, tình huống trở nên nguy hiểm, bởi vì giờ đây người đó sẽ phải đi bộ hàng dặm. Nhưng vì khát đến mức họ chỉ nghĩ đến những gì trước mắt – nếu không có nước, họ sẽ chết. Không có nước, cho dù lạc đà còn sống thì họ sẽ đi đâu? Lạc đà sẽ phải mang xác chết đi bởi vì họ sẽ chết vì thiếu nước.

Một người còn sống và đang yêu chỉ đơn giản yêu thôi. Tình yêu là một chức năng tự nhiên.

Do đó, điều thứ hai cần ghi nhớ là đừng đòi hỏi sự hoàn hảo, bằng không bạn sẽ không tìm thấy chút tình yêu nào tuôn chảy trong bạn. Ngược lại, bạn sẽ trở thành người không có tình yêu. Những người đòi hỏi sự hoàn hảo là những người loạn thần kinh chức năng, không có tình yêu. Cho dù có tìm thấy một người yêu hoàn hảo như họ muốn thì tình yêu ấy cũng sẽ bị hủy hoại bởi vì sự đòi hỏi kia.

Khi một người đàn ông yêu một người phụ nữ hoặc một người phụ nữ yêu một người đàn ông, những đòi hỏi sẽ lập tức xuất hiện. Người phụ nữ bắt đầu đòi hỏi rằng người đàn ông phải hoàn hảo, chỉ vì anh ta yêu cô ta. Như thể anh ta đã mắc tội! Giờ thì anh ta phải hoàn hảo, giờ thì bỗng nhiên anh ta phải bỏ hết những mặt hạn chế của mình, chỉ vì người phụ nữ này ư? Giờ đây, anh ta không thể là con người ư? Anh ta hoặc phải trở thành siêu nhân hoặc phải trở thành kẻ lừa dối.

Dĩ nhiên là rất khó để trở thành siêu nhân, do đó con người trở thành những kẻ lừa dối. Họ bắt đầu giả vờ, đóng kịch và sử dụng chiêu trò. Nhân danh tình yêu, họ chỉ đang sử dụng chiêu trò. Do đó, điều thứ hai cần ghi nhớ là đừng bao giờ đòi hỏi sự hoàn hảo. Bạn không có quyền đòi hỏi bất cứ điều gì từ ai. Nếu ai đó yêu bạn, hãy cảm thấy biết ơn nhưng đừng đòi hỏi gì cả, bởi vì người kia không có nghĩa vụ phải yêu bạn. Nếu được yêu, đó là một điều kỳ diệu. Hãy để tim bạn rung lên bởi sự kỳ diệu đó.

Nhưng con người không rung động. Vì những việc nhỏ nhất, họ sẽ hủy hoại mọi khả năng yêu thương. Họ không quan tâm nhiều đến tình yêu và niềm vui của tình yêu. Họ quan tâm đến hành trình của cái tôi hơn.

Hãy quan tâm đến niềm vui của bạn. Hãy hết lòng quan tâm đến niềm vui của bạn, chỉ quan tâm đến niềm vui của bạn. Mọi thứ khác không quan trọng.

Hãy yêu – như là một chức năng hoạt động tự nhiên, giống như hít thở vậy. Và khi bạn yêu một người, đừng đòi hỏi; bằng không, ngay từ đầu, bạn đang đóng các cánh cửa lại. Đừng kỳ vọng bất cứ điều gì. Nếu điều gì đó xảy ra như bạn mong muốn, hãy cảm thấy biết ơn. Nếu không có gì xuất hiện, nó không cần phải xuất hiện, không cần thiết. Bạn không thể kỳ vọng về nó.

Hãy quan sát mọi người, nhìn cách họ coi nhau như là điều tất yếu. Nếu người vợ chuẩn bị thức ăn cho bạn, bạn không bao giờ cảm ơn cô ấy. Tôi không nói rằng bạn phải nói ra lời cảm ơn của mình, mà nó cần được thể hiện qua ánh mắt. Nhưng bạn không bận tâm, bạn cho đó là điều hiển nhiên – đó là việc của cô ấy. Ai nói với bạn thế?

Nếu người chồng đi làm kiếm tiền, bạn không bao giờ cảm ơn anh ta. Bạn không cảm thấy biết ơn. “Đó là việc mà một người đàn ông nên làm”. Vậy thì làm sao tình yêu có thể phát triển? Tình yêu cần một bầu không khí yêu thương, tình yêu cần một bầu không khí của lòng biết ơn. Tình yêu cần một môi trường không đòi hỏi, không kỳ vọng. Đây là điều thứ hai cần ghi nhớ.

Và điều thứ ba là, thay vì nghĩ cách để yêu, hãy bắt đầu cho đi. Nếu cho đi, bạn sẽ nhận về. Không có cách nào khác. Nhưng mọi người quan tâm nhiều đến cách lấy về và nhận về. Mọi người đều muốn nhận về, dường như không ai thích cho đi. Mọi người cho đi một cách miễn cưỡng – nếu phải cho đi, họ cho đi để nhận về, và việc đó gần giống như một thương vụ. Đó là một cuộc mặc cả.

Họ luôn theo dõi để đảm bảo rằng mình nhận về nhiều hơn là cho đi, khi đó nó sẽ là một cuộc mặc cả tốt, một thương vụ hời. Và người khác cũng sẽ làm điều tương tự.

Tình yêu không phải là một cuộc đối chác, do đó đừng xem nó như là một thương vụ. Bằng không, bạn sẽ bỏ lỡ cuộc đời mình và tình yêu của mình, đó là tất cả những gì tuyệt đẹp của cuộc sống, bởi vì tất cả những gì xinh đẹp đều

không phải là thương vụ. Kinh doanh là thứ xấu xa nhất trên thế giới này – một sự xấu xa cần thiết, nhưng sự hiện hữu không biết gì về kinh doanh. Cây ra hoa, đó không phải là kinh doanh; các vì sao tỏa sáng, đó không phải là kinh doanh, và bạn không phải trả tiền cho nó, không ai đòi hỏi điều gì ở bạn. Một con chim bay đến đậu ở cửa nhà bạn và hát, con chim đó không đòi bạn cấp giấy chứng nhận hay khen ngợi nó. Nó ríu rít rồi hạnh phúc bay đi, không để lại dấu vết nào.

Đó là cách tình yêu phát triển. Cho đi, và đừng chờ đợi xem bạn có thể nhận về bao nhiêu. Đúng vậy, nó sẽ đến, nó đến gấp ngàn lần nhưng đến một cách tự nhiên. Tự nó xuất hiện, bạn không cần phải đòi hỏi. Khi bạn đòi hỏi, nó sẽ không bao giờ đến. Khi đòi hỏi, bạn đã giết chết nó. Vậy nên hãy cho đi. Hãy bắt đầu cho đi.

Ban đầu, việc này rất khó, bởi vì cả cuộc đời mình, bạn đã được dạy bảo là không cho đi mà nhận về. Ngay từ đầu, bạn sẽ phải chiến đấu với chiếc áo giáp của mình. Cơ bắp của bạn đã trở nên khô cứng, trái tim bạn đã trở nên băng giá. Ngay từ đầu, đây là việc khó khăn, nhưng mỗi bước đi sẽ dẫn bạn đến một bước đi xa hơn, và dần dần dòng suối bắt đầu tuôn chảy.

Đầu tiên, hãy thoát khỏi tiếng nói của cha mẹ vang vọng bên trong bạn. Khi thoát khỏi tiếng nói ấy, bạn sẽ thoát khỏi xã hội; khi thoát khỏi tiếng nói ấy, bạn sẽ thoát khỏi sự văn minh, giáo dục, mọi thứ – bởi vì cha mẹ là đại diện cho tất cả những điều đó. Bạn sẽ trở thành một cá thể độc lập. Lần đầu tiên, bạn không còn thuộc về đám đông, bạn có cá tính độc lập của riêng mình. Bạn được là chính mình. Đây chính là sự trưởng thành. Đây chính là những gì một người trưởng thành cần có.

Người trưởng thành là người không cần ai để neo bám hoặc dựa dẫm. Người trưởng thành là người hạnh phúc trong chính sự cô độc của mình – sự cô độc của người đó là một ca khúc, là một sự ăn mừng. Người trưởng thành

là người có thể tự mình hạnh phúc. Sự cô độc của người đó không phải là sự đơn độc, sự cô độc của người đó là tĩnh lặng, là thiên.

Một ngày nào đó, bạn phải bước ra khỏi tử cung của người mẹ. Nếu ở trong đó lâu hơn chín tháng, bạn sẽ chết – không chỉ bạn mà mẹ bạn cũng chết. Một ngày nào đó, bạn phải bước ra khỏi tử cung của người mẹ; rồi một ngày nào đó, bạn phải bước ra khỏi môi trường gia đình – một loại tử cung khác – để đến trường. Rồi một ngày nào đó, bạn phải bước ra khỏi trường học để đi vào thế giới rộng lớn hơn. Nhưng tận sâu trong lòng, bạn vẫn là một đứa trẻ. Bạn vẫn ở trong tử cung! Hết lớp tử cung này đến lớp tử cung khác và tử cung đó cần phải bị phá vỡ.

Người phương Đông gọi đó là sự chào đời lần thứ hai. Khi đạt đến sự chào đời lần thứ hai, bạn hoàn toàn thoát khỏi dấu ấn của cha mẹ. Và cái đẹp nằm ở chỗ chỉ người như thế mới cảm thấy biết ơn cha mẹ. Nghịch lý là chỉ người như thế mới có thể tha thứ cho cha mẹ của mình. Anh ta cảm nhận được lòng trắc ẩn và tình yêu dành cho cha mẹ, anh ta cảm nhận một cách vô cùng sâu sắc bởi vì họ cũng đã chịu đựng như những gì anh ta chịu đựng. Anh ta không giận dữ, không giận một chút nào. Anh ta có thể khóc nhưng không giận dữ, và anh ta sẽ làm mọi cách để giúp cha mẹ mình đạt đến trạng thái cô độc đó, tầm cao cô độc đó.

Hãy trở thành những cá thể độc lập, đó là việc đầu tiên. Việc thứ hai là đừng kỳ vọng sự hoàn hảo và đừng yêu sách, đòi hỏi. Hãy yêu những con người bình thường. Không có gì sai với những người bình thường. Những người bình thường chính là những người phi thường! Mỗi con người đều là một cá thể độc nhất; hãy tôn trọng tính độc đáo đó. Thứ ba là hãy cho đi, và cho đi một cách vô điều kiện, khi đó bạn sẽ biết tình yêu là gì.



# Phần I

## HÀNH TRÌNH TỪ “TÔI” ĐẾN “CHÚNG TA”

### Phân biệt tình yêu tự thân và tình yêu nuôi dưỡng

Tình yêu không thể nào là thứ phải đạt được, nó không thể là thứ có thể vun trồng. Tình yêu được vun trồng không thể nào là tình yêu. Nó sẽ không phải là một bông hồng thật, nó sẽ là bông hoa nhựa. Khi bạn học điều gì đó, có nghĩa là nó đến từ bên ngoài; nó không phải là sự phát triển tự thân. Tình yêu phải là thứ phát triển từ bên trong bạn để trở nên chân thật và đáng tin cậy.

Tình yêu không phải là kiến thức cần học hỏi mà là sự phát triển. Điều bạn cần làm không phải là học cách yêu, mà là loại bỏ những cách đánh mất tình yêu. Những rào cản đó phải được loại bỏ, những trở ngại đó phải bị phá hủy – khi đó, tình yêu mới là bản thể tự nhiên, không gò bó của bạn. Một khi các trở ngại đã bị loại bỏ, những tảng đá đã được di chuyển ra khỏi con đường, tình yêu bắt đầu tuôn tràn. Tình yêu đã ở đó, ẩn sau nhiều tảng đá. Mùa xuân tình yêu đã hiện diện ở đó. Nó chính là bản thể của bạn.

# Chương 1

Không phụ thuộc, cũng không bị chi phối – Thoát khỏi vỏ bọc của cái tôi

Tôi luôn ngạc nhiên bởi số lượng người đến tìm tôi và nói rằng họ sợ tình yêu. Vậy nỗi sợ tình yêu là gì? Đó là bởi vì khi bạn thật sự yêu ai đó, cái tôi của bạn bắt đầu tan chảy và biến mất. Bạn không thể yêu với cái tôi; cái tôi sẽ trở thành rào cản, và khi bạn muốn gỡ bỏ rào cản giữa bạn với người kia, cái tôi sẽ nói: “Đây là con đường dẫn đến cái chết. Hãy thận trọng!”.

Nhưng cái chết của cái tôi không phải là cái chết của bạn; cái chết của cái tôi chính là cơ hội để bạn được sống thật sự. Cái tôi chỉ là một lớp vỏ chết bao quanh bạn, bạn phải phá vỡ và ném nó đi. Nó đi vào bản thể của bạn một cách tự nhiên – giống như bụi bám trên quần áo, thân thể của người lữ hành, và anh ta phải tắm rửa để gột sạch bụi bẩn. Theo thời gian, lớp bụi của trải nghiệm, của kiến thức, của cuộc sống mà chúng ta đã sống, của quá khứ, sẽ đọng lại. Lớp bụi đó trở thành cái tôi. Nó tích tụ, trở thành lớp vỏ bao quanh bạn mà bạn cần phải phá vỡ và ném đi. Mỗi người đều phải tắm rửa mỗi ngày, thực ra là mỗi khoảnh khắc, để lớp vỏ này không biến thành nhà tù.

Một đứa trẻ khi mới chào đời thì hoàn toàn yếu đuối. Nó không thể tồn tại nếu thiếu sự giúp đỡ của người khác. Hầu hết con cái của các giống loài khác đều có thể tồn tại mà không cần bố mẹ, có thể tồn tại mà không cần xã hội, không cần gia đình. Cho dù đôi khi chúng cũng cần được giúp đỡ nhưng điều đó rất ít, chỉ vài ngày, hoặc nhiều nhất là vài tháng. Nhưng con cái của loài người lại yếu đuối đến mức phải dựa vào người khác suốt nhiều năm. Đó là nơi để tìm thấy nguồn gốc của cái tôi.

Vì sao sự yếu đuối lại tạo ra cái tôi ở con người? Đứa trẻ yếu đuối, phải dựa vào người khác, nhưng tâm trí thiếu hiểu biết của đứa trẻ lại lý giải cho sự dựa dẫm, phụ thuộc này như thể nó là trung tâm của vũ trụ. Đứa trẻ nghĩ: “Bất cứ khi nào mình khóc, mẹ sẽ chạy ngay đến; bất cứ khi nào đói, mình chỉ việc ra dẫu là sẽ được cho bú. Bất cứ khi nào mình tè ra quần, chỉ cần khóc là ai đó sẽ đến thay tã cho mình”. Đứa trẻ sống như một ông hoàng. Trên thực tế, đứa trẻ hoàn toàn yếu đuối và dựa dẫm. Cha mẹ, những người thân trong gia đình và cả người trông trẻ đều đang giúp đứa trẻ tồn tại. Họ không phải là người dựa dẫm, đứa trẻ mới là người dựa dẫm. Nhưng tâm trí của đứa trẻ lại lý giải điều này như thể nó là trung tâm của vũ trụ, như thể cả thế giới tồn tại chỉ vì nó.

Và dĩ nhiên, thế giới ban đầu của đứa trẻ rất nhỏ. Đứa trẻ chỉ có mẹ, người trông trẻ, và thêm người cha nữa – đây là cả thế giới của nó. Những người này yêu thương nó. Còn đứa trẻ ngày càng trở nên ích kỷ. Nó cảm thấy mình như là cái rốn của vũ trụ, và cái tôi được tạo ra theo cách đó. Cái tôi được tạo ra thông qua sự dựa dẫm và yếu đuối.

Trên thực tế, hoàn cảnh thật sự của đứa trẻ lại hoàn toàn trái ngược với những gì nó nghĩ; không có lý do nào để tạo ra một cái tôi như thế. Nhưng đứa trẻ hoàn toàn không hiểu biết, nó không có khả năng hiểu được tính phức tạp của sự việc. Nó không thể biết rằng mình vô dụng, yếu đuối, nó nghĩ rằng nó là nhà độc tài! Và rồi trong suốt cuộc đời mình, nó tìm cách làm kẻ độc tài. Nó sẽ trở thành Napoleon, Alexander, Adolf Hitler... những người này luôn tìm cách đạt được thứ mà họ đã trải nghiệm khi còn là đứa trẻ; họ muốn trở thành trung tâm của vũ trụ. Với họ, thế giới phải là sống và chết; cả thế giới là vòng ngoài, còn họ chiếm vị trí trung tâm; ý nghĩa của cuộc sống ẩn chứa bên trong họ.

Dĩ nhiên, đứa trẻ cho rằng cách lý giải trên là đúng, bởi vì khi người mẹ nhìn nó, trong mắt người mẹ, đứa trẻ thấy nó chiếm một vị trí to lớn. Khi người cha đi làm về, đứa trẻ cảm nhận rằng nó chính là ý nghĩa trong đời của người cha. Điều này kéo dài trong ba, bốn năm – và những năm tháng đầu đời là khoảng thời gian quan trọng nhất; sẽ không có khoảng thời gian nào khác trong đời người lại có khả năng tương tự như vậy.

Các nhà tâm lý học cho rằng sau bốn năm đầu đời, đứa trẻ gần như hoàn thiện. Toàn bộ mô thức đã hoàn chỉnh; xuyên suốt những năm tháng còn lại của cuộc đời, bạn sẽ lặp lại cùng một mô thức đó trong nhiều tình huống khác nhau. Vào năm thứ bảy, toàn bộ thái độ, quan điểm của đứa trẻ đều được xác định, cái tôi của nó cũng được định hình. Giờ đây, đứa trẻ bước ra thế giới bên ngoài, rồi nó gặp phải vấn đề, hàng triệu vấn đề ở khắp nơi! Một khi bạn bước ra khỏi vòng tay gia đình, các vấn đề sẽ xuất hiện, bởi vì chẳng ai quan tâm đến bạn như cách của mẹ bạn; chẳng ai bận tâm đến bạn như cách của cha bạn. Thay vào đó, bạn nhìn vào nơi nào cũng thấy sự thờ ơ, và cái tôi bị tổn thương.

Nhưng lúc này, mô thức đã có sẵn. Dù có bị tổn thương hay không, đứa trẻ không thể nào thay đổi được mô thức đó. Nó đã trở thành một bản kế hoạch chi tiết trong bản thể của đứa trẻ. Khi chơi với những đứa trẻ khác, nó sẽ tìm cách thống lĩnh chúng. Nó sẽ đi học và tìm cách trở nên vượt trội, đứng đầu lớp, trở thành học sinh quan trọng nhất. Đứa trẻ có thể tin rằng mình giỏi hơn người khác nhưng nó cũng nhận thấy tất cả những đứa trẻ khác đều có suy nghĩ tương tự. Khi đó xuất hiện xung đột, những cái tôi, tranh cãi, đánh nhau.

Và đây là toàn bộ câu chuyện về cuộc sống: có hàng triệu cái tôi quanh bạn, giống hệt như cái tôi của bạn, và mọi người đều tìm cách nắm quyền kiểm soát, lên kế hoạch, chi phối – bằng của cải, quyền lực, chính trị, kiến thức, sức mạnh, những lời nói dối, những yêu sách, thói đạo đức giả. Thậm

chí trong tín ngưỡng và đạo đức, mọi người đều tìm cách nắm quyền kiểm soát, để chứng tỏ với phần còn lại của thế giới rằng “Tôi là trung tâm của vũ trụ”.

Đây là khởi nguồn cho mọi vấn đề giữa con người với nhau. Chính vì khái niệm này, bạn luôn xung đột và đấu tranh với ai đó. Không phải người khác là kẻ thù của bạn, mọi người đều giống như bạn, đều ở trên cùng một con thuyền. Mọi người đều gặp phải tình huống tương tự; họ đều được nuôi dưỡng theo cách tương tự.

Ở phương Tây, có một ngôi trường mà ở đó các nhà phân tâm học đề xuất rằng chừng nào trẻ em vẫn còn được nuôi dưỡng bởi cha mẹ, thì thế giới này sẽ không bao giờ được bình yên. Đề xuất của các nhà phân tâm học chứa đựng phần nào sự thật, nhưng đó là một ý tưởng rất nguy hiểm. Bởi vì nếu trẻ em được nuôi dưỡng tại nhà trẻ mà không có cha mẹ của chúng, trong sự thờ ơ và thiếu tình yêu thương, chúng có thể không gặp vấn đề về cái tôi nhưng sẽ gặp nhiều vấn đề khác, thậm chí còn nguy hiểm và gây tổn hại nhiều hơn. Nếu đứa trẻ được nuôi dưỡng trong môi trường hoàn toàn thờ ơ, nó sẽ không có trọng tâm. Nó sẽ là một mớ hồ lộn, một kẻ lóng ngóng vụng về, không biết mình là ai. Nó sẽ không có bất kỳ nhân dạng nào. Nó thậm chí không thể bước thêm một bước nào mà không sợ hãi bởi vì không có ai yêu thương nó.

Bạn cần có tình yêu để cảm thấy không sợ hãi, để cảm thấy rằng bạn được chấp nhận, rằng bạn không vô dụng, rằng bạn không bị vứt bỏ. Nếu trẻ em được nuôi dưỡng trong môi trường thiếu vắng tình yêu, chúng sẽ không có cái tôi. Cuộc đời của chúng sẽ không có nhiều đấu tranh, cãi vã. Nhưng chúng sẽ không thể tự mình đứng lên. Chúng sẽ luôn bỏ chạy, chạy trốn khỏi mọi người, ẩn nấp sau những cái hang trong bản thể của chúng. Chúng sẽ không trở thành Phật, chúng sẽ không tràn đầy sinh lực, chúng sẽ không tập trung, không thấy

thoải mái như ở nhà. Chúng sẽ trở nên lập dị, lệch tâm. Đó cũng không phải là tình huống hay ho.

Do đó, tôi không ủng hộ những nhà phân tâm học này. Phương pháp của họ sẽ tạo ra những con rô-bốt, không phải con người, và dĩ nhiên rô-bốt sẽ không có vấn đề. Hoặc họ có thể tạo ra những con người gần giống với động vật. Sẽ có ít lo lắng, ít bệnh tật, nhưng đó không phải là thứ đáng đạt được, nó có nghĩa là bạn không thể phát triển đến đỉnh cao tâm thức. Thay vào đó, bạn sẽ rơi xuống. Đó là sự thụt lùi. Dĩ nhiên, nếu trở thành động vật, bạn sẽ ít đau khổ hơn, bởi vì sẽ có ít nhận thức hơn. Và nếu trở thành một hòn đá, một tảng đá, bạn sẽ không lo lắng gì cả bởi vì không có ai bên trong để cảm thấy lo lắng, cảm thấy đau khổ. Nhưng điều đó không đáng. Con người phải giống như thánh, không phải như hòn đá. Và khi tôi nói điều này, ý tôi là phải có tâm thức tuyệt đối nhưng vẫn không lo lắng, bồn chồn, rắc rối; để tận hưởng cuộc sống như loài chim, để ăn mừng cuộc sống như loài chim, để ca hát như loài chim – không phải bằng sự thụt lùi mà bằng cách phát triển đến đỉnh cao của tâm thức.

Đứa trẻ thu nhặt cái tôi – điều đó là đương nhiên, bạn không thể làm gì khác. Bạn phải chấp nhận nó. Nhưng về sau, đứa trẻ không cần phải mang theo cái tôi đó. Ban đầu, đứa trẻ cần cái tôi để cảm thấy rằng nó được chấp nhận, được yêu thương, được chào đón – rằng nó là một vị khách, chứ không phải là một tai nạn. Cha mẹ, gia đình và sự ấm áp quanh đứa trẻ sẽ giúp nó phát triển mạnh mẽ, vững vàng. Cái tôi là cần thiết, nó giúp bảo vệ đứa trẻ – nó hữu ích, giống như lớp vỏ bọc hạt giống. Nhưng lớp vỏ đó không thể trở thành lớp bảo vệ cuối cùng, bằng không thì hạt giống sẽ chết. Sự bảo vệ đó có thể tiếp diễn quá lâu và trở thành nhà tù. Lớp bảo vệ đó phải là lớp bảo vệ khi cần, nhưng khi đã đến lúc tan biến vào đất, lớp vỏ đó phải tan biến tự nhiên để hạt giống có thể nảy mầm và bắt đầu sự sống mới.

Cái tôi giống như lớp vỏ bảo vệ, đũa trẻ cần lớp vỏ này bởi vì nó không có khả năng tự vệ. Đũa trẻ cần lớp vỏ bởi vì nó yếu đuối. Đũa trẻ cần lớp vỏ bởi vì nó có thể bị tổn thương và có hàng triệu thế lực vây quanh nó. Đũa trẻ cần được bảo vệ, cần một mái nhà, cần một chỗ trú thân. Cả thế giới có thể thờ ơ nhưng đũa trẻ luôn hướng về nhà, và từ đó nó có thể tạo được tầm quan trọng của mình.

Tuy nhiên, cùng với tầm quan trọng đó, cái tôi sẽ xuất hiện. Đũa trẻ trở nên ích kỷ, và cái tôi này sẽ làm nảy sinh tất cả những vấn đề mà bạn phải đối mặt. Cái tôi này sẽ không cho phép bạn yêu thương. Cái tôi này sẽ muốn mọi người đều phải dâng nộp cho bạn; nó sẽ không cho phép bạn dâng nộp cho bất cứ ai – và tình yêu chỉ xảy ra khi bạn dâng nộp. Khi bạn buộc người khác dâng nộp hoặc từ bỏ, đó là sự căm ghét, là hủy diệt, không phải là tình yêu. Và nếu không có tình yêu, cuộc sống của bạn sẽ không có hơi ấm, không có thơ. Nó có thể là văn xuôi, chính xác, logic, hợp lý. Mà ai có thể sống thiếu thơ ca chứ?

Văn xuôi cũng tốt, tính hợp lý cũng tốt, nó thiết thực, cần thiết – nhưng nếu chỉ sống bằng lý lẽ và logic, cuộc sống không bao giờ là sự ăn mừng, không bao giờ là lễ hội. Và khi cuộc sống không phải là lễ hội, nó trở nên nhàm chán. Bạn cần có thơ ca, nhưng với thơ ca, bạn cần phải từ bỏ. Bạn cần phải từ bỏ cái tôi của mình. Nếu bạn có thể làm được, nếu bạn có thể đặt nó qua một bên dù chỉ trong vài khoảnh khắc, cuộc sống của bạn sẽ chứa đựng vẻ đẹp, sự thiêng liêng, dù chỉ thoáng qua.

Không có thơ ca, bạn không thật sự sống, bạn chỉ tồn tại. Tình yêu là thơ ca.

Và nếu không có tình yêu, làm sao bạn có thể cầu nguyện, thiền, tỉnh thức đây? Đó là việc gần như không thể xảy ra. Và nếu không có sự tỉnh thức của thiền, bạn sẽ vẫn chỉ là cái xác, không bao giờ nhận biết được linh hồn tận

sâu bên trong. Chỉ có cầu nguyện, chỉ có thiền và tĩnh lặng, bạn mới đạt đến những đỉnh cao. Sự tĩnh lặng đó, sự tỉnh thức của thiền đó là đỉnh cao nhất của trải nghiệm, nhưng tình yêu sẽ mở cánh cửa để bạn bước vào.

Suốt một đời nghiên cứu hàng ngàn người, hàng ngàn trường hợp đau ốm và các vấn đề về tâm lý, bác sĩ Carl Gustav Jung nói rằng ông ấy chưa từng gặp một bệnh nhân tâm lý nào sau bốn mươi tuổi mà vấn đề thật sự không thuộc về yếu tố tâm linh. Cuộc sống có nhịp điệu của nó, và vào lứa tuổi bốn mươi, một chiều hướng mới xuất hiện, chiều hướng tâm linh. Nếu không xử lý đúng cách, nếu không biết phải làm gì, bạn sẽ mắc bệnh, sẽ mất phương hướng. Toàn bộ sự phát triển của con người là một chuỗi liên tục. Nếu bạn bỏ lỡ một nhịp, nó sẽ bị gián đoạn. Đứa trẻ thu nhặt cái tôi, và nếu không học cách đặt cái tôi qua một bên, nó sẽ không biết yêu, không thấy thoải mái với bất cứ ai. Cái tôi sẽ không ngừng chạy trốn. Có thể bạn đang ngồi tĩnh lặng nhưng cái tôi không ngừng tranh đấu, chỉ để tìm cách chi phối người khác, trở nên độc tài, trở thành kẻ thống lĩnh thế giới.

Điều này gây ra vấn đề khắp nơi. Trong tình bạn, tình dục, tình yêu, trong xã hội, khắp nơi đều có xung đột. Thậm chí bạn xung đột với cha mẹ – những người đã trao cái tôi này cho bạn. Hiếm có trường hợp con trai tha thứ cho cha mình, con gái tha thứ cho mẹ mình. Điều đó rất hiếm khi xảy ra.

Trên vách tường của căn phòng nơi George Gurdjieff từng dùng để gặp gỡ mọi người, có một câu như thế này: “Nếu bạn chưa thể thoải mái với cha mẹ của mình, vậy hãy rời khỏi nơi này. Tôi không thể giúp được gì”. Vì sao ư? Bởi vì vấn đề phát sinh ở chỗ nào thì phải được giải quyết ở đó. Đó là lý do vì sao tất cả các truyền thống lâu đời đều nói rằng hãy yêu cha mẹ của bạn, kính trọng cha mẹ của bạn càng nhiều càng tốt – bởi vì cái tôi nảy sinh ở đó, đó là mảnh đất nuôi dưỡng nó. Hãy giải quyết nó ở đó, bằng không, nó sẽ ám ảnh bạn khắp nơi.



Các nhà phân tâm học cũng đi đến kết luận rằng tất cả những gì họ làm là đưa bạn trở lại với những vấn đề tồn tại giữa bạn và cha mẹ của bạn để tìm cách giải quyết chúng. Nếu bạn có thể giải quyết được xung đột của mình với cha mẹ, nhiều xung đột khác sẽ tự nhiên biến mất bởi vì chúng nảy sinh từ cùng một nền tảng.

Chẳng hạn như, một người đàn ông không thấy thoải mái với cha mình sẽ không thể nào thấy thoải mái với sếp – không bao giờ, bởi vì sếp là hình ảnh của người cha. Xung đột nhỏ với cha mẹ sẽ tiếp tục được phản ánh trong tất cả các mối quan hệ của bạn. Nếu bạn không thoải mái với mẹ của bạn, bạn cũng không thể thoải mái với vợ của bạn bởi vì cô ấy đại diện cho phái nữ; bạn không thể thoải mái với phụ nữ nói chung, bởi vì mẹ của bạn là người phụ nữ đầu tiên trong đời bạn, bà ấy là hình mẫu đầu tiên về một người phụ nữ. Bất cứ nơi nào có phụ nữ, nơi đó sẽ có mẹ của bạn, và một mối quan hệ vòng vèo sẽ tiếp diễn.

Cái tôi được sinh ra trong mối quan hệ với cha mẹ, và nó phải được giải quyết ở đó. Bằng không, bạn sẽ cứ đi cắt bỏ nhánh cây, lá cây, còn rễ cây vẫn nguyên vẹn. Nếu đã giải quyết được với cha mẹ, bạn đã trưởng thành. Giờ sẽ không còn cái tôi. Giờ bạn đã hiểu được rằng bạn yếu đuối, rằng bạn phụ thuộc vào người khác, rằng bạn không phải là trung tâm của vũ trụ. Trên thực tế, bạn hoàn toàn phụ thuộc vào người khác, nếu không, bạn không thể tồn tại. Hiểu được điều này, cái tôi sẽ dần biến mất, và một khi không còn xung đột với cuộc sống, bạn sẽ buông lỏng, tự nhiên và thư giãn. Rồi bạn sẽ bông bênh. Và thế giới sẽ không còn chứa đầy kẻ thù, thế giới sẽ là một gia đình, một thể hữu cơ thống nhất. Thế giới không còn chống lại bạn, bạn có thể phiêu lãng cùng với nó.

Nhận thấy rằng cái tôi đó là vô nghĩa, rằng cái tôi không có nền móng để tồn tại, rằng cái tôi chỉ là giấc mơ trẻ con, ngây ngô do thiếu hiểu biết, bạn sẽ

trở nên vô nghĩa.

Có những người đến gặp tôi và hỏi: “Làm cách nào để phải lòng ai đó? Có cách nào không?”. Làm cách nào để phải lòng ai đó ư? Họ hỏi về cách thức, phương pháp, kỹ thuật. Họ không hiểu mình đang hỏi gì. Phải lòng ai đó có nghĩa là không có cách thức, phương pháp hay kỹ thuật. Đó là lý do vì sao nó được gọi là “phải lòng” – bạn không còn là người kiểm soát, bạn chỉ đơn giản “rơi vào tình yêu”. Đó là lý do vì sao những người lý trí luôn nói tình yêu là mù quáng. Tình yêu là con mắt duy nhất, là tầm nhìn duy nhất – nhưng họ nói rằng tình yêu mù quáng, và nếu bạn rơi vào tình yêu, họ sẽ cho rằng bạn điên mất rồi. Nó trông điên rồ đối với người lý trí, bởi vì tâm trí là bậc thầy thao túng. Bất kỳ tình huống nào mất kiểm soát đều trông thật nguy hiểm đối với tâm trí.

Nhưng có thể giới của trái tim, thế giới của bản thể và tâm thức, nơi không thể áp dụng bất kỳ một kỹ thuật nào. Tất cả các kỹ thuật đều có thể được áp dụng với các vấn đề, nhưng còn với tâm thức, không kỹ thuật nào có thể áp dụng được, và trên thực tế bạn cũng không thể kiểm soát được. Chính nỗ lực giành quyền kiểm soát hoặc buộc điều gì đó xảy ra là ích kỷ.

## Chương 2

### Sống và yêu – Các giai đoạn tự nhiên

Mọi người hỏi tôi đâu là cách đúng để tạo ra một môi trường yêu thương giúp đứa trẻ trưởng thành mà không can thiệp vào tiềm năng phát triển tự nhiên của nó.

Mọi cách thức nhằm giúp đỡ đứa trẻ đều sai. Chính ý nghĩ giúp đỡ đó đã không đúng. Đứa trẻ cần tình yêu, không cần sự giúp đỡ của bạn. Đứa trẻ cần dưỡng chất, cần sự ủng hộ, không phải sự giúp đỡ của bạn. Không ai biết được tiềm năng của đứa trẻ, do đó không có cách nào đúng để giúp nó đạt được tiềm năng bẩm sinh của mình. Bạn không thể giúp khi không biết được mục tiêu; tất cả những gì bạn có thể làm là không can thiệp. Và trên thực tế, nhân danh sự “giúp đỡ”, mọi người đang can thiệp vào cuộc sống của người khác; và bởi vì danh nghĩa đó thật đẹp nên không ai từ chối. Dĩ nhiên, đứa trẻ còn quá nhỏ, quá phụ thuộc vào bạn, nó không thể từ chối.

Tất cả những người xung quanh đều giống như bạn. Họ cũng đã được cha mẹ giúp đỡ, theo cách như bạn đã được giúp đỡ. Cả họ lẫn bạn đều không đạt được tiềm năng bẩm sinh của mình. Cả thế giới đều bỏ lỡ điều đó bất kể sự giúp đỡ của cha mẹ, gia đình, họ hàng, hàng xóm, thầy cô giáo, linh mục. Trên thực tế, mọi người đều cảm thấy quá nặng gánh với việc giúp đỡ... nói gì đến tiềm năng tự nhiên, bạn thậm chí không thể đạt được tiềm năng nhân tạo! Bạn không thể cử động được bởi vì sức nặng phải gánh trên vai giống như dãy Himalaya.

Và đây là một trong những việc khó khăn nhất: đừng can thiệp. Tâm trí luôn muốn can thiệp. Nó sống dựa vào sự can thiệp. Càng can thiệp nhiều,

bạn càng trở nên quyền lực. Làm thế nào để đo lường quyền lực đây? Nó không phải là vật chất, bạn không thể cân đo nó – nhưng nó được cân đo, đong đếm. Cách để đong đếm là dựa vào mức độ bạn can thiệp vào cuộc sống của người khác. Adolf Hitler có quyền lực bởi vì ông ấy có thể can thiệp vào cuộc sống của hàng triệu người. Bạn không phải là Adolf Hitler, nhưng bạn vẫn có thể can thiệp vào cuộc sống của vài người... bạn có thể là phiên bản thu nhỏ của Adolf Hitler. Ít nhất thì người chồng có thể can thiệp vào cuộc sống của người vợ, người vợ có thể can thiệp vào cuộc sống của người chồng. Đó là trò chơi đôi bên cùng có lợi; theo cách chơi này, cả hai đều trở nên quyền lực. Mỗi người đều can thiệp theo cách riêng của mình mà không nhận biết được vì sao họ lại can thiệp. Đứng ra họ gắn bó với nhau để làm tăng chất lượng cuộc sống của nhau, nhưng...

Người chồng về trễ mỗi ngày – vấn đề máu chột không phải là chuyện về trễ mà là ở quyền lực, cái tôi. Nếu về nhà đúng giờ, nghĩa là anh ta đã đầu hàng. Tôi biết có những người chồng chỉ ngồi ở văn phòng nhưng chẳng làm gì, chỉ tán gẫu dù biết rất rõ rằng người vợ đang sốt ruột chờ mình ở nhà. Họ có thể về nhà đúng giờ, nhưng họ biết đó là điều người vợ muốn. Chỉ vì cô ấy muốn, anh ta không thể làm được. Việc về nhà đúng giờ sẽ đi ngược lại với sự nam tính của người chồng; người chồng sẽ về trễ. Và cảnh đó lặp lại mỗi ngày.

Người vợ cũng không muốn hỏi người chồng vì sao về trễ vì biết rõ rằng bất cứ lý do nào anh ta nói cũng đều là giả dối. Người vợ biết nó là lời nói dối, người chồng biết rằng người vợ biết nó là lời nói dối – và nó đúng là lời nói dối, nhưng sẽ trở thành cái cớ hợp lý để bắt đầu tranh cãi. Rồi người vợ sẽ tìm cách đòi lại công bằng, tìm cách làm điều tương tự...

Tôi đã từng ngồi cùng xe với một người – người này đang đợi vợ mình đi cùng. Người chồng bóp còi xe bởi vì anh ta sốt ruột; anh ta phải đưa tôi đến

một cuộc hẹn và tôi muốn đến đó đúng giờ. Tôi không thích lãng phí thời gian của người khác. Một lần nữa, một màn thể hiện quyền lực tương tự – bạn phải đợi, bởi vì anh ta không chỉ là ai đó; anh ta quá quan trọng, quá bận rộn, anh ta phải đến trễ. Do đó, người chồng lo lắng, và người vợ nhào người qua cửa sổ nói: “Đừng bóp còi nữa! Em đã nói với anh cả ngàn lần rằng một phút nữa em sẽ xuống”.

Tôi nhìn người chồng và nói: “Thật không tầm thường, ‘cả ngàn lần’ với ‘một phút nữa em sẽ xuống’ – cô ấy lấy đâu ra thời gian trong chỉ một phút để nói cả ngàn lần?”. Nhưng đây chính là trò chơi quyền lực. Người vợ muốn mọi người biết ai mới là sếp. Bạn có thể tiếp tục bóp còi, nhưng chừng nào người vợ chưa xuống, chiếc xe vẫn không nhúc nhích.

Tôi đã hỏi nhiều phụ nữ về hiện tượng này – “Có vấn đề gì vậy? Nó xảy ra mỗi ngày. Người đàn ông tội nghiệp cứ phải bóp còi liên tục...”. Và họ đáp: “Không có vấn đề gì cả. Tôi chẳng làm gì vào lúc đó, thật sự là chẳng làm gì, nhưng anh ta cứ về trễ mỗi ngày và chẳng thèm quan tâm đến những điều tôi nói. Do đó, tôi luôn tranh thủ mỗi khi có cơ hội... đó chỉ là ăn miếng trả miếng thôi”.

Tất cả những người xung quanh bạn đều được giúp đỡ, được giúp đỡ rất nhiều để trở thành con người hiện tại của họ. Bạn cũng được giúp đỡ; giờ là lúc bạn muốn giúp đỡ những đứa trẻ nữa ư? Tất cả những gì bạn có thể làm là yêu thương, nuôi dưỡng. Hãy âm áp, hãy chấp nhận. Đứa trẻ có một năng lực tiềm ẩn, và không có cách nào biết được nó sẽ trở thành người như thế nào. Do đó, bạn không thể đề xuất: “Anh nên giúp đứa trẻ theo cách này”. Mỗi đứa trẻ là duy nhất, do đó không có quy tắc chung cho tất cả.

Cách đúng đắn là không giúp gì cả. Nếu bạn thật sự có can đảm, đừng giúp gì cả. Hãy yêu thương nó, nuôi dưỡng nó. Hãy để đứa trẻ làm những gì nó muốn làm. Hãy để đứa trẻ đến nơi nó muốn đến. Tâm trí của bạn sẽ rất

giỏi phân tích lý lẽ: “Nếu mày không can thiệp, đứa trẻ sẽ gặp nguy hiểm; nó có thể sẽ bị rơi xuống giếng nếu mày không cản nó”. Nhưng tôi nói với bạn, thà để đứa trẻ rơi xuống giếng hơn là giúp đỡ nó rồi hủy hoại nó.

Rất hiếm khi xảy ra trường hợp đứa trẻ bị rơi xuống giếng – và nếu có, nó sẽ được đưa ra khỏi giếng. Và nếu bạn thật sự quan tâm, hãy đẩy cái giếng đó lại; nhưng đừng can thiệp. Bạn có thể làm tường rào quanh cái giếng, nhưng đừng can thiệp vào đứa trẻ. Mọi quan tâm thật sự của bạn là loại bỏ mọi nguy hiểm nhưng đừng can thiệp vào đứa trẻ; hãy để đứa trẻ làm theo cách của nó.

Bạn sẽ phải hiểu một số mô thức phát triển quan trọng. Cuộc sống có các chu kỳ bảy năm, nó di chuyển theo các chu kỳ bảy năm giống như trái đất quay quanh trục trong hai mươi bốn giờ. Do đó, đừng hỏi tôi vì sao cuộc sống lại di chuyển theo các chu kỳ bảy năm. Tôi không biết. Tôi chỉ biết có chừng ấy, rằng nó di chuyển theo các chu kỳ bảy năm, và nếu hiểu được những chu kỳ này, bạn sẽ hiểu được rất nhiều về sự phát triển của con người.

Bảy năm đầu tiên là giai đoạn quan trọng nhất bởi vì nền móng của cuộc đời đang được xây dựng. Đó là lý do vì sao tất cả các tôn giáo đều rất quan tâm đến việc nắm bắt lấy những đứa trẻ càng sớm càng tốt. Bảy năm đầu tiên này là khoảng thời gian bạn sẽ được quyết định, bị nhồi nhét bởi đủ các kiểu tư tưởng mà về sau sẽ ám ảnh cả cuộc đời bạn, sẽ không ngừng kéo bạn ra khỏi khả năng tiềm ẩn của mình, sẽ làm hỏng bạn, sẽ không bao giờ cho phép bạn nhìn thấy rõ ràng. Chúng sẽ đến như những đám mây trước mắt bạn và khiến mọi người trở nên lú lẫn.

Mọi việc đều rõ ràng, rất rõ ràng – sự tồn tại vô cùng rõ ràng – nhưng mắt bạn đã bị nhiều lớp bụi che khuất. Và tất cả những lớp bụi này đã được bố trí trong bảy năm đầu đời khi bạn còn ngây thơ, trong sáng, còn tin người đến mức bất cứ điều gì được dạy bảo, bạn đều xem là chân lý. Và bất cứ điều gì đã đi vào nền móng, bạn sẽ khó gỡ bỏ về sau – nó gần như trở thành máu của

bạn, xương của bạn, tủy của bạn. Bạn sẽ hỏi cả ngàn câu hỏi khác nhưng sẽ không hỏi về nền móng cơ bản hình thành nên niềm tin của mình.

Cách bày tỏ tình yêu đầu tiên đối với đứa trẻ là để nó được hoàn toàn vô tư, không bị gò bó trong bảy năm đầu đời, để nó được hoàn toàn tự do, không theo bất kỳ tín ngưỡng nào trong khoảng thời gian này. Những ai tìm cách hướng đứa trẻ tới một tín ngưỡng nào đó đều không có lòng trắc ẩn, anh ta là kẻ tàn nhẫn. Anh ta đang làm ô nhiễm linh hồn của một sinh linh còn tươi mới. Thậm chí chưa được hỏi, đứa trẻ đã bị nhồi nhét các triết lý, các giáo điều, các hệ tư tưởng được chuẩn bị sẵn. Đây là một tình huống rất kỳ lạ. Đứa trẻ không hỏi về Thượng đế, còn bạn cứ mãi dạy nó về Thượng đế. Sao lại thiếu kiên nhẫn đến vậy? Hãy chờ đợi!

Nếu một ngày nào đó đứa trẻ tỏ ra quan tâm đến Thượng đế và bắt đầu đặt câu hỏi, hãy tìm cách kể cho nó nghe. Hãy để nó tiếp cận tất cả các ý nghĩ về Thượng đế đã được giới thiệu đến nhiều người thuộc nhiều độ tuổi, nhiều tôn giáo, nhiều nền văn hóa, nhiều nền văn minh. Hãy để đứa trẻ tiếp cận tất cả những ý tưởng về Thượng đế, và nói với nó: “Con có thể chọn bất cứ điều gì mà con thấy hấp dẫn. Hoặc con có thể tự đưa ra ý tưởng của mình nếu không thấy cái nào phù hợp. Nếu mọi thứ đều khiếm khuyết, và con cho rằng mình có thể đưa ra một ý tưởng hay hơn, hãy cứ làm như thế. Hoặc nếu con thấy không có cách nào nghĩ ra một ý tưởng mà không có sơ hở, vậy thì hãy từ bỏ toàn bộ điều này; không cần phải làm gì”.

Bạn có thể nói thêm với đứa trẻ: “Đúng, ta có ý tưởng của mình; và nó cũng có mặt trong bộ sưu tập những ý tưởng. Con có thể chọn nó, nhưng ta không nói rằng ý tưởng của mình là đúng. Nó hấp dẫn đối với ta, nhưng nó có thể không hấp dẫn đối với con”.

Con trai không nhất thiết phải đồng quan điểm với người cha, con gái không nhất thiết phải đồng quan điểm với người mẹ. Trên thực tế, có vẻ tốt

hơn nhiều nếu con cái không đồng quan điểm với cha mẹ. Đó là cách để sự tiến hóa diễn ra. Nếu mọi đứa trẻ đều đồng quan điểm với người cha thì sẽ không có sự tiến hóa nào. Mọi người đều bị mắc kẹt ở đó.

Bởi vì con cái không đồng quan điểm với cha mẹ cho nên loài người mới tiến hóa. Toàn bộ sự tiến hóa này nằm ở sự bất đồng với quá khứ trên quy mô lớn. Càng thông minh, bạn càng không đồng quan điểm. Nhưng cha mẹ luôn khen ngợi những đứa con có cùng quan điểm với mình và chê trách những đứa không đồng quan điểm.

Trong bảy năm, nếu đứa trẻ vẫn còn trong sáng, không bị biến chất bởi những ý tưởng của người khác, khi đó việc kéo đứa trẻ ra khỏi tiềm năng phát triển của nó là điều không thể. Bảy năm đầu đời của đứa trẻ là khoảng thời gian dễ tổn thương nhất. Và chúng đều nằm trong tay cha mẹ, thầy cô, tu sĩ...

Cách để cứu đứa trẻ khỏi cha mẹ, thầy cô, tu sĩ là một câu hỏi có ý nghĩa vô cùng quan trọng, đến mức gần như không thể tìm thấy cách để thực hiện nó. Đó không phải là vấn đề giúp đỡ đứa trẻ, mà là bảo vệ đứa trẻ. Nếu bạn có con, hãy bảo vệ nó trước chính bạn. Hãy bảo vệ đứa trẻ khỏi những người có thể gây ảnh hưởng lên nó – ít nhất là trong bảy năm, hãy bảo vệ nó. Đứa trẻ chỉ là một cái cây nhỏ, yếu ớt, mềm mại, chỉ một cơn gió mạnh cũng đủ để hủy diệt nó, bất kỳ con vật nào cũng có thể giết nó. Bạn có thể đặt hàng rào bảo vệ xung quanh nó, nhưng đó không phải là cầm tù, bạn chỉ đang bảo vệ nó. Khi cây lớn hơn, bạn có thể dỡ bỏ hàng rào.

Hãy bảo vệ đứa trẻ khỏi mọi tác động để nó có thể vẫn là chính nó – và đây chỉ là bảy năm, bởi vì sau đó chu kỳ đầu tiên sẽ hoàn tất. Trong bảy năm đó, đứa trẻ sẽ có nền tảng vững vàng, có trọng tâm, và đủ mạnh mẽ. Bạn không biết được một đứa trẻ bảy tuổi mạnh mẽ đến mức nào bởi vì bạn không nhìn thấy những đứa trẻ không bị mua chuộc, bạn chỉ nhìn thấy những đứa trẻ



đã bị mua chuộc. Chúng mang theo nỗi sợ, sự hèn nhát của người lớn. Chúng không còn là chính mình.

Nếu đứa trẻ vẫn không bị mua chuộc trong bảy năm, bạn sẽ kinh ngạc khi gặp một đứa như thế. Nó sắc như lưỡi gươm. Ánh mắt nó trong veo, tầm nhìn của nó rõ ràng. Và bạn sẽ nhìn thấy bên trong nó một sức mạnh ghê gớm mà bạn không thể nào tìm thấy ở một người bảy mươi tuổi, bởi vì nền móng của người bảy mươi tuổi đã bị lung lay.

Với nền móng yếu ớt, khi tòa nhà được xây càng cao, nền móng đó càng trở nên khó trụ vững. Do đó, bạn sẽ thấy càng lớn tuổi, con người càng trở nên sợ hãi. Khi còn trẻ, bạn có thể là một người vô thân, nhưng khi tuổi già ập đến, bạn bắt đầu tin vào Thượng đế. Vì sao lại như vậy? Khi dưới ba mươi tuổi, bạn là một tay hippie. Bạn có can đảm đi ngược lại xã hội, hành xử theo cách của riêng bạn: nuôi tóc dài, để râu, lang thang khắp thế giới và chấp nhận mọi rủi ro. Nhưng đến năm bốn mươi tuổi, tất cả những điều đó biến mất. Bạn sẽ chui chu đến văn phòng làm việc trong trang phục comple, mài râu nhẵn nhụi. Thậm chí không ai còn nhận ra rằng bạn vốn là một tay hippie.

Tất cả những đặc điểm hippie đó biến đi đâu? Bỗng nhiên bạn nhận ra chúng – chúng giống như những hộp mực đã qua sử dụng, trống rỗng, bất lực, chán nản, đang tìm cách vớt vát điều gì đó từ cuộc sống, cảm giác như tất cả những năm tháng sống tự do phóng khoáng kia đã bị lãng phí. Người khác đã bỏ xa ở phía trước – ai đó đã trở thành tổng thống, ai đó đã trở thành thị trưởng, và mọi người bắt đầu nghĩ: “Chúng ta thật ngốc; chúng ta chỉ chơi ghita và cả thế giới lãng quên chúng ta”. Họ hối hận. Thật khó tìm thấy lại một tay hippie như trước.

Do đó, nếu là cha là mẹ, bạn cần phải thật can đảm – không can thiệp. Hãy mở những cánh cửa hướng vào nơi vô định để đứa trẻ có thể khám phá. Đứa trẻ không biết mình sở hữu thứ gì bên trong, không ai biết được. Đứa trẻ

phải dò dẫm trong bóng tối. Đừng khiến nó sợ bóng tối, đừng khiến nó sợ thất bại, đừng khiến nó sợ những điều chưa biết. Hãy ủng hộ nó. Khi đứa trẻ sắp bước vào hành trình vô định, hãy hết mình ủng hộ nó, yêu thương nó, chúc phúc cho nó. Đừng để đứa trẻ bị ảnh hưởng bởi nỗi sợ của bạn.

Bạn có thể có nỗi sợ nhưng hãy giữ chúng cho riêng mình. Đừng đặt những nỗi sợ này lên đứa trẻ, bởi vì đó chính là can thiệp.

Sau bảy năm, chu kỳ bảy năm tiếp theo – từ bảy tuổi đến mười bốn tuổi – là một giai đoạn bổ sung mới cho cuộc đời. Đứa trẻ bắt đầu trải nghiệm những rung động đầu tiên của năng lượng giới tính. Nhưng đây chỉ là bước diễn tập.

Làm cha mẹ là một việc khó; do đó, chừng nào bạn chưa sẵn sàng đảm nhận công việc khó khăn đó, đừng trở thành cha mẹ. Mọi người cứ trở thành cha, trở thành mẹ mà không biết mình đang làm gì. Bạn mang một cuộc sống mới vào đời; nó sẽ cần đến tất cả sự quan tâm chăm sóc trên thế gian này.

Giờ đây, khi đứa trẻ bắt đầu chơi trò diễn tập giới tính của mình, đó là thời điểm cha mẹ can thiệp nhiều nhất, bởi vì họ cũng đã từng bị can thiệp. Tất cả những gì họ biết là những gì đã được áp dụng với họ; do đó, họ chỉ đơn giản đem chúng áp dụng vào con cái. Xã hội không cho phép các bài diễn tập giới tính, hoặc ít nhất là cho đến thời điểm hiện tại – nó chỉ được phép trong vòng vài thập niên gần đây. Giờ đây, trai và gái ít ra đều được học cùng trường. Và đây là thời điểm dành cho chúng – không có bất kỳ rủi ro, không có chuyện bé gái mang thai, không có bất kỳ vấn đề nào phát sinh từ gia đình – đây là thời điểm chúng cần được vui chơi thỏa thích. Đúng vậy, nó sẽ mang sắc màu giới tính nhưng đó chỉ là diễn tập, không phải vở kịch thật sự. Nếu bạn không cho phép chúng diễn tập, rồi bỗng một ngày, tấm màn được kéo lên, và vở kịch thật sự bắt đầu! Những diễn viên này sẽ không biết điều gì đang diễn ra; thậm chí không có cả người nhắc tuồng ở đó để nói cho chúng

biết nên làm gì. Bạn đã khiến cho cuộc đời của chúng trở thành một mớ hỗn độn.

Chu kỳ bảy năm thứ hai trong đời cũng có vai trò là thời gian diễn tập. Trẻ con sẽ gặp gỡ, hòa nhập, chơi đùa và làm quen với nhau. Và điều đó sẽ giúp loài người loại bỏ gần như 90% những điều trụy lạc. Những bé trai và bé gái sẽ cùng nhau phát triển một cách tự nhiên, không giống như hai giống loài khác biệt.

Giờ thì đó là cách phát triển của chúng, như thể chúng thuộc hai giống loài khác biệt. Chúng không thuộc về cùng một giống loài là con người. Chúng bị tách rời. Ngàn lẻ một thứ rào cản được dựng lên giữa chúng để chúng không thể có đủ sự tập luyện cho cuộc sống tình dục sắp diễn ra trong đời. Chính vì thiếu tập luyện nên con người bỏ qua giai đoạn dạo đầu của đời sống tình dục. Và sự dạo đầu đó rất quan trọng, quan trọng hơn cả việc tiếp xúc thể xác, bởi vì quá trình tiếp xúc thể xác thật sự chỉ kéo dài trong vài khoảnh khắc. Nó không phải là dưỡng chất, nó chỉ khiến bạn như bị cầm tù. Bạn hy vọng được nhiều hơn nữa nhưng không có gì thêm.

Có câu thành ngữ rằng “Bạn đào cả ngọn núi và tìm thấy một con chuột”. Sau tất cả những nỗ lực – đi xem phim, đi nhảy, đi nhà hàng và nói đủ thứ trên trời dưới biển mà cả bạn lẫn người kia đều không muốn làm, chỉ nói thôi – đào ngọn núi, cuối cùng bạn chỉ thấy một con chuột! Không gì đáng thất vọng như tình dục.

Một ngày nọ, có người mang đến cho tôi xem nội dung quảng cáo một mẫu xe hơi mới, và tôi rất thích một câu trong đó – “Tuyệt vời hơn cả tình dục”. Tôi không quan tâm đến chiếc xe nhưng nội dung quảng cáo đó thật tuyệt vời! Quả thật, nếu chịu khó nhìn quanh, bạn sẽ thấy ngàn lẻ một thứ còn tốt hơn cả tình dục. Tình dục chỉ là một con chuột, và sau thật nhiều nỗ lực để thờ hỗn hển, thật nhiều mồ hôi... cuối cùng cả hai đều cảm thấy như bị lừa. Nguyên

nhân là bạn không biết nghệ thuật làm tình; bạn chỉ biết điếm giữa. Cứ như thế bạn chỉ xem đoạn giữa của một bộ phim trong vài giây. Lẽ đương nhiên là bạn sẽ thấy nó không có ý nghĩa; đoạn đầu và đoạn cuối bị bỏ lỡ. Có lẽ bạn chỉ nhìn thấy khoảng nghỉ khi không có gì diễn ra.

Người đàn ông cảm thấy xấu hổ sau khi quan hệ tình dục; anh ta lăn ra ngủ. Chỉ là anh ta không thể đối mặt với người phụ nữ. Anh ta cảm thấy xấu hổ, đó là lý do vì sao anh ta xoay người và đi ngủ. Người phụ nữ sẽ khóc bởi vì đây không phải là thứ cô ấy mong đợi. Tất cả là đây ư? Vậy thì toàn bộ vở kịch này có ý nghĩa gì? Nhưng nguyên nhân là bởi vì phần diễn tập của cuộc sống đã bị xã hội trì hoãn. Bạn không biết khúc dạo đầu là gì.

Khúc dạo đầu thật sự là phần mãn nguyện nhất trong tình dục. Khúc dạo đầu có nhiều tình yêu hơn. Tình dục chỉ là cơn cực khoái về mặt sinh học, nhưng cơn cực khoái của cái gì? Bạn đã bỏ lỡ tất cả những thứ đúng ra có thể đã trở thành cơn cực khoái. Bạn có nghĩ rằng mình đột nhiên đạt đến cơn cực khoái, bỏ lỡ tất cả các cung bậc khác ở giữa? Bạn phải leo lên các bậc thang, từng bậc một, chỉ khi đó bạn mới có thể đạt đến đỉnh cao. Mọi người cứ đi thẳng đến đỉnh cao.

Nhưng đời sống tình dục của hầu hết mọi người chẳng khác nào một kiểu khuây khỏa. Đúng vậy, trong một khoảnh khắc, bạn cảm thấy nhẹ gánh, giống như cái hắt hơi. Cảm giác thật tuyệt sau đó! Nhưng nó kéo dài được bao lâu? Sau khi hắt hơi xong, bạn thấy dễ chịu trong bao lâu? Bạn có thể huyền thuyên trong bao nhiêu giây, bao nhiêu phút rằng “Tôi vừa hắt hơi, thật tuyệt”. Khi cơn hắt hơi qua đi, nó cũng mang theo tất cả niềm vui. Nó chỉ đơn giản là thứ gì đó đang khiến bạn phiền lòng. Khi hết phiền lòng, bạn cảm thấy thư giãn một chút. Đó chính là hoàn cảnh đời sống tình dục của hầu hết mọi người trên thế giới. Điều gì đó khiến bạn phiền lòng, khiến bạn thấy nặng nề; hóa ra là cơn đau đầu. Tình dục giúp bạn khuây khỏa.

Nhưng cách những đứa trẻ được nuôi dưỡng gần giống như bị phanh thây cả cuộc đời. Bảy năm diễn tập tình dục này là vô cùng cần thiết. Các cô bé và cậu bé phải học chung trường, ở chung ký túc xá, dùng chung bể bơi. Chúng cần phải diễn tập cho cuộc đời sắp tới; chúng phải sẵn sàng cho nó. Và không có nguy hiểm, không có vấn đề gì nếu đứa trẻ được hoàn toàn tự do khám phá năng lượng tình dục đang phát triển của mình mà không bị cấm cản, buộc tội. Nhưng đó là những gì đang diễn ra. Bạn đang sống trong một thế giới rất kỳ lạ. Bạn được sinh ra từ tình dục, bạn sẽ sống vì tình dục, con cái của bạn sẽ được sinh ra từ tình dục – và tình dục lại là thứ bị lên án nhất, là tội lỗi lớn nhất. Các tín ngưỡng cứ mãi nhồi nhét vào đầu bạn cái suy nghĩ này.

Đầu óc của con người chứa đầy những thứ sa đọa mà bạn có thể nghĩ ra, chỉ vì lý do đơn giản là họ không được phép phát triển theo cách tự nhiên. Họ không được phép chấp nhận chính mình. Họ không được là con người thật sự, chỉ là cái bóng của ai đó mà họ có thể đã nhìn thấy.

Chu kỳ bảy năm lần thứ hai sẽ vô cùng quan trọng bởi vì nó là bước để bạn chuẩn bị cho bảy năm tiếp theo sau đó. Nếu đã hoàn thành bài tập về nhà, nếu đã chơi đùa với năng lượng tình dục của mình theo tinh thần thượng võ – và trong suốt những năm này, đó là thứ tinh thần duy nhất bạn có – bạn sẽ không trở thành một kẻ đòi truy, và những suy nghĩ kỳ lạ sẽ không xuất hiện trong tâm trí bạn. Thay vào đó, bạn sẽ di chuyển tự nhiên với người khác phái, người khác phái cũng di chuyển tự nhiên với bạn. Sẽ không có rào cản, và bạn sẽ không làm bất cứ điều gì chống lại ai. Lương tâm của bạn sẽ trong sáng bởi vì không ai đặt vào đầu bạn những ý nghĩ về cái gì là đúng, cái gì là sai: bạn chỉ đơn giản được là chính mình.

Từ tuổi mười bốn đến hai mươi mốt, giới tính của bạn phát triển hoàn thiện. Cần phải hiểu điều này – nếu giai đoạn tập luyện diễn ra tốt đẹp, trong bảy năm khi giới tính của bạn phát triển hoàn thiện, một điều kỳ lạ sẽ xảy ra

mà bạn có lẽ chưa bao giờ nghĩ đến, bởi vì bạn không có cơ hội. Tôi đã nói với bạn rằng trong chu kỳ bảy năm lần thứ hai – từ bảy tuổi đến mười bốn tuổi – bạn sẽ được nhìn thoáng qua khúc dạo đầu. Chu kỳ bảy năm lần thứ ba sẽ cho bạn hiểu qua về khúc dạo cuối. Bạn vẫn chơi đùa với những cậu bé hoặc cô bé, nhưng lúc này, một giai đoạn mới bắt đầu trong bản thể của bạn – bạn bắt đầu đem lòng yêu ai đó.

Đó vẫn không phải là mối quan tâm về mặt sinh học. Bạn không quan tâm đến việc tạo ra em bé, bạn không quan tâm đến việc trở thành vợ chồng, không hề có chuyện đó. Đây là những năm tháng yêu đương lãng mạn. Bạn quan tâm nhiều đến cái đẹp, tình yêu, thơ ca, điêu khắc – tất cả đều là những giai đoạn khác nhau của chủ nghĩa lãng mạn. Và nếu không có một đặc tính lãng mạn nào đó, anh ta sẽ không thể nào biết được khúc dạo cuối là gì. Tình dục chỉ là phần giữa. Khúc dạo đầu càng dài, càng có nhiều khả năng đạt đỉnh; khả năng đạt đỉnh càng cao, càng có nhiều cơ hội mở ra cho khúc dạo cuối. Và nếu không biết khúc dạo cuối, cặp đôi đó sẽ không bao giờ biết được tình dục trọn vẹn.

Giờ đây, các chuyên gia tình dục học đang dạy cho bạn khúc dạo đầu. Khúc dạo đầu được người khác dạy không phải là thứ có thật, nhưng họ lại đang dạy – ít nhất thì họ cũng đã nhận ra rằng không có khúc dạo đầu, tình dục sẽ không thể đạt đỉnh. Nhưng họ không biết làm cách nào để dạy khúc dạo đầu, bởi vì khi một người đàn ông đạt đỉnh, anh ta không còn quan tâm nữa. Anh ta đã xong phần việc của mình. Để khúc dạo cuối xảy ra, bạn cần phải có một tâm trí lãng mạn, tâm trí thơ ca, tâm trí biết cách bày tỏ lòng biết ơn. Người đã đưa bạn lên đỉnh – dù là đàn ông hay đàn bà – đều cần nhận được lời cảm ơn, khúc dạo cuối chính là lòng biết ơn của bạn. Và chừng nào chưa có khúc dạo cuối, quan hệ tình dục của bạn chưa hoàn hảo; một mối quan hệ tình dục chưa hoàn hảo chính là nguyên nhân của mọi rắc rối mà con người

đang trải qua. Tình dục có thể đạt đến cực khoái khi khúc dạo đầu và khúc dạo cuối được cân bằng hoàn hảo. Chỉ khi ở trạng thái cân bằng đó, sự lên đỉnh kia mới biến thành cơn cực khoái.

Và bạn phải hiểu từ “cơn cực khoái” này. Nó có nghĩa là toàn bộ bản thể của bạn – cơ thể, tâm trí, tâm hồn, mọi thứ – đều tham gia, đều có liên quan về mặt hữu cơ. Khi đó, nó trở thành khoảnh khắc của thiên. Với tôi, nếu tình dục của bạn không trở thành khoảnh khắc của thiên nghĩa là bạn chưa biết tình dục là gì. Bạn chỉ nghe về nó, bạn chỉ đọc về nó; và những người viết về nó cũng không biết gì cả. Tôi đã đọc hàng trăm cuốn sách về tình dục học được viết bởi những người được gọi là chuyên gia, và những “chuyên gia” này chẳng biết gì về đền thiêng nơi thiên nở rộ. Giống như trẻ con được sinh ra từ tình dục bình thường, thiên được sinh ra từ tình dục phi thường.

Các loài động vật có thể sinh con; điều này không có gì đặc biệt. Nhưng chỉ con người mới có khả năng tạo ra trải nghiệm thiên như là tâm điểm của cơn cực khoái. Điều này chỉ có thể xảy ra nếu con người được tự do tình cảm ở tuổi từ mười bốn đến hai mươi mốt.

Từ tuổi hai mươi mốt đến hai mươi tám là thời gian họ ổn định. Họ có thể lựa chọn bạn tình. Và đây là lúc họ có đủ khả năng làm điều đó; bằng trải nghiệm của hai chu kỳ phát triển trước, họ có thể chọn được đúng người. Không ai khác có thể thay bạn làm điều này. Nó giống như linh cảm – không phải số học, không phải chiêm tinh học, không phải tướng số học, không phải kinh Dịch, không gì khác. Đó chính là linh cảm. Sau khi tiếp xúc với nhiều người, bỗng nhiên có gì đó như tiếng tách (của bánh răng khớp vào nhau) mà chưa từng xảy ra với ai trước đó. Và tiếng kêu đó nghe thật chắc chắn, chắc chắn đến mức bạn không một phút nghi ngờ. Cho dù cố nghi ngờ, bạn cũng không thể làm được bởi vì nó quá chắc chắn. Với tiếng tách này, bạn ổn định.



Giữa tuổi hai mươi một và hai mươi tám – nếu mọi thứ trôi chảy như tôi nói, không có bất kỳ sự can thiệp nào của người khác – bạn ổn định. Và giai đoạn vui vẻ nhất của cuộc đời là từ độ tuổi hai mươi tám đến ba mươi lăm – giai đoạn hân hoan nhất, yên bình và hòa hợp nhất, bởi vì hai người bắt đầu tan chảy vào nhau.

Từ ba mươi lăm đến bốn mươi hai tuổi, một bước đi mới, một cánh cửa mới mở ra. Nếu ở tuổi ba mươi lăm bạn đã cảm nhận được sự hòa hợp sâu sắc, cảm giác cực khoái, đồng thời qua đó khám phá về thiền, thì từ ba mươi lăm đến bốn mươi hai tuổi, bạn sẽ giúp nhau càng tiến sâu vào thiền mà không cần tình dục, bởi vì ở thời điểm đó, tình dục bắt đầu trông như trẻ con, như trẻ vị thành niên.

Tuổi bốn mươi hai là thời điểm một người cần biết chính xác mình là ai. Từ bốn mươi hai đến bốn mươi chín, người đó càng đi sâu vào thiền, càng đi sâu vào chính mình, và giúp bạn tình/người đồng hành của mình làm được điều tương tự. Cả hai sẽ trở thành bạn. Không còn là “vợ”, là “chồng”; thời gian đó đã qua đi. Nó đã mang sự phong phú vào cuộc sống của bạn; lúc này, điều gì đó lớn lao hơn cả tình yêu đang phát triển. Đó là tình bạn, tình tri kỷ nhằm giúp nhau đi sâu hơn vào bản thể của chính mình, trở nên độc lập hơn, cô đơn hơn – giống như hai thân cây cao đứng tách biệt nhưng vẫn gần nhau, hoặc như hai chiếc cột chống đỡ cho cùng một mái nhà – đứng thật gần nhau nhưng vẫn tách biệt, độc lập, cô đơn.

Từ tuổi bốn mươi chín đến năm mươi sáu, sự cô đơn này trở thành tâm điểm của bạn. Mọi thứ khác trên thế giới sẽ không còn ý nghĩa. Điều duy nhất có ý nghĩa còn lại là sự cô đơn này.

Từ tuổi năm mươi sáu đến sáu mươi ba, bạn nhất định sẽ là người đúng như những gì bạn sắp trở thành: những đóa hoa tiềm ẩn bắt đầu bung nở, từ tuổi sáu mươi ba đến bảy mươi, bạn bắt đầu sẵn sàng từ bỏ thân xác. Lúc này,



bạn biết rằng mình không phải là thân xác, bạn biết rằng mình cũng không phải là tâm trí. Thân xác sẽ tách rời khỏi bạn vào khoảng thời gian khi bạn ba mươi lăm tuổi. Còn tâm trí rời khỏi bạn vào khoảng thời gian khi bạn bốn mươi chín tuổi. Lúc này, bạn từ bỏ hết mọi thứ khác, chỉ trừ cái tôi chứng kiến. Chỉ có sự tỉnh thức, ngọn lửa tỉnh thức tồn tại cùng với bạn – và đây là giai đoạn chuẩn bị cho cái chết.

Bảy mươi tuổi là dòng đời tự nhiên của con người. Và nếu mọi thứ di chuyển theo quy trình tự nhiên này, con người sẽ chết với niềm hân hoan vô bờ, với sự xuất thần, cảm giác cực kỳ may mắn rằng mình đã sống một cuộc sống không vô nghĩa, rằng ít ra thì bạn đã tìm thấy nguồn cội. Và chính vì sự phong phú này, sự toàn vẹn này, bạn có khả năng chúc phúc cho toàn bộ sự hiện hữu. Chỉ cần được ở cạnh một người như thế trước ngưỡng cửa của cái chết đã là một cơ hội tuyệt vời. Khi rời bỏ thân xác, bạn sẽ cảm nhận như thể những đóa hoa vô hình đang rơi xuống người bạn. Mặc dù không nhìn thấy chúng nhưng bạn có thể cảm nhận được. Đó chính là niềm vui sướng đúng nghĩa, thuần khiết đến mức chỉ cần một chút hương vị của nó cũng đủ để biến đổi cả cuộc đời bạn.

## Chương 3

### Ngọn nền tinh thức

Có người hỏi: “Chúng ta bắt đầu hành trình hướng tới tình yêu bằng cách nào đây?”. Một khi bạn hỏi như thế, hành trình đó đã bắt đầu; bạn đang ở trong hành trình đó. Bạn phải nhận ra điều này – một cách vô thức, bạn đang ở trong hành trình đó. Đó là lý do vì sao bạn cảm thấy cần phải bắt đầu nó. Nhận diện nó, ý thức về nó, và chính sự nhận biết đó sẽ trở thành sự khởi đầu.

Bạn luôn di chuyển đến một nơi nào đó – dù biết hay không, dù sẵn lòng hay không, bạn vẫn đi – một nguồn lực to lớn nào đó sẽ lập tức hoạt động bên trong bạn. Sự tồn tại đang phát triển, nó không ngừng tạo ra điều gì đó bên trong bạn. Do đó, câu hỏi đặt ra không phải là cách bắt đầu hành trình, mà là cách nhận ra nó. Nó ở đó, nhưng bạn không nhận ra.

Chẳng hạn như, cây cối chết, nhưng chúng không biết điều đó. Chim chóc và các loài vật chết nhưng chúng không biết. Chỉ có con người biết rằng họ phải chết, và thậm chí kiến thức đó cũng rất mơ hồ, không rõ ràng. Điều này cũng giống như với cuộc sống – những chú chim đang sống nhưng chúng không biết rằng mình sắp chết. Làm sao bạn có thể biết về sự sống nếu không biết về cái chết? Làm sao bạn biết mình còn sống nếu không biết rằng mình sắp chết? Cả hai sự nhận biết này phải song hành. Chim chóc, các loài động vật, cây cối đều đang sống, nhưng chúng không nhận ra rằng mình đang sống.

Con người nhận ra, dù không nhiều, rằng anh ta sẽ chết – nhưng sự nhận biết đó vẫn mập mờ, ẩn sau làn khói dày đặc. Điều này cũng giống như cuộc sống: bạn còn sống, nhưng bạn không biết chính xác còn sống có nghĩa là gì.

Kiến thức đó cũng mơ hồ, không rõ ràng. Khi nói đến nhận biết, tôi muốn nói về việc trở nên tỉnh táo với nguồn năng lượng sống này, nó là gì, điều gì sắp xảy ra. Việc tỉnh táo nhận biết về bản thể của mình là sự khởi đầu của hành trình hướng tới tình yêu. Đến một thời điểm bạn trở nên tỉnh táo đến mức chỉ một phần nhỏ bóng tối quanh bạn thôi cũng là điểm kết thúc của hành trình. Trên thực tế, hành trình đó không bao giờ bắt đầu và không bao giờ kết thúc. Bạn sẽ tiếp tục ngay cả sau đó, nhưng khi đó, cuộc hành trình sẽ mang một ý nghĩa hoàn toàn khác, một phẩm chất hoàn toàn khác – nó sẽ chỉ toàn niềm vui. Còn lúc này, nó đầy đau khổ.

Làm cách nào để bắt đầu hành trình hướng tới tình yêu đây? Hãy tỉnh táo hơn về hành động của bạn, về các mối quan hệ của bạn, về các cử động của bạn. Bất kể làm gì, dù là hành động bình thường như đi bộ trên phố, hãy cố giữ tỉnh táo. Hãy thực hiện những bước đi của mình một cách hoàn toàn tỉnh táo. Đức Phật từng nói với các đồ đệ: “Khi con bước một bước bằng chân phải, hãy nhớ rằng lúc này, đây là chân phải; khi con bước một bước bằng chân trái, hãy nhớ rằng lúc này, đây là chân trái. Khi con hít vào, hãy nhớ rằng lúc này, tôi đang hít vào. Khi con thở ra, hãy nhớ rằng lúc này, tôi đang thở ra”. Bạn không cần phải nói ra thành lời. Bạn không cần phải thốt lên “Tôi đang hít vào”, mà chỉ cần tỉnh táo nhận biết rằng hơi thở đang đi vào. Tôi đang nói với bạn nên tôi phải sử dụng lời nói, nhưng khi bạn đã tỉnh táo, bạn không cần dùng đến lời nói, bởi vì ngôn từ là một phần của làn khói mơ hồ đó. Đừng sử dụng ngôn từ – chỉ cần cảm nhận hơi thở đang đi vào, lấp đầy lồng ngực của bạn, rồi sau đó đi ra. Chỉ cần quan sát và bạn sẽ sớm nhận ra – một sự nhận biết rất rõ rằng nó không đơn thuần là hít thở, nó chính là cuộc sống. Mỗi hơi thở đi vào chính là cuộc sống đang truyền năng lượng vào trong bạn. Mỗi hơi thở đi ra chính là cái chết tạm thời. Với mỗi lần thở, bạn chết đi, rồi được tái sinh.

Và khi quan sát, bạn sẽ hiểu được cảm nhận tuyệt đẹp của lòng tin.

Khi bạn thở ra, không có gì đảm bảo rằng bạn có thể hít vào trở lại. Lấy đâu ra sự đảm bảo đó? Ai đảm bảo điều đó? Ai có thể đảm bảo rằng bạn sẽ có khả năng hít vào lại? Nhưng niềm tin sâu thẳm vẫn tồn tại; bạn biết rằng bạn sẽ hít vào lại, bằng không, việc hít thở sẽ không thể thực hiện được. Nếu quá lo sợ – “Ai biết nếu tôi để cho hơi thở đi ra, và nếu tôi trải qua cái chết nhỏ này, lấy gì đảm bảo rằng tôi sẽ có khả năng hít vào lại? Nếu tôi không thể hít vào lại, vậy thì tốt hơn hết là không thở ra” – bạn sẽ chết ngay lập tức! Nếu dừng thở ra, bạn sẽ chết. Nhưng bạn không biết điều đó bởi vì tận sâu trong lòng mình, bạn tin tưởng. Niềm tin đó là một phần của cuộc sống, là một phần của tình yêu. Không ai dạy bạn điều đó.

Khi đứa trẻ biết đi lần đầu, trong nó tồn tại một niềm tin vô bờ rằng nó sẽ bước đi được. Không ai dạy nó điều đó. Đứa trẻ chỉ nhìn thấy mọi người đi lại, tất cả chỉ có thể. Nhưng làm cách nào nó có thể kết luận rằng mình sẽ đi được? Nó còn quá nhỏ. Những người khác lại quá lớn, giống như người khổng lồ so với nó, và nó biết rằng bất cứ khi nào đứng lên, nó sẽ ngã – nhưng nó vẫn cố gắng. Niềm tin tồn tại bên trong nó. Niềm tin nằm trong từng tế bào của bạn. Đứa trẻ nỗ lực, và thất bại nhiều lần; nó sẽ thử nhiều lần nữa. Một ngày kia, niềm tin chiến thắng và đứa trẻ bắt đầu bước đi.

Nếu quan sát hơi thở của mình, bạn sẽ nhận biết được một lớp niềm tin sâu thẳm, niềm tin vào cuộc sống – không nghi ngờ, không do dự. Nếu bước đi, và bước đi với sự tỉnh táo, dần dần bạn sẽ nhận biết rằng mình không bước đi, mình đang “được dẫn dắt”. Đó là một cảm giác rất mơ hồ – rằng cuộc sống đang di chuyển trong bạn, không phải bạn đang di chuyển. Khi bạn cảm thấy đói, nếu tỉnh thức, bạn sẽ thấy rằng chính sự sống đang cảm thấy đói bên trong bạn, không phải bạn.

Việc trở nên tỉnh táo hơn sẽ giúp bạn nhận ra thực tế rằng chỉ có một thứ duy nhất mà bạn có thể gọi là “của bạn”, đó là sự chứng kiến. Mọi thứ khác đều thuộc về vũ trụ; chỉ có sự chứng kiến là thuộc về bạn. Nhưng khi bạn nhận biết về việc chứng kiến, ngay cả ý nghĩ “tôi” cũng tan biến. Điều đó cũng không thuộc về bạn. Đó là một phần của bóng tối, một phần của sự mơ hồ đang hình thành quanh bạn. Trong ánh sáng ban ngày, khi trời quang và những đám mây biến mất, mặt trời bừng sáng, mọi ý nghĩ về “tôi” không còn xuất hiện. Khi đó, chỉ đơn giản là chứng kiến; không có gì thuộc về bạn. Sự chứng kiến đó chính là mục tiêu của cuộc hành trình.

Làm thế nào để bắt đầu cuộc hành trình đây? Hãy bắt đầu trở thành một người chứng kiến. Dù bạn làm gì, hãy làm với sự tỉnh táo cao độ; khi đó, ngay cả những điều nhỏ nhất cũng trở thành thiêng liêng. Khi đó, việc nấu nướng hay giặt giũ cũng trở thành thiêng liêng; chúng trở thành sự sùng kính. Khi đó, vấn đề không phải là bạn đang làm gì, mà là bạn đang làm như thế nào. Bạn có thể lau sàn nhà như một con rô-bốt, một cỗ máy; đó là việc cần làm nên bạn phải làm. Khi đó, bạn sẽ bỏ lỡ điều gì đó thật đẹp. Khi đó, bạn sẽ lãng phí những khoảnh khắc trong việc làm đó. Việc lau sàn nhà đúng ra có thể là một trải nghiệm tuyệt vời nhưng bạn đã bỏ lỡ. Lúc này, sàn nhà đã sạch, nhưng điều gì đó đúng ra có thể xảy ra bên trong bạn đã không xảy ra. Nếu bạn tỉnh thức, không chỉ có sàn nhà mà cả bạn cũng cảm nhận được sự sạch sẽ tận sâu trong lòng.

Hãy lau sàn nhà bằng sự tỉnh thức, tỏa sáng bằng sự tỉnh thức. Dù là làm việc, ngồi hay đi lại, mỗi hành động phải là một sợi chỉ xuyên suốt khiến cho ngày càng nhiều khoảnh khắc trong đời bạn trở nên rục rờ bằng sự tỉnh thức. Hiệu ứng tích lũy đó chính là sự giác ngộ. Hiệu ứng tích lũy đó diễn ra khi tất cả các ngọn nến cùng nhau trở thành một nguồn sáng vĩ đại.

## Phần II

### TÌNH YÊU LÀ CƠN GIÓ MÁT LÀNH

Đừng nghĩ rằng tình yêu là bất biến, và như thế sẽ khiến cho đời sống tình yêu của bạn ngày càng đẹp hơn – bởi vì bạn biết rằng hôm nay bạn bên nhau, nhưng ngày mai bạn có thể sẽ phải chia xa.

Tình yêu giống như một làn gió mát lành bay đến nhà bạn, lấp đầy nơi đó bằng hương thơm và sự tươi mới, lưu lại trong khả năng có thể và sau đó ra đi. Bạn không nên tìm cách đóng các cánh cửa, nếu không thì làn gió thơm mát đó sẽ bốc mùi hôi thối.

Trong cuộc sống, mọi thứ luôn thay đổi, và đó chính là vẻ đẹp của nó; nó cho bạn ngày càng nhiều trải nghiệm, ngày càng nhiều sự tỉnh thức, ngày càng nhiều cơ hội để trưởng thành.

### Đôi lời với độc giả

Phần này của cuốn sách sẽ được viết dưới dạng tường thuật câu chuyện của một vài đôi đang yêu trong nỗ lực giải quyết những rắc rối trong mối quan hệ của họ. Chúng tôi chỉ muốn độc giả hiểu được bối cảnh đặc biệt mà nội dung này được tạo ra.

Đối với những ai chưa biết về Osho, điều quan trọng đầu tiên cần hiểu là tất cả các cuốn sách của Osho không phải được viết ra mà được tạo ra từ những bản ghi chép lại các buổi nói chuyện của ông ấy. Mỗi sáng và tối, ông ấy sẽ gặp gỡ các thành viên của cộng đồng Osho và cả các vị khách viếng

thăm. Câu hỏi đã được các thành viên trong cộng đồng trình lên trước, và Osho sẽ chọn ra một vài trong số đó để trả lời.

Câu chuyện của Latifa và Dhyana Om, của Neelam và Kamal, và các đôi khác được nhắc đến trong phần này sẽ là nội dung xuyên suốt những trang tiếp theo được viết dưới dạng hỏi đáp. Họ đều là thành viên trong nhóm tình nguyện cùng chung sống và đóng góp vào hoạt động của Osho International Meditation Resort tại Pune, Ấn Độ. Xét theo nhiều phương diện, cộng đồng sống quanh Osho lúc sinh thời giống như một thị trấn nhỏ, nơi hầu hết mọi người đều biết nhau, trò chuyện cùng nhau và chịu ảnh hưởng của nhau.

Những câu trả lời trong phần hỏi đáp này được bổ sung thêm một số nội dung thu thập từ các buổi nói chuyện khác của Osho nhưng có liên quan đến những vấn đề được đặt ra trong câu hỏi.

## Chương 4

### Những ý nghĩ vô nghĩa trong đầu bạn

Tình yêu là tôn giáo duy nhất, là điều bí ẩn duy nhất phải được sống, được trải nghiệm, được hiểu. Khi hiểu được tình yêu, bạn sẽ hiểu được tất cả các nhà hiền triết và nhà thần bí của thế giới. Việc này không có gì là khó, nó đơn giản như nhịp tim hay nhịp thở của bạn vậy. Nó đến cùng với bạn, không phải do xã hội trao cho bạn. Và đây là điểm tôi muốn nhấn mạnh: tình yêu đến với bạn từ lúc chào đời – dĩ nhiên là giống như nhiều thứ lúc đó, nó vẫn chưa phát triển.

Xã hội tận dụng khoảng cách này. Tình yêu của đứa trẻ cần thời gian để phát triển; trong khi đó, xã hội cứ mãi áp đặt lên tâm trí đứa trẻ những ý nghĩ về tình yêu không thật. Vào thời điểm khi bạn sẵn sàng để khám phá thế giới tình yêu, tâm trí của bạn chứa quá nhiều thứ rác rưởi về tình yêu đến mức không còn nhiều hy vọng để bạn có thể tìm thấy tình yêu đích thực và từ bỏ tình yêu giả mạo kia.

Chẳng hạn như, mọi đứa trẻ đều được dạy bảo theo ngàn lẻ một cách rằng tình yêu là vĩnh cửu: một khi yêu ai, bạn sẽ yêu người đó mãi mãi. Rằng nếu bạn yêu một người và về sau cảm thấy không còn yêu nữa, điều đó có nghĩa là bạn chưa từng yêu người kia. Đây là một ý nghĩ rất nguy hiểm. Nó cho bạn ý nghĩ về một tình yêu lâu bền, không thay đổi, nhưng trong cuộc sống, không có gì là mãi mãi... những bông hoa nở vào buổi sáng và khi chiều xuống chúng sẽ héo úa.

Cuộc sống là một chuỗi những thay đổi không ngừng; mọi thứ đều thay đổi, chuyển động. Không có gì là không thay đổi, không có gì là mãi mãi. Bạn



đã bị nhồi nhét ý nghĩ về tình yêu vĩnh cửu, thứ sẽ hủy hoại cả cuộc đời bạn. Bạn sẽ kỳ vọng về một tình yêu lâu bền từ người phụ nữ tội nghiệp, và người phụ nữ cũng sẽ kỳ vọng một tình yêu mãi mãi từ bạn.

Tình yêu trở thành thứ yếu, sự lâu bền trở thành mối quan tâm hàng đầu. Tình yêu là một đóa hoa mỏng manh mà bạn không thể nào ép nó sống mãi. Bạn có thể sở hữu hoa nhựa; đó là thứ mọi người đang có – hôn nhân, gia đình, con cái, họ hàng, mọi thứ đều bằng nhựa, đều giả tạo.

Tình yêu thật sự cũng bất định như cuộc sống. Bạn không thể nói rằng bạn sẽ ở đây ngày mai. Bạn thậm chí không thể nói rằng bạn sẽ tồn tại vào giây phút tiếp theo. Cuộc sống của bạn không ngừng thay đổi – từ tuổi thơ đến tuổi trẻ, đến trung niên, đến tuổi già, cái chết, nó cứ không ngừng thay đổi.

Một tình yêu thật sự cũng sẽ thay đổi.

Có khả năng là nếu bạn được giác ngộ, tình yêu của bạn sẽ vượt qua khỏi các quy luật thông thường của cuộc sống. Tình yêu đó không thay đổi, cũng không bất biến, nó chỉ đơn giản là nó thôi. Sẽ không còn câu hỏi về cách yêu – bạn đã trở thành tình yêu, do đó bất cứ điều gì bạn làm cũng là tình yêu. Điều này không giới hạn trong phạm vi những thứ được gọi là yêu, mà bất cứ việc gì bạn làm, tình yêu của bạn cũng sẽ bắt đầu tuôn chảy trong đó. Nhưng trước khi được giác ngộ, tình yêu của bạn sẽ giống như mọi thứ khác; nó sẽ thay đổi.

Nếu bạn hiểu rằng tình yêu sẽ thay đổi, rằng một lúc nào đó người yêu của bạn có thể sẽ quan tâm đến người khác, và bạn sẽ phải hiểu biết, phải yêu thương, quan tâm và cho phép cô ấy đi theo cảm nhận của mình... đây chính là cơ hội để bạn chứng tỏ với người yêu rằng bạn yêu cô ấy. Bạn yêu cô ấy, ngay cả khi cô ấy sắp yêu người khác, điều đó thật chẳng hợp lý. Cùng với sự hiểu biết, tình yêu của bạn có khả năng sẽ trở thành mối quan hệ trọn đời,

nhưng hãy nhớ rằng nó không bất biến. Tình yêu đó sẽ có những thăng trầm, sẽ có những thay đổi.

Điều này rất dễ hiểu. Khi bạn bắt đầu yêu, bạn còn quá trẻ, không có kinh nghiệm; làm sao tình yêu của bạn vẫn không thay đổi khi bạn đã trưởng thành? Tình yêu của bạn cũng phải đạt đến mức độ trưởng thành nhất định. Và khi bạn già đi, tình yêu của bạn sẽ mang một hương vị khác. Tình yêu sẽ không ngừng thay đổi, và đôi khi tình yêu cần có cơ hội để thay đổi. Trong một xã hội lành mạnh, tình yêu dễ có được cơ hội đó, nhưng mối quan hệ của bạn với ai đó sẽ không bị phá vỡ.

Tuy nhiên, có khả năng là bạn phải thay đổi người tình nhiều lần trong đời. Điều đó không có gì là tổn hại. Trên thực tế, bằng việc thay đổi người tình nhiều lần, cuộc sống của bạn sẽ phong phú, và nếu cả thế giới làm theo những gì tôi nói với bạn về tình yêu, cả thế giới cũng sẽ trở nên phong phú.

Nhưng một ý nghĩ sai lầm đã hủy hoại hết mọi khả năng. Khoản khắc người tình của bạn nhìn ngắm người khác – chỉ nhìn nhưng ánh mắt của anh ta thể hiện sự quyến rũ, và bạn phát điên lên. Bạn phải hiểu rằng nếu người đàn ông không còn quan tâm đến phụ nữ trên phố, đến những nữ diễn viên xinh đẹp trong các bộ phim... Đó chính là điều bạn muốn, bạn muốn anh ta không quan tâm đến ai khác ngoài bạn. Nhưng bạn không hiểu được tâm lý của con người. Nếu không quan tâm đến những phụ nữ trên phố, những nữ diễn viên trong phim, vậy sao anh ta lại quan tâm đến bạn? Việc anh ta quan tâm đến phụ nữ là bằng chứng đảm bảo rằng anh ta quan tâm đến bạn, rằng vẫn còn cơ hội cho tình yêu của bạn được duy trì.

Nhưng chúng ta toàn làm những điều trái ngược. Đàn ông tìm cách để người phụ nữ của họ không quan tâm đến ai khác ngoài họ; họ phải là tâm điểm chú ý duy nhất, sự quan tâm duy nhất của người phụ nữ. Còn phụ nữ

cũng đang làm điều tương tự, và cả hai đang khiến cho đôi bên phải phát điên lên. Việc chỉ tập trung vào một người chắc chắn sẽ khiến bạn điên loạn.

Để sống một cuộc sống nhẹ nhàng hơn, tươi vui hơn, bạn cần phải linh hoạt. Bạn phải nhớ rằng tự do là giá trị cao nhất và nếu tình yêu không mang đến cho bạn tự do, đó không phải là tình yêu.

Tự do là một tiêu chí – bất cứ điều gì cho bạn tự do đều đúng, và bất cứ điều gì phá hủy sự tự do của bạn đều sai. Nếu bạn có thể ghi nhớ được tiêu chí nhỏ này, cuộc sống của bạn sẽ dần ổn định theo đúng hướng, về mọi thứ – các mối quan hệ, thiên, sự sáng tạo, bất cứ điều gì.

Hãy từ bỏ những quan niệm cũ, những quan niệm xấu xí. Chẳng hạn như, tại Ấn Độ, hàng triệu phụ nữ đã chết do bị thiêu sống trên giàn thiêu cùng với người chồng quá cố của họ. Điều đó cho thấy tư tưởng chiếm hữu của người chồng lớn đến mức anh ta không chỉ muốn sở hữu người phụ nữ lúc còn sống, mà còn lo sợ điều sẽ xảy ra khi anh ta chết! Khi đó, anh ta sẽ không thể làm được gì, do đó tốt hơn hết là mang người vợ theo.

Và bạn có thể thấy điều này chỉ áp dụng cho phụ nữ – suốt hàng ngàn năm chưa có người đàn ông nào nhảy vào giàn thiêu chết cùng vợ. Điều đó có nghĩa là gì? Có phải chỉ phụ nữ yêu đàn ông, còn đàn ông không yêu phụ nữ? Có phải phụ nữ không có cuộc sống của riêng mình? Chỉ có cuộc sống của người chồng mới là cuộc sống của người vợ – khi người chồng chết, người vợ cũng phải chết theo.

Những ý nghĩ vô nghĩa đó đã nằm trong đầu bạn. Bạn phải không ngừng dọn dẹp – bất cứ khi nào nhìn thấy những thứ vô nghĩa trong đầu mình, hãy dọn dẹp chúng, ném chúng đi. Nếu dọn dẹp sạch sẽ tâm trí của mình, bạn sẽ tìm được giải pháp cho mọi vấn đề phát sinh trong đời.

*Thời gian gần đây, tôi nhận ra rằng tôi thậm chí không thể gặp gỡ đàn ông, chứ nói gì đến yêu họ. Tôi đã tiếp nhận cơn giận dữ của mẹ tôi đối với*

*đàn ông. Khi có một người nói yêu tôi, tôi bỏ chạy, điều đó càng khiến người ấy theo đuổi tôi hơn nữa. Tôi đang chơi một trò chơi quá xấu xí. Hãy giúp tôi từ bỏ “trò bản” này của mình, để tôi có thể gặp gỡ những người đàn ông, để biết được vẻ đẹp, những món quà và tình yêu của họ.*

Nếu thật sự muốn từ bỏ “rác bản” này, bạn phải nhận biết rằng mẹ của bạn đang ở trong đồng rác đó, và nó sẽ khiến bạn đau lòng. Bạn đã bị mẹ bạn đầu độc. Có đến 90% vấn đề rắc rối bắt nguồn từ người mẹ, bởi vì đứa con lớn lên trong bụng mẹ. Ngay từ khi còn ở trong bụng mẹ, đứa bé đã bị ảnh hưởng bởi tâm trạng và cảm xúc của người mẹ. Nếu người mẹ luôn giận dữ, buồn bã, chán chường – người mẹ không muốn có đứa bé này nhưng người chồng đã thúc ép, người mẹ phải sinh con ngoài ý muốn, tất cả những điều này sẽ ảnh hưởng đến sự hình thành nền tảng cơ bản trong tâm trí của đứa trẻ. Đứa trẻ đang trong quá trình hình thành, nó không chỉ bị ảnh hưởng bởi máu thịt của người mẹ, mà còn chịu tác động bởi tâm lý của người sinh ra mình.

Do đó, khi mang thai, người mẹ phải hết sức thận trọng bởi vì một cuộc sống mới đang được hình thành bên trong cơ thể mình. Mọi thứ cô ấy làm – tranh cãi với chồng, bất hòa với hàng xóm, hoặc chán nản vì bất cứ nguyên nhân nào – đều sẽ gây ảnh hưởng bất lợi đến tâm trí của đứa trẻ. Ngay cả trước khi chào đời, đứa bé đã mang định kiến.

Không chỉ có mẹ của bạn mới giận dữ với đàn ông. Phần lớn phụ nữ đều giận dữ với chồng của họ. Điều này cũng tương tự với những người chồng; hầu hết đều giận dữ với vợ của mình. Nhưng cơn giận của người cha không ảnh hưởng nhiều đến đứa trẻ, bởi vì đứa trẻ phát triển dưới bóng của người mẹ, không phải dưới bóng của người cha. Người cha vẫn là một vị khách viếng thăm tình cờ. Vào buổi sáng, người cha hôn đứa trẻ, xoa đầu nó rồi đi làm. Khi chiều xuống, ông ấy trở về nhà, nói vài câu với đứa trẻ; còn lại, suốt cả ngày dài, đứa trẻ học hỏi mọi thứ từ người mẹ.

Đó là lý do vì sao hầu hết mọi ngôn ngữ đều được gọi là “tiếng mẹ đẻ”, bởi vì người cha không có cơ hội nói chuyện với đứa trẻ khi người mẹ hiện diện! Người mẹ nói, còn người cha lắng nghe – đứa trẻ học ngôn ngữ từ người mẹ. Và đứa trẻ không chỉ học ngôn ngữ mà còn học mọi thái độ của người mẹ.

Nhưng cuộc sống mà chúng ta đã sống cho đến nay chủ yếu diễn ra dưới sự quản lý của nam giới. Đó là một xã hội do đàn ông tạo ra và suốt hàng bao thế kỷ, nó không có chỗ cho phụ nữ. Đó là lý do khiến tôi thấy thật lạ khi phụ nữ không thông cảm cho nhau. Tâm trí của họ lại bị ước định theo cách thông cảm với nam giới.

Đôi khi, điều này cũng xảy ra, giống như đã xảy ra với người vừa đặt câu hỏi, rằng tận sâu trong lòng mình, người phụ nữ vẫn mang những cảm xúc của người mẹ. Người mẹ căm ghét đàn ông – và tôi nghĩ không có lý do gì để người con gái lại không làm điều tương tự. Đó là lẽ tự nhiên, nhưng nó sẽ không giúp ích cho xã hội loài người và cũng không tạo ra một tương lai tốt đẹp hơn.

Quá khứ là quá khứ. Bạn nên bắt đầu nhìn vào đàn ông bằng đôi mắt tươi mới – và đặc biệt tại nơi này, nơi toàn bộ nỗ lực của bạn là hãy phơi bày tình trạng ước định đó, để giải thoát bạn khỏi trạng thái bị thôi miên. Tất cả những rác rưởi mà bạn đang mang vác phải bị loại bỏ; bạn phải rũ bỏ, trở nên sáng suốt đến mức hiểu rõ và có được cái nhìn thấu suốt của riêng mình.

Những người phụ nữ vào thời của mẹ bạn thường không được học hành nhiều. Còn bạn thì độc lập về tài chính, và cũng thông minh như bất cứ người đàn ông nào khác. Bạn không cần phải tức giận với đàn ông. Nếu mẹ bạn tức giận... có lẽ vì bà ấy không được học hành nhiều, có lẽ vì bà ấy không độc lập về tài chính. Bà ấy muốn tung cánh bay lên bầu trời rộng mở nhưng bị giam hãm, còn bạn thì không.

Đây là một trong những lý do vì sao tôi không thể giao tiếp với đại đa số người dân tại Ấn Độ – bởi vì đàn ông sẽ không sẵn lòng lắng nghe tôi nói, nó đi ngược lại với quyền lực chi phối của họ. Và cả phụ nữ cũng không hiểu tôi – họ không có học thức. Cho dù có hiểu được, họ cũng không đủ độc lập về tài chính; họ không thể chống lại xã hội do nam giới tạo ra. Ở hầu hết các nơi trên khắp Ấn Độ, không có phong trào gọi là giải phóng phụ nữ, thậm chí không ai nói về nó. Không người phụ nữ nào dám nghĩ rằng sẽ có cơ hội cho tự do. Họ mất hết hy vọng.

Nhưng tình huống của bạn lại khác. Bạn đến từ một đất nước nơi phụ nữ được đi học, được giáo dục, và việc có học thức giúp bạn độc lập về tài chính. Bạn không cần phải trở thành người nội trợ. Bạn không cần phải kết hôn. Bạn có thể sống với người mình yêu thương mà không cần đến hôn nhân.

Phụ nữ phải chiến đấu vì điều đó. Phụ nữ phải biến hôn nhân thành một việc rất riêng tư mà không ai có quyền can thiệp.

Bạn sống trong một không gian hoàn toàn khác với hoàn cảnh của mẹ bạn. Lúc này, việc mang vác cơn giận và định kiến của người mẹ là ngu ngốc. Chỉ cần tha thứ và quên người mẹ đi, bởi vì nếu cứ mang vác định kiến và sự giận dữ đối với đàn ông, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy trọn vẹn – bởi vì một người, dù là nam hay nữ, không có năng lực yêu sẽ không thấy trọn vẹn, sẽ mãi chán chường.

Và cứ thế, nó sẽ tạo ra một cái vòng luẩn quẩn. Cơn giận của bạn ngăn cản bạn đến với tình yêu, bởi vì tình yêu đồng nghĩa với việc từ bỏ cơn giận đối với đàn ông và di chuyển về phía cực hoàn toàn đối lập – thay vì giận dữ, hãy yêu thương; thay vì căm ghét, hãy yêu thương. Bạn cần có lòng can đảm để thực hiện bước nhảy lượng tử. Bạn cứ ở trong cái vòng luẩn quẩn bởi vì cơn giận của bạn ước định rằng bạn không thể yêu đàn ông, và bởi vì không thể yêu đàn ông nên bạn càng trở nên thất vọng, và sự thất vọng đó khiến bạn

càng giận dữ hơn – đây chính là cái vòng luẩn quẩn. Con giận tạo ra sự thất vọng; sự thất vọng khiến bạn càng giận dữ hơn, bạo lực hơn, càng chống lại đàn ông hơn. Việc đó làm tăng thêm sự giận dữ, và chu kỳ cứ thế đi sâu hơn. Việc thoát khỏi nó ngày càng trở nên gần như không thể thực hiện.

Bạn phải bắt đầu từ đâu. Việc đầu tiên là phải nỗ lực và hiểu rằng mẹ của bạn sống trong một hoàn cảnh khác. Tình huống của bạn là hoàn toàn khác, và việc mang vác người mẹ trong tâm trí của bạn chẳng hợp lý chút nào. Bạn phải sống cuộc sống của bạn; bạn không phải sống cuộc sống của mẹ bạn. Bà ấy đã chịu đựng; vậy sao lúc này bạn lại muốn gây thêm đau khổ cho thế giới? Sao bạn lại muốn trở thành vật hy sinh?

Hãy thể hiện lòng trắc ẩn đối với mẹ của bạn – tôi không nói rằng bạn hãy nổi giận với bà ấy vì bị bà ấy làm tổn thương. Điều đó sẽ lại khiến bạn giận dữ, lúc này chỉ là cơn giận được chuyển từ đàn ông sang người mẹ. Không, bạn cần phải từ bỏ hoàn toàn cơn giận của mình. Người mẹ cần lòng trắc ẩn của bạn; hẳn mẹ bạn đã đau khổ, và điều đó khiến bà ấy giận dữ. Nhưng bạn không phải chịu đựng. Bạn có thể đặt cơn giận của mình qua một bên và có cái nhìn mới mẻ về đàn ông. Nếu tổ tiên của họ đã gây đau khổ cho phụ nữ, họ cũng không thể nào thay đổi được điều đó. Những gì đã xảy ra, cứ để nó xảy ra. Lúc này, có thể tận đáy lòng họ cũng cảm thấy có lỗi về những gì đàn ông đã gây ra cho phụ nữ.

Tôi đang nỗ lực tạo cơ hội cho sự xuất hiện của một giống người mới – những người không bị vấy bẩn bởi quá khứ, những người cắt đứt với quá khứ. Đó là một việc khó khăn, nó gần giống như đập đầu vào tường. Nhưng tôi đã quyết đập đến cùng. Tôi tin tưởng ở cái đầu của mình! Bức tường đó đã cũ, đã lâu đời. Nó có thể khiến bạn đau nhưng một ngày nào đó nó phải đổ; đã đến lúc nó phải kết thúc. Nó đã sống quá vòng đời của mình.



Do đó, hãy thiên nhiều hơn, và tỉnh thức khi tiếng nói của mẹ bạn bắt đầu trò chuyện với tâm trí của bạn. Dần dần, hãy ru ngủ tiếng nói đó. Đừng lắng nghe nó; nó sẽ làm hỏng cả cuộc đời bạn. Bạn phải học cách yêu thương. Và khi được yêu, người đàn ông sẽ trở nên lịch sự hơn, tử tế hơn, hành xử như một quý ông hơn. Người đó sẽ đánh mất các góc khuất của mình và trở nên ôn hòa hơn. Nhờ tình yêu, người phụ nữ bắt đầu bung nở, bằng không thì cô ấy vẫn chỉ là một chồi non khép kín. Chỉ trong tình yêu, khi mặt trời tình yêu bùng sáng, cô ấy mới bung nở những cánh hoa của mình. Chỉ trong tình yêu, ánh mắt của cô ấy mới có một chiều sâu khác, một đên thiêng khác; khuôn mặt của cô ấy bắt đầu rạng rỡ niềm vui. Nhờ tình yêu, cô ấy biến đổi sâu sắc; cô ấy trưởng thành.

Do đó, hãy thoát khỏi ước định mà mẹ của bạn vô thức trao cho bạn. Bạn đã vô thức chấp nhận nó. Để thoát khỏi nó, bạn phải nhận thức về nó. Đó là sự khởi đầu mà bạn cần có. Đó là sự khởi đầu của tâm thức – chỉ là những bước đi đầu tiên. Bạn còn phải đi rất xa để thay đổi hoàn toàn tâm trí của mình, để trở nên tươi mới, bản năng, cởi mở và chấp nhận rủi ro.

Bởi vì sự ước định đó mà bạn đã tham gia vào trò chơi xấu xí, đó là bất cứ khi nào có người mang tình yêu đến cho bạn, bạn lại bỏ chạy – lẽ tự nhiên là điều đó càng khiến anh ta theo đuổi bạn. Bạn thích thú khi anh ta theo đuổi bạn. Mọi phụ nữ đều thích như thế. Nó thật xấu xí, và bạn không nhận biết được những hàm ý sâu xa của nó. Nó có nghĩa bạn là con mồi, người đàn ông là thợ săn và anh ta đang theo đuổi con mồi. Một cách vô thức, bạn cho phép người đàn ông đó thể hiện uy quyền đối với bạn.

Bạn luôn tuân theo truyền thống mặc định rằng trong tình yêu, đàn ông phải là người khởi xướng, chứ không phải phụ nữ; nó không đúng với sự nhu mì của người phụ nữ. Đây chính là những ý nghĩ mục nát. Nếu bạn yêu một ai đó, sao phải chờ đợi? Tôi biết nhiều phụ nữ đã đợi chờ hàng năm bởi vì họ



muôn người đàn ông phải chủ động trước. Nhưng họ đã đem lòng yêu những người không bao giờ chủ động.

Có một phụ nữ ở Bombay rất yêu J. Krishnamurti. Bà ấy không kết hôn, cả đời chờ đợi để J. Krishnamurti chủ động mở lời trước. Bà ấy là một trong những phụ nữ đẹp nhất nhưng J. Krishnamurti đã quá hạnh phúc với chính mình, ông ấy không cần ai khác để trở nên hoàn thiện. Rõ ràng là ông ấy không bao giờ chủ động. Và dĩ nhiên người phụ nữ kia, xuất phát từ những định kiến ngàn năm, cũng không chủ động – vì nó đi ngược lại với truyền thống của phụ nữ.

Thật sự là chẳng có lý do gì để người phụ nữ phải chờ đàn ông chủ động. Nếu cảm thấy có tình cảm với ai đó, người phụ nữ nên chủ động và không nên cảm thấy bẽ mặt vì anh ta chưa sẵn sàng. Đây là cách tạo ra sự bình đẳng. Chính những điều nhỏ bé này sẽ giúp giải phóng phụ nữ.

Nhưng phụ nữ luôn tìm cách trở thành “trò chơi”. Cô ấy hấp dẫn đàn ông, làm mọi cách để thu hút sự chú ý của anh ta bằng sắc đẹp, bằng trang phục, bằng nước hoa, bằng kiểu tóc, bằng trang điểm, bằng tất cả những gì cô ấy có thể nghĩ ra. Người phụ nữ hấp dẫn người đàn ông, và một khi người đàn ông đó bị hấp dẫn, cô ấy bắt đầu bỏ chạy, nhưng cũng không chạy thật nhanh. Cô ấy cứ vừa chạy vừa nhìn lại để xem liệu gã đó có đuổi theo hay không. Nếu thấy anh ta bị bỏ xa, cô ấy sẽ đợi. Khi anh ta đến gần, cô ấy lại bắt đầu chạy.

Điều này thật ngu ngốc; tình yêu phải trong sáng. Bạn yêu ai đó, bạn bày tỏ tình yêu của mình và nói với đối phương: “Anh không cần phải nói ‘Có’”. Câu trả lời ‘Không’ của anh được tôn trọng tuyệt đối. Đây chỉ là tình cảm từ phía em. Anh không cần miễn cưỡng đồng ý, bởi vì câu trả lời đồng ý đó thật nguy hiểm chừng nào anh chưa cảm nhận được tình yêu dành cho em. Chỉ khi đó, cuộc sống của chúng ta mới trọn vẹn”.

Một người nam và người nữ đang yêu có thể dễ dàng đi vào thiên tình. Thiên tình và tình yêu là hai hiện tượng kháng khí với nhau đến mức nếu bạn đi vào thiên, nguồn năng lượng tình yêu của bạn sẽ bắt đầu tuôn tràn. Nếu bạn thật sự yêu một người mà người đó cũng yêu bạn, năng lượng thiên trong bạn sẽ bắt đầu phát triển; chúng là những trải nghiệm được kết nối một cách sâu sắc. Chính vì thế, tôi thích cả hai.

*Tôi đã nghe ngài nói về cái tôi và, bằng sự tỉnh thức, con người có thể nhận thấy rằng nó không tồn tại. Nhưng tôi nhận ra rằng mình chưa bao giờ chú trọng nhiều đến sự tỉnh thức. Ngài có thể chỉ cho tôi, một người phụ nữ Đức đang yêu, cách trở nên tỉnh thức hơn?*

Latifa, tự thân tình yêu vốn đã đủ nếu tình yêu của bạn không phải là tình yêu theo bản năng sinh học. Nếu nó không thuộc về cái tôi, nếu nó không phải là hành trình của sức mạnh để giành quyền kiểm soát – nếu tình yêu của bạn chỉ là niềm vui thuần túy, vui trong sự hiện diện của người khác không vì bất cứ lý do nào, một niềm vui thuần khiết – sự tỉnh thức sẽ đi theo tình yêu này như chiếc bóng. Bạn không cần phải lo lắng về sự tỉnh thức.

Chỉ có hai cách – hoặc bạn trở nên tỉnh thức, hoặc tình yêu sẽ theo bạn như chiếc bóng; hoặc bạn trở nên đầy yêu thương đến mức sự tỉnh thức tự xuất hiện. Chúng là hai mặt của cùng một đồng xu. Bạn không thể lo lắng về mặt còn lại, chỉ cần giữ một mặt và mặt kia không thể thoát được! Mặt kia phải xuất hiện.

Với những người không biết yêu, trái tim của họ đã trở thành đá. Quá trình trưởng thành của họ, văn hóa của họ, xã hội của họ đã giết chết chính năng lực yêu đó – bởi vì ở nhiều nơi, xã hội không được vận hành bằng tình yêu, mà bằng sự xảo quyệt. Để thành công trong xã hội này, bạn không cần tình yêu, bạn cần một trái tim cứng rắn và một cái đầu sắc sảo. Trên thực tế, bạn không cần cả trái tim.

Trong xã hội này, những người có trái tim sẽ bị nghiền nát, bị bóc lột, bị chèn ép. Thế giới này được vận hành bởi những kẻ xảo trá, tinh ranh, nhân tâm và độc ác. Do đó, cả xã hội cũng được vận hành theo cách mà mỗi đứa trẻ bắt đầu đánh mất trái tim của mình, và năng lượng của nó bắt đầu di chuyển hướng đến cái đầu. Trái tim bị lờ đi.

Tôi từng được nghe một giai thoại của người Tây Tạng rằng từ đầu, trái tim nằm ngay chính giữa cơ thể. Nhưng bởi vì không ngừng bị đẩy qua một bên, để nhường lối cho thứ khác, nên trái tim không còn ở giữa cơ thể như trước nữa. Lúc này, “anh bạn” tội nghiệp đó đứng đợi ở ven đường: “Nếu ngày nào đó bạn cần đến tôi, tôi luôn ở đây”, nhưng trái tim không nhận được dưỡng chất, không được khuyến khích. Thay vào đó, nó đón nhận đủ mọi kiểu buộc tội.

Nếu bạn làm một việc và nói: “Tôi làm bởi vì tôi cảm thấy thích làm”, mọi người sẽ cười lớn: “Cảm thấy ư? Cậu mất trí rồi sao? Hãy cho biết lý do vì sao cậu làm điều đó. Cảm thấy không phải là lý do”.

Ngay cả khi phải lòng ai đó, bạn vẫn phải tìm ra lý do vì sao bạn phải lòng – bởi vì người phụ nữ đó có cái mũi đẹp, có đôi mắt sâu, có thân hình cân đối. Đây không phải là lý do. Bạn chưa bao giờ đưa tất cả những lý do này lên bàn cân, rồi thấy rằng người phụ nữ đó dường như xứng đáng để bạn phải lòng: “Phải lòng người phụ nữ này, chính xác là phải lòng với độ cao của chiếc mũi, độ vừa của mái tóc, màu da, số đo hình thể. Bạn còn muốn gì nữa?”.

Nhưng đây không phải là cách để yêu, mà là để thỏa mãn đám người ngu ngốc quanh bạn rằng bạn không phải là đứa ngu ngốc, rằng bạn đã tính toán mọi thứ rồi mới ra quyết định yêu. Bước đi đó nghe thật thỏa đáng, hợp lý, logic.

Không ai lắng nghe trái tim cả.

Và tâm trí lại quá ồn ào, không ngừng huyền thuyên – ồn ào đến mức cho dù đôi lúc trái tim có nói gì, bạn cũng không bao giờ nghe thấy. Tiếng nói của nó không thể đến được với bạn. Phiên chợ trong đầu bạn huyền não đến mức không có chỗ cho trái tim. Dần dần, trái tim ngừng nói. Để không bị lờ đi hết lần này đến lần khác, nó rơi vào im lặng.

Cái đầu nắm toàn quyền điều hành buổi trình diễn; bằng không, chúng ta đã sống trong một thế giới hoàn toàn khác – nhiều yêu thương, ít hận thù, ít chiến tranh, không có vũ khí hạt nhân. Trái tim sẽ không bao giờ hỗ trợ cho bất kỳ công nghệ hủy diệt nào được phát triển. Trái tim sẽ không bao giờ phục vụ cho cái chết. Nó là sự sống, nó thôn thức vì sự sống, nó đập vì sự sống.

Bởi vì toàn bộ những ước định này trong xã hội mà phương pháp tỉnh thức cần phải được lựa chọn, bởi vì sự tỉnh thức dường như là thứ rất logic và hợp lý. Nhưng nếu biết yêu, bạn không cần phải đi một quãng đường dài gian khó một cách không cần thiết. Tình yêu là con đường ngắn nhất, con đường tự nhiên nhất – dễ dàng đến mức một đứa trẻ cũng có thể đi được. Yêu không cần được đào tạo. Bạn được sinh ra với phẩm chất đó, nếu nó không bị những kẻ khác làm biến đổi.

Nhưng tình yêu phải thuần khiết. Tình yêu không thể không trong sáng.

Bạn sẽ bất ngờ khi biết rằng từ “love” (tiếng Anh) có gốc gác không đẹp đẽ chút nào từ tiếng Sanskrit. Nó bắt nguồn từ chữ “lobh”, có nghĩa là lòng tham.

Xét trong phạm vi tình yêu bình thường, nó chính là một kiểu tham lam. Đó là lý do vì sao có người yêu tiền, yêu nhà cửa, lại có người yêu thứ này, thứ khác. Ngay cả nếu họ yêu một người đàn bà hay một người đàn ông, đó chỉ là lòng tham của họ; họ muốn sở hữu những gì xinh đẹp. Đó là hành trình của quyền lực. Chính vì điều này, bạn sẽ thấy những người yêu nhau không ngừng tranh cãi vì những điều nhỏ nhặt đến mức cả hai đều cảm thấy xấu hổ.

“Vì những thứ này mà chúng ta cứ mãi tranh cãi!”. Trong những khoảnh khắc tĩnh lặng, khi còn một mình, họ sẽ tự hỏi: “Liệu có phải mình đã bị ma ám? Chỉ vì một việc nhỏ nhặt thế ư, thật là vô nghĩa!”. Nhưng vấn đề không phải ở việc nhỏ nhặt, mà là ở việc ai là người nắm quyền, ai có khả năng chi phối hơn, tiếng nói của ai có giá trị hơn.

Tình yêu không thể tồn tại trong những hoàn cảnh như thế.

Tôi có nghe một câu chuyện... Có một câu chuyện nhỏ về Akbar, một trong những hoàng đế vĩ đại của Ấn Độ. Ông ấy rất quan tâm đến những người tài giỏi. Và từ khắp mọi miền của đất nước, ông ấy chiêu mộ được chín người, những con người tài năng thiên bẩm, được ví như là “chín viên ngọc của cung điện Akbar”.

----- ∞ -----

Một ngày kia, khi đang đàm đạo cùng các quan trong triều, hoàng đế nói: “Đêm qua ta trò chuyện cùng hoàng hậu. Nàng quả quyết rằng mỗi người chồng đều phải sợ vợ. Ta đã rất cố gắng, nhưng nàng nói ‘Thiếp biết nhiều gia đình, nhưng thiếp chưa bao giờ thấy người chồng nào không sợ vợ’. Các khanh nghĩ sao về điều này?”.

Một vị quan có tên là Birbal đáp: “Có lẽ hoàng hậu nói đúng, bởi vì bệ hạ đã chứng minh điều đó. Chính bệ hạ là một người chồng sợ vợ; bằng không, hẳn bệ hạ đã phạt hoàng hậu vì điều đó, hoặc bằng cách này hay cách khác chứng tỏ rằng bệ hạ là chồng và là người có quyền ở đây”.

Akbar đáp: “Ta không thể làm vậy bởi vì ta phải sống với nàng ấy. Thật dễ khi khuyên người khác đánh vợ anh ta. Người có thể đánh vợ của mình được không?”.

Birbal đáp: “Thưa không, thần không thể. Thần chỉ đơn giản chấp nhận rằng thần là một người sợ vợ, và hoàng hậu đã nói đúng”.

Nhưng Akbar nói: “Cần phải chứng minh bằng cách nào đó. Chắc chắn ở kinh thành phải có ít nhất một người không sợ vợ. Không có luật lệ nào trên thế giới này mà không có ngoại lệ – và đây cũng đâu phải là nguyên tắc khoa học”.

Hoàng đế nói với Birbal: “Người hãy mang hai con ngựa Ả Rập xinh đẹp này – một đen, một trắng – đi khắp kinh thành. Nếu tìm thấy người không sợ vợ, hãy bảo anh ta chọn con ngựa nào mà anh ta muốn, xem như là món quà ta tặng anh ta”.

Vào thời đó, ngựa rất có giá trị, và đây là những con ngựa đẹp nhất.

Birbal đáp: “Cũng vô ích thôi, nhưng nếu bệ hạ muốn, thần sẽ đi”.

Birbal đi khắp nơi và chỉ tìm thấy những người sợ vợ. Thật dễ nhận ra điều đó! Birbal chỉ cần gọi một cặp vợ chồng ra trước cửa nhà và hỏi người chồng: “Người có sợ vợ không?”.

Người đàn ông sẽ nhìn vợ và đáp: “Đúng ra ngài nên hỏi khi tôi ở một mình. Thật chẳng đúng, điều này lại gây thêm rắc rối không cần thiết. Tôi sẽ không hủy hoại cuộc đời mình chỉ vì một con ngựa. Ngài hãy mang chúng đi, tôi không muốn con nào cả!”.

Nhưng ngay sau đó, Birbal nhìn thấy một người đàn ông đang ngồi trước nhà, bên cạnh là hai người đang xoa bóp cho anh ta. Anh ta là nhà vô địch môn đô vật, một người rất khỏe mạnh. Birbal thầm nghĩ: “Có lẽ là người này... Anh ta có thể giết chết bất cứ ai mà không cần đến vũ khí. Nếu anh ta chỉ cần nắm cổ bạn, bạn sẽ chết ngay lập tức!”.

Birbal lên tiếng: “Ta có thể hỏi ông một câu không?”.

Người đàn ông đứng lên nói: “Câu hỏi ư? Câu hỏi gì?”.

Birbal nói: “Ông có sợ vợ không?”.

Người đàn ông đáp: “Trước tiên, hãy bắt tay chào đã”.

Anh ta bóp chặt tay của Birbal và nói: “Tôi sẽ không buông tay ông ra cho đến khi ông rửa nước mắt. Sao ông dám hỏi một câu như thế?”.

Birbal đau gần chết, bản thân Birbal là một người khỏe mạnh nhưng cũng thấy đau đến phát khóc: “Hãy buông tay ta ra! Ông không phải là người sợ vợ! Rõ ràng ta đã đến nhầm chỗ. Nhưng vợ ông đâu?”.

Người đàn ông chỉ tay đáp: “Nhìn kia, cô ấy đấy, người đang nấu bữa sáng cho tôi”. Trong nhà, một người phụ nữ rất nhỏ bé đang chuẩn bị bữa sáng.

Người phụ nữ quá nhỏ bé, còn người đàn ông này to lớn đến mức Birbal nghĩ rằng ông ấy không thể nào sợ vợ. Anh ta có thể giết chết người phụ nữ kia! Do đó, Birbal nói: “Giờ thì không cần tìm hiểu thêm. Ông có thể chọn một trong hai con ngựa này, đây là phần thưởng vua ban cho người không sợ vợ”.

Ngay lúc đó, người phụ nữ cất tiếng: “Đừng chọn con đen! Hãy chọn con màu trắng. Nếu không, tôi sẽ cho ông ném mùi địa ngục!”.

Người chồng đáp: “Không, không, ta sẽ chọn con màu trắng. Nàng đừng nói gì hết”. Và Birbal nói: “Người không có cả con trắng lẫn con đen. Tất cả đã kết thúc. Người đã thua cuộc. Ngay cả người cũng sợ vợ”.

----- ∞ -----

Con người không ngừng đấu tranh để giành quyền kiểm soát. Tình yêu không thể nở hoa trong một bầu không khí như thế. Người đàn ông đấu tranh vì đủ kiêu tham vọng. Còn người phụ nữ đấu tranh với người đàn ông bởi vì cô ấy lo sợ – “Anh ta vắng nhà cả ngày. Ai biết được liệu anh ta có cặp bồ với những phụ nữ khác hay không”. Cô ấy ghen tuông, nghi ngờ; cô ấy muốn

chắc chắn rằng mình vẫn kiểm soát được chồng. Do đó, khi ở nhà, người chồng chiến đấu với vợ, còn khi ở bên ngoài, anh ta chiến đấu với thế giới. Theo bạn, liệu bông hoa tình yêu có thể nở ở đâu?

Latifa, đóa hoa tình yêu chỉ có thể bung nở khi không có cái tôi, khi không có nỗ lực giành quyền kiểm soát, khi bạn khiêm nhường, khi bạn không tìm cách trở thành ai đó mà sẵn sàng không là ai cả. Khi đó, sự tỉnh thức mới xuất hiện, và đây là cách đẹp nhất, trong sáng nhất – một con đường tràn ngập những bông hoa, một con đường dẫn qua những hồ nước, con sông, những rừng cây tuyệt đẹp.

Nếu bạn có thể trở nên chân thành, hãy quên hết mọi điều về sự tỉnh thức; nó sẽ tự đến. Mỗi bước đi của tình yêu sẽ mang đến sự tỉnh thức của riêng nó. Tình yêu này sẽ không được gọi là “rơi” vào tình yêu, mà là trưởng thành trong tình yêu.

*Làm sao một người phụ nữ đang yêu mà vẫn tập trung vào chính mình và giữ được cá tính của riêng mình?*

Câu hỏi này chứa đựng nhiều hàm ý.

Đầu tiên, bạn không hiểu tập trung có nghĩa là gì. Thứ hai, bạn cũng không có trải nghiệm về hiện tượng của tình yêu. Tôi có thể tự tin nói điều này bởi vì câu hỏi của bạn đã cung cấp đủ bằng chứng chứng minh cho những gì tôi nói.

Tình yêu và sự tập trung là một hiện tượng, chứ không phải hai hiện tượng. Nếu đã hiểu tình yêu, bạn không thể làm gì khác ngoài việc tập trung vào chính mình.

Tình yêu có nghĩa là trở nên thoải mái với sự hiện hữu. Nó có thể diễn ra thông qua một người yêu, có thể thông qua một người bạn, hay có thể trực tiếp từ bình minh, hoàng hôn. Chính trải nghiệm tình yêu đó sẽ khiến bạn tập trung.



Đây chính là toàn bộ triết lý của những người mộ đạo suốt hàng bao đời. Tình yêu là bộ môn khoa học của họ, sự tập trung là kết quả.

Có những người xem lý lẽ và lập luận logic là thứ vượt trội. Trái tim của họ chưa phát triển. Nhưng có những người, trái tim họ bung nở; và lúc này, lý lẽ, tính hợp lý chỉ có vai trò hỗ trợ cho trái tim. Con người chịu đau khổ là do anh ta nỗ lực làm điều không thể. Anh ta tìm cách buộc trái tim phải phục vụ cho tâm trí, một điều không thể xảy ra. Đây chính là sự hỗn loạn, là rắc rối của bạn. Nó không phải là tình yêu, nó chỉ là một cái nhìn thoáng qua, là một chút nếm trải nhưng không trở thành dưỡng chất.

Ngược lại, nó sẽ trở thành một trạng thái bệnh lý, bởi khoảnh khắc này bạn hưng phấn và mọi thứ thật phi thường, nhưng khoảnh khắc tiếp theo, mọi thứ trở nên tầm tôi, bạn không thể tin được rằng đã từng có điều gì đó quan trọng trong cuộc sống của bạn. Tất cả những khoảnh khắc tình yêu này dường như đã xuất hiện trong giấc mơ, hoặc có lẽ bạn đã tưởng tượng ra chúng. Và những khoảnh khắc tầm tôi này hòa quyện cùng với những khoảnh khắc tươi đẹp.

Đây là phép biện chứng của tâm trí con người. Nó hoạt động thông qua các cực đối lập. Bạn yêu một người đàn ông và bạn sẽ yêu người đó vì những lý do hoàn toàn sai lầm. Bạn yêu người đàn ông hay người phụ nữ vì bạn đang mang trong mình hình ảnh của người khác. Chàng trai có được hình ảnh đó từ người mẹ, còn cô gái có được hình ảnh đó từ người cha. Tất cả những người yêu đều tìm kiếm hình ảnh của cha mình, mẹ mình.

Về mặt tâm lý học, hành trình bất tận để tìm kiếm *moksha*, sự tự do tối thượng, sự giác ngộ, có thể được hiểu một cách cơ bản rằng con người đã biết được trạng thái đẹp nhất, yên bình nhất trước khi chào đời. Giờ đây, nếu điều gì đó lớn lao không xảy ra trong đời mình, không được tiếp cận với sự thiêng

liêng, anh ta sẽ mãi đau khổ. Bởi vì trong vô thức, mỗi khoảnh khắc đều có sự phán xét.

Đứa trẻ biết rằng nó đã sống trong chín tháng... và hãy nhớ, đối với một đứa trẻ sống trong bụng mẹ, chín tháng gần giống như vĩnh hằng bởi vì nó không biết cách đếm, nó không có đồng hồ. Nó không biết sẽ có khoảnh khắc tiếp theo, do đó mỗi khoảnh khắc đều là bất ngờ. Không lo lắng, không căng thẳng về thức ăn, quần áo, về chỗ ở, nó hoàn toàn thoải mái, dễ chịu và tập trung. Không có gì khiến nó xao lãng, thiếu tập trung. Thậm chí chẳng có ai ở đó để chào.

Trải nghiệm chín tháng tập trung này, với niềm vui bất tận, sự yên bình, sự cô đơn này... không có ai khác ở đó; bạn là thế giới, bạn là tổng thể. Không có gì bị bỏ lỡ, mọi thứ đều được đáp ứng một cách tự nhiên mà không cần nỗ lực từ phía bạn. Nhưng cuộc sống chờ đón bạn theo cách hoàn toàn khác – đối lập và đầy tính cạnh tranh. Nhiều người sẽ là kẻ thù của bạn, bởi vì họ đều ở trong cùng một khu chợ; họ là kẻ thù của bạn bởi vì họ đều có cùng những khát khao, tham vọng. Bạn sẽ phải xung đột với hàng triệu người.

Chính bởi sự tương phản nội tâm này mà tất cả các nền văn hóa trên thế giới đã tạo ra một hệ thống quy ước giao tiếp, nghi lễ, tính hình thức, và họ không ngừng nhấn mạnh với đứa trẻ: “Bạn phải kính trọng cha của mình”. Xuyên suốt toàn bộ lịch sử, tất cả các nền văn hóa trên khắp thế giới, họ cứ mãi nói với đứa trẻ: “Con phải kính trọng cha mình”. Người ta nghi ngờ rằng nếu bỏ mặc, đứa trẻ sẽ không kính trọng cha của nó. Trên thực tế, đứa trẻ sẽ căm ghét. Mọi bé gái sẽ ghét mẹ của nó.

Bởi vì thật khó sống trong một xã hội nơi tất cả những vết thương của bạn đều bị phơi bày và mọi người đều đi lại với những vết thương hở miệng. Thế là một đặc tính, một phẩm hạnh, một phong cách sống nào đó được chọn ra để che đậy nó, và chỉ trưng ra những gì đối lập, rằng bạn yêu mẹ của bạn, rằng

bạn yêu và kính trọng cha của bạn. Nhưng tận sâu trong lòng thì hoàn toàn ngược lại.

Bạn đã bị xã hội phân chia thành hai phần. Phần giả được tôn kính bởi vì nó được xã hội tạo ra. Phần thật bị chôn bỏ bởi vì nó đến từ tự nhiên – điều vượt quá khả năng kiểm soát của mọi xã hội, mọi nền văn hóa. Mỗi đứa trẻ đều được dạy bảo bằng những lời nói dối, phải được lập trình theo cách mà nó sẽ có ích cho xã hội, sẽ là một nô lệ dễ bảo.

Tất cả các xã hội đều đang biến đứa trẻ trở thành người yếu đuối. Đứa trẻ không thể lên tiếng, không thể đặt câu hỏi về bất cứ điều gì. Cuộc sống của đứa trẻ không còn là của chính nó. Đứa trẻ yêu, nhưng tình yêu của nó là giả. Ngay từ đầu, đứa trẻ được dạy bảo phải yêu mẹ của mình “bởi vì bà ấy là mẹ của con”.

Điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây là người mẹ cần phải yêu thương, còn đứa trẻ không cần được dạy bảo phải yêu ai – đó phải là tình yêu tự nguyện. Đúng vậy, người mẹ, người cha, gia đình có thể tạo ra một môi trường mà không cần nói gì; toàn bộ năng lượng đó có thể tạo ra, có thể chôn ngòi cho các nguồn năng lượng yêu thương của bạn.

Đừng bao giờ nói với ai rằng tình yêu là nghĩa vụ. Không phải như vậy. Nghĩa vụ là một kiểu thay thế giả cho tình yêu. Khi bạn không biết yêu, xã hội sẽ tiếp tục tạo ra nghĩa vụ. Chúng có vẻ giống như tình yêu nhưng chẳng có gì yêu thương bên trong đó; ngược lại, đó chỉ là quy cách xã hội. Và bạn trở nên quen thuộc với các quy cách xã hội đến mức hoàn toàn quên rằng có nhiều thứ đang chờ đợi xảy ra trong cuộc đời bạn, nhưng bạn quá bận lòng đến mức không tạo không gian cho chúng xảy ra, bạn không cho phép tình yêu bung nở trong bạn.

Chính vì lẽ đó mà bạn không biết rằng sự tập trung và tình yêu là một.

Trong văn học Ấn Độ không có bi kịch. Trong suốt những năm học đại học, tôi hỏi các giáo sư: “Vì sao không có bi kịch trong văn học Ấn Độ?”. Nhưng không một giáo sư nào có thể đưa ra lời giải thích có ý nghĩa.

Họ chỉ nhún vai nói: “Cậu thật lạ; cậu tìm đâu ra những câu hỏi như thế... Tôi đã giảng dạy ở đây ba mươi năm nhưng chưa ai hỏi như cậu”.

Tôi nói: “Em nghĩ có vẻ dễ nhận thấy là vấn đề này bắt nguồn từ văn hóa”. Ở tất cả các quốc gia, trừ Ấn Độ, luôn có bi kịch – những cuốn tiểu thuyết, những câu chuyện đẹp – nhưng ở Ấn Độ, bạn sẽ không thấy chúng. Và nguyên nhân bởi vì Ấn Độ là vùng đất cổ xưa hơn so với các vùng đất khác. Nó học được nhiều điều từ trải nghiệm và một trong những bài học đó là những điều không nên tồn tại thì không nên nói ra, cho nên mới không có bi kịch.

Logic của họ cũng dễ hiểu. Nếu con người cảm thấy rằng cuộc sống nơi đâu cũng vui vẻ, có khả năng là người đó sẽ tiếp tục ru ngủ chính mình. Anh ta có thể sẽ không bao giờ nói cho ai biết về những rắc rối của bản thân – bởi vì anh ta nghĩ rằng không ai gặp rắc rối; sao phải trở thành trò cười trong mắt người khác chứ? Hẳn bản thân mình mới là người có vấn đề, do đó chỉ nên im lặng. Chẳng ích gì khi phơi bày bản thân với một xã hội tàn khốc, nơi người ta sẽ cười vào mặt bạn và chỉ ra rằng bạn chỉ là kẻ ngốc, rằng bạn không biết cách sống.

Nhưng điều đó không đơn giản. Nó không nằm ở việc chỉ biết cách sống. Việc đầu tiên là bạn phải từ bỏ tất cả những gì là giả bên trong bạn. Cái giả đến từ bên ngoài. Và khi tất cả những gì là giả đã bị rũ bỏ và bạn hoàn toàn trần trụi trước sự hiện hữu, cái thật sẽ bắt đầu phát triển trong bạn. Đây là tình huống phải được hoàn thiện để cái thật phát triển, bung nở và đưa bạn đến với ý nghĩa tối thượng, chân lý tối thượng của cuộc sống.

Hãy nhớ, bạn có thể bắt đầu từ việc tập trung – và khoảnh khắc khi tập trung, bạn sẽ thấy tình yêu bao la đang tuôn tràn – hoặc bạn có thể bắt đầu từ tình yêu. Và khoảnh khắc khi tình yêu của bạn không có sự ghen tuông, không có các ước định, mà chỉ là sự chia sẻ vũ điệu của trái tim, bạn sẽ trải nghiệm được sự tập trung.

Chúng là hai mặt của một đồng xu. Sự tập trung là phương pháp trí tuệ hơn, khoa học hơn. Tình yêu có một khởi nguồn khác ở bên trong bạn, đó là trái tim của bạn. Nó thi vị hơn, mỹ vị hơn, nó nhạy cảm hơn, mềm mại nữ tính hơn, nó đẹp đẽ hơn. Và nó dễ dàng hơn sự tập trung.

Do đó, hãy từ bỏ tất cả những ý nghĩ giả dối về tình yêu. Hãy để điều gì đó có thật phát triển trong bạn, rồi sự tập trung sẽ đến, sự giác ngộ sẽ đến. Nhưng nếu bạn thấy quá khó để bắt đầu với tình yêu, cũng đừng cảm thấy tuyệt vọng. Bạn có thể chuyển qua sự tập trung. Bạn có thể gọi đó là thiền, bạn có thể gọi đó là tỉnh thức. Nhưng trong mỗi trường hợp, kết quả cuối cùng vẫn giống nhau: bạn tập trung và tràn ngập tình yêu.

## Chương 5

### “Yêu là đau khổ” và những hiểu lầm khác

Tình yêu không bao giờ khiến ai phải nếm chịu đau khổ cả. Và nếu bạn cảm thấy bị tổn thương bởi tình yêu, nghĩa là có điều gì khác bên trong bạn, không phải phẩm chất yêu thương, đang cảm thấy bị tổn thương. Chừng nào chưa nhận thấy điều này, bạn sẽ mãi ở trong vòng luẩn quẩn. Thứ mà bạn gọi là tình yêu có thể ẩn giấu nhiều điều không phải là tình yêu – tâm trí con người vốn rất khôn khéo, xảo quyệt khi lừa dối người khác và tự lừa dối chính mình. Tâm trí phủ lên những thứ xấu xí bằng lớp nhãn mác xinh đẹp, che đậy vết thương của bạn bằng những bông hoa. Đây là một trong những điều đầu tiên bạn phải đào sâu nếu muốn hiểu tình yêu là gì.

Từ “tình yêu” mà mọi người vẫn sử dụng không phải là tình yêu mà là lòng ham muốn. Và lòng ham muốn sẽ gây tổn thương, bởi vì việc khao khát ai đó như là một vật thể chính là sự xúc phạm. Đó là sự xúc phạm, là sự thô bạo. Khi bạn hướng tới ai đó bằng lòng ham muốn, thì làm sao bạn có thể giả vờ rằng đó là tình yêu? Thứ mà bề nổi trông như là tình yêu chỉ cần bị cào nhẹ, bạn sẽ thấy ẩn đằng sau chính là lòng ham muốn. Lòng ham muốn là thú tính. Việc nhìn ai đó đầy ham muốn là xúc phạm, là làm nhục, là làm giảm giá trị của người đó xuống thành đồ vật, thành một món hàng. Không ai thích bị sử dụng; đó là việc xấu xa nhất bạn có thể làm với người khác. Không ai là món hàng, không ai là phương tiện để bạn đạt được mục đích nào đó.

Đây là sự khác biệt giữa lòng ham muốn và tình yêu. Ham muốn là sử dụng người khác để thỏa mãn dục vọng của bạn. Người khác chỉ bị lợi dụng, và khi đã lợi dụng xong, bạn sẽ ném anh ta/cô ta đi. Người đó không còn hữu

ích đối với bạn nữa; bạn đã lợi dụng xong. Đây là hành động trái đạo đức nhất trên thế gian này – sử dụng người khác như là một phương tiện.

Tình yêu chính là cực đối lập với lòng ham muốn: tôn trọng người khác vì lợi ích của chính người đó. Khi bạn yêu một người vì lợi ích của chính người đó, sẽ không có cảm giác tổn thương; tình yêu đó sẽ càng khiến bạn giàu có. Tình yêu khiến mọi người trở nên giàu có.

Thứ hai, tình yêu chỉ chân thật nếu không có cái tôi ẩn phía sau; bằng không, tình yêu sẽ chỉ là hành trình của cái tôi. Đó là cách tinh vi để nắm quyền kiểm soát. Và bạn phải thật tỉnh táo bởi vì khao khát nắm quyền kiểm soát này đã ăn sâu vào máu thịt của bạn. Nó không bao giờ xuất hiện trần trụi mà luôn ẩn sau những bộ cánh, những lớp trang trí thật đẹp.

Cha mẹ không bao giờ nói rằng con cái là tài sản của họ, họ không bao giờ nói rằng mình muốn kiểm soát con cái, nhưng đó là những gì họ thật sự đang làm. Cha mẹ nói rằng họ muốn giúp, rằng họ muốn con cái thông minh, khỏe mạnh, hạnh phúc, nhưng – và chữ “nhưng” đó mới là vấn đề – nó phải diễn ra theo ý muốn của họ.

Ngay cả niềm hạnh phúc của con cái cũng phải được quyết định theo ý kiến của cha mẹ; con cái phải hạnh phúc theo kỳ vọng của cha mẹ.

Con cái phải thông minh nhưng đồng thời cũng phải dễ bảo. Đây là một đòi hỏi không thể thực hiện! Người thông minh không thể nào là người dễ bảo; người dễ bảo phải từ bỏ một phần trí thông minh của mình. Người thông minh chỉ tuân thủ khi nào họ cảm thấy vô cùng đồng ý với bạn. Họ không thể tuân thủ chỉ vì bạn to lớn hơn, mạnh mẽ hơn, uy quyền hơn. Người thông minh không thể phục tùng chỉ vì quyền hành mà bạn đang có. Trí thông minh là thứ có tính nổi loạn, và không cha mẹ nào muốn con cái mình nổi loạn cả. Sự nổi loạn sẽ đi ngược lại với khát khao tiềm ẩn của cha mẹ trong việc giành quyền kiểm soát.

Người chồng nói rằng họ yêu vợ, nhưng đó chỉ là sự chi phối. Họ quá ghen tuông, quá chiếm hữu, làm sao họ có thể yêu thương đây? Người vợ luôn nói rằng mình yêu chồng nhưng họ tạo ra địa ngục suốt hai mươi bốn giờ mỗi ngày; bằng mọi cách có thể, họ biến người chồng thành thứ gì đó thật xấu xí. Người chồng sợ vợ là một hiện tượng xấu xí. Đầu tiên, người vợ hạ người chồng xuống thành kẻ sợ vợ, rồi hết quan tâm đến anh ta, bởi vì ai còn quan tâm đến một tên sợ vợ. Người chồng dường như không còn giá trị, anh ta dường như không còn xứng đáng là đàn ông.

Còn người chồng tìm cách biến vợ thành vật sở hữu, và một khi cô ấy đã thành vật sở hữu, anh ta không còn quan tâm nữa. Có một logic ẩn chứa trong đó: toàn bộ sự quan tâm của người chồng là quyền sở hữu; giờ thì mục đích đã đạt được, anh ta sẽ muốn thử với người phụ nữ khác để có thể bước vào một hành trình sở hữu khác.

Hãy cẩn trọng với những cái tôi này. Khi đó, bạn sẽ bị tổn thương, bởi vì bằng cách này hay cách khác, người mà bạn tìm cách sở hữu sẽ nổi dậy, sẽ phá hủy âm mưu của bạn, chiến lược của bạn bởi vì không ai yêu thứ gì hơn sự tự do. Ngay cả tình yêu cũng trở thành thứ yếu nếu so với tự do; tự do là giá trị cao nhất. Bạn có thể hy sinh tình yêu cho tự do, nhưng không thể hy sinh tự do cho tình yêu. Và đó là những gì mà mọi người đã làm suốt bao thế kỷ, hy sinh tự do cho tình yêu. Khi đó sẽ có phản kháng, xung đột, và người ta tận dụng mọi cơ hội để làm tổn thương nhau.

Tình yêu dưới dạng thuần khiết nhất chính là sự chia sẻ niềm vui. Nó không đòi hỏi đền đáp, không kỳ vọng điều gì cả. Chính vì lẽ đó, làm sao bạn có thể cảm thấy tổn thương? Khi không có kỳ vọng, bạn sẽ không có cơ hội bị tổn thương. Khi đó, bạn có thể yêu từ cách xa hàng ngàn dặm, không cần phải hiện diện bên nhau.



Tình yêu là một hiện tượng tinh thần; còn lòng ham muốn thì thuộc về thể xác. Cái tôi thuộc về tâm lý; còn tình yêu thì thuộc về tinh thần. Bạn sẽ phải học bảng chữ cái của tình yêu. Bạn sẽ phải bắt đầu từ đâu, từ con số không; nếu không, bạn sẽ bị tổn thương hết lần này đến lần khác. Và hãy nhớ, không ai chịu trách nhiệm ngoài chính bạn. Chỉ có bạn mới giúp được chính mình.

Sao người khác có thể giúp bạn được chứ? Không ai khác có thể phá bỏ cái tôi của bạn. Nếu bạn neo bám vào nó, không ai phá bỏ được; nếu bạn đã đầu tư vào nó, không ai phá hủy được. Tôi chỉ có thể chia sẻ sự hiểu biết của mình với bạn. Đức Phật chỉ có thể chỉ cho bạn con đường; bạn phải đi, bạn phải tự đi theo con đường đó. Không ai có thể dẫn đường bạn, nắm tay bạn.

Đó là điều bạn thích. Bạn thích chơi trò chơi phụ thuộc. Và hãy nhớ, người tham gia trò chơi phụ thuộc đó sẽ trả thù. Anh ta sẽ mong người kia cũng phụ thuộc vào mình. Nếu phụ thuộc vào người chồng về mặt tài chính, người vợ sẽ tìm cách khiến người chồng phụ thuộc vào mình về những thứ khác. Đó là sự dàn xếp qua lại. Cả hai đều trở nên tàn phế, cả hai đều trở nên tê liệt; họ không thể tồn tại thiếu nhau. Ngay cả ý nghĩ rằng người chồng hạnh phúc khi không có vợ cũng sẽ khiến người vợ bị tổn thương, rằng người chồng cười nói với bạn bè ở hộp đêm cũng khiến người vợ bị tổn thương. Cô ấy không quan tâm đến niềm hạnh phúc của chồng; đúng hơn là cô ấy không thể tin được – “Làm sao anh ta dám hạnh phúc khi thiếu mình? Anh ta phải phụ thuộc vào mình!”.

Người chồng không cảm thấy vui khi vợ cười với người khác, khi thấy vợ đang vui đùa, hân hoan với người khác. Anh ta muốn toàn bộ sự vui cười hân hoan đó phải thuộc toàn quyền sở hữu của anh ta; nó là tài sản của anh ta.

Nỗi sợ không bao giờ là tình yêu, và trong tình yêu không bao giờ có sự sợ hãi. Không có gì để mất vì tình yêu. Vì sao phải e sợ? Tình yêu chỉ cho đi.

Yêu không phải là một giao dịch buôn bán, do đó không có vấn đề lỗ lãi. Tình yêu thích được cho đi, giống như những bông hoa luôn tỏa hương thơm.

Hãy nhớ, nỗi sợ và tình yêu không bao giờ cùng tồn tại. Điều đó là không thể. Nỗi sợ là cực đối lập của tình yêu.

Người ta thường cho rằng ghét mới đối lập với yêu. Đó là suy nghĩ sai lầm, hoàn toàn sai lầm. Nỗi sợ mới đối lập với yêu. Khi ghét, người ta chỉ bộc lộ điều đó một lúc, nhưng thực chất vẫn yêu. Tình yêu không còn nồng thắm nhưng nó vẫn ở đó. Sợ mới là cực đối lập của yêu. Sợ có nghĩa là lúc này toàn bộ năng lượng tình yêu đã biến mất.

Yêu là hướng ra bên ngoài, can đảm tìm đến người khác, với niềm tin vô bờ rằng mình sẽ được đón nhận – và nó luôn được đón nhận. Còn nỗi sợ sẽ co rút vào bên trong, khép kín, đóng hết các cánh cửa lớn, cửa sổ để mặt trời, gió, mưa không thể nào chạm đến bạn – bạn quá sợ hãi. Bạn đang bước chân vào nấm mồ khi đang còn sống.

Nỗi sợ là nấm mồ, tình yêu là ngôi đền thiêng. Trong tình yêu, cuộc sống đạt đến đỉnh cao tối thượng của nó. Trong nỗi sợ, cuộc sống rơi xuống ngang tầm với cái chết. Nỗi sợ bốc mùi, còn tình yêu thì tỏa hương thơm. Vậy sao bạn lại sợ hãi?

Hãy sợ cái tôi của bạn, hãy sợ lòng ham muốn của bạn, hãy sợ lòng tham của bạn, hãy sợ tính chiếm hữu của bạn, hãy sợ sự ghen tuông của bạn, nhưng đừng bao giờ sợ tình yêu. Tình yêu là thần thánh. Tình yêu giống như ánh sáng. Khi có ánh sáng, bóng tối không thể tồn tại. Khi có tình yêu, nỗi sợ không thể tồn tại.

Tình yêu có thể khiến cho cuộc đời bạn là một lễ ăn mừng vĩ đại – nhưng chỉ có tình yêu, không phải lòng ham muốn, không phải cái tôi, không phải tính chiếm hữu, không phải sự ghen tuông, không phải sự phụ thuộc.

*Tôi hiểu được ý nghĩa trong lời nói của ngài rằng tình yêu không gây tổn thương. Tuy nhiên, kiểu tình yêu mà ngài nói đó thật không dễ tìm thấy. Để đạt đến một tình yêu viên mãn hơn, hành trình học hỏi và phát triển đó thường rất đau đớn. Vậy sự đau đớn có phải là điều tất yếu trong quá trình trưởng thành không?*

Trưởng thành là đau đớn bởi vì bạn đã né tránh ngàn lẻ một nỗi đau trong suốt cuộc đời mình. Khi né tránh, bạn không thể phá hủy chúng – chúng sẽ không ngừng tích lũy. Bạn cứ mãi nuốt lấy nỗi đau của mình và chúng sẽ còn nằm bên trong. Đó là lý do vì sao sự trưởng thành lại đau đớn – khi bắt đầu trưởng thành, khi quyết định trưởng thành, bạn phải đối mặt với tất cả những nỗi đau mà mình đã dồn nén. Bạn không thể chỉ bước qua chúng.

Bạn đã được nuôi dưỡng theo cách sai lầm. Tiếc thay, cho đến tận lúc này, chưa có một xã hội nào tồn tại trên trái đất này mà không kìm nén nỗi đau. Tất cả các xã hội đều phụ thuộc vào sự kìm nén. Họ kìm nén hai thứ: một là nỗi đau, hai là niềm vui. Và họ kìm nén niềm vui cũng bởi vì nỗi đau. Lý do mà họ đưa ra là nếu bạn không quá vui, bạn sẽ không bao giờ quá buồn; nếu niềm vui to lớn bị hủy hoại, bạn sẽ không bao giờ quá đau đớn. Để tránh đau đớn, họ né tránh niềm vui. Để tránh cái chết, họ né tránh cuộc sống.

Và logic đó chứa đựng ý nghĩa bên trong. Cả hai phát triển cùng nhau – nếu muốn có một cuộc sống mê ly xuất thần, bạn sẽ phải chấp nhận nhiều nỗi thống khổ. Nếu muốn những đỉnh cao của dãy Himalaya, bạn sẽ phải chấp nhận cả những thung lũng. Không có gì sai với thung lũng, chỉ là bạn phải tiếp cận theo một cách khác. Bạn có thể tận hưởng cả hai – đỉnh núi cao thật đẹp, và thung lũng cũng vậy. Có những khoảnh khắc bạn nên tận hưởng đỉnh cao và cũng có những khoảnh khắc bạn nên thư giãn ở thung lũng.

Đỉnh cao được mặt trời chiếu sáng, nó đang đối thoại với bầu trời. Còn thung lũng là bóng tối, nhưng bất cứ khi nào muốn thư giãn, bạn phải đi vào

bóng tối của thung lũng. Nếu muốn có đỉnh cao, bạn cần phải cắm rễ sâu ở thung lũng – rễ của bạn càng sâu thì cây càng vươn cao. Cây không thể phát triển nếu thiếu rễ và rễ cây phải di chuyển sâu vào lòng đất.

Nỗi đau và niềm vui là hai phần vốn có của cuộc sống. Con người quá lo sợ nỗi đau đến mức kìm nén nó, họ né tránh mọi tình huống gây ra nỗi đau, họ không ngừng né tránh nỗi đau. Và cuối cùng, họ va phải thực tế rằng nếu thật sự muốn né tránh nỗi đau, bạn cũng phải né tránh cả niềm vui. Đó là lý do vì sao những người tu hành né tránh niềm vui. Trên thực tế, họ chỉ đơn giản né tránh mọi khả năng gây đau khổ. Họ biết rằng nếu bạn né tránh niềm vui thì nỗi đau lớn cũng không thể nào xảy ra; nó chỉ đến như cái bóng của niềm vui. Khi đó, bạn sẽ đi trên nền đất bằng phẳng – bạn không bao giờ leo lên đến đỉnh núi và cũng không bao giờ rơi xuống thung lũng. Nhưng khi đó, bạn là một phần của xác sống, bạn không còn sống nữa.

Sự sống tồn tại giữa phân cực này. Sự căng thẳng giữa nỗi đau và niềm vui giúp bạn tạo ra âm nhạc vĩ đại; âm nhạc chỉ tồn tại trong sự căng thẳng này. Phá hủy sự phân cực này, bạn sẽ trở nên u tối, bạn sẽ nhạt nhẽo, bạn sẽ khô cằn – bạn sẽ không có bất kỳ ý nghĩa nào và bạn sẽ không bao giờ biết được thế nào là huy hoàng, là rực rỡ. Bạn sẽ bỏ lỡ cuộc sống. Những người muốn biết về cuộc sống, sống trọn cuộc sống phải chấp nhận và chào đón cái chết. Chúng đến cùng nhau, chúng là hai khía cạnh của cùng một hiện tượng.

Đó là lý do vì sao sự trưởng thành lại đau đớn. Bạn phải đi vào tất cả những nỗi đau mà bạn đã né tránh. Nó đau đớn. Bạn phải đi qua tất cả những vết thương mà bạn đã tìm cách né tránh. Nhưng càng đi sâu vào nỗi đau, bạn càng có nhiều năng lực đi vào niềm vui. Nếu có thể đi đến tận cùng nỗi đau, bạn sẽ chạm đến thiên đường.

Tôi đã nghe kể rằng có người tìm đến một thiền sư và hỏi: “Làm cách nào chúng ta tránh được nóng và lạnh?”. Một cách ẩn dụ, người đó đang hỏi:

“Làm cách nào chúng ta né tránh niềm vui và nỗi đau?”. “Nóng và lạnh” là cách nói của thiền để chỉ niềm vui và nỗi đau. “Làm cách nào chúng ta né tránh nóng và lạnh?”. Thiền sư đáp: “Hãy là nóng, hãy là lạnh”.

Để thoát khỏi nỗi đau, bạn phải chấp nhận nỗi đau, một cách tự nhiên và không né tránh. Nỗi đau là nỗi đau – một sự thật đơn giản, đốn đau. Tuy nhiên, nguyên nhân của sự chịu đựng là do từ chối chấp nhận nỗi đau, cho rằng cuộc sống không nên đau đớn. Đó chính là cự tuyệt sự thật, phủ nhận cuộc sống và bản chất tự nhiên của mọi vật. Cái chết là tâm trí sợ chết. Khi không có nỗi sợ về cái chết, còn ai ở đó để chết đây?

Con người là loài duy nhất trong số các loài biết về cái chết và tiếng cười của mình. Điều kỳ diệu là con người thậm chí có thể tạo ra điều gì đó mới mẻ từ cái chết: anh ta có thể cười khi chết! Và nếu có thể cười khi chết, chỉ khi đó bạn mới có bằng chứng giá trị để chứng minh rằng bạn đã sống vui vẻ. Cái chết là tuyên bố cuối cùng cho cả cuộc đời bạn – là kết luận, là lời nhận xét quyết định. Cách bạn đã sống sẽ được thể hiện qua cái chết của bạn, qua cách bạn chết.

Liệu bạn có thể cười khi chết? Khi đó, bạn đã là một người trưởng thành. Nếu khóc khi chết, bạn là một đứa trẻ. Bạn chưa trưởng thành, chưa chín chắn. Nếu bạn khóc lóc, níu kéo cuộc sống vào lúc chết, điều đó chỉ chứng tỏ rằng bạn đã né tránh cái chết và bạn cũng đã né tránh sự sống, với tất cả nỗi đau của nó.

Trưởng thành có nghĩa là đối mặt với thực tại, đối mặt với dữ kiện, bất kể là gì. Và tôi muốn nhắc lại: nỗi đau chỉ là nỗi đau; không có sự chịu đựng nào trong đó. Sự chịu đựng đến từ ước muốn rằng nỗi đau đó không tồn tại, rằng có gì đó không đúng trong nỗi đau. Hãy quan sát, hãy chứng kiến và bạn sẽ bất ngờ. Bạn bị đau đầu. Con đau là có thật nhưng sự chịu đựng thì không. Sự chịu đựng là phụ, cơn đau là chính. Cơn đau đầu có ở đó, nỗi đau có ở đó; nó

chỉ đơn giản là một dữ kiện. Không có sự phán xét nào về nó – bạn không thể gọi nó là xấu hay tốt, bạn không trao cho nó bất kỳ giá trị nào; nó chỉ là một dữ kiện. Hoa hồng là một dữ kiện, gai hoa hồng cũng vậy. Ngày là một dữ kiện, đêm cũng vậy. Cái đầu là một dữ kiện, cơn đau đầu cũng vậy.

Đức Phật đã dạy các đồ đệ của mình rằng khi đau đầu, bạn chỉ cần nói hai lần: “Đau đầu, đau đầu”. Hãy ghi nhớ nhưng đừng đánh giá, đừng nói: “Vì sao? Vì sao cơn đau đầu này lại xảy ra với tôi? Nó không nên xảy ra với tôi”. Khoảnh khắc nói “Nó không nên”, bạn sẽ khiến mình chịu đựng. Lúc này, sự chịu đựng là do bạn tạo ra, không phải do cơn đau đầu. Sự chịu đựng là ở cách diễn giải đầy phản kháng của bạn, là ở sự chối bỏ của bạn.

Và khoảnh khắc nói “Nó không nên”, bạn đã bắt đầu né tránh nó, bạn đã bắt đầu quay lưng lại với nó. Bạn muốn làm gì đó để quên nó đi. Bạn bật radio, bật tivi, bạn đi đến hộp đêm, hoặc bạn đọc sách. Bạn tìm cách tiêu khiển, khiến bản thân xao lãng. Lúc này, cơn đau không được chứng kiến; bạn đã tự gây xao lãng. Cơn đau đó sẽ được hấp thụ vào trong hệ thống cơ quan của bạn.

Hãy hiểu thật kỹ điểm mấu chốt này: nếu bạn có thể chứng kiến cơn đau đầu của mình mà không có bất kỳ thái độ phản kháng nào, không né tránh, không trốn tránh; nếu bạn chỉ ở đó, một cách tỉnh thức – “đau đầu, đau đầu” – nếu bạn chỉ đơn giản chứng kiến nó, cơn đau đầu sẽ rời đi vào đúng thời điểm của nó. Tôi không nói rằng cơn đau sẽ chấm dứt một cách thần kỳ, rằng chỉ cần chứng kiến thì cơn đau đó sẽ hết. Cơn đau sẽ dứt vào đúng thời điểm của nó. Nhưng nó sẽ không bị hấp thụ vào hệ thống của bạn, nó sẽ không đầu độc hệ thống của bạn. Nó sẽ ở đó, bạn sẽ ghi nhớ, và nó sẽ ra đi. Nó sẽ được giải thoát.

Khi bạn chứng kiến một sự việc nào đó, nó không thể nào đi vào hệ thống của bạn. Nó luôn đi vào khi bạn né tránh, khi bạn trốn tránh nó. Khi bạn đi

vắng, nó sẽ đi vào hệ thống của bạn. Chỉ khi bạn vắng mặt, cơn đau mới có thể trở thành một phần của bạn – nếu bạn hiện diện, chính sự hiện diện của bạn sẽ ngăn cản nó đi vào bên trong bạn.

Và nếu có thể tiếp tục ghi nhớ các nỗi đau của mình, bạn sẽ không tích lũy chúng. Bạn không được dạy bảo đúng cách, do đó bạn cứ mãi né tránh. Rồi bạn tích lũy quá nhiều nỗi đau, bạn sợ phải đối mặt với nó, bạn sợ chấp nhận nó. Sự trưởng thành trở nên đau đớn – đó là vì những ước lệ sai lầm. Bằng không, sự trưởng thành không hề đau đớn, sự trưởng thành chỉ có niềm vui.

Khi cây cối phát triển và ngày càng to lớn, bạn nghĩ nó có đau không? Không hề. Ngay cả khi một đứa trẻ chào đời, nếu người mẹ chấp nhận điều đó, sẽ không có nỗi đau nào cả. Nhưng người mẹ chối bỏ nó; người mẹ lo sợ. Người mẹ trở nên căng thẳng, bà ấy tìm cách giữ đứa trẻ ở lại bên trong – điều này là không thể. Đứa trẻ đã sẵn sàng bước ra thế giới, đứa trẻ đã sẵn sàng rời khỏi người mẹ. Nó đã “chín”, tử cung của người mẹ không còn đủ sức chứa nó. Nếu đứa trẻ còn ở lâu hơn trong bụng mẹ, người mẹ sẽ chết và đứa trẻ cũng chết. Nhưng người mẹ lo sợ. Bà ấy nghe nói rằng việc sinh con là rất đau đớn, bà ấy lo sợ. Vì sợ hãi nên bà ấy căng thẳng và khép kín.

Vào thời nguyên thủy khi con người đã tồn tại, việc sinh con rất đơn giản, không hề đau đớn. Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng trạng thái xuất thần vĩ đại nhất xảy ra với phụ nữ khi sinh con – không đau đớn, không quằn quại, chỉ có sự ngây ngất tuyệt đỉnh. Không có khoái cảm tình dục nào đáng hài lòng và ấn tượng như cơn khoái cảm mà người phụ nữ đạt được khi sinh con theo cách tự nhiên. Toàn bộ cơ chế tình dục của người phụ nữ rung động theo cách mà nó chưa từng xảy ra trong bất kỳ cuộc làm tình nào. Đứa trẻ được sinh ra từ nơi sâu thẳm tận cùng của người phụ nữ. Không người đàn ông nào có thể thâm nhập vào người phụ nữ ở nơi sâu thẳm này. Và sự rung động nảy sinh từ bên trong. Sự rung động đó là điều phải xảy ra – nó đến như những con sóng,



những ngọn thủy triều. Chỉ có cách đó mới giúp đưa trẻ đi ra, chỉ có cách đó mới giúp lối đi mở ra cho đứa trẻ. Do đó, người phụ nữ sẽ đón nhận niềm hoan vô bờ từ những rung động dữ dội và toàn bộ bản thể giới tính của mình.

Nhưng những gì thật sự xảy ra với loài người lại hoàn toàn đối lập: người phụ nữ lại phải cảm nhận nỗi thống khổ lớn nhất đời mình. Và điều này bắt nguồn từ sự hình thành tâm trí, sự dạy bảo sai lầm. Việc chào đời có thể diễn ra tự nhiên nếu bạn chấp nhận nó, và điều này cũng tương tự với sự chào đời của bạn như là một bản thể đang yêu. Trưởng thành có nghĩa là bạn được sinh ra mỗi ngày. Việc chào đời không kết thúc vào ngày bạn được sinh ra – vào ngày đó, nó chỉ bắt đầu; nó chỉ là sự khởi đầu. Ngày bạn rời khỏi bụng mẹ không phải là ngày bạn chào đời, bạn chỉ bắt đầu được sinh ra; đó chỉ là sự khởi đầu. Và một người sẽ không ngừng được sinh ra cho đến ngày chết đi. Quá trình chào đời của bạn sẽ tiếp diễn trong bảy mươi, tám mươi, chín mươi năm, chừng nào bạn còn sống. Nó là một chuỗi tiếp diễn.

Và mỗi ngày, bạn sẽ cảm nhận niềm vui – những chiếc lá mới, những tán cây mới, những bông hoa mới, những nhánh mới, càng ngày càng cao và chạm đến những tầm cao mới. Bạn sẽ đi sâu hơn, cao hơn, bạn sẽ đạt đến những đỉnh cao. Sự trưởng thành sẽ không còn đau đớn.

Sự trưởng thành sẽ đau đớn do những ước định sai lầm của bạn. Bạn đã được dạy bảo không được trưởng thành; bạn đã được dạy bảo là phải luôn luôn không đổi, bạn đã được dạy bảo phải neo bám vào những thứ quen thuộc và những thứ đã biết. Đó là lý do vì sao mỗi khi thứ gì đã biết vụt khỏi tay bạn, bạn đều khóc. Một món đồ chơi bị vỡ, một chiếc ti giả bị lấy mất.

Hãy nhớ, chỉ có một thứ giúp được bạn, đó chính là sự tỉnh thức – không có gì khác. Sự trưởng thành vẫn sẽ đau đớn nếu bạn không chấp nhận cuộc sống và tình yêu với tất cả những thăng trầm của nó. Bạn phải chấp nhận mùa hè và cả mùa đông.



Tôi gọi đây là thiên. Thiên là khi trong bạn đã dọn sạch những thứ cũ kỹ, những điều đã được dạy bảo, được làm đối với cái chết. Khi đó, bạn sẽ nhìn thấy, hay nói đúng hơn, khi đó sẽ có sự chứng kiến, sự ra đời của cái mới.

Nhưng bạn sẽ phải trải qua nhiều nỗi đau, nhiều nỗi thống khổ. Đó là vì bạn đã sống trong một xã hội, một nền văn hóa nhất định. Đây chỉ là những cách khác nhau để né tránh nỗi đau, không có gì khác. Bạn đã thuộc về một nền văn hóa, đó là lý do vì sao sự trưởng thành lại đau đớn – bởi vì văn hóa tìm cách khiến cho bạn không trưởng thành; nó muốn bạn mãi là trẻ vị thành niên. Nó không cho phép bạn phát triển tâm lý giống như phát triển sinh lý.

Vào Thế chiến thứ nhất, rồi Thế chiến thứ hai, các nhà tâm lý học nhận biết về một dữ kiện rất kỳ lạ – rằng độ tuổi phát triển trí tuệ của con người không vượt quá mười hai hoặc mười ba. Thậm chí một người ở tuổi bảy mươi thì tuổi phát triển trí tuệ của người đó cũng chỉ chừng từ mười đến mười ba. Điều này có ý nghĩa gì? Nó có nghĩa là anh ta dừng phát triển ở tuổi lên mười; cơ thể vẫn tiếp tục phát triển nhưng tâm trí thì không. Không có xã hội nào cho phép tâm trí phát triển. Vì sao ư? Bởi vì tâm trí phát triển sẽ nguy hiểm đối với cấu trúc xã hội. Họ sẽ nổi loạn. Họ nguy hiểm cho cấu trúc xã hội bởi vì họ nhìn thấy đủ kiểu ngu ngốc đang diễn ra nhân danh văn hóa, xã hội, dân tộc.

Trái đất là một, còn con người vẫn bị phân chia. Toàn bộ những vấn đề của con người đều có thể được giải quyết nếu các quốc gia biến mất. Sẽ không có vấn đề, thật sự là không có vấn đề gì cả; vấn đề cơ bản được tạo ra bởi biên giới các quốc gia. Giờ đây, công nghệ có thể giúp mang thực phẩm đến cho mọi người ở khắp nơi trên thế giới, không ai còn phải chịu cảnh đói khát. Nhưng điều đó là không thể bởi vì những biên giới kia không cho phép.

Một người trưởng thành sẽ có khả năng nhìn thấy tất cả những điều vô nghĩa này. Một người trưởng thành sẽ có khả năng nhìn thấy nó một cách rõ

ràng. Một người trưởng thành không thể bị hạ xuống thành nô lệ.

Hãy nắm giữ bản thể của bạn. Đối mặt với nỗi đau của bạn và trút bỏ muôn kiểu ràng buộc – bởi vì chỉ khi được tự do, bạn mới có thể cất lên khúc hát của mình và nhảy điệu nhảy của mình.

*Mùa xuân là mùa trăm hoa khoe sắc;*

*mùa thu là mùa trăng thu hoạch;*

*mùa hạ có cơn gió chiều dịu mát;*

*mùa đông có tuyết trắng phủ đầy.*

*Nếu không để cho những thứ vô nghĩa lớn vồn trong đầu bạn, thì mọi mùa đều tươi tốt.*

Đây là câu nói của thiên. “Nếu không để cho những thứ vô nghĩa lớn vồn trong đầu bạn...”. Sự trưởng thành là đau đớn bởi vì bạn mang vác quá nhiều thứ vô nghĩa trong đầu. Đứng ra bạn cần phải vứt bỏ chúng từ lâu. Nhưng bạn không được dạy bảo vứt bỏ điều gì cả, bạn chỉ được dạy phải bám vào mọi thứ – cả có nghĩa lẫn vô nghĩa. Bởi vì bạn đang mang vác quá nhiều cho nên sự trưởng thành khó xảy ra. Bằng không, sự trưởng thành sẽ nhẹ trôi, giống như chồi non nở thành bông hoa vậy.

*Bạn gái của tôi nói rằng tôi hơi nhàm chán, không mấy thú vị, dựa dẫm vào người khác và là một nạn nhân. Lúc đó, tôi cảm thấy tội lỗi, chán nản và thấy mình hoàn toàn không xứng đáng. Tôi bắt đầu cảm thấy mình chẳng là gì cả – đối với sự hiện hữu, cuộc sống và tình yêu. Trong khi đó, tôi quan sát thấy nguồn năng lượng tiêu cực này trong chính mình và*

*không hiểu sao tôi lại cảm thấy thích! Liệu tôi có thể sử dụng năng lượng này theo cách sáng tạo được không?*

Câu hỏi của bạn là một ví dụ về những kết luận ngu ngốc mà tâm trí đưa ra. Có lẽ bạn chưa nhìn vào nó và những mâu thuẫn của nó. Tôi muốn bạn nhìn sâu vào khía cạnh tâm lý của những câu hỏi như thế. Chúng không chỉ có trong bạn, mà còn có trong nhiều người khác. Nhưng bạn có can đảm phơi bày chính mình không?

Việc phơi bày đó bắt đầu bằng “Bạn gái của tôi nói rằng tôi hơi nhàm chán”. Bạn gái của bạn là một người giàu lòng trắc ẩn, bởi vì đến cuối cùng, mọi người đàn ông đều trở nên rất nhàm chán, chứ không phải hơi nhàm chán đâu. Bạn có nhận ra thực tế rằng bạn gọi tình yêu là sự lặp lại, một kiểu tập luyện ngu ngốc cứ lặp đi lặp lại? Và trong toàn bộ trò chơi ngu ngốc này, đàn ông là kẻ thua cuộc. Anh ta phung phí năng lượng của mình, toát mồ hôi, bắt đầu thấy khó thở, còn cô gái sẽ nhắm nghiền mắt lại và nghĩ: “Chỉ hai hay ba phút nữa thôi, cơn ác mộng này sẽ kết thúc”.

Con người thật không có óc sáng tạo, họ cứ cho rằng việc lặp đi lặp lại cùng một hành động sẽ khiến chúng càng thú vị hơn. Đó là lý do vì sao tôi nói bạn gái của bạn là người giàu lòng trắc ẩn – cô ấy chỉ nói rằng bạn hơi nhàm chán thôi. Còn tôi, tôi nói rằng bạn vô cùng nhàm chán.

Khi những người phương Tây đến phương Đông, người phương Đông mới phát hiện ra rằng họ chỉ biết một tư thế làm tình – người phụ nữ nằm dưới còn những con quái vật xấu xí sẽ nằm phía trên.

Ấn Độ là vùng đất cổ xưa và là cái nôi của nhiều bộ môn khoa học, đặc biệt là tình dục học. Có một cuốn sách rất quan trọng của Vatsyayana đã tồn tại khoảng năm ngàn năm. Cuốn sách có tên là *Kamasutras* với những kiến thức về tình yêu và tình dục. Và nó được biên soạn bởi một thiên sư – ông ấy đã tạo ra tám mươi bốn tư thế làm tình. Lẽ tự nhiên, các tư thế cần phải thay

đôi, nếu không thì bạn sẽ cảm thấy chán. Vatsyayana nhận ra rằng việc áp dụng một tư thế làm tình sẽ gây nhàm chán, cảm giác bản thân thật ngu ngốc, bởi vì bạn luôn làm cùng một việc. Ông ấy đã phát minh ra tám mươi bốn tư thế để khiến cho đời sống tình dục của các cặp đôi thêm phần thú vị. Không có ai trên thế giới viết được một cuốn sách sánh ngang với đẳng cấp của *Kamasutras*. Nó chỉ có thể được viết bởi một người thiên tịnh với sự am hiểu và cái nhìn thấu suốt.

Cách làm tình của bạn như thế nào? Nếu nhìn vào cách làm tình của mình, chính bạn cũng sẽ thấy nó nhàm chán. Và đặc biệt đối với người nữ, nó càng nhàm chán hơn, bởi vì người nam đã xong trong hai hoặc ba phút nhưng người nữ thậm chí chỉ mới bắt đầu. Và ở các nền văn hóa trên khắp thế giới, tâm trí của người phụ nữ bị mặc định rằng họ thậm chí không được tận hưởng, cử động hay chơi đùa – như thế sẽ bị gọi là “bản”; chỉ có gái điếm mới làm vậy. Còn các quý cô là phải nằm xuống như chết và để cho những gã già nua làm gì tùy thích. Do đó, điều này chẳng có gì mới, thậm chí chẳng có gì mới để xem.

Bạn không nên xem nó như là một sự xúc phạm cá nhân. Bạn gái của bạn đang nói với bạn một cách rất trung thực và chân thành. Liệu bạn đã mang đến cho cô ấy khoái cảm? Hay bạn chỉ xem cô ấy như là phương tiện để xả nguồn năng lượng tình dục của mình? Liệu bạn có hạ cô ấy xuống thành một món hàng? Cô ấy đã được dạy bảo phải chấp nhận nó, nhưng sự chấp nhận này không thể nào là niềm vui.

Bạn yêu nhau trên cùng một chiếc giường, nơi bạn cãi nhau mỗi ngày. Trên thực tế, việc cãi vã đó là bước mở đầu: ném gối, hét vào mặt nhau, tranh cãi về mọi thứ, và rồi khi cảm thấy mệt, bạn cần phải làm hòa. Tình yêu của bạn chỉ là một kiểu làm hòa. Nếu bạn là một người nhạy cảm và duy mỹ, ngăn chứa tình yêu của bạn phải là một nơi thiêng liêng, bởi vì ngăn chứa tình yêu

đó chính là nơi sự sống ra đời. Nó phải có những bông hoa đẹp, hương thơm ngát; bạn bước vào trong đó với lòng tôn kính sâu sắc.

Và tình yêu không thể nào là một hành động vội vã để bạn chỉ cần tóm lấy người phụ nữ. Cú “đánh nhanh thắng nhanh” này không phải là tình yêu. Tình yêu phải có lời mở đầu bằng những ca khúc đẹp, nhảy múa cùng nhau, thien cùng nhau. Và nó không phải là việc của tâm trí – bạn dành toàn bộ thời gian nghĩ cách để được làm tình với cô ấy rồi lăn ra ngủ. Nó nên là sự tham gia tích cực hơn của toàn bộ bản thể – không theo kế hoạch của tâm trí mà phải đến một cách thật tự nhiên. Âm nhạc, hương thơm, và bạn đang nhảy múa tay trong tay, bạn trở lại thành những đứa trẻ đang vui đùa với hoa... Nếu diễn ra tự nhiên trong bầu không khí thiêng liêng này, việc làm tình sẽ mang một chất lượng khác.

Bạn nên hiểu rằng người phụ nữ có thể đạt cực khoái nhiều lần, bởi vì cô ấy không đánh mất năng lượng. Đàn ông chỉ đạt đỉnh một lần rồi mất hết năng lượng. Thậm chí đến sáng hôm sau, bạn có thể thấy dư âm của nó, và khi người đàn ông ngày càng lớn tuổi, việc đó càng trở nên khó khăn hơn. Bạn phải hiểu được sự khác biệt này. Phụ nữ là nơi tiếp nhận – cô ấy phải như thế bởi vì theo tự nhiên, người phụ nữ phải trở thành mẹ nên cần nhiều năng lượng. Nhưng khoái cảm của cô ấy diễn ra theo cách hoàn toàn khác biệt. Tính dục của người đàn ông mang tính cục bộ, giống như kiểu gây mê cục bộ. Phụ nữ có bản năng tính dục khắp cơ thể, mỗi tế bào đều tham gia cho đến chừng nào toàn bộ cơ thể của người phụ nữ bắt đầu run lên vì sung sướng, cô ấy không thể chỉ có một lần đạt đỉnh.

Do đó, không chỉ bạn gái của bạn cho rằng bạn nhầm chán, trường hợp này xảy ra với gần 99% phụ nữ khắp thế giới. Toàn bộ tình huống này cần phải được thay đổi. Người nữ không nên ở dưới người nam. Thứ nhất, tư thế

đó thật xấu xí – người nam có cơ thể mạnh khỏe hơn, người nữ yếu đuối hơn. Cô ấy mới là người nên nằm phía trên, không phải đàn ông.

Thứ hai, người nam nên giữ im lặng, ngưng hoạt động, để cơn cực khoái của anh ta không kết thúc trong vòng hai phút. Nếu bạn im lặng và để người nữ nằm trên ngực mình, tư thế đó sẽ giúp cô ấy vận động nhiều hơn và đạt đến sự bùng nổ năng lượng đạt đỉnh. Cơ thể của cô ấy cần thời gian khởi động, và nếu bạn quá tích cực, sẽ không có đủ thời gian cho cô ấy. Bạn đã đạt được, nhưng đó không phải là cuộc gặp gỡ của cái đẹp, của tình yêu, mà chỉ là có lợi cho bản thân bạn.

Hãy thử với bạn gái của bạn những gì tôi nói. Bạn phải là người thụ động và để cô ấy chủ động. Đừng cảm cản, hãy để cô ấy tự do làm điều mình muốn. Cô ấy không phải hành xử như một quý cô, cô ấy phải hành xử như một người đàn bà thực thụ. Quý cô chỉ là một từ do đàn ông tạo ra; còn đàn bà là sản phẩm của sự hiện hữu. Bạn phải lấp đầy khoảng cách giữa những cơn cực khoái của cô ấy. Khoảng cách đó chỉ được lấp đầy bằng một cách, đó là bạn phải thụ động, im lặng và tận hưởng sự say mê cuồng nhiệt của cô ấy. Và cô ấy sẽ đạt đỉnh nhiều lần. Bạn nên kết thúc trò chơi bằng cơn đạt đỉnh của mình, nhưng đừng bắt đầu với nó.

Khi đó, bạn gái của bạn sẽ không còn gọi bạn là người nhàm chán nữa. Bạn sẽ là một người tuyệt vời, thú vị! Và hãy nhắm mắt để cô ấy không cảm thấy ngại bởi cái nhìn của bạn. Từ đó, cô ấy có thể làm bất cứ điều gì – di chuyển tay, cơ thể, rên xiết..., còn bạn không được nhúc nhích, hãy cứ nằm im. Khi đó, cô ấy sẽ điên cuồng theo đuổi bạn! Còn lúc này, hẳn là bạn đang hành xử ngu ngốc, giống như hầu hết đàn ông trên thế giới vẫn làm.

Điều thứ hai bạn nói là: “Bạn gái tôi nói rằng tôi không thật thú vị”. Vậy thì hãy trở nên thú vị hơn đi! Để là người thú vị không có gì khó. Cô ấy đang cho bạn lời khuyên và với sự ngu ngốc của mình, bạn nghĩ rằng cô ấy đang

buộc tội bạn. Và khi cô ấy nói: “Anh rất dựa dẫm vào người khác và là một nạn nhân”, tôi có thể thấy rằng cô ấy nói đúng dù chỉ qua câu hỏi của bạn. Bạn là một nạn nhân, giống như mọi người đều là nạn nhân – nạn nhân của những hệ tư tưởng ngu ngốc, những thứ đã tạo ra cảm giác tội lỗi kỳ lạ và không cho phép bạn vui chơi. Mặc dù đang làm tình nhưng bạn cho rằng mình đang phạm tội và sắp rơi xuống địa ngục.

Trong khi làm tình, hãy biến nó thành thiên. Toàn bộ sự hiện diện của bạn phải ở đó, bao phủ lên người phụ nữ mà bạn yêu. Người phụ nữ cũng phải hiện diện ở đó, bao phủ lên người tình của cô ấy bằng vẻ đẹp và sự duyên dáng. Khi đó, bạn sẽ không còn là nạn nhân, bằng không, bạn sẽ mãi là nạn nhân bởi tín ngưỡng của bạn không chấp nhận tình yêu là một trải nghiệm tự nhiên và thích thú. Họ buộc tội tình yêu. Một số còn đưa ra điều kiện rằng nếu không rời bỏ người phụ nữ, bạn sẽ không bao giờ đạt đến chân lý. Và điều kiện đó tồn tại lâu đến mức gần như trở thành sự thật, mặc dù nó là một lời nói dối.

Bạn là nạn nhân của những truyền thống và bạn chắc chắn là một người dựa dẫm. Khi đọc lại câu hỏi của bạn, bạn sẽ thấy mình dựa dẫm như thế nào – dựa dẫm vào một người bạn gái để cô ấy nói rằng bạn nhầm chán, không thú vị và là một nạn nhân.

Sự dựa dẫm của bạn còn được bổ sung thêm: “Khi đó, tôi cảm thấy tội lỗi, chán nản và thấy mình hoàn toàn không xứng đáng”. Nếu bạn gái của bạn – chỉ bằng cách chỉ ra những sự thật đơn giản như thế – có thể khiến bạn cảm thấy tội lỗi, chán nản và thấy mình hoàn toàn không xứng đáng, hẳn cô ấy phải là bậc thầy. “Tôi bắt đầu cảm thấy mình chẳng là gì cả”. Và điểm này cho thấy bạn gái của bạn rất tử tế khi không nói với bạn rằng “Anh còn là một thằng ngu nữa”.

Bạn nói: “Tôi bắt đầu cảm thấy mình chẳng là gì cả – đối với sự hiện hữu...”. Sự hiện hữu đã làm gì? “... cuộc sống và tình yêu”. Điều này càng cho thấy sự ngu ngốc cùng cực của bạn. Thay vì lắng nghe bạn gái, người đã nói chân thành rằng bạn hơi nhàm chán, đúng ra bạn nên hỏi cô ấy: “Làm cách nào anh có thể trở nên thú vị hơn đây? Em có gợi ý nào không? Nếu anh không thú vị, vậy em có thể chỉ cho anh cách trở nên thú vị hơn không?”. Hẳn đó sẽ là một bước đi thông minh.

Nhưng thay vì hỏi bạn gái, bạn lại bắt đầu cảm thấy “mình chẳng là gì cả – đối với sự hiện hữu, cuộc sống và tình yêu”. Nhưng tôi có thể hiểu được nguyên nhân. Tôi không thể giải thích được điều đó, nhưng tôi có thể nhìn thấy nguyên nhân ẩn dưới cái “cảm thấy chẳng là gì cả” của bạn. Bạn quá tin ở bạn gái của mình, do đó bạn không thể hỏi lại cô ấy; điều đó cho thấy sự dựa dẫm của bạn. Bạn ngại gây chuyện với cô ấy, bởi vì bạn gái không phải là vợ, không có luật lệ nào ngăn cản cô ấy rời bỏ bạn để tìm đến người thú vị hơn. Và vào thời điểm bắt đầu, mọi người đều thú vị, nhưng chỉ vài ngày bên nhau, sự thú vị đó không còn nữa. Bạn bắt đầu nhìn quanh tìm kiếm người phụ nữ khác, người đàn ông khác, bởi vì tất cả đều trông thú vị hơn.

Bạn sẽ lặp lại cùng một việc từ kiếp này đến kiếp khác; bạn làm mà không hiểu được nền tảng. Sống với người đàn ông được hơn một tuần, vấn đề nảy sinh và bạn tìm cách thoát khỏi người đó. Anh ta cũng nghĩ cách thoát khỏi bạn. Nhưng cách đó có vẻ không ổn với cả hai, do đó bạn bắt đầu tạo ra rắc rối để một tên ngốc khác có thể sẽ quan tâm đến bạn gái của bạn, bởi vì cả hai đều thấy rằng những cô gái khác, những chàng trai khác đều thú vị hơn. Có câu nói rằng “Cỏ nhà hàng xóm lúc nào cũng xanh hơn”. Chính khoảng cách tạo ra hiện tượng đó.

Bất cứ người phụ nữ nào cũng trông thú vị hơn so với vợ của bạn – cô ấy chỉ là nỗi phiền toái. Nhưng điều mà bạn không biết là tất cả những người phụ



nữ này đều theo đuổi cùng một triết lý. Trong vòng một hoặc hai ngày, họ thật tuyệt vời, nhưng một khi họ đã nắm thóp được bạn, câu chuyện thật sự mới bắt đầu – họ bắt đầu trở thành nỗi phiền toái thật sự. Điều này cũng đúng với đàn ông. Khi gặp gỡ phụ nữ trên bãi biển, trong công viên, bên bờ sông, anh ta làm ra vẻ như mình là Alexander Đại đế, bước đi như mãnh hổ. Nhưng chỉ trong vòng hai ngày, chính người đó bị hạ xuống thành kẻ xấu xa.

Không ai nói về nguyên nhân thật sự khiến điều này xảy ra, vì sao quá nhiều người lại trở nên đau khổ một cách không cần thiết. Xã hội này sẽ không bao giờ hạnh phúc nếu chúng ta không cho phép mọi người dịch chuyển, không bị mắc kẹt trong hôn nhân, không bị mắc kẹt trong lời hứa của chính mình.

Tự do gặp nhau, và vào khoảnh khắc khi bạn cảm thấy rằng mình đã khám phá hết người nữ, và người nữ đó cũng biết rằng cô ấy đã trải nghiệm tất cả những gì cần trải nghiệm ở người nam, đó là lúc chia tay nhau trong tình bạn sâu sắc. Không cần phải làm phiền nhau nữa.

Một thế giới không có giao ước nào giữa đàn ông và đàn bà sẽ là một thế giới thật đáng yêu, thật đẹp, thật thú vị và không bao giờ nhàm chán. Nhưng chúng ta đã tạo ra các thể chế, và việc sống trong thể chế là một trải nghiệm không mấy tuyệt vời. Cuộc hôn nhân của bạn là một thể chế, mặc dù thế hệ sau này có được tự do hơn đôi chút trước khi ổn định cuộc sống sau tuổi ba mươi. Tôi đã nhìn ngó khắp nơi để tìm kiếm một người hippie ở tuổi ba mươi lăm nhưng chưa tìm thấy ai cả. Gần đến độ tuổi chừng ba mươi, tất cả các hippie đều biến mất, họ trở lại thành đúng kiểu người bảo thủ mà họ từng chống lại trước đó.

Nhìn thấy tình huống đó, sống trong những thể chế – của hôn nhân, cộng đồng, xã hội, của câu lạc bộ kết bạn, tổ chức cộng đồng – bạn không thể sống vui sướng, bạn đã thử nghiệm. Đây là lần đầu tiên trong lịch sử chúng ta có

một thế hệ trẻ hơn. Tôi không nói rằng trước đây chúng ta không có những người trẻ tuổi, nhưng đó không phải là “thế hệ trẻ hơn”. Một đứa trẻ bảy tuổi sẽ bắt đầu nối nghiệp của cha, sẽ bắt đầu đi ra cánh đồng, chăm sóc đàn bò; hoặc nếu người cha là thợ mộc, đứa trẻ sẽ phụ giúp cha. Ở tuổi lên bảy, nó đã gia nhập xã hội.

Lần đầu tiên trong lịch sử, có một thế hệ có thể được gọi là trẻ hơn. Trường trung học, trường cao đẳng, trường đại học, và mất từ hai mươi hai đến hai mươi lăm năm để bạn nhận được bằng tốt nghiệp đại học. Nhưng vào thời điểm đó, bạn không còn trẻ nữa. Vào thời điểm đó, bạn bắt đầu đón nhận trách nhiệm: công việc, gia đình, hôn nhân.

Trong suốt thời gian bạn học đại học, trước khi bước vào cuộc sống, có một khoảng thời gian dài bạn không tham gia vào bất kỳ hoạt động công ích, có mục đích, ý nghĩa nào. Điều đó đã tạo nên khoảng cách thế hệ. Nam và nữ đều trưởng thành về giới tính – nữ ở tuổi mười ba, nam ở tuổi mười bốn – và họ sẽ kết hôn trong khoảng từ mười đến mười hai năm sau đó. Mười hai năm này đã biến họ thành bạn trai và bạn gái.

Đó là một cơ hội tuyệt vời để hiểu được toàn bộ hiện tượng này, cũng như tâm lý của nó. Bạn được quyền lựa chọn để thay đổi những thói quen cũ, sẽ có rắc rối nhưng chúng giúp từ bỏ những thói quen cũ. Mỗi người đàn ông cần phải nhận biết về nhiều phụ nữ. Mỗi người phụ nữ cần trải nghiệm nhiều đàn ông trước khi quyết định kết hôn. Trải nghiệm đó sẽ giúp họ tìm được đúng người mà họ có thể tan chảy và hòa hợp một cách dễ dàng.

Bạn nói: “Trong khi đó, tôi quan sát thấy nguồn năng lượng tiêu cực này trong chính mình và không hiểu sao tôi lại cảm thấy thích”. Mọi người đều có năng lượng tiêu cực, bởi vì năng lượng nếu để tự thân phát triển thì chắc chắn sẽ tiêu cực, trừ khi được sử dụng một cách tinh tế và trở thành nguồn năng lượng sáng tạo.

Nhưng điều quan trọng nhất là bạn nói: “Không hiểu sao tôi lại cảm thấy thích”. Nếu vậy thì làm cách nào bạn thay đổi được nó? Bạn sẽ có xu hướng giữ lại những gì mình thích; bạn không thể thay đổi nó, bởi vì bạn sẽ không thích sự thay đổi. Tất cả những điều này xuất hiện trong đầu bạn chỉ vì bạn gái nói với bạn rằng bạn hơi nhàm chán, không mấy thú vị, hay dựa dẫm vào người khác và là một nạn nhân.

Bạn có năng lượng. Việc tận hưởng năng lượng tiêu cực là tự sát, tận hưởng năng lượng tiêu cực là phục vụ cho cái chết. Nếu nhận biết về nó, bạn phải trải qua một cuộc biến đổi. Hãy sử dụng năng lượng của bạn một cách sáng tạo, có lẽ cách đó sẽ khiến bạn ít nhàm chán, trở nên thú vị hơn, ít dựa dẫm hơn, và không còn là nạn nhân nữa. Điều quan trọng nhất là bạn sẽ không cảm thấy tội lỗi và chán nản. Không có người sáng tạo nào lại thấy tội lỗi và chán nản. Sự đóng góp của người đó thông qua các hành động sáng tạo của bản thân sẽ khiến anh ta trở nên vô cùng mãn nguyện và có phẩm giá. Đó chính là quyền mà mỗi người đều có được từ lúc chào đời, nhưng rất ít người đạt được.

Hơn nữa, “chẳng là gì” sẽ trở thành “có gì” nếu năng lượng đó di chuyển theo chiều hướng sáng tạo. Và không chút khó khăn, bạn có thể dễ dàng sử dụng năng lượng trong các lĩnh vực sáng tạo. Hãy vẽ, làm vườn, trồng hoa, làm thơ, học nhạc, nhảy múa. Hãy học bất cứ thứ gì giúp chuyển năng lượng tiêu cực của bạn thành năng lượng sáng tạo, và ngay lập tức “chẳng là gì” sẽ trở thành “có gì”, thậm chí có nhiều là đằng khác. Khi đó, bạn sẽ không còn tức giận với sự hiện hữu, bạn sẽ cảm thấy biết ơn. Bạn sẽ không còn chống lại cuộc sống.

Làm sao một người sáng tạo lại chống lại cuộc sống, chống lại tình yêu? Điều đó là không thể, không bao giờ xảy ra. Chỉ có những người không sáng tạo mới chống lại mọi thứ. Và nếu có khả năng sáng tạo, tự tin vào cuộc sống,

hắn bạn sẽ di chuyển theo hướng trở thành một người đáng tin cậy, chân thành và đáng khen ngợi.

Bạn gái của bạn đã đưa ra những vấn đề rất quan trọng cho cuộc đời bạn. Cách dễ dàng nhất là thay bạn gái, nhưng tôi tin rằng cô ấy là một người bạn thật sự của bạn, và những gì cô ấy nói đều tuyệt đối chân thành, đáng tin cậy. Hãy biết ơn cô ấy và bắt đầu thay đổi mọi thứ. Ngay mà bạn gái của bạn nói rằng bạn thú vị sẽ là ngày hạnh phúc nhất trong cuộc đời bạn. Do đó, đừng là một kẻ hèn nhát và luôn thay bạn gái chỉ vì người đó khiến bạn rối trí, và bạn muốn tìm một người khác thay thế.

Bạn thật may mắn khi tìm thấy một người phụ nữ giàu lòng trắc ẩn. Lựa chọn tiếp theo của bạn sẽ rất khó khăn, cô ấy sẽ khiến bạn cảm thấy tội lỗi và không xứng đáng. Bạn đã làm gì để chứng tỏ mình xứng đáng? Bạn đã làm gì để không là kẻ nhảm chán? Bạn đã làm gì để khẳng định sự độc lập của mình? Bạn đã làm gì để không trở thành nạn nhân? Đã đến lúc bạn nên làm điều gì đó. Bạn sẽ luôn cảm thấy biết ơn bạn gái của mình.

Và tôi muốn nói với bạn gái của bạn: “Hãy tiếp tục ‘đập’ gã này cho đến khi bạn hài lòng rằng anh ta không còn nhảm chán mà trở nên vô cùng thú vị, sôi nổi, đáng khen ngợi. Bạn có thể đánh mất bạn trai của mình đâu đó trên đường đời, nhưng bạn sẽ giúp anh ta sẵn sàng cho một người phụ nữ khác; bằng không, với cách sống như hiện tại, anh ta sẽ tiếp tục tra tấn nhiều phụ nữ khác và tra tấn chính mình”.

Tôi đang nỗ lực tạo ra người đàn ông của tương lai – người sẽ tôn trọng phụ nữ như chính mình, người sẽ tạo cơ hội cho phụ nữ phát triển như tạo cơ hội cho chính mình. Và sẽ không có bất kỳ ràng buộc nào. Nếu hai người có thể yêu nhau và sống trọn đời bên nhau, không ai có thể chia rẽ được. Nhưng không cần phải kết hôn và không cần ly hôn. Tình yêu phải là một hành động tiêu biểu cho sự tự do tuyệt đối.

Nhưng suốt cả ngàn năm qua, chúng ta được dạy bảo rằng: “Nếu bạn thật sự yêu, tình yêu của bạn phải bền vững”. Tôi không nhìn thấy bất cứ điều gì trong cuộc sống lại có phẩm chất bền vững. Tình yêu cũng không ngoại lệ. Do đó, đừng kỳ vọng rằng tình yêu phải bền vững. Sự không kỳ vọng sẽ khiến đời sống tình yêu của bạn đẹp hơn, bởi vì bạn biết rằng hôm nay bạn bên nhau nhưng biết đâu ngày mai, bạn sẽ phải chia xa. Tình yêu giống như làn gió mát lành bay đến ngôi nhà của bạn, mang theo hương thơm và sự tươi mới, lưu lại đó lâu nhất có thể và sau đó bay đi. Bạn không nên tìm cách đóng hết các cánh cửa, bằng không thì cơn gió thơm mát ấy sẽ trở thành một thứ hoàn toàn xấu xí.

Đó chính là cuộc sống của mọi người – cũ kỹ, xấu xí – và nguyên nhân nằm ở ý nghĩ về tình yêu vĩnh cửu. Trong cuộc sống, mọi thứ đều thay đổi. Đó là sự thay đổi tuyệt vời, nó mang đến cho bạn ngày càng nhiều trải nghiệm, ngày càng nhiều nhận biết, ngày càng nhiều sự trưởng thành.

*Toàn bộ niềm vui, sự phấn khích đã rời bỏ mối quan hệ của tôi, mặc dù tôi cảm nhận rằng tình yêu vẫn còn đó và tôi thật sự không muốn đổ vỡ. Làm cách nào chúng tôi có thể lấy lại được niềm vui, niềm hân hoan đó?*

Có một sự hiểu lầm ở đây. Niềm vui không đi đâu hết, niềm vui chưa bao giờ có mặt ở đó – có thể là một thứ khác. Chính sự phấn khích đã ra đi, nhưng bạn nghĩ rằng sự phấn khích ấy là niềm vui. Niềm vui sẽ đến – khi sự phấn khích lắng xuống, chỉ khi đó thì niềm vui mới xuất hiện. Niềm vui là một hiện tượng rất tĩnh lặng; nó không có sự phấn khích nào trong đó, nó không gây háo hức. Nó êm đềm, bình yên và tĩnh lặng.

Nhưng không chỉ có bạn hiểu lầm, điều này rất phổ biến. Mọi người cho rằng sự phấn khích là niềm vui. Nó là một kiểu nhiễm độc – bạn cảm thấy bận rộn, vô cùng bận rộn. Trong sự bận rộn đó, bạn quên đi những nỗi lo lắng, rắc rối và vấn đề của mình. Nó giống như uống rượu vậy. Bạn quên đi các vấn đề

của mình, bạn quên đi chính mình, và ít nhất trong khoảnh khắc, bạn rời xa chính mình. Đó là ý nghĩa của sự phản kích: bạn không còn ở bên trong, bạn đang ở bên ngoài; bạn đã thoát khỏi chính mình. Nhưng bởi vì ở bên ngoài, sớm muộn gì bạn cũng thấy mệt mỏi. Bạn nhớ nguồn dưỡng chất đến từ tận sâu bên trong khi bạn gần gũi với nó.

Do đó, không có sự phản kích nào lâu bền cả; nó chỉ là hiện tượng trong khoảnh khắc, một thứ nhất thời mà thôi. Tất cả các tuần trăng mật đều sẽ kết thúc – chúng phải kết thúc, bằng không, bạn sẽ không sống được! Nếu cứ mãi phản kích, bạn sẽ cáu tiết. Nó phải lắng xuống, bạn phải được nuôi dưỡng trở lại từ bên trong. Bạn không thể thức nhiều đêm liên tiếp. Một đêm, hai đêm, hay ba đêm vẫn ổn, nhưng nếu thức quá nhiều đêm, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy mệt mỏi, hoàn toàn kiệt sức. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy ủ dột và tê liệt; bạn cần phải nghỉ ngơi. Sau mỗi lần phản kích, bạn cần phải nghỉ ngơi. Nhờ nghỉ ngơi, bạn mới lấy lại sức, mới hồi phục; khi đó, bạn mới có thể phản kích trở lại.

Nhưng sự phản kích không phải là niềm vui, nó chỉ là trạng thái thoát khỏi đau khổ.

Hãy cố hiểu nó một cách thật rõ ràng: sự phản kích chỉ là một dạng chạy trốn khỏi nỗi đau. Nó chỉ mang đến cho bạn một trải nghiệm không có thật, nông cạn về niềm vui. Bởi vì không còn đau khổ nên bạn nghĩ là mình vui – bạn suy luận rằng không đau khổ đồng nghĩa với vui. Niềm vui thật sự là một hiện tượng tích cực. Không đau khổ chỉ là một kiểu lãng quên. Nỗi đau vẫn đang đợi bạn ở nhà, và bất cứ khi nào bạn quay về, nó sẽ ở đó.

Khi sự phản kích biến mất, bạn bắt đầu suy nghĩ: “Tình yêu này có ý nghĩa gì?”. Thứ mà mọi người gọi là “tình yêu” sẽ chết đi cùng với sự phản kích, và đó chính là tai họa. Trên thực tế, tình yêu không bao giờ được sinh

ra. Nó chỉ là tình yêu của sự phấn khích, không phải tình yêu thật sự. Nó chỉ là nỗ lực thoát khỏi chính bạn. Nó là cuộc tìm kiếm cảm giác bên ngoài.

Khi sự phấn khích biến mất và bạn bắt đầu cảm thấy yêu thương, tình yêu sẽ phát triển; lúc này, những ngày sôi nổi đó đã qua đi. Đây là lúc tình yêu thật sự bắt đầu.

Đối với tôi, tình yêu thật sự bắt đầu khi tuần trăng mật kết thúc. Nhưng vào thời điểm đó, tâm trí của bạn cho rằng tất cả đã qua, đã kết thúc: “Tìm kiếm một người phụ nữ khác, tìm kiếm một người đàn ông khác. Tiếp tục duy trì mối quan hệ này thì có ích gì? Chẳng còn gì thú vị!”.

Nếu bạn tiếp tục yêu thương, tình yêu sẽ đi sâu hơn và trở thành sự thân mật. Từ đó mới có vẻ đẹp của sự duyên dáng. Tình yêu đó sẽ chứa đựng sự tinh tế, không phải là vẻ ngoài nông cạn. Đó không phải là sự thích thú, mà là thiềm, là cầu nguyện. Tình yêu đó sẽ giúp bạn biết được chính mình. Người khác sẽ trở thành tấm gương, và thông qua người đó, bạn hiểu được chính mình. Lúc này chính là thời điểm thích hợp để tình yêu phát triển bởi vì toàn bộ năng lượng được chuyển thành sự phấn khích sẽ không bị lãng phí: nó sẽ tưới vào gốc cây tình yêu, và thân cây sẽ cho ra những tán lá mới.

Nếu bạn không ngừng trưởng thành trong sự thân mật này, khi không còn phấn khích nữa, niềm vui sẽ xuất hiện: đầu tiên là sự phấn khích, rồi đến tình yêu, rồi đến niềm vui. Niềm vui là sản phẩm cuối cùng, là sự hoàn thiện. Sự phấn khích chỉ là sự bắt đầu, nó không phải là kết quả cuối cùng. Và những ai kết thúc mọi việc bằng sự phấn khích sẽ không bao giờ biết được tình yêu là gì, sẽ không bao giờ biết được sự bí ẩn của tình yêu, sẽ không bao giờ biết được niềm vui của tình yêu. Họ sẽ biết đến những cảm giác bên ngoài, sự phấn khích, cuồng nhiệt, nhưng họ sẽ không bao giờ biết được sự duyên dáng mang tên tình yêu. Họ không bao giờ biết được sẽ tuyệt đẹp như thế nào khi được ở cạnh một người không phấn khích mà chỉ có sự tĩnh lặng, không ngôn

từ, không nỗ lực làm bất cứ điều gì. Chỉ cần ở cạnh nhau, chia sẻ một không gian, một bản thể, chia sẻ lẫn nhau, không phải nghĩ về những điều phải làm, phải nói, những nơi phải đi, cũng như cách tận hưởng; tất cả những thứ đó đều biến mất. Con bão đã qua đi, chỉ còn lại sự tĩnh lặng.

Và điều này không có nghĩa là bạn không làm tình, nhưng tình yêu đó thật sự không phải “làm” gì cả, nó sẽ xảy ra. Nó xảy ra từ sự duyên dáng, từ sự tĩnh lặng, từ nhịp điệu; nó bắt nguồn từ chiều sâu trong tâm hồn bạn, không phải từ thân thể bạn. Có một kiểu tình dục mang giá trị tinh thần, không liên quan gì đến thể xác. Mặc dù cơ thể tham gia nhưng nó không phải là điểm bắt đầu của tình yêu. Khi đó, tình dục sẽ mang sắc màu của Tantra.

Cho nên lời khuyên của tôi là hãy quan sát chính mình. Lúc này, bạn đang đến gần hơn với đèn thiêng, đừng chạy trốn. Hãy đi vào bên trong. Quên sự phấn khích đi, nó thật trẻ con. Có điều gì đó thật đẹp đang chờ bạn phía trước. Nếu bạn có thể chờ đợi, nếu bạn có đủ kiên nhẫn và có thể tin tưởng, nó sẽ đến.



## Chương 6

### Lực hút và lực đẩy

Có một vài điều cơ bản cần phải hiểu. Đầu tiên, đàn ông và đàn bà là hai nửa của nhau, nhưng mặt khác lại là hai cực đối lập nhau. Hai cực đối lập đó hấp dẫn họ đến với nhau. Khoảng cách càng xa, sức hấp dẫn càng lớn; họ càng khác biệt, sự quyến rũ, vẻ đẹp và sức hấp dẫn càng cao.

Nhưng trong đó chứa đựng toàn bộ vấn đề. Khi đến gần nhau, họ muốn gần hơn, họ muốn hòa vào nhau, họ muốn trở thành một, một thể hài hòa – nhưng toàn bộ sức hấp dẫn của họ phụ thuộc vào sự đối lập, và sự hòa hợp đó sẽ phụ thuộc vào việc làm tan biến sự đối lập đó. Chừng nào tình yêu chưa thật tinh thức thì nó sẽ tạo ra nỗi đau, rắc rối lớn.

Tất cả những người đang yêu đều gặp rắc rối. Rắc rối đó không mang tính cá nhân; nó nằm trong chính bản chất của sự việc. Hẳn là họ không nên bị hút vào nhau... họ gọi nó là “đem lòng yêu thương”. Họ không thể đưa ra lý do vì sao họ lại có sức hút mãnh liệt với nhau đến vậy. Họ thậm chí không nhận thức được các nguyên nhân cơ bản. Vì lẽ đó, một điều kỳ lạ xảy ra: những người yêu nhau hạnh phúc nhất là những người không bao giờ gặp nhau! Một khi họ gặp nhau, chính sự đối lập tạo nên sức hút đó sẽ biến thành xung đột. Ở từng điểm nhỏ, thái độ của họ khác nhau, cách tiếp cận của họ khác nhau. Mặc dù nói cùng ngôn ngữ nhưng họ không thể hiểu nhau. Một trong những người bạn của tôi nói với tôi về vợ anh ta và những xung đột triền miên của họ. Tôi nói: “Dường như hai người không thể hiểu nhau”.

Anh ta đáp: “Nói gì đến hiểu, tôi thậm chí không thể chịu đựng được cô ấy nữa kia!”. Và đó là cuộc hôn nhân từ tình yêu, không phải do sắp đặt. Cha

mẹ của cả hai đều phản đối; họ thuộc về hai tôn giáo khác nhau, xã hội của họ không chấp nhận việc kết hôn giữa họ. Nhưng cả hai đã chống lại mọi người để được kết hôn, để rồi phát hiện ra rằng họ đã bước vào một cuộc chiến không ngừng nghỉ.

Cách nhìn thế giới của đàn ông khác với cách nhìn thế giới của phụ nữ. Chẳng hạn như, tâm trí người đàn ông quan tâm đến những thứ xa xôi – tương lai của nhân loại, những vì sao ở rất xa, hay sự sống ở các hành tinh khác. Tâm trí của phụ nữ sẽ cười khúc khích trước toàn bộ những điều vô nghĩa đó. Cô ấy chỉ quan tâm đến những việc nhỏ bé, gần gũi quanh mình – hàng xóm, gia đình, ông chồng nào đang cầm sừng vợ, vợ ai đang qua lại với gã tài xế. Sự quan tâm của cô ấy là cụ thể và có tính người. Cô ấy không lo lắng về sự tái sinh; cô ấy cũng chẳng quan tâm đến sự sống sau cái chết. Mọi quan tâm của phái nữ thực tế hơn, gắn với hiện tại hơn, với những gì đang xảy ra ở đây, vào lúc này.

Đàn ông không bao giờ ở đây, ngay lúc này, anh ta luôn ở một nơi nào đó. Anh ta có những mối bận tâm kỳ lạ – sự tái sinh, sự sống sau cái chết, sự sống ở những hành tinh khác.

Nếu cả hai đều nhận thức được thực tế rằng nó là cuộc gặp gỡ của hai cực đối lập, rằng họ không cần phải biến nó thành xung đột, khi đó họ sẽ có nhiều cơ hội hiểu được trọn vẹn quan điểm của đối phương và chấp nhận nó. Khi đó, sự chung sống của người nam và người nữ có thể trở thành một bản hòa ca thật đẹp. Bằng không, nó sẽ là cuộc tranh cãi triền miên.

Vẫn có những kỳ nghỉ. Bạn không thể cãi nhau suốt hai mươi bốn giờ mỗi ngày; bạn cũng cần phải nghỉ ngơi, nghỉ ngơi để sẵn sàng cho cuộc chiến mới.

Nhưng một trong những hiện tượng kỳ lạ nhất là, suốt hàng ngàn năm sống cùng nhau, đàn ông và đàn bà vẫn là những kẻ xa lạ. Họ không ngừng tạo ra con cái nhưng vẫn luôn là người xa lạ. Cách tiếp cận của phái nữ và phái nam

quá đối lập nhau đến mức không có hy vọng về một cuộc sống hòa bình cho cả hai, trừ khi họ phải nỗ lực nhận thức, trừ khi nó trở thành thiên.

Một trong những mối quan tâm sâu sắc của tôi là: làm cách nào để tình yêu và thiên liên quan với nhau đến mức mỗi câu chuyện tình yêu sẽ tự động trở thành mối quan hệ thiên – và quá trình thiên đó khiến bạn tỉnh táo đến mức không cần phải chìm đắm vào tình yêu, mà bạn có thể lớn mạnh trong tình yêu. Bạn có thể tìm thấy một người bạn theo cách đầy tỉnh táo và chủ động. Tình yêu của bạn sẽ càng sâu sắc hơn khi bạn thiên sâu hơn, và ngược lại: khi bạn bung nở trong thiên, tình yêu của bạn cũng bung nở. Khi đó, nó ở một đẳng cấp hoàn toàn khác.

Nhưng hầu hết các cặp đôi đều không kết nối trong thiên. Họ không bao giờ ngồi im lặng cùng nhau trong một giờ để cảm nhận tâm thức của nhau. Họ hoặc cãi nhau hoặc làm tình, nhưng trong cả hai trường hợp, họ chỉ liên quan về mặt cơ thể, phần thể xác, sinh học, hóc-môn. Họ không kết nối về mặt nội tâm. Tâm hồn họ vẫn tách biệt nhau.

Tại các đền chùa, nhà thờ, chỉ có cơ thể của bạn kết hôn. Tâm hồn của bạn vẫn tách rời. Trong khi bạn làm tình với nhau, ngay cả trong những khoảnh khắc này, cả bạn lẫn người tình đều không có ở đó. Có lẽ người đàn ông đang nghĩ về Nữ hoàng Cleopatra, hay một nữ diễn viên nào đó. Có thể đó là lý do vì sao mọi phụ nữ đều nhắm mắt – để không nhìn thấy khuôn mặt của người chồng, để không cảm thấy phiền lòng. Cô ấy đang nghĩ về Alexander Đại đế, Sa hoàng Ivan, và nếu nhìn vào mặt người chồng, mọi thứ sẽ tan vỡ. Anh ta trông giống như một con chuột.

Ngay cả trong những khoảnh khắc tuyệt đẹp đó – những khoảnh khắc lẽ ra phải thiêng liêng, thiên tịnh và đầy tĩnh lặng đó... bạn cũng không được ở bên người mà bạn thương yêu. Luôn có một đám đông. Tâm trí bạn đang nghĩ về người khác, tâm trí của đối phương cũng đang nghĩ về người khác. Khi đó,

những gì bạn đang làm chỉ giống như một cỗ máy, như một con rô-bốt. Một động cơ sinh học nào đó đang biến bạn thành nô lệ và bạn gọi nó là tình yêu.

Khi bạn làm tình, liệu người phụ nữ của bạn có thật sự đang ở cùng bạn? Liệu người đàn ông của bạn có thật sự đang ở cùng bạn? Hay là bạn chỉ đang thực hiện một nghi thức – thứ cần phải làm, một nhiệm vụ cần phải hoàn thành?

Nếu muốn có một mối quan hệ hòa hợp với người tình, bạn sẽ phải học cách thiền. Chỉ tình yêu thôi chưa đủ. Tình yêu nếu đứng một mình là mù quáng, thiền sẽ cho nó đôi mắt. Thiền cho nó sự hiểu biết. Và một khi tình yêu của bạn có cả tình yêu và thiền, bạn sẽ trở thành những người đồng hành thân thiết. Khi đó, nó không còn là mối quan hệ bình thường nữa. Khi đó, nó sẽ trở thành sự thân thiện trên con đường khám phá những bí ẩn của cuộc sống.

Một mình đàn ông, hay một mình đàn bà, sẽ thấy hành trình đó rất dài và tẻ nhạt... như họ đã từng thấy trước đây. Bởi vì nhìn thấy sự xung đột triền miên này nên tất cả các tôn giáo quyết định rằng những ai muốn tìm kiếm điều phải từ bỏ nửa kia. Nhưng trong năm ngàn năm lịch sử, có bao nhiêu người đã được giác ngộ? Bạn không thể đếm hết mười ngón tay. Điều gì đã xảy ra?

Con đường đó không quá dài, mục tiêu cũng không quá xa vời. Nhưng dù chỉ phải bước sang nhà hàng xóm, bạn cũng cần đến hai chân. Nếu chỉ nhảy trên một chân, bạn có thể đi được bao xa?

Nếu cùng nhau xây dựng một tình bạn sâu sắc, trong mối quan hệ yêu thương, thiền như những tổng thể hữu cơ, đàn ông và đàn bà có thể đạt được mục tiêu đó bất cứ lúc nào. Bởi vì mục tiêu đó không ở bên ngoài bạn; nó là tâm điểm của cõi xay gió, nó là phần cốt lõi nhất trong bản thể của bạn. Nhưng bạn chỉ có thể tìm thấy nó khi bạn là một thể trọn vẹn, và bạn không thể toàn vẹn nếu thiếu nửa kia.

Đàn ông và đàn bà là hai nửa của một tổng thể toàn vẹn. Do đó, thay vì lãng phí thời gian tranh cãi, hãy tìm cách để hiểu nhau. Cố gắng đặt mình vào hoàn cảnh của người khác; nỗ lực nhìn nhận mọi việc như cách người đàn ông làm, nhìn nhận mọi việc theo cách người phụ nữ làm. Và bốn mắt luôn tốt hơn hai mắt – bạn có tầm nhìn trọn vẹn; bạn có thể nhìn trọn cả bốn hướng.

Nhưng cần phải nhớ một điều: nếu không có thiên, bạn sẽ không có được tình yêu; tình yêu không thể nào tồn tại nếu không có thiên. Bạn có thể giả vờ và đánh lừa người khác, nhưng bạn không thể lừa chính bản thân mình. Tận sâu trong lòng mình bạn biết rằng tất cả những lời hứa mà tình yêu đã trao cho bạn vẫn chưa được thực hiện.

Chỉ với thiên, tình yêu mới bắt đầu khoác lên mình những sắc màu mới, âm nhạc mới, ca khúc mới, điệu nhảy mới – bởi vì thiên giúp bạn hiểu thấu được cực đối lập, và chính trong sự thấu hiểu đó, xung đột sẽ biến mất.

Mọi xung đột trên thế giới này đều bắt nguồn từ sự hiểu lầm. Bạn nói điều gì đó, vợ bạn hiểu thành điều khác. Vợ bạn nói thứ này, bạn hiểu thành thứ khác. Tôi đã chứng kiến nhiều cặp đã sống cùng nhau ba mươi, bốn mươi năm nhưng dường như vẫn thiếu chín chắn như ngày đầu mới quen. Lời than vãn của họ vẫn không có gì thay đổi: “Cô ấy không hiểu điều tôi đang nói”. Suốt bốn mươi năm chung sống mà bạn không thể tìm ra cách nào đó để vợ của bạn hiểu được điều mình đang nói, và liệu bạn có thể hiểu được chính xác điều cô ấy đang nói?

Nhưng tôi cho rằng chỉ có thiên mới giúp điều đó xảy ra, bởi vì thiên mang đến cho bạn sự tĩnh lặng, tỉnh thức, sự kiên nhẫn, khả năng đặt mình vào hoàn cảnh của người khác.

Không có gì là không thể, vấn đề là bạn phải tìm đúng thuốc cho nó.

Tôi muốn bạn biết rằng từ “medicine” (thuốc) có cùng nguồn gốc với từ “meditation” (thiền). Thuốc chữa lành cơ thể, thiền chữa lành tâm hồn. Thuốc

chữa lành phần thể xác, thiên chữa lành phần linh hồn của bạn.

Mọi người đang sống cùng nhau và tinh thần của họ chứa đầy thương tổn; vì lẽ đó, những việc rất nhỏ cũng có thể gây ra nhiều đau đớn.

----- ∞ -----

Mulla Nasruddin hỏi tôi: “Phải làm sao đây? Bất cứ điều gì tôi nói ra đều bị hiểu lầm, và ngay lập tức nảy sinh rắc rối”.

Tôi đáp: “Hãy thử làm điều này: ngồi yên và không nói gì nữa”.

Ngày hôm sau, anh ta trông còn tuyệt vọng hơn, tôi hỏi: “Có chuyện gì thế?”.

Anh ta đáp: “Tôi không nên nghe theo lời khuyên của ông. Mọi ngày, chúng tôi vẫn tranh cãi nhưng đó chỉ là lời nói. Hôm qua, vì lời khuyên của ông mà tôi đã bị đánh”.

Tôi hỏi: “Chuyện như thế nào?”.

Anh ta đáp: “Tôi chỉ ngồi im ở đó. Cô ấy hỏi nhiều câu hỏi nhưng tôi vẫn quyết giữ im lặng. Cô ấy nói ‘Vậy là anh sẽ không nói phải không?’. Tôi vẫn im lặng. Do đó, cô ấy bắt đầu đánh tôi! Và cô ấy rất giận dữ. Cô ta nói ‘Mọi thứ ngày càng trở nên tồi tệ. Ít ra trước đây chúng ta còn nói với nhau, giờ thì ngay cả nói cũng không còn!’. Hàng xóm kéo đến và bắt đầu hỏi ‘Có chuyện gì vậy? Sao anh không nói gì?’, và rồi mọi người nói ‘Có vẻ như anh ấy bị ma ám rồi’. Tôi trầm nghĩ, trời ơi, giờ họ sẽ mang tôi đến cho một tên ngốc nào đó và hắn ta sẽ đánh tôi để trục linh hồn ma quỷ kia ra. Tôi liền đáp ‘Khoan đã! Tôi không bị ma ám, tôi chỉ không nói bởi vì nói sẽ càng gây mâu thuẫn. Tôi nói điều này, cô ta nói điều kia, rồi tôi phải nói gì đó, và cô ta lại nói, mọi thứ cứ thế, không ai biết khi nào mới kết thúc’. Tôi chỉ ngồi thiền, không làm hại ai hết. Và bỗng nhiên cả xóm chống lại tôi!”.

Mọi người sống mà không hiểu. Vì lẽ đó, dù họ làm gì, mọi thứ đều kết thúc đầy thảm hại.

Nếu bạn yêu một người đàn ông, thiên sẽ là món quà tốt nhất mà bạn có thể trao tặng anh ta. Nếu bạn yêu một người phụ nữ, khi đó Kohinoor\* cũng không là gì cả; thiên sẽ là món quà quý giá hơn rất nhiều và nó sẽ khiến cuộc sống của bạn chỉ toàn niềm vui.

*\* Kohinoor là một trong những viên kim cương lớn nhất thế giới với trọng lượng khoảng 105,5 cara.*

Chúng ta hoàn toàn có khả năng có được niềm vui, nhưng chúng ta không biết cách quản lý nó. Khi ở một mình, cùng lắm là chúng ta chỉ thấy buồn. Còn khi ở cùng nhau, nó thật sự là địa ngục.

Ngay cả một người trí tuệ như Jean-Paul Sartre – nhà văn, nhà triết học người Pháp – phải thốt lên rằng nửa kia là địa ngục, rằng tốt hơn là ở một mình, bạn không thể có kết quả với người khác. Ông ấy bị quan đến mức nói rằng không thể hạnh phúc với người khác, người khác là địa ngục. Nhìn chung, ông ấy nói đúng. Với thiên, nửa kia sẽ trở thành thiên đường của bạn. Nhưng Jean-Paul Sartre không biết về thiên.

Đó là nỗi đau của người phương Tây. Người phương Tây đã bỏ lỡ cơ hội được bung nở trong cuộc sống bởi vì họ không biết gì về thiên, còn người phương Đông cũng đang bỏ lỡ bởi vì họ không biết gì về tình yêu. Đối với tôi, giống như đàn ông và đàn bà là hai nửa của một thể thống nhất, tình yêu và thiên cũng vậy. Thiên là đàn ông, tình yêu là phụ nữ. Khi gặp nhau, cả hai tạo ra một giống người siêu việt – không phải đàn ông cũng không phải đàn bà. Và chừng nào chưa thể tạo ra được giống người siêu việt trên trái đất này, chúng ta vẫn chưa có nhiều hy vọng.

*Ngài nói rằng sự hòa hợp tối thượng sẽ được tìm thấy trong các cực đối lập, nhưng tôi cảm thấy rằng sự căm ghét hủy hoại tình yêu và cơn giận giết chết lòng trắc ẩn. Khi những cực đối lập này đang xung đột bên trong tôi, làm sao tôi có thể tìm thấy sự hòa hợp đây?*

Bạn đang có một hiểu lầm. Nếu sự căm ghét hủy hoại tình yêu và cơn giận giết chết lòng trắc ẩn, sẽ không có cơ hội cho tình yêu hay lòng trắc ẩn tồn tại. Khi đó, bạn bị mắc kẹt, bạn không thể thoát ra được. Bạn đã sống với lòng căm ghét trong hàng triệu kiếp sống, vậy hẳn nó đã hủy hoại tình yêu rồi. Bạn đã sống với cơn giận trong hàng triệu kiếp sống, vậy hẳn nó đã giết chết lòng trắc ẩn rồi.

Nhưng hãy nhìn xem... tình yêu vẫn còn ở đó. Sự căm ghét đến và đi, còn tình yêu ở lại. Cơn giận dữ đến rồi đi, còn lòng trắc ẩn ở lại. Sự căm ghét không thể hủy hoại tình yêu; đêm không thể hủy hoại ngày, và bóng tối không thể giết chết ánh sáng. Không thể nào, chúng vẫn tồn tại.

Do đó, điều đầu tiên cần hiểu là tình yêu và lòng trắc ẩn không bị hủy hoại. Thứ hai là bạn chỉ có thể hiểu được sự hòa hợp của hai cực đối lập khi bạn thật sự yêu.

Bạn chưa thật sự yêu, đó là vấn đề. Không phải sự căm ghét – sự căm ghét không phải là vấn đề, vấn đề là bạn chưa thật sự yêu. Bóng tối không phải là vấn đề – vấn đề là bạn không có ánh sáng. Nếu ánh sáng ở đó, bóng tối sẽ biến mất. Bạn không yêu. Bạn hình dung, bạn tưởng tượng, bạn mơ mộng, nhưng bạn chưa yêu.

Hãy yêu đi! Tôi không nói rằng chỉ bằng việc yêu ai đó, sự căm ghét sẽ lập tức biến mất, hoàn toàn không phải như vậy. Sự căm ghét sẽ chống lại bạn, bởi vì mọi người đều muốn sống sót. Sự căm ghét sẽ chiến đấu. Bạn càng yêu nhiều, sự căm ghét càng chiến đấu quyết liệt hơn. Nhưng bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng sự căm ghét đến rồi đi. Nó không giết chết tình yêu của



bạn, thay vào đó, nó giúp tình yêu mạnh mẽ hơn. Tình yêu còn có thể hóa giải sự căm ghét nữa. Nếu bạn yêu một người, có những lúc bạn ghét anh ta, nhưng điều đó không hủy hoại tình yêu mà còn khiến cho tình yêu thêm phong phú.

Vậy ghét là gì? Đó là chiều hướng lùi ra xa. Còn yêu là gì? Đó là chiều hướng tiến lại gần. Ghét là hướng tới sự chia cách, hướng tới ly hôn. Yêu là hướng tới kết hôn, đến gần nhau hơn, trở thành một. Ghét là trở thành hai, độc lập. Yêu là trở thành một, tương thuộc. Mỗi khi thấy ghét, bạn sẽ rời xa người yêu của mình, người thân của mình. Nhưng trong cuộc sống đời thường, bạn cần phải ra đi để trở về.

Nó giống như khi ăn vậy. Bạn thấy đói nên ăn, rồi cơn đói qua đi bởi vì bạn đã ăn. Tình yêu là thức ăn, nó mang dưỡng chất đến cho bạn. Khi bạn yêu ai đó, cơn đói lắng xuống; bạn cảm thấy thỏa mãn, rồi bỗng nhiên bạn cảm thấy thôi thúc muốn đi xa và bạn chia cách. Nhưng rồi bạn lại cảm thấy đói; bạn muốn đến gần hơn, gần hơn để yêu, để phải lòng nhau. Bạn ăn, rồi vài giờ sau đó bạn quên ngay chuyện ăn uống; bạn không ngồi mãi trong bếp, bạn không ngồi mãi trong nhà hàng. Bạn đi khỏi chỗ đó, bỗng nhiên vài giờ sau, bạn quay trở lại, cơn đói bắt đầu.

Tình yêu có hai mặt – một mặt là cơn đói, còn một mặt là cảm giác no nê. Bạn nhầm lẫn tình yêu chỉ như là cơn đói. Một khi bạn hiểu rằng không có sự căm ghét, mà chỉ có tình huống tạo ra sự căm ghét đó, khi đó sự căm ghét sẽ trở thành một phần của tình yêu. Khi đó, nó sẽ khiến tình yêu thêm phong phú. Khi đó, cơn giận sẽ trở thành một phần của lòng trắc ẩn, khiến cho lòng trắc ẩn thêm phong phú. Lòng trắc ẩn mà không chứa đựng khả năng giận dữ thì không còn là lòng trắc ẩn vì thiếu năng lượng bên trong. Lòng trắc ẩn chứa đựng khả năng giận dữ là lòng trắc ẩn khỏe mạnh, bền bỉ. Tình yêu không chứa đựng khả năng căm ghét sẽ không phải là tình yêu. Khi đó, mối quan hệ

yêu đương đó sẽ giống như ngục tù, bạn không thể thoát ra được. Tình yêu chứa đựng sự căm ghét là tình yêu có tự do – nó không bao giờ hết thú vị.

Nếu xét cuộc đời theo thuật toán thì các cuộc ly hôn xảy ra bởi vì chúng cứ bị trì hoãn mỗi ngày. Khi đó, chúng cứ mãi tích lũy và một ngày nào đó giết chết hôn nhân, phá hủy hoàn toàn hôn nhân. Nếu hiểu được ý của tôi, bạn không nên chờ đợi: hãy ly hôn và tái hôn mỗi ngày. Nó là một nhịp điệu giống như ngày và đêm, như cơn đói và cảm giác no nê, mùa hạ và mùa đông, sự sống và cái chết. Nó phải như thế. Bạn yêu vào buổi sáng, bạn ghét vào buổi chiều. Khi yêu, bạn thật sự yêu, bạn yêu hết lòng; khi ghét, bạn thật sự ghét, bạn ghét cay ghét đắng. Rồi bỗng nhiên bạn tìm thấy được vẻ đẹp của nó – vẻ đẹp đó nằm ở sự trọn vẹn.

Dù là cực kỳ căm ghét hay vô cùng yêu thương, cả hai đều chứa đựng vẻ đẹp riêng; một cơn giận cùng cực cũng đẹp như lòng trắc ẩn vô bờ. Vẻ đẹp đó nằm ở sự trọn vẹn. Cơn giận nếu đứng một mình sẽ trở nên xấu xí, sự căm ghét nếu đứng một mình sẽ trở nên xấu xí – nó giống như thung lũng mà thiếu các ngọn đồi, thiếu đỉnh núi cao. Với đỉnh núi cao, thung lũng sẽ trở thành một khung cảnh thật đẹp – nhìn từ đỉnh núi, thung lũng trở nên thật hữu tình, còn khi nhìn từ thung lũng, đỉnh núi trông thật hùng vĩ.

Bạn di chuyển; dòng sông cuộc đời bạn di chuyển giữa đôi bờ. Rồi dần dần, khi càng hiểu hơn về thuật toán của cuộc đời, bạn sẽ không còn cho rằng ghét là cực đối lập với yêu. Ghét bổ sung cho yêu. Bạn sẽ không còn nghĩ rằng cơn giận là đối nghịch với lòng trắc ẩn, nó bổ sung cho lòng trắc ẩn. Khi đó, bạn sẽ không còn nghĩ rằng việc nghỉ ngơi là đối lập với làm việc, nó bổ trợ cho công việc – hay như ngày không chống lại đêm mà bổ trợ cho đêm. Chúng tạo nên một tổng thể hoàn hảo.

Bởi vì chưa yêu nên bạn sợ ghét – bạn sợ bởi vì tình yêu của bạn chưa đủ mạnh mẽ. Sự căm ghét có thể hủy hoại nó. Bạn không biết chắc rằng liệu bạn

có yêu hay không – đó là lý do vì sao bạn sợ sự căm ghét và cơn giận. Bạn biết rằng nó có thể làm rung chuyển cả ngôi nhà. Bạn không biết chắc liệu ngôi nhà đó có thật sự tồn tại hay chỉ đến từ trí tưởng tượng, một ngôi nhà trong mơ. Nếu nó đến từ trí tưởng tượng, sự căm ghét sẽ tiêu diệt nó; nếu nó có thật, sự căm ghét sẽ khiến nó mạnh mẽ hơn. Sau cơn bão là sự tĩnh lặng. Sau khi ghét, họ lại yêu nhau như thuở ban đầu – tràn đầy năng lượng và sức sống như lần đầu gặp lại. Và họ cứ không ngừng gặp lại như thế.

Những người yêu nhau luôn gặp nhau như lần đầu gặp gỡ. Nếu bạn gặp lại lần thứ hai, nghĩa là tình yêu đó đã cũ, không còn thơm mát. Nó đang trở nên nhàm chán. Những người yêu nhau luôn phải lòng nhau mỗi ngày, luôn trẻ trung, tươi mới. Bạn nhìn người phụ nữ của mình, thậm chí không nhận ra rằng mình đã gặp cô ấy trước đây – thật quá mới mẻ! Bạn nhìn vào người đàn ông của mình và anh ấy giống như một người lạ, bạn lại đem lòng yêu anh ta.

Sự căm ghét không hủy hoại tình yêu, nó chỉ hủy hoại sự nhạt nhẽo của tình yêu. Nó là chiếc máy vệ sinh, và nếu hiểu, bạn sẽ thấy biết ơn nó. Nếu đồng thời có thể cảm thấy biết ơn sự căm ghét, nghĩa là bạn đã hiểu; lúc này, không gì có thể phá hủy tình yêu của bạn. Lúc này, lần đầu tiên, bạn thật sự bén rễ; lúc này, bạn có thể đón nhận cơn bão và trở nên mạnh mẽ hơn, tươi tốt hơn qua cơn bão đó.

Đừng nhìn cuộc đời như là một sự đối ngẫu, đừng nhìn cuộc đời như là một sự xung đột – nó không phải như vậy. Tôi đã được trải nghiệm. Nó là một thể thống nhất, trọn vẹn, và mọi thứ đều vừa vặn trong đó. Bạn chỉ cần tìm ra cách để chúng vừa vặn. Cho phép chúng ăn khớp với nhau. Đó là một thể thống nhất tuyệt đẹp.

Nếu bạn hỏi rằng liệu có tồn tại một thế giới không căm ghét, tôi sẽ không chọn cách đó; nó sẽ là một nơi vô cùng nhàm chán. Nó có thể ngọt ngào, nhưng quá ngọt – bạn sẽ cần đến muối. Nếu có một thế giới không giận dữ, tôi

sẽ không chọn nó, bởi vì lòng trắc ẩn mà thiếu cơn giận thì sẽ không chứa đựng sự sống bên trong. Cực đối lập tạo ra căng thẳng, cực đối lập tạo nên cao trào. Khi sắt đi qua lửa, nó trở thành thép; nếu không có lửa, sắt không thể trở thành thép. Nhiệt độ càng cao, độ cứng và độ đàn hồi của thép càng lớn. Nếu lòng trắc ẩn của bạn đi qua cơn giận, mức độ giận dữ càng cao thì lòng trắc ẩn của bạn càng bền bỉ, càng mạnh mẽ.

Đức Phật là người có lòng trắc ẩn. Đức Phật là một chiến binh. Ngài xuất thân từ dòng dõi Kshatriya\*\*. Hẳn Đức Phật phải sống một cuộc sống vô cùng giận dữ, nhưng bỗng nhiên có lòng trắc ẩn. Mahavir, nhà sáng lập Kỳ Na giáo (Jain), cũng xuất thân từ dòng dõi Kshatriya. Điều này thoạt nghe có vẻ vô lý nhưng lại chứa đựng tính nhất quán: tất cả những bậc thầy vĩ đại mang tinh thần bất bạo động đều xuất thân từ dòng dõi chiến binh. Họ nói về việc không sử dụng bạo lực, về lòng trắc ẩn; họ đã sống trong bạo lực, đã trải nghiệm nên hiểu rõ nó. Chỉ có một Kshatriya, một chiến binh, người đã được rèn giũa qua gian nan thử thách, mới có lòng trắc ẩn rõ ràng như thế hoặc mới có khả năng có được lòng trắc ẩn.

*\*\* Kshatriya là một trong bốn đẳng cấp có địa vị trong xã hội Ấn Độ cổ đại, trong đó Kshatriya nắm giữ quân đội và chính quyền.*

Do đó, hãy nhớ, nếu trong lòng bạn đang dằn vặt giữa hai điểm cực này, đừng lựa chọn. Hãy để cả hai cùng ở đó. Hãy là một ngôi nhà lớn, có đủ chỗ bên trong. Đừng nói “Tôi sẽ chỉ có lòng trắc ẩn, không có giận dữ; tôi sẽ chỉ có tình yêu, không có sự căm ghét”. Bạn sẽ rất nghèo túng.

Hãy có lòng quảng đại, để cả hai ở đó. Không cần chia rẽ chúng, không có cuộc chiến nào. Cuộc chiến đến từ tâm trí của bạn, từ những lời dạy của bạn, từ quá trình trưởng thành của bạn, từ những ước định lâu đời. Cả thế giới cứ mãi nói với bạn: “Hãy yêu, đừng căm ghét”. Làm sao bạn có thể yêu mà không ghét? Jesus nói: “Hãy yêu kẻ thù của bạn”. Còn tôi sẽ nói: “Hãy ghét

cả người yêu của bạn nữa” – khi đó, nó mới trở thành một thể trọn vẹn. Nếu không, lời dạy của Jesus sẽ không hoàn thiện. Ngài ấy nói: “Hãy yêu kẻ thù của bạn”. Bạn luôn ghét kẻ thù của mình và ngài ấy nói rằng bạn cũng nên yêu họ, nhưng vẫn còn thiếu một phần nữa. Tôi nói với bạn rằng hãy ghét những người bạn của bạn; hãy ghét người yêu của bạn, và đừng sợ. Dần dần, bạn sẽ thấy rằng không có sự khác biệt nào giữa kẻ thù và bạn, bởi vì bạn ghét và yêu kẻ thù, bạn cũng ghét và yêu bạn của mình. Vấn đề duy nhất ở đây là đồng xu đó đang được để sấp hay ngửa. Khi đó, bạn là thù và thù là bạn. Khi đó, sự khác biệt sẽ không còn nữa.

Đừng gây chia rẽ bên trong, hãy cho phép cả hai ở đó. Bạn cần cả hai, chúng sẽ là đôi cánh của bạn; chỉ khi đó bạn mới có thể bay lên được.

*Ông thường nói (đùa) rằng phụ nữ giúp đàn ông trở nên giác ngộ bởi vì đó là cách duy nhất để anh ta không hóa điên vì phụ nữ. Anh ta từ bỏ thế giới và tìm đến những ngọn núi để thiền nhằm tránh xa phụ nữ. Vậy có trường hợp ngược lại không? Liệu đàn ông có thể giúp phụ nữ trở nên giác ngộ không?*

Latifa, tôi thường nói rằng phụ nữ giúp đàn ông đạt đến sự giác ngộ, và hẳn là bạn đã tự hỏi về tình huống ngược lại đối với phụ nữ.

Để giúp ai đó hướng tới sự giác ngộ, bạn cần phải có lòng kiên nhẫn vô bờ và tình yêu thương to lớn. Phụ nữ sở hữu những phẩm chất đó. Ngược lại rất khó. Đầu tiên, nếu phụ nữ trở nên giác ngộ, không còn quan tâm đến những công việc đời thường, vậy ai sẽ chăm lo cho gia đình, ai sẽ chăm sóc bọn trẻ? Người chồng không có đủ khả năng để giúp vợ mình giác ngộ bởi vì điều đó sẽ đặt dấu chấm hết cho gia đình... và bọn trẻ nghịch ngợm sẽ không được ai giám sát, chúng sẽ phá làng phá xóm!

Do đó, Latifa, đừng trông mong gì ở người chồng. Bạn sẽ phải tự mình làm điều đó. Đúng vậy, một khi đã thực hiện được cho chính mình, bạn có thể

tạo động lực cho chồng hướng tới sự giác ngộ!

Nhiều người đã hỏi tôi: “Vì sao trong suốt chiều dài lịch sử nhân loại lại có rất ít người được giác ngộ?”.

Tôi đáp: “Biết làm sao được? Vì không có ai săn đuổi họ!”.

Nếu phụ nữ quyết định theo đuổi con đường giác ngộ, bạn sẽ thấy những người chồng vừa thien vừa than khóc rằng họ đang lãng phí thời gian, rằng khách hàng đã đến mà cửa hàng không có ai trông coi... Nhưng khi giác ngộ, bạn không phải nghĩ về những việc như cửa hàng và khách hàng.

Phụ nữ có thể giúp người khác hướng tới sự giác ngộ, nhưng đàn ông thì chưa đạt đến khả năng hiểu biết đó. Thậm chí một bé gái cũng có những phẩm chất của một người mẹ trưởng thành, một thứ tình mẫu tử bao quanh bé gái đó. Nhưng điều này lại không đúng với bé trai. Bạn sẽ không tìm thấy dấu hiệu phụ tử nào quanh bé trai. Làm cha là một nhiệm vụ xã hội, còn làm mẹ là một thiên chức.

Ở phương Đông, có những người rất am hiểu và thấu suốt, và sự am hiểu của họ được thể hiện theo nhiều cách. Tại Ấn Độ, bạn có thể đến đền của Sita và Rama, hay đền Radha và Krishna, nhưng bạn có thể thấy là họ luôn để tên của người phụ nữ trước rồi mới đến tên người đàn ông. Luôn là Sita trước, Radha trước. Những người đàn ông đó không hề tầm thường, họ là Krishna, là Rama, nhưng tên của người phụ nữ vẫn được đặt trước, bởi vì đối với phụ nữ, sự giác ngộ còn dễ dàng hơn rất nhiều so với quá trình mang thai.

Sự giác ngộ cũng là một kiểu thai nghén. Phụ nữ biết được ngôn ngữ của nó. Đàn ông không thể hiểu được. Sự thai nghén ư? Đàn ông có thể khiến phụ nữ mang thai nhưng anh ta vẫn là người ngoài. Vai trò của anh ta trong việc sinh con là không đáng kể, mọi chiếc kim tiêm đều có thể làm được. Và so với kim tiêm, đàn ông không có bất kỳ sự ưu tiên nào – cả hai đều được dùng một lần rồi thôi. Với đàn ông, khó khăn ở chỗ một khi bắt được anh ta, bạn rất

khó loại bỏ. Khi đó, chiếc kim tiêm sẽ quanh quẩn bên bạn suốt đời và tự cho rằng nó quan trọng.

Giác ngộ là cảnh giới tối thượng của cuộc sống. Phụ nữ đến gần với nó hơn, tình yêu của cô ấy chân thành hơn, cô ấy luôn sẵn sàng chấp nhận rủi ro. Bởi vì suy nghĩ quá nhiều nên đàn ông không dám chấp nhận rủi ro. Đầu tiên, anh ta sẽ suy nghĩ, lên kế hoạch và tìm cách đảm bảo rằng thành công sẽ thuộc về mình. Chỉ khi đó anh ta mới dám bước vào cuộc mạo hiểm. Phụ nữ nhảy vào trước, và sau đó có cả một không gian vô tận để suy nghĩ về nó.

Latifa, rất hiếm có trường hợp đàn ông giúp phụ nữ đạt đến sự giác ngộ. Nhưng có những phụ nữ đã giúp chồng của mình, đã hy sinh cả cuộc đời mình và không màng đến bản thân. Sự hy sinh và tận hiến của họ dành cho người mà họ yêu thương là trọn vẹn. Chính trong sự toàn vẹn này, họ đã được giác ngộ trước. Đàn ông không tập trung, tâm trí anh ta đi về mọi hướng. Không có gì hoàn thiện bởi vì bạn chỉ có một nguồn năng lượng nhất định nhưng bạn chạy theo quá nhiều hướng đến mức chẳng khác nào một con chó điên. Bạn sẽ không đến được nơi nào cả.

Đàn ông luôn nghĩ về sự giác ngộ, về nirvana, về chân lý, nhưng chúng dường như chưa bao giờ trở thành những vấn đề sống còn. Chúng vẫn chỉ là những câu hỏi, về mặt tâm lý học hoặc thần học, và bạn cứ mãi sống theo cách mà mình đang sống.

Khi người phụ nữ quan tâm đến sự giác ngộ, sự quan tâm ấy mang một phẩm chất hoàn toàn khác. Nó trở thành cả cuộc đời cô ấy – không phải là một trong số những món đồ cần giặt, mà chỉ giặt một món duy nhất. Phụ nữ có khả năng bẩm sinh là tập trung vào một vấn đề duy nhất, và điều này không đúng với đàn ông. Cả hai đều cần có nhau, cả hai giúp nhau tạo ra một cuộc sống phong phú. Nhưng họ cũng có thể trở thành những người bạn tâm giao

vượt ra khỏi sự phong phú đó. Họ có thể giúp đỡ, thảo luận, thiền cùng nhau, bắt đầu thay đổi tình yêu hướng tới một trạng thái thiền tịnh hơn.

Đàn ông và đàn bà phải chung sống trên trái đất này nhưng họ chưa học cách ở cùng nhau nên chưa đánh mất được tính cá nhân của mình, chưa học cách gắn gũi đến mức gần như trở thành một mà không bị xáo động bởi những chuyện vật vãnh.

Đàn ông và đàn bà có thể giúp đỡ lẫn nhau – và nếu được giúp đúng cách, không ai cần phải chạy trốn đến hang sâu núi thẳm. Điều đó là không cần thiết bởi vì bạn không thể tìm thấy nơi nào tốt hơn nhà của mình. Một không gian đầy yêu thương, những người hiểu bạn, những người hiểu được sự im lặng của bạn và thiền tịnh của bạn, sẽ luôn song hành với tình yêu của bạn. Cho dù đi vào thiền tịnh ở vùng núi xa xôi, bạn cũng chỉ có một chiếc cánh. Bạn không thể bay đến mặt trời. Bạn đã để lại cho thế giới chiếc cánh còn lại.

Nếu một đôi cùng bắt đầu đi vào thiền tịnh, cả hai mới thật sự kết hôn. Đôi với tôi, những tờ giấy chứng nhận đăng ký kết hôn không có giá trị. Với tôi, chỉ có một tờ chứng nhận duy nhất mà sự hiện hữu trao cho bạn – nơi tình yêu và thiền tịnh giúp đỡ lẫn nhau, hỗ trợ nhau và mở ra những cánh cửa bầu trời cho bạn tung cánh trong hành trình đến với sự cô độc.



## Chương 7

### Thoát khỏi đám đông ồn ào

**B**ạn cần phải hiểu điều này, dù nghe rất phức tạp: nếu không yêu, bạn sẽ cô đơn; còn nếu yêu, thật sự đang yêu, bạn trở nên cô độc.

Cô đơn là nỗi buồn; còn cô độc không phải là nỗi buồn. Cô đơn là cảm giác không trọn vẹn. Bạn cần một người và người đó không hiện diện bên bạn. Cô đơn là bóng tối, không có ánh sáng bên trong. Một căn nhà tối, đang chờ đợi ai đó đến thắp lên ánh sáng.

Còn cô độc là cảm giác rằng bạn đã hoàn thiện. Bạn không cần ai khác, chỉ bạn là đủ. Và điều này xảy ra trong tình yêu. Những người yêu nhau trở thành những người cô độc – thông qua tình yêu, bạn chạm đến nội tâm trọn vẹn của mình. Tình yêu khiến bạn toàn vẹn. Những người đang yêu chia sẻ với nhau, nhưng không phải do nhu cầu, mà đó là nguồn năng lượng tuôn tràn trong họ.

Hai người cô đơn có thể đến với nhau nhưng hãy nhớ là họ không yêu nhau. Họ vẫn cô đơn nhưng lúc này, nhờ có sự hiện diện của người kia mà họ không còn cảm thấy cô đơn – tất cả chỉ có thế. Theo cách nào đó, họ đang lừa dối chính mình. Tình yêu của họ chỉ là sự tự lừa dối: “Tôi không cô đơn, có người đang ở cạnh tôi đấy thôi”.

Bởi vì hai kẻ cô đơn gặp nhau nên sự cô đơn của họ được nhân lên gấp đôi, hay thậm chí gấp nhiều lần. Đó là điều thường xảy ra. Bạn cảm thấy cô đơn khi một mình, và khi có quan hệ tình cảm, bạn lại thấy đau khổ. Đây là điều xảy ra thường ngày. Khi không có quan hệ tình cảm, người ta cảm thấy cô

đơn, và họ tìm kiếm ai đó để gắn kết. Khi gắn kết rồi, họ bắt đầu thấy đau khổ; họ cảm thấy thà một mình còn tốt hơn – thật quá sức.

Điều gì đã xảy ra? Hai kẻ cô đơn gặp nhau – điều đó có nghĩa là hai con người buồn rầu, đau khổ gặp nhau – và sự đau khổ đó bị nhân lên. Làm sao hai cái xấu có thể trở thành cái đẹp? Làm sao hai sự đơn chiếc đến bên nhau có thể mang lại cảm giác toàn vẹn? Điều đó là không thể.

Họ lợi dụng nhau, họ tìm cách tự lừa dối bản thân bằng việc gắn kết với nhau, nhưng sự lừa dối đó không kéo dài được lâu. Vào thời điểm tuần trăng mật kết thúc, cuộc hôn nhân đó cũng chấm dứt. Đó chỉ là ảo giác nhất thời.

Tình yêu thật sự không tìm cách đánh bại sự cô đơn. Tình yêu thật sự sẽ biến sự cô đơn thành cô độc. Yêu thật sự là giúp đỡ nhau – nếu yêu một người, bạn sẽ giúp người đó trở nên cô độc. Bạn không tìm cách lấp đầy anh ta hoặc cô ta. Bạn không tìm cách hoàn thiện người khác bằng sự hiện diện của mình. Bạn giúp người đó cô độc, giúp người đó toàn vẹn bằng chính bản thể của anh ta hoặc cô ta mà không cần đến bạn.

Khi một người hoàn toàn tự do, từ chính sự tự do đó, người ấy bắt đầu chia sẻ. Khi đó, anh ta sẽ cho đi nhiều, nhưng không phải như là một nhu cầu cần thiết. Anh ta cho đi nhiều, nhưng không phải như là một cuộc mua bán. Anh ta cho đi nhiều bởi vì anh ta có nhiều. Anh ta cho đi bởi vì anh ta thích cho đi.

Những người đang yêu là những người cô độc, một người thật sự yêu bạn sẽ không bao giờ phá hủy sự cô độc của bạn. Người đó sẽ luôn tôn trọng tính cá nhân của bạn, tôn trọng sự cô độc của bạn. Nó bất khả xâm phạm. Người đó sẽ không can thiệp, người đó sẽ không tìm cách tùy tiện xông vào không gian đó.

Nhưng thường thì những người yêu nhau, những người được cho là đang yêu, rất lo ngại sự độc lập của đối phương. Họ quá lo ngại, bởi vì họ nghĩ

rằng nếu độc lập, người kia sẽ không cần họ, sẽ vứt bỏ họ. Do đó, người phụ nữ luôn tìm cách quản lý mọi việc để người chồng hoặc bạn trai của mình luôn phụ thuộc. Anh ta phải luôn cần đến mình để mình luôn có giá trị. Và đàn ông cũng tìm cách làm những điều tương tự để anh ta vẫn có giá trị. Kết quả là nó trở thành một cuộc mua bán, chứ không phải tình yêu – và luôn có xung đột, đấu tranh. Sự đấu tranh đó bắt nguồn từ thực tế rằng mọi người đều cần có tự do.

Tình yêu cho bạn tự do; không chỉ cho bạn tự do mà còn củng cố sự tự do đó. Và những thứ hủy hoại sự tự do không phải là tình yêu. Nó phải là thứ gì đó khác. Tình yêu và sự tự do luôn song hành, chúng là đôi cánh của một con chim. Bất cứ khi nào nhận thấy rằng tình yêu của bạn đang đi ngược lại với sự tự do của bạn, nghĩa là bạn chỉ đang làm điều gì đó nhân danh tình yêu.

Hãy xem đây như là một tiêu chí của bạn. Sự tự do là tiêu chí đó; tình yêu cho bạn tự do, cho bạn tung cánh, giải phóng bạn. Và một khi được hoàn toàn là chính mình, bạn sẽ cảm thấy biết ơn người đã giúp bạn. Sự biết ơn đó gần như là sùng kính. Bạn cảm thấy ở người ấy có điều gì đó thiêng liêng, thần thánh. Anh ấy đã giúp bạn tự do, cô ấy đã giúp bạn tự do, và tình yêu không trở thành sự chiếm hữu.

Khi tình yêu suy yếu, nó trở thành sự chiếm hữu, ghen tuông, đấu tranh giành quyền lực, quyền chi phối, thao túng – cả ngàn lẽ một thứ, tất cả đều xấu xí. Khi tình yêu tung cánh lên bầu trời, đó là sự tự do, tự do tuyệt đối.

Nếu bạn đang yêu, kiểu tình yêu mà tôi đang nói, chính tình yêu đó của bạn sẽ giúp người kia hoàn thiện. Chính tình yêu của bạn sẽ trở thành động lực vững chắc cho người kia. Trong tình yêu của bạn, người đó sẽ đến cùng bạn như một cá thể duy nhất, trọn vẹn, bởi vì tình yêu của bạn cho người đó tự do. Dưới bóng mát tình yêu của bạn, dưới sự bảo vệ từ tình yêu của bạn, người đó sẽ trưởng thành.

Mọi sự trưởng thành đều cần có tình yêu, nhưng là tình yêu vô điều kiện. Nếu tình yêu có điều kiện, sự trưởng thành không thể trọn vẹn, bởi vì những điều kiện này sẽ gây cản trở.

Hãy yêu vô điều kiện, đừng đòi hỏi điều gì cả. Nhiều thứ sẽ tự quay trở lại với bạn, nhưng đừng là một kẻ ăn mày khôn khéo. Trong tình yêu, hãy là một vị vua. Chỉ cho đi và xem điều gì sẽ xảy ra... nó sẽ quay trở lại gấp ngàn lần. Nhưng bạn phải biết cách. Bằng không, bạn vẫn đau khổ; bạn cho đi ít nhưng mong chờ nhận lại gì đó, chính sự chờ đợi và kỳ vọng sẽ hủy hoại toàn bộ vẻ đẹp của nó.

Khi bạn chờ đợi và kỳ vọng, người kia sẽ cảm thấy rằng bạn đang thao túng. Có thể không nói ra bằng lời nhưng anh ta cảm thấy rằng bạn đang thao túng. Và khi cảm thấy người khác đang tìm cách thao túng mình, bạn sẽ muốn phản kháng – bởi vì điều đó đi ngược lại với nhu cầu bên trong tâm hồn bạn, bởi vì mọi đòi hỏi đến từ bên ngoài sẽ chia cắt bạn. Mọi đòi hỏi đến từ bên ngoài sẽ chia rẽ bạn. Mọi đòi hỏi đến từ bên ngoài đều là tội ác chống lại bạn, bởi vì sự tự do của bạn sẽ bị ô nhiễm. Khi đó, bạn không còn bất khả xâm phạm. Bạn không còn là mục đích cuối cùng, bạn đang bị sử dụng như là một phương tiện. Và hành động suy đồi nhất trên thế giới này là sử dụng người khác như là một phương tiện.

Mỗi người là một mục đích của chính anh ta. Tình yêu xem bạn như là mục đích cho chính bạn. Bạn không bị kéo vào kỳ vọng của bất cứ ai.

Do đó, có một vài điều cần ghi nhớ. Hãy yêu, nhưng không phải như một nhu cầu, mà là sự chia sẻ. Hãy yêu, nhưng đừng kỳ vọng – hãy cho đi. Hãy yêu, nhưng nhớ rằng tình yêu của bạn không nên trở thành nhà tù giam hãm người khác. Hãy yêu, nhưng phải thận trọng; bạn đang di chuyển trên mảnh đất thiêng. Bạn sẽ đến được ngôi đền cao nhất, thuần khiết nhất và thiêng liêng nhất. Hãy tỉnh táo! Hãy rũ bỏ hết mọi hỗn tạp bên ngoài ngôi đền này. Khi bạn

yêu một người, hãy yêu như thể người đó là thánh, không thể kém hơn. Đừng yêu một người phụ nữ như là một người phụ nữ và đừng yêu một người đàn ông như là một người đàn ông, bởi vì nếu bạn yêu theo cách đó, tình yêu của bạn sẽ rất bình thường. Tình yêu của bạn sẽ không khác nào lòng ham muốn. Nếu bạn yêu một người phụ nữ như một người phụ nữ, tình yêu của bạn sẽ không cất cánh bay cao. Hãy yêu người phụ nữ như yêu một nữ thần, khi đó tình yêu mới trở thành sự sùng kính.

Trong Tantra, khi sắp làm tình với người nữ, người nam phải tôn thờ cô ấy trong nhiều tháng như một nữ thần. Người nam phải mừng tượng về hình ảnh nữ thần trong người nữ. Khi sự mừng tượng đó trở nên trọn vẹn, khi lòng ham muốn không còn nảy sinh, khi nhìn thấy người nữ trần trụi trước mặt mình, anh ta run rẩy với nguồn năng lượng thần thánh, không phải với lòng ham muốn, người nữ đó sẽ trở nên thần thánh, và toàn bộ ý nghĩ sẽ dừng lại, chỉ có lòng tôn kính, chỉ khi đó anh ta mới được phép làm tình.

Điều này nghe có vẻ ngớ ngẩn và phi lý. Khi không cần phải làm tình thì anh ta làm tình. Khi người phụ nữ trở thành nữ thần, anh ta mới được phép làm tình – bởi vì lúc này, tình yêu đó có thể bay cao, tình yêu đó có thể trở thành đỉnh cao. Lúc này, nó không còn thuộc về mặt đất, nó không còn thuộc về thế giới này; nó không còn thuộc về hai thể xác, nó thuộc về hai bản thể. Nó là cuộc gặp gỡ của hai sự hiện hữu. Hai linh hồn sẽ gặp nhau, hòa vào nhau, và cả hai sẽ bước ra như là hai cá thể hoàn toàn cô độc.

Cô độc có nghĩa là thuần khiết. Cô độc có nghĩa là bạn là chính mình và không phải ai khác. Cô độc có nghĩa là bạn giống như vàng ròng; phải là vàng ròng, không thể là gì khác... là chính bạn. Tình yêu khiến bạn cô độc. Sự cô đơn sẽ biến mất, còn sự cô độc sẽ xuất hiện.

Cô đơn là trạng thái khi bạn phát ốm với chính mình, chán nản, mệt mỏi với chính mình, bạn muốn đến một nơi nào đó và quan hệ tình cảm với người

khác để quên đi chính mình. Cô độc là bạn thấy hân hoan khi được là chính mình. Bạn thấy hạnh phúc khi được là chính mình. Bạn không cần phải đi đâu cả. Bạn không cần gì cả, chỉ bạn là đủ với chính mình. Nhưng lúc này, một điều mới mẻ nảy sinh trong bản thể của bạn. Bạn có quá nhiều đến mức không có đủ chỗ cho nó. Bạn phải chia sẻ, bạn phải cho đi. Và bất cứ ai chấp nhận món quà của bạn, bạn đều cảm thấy biết ơn rằng người đó đã chấp nhận.

Những người đang yêu cảm thấy biết ơn rằng tình yêu của họ đã được đón nhận. Họ cảm thấy mang ơn bởi vì họ tràn đầy năng lượng và cần có người để san sẻ nguồn năng lượng đó. Khi một bông hoa nở và thả hương theo gió, nó cảm thấy biết ơn đối với cơn gió – nếu không, hương thơm ngày càng ngập tràn trên hoa và gần như trở thành gánh nặng đối với bông hoa. Giống như khi phụ nữ mang thai và chín tháng trôi qua, đứa trẻ vẫn không chào đời. Lúc này, người phụ nữ sẽ rất nặng nề, cô ấy muốn chia sẻ đứa trẻ với thế giới.

Đó chính là ý nghĩa của việc sinh nở. Cho đến nay, phụ nữ là người mang nặng đứa trẻ bên trong cơ thể mình, không phải con của ai khác mà chính là con của cô ấy. Nhưng lúc này, việc đó cũng quá sức, cô ấy không còn chịu đựng được. Nó phải được chia sẻ; đứa trẻ phải được chia sẻ với thế giới. Người mẹ phải từ bỏ sự ích kỷ của mình. Một khi đứa trẻ ra khỏi bụng mẹ, nó không còn là của riêng của người mẹ nữa; dần dần, đứa trẻ sẽ đi xa thật xa. Nó sẽ trở thành một phần của thế giới rộng lớn.

Điều này cũng giống như khi đám mây chứa đầy nước thì mưa chuẩn bị trút xuống, và khi bắt đầu mưa, đám mây cảm thấy như cất đi gánh nặng, vui vẻ và biết ơn cơn khát của mặt đất bởi vì nó đã đón nhận cơn mưa.

Có hai kiểu yêu. Kiểu thứ nhất là tình yêu xảy ra khi bạn cảm thấy cô đơn – bạn tìm đến người khác như là một nhu cầu. Kiểu thứ hai là tình yêu nảy nở khi bạn không thấy cô đơn, mà là cô độc. Trong trường hợp thứ nhất, bạn tìm

cách có được điều gì đó, còn trong tình huống thứ hai, bạn tìm cách cho đi điều gì đó. Người cho đi chính là một vị hoàng đế.

Tình yêu nảy nở từ sự cô độc không phải là tình yêu bình thường. Nó không liên quan đến lòng ham muốn, ngược lại, nó là sự biến đổi vĩ đại nhất từ lòng ham muốn sang tình yêu. Và tình yêu khiến bạn trở thành một cá thể độc lập. Nếu tình yêu đó không khiến bạn thành một cá thể độc lập, nếu nó tìm cách biến bạn thành nô lệ, vậy thì đó không phải là tình yêu – đó là sự căm ghét đội lốt tình yêu. Tình yêu kiểu đó sẽ hủy hoại, giết chết tính cá nhân của người khác. Nó khiến bạn không còn là một cá thể độc lập nữa, nó kéo bạn xuống. Bạn không được nâng lên, bạn không trở nên duyên dáng. Bạn đang bị kéo xuống vũng bùn, và những ai bị vướng vào những kiểu quan hệ đó sẽ bắt đầu cảm thấy mình đang thỏa hiệp với điều gì đó dơ bẩn.

Tình yêu phải cho bạn sự tự do – đừng bao giờ chấp nhận ít hơn mức đó. Tình yêu phải khiến bạn hoàn toàn tự do, thành một người phiêu lãng trong vùng trời tự do, không neo bám vào bất cứ nơi nào. Tình yêu không phải là sự quyến luyến; sự quyến luyến chính là lòng ham muốn.

Thiền và yêu là hai cách để đạt đến tính cá nhân mà tôi đang nói đến. Cả hai có liên quan với nhau. Trên thực tế, chúng là hai mặt của cùng một đồng xu – yêu và thiền. Nếu thiền, sớm muộn gì bạn cũng bắt gặp tình yêu. Nếu thiền sâu, sớm muộn gì bạn cũng sẽ bắt đầu cảm thấy một tình yêu bao la mà bạn chưa từng biết trước đây – một phẩm chất mới trong bản thể của bạn, một cánh cửa mới mở ra. Bạn đã trở thành một ngọn lửa mới và bạn muốn chia sẻ ngay lúc này.

Nếu yêu sâu sắc, dần dần bạn sẽ bắt đầu nhận thấy tình yêu của bạn ngày càng trở nên thiền tịnh hơn. Sự tĩnh lặng đang đi vào trong bạn. Các suy nghĩ biến mất, các khoảng cách biến mất – chỉ có sự tĩnh lặng. Bạn đang chạm đến nội tâm sâu sắc của chính mình.

Nếu đi đúng đường, tình yêu sẽ khiến bạn thiên tình hơn. Nếu đi đúng đường, thiên sẽ khiến bạn yêu thương hơn.

Bạn không thể chiến đấu trực tiếp với bóng tối của sự cô đơn. Có một vài nguyên tắc cơ bản không thể thay đổi. Một trong số đó là: bạn không thể chiến đấu trực tiếp với bóng tối, với sự cô đơn, với nỗi sợ bị cô lập. Nguyên nhân là vì tất cả những điều này không tồn tại; chúng chỉ đơn giản là do thiếu vắng điều gì đó, giống như có bóng tối là do thiếu ánh sáng vậy.

Bạn có thể dành cả đời để chiến đấu với bóng tối và không bao giờ chiến thắng, nhưng chỉ cần một ngọn nến nhỏ thôi là đủ để xua tan nó. Bạn phải nỗ lực cho ánh sáng đó bởi vì nó tích cực, nó hiện hữu; nó tự mình tồn tại. Và một khi ánh sáng đến, bất cứ thứ gì vốn là sự vắng mặt của nó sẽ tự động biến mất. Sự cô đơn tương tự như bóng tối.

Bạn không biết sự cô độc của mình. Bạn không trải nghiệm sự cô độc của mình cũng như vẻ đẹp, quyền năng và sức mạnh to lớn của nó. Trong từ điển, cô đơn và cô độc đồng nghĩa với nhau, nhưng sự hiện hữu không tuân theo từ điển của bạn. Và hiện chưa có một cuốn từ điển nào là không mâu thuẫn với sự hiện hữu.

Cô đơn là một trạng thái thiếu vắng, bởi vì bạn không biết về sự cô độc của mình. Có nỗi sợ ở đó. Bạn cảm thấy cô đơn nên muốn neo bám vào điều gì đó, vào ai đó, vào mối quan hệ nào đó, chỉ để tạo nên ảo giác rằng bạn không cô đơn. Nhưng bạn biết bạn là ai, thế nên mới đau đớn. Một mặt, bạn neo bám vào thứ không có thật, một kiểu sắp đặt tạm thời – một mối quan hệ tình cảm, một mối quan hệ tình bạn. Và trong mối quan hệ tình cảm đó, bạn có thể có chút ảo tưởng để quên đi sự cô đơn của mình.

Đây mới chính là vấn đề. Mặc dù trong khoảnh khắc, bạn có thể quên đi sự cô đơn của mình, nhưng khoảnh khắc tiếp theo, bạn bỗng nhận ra rằng mối quan hệ tình cảm hay tình bạn đó không có gì lâu bền. Hôm nay, hai người là



bạn, nhưng ai biết được ngày mai? Ngày mai, hai người có thể lại là người xa lạ, cho nên mới đau đớn.

Ảo tưởng đó khiến bạn thấy an ủi phần nào, nhưng nó không tạo ra thực tại để xua tan nỗi sợ. Nó đè nén nỗi sợ. Do đó, ngoài mặt bạn cảm thấy vui vẻ, hay ít ra bạn cố gắng cảm thấy vui vẻ. Bạn giả vờ cảm thấy vui vẻ – mối quan hệ tình cảm này mới tuyệt vời làm sao, người kia mới tuyệt vời làm sao. Nhưng đằng sau sự ảo tưởng đó – sự ảo tưởng mong manh đến mức bạn có thể nhìn thấy phía sau nó – là nỗi đau trong tim, bởi vì trái tim biết rõ rằng ngày mai, mọi thứ có thể sẽ không còn được như cũ... chúng sẽ không còn như trước.

Trải nghiệm cả cuộc đời bạn sẽ chứng minh rằng mọi thứ luôn thay đổi. Không có gì là ổn định; bạn không thể neo bám vào bất cứ điều gì trong thế giới luôn thay đổi này. Bạn muốn tình bạn của mình ổn định lâu dài nhưng mong muốn của bạn lại đi ngược với quy luật thay đổi, và quy luật đó không có ngoại lệ. Nó diễn ra theo cách riêng của nó. Nó sẽ thay đổi, mọi thứ sẽ thay đổi. Có lẽ một ngày nào đó bạn sẽ hiểu rằng thật tốt khi sự hiện hữu không lắng nghe bạn, không áy náy về bạn và chỉ làm những gì nó muốn làm, không nghe theo mong muốn của bạn.

Có lẽ bạn cần chút thời gian để hiểu. Bạn muốn người bạn này mãi là bạn của bạn, nhưng ngày mai anh ta sẽ biến thành kẻ thù. Hoặc đơn giản là bạn bị lạc và anh ta không còn ở bên cạnh bạn nữa. Một người khác, có thể ưu tú hơn, sẽ thế chỗ của anh ta. Rồi bỗng nhiên bạn nhận ra rằng thật tốt khi người kia biến mất; bằng không, bạn sẽ bị mắc kẹt với anh ta. Tuy nhiên, bài học đó vẫn chưa đủ sâu sắc để bạn không còn đòi hỏi về một mối quan hệ lâu bền. Bạn lại bắt đầu tìm kiếm mối quan hệ lâu dài với người này. Bạn vẫn chưa thật sự rút ra bài học rằng chất liệu cơ bản của cuộc sống là sự thay đổi. Bạn

phải hiểu điều đó và đồng hành cùng với nó. Đừng tạo ra ảo tưởng; chúng sẽ không giúp ích được gì. Và mọi người đang tạo ra đủ kiểu ảo tưởng.

Tôi từng biết một người, anh ta nói: “Tôi chỉ tin ở tiền bạc, không tin vào thứ gì khác”.

Tôi nói: “Anh đưa ra một tuyên bố thật có ý nghĩa”.

Anh ta đáp: “Mọi người đều thay đổi. Bạn không thể tin vào ai. Và khi bạn già đi, chỉ có tiền mới thuộc về bạn. Không ai quan tâm, thậm chí cả con trai của tôi, vợ của tôi. Nếu bạn có tiền, họ sẽ quan tâm, họ sẽ kính trọng bởi vì bạn có tiền. Nếu không có tiền, bạn trở thành tên ăn mày”.

Tuyên bố rằng thứ duy nhất có thể tin tưởng trên thế giới này là tiền xuất phát từ trải nghiệm cả đời của anh ta, của năm lần bảy lượt bị lừa dối bởi những người mà anh ta tin tưởng – và anh ta cho rằng họ yêu mình vì tiền.

Tôi nói: “Nhưng khi chết đi, anh sẽ không thể mang tiền theo. Anh có thể ảo tưởng rằng ít ra mình còn có tiền bên cạnh, nhưng khi hơi thở của anh dừng lại, tiền sẽ không còn bên cạnh anh. Anh đã kiếm được nó nhưng nó sẽ rời bỏ anh, anh không thể mang theo sau khi chết. Anh sẽ rơi vào trạng thái cô đơn mà anh đã cố che giấu dưới lớp ngụy trang tiền bạc”.

Có những người luôn theo đuổi quyền lực, nhưng nguyên nhân đều giống nhau: khi họ có quyền, nhiều người ở bên cạnh họ, hàng triệu người chịu sự chi phối của họ. Nhưng rồi quyền lực sẽ thay đổi – hôm nay bạn có nó, ngày mai nó không còn nữa, và bỗng nhiên toàn bộ ảo tưởng đó biến mất. Bạn cô đơn hơn ai hết, bởi vì những người khác ít ra đã quen với trạng thái cô đơn. Bạn chưa quen, sự cô đơn đó càng khiến bạn tổn thương hơn.

Xã hội đã tìm cách sắp xếp để bạn có thể quên đi sự cô đơn của mình. Hôn nhân sắp đặt là nỗ lực để bạn biết rằng mình có vợ/chồng bên cạnh. Tất cả các tôn giáo đều phản đối ly hôn vì một lý do đơn giản là nếu cho phép ly

hôn thì mục đích cơ bản của việc tạo ra hôn nhân sẽ bị phá hủy. Mục đích cơ bản đó là mang đến cho bạn một người đồng hành trọn đời.

Cho dù người vợ hay người chồng có ở cùng bạn cả đời, nhưng điều đó không có nghĩa là tình yêu vẫn nguyên vẹn. Trên thực tế, thay vì cho bạn một người đồng hành, họ trao cho bạn một gánh nặng. Bạn đã đơn độc, đã gặp rắc rối, và lúc này bạn còn phải mang vác thêm một người khác cũng cô đơn. Và cuộc sống đó sẽ không có hy vọng, bởi vì một khi tình yêu biến mất, cả hai sẽ cô đơn, và cả hai sẽ phải chịu đựng nhau. Lúc này, nó không còn là vấn đề bị mê hoặc lẫn nhau; cùng lắm là bạn có thể kiên nhẫn chịu đựng nhau. Bi kịch xã hội mang tên hôn nhân không làm thay đổi được sự cô đơn của bạn.

Điều tôi muốn nói ở đây là mọi nỗ lực hướng tới việc lãng tránh sự cô đơn đều đã thất bại và sẽ thất bại, bởi vì nó đi ngược lại với nền tảng cơ bản của cuộc sống. Điều cần có ở đây không phải là một thứ gì đó để bạn có thể quên đi sự cô đơn, mà bạn cần phải nhận biết về sự cô đơn của bản thân. Và thật tuyệt khi được trải nghiệm nó, cảm nhận nó, bởi vì đó chính là sự tự do của bạn, tự do thoát khỏi đám đông, thoát khỏi người khác. Đó là sự tự do của bạn, tự do khi không còn sợ cô đơn.

Từ “cô đơn” sẽ lập tức khiến bạn nghĩ đến vết thương – thứ gì đó cần được lấp đầy, chữa lành. Có khoảng trống và khoảng trống đó đau đớn, bạn cần phải lấp đầy nó. Từ “cô độc” không có nghĩa là vết thương, hay khoảng trống cần lấp đầy. Cô độc có nghĩa là hoàn thiện. Chỉ bạn thôi là đủ, không cần ai khác hoàn thiện bạn.

Do đó, hãy nỗ lực tìm thấy nội tâm của bạn, nơi bạn luôn cô độc, nơi bạn đã cô độc. Trong cuộc sống, và cả cái chết, cho dù đi đâu, bạn cũng sẽ cô độc, sẽ đi một mình. Nhưng nó luôn tràn đầy – nó không trống rỗng, nó thật tràn đầy, thật hoàn thiện, thật chan chứa với tất cả hương vị của cuộc sống, với tất cả vẻ đẹp và đặc ân của sự hiện hữu mà một khi bạn đã được nếm trải

sự cô độc, nỗi đau trong tim sẽ biến mất. Thay vào đó, một giai điệu mới đầy ngọt ngào, yên bình, hân hoan, hạnh phúc sẽ xuất hiện. Điều đó không có nghĩa là một người tập trung vào sự cô độc của mình, tự mình hoàn thiện thì không thể kết bạn – trên thực tế, chỉ người như thế mới có khả năng kết bạn, bởi vì lúc này việc kết bạn đó không còn là nhu cầu mà là sự chia sẻ. Bạn có quá nhiều nên bạn muốn chia sẻ.

Và khi chia sẻ, bạn sẽ không còn neo bám. Bạn tuôn tràn cùng với sự hiện hữu, bạn tuôn tràn với sự thay đổi của cuộc sống, bởi vì việc bạn chia sẻ với ai không còn quan trọng nữa. Đó có thể là cùng một người – một người trong suốt cuộc đời bạn – hoặc cũng có thể là nhiều người khác nhau. Nó không phải là một bản hợp đồng, không phải là một cuộc hôn nhân; nó chỉ đơn giản xuất phát từ sự tràn đầy của mình nên bạn muốn cho đi. Do đó, bạn sẽ cho bất cứ ai tình cờ ở cạnh bạn. Và việc cho đi đó là niềm vui.

Cầu xin là đau khổ. Ngay cả khi bạn có được điều gì đó nhưng bằng cách cầu xin, bạn sẽ vẫn đau khổ. Nó khiến bạn tổn thương. Nó làm tổn thương lòng kiêu hãnh của bạn, nó làm tổn thương sự liêm chính của bạn. Nhưng việc chia sẻ khiến bạn tập trung hơn, gắn kết hơn, tự hào hơn – nhưng không vị kỷ, chỉ đơn giản tự hào rằng sự hiện hữu đã có lòng trắc ẩn với bạn. Đó không phải là cái tôi, nó là một hiện tượng hoàn toàn khác... một sự công nhận rằng sự hiện hữu đã cho phép bạn có được thứ mà hàng triệu người đang nỗ lực tìm kiếm nhưng đã đến nhầm cửa. Bạn tình cờ đến được đúng cửa.

Bạn tự hào về niềm hạnh phúc của mình và tất cả những gì sự hiện hữu đã trao cho bạn. Nỗi sợ biến mất, bóng tối biến mất, nỗi đau biến mất, niềm khao khát về người khác biến mất.

Bạn có thể yêu một người, và nếu người đó yêu ai khác, bạn sẽ không ghen tuông bởi vì tình yêu của bạn bắt nguồn từ niềm hân hoan. Nó không phải là sự neo bám, bạn không giam giữ người đó. Bạn không lo lắng rằng người

đó có thể sẽ vụt khỏi tay mình, rằng người đó bắt đầu yêu người khác. Khi chia sẻ niềm hân hoan của mình, bạn không tạo ra ngục tù cho ai hết. Bạn chỉ đơn giản cho đi. Bạn thậm chí không mong chờ sự biết ơn bởi vì bạn cho đi không phải để nhận về bất cứ điều gì, kể cả lòng biết ơn. Bạn cho đi bởi vì bạn quá tràn đầy nên bạn phải cho đi.

Do đó, tôi sẽ không bảo bạn làm gì với sự cô đơn của bạn. Hãy tìm kiếm sự cô độc của bạn. Hãy quên sự cô đơn, quên bóng tối, quên nỗi đau đi. Chúng chỉ là do thiếu vắng sự cô độc thôi, và khi bạn trải nghiệm sự cô độc, chúng sẽ tan biến ngay lập tức. Và phương pháp cũng tương tự: hãy quan sát tâm trí của bạn và giữ mình tỉnh thức. Trở nên ngày càng nhận thức hơn, và cuối cùng bạn sẽ chỉ nhận thức về chính mình. Đó chính là thời điểm bạn trở nên nhận biết về sự cô độc.

Và luôn nhìn nhận liệu vấn đề mà bạn đang đối mặt là tiêu cực hay tích cực. Nếu nó tiêu cực, đừng chiến đấu với nó; đừng phiền lòng gì cả. Hãy tìm kiếm mặt tích cực của nó, và bạn sẽ đến đúng cửa. Hầu hết mọi người trên thế giới này đều bỏ lỡ vì họ bắt đầu chiến đấu trực tiếp với cánh cửa tiêu cực. Càng chiến đấu, họ càng thất bại, càng bị chối bỏ, càng bị quan... và cuối cùng, họ quyết định rằng cuộc sống không có ý nghĩa, rằng cuộc sống chỉ là sự tra tấn. Sai lầm của họ là họ đã không bước vào đúng cửa.

Do đó, trước khi đối mặt với một vấn đề, chỉ cần nhìn vào nó, xem nó đang thiếu điều gì. Và sự thật là tất cả các vấn đề của bạn đều do thiếu thứ gì đó. Một khi bạn đã biết được chúng thiếu gì, hãy theo đuổi những điều tích cực. Khoảnh khắc bạn tìm thấy điều tích cực, bạn đã tìm thấy ánh sáng, thế là bóng tối sẽ biến mất.

*Vì sao tôi chỉ cảm thấy sống trọn vẹn khi yêu? Tôi tự nhủ rằng mình có thể tự tỏa sáng mà không cần đến người khác, nhưng đến nay vẫn chưa gặp may. Liệu có phải tôi đang chơi trò “Waiting for Godot”\* với chính*

mình? Khi cuộc tình cuối cùng kết thúc, tôi đã thề với lòng rằng tôi sẽ không để điều tương tự xảy ra, nhưng rồi tôi lại đang cảm thấy phần nào sống động, chờ đợi “anh ấy” xuất hiện.

\* “*Waiting for Godot*” là một vở kịch của Samuel Beckett, trong đó hai nhân vật đang chờ đợi sự xuất hiện của Godot – một người không bao giờ đến.

Chừng nào còn chưa biết chính mình thì bạn vẫn cần người khác. Nhưng việc bạn cần người khác đó rất nghịch lý; bản chất của nó là ngược đời. Khi một mình, bạn cảm thấy đơn độc, bạn cảm thấy cần người khác; cuộc sống của bạn dường như chỉ có một nửa. Cuộc sống đó đánh mất niềm vui, dòng chảy, sự nở hoa; cuộc sống đó vẫn thiếu dưỡng chất. Nếu có người khác bên cạnh, một vấn đề mới nảy sinh bởi vì người đó bắt đầu xâm chiếm không gian của bạn. Anh ta bắt đầu áp đặt các điều kiện lên bạn, anh ta bắt đầu đòi hỏi nhiều thứ từ bạn, anh ta bắt đầu phá hủy sự tự do của bạn – và điều đó khiến bạn tổn thương.

Do đó, khi bạn ở cùng ai đó, chỉ trong vài ngày, khi tuần trăng mật vẫn còn... hãy nhớ, bạn càng thông minh thì tuần trăng mật càng ngắn. Chỉ có những kẻ hoàn toàn u mê mới để nó kéo dài; đối với những người không nhạy cảm, nó có thể kéo dài cả đời. Nhưng nếu thông minh, nhạy cảm, bạn sẽ sớm nhận ra mình đã làm gì. Người khác đang hủy hoại sự tự do của bạn, và bỗng nhiên bạn nhận ra rằng bạn cần được tự do bởi vì sự tự do có giá trị to lớn. Và bạn quyết định không bao giờ làm phiền đến người khác nữa. Một lần nữa, khi một mình, bạn được tự do, nhưng vẫn thấy thiếu gì đó – bởi vì việc ở một mình không phải là sự cô độc thật sự; nó chỉ là sự cô đơn, một trạng thái tiêu cực. Bạn quên hết mọi điều về tự do. Giờ bạn được tự do, nhưng phải làm gì với sự tự do này? Tình yêu không có ở đó, và cả hai đều là những nhu cầu thiết yếu.

Cho đến tận ngày nay, nhiều người đã sống theo cách điên cuồng tới mức bạn chỉ đáp ứng được một nhu cầu: bạn có thể được tự do nhưng phải từ bỏ ý nghĩ về tình yêu... Đó là điều mà nhiều người đã và đang làm: từ bỏ ý nghĩ về tình yêu, bạn sẽ được tự do; khi đó, không ai cản trở bạn, không ai can thiệp vào cuộc sống của bạn, không ai đòi hỏi, không ai chiếm hữu bạn. Nhưng khi đó, cuộc sống của họ trở nên lạnh lẽo, gần như là chết. Cuộc sống của họ thật xấu xí. Nó có mùi của cái chết; nó không có hương thơm của cuộc sống. Không có điệu nhảy, không có niềm vui, không có khúc hát. Tất cả các ca khúc đều biến mất, tất cả niềm vui đều không còn nữa. Họ bị tê liệt – làm sao họ có thể nhảy múa đây? Họ đã bị tàn phế – làm sao họ có thể nhảy múa chứ? Không có gì để nhảy múa ăn mừng. Nguồn năng lượng của họ bị tắc nghẽn, không còn tuôn chảy. Để nó tuôn chảy, bạn cần đến người khác; không có người khác, nó sẽ không tuôn chảy.

Do đó, nhiều người đều quyết định chọn tình yêu và từ bỏ ý nghĩ về sự tự do. Nhưng khi đó, họ sống như những nô lệ. Đàn ông biến phụ nữ thành đồ vật, một món hàng, và dĩ nhiên, phụ nữ cũng làm điều tương tự theo cách của mình: họ biến tất cả đàn ông thành những kẻ sợ vợ.

Tôi từng nghe một câu chuyện như sau:

----- ∞ -----

Tại thành phố New York, một vài ông chồng sợ vợ đã bắt tay lập ra một câu lạc bộ có tên là Phong trào Giải phóng Đàn ông hay đại loại như thế nhằm mục đích bày tỏ sự phản đối! Và dĩ nhiên, họ chọn một trong những ông chồng sợ vợ nhất làm chủ tịch câu lạc bộ.

Buổi họp đầu tiên diễn ra, nhưng chủ tịch không xuất hiện. Tất cả đều lo lắng. Họ tìm đến nhà ông ấy và hỏi: “Có chuyện gì vậy? Anh đã quên cuộc

hẹn của chúng ta rồi sao?”.

Anh ta đáp: “Không, nhưng vợ tôi không cho tôi đi. Cô ấy nói ‘Anh mà bước ra khỏi nhà thì tôi sẽ không bao giờ cho phép anh trở về!’. Tôi không thể chấp nhận mức rủi ro cao như thế”.

----- ∞ -----

Đàn ông biến phụ nữ thành nô lệ và phụ nữ biến đàn ông thành nô lệ. Và dĩ nhiên, cả hai đều ghét làm nô lệ, cả hai đều phản kháng. Họ không ngừng đấu tranh; chỉ cần một lý do rất nhỏ là cuộc chiến bắt đầu.

Nhưng cuộc chiến thật sự thì nằm sâu hơn; cuộc chiến thật sự là họ muốn được tự do. Họ không thể nói ra điều đó một cách rõ ràng, có lẽ họ đã quên hẳn nó. Đây là cách mà con người đã sống suốt hàng ngàn năm. Họ đã nhìn thấy cha mẹ họ sống theo cách tương tự, họ đã nhìn thấy ông bà họ sống theo cách tương tự. Đây là cách mà mọi người đang sống – họ đã chấp nhận nó, và sự tự do của họ bị hủy hoại.

Giống như chúng ta đang tìm cách bay lên trời với chỉ một chiếc cánh. Vài người có được chiếc cánh tình yêu, vài người có được chiếc cánh tự do – nhưng cả hai đều không thể bay lên. Bạn cần có cả hai cánh. Bạn hỏi: “Vì sao tôi chỉ cảm thấy sống trọn vẹn khi yêu?”. Điều đó hoàn toàn tự nhiên, không có gì sai. Đó là cách mà con người nên sống. Tình yêu là nhu cầu tự nhiên; nó giống như thức ăn vậy. Nếu đói, bạn sẽ cảm thấy khó chịu. Thiếu tình yêu, tâm hồn bạn đói khát; tình yêu là dưỡng chất nuôi dưỡng tâm hồn. Giống như cơ thể cần thức ăn, nước, không khí, tâm hồn cần có tình yêu. Nhưng tâm hồn cũng cần được tự do, và một trong những điều kỳ lạ nhất là chúng ta không chấp nhận sự thật này.



Nếu yêu, bạn không cần phải từ bỏ sự tự do của mình. Cả hai có thể tồn tại cùng nhau; không có sự đối kháng nào giữa chúng. Chính sự ngu ngốc của chúng ta đã tạo ra trạng thái đối kháng đó.

Bạn nói: “Tôi tự nhủ rằng mình có thể tự tỏa sáng mà không cần đến người khác, nhưng đến nay vẫn chưa gặp may”. Nó vẫn sẽ như thế, sẽ không thay đổi. Bạn nên thay đổi định kiến của mình về tình yêu và sự tự do. Hãy yêu một người nhưng cho phép người đó hoàn toàn tự do. Hãy yêu một người nhưng ngay từ đầu nói rõ rằng bạn không bán sự tự do của mình.

Và nếu không thể làm được điều đó trong cộng đồng này cùng với tôi, bạn sẽ không thể làm được điều đó ở bất cứ nơi nào khác. Ở đây, chúng ta thử nghiệm nhiều thứ, và một trong những chiều hướng thử nghiệm của chúng ta là giúp tình yêu và sự tự do cùng tồn tại, để cả hai cùng hiện hữu. Hãy yêu một người nhưng đừng sở hữu, và cũng đừng bị sở hữu. Hãy bảo vệ sự tự do và đừng đánh mất tình yêu! Điều đó là không cần thiết. Vốn dĩ không có sự thù địch nào giữa tình yêu và sự tự do; sự thù địch đó là do con người tạo ra. Dĩ nhiên, nó đã như thế suốt nhiều thế kỷ nên bạn đã quen với điều đó; nó đã trở thành ước định.

----- ∞ -----

Có câu chuyện về một bác nông dân già yếu sống ở miền Nam Ấn Độ. Tựa người vào hàng rào cạnh con đường làng, ông đang dõi theo đám cừu khoảng hơn chục con ở một góc rừng. Cứ vài phút, những con cừu lại chui qua lỗ trống trên hàng rào, chạy băng qua đường đến một góc rừng khác, rồi lập tức nhón nháo quay trở lại.

“Có chuyện gì với đám cừu vậy?”, một người lạ đi qua hỏi.

“Chẳng có chuyện gì cả”, lão nông thều thào. “Đó là đám cừu của tôi và trước khi bị mất giọng, tôi thường gọi chúng đến cho ăn. Giờ thì tôi dùng gậy gõ vào hàng rào mỗi khi đến giờ ăn”.

Người lạ ngẫm nghĩ, rồi lắc đầu nói: “Và giờ chúng là đám chim gõ kiến bị nguyên rủa, những chú cừu tội nghiệp, đúng là điên mà!”.

----- ∞ -----

Đó chính là ước định! Đó chính là những gì đang xảy ra với loài người.

Một trong những học trò của Pavlov – nhà sinh lý học tiên phong về “phản xạ có điều kiện” – đang cố thử nghiệm định luật này. Anh ta mua một con cún, quyết định dạy nó đứng và sủa để nhận thức ăn. Anh ta cầm thức ăn cho chó ở khoảng cách xa tầm với, sủa vài lần và sau đó đặt thức ăn xuống sàn nhà ngay trước mặt chú chó. Mục đích là để chú chó sẽ liên tưởng việc đứng lên sủa với việc được cho ăn và học cách làm như thế khi thấy đói.

Trò chơi kéo dài khoảng một tuần nhưng chú chó nhỏ không học được gì cả. Sau tuần thứ hai, anh ta từ bỏ và chỉ đặt thức ăn trước mặt chó, nhưng chú chó cũng không chịu ăn. Nó chờ cho chủ của nó đứng lên sủa! Lúc này, nó đã phản xạ theo điều kiện.

Đó chỉ là ước định, bạn có thể từ bỏ. Bạn chỉ cần một chút thiên. Thiên ở đây có nghĩa là quá trình điều kiện hóa tâm trí. Bất cứ điều gì xã hội đã làm với bạn, bạn phải từ bỏ hết. Khi không còn chịu ảnh hưởng, bạn sẽ nhìn thấy vẻ đẹp của tình yêu và sự tự do; chúng là hai mặt của một đồng xu. Nếu thật sự yêu một người, bạn sẽ cho anh ta hoặc cô ta được tự do hoàn toàn – đó là món quà của tình yêu. Và khi có tự do, tình yêu sẽ đáp lại một cách mạnh mẽ. Khi trao sự tự do cho ai đó, bạn đã trao đi món quà lớn nhất, và tình yêu sẽ tuôn tràn về phía bạn.

Bạn hỏi tôi: “Liệu có phải tôi đang chơi trò ‘Waiting for Godot’ với chính mình?”.

Không.

“Khi cuộc tình cuối cùng kết thúc, tôi đã thề với lòng rằng tôi sẽ không để điều tương tự xảy ra, nhưng rồi tôi lại đang cảm thấy phần nào sống động, chờ đợi ‘anh ấy’ xuất hiện”. Bạn không thể thay đổi chính mình chỉ bằng cách thề thốt, mà là bằng cách quyết định. Bạn phải hiểu như vậy. Tình yêu là một nhu cầu cơ bản, cơ bản như sự tự do, do đó cả hai phải được thỏa mãn. Người chứa đầy tình yêu và sự tự do sẽ là một hiện tượng đẹp nhất trên thế giới. Khi hai người sở hữu vẻ đẹp đó gặp nhau, mối quan hệ của họ không còn là mối quan hệ nữa, mà là sự kết nối. Nó là dòng chảy không ngừng, như dòng chảy của con sông vậy. Nó không ngừng hướng tới những tầm cao mới.

Đỉnh cao tối thượng của tình yêu và tự do là trải nghiệm sự thần thánh. Trong đó, bạn sẽ tìm thấy cả tình yêu bao la, tình yêu tuyệt đối và tự do tuyệt đối.

*Tôi luôn sợ một mình, bởi vì khi một mình, tôi bắt đầu tự hỏi mình là ai. Tôi cảm thấy nếu đào sâu hơn nữa, tôi sẽ phát hiện ra rằng tôi không phải là người mà mình đã tin trong suốt hai mươi sáu năm qua. Vì một lý do nào đó, điều này khiến tôi sợ hãi. Cảm giác giống như bị điên, và nó khiến tôi mãi mê với những thứ bên ngoài để cảm thấy an toàn hơn. Vậy tôi là ai, và vì sao tôi lại sợ hãi?*

Đó không chỉ là nỗi sợ của bạn, mà còn là nỗi sợ của mọi người. Bởi vì không ai được là người mà anh ta đứng ra nên trở thành.

Xã hội, văn hóa, tôn giáo, giáo dục có thể chống lại những đứa trẻ vô tội. Họ nắm giữ mọi quyền lực, còn đứa trẻ không thể làm gì được và phải phụ thuộc. Do đó, nếu muốn đứa trẻ trở thành thứ gì đó, họ đều tìm cách làm cho

bằng được. Họ không cho phép trẻ con phát triển theo số phận tự nhiên của nó. Mọi nỗ lực của họ đều nhằm biến con người thành những tiện ích.

Ai biết được, nếu bị bỏ mặc cho tự phát triển, liệu đứa trẻ đó có còn hữu ích cho những lợi ích bất di bất dịch hay không? Xã hội chưa sẵn sàng chấp nhận rủi ro. Nó tóm lấy đứa trẻ và bắt đầu nhào nặn đứa trẻ thành thứ có ích cho xã hội. Theo một nghĩa nào đó, xã hội giết chết tâm hồn của đứa trẻ và trao cho nó một nhân dạng giả, để đứa trẻ không bao giờ nhớ tâm hồn của mình, bản thể của mình.

Nhân dạng giả đó là vật thay thế. Nhưng vật thay thế chỉ hữu ích cho đám đông đã trao nó cho bạn. Khoảnh khắc bạn ở một mình, nhân dạng giả đó bắt đầu rơi ra và nhân dạng thật – vốn đã bị đè nén – bắt đầu tự bộc lộ.

Do đó mới có nỗi sợ cô đơn. Không ai muốn trở nên cô đơn, mọi người đều muốn thuộc về một đám đông – không chỉ một đám đông mà nhiều đám đông. Bạn muốn được hỗ trợ hai mươi bốn giờ mỗi ngày, bởi vì nhân dạng giả sẽ không thể đứng vững nếu không được hỗ trợ. Khoảnh khắc đứng một mình, bạn bắt đầu cảm nhận một sự điên rồ kỳ lạ.

Đó chính là những thứ mà bạn đã hỏi – bởi vì trong suốt hai mươi sáu năm bạn đã tin rằng mình là ai đó, rồi bỗng nhiên vào khoảnh khắc một mình, bạn bắt đầu cảm thấy đó không phải là mình. Nó khiến bạn sợ hãi. Vậy bạn là ai? Và hai mươi sáu năm đè nén... nhân dạng thật của bạn cần một ít thời gian để tự bộc lộ. Khoảng cách của hai nhân dạng đó đã được các nhà thần bí gọi là “đêm tối của tâm hồn” – một cách diễn đạt rất phù hợp. Bạn không còn là nhân dạng giả, và bạn cũng chưa phải là thật. Bạn đang ở lưng chừng, không biết mình là ai.

Đặc biệt là ở phương Tây – và người đặt câu hỏi này đến từ phương Tây – vấn đề càng phức tạp hơn, bởi vì họ chưa phát triển bất kỳ hệ thống phương pháp nào để sớm khám phá ra nhân dạng thật, để đêm tối của tâm hồn có thể

ngắn lại. Phương Tây không biết gì về thiền. Và thiền chỉ là một tên gọi cho trạng thái cô đơn, tĩnh lặng, chờ đợi nhân dạng thật tự khẳng định. Nó không phải là một hành động, nó là sự thư giãn trong tĩnh lặng – bởi vì bất cứ điều gì bạn làm đều xuất phát từ nhân dạng giả. Tất cả những việc làm của bạn trong hai mươi sáu năm đều bắt nguồn từ nhân dạng giả; nó là một thói quen cũ.

Tật xấu khó bỏ.

----- ∞ -----

Ở Ấn Độ, có một nhà thần bí vĩ đại tên là Eknath. Ông ấy đang đi hành hương cùng các đồ đệ của mình – đó là hành trình kéo dài từ ba đến sáu tháng.

Một người đàn ông đến quỳ dưới chân Eknath và nói: “Con biết con không xứng đáng. Ngài cũng biết điều đó, mọi người đều biết con. Nhưng con biết lòng trắc ẩn của ngài còn lớn hơn cả sự không xứng đáng của con. Xin hãy chấp nhận con như là một trong những thành viên của đoàn hành hương này”.

Eknath đáp: “Anh là một tên trộm, không phải trộm bình thường mà là siêu trộm. Anh chưa bao giờ bị bắt, nhưng ai cũng biết anh là một tên trộm. Dĩ nhiên là ta muốn tiếp nhận anh, nhưng ta cũng phải nghĩ cho năm mươi người khác trong đoàn. Anh sẽ phải hứa với ta một việc – và ta sẽ không đòi hỏi gì thêm, chỉ trong thời gian từ ba đến sáu tháng hành hương, anh không được ăn trộm. Sau đó, mọi việc sẽ tùy ở anh. Khi trở về nhà, anh không cần phải giữ lời hứa nữa”.

Người đàn ông đáp: “Con sẵn sàng hứa, và con vô cùng biết ơn về lòng trắc ẩn của ngài”.

Những người trong đoàn hành hương vẫn nghi ngờ. Tin tưởng một tên trộm ư... Nhưng họ không thể cãi lời Eknath bởi vì ông ấy là thầy.

Đoàn hành hương lên đường, và ngay đêm đầu tiên, rắc rối đã xảy ra. Sáng hôm sau, mọi người nhón nháo – ai đó mất áo khoác, ai đó mất áo sơ mi, ai đó mất tiền. Và mọi người đang gào lên: “Tiền của tôi đâu?”, và họ báo với Eknath: “Ngay từ đầu, chúng con đã lo lắng khi thầy tiếp nhận người đàn ông này. Thói xấu khó bỏ...”.

Nhưng sau đó, họ bắt đầu nhìn quanh, và phát hiện ra rằng mọi thứ không bị mất. Ai đó mất tiền nhưng tiền được tìm thấy trong túi của người khác. Ai đó mất áo khoác nhưng áo khoác được tìm thấy trong hành lý của người khác. Mọi thứ đều được tìm thấy, rắc rối không đáng có – xảy ra mỗi sáng! Và không ai hiểu được chuyện gì đã xảy ra? Dĩ nhiên không phải do tên trộm, bởi vì trên thực tế không ai mất gì cả.

Đêm thứ ba, Eknath thức để xem điều gì đang diễn ra. Vào nửa đêm, tên trộm – do thói quen khó bỏ – tỉnh giấc và bắt đầu lấy đồ từ chỗ nọ để qua chỗ kia. Eknath ngăn anh ta lại và nói: “Người đang làm gì vậy? Người đã quên lời hứa của mình rồi sao?”.

Anh ta đáp: “Không, con không quên. Con không lấy cắp thứ gì cả, nhưng con không hứa là mình sẽ không di chuyển đồ đạc từ chỗ này đến chỗ khác. Sau sáu tháng, con sẽ lại ăn trộm, đây chỉ là tập luyện thôi. Và ngài phải hiểu rằng đây là thói quen lâu ngày, ngài không thể từ bỏ nó dễ dàng như vậy được. Hãy cho con thời gian. Ngài cũng nên hiểu cho vấn đề của con. Trong ba ngày, con chưa ăn cắp thứ gì cả – nó cũng giống như ăn chay vậy! Đây chỉ là hành động thay thế, con khiến cho mình bận rộn. Đây là giờ làm ăn của con, vào nửa đêm, do đó thật khó khi phải nằm thức trên giường. Trong khi có quá nhiều tên ngốc đang ngủ... còn con cũng không làm hại gì ai. Sáng mai, họ sẽ tìm thấy đồ của họ thôi”.

Ekknath nói: “Người là một người kỳ lạ. Người có thấy là mỗi sáng mọi người đều nhón nháo, lãng phí một hoặc hai giờ để tìm kiếm đồ đạc không? Mọi người phải mở toang mọi thứ và hỏi nhau ‘Cái này của ai?’”.

Tên trộm đáp: “Ngài nên nhượng bộ cho con việc này đi”.

----- ∞ -----

Hai mươi sáu năm với nhân dạng giả bị áp đặt bởi những người mà bạn yêu thương, kính trọng... và họ không cố ý gây tổn hại gì đối với bạn. Họ có ý định tốt, chỉ là chưa tỉnh thức thôi. Thậm chí ý định tốt trong tay một người vô thức cũng biến thành độc dược.

Do đó, bất cứ khi nào bạn ở một mình, nỗi sợ sẽ xuất hiện, bởi vì bỗng nhiên nhân dạng giả bắt đầu biến mất. Và nhân dạng thật cần chút thời gian để xuất hiện. Bạn đã đánh mất nó trong hai mươi sáu năm. Bạn sẽ phải cân nhắc đến thực tế rằng khoảng cách của hai mươi sáu năm phải được nối lại.

Khi sợ hãi – rằng “Tôi đang đánh mất chính mình, cảm nhận của mình, sự tinh táo của mình, tâm trí của mình, mọi thứ” bởi vì nhân dạng mà người khác trao cho bạn chứa đựng tất cả những điều đó – trông bạn như hóa điên. Bạn lập tức làm gì đó chỉ để khiến mình bận rộn. Nếu không có ai khác thì ít ra phải có việc gì đó để làm. Do đó, nhân dạng giả vẫn còn tham gia và chưa biến mất.

Cho nên mọi người thường thấy ngày nghỉ là khoảng thời gian khó khăn nhất. Suốt năm ngày trong tuần, mọi người hy vọng mình sẽ được thư giãn vào cuối tuần, nhưng cuối tuần là khoảng thời gian tồi tệ nhất trên đời – nhiều tai nạn xảy ra vào cuối tuần, nhiều người tự sát vào cuối tuần, nhiều vụ mưu sát, trộm cắp, cưỡng hiếp. Thật lạ... những người này bận rộn suốt năm ngày trong tuần và không có gì xảy ra. Nhưng ngày nghỉ cuối tuần bỗng mang đến

cho họ nhiều lựa chọn, hoặc làm gì đó hoặc thư giãn – nhưng thư giãn thật đáng sợ; nhân dạng giả biến mất. Hãy giữ cho mình bận rộn, hãy làm điều gì đó ngu ngốc.

Mọi người đổ xô đi biển, chen lấn nhau, giao thông tắc nghẽn hàng dặm. Và nếu bạn hỏi họ đang đi đâu, họ sẽ nói rằng họ tránh xa đám đông – và cả đám đông đang đi cùng họ! Họ đang đi tìm một không gian vắng vẻ, yên tĩnh – tất cả bọn họ. Trên thực tế, nếu ở nhà, họ sẽ có được không gian vắng vẻ và yên tĩnh hơn, bởi vì tất cả mọi người đã đi tìm một nơi vắng vẻ. Họ đổ xô tìm kiếm như điên, bởi vì hai ngày nghỉ sẽ sớm kết thúc, họ phải đi, đừng hỏi đi đâu! Và trên các bãi biển, bạn có thể thấy... thậm chí nơi họp chợ cũng không đông đúc đến vậy. Thật lạ nữa là mọi người đều cảm thấy rất thoải mái nằm tắm nắng. Cả vạn người nằm phơi nắng, thư giãn trên một bãi biển nhỏ.

Cũng người đó trên cùng một bãi biển thôi sẽ không thể nào thư giãn được. Nhưng người đó biết rằng hàng ngàn người khác cũng đang thư giãn quanh mình. Những người mà bạn đã gặp tại nơi làm việc, đã gặp trên phố, đã gặp ở chợ, giờ cũng những người này trên bãi biển. Đám đông là thứ cần thiết để nhân dạng giả tồn tại.

Đừng lo lắng, bởi vì thứ có thể biến mất cũng nên biến mất. Thật vô nghĩa khi bạn neo bám vào nó – nó không phải của bạn, nó không phải là bạn. Bạn sẽ là nơi mà khi nhân dạng giả biến mất, bản thể tươi mới, trong sáng và không bị hoen ố sẽ đến thế chỗ.

Không ai khác có thể trả lời câu hỏi “Tôi là ai?” của bạn – bạn sẽ biết câu trả lời.

Toàn bộ các kỹ thuật thiền đều nhằm giúp hủy bỏ nhân dạng giả. Chúng không trao cho bạn nhân dạng thật – nhân dạng thật không phải là thứ để cho. Những gì có thể cho không thể nào là thật. Bạn đã có nhân dạng thật, chỉ cần loại bỏ nhân dạng giả thôi.



Thiền là can đảm để trở nên tĩnh lặng và cô đơn. Dần dần, bạn bắt đầu cảm thấy một phẩm chất mới đến với mình, một sự sống động mới, một vẻ đẹp mới, một trí thông minh mới – những thứ không vay mượn từ bất cứ ai, những thứ đang phát triển bên trong bạn. Nó có nguồn gốc trong chính sự hiện hữu của bạn. Và nếu bạn không phải là kẻ hèn nhát, nó sẽ đến và đơm hoa kết trái.

Chỉ có những người can đảm, những người có quyết tâm mới có khả năng có tín ngưỡng thật sự. Còn các tín đồ giả tạo thì chống lại việc tìm kiếm. Chính đám đông đó là những người đang tìm cách khiến cho nhân dạng giả của bạn ngày càng vững chắc.

Bạn được sinh ra. Bạn đã bước vào thế giới này với sự sống, với tâm thức, với sự nhạy cảm to lớn. Hãy nhìn một đứa trẻ nhỏ – nhìn vào mắt nó, nhìn vào sự tươi trẻ của nó. Tất cả đều bị che đậy bằng một nhân dạng giả.

Không cần phải sợ hãi. Bạn chỉ đánh mất những gì cần đánh mất. Và thật tốt khi đánh mất nó sớm – bởi vì ở lại càng lâu, nó càng mạnh mẽ, và bạn không biết gì về ngày mai. Đừng chết trước khi nhận ra bản thể thật của bạn. Chỉ vài người đủ may mắn sống với bản thể thật và chết cùng với bản thể thật – bởi vì họ biết rằng cuộc sống là vĩnh cửu, còn cái chết là hư cấu.

Hãy bước ra khỏi nó! Bạn phải luôn quan sát, bởi vì nếu không cảm thấy hạnh phúc trong bất kỳ tình huống nào, bất kỳ trạng thái nào, bạn phải bước ra khỏi nơi đó. Bằng không, nó sẽ trở thành thói quen, và dần dần bạn sẽ mất đi sự nhạy bén. Bạn sẽ mãi đau khổ và sống trong đó, thường chỉ bộc lộ sự thiếu quan tâm, thiếu nhạy bén.

Không cần thiết! Nếu bạn không cảm thấy vui một mình, hãy bước ra ngoài. Gặp gỡ mọi người, tận hưởng sự hiện diện của mọi người, trò chuyện cười đùa – nhưng khi bạn cảm thấy đủ, hãy bước vào trở lại.

Luôn nhớ đánh giá mọi việc bằng cảm nhận hạnh phúc từ nội tâm của bạn. Nếu bạn cảm thấy hạnh phúc, mọi thứ đều ổn. Nếu bạn không cảm thấy hạnh phúc, khi đó bất cứ việc gì bạn làm cũng đều sai ở đâu đó. Càng ở lâu trong đó, bạn càng không tỉnh thức, và bạn hoàn toàn quên mất rằng cảm giác đau khổ tiếp diễn là nhờ có sự hợp tác của bạn. Nó cần sự hợp tác của bạn; tự thân nó không thể tồn tại.

Sự trưởng thành của loài người yêu cầu bạn phải di chuyển từ điểm cực này đến điểm cực khác. Đôi khi, cô đơn là trạng thái vô cùng hạnh phúc: bạn cần không gian của riêng mình, bạn cần quên đi thế giới, và được là chính mình. Người khác không có mặt nên bạn không còn giới hạn chính mình – sự giới hạn đó là do người khác tạo ra, bằng không, bạn là vô cực.

Sống với mọi người, di chuyển trong thế giới này, xã hội này và dần dần bạn bắt đầu cảm thấy bị giới hạn, như thể có những bức tường bao quanh. Nó trở thành nhà tù giam giữ bạn, còn bạn cần dịch chuyển. Đôi khi, bạn cần cô độc hoàn toàn để tất cả các ranh giới biến mất – như thể người khác không hề tồn tại, và cả vũ trụ, cả bầu trời chỉ tồn tại cho riêng bạn. Trong khoảnh khắc cô độc đó, lần đầu tiên bạn nhận ra thế nào là vô cực.

Nhưng nếu sống trong trạng thái vô cực đó quá nhiều, dần dần bạn thấy chán, thấy vô vị. Ở đó có sự thuần khiết, có sự tĩnh lặng nhưng không có sự xuất thần. Sự xuất thần luôn đến thông qua người khác. Khi đó, bạn bắt đầu cảm thấy thèm khát tình yêu, và muốn thoát khỏi sự cô đơn này, thoát khỏi không gian rộng lớn này. Bạn muốn một nơi ấm áp có người xung quanh để có thể quên đi chính mình.

Đây là phân cực cơ bản của cuộc sống – yêu và thiên. Những người chỉ sống bằng tình yêu và các mối quan hệ tình cảm sẽ dần trở nên rất hạn chế. Họ đánh mất sự vô cực và sự thuần khiết, họ trở nên hời hợt, nông cạn. Luôn sống trong các mối quan hệ có nghĩa là luôn sống trong giới hạn nơi bạn có thể gặp

gỡ người khác. Do đó, bạn luôn đứng chờ ở ngoài cổng, và bạn không đi vào trong cung điện – bởi vì ngoài cổng là nơi gặp gỡ của những người qua lại. Do đó, những ai chỉ sống trong tình yêu sẽ dần trở nên hơi hợt. Cuộc sống của họ mất đi chiều sâu. Và những ai chỉ sống trong thiên sẽ trở nên rất sâu sắc, nhưng cuộc sống của họ mất đi màu sắc, mất đi điệu nhảy xuất thần, mất đi phẩm chất cực lạc của nó.

Những con người thật sự, thế hệ tương lai, sẽ sống với cả hai phân cực này, và toàn bộ nỗ lực của tôi là chia sẻ sự hiểu biết đó. Bạn phải tự do di chuyển từ phân cực này đến phân cực khác, không bị bó buộc vào bất cứ phân cực nào. Bạn không cần phải e ngại nơi họp chợ hay nhà thờ. Bạn được tự do di chuyển từ nơi họp chợ đến nhà thờ, và từ nhà thờ đến nơi họp chợ.

Tôi gọi sự tự do này, sự di chuyển linh hoạt này, là sannyas. Chiếc cánh đó càng lớn, cuộc sống của bạn càng phong phú. Có nhiều thứ hấp dẫn khiến bạn muốn ở mãi tại một trong các phân cực bởi vì khi đó cuộc sống sẽ đơn giản hơn. Nếu bạn ở lại với mọi người, với đám đông, cuộc sống sẽ đơn giản. Sự phức tạp đến từ những thứ trái ngược, từ cực đối lập. Nếu bạn trở thành tu sĩ hoặc tìm đến dãy Himalaya và sống ở đó, cuộc sống sẽ rất đơn giản. Nhưng một cuộc sống đơn giản mà không chứa đựng sự phức tạp trong đó sẽ đánh mất đi vẻ đẹp của nó.

Cuộc sống phải vừa phức tạp vừa đơn giản. Bạn phải không ngừng tìm kiếm sự hài hòa này, bằng không thì cuộc sống sẽ trở thành một nốt nhạc, một nốt nhạc đơn điệu. Bạn có thể cứ mãi lặp lại nó, nhưng không tạo ra được một giai điệu.

Do đó, bất cứ khi nào cảm thấy điều gì đó đang trở nên rắc rối, hãy di chuyển ngay lập tức trước khi bạn không còn tỉnh táo. Đừng biến nơi nào thành nhà của bạn – không phải trong các mối quan hệ cũng không phải một mình. Hãy tuôn tràn và vô định, và đừng chịu đựng bất cứ phân cực nào. Hãy

tận hưởng nó, vui thích cùng với nó, nhưng khi kết thúc, hãy di chuyển đến phân cực khác – biến nó thành một nhịp điệu.

Bạn làm việc ban ngày, nghỉ ngơi ban đêm để đến ngày hôm sau, bạn sẽ lại sẵn sàng làm việc với nguồn năng lượng tái tạo. Hãy thử hình dung một người làm việc suốt ngày đêm, hay ngủ suốt ngày đêm – đó là cuộc sống kiểu gì? Người sẽ bị điên, còn người sẽ hôn mê. Giữa hai người đó là sự cân bằng, sự hài hòa. Hãy làm việc thật chăm chỉ để bạn có thể thư giãn. Hãy thư giãn thật sâu để bạn có năng suất làm việc, có khả năng sáng tạo hơn.

*Xin hãy giúp tôi! Bạn trai của tôi đã đến Goa trong năm tuần và tôi đang tận hưởng sự tự do, độc lập của mình, không phải đối mặt với những cơn ghen tuông và chiếm hữu, chỉ là tận hưởng thời gian trong ngày. Giờ anh ấy sắp trở về và tôi đã bắt đầu thấy căng thẳng, tự hỏi anh ấy sẽ làm gì, mọi thứ sẽ như thế nào, liệu anh ấy đã tìm được người khác... Sự ràng buộc này là gì với một người tạo ra cả những cảm giác thoải mái lẫn bất tiện? Tôi không thật sự là kiểu người thiên, nhưng liệu có cách nào vượt ra khỏi sự ràng buộc của trái tim và cảm thấy tự do, hay chỉ có cách là sống với nó, đi qua nó, chịu đựng và tận hưởng toàn bộ điều này?*

Latifa, tôi biết bạn trai của bạn. Cậu ấy sẽ khiến mọi người hạnh phúc nếu đến Goa và ở lại đó mãi mãi. Nhưng bạn là người Đức; bạn không thể hài lòng với những thứ dễ dàng. Cậu ấy là một thử thách. Do đó, nếu bạn trở nên căng thẳng, điều đó hoàn toàn tự nhiên. Và đừng lo lắng về việc cậu ấy gặp gỡ người con gái khác, bởi vì không có người con gái nào muốn dính líu đến cậu ta.

Tôi đã nghĩ về cậu ấy và cho rằng chỉ có Latifa mới có thể trông nom được. Cậu ấy là kẻ lập dị, nhưng bạn yêu cậu ấy. Bạn không thể yêu một người đơn giản. Hai bạn được sinh ra là dành cho nhau: bạn không thể tìm thấy một người đàn ông khác và cậu ấy cũng không thể tìm thấy người phụ nữ

khác. Do đó, đừng lo lắng về sự chiếm hữu hay điều gì khác. Bạn hoàn toàn không bị chiếm hữu và cậu ấy vẫn là bạn trai của bạn. Cậu ấy có thể đi đâu được chứ? Bạn có điều kiện tốt, an toàn, đảm bảo.

Trước hết, việc bạn tìm thấy cậu ấy là một phép màu. Khi nghe tin này, tôi đã thốt lên: “Ôi trời! Giờ thì điều gì đó bí ẩn sắp xảy ra. Hai người này sẽ tạo ra thật nhiều rắc rối”. Tuy nhiên, cậu ấy quyến luyến bạn, và bạn quyến luyến cậu ấy. Thường thì tình yêu của bạn chủ yếu là đấu tranh, và khi mệt mỏi với việc tranh đấu, bạn yêu – nhưng điều đó chỉ xảy ra khi cả hai đều thấy mệt mỏi. Cậu ấy cũng cảm thấy căng thẳng bởi vì cậu ấy phải trở về. Tôi đã cử cậu ấy đi trong sáu tuần. Cậu ấy lập tức lên đường ngay khi được bảo “Hãy đến Goa”. Cậu ấy không chân chừ một ngày nào. Hẳn cậu ấy đã tận hưởng khoảng thời gian đó như cách bạn tận hưởng chúng. Lúc này, bạn cảm thấy căng thẳng, còn cậu ấy cũng cảm thấy căng thẳng bởi vì sáu tuần sắp kết thúc.

Nhưng tận sâu trong lòng, bạn cũng cảm thấy hạnh phúc khi cậu ấy trở về, và cậu ấy cũng cảm thấy điều tương tự. Hãy để cậu ấy đến. Cậu ấy chỉ là người bạn trai cũ của bạn: bạn biết cậu ấy rất rõ, cậu ấy cũng biết bạn rất rõ. Ai cũng biết tất cả những tranh cãi, tất cả những vấn đề của hai bạn. Không cần phải cảm thấy căng thẳng bởi vì sẽ không có gì mới. Đó chỉ là một chương cũ, do đó hãy để cậu ấy đến và bắt đầu cuộc sống trở lại theo cách cũ.

Có một điều cần hiểu rõ: người bạn gái hay người bạn trai mà bạn quen, bạn xứng đáng với họ. Bạn không gặp gỡ người mà bạn không xứng đáng – những kiểu quan hệ như thế chỉ kéo dài một hoặc hai ngày. Nhưng mỗi quan hệ của hai bạn đã diễn ra từ lâu và nó sẽ kéo dài đến cùng, cho nên hãy thư giãn và thoải mái!

Bạn xứng đáng với cậu ấy, cậu ấy xứng đáng với bạn. Và một khi bạn nhận thấy rằng mình xứng đáng với nhau, không có gì để không hài lòng, cầu nhau hay than phiền. Bạn đủ mạnh mẽ bởi vì kẻ lập dị đó thậm chí không thể

tạo dấu ấn nào trong bạn. Cậu ấy đã làm đủ kiểu kích thích thần kinh. Nhưng cậu ấy không biết rằng Latifa là một kẻ tâm thần; những kẻ loạn thần kinh (neurotic) và kẻ tâm thần (psychotic) sẽ tạo nên những cuộc hôn nhân tuyệt vời. Họ hợp nhau một cách hoàn hảo.

Một nhà phân tâm học được hỏi – bởi vì hai từ này trông giống nhau, và chỉ có các chuyên gia mới phân biệt được – “Đâu là điểm khác biệt giữa loạn thần kinh và tâm thần?”. Ông ấy đáp: “Kẻ loạn thần kinh (neurotic) nghĩ rằng hai cộng hai bằng năm, và cho dù bạn làm gì, anh ta sẽ không bao giờ thay đổi suy nghĩ đó. Anh ta cương quyết giữ nguyên quan điểm của mình. Còn kẻ tâm thần (psychotic) cho rằng hai cộng hai bằng bốn và cảm thấy rất căng thẳng – vì sao chúng lại là bốn?”.

Những cuộc hôn nhân hoàn hảo chỉ diễn ra ở thiên đường, nhưng thỉnh thoảng cũng xuất hiện trên mặt đất. Latifa và bạn trai là một sự kết hợp hoàn hảo. Do đó, hãy để cho gã tội nghiệp đó đến, bắt đầu mùa may theo kiểu cũ... Bạn đã quen thuộc và đã được rèn luyện tốt, cậu ấy cũng đã quen thuộc và được rèn luyện tốt. Bạn cảm thấy lo lắng về một người bạn gái mới; bạn không bao giờ biết được cô ta sẽ làm gì – “lên cơn” lúc nửa đêm? Bạn căng thẳng về người bạn trai mới, bởi vì bạn không thể đoán được anh ta là kiểu người gì.

Bạn chắc chắn. Trong sự chắc chắn này, bạn nên thư giãn và để cho cậu ấy đến. Cậu ấy sẽ mang theo câu hỏi của riêng mình. Tôi đã ném đi những câu hỏi của cậu ấy, nhưng vì đã trả lời các câu hỏi của bạn nên giờ tôi sẽ phải trả lời câu hỏi của cậu ấy về bạn.

Nhưng tôi không thấy có vấn đề gì cả. Cả hai đều hoàn toàn hạnh phúc trong sự đau khổ của mình; tất cả mọi người đều hoàn toàn hạnh phúc trong các mối quan hệ đau khổ của họ! Đó là lý do vì sao sau sáu tuần xa cách, bạn

cảm thấy tuyệt. Nếu khoảng thời gian xa cách đó kéo dài lâu hơn, bạn sẽ bắt đầu thấy nhớ cậu ấy.

Tôi đã cho cậu ấy một khoảng thời gian cụ thể để bạn có thể tận hưởng sự tự do và cậu ấy cũng được tự do – và vào đúng thời điểm, khi hai bạn bắt đầu nhớ nhau, cậu ấy trở về.

Chỉ cần đợi thôi! Cậu ấy không phải là người nguy hiểm, cậu ấy không thể làm hại bạn. Cậu ấy có trái tim nhân hậu, chỉ tâm trí của cậu ấy hơi lỏng lẻo. Nhưng một người bạn trai có tâm trí hơi lỏng lẻo vẫn tốt hơn so với một người bạn trai có tâm trí chặt chẽ. Tôi biết đó không phải là mối quan hệ bình thường – cả hai đều là những người phi thường.

Cơn lốc xoáy đã nói gì với cây cọ? “Hãy giữ chặt những cái hạt của cậu nhé, đây không phải là cú đánh bình thường đâu.”

## Chương 8

### Bạn tâm giao hay bạn tù?

Tất cả chúng ta đều đang sống theo những câu chuyện tiểu thuyết, thơ ca, phim ảnh. Điều đó khiến loài người có ấn tượng không đúng, ấn tượng rằng khi có tình yêu, mọi thứ sẽ hòa hợp, rằng sẽ không có xung đột. Suốt hàng bao thế kỷ, các nhà thơ đã hình thành nên ý nghĩ rằng những người yêu nhau được sinh ra để dành cho nhau.

Không ai được sinh ra để dành cho người khác. Mọi người đều khác nhau. Bạn có thể yêu một người mà không biết rằng mình yêu người đó chỉ vì có quá nhiều sự khác biệt, có nhiều khoảng cách giữa hai người. Khoảng cách đó là một thử thách, khoảng cách đó là một cuộc mạo hiểm; khoảng cách đó khiến người phụ nữ hay người đàn ông xứng đáng để tìm thấy nhau. Nhưng mọi thứ ở cận cảnh sẽ không giống như khi được nhìn từ xa.

Khi bạn tán tỉnh một người, mọi thứ thật đẹp, mọi thứ thật vừa – bởi vì cả hai đều muốn mọi thứ vừa vặn. Những gì không vừa sẽ không được phép xuất hiện; nó bị đè nén trong vô thức. Do đó, những người yêu nhau ngồi ngắm trăng trên biển không biết gì về nhau. Cuộc hôn nhân gần như kết thúc trước cả khi tuần trăng mật trôi qua.

Ở phương Đông, nơi người ta vẫn tuân theo truyền thống hôn nhân sắp đặt, không có thứ gọi là tuần trăng mật; họ không cho hôn nhân có cơ hội kết thúc quá sớm. Các cặp đôi cứ sống cùng nhau và không bao giờ cảm thấy rằng mọi thứ không hòa hợp, rằng họ đang bỏ lỡ điều gì đó. Không có cơ hội cho điều đó xảy ra. Người chồng và người vợ không tự mình lựa chọn; các cuộc hôn



nhân được sắp xếp bởi cha mẹ, các nhà chiêm tinh, bởi đủ kiểu người ngoại trừ hai người sắp kết hôn.

Thậm chí sau khi kết hôn, cả hai cũng không thể gặp riêng vào ban ngày, họ chỉ có thể gặp nhau trong bóng đêm. Họ sống với gia đình, và những gia đình này đông đến mức họ chỉ có thể thăm thì với nhau, còn tranh cãi là điều không bao giờ được chấp nhận. Việc ném quần áo sẽ không có tác dụng – không người nào trong những cộng đồng truyền thống này biết rằng họ có thể ném quần áo, bằng không, bạn có được kiểu tình yêu gì? Hoặc họ có thể đập vỡ bát đĩa, hoặc tranh cãi về mọi việc – bạn nói điều này còn người vợ hiểu sang điều khác; cô ấy nói một đằng, bạn hiểu một nẻo...

Trong các cuộc hôn nhân hiện đại bắt nguồn từ tình yêu, dường như không có sự giao tiếp. Và nó bắt đầu bằng tuần trăng mật, bởi vì ở đó, lần đầu tiên, cả hai sống cùng nhau trọn vẹn hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Lúc này, bạn không thể giả vờ; bạn phải sống thật. Bạn không thể diễn. Khi sống cùng nhau, bạn phải sống thật với nhau; bạn không thể che giấu, bạn không thể có bí mật. Và chúng ta đều bị gieo vào đầu ý nghĩ từ thời thơ ấu rằng giữa chồng và vợ luôn có sự hòa hợp, mọi thứ luôn ăn khớp với nhau, họ luôn gắn bó với nhau, yêu thương nhau, không tranh cãi. Toàn bộ hệ tư tưởng đó chính là vấn đề.

Tôi muốn nói với bạn sự thật. Sự thật đó là cả hai người, bất kể là ai, đều là những cá thể khác biệt. Nếu yêu ai đó, bạn phải hiểu rằng người mình yêu không phải là chiếc bóng của bạn, không phải là hình ảnh phản chiếu trong gương của bạn, người đó có đặc tính cá nhân riêng. Chừng nào bạn chưa có một trái tim đủ lớn để chứa ai đó khác với mình, ai đó có những ý nghĩ khác với mình, thì bạn không nên vướng vào những rắc rối không cần thiết. Tốt hơn hết là nên trở thành một tu sĩ. Sao phải bận lòng? Sao phải tạo ra địa ngục cho chính mình và người khác?

Nhưng địa ngục được tạo ra bởi vì bạn kỳ vọng thiên đường.

Tôi muốn bạn hãy chấp nhận rằng đây là tình huống có thật: người đó sẽ khác với bạn. Bạn không phải là thầy, người khác cũng không phải là thầy; cả hai chỉ đơn giản là hai cá thể quyết định ở cùng nhau bất kể những khác biệt. Và trên thực tế, những khác biệt sẽ làm tăng hương vị cho tình yêu của bạn. Nếu có thể tìm thấy một người giống bạn, bạn sẽ không thấy hấp dẫn. Người đó phải khác biệt, xa cách, bí ẩn để bạn muốn khám phá.

Với hai sự bí ẩn gặp nhau, một khi cả hai đã từ bỏ ý nghĩ rằng họ không nhất thiết phải đồng quan điểm về mọi việc, khi đó sẽ không còn tranh cãi. Tranh cãi nảy sinh bởi vì bạn muốn đồng quan điểm.

Nếu bạn sống như hai người bạn – cô ấy có ý kiến riêng, bạn có ý kiến riêng, cô ấy tôn trọng ý kiến của bạn, bạn tôn trọng ý kiến của cô ấy; cô ấy có cách của cô ấy, bạn có cách của bạn và không ai tìm cách áp đặt hay lên lớp người kia – khi đó sẽ không có tranh cãi. Và khi đó bạn cũng sẽ không tự hỏi sao mọi thứ không vừa khớp với nhau – tại sao chúng phải vừa khớp với nhau cơ chứ?

Sao phải có cảm giác rằng bạn đang thiếu gì đó? Chẳng thiếu gì cả; đó là vì ý nghĩ về sự hòa hợp không còn nữa. Sự hòa hợp không phải là thứ gì đó quá lớn lao, nó thậm chí nhàm chán. Cho dù đôi lúc bạn cãi nhau, cho dù đôi lúc bạn nóng giận với nhau, nhưng điều đó không có nghĩa là tình yêu không còn nữa; điều đó có nghĩa là tình yêu có khả năng đón nhận cả những bất đồng, tranh cãi, vượt qua tất cả những rào cản này. Nhưng hệ tư tưởng cũ gây cản trở cho sự hiểu biết của bạn.

Tôi nhớ có một câu chuyện cổ trong kinh sách. Ban đầu, Đấng Tạo hóa tạo ra một người đàn ông và một người đàn bà, nhưng lại trao cho họ một cái giường nhỏ – không phải giường đôi. Ngay đêm đầu tiên đã xảy ra tranh cãi lớn – bởi vì người nữ muốn ngủ trên giường; người nam cho rằng anh ta nên ngủ trên giường, còn người nữ nên ngủ dưới sàn nhà. Suốt đêm, họ cãi nhau,

đánh nhau, ném đồ đạc vào nhau... và sáng hôm sau, người nam nói với Đấng Tạo hóa: “Con xin Ngài trao cho con một người đồng hành, chứ không phải một kẻ thù. Nếu người này được gọi là đồng hành thì con muốn nói với Ngài rằng con thà sống một mình. Con không muốn có người phụ nữ này; chúng con sẽ không bao giờ có bình yên”.

Giải pháp đơn giản là một chiếc giường đôi – hoặc hai chiếc giường đơn nếu sự việc trở nên tồi tệ đến thế. Nhưng thay vì làm vậy, người nam nói: “Con không muốn người phụ nữ này; cô ta tìm cách trở nên ngang hàng với con”. Tư tưởng trọng nam khinh nữ đã trỗi dậy ngay đêm hôm đó.

Cho nên, Đấng Tạo hóa đã phê bỏ người nữ kia. Ngài phê bỏ cô ấy theo cách như bạn tháo một bộ máy. Ngài tiêu hủy người nữ và nói: “Giờ ta sẽ tạo ra một người nữ khác thấp hơn người và người đó không bao giờ đòi hỏi sự bình đẳng”. Sau đó, Ngài tạo ra người nữ thứ hai từ một khúc xương sườn của người nam. Từ xương sườn của người nam, Ngài tạo ra người nữ để cô ta chẳng là gì ngoài một khúc xương sườn.

Chuyện kể rằng hằng đêm, khi người nam trở về nhà và đi ngủ, người nữ sẽ đếm xương sườn của anh ta – bởi vì cô ấy luôn lo sợ rằng nếu anh ta mất một phần xương sườn, điều đó có nghĩa là một người phụ nữ khác đã được tạo ra đâu đó.

Tình yêu phải là một mối quan hệ thân thiện, trong đó không ai hơn ai, không ai quyết định mọi việc, cả hai hoàn toàn nhận thức được rằng họ khác biệt, rằng cách sống của họ khác biệt, rằng họ suy nghĩ khác nhau, và với tất cả những sự khác biệt này, họ vẫn yêu nhau.

Khi đó, bạn sẽ không tìm thấy bất kỳ vấn đề nào. Vấn đề là do chính chúng ta tạo ra.

Đừng tìm cách tạo ra thứ gì đó siêu phàm. Hãy là con người, chấp nhận tính người của người khác với tất cả những nhược điểm vốn có của loài

người. Người đó sẽ mắc phải những sai lầm như bạn – và bạn phải rút ra bài học. Việc cùng chung sống là một cách học hỏi tuyệt vời – quên, tha thứ, hiểu rằng người đó cũng là con người giống như bạn. Chỉ cần một chút tha thứ...

Có một câu ngạn ngữ là: “Mắc lỗi là con người, tha thứ là thánh nhân”. Tôi không đồng ý với câu nói này. Mắc lỗi là con người và tha thứ cũng là con người. Tha thứ là thánh nhân ư? Vậy là bạn đang nâng nó lên mức quá cao, vượt khỏi tầm với của con người. Hãy để nó ở trong tầm với của con người và học cách tha thứ. Học cách tận hưởng sự tha thứ, học cách đưa ra lời xin lỗi; bạn không mất gì khi nói với người đó: “Xin lỗi, anh đã sai”.

Nhưng không ai muốn nói: “Tôi đã sai”. Bạn muốn mình luôn đúng. Người đàn ông tìm cách tranh luận để chứng tỏ rằng mình đúng, còn người phụ nữ cũng chứng minh bằng cảm xúc rằng cô ta đúng – la hét, khóc lóc, nước mắt. Và hầu như lần nào cô ấy cũng thắng! Người đàn ông sợ hàng xóm nghe thấy, và chỉ muốn khiến cho cô ấy nguôi giận bởi vì bọn trẻ có thể thức giấc, thế là anh ta nói: “Hãy bình tĩnh, có lẽ em đúng”. Nhưng tận sâu trong lòng, anh ta vẫn tin rằng mình đúng.

Hiểu có nghĩa là bạn sai còn người phụ nữ thì đúng. Không có gì đảm bảo rằng chỉ vì là đàn ông nên bạn có quyền đúng; còn phụ nữ thì không. Nếu chỉ cần một chút nhân đạo và một chút thân thiện, chúng ta có thể nói với nhau: “Anh/em xin lỗi...”. Còn những điều mà bạn đang tranh cãi? – quá nhỏ, quá vụn vặt đến mức nếu phải kể ra, bạn sẽ cảm thấy xấu hổ.

Hãy từ bỏ ý nghĩ rằng mọi thứ phải vừa với nhau, từ bỏ ý nghĩ rằng sẽ có một sự hòa hợp trọn vẹn – bởi vì đó không phải là những ý nghĩ hay ho. Nếu mọi thứ vừa với nhau, bạn sẽ thấy chán nhau; nếu mọi thứ hài hòa, bạn sẽ đánh mất toàn bộ sắc màu của mối quan hệ đó. Thật ổn khi mọi thứ không hòa hợp. Thật ổn khi luôn có khoảng cách để bạn luôn có điều gì đó khám phá, điều gì đó để vượt qua, và để nỗ lực kết nối khoảng cách đó. Cả cuộc đời có

thể là một hành trình khám phá lẫn nhau nếu chúng ta chấp nhận những điểm khác biệt, chấp nhận tính độc nhất của mỗi người, và chúng ta yêu nhau không theo kiểu nô lệ mà là tình bạn.

Hãy thử mối quan hệ tình bạn, hãy thử sự thân thiện; và luôn nhớ rằng sẽ không có gì làm phiền bạn. Khi nhìn thấy một người phụ nữ đẹp, bạn cảm thấy bị lôi cuốn; bạn nên hiểu rằng khi vợ bạn nhìn thấy một người đàn ông đẹp, cô ấy cũng cảm thấy bị lôi cuốn. Nếu hiểu, cả hai sẽ thảo luận một cách đầy yêu thương rằng người phụ nữ đó đẹp làm sao, người đàn ông đó hấp dẫn thế nào.

Nhưng ngay lúc này, tình huống mà bạn có thể nhìn thấy từ cách xa hàng dặm là liệu cặp đôi đang đi tới đã kết hôn hay chưa. Với đôi đã kết hôn, người chồng đi lại rất cẩn thận; anh ta không nhìn chỗ nọ chỗ kia – như thể anh ta bị đau ở cổ. Còn người vợ đang nhìn theo hướng người chồng nhìn, xem người chồng đang nhìn thứ gì, và ghi nhớ mọi thứ. Hình ảnh đó thật xấu xí.

----- ∞ -----

Trong chuyến đi đến Kashmir, tôi ngồi cùng toa với một phụ nữ xinh đẹp. Cứ đến mỗi trạm dừng, người chồng lại mua cho cô ấy nào kem, nào chuối, nào táo. Ở Kashmir, hoa quả rất tươi ngon.

Tôi hỏi người phụ nữ: “Cô đã kết hôn được bao lâu rồi?”. “Bảy năm”, cô ấy đáp. Tôi nói: “Đừng nói dối tôi”.

Cô ấy hỏi: “Ý ông là sao? Sao tôi phải nói dối ông?”.

Tôi đáp: “Người đàn ông kia cứ mang đến cho cô hết món nọ đến món kia tại mỗi điểm dừng chân. Do đó, rõ ràng anh ta không phải là chồng của cô”. Cô ấy đáp: “Làm sao ông biết được?”. Tôi trả lời: “Nếu anh ta là chồng của cô, nhất là khi đã lấy nhau bảy năm, một khi đã để cô ở lại toa này, chỉ đến

trạm cuối – nếu cô may mắn – anh ta mới quay lại đón cô; còn thì trong suốt chuyến hành trình, anh ta sẽ biến mất. Việc gì anh ta phải mang cho cô đủ thứ ở mỗi điểm dừng chứ?”.

Người phụ nữ đáp: “Thật lạ nhưng ông nói đúng. Người ấy không phải chồng tôi; anh ấy là bạn của chồng tôi, nhưng anh ấy yêu tôi. Và những gì ông nói về chồng tôi đều đúng. Điều đó đã xảy ra giữa vợ chồng tôi. Chúng tôi sống cùng nhau nhưng cách xa hàng dặm; tôi đang nghĩ đến việc ly hôn”.

Tôi nói: “Đừng làm thế. Cứ sống với anh ta và cứ yêu người đàn ông này, và đừng để người đàn ông này ly dị vợ của anh ta. Có lẽ cô ấy cũng đang gặp gỡ một người khác, do đó đừng lo lắng. Mọi việc đã có tạo hóa lo. Nhưng nếu cô ly hôn chồng mình và kết hôn với người đàn ông này, cô sẽ không còn nhận được kem và hoa quả, cũng như mọi sự quan tâm và tình yêu này – tất cả sẽ biến mất”.

----- ∞ -----

Nếu bạn chỉ thân thiện và không biến sự thân thiện đó thành một câu chuyện hôn nhân, mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn – bởi vì khi đó, bạn không phải là gánh nặng với bất cứ ai, không có gì ràng buộc. Sẽ không có chuyện tìm cách hòa hợp với nhau. Bạn có thể hoàn toàn tự do mà vẫn tận hưởng được tình yêu. Và việc được hoàn toàn khác biệt với đặc tính cá nhân của mình sẽ mang lại cơ hội tuyệt vời nhất cho tình yêu.

*Có vẻ như tôi sẽ không bao giờ có thể vượt qua sức hấp dẫn sinh học, tình dục mà ngài gọi là “lòng ham muốn” và phát triển thành thứ tình yêu mà ngài đang nói đến. Làm cách nào để nó xảy ra? Tôi phải bắt đầu từ đâu?*

Tình dục là một chủ đề tế nhị, khó nói. Bản thân từ này đã rất nặng nề. Nói đến tình dục, ngàn lẻ một thứ xuất hiện trong đầu: nỗi sợ, sự xuyên tạc, sức hấp dẫn, niềm khát khao vô bờ, và cả nỗ lực chống lại niềm khát khao ấy. Tình dục, chính bản thân từ này sẽ gây nên tình trạng hỗn loạn. Cứ như thể ai đó ném một hòn đá xuống mặt hồ tĩnh lặng, làm xuất hiện hàng triệu gợn sóng – chỉ với một từ đó thôi. Con người đã sống dưới sự ảnh hưởng của những ý nghĩ rất sai lầm.

Do đó, điều đầu tiên cần cân nhắc là sao bạn lại hỏi về cách vượt lên trên những cảm nhận tình dục của mình? Sao bạn lại muốn siêu nghiệm bản năng giới tính của mình? Bạn đang sử dụng một cụm từ đẹp – “vượt lên trên” – nhưng có đến chín mươi chín trong số một trăm khả năng là bạn muốn nói: “Làm cách nào để đè nén cảm nhận tình dục của tôi?”.

Người nào hiểu rằng mình có thể siêu nghiệm tình dục sẽ không cần phải lo lắng về việc vượt lên trên nó, bởi vì sự siêu nghiệm này đến từ trải nghiệm. Bạn không thể quản lý nó. Nó là việc mà bạn phải thực hiện. Bạn chỉ đơn giản đi qua nhiều trải nghiệm, và những trải nghiệm này sẽ khiến bạn ngày càng trưởng thành hơn.

Bạn có bao giờ quan sát thấy rằng ở một độ tuổi nhất định, tình dục trở nên quan trọng không? Không phải vì bạn khiến nó quan trọng. Nó không phải là thứ bạn có thể khiến nó xảy ra; nó tự xảy ra. Ở tuổi mười bốn, hoặc khoảng độ tuổi đó, bỗng nhiên năng lượng của bạn ngập tràn tình dục. Nó xảy ra như thể công xả lũ đã được mở ra bên trong bạn. Các nguồn năng lượng đóng kín trước đây đã được khai mở, và toàn bộ năng lượng của bạn trở nên đầy tính dục, nhuộm màu tình dục. Bạn nghĩ về tình dục, bạn hát về tình dục, bạn di chuyển cùng tình dục – mọi thứ đều trở nên đầy tính dục. Đó là lẽ tự nhiên. Và sự siêu nghiệm cũng tự nhiên. Nếu tình dục được sống trọn vẹn, mà không bị buộc tội, không bị loại bỏ, khi đó, ở tuổi bốn mươi hai hoặc khoảng độ tuổi

này – vì ở tuổi mười bốn, cánh cửa dẫn đến tình dục được mở ra và toàn bộ năng lượng trở nên đầy tính dục – những cánh cổng xả lũ bắt đầu đóng lại. Và điều đó cũng tự nhiên như khi tuôn tràn, tình dục bắt đầu biến mất.

Bản năng giới tính được siêu nghiệm không phải bởi nỗ lực của bạn. Nếu bạn nỗ lực, điều đó sẽ giống như sự đàn áp, bởi vì nó không liên quan gì đến bạn. Nó vốn có – trong cơ thể bạn, trong hệ sinh học của bạn. Bạn được sinh ra như là những cá thể có tính dục; không có gì sai cả. Đó là cách duy nhất để được sinh ra. Con người phải có tính dục. Việc bạn được thụ thai không phải nhờ cha mẹ bạn cầu nguyện hay nghe giảng đạo. Bạn được thụ thai trong chính hoạt động tình dục. Tế bào đầu tiên là tế bào sinh dục, và từ tế bào sinh dục đó sẽ nảy sinh các tế bào khác. Nhưng về cơ bản, mỗi tế bào vẫn có tính dục. Toàn bộ cơ thể bạn đều có tính dục, được tạo thành từ những tế bào sinh dục. Lúc này, chúng lên đến hàng triệu tế bào.

Hãy nhớ rằng bạn hiện hữu như là một cá thể có tính dục. Một khi bạn chấp nhận nó, sự xung đột được hình thành từ bao thế kỷ sẽ bắt đầu được hóa giải. Một khi chấp nhận nó một cách sâu sắc, không còn ý nghĩ nào khác – khi tình dục được xem như là một điều tự nhiên – khi đó, bạn sống với nó. Bạn không hỏi cách để vượt lên trên việc ăn uống, bạn không hỏi cách để siêu nghiệm việc hít thở, bởi vì không có tôn giáo nào dạy bạn cách siêu nghiệm việc hít thở. Đó chính là nguyên nhân, nếu không, bạn sẽ hỏi: “Làm cách nào để vượt lên trên việc hít thở?”. Nhưng bạn không hỏi, bạn chỉ đơn giản hít thở! Bạn là một loài động vật đang hít thở. Bạn cũng là một loài động vật có tính dục. Nhưng có một sự khác biệt. Mười bốn năm đầu đời là khoảng thời gian gần như không có tính dục, hoặc cùng lắm là ở mức chơi đùa thô sơ, không thật sự là tình dục – kiểu như chuẩn bị, tập dượt, tất cả chỉ có thế. Đến tuổi mười bốn, năng lượng đó mới chín muồi.



Hãy quan sát một đứa trẻ chào đời; ngay lập tức, chỉ trong vài giây, nó hít thở, bằng không thì nó sẽ chết. Sau đó, việc hít thở được duy trì trọn đời, bởi vì nó đến ngay từ khi bắt đầu sự sống. Nó không thể được siêu nghiệm. Có lẽ trước khi bạn chết – khi đó, chỉ trong vòng vài giây trước đó, nó sẽ dừng lại, nhưng chỉ lúc đó, không thể sớm hơn.

Hãy luôn nhớ rằng cả hai đầu của cuộc sống, lúc bắt đầu và kết thúc, là đối xứng. Đứa trẻ được sinh ra, nó bắt đầu hít thở trong vòng vài giây. Khi một người già sắp chết, vào khoảnh khắc ngưng thở, chỉ trong vòng vài giây, người đó sẽ chết.

Tình dục xuất hiện vào giai đoạn tương đối muộn – trong suốt mười hai đến mười bốn năm, đứa trẻ sống không có tình dục. Và nếu xã hội không quá đè nén để rồi dẫn đến ám ảnh về tình dục, đứa trẻ có thể sống theo cách hoàn toàn không nghĩ đến sự tồn tại của tình dục hay những thứ giống như tình dục. Đứa trẻ đó có thể vẫn hoàn toàn trong sáng. Sự trong sáng đó cũng khó tìm thấy hiện nay bởi vì mọi người bị đè nén quá nhiều. Khi sự đè nén xảy ra, dần dần sự ám ảnh sẽ xuất hiện.

Đừng bao giờ có ý nghĩ chống lại tình dục, bằng không bạn sẽ không bao giờ có thể vượt lên trên nó để đi vào tình yêu. Người duy nhất có thể vượt lên trên “sức hấp dẫn tình dục” là người chấp nhận tình dục một cách rất tự nhiên. Dù buộc tội hay tung hô tình dục, cả hai đều là kiểu loạn thần kinh chức năng. Thật khó để thoát khỏi chứng loạn thần kinh này, nhưng nếu tỉnh táo, bạn có thể thoát khỏi nó.

Do đó, vấn đề thật sự không phải là cách siêu nghiệm tình dục, mà là cách siêu nghiệm hệ tư tưởng đòi truy của xã hội – nỗi sợ tình dục, sự đè nén tình dục, sự ám ảnh tình dục.

Tình dục là điều tuyệt diệu. Bản thân tình dục là một hiện tượng tự nhiên, nhịp nhàng. Nó xảy ra khi đứa trẻ sẵn sàng được thụ thai, và thật tốt khi nó

xảy ra – bằng không, cuộc sống sẽ không tồn tại. Cuộc sống tồn tại thông qua tình dục; tình dục là phương tiện của cuộc sống. Nếu hiểu cuộc sống, nếu yêu cuộc sống, bạn sẽ biết rằng tình dục là thiêng liêng, là thần thánh. Khi đó, bạn sẽ sống với nó, bạn sẽ hài lòng với nó; và giống như khi đến, nó sẽ ra đi một cách tự nhiên. Vào tuổi bốn mươi hai, hoặc khoảng độ tuổi đó, sự quan tâm của bạn về tình dục sẽ bắt đầu biến mất một cách tự nhiên như khi xuất hiện.

Nhưng nó không xảy ra theo cách đó. Ngược lại, bạn thấy ngạc nhiên khi tôi nói bốn mươi hai tuổi. Bạn biết có những người bảy mươi, tám mươi tuổi nhưng họ vẫn chưa vượt ra khỏi sự ám ảnh tình dục của mình. Bạn biết “những lão già bản thiêu”. Họ là nạn nhân của xã hội bởi vì họ không được sống tự nhiên. Đó là dư âm, bởi vì họ đã đè nén bản năng giới tính của họ khi đúng ra họ nên tận hưởng và vui thú với nó. Trong những khoảnh khắc có được niềm vui tình dục, họ không toàn tâm toàn ý với nó. Họ không đạt cực khoái, họ tham gia một cách miễn cưỡng.

Bất cứ khi nào bạn miễn cưỡng làm điều gì đó, nó sẽ càng nán ná lâu hơn. Nếu bạn ngồi xuống dùng bữa, nếu bạn ăn một cách không nhiệt tình, cơn đói sẽ còn đó. Và rồi bạn sẽ tiếp tục nghĩ về thức ăn suốt ngày. Bạn cố ăn chay, và rồi bạn sẽ thấy bạn không ngừng nghĩ về thức ăn! Nhưng nếu bạn ăn nhiệt tình – và khi tôi nói điều đó, tôi không nói rằng bạn phải nhồi nhét cho đầy dạ dày của bạn. Đó không phải là cách ăn nhiệt tình. Bạn có thể nhét đầy dạ dày nhưng ăn uống là một nghệ thuật. Không chỉ làm đầy dạ dày, đó là một nghệ thuật vĩ đại – nếm thức ăn, gửi thức ăn, chạm vào thức ăn, nhai, nuốt và tiêu hóa thức ăn. Đó chính là sự thần thánh; nó là một món quà.

Người Hindu nói thức ăn là thần thánh, là món quà từ Thượng đế. Bạn ăn với lòng kính trọng sâu sắc; và trong khi ăn, bạn quên hết mọi điều khác bởi vì ăn là cầu nguyện. Nó là lời cầu nguyện khẳng định sự tồn tại. Bạn đang ăn

Thượng đế, và Thượng đế đang trao cho bạn dưỡng chất. Nó là món quà được đón nhận bằng tình yêu và lòng biết ơn sâu sắc.

Và bạn đừng nhồi nhét cơ thể, bởi vì việc nhồi nhét sẽ gây phản tác dụng đối với cơ thể. Nó là một cực khác. Có những người ám ảnh với việc ăn chay, và có những người ám ảnh với việc nhồi nhét thức ăn vào cơ thể họ. Cả hai đều sai, bởi vì cơ thể sẽ mất cân bằng theo cả hai cách. Một người thật sự yêu thương cơ thể của mình chỉ ăn đến mức cơ thể cảm thấy hoàn toàn bình lặng, cân bằng; đến mức cơ thể cảm thấy không nặng về bên trái hay bên phải mà cân bằng ở giữa. Để hiểu được ngôn ngữ của cơ thể, để hiểu được ngôn ngữ của dạ dày, để hiểu được nó cần gì và chỉ trao đúng những gì nó cần là cả một nghệ thuật – và việc đó phải thực hiện theo cách thật nghệ thuật, theo cách thật thẩm mỹ.

Các loài động vật ăn, con người cũng ăn – vậy có gì khác biệt? Con người biến việc ăn uống thành một trải nghiệm thẩm mỹ vĩ đại. Đây là ý nghĩa của việc sắp xếp bàn ăn thật đẹp? Đây là ý nghĩa của việc trang trí nền trên bàn? Đây là ý nghĩa của việc rủ những người bạn cùng nhau ăn uống? Đó là biến việc ăn uống thành một nghệ thuật, không chỉ đơn thuần nhồi nhét thức ăn vào cơ thể. Nhưng đây là những dấu hiệu bên ngoài của nghệ thuật đó, còn dấu hiệu bên trong là hiểu được ngôn ngữ của cơ thể và lắng nghe nó, nhạy cảm với những nhu cầu của nó. Bạn ăn, và cả ngày hôm đó, bạn sẽ không nghĩ gì về thức ăn. Chỉ khi cơ thể đói trở lại thì bạn mới nhớ đến việc ăn. Đó là nhu cầu tự nhiên.

Điều này cũng tương tự với tình dục. Nếu không có thái độ chống đối, bạn sẽ xem tình dục như là món quà tự nhiên, thần thánh. Bạn sẽ tận hưởng nó với lòng biết ơn sâu sắc; bạn sẽ tận hưởng nó với lòng tôn kính.

Trong Tantra, trước khi làm tình với một người, bạn nên cầu nguyện – bởi vì đó sẽ là cuộc gặp gỡ thần thánh giữa các nguồn năng lượng. Hương thơm

của lòng mộ đạo sẽ vây quanh bạn. Dù họ ở đâu, hương thơm đó cũng sẽ xuất hiện. Nguồn năng lượng của hai người đang yêu gặp nhau và hòa vào nhau ở nơi nào thì ở đó đều có sự sống tuôn tràn – một nguồn năng lượng thần thánh vây quanh bạn. Nếu bạn ném trái tình yêu theo cách Tantra đã ném trái, nếu bạn biết tình yêu theo con đường của Đạo, vào thời điểm bạn bốn mươi hai tuổi, tình dục sẽ tự biến mất. Và bạn nói lời tạm biệt nó với lòng biết ơn sâu sắc, bởi vì bạn đã hoàn thiện. Đó là một trải nghiệm đầy niềm vui, là phúc lành và bạn nói lời tạm biệt nó.

Tuổi bốn mươi hai là tuổi của thiên. Tình dục biến mất và nguồn năng lượng tuôn tràn đó không còn nữa. Bạn trở nên tĩnh lặng hơn. Đam mê đã qua đi và giờ là lúc dành cho lòng trắc ẩn. Lúc này, không còn cơn kích thích nào nữa; bạn không còn quan tâm đến “người khác”. Khi tình dục biến mất, người khác không còn là tâm điểm nữa. Bạn bắt đầu trở về với nguồn cội của mình.

Bạn không thể siêu nghiệm tình dục bằng nỗ lực. Nó xảy ra nếu bạn đã sống trọn vẹn với tình dục. Do đó, hãy từ bỏ tất cả những lời buộc tội, tất cả những thái độ chống đối cuộc sống và chấp nhận thực tế rằng tình dục hiện hữu. Bạn là ai mà chối bỏ nó chứ? Và ai đang tìm cách chối bỏ nó, vượt lên trên nó? Đó chỉ là cái tôi.

Hãy nhớ, tình dục gây ra vấn đề lớn nhất cho cái tôi. Có hai loại người: những người rất vị kỷ luôn chống lại tình dục; những người nhún nhường không bao giờ chống lại tình dục. Nhưng ai chịu lắng nghe những người nhún nhường? Trên thực tế, những người nhún nhường không bao giờ đi rao giảng, chỉ có những kẻ vị kỷ mới làm điều đó.

Vì sao có sự xung đột giữa tình dục và cái tôi? Bởi vì tình dục là thứ mà bạn không thể vị kỷ, là nơi mà người khác trở nên quan trọng hơn bạn. Người phụ nữ của bạn, người đàn ông của bạn, trở nên quan trọng hơn bạn. Trong mọi trường hợp khác, bạn vẫn quan trọng. Còn trong mối quan hệ tình yêu,

người khác trở nên rất, rất quan trọng, vô cùng quan trọng. Bạn trở thành vệ tinh, còn người khác trở thành hạt nhân; và điều này cũng xảy ra với người khác – bạn trở thành hạt nhân, còn anh ta/cô ta trở thành vệ tinh. Đó là sự đầu hàng qua lại. Cả hai đều đầu hàng trước thần tình yêu, và cả hai đều trở nên nhún nhường.

Tình dục là năng lượng duy nhất giúp bạn phân nào hiểu được rằng có những thứ bạn không thể kiểm soát. Bạn có thể kiểm soát tiền bạc, trò chơi chính trị, thị trường, kiến thức, khoa học, đạo đức, tất cả những thứ này bạn đều có thể kiểm soát. Nhưng trong chừng mực nào đó, tình dục mang đến một thế giới hoàn toàn khác mà bạn không thể kiểm soát. Và cái tôi là công cụ kiểm soát vĩ đại. Nó vui nếu nó có thể kiểm soát; nó không vui nếu nó không thể kiểm soát. Do đó, có sự xung đột giữa tình dục và cái tôi.

Hãy nhớ, đó là một cuộc chiến nắm chắc phần thua. Cái tôi không thể thắng tình dục bởi vì cái tôi chỉ là giả. Tình dục là thứ thâm căn cố đế. Tình dục là cuộc sống của bạn; cái tôi chỉ là tâm trí của bạn, là cái đầu của bạn. Tình dục cắm rễ khắp cơ thể bạn; cái tôi chỉ cắm rễ trong ý nghĩ của bạn – rất nông cạn, chỉ trong đầu bạn.

Do đó, ai lại tìm cách vượt lên trên sự hấp dẫn sinh học? Cái đầu tìm cách kiểm soát tình dục. Nếu có nhiều thứ trong đầu, bạn sẽ muốn vượt lên trên cảm giác tình dục bởi vì tình dục đưa bạn xuống. Nó không cho phép bạn lơ lửng trên đầu. Từ cái đầu, bạn có thể kiểm soát mọi thứ nhưng không thể kiểm soát được tình dục.

Bạn không thể làm tình bằng cái đầu. Bạn phải đi xuống, bạn phải hạ độ cao, bạn phải đến gần với mặt đất hơn.

Tình dục khiến cái tôi bẽ mặt, do đó những người vị kỷ luôn chống lại tình dục. Họ không ngừng tìm kiếm mọi phương cách để siêu nghiệm nó. Họ không

thể nào siêu nghiệm được nó. Cùng lắm là họ có thể trở nên suy đồi. Toàn bộ nỗ lực của họ ngay từ đầu được định sẵn là sẽ thất bại.

Bạn có thể giả vờ rằng mình chiến thắng tình dục, bạn có thể tìm cách kiểm soát tình dục, nhưng một dòng chảy ngầm của bản năng giới tính vẫn âm ỉ trong bạn, và nó sẽ tự thể hiện theo nhiều cách. Vượt ra khỏi tất cả những giải thích duy lý của bạn, nó sẽ lại ngoi đầu lên.

Tôi sẽ không nói rằng bạn nên nỗ lực vượt lên trên bản năng giới tính của mình. Điều tôi muốn nói là ngược lại: hãy quên việc vượt lên trên nó. Hãy đi vào trong nó càng sâu càng tốt. Trong khi nguồn năng lượng còn đó, hãy đi vào thật sâu, yêu thương thật sâu, và biến nó thành một nghệ thuật. Nó không chỉ là phải làm cho xong việc.

Đó là toàn bộ ý nghĩa của Tantra, biến việc làm tình thành một nghệ thuật. Trong đó có những sắc thái mà chỉ những người bước vào với khiếu thẩm mỹ tuyệt vời mới có thể biết được. Bằng không, bạn có thể làm tình cả đời nhưng vẫn không thỏa mãn – bởi vì bạn không biết trạng thái thỏa mãn thật sự đẹp đến nhường nào. Nó giống như một điệu nhạc tinh tế vang lên trong tâm hồn bạn. Nếu bạn trở nên hòa hợp nhờ tình dục, nếu bạn trở nên thư giãn nhờ tình yêu, nếu tình yêu không chỉ là việc giải phóng năng lượng bởi vì bạn không biết làm gì với nó, nếu nó không chỉ là sự khuây khỏa mà là sự thư giãn, nếu bạn thư giãn với người đó và người đó thư giãn với bạn, nếu chỉ trong vài giây, trong vài khoảnh khắc hoặc vài giờ, bạn quên mình là ai và hoàn toàn chìm đắm trong quên lãng, bạn sẽ bước ra khỏi nơi đó thuần khiết hơn, trong sáng hơn, nguyên lành hơn. Bạn sẽ có một bản thể hoàn toàn khác – an yên, tập trung, bén rễ.

Nếu điều này xảy ra, bỗng một ngày, bạn sẽ nhận ra rằng cơn lũ đã đi qua và nó đã biến bạn thành một người vô cùng phong phú. Bạn sẽ không thấy tiếc khi nó qua đi. Bạn sẽ thấy biết ơn, bởi vì lúc này, những thế giới đẹp đẽ hơn

sẽ mở ra. Khi tình dục rời bỏ bạn, những cánh cửa của thiên sẽ mở ra. Khi tình dục rời bỏ bạn, bạn sẽ không tìm cách đánh mất bản thân vào người khác. Bạn sẽ có khả năng đánh mất bản thân vào chính mình. Lúc này, một thế giới khoái cảm khác, sự khoái cảm nội tâm, của bản thể với chính mình, sẽ xuất hiện.

Nhưng điều đó chỉ nảy sinh khi bạn ở cùng với người khác. Bạn phát triển, trưởng thành thông qua người khác. Rồi đến thời điểm bạn có thể vô cùng hạnh phúc khi ở một mình. Khi đó, bạn không cần ai khác. Nhu cầu đó biến mất nhưng bạn đã học hỏi được nhiều từ nó – bạn đã học hỏi được nhiều về chính mình. Người kia trở thành tấm gương. Và bạn đã phá vỡ tấm gương đó! Bạn đã học được quá nhiều điều về chính mình, lúc này bạn không cần phải nhìn vào gương nữa. Bạn có thể nhắm mắt và nhìn thấy khuôn mặt mình ở đó. Nhưng bạn sẽ không thể nào nhìn thấy khuôn mặt đó nếu không có tấm gương ngay từ đầu.

Hãy để người phụ nữ của bạn là tấm gương; hãy để người đàn ông của bạn là tấm gương. Hãy nhìn vào mắt của đối phương và nhìn thấy khuôn mặt của bạn; hãy di chuyển vào trong đối phương để biết về chính bạn. Rồi đến một ngày, bạn sẽ không cần đến tấm gương đó nữa. Nhưng bạn sẽ không chống lại nó! Bạn sẽ biết ơn nó, làm sao bạn có thể chống lại nó? Bạn sẽ cảm thấy rất biết ơn – làm sao bạn có thể chống lại nó? Khi đó, sự siêu nghiệm sẽ xảy ra.

Siêu nghiệm không phải là đè nén. Siêu nghiệm là quá trình phát triển tự nhiên của bản thể – bạn phát triển lên trên, bạn vượt lên trên giống như hạt giống nảy mầm và chồi non nhú lên khỏi mặt đất. Khi tình dục biến mất, hạt giống đó cũng biến mất.

Trong tình dục, bạn có thể sinh ra một người khác – một đứa trẻ. Khi tình dục biến mất, toàn bộ năng lượng đó bắt đầu sinh ra cho chính bạn. Đây là điều mà người Hindu gọi là dwija, nghĩa là chào đời hai lần. Lần chào đời

thứ nhất của bạn là được cha mẹ trao tặng, còn lần chào đời thứ hai vẫn chưa xảy ra. Nó phải được chính bạn trao cho bạn. Bạn phải là cha, là mẹ của chính mình. Khi đó, toàn bộ năng lượng của bạn sẽ xuất hiện – nó trở thành một chu kỳ nội tâm.

Ngay lúc này, thật khó để bạn tạo ra một chu kỳ nội tâm. Cách dễ dàng hơn là kết nối với người khác – một người đàn ông hay một người phụ nữ – và khi đó chu kỳ kia mới hoàn thiện. Khi đó, bạn có thể tận hưởng phúc lành của nó. Nhưng dần dần, bạn sẽ có khả năng tạo ra chu kỳ nội tâm, bởi vì bên trong bạn, bạn cũng vừa là đàn ông vừa là đàn bà, vừa là đàn bà vừa là đàn ông. Không ai chỉ là đàn bà và không ai chỉ là đàn ông – bởi vì bạn đến từ sự giao thiệp giữa đàn ông và đàn bà. Cả hai đều tham gia; mẹ của bạn đã cho bạn cái gì đó và cha của bạn đã cho bạn cái gì đó. Mỗi người đã đóng góp một nửa vào bạn. Có khả năng là cả hai có thể gặp nhau bên trong bạn. Một lần nữa, cha và mẹ bạn có thể yêu nhau bên trong bạn. Khi đó, hiện thực của bạn được sinh ra. Một khi họ gặp nhau, cơ thể của bạn đã được sinh ra; lúc này, nếu họ có thể gặp nhau bên trong bạn, tâm hồn của bạn sẽ được sinh ra. Đó chính là nội dung của sự siêu nghiệm tình dục; nó là tình dục bậc cao.

Tôi muốn nói với bạn điều này: khi siêu nghiệm tình dục, bạn sẽ đạt đến tình dục bậc cao. Tình dục thông thường là thứ thô tục, tình dục bậc cao không hề thô tục. Tình dục thông thường có tính hướng ngoại, tình dục bậc cao có tính hướng nội. Trong tình dục thông thường, hai cơ thể gặp nhau, và cuộc gặp gỡ đó xảy ra bên ngoài. Trong tình dục bậc cao, các nguồn năng lượng bên trong bạn gặp nhau. Nó không phải về mặt lý tính, nó thuộc tâm linh – nó là Tantra. Tantra là siêu nghiệm. Nếu không hiểu điều này, bạn sẽ mãi đấu tranh với tình dục...

Câu hỏi này đã được hỏi bởi một người phụ nữ mà tôi biết đang trải qua những khoảnh khắc tư duy phản biện. Cô ấy muốn được độc lập, nhưng điều



đó quá sớm. Cô ấy không muốn bị ai khác làm phiền – nhưng điều đó quá sớm, và nó cũng quá vị kỷ. Ngay lúc này, sự siêu nghiệm không thể xảy ra mà chỉ có đè nén. Và nếu bạn đè nén lúc này, khi về già, bạn sẽ hối tiếc – bởi vì khi đó, mọi thứ trở nên hỗn loạn.

Mỗi việc đều xảy ra vào đúng thời điểm của nó. Mỗi việc đều phải diễn ra trong khoảng khắc của nó. Khi còn trẻ, đừng e ngại tình yêu, và đừng sợ tình dục. Nếu e sợ khi còn trẻ, bạn sẽ trở nên ám ảnh khi về già; và khi đó, thật khó để đi sâu vào tình yêu, còn tâm trí vẫn luôn ám ảnh.

Theo hiểu biết của tôi, nếu sống đúng, sống yêu thương và tự nhiên, thì vào tuổi bốn mươi hai, bạn bắt đầu vượt lên trên tình dục. Nếu bạn không sống tự nhiên và đấu tranh với tình dục, tuổi bốn mươi hai sẽ trở thành giai đoạn nguy hiểm nhất – bởi vì vào thời điểm bạn bốn mươi hai tuổi, các nguồn năng lượng của bạn giảm xuống. Khi còn trẻ, bạn có thể đè nén điều gì đó vì bạn còn sung sức. Hãy nghĩ về sự trớ trêu của nó! Một người trẻ tuổi có thể đè nén bản năng tình dục của mình một cách dễ dàng bởi vì họ có năng lượng để làm điều đó. Họ chỉ cần đặt nó xuống và ngồi lên trên. Khi các nguồn năng lượng suy yếu, phần bản năng tình dục bị đè nén đó sẽ tự nó xuất hiện và bạn không thể nào kiểm soát được.

Đừng đợi cho đến tuổi già, bởi vì khi đó mọi thứ trở nên xấu xí. Khi đó, mọi thứ sẽ chẳng còn tươi mới nữa.

*Tôi biết tình yêu của mình bốc mùi, thế sao tôi lại cứ bám lấy cái mùi ấy?*

Chúng ta sống dựa vào quá khứ. Cuộc sống của chúng ta bèn rẽ vào quá khứ chết chóc, chúng ta bị ước định bởi quá khứ. Quá khứ rất có quyền lực, đó là lý do vì sao bạn cứ mãi sống rập khuôn; thậm chí nó bốc mùi, bạn vẫn cứ lặp lại. Bạn không biết làm gì khác, bạn đã quen với nó. Nó là một hiện

tượng máy móc. Và điều này không chỉ xảy ra với bạn, nó xảy ra với hầu hết mọi người – chừng nào người đó chưa trở thành Phật.

Trở thành Phật có nghĩa là loại bỏ quá khứ và sống trong hiện tại. Quá khứ mênh mông, bao la và rộng lớn. Suốt hàng triệu kiếp sống, bạn đã sống theo một cách nhất định. Lúc này, bạn có thể đã thức tỉnh rằng tình yêu của bạn không thơm tho, nhưng sự tỉnh thức đó không cắm rễ sâu, nó rất giả. Nếu sự tỉnh thức đó cắm rễ thật sâu, nếu nó đi vào tận cùng nội tâm của bạn, bạn sẽ lập tức nhảy ra khỏi nó.

Nếu ngôi nhà của bạn bốc cháy, bạn sẽ không hỏi người khác cách thoát khỏi nó. Bạn sẽ không tham khảo Tự điển Bách khoa Toàn thư hay đợi một người sáng suốt đến chỉ cách cho bạn. Bạn sẽ không đắn đo liệu việc nhảy ra khỏi cửa sổ có thích hợp hay không – bạn sẽ không để tâm đến tất cả những điều đó. Ngay cả khi đang tắm, bạn cũng sẽ nhảy qua cửa sổ trong trạng thái trần truồng! Bạn sẽ không nghĩ đến quần áo. Khi ngôi nhà bốc cháy, sự sống của bạn gặp nguy; lúc này, mọi thứ khác trở thành thứ yếu.

Nếu tình yêu của bạn bốc mùi – nếu bạn thật sự trải nghiệm nó – bạn sẽ bước ra khỏi nó. Bạn sẽ không đặt câu hỏi, bạn chỉ đơn giản nhảy ra khỏi nó.

Nhưng tôi cho rằng đó là một ý nghĩ đầy hiểu biết, bởi vì mỗi lần bạn yêu, đau khổ sẽ nảy sinh. Mỗi lần yêu đều có xung đột, có đấu tranh, có cãi vã, có ghen tuông, có sở hữu. Do đó, bạn đã bắt đầu nhìn nhận dưới góc nhìn đầy hiểu biết: “Tình yêu của tôi bốc mùi, thế sao tôi lại cứ bám lấy cái mùi ấy?”. Bởi vì nó chưa thật sự là trải nghiệm sống còn đối với bạn.

Và nó là mùi của bạn! Bạn đã quen với mùi của chính mình. Đó là lý do vì sao khi ở một mình, mọi người đều không trải nghiệm mùi đó; họ chỉ trải nghiệm nó khi ở cùng với người khác. Khi yêu, bạn mới bắt đầu thể hiện bộ mặt thật của mình. Tình yêu là tấm gương phản chiếu. Người khác bắt đầu có vai trò như là một tấm gương. Mọi mối quan hệ đều trở thành tấm gương. Khi

ở một mình, bạn không trải nghiệm mùi của mình – bạn không thể; bạn trở nên miễn dịch với nó. Bạn đã sống với nó quá lâu, làm sao bạn có thể ngửi được nó? Chỉ khi ở với người khác bạn mới bắt đầu nhận thấy anh ta có mùi và anh ta bắt đầu nhận thấy bạn có mùi. Và cuộc chiến bắt đầu... Đó là câu chuyện của tất cả các cặp yêu nhau trên toàn thế giới.

----- ∞ -----

“Bạn định đi đâu với con dê đó, Juan?”, viên cảnh sát hỏi.

“Tôi mang nó về làm vật nuôi!”, Juan đáp.

“Trong nhà ư?”

“Đúng vậy!”

“Thế còn mùi của nó?”

“Mùi thì sao? Nó không phiền cái mùi ấy!”

----- ∞ -----

Bạn sẽ không phiền ngửi mùi của chính mình. Trên thực tế, nếu nó bỗng nhiên xuất hiện, bạn sẽ cảm thấy hơi bất ngờ, bạn sẽ cảm thấy hơi mất phương hướng. Bạn không cảm thấy tự nhiên; bạn sẽ cảm thấy có điều gì đó không ổn. Nếu yêu và không có ghen tuông, bạn bắt đầu tự hỏi liệu có phải bạn đang yêu hay không. Đó là kiểu tình yêu gì vậy? Dường như không có ghen tuông!

Đúng vậy, tình yêu của bạn bốc mùi, giống như tình yêu của mọi người đều bốc mùi, nhưng bạn chỉ cảm nhận được nó khi bạn có quan hệ tình cảm với người khác. Bạn chưa cảm nhận được rằng đó là thứ có liên quan đến bạn. Tận sâu trong lòng, bạn vẫn cảm thấy có điều gì đó không ổn với người kia. Đó là cách hoạt động của tâm trí: nó đặt trách nhiệm lên vai người khác. Nó chấp nhận bản thân và luôn tìm kiếm lỗi ở người khác.

Nếu tình yêu của bạn bốc mùi, hãy nỗ lực tìm kiếm cho được thứ gì đã tạo ra mùi ấy. Nó không phải là tình yêu, nó là một thứ khác. Bản thân tình yêu mang đến hương thơm; nó không thể bốc mùi, nó là một đóa sen. Phải có thứ gì khác bên trong nó – sự ghen tuông, sự chiếm hữu. Nhưng bạn không nhắc đến sự ghen tuông và chiếm hữu. Bạn đang che giấu chúng. Tình yêu không bao giờ bốc mùi, nó không thể; đó không phải là bản chất của tình yêu. Hãy nỗ lực tìm cho ra thứ đã gây nên rắc rối đó. Và tôi không nói đến việc đè nén nó. Tất cả những gì cần làm là sự rõ ràng – đúng như vốn có.

Nếu đó là do ghen tuông, tôi sẽ chỉ đề xuất một việc: hãy cẩn trọng hơn với sự ghen tuông của bạn. Lần tới khi nó xuất hiện, thay vì tức giận rồi đóng cửa, hãy ngồi tĩnh lặng, ngồi trong trạng thái thiền và quan sát sự ghen tuông của bạn. Dõi xem chính xác nó là gì. Nó sẽ vây quanh bạn như làn khói, làn khói bản. Nó sẽ khiến bạn ngạt thở. Bạn sẽ muốn bước ra ngoài và làm gì đó, nhưng đừng làm gì cả. Hãy ở trong trạng thái không làm gì cả, bởi vì mọi việc được thực hiện trong cơn ghen đều có tính hủy diệt. Chỉ cần quan sát thôi.

Và tôi không nói là hãy đè nén nó, bởi đó cũng chính là làm. Con người hoặc tỏ thái độ hoặc kìm nén, và cả hai cách đều sai. Nếu tỏ thái độ, bạn trở thành kẻ hủy diệt người khác. Nạn nhân của bạn sẽ chịu đựng, và anh ta sẽ tìm cách trả thù. Có thể người đó không chủ ý trả thù, nhưng hành động trả thù sẽ diễn ra trong vô thức.

Chỉ vài tháng trước, KB phải lòng một phụ nữ. Việc đó không có gì khác thường, nhưng bạn gái của anh ta là Deeksha đã nổi giận! Cô ấy không thể chấp nhận. Suốt nhiều thế kỷ, chúng ta đã được dạy bảo rằng nếu một người đàn ông yêu bạn hoặc một người phụ nữ yêu bạn và anh ta/cô ta tìm đến người khác, đó chính là hành động chối bỏ bạn.

Điều đó hoàn toàn vô nghĩa! Đó không phải là sự chối bỏ; trên thực tế, nó hoàn toàn ngược lại. Nếu một người đàn ông yêu người phụ nữ và anh ta hài

lòng với người phụ nữ đó, anh ta sẽ bắt đầu hình dung về cảm giác khi ở cùng một người phụ nữ khác. Thật vui khi người phụ nữ này đã giúp khơi gợi ở người đàn ông được trí tưởng tượng đó. Không phải anh ta chối bỏ người phụ nữ này; điều đó nhấn mạnh rằng người phụ nữ này đã trở thành một thứ dưỡng chất dồi dào đến mức anh ta muốn biết về cảm giác khi ở cạnh những người phụ nữ khác. Và nếu được cho phép, anh ta sẽ không đi xa, anh ta sẽ quay trở lại – bởi vì với người phụ nữ khác, nó có thể lạ, có thể mới mẻ, nhưng không thể nào là dưỡng chất bởi vì không có bất kỳ sự thân mật nào. Sẽ có sự trống rỗng. Đó sẽ là tình dục không có tình yêu.

Tình yêu cần thời gian để phát triển, nó cần sự thân mật để phát triển. Nó cần một khoảng thời gian thật sự dài. Nó không phải là bông hoa nở theo mùa chỉ hiện diện ở đó trong vòng ba, bốn tuần, mà nó sẽ trải qua vài tuần tiếp theo. Sự thân mật cần một quá trình phát triển lâu dài. Dần dần hai người tan vào nhau và hòa thành một, khi đó nó sẽ trở thành dưỡng chất. Do đó, người phụ nữ hay người đàn ông khác không thể nào là dưỡng chất. Đó có thể là một cuộc phiêu lưu, một sự rung động. Nhưng rồi bạn bỗng cảm thấy – chắc chắn là vậy – rằng nó thật vui nhưng không có nhiều dưỡng chất. Và người đó sẽ quay trở lại.

Hẳn KB sẽ quay trở lại nhưng Deeksha đã nổi điên. Cô ấy hành xử giống như mọi phụ nữ khác! Tôi quan sát xem liệu cô ấy có trả thù không. Và lúc này, cô ấy đang trả thù. KB ngã bệnh, anh ấy phải nhập viện, và Deeksha có được chút tự do – cô ấy đem lòng yêu anh chàng giúp việc của mình! Cậu chàng giúp việc kia quả là được việc! Giờ thì KB đang sống trong địa ngục.

Không cần phải lo lắng về điều đó. Tôi đã gửi cho KB một lời nhắn: “Hãy đợi, đừng lo lắng. Hãy để cô ấy trả thù. Thật tốt khi cô ấy có cơ hội rũ bỏ được gánh nặng vô thức của mình”.

Nếu chúng ta hiểu nhau hơn một chút, nếu chúng ta hiểu bản chất con người hơn một chút, sẽ không có sự ghen tuông nào cả. Nhưng nó là di sản từ hàng bao thế kỷ. Thật không dễ loại bỏ nó. Tôi không nói rằng bạn chỉ cần rũ bỏ nó ngay lúc này. Bạn sẽ phải thiền về nó. Bất cứ khi nào sự ghen tuông chiếm hữu bạn, hãy chiêm nghiệm về nó. Dần dần, việc chiêm nghiệm đó sẽ tạo ra khoảng cách giữa bạn và sự ghen tuông. Khoảng cách càng lớn, sự ghen tuông càng ít đi. Đến một ngày khi không còn sự ghen tuông nào nữa, tình yêu của bạn sẽ tỏa ra một thứ hương thơm mà không một loài hoa nào có thể sánh được. Tất cả các loài hoa đều kém hương khi so sánh với bông hoa tình yêu.

Nhưng tình yêu của bạn bị tê liệt bởi sự ghen tuông, sự chiếm hữu và cơn giận. Hãy nhớ, không phải tình yêu bốc mùi, bởi vì tôi đã nhìn thấy những người cho rằng chính tình yêu bốc mùi nên họ đóng hết các cánh cửa, họ trở nên khép kín, họ ngừng yêu. Đó là điều đã xảy ra với hàng triệu tu sĩ suốt nhiều thế hệ: họ trở nên khép kín với tình yêu, họ từ bỏ toàn bộ ý nghĩ về tình yêu. Thay vì từ bỏ sự ghen tuông, mà hẳn đã có thể trở thành một cuộc cách mạng, thay vì từ bỏ sự chiếm hữu mà hẳn là thứ có giá trị vô bờ, họ từ bỏ tình yêu. Cách đó thật dễ, chẳng có gì nhiều, ai cũng có thể làm được.

Trở thành tu sĩ là việc rất dễ dàng, nhưng để yêu mà không ghen tuông, để yêu mà không chiếm hữu, để yêu mà cho phép người khác được hoàn toàn tự do, thật sự là một thành tựu vĩ đại. Chỉ khi đó, bạn mới trải nghiệm được tình yêu và hương thơm của nó.

*Xin hãy giúp. Chỉ xin một câu chuyện đùa thú vị cho quả dưa đến từ Goa.*

Dhyan Om, tôi luôn biết cậu là “quả hạnh”, nhưng lại không nhận biết rằng cậu là “quả dưa”\*, quả là một bí mật vừa được tiết lộ! Latifa sẽ rất thích quả dưa này từ Goa.

Cô ấy đang tận hưởng thời gian riêng khi cậu ở Goa, với cảm giác vô cùng bình yên, trông cô ấy rất hạnh phúc. Chỉ khi cậu thông báo rằng: “Anh sắp trở về vào tuần tới”... kể từ đó, cô ấy không còn mỉm cười. Mặc dù cậu chưa trở về, nhưng chỉ ý nghĩ rằng “quả hạnh” sắp trở về... lúc này, thậm chí còn khó khăn hơn khi giờ đây, cậu đã trở thành “quả dứa”.

Sao lại tra tấn cô gái người Đức tội nghiệp đó? Cô ấy chưa bao giờ trông già nua đến thế kể từ khi gặp cậu – trước đó, cô ấy là một cô gái trẻ trung. Nhưng sự đồng hành của cậu quá lớn đến mức khi nhìn vào cô ấy, tôi phải thốt lên: “Hỡi trời! Điều gì đã xảy ra với Latifa tội nghiệp? Từ một cô gái trẻ trung, Latifa đã trở thành một người già nua”. Toàn bộ đều nhờ công của cậu đấy, Dhyam Om.

Thật lạ khi cậu lại hỏi xin một câu chuyện vui, nhưng không sao, đây là câu chuyện vui dành cho cậu.

----- ∞ -----

Ông Marx gọi điện về nhà và một giọng lạ trả lời. “Ai đó?”, ông hỏi.

“Người giúp việc, thưa ông.”

“Nhưng chúng tôi không có người giúp việc”, ông đáp.

“Vợ ông vừa thuê tôi sáng nay”, người giúp việc trả lời.

“Ồ được rồi, hãy để tôi nói chuyện với vợ tôi.”

“À, thưa ông, bà chủ đang ở trên giường với một người đàn ông, và...”

“Cái gì!”, ông hét lên. “Này cô, cô tên gì ấy nhỉ?”

“Pauline, thưa ông.”

“Được, Pauline. Cô có muốn kiếm mười ngàn đô-la không?”

“Có, thưa ông.”

“Hãy mở ngăn tủ ở sảnh, cô sẽ thấy một cây súng ngắn đã nạp đạn sẵn. Đi lên lầu và giết cô vợ gian dối cùng cái gã khốn kiếp đó cho tôi.”

“Vâng, thưa ông.”

Marx chờ máy, ông nghe thấy hai phát súng, và rồi giọng người giúp việc: “Xong hết rồi, thưa ông. Giờ tôi phải làm gì?”

“Hãy ném họ vào bể bơi và chờ cho đến khi tôi về đến nhà.”

“Thưa ông, nhưng bể bơi nào?”

“Đây có phải là số 973-60452?”, Marx run run hỏi. “Không phải sao?”

----- ∞ -----

Dhyan Om, giờ thì cậu đã hiểu chưa?

Thật khó cho những quả dứa. Đây sẽ là lần đầu tiên một quả dứa được nghe chuyện cười, nhưng hãy cố tìm hiểu ý nghĩa của nó. Điều này thật khó – bởi vì Latifa là người Đức và cô ấy cũng sẽ không hiểu được. Cậu sẽ phải đi hỏi – hẳn là ai đó có câu trả lời. Và nếu không tìm thấy ai, cậu hãy đặt một câu hỏi khác.

*Osho, tôi cần ngài giúp. Sự phản hồi của ngài có phải là thứ mà Zarathustra gọi là “sự chân thành nghiêm ngặt” không? Sự chân thành có phải là một giá trị cao trong cuộc sống?*

Dhyan Om, đó không phải là thứ mà Zarathustra gọi là “sự chân thành nghiêm ngặt”, mà là một dạng thức rất ôn hòa. Nếu cậu cứ muốn là quả hạnh, có lẽ tôi cũng phải sử dụng cụm từ sự chân thành nghiêm ngặt. Nhưng quả hạnh của cậu đã bị đập vỡ.

Cậu hỏi: “Sự chân thành có phải là một giá trị cao trong cuộc sống?”. Nó là giá trị cao nhất của cuộc sống. Một cuộc sống không chân thành là một cuộc sống không đáng sống. Một cuộc sống không chân thành là một cuộc



sống giả tạo – nó không thật; cậu đang tham gia một vai diễn vô hồn, cậu đang nói những điều mình không muốn nói. Cậu sống như thể đang sống thay cho cuộc sống của người khác. Và cậu gọi nó là cuộc sống! Sự chân thành đồng nghĩa với cuộc sống.

Cậu còn hỏi: “Liệu tôi có hiểu đúng câu chuyện đùa trên? Ngài có thể cho tôi đúng số điện thoại được không? Tôi có cần phải trở lại Goa, hay tôi được tha thứ và bắt đầu lại từ đầu?”.

Thứ nhất, cậu không thể hiểu được câu chuyện đùa kia, cả Latifa cũng không. Cả hai người thảo luận và không rút ra được ý nghĩa của nó. Tôi đã nói trước với cậu là Latifa cũng sẽ không hiểu – đó là di sản Đức của cô ấy. Nếu hiểu được câu chuyện đùa kia, cô ấy đã không ở cùng cậu. Việc cô ấy ở cùng cậu là bằng chứng đủ mạnh mẽ để chứng minh rằng cô ấy là một người Đức chính hiệu – cậu có thể cũng là một “quả dưa” chính hiệu, điều đó không sao cả.

Không cần phải lo lắng về câu chuyện đùa. Chỉ cần bắt đầu lắng nghe một cách chăm chú hơn. Chúng ta chỉ bỏ lỡ một câu chuyện đùa khi không chú ý lắng nghe, bởi vì khoảnh khắc hiểu được một câu chuyện đùa diễn ra rất nhanh. Chúng ta nghe toàn bộ câu chuyện, nhưng chỉ có một bước ngoặt rất nhỏ ngay trước điểm nút của nó. Bước ngoặt đó nhỏ, tinh vi và khéo léo đến mức nếu bỏ lỡ, cậu sẽ không thể nào kết nối được với phần còn lại của câu chuyện mà cậu đã nghe, và khi đó, cậu trở nên bối rối. Câu chuyện đùa là phương pháp tuyệt vời để kiểm tra mức độ tỉnh thức của chúng ta – liệu chúng ta lắng nghe hay chỉ nghe cho có.

Và cậu không cần phải có số điện thoại. Tôi có thể cho cậu đúng số điện thoại – thậm chí cả số của Thượng đế – nhưng không cần phải làm phiền ai hết. Chỉ cần nghe lại cuộn băng ghi âm hoặc xem đoạn ghi hình tôi nói. Dù quả dưa của cậu cứng đến mức nào, bên trong nó phải có nước. Cậu sẽ có

được nó. Và một trong những điều bí ẩn của chuyện đùa là cậu không thể giải thích được – một khi cậu giải thích, nó không còn là câu chuyện đùa nữa. Toàn bộ vẻ đẹp của nó nằm ở việc hiểu nhanh và tự nhiên. Không cần phải giải thích; việc giải thích chỉ làm hỏng toàn bộ câu chuyện. Và tôi còn đây, tôi sẽ kể cho cậu nghe nhiều câu chuyện đùa nữa cho đến khi nào cậu biết cách hiểu được nó.

Cậu cũng không cần phải trở lại Goa. Sao phải quấy nhiễu những người ở đó? Hãy làm phiền những người ở đây; họ đã quen với đủ kiểu phiền toái. Dù sao thì ở Ấn Độ, quả dưa được xem là một loại quả rất thiêng liêng. Dưa được dâng lên Thượng đế; không có lễ vật nào tuyệt hơn dưa.

Do đó, hãy ở đây, quấy nhiễu những người ở đây, đặc biệt là Latifa, bởi vì cô ấy đã học cách vượt lên trên tình yêu và các mối quan hệ.

Cậu rất có ích ở đây. Trước hết, hãy giúp Latifa. Khi cậu nhận thấy rằng cô ấy đã vượt lên trên, khi đó sẽ có nhiều người khác xếp hàng chờ đợi. Và càng giúp nhiều người giác ngộ, cậu càng có ích. Bản thân cậu có thể không được giác ngộ, nhưng cậu là một người rất có ích cho cộng đồng. Còn về việc tha thứ, cậu không cần phải nhắc đến. Cậu đã được tha thứ.

Và cậu hỏi rằng liệu cậu có thể bắt đầu lại từ đầu – điều đó hơi nguy hiểm. Ý cậu là gì khi nói bắt đầu lại từ đầu? Đừng đi đâu nữa. Hãy ở đây để tôi có thể tiếp tục đập cậu. Sớm muộn gì cậu cũng sẽ hiểu ra rằng mình là một con người, không phải là quả dưa.

Một câu chuyện đùa rất đơn giản dành cho cậu, đơn giản đến mức nếu cậu bỏ lỡ nó, hãy sẵn sàng đón nhận một cú đập thật mạnh khiến sọ của cậu vỡ tan tành.

----- ∞ -----

Một con sư tử đang đi trong rừng, tình cờ gặp một con khỉ.

“Ai là chúa sơn lâm?”, nó hỏi.

“Ngài chứ ai”, khỉ đáp.

“Đúng thế”, sư tử nói và bước tiếp.

Ngay sau đó, sư tử gặp hươu cao cổ.

“Ai là chúa sơn lâm?”, nó hỏi.

“Ngài chứ ai”, hươu cao cổ cúi đầu đáp.

Cuối cùng, sư tử gặp voi.

“Ai là chúa sơn lâm?”, nó lại hỏi.

Voi dùng vòi quấn quanh người sư tử, nâng nó lên và ném thật mạnh vào cây dừa. Nhiều phút trôi qua, sư tử hoàn hồn đứng lên phủi bụi, loạng choạng bước về phía voi và nói: “Chỉ là không biết câu trả lời, cậu đâu cần phải nổi đóa lên thế!”.

----- ∞ -----

\* Nut (quả hạnh), coconut (quả dừa) và nuts (các loại hạt, hoặc cũng có nghĩa là làm những việc lẩn thẩn, dở hơi).

## Chương 9

### Yêu và nghệ thuật vô hành

Có những thứ chỉ xảy ra mà không ai có thể làm gì được cả.

Làm (doing) là dành cho những việc rất bình thường, trần tục. Bạn có thể làm gì đó để kiếm tiền, bạn có thể làm gì đó để trở nên mạnh mẽ, bạn có thể làm gì đó để có uy tín; nhưng bạn không thể làm gì với tình yêu, lòng biết ơn, sự tĩnh lặng. Cần phải hiểu rằng “làm” (hành) có nghĩa là thế giới này, còn “không-làm-gì” (vô hành) là vượt ra khỏi thế giới này – nơi mọi việc xảy ra, nơi chỉ có thủy triều mới đưa bạn vào bờ. Nếu bơi, bạn sẽ bỏ lỡ. Nếu làm gì đó, bạn sẽ phá vỡ nó; bởi vì làm là trần tục.

Rất ít người biết được bí mật của không-làm-gì và cho phép mọi việc tự xảy ra. Nếu muốn những điều vĩ đại – những thứ vượt khỏi tầm với của bàn tay con người, tâm trí con người, khả năng của con người – bạn sẽ phải tìm hiểu về nghệ thuật vô hành. Tôi gọi nó là thiên.

Đó là một rắc rối, bởi vì khoảnh khắc bạn đặt tên cho nó, ngay lập tức mọi người sẽ bắt đầu hỏi cách “làm”. Và bạn không thể nói rằng họ sai, bởi vì bản thân từ “thiên” sẽ tạo ra ý nghĩ về việc làm gì đó. Họ có bằng tiến sĩ, họ có ngàn lẻ một thứ; khi nghe từ “thiên”, họ sẽ hỏi: “Vậy hãy nói cho tôi cách làm điều đó”. Về cơ bản, thiên có nghĩa là bắt đầu không-làm-gì, thư giãn, trôi theo dòng – giống như một chiếc lá trong gió chiều, hay một đám mây bay theo gió.

Đừng bao giờ hỏi đám mây: “Mi đang đi đâu?”. Bản thân nó cũng không biết; nó không có địa chỉ, không có số mệnh. Nó đang đi về hướng Nam nhưng nếu hướng gió thay đổi, nó bắt đầu di chuyển về hướng Bắc. Đám mây

không thể nói với gió: “Điều này vô cùng phi lý. Chúng ta đang di chuyển về hướng Nam, giờ lại di chuyển về hướng Bắc – toàn bộ điều này có ý nghĩa gì chứ?”. Không, nó sẽ di chuyển về hướng Bắc một cách dễ dàng như di chuyển về hướng Nam. Đối với nó, Nam, Bắc, Đông, Tây, không có gì khác biệt. Chỉ di chuyển theo hướng gió, không khát khao, không mục tiêu, không đích đến... nó chỉ đơn giản tận hưởng cuộc hành trình. Thiên biến bạn thành một đám mây của tâm thức. Khi đó, không còn mục tiêu nào khác.

Đừng bao giờ hỏi một thiên giả rằng: “Vì sao bạn thiên?”, bởi vì câu hỏi đó chẳng liên quan. Bản thân thiên vừa là mục tiêu vừa là con đường.

Lão Tử, một trong những nhân vật quan trọng nhất trong lịch sử của vô hành... Nếu lịch sử được viết đúng, chúng ta sẽ có hai kiểu lịch sử. Lịch sử về những người hành động gồm Genghis Khan, Tamerlane, Nadirshah, Alexander Đại đế, Napoleon Bonaparte, Sa hoàng Ivan, Joseph Stalin, Adolf Hitler, Benito Mussolini; đây là những người thuộc về thế giới hành động. Và một lịch sử khác, một lịch sử cao hơn, một lịch sử có thật về tâm thức nhân loại, về sự tiến hóa của nhân loại. Đây chính là lịch sử về Lão Tử, Trang Tử, Liệt Tử, Phật Thích Ca Mâu Ni, Mahavira, Bồ Đề Đạt Ma; một kiểu lịch sử hoàn toàn khác.

Lão Tử trở nên giác ngộ khi ngồi dưới một gốc cây. Một chiếc lá bắt đầu rơi – lúc đó là mùa thu; chiếc lá rơi theo gió, theo hình zíc-zắc, một cách chậm rãi. Ông ấy quan sát chiếc lá. Chiếc lá rơi xuống, chạm vào mặt đất, và khi quan sát chiếc lá rơi rồi chạm vào mặt đất, ông ấy đã cảm nhận được. Từ khoảnh khắc đó, Lão Tử trở thành một người theo thuyết vô vi. Những cơn gió đến theo cách của riêng nó, và sự hiện hữu sẽ chăm sóc.

Toàn bộ lời dạy của Lão Tử là Đạo của nước: chỉ thuận theo dòng nước, đừng bơi. Nhưng tâm trí luôn muốn làm gì đó, bởi vì khi đó công trạng thuộc về cái tôi. Nếu bạn chỉ trôi theo thủy triều, công trạng đó sẽ thuộc về thủy

triều, không thuộc về bạn. Nếu bạn bơi, có khả năng là cái tôi của bạn sẽ càng lớn hơn: “Tôi đã tự băng qua biển Mãng-sơ!”.

Nhưng Tạo hóa sinh ra bạn, cho bạn cuộc sống, cho bạn tình yêu; Tạo hóa cho bạn tất cả những thứ vô giá, những thứ mà bạn không thể mua được bằng tiền. Chỉ những ai sẵn sàng công nhận rằng cuộc sống của mình có được là nhờ Tạo hóa thì sẽ nhận biết được vẻ đẹp và phúc lành của vô hành.

Ở đây, vấn đề không phải là làm gì, mà là từ bỏ cái tôi, để mọi thứ tự xảy ra.

Buông bỏ, chỉ hai chữ nhưng chứa đựng toàn bộ trải nghiệm đó.

Trong cuộc sống, bạn luôn nỗ lực làm mọi thứ. Hãy để lại vài thứ cho vô hành, bởi vì đó mới là những thứ duy nhất có giá trị.

Có những người luôn cố gắng yêu thương, bởi vì ngay từ đầu, người mẹ đã nói với đứa trẻ: “Con phải yêu thương ta bởi vì ta là mẹ của con”. Lúc này, người mẹ đang biến tình yêu thành một phép suy luận – bởi vì “ta là mẹ của con”. Người mẹ không cho phép tình yêu tự phát triển, mà thúc ép nó.

Người cha nói: “Hãy yêu thương ta, ta là cha của con”. Còn đứa trẻ cảm thấy bất lực đến mức tất cả những gì nó có thể làm là giả vờ. Nó còn có thể làm gì khác nữa đây? Nó có thể mỉm cười, nó có thể hôn, và nó biết rằng tất cả đều là giả – nó không muốn làm như thế, tất cả đều không thật, không đến từ bản thân nó. Nhưng bởi vì bạn là cha của nó, bạn là mẹ của nó, bạn là người này, bạn là người kia... Họ đang làm hỏng một trong những trải nghiệm quý giá nhất trên đời.

Rồi vợ nói với chồng: “Anh phải yêu em, bởi vì em là vợ anh”. Thật kỳ lạ. Còn người chồng nói: “Em phải yêu anh. Anh là chồng em, nó là quyền mà anh có được từ lúc chào đời”. Tình yêu là thứ không thể đòi hỏi. Nếu nó đến với bạn, hãy cảm thấy biết ơn; nếu nó không đến, hãy chờ đợi. Thậm chí khi chờ đợi, bạn cũng không nên than vãn, bởi vì bạn không có quyền. Tình yêu

không thuộc quyền của ai hết, không một tổ chức nào có thể trao cho bạn quyền trải nghiệm tình yêu. Nhưng họ đang phá hủy mọi thứ – rồi người vợ đang mỉm cười, người chồng đang ôm ấp...

Dale Carnegie, một trong những tác giả nổi tiếng nhất nước Mỹ, viết rằng mỗi người chồng nên nói với vợ: “Anh yêu em, cưng à!” ít nhất ba lần mỗi ngày. Bạn có điên không? Nhưng ông ấy thật lòng muốn nói và nó có tác dụng. “Khi bạn về nhà, hãy mang kem, hoa hồng để chứng tỏ rằng bạn yêu vợ mình” – như thể tình yêu cần phải được thể hiện, được chứng minh, bằng vật chất, bằng thực hành, bằng lời nói, hết lần này đến lần khác để không ai quên được. Nếu bạn không nói với vợ mình “Anh yêu em” trong vài ngày, cô ấy sẽ đếm số ngày trôi qua, và cô ấy sẽ ngày càng nghi ngờ rằng bạn đang nói điều đó với người khác, bởi vì “hạn mức” của cô ấy đang bị cắt giảm. Tình yêu trở thành một định lượng. “Nếu người chồng không mang kem về nhà, vậy phần kem đó phải được đưa đến nơi khác, và điều này không thể chấp nhận được”.

Chúng ta đã tạo ra một xã hội nơi người ta chỉ tin vào “những gì đang làm”, trong khi phần tinh thần lại bị bỏ đói – bởi vì nó cần thứ gì đó không được làm mà tự xảy ra. Không phải là bạn tìm cách nói “Anh yêu em”, rồi bỗng nhiên bạn lại thấy chính mình đang nói rằng bạn yêu. Bản thân bạn cũng ngạc nhiên bởi những gì mình đang nói. Đó không phải là thứ bạn tập luyện trong đầu rồi lặp lại, không phải như vậy; nó tự xảy ra.

Trên thực tế, những khoảnh khắc thật sự của tình yêu luôn diễn ra trong im lặng. Khi bạn thật sự cảm nhận tình yêu, chính cảm nhận đó sẽ tạo ra quanh bạn một thứ thần thái có khả năng diễn đạt tất cả những gì bạn không thể nói ra, những gì không bao giờ được nói.

Nhưng thay vào đó, chúng ta quản lý mọi thứ, chúng ta biến mọi thứ thành việc làm – và kết quả cuối cùng là dần dần, thói đạo đức giả trở thành tính cách của chúng ta. Chúng ta hoàn toàn quên rằng nó là thói đạo đức giả. Và

trong tâm trí, trong bản thể của một kẻ đạo đức giả, những gì thuộc về thế giới vô hành đều không thể xảy ra. Bạn cứ mãi làm việc, càng ngày càng nhiều, và bạn sẽ trở nên gần giống một con rô-bốt.

Do đó, bất cứ khi nào bạn bỗng có được một trải nghiệm đang xảy ra, hãy xem nó như là một món quà từ sự hiện hữu – và hãy biến khoảnh khắc đó thành điềm lành cho một phong cách sống mới. Mỗi ngày bạn hãy cho phép mình có vài khoảnh khắc không làm gì cả. Hãy cho phép sự hiện hữu xảy ra với bạn. Và những cánh cửa sổ sẽ bắt đầu mở ra bên trong bạn – những cánh cửa sẽ kết nối bạn với vũ trụ, với sự bất tử.

*Tôi cảm thấy nhiều khi tôi làm là để tránh sự buồn chán. Ngài có thể nói cho tôi biết về bản chất của những trải nghiệm mà chúng ta gọi là buồn chán và bất an không?*

Sự buồn chán và bất an có liên quan sâu sắc với nhau. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy buồn chán, bạn cũng cảm thấy bất an. Sự bất an chính là hệ lụy không tránh khỏi của sự buồn chán.

Hãy tìm cách hiểu quy trình đó. Bất cứ khi nào cảm thấy buồn chán, bạn đều muốn tránh xa tình huống đó. Nếu ai đó nói điều gì và bạn cảm thấy chán, bạn sẽ bắt đầu thấy không thoải mái. Điều này khẳng định rằng bạn muốn tránh xa nơi này, tránh xa con người này, và tránh xa cuộc nói chuyện vô nghĩa này. Dĩ nhiên, vì lịch sự nên bạn kìm nén, nhưng cơ thể bạn đã muốn đứng lên – bởi vì cơ thể đáng tin cậy hơn tâm trí, cơ thể thành thật hơn tâm trí. Tâm trí cố tỏ ra lịch sự, mỉm cười. Bạn nói: “Thật thú vị!”, nhưng trong lòng bạn lại cho rằng: “Chán quá! Tôi đã nghe chuyện này quá nhiều lần mà anh vẫn cứ kể đi kể lại?!”.

Tôi có nghe một câu chuyện về người vợ của Albert Einstein... Những người bạn của Albert Einstein đến chơi, và dĩ nhiên Einstein luôn kể cho họ nghe những giai thoại, những câu chuyện đùa, và mọi người luôn cười vui vẻ.



Nhưng một người bạn nhận thấy rằng mỗi khi mình đến, và khi Einstein bắt đầu kể chuyện, vợ của Einstein lập tức đan áo hoặc làm việc gì đó.

Thấy lạ, anh ta hỏi vợ Einstein: “Sao mỗi khi chồng bà bắt đầu kể chuyện, bà lại đan áo thế?”.

Vợ Einstein đáp: “Nếu không làm gì đó, tôi sẽ khó mà chịu đựng nổi, bởi vì tôi đã nghe những câu chuyện đó cả ngàn lần một lần. Chỉ thỉnh thoảng cậu mới đến, còn tôi thì luôn ở đây. Cứ có người đến, ông ấy lại kể những câu chuyện giống nhau. Nếu không làm gì đó khiến cho bận rộn, chắc tôi sẽ phát rồ và tỏ ra bất lịch sự. Do đó, tôi phải chuyển nó vào trong công việc – nên tôi làm việc để che đi sự khó chịu”.

Bất cứ khi nào cảm thấy buồn chán, bạn đều thấy bất an. Bất an là dấu hiệu cảnh báo của cơ thể; cơ thể nói: “Hãy tránh xa chỗ này. Hãy đi đến một nơi nào đó, đừng ở lại đây”. Nhưng tâm trí cứ luôn mỉm cười, đôi mắt cứ lấp lánh, và bạn nói rằng mình đang nghe đây, rằng mình chưa từng được nghe câu chuyện nào thú vị như thế. Tâm trí bị văn minh hóa, còn cơ thể vẫn hoang dại. Tâm trí thuộc phần người, cơ thể vẫn là phần con. Tâm trí biết các quy tắc và luật định – cách hành xử và cách không hành xử. Do đó, ngay cả nếu gặp một kẻ nhàm chán, bạn sẽ nói: “Tôi vui quá, thật vui được gặp bạn!”, còn tận sâu trong lòng, nếu được phép, bạn sẽ giết hẳn ta! Người đó khiến bạn muốn giết người. Do đó, bạn trở nên không thoải mái, bạn cảm thấy bất an.

Nếu bạn lắng nghe cơ thể và bỏ chạy, sự bất an đó sẽ biến mất. Hãy thử xem! Nếu ai đó khiến bạn thấy chán, hãy nhảy ra khỏi nơi đó và bỏ chạy. Hãy quan sát xem điều gì sẽ xảy ra – sự bất an của bạn sẽ biến mất, bởi vì sự bất an đó chỉ là tín hiệu cho thấy rằng năng lượng của bạn không muốn ở đó. Năng lượng đã di chuyển; năng lượng đã rời khỏi nơi này. Lúc này, bạn đang đi theo năng lượng đó, cho nên sự bất an biến mất.

Điều cần làm thật sự là hiểu được sự buồn chán, không phải sự bất an. Sự buồn chán là một hiện tượng rất có ý nghĩa. Chỉ con người mới cảm thấy chán, các loài vật khác thì không. Bạn không thể khiến một con trâu buồn chán, không thể nào. Chỉ có con người mới chán bởi vì chỉ có con người mới có tâm thức. Tâm thức là nguyên nhân. Càng nhạy cảm, càng tỉnh táo, càng nhận thức, bạn càng cảm thấy chán. Một tâm trí bình thường không cảm thấy chán dễ dàng như thế. Anh ta sẽ cứ sống, cứ chấp nhận mọi điều xảy ra và cho rằng chúng đều ổn. Anh ta không thật tỉnh táo. Càng tỉnh táo, càng tươi mới, bạn sẽ càng cảm thấy như thể một tình huống nào đó cứ lặp lại, như thể một tình huống nào đó không thể chịu đựng nổi, như thể một tình huống nào đó thật bốc mùi. Càng nhạy cảm, bạn càng dễ cảm thấy chán.

Sự buồn chán là dấu hiệu của tính nhạy cảm. Cây cối không chán, các loài thú không chán, hòn đá không chán – bởi vì chúng không đủ nhạy cảm. Đây là một trong những hiểu biết cơ bản về sự buồn chán của bạn – nó xảy ra bởi vì bạn nhạy cảm.

Đức Phật không buồn chán. Bạn không thể khiến Đức Phật buồn chán. Nếu muốn vượt ra khỏi sự buồn chán, bạn sẽ phải trở nên hoàn toàn tỉnh nhạy.

Nếu bạn trở nên giống như loài thú, sự buồn chán cũng sẽ biến mất, nhưng bạn không trở nên tỉnh nhạy. Bạn sống ở mức tối thiểu, chỉ cần đủ nhận thức cho một cuộc sống diễn ra theo thói quen ngày qua ngày.

Bạn sẽ thấy những người trí thức, những người nghĩ quá nhiều, sẽ buồn chán hơn – bởi vì họ tư duy, và trong quá trình tư duy của mình, họ nhận thấy rằng điều gì đó cứ lặp lại. Cuộc sống của bạn toàn những điều được lặp lại. Mỗi sáng, bạn thức dậy theo cách hầu như giống hệt cách bạn đã làm suốt cuộc đời mình. Bạn dùng bữa sáng cũng theo cách gần như tương tự. Sau đó, bạn đi làm – tại văn phòng đó, cùng với những con người đó, cùng công việc đó. Rồi bạn trở về nhà – với người vợ, người chồng, người tình đó. Nếu bạn

cảm thấy buồn chán, điều đó là tự nhiên. Thật khó để bạn nhìn thấy sự mới mẻ nào trong đó; mọi thứ dường như đã cũ, đã phủ đầy bụi.

Có một câu chuyện như sau:

----- ∞ -----

Một ngày kia, Mary Jane, bạn rất thân của một nhà môi giới giàu có, vui vẻ mở cửa, rồi đột nhiên đóng lại khi thấy người đứng ngoài cửa là vợ của người tình cô ta.

Người vợ đứng tựa người vào cánh cửa và nói: “Ồ, hãy để tôi vào nhà, bạn thân mến. Tôi không định gây chuyện, tôi chỉ muốn có một cuộc trao đổi thân mật nho nhỏ thôi”.

Với tâm trạng khá căng thẳng, Mary Jane để người vợ vào nhà, rồi thận trọng nói: “Cô muốn gì?”.

“Không có gì nhiều”, người vợ vừa nhìn quanh nhà vừa trả lời. “Tôi chỉ muốn cô trả lời một câu hỏi thôi. Hãy nói xem, chỉ hai ta biết thôi, cô nhìn thấy điều gì ở tên khốn đó?”

----- ∞ -----

Chính người chồng đó trở thành tên khốn mỗi ngày; chính người vợ đó... bạn gần như quên mất diện mạo của cô ấy. Nếu được yêu cầu nhắm mắt và nhớ lại khuôn mặt của người vợ, bạn sẽ không thể nào nhớ nổi. Nhiều phụ nữ khác sẽ choán hết tâm trí của bạn, những người hàng xóm, không phải vợ của bạn. Toàn bộ mối quan hệ đó đã không ngừng lặp lại. Bạn làm tình với vợ, ôm vợ, hôn vợ, nhưng lúc này, đó là những hành động, cử chỉ trống rỗng. Về rục rỡ, huy hoàng đã biến mất trước đó từ lâu.

Cuộc hôn nhân gần như kết thúc vào thời điểm tuần trăng mật kết thúc, sau đó bạn cứ tiếp tục giả vờ. Nhưng đằng sau những hành động giả vờ này là một sự buồn chán ghê gớm. Hãy quan sát những người đi lại trên phố, bạn sẽ thấy họ hoàn toàn buồn chán. Mọi người đều buồn chán, buồn muốn chết. Hãy nhìn vào khuôn mặt họ – ở họ không toát lên niềm vui, niềm thích thú nào. Hãy nhìn vào mắt họ – chúng phủ đầy bụi, không ánh lên tia sáng hạnh phúc nào từ bên trong. Họ đi từ văn phòng về nhà, từ nhà đến văn phòng, và dần dần cả cuộc đời trở thành một thói quen máy móc, lặp lại không ngừng. Và rồi một ngày kia họ chết... gần như lúc nào mọi người cũng đều chết mà chưa từng được sống.

Người ta cho rằng triết gia người Anh Bertrand Russell đã từng nói: “Khi nghĩ lại, tôi không tìm thấy được nhiều khoảnh khắc trong đời khi tôi thật sự sống, thật sự bùng cháy”. Liệu bạn có thể nhớ được mình có bao nhiêu khoảnh khắc thật sự bùng cháy trong đời? Điều đó hiếm khi xảy ra. Bạn mơ về những khoảnh khắc này, bạn tưởng tượng về những khoảnh khắc này, bạn hy vọng về những khoảnh khắc này, nhưng chúng gần như không xảy ra. Cho dù chúng xảy ra, sớm muộn gì chúng cũng trở thành mô hình lặp đi lặp lại. Khi đem lòng yêu một người, bạn cảm nhận điều kỳ diệu đã xảy ra, nhưng dần dần điều kỳ diệu đó biến mất và mọi thứ trở thành thói quen hằng ngày.

Sự buồn chán là tâm thức lặp lại. Bởi vì các loài thú không nhớ về quá khứ nên chúng không cảm thấy buồn chán. Chúng không có khả năng nhớ về quá khứ, do đó chúng không cảm nhận sự lặp lại. Con trâu ăn cùng đám cỏ mỗi ngày với cùng niềm vui. Nhưng bạn không thể – làm sao bạn có thể ăn cỏ tương tự mỗi ngày với cùng niềm vui được? Bạn sẽ phát chán lên.

Cho nên con người mới tìm cách thay đổi. Họ dọn đến một ngôi nhà mới, họ mua một chiếc xe hơi mới, họ ly hôn người chồng cũ, họ tìm kiếm người yêu mới – nhưng một lần nữa, cái mới đó sớm muộn gì cũng sẽ trở thành cũ

và được lặp lại. Việc thay đổi địa điểm, thay người yêu, thay nhà sẽ không thay đổi được điều gì cả.

Và bất cứ khi nào một xã hội trở nên thật buồn chán, con người bắt đầu di chuyển từ thành phố này đến thành phố khác, từ công việc này đến công việc khác, từ người vợ này đến người vợ khác – nhưng sớm muộn gì họ cũng nhận ra rằng tất cả những điều này đều vô nghĩa. Điều tương tự sẽ lại xảy ra với mọi người, mọi ngôi nhà, mọi chiếc xe.

Vậy chúng ta phải làm gì đây? Hãy nhận biết hơn. Đó không phải là việc thay đổi hoàn cảnh. Hãy biến đổi bản thể của bạn, trở nên nhận biết hơn. Nếu trở nên nhận biết hơn, bạn sẽ có thể nhận thấy rằng mỗi khoảnh khắc đều mới mẻ. Nhưng để làm được điều đó, bạn cần thật nhiều năng lượng – một nguồn năng lượng tâm thức to lớn.

Hãy nhớ, người vợ không còn như trước. Bạn đang bị ảo giác. Hãy trở về nhà và nhìn vợ bạn một lần nữa – cô ấy không còn như cũ. Không ai còn như cũ; chỉ có vẻ ngoài đánh lừa bạn.

Cây cối không thể giống như chính nó của ngày hôm qua. Làm sao chúng có thể như vậy được? Chúng đã phát triển. Nhiều chiếc lá đã rụng, những chiếc lá mới đã mọc. Hãy nhìn vào hàng cây trên phố – bao nhiêu chiếc lá mới đã mọc? Mỗi ngày, những chiếc lá cũ rụng đi và lá mới thay thế. Nhưng bạn không nhận biết được.

Hoặc bạn không có tâm thức, khi đó bạn sẽ không cảm nhận được sự lặp lại. Hoặc bạn có thật nhiều tâm thức đến mức có thể nhìn thấy điều gì đó mới mẻ trong mỗi lần lặp lại. Có hai cách để thoát khỏi sự buồn chán.

Việc thay đổi những thứ bên ngoài sẽ không giúp ích được gì. Nó giống như thay đồ nội thất trong căn phòng của bạn vậy. Dù cho bạn làm gì – đặt nó theo cách này hay cách khác – nó vẫn là món đồ nội thất đó. Có nhiều người suốt ngày nghĩ cách quản lý mọi việc, chẳng hạn như đặt chúng ở đâu, sắp xếp

như thế nào – và họ cứ mãi thay đổi mọi thứ theo ý của họ. Nhưng vẫn là căn phòng đó, vẫn là đồ nội thất đó. Bạn có thể lừa dối bản thân theo cách này được bao lâu? Dần dần mọi thứ sẽ ổn định, sự mới mẻ sẽ biến mất.

Bạn không có được kiểu tâm thức với khả năng không ngừng tìm thấy cái mới. Đối với một tâm trí đàn độn, mọi thứ đều cũ; đối với một tâm trí hoàn toàn sống động, không có gì là cũ dưới ánh mặt trời, không thể cũ được. Mọi thứ đều tuôn tràn. Mọi người đều là một dòng chảy, giống như dòng sông. Con người không phải là những vật thể chết, làm sao họ có thể luôn như cũ? Bạn sẽ không thay đổi chẳng? Giữa khoảng thời gian từ lúc bạn thức dậy vào buổi sáng và ra khỏi nhà, và thời điểm bạn trở về nhà, rất nhiều thứ đã xảy ra. Một vài suy nghĩ đã biến mất khỏi đầu bạn, một vài suy nghĩ khác đã xuất hiện. Có lẽ bạn đã đạt được một tầm hiểu biết mới. Bạn không thể quay trở về giống như lúc bạn rời khỏi nhà. Dòng sông không ngừng tuôn chảy; nó trông như cũ nhưng nó đã thay đổi. Heraclitus từng nói rằng bạn không thể tắm hai lần trên cùng một dòng sông, bởi vì dòng sông luôn thay đổi.

Một mặt, bạn không thể như cũ; mặt khác, mọi thứ luôn thay đổi... nhưng khi đó, bạn phải sống ở đỉnh cao tâm thức. Hoặc hãy sống như Đức Phật, hoặc hãy sống như con trâu, khi đó bạn sẽ không thấy buồn chán. Lúc này, lựa chọn là ở bạn.

Tôi chưa bao giờ nhìn thấy ai không thay đổi cả. Tôi luôn thấy bất ngờ bởi sự mới mẻ mà bạn mang đến mỗi ngày. Có lẽ bạn không nhận biết về nó. Do đó bạn mới thấy bất ngờ.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện sau:

----- ∞ -----

Một người đàn ông bước vào quán rượu, đắm chìm trong suy nghĩ. Anh ta quay sang hỏi một người phụ nữ tình cờ đi qua: “Xin lỗi, cô có thời gian không?”.

Cô gái đáp bằng chất giọng the thé: “Sao anh dám nói như thế với tôi!”.

Người đàn ông bất ngờ nhìn quanh và nhận ra rằng mọi cặp mắt trong quán đều đổ dồn về phía mình. Anh ta thì thầm: “Tôi chỉ hỏi thời gian/giờ thôi mà”.

Cô gái thậm chí hét to hơn: “Tôi sẽ gọi cảnh sát nếu anh còn nói thêm một lời nào nữa!”.

Tóm vội đồ uống và cảm thấy xấu hổ đến chết, người đàn ông đi vội tới chiếc bàn cuối phòng và ngồi xuống, nín thở, rồi tự hỏi làm cách nào để chuồn thật nhanh ra khỏi cửa.

Chưa đầy nửa phút sau, cô gái lúc nãy đến ngồi cùng. Bằng giọng thật nhẹ, cô ta nói: “Tôi vô cùng xin lỗi vì đã khiến anh xấu hổ, nhưng tôi hiện là sinh viên khoa tâm lý học. Tôi đang làm luận văn về phản ứng của con người trước những tuyên bố bất ngờ, gây sốc”.

Người đàn ông chăm chú nhìn cô gái trong ba giây, rồi ngả người ra ghế và nói thật to: “Cô sẽ làm tất cả điều đó cho tôi, suốt đêm, chỉ với hai đô-la chứ?”.

Và người ta kể rằng cô gái đó lăn ra bất tỉnh.

----- ∞ -----

Có lẽ chúng ta không cho phép tâm thức của mình lên cao hơn nữa bởi vì khi đó cuộc sống sẽ luôn có bất ngờ. Có khả năng là bạn không thể nào kiểm soát được nó. Đó là lý do vì sao bạn đã lựa chọn tâm trí đàn độn, không đầu tư gì cho nó. Không phải vô duyên vô cớ mà bạn đàn độn, bạn đàn độn vì một

mục đích nào đó – nếu bạn thật sự sống, mọi thứ sẽ bất ngờ và gây sốc. Nếu bạn vẫn cứ đàn độn, không có gì khiến bạn ngạc nhiên. Bạn càng đàn độn, cuộc sống dường như càng trì trệ. Nếu bạn trở nên tỉnh thức hơn, cuộc sống cũng sẽ trở nên sống động hơn, đáng yêu hơn, và sẽ có khó khăn trong đó.

Bạn luôn sống với những kỳ vọng chết. Mỗi ngày, bạn về nhà và mong đợi một cách hành xử nhất định từ người vợ. Lúc này, hãy nhìn xem cách bạn đã tạo ra đau khổ cho chính mình: bạn kỳ vọng một cách hành xử cố định từ chồng/vợ bạn trong khi vẫn mong muốn người chồng/vợ đó phải mới mẻ. Bạn đang đòi hỏi những điều không thể! Nếu bạn thật sự muốn người chồng, người vợ, người yêu của mình luôn mới mẻ với bạn, đừng kỳ vọng. Hãy trở về nhà với tâm trạng luôn sẵn sàng ngạc nhiên, thậm chí sốc, khi đó người kia sẽ trở nên mới mẻ.

Nhưng thay vào đó, chúng ta lại mong đợi người kia phải đáp ứng được những kỳ vọng nhất định. Và bản thân chúng ta không bao giờ cho phép người khác biết được sự tươi mới không ngừng tuôn tràn của mình. Chúng ta cứ mãi che giấu, chúng ta không bộc lộ chính mình, bởi vì người khác có thể không thấy được nó. Cả chồng lẫn vợ đều kỳ vọng đối phương hành xử theo một cách nào đó, và dĩ nhiên mỗi người đều hoàn thành vai diễn của mình. Họ không phải đang sống, họ đang thực hiện vai diễn của mình. Người chồng về nhà, buộc mình vào một vai diễn nào đó. Vào thời điểm bước chân về nhà, anh ta không còn là một người sống động, anh ta chỉ là một người chồng.

Việc làm chồng đồng nghĩa với một cách hành xử nhất định nào đó. Ở nhà, người phụ nữ là vợ, còn người đàn ông là chồng. Khi hai người gặp nhau, thật sự là có đến bốn người – người chồng và người vợ, không phải những con người thật mà đang thực hiện vai diễn, đang đeo mặt nạ với những cách hành xử, nghĩa vụ được kỳ vọng, còn hai người thật đang ẩn sau những lớp mặt nạ đó. Hai người thật đó cảm thấy buồn chán.



Nhưng bạn đã đầu tư nhiều vào nhân dạng giả, vào chiếc mặt nạ của mình. Nếu bạn thật sự muốn sống một cuộc sống không buồn chán, hãy từ bỏ tất cả những chiếc mặt nạ, hãy chân thật. Đôi lúc điều đó thật khó. Tôi biết, nhưng nó xứng đáng. Hãy chân thật. Nếu bạn cảm thấy yêu vợ của mình, hãy yêu cô ấy. Bằng không, hãy nói rằng bạn không cảm thấy thích. Những gì đang diễn ra lúc này là người chồng cứ làm tình với vợ trong khi lại nghĩ về một cô diễn viên nào đó. Trong trí tưởng tượng của người chồng, anh ta không chỉ đang làm tình với người phụ nữ này mà còn với người phụ nữ khác. Và điều này cũng tương tự với người vợ. Khi đó, mọi thứ trở nên buồn chán bởi vì chúng không còn sống động. Sự hào hứng, cảm xúc mãnh liệt sẽ không còn nữa.

----- ∞ -----

Chuyện xảy ra trên sân ga. Ông Johnson đánh vật với một trong những chiếc máy đoán vận may và nhận được lá bài tướng số của mình.

Bà Johnson giật ngay lá bài từ tay chồng và nói: “Đề xem nào.Ồ, lá bài nói rằng ông là một người vững vàng và kiên quyết, có một tính cách quyết đoán, là người lãnh đạo, và rất có sức hút đối với phụ nữ”.

Sau đó, bà ấy lật lá bài lại và ngắm nghía nó một lúc, rồi nói: “Liệu họ có đoán nhầm không”.

----- ∞ -----

Không một người phụ nữ nào chịu đựng được việc chồng của mình chú ý đến những người phụ nữ khác. Toàn bộ mâu chốt của vấn đề là ở đó. Nếu người chồng không bị hấp dẫn bởi những người phụ nữ khác, làm sao người vợ có thể kỳ vọng mình sẽ hấp dẫn được anh ta? Nếu thấy những người phụ nữ khác hấp dẫn, chỉ khi đó người chồng mới thấy vợ của mình hấp dẫn, bởi

vì cô ấy cũng là phụ nữ. Người vợ muốn người chồng chỉ bị cô ấy hấp dẫn, không ai khác. Lúc này, đây chính là yêu cầu vô lý. Cứ như thể bạn nói: “Anh chỉ được phép thờ khi ở cạnh tôi, còn khi đến gần người khác, anh không được phép thờ. Làm sao anh dám thờ ở bất cứ nơi nào khác?”. Chỉ thờ khi có người vợ ở đó, chỉ thờ khi có người chồng ở đó, và đừng thờ ở bất cứ nơi nào khác. Dĩ nhiên, nếu làm thế, bạn sẽ chết, và bạn cũng sẽ không thờ trước mặt vợ hoặc chồng của mình.

Tình yêu phải là con đường của cuộc sống. Bạn phải yêu thương. Chỉ khi đó bạn mới có thể yêu vợ của bạn hoặc chồng của bạn. Nhưng người vợ nói: “Không, anh không được nhìn ai khác với ánh mắt yêu thương đó”. Dĩ nhiên, bạn tìm cách kiểm soát chính mình, bởi vì nếu bạn không làm vậy, nó sẽ gây hại – nhưng dần dần, sự lấp lánh trong ánh mắt của bạn sẽ biến mất. Nếu không nhìn bất kỳ nơi nào khác bằng tình yêu, dần dần bạn cũng không thể nhìn vợ của mình bằng tình yêu. Khả năng đó sẽ biến mất. Và điều này cũng xảy ra với người vợ. Điều này cũng xảy ra với toàn thể loài người. Khi đó, cuộc sống sẽ buồn chán; khi đó, mọi người đều đang chờ đợi cái chết; khi đó sẽ có những người luôn nghĩ đến việc tự sát.

Marcel từng nói rằng vấn đề siêu hình duy nhất mà loài người đang đối mặt là việc tự sát. Đúng là thế, bởi vì người ta quá buồn chán. Cuộc sống dường như không mang lại điều gì cả, toàn bộ ý nghĩa của nó dường như không còn nữa – nhưng người ta vẫn cứ kéo lê cuộc sống, hy vọng rằng một ngày nào đó phép màu sẽ xảy ra và mọi thứ sẽ ổn.

Nó không bao giờ xảy ra. Bạn phải là người tự khiến cho nó ổn; không ai làm điều đó thay bạn. Không có Đấng Cứu thế nào xuất hiện, đừng chờ đợi. Bạn phải là ánh sáng soi rọi chính mình.

Hãy sống một cách chân thật hơn. Hãy từ bỏ những chiếc mặt nạ; chúng đang đè nặng lên trái tim bạn. Hãy từ bỏ tất cả những thứ giả dối. Hãy bộc lộ

chính mình. Dĩ nhiên, bạn sẽ gặp rắc rối, nhưng rắc rối đó xứng đáng bởi vì chỉ qua rắc rối đó bạn mới phát triển và trưởng thành hơn. Và khi đó, không gì kìm hãm cuộc sống nữa. Mỗi khoảnh khắc trôi qua, cuộc sống sẽ tự bộc lộ sự mới mẻ của nó, đó là phép màu đang diễn ra quanh bạn – chỉ có bạn là đang nấp sau những thói quen chết chóc.

Hãy trở thành Phật nếu bạn không muốn buồn chán. Hãy sống mỗi khoảnh khắc một cách hoàn toàn tỉnh táo, bởi vì chỉ hoàn toàn tỉnh táo bạn mới có thể từ bỏ chiếc mặt nạ. Bạn đã hoàn toàn quên mất khuôn mặt thật của mình. Ngay cả khi đứng trước gương trong phòng tắm một mình, bạn sẽ không thấy ai ở đó. Ngay cả khi đứng trước gương, bạn cũng không nhìn thấy khuôn mặt nguyên thủy của mình trong đó. Cũng từ đó, bạn tiếp tục lừa dối chính mình.

Sự hiện hữu luôn sẵn sàng với những ai cũng sẵn sàng. Và khi đó, tôi có thể nói với bạn rằng sẽ không có sự buồn chán. Cuộc sống là niềm vui bất tận.

*Ngài có thể chia sẻ thêm về hàm ý mà ngài muốn nói về sự thân mật không? Đặc biệt khi cả hai đang cùng nhau vượt qua những thời khắc khó khăn trong một cuộc hôn nhân hoặc một mối quan hệ tình cảm, khi nào là tích cực và khi nào là tiêu cực?*

Hôn nhân là cách né tránh sự thân mật. Việc tạo ra một mối quan hệ chính thức là một trò lừa. Sự thân mật là không chính thức. Nếu hôn nhân nảy sinh từ sự thân mật, điều đó thật đẹp, nhưng nếu hy vọng rằng sự thân mật sẽ bắt nguồn từ hôn nhân, bạn đang mơ hồ. Dĩ nhiên, tôi biết nhiều người, hàng triệu người, đã chọn hôn nhân thay vì sự thân mật – bởi vì sự thân mật là phát triển và gây đau đớn.

Hôn nhân là thứ rất đảm bảo. Nó an toàn. Không có gì phát triển trong đó. Bạn chỉ mắc kẹt trong đó. Hôn nhân là sự sắp đặt về mặt tình dục; còn sự thân mật là tìm kiếm tình yêu. Cuộc sắp đặt đó có lợi về mặt kinh tế, không thuộc về tâm lý, không thuộc về trái tim.

Hãy nhớ, nếu hôn nhân bắt nguồn từ sự thân mật, điều đó thật đẹp. Điều đó có nghĩa là mọi người nên sống cùng nhau trước khi kết hôn. Tuần trăng mật không nên xảy ra sau khi kết hôn, nó nên xảy ra trước đó. Bạn nên sống cùng nhau qua những đêm tối, những ngày tươi đẹp, những khoảnh khắc vui buồn. Bạn nên nhìn thật sâu vào mắt nhau, vào bản thể của nhau.

Làm cách nào phân biệt được điều đó? Nếu sự thân mật của bạn giúp bạn phát triển và trưởng thành, khi đó nó là tích cực, lành mạnh và tốt cho bạn. Nếu nó mang tính phá hoại, không cho phép bạn trưởng thành – thay vào đó, nó khiến bạn cứ mãi nông nổi, trẻ con – khi đó nó là tiêu cực. Mọi quan hệ nào khiến bạn cứ mãi trẻ con là mối quan hệ tiêu cực. Hãy thoát khỏi nó. Mọi quan hệ nào mang đến cho bạn thử thách để phát triển, để bước vào hành trình mạo hiểm, để đi sâu hơn vào cuộc sống... Tôi không nói rằng một cuộc hôn nhân hay một mối quan hệ tích cực sẽ không chứa đựng vấn đề, nó sẽ có nhiều vấn đề hơn so với mối quan hệ tiêu cực. Một mối quan hệ tích cực sẽ có nhiều vấn đề hơn bởi vì mỗi ngày, thử thách mới sẽ xuất hiện. Nhưng mỗi khi giải quyết được một vấn đề, bạn sẽ bước lên một tầng nấc cao hơn; mỗi khi chấp nhận một thử thách, bạn sẽ nhận thấy điều gì đó đã được củng cố trong bản thể của bạn.

Một mối quan hệ tiêu cực không chứa đựng vấn đề – hoặc cùng lắm là những vấn đề giả, không thật. Bạn không nhìn thấy sao? Vợ chồng cãi nhau về những điều nhỏ nhặt. Chúng không phải là những vấn đề thật sự, ngay cả nếu bạn cãi nhau về chúng, chúng cũng không mang lại điều gì cả, chúng không giúp ích cho sự phát triển của bạn. Hãy quan sát những người vợ, những người chồng, hãy quan sát chính bạn. Bạn có thể là một người vợ, hoặc một người chồng – chỉ cần quan sát. Nếu vẫn còn cãi nhau về những điều nhỏ nhặt – những thứ chẳng có ý nghĩa gì – bạn vẫn mãi trẻ con và chưa trưởng thành.

Những vấn đề thật sự, những vấn đề có thật, mà bạn phải đối mặt, sẽ tạo ra sự xáo trộn lớn trong bản thể của bạn; chúng sẽ mang đến một cơn gió xoáy. Bạn phải đối mặt với chúng, và đừng bao giờ né tránh. Những vấn đề nhỏ nhất là cách để thoát khỏi những vấn đề thật sự. Vợ chồng cãi nhau về những điều rất nhỏ, chẳng hạn như nên hoặc không nên xem phim nào, mua xe màu gì, kiểu gì, của hãng nào; đi ăn tối ở nhà hàng nào. Thật vất vả! Những điều này không tạo nên sự khác biệt nào. Bạn cứ quan trọng hóa những điều như thế và quá tập trung vào chúng, mối quan hệ của bạn sẽ không giúp ích được gì hoặc không mang đến cho bạn sự trọn vẹn, sự tập trung nào. Tôi gọi đó là mối quan hệ tiêu cực.

Mối quan hệ tích cực sẽ đối mặt với những vấn đề thật sự. Chẳng hạn như, nếu thấy buồn hoặc tức giận, bạn sẽ buồn trước mặt người vợ, bạn sẽ không cố gượng cười. Và bạn sẽ nói: “Anh thấy buồn”. Bạn phải đối mặt với nó. Nếu đang đi với vợ của bạn trên phố, bạn nhìn thấy một phụ nữ đẹp đi qua và trong lòng bạn thấy khao khát, bạn sẽ nói với vợ rằng người phụ nữ này khiến bạn khao khát. Bạn sẽ không né tránh cô ấy. Bạn sẽ không đưa mắt đi chỗ khác hoặc vờ như không nhìn thấy người phụ nữ đó – dù bạn có giả vờ hay không, vợ bạn cũng đã nhận thấy! Làm sao cô ấy có thể không biết được khi bỗng nhiên, năng lượng của bạn, sự hiện diện của bạn thay đổi. Đây là những vấn đề thật sự.

Kết hôn với một người phụ nữ không có nghĩa là bạn không còn quan tâm đến bất kỳ người phụ nữ nào khác. Trên thực tế, vào ngày bạn không còn quan tâm đến một người phụ nữ nào khác, bạn cũng sẽ không còn quan tâm đến vợ bạn. Vì sao ư? Vì lý do gì ư? Vợ bạn có gì đặc biệt chứ? Nếu không còn quan tâm đến phụ nữ, bạn cũng sẽ không còn quan tâm đến vợ của bạn. Bạn yêu vợ bạn bởi vì bạn yêu phụ nữ. Vợ bạn là phụ nữ. Và đôi khi, bạn tình cờ gặp một người phụ nữ khác, người khiến bạn thích thú. Bạn sẽ nói ra điều đó và đối

mặt với sự xáo trộn. Nó không còn là việc nhỏ nhặt – bởi vì nó sẽ làm nảy sinh sự ghen tuông, mâu thuẫn, nó sẽ xáo trộn sự bình yên của bạn và bạn không thể ngủ được. Người vợ sẽ ném gỏi vào bạn!

Sống chân thật sẽ tạo ra những vấn đề thật sự. Sống đúng với bản chất sẽ tạo ra những vấn đề thật sự. Và trong bất cứ trường hợp nào – đừng bao giờ do dự, đừng bao giờ ngoảnh mặt đi. Hãy nhìn thẳng và chân thật, đồng thời giúp người chồng hoặc người vợ của bạn cũng trở nên chân thật.

Đúng vậy, sự thân mật chứa đựng nhiều vấn đề, nhiều vấn đề hơn so với trạng thái tiêu cực. Nếu thật sự thân mật với chồng hoặc vợ của mình, làm sao bạn có thể né tránh thực tế rằng bạn quan tâm đến người khác? Bạn phải nói ra. Đó là một phần của tình yêu, một phần của sự thân mật. Bạn phải hoàn toàn phơi bày chính mình và đừng giữ lại điều gì cả. Ngay cả khi ngủ và mơ về người khác, bạn cũng có thể kể về nó với chồng hoặc vợ bạn vào sáng hôm sau.

Tôi có nghe câu chuyện về một đạo diễn phim. Suốt đêm, anh ta trò chuyện với bạn gái trong giấc ngủ, và nói ra thành tiếng. Anh ta nói những điều thật đẹp và người vợ thức giấc. Cô ấy nhìn chăm chăm vào anh ta, lắng nghe xem anh ta đang nói gì. Khi bạn kết hôn, ngay cả trong giấc mơ, bạn cũng sợ vợ, do đó anh ta đột nhiên choàng tỉnh và cảm thấy sợ: “Mình đang nói gì vậy?”. Cảm thấy vợ đang nhìn mình dù không mở mắt để cô ấy không biết rằng mình đã thức, anh ta nói: “Cắt! Chuẩn bị cho phân cảnh tiếp theo...” như thể anh ta đang chỉ đạo diễn xuất trong phim!

Nếu thật sự yêu người phụ nữ của mình, vào sáng hôm sau, bạn sẽ kể cho cô ấy nghe về giấc mơ đêm qua. Mọi thứ phải được chia sẻ. Toàn bộ trái tim phải được chia sẻ.

Thân mật có nghĩa là không còn gì riêng tư. Bạn không giữ lại gì riêng vào lúc này – ít nhất là với người mà bạn thân mật, bạn từ bỏ sự riêng tư của

mình. Bạn trông trơn, trần truồng – tốt, xấu, bất kể như thế nào, bạn cởi mở trái tim của mình. Và cho dù bạn phải trả bằng bất cứ giá nào, cho dù bạn phải trải qua những rắc rối nào, điều đó sẽ giúp bạn phát triển.

Đồng thời bạn cũng giúp người kia từ bỏ những chiếc mặt nạ, những mặc cảm, tự ti, đè nén. Trong một mối quan hệ thân mật, bạn sẽ thấy được khuôn mặt thật của người kia và người kia sẽ thấy được khuôn mặt thật của bạn. Nếu một mối quan hệ giúp bạn tìm thấy khuôn mặt thật, đó là thiên, đó là tâm linh. Nếu mối quan hệ của bạn chỉ giúp bạn tạo ra ngày càng nhiều những chiếc mặt nạ và thói đạo đức giả, đó là phi tôn giáo.

Hãy cố hiểu định nghĩa của tôi. Nếu hiểu được định nghĩa của tôi, bạn sẽ thấy chín mươi chín trong số một trăm cuộc hôn nhân đều phi tôn giáo, bởi vì chúng chỉ tạo ra những thứ giả mạo. Sự giả mạo đó bắt đầu ngay từ đầu.

Có một câu chuyện như sau:

----- ∞ -----

Nhìn cô dâu chú rể đứng đối diện nhau, rồi lướt nhìn đám đông tham dự buổi lễ, mục sư cất giọng: “Nếu có ai phản đối cuộc hôn nhân này, hãy lên tiếng ngay bây giờ hoặc mãi mãi im lặng”.

“Tôi có điều muốn nói”, một giọng to rõ cất lên.

“Cậu im đi!”, vị mục sư cầu nhàu. “Cậu là chú rể mà.”

----- ∞ -----

Ngay từ đầu! Họ thậm chí còn chưa kết hôn. Và đó là cách bắt đầu của cuộc sống hôn nhân. Mọi người luôn im lặng. Họ không nói gì cả. Họ không nói sự thật. Họ giả vờ bằng những lời nói dối. Họ mỉm cười khi không muốn cười, họ hôn khi không muốn hôn. Lẽ tự nhiên là nếu hôn khi bạn không muốn,

nụ hôn đó sẽ trở thành độc dược. Dĩ nhiên là nếu cười khi bạn không muốn cười, nụ cười đó xấu xí, nụ cười đó có tính chất ngoại giao. Và trong chừng mực nào đó, bạn quen với những điều này, bạn thỏa hiệp với cái giả mạo, với những thứ không thật của cuộc sống. Và bạn tự an ủi bản thân theo ngàn lẻ một cách.

“Ồ, chúng tôi rất hạnh phúc”, người chồng khẳng định. “Dĩ nhiên, thỉnh thoảng vợ tôi có ném bát đĩa vào tôi. Nhưng điều đó chẳng thay đổi được gì, bởi vì nếu cô ấy đánh tôi, cô ấy vui, còn nếu cô ấy không đánh được tôi, tôi vui!”.

Dần dần, bạn đi đến một thỏa thuận – cả hai đều vui.

----- ∞ -----

Chiếc xe mà một đôi vợ chồng lớn tuổi đang lái bị rơi xuống vách núi. Đó là một tai nạn kinh hoàng.

“Tôi đang ở đâu?”, người chồng rên rỉ mở mắt hỏi. “Trên thiên đường ư?”

“Không”, người vợ đáp. “Tôi vẫn còn ở cạnh ông đây.”

----- ∞ -----

Những sự thỏa hiệp đó là địa ngục. Những gì bạn biết được dưới danh nghĩa mối quan hệ tình cảm chỉ là một trò chơi chứa đầy sự giả dối và thói đạo đức giả.

Do đó, nếu bạn ngày càng phát triển thành một cá thể độc lập; nếu cuộc sống diễn ra quanh bạn nhiều hơn; nếu bạn cởi mở hơn; nếu bạn cảm nhận nhiều vẻ đẹp hơn; nếu trái tim bạn chan chứa thơ ca; nếu tình yêu, lòng trắc ẩn ngày càng tuôn tràn trong bạn; nếu bạn trở nên tinh thức hơn, khi đó mối quan



hệ của bạn sẽ ổn. Cứ tiếp tục như thế. Khi đó, nó không phải là một cuộc hôn nhân nữa. Khi đó, nó là sự thân mật.

Nhưng nếu điều ngược lại xảy ra; nếu toàn bộ chất thơ biến mất và cuộc sống trở nên dung tục; nếu toàn bộ tình yêu biến mất và cuộc sống trở thành gánh nặng chết chóc; nếu tất cả những ca khúc không còn nữa và bạn chỉ sống như một nghĩa vụ, khi đó, tốt hơn hết là thoát khỏi ngục tù này. Cách đó tốt cho bạn và cho cả người mà bạn đang chung sống.

*Tôi cảm thấy thật sự bối rối. Ngài nói với tôi rằng tôi là một kẻ hoàn toàn lập dị khi ở cùng Om, nhưng vẫn còn điều gì đó thật mạnh mẽ khiến tôi muốn duy trì mối quan hệ này. Nếu điều đó thật sự đưa tôi đến với trạng thái cô đơn, không có mối quan hệ tình cảm, tôi tuyệt đối không chấp nhận được. Nếu điều đó có nghĩa là mối quan hệ của tôi với Om đang cản đường, thật quá đau lòng dù chỉ cảm nhận nó. Đó là gì mà sao tôi vẫn chưa hiểu được?*

Latifa, vấn đề không phải là bạn không hiểu, mà là bạn có quá nhiều ý nghĩ của riêng bạn vốn chẳng liên quan gì đến tôi. Do đó, tôi cần làm rõ một điều là tôi không phản đối bất kỳ mối quan hệ nào hết, đặc biệt là bạn và Om, cả hai quá hợp nhau.

Xuất phát từ lòng trắc ẩn, tôi muốn hai người ở cùng nhau, bám vào nhau cho dù chuyện gì xảy ra – còn gì có thể xảy ra nữa đây? Cậu ấy đã trở thành một quả dứa – đã đến cuối con đường. Còn bạn là kẻ lập dị. Hãy ở cạnh nhau, đó là một sự kết hợp thú vị! Đúng vậy, sẽ có tranh cãi, nhưng cũng sẽ có những khoảnh khắc yêu thương. Bạn quá gắn bó với cậu ấy và cậu ấy cũng quá gắn bó với bạn. Đó là điều luôn xảy ra khi những kẻ lập dị phải lòng nhau. Khi đó, dù có gây họa cho nhau đến mức nào thì họ vẫn ở bên nhau. Địa ngục đó chính là thiên đường của họ.

Tôi không phản đối mối quan hệ của bạn. Điều tôi muốn nói là Om hãy thoát khỏi quả dứa và trở lại làm người, còn bạn hãy thoát khỏi cái vẻ lập dị kiểu Đức để làm một con người – để kết nối như một con người, để yêu thương như một con người. Tôi sẽ là người cuối cùng làm xáo trộn tình yêu của người khác. Nếu có xáo trộn, tôi chỉ xáo trộn để đưa bạn lên cao hơn một chút, để đưa tình yêu của bạn đến với những không gian thú vị hơn.

Bạn đã hiểu sai hoàn toàn, nhưng đó là điều có thể hiểu được. Tôi chờ câu hỏi của bạn. Tôi có thể tự viết ra câu hỏi, bởi vì tôi biết điều gì đang diễn ra trong tâm trí của hai con người kỳ lạ này. Và chính bạn đã nói với tôi rằng kể từ khi Om đến Goa, bạn đã tận hưởng sự bình yên và niềm vui trong khoảng thời gian năm tuần đó.

Khi Om thông báo với bạn rằng cậu ấy sẽ trở về vào tuần tới... dù lúc đó cậu ấy vẫn chưa về, nhưng bạn bắt đầu kiểm chế bản thân. Bạn phải sẵn sàng đón nhận cậu ấy, do đó bạn bắt đầu trở nên đau khổ. Trong bảy ngày chờ cậu ấy trở về, bạn lại đánh mất toàn bộ niềm vui và sự bình yên. Lúc này, khi cậu ấy ở đây, bạn lại bắt đầu chơi những trò cũ, những thứ gây tiêu cực cho cả hai.

Tôi không muốn chia rẽ hai người, nhưng tôi muốn bạn từ bỏ những ý nghĩ về việc trở thành một quả dứa, hay một quả hạnh. Đó là những ý nghĩ nguy hiểm, và nếu bạn mang vác ý nghĩ nào đó quá lâu, nó bắt đầu trở thành thật. Bạn tạo ra sự thật quanh mình bằng những ý nghĩ của bạn – đó là một kiểu phóng chiếu.

Hãy từ bỏ quá khứ của bạn và gặp nhau như hai người xa lạ. Hãy nói với Om: “Xin chào”, và đừng nghĩ trong đầu rằng: “Đây là Om, quả dứa”. Hãy tránh điều đó. Quả dứa không phải người xấu, nhưng sau cùng, họ là những quả dứa. Hai bạn rất hợp nhau, nhưng sự hòa hợp đó phải chứa đựng niềm vui. Nó phải là phúc lành. Hai người phải giúp nhau phát triển.

Hãy ngừng tranh cãi. Bạn là người có trái tim mềm yếu, và cậu ấy cũng là người rất mềm yếu. Tôi biết nhiều loại dứa và tất cả chúng đều mềm yếu bên trong. Hãy từ bỏ những lớp che đậy bên ngoài của bạn, cá tính của bạn, và đừng xung đột nhau.

Tôi không phản đối mối quan hệ của bạn, nhưng một mối quan hệ không nên tồn tại chỉ để xung đột nhau. Cãi vã không phải là tình yêu. Thỉnh thoảng hai bạn yêu thương, nhưng chỉ yêu để rồi có thể tiếp tục cãi nhau.

Không cần phải cãi nhau. Bất cứ khi nào cảm thấy quá tràn đầy năng lượng, bạn có thể thiền động. Bạn có nghĩ vì sao tôi lại tạo ra tất cả những kiểu thiền này cho đủ kiểu người lập dị? Để họ có thể tận hưởng một giờ được là kẻ lập dị, với ý nghĩ lớn lao rằng họ đang giải phóng chính mình mà không ảnh hưởng đến người khác, để với những người khác, họ vẫn có được mối quan hệ yêu thương, bình yên và tươi mới hơn.

Tôi không phản đối tình yêu, nhưng nếu tình yêu tạo ra địa ngục, vậy thì bạn không nên tiếp tục sống trong đau khổ. Đó là giải pháp tốt cho cả hai – nếu bạn không thể tạo ra một không gian đẹp giữa hai người, có lẽ là hai bạn không dành cho nhau. Hãy cho nó thêm một cơ hội và lưu ý rằng nếu bạn vẫn cau có, khuôn mặt bạn vẫn buồn bã, tôi nghĩ hai bạn nên chia tay.

Bạn chỉ là một quả hạnh. Cậu ấy là một người có đủ khả năng, một quả dứa – cậu ấy sẽ hiểu được tôi.

Không cần phải mất hy vọng. Hãy cho nó một cơ hội. Nhưng lần này hãy có quyết định rõ ràng, hoặc cuộc sống của bạn trở nên bình yên và vui sướng, hoặc bạn vui vẻ chia tay nhau. Chúng ta đều là những con người xa lạ với nhau. Chúng ta tình cờ gặp nhau trên đường. Thật tốt nếu chúng ta có thể giúp nhau trở nên chân thật hơn, chân thành hơn, yêu thương hơn, thiện hơn, tinh táo hơn, nhận biết hơn. Khi đó, mối quan hệ tình yêu của chúng ta là một hiện

tượng tâm linh. Nhưng nếu bạn chỉ đơn giản hủy hoại nhau, mối quan hệ đó thậm chí không phải là tình bạn, mà là trạng thái thù địch.

Do đó, bạn phải đưa ra quyết định. Cả hai phải ngồi xuống với nhau, bên ngoài, không phải trong phòng của bạn, bởi vì ở đó bạn sẽ lại tranh cãi. Hãy ngồi ở nơi có người qua lại để hai bạn không tranh cãi. Hãy có một cuộc đối thoại tử tế. Những người yêu nhau hoàn toàn quên mất cách đối thoại tử tế.

Hãy cùng nhau đối thoại theo hướng tích cực, và hãy tuân thủ một quy tắc rất đơn giản: chúng ta đang giúp nhau, không phải đang tìm cách hủy hoại nhau. Khi đó, mọi thứ sẽ tuyệt đối ổn. Cá nhân bạn không có gì sai, và Om cũng không có gì sai. Nhưng khi ở cùng nhau, bỗng nhiên cả hai đều trở thành chiến binh. Tôi đã nghe về câu chuyện và cuộc chiến của hai người. Tôi hy vọng rằng họ nói sai, nhưng tôi có thể hy vọng được bao lâu chứ? Nếu mỗi ngày đều nghe về những gì xảy ra giữa Om và Latifa, tôi đều lo lắng.

## Chương 10

### Nhảy khỏi vòng quay ngựa gỗ

Khi nói rằng tình yêu của bạn phải tự do, buông lỏng, vô hành, tôi muốn nói rằng nó không phải là thứ ép buộc. Nó không phải là thứ phụ thuộc vào luật pháp, vào các quy ước xã hội. Tôi muốn nói rằng nguồn lực duy nhất gắn kết hai người yêu nhau là tình yêu, không còn gì khác nữa. Tình yêu đó có thể đi được một quãng đường xa hoặc có thể không. Tình yêu đó có thể kéo dài suốt cả cuộc đời bạn hoặc kết thúc vào ngày mai. Đó là lý do vì sao tôi nói buông lỏng.

Có những người muốn sống kiểu phóng túng, bừa bãi. Đó không phải điều tôi muốn nói khi dùng từ buông lỏng. Tôi không nói rằng bạn nên thay đổi người yêu mỗi ngày. Một lần nữa, đó sẽ là sự gượng ép. Đó là kiểu di chuyển từ điểm cực này là kết hôn, nơi bạn không thể thay đổi bạn tình, đến một điểm cực khác là bạn phải thay đổi bạn tình.

Điều tôi muốn nói là hãy để nó trở thành sự tự do. Nếu bạn muốn ở bên nhau, điều đó hoàn toàn thú vị. Vào ngày bạn muốn chia tay, hãy chia tay một cách đầy yêu thương, với lòng biết ơn về những khoảnh khắc tuyệt đẹp mà cả hai đã trao cho nhau.

Lần chia tay đó cũng phải đẹp như khi gặp gỡ. Thậm chí nó nên đẹp hơn, bởi vì bạn đã sống cùng nhau quá lâu, bạn đã cắm rễ vào nhau dù lúc này hai bạn quyết định rời xa nhau. Nhưng những ký ức sẽ ám ảnh bạn. Bạn đã yêu nhau – cho dù lúc này bạn cảm thấy khó có thể ở cùng nhau, nhưng đã có thời điểm bạn muốn ở bên nhau trọn đời. Do đó, hãy chia tay trong hòa bình, không cãi vã – bạn là hai người xa lạ gặp nhau, và một lần nữa, bạn lại trở

thành hai người xa lạ nhưng giữa hai người đã xuất hiện một kho báu quý giá. Bạn phải cảm thấy biết ơn lẫn nhau khi chia tay.

Nhưng nếu tình yêu vẫn còn, tôi không nói rằng bạn phải chia tay. Tôi nói rằng bạn không nên làm điều gì chống lại nó. Nếu tình yêu vẫn còn suốt cuộc đời bạn, cho đến khi bạn nằm xuống mồ, điều đó cũng tốt. Và nếu nó kéo dài chỉ trong một đêm, đến sáng hôm sau, bạn cảm thấy không còn dành cho nhau nữa, nhưng bạn đã có một đêm tuyệt đẹp bên nhau, bạn phải cảm thấy biết ơn về điều đó.

Nhiều người đã hiểu lầm ý của tôi. Họ cho rằng tôi nói với mọi người: “Hãy thay đổi bạn tình càng nhanh càng tốt, càng thường xuyên càng tốt”. Tôi không nói như thế. Tôi chỉ nói rằng chừng nào tình yêu vẫn là mối ràng buộc duy nhất, hãy ở bên nhau. Khoảnh khắc bạn bắt đầu cảm thấy rằng điều gì đó đã trôi qua, rằng nó không còn hiện hữu... bạn có thể kéo lê nhưng cách đó chỉ là đánh lừa nhau. Thật xấu xa khi đánh lừa người đàn ông mà bạn từng yêu; thật xấu xa khi đánh lừa người phụ nữ mà bạn từng yêu. Hãy thành thật và nói: “Đây là lúc chúng ta nên chia tay, bởi vì tình yêu không còn nữa và chúng ta không còn khả năng níu giữ tình yêu”.

Có những việc đến và đi mà ta không thể kiểm soát được. Khi bạn đem lòng yêu ai đó, không phải do bạn làm – bạn không quyết định điều đó. Bỗng nhiên nó xảy ra; bạn không biết được lý do vì sao nó xảy ra. Bạn chỉ có thể nói: “Tôi thấy mình đang yêu”. Chỉ cần nhớ cuộc gặp gỡ đầu tiên, đồng thời nhớ cả cách tình yêu xuất hiện – tương tự như cách tình yêu ra đi. Một ngày kia, khi thức dậy vào buổi sáng, bạn phát hiện ra rằng tình yêu không còn nữa. Người chồng ở đó, bạn ở đó, nhưng nguồn năng lượng thường xuyên tuôn tràn giữa hai người đã biến mất. Có hai người nhưng mỗi người đều đơn độc. Sự gắn bó với nhau không còn nữa, và sự bí ẩn gắn kết cả hai với nhau không còn nằm trong tay bạn. Bạn không thể ép nó quay trở lại.

Hàng triệu cặp đôi đang làm điều đó – hy vọng rằng có lẽ nó sẽ quay trở lại, hy vọng rằng việc cầu nguyện sẽ giúp ích, việc đi nhà thờ sẽ giúp ích, việc được ai đó ban phước sẽ giúp ích, rằng một chuyên gia tư vấn hôn nhân nào đó sẽ giúp ích... nhưng không gì có thể giúp được. Ngay cả trong trường hợp có thể gặp lại người đàn ông trước đó, bạn sẽ thấy rằng người đó không còn như trước, và bạn cũng sẽ thấy bạn không còn như trước. Tốt hơn hết là trở thành hai người xa lạ. Như vậy thì có gì là sai? Trước khi gặp nhau, bạn đã là hai người xa lạ và điều đó chẳng có gì là sai. Thời điểm khi bạn không biết người phụ nữ đó, không biết người đàn ông đó, mọi thứ đều ổn. Lúc này nó lại xảy ra và bạn lại trở thành hai người xa lạ. Không có gì mới cả! Đúng ra bạn phải nhận biết ngay từ đầu rằng điều gì đó bí ẩn đã xuất hiện. Nó không phải do bạn đưa đến – lẽ tự nhiên, nó có thể ra đi bất cứ lúc nào và bạn không thể nào níu giữ được nó.

Tất cả đều phụ thuộc vào tình yêu. Nếu tình yêu đó kéo dài, tốt thôi. Nếu nó chỉ diễn ra trong vài khoảnh khắc, cũng tốt – bởi vì tình yêu luôn tốt. Tình yêu đó kéo dài bao lâu không quan trọng. Nó có thể chỉ diễn ra trong vài phút nhưng với cảm xúc mãnh liệt hơn so với những gì bạn có được trong vài năm. Và chính cảm xúc mãnh liệt đó sẽ mang đến cho bạn điều mà bạn chưa từng biết, thứ sẽ khó phai nhạt trong nhiều năm. Do đó, trong tình yêu, độ dài ngắn của thời gian không liên quan, chiều sâu mới là thứ đáng để bạn suy ngẫm.

Khi yêu, hãy sống trọn vẹn với tình yêu đó. Và khi tình yêu qua đi, hãy chào tạm biệt và hoàn toàn kết thúc với nó. Đừng để ý nghĩ kia cứ luẩn quẩn trong tâm trí bạn. Có nhiều người lạ trên thế giới này – ai mà biết được? Tình yêu rời bỏ bạn chỉ là cách để bạn có thể tìm thấy một người lạ tốt hơn.

Cuộc sống có những cách thức kỳ lạ. Hãy tin tưởng ở cuộc sống. Bạn có thể tìm thấy một người với tình yêu vĩ đại, và khi đó bạn sẽ nhận thấy mỗi tình đầu của mình chẳng là gì so với nó. Và hãy nhớ, một ngày nào đó, tình yêu vĩ

đại kia cũng có thể biến mất. Nhưng hãy tin tưởng ở cuộc sống bởi vì nó đã luôn mang đến cho bạn những món quà mà bạn không cần phải đòi hỏi. Hãy luôn sẵn sàng.

Thế giới này có quá nhiều người xinh đẹp; không hề khan hiếm. Và mỗi người đều sở hữu điều gì đó riêng biệt mà không ai khác có được. Mỗi cá thể đều mang đến cho người yêu của mình một sắc màu, một vần thơ, một điệu nhạc riêng mà không ai khác có được.

Hãy tin tưởng ở cuộc sống – đó là hiểu biết cơ bản của tôi, tin tưởng ở cuộc sống bởi vì chúng ta được sinh ra từ cuộc sống, chúng ta là con cái của cuộc sống.

Hãy tin tưởng ở cuộc sống. Cuộc sống không bao giờ phản bội ai. Có lẽ, bạn đã học xong lớp thứ nhất, và bạn phải bước vào lớp thứ hai, ở một trình độ cao hơn, một tình yêu tinh tế hơn, một hiện tượng phức tạp hơn – ai mà biết được. Hãy luôn cởi mở và cuộc sống sẽ không bao giờ khiến bạn thất vọng.

*Tôi nghe ngài nói rằng một người bạn sẽ không thay đổi người khác nhưng kẻ thù thì có. Lần khác, tôi lại nghe ngài nói rằng tình yêu sẽ thay đổi cả hai. Mong ngài cho biết về tình yêu và sự thù địch? Chúng liên quan với nhau như thế nào? Vì sao đôi lúc những người yêu nhau lại trông như là kẻ thù của nhau?*

Nadam, tôi đã xem xét những câu hỏi của bạn. Có vẻ như tâm trí bạn quyết tìm kiếm sự mâu thuẫn nào đó trong những tuyên bố của tôi. Có lẽ bạn thậm chí không nhận biết về điều đó. Bởi vì quá bận tâm nên cho dù không nhìn thấy sự mâu thuẫn nào, bạn cũng cố nhìn cho ra.

Đó là một trong những vấn đề của tâm trí: nó có thể tìm cách thấy những gì mà nó muốn thấy, bất chấp điều đó có tồn tại hay không. Tâm trí có một khả năng sáng tạo phi thường. Và một khi muốn chứng minh một quan điểm nào



đó, tâm trí sẽ không ngừng tìm kiếm những thứ mà nó cho là thật dù chúng không tồn tại ở bất cứ đâu.

Trước khi trả lời câu hỏi của bạn, tôi muốn nhắc lại rằng việc bạn là đồ đệ của tôi không có nghĩa là bạn phải đồng ý với mọi điều tôi nói, ngoại trừ việc thiền. Mọi quan hệ của chúng ta chỉ là mối quan hệ thiền, ngoài ra không còn gì khác. Tôi không đưa ra một học thuyết buộc bạn phải tuân theo, cũng không đề xuất một tôn giáo để bạn trở thành một tín đồ. Tôi không nỗ lực tạo ra một tổ chức để bạn trở thành thành viên của nó.

Bạn không cần phải đồng ý với tôi về bất cứ điều gì – bất cứ tuyên bố nào của tôi. Tôi không tìm kiếm tín đồ; tôi không có kiểu đầu tư đó. Bạn hoàn toàn có quyền đồng ý hoặc phản đối, hoặc thờ ơ. Chỉ có một lý do duy nhất khiến bạn ở đây, và nếu một ngày nào đó thấy bất đồng với nó, bạn không cần phải ở đây nữa. Đó chính là thiền.

Thiền không phải là triết học, không phải là thần học. Nó chỉ đơn giản là một phương pháp giữ im lặng, một phương pháp tìm kiếm bên trong. Nếu bạn không đồng ý với quan điểm đó, bạn nói rằng không có gì bên trong, rằng không cần phải tìm kiếm, rằng không cần phải đi vào trong, tôi sẽ không bao giờ thuyết phục bạn. Tôi không phải là nhà truyền giáo.

Lúc đó, bạn hoàn toàn tự do; và với tất cả tình yêu của mình, tôi chúc phúc cho bạn để bạn có thể đi bất cứ đâu và làm bất cứ điều gì mình muốn. Ngoài thiền ra, bạn không cần phải lo lắng về việc liệu những điều tôi nói có đúng với bạn hay hiểu biết của bạn hay không.

Trong suy nghĩ của bạn, bạn cho rằng những câu nói của tôi là mâu thuẫn, bởi vì tôi đã nói “Một người bạn không thể nào thay đổi bạn”, và rồi tôi nói “Tình yêu có thể thay đổi cả hai”. Dĩ nhiên, tình bạn là một kiểu trải nghiệm yêu thương.

Nhưng bạn đã quên đi ngữ cảnh mà tôi đưa ra những tuyên bố đó. Tôi đã nói rằng một người bạn sẽ không thay đổi bạn nhưng kẻ thù thì có, trong bối cảnh mà bạn phải chiến đấu với kẻ thù, và khi phải chiến đấu với ai đó, bạn sẽ phải sử dụng những phương pháp tương tự như phương pháp của kẻ thù.

Nếu hai quốc gia đánh nhau, cả hai đều sẽ phải tìm kiếm vũ khí hạt nhân. Bạn không ngừng theo dõi kẻ thù xem anh ta đang làm gì. Ấn Độ không ngừng theo dõi Pakistan – họ đang tìm mua những loại vũ khí nào, với số lượng bao nhiêu, từ quốc gia nào. Và ngay lập tức, Ấn Độ cũng tìm mua loại vũ khí tương tự của một quốc gia khác. Bạn luôn dõi theo kẻ thù của mình và bạn phải sử dụng cùng chiến thuật, cùng phương pháp, cùng ngôn ngữ như kẻ thù. Kẻ thù thay đổi bạn mà bạn không nhận biết; kẻ thù đưa bạn xuống ngang mức với anh ta.

Còn với một người bạn, tình huống lại trở nên hoàn toàn khác. Bạn không chiến đấu với một người bạn. Bạn có thể là bạn của Phật Thích Ca Mâu Ni; và bạn không cần phải trở thành Phật Thích Ca Mâu Ni. Nhưng khi trở thành kẻ thù của ai đó, bạn sẽ thấy rằng dần dần bạn trở nên giống như anh ta – bạn phải như vậy chỉ để sống sót.

Trong bối cảnh đó, tôi đã nói rằng mỗi người nên lựa chọn kẻ thù của mình thật cẩn thận. Hãy chọn kẻ thù cao hơn bạn để thậm chí sự thù địch đó cũng là sự phát triển, để bạn phải phát triển cao hơn mức hiện có nhằm đối mặt với kẻ thù. Đừng chọn kẻ thù thấp hơn bạn.

Với những người bạn, bạn có thể chọn bất kỳ ai; điều đó không quan trọng. Nhưng kẻ thù rất quan trọng. Đây chính là bối cảnh... bạn nên chọn những kẻ thù lớn bởi vì điều đó sẽ mang đến cho bạn cơ hội phát triển. Đừng bao giờ chọn kẻ thù dưới tầm của bạn; bằng không, họ sẽ kéo bạn xuống ngang tầm với họ, hoặc thậm chí thấp hơn họ.

Và khi tôi đưa ra tuyên bố thứ hai, nó cũng ở trong một bối cảnh khác. Khi tôi nói rằng tình yêu sẽ làm thay đổi cả hai... Thứ mà bạn gọi là tình bạn chẳng khác nào sự quen biết. Bạn có sẵn sàng chết vì bạn của mình không? Bạn có thể làm gì cho bạn của mình? Tình bạn đó sâu sắc đến mức nào? Bạn có thể hy sinh vì bạn của mình đến mức nào? Và nếu người bạn kia đau khổ, liệu bạn có thể chia sẻ nỗi đau với anh ta, hay tình bạn đó chỉ có những ngày tươi đẹp thôi?

Có một sự thật mà ai cũng biết: khi bạn giàu có, bạn có nhiều bạn; còn khi bạn nghèo, tất cả những người bạn đều quay lưng với bạn.

Tôi đã từng sống nhiều năm với một người yêu mến tôi, nhưng không phải là tình yêu vô điều kiện. Người ấy có được lợi ích nhất định từ tôi. Sự hiện diện của tôi trong ngôi nhà đó giúp ông ấy trở nên quan trọng và đáng kính. Các chính khách, các tín đồ, các nhà thơ nổi tiếng từ khắp đất nước đều đến gặp tôi, và ông ấy thích thú với điều đó. Ông ấy cũng vui vì bản thân ông ấy và con cái của ông ấy được làm quen với tất cả những người này. Nhưng thật kỳ lạ là ông ấy không có lấy một người bạn. Ông ấy chưa bao giờ trò chuyện với hàng xóm. Ông ấy không bao giờ nói chuyện với người hầu, người làm vườn; ông ấy chỉ đi lướt qua họ, nhìn thẳng về phía trước. Và với bộ mặt đó của ông, không một người hầu nào dám mở miệng nói: “Chào buổi sáng, thưa ông chủ”.

Tôi hỏi: “Có chuyện gì vậy? Sao ông lại lạnh lùng và tàn nhẫn vậy, nhất là với những con người tội nghiệp đang chăm sóc vườn nhà ông, nấu ăn cho ông, dọn dẹp nhà cửa cho ông?”.

Ông ấy nói: “Theo kinh nghiệm cho thấy thì khoảnh khắc bạn trở nên thân thiện với người làm, họ sẽ bắt đầu lợi dụng bạn. Khi đó, nếu tôi quan tâm, mẹ của người này bị ốm, anh ta sẽ cần tiền, đòi tăng lương. Rồi cha của người kia mất, rồi ai đó lấy vợ lấy chồng... Tôi chưa từng nghe chuyện cha mẹ của

ai đó qua đời, hay ai đó lấy vợ lấy chồng bởi vì họ thậm chí không có cơ hội nói chuyện với tôi – tôi thậm chí không nhìn họ. Tôi không chấp nhận họ như những con người. Khoảnh khắc bạn xem họ như con người, họ sẽ bắt đầu lợi dụng bạn. Từ nhỏ, tôi đã học được một điều rằng không nên có bạn, họ chỉ làm bạn với bạn bởi vì bạn giàu có thôi”.

Tôi nói: “Thật kỳ lạ. Điều đó có nghĩa là ông đang sống một cuộc sống rất nghèo nàn, không bạn bè... và tôi không nghĩ rằng ông từng yêu thương ai đó”. Tôi chưa từng thấy ông ấy nói chuyện với vợ, hay ngồi cùng bà ấy trong vườn, hay đi xem phim, ra ngoài cùng với bà ấy. Nguyên nhân tương tự là: khoảnh khắc bạn quá thân thiện với vợ của mình, cô ấy sẽ bắt đầu nói rằng cô ấy cần thứ này, cô ấy cần thứ khác. Tay cô ấy sẽ lập tức thò vào túi của bạn, và bạn không muốn ai thò tay vào túi của mình.

Còn về những người bạn của bạn? Ngay cả những người mà bạn nghĩ rằng mình đang yêu... Tình yêu là gì? Chỉ là nhu cầu sinh học hay còn gì hơn thế? Còn điều gì khác ngoài sự tiếp xúc thể xác? Bạn đã bao giờ nghĩ đến khía cạnh tinh thần của người đó?

Có một câu chuyện như sau:

----- ∞ -----

Người phụ nữ hỏi người đàn ông trước khi kết hôn... cả hai là tình yêu lớn của nhau. Mọi người thường là tình yêu lớn của nhau trước khi kết hôn; tôi chưa từng thấy ai không yêu với một tình yêu lớn! Tình yêu nhỏ bé không tồn tại, chỉ có tình yêu lớn. Nhưng nó chỉ tồn tại trong vài ngày.

Cả hai rất yêu nhau và người phụ nữ hỏi: “Ngày mai là ngày chúng ta kết hôn. Có một câu hỏi mà em rất muốn hỏi anh – liệu anh sẽ mãi yêu thương em chứ?”.

Mãi ư? Người đàn ông suy nghĩ một lúc rồi nói: “Có một điều cần làm rõ, anh nghĩ rằng khi già đi, em sẽ không giống như mẹ của em. Đó là điều duy nhất anh lo sợ. Nếu em bắt đầu giống mẹ của em, anh không nghĩ rằng anh còn có thể yêu em được nữa. Mọi thứ cần phải làm rõ ngay lúc này. Anh sẽ yêu em nếu em vẫn là em như lúc này”.

----- ∞ -----

Theo lẽ tự nhiên thì không ai là không thay đổi; mọi người đều phải già đi. Một phụ nữ rất xinh đẹp hôm nay, nhưng ngày mai cô ấy có thể trở nên mù lòa. Người đàn ông rất đẹp trai và phong độ hôm nay nhưng ngày mai có thể trở thành tàn phế, có thể gặp tai nạn – mọi thứ đều có thể xảy ra. Liệu tình yêu của bạn có sẵn sàng cho một tương lai bất định hay chỉ dành cho khoảnh khắc này, cho người này? Tuổi trẻ đang lướt đi.

Tôi cho rằng đây không phải là tình yêu. Tình yêu mà tôi nói đến là sự cảm thông, chia sẻ giữa hai tâm hồn. Nó không mang ý nghĩa sinh học, không thuộc các chức năng sinh lý. Nó là thứ gì đó có giá trị tinh thần. Và nếu không mang giá trị tinh thần, tình yêu đó sẽ vô nghĩa. Dĩ nhiên, tình yêu mang giá trị tinh thần sẽ biến đổi cả hai người trong mối quan hệ đó; nó chính là quá trình biến đổi vĩ đại nhất.

Do đó, không có mâu thuẫn trong những phát biểu của tôi.

----- ∞ -----

Sandy McTavish đang ngồi khóc bên cạnh lò sưởi. “Này, Sandy”, một người hàng xóm hỏi. “Điều gì khiến cậu phiền lòng vậy?”

“Ôi không, ôi không!”, Sandy nức nở. “Vợ của Donald McPherson đã qua đời.”

“Ồ, nhưng sao thế, cô ấy đâu có họ hàng gì với cậu!”

“Tôi biết”, Sandy càng khóc to hơn. “Tôi biết, nhưng dường như mọi người đều có sự thay đổi, chỉ trừ tôi.”

----- ∞ -----

Đây là tình yêu của bạn. Người chồng nghĩ rằng nếu người vợ chết, anh ta sẽ có thêm một cơ hội khác. Người vợ cũng chờ đợi – nếu chồng chết, có lẽ cô ấy có cơ hội tìm thấy một cuộc tình khác. Lần này, mọi thứ quá lộn xộn; họ sẽ rút kinh nghiệm hơn trong lần tới.

Mới hôm nay, bởi vì tôi đã không ngừng chỉ trích Latifa và cậu bạn trai vĩ đại của cô ấy là Dhyan Om, nên cuối cùng, việc đó cũng có tác dụng, thậm chí khai mở được suy nghĩ đậm chất Đức của cô ấy. Mặc dù Dhyan Om tự nhận mình là quả dưa nhưng tâm trí của cậu ấy cũng đã được khai mở. Bởi vì những gì tôi nói đều thật rõ ràng với mọi người, chỉ trừ hai con người đó. Ở nơi hai người này đang sống, mọi người đều lo lắng và không biết phải làm gì với họ, bởi vì cả hai đã chịu đựng quá nhiều từ việc chung sống đó. Bất cứ khi nào sống xa nhau, họ trông thật hạnh phúc. Khoảnh khắc họ nhìn thấy nhau, mọi thứ kết thúc! Và họ đang sống trong cùng một căn phòng.

Tôi đã không ngừng chỉ trích, hy vọng rằng một ngày nào đó họ hiểu ra; nếu bạn không thể sống hạnh phúc cùng nhau, vậy thì ít ra cũng cho thấy rằng bạn có đủ tình cảm dành cho nhau để chia tay trong êm ấm. Đây chính là sự tử tế, là lòng biết ơn. Cả hai đều đang chịu đựng. Không chỉ một mà cả hai người đều đau khổ. Nhưng họ cứ bám lấy nhau. Cuối cùng, hôm nay, họ đã thống nhất: “Đúng như vậy, chúng tôi không thể chôi cãi. Chúng tôi hạnh phúc khi xa nhau và trở nên bất hạnh, rất bất hạnh khi ở cùng nhau. Đã đến lúc chúng tôi nên chia tay”.

Đó là thành quả đáng kể. Tôi không mong đợi điều đó sẽ xảy ra sớm như vậy bởi vì một người là người Đức, còn một người là “quả hạnh”! Hy vọng gì được chứ?

Và bạn có thể hiểu được điều tôi muốn nói. Lúc này, họ đã quyết định chia tay và ngay lập tức Dhyan Om – cậu ấy không bỏ lỡ một giây nào – đã vội vã mang tặng một chiếc khăn choàng thật đẹp, thật đắt giá cho người phụ nữ tên là Shunyo. Thậm chí còn chưa chia tay với Latifa, cậu ấy đã bắt đầu vẽ ra cho mình một con đường... Sự ngu ngốc dường như không có giới hạn. Đúng ra, cậu ấy nên tận hưởng sự tự do trong ít nhất một vài ngày.

Nhưng bạn đã quen với việc chịu đựng. Shunyo là một phụ nữ người Anh... hẳn cậu ấy đã cân nhắc rằng bởi vì người Đức và người Anh là kẻ thù của nhau nên việc tìm đến một phụ nữ người Anh là sáng suốt. Cậu ấy đã chịu đựng đủ lâu với phụ nữ Đức, có lẽ sẽ có hy vọng nào đó với một người đến từ nước Anh. Nhưng cậu ấy không nhận ra rằng Shunyo đã có một người tình tuyệt vời, Milarepa. Milarepa tội nghiệp đang chăm sóc vườn cây nhà tôi, và quả dưa này lại đến tặng quà cho bạn gái của cậu ấy ư? Một khi Milarepa biết được điều đó hoặc nhìn thấy chiếc khăn choàng kia, Dhyan Om sẽ gặp rắc rối hơn bao giờ hết. Milapera là một người nguy hiểm – Dhyan Om đã rơi vào một đường rãnh lớn hơn và nguy hiểm hơn!

Nhưng tôi đã nghe Shunyo nói với mọi người: “Anh chàng Om này mới đáng yêu làm sao. Anh chàng tội nghiệp đang trải qua giai đoạn khó khăn với Latifa, và ngay cả trong tình trạng như thế, anh chàng vẫn nhớ đến tôi và tặng tôi một món quà thật đắt giá”. Lúc này, Shunyo không thể nhìn thấy những gì đang xảy ra với Latifa... còn Dhyan Om lại trở thành “anh chàng tội nghiệp”.

Tâm trí của chúng ta luôn hoạt động theo cách đưa ta vào khó khăn. Mọi người không biết rút ra bài học kinh nghiệm, và Dhyan Om cũng không rút ra được điều gì cả. Còn Shunyo – tất cả họ đều là hàng xóm với nhau – biết rất

rõ rằng Om là một anh chàng khó chịu. Nhưng chỉ vì món quà – và trong tình huống cậu ấy sắp chia tay Latifa – cậu ấy trở thành một “anh chàng tội nghiệp” và Shunyo lại bày tỏ lòng trắc ẩn với cậu ấy. Đúng ra Shunyo nên nói với Om: “Hãy tặng chiếc khăn này cho Latifa vì tất cả những đau khổ mà cô ấy đã trải qua với anh”. Đó mới là việc làm đúng đắn.

Hãy nghỉ ngơi vài ngày trước khi bạn bắt đầu một trò chơi khác, một sự đau khổ khác, một rắc rối khác. Hãy nghỉ ngơi một chút. Đối với Om, thậm chí vừa bước ra khỏi chiếc thuyền này, cậu ấy đã đặt chân ngay vào một chiếc thuyền khác... chỉ để không bỏ lỡ một khoảnh khắc đau khổ nào.

Tình yêu của chúng ta chỉ đơn giản là sự trốn chạy khỏi chính mình. Chúng ta không thể ở cùng chính mình. Và bạn hỏi tôi muốn nói gì khi nói về tình yêu? Dĩ nhiên là tôi không muốn nói về bất cứ điều gì đang diễn ra trên thế giới.

Khi nói về tình yêu, tôi muốn nói đến sự chia sẻ của trái tim. Nhưng trước hết, bạn phải tìm thấy trái tim của mình.

Khi nói về tình yêu, tôi muốn nói đến sự chia sẻ của những bản thể. Nhưng trước hết, bạn phải thiền sâu và đi vào những ngăn tận cùng nhất của bản thể để bạn có thật nhiều niềm vui và phúc lành mà chia sẻ.

Tình yêu của bạn không phải là chia sẻ mà chỉ để thoát khỏi chính mình, để bạn có thể gắn bó với một người khác. Tình yêu của bạn đi ngược lại với thiền. Tình yêu của tôi là một đóa hoa thiền, đó là sự bung nở của thiền. Chỉ có người thiền mới là người biết yêu.

Còn tình yêu của bạn là một cuộc trốn chạy hèn nhát. Bạn sợ chính mình khi bị bỏ lại một mình đến mức khoảnh khắc ai đó rời bỏ bạn, bạn lập tức tìm đến người gần nhất.

Lúc này, cô Shunyo tội nghiệp đó đang ở gần... cậu ấy thậm chí không đi xa hơn một chút, đến một ngôi nhà kế bên hoặc ở cuối phố. Ngay trong ngôi



nhà nơi tôi đang sống... và thậm chí không buồn quan tâm rằng người phụ nữ đó đã có người yêu. Thật chẳng tốt đẹp gì khi chen vào mối quan hệ của người khác, thật chẳng đáng mặt đàn ông. Việc chen vào tình yêu của hai người không bao giờ là biểu hiện của lòng trắc ẩn. Bạn đang rất thô bạo, rất ích kỷ. Toàn bộ hiện tượng đó thật xấu xí...

Tình yêu là một trong những trải nghiệm quý giá nhất, nhưng trước khi yêu ai, bạn phải tìm thấy chính mình; bằng không, ai sẽ yêu bạn chứ? Bạn không biết gì về chính mình. Bạn hoàn toàn vô thức. Trong sự vô thức đó, bất cứ việc gì bạn làm cũng đều sai.

----- ∞ -----

Trên cánh đồng cỏ, bò đực già ủ rũ đứng giữa đám bò cái. Người nông dân thả một con bò đực trẻ vào và ngay lập tức nó bắt đầu bận rộn với hết con bò cái này đến con bò cái khác. Bò đực già bắt đầu dùng chân phải cào cào xuống mặt đất.

“Mày không cần làm thế đâu”, người nông dân nói, “bởi vì mày không thể làm được gì nữa rồi”.

“Đúng vậy”, bò đực già đáp, “nhưng tôi muốn cậu bò đực kia biết rằng tôi không phải là bò cái”.

----- ∞ -----

Con người cũng chẳng khác hơn. Sự vô thức của họ cũng sâu đậm như của loài vật; không có gì khác. Trong vô thức, chúng ta là động vật. Chỉ với tâm thức, chúng ta mới cao hơn các loài động vật. Tâm thức càng cao, chúng ta càng vượt xa các loài động vật khác. Tình yêu là một trải nghiệm vượt lên

trên thú tính của con người. Nhưng thứ mà chúng ta xem như là tình yêu lại không khác nào thú tính.

----- ∞ -----

Hymie Goldberg và bạn là Rosen trở về nhà muộn sau bữa tiệc rượu.

“Tớ luôn lo sợ mỗi khi về nhà muộn thế này”, Hymie nói. “Tớ tắt động cơ xe cách nhà nửa dặm, trượt nhẹ nhàng vào gara. Tớ cởi giày và lên vào nhà. Tớ rón rén thật nhẹ nhưng ngay khi tớ vừa đặt lưng xuống giường, vợ tớ ngồi dậy và bắt đầu hét vào mặt tớ”.

“Câu áp dụng sai chiến thuật rồi”, Rosen nói. “Tớ chẳng bao giờ gặp rắc rối. Tớ lao xe vào gara, đóng sầm cửa, nện chân thành thích vào nhà, và làm âm lên. Tớ đi vào phòng ngủ, xoa đầu vợ và nói ‘Thế nào, cưng?’. Cô ấy luôn giả vờ như đang ngủ!”.

----- ∞ -----

Nếu nói về mức độ quan tâm thì tôi không quan tâm đến các mối quan hệ riêng tư của bạn; đó hoàn toàn là cơn ác mộng của riêng bạn. Bạn đã chọn cách chịu đựng – thế thì cứ chịu đựng! Nhưng khi bạn đặt câu hỏi với tôi, hãy nhớ rằng tôi sẽ chỉ nói sự thật với tư cách là một người quan sát và không đứng về phía ai hết.

Đêm qua, tôi nói về Dhyana Om và bạn gái cũ của cậu ấy là Latifa, bởi vì họ luôn cãi nhau. Người này luôn tìm cách quản người kia, và cả hai đều là những người mạnh mẽ. Không ai chịu khuất phục và không có giải pháp nào cả. Nếu bạn yếu thế hơn và chịu phục tùng, vấn đề vẫn sẽ tồn tại – những cảm xúc vẫn còn tiềm ẩn và nó sẽ là một cuộc chiến tranh lạnh. Nhưng cả hai đều

có cá tính mạnh mẽ – và không có gì sai khi có cá tính mạnh mẽ, nhưng họ đã sử dụng sai sức mạnh của họ.

Cả điều tốt đẹp cũng có thể bị sử dụng sai mục đích. Không chỉ có điểm yếu mà cả điểm mạnh cũng gây ra vấn đề. Nếu một trong số họ yếu hơn, người đó sẽ chấp nhận tình trạng nô lệ và họ sẽ trở nên đẹp đôi. Bạn có thể tìm thấy tình trạng “đẹp đôi” đó ở khắp nơi. Thông thường, sự đẹp đôi của họ chỉ chứa đựng sự thật rằng người phụ nữ đã đầu hàng. Cô ấy đã chấp nhận trở thành thứ yếu, không tìm cách quản người kia một cách trực tiếp. Nhưng cô ấy sẽ tiếp tục dằn vặt, day nghiền, làm tình làm tội; đó là hệ quả tất yếu của việc sống trong trạng thái không mong muốn.

Không ai ưa thích tình cảnh nô lệ cả. Mọi người đều ghét nó. Người bị ép buộc trở thành nô lệ, thay vì trở thành người yêu, cô ấy sẽ trở thành kẻ thù của bạn. Do đó, chỉ có một lớp tình yêu mỏng manh trên bề mặt... và ẩn bên dưới là quá nhiều sự căm ghét. Nhưng bạn không nhận biết sự căm ghét đó bởi vì nó bị chôn vùi trong bóng tối của vô thức.

Mọi người thường hỏi tôi về cách né tránh sự chì chiết của vợ hoặc bạn gái, bởi vì nó đã trở thành một cơn đau đầu kinh niên. Nhân danh tình yêu, những gì họ đang nhận được không phải là tình yêu mà chỉ là sự tra tấn thường xuyên, và rất tinh vi. Cô ấy không nói gì, cô ấy chỉ đơn giản đóng sầm cửa lại, nhưng cô ấy đã nói lên mọi điều thông qua hành động đóng sầm cửa, thả mạnh bát đĩa, giận dữ với bọn trẻ. Cô ấy có thể không nói gì với người chồng nhưng đứa con sẽ bị la mắng dù nó chẳng làm gì sai. Và người chồng hiểu rằng chính mình đang bị la mắng, chứ không phải đứa trẻ. Để né tránh cảnh tượng này, người chồng tìm cách trốn đến văn phòng.

Bạn biết gì về văn phòng? Sếp đến đầu tiên. Thậm chí trước khi bảo vệ đến để mở cửa văn phòng, sếp đã có mặt ở đó, yên vị trên ghế của mình. Sau đó là người bảo vệ, rồi đến thư ký, rồi đến các quản lý – tất cả bọn họ đều

trông vui vẻ hơn khi ở văn phòng, nơi có nhiều việc để làm và họ hy vọng rằng họ sẽ có thể được thư giãn trong hai ngày cuối tuần.

Nhưng hai ngày cuối tuần trở thành khoảng thời gian khủng khiếp bởi vì họ phải ở nhà hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Những đám mây đau khổ bay lơ lửng quanh họ. Trong năm ngày làm việc, họ hy vọng về ngày nghỉ cuối tuần, còn vào ngày nghỉ cuối tuần, họ cầu nguyện “Xin hãy kết thúc thật nhanh ngày nghỉ cuối tuần này; thật quá tốt khi được đi làm!”.

Chúng ta đã tạo ra những kiểu quan hệ gì vậy?

Dhyan Om rất giận dữ. Bạn đặt câu hỏi, và rồi phản ứng của bạn là giận dữ. Điều đó có nghĩa là bạn đã bỏ lỡ câu chuyện. Latifa đỡ hơn một chút. Cô ấy khóc, rồi cười... rồi khóc, và lại cười. Mỗi khi hiểu được câu chuyện, cô ấy cười, còn mỗi khi trở về với chính mình, cô ấy khóc. Do đó, điều này đã diễn ra trong một thời gian dài.

Shunyo vốn ngây thơ, thậm chí rất cả tin. Cô ấy nghĩ rằng anh chàng Om tội nghiệp này tặng khăn choàng cho mình bởi vì cô ấy hiểu được anh chàng cũng như nỗi khổ của anh ta. Đây là một trong những điều cần được hiểu. Tôi đã làm việc với hàng ngàn người trong suốt ba thập niên... Phụ nữ không bao giờ thông cảm với nhau bởi vì bằng chính kinh nghiệm của bản thân, họ biết phụ nữ xấu tính như thế nào! Do đó, họ áp sự xấu tính đó lên mọi phụ nữ khác; họ không bao giờ thông cảm với nhau, nhưng họ lại luôn thông cảm với đàn ông: “Tội nghiệp, anh ta đang phải chịu đựng quá nhiều khi sống với con quỷ đó”.

Đây là một trong những nguyên nhân khiến phụ nữ chưa được giải phóng, bởi vì họ không thể trở thành một nguồn lực chung, thống nhất. Họ thông cảm với đàn ông, nhưng lại không thông cảm với nhau. Với những người phụ nữ khác, họ chỉ có mối quan hệ ganh ghét – liệu cô ta có quần áo, trang sức đẹp hơn, có xe xịn hơn, có nhà to hơn hay không. Mối quan hệ duy nhất của phụ nữ

với nhau đều bắt nguồn từ sự ganh ghét. Chắc chắn nó là một trong những nguyên nhân cơ bản cho tình trạng nô lệ của phụ nữ. Họ không thể trở thành một nguồn lực chung; nếu không, với một nửa dân số trên hành tinh này là phụ nữ, hẳn họ đã giải phóng bản thân từ lâu rồi. Bất cứ khi nào họ muốn tự do, không ai có thể ngăn cản được. Họ là kẻ thù tồi tệ nhất của chính mình.

Shunyo thật vô tư. Cô ấy vướng vào rắc rối một cách không cần thiết khi nhận món quà từ Om. Đúng ra cô ấy nên nói với cậu ấy: “Hôm nay, khi hai người chia tay, mọi thứ dường như thật lạ; nó chứng tỏ rằng anh thật sự là một kẻ lập dị. Một mặt, anh quyết định chia tay, và trong khi đang vướng bận với việc chia tay này thì bỗng nhiên anh lại nhớ tặng quà cho tôi ư?”.

Lúc này, tôi còn biết được rằng cậu ấy đã mua món quà đó bằng tiền của Latifa từ nhiều ngày trước. Cậu ấy nói rằng muốn tặng nó cho Shunyo vì cô hiểu cậu ấy hơn bất cứ ai; cô thông cảm với cậu ấy, an ủi cậu ấy hơn bất cứ người nào khác. Nếu đúng như thế thì tại sao cậu ấy lại giữ món quà đó trong nhiều ngày? Đúng ra cậu ấy nên tặng nó ngay cho Shunyo. Vì sao cậu ấy lại chọn ngày mình vừa chia tay Latifa? Điều này cho thấy được sự tính toán, xảo trá của cậu ấy. Nếu đã mua món quà đó cho Shunyo, cậu ấy nên tặng nó ngay, như vậy sẽ rất tự nhiên. Trong vòng một hoặc hai ngày sau khi mua, cậu ấy nên tặng nó cho Shunyo. Nhưng việc đó chỉ diễn ra vào ngày hôm qua, ngày mà cậu ấy chia tay Latifa và dọn dẹp đồ đạc để chuyển phòng. Ngay giữa tâm điểm của những lộn xộn đó, cậu ấy lại nhớ tặng quà cho Shunyo!

Shunyo phải hiểu được điều đó. Sự vô tư của cô ấy có thể bị người khác hiểu sai. Nhưng thay vì thế, cô ấy cũng thấy tổn thương khi tôi nói về điều đó hôm qua. Cô ấy nghĩ rằng Om tặng quà bởi vì cậu ấy trân trọng sự cảm thông của mình. Có một điều mà mọi phụ nữ cần phải nhớ, đó là đàn ông đã chia rẽ phụ nữ theo cách xảo trá đến mức bạn không thể nào trở thành một nguồn lực chung. Bạn ganh ghét nhau; bạn không bao giờ cảm thông cho nhau. Bạn thà

cảm thông với đàn ông trong một tình huống nào đó – dĩ nhiên không phải là người đàn ông của bạn! Đó phải là người đàn ông của người phụ nữ khác.

Shunyo phải trưởng thành hơn để hiểu biết và tỉnh thức hơn.

Người duy nhất chế giễu toàn bộ sự việc này và tận hưởng nó là Milarepa – bạn trai của Shunyo. Cậu ấy thật sự đang tận hưởng nó. Cậu ấy chứng tỏ rằng mình là một người hiểu biết hơn cả. Cậu ấy không nhảy vào trận đấu đang diễn ra; cậu ấy vẫn đứng ngoài chơi ghi-ta và nghĩ: “Cứ để cái đám ngốc này muốn làm gì thì làm”.

Mọi người rất dễ nổi đóa nếu điều gì đó được cho là đi ngược lại với quan điểm và thói quen của họ. Họ thậm chí không nghĩ được rằng tôi chẳng có lợi ích nào trong mối quan hệ của họ, dù là họ ở bên nhau hay chia tay. Chỉ vì họ đã hỏi một câu hỏi mà từ lòng trắc ẩn của mình, tôi cảm thấy cần phải làm rõ mọi việc.

Nhưng điều tôi nói với bạn không thể rõ ràng khi bạn nổi giận, chúng không thể rõ ràng khi bạn đang mất bình tĩnh. Mọi việc chỉ rõ ràng khi bạn suy ngẫm về chúng. Bất cứ điều gì tôi nói với bạn đều phải được suy ngẫm. Bạn không cần phải phòng thủ bởi vì không có gì phải nghi ngờ – tôi không tấn công bạn.

Tôi muốn bạn riêng biệt hơn, tự do hơn, tỉnh táo hơn, nhận biết hơn, thiện hơn. Và những tình huống này là cơ hội tuyệt vời cho thiện. Nhưng nếu bạn tức giận, mất bình tĩnh, bắt đầu phòng vệ, vậy đừng bao giờ hỏi những loại câu hỏi đó. Tôi không quan tâm. Mọi quan hệ của bạn là việc của bạn.

Mọi quan tâm duy nhất của tôi ở đây là thiện. Và điều thật lạ là hiếm khi bạn hỏi những câu hỏi về thiện. Điều đó dường như không phải là mối quan tâm chính của bạn. Với tôi, nó là mối quan tâm tối thượng, mối quan tâm duy nhất; còn với bạn, nó dường như không phải là điều được ưu tiên – nó không phải là thứ đầu tiên xuất hiện trong đầu bạn. Có lẽ, nó là thứ cuối cùng xuất

hiện trong danh sách việc cần làm của bạn, nhưng chắc chắn nó không phải là việc đầu tiên; những việc xuất hiện đầu tiên đều vụn vặt, ngu ngốc. Bạn lãng phí thời gian của bạn và lãng phí cả thời gian của tôi.

Nhưng tôi vẫn sẵn lòng giúp bạn giải quyết những vấn đề này để bạn có thể thoát khỏi toàn bộ những điều vô nghĩa và có được những mối quan hệ yêu thương, đơn giản. Và điều đó chỉ xảy ra khi thiên trở thành việc ưu tiên của bạn. Bất nguồn từ thiên, mọi thứ khác sẽ trở nên duyên dáng; bạn sẽ có thể nhìn sâu vào hành động của chính mình, vào hành vi của mình, và bạn sẽ có được lòng trắc ẩn đối với người khác – sự yếu đuối của con người, khả năng mắc sai lầm.

Khi ai đó mắc sai lầm, bạn không cần phải tức giận, bạn phải biết xót thương hơn để người đó không bắt đầu cảm thấy tội lỗi. Bởi vì bạn không hiểu về tâm lý con người: nếu một người mắc lỗi và bạn trở nên tức giận – cơn giận của bạn được cho là đúng bởi vì lỗi lầm đó do người khác gây ra – cơn giận của bạn sẽ khiến người đó cảm thấy bẽ mặt. Sự bẽ mặt đó sẽ trở thành vết thương khiến anh ta muốn trả đũa. Do đó, anh ta sẽ đợi cho đến khi bạn mắc lỗi – bạn không thể không bao giờ mắc lỗi – khi đó, anh ta sẽ trả đũa.

Đừng bao giờ khiến người khác cảm thấy tội lỗi, bởi vì nếu bạn khiến người đó cảm thấy có tội, anh ta hoặc cô ta chỉ có ghét bạn, không thể nào yêu thương bạn.

Đó là lý do vì sao tôi cứ phải nói đi nói lại rằng tình yêu cần đến thiên như là một nền tảng cơ bản. Chỉ có ở tâm điểm của thiên, những đóa hoa tình yêu mới có thể bung nở. Đó mới là mảnh đất phù hợp của nó; không có cách nào khác.

*Tôi rất lo sợ khi viết cho ngài, nhưng tôi cần phải cảm ơn ngài vì ngài đã nói cho tôi biết sự thật về chính mình.*

Dhyan Om, không cần phải lo sợ. Tôi vui vì cậu đã hiểu được sự thật đó. Cậu đã sống trong đau khổ một cách không cần thiết.

Trong tất cả các mối quan hệ, không ai phải có trách nhiệm với đau khổ xảy ra. Bản chất của một mối quan hệ tình cảm là đến một thời điểm nhất định, nó sẽ không còn màu hồng nữa. Không ai phải chịu trách nhiệm cho những đau khổ xảy ra, nhưng cả hai lại phải chịu đựng rất nhiều. Bản chất của tâm trí là nó cứ mãi neo bám và hy vọng, thậm chí mơ hão rằng ngày mai mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn, rằng nó chỉ là một giai đoạn thoáng qua. Cậu cứ mãi tự an ủi chính mình theo cách nào đó.

Cậu luôn cho rằng người kia sẽ hiểu, nhưng đó không phải là lỗi của cô ấy. Người kia cũng chờ đợi rằng cậu sẽ hiểu. Và đó cũng không phải là lỗi của cậu. Do đó, không có gì để hiểu ở đây, cậu chỉ cần nhận biết rằng một mối quan hệ như thế nhất định sẽ kết thúc trong đau khổ và buồn chán.

Khoảnh khắc điều đó bắt đầu xảy ra, nếu tỉnh táo, cậu sẽ chia tay... không trách cứ, buộc tội lẫn nhau, bởi vì không ai thật sự có lỗi. Bản chất của mối quan hệ đó là nó không thể mãi mãi màu hồng như thời điểm trước khi tuần trăng mật kết thúc. Sau tuần trăng mật, nó không còn được như trước. Thế giới đã thay đổi. Từng ngày trôi qua, những điều mà cậu mơ ước bắt đầu trở nên rõ ràng hơn – rằng chúng chỉ là giấc mơ, chúng không có thật. Cả hai cảm thấy thất vọng, và cả hai tìm cách đổ trách nhiệm lên người kia, để rồi thay vì yêu thương, họ chỉ cãi nhau miết.

Nhưng vấn đề là người đàn ông hay người đàn bà cứ neo bám cho dù mọi thứ sắp đi xuống địa ngục. Nguyên nhân khiến họ neo bám là bởi vì nỗi sợ đơn độc. Thà đau khổ cùng ai đó còn hơn là phải ở một mình – bởi vì khi một mình, cậu phải đối mặt với bản thân. Chừng nào cậu chưa sẵn sàng để thiền sâu, để nhìn thấy bản thể nội tâm và biến sự cô đơn thành cô độc, cậu sẽ neo



bám dù biết nó là đau khổ. Đó là những gì cậu đang làm, là những gì nhiều người khác đang làm.

Trên thực tế, cậu chứng tỏ mình là một kẻ tiên phong. Cậu đã giúp nhiều người khác hiểu ra. Sau cậu, nhiều cặp chụm đũa đau khổ đã chia tay nhau. Tất cả họ nên cảm thấy biết ơn cậu. Cậu là người đầu tiên chấp nhận rủi ro và bước ra khỏi mối quan hệ của mình. Và thật vui khi cậu không tức giận với tôi. Đó là điều thường xảy ra khi một người không có tri thức.

Tôi sẽ không an ủi cậu. Nếu nhìn thấy mọi thứ ngày càng trở nên cay đắng, tôi muốn cậu hãy chia tay. Hãy chia tay trong hòa bình, chia tay với sự tôn trọng dành cho nhau; chia tay theo cách cậu không trở thành kẻ thù của nhau, để ít ra vẫn còn là bạn bè. Chia tay mà không hờn ghét. Hãy nhớ rằng người mà cậu đã yêu đó xứng đáng không bị ghét.

Nhưng nếu cậu cứ neo bám quá lâu, toàn bộ tình yêu sẽ không còn nữa, toàn bộ những kỷ niệm đẹp sẽ bị lãng quên. Tất cả những gì cậu có thể nhớ là đau khổ, đau khổ và đau khổ – mỗi ngày đều đau khổ. Khi đó, tình yêu biến thành hận thù và mọi thứ đều bị nhiễm độc. Khi đó, cậu không thể chia tay một cách đầy thiện chí; và sau khi chia tay, cậu thậm chí không thể nghĩ đến tình bạn.

Bởi vì tôi đã nói rõ với cậu rằng người không thông minh sẽ bắt đầu nổi giận với tôi khi tôi đưa ra ý tưởng chia tay. Nhưng cậu sẽ thấy rằng cậu hạnh phúc hơn so với khi còn trong mối quan hệ đó.

Sau nhiều tháng, tôi được biết rằng Latifa đã cười trở lại. Đúng, đây mới chính là Latifa! Cô ấy đã quên mất tiếng cười. Giờ thì hãy nhớ là đừng bao giờ rơi vào cái bẫy tương tự.

Bạn có thể có những người bạn, bạn có thể có những mối quan hệ tình cờ, nhưng đừng tìm cách khiến chúng trở nên mãi mãi. Đừng tìm cách đổ bê-tông lên mối quan hệ của bạn – điều đó sẽ giết chết cả hai. Hãy luôn tự do.

Một trong những bước đi khôn ngoan nhất là không bao giờ sống cùng với người phụ nữ mà bạn yêu. Hãy sống riêng, để bạn được tự do cô độc và cô ấy cũng tự do cô độc. Đừng bao giờ hứa và cam kết bất cứ điều gì, đừng bao giờ đòi hỏi rằng chỉ có bạn mới được yêu. Ngược lại, nếu người phụ nữ hoặc người đàn ông của bạn tận hưởng thú vui nho nhỏ vào cuối tuần với người khác, thì sự thay đổi này là hoàn toàn tốt. Và sau khi thay đổi, trở lại với những ngày làm việc trong tuần, người đó sẽ cảm thấy phần chân hơn. Một khi bạn nghỉ ngơi, tâm trí của bạn sẽ không còn đi lang thang, và bạn biết rằng dù là ai thì tất cả đều giống nhau. Khi ánh sáng vụt tắt, tất cả những khác biệt sẽ biến mất!

Do đó, chỉ cần tận hưởng sự cô độc của bạn. Điều đó không có nghĩa là bạn không được kết bạn, nhưng phải luôn rõ ràng... Ít nhất là với những người trong cộng đồng của tôi, hãy nhớ điều đó. Thế giới cũ đã chịu đựng quá nhiều bởi vì người ta không hiểu được những điều đơn giản đó, và mọi người gần như luôn bị áp đặt rằng bạn phải sống cùng nhau một khi đã quyết định gắn bó với ai đó. Điều này đi ngược lại với sự yêu đương của con người.

Con người không phải được làm bằng thép. Những gì là tình yêu ngày hôm nay có thể không còn là tình yêu vào ngày mai. Nếu ngày mai, một người khác trở nên hấp dẫn trong mắt bạn, vậy bạn phải làm gì? Người của thế giới cũ luôn kìm nén, nhưng khi kìm nén điều gì đó, nó sẽ biến thành cơn giận chống lại người phụ nữ mà bạn đang bị ràng buộc như là tù nhân. Người vợ ghét người chồng bởi vì cô ấy bị ràng buộc.

Vài ngày trước, Neelam nói: “Tôi nới lỏng dây cho anh ấy”. Bạn nghĩ người tình của bạn là gì – là chó ư? Bạn trao cho anh ta sợi dây đủ dài nhưng sợi dây đó vẫn nằm trong tay bạn. Khoảnh khắc bạn nhìn thấy con chó gặp gỡ người bạn gái khác, bạn sẽ thu dây lại: “Thằng con hoang kia, quay lại ngay!”. Đó không phải tình yêu, đó là một kiểu diễn tập trò chơi quyền lực.

Có một câu chuyện như sau:

----- ∞ -----

Cha của một người đàn ông vừa qua đời, thế nên tất cả những người đàn ông trong làng kéo đến an ủi anh ta. Nhiều người lớn tuổi nói: “Đừng lo lắng, nếu cha cậu không còn nữa, chúng tôi luôn ở đây. Cha cậu là bạn của chúng tôi nên chúng tôi cũng giống như cha cậu; cậu sẽ không phải nhớ ông ấy. Nếu cần gì cậu luôn có thể đến tìm chúng tôi. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp cậu, cậu cũng giống như con trai của chúng tôi vậy”.

Rồi mẹ của người đó qua đời, và tất cả phụ nữ trong làng kéo đến nói những điều tương tự: “Đừng lo lắng, chúng tôi cũng giống như mẹ cậu. Cậu có thể tìm đến chúng tôi như cách cậu tìm đến mẹ cậu. Chúng tôi luôn sẵn lòng giúp cậu. Bà ấy là một người tử tế và tất cả chúng tôi đều yêu quý bà ấy”.

Rồi đến vợ của người đàn ông đó qua đời, anh ta chờ đợi nhưng không người phụ nữ nào xuất hiện. Người đàn ông đó rất tức giận. Anh ta bước ra khỏi nhà và hét lên: “Chuyện gì đã xảy ra? Khi cha tôi chết, tất cả những lão già ngốc nghếch đều muốn trở thành cha tôi. Khi mẹ tôi chết, tất cả những người đàn bà trong làng đều muốn trở thành mẹ tôi. Giờ thì chuyện gì đã xảy ra? Vợ tôi chết và không ai đến nói ‘Đừng lo lắng, cô ấy là một người tuyệt vời, chúng tôi đều giống như cô ấy. Anh có thể tìm đến chúng tôi’. Không một ai đến cả!”, và cả làng im lặng.

----- ∞ -----

Mối quan hệ vợ chồng giữa đàn ông và đàn bà đã được đặt vào một danh mục đặc biệt, khác với mọi mối quan hệ khác. Đây không phải là phương pháp đúng đắn, không phải là phương pháp tinh tế. Nếu thật sự hiểu biết,

những người phụ nữ trong làng đã đến gặp anh ta và nói những điều tương tự: “Đừng lo lắng, nếu vợ anh chết, còn chúng tôi đây. Khi nào anh cần giúp đỡ hoặc cảm thấy đơn độc, đừng ngại nói ra và chúng tôi sẽ sẵn sàng giúp”. Trong một xã hội thật sự nhân văn, toàn bộ những ganh ghét sẽ biến mất, sự chi phối sẽ không còn nữa. Mọi người sẽ giúp đỡ nhau, và giúp họ trở thành người có năng lực cô độc. Đó mới là con người.

Do đó, nếu thỉnh thoảng người phụ nữ của bạn đi với người khác, bạn không cần phải lo lắng. Nếu người đàn ông của bạn đi với người khác... Mọi người đều cần có kỳ nghỉ, trừ các vị thánh, các vị tu sĩ bởi vì họ không có bất kỳ ngày nghỉ nào... Một vị thánh phải là thánh suốt bảy ngày liên tiếp; thánh nhân không có ngày Chủ nhật. Ông ấy không thể rời bỏ tính thần thánh của mình dù chỉ trong giây lát!

Những thánh nhân này quyết định giá trị đạo đức của bạn, họ quyết định cách sống của bạn. Họ không biết về mối quan hệ, họ không biết về những rắc rối của mối quan hệ; họ không biết về sự mong manh của tình yêu. Họ không biết rằng tâm trí con người dễ buồn chán với cùng một thứ lặp lại mỗi ngày, và chỉ cần một ngày nghỉ thôi cũng có ý nghĩa to lớn trong việc giúp mọi người gắn kết với nhau.

----- ∞ -----

Chuyện kể rằng, nhờ tài kể chuyện hay nên Mulla Nasruddin được hoàng đế giữ bên cạnh như hình với bóng. Họ thậm chí ăn cùng bàn – đó là lần đầu tiên một vị vua cho phép một người ngồi cùng bàn ăn với mình.

Ngày đầu tiên, Mulla ngồi xuống và hoàng đế nói: “Đầu bếp đã chế biến món đậu bắp nhồi này”. Và nhà vua thật sự rất thích. Nhìn thấy điều đó, Mulla nói: “Có lẽ bệ hạ không biết rằng đậu bắp không chỉ là một loại rau xanh mà

còn là một vị thuốc nữa. Chúng giúp kéo dài tuổi thọ, khiến bệ hạ trẻ khỏe hơn. Điều này đã được ghi trong sách cổ”.

Đầu bếp nghe được toàn bộ lời khen này nên anh ta bắt đầu chế biến món đậu bắp mỗi ngày. Ngày thứ hai, nhà vua vẫn chấp nhận. Ngày thứ ba, nhà vua bắt đầu cảm thấy tức giận vì tên đầu bếp đã nghe theo lời gã Mulla thần kinh kia: “Giờ thì có vẻ như ta phải ăn đậu bắp suốt đời!”.

Vào ngày thứ tư, mọi thứ quá sức chịu đựng, nhà vua ném đĩa thức ăn xuống đất và hét lên: “Ta sẽ bắn chết người nếu còn nhìn thấy món đậu bắp một lần nữa”.

Mulla nói: “Thần cũng đã muốn nói như bệ hạ. Tên đầu bếp này cần phải bị xử bắn ngay lập tức. Đậu bắp là món ăn rất nguy hiểm”.

Vị hoàng đế nói: “Mulla, chẳng phải người đã quên những gì người từng nói sao?”.

Mulla Nasruddin đáp: “Thần là bề tôi của bệ hạ, không phải người phục vụ món đậu bắp. Bệ hạ khen ngợi món ăn đó nên thần cũng khen ngợi. Thần ở đây là để phục vụ bệ hạ. Nếu bệ hạ ra lệnh, thần có thể xử bắn tên đầu bếp đó”.

----- ∞ -----

Nhưng bạn cần phải hiểu được tâm trí của con người. Nó trở nên buồn chán với cùng một thứ diễn ra mỗi ngày. Dù là vợ hay chồng, hay một món ăn, một bộ phim nào đó... Bạn có thể xem đi xem lại một bộ phim bao nhiêu lần? Lần đầu thật tuyệt. Lần thứ hai, nó không còn tuyệt như lần đầu nữa vì bạn đã biết điều gì sắp xảy ra. Đến lần thứ ba, bạn bắt đầu nghĩ đến việc tự tử. Nếu đây là một bộ phim mà bạn phải xem suốt phần đời còn lại, tốt hơn hết là nên kết thúc với nó.

Tôi cho rằng sự buồn chán xuất hiện trong các mối quan hệ bởi vì chúng ta đã kiểm soát nhau quá chặt chẽ. Cả hai cần phải tự do hơn, và cả hai luôn có cơ hội tiếp cận những cánh đồng cỏ mới hơn. Rồi cả hai sẽ lại luôn trở về bên nhau với tình yêu sâu đậm bởi vì bất cứ ai trao cho bạn sự tự do sẽ tạo ra tình yêu trong bạn. Những ai phá hủy sự tự do của bạn cũng sẽ phá hủy tình yêu của bạn.

----- ∞ -----

“Em yêu, đêm nay anh sẽ hôn em đến ngạt thở mới thôi”, gã đàn ông to con nói. “Ồ, thật đáng mong chờ”, cô thư ký trẻ hưởng ứng với giọng bông đùa.

“Em yêu, em sẽ rất may mắn nếu vẫn còn có thể đi lại vào sáng mai”, anh ta khoác lác. “Được thôi, để xem”, cô gái khiêu khích.

Khi tình huống trở nên khó khăn, và gã to con kia không thể đáp ứng được như mong đợi, cô gái lôi từ dưới gối ra một chiếc lông và bắt đầu vỗ nhẹ lên trán anh ta.

Gã đàn ông to con nhìn cô gái đầy hiếu kỳ và hỏi: “Này, đó là ý gì vậy?”.

“À, nếu nói theo cách ví von tương đối thì em đang dùng nó để đánh vỡ sọ anh ra”, cô gái trêu chọc.

----- ∞ -----

*Buổi sáng khi ngài nói về mối quan hệ của chúng tôi, tôi thấy mình cười và bỗng nhiên tôi thấy buồn. Tôi nhận ra rằng dù chúng tôi đã chia tay và tôi hạnh phúc hơn nhiều nhưng một phần trong tôi vẫn neo bám. Tôi vẫn mơ về Om, nghĩ về anh ấy và tận sâu trong lòng vẫn hy vọng. Tôi đã từng nghe ngài nói rằng phụ nữ có xu hướng neo bám hơn đàn ông. Trong*

*trường hợp của tôi và Om, điều đó là đúng. Cảm giác như thể anh ấy đã bỏ lại mọi thứ phía sau rồi nhưng tôi vẫn giữ nó trong tâm trí, trong tim và thậm chí trong cơ thể mình. Osho, từ đây tôi có thể đi đâu?*

Latifa, đó là một phần của trạng thái vô thức trong chúng ta. Bạn không hạnh phúc khi ở cùng Om, lúc này bạn cũng không hạnh phúc khi vắng cậu ấy. Bạn phải quan sát tâm trí của mình. Nó sẽ không bao giờ để bạn yên ổn; dù bạn làm gì, nó cũng sẽ gây ra đau khổ, bởi vì tâm trí có tính hai mặt. Bạn có thể thấy rằng mình hạnh phúc, nhưng phần khác của tâm trí vẫn mong muốn được ở bên Om. Và khi bạn ở cạnh Om, phần tâm trí hạnh phúc lúc này sẽ rất đau khổ.

Tâm trí luôn bị phân chia về mọi điều trong cuộc sống. Một nửa tâm trí ủng hộ và nửa còn lại sẽ phản đối, do đó bạn luôn ở trong trạng thái căng thẳng. Bạn phải hiểu một điều: một vài ngày cô đơn sẽ không làm hại bất kỳ ai. Nó cho bạn không gian để nhìn nhận sự việc một cách rõ ràng, nó cũng cho Om không gian để nhìn nhận sự việc một cách rõ ràng.

Và nếu bạn chọn để được đau khổ, Om hay thậm chí nhiều Om tuyệt vời hơn luôn có sẵn. Bạn nghĩ chỉ có Om là quả dưa thôi sao? Tôi đã thấy nhiều quả dưa lớn hơn. Quả dưa không phải hiếm, nó rất bình thường và phổ biến. Do đó, khi nào bạn thấy khó khăn... nhưng tôi muốn bạn hãy để mọi thứ bình lặng chỉ trong vài ngày. Bạn một mình và để cho Om được một mình. Có lẽ bạn sẽ bắt đầu thích sự cô đơn của mình. Nhưng hãy cho nó chút cơ hội. Bạn đã ở với Om quá lâu và bạn đã chịu đựng từng khoảnh khắc đó. Lúc này, niềm khát khao chịu đựng đó lại xuất hiện... bạn đã bị nghiện. Chúng giống như ma túy vậy.

Giờ đây, ngồi một mình trong phòng, không có ai để tranh cãi... Tôi có nghe nói rằng hai bạn từng cãi nhau suốt đêm, cho đến tận ba giờ sáng. Điều đó khiến cho cuộc sống trở nên phấn khích. Bạn đi ngủ lúc ba giờ sáng với hy

vọng “Chúng ta sẽ lại nhìn thấy nhau vào ngày mai. Chỉ nghỉ ngơi một chút, rồi chúng ta lại bắt đầu từ đầu”.

Không cần lo lắng, bạn có thể chiến đấu một mình. Chỉ cần đóng cửa và trò chuyện với chiếc gối của bạn. Viết lên gối “Dhyan Om”, đặt tấm hình của Om lên gối và cứ nói những gì bạn muốn nói, hoặc đánh cậu ấy, còn cậu ấy không thể làm được gì. Đó là một tình huống hay ho!

Và bạn hỏi: “Từ đây tôi có thể đi đâu?”. Không có ai, không có nơi nào, và không cần phải đi đâu hết. Một “quả hạnh” nào đó sẽ tự rơi vào bẫy của bạn. Bạn chỉ việc chờ đợi, hãy mở cửa và một tên nào đó sẽ bước vào. Nhiều khả năng đó sẽ là Om, bởi vì cậu ấy cũng cảm thấy giống như bạn – nhớ Latifa. Và cả hai bắt đầu tra tấn nhau; hai bạn là một cặp đôi hoàn hảo, hoàn hảo đến mức tôi cũng cảm thấy tiếc khi một cặp đôi hoàn hảo như thế lại phải chia tay. Bạn cũng nên nghĩ đến tôi nữa. Thật khó tìm thấy một cặp đôi hoàn hảo như thế! Không ai thấy mệt mỏi với sự chịu đựng, không ai thấy mệt mỏi với đau khổ, cả hai đều luôn sẵn sàng mỗi ngày, và đó là câu chuyện đang xảy ra...

Chỉ nghỉ ngơi một chút thôi. Hãy tận hưởng sự cô độc trong vài ngày, và nếu thật sự thấy điều đó thật tốt, thật vui, bạn không cần phải bước vào bất kỳ mối quan hệ nào, bất kỳ cái bẫy nào. Bạn có thể có những người bạn – thậm chí làm bạn với Om. Thỉnh thoảng, bạn có thể gặp gỡ Om. Bởi vì chỉ thỉnh thoảng hai bạn mới gặp nhau nên sẽ không có xung đột, không có tranh cãi; đó sẽ là một trải nghiệm ngọt ngào. Nhưng đừng ở cạnh nhau quá lâu. Khoảnh khắc bạn thấy bầu không khí thay đổi, hãy tìm cách để rút lui và rời khỏi Om.

Vẫn còn có nhiều người khác ngoài kia. Sao phải khổ sở với chỉ mình Om chứ? Hãy trao trải nghiệm đó cho vài người khác, bởi vì mọi người đều cần có những trải nghiệm như thế để trưởng thành về mặt tâm linh. Bạn chỉ theo đuổi Om; bạn muốn cậu ấy khai sáng theo bất kỳ cách nào bạn muốn cho dù



cậu ấy có muốn hay không. Trong thời gian nghỉ ngơi đó, bạn có thể khiến vài người khác khai sáng. Om sẽ luôn ở đó. Và cậu ấy cũng làm điều tương tự. Hãy để cậu ấy tra tấn vài người khác, khi đó bạn có thể gặp lại nhau với những trải nghiệm mới. Khi đó, bạn có thể tra tấn nhau với những trải nghiệm mới, phương pháp mới.

Cho đến lúc này, bạn vẫn sử dụng những kỹ thuật tương tự, những cách thức tra tấn cũ kỹ tương tự. Đầu tiên, hãy học thêm một vài cách mới. Mỗi người mới sẽ cho bạn một kỹ thuật mới, bởi vì mọi người đều có phương pháp, phong cách tra tấn riêng của mình. Đó là cơ hội tuyệt vời cho cả hai bạn – đừng bỏ lỡ nó.

Bạn đã tạo ra một điểm kích hoạt lớn để nhiều cặp đôi khác noi theo. Họ thấy rằng ngay cả Latifa và Om – hai người luôn sống trong địa ngục nhưng rất gắn bó với nhau – cũng có thể chia tay... Bạn đã trở thành tấm gương. Tên tuổi của hai bạn sẽ được nhớ đến! Có nhiều cặp đôi chia tay chỉ vì thấy rằng “Ngay cả Latifa và Om còn có thể chia tay, vậy thì có gì khó chứ? Chúng ta cũng có thể chia tay. Sao cứ mãi chịu đựng?”. Bạn đã mở cửa và trở thành một tấm gương lớn, đừng hủy hoại danh tiếng của mình.

Latifa yêu quý, bạn không phải đi đâu cả. Hãy cứ ở một mình trong căn phòng của bạn. Và để cho cậu Om tội nghiệp đó nghỉ ngơi một chút. Tôi có thể nhắn tin cho Om, cậu ấy luôn sẵn sàng rơi vào hố sâu trở lại. Cậu ấy sẽ hân hoan tìm đến bạn và cả hai lại cùng tạo ra địa ngục cho nhau. Khi đó, đừng hỏi tôi: “Từ đây tôi có thể đi đâu?”.

Không cần phải đi đâu cả, hãy cứ ở nguyên tại nơi bạn đang ở.

Hãy dành chút thời gian cho chính bạn, cho Om và cho những người đã noi theo tấm gương của bạn. Nếu hai bạn bắt đầu trở lại với nhau, những người đã làm theo bạn sẽ nghĩ: “Ôi trời, liệu chúng ta có nên bắt đầu trở lại với nhau không?”. Lần đầu tiên, họ cảm nhận được sự tự do và hân hoan. Giờ

nó không còn là vấn đề của bạn mà là vấn đề của nhiều người khác. Bạn đang gánh một trách nhiệm lớn. Do đó, hãy mạnh mẽ lên và cho phép bản thân nghỉ ngơi một chút. Bạn đã tra tấn chính mình và Om đủ rồi.

Tôi biết, theo một phương pháp tôn giáo cổ xưa, việc tra tấn bản thân là để đạt đến vương quốc của Thượng đế, nhưng cách đó không bao giờ hiệu quả. Bằng hình thức tra tấn, bạn chỉ có thể đáp xuống địa ngục. Và bạn đã ném mùi địa ngục lâu đến mức một kỳ nghỉ ngắn sẽ không làm hại ai. Lúc này, chỉ trong vài ngày, tôi đã bắt đầu nghe lại tiếng cười của bạn – nhiều năm qua, tôi đã quên mất Latifa cười như thế nào. Và hãy cười nhiều hơn nữa, vui hơn nữa, đừng phản bội những người đã noi theo bạn.

----- ∞ -----

“Sao hai người không tự giải quyết với nhau bên ngoài tòa án?”, vị thẩm phán hỏi một cặp vợ chồng. “Chúng tôi đã làm điều đó, thưa ông”, người vợ nói, “cho đến khi cảnh sát ập tới”.

----- ∞ -----

Hai bạn đã chịu đựng nhau đủ rồi.

## Phần III

### TỪ MỐI QUAN HỆ ĐẾN SỰ KẾT NỐI – YÊU LÀ MỘT TRẠNG THÁI HIỆN HỮU

----- ∞ -----

Có khả năng ở trong trạng thái cô độc nghĩa là có khả năng yêu thương. Nghe có vẻ nghịch lý nhưng đó lại là sự thật. Chỉ những người có khả năng ở trong cô độc mới có năng lực yêu, năng lực chia sẻ, năng lực đi đến tận cùng nội tâm của người khác mà không sở hữu người khác, không phụ thuộc vào người khác, không biến người khác thành món đồ, và không chìm đắm vào người khác. Họ cho phép người khác được tự do tuyệt đối, bởi vì họ biết rằng nếu người đó bỏ đi, họ vẫn sẽ hạnh phúc. Niềm hạnh phúc của họ không thể bị tước đoạt bởi vì nó chưa từng được vay mượn từ bất cứ ai.

Khi đó, sao họ phải muốn ở cùng nhau? Nó không còn là một nhu cầu, mà là sự xa xỉ. Hãy cố gắng hiểu điều này. Những người thật sự yêu nhau sẽ xem nó như là một thú vui xa xỉ, không phải nhu cầu. Họ muốn chia sẻ. Họ có quá nhiều niềm vui, họ muốn chia sẻ niềm vui đó với người khác. Và họ biết cách điều khiển cuộc sống của mình với chỉ một nhạc cụ. Một người thổi sáo luôn biết cách chơi sáo một mình. Và nếu anh ta tìm đến một người chơi trống tabla, họ sẽ cùng tạo nên một bản hòa ca giữa tiếng sáo và tiếng trống. Cả hai sẽ tận hưởng khoảnh khắc đó. Họ sẽ rót vào nhau những giai điệu phong phú của riêng mình.

----- ∞ -----

# Chương 11

## Yêu là một động từ

Yêu là khẳng định sự tồn tại; nỗi sợ là do thiếu vắng tình yêu. Và vấn đề là bạn không thể trực tiếp làm gì được với sự thiếu vắng này. Nỗi sợ giống như bóng tối. Bạn có thể làm gì với bóng tối một cách trực tiếp đây? Bạn không thể từ bỏ nó, bạn không thể ném nó đi, bạn không thể mang nó vào. Không có cách nào kết nối được với bóng tối mà không cần đến ánh sáng. Con đường đến bóng tối đi qua ánh sáng. Nếu bạn muốn bóng tối, hãy tắt đèn; nếu bạn không muốn bóng tối, hãy bật đèn lên. Nhưng bạn phải làm gì đó với ánh sáng, chứ không phải với bóng tối.

Điều này cũng đúng với tình yêu và nỗi sợ: tình yêu là ánh sáng, nỗi sợ là bóng tối. Người luôn ám ảnh với nỗi sợ sẽ không bao giờ có thể giải quyết được vấn đề. Nó giống như việc đánh vật với bóng tối vậy – sớm muộn gì bạn cũng phải kiệt sức, mệt mỏi và bị đánh bại. Và điều kỳ lạ là bạn bị đánh bại bởi thứ không hề có mặt ở đó! Và khi bị đánh bại, bạn chắc chắn cảm thấy bóng tối thật mạnh mẽ, nỗi sợ thật mạnh mẽ, sự ngu dốt thật mạnh mẽ, sự vô thức thật mạnh mẽ. Chúng không hề mạnh mẽ bởi vì chúng không tồn tại.

Đừng bao giờ chiến đấu với những thứ không tồn tại. Đó là nơi tất cả các tôn giáo cổ xưa bị lạc lối. Một khi bắt đầu chiến đấu với những thứ không tồn tại, bạn sẽ bị diệt vong. Dòng suối tâm thức của bạn sẽ bị lạc lối trên sa mạc không có thực – và nó là vô tận.

Do đó, đừng xem nỗi sợ là vấn đề. Tình yêu mới là điều cần nói đến. Bạn có thể làm điều gì đó cho tình yêu ngay lập tức, không cần phải chờ đợi hay trì hoãn. Hãy bắt đầu yêu! Và đó là món quà tự nhiên từ sự hiện hữu dành cho

bạn, hoặc từ Thượng đế, từ cái tổng thể, bất kỳ tên gọi nào mà bạn thích. Nếu bạn được nuôi dưỡng trong môi trường tôn giáo, đó là Thượng đế; nếu bạn không được nuôi dưỡng trong môi trường tôn giáo, đó là cái tổng thể, là vũ trụ, là sự hiện hữu.

Hãy nhớ, tình yêu được sinh ra cùng với bạn; nó là phẩm chất vốn có của bạn. Tất cả những gì bạn cần làm là trao cho tình yêu một con đường – tạo ra một lối đi cho nó, để nó tuôn tràn, cho phép nó xảy ra.

Chúng ta đang cản trở nó, không cho nó xảy ra. Chúng ta quá keo kiệt trong tình yêu, vì lý do đơn giản đó mà chúng ta được dạy cho môn kinh tế học. Môn kinh tế học đó chỉ đúng với thế giới bên ngoài: nếu có thật nhiều tiền và cứ mãi đem cho mọi người, bạn sẽ sớm trở thành kẻ ăn mày. Bạn sẽ mất tiền khi đem cho hết. Môn kinh tế học này, thuật toán này đã ăn vào máu, vào xương tủy của chúng ta. Nó đúng với thế giới bên ngoài, và không có gì sai về môn kinh tế học này, nhưng nó không đúng với hành trình nội tâm. Hành trình đó được vận hành bởi một thuật toán hoàn toàn khác: càng cho đi nhiều, bạn càng có nhiều; cho đi ít, bạn sẽ có ít. Nếu không cho đi gì cả, bạn sẽ đánh mất hết mọi phẩm chất tự nhiên của mình. Chúng sẽ trở nên tù đọng, khép kín; chúng sẽ đi đường ngầm. Không tìm thấy cách bày tỏ, chúng sẽ co rút lại và chết.

Tình yêu giống như một nhạc công. Nếu anh ta chơi nhạc cụ thường xuyên thì âm nhạc càng xuất hiện nhiều hơn. Không phải vì dành thời gian thổi sáo mà anh ta đánh mất âm nhạc.

Tình yêu giống như một vũ công. Càng nhảy múa, bạn càng trở nên điêu luyện.

Tình yêu giống như hội họa. Bạn vẽ càng nhiều, tranh của bạn sẽ ngày càng đẹp.

----- ∞ -----

Chuyện kể rằng khi Picasso đang vẽ tranh, một người bạn, đồng thời cũng là nhà phê bình chen ngang hỏi: “Tôi có một điều trần trở và không muốn chờ đợi thêm nữa, tôi không thể ngăn mình được. Anh đã vẽ hàng trăm bức tranh. Vậy bức tranh nào là đẹp nhất?”.

Picasso đáp: “Bức mà tôi đang vẽ lúc này”.

Nhà phê bình nói: “Bức này ư? Thế còn những bức tranh anh đã vẽ trước đây?”.

Picasso đáp: “Tất cả đều đẹp. Và bức tiếp theo mà tôi vẽ sẽ còn đẹp hơn bức này – bởi vì anh càng vẽ nhiều, kỹ năng của anh càng hoàn thiện, khiếu thẩm mỹ của anh càng tuyệt vời hơn”.

----- ∞ -----

Đó chính là tình yêu, đó chính là niềm hân hoan. Hãy chia sẻ nó! Ban đầu, nó sẽ xuất hiện như những giọt sương, bởi vì sự keo kiệt của bạn đã tồn tại quá lâu, nó rất lâu đời. Nhưng một khi những giọt sương tình yêu được chia sẻ, bạn sẽ sớm có khả năng chia sẻ cả đại dương yêu thương. Và bạn sẽ chứa đựng sự vô tận.

Một khi đã biết thuật toán cao cấp của việc cho và nhận, bạn sẽ thấy rằng bạn chỉ nhận được khi cho đi. Không phải là bạn sẽ nhận về điều gì đó, mà trong chính hành động cho đi, bạn sẽ trở nên giàu có hơn. Khi đó, tình yêu bắt đầu lan tỏa, phát sáng. Và một ngày nào đó, bạn sẽ bất ngờ – “Nỗi sợ đâu rồi?”. Khi đó, cho dù có nỗ lực tìm kiếm, bạn cũng sẽ không tìm thấy nó.

Tình yêu không phải là mối quan hệ. Tình yêu sẽ kết nối, nhưng nó không phải là mối quan hệ. Mối quan hệ là thứ gì đó đã kết thúc. Mối quan hệ là một danh từ; dấu chấm hết đã xuất hiện, tuần trăng mật đã kết thúc. Lúc này, không

còn niềm vui, không còn sự háo hức, tất cả đã kết thúc. Bạn có thể duy trì nó chỉ để giữ lời hứa. Bạn có thể duy trì nó bởi vì nó thoải mái, tiện lợi và ấm cúng. Bạn có thể duy trì nó bởi vì không còn việc gì khác để làm. Bạn có thể duy trì nó bởi vì nếu bạn ngăn cản, nó sẽ gây ra nhiều rắc rối cho bạn.

Mối quan hệ có nghĩa là thứ gì đó hoàn thành, kết thúc, khép lại. Tình yêu không bao giờ là mối quan hệ. Tình yêu là sự kết nối. Nó luôn là một dòng sông, tuôn chảy không ngừng. Tình yêu không biết điểm kết thúc. Nó không giống như một cuốn tiểu thuyết gồm có khởi đầu và kết thúc ở một thời điểm nào đó. Tình yêu là một hiện tượng tiếp diễn. Những người yêu nhau sẽ kết thúc, còn tình yêu thì không. Tình yêu là một thể liên tục. Tình yêu là động từ, không phải là danh từ.

Vì sao chúng ta lại hạ vẻ đẹp của sự kết nối xuống thành mối quan hệ? Vì sao chúng ta lại vội vã như vậy? Bởi vì kết nối là không đảm bảo, còn mối quan hệ là đảm bảo, mối quan hệ có sự chắc chắn. Kết nối chỉ là cuộc gặp gỡ giữa hai người xa lạ, có lẽ chỉ qua một đêm, rồi sáng hôm sau, họ sẽ nói lời tạm biệt. Ai biết được điều gì sẽ xảy ra vào ngày mai? Và chúng ta quá sợ hãi đến mức muốn nó chắc chắn, muốn đoán trước được nó. Chúng ta muốn ngày mai phải diễn ra theo ý của chúng ta; chúng ta không cho phép nó được tự do theo cách của nó. Do đó, chúng ta lập tức biến mọi động từ thành danh từ.

Bạn yêu một người và lập tức nghĩ đến việc kết hôn. Biến nó thành một hợp đồng pháp lý? Vì sao vậy? Sao lại để luật pháp chen vào tình yêu? Luật pháp chen vào tình yêu bởi vì tình yêu không có ở đó. Nó chỉ là hình ảnh tưởng tượng, và bạn biết rằng hình ảnh tưởng tượng đó sẽ biến mất. Trước khi nó biến mất, hãy khiến cho nó ổn định. Trước khi nó biến mất, hãy làm điều gì đó để nó không thể chia tách được.

Trong một thế giới tốt đẹp hơn, với những con người thiện tính hơn, với sự giác ngộ được lan tỏa thêm một chút trên khắp trái đất này, mọi người sẽ

yêu, yêu một cách nồng cháy, nhưng tình yêu của họ vẫn là một sự kết nối, không phải là mối quan hệ. Và tôi không nói rằng tình yêu của họ là nhất thời. Có nhiều khả năng là tình yêu của họ sẽ sâu sắc hơn tình yêu của bạn, có mức độ thân mật cao hơn, có điều gì đó thơ hơn, thân thánh hơn trong đó. Có nhiều khả năng là tình yêu của họ kéo dài lâu hơn những gì được gọi là mối quan hệ. Nhưng nó không được đảm bảo bởi luật pháp, tòa án, cảnh sát. Sự đảm bảo đó đến từ bên trong. Nó sẽ là sự cam kết từ trái tim, là sự chia sẻ trong thinh lặng.

Nếu thích ở cùng ai đó, bạn sẽ thích nhiều hơn nữa. Nếu thích sự thân mật, bạn sẽ muốn khám phá về nó nhiều hơn nữa. Và chỉ có vài bông hoa tình yêu bung nở sau những khoảng thời gian thân mật kéo dài. Cũng có những bông hoa nở theo mùa; chúng chỉ xuất hiện dưới ánh mặt trời trong sáu tuần, và trong vòng sáu tuần tiếp theo, chúng sẽ ra đi mãi mãi. Có những bông hoa phải mất nhiều năm mới bung nở, và cũng có những bông hoa cứ nở rộ trong nhiều năm. Tình yêu càng kéo dài sẽ càng đậm sâu.

Nhưng nó phải là cam kết từ trái tim đến trái tim. Nó thậm chí không cần được thể hiện bằng lời, bởi vì lời nói khiến nó trở nên tục tĩu, báng bổ. Đó phải là sự cam kết thầm lặng; mắt giao mắt, trái tim chạm đến trái tim, bản thể với bản thể. Nó phải được hiểu mà không cần nói ra bằng lời.

Hãy quên các mối quan hệ đi và học cách kết nối. Một khi ở trong mối quan hệ, bạn bắt đầu xem nhau như là một điều hiển nhiên. Đó là thứ hủy hoại tất cả các cuộc tình. Người phụ nữ nghĩ rằng cô ấy hiểu người đàn ông, còn người đàn ông nghĩ rằng mình hiểu người phụ nữ. Không ai hiểu ai hết! Người kia vẫn là một bí ẩn. Và việc xem người khác như là một điều hiển nhiên là hành động thiếu tôn trọng, xúc phạm.

Việc nghĩ rằng bạn biết rõ người tình của mình là việc rất vô ơn. Làm sao bạn có thể biết rõ người phụ nữ đó? Làm sao bạn có thể biết rõ người đàn ông



đó? Họ là quá trình, không phải là sự vật. Người phụ nữ mà bạn đã biết hôm qua không còn ở đó vào hôm nay. Biết bao nhiêu nước đã chảy qua sông Hằng; lúc này, cô ấy là một người khác, hoàn toàn khác. Hãy kết nối lại, bắt đầu lại.

Và người đàn ông mà bạn đã ngủ cùng tối qua, hãy nhìn lại khuôn mặt của người đó vào sáng hôm sau. Anh ấy không còn là người đó nữa, quá nhiều điều đã xảy ra. Quá nhiều thứ, những thứ không thể đếm được, đã thay đổi! Đó là sự khác biệt giữa người và đồ vật. Những món đồ nội thất trong căn phòng vẫn như cũ, nhưng người đàn ông và người đàn bà không còn như cũ nữa. Hãy khám phá lại, hãy bắt đầu lại. Đó là điều tôi muốn nói khi nhắc đến sự kết nối.

Kết nối có nghĩa là bạn luôn bắt đầu, bạn luôn nỗ lực làm quen. Bạn phải không ngừng giới thiệu bản thân với người kia. Bạn luôn nỗ lực nhìn thấy nhiều khía cạnh trong tính cách của người kia. Bạn nỗ lực nhìn thật sâu vào thế giới nội tâm của anh ấy, vào những nơi thầm kín nhất trong bản thể của cô ấy. Bạn nỗ lực hé mở những bí ẩn chưa được khai mở.

Đó chính là niềm vui của tình yêu: khám phá tâm thức.

Nếu bạn kết nối, và đừng hạ nó xuống thành mối quan hệ, khi đó người kia sẽ trở thành tấm gương của bạn. Khi khám phá người khác, và một cách vô thức, bạn cũng đang khám phá chính mình. Khi đi sâu vào nội tâm của người khác, biết được cảm giác, suy nghĩ và cả những xáo trộn thầm kín của người khác, bạn cũng sẽ biết được những xáo trộn thầm kín của chính mình. Những người yêu nhau trở thành tấm gương của nhau, và khi đó tình yêu trở thành thiền.

Mối quan hệ là xấu xí, kết nối mới đẹp.

Trong mối quan hệ, cả hai người đều mù quáng với nhau. Hãy thử nghĩ xem, đã bao lâu rồi kể từ lúc bạn và người tình của mình nhìn vào mắt nhau?

Đã bao lâu rồi kể từ khi bạn thật sự nhìn vào người kia? Có lẽ đã nhiều năm! Ai lại đi nhìn vào vợ của mình? Bạn đã mặc nhiên rằng mình biết rõ cô ấy. Còn gì để nhìn nữa chứ? Bạn quan tâm đến người xa lạ hơn là những người mà bạn biết – bạn biết mọi góc ngách của cơ thể họ, bạn biết cách họ phản ứng, bạn biết mọi thứ đã xảy ra sẽ lại tiếp tục xảy ra. Đó là một chu kỳ lặp đi lặp lại.

Điều đó là không đúng, thật sự không đúng. Không có gì lặp lại; mọi thứ đều mới mẻ mỗi ngày. Chỉ có mắt của bạn trở nên cũ kỹ, sự giả định của bạn trở nên cũ kỹ, tấm gương của bạn bám đầy bụi và bạn không thể phản chiếu người khác.

Cho nên tôi mới nhấn mạnh đến sự kết nối. Hãy luôn là tuần trăng mật. Hãy không ngừng tìm kiếm, khám phá nhau, tìm kiếm những cách yêu mới, tìm kiếm những con đường để ở bên nhau. Và mỗi người đều là một bí ẩn vô tận mà bạn không bao giờ có thể nói rằng: “Tôi đã biết rõ cô ấy”, hay “Tôi đã biết anh ấy”. Nhiều nhất là bạn có thể nói: “Tôi đã cố gắng hết sức nhưng bí ẩn vẫn là bí ẩn”.

Trên thực tế, bạn càng biết, người khác càng trở nên bí ẩn. Khi đó, tình yêu là một cuộc phiêu lưu không ngừng.

## Chương 12

Lời khuyên cho các đôi đang yêu – Sống và trưởng thành trong tình yêu

### **Khi thần giao cách cảm không còn tác dụng**

Các đôi đang yêu thường không rõ ràng với nhau. Bạn hy vọng người kia sẽ hiểu. Nhưng chẳng có ai hiểu cả! Không có sự giao tiếp, các vấn đề không thể nào được trình bày một cách rõ ràng. Bạn phải khẳng định quan điểm một cách rõ ràng: “Anh sẽ không can thiệp vào cuộc sống của em, em có thể vẫn là chính em – anh yêu em và anh sẽ vẫn yêu em – nhưng còn anh thì sao?”. Khi đó, bạn có thể tìm ra cách để giải quyết những khó khăn, vướng mắc. Bạn có thể ở cùng nhau mà vẫn có được quyền cá nhân và sự tự do của bạn. Nếu thật sự yêu nhau, cả hai người sẽ biết cách giải quyết vấn đề. Nhưng điều thật sự xảy ra là chúng ta không bao giờ làm rõ mọi thứ với nhau. Chúng ta cứ hy vọng rằng người kia sẽ có khả năng đọc được suy nghĩ của mình. Nhưng không ai có khả năng đọc được suy nghĩ của người khác. Người kia không phải là người thấu suốt. Những gì đang diễn ra là chúng ta không nói về vấn đề có thật.

### **Hiểu được nhu cầu về không gian riêng**

Hãy tạo cơ hội để hiểu nhau, trò chuyện với nhau, và hiểu rằng đôi khi người kia cũng cần có không gian riêng. Bạn muốn ở cạnh người kia, nhưng

anh ta lại muốn ở một mình – bạn không thể làm gì được. Khi đó, bạn phải hiểu và để anh ta ở một mình. Đôi khi, bạn muốn ở một mình nhưng anh ta lại muốn đến với bạn – khi đó, hãy nói với anh ta rằng bạn không giúp gì được, bạn cần không gian riêng!

Chỉ cần giúp nhau ngày càng hiểu nhau hơn. Đó là điều mà những người yêu nhau đang bỏ lỡ: họ có đủ tình yêu nhưng không hiểu nhau, không một chút nào cả. Đó là lý do vì sao tình yêu của họ gục chết trên sự bất hòa và hiểu lầm. Tình yêu không thể sống nếu thiếu sự hiểu biết lẫn nhau. Nếu đứng một mình, tình yêu trông rất ngốc nghếch; nhưng nếu hiểu biết, tình yêu có thể sống một cuộc sống trường thọ, một cuộc sống tuyệt vời – với nhiều niềm vui chung, nhiều khoảnh khắc tuyệt đẹp, nhiều trải nghiệm thi vị. Nhưng điều đó chỉ xảy ra khi hai người hiểu nhau.

Tình yêu có thể cho bạn một tuần trăng mật nhỏ, nhưng đó là tất cả. Chỉ có hiểu biết mới giúp bạn đạt đến sự thân mật sâu sắc. Khi đó, cho dù một ngày nào đó phải chia tay, cả hai vẫn hiểu nhau, và đó là món quà tình yêu mà bạn dành cho nhau. Những người yêu nhau có thể chia tay nhưng sự hiểu biết mà bạn có được với người kia, qua sự hiện diện của người kia, sẽ luôn ở bên bạn. Đó luôn là một món quà – không thể có món quà nào khác như thế. Nếu bạn yêu một người, món quà quý giá duy nhất mà bạn có thể đem trao tặng người đó là sự hiểu biết.

## **Đối mặt với những cảm xúc tiêu cực**

Tình yêu thuở ban đầu lúc nào cũng đẹp bởi vì bạn không mang năng lượng tiêu cực vào đó. Vào thời điểm ban đầu, bạn yêu với năng lượng tích cực – cả hai đều rót vào đó những nguồn năng lượng tích cực nên mọi thứ

diễn ra thật tuyệt. Nhưng dần dần, nguồn năng lượng tiêu cực bắt đầu tuôn tràn; bạn không thể kìm giữ chúng mãi được. Và một khi bạn kết thúc với năng lượng tiêu cực, tuần trăng mật qua đi, phần tiêu cực sẽ xuất hiện. Khi đó, cánh cửa địa ngục mở ra và bạn không thể hiểu được điều gì đã xảy ra – một môi quan hệ đẹp như thế sao giờ lại gặp sóng gió gập ghềnh?

Nếu tỉnh táo ngay từ đầu, bạn có thể cứu vãn được nó. Hãy rút vào đó nguồn năng lượng tích cực của bạn, nhưng hãy nhớ rằng sớm muộn gì phần tiêu cực cũng sẽ xuất hiện. Và khi phần tiêu cực bắt đầu đi vào, bạn phải thoát khỏi nó một mình. Hãy bước vào một căn phòng và tự mình giải phóng năng lượng tiêu cực đó, không cần phải ném lên người kia.

Nếu bạn muốn la hét hay giận dữ, hãy bước vào một căn phòng và đóng cửa lại – hét lên, giận dữ, đâm vào gối. Họ không làm gì sai với bạn, vậy sao bạn lại ném đồ vào họ? Tốt hơn hết là ném tất cả những thứ tiêu cực đó vào thùng rác. Một khi năng lượng tiêu cực được giải phóng, một lần nữa, năng lượng tích cực sẽ tuôn tràn.

Năng lượng tiêu cực có thể được giải phóng khá lâu sau khi bạn bước vào một môi quan hệ, chỉ khi môi quan hệ đó đã trở nên thật vững chắc. Và khi đó, việc giải phóng năng lượng nên được thực hiện như là một liệu pháp chữa bệnh. Khi hai người trong môi quan hệ đã trở nên rất tỉnh táo, rất tích cực, đã hợp nhất làm một và có khả năng chịu đựng – không chỉ chịu đựng mà còn sử dụng được tính tiêu cực của đối phương – họ phải đi đến thống nhất rằng cả hai sẽ tiêu cực cùng nhau như là một liệu pháp chữa bệnh.

Khi đó, đề xuất của tôi là hãy làm điều đó một cách có ý thức, không phải vô thức; hãy làm điều đó một cách có chủ ý. Đặt ra mục tiêu rõ ràng rằng bạn sẽ tiêu cực với nhau trong một giờ mỗi đêm – xem nó như là một trò chơi – thay vì tiêu cực tùy tiện mọi lúc mọi nơi. Bởi vì mọi người không thật tỉnh táo – suốt hai mươi bốn giờ họ đều không tỉnh táo – nhưng trong một giờ, bạn có

thể ngồi xuống cùng nhau và giải phóng năng lượng tiêu cực. Khi đó, nó sẽ là một trò chơi, nó sẽ giống như trị liệu nhóm! Sau một giờ, bạn kết thúc với năng lượng tiêu cực đó và bạn không còn mang vác dư âm của nó, bạn không đưa nó vào mối quan hệ của bạn.

Bước đầu tiên, năng lượng tiêu cực nên được giải phóng một mình. Bước thứ hai, năng lượng tiêu cực nên được giải phóng vào một thời điểm nhất định với sự đồng thuận rằng cả hai cùng làm điều đó. Chỉ ở giai đoạn thứ ba, bạn mới có thể thật sự trở nên tự nhiên, và khi đó bạn không cần phải lo lắng về việc ảnh hưởng xấu đến mối quan hệ của bạn hay khiến đối phương tổn thương. Khi đó, bạn có thể vừa tiêu cực vừa tích cực, và cả hai đều đẹp... nhưng chỉ ở giai đoạn thứ ba.

Vào một thời điểm nào đó ở giai đoạn đầu tiên, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy cơn giận của mình không xuất hiện nữa – bạn ngồi trước gối và cơn giận không đến. Nó sẽ đến trong nhiều tháng, nhưng vào một ngày nọ, bạn sẽ thấy nó không còn tuôn tràn nữa, nó đã trở nên vô nghĩa, bạn không thể giận một mình. Khi đó, giai đoạn một sẽ kết thúc. Nhưng hãy đợi xem liệu người kia có cảm thấy giai đoạn một đã qua chưa. Nếu giai đoạn một của người kia cũng kết thúc, giai đoạn hai sẽ bắt đầu. Sau đó, trong khoảng một hoặc hai giờ – bạn có thể chọn buổi sáng hoặc tối – bạn tìm cách bộc lộ những cảm giác tiêu cực của mình một cách có chủ ý. Hãy xem nó như là liệu pháp tâm kịch, khách quan (không ám chỉ riêng ai). Bạn không đánh mạnh – bạn đánh nhưng không đánh người. Trên thực tế, bạn chỉ đơn giản giải phóng năng lượng tiêu cực của mình. Bạn không buộc tội người kia, bạn không nói “Anh thật tệ”, bạn chỉ nói “Em cảm thấy anh thật tệ”. Bạn không nói “Anh xúc phạm tôi”, bạn nói “Em cảm thấy bị xúc phạm”. Điều đó sẽ hoàn toàn khác, nó là một trò chơi có chủ ý – “Em cảm thấy bị xúc phạm, nên em sẽ ném cơn giận của

mình. Anh là người gần em nhất nên hãy xem mình như là đối tượng để em trút giận”... và người kia cũng thực hiện điều tương tự.

Rồi sẽ xuất hiện khoảnh khắc bạn nhận thấy năng lượng tiêu cực không hoạt động nữa. Bạn ngồi cùng nhau trong một giờ và không có gì xảy đến với bạn, không có gì xảy đến với người kia. Khi đó, giai đoạn hai kết thúc.

Lúc này sẽ đến giai đoạn ba – và đây là cả cuộc đời bạn. Lúc này, bạn sẵn sàng tiêu cực và tích cực khi những cảm nhận này xuất hiện; bạn có thể tự nhiên, không gò ép.

Đây là cách tình yêu trở thành sự kết nối, trở thành trạng thái tự nhiên của bản thể.

## **Phá bỏ những mối quan hệ kiểu cũ**

Hãy dành ra hai mươi bốn giờ và ghi lại thật chi tiết những gì bạn có thể nhớ về cách bạn đã bóp chết các mối quan hệ trước đây của mình. Hãy nhìn nhận từ mọi góc độ, sau đó đừng lặp lại. Nó sẽ trở thành thiên, dù tình yêu có tồn tại trong một mối quan hệ mới hay không, điều đó không còn quan trọng nữa. Nếu bạn có thể tỉnh thức trong đó, vậy là đã xứng đáng.

Bạn biết rõ, mọi người đều biết – bởi vì không thể không biết bạn làm gì trong các mối quan hệ. Trong những khoảnh khắc tỉnh táo của mình, bạn biết rõ về nó. Trong những khoảnh khắc không tỉnh táo, bạn quên đi – tôi biết điều đó. Do đó, trước khi những khoảnh khắc không tỉnh táo này xuất hiện, hãy nhìn. Ghi lại tất cả những điều bạn đã làm để bóp chết các mối quan hệ của mình, và giữ một bản sao. Khi nào thấy mình như đang lặp lại mô hình cũ, hãy lấy ra tham khảo.

Dần dần, bạn sẽ trở nên tỉnh táo, rồi mọi thứ sẽ tốt đẹp. Tình yêu vô cùng đẹp đẽ – nhưng nó cũng có thể trở thành địa ngục. Do đó, đầu tiên, bạn phải xác định được tất cả những điều này, và không làm điều gì trong số đó. Và bạn sẽ cảm thấy thật hạnh phúc, chỉ vì có khả năng không làm những điều đó, bạn sẽ cảm thấy mình tự do. Đó là những thứ ám ảnh; chúng giống như là chứng rối loạn thần kinh chức năng vậy.

Và khi nào hai người yêu nhau, họ ở đó là để được hạnh phúc, chứ không ai ở đó để trở nên bất hạnh. Nhưng đây chính là cách yêu của mọi người. Sớm muộn gì họ cũng khiến cho nhau bất hạnh, rồi toàn bộ mục đích của việc yêu đó bị bỏ lỡ – mọi giấc mơ đều tan vỡ và trở thành vết thương.

## Cảm giác “thiếu thiếu gì đó”

Mỗi người đang yêu đều cảm thấy thiếu gì đó, bởi vì tình yêu chưa hoàn thiện, nhưng đừng can thiệp một cách sai lầm. Điều đó chứng tỏ tình yêu là một thứ có tính động. Tình yêu giống như dòng sông, luôn luôn chuyển động. Sự chuyển động đó chính là sự sống của dòng sông. Một khi dừng lại, nó sẽ trở thành một vật thể chết, tù đọng. Bản thân từ “dòng sông” hàm chứa một quy trình, âm thanh của nó cho bạn cảm giác về sự chuyển động.

Tình yêu là một dòng sông, không phải là một đồ vật, một món hàng. Do đó, đừng nghĩ rằng còn thiếu điều gì đó; nó là một phần trong quy trình của tình yêu. Và thật tốt khi nó chưa hoàn thiện. Khi thấy thiếu, bạn sẽ phải hành động, phải làm gì đó, phải di chuyển. Cảm giác “thiếu thiếu gì đó” là tiếng gọi từ những đỉnh cao hơn. Không phải là khi đạt đến những đỉnh cao thì bạn sẽ cảm thấy hoàn thiện... Tình yêu xinh đẹp bởi vì nó sống động mãi mãi.



## Đồng điệu và lạc nhịp

Bạn sẽ luôn cảm thấy rằng có gì đó lạc nhịp. Điều đó cũng tự nhiên, bởi vì hai người gặp nhau nghĩa là hai thế giới khác biệt đang gặp nhau. Việc kỳ vọng rằng họ sẽ hòa hợp một cách hoàn hảo là quá mức, là không thể và sẽ gây thất vọng. Luôn có gì đó lạc nhịp. Nếu bạn đồng điệu hoàn toàn và không có gì lạc nhịp, mối quan hệ đó sẽ trở nên lờ đờ, trì trệ.

Cũng có vài khoảnh khắc khi mọi thứ hòa hợp, những khoảnh khắc hiếm hoi. Ngay cả khi chúng xuất hiện, bạn cũng khó có thể nắm bắt được bởi vì chúng diễn ra rất nhanh, rất chóng vánh. Chúng chưa kịp đến nhưng đã đi – chỉ thoáng qua. Và sự thoáng qua đó có thể khiến bạn thất vọng, bởi vì khi đó bạn sẽ nhận thấy rằng ngày càng nhiều thứ không đồng điệu.

Đây chính là cách mọi thứ xảy ra. Nỗ lực hết sức để tạo ra sự đồng điệu, nhưng luôn sẵn sàng nếu nó không xảy ra một cách hoàn hảo. Và đừng lo lắng về nó, nếu không, bạn sẽ càng lạc nhịp hơn. Cảm giác đồng điệu chỉ xuất hiện khi bạn không lo nghĩ về nó. Nó chỉ xảy ra khi bạn không căng thẳng, thậm chí khi bạn không mong đợi – nó xuất hiện một cách hoàn toàn bất ngờ. Đó là sự duyên dáng, là món quà của hiện hữu, là món quà tình yêu.

Tình yêu là thứ bạn không thể làm gì được. Nhưng nhờ làm những việc khác, tình yêu sẽ xuất hiện. Bạn có thể làm những việc nhỏ nhỏ như ngồi cạnh nhau, ngắm trăng, nghe nhạc – và không có việc nào trong số đó có liên quan trực tiếp đến tình yêu.

Tình yêu rất mong manh. Nếu bạn nhìn vào nó, nhìn chăm chú vào nó, nó sẽ biến mất. Nó chỉ đến khi bạn không nhận biết, khi bạn đang làm việc khác. Tình yêu không phải là mục tiêu. Nó là một hiện tượng rất khó nhận biết... nó

để e thẹn. Nếu bạn tiếp cận trực diện, nó sẽ lẩn trốn. Nếu bạn làm gì đó trực tiếp, bạn sẽ bỏ lỡ nó.

## Làm dịu những đam mê

Nếu tình yêu trở nên sâu sắc hơn, năng lượng mặt trời sẽ trở thành năng lượng mặt trăng. Sức nóng sẽ không còn nữa, nó sẽ rất dịu mát. Lúc này, nếu bạn làm tình, nó sẽ trông thật ngớ ngẩn; còn nếu không làm tình, bạn sẽ cảm thấy như thiếu điều gì đó bởi vì nó là thói quen cũ.

Bạn phải hiểu được rằng sự mát dịu đang đến. Và khi bạn bắt đầu cảm nhận được điều đó, nỗi sợ sẽ xuất hiện – bởi vì nếu cả hai trở thành một, bạn sẽ bắt đầu quên đi người kia. Các nhà tâm lý học cho rằng khi đứa trẻ bắt đầu học nói và từ đầu tiên nó cất lên là từ “cha”, người mẹ sẽ cảm thấy tổn thương bởi vì cô ấy đã cuu mang đứa trẻ trong chín tháng. Cô ấy ở cùng với đứa trẻ hai mươi bốn giờ nhưng khi cất tiếng nói đầu tiên, nó lại nói “cha”. Cô ấy cảm thấy đứa trẻ đang phản bội mình!

Nhưng điều đó có nguyên nhân của nó. Người mẹ hòa thành một với đứa trẻ đến mức đứa trẻ chưa thể gọi tên cô ấy. Người mẹ hòa thành một với đứa trẻ nên đứa trẻ không có cảm giác rằng cô ấy là “người khác”. Người cha không ở cạnh đứa trẻ nhiều, anh ấy đến rồi đi. Vào buổi sáng, người cha đi làm và tối đến trở về nhà, thỉnh thoảng chơi đùa với đứa trẻ, rồi anh ta lại đi. Người cha luôn đi đâu đó, cho nên anh ấy được xem như là “người khác”. Còn người mẹ luôn ở bên cạnh, nên đứa trẻ không thể nghĩ về cô ấy như là một cá thể tách rời. Do đó, đầu tiên, đứa trẻ gọi “cha”, rồi dần dần, một ngày kia nó mới học được từ “mẹ”. Điều thứ ba đứa trẻ sẽ học được là tên gọi của nó... bởi vì đó là điều khó khăn nhất đối với đứa trẻ.

Lúc này, đứa trẻ hiểu được rằng người mẹ cũng tách rời. Có lúc nó đói nhưng mẹ không có ở đó. Lúc khác nó tè dầm, nhưng mẹ thì lại đang trò chuyện với ai đó và không chú ý đến nó. Nó bắt đầu cảm thấy mẹ là “người khác” – tuyệt đối không phải là một với nó. Nhưng đứa trẻ là một với chính nó, cho nên điều cuối cùng nó học được là tên gọi của chính nó.

Do đó, khi hai người yêu nhau bắt đầu trở thành một, nỗi sợ xuất hiện: “Bạn đánh mất người kia sao?”. Trong một chừng mực nào đó thì đúng là như vậy, bởi vì người kia sẽ không còn được cảm nhận như người khác – cho nên mới có ý nghĩ về tình anh em, tình chị em. Vì sao ư? Tình cảm anh em và chị em không có sự phấn khích; nó là một thứ tình cảm nhẹ nhàng. Nó rất nhẹ nhàng và êm đềm – không đam mê, không nhục dục, không bản năng giới tính.

Và một điều khác nữa là anh trai và em gái không chọn nhau. Bất chợt một ngày, bạn phát hiện ra rằng mình là chị/em hoặc anh/em của ai đó; bạn không được lựa chọn. Bạn chỉ được chọn người yêu. Khi chọn người yêu, cái tôi sẽ tham gia. Với chị/em, anh/em, cái tôi không tham gia – bạn không lựa chọn; nó là món quà từ sự hiện hữu. Bạn không thể thay đổi, bạn không thể đi gặp thẩm phán và nói rằng bạn muốn chia tay với chị của bạn và bạn không muốn làm em của người đó nữa. Cho dù bạn quyết định không còn là em trai nữa thì bạn vẫn là em trai của cô ấy – sẽ không có cách nào thay đổi điều đó. Đó là quyết định cuối cùng, bạn không thể thu hồi lại.

Khi người chồng và người vợ bắt đầu cảm thấy hai người là một, nỗi sợ xuất hiện. Bạn đã bao giờ xem người kia như là một lẽ đương nhiên? Bạn đã bao giờ là anh hay chị của ai đó, và do đó nó không còn là lựa chọn của bạn, không còn liên quan đến cái tôi, không còn phải đáp ứng những khao khát của cái tôi? Tất cả những nỗi sợ này xuất hiện. Trước đây, bạn dành cho nhau quá nhiều đam mê, quá nhiều nhiệt huyết. Bạn biết lúc này nó thật ngớ ngẩn, nhưng vẫn là thói quen cũ... Đôi khi, bạn cảm thấy mình đang thiếu điều gì đó – một

kiểu trống rỗng. Nhưng đừng nhìn nó qua lăng kính quá khứ. Hãy nhìn vào nó từ tương lai.

Nhiều thứ sẽ xảy ra trong sự trống rỗng này, nhiều thứ sẽ xảy ra trong sự thân mật này – cả hai sẽ biến mất. Nó sẽ hoàn toàn không có tính dục, tất cả những nhiệt huyết, đam mê sẽ không còn nữa, và khi đó, bạn sẽ biết được một phẩm chất hoàn toàn khác của tình yêu. Phẩm chất sẽ xuất hiện trong bạn, tôi gọi nó là sự sùng tín, là thiên, là tỉnh thức. Nhưng đó vẫn là việc của tương lai, nó vẫn chưa xảy ra – bạn đang trên đường đến với nó. Quá khứ đã qua, còn tương lai chưa đến.

Giai đoạn chuyển tiếp này hơi khó khăn một chút, nhưng đừng nghĩ về quá khứ. Nó đã qua và sẽ mãi mãi trôi xa – cho dù có cố gắng đến mấy, bạn cũng không thể mang nó trở lại. Bạn có thể kéo nó trở lại, nhưng bạn sẽ thất bại và điều đó càng khiến bạn thất vọng hơn. Do đó, thậm chí cũng đừng cố gắng. Hãy yêu thương theo một cách mới. Hãy để cho tình yêu trắng non này xảy ra.

Hãy giữ lấy nhau, yêu thương nhau, chăm sóc nhau, và đừng tìm kiếm đam mê, sức nóng – bởi vì sức nóng đó là một kiểu điên rồ, một kiểu cuồng loạn; thật tốt khi nó qua đi. Do đó, bạn nên nghĩ rằng mình may mắn – đừng hiểu sai về nó.

Điều đó sẽ xảy ra với mỗi người đang yêu – nếu bạn thật sự lắng nghe điều tôi nói và đi sâu vào trong nó. Đây là chiều sâu mà bạn đang tìm kiếm. Tình yêu cuồng nhiệt nằm ở vành đai, tình yêu vượt ra khỏi đam mê (tình yêu với lòng trắc ẩn) nằm ở trung tâm – đó chính là chiều sâu.

Hãy tận hưởng nó: cảm thấy hạnh phúc, thiên cùng nhau, nhảy múa cùng nhau. Nếu tình dục biến mất, hãy cứ để nó đi; đừng ép buộc nó ở lại. Nếu điều gì đó xảy ra, cứ để như thế; nếu nó biến mất, cứ để nó biến mất.

## Khi sự phấn khích không còn nữa

Thật khó để duy trì tình yêu trong một thời gian dài. Nó cần sự biến đổi to lớn trong bản thể của bạn – chỉ khi đó bạn mới có thể yêu trong một thời gian dài. Tình yêu bình thường chỉ là thứ tình cảm thoáng qua; nó đến rồi đi, nó bắt đầu rồi kết thúc. Do đó, thay vì hợp lý hóa nó, chỉ cần nhìn sâu vào hiện tượng rằng bạn không còn yêu nữa. Điều đó thật khó! Không phải tình yêu không còn ở đó, mà nguồn năng lượng không còn tuôn tràn nữa. Làm sao điều đó có thể xảy ra? Tình yêu là năng lượng; nếu tình yêu có ở đó, năng lượng sẽ tuôn tràn.

Có lẽ bạn đang yêu bằng tình yêu của quá khứ – có thể lắm chứ. Có lẽ bạn đang yêu bằng những kỷ niệm xưa cũ – mọi thứ lúc đó mới đẹp làm sao, nguồn năng lượng tuôn tràn giữa hai người, còn lúc này nó không tuôn tràn nữa. Nó là dư âm từ quá khứ. Bạn không ngừng nghĩ về quá khứ, và bạn muốn hiện tại cũng giống như quá khứ.

Nhưng điều đó là không thể. Hiện tại hoàn toàn khác với quá khứ – và thật tốt khi nó khác! Nếu nó chỉ là sự lặp lại của quá khứ, bạn sẽ phát ốm vì chán.

Do đó, cả hai phải nhìn vào thực tế và nỗ lực tìm ra sự thật. Nếu không còn yêu nữa, bạn có thể làm được một việc: trở thành bạn. Không cần phải ép buộc chính mình thành người yêu – và tình yêu không phải là thứ có thể gượng ép. Nếu bị cưỡng ép, nó sẽ trở thành thói đạo đức giả và sẽ không bao giờ thỏa mãn bất cứ ai.

Do đó, hãy nhìn thật sâu. Bạn đã từng là người yêu, do đó ít nhất lúc này, bạn có thể làm bạn với nhau. Chỉ cần nhìn sâu vào nó! Nếu bạn quyết định làm bạn, tình yêu có thể lại bắt đầu tuôn tràn – bởi vì một lần nữa bạn lại được tự do, một lần nữa bạn lại trở thành người độc lập, một lần nữa những

thứ hủy hoại tình yêu của bạn biến mất. Có khả năng là tình yêu của bạn lại bắt đầu tuôn tràn.

Giống như một ngày nào đó bạn ở bên nhau, giờ bạn chia tay và làm bạn với nhau. Đầu tiên, tình yêu xuất hiện – bạn đã từng là bạn với nhau, rồi bạn ở bên nhau. Tình yêu nảy sinh từ tình bạn, sớm muộn gì nó cũng sẽ trở thành mối quan hệ nhưng thiếu tình bạn. Nếu bạn thật sự muốn làm cho tình yêu sống lại... Tôi không nói rằng bạn chắc chắn làm được, không ai có thể nói chắc điều gì về nó, nhưng tình yêu đó có khả năng sống lại. Hoặc nếu nó không sống lại, bạn vẫn có thể hồi sinh được nguồn năng lượng yêu thương của mình với người khác, còn người kia cũng có thể yêu người khác nữa.

Hãy luôn nhớ một điều: yêu là tốt – đó là phẩm chất tuyệt vời. Nếu tình yêu đó không tuôn tràn với người này, tốt hơn hết là để nó tuôn tràn với người khác. Nhưng đừng sa lầy – bằng không, bạn sẽ đau khổ, bạn sẽ khiến người yêu của mình đau khổ, cả hai đều đau khổ. Và vấn đề là nếu chịu đựng đủ lâu, bạn sẽ nghiện đau khổ. Khi đó, bạn sẽ bắt đầu cảm nhận một kiểu thích thú trong chính nỗi đau đó. Bạn có thể trở thành một kẻ khổ dâm, và khi đó bạn khó thoát khỏi nó. Ngay lúc này, vấn đề đó trở nên quá lớn.

## **Đã đến lúc nói lời từ biệt**

Hãy trò chuyện với đối phương. Hãy chân thật, và yêu cầu người kia cũng phải chân thật. Hai bạn đã yêu nhau – ít nhất cả hai cũng nợ nhau từng đó để chân thật, hoàn toàn chân thật. Phơi bày hết tất cả lên mặt bàn và đừng cố che giấu, bởi vì cách đó sẽ không giúp ích được gì. Chỉ có sự thật mới giúp được bạn. Những lời nói dối không bao giờ có tác dụng, chúng chỉ trì hoãn vấn đề,

trong khi đó vấn đề sẽ ngày càng cảm rõ sâu trong bạn. Do đó, hãy phơi bày càng sớm càng tốt.

Hãy yêu cầu đôi phương cũng phải thành thật cho dù điều đó gây tổn thương. Hãy nói với đôi phương rằng nó sẽ đau đớn, nhưng không cần phải lo lắng. Hai bạn đã hạnh phúc bên nhau, nếu có đau đớn, cả hai cũng phải đối mặt. Hãy tuyệt đối chân thật – không tìm kiếm lý do nguy hiểm, không chơi bản, không duy lý. Chỉ cần chân thật. Hãy nhìn vào chính bạn, phơi bày trái tim bạn, và giúp đôi phương cũng chân thật. Nếu tình yêu không còn nữa, hãy làm bạn với nhau, không cần phải cưỡng ép tình cảm.

Đừng bao giờ phản bội tình yêu. Những người yêu nhau sẽ thay đổi – đó không phải là vấn đề, đó không nên là vấn đề; chúng ta không nên quá chìm đắm vào người khác. Hãy có một cam kết duy nhất, đó là phải yêu thương! Hãy yêu bằng tình yêu và mọi thứ khác sẽ trở thành thứ yếu.

Và hãy can đảm – sự can đảm đó sẽ giúp ích. Bằng không, bạn có thể giả vờ rằng bạn thật sự nên ở cạnh nhau vì điều này hay điều khác... và bạn sẽ tiếp tục đau khổ. Đừng bao giờ chấp nhận đau khổ dù chỉ trong khoảnh khắc. Hãy sống thật can đảm, bởi vì đó là cách sống duy nhất.

## **Trung thực – nỗi thống khổ và niềm vui cực lạc**

Người ta nói rằng nếu mỗi người đều bắt đầu nói sự thật thì sẽ không có tình bạn trên thế giới, hoàn toàn không – không người yêu, không tình bạn, không hôn nhân, không gì cả.

Nhưng bạn có thể nỗ lực chậm rãi, đặc biệt trong các mối quan hệ thân mật. Nếu cả hai sẵn sàng đi sâu vào sự chân thành và trung thực, họ sẽ được đền đáp. Tình yêu của bạn sẽ sâu sắc hơn; nó sẽ chứa đựng điều gì đó vượt

thoát. Nếu bạn có thể trung thực và vẫn ở cạnh nhau, nếu bạn có thể chịu đựng nỗi thống khổ đến từ sự trung thực đó, thì một ngày kia, niềm vui cực lạc mà sự trung thực và chỉ có sự trung thực mới có thể mang lại cũng sẽ xuất hiện.

Nỗi sợ không phải lúc nào cũng sai.

Đôi khi, năng lượng của bạn cần được bỏ mặc, điều gì đó đang diễn ra bên trong mà bạn cần giữ cho riêng mình. Khi bạn nghĩ về việc dính líu đến ai đó, sẽ xuất hiện sự do dự khiến bạn cảm thấy giống như nỗi sợ. Nhưng nỗi sợ không phải lúc nào cũng sai. Mọi người nghĩ rằng nỗi sợ luôn sai. Không phải như vậy. Đúng là đôi khi nó sai, nhưng đôi khi nó không sai. Không có gì là luôn đúng, và không có gì luôn sai; mọi thứ phụ thuộc vào bối cảnh của nó.

Ngay lúc này, nỗi sợ của bạn hoàn toàn đúng. Nó chỉ đơn giản nói với bạn rằng: “Đừng dính dáng”. Đó không phải là nỗi sợ cái mới, không phải như vậy. Đó là một cách hiểu sai. Bạn chỉ đơn giản sợ rằng nếu vướng vào nguồn năng lượng của người khác, bạn sẽ đánh mất trọng tâm đang phát triển bên trong. Bạn đang ngày càng trở nên tập trung, bạn đang ngày càng ổn định với bản thể của mình. Bạn chấp nhận sự cô độc của mình – và nếu bạn rơi vào một mối quan hệ, nó sẽ kéo bạn ra ngoài. Khi sự chuyển động của bạn hướng vào bên trong, mối quan hệ sẽ kéo bạn ra ngoài và điều đó có thể gây mâu thuẫn. Cho nên mới có nỗi sợ. Nỗi sợ đó thật sự có ích trong trường hợp này – nó chứng tỏ rằng bạn không ngốc.

Khi nỗi sợ biến mất, hãy di chuyển vào mối quan hệ. Khi đó, nỗi sợ sẽ hoàn toàn đúng. Nỗi sợ sẽ biến mất – khi thời gian của nó không còn nữa, khi bạn đã ổn định, khi nguồn năng lượng đó chính là nguồn năng lượng vốn có bên trong bạn. Khi đó, bạn có đủ khả năng để di chuyển ra ngoài. Trước hết, bạn phải ổn định bên trong thì bạn mới dễ dàng di chuyển ra ngoài và sẽ không bị xao lãng. Trên thực tế, sự tương phản đó chính là chất xúc tác cho nội tâm thăng hoa. Nó trở thành một kỳ nghỉ ngắn nhưng bạn luôn quay trở về



với nội tâm của mình. Khi đó, nó không gây hủy diệt mà đầy tính sáng tạo. Khi đó, tình yêu sẽ hỗ trợ cho thiên.

Do đó, chỉ cần chờ đợi. Lắng nghe nỗi sợ của bạn và đừng kìm nén nó. Nó sẽ tự biến mất. Khi nguồn năng lượng sẵn sàng thoát ra ngoài, bỗng nhiên bạn nhận thấy mình đang di chuyển cùng ai đó và không còn sợ hãi nữa – toàn bộ bản thể của bạn đều hiện diện cùng với bạn. Khi điều đó xảy ra, hãy đi vào môi quan hệ. Còn trước đó, hãy tránh các môi quan hệ.

## **Ám ảnh khôn nguôi**

Không cần phải quên! Cứ luôn nhớ! Bạn nỗ lực quên đi người tình của mình... sao bạn có thể quên được bằng cách cố gắng quên? Càng cố quên, bạn càng nhớ, bởi vì bạn phải nhớ mới có thể quên được! Đừng tìm cách lãng quên. Hãy biến nó thành thiên. Bất cứ khi nào bạn nhớ đến người tình cũ của mình, hãy nhắm mắt lại và nhớ đến người đó thật sâu sắc, rồi bạn sẽ sớm quên được.

## **Cặp đôi không hoàn hảo**

Chỉ có hai vật thể chết mới vừa khít nhau một cách trọn vẹn. Cuộc sống tự khẳng định chính nó, với những màn tranh đấu, cãi cọ, la hét, tìm cách kiểm soát nhau. Cuộc sống là ý chí hướng tới quyền lực, cho nên mới có xung đột. Nó là bản chất vốn có của cuộc sống. Và không ai muốn bị chi phối, mọi người đều muốn được nắm quyền. Mọi quan hệ tồn tại giữa hai kiểu người này.

Mối quan hệ là một phép mâu. Điều gì đó phi logic vẫn luôn tồn tại trong trái tim con người. Nó giúp giữ lửa cho nhân loại; bằng không, con người sẽ trở thành một cỗ máy. Chỉ có những cỗ máy mới thích nghi hoàn toàn; một cỗ máy luôn được điều chỉnh đúng.

Do đó, đây là vấn đề mà mỗi cặp đôi phải đối mặt. Khi có xung đột, tất cả sẽ bị hủy hoại – không có cầu nối giữa bạn và người kia; mối quan hệ không tồn tại. Nếu được điều chỉnh toàn bộ, một lần nữa, mối quan hệ đó sẽ biến mất bởi vì không còn sự tuôn tràn, không còn hy vọng. Chỉ giữa hai người, chính xác là giữa sự điều chỉnh và xung đột, một chút điều chỉnh, một chút xung đột... và chúng đến cùng nhau. Chúng trông tương phản nhưng lại bổ trợ cho nhau.

Nếu có thể nhớ điều đó, bạn vẫn còn sáng suốt; bằng không, mối quan hệ có thể khiến bạn phát điên. Có những khoảnh khắc nó khiến cho con người phát điên, khi nó trở nên quá sức chịu đựng. Do đó, đừng bao giờ đòi hỏi sự điều chỉnh tuyệt đối. Chỉ một chút thôi đã là đủ – hãy cảm thấy biết ơn về điều đó, và để cho mối quan hệ đó là một dòng chảy tuôn tràn. Hãy ở bên nhau, nhưng đừng tìm cách trở thành một. Hãy ở bên nhau, nhưng đừng hoàn toàn tách rời. Hãy là hai cá thể nhưng vẫn tiếp xúc với nhau. Và hãy tỉnh táo hơn. Bạn phải nhận thức hơn một chút khi đi vào tình yêu, và bạn phải biết lưu tâm đến người khác. Những gì bạn làm sẽ ảnh hưởng đến người đó.

## **Cho và nhận**

Nếu trong một mối quan hệ, một người cứ cho và một người cứ nhận, cả hai sẽ chịu đựng. Không chỉ người cho phải chịu đựng, bởi vì người cho cảm thấy bị lừa; mà người nhận cũng chịu đựng, bởi vì anh ta không thể trưởng

thành trừ khi anh ta được phép cho đi. Anh ta trở thành kẻ ăn mày, và khả năng nhận thức về bản thân suy giảm. Anh ta cần được củng cố sức mạnh và cần phải có cơ hội cho đi. Khi đó, anh ta mới cảm thấy mình là con người; anh ta mới cảm thấy tự tin.

## Không chỉ có tình dục

Hãy hết sức cảnh giác và yêu thương. Nếu đôi khi tình dục xảy ra như là một phần của tình yêu, không có gì phải lo lắng. Nhưng đừng xem nó là trọng tâm. Trọng tâm chính phải là tình yêu. Bạn yêu một người, bạn chia sẻ bản thể của người đó, bạn chia sẻ bản thể của mình với người đó, bạn chia sẻ không gian.

Đó chính là tình yêu – tạo ra không gian giữa hai người, một không gian không thuộc về riêng ai mà thuộc về cả hai... một không gian nhỏ giữa hai người, nơi cả hai gặp nhau, hòa vào nhau. Không gian đó không liên quan gì đến không gian vật lý. Không gian đó thuộc về tinh thần. Trong không gian đó, bạn không phải là bạn, và người kia cũng không phải là người kia. Cả hai bước vào không gian đó và gặp nhau. Đó chính là tình yêu. Nếu tình yêu phát triển, không gian chung đó sẽ trở nên ngày càng lớn và cả hai sẽ hòa tan vào trong đó.

Cho nên đôi khi nếu bạn chia sẻ không gian với ai đó, và tình dục xảy ra như là một hiện tượng ngẫu nhiên – không phải thứ bạn tìm kiếm, không phải thứ được lên kế hoạch – khi đó nó sẽ không chứa đựng nhục dục.

Có một kiểu tình dục mà không mang tính nhục dục. Tình dục có thể đẹp nhưng tính nhục dục không bao giờ đẹp. Khi nói đến tính nhục dục, tôi muốn

nói về tình dục thuộc tâm trí – nghĩ về tình dục, lên kế hoạch, quản lý và thao túng đối tượng tình dục.

Khi nhìn vào một người bằng con mắt nhục dục, bạn sẽ hạ người đó xuống thành đồ vật. Người đó không còn là người, và toàn bộ cuộc chơi chỉ là một kiểu thao túng. Sớm muộn gì bạn cũng lên giường. Điều đó phụ thuộc vào thời gian bạn chơi đùa với ý nghĩ đó và thời gian cả hai kéo dài khúc dạo đầu. Nếu trong đầu bạn, tình dục là mục đích cuối cùng, đó chính là tính nhục dục mà tôi nói đến. Khi tâm trí không có gì liên quan đến tình dục, tình dục sẽ trở nên thuần khiết, trong sáng.

Đôi khi, kiểu tình dục đó còn trong sáng hơn cả tình trạng độc thân, bởi vì nếu một người độc thân cứ mãi nghĩ về tình dục, nó không còn là độc thân nữa. Khi một người đi sâu vào một mối quan hệ tình yêu với ai đó, không nghĩ về tình dục, và nó xảy ra bởi vì bạn chia sẻ trọn vẹn đến mức tình dục cũng đi vào theo, điều đó ổn và bạn không cần phải lo lắng. Đừng thấy tội lỗi về điều đó.

## Thời tiết thất thường

Trong một khoảnh khắc, một người có thể thay đổi hoàn toàn. Cô ấy đang thật vui và cô ấy có thể trở nên thật buồn. Chỉ khoảnh khắc trước, cô ấy sẵn sàng chết vì bạn, và khoảnh khắc tiếp theo, cô ấy sẵn sàng giết chết bạn. Đây chính là bản chất của con người. Nó mang đến chiều sâu, sự bất ngờ, gia vị... bằng không, cuộc sống sẽ rất buồn chán, nhạt nhẽo.

Tất cả đều thật đẹp. Đây là những nốt nhạc của một giai điệu vĩ đại. Và khi yêu một người, bạn sẽ yêu giai điệu đó, chấp nhận tất cả những gì tạo nên giai điệu đó. Có lúc trời mưa, có lúc trời quang mây tạnh. Có lúc trời lạnh,

có lúc trời cực nóng. Tương tự, thời tiết của con người cũng luôn thay đổi, mọi thứ luôn thay đổi. Khi yêu một người, bạn yêu tất cả những khả năng đó. Những khả năng đó là vô tận, và bạn yêu tất cả những sắc màu của nó.

Do đó, hãy chân thật và giúp đối phương cũng trở nên chân thật. Khi đó, tình yêu sẽ trở thành sự trưởng thành. Bằng không, tình yêu có thể trở thành độc dược. Ít nhất cũng đừng làm biến chất tình yêu. Hãy nhớ, đừng để nó bị biến chất bởi sự hận thù, bị biến chất bởi sự giả tạo. Nó không bị hủy hoại bởi sự tức giận, không bao giờ, nhưng nó bị hủy hoại bởi nhân dạng không thật, bởi một khuôn mặt giả.

Tình yêu chỉ xảy ra khi bạn được tự do là chính mình mà không đề phòng, không đề nén. Bạn chỉ đơn giản tuôn tràn. Bạn có thể làm được gì? Khi cảm thấy căm ghét, bạn sẽ căm ghét. Khi mây ở đó và khi mặt trời tỏa sáng, bạn có thể làm được gì? Nếu người kia hiểu và yêu bạn, họ sẽ chấp nhận; họ sẽ giúp bạn bước ra khỏi những đám mây – bởi vì họ biết rằng đó chỉ là do thời tiết, nó đến rồi lại đi. Đây chỉ là các trạng thái cảm xúc, các giai đoạn chuyển tiếp, và đằng sau những giai đoạn chuyển tiếp này là thực tại, là tinh thần, là tâm hồn của người đó. Khi chấp nhận tất cả những giai đoạn này, dần dần bạn nhìn thấy hình ảnh của tâm hồn thật sự.

## **Nỗi đau ngọt ngào**

Sự cô đơn chứa đựng trong đó cả nỗi buồn, nỗi đau, và cả sự bình yên, tĩnh lặng. Do đó, mọi thứ phụ thuộc vào cách nhìn của bạn.

Khi bạn chia tay người yêu, hãy xem đó như là một cơ hội tuyệt vời để được cô độc. Khi đó, tầm nhìn sẽ thay đổi. Hãy xem đó như là cơ hội để có không gian riêng cho bạn – và chừng nào bạn còn chưa có không gian riêng,

bạn sẽ không bao giờ quen với bản thể của chính mình, bạn sẽ không bao giờ biết được mình là ai. Luôn bận rộn, luôn dính đến ngàn lẻ một thứ – những mối quan hệ, những vấn đề đời thường, những lo lắng, những kế hoạch, tương lai, quá khứ – bạn luôn sống trên bề mặt.

Khi cô độc, bạn bắt đầu ổn định, bắt đầu lắng xuống. Bởi vì không còn bận rộn, bạn sẽ không cảm nhận được cách mà mình luôn cảm thấy. Nó sẽ khác, và sự khác biệt đó có thể khiến bạn cảm thấy lạ.

Và dĩ nhiên, khi chia xa, bạn sẽ nhớ người tình, những người thân yêu, bạn bè của mình, nhưng điều đó sẽ không kéo dài mãi mãi. Đó chỉ là một sự trừng phạt nhẹ. Nếu yêu bản thân và đi sâu vào chính mình, bạn sẽ sẵn sàng yêu sâu sắc hơn nữa – bởi vì người không biết chính mình sẽ không có năng lực yêu sâu sắc. Nếu bạn sống trên bề mặt, mối quan hệ của bạn không thể nào có chiều sâu. Nếu bạn có chiều sâu, mối quan hệ của bạn cũng sẽ có chiều sâu.

Do đó, hãy xem cơ hội này như là một lời chúc tốt lành và di chuyển vào trong nó. Tận hưởng nó. Nếu bạn trở nên quá buồn rầu, toàn bộ cơ hội này sẽ bị lãng phí.

Và hãy nhớ, nó không đi ngược lại với tình yêu. Đừng cảm thấy có lỗi. Trên thực tế, nó chính là cội nguồn của tình yêu. Tình yêu không phải là món hăm thập cảm với đủ mọi cung bậc cảm xúc. Tình yêu là điều gì đó thật sâu, thật căn bản. Nó là trạng thái tâm trí... và trạng thái tâm trí đó chỉ xảy ra khi bạn đi sâu vào bản thể của mình, khi bạn bắt đầu yêu chính mình. Đó là thiên khi bạn ở một mình – yêu bản thân thật sâu sắc đến mức lần đầu tiên, bạn trở thành đối tượng yêu của chính mình.

Do đó, trong những ngày bạn ở một mình, hãy trở thành người ái kỷ; yêu chính mình, tận hưởng chính mình! Vui trong niềm vui của cơ thể mình, tâm trí mình, tâm hồn mình. Tận hưởng không gian trống rỗng quanh bạn và lấp đầy nó bằng tình yêu. Người yêu không có ở đó – hãy lấp đầy nó bằng tình yêu!

Lan tỏa khắp không gian của bạn bằng tình yêu, và không gian của bạn sẽ bắt đầu tỏa sáng; nó sẽ rực rỡ. Và lần đầu tiên, bạn biết rằng – khi người yêu của bạn đến bên bạn – đó sẽ là một phẩm chất hoàn toàn khác. Trên thực tế, bạn có gì đó để cho đi, để chia sẻ. Lúc này, bạn có thể chia sẻ không gian của bạn bởi vì bạn có không gian của riêng mình.

Thông thường, người ta nghĩ rằng họ đang chia sẻ, nhưng họ không có gì để chia sẻ cả – không có thơ trong tim, không có tình yêu. Họ tìm cách để nhận được từ người khác và người khác cũng ở trong hoàn cảnh giống như họ. Anh ta tìm cách để nhận được từ bạn và bạn cũng tìm cách để nhận được từ anh ta. Cả hai đều tìm cách lấy của nhau. Cho nên mới có xung đột giữa những người yêu nhau, cho nên mới có sự căng thẳng; căng thẳng không ngừng để chi phối, sở hữu, lạm dụng, biến người khác thành phương tiện mua vui cho bạn; thậm chí sử dụng người khác làm phương tiện hồi lộ của bạn. Dĩ nhiên, chúng ta che giấu bằng những lời lẽ mỹ miều. Chúng ta nói: “Chúng tôi muốn chia sẻ”, nhưng làm sao bạn có thể chia sẻ nếu bạn không có?

Do đó, hãy tận hưởng không gian này. Đừng lấp đầy nó bằng những ký ức và cũng đừng lấp đầy bằng trí tưởng tượng về tương lai. Hãy để nó như vốn có – thuần khiết, đơn giản, tĩnh lặng. Hài lòng với chính nó; nhảy múa, ca hát... chỉ đơn giản là vui khi được ở một mình.

Và đừng cảm thấy có lỗi. Đó cũng là vấn đề bởi vì những người yêu nhau luôn cảm thấy có lỗi. Nếu cô độc và vui vẻ, họ cảm thấy phần nào có lỗi. Họ nghĩ: “Sao mà có thể hạnh phúc khi không có người yêu bên cạnh?” – như thể bạn đang lừa dối người yêu mình. Nhưng nếu không hạnh phúc khi ở một mình, làm sao bạn có thể hạnh phúc khi ở cạnh người khác? Do đó, đây không phải là vấn đề lừa dối ai hết. Đêm xuống, khi không bị ai nhìn thấy, bụi hồng chuẩn bị chào đón hoa hồng. Tận sâu dưới lòng đất, rễ cây đang chuẩn bị cho sự xuất hiện của hoa hồng. Không ai nhìn vào đó. Nếu bụi hồng nghĩ: “Mình

sẽ chỉ cho hoa hồng xuất hiện khi có người xung quanh”, khi đó nó sẽ không có gì để thể hiện. Nó sẽ không có gì để chia sẻ, bởi vì muốn chia sẻ điều gì, trước hết bạn phải tạo ra nó, và tất cả những khả năng sáng tạo đều bắt nguồn từ chiều sâu của trạng thái cô độc.

Do đó, hãy tận hưởng niềm vui trong sự cô độc, đừng cảm thấy rằng bạn đang làm điều gì đó sai. Nó nằm ở thái độ và cách tiếp cận. Đừng hiểu sai về nó. Không cần phải buồn rầu. Nó có thể vô cùng yên bình và hạnh phúc. Nó phụ thuộc vào bạn.

## Thử lửa tình yêu

Không mối quan hệ nào có thể thật sự phát triển nếu bạn cứ mãi kìm nén. Nếu bạn tỏ ra khôn ngoan và cứ mãi che chắn, bảo vệ chính mình, khi đó chỉ có hai cá tính gặp nhau. Khi đó, không phải bạn mà chỉ có chiếc mặt nạ của bạn được kết nối. Khi một điều như thế xảy ra, mối quan hệ đó có đến bốn người, không chỉ hai người. Hai người giả mạo cứ gặp nhau, còn hai người thật sự vẫn ở hai thế giới khác nhau.

Dĩ nhiên là có rủi ro. Nếu bạn trở nên chân thật, không ai biết được liệu mối quan hệ này có đủ sức để chịu đựng được giông bão hay không. Có rủi ro, chính vì thế nên mọi người rất cảnh giác. Họ nói những điều nên nói; họ làm những việc nên làm. Tình yêu gần như trở thành một nghĩa vụ. Nhưng khi đó, thực tại vẫn đói khát, và phần cốt lõi vẫn không được nuôi dưỡng.

Do đó, phần cốt lõi ngày càng trở nên buồn bã. Những lời nói dối của cá tính sẽ đặt một gánh nặng rất lớn lên tâm hồn. Rủi ro là có thật, và không có gì đảm bảo cho nó – nhưng tôi nói với bạn rằng rủi ro đó xứng đáng để bạn mạo hiểm.



Cùng lắm thì mối quan hệ đó sẽ tan vỡ. Nhưng thà tan vỡ và sống thật còn hơn là ở bên nhau trong giả dối – bởi vì khi đó bạn sẽ không bao giờ thỏa mãn. Hạnh phúc không bao giờ đến từ mối quan hệ đó. Bạn sẽ vẫn đói khát và bạn sẽ mãi kéo lê, chờ đợi phép màu xảy ra.

Để phép màu xảy ra, bạn sẽ phải làm gì đó – đó là bắt đầu sống chân thật, chấp nhận rủi ro rằng mối quan hệ đó không đủ mạnh mẽ để chịu đựng được bão tố. Sự thật có lẽ quá sức chịu đựng, như vậy có nghĩa là mối quan hệ đó không xứng đáng. Cho nên nó cần phải vượt qua bài kiểm tra đó.

Một khi bạn chân thật, mọi thứ khác đều có thể. Nếu bạn giả dối – chỉ ở bề mặt, một thứ tô vẽ, một chiếc mặt nạ – không có gì chân thật xảy ra. Bởi vì sự giả dối chỉ kéo theo sự giả dối; còn sự thật sẽ phô bày sự thật.

Tôi hiểu vấn đề của bạn. Đó là vấn đề của tất cả những người đang yêu – tận sâu trong lòng, họ lo sợ. Họ cứ mãi tự hỏi liệu mối quan hệ này sẽ đủ mạnh mẽ để chịu đựng được sự thật. Nhưng làm sao bạn có thể biết trước được? Không có khả năng tiên nghiệm. Bạn phải đi chuyển vào trong nó mới biết được về nó.

Làm sao bạn biết được liệu mình có khả năng chịu đựng được bão tố ngoài kia hay không khi ngồi trong nhà? Bạn chưa bao giờ đi vào cơn bão. Hãy đi và trải nghiệm. Có thể bạn sẽ bị đánh bại, nhưng ngay cả khi bị đánh bại, bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn so với lúc này.

Nếu bạn bị đánh bại bởi một trải nghiệm – rồi nhiều trải nghiệm khác nữa – dần dần chính việc đi qua bão tố đó sẽ khiến bạn trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn. Rồi sẽ đến một ngày, khi bắt đầu cảm nhận niềm vui trong cơn bão, bạn bắt đầu nhảy múa trong cơn bão. Khi đó, cơn bão không còn là kẻ thù, mà trở thành cơ hội – một cơ hội tự nhiên – để bạn được hiện hữu.

Hãy nhớ rằng sự hiện hữu không bao giờ xảy ra một cách thoải mái – nếu thoải mái, hẳn nó đã xảy ra với tất cả mọi người. Nó không thể xảy ra một

cách thuận tiện, bằng không, hẳn mọi người đều đã dễ dàng có được bản thể chân thật của riêng mình. Sự hiện hữu chỉ xảy ra khi bạn chấp nhận rủi ro, khi bạn đi vào nguy hiểm. Và tình yêu là mối hiểm nguy lớn nhất. Nó đòi hỏi bạn phải toàn tâm toàn ý.

Do đó, đừng lo sợ, hãy đi vào trong nó. Nếu sống sót qua thử thách của sự thật, mối quan hệ đó sẽ tuyệt đẹp. Nếu nó không sống sót được, điều đó cũng tốt bởi vì một mối quan hệ giả đã kết thúc, và giờ là lúc bạn có năng lực hơn để bước vào một mối quan hệ khác chân thật hơn, vững chắc hơn, hướng tới bản chất cốt lõi hơn.

## **Đừng cầu mong sự thông cảm**

Chỉ cần bạn hạnh phúc. Một mối quan hệ không quan trọng bằng việc bạn được hạnh phúc. Và nếu bạn hạnh phúc, sao phải bận tâm về một mối quan hệ?

Một mối quan hệ không có tính sáng tạo, nó chỉ phản ánh một trường hợp cụ thể. Nó giống như một tấm gương – nếu có điều gì đó cần phản chiếu, tấm gương sẽ phản chiếu. Nếu không có gì cần phản chiếu, tấm gương không thể tự tạo ra được – nó có vai trò thụ động. Do đó, luôn nhớ là hãy hạnh phúc, tận hưởng, và thật tốt nếu điều gì đó xuất hiện. Và nó sẽ xuất hiện, bởi vì một người hạnh phúc là người phải chia sẻ. Nhưng anh ta phải kiên nhẫn chờ đợi một chút, bởi vì người hạnh phúc sẽ chỉ hấp dẫn một người hạnh phúc khác.

Nếu bất hạnh, bạn sẽ hấp dẫn nhiều người bởi vì họ cũng bất hạnh và có gì đó hợp với bạn. Có một đáng cứu thế, một chuyên gia trị liệu trong mỗi người. Do đó, khi bạn đau khổ, ai đó sẽ đến, thông cảm với bạn và cảm thấy thật tốt, thật thẳng hoa. Ai đó đau khổ và anh ta xuất hiện để giúp đỡ; và khi

làm việc đó, anh ta cảm thấy mình thật quan trọng. Đó là lý do mọi người quan tâm đến nhau. Ai đó đau khổ, ai đó đang chịu đựng; người đó sẽ hấp dẫn nhiều người thông cảm, nhiều người yêu, nhiều người bạn.

Họ sẽ giúp ích bằng nhiều kiểu. Họ có thể là những kẻ bạo dâm (thích gây đau đớn cho người tình) thích quan tâm đến những người đau khổ. Đại đa số những kẻ bạo dâm đó vẫn tồn tại trên thế giới này! Hoặc có thể họ chỉ đang trong hành trình của cái tôi. Nói một cách tương đối, mỗi một người bất hạnh sẽ giúp họ cảm thấy hạnh phúc, do đó họ luôn muốn có những người bất hạnh xung quanh. Đó là cách duy nhất mà họ biết.

Hãy nhớ, sự thông cảm không phải là tình yêu, và nếu ai đó thông cảm với bạn, hãy cảnh giác! Đó không phải là tình yêu, sự thông cảm chỉ tồn tại chừng nào bạn còn đau khổ. Một khi bạn trở nên hạnh phúc, sự thông cảm sẽ biến mất – bởi vì sự thông cảm không thể leo dốc. Nó giống như nước chảy xuống đồi; nó chỉ hướng tới những người bất hạnh hơn. Sự thông cảm không bao giờ hướng lên trên, nó không thể hướng lên trên. Nó không có hệ thống bơm; sự thông cảm của bạn không thể hướng tới một người cao hơn bạn.

Do đó, đừng bao giờ cầu mong sự thông cảm, bởi vì điều đó sẽ làm hỏng bạn và làm hỏng cả người kia. Nếu bằng lòng với sự thông cảm và nghĩ rằng đó là tình yêu, nghĩa là bạn đã bằng lòng với thứ gì đó giống như một đồng xu giả. Nó chỉ cho bạn cảm giác yêu thôi, chứ không phải là tình yêu.

Tình yêu chân thật không thuộc về sự thông cảm. Tình yêu chân thật thuộc về sự thấu cảm. Thông cảm có nghĩa là “Bạn đau khổ, và tôi muốn giúp bạn. Tôi vẫn ở bên ngoài. Tôi chỉ đưa tay ra giúp bạn. Tôi không bị ảnh hưởng bởi bạn. Trên thực tế, tận sâu trong lòng, tôi thích thú với việc đó. Tôi thấy hứng thú vì người khác cho tôi cơ hội cảm thấy mình hơn người”. Đây là hành vi thô bạo.

Còn sự thấu cảm lại hoàn toàn khác. Thấu cảm có nghĩa là “Tôi cảm nhận được điều bạn đang cảm nhận. Nếu bạn đau khổ, tôi cảm nhận được nỗi đau của bạn. Nó chạm đến tôi... nó tác động đến tôi. Tôi không còn là người ngoài mà như thể là một phần trong bản thể của bạn”.

Tình yêu là sự thấu cảm... nó hoàn toàn không phải là sự thông cảm.

Do đó, hãy chống lại sức cám dỗ của sự thông cảm. Cám dỗ tồn tại ở đó, bởi vì khi bạn cảm thấy tình yêu không xảy ra, bạn bắt đầu bằng lòng với thứ thấp hơn nó. Bạn bắt đầu buồn bã chạy quanh và tìm kiếm sự thông cảm theo cách này hay cách khác. Đừng bao giờ tìm kiếm sự thông cảm. Đó chính là sự xuống cấp nghiêm trọng nhất từng xảy ra với con người. Đừng bao giờ làm điều đó. Hãy hạnh phúc.

Cần một ít thời gian để tình yêu xảy ra, bởi vì hầu hết mọi người đều là những kẻ ác tâm, đau khổ và đang tìm cách chứng tỏ rằng họ là đáng cứu thế, đang giúp giải quyết những đau khổ của người khác. Nhưng nếu hạnh phúc, bạn sẽ hấp dẫn người không bị mắc kẹt trong những hành trình thần kinh đó.

Nếu bạn hạnh phúc và mối quan hệ xảy ra, bạn sẽ cảm thấy tốt, bạn chia sẻ, nhưng bạn không phụ thuộc vào nó. Bạn không trở thành nô lệ, bạn không trở nên nghiện ngập, chìm đắm vào nó, bởi vì bạn có thể hạnh phúc khi không có nó.

Một mối quan hệ tốt là mối quan hệ chia sẻ, không có sự phụ thuộc. Cả hai vẫn hoàn toàn tự do và độc lập. Không ai sở hữu, không cần phải như thế. Nó là món quà của tự do... Tôi có quá nhiều nên tôi trao nó cho bạn. Tôi có thể ở một mình và hoàn toàn hạnh phúc. Khi hai người đang yêu, cả hai đều cô độc và hạnh phúc, một tình yêu vô cùng đẹp đẽ sẽ xuất hiện, bởi vì họ không tìm cách ngăn cản nhau phát triển.

## Tỉnh thức trong khoảnh khắc

Bất cứ khi nào có thay đổi, bất kể là thay đổi gì, mọi thứ sẽ tập trung một cách rõ ràng hơn. Khi sự thay đổi làm phiền bạn, toàn bộ những phiền não trong lòng bạn sẽ bị khuấy động. Khi cả hai đều cảm thấy phiền, và cả hai tìm cách đẩy trách nhiệm lên người kia, chỉ cần nỗ lực nhận ra nó. Bên trong chính bạn, hãy tìm cách hiểu được điều đó – người kia không bao giờ phải chịu trách nhiệm.

Chỉ cần quan sát nó. Và nếu bạn trở nên khôn ngoan trong khoảnh khắc đó, sẽ không có vấn đề gì nảy sinh. Mọi người chỉ trở nên khôn ngoan khi khoảnh khắc đó qua đi. Khi bạn đang tìm kiếm điều gì đó ở người kia, hãy tỉnh thức ngay chính khoảnh khắc đó, và để cho sự tỉnh thức của bạn phát huy tác dụng. Ngay lập tức, bạn sẽ từ bỏ nó.

Nhưng khi bạn đã làm tất cả mọi thứ, đã cãi vã, đã chì chiết, đã hành xử như một tên khốn, rồi sau đó bạn trở nên sáng suốt và nhận ra rằng làm vậy chẳng ích gì, lúc đó đã quá muộn. Nó trở nên vô nghĩa – bạn đã gây tổn hại rồi. Sự khôn ngoan này chỉ là khôn ngoan giả. Nó cho bạn cảm giác như thể bạn đã hiểu. Đó là trò lừa của cái tôi. Sự khôn ngoan này không giúp ích được gì. Khi bạn đang làm điều gì đó, vào chính khoảnh khắc đó, sự tỉnh thức phải đồng thời xuất hiện và bạn phải nhận thấy rằng nó vô nghĩa.

Nếu có thể nhận thấy nó khi nó hiện diện ở đó, bạn không thể làm gì được. Bạn không thể đi ngược lại với sự tỉnh thức của bạn; nếu bạn đi ngược lại, đó không phải là sự tỉnh thức. Bạn đã nhầm lẫn nó với thứ khác.

Do đó, hãy nhớ, người kia không bao giờ phải chịu trách nhiệm về bất cứ điều gì. Có điều gì đó đang sục sôi bên trong bạn. Dĩ nhiên người mà bạn yêu là người gần bạn nhất. Bạn không thể ném trách nhiệm đó lên một người lạ

trên đường, do đó người gần nhất sẽ trở thành nơi bạn trú những điều vô nghĩa. Nhưng bạn phải tránh điều này bởi vì tình yêu rất mong manh. Nếu bạn tác động quá nhiều, nếu bạn hành động quá trớn, tình yêu có thể biến mất.

Người kia không bao giờ phải chịu trách nhiệm. Hãy xem đây là trạng thái tỉnh thức thường xuyên trong bạn đến mức bất cứ khi nào bắt đầu tìm cách bắt lỗi người kia, bạn sẽ nhớ đến nó. Bạn sẽ bắt quả tang chính mình và từ bỏ nó ngay.

## Chương 13

### Chỉ còn tình yêu ở lại

Chỉ sau khi bạn đã đi sâu vào tình yêu và cái tôi đã thật sự bị từ bỏ – bạn chỉ có thể đạt được điều gì đó rất quý giá nếu từ bỏ cái tôi, và đó là cái giá phải trả – khi bạn yêu sâu sắc, một kiểu hòa hợp mới sẽ nảy sinh trong bạn.

Tình yêu làm được hai việc: đầu tiên nó mang cái tôi đi, sau đó nó trao cho bạn trọng tâm. Tình yêu là một nhà giả kim vĩ đại.

Có ba kiểu tình yêu – tôi gọi chúng là tình yêu số một, tình yêu số hai và tình yêu số ba. Tình yêu số một là yêu theo định hướng đối tượng, tức là có một đối tượng để yêu. Bạn nhìn thấy một người phụ nữ đẹp, thật sự duyên dáng với ngoại hình cân đối. Bạn phấn khích. Bạn nghĩ rằng mình yêu cô ấy. Tình yêu nảy sinh trong bạn bởi vì người phụ nữ đó xinh đẹp, bởi vì người phụ nữ đó duyên dáng, bởi vì người phụ nữ đó tốt. Điều gì đó từ đối phương khiến bạn muốn yêu. Bạn thật sự không phải là người làm chủ tình yêu; tình yêu đó đến từ bên ngoài. Bạn có thể là một người không có tình yêu, bạn không có phẩm chất đó, bạn không có đặc ân đó, nhưng bởi vì người phụ nữ xinh đẹp nên bạn nghĩ rằng tình yêu đang nảy nở trong bạn. Đó là tình yêu theo định hướng đối tượng.

Đây là kiểu tình yêu thông thường mà chúng ta hay gọi là trúng mũi tên thần Tình ái. Làm sao để sở hữu đối tượng xinh đẹp này? Làm sao để lợi dụng được đối tượng xinh đẹp này? Làm sao biến người đó thành của mình? Nhưng hãy nhớ, nếu người phụ nữ đó xinh đẹp, cô ấy không chỉ xinh đẹp với bạn mà còn với nhiều người khác. Do đó, sẽ có nhiều người đem lòng yêu cô ấy. Sẽ

có ghen tuông, cạnh tranh. Và tất cả những gì xấu xí đi vào cái gọi là tình yêu của bạn.

----- ∞ -----

Mulla Nasruddin cưới một người phụ nữ rất xấu, có lẽ là xấu nhất. Lẽ đương nhiên, các bạn của ông ấy đều thấy khó hiểu và hỏi: “Anh có tiền, có địa vị, anh có thể có bất cứ người phụ nữ xinh đẹp nào mà anh muốn, vậy sao anh lại chọn người phụ nữ xấu xí này?”.

Mulla đáp: “Có lý do đấy. Tôi sẽ không bao giờ phải đau khổ vì ghen tuông. Người phụ nữ này sẽ luôn chung thủy với tôi. Tôi không tin rằng có ai khác đem lòng yêu cô ấy. Thật ra thì ngay cả tôi cũng không yêu cô ấy nữa. Điều đó là không thể. Do đó, tôi biết không ai có thể yêu cô ấy”.

----- ∞ -----

Với những người Hồi giáo chính thống, người vợ phải ẩn sau một *purdah*, một tấm màn che mặt, cô ấy không thể cho mọi người thấy mặt của mình – và người vợ mới cưới hỏi chồng: “Em được phép lộ mặt với ai và không được phép lộ mặt với ai?”.

----- ∞ -----

Do đó, khi người phụ nữ này hỏi Nasruddin: “Em được phép lộ mặt với ai và không được phép lộ mặt với ai?”, anh ta trả lời: “Em có thể lộ mặt với tất cả mọi người trừ anh!”.

----- ∞ -----



Nếu đem lòng yêu một người phụ nữ đẹp hoặc một người đàn ông bảnh bao, bạn sẽ gặp rắc rối. Khi đó sẽ có ghen tuông, tàn sát lẫn nhau, sẽ có vấn đề gì đó. Bạn sẽ gặp rắc rối. Và ngay từ đầu, bạn sẽ tìm cách sở hữu người đó để không mắc sai lầm, hoặc không có gì vượt ngoài tầm kiểm soát. Bạn sẽ bắt đầu hủy hoại người đàn bà hoặc người đàn ông đó. Bạn sẽ không để cho anh ta hoặc cô ta tự do. Bạn sẽ can thiệp vào người đó từ mọi phía và tìm cách đóng hết các cánh cửa.

Người phụ nữ đó đẹp bởi vì cô ấy tự do. Sự tự do là yếu tố có ý nghĩa làm nên vẻ đẹp đến mức khi bạn nhìn thấy một con chim đang tung cánh trên bầu trời, nó là một con chim độc nhất vô nhị; nhưng nếu bạn nhìn thấy con chim đó ở trong lồng, nó sẽ không còn giống như khi bay trên trời. Chú chim tung cánh trên bầu trời sở hữu vẻ đẹp của riêng nó. Nó sống động. Nó tự do. Cả bầu trời là của nó. Còn con chim ở trong lồng thật xấu xí. Sự tự do không còn nữa, bầu trời không còn nữa. Đôi cánh của nó lúc này trở nên vô dụng, trở thành gánh nặng. Chúng thuộc về quá khứ và gây đau khổ. Lúc này, nó không còn là con chim như trước.

Khi bạn yêu một người phụ nữ, cô ấy đang tự do; bạn yêu bằng sự tự do. Khi mang cô ấy về nhà, bạn phá hủy hết mọi khả năng tự do, và trong quá trình hủy diệt đó, bạn cũng làm mất đi vẻ đẹp của cô ấy. Rồi một ngày, bạn bỗng thấy rằng mình không hề yêu người phụ nữ đó – bởi vì cô ấy không còn xinh đẹp nữa. Điều này luôn xảy ra. Khi đó, bạn bắt đầu tìm kiếm người phụ nữ khác và bạn không hiểu điều gì đã xảy ra; bạn không nhìn vào cơ chế hoạt động của nó, vào cách bạn hủy hoại vẻ đẹp của người phụ nữ đó.

Đây là kiểu tình yêu đầu tiên. Hãy thận trọng với nó. Nó không có nhiều giá trị, nó không có nhiều ý nghĩa. Nếu không tỉnh táo, bạn sẽ bị mắc bẫy trong kiểu tình yêu này.

Ở tình yêu số hai, đối tượng không quan trọng, chủ thể mới quan trọng. Bạn yêu thương nên muốn dành tặng tình yêu của mình cho ai đó. Nhưng tình yêu là phẩm chất của bạn, không phải định hướng theo đối tượng. Chủ thể đang tuôn tràn tình yêu, sự hiện hữu của người đó chính là yêu thương. Ngay cả nếu ở một mình, bạn cũng vẫn yêu thương. Tình yêu là một loại hương vị trong sự hiện hữu của bạn.

Khi yêu theo kiểu tình yêu số hai, bạn sẽ tận hưởng niềm vui to lớn hơn so với kiểu tình yêu số một. Và bạn sẽ biết cách làm cho người khác được tự do. Tình yêu có nghĩa là trao cho người mình yêu tất cả những gì tốt đẹp. Sự tự do là điều tốt đẹp nhất, là mục tiêu đáng trân quý nhất trong tâm thức con người, làm sao bạn có thể lấy nó đi? Nếu bạn thật sự yêu một người, món quà đầu tiên sẽ là món quà tự do. Làm sao bạn có thể lấy nó đi? Bạn là bạn, không phải là thù.

Kiểu tình yêu số hai này sẽ không đi ngược lại sự tự do, sẽ không có tính chiếm hữu. Và bạn sẽ không phải lo lắng quá nhiều rằng ai đó cũng sẽ yêu quý người phụ nữ của bạn hay người đàn ông của bạn. Trên thực tế, bạn sẽ hạnh phúc khi người phụ nữ hoặc người đàn ông mà mình chọn cũng được người khác yêu quý, khao khát. Niềm khao khát đó chỉ đơn giản chứng tỏ rằng bạn đã chọn một viên kim cương, một con người quý giá, có giá trị thật sự. Bạn sẽ không ghen tuông. Mỗi khi nhìn thấy ai đó đang ngắm người phụ nữ của bạn với ánh nhìn yêu thương, bạn sẽ cảm thấy phấn khích. Bạn sẽ lại đem lòng yêu thương người phụ nữ của mình qua cặp mắt của người khác.

Kiểu tình yêu số hai này thuộc về tình bạn hơn là sự ham muốn, và nó sẽ làm phong phú thêm cho tâm hồn bạn.

Và kiểu tình yêu số hai này sẽ có thêm một sự khác biệt nữa. Trong kiểu tình yêu số một, tình yêu theo định hướng đối tượng, có nhiều người theo đuổi cùng đối tượng đó và sẽ có nỗi lo sợ. Trong kiểu tình yêu số hai, không có nỗi

sợ và bạn sẽ tự do trao tình yêu của mình không chỉ cho người mình yêu mà còn cho cả những người khác.

Trong tình yêu số một, đối tượng là một và có nhiều người theo đuổi xung quanh. Trong tình yêu số hai, chủ thể là một và sẽ tỏa ra theo nhiều hướng, dành tình yêu của mình cho nhiều người và theo nhiều cách khác nhau – bởi vì bạn càng yêu nhiều, tình yêu càng phát triển. Nếu bạn yêu một người, lẽ đương nhiên là tình yêu của bạn không thật phong phú; nếu bạn yêu hai người, tình yêu đó sẽ nhân đôi; nếu bạn yêu nhiều người, hoặc nếu bạn có thể yêu cả cộng đồng, hay thậm chí yêu cả thế giới loài vật, yêu cây cối, hoa lá, khi đó tình yêu của bạn sẽ luôn phát triển. Và khi tình yêu của bạn phát triển, bạn cũng phát triển, bạn mở rộng. Đây chính là sự nở rộ thật sự của tâm thức. Tình yêu là phương thuốc cơ bản tối thượng cho bạn trải nghiệm nở rộ thật sự.

Albert Schweitzer đã nói về “lòng tôn kính cuộc sống” – tất cả những gì đang sống đều phải được yêu thương. Ở Ấn Độ, Mahavira cũng nói về điều tương tự. Triết lý ahimsa – phi bạo lực – của ông ấy là lòng nhân từ đối với tất cả các loài đang sống. Và con người có khả năng tiến thêm một bước so với Mahavira và Schweitzer. Bạn cũng có thể có lòng tôn kính với mọi vật. Đó chính là sự tối thượng trong tình yêu. Bạn không chỉ yêu những gì đang sống, bạn thậm chí yêu cả những thứ chỉ đơn giản tồn tại. Bạn yêu cái ghế, đôi giày, cánh cửa mà bạn bước qua để vào nhà, những chiếc đĩa đựng thức ăn. Bạn cũng yêu mọi vật, bởi vì chúng cũng có một kiểu hiện hữu riêng. Khi bạn đạt đến tầm đó – rằng bạn yêu toàn bộ sự hiện hữu bất kể đó là gì, rằng tình yêu trở thành vô điều kiện – tình yêu sẽ biến thành cầu nguyện, tình yêu sẽ biến thành thiền.

Tình yêu số một sẽ tốt theo nghĩa rằng nếu bạn đã sống một cuộc sống thiếu tình yêu, vậy tốt hơn hết là đừng yêu. Nhưng tình yêu số hai còn tốt hơn tình yêu số một và sẽ có ít lo lắng, ít đau khổ, xung đột, gây hấn, bạo lực.

Kiểu tình yêu số hai đúng nghĩa là tình yêu hơn so với kiểu tình yêu số một, nó sẽ thuần khiết hơn. Trong kiểu tình yêu số một, lòng ham muốn quá lớn và nó làm hỏng toàn bộ cuộc vui – nhưng thậm chí kiểu tình yêu số hai cũng không phải là tình yêu cuối cùng. Chúng ta có kiểu tình yêu số ba, khi chủ thể và đối tượng đều biến mất.

Trong kiểu tình yêu số một, đối tượng có vai trò quan trọng. Trong kiểu tình yêu số hai, chủ thể có vai trò quan trọng. Còn kiểu tình yêu số ba là sự siêu nghiệm – bạn không phải là chủ thể cũng không phải là đối tượng, và bạn không phân chia thực tại theo bất kỳ hình thức nào: chủ thể, đối tượng, người biết, người được biết, người yêu, người được yêu. Toàn bộ sự phân chia đó đều biến mất. Bạn chỉ yêu thôi.

Với kiểu tình yêu số hai, bạn là người yêu. Khi bạn là người yêu, có điều gì đó cứ lơ lửng quanh bạn giống như một giới hạn, giống như một định nghĩa. Với kiểu tình yêu số ba, toàn bộ định nghĩa đó biến mất. Sẽ chỉ có tình yêu; bạn không còn nữa. Đây là điều mà Jesus muốn nói khi cho rằng “Thượng đế là tình yêu” – tình yêu số ba. Nếu hiểu sai tình yêu số một, bạn sẽ không bao giờ có thể hiểu đúng điều Jesus muốn nói. Nó thậm chí không phải là tình yêu số hai, nó là số ba. Thượng đế là tình yêu. Bạn chỉ yêu thôi. Nó không phải là việc bạn yêu, không phải là một hành động, nó chính là phẩm chất của bạn.

Không phải là bạn yêu vào buổi sáng và ngừng yêu vào buổi chiều – bạn chính là tình yêu, nó là trạng thái của bạn. Bạn đã về nhà. Bạn đã trở thành tình yêu. Lúc này, không có sự phân chia. Toàn bộ tính lưỡng cực đều biến mất.

Kiểu tình yêu số một là “Tôi – nó” – người kia được xem như là một đồ vật. Triết gia Martin Buber gọi tình yêu đó là “Tôi – nó”. Người kia giống như một đồ vật mà bạn muốn sở hữu. Vợ “của tôi”, chồng “của tôi”, đứa con

“của tôi”... và trong chính sự sở hữu đó, bạn giết chết tinh thần của người khác.

Kiểu tình yêu số hai được Martin Buber gọi là “Tôi – bạn”. Người kia là một con người. Bạn tôn trọng đối phương. Làm sao bạn có thể sở hữu người mà bạn tôn trọng? Nhưng Martin Buber dừng lại ở kiểu tình yêu số hai; ông ấy không hiểu về tình yêu số ba. Ông ấy lên đến “Tôi – bạn” và đó là bước chuyển to lớn từ “Tôi – nó” đến “Tôi – bạn”. Nhưng điều đó không là gì so với bước chuyển từ “Tôi - bạn” đến sự duy nhất, độc nhất, nơi chỉ có tình yêu.

Thậm chí “Tôi – bạn” là một hiện tượng hơi gây căng thẳng – bạn và người yêu thương vẫn cách xa và sự xa cách đó khiến cả hai đau khổ. Chẳng nào bạn còn chưa hoàn toàn trở thành một với người mình yêu thương, kiểu gì cũng có đau khổ chực chờ. Trong kiểu tình yêu số một, sự đau khổ rất rõ ràng; còn trong kiểu tình yêu số hai, đau khổ không thật rõ. Trong kiểu tình yêu số một, đau khổ rất gần; còn trong kiểu tình yêu số hai, đau khổ không thật gần mà ở cách xa, nhưng nó hiện hữu ở đó. Trong kiểu tình yêu số ba, không còn đau khổ nữa.

Do đó, tôi muốn bạn tìm hiểu nhiều hơn về tình yêu. Di chuyển từ kiểu tình yêu số một đến số hai và duy trì trong tâm thức rằng kiểu tình yêu số ba là mục tiêu cần hướng tới. Với kiểu tình yêu số hai, điểm trọng tâm của hiện hữu. Bạn yêu. Bạn yêu càng nhiều người càng tốt. Và bạn yêu theo nhiều cách khác nhau: bạn yêu vợ, yêu bạn, yêu con gái, yêu chị/em, yêu mẹ. Cũng có khả năng là bạn có thể chia sẻ một kiểu tình yêu với nhiều người. Do đó, trước hết hãy đạt đến kiểu tình yêu số hai.

Với kiểu tình yêu số ba, bạn chính là tình yêu. Khi đó, bạn có thể mãi yêu thương, và tình yêu đó không bao giờ kết thúc.