

**OSHO**

# **Tủ thuốc cho hồn**

**Tuyển tập toàn diện về các bài tập luyện thiền,  
thảnh thơi và nhận biết và những thực hành khác  
cho mạnh khỏe thể chất và cảm xúc.**

**OSHO**

# **Pharmacy for the Soul**

**A comprehensive collection of meditations, relaxation and awareness exercises, and other practices for physical and emotional well being**

## Lưu ý về tính mật và bản quyền

Thông điệp này được dự định chỉ dành cho việc dùng của cá nhân hay thực thể mà nó được đề cập tới và có thể chứa những thông tin được giữ quyền riêng tư, mật và được miễn trừ việc tiết lộ theo luật pháp áp dụng. Nếu độc giả của thông điệp này không phải là người nhận được dự định, hay nhân viên hay tác nhân chịu trách nhiệm chuyển giao thông điệp cho người nhận được dự định, bạn từ giờ trở đi được lưu ý rằng bất kì việc phát tán, phân phối hay sao chép liên lạc này là bị cấm chặt chẽ. Nếu bạn đã nhận được liên lạc này vì sai lỗi, xin xoá nó đi và thông báo ngay cho chúng tôi.

Mọi bản thảo được gắn kèm và được chuyển giao là tài sản riêng của Osho International Foundation  
[oshointernational@oshointernational.com](mailto:oshointernational@oshointernational.com),  
[www.osho.com/oshointernational](http://www.osho.com/oshointernational)

Copyright © -all revisions 1953-2006 Osho International Foundation, All rights reserved.

Không phần nào của tài liệu này dù dưới bất kì dạng nào bằng các phương tiện điện tử, cơ khí, sao chụp, ghi âm hay bất kì phương tiện nào khác được tái tạo, lưu giữ trong hệ thống tìm kiếm hay để phát thanh phát hình hay truyền đi mà không được phép bằng văn bản của Osho International.

Với những người không quen thuộc với bản quyền **Copyright**, xin tham chiếu tới website của **US Copyright Office** để biết thêm chi tiết:

<http://www.loc.gov/copyright/>

# Tóm tắt

Một tuyển tập toàn diện về các phương pháp và lời khuyên về thiền để thúc đẩy ý thức lớn hơn về mạnh khỏe trong mọi mặt của cuộc sống của chúng ta. Tuyển tập này được rút ra từ hàng trăm cuộc gặp gỡ của Osho với các cá nhân thuộc đủ mọi lứa tuổi và nền tảng, cũng như từ các giáo huấn của các trường phái huyền bí của phần lớn các truyền thống tâm linh kể cả Yoga, Đạo, Sufi giáo, Phật giáo và Tantra.

Phương pháp và kỹ thuật được trình bày theo dạng thức thân thiện người dùng, được sắp xếp theo các tiêu đề đề cập tới đa dạng các mối quan tâm sự sống, các triệu chứng hay mục đích, và đề cập tới đa dạng khía cạnh của sự sống đương đại như gián căng thẳng, quản lý tâm trạng và các mối quan hệ. Bên cạnh các phương pháp đặc biệt, cuốn sách này được pha thêm với những bình luận liên quan mà thường là thơ ca, thường khôi hài, và bao giờ cũng toả sáng.

Với những thiền nhân có kinh nghiệm đi tìm kiếm hứng khởi thêm, hay cho người mới vào đang cần chiều hướng, đây là cuốn sách "phải có" về sống sự sống mạnh khỏe, thanh thoi và đầy niềm vui tự phát.

Bao gồm các phương pháp để giải quyết cho:

- mất ngủ – đau – lo lắng – cáu bẳn – chán – mệt – bồn chồn – “thần kinh” – quá cân – căng mắt – đơn độc – chán nản – không có khả năng tập trung – căng thẳng

# Mục lục

1. Nghỉ ngơi .....	1
Buông bỏ căng thẳng qua Xả và Thả lỏng .....	1
Làm tan biến áo giáp .....	4
Rời tự do .....	5
Làm thông họng .....	7
Thả lỏng bụng .....	9
Múa như cây .....	10
Căng trước, rồi thả lỏng trong ngủ .....	11
Im lặng vô âm .....	11
Luồng năng lượng .....	13
Đổi kênh năng lượng dực .....	15
Người cần móng tay vô danh .....	16
Chỉ nói có! .....	18
Cười xua phiền phức của bạn đi .....	20
2. Chữa đầu .....	21
Chế ngự tâm trí và (thỉnh thoảng) tụt ra khỏi nó .....	21
Tận hưởng tâm trí .....	27
Đổi tâm trí .....	29
Tụng “Aum” .....	30
Quan sát câu nói “Không” .....	32
Chuyển từ đầu tới tim .....	33
Lời khuyên âm thanh .....	34
Sang số .....	36
Từ đầu tới tim tới hiện hữu .....	37
Hết giờ .....	39
Xoá bỏ rối trí .....	41

Khơi nguồn kể huyền thoại bên trong.....	41
Quyết định 24 ngày .....	43
3. Nghệ thuật của tim.....	47
Nuôi dưỡng tiềm năng yêu của bạn.....	47
Vui của việc yêu.....	50
Mở cánh hoa của tim.....	52
Để yêu giống như việc thở .....	53
Hơi thở của người được yêu.....	54
Khi hai hơi thở là một.....	54
Cầm tay một cách có ý thức.....	55
Nhìn với con mắt của yêu.....	56
Roi vào yêu với bản thân bạn .....	57
4. Đạt đến biết bạn.....	59
Tìm kiếm mặt nguyên bản của bạn.....	59
Ánh sáng bên trong .....	68
Tạo căn phòng cho vui.....	69
Ông vẫn ở đây à?.....	72
Tìm âm thanh riêng của bạn.....	73
Quan sát kẻ hở .....	74
Cảm thấy như Thượng đế .....	76
Sống lại thời thơ ấu.....	77
Nhớ cái một bên trong .....	79
Múa Trắng.....	80
5. Cái nhìn trong trời .....	81
Học cách nhìn bên ngoài bộ máy .....	81
Không làm bản mắt .....	82
Làm đầy bản thân bạn bằng bình minh .....	84
Được Thượng đế quan sát.....	86
Nhìn trắng .....	88
Cội nguồn của ánh sáng .....	89
Thiền con mắt thứ ba .....	89
Đưa tâm trí lên tường .....	91
Là con vật!.....	92
Sương vàng.....	93
6. Quản lí tâm trạng .....	95
Trở thành người chủ thế giới cảm xúc của bạn .....	95
Trội hơn lệ thường của tâm trí .....	100

Đổi hình mẫu giận .....	101
Đi sâu vào “Không” .....	103
Cởi trói cho hồ .....	104
Can thiệp khủng hoảng .....	105
Thái cực của khổ .....	107
Nhật kí trắng .....	108
Thờ hồng học như chó .....	108
Chấp nhận phủ định .....	109
Trên chín tầng mây .....	111
Tưởng tượng cái đó! .....	112
Nụ cười từ bụng .....	113
Phá vỡ bức tường thành Trung Quốc .....	114
Tạo ra thế giới riêng tư .....	116
Bàn chân hạnh phúc .....	119
Mật chú Có .....	121
Không buồn, nổi giận! .....	122
Chú ý tới khoảng hở .....	124
Lưu ý ba lần .....	126
Luật quả quyết .....	127
7. Tình dục & Quan hệ .....	129
Học nhảy múa với người khác .....	129
Mỡ và đông .....	136
Giao cảm .....	138
Người khác có tính đại dương .....	139
Khai thông năng lượng dục .....	141
Đội đúng khoảnh khắc .....	141
Là hoang dã và quan sát .....	142
Tận hưởng thời gian xa cách .....	144
Là người hào phóng trong yêu .....	145
Lần đầu và cuối .....	146
Xả ra cái phủ định .....	147
Từ đơn độc tới một mình .....	150
8. Tạo kết nối Thân-Tâm .....	153
Luyện tập về mạnh khoẻ và Cái toàn thể .....	153
Kết nối với thân trong mạnh khoẻ .....	158
Thiền trong chuyển động .....	160
Tưởng tượng việc chạy .....	161
Nói với bản thân bạn trong thả lỏng .....	163

Nhạy cảm hơn đi .....	165
Cho người hút thuốc (1).....	168
Cho người hút thuốc (2).....	171
Ăn thức ăn mạnh .....	173
Ngủ ngon.....	176
Vứt rác.....	179
Phục hồi kiệt sức .....	181
9. Mắt bão .....	183
Vấn bình thản, bình tĩnh và được nổi.....	183
Xuống đất.....	189
Thở từ lòng bàn chân.....	191
Nhận biết đan điền .....	192
Nơi ẩn đêm .....	193
Hào quang bảo vệ .....	194
Làm cân bằng hành động .....	197
Hiện hữu ở đây .....	198
Tập hợp bản thân bạn.....	199
Bí mật của Lão Tử.....	200
Quán tưởng Phật bên trong.....	201
Tìm số không bên trong .....	204
Về Osho .....	205



## Lời nói đầu / Lời tựa / Giới thiệu

Quan hệ của căng thẳng với đa dạng các loại ốm thể chất bây giờ đã đượ biết rõ. Ở Mỹ, người ta ước lượng rằng căng thẳng làm cho khoảng hai phần ba các bác sĩ gia đình phải tới thăm, và theo Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa bệnh dịch Mỹ, nó là nhân tố đóng góp lớn vào một nửa số chết ở Mỹ dưới độ tuổi 65. Người ta dự báo rằng đến năm 2020, năm trong số mười vấn đề y tế hàng đầu sẽ có liên quan tới căng thẳng.

Nhưng trong môi trường ngày nay, thường khó cho mọi người giữ cân bằng giữa các đòi hỏi công việc tràn ngập, gia đình và cộng đồng, với nhu cầu để thời gian dành cho nghỉ ngơi và thành thoi. Mọi thứ quá thường xuyên với cách tiếp cận của chúng ta để giải quyết căng thẳng dẫn tới việc uống một hay hai cốc rượu, hay thỉnh thoảng uống thuốc ngủ không theo đơn.

*Tủ thuốc cho Hòn* cung cấp miền đa dạng rộng các kĩ thuật đơn giản, không hoá chất để giải quyết các triệu chứng của căng thẳng. Trong các trang của nó bạn sẽ thấy các phương thuốc cho mọi thứ từ đau đầu căng thẳng cho tới mất ngủ, từ cảm giác mơ hồ về không thoải mái mà tất cả chúng ta trải nghiệm lúc này lúc khác cho tới chính những vấn đề đặc biệt như cố bỏ thuốc lá hay thay đổi mối quan hệ của bạn tới bạn ăn gì và ăn bao nhiêu.

Vì việc mang sự sống của chúng ta vào sự cân bằng hài hoà hơn giữa công việc và chơi đùa, căng thẳng và thành thoi, trách nhiệm và tự do, không chỉ là về việc tìm ra cách

để chiến đấu với căng thẳng – nó cũng là về khám phá và nuôi dưỡng trí huệ bên trong của linh hồn cái biết chúng ta cần gì và sẽ bảo chúng ta cách có được điều đó nếu chúng ta để thời gian để nghe. Việc hiểu này chạy như sợi chỉ xuyên suốt các trang sách của *Tủ thuốc cho Hồn*, và việc tổ chức của cuốn sách này được dựa trên điều đó. Từng chúng ta là cá nhân duy nhất và chịu trách nhiệm cho sự sống riêng của chúng ta -- và từng người trong chúng ta được tham gia cùng những người khác là cá nhân và duy nhất trong điệu vũ mà thỉnh thoảng chúng ta đâm lên ngọn chân của nhau và gây ra khó chịu. Việc học cả cách yêu tốt hơn và cách tranh đấu tốt hơn khi nó được cần, là mọi phần của việc mang tới cân bằng hơn, định tâm và hài hoà cho cuộc sống của chúng ta.

Các kĩ thuật được cung cấp trong cuốn sách này đã được chọn lựa với việc hiểu rằng nhiều người trong chúng ta đơn giản không có thời gian hay cơ hội để dành ra một giờ một ngày hay nhiều hơn cho thiền. Cho nên có thừa thãi nhiều thứ bạn có thể làm trong vài phút trước khi bạn lên giường, hay khi bạn thức dậy vào buổi sáng. Có những kĩ thuật mà hiển nhiên là bạn sẽ muốn riêng tư, và có nhiều thứ bạn có thể làm ở bàn làm việc, ở xe bus công cộng, hay trong việc đi dạo ở công viên và không ai sẽ có manh mối về bạn đang làm cái gì. Thậm chí có những thứ bạn có thể làm với bạn tình của bạn mà có thể mang tới các loại thân mật khác cho việc quan hệ của bạn.

Cuối cùng, một chút lời khuyên về cách tiếp cận tới đa dạng ngắn thuốc trong tủ thuốc đặc biệt này: Các kĩ thuật được ngụ ý là vui đùa. Thực nghiệm, chơi với chúng, tìm những thứ hấp dẫn bạn và thử chúng. Là chân thành trong thực nghiệm của bạn, nhưng không nghiêm chỉnh. Không phải mọi kĩ thuật dành cho mọi người, cho nên Osho gợi ý

thực nghiệm với bất kì phương pháp nào được cho trong ba  
tới năm ngày trước hết – điều đó thường là đủ thời gian để  
cảm xem liệu nó có phù hợp với bạn và khí chất của bạn  
không.

*Sarito Carol Neiman, Editor*



# *1. Nghỉ ngơi*

## ***Buông bỏ căng thẳng qua Xả và Thả lỏng***



### Chẩn đoán

Tâm thức không thể chống lại thân; tâm thức của bạn đang nằm trong thân, chúng không thể bị coi như thù địch lẫn nhau. Theo mọi cách, chúng là hỗ trợ lẫn nhau. Tôi nói điều gì đó cho bạn và tay tôi làm cử chỉ mà không cần tôi phải bảo tay tôi làm. Có đồng bộ sâu sắc giữa tôi và tay tôi.

Bạn bước, bạn ăn, bạn uống và mọi điều này chỉ ra rằng bạn là thân và tâm thức như một toàn thể hữu cơ. Bạn không thể hành hạ thân và nâng cao tâm thức của bạn. Thân phải được yêu - bạn phải là người bạn lớn. Nó là nhà của bạn, bạn phải dọn sạch nó khỏi mọi đồ đồng nát, và bạn phải nhớ rằng nó đang phục vụ bạn liên tục, hết ngày nọ tới ngày kia. Ngay cả khi bạn ngủ, thân của bạn vẫn liên tục làm việc cho tiêu

hoá của bạn, đổi từ thức ăn thành máu, lấy đi tế bào chết khỏi thân, đem ô xi mới, ô xi tươi vào thân - và bạn ngủ say!

Nó đang làm mọi thứ cho sự sống còn của bạn, cho sự sống của bạn, mặc dầu bạn vô ơn đến mức bạn không bao giờ cảm ơn thân của bạn. Ngược lại, tôn giáo của bạn đã từng dạy bạn hành hạ nó: “Thân là kẻ thù của ông và ông phải tự do với thân, với sự gắn bó của nó.”

Tôi cũng biết rằng bạn là nhiều hơn thân và không cần có bất kì gắn bó nào với nó. Nhưng yêu không phải là gắn bó, từ bi không phải là gắn bó. Yêu và từ bi là tuyệt đối được cần cho thân của bạn và việc nuôi dưỡng của nó. Và bạn càng có thân tốt hơn, khả năng cho tăng trưởng tâm thức càng nhiều hơn. Nó là một đơn vị hữu cơ.

Một loại giáo dục mới toàn bộ được cần trên thế giới này, nơi về nền tảng mọi người được giới thiệu vào im lặng của tim - nói cách khác, thiền - nơi mọi người phải được chuẩn bị để từ bi với thân riêng của họ. Vì chừng nào bạn chưa từ bi với thân riêng của bạn, bạn không thể từ bi với bất kì thân nào khác. Nó là một tổ chức sống, và nó đã không làm hại gì cho bạn. Nó đã liên tục phục vụ bạn từ khi bạn được thụ thai, và nó sẽ phục vụ bạn cho tới khi bạn chết. Nó sẽ làm mọi thứ mà bạn muốn làm, cho dù là điều không thể được, và nó sẽ luôn nghe lời bạn.

Không thể nào quan niệm nổi việc tạo ra một cái máy như vậy, biết nghe lời và trí huệ thế. Nếu bạn trở nên nhận biết về mọi chức năng của thân của bạn, bạn sẽ ngạc nhiên. Bạn chưa bao giờ nghĩ thân của bạn đã làm gì. Nó kì diệu thế, huyền bí thế. Nhưng bạn chưa bao giờ nhìn vào trong nó. Bạn chưa bao giờ bận tâm làm quen với thân riêng của bạn - và bạn giả vờ yêu người khác sao? Bạn không thể yêu được,

vì những người khác đó cũng dường như là các thân đối với bạn.

Thân là huyền bí lớn nhất trong cái toàn thể của sự tồn tại. Huyền bí này cần được yêu - huyền bí của nó, vận hành của nó, cần được truy tìm thân thiết.

Các tôn giáo không may đã tuyệt đối chống lại thân. Nhưng thân cho manh mối, cho chỉ dẫn dứt khoát rằng nếu một người học trí huệ của thân và huyền bí của thân, người đó sẽ chẳng bao giờ bận tâm về tu sĩ hay về Thượng đế. Người đó sẽ tìm ra điều huyền bí nhất bên trong bản thân của mình, và bên trong huyền bí của thân là chính điện thờ của tâm thức bạn.

Một khi bạn đã trở nên nhận biết về tâm thức của bạn, về con người của bạn, không có Thượng đế trên bạn. Chỉ người như vậy có thể có kính trọng hướng tới con người khác, sinh linh khác, vì tất cả họ là huyền bí như bản thân người đó - những cách diễn đạt khác nhau, sự đa dạng, điều làm cho cuộc sống giàu có hơn. Và khi một người đã tìm thấy tâm thức trong bản thân mình, người đó đã tìm thấy chìa khoá tới điều tối thượng. Bất kì giáo dục nào không dạy cho bạn yêu thân của bạn, không dạy cho bạn từ bi với thân của bạn, không dạy cho bạn cách đi vào trong điều huyền bí của nó, sẽ không có khả năng dạy cho bạn cách đi vào trong tâm thức riêng của bạn.

Thân là cánh cửa - thân là bậc đá bước lên.

### Đơn thuốc

## Làm tan biến áo giáp

Bạn mang áo giáp quanh bạn. Nó chỉ là áo giáp - nó không bám lấy bạn, *bạn* đang bám lấy *nó*. Cho nên khi bạn trở nên nhận biết về nó, bạn có thể đơn giản bỏ nó đi. Áo giáp là chết: nếu bạn không mang nó, nó sẽ biến mất. Bạn không chỉ mang nó mà bạn còn nuôi dưỡng và chăm nom nó liên tục.

Mọi đứa trẻ là linh động. Nó không có phần đông cứng trong nó; toàn thân là một đơn vị hữu cơ. Đầu là không quan trọng và chân là không quan trọng. Thực ra, phân chia không tồn tại; không có lằn ranh. Nhưng dần dần lằn ranh bắt đầu tới. Thế thì đầu trở thành chủ, ông chủ, và toàn thân bị chia thành các phần. Vài phần được xã hội chấp nhận và vài phần không được chấp nhận. Vài phần là nguy hiểm cho xã hội và phải gài như bị phá hủy. Điều đó tạo ra toàn thể vấn đề.

Cho nên bạn phải quan sát nơi bạn cảm thấy những giới hạn trong thân.

Làm ba điều. Một: bước hay ngồi, hay bất kì khi nào bạn không làm gì, thở ra sâu. Nhấn mạnh nên vào việc thở ra, không vào việc thở vào. Cho nên thở ra sâu - thật nhiều không khí mà bạn có thể tống ra, ném ra. Thở ra qua miệng nhưng làm nó chậm để cho nó chiếm thời gian. Càng lâu càng tốt, vì thế thì nó đi sâu hơn. Khi mọi không khí bên trong thân được tống ra, thế thì thân hít vào; không phải *bạn* hít vào đâu. Việc thở ra nên thật chậm và sâu và việc hít vào nên nhanh. Điều này sẽ làm thay đổi áo giáp gài ngực.



Điều thứ hai: nếu bạn có thể bắt đầu chạy một chút điều đó sẽ giúp ích. Không nhiều dặm, chỉ một dặm sẽ có tác dụng. Quán tưởng rằng tải trọng đang biến mất khỏi chân, dường như nó đang rơi khỏi chúng. Chân mang áo giáp nếu tự do của bạn đã bị hạn chế quá nhiều; nếu bạn đã được bảo làm cái này và không làm cái kia; là thế này và không là thế kia; đi đây mà không đi kia. Cho nên bắt đầu chạy và, trong khi chạy, cũng dồn nhiều chú ý vào việc thở ra. Một khi bạn thu lại đôi chân của bạn và tính linh động của chúng bạn sẽ có luồng năng lượng vô cùng.

Điều thứ ba: trong đêm khi bạn đi ngủ, cởi quần áo ra và, trong khi cởi chúng ra, tưởng tượng bạn không chỉ cởi quần áo của bạn, bạn còn đang cởi bỏ áo giáp của bạn nữa. Thực tại làm điều đó đi. Cởi nó ra và thở sâu - và thế rồi đi ngủ liên tục dường như không có áo giáp, không có gì trên thân và không có hạn chế nào.

## Rơi tự do

Mọi đêm ngồi trong chiếc ghế và để cho đầu bạn ngửa ra sau, thả lỏng và nghỉ ngơi. Bạn có thể dùng chiếc gối để cho bạn ở tư thế nghỉ và không có căng ở cổ. Rồi thả lỏng quai hàm dưới - chỉ để thả lỏng nó, để mồm hơi há ra - và bắt đầu thở từ mồm, không từ mũi. Nhưng việc thở phải không bị thay đổi, nó phải như nó vẫn thế - tự nhiên. Vài hơi thở đầu sẽ có chút ít dồn dập. Dần dần nó sẽ lắng xuống và việc thở sẽ trở thành rất nông. Nó sẽ đi vào và ra rất nhẹ nhàng;

đó là cách nó phải vậy. Giữ mồm mở, mắt nhắm và nghỉ ngơi.

Thế rồi bắt đầu cảm thấy rằng chân bạn trở nên lỏng ra, dường như nó đang bị lấy đi khỏi bạn, lỏng rời ra ở các khớp. Cảm thấy dường như chúng đang bị lấy đi khỏi bạn - chúng đã bị cắt lỏng ra - và thế rồi bắt đầu nghĩ rằng bạn chỉ là phần trên thôi. Chân mất đi rồi.

Thế rồi đến tay: nghĩ rằng cả hai tay đang trở nên lỏng ra và bị lấy đi khỏi bạn. Bạn thậm chí có thể có khả năng nghe thấy tiếng “rắc!” bên trong khi chúng gãy đi. Bạn không còn tay nữa; chúng chết rồi, bị lấy đi rồi. Thế thì chỉ thân mình của bạn còn lại.

Thế rồi bắt đầu nghĩ về đầu - rằng nó đang bị lấy đi, rằng bạn đang bị chặt đầu và rằng cái đầu đã gãy rời ra. Thế rồi để cho nó lỏng rời ra: bất kì chỗ nào nó quay sang - phải hay trái - bạn không thể làm bất kì cái gì. Liên tục để nó lỏng ra đấy; nó đã bị lấy đi.

Thế rồi bạn chỉ còn thân mình của bạn. Cảm thấy rằng bạn chỉ chừng này - ngực này và bụng này, có vậy thôi.

Làm điều này ít nhất hai mươi phút và thế rồi đi ngủ. Điều này được thực hiện chỉ ngay trước lúc ngủ. Làm nó ít nhất trong ba tuần.

Bồn chồn của bạn sẽ lắng đọng. Lấy đi những phần tách biệt này, chỉ cái bản chất sẽ còn lại, cho nên toàn thể năng lượng của bạn sẽ chuyển vào phần bản chất. Phần bản chất đó sẽ thành thoi và năng lượng sẽ bắt đầu chảy trong chân bạn, trong tay bạn và trong đầu bạn lần nữa, lần này theo cách thức cân xứng hơn.

## Làm thông họng

Nếu từ chính thời thơ ấu của bạn, tính diễn đạt của bạn đã không được như nó phải vậy - bạn đã không có khả năng nói điều bạn muốn nói, bạn đã không có khả năng làm điều bạn muốn làm - năng lượng không được diễn đạt đó bị mắc vào trong họng. Họng là trung tâm của việc diễn đạt: nó không chỉ là trung tâm của việc nuốt mọi thứ, nó là trung tâm của việc diễn đạt mọi thứ nữa. Nhưng nhiều người dùng trung tâm họng chỉ để nuốt mọi thứ. Đó là một nửa sự hữu dụng của nó, còn nửa kia, phần quan trọng hơn, vẫn còn bị bỏ đói.

Cho nên có vài điều để làm nếu bạn cần trở nên có tính diễn đạt nhiều hơn.

Nếu bạn yêu một người, nói những điều bạn muốn nói, cho dù chúng có vẻ ngu; đôi khi ngu là tốt. Nói mọi điều do sự thôi thúc của khoảnh khắc đó được sinh ra trong bạn; đừng giữ chúng lại. Nếu bạn yêu một người, thế thì đi toàn bộ vào trong nó, không vẫn còn bị kiểm soát. Nếu bạn giận và bạn muốn nói cái gì đó, thế thì nói nó thật kịch liệt vào! Chỉ giận lạnh lùng là ác - giận nóng nảy, không bao giờ... vì giận lạnh lùng thực sự là nguy hiểm. Và đó là điều đã được dạy cho mọi người: vẫn còn lạnh lùng ngay cả khi bạn giận nhưng thế thì chất độc đó sẽ vẫn còn trong hệ thống của bạn. Đôi khi điều tốt là hét lên và thế này thế nọ, với mọi xúc động.

Mọi đêm chỉ ngồi và bắt đầu đung đưa. Việc đung đưa phải được làm theo cách mà khi bạn nghiêng sang bên này, một hông chạm nền hay sàn - cho nên ngồi lên cái gì đó cứng - và khi bạn chuyển sang bên kia, thế thì hông kia chạm nền. Chỉ một hông chạm mỗi lúc, không cả hai hông cùng nhau.

Đây là một trong những phương pháp rất cổ đại để đập vào năng lượng từ đáy xương sống.

Nếu cái gì đó có ở cổ họng, năng lượng nào đó có đó và bạn đã trở nên có khả năng điều khiển ngân âm năng lượng này, nhiều tuôn tràn hơn được cần tới. Nó là tới mức việc kiểm soát của bạn trở nên mỗi lúc một ít hơn và năng lượng này mỗi lúc một nhiều hơn, và bạn không thể kiểm soát được nó cho nên chiếc đập bung ra. Làm điều đó mười lăm tới hai mươi phút.

Sau mười phút của việc tập luyện này, vẫn liên tục đung đưa và bắt đầu nói, “Allah...Allah...” Nói “Allah” khi bạn nghiêng sang bên này, rồi “Allah” khi bạn nghiêng sang bên kia. Dần dần bạn sẽ cảm thấy nhiều năng lượng hơn dồn tới và “Allah” sẽ trở nên mỗi lúc một to hơn. Một điểm sẽ tới sau mười phút khi bạn sẽ gần như hét lên, “Allah!” Bạn sẽ bắt đầu vã mồ hôi; năng lượng sẽ kéo tới thật nóng và tiếng “Allah! Allah!” sẽ trở thành gần như điên dại. Khi con đập bị phá vỡ người ta phát điên.

Hai từ đó là rất hay - chúng có cùng các con chữ! Nếu bạn đọc nó theo một chiều thì từ này là "dam - con đập" còn nếu bạn đọc nó theo chiều khác, nó là "mad - điên khùng."

Bạn sẽ tận hưởng nó. Nó sẽ có vẻ kì quái nhưng bạn sẽ tận hưởng nó! Thế rồi bạn có thể làm nó hai lần - vào buổi sáng nữa: hai mươi phút buổi sáng và hai mươi phút buổi tối.

## Thả lỏng bụng

Bất kì khi nào bạn đi ngoài vào buổi sáng, sau đó lấy chiếc khăn khô, khăn thô ráp, và cọ vào bụng bạn. Thốt bụng vào và cọ mạnh. Bắt đầu từ góc bên phải và cọ theo vòng tròn - cọ quanh rốn nhưng không chạm vào rốn - thực sự mạnh để nó cho bạn việc xoa vuốt tốt. Thốt bụng vào để cho tất cả ruột được cọ sát. Làm điều đó bất kì khi nào bạn đi ngoài - hai tới ba lần một ngày.

Điều thứ hai: vào ban ngày, giữa lúc mặt trời mọc và mặt trời lặn - đừng bao giờ vào ban đêm - thở sâu hết mức bạn có thể thở, thật nhiều lần như bạn có thể làm. Bạn càng thở nhiều càng tốt, và bạn càng thở sâu càng tốt. Nhưng nhớ chỉ một điều: việc thở phải xảy ra từ bụng và không từ ngực, để cho khi bạn thở vào, bụng phồng lên - không phải ngực. Khi bạn thở vào bụng phồng lên, còn khi bạn thở ra bụng xẹp xuống. Để cho ngực liên tục dường như chẳng có liên quan gì tới nó. Chỉ thở từ bụng, cho nên cả ngày nó sẽ giống như việc xoa vuốt tinh tế.

Quan sát đứa trẻ nhỏ thở... đó là cách thở tự nhiên và đúng. Bụng liên tục phập phồng còn ngực vẫn hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi việc chuyển qua của không khí. Toàn thể năng lượng của nó được tập trung gần rốn nó.

Dần dần chúng ta làm mất tiếp xúc với rốn. Chúng ta trở nên ngày càng bị treo trong đầu và việc thở trở thành nông. Cho nên bất kì khi nào bạn nhớ tới trong ngày, lấy hơi thở sâu nhất có thể được - nhưng để bụng được dùng.

Mọi người thờ đung trong giấc ngủ vì tâm trí can thiệp không có đó. Bụng phập phồng và nó tự động trở thành sâu; bạn không cần ép buộc nó trở thành sâu. Đơn giản vẫn còn tự nhiên và nó trở thành sâu. Chiều sâu là hệ quả của việc là tự nhiên.

## Múa như cây

Ra ngoài trời thoáng nếu điều đó là có thể, đứng giữa các cây, trở thành cây, và để gió luồn qua bạn.

Cảm thấy được đồng nhất với cây là việc làm mạnh và nuôi dưỡng vô cùng. Người ta dễ dàng đi vào tâm thức nguyên thủy; cây đang trong nó. Nói với cây và ôm chúng. Nếu không thể đi ra ngoài, thế thì đứng ở giữa phòng, quán tưởng bản thân bạn là cây - trời đang mưa và có gió mạnh - và bắt đầu múa. Nhưng múa như cây và bạn sẽ có khả năng có được luồng chảy.

Vấn đề chỉ là học nghệ thuật làm sao giữ cho năng lượng chảy.

Đây sẽ là chìa khoá của bạn: bạn bao giờ cũng có thể mở nó bất kì khi nào nó trở nên bị khoá.

## Căng trước, rồi thả lỏng trong ngủ

Mọi đêm trước khi bạn đi ngủ, đứng ở giữa phòng, đích xác ở giữa - và làm cho thân của bạn gồng lên và cứng ngắc nhất có thể được, gần như bạn sẽ nổ bùng ra. Làm điều này trong hai phút và rồi thả lỏng trong hai phút, đứng dậy. Làm việc gồng lên và thả lỏng hai hay ba lần và thế rồi đi ngủ.

Như vậy toàn thân phải được làm căng nhất có thể. Sau đó, không làm bất kì cái gì khác, để cho cả đêm việc thả lỏng đó đi mỗi lúc một sâu hơn vào trong bạn.

## Im lặng vô âm

Có im lặng chỉ tới khi bạn tuyệt đối không bị kiểm soát; nó giáng xuống bạn. Cho nên bạn phải nhớ điều này - rằng qua kiểm soát của bạn, bạn sẽ làm sao lãng năng lượng của bạn. Tâm trí là kẻ độc tài lớn, nó cố kiểm soát mọi thứ. Và nếu nó không thể kiểm soát được cái gì đó, nó phủ nhận cái đó; nó nói cái đó không tồn tại.

Làm việc thiền này mọi đêm trước khi bạn đi ngủ. Chỉ ngồi trên giường, tắt đèn đi - và được kết thúc với bất kì cái gì bạn muốn làm, vì sau thiền này bạn đơn giản phải đi vào giấc ngủ. Thế thì không làm bất kì cái gì; “người làm” phải không được phép có sau thiền này. Đơn giản thả lỏng và đi vào trong giấc ngủ, vì giấc ngủ cũng đến - bạn không thể kiểm soát được nó. Có một phẩm chất trong giấc ngủ gần giống như thiền - im lặng - trong đó nó đơn giản tới. Đó là lí do tại sao nhiều người bị mất ngủ - họ đang cố kiểm soát

ngay cả điều đó; do đó có vấn đề này. Nó không là cái gì mà bạn có thể làm cái gì đó. Bạn có thể đơn giản chờ đợi; bạn có thể đơn giản ở trong tâm trạng thanh thoi, đón nhận.

Cho nên sau việc thiền này bạn đơn giản phải thả lỏng và đi vào giấc ngủ để cho sẽ có sự liên tục, và thiền sẽ liên tục chảy trong bạn. Cả đêm rung động này sẽ có đó. Bạn sẽ cảm thấy vào buổi sáng khi bạn mở mắt ra rằng bạn đã ngủ theo cách khác toàn bộ. Đã có thay đổi về chất, nó không chỉ là ngủ: cái gì đó khác, sâu hơn ngủ, đã hiện diện. Bạn đã được trút lên lên bởi cái gì đó và bạn không biết nó là gì và làm sao phân loại nó.

Thiền là rất đơn giản. Ngồi trên giường, thả lỏng thân, nhắm mắt và chỉ tưởng tượng rằng bạn đang lạc trong vùng núi non. Trời tối mịt, không có trăng trên trời và trời đầy mây. Bạn không thể thấy ngay cả một ngôi sao - trời tuyệt đối đen - bạn không thể thấy được ngay cả bàn tay riêng của bạn. Bạn lạc trong vùng núi non và rất khó tìm ra đường. Có mọi nguy hiểm - bất kì khoảnh khắc nào bạn có thể ngã vào thung lũng nào đó, vào vực thẳm nào đó, và bạn sẽ mất mãi mãi. Cho nên bạn dò dẫm rất thận trọng. Bạn đầy tinh táo vì nguy hiểm là mệnh mông, và khi nguy hiểm là mệnh mông, người ta phải rất tinh táo.

Việc hình dung ra đêm tối và vùng núi non chỉ để tạo ra một tình huống rất nguy hiểm. Và bạn rất tinh táo; ngay cả chiếc đinh ghim rơi bạn sẽ có khả năng nghe thấy nó. Thế rồi đột nhiên bạn đi tới gần một vách đá. Người ta có thể cảm thấy rằng bây giờ không có đường phía trước và người ta không bao giờ biết vực thẳm sâu thế nào. Cho nên bạn lấy một hòn đá và ném nó xuống vực, chỉ để xem nó sâu thế nào.



Chờ đợi và lắng nghe tiếng động của hòn đá rơi vào các tảng đá khác. Liên tục nghe, liên tục nghe, liên tục nghe. Nhưng không có tiếng động nào - dường như đó là vực thẳm không đáy. Chỉ qua liên tục nghe, nỗi sợ lớn nảy sinh trong bạn, và với nỗi sợ đó tất nhiên nhận biết của bạn trở thành ngọn lửa.

Để điều đó thực tại là tưởng tượng của bạn. Bạn ném hòn đá và bạn chờ đợi. Bạn liên tục lắng nghe; bạn chờ với tim đập và không có âm thanh nào. Nó hoàn toàn yên lặng. Trong im lặng đó, rơi vào giấc ngủ. Trong im lặng vô âm đó, rơi vào giấc ngủ.

## Luồng năng lượng

Năng lượng bao giờ cũng chảy hướng tới đối thể của yêu.

Cho nên bất kì khi nào bạn cảm thấy năng lượng bị mắc kẹt ở bất kì đâu, đó là bí mật để làm cho nó chảy. Tìm ra đối thể của yêu đi. Bất kì đối thể nào cũng được, đó chỉ là cái có. Nếu bạn có thể chạm vào cây một cách rất yêu thương, năng lượng sẽ bắt đầu chảy, vì bất kì chỗ nào có yêu, năng lượng đổ tới đó. Điều đó cũng giống như nước chảy xuống, cho nên dù biển ở bất kì đâu, nước tìm tới mức biển và liên tục di chuyển.

Bất kì chỗ nào có yêu, năng lượng tìm tới "mức yêu" - nó liên tục di chuyển.

Xoa vuốt có thể giúp; nếu bạn làm điều đó một cách rất yêu thương điều đó có thể giúp đỡ. Nhưng bất kì cái gì đều có thể giúp.

Cầm hòn đá trong tay với yêu thương sâu và với mối quan tâm sâu. Nhắm mắt lại và cảm thấy yêu mệnh mông với hòn đá này - biết ơn rằng hòn đá tồn tại và biết ơn rằng nó chấp nhận yêu của bạn. Đột nhiên bạn sẽ thấy: có đập rộn ràng và năng lượng đang chuyển. Thế rồi dần dần không cần có bất kì đối thể nào, thực sự - chỉ ý tưởng rằng bạn yêu ai đó và năng lượng sẽ chảy. Thế rồi ngay cả ý tưởng này cũng có thể bị bỏ đi; chỉ việc yêu và năng lượng sẽ chảy.

Yêu là luồng chảy, và bất kì khi nào chúng ta bị đông cứng đây là vì chúng ta không yêu.

Yêu là ấm, và đông cứng không thể xảy ra nếu ấm có đó. Khi yêu không có đó, mọi thứ là lạnh. Bạn bắt đầu rơi xuống dưới điểm không.

Cho nên một trong những điều rất quan trọng cần nhớ: yêu là ấm, ghét cũng vậy; dừng dừng là lạnh. Cho nên đôi khi ngay cả lúc bạn ghét, năng lượng bắt đầu chảy. Tất nhiên năng lượng đó có tính phá huỷ. Trong giận, năng lượng bắt đầu chảy - đó là lí do tại sao bằng cách nào đó mọi người cảm thấy thoải mái sau giận; cái gì đó được xả ra. Nó rất phá huỷ - nó đáng ra có thể đã là sáng tạo nếu nó được xả ra qua yêu, nhưng điều đó là tốt hơn không được xả ra.

Nếu bạn dừng dừng, bạn không chảy. Cho nên bất kì cái gì làm tan bạn và làm ấm bạn lên là tốt. Không phải là xoa vuốt có tác dụng đâu, nó chính là mối quan tâm của bạn, yêu của bạn đấy. Bây giờ thử cùng điều đó với tảng đá: chỉ xoa vuốt tảng đá và xem điều xảy ra. Và là yêu thương - thử điều đó với cây; khi bạn cảm thấy rằng điều đó đang xảy ra, chỉ ngồi im lặng và thử. Nhớ tới ai đó bạn yêu - đàn ông, đàn bà, đứa trẻ hay đoá hoa. Nhớ đoá hoa đó - chỉ ý tưởng này - và đột nhiên bạn sẽ thấy rằng năng lượng đang chảy.

Thế rồi bỏ ý tưởng đó nữa. Một ngày nào đó đơn giản ngồi im lặng chỉ là yêu - không hướng tới cái gì, không hướng tới ai đặc biệt. Trong tâm trạng yêu chỉ ngồi im lặng và yêu và bạn sẽ thấy rằng nó đang chảy. Thế thì bạn biết chìa khoá. Yêu là chìa khoá. Yêu là luồng chảy.

## Đổi kênh năng lượng dục

Ngồi thẳng - trên ghế hay trên sàn - với xương sống thẳng nhưng chùng và không căng.

Hít vào chậm và sâu. Không vội; liên tục hít vào rất chậm. Bụng phồng lên đầu tiên; bạn liên tục hít vào. Ngực phồng lên tiếp đó và thế rồi cuối cùng bạn có thể cảm thấy rằng không khí tràn tới cổ. Thế rồi trong một hay hai khoảnh khắc chỉ giữ hơi thở vào, lâu nhất bạn có thể giữ mà không căng, thế rồi thở ra. Thở ra cũng rất chậm nhưng theo thứ tự ngược lại. Khi bụng được làm trống rỗng, kéo nó sao cho tất cả không khí ra hết. Điều này phải được làm bảy lần.

Thế rồi ngồi im lặng và bắt đầu lẩm nhẩm, “Om...om...om.” Trong khi nhẩm “Om” giữ cho sự tập trung của bạn vào chỗ con mắt thứ ba giữa hai lông mày. Quên việc thở đi và liên tục lặp lại theo cách rất uể oải, “Om...om...om...” giống như mẹ hát bài ru con cho đứa trẻ đi ngủ. Mồm nên ngậm lại, để cho lưỡi chạm hàm ếch trong mồm và toàn thể tập trung của bạn là vào con mắt thứ ba. Làm điều này chỉ hai hay ba phút và bạn sẽ cảm thấy rằng toàn thể đầu được thả lỏng. Khi nó bắt đầu thả lỏng bạn sẽ lập tức cảm thấy ở bên trong rằng việc căng đang rơi rụng đi, căng thẳng đang biến mất.

Thế rồi đem sự tập trung của bạn xuống huyệt; liên tục lặp “Om” nhưng với tập trung của bạn vào huyệt. Thế rồi bạn sẽ thấy rằng vai bạn, huyệt bạn và mặt bạn đang thả lỏng và rằng căng thẳng đang rơi đi như gánh nặng mất đi; bạn đang trở nên vô trọng lượng.

Thế rồi bỏ sâu hơn, đem tập trung của bạn tới rốn và liên tục nhằm “Om.” Bạn đang đi mỗi lúc một sâu hơn và sâu hơn. Thế rồi cuối cùng bạn đi tới trung tâm dục. Điều này sẽ mất nhiều nhất mười phút hay mười lăm phút, cho nên đi chậm; không vội gì.

Khi bạn đã đạt tới trung tâm dục, toàn thân sẽ được thả lỏng và bạn sẽ cảm thấy cảm giác âm ấm dường như hào quang nào đó hay ánh sáng nào đó đang bao quanh bạn. Bạn đầy năng lượng nhưng năng lượng này giống như kho trữ; đầy năng lượng nhưng không gợn sóng nào. Thế rồi bạn có thể ngồi ở trạng thái đó lâu tùy thích.

Việc thiền xong rồi; bây giờ bạn đơn giản tận hưởng. Dừng “Om” và đơn giản ngồi. Nếu bạn cảm thấy thích bạn có thể nằm ra, nhưng nếu bạn thay đổi tư thế, trạng này sẽ sớm biến mất, cho nên ngồi thêm chút ít và tận hưởng nó.

Toàn thể vấn đề là ở chỗ khi thân của bạn trở nên quá căng bởi bất kì lí do gì, làm điều đó và nó sẽ cho bạn sự thanh thoi toàn bộ.

## Người cắn móng tay vô danh

Khi có quá nhiều năng lượng và bạn không biết làm gì với nó, cho nên bạn bắt đầu cắn móng tay của bạn hay hút

thuốc lá. Điều đó là như nhau - cắn móng tay hay hút thuốc lá. Người ta bắt đầu làm bất kì cái gì chỉ để vẫn còn được tham gia; bằng không năng lượng có đó và nó là quá nhiều không chịu được. Khi mọi người kết án nó, rằng “điều này là thần kinh” - thế thì thêm đề nén xảy ra. Bạn thậm chí không tự do khỏi việc cắn móng tay! Móng tay là của bạn và bạn thậm chí không được phép cắn móng tay bạn. Thế rồi mọi người tìm ra những cách thức tinh ranh - nhai kẹo cao su... Đây là những cách thức tinh tế: không ai phản đối quá nhiều. Nếu bạn hút thuốc lá không ai sẽ phản đối quá nhiều. Bây giờ, cắn móng tay là ít hại hơn - thực ra chẳng hại chút nào. Nó là niềm vui vô hại. Nó có vẻ hơi xấu và có vẻ hơi trẻ con, có vậy thôi. Và bạn đang cố không làm nó.

Bạn phải học sống một cách nhiều năng lượng hơn, có vậy thôi, và mọi điều này sẽ biến mất. Múa nhiều hơn, hát nhiều hơn, bơi nhiều hơn, và đi dạo lâu hơn. Dùng năng lượng của bạn theo những cách sáng tạo. Đi từ cực tiểu tới cực đại. Sống cuộc sống mãnh liệt hơn. Nếu bạn làm tình, thế thì làm tình hoang dã, không uỷ mị như quý bà - điều ngụ ý ở mức tối thiểu. “Quý bà” ngụ ý người sống ở mức tối thiểu, hay không thực sống mà chỉ giả vờ sống. Là hoang dã đi! Và bây giờ bạn không còn là đứa trẻ cho nên bạn được phép là kẻ gây phiền phức ở chỗ riêng của bạn. Nhảy và hát và chạy chậm.

Thử điều này trong vài tuần và bạn sẽ ngạc nhiên: việc cắn móng tay biến mất theo cách riêng của nó. Bây giờ bạn có nhiều điều đáng quan tâm hơn để làm - ai bận tâm tới cắn móng tay? Nhưng bao giờ cũng nhìn vào nguyên nhân và đừng bao giờ quá bận tâm tới triệu chứng.

## Chỉ nói có!

“Không” là thái độ cơ bản của chúng ta. Tại sao? - vì với "không" bạn cảm thấy bạn là ai đó. Người mẹ cảm thấy cô ấy là ai đó - cô ấy có thể nói không. Đứa trẻ bị phủ định, bản ngã đứa trẻ bị tổn thương và bản ngã người mẹ được đáp ứng. "Không" là việc đáp ứng bản ngã; nó là thức ăn cho bản ngã, đây là lí do tại sao chúng ta huấn luyện bản thân mình trong việc nói không.

Chuyển tới bất kì chỗ nào trong cuộc sống và bạn sẽ thấy những người nói không ở mọi nơi vì với “không” bạn cảm thấy thẩm quyền của bạn - bạn là *ai đó*, bạn có thể nói không. Nói, "Có, thưa ngài" làm cho bạn cảm thấy kém cỏi; bạn cảm thấy rằng bạn là thuộc cấp của ai đó, là không ai. Chỉ thế thì bạn nói "Có, thưa ngài."

Có là khẳng định và không là phủ định.

Nhớ điều này: không là việc đáp ứng bản ngã; có là phương pháp để khám phá cái ngã. Không làm mạnh cho bản ngã; có đang phá huỷ nó.

Trước hết tìm ra xem liệu bạn có thể nói có được không. Nếu bạn không thể nói có, nếu đó là không thể nào nói có được, chỉ thế thì nói không.

Nhưng phương pháp của chúng ta là trước hết nói không; nếu không có khả năng nào nói không, chỉ thế thì, với thái độ thất bại, chúng ta nói có.

Thử nó ngày nào đó xem sao. Lấy nó làm lời thề, rằng trong hai mươi tư giờ bạn sẽ cố trong mọi tình huống để bắt

đầu với có. Nhìn nó cho bạn việc thành thoi làm sao. Chỉ những thứ bình thường! - đứa trẻ hỏi xin đi xem phim. Nó sẽ đi; cái “không” của bạn không ngụ ý gì. Ngược lại, cái “không” của bạn trở thành lời mời, cái “không” của bạn trở thành sự thu hút, vì khi bạn làm mạnh bản ngã của bạn, đứa trẻ cũng cố làm mạnh bản ngã nó. Nó sẽ cố đi ngược lại cái không của bạn, và nó biết cách làm cho cái không của bạn thành cái có, nó biết cách biến đổi điều đó. Nó biết chỉ cần chút ít nỗ lực, kháng kháng, và không của bạn trở thành có.

Trong hai mươi bốn giờ, thử theo đủ mọi cách để bắt đầu với có đi. Bạn sẽ cảm thấy nhiều khó khăn vì thế thì bạn sẽ trở nên nhận biết: ngay lập tức cái không tới trước! Trong bất kì cái gì, cái không tới trước - điều đó đã trở thành thói quen. Đừng dùng nó; dùng có đi, và thế rồi xem cái có đã làm thành thoi bạn.

Nghĩ đúng ngụ ý bắt đầu nghĩ với “có.” Nó không ngụ ý rằng bạn không thể dùng không; nó chỉ ngụ ý bắt đầu với có. Nhìn với tâm trí nói có. Và thế rồi nếu điều đó là không thể được, nói không. Bạn sẽ không thấy nhiều điểm để nói không đâu nếu bạn bắt đầu với có. Nếu bạn bắt đầu với không, bạn sẽ không tìm thấy nhiều điểm nói có. Điểm bắt đầu ngụ ý chín mươi phần trăm được làm rồi. Sự bắt đầu của bạn tô màu cho mọi thứ, ngay cả cho cái kết thúc.

Nghĩ đúng ngụ ý nghĩ, nhưng nghĩ với tâm trí thông cảm. Nghĩ với tâm trí nói có.

## Cười xua phiền phức của bạn đi

Chỉ ngồi im lặng, tạo ra tiếng khúc khích trong chính tâm cam của con người bạn, dường như toàn thân của bạn đang khúc khích hay cười. Bắt đầu đung đưa với tiếng cười đó và để cho nó lan toả từ bụng tới toàn thân của bạn - tay cười, chân cười, phát cuồng lên trong nó. Trong hai mươi phút làm việc cười. Nếu nó tới rất ồn ào, âm ỉ, cho phép nó. Nếu nó tới một cách im lặng, thế thì lúc im lặng, lúc âm ỉ, nhưng làm hai mươi phút cười.

Thế rồi nằm ra đất hay trên sàn, duỗi dài người trên sàn, úp sấp người xuống. Nếu trời ấm bạn có thể làm điều đó trong vườn, trên đất, điều đó sẽ tốt hơn nhiều. Nếu điều đó có thể được thực hiện trần trụi điều đó sẽ thậm chí là tốt hơn. Tiếp xúc với đất, toàn thân nằm ra đó trên đất, và chỉ cảm thấy rằng đất là mẹ và bạn là con. Mất hút trong việc cảm đó.

Hai mươi phút cười, thế rồi hai mươi phút tiếp đất, tiếp xúc sâu với đất. Thở cùng đất và cảm thấy là một với đất. Chúng ta bắt nguồn từ đất và một ngày nào đó chúng ta sẽ trở về nó. Sau hai mươi phút tích năng lượng đó - vì đất sẽ cho nhiều năng lượng đến mức việc nhảy múa của bạn sẽ có phẩm chất khác cho nó - nhảy múa trong hai mươi phút... như bất kì việc nhảy múa nào. Bật nhạc lên và nhảy múa.

Nếu điều đó là khó khăn, trời lạnh, thế thì bạn có thể làm điều này trong phòng. Hay khi trời nắng làm điều đó ở ngoài trời và nếu trời rất lạnh, đắp chăn lên bản thân bạn. Tìm ra những cách thức và phương tiện nhưng liên tục làm điều đó, và trong vòng sáu tới tám tháng bạn sẽ thấy thay đổi lớn xảy ra theo cách riêng của chúng.



## 2. Chữa đầu

**Chế ngự tâm trí và (thỉnh thoảng) tụt ra khỏi nó**



### Chẩn đoán

Tâm trí đơn giản là cái máy tính sinh học. Khi đứa trẻ được sinh ra nó không có tâm trí; không có huyền thuyên bên trong nó. Phải mất gần ba tới bốn năm cho cơ chế của nó bắt đầu vận hành. Và bạn sẽ thấy rằng con gái bắt đầu nói sớm hơn con trai. Chúng là đứa huyền thuyên lớn hơn! Chúng có máy tính sinh học với phẩm chất tốt hơn.

Tâm trí cần thông tin được nạp vào trong nó; đó là lí do tại sao nếu bạn cố nhớ lùi cuộc sống của bạn, bạn sẽ bị mắc kẹt ở đâu đó quãng bốn tuổi nếu bạn là đàn ông, hay ở ba tuổi

nếu bạn là đàn bà. Bên ngoài điều đó là khoảng trống. Bạn đã ở đó; nhiều điều phải đã xảy ra, nhiều sự vụ phải đã xuất hiện, nhưng dường như không có kí ức nào được ghi lại cho nên bạn không thể nhớ. Nhưng bạn có thể nhờ lùi đến ba hay bốn tuổi rất rõ ràng.

Tâm trí thu thập dữ liệu của nó từ bố mẹ, từ trường học, từ trẻ con khác, từ hàng xóm, họ hàng, xã hội, nhà thờ... mọi thứ xung quanh đó là các nguồn. Và bạn phải đã thấy những đứa trẻ nhỏ, khi lần đầu tiên chúng bắt đầu nói, chúng sẽ lặp lại cùng một từ nhiều lần. Thú lắm! - một cơ chế mới đã bắt đầu vận hành trong chúng.

Khi chúng có thể đặt câu chúng sẽ đặt câu một cách vui sướng thế, lặp đi lặp lại. Khi chúng có thể bắt đầu hỏi câu hỏi, thế thì chúng sẽ hỏi về từng thứ và mọi thứ. Chúng không quan tâm tới câu trả lời của bạn, nhớ lấy! Quan sát đứa trẻ khi nó hỏi câu hỏi mà xem; nó không quan tâm tới câu trả lời của bạn, cho nên xin đừng cho nó câu trả lời dài từ *Bách khoa toàn thư Britannica*. Đứa trẻ không quan tâm tới câu trả lời của bạn; đứa trẻ đơn giản thích rằng nó có thể hỏi. Một khả năng mới đã đi vào hiện hữu trong nó.

Và đây là cách nó liên tục thu thập; thế rồi nó sẽ bắt đầu đọc... và nhiều từ hơn. Và trong xã hội này, im lặng không được chú ý; lời được chú ý, và bạn càng nói khéo, bạn sẽ càng được chú ý nhiều hơn. Các nhà lãnh đạo của bạn là gì? Các chính khách của bạn là gì? Các giáo sư của bạn là gì? Các tu sĩ, nhà thượng đế học, nhà triết học của bạn là gì, nếu được cô đọng lại một điều thôi? Họ nói rất khéo. Họ biết cách dùng các từ có nghĩa, có ý nghĩa, nhất quán, cho nên họ có thể gây ấn tượng cho mọi người.

Người ta hiếm khi để ý rằng toàn thể xã hội của chúng ta bị chi phối bởi người khéo nói ra lời. Họ có thể chẳng biết cái gì; họ có thể không trí huệ, họ thậm chí có thể không thông minh. Nhưng một điều là chắc chắn: họ biết cách chơi với lời. Đó là trò chơi và họ đã học nó. Và nó trả lại trong kính trọng, trong tiền bạc, trong quyền lực - theo mọi cách. Cho nên mọi người cố, và tâm trí trở nên được chất đầy với nhiều lời, nhiều ý nghĩ.

Và bạn có thể bật hay tắt bất kỳ máy tính nào - nhưng bạn không thể tắt tâm trí của bạn đi. Công tắc không tồn tại. Không có tham chiếu gì tới nó, rằng khi Thượng đế làm ra thế giới, khi ngài làm ra con người, ngài đã làm ra công tắc để cho bạn có thể bật nó hay tắt nó. Không có công tắc như vậy, cho nên từ sinh tới tử nó liên tục bật hoài.

Bạn sẽ ngạc nhiên rằng những người hiểu máy tính và người hiểu não con người có ý tưởng rất kì lạ. Nếu chúng ta lấy não ra khỏi sọ một người và giữ nó sống một cách máy móc, nó liên tục huyền thuyên theo cùng cách. Chẳng thành vấn đề với nó là bây giờ nó không còn được kết nối với người đáng thương kia, người đã chịu đựng nó; nó vẫn mơ. Bây giờ nó được nối với các máy móc, nó vẫn mơ, nó vẫn tưởng tượng, nó vẫn sợ, nó vẫn phóng chiếu, hi vọng, cố là cái này cái nọ. Và nó hoàn toàn vô nhận biết rằng bây giờ nó không thể làm được gì; người mà nó thường được gắn với không còn đó nữa. Bạn có thể giữ não này sống hàng nghìn năm được gắn với các thiết bị máy móc, và nó sẽ liên tục huyền thuyên, lòng vòng - cùng những điều đó, vì chúng ta vẫn chưa có khả năng dạy cho nó những điều mới. Một khi chúng ta có thể dạy nó điều mới, nó sẽ lặp lại điều mới.

Một ý tưởng lan tràn trong giới khoa học rằng có lẽ quan trọng nhất là một người như Albert Einstein chết đi và não của

ông ấy cũng chết cùng ông ấy. Nếu chúng ta có thể cất giữ được não này, cấy nó vào thân ai đó khác, thế thì não này sẽ liên tục làm việc. Chẳng thành vấn đề liệu Albert Einstein còn sống hay không; não đó sẽ tiếp tục nghĩ về lí thuyết tương đối, về các vì sao và về các lí thuyết. Ý tưởng là ở chỗ cũng như người ta hiến máu và người ta hiến mắt trước khi họ chết, mọi người nên bắt đầu hiến não của họ nữa, để cho não của họ có thể được giữ. Nếu chúng ta cảm thấy rằng chúng là những não đặc biệt, rất có phẩm chất và sẽ cực kì phí hoài để chúng chết đi, thế thì chúng ta có thể cấy chúng.

Kẻ ngu nào đó có thể được làm thành một Albert Einstein, và kẻ ngu đó sẽ chẳng bao giờ biết - vì bên trong sọ của người này không có sự nhạy cảm; bạn có thể đổi bất kì cái gì và người này sẽ chẳng bao giờ biết. Chỉ làm cho người này thành vô thức và đổi bất kì cái gì bạn muốn đổi trong não người đó - toàn thể não bạn có thể đổi được - và người đó sẽ tỉnh dậy với não mới, với huyền thuyên mới, và người đó sẽ thậm chí sẽ không nghi ngờ điều gì đã xảy ra.

Huyền thuyên này là giáo dục của chúng ta, và nó về cơ bản là sai vì nó dạy bạn chỉ một nửa của quá trình - cách dùng tâm trí. Nó không dạy bạn cách dùng tâm trí để cho tâm trí có thể thành thoi - vì ngay cả khi bạn ngủ nó liên tục tiếp diễn. Nó không biết ngủ. Bảy mươi năm, tám mươi năm, nó đã làm việc liên tục.

Nhưng có thể đặt một công tắc vào tâm trí và tắt nó đi khi nó không được cần đến - chúng ta gọi điều đó là thiền. Điều đó giúp theo hai cách: nó sẽ cho bạn an bình, im lặng, điều bạn chưa bao giờ biết tới trước đây, và nó sẽ cho bạn việc quen thuộc với bản thân bạn, cái mà, vì tâm trí huyền thuyên, là không thể có bây giờ. Tâm trí bao giờ cũng giữ cho bạn bận rộn.

Thứ hai, nó sẽ cho tâm trí nghỉ ngơi nữa. Và nếu chúng ta có thể cho tâm trí nghỉ ngơi, nó sẽ có nhiều năng lực hơn để làm mọi thứ hiệu quả hơn, thông minh hơn.

Cho nên về cả hai phía - phía tâm trí và phía hiện hữu của bạn - bạn được lợi; bạn chỉ phải học cách dùng tâm trí vận hành, cách nói với nó, "Đủ rồi; bây giờ đi ngủ. Tớ thức, đừng lo."

Dùng tâm trí khi nó được cần - và thế thì nó tươi, trẻ, đầy năng lượng và nhựa sống. Thế thì bất kì điều gì bạn nói không chỉ là xương khô; nó đầy sự sống, đầy thẩm quyền, đầy chân lí, chân thành, và có nghĩa vô cùng. Bạn có thể dùng cùng lời, nhưng bây giờ tâm trí đã thu được sức mạnh bởi việc nghỉ ngơi tới mức từng lời nó dùng trở thành bất lửa, trở thành đầy sức mạnh.

Điều được biết tới trong thế giới này như uy tín đơn giản là tâm trí biết cách thành thạo và để cho năng lượng tập hợp lại. Cho nên khi nó nói, đấy là thơ ca, khi nó nói, đấy là cảm nang, khi nó nói không cần nêu bất kì bằng cứ hay logic nào - chỉ năng lượng của riêng nó là đủ ảnh hưởng tới mọi người. Và mọi người bao giờ cũng biết rằng có cái gì đó - mặc dầu họ chưa bao giờ có khả năng chỉ ra đích xác nó là gì, điều họ đã gọi là uy tín.

Tôi đang nói cho bạn uy tín là gì, vì tôi biết điều đó từ kinh nghiệm của riêng tôi. Một tâm trí làm việc cả ngày lẫn đêm nhất định trở nên yếu, đờ đẫn, không gây ấn tượng, bằng cách nào đó kéo lê đi. Nhiều nhất nó là tiện dụng. Bạn đi mua rau - nó có ích. Nhưng nhiều hơn thế nó không có sức mạnh. Cho nên hàng triệu người đáng ra có thể đã có uy tín vẫn còn nghèo, không gây ấn tượng, không có bất kì thẩm quyền nào và không có bất kì sức mạnh nào.

Nếu điều này là có thể - và nó là có thể - đưa tâm trí vào im lặng và chỉ dùng nó khi nó được cần đến, thế thì nó tới với sức mạnh ào ạt. Nó đã tập hợp nhiều năng lượng tới mức từng lời được thốt ra đi thẳng vào tim bạn.

Mọi người nghĩ rằng những tâm trí này của các nhân cách uy tín là thôi miên; chúng không thôi miên. Chúng thực sự mạnh thế, tươi thế... nó bao giờ cũng là mùa xuân.

Điều này là dành cho tâm trí. Với con người, im lặng mở ra vũ trụ mới của tính vĩnh hằng, của tính bất tử, của mọi điều bạn có thể nghĩ như phúc lành, như ơn trời. Do đó nhân mạnh của tôi là thiên là tôn giáo bản chất - tôn giáo duy nhất. Không cái gì khác được cần. Mọi thứ khác chỉ là nghi lễ không bản chất.

Thiên chính là điều bản chất, chính tinh hoa. Bạn không thể cắt bỏ bất kỳ cái gì từ nó.

Và nó cho bạn cả hai thế giới. Nó cho bạn thế giới bên kia - điều thiêng liêng, thế giới của tính thượng đế - và nó cho bạn cả thế giới này nữa. Thế thì bạn không nghèo. Bạn giàu - nhưng không về tiền. Có nhiều loại giàu, và người giàu vì tiền là thấp nhất khi có liên quan tới các loại giàu. Để tôi nói điều đó theo cách này: người sở hữu của cái là người giàu nghèo nhất. Được nhìn từ phía của người nghèo, người đó là người nghèo giàu nhất. Được nhìn từ phía nghệ sĩ sáng tạo, từ vũ công, từ nhạc sĩ, từ nhà khoa học, người đó là người giàu nghèo nhất. Và khi có liên quan tới thế giới của sự thức tỉnh tôi thượng người đó thậm chí không thể được gọi là giàu.

Thiên sẽ làm cho bạn thành giàu tới thượng bằng việc cho bạn thế giới của hiện hữu bên trong nhất của bạn. Và cũng giàu tương đối, vì nó sẽ xả sức mạnh tâm trí của bạn

vào những tài năng nào đó mà bạn có. Kinh nghiệm riêng của tôi là ở chỗ mọi người được sinh ra với tài năng nào đó, và chừng nào người đó chưa sống tài năng đó tới sự đầy đủ nhất của nó, cái gì đó trong người đó sẽ vẫn còn thiếu. Người đó sẽ liên tục cảm thấy rằng bằng cách nào đó cái gì đó không có mà đáng phải có.

Cho tâm trí nghỉ ngơi đi - nó cần điều đó! Và điều đó đơn giản thế: chỉ trở thành nhân chứng cho nó. Và nó sẽ cho bạn cả hai điều.

Dần dần, dần dần tâm trí bắt đầu học im lặng. Và một khi nó biết rằng bằng việc là im lặng nó trở nên mạnh, thế thì lời của nó không chỉ là lời; chúng có giá trị và sự giàu có và những phẩm chất mà chúng chưa hề có trước đây - nhiều tới mức chúng đi thẳng, như mũi tên. Chúng vượt qua các rào chắn logic và đạt tới chính tim.

Thế thì tâm trí là người hầu tốt có sức mạnh minh mông trong tay của im lặng.

Thế thì con người là người chủ, và người chủ có thể dùng tâm trí bất kì khi nào nó được cần tới và có thể tắt nó đi bất kì khi nào nó không được cần tới.

### Đơn thuốc

Tận hưởng tâm trí

Không cố dùng tâm trí lại. Nó là phần rất tự nhiên của bạn; bạn sẽ phát rồ nếu bạn cố dùng nó lại. Nó sẽ giống như

cây cố dừng việc ra lá; cây sẽ phát triển. Lá là tự nhiên của cây.

Cho nên điều đầu tiên: không cố dừng suy nghĩ của bạn; điều đó hoàn toàn tốt.

Điều thứ hai: chỉ không dừng nó sẽ là không đủ; điều thứ hai là tận hưởng nó. Chơi đùa với nó! Nó là trò chơi hay. Chơi với nó, tận hưởng nó, đón chào nó, bạn sẽ bắt đầu trở nên tỉnh táo hơn về nó, nhận biết hơn về nó. Nhưng nhận biết đó sẽ tới rất, rất gián tiếp; nó sẽ không là nỗ lực để trở nên nhận biết. Khi bạn đang cố trở nên nhận biết, thế thì tâm trí làm sao lãng bạn và bạn trở nên giận nó. Bạn cảm thấy rằng đây là tâm trí xấu và nó thường xuyên xuyên huỷ hoại, bạn muốn im lặng và nó không cho phép bạn cho nên bạn bắt đầu cảm thấy thù nghịch với tâm trí.

Điều đó là không tốt; điều đó là phân chia bản thân bạn thành hai. Thế thì bạn và tâm trí trở thành hai, và xung đột và va chạm bắt đầu. Mọi va chạm mang tính tự tử vì chính là năng lượng của bạn đang bị phí hoài không cần thiết. Chúng ta không có nhiều năng lượng để mà phí hoài trong tranh đấu với bản thân chúng ta. Cùng năng lượng đó phải được dùng trong vui.

Cho nên bắt đầu việc tận hưởng quá trình ý nghĩ đi. Thấy những sắc thái của ý nghĩ, điểm ngoặt mà chúng lấy, cách thức ý nghĩ này dẫn tới ý nghĩ khác, cách chúng móc vào nhau. Quan sát thực sự là phép màu! Chỉ một ý nghĩ nhỏ có thể đưa bạn tới đầu xa nhất, và nếu bạn nhìn bạn chẳng thấy kết nối nào.

Tận hưởng nó, để cho nó là trò chơi; chơi nó một cách có chủ định và bạn sẽ ngạc nhiên: đôi khi chỉ tận hưởng nó, bạn sẽ thấy những chỗ dừng đẹp. Đột nhiên bạn sẽ thấy rằng



chó đang sửa và không cái gì nảy sinh trong tâm trí bạn, không dây chuyền suy nghĩ nào bắt đầu. Chó liên tục sửa và bạn liên tục nghe và không ý nghĩ nào nảy sinh. Những kẻ hở nhỏ sẽ nảy sinh... nhưng chúng không được tạo ra. Chúng tới theo cách riêng của chúng, và khi chúng tới, chúng là đẹp. Trong những kẻ hở nhỏ đó bạn sẽ bắt đầu quan sát người quan sát - nhưng điều đó sẽ là tự nhiên. Lại những ý nghĩ sẽ bắt đầu và bạn sẽ tận hưởng nó. Liên tục một cách dễ dàng, coi nó là dễ. Nhận biết sẽ tới với bạn nhưng nó sẽ tới một cách gián tiếp.

Quan sát, tận hưởng, nhìn các ý nghĩ lầy đỉm ngoặt của chúng, là đẹp cũng như nhìn biển với hàng triệu con sóng. Đây nữa cũng là biển, và ý nghĩ là sóng. Nhưng mọi người đi và tận hưởng sóng trong đại dương và họ không tận hưởng sóng trong tâm thức của họ.

## Đổi tâm trí

Bất kì khi nào bạn muốn đổi hình mẫu của tâm trí cái đã trở thành thói quen lâu dài, việc thở là điều tốt nhất. Mọi thói quen của tâm trí có liên kết với hình mẫu thở. Đổi hình mẫu thở và tâm trí đổi ngay lập tức, tức thời. Thử điều đó xem sao!

Bất kì khi nào bạn thấy rằng một phán xét đang tới và bạn sắp mắc vào thói quen cũ, ngay lập tức thở ra - dường như bạn đang tổng phán xét ra với việc thở ra. Thở ra sâu, ép bụng vào và, khi bạn tổng không khí ra, cảm hay quán tưởng rằng toàn thể phán xét này đang bị tổng ra ngoài.

Thế rồi hít không khí trong lành vào sâu, hai hay ba lần.

Nhìn điều xảy ra. Bạn sẽ cảm thấy tươi tắn hoàn toàn; thói quen cũ sẽ không có khả năng chiếm quyền sở hữu.

Cho nên bắt đầu bằng thở ra, không hít vào. Khi bạn muốn lấy cái gì đó vào, bắt đầu bằng hít vào; nếu bạn muốn tống cái gì đó ra, bắt đầu bằng thở ra. Xem tâm trí bị ảnh hưởng ngay lập tức thế nào. Ngay lập tức bạn sẽ thấy rằng tâm trí đã chuyển đi đâu đó khác rồi; làn gió mới đã tới. Bạn không trong lối mòn cũ cho nên bạn sẽ không lặp lại thói quen cũ.

Điều này là đúng cho mọi thói quen. Chẳng hạn, nếu bạn hút thuốc, nếu thôi thúc tới để hút thuốc và bạn không muốn hút, lập tức thở ra sâu và ném thôi thúc đó ra. Hít hơi thở tươi mát và bạn lập tức sẽ thấy rằng thôi thúc đó đã qua rồi. Điều này có thể trở thành công cụ rất, rất quan trọng cho thay đổi bên trong.

## Tụng “Aum”

Bất kì khi nào bạn cảm thấy rằng có quá nhiều rối loạn quanh bạn, hay tâm trí bạn bị phân tán quá nhiều, tụng “aum” đi.

Làm thành thời gian đặc biệt là trong ít nhất hai mươi phút buổi sáng và hai mươi phút buổi đêm, ngồi im lặng, trong tư thế thoải mái, và với mắt mở hé chỉ nhìn xuống. Việc thở nên chậm, và thân bất động. Bắt đầu tụng "aum" bên trong; không cần đem nó ra. Nó sẽ xuyên thấu hơn với

môi bạn mím lại; ngay cả lưỡi phải không chuyển động. Lặp “aum” nhanh - “aum aum aum aum”... nhanh và to nhưng bên trong bạn thôi. Cảm thấy rằng nó đang rung động khắp thân của bạn từ chân tới đầu, từ đầu tới chân.

Mỗi tiếng “aum” rơi vào trong tâm thức của bạn giống như hòn đá ném vào ao. Gợn sóng nảy sinh và lan tỏa tới chính tận cùng. Các gợn sóng liên tục mở rộng và chạm tới toàn thân.

Khi làm điều này, sẽ có những khoảnh khắc - và chúng sẽ là những khoảnh khắc đẹp nhất - khi bạn sẽ không lặp lại bất kì điều gì và mọi thứ đã dừng lại. Đột nhiên bạn sẽ trở nên nhận biết rằng bạn không tụng và mọi thứ đã dừng lại. Tận hưởng nó đi. Nếu ý nghĩ bắt đầu tới, lại bắt đầu tụng.

Khi bạn làm điều đó vào đêm, làm nó ít nhất hai giờ trước khi đi ngủ. Bằng không, nếu bạn làm nó chỉ ngay trước khi bạn lên giường, bạn sẽ không có khả năng đi vào giấc ngủ vì nó sẽ làm cho bạn tươi tắn tới mức bạn sẽ không thích ngủ. Bạn sẽ cảm thấy dường như đây là buổi sáng và bạn đã nghỉ xong rồi, cho nên phỏng có ích gì mà ngủ.

Làm nó nhanh, nhưng bạn có thể tìm ra nhịp độ riêng của bạn. Sau hai hay ba ngày bạn sẽ thấy cái phù hợp với bạn. Vài người thấy phù hợp với việc làm điều đó rất nhanh - “aum aum aum,” gần như chồm lấp lên nhau. Những người khác thấy làm nó rất chậm mới phù hợp. Cho nên điều đó là tùy ở bạn. Bất kì cái gì cho cảm giác tốt, tiếp tục.

## Quan sát câu nói “Không”

Tâm trí bao giờ cũng vận hành theo phủ định. Chính chức năng của tâm trí là phủ định, là nói không.

Quan sát bản thân bạn và bao nhiêu lần bạn nói không trong ngày, và giảm số đó xuống. Quan sát bản thân bạn và bao nhiêu lần bạn nói có - tăng số đó lên.

Dần dần bạn sẽ thấy chỉ hơi chút thay đổi trong mức độ của có và không, và nhân cách của bạn thay đổi về căn bản. Quan sát bao nhiêu lần bạn nói không ở chỗ mà có đáng ra sẽ dễ dàng hơn; chỗ mà thực sự không cần nói không... Bao nhiêu lần bạn có thể đã nói có, nhưng bạn hoặc đã nói không hoặc bạn đã giữ im lặng.

Bất kì khi nào bạn nói có, điều đó đi ngược lại bản ngã. Bản ngã không thể ăn cái có được; nó nuôi bản thân nó bằng các cái không. Nói “Không! Không! Không!” và bản ngã lớn nảy sinh bên trong bạn.

Đi ra ga tàu hoả: bạn có thể một mình ở cửa sổ mua vé, nhưng người bán vé sẽ bắt đầu làm gì đó, người đó sẽ không nhìn bạn. Người đó đang có nói không. Người đó ít nhất làm cho bạn phải đợi. Người đó sẽ giả vờ rằng người đó rất bận; người đó sẽ nhìn vào cuốn sổ này nọ. Người đó sẽ buộc bạn phải đợi. Điều đó cho cảm giác quyền lực, rằng người đó không phải là người bán vé thường - người đó có thể làm cho bất kì ai phải đợi.

Điều thứ nhất thoáng qua tâm trí bạn là “Không”. “Có” gần như khó khăn. Bạn nói có chỉ khi bạn cảm thấy tuyệt đối bất lực và bạn *phải* nói điều đó. Quan sát điều đó đi! Làm bản thân bạn thành người nói có; bỏ nói không đi, vì chính

chất độc của "không" là cái mà bản ngã dùng để nuôi bản thân nó, dưỡng bản thân nó.

## Chuyển từ đầu tới tim

Việc cảm là sự sống thực. Nghĩ là rờm vì nghĩ bao giờ cũng về; nó không bao giờ là cái thực. Không phải là nghĩ về rượu mà có thể làm bạn say, đó là rượu làm say. Bạn có thể liên tục nghĩ về rượu, nhưng chỉ nghĩ về rượu bạn sẽ không bao giờ trở nên say. Bạn sẽ phải uống nó, và việc uống xảy ra qua việc cảm.

Nghĩ là hoạt động giả, hoạt động thay thế. Nó cho bạn cảm giác giả tạo về cái gì đó đang xảy ra, và không cái gì xảy ra. Cho nên dịch chuyển từ nghĩ sang cảm đi, và cách tốt nhất sẽ là bắt đầu thở từ tim.

Bạn ngày, nhiều lần như bạn nhớ, chỉ lấy hơi thở sâu. Cảm thấy nó đập vào giữa ngực. Cảm thấy dường như toàn thể sự tồn tại đang đổ vào bạn, vào chỗ mà trung tâm tim của bạn hiện hữu. Nó là khác với những người khác nhau; thông thường nó nghiêng về bên phải. Nó không liên quan gì tới tim vật lí. Nó là thứ khác toàn bộ; nó thuộc vào thể tinh tế.

Thở sâu, và bất kì khi nào bạn thở, làm điều đó ít nhất năm lần với hơi thở sâu. Lấy hơi thở vào và rút đầy tim. Chỉ cảm thấy nó ở giữa, rằng sự tồn tại đang rót vào qua tim. Sự sinh động, sự sống, điều thiêng liêng, tự nhiên - mọi thứ đổ vào.

Thế rồi thở ra sâu, lại từ tim, và cảm thấy bạn đang đỡ mọi cái đã được trao cho bạn trở lại trong điều thiêng liêng, trong sự tồn tại.

Làm điều đó nhiều lần vào ban ngày, nhưng bất kì khi nào bạn làm nó, làm năm hơi thở một lúc. Điều đó sẽ giúp cho bạn dịch chuyển từ đầu đến tim.

Bạn sẽ trở nên ngày một nhạy cảm hơn, ngày một nhận biết hơn về nhiều điều mà bạn đã vô nhận biết. Bạn sẽ ngủ nhiều hơn, bạn sẽ ném nhiều hơn, bạn sẽ chạm nhiều hơn. Bạn sẽ thấy nhiều hơn, bạn sẽ nghe nhiều hơn; mọi thứ sẽ trở thành mãnh liệt. Cho nên chuyển từ đầu tới tim và mọi giác quan của bạn sẽ đột nhiên trở thành chói sáng. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy sự sống thực sự đập rộn ràng trong bạn, sẵn sàng nhảy và sẵn sàng chảy.

## Lời khuyên âm thanh

Có âm thanh phức tạp thường xuyên bên trong bạn, như có bên trong mọi người. Chúng ta chỉ phải im lặng để nghe thấy nó. Vì cái đầu quá ồn ã nó không thể nghe thấy tiếng nói tĩnh lặng, nhỏ bé của tim, và tiếng nói đó là tiếng nói rất nhỏ bé, tĩnh lặng. Chùng nào tất cả chưa yên tĩnh, bạn không bao giờ nghe thấy nó, nhưng nó là móc nối giữa bạn và sự tồn tại. Một khi bạn đã nghe thấy nó rồi, bạn biết từ đâu bạn được nối, được gắn, được bắc cầu với sự tồn tại. Một khi bạn đã nghe thấy nó, sự việc trở thành rất dễ để đi vào. Thế thì bạn có thể tập trung vào nó và dễ dàng trượt vào trong nó. Và bất kì khi nào bạn đi vào trong nó, nó làm bạn sáng khoái; nó

cho bạn sức mạnh vô cùng và làm cho bạn sống động lặp đi lặp lại.

Nếu một người có thể đi vào âm thanh bên trong lặp đi lặp lại, người đó không bao giờ mất dấu vết của điều thiêng liêng; người đó có thể sống trong thế giới và có thể vẫn còn trong tiếp xúc với điều thiêng liêng. Dần dần cái mẹo này được biết tới và thế rồi ngay cả ở bãi chợ bạn có thể liên tục nghe thấy nó. Một khi bạn biết nó có đó, không khó nghe thấy nó. Thế thì toàn thể tiếng ồn của thế giới này không thể ngăn cản được bạn nghe thấy nó. Vấn đề chỉ là nghe thấy nó lần đầu tiên, vì bạn không biết nó ở đâu hay nó là gì và làm sao cho phép nó.

Mọi điều cần thiết là trở nên ngày càng im lặng hơn.

Ngồi trong im lặng. Bất kì khi nào bạn có thời gian, chỉ một giờ mỗi ngày, không làm bất kì gì - ngồi và nghe. Nghe âm thanh khắp xung quanh, không có chủ định đặc biệt nào, không diễn giải về chúng ngụ ý gì. Chỉ nghe không bởi lí do nào. Âm thanh có đó, cho nên người ta phải nghe.

Dần dần, dần dần tâm trí bắt đầu trở nên im lặng. Âm thanh được nghe thấy nhưng tâm trí không còn diễn giải nó nữa - không còn ca ngợi nó và không còn nghĩ về nó. Đột nhiên động thái thay đổi. Khi tâm trí im lặng, nghe âm thanh bên ngoài, đột nhiên một âm thanh mới được nghe thấy mà không từ bên ngoài nhưng từ bên trong. Và một khi bạn đã nghe thấy nó, sợi chỉ ở trong tay bạn rồi.

Đi theo sợi chỉ đó, đi ngày càng sâu hơn vào trong nó. Có cái gì đó rất sâu trong con người bạn, và những người biết cách đi vào trong nó sống một thế giới khác toàn bộ, trong một thực tại tách biệt.

## Sang số

Người ta nên liên tục thay đổi hoạt động của người ta, vì não có nhiều trung tâm. Chẳng hạn, nếu bạn làm toán, thế thì phần nào đó của não vận hành và phần khác nghỉ. Thế rồi bạn đọc thơ - phần đã vận hành trong toán học nay nghỉ và phần khác bắt đầu vận hành.

Đó là lí do tại sao trong các đại học và trường phổ thông chúng ta thay đổi tiết học sau bốn mươi hay bốn mươi lăm phút - vì từng trung tâm của não có năng lực vận hành trong bốn mươi phút. Thế rồi nó cảm thấy mệt và cần nghỉ, và việc nghỉ tốt nhất là đổi công việc để cho trung tâm khác nào đó bắt đầu làm việc và trung tâm này thành thơi. Cho nên thay đổi liên tục là rất, rất tốt; nó làm giàu bạn.

Thông thường bạn làm một việc và tâm trí trở nên bị ám ảnh; bạn theo nó một cách điên dại. Nhưng điều đó là xấu; người ta không nên trở nên bị sở hữu như vậy trong khi làm nó. Trở nên được cuốn hút nhưng bao giờ vẫn còn là người chủ; bằng không bạn sẽ trở thành kẻ nô lệ, và nô lệ là không tốt. Ngay cả nô lệ vào thiên là không tốt. Nếu bạn không thể dừng được điều nào đó hay bạn chỉ dừng một cách rất miễn cưỡng, điều đó đơn giản chỉ ra rằng bạn không biết cách sang số trong tâm trí.

Cho nên làm một điều:

Bất kì khi nào bạn đang làm cái gì đó - chẳng hạn, bạn đang thiền và bây giờ bạn muốn làm cái gì đó khác - sau khi bạn dừng thiền, trong năm phút đơn giản thở ra sâu nhất có thể. Thế rồi để cho thân hít vào; *bạn* không hít vào. Có cảm giác rằng bạn đang tổng ra mọi thứ đã ở trong tâm trí, trong



thân, và trong phần còn lại của hệ thống của bạn. Làm điều này trong năm phút, thế rồi bắt đầu làm công việc khác nào đó. Ngay lập tức bạn sẽ cảm thấy bạn đã thay đổi.

Bạn cần số trung lập (số không) trong năm phút. Nếu bạn đổi số trong ô tô, số này trước hết phải về số không - cho dù chỉ là một khoảnh khắc, nó phải chuyển. Người lái xe càng hiệu quả, người đó chuyển về không càng nhanh. Cho nên để ra năm phút để về số không, chỗ bạn không làm gì - chỉ thở, chỉ hiện hữu. Thế rồi dần dần bạn có thể giảm chiều dài thời gian. Sau một tháng, làm điều đó chỉ trong bốn phút; sau hai tháng, còn ba phút, và cứ thế.

Dần dần sẽ tới một điểm mà chỉ một lần thở ra là đủ và bạn được kết thúc với công việc này - nó được đóng lại, có dấu chấm hết - và thế rồi bạn có thể bắt đầu công việc khác.

## Từ đầu tới tim tới hiện hữu

Con người có thể vận hành từ ba trung tâm: một là đầu, trung tâm khác là tim và trung tâm thứ ba là rốn. Nếu bạn vận hành từ đầu bạn sẽ liên tục xoay tròn mỗi lúc một nhiều ý nghĩ. Chúng là rất không bản chất, chất liệu mơ; chúng hứa nhiều và chúng chẳng giao cái gì.

Tâm trí là kẻ lừa dối lớn! Nhưng nó có năng lực vô cùng để lừa bạn vì nó có thể phóng chiếu. Nó có thể cho bạn điều không tưởng lớn, những ham muốn lớn, và nó bao giờ cũng liên tục nói, “Mai điều đó sẽ xảy ra” - và điều đó chẳng

bao giờ xảy ra! Không cái gì đã bao giờ xảy ra trong đầu. Đầu không phải là chỗ cho bất kì cái gì xảy ra.

Trung tâm thứ hai là tim. Nó là trung tâm của việc cảm - người ta cảm qua tim. Bạn ở gần nhà hơn; chưa ở nhà, nhưng gần hơn. Khi bạn cảm, bạn thực chất hơn, bạn có tính vững chắc hơn. Khi bạn cảm, có khả năng là cái gì đó có thể xảy ra. Không có khả năng nào với đầu; có khả năng nhỏ với tim.

Nhưng điều thực thậm chí không là tim. Điều thực ở sâu hơn tim, nó là ở rốn. Nó là trung tâm của hiện hữu.

Nghĩ, cảm và hiện hữu - đây là ba trung tâm.

Cảm nhiều hơn và thế thì bạn sẽ nghĩ ít hơn. Đừng tranh đấu với suy nghĩ vì tranh đấu với suy nghĩ lại đang tạo ra ý nghĩ khác, về tranh đấu. Thế thì tâm trí không bao giờ bị đánh bại. Nếu bạn thắng, chính là tâm trí thắng; nếu bạn thua *bạn* bị thua. Đẳng nào bạn cũng thua - cho nên đừng bao giờ tranh đấu với ý nghĩ, điều đó là vô tích sự.

Thay vì tranh đấu với ý nghĩ, chuyển năng lượng của bạn vào việc cảm. Hát thay vì nghĩ; yêu thay vì triết lí; đọc thơ thay vì văn xuôi. Nhảy múa, ngắm thiên nhiên, và bất kì điều gì bạn làm, làm nó từ tim.

Chẳng hạn, nếu bạn chạm ai đó, chạm người đó từ tim của bạn. Chạm một cách có tình cảm; để cho con người của bạn rung động. Khi bạn nhìn ai đó đừng chỉ nhìn bằng con mắt ngây như đá. Đồ năng lượng của bạn qua mắt và lập tức bạn sẽ thấy rằng cái gì đó đang xảy ra trong tim. Vấn đề chỉ là việc thử.

Tim là trung tâm bị quên lãng. Một khi bạn bắt đầu chú ý tới nó, nó bắt đầu vận hành. Khi nó bắt đầu vận hành, năng

lượng đã chuyển trong đầu bắt đầu tự động chuyển qua tim. Và tim ở gần hơn với trung tâm năng lượng - trung tâm năng lượng là trong rốn - cho nên thực ra bơm năng lượng lên đầu là công việc vất vả.

Cho nên bắt đầu cảm ngày một nhiều hơn đi. Đây là bước thứ nhất. Một khi bạn đã lấy bước này, bước thứ hai sẽ rất, rất dễ dàng. Thứ nhất, yêu - nửa cuộc hành trình là hoàn thành. Và khi dễ chuyển từ đầu tới tim, việc chuyển từ tim tới rốn còn thậm chí dễ dàng hơn nữa.

Ở rốn bạn đơn giản hiện hữu, hiện hữu thuần khiết - không cảm và không nghĩ. Bạn không di chuyển chút nào. Đó là trung tâm của con xoáy lốc.

Mọi thứ khác đang chuyển: đầu đang chuyển, tim đang chuyển và thân đang chuyển. Mọi thứ đang chuyển, mọi thứ là trong luồng thường hằng. Duy nhất trung tâm của sự tồn tại của bạn, trung tâm rốn, là bất động; nó là trục của bánh xe.

## Hết giờ

Mọi ngày ít nhất trong một giờ, ngồi im lặng ở bất kì đâu. Ra sông hay ra vườn, đâu đó nơi không ai gây phiền phức cho bạn. Thả lỏng các cơ bắp của thân, đừng gò ép, và với mắt nhắm nói với tâm trí, “Bây giờ tiếp tục đi! Làm bất kì cái gì đằng ấy muốn làm. Tôi sẽ chứng kiến và tôi sẽ quan sát.”

Bạn sẽ ngạc nhiên: trong vài khoảnh khắc bạn sẽ thấy rằng tâm trí không làm việc chút nào. Trong vài khoảnh

khắc, đôi khi đến cả giây, bạn sẽ thấy rằng tâm trí không làm việc chút nào và trong kẽ hở đó bạn sẽ có cảm giác về thực tại như nó vậy, không có tưởng tượng của bạn luôn vận hành. Nhưng điều đó sẽ chỉ cho một khoảnh khắc thôi, một khoảnh khắc rất nhỏ, và thế rồi tâm trí sẽ bắt đầu làm việc trở lại.

Khi tâm trí bắt đầu làm việc và ý nghĩ bắt đầu chạy và hình ảnh trôi nổi, bạn sẽ không trở nên nhận biết về nó ngay tức khắc. Chỉ về sau, sau vài phút, bạn sẽ trở nên nhận biết rằng tâm trí đang làm việc và bạn bây giờ đã lạc đường. Thế thì lấy lại chú ý của bạn; nói với tâm trí, “Bây giờ tiếp tục đi và tớ sẽ là nhân chứng,” và lần nữa tâm trí sẽ dừng lại vài giây.

Những giây đó là cực kì có giá trị. Những giây đó là những khoảnh khắc đầu tiên của thực tại, những thoáng nhìn đầu tiên về thực tại, những cửa sổ đầu tiên. Chúng rất nhỏ, chỉ những kẽ hở nhỏ và chúng tới rồi đi, nhưng trong những khoảnh khắc đó bạn sẽ bắt đầu có việc ném trải thực tại.

Dần dần, dần dần, bạn sẽ thấy rằng những khoảng hở đó lớn dần ra mỗi ngày. Chúng sẽ chỉ xảy ra khi bạn cực kì tỉnh táo.

Khi bạn cực kì tỉnh táo, tâm trí không vận hành, vì việc chú ý bản thân nó vận hành như sáng trong phòng tối. Khi sáng có đó, tối không có đó. Khi bạn hiện diện, tâm trí vắng mặt - hiện diện của bạn là vắng mặt của tâm trí. Khi bạn không hiện diện, tâm trí bắt đầu vận hành. Vắng mặt của bạn là hiện diện của tâm trí.

## Xoá bỏ rối trí

Để rối trí có đó. Đừng cố sắp xếp mọi thứ, đừng cố tìm hiểu mọi thứ, vì bất kì cái gì bạn làm sẽ không giúp gì bây giờ. Đơn giản quan sát.

Một cách thiên bạn có thể bắt đầu vào mọi đêm trước khi đi ngủ. Ngồi trong giường - ngồi theo cách thả lỏng - nhắm mắt và cảm thấy thân thả lỏng. Nếu thân bắt đầu nghiêng về trước, cho phép nó; nó có thể nghiêng về trước. Nó có thể thích lấy tư thế bụng mẹ, hết như khi đứa trẻ trong bụng mẹ. Nếu bạn cảm thấy thích điều đó, chuyển vào trong tư thế bụng mẹ. Trở thành đứa trẻ nhỏ trong bụng mẹ.

Thế rồi chỉ lắng nghe việc thở của bạn, không gì khác. Chỉ nghe nó - việc thở đi vào và việc thở đi ra; việc thở đi vào và việc thở đi ra. Tôi không nói phải nói lên lời điều đó - chỉ cảm thấy nó đi vào; khi nó đi ra, cảm thấy nó đi ra. Chỉ cảm nó, và trong việc cảm đó bạn sẽ cảm thấy im lặng vô cùng và sáng tỏ nảy sinh.

Điều này chỉ làm trong mười tới hai mươi phút - tối thiểu mười phút, tối đa hai mươi phút - rồi đi ngủ.

Chỉ để mọi sự xảy ra dường như bạn không là người làm.

## Khởi nguồn kẻ huyền thuyên bên trong

Nếu đối thoại bên trong liên tục có đó, nó phải có nguyên nhân từ bên trong. Thay vì đè nén nó, cho phép nó.

Qua việc cho phép nó, nó sẽ biến mất. Nó muốn liên lạc cái gì đó với bạn. Tâm trí của bạn muốn nói với bạn. Cái gì đó bạn đã không nghe, đã không quan tâm tới, đã dừng dừng, đang muốn đặt quan hệ với bạn. Bạn có thể vô nhận biết về điều nó muốn đặt quan hệ vì bạn bao giờ cũng tranh đấu và nghĩ nó là điên, cố dừng nó lại hay chuyển nó vào cái gì đó khác. Mọi phân tán là một loại dè nén.

Làm một điều này. Mọi đêm trước khi bạn đi ngủ, trong bốn mươi phút ngồi đối diện với tường và bắt đầu nói - nói to. Tận hưởng nó và hiện hữu cùng nó. Nếu bạn thấy rằng có hai tiếng nói, thế thì nói từ cả hai phía. Cho hỗ trợ của bạn cho bên này, thế rồi trả lời từ phía bên kia, và xem làm sao bạn có thể tạo ra cuộc đối thoại hay. Đừng cố thao túng nó, vì bạn không nói điều đó cho bất kì ai. Nếu nó sắp phát rồ, để nó là vậy. Đừng cố cắt bỏ bất kì cái gì hay kiểm duyệt bất kì cái gì, vì thế thì toàn thể vấn đề bị mất.

Làm điều đó ít nhất mười ngày và trong bốn mươi phút đó, không cố là chống lại nó theo bất kì cách nào. Chỉ để toàn thể năng lượng của bạn vào trong nó. Trong vòng mười ngày cái gì đó sẽ nổi lên bề mặt, điều đã từng cố nói cho bạn cái gì đó nhưng bạn đã không nghe, hay cái gì đó bạn đã nhận biết tới nhưng đã không muốn nghe. Nghe nó và thế thì nó được kết thúc.

Bắt đầu việc nói này với tường và là toàn bộ trong điều đó. Để đèn tắt đi hay rất mờ. Nếu cái gì đó bạn cảm thấy thích hét lên và trở nên giận dữ trong việc nói của bạn, trở nên giận dữ và hét lên vì điều đó sẽ đi sâu chỉ khi nó được làm với việc cảm. Nếu bạn chỉ cao ngạo và bạn liên tục lặp lại các lời như băng ghi âm chết, điều đó sẽ không giúp gì và điều thực sẽ không nổi lên bề mặt.

Nói với việc cảm và với điệu bộ, dường như người khác đang hiện diện ở đó. Sau quãng hai mươi năm phút bạn sẽ ám lên. Mười lăm phút cuối sẽ cực kì tuyệt vời; bạn sẽ tận hưởng nó. Sau mười ngày bạn sẽ thấy rằng dần dần việc nói bên trong đang biến mất và bạn đã đi tới hiểu ra vài điều bạn chưa bao giờ hiểu về bản thân bạn.

## Quyết định 24 ngày

Một quyết định là tốt khi nó bắt nguồn từ cuộc sống; nó là xấu khi nó chỉ bắt nguồn từ cái đầu. Khi nó tới chỉ từ cái đầu nó không bao giờ có tính quyết định; nó bao giờ cũng trong xung đột. Các phương án vẫn còn để mở và tâm trí nghĩ mãi, từ bên này sang bên kia. Đó là cách tâm trí tạo ra xung đột.

Thân bao giờ cũng ở đây bây giờ và tâm trí không bao giờ ở đây bây giờ; đó là toàn thể xung đột. Bạn thở ở đây và bây giờ; bạn không thể thở ngày mai và bạn không thể thở hôm qua. Bạn phải thở khoảnh khắc này. Nhưng bạn có thể nghĩ về ngày mai và bạn có thể nghĩ về hôm qua. Cho nên thân vẫn còn trong hiện tại và tâm trí liên tục nhảy giữa quá khứ và tương lai. Có chia chẻ giữa thân và tâm trí. Thân là trong hiện tại và tâm trí không bao giờ trong hiện tại; chúng không bao giờ gặp nhau, chúng không bao giờ bắt gặp nhau. Vì chia chẻ đó, lo âu, phiền não và căng thẳng nảy sinh; người ta là căng thẳng - căng thẳng này là lo nghĩ.

Tâm trí phải được đem về hiện tại, vì không có thời gian khác.

Cho nên bất kì khi nào bạn bắt đầu nghĩ về tương lai và quá khứ quá nhiều, chỉ thả lỏng và chú ý tới việc thở của bạn. Mọi ngày ít nhất trong một giờ, chỉ ngồi trong ghế, thả lỏng, làm cho bản thân bạn thoải mái và nhắm mắt lại. Bắt đầu nhìn vào việc thở. Không thay đổi nó; chỉ nhìn, quan sát. Bằng việc quan sát nó, nó sẽ trở nên mỗi lúc chậm dần, chậm dần. Nếu thông thường bạn lấy tám hơi thở trong một phút, bạn sẽ bắt đầu lấy sáu hơi thở, rồi năm, bốn, ba và rồi hai. Trong vòng hai hay ba tuần bạn sẽ lấy một hơi thở một phút. Khi bạn lấy một hơi thở một phút tâm trí đang tới gần hơn với thân.

Từ việc thiền nhỏ bé này một thời điểm tới khi trong nhiều phút việc thở dừng lại. Ba hay bốn phút trôi qua thế rồi một hơi thở. Thế thì bạn trong hoà điệu với thân và lần đầu tiên bạn sẽ biết hiện tại là gì. Bằng không đây chỉ là lời; tâm trí không bao giờ biết tới điều đó, tâm trí không bao giờ trải nghiệm điều đó. Nó biết quá khứ và nó biết tương lai, cho nên khi bạn nói “hiện tại,” tâm trí hiểu cái gì đó ở giữa quá khứ và tương lai, ở giữa cái gì đó, nhưng tâm trí không có kinh nghiệm nào về nó.

Cho nên trong hai mươi bốn ngày, trong một giờ mỗi ngày, thả lỏng trong việc thở và để việc thở diễn ra; nó diễn ra một cách tự động. Khi bạn bước đi nó diễn ra một cách tự động. Dần dần, dần dần sẽ có các kẽ hở và những kẽ hở đó sẽ cho bạn kinh nghiệm đầu tiên về hiện tại. Từ hai mươi tư, hai mươi năm ngày này, đột nhiên một quyết định sẽ nảy sinh.

Quyết định nào tới là không quan trọng. Điều quan trọng nhất là từ đâu nó tới - không phải là *cái gì* mà *từ đâu*. Nếu nó tới từ đâu, nó sẽ tạo ra khổ. Nhưng nếu quyết định nào đó nảy sinh từ tính toàn bộ của bạn thế thì bạn không bao giờ, không bao giờ hối hận dù một khoảnh khắc. Người sống



trong hiện tại không biết gì về hồi hận; người đó không bao giờ nhìn lại sau. Người đó không bao giờ thay đổi quá khứ của mình và kí ức của mình, và người đó không bao giờ thu xếp cho tương lai của mình.

Quyết định từ cái đầu là điều xấu. Chính từ *quyết định - decision* nghĩa là de-cision cắt rời; nó cắt rời bạn ra. Nó không phải là từ hay. Nó đơn giản có nghĩa là cắt rời bạn khỏi thực tại. Cái đầu liên tục cắt bạn ra khỏi thực tại.



## ***3. Nghệ thuật của tim***

### ***Nuôi dưỡng tiềm năng yêu của bạn***



#### **Chẩn đoán**

Chúng ta đã trở nên bị ám ảnh quá nhiều bởi cái đầu - toàn thể giáo dục của chúng ta, toàn thể văn minh của chúng ta, bị ám ảnh bởi cái đầu vì cái đầu đã làm ra đủ loại tiến bộ công nghệ - chúng ta nghĩ đó là tất cả.

Tim có thể cho chúng ta cái gì? Vâng, nó không thể cho bạn công nghệ lớn, nó không thể cho bạn công nghiệp lớn, nó không thể cho bạn tiền bạc. Nó có thể cho bạn vui vẻ, nó có thể cho bạn mở hội. Nó có thể cho bạn việc cảm mênh mông về cái đẹp, về âm nhạc, về thơ ca. Nó có thể hướng dẫn bạn vào thế giới của yêu, và chung cuộc vào thế giới của lời cầu

nguyên, nhưng những điều đó không phải là hàng hoá. Bạn không thể làm tăng số dư ngân hàng qua tim được; và bạn không thể chiến đấu trong những cuộc chiến tranh lớn, và bạn không thể làm ra bom nguyên tử và bom khinh khí, và bạn không thể phá huỷ mọi người qua tim. Tim chỉ biết cách sáng tạo, đầu chỉ biết cách phá huỷ. Đầu có tính phá huỷ, và toàn thể giáo dục của chúng ta đã trở nên bị mắc bẫy trong đầu.

Các đại học của chúng ta, các trường cao đẳng của chúng ta, các trường phổ thông của chúng ta, tất cả đang phá huỷ nhân loại. Họ nghĩ họ đang phục vụ nhưng họ đơn giản đang lừa bản thân họ. Chừng nào con người chưa trở nên được cân bằng, chừng nào tim và đầu cả hai chưa phát triển, con người sẽ vẫn còn trong khổ và khổ sẽ liên tục tăng trưởng. Khi chúng ta trở nên ngày càng bị treo vào đầu, khi chúng ta trở nên ngày một quên bằng đi sự tồn tại của tim, chúng ta sẽ trở nên ngày một khổ hơn. Chúng ta đang tạo nên địa ngục trên trái đất và chúng ta sẽ tạo ra ngày một nhiều nó hơn.

Thiên đường thuộc về tim. Nhưng đây là điều đã xảy ra: tim bị quên hoàn toàn, không ai hiểu về ngôn ngữ đó nữa. Chúng ta hiểu logic, chúng ta không hiểu yêu. Chúng ta hiểu toán học, chúng ta không hiểu âm nhạc. Chúng ta trở nên ngày một quen với cách thức của thế giới này và không ai dường như có can đảm để đi vào những con đường không biết, những mê cung không biết của yêu, của tim. Chúng ta đã trở nên hoà điệu rất nhiều với thế giới của văn xuôi, và thơ ca đơn giản đã trở thành không tồn tại.

Nhà thơ đã chết, và nhà thơ là chiếc cầu giữa nhà khoa học và nhà huyền bí. Chiếc cầu này đã biến mất. Một bên nhà khoa học đứng - rất mạnh mẽ, cực kỳ mạnh mẽ, sẵn sàng phá

huỷ toàn trái đất, toàn thể sự sống - và bên kia, vài nhà huyền bí đứng đó xa cách - một Phật, một Jesus, một Zarathustra, một Kabir. Họ hoàn toàn bất lực theo nghĩa chúng ta hiểu sức mạnh, và họ mạnh mẽ vô cùng theo một nghĩa hoàn toàn khác - nhưng chúng ta không biết ngôn ngữ đó chút nào. Và nhà thơ đã chết; đó đã là thảm hoạ lớn nhất. Nhà thơ đang biến mất.

Và bởi nhà thơ tôi ngụ ý họa sĩ, nhà điêu khắc. Mọi cái có tính sáng tạo trong con người đang trở nên bị thu lại để tạo ra ngày một nhiều hàng hoá. Tính sáng tạo mất đi sức nắm giữ của nó và tính sản xuất đang trở thành mục đích của sự sống.

Thay vì tính sáng tạo chúng ta đánh giá cao năng suất: chúng ta nói về cách sản xuất nhiều hơn. Sản xuất có thể cho bạn nhiều thứ nhưng không thể cho bạn giá trị. Sản xuất có thể làm cho bạn giàu bên ngoài nhưng nó sẽ làm cho bạn nghèo bên trong. Sản xuất không phải là sáng tạo. Sản xuất là rất tầm thường; bất kì người ngu nào có thể làm được nó, người ta đơn giản cần học mẹo về nó.

Và nhà thơ đã chết, nhà thơ không tồn tại nữa. Và cái tồn tại nhân danh thơ ca gần như là văn xuôi. Cái tồn tại nhân danh hội hoạ ít nhiều mang tính điên khùng. Bạn có thể xem Picasso, Dali và những người khác - đó là bệnh hoạn! Picasso là thiên tài nhưng ốm yếu, bệnh hoạn. Hội hoạ của ông ấy không là gì ngoài việc tẩy rửa; nó giúp cho ông ấy, nó là một loại nôn mửa. Khi bạn có cái gì đó sai với dạ dày của bạn việc nôn ra làm giảm nhẹ cho bạn. Nó đã giúp cho Picasso; nếu như ông ấy bị cấm vẽ ông ấy chắc sẽ phát điên. Việc vẽ là tốt cho ông ấy, nó đã cứu ông ấy khỏi thành mất trí, nó xả cái mất trí của ông ấy lên vải vẽ. Nhưng với những người mua các bức tranh đó thì sao, những người treo chúng trong

phòng ngủ của họ và ngắm chúng thì sao? Họ sẽ bắt đầu trở nên ốm yếu dễ dàng.

Tôi đang nói tới một tính sáng tạo khác toàn bộ. Một Taj Mahal... chỉ ngắm nó vào đêm trăng tròn, và việc thiên lớn nhất định nảy sinh trong bạn. Hay các ngôi đền ở Khajuraho, Konarak, Puri - chỉ thiên về chúng và bạn sẽ ngạc nhiên rằng mọi dự tính của bạn được biến đổi thành yêu. Chúng là phép màu của tính sáng tạo.

Những nhà thờ vĩ đại của châu Âu - chúng là niềm khao khát của đất để vươn tới bầu trời. Khi nhìn những sáng tạo vĩ đại đó, bài ca lớn nhất định nảy sinh trong tim bạn, hay im lặng lớn nhất định giáng xuống bạn. Con người đã đánh mất tính thơ ca, thôi thúc sáng tạo, hay nó đã bị giết chết. Chúng ta quá quan tâm tới hàng hoá, vật dùng, tới việc làm ra ngày một nhiều thứ. Sản xuất liên quan tới số lượng, còn sáng tạo liên quan tới chất lượng.

Bạn sẽ phải mang tim trở lại. Bạn sẽ phải nhận biết lại về tự nhiên. Bạn sẽ phải học lại việc quan sát hoa hồng, hoa sen lần nữa. Bạn sẽ phải làm vài tiếp xúc với cây và đá và sông. Bạn sẽ phải bắt đầu đối thoại với sao lần nữa.

### Đơn thuốc

#### Vui của việc yêu

Bất kì khi nào bạn yêu, bạn vui. Bất kì khi nào bạn không thể yêu, bạn không thể vui. Vui là chức năng của yêu, cái bóng của yêu; nó đi theo yêu.

Cho nên trở nên ngày càng yêu nhiều hơn đi, và bạn sẽ trở nên ngày một vui hơn. Đừng bận tâm liệu yêu của bạn có được đền đáp hay không; đó không phải là vấn đề chút nào. Vui theo sau yêu một cách tự động, dù nó được đền đáp hay không và dù người khác có đáp ứng hay không. Đó là cái đẹp của yêu, rằng kết quả của nó là bản chất; giá trị của nó là bản chất. Nó không phụ thuộc vào đáp ứng của người khác, nó là của bạn toàn bộ. Và không có gì khác biệt với đối thủ bạn yêu - với chó, với mèo, với cây hay với đá.

Chỉ ngồi bên cạnh tảng đá và là yêu thương. Có việc tán gẫu chút ít. Hôn đá, và nằm lên nó. Cảm thấy là một với nó và đột nhiên bạn sẽ cảm thấy việc rung lên của năng lượng, sự bùng phát của năng lượng - và bạn sẽ cực kì vui. Tảng đá có thể không cho lại bất kì cái gì - hay nó có thể có cho lại, nhưng điều đó không phải là vấn đề. Bạn trở nên vui vì bạn đã yêu. Người mà yêu là vui.

Một khi bạn biết chìa khoá này bạn có thể vui trong hai mươi tư giờ. Nếu bạn yêu trong hai mươi tư giờ, và bạn không còn phụ thuộc vào việc có đối thủ của yêu, bạn trở thành ngày một độc lập hơn - vì bạn có thể yêu ngay cả nếu không có người nào ở đó. Bạn có thể yêu chính cái trống rỗng bao quanh bạn. Ngồi trong phòng của bạn một mình, bạn rót đầy toàn thể căn phòng bằng yêu của bạn. Bạn có thể ở trong nhà tù; bạn có thể biến đổi nó thành ngôi đền trong một giây. Khoảnh khắc bạn rót vào nó bằng yêu, nó không còn là nhà tù nữa. Và ngay cả ngôi đền trở thành nhà tù nếu không có yêu.

## Mở cánh hoa của tim

Đôi khi tim có đó nhưng nó giống như nụ, không giống như đóa hoa. Nhưng nụ có thể trở thành hoa. Làm một điều: bắt đầu quá trình thở. Làm nó bất kì khi nào dạ dày bạn trống rỗng, hoặc trước lúc ăn thức ăn hoặc ba giờ sau khi bạn đã ăn thức ăn.

Tống mọi không khí ra - thở ra sâu, ép bụng vào và tống mọi không khí ra. Khi bạn cảm thấy mọi không khí ở ngoài, giữ nó ở ngoài lâu nhất bạn có thể làm được, trong hai hay ba phút. Ba phút là tốt nhất. Điều đó sẽ khó, nhưng dần dần bạn sẽ có khả năng làm điều đó; bạn sẽ hoàn toàn bị đói không khí và thế rồi nó sẽ tới xô vào. Bạn sẽ cảm thấy niềm vui lớn trong việc xô vào của nó, sinh động lớn, và việc xô vào đó sẽ giúp tim bạn mở ra.

Bạn cần cái gì đó để xuyên thấu vào tim của bạn. Cho nên bất kì khi nào bạn muốn làm điều đó, bạn có thể làm. Đừng làm điều đó quá bảy lần trong một phiên. Bạn có thể làm nó ba, bốn hay năm lần một ngày hay thậm chí hơn; không có vấn đề gì. Chỉ nhớ làm nó lúc dạ dày rỗng để cho bạn có thể thực sự tống không khí ra ngoài. Thế rồi để nó vẫn còn ở ngoài lâu nhất có thể. Và đừng sợ, bạn sẽ không chết đâu, vì bất kì khi nào không thể giữ được nó, kiểm soát của bạn sẽ mất đi và không khí sẽ xô vào. Dần dần bạn sẽ có khả năng giữ cho hơi thở của bạn ở ngoài trong ba phút và rồi khi nó xô vào nó sẽ mở cánh hoa của tim.

Đó là một trong những phương cách có ý nghĩa nhất để mở tim.



## Để yêu giống như việc thở

Nếu bạn tích trữ hơi thở, bạn sẽ chết vì nó sẽ trở thành tù đọng, nó sẽ trở thành chết. Nó sẽ mất đi cái sinh động đó, phẩm chất của sự sống. Đây cũng là trường hợp với yêu. Nó là một loại việc thở, và từng khoảnh khắc nó làm mới bản thân nó. Cho nên bất kì khi nào người ta mắc kẹt trong yêu và dừng thở, sự sống mất mọi ý nghĩa. Và đó là điều đang xảy ra cho mọi người: tâm trí chi phối tới mức nó thậm chí ảnh hưởng tới tim, và thậm chí làm cho tim có tính sở hữu! Tim không biết tính sở hữu nhưng tâm trí làm ô ứ nó và đầu độc nó.

Cho nên nhớ lấy điều đó. Ở trong yêu với sự tồn tại và để cho yêu của bạn giống như việc thở. Thở vào, thở ra, nhưng để nó là yêu đi vào và đi ra. Dần dần, với từng hơi thở, bạn phải tạo ra phép thần đó của yêu. Đó sẽ là thiên của bạn: khi bạn thở ra, cảm thấy rằng bạn đang rút yêu của bạn vào sự tồn tại; khi bạn thở vào, sự tồn tại đang rút yêu của nó vào bạn.

Bạn sẽ sớm thấy rằng phẩm chất của hơi thở của bạn đang thay đổi. Thế thì nó bắt đầu trở thành cái gì đó khác toàn bộ với cái bạn đã từng biết trước đây. Đó là lí do tại sao ở Ấn Độ chúng ta gọi nó là *prana*, sự sống - không chỉ là việc thở. Nó không chỉ là ô xi, cái gì đó khác có đó - chính bản chất của sự sống, bản thân điều thiêng liêng. Nếu chúng ta mời nó, nó sẽ tới, mong manh, cùng hơi thở.

Cho nên để điều này là việc thiên của bạn, kĩ thuật của bạn. Ngồi im lặng, thở, thở yêu. Bạn sẽ xúc động, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy một loại điệu vũ bên trong.

## Hơi thở của người được yêu

Kinh nghiệm về việc thở phải ngày một sâu lắng hơn, được chăm chú hơn, được quan sát, nhìn ngắm và phân tích. Thấy cách việc thở của bạn làm thay đổi cảm xúc của bạn và ngược lại: cách cảm xúc của bạn làm thay đổi việc thở của bạn. Chẳng hạn khi bạn sợ, quan sát sự thay đổi trong hơi thở của bạn. Thế rồi một ngày nào đó thử thay đổi hơi thở theo cùng hình mẫu đó như khi bạn sợ. Bạn sẽ ngạc nhiên là nếu bạn thay đổi hơi thở của bạn đích xác như nó đã là khi bạn sợ, sợ sẽ nảy sinh trong bạn - ngay lập tức.

Quan sát việc thở của bạn khi bạn ở sâu trong yêu với ai đó. Cầm tay người yêu của bạn, ôm người yêu của bạn, quan sát việc thở của bạn. Thế rồi, một ngày nào đó, chỉ ngồi im lặng dưới cây, quan sát bản thân bạn lại thở theo cùng cách. Làm hình mẫu này, lại rơi vào cùng động thái đó. Thở theo cùng cách dường như bạn đã ôm người yêu của bạn, và bạn sẽ ngạc nhiên: toàn thể sự tồn tại trở thành người yêu của bạn! Lại có yêu lớn nảy sinh trong bạn. Chúng đi cùng nhau.

Quan sát hơi thở của bạn, vì nhịp độ yêu thương đó của hơi thở là quan trọng nhất: nó sẽ biến đổi toàn thể con người bạn.

Khi hai hơi thở là một

Quan sát những khoảnh khắc yêu của bạn ngày một nhiều hơn. Tỉnh táo. Thấy cách việc thở của bạn thay đổi. Thấy cách thân của bạn rung động. Ôm người đàn bà hay đàn ông của bạn, làm điều đó thành thực nghiệm và bạn sẽ ngạc nhiên. Một ngày nào đó, chỉ ôm nhau, tan chảy vào lẫn nhau, ngồi ít nhất một giờ, và bạn sẽ ngạc nhiên: nó sẽ là một trong những kinh nghiệm phiêu diêu nhất!

Trong một giờ, không làm gì, qua mỗi việc ôm nhau, rơi vào lẫn nhau, hội nhập, tan chảy vào nhau, dần dần việc thở sẽ trở thành một. Bạn sẽ thở dường như bạn là hai thân nhưng một tim. Bạn sẽ thở cùng nhau. Và khi bạn thở cùng nhau - không qua bất kì nỗ lực nào riêng của bạn mà chỉ vì bạn đang cảm thấy nhiều yêu tới mức việc thở theo sau - đó sẽ là những khoảnh khắc vĩ đại nhất, quý giá nhất; không của thế giới này mà của cõi bên kia và của "bên kia cõi bên kia".

Trong những khoảnh khắc đó bạn sẽ có thoáng nhìn đầu tiên về năng lượng thiên. Trong những khoảnh khắc đó văn phạm mất đi và ngôn ngữ hết hiệu lực. Trong nỗ lực để nói nó, ngôn ngữ hết hiệu lực, và bởi chính cái chết của nó, cuối cùng nó chỉ ra điều nó không thể nói.

## Cầm tay một cách có ý thức

Khi bạn cầm tay người bạn của bạn, làm điều đó với sự tỉnh táo. Thấy liệu tay bạn có đang toả ra hơi ấm hay không. Bằng không bạn có thể cầm tay và chẳng có liên lạc gì và không có việc truyền năng lượng. Thực ra bạn có thể cầm tay và tay có thể hoàn toàn lạnh ngắt và đông cứng. Không có

rung động, không có nhịp đập; năng lượng không chảy sang người bạn. Thế thì điều đó là vô tích sự. Nó là cứ chỉ trống rỗng, cứ chỉ bất lực.

Cho nên khi bạn đang cầm tay, quan sát sâu bên trong liệu năng lượng có chảy hay không, và giúp định hướng năng lượng; đem năng lượng ra đó, chuyển năng lượng ra đó.

Lúc ban đầu nó sẽ chỉ là bài tập trong tưởng tượng, nhưng năng lượng đi theo tưởng tượng. Bạn có thể làm điều đó. Đôi khi chỉ đem mạch của bạn và thế rồi hình dung rằng mạch đang lên cao hơn và nhanh hơn trong vài phút và thế rồi lại đếm, và bạn sẽ thấy rằng nó đã lên nhanh hơn. Tưởng tượng tạo ra căn nguyên; nó chuyển kênh năng lượng.

Cho nên khi bạn cầm tay người khác, cầm nó một cách có ý thức và tưởng tượng rằng năng lượng đang chuyển ở đó, và rằng bàn tay đang trở nên ấm hơn và đón chào, và bạn sẽ thấy thay đổi vô cùng đang xảy ra.

## Nhìn với con mắt của yêu

Khi bạn nhìn ai đó, nhìn với con mắt của yêu. Khi bạn nhìn vào mọi người, đổ yêu qua mắt. Khi bạn bước, bước vừa toả yêu ra khắp xung quanh. Lúc ban đầu nó sẽ chỉ là tưởng tượng và trong vòng một tháng bạn sẽ thấy nó đã trở thành thực tại. Người khác sẽ bắt đầu cảm thấy rằng bạn bây giờ có nhân cách nồng hậu hơn, rằng chỉ tới gần bạn làm cảm thấy cực kỳ thoải mái - cảm giác hạnh phúc nảy sinh.

Làm điều đó thành nỗ lực có ý thức của bạn - trở nên nhận biết hơn về yêu và toả ra nhiều yêu hơn.

## Rơi vào yêu với bản thân bạn

Thực nghiệm với điều này một chút. Ngồi dưới cây một mình và rơi vào yêu với cái ngã riêng của bạn lần đầu tiên. Quên thế giới đi, chỉ ở trong yêu với bản thân bạn. Tìm kiếm tâm linh thực ra là việc tìm kiếm để rơi vào yêu với bản thân người ta. Thế giới là cuộc hành trình của việc rơi vào yêu với người khác - tính tâm linh là cuộc hành trình để rơi vào yêu với cái ngã riêng của người ta.

Tâm linh là rất vị kỉ - nó là việc tìm kiếm cho bản thân người ta, việc tìm kiếm về nghĩa của bản thân người ta. Nó là đề hân hoan trong bản thân bạn, nó là để có việc ném trái bản thân bạn. Và khi việc ném trái này bắt đầu xảy ra bên trong... đợi một chút, tìm một chút. Cảm thấy tính duy nhất của bạn, vui sướng trong sự tồn tại riêng của bạn vì: "Mình có thể đã làm được gì nếu như mình không được sinh ra? Làm sao mình có thể phàn nàn, và phàn nàn với ai, nếu mình đã không ở đây?"

Bạn đang hiện hữu trong sự tồn tại này! Ngay cả sự kiện này, ngay cả ý thức ngần này, nhận biết ngần này rằng "Mình hiện hữu," chính khả năng của một thoáng nhìn vào phúc lạc - hân hoan trong mọi điều này một chút đi.

Đề hương vị của mọi điều này thấm đẫm vào mọi lỗ chân lông của bạn. Cho phép bản thân bạn được quét sạch

bởi niềm xúc động về nó. Bắt đầu nhảy múa nếu bạn cảm thấy thích nhảy múa, bắt đầu cười nếu bạn cảm thấy thích cười, hay bắt đầu hát lên bài ca nếu bạn cảm thấy thích hát bài ca. Nhưng nhớ bản thân bạn vẫn còn là trung tâm của tất cả nó, và để cho dòng suối hạnh phúc chảy từ bên trong bản thân bạn, không từ bên ngoài.

## 4. Đạt đến biết bạn

***Tìm kiếm mặt nguyên bản của bạn***



### Chẩn đoán

Từ *nhân cách-personality* phải được hiểu. Nó bắt nguồn từ *persona*; *persona* ngụ ý mặt nạ. Trong kịch Hi Lạp cô đại các diễn viên thường đeo mặt nạ; những mặt nạ đó được gọi là *persona - persona* vì âm thanh tới từ sau mặt nạ này. *Sona* nghĩa là âm thanh. Mặt nạ được thể hiện ra cho khán giả, và từ sau mặt nạ âm thanh lan tới. Từ *persona* đó đã đưa tới từ *personality - nhân cách*.

Mọi nhân cách là giả. Nhân cách tốt, nhân cách xấu, nhân cách của tội nhân và nhân cách của thánh nhân - tất cả

là giả. Bạn có thể đeo mặt nạ đẹp hay mặt nạ xấu, điều đó không tạo ra bất kì khác biệt gì.

Cái thực là điều bản chất của bạn.

Nhân cách cũng là phần cần thiết của trưởng thành. Điều đó giống như nếu bạn bắt cá trong biển và bạn ném nó lên bờ; cá nhảy trở lại vào biển. Bây giờ lần đầu tiên nó sẽ biết rằng nó bao giờ cũng sống trong biển; lần đầu tiên nó sẽ biết rằng "Biển là sự sống của mình." Mãi cho tới giờ, trước khi nó bị bắt và bị ném lên bờ biển, nó có thể đã không bao giờ nghĩ về biển chút nào; nó có thể đã hoàn toàn quên lãng biển. Để biết cái gì đó, trước hết bạn phải làm mất nó.

Để nhận biết về thiên đường, trước hết bạn phải làm mất nó. Chừng nào nó chưa bị mất và được thu lại, bạn sẽ không hiểu cái đẹp của nó.

Adam và Eve phải mất vườn Eden; đó là một phần trưởng thành tự nhiên. Duy nhất Adam khi rời bỏ khu vườn đẹp của Thượng đế có thể trở thành Christ một ngày nào đó - anh ta có thể quay lại. Adam rời bỏ Eden cũng giống như cá bị bắt và bị ném lên bờ và Jesus là cá nhảy trở lại trong biển.

Chẳng hạn, người nguyên thủy có cái gì đó chung với đứa trẻ rất nhỏ. Họ đẹp, tự phát, tự nhiên, nhưng hoàn toàn vô nhận biết về họ là gì; họ không có bất kì nhận biết nào. Họ sống vui nhưng vui của họ là vô ý thức. Đầu tiên họ phải đánh mất nó. Họ phải trở nên văn minh, có giáo dục, am tường; họ phải trở thành văn hoá, văn minh, tôn giáo. Họ phải đánh mất mọi tự phát của họ, họ phải quên tất cả về điều bản chất của họ, và thế rồi đột nhiên một ngày nào đó họ bắt đầu thiếu nó. Điều đó nhất định xảy ra.



Điều đó đang xảy ra trên khắp thế giới, và nó đang xảy ra theo phạm vi lớn thế vì đây là lần đầu tiên nhân loại đã thực sự trở nên văn minh.

Một nước càng văn minh, cảm giác vô nghĩa càng nhiều hơn. Các nước lạc hậu vẫn không có cảm giác đó - họ không thể có. Để có cảm giác về cái trống rỗng bên trong, cái vô nghĩa, cái ngớ ngẩn, người ta phải trở nên rất văn minh.

Do đó tôi hoàn toàn ủng hộ cho khoa học, vì nó giúp cho cá được ném lên bờ. Và một khi trên bờ nóng, trong cát nóng, cá bắt đầu cảm thấy khát. Nó chưa bao giờ cảm thấy khát trước đây. Lần đầu tiên nó thiếu đại dương xung quanh, cái mát mẻ, nước cho sự sống. Nó đang chết.

Đó là tình huống của người văn minh, người có giáo dục: người đó đang chết. Cuộc truy tìm lớn được sinh ra. Người ta muốn biết cái gì phải được làm, làm sao người ta có thể đi vào trong đại dương sự sống lần nữa.

Ở những nước lạc hậu, thí dụ như ở Ấn Độ, không có việc cảm như vậy về vô nghĩa. Cho dù vài nhà trí thức Ấn Độ có viết về nó, bài viết của họ không có chiều sâu vì nó không tương ứng với tình huống của tâm trí Ấn Độ. Vài nhà trí thức Ấn Độ viết về cái vô nghĩa, cái ngớ ngẩn, gần như theo cùng cách như Soren Kierkegaard, Jean-Paul Sartre, Jaspers, Heidegger... Họ đã đọc về những người này hay họ có thể đã viếng thăm ở phương Tây, và họ bắt đầu nói về cái vô nghĩa, buồn nôn, ngớ ngẩn, nhưng nó có vẻ rỗng.

Tôi đã nói chuyện với các nhà trí thức Ấn Độ - họ có vẻ rất rỗng vì đây không phải là việc cảm riêng của họ; nó được vay mượn. Chính Soren Kierkegaard nói qua họ, chính Friedrich Nietzsche nói qua họ; đây không phải là tiếng nói riêng của họ. Họ không thực nhận biết về điều Soren

Kierkegaard đang nói; họ đã không chịu cùng phiên nào. Việc cảm này là xa lạ, ngoại lai; họ đã học nó như con vẹt. Họ nói về nó nhưng toàn thể cuộc sống của họ nói và chỉ ra điều gì đó khác. Điều họ nói và điều cuộc sống họ phơi bày ra là đối lập đối xứng.

Rất, rất hiếm khi trí thức Ấn Độ tự tử - tôi đã không nghe nói về điều đó - nhưng nhiều trí thức phương Tây đã tự tử. Rất hiếm bắt gặp một trí thức Ấn Độ phát điên; hiện tượng rất thông thường ở phương Tây là nhiều người trí thức đã phát điên. Người trí thức thực gần như tất yếu phát điên; đó là kinh nghiệm cuộc sống của họ.

Văn minh ở khắp nơi, nhân cách quá phát triển, đã trở thành việc cầm tù. Họ đang bị nó giết chết. Chính trọng lượng của nền văn minh là quá nhiều và không thể chịu được. Họ cảm thấy ngột ngạt, họ không thể thở. Ngay cả tự tử dường như là giải thoát, hay nếu họ không thể tự tử được thì điên dường như là lối thoát. Ít nhất bằng việc trở nên điên người ta quên đi tất cả về văn minh, người ta quên đi tất cả về cái vô nghĩa liên tục diễn ra nhân danh văn minh. Điên là lối thoát khỏi văn minh.

Nhưng cảm thấy rằng cuộc sống là hoàn toàn vô nghĩa là ở ngã ba đường: hoặc bạn chọn tự tử hoặc bạn chọn tính sannyas; hoặc bạn chọn điên hoặc bạn chọn thiền. Nó là điểm ngoặt lớn.

Mọi nhân cách là giả tạo. Có điều bản chất bên trong mà không là giả, cái bạn mang cùng với việc sinh của bạn, cái bao giờ cũng có đó.

Ai đó hỏi Jesus: "Ông có biết gì về Abraham không?" Và Jesus nói, "Trước khi Abraham đã từng có, ta hiện hữu."

Bây giờ phát biểu này ngớ ngẩn làm sao, nhưng cũng cực kỳ có ý nghĩa. Abraham và Jesus - có kẻ hở lớn giữa họ; Abraham đến trước Jesus gần ba nghìn năm. Và Jesus nói, "Trước khi Abraham đã từng có, ta có rồi." Ông ấy đang nói về điều bản chất. Ông ấy không nói về Jesus, ông ấy nói về Christ. Ông ấy đang nói về cái vĩnh hằng. Ông ấy không nói về người cá nhân, ông ấy đang nói về vũ trụ.

Thiên nhân nói rằng chừng nào bạn chưa đi tới biết mặt nguyên bản của bạn, cái bạn đã có từ trước khi bố bạn được sinh ra, bạn sẽ không trở nên chứng ngộ. Mặt nguyên bản này là gì? Ngay cả trước khi bố bạn được sinh ra bạn đã có nó, và bạn sẽ có nó lần nữa khi bạn đã chết đi và thân của bạn đã bị chôn vùi và không cái gì còn lại ngoại trừ tro tàn - thế thì bạn sẽ có nó lần nữa.

Mặt nguyên bản này là gì? Điều bản chất - gọi nó là hồn, là linh hồn, là cái ngã; đây là những từ có ý nghĩa cho cùng một điều. Bạn được sinh ra như điều bản chất, nhưng nếu bạn được để lại như điều bản chất mà không có xã hội tạo ra nhân cách cho bạn, bạn sẽ vẫn còn như con vật. Điều đó đã xảy ra cho một số người.

Chẳng hạn, một đứa trẻ được tìm thấy ở đâu đó miền Bắc Ấn Độ gần Himalaya, đứa trẻ mười một tuổi đã được sói nuôi lớn lên, đứa trẻ sói - một đứa trẻ con người đã được sói nuôi lớn. Tất nhiên sói chỉ có thể cho nhân cách của sói; cho nên đứa trẻ là con người, điều bản chất có đấy, nhưng nó có nhân cách của sói.

Nhiều lần điều đó đã xảy ra. Sói dường như có khả năng nuôi lớn trẻ con con người; chúng dường như có yêu, từ bị nào đó với đứa trẻ con người. Những đứa trẻ này không có bất kỳ cái gì hư hỏng mà xã hội con người nhất định sẽ cho;

con người của chúng không bị ô nhiễm, chúng là bản chất thuần khiết. Chúng giống như cá trong đại dương - chúng không biết chúng là ai. Một khi chúng đã được nuôi dưỡng bởi con vật rất khó để cho chúng nhân cách con người; đó là công việc quá gian nan. Gần như mọi đứa trẻ đã chết trong nỗ lực đó. Chúng không thể học được cách thức con người, điều đó bây giờ quá trễ rồi. Khuôn mẫu của chúng đã đúc rồi; chúng đã trở thành các nhân cách cố định. Chúng đã học cách là sói. Chúng không biết gì về đạo đức, chúng không biết gì về tôn giáo. Chúng không là người Hindu, người Ki tô giáo, người Mô ha mét giáo. Chúng chẳng bận tâm về Thượng đế - chúng chưa bao giờ nghe nói về ngài. Mọi điều chúng biết là cuộc sống của sói.

Nếu nhân cách con người là rào chắn, nó là rào chắn chỉ nếu bạn bám lấy nó. Nó phải bị đi qua: nó là chiếc thang, nó là chiếc cầu. Người ta phải không làm nhà của người ta trên cầu, đúng, nhưng người ta phải đi qua qua cầu.

Nhân cách con người có tính bộ phận. Trong một xã hội tốt hơn chúng ta sẽ cho trẻ con nhân cách nhưng cũng cho năng lực bỏ nhân cách. Đó là điều đang thiếu ngay bây giờ: chúng ta cho họ nhân cách, nhân cách quá chặt, để cho họ trở nên bị bao bọc, bị cầm tù, và chúng ta không bao giờ cho họ cách bỏ chúng. Điều đó giống như cho đứa trẻ bộ com lê áo giáp và không cho nó bất kỳ ý tưởng nào về cách mở áo giáp ra, cách vút quần áo đi vào một ngày nào đó khi nó lớn hơn.

Điều chúng ta đang làm với nhân loại đích xác là điều đã được làm ở Trung hoa cổ đại với bàn chân đàn bà. Từ hồi rất trẻ thơ cô bé đã được cho đi đôi giày sắt để cho bàn chân của họ không bao giờ lớn lên, chúng vẫn còn rất nhỏ. Bàn chân nhỏ được yêu chiều lắm, chúng được ca ngợi nhiều lắm. Chỉ các gia đình quý tộc có thể đảm đương được chúng, vì

gần như đàn bà không thể nào làm được bất kì cái gì. Người đàn bà này thậm chí không thể bước đúng, bàn chân quá nhỏ không đỡ được cho thân. Bàn chân bị què; cô ấy phải bước đi với gậy chống. Bây giờ đàn bà nghèo không thể đảm đương được điều đó, cho nên chân nhỏ đã là biểu tượng cho quý tộc.

Chúng ta có thể cười vào điều đó, nhưng chúng ta liên tục làm cùng điều đó. Bây giờ ở phương Tây đàn bà đang bước đi trên những chiếc giày ngổ ngằn thế, giày cao gót thế! Điều đó là được nếu bạn làm những việc như vậy trong rạp xiếc, nhưng những đôi giày cao gót như vậy không dành cho việc bước đi. Nhưng chúng được ca ngợi, vì khi đàn bà bước trên những đôi giày rất cao gót cô ấy trở nên mang tính hấp dẫn dục hơn: mông cô ấy nhô ra dễ thấy nổi bật lên. Và vì việc bước là khó, mông cô ấy chuyển động nhiều hơn là chúng chuyển động thông thường. Nhưng điều này được chấp nhận, điều này là được. Các xã hội khác sẽ cười vào nó!

Trên khắp thế giới đàn bà dùng nịt vú, và họ nghĩ rằng nó rất theo tập quán và truyền thống. Thực ra nịt vú làm cho đàn bà trông nhiều tính dục hơn; nó cho thân cô ấy hình dáng mà cô ấy không có. Nó giúp cho cô ấy để cho vú có thể nhô ra và có thể trông rất trẻ, không sệ xuống. Và đàn bà trong các xã hội truyền thống, các xã hội nhân mạnh rằng đàn bà phải đeo nịt vú, nghĩ họ là người rất tôn giáo và chính thống. Họ đơn giản đang lừa bản thân họ và không ai khác cả - nịt vú là trang bị mang tính dục. Cũng giống như nịt vú, có vài xã hội nguyên thủy dùng những thứ kì lạ. Môi được làm cho to hơn và dày hơn. Từ chính thời thơ ấu vật nặng đã được treo lên môi để cho chúng trở nên rất dày, lớn. Đó là biểu tượng của người đàn bà rất dâm dật - môi dày hơn và lớn hơn tất nhiên có thể cho cái hôn tốt hơn! Trong một số xã hội nguyên thủy đàn ông thậm chí còn quen đeo một cái bao nào

đó vào cơ quan sinh dục để làm cho chúng trông to hơn, cũng như đàn bà đeo nịt vú vậy. Bây giờ chúng ta cười vào những người ngu như vậy, nhưng đấy là cùng câu chuyện cả thôi! Ngay cả những người trẻ hơn trên khắp thế giới cũng đang mặc những cái quần rất bó ống - điều đó chỉ để phô ra bộ phận sinh dục của họ. Nhưng một khi điều này được chấp nhận, chẳng ai để ý gì tới nó nữa.

Vấn minh không nên trở thành việc bó chặt. Điều tuyệt đối cần thiết là bạn phải có nhân cách, nhưng bạn phải có nhân cách mà có thể đeo vào tháo ra dễ dàng - cũng giống như áo quần chùng, không được làm bằng thép. Vải bông là có tác dụng rồi, để cho bạn có thể cởi chúng ra hay mặc chúng vào; bạn không cần liên tục mặc chúng.

Đó là điều tôi gọi là người của việc biết: người sống trong điều bản chất của người đó, nhưng khi có liên quan tới xã hội người đó đi cùng nhân cách. Người đó dùng nhân cách; người đó là người chủ của con người riêng của người đó.

Xã hội cần nhân cách nào đó. Nếu bạn đem điều bản chất của bạn vào xã hội bạn sẽ tạo ra phiền phức cho bản thân bạn và cho người khác. Mọi người sẽ không hiểu điều bản chất của bạn; sự thực của bạn có thể quá đáng cho họ, sự thực của bạn có thể quá làm rối cho họ. Không cần! Bạn không cần đi trần trong xã hội; bạn có thể mặc quần áo.

Nhưng người ta nên có khả năng sống trần trong nhà riêng của người ta, chơi với trẻ con của người ta; nhăm nháp trà vào sáng mùa hè trong vườn, trên bãi cỏ, người ta nên có khả năng ở trần. Không cần đi tới văn phòng của bạn mà trần như nhộng - không cần! Quần áo là hoàn toàn tốt; không có nhu cầu phơi bày bản thân bạn cho từng và mọi người. Đó sẽ

là thói phô trương, đó sẽ là cực đoan khác. Một cực đoan là ở chỗ mọi người thậm chí không thể lên giường mà không mặc quần áo; cực đoan khác là ở chỗ có các sư Jaina đi trần trong bãi chợ, hay thánh nhân Hindu trần truồng. Và điều kì lạ là ở chỗ những người Jaina và Hindu này, họ phản đối đàn bà phương Tây vì để trần cánh tay, họ không mặc áo cho đúng.

Bây giờ, ở một nước nóng như Ấn Độ những người tới từ phương Tây thấy thực sự khó mặc quá nhiều quần áo. Điều có vẻ ngớ ngẩn thế với người tìm kiếm phương Tây, những người tới đây để thấy người Ấn Độ với cà vạt và áo choàng. Điều đó có vẻ ngớ ngẩn thế! Điều đó là tốt ở phương Tây - trời lạnh và cà vạt mang tính bảo vệ - nhưng ở Ấn Độ đấy là nỗ lực tự tử. Ở phương Tây bạn đi giày và tất là được, nhưng cả ở Ấn Độ nữa sao? Nhưng mọi người bắt chước nhau. Họ đi giày vào tất cả ngày, ở một nước nóng như Ấn Độ. Trang phục phương Tây ở Ấn Độ là không liên quan - quần chần và áo choàng và cà vạt và mũ - điều đó đơn giản làm cho bạn có vẻ nực cười. Ấn Độ cần áo quần lụng thụng. Nhưng không cần đi sang cực đoan khác, để cho bạn bắt đầu chạy trần trụi, đi xe đạp trần trụi vào bãi chợ. Điều đó sẽ tạo ra phiền phức không cần thiết cho bạn và cho người khác.

Người ta nên tự nhiên, và với tự nhiên tôi ngụ ý người ta nên có năng lực khoác nhân cách vào khi cần thiết, trong xã hội. Nó vận hành như chất bôi trơn, nó giúp đỡ, vì có hàng nghìn người. Chất bôi trơn là cần thiết, bằng không mọi người sẽ thường xuyên trong xung đột, va chạm lẫn nhau. Chất bôi trơn giúp đỡ; chúng giữ cho cuộc sống của bạn được trôi chảy.

Nhân cách là tốt khi bạn đang giao tiếp với người khác, nhưng nhân cách là rào chắn khi bạn bắt đầu giao cảm với bản thân bạn. Nhân cách là tốt khi bạn có quan hệ với con

người; nhân cách là rào chắn khi bạn bắt đầu quan hệ với bản thân sự tồn tại.

## Đơn thuốc

### Ánh sáng bên trong

Từng đứa trẻ trong bụng mẹ vẫn còn đầy ánh sáng; đó là ánh sáng bên trong, vàng sáng bên trong. Nhưng khi đứa trẻ được sinh ra và nó mở mắt và thấy thế giới và màu sắc và ánh sáng và mọi người, dần dần động thái thay đổi. Nó quên nhìn vào bên trong, nó trở nên quá quan tâm tới thế giới bên ngoài. Nó trở nên mê mải với điều đó tới mức dần dần, dần dần nó quên nhìn vào bên trong; nó trở nên quên lãng về bên trong.

Trong thiên người ta phải kết nối lại bản thân người ta với nguồn sáng bên trong đó. Người ta phải quên toàn thể thế giới và đi vào, quay vào và hoà điệu vào, dường như thế giới đã biến mất, dường như nó không tồn tại.

Ít nhất một giờ mỗi ngày người ta phải quên thế giới một cách tuyệt đối và chỉ là bản thân người ta. Thế rồi từ từ, kinh nghiệm cũ đó được sống lại. Và lần này, khi bạn đi tới biết nó, nó là vô cùng vì bây giờ bạn đã thấy thế giới và mọi sự đa dạng của nó, bạn đã thấy mọi sự âm ỉ. Bây giờ thấy cái im lặng bên trong và sự thuần khiết của ánh sáng là một kinh nghiệm khác toàn bộ. Và nó mang tính nuôi dưỡng thế, sinh động thế; nó là cội nguồn của nước cam lồ.



Cho nên điều này có thể là việc thiên của bạn mọi đêm, hay vào sáng sớm, hay bất kì khi nào bạn có thể tìm thấy thời gian. Khi dễ dàng hơn để quên đi thế giới - hoặc muộn trong đêm khi lưu thông đã dừng lại và mọi người đã đi ngủ và cả thế giới đã biến mất theo cách riêng của nó - thế thì dễ dàng hơn cho việc trượt ra. Hay sáng sớm khi mọi người vẫn còn ngủ say. Nhưng một khi bạn đã bắt đầu thấy ánh sáng bên trong thế thì nó có thể được thấy vào bất kì lúc nào. Ở bãi chợ, ngay giữa ban ngày, bạn có thể nhắm mắt lại và bạn có thể thấy nó. Và cho dù thấy nó một khoảnh khắc là cực kì thành thoi.

Nhưng bắt đầu vào ban đêm: trong một giờ ngồi im lặng nhìn vào trong, quan sát, và chờ đợi, cho ánh sáng đó bùng nổ. Một ngày nào đó nó bùng nổ. Bạn không tạo ra nó, bạn chỉ khám phá lại nó.

## Tạo căn phòng cho vui

Biết bản thân bạn là rất sơ cấp. Điều đó không khó, nó không thể khó được; bạn chỉ phải dỡ bỏ đi vài thứ. Bạn không cần học bất kì cái gì để biết bạn là ai, bạn chỉ phải *dỡ bỏ* vài thứ.

Thứ nhất, bạn phải dỡ bỏ việc quan tâm tới mọi vật.

Thứ hai, bạn phải dỡ bỏ việc quan tâm tới các ý nghĩ.

Điều thứ ba xảy ra theo cách riêng của nó - việc chứng kiến.

Chìa khoá là: một, bạn bắt đầu quan sát mọi vật. Ngồi im lặng, nhìn cây và chỉ là tính quan sát. Không nghĩ về nó. Không nói, "Đây là cây loại gì?" Không nói liệu nó đẹp hay xấu. Không nói nó "xanh" hay "khô". Không làm ra bất kì ý nghĩ nào gợn lên quanh nó; chỉ liên tục nhìn cây.

Bạn có thể làm điều đó bất kì chỗ nào, quan sát bất kì cái gì. Chỉ nhớ một điều: khi ý nghĩ tới, gạt nó sang bên. Đẩy nó sang bên; lại liên tục nhìn vào mọi vật.

Lúc bắt đầu điều đó sẽ là khó nhưng sau một thời kì, các khoảng hở bắt đầu xảy ra: sẽ không có ý nghĩ. Bạn sẽ thấy niềm vui lớn nảy sinh từ kinh nghiệm đơn giản đó. Không cái gì đã xảy ra, chỉ mỗi việc ý nghĩ không có đó. Cây có đó, bạn có đó, và giữa hai vật này là không gian. Không gian không bị làm huyên náo bởi ý nghĩ. Đột nhiên có vui lớn mà không có lí do gì thấy được, không lí do chút nào. Bạn đã học được bí mật thứ nhất.

Thế rồi điều này phải được dùng theo cách tinh tế hơn. Các vật là thô; đó là lí do tại sao tôi nói bắt đầu với vật. Bạn có thể ngồi trong phòng của bạn, bạn có thể liên tục xem ảnh - điều duy nhất cần nhớ là không *nghĩ* về nó. Chỉ nhìn không nghĩ. Dần dần, dần dần nó xảy ra. Nhìn vào bàn mà không suy nghĩ và từ từ cái bàn có đó, bạn có đó, và không có ý nghĩ nào ở giữa cả hai. Và đột nhiên - vui.

Vui là chức năng của vô ý nghĩ. Vui đã có đó rồi; nó bị đè nén đằng sau nhiều ý nghĩ. Khi các ý nghĩ không có đó, nó lên bề mặt.

Bắt đầu với cái thô. Thế rồi, khi bạn đã trở nên hoà điệu và bạn bắt đầu cảm thấy những khoảnh khắc mà ý nghĩ biến mất và chỉ các vật có đó, bắt đầu làm điều thứ hai.

Bây giờ nhắm mắt lại và nhìn vào bất kì ý nghĩ nào tới - không nghĩ về ý nghĩ này. Mặt nào đó nảy sinh trên màn ảnh tâm trí của bạn hay mây bay qua, hay bất kì cái gì - chỉ nhìn vào nó không nghĩ.

Việc này sẽ là khó hơn chút ít so với việc thứ nhất vì vật là thô hơn; ý nghĩ là rất tinh tế. Nhưng nếu bước thứ nhất đã xảy ra, bước thứ hai sẽ xảy ra; chỉ thời gian là sẽ được cần. Liên tục nhìn vào ý nghĩ ấy. Sau một chốc... Điều đó có thể xảy ra trong vài tuần, nó có thể xảy ra trong vài tháng hay có thể mất vài năm - điều đó tùy thuộc vào bạn làm điều đó chăm chú thế nào, toàn tâm thế nào. Thế rồi một ngày nào đó, đột nhiên, ý nghĩ không có đó. Bạn là một mình. Vui lớn sẽ nảy sinh - cả nghìn lần lớn hơn vui thứ nhất đã xảy ra khi cây có đậy và ý nghĩ đã biến mất. Một nghìn lần! Nó sẽ menh mông tới mức bạn bị ngập lụt bởi vui.

Đây là bước thứ hai. Khi điều này đã bắt đầu xảy ra, thế thì làm điều thứ ba - quan sát người quan sát. Bây giờ không có đối thể. Các vật đã bị bỏ đi, các ý nghĩ đã bị bỏ đi; bây giờ bạn là một mình. Bây giờ đơn giản quan sát người quan sát này, là nhân chứng cho việc chứng kiến này.

Lúc ban đầu lần nữa nó sẽ lại khó vì chúng ta chỉ biết cách quan sát *cái gì đó* - vật hay ý nghĩ. Ngay cả ý nghĩ ít nhất cũng là cái gì đó để quan sát. Bây giờ chẳng có gì cả, nó là tuyệt đối trống rỗng. Chỉ người quan sát là còn lại. Bạn phải quay vào bản thân bạn.

Đây là chìa khoá bí mật nhất. Bạn chỉ liên tục ở đó một mình. Nghỉ ngơi trong sự một mình này, và một khoảnh khắc tới khi điều này xảy ra. Nó nhất định xảy ra. Nếu hai điều đầu đã xảy ra rồi, điều thứ ba nhất định xảy ra; bạn không cần lo nghĩ về nó.

Khi điều này xảy ra, thế thì lần đầu tiên bạn biết vui là gì. Nó không phải là cái gì đó xảy ra cho bạn cho nên nó không thể bị lấy đi. Nó là bạn trong con người đích thực của bạn, nó là chính con người bạn. Bây giờ nó không thể bị lấy đi. Bây giờ không có cách nào để làm mất nó. Bạn đã về nhà.

Cho nên bạn phải dỡ bỏ các vật, ý nghĩ. Đầu tiên quan sát cái thô, thế rồi quan sát cái tinh, và thế rồi quan sát cái bên ngoài của cái thô và cái tinh.

Ông vẫn ở đây à?

Thiền sư Obaku hay hỏi, điều đầu tiên vào mọi sáng, "Obaku, ông vẫn ở đây à?"

Đệ tử của ông ấy sẽ nói, "Nếu người ngoài nghe thầy họ sẽ nghĩ thầy điên! Sao thầy làm điều đó?"

Ông ấy sẽ nói, "Vì trong đêm ta quên hoàn toàn... Tâm trí im lặng không mơ và không ý nghĩ... Khi ta thức dậy ta phải nhắc lại cho bản thân ta rằng Obaku vẫn đây. Ta có thể hỏi ai được? Ta chỉ có thể hỏi bản thân ta, 'Obaku ông vẫn ở đây à?'"

Và bản thân ông ấy sẽ nói, "Thưa vâng!"

Người ta phải có kính trọng sâu sắc hướng tới bản thân mình. Thay vì lặp lại tên của Rama và Krishna, chính một kỉ luật lớn cho bạn là hỏi bản thân bạn - gọi tên riêng của bạn và hỏi, "Ông vẫn còn ở đây à?" - đừng bận tâm rằng bất kì người nào khác có thể nghe - và nói, "Thưa vâng!"

Nếu bạn có thể làm điều này nhiều, bạn sẽ ngạc nhiên, im lặng lớn làm sao đi theo sau. Khi bạn nói, "Ông vẫn còn ở đây à?" và bản thân bạn nói, "Thưa vâng!" thế thì có theo sau im lặng lớn. Nó cũng là việc nhớ lại con người riêng của bạn - và sự kính trọng, lòng biết ơn rằng một ngày nữa được cho bạn, rằng lần nữa mặt trời sẽ mọc lên, rằng lần nữa ít nhất một ngày bạn sẽ có khả năng thấy hoa hồng nở.

Không ai xứng đáng với nó nhưng cuộc sống liên tục đổ vào bạn từ sự dư thừa của nó.

## Tìm âm thanh riêng của bạn

Bắt đầu cảm thấy rằng âm thanh đang nảy sinh dâng lên từ họng của bạn - tiếng âm âm, rền rền hay rì rầm. Cảm thấy các đợt sóng âm thanh nảy sinh. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy thích rì rầm hay rền rền, đi vào trong nó. Đừng rụt rè và đừng giữ nó bên trong. Nếu nó bắt đầu làm cho thân của bạn đung đưa, thế thì đi vào đung đưa. Để âm thanh sở hữu bạn.

Có âm thanh lớn hết như bể chứa trong con người bạn và đôi khi nó muốn bùng nổ. Chừng nào nó chưa nổ bạn sẽ không cảm thấy ánh sáng. Bạn phải giúp nó. Nó muốn được sinh ra và bạn phải bị nó sở hữu; đó là cách duy nhất người ta có thể giúp nó.

Con người cơ bản của chúng ta được tạo nên từ âm thanh; đó là một trong những sáng suốt cổ đại nhất trong nhân loại.

Chùng nào bạn chưa tham gia, âm thanh riêng của bạn không thể bắt đầu làm việc. Nó không thể làm việc được chỉ bởi việc bạn nghe nó. Nó phải trở thành hoạt động, chuyển động và sống động. Cho nên bắt đầu rì rầm và tưng. Mọi sáng, sáng sớm, dậy vào năm giờ trước khi mặt trời lên và trong nửa giờ chỉ hát, rầm rì, rền rền và lằm bằm. Những âm thanh đó không cần có nghĩa. Những âm thanh đó phải có tính tồn tại, không có nghĩa. Bạn nên tận hưởng chúng, có vậy thôi; đó là nghĩa. Bạn nên đứng đưa. Để cho nó là việc ca ngợi mặt trời mọc và chỉ dừng khi mặt trời đã mọc.

Điều đó sẽ giữ một nhịp điệu nào đó trong bạn cho cả ngày. Bạn sẽ được hoà điệu từ chính buổi sáng và bạn sẽ thấy rằng ngày đó sẽ có phẩm chất khác. Bạn sẽ yêu nhiều hơn, chăm sóc hơn, từ bi hơn, thân thiết hơn; ít bạo hành hơn, ít giận hơn, ít tham vọng hơn và ít bản ngã hơn.

Nếu bạn cảm thấy thích nhảy múa, nhảy múa; nếu bạn cảm thấy thích đứng đưa, đứng đưa. Toàn thể vấn đề là ở chỗ bạn không trong kiểm soát; âm thanh kiểm soát bạn.

## Quan sát kẽ hở

Bắt đầu làm việc thiên thờ nhỏ.

Ngồi trên gối để cho hông bạn cao hơn một chút so với đầu gối của bạn. Thế rồi dựng xương sống thẳng đứng. Ngo ngậy thân của bạn trước hết và cảm thấy chỗ nó đi tới được cân bằng hoàn hảo nhất, và dừng ở đó. Bắt đầu di chuyển trong hình tròn nhỏ, nhỏ dần và nhỏ dần và nhỏ dần, chỉ để

cảm thấy đúng chỗ, nơi bạn nên ở đây. Khi bạn đã đi tới cảm thấy rằng đây là vị trí dựng thẳng tốt nhất cho xương sống, trạng thái cân bằng nhất, và bạn đang trong đường thẳng nối với trung tâm trái đất, thế rồi héch cảm lên một chút đê cho tai bạn trên đường thẳng với vai.

Nhắm mắt lại và bắt đầu quan sát việc thở của bạn. Trước hết, hít vào: bắt đầu cảm thấy nó đang đi vào từ lỗ mũi. Đi xuống cùng nó tới tận mông. Tại mông một khoảnh khắc tới khi việc thở vào hoàn thành: chỉ một khoảnh khắc nhỏ, chỗ việc thở vào đã đi tới hoàn thành và có một kẽ hở. Sau kẽ hở đó việc thở ra bắt đầu, nhưng giữa việc thở vào và thở ra có một khoảng hở nhỏ.

Khoảng hở đó có giá trị mênh mông. Đó là sự cân bằng, chỗ tạm dừng. Lần nữa lại việc thở ra, đi lên toàn thể. Cùng một khoảnh khắc lại tới ở cực đoạn kia. Việc thở ra hoàn thành và việc thở vào phải bắt đầu. Giữa hai việc thở này... lại là kẽ hở. Quan sát kẽ hở đó.

Trong một tới hai phút chỉ quan sát vài hơi thở tới và đi. Bạn không thở theo bất kì cách đặc biệt nào - chỉ thở tự nhiên. Bạn không thở sâu hay bất kì cái gì. Bạn không thay đổi việc thở chút nào; bạn chỉ phải quan sát.

Sau một hay hai phút, khi bạn đã quan sát nó tới và đi, bắt đầu đếm. Đếm một khi thở vào. Không đếm thở ra; chỉ thở vào phải được đếm. Tăng lên đến mười và rồi quay lại; từ một tới mười. Đôi khi bạn có thể quên quan sát hơi thở; thế thì đem bản thân bạn trở lại việc quan sát nó lần nữa. Đôi khi bạn có thể quên đếm hay bạn có thể đếm quá mười - mười một, mười hai và mười ba... Thế thì bắt đầu lại và trở về một.

Hai điều này cần phải được nhớ. Quan sát - và đặc biệt quan sát kẽ hở, hai kẽ hở - ở đỉnh và đáy. Kinh nghiệm đó về kẽ hở là bạn, đó là cốt lõi bên trong nhất của bạn, đó là con người của bạn. Và điều thứ hai: liên tục đếm nhưng không lên quá mười và quay trở lại một, và chỉ đếm thở vào.

Những bước này giúp cho nhận biết. Bạn phải nhận biết, bằng không bạn sẽ bắt đầu đếm thở ra. Bạn phải nhận biết vì bạn phải đếm chỉ tới mười. Những điều này chỉ là cột chống để giúp bạn vẫn còn tỉnh táo. Điều này phải được làm trong hai mươi phút; bạn có thể làm hai mươi tới ba mươi phút một lần một ngày.

Nếu bạn thích thú việc thiền này, tiếp tục nó. Điều này có giá trị minh mông.

## Cảm thấy như Thượng đế

Ý tưởng của việc là thượng đế có thể giúp bạn vô cùng.

Bắt đầu sống theo cách đó. Bước đi như thượng đế, bước như bạn sẽ bước nếu bạn là thượng đế và bạn đột nhiên thấy nhiều thay đổi xảy ra trong năng lượng của bạn. Ngồi như thượng đế, nói và cư xử như thượng đế. Nhưng bao giờ cũng nhớ rằng bạn là thượng đế - và người khác cũng vậy. Nhìn vào cây dường như bạn đã tạo ra nó. Bạn là thượng đế, và cây này cũng vậy.

Bạn sẽ sớm thấy - một khi bầu khí hậu này được bạn tạo ra và trở thành được bắt rễ thực sự - bạn thở khác đi, bạn



yêu khác đi, bạn nói khác đi và bạn quan hệ khác đi. Bầu không khí đó sẽ thay đổi mọi thứ quanh bạn.

## Sống lại thời thơ ấu

Đứa trẻ cần mọi loại bảo vệ, nhưng sớm hay muộn nó không cần chúng nữa. Nhưng những bảo vệ đó trở nên ăn sâu và chúng tiếp tục, và sớm hay muộn có xung đột giữa kết cấu và tâm thức.

Cho nên chỉ có hai cách làm. Một là: không cho phép tâm thức tăng trưởng. Thế thì bạn hoàn toàn thoải mái, nhưng thoải mái đó giống như chết và với giá rất lớn. Khả năng khác là: phá vỡ kết cấu. Và dễ dàng phá vỡ nó nếu bạn thân thiện, hiểu biết, yêu thương và cảm ơn kết cấu vì nó đã giúp bạn cho tới giờ, nó đã bảo vệ bạn.

Toàn thể của cuộc sống người ta phải trở thành chỉ câu chuyện về việc hiểu - không sợ, không giận; không cái gì được cần. Chúng là những cản trở không cần thiết cho việc hiểu.

Bạn phải làm hai điều sẽ giúp đỡ.

Một là: mọi đêm trước khi bạn đi ngủ, ngồi trên giường và tắt đèn đi. Trở thành đứa trẻ nhỏ, nhỏ tới mức bạn có thể quan niệm được, tới mức bạn có thể nhớ được - có thể ba tuổi vì điều đó dường như là kí ức cuối cùng. Bên ngoài điều đó chúng ta đã quên, gần như quên hoàn toàn. Trở thành đứa trẻ ba tuổi. Tất cả là tối và đứa trẻ là một mình. Bắt đầu khóc, giẫy dụa và bắt đầu nói lảm nhảm - bất kì âm thanh nào, bất

kì từ vô nghĩa nào. Không cần làm ra bất kì nghĩa nào từ nó vì bất kì khi nào bạn làm ra nghĩa, bạn bắt đầu kiểm soát và kiểm duyệt. Không cần làm bất kì nghĩa nào - bất kì cái gì cũng được. Giãy dụa, khóc lóc, kêu rên và cười. Phát cuồng và để cho mọi sự tới.

Bạn sẽ ngạc nhiên: nhiều âm thanh bắt đầu tới, nổi lên bề mặt. Bạn sẽ sớm vào trong nó và nó trở thành việc thiền đam mê, lớn. Nếu la hét tới, la hét - không vào bất kì ai chút nào, vô địa chỉ; chỉ tận hưởng nó vì vui cực kì của nó trong mười tới mười lăm phút.

Thế rồi đi ngủ. Với sự đơn giản và hồn nhiên đó của đứa trẻ đi vào giấc ngủ.

Đây sẽ là một trong những điều quan trọng nhất để làm tan chảy toàn thể kết cấu quanh tim bạn và để lại trở thành đứa trẻ lần nữa. Điều này là dành cho buổi đêm.

Vào ban ngày bất kì khi nào bạn thấy bất kì khả năng nào... nếu bạn đang trên bãi biển, chạy như đứa trẻ hay bắt đầu nhặt vỏ sò và đá màu. Hay nếu bạn đang trong vườn, lại trở thành đứa trẻ; bắt đầu đuổi theo bướm. Quên tuổi của bạn đi - chơi với chim hay với con vật. Và bất kì khi nào bạn có thể thấy trẻ con lẫn vào chúng; đừng vẫn còn là người lớn. Tức là bất kì khi nào có thể, nằm trên bãi cỏ, cảm thấy giống như đứa trẻ nhỏ dưới mặt trời. Bất kì khi nào có thể, ở trần do đó bạn có thể cảm thấy lại giống trẻ con.

Mọi điều được cần là kết nối bản thân bạn với thời thơ ấu của bạn lần nữa. Bạn phải đi ngược lại theo thời gian trong kí ức của bạn. Bạn phải đi tới rề vì mọi sự chỉ có thể được thay đổi nếu chúng ta bắt giữ tại rề của chúng, bằng không thì không thể.

Cho nên chỉ làm hai điều này. Vào ban đêm, điều này phải trở thành việc thiên - mọi đêm - và bạn sẽ ngạc nhiên về thành thoi làm sao tới và giấc ngủ của bạn trở nên sâu làm sao và thoi thái làm sao. Vào buổi sáng bạn sẽ không cảm thấy rằng bạn đã trải qua ác mộng nào đó và toát đầy mồ hôi và bị co thắt. Không, ngược lại: bạn sẽ cảm thấy được thành thoi thế, chùng lỏng, lại là đứa trẻ nhỏ, không cứng nhắc. Thế thì vào ban ngày bất kì khi nào khả năng nào đó nảy sinh, đừng bỏ lỡ bất kì cơ hội nào để trở thành đứa trẻ. Trong phòng tắm, đứng trước gương làm ra mặt giống như đứa trẻ sẽ làm. Ngồi trong bồn tắm đập nước bắn toé hết như đứa trẻ sẽ làm hay đùa nghịch với vệt nhựa và mọi thứ đồ để chơi. Bạn có thể tìm ra cả nghìn lẻ một thứ.

Toàn thể vấn đề là: bắt đầu sống lại thời thơ ấu của bạn.

Cái gì đó có đó, sẵn sàng nở hoa nhưng không gian là không sẵn có. Không gian này phải được tạo ra.

## Nhớ cái một bên trong

Bao giờ cũng nhớ người ở bên trong thân. Bước, ngồi, ăn hay làm bất kì cái gì, nhớ tới người không bước, không ngồi, không ăn.

Mọi việc làm là trên bề mặt, và bên ngoài mọi việc làm là con người. Cho nên nhận biết về người không làm trong việc làm, về người không chuyên trong việc chuyên động.

## Múa Trăng

Múa dưới trăng trắng tròn, hát dưới trăng tròn và bạn sẽ sớm thấy con người khác đang nảy sinh trong bạn mà không phải là nhân cách của bạn - chính là điều bản chất của bạn. Trăng sẽ kéo nó lên; bạn chỉ phải ý thức tới nó.

Múa trong đêm trăng tròn là một trong những việc thiên lớn nhất. Không chủ định nào, đơn giản múa với trăng, cho phép trăng xuyên thấu vào bạn. Và khi bạn đang trong múa bạn là mong manh, cởi mở hơn. Nếu bạn thực sự trở nên ngắt ngậy với điệu vũ - người múa biến mất và chỉ còn điệu múa - thế thì trăng xuyên thấu vào chính tim bạn, các tia sáng của nó đạt tới chính tâm tâm của con người của bạn.

Bạn sẽ bắt đầu tìm ra rằng từng đêm trăng tròn trở thành một cột mốc trong cuộc sống của bạn.

## 5. *Cái nhìn trong trẻo*

***Học cách nhìn bên ngoài bộ máy***



### Chân đoán

Triết lí nghĩa ngụ ý suy nghĩ về chân lí, 'yêu tri thức'. Ở Ấn Độ điều chúng ta có là một điều khác toàn bộ. Chúng ta gọi nó là darshan - kiến. Và darshan không có nghĩa suy nghĩ, nó có nghĩa việc thấy.

Chân lí của bạn phải không được nghĩ tới, nó phải được nhìn thấy. Nó đã có đó rồi. Bạn không phải đi bất kì đâu để tìm nó. Bạn không phải nghĩ về nó, bạn phải dừng nghĩ để cho nó có thể trôi lên bề mặt trong con người của bạn.

Không gian trống được cần tới ở bên trong bạn để cho ánh sáng bị ẩn kín có thể trải rộng và rót đầy con người bạn. Nó không chỉ rót đầy con người bạn, nó bắt đầu toả ra từ con người bạn. Toàn thể sự sống của bạn trở thành cái đẹp, cái đẹp không của thân, nhưng là cái đẹp toả ra từ bên trong, cái đẹp của tâm thức của bạn.

### Đơn thuốc

#### Không làm bản mắt

Chính việc nhìn của bạn xác định ra thế giới. Chúng ta không sống trong cùng thế giới vì cách nhìn của chúng ta là khác nhau. Có nhiều thế giới như có mọi người, do đó có va chạm. Do đó có xung đột trong yêu, trong tình bạn - vì hai cách nhìn không thể phù hợp với nhau. Chúng chồm lấp hay chúng đụng độ. Họ cô thao tác lẫn nhau và họ cố chi phối lẫn nhau. Sâu bên dưới sự kiện này là việc có hai loại nhìn, có tranh chấp lớn diễn ra về ai thắng, về mắt của ai tỏ ra là mắt đúng.

Khi bạn quay vào trong, có con mắt thứ ba. Hai mắt của bạn gặp nhau ở một điểm sâu bên trong bạn. Chúng sẽ không bao giờ gặp ở bên ngoài - chúng không thể gặp nhau ở đó. Bạn càng nhìn ra xa hơn chúng càng ở xa nhau hơn; bạn càng tới gần hơn, chúng càng ở gần hơn. Khi bạn nhắm mắt lại chúng đã trở thành một, và một con mắt đó có thể thấy thực

tại như nó vậy. Nó nhìn thấy mà không có việc nhìn. Nó nhìn mà không có bất kì trung gian nào. Nó là việc thấy không bị làm bản. Tất cả bảy màu cầu vồng đã rơi vào trong một và lại trở thành màu trắng.

Mọi người rất quan tâm tới việc có con mắt đẹp. Đáng ra, họ nên quan tâm tới việc có cách nhìn đẹp vào mọi vật. Thay vì có mắt đẹp, có cái nhìn đẹp đi. *Nhìn* một cách đẹp đẽ. Thấy cái một, cái không phân chia, cái vĩnh hằng - đó là điều tôi ngụ ý khi tôi nói “Nhìn một cách đẹp đẽ.” Và điều đó là có thể. Nó là ở bên trong việc hiểu thấu của chúng ta; chỉ mỗi điều là chúng ta chưa bao giờ thử đạt tới nó. Chúng ta chưa bao giờ nhìn vào tiềm năng này chút nào. Chúng ta chưa bao giờ tiến hành khả năng để hiện thực nó. Nó vẫn còn giống như hạt mầm. Con mắt thứ ba vẫn còn giống như hạt mầm.

Một khi năng lượng của bạn đi vào và rơi vào con mắt thứ ba, nó bắt đầu mở ra. Nó trở thành hoa sen, nó nở hoa và đột nhiên toàn thể hình mẫu sống của bạn bị thay đổi. Bạn là người khác. Bạn không còn là người cũ nữa; bạn không bao giờ có thể là người cũ lần nữa được và thế giới không bao giờ có thể là như cũ nữa. Mọi thứ vẫn như cũ vậy mà không cái gì sẽ bao giờ là như cũ nữa. Bạn đã đạt tới một con mắt.

Thiên ngày một nhiều hơn với mắt nhắm, thử ngày một nhiều để nhìn *vào trong*. Lúc ban đầu điều đó là khó. Tại đó rất tối, vì chúng ta đã quên mất ngay cả cách nhìn vào trong. Nó đã bị quên lãng, bị bỏ qua. Dần dần, dần dần, tảng đá của các thói quen cũ sẽ bị vỡ ra và bạn sẽ có khả năng cảm, hiểu thấu, dò dẫm và dần dần, dần dần bạn sẽ trở nên được điều chỉnh và bạn sẽ có khả năng thấy nó.

Trước hết nó sẽ hoàn toàn tối. Điều đó cũng giống như khi bạn đi vào từ bên ngoài nơi nóng bức và có mặt trời, bạn vào phòng và thấy tối và bạn không thể thấy được trong vài giây; thế rồi mắt được điều chỉnh lại. Dần dần, dần dần căn phòng không còn tối thế. Dần dần, dần dần nó đầy ánh sáng.

Cùng điều đó là trường hợp cái bên trong. Với thời gian mọi thứ sẽ trở nên tối, nhưng nếu bạn bền bỉ - và bền bỉ là thiền - nếu bạn kiên nhẫn - và kiên nhẫn là thiền - nếu bạn liên tục đào và đào, một ngày nào đó bạn loạng quạng vớ phải cội nguồn năng lượng của bạn. Đột nhiên tối biến mất và tất cả là sáng - và vĩ đại và rực rỡ tới mức người ta thậm chí không thể mơ được về nó.

## Làm đầy bản thân bạn bằng bình minh

Với vài người mặt trời có thể vận hành như người đánh thức vĩ đại; điều đó tùy vào kiểu người. Với vài người cùng mặt trời đó có thể rất gây bức tức.

Bạn sẽ phải tìm ra những khoảnh khắc đúng vì khi mặt trời đã lên quá cao trên bầu trời bạn không thể nhìn vào nó được; nó sẽ làm hỏng mắt bạn.

Sáng sớm khi mặt trời mới ló lên - mặt trời bé thơ; đó là điều chúng ta gọi là mặt trời buổi sớm ở Ấn Độ, cái dịu dàng, mặt trời bé thơ - bạn có thể nhìn vào nó trong vài khoảnh khắc và hấp thu thật nhiều năng lượng nhất có thể. Bạn sẽ phải tìm ra đúng khoảnh khắc vì khi mặt trời đã lên quá cao



trên trời bạn không thể nhìn vào nó được; nó sẽ làm hỏng mắt bạn.

Uống nó, theo đúng nghĩa từ uống nó. Trở nên mở với nó và được thấm đẫm trong năng lượng của nó.

Lúc mặt trời lặn, khi mặt trời đang đi xuống, bạn lại có thể nhìn vào nó.

Dần dần, dần dần bạn sẽ có khả năng nhắm mắt lại vào bất kỳ khoảnh khắc nào và nhìn mặt trời; thế thì bạn có thể thiền bên trong về mặt trời. Nhưng trước hết bắt đầu từ bên ngoài, điều bao giờ cũng tốt là bắt đầu từ bên ngoài, từ khách thể, và rồi dần dần chuyển vào chủ thể.

Một khi bạn đã trở nên có khả năng nhìn mặt trời với mắt nhắm, một khi bạn đã trở nên có khả năng quán tưởng, thế thì không có nhu cầu thiền về mặt trời bên ngoài. Thế thì mặt trời bên trong sẽ vận hành, vì bất kỳ cái gì ở bên ngoài cũng là ở bên trong; có tương ứng mệnh môn giữa bên ngoài và bên trong.

Mặt trời bên trong phải được khơi dậy và thách thức. Một khi nó bắt đầu vận hành bạn sẽ thấy cuộc sống của bạn thay đổi theo cách riêng của nó. Bạn sẽ thấy năng lượng lớn nảy sinh trong bạn và bạn sẽ thấy rằng cái gì đó không cạn kiệt có đó. Bạn có thể làm nhiều tùy bạn muốn và dầu vậy bạn không thể làm cạn nó.

Một khi cội nguồn không cạn đó được tiếp xúc tới, sự sống là giàu có. Thế thì nó không biết tới nghèo. Về bên trong nó là giàu. Thế thì không cái gì thành vấn đề từ bên ngoài; mọi hoàn cảnh gần như ngang nhau. Trong thành công, trong thất bại, trong nghèo hay trong sung túc người ta vẫn còn yên tĩnh và không bị xao lãng vì người ta biết “Năng lượng cơ bản của tôi là ở bên trong tôi.” Người ta biết “Kho

báu cơ bản của tôi vẫn còn không bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh bên ngoài.”

Những hoàn cảnh bên ngoài đó là quan trọng chỉ vì chúng ta vô nhận biết về cái bên trong. Một khi chúng ta biết cái bên trong, cái bên ngoài bắt đầu héo dần và tầm quan trọng của nó đơn giản biến mất. Thế thì người ta có thể là người đi xin và vậy mà vẫn là hoàng đế. Người ta có thể thất bại trong mọi thứ khi có liên quan tới thế giới bên ngoài, vậy mà người ta đã thành công. Và không có phàn nàn, không vết sẹo nào còn lại; người ta hoàn toàn hạnh phúc bất kể tới hoàn cảnh.

Đó là cái gì đó thực.

## Được Thượng đế quan sát

Tưởng tượng rằng Thượng đế đang quan sát bạn là một trong những phương pháp cổ đại nhất. Nó làm thay đổi sự sống hoàn toàn. Một khi ý tưởng này được bắt rễ rất sâu - rằng Thượng đế đang quan sát bạn - những thay đổi tinh tế bắt đầu xảy ra. Đột nhiên có vài điều bạn không thể làm. Chúng có vẻ ngớ ngẩn thế nếu Thượng đế đang quan sát, chúng có vẻ ngu xuẩn thế nếu Thượng đế đang quan sát. Và đôi điều bạn không bao giờ làm lại trở thành dễ dàng hơn vì Thượng đế đang quan sát.

Nó chỉ là một kỹ thuật để tạo ra tình huống mới trong con người bạn. Sau quãng bảy ngày bạn sẽ bắt đầu nhận ra rằng những thay đổi tinh tế đã bắt đầu xảy ra: bạn bước đi theo cách khác, có nhiều uyển chuyển hơn, nhiều duyên dáng hơn trong nó vì Thượng đế đang quan sát. Bạn không một

mình; sự hiện diện của điều thiêng liêng bao giờ cũng đi theo bạn.

Nhĩ mà xem: bạn đang trong phòng tắm và bạn đột nhiên trở nên nhận biết rằng con bạn đang nhìn qua lỗ khoá. Bạn lập tức thay đổi: bạn không còn là cùng người nữa. Bạn đang trên phố và không có ai khác; đó là sáng sớm và bạn một mình. Bạn đang bước theo cách nào đó; rồi đột nhiên một người xuất hiện ở góc phố và có thay đổi ngay lập tức.

Khi ai đó quan sát bạn, bạn trở nên tỉnh táo hơn và nhận biết hơn. Khi ai đó đang quan sát bạn không thể vẫn còn lơ phờ hay vô ý thức.

Cảm giác này rằng Thượng đế đang quan sát trở thành một phần của con người bạn, bạn sẽ thấy nhận biết lớn nảy sinh trong bạn. Cho nên bạn phải tỉnh táo về điều đó. Chỉ ngồi im lặng, nhắm mắt lại và cảm thấy điều thiêng liêng đang quan sát từ mọi nơi. Thấy một loại nhận biết mới đang nảy sinh trong bạn và trở thành cột ánh sáng.

Ăn hay nói, nhớ và bạn sẽ thấy rằng bạn không nói điều vô nghĩa. Bạn sẽ thấy rằng việc nói của bạn đã trở thành nhiều nghĩa hơn, nhiều ý nghĩa hơn, và nhiều tính thơ ca hơn; rằng có một loại âm nhạc trong nó mà chưa bao giờ có đó trước đây. Bạn đang yêu một người bạn và bạn sẽ thấy yêu của bạn có phẩm chất của lời cầu nguyện trong nó vì Thượng đế đang quan sát. Thế thì mọi thứ phải trở thành việc cúng dường; nó xứng đáng với điều thiêng liêng.

## Nhìn trăng

Đêm trăng tròn có tác động rất giả kim thuật lên tâm thức con người.

Lần sau khi đêm trăng tròn sắp tới, bắt đầu ít nhất năm ngày trước khi nó tới, ngồi trong đêm, chỉ chờ đợi. Đợi một giờ mọi đêm trong năm ngày. Thế rồi trăng tròn sẽ tới và đêm đó đợi ít nhất hai hay ba giờ. Không phải là bạn phải làm bất kì cái gì; bạn chỉ ở đó, sẵn có. Nếu nó xảy ra, bạn sẵn sàng; nếu nó không xảy ra, không có gì phải lo nghĩ về nó. Nếu nó không xảy ra đừng cảm thấy thất vọng vì điều đó chẳng liên quan gì tới việc làm của bạn. Nếu nó xảy ra đừng cảm thấy rằng bạn đã làm điều lớn lao; bằng không nó sẽ không bao giờ xảy ra lần nữa. Nếu nó xảy ra, cảm thấy biết ơn; nếu nó không xảy ra, đơn giản lại đợi.

Tùng đêm trăng tròn bắt đầu chờ đợi. Không mang ham muốn vào vì điều đó là làm rối và đầu độc toàn thể sự việc. Nó là cánh cửa của cõi bên kia. Chỉ bắt đầu chờ đợi nó... đợi nhưng với kiên nhẫn vô cùng, không vội gì. Đừng cố lôi kéo nó.

Nó ở bên ngoài việc kiểm soát của con người nhưng người ta có thể xoay xử mời nó theo cách rất gián tiếp.

Tắm, hát bài ca, ngồi im lặng trong đêm - chờ đợi nó. Đứng đưa vói trăng, nhìn vào trăng và cảm thấy đầy vói trăng. Cảm thấy trăng đang trút lên bạn; múa một chút, lại ngồi và chờ đợi.

Để đêm trăng tròn trở thành đêm đặc biệt của bạn cho việc thiền - điều đó sẽ có ích.

## Cội nguồn của ánh sáng

Thiền về ánh sáng bên ngoài và bên trong. Để ánh sáng trở thành bạn đồng hành của bạn; nghĩ về nó và suy tư về nó.

Chỉ ngắm nhìn, quan sát một ngôi sao xuất hiện hay biến mất trên bầu trời, mặt trời mọc hay mặt trời lặn, mặt trăng, hay chỉ chiếc nến trong phòng. Thế rồi thỉnh thoảng nhắm mắt lại và bắt đầu tìm ánh sáng bên trong.

Một ngày nào đó bạn sẽ loạng choạng va vào nó, và ngày đó là ngày của khám phá lớn; không khám phá nào khác so sánh được với nó. Ngày đó bạn trở thành bất tử.

## Thiền con mắt thứ ba

Thân nên trong trạng thái thả lỏng tới mức bạn có thể quên nó; đó là toàn thể vấn đề. Nếu bạn có thể quên thân, đó là thái độ đúng. Cho nên theo bất kì cách nào bạn thấy rằng bạn có thể quên nó, đó là thái độ đúng. Chỉ làm cho bản thân bạn thoải mái, thoải mái nhất có thể. Và bỏ ý tưởng truyền thống cũ rằng nếu bạn thiền bạn phải không thoải mái theo cách nào đó. Điều đó là ngu, chỉ ngu.

Day con mắt thứ ba, chỗ nằm giữa hai lông mày, trong ba phút. Chỗ lõm của lòng bàn tay nên áp vào con mắt thứ ba và rồi cọ ngược lên, rất chậm, rất mềm mại và rất đáng yêu.

Điều này nên là việc cảm bên trong bạn, rằng bạn đang cố mở cửa sổ. Con mắt thứ ba là cửa sổ, và việc day này sẽ giúp ích. Nếu bạn cảm thấy sau ba phút rằng nó đã không ảnh hưởng lên năng lượng của bạn, thế thì bắt đầu day theo chiều kim đồng hồ.

Có hai kiểu người. Con mắt thứ ba của vài người mở ra bằng việc day ngược lên và con mắt thứ ba của vài người mở ra bằng việc day xuống. Nhiều người hơn mở ra với chuyển động lên, cho nên trước hết thử điều đó.

Và thế rồi bạn phải thực tại quán tưởng một điểm sáng nhỏ ngay ở giữa hai lông mày tại trung tâm con mắt thứ ba. Để có cảm giác này bạn có thể đặt một *bindi* ở đó, một đồ trang trí nhỏ mà phụ nữ Ấn Độ vẫn thường đeo vào con mắt thứ ba. Bạn có thể đặt nó ở đó để bạn có thể cảm thấy chỗ nó ở đấy. Thế rồi nhắm mắt và nhìn vào điểm sáng đó. Tưởng tượng một vật như ngôi sao đang cháy sáng, hơi xanh, và nhìn lên trên để cho mắt quay lên trên.

Thực ra điểm đặc biệt đó là không quan trọng, toàn thể vấn đề là ở chỗ mắt nên nhìn lên. Khi mắt đang nhìn lên thân rơi vào trong an bình. Đó là cách nó xảy ra khi bạn đi vào giấc ngủ sâu. Cùng vị trí đó của mắt giúp cho việc thiền. Cho nên đây chính là phương cách để giúp cho mắt quay lên.

Ngược mắt lên - và ngồi trong ghế sẽ dễ dàng hơn là ngồi trên sàn. Không bắt chéo chân; để cả hai chân duỗi thẳng trên sàn.

Và đừng bao giờ bật chuông báo thức. Bạn có thể để đồng hồ cạnh của bạn, và khi bạn cảm thấy thích bạn có thể đơn giản mở mắt ra, nhìn nó rồi nhắm mắt lại; thế thì điều đó sẽ không gây rối chút nào. Nhưng đừng bao giờ bật chuông báo thức và đừng bao giờ để bất kì ai gõ cửa trong sáu mươi

phút, vì điều đó xảy ra như cú sốc và toàn thể hệ thống cảm thấy không thoải mái.

Mặc quần áo rộng lưng thùng. Ở trần là tốt nhất, bằng không, mặc mỗi áo choàng dài mà không có đồ lót.

Làm điều đó một giờ. Nếu bạn có thể làm điều đó hai lần điều đó là tốt hơn, nó là rất tốt. Nếu khó tìm được nhiều thời gian như vậy, thế thì làm một lần, nhưng làm nó trong một giờ: thời kì càng dài càng tốt.

## Đưa tâm trí lên tường

Bắt đầu một việc: mọi ngày trong một giờ ngồi đối diện tường. Nhìn vào tường với mắt hé mở để cho bạn chỉ có thể thấy chòm mũi của bạn. Ngồi rất gần tường để cho không có cái gì khác bạn có thể thấy.

Được thanh thoi, và nếu ý nghĩ nào tới, cứ liên tục nhìn thấy rằng chúng đang đi qua giữa bạn và tường. Bạn không cần quan tâm tới việc chúng là bất kì cái gì - tưởng tượng, mơ mộng, bất kì cái gì ... vô nghĩa. Liên tục cảm thấy rằng chúng chỉ ở giữa bạn và tường.

Dần dần, sau hai tuần, bạn sẽ trở nên nhận biết về việc chúng kiến là gì.

## Là con vật!

Con vật có nhiều năng lượng đi vào trong con mắt thứ ba của chúng vì toàn thân con vật nằm ngang. Con người đứng thẳng. Năng lượng chuyển ngược lại sức hút và rất khó cho nó đi lên cao hơn. Thậm chí nó đi lên mắt với khó khăn rất lớn. Để con mắt thứ ba mở ra, cần có xô đẩy thật lớn. Đó là lí do tại sao nhiều trường phái yoga dùng *shirshasan* - đứng trên đầu - để tạo ra việc xô đẩy năng lượng.

Nhưng tôi không thích điều đó lắm vì việc xô tới có thể quá nhiều. Điều đó phải được gợi ý chỉ trong trường hợp hãn hữu thôi, bằng không nó có thể phá huỷ nhiều thần kinh rất tinh tế. Và một khi chúng bị phá huỷ, rất khó sinh ra chúng; chúng mất đi mãi mãi. Người ta có thể đạt tới sự sáng suốt con mắt thứ ba nhưng người đó trở nên đờ đẫn khi có liên quan tới các loại thông minh khác.

Nhưng di chuyển như con vật là rất hay. Thế thì không có quá nhiều xô đẩy năng lượng - không quá nhiều không quá ít. Nó đích xác theo tỉ lệ. Và khi bạn di chuyển như chó và thở hồng hộc, việc thở hồng hộc giúp cho trung tâm họng. Trung tâm họng ở ngay gần trung tâm con mắt thứ ba; trung tâm con mắt thứ ba ở ngay trên trung tâm họng. Cho nên một khi trung tâm họng bắt đầu vận hành, năng lượng bắt đầu chuyển từ trung tâm họng lên trung tâm con mắt thứ ba.

Con vật sống trong thế giới khác toàn bộ, và toàn thể lí do mà chúng sống trong thế giới khác toàn bộ là vì xương sống nằm ngang của chúng. Người đã trở nên tách biệt khỏi thế giới con vật vì xương sống thẳng đứng của người. Đôi khi điều tốt là trở thành con vật lần nữa. Nó lại cho bạn tiếp xúc sâu với toàn thể quá khứ, với toàn thể sự kế thừa. Thế thì



bạn không còn là cái gì đó tách rời. Bạn là một phần của toàn thể vương quốc con vật.

Điều đó cho ra nhiều năng lượng tự phát trong bạn, và bạn sẽ bắt đầu ít lo nghĩ đi. Bạn sẽ ít nghĩ đi, bạn sẽ giống con vật nhiều hơn. Chúng chỉ có đó - không nghĩ tới quá khứ, không nghĩ tới hiện tại, không nghĩ tới tương lai. Chúng chỉ ở đó, ngay bây giờ... hoàn toàn tỉnh táo, sẵn sàng đáp ứng nhưng không ý tưởng nào.

## Sương vàng

Trước khi đi ngủ, tắt đèn và chỉ ngồi trong giường. Nhắm mắt lại, thả lỏng thân và thể rời cảm thấy rằng toàn thể căn phòng đầy sương vàng... dường như sương vàng đang buông xuống khắp xung quanh. Quán tưởng điều đó trong một phút bằng mắt nhắm - sương vàng đang buông xuống. Trong vài ngày bạn sẽ có khả năng thấy toàn thể căn phòng trở nên chói sáng trong cái nhìn của bạn.

Thế rồi hít vào và cảm thấy rằng sương vàng đang được hít sâu vào trong tim bạn. Tim bạn là trống rỗng, hư không, và sương vàng đó đi vào trong nó và làm đầy tim.

Thế rồi thở ra: lại cảm thấy rằng sương vàng đó đang đi ra và rằng tim bạn lại trở thành trống rỗng, hư không; không có gì bên trong. Sương vàng này rót vào tim, con người bên trong của bạn, và thế rồi làm trống rỗng nó - giống như việc thở vào và thở ra vậy. Với thở vào bạn làm đầy nó; với thở ra bạn làm rỗng nó.

Điều này bạn làm từ năm tới bảy phút và rồi đơn giản đi ngủ. Nhưng khi bạn đi ngủ, bao giờ cũng đi ngủ khi bạn trống rỗng, không phải khi bạn đầy sương vàng. Làm trống rỗng bản thân bạn và đi ngủ. Bạn sẽ có phẩm chất rất khác của giấc ngủ - nhiều trống rỗng hơn, nhiều hư không hơn và nhiều cái không hiện hữu hơn. Vào buổi sáng bạn sẽ mở mắt cảm thấy dường như bạn đã ở một mảnh đất khác toàn bộ và dường như bạn đã biến mất.

Vào buổi sáng trước khi ra khỏi giường, lại ngồi: trong năm phút lặp lại quá trình này. Nhưng khi bạn ra khỏi giường, ra với đầy sương vàng. Đi vào giấc ngủ, đi khi bạn là trống rỗng; ra khỏi giường, đầy làn sương này.

Giữ sương vàng bên trong và ra khỏi giường, và cả ngày bạn sẽ cảm thấy năng lượng tinh tế chảy trong bạn, năng lượng rất vàng. Trong đêm trở thành rỗng và ban ngày trở nên đầy: để ngày là ngày của đầy và đêm là đêm của rỗng.

Bước tiếp là ở chỗ bạn đơn giản vẫn còn là người quan sát. Sương vàng đi vào; bạn là người quan sát. Làm đầy tim của bạn; bạn là người quan sát. Làm rỗng tim của bạn; bạn là người quan sát. Bạn không là cái nào: không ngày không đêm, không rỗng không đầy, chỉ là nhân chứng.

## 6. Quản lí tâm trạng

*Trở thành người chủ thể giới cảm xúc của bạn*



### Chẩn đoán

Khổ có nhiều thứ cho bạn mà sướng không thể cho. Thực ra, sướng lấy đi nhiều thứ từ bạn. Sướng lấy đi mọi thứ bạn đã từng có, mọi cái bạn đã từng là; sướng phá huỷ bạn! Khổ nuôi dưỡng bản ngã của bạn, và sướng về cơ bản là trạng thái của vô ngã.

Đó là vấn đề, chính điểm then chốt của vấn đề. Đó là lí do tại sao mọi người thấy rất khó là sướng. Đó là lí do tại sao hàng triệu người trên thế giới đã quyết định sống trong khổ. Nó cho bạn chính, chính bản ngã được kết tinh. Khổ, bạn

*hiện hữu*. Sướng, bạn không hiện hữu. Trong khổ, có sự kết tinh; trong sướng bạn trở nên bị khuếch tán.

Nếu điều này được hiểu thế thì mọi sự trở nên rất rõ ràng.

Khổ làm bạn thành đặc biệt. Sướng là hiện tượng phổ quát, không có gì đặc biệt về nó. Cây sướng và con vật sướng và chim sướng. Toàn thể sự tồn tại sướng, ngoại trừ người. Là khổ, người trở thành rất đặc biệt, phi thường.

Khổ làm cho bạn có năng lực thu hút sự chú ý của mọi người. Bất kì khi nào bạn khổ bạn được chăm nom, được thông cảm, được yêu. Mọi người bắt đầu chăm sóc bạn. Ai muốn làm tổn thương người khổ? Ai ghen với người khổ? Ai muốn đối kháng với người khổ? Điều đó chắc sẽ là quá tầm thường.

Người khổ được chăm sóc, được yêu, được chăm nom. Có đầu tư lớn vào khổ. Nếu vợ không khổ, chồng đơn giản có xu hướng quên cô ấy. Nếu cô ấy khổ chồng không thể thờ hững với cô ấy. Nếu chồng khổ cả gia đình, vợ, con, vây quanh anh ta, lo nghĩ về anh ta; điều đó cho an ủi lớn. Người ta cảm thấy người ta không một mình, người ta có gia đình, bè bạn.

Khi bạn ốm, suy nhược, trong khổ, bạn bè tới thăm bạn, tới an ủi, tới làm khuây khoả bạn. Khi bạn sướng, cũng những người bạn đó trở nên ghen tị về bạn. Khi bạn thực sự sướng, bạn sẽ thấy cả thế giới đã quay sang chống bạn.

Không ai thích người sướng, vì người sướng làm tổn thương bản ngã của người khác. Người khác bắt đầu cảm thấy, "Đây là anh đã trở nên sướng và chúng tôi vẫn bò trong tối, khổ và địa ngục. Làm sao anh dám sướng khi tất cả chúng tôi đang trong khổ thế!"

Và tất nhiên thế giới bao gồm những người khổ, và không ai đủ dũng cảm để cho cả thế giới đi ngược với mình; điều đó là quá nguy hiểm, quá mạo hiểm. Tốt hơn cả là bám lấy khổ, nó giữ cho bạn là một phần của đám đông. Sướng, và bạn là một cá nhân; khổ, bạn là một phần của đám đông - người Hindu giáo, người Mô ha mét giáo, người Ki tô giáo, người Ấn Độ, người A rập, người Nhật Bản.

Sướng sao? Bạn có biết sướng là gì không? Nó có là người Hindu, người Ki tô giáo, người Mô ha mét giáo không? Sướng đơn giản là sướng. Người ta được chuyển tới thế giới khác. Người ta không còn là một phần của thế giới mà tâm trí con người đã tạo ra, người ta không là một phần của quá khứ, của lịch sử xấu. Người ta không còn là một phần của thời gian chút nào. Khi bạn thực sự sướng, phúc lạc, thời gian biến mất, không gian biến mất.

Albert Einstein đã nói rằng trong quá khứ các nhà khoa học thường nghĩ rằng có hai thực tại - không gian và thời gian. Nhưng ông ấy đã nói rằng hai thực tại này không phải là hai - chúng là hai mặt của cùng chỉ một thực tại. Do đó ông ấy đã nghĩ ra từ không-thời gian, một từ. Thời gian không là gì khác hơn ngoài chiều thứ tư của không gian.

Einstein không phải là nhà huyền bí, bằng không ông ấy chắc đã đưa vào thực tại thứ ba nữa - cái siêu việt, không không gian không thời gian. Cái đó nữa là có đó, tôi gọi nó là chứng kiến. Và một khi cả ba điều này có đó, bạn có toàn thể ba ngôi. Bạn có toàn thể khái niệm về *trimurti*, ba mặt của Thượng đế. Thế thì bạn có tất cả bốn chiều. Thực tại là bốn chiều: ba chiều của không gian, và chiều thứ tư của thời gian.

Nhưng có cái gì đó khác, cái không thể được gọi là chiều thứ năm, vì nó không thực sự là thứ năm, nó là cái toàn

thể, cái siêu việt. Khi bạn phúc lạc bạn bắt đầu đi vào trong cái siêu việt. Nó không có tính xã hội, nó không có tính truyền thống, nó chẳng liên quan gì tới tâm trí con người chút nào.

Cứ nhìn vào khổ của bạn, quan sát, và bạn sẽ có khả năng tìm ra lí do cho nó là gì. Và thế rồi nhìn vào những khoảnh khắc đó khi thỉnh thoảng bạn cho phép bản thân bạn vui về việc ở trong vui, và thế rồi xem khác biệt nào có đó.

Đây sẽ là vài điều: khi bạn khổ bạn là kẻ tuân thủ. Xã hội thích điều đó, mọi người kính trọng bạn, bạn có sự kính trọng lớn, bạn thậm chí có thể trở thành thánh nhân; do đó các thánh nhân của bạn tất cả là người khổ. Khổ được viết to trên mặt họ, trong mắt họ. Vì họ khổ nên họ chống lại mọi vui. Họ kết án mọi vui là chủ nghĩa khoái lạc; họ kết án mọi khả năng của vui như tội lỗi. Họ khổ, và họ muốn thấy toàn thế giới khổ. Thực ra chỉ trong một thế giới khổ họ có thể được coi là thánh nhân. Trong thế giới sướng họ chắc bị đưa vào nhà thương, được điều trị tâm thần. Họ mang bệnh lí.

Tôi đã gặp nhiều thánh nhân, và tôi đã nhìn vào trong các kiếp sống của các thánh nhân quá khứ. Chín mươi chín trong số một trăm người trong số họ đơn giản là bất thường - thân kinh hay thậm chí loạn thân kinh. Nhưng họ được kính trọng - và họ được kính trọng vì khổ của họ, nhớ lấy.

Các thánh nhân lớn nhịn ăn lâu dài, chỉ hành hạ bản thân họ. Nhưng nhịn ăn không mấy là của thông minh. Chỉ trong vài ngày, tuần đầu, nhịn ăn là khó, tuần thứ hai nó rất dễ dàng; tuần thứ ba sự việc trở thành khó ăn. Tuần thứ tư bạn đã hoàn toàn quên ăn. Thân tận hưởng việc ăn bản thân nó và cảm thấy bớt nặng nề, hiển nhiên, không có vấn đề tiêu hoá. Và toàn thể năng lượng liên tục được dùng trong tiêu

hoá trở thành sẵn có cho đầu. Bạn có thể nghĩ nhiều hơn, bạn có thể tập trung nhiều hơn, bạn có thể quên thân và nhu cầu của nó.

Nhưng những điều này đơn giản tạo ra người khổ và xã hội khổ. Nhìn vào khổ của bạn và bạn sẽ thấy những nền tảng nào đó có đó. Một: nó cho bạn sự kính trọng. Mọi người cảm thấy thân thiện hơn với bạn, thông cảm hơn. Bạn sẽ có nhiều bạn bè hơn nếu bạn khổ. Đây là một thế giới rất kì lạ, cái gì đó sai về nền tảng với nó. Nó đáng phải không như vậy, người sướng nên có nhiều bạn hơn. Nhưng trở nên sướng và mọi người trở nên ghen với bạn, họ không còn thân thiện nữa. Họ cảm thấy bị lừa; bạn có cái gì đó mà không sẵn có cho họ. Sao bạn sướng? Do vậy qua nhiều thế kỉ chúng ta đã học một cơ chế tinh vi: đè nén sướng và diễn đạt khổ. Nó đã trở thành bản tính thứ hai của chúng ta.

Bạn phải bỏ toàn thể cơ chế này. Bạn phải học cách sướng, và bạn phải học kính trọng người sướng và bạn phải học để ý nhiều hơn tới người sướng, nhớ lấy. Điều này là phục vụ lớn cho nhân loại. Đừng thông cảm quá nhiều với những người khổ. Nếu ai đó khổ, giúp đỡ, nhưng không thông cảm. Không cho người đó ý tưởng rằng khổ là cái gì đó quan trọng. Để người đó biết hoàn toàn rõ rằng bạn đang giúp người đó, nhưng "Điều này không phải là từ kính trọng của chúng tôi, điều này là đơn giản vì bạn đang khổ." Và bạn không làm bất kì gì cái gì ngoài việc cố đưa người này ra khỏi khổ, vì khổ là xấu. Để cho người này cảm thấy rằng khổ là xấu, rằng là khổ không phải là cái gì đó đức hạnh, rằng "Bạn không làm phục vụ gì lớn cho nhân loại."

Là sướng, kính trọng sướng, và giúp đỡ mọi người hiểu rằng sướng là mục đích của sự sống - *satchitanand*. Các nhà huyền bí phương Đông đã nói Thượng đế có ba phẩm chất.

Ngài là *sat*: ngài là chân lí, hiện hữu. Ngài là *chit*: tâm thức, nhận biết. Và, tối thượng, đỉnh cao nhất là *anand*: phúc lạc. Bất kì chỗ nào có phúc lạc, có Thượng đế. Bất kì chỗ nào bạn thấy người phúc lạc, kính trọng người đó, người đó là linh thiêng. Và bất kì chỗ nào bạn cảm thấy sự tụ hội phúc lạc, lễ hội, coi nó là chỗ thiêng liêng.

### Đơn thuốc

#### Trội hơn lệ thường của tâm trí

Cảm thấy buồn sao? Múa, hay đi và đứng dưới vòi hoa sen và nhìn nổi buồn đang biến đi khỏi thân của bạn như nhiệt thân biến mất. Cảm thấy rằng với nước đang trút lên bạn, buồn đang bị lấy đi như việc vã mồ hôi và bụi bặm được loại đi khỏi thân. Xem điều xảy ra.

Cố đưa tâm trí vào tình huống tới mức nó không thể vận hành được theo cách cũ.

Bất kì cái gì cũng được. Thực ra mọi kĩ thuật đã được phát triển qua nhiều thế kỉ không là gì ngoài cách thức cố làm sao lãng tâm trí khỏi các hình mẫu cũ.

Chẳng hạn, nếu bạn cảm thấy giận chỉ lấy vài hơi thở sâu. Hít vào sâu và thở ra sâu, chỉ trong hai phút, và thế rồi xem giận của bạn ở đâu. Bạn làm rối tâm trí; nó không thể làm đồng thời cả hai. “Từ khi nào,” tâm trí bắt đầu hỏi, “bất kì ai đã bao giờ thở sâu mà giận không? Cái gì đang diễn ra?”



Cho nên làm bất kì cái gì nhưng không bao giờ lặp lại nó; đó là vấn đề. Bằng không nếu mỗi lúc bạn cảm thấy buồn bạn đi tắm hoa sen, tâm trí sẽ lâm vào thói quen đó. Sau ba hay bốn lần, tâm trí biết: “Việc này được. Mình buồn; đó là lí do tại sao mình đi tắm hoa sen.” Thế rồi điều đó trở thành một phần nổi buồn của bạn. Không, đừng bao giờ lặp lại điều đó. Liên tục thách đố tâm trí mọi lúc. Có tính phát kiến, có tính tưởng tượng.

Bạn tình của bạn nói điều gì đó và bạn cảm thấy giận. Bạn bao giờ cũng muốn đánh anh ấy hay ném cái gì đó vào anh ấy. Lần này, đổi đi: tới và ôm chàng lấy anh ấy! Cho anh ấy cái hôn nồng ấm và thách đố anh ấy nữa! Tâm trí bạn sẽ bị phân vân và anh ấy cũng bị phân vân. Đột nhiên mọi sự không còn như cũ. Thế thì bạn sẽ thấy rằng tâm trí là cái máy; răng với cái mới, nó đơn giản bị lúng túng làm sao; nó không thể đương đầu được với cái mới.

Mở cửa sổ ra và để cho gió mới thổi vào.

## Đổi hình mẫu giận

Bạn có thể xả ra nhiều điều cả nghìn lẻ một lần nhưng nếu hình mẫu cơ bản không đổi, bạn sẽ lại tích lũy. Không có gì sai trong việc xả năng lượng - nó là tốt nhưng không có gì thường hằng về nó.

Các phương pháp phương Đông là khác toàn bộ với phương pháp phương Tây. Chúng không phải là tẩy rửa; ngược lại, chúng đem bạn đi ngược lại với hình mẫu của bạn.

Chúng không lo nghĩ mấy tới năng lượng dồn nén. Chúng quan tâm tới hình mẫu, tới cơ chế bên trong tạo ra năng lượng, cái đè nén nó và làm cho bạn giận, buồn, thất vọng và thần kinh. Hình mẫu này phải bị phá vỡ. Xả ra năng lượng là rất đơn giản; phá vỡ hình mẫu là khó, đó là công việc gian nan.

Bây giờ thử làm điều gì đó để thay đổi hình mẫu.

Mọi ngày trong mười lăm phút, bất kì lúc nào bạn cảm thấy thoải mái, chọn thời gian và đóng cửa phòng của bạn và trở nên giận - nhưng không xả nó ra. Liên tục ép buộc nó, liên tục gần như phát cuồng với giận, nhưng không xả nó ra. Không diễn đạt... thậm chí không đánh gôi. Đè nén nó theo mọi cách - bạn có hiểu tôi không? Đấy đích xác là cái đối lập với tẩy rửa.

Nếu bạn cảm thấy căng nảy sinh trong dạ dày dường như cái gì đó sắp bùng nổ, co dạ dày vào; làm cho nó căng như bạn có thể làm. Nếu bạn cảm thấy vai đang trở nên căng, làm cho chúng căng hơn. Để toàn thân căng nhất có thể được, gần như nó là núi lửa sôi lên bên trong và vẫn không trào ra. Đó là điểm cần nhớ - không xả ra, không diễn đạt. Không kêu la, bằng không dạ dày sẽ được xả ra. Không đánh vào bất kì cái gì, bằng không vai sẽ được xả ra và được thả lỏng.

Trong mười lăm phút làm cho nóng người lên, dường như người ta đang ở một trăm độ. Trong mười lăm phút công việc làm căng thẳng lên tới cực đỉnh. Bật đồng hồ báo thức và khi có tín hiệu báo thức, cố cật lực nhất có thể được.

Khi báo thức dừng lại, ngồi, ngồi im lặng, nhắm mắt và chỉ quan sát điều xảy ra. Thả lỏng thân.

Làm điều này trong hai tuần. Việc hâm nóng hệ thống này sẽ buộc hình mẫu của bạn tan chảy.

## Đi sâu vào “Không”

Thử phương pháp này từng đêm trong sáu mươi phút. Trong bốn mươi phút, chỉ trở nên mang tính phủ định, phủ định như bạn có thể. Đóng cửa lại, đặt gối quanh phòng, rút dây điện thoại ra và bảo mọi người rằng không được quấy rầy bạn trong một giờ. Đặt một thông báo lên cửa nói rằng trong một giờ bạn phải được bỏ mặc một mình toàn bộ. Làm mọi thứ mờ nhạt có thể. Bật nhạc u sầu và cảm thấy chết.

Ngồi đó và cảm thấy phủ định. Lặp lại "Không" như câu mật chú. Tưởng tượng các cảnh của quá khứ - khi bạn đã rất, rất đờ đẫn và chết và bạn muốn tự tử và không còn say mê gì với cuộc sống - và phóng đại chúng lên. Tạo ra toàn thể tình huống quanh bạn. Tâm trí bạn sẽ làm bạn sao lãng. Nó sẽ nói, “Minh làm gì thế này? Đêm đẹp thế và trăng thì tròn!” Đừng nghe lời tâm trí. Bảo nó rằng nó có thể quay lại sau nhưng lần này bạn đang hiến dâng hoàn toàn cho tính phủ định. Là phủ định có tính tôn giáo. Kêu, khóc, hét, la hay chửi rủa - bất kì cái gì bạn cảm thấy thích. Nhưng nhớ một điều: không trở nên hạnh phúc. Không cho phép bất kì hạnh phúc nào. Nếu bạn bắt được bản thân bạn, lập tức cho bản thân bạn cái tát! Đem bản thân bạn trở lại với tính phủ định. Bắt đầu đánh gối, đánh chúng hay nhảy lên chúng. Cáu kỉnh! Bạn sẽ thấy rất, rất khó để có tính phủ định trong bốn mươi phút này.

Đây là một trong những luật cơ bản của tâm trí - rằng bất kì cái gì bạn làm một cách cố ý thức, bạn không thể làm được, và khi bạn làm nó một cách cố ý thức bạn sẽ cảm thấy sự tách rời. Bạn đang làm nó nhưng đầu vậy bạn vẫn là nhân chứng; bạn không bị mất hút trong nó. Khoảng cách này sinh, và khoảng cách đó là cực kì đẹp. Nhưng tôi không nói *tạo ra* khoảng cách đó. Đó là sản phẩm phụ - bạn không cần lo nghĩ về nó.

Sau bốn mươi phút bất thần nhảy ra khỏi tính phủ định. Ném gối đi, bật đèn lên, bật nhạc hay lên và nhảy múa trong hai mươi phút. Chỉ nói, “Có! Có! Có!” - để nó là mật chú của bạn. Thế rồi đi tắm hoa sen.

Nó sẽ nhô bật rẽ mọi tính phủ định và nó sẽ cho bạn thoáng nhìn mới về việc nói có. Đây sẽ là việc lau sạch bạn hoàn toàn. Không đi sâu vào cái “không,” không ai có thể đạt tới đỉnh của “có.” Bạn phải trở thành người nói không, thế thì việc nói có đi ra từ đó.

## Cởi trói cho hổ

Sự sống là hiện tượng bao la thế; không thể nào quản lí được nó. Và nếu bạn thực sự muốn quản lí nó bạn phải cắt nó tới tối thiểu; thế thì bạn có thể quản lí. Bằng không sự sống là hoang dã. Nó hoang dã như mây và mưa và làn gió thoảng và cây và trời.

Vào ban đêm bắt đầu thiên. Chỉ cảm thấy dường như bạn không là con người chút nào. Bạn có thể chọn bất kì con

vật nào bạn thích. Nếu bạn thích mèo, mèo là tốt. Nếu bạn thích chó, tốt... hay là hổ - đực hay cái! - bất kì cái gì bạn thích. Chọn một con, nhưng thế rồi dính lấy nó. Trở thành con vật đó. Di chuyển trên cả bốn chi trong phòng và trở thành con vật đó.

Trong mười lăm phút tận hưởng tưởng tượng nhiều nhất có thể được. Sủa nếu bạn là chó và làm mọi điều chó được trông đợi làm, và *thực sự* làm những điều đó! Tận hưởng điều đó và không kiểm soát bất kì cái gì. Chó không thể kiểm soát được bất kì cái gì - chó ngụ ý tuyệt đối tự do - cho nên bất kì cái gì xảy ra trong khoảnh khắc đó, làm nó. Trong khoảnh khắc đó không mang yếu tố kiểm soát của con người vào. Thực sự gan lì là con chó! Trong mười lăm phút chạy lăng xăng quanh phòng, sủa và nhảy. Liên tục điều này trong bảy ngày - điều đó sẽ giúp đỡ.

Nếu bạn quá phức tạp và quá văn minh, điều đó có thể làm què bạn. Bạn cần chút ít năng lượng con vật thêm. Quá nhiều văn minh là thứ tê liệt. Nó là tốt trong những liều nhỏ, nhưng quá nhiều nó là rất nguy hiểm. Người ta bao giờ cũng phải vẫn còn năng lực của con vật. Nếu bạn có thể học bơi hơi chút hoang dã, mọi vấn đề của bạn sẽ biến mất. Cho nên bắt đầu từ đêm nay - và tận hưởng nó!

## Can thiệp khủng hoảng

Bất kì khi nào có cái gì đó giống như sức ép từ bên ngoài - và sẽ có nhiều lúc trong cuộc sống như thế - thế thì vào thẳng trong thiền trở thành khó khăn. Cho nên trước khi

thiền, trong thời gian mười lăm phút bạn phải làm cái gì đó để cắt bỏ sức ép này; chỉ thế thì bạn có thể đi vào thiền, bằng không thì không thể.

Trong mười lăm phút, đơn giản ngồi im lặng và nghĩ rằng toàn thế giới này là mơ - và nó là vậy! Nghĩ về toàn thế giới là mơ và rằng không có gì có ý nghĩa trong nó. Đó là một điều.

Điều thứ hai - nhớ rằng sớm hay muộn mọi thứ sẽ biến mất, kể cả bạn. Bạn đã không bao giờ ở đây, bạn sẽ không bao giờ ở đây. Cho nên không cái gì là thường hằng.

Điều thứ ba, nhớ rằng bạn chỉ là nhân chứng. Đây là mơ đang trôi qua, một bộ phim.

Nhớ ba điều này - rằng thế giới này là mơ và mọi thứ sẽ trôi qua, ngay cả bạn. Chết đang tiến tới gần và thực tại duy nhất có đó, là nhân chứng, cho nên bạn chỉ là nhân chứng. Thả lỏng thân và rời chứng kiến trong mười lăm phút và rời thiền. Bạn sẽ có khả năng đi vào trong nó và thế thì sẽ không có phiền phức.

Nhưng bất kì khi nào bạn cảm thấy rằng thiền đã trở thành đơn giản, dùng nó lại; bằng không nó sẽ trở thành thói quen. Nó phải được dùng chỉ trong những hoàn cảnh đặc biệt khi khó đi vào thiền. Nếu bạn làm nó mọi ngày điều đó là tốt nhưng nó sẽ mất hiệu quả và thế rồi nó sẽ không có tác dụng. Cho nên dùng nó như kiểu dùng thuốc. Khi mọi sự đi sai và xấu, thế thì làm nó để cho sẽ rõ ràng cách thức và bạn sẽ có khả năng thành thoi.

## Thái cực của khổ

Bất kì khi nào bạn cảm thấy bạn đang trở nên khổ, đi từ từ vào nó, không đi nhanh; làm các cử động chậm, cử động Thái cực.

Nếu bạn cảm thấy buồn, thế thì nhắm mắt lại và cảm thấy bộ phim chuyển động rất chậm. Đi chậm, chậm chậm vào trong nó, có cái nhìn khắp xung quanh, nhìn và quan sát điều đang xảy ra. Đi rất chậm để cho bạn có thể thấy từng hành động một cách tách biệt, từng thứ tách biệt. Nếu bạn đang giận - đi rất chậm vào trong nó.

Chỉ trong vài ngày làm chậm các chuyển động, và làm chậm trong cả những việc khác. Chẳng hạn, nếu bạn bước, bước chậm hơn bạn đã từng bước cho tới giờ. Ăn, ăn chậm và nhai nhiều hơn. Nếu bạn thường mất hai mươi phút ăn, ăn bốn mươi phút đi; làm chậm nó lại năm mươi phần trăm. Nếu bạn mở mắt nhanh, làm chậm lại. Tắm gấp đôi thời gian bạn thường tắm; làm chậm lại mọi thứ.

Khi bạn làm chậm mọi thứ, một cách tự động toàn thể bộ máy của bạn chậm lại. Bộ máy là một - nó là cùng bộ máy bạn bước đi, nó là cùng bộ máy bạn nói, nó là cùng bộ máy bạn trở nên giận. Không có các bộ máy khác; nó là một bộ máy duy nhất. Cho nên nếu bạn làm chậm mọi thứ, bạn sẽ ngạc nhiên: buồn của bạn, khổ của bạn, giận của bạn, bạo hành của bạn - tất cả được làm chậm lại.

Điều đó tạo ra kinh nghiệm mênh mông: ý nghĩ của bạn chậm lại, ham muốn của bạn chậm lại, và những thói quen cũ của bạn tất cả chậm lại.

Chẳng hạn nếu bạn hút thuốc lá, thế thì tay bạn cử động rất chậm... cho vào bao thuốc... lấy ra điếu thuốc... đưa điếu thuốc lên mồm... lấy bao diêm ra. Bạn làm chậm đến mức phải mất gần nửa giờ cho một điếu thuốc lá! Bạn sẽ ngạc nhiên; bạn sẽ có khả năng thấy cách bạn đang làm mọi sự.

## Nhật kí trăng

Trăng đôi khi có thể ảnh hưởng tới người ta rất nhiều, cho nên quan sát nó và dùng nó. Giữ bản ghi từng ngày trong ít nhất hai tháng, và giữ nó tương ứng với trăng. Bắt đầu từ tuần trăng mới và giữ bản ghi về việc bạn cảm thấy thế nào trong cả ngày đó; thế rồi ngày hôm sau, ngày thứ ba, thế rồi ngày thứ tư và mọi ngày cho tới trăng tròn. Khi trăng bắt đầu khuyết đi, tiếp tục tạo bản ghi. Bạn sẽ có khả năng thấy được nhịp điệu - rằng tâm trạng của bạn sẽ chuyển tương ứng theo trăng.

Một khi bạn biết đích xác sơ đồ của bạn, bạn có thể làm nhiều điều với sơ đồ đó. Bạn có thể biết trước cái gì sẽ xảy ra ngày mai và bạn có thể được chuẩn bị cho nó. Nếu sắp sửa có buồn, thế thì tận hưởng buồn. Thế thì không cần tranh đấu với nó. Thay vì tranh đấu, dùng nó, vì buồn có thể cũng được dùng.

## Thở hồng học như chó



Bất kì khi nào bạn cảm thấy bụng của bạn có vấn đề, bước đi và thở hồng hộc như chó. Để lưỡi bạn thè ra. Toàn thể lối chuyển sẽ trở thành để mở. Thở hồng hộc có thể rất có ý nghĩa. Nếu bạn thở hồng hộc trong nửa giờ, giận của bạn sẽ trôi qua rất hay. Toàn thân của bạn sẽ trở nên được tham gia vào trong đó.

Thỉnh thoảng thử điều này trong phòng của bạn. Bạn có thể dùng gương và sửa và găm gù vào nó! Trong vòng ba tuần bạn sẽ cảm thấy mọi sự diễn ra rất, rất sâu. Một khi giận được thả lỏng, qua đi, bạn sẽ cảm thấy tự do.

## Chấp nhận phủ định

Người ta phải học sống với những phần phủ định của con người của người ta nữa; chỉ thế thì người ta trở thành toàn thể.

Tất cả chúng ta muốn sống chỉ với phần khẳng định. Khi hạnh phúc, bạn chấp nhận nó, khi bất hạnh bạn bác bỏ nó. Nhưng bạn là cả hai. Khi mọi sự đang tuôn chảy bạn cảm thấy tuyệt vời; khi mọi thứ đã dừng lại và trở thành tù đọng, thế thì bạn cảm thấy trong địa ngục. Nhưng cả hai phải được chấp nhận. Đây là cách cuộc sống là vậy: cuộc sống bao gồm địa ngục và cõi trời cùng nhau. Phân chia địa ngục và cõi trời là phân chia giả. Không có cõi trời trên cao đằng kia và không có địa ngục dưới sâu đằng kia; chúng cả hai là ở đây. Khoảnh khắc này bạn ở trong cõi trời và khoảnh khắc khác bạn ở trong địa ngục.

Người ta phải học mặt phủ định của người ta nữa và người ta phải thành thạo với nó. Thế thì một ngày nào đó bạn sẽ ngạc nhiên rằng phần phủ định bổ sung thêm hương vị của cuộc sống. Nó không phải là không cần thiết; nó cho gia vị cho cuộc sống. Bằng không cuộc sống chắc sẽ trở thành đơn điệu và đơn điệu. Nghĩ mà xem - bạn cảm thấy hạnh phúc hơn và hạnh phúc hơn và hạnh phúc hơn nữa... Thế rồi bạn sẽ làm gì? Những khoảnh khắc đó của bất hạnh lại đem tới hương vị, tìm kiếm và phiêu lưu. Bạn lấy lại sự khao khát.

Bạn phải hiện hữu cùng tính toàn bộ của con người của bạn. Mọi khía cạnh về tốt và xấu phải được chấp nhận. Không có cách nào gạt bỏ bất kì cái gì. Không ai đã bao giờ gạt bỏ bất kì cái gì nhưng người ta học dần dần, dần dần chấp nhận tất cả. Thế thì nảy sinh ra hài hoà giữa tối và sáng, và điều đó là đẹp. Vì tương phản sự sống trở nên hài hoà.

Cho nên cố sống những khoảnh khắc này nữa. Đừng làm ra vấn đề. Đừng bắt đầu nghĩ, “Mình phải làm gì để cho mình không còn bồn chồn nữa?” Khi bồn chồn, là bồn chồn! Khi bất hạnh, là bất hạnh, và đừng làm ồn ào về điều đó - chỉ là bất hạnh; bạn có thể làm gì khác được?

Điều đó giống như khí hậu: trời là mùa hè và cái nóng có đó, vậy bạn có thể làm gì? Khi trời nóng, là nóng và vã mồ hôi, và khi trời lạnh, rùng mình và tận hưởng nó! Dần dần, dần dần bạn sẽ thấy mối quan hệ tương hỗ của các đối lập cực. Và ngày bạn hiểu ra tính cực này là ngày của hiểu biết lớn và khai lộ.

## Trên chín tầng mây

Phúc lạc là thứ rất mờ đục như mây, không xác định được và liên tục thay đổi. Nó không là tạm thời không là thường hằng. Nó là vĩnh hằng. Nhưng nó không chết; nó rất, rất sống động. Nó là bản thân sự sống, cho nên nó không tĩnh tại, nó năng động. Nó liên tục thay đổi. Đó là nghịch lí của phúc lạc: nó là vĩnh hằng và vậy mà thay đổi, từng khoảnh khắc là mới và vậy mà bao giờ cũng là cái cũ. Theo một cách nào đó nó bao giờ cũng hiện hữu; theo một cách nào đó mọi khoảnh khắc bạn sẽ cảm thấy cực lạc và háo hức. Mọi khoảnh khắc bạn sẽ bị ngạc nhiên bởi nó. Cho nên nó rất mờ đục và nó không thể được phân loại là tạm thời hay thường hằng.

Bắt đầu cảm thấy mây phúc lạc này quanh bạn đi.

Ngồi im lặng, cảm thấy mây bao quanh bạn. Thành thơi trong mây đó, và sau vài ngày bạn sẽ cảm thấy rằng nó đã trở thành thực tại... Vì nó có đó; chỉ có điều bạn đã chưa cảm thấy nó. Nó có đó. Mọi người sống trong mây phúc lạc - người ta chỉ phải nhận ra nó, có vậy thôi. Chúng ta được sinh ra cùng nó. Nó là hào quang của chúng ta; nó là chính bản tính của chúng ta, bản tính cố hữu của chúng ta. Cho nên thỉnh thoảng ngồi im lặng, thành thơi, và cảm thấy rằng bạn đang đánh mất bản thân bạn trong mây phúc lạc bao quanh bạn, thường xuyên thay đổi và vậy mà vẫn còn với bạn.

Khi bạn bắt đầu làm mất bản thân bạn, bạn sẽ cảm thấy ngày một phúc lạc hơn. Sẽ có những khoảnh khắc hiếm hoi nào đó khi bạn hoàn toàn mất hút, khi mây hiện hữu, và bạn không hiện hữu. Đó là những khoảnh khắc của *satori* hay

*samadhi*. Chúng là những thoáng nhìn đầu tiên, những thoáng nhìn xa xăm nhưng đầu vậy là về chân lí.

Một khi hạt mầm có đó, cây sẽ tới.

## Tưởng tượng cái đó!

Nếu bạn có óc tưởng tượng phong phú, và nếu bạn có thể dùng năng lực của bạn một cách có ý thức, nó có thể giúp ích mênh mông. Nếu bạn không dùng nó một cách có ý thức, nó có thể trở thành rào chắn. Nếu người ta có năng lực nào đó người ta phải dùng nó; bằng không nó trở thành giống tảng đá trên đường. Người ta phải bước qua nó và biến đổi nó thành đá kê bước.

Bắt đầu làm ba điều.

Một là - tưởng tượng bản thân bạn hạnh phúc nhất có thể. Trong vòng một tuần bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rằng bạn đang trở nên rất hạnh phúc không bởi lí do nào cả. Điều đó sẽ là bằng chứng cho năng lực đang ngủ của bạn. Cho nên điều thứ nhất cần làm vào buổi sáng là tưởng tượng bản thân bạn cực kì hạnh phúc. Ra khỏi giường trong tâm trạng rất hạnh phúc - toả sáng, sôi sục và mong đợi, dường như cái gì đó hoàn hảo, có giá trị vô hạn, sắp mở ra hay xảy ra vào hôm đó. Ra khỏi giường trong tâm trạng rất tích cực và hi vọng, với cảm giác rằng ngày này sẽ không phải là ngày thường - rằng cái gì đó ngoại lệ và phi thường đang đợi bạn; rằng cái gì đó ở rất gần ngay bên. Thử và nhớ nó lặp đi lặp lại cả ngày. Trong vòng bảy ngày bạn sẽ thấy rằng toàn thể hình mẫu của bạn, toàn thể phong cách của bạn, toàn thể rung động của bạn, đã thay đổi.

Điều thứ hai - khi bạn đi ngủ trong đêm, chỉ tưởng tượng rằng bạn đang rơi vào bàn tay của Thượng đế... dường như sự tồn tại đang nâng đỡ bạn, dường như bạn đang rơi vào ngủ trong lòng của nó. Chỉ quán tưởng điều đó và rơi vào giấc ngủ. Một điều tiếp tục là việc tưởng tượng đó và để giấc ngủ tới, để cho việc tưởng tượng đó đi vào trong giấc ngủ và chúng chòm lấp nhau. Đây là điều thứ hai.

Điều thứ ba: Không tưởng tượng bất kì điều phủ định nào, vì nếu những người có năng lực tưởng tượng mà tưởng tượng điều phủ định, chúng bắt đầu xảy ra. Nếu bạn nghĩ rằng bạn sắp bị ốm, bạn sẽ bị ốm. Nếu bạn nghĩ rằng ai đó đang tới và người đó sẽ thô lỗ với bạn, người đó sẽ vậy. Chính tưởng tượng của bạn sẽ tạo ra tình huống này.

Trước hết bắt đầu tưởng tượng buổi sáng và buổi đêm, và nhớ không tưởng tượng bất kì điều gì phủ định cho cả ngày. Nếu ý tưởng này tới, lập tức đổi nó thành điều khẳng định. Nói không với nó. Bỏ nó ngay lập tức và rồi ném nó đi xa.

## Nụ cười từ bụng

Bất kì khi nào bạn đang ngồi và bạn không có cái gì làm, chỉ thả lỏng hàm dưới và hơi há mồm. Bắt đầu thở từ mồm nhưng không sâu. Cứ để thân thở, cho nên nó sẽ nông và sẽ trở nên mỗi lúc một nông hơn. Khi bạn cảm thấy rằng việc thở đã trở nên rất nông và mồm vẫn há và hàm bạn được thả lỏng, toàn thân của bạn sẽ cảm thấy rất thả lỏng.

Trong khoảnh khắc đó, bắt đầu cảm thấy nụ cười - không trên mặt mà ở khắp con người bên trong của bạn. Bạn sẽ có khả năng cảm điều đó. Nó không phải là nụ cười tới trên môi, nó là nụ cười mang tính tồn tại lan toả ở bên trong.

Thử vào đêm nay và bạn sẽ biết nó là gì... vì điều đó không thể được giải thích. Không cần mỉm cười trên môi, trên mặt, nhưng dường như bạn đang mỉm cười từ bụng; bụng đang mỉm cười. Nó là nụ cười, không là tiếng cười, cho nên nó rất mềm mại, tinh tế và mong manh, giống như bông hồng nhỏ mở ra trong bụng và hương thơm lan toả khắp thân.

Một khi bạn đã biết nụ cười này là gì, bạn có thể vẫn còn hạnh phúc trong hai mươi bốn giờ. Bất kì khi nào bạn cảm thấy rằng bạn đang bỏ lỡ hạnh phúc đó, nhắm mắt lại và bắt lấy nụ cười đó lần nữa và nó sẽ có đó. Vào ban ngày nhiều lần tùy bạn muốn, bạn có thể bắt lấy nó. Nó bao giờ cũng có đó.

## Phá vỡ bức tường thành Trung Quốc

Trong cả cuộc đời, nhiều người đã từng chỉ đi chùng mực vào mọi thứ. Nếu bạn giận bạn chỉ giận chùng mực vậy thôi. Nếu bạn buồn bạn chỉ buồn chùng mực vậy thôi. Nếu bạn hạnh phúc bạn chỉ hạnh phúc chùng mực vậy thôi. Có một đường ngăn tinh tế mà đằng sau nó bạn không bao giờ đi tới; mọi thứ đi tới đó và dừng lại. Nó đã trở thành gàn như tự động cho nên khoảnh khắc bạn đạt tới đường đó bạn lập tức đình lại.

Mọi người đã được dạy cách đó - rằng bạn được phép giận chừng mực nào đó nhưng không nhiều hơn thế vì nhiều hơn có thể là nguy hiểm. Bạn được phép hạnh phúc nào đó nhưng không nhiều hơn thế vì hạnh phúc có thể thành việc điên. Bạn được phép buồn chỉ tới một điểm nhưng không nhiều hơn thế vì nhiều hơn có thể là tự tử. Bạn đã được huấn luyện và có bức Trường thành Trung Quốc quanh bạn và mọi người khác. Bạn không bao giờ đi ra ngoài nó. Đó là không gian duy nhất của bạn, tự do duy nhất của bạn, cho nên khi bạn bắt đầu trở nên hạnh phúc hay vui vẻ, bức Trường thành Trung Quốc đó tới ngay trên đường. Cho nên bạn phải nhận biết về điều đó.

Bắt đầu làm một thực nghiệm mà sẽ giúp đỡ vô cùng. Nó được gọi là phương pháp cường điệu. Nó là một trong những phương pháp cổ đại nhất của Tây Tạng về thiền. Nếu bạn cảm thấy buồn, nhắm mắt lại và cường điệu nỗi buồn. Đi vào trong nó nhiều nhất có thể được, đi qua giới hạn. Nếu bạn muốn than vãn và nức nở và khóc lóc, làm điều đó. Nếu bạn cảm thấy thích lẫn lộn trên sàn, làm nó nhưng vượt ra ngoài giới hạn thông thường, tới chỗ bạn chưa bao giờ tới trước đây.

Cường điệu nó vì giới hạn đó, biên giới thường xuyên đó mà bạn đã sống trong, đã trở thành thường lệ nhiều tới mức chừng nào bạn chưa vượt ra ngoài nó, bạn sẽ không bao giờ nhận biết. Nó là một phần của tâm trí thói quen của bạn, cho nên bạn có thể giận nhưng bạn sẽ không trở nên nhận biết về nó trừ phi bạn vượt ra ngoài biên giới này. Thế thì đột nhiên nó tới trong nhận biết của bạn vì cái gì đó đang xảy ra mà chưa bao giờ xảy ra trước đây.

Cho nên làm điều này với buồn, với giận, với ghen - với bất kì cái gì bạn cảm thấy vào khoảnh khắc này - và đặc

biệt với hạnh phúc. Khi bạn cảm thấy hạnh phúc đừng tin vào các giới hạn. Đi và chạy xô ra ngoài các giới hạn: múa, hát hay chạy chậm. Đừng là kẻ keo kiệt.

Một khi bạn đã học cách đi qua giới hạn này và cách siêu việt lên trên giới hạn này, bạn sẽ ở trong một thế giới khác toàn bộ. Thế thì bạn sẽ biết bạn đã bỏ lỡ toàn thể cuộc sống của bạn nhiều thế nào.

Bạn sẽ đi tới đối đầu với bức Trường thành Trung Quốc đó nhiều lần nhưng dần dần bạn sẽ bắt đầu biết cách thoát ra khỏi nó - vì nó thực sự không có đó, nó chỉ là niềm tin.

## Tạo ra thế giới riêng tư

Làm phương pháp này mọi đêm. Nó ở trong ba bước.

Trong bảy ngày đầu, bước thứ nhất: Nằm dài trên giường hay ngồi, tắt đèn và ở trong tối. Nhớ tới bất kì khoảnh khắc đẹp nào bạn đã trải qua trong quá khứ. Bất kì khoảnh khắc đẹp nào... chỉ chọn khoảnh khắc đẹp nhất. Nó có thể rất bình thường, vì đôi khi điều phi thường xảy ra ở những chỗ rất bình thường.

Bạn đang ngồi tĩnh lặng, không làm gì và mưa rơi trên mái. Mùi mưa, tiếng mưa... bạn được bao quanh và cái gì đó nhoáng lên; bạn đang trong khoảnh khắc linh thiêng. Hay một ngày nào đó trong khi bạn đang bước dọc đường, đột nhiên ánh mặt trời rơi lên bạn từ đằng sau cây và nhoáng lên! - cái gì đó mở ra. Trong một khoảnh khắc bạn được mang vào trong thế giới khác.



Một khi bạn đã chọn nó, tiếp tục nó trong bảy ngày. Chỉ nhắm mắt và sống lại nó. Đi vào các chi tiết. Mưa rơi trên mái... âm thanh lộp độp... mùi mưa... chính khung cảnh của khoảnh khắc đó... Chim đang hót, chó đang sủa... cái đĩa rơi xuống - mọi âm thanh. Đi vào trong mọi chi tiết từ mọi phía, đa chiều, qua mọi giác quan. Mọi đêm bạn sẽ thấy rằng bạn đang đi vào các chi tiết sâu hơn - nhớ lại mọi điều bạn thậm chí có thể đã bỏ lỡ trong những khoảnh khắc thực nhưng điều đó tâm trí bạn đã ghi lại. Dù bạn bỏ lỡ điều đó hay không, tâm trí vẫn liên tục ghi lại.

Bạn sẽ đi tới cảm xúc thái tinh tế mà bạn đã vô nhận biết rằng bạn đã trải nghiệm. Khi tâm thức bạn được hội tụ vào khoảnh khắc đó, khoảnh khắc đó sẽ lại có đấy. Bạn sẽ bắt đầu cảm những điều mới. Bạn sẽ đột nhiên đi tới nhận ra rằng chúng đã có đó nhưng bạn đã bỏ lỡ chúng vào khoảnh khắc đó. Nhưng tâm trí ghi lại tất cả nó. Tâm trí là người phục vụ rất, rất tin cậy - cực kì có năng lực.

Trong bảy ngày bạn sẽ có khả năng thấy nó rõ ràng tới mức bạn sẽ cảm thấy rằng bạn chưa bao giờ thấy những khoảnh khắc thực nào rõ ràng như khoảnh khắc này.

Sau bảy ngày làm cùng điều này, nhưng thêm một điều nữa. Vào ngày thứ tám, cảm không gian quanh bạn. Cảm thấy rằng bầu khí hậu đang bao quanh bạn từ mọi phía - ra tới một mét. Chỉ cảm thấy hào quang của khoảnh khắc đó bao quanh bạn. Đến ngày thứ mười bốn bạn sẽ gần như có khả năng ở trong một thế giới khác toàn bộ, mặc dầu vẫn ý thức rằng bên ngoài một mét đó một thời gian khác toàn bộ và một chiều khác toàn bộ đang hiện diện.

Thế rồi tuần thứ ba cái gì đó nữa phải được thêm vào. Sống khoảnh khắc đó, được bao quanh bởi nó và bây giờ, tạo ra phần không gian tưởng tượng.

Chẳng hạn bạn đang cảm thấy rất thoải mái; trong một mét bạn được bao quanh bởi sự thoải mái đó, điều thiêng liêng đó. Bây giờ nghĩ tới tình huống: ai đó xúc phạm bạn nhưng sự xúc phạm chỉ đi tới giới hạn đó. Có một hàng rào và việc xúc phạm không thể nào đi vào bạn được. Nó tới như mũi tên và rơi ở đó. Hay nhớ tới khoảnh khắc buồn nào đó: bạn bị tổn thương, nhưng tổn thương đó đi tới bức tường kính bao quanh bạn và rơi ở đó. Nó không bao giờ tới được bạn. Bạn sẽ có khả năng thấy sau ba tuần - nếu hai tuần đầu đã trôi qua đúng - rằng mọi thứ đi tới giới hạn một mét đó và không cái gì xuyên vào bạn.

Thế rồi từ tuần thứ tư tiếp tục giữ hào quang đó cùng bạn. Đi ra chợ hay nói chuyện với mọi người, liên tục nhớ nó trong tâm trí.

Bạn sẽ cực kì xúc động. Bạn sẽ di chuyển trong thế giới mà có thế giới riêng của bạn, thế giới riêng tư, liên tục cùng với bạn.

Điều đó sẽ làm cho bạn có năng lực sống trong hiện tại - vì, thực ra, bạn liên tục bị bắn phá bởi hàng nghìn và hàng nghìn thứ. Và chúng bắt giữ chú ý của bạn - nếu bạn không có hào quang bảo vệ quanh của bạn, bạn bị mong manh. Chó sủa - đột nhiên tâm trí đã bị kéo đi theo hướng đó. Chó đi vào kí ức. Bây giờ bạn có nhiều chó trong kí ức từ quá khứ. Người bạn của bạn có chó; bây giờ từ chó bạn đi sang người bạn của bạn, rồi sang cô em bạn của bạn mà bạn đã rơi vào yêu cô ấy. Bây giờ toàn thể điều vô nghĩa bắt đầu. Việc sửa của con chó này đã ở trong hiện tại nhưng nó đưa bạn tới đâu

đó khác trong quá khứ. Nó có thể đưa bạn vào tương lai; không có cách nào để nói. Bất kì cái gì cũng có thể dẫn tới bất kì cái gì, nó rất phức tạp.

Cho nên người ta cần một cái bao quanh, hào quang bảo vệ. Chó liên tục sửa nhưng bạn vẫn còn trong bản thân bạn - được lắng đọng, bình thản, yên tĩnh và định tâm.

Mang hào quang đó trong vài ngày hay vài tháng. Khi bạn thấy rằng bây giờ nó không được cần nữa bạn có thể bỏ nó đi. Một khi bạn biết cách ở đây bây giờ, một khi bạn đã tận hưởng cái đẹp của nó, phúc lạc vô cùng của nó, bạn có thể bỏ hào quang đi.

## Bàn chân hạnh phúc

Khi bạn cười, cười qua toàn thân của bạn - đó là vấn đề cần được hiểu. Bạn có thể cười chỉ bằng môi, bạn có thể cười bằng họng; điều đó không đi rất sâu.

Cho nên ngồi trên sàn ở giữa phòng và cảm thấy dường như tiếng cười đang tới từ chính lòng bàn chân của bạn. Trước hết nhắm mắt và rồi cảm thấy những gợn sóng cười đang lan tới từ chân của bạn. Chúng rất tinh tế. Thế rồi chúng tới bụng và trở thành thấy được nhiều hơn; bụng bắt đầu rung lắc và run... Thế rồi đem nó lên tim; thế thì tim cảm thấy đầy thế. Thế rồi đem nó lên họng và thế rồi tới môi. Bạn có thể cười bằng môi và họng, bạn có thể làm ra tiếng động có vẻ như tiếng cười nhưng nó sẽ không có đó và nó sẽ không giúp gì mấy. Nó sẽ lại là hành động máy móc.

Khi bạn bắt đầu cười, tưởng tượng rằng bạn là đứa trẻ nhỏ. Quán tưởng bản thân bạn là đứa trẻ nhỏ. Khi đứa trẻ nhỏ cười, nó bắt đầu lăn lộn trên sàn. Nếu bạn cảm thấy thích điều đó, bắt đầu lăn lộn. Toàn thể sự việc là được tham dự toàn bộ vào trong đó. Tiếng ồn không có nghĩa như sự tham dự. Một khi nó bắt đầu, bạn sẽ biết.

Trong hai hay ba ngày bạn có thể không có khả năng cảm thấy liệu điều đó có đang xảy ra hay không, nhưng nó sắp xảy ra. Đem nó từ chính rễ - cũng như hoa tới từ cây, nó đi qua từ chính rễ. Dần dần nó đi lên. Bạn không thể thấy được nó ở bất kì đâu khác; chỉ khi nó tới và hoa nở trên ngọn bạn có thể thấy nó. Nhưng nó đang tới từ rễ, từ chỗ ngậm sâu dưới đất. Nó đã đi dọc từ chiều sâu.

Theo đích xác cùng cách này tiếng cười phải bắt đầu từ bàn chân và rồi chuyển ngược lên. Cho phép toàn thân được rung chuyển bởi nó. Cảm thấy rung động run run và hợp tác với rung động đó. Đừng vẫn còn cứng nhắc; thả lỏng và hợp tác với nó. Cho dù lúc ban đầu bạn cường điệu nó lên một chút, điều đó sẽ giúp ích. Nếu bạn cảm thấy rằng tay đang rung, giúp cho nó rung nhiều hơn để cho năng lượng bắt đầu rân rân, tuôn ra. Thế rồi bắt đầu lăn lộn và cười.

Điều này làm vào ban đêm trước khi bạn đi ngủ. Chỉ mười phút sẽ có tác dụng và thế rồi rơi vào giấc ngủ. Lần nữa vào buổi sáng, làm nó là điều đầu tiên - bạn có thể làm nó trên giường của bạn. Cho nên điều cuối cùng ban đêm và điều đầu tiên ban sáng. Tiếng cười đêm sẽ đặt ra xu hướng trong việc ngủ của bạn. Mơ của bạn sẽ trở thành vui hơn, cười sáng khoái hơn, và chúng sẽ giúp tiếng cười buổi sáng của bạn; chúng sẽ tạo ra nền tảng. Tiếng cười buổi sáng sẽ đặt ra xu hướng cho cả ngày.

Bất kì điều gì bạn làm trong buổi sáng, điều đầu tiên - dù nó là bất kì cái gì - đặt ra xu hướng cho cả ngày.

Nếu bạn trở nên giận là điều đầu tiên, điều đó trở thành dây chuyền. Giận này dẫn tới giận khác, rồi giận khác lại dẫn tới giận khác nữa. Bạn cảm thấy rất mong manh - bất kì cái gì nhỏ bé cũng cho bạn việc cảm thấy bị tổn thương; cảm thấy xúc phạm. Điều này dẫn tới điều nọ. Tiếng cười thực sự là điều tốt nhất để bắt đầu, nhưng để nó là một thứ toàn bộ. Trong suốt cả ngày, bất kì khi nào có cơ hội, đừng bỏ lỡ - cười đi!

## Mật chú Có

Tôi đang dạy bạn nói có với sống, với yêu, với mọi người. Vâng, có gai, nhưng không cần tính tới chúng. Bỏ qua chúng đi; thiền về hoa hồng. Và nếu việc thiền của bạn càng đi sâu hơn vào hoa hồng và hoa hồng càng đi sâu hơn vào bạn, gai sẽ bắt đầu trở nên nhỏ hơn chúng vãn vậ. Một khoảnh khắc tới khi hoa hồng đã sở hữu bạn toàn bộ; không còn gai nào nữa trên thế giới.

Bắt đầu đặt năng lượng của bạn vào “có” - làm ra mật chú về “có.” Mọi đêm trước khi bạn đi ngủ, lặp lại, “Có... có...” và được hoà điệu với nó. Đung đưa cùng nó và để nó đi tới khắp con người bạn từ ngón chân tới đầu. Để nó xuyên thấu vào bạn. Lặp lại “Có... có... có...” Để cho điều đó là lời cầu nguyện của bạn trong mười phút trong đêm và thế rồi đi ngủ.

Sáng sớm, ít nhất trong ba phút lại ngồi trong giường và làm điều đó. Điều đầu tiên cần làm là lặp lại “Có,” và đi vào việc cảm nó.

Trong ngày bất kì khi nào bạn bắt đầu cảm thấy phủ định, dừng lại trên đường, bất kì đâu. Nếu bạn có thể nói to “Có...có...” tốt; bằng không ít nhất bạn cũng có thể nói thầm trong im lặng “Có...có....” Trong ba tuần thực hành “Có.”

## Không buồn, nổi giận!

Giận và buồn là cùng một điều. Buồn là giận thụ động và giận là buồn chủ động. Khó cho người buồn là giận. Nếu bạn có thể làm cho người buồn thành giận, buồn của người đó sẽ biến mất ngay lập tức. Sẽ rất khó cho người giận là buồn. Nếu bạn có thể làm cho người đó buồn, giận của người đó sẽ biến mất ngay lập tức.

Trong mọi cảm xúc của chúng ta tính cực cơ sở tiếp diễn - về đàn ông và đàn bà, dương và âm, nam và nữ. Giận là nam và buồn là nữ. Cho nên nếu bạn trong hoà điệu với buồn, khó dịch chuyển sang giận, nhưng tôi muốn bạn dịch chuyển. Đem nó ra, hành động từ nó. Cho dù nó có vẻ vô nghĩa, thế nữa - là anh hề trong con mắt riêng của bạn nhưng đem nó ra!

Nếu bạn có thể nổi ở giữa giận và buồn, cả hai trở thành dễ dàng một cách tương tự. Bạn sẽ có siêu việt và thế thì bạn sẽ có khả năng quan sát. Bạn có thể đứng đằng sau màn ảnh và quan sát các trò chơi này và thế thì bạn có thể đi ra ngoài

cả hai. Nhưng trước hết bạn phải di chuyển dễ dàng giữa hai điều này; bằng không bạn có khuynh hướng buồn - và khi người ta nặng nề, việc siêu việt là khó.

Nhớ, khi hai năng lượng, năng lượng đối lập, đích xác giống nhau, năm mươi-năm mươi, thế thì rất dễ thoát ra khỏi chúng vì chúng đang tranh đấu và triệt tiêu lẫn nhau và bạn không trong nắm giữ của bất kì cái gì. Buồn của bạn và giận của bạn là năm mươi-năm mươi, năng lượng cân bằng, cho nên chúng triệt tiêu lẫn nhau. Đột nhiên bạn có tự do và bạn có thể trượt ra. Nhưng nếu buồn chiếm bảy mươi phần trăm và giận ba mươi phần trăm, thế thì rất khó. Giận ba mươi phần trăm đối lập với buồn bảy mươi phần trăm nghĩa là bốn mươi phần trăm buồn sẽ vẫn có đó, và điều đó sẽ là không thể được; bạn sẽ không thể có năng lực dễ dàng trượt ra. Bốn mươi phần trăm đó sẽ treo quanh.

Cho nên đây là một trong những luật cơ sở của năng lượng bên trong - bao giờ cũng để cho các cực đối lập đi tới trạng thái cân bằng và thế thì bạn có khả năng trượt ra khỏi chúng. Dường như hai người đánh nhau và bạn có thể trốn thoát. Họ tham gia với bản thân họ tới mức bạn không cần lo nghĩ và bạn có thể thoát.

Không đem tâm trí vào. Chỉ làm nó thành bài tập. Bạn có thể làm nó thành bài tập mọi ngày; quên việc đợi nó tới đi. Mọi ngày bạn phải giận - điều đó sẽ dễ dàng hơn. Thế rồi nhảy, chạy bộ, la hét và đem nó ra. Một khi bạn có thể đem nó ra không bởi lí do gì, bạn sẽ rất hạnh phúc vì bây giờ bạn có tự do. Bằng không ngay cả giận bị chi phối bởi tình huống, bạn không là người chủ của nó. Nếu bạn không thể đem được nó ra, làm sao bạn có thể bỏ nó?

Lúc ban đầu điều đó có vẻ chút ít vụng về, kì lạ và không thể tin được, vì bạn bao giờ cũng tin vào lí thuyết rằng chính ai đó khác xúc phạm đã tạo ra giận. Điều đó không đúng. Giận bao giờ cũng có đó rồi; ai đó chỉ cho cái cớ để nó bùng ra.

Bạn có thể cho bạn cái cớ: Tưởng tượng ra tình huống mà bạn đã từng giận và trở nên giận. Nói với tường và nói với mọi thứ, và tường sẽ sớm nói với bạn! Hoàn toàn phát rồ lên. Bạn phải đem giận và buồn tới trạng thái tương tự, nơi chúng đích xác tỉ lệ lẫn nhau. Chúng sẽ triệt tiêu lẫn nhau và bạn có thể trượt ra.

George Gurdjieff hay gọi đây là cách thức của người tinh quái - đem các năng lượng bên trong tới xung đột tới mức chúng bị tham gia cùng nhau, triệt tiêu lẫn nhau, và bạn có cơ hội để thoát.

## Chú ý tới khoảng hở

Cái thực là ở trong khoảng hở, trong chỗ dừng giữa hai lời, hai ý nghĩ, hai ham muốn, giữa hai cảm xúc hay hai việc cảm. Bất kì khi nào có chỗ dừng - giữa ngủ và thức hay giữa thức và ngủ. Trong chỗ dừng giữa thân và hồn - trong khoảng hở đó. Khi yêu biến thành ghét - chỗ dừng khi nó không còn là yêu và nó chưa là ghét. Khi quá khứ biến thành tương lai, chỗ dừng - khi nó không còn đó nữa và tương lai còn chưa tới, chính khoảnh khắc nhỏ bé đó - đó là hiện tại, đó là bây giờ. Nó nhỏ tới mức nó không thể được gọi là một phần của thời gian. Nó nhỏ không phân chia được, nó không thể bị



phân chia. Chỗ dừng đó là không thể phân chia được và nó tới mọi khoảnh khắc theo cả nghìn lẻ một cách.

Tâm trạng bạn thay đổi từ chỗ dừng này sang chỗ dừng khác và bạn trải qua chúng. Trong hai mươi bốn giờ chúng ta bắt gặp những khoảng hở này nhiều lần tới mức phải là phép màu làm sao chúng ta liên tục bỏ lỡ nó. Nhưng chúng ta chưa bao giờ nhìn vào chỗ dừng; chúng ta đã học thủ đoạn đó, không nhìn vào chỗ dừng. Nó nhỏ tới mức nó tới rồi đi và chúng ta không bao giờ thậm chí nhận biết về nó, rằng nó đã từng ở đó. Chúng ta trở nên nhận biết về mọi thứ chỉ khi chúng không còn nữa, khi chúng đã trở thành một phần của quá khứ. Hay chúng ta vẫn còn nhận biết khi chúng đang tới và là một phần của tương lai, nhưng khi chúng thực sự ở đó bằng cách nào đó chúng ta xoay xở để không thấy chúng.

Khi bạn giận, bạn không thấy nó; về sau bạn hối hận. Khi nó sắp xảy ra tới nơi, thế thì bạn cảm thấy nó và bạn bị rơi rớt nó lại đang tới. Nhưng khi nó có đó, đột nhiên bạn trở nên mù và điếc, vô nhận biết, vô ý thức. Chỗ dừng nhỏ tới mức nếu bạn không tuyệt đối tỉnh táo bạn sẽ liên tục bỏ lỡ nó. Nó nhỏ thế; nó có thể bị bắt giữ chỉ trong nhận biết tuyệt đối. Khi bạn toàn bộ ở đó, chỉ thế thì bạn sẽ có khả năng thấy. Khi ý nghĩ này đi ra khỏi sự tồn tại và ý nghĩ khác đi vào sự tồn tại, giữa hai ý nghĩ này có một khoảng hở của vô ý nghĩ. Đó là cái thực.

Tôi đang cho bạn toàn thể chìa khoá. Bây giờ bạn phải bắt đầu làm việc trên con người của bạn với chìa khoá này.

Rơi vào giấc ngủ, cố thấy chỗ dừng khi bạn không còn thức và việc ngủ chưa tới. Một khoảnh khắc tới, một khoảnh khắc rất tinh tế, nhưng nó không ở lại lâu. Nó giống như hơi thổi phù, làn gió thoảng: nó có đó và nó đi mất. Nhưng nếu

bạn có thể bắt giữ nó bạn sẽ ngạc nhiên: bạn đã vớ được kho báu lớn nhất của sự sống.

Đi qua nó, cho dù vô nhận biết, bạn được lợi. Cái gì đó, cái gì đó của hương thơm của nó liên tục vẫn vương trong con người bạn cho dù bạn vô nhận biết. Nhưng từ khoảnh khắc này, trở nên tinh táo đi. Dần dần, dần dần, memento trở tới.

### Lưu ý ba lần

Trong Phật giáo họ có phương pháp đặc biệt, họ gọi là “lưu ý ba lần.” Nếu vấn đề nảy sinh - chẳng hạn, nếu ai đó đột nhiên cảm thấy thôi thúc dục, hay tham, hay giận - họ phải lưu ý ba lần rằng nó có đó. Nếu giận có đó, đệ tử phải nói bên trong ba lần, “Giận... giận... giận” - chỉ để lưu ý đầy đủ về nó sao cho ý thức không bỏ lỡ nó. Có vậy thôi - thế rồi người đó tiếp tục với bất kì cái gì người đó đang làm. Người đó không làm bất kì cái gì với giận mà đơn giản lưu ý tới nó ba lần.

Điều đó cực kì hay. Khoảnh khắc bạn trở nên nhận biết về nó và lưu ý tới nó, nó mất đi. Nó không thể bắt giữ bạn vì điều đó chỉ có thể xảy ra khi bạn vô ý thức. Việc lưu ý ba lần này làm cho bạn nhận biết bên trong tới mức bạn tách rời khỏi giận. Bạn có thể làm nó thành khách quan, vì nó *có đó* và bạn đang ở *đây*. Phật bảo các đệ tử của ông ấy làm điều này với mọi thứ.

Thông thường, mọi nền văn hoá và văn minh đã từng dạy chúng ta đè nén các vấn đề, để cho dần dần bạn trở nên

vô ý thức về chúng - nhiều tới mức bạn quên mất chúng, bạn nghĩ rằng chúng không tồn tại.

Chính cái đối lập là đường đúng. Làm cho chúng thành tuyệt đối ý thức, và trong việc trở thành ý thức và hội tụ vào chúng, chúng tan ra.

## Luật quả quyết

Có một luật lớn gọi là “luật quả quyết.” Nếu bạn có thể quả quyết cái gì đó một cách sâu sắc, toàn bộ và tuyệt đối, nó bắt đầu trở thành thực. Đó là lí do tại sao mọi người ở trong khổ, vì luật đó - họ quả quyết khổ! Đó là lí do tại sao mọi người hạnh phúc - nhưng chỉ vài người thôi, vì chỉ vài người nhận biết về điều họ đang làm cho các kiếp sống của họ. Một khi họ quả quyết vui, họ trở nên vui.

Làm điều đó thành vấn đề: dùng quả quyết điều phủ định và bắt đầu quả quyết điều khẳng định.

Trong vòng vài tuần bạn sẽ ngạc nhiên rằng bạn có chìa khoá thần trong tay bạn.

Chẳng hạn, nếu bạn bị buồn dễ dàng, thế thì mọi đêm trước khi đi ngủ, quả quyết hai mươi lần một cách im lặng và sâu sắc cho bản thân bạn - nhưng đủ to để cho bạn có thể nghe thấy nó - rằng bạn sẽ vui, rằng điều này sắp xảy ra rồi, điều này đã trên đường rồi. Bạn đã sống xong nỗi buồn cuối cùng của bạn... tạm biệt nhé! Lặp lại nó hai mươi lần và thế rồi rơi vào giấc ngủ.

Vào buổi sáng khi bạn lần đầu tiên trở nên nhận biết rằng giấc ngủ của bạn đã qua, không mở mắt vội: lặp lại điều đó hai mươi lần.

Thấy sự thay đổi trong ngày. Bạn sẽ ngạc nhiên; phẩm chất khác bao quanh bạn. Trong thời gian bấy giờ bạn sẽ quả quyết cái gì đó và biết tới kết quả của nó. Thế rồi dần dần, dần dần, vứt bỏ mọi điều phủ định. Chọn một điều phủ định cho một tuần, rồi bỏ nó. Chọn phẩm chất khẳng định và thâm đắm nó.

Đó toàn là vấn đề chọn lựa của chúng ta. Địa ngục được tạo ra bởi ý nghĩ của bạn, cõi trời cũng vậy. “Người là như người đó nghĩ.” Và khi bạn đã thấy điều này - rằng ý nghĩ có thể tạo ra địa ngục và cõi trời - thế thì cú nhảy tới thượng có thể được lấy để vào vô ý nghĩ. Người ta có thể siêu việt lên trên cả địa ngục và cõi trời. Và nhớ lấy, dễ siêu việt trên thiên đường hơn siêu việt trên địa ngục. Cho nên đầu tiên chuyển chuyển từ phủ định sang khẳng định. Điều đó có vẻ nghịch lý nhưng dễ bỏ cái gì đó đẹp hơn là bỏ cái xấu. Cái xấu bám víu.

Dễ bỏ giàu hơn là bỏ nghèo. Dễ bỏ bạn hơn là bỏ thù. Dễ quên bạn hơn là quên thù.

Đổi địa ngục thành cõi trời đi - các tôn giáo phương Tây không bao giờ đi ra ngoài điều đó nhưng phương Đông đã thử điều đó - thế rồi bỏ cả cõi trời nữa, vì ngay cả ý nghĩ khẳng định vẫn là ý nghĩ.

Bắt đầu quả quyết vô ý nghĩ, vô ý niệm, và thế rồi điều tới thượng xảy ra.

# 7. Tình dục & Quan hệ

## *Học nhảy múa với người khác*



### Chẩn đoán

Chúng ta sống cùng nhau và chúng ta không bao giờ biết bất kì cái gì về sự cùng nhau là gì. Các bạn có thể sống cùng nhau trong nhiều năm mà không biết sự cùng nhau là gì. Nhìn khắp thế giới mà xem - mọi người đang sống cùng nhau, không ai sống một mình: chồng với vợ, vợ với chồng, con cái với bố mẹ, bố mẹ với bạn bè; mọi người đang sống cùng nhau. Sự sống tồn tại trong sự cùng nhau, nhưng bạn có biết sự cùng nhau là gì không?

Sống cùng vợ trong bốn mươi năm, bạn có thể đã không sống với cô ấy một khoảnh khắc. Ngay cả khi làm tình

với cô ấy bạn có thể đã nghĩ về những điều khác. Thế thì bạn đã không ở đó, việc làm tình chỉ là máy móc.

Tôi nghe nói rằng có lần Mulla Nasruddin đi xem phim cùng vợ. Họ đã cưới nhau ít nhất hai mươi năm. Phim này là một trong những phim ngoại yêu đương cuồng nhiệt! Khi họ rời khỏi rạp chiếu bóng vợ anh ta nói, "Nasruddin, anh chưa bao giờ yêu em như những nghệ sĩ đó đã làm trong phim. Sao vậy?"

Nasruddin nói, "Em có rõ không đây? Em có biết họ được trả bao nhiêu tiền để làm những điều như vậy không?"

Mọi người liên tục sống cùng nhau nhưng không có bất kì yêu gì vì bạn chỉ yêu khi nó trả tiền. Và làm sao bạn có thể yêu nếu bạn yêu chỉ khi nó trả tiền? Thế thì yêu cũng đã trở thành món hàng ngoài chợ: thế thì nó không phải là quan hệ, nó không phải là việc cùng nhau, nó không là mở hội. Bạn không hạnh phúc với người khác, nhiều nhất bạn chỉ chịu đựng người khác.

Vợ của Mulla Nasruddin đang trên giường chết và bác sĩ nói, "Nasruddin, tôi phải nói thẳng với anh; trong những khoảnh khắc như vậy tốt hơn cả là chân thật đi. Vợ anh không thể được cứu. Bệnh này đã vượt ra ngoài khả năng của chúng tôi, và anh phải chuẩn bị cho bản thân anh. Đừng cho phép bản thân anh khổ, chấp nhận nó đi, đó là số phận của anh. Vợ anh sắp chết."

Nasruddin nói, "Đừng lo. Nếu tôi có thể chịu đựng cô ấy biết bao nhiêu năm thế, tôi có thể chịu đựng thêm vài giờ nữa!"

Nhiều nhất chúng ta chịu đựng. Và bất kì khi nào bạn nghĩ dưới dạng chịu đựng, bạn khổ, sự cùng nhau của các bạn là khổ. Đó là lí do tại sao Jean-Paul Sartre nói người khác là địa ngục... vì với người khác bạn đơn giản chịu đựng, người khác trở thành sự lệ thuộc, người khác trở thành chi phối. Người khác bắt đầu tạo ra phiền phức và tự do của bạn bị mất, hạnh phúc của bạn bị mất. Thế rồi điều đó trở thành thường lệ, cái gì đó được chịu đựng. Nếu bạn chịu đựng người khác làm sao bạn có thể biết được cái đẹp của sự cùng nhau? Thực sự, nó không bao giờ xảy ra.

Hôn nhân gần như không bao giờ xảy ra, vì hôn nhân ngụ ý mở hội sự cùng nhau. Nó không phải là việc cấp phép. Không văn phòng đăng kí nào có thể cho bạn hôn nhân; không tu sĩ nào có thể đem nó cho bạn như món quà. Nó là cuộc cách mạng vô cùng trong con người, nó là biến đổi lớn trong chính phong cách sống của bạn, và nó chỉ có thể xảy ra khi các bạn mở hội sự cùng nhau, khi người khác không còn bị cảm thấy là người khác, khi bạn không còn cảm thấy bản thân bạn như cái tôi. Khi hai không thực sự là hai, chiếc cầu đã xảy ra, họ đã trở thành một theo nghĩa nào đó. Về mặt vật lí họ vẫn còn là hai, nhưng khi có liên quan tới con người bên trong nhất, họ đã trở thành một. Họ có thể là hai cực của một sự tồn tại nhưng họ không là hai. Chiếc cầu tồn tại. Chiếc cầu đó cho bạn thoáng nhìn về sự cùng nhau.

Một trong những điều hiếm hoi nhất là bắt gặp hôn nhân. Mọi người sống với nhau vì họ không thể sống một

mình. Nhớ điều này: vì họ không thể sống một mình, đó là lí do tại sao họ sống với nhau. Sống một mình là không thoải mái, sống một mình là không kinh tế, sống một mình là khó khăn, đó là lí do tại sao họ sống cùng nhau. Lí do này có tính phủ định.

Một người sắp xây dựng gia đình và ai đó hỏi anh ta, "Anh bao giờ cũng chống lại hôn nhân, sao anh đột nhiên đổi ý vậy?"

Anh ta nói, "Mùa đông sắp tới rồi và mọi người nói trời sẽ rất lạnh. Lò sưởi trung tâm ở ngoài khả năng của tôi và vợ là rẻ hơn!"

Đây là logic. Bạn sống với ai đó vì điều đó là tiện lợi, thuận tiện, kinh tế, rẻ hơn. Sống một mình là khó khăn thực sự: vợ là nhiều thứ thế, người nội trợ, người nấu bếp, người phục vụ, người nuôi trẻ - nhiều thứ thế. Cô ấy là lao động rẻ nhất trên thế giới, làm biết bao nhiêu điều mà không được trả lương chút nào. Đó là khai thác.

Hôn nhân tồn tại như một thể chế của khai thác, nó không phải là cùng nhau. Đó là lí do tại sao không hạnh phúc nào bắt nguồn từ nó như việc nở hoa. Điều đó là không thể được. Bắt nguồn từ rễ của khai thác làm sao cực lạc có thể được sinh ra?

Có cái gọi là các thánh nhân, người thường nói rằng bạn khổ là vì bạn sống trong gia đình, vì bạn sống trong thế giới. Họ nói, "Bỏ mọi thứ đi, từ bỏ đi!" Và logic của họ dường như đúng - không phải vì nó là đúng, mà vì bạn đã bỏ lỡ việc cùng nhau. Bằng không, mọi thánh nhân đó chắc sẽ



đường như tuyệt đối sai. Người đã biết sự cùng nhau đã biết điều thiêng liêng; người thực sự có hôn nhân đã biết tới điều thiêng liêng, vì yêu là cánh cửa vĩ đại nhất.

Nhưng sự cùng nhau không có đó và các bạn sống cùng nhau mà không biết sự cùng nhau là gì; bạn sống theo cách đó trong bảy mươi năm, tám mươi năm mà không biết cuộc sống là gì. Bạn trôi giạt không có bất kì rễ nào trong cuộc sống. Bạn chỉ chuyển từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác mà không nếm trải điều cuộc sống đem cho bạn. Và nó không được trao cho bạn vào lúc sinh. Không có chuyện cha truyền con nối để biết cuộc sống.

Sự sống tới qua việc sinh nhưng trí huệ, kinh nghiệm, cực lạc, phải được học. Do đó có ý nghĩa của thiền. Bạn phải kiếm nó, bạn phải trưởng thành hướng tới nó, bạn phải đạt tới chín chắn nào đó; chỉ thế thì bạn có khả năng biết nó.

Sự sống có thể mở ra cho bạn chỉ trong khoảnh khắc chín chắn nào đó. Nhưng mọi người sống và chết một cách ngây thơ. Họ không bao giờ thực sự trưởng thành, họ không bao giờ đạt tới chín chắn.

Chín chắn là gì? Chỉ trở nên chín muồi về dục không có nghĩa là bạn chín chắn. Hỏi các nhà tâm lý: họ nói rằng tuổi tinh thần của người lớn trung bình quãng độ mười ba hay mười bốn. Thân vật lý của bạn liên tục lớn lên nhưng tâm trí của bạn dừng vào độ tuổi mười ba. Không có gì ngạc nhiên là bạn hành xử ngu xuẩn thế, tại sao cuộc sống của bạn trở thành ngu xuẩn liên tục! Một tâm trí đã không trưởng thành thì nhất định làm cái gì đó sai vào mọi khoảnh khắc.

Và tâm trí không chín chắn bao giờ cũng đổ trách nhiệm lên người khác. Bạn cảm thấy bất hạnh và nghĩ rằng đó là vì mọi người khác đang tạo ra địa ngục cho bạn.

"Người khác là địa ngục." Tôi nói quả quyết này của Sartre là rất không chín chắn. Nếu bạn chín chắn, người khác cũng có thể trở thành cõi trời. Người khác là bất kì cái gì bạn đang là vì người khác chỉ là gương, người đó phản xạ bạn.

Khi tôi nói chín chắn, tôi ngụ ý tính toàn vẹn bên trong. Và tính toàn vẹn bên trong này chỉ tới khi bạn chấm dứt làm cho người khác chịu trách nhiệm, khi bạn chấm dứt nói rằng người khác đang tạo ra khổ của bạn, khi bạn bắt đầu nhận ra rằng bạn là người tạo ra khổ của bạn. Đây là bước đầu tiên hướng tới chín chắn: tôi chịu trách nhiệm. Bất kì cái gì đang xảy ra, đó là việc làm của tôi.

Bạn cảm thấy buồn. Đây có phải là việc làm của bạn không? Bạn sẽ cảm thấy bị rất rối, nhưng nếu bạn có thể vẫn còn với việc cảm này, sớm hay muộn bạn sẽ có khả năng dừng làm nhiều điều. Đây là điều lí thuyết về nghiệp tất cả là gì. Bạn chịu trách nhiệm. Dừng nói xã hội chịu trách nhiệm, đừng nói rằng bố mẹ chịu trách nhiệm, đừng nói hoàn cảnh kinh tế chịu trách nhiệm, đừng đổ trách nhiệm lên bất kì ai. *Bạn* chịu trách nhiệm.

Lúc ban đầu, điều này sẽ có vẻ như gánh nặng vì bây giờ bạn không thể đổ trách nhiệm lên bất kì ai khác. Nhưng nhận lấy nó đi...

Ai đó hỏi Mulla Nasruddin, "Sao anh trông buồn thế?"

Anh ta nói, "Vợ tôi cứ khăng khăng rằng tôi phải chấm dứt cờ bạc, hút thuốc, uống rượu, chơi bài. Tôi đã chấm dứt tất cả chúng rồi."

Thế là người này nói, "Vợ anh bây giờ phải rất hài lòng."

Nasruddin nói, "Đây là vấn đề. Bây giờ cô ấy không thể tìm được bất kì cái gì để phàn nàn, cho nên cô ấy rất không hài lòng. Cô ấy bắt đầu nói, nhưng cô ấy không thể tìm ra bất kì cái gì để phàn nàn. Bây giờ cô ấy không thể làm cho tôi phải chịu trách nhiệm về bất kì cái gì và tôi không bao giờ thấy cô ấy không hài lòng thế. Tôi tưởng rằng khi tôi từ bỏ mọi điều này cô ấy sẽ phấn khởi lắm, nhưng cô ấy đã trở nên không hài lòng hơn bao giờ."

Nếu bạn liên tục đổ trách nhiệm lên người khác và tất cả họ làm bất kì cái gì bạn bảo họ làm, bạn sẽ kết thúc với việc tự tử. Chung cuộc sẽ không có chỗ nào còn lại để mà đổ trách nhiệm của bạn.

Cho nên điều tốt là có vài lỗi; nó giúp cho người khác hài lòng. Nếu có chồng thực sự hoàn hảo, vợ sẽ bỏ anh ta. Làm sao bạn có thể chi phối được người hoàn hảo? Cho nên cho dù bạn không muốn, cứ làm điều gì đó sai đi để cho vợ có thể chi phối bạn và cảm thấy hài lòng!

Nơi có chồng hoàn hảo nhất định có li dị. Tìm ra người hoàn hảo và mọi thứ trong bạn sẽ chống lại người đó, vì bạn không thể kết án được, bạn không thể nói được bất kì điều gì sai về người đó. Tâm trí chúng ta thích đổ trách nhiệm lên ai đó khác. Tâm trí chúng ta muốn phàn nàn. Điều đó làm cho chúng ta cảm thấy thoải mái, vì thế thì chúng ta không chịu trách nhiệm, chúng ta được nhẹ gánh. Nhưng việc nhẹ gánh này là rất đắt. Bạn không thực được nhẹ gánh, bạn nhận gánh ngày một nặng thêm. Duy nhất bạn là không tỉnh táo.

Mọi người đã sống bảy mươi năm, và trong nhiều nhiều kiếp, mà không biết cuộc sống là gì. Họ không chín chắn, họ

không được toàn vẹn, họ không được định tâm. Họ đã sống ở ngoại vi.

Nếu ngoại vi của bạn gặp gỡ ngoại vi của người khác va chạm xảy ra, và nếu bạn liên tục coi rằng người khác là sai, bạn vẫn còn ở ngoại vi. Một khi bạn nhận ra, "Mình chịu trách nhiệm cho con người của mình; bất kì điều gì đã xảy ra, mình là nguyên nhân, mình đã làm nó," đột nhiên ý thức của bạn dịch chuyển từ ngoại vi vào trung tâm. Bây giờ lần đầu tiên bạn trở thành trung tâm của thế giới của bạn.

Bây giờ nhiều điều có thể được làm... vì bất kì điều gì bạn không thích, bạn có thể bỏ; bất kì điều gì bạn thích, bạn có thể chấp nhận; bất kì điều gì bạn cảm thấy đúng, bạn có thể theo, và bất kì điều gì bạn cảm thấy không đúng, bạn không cần phải theo, vì bạn bây giờ được định tâm và được bắt rễ trong bản thân bạn.

## Đơn thuốc

### Mở và đóng

Nếu bạn vẫn còn đóng bạn vẫn còn chết. Dường như là khi toàn thể bầu trời sẵn có, bạn chỉ nhìn từ lỗ khoá. Tất nhiên bạn có thể thấy chút ít bầu trời từ lỗ khoá đó, và thỉnh thoảng một tia sáng mặt trời có thể xuyên qua. Đôi khi bạn

có thể thấy ngôi sao lung linh. Nhưng điều này là vớ vẩn và không cần thiết, và bạn vẫn còn nghèo nàn không cần thiết.

Bước ra khỏi nó đi - và bạn *có thể* bước ra khỏi nó. Thử một thực nghiệm nhỏ.

Mọi đêm trước khi bạn đi ngủ, đứng giữa phòng và nhìn vào tường. Tập trung vào tường; không vào cửa, mà vào tường. Nghĩ bản thân bạn chỉ là tường không cửa trong bạn; bị đóng hoàn toàn. Không ai có thể vào bạn và bạn không thể đi ra được - bạn bị cầm tù. Gần như trở thành tường, về mặt tâm lí. Để toàn thể năng lượng của bạn trở thành tường, bức Trường thành Trung Quốc.

Trong mười phút là tường và trở thành căng thẳng, căng thẳng nhất có thể. Bỏ mọi lối hở và trở thành tuyệt đối đóng, điều Leibnitz gọi là “đơn tử,” nguyên tử không cửa sổ, hoàn toàn bị đóng bên trong bản thân bạn. Bạn sẽ bắt đầu vã mồ hôi, bạn sẽ bắt đầu run rẩy; lo âu sẽ nảy sinh. Bạn sẽ cảm thấy dường như bạn đang chết, dường như bạn đang đi vào nắm mồ của bạn. Không lo nghĩ; đi vào nó. Đem nó tới cực đỉnh - căng thẳng này, tập trung này và sự co lại này.

Rồi quay lại, nhìn vào cửa - để cửa mở - và trở thành cửa. Bắt đầu cảm thấy rằng bạn đang trở thành cửa, bạn không phải là tường. Bất kì ai có thể vào trong bạn; thậm chí không cần gõ cửa. Và họ có thể đi ra; không có rào chắn. Thả lỏng. Thả lỏng toàn thân và toàn thể việc cảm. Mở rộng. Vẫn còn đứng đó nhưng mở rộng. Cảm thấy rằng bạn đang rót đầy cả căn phòng. Cảm thấy rằng năng lượng của bạn đang chảy ra qua cửa vào trong vườn. Cứ để cho năng lượng chảy ra và cảm thấy rằng thế giới bên ngoài đang đi vào bạn.

Trong mười phút trở thành tường, và trong hai mươi phút trở thành cửa. Thế rồi đi ngủ. Cứ làm điều này trong ít

nhất ba tháng. Sau tuần thứ ba bạn sẽ bắt đầu cảm thấy mở  
thể... nhưng liên tục làm nó.

Tôi đang cho bạn cả hai, tường và cửa, để cho bạn có  
thể cảm thấy sự tương phản dễ dàng hơn.

Một khi bạn có thể hiểu được năng lượng riêng của bạn  
- nó trở thành tường và nó trở thành cửa - thế thì bạn sẽ trở  
nên nhận biết về một chiều hướng rất đẹp. Thế thì bạn có thể  
cảm thấy năng lượng của người khác. Bạn đi qua một người  
trên phố và bạn có thể cảm thấy liệu người này là tường hay  
cửa. Bây giờ bạn có việc hiểu bên trong về nó. Thế thì nếu  
bạn muốn đặt quan hệ với người này, không đặt quan hệ khi  
bạn cảm thấy người đó là tường vì thế thì không cái gì sẽ  
thành công. Chỉ đặt quan hệ khi bạn cảm thấy rằng người đó  
là cửa.

Nhiều lần điều này có thể trở thành kinh nghiệm trong  
các mối quan hệ sâu tới mức bạn không thể tưởng tượng  
được nó. Tới gần một người khi người đó là cửa, và việc ở  
cùng người đó sẽ là khác toàn bộ. Tới gần con bạn khi nó là  
cửa - thế thì nó sẽ lắng nghe, thế thì nó sẵn sàng hấp thu điều  
bạn nói. Bằng không bạn liên tục hò hét và nó là điếc; nó là  
tường. Nói với người yêu của bạn khi cô ấy là cửa. Làm tình  
với người yêu của bạn khi anh ấy là cửa. Khi anh ấy là tường  
tốt hơn hết là không quấy rầy anh ấy.

Nhưng một khi bạn biết nó như việc cảm bên trong của  
bạn, thế thì bạn có thể cảm thấy nó ở mọi nơi.

Giao cảm

Bắt đầu một việc thiền cùng nhau. Ngồi đối diện nhau trong đêm và cầm tay nhau bắt chéo. Trong mười phút nhìn vào mắt nhau, và nếu thân bắt đầu chuyển động và đung đưa, cho phép nó. Bạn có thể chớp mắt nhưng liên tục nhìn vào mắt nhau. Nếu thân bắt đầu đung đưa - nó sẽ đung đưa - cho phép nó. Không bỏ tay nhau ra, dù bất kì điều gì xảy ra. Điều đó không được quên.

Sau mười phút, cả hai cùng nhắm mắt và cho phép đung đưa thêm mười phút nữa. Thế rồi đứng dậy và đung đưa cùng nhau, cầm tay trong mười phút.

Điều này sẽ trộn lẫn năng lượng của các bạn một cách sâu sắc. Cho nên mười phút ngồi nhìn vào mắt nhau sâu sắc nhất có thể được và đung đưa; rồi mười phút với mắt nhắm, vẫn ngồi, đung đưa. Cảm thấy rằng năng lượng đang chiếm hữu bạn. Thế rồi đứng dậy và, với mắt mở, đung đưa. Nó sẽ gần như trở thành điệu vũ nhưng liên tục cầm tay theo cùng cách.

Làm điều này trong ba mươi phút mỗi đêm trong mười ngày và nếu bạn cảm thấy tốt, bạn cũng có thể lặp lại nó vào buổi sáng. Bạn có thể làm nó hai lần, nhưng không nhiều hơn hai lần.

## Người khác có tính đại dương

Đi ra biển, có hàng triệu con sóng. Bạn chưa bao giờ thấy biển, bạn bao giờ cũng thấy sóng, vì chúng ở trên bề mặt. Nhưng mọi con sóng không là gì ngoài việc dậy sóng của biển, biển đang dậy sóng qua mọi con sóng. Nhớ đại

dương và quên đi sóng - vì sóng không thực sự tồn tại, chỉ đại dương tồn tại.

Bất kì khi nào bạn có thời gian, ngồi cùng bạn của bạn - người yêu của bạn, vợ bạn, chồng bạn hay bất kì ai, người lạ cũng được - chỉ ngồi và nhìn vào mắt nhau mà không nghĩ, và cố xuyên thấu vào mắt mà không nghĩ. Chỉ nhìn mỗi lúc một sâu hơn vào mắt nhau. Bạn sẽ sớm trở nên nhận biết rằng sóng đã đi qua và đại dương đã mở ra cho bạn.

Nhìn vào mắt nhau thật sâu, vì mắt chỉ là cửa. Và nếu bạn không nghĩ, nếu bạn chỉ nhìn chăm chăm vào mắt, sóng sẽ sớm biến mất và đại dương sẽ được lộ ra.

Làm điều đó trước hết với con người, vì bạn gần với kiểu sóng đó. Thế rồi chuyển sang con vật - xa hơn chút ít. Thế rồi chuyển sang cây - vẫn là sóng xa hơn nữa; thế rồi chuyển sang tảng đá.

Nếu bạn có thể nhìn sâu vào trong mắt, bạn sẽ cảm thấy rằng người đã biến mất, cá thể này đã biến mất. Hiện tượng đại dương nào đó ẩn kín đằng sau và người này chỉ là việc dậy sóng của chiều sâu; con sóng của cái gì đó không biết và ẩn kín.

Thử điều này đi. Nó sẽ là cái gì đó đáng biết. Bất kì khi nào bạn cảm thấy bất kì phân biệt gì, biết rằng bạn đang trên bề mặt. Mọi phân biệt là trên bề mặt; "nhiều" thuộc về bề mặt.

Nhìn sâu vào và không bị lừa bởi bề mặt. Bạn sẽ sớm trở nên nhận biết về đại dương khắp xung quanh. Thế thì bạn sẽ thấy rằng bạn cũng chỉ là một con sóng, bản ngã của bạn chỉ là một con sóng. Đằng sau bản ngã đó, cái vô danh, cái một, được ẩn kín.



## Khai thông năng lượng dục

Mọi sáng sau giấc ngủ của bạn, đứng ở giữa phòng và bắt đầu rung toàn thân. Trở thành người rung! Rung toàn thân từ ngón chân tới đầu và cảm thấy rằng nó gần như cực thích... liên tục dường như nó đang cho bạn cực thích dục.

Tận hưởng nó, nuôi dưỡng nó, và nếu bạn bắt đầu cảm thấy rằng bạn muốn tạo ra vài âm thanh, tạo ra chúng, và tận hưởng nó trong mười phút.

Rồi cọ toàn thân bằng chiếc khăn khô và đi tắm.

Làm điều này mọi sáng.

## Đợi đúng khoảnh khắc

Trước khi bạn chuyển vào làm tình, chỉ ngồi im lặng cùng nhau trong mười lăm phút cầm tay nhau bắt chéo. Ngồi trong tối hay trong ánh sáng rất mờ và cảm lẫn nhau. Được hoà điệu. Cách làm điều đó là thở cùng nhau. Khi bạn thở ra, người kia thở ra; khi bạn hít vào, người kia hít vào. Trong vòng hai tới ba phút các bạn có thể đi vào điều đó. Thở dường như các bạn đang trong một cơ thể - không phải hai thân mà một thân. Và nhìn vào mắt nhau, không với cái nhìn soi mói mà rất hiền dịu.

Để thời gian để tận hưởng lẫn nhau. Chơi với thân của nhau. Không chuyển vào làm tình trừ phi khoảnh khắc nảy sinh bởi bản thân nó. Không phải là bạn làm tình, nhưng đột nhiên bạn thấy bản thân bạn làm tình. Đợi điều đó. Nếu nó không tới, không cần ép buộc nó. Điều đó là tốt: đi ngủ, không cần làm tình. Đợi khoảnh khắc đó trong một hay hai hay ba ngày. Nó sẽ tới một ngày nào đó. Và khi khoảnh khắc đó tới, yêu sẽ đi rất sâu. Nó sẽ là việc cảm rất, rất im lặng, có tính đại dương. Nhưng đợi khoảnh khắc đó; đừng ép buộc nó.

Yêu là cái gì đó phải được làm như thiền. Nó là cái gì đó phải được áp ủ và nếm trải rất chậm để cho con người bạn được tràn ngập sâu sắc với nó và nó trở thành kinh nghiệm tràn ngập tới mức bạn không còn đó nữa. Không phải là bạn làm tình, bạn là yêu. Yêu trở thành năng lượng lớn hơn bao quanh bạn. Nó siêu việt lên trên cả hai bạn; các bạn cả hai mất hút trong nó. Nhưng để có điều đó bạn sẽ phải đợi.

Đợi cho tới khoảnh khắc đó và bạn sẽ sớm có mọ về nó. Để cho năng lượng tích lũy và để cho nó xảy ra theo cách riêng của nó. Dần dần bạn sẽ trở nên nhận biết khi nào khoảnh khắc này nảy sinh. Bạn sẽ bắt đầu thấy những triệu chứng của nó, khúc dạo đầu, và thế thì sẽ không có khó khăn.

## Là hoang dã và quan sát

Thế thì không có nguy hiểm nào trong hoang dã; thế thì tính hoang dã là đẹp. Thực sự, chỉ người hoang dã có thể đẹp. Người đàn bà không hoang dã không thể đẹp được vì cô ấy càng hoang dã, càng sống động. Thế thì bạn giống như con

hồ hoang dã hay con hươu hoang dã chạy trong rừng. Cái đẹp của nó! Nhưng vấn đề là không trở nên vô ý thức.

Cho nên toàn thể phương pháp này, toàn thể quá trình trở thành nhân chứng này, là quá trình biến đổi năng lượng dục. Chuyển vào trong dục và vẫn còn tỉnh táo. Bất kỳ cái gì đang xảy ra, quan sát nó và thấy qua nó; không bỏ lỡ một điểm nào. Bất kỳ cái gì xảy ra trong thân của bạn, trong tâm trí của bạn và trong năng lượng bên trong của bạn, một mạch mới đang được tạo ra. Điện thân đang di chuyển theo cách mới, theo cách vòng tròn mới; bây giờ điện thân đã trở thành một với bạn tình. Bây giờ vòng tròn bên trong được tạo ra - và bạn có thể cảm thấy nó. Nếu bạn tỉnh táo bạn có thể cảm thấy nó. Bạn sẽ cảm thấy rằng bạn đã trở thành một phương tiện của việc chuyển năng lượng sống.

Vẫn còn tỉnh táo. Bạn sẽ sớm trở nên nhận biết rằng mạch này càng được tạo ra, ý nghĩ của bạn càng rơi rụng đi; chúng rơi rụng đi như lá vàng rụng khỏi cây.

Ý nghĩ rơi rụng đi và tâm trí trở thành ngày một trống rỗng hơn.

Vẫn còn tỉnh táo và bạn sẽ sớm thấy rằng bạn hiện hữu, nhưng không có bản ngã. Bạn không thể nói “tôi.” Cái gì đó lớn hơn bạn đã xảy ra cho bạn. Bạn và bạn tình của bạn cả hai đã tan biến vào trong năng lượng lớn hơn đó.

Nhưng sự hội nhập này phải không trở thành vô ý thức; bằng không bạn sẽ bỏ lỡ vấn đề - thế thì hành động dục là đẹp nhưng không là biến đổi. Nó đẹp, không có gì sai trong nó, nhưng nó không là biến đổi. Và nếu nó là vô ý thức thế thì bạn bao giờ cũng đi vào đường mòn. Lặp đi lặp lại bạn sẽ muốn có kinh nghiệm này. Kinh nghiệm này là đẹp khi nó diễn ra, nhưng nó sẽ trở thành thường lệ. Và từng lúc bạn có

nó, lại thêm ham muốn được tạo ra. Bạn càng có nó, bạn càng muốn nó, và bạn đi vào cái vòng luẩn quẩn. Bạn không trưởng thành, bạn chỉ quay tròn.

Nếu bạn vẫn còn tỉnh táo bạn sẽ thấy thứ nhất, sự thay đổi của năng lượng trong thân; thứ hai, việc rơi rụng của ý nghĩ khỏi tâm trí; và thứ ba, việc rơi rụng của bản ngã khỏi tim.

Ba điều này phải được quan sát và ngắm nhìn cẩn thận. Và khi điều thứ ba xảy ra, năng lượng dục đã trở thành năng lượng thiền. Bây giờ bạn không còn trong dục nữa. Bạn có thể nằm cùng người yêu, thân cùng nhau, nhưng các bạn không còn đó nữa - bạn được mang vào một thế giới mới.

## Tận hưởng thời gian xa cách

Yêu là mối quan hệ giữa bạn và ai đó khác. Thiền là mối quan hệ giữa bạn và bạn. Yêu là đi ra, thiền là đi vào.

Yêu là chia sẻ - nhưng làm sao bạn có thể chia sẻ nếu bạn không có nó ngay chỗ đầu tiên? Bạn sẽ chia sẻ cái gì? Thiền sẽ cho bạn cái gì đó mà có thể được chia sẻ. Thiền sẽ cho bạn phẩm chất, năng lượng mà có thể trở thành yêu nếu nó có liên quan tới ai đó.

Thiền không là gì khác ngoài cách quan hệ với bản thân bạn. Nếu bạn không thể có quan hệ với bản thân bạn, làm sao bạn có thể trông đợi rằng bạn sẽ có thể quan hệ với ai đó khác được? Cho nên yêu đầu tiên là hướng tới bản thân

người ta. Thế thì yêu thứ hai là có thể. Mọi người chạy xô vào yêu thứ hai mà không biết gì về yêu thứ nhất.

Nếu bạn thiếu vắng người yêu của bạn, nhớ cô ấy, nhớ anh ấy. Viết những bức thư hay... và đừng lo nghĩ về liệu chúng là thực hay không thực! Chúng phải hay. Làm thơ, và dành một giờ cho người yêu của bạn mọi đêm. Từ mười giờ tới mười một giờ, tắt đèn, ngồi trên giường và nhớ tới người yêu, cảm người yêu.

Trong quán tưởng của bạn chạm vào thân người kia, hôn, ôm và phát cuồng! Người kia sẽ không bao giờ đẹp như trong tưởng tượng của bạn. Người thực không bao giờ đẹp - hay rất hãn hữu. Sớm hay muộn họ bắt đầu bốc mùi! Nhưng tưởng tượng đơn giản là tuyệt vời.

## Là người hào phóng trong yêu

Khi năng lượng chuyển lên, năng lượng dục được biến đổi và thay đổi phẩm chất của nó. Thế thì nhu cầu về dục sẽ trở nên ngày một ít đi, và nhu cầu về yêu sẽ trở nên ngày một nhiều hơn. Năng lượng đi xuống trở thành dục, và năng lượng đi lên trở thành yêu.

Nhưng đừng đợi. Bắt đầu trở nên ngày một yêu nhiều hơn hướng tới mọi người đi. Trở thành người hào phóng về yêu. Hướng yêu tới bạn bè và ngay cả với người lạ. Ngay cả với cây và đá, chỉ yêu.

Bạn đang ngồi trên tảng đá, và hết như người ta chạm vào người yêu của mình, bạn sẽ thấy rằng nếu bạn chạm vào

tảng đá với yêu sâu sắc, có đáp ứng từ tảng đá đó. Bạn gần như có thể cảm thấy nó ngay lập tức - rằng tảng đá đó đã đáp ứng. Tảng đá không còn là tảng đá. Chạm vào cây với yêu sâu sắc, và đột nhiên bạn sẽ thấy rằng nó không chỉ là một chiều. Không phải là chỉ bạn đang yêu cây; cây đó đang đáp ứng, vang vọng.

Cho nên chỉ là yêu trong bất kì cái gì bạn làm. Cho dù bạn đang ăn thức ăn, ăn rất yêu mến; nhai thức ăn rất yêu mến. Tắm hoa sen, đón nhận nước phun lên bạn với yêu sâu sắc và lòng biết ơn và trong kính trọng sâu sắc - vì điều thiêng liêng ở mọi nơi và mọi thứ là thiêng liêng. Một khi bạn bắt đầu cảm thấy rằng mọi thứ là thiêng liêng, bạn sẽ không cảm thấy khát khao về yêu vì từ mọi nơi nó sẽ được đáp ứng.

## Lần đầu và cuối

Bao giờ cũng nhớ rằng bất kì khi nào bạn ở cùng với một người, điều này có thể là lần cuối cùng. Đừng phí hoài nó vào điều tầm thường; đừng tạo ra những phiền phức và xung đột nhỏ mà không thành vấn đề. Khi chết đang tới, không cái gì khác thành vấn đề. Ai đó làm cái gì đó, nói cái gì đó và bạn nổi giận - cứ nghĩ tới chết đi. Cứ nghĩ người này sắp chết, hay bạn sắp chết - điều đó sẽ có ý nghĩa gì, rằng người đó đã nói về điều này? Và người đó có thể đã không ngụ ý nó theo cách đó chút nào; nó có thể chỉ là diễn giải của bạn. Trong một trăm trường hợp, chín mươi chín phần trăm là diễn giải riêng của người ta.

Và nhớ, bất kì khi nào bạn ở cùng với một người, anh ấy hay cô ấy không phải là người cũ chút nào, vì mọi sự liên tục thay đổi. Bạn không thể bước hai lần vào cùng một dòng sông và bạn không thể gặp cùng một người hai lần. Bạn sẽ đi gặp mẹ bạn và bố bạn, anh em, chị em và bạn bè - nhưng họ phải đã thay đổi rồi. Không cái gì vẫn còn như cũ. Bạn đã thay đổi, bạn sẽ không như cũ, và bạn sẽ không tìm thấy họ như cũ.

Và nếu hai điều này được nhớ, yêu nở hoa giữa hai điều này. Bao giờ cũng gặp một người dường như đây là lần đầu tiên bạn gặp. Và bao giờ cũng gặp một người dường như đây là lần cuối cùng bạn gặp. Và đây là cách nó hiện hữu.

Thế thì khoảnh khắc bé nhỏ này của việc gặp gỡ có thể trở thành sự hoàn thành vô cùng.

## Xả ra cái phủ định

Yêu bao giờ cũng đẹp lúc ban đầu vì bạn không mang năng lượng phá huỷ của bạn vào trong nó. Ban đầu bạn đem năng lượng khẳng định vào trong nó - cả hai bạn tình đóng góp năng lượng của họ một cách khẳng định và sự việc đơn giản thành tuyệt vời. Nhưng thế rồi dần dần năng lượng phủ định sẽ bắt đầu tràn ngập; bạn không thể giữ chúng lại mãi mãi. Và một khi bạn đã kết thúc với năng lượng khẳng định của bạn... cái rất nhỏ bé, và cái phủ định là rất lớn. Cái khẳng định chỉ là một lượng nhỏ, cho nên trong vài ngày tuần trăng mật qua đi và thế rồi cái phủ định tới. Thế thì địa ngục

mở cánh cửa của nó ra và người ta không thể hiểu nổi điều gì đã xảy ra. Mọi quan hệ đẹp thế - sao nó đang trên đá?

Nếu người ta tỉnh táo từ chính ban đầu, điều đó có thể được cứu vãn. Cho nên đồ năng lượng khẳng định của bạn vào trong nó đi, nhưng nhớ rằng sớm hay muộn cái phủ định sẽ bắt đầu bước vào. Khi cái phủ định bước vào bạn phải xả cái phủ định ra một mình.

Đi vào trong phòng, xả cái phủ định ra; không cần ném nó lên người khác.

Nếu bạn muốn la hét và gào thét và giận, đi vào phòng, hét, giận và đánh gó. Không ai phải bạo hành thế khi ném mọi thứ vào người khác. Họ đã không làm điều gì sai với bạn, cho nên sao bạn phải ném mọi thứ vào họ? Tốt hơn cả là ném mọi cái phủ định vào thùng rác.

Nếu bạn vẫn còn tỉnh táo bạn sẽ ngạc nhiên thấy rằng điều đó có thể được làm; và một khi cái phủ định được xả ra, cái khẳng định lại tràn ngập.

Cái phủ định có thể được xả ra cùng nhau chỉ rất muộn trong mỗi quan hệ - khi mỗi quan hệ đã trở thành rất được củng cố. Thế nữa nó phải được làm như biện pháp liệu pháp. Khi hai đối tác của mỗi quan hệ đã trở nên rất rất tỉnh táo, rất khẳng định, đã trở nên được củng cố như một sinh linh và bây giờ có khả năng chịu đựng - và không chỉ chịu đựng mà dùng cái phủ định của người kia - họ phải đi tới thoả thuận rằng bây giờ họ sẽ là phủ định cùng nhau nữa, như biện pháp liệu pháp.

Thế nữa gợi ý của tôi là để cho nó là để ý thức, không vô ý thức; để nó có chủ định rất kĩ càng. Làm thành vấn đề rằng mọi đêm trong một giờ các bạn sẽ phủ định cùng nhau - để nó là trò chơi - thay vì là phủ định ở mọi nơi, mọi lúc. Mọi



người không tỉnh táo thể - trong hai mươi bốn giờ họ không tỉnh táo - nhưng trong một giờ cả hai bạn có thể ngồi cùng nhau và có tính phủ định. Và thế thì nó sẽ là trò chơi, nó sẽ giống như bài tập liệu pháp. Sau một giờ các bạn được kết thúc với nó và các bạn không mang vết tích nào, các bạn không mang nó vào trong mối quan hệ của bạn.

Bước thứ nhất: phủ định phải được xả ra một mình. Bước thứ hai: phủ định phải được xả ra vào thời gian đặc biệt với thoả thuận rằng cả hai bạn sẽ xả ra cái phủ định. Tại giai đoạn thứ ba người ta phải trở thành tự nhiên, và thế thì không cần sợ. Thế thì bạn có thể phủ định và khẳng định và cả hai là đẹp - nhưng chỉ tại giai đoạn thứ ba.

Nếu trong giai đoạn thứ nhất bạn bắt đầu cảm thấy rằng bây giờ giận không còn tới nữa - bạn ngồi trước gối và giận không tới. Điều đó sẽ tới trong nhiều tháng, nhưng một ngày nào đó bạn sẽ thấy rằng nó không còn chảy nữa; nó đã trở thành vô nghĩa và bạn không thể giận một mình. Thế thì giai đoạn thứ nhất chấm dứt. Nhưng đợi cho người kia cũng cảm thấy liệu giai đoạn thứ nhất của người đó đã chấm dứt hay chưa. Nếu người đó cũng đã chấm dứt, giai đoạn thứ hai bắt đầu. Thế thì trong một hay hai giờ - dù là sáng hay tối, bạn có thể quyết định - bạn trở thành phủ định, một cách có chủ định. Nó là vở kịch tâm lí; nó rất vô nhân tính.

Bạn không đánh mạnh - bạn đánh nhưng bạn không đánh vào người. Thực ra bạn đơn giản ném ra cái phủ định của bạn. Bạn không buộc tội người khác, bạn không nói, “Em tệ lắm”; bạn đơn giản nói, “Anh cảm thấy rằng em tệ.” Bạn không nói “Em xúc phạm anh,” bạn nói “Anh cảm thấy bị xúc phạm.” Điều đó là khác toàn bộ. Nó là trò chơi có chủ định thật trọng: “Anh cảm thấy bị xúc phạm, cho nên anh sẽ ném ra giận của anh. Em là người gần gũi nhất với anh cho

nên xin em hành động như cái có cho anh”... và cùng điều đó được làm bởi người kia.

Một khoảnh khắc sẽ tới khi bạn lại sẽ thấy rằng sự phủ định có chủ định này không vận hành thêm nữa. Bạn ngồi trong một giờ: không cái gì tới với bạn, không cái gì tới với bạn tình. Thế thì giai đoạn thứ hai đó chấm dứt. Bây giờ giai đoạn thứ ba - và giai đoạn thứ ba là cái toàn thể của sự sống. Bây giờ bạn sẵn sàng là phủ định và khẳng định; bạn có thể tự phát.

Đây là cách yêu trở thành hôn nhân.

## Từ đơn độc tới một mình

Mọi người nghĩ rằng khi họ đơn độc họ phải bị buồn. Đây là liên kết sai, diễn giải sai, vì mọi điều đẹp đã xảy ra bao giờ cũng trong đơn độc; không cái gì đã xảy ra trong đám đông. Không cái gì của cõi bên kia đã xảy ra ngoại trừ khi người ta trong cô đơn, đơn độc tuyệt đối.

Nhưng tâm trí hướng ngoại đã tạo ra ước định khắp xung quanh, điều đã trở thành thâm căn cố đế - rằng khi bạn đơn độc bạn cảm thấy tội tệ. Đi ra, gặp mọi người, vì tất cả hạnh phúc là cùng với mọi người.

Điều đó không đúng. Hạnh phúc tới từ việc ở cùng với mọi người là rất bề ngoài, và hạnh phúc có thể xảy ra khi bạn một mình là cực kì sâu. Cho nên vui sướng trong nó đi.

Chính từ “đơn độc” tạo ra buồn nào đó trong bạn. Đừng gọi nó là đơn độc, gọi nó là một mình; gọi nó là cô đơn, đừng gọi nó là cô lập. Tên sai có thể tạo ra phiền phức. Gọi nó là trạng thái thiên - nó là vậy - và khi nó xảy ra, tận hưởng nó.

Hát cái gì đó, múa cái gì đó, hay chỉ ngồi im lặng đối diện với tường và đợi cho cái gì đó xảy ra. Làm cho nó thành việc chờ đợi, và bạn sẽ sớm đi tới biết phẩm chất khác.

Nó không phải là buồn chút nào. Một khi bạn đã ném trái từ chính chiều sâu của tính một mình, mọi mối quan hệ bề ngoài. Ngay cả yêu cũng không thể đi sâu được như tính một mình vì ngay cả trong yêu người khác hiện diện, và chính sự hiện diện của người khác giữ cho bạn ở gần hơn với chu vi, với ngoại vi. Khi không có ai, thậm chí không có ý nghĩ về bất kì ai và bạn thực sự một mình, bạn bắt đầu chìm và bạn ngập trong bản thân bạn.

Đừng sợ. Lúc đầu việc chìm ngập đó sẽ có vẻ giống như chết và vẻ u ám sẽ bao quanh bạn. Buồn sẽ bao quanh bạn vì bạn bao giờ cũng biết hạnh phúc cùng với mọi người, trong mỗi quan hệ. Đợi một chút đi. Để việc chìm đi sâu hơn và bạn sẽ thấy im lặng nảy sinh, và tĩnh lặng có điệu vũ của nó... chuyển động bất động bên trong. Không cái gì chuyển động và dầu vậy mọi thứ có tốc độ cực kì cao - rỗng, vậy mà đầy. Các nghịch lí hội ngộ và mâu thuẫn tan biến.

Ngồi im lặng, thả lỏng và vậy mà tỉnh táo vì bạn đang chờ đợi, cái gì đó đang sắp giáng xuống bạn. Bất kì khi nào bạn ngồi, chỉ ngồi đối diện với tường. Tường là rất đẹp. Không có cách nào để di chuyển - bất kì chỗ nào bạn nhìn, và có tường. Không có đâu mà đi. Thậm chí không treo tranh ở đó; chỉ có tường trống trơn. Khi không có gì để nhìn, dần dần mỗi quan tâm của bạn vào việc nhìn biến mất. Chỉ bằng việc

đối diện với tường trống trơn, trống rỗng và trống trơn song song nảy sinh bên trong bạn. Song song với tường, tường khác nảy sinh - về vô ý nghĩ.

Vẫn còn mở và vui sướng. Mỉm cười hay đôi khi ngân nga một giai điệu hay đung đưa. Đôi khi bạn có thể nhảy múa nhưng liên tục đối diện tường; để nó là đối thể thiên của bạn.

Người ta phải chấp nhận tính đơn độc của mình ngày này hay ngày khác. Một khi bạn đối diện với nó, tính đơn độc thay đổi màu sắc của nó, phẩm chất của nó. Hương vị của nó trở thành khác toàn bộ. Nó trở thành tính một mình. Thế thì nó không cô lập, nó là cô đơn. Cô lập có khổ trong nó; cô đơn có sự mở rộng của phúc lạc.

## *8. Tạo kết nối Thân-Tâm*

***Luyện tập về mạnh khoẻ và Cái toàn thể***



### Chẩn đoán

Mulla Nasruddin ra làm chứng trước toà. Anh ta đề ý rằng mọi thứ anh ta đã nói được phóng viên tại toà ghi lại. Khi anh ta tiếp tục anh ta bắt đầu nói nhanh hơn rồi nhanh hơn nữa. Cuối cùng anh phóng viên điên cuồng giữ nhịp với anh ta. Đột nhiên Mulla nói, “Trời ơi, thưa ngài. Đừng viết nhanh thế. Tôi không thể theo kịp ông.”

Tôi không theo đồng hồ chút nào. Nhưng tôi đã đi tới hiểu thân của tôi. Tôi đã đi tới cảm thấy nhu cầu của nó. Tôi

đã biết nhiều bằng việc nghe nó. Và nếu bạn cũng nghe và bạn trở nên chăm chú vào thân của bạn, bạn sẽ bắt đầu có một kỉ luật mà không thể được gọi là kỉ luật.

Tôi đã không ép buộc nó lên bản thân tôi. Tôi đã thử đủ mọi thứ trong đời tôi. Tôi đã từng liên tục thực nghiệm chỉ để cảm thấy thân tôi khớp hoàn hảo ở đâu. Có thời tôi hay dậy sớm, vào ba giờ sáng. Thế rồi vào bốn giờ, thế rồi vào năm giờ. Bây giờ tôi hay dậy lúc sáu giờ trong nhiều năm. Dần dần tôi đã quan sát cái gì khớp với thân của tôi. Người ta phải rất nhạy cảm.

Bây giờ các nhà sinh lí nói rằng thân của mọi người, khi ngủ, mất nhiệt độ thường của nó trong hai giờ; nhiệt độ tụt xuống hai độ. Điều đó có thể xảy ra cho bạn giữa ba và năm giờ, hay hai và bốn giờ, hay bốn và sáu giờ, nhưng thân mọi người tụt nhiệt độ đi hai độ vào mọi đêm. Và hai giờ đó là giấc ngủ sâu nhất. Nếu bạn dậy giữa hai giờ đó, cả ngày bạn sẽ cảm thấy bị mất phương hướng. Bạn có thể đã ngủ sáu, bảy giờ; điều đó không tạo ra khác biệt. Nếu bạn dậy giữa hai giờ này khi nhiệt độ đang thấp, thế thì bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi cả ngày, buồn ngủ, ngáp ngán ngáp dài. Và bạn sẽ cảm thấy rằng cái gì đó bị thiếu. Bạn sẽ bị rối loạn hơn, thân sẽ cảm thấy không khoẻ.

Nếu bạn dậy đích xác sau hai giờ này, khi hai giờ này đã trôi qua, đó là đúng khoảnh khắc cho bạn dậy. Thế thì bạn hoàn toàn tươi tỉnh. Nếu bạn có thể ngủ chỉ hai giờ ngay cả điều đó sẽ có các dụng. Sáu, bảy, tám giờ là không cần thiết. Nếu bạn ngủ chỉ cho hai giờ đó khi nhiệt độ thấp hơn hai độ, bạn sẽ hoàn toàn hạnh phúc, thoải mái. Cả ngày bạn sẽ cảm thấy duyên dáng, im lặng, mạnh khoẻ, toàn thể, phần chân.

Bây giờ mọi người phải quan sát hai giờ này là khi nào. Không theo bất kì kỉ luật nào từ bên ngoài, vì kỉ luật đó có thể là tốt cho người đã tạo ra nó... Nhà yogi nào đó dậy lúc ba giờ sáng - điều đó phải khớp đúng cho người đó, nhưng thế rồi mọi tín đồ của người đó dậy ba giờ sáng và họ cảm thấy đờ đẫn cả ngày. Và thế rồi họ nghĩ rằng họ không có năng lực theo kỉ luật bình thường như vậy. Thế thì họ cảm thấy mặc cảm. Họ cố vất vả nhưng họ không thể thắng được và thế rồi họ nghĩ rằng thầy của họ dường như rất ngoại lệ, rất vĩ đại. Ông ấy không bao giờ đờ đẫn. Nhưng điều đó đơn giản là phù hợp với ông ấy.

Bạn phải tìm ra thân riêng của bạn, cách thức của nó, cái gì phù hợp - cái là đúng cho bạn. Và một khi bạn đã tìm thấy nó, bạn có thể dễ dàng cho phép nó, và nó sẽ không bị ép buộc vì nó sẽ hoà điệu với thân, cho nên không có gì dường như bạn áp đặt nó; không có tranh chấp, không nỗ lực. Quan sát, trong khi ăn, cái gì phù hợp với bạn. Mọi người liên tục ăn đủ mọi thứ. Thế rồi họ bị rối loạn. Thế rồi tâm trí họ bị ảnh hưởng. Không bao giờ theo kỉ luật của bất kì ai, vì không ai giống bạn, cho nên không ai có thể nói cái gì sẽ là phù hợp với bạn.

Đó là lí do tại sao tôi cho bạn chỉ một kỉ luật và đó là tự nhận biết, đó là tự do. Bạn nghe thân riêng của bạn. Thân có trí huệ vĩ đại trong nó. Nếu bạn nghe nó, bạn bao giờ cũng sẽ đúng. Nếu bạn không nghe nó và bạn liên tục ép buộc mọi thứ lên nó, bạn sẽ không bao giờ hạnh phúc; bạn sẽ bất hạnh, ốm, ốm dễ dàng, và bao giờ cũng bị rối loạn và bị phân tán, mất phương hướng.

Đây đã từng là một thực nghiệm dài. Tôi đã ăn đủ mọi thứ, và rồi dần dần tôi loại bỏ mọi thứ không phù hợp với tôi. Bây giờ bất kì cái gì phù hợp, tôi chỉ ăn cái đó. Đầu bếp của tôi đâm ra khó xử, vì cô ấy phải nấu gần như cùng một thứ mọi ngày và cô ấy không thể nào tin được làm sao tôi liên tục ăn và liên tục tận hưởng nó. Ăn thì được - nhưng tận hưởng nó sao?

Nếu nó phù hợp, bạn có thể tận hưởng cùng một thứ lặp đi lặp lại. Nó không phải là việc lặp lại cho bạn. Nếu nó không phù hợp, thế thì có phiền phức.

Chuyện xảy ra:

Vào đêm thứ năm Mulla Nasruddin về nhà ăn tối. Vợ anh ta phục vụ anh ta món đậu bỏ lò. Anh ta ném đĩa đậu vào tường và hét lên, “Anh ghét món đậu bỏ lò này!”

“Mulla ơi, em không thể hình dung ra anh thế,” vợ anh ta nói. “Đêm thứ hai anh thích món đậu bỏ lò, đêm thứ ba anh thích món đậu bỏ lò, đêm thứ tư anh thích món đậu bỏ lò, và bây giờ đột nhiên vào đêm thứ năm anh nói anh ghét món đậu bỏ lò. Điều này là không nhất quán!”

Thông thường bạn không thể ăn cùng một thứ mọi ngày. Nhưng lí do không phải ở chỗ nó là cùng một thứ, lí do là ở chỗ nó không phù hợp với bạn. Ngày này bạn có thể chịu đựng nó, ngày khác nó trở thành quá nhiều. Và làm sao bạn có thể chịu đựng được nó mọi ngày? Nếu nó phù hợp với bạn không có vấn đề gì; bạn có thể sống cả đời bạn với nó, và mọi ngày bạn có thể tận hưởng nó vì nó đem tới hài hoà thế. Nó đơn giản khớp với bạn, nó tương ứng với bạn.



Bạn liên tục thở; đó là cùng hơi thở. Bạn liên tục tắm; đấy là cùng nước. Bạn liên tục ngủ; đấy là cùng việc ngủ. Nhưng nó phù hợp với bạn, thế thì mọi sự là được. Thế thì nó không phải là việc lặp lại chút nào.

Lặp lại là thái độ của bạn. Nếu bạn đang sống hoàn hảo trong hài hoà với tự nhiên, thế thì bạn không bận tâm tới ngày hôm qua đã trôi qua, bạn không mang nó trong tâm trí của bạn. Bạn không so sánh ngày hôm qua của bạn với ngày hôm nay của bạn và bạn không phóng chiếu ngày mai của bạn. Bạn đơn giản sống ở đây và bây giờ, bạn tận hưởng khoảnh khắc này.

Tận hưởng khoảnh khắc này không liên quan gì tới những điều mới. Tận hưởng khoảnh khắc này chắc chắn có cái gì đó liên quan tới hài hoà. Bạn có thể thay đổi những cái mới mọi ngày, nhưng nếu chúng không phù hợp, bạn bao giờ cũng sẽ chạy đây đó và không bao giờ tìm thấy bất kì nghỉ ngơi nào.

Nhưng bất kì cái gì tôi đang làm là không bị ép buộc, nó là tự phát. Đó là cách dần dần tôi trở nên nhận biết về nhu cầu của thân tôi. Tôi bao giờ cũng nghe thân tôi. Tôi không bao giờ áp đặt tâm trí tôi lên thân. Làm giống vậy và bạn sẽ có cuộc sống hạnh phúc hơn, phúc lạc hơn.

### Đơn thuốc

## Kết nối với thân trong mạnh khỏe

Ở trong tiếp xúc với thân ngụ ý nhạy cảm sâu sắc. Bạn thậm chí có thể không cảm thấy thân của bạn - điều đó xảy ra chỉ khi bạn ôm bạn cảm thấy thân của bạn. Có đau đầu, thế thì bạn cảm thấy đầu; không đau đầu không có tiếp xúc với đầu. Có đau ở chân và bạn trở nên nhận biết về chân. Bạn trở nên nhận biết chỉ khi cái gì đó đi sai.

Nếu mọi thứ là ổn bạn vẫn còn hoàn toàn vô nhận biết. Và thực sự, đó là khoảnh khắc khi sự tiếp xúc có thể được làm, khi mọi thứ là ổn, vì khi cái gì đó đi sai, thế thì tiếp xúc đó được tạo ra với ốm, với cái gì đó đã đi sai và cảm giác mạnh khỏe không còn đó nữa.

Bạn có đau ngay bây giờ; thế rồi đau đầu tới và bạn tạo ra tiếp xúc. Tiếp xúc này được tạo ra không phải với đầu mà với đau đầu! Với đầu, tiếp xúc là có thể chỉ khi không có đau đầu và đầu được rút đây mạnh khỏe.

Nhưng chúng ta đã gần như mất năng lực đó. Chúng ta không có bất kì tiếp xúc nào khi chúng ta ổn. Cho nên tiếp xúc của chúng ta chỉ là biện pháp khẩn cấp. Có đau đầu: việc sửa chữa nào đó được cần, thuốc nào đó được cần. Cái gì đó phải được làm, cho nên bạn tạo tiếp xúc và làm cái gì đó.

Có tạo tiếp xúc với thân của bạn khi mọi thứ là tốt.

Nằm ra trên cỏ, nhắm mắt lại và cảm thấy cảm giác đang diễn ra bên trong, mạnh khỏe đang sôi sùng sục bên trong. Nằm ra trong sông. Nước đang chạm vào thân và mọi tế bào được mát mẻ. Cảm thấy ở bên trong cái mát mẻ đó đi vào thế nào, từng tế bào một, và đi sâu vào thân. Thân là hiện tượng vĩ đại, một trong những phép màu của tự nhiên.

Ngồi dưới mặt trời. Để các tia nắng mặt trời xuyên thấu vào thân. Cảm thấy ấm áp khi nó chuyển vào bên trong, khi nó đi vào sâu hơn, khi nó chạm vào tế bào máu bạn và đạt tới tận xương. Mặt trời là sự sống, chính cội nguồn của nó. Cho nên với mắt nhắm chỉ cảm thấy điều đang xảy ra. Vẫn còn tỉnh táo, quan sát và tận hưởng.

Dần dần bạn sẽ trở nên nhận biết về hài hoà rất tinh tế, âm nhạc rất hay liên tục diễn ra bên trong. Thế thì bạn có tiếp xúc với thân; bằng không bạn mang thân chết.

Cho nên cố là ngày một nhạy cảm hơn về thân của bạn đi. Nghe nó; nó liên tục nói nhiều điều, và bạn bị hướng tới đầu nhiều tới mức bạn không bao giờ nghe nó.

Bất kì khi nào có xung đột giữa tâm trí và thân của bạn, thân của bạn gần như bao giờ cũng đi đúng hơn là tâm trí của bạn. Vì thân là tự nhiên, tâm trí bạn có tính xã hội; thân thể thuộc vào tự nhiên bao la này và tâm trí của bạn thuộc vào xã hội của bạn, xã hội đặc biệt của bạn, thời đại và thời gian. Thân có rễ sâu trong sự tồn tại và tâm trí chỉ vờ trên bề mặt. Nhưng bạn bao giờ cũng nghe tâm trí, bạn không bao giờ nghe thân. Bởi thói quen lâu dài này, tiếp xúc bị mất.

Toàn thân rung động quanh trung tâm của tim cũng như toàn thể hệ thống mặt trời chuyển động quanh mặt trời. Bạn trở nên sống động khi tim bắt đầu đập và bạn sẽ chết khi tim ngừng đập.

Tim vẫn còn là trung tâm mặt trời của thân của bạn. Trở nên tỉnh táo về nó đi. Nhưng bạn có thể trở nên tỉnh táo, dần dần, chỉ nếu bạn trở nên tỉnh táo với toàn thân.

## Thiền trong chuyển động

Để việc thiền của bạn ngày càng là chuyển động.

Chẳng hạn, chạy có thể là thiền hay bơi có thể là thiền hay nhảy múa có thể là thiền hay. Nhận biết phải được thêm vào cho chuyển động. Chuyển động cộng với nhận biết: đó là công thức cho bạn. Chạy, nhưng chạy với nhận biết hoàn hảo; giữ tinh tảo.

Điều tự nhiên và dễ dàng là giữ tinh tảo khi bạn đang trong chuyển động. Khi bạn chỉ ngồi im lặng điều tự nhiên là rơi vào ngủ. Khi bạn đang nằm trên giường, rất khó giữ tinh tảo vì toàn thể tình huống giúp bạn rơi vào việc ngủ. Nhưng trong chuyển động, một cách tự nhiên bạn không thể rơi vào việc ngủ. Bạn vận hành theo cách tinh tảo hơn. Vấn đề duy nhất là ở chỗ chuyển động có thể trở thành máy móc. Bạn có thể chỉ chạy một cách máy móc. Bạn có thể trở thành chuyên gia, người chạy chuyên nghiệp; thế thì không cần tinh tảo. Thân liên tục chạy như cái máy, cái máy tự động; thế thì bạn bỏ lỡ vấn đề.

Đừng bao giờ trở thành chuyên gia trong việc chạy. Vẫn còn là người nghiệp dư để cho tinh tảo có thể vẫn còn lại. Nếu đôi khi bạn cảm thấy rằng việc chạy đã thành tự động, bỏ nó đi. Thử bơi. Nếu nó trở thành tự động, thế thì nhảy múa. Vấn đề cần nhớ là ở chỗ chuyển động chỉ là tình huống để tạo ra nhận biết. Khi nó tạo ra nhận biết, nó là tốt; nếu nó đừng tạo ra nhận biết thế thì nó không còn hữu dụng gì thêm nữa. Đổi sang chuyển động khác nơi bạn sẽ lại phải tinh tảo. Không bao giờ cho phép bất kì hoạt động nào trở thành tự động.

## Tưởng tượng việc chạy

Nếu bạn có thể chạy thể thì không cần bất kì việc thiền nào khác - nó là đủ rồi!

Bất kì hành động nào trong đó bạn có thể toàn bộ đều trở thành thiền, và chạy là hay tới mức bạn có thể bị mất hút toàn bộ trong nó. Bạn đang trong tiếp xúc với mọi yếu tố - mặt trời, không khí, đất, và trời. Bạn đang trong tiếp xúc với sự tồn tại. Khi bạn chạy việc thở của bạn đi rất sâu một cách tự nhiên và nó bắt đầu cọ sát trung tâm đan điền, thực ra là trung tâm từ đó năng lượng thiền được xả ra. Nó ở ngay dưới rốn, quãng sáu phân dưới rốn. Khi việc thở đi sâu có cọ sát trung tâm đó và làm cho nó sống động.

Khi máu bạn là thuần khiết và không bị cản trở bởi chất độc và rác thải đã dùng - nó đỏ và sống động, đầy vui và từng giọt máu nhảy múa trong bạn - bạn là ở tâm trạng đúng để bắt lấy thiền. Thế thì không có nhu cầu làm nó: nó xảy ra!

Chạy ngược chiều gió là tình huống hoàn hảo. Nó là việc nhảy múa của các yếu tố.

Khi chạy bạn không thể nghĩ được: nếu bạn nghĩ, thế thì bạn không chạy đúng. Khi bạn chạy một cách toàn bộ, suy nghĩ dừng lại. Bạn trở thành được gắn với đất đến mức đầu không còn vận hành. Thân trong hoạt động tới mức không năng lượng nào còn lại cho đầu để mà tiếp tục; việc nghĩ dừng lại.

Trong thiền bạn sẽ lại đi tới những khoảnh khắc đó, khoảnh khắc tới khi đang chạy, và trong chạy bạn sẽ lại đi tới những khoảnh khắc đó, khoảnh khắc tới trong thiền. Dần dần cả hai phương pháp này sẽ trở thành một. Thế thì sẽ không có nhu cầu làm chúng một cách tách biệt: bạn có thể chạy và thiền, bạn có thể thiền và chạy.

Thỉnh thoảng, thử một kĩ thuật này: nằm dài trên giường, tưởng tượng rằng bạn đang chạy. Tưởng tượng toàn thể cảnh tượng này: cây cối và gió và mặt trời và toàn thể bãi biển và bầu không khí mặn. Tưởng tượng mọi thứ, quán tưởng nó và làm cho nó mang màu sắc nhất có thể.

Nhớ bất kì buổi sáng nào bạn thích nhất, khi bạn đang chạy trên bãi biển nào đó hay trong rừng nào đó. Để nó rút đầy bạn hoàn toàn... kể cả mùi cây, cây thông, hay mùi bãi biển. Bất kì cái gì bạn đã rất thích, để nó có đó dường như nó gần như thật; thế rồi bắt đầu chạy trong tưởng tượng của bạn.

Bạn sẽ thấy rằng việc thở của bạn đang thay đổi. Liên tục chạy... và bạn có thể làm điều này hàng dặm đường. Không có tận cùng cho nó; bạn có thể làm nó trong hàng giờ. Bạn sẽ ngạc nhiên rằng cho dù bạn đang làm điều này trên giường, bạn sẽ đạt tới những khoảnh khắc đó lần nữa khi đột nhiên thiền có đó.

Cho nên nếu ngày nào đó bạn không thể chạy được bởi lí do nào đó - bạn ốm hay tình huống không cho phép hay thành phố không coi trọng việc chạy, bạn không thể chạy được - bạn có thể làm điều này và bạn sẽ đạt tới cùng khoảnh khắc.

## Nói với bản thân bạn trong thả lỏng

Trong thả lỏng bạn đơn giản phải thả lỏng, không tập trung - nó ngược với tập trung. Tôi sẽ cho bạn một phương pháp mà bạn có thể bắt đầu làm vào ban đêm.

Ngay trước khi bạn đi ngủ, ngồi vào ghế. Là thoải mái; an nhàn là phần bản chất nhất của nó. Để thả lỏng người ta phải rất thoải mái cho nên làm cho bản thân bạn thoải mái. Bất kì tư thế nào bạn muốn lấy trong ghế, lấy nó, nhắm mắt và thả lỏng thân. Từ ngón chân tới đầu, cảm thấy từ bên trong nơi bạn cảm thấy căng. Nếu bạn cảm thấy nó ở đầu gối, thả lỏng đầu gối. Chỉ chạm vào đầu gối và nói với đầu gối, “Thả lỏng đi nào.” Nếu bạn cảm thấy căng nào đó ở vai, chỉ chạm vào chỗ đó và nói, “Thả lỏng đi nào.”

Trong vòng một tuần bạn sẽ có khả năng liên lạc với thân của bạn. Và một khi bạn bắt đầu liên lạc với thân của bạn, mọi sự trở thành rất dễ dàng.

Thân cần không bị ép buộc, nó có thể được thuyết phục. Người ta cần không tranh đấu với thân. Điều đó là xấu, bạo hành và hung hăng, và bất kì loại xung đột nào sẽ tạo ra ngày một nhiều căng thẳng hơn. Cho nên bạn cần không trong bất kì xung đột nào cả - để thoải mái là qui tắc. Và thân là món quà đẹp từ sự tồn tại tới mức tranh đấu với nó là phủ nhận bản thân sự tồn tại. Nó là điện thờ và chúng ta được trân trọng trong nó; nó là ngôi đền. Chúng ta tồn tại trong nó và chúng ta phải làm mọi chăm sóc cho nó; đó là trách nhiệm của chúng ta.

Cho nên trong bảy ngày... Điều đó có vẻ như hơi chút ngớ ngẩn lúc ban đầu vì chúng ta chưa bao giờ được dạy nói

chuyện với thân riêng của chúng ta - và phép màu có thể xảy ra qua nó. Cho nên điều thứ nhất: thả lỏng trong ghé, để đèn tối hay mờ tùy thích; đèn không nên sáng. Nói với mọi người, “Trong hai mươi phút này không được quấy rầy, không điện thoại, không có bất kì cái gì,” để cho dường như thế giới không còn đó nữa cho hai mươi phút đó.

Đóng cửa lại, thả lỏng trong ghé với quần áo chùng để cho không bị bó chặt ở đâu cả, và bắt đầu cảm thấy chỗ có căng. Bạn sẽ thấy nhiều chỗ căng. Những chỗ đó phải được làm thả lỏng trước, vì nếu thân không được thả lỏng, tâm trí cũng không thể được thả lỏng. Thân tạo ra tình huống cho tâm trí thả lỏng. Thân trở thành phương tiện của việc thả lỏng.

Cứ liên tục chạm vào chỗ đó. Bất kì chỗ nào bạn cảm thấy căng nào đó, chạm vào thân riêng của bạn với yêu sâu sắc và với từ bi. Thân là người phục vụ của bạn và bạn đã không trả bất kì cái gì cho nó - nó đơn giản là món quà. Và nó phức tạp thế, phức tạp cực kì tới mức khoa học vẫn chưa có khả năng làm ra cái gì giống nó.

Nhưng chúng ta không bao giờ nghĩ về điều đó; chúng ta không yêu thân. Ngược lại chúng ta cảm thấy giận về nó. Thân đã là một trong những anh chàng bung xung cổ đại nhất. Bạn có thể ném bất kì cái gì vào trong nó; thân câm và nó không thể trả đũa lại. Nó không thể trả lời, nó không thể nói rằng bạn sai. Cho nên bất kì điều gì bạn nói, không có phản ứng từ thân chống lại điều đó.

Vậy nên cứ đi khắp thân và bao quanh nó bằng từ bi yêu mến, bằng thông cảm và chăm sóc sâu sắc. Điều này sẽ mất ít nhất năm phút, và bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rất, rất mềm mại và thả lỏng, gần như ngủ.



Thế rồi đem ý thức của bạn vào việc thở; thả lỏng việc thở. Thân là phần bên ngoài nhất của chúng ta, ý thức là phần bên trong nhất, và việc thở là chiếc cầu nối chúng với nhau. Cho nên khi thân được thả lỏng, chỉ nhắm mắt lại và nhìn việc thở của bạn; thả lỏng cả điều đó nữa. Nói chút ít với việc thở: “Thả lỏng đi nhé. Là tự nhiên.” Bạn sẽ thấy rằng khoảnh khắc bạn nói, “Thả lỏng đi nhé,” sẽ có việc nhoáng lên tinh tế.

Thông thường việc thở đã trở thành rất phi tự nhiên và chúng ta đã quên mất cách thả lỏng nó vì chúng ta liên tục căng thẳng tới mức đã trở thành gần như thói quen đối với việc thở là vẫn còn căng thẳng. Cho nên chỉ bảo nó thả lỏng hai hay ba lần, và thế rồi vẫn còn im lặng.

## Nhạy cảm hơn đi

Nhạy cảm hơn đi. Và bạn không thể là nhạy cảm theo một chiều. Hoặc người ta nhạy cảm theo mọi chiều hoặc người ta không nhạy cảm theo bất kì chiều nào. Nhạy cảm thuộc vào con người toàn bộ của bạn. Cho nên nhạy cảm hơn đi; thế thì mọi ngày bạn sẽ có khả năng cảm thấy điều đang xảy ra.

Chẳng hạn, bạn đang bước đi dưới mặt trời. Cảm các tia nắng chiếu lên mặt bạn; là nhạy cảm đi. Cái chạm tinh tế có đó. Chúng đang đập vào bạn. Nếu bạn có thể cảm thấy chúng, thế thì bạn cũng sẽ cảm thấy ánh sáng bên trong khi nó đập vào bạn; bằng không bạn sẽ không có khả năng.

Khi bạn đang nằm trong công viên, cảm cỏ đi. Cảm màu lục bao quanh bạn, cảm khác biệt của hơi ẩm, cảm mùi

bóc ra từ đất. Nếu bạn không thể cảm được nó, bạn sẽ không có khả năng cảm khi nào những điều bên trong bắt đầu xảy ra.

Bắt đầu từ bên ngoài, vì điều đó dễ hơn. Và nếu bạn không thể cảm cái bên ngoài, bạn không thể cảm được cái bên trong. Có tính thơ ca hơn và ít tính công việc trong sự sống. Đôi khi là nhạy cảm chẳng tốn kém gì.

Bạn đang tắm: bạn có cảm nước không? Bạn đơn giản coi nó như việc thường lệ và thế rồi bạn bước ra. Cảm nó trong vài phút đi. Chỉ ở dưới vòi hoa sen và cảm nước: cảm nó đang chảy lên bạn. Điều đó có thể trở thành kinh nghiệm sâu sắc, vì nước là sự sống. Chín mươi phần trăm của bạn là nước. Và nếu bạn không thể cảm được nước đang rơi lên bạn, bạn sẽ không có khả năng cảm sóng triều bên trong của nước riêng của bạn.

Sự sống được sinh ra trong biển và bạn có nước nào đó bên trong thân của bạn với lượng muối nào đó. Đi bơi trong biển và cảm nước ở bên ngoài. Bạn sẽ sớm biết rằng bạn là một phần của biển và rằng phần bên trong thuộc về biển. Thế thì bạn cũng có thể cảm thấy điều đó. Và khi trăng có đó và đại dương đang dậy sóng đáp ứng nó, thân của bạn cũng sẽ dậy sóng đáp ứng. Trong sóng, nhưng bạn không thể cảm được nó. Cho nên nếu bạn không thể cảm được những điều thô thể, sẽ khó cho bạn cảm những điều tinh tế như thiên.

Làm sao bạn có thể cảm yêu? Mọi người khổ. Tôi đã thấy hàng nghìn và hàng nghìn người ở sâu trong khổ. Khổ là về yêu. Họ muốn yêu và họ muốn được yêu, nhưng vấn đề là ở chỗ nếu bạn yêu họ, họ không thể cảm thấy điều đó. Họ sẽ liên tục hỏi, "Anh có yêu em không?" Vậy phải làm gì? Nếu

bạn nói có, họ sẽ không tin điều đó vì họ không thể cảm được nó. Nếu bạn nói không, họ cảm thấy bị tổn thương.

Nếu bạn không thể cảm được các tia nắng mặt trời, nếu bạn không thể cảm được mưa, nếu bạn không thể cảm được cỏ, nếu bạn không thể cảm được bất kì cái gì bao quanh bạn - bầu không khí, thế thì bạn không thể cảm được những điều sâu sắc hơn như yêu hay từ bi; điều đó là rất khó. Bạn chỉ có thể cảm thấy giận, bạo hành, buồn, vì chúng thô thể. Cái tinh tế là con đường đi vào bên trong - và việc thiền của bạn càng tinh tế, việc cảm sẽ càng tinh tế hơn. Nhưng thế thì bạn phải sẵn sàng.

Cho nên thiền không chỉ là thứ gì đó bạn làm trong một giờ rồi quên. Thực sự, toàn thể cuộc sống phải có tính thiền. Chỉ thế thì bạn sẽ bắt đầu cảm được mọi thứ. Và khi tôi nói rằng toàn thể cuộc sống có tính thiền, tôi không ngụ ý đi và nhắm mắt bạn trong hai mươi bốn giờ và ngồi và thiền - không! Dù bạn ở bất kì đâu bạn có thể nhạy cảm và sự nhạy cảm đó sẽ mang lại lợi ích.

Bạn có thể khóc được không? Bạn có thể cười một cách tự phát không? Bạn có thể nhảy múa một cách tự phát không? Bạn có thể yêu một cách tự phát không? Nếu bạn không thể, làm sao bạn có thể thiền được? Bạn có thể chơi được không? Điều đó là khó! Mọi thứ đã trở thành khó. Người đã trở thành không nhạy cảm.

Đem nhạy cảm của bạn trở lại đi. Giành lại nó đi! Chơi một chút vào! Là vui đùa là có tính tôn giáo. Cười, khóc, hát, làm cái gì đó một cách tự phát với tràn đầy tim của bạn. Thả lỏng thân của bạn, thả lỏng việc thở của bạn, và di chuyển đường như bạn lại là đứa trẻ.

Lấy lại việc cảm đi, ít ý nghĩ đi, nhiều cảm hơn. Sống nhiều bằng tim, ít bằng đầu.

Thỉnh thoảng, sống toàn bộ trong thân; quên hồn đi. Sống toàn bộ trong thân - vì nếu bạn thậm chí không thể cảm được thân của bạn, bạn sẽ không cảm thấy hồn của bạn. Nhớ điều này. Quay lại trong thân. Chúng ta thực sự đang treo xung quanh thân; chúng ta không trong thân. Mọi người sợ ở trong thân. Xã hội đã tạo ra sợ này; nó được bắt rễ sâu.

Quay trở lại trong thân của bạn; đi vào lại; là giống như con vật hồn nhiên.

Nhìn các con vật nhảy nhót, chạy. Thỉnh thoảng chạy và nhảy như chúng, thế thì bạn sẽ quay trở lại thân của bạn. Thế thì bạn sẽ có khả năng cảm thân của bạn, tia sáng mặt trời, mưa, và gió thổi. Chỉ với năng lực này của việc là nhận biết về mọi thứ đang xảy ra quanh bạn, bạn sẽ phát triển được năng lực để cảm điều đang xảy ra bên trong.

## Cho người hút thuốc (1)

Mút ngón tay là tốt hơn hút thuốc, và thế thì sẽ dễ dàng bỏ hút thuốc hơn.

Đây là một trong những điều cần được hiểu: nếu bạn đã mút ngón tay và rồi bạn chấm dứt điều đó, bạn đã chọn việc hút thuốc làm thứ thay thế. Việc hút thuốc không phải là vấn đề của bạn - bạn không thể làm được bất kì cái gì với nó. Dù bạn cố vất vả thế nào bạn không bao giờ thành công vì ngay chỗ đầu tiên nó không phải là vấn đề; vấn đề là cái gì đó

khác. Bạn đã thay đổi vấn đề. Vấn đề thực đã bị bỏ đi và thay vào đó vấn đề giả đã được đặt vào. Bạn không thể thay đổi nó được.

Gợi ý của tôi là: quên chuyện tranh đấu với việc hút thuốc của bạn đi, bắt đầu nút ngón tay. Và không lo - điều đó là hay, nó hay đấy. Không có gì sai trong nó cả vì nó không hại gì. Bắt đầu nút ngón tay đi, và một khi bạn bắt đầu nút ngón tay việc hút thuốc sẽ biến mất. Khi việc hút thuốc biến mất chúng ta đang đi đúng đường. Thế thì trong vài tháng liên tục nút ngón tay để cho thói quen lâu dài này của nhiều năm thế - việc hút thuốc - rơi rụng đi. Trong sáu hay chín tháng nút ngón tay, và không xấu hổ về nó, vì không có gì sai với nó.

Cho nên đầu tiên bỏ việc hút thuốc và thay vào đó bắt đầu nút ngón tay của bạn. Quay lui, thoái lui. Sau sáu hay chín tháng, khi việc hút thuốc đã hoàn toàn biến mất, việc nút ngón tay được thế vào đó. Thế rồi bắt đầu uống sữa mọi đêm, từ chai sữa nhân tạo bạn vẫn dùng cho trẻ con... mọi đêm. Tận hưởng nó giống như vú mẹ và không xấu hổ về điều đó.

Tận hưởng nó mọi đêm đều đặn trong mười lăm phút; nó sẽ cho bạn giấc ngủ rất rất sâu. Thế rồi đi ngủ nằm ra với chai sữa. Đến sáng nữa khi bạn mở mắt ra, bạn lại có thể thấy chai sữa và bú chút ít sữa ấm. Trong ngày cũng vậy - hai hay ba lần... không mấy, chỉ chút ít sữa thôi.

Cho nên thứ nhất là thuốc lá phải bị bỏ đi, thế rồi bạn đi tới ngón tay; thế rồi ngón tay phải bị bỏ đi. Thế rồi bạn quay lại với bầu vú - lần này là vú nhân tạo - và từ đó, mọi sự sẽ biến mất. Sau chỉ vài ngày bạn sẽ thấy rằng bây giờ không có nhu cầu... Trước hết bạn sẽ uống bốn hay năm hay sáu lần

một ngày, thế rồi ba lần, rồi hai lần và rồi một lần. Một ngày nào đó bạn đột nhiên cảm thấy rằng không có nhu cầu... nhưng đây là cách nó phải biến mất.

Nếu bạn tranh đấu với việc hút thuốc, bạn sẽ không bao giờ thành công. Hàng triệu người đang tranh đấu và họ không bao giờ thành công vì họ không bao giờ đi theo toàn thể thủ tục. Bạn phải đi với nó theo cách rất khoa học. Bạn phải đi tới căn nguyên. Căn nguyên là: bạn đã bỏ lỡ vú mẹ bạn. Bạn đã không thể có được nhiều như bạn muốn. Ham muốn đó còn nấn ná lại, ham muốn đó đã không ra đi, và với ham muốn đó cái gì đó của đứa trẻ không được thoả mãn bao giờ cũng sẽ vẫn còn lại trong bạn. Cho nên việc hút thuốc không thực là vấn đề: đứa trẻ không được thoả mãn kia sẽ vẫn có đó.

Một khi toàn thể vấn đề này được khắc phục đúng bạn sẽ thấy rằng lần đầu tiên bạn đã trở nên trưởng thành. Một khi đứa trẻ đó biến mất và ham muốn bú vú mẹ biến mất bạn đột nhiên sẽ cảm thấy sự bột phát năng lượng; cái gì đó bị giam giữ đã được tự do. Bạn sẽ trở nên trưởng thành.

Một khi bạn biết rõ này, nó có thể bị chặt đi. Nhưng không biết rõ này bạn có thể liên tục tranh đấu với cái bóng và với cái bóng bạn sẽ bị thất bại; bạn không bao giờ có thể chiến thắng. Cho nên làm điều đó thành chương trình một năm.

Không chỉ điều này sẽ biến mất; bạn sẽ được biến đổi qua nó nữa. Cái gì đó rất cơ bản trong bạn, cái giữ bạn lại, sẽ biến mất. Thân của bạn sẽ trở nên lành mạnh hơn và tâm trí bạn sẽ trở nên sắc bén và thông minh hơn. Theo mọi cách bạn sẽ trở nên trưởng thành hơn.

## Cho người hút thuốc (2)

Tôi sẽ gợi ý: hút thuốc thật nhiều theo ý bạn muốn hút. Nó không phải là tội lỗi ngay chỗ đầu tiên. Tôi cho bạn đảm bảo - tôi sẽ chịu trách nhiệm. Tôi nhận tội về bản thân tôi, cho nên nếu bạn gặp Thượng đế vào Ngày phán xử cuối cùng bạn có thể nói với ngài rằng thằng cha này chịu trách nhiệm. Và tôi sẽ đứng đó như một nhân chứng cho bạn rằng bạn không chịu trách nhiệm. Cho nên đừng lo về việc đó là tội. Thanh thoi và không cố bỏ nó bằng nỗ lực. Không, điều đó sẽ không giúp gì.

Cho nên đây là gợi ý của tôi: hút thật nhiều như bạn muốn hút - chỉ hút có tính thiền. Nếu Thiền nhân có thể uống trà có tính thiền, sao bạn không thể hút thuốc có tính thiền? Thực ra, trà chứa cùng chất kích thích như thuốc lá chứa; nó là cùng chất kích thích, không có mấy khác biệt. Hút thuốc có tính thiền, rất có tính tôn giáo.

Làm cho nó thành lễ hội đi. Thử nó theo cách của tôi.

Làm một góc nhỏ trong nhà bạn chỉ dành cho hút thuốc: một ngôi đền nhỏ được dành riêng cho Thượng đế của việc hút thuốc. Trước hết cúi lạy gói thuốc lá của bạn. Nói chuyện phiếm một chút, nói với điều thuốc lá. Hỏi han, "Bạn khỏe không?" Và thế rồi rất chậm lấy điếu thuốc ra - rất chậm, chậm như bạn có thể làm được, vì chỉ nếu bạn lấy nó ra rất chậm bạn sẽ nhận biết. Không làm điều đó theo cách máy móc, như bạn bao giờ cũng làm. Thế rồi gõ điếu thuốc lên bao thuốc rất chậm và lâu tùy bạn muốn. Cũng không có vội vàng gì ở đây. Thế rồi lấy bật lửa, cúi lạy bật lửa. Đây là

những thượng đế vĩ đại, thiên thần! Lửa là Thượng đế, vậy sao bật lửa lại không?

Thế rồi bắt đầu hút thuốc rất chậm, giống như việc thiền Phật giáo. Không làm nó như việc thở yoga pranayama, nhanh và chóng và sâu, nhưng rất chậm. Phật nói: Thở một cách tự nhiên. Cho nên bạn hút thuốc một cách tự nhiên - rất chậm, không vội vàng. Nếu nó là tội bạn trong vội vàng. Nếu nó là tội bạn muốn kết thúc nó sớm nhất có thể. Nếu nó là tội bạn không muốn nhìn vào nó. Bạn liên tục đọc báo và bạn liên tục hút thuốc. Ai muốn nhìn vào tội? Nhưng nó không phải là tội, cho nên ngắm nhìn nó đi - ngắm nhìn từng hành động của bạn.

Chia hành động của bạn ra thành những mảnh nhỏ để cho bạn có thể di chuyển rất chậm. Và bạn sẽ ngạc nhiên: bằng quan sát việc hút thuốc của bạn, dần dần việc hút thuốc sẽ trở nên ngày một ít đi. Và đột nhiên một ngày... nó mất tiêu. Bạn đã không làm bất kì nỗ lực nào để bỏ nó; nó đã tự bỏ theo cách riêng của nó, vì bằng việc trở nên nhận biết hình mẫu chết, cái thường lệ, thói quen máy móc, bạn đã tạo ra, bạn đã đưa năng lượng tâm thức mới vào trong bạn. Chỉ năng lượng đó có thể giúp bạn; không cái gì khác sẽ có thể giúp.

Và không phải chỉ là vậy với việc hút thuốc, nó là vậy với mọi thứ khác trong cuộc sống: không cố quá vất vả để thay đổi bản thân bạn. Điều đó để lại những vết sẹo. Cho dù bạn thay đổi, thay đổi của bạn sẽ vẫn còn bề ngoài và bạn sẽ tìm ra cái thay thế ở đâu đó; bạn sẽ *phải* tìm ra cái thay thế, bằng không bạn sẽ cảm thấy trống rỗng.

Và khi cái gì đó tàn lụi đi theo cách riêng của nó vì bạn đã trở nên nhận biết im lặng về cái ngu xuẩn của nó tới mức không nỗ lực nào được cần, khi nó đơn giản rơi rụng đi, như



lá khô rơi khỏi cây, nó không để lại vết sẹo nào đằng sau và nó không để lại bản ngã đằng sau.

Nếu bạn bỏ cái gì đó bằng nỗ lực, điều đó tạo ra bản ngã lớn. Bạn bắt đầu nghĩ, "Bây giờ mình là người rất đức hạnh vì mình không hút thuốc." Nếu bạn nghĩ rằng việc hút thuốc là tội, một cách tự nhiên, hiển nhiên, nếu bạn bỏ nó bạn sẽ nghĩ rằng bạn là người rất đức hạnh.

Đó là cách thức người đức hạnh của bạn là vậy. Ai đó không hút thuốc, ai đó không uống rượu, ai đó ăn chỉ một lần một ngày, ai đó không ăn vào ban đêm, ai đó thậm chí đã thôi uống nước vào ban đêm... và tất cả họ là những thánh nhân vĩ đại! Đây là những phẩm hạnh bậc thánh, đức hạnh vĩ đại!

Chúng ta đã làm các tôn giáo thành ngu xuẩn thế, nó đã mất mọi vinh quang. Nó đã trở thành ngu xuẩn như mọi người ngu xuẩn. Nhưng toàn thể vấn đề phụ thuộc vào thái độ của bạn: nếu bạn nghĩ cái gì đó là tội, thế thì đức hạnh của bạn sẽ chính là cái đối lập của nó.

Tôi nhấn mạnh điều đó: không hút thuốc không phải là đức hạnh, hút thuốc không phải là tội, nhận biết là đức hạnh, vô nhận biết là tội. Và thế thì cùng luật này áp dụng được cho toàn thể cuộc sống của bạn.

## Ăn thức ăn mạnh

Có hai kiểu thức ăn. Một là cái bạn thích, cái bạn có tưởng tượng hay cái bạn phóng tác ra. Không có gì sai trong

nó nhưng bạn sẽ phải biết một thủ đoạn nhỏ có liên quan tới nó.

Có những thức ăn có sức hấp dẫn vô cùng. Sự hấp dẫn này chỉ là vì bạn thấy rằng thức ăn đó là sẵn có. Bạn vào khách sạn hay vào nhà hàng và bạn thấy thức ăn nào đó... mùi thơm bốc ra từ phòng sau, màu sắc và hương vị của thức ăn này. Bạn đã không nghĩ tới thức ăn này, và đột nhiên bạn quan tâm tới nó. Điều này sẽ không ích gì; đây không phải là ham muốn thực của bạn. Bạn có thể ăn thứ này nhưng nó sẽ không thoả mãn bạn. Bạn sẽ ăn và ăn và không cái gì sẽ tới từ nó; không thoả mãn nào sẽ tới từ nó - và việc thoả mãn là điều quan trọng nhất. Chính việc không thoả mãn tạo ra ám ảnh với thức ăn.

Đơn giản thiên mọi ngày trước khi bạn ăn. Nhắm mắt lại và chỉ cảm điều thân của bạn cần - dù nó là bất kì cái gì. Bạn đã không nhìn thấy bất kì thức ăn nào và không thức ăn nào là sẵn có; bạn đơn giản cảm con người riêng của bạn, điều thân của bạn cần, điều bạn cảm thấy thích và điều bạn khao khát.

Ts Leonard Pearson gọi điều này là “thức ăn mạnh” - thức ăn làm mạnh cho bạn. Đi và ăn thật nhiều nó tuy bạn muốn nhưng bám lấy nó. Thức ăn kia ông ấy gọi là “thức ăn chào mời”: khi nó trở nên sẵn có bạn trở nên quan tâm tới nó. Thế thì nó là một thứ tâm trí và nó không phải là nhu cầu của bạn. Nếu bạn nghe thức ăn mạnh của bạn, bạn có thể ăn nhiều tuy bạn muốn và bạn sẽ không bao giờ khổ vì nó sẽ thoả mãn cho bạn. Thân đơn giản ham muốn cái nó cần; nó không bao giờ ham muốn bất kì cái gì khác. Điều đó sẽ thoả mãn, và một khi có sự thoả mãn người ta không bao giờ ăn nhiều.

Vấn đề nảy sinh chỉ nếu bạn ăn thức ăn kiểu chào mời: bạn thấy chúng sẵn có và bạn trở nên quan tâm và bạn ăn chúng. Chúng không thể thoả mãn được bạn vì không có nhu cầu trong thân về chúng. Khi chúng không thoả mãn bạn, bạn cảm thấy không được thoả mãn. Cảm thấy không được thoả mãn bạn lại ăn nhiều hơn, nhưng dù bạn ăn nó nhiều đến đâu nó sẽ không thoả mãn bạn vì không có nhu cầu ngay chỗ đầu tiên.

Kiểu ham muốn thứ nhất phải được đáp ứng và thế thì kiểu thứ hai sẽ biến mất.

Sẽ mất vài ngày hay thậm chí vài tuần để bạn đi tới cảm thấy cái gì hấp dẫn bạn. Ăn nhiều tuy bạn muốn về những cái hấp dẫn bạn. Không bận tâm về điều người khác nói. Nếu kem hấp dẫn bạn, ăn kem. Ăn tới sự thoả mãn của bạn, tới sự bằng lòng của tim bạn và thế rồi đột nhiên bạn sẽ thấy rằng có thoả mãn. Khi bạn cảm thấy được thoả mãn, việc tọng vào bản thân bạn biến mất. Chính trạng thái không được thoả mãn làm cho bạn cứ tọng mãi vào bản thân bạn mỗi lúc một nhiều và vẫn không có chủ định. Bạn cảm thấy đầy và dầu vậy vẫn không được thoả mãn, cho nên vấn đề nảy sinh.

Cho nên trước hết bắt đầu học cái gì đó tự nhiên và cái sẽ tới... vì chúng ta chỉ quên; nó có đó trong thân.

Khi bạn định ăn sáng, nhắm mắt lại và nhìn điều bạn muốn, ham muốn của bạn thực sự là gì. Không nghĩ về cái đang sẵn có; đơn giản nghĩ về ham muốn của bạn là gì và rồi đi và tìm cái đó và ăn nó. Ăn nhiều tuy bạn muốn. Trong vài ngày đi cùng nó. Dần dần bạn sẽ thấy rằng bây giờ không thức ăn nào "mời chào" bạn.

Điều thứ hai: khi bạn ăn, nhai kỹ vào. Không nuốt vội nuốt vàng - vì nếu nó đang ở trong mồm, bạn tận hưởng nó trong mồm, cho nên sao không nhai nó nhiều hơn? Nếu bạn nhai cái gì đó mười lần, bạn có thể tận hưởng thêm một lần nhai nữa và nhai nó thêm mười lần nữa. Điều đó sẽ gần giống như làm mười lần nhai nếu việc tận hưởng của bạn chỉ là về hương vị.

Cho nên bất kì khi nào bạn ăn, nhai thêm, vì tận hưởng là ở trên họng. Bên dưới họng không có mùi vị - không có gì thuộc loại đó cả - nên sao phải vội vàng? Cứ nhai nó thêm và ném nó thêm. Để làm cho việc ném này mạnh mẽ hơn, làm mọi điều có thể được làm. Khi bạn ăn cái gì đó, trước hết ngửi nó đã. Tận hưởng mùi thơm của nó vì một nửa hương vị bao gồm mùi.

Cho nên ngừng thức ăn, nhìn thức ăn. Không vội vàng gì, để thời gian ra. Làm nó thành việc thiền. Cho dù mọi người nghĩ bạn đã phát điên, không lo. Ngắm nó từ mọi phía. Chạm vào nó bằng mắt nhắm, chạm vào nó bằng má bạn. Cảm nó theo mọi cách; ngừng đi ngừng lại nó. Thế rồi cắn miếng nhỏ và nhai nó, tận hưởng nó; để nó thành việc thiền. Một lượng thức ăn rất nhỏ sẽ là đủ và sẽ cho bạn nhiều thoả mãn hơn.

## Ngủ ngon

Đặt thời gian đặn cho việc đi ngủ - nếu bạn đi ngủ vào mười một giờ mọi tối, thế thì mười một giờ.

Điều thứ nhất: bám theo thời gian đều đặn, thế thì thân có thể sớm đi vào nhịp điệu. Không đổi thời gian này, bằng không bạn làm rối cho thân. Có nhịp điệu sinh học và thân đã mất dấu vết của nó. Cho nên nếu bạn quyết định đi ngủ lúc mười một giờ, thế thì cố định nó; thế thì bất kì cái gì xảy ra bạn phải lên giường vào mười một giờ. Bạn có thể quyết định mười hai giờ - bất kì giờ nào bạn cố định - nhưng thế rồi nó phải đều đặn. Đó là một điều.

Và trước khi lên giường, trong nửa giờ, nhảy múa sôi nổi để cho toàn thân có thể tống ra mọi căng thẳng của nó. Nếu bạn có vấn đề mất ngủ, bạn phải lên giường với mọi căng thẳng; những căng thẳng đó giữ cho bạn thức. Cho nên nếu bạn định đi ngủ vào mười một giờ, vào mười giờ bắt đầu nhảy múa. Nhảy múa tới mười rưỡi.

Thế rồi đi tắm vòi hoa sen nước nóng hay bồn nước nóng. Thành thoi trong bồn tắm trong mười lăm phút. Để cho toàn thân được thành thoi. Trước hết là nhảy múa, để cho mọi căng thẳng được tống ra; thế rồi tắm hoa sen nước nóng. Bồn tắm nóng sẽ tốt hơn hoa sen nhiều, cho nên bạn có thể nằm trong bồn tắm nửa giờ, mười lăm phút hay hai mươi phút và thành thoi ở đó.

Thế rồi ăn cái gì đó - bất kì cái gì nóng sẽ là tốt, không lạnh. Chỉ sữa nóng sẽ cũng được, và rồi đi ngủ. Và không đọc trước khi đi ngủ - không bao giờ.

Điều này nên là chương trình, chương trình một giờ: nhảy múa, tắm, có cái gì đó để ăn - sữa nóng là tốt nhất - và thế rồi đi ngủ. Tắt đèn và đi ngủ. Dù giấc ngủ tới hay không, không lo nghĩ. Nếu nó không tới chỉ im lặng nằm đấy và quan sát hơi thở của bạn. Bạn không thở quá nhiều; bằng

không điều đó sẽ giữ cho bạn thức. Để hơi thở như nó vậy, im lặng, nhưng bạn đơn giản liên tục quan sát nó: nó đi vào và đi ra, đi vào và đi ra... Nó là quá trình đơn điệu tới mức bạn sẽ sớm ngủ say. Bất kì cái gì đơn điệu là giúp ích. Và việc thở là tuyệt đối đơn điệu, không đổi... Nó đi ra và đi vào và đi ra, đi vào...

Bạn thậm chí có thể dùng các từ “đi vào,” và “đi ra,” “đi vào,” và “đi ra.” Bên trong, chỉ lặp lại các từ này: “đi vào,” và “đi ra,” “đi vào,” và “đi ra.” Điều đó trở thành việc thiền siêu việt, và thiền siêu việt là tốt cho giấc ngủ, không cho thức tỉnh!

Nếu giấc ngủ không tới, không dậy lần nữa. Không đi tới tủ lạnh và bắt đầu ăn các thứ hay đọc hay làm bất kì cái gì. Bất kì cái gì xảy ra, chỉ vẫn nằm trên giường, được thanh thoi. Cho dù giấc ngủ không tới, thanh thoi có giá trị gần như giấc ngủ; chỉ kém hơn chút ít thôi, có vậy thôi. Nếu giấc ngủ cho bạn nghỉ ngơi một trăm phần trăm, thanh thoi trong giường sẽ cho bạn chín mươi phần trăm. Nhưng không đứng dậy, bằng không bạn quấy rối nhịp điệu.

Trong vòng vài ngày bạn sẽ thấy rằng giấc ngủ đang tới. Vào buổi sáng cũng làm thành vấn đề là đích xác vào cùng giờ bạn phải dậy.

Cho dù bạn không ngủ cả đêm, điều đó không thành vấn đề, khi chuông báo thức tắt đi bạn phải dậy. Không ngủ nướng trong ngày vì đó là cách bạn có thể làm rối nhịp điệu. Thân của bạn đi vào nhịp điệu như thế nào? Không đi ngủ lúc ban ngày; quên nó đi. Đợi đêm tới và vào mười một giờ bạn sẽ lại lên giường. Để thân đói ngủ. Cho nên từ mười một giờ tới sáu giờ... bảy tiếng là đủ.

Ngay cả nếu ban ngày bạn cảm thấy buồn ngủ, đi dạo, đọc, hát hay nghe nhạc nhưng không đi ngủ. Chống lại cảm dỗ đó. Toàn thể vấn đề là đem thân trở lại với vòng nhịp điệu.

## Vứt rác

Trước khi bạn đi ngủ, bắt đầu làm việc nói lấp bấp. Việc nói lấp bấp ba mươi phút sẽ có tác dụng. Nó sẽ làm trống rỗng bạn nhanh chóng thế. Theo cách thông thường bạn phải mất thời gian: bạn liên tục ngẫm nghĩ và các ý nghĩ diễn ra và tiếp diễn mãi, và điều đó chiếm trọn cả đêm. Điều đó có thể được làm trong nửa giờ!

Nói lấp bấp, liên thoáng là điều tốt nhất - chỉ ngồi trên giường, tắt đèn và bắt đầu nói lú lờ. Cho phép âm thanh; bất kỳ cái gì tới, cho phép. Bạn không cần lo nghĩ về ngôn ngữ, bạn không cần lo nghĩ về văn phạm và bạn không cần lo nghĩ về điều bạn đang nói. Bạn không cần lo nghĩ về nghĩa; nó không liên quan gì tới nghĩa. Nó càng vô nghĩa, càng có giúp ích hơn.

Nó đơn giản tổng rác rưởi của tâm trí ra, tổng ra tiếng ồn. Cho nên bất kỳ cái gì - chỉ bắt đầu và tiếp tục, nhưng rất đam mê trong nó, dường như bạn đang nói, dường như cả đời của bạn lâm nguy. Bạn đang nói điều vô nghĩa và không có ai ngoài bạn, nhưng là đam mê, ở trong độc thoại đam mê. Chỉ ba mươi phút làm điều đó sẽ có tác dụng, và bạn sẽ có giấc ngủ ngon cả đêm.

Tâm trí tích lũy tiếng ồn, và khi bạn muốn đi ngủ nó vẫn tiếp tục. Bây giờ điều đó đã trở thành thói quen: nó không biết bây giờ làm sao tắt đi, có vậy thôi. Chiếc công tắc để bật và tắt nó không làm việc. Điều này sẽ có ích. Điều này đơn giản sẽ cho phép nó xả ra năng lượng này và thế rồi, trống rỗng, bạn sẽ rơi vào giấc ngủ.

Đó là điều xảy ra trong mơ và ý nghĩ trong đêm: tâm trí đang cố làm trống rỗng bản thân nó cho ngày hôm sau; nó phải được sẵn sàng. Bạn đã quên mất cách đưa quá trình này đến kết thúc, và bạn càng cố, bạn càng trở nên thức, cho nên việc ngủ trở thành khó.

Cho nên vấn đề không phải là cố đi vào giấc ngủ - không cố bất kì gì. Làm sao bạn có thể cố buông bỏ được? Nó xảy ra. Nó không phải là cái gì đó bạn phải làm. Bạn chỉ có thể tạo ra tình huống trong đó nó có thể xảy ra dễ dàng, có vậy thôi. Tắt đèn, có giường thoải mái, gối êm và ấm thuận tiện. Đó là mọi điều bạn có thể làm. Thế rồi trong nửa giờ đi vào độ thoải mái đam mê, độ thoải mái vô nghĩa.

Âm thanh sẽ tới - thốt chúng ra - và âm thanh này sẽ dẫn tới âm thanh khác. Bạn sẽ sớm nói tiếng Trung Quốc và tiếng Italy và tiếng Pháp và các ngôn ngữ khác mà bạn không biết. Nó thực sự hay vì ngôn ngữ mà bạn biết không bao giờ có thể giúp làm trống rỗng. Vì bạn biết chúng, bạn sẽ không cho phép mọi thứ có việc diễn đạt đầy đủ của chúng. Bạn sẽ sợ nhiều thứ: Bạn đang nói gì? Nói nó ra có đúng không? Nó có đạo đức không? Bạn có thể bắt đầu cảm thấy mặc cảm rằng bạn đang nói những điều sai thê. Nhưng khi bạn nói trong âm thanh bạn không biết điều đang nói gì, nhưng cử chỉ của bạn và đam mê của bạn sẽ làm công việc.



## Phục hồi kiệt sức

Trong bảy ngày làm một thực nghiệm nhỏ. Nó sẽ làm lắng đọng bạn và sẽ cho bạn sáng suốt lớn. Trong bảy ngày ngủ nhiều nhất có thể được; ăn ngon và lại đi ngủ, ăn ngon, và lại đi ngủ. Trong bảy ngày không đọc, không nghe radio, không xem ti vi và không nhìn bất kì người nào.

Trong bảy ngày hoàn toàn dừng mọi thứ. Trong bảy ngày đơn giản thành thoi và chỉ nằm, nghỉ ngơi. Bảy ngày đó sẽ là kinh nghiệm lớn cho bạn. Khi bạn ra khỏi nó bạn sẽ hoàn toàn có khả năng điều chỉnh theo bất kì loại xã hội nào và bất kì loại công việc nào. Thực ra, trong bảy ngày đó bạn sẽ bắt đầu khao khát công việc và hoạt động và ham muốn lớn sẽ nảy sinh để ra khỏi giường. Nhưng trong bảy ngày liên tục bám lấy giường.



## 9. *Mắt bão*

***Vấn bình thân, bình tĩnh và được nói***



### Chẩn đoán

Có những phẩm chất phát triển khi thiền sâu sắc lên. Chẳng hạn, bạn bắt đầu cảm thấy yêu không vì lí do nào. Không phải là yêu bạn biết, trong đó bạn phải rơi vào - không rơi vào yêu. Nhưng chỉ phẩm chất của việc yêu, không chỉ với con người. Khi thiền của bạn sâu sắc, việc yêu của bạn sẽ bắt đầu lan toả ra ngoài nhân loại sang con vật, sang cây, ngay cả đá, cả núi.

Nếu bạn cảm thấy rằng cái gì đó bị bỏ ra khỏi yêu của bạn - điều đó ngụ ý bạn bị mắc kẹt. Việc yêu của bạn phải lan toả tới toàn thể sự tồn tại. Khi thiên của bạn đi cao hơn, những phẩm chất thấp hơn của bạn sẽ bắt đầu rụng đi. Bạn không thể xoay xở được cả hai. Bạn không thể giận dễ dàng như bạn đã từng thế. Dần dần, dần dần sự việc trở thành không thể nào là giận. Bạn không thể lừa dối, lừa gạt, khai thác, theo bất kì cách nào. Bạn không thể gây tổn thương. Hình mẫu hành vi của bạn sẽ thay đổi cùng với thay đổi tâm thức bên trong của bạn.

Bạn sẽ không rơi vào những khoảnh khắc buồn đó mà bạn vẫn thường rơi vào - thất vọng, thất bại, buồn, cảm thấy vô nghĩa, lo âu, khổ não; mọi điều này dần dần, dần dần trở thành kẻ ngoại lai.

Một khoảnh khắc tới khi mà dù bạn muốn giận, bạn sẽ thấy điều đó là không thể được; bạn đã quên ngôn ngữ của giận. Tiếng cười sẽ trở thành dễ hơn. Mặt bạn, mắt bạn, sẽ long lanh với ánh sáng bên trong nào đó. Bạn sẽ cảm thấy bản thân bạn đã trở thành nhẹ, dường như sức hút trái đất không vận hành như nó vẫn thường vận hành trước đây. Bạn đã mất sự nặng nề, vì mọi đặc tính này rất nặng - giận, buồn, thất vọng, tinh ranh. Mọi cảm giác này rất nặng. Bạn không biết, nhưng chúng làm cho tim bạn nặng trĩu và chúng cũng làm cho bạn thành nặng nề.

Khi thiên phát triển bạn sẽ cảm thấy bản thân bạn trở thành hiền dịu, mong manh - cũng như tiếng cười sẽ trở thành dễ cho bạn, nước mắt cũng sẽ trở thành dễ cho bạn. Nhưng những nước mắt này sẽ không là của buồn hay đau buồn. Những nước mắt này sẽ là của vui, phúc lạc; những nước mắt này sẽ là của lòng biết ơn, của sự cảm ơn. Những

nước mắt này sẽ nói điều mà lời không thể nói; những nước mắt này sẽ là lời nguyện của bạn.

Và lần đầu tiên bạn sẽ biết rằng nước mắt không chỉ để diễn đạt đau của bạn, khổ của bạn, phiền não của bạn; đó là cách chúng ta đã dùng chúng. Nhưng chúng có chủ định lớn hơn nhiều để hoàn thành: chúng đẹp vô cùng khi chúng tới như cách diễn đạt của cực lạc.

Và bạn sẽ thấy, về toàn thể, sự mở rộng - rằng bạn đang mở rộng, bạn đang trở nên ngày một lớn hơn. Không theo nghĩa của bản ngã mà theo nghĩa rằng tâm thức của bạn đang lan toả, rằng nó đang đưa mọi người vào trong khu vực của nó, rằng tay bạn đang trở nên ngày một lớn hơn và ôm chàng những người ở xa xăm, rằng khoảng cách đang mất đi, rằng ngay cả những ngôi sao xa xăm cũng là gần, vì tâm thức bạn bây giờ có cánh.

Và những điều này là rõ ràng và chắc chắn tới mức câu hỏi hay hoài nghi không bao giờ nảy sinh. Nếu hoài nghi nảy sinh điều đó ngụ ý bạn bị mắc kẹt; thế thì tỉnh táo hơn đi, thế thì dồn năng lượng của bạn mạnh hơn vào thiền. Nhưng nếu những điều này tới mà không có câu hỏi nào...

Đây là một thế giới kì lạ: nếu bạn khổ, nếu bạn đau khổ, không ai nói với bạn rằng ai đó đã tẩy não bạn, ai đó đã thôi miên bạn. Nhưng nếu bạn mỉm cười, nhảy múa vui sướng trên phố, hát bài ca, mọi người sẽ bị sốc. Họ sẽ nói, "Anh làm gì vậy? Ai đó đã tẩy não anh - anh bị thôi miên, hay anh đã phát điên?"

Trong thế giới kì lạ này khổ được chấp nhận là tự nhiên. Phiền não được chấp nhận là tự nhiên. Tại sao? Vì bất kì khi nào bạn trong khổ và bất kì khi nào bạn khổ, bạn làm cho người khác cảm thấy hài lòng rằng người đó không khổ

thế, người đó không bắt hạnh thế. Bạn cho người đó cơ hội để bày tỏ sự thông cảm với bạn, và thông cảm không tốn gì.

Nhưng nếu bạn phúc lạc thế, hạnh phúc thế, thế thì người đó không thể cảm thấy bản thân người đó hạnh phúc hơn bạn; bạn đang đẩy người đó xuống. Người đó cảm thấy cái gì đó sai với người đó. Người đó phải kết án bạn, bằng không người đó phải nghĩ về bản thân người đó, điều người đó sợ nghĩ. Mọi người sợ nghĩ về bản thân người ta vì điều đó ngụ ý thay đổi, biến đổi, trải qua các quá trình nào đó.

Để dàng chấp nhận mọi người với mặt buồn, rất khó chấp nhận mọi người với tiếng cười. Đáng ra phải không như vậy... Trong một thế giới tốt hơn, trong một thế giới với những người có ý thức hơn, điều đó không nên là vậy, nó phải chính là cái đối lập - rằng khi bạn khổ mọi người sẽ bắt đầu hỏi bạn, "Có chuyện gì vậy, cái gì đã đi sai?" Và khi bạn hạnh phúc và bạn nhảy múa bên cạnh đường, nếu ai đó đi qua người đó có thể cùng tham gia với bạn, người đó có thể nhảy múa cùng bạn, hay người đó ít nhất cảm thấy hạnh phúc khi thấy bạn nhảy múa. Nhưng người đó sẽ không nói bạn điên, vì nhảy múa là không điên, hát là không điên, vui vẻ là không điên; khổ là điên. Nhưng cái điên được chấp nhận.

Với việc thiên của bạn phát triển bạn phải nhận biết rằng bạn sẽ tạo ra biết bao nhiêu người phê bình quanh bạn, những người sẽ nói, "Cái gì đó đi sai với anh rồi. Chúng tôi đã thấy anh mỉm cười khi anh ngồi một mình. Sao anh cười? Điều này là không lành mạnh." Buồn là lành mạnh, nhưng mỉm cười, điều đó là không lành mạnh.

Mọi người sẽ thấy khó nếu họ xúc phạm bạn và bạn không phản ứng. Bạn đơn giản nói "cám ơn" và tiếp tục cách thức của bạn. Điều này là khó nhận vì nó xúc phạm sâu sắc

bản ngã của người kia. Người đó muốn lôi bạn xuống nơi bùn lầy nước đọng và bạn từ chối; bây giờ người đó một mình trong chỗ bùn lầy nước đọng. Người đó không thể tha thứ cho bạn.

Cho nên nếu những điều này bắt đầu xảy ra bạn có thể chắc chắn bạn đang trên đường đúng. Và những người hiểu biết, những người có kinh nghiệm, sẽ sớm bắt đầu thấy thay đổi trong bạn. Họ sẽ bắt đầu hỏi bạn điều gì đã xảy ra cho bạn, làm sao nó đã xảy ra cho bạn. "Chúng tôi cũng muốn điều đó xảy ra cho chúng tôi." Ai muốn khổ? Ai muốn vẫn còn liên tục trong hành hạ bên trong?

Khi thiên của bạn đi sâu mọi điều này sẽ xảy ra: ai đó sẽ kết án bạn, ai đó sẽ coi bạn là điên, ai đó người có hiểu biết nào đó sẽ hỏi bạn, "Điều gì đã xảy ra cho anh và làm sao nó có thể xảy ra cho tôi?"

Bạn vẫn còn định tâm, bắt rễ, tiếp đất trong con người của bạn - bất kì cái gì xảy ra xung quanh không thành vấn đề. Bạn phải trở thành trung tâm của cơn xoáy lốc. Và bạn sẽ biết khi nào bạn đã trở thành trung tâm của cơn xoáy lốc. Không cần hỏi, "Làm sao chúng tôi sẽ biết?" Làm sao bạn biết khi nào bạn bị đau đầu? Bạn đơn giản biết.

Một trong các thầy của tôi trong trường phổ thông đã là người rất kì lạ. Ngày đầu tiên trong lớp thầy đã nói với chúng tôi, "Nhớ một điều này: đau đầu tôi không tin, đau bụng tôi không tin, tôi chỉ tin vào những điều tôi có thể thấy. Cho nên nếu các em muốn ra khỏi trường bất kì ngày nào, đừng lấy có đau đầu hay đau bụng, vân vân; các em phải đem cái gì đó thực để chỉ cho tôi xem."

Và ông ấy được coi là người rất nghiêm khắc. Rất khó ra ngoài cho dù chỉ một giờ. Ở ngay trước nhà ông ấy có hai

cây *kadamba* - cây rất đẹp. Vào thời gian tối ông ấy hay đi dạo và trời gần như tối khi ông ấy trở về.

Cho nên một hôm tôi nói, "Chuyện này phải được giải quyết." Tôi trèo lên một trong các cây đó và khi ông ấy tới dưới cây, tôi thả một hòn đá vào đầu ông ấy. Ông ấy la lên, hét lên. Tôi trèo xuống. Tôi nói, "Có chuyện gì thế ạ?"

Ông ấy nói, "Đau quá, và em hỏi có vấn đề gì?"

Tôi nói, "Thầy phải chỉ nó ra chứ. Chừng nào thầy chưa chỉ nó ra cho em thì em sẽ không tin điều đó đâu. Em là học sinh của thầy! Và đừng nhắc tới điều này cho bất kì ai - em không muốn mai thầy gọi em lên văn phòng hiệu trưởng vì thầy sẽ bị phiền phức đấy. Thầy sẽ phải chỉ ra cái đau của thầy, thầy sẽ phải đặt nó lên bàn, bằng không đấy chỉ là hư cấu; thầy đã bịa ra nó; nó là tưởng tượng. Sao em phải trèo lên cây ngay trước nhà thầy? Em chưa bao giờ làm điều đó trong cả đời em. Đột nhiên em đã phát điên sao?"

Ông ấy nói, "Nghe đây, tôi hiểu điều em muốn tôi hiểu, nhưng đừng kể cho bất kì người nào. Nếu em bị đau đầu tôi sẽ chấp nhận nó, nhưng không nói với ai cả vì đó là nguyên tắc của cả đời tôi rồi. Tôi làm ra ngoại lệ."

Tôi nói, "Điều đó thì được. Em không bận tâm tới bất kì ai khác. Xin thầy hiểu rằng khi em giơ tay lên, hoặc đó là đau đầu, hoặc đó là đau bụng - cái gì đó không thấy được. Thầy phải để em đi."

Cả lớp ngạc nhiên: "Có chuyện gì thế nhỉ? Khoản khác cậu giơ tay lên, thầy đơn giản nói 'Ra đi! Ra ngay lập tức!' Và cả ngày cậu được tự do khỏi sự hành hạ của ông ấy. Nhưng ý nghĩa của việc giơ tay ấy là gì, điều đó có nghĩa gì? Và sao thầy bị ảnh hưởng thế?"



Bạn sẽ biết; điều đó là sâu sắc hơn nhiều so với đau đầu, sâu sắc hơn nhiều so với đau bụng, sâu sắc hơn nhiều so với đau tim. Nó là đau hờn; bạn sẽ biết điều đó.

## Đơn thuốc

### Xuống đất

Nó là một trong những vấn đề phổ biến nhất cho người hiện đại - toàn thể nhân loại đang chịu chứng mất gốc. Khi bạn trở nên nhận biết về nó, bạn sẽ cảm thấy chông chênh ở chân, không chắc chắn, vì chân thực sự là rễ của người. Qua chân, người được bắt rễ vào đất.

Làm hai hay ba điều này...

Một: mọi sáng, nếu bạn ở gần biển, đi ra bãi biển và chạy trên cát. Nếu bạn không ở gần biển, thế thì chạy bất kỳ đâu với chân trần, không giày, chỉ trên đất trần và để có tiếp xúc giữa bàn chân và đất. Sẽ sớm, trong vòng vài tuần, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy năng lượng và sức mạnh lớn trong chân. Cho nên chạy và với chân trần - đó là một điều.

Điều thứ hai - trước khi bạn bắt đầu chạy và sau khi bạn đã chạy, bắt đầu và kết thúc, làm điều này - đứng trên đôi chân, cách quãng 20cm, và nhắm mắt lại. Thế rồi để toàn thể trọng lượng của bạn trước hết dồn vào chân phải, dường như bạn đang đứng chỉ vào bên phải. Bên trái không chịu gánh

nặng. Cảm thấy nó và thế rồi dịch chuyển sang chân trái. Để toàn thể gánh nặng dồn vào chân trái và thả nhẹ chân phải hoàn toàn, dường như không có gì làm. Nó chỉ ở đó trên đất nhưng không có trọng lượng đè lên nó.

Làm điều này bốn hay năm lần - cảm thấy việc dịch chuyển năng lượng này - và cảm thấy cách nó cảm. Thế rồi cố ở ngay chính giữa, không bên trái hay bên phải, hay trên cả hai. Chỉ ở giữa, không nhân mạnh, năm mươi - năm mươi. Cảm giác năm mươi - năm mươi đó sẽ cho bạn việc bắt rễ nhiều hơn vào đất. Bắt đầu và kết thúc việc chạy bằng điều này và nó sẽ rất giúp đỡ.

Điều thứ ba: bắt đầu lấy hơi thở sâu hơn. Với thở nông người ta cảm thấy bị bật rễ. Hơi thở phải đi tới chính rễ của con người bạn, và rễ này là trung tâm dục của bạn. Người được sinh ra từ dục. Năng lượng này mang tính dục. Việc thở nên đi và tạo ra tiếp xúc với năng lượng dục của bạn để cho có thông điệp liên tục của trung tâm dục qua việc thở. Thế thì bạn cảm thấy được bắt rễ. Nếu việc thở của bạn là nông và nó không bao giờ đi tới trung tâm dục, thế thì có kẽ hở. Kẽ hở đó sẽ cho bạn chông chênh, không chắc chắn và rối ren - không biết bạn là ai, không biết bạn đang đi đâu, không biết chủ định của bạn là gì hay tại sao bạn tồn tại; bạn sẽ cảm thấy bạn chỉ đang trôi giạt. Thế thì dần dần bạn sẽ trở nên lu mờ, không có sự sống - vì làm sao sự sống có thể hiện hữu khi không có chủ định? Và làm sao có thể có chủ định khi bạn không được bắt rễ trong năng lượng riêng của bạn?

Cho nên trước hết, dựa vào đất - cái là mẹ của tất cả. Thế rồi dựa vào trung tâm dục - chính là cha của tất cả. Một khi bạn được dựa vào đất và trung tâm dục, bạn sẽ hoàn toàn thoải mái, thanh bình, bình tĩnh, định tâm và tiếp đất.

## Thở từ lòng bàn chân

Phản thấp hơn của thân là một trong những vấn đề với nhiều người, gần như là đa số. Phản thấp hơn đã đi tới chết vì đục đã bị đè nén qua nhiều thế kỉ. Mọi người đã trở nên sợ đi xuống dưới trung tâm đục. Họ vẫn còn lo lắng, ở trên trung tâm đục. Thực ra nhiều người sống trong đầu hay nếu họ có ít nhiều dũng cảm thì họ sống trong thân của họ.

Phần lớn mọi người đi xuống tới rốn nhưng không ra ngoài chỗ đó, cho nên nửa thân gần như bị tê liệt, và vì điều đó nên nửa sự sống của họ cũng bị tê liệt. Thế thì nhiều điều trở thành không thể được vì phản thấp hơn của thân giống như rễ.

Đây là rễ. Chân là rễ và chúng nối bạn với đất. Cho nên mọi người đang treo lên như ma, không được nối với đất. Người ta phải chuyển trở lại bàn chân.

Lão Tử hay nói với các đệ tử của ông ấy, “Chùng nào các ông chưa bắt đầu thở từ lòng bàn chân của các ông, các ông không phải là đệ tử của ta. Thở từ lòng bàn chân đi.” Và ông ấy hoàn toàn đúng. Bạn càng đi sâu hơn, hơi thở của bạn càng đi sâu hơn. Điều gần đúng là nói rằng biên giới con người của bạn là biên giới hơi thở của bạn. Khi biên giới tăng lên và chạm vào bàn chân bạn, khi hơi thở của bạn gần đạt tới bàn chân - không theo nghĩa sinh lí mà theo nghĩa tâm lí rất sâu - thế thì bạn đã giành lại toàn thân của bạn. Lần đầu tiên bạn là toàn thể, một mảnh, cùng nhau.

Liên tục cảm ngày một nhiều hơn ở bàn chân.

Thỉnh thoảng chỉ đứng trên đất mà không đi giày và cảm cái mát mẻ, cái mềm mại và cái ấm áp. Bất kì cái gì đất sẵn sàng để cho vào khoảnh khắc đó, chỉ cảm nó và để nó chảy qua bạn. Cho phép năng lượng của bạn chảy vào trong đất và được nối với đất.

Nếu bạn được nối với đất, bạn được nối với sự sống. Nếu bạn được nối với đất, bạn được nối với thân của bạn. Nếu bạn được nối với đất, bạn sẽ trở nên rất nhạy cảm và định tâm - và đó là điều được cần.

## Nhận biết đan điền

Bất kì khi nào bạn không có gì để làm, chỉ ngồi im lặng và chuyển vào bên trong và rơi vào trong bụng - trung tâm được biết tới là đan điền (hara), quăng sáu phân dưới rốn - và vẫn còn ở đó. Điều đó sẽ tạo ra việc định tâm lớn của năng lượng sống của bạn. Bạn phải nhìn vào trong nó và nó sẽ bắt đầu vận hành; bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rằng toàn thể sự sống chuyển quanh trung tâm đó.

Chính từ đan điền mà sự sống bắt đầu và chính trong đan điền sự sống chấm dứt. Mọi trung tâm thân của chúng ta để ở xa xa; đan điền là đích xác ở trung tâm. Đó là nơi chúng ta được cân bằng và được bắt rễ. Cho nên một khi người ta trở nên nhận biết về đan điền, nhiều điều bắt đầu xảy ra.

Chẳng hạn, bạn càng nhớ nhiều tới đan điền, sẽ càng ít có suy nghĩ. Suy nghĩ sẽ tự động trở nên ngày một ít dần vì năng lượng sẽ không chuyển lên đầu, nó sẽ đi tới đan điền.

Bạn càng nghĩ nhiều về đan điền, bạn càng tập trung nhiều ở đó, bạn sẽ càng thấy một kỉ luật nảy sinh trong bạn. Nó tới một cách tự nhiên, nó phải không bị ép buộc. Bạn càng nhận biết nhiều về trung tâm đan điền, bạn sẽ càng trở nên ít sợ sống và chết, vì đó là trung tâm của sống và chết.

Một khi bạn trở nên hoà điệu với trung tâm đan điền, bạn có thể sống một cách dững cảm. Dững cảm nảy sinh từ nó - ít nghĩ hơn, nhiều im lặng hơn, ít những khoảnh khắc không được kiểm soát, kỉ luật tự nhiên, dững cảm, việc bắt rễ và việc tiếp đất.

## Nơi ẩn đêm

Nếu bạn cảm thấy một loại chông chênh trái và phải và bạn không biết trung tâm của bạn ở đâu, điều đó đơn giản chỉ ra rằng bạn không còn trong tiếp xúc với đan điền của bạn, cho nên bạn phải tạo ra tiếp xúc đó.

Trong đêm khi bạn đi ngủ, nằm ra trên giường và để cả hai tay bạn ở khoảng sáu phân dưới rốn, và ép vào một chút. Thế rồi bắt đầu thở, thở sâu, và bạn sẽ cảm thấy trung tâm đó phập phồng lên xuống cùng với việc thở. Cảm thấy toàn thể năng lượng của bạn ở đó dường như bạn đang co lại và co lại và co lại và bạn chỉ tồn tại ở đó như một trung tâm nhỏ, một năng lượng rất tập trung. Làm điều này trong mười đến mười lăm phút và rồi rơi vào giấc ngủ.

Bạn có thể rơi vào giấc ngủ khi làm nó; điều đó sẽ giúp ích. Thế thì cả đêm việc định tâm đó vẫn còn dai dẳng. Lặp

đi lặp lại vô ý thức sẽ kéo đến và định tâm ở đó. Cho nên cả đêm không có việc biết của bạn, bạn sẽ tới theo nhiều cách trong tiếp xúc sâu với trung tâm đó.

Vào buổi sáng, khoảnh khắc bạn cảm thấy rằng giấc ngủ đã qua, không mở mắt ngay đầu tiên. Lại đặt tay bạn ở đó, nhấn tay một chút và bắt đầu thở; lại cảm đan điền. Làm điều này mười hay mười lăm phút và thế rồi dậy. Làm điều này mọi đêm và mọi sáng. Trong vòng ba tháng bạn sẽ bắt đầu cảm thấy được định tâm.

Điều rất bản chất là có việc định tâm; bằng không người ta cảm thấy chấp vá rời rạc. Thế thì người ta không là một mảnh, người ta chỉ giống như trò chơi lắp hình - toàn các mảnh và không động thái, không toàn thể. Nó đang trong hình dạng xấu vì không có trung tâm, người ta có thể kéo lê nhưng không thể yêu. Không có trung tâm bạn có thể liên tục làm những việc thường lệ trong đời bạn, nhưng bạn không bao giờ có thể có tính sáng tạo. Bạn sẽ sống ở mức tối thiểu, mức tối đa sẽ không thể có cho bạn. Chỉ bằng việc định tâm người ta sống ở mức tối đa, ở tột đỉnh, ở đỉnh cao, ở cực đỉnh - và đó là việc sống duy nhất, cuộc sống thực.

## Hào quang bảo vệ

Mọi đêm trước khi bạn đi ngủ, ngồi trong giường và tưởng tượng hào quang bao quanh thân của bạn, chỉ cách xa thân cỡ hai mươi phân, cùng hình dạng như thân, bao quanh

bạn và bảo vệ bạn. Nó sẽ trở thành chiếc khiên. Làm điều đó trong bốn hay năm phút và thế rồi vẫn cảm thấy nó khi đi ngủ. Rơi vào giấc ngủ vẫn tưởng tượng rằng hào quang đó giống như cái chắn quanh bạn bảo vệ bạn để cho không căng thẳng nào có thể vào từ bên ngoài, không ý nghĩ nào có thể vào từ bên ngoài và không rung động bên ngoài nào có thể vào bạn. Chỉ cảm hào quang đó khi rơi vào giấc ngủ.

Điều này phải được làm, điều cuối cùng trong đêm. Sau nó, đơn giản đi ngủ để cho việc cảm này tiếp tục trong vô thức của bạn. Đó là toàn thể sự việc. Toàn thể cơ chế là ở chỗ bạn bắt đầu bằng việc tưởng tượng có ý thức, thế rồi bạn bắt đầu rơi vào giấc ngủ. Dần dần, khi bạn trên ngưỡng của giấc ngủ, chút ít tưởng tượng vẫn tiếp tục nấn ná. Bạn rơi vào giấc ngủ nhưng chút ít tưởng tượng đó đi vào trong vô thức... Điều đó trở thành lực và năng lượng cực mạnh.

Chúng ta không biết cách bảo vệ bản thân chúng ta khỏi người khác. Người khác không chỉ có đó; họ đang liên tục phát ra con người họ trong các rung động tinh tế. Nếu một người căng thẳng đi qua bạn, người đó đơn giản ném các mũi tên căng thẳng ra khắp xung quanh, không đặc biệt hướng tới bạn; người đó đơn giản ném chúng ra. Người đó vô ý thức; người đó không làm điều đó với bất kỳ ai một cách có chủ ý. Người đó phải ném ra căng thẳng của người đó vì người đó quá nặng gánh. Người đó sẽ phát điên nếu người đó không làm vậy. Không phải là người đó đã *quyết định* ném nó ra; nó là việc tràn ra. Nó quá nhiều và người đó không thể chứa được nó, cho nên nó liên tục tràn ra.

Ai đó đi qua bạn và người đó liên tục ném cái gì đó vào bạn. Nếu bạn dễ cảm nhận và bạn không có hào quang bảo vệ... và thiên làm cho người ta dễ cảm nhận, rất dễ cảm nhận. Cho nên khi bạn một mình điều đó là tốt. Khi bạn được bao

quanh bởi những người có tính thiền, rất tốt. Nhưng khi bạn đang trong thế giới, trong bãi chợ, và mọi người không có tính thiền nhưng lại rất căng thẳng và lo âu và có cả nghìn lẻ một thứ trong tâm trí họ, thế thì bạn bắt đầu nhận chúng. Bạn mong manh; thiền làm cho người ta rất hiền dịu, cho nên bất kì cái gì tới là vào.

Sau thiền người ta phải tạo ra hào quang bảo vệ. Đôi khi nó xảy ra tự động, đôi khi nó không xảy ra. Nếu nó không tự động xảy ra cho bạn, bạn phải làm việc vì nó. Nó sẽ tới trong vòng ba tháng. Bất kì lúc nào giữa ba tuần và ba tháng bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rất, rất mạnh. Cho nên trong đêm, rơi vào giấc ngủ vẫn nghĩ theo cách này.

Vào buổi sáng ý nghĩ đầu tiên lại phải là điều này. Khoảng khắc bạn nhớ rằng bây giờ giấc ngủ qua rồi, không mở mắt ra. Chỉ cảm hào quang của bạn trùm khắp thân bảo vệ bạn. Làm điều đó bốn năm phút lặp đi lặp lại rồi dậy. Khi bạn tắm và uống trà, liên tục nhớ nó. Thế rồi ban ngày cũng thế bất kì khi nào bạn cảm thấy có thời gian - ngồi trong xe hơi hay tàu hoả hay ở văn phòng không làm gì cả - lại thành thoi trong nó. Trong một khoảnh khắc lại cảm nó lần nữa.

Giữa ba tuần và ba tháng bạn sẽ bắt đầu cảm thấy nó gần như một vật vững chắc. Nó sẽ bao quanh bạn và bạn sẽ có khả năng cảm thấy rằng bây giờ bạn có thể đi qua giữa đám đông và bạn sẽ vẫn còn không bị ảnh hưởng, không bị động chạm. Nó sẽ làm cho bạn cực kì hạnh phúc vì bây giờ chỉ vấn đề của bạn sẽ là vấn đề của bạn, không của ai khác.

Rất dễ giải quyết vấn đề riêng của người ta vì chúng là của riêng người ta. Rất khó khi bạn liên tục nhận vấn đề của



người khác; thế thì bạn không thể giải được chúng vì ngay chỗ đầu tiên chúng không thuộc vào bạn.

Cố tạo ra hào quang bảo vệ và bạn sẽ có khả năng thấy nó và sự vận hành của nó. Bạn sẽ thấy rằng bạn hoàn toàn được bảo vệ. Dù bạn đi bất kì đâu, mọi sự sẽ tới với bạn nhưng chúng sẽ quay trở lại; chúng sẽ không chạm vào bạn.

## Làm cân bằng hành động

Bên phải và bên trái não bạn vận hành tách biệt - não mọi người làm điều này, nhưng khi thiên đập vào bạn sâu việc tách biệt và sự khác biệt có thể trở nên bị cường điệu.

Ngồi im lặng bởi bản thân bạn và ấn vào mắt bạn. Ấn vào con ngươi cho tới khi bạn bắt đầu thấy ánh sáng. Không làm đau mắt quá nhiều, nhưng đau chút ít là được phép. Liên tục quan sát ánh sáng đó. Điều đó sẽ giải quyết nhiều thứ.

Làm điều này bốn hay năm phút - ấn vào mắt - và thế rồi thành thoi trong năm phút, thế rồi lại ấn chúng. Làm điều này bốn mươi phút và thế rồi té nước lạnh lên chúng. Nhắm mắt lại và cảm thấy cái mát mẻ.

Làm điều này trong mười lăm ngày. Bài tập này sẽ giải quyết nhiều thứ trong não và bạn sẽ cảm thấy rất bình tĩnh và lành mạnh.

## Hiện hữu ở đây

Khi bạn trưởng thành trong tâm thức, bản thân thể giới bắt đầu thay đổi. Không cái gì cần được làm một cách trực tiếp; mọi thay đổi xảy ra gần như theo cách riêng của chúng. Chỉ một điều được cần là nỗ lực để ý thức nhiều hơn.

Bắt đầu trở nên ngày một ý thức hơn về mọi thứ bạn đang làm. Bước, bước một cách có ý thức; đem toàn bộ chú ý của bạn vào việc bước. Có khác biệt lớn giữa khi bạn bước không có ý thức nào và khi bạn mang phẩm chất của ý thức vào việc bước. Thay đổi là triệt để. Nó có thể không thấy được từ bên ngoài nhưng từ bên trong nó thực sự chuyển vào chiều hướng khác.

Thử một hành động nhỏ nào đó: chẳng hạn, di chuyển tay, bạn có thể di chuyển nó một cách máy móc. Thế rồi di chuyển nó với ý thức lớn, dần dần cảm chuyển động này và nhìn từ bên trong vào cách bạn đang di chuyển nó.

Chỉ trong cử chỉ nhỏ bé này bạn đã trên ngưỡng của điều thiêng liêng vì phép màu đang xảy ra. Nó là một trong những điều huyền bí vĩ đại nhất mà khoa học chưa có khả năng thăm dò. Bạn quyết định rằng bạn phải di chuyển tay và tay tuân theo quyết định của bạn. Nó là phép màu vì nó là ý thức tiếp xúc với vật chất... mà không chỉ điều đó, nhưng vật chất tuân theo ý thức. Chiếc cầu vẫn chưa được tìm thấy. Nó là phép thần. Nó là quyền năng của tâm trí trên vật chất; đó là điều phép thần tất cả là gì. Bạn làm nó cả ngày, nhưng bạn đã không làm nó một cách có ý thức; bằng không trong cử chỉ đơn giản này việc thiêng liêng sẽ nảy sinh trong bạn. Đây là cách điều thiêng liêng đang làm chuyển vận toàn thể sự tồn tại.

Cho nên bước, ngồi, nghe hay nói vẫn còn tỉnh táo.

## Tập hợp bản thân bạn

Với từng hơi thở ra, nói “Một.” Khi hơi thở đi ra, nói “Một”; thở vào và không nói gì. Thở ra và nói “Một”; thở vào và không nói gì. Cho nên với từng hơi thở ra bạn đơn giản nói “Một... một... một.” Không chỉ nói nó mà còn cảm thấy rằng toàn thể sự tồn tại là một, nó là một thể thống nhất. Không nói lại điều đó, chỉ có việc cảm đó - và nói “Một” sẽ giúp đỡ.

Làm điều này trong hai mươi phút mọi ngày và làm thành vấn đề rằng không ai được quấy rầy bạn khi bạn đang làm nó. Bạn có thể mở mắt và nhìn vào đồng hồ nhưng không bật báo thức. Bất kì cái gì có thể gây cho bạn giật mình sẽ là xấu, cho nên không để điện thoại trong phòng nơi bạn đang làm nó, và không ai được gõ cửa. Trong hai mươi phút đó bạn phải tuyệt được đối thủ lỏng. Nếu có quá nhiều ồn ào xung quanh, dùng cái nút tai.

Nói “Một” với từng việc thở ra sẽ làm cho bạn bình thản và yên tĩnh và bình tĩnh thể; bạn không thể hình dung ra. Làm điều này vào ban ngày, không bao giờ vào ban đêm; bằng không giấc ngủ của bạn sẽ bị quấy rối vì điều này sẽ thành thói tới mức bạn sẽ không cảm thấy buồn ngủ. Bạn sẽ cảm thấy tươi tắn. Thời gian tốt nhất là buổi sáng, bằng không thì buổi trưa, nhưng không bao giờ về ban đêm.

## Bí mật của Lão Tử

Bây giờ tôi sẽ kể cho các bạn về lời kinh bí mật của Lão Tử. Nó không được viết ở bất kì chỗ nào, nhưng đã được truyền bằng lời từ miệng cho các đệ tử qua nhiều thời đại. Nó là kinh về một phương pháp thiền.

Lão Tử nói: ngồi bắt chéo chân. Cảm thấy rằng có một cái cân đĩa bên trong bạn. Mỗi bên của cân ở gần một bên vú. Kim cân ở giữa hai mắt của bạn, nơi con mắt thứ ba được cho rằng ở đó. Dây của cân ở trong não của bạn. Lão Tử nói, ý thức tới cái cân bên trong bạn trong cả hai mươi bốn giờ trong ngày và lưu tâm rằng đĩa cân ở cả hai bên là ở cùng mức, và kim cân dựng thẳng ở giữa. Nếu bạn có thể giữ cân bằng cân này bên trong, bạn đã hoàn thành cuộc hành trình của bạn.

Nhưng điều đó là rất khó. Bạn sẽ thấy rằng hơi chút thờ thối, các bên cân lên xuống liền. Bạn ngồi yên tĩnh - đột nhiên một người vào phòng và cái cân lên xuống liền. Lão Tử nói, "Làm cân bằng ý thức của ông. Các bên đối lập phải được cân bằng và kim giữa phải vẫn còn cố định ở trung tâm. Dù cuộc sống đem tới hạnh phúc hay bất hạnh, sáng hay tối, vinh dự hay ô danh, giữ mắt ông ở chỗ cân bằng bên trong và giữ việc điều chỉnh nó."

Một ngày nào đó nó sẽ đạt tới sự cân bằng hoàn hảo - nơi không có sự sống mà chỉ sự tồn tại, nơi không có sống mà chỉ có đại dương; nơi không có cái "tôi" mà chỉ có tất cả.

## Quán tưởng Phật bên trong

Bất kì khi nào bạn có thể tìm thấy thời gian - và ít nhất một lần một ngày bạn phải tìm thấy thời gian; bất kì lúc nào đều được, nhưng làm điều tốt là khi dạ dày trống rỗng. Nhiều năng lượng hơn là sẵn có khi dạ dày trống rỗng. Không phải là người ta phải đói - chỉ cần dạ dày phải không quá đầy. Nếu bạn mới ăn, thì sau hai hay ba giờ. Một cốc trà là tốt, một cốc trà rất giúp đỡ.

Điều thứ hai: nếu bạn có thể tắm trước nó, điều đó sẽ rất giúp ích. Tắm bồn nước nóng và vòi sen lạnh. Trước hết làm ướt đẫm bản thân bạn trong bồn tắm nước nóng và rồi tắm hoa sen nước lạnh, hai phút. Kết thúc với việc tắm hoa sen nước lạnh, điều đó sẽ chuẩn bị cho bạn một cách hoàn hảo.

Thế rồi uống chén trà và ngồi; làm cho bản thân bạn được thoải mái. Nếu bạn có thể ngồi trên sàn, bạn có thể để gối bên dưới; điều đó sẽ tốt. Nếu cảm thấy khó hay tư thế này là khó bạn có thể ngồi trên ghế.

Thả lỏng toàn bộ thân và chỉ tập trung vào giữa ngực bạn, ngay chính giữa nơi xương sườn kết thúc và dạ dày bắt đầu. Với mắt nhắm, tưởng tượng rằng một tượng phật nhỏ có đó, chỉ là đường nét của tượng phật. Bạn có thể có bức ảnh về tượng phật nhỏ để cho bạn có thể hình dung ra nó. Tượng phật cao quảng sáu phân.

Quán tưởng rằng nó được làm bằng ánh sáng và rằng các tia sáng đang tỏa ra từ nó. Được hấp thu vào trong nó,

cho nên bạn có thể đi vào trong nó dễ dàng... tia sáng lan toả, rót đầy toàn thân của bạn.

Nếu bạn có thể ngồi theo tư thế Phật trên sàn điều đó sẽ rất giúp ích vì hình ảnh và tư thế bạn sẽ khớp với nhau. Các tia sáng đang lan toả và toàn thân trở thành đầy ánh sáng. Thế rồi các tia sáng bắt đầu lan toả ra ngoài thân - chỉ là việc quán tưởng bên trong. Các tia sáng này bắt đầu chạm vào trần và tường và chúng sớm đi ra ngoài căn phòng; chúng liên tục lan toả và chúng liên tục lan toả mãi. Trong thời gian mười lăm phút để chúng bao trùm toàn thể vũ trụ, xa nhất bạn có thể quan niệm.

An bình lớn sẽ nảy sinh. Vẫn còn trong trạng thái đó ít nhất năm đến mười phút - toàn thể vũ trụ đầy tia sáng, và trung tâm của điều đó là trong tim bên trong nhất của bạn. Giữ trạng thái đó trong mười phút. Liên tục suy tư về nó, liên tục cảm thấy các tia sáng; tiếp diễn tiếp diễn. Toàn thể vũ trụ đầy những tia sáng đó.

Thế rồi bắt đầu co lại, dần dần - chậm như bạn đã đi ra, chậm rãi co lại. Thế rồi quay về vị phật bên trong của bạn - lại tượng sáu phân đầy ánh sáng.

Thế rồi đột nhiên để nó biến mất một cách bất thần. Đó là điềm, điềm có ý nghĩa nhất trong toàn thể quá trình này. Để nó biến mất bất thần và hình âm bản sẽ còn lại. Điều đó cũng giống như khi bạn nhìn vào cửa sổ quá lâu và thế rồi bạn nhắm mắt lại và bạn thấy ảnh âm bản của cửa sổ. Tượng Phật đã có đó rồi, đầy ánh sáng; đột nhiên, bất thần, để nó biến mất. Sẽ có tượng Phật tối, tượng âm bản, trống rỗng. Giữ cái đó trong ít nhất năm tới mười phút - cái hố đó, cái trống rỗng đó.

Ở giai đoạn đầu tiên, khi các tia sáng đang lan toả khắp vũ trụ, bạn sẽ cảm thấy an bình lớn như bạn có thể chưa bao giờ đã cảm thấy trước đây, và sự mở rộng vĩ đại; cảm giác rằng bạn đã trở thành không lồ và rằng toàn thể vũ trụ là trong bạn.

Trong giai đoạn thứ hai, thay vì an bình bạn sẽ cảm thấy phức tạp. Khi tượng Phật trở thành âm bản và mọi ánh sáng biến mất và có tối và im lặng, bạn sẽ cảm thấy phức tạp lớn không bởi lí do nào cả! Mạnh khoẻ nảy sinh trong bạn - giữ lấy cái đó.

Cho nên toàn thể quá trình này phải được thực hiện không quá bốn mươi lăm phút, bốn lăm cho tới sáu mươi phút.

Điều này có thể được thực hiện ở trong giường vào ban đêm khi bạn sắp ngủ; đó là thời gian hoàn hảo nhất. Làm điều đó và rời rơi vào giấc ngủ để cho cùng trạng thái đó sẽ tiếp tục rung động trong cả đêm. Nhiều lần trong mơ của bạn tượng Phật sẽ xuất hiện, nhiều lần trong mơ của bạn những tia sáng đó sẽ được cảm thấy. Đến sáng bạn sẽ cảm thấy rằng giấc ngủ của bạn đã có một phẩm chất khác toàn bộ. Nó không chỉ là ngủ: cái gì đó khẳng định hơn việc ngủ đã có đó, sự hiện diện nào đó đã có đó. Bạn sẽ bước ra khoẻ khoắn hơn, tỉnh táo hơn và đầy tôn kính sự sống hơn.

## Tìm số không bên trong

Trước khi bạn đi ngủ làm điều này. Nằm dài ra trên giường với mắt nhắm, tưởng tượng một chiếc bảng đen, đen thực là đen như bạn có thể tưởng tượng. Thế rồi quán tưởng trên bảng đen đó số ba, ba lần. Trước hết quán tưởng nó rồi xoá sạch nó đi; lại quán tưởng nó và xoá nó đi; lại quán tưởng nó và xoá nó đi. Rồi quán tưởng số hai, ba lần; rồi quán tưởng số một, ba lần; rồi quán tưởng số không, ba lần. Đến lúc bạn đạt tới số không thứ ba bạn sẽ cảm thấy im lặng lớn không giống như bạn đã từng cảm thấy trước đây.

Một ngày nào đó bạn sẽ rơi vào trong im lặng tuyệt đối, dường như toàn thể sự tồn tại đã đột nhiên biến mất và hư không hiện hữu. Đó sẽ là thoáng nhìn lớn.

Cho nên trong đêm khi bạn sắp ngủ, làm quá trình đơn giản này - chỉ nằm trên giường - nhưng nhớ hoàn thành nó vì quá trình đó cho nhiều im lặng thế. Nó là quá trình đơn giản và nó sẽ không mất quá hai hay ba phút nhiều nhất, nhưng bạn có thể rơi vào giấc ngủ trước khi bạn hoàn thành nó. Cố hoàn thành nó, không ngủ vội - số không thứ ba phải tới - và không làm vội vàng, làm chậm và yêu thương.



# Về Osho

Osho sinh ra tại Kuchwada, Madhya Pradesh, Ấn Độ, vào ngày 11 tháng 12 năm 1931. Từ thiếu thời ông đã là một tâm trí độc lập và nổi dậy, nhấn mạnh tới chứng nghiệm chân lí cho chính của bạn thay vì thu nhận tri thức và niềm tin do người khác trao lại.

Sau khi chứng ngộ ở tuổi hai mươi mốt, Osho hoàn thành học tập hàn lâm và dành nhiều năm giảng dạy triết học tại Đại học Jabalpur. Đồng thời, ông đã du hành trong toàn Ấn Độ để nói chuyện, thách thức các nhà lãnh đạo tôn giáo chính thống trong các cuộc tranh luận công khai, đặt câu hỏi về những niềm tin truyền thống và gặp gỡ mọi người từ mọi nẻo đường sự sống. Ông đọc rất nhiều, mọi thứ ông có thể tìm thấy để mở rộng hiểu biết của bạn về hệ thống niềm tin và tâm lí của con người hiện đại.

Đến cuối những năm 1960 Osho đã bắt đầu phát triển các kĩ thuật thiền động duy nhất của bạn. Con người hiện đại, ông nói, bị quá nặng gánh với những truyền thống lạc hậu của quá khứ và những lo âu của sự sống hiện đại đến mức người đó phải trải qua quá trình tẩy rửa sâu sắc trước khi người đó có thể hi vọng khám phá ra trạng thái thả lỏng, vô suy nghĩ của thiền.

Trong quá trình làm việc của bạn, Osho đã nói về mọi khía cạnh thực của việc phát triển tâm thức con người. Ông đã cô đọng tinh hoa của điều có ý nghĩa cho việc truy tìm tâm

linh của con người hiện đại, dựa trên không chỉ hiểu biết trí tuệ mà được kiểm nghiệm theo kinh nghiệm sống của riêng ông.

Ông không thuộc về tín ngưỡng nào cả - “Tôi là người bắt đầu cho tâm thức tôn giáo hoàn toàn mới,” ông nói. “Xin không gắn tôi với quá khứ - điều đó thậm chí không đáng nhớ.”

Bài nói của ông cho các đệ tử và người tìm kiếm tâm linh đã được xuất bản trong hơn sáu trăm năm mươi tập, và đã được dịch sang hơn bốn mươi ba thứ tiếng. Và ông nói, “Thông điệp của tôi không phải là học thuyết, không phải là triết lí. Thông điệp của tôi là giả kim thuật nào đó, khoa học về biến đổi, cho nên chỉ những ai sẵn sàng chết như họ hiện tại và được sinh ra lần nữa trong cái gì đó mới đến mức họ không thể nào hình dung ra được điều đó ngay bây giờ... chỉ vài người dũng cảm sẵn sàng lắng nghe, vì lắng nghe là sắp nguy hiểm.

“Lắng nghe, bạn đã bước đi bước đầu tiên hướng tới tái sinh. Cho nên đây không phải là triết lí mà bạn có thể chỉ choàng vào người và đi khoác lác về nó. Đây không phải là học thuyết mà bạn có thể thấy khuây khoả cho những câu hỏi phiền nhiễu. Không, thông điệp của tôi không phải là truyền giao bằng lời nào đó. Nó nguy hiểm hơn thế nhiều. Nó không gì khác hơn là chết và tái sinh.”

Osho rời khỏi thân ngày 19 tháng 01 năm 1990. Tâm xã khổng lồ của ông ở Ấn Độ tiếp tục là trung tâm trường thành tâm linh lớn nhất trên thế giới hấp dẫn hàng nghìn khách thăm quốc tế, người tới để tham dự vào thiền, liệu pháp, các chương trình sáng tạo, hay chỉ để chứng nghiệm hiện hữu trong phật trường.

# *Tâm xã Osho quốc tế*

## **Pune, Ấn Độ**

Tâm xã này là trường phái kì diệu cho việc thám hiểm bên trong. Đó là phiêu lưu lớn nhất có đó, và cũng là lễ hội lớn nhất.

Con đường bạn phải đi qua, bạn sẽ phải đi một mình; nhưng biết rằng bao nhiêu người cũng đang du hành một mình sẽ đem cho bạn sự động viên lớn.

Một ốc đảo nhỏ mà trong đó sự sống đang diễn ra với cái nhìn hoàn toàn khác; nơi sự sống diễn ra có mục đích, ý nghĩa, nơi sự sống diễn ra có phương pháp, nơi sự sống diễn ra trong tỉnh táo, nhận biết, tỉnh thức; nơi sự sống không phải chỉ là điều ngẫu nhiên, nơi sự sống bắt đầu trở thành ngày một trưởng thành hơn theo chiều hướng nào đó.

Và đây không phải là tu viện Ấn Độ; đây là tâm xã quốc tế, nơi gặp gỡ của Đông và Tây. Tâm xã này đại diện cho toàn thể loài người, không phải về quá khứ mà là về tương lai.

Nỗ lực của chúng tôi là để làm cho thiên trở thành sẵn có cho từng người và mọi người; bất kì ai muốn thiên, thiên sẵn có tương ứng với kiểu của người đó. Nếu người đó cần nghỉ ngơi, nghỉ ngơi cũng nên là thiên của người đó. “Ngồi im lặng không làm gì, xuân tới và cỏ tự nó mọc lên” - đó sẽ là thiên của người đó. Chúng ta phải tìm ra thật nhiều chiều hướng cho thiên, nhiều như số người trên thế gian này. Và khuôn mẫu phải không quá cứng nhắc, vì không có hai cá nhân nào giống nhau. Đây là cuộc cách mạng. Cá nhân phải

không bị gò khít vào khuôn mẫu; nhưng khuôn mẫu phải vừa vặn với cá nhân. Đó là lí do tại sao bạn thấy có nhiều cách thiền thể đang diễn ra ở đây. Cách thức có thể là chủ động hay thụ động, không thành vấn đề, mục tiêu là một: làm sao làm cho bạn thành im lặng đến mức mọi ý nghĩ biến mất và bạn chỉ là tấm gương, phản chiếu cái đang đầy.

## **Đa đại học Osho**

Trong tâm xã này có ít nhất năm mươi nhóm trị liệu đang tiến hành, bởi những lí do nào đó. Nó chỉ là cách làm cân bằng hàng nghìn năm đè nén. Nó chỉ để đem nhẹ nhàng cho mọi cái bạn đã đè nén - như người Ki tô giáo, người Hindu giáo, Phật tử. Nó chỉ hoàn táccái hại của hàng thế kỉ cũ kĩ đã gây cho bạn. Các nhóm trị liệu này không phải là mục đích; chúng chỉ chuẩn bị cho bạn để thiền, chứng kiến thụ động các ý nghĩ, tình cảm và hành động mà không phán xét hay đồng nhất.

Sự bùng sáng của mỗi ngày là việc gặp gỡ vào buổi tối: một buổi lễ hai giờ với âm nhạc, nhảy múa và thiền im lặng theo dõi một trong những bài nói của Osho.

“Đấy không phải là bài học; đấy chỉ đơn thuần là phương tiện để làm cho bạn thành im lặng, vì nếu yêu cầu bạn phải im lặng không nỗ lực gì, bạn sẽ thấy rất khó khăn. Tôi đang làm cho bạn im lặng mà không phải nỗ lực gì về phần bạn. Việc nói của tôi trước hết là để dùng như một chiến lược tạo ra im lặng trong bạn.”

## *Để biết thêm thông tin*

<http://www.osho.com>  
Osho Community International  
17 Koregaon Park  
Pune 411 011 (MS) Ấn Độ  
Tel: + 91 (212) 628 562  
Fax: + 91 (212) 624 181  
Email: [osho-community@osho.com](mailto:osho-community@osho.com)  
Osho International

410 Park Avenue, 15th Floor,  
New York, NY 10022  
Tel. +1 212 231 8437  
Fax. +1 212 658 9508  
<http://www.osho.com/oshointernational>  
Klau Steeg:  
[klau.steeg@oshointernational.com](mailto:klau.steeg@oshointernational.com)  
Montse Cortazar:  
[montse.cortazar@oshointernational.com](mailto:montse.cortazar@oshointernational.com)  
Office email:  
[oshointernational@oshointernational.com](mailto:oshointernational@oshointernational.com)  
Royalties: [OshoOffice@oshointernational.com](mailto:OshoOffice@oshointernational.com)

Để xem tin tức, trao đổi nói chuyện, xem các trích đoạn và toàn văn bài nói của Osho, các bạn có thể ghé thăm trang web

<http://oshovietnam.org>

Để xem những trích đoạn mới nhất của sách Osho các bạn có thể theo dõi trên Facebook:

<https://www.facebook.com/OshoFansVietnam?ref=hl>

Để xem một số bản dịch tiếng Việt của sách Osho, các bạn có thể vào trang web:

<http://oshovietnam.org/sach/sach-cua-osho/bai-noi-cho-nguoi-tim-kiem>

<http://oshovietnam.org/sach/sach-cua-osho/cach-song-co-y-thuc>

## Về tác giả

Osho thách thức các phân loại. Hàng nghìn bài nói của ông bao quát mọi điều từ cuộc truy tìm cá nhân về ý nghĩa cho tới những vấn đề xã hội và chính trị khẩn thiết nhất mà xã hội ngày nay đang đối diện. Sách của Osho không được viết ra mà được dỡ ra từ các bản ghi âm thanh và video về các bài nói ngẫu hứng của ông cho khán giả quốc tế. Như ông đã nói điều đó, “Vậy nhớ lấy: bất kì điều gì tôi đang nói không chỉ là cho bạn... tôi đang nói cho các thế hệ tương lai.”

Osho đã được tờ Sunday Times ở London mô tả là một trong “1000 người làm nên thế kỉ 20” và được tác giả người Mĩ Tom Robbins mô tả là “con người nguy hiểm nhất từ Jesus Christ.” Tờ Sunday Mid-Day (Ấn Độ) đã chọn Osho là một trong mười người - cùng với Gandhi, Nehru và Phật - những người đã làm thay đổi Ấn Độ.

Về công trình riêng của bạn Osho đã nói rằng ông đang giúp để tạo ra hoàn cảnh cho sự ra đời của một loại người mới. Ông thường đặc trưng con người mới là “Zorba Phật” - có khả năng vừa tận hưởng vui thú trần gian của Zorba người Hi Lạp và trung thực im lặng của Phật Gautama.

Chạy như sợi chỉ xuyên suốt mọi khía cạnh của các bài nói và thiền của Osho là viễn kiến bao quát cả trí tuệ vô thời gian của mọi thời đại quá khứ và tiềm năng cao nhất của khoa học và công nghệ ngày nay (và ngày mai).

Osho được biết tới từ đóng góp cách mạng của ông cho khoa học về biến đổi bên trong, với cách tiếp cận tới thiền thừa nhận nhịp độ tăng tốc của sự sống đương đại. Thiền

Động duy nhất của OSHO được thiết kế để đầu tiên xả ra những căng thẳng tích lũy của thân và tâm trí, để cho dễ dàng hơn việc trải nghiệm về tĩnh lặng và thả lỏng vô suy nghĩ trong sự sống thường ngày.

“Lời thầy hàm chứa im lặng quanh đó, lời thầy không phải là tiếng động. Lời thầy có giai điệu, có nhịp điệu, có âm nhạc và tại chính cốt lõi của lời thầy là im lặng hoàn toàn. Nếu bạn có thể hiểu thấu lời thầy, bạn sẽ đi xuyên vào im lặng vô hạn này. Nhưng để hiểu thấu lời của Phật, cách thức không phải là phân tích, cách thức không phải là biện luận, cách thức không phải là tranh luận. Cách thức là chìm vào quan hệ với thầy, trở thành hoà hợp với thầy, đồng bộ với thầy. Trong hoà hợp đó, trong sự chân thành đó, người ta đi vào trong chính cốt lõi lời thầy. Và ở đó bạn sẽ không thấy bất kì âm thanh nào, bất kì tiếng động nào; ở đó bạn sẽ thấy im lặng tuyệt đối. Và nếm trải nó là hiểu thầy.”

Osho, Dhammapada: Con đường của Phật, 5

“Từ lời tôi bạn có thể bùng cháy, nhưng bạn sẽ không thể nào tìm ra bất kì lí thuyết, học thuyết nào. Bạn có thể tìm ra cách sống, nhưng không tìm ra được giáo lí để thuyết giáo. Bạn có thể tìm ra tính cách nổi dậy hay tiêm nhiễm nhưng bạn sẽ không tìm thấy chủ đề cách mạng nào được tổ chức.

“Lời tôi không chỉ là ngọn lửa. Tôi đang đặt thuốc nổ đây đó, chúng sẽ nổ tung trong nhiều thế kỉ. Tôi đang đặt nhiều hơn là sự cần thiết - tôi chưa bao giờ tính hết cơ hội. Gần như từng câu dự định để tạo ra phiền phức cho bất kì ai muốn tổ chức tôn giáo quanh tôi.”

Osho, Từ nhân cách tới cá nhân



## Sách Osho đã dịch sang tiếng Việt

Số	Tên sách	Năm
1.	Con đường tôi con đường của mây trắng	1997
2.	Biển chuyển Tantra	1997
3.	Ngón tay chỉ trăng	1997
4.	Thiền là gì?	1997
5.	Đi tìm điều huyền bí, t.2	1998
6.	Thiền: Tự do đầu tiên và cuối cùng	1998
7.	Kinh Kim Cương	1998
8.	Tôi là lối cổng	1998
9.	Nhịp đập của tuyệt đối	1998
10.	Tâm Kinh	1998
11.	Mưa rào không mây	1999
12.	Nhạc cổ trong rừng thông	1999
13.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.1	1999
14.	Thuyền rồng	1999
15.	Tín Tâm Minh: Sách về hư không	1999
16.	Từ dục tới Siêu tâm thức	1999
17.	Từ Thuốc tới Thiền	1999
18.	Cương lĩnh Thiền: Tự do với chính của bạn	2000
19.	Vô trí: Hoa của vĩnh hằng	2000
20.	Bồ đề đạt ma: Thiền sư vĩ đại nhất	2000
21.	Và hoa đã mưa xuống	2000
22.	Đạo: Ba kho báu - t.1	2001
23.	Kinh nghiệm Tantra	2001
24.	Bản kinh cuối cùng - t.6	2001
25.	Chiều bên kia cái biết	2001

Số	Tên sách	Năm
26.	Kỉ luật của siêu việt - t.3	2002
27.	Con đường bên ngoài mọi con đường	2002
28.	Không nước không trăng	2002
29.	Om Mani Padme Hum	2002
30.	Nam Tuyền: Điểm khởi hành	2003
31.	Triệu Châu: Tiếng gầm của sư tử	2003
32.	Mã Tổ: Gương rỗng	2003
33.	Lâm Tế: Bạc thầy của điều phi lí	2003
34.	Bách Trượng: Đỉnh Everst của Thiên	2003
35.	Qui Sơn: Không dấu chân trên trời xanh	2003
36.	Nguỡng Sơn: Người thực của Thiên	2004
37.	Đạo Nguyên Thiên sư: Tìm kiếm và hoàn thành	2004
38.	Dược Sơn: Thăng tới điểm chứng ngộ	2004
39.	Đi tìm điều huyền bí - t.1	2004
40.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.2	2004
41.	Từ Thuộc tới Thiên (chỉnh lí)	2004
42.	Trưởng thành: Trách nhiệm là chính của bạn	2005
43.	Sáng tạo: Khơi nguồn sức mạnh bên trong	2005
44.	Dũng cảm: Vui sống hiểm nguy	2005
45.	Dược khoa cho linh hồn	2005
46.	Cân bằng thân tâm	2005
47.	Ta là cái đó	2006
48.	Tình yêu, tự do, một mình	2006
49.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.3	2006
50.	Kỉ luật của siêu việt - t.1	2006
51.	Kỉ luật của siêu việt - t.2	2006
52.	Kỉ luật của siêu việt - t.4	2007
53.	Vui vẻ: Hạnh phúc từ bên trong	2007
54.	Chuyến bay của một mình tới một mình	2007

Số	Tên sách	Năm
55.	Nhận biết: Chìa khoá sống trong cân bằng	2007
56.	Tự do: Dũng cảm là bản thân bạn	2007
57.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.4	2007
58.	Trực giác: Việc biết bên ngoài logic	2007
59.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.5	2008
60.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.6	2008
61.	Thân thiết: Tin cậy bản thân bạn và người khác	2008
62.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.7	2008
63.	Từ bi: Việc nở hoa tối thượng của tình yêu	2008
64.	Đạo: lịch sử và giáo huấn	2008
65.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.8	2009
66.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.9	2009
67.	Sự sống, tình yêu, tiếng cười	2009
68.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.10	2009
69.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.11	2009
70.	Dhammapada: Con đường của Phật - t.12	2009
71.	Đạo: Ba kho báu - t.2	2010
72.	Đạo: Ba kho báu - t.3	2010
73.	Đạo: Ba kho báu - t.4	2010
74.	Đạo: Đường vô lộ - t.1	2011
75.	Đạo: Đường vô lộ - t.2	2011
76.	Đạo: Cổng Vàng - t.1	2012
77.	Đạo: Cổng Vàng - t.2	2012
78.	Cổ tự nó mọc lên	2012
79.	Yoga: Alpha và Omega - t.1	2012
80.	Yoga: Alpha và Omega - t.2	2012
81.	Yoga: Alpha và Omega - t.3	2012
82.	Yoga: Alpha và Omega - t.4	2012
83.	Yoga: Alpha và Omega - t.5	2012

Số	Tên sách	Năm
84.	Yoga: Alpha và Omega - t.6	2012
85.	Yoga: Alpha và Omega - t.7	2013
86.	Yoga: Alpha và Omega - t.8	2013
87.	Yoga: Alpha và Omega - t.9	2013
88.	Yoga: Alpha và Omega - t.10	2013
89.	Bí mật của các bí mật - t.1	2013
90.	Bí mật của các bí mật - t.2	2013
91.	Sen trắng	2014
92.	Tương lai vàng - t.1	2014
93.	Tương lai vàng - t.2	2014
94.	Tìm trâu	2014
95.	Khi giầy vừa	2014
96.	Sống Thiền	2014
97.	Nguyên lí thứ nhất	2014
98.	Thầy hoàn hảo - t.1	2015
99.	Thầy hoàn hảo - t.2	2015
100.	Ngõng ở ngoài	2015
101.	A cái này	2015
102.	Sét đánh bất thần	2015
103.	Chim tung cánh	2015
104.	Ngôn ngữ của sự tồn tại	2016
105.	Niết bàn ác mộng cuối	2016
106.	Phép màu	2016
107.	Thiền - truyền trao đặc biệt	2016
108.	Phật - trống rỗng của tâm	2016
109.	Giả kim thuật mới	2016
110.	Coi nó là dễ - t1	2017
111.	Coi nó là dễ -t2	2017
112.	Thiền sư Đại Huệ - t1	2017
113.	Thiền sư Đại Huệ - t2	2018

Số	Tên sách	Năm
114.	Thiền: Điều huyền bí và Thơ ca của cõi bên kia	2018
115.	Thiền: Bước nhảy lượng tử từ tâm trí sang vô trí	2018
116.	Thiền: Sét Kim cương	2018
117.	Thiền: Thú vị, Sức sống, Phần khởi và Sinh động	2019
118.	Quay vào trong	2019
119.	Tùng tùng cắc tùng	2019
120.	Trở về Cội nguồn	2019
121.	Thiền: Chim đơn độc, chim cu cu của rừng	2019
122.	Vigyan Bhairav Tantra-t1	2019
123.	Vigyan Bhairav Tantra-t2	2020
124.	Vigyan Bhairav Tantra-t3	2020
125.	Vigyan Bhairav Tantra-t4	2020
126.	Cảm và Biết	2020
127.	Bước trong Thiền, ngồi trong Thiền	2021
128.	Một hạt mầm làm cả trái đất xanh	2021
129.	Con người nguyên bản	2021
130.	Chính thân này là Phật	2021
131.	Mặt trời mọc buổi tối	2021
132.	Tôi mở hội bản thân tôi- Thượng đế không ở đâu, Sự sống ở đây bây giờ	2021
133.	Thế này, Thế này, Nghìn lần Thế này	2021
134.	Thiền - Con đường của nghịch lí, t.1	2021
135.	Thiền - Con đường của nghịch lí, t.2	2022
136.	Thiền - Con đường của nghịch lí, t.3	2022
137.	Tâm lí của bí truyền	2022
138.	Con đường của Thiền	2022
139.	Con đường của Yêu	2022

<b>Số</b>	<b>Tên sách</b>	<b>Năm</b>
140.	Con đường Đạo, tập 1	2022
141.	Con đường Đạo, tập 2	2022